

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตากรมย์กรรมฐาน”
วันอาทิตย์ที่ 10 ธันวาคม 2566
เรื่อง การเตรียมความพร้อมในการฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง
โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติ ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทั่วร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายร่างกาย ปลด วาง ความรู้สึกในร่างกายทั้งหมด จิตปล่อยวางความคิด ความฟุ้งปรุ่งแต่ง ความกังวลทั้งหลาย ปลดลงจากจิตใจของเรา ทั่วกายและใจของเรา ปลดภาระปลดความห่วง ปลดความอาลัย เข้าสู่ความสงบ ความเบา ความผ่อนคลายของจิต

เมื่อตัดต่อร่างกาย ตัดความพะวง ในจิตใจออกไปจนหมดแล้ว กระทบมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ที่เราจินตภาพ ว่าลมหายใจนั้น เป็นเหมือนกับแพรวไหม พริ้วผ่านเข้าออกตลอดสาย ตลอดทั้งกองลม ลมหายใจยิ่งเบา ยิ่งละเอียด อารมณ์ใจ อารมณ์จิต ยิ่งมีความเบา ยิ่งมีความละเอียด ชัดเจน เข้าสู่ภาวะ ลมปราณ ลมหายใจสัมพันธ์ จิตใจ ลมละเอียด อารมณ์ใจเราเบา สงบผ่อนคลาย ทรงอารมณ์ความสงบ ทรงความสบายของจิต ให้จิตของเราทรงฌาน คือ อารมณ์ที่ชิน อยู่กับสภาวะที่จิตของเรา เบาละเอียด สงบ ผ่อนคลาย รมเย็น

เมื่อจิตเข้าถึงความสงบความสบายแล้ว กำหนดจิต ในความสงบ ในความหยุดปรุ่งแต่ง กำหนดในตัวหยุด อาการอารมณ์ที่จิตหยุดนิ่ง เป็นเอกลักษณ์อารมณ์ กำหนด ณ จุดนั้น ปรากฏเป็นดวงแก้วสว่าง ดวงแก้วที่เป็นกสิณจิต ดวงจิตของเรากำหนดน้อมนี้ กิณตภาพเห็นจิตนั้น ปรากฏสภาวะ เป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง เป็นปฏิภาณนิมิต เป็นดวงจิตอันประภัสสร

จากนั้น กำหนดจิตต่อไป เข้าถึงจิตตวิเวก กำหนดจิต ว่าเมื่อจิตเราผ่อนคลาย เป็นเพชรประกายพริ้ว เป็นจิตประภัสสรเต็มกำลังแล้ว กำหนดให้สภาวะรอบรอบทั้งหมด คือ หอังกี่หายไป บ้านเรือนก็หายไป ผู้คนรอบข้าง หรือแม้แต่กระแสจิต กระแสความคิดของคนรอบข้าง ทุกสิ่ง ทุกสรรพสิ่งที่ป็นรูป เป็นวัตถุ เป็นคลื่นความคิด เป็นคลื่นที่กระทบทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

กำหนดสภาวะทั้งหลาย สลายตัวกลายเป็นความว่าง โลง ว่าง ขาวโล่ง จิตมีแต่เพียง ดวงจิตของเราที่เป็นประภัสสร ลอยเด่นสงบนิ่ง อยู่ท่ามกลางความว่าง เวียงว่าง กำหนด เข้าสู่สภาวะแห่งจิตตวิเวก สงบสงัด ท่ามกลางความว่างนั้น ไม่มีสิ่งใดมารบกวน จิตน้อมจดจ่ออยู่ในธรรม น้อมจดจ่อ ติดตาม เดินติดตาม ร่างกายหายไป หอังกี่หายไป บ้านเรือนหายไป โลกจักรวาล ทุกสรรพสิ่งหายไป เหลือเพียงจิตอันเป็นประภัสสร สว่างเป็นเพชรประกายพริ้ว ปรากฏชัดเจนอนุ

จากนั้น กำหนดจิตต่อไป เมื่อจิตของเราประทับประคอง ความสงบสงัดของจิต เข้าสู่สภาวะธรรม คือ จิตตวิเวก เรียบร้อยแล้ว ก็กำหนดน้อมรำลึกนึกถึง คุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นสภาวะเป็นที่พึ่งที่อาศัย ขอจงปรากฏภาพพุทธนิมิต ซึ่งประกอบไปด้วยพุทธบารมีของพระพุทธองค์ เป็นองค์พระที่เป็นเพชรสว่าง ระเบียบระยับ แพรวพราว ชัดเจนแจ่มใสอย่างยิ่ง ปรากฏท่ามกลางดวงจิตของเรา กำหนดน้อม ตั้งใจของเราว่า พุทธนิมิตนี้ประดุจ พระพุทธองค์ทรงปรากฏ โดยเฉพาะเบื้องหน้าของข้าพเจ้า แต่ละบุคคลนี้ จิตถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถึงจิตเรา กำหนดเห็นองค์พระ เป็นเพชรระเบียบระยับ แพรวพราวชัดเจนอนุอย่างยิ่ง จิตมีความอิมใจ มีความเลื่อมใส มีความเคารพ

จากนั้น กำหนดอธิษฐาน ขอขานมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอยกจิตอาทิสมาณกายของข้าพเจ้า ขึ้นไป บนพระนิพพาน ดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริ้วนั้น ค่อยๆ ก่อตัว ก่อรูป เป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพ ปรากฏอยู่เบื้องหน้า จำเพาะ พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์ บนพระนิพพาน มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน

กำหนดเห็นกายของเรา รู้สึกถึงความเป็นกายพระวิสุทธิเทพของเรา นั่งกระโหย่ง คุกเข่าประนมมือ ค่อยๆ น้อมกายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพ บรรจงกราบเบญจางคประดิษฐ์ ตรงต่อองค์สมเด็จพระปฐมบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อน้อมจิตกราบแล้ว ก็กำหนดอธิษฐานวสี ตั้งกำลังใจ ขอให้ข้าพเจ้าเดินจิต เดินกำลังมโนมยิทธิ กำลังแห่งพุทธานุภาพ กำลังแห่งพระกรรมฐาน กำลังแห่งอภิญาสมาบัติ ขอยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานนี้ ได้โดยง่ายโดยพลัน ในทุกครั้ง ในทุกวาระ และขอให้ยกจิตนี้ง่ายตาย เพียงแค่รัศมีนิ้วมือเดียว ก็สามารถยกจิตขึ้นมาได้ และขอให้จิตข้าพเจ้า มีความศรัทธามั่นคง ไร้ซึ่งวิกิจจณา ความล่งเลสงสัยทั้งปวง มีความตั้งมั่นใน พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์

เมื่ออธิษฐานแล้ว ก็กำหนดจิตน้อมฟังธรรม โดยตั้งกำลังใจว่า ตอนนี้เราอยู่บนพระนิพพาน ตั้งกำลังใจน้อม จิตพิจารณาธรรมตาม ตั้งกำลังใจว่า การที่เราใช้กำลังของมนุษย์ที่ขึ้นมาได้นี้ ถือว่าเป็นทางลัดในการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากเราปรารถนาพระนิพพานเป็นที่สุด เมื่อเรายกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน หากเราตายไป จิตเราอยู่บนพระนิพพานแล้ว ก็เท่ากับเราเข้าสู่อรหัตผล ในจิตสุดท้ายก่อนตาย และการที่เราฝึก การที่เราปฏิบัติ ยกจิต ขึ้นมาบนพระนิพพานบ่อยมากเท่าไร จนจิตมีความเคยชิน ว่าตายเมื่อไหร่ เราจะมาถึงซึ่งพระนิพพาน ตายเมื่อไหร่ เราไม่ปรารถนา ในภพอื่น ภูมิใด เราตั้งใจมาพระนิพพานจุดเดียว สุดท้ายจิตของเราก็จะรวมตัว มาปรากฏอยู่จุดอยู่บนพระนิพพาน

ดังนั้น การที่เราฝึกซ้ำ ทำซ้ำ จนจิตไร้ซึ่งวิกิจจณาว่า เราจะมาพระนิพพานได้หรือเปล่าชาตินี้ นั่นก็คือกำลังใจ หรือบารมีเราค่อยๆ เพิ่มพูนขึ้น เติมขึ้น ทุกครั้งที่เรายกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน ก็เท่ากับเราใกล้สู่มรรคผลพระนิพพาน มากขึ้น เพราะเราถึงซึ่งพระนิพพานแล้ว โดยการใช้กำลังแห่งอภิญาสมาบัติ ในกำลังของมโนมยิทธิ ซึ่งแก่นแท้ของ วิชามโนมยิทธิ ก็คือ การฝึกกายทิพย์หรืออาทิสมานกาย

ดังนั้น เมื่อกายทิพย์ของเรา สามารถที่จะเดินทางไปยังภพใดภูมิใดได้ อาทิสมานกายหรือกายทิพย์เรามีญาณเครื่องรู้ทั้งหลาย เช่น ญาณทั้ง 8 อาทิเช่น อดิตังสญาณ อนาคตังสญาณ ปัจจุบันนังสญาณ เจโตปริยญาณ บุพเพนิวาสานุสติญาณ ญาณทั้งหลายนั้น ก็เป็นญาณเครื่องรู้ ซึ่งหากเรามีความคล่องตัวมากเท่าไร ในการใช้กายทิพย์ กายทิพย์หรืออาทิสมานกายนี้ ก็เป็นตัวไปรู้ ไปดู ไปเห็น ไปสัมผัส ดังนั้น จำไว้ว่ามโนมยิทธิ ก็คือ การฝึกพลัง แห่งกายทิพย์

สำหรับวันนี้ เราก็จะมาฝึกปฏิบัติ ทำความเข้าใจ ในเรื่องของมโนมยิทธิเต็มกำลัง ซึ่งในสัปดาห์หน้า ก็จะมีการปฏิบัติจุดดั่งของวัดท่าซุง แล้วก็มี การปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน คือ การฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง ซึ่งในช่วงเวลา เพียงแค่ 2 วันใน 1 ปี ซึ่งเหล่าลูกศิษย์ของหลวงพ่อดุสิต หลวงพ่อพระราชพรหมญาณนั้น ให้ความสำคัญ แล้วก็ตั้งอกตั้งใจ หมายมั่นปั้นมือที่จะไปที่จะฝึก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตั้งกำลังใจว่า จะฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลังกันให้ได้ ซึ่งส่วนใหญ่แล้ว ใน 100 ก็จะได้กันประมาณ ไม่เกิน 3-4 ท่าน คือได้ประมาณไม่กี่เปอร์เซ็นต์ บางครั้งไม่ถึง 10% เพราะการ ฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง จำเป็นจะต้องใช้กำลังใจสูงพอสมควร

ก่อนอื่นที่เราจะฝึก หรือทำความเข้าใจเตรียมความพร้อม เตรียมกาย เตรียมจิต ในเรื่องของ การฝึก มโนมยิทธิเต็มกำลัง เราก็มาทำความเข้าใจ 2 ส่วนก่อน คือมโนมยิทธิครึ่งกำลัง กับมโนมยิทธิเต็มกำลัง มีความแตกต่างกันอย่างไร มโนมยิทธิครึ่งกำลังนั้น อันที่จริงก็คือการที่ เราผู้ปฏิบัติธรรม ใช้กำลังฌาน กำลังสมาธิ กำลังสมาบัติ ครั้งหนึ่ง พระ คือ พระพุทธองค์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทพพรหมเทวา รวมถึงอาจารย์ที่นำสอนมโนมยิทธิ ช่วยนำพา ในการน้อมจิตตามไปด้วย อีกครั้งหนึ่ง นั่นก็คือเราทำครั้งหนึ่ง พระท่านสงเคราะห์ครั้งหนึ่ง ซึ่งสภาวะความรู้ความเห็น ญาณที่ปรากฏนั้น แต่ละบุคคลก็จะมี ความชัดเจนแตกต่างกัน ส่วนใหญ่ก็จะชัดเจนเท่ากับความคิด นอกจากบางครั้ง สมาธิรวมตัวดีขึ้น ความชัดเจนก็จะเพิ่มพูนมากกว่าปกติ ในการฝึกมโนมยิทธิ หรือการใช้กำลังของกายทิพย์นั้น หลักการก็คือ การแยกกายแยกจิต แยกรูปแยกนาม

ดังนั้น การที่เราเจริญวิปัสสนาญาณ คือตัดขั้น 5 ต่อร่างกาย พิจารณาวางร่างกาย วางภาระ วางห่วงให้มากเท่าไร สายโยงใยของจิต คือ สายโยงใยของกายทิพย์ที่เชื่อมโยงกับกายเนื้อ ก็จะเล็กลงเบาบางลง มีแรงดึงดูดกับกายทิพย์น้อยลง เส้นสายโยงใยของกายทิพย์นี้ เมื่อไหร่ก็ตามที่มันเล็กลง เบาบางลง ให้เรานึกภาพเหมือนกับยางยืด ยางยืดที่ดึงกายทิพย์เราไว้ เราเคยผืน เวลากลางคืนว่ากายที่บอกไปเที่ยว แล้วมีอาการวิ้ง แล้วมันรู้สึกว่ามันมีความหนัก วิ้งมันช้า ขึ้นบันได เคลื่อนตัวมันช้า มันหนักไปหมด อาการเช่นนี้ก็เหมือนอาการเดียวกันกับ การที่เราตัดขั้น 5 ร่างกายน้อยเกินไป สายโยงใยของกายเนื้อกับกายทิพย์ มันมีมากมันก็ดึงมาก พอดึงกายทิพย์มาก ความคล่องตัวในกายทิพย์ หรือความคล่องตัวในอาทิสมาณกาย ความคล่องตัวในมโนยทริกก็มีน้อยกว่า คนที่เขาสายโยงใยของจิตหรือตัดขั้น 5 ตัดร่างกาย ตัดได้มากกว่า

ดังนั้น เมื่อทำความเข้าใจแล้ว ก็ให้ความสำคัญกับการตัด ตัดให้มากที่สุด ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องห่วงที่บ้าน ไม่ต้องห่วงบุคคลอื่น ไม่ต้องห่วงภาระทั้งหลาย ไม่ต้องห่วงอะไรทั้งสิ้น กำหนดแยก รูป แยกนาม แยกกาย แยกจิต ให้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เคล็ดลับเทคนิคที่ฝึกผ่อนคลายร่างกาย แล้วทั้งกาย ให้ฝึกจนกระทั่งถึงระดับขั้นสภาวะธรรม ผ่อนคลาย ทั้งกายเมื่อไหร่ กายทิพย์ปรากฏเต็ม สายโยงใยของจิตเล็ก จาง เหลือเพียงจิต เหลือเพียงกายทิพย์เท่านั้น ทั้งกายอย่างเต็มที่ถาวร อันนี้คือจุดสำคัญ ที่แต่ละคนทำได้แตกต่างกัน และรู้สึกตระหนักรู้ มองเห็นเข้าใจได้ต่างกัน แต่ถ้าเราจับแก่นตรงจุดนี้ได้ เราก็สามารถพัฒนาการฝึก การปฏิบัติได้มากกว่าคนทั่วไป อันนี้เรื่องของ มโนยทริกครั้งกำลัง จุดสำคัญอยู่ที่มีคน มีครูช่วยน้อมจิต ช่วยอธิบาย ช่วยพาไป ความชัดเจนก็ในระดับ ขึ้นอยู่กับจิตของเราปล่อยวางอาทิสมาณกาย แยกกาย แยกจิต แยกรูป แยกนาม ได้มากแค่ไหน

การฝึกพื้นฐาน ของการทรงภาพภสสิณ คือ จิตที่เป็นเพชรประภัสสร มีมากแค่ไหน ก็มีผลกับความชัดเจนแจ่มใส ภาพที่ชัดเจนแตกต่างกัน ยิ่งเห็นภาพภสสิณ ดวงภสสิณจิต ที่เป็นภสสิณจิตเป็นเพชรใส ละเอียดเท่าไร ระยิบระยับเท่าไร ชัดเจนในรายละเอียดมากเท่าไร เวลาที่ข้ามมโนยทริกก็ชัดเจนมากเพียงนั้นเช่นกัน อันนี้คือความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่อง ในพื้นฐานการฝึกการปฏิบัติ

คราวนี้ความแตกต่างระหว่าง มโนยทริกครั้งกำลังกับเต็มกำลัง ทำไม่ถึงปรารถนาในการฝึกมโนยทริกเต็มกำลังกันให้ได้ ก็ขอบอกว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่ได้มโนยทริกเต็มกำลัง ภาพ ความรู้สึกต่างๆ ในความเป็นทิพย์ของจิตจะชัดเจนแจ่มใสมากกว่ากายเนื้อ ชัดเจนแจ่มใส มากกว่าเห็นด้วยตาเนื้อ ความสว่างเจิดจ้าไปหมด เห็นชัดเจนไปหมด รู้สึกถึงอย่างชัดเจน ว่าเราไปนั่งอยู่เบื้องหน้าพระ หรือนั่งอยู่เบื้องหน้าพระอินทร์ ทุกอย่างจะชัดเจน จนกระทั่งรู้สึกเลยว่า ไม่ใช่การจินตนาการ ไม่ใช่การคิดไปเอง รู้สึกได้เลยว่ามันคือการถอดกายทิพย์ไปอย่างเต็มกำลัง คือกำลังของฌานเต็มอัตรา แล้วก็เมื่อไหร่ที่เราได้มโนยทริกเต็มกำลัง ความลึกลับสงสัยในเรื่องของการปฏิบัติ ความลึกลับสงสัยในเรื่องของมโนยทริก จะหมดสิ้นออกไปจากจิตของเรา อันนี้ก็เป็นเรื่องที่เมื่อไหร่ที่เราได้ แล้วเราจะกระจ่างแจ้งชัดชัดเจนด้วยตัวเอง ว่าของจริงคืออะไร

คราวนี้ในเรื่องของการฝึกมโนยทริกเต็มกำลัง หลายคนเคยไปฝึกมา แล้วก็มีความคิดว่าจะไปปีนี้เป็นปีแรก อันนี้ก็เป็นเรื่องราวที่ถ่ายทอดประสบการณ์ เพื่อที่ว่าเราจะได้เรียนรู้ก่อน เวลาไปถึง ไปฝึก ไปปฏิบัติ เราจะได้รู้จุดอ่อนจุดแข็ง รู้ว่าทำไม่ถึงได้ รู้ว่าทำไมถึงไม่ได้ เริ่มต้นจาก เวลาที่เราไปฝึก บางครั้งบางคนก็จะมีมารขัดขวาง มีอุปสรรค ก่อนอื่นก็ควรจะต้องอาราธนาบารมีพระ ตั้งจิตอธิษฐานก่อนไปฝึก ก่อนไปปฏิบัติ ว่าขอให้การเดินทางนั้นมีความคล่องตัว ไม่มีผู้ใดขัดขวาง ไม่มีอุปสรรคใดๆ ไปถึงก็ขอให้ธรรมะจัดสรร เทวดาเมตตาสงเคราะห์ให้ทุกอย่างมีความสะดวก ไม่มีการกระทบใจ เวลาที่เราไปปฏิบัติ ถ้าเป็นไปได้ วันที่ฝึกมโนยทริกเต็มกำลัง คืนก่อนฝึกพยายามนอนให้เต็มที่ เพื่อที่ร่างกายจะได้ไม่เพลียจนเกินไป ร่างกายไม่เพลียเกินไป จิตมันก็จะมีความกระจ่างแจ้งรู้ตื่น ไม่มีถิ่นมิทธะ ความวุ่นงาหวาดนอนคอยรบกวน

คราวนี้ถึงเวลาที่เรเข้าไป ปัจจุบันคนที่มาฝึกมาปฏิบัติมโนเต็มกำลังนั้น จำนวนน่าจะรวมหมื่นคน ศาลา 12 ไร่ ก็เต็ม เต็มไปด้วยคน บางครั้งเข้าชนเข้า หรือชิดกันเกินไป หากเป็นไปได้ก็พยายามหา อาณาบริเวณที่เราสามารถขยับตัวได้ และเมื่อเข้าไปนั่ง ถ้าเป็นไปได้ พยายามเบาะไปนั่ง การเอาเบาะไปนั่ง ก็เพื่อให้ร่างกายมันไม่เจ็บ ไม่เมื่อย ไม่ปวด ถ้าร่างกายมันเมื่อย มันปวด เราขยับตัวได้ใหม่ ขยับตัวได้ ฝึกที่จะประคองจิต ทรงสมาธิ

กายขยับแต่จิตทรงสมาธิ ฝึกลักษณะนี้ไว้ ไม่ใช่ขยับกายบีบ จิตหลุดจากสมาธิ ฝึกที่จะทรงอารมณ์หนึ่งสงบ ผ่องใส กายขยับก็ขยับไป ขยับเพื่อบรรเทาเวทนา แล้วถึงเวลาเมื่อเราเข้าสู่ที่นิ่งได้ พยายามให้สบาย คือสัปายะ ไม่เมื่อย ไม่ปวด จากนั้นเข้ามาจนทรงอารมณ์จิต ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน

แต่คราวนี้ สิ่งที่จะเป็นอุปสรรค หรือจะต้องพบเจอ ข้อหนึ่งคือ เมื่อถึงเวลาที่เป็นขั้นตอนในการฝึก มีบางคนเขามีเสียงกริรร้อง มีบางคนก็มีอาการที่เป็นปิติ ซึ่งอาการของปิตินี้มีตั้งแต่การสั่น อาการของการสั่นจากปิติ อาการโครตตัว อาการเอนตัว หรือบางครั้ง ทั้งร่างพับลงมานอน ซึ่งบางครั้งพอทั้งร่างพับลงมานอน หัวก็ฟาดพื้น ตั้งสนั่นบ้าง หรือล้มลงมาที่ตักของคนข้างหลังบ้าง อันนี้ก็เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ ซึ่งส่วนใหญ่ บางครั้งบางคน มาใหม่ๆ ก็ตกใจ หรือบางครั้งก็กลายเป็นว่าดู ลึกลับขึ้นมาดูอาการของคนอื่น ที่เขาปรากฏขึ้น สุดท้ายเรามาฝึก มโนมยิทธิเต็มกำลัง แต่กลายเป็นมาคิดว่าใครก็มีอาการยังไปบ้าง ที่สุดท้ายเราได้ฝึกใหม่ ก็กลายเป็นว่าไม่ได้ฝึก ดังนั้น จึงปฏิบัติ โดยฝึกตั้งใจว่าจิตตวิเวก เสียง อาการ สภาพแวดล้อม บุคคลอื่น คลื่นกระแสจิตอื่นๆ ไม่อาจจะรบกวนเราได้ อันนี้คือวิธีการแก้ไข

ข้อต่อมาหรือเคล็ดลับต่อมา ซึ่งเมื่อวานก็ได้ แนะนำเรื่องการเตรียมจิต ไปฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง ในห้อง ครุสมาธิ แต่ว่าลืมกล่าวถึงเรื่องนี้ คือจะมีสิ่งหนึ่งที่ใช้ฝึกในมโนมยิทธิเต็มกำลัง ที่เรียกว่า บางคนก็เรียกว่าหน้ากาก จะเป็นหน้ากาก เป็นทรงคางหมู เขียนอักขระขอมว่า นะโมพุทฺธายะ จริงๆ แล้วเรียกว่า แผ่นพระคาถา คือ นะโมพุทฺธายะ สวมที่ศีรษะปิดตา ที่จริงเขาให้ปิดตา แล้วมีคาถา นะโมพุทฺธายะ ที่จริงเป็นวิชาโบราณ ตั้งแต่อาจารย์ที่เป็นฆราวาส ท่านแนะนำ วิชามโนมยิทธิครั้งแรกให้หลวงพ่อกุญแจ แผ่นคาถา แผ่นพระคาถา นะโมพุทฺธายะนี้ อันที่หนึ่ง คือ พยายามอย่าวางกับพื้น ถ้าหากจะวางให้วางบนพานครุ ข้อที่สอง แผ่นพระคาถานี้พอได้มาบีบ เราประนมมือ อธิษฐาน ให้เป็นหน้ากากแก้ว ตัวอักขระว่า นะโมพุทฺธายะ อธิษฐานให้เป็นสีทอง แล้วก็แก้ว ขอให้สีกำลัง พุทธานุภาพของพระพุทธเจ้าทั้ง 5 พระองค์ มาสถิตย์รักษา และเมตตาสงเคราะห์ให้ข้าพเจ้า ได้มโนมยิทธิเต็มกำลัง เราก็ก่อนแผ่นพระคาถานี้ก่อน พานครุก็เช่นกัน อธิษฐานให้เป็นพานแก้ว น้อมถวายพระพุทธเจ้าสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโดยตรง ถวายหลวงพ่อกุญแจโดยตรง ใช้กายทิพย์ถวาย

จากนั้นเมื่อขึ้นไปด้วยกำลังของมโนมยิทธิ เราทรงอารมณ์เห็นภาพอาทิสมาณกายเรา เป็นกายพระวิสุทธิเทพ ขึ้นไปข้างบน ทั้งกาย ไม่ต้องสนใจร่างกาย จากนั้นพิจารณาตัดขันธ์ 5 ขันธ์ 5 พิจารณาตัดร่างกาย พิจารณาตัดภพชาติเข้า อยู่บนพระนิพพาน พิจารณาให้ละเอียดที่สุด มากที่สุด

จากนั้นกำหนดจิต กลั่นใส คือกลั่นกายแก้ว กายพระวิสุทธิเทพให้ใสขึ้น ละเอียดขึ้น ใสขึ้น ละเอียดขึ้น จนกระทั่งเห็นภาพองค์พระ เห็นภาพกายพระวิสุทธิเทพของเราเองนั้น ยิ่งใส ยิ่งละเอียด เห็นในรายละเอียดมากขึ้น ขั้นตอนนี้ คือขั้นตอนที่ขึ้นไปครั้งกำลัง แล้วค่อยๆ เปลี่ยน เพิ่มกำลังใจตัดขันธ์ 5 เจริญวิปัสสนาญาณ กลั่นกาย กลั่นจิต คือทรงกำลังของสมาบัติให้มันใสขึ้น ละเอียดขึ้น จนกระทั่งมโนมยิทธิครั้งกำลัง กลายเป็นเต็มกำลัง

อันนี้ก็ เป็นแนวทางที่เราไปฝึก แล้วก็ไม่ต้องสนใจร่างกายข้างล่างอีกต่อไป เมื่อขึ้นไปแล้ว ก็พิจารณาใน อารมณ์พระนิพพาน พิจารณาในการตัดสังโยชน์ พิจารณาเจริญพระกรรมฐานอยู่บนพระนิพพานนั้น トラบจนกระทั่ง อารมณ์ใจของเรา มีความละเอียด มีความรัก มีความแนบอยู่กับพระนิพพาน และอีกประการหนึ่งก็คือ ถึงเวลาที่เรามาฝึก ที่เราปฏิบัติ ให้เราพยายามใช้ความผ่องใส ใช้เทคนิคที่เราเรียนจากในห้องครู จากในห้องเมตตากรมย์ เมตตาสมาธินี้ พยายามใช้ให้เยอะ เข้าฌานเพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว อารมณ์จิตที่รู้เท่าทันปิติต่างๆ ไม่ต้องสนใจบุคคลอื่น ถึงเวลาใช้ อธิษฐานบารมีให้มาก ตั้งใจว่า ถึงเวลาให้เราได้ที่สัปายะ ที่นิ่งที่สบาย ที่สัปายะ นิ่งแล้วไม่มีอาการรบกวน นิ่งแล้ว ไม่มีสิ่งรบกวน ถ้าเป็นไปได้พยายามนั่งหน้าๆ อย่าไปนั่งหลัง อย่าไปนั่งท้ายสุด ยิ่งนั่งท้ายสุด จะมีสิ่งรบกวนให้เห็น เบื้องหน้ามาก นั่งด้านหน้าให้มากที่สุด เราจะอยู่ใกล้พระ เห็นพระโดยตรง

และอีกประการหนึ่งที่เป็นสิ่งสำคัญ เวลาที่ไปฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง พยายามอย่าไปห่วง คนที่เรามาด้วย พอเราเข้าสู่ที่นิ่ง เข้าสู่การปฏิบัติ เราปิดตาจาก ปิดความสนใจ ปิดความห่วง ไม่ต้องห่วงว่าเขาไปได้ ไปไม่ได้ ไม่ต้องห่วงว่าเค้าจะเป็นยังไงบ้าง ฝึกเสร็จ ปฏิบัติเสร็จ แล้วค่อยว่ากันทีหลัง

อันนี้สำคัญมาก หลายๆ คนไป แล้วห้วงนั้น ห้วงนี้ พาคนไป พาเพื่อนไป คราวนี้มีแต่ห้วงเต็มไปหมด ก็ไปไม่ได้ ได้ไปนั่ง ได้ไปร่วมพิธี แต่จงตั้งเป้าหมายว่า เราไปเพื่อเอาดี ไปเพื่อเอาให้ได้ ดังนั้นพยายามปฏิบัติตามคำแนะนำที่อาจารย์บอก สำหรับการฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง สำหรับบุคคลใด ที่อยู่ต่างประเทศ อยู่ต่างจังหวัด ไม่สามารถเดินทางไปได้ ไม่สะดวกที่จะไปร่วม เราก็กำหนดเวลา กำหนดเวลา แต่ว่าวัดเขาจัดพิธี เวลานี้เราก็ตั่งใจ อยู่ในห้อง ถ้าวัดก็มีการถ่ายทอดเราก็ฟังออนไลน์ ถ้าวัดเขาก็ไม่มี เราก็กำหนดว่าเวลานี้ เวลานี้เราเริ่มฝึก เราเริ่มปฏิบัติ แต่ตั้งจิตอาราธนาอ้อมกระแสะจากวัด จากที่พระท่านสงเคราะห์ ให้เราได้รับกระแสของการฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลังตามไปด้วย แม้ว่าอยู่ที่ใดบนโลกก็ตาม

ในเรื่องของการฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง พระท่านจะเมตตาสงเคราะห์เป็นพิเศษ คือกำลังจะเป็นกำลังที่ใหญ่กว่า เวลาที่ท่านสงเคราะห์จำเพาะเจาะจงหรือปกติ แล้วสิ่งสำคัญก็คือเป็นเครื่องพิสูจน์ กำลังใจของผู้ที่ฝึกมโนมยิทธิมาแล้วครั้งกำลัง ว่าถึงเวลาที่เรา ไม่มีคนน้อมจิตพาไป เราจะยกจิตไปพระนิพพานเองได้ไหม ถ้าตายไป เราจะไปพระนิพพานเองได้ไหม ถ้าไม่มีใครที่แบบบอกทาง เช่น บอกทางว่า “สัมมา อะระหัง” บอกทางว่า “พุทโธ” บอกทางที่เป็นสุดดี ถึงเวลาเราจะยกจิตไปพระนิพพานได้ไหม อันนี้ก็เป็นเครื่องวัดกำลังใจ หรือเป็นการสอบไล่ประจำปีของคนที่ฝึกมโนมยิทธิ

เมื่อเราเข้าใจทุกอย่างแล้ว ตอนนั้นก็ขอให้เราทรงอารมณ์ใจอยู่บนพระนิพพาน อธิษฐานจิตตาม อาจารย์จะกล่าวนำ ตอนนี้อยู่บนพระนิพพาน ทรงสภาวะในกายพระวิสุทธิเทพ อยู่เบื้องหน้าพระพุทธเจ้า อยู่เบื้องหน้าหลวงพ่อบุญอยู่เบื้องหน้าสมเด็จพระสังฆราช อยู่เบื้องหน้าครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสายของมโนมยิทธิ

กำหนดจิตอธิษฐานว่า ขอให้การเดินทางไปปฏิบัติข้าพเจ้านี้ มีแต่ความสะดวก ราบรื่น วิบากอุปสรรค จงสลายตัว และขอให้ข้าพเจ้าผ่านพ้นอุปสรรค วิบาก หรือการกระทบทั้งหลายไปได้ ขอให้เทวดาเมตตาสงเคราะห์ จัดสรรสถานที่อันสัปปายะ ขอให้ข้าพเจ้า ทรงอารมณ์ใจจดจำ กำลังพระกรรมฐานที่เคยได้มา และสามารถยกกำลังใจขึ้นไปได้ ขอครูบาอาจารย์ท่านเมตตาสงเคราะห์ ข้าพเจ้าเต็มกำลัง และขอให้ความเป็นทิพย์ของจิตข้าพเจ้านี้ เห็นปรากฏกระจ่างแจ้งในงาน เห็นทั้งความเป็นมนุษย์ เห็นทั้งเทวดาพรหม ที่มาสงเคราะห์ เห็นทั้งกระแสแสงสว่างที่น้อมลงมาจากพระนิพพาน ดั่งอาทิสมาณกายของสาธุชน ที่ปฏิบัติขึ้นไปบนพระนิพพานนั้น ขอให้เห็นในสภาวะความเป็นทิพย์ชัดเจน ทุกอย่างกระจ่างแจ้งทั้งหมด ขอบารมีพระท่านสงเคราะห์ดังนี้ ให้ข้าพเจ้าเข้าถึงสภาวะธรรม การปฏิบัติมโนมยิทธิเต็มกำลังด้วยเทอญ

จากนั้นกราบ กราบพระพุทธองค์ กราบครูบาอาจารย์ กราบหลวงพ่อดุสิต ตอนที่กราบหลวงพ่อดุสิต เราลองดู ใครที่ท่านใช้คาถา หรือไม้ครูตะศิระให้ด้วย ก็ให้กำหนดรู้ด้วยนะ ว่ามีเกณฑ์จะปฏิบัติแล้วได้ ถึงเวลาก็ตั่งกำลังใจสบายๆ จิตผ่องใส ไม่อยากเกินไป อารมณ์จิตสว่าง ปิติสุข สภาวะความเป็นทิพย์ ความรู้สึกรอบกาย ร่ายรอบของเรา ก่อนยกจิตขึ้นมานบนพระนิพพาน รู้สึกถึงได้แต่ว่า มีกากเพชร คือประกายความเป็นทิพย์ ระยิบระยับ แพรพราย ร่ายล้อมรอบกายเต็มไปหมด จิตเอิบอ้อม ปิติเป็นสุขอย่างยิ่ง

ตอนนี้ก็ให้เรากำหนดจิตนะ ทรงอารมณ์บนพระนิพพานไว้ อธิษฐานจิต โมทนาสาธุกับผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ ในชุดดวงจันทร์ช่วงปลายปี โมทนาสาธุกับผู้ที่มีกำลังใจหมายมาดปรารถนา มุ่งมั่นในพระนิพพานชาตินี้ ขอโมทนาสาธุ ขอให้สำเร็จประโยชน์ รวมถึงตัวข้าพเจ้าเอง

กำหนดใจของเรา กายพระวิสุทธิเทพน้อมมีอธิษฐานจิต น้อมกระแสะจากพระนิพพาน แผ่เมตตาลงมา ยังสามภพภูมิ เมื่อน้อมกระแสะเมตตา น้อมกระแสะพระนิพพาน ลงมายังสามภพภูมิ ก็น้อมจิตให้ทุกขภัย ความแปรปรวน ความไม่เที่ยง ในสังสารวัฏ ในไตรภูมิให้ชัดเจน แผ่กระแสะเมตตาลงมา ยังอรุณพรหมทั้ง 4 พรหมรูปทั้ง 16 ชั้น สวรรค์ อากาศเทวดาทั้ง 6 ภพของรุกขเทวดา ภูมิเทวดาทั้งหลาย พระภูมิเจ้าที่ เจ้าที่เจ้าทาง แผ่เมตตาลงมา ยังภพกลาง คือภพแห่งมนุษย์และสัตว์ผู้มีชีวิต 5 กายหยาบ ร่างกายที่เป็นวัตถุธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ แผ่เมตตาไปทั่ว อันนี้ตักสิลา

จากนั้นแผ่เมตตาต่อไปยังภาคภพภูมิของทุกคติภูมิที่เป็นโลกทิพย์ แผ่เมตตาให้กับโอปปาติกะสัมภเวสีทั้งหลาย เปרתอสุรกายทั้งหลาย ตลอดจนไปถึงสัตว์นรก ที่เสวยความทุกข์อยู่ในทุกขุม กำหนดน้อมจิตให้เห็นสามภพสามภูมิพร้อมกัน เห็นการหมุนเวียนแปรเปลี่ยน เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เห็นทะเลทุกข์อันไม่มีที่สิ้นสุด กำหนดน้อมจิต ว่าเราออกจากทะเลแห่งความทุกข์ ออกจากวัฏสงสาร มุ่งหมายมาดในพระนิพพานเป็นที่สุด แผ่เมตตาสว่าง ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงรู้ตื่นขึ้นมาจากวัฏสงสาร ขอจงเป็นผู้พ้นโลก เหนือโลก แจ่มใสในโลก คือแจ่มใสในโลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ แผ่เมตตาจากพระนิพพานลงมาสามภพภูมิ กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างขึ้นบนพระนิพพาน เครื่องทรง เครื่องประดับทั้งหลาย ยิ่งชัดเจนขึ้นตอนนี้

กำหนดจิต กลั่นกายให้ใสขึ้น สว่างขึ้น ละเอียดขึ้น เห็นรายละเอียดเครื่องประดับ เครื่องทรง ของกายพระวิสุทธิเทพเราชัดเจนขึ้น กำหนดให้ชัดเจนมากขึ้น สว่างขึ้น ใสขึ้น วิมานของเรานพระนิพพาน ยิ่งใสขึ้น สว่างขึ้น เห็นรายละเอียดเครื่องประดับ ของเสา ของยอดมงกุฏ ยอดปราสาท ยอดวิมาน เห็นแท่นที่นั่ง แกะบรรจง ลายวิจิตรเป็นแก้วใส กายพระวิสุทธิเทพของเราใสขึ้น สว่างขึ้นชัดเจน ผิวกาย ไบหน้า อารมณ์ชัดเจน อุบะที่อยู่กลางอก แก้วเม็ดใหญ่ใสละเอียด ระยิบระยับ ยอดมงกุฏที่สวม สว่างใสเห็นรายละเอียด รู้สึกสัมผัสได้ ถึงการเจียรไนละเอียดระยิบระยับ แพรพรราวอย่างยิ่ง

ขอกำลังมนัทธิของข้าพเจ้า ณ บัดนี้ จงปรากฏเป็นมโนมยิทธิเต็มกำลังด้วยเทอญ

ด้วยกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังแรงครูบาอาจารย์ กำลังแห่งพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ วิมานแก้ว กายพระวิสุทธิเทพใสสว่างชัดเจน อารมณ์จิตเราแนบ เราสิ้นสงสัยในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน รักในพระนิพพาน เป็นหนึ่งเดียวอยู่กับพระนิพพานเป็นอารมณ์ เสวยอารมณ์วิมุตติสุข ในอารมณ์แห่ง

นิพพานัง ปรมัง สุขัง

เมื่อจบกิจแห่งพระพุทธศาสนา สิ้นภพจบชาติ เข้าถึงพระนิพพาน เข้าถึงอรหัตผล จิตของเราเมื่ออยู่บนพระนิพพาน ก็จะเสวยแต่วิมุตติสุข ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความห่วง ไม่มีความอาลัย ไม่มีภาระแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีแรงกรรม ผลของกรรมที่จะมาส่งผล หรือตัดรอนสิ่งใดกับจิตของเรา ให้เป็นมลทินเครื่องเศร้าหมองได้อีกต่อไป

กำหนดจิต ให้เห็นจิตและวิมานของเรา สว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง สว่างอย่างยิ่ง ใสอย่างยิ่ง เป็นสุขอย่างยิ่ง สว่างอย่างยิ่ง ใสสะอาดอย่างยิ่ง บริสุทธิ์อย่างยิ่ง เป็นสุขอย่างยิ่ง ทั้งวิมานและกายทิพย์ของเรา สว่างเปล่งประกาย

นิพพานัง ปรมัง สุขัง

ทรงอารมณ์เสวยวิมุตติสุข ทรงอารมณ์นี้ไว้ให้เป็นสมบัติ ประคับประคองอารมณ์ ภาพนิมิต ความรู้สึก ในกายแห่งพระวิสุทธิเทพ แสงสว่างที่เปล่งออกมาจากกาย จากวิมาน ทรงไว้อารมณ์ความสุข ความผ่อนคลาย อารมณ์ที่สะอาดจาก โลก โกรธ หลง เป็นอิสระจากสังโยชน์ 10 เครื่องร้อยรัด เราประคับประคองทั้งสภาวะ อารมณ์จิต ทรงทั้งสภาวะความรู้สึก ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพที่ใสอย่างยิ่งนั้น

กำหนดจิตอธิษฐาน ขอให้ข้าพเจ้าสามารถจะรักษา ระดับความใสสว่างอย่างยิ่ง ความมั่นคงของระดับกำลังใจ ในการใช้มนัทธิได้ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ให้ความสว่างไสว แพรพรราว ชัดเจนเช่นนี้ เป็นมาตรฐานของจิตข้าพเจ้า ขอกรรมฐาน กำลังแห่งพุทธานุภาพ จงมีความทรงตัวในจิตดวงนี้ トラบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพานด้วยเทอญ

ด้วยเหตุนี้ญาณเครื่องรู้ ญาณสมบัติ ของท่านที่เป็นพระอรหันต์ จึงมีความชัดเจนแตกต่างกัน ท่านที่ได้ในกำลังของบุญคุณ ย่อมมีความสว่างชัดเจนไม่เท่าท่านที่ได้ ในความเป็นโสดาปฏิผล ท่านที่ได้ในสกิทาคามี ก็มีความสว่างชัดเจนขึ้นไปอีก ท่านที่ได้ในความเป็นพระอนาคามี ก็สว่างชัดเจนยิ่งขึ้น ท่านที่ได้ซึ่งอรหัตผล ก็มีความสว่าง

ชัดเจนขึ้นไปอีก ท่านที่ได้ในกำลังของพระโพธิสัตว์ ก็มีความสว่างชัดเจนจากบารมี และพระพุทธรองค์ ผู้บรรลุอภิเษก สัมมาสัมโพธิญาณรู้แจ้งแล้วก็ยังมีญาณเครื่องรู้สว่างไสวยิ่งกว่าดวงอาทิตย์ จิตยิ่งสะอาดมากเท่าไร กำลังบารมีที่เพาะ บ่มรวมตัวมากเท่าไร กำลังความชัดเจนของญาณเครื่องรู้ ความก้าวไกล ลึก ของญาณเครื่องรู้ ก็ย่อมมีมากกว่า ผู้ที่มี บารมีน้อยกว่า

กำหนดฝึกฝน ปฏิบัติ เพาะบ่มสะสม ตบะเดชะบารมีของเรา ให้เพิ่มพูนขึ้น พยายามฝึกกรรมฐาน ทุกจุด ทุกกอง ให้เป็นกรรมฐานเต็มกำลัง เมื่อกรรมฐาน ทุกจุด ทุกกอง เป็นกรรมฐานเต็มกำลัง ฝึกใช้กายทิพย์ อาทิสมาณกาย เสมอในการบุญการกุศล ให้ท่านก็ใช้กายทิพย์ถวาย รักษาศีลก็เห็นกายทิพย์ ใช้กายทิพย์ในการรักษาศีล แผ่เมตตา อันไม่มีประมาณ ก็ใช้กายทิพย์ในการแผ่เมตตาไม่มีประมาณ พอเราตั้งใจ ยิ่งคล่องตัว ยิ่งใช้ ยิ่งเชี่ยวชาญ ยิ่งใช้ ยิ่งชำนาญ ยิ่งใช้ ยิ่งฝึก ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งมีความชำนาญ เป็นนิสัยยิ่งทรงตัว

หลายคนเมื่อฟังถึงจุดนี้ ก็เข้าใจเคล็ดลับ เข้าใจแก่น ปฏิบัติจนกระทั่งจิตรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่ยากเกิน วิสัยที่เราจะฝึกฝน ที่เราจะพากเพียร ใช้ปัญญาร่วมกับวิริยะ อุตสาหะ ความเพียร ให้มีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ให้มีความตั้งมั่นเด็ดเดี่ยว มีสัจจะในการปฏิบัติ

จากนั้นเมื่อสมควรกับเวลา ก็กำหนดจิตในความเป็นพระวิสุทธิเทพ กำหนดให้สว่างที่สุด วิมานสว่างที่สุด อีกครั้ง สใที่สุด สะอาดที่สุด จิตเป็นสุขที่สุด จากนั้นน้อมจิต กราบลาพระพุทธรเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ครุบาอาจารย์ทั้งหลายบนพระนิพพาน อธิษฐานจิตขอกำลังกรรมฐาน ในทุกกอง ทุกจุด ของข้าพเจ้า จงเป็นกรรมฐาน เต็มกำลัง

เมื่อกราบลาแล้ว ก็กำหนดน้อมจิต เป็นแสงสว่างพุ่งตรงลงมาจากพระนิพพาน ลงมายังกายเนื้อของเราแต่ละ บุคคล น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา ฟอกชำระธาตุขันธ์ ร่างกายขันธ์ 5 ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไสสะอาดบริสุทธิ์ เป็นแก้ว โครกกระดูก เส้นเอ็น หลอดเลือด ไสสะอาดบริสุทธิ์เป็นแก้ว มังสา เนื้อ อวัยวะอาการ 32 ภายในร่างกาย ทั้งหมด ไสสะอาดบริสุทธิ์เป็นแก้ว โรคาพยาธิ โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย เชื้อโรคทั้งหลาย ไอพิษ ไอโรคทั้งหลาย สลายตัว ออกไปจากกายขันธ์ 5

กระแสแห่งพระนิพพาน กระแสธาตุธรรม ฟอกชำระล้างกายของเรา ไสสะอาดบริสุทธิ์ ขอสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี ทิพย์สมบัติ เทวสมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ ขອງหลังไหลโปรยปรายลงมา ท่านบารมี ทั้งหมด จงกลายเป็นมนุษย์สมบัติอันจับต้องได้ ให้ข้าพเจ้าใช้เกื้อกูลตน เพื่อกูลครอบครวับุคคลในอาณัติ เกื้อกูล ทำนุบำรุง คำจุนพระศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ จงหลังไหลต่อเนื่อง เนื่องนอง ไม่ขาดสายมายังชีวิต ณ ปัจจุบันของข้าพเจ้านับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเถิด

จากนั้นน้อมจิต โมทนาสารกับกัลยาณมิตร ผู้ตั้งใจปฏิบัติ ในวาระพร้อมกันในวันนี้ รวมถึงที่มาฟัง มาปฏิบัติ ติดตามกันในภายหลัง ขอโมทนาในบุญกุศล ในกำลังกรรมฐานที่เข้าฝึกได้ ฝึกดี ภาพ ญาณ เครื่องรู้ ที่ได้กระจ่างแจ้ง ในใจมากผลที่แต่ละบุคคล เข้าถึงก้าวหน้าในธรรม ข้าพเจ้าขอโมทนาทุกคน โมทนาบุญซึ่งกันและกัน ส่งบุญให้ซึ่งกัน และกัน ขอจงเป็นกัลยาณมิตร ขอจงมีความสามัคคีในหมู่คณะ ขอจงเกื้อกูล คำจุนช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันทุกคน

จากนั้น น้อมจิตน้อมใจ หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ
หายใจ เข้าพุท ออกโท
ครั้งที่ 2 ธัมโม หายใจเข้า ช้า ลึก ยาว
ครั้งที่ 3 สังโฆ หายใจเข้าช้า ลึก ยาว จิตเป็นสุข ใจแยมยิ้ม

ค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ ถอดจิตจากสมาธิด้วยจิตแยมยิ้ม เป็นสุข ผ่องใส จิตเบิกบาน เป็นสุข ยินดีในกรรมฐาน ที่เราเจริญไว้ดีแล้วยังมี น้อมจิตขอความเป็นทิพย์ จงเห็นเทวดาพรหมที่มาคุ้มครอง ที่มาสงเคราะห์ ขอให้ท่านได้มีส่วนร่วมในบุญ ในกุศลทุกประการ

สำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน ขอให้มีความเจริญรุ่งเรือง ทั้งทางโลกทางธรรม ขอให้ตั้งใจปฏิบัติ มีความมั่นคงเสมอ ก้าวหน้า สำหรับวันนี้ก็จบการฝึก การปฏิบัติแต่เพียงเท่านี้ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า ตั้งใจปฏิบัติกันต่อไป สำหรับใครที่ไปมโนมยิทธิเต็มกำลัง มีจุดใดที่ติดขัด เราก็มาแชร์กันในห้องได้ สำหรับวันนี้ สวัสดี