

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 21 เมษายน 2567

เรื่อง การปฏิบัติธรรมให้เป็นกิจวัตร

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม กำหนดรู้ทั่วร่างกายของเราพร้อมกับทำความรู้สึกผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย กล้ามเนื้อร่างกายทุกส่วนผ่อนคลายปล่อยวาง ยิ่งปล่อยวางร่างกายมากเท่าไร จิตยิ่งแยกจากร่างกายชั้นห้ำมากขึ้น เพียงนั้น อาการความรู้สึกที่ไปห่วงไปเกาะไปยึดไปควบคุมบังคับในร่างกาย เมื่อเราผ่อนคลายและปล่อยวางร่างกาย เหมือนกับเราสับสวิตซ์ตัดความสนใจในร่างกายทั้งหมด แล้วเมื่อตัดร่างกายแล้วเราจึงมากำหนด พิจารณาปล่อยวาง ความคิด ปล่อยวางจิตใจจากความฟุ้งความวิตกกังวลทั้งหลาย ปล่อยวางความห่วงนิเวศน์ห้ำประการ ปล่อยวาง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้จิตเราหนักเราหน่วงเราเกาะออกไปจากจิตให้หมด เหลือแต่เพียงลมหายใจที่ละเอียดราบรื่น

จินตภาพว่าลมหายใจของเราเป็นเหมือนกับแพรวไหมพลิ้วผ่านเข้าออกในกาย จดจ่ออยู่กับลมหายใจสบาย สติรำลึกรู้ กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจตลอดทั้งสายทั้งกองลมนั้น กำหนดดูกำหนดรู้อยู่กับอารมณ์จิตของเรา สงบ เบา สบาย ปล่อยวาง จิตเป็นอิสระจากความทุกข์ความกังวลนิเวศน์ห้ำประการทั้งหลาย

เมื่อจิตของเราเบาละเอียด สงบ ผ่องใสดีแล้ว เราจึงมากำหนดจิต ในความละเอียด เบา เรากำหนดให้จิตของเราเป็น เพชรประกายประกายสว่าง เมื่อจิตเป็นประกายประกายสว่าง ทรงอารมณ์ที่จิตของเราเป็นเพชรประกายประกาย ภาพนิมิต อารมณ์ใจอันเอิบอ้อมเป็นสุข ทรงอารมณ์จิตไว้ จิตคือกสิณ กสิณคือจิต จิตเราเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ทรงอารมณ์ ทรง ภาพนิมิต ทรงสภาวะไว้

กำหนดความรู้สึกวาระดีของจิตที่เป็นเพชรประกายประกายนั้นแผ่สว่างปกคลุมคุ้มครองกายจิตของเรา ทรงอารมณ์จิตใน ปฏิภาคนิมิต จิตเป็นเพชรประกายประกายแผ่รัศมีแสงสว่าง พ้นจากแสงปรากฏสภาวะมีความเป็นทิพย์ราวกับ บรรยากาศรายรอบเป็นภาพเพชรแพรวพราวระยับระยับอยู่ ทรงอารมณ์ ทรงมาน ทรงสภาวะ ใจแย้มยิ้มเอิบอ้อมเบิก บานสว่างไสว จดจำอารมณ์จิตไว้เสมอว่า จิตที่เป็นประกายประกาย จิตที่เป็นปฏิภาคนิมิต จิตที่เข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็น ประภัสสร สิ่งต่างๆคำต่างๆนี้คือคำเดียวกันความหมายเดียวกัน และนั่นก็หมายถึง ในสภาวะที่เราทรงอารมณ์นี้ จิตเรา มีความเป็นทิพย์อภิญญาสูงสุด ซึ่งนั่นก็คือฌานสี่ขั้นงาน อภิญญาจิตใช้งาน จำไว้ว่าจิตเป็นเพชรประกายประกายใส ที่สุด จิตมีความเอิบอ้อมเป็นสุขมากที่สุด เรานึกคิดอธิษฐานตรงจุดนี้ก็เกิดผลเป็นไปตามนี้ จิตกลายเป็นแก้วสารพัดนึก ในขณะที่เดียวกันในสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายประกายผ่องใสที่สุดเป็นสุขที่สุด เราทำทานยกทานถวาย จิตในขณะที่เรา ยกถวายเป็นเพชรประกายประกาย ผลอันสงฆ์ผลบุญก็เกิดสูงที่สุด ดังนั้นเรากำหนดว่าจุดนี้เป็นจุดที่เราจดจำกรรมฐาน อารมณ์ใจว่าเป็นจุดที่เราจะต้องทำให้ได้เป็นปกติ นึกปุ๊บจิตเป็นเพชรประกายประกายสว่างปบ จากจิตเศร้าหมอง กำหนด จิตปุ๊บ จิตผ่องใสเป็นปฏิภาคนิมิตได้ทันที และในขณะที่เดียวกัน เราก็กำหนดจิตต่อไปว่า เมื่อเราทรงอารมณ์พื้นฐานของ จิต กำลังที่เราทำ มานะบากบั่นปฏิบัติด้วยตัวของเรา เรายังจิต ทำมานสมาบัติคือฌานสี่ในกสิณปฏิภาคนิมิตให้เกิดได้ เข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสรได้ อันนี้คือฐานที่เราทำมาดีแล้ว แต่คราวนี้สิ่งที่ประเสริฐยิ่งกว่า มีกำลังยิ่งกว่า มีผล มี อานิสงฆ์ยิ่งกว่า นั่นก็คือ กำลังแห่งพุทธานุสติ ดังที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า เราทำมานไปเท่าไรก็ตาม อธิษฐานจิต เสกเป่าสิ่งใดต่างๆเท่าไรก็ตาม ทำนานเท่าไรก็ตาม ไม่สู้การที่เราอาราธนาบารมีกำลังแห่งพุทธานุภาพให้มาเมตตา สงเคราะห์ กำลังท่านมากกว่าแน่นอน ฐานเราทำไว้ดีแล้ว คราวนี้เราน้อมจิต อาราธนาบารมีพระรูปพระโฉมพุทธานิมิต ของพระพุทธองค์มาสถิตรักษาอยู่ในกายในจิตของเรา กำหนดทบทวนเห็นภาพองค์พระอยู่เหนือศีรษะ องค์พระสว่าง เป็นเพชรเป็นแก้วใส อยู่กับองค์พระที่เป็นแก้วใส จิตเราเป็นสุข จิตเรามีความเคารพ จิตเรามีความรัก ในพระพุทธรูป จิตเราปราศจากความลี้เลศสงสัยเวลาที่เรานึกภาพพระ พระท่านอยู่กับเราใหม่ นึกภาพพระท่านอยู่บนศีรษะของเราได้

ใจเราไม่มีความลังเลสงสัย ว่าภาพนี้เิกไปเองหรือเปล่า กำลังพุทธานุภาพไม่มีหรือเปล่า จิตเราไม่มีอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้

วิจิตรจินาเป็นทั้งนิเวศน์เป็นทั้งสังโยชน์ อันนี้วิธีที่เราดูก็คือเราปฏิบัติใจเรามีความมั่นคงแคไหน เชื่อมันศรัทธาในกำลัง พุทธานุภาพแคไหน ความศักดิ์สิทธิ์ ที่พระท่านเมตตาสงเคราะห์ของแต่ละบุคคล สุดท้ายเป็นเงสะท้อนใจของเรา เรา ศรัทธาเด็ดเดี่ยวมั่นคงสิ้นวิจิตรจินาอย่างสิ้นเชิง กำลังพุทธานุภาพในจิตของเราก็มากกว่าคนที่เขานึกภาพพระเหมือนกัน แต่ใจแต่จิตของเขายังมีความสงสัย ยังรู้สึกภาพพระก็คือภาพพระพุทธรูป ไม่ได้มีกำลังแห่งพุทธานุภาพมาตั้งมั่นสถิต อยู่ในพุทธรูปในจิตของเรา อันนี้คือความแตกต่างกันของกำลังใจ

ให้เราโน้มจิตพิจารณาในการปฏิบัติธรรม หากมีคนทั้งหมด สิบคนนั่งเรียนอยู่ คนทั้งสิบคนนั่งขัดสมาธิ ในท่าขัดสมาธิ เพชร ร่างกายไม่ไหวติง ฝ่ามือทั้งสองข้างประสานอยู่บนหน้าตัก นิ้วหัวแม่มือจรดกัน แต่คราวนี้ในสิบคนนั้น กำลังฌานสมาธิ ผลของสมาธิ ผลของการปฏิบัติ มีความแตกต่างกันไหม

ถ้าคนแรกนั่งสงบนิ่งในท่าที่ถูกต้องเป๊ะ แต่จิตใจฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย คนต่อมานั่งอยู่ ท่าถูกต้องเป๊ะ ผืนใจ ปวดเมื่อย เวทนาขันธ์กำเริบ ปวด อึดอัด อารมณ์จิตอึดอัดอยู่กับกายอยู่กับความปวดเมื่อย คนต่อมากำหนดจิต พยายามทำสมาธิ แต่ใจฟุ้งซ่านคิดไปเรื่องนั้นคิดไปเรื่องนี้ อีกคนหนึ่งนั่งนิ่งทรงทำสวयงามตรงกันหมด กำหนดจิตจับลมหายใจแต่ลมหายใจมันมีความหยาบ คราวนี้คนต่อมาจับลมหายใจได้ ภาวนาพุทโธได้ กับอีกคนหนึ่งกำหนดจิต ทำนั่งเป็นปกติ สวयงามแต่จิตของเขาเป็นดวงแก้วใสแต่เป็นดวงแก้วเฉยๆ เป็นดวงแก้วใสเฉยๆ คนต่อมานั่งสมาธิดวงแก้วเป็นเพชร ประกายประกายสว่าง อีกคนหนึ่งนั่งแล้วปรากฏว่ากำหนดจิตเห็นองค์พระอยู่ในกาย องค์พระเป็นเพชรสว่าง อีกคนหนึ่ง กายอยู่ในท่าหนึ่ง ทำนั่งสวयงามแต่ปรากฏว่าจิตนั้นยกขึ้นไปบนพระนิพพานแล้ว อยู่กับพระพุทธรองค์กำหนดจิตตัดกิเลสหมดแล้ว

สรุปทั้งสิบคนดังที่กล่าวมานี้ ทำเหมือนกันขัดสมาธิเหมือนกัน ด้วยเหตุที่กำลังใจต่างกัน กำลังฌานสมาบัติการฝึก ต่างกัน ผลลัพธ์คิดว่าเท่ากันไหม ดังนั้นสุดท้าย เรื่องที่ยกสาธกอธิบายมาให้ฟัง จะทำให้เราแต่ละบุคคลในการปฏิบัติได้ ฝึกคิดได้ว่าสุดท้ายอยู่ที่กำลังใจอยู่ที่การตั้งจิตอยู่ที่ภายใน

คราวนี้ตัวเราเองก็ต้องคิดพิจารณาว่า กำลังกรรมฐานสูงสุดที่เราทำได้คืออะไร เราตัดความวุ่นวายตัดความเกะกายไป ได้แล้ว ฌานสี่ในอานาปานสติ ลมละเอียดลมดับเราทำได้ไหม หยุดจิต อุเบกขารมณ์ เอกัตตารมณ์ เราทำได้ไหม อันนี้ก็คือว่าเป็นที่สุดของอานาปานสติคือ ฌานสี่ในอานาปานสติ เห็นตัวหนึ่งตัวหยุดของจิต ลมสงบระงับ คือ ดับ หยุด หายใจ จิตเป็นอุเบกขาต่อสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ อันนี้คือฌานสี่ของอานาปานสติ ส่วนการกำหนดนึกภาพก็คือ กสิณ เห็นเป็นดวงแก้วใสเฉยๆก็ถือว่าเป็นอุคหนิมิต ถ้ามีแสงสว่างเพิ่มขึ้นมาด้วยก็มีกำลังเพิ่มขึ้น ใสเฉยๆก็ถือว่าใจเริ่ม สะอาดจากกิเลสลง สะอาดจากนิเวศน์ห้าประการลง แต่คราวนี้กำลังสูงสุดของกสิณก็คือเห็นภาพ นึกภาพเห็นภาพคือ ทรงภาพเป็นเพชรประกายพรึก มีเส้นแสงสว่าง อันนี้ก็คือว่าเป็นปฎิภาคนิมิตคือฌานสี่ของกสิณ มีกำลังสูงกว่า ฌานสี่ของอานาปานสติ ฌานสี่ของกสิณทำให้เกิดทิพย์จักขุญาณได้ ทำให้เกิดอภิญญาสมาบัติอิทธิวิธีได้ไล่ขึ้นไปจนถึงได้ กำลังของมโนมยิทธิ คราวนี้ต่อมาก็คือการทรงภาพพระ คราวนี้มีกำลังสูงขึ้นมากกว่าการทำจิตเราให้เป็นปฎิภาคนิมิต อย่างเดียว

การทรงภาพพระนี้ทำให้เกิดกำลังพุทธานุภาพมาตั้งมั่นในกายวาจาใจของเรา เป็นกำลัง เป็นพื้น ที่ทำให้เกิดอภิญญา จิต ทำให้เกิดกำลังของมโนมยิทธิ ครั้งกำลังก็ดี เต็มกำลังก็ดี อย่างล่าสุดเมื่อสักครู่ก็มีผู้ที่เขาฟังส่งข้อความมาหา อาจารย์ เล่าให้ฟังว่า หลังจากที่แนะนำให้ฝึกคือทรงภาพพระใส จิตเป็นสุขเอิบอิมตลอดเวลา เขาก็สังเกตดูว่านับแต่นี้ บางครั้งจิตเขาก็เหมือนกับพูดกับตัวเอง แต่คราวนี้สิ่งที่เขาพูดกับตัวเองกลายเป็นจริง อย่างล่าสุดเขาตั้งจิต อยู่ๆพูดกับตัวเองว่า “ขอให้ต่อไปไม่มีเงินเดือนจำนวนเท่านี้เท่านี้” พอถึงเดือนนี้ก็ปรากฏว่ามีเงินเดือนเท่านี้จริงๆ ตามที่พูด เป็นไป

ตามปากพูด อันนี้ก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นจากผลของการปฏิบัติของจิต อันนี้ก็เล่าให้ฟังว่ามีผู้ที่เขาปฏิบัติแล้วเกิดผล อย่างบางคนทีสวดคาถาเงินล้าน สวดคาถาเงินล้านแล้วกำหนดภาพ เห็นภาพพระกิติจะเป็นพระพุทธรูปเจ้าองค์ปัจจุบันกิติ เห็นเป็นภาพสมเด็จพระปฐมกิติ เห็นเป็นภาพพระปัจเจกพุทธเจ้ากิติ หรือหลวงปู่ปานหลวงพ่อกฤษีท่านกิติ กำหนดเห็นเป็นเพชรใจเป็นสุขอย่าง ที่เราสวดโดยที่จิตเราตั้งไว้ในอุเบกขารมณ์ ไม่มีความโลภไม่มีความอยาก สวดโดยที่จิตเราสงบ ซ้ำๆ ผ่องใส ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นก็คือเกิดผลอานุภาพแห่งพระคาถาเงินล้าน อาทิเช่น มีความคล่องตัวทางด้านการเงิน เพิ่มขึ้น เงินออกเช่นมีเงินที่มันเกินขึ้นมาเห็นขึ้นมา ตามกำลังตามวาระตามบุญที่เราเคยทำ ซึ่งการสวดคาถาเงินล้าน นั้นอันที่จริง ถ้าเป็นไปได้ก็พยายามที่จะใส่บาตรทุกวันทำทานทุกวัน ซึ่งปัจจุบันสำหรับบางท่านก็อาจจะไม่สะดวกที่จะใส่บาตรทุกวัน วิธีง่าย ๆ ก็คือ เราหาบาตรวิระหะโยหรือบาตรพระที่เป็นกระปุกซึ่งมีขายทั่วไปหาได้ไม่ยาก หรือที่วัดท่าซุง ก็มี บ้านสายลมก็มี แล้วก็กำหนดจิตทุกวัน ใช้เหรียญจะ 5 บาท 10 บาท บาทเดียวตามกำลัง กำหนดจิตที่เราหยอดในบาตรวิระหะโยทุกวันเหมือนกับใส่บาตร ถึงเวลาเราก็รวบรวม ครบเดือนเราก็ไปถวายสังฆทาน หรือมาร่วมบุญถวายสังฆทานมหาสังฆทานที่หมู่คณะเราจัดอยู่ก็ได้ ตรงนี้ก็ถือว่าเราได้ใส่บาตรทุกวันเป็นอาจิณ จิตแนบอยู่กับจาคานุสติ ทำทานเป็นปกติ อาการอารมณ์จิตที่เราหยอดที่เราทำบุญ จิตเราก็นึกภาพไปในขณะที่หยอดเหรียญ จิตเราผ่องใสที่สุด สว่างที่สุด ภายเนื่อนี้ยอดเหรียญบาตรวิระหะโย แต่กายทิพย์อาทิสมาณกายเราถวายปัจจัยกับพระพุทธรูปองค์บนพระนิพพานโดยตรง เราทำแบบนี้ทุกวันทุกวันทุกวัน สวดคาถาเงินล้านโดยที่กำหนดนึกภาพหรือยกจิตขึ้นไปสวดมนต์พระนิพพาน สวดต่อหน้าพระพุทธรูป ตั้งใจว่าเหมือนกับที่เราสวดถวายท่านเป็นพุทธบูชา ผลอันนี้สงฆ์ขอให้ท่านเมตตา สงเคราะห์ตามกำลังเต็มกำลัง แล้วเราลองดูผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ใจอุเบกขาสวดเบา ๆ ซ้ำ ๆ ละเอียดผ่องใส อันนี้ก็คือแนวทางที่เมื่อเราฟังแล้วก็พยายามยกกำลังใจที่จะฝึกที่จะปฏิบัติ ปฏิบัติในเวลาเท่ากันแต่ความเข้มข้นของกำลังใจแตกต่างกัน ผลลัพธ์และความก้าวหน้า ผลในการปฏิบัติก็แตกต่างกันตามไปด้วย

คราวนี้เมื่อเราทำได้จุดหนึ่งเราก็ทำหลาย ๆ จุดได้ไม่ยาก คราวนี้เราก็ทำให้กลายเป็นธรรมชาติทำให้กลายเป็นปกติ จะทำบุญเมื่อไรก็ตาม จะทำร่วมกับหมู่คณะกับอาจารย์ หรือเราไปทำของตัวเองที่บ้านหรือไปที่หมู่คณะอื่นครูบาอาจารย์ สายอื่น ภายเนื่อถวายบนโลกมนุษย์ ภายทิพย์น้อมถวายพระพุทธรูปองค์บนพระนิพพานทุกครั้ง จะเป็นถวายเพล ถวายสังฆทานถวายปัจจัย ถวายผ้าป่า เราทำแบบนี้ทุกครั้ง หรือแม้แต่เวลาที่เรานอนปัจจัยทำบุญ เรากำหนดจิตว่าไม่ใช่ว่าพิมพ์พิมพ์พิมพ์กดเสร็จจบ ใจมันเฉย ๆ หนึ่ง ๆ เรากำหนดจิตก่อน ให้เห็นภาพบุญที่เราทำ เช่นเราไปถวายยอดปลียอดทองคำพระธาตุ เราก็น้อมจิตว่าปัจจัยเราถึงแม้เราโอนไป 50 บาท 20 บาท แต่กำลังใจเราก็คือถวายทองคำบูชาปลียอดพระบรมสารีริกธาตุ เห็นพระธาตุเป็นทองคำสว่างอร่ามกลายเป็นแก้วกลายเป็นเพชร เรากำหนดว่าบุญนี้เราตั้งจิตเจตนาเช่นนี้ กำหนดเห็นภาพในความเป็นทิพย์ จากนั้นจึงค่อย ๆ กดค่อย ๆ กด ก่อนที่จะกดก็กำหนดจิต ว่าเราถวายพระพุทธรูป จิตเป็นฉาน จิตเป็นสมาบัติ คราวนี้เวลาที่เรากลายทานโดยการโอนก็มีกำลังอันสูงส่งสูงกว่าคนที่เขา กด กด ก็เป็นบุญนะกดส่งจบ ความเอิบอ้อมของจิตมันก็จะแตกต่างกัน อย่าลืมนึกว่าบุญคือความอ้อมใจความสุใจ บุญใหญ่ยิ่งเกิดปิติมาก บุญใหญ่ยิ่งเกิดปิตินุช เราก็กยกกำลังใจเราให้เกิดปิติเกิดความอ้อมใจสูงที่สุดโดยใช้กำลังของกรรมฐานมาช่วย ทานบารมีที่เราใช้กรรมฐานมาช่วย ก็ทำให้ทานนั้น มีผลมีอันสูงส่งยิ่งกว่าทานที่ผู้ถวายทานนั้น มีจิตใจเศร้าหมองมีความกังวลหรือมีความห่วงความอาลัยในขณะที่ถวาย จำไว้เสมอว่ากำลังใจการตั้งกำลังใจกำลังจิตสำคัญที่สุดในการปฏิบัติ จิตเป็นใหญ่ จิตเป็นประธาน อันนี้พูดถึงทาน

คราวนี้สิ่งที่น่าเป็นข้อแนะนำซึ่งพระท่านเมตตาบอกให้แนะนำสิ่งนี้กับคนมากขึ้น **ในยามที่เราปฏิบัติพยายามทำให้ทุกกิจวัตรของเรากลายเป็นกรรมฐาน** อันนี้คือเคล็ดของการปฏิบัติสำหรับฆราวาสหรือแม้แต่กับภวชนที่ก็สามารถนำไปใช้ได้ ตื่นเช้ามานึกถึงพระพุทธรูปเจ้าถึงพระนิพพาน กินอาหารก็กำหนดจิต ถวายข้าวพระยกไปถวายพระพุทธรูปองค์ก่อน แล้วจึงลาแล้วจึงอธิษฐานให้อาหารนั้นเป็นของทิพย์ ให้อาหารนั้นปราศจากอวิชชาคุณไสย ให้อาหารนั้นกลายเป็นยาเป็นไอศถทิพย์ อันนี้เราก็ทำได้ทั้งหมด เวลาอาบน้ำก็กำหนดว่าเราชำระล้างกายชำระล้างจิต ชำระล้างกายจากอกุศลไม่ทำชั่วทั้งปวง แปรงฟันเราก็พอกกำหนดใจว่าเราแปรงฟัน เพื่อกำจัดไม่ให้ปากของเรามีกลิ่นเหม็น ให้

ปากของเราสะอาด ดังนั้นวาจาเราจะพูดแต่สิ่งที่ไพเราะสิ่งที่ยังกำลังใจให้เกิดขึ้น พูดแต่สิ่งที่เป็นกุศล เราจะไม่พูดในสิ่ง  
ที่ทำร้ายกำลังใจกัน หรือพูดในวาจาที่เป็นคำด่าว่าประทุษร้าย หรือทำให้คนอื่นเขาเจ็บช้ำน้ำใจ เราตั้งใจว่าเราแปรงฟัน  
แล้วเราต้องให้ปากของเรานั้นวาจาเรานั้นหอมหวานชวนดมเป็นกุศลตามไปด้วย ทำได้ไหม ถ้าเราทำได้ทั้งหมดนี้เราจะ  
เป็นคนที่สวยงามที่สุดน่ารักที่สุดน่าอยู่ใกล้ที่สุด ชำระล้างกายชำระล้างจิต อันนี้บางครั้งมันแตกต่างกับบางคน  
รูปลักษณะรูปร่างภายนอก แต่งตัวสวยสดงดงามเต็มที แต่ว่าจากส่วออกมาคำ ฟังไม่ได้ วาจาหยาบคายกระด้างหู อัน  
นี้ก็ทำให้หมดงามไป

ดังนั้นกำหนดว่าเราเมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว เรารดงามจากภายในคือดวงจิต งดงามทางกาย งดงามทางวาจาภิรียมารยาท  
น้ำจิตน้ำใจถึงพร้อมทั้งหมด ทำได้แล้วชีวิตเรากก็เปลี่ยน ไปไหนคนก็เมตตา ไปไหนคนก็รัก เทวดาท่านก็รักษา พรหม  
ท่านก็เมตตาสงเคราะห์ ดังนั้นตั้งใจว่าในกิจวัตรแต่ละวันของเรา เรากกำหนดจิตให้เป็นกรรมฐานทั้งหมด ทำได้ไหม  
กำหนดจิตตามใจของเรา อย่างน้อยที่สุดในการตื่นในการกินในการกิจวัตรที่ดูแลร่างกายเรื่อยไปจนกระทั่งถึงก่อนนอน ก่อน  
นอนก็กำหนดจิต ทั้งกายตัดกายพิจารณาความตายก่อนนอนว่าถ้าตายไปคืนนี้ เราปล่อยวางความห่วงความกังวลได้  
ไหม ตัดกายได้ไหม ตัดภาระได้ไหม พระท่านสอนว่าวิธีฝึกตัดเพื่อไปพระนิพพานที่ดีที่สุดก็คือ ต้องขยันพิจารณา ฝึก  
พิจารณาตามจิตของเราว่า เราตัดสิ่งที่เรารักที่สุดได้ไหม ตามใจเราเองว่าเรารักอะไรที่สุด ห่วงอะไรมากที่สุด ห่วงอะไร  
มากที่สุด แล้วก็พิจารณาว่าเราตัดเราปล่อยวางสิ่งนั้นได้ไหม เพราะสุดท้ายถ้าจะไปพระนิพพานก็ต้องตัดทั้งหมด ฝึกตัด  
ทุกวัน อย่าคิดว่าเตี้ยวไปตัดเอาวันที่เราจะตาย ถ้าไม่เคยฝึกจิตมาก่อนไม่เคยตัดมาก่อนถึงเวลามันตัดไม่ขาด  
เหมือนกับเราฝึกยึดมาตลอด กอดมันหนาแน่นมาตลอด จะให้ปล่อยวางปล่อยวางไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกปล่อยวางทุกวันฝึก  
ปล่อยวางทุกคืน ฝึกปล่อยวางต่อเนื่องมาเป็นสิบปี ยี่สิบปีถึงเวลามันก็เป็นการปล่อยวางที่ง่ายตายที่มันเบา ไม่ได้เป็น  
เรื่องยาก มันจะยากเพราะว่าเราไม่เคยฝึกไม่เคยทำมาก่อน ดังนั้นยิ่งเราสะสมชั่วโมงบิณ คือการปฏิบัติมีความสม่ำเสมอ  
เพียงใด ปฏิบัติมาโดยตลอดต่อเนื่องเพียงใด มีความคล่องตัวมีวิสัยเพียงใด ผลในการปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพานเรา  
ก็ง่ายตายขึ้นเพียงนั้น

แต่สำหรับบางคนที่ตั้งจิตฝึกยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานทุกวันทุกวันจนคล่องตัวจัดคล่องตัวอย่างยิ่ง เจ็บป่วยไม่สบาย  
บิฐขึ้นมาบนพระนิพพานแบบหลวงพ่อก มีเรื่องร้อนเรื่องหนักกังวลใจขึ้นมาบนพระนิพพานทันที ทุกข์ใจที่สุดขึ้นมาบน  
พระนิพพานทันทีแล้ววางเรื่องที่ทุกข์บนโลก ฝึกจนคล่องตัวอย่างยิ่งเช่นนี้ได้ถึงเวลาที่ตาย ถึงเวลานั้นจิตอาจจะ  
เป็นเพียงแคร์ตัวอีกที่เรายูบนพระนิพพานแล้ว ทำไม่ง่ายตายเช่นนั้น เพราะเราวางเราฝึกเราตัดมาด้วยความสม่ำเสมอ  
ดังนั้นอาจารย์จึงพูดเสมอว่า อันที่จริงคนเก่งมันมีเยอะ ฝึกบิฐเห็นภาพบิฐ ฝึกบิฐได้มโนเลย ฝึกบิฐมาบนพระนิพพาน  
ฝึกแล้วเห็นภาพชัดอย่างยิ่ง แต่ฝึกหนเดียวแล้วก็ฝึกอีกเลย เสียตายพรสวรรค์ เสียตายที่พระท่านเปิดให้ กับบางคน  
อันนี้ขอยกตัวอย่างซึ่งที่จริงก็เป็นเรื่องที่ดี มีบางคนมาเรียนกับอาจารย์ หลงมา หลงมาวันแรก พอฝึกเสร็จมาถาม  
อาจารย์ว่านี่เขาทำอะไรกัน ฝึกมาตลอดเต็มวันนี่ก็ยังไม่รู้ว่าตกลงเขาทำอะไร ทุกครั้งที่ปฏิบัติก็ทำหนึ่งๆตลอดฝึก  
ไปเรื่อยๆฝึกไปเรื่อยๆปฏิบัติไปเรื่อยๆผ่านไปสามปีสี่ปี จนในที่สุดก็เข้าใจว่าปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน แต่ภาพที่เห็นก็ชัด  
บ้างไม่ชัดบ้าง มีความเชื่อมั่นบ้างไม่เชื่อมั่นบ้างว่าจะไปนิพพานได้ไหม อาจารย์หนูจะไปนิพพานได้ไหม แต่กำลังใจที่  
ทำที่สุดก็คือตั้งใจอย่างไ้ไม่รู้หละหนุขอกอดขาพระพุทธรองศ์ไปพระนิพพาน ยังไงตายเมื่อไรไปพระนิพพาน สุดท้ายก็  
คือลูกคือลูกสม่ำเสมอ บางคนเขาไม่ได้เลยแต่กำลังใจเขาไม่เลิก เขาไม่ล้มเลิก เขาตั้งใจปฏิบัติ มีความตั้งมั่น มีความ  
เข้มขัน ที่เล่าให้ฟังนี่คือยกตัวอย่างนี้คือไม่ใช่ว่าเป็นการว่าหรือประณาม แต่เป็นการเล่าเพื่อยกย่องว่า เหมือนกับ  
กระต่ายกับเต่า บางคนเป็นกระต่ายคือฝึกบิฐเห็นภาพชัดแต่ทำครั้งเดียวไปนอนเลิก กับอีกคนได้บ้างไม่ได้บ้างแต่ ก้าว  
เดินช้าๆสม่ำเสมอทำตลอดไม่หั้ง ทำไปทำมาเต่าจะชนะกระต่ายก็เพราะความสม่ำเสมอ ความเพียร เราช้ากว่าเขาแต่  
เราไม่หั้ง เราทำเป็นปกติ ดังนั้นทุกคนที่มาปฏิบัติไม่จำเป็นต้องน้อยใจ ฝึกแล้วครั้งแรกไม่ชัด ฝึกแล้วไม่ค่อยชัด ฝึกแล้ว  
ยังทำได้บ้างไม่ได้บ้าง สุดท้ายทำได้ไม่ได้อยู่ที่การฝึกฝน อาจารย์ฝึกมโนมยิทธิครั้งแรกก็ไม่เข้าใจ ทำไม่ได้ ฟุ้งตามแสง  
เป็นยังไง ไม่เข้าใจ จนกระทั่งไปเจอคนที่เขาเป็นพุทธมารดาแล้วเขาอธิบาย เราแอบฟัง แอบฟังนอกกลุ่ม ฟังเขาเล่า

ให้คนอื่น ปรากฏว่าได้ตามนั้น กลายเป็นง่าย พอเข้าใจปุ๊บกลายเป็นง่าย หรือแม้แต่การฝึกฝนสื่อนานาปานสติมันก็ไม่ใช่ว่าอาจารย์ฝึกแล้วทำได้เลย กว่าจะนั่ง กว่าจะสงบ กว่าจะทำได้ กว่าจะเป็นวสี ก็ใช้เวลานานพอสมควร จะมีแตกต่างก็ตรงฝึกฝนนี้มันมาตั้งแต่เด็กของมันมาเองกลายเป็นง่ายมากทำได้โดยไม่รู้ตัว ผลของอภิญญาจิตมันเกิดขึ้นมาตั้งแต่เด็ก ๆ เองง่าย ๆ สอบติดจุฬาได้นี้จริง ๆ แล้วจริง ๆ ไม่ใช่เพราะเรียนเก่ง แต่ได้เพราะว่าของเก่า ความเป็นทิพย์ของจิตมันเกิดขึ้น รู้ข้อสอบมาช่วงสอบ พระท่านสงเคราะห์ อันนี้ก็เป็นอย่าง แต่คราวนี้เวลาที่เรามาฝึก อย่างคนไหนภาพยังไม่ชัดการทรงภาพพระยังไม่ชัด ที่จริงมันก็มีวิธีการฝึกที่ทำให้ชัด คือตอนแรกเรายังไม่ชัดเสร็จเราเห็นภาพพระ พอไม่ชัดปุ๊บเรากำหนดจิต ท่านบอกว่าให้ระเบิด อันนี้จริง ๆ ตั้งแต่อาจารย์เคยได้ยินกับเคยฝึกมาตั้งแต่สมัยได้มโนใหม่ ๆ แล้วก็มาตรงกับที่หลวงพ่อบุญ วัดพุทธโมกข์ท่านสอน ท่านใช้คำว่าพุทธโธระเบิด เวลาที่กำหนดจิตทรงภาพพระองค์พระไม่ใส ระเบิด ระเบิดหายแล้วกลายเป็นองค์ใหม่แล้วใสขึ้น ระเบิดใหม่แล้วใสขึ้น ระเบิดใหม่แล้วใสขึ้น ใสขึ้นใสขึ้นไป การที่เราที่กำหนดจิตระเบิดภาพนิมิตเก่าทั้ง อันที่จริงคือกำลังของการกำหนดในอรูป คือสลายรูปแล้วกำหนดรูปใหม่ สลายรูปแล้วกำหนดรูปใหม่ เหมือนกำลังของอรูปสมาบัติก็จะมาหนุนให้การกำหนดการทรงภาพพระนั้นยังมีกำลังขึ้น อันนี้ก็สามารถไปใช้ค่อย ๆ ฝึกของแต่ละบุคคล อันนี้จุดที่ 1

จุดที่ 2 ก็พิจารณาตัดขั้นห้าตัดร่างกายให้มากขึ้น อันนี้ตามคำแนะนำของหลวงพ่อบุญ การทรงภาพพระไม่ชัดจนก็คือให้ตัดขั้นห้าให้มากขึ้น ไปสนใจกายมากเกินไปสมาธิยังอ่อน แยกกายแยกจิตได้ยังไม่ค่อยเกินไป

คราวนี้เคล็ดลับข้อที่ 3 ก็คือ นึกภาพพระไม่ได้ วิธีการก็คือ ไปปิดทององค์ พระไม่ต้ององค์ใหญ่มาก องค์เล็กๆหน้าตักประมาณสักสามถึงสี่นิ้ว ไปปิดด้วยตัวเองก็คือ ตั้งแต่ลงรัก ลงรักลงชาดสีแดง จากนั้นปิด พอปิดทองไปเรื่อยๆเนี่ย กำหนดจิตปิดทองพร้อมทั้งจำพระรูปโฉมของพระที่เราปิด คราวนี้อานิสงส์แห่งการปิดทอง ก็จะกลายเป็นว่าทำให้เราเห็นภาพองค์พระที่เราเคยปิดนั้นติดตาจิตใจของเรา แต่คราวนี้พูดมาถึงเรื่องปิดทององค์พระ ก็จะเล่าเสริมกำลังใจกำลังกรรมฐานเวลาที่ปิดทอง อย่างบางที่บางแห่งเขาก็ปิดไปคือปิดไปโดยสังเกตุให้เรียบดูอะไรว่าไปตามงานฝีมืองานศิลปะ แต่คราวนี้จริงๆตามแบบของวัดท่าซุงก็ดีหรือตามแบบของทางศูนย์พุทธศรัทธากีดี อย่างแม้ว่าท่านกำหนดเลยว่าคนไหนที่ไม่ได้กรรมฐานท่านไม่ให้ปิดทอง เวลาที่ปิดทองต้องทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน กำหนดจิตกายเนื้อปิดทองบนพระพุทธรูปเห็นภาพทองเป็นเพชรประกายพริกเป็นกลีบ จิตตั้งจิตถวายทองพระพุทธรูปองค์พระนิพพานพร้อมกับปิดโดยจิตตั้งมั่นในสมาธิทรงอารมณ์พระนิพพาน ตั้งกำลังใจว่าถวายเป็นพุทธบูชาเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด

คราวนี้ลองให้เราพิจารณาดูว่ากำลังใจแบบนี้กับกำลังใจที่ปิดไปให้สวยงามกับกำหนดจิตแบบนี้อันไหน มีผลมีอานิสงส์มากกว่ากัน อันนี้พอเข้าใจไหม อันนี้ก็คือสิ่งที่เสริมให้ สุดท้ายการตั้งกำลังใจสำคัญที่สุดเป็นแก่นของสรรพวิชาทางด้านจิตทั้งหมด รวมไปถึงวิชากำลังภายในพลังยุทธลมปราณทั้งหลาย พลังในการรักษาโรคบำบัดโรคทั้งหลาย การปฏิบัติจิตการกำหนดจิตอภิญญา ทุกอย่างคือ คนที่ตั้งกำลังใจได้สูงกว่ามีพลังมากกว่า มีอานิสงส์สูงกว่า มีผลลัพธ์เข้มข้นคุณภาพของจิตสูงกว่าตามไปด้วย

สำหรับตอนนี้เราก็คิดว่าน่าจะมีกำลัง ทั้งความเข้าใจและกำลังใจในการปฏิบัติเกิด การนี้การตั้งกำลังใจจริงๆถามว่ายากไหม จริงๆไม่ยาก มันไม่ใช่แรงเข็น มันแค่เป็นการคิดด้วยปัญญา ด้วยความเข้าใจ ด้วยจิตที่ศรัทธา ด้วยความมั่นคงที่ไว้ใจจักษุ บอกกับตัวเราว่ากำลังใจ ที่เราตั้งใจจะดันกำลังใจเราเองให้สูงที่สุดนะมันไม่ใช่เรื่องยาก แค่ตั้งใจว่านับแต่นี้เราจะปฏิบัติกรรมฐานให้เต็มกำลังในทุกจุดที่เราทำได้ที่เราพอมีสติก็ได้ ไม่ช้าพอทำไปมากเข้าบ่อยเข้ามันก็จะเป็นเรื่องปกติเป็นเรื่องธรรมดา กลายเป็นเรื่องที่ไม่ยาก กลายเป็นเรื่องเหมือนกิจวัตรประจำวัน ถามว่าการปฏิบัติธรรมนี้จำเป็นต้องทำทุกวันไหม ก็ต้องถามว่า ทุกวันนี้เราไม่อาบน้ำทุกวันได้ไหม ไม่แปรงฟันทุกวันได้ไหม ไม่กินข้าว

ทุกวันได้ใหม่ การปฏิบัติคืออาหารของจิต การปฏิบัติขัดเกลาก็คือการชำระล้างฟอกจิตของเราจากเจ้าธาตุลึกลับเลสความ  
เศร้าหมองทั้งปวง เหมือนกับเราอาบน้ำ เราควรทำทุกวันใหม่ ทั้งช่วงห่างไปหยุดปฏิบัติ เลิกปฏิบัติ สรรพกิเลสก็มา  
เกาะ ก็มากัดกินก็มาฟอกจิตที่เคยประภัสสรให้เศร้าหมอง ดังนั้น เราจึงควรปฏิบัติทุกวันเป็นปกติ

สำหรับวันนี้ตอนนี้ก็ใกล้เวลาที่จะจบหมดเวลาเจริญพระกรรมฐาน คราวนี้เราได้เรียนในเรื่องของคำแนะนำในการปฏิบัติ  
หัวข้อวันนี้จริงๆก็คือการปฏิบัติให้เป็นกิจวัตร การปฏิบัติธรรมให้เป็นกรรมฐานเต็มกำลังเสมอทุกกองทุกสิ่งอย่าง ทาน  
ศีลภาวนาทุกอย่างเต็มกำลัง คราวนี้ เราตั้งจิตทรงภาพพระ อธิษฐานจิตขอबारมีพระยกจิตพุ่งขึ้นไปบนพระนิพพาน  
เมื่อขึ้นไปแล้วก็กำหนดจิตตัดสรรพกิเลสทั้งปวง ตัดภพชาติ ตัดสังโยชน์ทั้งสิบ ทรงอารมณ์พระนิพพาน ตั้งกำลังใจให้  
ผ่องใสที่สุด กายพระวิสุทธิเทพสว่างผ่องใสที่สุด

จากนั้นตั้งจิตว่า การปฏิบัติของข้าพเจ้านี้ เนื่องจากวันนี้เป็นวารดิถี ครบรอบแห่งการสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์ครบ  
242 ปี ได้बारมีแห่งพระจักรีวงศ์ ขออาราธนาอัญเชิญดวงพระวิญญาณของบูรพมหากษัตริราชแห่งพระราชวงศ์จักรี  
มาปรากฏอยู่เบื้องหน้าข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายบนพระนิพพานด้วยเถิด จากนั้นตั้งจิตพนมมือกราบ ตั้งจิตอธิษฐานว่า  
ขอการปฏิบัตินี้ ถวายเป็นการบูชาคุณบูรพมหากษัตริราชชนนอกเหนือจากเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา บิศา  
มารดา ครูอุปัชฌาจารย์ จากนั้นอธิษฐานจิตต่อไปขออาราธนาबारมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายมีสมเด็จพระปฐมทรงเป็น  
ประธาน ขอน้อมกราบบูญबारมีที่ปรากฏขึ้นรวมตัวทั่วแผ่นดินเป็นกระแสนบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพานสองตรงมายัง  
ศาลหลักเมือง ยังเทวดาอารักษ์ พระเสื้อเมือง พระทรงเมือง พระหลักเมือง เทพเจ้าทั้งหลายที่ปกปักรักษาบ้านเมือง  
แผ่นดิน กระแสนบุญน้อมส่งผลถึงพระสยามเทวาริราช เทวดาผู้รักษาเศวตฉัตร เทวดาอารักษ์ผู้พิทักษ์รักษา  
พระบรมมหาราชวังและพระที่นั่งทุกพระองค์ ขอกำลังบุญ ขอกระแสจากพระนิพพาน ส่งผลให้เทวดาอารักษ์ผู้พิทักษ์  
ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ทุกพระองค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสยามเทวาริราช พระหลักเมือง พระเสื้อเมือง พระ  
ทรงเมือง ได้อนุโมทนาบุญ น้อมกุศล ทรงโปรดให้เกิดเทพฤทธิ์อิทธิฤทธิ์बारมีเพิ่มพูนสูงขึ้นอย่างอัศจรรย์ ทาน ศีล  
ภาวนา บุญใหญ่ บุญกรรมฐาน ขอส่งผลถึงทุกท่านทุกๆพระองค์ ขอท่านเมตตาแผ่बारมีปกปักรักษา ชาติบ้านเมือง  
ศาสนา ราชบัลลังก์ พระราชวงศ์ ให้ธำรงคงอยู่ตราบ 5000 ปี เพื่อรักษาพระพุทธศาสนา กำหนดน้อมจิตให้เห็นแสง  
สว่างส่องลงมา ศาลหลักเมืองสว่าง จิตปรากฏเห็นเทวดาอารักษ์ทั้งหลาย ปรากฏเทพพรหมทั้งหลายปรากฏ กำหนด  
จิตน้อมกระแสจากพระนิพพานสองตรงลงมายังวัดพระแก้วภายในพระอุโบสถ จิตเรากำหนดรู้เห็นเทวดาพรหมสิ่ง  
ศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเสด็จมาปกปักรักษาพระแก้วมรกตนับตั้งแต่ ครั้งแรกที่สร้างขึ้นและเดินทางผ่านดินแดนทั้งหลายทั้ง  
อาณาจักรล้านช้าง อาณาจักรล้านนา อาณาจักรโยนกนคร กรุงธนบุรีตากจนมาถึงกรุงรัตนโกสินทร์ เทวดาอารักษ์เทพ  
พรหมในทุยุคทุกสมัยขอให้ปรากฏ กำหนดน้อมจิตน้อมกราบทุกท่าน แล้วน้อมจิตถามว่าท่านเมตตาเราไหม ท่าน  
โมทนาท่านรับรู้รับทราบไหม ขอให้ท่านโมทนาสาธุกับบุญกุศลที่เราสาธุชนน้อมถวาย บ้างก็ไปเจริญสมาธิจิต บ้างก็ไป  
สวดมนต์ถวาย ขอบุญทั้งหลายจงถึงท่าน เกิดเทพฤทธิ์อิทธิฤทธิ์ บุญबारมีมากมายมหาศาลปกป้องคุ้มครองรักษาพระ  
แก้วมรกต พระพุทธศาสนาและบ้านเมืองแผ่นดิน

กำหนดจิต ณ ตอนนี้อย่างทิพย์กายพระวิสุทธิเทพเราอยู่บนพระนิพพาน น้อมอาราธนากระแสจากพระนิพพานลงมา  
แผ่นดิน บูชาแผ่นดินกรุงรัตนโกสินทร์ ตั้งใจว่าการปฏิบัติธรรมวันนี้ถือว่าเป็นการน้อมถวายให้กับชาติ ศาสนา  
พระมหากษัตริย์ แผ่นดินบ้านเมือง พระราชวงศ์ น้อมถวายให้กับเทพพรหมเทวาที่พิทักษ์รักษา คุ่มครองบ้านเมือง ขอ  
กรุงรัตนโกสินทร์จงเจริญรุ่งเรืองรุ่งโรจน์เข้าสู่ยุคชาวมวล จิตเราเอบอ้อมเบิกบาน การปฏิบัติธรรมของเราไม่ใช่เป็นไปเพื่อ  
ตนเองเพียงอย่างเดียว แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขเพื่อบ้านเมือง เรามีกำลังผาน มีกำลังกรรมฐาน มีกำลังอภิญา  
สมาบัติ เราใช้กำลังแห่งกุศลกำลังแห่งคุณกำลังแห่งอภิญาณี ช่วยยังประโยชน์คำจุนชาติศาสนาพระมหากษัตริย์  
เทวดาพรหมทั้งหลายท่านรับรู้รับทราบในกุศลและเจตนาของเราทุกคน จิตเรายังศักดิ์สิทธิ์ขึ้น ปฏิบัติ  
สาธารณประโยชน์ของเรายังสมบูรณ์พร้อมขึ้น กำหนดให้เห็นกายพระวิสุทธิเทพของเราสว่างเจิดจ้าเป็นเพชร  
ระยิบระยับ เปี่ยมกระแสแห่งบุญอย่างยิ่ง จิตเอบอ้อมอย่างยิ่ง ความเป็นทิพย์ปรากฏสว่างไสวอย่างยิ่ง

จากนั้นใจสบายๆ ผ่องใส กำหนดน้อมจิตกราบพระพุทธเจ้า กราบพระปัจเจกพุทธเจ้า กราบพระอรหันต์ พระอริยะเจ้า  
ทุกๆพระองค์ เทพพรหมเทวดาครูบาอาจารย์ทุกพระองค์บนพระนิพพาน ขออาราธนากำลังแห่งพุทธานุภาพอันไม่มี  
ประมาณ ธรรมานุภาพอันศักดิ์สิทธิ์อย่างไม่มีประมาณ กำลังความศักดิ์สิทธิ์แห่งพระอริยะสงฆ์อันไม่มีประมาณ กำลัง  
เทพฤทธิ์พรหมฤทธิ์ ความศักดิ์สิทธิ์ของเทพพรหมอันเป็นสัมมาทิฏฐิ กำลังกุศลความดีที่ข้าพเจ้ามีความกตัญญู  
กตเวทิตาต่อพ่อแม่ครูอุปัชฌาจารย์ท่านผู้มีพระคุณ ประเทศชาติแผ่นดินบ้านเมือง สถาบันพระมหากษัตริย์ ตลอดจน  
บุญกุศลที่ข้าพเจ้าทั้งหลายสั่งสมมาดีแล้ว บุญกุศลที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้จุดมาติดตามหลวงพ่อกฤษีพระราชพรหมยาน  
บำเพ็ญบารมีมาช้านานแล้ว ด้วยสัจจะวาจา นี้ ขอบุญจงรักษาข้าพเจ้าให้รอดพ้นปลอดภัยจากศึกสงครามภัยพิบัติทั้ง  
ปวง ขอธรรมจงรักษาผู้ประพฤติธรรม ขอบุญจงรักษาด้วยกำลังแห่งบุญ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ที่มีความสุขทั้งกายวาจาใจ  
รวยชาตินี้ตายเมื่อไรไปพระนิพพาน รวยชาตินี้พระนิพพานชาตินี้ มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าต่อส่วนรวม

จากนั้นน้อมจิตกราบ แล้วก็พุ่งจิตกลับมาที่กายเนื้อ น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาที่กายเนื้อฟอกธาตุขันธ์ แสงสว่าง  
ส่องตรงมายังกายเนื้อ ผมขนเล็บฟันหนังใสเป็นแก้ว โครงกระดูกทั่วกายใสเป็นแก้ว หลอดเลือดเส้นเอ็นสว่างใสเป็น  
แก้ว เนื้อหนังมังสาอาการสามสิบสองอวัยวะภายในทุกส่วน กระแสบุญกระแสจากพระนิพพานฟอกชำระธาตุขันธ์ใส  
เป็นแก้วทุกส่วน โรคภัยไข้เจ็บสลายตัวออกไปให้หมด

จากนั้นน้อมขอให้กระแสแห่งสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติ ได้หลั่งไหลลงมาสู่ชีวิตของเรา แล้วก็อธิษฐานนะ ขอโมทนา  
สาธุกับกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมร่วมกันและที่มาพึ่งในภายหลัง ขอกุศลความดีจงเกิดขึ้น ขอบุญกุศลแห่งการปฏิบัติ  
เป็นเมตตาแผ่ไปอย่างไม่มีประมาณยังสรรพสัตว์ทุกดวงจิต อุทิศส่วนกุศลให้กับสรรพสัตว์ทั่วสังสารวัฏ

จากนั้นหายใจเข้า ช้า ลึก ยาว หายใจเข้าพุท ออกโธ ช้า ลึก ยาวครั้งที่ 2 ธัมโม ช้าลึกยาวครั้งที่ 3 สังโฆ ใจแย้มยิ้ม  
เอิบอิ้มเบิกบาน เป็นสุขทั้งในเบื้องต้นก่อนปฏิบัติพระกรรมฐาน จิตผ่องใสเป็นสุขเป็นกุศลเต็ม ถึงพร้อมในระหว่างที่  
ปฏิบัติ และท้ายที่สุดโดยปัจฉิมมัยออกจากฌานสมาบัติแล้วจิตก็ยังทรงความสุขผ่องใส ทรงอารมณ์แห่งพระกรรมฐาน  
ได้ตลอดทั้งยามหลับและยามตื่น จิตใจเบิกบาน และขอให้เราทุกคนมีความเจริญก้าวหน้าในธรรมและมีความสุข มี  
ความเจริญ มีความก้าวหน้าในผลแห่งการปฏิบัติ

พบกันใหม่สัปดาห์หน้า

แล้วก็สำหรับสัปดาห์หน้าวันอาทิตย์ก็มีที่อาจารย์สอนที่สมาคมศิษย์เก่าจุฬา คนไหนที่ลงทะเบียนได้ทันทีขอแสดงความ  
ยินดีด้วยนะ มาฝึกพบกันเจอกันก็รับกระแสพลังได้มากกว่าเข้มข้นกว่า

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน สวัสดีครับ