

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตากริรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 1 มกราคม 2566

เรื่อง กลั่นกายทิพย์

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดจิต รำลึกผู้มีสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วทั้งร่างกาย จิตรู้ในกายเพื่อที่จะได้มีจิตตานุภาพอยู่เหนือกายของเรา จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว กำหนดในสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งหมด

จากนั้นกำหนดผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายทุกส่วน ผ่อนคลายร่างกาย ปล่อยวางร่างกายขั้นห้า ทั้งความเกาะ ความรู้สึก ความห่วง ความจذبจ่อในร่างกายออกไปจนหมด ทั้งกายคือการตัดขั้นห้า ผ่อนคลายเพื่อปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางตัดขั้นห้าเพื่อแยกรูปแยกนามแยกกายแยกจิต จิตเมื่อไหร่ก็ตามที่มีความรู้สึกพะวง เกาะ ยึด ห่วง จดจ่อ อยู่กับร่างกายกายเนื้อ จิตของเราถูกเนื้อขั้นห้าร่างกายมาเมื่อมีอิทธิพลอยู่เหนือจิต แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่จิตเราแยกจากกายขั้นห้า แยกรูปแยกนาม จิตก็จะเกิดความเป็นอิสระ ความอิสระของจิตก่อให้เกิดจิตตานุภาพ ความเป็นอิสระของจิตก่อให้เกิดปัญญา หากอธิบายในเรื่องของวิทยาศาสตร์แล้ว เมื่อไหร่พันธะของโมเลกุลอะตอมที่ถูกเป็นอิสระแยกออกจากกันก่อให้เกิดพลังงาน จิตเราก็เช่นกัน เมื่อจิตเราแยกจากกาย จิตนั้นก็เกิดความเป็นอิสระ เกิดพลังงานของจิตขั้นห้าคือจิตตานุภาพ ยิ่งแยกกายแยกจิตได้มากเท่าไร จิตกายทิพย์อาภิสมาณกายก็มีกำลังสูงขึ้นเพิ่มขึ้นเพียงนั้น อันที่จริงหากเราพิจารณาใช้ปัญญาทำความเข้าใจ หลายวิชาในการปฏิบัติในการเจริญพระกรรมฐาน ล้วนมีแก่นมีจุดมีการปฏิบัติมีหลักที่ตรงกันทั้งหมด แยกรูปแยกนาม แยกกายแยกจิต แยกอาภิสมาณกาย ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสี่ ก็คือการแยกรูปแยกนามแยกกายแยกจิต

การปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสี่ กาย เวทนา จิต และธรรม กายก็คือกำหนดรู้ สติกำหนดรู้ในกายเพื่อปล่อยวางร่างกาย จิต กำหนดรู้ว่าจิตนั้นมีความโปร่งใสใหม่ ทรงอารมณ์อยู่ในนิมิตสมมติทรงอยู่ในสมาธิใหม่ จิตมีกิเลสหรือสะอาดจากกิเลส อันนี้ก็คือรู้จิต

รู้เวทนาจึงคือกำหนดรู้ในความสุขทุกข์ที่เสวยที่รู้สึก ในเวทนานั้นเราพิจารณาว่าเวทนานั้นเกิดเนื่องจากกายและส่วนที่เป็นเวทนาที่เกิดเนื่องจากจิต ความสุขความทุกข์ความรู้สึกจากผัสสะต่างๆ ทุกอย่างเกิดขึ้นจากกายและจิต ถ้าแยกกายออกไปได้ เวทนาอันเนื่องมาจากกายก็หายไป เหมือนกับเวลาที่เรานอนหลับ เราแยกรูปคือแยกความสัมพันธ์ ความรู้สึกความห่วงความเกาะในกาย แยกได้เร็วมากเท่าไร ปล่อยวางผ่อนคลาย ปล่อยวางร่างกายได้มากเท่าไร กลายเป็นว่าเวลาที่เรานอนหลับเราไม่รู้สึกถึงอาการปวดเมื่อยทางร่างกาย เพราะจิตเราแยกจากกายไปตั้งแต่ต้นแล้ว ดังนั้นเราก็ก้าวข้ามเวทนาขั้นห้าคือเวทนาอันเกิดขึ้นจากการมีขั้นห้าร่างกายไปได้ อันนี้บางครั้งเราก็ก้าวผ่านไปได้ ไม่ได้เคยสังเกตหรือทำความเข้าใจ แต่อันที่จริงแล้วการปฏิบัติ ถึงเราข้ามเราก็ต้องมีปัญญาพิจารณาย้อนกลับมาดู กลับมาดู บางอุบายของครูบาอาจารย์ท่านก็เน้นให้เราต้องพบกับเวทนา พบกับอาการปวดเมื่อย เจ็บเวทนาจนกระทั่งแทบจะขาดใจ จนกระทั่งจิตมันทนไม่ไหว แยกหลุดออกมาจากความเกาะในขั้นห้า อันนี้ก็จะกลายเป็นว่าแยกรูปแยกนามโดยใช้กำลังของเวทนาเป็นตัวทำให้เกิดปัญญาในการตัด ตัดโดยธรรมชาติของจิตเขา จิตเขาทนไม่ไหวจริงๆ เขาเลยแยกออกจากรูปแยกจากขั้นห้า แต่ของเราเวลาที่ฝึกเวลาที่เรปฏิบัติ เราฝึกโดยใช้ปัญญาและการก้าวข้าม กำหนดรู้ว่าทำไมต้องแยกรูปแยกนาม เรารู้แล้วไหมว่าร่างกายขั้นห้าเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เวลาพิจารณาเช่นนี้ก็จะกลายเป็นวิปัสสนาญาณ ขั้นห้าทำไม่ถึงเป็นความทุกข์ หิวทุกข์ใหม่ ใครเป็นคนหิว ในเวลาที่หิว ถ้าเราไม่มีขั้นห้าเราจะหิวไหม ดังนั้นทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นเกิดขึ้นเพราะการที่มีขั้นห้าใช้ใหม่ อันนี้คือการพิจารณาในวิปัสสนาญาณ เมื่อยเวลาที่เรานอนเรานอนที่ไหน เมื่อยที่จิตหรือเมื่อยที่กาย กำหนดถามจิตตตอบจิตต เมื่อพิจารณาแล้วมันเมื่อย เมื่อยที่กาย ถ้าไม่มีร่างกายมันจะเมื่อยไหม มันก็ไม่มีอาการเมื่อย ดังนั้นทุกข์ เวทนาของกายขั้นห้ามันเกิดขึ้นเพราะการมีขั้นห้าร่างกาย แล้วเวลาที่เรายกกายแยกจิต กำหนดจิตผ่อนคลายปล่อยวางร่างกายไปตั้งแต่ต้น ผ่อนคลายตัด

ร่างกายตัดขั้นห้าไปตั้งแต่ต้น ขั้นห้าเราแยกออกไปแล้ว ความจดจ่อความสนใจมันลดลง อาการเมื่อยอาการเวทนา อันเกิดจากขั้นห้ามันมีไหม มันก็ไม่มีเพราะเราก้าวข้ามไปแล้ว อันนี้ก็ให้เราเข้าใจว่าทำไมมาฝึกมาปฏิบัติเข้าสมาธิได้เร็ว ทำไมถึงนั่งได้นานไม่เมื่อย ทำไมปฏิบัติแล้วจิตเป็นสุข อันนี้ก็เป็นที่เทคนิคในการปฏิบัติ

แต่ละสายอาจจะมีแนวทางอาจจะมีเคล็ดลับในการปฏิบัติแตกต่างกัน ไม่มีผิดไม่มีถูก แล้วแต่อุบาย แล้วแต่จริต แล้วแต่นิสัย และนิสัยของครูบาอาจารย์ที่ท่านแนะนำที่ท่านสอน บางครั้งฝึกแบบก้าวข้ามหรือสบายก็อาจจะไม่เหมาะกับจริตบางคน หากไม่มีความละเอียดปราณีตในการพิจารณาสังเกตหรือย่นทวนทำความเข้าใจ บางครั้งกับบางคนบางจริต การที่จำเป็นที่จะต้องไปพบเจอการกระแทกการเจอเวทนา ตรงนั้นก็อาจจะจะเป็นเหตุที่เหมาะสมกับจริตของบุคคลนั้นมากกว่าก็เป็นได้อันนี้แล้วแต่

ถ้าปฏิบัติโดยที่เรามาปฏิบัติในขณะที่อายุมากพอสมควรแล้ว ขั้นห้าร่างกายไม่เอื้ออำนวยในการที่จะบำเพ็ญความเพียรในขั้นที่เป็นอุกฤษฏ์ การที่เราฝึกโดยใช้ความสัปปายะใช้ความสบายใช้ปัญญาใช้อุบายใช้เทคนิคในการปฏิบัติผ่อนคลายเป็นและตัดวางร่างกายไปพร้อมกันให้เวทนามันลดลง เวทนามันลดลงความทุกข์มันน้อยลง มันก็ทำให้เราไม่มีความกลัวหรือมีความรู้สึกไม่อยากจะฝึกไม่อยากจะปฏิบัติ แต่ถ้าสบายแล้วก็ยังไม่อยากปฏิบัติอีก อันนี้ก็ถือว่าในมัชฌิมาปฏิปทา ย่อหย่อนเกินไป สบายสัปปายะแล้วจำเป็นที่จะต้องมีความเพียรความขยัน ถ้าหากลำบากเลยทำให้ที่ที่ฝึกเพราะกลัวเมื่อยกลัวปวดกลัวเจ็บอันนี้ยังมีเหตุผล แต่หากฝึกแบบสัปปายะคือมีความเบา มีความสบาย จิตเป็นสุขทุกครั้งแต่ใจของเรายังมีความคร้านไม่อยากจะฝึกไม่อยากจะปฏิบัติอีก อันนี้ก็ให้เราต้องพิจารณาตนว่าเราต้องเติมความวิริยะใหม่ เติมความเพียรใหม่ เติมปัญญาเข้าไปในการปฏิบัติใหม่ อันนี้ก็เป็นที่เราแต่ละคนต้องพิจารณาของตนเอง

เมื่อแยกกายแยกจิตแล้ว เราก็กำหนดพิจารณาต่อไป ไนมหาสติปัฏฐานสี่ แยกรูปแยกนามแยกกายแยกจิต ในวิชาของมโนมยิทธิกิติ ในวิชาของธรรมกายคือหลวงพ่อดวงวัดปากน้ำที่ท่านสอน อันที่จริงแล้วกำลังของมโนมยิทธิกิติ กำลังของวิชาธรรมกายกิติ เป็นเรื่องของการใช้กำลังของกายทิพย์ กายทิพย์ก็คืออาทิสมาณกาย จิตอาทิสมาณกายและกัปกายทิพย์อันที่จริงเป็นเรื่องเดียวกันเป็นจุดเดียวกัน

จิตนั้นหากกล่าวโดยรูป รูปหรือลักษณะ ลักษณะของจิตอาทิสมาณกายและกายทิพย์นั้น รูปที่ปรากฏไม่ได้เป็นรูปในเชิงสามมิติหรือเป็นรูปที่จับต้องได้เรียกว่าเป็นนามธรรมไม่ใช่รูปธรรม แต่รูปลักษณะนั้นหมายความว่า จิตมีลักษณะเป็นดวง เป็นดวงแสงสว่าง ทึบบ้าง สว่างบ้าง ไสบ้าง เป็นเพชรบ้าง ตามสภาวะอารมณ์จิตของเจ้าของดวงจิตนั้น ในยามที่เจ้าของดวงจิตนั้นจิตประกอบไปด้วยกุศลมีความอึดเอิบใจจิตก็มีแสงสว่าง ในยามที่จิตมีความโกรธ จิตก็มีสีคล้ำเป็นสีแดงบ้าง สีคล้ำสีดำบ้าง มีความเศร้าหมอง จิตมีความทุกข์จิตก็มีความเศร้าหมองไม่เปล่งประกาย จิตในยามที่แผ่เมตตา เจริญพรหมวิหารสี่ เจริญเมตตาอัปปีนนาถณา แสงสว่างและจิตก็มีลักษณะเป็นดวง เป็นประกายแก้วสว่างสีทอง ส่วนเมื่อไหร่ก็ตามที่จิตสะอาดจากกิเลสก็จะทรงสภาวะเป็นเพชรระยับระยับ ซึ่งจิตนั้นก็สัมพันธ์กันกับสภาวะของกสิณจิตด้วย ยามที่กำหนดจิตเห็นจิตเป็นประกายพรึกะยิบระยับแพรวพราว จิตเป็นปฏิภาณนิมิต จิตก็สะอาดจากกิเลส ยิ่งละเอียดสูงขึ้นไปเป็นอารมณ์นิพพาน สะอาดจากกิเลส สะอาดจากอารมณ์ที่เกาะยึดห่วงในภพภูมิต่างๆ จิตก็มีความละเอียดยิ่งกว่าจิตที่เป็นประกายพรึกของฌานสี่

ดังนั้นสภาวะจิตสัมพันธ์กันกับอารมณ์ใจ ตรงนี้คือพูดถึงจิตในรูปลักษณะของดวงกลมดวงแก้ว และในขณะเดียวกัน จิตนั้นก่อรูปตามภพ เมื่อสักครู่เรากล่าวถึงว่าจิตนั้นมีสภาวะผันแปรไปตามอารมณ์ของเจ้าของดวงจิต ณ ขณะนั้น พอจิตก่อรูปไปตามภพ เช่นหากกำหนดให้จิตปรากฏในรูปลักษณะของอาทิสมาณกายหรือกายทิพย์ ในยามที่โกรธในยามที่เคียดแค้นอาฆาตพยาบาท จิตอาทิสมาณกายก็แปรสภาวะในลักษณะของสัตว์นรกบ้าง อสุรกายที่มีความโหดร้ายทารุณ

ตั้งใจประหัตประหารเช่นฆ่าบ้าง หากเมื่อไหร่ก็ตามเจ้าของดวงจิตนั้นมีความโลภ อาทิสมาณายก็ก่อรูปเป็นเปรต มีความอยากมีความกระหายอยากได้ใคร่มีจนเกินไป อยากได้ออยากเอาของของคนอื่นมากเกินไป เมื่อไหร่ก็ตามที่เจ้าของดวงจิตคิดถึงบุญกุศล คิดถึงความดี ถวายสังฆทานมาทำบุญมาให้หัวพระมา จิตมีความผ่องใส จิตมีบุญหล่อเลี้ยง อาทิสมาณายก็แปรสภาวะไปเป็นเทวดาไปเป็นนางฟ้า ในยามที่เจ้าของดวงจิตนั้นกำลังเจริญเมตตาพรหมวิหารสี่ อาทิสมาณายก็แปรสภาวะมาเป็นกายของพรหม ในยามที่อารมณ์จิตเจริญพระกรรมฐาน ทรงอารมณ์พระนิพพาน ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน อาทิสมาณายของเจ้าของจิตนั้นก็มิสภาวะเป็นกายพระวิสุทธิเทพ กายทิพย์อาทิสมาณายผันแปรไปตามอารมณ์จิต ณ เวลานั้นด้วยเช่นกันแต่อยู่ในรูปของความเป็นกาย รูปทรงคล้ายมนุษย์ แต่มีรูปลักษณะที่ดี เครื่องทรงมีความสว่างมีรัศมีกายแตกต่างกัน อันนี้ให้เราเข้าใจก่อน

หากเวลาที่เรากำลังฝึกมโนมยิทธิ แต่จิตยังมีความห่วงในร่างกายเกาะในร่างกายสนใจในร่างกาย แรงดึงดูด ความยึดมั่นถือมั่นก็จะเป็นเหมือนกับยางเหนียวที่เกาะติดกับอาทิสมาณาย ยื้อยุดยึดเยื้อเกาะเหน็บกันอยู่ ไม่สามารถแยกหลุดออกมาจากกายเนื้อหรือชั้นห้าได้อย่างเด็ดขาด พอมันมีความเหน็ดเนื่องจากความเกาะความยึดมั่นถือมั่นมันนั้นก็ทำให้เวลาจะเคลื่อนอาทิสมาณายไปสวรรค์ก็ดี ไปที่พระจุฬามณีเจดีย์สถานก็ดี ไปที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ไปที่พระนิพพานก็ดี มันไปไม่ไหวเพราะมันมีแรงดึงจากความเกาะในชั้นห้า ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องตัดชั้นห้า แยกรูป แยกนามแยกกาย แยกจิต คนที่มีความคล่องตัวในมโนมยิทธิ ถ้าสังเกตดู ไม่ว่าจะทำเรื่องของการความถูกต้อง ความชัดเจนแจ่มใส ถ้าตัดชั้นห้า ได้มาก ปล่อยวางแยกรูปแยกนามได้มากได้ชัดเจนมากเท่าไร เรียกว่าเมื่อไหร่มากกำหนดในความเป็นกายทิพย์ เมื่อไหร่ที่มากกำหนดในความเป็นอาทิสมาณาย ความสนใจในกายเนื้อชั้นห้าความเป็นไป อาการต่างๆของชั้นห้าเราไม่สนใจใยดีแม้แต่น้อยไม่สนใจเลย จิตมาจดจ่ออยู่กับความเป็นกายทิพย์เต็มกำลัง เมื่อเราแยกออกมาเต็มที่เต็มกำลังเวลาที่เราจะเคลื่อนไปไหน จะไปที่ไหนมันก็พริบพริบ รวดเร็ว ชัดเจน ในขณะที่คนที่ยังยึดติดหรือยังตัดชั้นห้าได้ไม่ดี มันมีความเหน็ด มันมีความช้า ถ้าเราน้อมจิตพิจารณาตามเราจะเห็นจริงตามนั้น

อย่างในวาระจิตของบุคคลที่เขาใช้กำลังของมโนมยิทธิ เราเห็นเขาก็เห็นว่าจิตดวงนี้เจ้าของจิตยังงโยงหยงเกาะอยู่กับกายเนื้อยังวางไม่ได้ยังตัดไม่ขาด ครูฝึกท่านก็จะแนะนำให้ตัดชั้นห้ามากขึ้น ตัดชั้นห้าให้ละเอียดมากขึ้น ยอมรับตามความเป็นจริงความเป็นไปของชั้นห้าร่างกายให้มากขึ้น ดังนั้นอีกเทคนิคหนึ่งที่เราจะฝึกที่เราจะปฏิบัติในการแยก รูปแยกนามก็คือ ลองฝึกทำความรู้สึกว่าเป็นกายพระวิสุทธิเทพซ้อนอยู่กับกายเนื้อชั้นห้าเราตลอดเวลา เมื่อนึกว่าเราจะยกจิตขึ้นพระนิพพานเราก็พุ่งขึ้นไปทันที แต่ในขณะที่เราทำกิจการงานใดก็ตาม ทำงานประกอบอาชีพอยู่ เราก็ก็นึกถึงกายทิพย์ของเราว่างอยู่ตลอดเวลา หยิบจับอะไรก็เห็นเป็นแก้วเป็นเพชรไปหมด นั่งนอนที่ใดก็เห็นสถานที่นั้นเป็นแก้วสว่างไปหมด หากเราทำแบบนี้ได้ อันนี้ก็ถือว่าจิตเรา ความเพียร ความตั้งใจความก้าวหน้าในการปฏิบัติของเรา ทรงอารมณ์อยู่ในความเป็นทิพย์ตลอดเวลา อารมณ์จิตของเราอยู่ที่ไหนที่นั้นก็กลายเป็นสถานที่ที่เป็นทิพย์ หยิบจับอะไรสิ่งนั้นก็เป็นที่ทิพย์ พุดจาอะไรก็พุดจาด้วยสัจจะวาจา ด้วยเมตตา ด้วยกระแสของกุศล กระแสวาจาของเรา ก็กลายเป็นวาจาสิทธิ์อันมีพลัง มีหลายคนฝึกที่ปฏิบัติเช่นนี้แล้วจิตเข้าถึงความเป็นแก้วสารพัดนึก นึกคิดสิ่งใดก็เป็นไปตามที่นึกได้ทุกอย่าง อันนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจากความที่เป็นทิพย์ของจิต

ฝึกตั้งใจที่จะทรงอารมณ์ความรู้สึกว่าอาทิสมาณายของเราสว่างชัดเจนอยู่ตลอดเวลา และความรู้สึกของเราก็คือ เราคืออาทิสมาณาย เราไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่เรา ถ้ากำหนดอารมณ์ใจและกำลังใจได้เช่นนี้ก็จะกลายเป็นว่า เราทรงอารมณ์ตัดชั้นห้าอยู่ตลอดเวลา ความรู้สึกตัวของเราตลอดเวลาที่เราความรู้สึกว่าเราไม่ใช่ร่างกายนี้ อารมณ์นี้จริงๆไม่ธรรมดา ถือว่าเป็นอารมณ์ของพระอิริยาะเจ้านี่ท่านอยู่ในขั้นที่สูงแล้ว แต่ตัวเรากำลังใจเรานึกเช่นนี้ เราอาจจะทรงอารมณ์ไม่ได้ตลอดเวลา บางครั้งทำได้บางครั้งทำไม่ได้ แต่เราพยายามที่จะทรงอารมณ์ให้ได้มากที่สุด ทำจนกระทั่งกลายเป็นว่าทรงแทบจะตลอดเวลา ทำจนถึงจุดนี้ได้ความก้าวหน้าของจิตจะเกิดขึ้นอย่างอัศจรรย์และชัดเจน

ตอนนี้ให้เราทุกคนทำความรู้สึกยังอยู่ในภาคของโลกมนุษย์ อาทิสมาณกายของเราเป็นกายพระวิสุทธิเทพทับซ้อนอยู่กับกายเนื้อ สว่างความรู้สึกอยู่ที่กายพระวิสุทธิเทพ ใจคิดพิจารณาตลอดเวลาว่าเราไม่ใช่ร่างกายเนื้อ ร่างกายเนื้อไม่ใช่เรา เราคือกายทิพย์เราคือกายพระวิสุทธิเทพ เมื่อไหร่ที่เราตายจากร่างกายเนื้อนี้ เราปรารถนาจุดเดียวคือพระนิพพานเป็นที่สุด เพียงแค่คิดจิตเราก็พุ่งไปถึงพระนิพพานได้อย่างง่ายดาย ให้ลองคิดพิจารณาว่าจริงไหม ผลของการฝึกการพิจารณาเช่นนี้ พุ่งจิตไปที่พระนิพพานอยู่เบื้องหน้าสมเด็จพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน กำหนดในบุญกุศลก่อให้เกิดแสงสว่าง อาทิสมาณกายยิ่งสว่าง เรื่องของกายทิพย์นั้นพื้นฐานสำคัญคือกายทิพย์ยังมีบุญ จิตขณะนั้นอัมมบุญมากเท่าไรกายทิพย์ยิ่งสว่าง ยิ่งสว่างยิ่งมีความสุข ยิ่งมีความสุขยิ่งอัมมใจ กายทิพย์ยิ่งสว่างเป็นผลสะท้อนย้อนให้เกิดผลเนื่องต่อกัน

ดังนั้นพลังที่เราจะกำหนดให้กายทิพย์นั้นมีความสว่างนั้นก็คือยิ่งอัมมใจยิ่งสว่าง ยิ่งสว่างยิ่งอัมมใจ ไล่กำลังสว่างขึ้นเรื่อยๆ ภาวนาบริกรรม ยิ่งสว่างยิ่งอัมมใจ ยิ่งอัมมใจยิ่งสว่าง ยิ่งสว่างยิ่งอัมมใจ พลังแห่งกายทิพย์สว่าง ยิ่งสว่างเจิดจ้าขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีประมาณ กายทิพย์ยิ่งเกิดกำลังมากเท่าไร อภิญญาสมาบัติก็ดี จิตตานุภาพก็ดีกำลังใจกำลังจิตในการตัดสรรพกิเลส เป็นสมุจเฉตประหารก็ดี ก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น ในการปฏิบัติในมโนมยิทธิราวมุ่ง มุ่งหมายตั้งใจที่เป็นแก่นเป็นหลักก็คือฝึกเพื่อตัดกิเลส อภิญญาสูงสุดก็คืออภิญญาที่ทำให้จิตตนนั้นพ้นจากอำนาจของสรรพกิเลสทั้งปวงคือความโลภโกรธหลง มนุษย์ธรรมดาไม่สามารถที่จะเอาชนะกิเลสได้

จิตของผู้ทรงฌาน สะสมตบะ สะสมกำลังจิตตานุภาพเพาะบ่มก็เพื่อที่จะตัดสรรพกิเลสออกไปจากใจ ดังนั้นจิตยิ่งสว่าง จิตก็จะยิ่งไม่ปรารถนาให้ความเศร้าหมองความขุ่นมัวหรือกิเลสมาดบังใจของเรา จิตยิ่งสว่างยิ่งเป็นสุข ยิ่งจิตเป็นสุข เราก็ไม่ปรารถนาให้เราพบกับความทุกข์ เราปฏิบัติธรรมเพื่อจิตอันเป็นสุข เราปฏิบัติธรรมเพื่อดับทุกข์ ดังนั้นยิ่งปฏิบัติ จิตเรายิ่งเป็นสุขสูงขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น สว่างมากขึ้น ปรานีดียิ่งขึ้น สูงขึ้นไปเรื่อยๆ กำหนดจิตทรงสภาวะความเป็นอาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน อยู่เบื้องหน้าพระพุทธรูปเจ้าทุกๆพระองค์ ภาวนาบริกรรม จิตยิ่งสว่างจิตยิ่งเอิบอัมเป็นสุข จิตยิ่งเอิบอัมเป็นสุขอาทิสมาณกายยิ่งสว่าง อาทิสมาณกายยิ่งเป็นสุข จิตยิ่งผ่องใสมากเท่าไร กายทิพย์อาทิสมาณกายยิ่งสว่าง กำหนดภาวนาบริกรรมไล่ทวนเพิ่มแสงสว่างขึ้นไปเรื่อยๆ อันนี้ถ้าเป็นศัพท์ของวิชาธรรมกายก็ใช้คำว่า **กลั่นกายทิพย์** กลั่นกายแก้วให้ยิ่งใสขึ้น บริสุทธิขึ้น ใสขึ้น บริสุทธิขึ้น จิตยิ่งเป็นสุข กายทิพย์ยิ่งสว่างยิ่งใส กายทิพย์ยิ่งสว่างยิ่งใส จิตยิ่งเป็นสุข "นิพพานัง ปรมมัง สุขัง" ยกกำลังให้สูงขึ้นเพิ่มขึ้นจนเต็มกำลัง

น้อมจิตของเราอยู่เบื้องหน้า พระพุทธรูป อยู่เบื้องหน้าพระปัจเจกพระพุทธรูปเจ้าทุกๆพระองค์ อยู่เบื้องหน้าพระอรหันต์ พระอริยะเจ้า ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย น้อมใจว่าในขณะที่เรากลั่นกายแก้วกลั่นอาทิสมาณกายให้ใสยิ่งขึ้น เปี่ยมพลังแสงสว่างมากขึ้น เราก็น้อมขออาราธนาอำนวยการพรจากพระพุทธรูปเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพระพุทธรูปเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ พระอริยะเจ้าทุกๆพระองค์ ขอน้อมอำนวยการพรขอพรทั้งหลายอันประเสริฐ คุณความดีทั้งหลาย กุศลทั้งหลายอันประเสริฐ จงหลั่งไหลรวมลงสู่จิตรวมลงสู่กายพระวิสุทธิเทพของข้าพเจ้าแต่ละคน ทุกคนจงสว่างขึ้น เชื่อมกระแสน้อมกระแสนแห่งพุทธรูป น้อมกระแสนแห่งธรรมะ น้อมกระแสนแห่งสังฆะ ลงสู่ใจลงสู่จิตลงสู่อาทิสมาณกายของเราให้สว่างยิ่งขึ้นไปอีก

พิจารณากำหนดรู้ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ พิจารณากำหนดรู้ในจิต จิตเราสะอาดจากกิเลส ณ ขณะนี้ จิตเราไม่มี ความโลภ ไม่มี ความโกรธ ไม่มี ความหลง ไม่มี ความอมาตยาพาบาท ไม่มี ความรู้สึกปรารถนาจองเวร ไม่มี ความหลงใน ภพภูมิใด จิตมีความตั้งมั่นปักมั่นคงอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียว

พรปีใหม่ กระแสกุศล กระแสธรรม เราน้อมอัญเชิญรับพรจากพระนิพพาน กรรณฐานที่เราน้อมรับพรจากพระนิพพาน รวมลงสู่กายพระวิสุทธิเทพเป็นอุดมมงคล กายทิพย์เรายิ่งสว่างขึ้นผ่องใสขึ้น เครื่องประดับรายละเอียดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่าง ยิ่งชัดเจน ละเอียดละเอียด ยับ กำหนดอธิษฐานขอกำลังแห่งจิตตานุภาพแห่งความผ่องใส จิตตานุภาพพลังแห่งกายทิพย์ ขอพุทธธานุญาติในการนำมาใช้ประโยชน์ในขณะที่เรายังมีขั้นห่าบนโลกมนุษย์ ขอให้ใช้พลังแห่งจิตตานุภาพของกายทิพย์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นประโยชน์ตน ประโยชน์ต่อคนรอบข้าง ประโยชน์ต่อครอบครัว เป็นประโยชน์ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วยเถิด ขอให้ใช้พลังแห่งจิตตานุภาพทั้งด้านความมีโชคลาภเป็นมหาโภคทรัพย์ ขอให้พลังกายทิพย์เกิดจิตตานุภาพในการรักษาขั้นห้าพอกธาตุดั้งเดิม สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอัครจริย ชาติขั้นสว่างขาวใสเป็นแก้ว ขอให้กระแสแห่งจิตตานุภาพพลังแห่งกายทิพย์ก่อให้เกิดเมตตามหานิยม เมตตาอัปปันนาณณมาน ก่อให้เกิดกระแสของความรักความเมตตา ความเอื้อเอ็นดู

กำหนดจิตในแสงสว่างความผ่องใสเต็มกำลัง กำหนดรู้สีกสัมผัสได้ถึงรายละเอียดแห่งกายพระวิสุทธิเทพสว่างชัดเจน กำหนดรู้ในอารมณ์ใจของเราในขณะที่ทรงอารมณ์พระกรรณฐานนี้ ว่าเอิบอิมเป็นสุขสว่าง เข้าถึงสภาวะธรรม ธรรมะอุทาน ที่กล่าวไว้ "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์ไว้ สงบนิ่งจดจ่อให้จิตให้อาหิสมาณกายนั้นคงสภาวะแห่งกระแสแห่งกุศลแห่งพลังงานแห่งความสว่าง ความเอิบอิมความสุข ในยามที่จิตเป็นสุขความทุกข์ก็ดับหายไป ในยามที่จิตสว่างผ่องแผ้วผ่องใสความเศร้าหมองความ มัวมอมความทุกข์ระทมทั้งหลายก็สลายไป กำหนดจิตกำหนดรู้อยู่กับแสงสว่างแห่งความผ่องใส กำหนดรู้อยู่กับความ สว่างความเอิบอิมแห่งอาหิสมาณกายหล่อเลี้ยงไว้ด้วยบุญกุศล ด้วยความเอิบอิม ความปิติสุข

กำหนดน้อมจิตพิจารณาว่า

จิตของเรามีความมั่นคงในพระพุทธเจ้าเป็นสรณะเป็นที่พึ่งอาศัยตลอดชีวิตตราบเท่าเข้าถึงพระนิพพาน
จิตเรามีความมั่นคงในพระธรรมเป็นสรณะเป็นที่พึ่งอาศัยตลอดชีวิตตราบเท่าเข้าถึงพระนิพพาน
จิตเรามีความมั่นคงมีสรณะคือพระอริยะสงฆ์เป็นที่พึ่งที่อาศัย เป็นสรณะตราบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน
จิตมีความมั่นคงในพระนิพพานอย่างยิ่ง อารมณ์จิตรู้สึกที่เราแนบอยู่กับอารมณ์พระนิพพาน ตั้งกำลังใจว่านับแต่ปี ใหม่ เราจะทรงอารมณ์ในกรรณฐานเต็มกำลัง เราจะทรงอารมณ์จิตในการใช้มนมยิทธิได้อย่างเต็มกำลัง ปัญญา กำหนด รู้ในความเป็นอาหิสมาณกาย เข้าใจอย่างลึกซึ้งในการเป็นกายทิพย์ ยิ่งถอดกายทิพย์ใช้อาหิสมาณกายมากเท่าไรเราจะ ยิ่งเข้าใจว่าในสภาวะของการเป็นกายทิพย์นั้นเป็นเช่นไร ความคิดระหว่างมนุษย์ปุถุชนที่ยังเกาะยังเนื่องอยู่กับขั้นห้า ร่างกายกับจิตที่ทรงสภาวะในความเป็นกายทิพย์จะมีปัญญาที่มีความเข้าใจมีความรู้ที่ต่างกัน

มนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่เกาะในร่างกายก็จะมีความกลัวตายมีความห่วง ผู้ที่ถอดกายทิพย์บ่อยเท่าไรหรือมากเท่าไรหรือก็จะยิ่ง รู้สึกมีปัญญาเข้าใจว่าอันที่จริงจิตดวงนี้อันที่จริงเป็นอมตะ เราลองพิจารณาดูให้ดี เราทุกคนอันที่จริงจะเป็นอมตะอยู่ แล้ว ไอ้ที่ตายมันคือขั้นห้ามันตาย ตายจากขั้นห้าก็เปลี่ยนร่าง เปลี่ยนสภาพเปลี่ยนสมมุติ เปลี่ยนไปเรื่อย แต่ความเกาะ ความยึด ความอยาก มันไม่ยอมเปลี่ยน ไม่อยากเปลี่ยนสภาพ ไม่อยากเปลี่ยนสมมุติ ไม่อยากเปลี่ยนบทบาท ไม่อยาก พลัดพรากจากวัตถุทรัพย์สินสมบัติสิ่งของบุคคลอันเป็นที่รักที่พึ่งใจ ความคิดที่มันเกาะนี้ทำให้เรายึดมั่นถือมั่น ทำให้เรา ห่วง ทำให้เรากลัวตาย แต่ถึงเวลาเราตายมากี่ชาติก็ภพ เกิดเป็นสัตว์บ้างเกิดเป็นมนุษย์บ้าง เกิดเป็นเทวดาบ้างพรหม บ้าง ตกนรกลงไปบ้าง มาเป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง จิตก็เป็นจิตดวงเดิมเพียงแต่เปลี่ยนรูปเปลี่ยนสภาพเปลี่ยนสมมุติ ดังนั้น อันที่จริงไม่ต้องไปแสวงหาความอมตะแต่จงแสวงหาความไม่เกิดคือพระนิพพาน เพราะความทุกข์จากการพลัดพราก ความทุกข์จากการเปลี่ยนสภาพ ความทุกข์จากการกระทบใจกัน ความทุกข์จากความอาฆาตพยาบาทจองเวร เป็นแรง กรรมที่ทำให้เราประสบกับโชคราะห์ต่างๆทำให้เกิดการเบียดเบียน การประหารประหาร การแก้แค้น ความเป็นเจ้า

กรรมนายเวร เราดับไม่เหลือเชื้อแห่งการเกิดเข้าสู่พระนิพพานได้หนึ่งดวงจิต สายโยงใยของกรรมมากมายมหาศาลมันก็จะสิ้นไป จิตหนึ่งดวงอาจจะเป็นเจ้ากรรมนายเวรของอีกหลายสิบหลายพันล้านดวงจิตก็ได้

ลองคิดเอาว่าหากเกิดมีบางชาติที่เราเป็นกษัตริย์จักรพรรดิราชที่ครองแคว้นครองอาณาจักรขนาดใหญ่ เราบราฆ่าฟันประหัตประหารผู้คนในประเทศอื่นในอาณาจักรอื่นในดินแดนอื่น ไปยึดครองดินแดนเขามา ยึดครองมาได้ทั่วทั้งโลก มีประชากรสมมุติว่าในยุคหนึ่งสมัยนั้นมีสักพันล้านคน คนที่เขาโกรธแค้นเราก็มียุทธ์พันล้านคนพันล้านดวงจิต คิดว่ากรรมจะมากหรือน้อย เราลองคิดดูแค่นี้ แล้วเราเคยเกิดมาที่ชาติที่ภพ แต่ละชาติแต่ละภพก็มีวาระมีวิบาก เอาแค่เราเป็นเจ้านายคนในองค์กรสักองค์กรหนึ่ง แต่ทำให้ลูกน้องเกิดความทุกข์ เกิดการเบียดเบียน คนชังมากเท่าไรก็มีเจ้ากรรมนายเวรมากเท่านั้น มีคนรักมีคนเมตตามากเท่าไรก็มีพลังบุญที่มาสนับสนุนมีกำลังของดวงจิตที่มาจากช่วยเหลือมากขึ้นเท่านั้น คนที่เป็นพาลมีความคิดว่ามีอำนาจข่มขู่เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบคนอื่นได้เยอะเป็นความฉลาดเป็นความเก่งเป็นความที่มีความสามารถ แต่หารู้ไม่ว่ากระแสวิบากกระแสน้ำโยงโยกก่อให้เกิดผลมันมีมากมายมหาศาล ก่อเวรสร้างกรรมเพิ่มโทษก็เพิ่มเจ้ากรรมนายเวรอีกก็ร้อยก็พันดวงจิต

แต่ในขณะที่เดียวกันก็ให้เราพิจารณา ยามที่เราเจริญเมตตาอธิษฐานน้อมน้อมหนึ่งครั้ง แม่เมตตาไปยังทุกดวงจิตไม่มีประมาณ คิดว่าดวงจิตแต่ละภพ ไม่ว่าจะเป็นภพของมนุษย์ ต่ำลงไปคือเปรตอสุรกายโอปปาติกะสัมภเวสีสัตว์นรกทั้งหลาย ขึ้นไปก็คือรุกขเทวดา ภูมเทวดา อากาศเทวดาทั้งหกชั้น พรหมโลกทั้งสิบหกชั้น อรูปพรหมทั้งสี่ แม่เมตตาออกไปไม่มีประมาณ ผลของบุญผลของกุศล ดวงจิตที่ท่านเป็นจิตที่ตั้งงามกำหนดรู้ สัมผัสที่ท่านรู้ว่าเราแม่เมตตาให้และพลอยยินดีและพลอยปรารถนาที่จะเกื้อกูลสงเคราะห์เรามีมากมายมหาศาลเพียงใด ผลบุญกระแสกุศลมากมายมหาศาลเพียงนั้น เรากำหนดรู้พิจารณาให้เห็นค่าของการเจริญพระกรรมฐานสูงขึ้น เข้าใจให้ลึกซึ้งขึ้นของพลังแห่งกายทิพย์หรืออาทิสมาณกาย พลังและกำลังแห่งการเจริญพระกรรมฐาน

กำหนดน้อมพิจารณาอยู่บนพระนิพพาน ขอกำลังใจกำลังใจจิตในการปฏิบัติของข้าพเจ้าทุกคนจงเพิ่มพูนขึ้น มีความกระจ่างชัดเจนในธรรมในการปฏิบัติยิ่งขึ้น ตระหนักรู้ถึงคุณค่าแห่งการเจริญพระกรรมฐานอย่างลึกซึ้งมากกว่าบุคคลทั้งหลายทั่วไป การสวดมนต์ก็ดีการเจริญพระกรรมฐานการเจริญเมตตาล้วนแต่มีผล จิตเป็นพลังงาน พลังงานนั้นไม่มีวันสูญสลาย เพียงแต่เปลี่ยนรูปไป จิตของเราก็เช่นกัน เปลี่ยนรูปหรือไปอาศัยเกาะเกี่ยวอยู่กับรูปขันธ์ห้า เปลี่ยนภพไปแต่พลังงานนั้นยังคงอยู่ จิตสะสมบุญก็เป็นพลังงานบุญขับเคลื่อนอาทิสมาณกายไปยังภพภูมิ กรรมอกุศลก็เป็นกำลังขับเคลื่อนจิตอาทิสมาณกายไป ไปเกิดในภพที่เป็นทุกข์ภูมิ ภพที่มีความทุกข์ ทุกข์ที่เสวยวิบากกรรม ดังนั้นพลังแห่งจิตกระแสจิตกระแสบุญนั้นดึงดูดกุศล ดึงดูดความสุข ดึงดูดความเจริญ ดึงดูดผู้สนับสนุนช่วยเหลือ ดึงดูดโภคทรัพย์ ดึงดูดความเป็นเมตตาตามหานิยมเข้ามาสู่เรา ยิ่งเจริญพระกรรมฐานเข้าใจลึกซึ้งเพียงใดยิ่งก้าวหน้ามากขึ้นเพียงนั้น

กำหนดน้อมใจของเราตระหนักรู้เสมอว่าทำไมเราจึงปฏิบัติธรรม เข้าใจให้ลึกซึ้ง ยิ่งเข้าใจลึกซึ้งก็ยิ่งก่อให้เกิดผลแห่งการปฏิบัติที่ชัดเจนกระจ่างมากขึ้น ปฏิบัติด้วยความรู้อย่าปฏิบัติด้วยความไม่รู้ จิตกระจ่างแจ้งในธรรม จิตกระจ่างแจ้งในพระกรรมฐานทุกกอง

จากนั้น เราน้อมใจของเรา อธิษฐานขอครูบาอาจารย์ เทพพรหมเทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านมีวาระมีบุญกุศลเมตตาช่วยเหลือผูกพันกับเรา ขอให้ท่านเมตตาปรากฏ กำหนดอำนวยการพรสอนสังฆกรรม หรืออำนวยการพรให้ข้าพเจ้าแต่ละบุคคลมีความเจริญทั้งทางโลกทางธรรมด้วยเถิด ทรงอารมณความผ่องใสนะ ทำใจใสๆ น้อมอาราธนาให้ครูบาอาจารย์สิ่งศักดิ์สิทธิ์ท่านเมตตาโปรดจำเพาะแต่ละบุคคลตามวาสนาบารมีนะ

กำหนดจิตให้ใสสว่าง

จิตสว่างผ่องใส ขอพรอันประเสริฐทั้งหลายจงสัมฤทธิ์สำเร็จ ขอให้มีความสุขความเจริญในขณะที่มีร่างกายขันธ์ห้าบนโลกมนุษย์แห่งนี้ ยังประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ต่อโลกใบนี้ แล้วก็ไปพระนิพพานได้ในชาติปัจจุบัน ไปพระนิพพานอย่างสง่างามทุกคน ความรู้สึกที่เราสร้างคุณประโยชน์คุ้มค้ำกับการลงมาเกิดลงมาจุติบนโลกนี้ จิตปราศจากความค้างคาใจใดๆ คุณประโยชน์บุญกุศลเราสร้างไว้ดีแล้วสมบูรณ์แล้ว สร้างพระพุทธรูปตลอดชีวิตร่วมบุญมาก็ดีเป็นเจ้าภาพใหญ่ก็ดีมากมายจนนับไม่ถ้วน ถวายสังฆทานถวายมหาสังฆทานจำนวนมากมายนับไม่ถ้วนร่วมบุญสร้างวิหารทาน สร้างพระอุโบสถร่วมสร้างร่วมซ่อมพระอุโบสถก็ดีวิหารก็ดี ที่พักสงฆ์ทั้งหลายก็ดี เป็นจำนวนมากมายมหาศาลจนลืมนับจำไม่ได้ บูชาสักการะพระบรมธาตุ สักการะพระพุทธรูป เจริญจิตกรรมฐาน เจริญสมาธิมากมายหลายครั้งหลายหน สะสมจนนับไม่ถ้วน กำหนดจิตปฏิบัติในขั้นสูง ยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานมากมายไม่ใช่เพียงทำได้แค่ครั้งเดียว เคยขึ้นมาแล้วเคยขึ้นมาราบพระแล้วเคยขึ้นมาบนพระนิพพานแล้วมากมายนับครั้งไม่ถ้วน บุญนั้นเต็มแล้ว บารมีนั้นเต็มแล้ว กำลังใจนั้นเต็มแล้ว น้อมใจของเรากำหนดไว้เสมอว่าบารมีของเราเต็ม ยังไงชาตินี้เราสามารถเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ จิตปราศจากความอาลัยในบุคคล ปราศจากความอาลัยในภพในภาวะ จิตเป็นอิสระจากความห่วงความยึดในบุคคลในภพภูมิทั้งปวง การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้ปัญญาเราพิจารณาเห็นแจ้งกระจ่างกับใจแล้ว ตราบที่ยังเกิดก็มีความสุข ตราบที่มีการเกิดก็ยังมีกรรมที่กระทบ ตราบที่ยังมีการเกิดก็มีกรรมที่ยังไม่ส่งผลที่ยังรอติดตามเราอยู่ บางชาติบางภพเราเป็นคนผลอพลบบ้างเป็นคนที่อาจจะเคยหลงผิดบ้าง อาจจะเคยเป็นคนที่ไม่พออย่างหนักเป็นมิฉฉาหรืออย่างหนักบ้าง ตอนที่เราก้าวเข้าสู่ธรรม เป็นบุคคลผู้มีสัมมาทิฐิ คือจิตมีความเชื่อกระจ่างในเรื่องกรรมและผลของกรรม มีความเชื่อกระจ่างในชีวิตในดวงจิตหลังความตาย นรกสวรรค์นั้นมีจริง ผลกรรมมีจริง บุญบารมีจริง บุญกรรมส่งผลต่อการเกิดการจุติได้จริง เชื่อมั่นในคุณแห่งพระรัตนตรัยคือคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ว่าเป็นสรณะที่พึ่งสูงสุดตราบเท่าเข้าถึงพระนิพพาน จิตเราเป็นสัมมาทิฐิอย่างสมบูรณ์ น้อมขอพรว่าในปีใหม่นี้ขอให้การปฏิบัติของเราเที่ยงก้าวหน้าขึ้น จิตตานุภาพเกิดเพิ่มพูนขึ้น กำลังแห่งอภิญาสมาบัติ กำลังแห่งกายทิพย์เกิดผลเพิ่มพูนขึ้น กรรมฐานทุกกองเป็นกรรมฐานเต็มกำลัง ยกจิตทุกครั้งเป็นกรรมฐานเต็มกำลัง

จากนั้นให้เรา น้อมจิตถวายพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมราชินีนาถ ทูลกระหม่อมพระองค์ภา ขอให้พระพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ขอกระแสกุศลจากและเจริญพระกรรมฐานนี้เป็นพุทธานุชา ธรรมานุชา สังฆานุชา เป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพาน น้อมถวายบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระสยามเทวาธิราช พระหลักเมือง พระเสื้อเมือง พระทรงเมือง เทวดาผู้รักษาเสวตฉัตรทุกพระองค์ เทวดาผู้พิทักษ์รักษาพระบวรพุทธศาสนาทุกพระองค์ ตลอดจนเทพพรหมเทวาที่พิทักษ์รักษาขันธ์ห้า กาย วาจา ใจของข้าพเจ้าเอง

ขอบุญฤทธิ์เทพฤทธิ์จงปรากฏ ขอกระแสบุญกุศลจงน้อมถึงพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่านทุกพระองค์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายขอได้มีส่วนในการบำเพ็ญกุศลการเจริญจิตวิปัสสนาเจริญพระกรรมฐานของข้าพเจ้าในทุกครั้ง บุญจงแผ่ออกไปเป็นเมตตาอภัยป็นนาคณาน สามภพภูมิ กระแสบุญกุศลจงแผ่ปรากฏ จิตของข้าพเจ้าจงเกิดกระแสบุญปรากฏชัดเจนในโลกทิพย์ ท่านทั้งหลายในโลกทิพย์ของจงจดจำข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่ปราศจากเวรภัย ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่ปราศจากความอาฆาตแค้นพยาบาททั้งปวง ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่ปรารถนาในการเจริญเมตตาอย่างทุกดวงจิต

จากนั้นให้เรา นะใช้อาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพน้อมจิตกราบลาพระพุทธเจ้าทุกพระองค์พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ พระอริยะเจ้า เทพพรหมเทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย น้อมกราบ ขอให้การปฏิบัติพระกรรมฐานถวายทุกท่านทุกพระองค์ ขอ น้อมบุญกุศล สุขความเจริญจงปรากฏต่อชีวิตของข้าพเจ้า ครอบครัว บุคคลปิยชนอันเป็นที่รัก ประเทศชาติอันเป็นที่รัก แสงสว่างความสุขอยู่ในจิตของเราเสมอ

จากนั้นหายใจเข้า ลึก ๆ ช้า ๆ ฟุ้งจิตกลับลงมาที่กายเนื้อ หายใจเข้าพุท ออกโธ ครั้งที่ 2 ธัมโม ครั้งที่ 3 สังโฆ
เรามีคุณแห่งพระรัตนตรัย คุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระอริยะสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งที่อาศัยตลอดชีวิต ด้วยสัจจะวาจา
ขอความสวัสดิมงคลจงปรากฏต่อข้าพเจ้าอย่างอัศจรรย์นับพันพันใดด้วยเทอญ

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย เตียวพຽງนี้ก็เราจะไปทำบุญถวายสังฆทาน ยังสามารถร่วมบุญกันได้นะ

ปีใหม่นี้ก็ขอให้ทุกคนพลิกชีวิตขึ้นสู่ความเจริญรุ่งเรือง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการงานการเงิน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ
สุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความรักความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ก็ขอให้ให้มีแต่มีผู้เมตตาสนับสนุนช่วยเหลือ ทำสิ่ง
ใดก็สำเร็จสมความปรารถนา บุญแห่งกรรมฐานส่งผลอย่างอัศจรรย์ จิตมีความก้าวหน้ารู้ตนหน้าในธรรมกันทุกคนนะครับ
อันนี้ก็ถือว่าเป็นพรที่ขออำนวยความสะดวกพรขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์น้อมลงมาสู่เราทุกคน

สำหรับวันนี้ สวัสดิ์

พบกันใหม่สัปดาห์หน้า