

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาศาสนาธรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 25 ธันวาคม 2565

เรื่อง อหุสาสนีย์ปาฏิหาริย์

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดจิต รู้สึกตัวพร้อม ผ่อนคลายปล่อยวางเรื่องราวทุกอย่าง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายตัดร่างกายความสนใจทั้งหมดออกไป

กำหนดใช้สติจดจ่อซักซ้อมฝึกฝน ให้เมื่อไหร่ก็ตามที่เรากำหนดจิตทรงสมาธิ เราปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างออกไปจากจิตใจและร่างกายของเราได้

ก่อนนอนกำหนดจิต ทั้งร่าง ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางทุกสิ่ง การที่เราฝึกฝนซักซ้อมในการปฏิบัติในการตัดร่างกาย ควบพิจารณากับมรรณาสติ ปล่อยวางร่างกาย ทั้งกาย ทั้งเรื่องราว ทั้งภาระ ทั้งสมมุติทุกอย่าง ทั้งความผูกพันทั้งหลาย ที่ปรากฏในโลกมนุษย์ ในบทบาทหน้าที่ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงแค่มุติมาชาติทั้งสิ้น เมื่อเราตายไปจากร่างกายนี้ ภพนี้ ชาตินี้ สมมุตินี้ ภาระทั้งหลาย บทบาททั้งหลาย หน้าที่ทั้งหลาย สมมุติทั้งหลายก็หมดสิ้นลง เมื่อเราเกิดใหม่จุติมาใหม่ เราก็มายู่ในร่างใหม่ ชื่อใหม่ สถานะใหม่ มีพ่อแม่แม่คนใหม่ มีความผูกพันมีหน้าที่ใหม่ มีรูปลักษณะรูปโฉมรูปกายใหม่ ดังนั้นทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลง เราพิจารณากำหนดรู้เท่าทัน ปล่อยวางในทุกอย่าง ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางภาระของใจ ยิ่งปล่อยวางได้เร็วมากเท่าไร ครอบคลุมมากเท่าไร จิตเรายิ่งเบา ยิ่งละเอียด ยิ่งมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ยิ่งหมดห่วงหมดอาลัย จิตยกสภาวะขึ้นสู่ภูมิจิตที่สูงขึ้น

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายเมื่อไหร่ เราผ่อนคลายปล่อยวาง ทั้งร่างกายตัดขันธ์ห้า พร้อมกับตัดสมมุติ ภาระ ความผูกพันทั้งปวงออกไปจากจิตของเรา เหลือจดจ่ออยู่กับสติที่รู้อยู่ในลมหายใจที่สงบ เบาละเอียด สบาย ผ่องใส ลมหายใจที่ละเอียดเหมือนกับแพรวไหมพลิ้วผ่านเข้าออกในกาย จิตสงบเข้าสู่สมาธิได้อย่างรวดเร็ว

ทรงอารมณ์ที่กำหนดรู้ในลมหายใจละเอียด ทรงอารมณ์กำหนดรู้ในความสงบระงับของจิต ทรงอารมณ์กำหนดรู้ในความนิ่งความหยุดจากการปรุงแต่ง สงบจากความคิดที่ฟุ้งไปในเรื่องต่างๆ สงบนิ่งผ่องใส อารมณ์จิตมีความเบา

กำหนดรู้ถึงความสบายของจิต พิจารณาว่าเราเป็นผู้ที่ปฏิบัติ มีปัญญาความเข้าใจในธรรมะของพระพุทธเจ้า เราฉลาดในการน้อมจิตพิจารณาธรรม กระแสธรรมที่ถ่ายทอด จะเป็นเสียงที่ดี จะเป็นญาณเครื่องรู้ที่ผู้รู้ขึ้นมาในจิตที่ดี เรากำหนดน้อมจิตพิจารณาตาม ตามติดตามกระแสธรรมอย่างถึถ้วน โดยที่จิตเราไม่ไหลไม่หลุดออกไปในสิ่งต่างๆที่มารบกวน จิตตามติดกำหนดรู้ในธรรม เมื่อไหร่ก็ตามที่จิตเราก้าวหน้าขึ้นในการปฏิบัติ กระแสธรรมที่เราพึ่งเทศน์ ฟังคำสอนจากอาจารย์ท่านใด จะเป็นพระอาจารย์ จะเป็นพระสงฆ์หรือฆราวาสก็ตาม จิตกำหนดรู้ตามติดกระแสธรรมที่เป็นเสียง ในขณะที่เดียวกันเกิดญาณเครื่องรู้ผู้รู้ขึ้นมาในจิต มาอธิบายกระแสธรรมที่เราพึ่งผ่านกายเนื้อ ผ่านหู มาเป็นกระแสธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้น พิสดารขึ้น ตรงวาระจิตขึ้น ตรงนี้เป็นเรื่องในความก้าวหน้า ถ้าหากยกไว้ในส่วนที่เรียกว่ามหาสติปัฏฐานสี่

หากเมื่อไหร่ที่กระแสแห่งธรรมผุดปรากฏขึ้นในจิตที่ดี จิตตามติดกระแสธรรมที่เราพึ่งก็ดี อ่านก็ดี ปรากฏธรรมพิเศษเป็นญาณเครื่องรู้ที่ผู้รู้ขึ้นมาในจิตที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นเมื่อไหร่ นับว่าจิตเราเข้าถึงธัมมานุสสนามหาสติปัฏฐานในระดับ

ที่สูงขึ้น เมื่อไหร่ก็ตามที่รัชมานุปัสสนามหาสติปัญญาญาณที่เป็นธรรมเครื่องรู้ในจิต คุรุภายในก็ดี หรือจะเรียกว่าครูบาอาจารย์ที่เป็นกายทิพย์ปรากฏ ผุดรู้กระแสนธรรมมาสั่งสอนในจิตก็ดี ธรรมะที่ปรากฏขึ้นนี้จะยังให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างยิ่ง

เรากำหนดรู้พิจารณาอันอุจิตของเราว่าสภาวะธรรมเช่นนี้ปรากฏขึ้นกับข้าพเจ้าหรือไม่ กำหนดรู้เพื่อหยั่งให้เข้าใจถึงว่าการปฏิบัติของเราปรากฏผลเป็นปัจจุัตถ์ ความอัศจรรย์แห่งจิตในการปฏิบัติธรรมปรากฏขึ้นใหม่ ความก้าวหน้าในธรรมปรากฏขึ้นใหม่ เราน้อมจิตพิจารณาอุประสภารณของเราแต่ละบุคคล บางท่านก็อาจจะอยู่ในจุดที่จิตตามติดกระแสธรรมที่สอน ยังตามติดตลอดได้บ้างไม่ได้บ้าง ตามติดบ้างหลับบ้าง หรือตามติดจذจ่อได้ทุกคำ ตามติดจذจ่อจนถึงขั้นที่มีเจโตปริยญาณในจังหวะที่ครูอาจารย์สอนอธิบาย จิตเราไว ล่วงรู้ล่วงหน้าว่าคำต่อไป ธรรมบทใดที่อาจารย์จะพูด คำประโยคใดที่อาจารย์จะพูดจะสอน เราสูงขึ้นในจิตก่อนล่วงหน้า อันนี้ก็ถือว่าจิตเราตามจิตในกระแสธรรมจذจ่อ น้อมตามติดในกระแสธรรม อันนี้จะเป็นเรื่องของคำอธิบายในการสอนที่ละเอียด แต่เมื่อเราปฏิบัติมามากเข้าสู่เข้า การปฏิบัติธรรมเราละเอียดขึ้น จิตก็จะตามติดกระแสธรรมได้ทัน จิตก็ปรากฏธรรมที่ผุดรู้ขึ้นตาม

เรากำหนดน้อมพิจารณาอุจิตของเรา แต่ละบุคคลอาจจะไม่เท่ากัน คนที่ก้าวหน้าในธรรมสูงการปฏิบัติธรรมรวดเร็ว รวดเร็ว จะเป็นสภาวะตามที่อาจารย์ได้สอน จิตตามติดในกระแสธรรม จิตปรากฏเจโตปริยญาณรู้ล่วงหน้าในประโยคคำพูดที่จะสอน และมีญาณเครื่องรู้อธิบายเสริมเพิ่มให้ธรรมมีความละเอียดลึกซึ้งและตรงวาระจิตเรามากขึ้น

เราน้อมพิจารณาอุจิตมีความยินดีมีความเข้าใจในการฟังในการพิจารณาธรรม ปาฏิหาริย์แห่งการปฏิบัติ ปาฏิหาริย์แห่งการพิจารณาธรรม ไม่ว่าจะเป็นการอ่าน ไม่ว่าจะเป็นการฟังก็ดี การอ่านบางครั้งที่จิตเราเกิดความรูสึกว่าติดขัดในข้อใด หยิบจับหนังสือ หยิบจับเปิดหนังสือธรรมะมา ก็พอดีกับเรื่องที่เรติดขัดอยู่ เปิด YouTube ไฟล์เสียง Search หา ก็ปรากฏพบความ ปรากฏไฟล์เสียงที่เป็นเรื่องในข้อธรรมที่เทศนาหรือสอนตรงกับวาระจิตเราพอดี เรื่องนี้ก็คือว่าเป็นอนุสาสนีปาฏิหาริย์ จิตของเราได้ปรากฏประจักษ์ในธรรมที่ตรงกับวาระจิต อันนี้ก็ถือว่าพระท่านสงเคราะห์ คุรุบาอาจารย์ท่านสงเคราะห์ เทวา เทพพรหมเทวาลังศักดิ์สิทธิ์ท่านเมตตาสงเคราะห์ ไม่อยากให้การปฏิบัติธรรมของเรานั้นสะดุดหรือติดขัด

เรากำหนดดูพิจารณาให้รู้ว่าเราเคยผ่านประสบการณ์ดังนี้ใหม่ กำหนดเดินจิตพิจารณาอุจิตตามไปเรื่อยๆนะ เหตุการณ์ก็จะปรากฏขึ้น ประสบการณ์ต่างๆที่เราผ่านมาประสบมาก็จะปรากฏขึ้น

### วันนี้ก็จะเป็นการสอนแนะนำในเรื่องของอนุสาสนีปาฏิหาริย์

ปาฏิหาริย์แห่งการเจริญธรรม ปาฏิหาริย์แห่งการปฏิบัติธรรม ปาฏิหาริย์แห่งการฟังธรรม โดยเฉพาะคนที่เพิ่งเข้ามาปฏิบัติธรรม สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดก็คือ การน้อมจิตพิจารณาธรรมตาม พิจารณาตามในจิตพิจารณาให้จิตจذจ่อติดตามธรรมได้ทัน ไม่หลุด ไม่หลง ไม่หลับ ไม่หลุดไป ไม่หลงพุ่งชานไปเรื่องอื่น แล้วก็ไม่หลับส่วนใหญ่ก็ติดขัดกันอยู่ตรงนี้ ถ้าคนที่ตามติดอยู่ได้ตลอด จิตจะมีความรวดเร็วในธรรมอย่างรวดเร็ว อันนี้เกิดจากการน้อมจิตตาม เหมือนจิตที่ติดตามติดจิตของอาจารย์ผู้แสดงธรรมหรือผู้สอน อันนี้เป็นสิ่งที่อาจารย์ผู้สอนที่มีเจโตปริยญาณก็รูสึกสัมผัสได้ว่าผู้ฟังธรรมนั้นจิตเขายังตามติด ยังเห็นยังรูสึกยังพิจารณาตาม แล้วก็เห็นวาระจิตของผู้เรียนบางท่านก็ล่องลอยไปเรื่องอื่นก็หลุดตามไม่ทัน หรือหากฟังธรรมในการปฏิบัติเป็นเพียงเปิดไปในขณะที่ทำอย่างอื่นไปด้วย ตรงนี้ประโยชน์หรือโอกาสที่จิตจะติดตามกระแสธรรมได้ตลอดตามติดคำได้ตลอดตรงนี้ก็อาจจะไม่เท่ากับคนที่กำหนดจิตทรงสมาธิใส่หูฟัง ฟังธรรมในฌาน การฟังธรรมถ้าฟังธรรมในฌาน ในอุปัชฌายะสมาธิ ญาณเครื่องรู้ก็จะผุดเกิดขึ้นมากกว่าคนที่ไม่ได้ทรงสมาธิอยู่ทำสิ่งอื่นอยู่ แต่ถึงกระนั้นทำสิ่งอื่นไปด้วยทำงานไปด้วยฟังธรรมไปด้วยก็ยังถือว่ามีความประโยชน์กว่าไม่ฟังเลย หรือฟังธรรมไปแต่จิตไม่เข้าสู่สมาธิ ตรงนี้ก็ยิ่งเข้าไปยังจิตใต้สำนึก หรือแม้แต่ฟังธรรมแล้วหลับ กระแสนธรรมก็ยิ่งเข้าสู่จิตใต้สำนึก ซึ่งเคยมีในพระชาติที่ค้างคาหว้อยหัวฟังพระอภิธรรมแล้วก็เพลินเคลิ้มจนกระทั่ง

หลุดลงมาจากขาที่เกาะบนเพดานถ้ำ ตกลงมาตาย ชาติใหม่มาเกิดเป็นภิกษุ อาศัยกุศลเก่า ชาติที่เป็นค่างคางพังรู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้างก็จริง เข้าใจหรือไม่เข้าใจก็ดีเพราะเป็นสัตว์เดรัจฉาน แต่จิตยินดีในบทธสวดในพระอภิธรรม จิตรู้สึกเพลิดเพลินชอบใจจนเคลิ้มจนหลับ ถึงเวลาอรุณจิตนี้ก็คือกุศลจิตเมื่อมาเกิดเป็นพระภิกษุในชาติต่อมา ฟังบทพระอภิธรรมเพียงครั้งเดียวก็บรรลุอรหัตตมรรคผล ดังนั้นการฟังธรรมถึงแม้ว่าจะหลับแต่ก็ยังมีส่วนเป็นอานิสงส์ แต่อาจจะช้ากว่าการที่เราทรงฌาน ประสิทธิภาพสูงสุดในการปฏิบัติธรรมก็คือในยามฟังธรรมเข้าสู่ฌานในอุปปจาระสมาธิ กำหนดจิตใช้จิตใช้เจโตปริยญาณของเราตามติดกระแสธรรมของอาจารย์ผู้สอนผู้แนะนำให้ติดตามตลอดได้จดจ่ออยู่ตลอด อันนี้ก็ถือเป็นเคล็ดลับของการปฏิบัติธรรม

ให้เราลองพิจารณาดูว่าแต่ละสภาวะตามที่อาจารย์พูดเป็นจริงตามนั้นไหม การพิจารณาจนเห็นจริง อันนี้ก็ถือว่าเป็นอนุสาสนีปาฏิหาริย์ พิจารณาไตร่ตรองเห็นจริงได้ในธรรมที่แสดงนั้น จิตเราเป็นเช่นไร กระแสจิตของครูอาจารย์ผู้สอนเป็นเช่นไร แล้วก็พิจารณาต่อไป ในองค์ของอาจารย์หรือครูผู้สอนหรือผู้แสดงธรรมนั้น เราพิจารณากำหนดรู้ในกระแสธรรม อันนี้ก็คือเมื่อเราปฏิบัติจนกระทั่งจิตเราเกิดเจโตปริยญาณรู้วาระจิตในระดับหนึ่ง กระแสธรรมที่สอน เราจะทราบว่าการแสดงธรรมนั้น ท่านแสดงผ่านกำลังของฌาน กระแสจิตที่แผ่ออกมาพร้อมกับกระแสธรรมมีไหม หรือเป็นธรรมะที่เป็นสัญญาคือความจำต้องจำมา หรือเป็นธรรมะที่ออกจากจิต ถ่ายทอดจากจิตสู่จิต อันนี้คือจุดสำคัญ ธรรมะที่เป็นสัญญากำลังกระแสของจิตของผู้ถ่ายทอดธรรมนั้นจะมีกำลังไม่เท่าหรือไม่เหมือนกับบุคคลที่มีกำลังแห่งฌานสมาบัติ มีกระแสจิต สามารถถ่ายทอดธรรมจากจิตสู่จิตได้ ถ้าพบเจออาจารย์ที่สามารถถ่ายทอดธรรมจากจิตสู่จิตได้ นั่นก็จะเป็นผลที่ทำให้เราปฏิบัติแล้วเกิดความรู้หน้าก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว อันนี้ก็ให้เราพิจารณา

บางครั้งกระแสธรรมหรือเนื้อหาธรรมะที่ครูบาอาจารย์หรือองค์แสดงธรรมที่ท่านสอนที่ท่านแนะนำ เราฟังแล้วก็พิจารณาตามว่า ธรรมนั้นท่านแสดงธรรมในฐานะ ในการโปรดเป็นฆราวาสธรรม คือธรรมที่กล่าวถึงกุศลผลบุญทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย การรักษาศีล ประโยชน์ในข้อธรรมต่างๆ อันนี้ก็เป็นที่โปรดในฆราวาสวิสัย หรือกระแสธรรมข้อธรรมเนื้อหาธรรมะที่แสดงนั้นเป็นไปเพื่อทำให้พระนิพพานให้แจ้ง กำหนดพิจารณา บางครั้งเราต้องเข้าใจบุคคลกลุ่มคนที่ฟังธรรมนั้น หากอยู่ในสภาวะในวิสัยที่เป็นฆราวาสมากจำนวนมากปัญญาอาจจะไม่ได้ลึกซึ้ง ภูมิจิตภูมิธรรมอาจจะยังไม่สูง ท่านก็จำเป็นจะต้องปูพื้นในเรื่องของท่านบ้าง บุญบ้าง กุศลบ้าง สัมมาทิฐิ นรกสวรรค์ การเวียนว่ายตายเกิด การครองชีวิต ความเป็นสุขในชีวิตของฆราวาส ความสุขในการมีคู่ครอง ในการที่ว่าสามีควรมีคุณธรรมอย่างไร ภรรยาควรมีคุณธรรมมีศีลอย่างไร ตามกำลังปัญญาของผู้รับฟังธรรม แต่ในระดับที่สูงขึ้นไป ท่านก็จะเริ่มกล่าวถึงการปฏิบัติในเรื่องของการเจริญพระกรรมฐาน ในเรื่องของจิต ในเรื่องของสมาธิ ในเรื่องของอารมณ์พระกรรมฐาน จนกระทั่งไปถึงปัญญาในการเจริญวิปัสสนาญาณเป็นธรรมะในขั้นที่สูงขึ้นไปรายละเอียดขึ้นไปตามลำดับ เราก็กำหนดรู้เข้าใจในข้อธรรมทุกสิ่ง

แต่สำหรับการที่เรามาปฏิบัติกัน เนื้อหาในการปฏิบัติก็จะเป็นเรื่องของการยกคุณภาพของจิต ยกภูมิจิตภูมิธรรมให้สูงขึ้น ปฏิบัติเพื่อทำให้พระนิพพานให้แจ้ง ปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน เรากำหนดรู้พิจารณา อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราต้องย้อนทบทวนในจิตเรา

ตอนนี้ให้เราโน้มจิตพิจารณาทบทวนใจของเราว่าเราปฏิบัติธรรม เราปฏิบัติธรรมเพื่อ หลายคนเป็นฆราวาสก็พิจารณา เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้ชีวิตพ้นจากวิบาก พ้นจากบาปเคราะห์ เพื่อให้การปฏิบัติพระกรรมฐานเจริญสมาธิ ให้มีโชคลาภ ให้ชีวิตดี ปฏิบัติสมาธิฝึกจิตเพื่อเป็นการปฏิบัติเพื่อรักษาโรค เพื่อให้พ้นจากบาปเคราะห์ จากวิบากกรรมจากอุปสรรคในชีวิต หรือตั้งใจว่าเราปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด กำหนดรู้เป้าหมายของเรา

บางคนตั้งกำลังใจว่าจะสงบ ทำสมาธินี้เริ่มต้นร้อยทั้งร้อยทำไมถึงมาทำสมาธิ อยากที่จะสงบ อยากที่จะสงบในอันที่จริงแค่อาณานปานสติเข้าถึงลมสบายจิตมันก็สงบละ ความเร่าร้อนความทุกข์ ความฟุ้งซ่านในใจมันก็สงบระงับ อันนี้แค่เบื้องต้นก็เข้าถึงแล้ว ได้ประโยชน์แล้ว แต่ที่จริงการปฏิบัติจิต การเจริญพระกรรมฐาน ผลรับได้ทุกอย่างตามที่ทุกคนตั้งใจ เราก็อ่อนพิจารณาว่าเราเอาข้อเดียวหรือเอาทุกข้อ ตั้งแต่ทำให้จิตของเราเข้าถึงความสงบ ปฏิบัติพระกรรมฐานเพื่อลดบาปเคราะห์วิบากอุปสรรคในชีวิต เพื่อบำบัดรักษาโรค เพื่อความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน ปฏิบัติเพื่อเป็นบุญให้กับญาติให้กับบิณฑุชนทั้งหลาย เราเอาข้อเดียวหรือเอาทุกข้อ อันที่จริงบางคนพอบอกแบบนี้ ก็บอกไม่ได้เต็มใจโลก เอาทุกข้อมันดูโลกไป แต่อันที่จริงก็คือมันได้ทุกข้อแต่แรก ถ้าฉลาดรู้จักใช้ประโยชน์ของการเจริญพระกรรมฐานคือได้ทุกข้อ อย่าไปคิดที่โลก จงคิดไว้แต่ว่า ประโยชน์ที่พึงเกิดขึ้น มีครอบคลุมครบถ้วนทั้งหมด แต่เราไปได้แค่ส่วนเดียวนี้ถือว่าบังเอิญจะฉลาดน้อยไป ประโยชน์มันมีครบถ้วนครอบคลุม เราก็คงจะฝึกให้ได้ครบถ้วนครอบคลุมทั้งหมด

วิสัยของการเป็นฆราวาสนั้นชีวิตมีความลำบากในการครองชีพ ยิ่งในยุคปัจจุบันโรคภัยไข้เจ็บมีมากมายมหาศาล ความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย เราบอกว่าการแพทย์มีความเจริญแต่อันที่จริงกลายเป็นว่าคนเราป่วยมากขึ้นกว่ายุคก่อน ดังนั้นความทุกข์ที่มันมาก เราใช้จิตตานุภาพการเจริญพระกรรมฐานมาใช้ให้เป็นประโยชน์ก็เป็นเรื่องที่เราคงจะทำ ดังนั้นกำหนดจิตว่ากรรมฐานเรากำหนดใช้งานทุกข้อ พิจารณาดูว่าเราเคยใช้ประโยชน์กำลังแห่งพระกรรมฐานครบทั้งหมดไหม ประสบการณ์ที่เราผ่านมาในการฝึกในการปฏิบัติ จะจากที่เราเคยปฏิบัติมาก่อนก่อนมาปฏิบัติที่จุดนี้ก็ดี หรือมาพบเจอการปฏิบัติที่ได้มาฝึกกันที่นี้ก็ดี เราได้ใช้ประโยชน์ใช้งานพระกรรมฐาน ใช้ฆานสี่ใช้งาน เราได้ใช้งานเขาใหม่ ใช้งานกำลังแห่งจิตตานุภาพใหม่ ใช้อะไรบ้าง เกิดประสบการณ์ที่ปรากฏขึ้นอะไรบ้าง กำหนดน้อมจิตพิจารณา

ตอนนี้ให้เราลองพิจารณาให้ภาพเหตุการณ์ให้ภาพประสบการณ์ผุดขึ้น เมื่อเรื่องราวเหตุการณ์ประสบการณ์ของแต่ละคนผุดขึ้น เราก็กำหนดจิตว่านับแต่เราจะสามารถใช้กำลังแห่งพระกรรมฐาน กำลังจิต กำลังฆานสี่ใช้งานได้ครอบคลุมครบถ้วนในทุกเรื่อง ยังประโยชน์ให้ครบถ้วนบริบูรณ์สมบูรณ์อย่างแท้จริง น้อมจิตพิจารณาของเราเองแต่ละบุคคล

กำหนดน้อมจิตอยู่ในสมาธิ กำหนดรู้ให้จิตเกิดความยินดีในธรรม เกิดความยินดีในการปฏิบัติ อย่าลืมนะบางครั้งบางคนจิตมีความละเอียด บางคนจิตมีความหยาบ บางคนปฏิบัติแล้วก้าวไปรวดเร็วไปผ่านไป โดยที่บางครั้งเราก็ลืมนะที่จะสังเกต อาจจะขาดความละเอียดลออในการพิจารณาบ้าง หรือมองไม่เห็นรายละเอียดเล็กๆน้อยๆในการปฏิบัติที่เราปฏิบัติผ่านไปบ้าง เราก็กังวลว่าการปฏิบัติทั้งหมดของเราเนี่ย เราก็คงที่จะอ่อนพิจารณา ย้อนทบทวน ย้อนทำความเข้าใจ อย่างตัวอาจารย์เอง การปฏิบัติทั้งหมดเมื่อข้ามมาในเวลา ณ เวลานั้น ประสบการณ์ที่ผ่านมา ตอนนั้นเราอาจจะประสบพบเห็นเข้าถึงสภาวะธรรม แต่เมื่อเราอ่อนพิจารณา เราจะเห็นรายละเอียดเพิ่ม เข้าใจในธรรม เข้าใจในเหตุ เข้าใจในผลเพิ่ม เข้าใจได้ว่าตอนนั้นมันเกิดอะไรขึ้น ปรากฏการณ์ของจิตคืออะไร ตอนนั้นมันมีรายละเอียดต่างๆเพิ่มอย่างไรบ้าง ตรงจุดนี้เป็นสิ่งสำคัญซึ่งทุกคนควรจะต้องย้อนกลับไปพิจารณาทุกคน มีความสำคัญ มีประโยชน์อย่างยิ่ง อารมณ์จิตเดิมที่เราเคยทำได้ อารมณ์จิตสูงสุดที่เราเคยทำได้ ต้องย้อนไปพิจารณา แล้วก็มาพิจารณาต่ออีกว่า เราจะทำได้แบบนี้ทุกครั้งได้ไหม เราจะปฏิบัติให้ดีขึ้นกว่าเดิมขึ้นไปอีกได้ไหม ย้อนพิจารณา หรือเราจะมีเพิ่มเพิ่มขึ้น จะมีผลลัพธ์อย่างไร ย้อนทวนอารมณ์เดิมไว้เสมอ

ตอนนี้ให้เราแต่ละบุคคลย้อนทบทวนสภาวะธรรมสูงสุดที่เราเคยได้ เช่นการฝึกมโนมยิทธิที่เราฝึกแล้วชัดเจนที่สุด สว่างที่สุด การปฏิบัติและจิตมันสงบที่สุดผ่องใสที่สุด การปล่อยวาง การพิจารณาตัดขั้นห้าแล้วเรารู้สึกปล่อยวาง มีความเบาความละเอียดมากที่สุด เราฝึกที่ไหน ปฏิบัติที่ไหน ปฏิบัติกับใคร ตอนนั้นพระอาจารย์ท่านนั้นสอน ตอนนั้นเราฟัง

ธรรมเรื่องนี้ เราย้อนทบทวนนึกถึงสภาวะสูงสุดที่เราเจริญพระกรรมฐานแล้วเกิดผล เกิดความประทับใจประทับใจมากที่สุด พิจารณาของเราในแต่ละบุคคลตอนนี้ ทบทวนเรื่องราว ทบทวนรายละเอียด พิจารณารายละเอียด

จากนั้นให้เราโน้มจิตพิจารณาต่อไป พิจารณาตัวของเราจิตของเราขณะนี้ ว่าในการปฏิบัติการทรงสมาธิ การเจริญพระกรรมฐาน เราในขณะที่เจริญพระกรรมฐาน เราสามารถปฏิบัติสมาธิในสภาวะในสิ่งแวดล้อมที่เป็นชีวิตทั่วไปทางโลกได้ไหม เช่นอาการสำคัญในการปฏิบัติ คือสิ่งที่เรียกว่าเวกความสงบสงัด เราจำเป็นต้องไปหาสถานที่ที่เวกสงบสงัดในการฝึกเท่านั้นไหม หรือเราสามารถที่จะทรงสมาธิได้ แม้ในสถานที่ที่คนวุ่นวาย มีคนมากมาย ยกตัวอย่างเช่นเมื่อวานวันก่อนอาจารย์พาลูกศิษย์ไปไหว้ที่พระพรหมเอราวัณ แล้วก็พาทำพาน้ำว่า ในขณะที่อธิษฐาน จงกำหนดจิตสลายสภาวะแวดล้อมภายนอกทั้งหมดเหลือเพียงแคจิตเราอธิษฐาน จิตของลูกศิษย์ก็เข้าสู่สภาวะที่ผู้คนทั้งหลายหายไปทั้งหมด มีเพียงจิตที่จดจ่อตรงกับพระพรหมเอราวัณเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างหายไปทั้งหมด ไม่มีความวุ่นวาย ไม่รู้สึกถึงความวุ่นวาย ไม่รู้สึกถึงคนมากมายที่เดินไปเดินมาแถวนั้น เสียงทั้งหลายหายไปจนหมด ความวุ่นวายสลายหายไปจนหมด อันนี้ก็คือสภาวะจิตเราสามารถเข้าถึงจิตวิเวกได้ในทุกสถานที่ จะอยู่บนรถไฟ จะอยู่ในห้างสรรพสินค้า แต่จิตเราสามารถทรงสมาธิสลายเข้าสู่ความสงบสงัดวิเวกของเราได้ อันนี้คือความสามารถในการฝึก ในการเข้าถึงการปฏิบัติ แต่ละบุคคลอาจจะทำได้ไม่เท่ากัน แล้วก็ก็เป็นเหตุผลหนึ่งซึ่งเวลาที่เราไปทำบุญไปอธิษฐานบางคนไปทำบุญอธิษฐานที่พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์องค์เดียวกัน คนหนึ่งจิตใจพุ่งชาน จิตใจวุ่นวาย รำคาญคนข้างๆบ้าง รำคาญคนที่ไปด้วยบ้าง หงุดหงิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่บ้าง จิตไม่เข้าถึงความสงบสงัด กับอีกบุคคลหนึ่งไปถึงจิตจดจ่อทุกสิ่งสภาพแวดล้อมความวุ่นวายรำลือรอบข้างสลายหายไปจนหมด เหลือเพียงจิตของบุคคลนั้นกายทิพย์ของบุคคลนั้นที่กำลังอธิษฐานจิตตรงกับพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์และสถานที่นั้นโดยตรง ผลลัพธ์ผลแห่งการอธิษฐานของบุคคลทั้งสองก็ย่อมแตกต่างกันไปเป็นธรรมดา อันนี้ก็คือจิตวิเวก เราเข้าถึงจิตวิเวกได้ทุกครั้งทุกเวลาทุกสถานที่ใหม่

โน้มจิตพิจารณา ในจิตวิเวกในขั้นที่สูงขึ้น เรียกว่า "อุปวิเวก" คือสภาวะจิตสงัดวิเวกจากกิเลส สงัดวิเวกจากความเป็นโลกาภรณ์ คือความละเอียดของความสงบสงัดนั้นปราศจากความอยาก ความปรารถนาในภพภูมิ ความติด ความห่วง ความอาลัยห่วงหวง อารมณ์จิตที่เป็นอุปวิเวกนั้นคือสภาวะอารมณ์ที่เรียกว่าอารมณ์พระนิพพาน "นิพพานัง ปรมมัง สุขัง" จิตสงบวิเวกที่สุด หากเราสามารถฝึกฝนจนเข้าถึงอารมณ์พระนิพพานได้ในทุกสถานที่ อันนี้ก็ถือว่ากำลังใจเราในการปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพานของเราสูงขึ้น ยกจิตใช้กำลังใจมโนมยิตขึ้นไปบนพระนิพพานได้ในทุกครั้งที่ทุกสถานที่โดยไม่จำเป็นต้องมีข้ออ้างว่าจะต้องอยู่ที่วัดเท่านั้น จะต้องสงบเท่านั้น จะต้องไม่มีคนวุ่นวายเท่านั้น

บางคนที่ตั้งใจปฏิบัติ ยังสามารถทรงสภาวะความเป็นกายทิพย์เป็นกายพระวิสุทธิเทพตลอดเวลา เดินไปเดินมา ทำกิจการงานก็ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพไว้ หรือบางคนกำหนดเห็นกายเนื้อแต่จิตทรงสภาวะเป็นกายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพานตลอดเวลา อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับเทคนิคในการปฏิบัติของแต่ละคน แต่ถ้าผลสูงสุดจริงๆ หากกำหนดกายทิพย์กายพระวิสุทธิเทพที่ดีก็กายทิพย์ก็ได้อยู่บนโลกมนุษย์ตลอดเวลา ผลที่ได้จะเกิดประโยชน์ในทางโลกในเรื่องของอธิษฐาน ในเรื่องของพลังความโชคดี ในเรื่องของจิตนึกคิดต่างๆกลายเป็นแก้วสารพัดนึก ส่วนการกำหนดกายทิพย์อาทิสมาณกายอยู่บนพระนิพพานตลอดเวลาเป็นประโยชน์ในเรื่องของมรรคผลพระนิพพาน คือถ้าตายไปในขณะจิตนั้น จะstrokeก็ตี จะ heart attack ก็ตี จะหัวใจวาย ตายไปทันทีทันใดนั้น อาทิสมาณกายเราไปจ่อล่วงหน้าอยู่บนพระนิพพานแล้ว เราก็บรรลุอรหัตผลในจิตสุดท้ายก่อนตายไป และในขณะเดียวกันอาทิสมาณกายเราอยู่บนพระนิพพานแต่ถ้าเรายังไม่ตายมันจะกลายเป็นว่ากระแสธรรมจากพระนิพพานจะมาเตือนสติเราในสิ่งที่มากระทบอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นเรื่องของผลของการปฏิบัติ ประสพการณ์ของการปฏิบัติว่าเป็นเช่นนี้ ถ้าทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพานตลอดเวลา กายเนื้อบนโลกมันมีเรื่องกระทบ ก็จะมีกระแสธรรมบอกมา ผุดมา บอกรู้ หรือเห็นพระพุทธรูปเจ้ามาสอนมาบอกว่าเป็นอย่างนี้ เช่นนี้ สิ่งที่มากระทบเป็นอย่างไรเราทุกข์ไหม เราวางกำลังใจยังไฉ่ ดังนั้นอารมณ์เราจะสามารถสู้กับการกระทบ

ทางโลกทั้งหมดได้ ปล่อยวางในสิ่งเร้า ปล่อยวางในความโลภโกรธหลงทั้งหมดได้ หรือจิตมีสติในการรักษาศีลได้ ตลอดเวลาอยู่ได้ ดังนั้นผลในการกำหนดจิตว่าเรารู้สึกในความเป็นอาทิสมาณกายระหว่างอยู่บนโลกมนุษย์กับอยู่บนพระนิพพานนั้นผลลัพธ์และประสบการณ์ก็มีความแตกต่างกัน ถ้าอยู่บนพระนิพพานจิตก็จะสะอาด จิตก็จะเบาบาง จากกิเลสมากกว่าการที่อาทิสมาณกายอยู่บนโลกมนุษย์ อยู่บนโลกมนุษย์ยังมีความโลภโกรธหลงผุดเกิดขึ้นแต่สิ่งที่นึกสิ่งที่คิดสิ่งที่ปรารถนาก็กลายเป็นความจริงสำเร็จ อันนี้ก็เป็นประสบการณ์จากที่หลายๆคนฝึกแล้วก็ปรากฏตรงกัน

ตอนนี้ก็ให้เราพิจารณา ดู กำหนดให้เห็นประโยชน์ ประโยชน์ให้เห็นคุณ แล้วก็ฝึกแล้วก็ตั้งใจปฏิบัติ สำหรับตอนนี้ก็ให้วางอารมณ์ใจเบาๆ ใส สว่าง จิตมีความยินดีในธรรม คือธรรมฉันทะ การปฏิบัติของเรา ความก้าวหน้า ปาฏิหาริย์แห่งการปฏิบัติปรากฏ จะเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆจริง ๆ ก็เกิดปาฏิหาริย์แห่งจิตแล้ว เราน้อมเอาปาฏิหาริย์ทั้งหลายเหล่านั้นมาเป็นกำลังใจให้จิตเราเกิดธรรมฉันทะ ยิ่งมีอารมณ์พึงพอใจในการปฏิบัติเข้าไปสู่อารมณ์แนบ เมื่อไหร่ที่อารมณ์แนบในการปฏิบัติความก้าวหน้าก็จะยิ่งปรากฏเพิ่มขึ้น ปาฏิหาริย์แห่งการปฏิบัตินั้น ตั้งแต่เรื่องเจโตปริยญาณ ตั้งแต่เรื่องที่จิตเราเริ่มกลายเป็นแก้วสารพัดนึก นึกคิดอะไรก็สมปรารถนา นึกอยากได้อะไรก็มีสิ่งนั้นมีคนนั้นนั่นมีสิ่งที่เราปรารถนามาให้ และในขณะที่เดียวกันปาฏิหาริย์อย่างอื่นที่มันปรากฏขึ้น เช่นเกิดปาฏิหาริย์แห่งพระบรมสารีริกธาตุ พระธาตุเสด็จเพิ่มขึ้น พระธาตุเสด็จใส เปลี่ยนวรรณะจากขุ่นเป็นใส เป็นแก้วทั้งหมดบ้าง ใสขึ้นจนเห็นชัดเจนมาก พระบรมสารีริกธาตุที่เราบูชาองค์ใหญ่บ้าง พระธาตุเสด็จคืออยู่ๆเสด็จมาบ้าง ปาฏิหาริย์พระธาตุนี้ตามประสบการณ์ทั้งหมดก็คือบางครั้งการเกิดพระธาตุเสด็จเสด็จมาตั้งแต่เจริญพระกรรมฐาน หรือหนึ่งสมาธิเสร็จพระธาตุเสด็จแกกตกแกกกลงมาให้รู้ให้เห็นว่ามีพระธาตุเสด็จ อันนี้คือประสบการณ์ กับอีกอย่างหนึ่งก็คือวรรณะของพระธาตุใสขึ้น หรือวรรณะใหญ่ขึ้น อันนี้เราก็ปฏิบัติด้วยความตั้งใจไปเรื่อยๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆเรามีพระธาตุบูชาอยู่ ถ้ามีพระธาตุบูชาอยู่ปฏิบัติไปสักพักจิตใสมากเท่าไร จิตปรารถนาพระนิพพานทรงอารมณ์ผ่องใสมากเท่าไรได้นานมากเท่าไร พอผลอดตัวเจ็ดวัน เดือนหนึ่งบ้าง เจ็ดวันบ้าง ปีหนึ่งบ้าง มาดูพระธาตุอีกที พระธาตุเสด็จเพิ่มขึ้น ใสขึ้นบ้าง องค์ใหญ่ขึ้นบ้าง มาโดยที่เราไม่รู้ตัวก็มี อันนี้ก็เป็นประสบการณ์ พอพูดถึงตอนนี้แล้วบางคนที่ยังไม่มีพระบรมสารีริกธาตุ สำหรับทางเมตตาสมาธิที่อาจารย์สอนส่วนใหญ่ แล้วก็เรียกว่าพระธาตุที่เป็นปฏิบัติบูชา ที่จริงการบูชาพระธาตุก็คือปฏิบัติบูชาคือการเจริญพระกรรมฐาน การเปลี่ยนวรรณะก็ดี การเสด็จปาฏิหาริย์พระธาตุถือว่าการที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ท่านเมตตาสงเคราะห์ให้เราเกิดกำลังใจ

ตอนนี้ก็ให้เราแต่ละบุคคลนะ คนไหนยังไม่มีพระบรมสารีริกธาตุแจ้งเข้ามาในห้องในกลุ่มไลน์ว่าขอพระบรมสารีริกธาตุแล้วทักมาถึงเวลาเดี๋ยวมีจิตให้และแจกให้ อันนี้คือแจกให้เพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน สำหรับคนที่ไม่มีหรือมีประสบการณ์ในเรื่องของพระบรมสารีริกธาตุแล้ว ตอนนี้ก็ให้เราทุกคนแต่ละคน กำหนดจิตพิจารณานึกรำลึกถึงประสบการณ์ที่ปรากฏขึ้น ให้จิตมีความเอิบอ้อม มีปีติ มีความชุ่มเย็น มีความยินดี พระธาตุเสด็จมากขึ้น พระธาตุใสขึ้น ใจเรายิ่งแจ่มขึ้น เราพิจารณาว่าเราปฏิบัติมาถูกทาง พระท่านพระพุทธรูปของท่านทรงเมตตาเทพพรหมเทวาท่านสงเคราะห์ให้กำลังใจเรา ครูบาอาจารย์ท่านดีใจยินดี จิตเราอ้อมเอิบขอบคุณ ยิ่งอ้อมเอิบขอบคุณผ่องใสมากเท่าไร ขอให้ปาฏิหาริย์พระธาตุจงปรากฏเพิ่มพูนขึ้นมากขึ้น กำหนดจิตพิจารณาไว้เช่นนั้นนะ แล้วก็ทบทวนใหญ่อีกครั้งหนึ่งว่าการปฏิบัติของเราแต่ละคนทุกคนอันที่จริงก็เกิดปาฏิหาริย์ขึ้น มีความก้าวหน้า มีข้อสังเกตตามที่อาจารย์ได้บอก ทุกคนมีจะมากจะน้อยมีปรากฏทุกคนแน่นอน ดังนั้นให้ใจเราเกิดความยินดี ให้ใจเราเกิดความเพียรวิริยะอุตสาหะในการปฏิบัติ กำลังใจเรามีเราเพิ่มพูนขึ้นจากการพิจารณา การปฏิบัติกรรมฐานในวันนี้ก็ถือว่าเป็นครั้งสุดท้ายของปีนี้ ครั้งใหม่ก็ขึ้นต้นเป็นปีหน้า เราก็อธิษฐานรวมว่าการปฏิบัติครั้งนี้เราทบทวนการปฏิบัติทั้งหมด ให้ใจเรามีกำลังใจ มีความเอิบอ้อม มีความปีติ ให้จิตเราเบาขึ้น เอิบอ้อมขึ้น มีกำลังใจเพิ่มพูนขึ้น บารมีเพิ่มขึ้นยกขึ้นกันทุกคน

กำหนดจิตรำลึกนึกถึงพระพุทธรูปเจ้าทุก ๆ พระองค์ สมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน นึกถึงน้อมจิตรำลึกนึกถึงกระแสแห่งพระธรรม นึกถึงครูบาอาจารย์ พระอริยะสงฆ์ พระอริยะเจ้า พระอรหันต์ พระโพธิสัตว์ เทพพรหมเทวาทั้งหลาย พ่อแม่

ครูบาอาจารย์สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย กำหนดจิตน้อมรำลึกนึกถึงพระนิพพานเป็นที่สุด จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน ขอน้อมกระแสนุญแห่งการปฏิบัติบูชานี้ บูชาคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ บิฑามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่านพระองค์ จิตมีความเอิบอิ่ม น้อมจิตถวายพระราชกุศลปฏิบัติบูชาให้กับองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมราชินีนาถ พระองค์ภา พระเจ้าลูกยาเธอพระเจ้าลูกเธอทุกพระองค์ ผู้ที่ทำความประโยชน์ให้กับชาติบ้านเมืองด้วยจิตอันบริสุทธิ์ทุกท่าน ไม่ว่าจะมีความหรือไม่มีตำแหน่งใดๆก็ตาม ผู้ที่สร้างคุณูปการต่อโลก ต่อประเทศชาติ ต่อพระพุทธศาสนาทุกคน ขอน้อมกระแสนุญ ขอน้อมกระแสแห่งปฏิบัติบูชา ขอน้อมกระแสแห่งพระนิพพานลงมายังทุกท่าน น้อมกระแสลงมาเป็นเมตตาแผ่สว่างไปยังสามภพสามภูมิ สรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นสุข สรรพสัตว์ทั้งหลายจึงพ้นจากความทุกข์ สรรพสัตว์ทั้งหลายจึงเข้าถึงปรมาตถวิมุตติธรรมอันบริสุทธิ์มรรคผลพระนิพพาน บรรลุเข้าถึงมรรษสมบัติ ทิพยสมบัติ พรหมสมบัติ นิพพานสมบัติกันถ้วนทั่วทุกรูปทุกนามทั่วสังสารวัฏด้วยเถิด แล้วตัวเราเองก็ขอให้การปฏิบัติพระกรรมฐานนี้ยังความสุขความเจริญ ยังความรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรม ความมั่งคั่ง ความร่ำรวย อายุ วรรณะ สุข พละ ปัญญาบารมี บารมีทั้ง 30 ทศ จงยกขึ้นเต็มขึ้น บารมีจึงเต็ม กรรมฐานทุกกองจงเต็มกำลัง น้อมจิตให้มีความผ่องใสสว่าง จิตยินดีในธรรม ความเพียรไม่ทอดทิ้งไม่ลดถอยไปจากจิตของเรา ปฏิบัติทุกวัน ปฏิบัติสม่ำเสมอ วางอารมณ์จิตให้สว่างผ่องใสที่สุด เอิบอิ่มสว่างที่สุด เต็มกำลังที่สุด จิตของเราเป็นแก้วสารพัดนึก เป็นเพชรประภัสสรสว่าง ใจยิ้มเอิบอิ่ม กายทิพย์สว่าง จิตเกิดจิตตานุภาพเต็มกำลัง ทุกอย่างสำเร็จสัมฤทธิ์ สมปรารถนาในทุกสิ่ง วิบากอุปสรรคทั้งหลายสลายตัวคลี่คลายผ่านพ้นอย่างอัศจรรย์ ยิ่งผ่องใสยิ่งตื้นดูโชคลาภความโชคตีความสุข ทรงได้ตลอดเวลาในสภาวะกายทิพย์ ทุกสิ่งทุกอย่างยิ่งผ่านพ้น

จากนั้นก็ให้เรากำหนดจิตกราบพระพุทธเจ้า กราบลาพระ กราบลาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เทพพรหมเทวาทั้งหลายทุกพระองค์ แยกอาทิสมาณกายกราบทุกพระองค์นะ ใจสบาย ใจผ่องใส

จากนั้นก็ตั้งจิตโมทนาสาธุกับญาติธรรม กัลยาณมิตรทุกคนที่ร่วมฝึกปฏิบัติ ทั้งในขณะนี้ และที่ตามมาอ่านมาฟังทีหลัง กำหนดจิตน้อมสาธุกับทุกความดี ทุกกุศล ทุกทานศีลภาวนาที่เกิดขึ้นในโลกในจักรวาล ตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน อนาคต ยินดีกับทุกบุญทุกกุศล ยิ่งโมทนาบุญ จิตเรายังเกิดกำลัง เต็มกำลังสูงขึ้น

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆช้าๆ อารมณ์จิตเบาละเอียดผ่องใสสว่าง หายใจเข้าพุท ออกโห ใจยิ่งสว่าง ครั้งที่ 2 ธัมโม ครั้งที่ 3 สังโฆ คุณพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์คุ้มครองกายวาจาใจของเราทุกคนให้อยู่ในศีล อยู่ในธรรม อยู่ในกระแส มรรคผลพระนิพพาน อยู่ในกระแสโลกุตระ ใจสว่างผ่องใส รับผิดชอบแต่กระแสของบุญกุศล เปิดรับแต่กระแสของโชค ลาภมหาโภคทรัพย์ เปิดรับแต่กระแสบุญอันบริสุทธิ์ จิต กายขันธ์ห้า ละเอียดสว่าง ผ่องใส ฟอกร่างกายเนื้อ ฟอกรธาตุขันธ์ ฟอกกายเนื้อกายทิพย์ของเรา

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคนด้วยนะครับ ใครที่มีประสบการณ์ วันนี้เรียนและสิ่งที่อาจารย์สอนตรงวาระจิตก็ให้เราช่วยกันเล่าช่วยกันแชร์ประสบการณ์แบ่งปัน แล้วก็เป็นการย้ำว่าความก้าวหน้าในการปฏิบัติของเราแต่ละบุคคลเกิดขึ้นเป็นกำลังใจในการปฏิบัติให้กับทุกคนต่อไป แล้วก็พยายามเขียนแผนทองอธิษฐานพระนิพพานกันทุกคนทุกครั้งที่เราปฏิบัติธรรม แล้วข้อที่สามก็คือเดี๋ยวก็จะเข้าสู่ช่วงที่จะถวายมหาสังฆทานก็ตั้งใจว่าเป็นพระสังฆทานรับปีใหม่ รับผิดชอบรับกุศล เราตั้งใจทำกัน กระจายแบ่งปันส่งต่อ ช่วยกันทำ ไปร่วมถวายด้วยกันพร้อมกัน บุญกุศลทั้งหลายก็ให้เราตั้งใจรวมจิต พยายามช่วงนี้ปลายปีรวมอาณิสสร่วมบุญกุศลที่เราทำให้มาส่งผล ปีหน้าก็จะมีควมวุ่นวายเกิดขึ้นในเรื่องของสุขภาพผู้คนอายุชั้ยต่างๆ เราก็พยายามเจริญพระกรรมฐานเอาบุญพระกรรมฐานมาต่อบารมีต่ออายุชั้ยต่อบุญกุศลของเราทุกคนกัน อย่าประมาทในการธรรม อย่าประมาทในชีวิต อย่าประมาทในการเวลา

สำหรับวันนี้ก็ขอขอบคุณทุกคนที่มีความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติ มีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ก็ขอให้มีความ  
เจริญก้าวหน้าในธรรม พบกันใหม่ครั้งหน้า สวัสดีครับ