

ในเสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 4 กุมภาพันธ์ 2566

เรื่อง การฝึกในการแยกกายทิพย์แยกกายเนื้อ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดจิตผ่องคลายปล่อยวางร่างกาย กำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม กำหนดรู้ในลมหายใจ กำหนดรู้ในอารมณ์ใจ กำหนดรู้ในความผ่องใสของจิต กำหนดความรู้สึกของอารมณ์จิตยกขึ้นสู่ความผ่องใสเต็มกำลัง กำหนดรู้เห็นภพคือดวงจิตของเราเปล่งประกายเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง จิตเป็นเพชรประกายพริ้วทอแสงประกายเป็นรุ่ง จิตเอิบอิมผ่องใสเต็มกำลัง ทรงอารมณ์และประทับประคองนิมิตรวมทั้งอารมณ์จิตที่ผ่องใสนี้ไว้ กำหนดรู้ว่านี่คือธรรมชาติของจิตให้จิตเราเข้าสู่สภาวะจิตอันเป็นประภัสสร จิตเป็นประกายพริ้ว จิตสะอาดว่างจากสรรพกิเลสทั้งหลาย ความโลภ ความโกรธความหลงในขณะที่เราทรงอารมณ์นี้ไม่ปรากฏขึ้นมีเพียงความปิติเอิบอิมผ่องใสเต็มกำลัง

กำหนดความรู้สึกว่าในความผ่องใสของจิตอันเป็นประภัสสรนั้น แฝ่สว่างจนรู้สึกได้ว่าทั้งกายเนื้อและกายทิพย์ของเราพลอยสว่างผ่องใสกลายเป็นแก้วกลายเป็นเพชร เข้าถึงสภาวะความเป็นทิพย์ของจิตและกายทิพย์ของเรา ทรงสภาวะเห็นกายของเราทั้งกายหยาบหรือชั้นห้าสว่างใสเป็นเพชร อาการทั้งสามสิบสองเห็นกายทะลุ อวัยวะทุกส่วนใสเหมือนกายของเราใส เห็นอวัยวะภายในทั้งหมด เห็นอาการสามสิบสองทั้งหมด เห็นโครงกระดูก เห็นเส้นเอ็น เห็นเส้นเลือด เห็นเส้นประสาท เห็นอวัยวะภายในสมอง หลอดอาหาร ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ตับ ไต ใส่ ฟง มองเห็นทะลุโปร่งไปหมด กายใสสว่าง กายหยาบใสสว่าง กายทิพย์ยิ่งใสสว่าง

ในขณะที่กำหนดรู้ในความเป็นกายทิพย์ทับซ้อนอยู่กับกายเนื้อ กำหนดว่ากายทิพย์ที่ปรากฏนั้นเป็นกายที่ประกอบขึ้นจากพลังงาน พลังงานที่ว่าก็คือพลังงานของบุญและบาป กายทิพย์ของเราเป็นพลังบุญ เมื่อนึกถึงบุญกายทิพย์ยิ่งสว่างขึ้น เมื่อนึกถึงจิตที่เราทรงในสมาธิ จิตที่เราทรงในพรหมวิหารสี่ จิตที่เราทรงไว้ในพระกรรมฐาน กายทิพย์เรายังเปล่งประกาย ยิ่งสว่าง ยิ่งบริสุทธิ์

กำหนดเห็นกายทิพย์ที่ทับซ้อนในกายเรา แฝ่แสงสว่างออกไปจากส่วนลึกที่สุด จากแก่นของกระดูก แกนของกระดูก กระดูกทั้งหมดใสเป็นแก้ว แฝ่สว่างแสง แสงที่แผ่ออกไปจากโครงกระดูกที่เป็นแก้วกลายเป็นเพชร กลายเป็นสิ่รุ่งระยิบระยับทอออกไป แสงสว่างจากโครงกระดูกที่เป็นแก้วแผ่สว่างเป็นสิ่รุ่งจนทั่วปกคลุมห้องสถานที่ที่เราฝึกกรรมฐานอยู่ แสงสว่างแผ่สว่างออกไป สว่างออกไปจนเต็มจักรวาลทั้งหมด เป็นสิ่ประกายรุ่ง เลื่อมประกายรุ่งสว่าง ทอแสงออกไป

จากนั้นกำหนดต่อไปว่าเมื่อไหร่ก็ตามที่เราพิจารณาเห็นกาย จะเป็นกายในสภาวะแห่งอสุภสัญญาคือเห็นในลักษณะของการเป็นโครงกระดูกขาว เป็นอวัยวะภายใน เป็นสิ่งที่ไม่หน้าดูน่าชม นั่นคือจิตเราเจริญในวิปัสสนาญาณ จิตเรา กำหนดรู้ในชั้นห้า ตัดชั้นห้า และในขณะที่เดียวกันความรู้สึกอารมณ์จิตของเราที่ยอมรับตามความเป็นจริงว่า **“เราไม่มีในชั้นห้าร่างกายเนื้อ ร่างกายเนื้อไม่มีในเราไม่ใช่ของเรา เราคือจิตอาทิสมาณกายที่มาอาศัยชั้นห้ากายหยาบเนื้ออยู่”** ความรู้สึกที่แยกชั้นห้ากับกายทิพย์ยิ่งปรากฏชัดเจนขึ้น

กำหนดรู้ในความเป็นกายทิพย์ที่ทับซ้อนกับกายเนื้อชั้นห้า

ลองกำหนดความรู้สึก กายเนื้ออยู่กับที่แต่กายทิพย์ขยับยกมือขึ้นแยกหลุดออกมาจากกายหยาบชั้นห้า ยกกายทิพย์ กายที่เป็นแก้วแสงสว่างกายที่เป็นพลังงานของบุญ ยกขึ้นมามือซ้ายยกขึ้นมาแยกจากกายเนื้อ มือขวายกขึ้นมาแยกจากกายเนื้อ จากนั้นมุขลุกขึ้นใช้กายทิพย์มุขลุกขึ้น กายเนื้อมันจะนอนอยู่ก็ตาม หรือนั่งสมาธิอยู่ก็ตาม กายทิพย์มุขลุก

ขึ้นแยกจากกายเนื้อชัดเจน อันนี้ก็กำหนดว่าเป็นการฝึกในการแยกกายทิพย์แยกกายเนื้อ แยกกายทิพย์ถอดกายทิพย์ ออกมาจากกายเนื้อ ในความรูสึกที่เราแยกออกมาแล้วกำหนดความรูสึกอยู่ที่กายทิพย์ของเราให้ชัดเจน กำหนดขยับมอง กายที่เป็นกายหยาบขั้นห้านั้น พิจารณาให้เห็น จากนั้นพิจารณาเปรียบเทียบในความเป็นกายหยาบและกายละเอียด หรือกายทิพย์ กายหยาบนั้นก็คอกายหยาบ มีความหนักเป็นวัตถุ มีความเศร้าหมอง มีมลทิน มีความแก่ มีความสึก กายแก้วกายทิพย์กายละเอียดที่ปรากฏขึ้น สีเนียนละเอียดเป็นพลังงานมีแสงสว่าง กำหนดพิจารณาว่าเราคือกายทิพย์ หรืออาทิสมาณกาย

กำหนดน้อมรำลึกนึกถึงบุญกุศล เมื่อไหร่ที่นึกถึงบุญกุศล บุญกุศลมารวมตัวกันที่จิต จิตก็ยิ่งเกิดความสุข อาทิสมาณกายกายทิพย์ก็ยิ่งเกิดความสุข กำหนดจิตรวมกำลังบุญ ตั้งจิตรำลึกนึกถึงบุญใหญ่ บุญที่เกิดขึ้นจากทาน ทาน ในเขตพระพุทธศาสนา มหาสังฆทาน สังฆทาน บุญสร้างพระพุทธรูป บุญสร้างพระซาระห์สังฆ์ บุญสร้างพระธาตุพระบรมธาตุเจดีย์ บุญที่เราสร้างวิหารทานทั้งหลาย กำหนดจิตรวมบุญในส่วนของทานทั้งหมดจงมารวมตัว กำหนดรู้ในความ เป็นกายทิพย์ที่สว่างละเอียดขึ้น

อธิษฐานจิตต่อไปว่า บุญในส่วนของ การถือศีลการบวชเนกขัมมะ การบวชพระการบวชชี ขอบุญจากการรักษาศีลจงมารวมตัวกัน กำหนดรู้พิจารณาว่ากระแสพลังงานแห่งบุญที่เกิดขึ้นจากทานกับศีล มีความหยาบมีความละเอียดต่างกัน ไหม กำหนดรู้ กำหนดแยกแยะขึ้นมาให้ได้

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ให้กายทิพย์อาทิสมาณกายอธิษฐานจิต รวมบารมีรวมบุญอันเกิดขึ้นจากการภาวนา การเจริญพระกรรมฐาน ทั้งสมถะกัถิ วิปัสสนากัถิ การเจริญพรหมวิหารสี่แผ่เมตตาอันไม่มีประมาณกัถิ ขอบุญแห่งพลังงานแห่งบุญกุศลอันเกิดขึ้นจากการภาวนาสมถะวิปัสสนากรรมฐานจงรวมตัวกัน

จากนั้นแผ่กำหนด กำหนดแสงสว่างของกายทิพย์ แผ่สว่างออกไปเต็มกำลัง ตั้งจิตอธิษฐานกำหนดให้เห็นกายทิพย์ของเราประนมมือ พอประนมมือปุ้บกำหนดจิตแสงสว่างรัศมีกายเส้นแสงแผ่สว่างจากกายทิพย์ กำหนดจิตขอกายทิพย์ของเราจงปรากฏรัศมีแสงสว่างแห่งกายทิพย์ จงแผ่สว่างออกไปเต็มกำลังด้วยเถิด

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐานต่อไป อารธนาบารมีคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยะสงฆ์ อารธนากำลังพุทธคุณ ขอจงปรากฏพระทั้งสามฐานปรากฏขึ้นทั้งในส่วนของกายเนื้อและกายทิพย์ของข้าพเจ้า

พระพุทธรูปองค์ที่ 1 อยู่เหนือเศียรเกล้า เหนือศีรษะของกายเนื้อและกายทิพย์

องค์ที่ 2 อยู่ในศีรษะของกายเนื้อและกายทิพย์

องค์ที่ 3 อยู่ในลำตัวทั้งกายเนื้อและกายทิพย์

กำหนดน้อมกำลังพุทธคุณ ทรงกำลังเห็นภาพพระใสทั้งสามองค์

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐานต่อไป ขออารธนากำลังพุทธคุณ ขอจงปรากฏมงกุฎพระพุทธเจ้ารายล้อมรอบทั้งแปดทิศ รอบศีรษะของเรา มีพระพุทธรูปองค์ที่หนึ่งที่เป็นฐานเป็นยอดมงกุฎ

จากนั้นกำหนดจิตให้กายทิพย์ประนมมือ ขอให้รัศมีกายในขณะที่อารธนาบารมีพระพุทธเจ้า ขอจงแผ่รัศมีกายของข้าพเจ้าเมื่อมีกำลังพุทธคุณเชื่อมเต็มกำลัง แผ่รัศมีกายสว่างออกไปเต็มกำลัง

กำหนดอธิษฐานจิต พุทธานุภาพพุทธบารมีที่เราเคยอารธนา ยันต์เกราะเพชรกัถิ กำลังพุทธคุณทั้งหลายที่เราเคยอารธนาไว้กัถิ แผ่นทองที่เราเคยอธิษฐานเสกใส่ไว้ด้วยเชิญไว้ ขอจงปรากฏความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ ขอจงปรากฏขึ้นทั้งต่อกายเนื้อและกายทิพย์ของข้าพเจ้า กำลังพุทธคุณจงปรากฏคุ้มครองรักษา

จากนั้นกำหนดต่อไปนะ เมื่อเรากำหนดเห็นกายทิพย์ของเราชัดเจน กายทิพย์มีกำลัง ตั้งจิตอธิษฐานต่อไป ขออาราธนา  
บารมีพระพุทธเจ้าทรงสงเคราะห์ ขอเมตตาให้อาทิสมาณกายของข้าพเจ้าปรากฏสภาวะความเป็นกายแห่งพระวิสุทธิ  
เทพพร้อมกับเมตตาทิสมาณกายของข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพานอยู่ท่ามกลางมหาสมาคม มีสมเด็จพระปฐมทรง  
เป็นประธานอยู่บนพระนิพพานด้วยเกิดพระพุทธเจ้าข้า จากนั้นฟุ้งอาทิสมาณกายขึ้นไป ความรู้สึกของเรากำหนดรู้ว่า  
กำลังของอาทิสมาณกายหรือกายทิพย์เรามีเพิ่มขึ้นใหม่ กำลังใจกำลังที่ฟุ้งขึ้นไปบนพระนิพพานเรามีกำลังหรือไม่ มี  
ความสว่างมีความชัดเจนขึ้นใหม่ พอขึ้นไปปรากฏอยู่เบื้องหน้าสมเด็จพระปฐมและพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า  
พระอรหันต์ทุกพระองค์แล้ว เราแยกอาทิสมาณกายกราบ กราบด้วยความนอบน้อม กราบให้ถึงทุกท่านทุกพระองค์  
ความรู้สึกของเราแยกกายกราบ เมื่อแยกกายกราบเสร็จรวมกายให้กลับมาเป็นหนึ่งอีกครั้งหนึ่ง

ตั้งจิตอธิษฐานต่อไป กำหนดขออาราธนาบารมีขอกายทิพย์กายพระวิสุทธิเทพของข้าพเจ้าจงปรากฏนั่งขัดสมาธิบน  
รัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้วท่ามกลางห้อมล้อมด้วยมวลหมู่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์  
กำหนดทรงสมาธิ ขออาราธนาบารมีทุกท่านทุกพระองค์บนพระนิพพานเมตตาแผ่ฉัพพรรณรังสี รัศมีกำลังฤทธิ์บุญ  
ฤทธิ์ทั้งหลาย แผ่สว่างตรงมายังกายพระวิสุทธิเทพของข้าพเจ้าแต่ละคนด้วยเถิด และในขณะที่เรากำหนดเห็นภาพนิมิต  
เห็นแสงรัศมีของทุกท่านทุกพระองค์ ฉายรวมไฟกัศจรรย์มาที่กายพระวิสุทธิเทพของเราแต่ละคน เราก็กำหนดจิต  
พิจารณาตัดกิเลส พิจารณาตัดสังโยชน์ พิจารณาตัดชาติภพ ตัดขรามธนะ **พิจารณาเดินจิตในวิปัสสนาญาณ**

กำหนดพิจารณาอารมณ์ใจในขณะที่เราน้อมซึมซับรับกระแสพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพอยู่บนพระนิพพาน  
พิจารณาว่าจิตของเราในขณะนี้ไม่มีความโลภความโกรธความหลง จิตที่เคยถูกสังโยชน์ทั้งสิบร้อยรัดเราอยู่ในเบญจ  
กามคุณห้า อยู่ในความโกรธความอาฆาตความพยาบาท สังโยชน์สิบที่เป็นทิวอันเป็นมัจฉา สังโยชน์สิบที่ทำให้จิตของ  
เรามีความกระด้างปรามาสพระรัตนตรัย สังโยชน์สิบที่ทำให้เราไม่ศรัทธาในพระรัตนตรัยไม่ศรัทธาในพระนิพพาน เรา  
กำหนดพิจารณาคลายตัดสังโยชน์ทั้งสิบออกไป ความหลงในร่างกายเนื้อ สักยะทิวสลายออกไป วิจิกิจฉาความลังเล  
สงสัยในคุณพระรัตนตรัย อารมณ์ใจที่เป็นมัจฉาทิวสลายออกไป อารมณ์ใจที่มีความกระด้าง ปรามาสพระรัตนตรัยสลาย  
ออกไป อารมณ์ใจที่ขาดความเชื่อมั่นความมั่นใจว่าเราปฏิบัติจนถึงพระนิพพานได้สลายออกไป สิ้นพุดปรามาส  
อารมณ์จิตที่ยังไม่รักษาศีลให้บริสุทธิ์ เราตั้งใจว่าเราตั้งใจให้มีศีลบริสุทธิ์ ศีลที่หมดจด ศีลที่เกิดขึ้นจากภายในจิต ศีลที่  
เกิดขึ้นจากจิตเมตตา ศีลที่ตั้งไว้ว่าเราเป็นผู้ที่ไม่ปรารถนาการเบียดเบียน

กำหนดจิตสลายความหลงในเบญจกามคุณห้า รูป รส เสียง สัมผัส ทั้งกายเนื้อทั้งกายทิพย์ หากเครื่องบำรุงบำเรอ  
ความสุขนั้นทำให้เรายังต้องติดข้องอยู่ในวัฏสงสาร จิตเราสลายทิ้งไปจนหมด สลายความพยาบาทความอาฆาตจองเวร  
ความพยาบาทจองเวรทำให้จิตเราตามไปจงลางจงผลาญบุคคลที่เราอาฆาตพยาบาทนั้น ก่อให้เกิดชาติภพ  
ก่อให้เกิดการตามอาฆาตแค้น ก่อให้เกิดทุกข์ ก่อให้เกิดการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ใจเราสลายดับล้างความอาฆาต  
พยาบาทจองเวรออกไปจากจิตของเราให้หมด สังโยชน์สลายออกไป สลายความติดในมาน ติดในความเป็นพหุ  
ความพึงพอใจความภูมิใจในความเป็นพหุความเป็นมหาพหุ ความเป็นผู้เกือบบเป็นนอมตะมีอายุความเป็นทิพย์  
ยาวนานมากจนมีที่รู้ว่าไม่ตาย กำหนดจิตสลายในรูปราคะ ความพึงพอใจในความเป็นพหุ สลายออกไปให้หมด  
สังโยชน์ข้อที่หก สลายสังโยชน์ต่อไป ความหลงในรูปพหุ ความหลงว่าความว่างคือพระนิพพาน สลายล้างออกไป

กำหนดจิตสลายล้างความฟุ้งซ่านการปรุงแต่งความกังวลทั้งหลาย สลายทิ้งออกไปจนหมด มีสติสัมปชัญญะแจ่มใส  
สว่าง กำหนดจิตต่อไป สลายมานะทิฐิ ความหลงว่าเราดีกว่าผู้อื่น ความน้อยเนื้อต่ำใจว่าเราสู้คนอื่นไม่ได้ กำหนด  
พิจารณาว่าเราล้วนแล้วแต่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายในวัฏสงสารเหมือนกันทั้งหมดทั้งสิ้น เราไม่ได้ดีกว่าใครใครก็  
ไม่ได้ดีกว่าเรา ยังทุกข์ยังเวียนว่ายตายเกิด ยังมีบ้างยังจนบ้าง ยังรวยบ้างยังมีเหลือเฟือบ้าง ทุกสิ่งทุกอย่างแปรเปลี่ยน  
ไปตามสมมุติ ตามวาระ ตามกรรม ตามหน้าที่ ตามบทบาท

กำหนดรู้ทุกดวงจิตล้วนแล้วแต่มีพุทธวิสัยแห่งการบรรลุธรรม ทุกดวงจิตล้วนแต่มีวิสัยแห่งความเป็นพุทธะ ไม่ว่าจะ  
ดวงจิตใด หากมีความปรารถนาในความเป็นพุทธะ ตั้งจิตตั้งกำลังใจตั้งบารมี ในที่สุดก็สามารถบรรลุอภิเษกสัมมา  
สัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าแต่ละดวงจิตเลือกที่จะหลุดพ้นในสภาวะใด จะเป็น  
พุทธะวิสัยหรือความเป็นพุทธะภูมิก็ดี ในปัจเจกกับพุทธวิสัยมีวิสัยในความเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าก็ดี คือปรารถนาที่จะรู้  
ตรัสรู้เองโดยชอบ แต่ไม่มีความสนใจที่จะประกาศพระพุทธศาสนา ในยามที่ปรากฏก็อาจจะแนะนำพระปัจเจกท่านหรือ  
บุคคลที่เป็นปัจเจกวิสัยท่านอื่นให้บรรลุตาม แต่ไม่มีการประกาศศาสนาแต่อย่างใด หรือเป็นสาวกภูมิวิสัย เป็นวิสัยที่  
บำเพ็ญบารมีติดตามพระโพธิสัตว์พระองค์ใดพระองค์หนึ่ง

เรากำหนดจิตว่า สุตท้ายแล้วเมื่อเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน จิตทุกดวงก็ถึงได้ด้วยกันทั้งหมด ไม่ว่าจะเคยเป็นมาร เป็นพญา  
มารมา แต่ในที่สุดเมื่อบุญส่งผลรวมตัว สุตท้ายพญามารทั้งหลายก็เข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ พญามารราชก็ยังมีบำเพ็ญ  
บารมีเป็นพระโพธิสัตว์เป็นพุทธภูมิ ดังนั้นไม่ว่าจะช้าไม่ว่าจะดำไม่ว่าจะดีไม่ว่าจะเลว จิตทุกดวงในที่สุดล้วนเข้าถึงซึ่ง  
พระนิพพานด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น สลายล้างกิเลสมานะ มานะทั้งหลายสลายออกไปจากใจ เราเองก็อยู่ในวิสัยที่เข้าถึงซึ่ง  
พระนิพพานได้เช่นกัน

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป สลายอวิชชาจนหมด ความหลง หลงเกิด หลงยึด หลงตาย หลงเวียนว่ายตายเกิดวัฏสงสาร  
กำหนดจิตว่าชาตินี้หน้าทีนี้เป็นเวลาที่ดียิ่งที่สุดที่เราจะเข้าถึงพระนิพพาน ความไม่รู้ทำให้เราหลงเวียนว่ายตายเกิด หลงคิด  
ว่านิพพานสูญ หลงว่าตายแล้วสูญ หลงว่าเราไม่สามารถเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ กำหนดจิตดับล้างอวิชชาทั้งหมด เห็น  
คุณแห่งพระนิพพาน เห็นบารมีที่เราสร้างสะสมว่าเราอยู่ในวิสัยที่เข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ กำหนดจิตดับอวิชชาให้สิ้น  
เหลืออวิชชาปรากฏในจิต ตอนนี้อยู่กายทิพย์เรายืนบนพระนิพพานได้ ชาตินี้เราก็กายทิพย์เข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ ทรงอารมณ์  
ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เปล่งรัศมีฉัพพรรณรังสีแสงสว่างเป็นรุ่งส่องสว่างเป็นประกายออกไปเต็มกำลัง

กำหนดจิต ทรงอารมณ์ “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งพร้อมกับแสงสว่างแห่งกายทิพย์ กายพระวิสุทธิ  
เทพแผ่สว่างเต็มกำลัง อารมณ์จิตเป็นสุขเต็มกำลัง เสวยวิมุตติสุข อารมณ์จิตที่ ละ ตัดกิเลสบนพระนิพพาน ผ่องใสที่สุด  
สว่างที่สุด หากในขณะที่เราเจริญพระกรรมฐาน บ้านเรือนเรามีพระธาตุ ก็กำหนดจิตขอให้กระแสแห่งการปฏิบัติทรง  
อารมณ์พระนิพพานนี้ ขอจงปรากฏความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์เชื่อมกระแสกับพุทธบารมีของพระบรมสารีริกธาตุ ขอจง  
ปรากฏให้องค์พระบรมสารีริกธาตุสว่างเกิดปาฏิหาริย์พระธาตุ พระเจดีย์แก้ว ผอบ องค์พระธาตุ สว่างใส องค์ใหญ่ขึ้น  
ใสขึ้น สว่างขึ้น เสด็จเพิ่มขึ้น จำนวนเพิ่มขึ้น ขอปาฏิหาริย์แห่งการปฏิบัติเชื่อมกันกับพระบรมสารีริกธาตุ ทรงอารมณ์  
จิตเราให้ใสสว่างเป็นเพชร กายทิพย์สว่างเต็มกำลัง แสงรัศมีเป็นรุ่งฉัพพรรณรังสีสว่าง จิตกำหนดรู้ ตระหนักในความ  
เป็นทิพย์ ตระหนักในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เครื่องทรงเครื่องประดับแพรวพราวสว่างเป็นเพชร อารมณ์จิต  
สะอาดจากกิเลสอย่างยิ่ง สภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพชัดเจนอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์ไว้ ผ่องใสเอิบอิ่มเต็มกำลัง  
รัศมีแผ่สว่างเต็มกำลัง อารมณ์จิตเป็นสุข เข้าถึงอารมณ์พระนิพพานละเอียดสว่าง กำหนดรู้ ตระหนักว่ากำลังแห่งกาย  
ทิพย์ที่เราเพาะบ่มสะสมในการปฏิบัติปรากฏสูงขึ้น เพิ่มขึ้น มากขึ้น

กำหนดรู้ พิจารณาเล็งญาณจากบนพระนิพพานลงมาบนโลกมนุษย์ ขออาราธนาบารมีพระพุทธเจ้า ขออนุญาตให้ดูให้รู้  
ว่ากายทิพย์ของเราเมื่อมองลงมาบนโลกมนุษย์ เล็งญาณลงมาที่กายเนื้อที่หนึ่งสมาธิอยู่บนโลก กำหนดขอให้รู้เห็นว่ามี  
เทวดาพรหมท่านมารักษาไหม เห็นรู้ในความเป็นกายทิพย์ เห็นว่าแสงสว่างจากกายเนื้อ แสงสว่างของกุศลจากการ  
เจริญกรรมฐานมีความสว่างเอะใจไหม มีใครมากำหนดจิตมีใครมาขอส่วนบุญที่รอบนอกขอบของแสงสว่างไหม กำหนด  
จิตเชื่อมลงมาที่โลกมนุษย์อาทิสมาณกายเรายังอยู่บนพระนิพพาน กำหนดให้แสงสว่างจากกายเนื้อที่อยู่บนโลกมนุษย์  
แผ่สว่าง แผ่กระแสแสงสว่างออกไป เลยขอบออกไปจากรัศมีเดิมให้สว่างออกไปอีก ปรับภพภูมิ แผ่บุญกุศลให้ผู้ที่มาขอ  
ส่วนบุญพึงได้บุญได้กุศล แผ่กุศลถวายเทวดาพรหมที่มาคุ้มครองรักษา ขอท่านทั้งหลายมีกำลังแห่งบุญฤทธิ์เทพฤทธิ์  
พรหมฤทธิ์ พัทธษักรักษาปกป้องคุ้มครองช่วยเหลือสงเคราะห์ในขณะที่ข้าพเจ้าอยู่บนโลกมนุษย์ได้อย่างเต็มที่เต็มกำลัง

หากมีเรื่องราวหากมีเหตุก็ขอให้ท่านเมตตาช่วยเหลือ แม้ข้าพเจ้ายังไม่ทันได้ขอให้ช่วยก็ขอให้ท่านช่วยทันทีโดยอัตโนมัติด้วยเถิด แผ่กระแสแสงสว่าง จิตเราส่องใส กายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพานของเราสว่าง

ตอนนี้กำหนดจิตต่อไปนะ พิจารณาฟังอาจารย์ไว้ ตอนนี้อยู่บารมีพระพุทธร่องค์ทรงสงเคราะห์เล็งญาณลงมาให้เห็นโลกมนุษย์ในภาพรวม เราจะเห็น ขอให้เห็นคนที่ปฏิบัติธรรมคนที่ทำความดี กำหนดรู้ว่ากำลังใจคนในการสร้างทั้งกุศลในส่วนของท่านในการปฏิบัติธรรมมีความเข้มข้นขึ้น มีการแยกคนที่ปฏิบัติคนที่อยู่ในสายธรรมสายบุญก็มีความเข้มข้นของกำลังใจในการปฏิบัติสูงขึ้น แต่ขณะเดียวกันทางสายที่เป็นมิจฉาทิฐิที่เขาไม่เชื่อในเรื่องบุญเรื่องบาปเรื่องการปฏิบัติเรื่องจิตก็ทำบาปมีจำนวนมากขึ้น ทั้งบาปกรรมที่ทำ ล่วงเกินปรามาสพระโพธิสัตว์ ล่วงเกินปรามาสพระมหากษัตริย์ ล่วงเกินปรามาสพระรัตนตรัยก็สูงขึ้น กระแสกรรมกระแสวิบากที่มันปรากฏ ก่อให้เกิดบรรดาดวงจิตดวงวิญญาณจากภพข้างล่างที่เป็นทุกข์ภูมิขึ้นมาบนโลกมนุษย์มากขึ้น ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายที่ขึ้นมานั้นก็มาเบียดเบียนดวงจิตที่เขาเป็นเจ้าของกรรมนายเวรใครตอนนี้เขาก็จ้องที่จัดเก็บที่จะล้างครั้งใหญ่ เรากำหนดจิตกำหนดดูกำหนดรู้ รู้เท่าทันไว้ว่าช่วงนี้เขาจะมีการกวาดล้างครั้งใหญ่ เรากำหนดอาราธนาบารมีของบารมีพระพุทธร่องค์กำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพาน น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาเป็นกระแสแก้วคุ้มครองกายเนื้อของเรา กำหนดจิตอธิษฐานให้เกิดกระแสแก้วเจ็ดชั้น ค่อยๆกำหนดซ้ำๆเป็นดวงแก้วแสงสว่างคลุมกายที่ละชั้น ชั้นที่หนึ่ง ชั้นที่สอง ชั้นที่สาม ยิ่งกำหนดชั้นมากพลังการปกป้องคุ้มครองยิ่งสูงขึ้น ชั้นที่สี่ ชั้นที่ห้า ชั้นที่หก ชั้นที่เจ็ด กระแสแก้วกำแพงแก้วเจ็ดชั้นป้องกันสรรพอันตรายทั้งหลาย กระแสพลังงานลบ กระแสจากเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย กระแสจากลมเพลมพัด จากดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย กำหนดจิตอธิษฐาน

จากนั้นกำหนดกำแพงแก้วเจ็ดชั้นคลุมบ้านเรือนเคหะสถาน กำหนดน้อมของเราเป็นแสงสว่าง กำหนดจิตอธิษฐานคลุมบุคคลอันเป็นที่รักของเรา อันนี้ขึ้นอยู่กับกฎของกรรมของแต่ละบุคคลนะ เพราะว่าเจ้าตัวอาจจะไม่ได้เจริญพระกรรมฐานเองกำลังก็อาจจะไม่ได้เต็มมากเท่ากับที่เราเจริญพระกรรมฐานเองอธิษฐานเอง อันนี้ก็ทำตามเหตุตามปัจจัยอธิษฐานคลุมให้ อันนี้ก็จะช่วยได้มากกว่าบุคคลที่เขาไม่ได้มีกำลังพุทธคุณที่อธิษฐานคลุมป้องกันไว้

เมื่ออธิษฐานคลุมเสร็จแล้ว ก็ฟังเรื่องเล่าจากอาจารย์นะ จริงๆท่านก็เตือนมาตั้งแต่ช่วงปลายปีที่แล้วว่า ต่อไปคนก็จะตายกันค่อนข้างเยอะ เจ้ากรรมนายเวรแล้วก็ดวงจิตดวงวิญญาณเขาขึ้นมาจากข้างล่าง วันนั้นก็เกิดที่เป็นเรื่องราว ยืนยัน ก็มีคนเชิญอาจารย์ให้ไปช่วยเป็นอาโกวอายุประมาณเก้าสิบกว่าปี แต่ตัวท่านเนี่ยมีญาณพิเศษสามารถเห็นผีเห็นดวงวิญญาณด้วยตาเนื้อเลย ก็ปรากฏว่าในช่วงไม่นานนี้ฟังปรากฏเป็นเหมือนกับดวงวิญญาณ เป็นปีศาจต่างๆขึ้นมาจากข้างล่างขึ้นมาจากรก หนีขึ้นมาจากรก มาแล้วก็มารบกวนแถม ถึงเวลาเนี่ยมารบกวนหนักมาก ทางญาติเขาก็หาหายันต์คนนี้ก็เป็นคนจีนเขาก็หายันต์ของที่ปอเต็กตึ๊ง "ยันต์สีแดงโตสองก" มาปิด อาโกวแกก็เล่าให้ฟังว่าถึงเวลา เวลาที่วิญญาณที่เขาขึ้นมารบกวน มาเป็นลักษณะเหมือนกับงูปนๆกับมีแขนมีขาตัวดำๆมาก ถึงเวลายันต์เนี่ยเขาเปลี่ยนกลายเป็นองค์ท้าวเวสสุวรรณแล้วก็ถือตะบองมาช่วยตี ถึงเวลาพอไล่ไปได้แล้ว ปรากฏว่าท่านก็ยกกลับค่อยๆหดเล็กลง กลายมาเป็นธูมาเป็นผ้ายันต์เหมือนเดิม อันนี้ก็คือกำลังที่ท่านมาช่วยตอนนี้ ตอนนั้นก็พยายามบูชาอธิษฐานจิตนึกถึงท้าวเวสสุวรรณขอให้ท่านช่วยคุ้มครองกันไป ถึงเวลาอาโกวคนนั้นก็ไปช่วยครั้งที่แล้วไปช่วยก็เป็นวิญญาณแต่ว่าเป็นวิญญาณญาติกันเอง ยังไม่ยอมไปเกิด ยังอยู่ ยังมาเยี่ยม มาให้เจอกับเป็นนางฟ้า แต่รอบนี้มาเป็นปีศาจจากข้างล่างขึ้นมา อันนี้ถือว่าอันตราย ก็กำหนดอาจารย์ไปช่วยก็กำหนดจิตอธิษฐานอาราธนาบารมีให้ยันต์มีพลังเพิ่มขึ้น เห็นยันต์สีแดงก็เป็นสีแดงแผ่แสงสว่างรัศมีไปทั่วจักรวาล เส้นยันต์กลายเป็นเส้นสีทองสว่าง แล้วก็อธิษฐานขอบารมีพระคุณ ใช้จักรแก้วอธิษฐานแล้วก็กำหนดจิตขอบารมีของพระยายมราชคือลงพุ่มท่านให้มาช่วยดูแล ทำน้ามนต์เสกน้ำมนต์ให้ ซึ่งน้ำมนต์นี้ครั้งที่แล้วถึงเวลาตอนในช่วงที่มีวิญญาณเข้ามาแล้วมาเกาะตัวอาโกวแก แกเอน้ำมนต์ที่ให้พรมก็ปรากฏว่าบรรดาปีศาจที่มาเกาะที่กายแกก็สลายหายไป ได้ ก็แสดงว่าน้ำมนต์พุทธาานุภาพที่อาราธนาให้เกิดผลจริง อันนี้คือแก่เห็นด้วยตาเนื้อ ว่าดวงวิญญาณที่มาบวนถูกพรมน้ำมนต์ก็หายไป อันนี้ก็เป็นเครื่องยืนยันเรื่องการปฏิบัติ ผลของการปฏิบัติ ผลของการอาราธนา ผลของการที่สอน อันนี้ก็เป็นภาคเป็นประสบการณ์ที่ฟังเจอมาวันนี้ ส่วนเรื่องอื่นก็คือเราทั้งหลาย

ก็อย่าได้ประมาท บางคนตอนนี้ก็ป่วยบ้าง มีเศษกรรมบ้าง มีวิบากมากระทบ มีอุบัติเหตุบ้างอะไรกันบ้าง เท่าที่อาจารย์สังเกตดูจากหลายๆคนที่ปรากฏ บางคนช่วงนี้ขนาดอายุไม่มากก็อยู่ๆป่วยบ้างเสียชีวิต บางคนเป็นผู้อุปฐากสำคัญของพระอาจารย์ อันนี้ก็ขออนุญาตไม่เอ่ยชื่อว่าเป็นพระอาจารย์องค์ใด แต่ก็ขนาดเป็นลูกศิษย์ใกล้ชิดเลยก็ยังเสีย ดังนั้นก็อย่าประมาท ขอบารมีพระคุ้มครองตลอดเวลา พยายามแผ่เมตตา อธิษฐานจิตรวมบุญรวมบารมีไว้เสมอ บางคนก็เป็นโรคภัยไข้เจ็บแปลกๆแรงๆช่วงนี้ป่วยพร้อมกัน ก็อธิษฐานจิตขอบารมีพระคุ้มครอง บุญพระกรรมฐานเข้มข้นที่สุด เทียบกันระหว่างบุญจากทาน บุญจากศีล บุญกรรมฐานสูงที่สุด อันนี้ต้องใช้บุญกรรมฐานมาช่วย ถ้าสังเกตดูทางครูบาอาจารย์หลายๆท่านท่านก็จะบอกว่าสิ่งที่แก้ไขได้มากที่สุดคือบุญพระกรรมฐาน กำหนดและพยายามทรงอารมณ์ ทรงความผ่องใส รู้สึกว่าจะมีคนหนึ่งเหมือนกันที่เรียนอยู่ห้องครูนี้ก็เพิ่งเจอเรื่องวิญญูณ มีกลิ่นไปที่หนึ่งแล้วก็กลิ่นมีอะไรเข้ามา อย่างของวันนี้ที่อาจารย์ไปในทางอาโกว เขาก็เล่าว่ามันมีโอปิตาจ อย่างเข้าไปที่สถานทีนั้นก็รู้สึก มันจะรู้สึกได้ว่ามันๆอยู่ อยู่ถึงเวลาพอเราเจริญกรรมฐาน รดน้ำมนต์ พรหมน้ำมนต์อะไรเสร็จแล้ว ถึงเวลาที่มันก็ปลอดภัยไปรงก็สบายขึ้น อันนี้เราทุกคนก็พึงไว้เป็นประสบการณ์ แต่ว่าอย่าหวาดกลัวมากเกินไปจนกระทั่งจิตตก พยายามทรงอารมณ์จิต ผ่องใส จิตผ่องใสนั่นแหละคือรัศมีกำลังของกายทิพย์นี่แหละที่มีกำลังมากกว่า กลายเป็นว่าถ้าเราเศร้าหมองยิ่งเศร้าหมองเท่าไรเจ้ากรรมนายเวรเขายิ่งแทรก กรรมยิ่งแทรก แต่ถ้าจิตเราผ่องใส จิตเรากำหนดรวมบุญรวมบารมีไว้ในช่วงที่บุญบารมีเราคลุม เราแผ่ เราสว่างอยู่ วิบากมันก็เข้าไม่ได้ ดังนั้นถึงบอกว่าผ่องใสไว้เสมอ ดวงตกก็คือจิตตก จิตตกกายทิพย์มันก็มีความเศร้าหมอง กายทิพย์มีความเศร้าหมอง พวกเจ้ากรรมนายเวรพวกวิบากเขาก็เข้า ถ้าผ่องใสก็คือใจมันผ่องใสจากกำลังกรรมฐาน สิ่งต่างๆก็มารบกวนเราไม่ได้ อันนี้ก็ทรงอารมณ์ใจไว้

คราวนี้ย้อนกลับมาอยู่กับอาทิสมาณกายของเรานพระนิพพาน สว่าง คราวนี้ตั้งใจ เห็นกายพระวิสุทธิเทพพนมมีอธิษฐานจิตสว่างเต็มกำลัง วิบากทั้งหลายเคราะห์ทั้งหลายจึงสลายตัวไป บุญจึงส่งผลบุญจึงรวมตัว เทวดาพรหมผู้เป็นสัมมาทิฐิขอเมตตาสงเคราะห์ หากท่านใดที่มีวิบากมีเคราะห์มีเจ้ากรรมนายเวรก็ขอให้ท่านปู่ท้าวเวสสุวรรณเมตตาสงเคราะห์คุ้มครองป้องกันคุ้มครองตลอดเวลาด้วยเถิด

จากนั้นช่วยกันนะ กำหนดจิต น้อมกระแสจากพระนิพพานช่วยเหลือบุคคลผู้เป็นสัมมาทิฐิ ผู้มีจิตเป็นกุศล ผู้อยู่ในวิสัยที่ยังประโยชน์ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพาน ขอกระแสกุศล ขอจงน้อมส่งตรงลงมาปกป้องรักษาเป็นกำแพงแก้วเจ็ดชั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งขอน้อมกระแสบุญพระกรรมฐานแผ่ส่งน้อมถวายให้พระองค์ผู้มีกำลังบุญกำลังกุศล เกิดปาฏิหาริย์ เกิดความศักดิ์สิทธิ์ เทวดาพรหมสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายคุ้มครอง ขอวิบากบาปเคราะห์ทั้งหลายจึงสลายตัวไปด้วยเถิด

จากนั้นกำหนดนะ ใจเราหนึ่ง ใสเป็นอุเบกขา ทรงอารมณ์บนพระนิพพาน กายพระวิสุทธิเทพสว่างผ่องใส กำหนดใจว่าเราตัดกิเลส พิจารณาตัดสังโยชน์ จิตจดจ่อมั่นคงในพระนิพพาน รักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน เรามีความศรัทธามั่นคงเลื่อมใสในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ จิตเราเชื่อมกระแสเชื่อมบุญพระนิพพาน เชื่อมกำลังพุทธานภาพได้เต็มกำลัง จิตเลื่อมใสในพระพุทธองค์ เสกสิ่งใดอธิษฐานสิ่งใดก็ก่อให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ เครื่องรางของขลังวัตถุมงคลใดอยู่ในมือผู้ที่มีความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง พระเครื่องวัตถุมงคลนั้นก็ก่อให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์

### กำหนดจิตของเราสว่าง

จากนั้นแผ่เมตตา กำหนดว่าการเจริญพระกรรมฐานของเราให้ถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา บูชาคุณพ่อแม่ทั้งชาติปัจจุบันและอดีตชาติ ครูอุปนายที่สอนสั่ง ท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ และแผ่เมตตาแผ่กระแสบุญจากพระนิพพานไปยังภพแห่งอรุณพรหม แผ่ลงไปยังพรหมโลกทั้งสิบหกชั้น แผ่ลงไปยังสวรรค์ทั้งหก

แผ่ลงไปยังภพของรุกขเทวดา ภูมเทวดา แผ่ลงไปยังโลก จักรวาล มนุษย์และสัตว์ที่มีกายเนื้อทั่วอันจักรวาล  
โอปปาติกะสัมภเวสี ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายทั่วจักรวาล มิติที่ทับซ้อนทั้งหลาย แผ่เมตตาต่อไปยังเปรตอสุรกาย  
ทั้งหลาย แผ่เมตตาต่อไปยังนรกทุกขุม

น้อมกระแจากพระนิพพาน บุญกุศลส่งตรงถึงพระยายมราช ลุงพุทธรวมถึงนายนิริยบาล ขอจงมีกำลังบุญฤทธิ์ ปรากฏ  
อิทธฤทธิ์ มีกำลังควบคุมพลังงาน กระแสลบในเขตนรกภูมิได้ด้วยเถิด น้อมกระแกลงไปช่วยนะ ขอบุญกุศลขอกำลังของ  
พระพุทธรูปพุทธานุภาพปิดไม่ให้บรรดาสัตว์นรกที่เป็นมิถิชาติฐิตีที่เบียดเบียนที่คิดร้าย ขอจงไม่อาจปรากฏขึ้นมา  
รบกวน ไม่อาจมาแทรกแซง ไม่อาจมาเบียดเบียนผู้ประพฤติธรรม

กำลังแห่งพุทธานุภาพ ขออารามิแห่งพระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์ปิดอบายภูมิทั้งปวงด้วยเถิด

บุญทั้งหลายที่มีมวลหมู่สารุชนหยาดน้ำกรวดน้ำลงสู่แม่พระธรณี บุญทั้งหลายจงปรากฏ แม่พระธรณีจึงมีกำลัง

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีส่วนร่วมในบุญในกุศลในอาณิสสแห่งการเจริญกรรมฐานของเราทุกคน แสงสว่างแห่งบุญจง  
สว่าง

ขอคุณจงปรากฏขึ้นในจิตทุกดวง ขอบุญจงสำเร็จต่อข้าพเจ้าทุกคน ทานกิติ ศีลกิติ ภาวนากิติ ที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญไว้ดี  
แล้ว ขอจงเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานในชาติปัจจุบัน บุญทั้งหลายจงรวมตัวเต็มกำลังได้ทุกครั้งทั้งที่ข้าพเจ้าตั้งใจ

อาทิสมาณกายจงเปล่งประกายแสงสว่าง กายทิพย์จงเกิดกำลังแห่งบุญเต็มกำลังทุกครั้ง ความผ่องใสจงเต็มกำลังทุก  
ครั้ง บุญฤทธิ์จงปรากฏ

จากนั้นตั้งจิตนะ น้อมกระแจากพระนิพพานลงมาที่กายเนื้อ ที่บ้านเรือนเคหะสถานสถานที่ทำงานของเราทุกคน เชื่อม  
กระแกับพระนิพพาน เชื่อมกระแกับพุทธานุภาพ เชื่อมกระแกับพุทธบารมีของพระพุทธเจ้า เชื่อมกระแกับพระ  
โพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์ทั้งหลาย บุญเชื่อมโยงส่งตรงถึงบ้านถึงเรือนถึงกายเนื้อกายหยาบของเราทุกคน มีบุญ  
คุ้มครองรักษา

จากนั้นกราบลา แยกอาทิสมาณกายมากมายมหาศาล กราบลาพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยะ  
เจ้า พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ เทพพรหมเทวา ท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ ทุกภพทุกภูมิ แยกกราบทุกท่าน  
จากนั้นรวมจิตบนพระนิพพานให้กายทิพย์อาทิสมาณกายกลับรวมเป็นหนึ่งเดียว กายทิพย์ที่แบ่งภาคไว้ในชาติใดภพใด  
บารมีที่สะสมเพาะบ่มมาในชาติใดภพใด ก็ขอมารวมตัวกับกายทิพย์อาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพของเราในชาติภพ  
นี้ จงรวมตัวเป็นหนึ่ง บารมีจงรวมตัว

จากนั้นอธิษฐานจิตนะ บนพระนิพพาน อธิษฐานหลังกรรมฐานใหญ่

ขอให้บารมีทุกคนปรากฏขึ้นอัศจรรย์ อธิษฐานเสร็จแล้วก็กำหนดจิตพุ่งอาทิสมาณกายกลับมาที่กายเนื้อ เมื่อกลับมาที่  
กายเนื้อแล้วก็กำหนดเห็นกายเนื้อกับกายทิพย์ประสานเป็นหนึ่ง จากนั้นแผ่แสงสว่างรัศมีออกไป รัศมีแสงสว่างของกาย  
ทิพย์ทะลุกายเนื้อสว่างออกไปพอกายหยาบพอกธาตุขันธ์ สลายล้างโรคภัยไข้เจ็บออกไป กายจิตรวมเป็นหนึ่ง กายจิต  
รวมอยู่เป็นกุศล กายวาจาใจเป็นอุดมมงคล เป็นกุศล เป็นเมตตา เป็นบุญ เป็นบารมี เป็นบุญญราศีรัศมีกำลังฤทธิ์  
ปรากฏ ทั้งกายเนื้อและกายทิพย์แผ่รัศมีสว่างออกไปเป็นรุ่ง เป็นแสงสว่างเป็นประกายพริ้ว เป็นรุ่งสว่างออกไป จนรู้สึก  
ว่าแสงสว่างนั้นเจิดจ้าสว่างไกลอย่างยิ่ง

จากนั้นหายใจเข้าลึกลึก หายใจเข้าพุทธ ออกโธ ครั้งที่ 2 ธัมโม ครั้งที่ 3 สังโฆ

จากนั้นโมนาสารุกับเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ครูเมตตาสมาธิที่ได้แนะนำสมาธิ ได้สอนสมาธิ ได้จุดแสงเทียนแห่งธรรมในดวงจิตทั้งหลาย โมนากับเพื่อนๆ ตั้งจิตตั้งใจว่าเราสร้างกุศลทำความดีต่อไป

วันนี้ก็ขอโมนานุญกับทุกคนด้วย ตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติกัน ขยันปฏิบัติกันให้มาก เดี่ยวพรุ่งนี้ก็พบกันในห้องเมตตาภิรมย์กรรมฐาน

ใครมีประสบการณ์อะไรก็เล่าในห้องไลน์ได้นะครับ

okพบกันใหม่สัปดาห์หน้า