

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 6 สิงหาคม 2566

เรื่อง การไล่อารมณ์ตัดขันธ์ห้าอย่างละเอียด

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

สำหรับวันนี้เราฝึกเมตตาสมาธิโดยที่อาจารย์จะเริ่มไล่อารมณ์ ตั้งแต่เริ่มต้นไล่ขึ้นไปโดยละเอียด ให้เรากำหนด ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือ ความรู้สึกทั่วร่างกาย ใช้ความรู้สึกใช้สติเข้าไปกำหนดรู้ทั่วร่างกาย แล้วค่อยๆ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ไล่ตั้งแต่ ศีรษะ ไบหน้า คาง คอ ไหล่ แขน ต้นแขน ไปถึงปลายฝ่ามือ ลำตัว ออก เอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง เท้า ปลายเท้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ปล่อยวางร่างกายทุกส่วน

ผ่อนคลาย คือ การที่เราปลดความเกร็ง ความหนัก ความยึด ในร่างกายของเราหรือขันธ์ห้าออกไป จิตยิ่งเกาะกายมากเท่าไร จิตจะมีสภาวะหนัก จิตยิ่งเกาะกายมากเท่าไร ก็คือความยึดมั่นถือมั่นในกายในขันธ์ห้า ดังนั้นการผ่อนคลาย การปล่อยวาง การปลดความเกาะความยึดความสนใจกับอาการและสภาวะที่เกิดในร่างกาย จึงมีผลทำให้จิต แยกจาก กายเนื้อ หรือในภาษาปฏิบัติที่เรียกว่า แยกรูปแยกนาม แยกจิตแยกกาย แยกกายเนื้อกายทิพย์ ถ้าเราเกาะกายมากเกินไป การที่เราจะถอดกายทิพย์ถอดอาทิสมาณกาย มันก็จะเป็นไปได้ยาก สภาวะที่ปรากฏขึ้นจะมีความหนืด ความหน่วง แต่ถ้าเรายิ่งตัดขันธ์ห้าตัดร่างกายปลดภาระทางกายมากเท่าไร จิตเรากลับยิ่งเบา มโนมยิทธิ การใช้กายทิพย์กลับมีความคล่องแคล่ว

ดังนั้นความผ่อนคลาย การผ่อนคลาย การปล่อยวางร่างกาย จึงเป็นพื้นฐานสำคัญ เป็นเคล็ดลับในการปฏิบัติ สำหรับผู้ที่มีความชำนาญในการตัดร่างกายผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย เพียงแค่ผ่อนคลายปลดร่างกายความสนใจออกไปนึบ จิตเข้าถึงฌานสี่ได้ทันที อันนี้ทำได้เป็นเรื่องปกติไม่ใช่เรื่องยากเกินวิสัย

ในวันนี้ที่สอนก็เป็นการอธิบายเพื่อให้เรามีความเข้าใจโดยละเอียดเพิ่มขึ้น ดังนั้นเหตุผลของการตัดร่างกายตัดขันธ์ห้า ก็เป็นการแยกรูปแยกนาม แยกกายแยกจิต ยิ่งเราแยกได้มากเท่าไร จิตเข้าสู่ฌานสมาบัติเข้าสู่สภาวะจิตชั้นสูงได้ง่ายขึ้นเพียงนั้น ผ่อนคลายปล่อยวางจนรู้สึกได้ถึงว่ากายมันเบาจากความยึดและพลอยมีผลทำให้จิตเบา กายยิ่งเบา จิตยิ่งเบา ซึ่งตรงข้ามกับสภาวะที่จิตเรานั้น จิตเราเพ่งจิตเราหนัก กำลังความเป็นทิพย์ก็ไม่ปรากฏ กำลังของมโนมยิทธิก็ขาดความคล่องตัวเพราะหนัก

ดังนั้นความเบาจากการปล่อยวาง ความเบาจากการที่เราปลดความสนใจ ปลดความห่วงใยในร่างกาย ก็คือ การตัดขันธ์ห้า นั้น มีผลทำให้สมถะพลอยเกิดผล มีความก้าวหน้ามีความคล่องตัวมากเพียงนั้น เมื่อเข้าใจแก่น เข้าใจเคล็ดลับ เราก็ฝึกฝน ปลดกำลัง ปลดความหนักความเกาะในกายออกไปให้หมด จนไม่รู้สึกรู้ถึงความรู้สึกมีร่างกาย กายเบา จิตเบา เมื่อตัดร่างกายขันธ์ห้าแล้ว กำหนดให้รู้ว่าจิตเราเบาขึ้นใหม่ เมื่อเบาขึ้นก็จืดจ่อ มาจับมาสนใจอยู่กับลมหายใจ อันนี้คือไล่ไปตามขั้นตอน จับลมหายใจ ถ้าจะเอาให้เกิดความรวดเร็วความว่องไวในการเข้าถึงการเข้าฌานสี่จากอานาปานสติเพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว เราก็กำหนดลมหายใจแบบปราณ คือจินตภาพเห็นลมหายใจในจิตความรู้สึกของเราว่า ลมหายใจนั้นเป็นประกายเหมือนกับแพรวไหมพลิ้วผ่านเข้าออกในกายของเรา ลมหายใจมันผ่านจุมูก ผ่านเข้ามาทางช่องทางเดินหายใจ ลงมายังท้อง รวมตัวมาที่ท้องแล้วมันกลับและย้อนกลับไปทางจุมูก ติดตามดู ติดตามรู้อยู่กับกระแสความรู้สึกของลมหายใจที่เป็นเหมือนกับแพรวไหม การที่เรากำหนดจิต จินตภาพเห็นลมหายใจ เหมือนกับแพรวไหม แพรวไหมนั้นเป็นประกายระยิบระยับละเอียด อันที่จริงแล้วก็มีนัยยะเคล็ดลับเคล็ดวิชาที่สอดแทรกอยู่ในการกำหนดลมหายใจตลอดสาย ลมหายใจแบบแพรวไหม นั่นก็คือ การที่เราหายใจแบบนี้ หรือกำหนดอานาปานสติในรูปแบบนี้ ก็จะเป็นการฝึกกลั่นอากาศธาตุหรือมวลของอากาศให้เกิดพลังที่เรียกว่า “ปราณหรือลมปราณ” รวมถึงเวลา

ที่เราจินตภาพเห็นลมหายใจเป็นเหมือนกับกากเพชร เป็นแพรวไหมระยิบระยับ นั่นก็คือจิตเรากำลังทรงอารมณ์อยู่ใน กสิณลมหรือวาโยกสิณ

ดังนั้นกำลังกรรมฐานที่เราความมั่นก็มีผลมีอานิสงส์สูงมากกว่าการฝึกเพียงอานาปานสติ หรือการกำหนดรู้ลมที่มาก กระทบเพียงจุดเดียว การกำหนดลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหม มีผลทำให้จิตของเราเข้าถึงอานาปานสติ เข้าสู่ลม ละเอียดได้เร็วกว่า เพราะลมหายใจมันถูกกลั่นกลายเป็นปรมาณูประการที่1 ประการที่2 กำหนดเห็นลมหายใจเป็นแพรว ไหม ระยิบระยับพลิวผ่านเข้าออก กำลังมันเข้าไปถึงกสิณ ดังนั้นลมหายใจที่เราจับนั้น จับเพียงไม่นานก็เข้าสู่อารมณ์ ละเอียด หากมาเทียบย้อนกับอานาปานสติก็จะกลายเป็นเพียงแค่จับแป๊บเดียวเข้าสู่ฌานที่สองอย่างง่าย

ฌานที่สองในอานาปานสติก็คือ ลมหายใจมันมีความเบา มันมีความละเอียด จนรู้สึกได้ว่าลมหายใจนั้นมันเบา ลง ละเอียดลง อารมณ์ใจเราสงบลง เบาลง อันนี้คือฌานที่สอง ลมหายใจห่าง ลดเวลาการหายใจลงมาเหลือเพียงแค่ไม่เกิน สิบสองครั้งต่อนาที

ตอนนี้ให้เรากำหนดจินตภาพเป็นลมหายใจ เป็นเหมือนกับแพรวไหมพลิวผ่านเข้าออก เพียงแค่กำหนดเห็น ลมหายใจเหมือนกับแพรวไหม ความเบาความสงบของจิตก็ปรากฏ กำหนดเพียงไม่นาน เราก็จะเริ่มรู้สึกได้ว่าลม หายใจมันยิ่งเบาลง ละเอียดลง สงบลง สติเรายังติดตามรู้ติดตามดูในลมหายใจที่ละเอียดนั้น จนกระทั่งลมหายใจเหลือ เพียงแค่นิดเดียว แล้วก็นานๆหายใจครั้งหนึ่ง สภาวะนี้จิตเราก็กำลังเดินเข้าสู่ฌานที่สามในอานาปานสติ ลมหายใจ เหลือเพียงแค่นิดเดียว น้อย ละเอียด จิตสงบสงัด จนกระทั่งที่สุด ลมหายใจที่เพียงน้อยนิดก็ค่อยๆสงบระงับลง ลมที่ หยุดที่นิ่ง เมื่อไหร่ก็ตามที่เราเห็นตัวหยุดตัวนิ่งของลมหายใจ คือลมหายใจสงบระงับ เรากำหนดที่ตัวหยุดหรือสภาวะที่ หยุดของลมนั้น เดินจิตต่อไปกำหนดรู้ว่าตัวหยุดตัวนิ่งนั้น คือฌานสี่ในอานาปานสติ ลมหายใจนั้นหายไป

ในความนิ่งความหยุดนั้น มันมีอุเบกขารมณ์และเอกัคคตารมณ์ หยุดนึบ มันเอกัคคตารมณ์ คือจิตรวมตัวเป็นหนึ่ง เข้าถึงเอกัคคตารมณ์ คือจิตรวมเป็นหนึ่ง ณ ตัวหยุดนั้น นิ่งหยุด สงบ อุเบกขาปรากฏ และในการกำหนด ในตัวนิ่ง ตัว หยุด เอกัคคตารมณ์ปรากฏ

จุดที่หยุดที่นิ่ง กำหนดเดินจิตต่อเข้าสู่กสิณ กำหนดภาพนิมิตจากลมหายใจที่ดับให้กลายเป็นลูกแก้ว ลูกแก้วกำหนดให้ ไส คราวนี้ไม่ต้องไปสนใจลมหายใจจะ มันจะหายหรือไม่หายไม่ต้องสน สนใจเพียงภาพนิมิต เราเข้าสู่การฝึกสมาธิ สมณะที่เรียกว่ากสิณ ย้ายจากการจับลมมาเป็นกำหนดในภาพนิมิต คือใช้ภาพเป็นอุบายในการทำสมาธิจิต ใช้ภาพ ในจิตเป็นอุบายในการเกิดอภิญญา

กำหนดในความนิ่งความหยุดปรากฏเป็นลูกแก้วสว่าง ลูกแก้วที่ใสสว่าง กำหนดว่าคือดวงจิตของเราที่ใส ไสจากสภาวะ ที่ปราศจากนิวรณ์ห้า ความกังวล ความโมโห ความพยายาบาท กามฉันทะทั้งห้า ความมัวงมัวงมัวหาวนอน นิวรณ์ห้า ประการออกไปจากใจ ใจนิ่งใจหยุดเป็นแก้วสว่าง

ภาพกสิณจิตที่เป็นแก้วสว่างใส่นั้น ภาษาในการปฏิบัติเรียกว่า “อุคคหนิมิต” ภาพนิมิตใดก็ตามในกสิณทั้งสิบที่ปรากฏ เป็นภาพใส มีแสงสว่างเหมือนกับหลอดไฟที่สว่าง อันนี้เรียกว่า อุคคหนิมิต

จากอุคคหนิมิต ถือว่าจิตจดจ่ออยู่กับภาพอันเป็นอุบายให้จิตเกิดสมาธิ คราวนี้จุดที่เป็นเคล็ดวิชาสำคัญของกสิณ ก็คือ อารมณ์จิตที่มีความสุข ภาพนิมิตสัมพันธ์จิตใจ กสิณจิตยิ่งสว่าง ใจเรายิ่งเบิกบานยิ่งเป็นสุข อารมณ์ใจที่สำคัญคือเป็น สุขจากการที่เราทรงอารมณ์ของกสิณจิตที่มันสว่าง จิตเรายิ่งสว่าง จิตเรายิ่งเป็นสุข ซึ่งมันตรงกันข้ามกับสภาวะที่จิตมืด จิตดำ นั่นก็คือจิตเราก็คือความทุกข์เกิดความซึมเศร้า จิตมีแสงสว่างคือจิตที่เกิดจิตตานุภาพคือกำลังของจิต จิตที่เศร้า หมอง จิตที่ดำ จิตที่ทึบ ก็คือจิตเราเสียพลัง ไร้พลัง ด้อยพลัง เราก็ไม่อาจจะใช้จิตตานุภาพไปในทางที่กำหนดในการใช้

งานอภิญญาสมาบัติ ไม่อาจใช้งานในการตัดกิเลส ไม่อาจใช้งานในการใช้เป็นอภิญญาเป็นการอธิษฐานจิต จำไว้ว่าจิต ยิ่งสว่าง ใจเรายิ่งมีความสุข อารมณ์จิตสัมพันธ์กับภาพนิมิต อันนี้ผู้อุคคหนิมิต

เราขยับต่อไป เปลี่ยนภาพโดยการนึกจินตนาการในจิตของเรา จิตเราเกิดการประมวลผลกำหนดภาพ กำหนดเห็นภาพ ดวงจิตของเรากลายเป็นเพชรระยิบระยับ เป็นเพชรรูปทรงกลมระยิบระยับ เพชรรูปทรงกลมระยิบระยับเจียรระโนอย่างดี มีแสงสว่างเปล่งประกายออกมาจากภายในดวงจิตของเราเจิดจ้าเจิดจรัสอย่างยิ่ง แสงรัศมีแห่งจิตปรากฏเป็นแสงรุ่งเป็น เส้นแสงเจ็ดสีเป็นเส้นแผ่กระจายเข้มข้นออกมาจากดวงจิตที่เป็นเพชรแพรวพราวชัดเจนนั้น แผลอกออกไปหนึ่งเมตรหนึ่งวา ตามกำลังจิตของเราและเลยจากรัศมีของจิต แสงรัศมีที่เป็นเส้นของจิตเมื่อเลยออกไปก็ปรากฏสภาวะเป็นเหมือนกับ กากเพชรโปรยปรายรายรอบ เป็นบรรยากาศที่มีแต่ความแพรวพราวรายรอบแผ่เลยออกไปจากเส้นรัศมีของจิตที่เป็น ปรกายพริกนั้น จิตที่เป็นปรกายพริกระยิบระยับนี้ ยิ่งสว่างเท่าไร เจ้าของดวงจิตนั้นก็กำลังแห่งจิตตานุภาพสูง เพียงนั้น ในโลกของจิตและกายทิพย์ วัดกันที่รัศมีของกายฉันใด รัศมีของจิตที่ยิ่งแผ่แผ่เฉพาะบ่มในการเจริญกรรมฐานก็ ยิ่งปรากฏแสงรัศมีแห่งจิตและกายทิพย์มากขึ้นเพียงนั้น แสงรัศมีแห่งจิตปรากฏขึ้นได้จากกำลังแห่งบุญ บุญจากทาน จากการให้ จากการรักษาศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุญกุศลอันเกิดขึ้นจากการภาวนา รัศมียิ่งสว่างจากการเจริญเมตตา ฌานมากเท่าไร จิตของเราที่เพาะบ่มกำลังแห่งจิตตานุภาพรัศมีขอบเขตแห่งรัศมีจิต ยิ่งแผ่เมตตาอัปปันนาณฌานคือ เมตตาอย่างไม่มีประมาณ แผ่ไปทั่วสามภพภูมิ รัศมีของจิตของเราก็ยิ่งสว่างขึ้นมีกำลังขึ้น

ดังนั้นตอนนี้ให้เรากำหนดเห็นจิตเราเป็นเพชรปรกายพริก สว่างระยิบระยับ เส้นชัดเจน แสงรัศมีเป็นรุ่ง ชัดเจน ใจเรายิ่งเป็นสุข อารมณ์จิตสัมพันธ์กับภาพนิมิต สัมพันธ์กับรัศมีแสงสว่างของจิต อารมณ์ความสุข อารมณ์ ความเป็นทิพย์ปรากฏจากภาพนิมิตที่ชัดเจนและอารมณ์ที่เป็นสุขอย่างยิ่งยวด จนรู้สึกได้ว่าความสุขล้วนจากดวงจิตที่ เป็นเพชรปรกายพริกและรัศมีแสงสว่างนั้น ทรงอารมณ์ทรงสภาวะที่จิตเป็นเพชรปรกายพริก ความสว่างชัดเจนอย่าง ยิ่ง ความสุขปรากฏชัดเจนอย่างยิ่ง

จิตเป็นปฏิภาคนิมิตนั้น เราก้เข้าถึงฌานสี่ในกสิณ ทรงอารมณ์เห็นจิตเราสว่าง ใจเรายิ่งเป็นสุข จนความสุขที่ ล้นนั้นออกมาทางใบหน้าทางกาย ทั้งกายและจิตสว่าง จิตยิ้มกายยิ้ม จิตเป็นสุข ทรงอารมณ์ในสุขแห่งสมาธิจิต เพื่อ เพาะบ่มให้จิต เกิดจิตตานุภาพ เกิดความเป็นทิพย์ เกิดธรรมฉันทะในการปฏิบัติ เกิดธรรมฉันทะในการเจริญพระ กรรมฐาน ความสุขอันเกิดขึ้นจากความสงบ กำหนดรู้ว่าในขณะที่จิตเป็นเราเป็นปรกายพริก จิตเรามีแต่กุศล มีแต่บุญ หล่อเลี้ยงใจของเราเติมกำลัง จิตของเราในขณะนี้ปราศจากอกุศลทั้งหลาย จิตของเราขณะนี้ปราศจากความรักโลกโกรธ หลงทั้งหลาย จิตของเราขณะนี้ปราศจากความสนใจความเกะความยึดในร่างกาย อารมณ์จิตอันผ่องแผ้วเบิกบานสว่าง ตื่นชื่นในจิตของเราทุกคน ความผ่องใสปรากฏขึ้นในจิตของเรา ทรงอารมณ์ความผ่องใสในนี้ไว้

จากนั้นกำหนดต่อไป ในความผ่องใส จิตที่ลอยสว่างเด่นอยู่ กำหนดจิตว่าสภาวะรายรอบ ไม่ว่าจะป็นร่างกาย ที่เป็นกายเนื้อ ไม่ว่าจะป็นวัตถุสถานที่ห้องหับ บ้านอาคารหรือแม้แต่โลก จักรวาล กำหนดให้เห็นว่าอยู่ในความไม่ เทียงสลายกลายเป็นผุยผง กลายเป็นความว่าง เว้งว่างว่างเปล่า ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ไม่มีผ่น ไม่มีพื้น ไม่มี เพดาน ทุกสรรพสิ่งสลายกลายเป็นความว่างไปหมด มีแต่จิตของเราลอยเด่นอยู่ สว่างเป็นปรกายพริกระยิบระยับอยู่ ท่ามกลางความว่างนั้น สภาวะนี้เราก้เข้าถึงกำลังแห่งอรูปรมาณหรือที่เรียกว่าสมาบัติแปด “อรูปรสมาบัติ”

กำหนดในความว่างเว้งว่าง จิตเราผ่องใส สว่างอยู่ท่ามกลางความว่าง ปราศจากรูป ปราศจากวัตถุ ปราศจากนิมิตจร ทั้งหลาย สัญญาความจำทั้งหลาย สิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้งหลาย สลายเป็นความว่าง ใจเรานิ่งสงบสงัดเป็นสุข มากขึ้น จิตยิ่งผ่องใสมากขึ้นมีกำลังมากขึ้น จิตพ้นจากอำนาจความเกะเกี้ยวความยึดในรูปในวัตถุในสิ่งของในบุคคล

ในทุกสรรพสิ่ง จิตเข้าถึงความว่างเป็นสมาบัติ จิตตวิเวกปรากฏ สงบ สงัด สว่าง ผ่องใส ทรงอารมณ์ในกำลังแห่งสมาบัติไว้ รูปทั้งหลายเป็นทุกข์ รูปทั้งหลายไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเสื่อมสลายไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตเราไปยึดไปเกาะ เราก็ทุกข์กับความไม่เที่ยง

ดังนั้นจิตเราเพิกออกด้วยความว่างปรากฏ สลายออกดับล้างออกไปด้วยความว่าง สิ่งที่มีกำลังมาผูกพันใจของเรา ถูกปล่อยวางสลายด้วยกำลังของอรูป กำหนดรู้ว่าเราใช้อรูปสมาบัติในการตัดสรรพกิเลส ตัดความยึดมั่นถือมั่น ตัดความเกาะเกี่ยว ในวิสัยแห่งการตัดด้วยกำลังแห่งอรูปสมาบัติก็เป็นบาทฐานเป็นเหตุที่ทำให้เราเมื่อบรรลुरुธรรมก็เข้าสู่วิสัยแห่งผู้ที่ได้ในปฏิสัมภิทาญาณมีญาณเครื่องรู้พิเศษ กำหนดจิตเราผ่องใสสว่างอยู่ท่ามกลางความว่าง ตัดภาพนิมิตทั้งหลายขณะนี้ ตัดทิ้งออกไปเป็นความว่างให้หมด สิ่งใดที่จรเข้ามาในจิตสลายเป็นความว่าง มีแต่เพียงจิตเราที่เป็นประกายพริ้วสว่างตั้งมั่น มันคงเจิดเดี่ยวท่ามกลางความว่าง จิตเป็นอิสระจากความเกาะความยึด อิทธิพลแห่งรูปวัตถุทั้งหลาย

จากอรูปสมาบัติ เรากำหนดจิตต่อไป พิจารณาต่อไปว่าใจของเรานั้นปฏิบัติธรรมเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด จิตของเราทรงไว้ในไตรสรณคมน์ เราอาศัยกำลังแห่งสมาบัติแปด อรูปฌาน อรูปสมาบัติ เพื่อเป็นกำลังดบะ แห่งสมถะกรรมฐานให้จิตเราเกิดจิตตานุภาพมีกำลังสูงสุดในการตัดสรรพกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหุบาท แต่จิตของเรา มีความเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยะสงฆ์ เราจึงน้อมรำลึกนึกถึงพระพุทธองค์ กลางจิตกลางลูกแก้ว ที่เป็นประกายพริ้วนั้นปรากฏภาพองค์พระ ปรากฏภาพสมเด็จพระปฐมสง่างามชัดเจน ปรากฏอยู่กลางดวงแก้วที่สว่างนั้น จิตที่เป็นประกายพริ้วเมื่อปรากฏองค์พระก็ยิ่งมีความสว่างมากขึ้นทวีคูณขึ้น เกิดฉัพพรรณรังสีแห่งพุทธบารมีของพระพุทธองค์ สว่างปรากฏ จิตเรามีความเอิบอิ่มนอบน้อมเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย

จากนั้นเรากำหนดจิต ว่านับแต่ที่เราพบภาพพระพุทธรูปก็ดี พบเห็นพระพุทธรูปก็ดี จะเป็นภาพวาด ภาพเขียน หรือแม้แต่อยู่ในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อยู่ในสื่อต่างๆ พระพุทธรูปที่บ้าน พระพุทธรูปที่วัด ที่สถานปฏิบัติธรรม จะเป็นที่ได้ก็ตาม กำหนดน้อมจิตพิจารณาว่า กายเนื้อเราเห็นพบแต่จิตเราน้อมกราบถึงพระพุทธองค์บนพระนิพพานเสมอ คนอื่นเขาเห็นพระอิฐพระปูน แต่จิตเราถึงพระพุทธองค์ กำหนดตั้งจิตตั้งกำลังใจไว้เช่นนี้ เห็นภาพพระเราถึงพระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน เมื่อกำลังใจเรายกไว้เช่นนี้ เราก็กำหนดน้อมจิต ขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอยกอาทิสมาณกายข้าพเจ้าเป็นแสงสว่าง จากดวงแก้วดวงจิตที่สว่างมีกำลังแห่งสมาบัติเต็มที พุ่งขึ้นไปบนพระนิพพานอยู่เบื้องหน้าสมเด็จพระปฐม พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอริยะสงฆ์ พระอรหันต์ทุกพระองค์บนพระนิพพาน เรียกว่าเป็นมหาสมาคม คือทุกๆพระองค์ปรากฏขึ้นพร้อมกันทั้งหมด แล้วปรากฏดวงจิตของเรากลายเป็นอาทิสมาณกาย เป็นสภาวะเป็นภาพลักษณ์ที่เป็นกายพระวิสุทธิเทพ มีเครื่องทรง มีเครื่องประดับ ความรู้สึกของเรา รู้สึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพเต็มทีเต็มอตรา รู้สึกสัมผัสได้ว่าตอนนี้เราสวมชฎามีเครื่องประดับ ทั้งที่ลำตัว ที่มือ ที่แขน ต้นแขน รู้สึกได้ว่ามีความเป็นแก้วมีเครื่องประดับชัดเจน หรือแม้แต่ที่เท้าก็ปรากฏฉลองพระบาทปลายอนปรากฏขึ้น ความรู้สึกว่ากายของเรานั้นไม่ใช่กายเนื้ออีกต่อไป ปรากฏสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ปรากฏขึ้นอยู่บนพระนิพพาน นั่นก็คือเราใช้กำลังของมโนมยิทธิ คืออาราธนาบารมีพระพุทธองค์ ยกกายทิพย์ดวงจิตของเราขึ้นไปปรากฏบนพระนิพพานในสภาวะแห่งการเป็นกาย อาทิสมาณกาย ที่เป็นกายพระวิสุทธิเทพ กายทิพย์ปรากฏเป็นกายพระวิสุทธิเทพ

กำหนดความรู้สึกว่าเราไม่ใช่กายเนื้อหรือกายหยาบขันธ์ห้า เราคือกายทิพย์ และขณะนี้เราทรงอารมณ์ ทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน เมื่อเราปรากฏในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพานแล้ว เราก็พิจารณาในอารมณ์พระอรหันต์ผล คือพิจารณาว่าจิตของเรานั้น ตัดจากสังโยชน์ทั้งสิบประการ คือมีความเคารพใน

พระรัตนตรัย ขณะจิตนี้เรามีศรัทธาที่บริสุทธิ์ ขณะจิตนี้เราไม่มีความลังเลสงสัยในคุณพระรัตนตรัย คืออะไรซึ่งวิจิตรจินาทั้งปวง ความโลภโกรธหลงทั้งหลายไม่มีในจิต ความเกะกะความยึดความหลงในสวรรค์ ในความเป็นมนุษย์ ในความเป็นพรหมหรือในความเป็นอรูปพรหมไม่มีในจิตของเรา สุดท้ายก็คือตัดอวิชชาทั้งปวง มีความเห็นเข้าใจ เกิดดวงตาเห็นธรรม รู้เห็นได้ว่าการเกิดเป็นทุกข์ การเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะอยู่ในภพที่ดีคือสุคติภูมิอันใดแก่ความเป็นมนุษย์ที่ดี สมบูรณ์ หรือการเป็นเทวดา การเป็นพรหม การเป็นอรูปพรหม เราก็ไม่ปรารถนา เห็นทุกข์จากการพลัดพรากจากการหมดบุญ จิตเราปรารถนาจุดเดียวคือพระนิพพาน อวิชชาทั้งหลายสิ้นเป็นจากใจของเรา

อวิชชาที่ว่าก็คือกำหนดรู้ด้วยว่าความเป็นเทวดา ความพรหม อรูปพรหม ยังมีเวลาหมดบุญ ภพภูมิทั้งหลายมีความไม่เที่ยง หมดบุญเมื่อไหร่ก็ต้องไปเสวยวิบาก ไปเสวยกรรม ดีไม่ดีก็ร่วงไปทุกติ การเกิดในแต่ละชาติภพไม่ใช่เราจะเกิดเหมือนเดิมทุกชาติ บางชาติพลาดพลั้งเราก้อาจจะเสื่อมลงจากความสุขจากสมบัติที่เราเคยมีเคยได้เคยเป็น เสื่อมจากสมมุติต่างๆที่เราเคยเป็น เคยเป็นพญามหากษัตริย์ก็อาจจะเกิดมาเป็นคนธรรมดา แล้วถ้าเกิดจากคนธรรมดามันกลายเป็นขอทานกลายเป็นคนยากจนเข็ญใจ หรือมาเกิดเป็นคนพิกลพิการ ความทุกข์มันก็ปรากฏ หรือแม้แต่การเป็นเทวดา เทวดาเมื่อใช้บุญเปลืองเปลืองในสวรรค์จนบุญหมด ก็ต้องใช้กรรมเพราะว่าบุญส่วนกุศลนั้นใช้ไปจนหมดแล้ว ก็ต้องไปใช้กรรมในส่วนที่เป็นอกุศล

ดังนั้นความไม่เที่ยงความแปรปรวนในภพภูมิในสังสารวัฏนั้นมันมีอยู่ เมื่อเรารู้เข้าใจแล้ว เราจึงเห็นทุกข์โทษภัยในสังสารวัฏ เราจึงปรารถนาเพื่อความไม่เกิดคือพระนิพพาน เมื่อพิจารณาแล้วเราก้อกำหนดจิต ว่าการปฏิบัติของข้าพเจ้านี้เป็นไปเพื่อพระนิพพานในชาติปัจจุบัน เราได้เห็นธรรม เราก้อมาปฏิบัติ เราเข้ามาถึงธรรมะขั้นสูงในระดับนี้แล้ว หากเราประมาทไม่ไปนิพพานชาตินี้ เกิดพลาดพลั้งเราจะทำยังไง ความพลาดพลั้งความไม่เที่ยงก็คือเราเหนื่อยแล้วหรือ ชาติหน้าเราจะเกิดมาพบพระพุทธศาสนา เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ถ้าเราเกิดมาในช่วงที่พระพุทธศาสนาเริ่มเสื่อมปลายห้าพัน ห้าพันพระพันวัสสา คือห้าพันปีท้ายๆ ห้าพันปี ศาสนาเสื่อมถอยลง ผู้ปฏิบัติถอยลง เราจะเห็นหนทางที่จะเข้าถึงพระนิพพานหรือ หรือหากพลาดพลั้งเราร่วงหล่นลงไปสู่ภพภูมิที่เป็นทุกข์คือนรก ถ้าล่วงลงนรกนี้ไม่ต้องพูดถึงโอกาสที่เราจะพบพระพุทธศาสนาหรือมาเกิดอีกมันยิ่งลดน้อยลง หรืออาจจะเลยพ้นไปจากยุคพระศรีอริยเมตไตรยไปชะด้วยซ้ำ

ดังนั้นตรงนั้นมันก็คือเราเป็นบุคคลที่ยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมไหม คือไม่ประมาทว่าในเมื่อเราพบเจอธรรมะขนาดนี้ เข้ามาปฏิบัติธรรม เข้ามาเจอพระพุทธศาสนา เข้ามาเจอทางไปพระนิพพานแล้ว จิต ณ วันนี้นาทีนี้เรายกอาทิสมาณกายขึ้นถึงพระนิพพานแล้ว แต่เราดันไม่ไปซะงั้น ถือว่าเราเป็นคนฉลาดหรือคนโง่ เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้วก็จึงเห็นคุณค่าแห่งพระนิพพานเป็นที่สุด พิจารณาว่าเราปฏิบัติเพื่อพระนิพพานในชาตินี้ เราจะไม่มีทั้งโอกาสอริยทรัพย์สูงสุดคือพระนิพพานสมบัติ พระนิพพานสมบัติมีค่ามากกว่ามนุษย์สมบัติ อริยะสมบัตินิพพานสมบัติมีค่ายิ่งกว่าทิพยสมบัติมีค่ามากกว่าสมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิราช มีค่ามากกว่าพรหมสมบัติ ความเป็นพรหมอยู่ชั่วกับชั่วกัลป์แต่ว่ามีวันหมดบุญ อรูปพรหมอยู่ชั่วกับชั่วกัลป์ยาวนานมหาศาลพระพุทธเจ้าผ่านไปหลายพระองค์ แต่ก็มีวันหมดบุญ แต่นิพพานสมบัตินั้นเป็นสมบัติที่เที่ยงแท้ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก พ้นจากแรงดึงดูดของสังสารวัฏทั้งปวง เมื่อเรากำหนดรู้เห็นคุณค่าแห่งพระนิพพานแล้ว เราจึงทรงอารมณ์ในอารมณ์พระนิพพาน

กำหนดความรู้สึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ปรากฏชัดเจนสว่างผ่องใส

จากนั้นทรงอารมณ์ว่า เมื่อกิจทั้งหลายจบแล้ว ภาระทั้งหลายสิ้นแล้ว กรรมทั้งหลายวิบากทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็บุคคล หรืออกุศล ไม่อาจส่งผลกับเรา ทั้งทั้งบุญทั้งทั้งบาป เพราะเราทั้งสังสารวัฏ สิ้นจากการเกิด ดับไม่เหลือเชื้อแห่งการเกิด สิ้นความผูกพันความอาลัยในสังสารวัฏ จิตเราเป็นอิสระจากสังสารวัฏ เราจบกิจในการปฏิบัติ จบกิจในพระพุทธศาสนา อยู่กับพระนิพพาน อันนี้เป็นอารมณ์แห่งอรหัตผล เมื่อเราทรงอารมณ์ ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เราก็ กำหนดน้อมจิตเห็นภาพ ทำความรู้สึกขอบารมีพระ ยกกายพระวิสุทธิเทพไปที่วิมานของเรา ปรากฏสภาวะที่เรา นั่งห้อย พระบาท ห้อยขาลงมา มือสองข้างวางบนหัวเข่า กำหนดจิตทรงอารมณ์ว่าเมื่อเราตายไปชาตินี้ เราก็จะมาอยู่บนพระ นิพพานในวิมานของเราบนพระนิพพาน จิตเป็นสุข พ้นจากความทุกข์ พ้นจากภาระ พ้นจากความยึดมั่นถือมั่น เป็น อิสระจากทุกสิ่ง

กำหนดทรงอารมณ์เข้าถึงอารมณ์แห่งพระนิพพานที่เรียกว่า “อุปมานุสติกรรมฐาน”

พิจารณาทรงอารมณ์ "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง พร้อมกับกำหนดแสงสว่างแห่งกายพระวิสุทธิ เทพสว่าง วิมานสว่าง ใจเป็นสุขเอิบอิมล้นภายใน

ภาวนาบริกรรมอยู่บนพระนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

"นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง" พระนิพพานเป็นความว่างจากกิเลส คือความโลภโกรธหลง ว่างจากความเกาะเกี่ยว ความยึด ในวิฏสงสารอย่างยิ่ง เมื่อว่างจากกิเลส จิตจึงเข้าถึงความสุข เมื่อดับทุกข์ทั้งหมด จิตจึงเข้าถึงความสุขอย่างยิ่งยวด

"นิพพานัง ปรมัง สุขัง" เข้าสู่สภาวะที่จิตสว่างและเป็นสุข แสงสว่างรัศมีกายแห่งกายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างเจิดจ้าเจิด จรัส ทรงอารมณ์บนพระนิพพาน พร้อมกับบริกรรม "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์ สว่าง

ตั้งจิตอธิษฐาน กำหนดน้อมนึกถึงพระพุทธองค์ ขอให้นับแต่นี้ กระแสธรรม อันเป็นกระแสตรง เป็นกระแสผลพระ นิพพาน ขอบใจหลังไหลลงมาสู่กายวาจาใจของข้าพเจ้า ขอบธรรมที่ปรากฏผุดรู้ในจิตข้าพเจ้า จงเป็นธรรมะที่สันถิตตัด ตรงสู่ผลพระนิพพาน ขอบธรรมะทั้งหลายจิตข้าพเจ้าจงรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง เข้าใจธรรมอันละเอียดลึกซึ้ง ได้อย่างง่ายดาย และขอให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจ มีกำลังแห่งมโนยิทธิ ที่จะยกดวงจิตอาทิสมาขึ้นมานบนพระนิพพาน ได้ในทุกครั้งทุกเวลาทุกสถานที่ทุกอิริยาบถ มีความคล่องตัวในมโนยิทธิ มีความคล่องตัวในอารมณ์พระนิพพานอย่าง เป็นปกติและง่ายดายด้วยเถิด

กำหนดให้เห็นกายของเราสว่าง แก้วใสสว่าง รัศมีเป็นสิริรุ่งระยับระยับ วิมานสว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง สภาวะบน พระนิพพาน กำลังมโนยิทธิ มีความชัดเจนสว่างเจิดจ้าเจิดจรัสอย่างยิ่ง ใจเราเป็นสุขผ่องใส ใจเราจึงเกิดสภาวะ ความรู้สึกที่ว่า ตอนนีถ้าเราตายไป เราเข้าถึงพระนิพพานทันที เรายินดีใหม่ ใจเราจึงมีความอาลัยในโลก อาลัยใน บุคคล อาลัยในวัตถุใหม่ กำหนดอารมณ์จนกระทั่งจิตเรามีความรู้สึกว่าตายเมื่อไหร่เราขอมาพระนิพพาน ปราศจาก ความอาลัยในโลก ปราศจากความอาลัยในความรัก ปราศจากความอาลัยในความโกรธความหลงทั้งปวง มีแต่ความพึง พอใจหรือธรรมฉันทะอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด โลกสังสารวัฏไม่มีแรงดึงดูด ไม่มีอำนาจที่จะหลอกลวงเกาะเกี่ยวให้ เราหลงมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป จิตเราจดจ่ออยู่จุดเดียวคือพระนิพพาน ปัญญารู้แจ้งแทงตลอด เข้าใจในธรรม เข้าใจในการเวียนว่ายตายเกิด เข้าใจในกฎของกรรม เข้าใจในสังสารวัฏ เข้าใจในภัยแห่งสังสารวัฏ เข้าใจในความไม่ เทียงแห่งการเกิด จิตรู้ตื่นมีปัญญาเห็นคุณค่าแห่งพระนิพพานชัดเจน ธรรมกระจ่างแจ้ง ธรรมจักรหมุนวนในจิต

ธรรมจักรมรรคมีองค์แปดหมุนเคลื่อนในจิตของเรา กายพระวิสุทธิเทพยิ่งปรากฏความสว่างผ่องใส ความสุขปรากฏขึ้น
ในจิต จิตเป็นอิสระ จิตเป็นสุข รัศมีแห่งจิตปรากฏสว่าง กระแสธรรมดีนั้นขึ้นในจิตของเรา ทรงอารมณ์ความผ่องใสไว้
ทรงสภาวะตั้งมั่นในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพานไว้

อธิษฐานจิตว่าขอให้ข้าพเจ้าทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพานได้นานเท่านานเท่าที่ข้าพเจ้าตั้งใจ เหมือนกับแท่นบนนิพพาน
ที่พระนิพพานนั้นมีแรงดึงดูดเกาะให้กายพระวิสุทธิเทพของเราตั้งมั่นแนบอยู่กับพระแท่นบนพระนิพพาน ตั้งมั่นไม่ขยับ
เขยื้อน ทรงตัวทรงอารมณ์ได้ตลอดเวลา อารมณ์จิตทรงความสุขในขณะที่เราอยู่บนพระนิพพาน ธรรมฉันทะปรากฏ
เต็ม อารมณ์ใจอารมณ์ความสุขในอารมณ์พระนิพพานที่เรียกว่า การเสวยวิมุตติสุข บนพระนิพพานเกิดเต็มล้นในดวง
จิตของเรา จนเรารู้สึกว่าเราสามารถที่จะทรงอารมณ์นี้ได้ อย่างเบา อย่างสบาย อย่างเป็นสุขตลอดเวลา ทรงอารมณ์ไว้
นึกถึงเมื่อไหร่ทรงอารมณ์บนพระนิพพานได้

จากนั้นอธิษฐานจิตนะ เชื่อมกระแสกับทุกท่านทุกพระองค์บนพระนิพพานมีสมเด็จพระองค์ปฐมทรงเป็นประธาน
ขอแสงสว่างฉัพพรรณรังสีรัศมีกำลังฤทธิ์ของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ บนพระ
นิพพาน ปรากฏเป็นแสงสว่างส่องมาโดนที่กายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพของเราแต่ละคน จนกายทิพย์กายพระวิสุทธิ
เทพยิ่งมีความสว่างเจิดจ้ามากขึ้น เชื่อมกระแสเรียบริ้อย กำหนดจิตรวมกระแสจากพระนิพพานเป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์
ส่องตรงมาจากพระนิพพานเชื่อมรวมกับกระแสแห่งเมตตาของทุกท่านทุกๆพระองค์ แผ่ลงมายังสังสารวัฏเป็นเมตตาอัน
ไม่มีประมาณ

กระแสแห่งความเมตตาสงบเย็น กระแสแห่งบุญกุศล กระแสแห่งมรรคผลพระนิพพาน แผ่ลงไปยังอรุปรพรมทั้งสี่ชั้น
พรหมโลกทั้งสิบหกชั้น สวรรค์ทั้งหกชั้น รุกขเทวดาภูมิเทวดาทั่วโลกทั่วอเนกจักรวาล บรรดามนุษย์และสัตว์ผู้มีรูปร่าง
ชั้นห้าทั่วโลกทั่วอเนกจักรวาล โอปปาทิกะสัมภเวสี ชาวเมืองบังบดลับแล ครุฑ นาค คนธรรพ์ วิยาธธ ดวงจิตดวง
วิญญาณทั้งหลายที่แผ่เรณอยู่ในมิติต่างๆทั่วโลกทั่วทุกมิติ กระแสบุญกุศลจึงถึงโอปปาทิกะสัมภเวสี ดวงจิตดวง
วิญญาณทั้งหลายที่เร่รอนหลงภพหลงภูมิ กระแสกุศลกระแสบุญจากพระนิพพานจึงถึง ขอจงเป็นสุข ขอพ้นจากความ
ทุกข์ ขอจงโมทนาบุญตามกำลังตามวิสัย

แผ่เมตตาต่อไปยังบรรดาเปรตอสุรกายทั้งหลายผู้เสวยวิบากความทุกข์สัตว์นรกทั้งหลายทุกขุม ขอกระแสบุญจงส่งผล

จากนั้นอธิษฐานขอพุทธบารมีปรากฏสมเด็จพระองค์ปฐมเมตตาแสดงพุทธปาฏิหาริย์ ปรากฏเป็นสมเด็จพระองค์ปฐม
ทรงเครื่องจักรพรรดิเปิดโลก สว่างอยู่บนพระนิพพาน ขอเชื่อมกระแสของพระองค์ท่านเปิดโลกให้เราเห็นสังสารวัฏ
ทั้งหมด แผ่เมตตา เห็นพร้อมกันในทุกภพทุกภูมิ ทั้งภพภูมิที่เป็นสุข คืออรุปรพรม พรหมโลก สวรรค์ทั้งอากาศเทวดา
และเทวดาที่เป็นรุกขเทวดา ภูมิมเทวดา โลกมนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย ลงไปถึงภพที่เป็นภพเบื้องล่างภพที่สามคือภพที่
เสวยวิบากความทุกข์ เป็นโอปปาทิกะสัมภเวสีเปรตอสุรกายสัตว์นรก เห็นสังสารวัฏทั้งหลายปรากฏชัดเจน ใจเป็นสุข
สว่าง มีแต่เมตตา มีแต่ความปรารถนาดี น้อมรวมเชื่อมกระแสจากพระนิพพานแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ ใจเรายังเอิบ
อุ่ม ใจเรายังเป็นสุข ใจเรายังรู้สึกที่สรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ใจ
เราตอนนี้เห็นทุกข์ภัยในสังสารวัฏ จิตเราตอนนี้ปรารถนาพระนิพพาน จิตของเราตอนนี้แผ่เมตตาด้วยจิตอันบริสุทธิ์
ยิ่งยวด กุศลปรากฏขึ้น ธรรมปัญญาดวงปัญญาปรากฏขึ้นในจิต เมื่อแผ่เมตตาไปแล้วเราก็น้อมจิตนึกถึงทุกท่าน สมเด็จ
องค์ปฐมทรงเมตตาเป็นประธานท่ามกลางมหาสมาคมบนพระนิพพาน

กำหนดจิตของเราแต่ละคนว่าการปฏิบัติของข้าพเจ้านี้ ขอน้อมอธิษฐานเป็นการปฏิบัติบูชา พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา บิฑามารดาบูชา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์บูชา ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายบูชา เทพพรหมเทวดาสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ขอ การปฏิบัติของข้าพเจ้านี้เป็นการบูชา เป็นการน้อมกุศลถึงทุกท่านทุกๆพระองค์ จากนั้นแยกอาทิสมาณกาย กราบทุก ท่านทุกๆพระองค์ที่จิตของเรารู้สึกสัมผัสได้ กราบด้วยความนอบน้อม กราบด้วยความเคารพ

เมื่อน้อมจิตกราบแล้วก็ตั้งใจว่านับแต่บัดนี้ขอให้เราขึ้นมาบนพระนิพพานได้เป็นปกติ ขอพระพุทธองค์ทรงมีเมตตาพุทธานุญาต เมตตาข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้ายกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานได้อย่างง่ายดาย กายเนื่องกราบพระพุทธรูป จิตอาทิสมาณกายกราบถึงแทบพระบาทพระพุทธองค์บนพระนิพพาน

จากนั้นเมื่อกราบแล้วเราก็น้อมจิตกลับมาที่โลกมนุษย์ กำหนดน้อมเป็นแสงสว่างบนพระนิพพานพุ่งลงมาเป็นลำแสงพุ่งลงมายังกายเนื้อ กายเนื้อสว่าง กำหนดว่ากระแสจากพระนิพพาน ของจงเป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์ ฟอกชำระล้างธาตุขันธ์ แสงสว่างจากการปฏิบัติธรรม จากจิต จากจิตตานุภาพ จากความบริสุทธิ์ของอารมณ์แห่งอภิปุณฺณที่เรา ยกขึ้นไปบนพระนิพพาน ของจงฟอกธาตุขันธ์ขันธ์ห้า อากาสสามสิบสอง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก มังสัง เส้นเอ็น เส้นเลือด อวัยวะทั้งหลาย ของจงใสเป็นแก้วบริสุทธิ์ ของจงขับโรคาภัย โรคพยาธิ วิบากอกุศล วิชาคุณไสย เสนียดฉิวไรทั้งหลายจงสลายตัวไปจากขันธ์สันดาน กาย วาจา ใจของข้าพเจ้า กายข้าพเจ้าจงใสสะอาดบริสุทธิ์ด้วยกระแสแห่งธรรม เห็นกระดูกเห็นกายเนื้อเห็นอากาสสามสิบสองใสสว่างเป็นแก้วเป็นเพชรประกายพริ้ว เราอบแสงกายเนื้อของเรา ตอนนี้อาบแสงสว่างที่สะอาดบริสุทธิ์ ชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ด้วยธาตุธรรม ด้วยกระแสด้วยกำลังแห่งฌานสมาบัติ ด้วยกำลังแห่งมโนยิตติ ด้วยกำลังแห่งพระนิพพาน โรคาภัยไข้เจ็บจงสลายหายสูญไป เซลล์ทุกเซลล์จงสะอาดเปี่ยมพลัง กระดูกจงใสเป็นแก้ว ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เซลล์ดีเอ็นเอทั้งหลาย กล้ามเนื้อทุกส่วนทั่วร่างกายจงใสสะอาด ธาตุทั้งหลายจงสะอาดจงเปี่ยมพลัง กำหนดนะอาบกระแสฟอกธาตุขันธ์จนรู้สึกสัมผัสได้ว่ามีพลังลงมา มีความรู้สึกมีความสว่าง มีความสะอาดปรากฏ กายเนื้อเราสว่างขึ้น กายทิพย์เราสว่างขึ้น

จากนั้นเมื่อฟอกธาตุขันธ์แล้ว ก็กำหนดหายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ

ภาวนาเข้าพุทฺธ ออกโธ ซ้ำ ลึก ยาว ครั้งที่สอง รั่มโม ครั้งที่สาม สังโฆ

จากนั้นกำหนดนะให้ใจของเราสบายผ่องใส กำหนดน้อมจิตเจริญมุกตา ยินดีโมทนาสาธุกับเพื่อนกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมร่วมกันทั้งขณะนี้ และที่มาฟังก่อนหลัง ให้เกิดบุญ เกิดกุศล เกิดดวงตาเห็นธรรม เกิดมรรคผลพระนิพพาน เกิดฌานสมาบัติโดยถ้วนทั่ว เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ มีกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ มาพิทักษ์รักษาประสิทธิ์ประสาท มีเทพพรหมเทวดาทั้งหลายคอยปกป้องรักษาคุ้มครอง ใจมีความเอิบอ้อม มีความอาจหาญในธรรมในการปฏิบัติ

จากนั้นจึงค่อยๆลืมตาขึ้นซ้ำๆด้วยจิตเป็นสุข ใจยิ้ม กายยิ้ม จิตยิ้ม จิตมีความเอิบอ้อม หัวใจรู้สึกได้ว่ามีน้ำหล่อเลี้ยงที่มีความชุ่มเย็นในหัวใจ ใจเป็นสุข

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวันนี้หมู่คณะก็ได้ไปถวายมหาสังฆทาน ทุกคนที่ร่วมบุญด้วยก็ขอโมทนา

สำหรับวันนี้ก็ขอให้ทุกคนมีความสุขความเจริญ พยายามขยันในการปฏิบัติ ไม่เพิกเฉย ไม่ละเลย ปฏิบัติด้วยความสม่ำเสมอ ปฏิบัติโดยพิจารณาใคร่ครวญว่าการปฏิบัติของเรานั้นเป็นไปเพื่อพระนิพพาน กำลังใจในการปฏิบัติของเรา นั้น พยายามยกพยายามฝึก ให้มันทั้งหลาย สมาบัติทั้งหลายเต็มกำลังแห่งกรรมฐานไว้เสมอ ให้มีความคล่องตัวไว้

สำหรับวันนี้สวัสดิ์ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า