

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 24 มิถุนายน 2566

เรื่อง ทบทวนจิตเพื่อเข้าถึงอารมณ์พระนิพพาน

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดจิต สติกำหนดรู้ ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย ตัดขั้น 5 ตัดอารมณ์ในร่างกายของเราออกไป ปล่อยวางความคิด การปรุงแต่ง ภาวะของใจที่ทำให้เราหนัก ทำให้เรากังวล ปล่อยวางทั้งกาย และเรื่องราวในจิต จนกระทั่งสภาวะของเรา เข้าถึงความโปร่งโล่งว่างเบาสบาย เหมือนเราลอยอยู่ในสภาพไร้น้ำหนัก กำหนดจิต สติกำหนดรู้ในลมต่อไป

กำหนดรู้ในลมหายใจ เพื่อให้จิตเรา เข้าถึงอารมณ์จิตที่เบาสบายละเอียด ลมหายใจยิ่งเบายิ่งละเอียด จิตยิ่งเป็นสุข ปลอดโปร่ง สงบ เข้าถึงอุเบกขารมณ์ เข้าถึงเอกัคคตารมณ์ ลมหายใจยิ่งละเอียด ยิ่งกำหนดจิต เห็นลมหายใจ เป็นเหมือนกับแพรวไหม เราก็เป็นการฝึกในการกลั่นมวลอากาศให้ เป็นปราณ เป็นพลังชีวิตไปพร้อมกันในตัว ตอนนี้นำให้เรากำหนดจับลมหายใจเหมือนกับแพรวไหม ความรู้สึกของอากาศที่เป็นประกายระยิบระยับ เป็นพลังงาน เป็นปราณ เป็นพลังชีวิต ความรู้สึกของเราจะรู้สึกได้ว่าลมหายใจนั้นเปี่ยมพลัง ลมหายใจที่เราหายใจเข้าไป เติมธาตุ เติมพลังชีวิต เติมพลังปราณ ให้กับกายหยาบ กายเนื้อ พลังงานที่เข้าไปในร่างกายผ่านอานาปานสติ ผ่านการกำหนดจิตในลมหายใจ ถ้าเรากำหนดเป็นลมธรรมชาติก็เป็นลมธรรมดา หากเรากำหนดจิต กลั่นปราณ พลังชีวิต ลมหายใจที่หายใจเข้าก็มีพลังผนวก จากสภาวะที่เรากำหนดจิต ในการกลั่นปราณ ในอานาปานสติไปด้วย จิตปลอดโปร่งโล่งสบาย กำหนดรู้ถึงพลัง ความผ่อนคลายระยิบระยับของลมหายใจที่ผ่านพริ้วเข้า-ออก ในกายของเรา

เมื่อลมหายใจเข้าถึงความละเอียดสงบ เปี่ยมพลัง เรากำหนด เดินจิตต่อเข้าสู่การทรงจิต ในกสิณจิต นึกภาพ กำหนดจิต กำหนดรู้ในจิตของเรา เห็นด้วยการสัมผัสภายใน ความรู้สึกเป็นมโนภาพ เห็นจิต เป็นดวงแก้วอยู่กลางอก จิตใสละเอียด สว่างขึ้น แสงรัศมีมีความสว่างของดวงจิต สัมพันธ์อารมณ์จิต ยิ่งสว่าง ยิ่งใส อารมณ์จิตเรายิ่งสุขยิ่ง ยิ่งเอิบอím ยิ่งมีความปลื้มปิติ แผ่สว่าง จากอกุณหิมิต ปรับสภาวะขึ้น เป็นปฏิภาคนิมิต เป็นเพชรประกายพุดกษेत्रสว่าง เส้นแสงรัศมีเป็น 7 สี เป็นเส้นสีแต่ละสีแยก สลับกระจาย รัยรอบออกมาจากดวงจิตที่เป็นเพชรลูกขนาดใหญ่ นั้น เลยจากเส้นแสงรัศมีของจิต ปรากฏสภาวะ ความเป็นระยิบระยับ แพรวพราวเป็นกากเพชรพรางพรายรายรอบ เป็นสภาวะความเป็นทิพย์ แผ่ขยายออกไปจากเส้นรัศมีของจิตออกไป สว่างปกคลุม ห้องที่เราฝึกสมาธิ หรือสถานที่ไม่ว่าจะเป็นบ้านหรือวัดวาอารามต่างๆก็ดี สภาวะความเป็นทิพย์ ครอบคลุมอาณาบริเวณทั้งหมด ทรงอารมณ์จิตของเราไว้ มีความสว่างใสชัดเจนอยู่ เข้าถึงสภาวะอารมณ์อันเป็นสุขของสมาธิ รู้สึกสัมผัสได้ถึงรัศมีของจิต ที่แผ่สว่างส่งผลกระจาย ครอบคลุมทั่วอาณาบริเวณ

กำหนดจิตเป็นกำลังที่เราเพาะบ่ม สะสม เป็นตบะเดชะบารมีในการทรงฌานทรงอารมณ์จิต ในส่วนกำลัง ในส่วนที่เป็นต้นทุน ในส่วนที่เป็นเหตุที่เราต้องสร้าง มีความพยายามพากเพียร ยิ่งกำลังจิตที่เราสร้างเพาะบ่ม เหตุของเรา มีความเพียรพยายาม มีกำลังสูงมากเท่าไร ถึงเวลาที่เราอาราธนาบารมี พุทธานุภาพก็ดี เทวดานุภาพก็ดี เชื้อมโยง เชื้อมกระแสน้ำสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายก็ดี บุคคลที่มีฐาน ภาวะแห่งจิต จิตตานุภาพที่ฝึกฝน เพาะบ่มเป็นตบะ มีความเข้มข้น ตั้งมั่น มีความสว่าง มีความผ่อนคลายเพียงใด ยามที่อาราธนาบารมีเลยเชื้อมกระแส ก็ย่อมมีผล มีอนุภาพสูงกว่าบุคคล ที่มีภาวะพื้นฐานแห่งจิตของตนเองในการฝึกฝนที่มีตบะอ่อนกว่า ดังนั้นเป็นเหตุอีกเหตุหนึ่งที่สำคัญ ส่วนปัจจัยที่สูงยิ่งขึ้นไปกว่านี้ก็คือ หากบุคคลใดที่ฝึกโดยกำลังของตัวเองแต่เพียงฝ่ายเดียว แต่จิตเกิดทิวี่ เกิดมานะ เกิดความถือดี เกิดความทะนงตนว่า ลำพังกำลังของเราก็ดีอยู่แล้ว ไม่มีความฉลาด ในการที่จะรู้จัก อาราธนาบารมี ใน

พุทธานุภาพกิติในการเชื่อมกระแส กำลังจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย แรงครูทั้งหลายลงมาช่วยส่งเสริมประสิทธิประสาท ซึ่งกำลังของพุทธานุภาพที่เราอาราธนาลงมา นั่น แต่ละคน สามารถที่จะอาราธนาเชื่อมกระแสลงมาได้ มีกำลังแตกต่างกันไปอีก บุคคลที่มีตบะเฉาะจากการทรงฌานทรงสมาบัติ ก็ไม่แน่ว่าอาจจะมีกำลังในการ เชื่อมกระแสเชื่อมกระแส พุทธานุภาพลงมา อาจจะไม่น้อยกว่าคน บางคนที่มีกำลังตบะสมาธิน้อยกว่าก็ได้ ปัจจัยที่เป็นเหตุที่ทำให้ บุคคลผู้มีความเพียรมีปัญญาพิจารณาในการปฏิบัติสามารถเชื่อมกระแส เชื่อมโยง กำลังแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ลงมาประสิทธิประสาท ได้ แตกต่างกันก็คือ ความเคารพ ในพระรัตนตรัยความศรัทธา ตัวพระศรัทธา เป็นตัวสำคัญซึ่งจิตของแต่ละคนนั้น มีความศรัทธาเคารพมอบต่อพระรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายแตกต่างกัน ดังนั้นหากจะให้เกิดประโยชน์ สูงสุด พัฒนาให้เกิดกำลังของสมณะสมาธิกิติ จิตตานุภาพแห่งการปฏิบัติกิติ ให้เกิดกำลังสูงที่สุดเท่าที่จะสูงได้

หนึ่ง ตัวเราเองต้องเป็นบุคคลผู้มีความเพียร บริหารจิต ผึก ในการทรงฌานทรงสมาบัติ ให้กำลังแห่ง การทรงสมาบัตินั้นทรงตัว ผึกซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเป็นนิสัย ผึกซ้ำแล้วซ้ำอีก จนเกิดผล แห่งการปฏิบัติ ชัดเจนขึ้น ในจิตของเรา การทรงอารมณ์ สามารถเข้าสู่สภาวะนั้นได้อย่างรวดเร็วเพียงแค่อัดนิ้วมือเดียว และ สามารถที่จะรักษาอารมณ์จิต ควบคุมประคองให้อารมณ์ของกรรมฐานอารมณ์สมาธิ อารมณ์จิต ในแต่ละจุด แต่ละกอง ของสมาธิ มีความเสถียรราบเรียบสม่ำเสมอไม่มีอาการขึ้นลงวูบวาบ ความมีเสถียรภาพของจิตที่ สารททรง อารมณ์สงบนิ่งสว่าง ได้ยาวนานมากเท่าไร ก็มีผลสืบต่อไปในการทรงอารมณ์ของมโนมยิทธิ ที่จะสามารถ ทรงอารมณ์ไม่มีอารมณ์ที่ตกขึ้น ๆ ลง ๆ อันนี้คือฐานในการฝึกในการปฏิบัติที่เราสามารถที่จะใช้พิจารณาพัฒนาในการปฏิบัติ และใช้เป็นเครื่องพิจารณา กำหนดรู้ ถึงบุคคลที่เราแนะนำสมาธิ บางบุคคลที่เรา รู้ว่าฐานของสมณะ เขายังไม่มีความมั่นคง จำไว้เสมอว่าสมณะนั้นเป็นรากฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม

ในส่วนของสมณะวิปัสสนา ตัวที่ยากที่สุดซึ่งปกติกว่าคนจะได้ มันมีความยากสมัยก่อนกว่าจะปฏิบัติกันจนได้ ฌาน 4 ใช้เวลา 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30ปีบ้าง บางคนก็ได้แค่ฌานหนึ่ง จิตไม่เคยสงบเลย แต่ปัจจุบัน ก็เป็นที่ทราบดีว่า ข้างบนทานแรง การฝึกการปฏิบัติ ให้เข้าถึงฌาน 4 ก็กลายเป็นเรื่องง่าย หลายคนฝึกปฏิบัติจนถึงชั้น 4 แม้ว่าจะเป็นอานาปาหรือกสิณกิติ ผึก จนเข้าถึงได้ แต่จำนวนคนที่เข้าถึงได้แล้ว แต่มีปัญญาลาดรู้คุณค่าในสิ่งที่เรา ทำได้ แล้วไปฝึกฝนต่อเนื่องจนกระทั่งเข้าถึงวสี เข้าถึงสภาวะ ที่อารมณ์ในการฝึกกรรมฐาน เข้าสู่สภาวะเต็ม กำลังได้ทุกครั้ง คำว่าเต็มกำลังก็คือเมื่อไหร่ที่จะกำหนด ในอานาปานสติก็สามารถทรงอารมณ์ไปจนสุดถึง ฌาน 4 จน ถึงอุเบกขารมณ์ เอกกัคคตารมณ์ เมื่อไหร่ที่กำหนดในกสิณ ก็เข้าถึงปฏิภาคนิมิต เกิดกำลัง รัศมี แห่งจิตสภาวะความเป็นทิพย์ปรากฏขึ้นเต็มกำลัง อันนี้ก็คือเป็นการฝึก ที่เป็นเป้าหมายที่ทำให้เราเข้าใจว่าเราฝึก ในแต่ละจุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของสมณะ เป้าหมายเราฝึก เพื่อจุดต่าง ๆ เหล่านี้ หรือในอรูปสมาบัติ เรา กำหนดนึกถึงอรูปปุบ จิตปรากฏสภาวะขาวว่างวาบ สว่างโล่งว่างวาบออกไป สภาวะสลายสัญญาสลายสิ่งที่ ประจักษ์สัมผัสที่มากกระทบทางอายตนะทั้งปวงสลายออกไป รูปวัตถุสลายออกไป เหมือนกับจิตเราปรากฏ สภาวะของซูเปอร์โนวาการระเบิดของจักรวาล จักรวาลดวงดาวทั้งหลายสลายระเบิดโอรูปสลายกลายเป็นผุยผง กลายเป็นความว่างเว้งว่างออกไปจนหมด และทรงสภาวะความว่างนี้ไว้ จนเป็นกำลังแห่งอรูปที่ทรงไว้ได้แนบแน่นเป็น ปกติ คราวนี้เมื่อเข้าสู่ภาคของการปฏิบัติในส่วนของมโนมยิทธิ เมื่อฐานของสมณะ เราฝึก มีความเข้มข้นไป ถึงอรูปสมาบัติแล้ว เราก็เพียงพิจารณา สอง ส่วนที่เป็นจุดสำคัญ คือพิจารณาในการตัดร่างกาย ชั้น 5 เพื่อ แยกรูปแยกนาม เตรียมตัวในการถอด อาทิสมาณกายออกจากกายเนื้อ เพื่อให้ปรากฏ สภาวะความเป็นกาย ทิพย์ คือกายพระวิสุทธิเทพ ส่วนจุดที่เป็นจุดสำคัญที่สุด ก็คือการหมั่นกรำลึกถึง องค์สมเด็จพระจอมไตร ศาสตราสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยความเคารพด้วยความนอบน้อม จิต อ่อนโยนนอบน้อมถ่อมจิตจนกระทั่ง กระแสที่เราอาราธนากำลังแห่งพุทธานุภาพ เราน้อมดึงลงมาเต็มที่ ปรากฏในจิตของเราเต็มที่ รู้สึกสัมผัสได้ ว่ากายพระวิสุทธิเทพ อาทิสมาณกายพุ่งออกไปจากกายเนื้อขึ้นไป กราบขึ้นไปอยู่กับพระพุทธองค์บนพระ

นิพพาน เราจะรู้สึกว่ามีโอโลละเอียดแบบนี้ อธิบายรายละเอียดแบบนี้สภาวะการฟังของจิต ขึ้นไปบนพระนิพพานมัน มีกำไร มากกว่าปกติ ชัดเจนกว่าปกติ เมื่อขึ้นไปถึงแล้วเราน้อมจิตกราบ อารมณ์จิตเมื่อไหร่ที่เราเข้าถึงพระนิพพาน เราก็คงต้องทวนอารมณ์ ว่าเรามีธรรมฉันทะคือความรักในพระนิพพานมัย มีความปรารถนาอย่างยิ่งที่ตาย เมื่อไหร่เราจะเข้าถึงพระนิพพานใหม่ ถ้าอารมณ์จิตนั้นมันเกิดขึ้น จิตก็จะยิ่งแนบอยู่กับพระนิพพาน บางคนฝึก มโนยทธีที่ขึ้นมาได้ เหมือนกับขึ้นมาเที่ยวขึ้นมาเห็นแต่จิต ไม่ได้มีความปรารถนา แค่ได้ขึ้นมาดูขึ้นมาเห็น สภาวะความเป็นไปของพระนิพพาน แต่จิตไม่ได้มีความรักหรือมีความปรารถนาในพระนิพพาน อารมณ์จิต ก็จะหลุดจากอารมณ์ที่เราฝึก ในการยกขึ้นมาบนพระนิพพานนั้นไปได้ง่าย ให้เปรียบเทียบระหว่างอารมณ์จิตของบุคคล สอง จำพวก จำพวก ที่หนึ่ง ก็คือเหมือนกับชอบไปเที่ยวอยากไปดูของแปลก อยากรู้ อยากเห็นสนใจเรื่องอภิญญา ขึ้นมาดู ขึ้นมาเห็นแต่ใจก็เฉยๆ เห็นสภาวะต่างๆความเป็นทิพย์บนพระนิพพานจริง แต่จิตก็เฉยๆ แต่กับบุคคลที่ตั้งจิตในอารมณ์ปรารถนาในพระนิพพาน ปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอริยะเจ้าปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน เมื่อขึ้นมาบนพระนิพพานเรียบร้อย อารมณ์ความรู้สึกที่ตั้งมั่นผูกพันคือมีความรัก มีความพอใจ มีความมั่นคงรู้สึกว่ามีจิตเราเป็นหนึ่งเดียวกับพระนิพพาน รู้สึกว่าจิตของเรา มีพระนิพพานเป็นที่สุดท้าย ความรู้สึกว่ามีจิตเราอยู่ที่วิมานของตัวเอง มีความผูกพันที่วิมานของตัวเอง มากกว่าวิมานที่ภพใดภูมิใด จะเป็นบ้านบนโลกมนุษย์ก็ดี จะเป็นวิมานบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เทวโลกบ้างก็ดี สวรรค์ชั้นจาตุรติ หรือแม้แต่วิมานที่ปรากฏขึ้น ในความเป็นพรหมก็ดี หรือแม้แต่พบอื่นภูมิอื่น เช่นเมืองบาดาล ความรู้สึกที่ผูกพัน กับพระนิพพานของเรามีมากกว่า จุดอื่นจุดใดทั้งหมดในสังสารวัฏ เราก็น้อมถามตัวเอง ดูจิตของเราว่าจิตของเรา มีความตั้งมั่นผูกพันอยู่กับพระนิพพานมากแค่ไหน สิ่งที่ผูกพันนั้น เป็นเครื่องดึงดูตให้จิตเราไปปรากฏไปจืด เช่นถ้าเราผูกพัน กับความเป็นพญานาคมากยิ่งขึ้น คิดถึงระลึกถึงนึกถึง อารมณ์จิตเชื่อมกับจุดนั้นมาก หากตายไปจิตเราก็ไปจืด ที่ภพของพญานาค แต่ถ้าหากอารมณ์จิต ในความผูก ในความยึด ในความห่วง ในภพอื่นภูมิอื่นมันจืดมันจางมันสิ้นไปจนหมด เหลืออารมณ์จิตที่เราผูกพัน มีความเคารพในพระพุทธเจ้า มีความรักในพระพุทธเจ้ามีความรักในพระนิพพาน จิตเราก็เข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด อารมณ์จิตของเราให้พิจารณาตรงนี้โดยละเอียด แล้วก็พิจารณาคุณที่เรานะหน้าสมาธิ ว่าจุดนี้อารมณ์จิตของเขา มีความแนบอยู่กับพระนิพพานใหม่ ถ้ายังไม่แนบ ก็ต้องอธิบายหรือตัวเราเองก็ต้องพิจารณาในวิปัสสนาญาณ ให้เห็นคุณของพระนิพพาน จิตเห็นคุณของพระนิพพานก็เรียกว่าดวงตาเห็นธรรม เห็นคุณของพระนิพพานว่ายังงี้ เห็นคุณของพระนิพพานว่า เมื่อเราเข้าถึงซึ่งพระนิพพานแล้ว เอาจุติประโยชน์ที่เป็นผลประโยชน์สูงสุด เข้าถึงพระนิพพานแล้ว กรรมทั้งหลาย หนักกันทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอกุศลกรรม กรรมที่เราจะต้องไปตกนรก เป็นหนี้ที่เราต้องชดใช้ ถือว่าเป็นโมฆะกรรม กรรมไม่อาจกระทำเพราะจิตเราไม่ยึด อยู่กับภพใดภูมิใดต่อไปคือพ้นจากสังสารวัฏ ไม่ต้องเกิด ในนรกกับภูมิไม่ต้องเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

จำไว้ว่าในความเป็นพระอริยะเจ้ามีสภาวะที่ยังต้องกลับมาจุติ จุติ หากเป็นพระโสดาบันก็ยังคงจะต้องมีสภาวะที่ต้องมาจุติ บนโลกมนุษย์ 7 ชาติบ้าง 3 ชาติบ้างอีก หนึ่ง ชาติบ้าง ที่เหลือคือไปพักอยู่ ที่สวรรค์ชั้นดุสิต หรือสวรรค์ชั้นอื่นตามที่จิตเราปรารถนา แต่ถ้าตามระเบียบจริงๆ ความเป็นพระโสดาบันนั้น ต้องไปจุติอยู่ที่สวรรค์ชั้นดุสิต อยู่ร่วมกับพระโพธิสัตว์ พระพุทธมารดา พระพุทธบิดา ส่วนพระสีกาทาคามี ท่านก็ไม่เกิดเป็นมนุษย์ จะขึ้นไปอยู่บนสวรรค์ชั้นใดชั้น หนึ่ง ตามที่ท่านปรารถนา ส่วนพระอนาคามีนี้ โดยส่วนใหญ่ท่านก็จะไปจุติอยู่ที่ชั้นพรหม โดยเฉพาะอย่างยิ่งชั้นพรหมที่เรียกว่าพรหมสุทธาวาส หรือบางท่านก็อาจจะมิตำแหน่ง เช่นพระอินทร์ พระยายมราชหรือลุ่มพุก ท่านเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นพระอนาคามี เพียงแต่มีสภาวะที่ต้องทรง อยู่ในหน้าที่ในงาน เมื่อไรที่โหมดจากวาระในการรับตำแหน่งหน้าที่ในการดูแลอยู่ในสังสารวัฏ อยู่ในสวรรค์ชั้นต่างๆ ท่านทำวสัทมบัติก็เป็นพระอนาคามี เมื่อไหร่ที่พ้นจากตำแหน่งท่านก็ยกจิต เข้าพระนิพพาน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วท่านก็จะเข้าไปในยุคของพระศรีอริยเมตไตรย พร้อมกันพร้อม กับตำแหน่งของท่านใหม่ที่จะปรากฏมาจุติมาเกิดขึ้นในยุคหลัง ยุคพระศรีต่อไป อันนี้ก็เป็นเรื่องเล่าเป็นเกร็ด

อันนี้ก็ให้เราพิจารณา ในเมื่อถ้าเราปฏิบัติ และยับยั้งอยู่ในความเป็น พระโสดาบันบางพระสัทธาคามมีบ้าง พระอนาคามีบ้าง กับอีกทีหนึ่ง ก็คือจิตเราลดไปสูงสุด คือมุ่งอยู่ในพระนิพพาน ไม่ต้องแวะไม่ต้องเลียช้ายเลียขวาไม่ต้องพักไม่ต้องรอ ตายเมื่อไหร่ตั้งจิตไปพระนิพพาน วางจิตสงบสงัดจากหน้าที่การงานเมื่อไหร่ยกจิตขึ้นมาพระนิพพาน ผีกหาอุบายที่จะยกจิตขึ้นมาพระนิพพานไว้สม่ำเสมอ ที่เรียกว่าเป็นกิจวัตรของประจำวัน อย่างเช่น กำหนดจิตตื่นขึ้นมา ก็ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน ก่อนนอนก็ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน จะทานข้าวก็อธิษฐานเป็นอาหารทิพย์ ยกอาทิสมาทกาย ยกอาหารทิพย์ขึ้นไปถวายข้าวทิพย์พระนิพพานก่อน หรือแม้แต่สวดคาถาต่างๆก็ยกจิตขึ้นไปสวดมนต์พระนิพพาน ภาวนาทรงอารมณ์ก็ทรงอยู่ในพระนิพพาน ดังนั้นหากการปฏิบัติจริงๆ ถ้าคนไหนมีความตั้งใจมีสติมีความแนบอยู่ในพระนิพพานมากเท่าไร ในแต่ละวันเราอาจจะกันว่าเราปฏิบัติ อยู่ตั้ง 5 ชั่วโมง 8 ชั่วโมงก็เป็นได้ เพียงแต่อาจจะไม่ได้กำหนด ทั้งเวลาออกไปจากกิจวัตรประจำวันเช่น ไม่ทำงาน แล้วก็มานั่งหลับตาฝึกสมาธิ แต่การที่เราตั้งใจใช้ชีวิตประจำวัน ส้มตา แล้วก็ฝึกยกจิตขึ้นไปตลอดเวลา

ข้อดีก็คือ หนึ่ง ความรู้สึกของเราในการฝึกจนได้ถึงจุดนี้เราจะรู้สึกได้เลยว่า สามารถจะยกจิตอาทิสมาทกายใช้กำลังมโนมยิทธิขึ้นไปทีพระนิพพานได้เสมอตลอดเวลา ไม่มีความคิดว่าตั้งท่า ไม่มีความคิดว่ายาก รู้สึกว่าการยก อาทิสมาทกายขึ้นไปเป็นเรื่องปกติ ดังนั้นจิตก็จะมีสมาธิความมั่นใจ ตายเมื่อไหร่ เราไม่รู้จักตายในสภาวะใดอารมณ์ใด แต่ความเคยชินความฝึก จนเป็นนิสัยมันปรากฏ ถึงเวลาจิตเขาก็ยกไปได้โดยอัตโนมัติ เพราะจิตมันมีความชินอย่าง ยิ่งมีความชำนาญอย่างยิ่งมี ความแนบอยู่กับพระนิพพานอย่างยิ่ง เราก็จะเข้าใจว่าเราควรจะเน้นจุดไหน ขาดจุดไหน เติมจุดไหน เสริมจุดไหน เมื่อเราเข้าใจเหตุผลแห่งการฝึก แต่ละจุดความสำคัญแห่งการปฏิบัติ ให้การปฏิบัติของเรา ยิ่งขึ้นไป

สำหรับตอนนี้ก็ให้เรากำหนดจิต ยกอาทิสมาทกาย คือกำหนดน้อมนึก เห็นกายของเรานั้นเป็นกายพระสุทธิ เทพปรากฏ อยู่ท่ามกลางพระพุทธรูปเจ้าเป็นมหาสมาคมปรากฏอยู่บนพระนิพพาน เห็นเราฝึก นั่งสมาธิ อยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้วหอมล้อมด้วยพระพุทธรูป ร่ายล้อมรอบ ถัดออกไป เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าถัดออกไปเป็นพระอรหันต์ทุกพระองค์บนพระนิพพาน เรากำหนดนั่ง อยู่บนดอกบัว กำหนดพิจารณาว่าเรา เป็นดอกบัวที่พร้อมจะบาน เป็นดอกบัว ที่ผุดปรากฏขึ้นบนพระนิพพานแห่งนี้ พิจารณา ตัดละวาง ภาวภูมิที่มีความผูกพัน ในแต่ละภพ นับตั้งแต่พบของทุกคติภูมิ ภพของมนุษย์ ภพที่เป็นสุคติภูมิ ภพแห่งความเป็นเทวดาพรหมทั้งปวง พิจารณาตัด ความอาฆาต พยาบาทจองเวร ความรักความอาลัยความผูกพันในบุคคล ที่เราห่วงใย สุดท้าย เราจะมาพานิพพาน จิตดวงเดียว ท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ เราไม่สามารถลากให้จิตดวงใดขึ้นมาบนพระนิพพานได้

จิตที่จะเข้าถึงพระนิพพานต้องมีปัญญา เห็นธรรมเห็นทุกข์เห็นโทษแห่งสังสารวัฏ จึงตัดเยื่อใยอาลัยแห่งความรัก โลก โกรธ หลงทั้งปวงออกไปจากจิต เหลือแต่เพียงจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียว กำหนดพิจารณา ตัด อาลัยทั้งปวง ตัดความรัก ตัดความโกรธเกลียด ตัดความอาฆาตพยาบาท ตัดความจองเวร กำหนด รู้เห็นด้วยจิตที่แนบอยู่กับพระนิพพานเป็นอารมณ์ กำหนดทรงอารมณ์ แห่งพระนิพพานจนเห็นกายพระวิสุทธิเทพเปล่งประกายสว่าง ฉับพรรณรังสีรัศมีที่แผ่จากกายพระวิสุทธิเทพของเราแต่ละคน ปรากฏสว่างไสวเข้มข้น กายแก้วของเรา สว่างไสวชัดเจน อารมณ์จิตของเราพิจารณาตัดว่างจากความโลภ โกรธ หลง จากทิว จากความถือตัวถือตน อารมณ์จิตมีความนอบน้อม อ่อนโยนศิโรราบต่อพระพุทธรูปเจ้า ศิโรราบต่อพระธรรม ศิโรราบต่อพระอริยสงฆ์ หมัดจิตหมดใจ นอบน้อม ต่อพระรัตนตรัยสุดกำลัง กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างขึ้นไสยยิ่งขึ้น ยิ่งสว่างยิ่งใสในสภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพ เรากำหนด เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน อารมณ์จิตที่หวังทั้งหลายสิ้นแล้วโลก โกรธ หลง สลายหมดสิ้นจากจิตจากใจ เชื่อ เกิดที่ทำให้เราไปจุติในภพต่างๆ ดับไม่เหลือเชื่อ ประดุจถ่านไฟ ที่ดับสนิท จนไม่อาจจะทุ กลายเป็นถ่านแดงๆ และลุก ขึ้นติดขึ้น เป็นถ่านไฟเก่า ที่กลับมาปะทุอีกต่อไป

อารมณ์จิตของบุคคลที่ยังเข้าไปไม่ถึงความเป็นพระอรียะเจ้านั้น มีสภาวะเหมือนกับถ่านไฟเก่า ภายนอกมีขี้เถ้าปกคลุมอยู่ เหมือนกับว่ามันดับไปแล้วไม่มีกิเลสละ แต่ได้ถ่านนั้นมันยังมีเชื้อถ่านที่มันแดงแดง ร้อน ๆ อยู่ ถึงเวลาที่มีลมพัดนั้นก็คือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น มากะระตุ้นฐานที่มันค้อยู่ภายใน มันก็ลุกโชนขึ้นมาเป็นไฟได้ ใหม่ อันนี้ก็เหมือนกับสิ่งที่เราเข้ามา ดั่งนั้นสภาวะของบุคคลที่ยังเข้าไปไม่ถึงความเป็นพระอรียะเจ้าอย่างแท้จริง มันจะมีสภาวะความรู้สึกที่เรียกว่าเบื่อ ๆ อาย ๆ บางอารมณ์ก็มีความรู้สึกที่เราปล่อยวาง เราจิตจากความรักโลก โกรธหลงแล้ว เราปล่อยวางได้แล้ว แต่บางครั้งมันก็มีอารมณ์ความกระพือของความปฏิเสธ ขึ้นมาบ้าง อารมณ์กระพือ ขึ้น ของสภาวะความอยาก ความโลภ ความปรารถนาในกามราคะบ้าง ในอาหารบ้าง ในกลิ่นหอม ในลาภสักการะ ใน คำชมในคำสรรเสริญบ้าง อารมณ์จิตที่มันเบื่ออยากอย่างนี้ เป็นธรรมชาติเป็นธรรมชาติของผู้ที่ปฏิบัติ วิธีการก็ต้อง พิจารณาไป พิจารณาดับ พิจารณาธรรมฝ่ายตรงข้าม จนกระทั่งจิต เห็นจริงปล่อยวาง วางความอยาก วาง ความปรารถนา จนกระทั่ง ถ่านไฟเก่าที่มันปะทุอยู่ในจิตนั้น ไม่อาจที่จะลุกมาเผาเผาใจของบุคคลที่เป็น เจ้าของได้ต่อไป นั่นก็คือดับไม่เหลือเชื้อ สัมผัสพบชาติอย่างแท้จริง อารมณ์จิตมันก็จะประมาณนี้ในการปฏิบัติ ให้ เราสังเกตว่าเมื่อไหร่ที่เราจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน มันปล่อยวางได้หมด มันเบาไปหมด มันอภัยได้หมด มันผ่องใส มันสิ้นกิเลสได้หมด แต่พอเมื่อไหร่ที่เรากลับมา จิตความรู้สึกกลับมาอยู่กับโลก มาอยู่กับเรื่องโลก ๆ พอมีสิ่งที่มันเร้ามา ก็คืออารมณ์ความรู้สึกให้มันเกิด ไฟมันก็ลุกขึ้นมาอีกครั้ง ดั่งนั้นหากเราทรงอารมณ์พระนิพพานได้ตลอดเวลา ทำงานอยู่ที่ทรงอารมณ์พระนิพพาน ขับรถอยู่ที่ทรงอารมณ์พระนิพพาน มีสติกำหนดรู้อยู่กับอารมณ์พระ นิพพานตลอดเวลา สิ่งที่มาเร้า สิ่งที่มากระทบ สิ่งที่มากระพือ ความรู้สึกหรือกองกิเลสถ่านไฟ มันก็ไม่อาจที่จะ ทำอะไรได้ ดั่งนั้นยังทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพานมากเท่าไร ยิ่งใกล้สู่ความเป็นอรหัตผลมากเพียงนั้น เพราะอารมณ์เราอยู่ข้างบนจนไม่ลงมาแล้ว นั่นก็คืออารมณ์จิตมีความแนบในพระนิพพาน เมื่อไหร่อารมณ์จิตเราแนบ อยู่ในพระนิพพาน ธรรมานุสสาสนมหาสติปฏิฐาน 4 ก็จะผุดรู้ผุดเกิด ในทุกครั้งที่สิ่งมากระทบ กายของเราอยู่บนโลก พบกับการกระทบอารมณ์ทางโลกแต่จิตเราอยู่บนพระนิพพาน ดูเห็นกายที่เป็นกายเนือบนโลกมนุษย์ เจอสิ่งกระทบ แต่ กระแสธรรมท่านก็จะผุดปรากฏขึ้นในจิต อธิบาย ให้เราเห็นโทษทุกข์ และอารมณ์การแก้หรืออารมณ์ที่เราไม่เสวย คือ ไม่รับการปรุงแต่ง กระทบรู้แต่ไม่ ทุกข์ นั่นก็คือ จิตเราก็จะทรงอารมณ์มีธรรมควบคุมประกอบอยู่ตลอดเวลา กิเลสก็ไม่ สามารถทำอันตรายอะไรได้ ตอนนั้นก็ให้เราทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน

กำหนดจิต ขอธรรมอันสัพปายะ ตรงจิตของข้าพเจ้าจึงผุดรู้ขึ้นมาในจิต ขอธรรมที่ฝึกปฏิบัติพิจารณาน้อมจิต ตามในวันนี้ ไช้ความกระจำงแจ้ง ให้เกิดความรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวงในการปฏิบัติทั้งปวง ได้อย่างชัดเจน ง่ายตายด้วยเกิด ทุกอย่างกระจำงขึ้นเข้าใจลึกซึ้งขึ้นจับจุดจับประเด็นในการปฏิบัติได้มากขึ้นสูงขึ้น ทรงอารมณ์เสวย วิมุตติสุขสว่างบนพระนิพพานไว้ ใจเอิบอิมยินดี “นิพพานหนึ่งประระมังสุขขัง” พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ใจสว่าง ใจเป็น สุข จากนั้นกำหนดน้อม เชื่อมกระแสบุญ กระแสพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ เชื่อมกระแสมหากุศล กระแส บุญศักดิ์สิทธิ์บนพระนิพพานรวมที่จิตของเรา กำหนดจิต อธิฐาน เป็นการปฏิบัติบูชา เป็นการน้อมกระแสลงมาเป็น พิเศษ ตั้งจิตอธิฐานขอให้กำลังบุญกำลังสมาธิจิต ทั้งสมณะกิติ วิปัสสนาญาณกิติ เกาะกระแสบุญที่เชื่อมกระแสกับ พระ นิพพานเป็นกำลังใหญ่กิติ ขอน้อมเป็นกระแสตั้งจิต ถวายเป็นพระราชกุศลโดยตรง ไปยังพระองค์ภาของจงเกิดกำลังบุญ กุศล กระแสแห่งพระนิพพาน ชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ โรคภัยไข้เจ็บ วิชาอุปสรรคทั้งหลาย อุกุศลกรรมทั้งหลาย อวิชชาทั้งหลายจงสลายออกไปจากพระวรกาย จากดวงพระจิต มีแต่กระแสบุญส่งผลครอบคลุม เป็นแสงสว่างสีขาวจาก พระนิพพาน ส่งตรงลงมาเกิดบุญหนุนเนื่อง บุญส่งผล กระแสแห่งพระนิพพาน ปรากฏ ความสว่างของอาทิสมาณกาย ของพระองค์ท่าน ขอจงปรากฏกระแสแห่งพระนิพพานส่องสว่างเสริมรัศมีกาย กายทิพย์ของพระองค์ท่านขอจงสว่าง กายเนื้อของพระองค์ท่านพระวรกายพระพลาณามัย ขอจงปรากฏ กระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพานชำระล้างฟอก ธาตุขันธ์ละเอียดบริสุทธิ์หมดจดทุกส่วนทุกเซลล์ทุกอวัยวะ

กำหนดน้อมด้วยความเคารพตัญญูอยู่ ว่าสิ่งที่เราตอบแทนสถาบันพระมหากษัตริย์ ในสิ่งที่บูรพมหากษัตริราช และพระมหากษัตริย์องค์ปัจจุบัน ได้ทำนุบำรุง ค้ำครองชาติบ้านเมือง ทั้งในส่วนที่เคยถูกเอกราช พาคนไทยพ้นจากความเป็นทาส และสิ่งสำคัญที่ทรงทำนุบำรุงพิทักษ์รักษาพระบรมพุทธานุภาพ รักษาดินแดนแผ่นดินสุวรรณภูมินี้ ไว้เป็นที่จำหลักจารึกพระพุทธานุภาพถวายพระพุทธรองค์ ให้ครบถ้วนทั่ว 5,000 วสา เป็นหน้าที่อันสำคัญยิ่งของพระมหากษัตริย์ ในสยามประเทศแห่งนี้ ไม่มีพระมหากษัตริย์ พระพุทธานุภาพก็ไม่อาจดำรงคงอยู่ได้ พระพุทธานุภาพก็ไม่อาจดำรงคงอยู่ได้ ก็ไม่อาจ ก็เกิด คุณธรรม จริยธรรมศีลธรรม และที่สำคัญที่สุดก็คือ หากไม่มีพระพุทธานุภาพก็ไม่มีมรรคผลพระนิพพาน ไม่ใช่จะต้องเป็นศาสนาอื่น ต้องเป็นพุทธานุภาพเท่านั้นถึงจะปรากฏความเป็นพระอริยะเจ้าได้ แม้ศาสนาอื่น กำลังแห่งการปฏิบัตินั้น ไปได้สูงสุด ก็คือพรหม อรูปพรหมเต็มๆ ส่วนใหญ่ไปได้เต็มที่ในส่วนของสวดติงมิกี้คือสวรรค์ แต่พระพุทธานุภาพนั้นพ้นจากสังสารวัฏก็คือชาวถึงพระนิพพาน พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เป็นความแตกต่างเป็นความสำคัญ ที่ทำไมเราต้องรักษาทั้งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ กำหนด น้อมกระแสาจากพระนิพพานลงมารักษาชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ ส่งกำลังถึงพระสยามเทวาริราช ส่งกำลังถึง เทวดาเทพพรหมที่พิทักษ์รักษาพระพุทธานุภาพไปถึงพญานาค แม่เมตตาน้อมกระแสาจากพระนิพพานลงมาพิทักษ์รักษา เทวดาผู้รักษาเศวตฉัตร เทวดาผู้รักษาดวงพระชะตา ขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รวมไปถึงน้อมจิต น้อมกระแสาแห่งพระนิพพานลงมา รักษา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่พิทักษ์รักษาดินแดนสุวรรณภูมินี้ทั้งหมด เทวดาที่พิทักษ์รักษาตัวเรา เทวดาที่ท่านพิทักษ์รักษาผู้ที่ฝึกเจริญกรรมฐานทุกพระองค์ จำนวนมากมายเท่าไร ก็ขอให้ท่านมีกำลังเทพฤทธิ์ มีกำลังกุศลที่สามารถส่งผู้ปฏิบัติธรรมผู้อยู่ในศีลในธรรมในความดีได้มากขึ้น ให้กำลังบุญนั้นพลิกกลับ คนดีเกิดความเจริญรุ่งเรืองอำนาจ ในการพิทักษ์รักษาดินแดนชาติบ้านเมืองอยู่ในมือของคนดีมีศีลมีธรรม มีคุณธรรมมีจริยธรรม ขออำนาจ ในการดูแลรักษาบ้านเมือง อยู่ในมือของพระโพธิสัตว์ ที่มีจิตเมตตาต่อส่วนรวมอย่างแท้จริง กำหนดจิตน้อมกระแสาจากพระนิพพานลงมายังโลกหลงมายังดินแดนสุวรรณภูมิ ความสงบเย็นความเจริญรุ่งเรือง จงปรากฏ ดับความทุกข์ดับอวิชา ทรงอารมณที่กำหนดจิตเห็นภาพแสงสว่างจากพระนิพพาน แผ่ลงมายังประเทศไทยยังสยามประเทศยังสุวรรณภูมิทั้งหมด ใจสบายผ่องใส กายพระวิสุทธิเทพของเรายิ่งสว่างขึ้นไสขึ้น

จากนั้นกำหนดจิต ขอน้อมถวายการปฏิบัติของเราในวันนี้ เป็นพุทธานุภาพ ธรรมะบูชา สังฆะบูชา บูชาคุณพ่อแม่ ทั้งชาติปัจจุบันและอดีตชาติ ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ท่านที่เกื้อกูลสงเคราะห์ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทั้งในชาติปัจจุบันและอดีตชาติ เทพรหมเทวาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สงเคราะห์ข้าพเจ้าเมตตาเอ็นดู เป็นพยานบุญ น้อมจิต นำกุศลถึงทุกข้างทุกรูปทุกนามด้วยจิตอันผ่องใส แม่เมตตาดังสรรพสัตว์ทั้ง 3 ไตรภูมิ หนึ่งในนิพพาน กระแสาเมตตากระแสากุศล เมตตาทอภัย อโหสิกรรม อภัยทาน แผ่ไปยัง รูปพรหมทั้ง 4 พรหมโลกทั้ง 16 ชั้น สวรรค์ทั้ง 6 แม่เมตตาลงมายังโลกมนุษย์ สัตว์ที่มีกายเนื้อทั่วจักรวาล อนันตจักรวาล แม่เมตตาให้กับโอปปาติกะ สัมภเวสี 4 ทั่วจักรวาลทั่วทุกมิติทั่วทุกภพ แม่เมตตาให้กับเปรตอสุรกายสัตว์นรกทุกขุม เมตตาจากจิตของเรากระแสาจากพระนิพพาน กระแสมรรคผลกระแสาแห่งบุญ ถึงทุกรูปทุกนาม กายเราสว่าง ปล่อยวาง ตัดกรรมทั้งหลายตัดเวรทั้งหลายจากจิต ตัดวิบากทั้งหลายจากใจ จิตเราแนบอยู่กับพระนิพพาน เมื่ออารมณเราสว่างเอิบอิม พิจารณา ในธรรม อันเป็นเครื่องดับไม่เหลือเชื้อ พิจารณาในกรรมฐาน ในกองสำคัญก็คือพุทธานุภาพ ควบอุปมานุสติ คืออารมณจิตแนบอยู่กับพระนิพพาน จนจิตเข้าถึงสภาวะแห่งอารมณอรหัตตผลบนพระนิพพาน ในขณะที่เรา อยู่ในสภาวะความเป็นพระวิสุทธิเทพ จำไว้เสมอว่าเมื่อไหร่ที่เราส่งสภาวะในความเป็นพระวิสุทธิเทพในกำลังของมโนเมทธิ อารมณจิตของเราน้อมตัดภพจบชาติ ว่าอย่างน้อยในสภาวะชั่วคราวที่เราขึ้นมาบนพระนิพพาน เราเล่นจนสุดกำลังจนถึงอารมณแห่งอรหัตตผล อารมณจิตไม่เหลือเชื้อแห่งการเกิด อารมณจิต ไม่มี ความโลกโกรธหลง ตัดสังโยชน์ทั้ง 10 สลาย ตัดภพจบชาติจนจิตไม่เหลือเยื่อใย น้อมจิตของเราให้สว่างไว้ ทรงในอารมณความสุขวิมุตของพระนิพพาน

จากนั้นค่อยๆ แยกอาทิสมาณกายเป็นจำนวนมากมายมหาศาล แยกกราบพระพุทธานุภาพเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธานุภาพ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ ครูบาอาจารย์ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ด้วยความเคารพกราบด้วยความนอบน้อม ยิง

กราบด้วยความนอบน้อม มากเท่าไร กระแสธรรม กระแสญาณผุดรู้ ยิ่งหลั่งไหลเชื่อมโยงมาถึงเรามากเข้ามากขึ้นเพียงนั้น เมื่อกราบลาแล้วก็กำหนดจิตรวมอาทิสมานกาย ฟุ้งกลับมาเป็นหนึ่ง และก็น้อมอาทิสมานกายนั้นฟุ้งกลับลงมายังกายเนือบนโลกมนุษย์ พร้อมกับน้อมกระแสจากพระนิพพานเป็นลำแสงสว่าง คอบคลุม ชั้น 5 กายเนือฟอกธาตุชั้น ๕ ดึงกระแสกุศลดึงกระแสบุญให้ส่งผลในชาติปัจจุบัน น้อมกระแสสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ ลงมาสู่ชีวิต ที่เป็นมนุษย์ของเราในชาติภพสุดท้ายนี้ ขอให้มีความคล่องตัวความสำเร็จ ขอให้มีความสุขพลาณามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ใครอยู่ใกล้เราก้ขอให้มีความสุขความสบายใจ จิตของเรามีกระแสแห่งเมตตาความสว่างความสุข ความสงบเย็น แผ่ออกรอบกายรอบจิตเป็นปกติ ทรงอารมณ์ความสว่างผ่องใสของกายเนือ กายเนือเป็นแก้วสว่างใส เห็นกายเนือใส อะไรตั้งแต่กระดูกใสเป็นแก้ว เส้นเอ็นใสเป็นแก้ว อวัยวะภายในนับตั้งแต่สมอง จนถึงปอดตับอากาการ 32 ภายในช่องท้องช่องอก เส้นเอ็น หลอดเลือด ทั่วร่างกายใสสว่างเป็นแก้ว เนือใสเป็นแก้ว กระแสจากพระนิพพานฟอกธาตุชั้น ๕ จนกลายเป็นแก้ว บริสุทธิ์สว่าง จิตใสสว่าง ความสะอาดบริสุทธิ์ ของธาตุธรรม ชำระล้างธาตุที่เป็นธาตุ 4 สะอาดใสบริสุทธิ์ กายวาจาใจ ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่ในกุศลอยู่ในผลบุญ จากนั้นน้อมจิตอธิฐาน กายจิตเอิบอิมฝ่องใส สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงหมดโลกหมดภยทั้งราย ใจเอิบอิมเป็นสุขจากการปฏิบัติ น้อมจิต โมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรทุกคน กับเพื่อนครูเมตตาสมาริที่ได้จุดแสงเทียนแห่ง กุศลความดีในจิตทุกดวง

จากนั้นกำหนดจิตหายใจเข้าลึกๆช้าๆยาวละเอียด กลั้นเป็นอนุชธาตุ เป็นปราณเป็นพลังชีวิต หายใจเข้าช้าๆ ลึกยาว พุท ออกโธ ครั้งที่ สอง ธัมโม ครั้งที่ 3 สังโฆ จากนั้นหายใจ กำหนดเป็นปกติภายในจิตแถมยังมีดอกบัวบานอยู่ภายนอก ราศีรัศมี แผ่สว่างชายออกจากกายและจิตของเราออรัสว่าง สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนนะครั้นที่ฝึกที่ปฏิบัติที่ตั้งใจมาฝึก วันนี้ก็ตั้งจิตนะอุทิศ น้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระองค์พระภา แล้วก็ขอให้เรามีความเจริญก้าวหน้าในธรรมในการปฏิบัติต่อไป พຽຽນຶກຶກຶກສມາຣີຕອໃຫ້ອຽນເມຕຕາກິຣມຽ

สำหรับวันนี้ขอโมทนาบุญกับทุกคน สวัสดิ์