

วิเศษที่จะทำให้อยู่รอด  
จากภัยพิบัติ

---





พระปัจเจกพุทธเจ้า

# คำขอบคุณ

เนื้อหาข้อมูลที่ปรากฏอยู่ในหนังสือวิชาที่จะทำให้อยู่รอดจากยุคสมัยแห่งภัยพิบัตินี้ ดิฉันนำมาจากการแนะนำ – สั่งสอนของอาจารย์คุณานันท์ ทวีโภค ซึ่งท่านได้สอนการปฏิบัติกรรมฐานให้แก่ผู้สนใจ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงระดับก้าวหน้า...

สำหรับสาเหตุที่มีการนำพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อีกทั้งครูบาอาจารย์หลายๆ ท่าน **มีองค์หลวงพ่อกุญชรลีลา (หลวงพ่อพระราชพรหมยาน)** เป็นที่สุด มาแนะนำกันในวงกว้างนั้น... ก็เพื่อต้องการให้ท่านที่สนใจทั้งหลายได้มีการฝึกจิต ปฏิบัติธรรม เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจที่จะรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับพวกเรา ไม่วันใดก็วันหนึ่ง... ไม่ว่าจะ เป็น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาที่พบเจอกันทุกวันในสังคมและโลกที่วุ่นวายใบนี้... และท้ายที่สุด ปัญหาซึ่งหลายๆ ท่านแอบกังวลถึงกันอยู่ลึกๆ นั่นคือ ปัญหาภัยพิบัติของประเทศชาติ และของโลก...

กระทั้ "วิชาที่จะทำให้อยู่รอดจากยุคสมัยแห่งภัยพิบัติ" ที่อาจารย์คุณานันท์ท่าน รับผิดชอบอยู่นั้น เป็นกระทั้ที่อยู่ภายในห้องย่อยที่มีชื่อว่า **ภัยพิบัติและการเตรียมการ** ซึ่งปรากฏอยู่ในห้องหลักชื่อวิทยาศาสตร์ทางจิต – ลึกลับ ซึ่งเนื้อหาทั้งหมดนี้ ล้วน ประกอบกันอย่างเป็นระบบ - ระเบียบอยู่ในเว็บไซต์ ซึ่งถือเป็นความภาคภูมิใจของคน ไทยอย่างยิ่ง....

นั่นเป็นเพราะเว็บไซต์พลังจิตนี้... ([www.palungjit.com](http://www.palungjit.com)) เป็นเว็บไซต์พุทธศาสนายอดนิยม อันดับที่ 1 ของโลก และของประเทศไทย และเป็นเว็บพุทธศาสนาแรกที่มีสมาชิกเกินสองแสนคน โดยมีคุณ **WebSnow** ผู้มีวิสัยทัศน์กว้างไกล อีกทั้งทีมงานบริหารที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นผู้ก่อตั้ง และดูแลดำเนินการทั้งหมด

อาจารย์คุณานันท์ ทีมงานพลังจิตพิชิตภัยพิบัติ และสมาชิกเว็บพลังจิตทุกๆ ท่าน ใครจะขอขอบพระคุณคุณ **WebSnow** และทีมงานบริหารทุกๆ ท่าน ที่ทำให้คนไทยสามารถขีดหน้าชูตาในสังคมโลกได้ว่าเราก็มีความรู้ความสามารถที่ไม่ด้อยไปกว่าใครเลย นอกจากนั้นยังทำให้พวกเรามีโอกาสได้ศึกษา แลกเปลี่ยน ความรู้ ประสบการณ์ ทั้งในเรื่อง วิทยาศาสตร์ทางจิต เรื่องลึกลับทั้งหลาย เรื่องเกี่ยวกับภัยพิบัติ เรื่องของพระพุทธศาสนา ในหลากหลายแง่มุมด้วยกัน อีกทั้งเรื่องอื่นๆ อีกมากมายที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อพวกเรา

ในหลาย ๆ ด้าน... และที่สำคัญที่สุด คือ ทำให้คนทั่วโลกเข้าใจในหลักการของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง...

ขออนุญาตนำคำพูดของอาจารย์คณานันท์มาอ้างอิงนะคะ...  
ท่านกล่าวว่าไว้ว่า...

- “...จริงๆ แล้วพวกเราทุกคนล้วนมีวัตถุประสงค์ไปในแนวทางเดียวกันนั่นคือ...เพื่อ
๑. ช่วยกันทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตั้งสมัยพุทธกาล
  ๒. ร่วมใจกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาออกไปทั่วโลกเพื่อเป็นเนื้อหาบุญสร้างสันติสุขร่มเย็นแก่ชาวโลก
  ๓. รักษาพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ตราบเท่า 5000 ปี...

หากเราทุก ๆ คนร่วมจิต ร่วมใจกันสร้างประโยชน์เพื่อส่วนรวม เพื่อพระศาสนา เพื่อประเทศชาติ เพื่อประชาชนเป็นหลัก ดำเนินงาน ดำเนินการพัฒนาจิตใจ จริยธรรม สังคม ออกไปในทิศทางเดียวกันได้ งานส่วนรวมที่ได้จะมีพลังเป็นอย่างมาก... ผลที่สืบเนื่องออกมาก็คือสร้างที่ดีต่อสังคม สร้างเนื้อหาบุญ สร้างความสุขสงบสันติต่อประเทศชาติให้ร่มเย็นนั่นเอง...”

ด้วยความนับถือ

Chdhorn

(ผู้เรียบเรียง)

(๒๑ มีนาคม ๒๕๕๑)

## หมายเหตุ

ท่านใดที่สนใจจะให้อาจารย์คณานันท์ และทีมงานไปสอนการฝึกจิตปฏิบัติธรรมในระดับต่างๆ เป็นกลุ่ม เป็นคณะ (อย่างน้อย ๑๐ ท่าน) ... ท่านสามารถติดต่อสอบถามมาได้ตามนี้ค่ะ...

๑. คุณตุ๊กตาแก้ว (ตุ๊ก) โทร. ๐๘๑-๗๒๑๕๗๘๓(๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. เว้นวันจันทร์และวันเสาร์)
๒. คุณ Forever In LoVE (ซัน) โทร. ๐๘๓-๘๕๒๙๙๙๑ (๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.)
๓. คุณ nuttadet (นัท) โทร. ๐๘๔-๘๙๑๕๓๙๕ (๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.)

สำหรับท่านใดที่มีข้อสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมสามารถส่งจดหมายสอบถามมาได้ที่นี่...

ตู้ ปณ. 45

ปณฝ. สันติสุข

กทม. 10113

ขอแจ้งให้ทราบ ณ ที่นี้ ด้วยนะคะว่า ถ้าคำถามของท่านใดที่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม... คำถาม และคำตอบเหล่านั้นจะนำมาลงในกระทู้วิซชาฯ ในเว็บไซต์ด้วยนะคะ... ดังนั้นถ้าท่านใดไม่ยากให้ใช้ชื่อจริง ขอให้แจ้งให้ทราบในจดหมายด้วยค่ะ

Chdhorn

# คำนำ

ขอโมทนาในบุญอันบังเกิดจากกุศลเจตนาของทุกท่านที่ได้มีจิตศรัทธาในการ  
จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้เพื่อเป็นธรรมทาน ต่อส่วนรวม

ธรรมะของสมเด็จพระปฐมบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า และนับสืบเนื่องใน  
พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่ทรงอุบัติขึ้นเป็นเนืองนิตย์อันทรงค่าหาประมาณค่าไม่ได้  
พระอริยะสงฆ์ทั้งหลายท่านได้สืบต่อพระบวรพุทธศาสนาจนมาถึงกาลปัจจุบันนี้

ก็เพื่อประสงค์ให้มวลสรรพสัตว์ทั้งหลายได้หลุดพ้นจากกองกิเลสกองทุกข์ ทั้งในภพนี้  
จนถึงภพหน้า トラบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพานเป็นที่สุด

เราในฐานะพุทธบริษัทสี่จึงสมควรรักษาประเพณีธรรมะ เพื่อถ่ายทอดจากจิตสู่จิต  
จากรุ่นสู่รุ่น เป็นการรักษาพระบวรพุทธศาสนา และเป็นพยานแห่งผลในการปฏิบัติอัน  
กระจ่างแก่ใจของตนเอง สิ้นสงสัยในคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์

ยังมีผู้ปฏิบัติธรรมได้ตรงตามสัมมาทิฐิมากขึ้นเท่าไร พระบวรพุทธศาสนาก็ยิ่งเจริญ  
งอกงามรุ่งเรืองมากขึ้นเพียงนั้นเช่นกัน

ขอพระธรรมอันพระประทีปแก้วบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมีพุทธประสงค์จึง  
หลั่งขุโลมดวงจิตของสาธุชนทุกท่านผู้ตั้งมั่นในกุศลธรรมความดีมี พระไตรรัตนาคมน์ จง  
ก้าวหน้าในผลแห่งการปฏิบัติ เจริญในธรรมแห่งพระศาสนาขององค์พระสมณโคดมพุทธเจ้า  
พระองค์นี้ ได้ธรรมมาพิสมัยได้โดยง่าย ธรรมใดที่เป็นธรรมโลกุตระเครื่องหลุดพ้นก็ขอจงมี  
จิตรู้แจ้งแทงตลอดด้วยทิพย์ญาณอันพิสุทธิ์ บรรลุธรรมได้โดยง่ายด้วยเทอญ

# สารบัญ

- คำขอบคุณ.....	ก
- คำนำ.....	จ
- คุยกันก่อน.....	1
- การแบ่งระดับหน้าที่ของผู้ที่จะรับวิชา.....	1
- ระดับของสมาธิ.....	1
- วัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการทำสมาธิ.....	2
- ภาควิชาที่จะทำให้อยู่รอดจากยุคสมัยแห่งภัยพิบัติ.....	5
- ไหว้ครู.....	5
- ลมปราณสัมพันธ์จิตใจ กายสัมพันธ์จิต.....	6
- การฝึกอานาปานสติ เบื้องต้น.....	6
- การจับลมหายใจ 1 ฐาน.....	6
- จับลม 3 ฐาน.....	7
- จับลมหายใจตลอดสาย.....	7
- ประยุกต์วิชา.....	7
- ดึงปราณจากพระนิพพาน.....	7
- อาการของผู้ที่ฝึกจับลมแต่ละฐานได้แล้ว.....	9
- ล้างลมหายาบ จำอารมณ์ละเอียด.....	10
1. การกักลมเก็บลม.....	10

2. การติดตามลม.....	10
- วิปัสสนาญาณ.....	11
- ขอมมาพระรัตนตรัย.....	12
- สรูปโดยย่อ.....	13
- อวิชาที่ทำให้หลงติดในภพภูมิสังสารวัฏ.....	13
- การชำระล้างจิต และการพลิกจิตสู่จิตระดับสูง.....	14
- การขอขมากรรม.....	15
- การให้อภัยทาน.....	15
- การอธิษฐานมหาโมทนา.....	16
- การอธิษฐานเรียกบารมีเก่า.....	16
- วิชาเมตตาอัปปมาณณา.....	17
- รวมพระคาถาและคำอธิษฐานที่เกี่ยวข้องกับวิชาฯ (อนุเคราะห์โดยคุณพุทธรันดร)	
- บทบวงสรวงและชุมนุมเทวดา.....	18
- คำอาราธนาศีล 5.....	19
- คำสมาทานศีล 8.....	20
- คำขอขมาพระรัตนตรัย.....	21
- คำสมาทานพระกรรมฐาน.....	21
- คำอุทิศส่วนกุศล.....	22
- คำถวายสังฆทาน.....	23
- คาถาเงินล้าน.....	24



# คุยกันก่อน

วิชาและอภิญาสมาบัติ ซึ่งถือเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตที่จะได้แนะนำกันในวันนี้ เป็นผลที่ได้มาจากการฝึกวิชามโนมยิทธิรวมกับวิชาอื่นๆ อีกหลายสาย ทั้งสายอาจารย์ในดงและวิชาธรรมกาย ของหลวงพ่อด วัตปากน้ำ ซึ่งวัตถุประสงค์ก็เพื่อให้ทุกท่านที่สนใจ และต้องการเรียนรู้ได้นำไปใช้ในการปกป้องตนเองและครอบครัว และใช้รักษาช่วยเหลือผู้อื่นให้ปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งความวิเศษ และความศักดิ์สิทธิ์ที่บังเกิดขึ้นล้วนเป็นเพราะพุทธานุภาพขององค์พระรัตนตรัยทั้งสิ้น

## การแบ่งระดับหน้าที่ของผู้ที่จะรับวิชาเหล่านี้ มีดังนี้คือ

- รับได้ในระดับที่จะช่วยให้ตนเองไปสู่ภพภูมิที่ดี
- รับได้ในระดับที่จะใช้ปกป้องคุ้มครองตนเองให้ปลอดภัยจากภัยพิบัติ และเป็นพุทธบริษัทช่วยสืบต่อพระพุทธศาสนาต่อไป
- รับได้ในระดับที่จะใช้ปกป้องคุ้มครองตนเอง และครอบครัว บริวารให้ปลอดภัยและเป็นการสืบสกุลสัมมาทิฐิ รักษาพระพุทธ ศาสนา
- รับได้ในระดับพุทธภูมิ ผู้ตั้งความปรารถนาบำเพ็ญบารมีสืบต่ออายุพระศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยการอธิษฐานลงมาเกิดในมิลลัญญียุคนี้เพื่อช่วยมวลหมู่สรรพสัตว์เพื่อสร้างบารมี

ส่วนใครจะรับวิชาได้มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับฟ้าและบุพเพกตบุญญาของแต่ละท่าน

## ระดับของสมาธิ ที่ควรทราบ

บางคนมีสมาธิอยู่ที่ระดับต่ำ แต่เมื่อทำการฝึกฝนแล้วระดับของสมาธิอาจจะสูงขึ้นอย่างคาดไม่ถึง ในขณะที่ บางคนมีสมาธิอยู่ในระดับสูงอยู่แล้ว แต่กลับไม่มีการพัฒนาแต่อย่างใดทั้งๆ ที่มีการฝึกเช่นเดียวกัน

1. บางคนมีจิตใจใฝ่ความดี ชอบทำบุญแต่ทำสมาธิไม่เป็น ศีลรักษาได้บางข้อ
2. บางคนตั้งใจรักษาศีล ทำสมาธิได้บ้าง แต่ไม่ค่อยนิ่ง
3. บางคนทำบุญ รักษาศีลได้ ทำสมาธิได้ดี นิ่งได้นานๆ แต่เสวยแต่สุขจากสมาธิไม่สามารถนำพลังจากสมาธิไปใช้ประโยชน์ได้

4. บางคนนำพลังสมาธิไปใช้ประโยชน์ได้บ้าง เช่นอธิษฐานง่ายๆ รักษาโรคให้ผู้อื่น แต่ยังไม่มีความทศนะ
5. บางคนมีสมาธิ ความทศนะและสามารถใช้พลังสมาธิทำประโยชน์ได้
6. บางคนมีสมาธิ ความทศนะ วิปัสสนาเต็มที่ ได้อภิญญาสมาบัติ
7. บางคนมีสมาธิ ความทศนะ วิปัสสนาเต็มที่ ได้อภิญญาสมาบัติ มีกำลังใจเป็นพระ อริยโพรตัสต์วสมบุรณ์

### ข้อพิจารณาเกี่ยวกับความเชื่อก่อนการฝึกสมาธิ

- คุณเชื่อในสวรรค์ - นรกหรือไม่
- คุณเชื่อใน กรรม ผลของกรรม บาปบุญ คุณโทษหรือไม่
- คุณเชื่อในคุณพระพุทธรูป คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่
- คุณเชื่อในพระคุณ พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ ประสาทวิชาหรือไม่
- คุณเชื่อในผลของการปฏิบัติและมรรคผลนิพพานหรือไม่

หากมีความลังเลสงสัยไม่เชื่อในข้อใดข้อหนึ่งแม้เพียงข้อเดียว ท่านก็ไม่อยู่ในวิสัยที่จะปฏิบัติได้ เนื่องจากเป็นข้อกำหนดที่มีแรงครุกำกับอยู่ ส่วนผู้ที่ไม่มีความสงสัยในทุกข้อ ก็ถือได้ว่าเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ ซึ่งขอให้ท่านได้อธิษฐานรักษาไว้ให้ได้ทุกชาติตราบเข้าสู่พระนิพพาน

ส่วนท่านที่ยังมีความลังเลสงสัยอยู่ ขอให้หมั่นศึกษาธรรมะให้มาก ๆ เมื่อเข้าใจดีแล้วก็จะหมดความสงสัยในเรื่องของสัมมาทิฐิเอง และเมื่อไหร่ก็ตามที่ท่านหมดสงสัยแล้วจึงกลับมาศึกษาวิชาต่อ เพราะเรื่องนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องตั้งเข็มทิศให้ตรงตั้งแต่ต้น เพราะพระพุทธรูปเจ้าและพระอรหันต์เจ้า รวมทั้งพระโพรตัสต์วทั้งหลายท่านสอนให้คนไปนิพพาน พรหม สวรรค์ เข้าถึงไตรสรณคมน์และเป็นสัมมาทิฐิ

### วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการทำสมาธิ

- มีคนจำนวนมากถึง 90% ที่บอกว่า ทำสมาธิเพราะมีคนบอกว่าทำแล้วดี
- เหตุผลต่อมา คือ เพื่อให้จิตใจสงบ
- มีส่วนน้อยมากที่บอกว่า เพื่อใช้เป็นพื้นฐานและเป็นกำลังในการทำคามดี ยิ่งๆขึ้นไป อันได้แก่ เพื่อการหลุดพ้น หรือการสร้างบารมีในฐานะที่ปรารถนาพุทธภูมิ

จริงๆ แล้วการทำสมาธิที่เริ่มต้นจากความไม่รู้ก็ดี การขาดวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ชัดเจนก็ดี เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การทำสมาธิอาจไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรเป็นควรได้ หรืออาจเหนื่อย ย่ำอยู่กับที่ ท่านที่พอใจเพียงเท่านั้นก็อาจไม่เป็นไร แต่ท่านที่ปรารถนาความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติก็อาจจะต้องกลับมาทบทวน จิตใจและเป้าหมายในการทำสมาธิใหม่อีกครั้งว่า เราต้องการอะไรจากการทำสมาธิ เพราะแนวทางการฝึกสมาธิเพื่อเป้าหมายที่แตกต่างกันนั้น ก็มีการวางอารมณ์ใจที่หนักเบาแตกต่างกันไป อาทิเช่น

- การทำสมาธิเพื่อหวังให้ใจสบาย : ระดับเป้าหมายนี้ เหมาะกับการฝึกอานาปานสติ และเมื่อจับลมสบายได้ จำอารมณ์สบายได้ จิตใจก็จะมีความสุขความสบายตามที่ต้องการแล้ว

- การทำสมาธิเพื่อเป็นอุปนิสัยติดตัวไปในภพหน้า : ระดับเป้าหมายนี้ มักเป็นท่านที่ยังไม่คิดว่าตนจะหลุดพ้นในชาตินี้และ/หรือเคยได้อริชฌานติดตามพระโพธิสัตว์องค์ใดองค์หนึ่งที่ท่านจะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต การปฏิบัติและการทำสมาธิสำหรับท่านเหล่านี้เหมาะกับการทำบุญ ทำทาน การอธิษฐาน รวมทั้งการทำสมาธิทุกๆ ไป เน้นให้ใจสบาย ไม่ต้องเร่งรัดอะไร เน้นความดีที่ค่อยๆ สะสมไปเรื่อยๆ

- การทำสมาธิเพื่อการหลุดพ้น : ระดับเป้าหมายนี้ สมควรได้ฌานสี่ และต้องเน้นหนักในวิปัสสนาญาณ เป็นปรกติ และมีการวางกำลังใจในสติปัฏฐานสี่เป็นธรรมดา ส่วนท่านที่มีวิสัยของปฏิสัมภิทาญาณนั้นต้องได้สมาบัติแปด (ฌานแปด) เป็นปกติร่วมด้วย และทั้งหมดต้องมีความเข้าใจในสังโยชน์สิบเป็นอย่างดี

- การทำสมาธิเพื่อการสร้างบารมีในฐานะพุทธภูมิ : ระดับเป้าหมายนี้ ท่านต้องใช้กำลังใจสูงกว่าท่านที่มีวิสัยสาวกภูมิมาก สมาบัติแปด กรรมฐานทั้งสี่สิบกอง พรหมวิหารสี่อย่างละเอียด มหาสติปัฏฐานสี่ บารมีสามสิบทัศ วิปัสสนาญาณทุกอารมณ์ ต้องทำให้ได้ ต้องให้คล่องทั้งหมด และยังต้องรู้จริต จิต อารมณ์ทุกรูปแบบ รวมทั้งบางที่ต้องไปรู้ด้วยว่าการฝึกที่ผิดเป็นอย่างไร วิปัสนูปกิเลสเป็นอย่างไร ความเข้าใจผิดเรื่องพระนิพพานเป็นอย่างไร เพราะจะได้รู้จะได้สอนคนอื่นได้ อย่างกระจ่างไม่ติดขัด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับบารมีที่แต่ละท่านได้อธิษฐานว่าในชาตินี้จะลงมาเกิดเพื่อการบำเพ็ญบารมี ในเรื่องอะไร ทำอะไร ก็อาจจะทำให้มีผลอยู่ในขอบเขตของการอธิษฐานนั้นๆ

- การทำสมาธิเพื่อใช้ช่วยเหลือสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ ระดับเป้าหมายนี้ ควรได้ตั้งแต่สมาธิอย่างหยาบ จนถึงขั้นสมาบัติแปด สิ่งสำคัญคืออารมณ์ที่ตั้งมั่นอยู่ในพรหมวิหารสี่ เพื่อใช้ช่วยเหลือผู้คนที่ตกทุกข์ได้ยาก และในการทำสมาธิเพื่อช่วยเหลือคนนี้แบ่งย่อยออกได้เป็น

- การสงเคราะห์ทางจิตใจ ให้ธรรมะ ชี้หนทางในชีวิต การให้กำลังใจ
- การสงเคราะห์ทางกาย ด้วยการให้พลังสมาธิรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ
- การสงเคราะห์ทางด้านความเป็นอยู่ ด้วยการให้ กำลังสมาธิและอธิษฐานให้ผู้คนที่ต้องการช่วย มีความคล่องตัว มีการเงินการทองที่ดีขึ้น

แต่ผู้ที่จะสงเคราะห์ผู้อื่น ควรเป็นผู้ที่มีศีลสะอาดบริสุทธิ์ มีความตั้งมั่นในพระรัตนไตร และมีจิตที่เป็นสัมมาทิฐิ เพื่อเป็นเครื่องป้องกันคุ้มครองจิตให้อยู่ในแนวทางแห่งสัมมาสมาธิ และสัมมาปฏิบัติไว้เสมอ

## ภาควิชาที่จะทำให้อยู่รอดจากยุคสมัยแห่งภัยพิบัติ

### ไหว้ครู

อุปกรณ์ : ดอกไม้ 3 สี รูป เทียน เงิน 9 บาท ว่า นะโม 3 จบ แล้ววางอารมณ์ใจว่า

ขณะที่ ข้าพเจ้า มีศีลบริสุทธิ์ ไม่ได้ฆ่าสัตว์ ไม่ได้ลักทรัพย์ ไม่ได้ประพฤตินิन्द  
ในกาม ไม่ได้พูดปด ไม่ได้ดื่มสุรา ศีลห้าของข้าพเจ้าบริสุทธิ์ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตเรียน  
วิชานี้ด้วยจิตเมตตาเพื่อช่วยเหลือสัตว์โลก พรหมวิหารสี่ข้าพเจ้าพร้อมบริบูรณ์  
ข้าพเจ้าขอห้อมจิตยึดถือไตรสรณคมน์เป็นที่พึ่งที่อาศัยตลอดชีวิต ตราบเท่าเข้าสู่  
นิพพาน

จากนั้น เปิดซีดีคำสมาทานพระกรรมฐานของหลวงปู่ฤาษีลิงดำ วัดท่าซุง แล้ว  
ตั้งจิตอธิษฐานต่อไปว่า

"ข้าพเจ้าขอตั้งจิตเรียนวิชานี้ เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ และบำเพ็ญบารมี  
ด้วยความจริงใจ หากแม้ข้าพเจ้ามีจิตคิดร้ายนำวิชาไปใช้ในทางที่ผิดต่อ ชาติ  
ศาสนา พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแล้ว ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้  
เรียนวิชานี้สำเร็จ ถึงสำเร็จก็ขอให้วิชาที่ได้มาถูกส่งกลับคืนไปจนหมดสิ้นเมื่อ  
ข้าพเจ้าผิดสัจจะ แต่หากข้าพเจ้าใช้วิชาในทางที่ถูกที่ควร ขอให้ข้าพเจ้าจง  
เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรมด้วยเทอญ"

ส่วนดอกไม้ รูปเทียนให้นำไปบูชาพระ และนำเงินบูชาครูไปทำบุญใส่บาตร หากไม่มี  
ดอกไม้รูปเทียน เงินบูชาครู และการขึ้นครูตอนนี้ให้ ธิเบศร์ทำภายใน 3 วัน หากพ้นจาก 3 วัน  
แล้วยังไม่บูชาครูแล้วมีอาการเจ็บป่วยให้รีบ ขอขมาพระรัตนไตร บูชาครู และใส่บาตร แล้วจะ  
หายจากอาการป่วย

เหตุผลที่ต้องมีการไหว้ครู คือ

1. พระท่านสั่งลงมาให้ทำ
2. เป็นเครื่องแสดงความยอมรับนับถือ ให้แรงครู (ทั้งที่มีกายเนื้อและไม่มีกายเนื้อ ผู้ประสิทธิ์  
ประสาทวิชาสืบต่อกันมา) ส่งลงมาคุ้มครองศิษย์ได้
3. เพื่อความเจริญรุ่งเรืองในวิชาและชีวิตของศิษย์นั่นเอง

## ลมปรานสัมพันธ์จิตใจ กายสัมพันธ์จิต

ถ้าร่างกายแข็งแรงจิตใจก็จะเข้มแข็งด้วย **จิต และ พลังจิต** เป็นพลังงานชนิดหนึ่งซึ่งมีลักษณะ และคุณสมบัติของคลื่น จึงสามารถ หักล้าง เสริมคลื่นและเหนี่ยวนำได้ จึงเป็นเหตุผลที่ว่า เมื่อนั่งสมาธิกับอาจารย์ที่มีสมาธิสูงจึงสามารถทำให้ศิษย์และผู้ได้รับการถ่ายทอดนั่งได้ดีหรือมีสมาธิสูงขึ้นตามไป เช่นเดียวกับขณะที่ ยูริ เกลเลอร์ นักพลังจิต ใช้พลังจิตงอช้อน ผู้ชมในห้องส่งและที่บ้านก็สามารถงอช้อนได้ด้วย คุณสมบัติพิเศษอีกอย่างของพลังจิต คือ มีความเร็วสูงสุด เร็วกว่าแสง เดินทางไปได้ในทุกมิติ รวมทั้งมิติของกาลเวลานั้นคือเหตุผลในการใช้จิตในอดีตตั้งสัญญา และอนาคตตั้งสัญญา คือไปดูอดีต และ อนาคตรวมทั้งการเดินทางไปยังภพภูมิอื่นด้วย ซึ่งเดิมทีมนุษย์มีพลังจิต แต่กิเลสมาบดบังจิตรวมทั้งศีลธรรมประจำใจให้เสื่อมลง

อานาปานสติ เป็นวิธีที่จะฝึกจิตให้มีพลังที่ง่ายและเหมาะกับทุกจริตที่สุด

- คนทั่วไป จะหายใจ นาทิละ ประมาณ 25 - 30 ครั้งต่อนาที
- คนที่อยู่ในสภาวะเครียดและสับสน จะหายใจติดขัดสั้นๆ อັกๆ นาทิละ 40 - 50 ครั้ง
- ผู้ที่อยู่ในสมาธิขั้นต้น จะหายใจลดลงเหลือ 12 - 25 ครั้ง สามารถใช้สมาธิรักษาโรคต่างๆได้ ใช้อธิษฐานต่างๆได้ และมีการเต้นของหัวใจและเมตาโบลิซึมลดลง
- ผู้ที่อยู่ในสมาธิขั้นกลาง ลมหายใจละเอียดช้าลงเหลือ 6 - 12 ครั้ง ใช้สมาธิรักษาผู้อื่นได้ มีความเป็นทิพย์ตามสมควร
- ผู้ที่เข้าสมาธิขั้นสูง จะหายใจช้าลงสั้นลงเหลือแค่เมล็ดถั่วต่อครั้งและมีการหายใจผ่านผิวหนัง ซึ่งจะรู้สึกได้ถึง การติดขัดเล็กน้อยของอากาศที่ผิวหนัง สามารถใช้รักษาโรคได้มากขึ้น จิตมั่นคงตั้งมั่นในการอธิษฐาน ใช้อภิญาญาได้บ้าง

## การฝึกอานาปานสติ เบื้องต้น

1. การจับลมหายใจ 1 ฐาน : ปลายจมูก

นั่งสบายๆ ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ให้หลับตา ปล่อยลมหายใจตามสบาย เราเป็นผู้ติดตามลมหายใจ เมื่อหายใจเข้าภาวนา "พุท" หายใจออกภาวนา "โธ" วางอารมณ์ใจเบาๆสบายๆ จับ

เมื่อทำได้สำเร็จแล้วอธิษฐานกำกับว่า **"ขอให้ข้าพเจ้าได้และเข้าถึงอาณาปนาสติ ลมหนึ่งฐานทุกครั้งที่ต้องการทุกชาติไปจนถึงซึ่งพระนิพพานด้วยเทอญ"**

2. จับลม สามฐาน : จมูก ออก ท้อง

ลักษณะการฝึกเหมือนกันแต่มีเพิ่มเติมในการจับลมหายใจ สามจุด คือจมูก ออก ท้อง ทั้งการหายใจเข้า หายใจออก ทำจนใจสบาย สมาธิจะมีสติตามลมได้ละเอียดขึ้น

แล้วจึงอธิษฐานกำกับว่า **"ขอให้ข้าพเจ้าได้และเข้าถึงอาณาปนาสติ ลมสามฐาน นี้ได้ทุกครั้งที่ต้องการ ทุกชาติไปจนถึงซึ่งพระนิพพานด้วยเทอญ"**

3. จับลมหายใจตลอดสาย

จับลมให้เหมือนกับเส้นไหมพลิ้ว ผ่านจมูก ผ่านอก ผ่านท้อง พลิ้วเข้าไป แล้วจับลม จาก ท้อง ผ่านอก ผ่านจมูก ออกไป แล้วย้อนกลับเข้าไปใหม่ต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ทำจนรู้สึก ใจสบายเบาโล่ง

แล้วจึงอธิษฐานกำกับว่า **"ขอให้ข้าพเจ้าได้และเข้าถึง อาณาปนาสติลมปราณ ตลอดสายนี้ได้ทุกครั้งที่ต้องการในทุก ๆ ชาติตราบเข้าถึงซึ่งนิพพานด้วยเทอญ "**

4. เมื่อได้ขั้นที่สามแล้วท่านสามารถนำวิชาไปประยุกต์ใช้ได้ อาทิเช่น ใช้ดึง ลมปราณจากธรรมชาติมาเสริมพลังลมปราณของตนเองโดยการอธิษฐานขอกับพระธรณีและ ธรรมชาติ และใช้จิตใจชักนำลมปราณจากธรรมชาติเข้ามาฟอกธาตุเสริมปราณของเราในช่วง หายใจเข้า และชะล้างธาตุที่เป็นโทษและโรคภัยไข้เจ็บออกไปในจังหวะหายใจออก เป็นต้น

5. ท่านที่ได้มโนมยิทธิให้ฝึกขั้นก้าวหน้า โดยการอาราธนาบารมีพระท่านให้เมตตา ดึงปราณจากพระนิพพานลงมาผสมผสานเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ ให้มีลักษณะเป็นละออง เพชรใสระยิบระยับแพรวพราว เมื่อเข้าไปในร่างกายแล้ว ให้ฟอกธาตุชั้นของเราให้ใส บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส จิตจะสัมผัสได้เลยว่าอาทิสमानกายใสขึ้น สว่างขึ้น ( นี่เป็นสาเหตุที่

การฝึกเหล่านี้ เป็นอารมณ์ของ ฌาน 1 2 3 4 หยาบและฌาน 1 2 3 4 ละเอียด เพียงแต่อธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้นในรูปอาการของกายและการหายใจ เพราะต้องการชี้ อารมณ์ที่ต้องการเพื่อความเป็นทิพย์ ที่หลวงพ่อกฤษ์สิงดำท่านเรียกว่า ฌานสี่ใช้งาน แต่ใน หนังสือธรรมะจะใช้การอธิบายจำแนกโดยองค์ของฌานซึ่งเป็นเรื่องเดียวกัน พระอริยเจ้า และพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ท่านสอนคนโดยยึดหลักที่ว่า

- ถ้ายังไม่มีที่ยึดเหนี่ยวก็สอนให้ได้ไตรสรณคมน์
- ถ้ายังไม่มีศีลก็ให้มีศีล แม้ข้อเดียวหรือขณะใดขณะหนึ่งก็ยังมี
- ถ้ายังไม่ได้ฌานก็ให้ได้ฌาน
- ถ้ายังไม่ได้สมาบัติก็ให้ได้สมาบัติ
- ถ้ายังไม่ได้คุณธรรมวิเศษก็ให้ได้คุณธรรมวิเศษ
- ถ้ายังไม่ได้มรรคผลนิพพานก็ให้ได้มรรคผลนิพพาน
- เพื่อให้เข้าถึงมนุษย์สมบัติในชาติปัจจุบัน
- เมื่อตายจากโลกนี้ก็ให้ถึงซึ่งพระนิพพาน
- ถ้าเข้าถึงพระนิพพานไม่ได้ก็ให้ถึงรูปพรหมโลกและฟังธรรมจากจุดนั้น
- ถ้าเข้าถึงพรหมโลกไม่ได้ก็ให้ได้สวรรค์สมบัติท่านไม่สอนให้คนไปนรก

การฝึกจับลมอานาปานสตินี้ ขอให้ทำในอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือถ้าจะ พิสดารกว่านั้นก็คือ ฝึกจับลมตอออกกำลังกาย เนื่องจากต้องฝึกให้ได้ตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ทั้งหลับตา ลืมตา ไม่ต้องตั้งท่าหลับตานั่งสมาธิ เพราะในยามคับขันจะเข้าสมาธิไม่ทัน นอกจากนั้นอานิสงค์อิกอย่างคือสมาธิจะมั่นคงไม่คลายตัวหรือในขณะที่ออกกำลังกายจะมีพลังทำให้ไม่เหนื่อยง่าย



ได้แล้วอย่าลืมอธิษฐานกำกับเอาไว้ เพื่อเป็นการปักหมุดจารึกไว้ในจิตติดตัวไปทุกชาติ ที่ต้องอธิษฐานกำกับไว้ทุกครั้งก็เพราะ มีพุทธภูมิบางท่านบำเพ็ญบารมีมาก็เยอะ แต่วิชาที่ได้มาในอดีตชาติไม่กลับมารวมตัวในชาตินี้เพราะทำตกหล่นไว้ไม่ได้อธิษฐานกำกับเพื่อนำกลับมาใช้ต่อไป

ส่วนการใช้จิต ดึงลมปราณและธาตุทิพย์จากพระนิพพานนั้น สามารถอธิษฐานจิตดึงมาใช้ได้พร้อม ๆ กัน โดยขอให้ชำระธาตุกรรม รักษาโรค และเพิ่มพลังลมปราณในกายเนื้อไปพร้อม ๆ กัน

อาการของผู้ที่ฝึกจับลมแต่ละฐานได้แล้วจะมีดังนี้ คือ

- ลมหนึ่งฐาน ลมหายใจจะนิ่งเบาสบาย ลมหายใจทิ้งช่วงนานขึ้น อารมณ์ใจเบาสบาย

- ลมสามฐาน จิตรัดตัวขึ้น สถิตตามลมได้กระชั้นขึ้นแต่มีอาการสะดุดของจิตในจุดกระทบของลมแต่ละจุด แต่จิตจะตัดความสนใจภายนอกได้มากกว่าลมหนึ่งฐาน

- ลมตลอดสาย จิตจะเพลิดเพลिनกับลมหายใจมากกว่า ลมหายใจละเอียด ใจสบาย และเนียนเรียบกว่า

- ผู้ได้มโนมยิทธิ ฝึกจับลมหายใจดึงธาตุทิพย์จากนิพพาน ถ้ามีอาการแนบกับพระนิพพาน มีวิปัสสนาญาณเข้มแข็ง มีความฉลาดในธรรม แค่มหายใจเข้าครั้งเดียวอาทิสมาณ กายก็แยกขึ้นไปอยู่บนพระนิพพานแล้ว ส่วนร่างกายก็ปล่อยมันไปตามเรื่อง

ด้วยเหตุที่เป็นกรรมฐาน อาณาปานสติควบอุปสมานุสติกรรมฐาน สำหรับท่านผู้ปรารถนามรรคผลนิพพานสามารถประยุกต์ใช้ได้ เพราะผลการฝึกนี้คือ การตั้งจิตอธิษฐานว่า "ข้าพเจ้าจะไม่พลาดจากพระนิพพานในทุกลมหายใจเข้าออก" ซึ่งคล้ายกับที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านเคยถามพระอานนท์ว่าระลึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง พระอานนท์ตอบว่า 7 ครั้ง แล้วพระพุทธเจ้าท่านบอกว่่าน้อยไป ต้องนึกถึงความตายทุกลมหายใจ (ดังนั้นจึงต้องกำหนดจิตให้ทุกลมหายใจเข้าออกเชื่อมต่อกับพระนิพพาน)

## ล้างลมหายใจ อารมณ์ละเอียด

ในขั้นตอนนี้จะมีขั้นตอนการอัดลมและการบังคับลม ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้เฉพาะครั้งคราวเท่านั้น ไม่ต้องทำทุกครั้ง เพราะสิ่งที่ต้องการคือมาน 4 ละเอียด และมาน 4 ใช้งาน เพื่อความเป็นทิพย์ของจิต อุปมาเหมือนเราจะหุงข้าวสวย เราต้องใช้ถ่านเพื่อหุงข้าวให้เป็นข้าวสวยแต่เราจะไม่นำถ่านหรือขี้ถ่านนั้นไปใส่จานข้าวแล้วกินด้วย

การฝึกนี้แบ่งออกเป็นสองช่วง คือ 1. การกักลมเก็บลม 2. การติดตามลม

### 1. การกักลมเก็บลม

ซึ่งเป็นช่วงที่เราต้องบังคับลมหายใจ มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับ คือ มันจะเป็นการอัดเอาออกซิเจนเข้าสู่เซลล์จนเต็มแล้วจึงหยุดให้เป็นเวลานาน ร่างกายจะปรับสภาพเมตาโบลิซึมและปรับปริมาณการสันดาปออกซิเจนให้อยู่ในระดับต่ำ ทำให้มีการตัดการทำงานของกายเหลือแต่จิตล้วนๆ ในช่วงนี้ถ้าลมหายใจหายไปนานๆ เป็นนาทีๆ ก็อย่าตกใจไป เพราะไม่ถึงตาย แต่ที่ต้องบอกเพราะเป็นสภาวะที่หลายคนไม่เคยสัมผัสมาก่อนในชีวิต ถึงบางคนจะนั่งสมาธิมา 20 - 30 ปีก็ตาม อันนี้เป็นหลักสูตรเร่งรัดคล้ายกับสมัยก่อนที่ กว่าจะได้โมณียธิก็ยากเย็น เตี้ยวนี้ เตี้ยวนี้ ฝึกครั้งเดียวก็ได้เลย

ทุกครั้งที่เราให้ตั้งกำลังใจและอธิษฐานว่า **"ขณะที่ข้าพเจ้าตั้งใจปฏิบัติสมาธินี้ ศิลของข้าพเจ้าบริสุทธิ์ ข้าพเจ้ามีความเคารพในพระรัตนไตร และคุณพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ขอให้ข้าพเจ้ามีความเจริญในธรรมด้วยเทอญ"**

นั่งสบายๆ หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ จนรู้สึกวาลมหายใจลงไปถึงท้องจนเต็มและกักลมหายใจไว้สบายๆ ไม่ชักลั่นกันหน้าเขียวหน้าเหลือง อุปมาเหมือนใส่ น้ำจนเต็มแล้วปิดฝา กักไว้ สบายๆ ในใจภาวนา **พุทธโธ ธัมโม สังโฆ** วนไปเรื่อยๆ จนรู้สึกวาลมหายใจออก แล้วสูดลมเข้าไปใหม่ช้าๆ ภาวนา ใหม่จนรู้สึกไม่ไหว จะสังเกตได้ว่า เราจะกักและเก็บลมได้นานขึ้น ผลที่ได้จะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของปอด รวมทั้งเป็นการเพิ่มพลังลมปราณในร่างกาย ทำการกักลมไปเรื่อยๆ ประมาณ 10 - 20 ครั้งขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคน

### 2. การติดตามลม

เปลี่ยนจากที่เราเป็นผู้บังคับลมหายใจ มาเป็นผู้ติดตามลมหายใจ ทั้งคำภาวนาได้ในช่วงนี้ ร่างกายมันอยากจะหายใจอย่างไรปล่อยมัน งานของจิตอย่างเดียว คือ ติดตามดูลมตลอดทั้งสาย ลงไปถึงไหนเราเห็นอาการหมด สั้นก็รู้ว่าสั้น ยาวก็รู้ว่ายาว ลมหายใจจะค่อยๆ

ละเอียดยิ่งขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น และค่อยๆ ซ้ำลงจนแทบหายไปเหลือการหายใจเข้าออกเพียงแค่ เมล็ดถั่ว หรืออย่างหยาบเท่าปลายนิ้วก้อย สภาพร่างกายเหมือนถูกตรึงอยู่กับที่ จิตใจเข้มข้น และมีสติเต็มรอบ มีสภาวะเหมือนดวงจิตลอยอยู่อย่างเดียวในที่เว้งว่างเปล่า บางคนลมหายใจหายไป ก็ไม่ต้องสนใจปล่อยมัน สนใจอยู่กับจิตที่หยุดนิ่งนี้ไม่ต้องภาวนาอีก ให้จำอารมณ์ใจ ความรู้สึก และเสวยสุขในฌานให้เต็มที่ จนพอใจ ชักระยะ แต่อย่าให้นานเกินไป

จากนั้นถอนจิตออกจากสมาธิซ้ำๆ โดยการหายใจเข้าซ้ำๆ ลึกๆ สามครั้ง ภาวนา 1 พุท-โธ 2 ัม-โม 3 สัง-โฆ จากนั้น ค่อยๆ ลืมตาขึ้นซ้ำๆ จิตจะค่อยๆ ถอนจากฌานโดยลอยตัวขึ้นมาข้างบน จะมีความรู้สึกเหมือนเรากลับมาสู่โลก จะรู้สึกงงๆ แปลกๆ การถอนจิตจากฌานต้องจำไว้ว่าห้ามออกจากสมาธิพรวดพราดเด็ดขาด จะทำให้กายทิพย์สะเทือน และทำให้กลับมาเข้าใหม่ยาก ถอนจิตแล้วอธิษฐานกำกับ

จากนั้นให้ใช้จิตเข้าสู่สภาวะ เดิมที่มีอาการหนึ่ง ลมหายใจแค่นิดเดียวหรือไม่หายใจใหม่ในทันทีในสภาพที่ลืมตา และขอให้ทุกท่านจำอารมณ์ใจขณะนี้ไว้ ซึ่งต่อไปจะเรียกว่า "ลมสบาย" เพราะมาจากภาวะการหายใจที่มีอารมณ์จิตสบายแล้วให้อธิษฐานในฌานว่า "ขอให้ข้าพเจ้าได้เข้าถึงซึ่งฌานนี้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกอิริยาบถ ที่ต้องการเป็นหวิ สติ ตัวข้าพเจ้าทุกชาติจนถึงซึ่งพระนิพพานเทอญ" และทุกครั้งหลังจากนี้ ถ้าต้องการจับลมสบาย ต้องทำได้ในทันที ไม่ต้องตั้งท่า หลับตา ลืมตา ทุกอิริยาบถ ต้องเข้าได้หมด

## วิปัสสนาญาณ

การฝึกจับลม เป็นการฝึกสมาธิในแบบของสมณะโดยใช้กำลังของฌาน ส่วนในวิปัสสนาจะใช้กำลังของปัญญา มองเห็นในอริยสัจสี่ อุปมาดังเรามีเชือกเส้นใหญ่ต้องตัด คือกิเลส มีมิดที่เป็นวิปัสสนา มีแรงกำลังเป็นสมณะ ถ้าเรามีมิดคมแต่ไม่มีแรงก็ตัดไม่สำเร็จ ถ้ามีแรงแต่มีมิดมันที่อกก็ตัดไม่สำเร็จ ถ้าเรามีกำลังเข้มแข็งและมีมิดที่คมกริบ เชือกก็จะถูกตัดขาดอย่างง่ายดาย

ก่อนที่จะพิจารณาวิปัสสนาญาณ ขอให้เข้าสมาธิที่เป็นขั้นสูงสุดที่ทำได้ จับอารมณ์สบายที่ได้ฝึกมาแล้วจนกระทั่งรู้สึกว่าการหายใจของเราเบาสบาย สงบ ชุ่มเย็น สักครู่ จากนั้นย้อนกลับมาคิดพิจารณาในหัวข้อวิปัสสนาญาณโดยการพิจารณาร่างกายชั้นหว่านเป็นทุกข์ เป็นรังของโรคในทุกอวัยวะของร่างกาย มีความเสื่อมความแก่ไปในที่สุด และสุดท้ายก็ยอมถึงซึ่งความตายได้ไม่ว่าในวัยใด จู่ๆ อาจหัวใจวาย หรือหลับอยู่ก็อาจไหลตายได้ ถ้าตายไป

แล้วไปยังที่สุขคติก็ยังมีดี แต่ถ้าตายแล้วไปเป็นสัตว์นรก เปรต สัตว์เดรัจฉาน มันจะยิ่งทุกข์หนักขึ้น แม้เทวดาหรือพรหม เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับลงมาเกิดอีก เกิดอีกก็ทุกข์อีกไม่มีที่สิ้นสุด ขอให้ท่านพิจารณาให้เห็นทุกข์ภัยในสังสารวัฏ ว่ามีแต่ความน่าเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด แล้วกลับมาย้อนพิจารณาถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่ท่านเสียสละเลือดเนื้อ และชีวิตเป็นเวลานานบอสงไขยกัปเพื่อสอนให้เรา得有ปัญญาเห็นทางหลุดพ้นจากสังสารนี้ ขอให้ทุกท่านรวมทั้งพุทธภูมิทั้งหลายตั้งใจว่า **เราปรารถนาให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในที่สุด** แม้เป็นพุทธภูมิก็ต้องรักษาจิตไม่ให้คลาดจากอารมณ์พระนิพพานทุกชาติไป ตราบจนบรรลุถึงซึ่งสัมมาสัมโพธิญาณมีนิพพานเป็นที่สุด

พิจารณาจนจิตใจรู้สึกนอบน้อมยอมรับเหตุผลตามความเป็นจริง และคลายตัวจากการยึดถือในร่างกายว่า ตัวเราเป็นของเรา แท้ที่จริงเราคือ อาทิสमानกายที่เข้ามาอาศัยร่างกายนี้ อยู่ชั่วคราวเท่านั้น ค่อย ๆ พิจารณาจนจิตคลายตัวและเบื่อหน่ายการเกิดและการเวียนว่ายตายเกิด จนมีอารมณ์พอใจในพระนิพพาน จากนั้นถอยจิตเข้าสู่ฌานคืออารมณ์สบายที่ลมหายใจหายไป แล้วอธิษฐานว่า **เราต้องการพระนิพพานเป็นที่สุด ขอพระพุทธองค์ทรงโปรดเป็นหลักชัยให้เราได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานด้วยเทอญ**

จากนั้นให้ทำอารมณ์ใจสบาย แล้วให้นึกถึงพระพุทธรูปที่เรารักเราพอใจขึ้นมาในใจของเรา หนึ่งองค์ อาจเป็นพระพุทธรูปชินราช พระแก้ว หรือพระพุทธรูปที่บ้านเราก็ได้ ใช้จิตของเรามองพระพุทธรูปในใจของเราอย่างละเอียด ตั้งแต่พระเศียร พระอุระ เรื่อยมาจนถึงฐานของท่าน จากนั้นลองนึกให้พระพุทธรูปท่านค่อย ๆ ใสขึ้น ขาวขึ้น ช้ำ ๆ ทีละน้อย และมีแสงสว่างเปล่งออกมาจากองค์ของท่าน จนมีประกายระยิบระยับแวววาวกับเพชรที่สวยงามยิ่งองค์ของท่านสวยแพรวพราวมากเท่าไร จิตใจของเราก็ยิ่งรู้สึกชุ่มชื่นเบิกบานยิ่งขึ้น จิตเต็มไปด้วยความอึดอึดใจ จากนั้นลองนึกให้องค์พระท่านขยายใหญ่ขึ้น ย่อเล็กลง ขนาดเท่าเดิม นึกย้ายท่านไปทางซ้าย ทางขวา วนรอบตัวเราก็ได้ ลองนึกให้ท่านมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็นสององค์ สามองค์ก็ได้ นึกให้ท่านเพิ่มเป็นจำนวนนับไม่ถ้วนก็ทำได้ คราวนี้ นึกขอให้ท่านกลับมารวมกันเป็นองค์เดียวและเปล่งรัศมีสว่างไสวแพรวพราวในจิตของเรา แล้วอธิษฐานว่า **ขอให้พุทธบารมีของพระพุทธองค์ท่านมาสถิตเป็นหนึ่งเดียวกับพระพุทธรูปหรือพุทธนิมิตในจิตของเราด้วยเทอญ**

จากนั้น นึกภาพให้เห็นตัวเราเข้าไปกราบพระพุทธเจ้าท่านที่ตักและ ขอขมาพระรัตนไตรว่า **กรรมใดที่ข้าพเจ้าประมาทพลั้งพลาดต่อพระรัตนไตรและสิ่งศักดิ์สิทธิ์**

**ในอดีตก็ดี ในปัจจุบันก็ดี จะระลึกได้ก็ดี หรือระลึกไม่ได้ก็ดี ข้าพเจ้าขอกราบขอขมาลาโทษต่อพระรัตนไตรและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ขอได้โปรดงดโทษที่จะพึงเกิดแก่ข้าพเจ้า トラบเท่าเข้าสู่พระนิพพานด้วยเทอญ**

จากนั้นฝึกทรงอารมณ์ไว้ โดยจับภาพพระไว้ในใจตลอดเวลาไม่ว่าจะนั่ง จะยืน จะนอน จะเดิน จะทำอะไรก็ให้ภาพพระติดตาตรึงใจตลอดเวลา

### สรุปโดยย่อ

**จับลมสบาย** หมายถึง จุดที่ลมหายใจของเราละเอียดที่สุด จิตใจเราเบาสบายปลอดโปร่งที่สุด ตามกำลังที่ทำได้ของแต่ละคน

**จับภาพพระ** หมายถึง ให้เข้าจุดที่ลมสบาย แล้วจับภาพพระพุทธรูปในจิต และนึกภาพให้ ภาพพระพุทธรูปใสสว่างขึ้นจนเปล่งแสงเป็นประกายเป็นเพชร (ซึ่งเวลาที่ทำจริง ๆ จนพระใสสว่างควรใช้เวลาแค่กระพริบตาเท่านั้น ถ้าลืมตาทำได้ จะทรง (คง) อารมณ์ได้แนบแน่นมันคงกว่าตอนหลับตา)

**วิปัสสนาญาณ** และการพิจารณากาย ชันท์ ทุกข์ ควรพิจารณาอย่างสม่ำเสมอ

### อวิชาที่ทำให้หลงติดในภพภูมิสังสารวัฏ

อันเหล่าหนอนแมลงวันนั้น เมื่อได้กำเนิดมาในบ่อเกรอะ อันเต็มไปด้วย อุจจาระ ปัสสาวะอันเน่าเหม็นน่าสะอิดสะเอียนนั้น ก็มีจิตคิดยินดีในลาภที่เกิดขึ้นว่า โอ้เรานี้หนอช่างโชคดีเหลือเกินที่ได้ ต้ม กิน อาหารอันประเสริฐ จำนวนมหาศาลหาประมาณมิได้ จึงมีจิตคิดยินดีใคร่เกิดเป็นหนอนแมลงวันเยี่ยงนี้ ร้อยชาติ พันชาติ

เหล่าเปรต อสุรกาย ที่มีปากเท่ารูเข็ม นั้นมีความอดอยากทิวโหยเป็นนิตย์ เมื่อเห็นซากสุนัขตายขึ้นอืดบวมพองเขียว น้ำเหลือง น้ำหนองไหลเยิ้มจากผิวหนังที่บวมปริแตก ก็มีจิตยินดี ว่าวันนี้เรามีลาภแท้ๆ ตรงเข้าไปตูดกิน น้ำเหลือง น้ำหนอง อย่างเอร็ดอร่อย จึงติดในภพภูมินี้ด้วยประการฉะนี้

มนุษย์ เองก็ต้มกิน ซากสัตว์อสุภทั้งเล็กทั้งใหญ่เป็นอาหาร อันเป็นของสกปรก เมื่อมีมิจฉาที่รู้ว่า การเวียนว่ายตายเกิดไม่มี สวรรค์มีแค่นอก นรกแค่ออยู่ในใจ แท้จริงไม่มี บุญบาปไม่มี จึงไร้ศีลธรรม กอบโกยแต่วัตถุ เบียดเบียนผู้อื่นและธรรมชาติ จึงตกอยู่ในหล่มแห่งอบายภูมิอันมีทุกติเป็นที่ไปเนที่สุด

เทวดาผู้ประมาทเสวยทิพย์สมบัติ อันเกิดจากบุญที่เคยบำเพ็ญมาอย่างเพลิดเพลีน ไม่สนใจต่อบุญสร้างกุศลและบารมีเพิ่มเติม ครั้นใช้บุญจนหมดสิ้นก็ได้เวลาที่ต้องรับผลของกรรมชั่ว จึงต้องจุติลงยังอบายอันมีนรกภูมิเป็นต้น

พรหมก็เช่นกัน แม้เวลาเสวยสุขจะนานแสนนาน แต่หากประมาทไม่ทำบุญสร้างบารมีเพิ่ม เมื่อหมดบุญก็ย่อมตกสู่อบายเช่นกัน

บุคคลผู้ประเสริฐ มีปัญญามองเห็นทุกข์ภัยในสังสารวัฏ ประกอบไปด้วยศีล สมาธิ และสัมมาทิฐิ อันอบรมมาดีแล้ว ย่อมหาหนทางแห่งการพ้นทุกข์ด้วยโมกขธรรมอันพิเศษแห่งองค์สมเด็จพระบรมครูด้วยประการฉะนี้

### การชำระล้างจิต และการพลิกจิตสู่จิตระดับสูง

จากบทก่อนๆ ที่ได้ลงมือปฏิบัติกันมา ตอนนี้คุณมีกำลังของสมาธิ มีปัญญาจากวิปัสสนาญาณ มีบารมีของพระพุทธเจ้าคอยคุ้มครองจากการอาราธนาจับภาพพระเป็นพุทธานุสติ รู้จักการจับลมหายใจ รู้จักการใช้พลังจิต ดึงปราณ และธาตุทิพย์จากพระนิพพาน รู้จักการอธิษฐานกำกับ การอธิษฐานขอบารมี รู้จักกลัวความชานาญในการเข้าออกฌาน กันแล้ว นับว่ามีพื้นฐานในการทรงฌาน และวิปัสสนาญาณ ดีพอ

ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการชำระล้างจิตให้บริสุทธิ์ขึ้น โดยการลด สลายบรรเทากรรมด้านอกุศลให้ลดลงด้วยกำลังของสมาธิและการอธิษฐาน จากนั้นจะเป็นเทคนิคการอธิษฐานมหาโมทนา เพื่อเป็นการรวมบุญใหญ่เข้าสู่จิตของเรา ต่อไปเป็นการอธิษฐานเรียกบารมีเก่าให้มารวมตัว และขั้นตอนสุดท้ายคือ วิชาเมตตาดำปถมาณณา ซึ่งคุณจะได้เข้าใจถึงการแผ่เมตตาอย่างแท้จริง

เริ่มโดยการจับลมสบาย จับภาพพระให้ใสเป็นเพชร แล้วตั้งจิตระลึกถึงศีล ว่าขณะที่ฝึกนี้ ศีลของเราบริสุทธิ์ จากนั้นคิดว่า มีตัวเราอีกคนกำลังกราบที่ตักของพระพุทธรูป แล้วอธิษฐานขอให้พระบารมีของพระพุทธองค์ท่านมาสถิตเป็นหนึ่งเดียวกับพระพุทธรูปในจิตของเรา ด้วยความศรัทธามั่นคงไม่ลังเล

จากนั้นขอขมาพระรัตนไตรว่า *"กรรมใดที่ข้าพเจ้าได้ล่วงละเมิดต่อพระรัตนไตรและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นทางกาย วาจา ใจ จะเจตนา และไม่เจตนา จะระลึกได้ หรือระลึกไม่ได้ก็ดี ได้ทำในอดีตก็ดี ปัจจุบันก็ดี ข้าพเจ้าขอให้พระรัตน*

ไตรได้โปรดดโทษที่จะพึงเกิดแก่ข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานด้วย **เทอญ**" จากนั้นให้ภายในจิตกราบพระพุทธเจ้าท่าน สำหรับท่านที่ได้มโนเมธิให้ใช้กำลังใจ แยกอาทิสมาณกายตามกำลังสูงสุด คือ พระวิสุทธิเทพ ขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์ แล้วอธิษฐานขอขมาที่บนพระนิพพานเลย

จากนั้นอธิษฐานต่อไปว่า ขอให้พระพุทธเจ้าท่านเมตตาเป็นประธาน และพยานให้แก่ข้าพเจ้าในการอธิษฐานดังต่อไปนี้ **"ข้าพเจ้าขอขมาต่อเจ้ากรรมนายเวรและบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย ในสิ่งที่ข้าพเจ้าได้ล่วงเกิน ละเมิด ต่อท่านทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็ทางกาย ทางวาจา ทางใจ กดี ในอดีตก็ดี ในปัจจุบันก็ดี จะระลึกได้ก็ดี ระลึกไม่ได้ก็ดี และมีเจตนาที่ดี ไม่มีเจตนาที่ดี ขอให้ท่านเจ้ากรรมนายเวรและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ได้โปรดอโหสิกรรมงดโทษที่พึงเกิดแก่ข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาหับแต่ อดีตชาติ ปัจจุบันชาติ และที่จะบำเพ็ญต่อไปในอนาคต ข้าพเจ้าขออุทิศให้ท่านทั้งหลายได้โมทนา และมีส่วนร่วมในบุญกุศลเช่นเดียวกับที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับทุกประการเทอญ"**

การขอขมากรรมนี้จะช่วยให้การจองเวรกันลดลง หรืออาจจะสลายตัว เป็นโมฆะกรรมได้ และส่งผลให้ ชีวิตเราราบรื่น ปลอดโปร่ง สะดวกขึ้น เป็นการช่วยลดสภาวะกรรมรวมของโลก ที่จะส่งผลให้เกิดภัยพิบัติลดลง และในส่วนตัว บางท่านที่มีเจ้ากรรมนายเวรที่ตั้งใจจะให้ท่านต้องชดใช้ในภัยพิบัติรอบนี้ อาจจะอโหสิและให้อภัยต่อท่านได้

ยังประคองจิตอยู่ต่อหน้าพระด้วยใจที่เบาสบาย แล้วอธิษฐานต่อว่า **"หับแต่ให้ข้าพเจ้าจะมีแต่จิตใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ เต็มไปด้วยจิตใจที่ดีงาม เปี่ยมไปด้วยความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าอโหสิกรรมให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ขอเป็นเจ้ากรรมนายเวรของผู้ใด ข้าพเจ้าอโหสิกรรมให้กับเขาเหล่านั้นไม่ว่าเขาจะทำกรรมล่วงเกินข้าพเจ้าไม่ว่าจะเป็นทาง กาย วาจา ใจ ในอดีตก็ดี ปัจจุบันก็ดี จะระลึกได้ก็ดี ระลึกไม่ได้ก็ดี ข้าพเจ้าอโหสิกรรมให้กับเขาเหล่านั้น ขอให้เขาประสพแต่ความสุขพ้นจากความทุกข์ พ้นภัยจากวิภูสงสาร สัมผัสพระนิพพานอันเป็นบรมสุขด้วยเทอญ"**

คำอธิษฐานนี้มีผล สองประการคือ 1.เป็นการให้อภัยท่านอันเป็นทานสูงสุด ใช้กำลังใจสูงสุดในการให้ เมื่อทำได้ จิตก็จะยิ่งเบาสบายขึ้น 2. ทุกคนบนโลกนี้เป็นคนที่ทำให้เกิดกรรมแห่งการอาฆาตล้างแค้นกันและกันสะสมจนเกิดภัยพิบัติครั้งนี้ คนเรามักจะกลัวเจ้า

กรรมนายเวรกัน เวลาทำบุญกวาดหน้าอุทิศส่วนกุศลให้ แต่กลับไม่เคยรู้ตัวเลยว่าเรานี้  
 ละตัวดี เป็นเจ้ากรรมนายเวรของชาวบ้านชาวช่องเขา เวลาไปโกรธ อิจฉา ริษยา อาฆาต  
 แค้นคนอื่นเขา ดังนั้นการสลายกรรมตรงนี้จึงส่งผลให้สภาวะกรรมรวมของโลกเบาบางลง  
 และการที่ตัวเจ้ากรรมนายเวรตัดสินใจลบบัญชีกรรมอโหสิให้เป็นโมฆะกรรมนั้นเป็นเรื่องที่  
 ง่ายกว่าการที่จะไปอ้อนวอนขอให้เจ้ากรรมนายเวรอโหสิกรรมให้ เพราะบางคนก็ไม่ยอม  
 ง่าย ๆ อีกทั้งยังต้องใช้เวลาและขออโหสิกรรมให้บ่อย ๆ

### การทำมหาโมทนา

ประกอบจิตให้อยู่ต่อหน้าพระพุทธเจ้าตั้งจิตให้เบาสบายและมั่นคง อธิษฐานว่า  
 "ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานระลึกถึง บุญกุศล บารมี คุณงามความดี และจิตใจที่ดีงาม  
 ของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอริยสงฆ์ทุก ๆ  
 พระองค์ พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย เทพพรหมเทวาทั้งหลาย สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย  
 ตลอดจนความดีของสรรพสัตว์ทั้งหลายท่วมหาอหันทจักรวาลที่ได้บำเพ็ญมา  
 นับตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และที่จะบำเพ็ญประโยชน์ต่อไปในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นทาน  
 ศีล ภาวนา สัมมาทิฐิ สัมมาสมาธิ สัมมาปัญญา

ข้าพเจ้าขอกราบมหาโมทนาในบุญกุศลทั้งหลายเหล่านี้ด้วยความจริงใจ ขอให้  
 อำนาจแห่งการมหาโมทนาเมย์นี้จงส่งผลเป็นกระแสบุญอันบริสุทธิ์หลังไหลสู่ดวงจิต  
 ของข้าพเจ้านับแต่บัดนี้ด้วยเทอญ"

พระท่านให้พรมาว่า ขอให้ทุกท่านฉลาดในการทำบุญ ฉลาดในการโมทนา ฉลาดใน  
 การอธิษฐาน ฉลาดในการสร้างบารมี  
 หลังจากนั้นจะเป็นการเรียกบารมีเก่า ที่เราอาจหลงลืมหรือตกหล่นไปในอดีตชาติให้  
 กลับมา จะช่วยให้ฝึกวิชาและสมาธิได้ง่ายขึ้น รวมทั้งรวมบุญเก่าให้มาส่งผลเร็วขึ้น โดย  
 การประกอบจิตอยู่ต่อหน้าพระ แล้วอธิษฐานต่อไปว่า " ข้าพเจ้าขอตั้งจิตระลึกถึง บุญ  
 บารมี คุณงามความดี สรรพวิชา และสายสมบัติ ที่ข้าพเจ้าได้สร้าง ได้ศึกษา ได้ปฏิบัติ  
 และได้บำเพ็ญมา (เพื่อปรารถนาสัมมาสัมโพธิญาณมีพระนิพพานเป็นที่สุด) นับตั้งแต่  
 อดีต ปัจจุบัน และจะบำเพ็ญต่อไปในอนาคต ไม่ว่าจะเป็น ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา  
 สัมมาทิฐิ ให้มารวมตัวกัน ณ บัดนี้เพื่อให้ข้าพเจ้าได้ใช้สร้างบุญ สร้างบารมี เพื่อ  
 ความรุ่งเรืองทั้งในทางโลกและทางธรรม มีกำลังใจ กำลังบารมีทั้ง 30 ทัศน์ ได้ช่วย



## ตนเองและสรรพสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ ประสพแต่ความสุข พ้นภัยจากวิภวสงสาร สัมผัสพระนิพพานอันเป็นบรมสุขด้วยเทอญ"

ต่อไปเป็นวิชาสำคัญในการพลิกจิตใจให้มี สภาวะจิตที่บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นนั่น คือ การแผ่เมตตาอุปมาณณา

จับลมสบาย จิตจับภาพพระพุทธเจ้าให้ใสเป็นเพชร จากนั้นนึกกราบขอให้พระท่านมาลอยอยู่เหนือหัวของเรา แล้วกำหนดจิตของเราให้ "รู้สึก" ถึง บุญกุศล ความดีงาม ความมั่งคั่ง ความสุขใจ ความอึดเอิบใจ ความปลื้มปิติ ความรักที่บริสุทธิ์ ความตื่นตันใจ ความรักที่เรามีต่อพ่อแม่ พระเจ้าอยู่หัว ให้ความรู้สึกเป็นสุขปีติอึดเอิบใจนี้เติมให้เต็มหัวใจของเรา นึกถึงภาพดอกไม้ที่ค่อยๆ แยมกลีบด้วยความดีงาม เมื่อจิตใจแยมยิ่มขึ้นบานเต็มหัวใจ กายเราก็ยิ่มเบิกบานมีความสุขอย่างที่สุด กำหนดจิตอธิษฐานว่า **บุญคือความสุขที่ปรากฏ ณ บัดนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศความสุขและส่วนกุศลนี้ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วอหันตจักรวาลขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ได้ประสพแต่ความสุข พ้นจากความทุกข์ พ้นภัยจากวิภวสงสาร สัมผัสพระนิพพานอันเป็นบรมสุขด้วยเทอญ**

แล้วค่อยๆ ให้ความรู้สึกที่ตัวเราสว่างมีแสงรัศมีสีทอง อันเป็นรัศมีแห่งความรัก ความสุข ความเมตตา ที่เรามีให้แก่สรรพสัตว์ไม่มีวันจบสิ้น นึกให้แสงแห่งความเมตตาแผ่ปกคลุมห้องที่เราอยู่นี้สว่างไสวเรืองรอง จิตของสรรพสัตว์ดวงใดได้สัมผัสกับรัศมีนี้ก็มีความสุข สงบ ชุ่มเย็นไปด้วย จิตเรายังเปล่งรัศมีเท่าไร จิตเราก็ยังมีความสุขชุ่มเย็นยิ่งขึ้น แผ่รัศมีสีทองระยิบระยับค่อยๆ ปกคลุมบ้านหรืออาคารที่เราอยู่ทั้งหลัง ค่อยๆ ทำใจเย็นๆ จากนั้นแผ่ปกคลุมอำเภอ จังหวัดที่อยู่ ประคองใจให้ชุ่มเย็นอึดเอิบตลอดเวลา แล้วค่อยๆ แผ่ให้กว้าง จนคลุมประเทศไทยจนมองเห็นเป็นขวานสีทอง แล้วอธิษฐาน**ให้ประเทศไทยจงสงบสุขร่มเย็น ผู้คนจิตใจดีงาม** จากนั้น แผ่รัศมีแห่งความสุขนี้ปกคลุมโลกจนเป็นสีทองสว่างไสว อธิษฐานว่า**ขอให้โลกนี้จงสงบสุขร่มเย็น** แล้วจึงแผ่รัศมีสีทองออกไปทั่วสุริยจักรวาล ไม่มีที่สิ้นสุดจนออกไป ยังอนันตจักรวาลไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จิตเรายังแผ่รัศมีออกไปกว้างไกลและครอบคลุมมากเท่าไร จิตเรายังแยมยิ่มอึดเอิบใจมากเท่านั้น ยิ่งให้มากมายเท่าไร จิตเราก็ยังมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น ประคองอารมณ์จิตใจที่แสนปีติสุขนี้ไว้ จนกว่าจะพอใจ

เสร็จแล้วให้ทุกคนคิดเอาตัวเราในจิตไปกราบพระพุทธเจ้า แล้วถอนจิตออกจากสมาธิ ช้าๆ โดยการหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ 3 ครั้ง พร้อมภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ

## บทพิเศษ : บทบวงสรวงและชุมนุมเทวดา

ปรีมัญจะ ทิสัง ราชา ฐะตะรัฎฐโฐ ปะสาสะติ

คัณฐัพพานัง อาธิปะติ มะหารราชา ยะสัสนิ โส ปุตตาปิ ตัสสะ

พะหะโว อินทะนามา มะหัพพะลา อิทิมันโต ชุติมันโต

วัณณะวันโต ยะสัสนิโน โมทะมานา อัญ्ञังสุ ๗

ทักขิณัญจะ ทิสัง ราชา วิรุพโห ตัปะสะสะติ

กุมภันทานัง อาธิปะติ มะหารราชา ยะสัสนิ โส ปุตตาปิ ตัสสะ

พะหะโว อินทะนามา มะหัพพะลา อิทิมันโต ชุติมันโต

วัณณะวันโต ยะสัสนิโน โมทะมานา อัญ्ञังสุ ๗

ปัจฉิมัญจะ ทิสัง ราชา วิรุปักโข ปะสาสะติ

นาคานัง อาธิปะติ มะหารราชา ยะสัสนิ โส ปุตตาปิ ตัสสะ

พะหะโว อินทะนามา มะหัพพะลา อิทิมันโต ชุติมันโต

วัณณะวันโต ยะสัสนิโน โมทะมานา อัญ्ञังสุ ๗

อุตตะรัฎฐจะ ทิสัง ราชา กุเวโร ตัปะสะสะติ

ยักขานัง อาธิปะติ มะหารราชา ยะสัสนิ โส ปุตตาปิ ตัสสะ

พะหะโว อินทะนามา มะหัพพะลา อิทิมันโต ชุติมันโต

วัณณะวันโต ยะสัสนิโน โมทะมานา อัญ्ञังสุ ๗

ปรีมะทิสัง ฐะตะรัฎฐโฐ ทักขิณณะ วิรุพพะโก

ปัจฉิเมนะ วิรุปักโข กุเวโร อุตตะรัง ทิสัง

จัตตาโร เต มหาราชา สมนันตา จะตุโรทิสา

ทัททลลมะนา อัญจิสฺสุ ๕

สัคเค กาเม จะ รูปे คิริสิขะระตะเฏ จันตะลิกเข วิมานे

ทีเป รัฏฐเฐ จะ คาเม ตะรุวะนะคะหะเน เคะหะวัตถุมหิ เขตเต

ภุมมา จายันตุ เทวา ชะละถะละวิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคา

ติฏฐันตา สันติเก ยัง มุนิวะระวะจะนัง สาธะโว เม สุณันตุ

ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา

ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา

ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา

## คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยา  
จามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สี  
ลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ  
สีลานิ ยาจามะ ( ถ้าศีล ๘ ให้เปลี่ยน ปัญจะ เป็น อัญจิสฺสุ )

## สมาทานศีล ๘

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ( ว่า ๓ จบ )

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

- ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
- อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
- อหะรัทมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
- มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
- สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
- วิกาละโกชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
- นัจจะคีตะวาทีตะวิสสุกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะ ธารณะมะณัณฑะนะ

วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

- อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

## คำขอขมาพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะฯ (๓จบ)

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต

อุกาสะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต

อุกาสะ ขะมามิ ภันเต ฯ

หากข้าพระพุทธเจ้า ได้เคยประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระรัตนตรัย อันมี  
พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระธรรม และพระ  
อริยสงฆ์ทั้งหลายในชาติก่อนก็ดี ชาตินี้ก็ดี ด้วยทางกายหรือวาจาที่ดี และด้วย  
เจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ดี รู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี ขอองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย  
และผู้มีพระคุณทุกท่าน ได้โปรดอดโทษให้แก่ข้าพระพุทธเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป  
ตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานด้วยเทอญ

## คำสมาทานพระกรรมฐาน

(ของหลวงพ่อกฤษีสิงดำ ศิษย์หลวงพ่อปาน วัดบางนมโค อ.เสนา จ. พระนครศรีอยุธยา)

( นำ ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส ฯ

( รับ ) นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ( ๓ จบ )

อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจัจจามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขอมอบกาย ถวายชีวิต แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาบารมี พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย สืบๆ กันมา มีหลวงพ่อบาน วัดบางนมโค และหลวงพ่อกฤษีลิงดำ วัดท่าซุงเป็นที่สุด

ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้า ขึ้นสู่ภวาระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ทศ พระปิติทั้ง ๕ และ วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ ขอพระกรรมฐาน ทั้ง ๔๐ ทศ พระปิติทั้ง ๕ และวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ จงมาบังเกิดปรากฏ ในกายทวาร ในวจีทวาร ในมโนทวาร ของข้าพระพุทธเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้า ขึ้นสู่ภวาระแห่งเมฆจิต สามารถกำหนดจิต รู้ภาวการณ์ต่างๆ ทั้งเหตุ ผล อดีต และปัจจุบัน ได้ทุกขณะจิต ที่ปรารถนาจะรู้ เมื่อรู้แล้ว ขอเห็นภาพนั้น ได้ชัดเจนแจ่มใส และพยากรณ์ได้ ตามความเป็นจริงทุกประการ เหตุใดที่พึงบังเกิดแก่ข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้เหตุนั้น ได้โดยมิต้องกำหนดจิต แม้แต่ประการใด ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

## คำอุทิศส่วนกุศล

อิทัง ปุญญะผะลัง ผลบุญใด ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้บำเพ็ญแล้ว ณ โอกาสนี้ ข้าพเจ้าทั้งหลายขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ที่เคยล่วงเกินมาแล้ว แต่ชาติก่อนก็ดี ชาตินี้ก็ดี ขอเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงโมทนา ส่วนกุศลนี้ ขอจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ตั้งแต่วันนี้ ตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน

และข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่เทพเจ้าทั้งหลายที่ปกปักรักษาข้าพเจ้า และเทพเจ้าทั้งหลาย ทั่วสากลพิภพ และพระยายมราช

ขอเทพเจ้าทั้งหลาย และพระยายมราชจงโมทนาส่วนกุศลนี้ ขอจงเป็นสักขีพยาน ในการบำเพ็ญกุศล ของข้าพเจ้าในครั้งนี้ด้วยเถิด

และขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่ท่านทั้งหลาย ที่ล่วงลับไปแล้ว ที่เสวยความสุข อยู่ก็ดี เสวยความทุกข์อยู่ก็ดี เป็นญาติก็ดี มิใช่ญาติก็ดี ขอท่านทั้งหลาย จงโมทนา ส่วนกุศลนี้ พึงได้รับประโยชน์ ความสุข เช่นเดียวกับข้าพเจ้า จะพึงได้รับ ณ กาล บัดเดี๋ยวนี้เถิด

ผลบุญใดที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้บำเพ็ญแล้ว ณ โอกาสนี้ ขอผลบุญนี้ จงเป็น ปัจจัย ให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้เข้าถึง ซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้เถิด

## คำถวายสังฆทาน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ( ๓ จบ )

ข้าแต่พระสงฆ์ทั้งหลายผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย (พระพุทธรูปปฏิมากร ผ้าไตรจีวร) พร้อมด้วยของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระสงฆ์ขอพระสงฆ์ทั้งหลายโปรดรับ (พระพุทธรูปปฏิมากร ผ้าไตรจีวร) พร้อมด้วยของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

( สิ่งของที่จะถวายมีสิ่งใดก็ให้กล่าวเฉพาะสิ่งนั้น )

## คาถาเงินล้าน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ( ๓ จบ )

สัมปจิตนามิ

นาสังสิโม

พรหมา จะ มหาเทวา สัพเพยักขา परायันติ ,

พรหมา จะ มหาเทวา อะภิลามา ภะวันตุ เม ,

มหาปุญโญ महालाโภ ภะวันตุ เม ,

मितพาหุหะติ,

พุทธะมะอะอุ นะโมพุทธายะ วิระทะโย วิระโคนายัง วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา  
วิระอิตถิโย พุทธัสสะ มานีมามะ พุทธัสสะ สวาโหม

สัมปะติจฉามิ

เพ็ง ๆ พา ๆ หา ๆ ฤา ๆ ๆ





หลวงปู่ปาน โสณันโท



หลวงปู่พระราชพรหมยาน