

เมตตาสมาธิ

โดยอาจารย์คณานันท์ ทวีโภค

ธรรมะห้องเมตตาศิริมณ 6 สิงหาคม 2566

สำหรับวันนี้ เราฝึกเมตตาสมาธิโดยที่อาจารย์จะเริ่มไล่อารมณ์ตั้งแต่เริ่มต้นไล่ขึ้นไปโดยละเอียด
ให้เรากำหนดในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมความรู้สึกตัวทั่วพร้อมคือความรู้สึกทั่วร่างกาย
ใช้ความรู้สึกใช้สติเข้าไปกำหนดรู้ทั่วร่างกาย แล้วค่อยๆ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ไล่ตั้งแต่ศีรษะ ใบหน้า คาง
คอ ไหล่ แขน ต้นแขนไปถึงปลายฝ่ามือ ลำตัว ออก เอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง เท้า ปลายเท้า
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนปล่อยวางร่างกายทุกส่วน ผ่อนคลายคือการที่เราปลดความเกร็ง ความหนัก
ความยึดในร่างกายของเราหรือชั้น 5 ออกไป จิตยิ่งเกาะกายมากเท่าไรจิตจะมีสภาวะหนัก
จิตยิ่งเกาะกายมากเท่าไรก็คือความยึดมั่นถือมั่นในกายในชั้น 5
ดังนั้นการผ่อนคลายการปล่อยวางการปลดความเกาะความยึดความสนใจกับอาการและสภาวะที่เกิดในร่างกาย
กาย จึงมีผลทำให้จิตแยกจากกายเนื้อ หรือในภาษาปฏิบัติที่เรียกว่าแยกรูปแยกนาม แยกจิตแยกกาย
แยกกายเนื้อกายทิพย์ ถ้าเราเกาะกายมากเกินไป การที่เราจะถอดกายทิพย์ถอดอาทิสมนกาย
มันก็จะเป็นไปได้ยาก สภาวะที่ปรากฏขึ้นจะมีความหนักความหน่วง แต่ถ้าเรายิ่งตัดชั้น 5
ตัดร่างกายปลดภาระทางกายมากเท่าไร จิตเรากลับยิ่งเบา
มโนเมยทิธิการใช้กายทิพย์กลับมีความคล่องแคล่ว
ดังนั้นความผ่อนคลาย การผ่อนคลายการปล่อยวางร่างกายจึงเป็นพื้นฐานสำคัญ
เป็นเคล็ดลับในการปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีความชำนาญในการตัดร่างกายผ่อนคลายปล่อยวางร่างกายเพียงแค่ผ่อ
นคลายปลดร่างกายความสนใจออกไปปุ๊บ จิตเข้าถึงฌาน 4 ได้ทันที อันนี้ทำได้เป็นเรื่องปกติ
ไม่ใช่เรื่องยากเกินวิสัย

ในวันนี้ที่สอนก็เป็นการอธิบายเพื่อให้เรามีความเข้าใจโดยละเอียดเพิ่มขึ้น
ดังนั้นเหตุผลของการตัดร่างกายตัดชั้น 5 ก็เป็นการแยกรูปแยกนาม แยกกายแยกจิต
ยิ่งเราแยกได้มากเท่าไรจิตเข้าสู่ฌานสมาบัติ เข้าสู่สภาวะจิตชั้นสูงได้ง่ายขึ้นเพียงนั้น
ผ่อนคลายปล่อยวางจนรู้สึกได้ถึงว่ากายมันเบาลงจากความยึด และพลอยมีผลทำให้จิตเบา
กายยิ่งเบาจิตยิ่งเบา ซึ่งตรงข้ามกับกับสภาวะที่จิตเราหนักจิตเราเพ่งจิตเราหนัก
กำลังความเป็นทิพย์ก็ไม่ปรากฏ กำลังของมโนเมยทิธิก็ขาดความคล่องตัว เพราะหนัก

ดังนั้นความเบาจากการปล่อยวาง ความเบาจากการที่เราปลดความสนใจ ปลดความห่วงใยในร่างกาย ก็คือการตัดขั้นที่ 5 นั้น มีผลทำให้สมณะพลอยเกิดผลมีความก้าวหน้ามีความคล่องตัวมากเพียงนั้น เมื่อเข้าใจกันเข้าใจเคล็ดลับเราก็ฝึกฝนปลดกำลังปลดความหนักความเกาะในกายออกไปให้หมด จนไม่รู้รู้สึกถึงความมีร่างกาย กายเบาจิตเบา

เมื่อตัดร่างกายขั้นที่ 5 แล้ว กำหนดรู้ว่าจิตเราเบาขึ้นใหม่ เมื่อเบาขึ้นก็จดจ่อมาจับมาสนใจอยู่กับลมหายใจ อันนี้คือไล่ไปตามขั้นตอน จับลมหายใจ ถ้าจะเอาให้เกิดความรวดเร็วความว่องไวในการเข้าถึงการเข้าฌาน 4 จากอานาปานสติเพียงแค่หลักนิ้วมือเดียว เราก็กำหนดลมหายใจแบบปรมาณ

คือจินตภาพเห็นลมหายใจในจิตความรู้สึกของเราว่า

ลมหายใจนั้นเป็นประกายเหมือนกับแพรวไหมพลิ้วผ่านเข้าออกในกายของเรา

ลมหายใจม้วนผ่านจุมูกผ่านเข้ามาทางช่องทางเดินหายใจ ลงมายังท้องรวมตัวมาที่ท้องแล้วม้วนกลับ

และย้อนกลับไปทางจุมูก ติดตามดูติดตามรู้อยู่กับกระแสความรู้สึกของลมหายใจที่เป็นเหมือนกับแพรวไหม

การที่เรากำหนดจิตจินตภาพเห็นลมหายใจเหมือนกับแพรวไหม แพรวไหมนั้นเป็นประกายระยิบระยับละเอียด

อันที่จริงแล้วก็มีนัยยะเคล็ดลับ เคล็ดวิชาที่สอดแทรกอยู่ในการกำหนดลมหายใจตลอดสาย

ลมหายใจแบบแพรวไหม นั่นก็คือการที่เราหายใจแบบนี้ หรือกำหนดอานาปานสติในรูปแบบนี้

ก็จะเป็นการฝึกกลิ่นอากาศธาตุหรือมวลของอากาศ ให้เกิดพลังที่เรียกว่าปรมาณหรือลมปรมาณ

รวมถึงเวลาที่เรจินตภาพเห็นลมหายใจเป็นเหมือนกับกากเพชร เป็นแพรวไหมระยิบระยับ

นั่นก็คือจิตเรากำลังทรงอารมณ์อยู่ในกุศลธรรมหรือว่าวาโยกสิณ

ดังนั้นกำลังกรรมฐานที่เราควมมั่นก็มีผล มีอานิสงส์สูงมากกว่าการฝึกเพียงอานาปานสติ

หรือการกำหนดรู้ลมที่มากกระทบเพียงจุดเดียว

การกำหนดลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหมมีผลทำให้จิตของเราเข้าถึงอานาปานสติ

เข้าสู่ลมละเอียดได้เร็วกว่า เพราะลมหายใจมันถูกกลั่นกลายเป็นปรมาณเป็นประการที่ 1 ประการที่ 2

กำหนดเห็นลมหายใจเป็นแพรวไหมระยิบระยับพลิ้วผ่านเข้าออก กำลังมันเข้าไปถึงกสิณ

ดังนั้นลมหายใจที่เราจับนั้น จับเพียงไม่นานก็เข้าสู่อารมณ์ละเอียด หากมาเทียบย้อนกับอานาปานสติ

ก็จะกลายเป็นเพียงแค่จับแป็บเดียวเข้าสู่ฌานที่ 2 อย่างง่ายดาย ฌานที่ 2

ในอานาปานิกก็คือลมหายใจมันมีความเบา มันมีความละเอียดจนรู้สึกได้ว่าลมหายใจนั้นมันเบาละเอียดลง

อารมณ์ใจเราสงบลงเบาลง อันนี้คือฌานที่ 2 ลมหายใจห่าง ลดเวลาการหายใจลงมาเหลือเพียงแค่ไม่เกิน 12

ครั้งต่อนาที

ตอนนี้ให้เรากำหนดจินตภาพเป็นลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหมพริ้วผ่านเข้าออก
เพียงแค่ว่ากำหนดเห็นลมหายใจเหมือนกับแพรวไหม ความเบาความสงบของจิตก็ปรากฏ
กำหนดเพียงไม่นานเราก็จะเริ่มรู้สึกได้ว่า ลมหายใจมันยิ่งเบาลงละเอียดลง สงบลง
สติเรายังติดตามรู้ติดตามดูในลมหายใจที่ละเอียดนั้น จนกระทั่งลมหายใจเหลือเพียงแค่นิดเดียว
แล้วก็นานๆหายใจครั้งหนึ่ง สภาวะนี้จิตเราก็กำลังเดินเข้าสู่ฌานที่ 3 ในอานาปานสติ
ลมหายใจเหลือเพียงแค่นิดเดียว น้อยละเอียด จิตสงบสงัด จนกระทั่งที่สุด ลมหายใจที่เพียงน้อยนิด
ก็ค่อยๆสงบระงับลง ลมที่หยุดที่นิ่ง เมื่อไหร่ก็ตามที่เราเห็นตัวหยุดตัวนิ่งของลมหายใจ คือลมหายใจสงบระงับ
เรากำหนดที่ตัวหยุดหรือสภาวะที่หยุดของลมนั้น
เดินจิตต่อไปกำหนดรู้ว่าตัวหยุดตัวนิ่งนั้นคือฌาน 4 ในอานาปานสติ ลมหายใจมันหายไป
ในความนิ่งความหยุดนั้น มันมีอุเบกขารมณและเอกัคคตารมณ หยุดปุ๊บมันเอกัคคตารมณ
คือจิตรวมตัวเป็นหนึ่ง เข้าถึงเอกัคคตารมณ คือจิตรวมเป็นหนึ่งณตัวหยุดนั้น นิ่งหยุด สงบอุเบกขาปรากฏ
และในการกำหนด ในตัวนิ่งตัวหยุด เอกัคคตารมณปรากฏ จุดที่หยุดที่นิ่ง
กำหนดเดินจิตต่อเข้าสู่กสิณ กำหนดภาพนิมิตจากลมหายใจที่ดับให้กลายเป็นลูกแก้ว ลูกแก้วกำหนดให้ใส
คราวนี้ไม่ต้องไปสนใจลมหายใจละ มันจะหายใจหรือไม่หายใจไม่ต้องสน สนใจเพียงแต่ภาพนิมิต
เราเข้าสู่การฝึกสมาธิสมาธิที่เรียกว่ากสิณ ย้ายจากการจับลมมาเป็นกำหนดในภาพนิมิต
คือใช้ภาพเป็นอุบายในการทำสมาธิจิต ใช้ภาพในจิตเป็นอุบายในการเกิดอภิญญา
กำหนดในความนิ่งความหยุดปรากฏเป็นลูกแก้วสว่าง ลูกแก้วที่ใสสว่าง กำหนดว่าคือดวงจิตของเราที่ใส
ใสจากสภาวะที่ปราศจากนิวรณ์ 5 ความกังวล ความโมโห ความพยาบาท กามฉันทะ ทั้ง 5
ความง่วงเหงาหาวนอน นิวรณ์ 5 ประการออกไปจากใจ ใจนิ่งใจหยุดเป็นแก้วสว่าง
ภาพกสิณจิตที่เป็นแก้วสว่างใสนั้น ภาษาการปฏิบัติเรียกว่าอุคคหนิมิต ภาพนิมิตใดก็ตามในกสิณทั้ง 10
ที่ปรากฏเป็นภาพใสมีแสงสว่างเหมือนกับหลอดไฟที่สว่าง อันนี้เรียกว่าอุคคหนิมิต
จากอุคคหนิมิตถือว่าจิตจดจ่ออยู่กับภาพอันเป็นอุบายให้จิตเกิดสมาธิ
คราวนี้จุดที่เป็นเคล็ดวิชาสำคัญของกสิณก็คืออารมณ์จิตที่มีความสุข ภาพนิมิตสัมพันธ์จิตใจ
กสิณจิตยิ่งสว่างใจเรายิ่งเบิกบานยิ่งเป็นสุข
อารมณ์ใจที่สำคัญคือเป็นสุขจากการที่เราทรงอารมณ์ของกสิณจิตที่มันสว่าง จิตเรายิ่งสว่างจิตเรายิ่งเป็นสุข
ซึ่งมันตรงกันข้ามกับสภาวะที่จิตมืด จิตดำ นั่นก็คือจิตเราเกิดความทุกข์เกิดความซึมเศร้า
จิตมีแสงสว่างคือจิตที่เกิดจิตตานูภาพ คือกำลังของจิต จิตที่เศร้าหมอง จิตที่ดำจิตที่ทึบ ก็คือจิตเราเสียพลัง
ไร้พลัง ด้อยพลัง เราก็ไม่อาจจะใช้จิตตานูภาพไปในทางที่กำหนดในการใช้งานอภิญญาสมาบัติ

ไม่อาจใช้งานในการตัดกิเลส ไม่อาจใช้งานในการใช้เป็นอภิญญาเป็นการอธิษฐานจิต

จำไว้ว่าจิตยิ่งสว่างใจเรายิ่งมีความสุข อารมณ์จิตสัมพันธ์กับภาพนิมิต

อันนี้อุคคหนิมิต เราขยับต่อไป เปลี่ยนภาพโดยการนึกจินตนาการในจิตของเรา

จิตเราเกิดการประมวลผลกำหนดภาพ กำหนดเห็นภาพดวงจิตของเรากลายเป็นเพชรระยิบระยับ

เป็นเพชรรูปทรงกลมระยิบระยับ เพชรรูปทรงกลมระยิบระยับเจียรน้อยอย่างดี มีแสงสว่างเปล่งประกายออกมา

จากภายในดวงจิตของเรา เจ็ดจำเจ็ดจรัสอย่างยิ่ง แสงรัศมีแห่งจิตปรากฏเป็นแสงรุ่งเป็นเส้นแสง 7

สีเป็นเส้นแผ่กระจายเข้มข้นออกมาจากดวงจิตที่เป็นเพชรแพรวพราวชัดเจนนั้น แผลออกไป 1 เมตร 1

วาตามกำลังจิตของเรา และเลยจากรัศมีของจิต แสงรัศมีที่เป็นเส้นของจิตเมื่อเลยออกไป

ก็ปรากฏสภาวะเป็นเหมือนกับากเพชรโปรยปรายรายรอบ เป็นบรรยากาศที่มีแต่ความแพรวพราวรายรอบ

แผ่เลยออกไปจากเส้นรัศมีของจิตที่เป็นประกายพริกนั้น

จิตที่เป็นประกายพริกระยิบระยับนี้ยิ่งสว่างเท่าไร เจ้าของดวงจิตนั้นก็กำลังแห่งจิตตานุภาพสูงเพียงนั้น

ในโลกของจิตและกายทิพย์ วัดกันที่รัศมีของกายฉันใด

รัศมีของจิตที่ยิ่งผีกฝนเพาะบ่มในการเจริญกรรมฐานก็ยิ่งปรากฏแสงรัศมีแห่งจิตและกายทิพย์มากขึ้นเพียงนั้น

แสงรัศมีแห่งจิตปรากฏขึ้นได้จาก 1 กำลังแห่งบุญ บุญจากทาน จากการใช้ จากการรักษาศีล

โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุญกุศลอันเกิดขึ้นจากการภาวนา รัศมียิ่งสว่างจากการเจริญเมตตาตามานมากเท่าไร

จิตของเราที่เพาะบ่มกำลังแห่งจิตตานุภาพ รัศมีขอบเขตแห่งรัศมีจิต

ยิ่งแผ่เมตตาอัปทานะฉานคือเมตตาที่ยังไม่มีประมาณแผ่ไปทั่ว 3 ภพภูมิ

รัศมีของจิตของเราก็ยิ่งสว่างขึ้นมีกำลังขึ้น

ดังนั้นตอนนี้ให้เรากำหนดเห็นจิตเราเป็นเพชรประกายพริกสว่างระยิบระยับ เส้นชัดเจนแสงรัศมีเป็นรุ่งชัดเจน

ใจเรายิ่งเป็นสุข อารมณ์จิตสัมพันธ์กับภาพนิมิต สัมพันธ์กับรัศมีแสงสว่างของจิต อารมณ์ความสุข

อารมณ์ความเป็นทิพย์ปรากฏจากภาพนิมิตที่ชัดเจนและอารมณ์ที่เป็นสุขอย่างยิ่งยวด

จนรู้สึกได้ว่าความสุขล้นจากดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริกและรัศมีแสงสว่างนั้น

ทรงอารมณ์ทรงสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายพริก ความสว่างชัดเจนอย่างยิ่ง ความสุขปรากฏชัดเจนอย่างยิ่ง

จิตเป็นปฏิภาคนิมิตนั้นเราก็เข้าถึงฉาน 4 ในกสิณ ทรงอารมณ์เห็นจิตเราสว่าง ใจเรายิ่งเป็นสุข

จนความสุขที่ล้นนั้นออกมาทางใบหน้าทางกาย ทั้งกายและจิตสว่าง จิตยิ้มกายยิ้มจิตเป็นสุข

ทรงอารมณ์ในสุขแห่งสมาธิจิต เพื่อเพาะบ่มให้จิตเกิดจิตตานุภาพ เกิดความเป็นทิพย์

เกิดธรรมฉันทะในการปฏิบัติ เกิดธรรมฉันทะในการเจริญพระกรรมฐาน ความสุขอันเกิดขึ้นจากความสงบ

กำหนดรู้ว่าในขณะที่จิตเราเป็นประกายพริก จิตเรามีแต่กุศลมีแต่บุญหล่อเลี้ยงใจของเราเต็มกำลัง

จิตของเราในขณะนี้ปราศจากอกุศลทั้งหลาย จิตของเราขณะนี้ปราศจากความรัก โลภ โกรธ หลง ทั้งหลาย
จิตของเราขณะนี้ปราศจากความสนใจ ความเกาะ ความยึด ในร่างกาย อารมณ์จิตอันผ่องแผ้ว เบิกบาน สว่าง
ตื่นขึ้นในจิตของเราทุกคน ความผ่องใสปรากฏขึ้นในจิตของเรา ทรงอารมณ์ความผ่องใสนี้ไว้
จากนั้นกำหนดต่อไป ในความผ่องใสจิตที่ลอยสว่างเด่นอยู่ กำหนดจิตว่าสภาวะวราจรอบ
ไม่ว่าจะเป็นร่างกายที่เป็นกายเนื้อ ไม่ว่าจะว่าเป็นวัตถุสถานที่ห้องหับ บ้านอาคารหรือแม้แต่โลก จักรวาล
กำหนดให้เห็นว่าอยู่ในความไม่เที่ยง สลายกลายเป็นผุยผงกลายเป็นความว่าง
เวียงว่างเปล่า ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ
ไม่มีผนัง ไม่มีพื้น ไม่มีเพดาน ทุกสรรพสิ่ง สลายกลายเป็นความว่างไปหมด
มีแต่จิตของเราลอยเด่นอยู่สว่างเป็นประกายพริ้ว ระเบียบระยับอยู่ท่ามกลางความว่างนั้น
สภาวะนี้เราก็เข้าถึงกำลังแห่งอรุณ 8 อรูปสมาบัติ
กำหนดในความว่าง เวียงว่างจิตเราผ่องใสสว่างอยู่ท่ามกลางความว่าง ปราศจากรูป ปราศจากวัตถุ
ปราศจากนิमितจรรทั้งหลาย สัญญาความจำทั้งหลาย สิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้งหลาย สลายเป็นความว่าง
ใจเรายังสงบสงัดเป็นสุขมากขึ้น จิตยิ่งผ่องใสมากขึ้น มีกำลังมากขึ้น
จิตพ้นจากอำนาจความเกาะเกี่ยวความยึดในรูป ในวัตถุ ในสิ่งของ ในบุคคล ในทุกสรรพสิ่ง
จิตเข้าถึงความว่างเป็นสมาบัติ จิตตวิเวกปรากฏ สงบสงัดสว่างผ่องใส ทรงอารมณ์ในกำลังแห่งสมาบัติไว้
รูปทั้งหลายเป็นทุกข์ รูปทั้งหลายไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเสื่อมสลายไปตามกฎไตรลักษณ์
จิตเราไปยึดไปเกาะเราก็ทุกข์กับความไม่เที่ยง ดังนั้นจิตเราเพิกออกด้วยความว่างปรากฏ
สลายออกดับล้างออกไปด้วยความว่าง สิ่งที่มีกำลังมาผูกพันใจของเราถูกปล่อยวางสลายด้วยกำลังของอรุณ
กำหนดรู้ว่าเราใช้อรูปสมาบัติในการตัดสัพพะกิเลส ตัดความยึดมั่นถือมั่น ตัดความเกาะเกี่ยว
ในวิสัยแห่งการตัดด้วยกำลังแห่งอรุณสมาบัติก็เป็นบาทฐาน
เป็นเหตุที่ทำให้เราเมื่อบรรลุนิพพานก็เข้าสู่วิสัยแห่งผู้ที่ได้ในปฏิสัมภิทาญาณ มีญาณเครื่องรู้พิเศษ
กำหนดจิตเราผ่องใสสว่างอยู่ท่ามกลางความว่าง ตัดภาพนิमितทั้งหลายขณะนี้
ตัดทิ้งออกไปเป็นความว่างให้หมด สิ่งใดที่จรเข้ามาในจิตสลายเป็นความว่าง
มีแต่เพียงจิตเราที่เป็นประกายพริ้วสว่างตั้งมั่น มั่นคงเด็ดเดี่ยวท่ามกลางความว่าง
จิตเป็นอิสระจากความเกาะเกี่ยวความยึดอทิพพลแห่งรูปวัตถุทั้งหลาย
จากอรุณสมาบัติ เรากำหนดจิตต่อไป พิจารณาต่อไป ว่าใจของเรานั้นปฏิบัติธรรมเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด
จิตของเราทรงไว้ในไตรสรณคมน์ เราอาศัยกำลังแห่งสมาบัติ 8 อรูปสมาบัติ อรูปสมาบัติ
เพื่อเป็นกำลังตบะแห่งสมถกรรมฐาน

ให้จิตเราเกิดจิตตามภาพที่มีกำลังสูงสุดในการตัดสรรพกิเลสให้เป็นสมุทฺตเกษตร

แต่จิตของเรามีความเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์

เราจึงน้อมรำลึกนึกถึงพระพุทธองค์กลางจิตกลางลูกแก้ว ที่เป็นประกายพรึกนั้น

ปรากฏภาพองค์พระปรากฏภาพสมเด็จพระปฐม สว่างชัดเจนปรากฏอยู่กลางดวงแก้วที่สว่างนั้น

จิตที่เป็นประกายพรึกเมื่อปรากฏองค์พระ ก็ยิ่งมีความสว่างมากขึ้นทวีคูณขึ้น

เกิดขั้วพรรณรังสีแห่งพุทธบารมีของพระพุทธองค์ สว่างปรากฏ

จิตเรามีความเอิบอิ่มนอบน้อมเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย

จากนั้นเรากำหนดจิตว่านับแต่บัดนี้ เราพบภาพพระพุทธรูปก็ดี พบเห็นพระพุทธรูปก็ดี จะเป็นภาพวาดภาพเขียน

หรือแม้แต่อยู่ในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อยู่ในสื่อต่างๆ พระพุทธรูปที่บ้าน พระพุทธรูปที่วัด ที่สถานปฏิบัติธรรม

จะเป็นที่ใดก็ตาม กำหนดน้อมจิตพิจารณาว่า

กายเนื้อเราเห็นพบแต่จิตเราน้อมกราบถึงพระพุทธองค์บนพระนิพพานเสมอ คนอื่นเขาเห็นพระอิฐพระปูน

แต่จิตเราถึงพระพุทธองค์ กำหนดตั้งจิตตั้งกำลังใจไว้เช่นนี้เห็นภาพพระ เราถึงพระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน

เมื่อกำลังใจเรายกไว้เช่นนี้เราก็กำหนดน้อมจิต ขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์

ขอยกอธิสมานกายข้าพเจ้าเป็นแสงสว่างจากดวงแก้วดวงจิตที่สว่าง มีกำลังแห่งสมาบัติเต็มที่

พุ่งขึ้นไปบนพระนิพพานอยู่เบื้องหน้าสมเด็จพระปฐมพระพุทธเจ้าทุกพระองค์

พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอริยสงฆ์ พระอรหันต์ทุกพระองค์บนพระนิพพาน

เรียกว่าเป็นมหาสมาคม คือทุกๆพระองค์ปรากฏขึ้นพร้อมกันทั้งหมด

และปรากฏดวงจิตของเรากลายเป็นอธิสมานกาย เป็นสภาวะเป็นภาพลักษณะที่เป็นกายพระวิสุทธิเทพ

มีเครื่องทรงมีเครื่องประดับ ความรู้สึกของเรา รู้สึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพเต็มที่เต็มอัตรา

รู้สึกสัมผัสได้ว่าตอนนี้เราสมมุติว่ามีเครื่องประดับทั้งที่ลำตัว ที่มีอ ที่แขน ต้นแขน

รู้สึกได้ว่ามีความเป็นแก้วมีเครื่องประดับชัดเจน หรือแม้แต่ที่เท้า ก็ปรากฏฉลองพระบาทปลายอนปรากฏขึ้น

ความรู้สึกว่ากายของเรานั้นไม่ใช่กายเนื้ออีกต่อไป ปรากฏสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ

ปรากฏขึ้นอยู่บนพระนิพพาน นั่นก็คือเราใช้กำลังของมโนเมยิทธิ คืออาราธนาบารมีพระพุทธองค์

ยกกายทิพย์ดวงจิตของเราขึ้นไปปรากฏบนพระนิพพาน ในสภาวะแห่งการเป็นกาย

อธิสมนกายที่เป็นกายพระวิสุทธิเทพ กายทิพย์ปรากฏเป็นกายพระสุทธิเทพ

กำหนดความรู้สึกว่าเราไม่ใช่กายเนื้อหรือกายหยาบชั้น5

เราคือกายทิพย์และขณะนี้เราทรงอารมณ์ทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน

เมื่อเราปรากฏในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน เราก็พิจารณาในอารมณ์อรหัตผล คือพิจารณาว่าจิตของเรานั้น ตัดจากสังโยชน์ทั้ง 10 ประการ คือมีความเคารพในพระรัตนตรัย ขณะจิตนี้เรามีศีล 5 ที่บริสุทธิ์ ขณะจิตนี้เราไม่มีความล่งเลศสงสัยในคุณพระรัตนตรัย คือไร้ซึ่งวิจิจจกาทังปวง ความโลภโกรธหลงทั้งหลายไม่มีในจิต ความเกะความเย็ดความหลงในสวรรค์ ในความเป็นมนุษย์ ในความเป็นพรหมหรือในความเป็นอรูปพรหมไม่มีในจิตของเรา

สุดท้ายก็คือตัดอวิชาทั้งปวงมีความเห็นเข้าใจเกิดดวงตาเห็นธรรม รู้เห็นได้ว่าการเกิดเป็นทุกข์ การเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะอยู่ในภพที่ดีคือสุคติภูมิอันใดแก่ ความเป็นมนุษย์ที่ดีสมบุรณ์ หรือการเป็นเทวดา การเป็นพรหม การเป็นอรูปพรหมเราก็ไม่ปรารถนา เห็นทุกข์จากการพลัดพราก จากการหมดบุญ จิตเราปรารถนาจุดเดียวคือพระนิพพาน อวิชาทั้งหลายสิ้นจากใจของเรา

อวิชาที่ว่าก็คือกำหนดรู้ได้ว่าความเป็นเทวดา ความเป็นพรหม อรูปพรหมยังมีเวลาหมดบุญ ภูมิทั้งหลายมีความไม่เที่ยง หมดบุญเมื่อไหร่ก็ต้องไปเสวยวิบาก ไปเสวยกรรม ดีไม่ดีก็ร่วงไปสู่นรก การเกิดในแต่ละชาติภพ ไม่ใช่เราจะเกิดเหมือนเดิมทุกชาติ

บางชาติพลาดพลั้งเราก็อาจจะเสื่อมลงจากความสุขจากสมบัติที่เราเคยมีเคยได้เคยเป็น เสื่อมจากสมมุติต่างๆที่เราเคยเป็น เคยเป็นพระยามหากษัตริย์ ก็อาจจะเกิดมาเป็นคนธรรมดา แล้วถ้าเกิดจากคนธรรมดากลายเป็นขอทาน กลายเป็นคนยากจนเซ็ดใจ หรือมาเกิดเป็นคนพิกลพิการ ความทุกข์มันก็ปรากฏ หรือแม้แต่การเป็นเทวดาเทวดาเมื่อใช้บุญผลิตเพลินในสวรรค์จนบุญหมด ก็ต้องใช้กรรมเพราะว่าบุญส่วนกุศลนั้นใช้ไปจนหมดแล้ว ก็ต้องไปใช้กรรมในส่วนที่เป็นอกุศล

ดังนั้นความไม่เที่ยงความแปรปรวนในภพภูมิในสังสารวัฏนั้นมันมีอยู่

เมื่อเราเข้าใจแล้วเราจึงเห็นทุกข์โทษภัยในสังสารวัฏ เราจึงปรารถนาเพื่อความไม่เกิดคือพระนิพพาน

เมื่อพิจารณาแล้วเราก็กำหนดจิตว่า การปฏิบัติของข้าพเจ้านี้เป็นไปเพื่อพระนิพพานในชาติปัจจุบัน

เราเห็นธรรมเราเข้ามาปฏิบัติ เราเข้ามาถึงธรรมะขั้นสูงในระดับนี้แล้ว หากเราประมาทไม่ไปนิพพานชาตินี้ เกิดพลาดพลั้งเราจะทำยังไง ความพลาดพลั้งความไม่เที่ยงก็คือเราแน่ใจแล้วหรือ

ชาติหน้าเราจะเกิดมาพบพระพุทธศาสนา เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

ถ้าเราเกิดมาในช่วงที่พระพุทธศาสนาเริ่มเสื่อมปลายห้าพัน ห้าพันพระพันวัสสา คือ ห้าพันปีท้ายๆ

ห้าพันปีศาสนาเสื่อมถอยลง ผู้ปฏิบัติน้อยลงเราจะเห็นหนทางที่จะเข้าถึงพระนิพพานหรือหรือหากพลาดพลั้ง

เราล่องหล่นลงไปสู่ภพภูมิที่เป็นทุกข์คืออนรก ถ้าร่วงลงนรกนี้ไม่ต้องพูดถึง

โอกาสที่เราจะพบพระพุทธศาสนาหรือมาเกิดอีก มันยิ่งลดน้อยลง

หรืออาจจะเลยพ้นไปจากยุคพระศรีอริยเมตไตรไปชะด้วยซ้ำ

ดังนั้นตรงนั้นมันก็คือ เราเป็นบุคคลที่ยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมไหม

คือไม่ประมาทว่าในเมื่อเราพบเจอธรรมะขณะนี้ เข้ามาปฏิบัติธรรม เข้ามาเจอพระพุทธศาสนา
เข้ามาเจอทางไปพระนิพพานแล้ว จิตตวันนี้นาทีนี้เรายกอาทิสมานกายขึ้นถึงพระนิพพานแล้ว
แต่เราดันไม่ไปซะงั้น ถือว่าเราเป็นคนฉลาดหรือคนโง่

เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้ว ก็จึงเห็นคุณแห่งพระนิพพานเป็นที่สุด

พิจารณาว่าเราปฏิบัติเพื่อพระนิพพานในชาตินี้ เราจะไม่มีทิ้งโอกาส อริยะทรัพย์สูงสุดคือพระนิพพานสมบัติ
พระนิพพานสมบัตินั้นมีค่ามากกว่ามนุษย์สมบัติ อริยะสมบัติ นิพพานสมบัตินั้นมีค่ายิ่งกว่าทิพยสมบัติ
มีค่ามากกว่าสมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิราช มีค่ามากกว่าพรหมสมบัติ

ความเป็นพรหมอยู่ชั่วกับชั่วกัลป์แต่ว่ามีวันหมดบุญ อรูปพรหมอยู่ชั่วกับชั่วกัลป์ยาวนานมหาศาล
พระพุทธเจ้าผ่านไปหลายพระองค์ แต่ก็มีวันหมดบุญ

แต่พระนิพพานสมบัตินั้นเป็นสมบัติที่เที่ยงแท้ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

พ้นจากแรงดึงดูดของสังสารวัฏทั้งปวง

เมื่อเรากำหนดรู้เห็นคุณค่าแห่งพระนิพพานแล้ว เราจึงทรงอารมณ์ในอารมณ์พระนิพพาน

กำหนดความรู้สึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ปรากฏชัดเจนสว่างผ่องใส

จากนั้นทรงอารมณ์ว่าเมื่อกิจทั้งหลายจบแล้ว ภาวะทั้งหลายสิ้นแล้ว

กรรมทั้งหลายวิบากทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นกุศลหรืออกุศล ไม่อาจส่งผลกับเรา ทิ้งทิ้งบุญทิ้งทั้งบาป

เพราะเราทิ้งสังสารวัฏ สิ้นจากการเกิด ดับไม่เหลือเชื้อแห่งการเกิด สิ้นความผูกพันความอาลัยในสังสารวัฏ

จิตเราเป็นอิสระจากสังสารวัฏเราจบกิจในการปฏิบัติ จบกิจในพระพุทธศาสนา อยู่กับพระนิพพาน

อันนี้เป็นอารมณ์แห่งอรหัตผล

เมื่อเราทรงอารมณ์ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เราก็กำหนดน้อมจิต เห็นภาพ

ทำความรู้สึกขอบาร์มีพระ ยกกายพระวิสุทธิเทพของเราไปที่วิมานของเรา

ปรากฏสภาวะที่เรานั่งห้อยพระบาทห้อยขาลงมา มือสองข้างวางบนหัวเข่า

กำหนดจิตทรงอารมณ์ว่าเมื่อเราตายไปชาตินี้ เราก็จะมาอยู่บนพระนิพพานในวิมานของเราบนพระนิพพาน

จิตเป็นสุขพ้นจากความทุกข์ พ้นจากภาวะ พ้นจากความยึดมั่นถือมั่น เป็นอิสระจากทุกสิ่ง

กำหนดทรงอารมณ์เข้าถึงอารมณ์แห่งพระนิพพานที่เรียกว่า อุปสมานุสสติกรรมฐาน พิจารณาทรงอารมณ์

นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง พร้อมกับกำหนดแสงสว่างแห่งกายพระวิสุทธิเทพสว่าง

วิมานสว่าง ใจเป็นสุขเฝ้ามองล้นภายใน ภาวนาบริการอยู่บนพระนิพพาน นิพพานัง ปรมัง สุขัง

พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นิพพานัง ปรมัง สุขุณฺเฑน พระนิพพานเป็นความว่างจากกิเลส

คือความโลภโกรธหลง ห่างจากความเกาะเกี่ยวกับความยึดในวิญญูสงสารอย่างยิ่ง
เมื่อว่างจากกิเลสจิตจึงเข้าถึงความสุขเมื่อดับทุกข์จนหมด จิตจึงเข้าถึงความสุขอย่างยิ่งยวด นิพพานัง ปรมัง
สุขัง เข้าสู่สภาวะที่จิตสว่างและเป็นสุข แสงสว่างรัศมีกายแห่งกายพระสุทธิเทพยิ่งสว่างเจิดจ้าเจิดจรัส
ทรงอารมณ์บนพระนิพพานพร้อมทั้งบริกรรม นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง
ทรงอารมณ์สว่าง ตั้งจิตอธิษฐาน กำหนดน้อมนึกถึงพระพุทธองค์ ขอให้นับแต่นี้กระแสธรรมอันเป็นกระแสตรง
เป็นกระแสผลพระนิพพาน ขอจงหลั่งไหลลงมาสู่กายวาจาใจของข้าพเจ้า
ขอธรรมที่ปรากฏอยู่ในจิตข้าพเจ้าจงเป็นธรรมะที่สั่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน
ขอธรรมะทั้งหลายจิตข้าพเจ้าจงรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวงเข้าใจธรรมอันละเอียดลึกซึ้งได้อย่างง่ายดาย
และขอให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจมีกำลังแห่งมโนมยิทธิ
ที่จะยกดวงจิตอาทิพย์สมการกายขึ้นมาบนพระนิพพานได้ในทุกครั้งที่ทุกเวลาทุกสถานที่ทุกอริยาบถ
มีความคล่องตัวในมโนมยิทธิ มีความคล่องตัวในอารมณ์พระนิพพานอย่างเป็นปกติและง่ายดายด้วยเทอญ
กำหนดให้เห็นกายของเราสว่าง แก้วใสสว่าง รัศมีเป็นสีรุ้งระยิบระยับ วิมานสว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง
สภาวะบนพระนิพพาน กำลังมโนมยิทธิมีความชัดเจนสว่างเจิดจ้าเจิดจรัสอย่างยิ่ง ใจเรายังเป็นสุขผ่องใส
ใจเรายังเกิดสภาวะความรู้สึกที่ว่า ตอนนีถ้เราตายไปเราเข้าถึงพระนิพพานทันที
ว่าเรายินดีไหมใจเรายังมีความอาลัยในโลกอาลัยในบุคคลอาลัยในวัตถุไหม
กำหนดอารมณ์จนกระทั่งจิตเรามีความรู้สึกว่า ตายเมื่อไหร่เราขอมาพระนิพพาน ปราศจากความอาลัยในโลก
ปราศจากความอาลัยในความรัก ปราศจากความอาลัยในความโกรธความหลงทั้งปวง
มีแต่ความพึงพอใจหรือธรรมชั้นที่อยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด โลกสังสารวัฏไม่มีแรงดึงดูด
ไม่มีอำนาจที่จะหลอกลวงเกาะเกี่ยวให้เราหลงมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป
จิตเราจดจ่ออยู่จุดเดียวคือพระนิพพาน ปัญญารู้แจ้งแทงตลอด เข้าใจในธรรม เข้าใจในการเวียนว่ายตายเกิด
เข้าใจในกฎของกรรม เข้าใจในสังสารวัฏ เข้าใจในภัยแห่งสังสารวัฏ เข้าใจในความไม่เที่ยงแห่งการเกิด
จิตรู้ตื่นมีปัญญาเห็นคุณค่าแห่งพระนิพพานชัดเจน ธรรมกระจ่างแจ้ง ธรรมจักรหมุนวนในจิต
ธรรมจักรมรรคมีองค์ 8 หมุนเคลื่อนในจิตของเรา
กายพระสุทธิเทพยิ่งปรากฏความสว่างผ่องใสความสุขปรากฏขึ้นในจิต จิตเป็นอิสระ จิตเป็นสุข
รัศมีแห่งจิตปรากฏสว่าง กระแสธรรมตื่นขึ้นในจิตของเรา
ทรงอารมณ์ความผ่องใสไว้ ทรงสภาวะตั้งมั่นในความเป็นกายพระสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพานไว้
อธิษฐานจิตว่าขอให้ข้าพเจ้าทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพานได้นานเท่านั้นเท่าที่ข้าพเจ้าตั้งใจ
เหมือนกับแท่นบนวิมานที่พระนิพพานนั้นมีแรงดึงดูดเกาะให้กายพระสุทธิเทพของเราตั้งมั่นแน่นอยู่กับพระแ

ท่านบนพระนิพพาน ตั้งมั่นไม่ขยับเขยื้อน ทรงตัวทรงอารมณ์ได้ตลอดเวลา

อารมณ์จิตทรงความสุขในขณะที่เราอยู่บนพระนิพพาน ธรรมชั้นตะปราภาวเต็มอารมณ์ใจ

อารมณ์ความสุขในอารมณ์พระนิพพานที่เรียกว่าการเสวยวิมุตติสุขบนพระนิพพาน

เกิดเต็มล้นในดวงจิตของเรา

จนเรารู้สึกว่าเราสามารถที่จะทรงอารมณ์นี้ได้อย่างเบาอย่างสบายอย่างเป็นสุขตลอดเวลา

ทรงอารมณ์ไว้นี้ถึงเมื่อไหร่ทรงอารมณ์บนพระนิพพานได้

จากนั้นอธิษฐานจิตนะ เชื่อมกระแสกับทุกท่านทุกพระองค์บนพระนิพพาน มีสมเด็จพระเจ้าปฐมทรงเป็นประธาน

ขอแสงสว่างฉัพพรรณรังสีรัศมีกำลังฤทธิ์ของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า

พระอรหันต์ทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน

ปรากฏเป็นแสงสว่างส่องมารวมที่กายทิพย์กายพระสุทธิเทพของเราแต่ละคน

จนกายทิพย์การพระสุทธิเทพยิ่งมีความสว่างเจิดจ้ามากขึ้น

เชื่อมกระแสเรียบร้อยกำหนดจิตรวมกระแสจากพระนิพพานเป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์ส่งตรงลงมาจากพระนิพ

พาน น้อมรวมกับกระแสแห่งเมตตาของทุกท่านทุกๆพระองค์

แผ่ลงมายังสังสารวัฏเป็นเมตตาอันไม่มีประมาณ กระแสความเมตตาสงบเย็นกระแสแห่งบุญกุศล

กระแสแห่งมรรคผลพระนิพพาน แผ่ลงไปยังอรุปรพหมทั้ง 4 ชั้น พรหมโลกทั้ง 16 ชั้น สวรรค์ทั้ง 6 ชั้น

รุกขเทวดา ภูมมเทวดาทั่วโลกทั่วอนันตจักรวาล บรรดามนุษย์และสัตว์ผู้มีรูปกายชั้น 5

ทั่วโลกทั่วอนันตจักรวาล โอบปาดิกะ สัมภเวสี ชาวเมืองบังบด ลับแล ครุฑ นาค คนธรรพ์ วิทยากร

ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายที่แผ่เร้นอยู่ในมิติต่างๆทั่วโลกทั่วทุกมิติ กระแสบุญกุศลจนถึง โอบปาดิกะ

สัมภเวสี ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายที่เร่ร่อนหลงภพหลงภูมิ กระแสกุศลกระแสบุญจากพระนิพพานจนถึง

ขอจงเป็นสุข ขอพ้นจากความทุกข์ ขอจงโมทนาบุญตามกำลังตามวิสัย แผ่เมตตาต่อไปยังบรรดาเปตร

อสุรกายทั้งหลาย ผู้แสวงวิบากความทุกข์ สัตว์นรกทั้งหลายทุกขุม ขอกระแสบุญจงส่งผล

จากนั้นอธิษฐานขอพุทธบารมี ปรากฏสมเด็จพระเจ้าปฐมเมตตาแสดงพุทธปาฏิหาริย์

ปรากฏเป็นสมเด็จพระปฐมทรงเครื่องจักรพรรดิเปิดโลก สว่างอยู่บนพระนิพพาน

ขอน้อมกระแสของพระองค์ท่านเปิดโลกให้เราเห็นสังสารวัฏทั้งหมด แผ่เมตตา เห็นพร้อมกันในทุกภพทุกภูมิ

ทั้งภพภูมิที่เป็นสุขคืออรุปรพหม พรหมโลก สวรรค์ ทั้งอากาศเทวดาและเทวดาที่เป็นรุกขเทวดา ภูมมเทวดา

โลกมนุษย์สัตว์ทั้งหลายลงไปถึงภพที่เป็นภพเบื้องล่างภพที่ 3 คือภพที่แสวงวิบากความทุกข์เป็นโอบปาดิกะ

สัมภเวสี เปตร อสุรกาย สัตว์นรก เห็นสังสารวัฏทั้งหลายปรากฏชัดเจน ใจเป็นสุขสว่าง

มีแต่เมตตา มีแต่ความปรารถนาดี น้อมรวมเชื่อมกระแสจากพระนิพพานแผ่เมตตาไปอย่างสัตสัสต์

ใจเรายังเอบอ้ม ใจเรายังเป็นสุข ใจเรายังรู้สึกที่สรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย
เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ใจเราตอนนี้เห็นทุกข์ภัยในสังสารวัฏ จิตเราตอนนี้ปรารถนาพระนิพพาน
จิตของเราตอนนี้แผ่เมตตาด้วยจิตอันบริสุทธิ์ยิ่งยวด กุศลปรากฏขึ้น ธรรมปัญญาดวงปัญญาปรากฏขึ้นในจิต
เมื่อแผ่เมตตาไปแล้วเราก็น้อมจิตนึกถึงทุกท่าน

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมหาดิศวรมหานิพนธ์

กำหนดจิตของเราแต่ละคนว่าการปฏิบัติของข้าพเจ้านี้ขอน้อมอธิษฐานเป็นการปฏิบัติบูชา พุทธบูชา
ธรรมบูชา สังฆบูชา ปิตามารดาบูชา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์บูชา ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายบูชา
เทพพรหมเทวดาสัตว์ดีสัตย์ทั้งหลาย

ขอการปฏิบัติของข้าพเจ้านี้เป็นการบูชาเป็นการน้อมกุศลถึงทุกท่านทุกๆพระองค์

จากนั้นแยกอาทิสมาณกายกราบทุกท่านทุกๆพระองค์ที่จิตของเราสัมผัสสัมผัสได้ กราบด้วยความนอบน้อม
กราบด้วยความเคารพ เมื่อน้อมจิตกราบแล้วก็ตั้งใจว่า ณเดี๋ยวนี้ขอให้เราขึ้นมาบนพระนิพพานได้เป็นปกติ
ขอพระพุทธรูปองค์ทรงมีเมตตาพุทธานุญาต เมตตาข้าพเจ้า

ให้ข้าพเจ้ายกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานได้อย่างง่ายดาย กายเนื้อกราบพระพุทธรูป จิต

อาทิสมาณกายกราบถึงแท่นพระบาทพระพุทธรูปบนพระนิพพาน

จากนั้นเมื่อกราบแล้วเราก็น้อมจิตกลับมาที่โลกมนุษย์ กำหนดน้อมเป็นแสงสว่างบนพระนิพพานพุ่งลงมา
เป็นลำแสงพุ่งลงมายังกายเนื้อ กายเนื้อสว่าง กำหนดว่ากระแสจากพระนิพพาน

ขอจงเป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์ ฟอกชำระล้างธาตุขันธ์ แสงสว่างจากการปฏิบัติธรรม จากจิตจากจิตตานุภาพ
จากความบริสุทธิ์ของอารมณ์แห่งอรหันตผลที่เรายกขึ้นไปบนพระนิพพาน ขอจงฟอกธาตุขันธ์ ขันธ์ 5 อากา
ร 32 ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก มังสัล เส้นเอ็น เส้นเลือด อวัยวะทั้งหลาย ขอจงใสเป็นแก้วบริสุทธิ์
ขอจงขับโรคภัยโรคาพยาธิ วิบากอกุศล อวิชาคุณไสย

เสียดจัญไรทั้งหลายจงสลายตัวออกไปจากชั้นธันดาน กายวาจาใจของข้าพเจ้า

กายข้าพเจ้าจงใสสะอาดบริสุทธิ์ด้วยกระแสแห่งธรรม เห็นกระดูก เห็นกายเนื้อ เห็นอากา 32

ใสสว่างเป็นแก้วเป็นเพชรประกายพรึก เราอาบแสงกายเนื้อของเราตอนนี้ อาบแสงสว่างที่สะอาดบริสุทธิ์

ชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ด้วยธาตุธรรม ด้วยกระแส ด้วยกำลังแห่งฌานสมาบัติ ด้วยกำลังแห่งมโนยทิ

ด้วยกำลังแห่งพระนิพพาน โรคภัยไข้เจ็บจงสลายหายสูญไป เซลล์ทุกเซลล์จงสะอาดเปี่ยมพลัง

กระดูกจงใสเป็นแก้ว ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เซลล์ DNA ทั้งหมดนี้ทุกส่วนทั่วร่างกาย จงใสสะอาด

ธาตุทั้งหลายจงสะอาด จงเปี่ยมพลัง

กำหนดนะ อาบกระแสน้ำฟอกธาตุชั้นจันฐู้สึกสัมผัสได้ว่ามีพลังลงมา

มีความรู้สึกมีความสว่างมีความสะอาดปรากฏ ภายเนื้อเราสว่างขึ้น ภายทิพย์เราสว่างขึ้น

จากนั้นเมื่อฟอกธาตุชั้นจันฐู้แล้วก็กำหนดหายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ ภาวนาเข้าพุท ออกโธ เข้าลึกยาว ครั้งที่ 2 ธัมโม
ครั้งที่ 3 สังโฆ

จากนั้นกำหนดนะให้ใจของเราสบายผ่องใส

กำหนดน้อมจิตเจริญมูทิตายินตีโมทนาสาธุกับเพื่อนกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน

ทั้งขณะนี้และที่มาฟังย้อนหลัง ให้เกิดบุญเกิดกุศลเกิดดวงตาเห็นธรรม เกิดมรรคผลพระนิพพาน

เกิดมานสมาบัติโดยทวนทั่ว เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ มีกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ

สังฆานุภาพ มาพิทักษ์รักษา ประสิทธิประสาท มีเทพพรหมเทวาททั้งหลายคอยปกป้องรักษาคุ้มครอง

ใจมีความเอิบอ้อมมีความอาจหาญในธรรม ในการปฏิบัติ

จากนั้นจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้นซ้ำๆ ด้วยจิตเป็นสุข ใจยิ้ม กายยิ้ม จิตยิ้ม จิตมีความเอิบอ้อม

หัวใจรู้สึกได้ว่ามีน้ำหล่อเลี้ยงที่มีความชุ่มเย็นในหัวใจ ใจเป็นสุข

สำหรับวันนี้ก็ขออนุโมทนาบุญกับทุกคนด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วันนี้หมู่คณะก็ได้ไปถวายมหาสังฆทาน

ทุกคนที่ร่วมบุญด้วย ก็ขออนุโมทนา

สำหรับวันนี้ก็ขอให้ทุกคนมีความสุขความเจริญพยายามขยันในการปฏิบัติ ไม่เพิกเฉยไม่ละเลย

ปฏิบัติด้วยความสม่ำเสมอ ปฏิบัติโดยพิจารณาใคร่ครวญ ว่าการปฏิบัติของเรานั้นเป็นไปเพื่อพระนิพพาน

กำลังใจในการปฏิบัติของเรานั้นพยายามยกพ ยายามฝึกให้มานทั้งหลาย

สมาบัติทั้งหลายเต็มกำลังแห่งกรรมฐานไว้เสมอ ให้มีความคล่องตัวไว้

สำหรับวันนี้สวัสดิ์พบกันใหม่สัปดาห์หน้า