

การฝึกใช้กำลังของมโนมยิทธิ

กลุ่มเมตตากริรมย์ วันที่ 23 มีนาคม 2563

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีโภค

สำหรับวันนี้ นะครับ จะเป็นกรณีพิเศษที่จะมาสอนสมาธิในกลุ่มเมตตากริรมย์ เมตตาสมาธินะครับ ในส่วนของการอธิบาย อรรถาธิบายในส่วนของ การฝึกการใช้กำลังของมโนมยิทธิ มโนมยิทธิ นี้ก็อย่างที่ทราบกันอยู่แล้วว่า หลวงพ่อฤาษีลิงดำ พระราชพรหมยาน วัดท่าซุง ท่านเมตตาสอนมานะครับ ในส่วนของมโนมยิทธิเนี่ย แปลว่าฤทธิ์ทางใจ กำลังใจของเรา เวลาฝึกมโนมยิทธิ เป้าหมายที่แท้จริงของการฝึกมโนมยิทธิ เป้าหมายที่แท้จริงนะครับที่เป็นแก่นจริงๆ คือ ปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน ปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ความจริงในเรื่องของภพภูมิต่างๆ นรกสวรรค์ กฎแห่งกรรมมีจริง ภพภูมิต่างๆ มีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง กรรมและผลของกรรมมีจริง ซึ่งเมื่อฝึกแล้วก็จะได้ในส่วนของญาณทั้ง 8 ด้วย ญาณทั้ง 8 ก็คือรู้อดีต รู้ปัจจุบัน รู้อนาคต รู้วาระจิตต่างๆ เวลาที่เราฝึกมโนมยิทธิแล้ว ส่วนใหญ่ นะครับ ใน 2 ส่วน ส่วนแรกคือ สำหรับคนที่ฝึกใหม่เราไปฝึกแบบเต็มรูปแบบ ไปฝึกที่วัดท่าซุงก็ดี ไปฝึกที่บ้านสายลมก็ดี ฝึกกับครูบาอาจารย์ที่ทางวัดมอบหมายมาก็ดี ซึ่งทางผมเองผมจะบอกเสมอว่า ผมเองไม่ได้รับฝึกเป็นทางการ เพียงแต่อาจจะช่วยปรับพื้นฐาน ช่วยแนะนำได้

สำหรับการฝึกมโนมยิธินะครับ ในส่วนของการฝึกแบบเป็นทางการนั้น เวลาครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนหนึ่ง ท่านก็จะเริ่มเปิดเสียง หลวงพ่อฤาษี แล้วหลังจากนั้นก็ให้บริกรรมภาวนา นะมะพะทะ จนกระทั่งใจสบาย แล้วก็ให้คำแนะนำต่อไปที่จะให้คิดพิจารณาเจริญวิปัสสนาญาณ ทั้งสามส่วนคำอธิบายคือ หนึ่งในช่วงแรกจะเป็นไฟล์เสียงหลวงพ่อมออธิบายทำความเข้าใจให้คนที่ฝึกเข้าใจก่อนว่า มโนมยิทธิ การรู้เห็นต่างๆ เป็นความรู้สึกทางจิตไม่ได้เห็นเป็นตาเนื้อหรือหูเห็นในจิต รู้สึกในจิต สัมผัสในจิตคล้ายตาเห็น คล้ายกับเรากายอีกกายของเราไปในสถานที่นั้นด้วยตัวเอง คำอธิบายที่เป็นความเข้าใจนั้นเป็นการปรับพื้นฐานก่อน

ส่วนที่ 2 อันนี้คือผมอธิบาย เพื่อให้เราเข้าใจว่าแต่ละส่วนสำคัญยังงัยทำไปเพื่ออะไรนะครับ ส่วนที่ 2 นะครับ ให้ผู้ที่ฝึกเนี่ยบริกรรมภาวนา นะมะพะทะ จนกระทั่งจิตสงบใจสบาย คำว่าจิตสงบใจสบาย ก็คือเพื่อให้จิตของผู้ที่มาฝึกมโนมยิทธิเนี่ย เริ่มเข้าถึงความสงบซึ่งจะเป็นในระดับของอุปจารสมาธิ ส่วนคำบริกรรมภาวนาคำว่า นะมะพะทะ แปลว่าธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งทางครูบาอาจารย์ แต่ละคนให้ท่องตาม ทำสมาธิตาม ตอนนี้อธิบายมาถึงช่วงที่การบริกรรมภาวนาคำว่า นะมะพะทะเนี่ย มีความหมายว่าธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ นั่นก็หมายความว่าในการภาวนาบริกรรมนั้น ท่านนับรวมเอาว่าเราภาวนาบริกรรมอยู่ในภคธาตุทั้ง 4 ซึ่งอันนี้เป็นบาทฐานของอภิญญา อภิญญาก็คืออภิญญาใหญ่ อันนี้คือนัยยะที่ครูบาอาจารย์ท่านแฝงไว้ในวิชาอยู่

ส่วนต่อมา พอถึงเวลาจิตของเราเริ่มสงบเป็นสมาธิดีแล้ว ท่านอาจารย์ท่านก็จะให้เปิดไฟล์เป็นเสียงหลวงพ่อนำในการเจริญวิปัสสนาญาณ การเจริญวิปัสสนาญาณส่วนนี้ ท่านเรียกว่า การพิจารณาตัดร่างกาย ชั้นที่ 5 การตัดร่างกาย

ชั้น 5 เนี่ย มันหมายถึงเรากำลังตัดกิเลส ตัดร่างกาย ตัดความเกาะเกี่ยวในร่างกาย ทำให้จิตเริ่มละวาง จากนิเวศน์ 5 ประการ ให้เบาบางลงเป็นประการที่ 1

ประการที่ 2 ทำให้จิตของเรานั้น สงบสงัดจากกิเลส มีความสะอาดบริสุทธิ์ สะอาดบริสุทธิ์ในที่นี้ หมายความว่า กิเลสมันเบาบางบางลง แม้เพียงชั่วขณะหนึ่ง แต่กิเลสที่เบาบางในขณะนั้น เทียบเคียงหรือใกล้เคียงกับอารมณ์ของ พระอริยะเจ้า เรายังไม่ตัดเข้าถึงเป็นพระอริยะเจ้าจริง แต่ว่าอารมณ์จิตในขณะนั้นของเรามีความสะอาด ปราณีต ละเอียดย ใกล้เคียงกับความเป็นพระอริยะเจ้าแน่ครับ นั่นก็คือหมายความว่าถ้าพูดภาษาในยุคปัจจุบันก็คือคลื่นความถี่คลื่นบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ของจิตเรานี้ ตรงกับคลื่นความถี่ของภพภูมิ คือภพของพระนิพพาน อันนี้คือการอธิบายจำแนกแจกแจงว่า เหตุใด ทำไม เพราะอะไรในเนื้อวิชาของมโนมยิทธิ

ส่วนอีกส่วนหนึ่งนะครับ การที่เราพิจารณาตัดกิเลส ตัดร่างกาย ตัดชั้น 5 การพิจารณาตัดชั้น 5 ได้มากเท่าไร มันเป็นการแยก รูป แยกนาม แยกกาย แยกจิต ยิ่งตัดจนจิตเราไม่เกาะไม่ยึดแน่นจากร่างกายมากเท่าไร นั่นแปลว่าเราสามารถที่จะแยกจิต แยกอาทิสมาณกายออกจากกายเนื้อ นั่นก็คือ การที่เราจะใช้กำลังของมโนมยิทธิไปในภพต่างๆ ไปรู้ไปเห็นในสิ่งต่างๆ ตัดจากความเกาะความยึดในความเป็นร่างกาย ความเป็นของหยาบที่จำกัอยู่กับกาย อยู่กับประสาทสัมผัสในกาย คือตา หู จมูก ลิ้น เราจะออกไปสู่สิ่งให้ประสาทสัมผัสเราพ้นออกมา มาเป็นการใช้กำลังของจิต กำลังของใจมากกว่าใช้กำลังของแต่กายตนะ ใช้กำลังของจิตมากกว่าความคิดของสมองนะครับ ตรงนี้ก็คือการที่เราตัดร่างกาย ชั้น 5 เรามากเท่าไร ตรงจุดนี้ยิ่งทำให้กำลังของมโนมยิทธิ มีกำลังถูกต้องชัดเจนแจ่มใสมากขึ้นเพียงนั้นนะครับ

พอหลังจากพิจารณาร่างกายตัดชั้น 5 แล้ว จิตสงบเป็นสมาธิแล้วบริกรรมภาวนาจนจิตสมาธิ นึกน้อมทรงภาพ พระ จนใจของเราจดจ่ออยู่กับพระพุทธรูปพระ โฉมของพระพุทธรองค์เรียบร้อย จากนั้นท่านก็ให้นาสมาธิเจริญพระกรรมฐาน แบบเป็นทางการ อิมาทัง ภควา สมาทานศีล สมาทานพระกรรมฐาน พอจากนั้น พอถึงเวลาครูท่านก็จะมานะนำก็คือ จะถามนำนิดหนึ่ง ให้เราน้อมจิตตามที่เราเห็นอะไรบ้าง อันนี้ผมอธิบายถึงจุดนี้เพื่อให้เราเข้าใจก่อนว่า นี่คือการฝึกแบบเต็มรูปแบบนะครับ ตามแบบแผนหรือผู้ที่มาฝึกใหม่ ฝึกจนกระทั่งเราสามารถกำหนดจิต กำหนดแยกอาทิสมาณกายเห็นกาย ทิพย์ของเรา เห็นกายภายในของเราเนี่ย ไปอยู่กับพระพุทธรเจ้า ไปอยู่เบื้องหน้าพระพุทธรองค์ มาอยู่กับหลวงพ่อก หรือแม่แต่ ยกขึ้นไปถึงยกกายทิพย์ อาทิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพขึ้นไปนิพพานได้ อันนี้ก็คือกระบวนการตามที่เรฝึกเป็น มาตรฐาน

ในส่วนของการใช้กำลังของมโนมยิทธิโดยทั่วไปนะครับเบื้องต้น ท่านจะใช้คำว่ามโนมยิทธิครั้งกำลัง คำว่าครั้งกำลังเนี่ย หมายความว่า กำลังของเราครั้งหนึ่ง กำลังบารมี พุทธบารมี มีกำลังของครูบาอาจารย์ กำลังของพระพุทธรองค์ กำลังของ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านสงเคราะห์เราอีกครั้งหนึ่ง กำลังณานเนี่ย ถามว่า ถ้าหากคนทั่วไปไปตามมาตรฐานปกติ หากจะยกจิตแยกอาทิสมาณกายออกไป ออกไปแต่ออกไปนอกตัวเองเนี่ย ต้องได้ณาน 4 ใช้งาน มีความคล่องตัว ตัดร่างกายได้มากพอสมควร เรียกว่า ณาน 4 ต้องแบบเต็มๆ เป็นอัศจรรย์ณานเนี่ย ไม่ใช่อุปจารสมาธิด้วยซ้ำ แต่ว่าตรงจุดนี้เนี่ย ครูบาอาจารย์ท่าน ผู้วิชาพระพุทธรองค์ท่านเมตตาสงเคราะห์ ท่านน้อมนำให้วิชานี้มาใช้ให้ง่ายขึ้น ปฏิบัติได้ง่ายขึ้น นั่นก็คือพระท่านช่วย

ครั้งหนึ่ง เราใช้กำลังเบาๆ แต่อุปจารสมาธิ ที่เหลือเป็นกำลังพุทธบารมีของพระพุทธเจ้าท่านดึงขึ้นไปใช้กำลัง ใช้พุทธบารมีของท่านช่วย ใช้ฉัพพรรณรังสีของพระพุทธองค์ท่านช่วยลงมาช่วยเรา

ดังนั้น ถ้ามองคนที่ได้มโนมยิทธิ ยิ่งในยุคภายหลังถือว่าเรื่องค่อนข้างง่าย ตอนนั้น คนทั่วไปในประเทศไทยเนี่ย คิดว่า โอ้โฮ ได้มโนมยิทธิกันเป็นแสน ไม่ใช่ว่าได้กันแค่หลักสิบล้านร้อย เพียงแต่ว่าจุดหนึ่งของการฝึกมโนมยิทธิเนี่ย ตัวเราเองต้องไม่หลุดจากแก่น ไม่หลุดจากแก่นหมายความว่า จุดที่ทำให้เราหลุดจากแก่นของมโนมยิทธิ

คือหนึ่งเราเอาไปใช้ผิดทางผิดประเภท ผิดทางผิดประเภทก็คือบางครั้งเราเอาไปใช้ แล้วใช้ไปเรื่อยๆ ดูไปเรื่อยๆ มันมีบวกกับจิตวิญญาณของเราบ้าง เพราะใจเรายังไม่วางอุเบกขามันมีตัวที่รู้ตัวหลง และบางครั้งเนี่ย พอเราฝึกมากไปทีจิตเยอะเกินไปมันกลายเป็น วิปัสสนูปกิเลส คือ หลงผิด แล้วคราวนี้สิ่งที่รู้ที่เห็นเริ่มผิดเพี้ยนไปเรื่อยๆ เพี้ยนไปเรื่อยๆ เบ่ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเราเผลอ ภาษาปฏิบัติเค้าเรียกว่าเผลอ ก็คือเห็นแล้วเพี้ยนแล้ว ไม่ใช่แล้ว ไม่จริงแล้วมันจะกลายเป็นแบบนั้น

ดังนั้น ในคำแนะนำหนึ่งในการที่เราฝึกมโนมยิทธิเนี่ย หนึ่ง เราต้องรู้ก่อนว่าเราฝึกเพื่ออะไร ฝึกเพื่อเป็นกำลังในการยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน เพื่อที่ว่าจุดสำคัญที่สุดคือเมื่อไหร่ที่เราต้องตายจริงๆ เราไม่รู้ว่าตายเมื่อไหร่ เราไม่รู้ว่าตายวันไหน แต่สำหรับหลายๆ คนที่อยู่ในห้องนี้ตั้งจิตว่าเราตายเมื่อไหร่ เราไปนิพพาน

ดังนั้น ถ้าเราตั้งจิตว่าไปนิพพาน จิตสุดท้ายก่อนตายกำหนดที่ไหน เราไปที่นั่น จิตดวงสุดท้าย อารมณ์สุดท้าย ก่อนตาย ถ้าใจเรานึกถึงบาป เราก็อารมณ์ร่วงลง ในส่วนของทุกตมูมิ มีนรกเป็นต้น แต่ถ้าเมื่อไหร่ จิตก่อนตายเรานึกถึงบุญ อารมณ์สุดท้ายก่อนตายก็จะพาเราไปสวรรค์ ถ้าหากอารมณ์สุดท้ายก่อนตายเราภาวนาจิตรวมเป็นสมาธิ จิตอยู่กับการแผ่เมตตา จิตอยู่ในพรหมวิหาร 4 ตายไปในขณะนั้น เราก็อาจิตเป็นพรหม

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปสวรรค์ พรหม เกิดเป็นมนุษย์ หรือร่วงลงอบายภูมิ ก็ยังต้องกลับมาเกิด เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกอยู่ดี แต่หากจิตก่อนตายของเราตั้งไว้ว่า ภพใดก็ตามภูมิใดก็ตาม ไม่ปรารถนา เราปรารถนาจุดเดียวคือ พระนิพพาน ไม่ต้องการเกิดอีกแล้ว จิตเราเห็นทุกข์ เห็นความวุ่นวายบนโลก เห็นความแปรปรวนในโลก เห็นความไม่เที่ยงในโลก เห็นการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ ในทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น เหตุการณ์ที่มันแปรเปลี่ยนแปรปรวนอย่างรวดเร็ว เร็วจนเราตั้งหลักไม่ได้ เหมือนอย่างว่ามันเกิดขึ้นในขณะนี้

การเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบาย เจ็บตายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง หากต้องพลัดพรากกันก็เป็นทุกข์อย่างยิ่ง ทรายที่ยังมีการเกิดก็ต้องพบเจอกับเรื่องแบบนี้อีก เราพิจารณาเห็นจุดนี้แล้ว เราจึงตั้งจิตไว้จุดเดียวคือ พระนิพพานเป็นที่สุด ถ้าหากเรามีกำลังของมโนมยิทธิ เราก็คจะสามารถยกจิต อาภิสมาณกาย ขึ้นไปรอบบนพระนิพพานได้เลย เมื่อกายเนื้อของเราตายจากร่างกายนี้ จิตเราก็ออยู่ข้างบน กายที่เป็นกายหยาบตาย ใจเราก็คงไม่มีความอาลัย เพราะกายทิพย์อาภิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพเราอยู่บนพระนิพพานเรียบร้อยแล้ว เราก็คงบรรลุหลุดพ้น เข้ามรรคผลพระนิพพานในจิตสุดท้ายก่อนตาย ด้วยประการฉะนี้ นั่นเอง

อันนี้คือเป้าหมายสำคัญนะครับ ให้เราพิจารณาไว้แบบนี้ รวมทั้งอารมณ์จิตนี้ ให้เราพิจารณาไว้ ตอนนี้อารมณ์จิตนี้ ใจเรานี้ โลกกายใช้ เจ็บต่างๆ โรคระบาดต่างๆ มันเกิดขึ้นรวดเร็วเป็นของไม่เที่ยง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง บางคนเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายใช้เวลา แปปเดียว เราตายถ้าหากจิตเรา ปล่องวางไม่ได้ละวางไม่ได้ พิจารณาไม่ได้ เราก็คงต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ แต่ถ้าหากเรา เห็นเราฉวยเอาโอกาสจังหวะ ที่เห็นทุกข์บนโลก เห็นความแปรปรวนในโลก เห็นโรคระบาดเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น ความไม่เที่ยงที่เกิดขึ้น โลกที่เปลี่ยนไป เปลี่ยนโฉมหน้าไปสิ้นเชิง

ลองคิดพิจารณาตามดูว่า นับจากนี้การที่จะเราออกไปท่องเที่ยว การที่เราจะออกไปข้างนอกบ้าน มันจะเป็นไปได้ แบบเดิม ชีวิตที่เป็นแบบเดิมมันเปลี่ยนไปแล้ว ต้องใช้สติมากขึ้น ต้องใช้การระมัดระวังตัวมากขึ้น ไปเจอคนไปเจอใคร เห็นเค้าไอ เค้าจาม คนใกล้ๆก็สะตุง ระแวงกลัวว่าเค้าจะเป็นโควิด กลัวว่าเค้าจะติดเรา กลัวว่าเราจะตาย ความวุ่นวาย ความทุกข์จากสิ่งที่เกิดขึ้นจากโรคภัยไข้เจ็บนี้ ก็เป็นไปตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ ว่าความเจ็บไข้ไม่สบายนั้นเป็น ทุกข์อย่างยิ่ง ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ชั้น 5 ของเรานี้ หากเราต้องละ ต้องตายจากครอบครัวเราไป ก็ให้เราคิดพิจารณาดูว่าจิตของเราปล่อยวางได้ไหม ยอมรับตามความเป็นจริง ได้ไหม เห็นทุกข์หรือยัง เห็นทุกข์ในสังสารวัฏหรือยัง ตั้งจิตน้อมเพื่อปรารถนาพระนิพพานเป็นที่สุด มีคติที่ไปของชีวิตเรา ในชาตินี้ภพนี้แล้วหรือยัง

คำว่า คติที่ไปในชาตินี้ภพนี้ หมายความว่า หากตายไปจากร่างกาย จากชีวิตนี้ชาตินี้ เรามีคติหรือตั้งจิตไว้ว่าเรา ปรารถนาว่าตายแล้วเราจะไปไหน ถ้าหากไม่เคยคิดเลย ไม่เคยพิจารณาเลย ทางธรรมท่านถือว่าเรายังไม่คติที่ไป รวมถึงยังไม่ มีคติที่เป็นสุคติ แต่หากเราตั้งจิตไว้ดีแล้ว เคยคิดพิจารณาไว้ดีแล้วว่ามีบุญที่เราทำในชาตินี้ จะเป็นการถวายสังฆทาน ใส่บาตร สร้างพระพุทธรูป จะเป็นสิ่งใดก็ตามที่เป็นบุญเป็นกุศล การปฏิบัติธรรม การรักษาศีล เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เรา สามารถไปเกิดไปจุติ มีคติที่ไปคือสวรรค์ ภูมิฐาน สมาธิ การเจริญเมตตา การสวดมนต์แผ่เมตตา สวดบทพระจักรพรรดิ แผ่เมตตา ปรบภพภูมิ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราสามารถเข้าถึงซึ่งพรหม ความเป็นพรหม ไปจุติมีคติที่ไปคือความเป็นพรหม

ส่วนวิปัสสนาญาณหรือการเจริญปัญญาไว้ดีแล้ว เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นในสังสารวัฏดีแล้ว จนจิตเกิดนิพพิทาญาณ ความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ความเบื่อหน่ายในสังสารวัฏทั้งหลายแล้วเราจึงน้อมจิตพิจารณา ว่าเราปรารถนาซึ่งพระ นิพพานเป็นที่สุด เมื่อคิดพิจารณาแบบนี้ ตอนนั้นก็ให้เราลองน้อมจิตน้อมนึกถึงพุทธรูป นึกถึงพระพุทธรูปที่เมื่อเราคิดถึง แล้ว นึกถึงพระพุทธรูปองค์นี้แล้ว จิตของเราแช่มชื่นผ่องใสน้อมจิตน้อมใจอาราธนาบารมีขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังแห่งพุทธรูปองค์ทรงสงเคราะห์ขอให้เห็นภาพองค์พระพุทธรูปนี้ และมีกำลังแห่ง พุทธานุภาพ กำลังแห่งจิตตานุภาพของพระพุทธรูปมาปรากฏ ประหนึ่งว่าพระพุทธรูปที่ปรากฏขึ้นในสมาธิจิตของเรานี้ ในนิมิตที่เรานึกเห็นนี่คือ พระรูปพระโณมขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเสด็จมาโปรดเรา ในจิตด้วยเถิด ให้เราน้อมนึกจากนั้น

ตั้งจิตต่อไป อธิษฐานขอบารมีพระพุทธรูปเจ้าทรงสงเคราะห์ ขอให้จิตอาทิสมาณกาย กายทิพย์ของข้าพเจ้าให้เราน้อม นึกให้เห็นกายเราอีกกาย จะเห็นเป็นกายพระวิสุทธิเทพเลย หรือจะเห็นเป็นกายที่เป็นกายเนื้อของเราเนื้อนี้ละ แต่อยู่ในสภาวะที่ มีแสงสว่างเป็นกายแก้ว เป็นกายที่สว่างใส ได้มาปรากฏอยู่เบื้องหน้าองค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

คือกำหนดให้เห็นกายเราเป็นแก้วอยู่เบื้องหน้าพระพุทธรองค์ จากนั้นให้เราโน้มจิตกราบ กำหนดความรู้สึกที่เป็นกายแก้วนั้น ค่อยๆ โนมกราบพระพุทธรเจ้าด้วยความเคารพ โนมจิตตั้งใจตั้งจิตอธิษฐานว่า ข้าพเจ้าขออน้อมใจในไตรสรณคม มีคุณแห่งพระพุทธรเจ้า คุณแห่งพระธรรม คุณแห่งพระอริยสงฆ์ คุณแห่งพระนิพพาน เป็นที่พึ่งเป็นสรณะที่อาศัย

จากนั้นตั้งจิตต่อไปนะ ของแต่ละคนตั้งจิตไว้ว่าชาตินี้ เรามีคติที่ตั้งจิตไว้ว่าตายแล้วเราจะไปภพไหน เราตั้งจิตอธิษฐานเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าท่านใดตั้งจิตไว้ว่าปรารถนาพระนิพพานในชาตินี้ ก็ตั้งจิตให้เห็นกายแก้วของเรากำลังพนมมือกราบพระพุทธรเจ้าและตั้งจิตอธิษฐาน ว่าตายเมื่อไหร่ข้าพเจ้าขออน้อมจิต ตามเสด็จพระจอมไตรบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าสู่พระนิพพาน หากแม้ันจิตข้าพเจ้าเกิดเวทนา เกิดอาพาธ เกิดอาการป่วยก็ขอให้พระพุทธรองค์ ขอให้หลวงพ่อกำหนดตาสงเคราะห์มารับดวงจิตข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้ติดตามพระพุทธรองค์เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ด้วยเถิด จากนั้นก็ให้โน้มจิตกราบ ให้ใช้กายแก้วภายในของเรานั้นกราบพระ ด้วยความนอบน้อมด้วยความเคารพ เมื่อกราบแล้วให้เราสังเกตดูว่าเมื่อเราอธิษฐานกายที่เป็นกายแก้วของเราสว่างขึ้นไหม มีรัศมีกายสว่างผ่องใสขึ้นไหม ตั้งจิตอธิษฐาน กำหนดรู้กำหนดจดจ่อ จำอารมณ์ว่าขออารมณ์จิตที่ข้าพเจ้าอธิษฐานนี้ จงปักแน่นในจิตในใจเป็นคำอธิษฐานนี้ มั่นคงถาวร แม้ในครั้งที่สองนี้ ขอให้คำอธิษฐานเพื่อการมีคติที่ไปของข้าพเจ้า เพื่อพระนิพพานเป็นที่สุดในชาติสุดท้ายของข้าพเจ้าจงปักแน่นถาวรในจิต แม้ในครั้งที่สาม ด้วยกำลังแห่งพุทธบารมี กำลังแห่งพระพุทธรองค์ กำลังแห่งครูบาอาจารย์ มีหลวงพ่อบรรพราชมหายานเป็นที่สุด ขอให้คติที่ไปที่ข้าพเจ้าได้อธิษฐานจิตนี้ จงปักแน่นมั่นคงในจิตให้ข้าพเจ้ายกจิตเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ในชาตินี้ด้วยเถิด

จากนั้นกำหนดความรู้สึกที่กาย ที่เป็นกายแก้วอีกครั้งหนึ่ง จณารู้สึกว่ากายของเราสว่างใส ไม่ต้องสงสัยอะไรทั้งสิ้น ตรงจุดนี้ให้เราโน้มจิตใช้กำลังของพระศรัทธาให้เต็มกำลัง ไม่ต้องสงสัยอะไรทั้งสิ้น จะไปได้หรือไม่ได้ เชื่อมมั่นในกำลังแห่งพุทธานุภาพเท่านั้น เชื่อมมั่นนอบน้อมในกำลังของคุณครูบาอาจารย์ คือหลวงพ่อกษัตริย์พระราชพรหมยานว่าท่านเมตตาสงเคราะห์ มาโปรดเราได้จริงแน่นอน จากนั้นทำใจสบายๆ กำหนดจิตสบายๆ

จากนั้นพิจารณาต่อไปนะ พิจารณาต่อไปว่าเรายังเห็นตัวเราเป็นแก้วใสที่สว่างนั่งอยู่เบื้องหน้าพระพุทธรองค์อยู่ จากนั้นกำหนดจิตต่อไปนะ กำหนดจิตต่อไป ตั้งจิตอธิษฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งใครเคยได้ลูกแก้วจักรพรรดิ เคยได้ลูกแก้วที่ได้รับมอบมาทั้งส่วนที่เป็นลูกแก้วจริงๆ ที่เป็นวัตถุธาตุทางโลกก็ตาม หรือบางท่าน ท่านใดก็ตามที่เคยได้รับลูกแก้วจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ได้รับลูกแก้วที่เป็นทิพย์ เคยได้รับลูกแก้วจากพระอินทร์ เคยได้รับลูกแก้วจากพญานาค ได้รับลูกแก้วจากเทวดา ชั้นใดก็ตาม ได้รับลูกแก้วจากพระพุทธรองค์ ให้เราโน้มใจนะ ให้เราโน้มใจกำหนดจิตนึกถึงลูกแก้วนี้มาปรากฏอยู่ในฝ่ามือขวาของเราตอนนี้

จากนั้น กำหนดจิตอธิษฐานขอบารมีพระพุทธรองค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้ลูกแก้วในฝ่ามือของเรานั้น ค่อยๆ สว่างใสขึ้นกลายเป็นเพชรระยิบระยับ ตั้งจิตอธิษฐานขอให้ตัวรู้ ธาตุรู้ ญาณทัศนะเครื่องรู้ทั้งหลาย โดยมีกำลังของพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังแห่งพุทธคุณ ได้มาสถิตอยู่ในลูกแก้วอันเป็นญาณเครื่องรู้นี้ จากนั้น กำหนดจิตนะ อธิษฐานให้ลูกแก้วที่เป็นเพชรนี้ ค่อยๆ ลอยขึ้นมาอยู่เบื้องหน้า เมื่อลูกแก้วที่เป็นเพชรระยิบระยับสว่างลอยอยู่เบื้องหน้าแล้ว โนมจิตอธิษฐานให้ลูกแก้วนั้นค่อยๆ ลอยเลื่อนเข้ามาจนสัมผัส และติดอยู่บริเวณกึ่งกลางระหว่างคิ้วของเรา เชื่อมกับตาที่สาม

บริเวณคิ้ว บริเวณอุณาโลม ตั้งจิตอธิษฐานญาณเครื่องรู้ใดสิ่งที่ต้องรู้ใด ที่พึงต้องรู้ขอให้พระพุทธรองค์ ขอให้หลวงพ่อกฐา
อาจารย์ พระอริยะเจ้า พระอริยะสงฆ์ ขอให้เทพพรหมเทวดาได้ลจจิตลใจ ให้ข้าพเจ้าได้รู้ได้เห็น ได้รับการเตือนก่อน และ
ขอให้สิ่งที่รู้เห็นนี้ ถูกต้องตามความเป็นจริงทุกประการด้วยเถิด

จากนั้น กำหนดนะบริเวณที่กึ่งคิ้วตาที่สาม ให้ลูกแก้วนั้นสว่างขึ้น สว่างขึ้น จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานวางใจให้เป็น
อุเบกขา สงบนิ่ง ผ่องใส กำหนดความรู้สึกให้เห็นกายที่เป็นกายแก้ว กับกายทิพย์ของเราที่นั่ง อยู่เบื้องหน้าพระพุทธรองค์
กำลังอยู่ในสภาวะที่เราตั้งใจสมาธิ ขัดสมาธิทำสมาธิอยู่เบื้องหน้าพระพุทธรองค์ กำหนดน้อมกำลังใจของเรา ให้จิตของเราสงบ
นิ่งเอิบอิมผ่องใสจิตสว่างสะอาดสงบชุ่มเย็น จนกายที่เป็นกายแก้วของเรานั้นสว่างผ่องใส ตั้งจิตอธิษฐานว่าขอให้รัศมีกาย
ความผ่องใสของจิตสว่างออกไป มีอาณาบริเวณกว้างใหญ่

จากนั้น เราตั้งจิตอธิษฐาน ขอกำลังของพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ขอเชื่อมกระแสกับจิตญาณของ
ข้าพเจ้า ให้นับแต่บัดนี้ ข้าพเจ้ามีกำลังสามารถยกจิตยกอกาศิมาณกาย ขึ้นมากราบพระพุทธรองค์บนพระนิพพาน มีกำลังจิต
กำลังวิปัสสนาญาณชัดเจนแจ่มใสมีกำลังจิต กำลังมโนเมยทธิไปเฝ้าภพภูมิทั้งหลาย ได้ทุกภพทุกภูมิและขอให้ญาณเครื่องรู้
ของข้าพเจ้านี้ สามารถกำหนดดูกำหนดรู้ในส่วนทิพย์ส่วนหยาบ และสามารถมีญาณเครื่องรู้ กำหนดรู้ในคุณสมบัติพิเศษ
แห่งญาณอันเป็นเครื่องเตือน เป็นเครื่องรักษาให้ข้าพเจ้าปลอดภัยจากภัยพิบัติทั้งปวงด้วยเถิด

จากนั้น กำหนดจิตนะให้เห็นกายเป็นเพชรสว่าง ให้เห็นกายของเราเป็นเพชรสว่างนะ จากนั้น ตั้งจิตอธิษฐาน
ต่อไป ข้าพเจ้าขออาราธนาบารมีกำลังของพระพุทธรองค์ กำลังพุทธคุณ กำลังของพระพุทธรเจ้าทุกๆ พระองค์ มีสมเด็จพระองค์
ปฐมทรงเป็นประธาน กำลังแห่งพระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ กำลังของพระอริยะเจ้า พระอริยะสงฆ์ทุกๆ พระองค์
ทั้งที่ท่านอยู่บนพระนิพพานก็ดี และครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นพระอริยะเจ้า อริยะสงฆ์ ที่ท่านยังมีสังขาร ชาติชั้นธัญญ์ก็ดี
ทั้งที่เป็นฆราวาสและที่ท่านที่เป็นพระสงฆ์ ขอกำลังแห่งพระรัตนตรัยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน
น้อมนำกระแสแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ เทวดานุภาพ เป็นกระแสแสงสว่างลงมาจากพระนิพพาน
ลงมายังกายเนื้อ ลงมายังบ้านของข้าพเจ้า ลงมายังวัตถุมงคลทั้งหลายของข้าพเจ้า ณ บัดนี้ด้วยเถิด

กำหนดน้อมให้เห็นเป็นแสงสว่างนะ น้อมจิตตามเห็นเป็นแสงสว่าง ลงมาที่กายเนื้อ ลงมาที่บ้านของเรา ลงมาที่
ครอบครัวของเราทุกคน กำหนดจิตน้อมเวลาที่เรานึกถึงพระเครื่อง พระพุทธรูปในบ้าน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผ้ายันต์ต่างๆ
ยันต์ที่เราลงไว้ อักขระ ยันต์ตะกรุดต่างๆ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ที่เราอธิษฐานจิต ที่เราบูชาอยู่ น้อมอธิษฐานให้กำลังจากพระ
พุทธรองค์ที่น้อมอาราธนาลงมานั้น เกิดพลังประจุ ปลุกให้วัตถุมงคลของคลัง ของวิเศษทั้งหลายภายในบ้านของเรานั้น
เปล่งประกายแสงสว่าง เป็นแก้วเป็นเพชร เส้นลายอักขระยันต์ทั้งหลาย กลายเป็นเส้นเพชรเส้นสีทองสว่าง ปลุกกำลังของ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย กำลังที่ครูบาอาจารย์ ท่านปลุกเสก พุทธาภิเษก อธิษฐานจิตเกิดกำลังขึ้นเต็มกำลัง ไม่มีสิ่งใดที่เสื่อม
ยิ่งมีพลังขลังขึ้น ศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมีกำลังขึ้น น้อมจิตจนรู้สึกสัมผัสว่ากระแสพลังที่เราอาราธนาลงมา พระนิพพานจากพระ
พุทธรองค์ลงมายังบ้านของเรา ยังตัวเรา กายเนื้อของเราสว่าง น้ำทุกขวดในบ้านของเรา กายเป็นน้ำมนต์ น้ำในถังเก็บน้ำที่
บ้านของเรากลายเป็นน้ำมนต์ น้ำที่เราอาบกลายเป็นน้ำมนต์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายเกิดพลัง เกิดกระแสพลัง เกิดพุทธคุณ
เกิดกำลังในการคุ้มครองรักษาเราและคนในครอบครัวอย่างเต็มกำลัง

จากนั้นเราน้อมจิตน้อมใจเห็นกายเนื้อและกายทิพย์ อาทิมานกายของเราสว่าง จดจ่อซึ้งซบับพลังจนรู้สึก กระแสพลังที่เราน้อมอาราธนาจากพระนิพพาน จากพระพุทธเจ้าลงมานั้นชำระล้าง ฟอกร่างกายธาตุขันธ์ของเรา ให้สะอาด บริสุทธิ์หมดจด ร่างกายธาตุขันธ์ของเรา ร่างกายธาตุขันธ์ของคนในครอบครัวของเราใสสะอาดบริสุทธิ์ หากมีเชื้อโรค โรคภัยไข้เจ็บใดก็ขอให้กำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังแห่งพระนิพพานน้อมส่งตรงลงมา สลายล้าง โรคภัยไข้เจ็บ ภัยพิษ ภัยโรค อาการเจ็บไข้ได้ป่วยจงสลายตัว ออกไปจนหมด

น้อมนำความรู้สึกจนสัมผัสได้ว่าทั่วกายของเราสว่างใส กระแสพลังลงมา จิตสงบนิ่งเอิบอ้อมแผ่ไป จากนั้นเมื่อกาย และจิตของเราเน้นรับกระแสพลังลงมาแล้ว อาราธนาพลังแห่งพุทธานุภาพลงมาปลุกตน ปลุกกาย ปลุกจิต ฟอกธาตุขันธ์แล้ว จากนั้นให้เรากำหนดความรู้สึกของเราให้ใส ตั้งจิตรวมกำลังใจของเราแต่ละบุคคลนะ น้อมใจนะ ภาวนาน่า นะมะพะทะ นะมะพะทะ นะมะพะทะ ในขณะที่ภาวนาเร็วๆ เราน้อมจิตต่อไป อธิษฐาน ในขณะที่ภาวนา นะมะพะทะ นะมะพะทะ ไปเรื่อยๆเนี่ย ให้เราน้อมจิต ดูกำลังใจของเราว่าจิตของเรา ยิ่งภาวนา ยิ่งมีความศรัทธามั่นคง ยิ่งไร้ความลังเลสงสัยทั้งปวง จิต ยิ่งมั่นคงว่ากำลังแห่ง พุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ นั้น รักษาคุ้มครองเราได้จริง ตั้งกำลังแห่งศรัทธาให้เต็มกำลัง ในจิตของเรา ยิ่งกำลังศรัทธามากเท่าไร กำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ยิ่งมีกำลังคุ้มครองเราได้มาก เพียงนั้น

ภาวนาบริกรรมจนรู้สึกได้ว่าจิตเรายังมั่นคงมีความเข้มแข็งขึ้น ดังคำที่ครูบาอาจารย์ท่านทรงสอนไว้ว่า เมื่อไหร่ที่ เรามีความกลัวให้เรานึกถึง พุทธคุณสติ นึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นธงชัย เป็นกำลังใจสำคัญที่ทำให้จิตมีความอาจหาญ มีความ มั่นคง ความมั่นคงในกำลังแห่งพุทธคุณนั้น หัวใจคือกำลังแห่งศรัทธาภาวนาบริกรรม นะมะพะทะ จนจิตของเรานั้น ยิ่งมี ความมั่นคงยิ่งมีศรัทธาเต็ม ให้ศรัทธาในจิตเราเต็มร้อยให้ได้ มีความเด็ดเดี่ยว มีความเชื่อมั่นมีกำลังแห่งพุทธคุณ เมื่อน้อม จิตจนจิตมีความตั้งมั่นดีแล้ว ให้เรากำหนดอธิษฐานที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วของเรา บริเวณที่เราอธิษฐานจิต อธิษฐานลูกแก้ว ให้มาอยู่ที่อุณาโลม ที่ตาที่สามนั้นเปิดสว่างขึ้น เป็นเพชรระยิบระยับขึ้น

จากนั้น กำหนดอธิษฐานขออารามิพระพุทธเจ้าท่านทรงสงเคราะห์ขอให้เราให้เห็น ได้กำหนดรู้ ว่าโลกของเรานี้ กระแสของโรคภัยไข้เจ็บ ขอให้ญาณเครื่องรู้ความเป็นทิพย์ในจิตของเรานั้นเห็นโลก ภาพของโลกทั้งใบ เหมือนเรามองมา จากที่ไกลๆ จากนั้นน้อมจิตขออารามิพระ ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้ได้เห็นตามความเป็นจริง ให้เห็นภาพโลกนั้นและขอให้เห็นภาพ กระแสพลังงานลบที่เป็นกระแสพลังงานของเชื้อโรค ที่ตอนนี้กำลังแพร่ระบาดอยู่ น้อมว่าสิ่งใดหากเชื่อ หากกระแสโลกภัย ไข้เจ็บนั้น มันไปถึงจุดใดของโลก ก็ให้เห็นเป็นสีดำ จากนั้นค่อยๆ น้อมจิตแต่ละคนของเราเองนะ ค่อยๆดูของเราเองนะ สแกนดู ขออารามิพระท่านสแกนดูโลก สแกนดูเมืองแต่ละเมือง สแกนดูกรุงเทพฯ สแกนดูประเทศที่เราอยู่ตอนนี้ กระแสเชื้อ โรคมีมากมายแค่ไหน กำลังขยายตัวแพร่ตัวไหม ในขณะที่เรารู้ก็ตั้งจิตอธิษฐานว่า เรามีรัศมีแสงสว่าง กำลังแห่งพุทธคุณ คุ้มครองเป็นเกราะแก้วคุ้มครองอยู่ ขอให้เรากำหนดรู้นะ

จากนั้นให้ดูต่อไปขออารามิพระ เราดูตามเมืองดูภาพรวมดูทั่วโลก ดูประเทศไทย แล้วก็ดูต่อไปว่าเมื่อเราเห็นภัย พิษภัยโรคโควิดต่างๆ ที่มันแพร่ไปในอากาศ เรามองเราสแกนด้วยจิตในความเป็นทิพย์ กำหนดรู้ในความเป็นทิพย์ เรากำหนดรู้ในย่านความถี่ ความรู้ที่ย่านหนึ่งนะให้ลองดูซิว่าพวกเชื้อโรคโคโรนินั้น มันมีดวงจิตดวงวิญญาณของอสุรกาย

ของโอปปาติกะ สัมภเวสี ของผีที่โบราณเค้าเรียกว่าผีห่า มันปะปนอยู่ด้วยใหม่ แล้วมันเป็นผู้ที่พาให้ไป แพร่ไป ระบาดไป พาไปติดคนนั้นคนนี้ใหม่ ลองค่อยๆดูของเราเองนะ กำหนดรู้ด้วยใจอุเบกขา เมื่อเราดู เราดู เราเห็น

เรากำหนดรู้ต่อไปว่าคลื่นกระแสจิต กระแสอกุศล กระแสของจิตที่เป็นเปรต อสุรกายที่เป็นผีห่าต่างๆ นี้ เป็นจิตที่เป็นดวงวิญญาณที่อยู่ในภพที่ต่ำ เป็นจิตที่เป็นทุกข์ มีความเคียดแค้น มีความเกลียดชัง มีความปรารถนาอยากให้คนอื่นตาย เหมือนกับตัวเอง ให้เราวางใจให้เป็นอุเบกขา แผ่เมตตา น้อมจิตอาราธนาบารมีพระพุทธรูปเจ้า แผ่ผ่านกระแสที่เราขอ กำลังแห่งพุทธรูป เปลี่ยนทิวทัศน์ของดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายเหล่านั้น ขอกำลังแห่งพระพุทธรูปเมตตาของพระพุทธรูปองค์ พระพุทธรูปเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพระพุทธรูปเจ้าทุกๆพระองค์ พระโพธิสัตว์ทุกๆพระองค์ แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ แผ่เมตตาไปยังทุกดวงจิต แผ่เมตตาไปยังดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายเหล่านั้น แผ่เมตตาไปยังคลื่นยานที่มารบกวนทั้งหลายเหล่านั้น ใจสบายๆ ผ่องใส ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงอยู่ห่างจากบุคคลผู้อยู่ในศีลในธรรม ในความดีด้วยเถิด

จากนั้น น้อมจิตอาราธนาบารมีนึกถึงพระพุทธรูปเจ้า นึกถึงสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ เป็นแสงสว่าง ตั้งจิตอธิษฐานให้ญาณเครื่องรู้เรา ได้ปรากฏมองเห็น มองเห็นบุคคลที่อยู่ในศีลในธรรม อยู่ในความดีมีหน้าที่ที่จะต้องทำบำรุงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ต่อไปในอนาคต ขอกระแสแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ เทวดานุภาพ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ คุณบารมีของพระโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลายอันประเสริฐ ขอจงเป็นกระแสบุญ เป็นกระแสกุศลเป็นกระแสสว่าง เป็นกำลังพุทธรูปส่องตรงลงมายังบุคคลทั้งหลายเหล่านั้น ให้เค้าเหล่านั้นปลอดภัยจากโรคร้ายทั้งหลาย จากภัยพิบัติทั้งหลาย จากบาปอกุศลทั้งหลายด้วยเถิด ให้เราน้อมจิตน้อมใจอาราธนาบารมี ส่งกำลังให้ทุกรูป ทุกๆนาม ทุกบุคคล จากนั้นกำหนดใจของเราต่อไปนะ ขอบารมีพระท่านสงเคราะห์ นับแต่ต่อไป ขอบารมีพระพุทธรูปทรงสงเคราะห์ ขอให้ข้าพเจ้ามีประสาทสัมผัสพิเศษ คลื่นญาณรู้ของจิตสามารถสัมผัสรู้เท่าทันก่อน เมื่อเข้าไปเขตอันตรายใดๆ ในภัยพิบัติทั้งหลาย เมื่อเข้าไปในเขตที่มีเชื้อโรคร้ายโรคร้ายไข้เจ็บเข้มนรุนแรง ก็ขอให้ข้าพเจ้านี้กำหนดรู้ ระมัดระวังตัว ป้องกันตนได้ทัน ขอให้กำหนดรู้ลึกๆทันและป้องกันตน ให้อุดพ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บทั้งหลาย ได้ทันท่วงทีด้วยเถิด

และข้าพเจ้า ตั้งจิตอธิษฐานนะตอนนี้ะ ทำจิตให้สงบผ่องใส กำหนดใจว่าใจของเราขณะนี้ อุเบกขาสงบนิ่ง ผ่องใส จิตของเราขณะนี้ปราศจากนิเวศ 5 ประการ ปราศจากความเกะความหวังในร่างกาย จิตของเราขณะนี้สงบนิ่งผ่องใส ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเกะยียัดในภพภูมิทั้งหลาย จิตของเราในขณะนี้มีความมั่นคงในพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เทพพรหมเทวา ผู้เป็นสัมมาทิฐิ จิตของเราในขณะนี้ มีเมตตาแผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ สงบนิ่ง ผ่องใส

ตั้งจิตอธิษฐานต่อไปนะ และข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานให้การปฏิบัติบูชา การทำสมาธิของข้าพเจ้าในครั้งนี้ น้อมถวายเป็นพุทธรูปบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา บูชาคุณพ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ผู้สืบต่อวิชาทั้งหลาย มานับตั้งแต่สมัยพุทธกาล นับตั้งแต่สมัยสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณเป็นต้นมา ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานอุทิศปฏิบัติจากกรณานี้เป็น พิเศษ แต่ทำวามหาซมพผู้เป็นใหญ่ ขอให้จดจำข้าพเจ้าไว้ รวมถึงครอบครัว หมู่กัลยาณมิตร หมู่กัลยาณชนเมตตาปกป้อง ข้าพเจ้าต่อภัยพิบัติทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคร้ายไข้เจ็บในครั้งนี้ด้วยเถิด

และข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศน้อมถวายแด่พระอินทร์และพระชายา ท่านท้าวสหัมบดีพรหมผู้เป็นใหญ่ในพรหม ท้าวมหาราชทั้งสี่ผู้เป็นใหญ่ในสี่ทิศ รวมถึงพญายมราช ขอกำลังแห่งการปฏิบัติบูชา ที่ข้าพเจ้าน้อมถวายทุกท่าน ขอทุกท่านได้จดจำข้าพเจ้าเมตตาและปกป้องรักษาข้าพเจ้าและครอบครัว รวมถึงกัลยาณมิตรทุกคนให้ปลอดภัย เป็นสุขสวัสดิ์และรอดพ้นจากภัยพิบัติทั้งปวงด้วยเถิด

จากนั้นให้เรา น้อมจิตสงบนิ่งผ่อนคลาย ผ่อนเมตตาสว่างออกไปอีกครั้งหนึ่ง ให้สว่างออกไปให้มากที่สุด ใจมีความเอิบอิ่ม ใจปราศจากความหวาดกลัว ความวิตกทั้งปวง จากนั้นน้อมพิจารณาในจิตว่า เราตอนนี้มีกำลังแห่งพุทธคุณมั่นคง เต็ดเต๋ยมั่นคง มีกำลังทรงกำลังเต็มที่ ฌานเครื่องรู้มีความชัดเจนแจ่มใสเต็มที่

กำหนดใจของเราให้ผ่อนคลาย จากนั้นน้อมจิตกายของเราที่เป็นกายแก้วอยู่เบื้องหน้าพระพุทธรูปองค์อีกครั้งหนึ่ง จากนั้นกราบลาท่าน และอธิษฐานต่อไปว่า ขอबारมีพระพุทธรูปองค์ทรงสงเคราะห์ หากมีครูบาอาจารย์พระอริยะเจ้า พระอริยะสงฆ์ รูปใดองค์ใด ที่ท่านเมตตาคุ้มครองข้าพเจ้าเป็นพิเศษ จะเป็นพ่อปู่พญานาค จะเป็นพระอินทร์ จะเป็นท้าวมหาพรหม จะเป็นท่านใดก็ตาม ขอให้ท่านทั้งหลาย จะเป็นท่านเดียวหรือหลายองค์หลายท่านก็ตาม ขอให้ท่านเมตตาปรากฏในนิมิต ดวงจิตของข้าพเจ้า อยู่เบื้องหน้าอาทิตยมาณกาย กายทิพย์ของข้าพเจ้า ณ บัดนี้ด้วยเถิด

น้อมจิตนะ ตอนนี้ถ้ารู้สึกว่ามีท่านใดมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า ก็ให้น้อมจิตกราบท่าน และตั้งจิตอธิษฐานขอให้ท่านเมตตาคุ้มครองเราให้ปลอดภัย กราบที่เท้าท่านเลยนะ ถ้าเห็นองค์ไหนท่านไหน มีบางคนเห็นเป็นเจ้าแม่กวนอิมนะ บางคนก็เห็นหลวงพ่อกันมา บางคนก็เห็นเป็นท่านปู่ท้าวศรีสุทโธ พญานาค มีบางคนก็เห็นพระอินทร์ แม่ศรี แต่ละบุคคลอาจจะเห็นไม่เหมือนกัน ให้เรา น้อมจิตกราบของเรา ของใครของมันนะ น้อมจิตกราบ บางคนก็เห็นสมเด็จจโต บางคนเห็นหลวงปู่ทวด ผมว่าไปตามที่เห็นในจิตนะ น้อมจิตกราบแต่ละท่าน และให้เราตั้งมั่นอธิษฐานจิตให้กำลังใจเราเด็ดเดี่ยวเต็มที่ ว่าเรามีกำลังแห่งพุทธคุณรักษามีกำลังพระท่านรักษาอยู่ จากนั้นจึงกราบลาท่าน กราบลาพระพุทธรูป กราบลาครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกท่านทุกพระองค์

จากนั้นจึงค่อยๆ กำหนดย้อนกลับมา ความรู้สึกให้กายทิพย์นั้นกลับมารวมที่กายเนื้อ รวมกันเป็นหนึ่ง ในขณะที่มารวมกันเป็นหนึ่ง ความรู้สึกที่บริเวณกึ่งกลางระหว่างคิ้ว อุณาโลม ตาที่สาม ก็ยังรู้สึกอยู่ว่าลูกแก้วที่เป็นญาณทัศนะอันวิเศษ ลูกแก้วสารพัดนึกที่ประทับอยู่ที่อุณาโลมยังปรากฏอยู่ ยังมีแสงสว่างอยู่ จากนั้นจึงค่อยๆ กำหนดความรู้สึกที่กายเนื้อ หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ สามครั้ง ภาวนา พุทโธ กำลังแห่งพุทธคุณคุ้มครองเรา หายใจออก หายใจเข้าลึกๆ ธรรมโม กำลังแห่งพระธรรมคุณรักษาคู่ครองเราอยู่ หายใจเข้าลึกๆ ครั้งที่สาม สังโฆ กำลังแห่งพระสังฆานุภาพ รักษาคุ้มครองร่างกาย จิตใจของเราอยู่ จากนั้นจึงค่อยๆ ถอนจิตช้าๆ ออกจากสมาธิ ร่างกายจิตใจเอิบอิ่มผ่อนคลายโปร่ง ฌานเครื่องรู้ชัดเจนแจ่มใส ถูกต้องตามความเป็นจริงทุกประการ จากนั้นจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ ใจสบายๆ และน้อมจิตโมทนาบุญกับเพื่อนๆ คนที่ร่วมฝึกสมาธิ ร่วมกำหนดจิต