

เล่าต่อเรื่องฝึกสมาธิ

admin June 13, 2015 Content, Meditation 0 Comment

บทความนี้เป็นบทความที่คัดย่อมาจาก กระตุ้ อ.คณานันท์ ผมได้คัดเอาบางส่วนมาเป็นบทความนี้นะครับ ซึ่งท่านสามารถอ่านบทความอื่นที่มีเนื้อหาอื่นที่เกี่ยวข้องกับบทความนี้ ก็จะได้ประโยชน์เกี่ยวกับการฝึกทำสมาธิมากยิ่งขึ้นครับ

เรามาฝึกกันต่อเลยครับ

— เริ่มต้นที่จับลมสบายครับ ต่อด้วยระลึกถึงคุณพระรัตนไถย ระลึกถึงศีล ระลึกถึงบุญความดี ระลึกถึงเมตตา พรหมวิหารสี่ ระลึกถึงวิปัสณาญาณตัดขั้นทำให้ใจละเอียด เบบาง ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราและของบุคคลอื่น

— จากนั้นจับภาพพระให้ใสเป็นแก้วประกายพรึก เปร่งรัศมีสว่างไสวแพรวพราว ขอบารมีพระท่านยกจิตอาทิสมาณกายของเรา ขึ้นสู่พระนิพพาน ขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย แยกกายออกไปกราบทุกท่านทุกพระองค์และน้อมถวาย ดอกบัวแก้วอันเกิดจากอำนาจบุญกุศลของเรา น้อมถวายท่านทุกพระองค์ด้วยเทอญ.

— ใช้จิตของเรามองอาทิสมาณกายของเราให้ละเอียด เริ่มจาก ศีรษะ ใบหน้า อก เอว ลำตัว ขา จนถึงเท้า จดจำลักษณะของอาทิสมาณกายของเราให้ติดใจแนบแน่น ไม้มีความสงสัยทั้งสิ้น

— จากนั้นให้อาทิสมาณกายของเราคุกเข่าพนมมืออยู่หน้าพระพุทธองค์ท่าน วางกำลังใจว่าเสมือนกำลังรับฟังธรรมะอยู่เบื้องหน้าพระพุทธองค์ท่าน ขอให้พุทธบารมีของท่านดลจิตดลใจให้ธรรมะวิปัสณาญาณนี้ เป็นสัมมาจิต สัมมาสมาธิ จาริกอยู่ในจิต และอาทิสมาณกายของเรา เพื่อให้จิตของเรบริสุทธิ์ สะอาด ปราศจากกิเลส และอวิชชา ให้มีความมั่นคงและเข้าถึงธรรมได้ง่ายได้เร็ว คล้าย ท่านที่ได้ฟังธรรมจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรง ในสมัยพุทธกาล และอธิฐาน กำกับเป็นพิเศษ อีกว่า “หากมันนับแต่นี้ จนถึงซึ่งพระนิพพานข้าพเจ้าได้ยินได้ฟังธรรมะที่ถูกต้องจาก ครูบาอาจารย์สัมมาทิษฐิท่านใด ขอให้จิตของข้าพเจ้ารำลึกถึงและซึมซับธรรมะที่ถูกต้องไว้ในจิตใจของข้าพเจ้าดจประหนึ่งว่าได้รับฟังธรรมะโดยตรงต่อพระพุทธองค์ด้วยเทอญ” พรข้อนี้จะมีผลทำให้ท่านผู้อธิฐานรุ่งเรืองในธรรม และ เป็นปัจจัยให้ในอนาคตนี้ พระพุทธศาสนาจะได้เจริญรุ่งเรืองเหมือนสมัยพุทธกาล

— กำหนดจิตพิจารณาในกายหยาบ กายเนื้อว่า แท้จริงเป็นของไม่สะอาด แต่ถูกปรุงแต่ง ห่อหุ้มด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เข้าใจว่าเป็นของสวยงาม น่าดู น่าชม น่าพิสมัย หากแม้ เราลอกเอา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นั้นออก ไม่ว่าจะร่างกายของผู้ใดก็ตามที่โลกสมมติว่าหล่อ ว่าสวย เพียงไร เท่าไร ก็จะมีสภาวะสกปรกน่ารังเกียจ ไม่แตกต่างกัน อุปมาดั่งกล่องของขวัญ สวยงาม แต่ภายใน ห่อหุ้มไปด้วย สิ่งปฏิกูล อันมี อจจาระ ปัสสาวะเป็นต้น หากจิตยังคิดแย้งเราลองพิจารณาต่อไปว่า ทำไมในทุกสิ่งที่หลุดออกไปจากร่างกายของเราจึงเรียกว่าขี้ทั้งสิ้น หมูขี้หูก ปากมีน้ำลายเสมหะ ตามีขี้ตา จมูกมีขี้มูก ผิวหนังมีขี้ไคล เหงื่อไคล ทวารหนักมีอุจจาระ ทวารเบา มีปัสสาวะ ะดู เล็บมีขี้เล็บ ผมมีขี้รังแค รวมแล้วร่างกายของเรามีสภาวะสกปรกหรือสะอาด เราลองใช้จิตพิจารณาดู และเปรียบเทียบกับอาทิสมาณกายของเรามีความแตกต่างกันอย่างไร พิจารณาให้จิตเห็นจริง ในร่างกายขั้นห้ำของตัวเราและของบุคคลอื่น ให้จิตใจเราคลายกำหนดยึดมั่นในกามราคะ และความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย จิตใจเราจะยิ่งบริสุทธิ์ขึ้น สะอาดขึ้น จะสังเกตได้ว่า ทิพยจักษุญาณ หรือภาพที่ปรากฏในจิตจะมีความสะอาด สว่างไสวมากขึ้น เมื่อมองมายังอาทิสมาณกายของเรา ก็จะพบว่า “เมื่อจิตใจของเราสะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสมากขึ้นเท่าไร อาทิสมาณกายของเราก็จะยิ่งสะอาด สว่างมากขึ้นเพียงนั้น” ในมิติของความเป็นทิพยนัน วัตบุญบารมีกันด้วยรัศมีกาย ท่านที่มีบุญบารมีคุณความดีมาก ย่อมปรากฏให้เห็นว่ากายทิพย์หรืออาทิสมาณกาย นั้น สว่างไสวแพรวพราวกว่า

สิ่งที่เห็นนี้ขอให้ท่านได้รู้ได้เห็นและรับทราบไว้เป็น เครื่องช่วยสร้างกำลังใจให้พากเพียรในการปฏิบัติธรรมและการทำความดี หากมันไปยึดติดหรือไปหลงว่าเรานั้นมีบุญวาสนาสูงกว่าท่านนั้น ท่านนี้ ก็จะกลายเป็นอุปกิเลสในความมานะทิษฐิมีผลทำให้ความสว่างบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นมัวหมองลงไปอีก จงขอให้ท่านวางกำลังใจในญาณทัศนะทั้งปวงด้วยความเป็นอุเบกขา และใช้ปัญญาไตร่ตรอง ให้เข้าอยู่ใน หลักในธรรม และในเหตุ ในผล ทุกครั้ง

—เมื่อใจเราเบาจากกิเลส สะอาดด้วย วิปัสณาญาณแล้ว อธิฐานต่อหน้าเบื้องหน้าแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่า “ข้าพเจ้านี้ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนาของพระองค์แล้ว และบัดนี้ ได้ขอพุทธบารมีใช้ทิพยจักขุญาณได้จนปรากฏอาทิสมาณกายต่อเบื้องพระพักตร์ของพระองค์ท่านแล้ว ณ บัดนี้ข้าพเจ้า ขอบารมีของพระองค์ได้โปรดเมตตา ให้ข้าพเจ้า ได้ทราบด้วยความเป็นทิพย์ด้วยเถิดว่า ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงมาเกิดในชาตินี้ ข้าพเจ้าได้อธิฐาน สิ่งใดก่อนลงมาเกิด และการลงมาเกิดในชาติปัจจุบันของข้าพเจ้านี้ ด้วยหน้าที่และความปรารถนาในสิ่งใด ขอให้ข้าพเจ้า ได้ทราบ ได้รู้ ได้เห็น ปรากฏชัดแจ้งในใจ ข้าพเจ้าอย่างไม่มีสิ่งเลสงสัย ประดุจ **บที่อุกโขกฏญแจ เปิดออกด้วย เทอญ...

—เมื่อท่านได้รับทราบได้รู้ได้เห็น ในสิ่งที่ท่านได้เคยอธิฐานไว้ก่อนลงมาเกิดในชาตินี้ ก็ขอให้ทุกท่านได้วางกำลังใจให้เป็นอุเบกขาในสิ่งที่ท่านได้รู้ ได้เห็นจากสมาธินี้ อย่าได้ไปเล่าให้ใครที่ไม่ได้มีทิพยจักขุญาณฟัง เล่าได้เฉพาะหมู่ท่านที่ปฏิบัติ เพราะจะมีโทษแก่ท่านที่ปราโมส และขอให้ท่านลองพิจารณาพิสัจด้วยเหตุด้วยผล ด้วยใจที่เป็นกลางๆ คืออุเบกขาไม่ยินดียินร้ายใดๆ ลองดูว่าเหตุการณ์ในอดีต และอนาคตของท่านจะมีผลสืบเนื่องกับสิ่งที่ท่านได้รู้ได้เห็น ได้ อธิฐานมาหรือไม่ ส่วนในบางท่านที่ได้เห็น อดีตชาติ ที่เคยวิเศษหรือ เคยยิ่งใหญ่มาเมื่อในชาติที่ได้อธิฐานก็ขออย่าได้ล้าพองใจจนเกินไป เพราะทุกสิ่งสลายไปแล้ว เป็นอดีตไปหมดแล้ว ให้ท่านพิจารณาเข้าในวิปัสณาญาณและใช้ เป็นกำลังใจว่า ในอดีตชาตินั้นเราได้บำเพ็ญบารมี ทำคุณงามความดีเพียงไร ชาตินี้เราจะบำเพ็ญให้ยิ่งกว่า ไม่ว่าจะมิผู้รู้ผู้เห็นหรือไม่ก็ตาม

—ผมได้ทำตามสัญญาที่เคยได้ให้ไว้กับพวกท่าน หลายนคน ในอดีตชาติ แล้วนะครับ ขอให้ท่านทั้งหลายได้ สร้างบารมีที่ตนเองได้อธิฐานไว้ให้ยิ่งขึ้นไป และสัมฤทธิ์ในสิ่งที่ปรารถนาทุกประการครับ ผมขอกราบโมทนาบุญทุกอย่างทุกประการด้วยครับ

— จากนั้นกราบลาพระและท่านผู้มีพระคุณ พร้อมทั้ง แผ่เมตตาอัปปีณณานมาน ไปยังทั้ง สามไตรภูมิ หนึ่งนิพพานครับ จากนั้น ถอนจิตข้าๆจากสมาธิ พร้อมภาวนา พุทธโธ ธัมโม สังโฆ กำกับ และทรงอารมณ์นิพพานไว้เสมอครับ

มาฝึกกันต่อสำหรับวันนี้ครับ

ในภาคนี้เราจะมาเข้าการฝึกสมาธิในแบบของมโนมยิทธิครับ โดยในช่วงที่หนึ่งจะเหมือนกันทุกวันคือการเริ่มด้วยสมถะจนถึงเมื่อความเป็นทิพย์ของจิตปรากฏชัด ผมขออนุญาตดัดแปะนะครับ ไม่อยากว่าข้ามๆผ่านไปเพราะอารมณ์ผู้ปฏิบัติจะไม่ละเอียด ในส่วนที่สองจะเป็นส่วนของการเจริญวิปัสณาญาณในอารมณ์นิพพานครับ ตรงจุดนี้จะช่วยให้อารมณ์ใจเกิดนิพพิทาญาณได้ง่ายขึ้น ลึกในจิตมากขึ้นครับ ตรงจุดนี้พระท่านให้เน้นให้ทำทุกวัน แต่จะมีลีลา หรือกองในการตัดแตกต่างไปในแต่ละวันครับ แต่ก็เพื่อความเบาบางของกิเลสและเพื่อความบริสุทธิ์ของจิตที่ยิ่งขึ้นไปครับ อย่างเมื่อวานเป็นการพิจารณาความเป็นจริงเรื่องความสกปรกของร่างกายชั้นห้าครับ ในส่วนที่สามจึงจะเป็นตัววิชาหรือความรู้พิเศษตามชื่อของกระทู้นี้ ตามที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบนท่านจะส่งมอบให้ตามที่ท่านจะเห็นสมควรครับ

—ท่านที่ปฏิบัติตามแล้วมีผลจะพบว่า เราารู้สึกว่าใจเราสบายขึ้น นิ่งขึ้น สงบขึ้น จนใจอยากเข้าสู่สมาธิเสมอ ส่วนความเป็นทิพย์ของจิตที่ปรากฏจะมีผลทำให้มีกลางสังหรณ์ หรือ ชิกเซนท์ มากขึ้นบ่อยขึ้น บางทีนึกอยากได้อะไรก็มีคนเอามาให้ หาให้เองโดยไม่ต้องบอก เริ่มได้ยินหรือรู้สึกได้ว่าคนอื่นคิดอย่างไรมีการตัดสินใจที่นิ่งขึ้น แม่นยำขึ้น เมื่อมีปรากฏการณ์เช่นนี้ให้ทำใจเป็นอุเบกขาอย่ายินดียินร้าย หรือทะนงตนว่าเราเก่งเราวิเศษเด็ดขาด เพราะจะทำให้ธรรมะและคุณธรรมที่ได้เสื่อมลง ให้วางกำลังใจว่าเพราะจิตใจเราที่เป็นกุศล มุ่งทำความดี สิ่งศักดิ์สิทธิ์ท่านจึงคุ้มครองและส่งผลให้ คุณธรรมเหล่านี้ปรากฏ และเราจะใช้ปรากฏการณ์พิเศษเหล่านี้เป็นกำลังใจในการปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดี ยิ่งขึ้นไปจนกว่าเราจะเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

เริ่มการปฏิบัติกันเลยครับ

— เริ่มด้นที่จับลมสบายครับ ต่อด้วยระลึกถึงคุณพระรัตนโดย ระลึกถึงศีล ระลึกถึงบุญความดี ระลึกถึงเมตตา พรหมวิหารสี่ ระลึกถึงวิปัสณาญาณตัดชั้นห้าทำให้ใจละเอียด เบาบาง ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราและของบุคคลอื่น

— จากนั้นจับภาพพระให้ใสเป็นแก้วประกายพริ้ว เปร่งรัศมีสว่างไสวแพรวพราว ขอบารมีพระท่านยกจิตอาทิสมาณกายของเรา ขึ้นสู่พระนิพพาน ขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย แยกกายออกไปกราบทุกท่านทุกพระองค์และน้อมถวาย ดอกบัวแก้วอันเกิดจากอำนาจบุญกุศลของเรา น้อมถวายท่านทุกพระองค์ด้วยเทอญ.

—จากนั้นให้กำหนดจิตพิจารณาวิปัสณาญาณอยู่เบื้องพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บนพระนิพพาน

—ขอขบารมีพระท่านให้สังเคราะห์เราให้ปรากฏ “ดวงจิตเป็นแก้วใส” อันเป็นดวงจิตของเราพร้อม “ตัวรู้” ปรากฏขึ้นเบื้องหน้าของอาทิสมาณกายด้วยเถิด เมื่อดวงจิตของเราปรากฏขึ้นลองเคลื่อนย้ายดวงจิตขึ้น ลง ไปซ้าย ไปขวา ให้ได้ตั้งใจนึก จากนั้นบังคับดวงจิตให้ลอย อยู่เหนือ อาทิสมาณกายที่นิ่งอยู่บนพระนิพพาน จากนั้น ใช้ตัวรู้ในดวงจิตรับภาพที่ปรากฏอยู่โดยรอบของพระนิพพาน จะรู้สึกตัวรู้ของจิตนั้นเห็นสัมผัสได้โดยรอบไม่มีหน้าไม่มีหลัง ด้วยความเป็นทิพย์ ลองเคลื่อนดวงจิตลงมาจากพระนิพพาน โดยยังคงอาทิสมาณกายอยู่ข้างบน ให้ดวงจิตเลื่อนลงมาอยู่ใน ศีรษะของกายเนื่อบนโลกมนุษย์ เปลี่ยน आयตนะ จากการรับรู้ด้วยตาเนื้อ มาเป็นการสัมผัสและการรับรู้ได้ด้วยใจ ด้วยความรู้สึกที่เป็นทิพย์ ลองใช้ความรู้สึกที่ไม่ใช่ตา มองหรือสัมผัสภาพด้วยใจ ท่านที่ทำได้จะเห็นได้รอบทิศทางเช่นเดียวกับที่อยู่บนนิพพาน เมื่อฝึกใช้ใจสัมผัสจนคล่องแล้วต่อไปจะเข้าสู่ วิปัสณาญาณในเรื่องอาหาเรปฏิกูลสัญญา หรือการพิจารณาอาหารที่เราเห็นว่าเอร็ดอร่อย หอมหวาน สวยงามนั้น แท้ที่จริงมีสภาพเป็นอย่างไร การพิจารณานี้เป็นไปเพื่อการคลายกำหนดยึดติดและหลงติดในรสชาติอาหาร อันจะช่วยทำให้กิเลสเบาบางลง

—อธิฐานขอให้ดวงจิตพร้อมตัวรู้ของเรา เป็นลูกแก้วใส ขนาดเท่าประมาณนิ้วหัวแม่มือ ให้อธิษฐานตัวรู้และอายตนะรู้เห็นสัมผัสได้กลิ่นได้ยินเสียง เป็นปกติ จากนั้นเริ่มพิจารณาว่า อาหาร อันมีหมูเห็ดเป็ดไก่กุ้ง และอาหารอันปราณีตโอชะทั้งหลาย ล้วนชวนให้เราบุกบัน ไปชิมไปกิน ไปซื้อหามา ไม่ว่าจะแพงเพียงไร แต่แท้ที่จริงแล้ว เมื่อลองเข้าสู่ปากจะมีสภาวะเช่นไร จากนั้นให้ดวงจิตพร้อมตัวรู้ของเราลอยเข้าไปในปากของเราพร้อมกับให้ตัวรู้ในจิตได้รับทราบว่าในขณะที่อาหารที่อยู่ในปากถูกบดเคี้ยวอยู่ คลุกเคล้ากับน้ำลายมีสภาวะเป็นเช่นไร ใช้จิตสัมผัสรับรู้พิจารณาด้วยใจเป็นอุเบกขา จนจิตมีความเข้าใจ จากนั้นเลื่อนดวงจิตของเราลงไปพร้อมกับอาหารผ่านลำคอลงไปสังเกตว่ามีเมือกโคลงอยู่ในลำคอ ใช้จิตสัมผัสว่ามีความสะอาดหรือสกปรก มีกลิ่นหอมหรือเหม็น อธิฐานขอให้การพิจารณานี้ด้วยสติและใจที่เป็นอุเบกขา ขออย่าให้เกิดอาการกระอักกระอ่วนหรือคลื่นไส้ ใดๆปรากฏขึ้นกับร่างกายทั้งสิ้น ข้ายังขอให้ลูกแก้วนี้ผ่านลงไปชำระธาตุในร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์แข็งแรงขึ้นประหนึ่งโอสถทิพย์ด้วยเถิด จากนั้นเคลื่อนดวงจิตลงไปยังกระเพาะอาหาร ใช้จิตสัมผัสดูภายในว่ามีอาหารเก่า อาหารใหม่เป็นเช่นไร สภาพกรดในกระเพาะมีอาการกัดย่อยอย่างไร ใช้จิตดูว่าน่ากินน่าสัมผัสหรือไม่ มีกลิ่นหอมหรือเหม็น สัมผัสอาการบีบรัดตัวของกระเพาะอาหารดู ไหนๆ มาแล้วใช้จิตสำรวจดูว่ามีรอยแผลในกระเพาะหรือไม่ สภาพกรดเข้มไปไหม จิตจะมีตัวรู้รับรู้ได้เอง

—เมื่อผ่านลงมาตามลำของกระเพาะสู่ลำไส้เล็ก เคลื่อนจิตไปตามลำไส้ จะพบคราบเมือก คราบอาหาร เกรอะกรัง ใช้จิตสัมผัสดูว่า สีสรรเป็นอย่างไร สะอาดหรือสกปรก มีกลิ่น หอมหรือเหม็น เคลื่อนผ่านไปจนเกือบถึงลำไส้ใหญ่ สังเกตดูว่ามีพยาธิ ชนิดต่างๆ อยู่มากน้อยเพียงไร มีสภาพอย่างไร ถ้ามีก็จงไปถ่ายยา ถ้าไม่มีก็ดีแล้ว จากนั้น เคลื่อนจิตต่อไปจนถึงลำไส้ใหญ่ ที่ซึ่งเราจะมาเจอของจริงคือ อาหารเก่าหรือที่เรียกกันว่าอุจจาระนั้นเอง ลองใช้จิตเคลื่อนดูว่าอุจจาระมีสภาพสภาวะอย่างไร แล้วน้อมจิตตรองว่า ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า อันร่างกายชั้นนี้หาไม่ว่าคนว่าสัตว์นั้น เปรียบประดุจดั่งถุ้งหนึ่งที่อยู่ภายในกลีบเต็มไปด้วยความโสโครกมีอุจจาระปัสสาวะเป็นต้น บัดนี้ดวงจิตของข้าพเจ้าได้เข้าใจอย่างซาบซึ้งในดวงจิตขณะนี้แล้วว่า เป็นจริงตามพระพุทธรวณะทุกอย่าง ทุกประการ เมื่อจิตสัมผัส จนจิตเกิดเห็นจริงและเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายแล้วจึงเคลื่อนดวงจิตผ่านออกมาทางทวาร และดูความสว่างของจิต พิจารณาว่าจิตดวงนี้อยากอยู่ในร่างกายร่วมกับอุจจาระ หรืออยากยกจิตขึ้นสู่พระนิพพาน เมื่อตัดสินใจได้แล้ว สำหรับท่านที่อยู่บนพระนิพพานแล้ว ถ้าวิสัยสาวกภูมิ ขอนิพพานชาตินี้ ขอให้อธิฐานว่า ร่างกายอันเป็นของไม่สะอาดสกปรกนี้เราขอใช้เพียงชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ที่เดียว จุดเดียวที่เราต้องการคือพระนิพพาน

—ส่วนท่านที่เป็นพุทธรภูมิอธิฐานว่าขอให้วิปัสณาญาณนี้เราได้ทำให้แจ้ง ทั้ง อัถตะ พญัญชนะโดยพิสดาร ดิตตวัปทุกภพชาติเพื่อใช้สร้างบารมีสั่งสอนเวไนยสัตว์ตราบนบรรลู่ถึงซึ่งสัมมาสัมโพธิญาณมีพระนิพพานเป็นที่สุดด้วยเทอญ

—ส่วนท่านที่ตัดสินใจอยู่กับกายเนื้อให้พิจารณาใหม่เข้าไปในปากอีกรอบ จนจิตเห็นจริงและเข้าใจในอาหาเรปฏิกูลสัญญา อย่างแท้จริง

— ที่ได้ฝึกไปนี้ได้ทั้ง วิปัสณา ในอาหารเรา ทั้งการเปิดจิตให้ปรากฏอายตนะห้า ทั้งการใช้จิตสแกนดูร่างกายเพื่อใช้ประกอบการรักษาโรคซึ่งจะอธิบายเพิ่มเติมพิสดารต่อไป ส่วนท่านที่มีความเพียรสูง หรือวิสัยพุทธรภูมิ ให้ลองใช้ดวงจิตแยกกองและเข้าไปสัมผัส ในอาการ สามสิบสองตุที่ละกองจนครบตุครบ จะพบความก้าวหน้าของจิตที่เข้าใจในวิปัสณาญาณอย่างมากขึ้นครับ

—เมื่อจิตคลายตัวจากการยึดมั่นถือมั่นลงแล้ว ให้ใช้อาทิสมาณกาย กราบขอขบารมีพระพุทธองค์ทรงสังเคราะห์ ขอได้โปรดเชิญ

ท่านพระยายมราช ท่านท้าวฆราวาสทั้งสี่ แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระเพลิง แม่พระพาย พ่อแม่ในอดีตชาติ เทพพรหมเทวา
ที่ท่านมีพระคุณ คอยปกป้องรักษาดูแลข้าพเจ้า และครอบครัว ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ขอให้ท่านเมตตา
ปรากฏเบื้องหน้าอาทิสมาณกายของข้าพเจ้าด้วยเทอญ จากนั้นแยกอาทิสมาณกายพร้อมดอกบัวแก้วน้อมถวายทุกท่านและกราบ
ลงที่เท้าของทุกท่านทุกพระองค์ด้วยเทอญ

—จากนั้นอธิฐาน ระลึกถึงบุญกุศลที่ได้ทำมานับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและที่จะบำเพ็ญต่อไปในอนาคต ขอให้มารวมตัวกัน ณ
บัดนี้ และขอน้อมถวาย บูชาแก่ทุกท่านเพื่อแสดงความกตัญญูทเวทิตี และนับแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนข้าพเจ้าถึงซึ่งพระนิพพาน ขอให้
ทุกท่านได้โมทนาและมีส่วนร่วมในบุญในกุศลทุกอย่างทุกครั้งไปด้วยเทอญ ขอให้ท่านพระยายมราช และแม่พระธรณีได้เป็น
พยานบุญในการทำความดี ทำกุศลของข้าพเจ้าทุกอย่างทุกครั้ง หากแม้ข้าพเจ้าพลาดพลั้งในการวางอารมณ์ใจก่อนตาย ก็ขอ
ให้พระยายมราชท่านได้ เป็นพยานบุญให้ข้าพเจ้าเพื่อการจติไปในที่สุขดีด้วยเทอญ

หากแม้มีหมู่มาร คิดร้ายทำลายการสร้างบารมีของข้าพเจ้า ก็ขอให้แม่พระธรณีท่านได้มาช่วยเป็นพยานแจกเช่นที่เคยปรากฏกับ
พระพิฆเนศวรมาในอดีตด้วยเทอญ

หากแม้มีภัยอันตรายใดก็ขอให้ท่านท้าวฆราวาสทั้งสี่ท่านเมตตาคุ้มครองข้าพเจ้าจากภัยอันตรายทั้งปวงทั้งสี่ทิศด้วยเทอญ

ขอแม่พระธรณีรักษาอย่าให้ข้าพเจ้าผจญกับภัยธรณีพิบัติ

ขอแม่พระคงคา รักษาอย่าให้ข้าพเจ้าผจญกับภัยทางน้ำ

ขอแม่พระเพลิงรักษาอย่าให้ข้าพเจ้าผจญกับภัยแห่งไฟ ระเบิด รั้งสี ทั้งปวง

ขอแม่พระพายรักษาอย่าให้ข้าพเจ้าผจญกับภัยจากลม จากพายุก

และขอหมู่มวลเทวาปกป้องรักษาข้าพเจ้าทั้งยามหลับยามตื่น ให้เจริญทั้งทางโลกทางธรรม ตั้งมั่นในสัมมาทิฐิ สัมมาสมาธิ
สัมมาปัญญา สัมมาปฏิบัติด้วยเทอญ

—จากนั้นกราบขอบคุณและกราบลาพระพุทธเจ้าและท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ จากนั้นค่อยๆ ถอนจิตจากสมาธิช้าๆ ภาวนา
พุทธโธ ธัมโม สังโฆ กำกับ และทรงอาทิสมาณกายไว้บนพระนิพพานไว้

— ขอกราบ โมทนาบุญทุกท่านที่ท่านทำได้ครับ ที่ผ่านไป เปรียบเหมือนกับพิธีมอบตัวให้ เทวดาผู้ใหญ่ท่านได้รู้จักและคุ้มครอง
รักษา ซึ่งจะช่วย และบรรเทาอันตรายให้ท่านได้อีกส่วนหนึ่งครับ ถ้าไม่เกินอำนาจกฎของกรรม