

## เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์ 2”

วันเสาร์ที่ 9 พฤษภาคม 2563

โดย อาจารย์คณาพันธ์ ทวีโภค

นอนทำสมาธิก็ได้ นะครับ อิริยาบถสบาย ๆ นะ อิริยาบถสบาย ๆ พยายามไม่หลับ น้อมจิตตาม หลักนะครับ หลักในการปฏิบัติที่ได้ผลเร็ว นะครับ

ข้อแรกคือ พยายามน้อมจิตตาม น้อมจิตพิจารณาตามไปเรื่อย ๆ น้อมจิตตามไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องสงสัย เราตั้งใจว่า เรานอบน้อม น้อมจิตพิจารณาตาม อาจารย์สอนอะไร หรือเห็นภาพอะไรปรากฏขึ้นมาในจิตเราก็น้อมจิตตาม น้อมจิตดูไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องไปสงสัยนะ อันนี้อันที่ 1 การน้อมจิตตาม ยิ่งน้อมจิตตามมากเท่าไร ยิ่งเร็วมากเท่านั้น

ข้อที่ 2 คือ พยายามจับหลักสำคัญ ๆ ให้ได้ในการฝึก ในการปฏิบัติ จุดแรกคือ ระวังที่เราทำสมาธิเนี่ย พยายามผ่อนคลายร่างกายให้มากที่สุด ผ่อนคลายร่างกาย ปล่อยวางร่างกาย แล้วก็ฝึก พยายามผูกเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ที่ว่า คือความสัมพันธ์ระหว่าง เมื่อเราผ่อนคลายร่างกาย ร่างกายกล่อมเนื้อ ไม่เกร็ง ไม่เพ่ง ไม่หนัก ไม่ดึง ก็ให้เรากำหนดว่าเมื่อไหร่เราปล่อยวางร่างกายเรา เท่ากับเจริญวิปัสสนาญาณ ตัดร่างกาย ตัดความห่วง ความเกาะ ความยึดในร่างกายไปพร้อมกัน ตรงนี้พอเข้าใจไหม ?

ข้อต่อมา คือ เมื่อเราปล่อยวาง ผ่อนคลายร่างกายแล้ว จุดสำคัญอีกจุดหนึ่ง ให้เราพยายาม เรวางอารมณ์ใจของเราให้เบา ๆ สบาย ๆ อันนี้เริ่มถือว่าเป็นการฝึกสมาธิแล้วนะ น้อมจิตพิจารณาตามไปด้วยเรื่อย ๆ วางอารมณ์ใจของเราให้เบา ๆ สบาย ๆ คน 90% ที่ฝึกสมาธิแล้วไม่ประสบความสำเร็จ เพราะว่า ส่วนหนึ่ง อ่า...ส่วนหนึ่งคิดว่าการทำสมาธิ คือการที่เราต้องเพ่ง ต้องโฟกัส ต้องเพ่ง เหมือนพยายามบีบ พยายามเค้นให้มันนิ่งให้ได้ ซึ่งที่จริงแล้วเนี่ย อากาศที่เราไปเพ่ง ไปเค้นจนเกินไปเนี่ย หรืออารมณ์มันหนักไป บีบไป กดไปเนี่ย มันเป็นการวางอารมณ์ที่ผิด สุดท้ายแทนของการปฏิบัติธรรมที่เราเอามายึดเอามาใช้ได้เสมอคือ ทางสายกลาง

ทางสายกลาง คือการทำสมาธิเนี่ย เราจะต้องไม่หนักเกินไป ไม่เพ่งเกินไป อารมณ์จิตไม่หนักเกินไป ไม่เบาเกินไป จนกระทั่งจิตมันพุ่ง พุ่งซ่านไป จิตล่องลอยไปเรื่องอื่น จิตไหลไปกับอารมณ์อื่น จิตลอยเบา ๆ สบาย ๆ ภาษาโบราณเขาเรียกว่า “เมฆจิต” คือจิตลอยนิ่ง ๆ สงบนิ่งอยู่ เบา ๆ สบาย ๆ ถ้าวางอารมณ์จิตถูกแต่แรก การปฏิบัติ การทำสมาธิ การทำจิตให้นิ่ง มันก็จะเป็นเรื่องง่าย วางอารมณ์ให้ถูก และอีกจุดหนึ่ง แก่นของการปฏิบัติธรรมจริง ๆ เนี่ย ท่านถึงบอกว่า “สอนกรรมฐาน” สอนกรรมฐาน..คือสอนอะไร ? คือสอนอารมณ์ของกรรมฐานแต่ละกอง ๆ กรรมฐานแต่ละกองมีการวางอารมณ์ มีรายละเอียด มีผลของอารมณ์จิตแตกต่างกันออกไป ตามเหตุตามปัจจัย

ดังนั้น ถ้าเราเข้าใจในเรื่องของอารมณ์กรรมฐาน จดจำอารมณ์กรรมฐาน ทรงอารมณ์กรรมฐานได้ การปฏิบัติสมาธิ การเจริญวิปัสสนาญาณก็ถือว่าการไม่ยากเกินไป ดังนั้น สิ่งสำคัญคือการบอกกรรมฐาน บอกอารมณ์ของกรรมฐานกองนั้น ๆ นะ

ดังนั้น ถ้าเราพอเข้าใจแล้ว เราจะรู้สึกว่าการปฏิบัติจิต การปฏิบัติสมาธิเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น ผมสอนให้ง่าย ไม่ได้สอนให้ยาก สอนให้ง่ายทำให้คนสามารถเข้าถึงสมาธิ เข้าถึงการปฏิบัติ เข้าถึงธรรมได้เร็ว ถ้ายาก ก็ยากที่จะมีคนเข้าถึงธรรม

เข้าถึงมรรคผล ดังนั้น เราต้องการอะไร ต้องการยากไปเพื่อ....ต้องการยากไปเพื่อ ? เราต้องการง่าย...เพื่อ ? เพื่อให้ได้ผลลัพท์ ถ้าง่ายเราได้ผลลัพท์ กับยากเราไม่ได้ผลลัพท์ แต่รู้ลึกกว่าเราได้ทำยาก ๆ ฝึกยาก ๆ แต่ไม่ได้ผลลัพท์ ไม่ได้มรรคผล มีประโยชน์มัย ? ให้น้อมจิตพิจารณาเอานะ เลือกเอาแบบไหน ถ้าจะเอามรรคผล แล้วหนทางมันมีทางที่สามารถวางอารมณ์จิต มีหนทางที่ปฏิบัติได้ง่าย ก็ให้เลือกที่เราปฏิบัติน้อยแต่ได้ผลมาก ถ้าหากเป็นการปฏิบัติที่ยากเป็นการปฏิบัติที่ต้องทำมาก แต่ได้ผลน้อยทำมัย ? ไม่ทำนะ คิดพิจารณาเอา อันนี้คือส่วนหนึ่งของคนที่ปฏิบัติสมาธิแล้วติด หรือไม่เกิดผล

อีกข้อหนึ่งก็คือเรื่องของผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้ว มีความสำคัญผิด มีความเข้าใจผิด คือตัวเองเนี่ยอยู่ในวิสัยของการปฏิบัติ การปฏิบัติในเขตพระพุทธศาสนาเนี่ย ท่านแบ่งออกเป็น 2 เขตใหญ่ คือ สวากกภูมิ กับพุทธภูมิ พุทธภูมิก็ยกไว้ก่อน เราพูดถึงแต่สวากกภูมิ สวากกภูมิเนี่ยมีทั้งวิสัย วิสัยเนี่ยหมายความว่า เป็นอุปนิสัย เป็นบุญญาบารมีที่สร้างสะสมมาในอดีตชาติ วิสัยทั้งในเขตของสวากกภูมิเนี่ย มีทั้งหมด 4 ประการ คืออย่างแรกคือ สุขขวิปัสสโก 2. เดวิชโซ 3. ฉพภิญโญ 4. ปฏิสัมภิทัปปัตโต

ซึ่งสุขขวิปัสสโกเนี่ย เป็นแบบที่ปฏิบัติแล้วไม่ได้ญาณเครื่องรู้ ที่เป็นญาณเครื่องรู้ ที่เป็นทิพยจักขุญาณ มีแต่ญาณเครื่องรู้ที่รู้ว่ากิเลสเบาบางลงมัย หหมดไปมัย ซึ่งส่วนใหญ่ก็ใช้ปัญญาพิจารณาเอา ใช้อารมณ์จิตพิจารณาเอา

ส่วนประเภทที่ 2 เดวิชโซ หรือวิชาสาม จะเป็นแนวที่ฝึกแล้วได้อภิญญา รายละเอียดก็เดี๋ยวค่อยไปหาศึกษาอ่านกันนะ เป็นแนวที่ได้อภิญญามีทิพยจักขุญาณ มีทิพยโสต มีญาณเครื่องรู้ มี Sixth sense แต่เป็นแบบรับรู้เห็นด้วยญาณ ด้วยจิต

ส่วนประเภทที่ 3 คือฉพภิญโญ ฉพภิญโญ คือสามารถใช้อิทธิวิ มีญาณเครื่องรู้ต่าง ๆ สามารถถอดกายทิพย์ไปยังภพนี้ภพนี้ ไปที่นั่นที่นี้ได้ ซึ่งตรงจุดนี้เป็นประโยชน์มาก คำว่าเป็นประโยชน์มาก เนื่องจากสามารถใช้พิสูจน์เรื่องสวรรค์ นรก การเวียนว่ายตายเกิด พิสูจน์เรื่องพระนิพพานมีจริงมัย หรือแม้แต่ยกจิตไปที่พระนิพพาน ยกจิต ยกกายทิพย์ ถอดกายทิพย์ ออกไปในภพภูมิต่าง ๆ ได้ ตรงนี้ก็เป็นประโยชน์

ส่วนประเภทที่ 4 ปฏิสัมภิทัปปัตโต ความรู้ทั้งหมดครอบคลุมได้ทั้งทิพยจักขุญาณ ได้ทั้งอภิญญาญาณ ได้ทั้งอภิญญาใหญ่ แต่สิ่งที่ได้เพิ่มคือ ปฏิสัมภิทาญาณ ญาณเครื่องรู้พิเศษ เช่น รู้ภาษาสัตว์ทุกภาษา รู้กรรมะ รู้พระไตรปิฎกทั้งหมด สามารถแสดงธรรมจากยาก ให้กลายเป็นง่าย แสดงธรรมที่ลึกซึ้ง พิสดาร ให้สั้น รัด ง่ายตาย เข้าใจง่าย ย่อยธรรมลงมาให้ผู้คนได้เข้าใจในธรรม สามารถแสดงธรรม พิจารณาธรรม เข้าถึงธรรมที่ง่าย แต่สามารถแสดงธรรมที่ง่าย ที่ผู้คนคิดว่าดี ให้ละเอียด พิสดาร ล้ำลึก แดกแซง แดกย่อยออกไปได้อย่างพิสดารไม่รู้จัก ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นคุณสมบัติพิเศษทางปัญญาญาณที่เพิ่มมากขึ้นของปฏิสัมภิทาญาณ ซึ่งการได้ปฏิสัมภิทาญาณก็ต้องมีกำลัง มีบาทฐานของอรุณภาพ อรูปสมบัติเป็นพื้น ในการทรงกำลังจิตในสมณะด้วยกำลังของอรุณฯ แล้วจึงค่อยยกขึ้นมาพิจารณาปัญญาในธรรม ในกฎพระไตรลักษณ์ต่อเน

ซึ่งอันที่จริงแล้วส่วนใหญ่เนี่ยเวลาที่มาฝึกมาปฏิบัติเนี่ย ส่วนใหญ่ผมก็จะสอดแทรกกำลังของสมณะ รวมไปถึงขึ้นไปจนถึง ครอบคลุมาถึง 4 ประการครบถ้วนอยู่แล้ว ทั้งสุขขวิปัสสโก เดวิชโซ ฉพภิญโญ ปฏิสัมภิทัปปัตโต นะ ถ้าเราเข้าใจในเรื่องกรรมฐาน 40 กองเนี่ย ก็จะไล่ตั้งแต่อาณาปานสติก็พื้นฐานของสุขขวิปัสสโก พอเราเริ่มกำหนดนิมิตเห็นดวงจิตเป็นแก้วเป็นเพชร เห็นจิตเป็นเพชรนี้ก็ถือว่าเป็นกสิณ เป็นอาโลกสิณ นั่นก็คือเป็นบาทฐาน เป็นกำลังของเดวิชโซเรียบร้อยแล้ว พอกำหนดจิตต่อไปเป็นภาพพระ องค์พระเป็นแก้ว เป็นเพชรประกายประกาย เป็นอาโลกสิณ เป็นพุทธานุสติควบ เป็นกำลังของมโนมยิทธิก็เป็นฉพภิญโญ พอกำหนดจิตต่อไปให้สลายล้างรูปต่าง ๆ วัตถุต่าง ๆ ให้สลายล้างกลายเป็นความว่างก็ดี

หรือแม้แต่การพิจารณาในวิปัสสนาญาณ ในจังหวะที่เห็นร่างกายสังขารเนาเปื่อยผุพังผุร่อนแห่งกรุงจนเป็นโครงกระดูก จนกระทั่ง ปั่นกลายเป็นผุยผงสลายหายไปกลายเป็นผุยผงธุลีความว่างออกไปหมด จังหวะนั้นมันก็คือ เรื่องอารมณ์ของอรุณสมบัติ

ดังนั้น อันที่จริงแล้วเนี่ย อรุณสมบัติตามว่าเป็นเรื่องยากหรือง่าย ก็เป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินวิสัย ขอแค่เพียงมีความเข้าใจในอารมณ์จิตของกรรมฐานแต่ละกอง แล้วก็ฉลาดรู้จักใช้ แต่บางครั้ง บางคนรู้มาก พอรู้มากกลับกลายเป็น สงสัยมาก กลัวมาก เตียวติดอรุณฯ เตียวไปเป็นอรุณมาน ไปเป็นพรหมลูกฟักจะทำยังไง ที่จริงก็คือ เมื่อรู้แล้วว่า “ความว่าง ไม่ใช่พระนิพพาน” เมื่อรู้แล้วที่เราไม่ได้ตั้งใจ เราไม่ได้ปรารถนาในอรุณฯ เราปรารถนาพระนิพพาน เราก็ไม่ติดอยู่ในอรุณฯ เพราะเรารู้ว่าอรุณฯ คืออะไร ไฉต...ติดเพราะเราไม่รู้ “ไม่รู้ คือ อวิชชา” ถ้าเรามี “วิชชา คือความรู้ธรรมอันเป็นเครื่องรู้” ตรงกันข้ามกับอวิชชาแล้ว ข้อที่เราจะไปกลัวก็ไม่ต้องไปกลัว เพราะมันไม่ติด เพราะเรารู้อยู่แล้วว่ามันคืออะไร ดังนั้น ข้อนี้ก็ให้ทุกคนกำหนดรู้ทราบไว้ก่อนนะครับ นี่สำหรับคนที่มาใหม่ พอเราเข้าใจแล้ว หลักการอันหนึ่งที่เป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับฆราวาสที่มีมันเป็นการปฏิบัติที่ง่ายที่สุดนั่นก็คือ เวลาที่เราปฏิบัติธรรม ให้เราตั้งกำลังใจว่า หากเราปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน เราไม่ต้องไปหวังในจุดที่ว่าโอ๊ยยย...จะต้องเป็นอรหันต์ ต้องสำเร็จได้อรหันต์ผลตั้งแต่ยังเป็นคน เป็นมนุษย์ เป็นฆราวาสเนี่ย ยังไม่ต้องไปหวังตรงจุดนั้น

ให้ตั้งกำลังใจไว้ 2 ส่วน ส่วนแรกคือ ทรงอารมณ์ใจไว้ในอารมณ์ของพระโสดาบัน อันได้แก่ การตัดสังโยชน์ 3 ประการ

1. สักกายทิฐิ พิจารณาเห็นว่าเรามีความตายไปในที่สุด เราไม่อาจจะล่วงพ้นเป็นบุคคลที่ไม่ตายไปได้ แต่ตายเมื่อไหร่ ต้องพิจารณาให้จบนะ เมื่อพิจารณาตัดร่างกาย ไม่ติดในร่างกาย พิจารณาถึงมรณานุสติความตายต้องเชื่อมโยงต่อจนจบคือ... และเรามีคติที่ไปคือ... เมื่อตายแล้วเราจะไปพระนิพพาน อันนี้คือ ตัดสักกายทิฐิ

ข้อที่ 2 คือจิต มีความคิดพิจารณาไว้เสมอ ตัดวิจิกิจณา ความลั้ลเสสัยในคุณของพระรัตนตรัย ความลั้ลเสสัยในมรรค และผล วิธีการในการปฏิบัติ ตัดความลั้ลเสสัยว่าพระนิพพานมีจริงหรือไม่ ? และจุดสำคัญที่สุดในการตัดวิจิกิจณา คือตัดความลั้ลเสสัยว่าเราจะไปพระนิพพานได้หรือไม่ ? ไม่มีในจิตของเรา เรามีความตั้งมั่นอย่างเดียว คือเราปฏิบัติ แล้วเราไปพระนิพพานได้ชาตินี้ได้แน่นอน

ส่วนข้อที่ 3 ก็คือกำหนดจิตรักษาไว้ในศีล มีศีลเป็นปรมัตถ์ มีศีลที่ประกอบไปด้วยเมตตาบารมี พรหมวิหาร 4 เป็นกำลัง เป็นฐานของใจ เพื่อเป็นเครื่องปิดอบายภูมิทั้งปวง ถ้าเรากำหนดใจใน 3 อารมณ์ ในส่วนของการตัดสังโยชน์ 3 ทรงอารมณ์ของพระโสดาบันไว้เป็นปกติทุกวัน ๆ ยาวไปเรื่อย ๆ ตายเมื่อไหร่ไปนิพพาน ตั้งจิตไว้เพียงแค่นี้พอ...นะครับ สำหรับฆราวาส

แต่หากเมื่อไหร่อารมณ์ อารมณ์ในการปฏิบัติเข้มข้นขึ้น สูงขึ้น ขึ้นสู่อารมณ์ของพระสภิกาคามีก็ดี หรือว่าพระอนาคามีก็ดี ถึงเวลานั้นจิตของเราเองจะปรารถนาซึ่งการบวช ซึ่งการไปอยู่ เป็นเนกขัมมะเต็มตัว ถึงเวลานั้นเราค่อยปรับอารมณ์กันไปนะ แต่ถ้าโดยทั่วไปแล้วก็ใช้ชีวิตเป็นฆราวาสที่มีความสุข ใจสบาย สร้างบุญ สร้างกุศล สร้างประโยชน์ต่อตน สร้างประโยชน์ต่อครอบครัว ตายเมื่อไหร่ไปนิพพาน เราวางอารมณ์ง่าย ๆ แบบนี้ ไม่ต้องไปวางอารมณ์หนักเกินไปนะครับ อันนี้คือการปฏิบัติสำหรับฆราวาสเพื่อมรรคผลพระนิพพาน เราเข้าใจภาพรวมทั้งหมด ตั้งแต่ต้นจนจบก่อน แต่ว่าในขณะที่เดียวกันถ้าเราคิดอยู่วันเดียวว่า “ตายเมื่อไหร่แล้วฉันจะไปนิพพาน” แล้วที่เหลือก็ชีวิตรื่นเริงบันเทิงใจ ไม่เคยนึกถึง

ความตายอีกเลย นึกถึงอยู่คนเดียว จิตมันก็ไม่ได้อะไร ไม่ได้แนบอยู่กับการปฏิบัติธรรมไม่ได้แนบอยู่กับพระนิพพานจริง จิตมันก็ยังไหลไปอยู่กับเรื่องอื่นอยู่

ดังนั้น เมื่อเราตั้งใจว่าจะปฏิบัติเพื่อพระนิพพานแล้ว เราก็จำเป็นที่จะต้องยกกำลังใจ พิจารณาตัดร่างกาย ตัดขั้น 5 ตัดความเกะ ความยึด ความห่วงในภพภูมิทั้งปวง แล้วก็ตั้งใจพิจารณาในพระนิพพาน คุณของพระนิพพาน เป็นที่สุด พิจารณาในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์เป็นที่สุดด้วยเช่นกันนะ อันนี้ก็ให้เราเข้าใจการปฏิบัติ ธรรมภาพรวมทั้งหมดนะ

คราวนี้เราจะเริ่มเข้าสู่การฝึกสมาธินะ ที่ผ่านมาก็คือให้เราพิจารณาเข้าใจการปฏิบัติธรรมทั้งหมดก่อน เมื่อเริ่มเข้าสู่สมาธิให้เราเริ่มต้นกำหนดความรู้สึกทั่วพร้อมทั่วร่างกายของเรา กำหนดความรู้สึกทั่วร่างกาย ปล่อยวางร่างกาย ผ่อนคลายร่างกาย กล้ามเนื้อทุกส่วน กำหนดจิตที่เรา ปล่อยความเกะ ความยึด ความห่วงในร่างกายของเรา ปล่อยวางร่างกาย ไม่สนใจอาการที่เกิดขึ้นทางกาย ไม่สนใจสิ่งที่ปรากฏขึ้น อยู่กับลมหายใจ อยู่กับสติ อยู่กับอารมณ์จิต

จากนั้นหายใจ สบาย ๆ จินตภาพให้เห็นลมหายใจเหมือนกับแพรวไหมพริ้วผ่าน เข้า-ออกในกายของเรา ลมหายใจเหมือนกับแพรวไหมผ่านเข้า ลมหายใจผ่านจมูก...อก...ท้อง.....ตลอดสาย พริ้วไหว พริ้วออก ออก...จมูก.....ไหลเวียนออกภายนอกกาย เราเป็นผู้ติดตามดู ติดตามรู้ในลมหายใจสบาย ๆ เราไม่ได้บังคับลมหายใจ เราเป็นผู้ใช้สติ ติดตามรู้ในลมหายใจ อยู่กับลมสบาย ใช้สติพิจารณา กำหนดรู้ทั้งหมด หายใจสบาย ๆ และพิจารณาในอารมณ์ที่สบาย ลมหายใจ...สบาย สัมพันธ์กับอารมณ์จิต หรือเวทนา มหาสติปัญญา อารมณ์ใจเรายังสบาย อยู่กับลมสบาย และอารมณ์จิตที่เบาสบาย ปลอดภัย โปร่ง โล่งเบา สบาย ลมหายใจยังละเอียด อารมณ์ใจเรายังเบาสบาย ลมหายใจยังละเอียด อารมณ์ใจสบาย จิตเรายังผ่องใส อารมณ์จิตสบาย ๆ ใส ๆ ใจแจ่มยิ้ม..... กำหนดรู้ในความสงบเย็นของใจ ลมหายใจสบาย ละเอียด จิตสงบ เป็นสุข ผ่องใส เมื่อใจเราสบาย สงบ เย็น จดจ่ออยู่กับความสงบนี้ไว้

จากนั้นกำหนดใจของเรา กำหนดภาพให้จิต จินตนาการให้เห็นดวงจิตของเราเป็นแก้วใส ระยิบระยับเป็นเพชร นึกภาพ จินตนาการให้เห็นจิตที่นิ่งหยุดเป็นเพชรลอยอยู่เบื้องหน้า ระหว่างใบหน้าของเรา ระหว่างคิ้ว จมูก ระหว่างกลางคิ้วกับจมูก นิ่งหยุด จิตนิ่ง เป็นเพชรใส สว่าง สว่างจนรู้สึกว่ามีแสงสว่างสาดส่องผ่านทะลุในขณะที่เราหลับตาอยู่นี้ นิ่งหยุด

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้จิตข้าพเจ้าได้จดจำอารมณ์ จิตที่สงบนิ่ง หยุด เป็นเอกัคคตารมณ์ จิตที่มีความผ่องใส จิตที่กลับคืนรู้ตื่นขึ้นสู่จิตเดิมแท้อันประภัสสร กำหนดจิตสงบนิ่ง และขอให้จิตที่สงบนิ่งเป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นอุเบกขารมณ์ คงอยู่กับข้าพเจ้า ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หลับตา ลืมตา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานใดก็ตาม ขอให้สามารถส่งอารมณ์จิตที่นิ่งหยุด ใส สว่าง ร่มเย็นนี้ และจิตหยุดจากการปรุงแต่งทั้งปวงที่เข้ามากระทบอายตนะนี้ได้โดยง่าย ได้โดยพลันตลอดชีวิตของข้าพเจ้าด้วยเทอญ

**สงบนิ่ง ผ่องใส เป็นเอกัคคตารมณ์ สบาย สงบ เย็น**

จากนั้น...จึงกำหนดจิตต่อไปว่ายังมีอารมณ์จิตที่มีความละเอียด ปราณีตมากกว่านี้ ให้นาน้อมใจของเรา พิจารณารำลึกนึกถึงบุญกุศล ความดี ความชื่นใจ ความอímเอิบใจจากบุญที่เราเคยถวายสังฆทานก็ดี เคยใส่บาตร เคยสร้างพระ เคยหล่อพระ เคยสร้างกุศล ความดี ช่วยเหลือผู้คน ช่วยเหลือผู้ยากไร้ สิ่งดี ๆ ที่เรามอบให้กับผู้คนจนเกิดรอยยิ้ม เกิดความสุข

เกิดความปีติยินดี และสิ่งดี ๆ ที่ผู้อื่นมอบให้เรา เรากำหนดน้อม... บุญคือความอ้อมใจ น้อมสัมผัสรับเอาบุญทั้งปวงที่เราเคย  
ทำมาในกาลก่อน บุญบารมีที่เราเคยสร้าง เคยบำเพ็ญ บุญที่เคยสร้างประโยชน์ความอ้อมเอิบใจ ความปีติสุข บุญคือความอ้อม  
ใจ

กำหนดให้กระแสแห่งบุญทั้งหลายจงส่งผลในปัจจุบันทันใจ แม้เป็นบุญในอดีตชาติก็ดี บุญในอดีตกาลในชาติ  
ปัจจุบันก็ดี บุญที่เรานึกได้ หรือนึกไม่ได้แล้วก็ตาม ขอกระแสบุญทั้งหลายจากทุกภพ ทุกภูมิ บุญที่ร่ายอยู่บนสวรรค์ทั้ง 6 ชั้น  
บุญที่ร่ายอยู่บนพรหมโลก บุญที่เป็นโลกุตระ เป็นกระแสบุญจากพระนิพพาน

ขอบุญทั้งหลายจงหลั่งไหลเป็นแสงสว่างจากทุกภพ ทุกภูมิ จากทั่วจักรวาล อนันตจักรวาล จากทุกมิติ ทุกกาลเวลา  
ทุกเอกภพ บุญที่เราเคยสร้าง เคยบำเพ็ญมามากมายมหาศาลจงพุ่งเป็นแสงสว่างหลั่งไหลรวมตัวลงมายังจิตเราในขณะนี้  
ขอให้บุญทั้งหลายส่งผลอัศจรรย์ทันใจ ขอให้บุญทั้งหลาย จงส่งผลให้จิตข้าพเจ้า เกิดกรรมปิติ เกิดความเอิบอ้อม ชื่นบาน

เราแผ่เมตตาให้กับจิตของเรา โดยน้อม...รับเอากระแสบุญทั้งปวง ด้วยเหตุด้วยปัจจัยที่เราสร้าง ที่บำเพ็ญมาด้วย  
ตัวเรานั้น “อตุตา หิ อตโน นาโถ” น้อมเอาบุญทั้งปวง ส่งผลมาด้วยกำลังของจิต กำลังของสมาธิ ให้บุญทั้งปวงส่งผล  
หลั่งไหลลงมาสู่ใจ ขอให้บุญทั้งปวงตอบสนองในปัจจุบันชาติ ในขณะจิตนี้ ในปัจจุบันนี้ หากมีวิบาก อกุศลอะไรก็ตาม มาร  
ชั้น 5 และชั้น 5 ทั้งหลายก็ตาม วิบากทั้งหลายก็ตามจงสลายตัวไป ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลที่ข้าพเจ้าสร้าง กระทำ บำเพ็ญ  
รวมจิต รวมกำลังบารมี ให้บุญทั้งปวงจงมารวมกันหลั่งไหลมามากมายมหาศาล อุปสรรคทั้งหลายจงสลายตัวไป วิบาก  
ทั้งหลายจงสลายตัวไป โรคาพยาธิ ความเจ็บไข้ได้ป่วยทั้งหลายจงสลายตัวไป วิบากอกุศลทั้งหลายจงสลายตัวไป วาระแห่ง  
กรรมทั้งหลายจงคลายตัว มีแต่บุญมาส่งผล มีแต่กุศลมาส่งผล มีแต่บารมีทั้ง 30 ทศ มาส่งผล บุญมากมายมหาศาลหลั่งไหล  
มาจากกระแส เป็นกระแสบุญของพระนิพพาน หลั่งไหลมาสู่กายสู่จิตสู่ใจของเราขณะนี้ จนเรา ภายในจิตของเรา กายทิพย์  
ของเราสว่างขึ้น กายเนื้อของเราสว่างขึ้น จิตของเราสว่างขึ้น ในใจของเรามีความเอิบอ้อม เบิกบาน ชื่นบานมากขึ้น ใจเรา  
กายเราจะรู้สึกได้ว่า ทั้งกายเนื้อ และกายทิพย์ และดวงจิตของเรานั้นสว่าง เอิบอ้อม ผ่องใส มีแสงสว่าง มีรัศมีกาย มีอรัญจิต  
จรสออกมาทัวร่างกาย เปล่งประกายออกมา มีกำลังกระแสแห่งบุญส่งผลมา มีกำลังแห่งความสำเร็จ ความสุข โภคทรัพย์  
หลั่งไหลหล่อเลี้ยงลงสู่กาย วาจา ใจ ของเรา

รู้สึกว่ามีพลังงาน มีกระแสบุญ มีแสงสว่าง มีความเอิบอ้อม แขนงขึ้นจนล้นจิตล้นใจ กายที่เป็นกายเนื้อพลอยเป็นกาย  
ที่ใส กายทิพย์ อาทิสมาณกายยิ่งสว่าง ยิ่งแพรวพราวระยิบระยับ จิตยิ่งสว่าง กำหนดจิตรับกระแสที่เราเมตตาต่อตนเอง แผ่  
เมตตากับตนเอง ขอให้ข้าพเจ้าจึงเป็นผู้ที่มีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าจึงเป็นผู้ที่มีจิตผ่องแผ้ว เบิกบาน ผ่องใส ปีติสุข ขอให้จิต  
ข้าพเจ้าจงปรากฏความเป็นทิพย์ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์พร้อมแข็งแรง ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่มี  
โภคทรัพย์นับอนันต์หลั่งไหล เนืองนอง มากมาย ล้นเหลือ พอที่จะสงเคราะห์ เกื้อกูล ช่วยเหลือผู้คน ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่  
มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติทรัพย์อนันต์

น้อมจิต...เมตตากับตัวเรา จิตเรา จนรู้สึกว่าการ ทั้งกายเนื้อ และกายทิพย์เราสว่างเจิดจ้า จิตของเรามีแต่ความเอิบ  
อ้อม มีแต่ความผ่องใส มีแต่ความคล่องตัว มีแต่กำลัง แผ่เมตตาให้กับตนเองเต็มกำลัง จนรู้สึกว่าการ ในของเราที่มีพลังงานล้น  
เหลือจนแทบจะระเบิดออกมา มีแต่รอยยิ้ม มีแต่ความเอิบอ้อม มีแต่ความผ่องใส แสงสว่าง เบี่ยมล้นอยู่ในจิต ภายในกาย  
ของเรา เรามีความสุข เรามีกระแสของเมตตาเต็มดวงจิตดวงใจของเรา จิตเราเปี่ยมไปด้วยความผ่องใส จิตเราเปี่ยมไปด้วย  
พลัง แสงสว่างเจิดจ้าอยู่ในตัวเรา

จากนั้นเราจึงกำหนดจิตต่อไป ว่าเมื่อเราเป็นผู้ที่มีความสุขแล้ว เราเป็นผู้ที่มีแสงสว่าง อาทิสมาณกาย เป็นผู้ที่มีแสงสว่างแห่งบุญกุศล เราปรารถนาที่จะแบ่งปันประโยชน์ ความสุข ความผ่องใส เราปรารถนาที่จะแผ่เมตตา ความสุข ความชุ่มชื้น ให้กับจิตดวงอื่น เราจึงได้กำหนดให้แสงสว่าง หรือกระแสของเมตตาความสุข กระแสของบุญ แผ่ออกไปจากจิตของเรา ระเบิดสว่างออกไป ทั่วจักรวาล ทั่วเอกภพ

กำหนดนี้ ก็น้อมพิจารณาจินตนาการให้เห็นว่าแสงสว่างภายในตัวเราระเบิดสว่างเป็นวงกระจายออกไปโดยรอบ

กระแสของบุญ กระแสของเมตตา เมื่อสว่างกระจายไปกระทบดวงจิตใด ดวงจิตนั้นก็พลอยมีความสุข เมื่อแสงสว่างของบุญที่เราแผ่ระเบิดสว่างไปกระทบบรรดาดวงจิต โอปปาติกะ สัมภเวสีทั้งหลาย ดวงจิตทั้งหลายเหล่านั้นก็พลอยมีแสงสว่าง ปรียบพญามี สุปพญามีที่สูงขึ้นตามลำดับ

กำหนดแผ่เมตตา สว่างออกไปจากใจของเรา จากดวงจิตของเรา คลื่นกระแสบุญ ความสงบเย็น ความปิติ ความปรารถนาดี บุญกุศลที่เราแผ่สว่างออกไปโดยรอบ เป็นความเย็น เป็นความสว่าง สงบ เป็นความอímใจ แผ่เมตตาให้กับบุคคลทั้งหลายอันเป็นที่รักของเรา พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลูก ๆ สามี ภรรยา พี่น้อง ญาติทั้งหลาย บุคคลที่เราเกี่ยวข้อง เจ้านาย ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน แผ่เมตตาให้กับทุกคนที่เรารู้จัก

จากนั้นแผ่เมตตาสว่างจากกายของเรา สว่างจนปกคลุมบ้านที่เราอาศัยอยู่ ที่เรานั่งสมาธิอยู่ สว่างเป็นสนามพลังงาน สว่างใส สงบเย็น ขนาดใหญ่ สลายล้างโรคพยาธิโรคร้ายไข้เจ็บ โรคระบาด สลายล้างกระแสจิตที่มีความโกรธแค้น อาฆาต เกลียดชัง สลายล้างความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความวิตกกังวล ความทุกข์กายทุกข์ใจ สลายล้างอารมณ์ที่เป็นลบ สลายล้างความมืดบอดแห่งอวิชชาทั้งปวง สลายล้างทุกข์เข็ญ ความยากจน ความอดอยาก หิวโหย ความหวาดกลัวทั้งหลาย

แผ่เมตตาจากจิตของเราเป็นอกิจิต แผ่สว่างปกคลุมทั่วบ้าน ทั่วอำเภอ ทั่วเมือง ทั่วจังหวัดที่เราอยู่อาศัย ณ ขณะนี้ แผ่เมตตาสลายล้างกระแสพลังงานลบทั้งหมด แผ่เมตตาให้กระแสของบุญกุศล ความสงบเย็น ความดีงาม ความอímใจ ความสุขใจ ความเจริญรุ่งเรือง ความอุดมสมบูรณ์ แผ่เมตตาปรากฏครอบคลุมนครทั้งเมือง ทั่วเขต ที่เราอาศัยอยู่ขณะนี้ แผ่เมตตาของเราสว่างกระจายเป็นสนามพลัง กระจายออกไปจนทั่วประเทศที่เราอาศัยอยู่ ในขณะนี้สว่างออกไป กระแสพลังงานจากจิตของเราสว่าง แผ่เมตตาสว่างออกไป จนปกคลุมโลกทั้งหมด ขอโลกนี้จึงมีแต่ความอุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่ง ร่ำรวย ความสุข ความพร้อมในความเอื้ออารี ความมีเมตตา ขอโลกนี้จึงมีความพอเพียง มีการเอื้อเฟื้อ มีความเมตตา มีการแบ่งปัน มีน้ำใจไมตรี แผ่เมตตาให้กับโลกนี้ ผู้คน คลื่นกระแสจิตที่เราทำสมาธิ แผ่เมตตา ส่งกระแสแห่งดวงจิตอันมีเมตตา พรหมวิหาร 4 เต็มพร้อม โนม่น้าว เปลี่ยนแปลงทุกดวงจิตบนโลกให้อ่อนโยน สงบเย็น มีเมตตา มีความเอื้อเฟื้อ มีความกรุณาปรานีต่อกัน สลายล้างอวิชชา ความโกรธแค้น ความเกลียดชัง ความหวาดกลัว ความวิตกกังวล ความอดอยาก ยากจนสลายล้างออกไปให้หมดจากโลก

แผ่เมตตาสว่างจากโลก สู่อัศจรรย์ ทั่วดวงดาว ทั่วเอกภพ แผ่เมตตาจากใจของเราสว่างออกไปไม่เลือกที่รัก ไม่มักที่ชัง ให้ทุกดวงจิต แผ่ออกไปไม่มีประมาณ เป็นอัปนาเมตตาสมาธิ แผ่เมตตาสว่างออกไปสุดขอบจักรวาล อนันตจักรวาลแล้ว

แม่เมตตายังภที่เป็นภในมิติที่เป็นความทุกข์ เป็นทุกข์ภูมิ แม่เมตตาลงไปเบื้องล่าง นับตั้งแต่ภของ โอปปาติกะ สัมภเวสี ดวงจิตที่ตายตกค้างอยู่บนโลกมนุษย์ ดวงจิต ดวงวิญญาณ อสุรกาย เปรต ที่ตกค้างอยู่ แม่เมตตา ให้กับทุกดวงจิตดวงวิญญาณเหล่านั้น แม่เมตตาลงไปยังภของสัตว์นรกทั้งหลายในทุกขุมให้กระแสน้ำเมตตา ความสงบ ความอิมใจ กระแสน้ำบุญที่เราเคยสร้างไว้ดีแล้ว สังฆทาน วิหารทาน การใส่บาตร บุญใหญ่ทั้งหลาย แม่เมตตาลงไปยัง นรกทุกขุม สัตว์นรกทุกดวงจิต

จากนั้นจึงแม่เมตตาขึ้นไปยังภอันเป็นสุข สุกตภูมิ สุกตภพ แม่เมตตาไปยังดวงจิตทั้งหลายนับตั้งแต่ภูมิเทวดา เทวดาที่เป็นเจ้าที่เจ้าทาง พระภูมิเจ้าที่ แม่เมตตาให้ท่านทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระภูมิเจ้าที่ที่บ้านของเรา ที่พักของเรา แม่เมตตาสว่างออกไปถึงทุกรูปทุกนามทุกท่าน

แม่เมตตาต่อไปยังรุกขเทวดาทั้งหลาย เทวดาที่มีวิมานอยู่ตามต้นไม้ต่าง ๆ แม่เมตตาไปถึงทุกท่านทุกองค์ทั่วโลกทั่วจักรวาล ตอนนี้ท่านไม่ค่อยมีวิมานแล้วหน้า ต้นไม้ถูกไฟป่า แม่เมตตาให้ท่าน สว่าง ผ่องใส ขอให้ท่านปรับภภูมิขึ้นไปเป็นอากาศเทวดา สูงขึ้น แม่เมตตาสว่างทั่วโลก

จากนั้นแม่เมตตาต่อไปยังอากาศเทวดาทั้ง 6 ชั้น นับเนื่อง อาทิ นับตั้งแต่ จาตุมหาราชิกา ดาวดึงสา ยามา ดุสิต ไล่ขึ้นไปสูงขึ้นไป นิมมาน พรนิม ขอกระแสน้ำเมตตาที่ข้าพเจ้าตั้งใจแผ่ไปไม่มีประมาณถึงเทวดาทุกรูปทุกนามทั้ง 6 ชั้น สว่าง น้อมใจว่า ขอให้เทวดาทั้งหลายที่เคยได้รับการแผ่เมตตาอนุโมทนาบุญกับบุญของข้าพเจ้า ทั้งที่ท่านเป็นญาติกิติ ไม่ใช่ญาติ กิติ และได้ปรับภ ปรับภูมิยกขึ้นสู่ความเป็นเทวดากิติ ขอให้ท่านมาปรากฏให้ข้าพเจ้าได้รู้ ได้สัมผัส แม้ว่าจะเป็นพ่อของ ข้าพเจ้า แม่ของข้าพเจ้า ที่เสียชีวิตไปแล้วก็ตาม ในอดีตชาติก็ตาม ดวงจิต ดวงวิญญาณทั้งหลายที่ข้าพเจ้าเคยแผ่ โอปปาติกะ สัมภเวสีทั้งหลายที่ข้าพเจ้าเคยแผ่เมตตาจนท่านได้ปรับภปรับภูมิขึ้นสู่ความเป็นเทวดา ดวงจิตใดที่ข้าพเจ้า เคยช่วย เคยสงเคราะห์เคยแผ่เมตตา ขอท่านทั้งหลายได้มาปรากฏให้รับรู้ให้ทราบด้วยญาณด้วยจิต ด้วยเครื่องรู้ของใจ

และเราแม่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้ท่านทั้งหลายต่อไป และขอให้ท่านเมตตาสงเคราะห์เกื้อกูลเป็นเทวดารักษาข้าพเจ้า เป็นเทวดาที่เมตตารักษาเอื้อเพื่อเกื้อกูลข้าพเจ้า และหากมันเมื่อไหร่ข้าพเจ้าอยู่ในสภาวะที่ลำบาก ก็ขอให้ท่านเมตตา เกื้อกูล ช่วยเหลือข้าพเจ้าทันใจทันใดโดยไม่ต้องบอกต้องกล่าว หากข้าพเจ้าลืมหัก ก็หากข้าพเจ้าพลั้งเผลอ ลืมขอ ลืมบอกกล่าวท่าน กิติ ขอให้ท่านเมตตาสงเคราะห์ช่วยข้าพเจ้าอัตโนมัติทันใจทันใดเต็มกำลังด้วยเทอญ

แม่เมตตา หากท่านใดเมตตาสาธุ เมตตาช่วย เราก็ขอน้อมจิตกราบ ขอน้อมใจกราบ ขอน้อมจิตขอบคุณ แม่เมตตา ให้กับเทวดาทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทวดาที่รักษาตัวเรา ท่านที่มาปรากฏ ท่านที่มาตอบรับทั้งหลายเหล่านี้ นี่คือเทวดาที่ท่านเมตตาเป็นเทวดารักษาคุ้มครองตัวเรา นึกถึงท่านบ่อย ๆ แม่เมตตาอุทิศส่วนกุศลถึงท่านบ่อย ๆ แม่เมตตาเต็มกำลัง

จากนั้นแม่เมตตาต่อไปขึ้นไปยังพรหมโลก แม่กระแสน้ำเมตตา ขอพรหมทั้งหลายทั้ง 16 ชั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่าน ท้าวสหบดีพรหมผู้เป็นใหญ่ในพรหมทั้งปวง อาภัสสรพรหมทั้งหลาย ผู้เข้าถึงภพนี้ภูมินี้จากการเจริญเมตตาอัปปีณาณ ฌานอันไม่มีประมาณ ขอท่านทั้งหลายได้เมตตาโมทนาสาธุกับการเจริญเมตตาของข้าพเจ้า ขอพรหมทั้งหลายได้เมตตาส่ง

กำลังในการเจริญเมตตาอภัยป็นนาคณาให้แก่ข้าพเจ้า ขอแสงสว่างแห่งเมตตาตาม แสงสว่างแห่งพรหม แสงสว่างแห่งอา  
ภัสสรพรหมจงเจติจรัส สว่าง ณ กาลบัดนี้ สว่างไปทั่วอันจักรวาลด้วยเทอญ แผ่ความสว่าง สงบ ชุ่มเย็น ขอกำลังแห่ง  
พรหมทั้งหลายจงมาสถิตย์อยู่ในดวงจิตของข้าพเจ้า แผ่เมตตา...สว่าง

จากนั้นน้อมจิตต่อไป น้อมใจว่าในกำลังของเมตตา แสงสว่าง ความสงบเย็น ท่ามกลางแห่งกระแสแห่งบุญกุศล จิต  
ของข้าพเจ้าที่เข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนา จิตมีแต่กุศล จิตปราศจากอกุศลทั้งปวง จิตปราศจากสรรพกิเลส ความโลภ  
ความโกรธ ความหลงทั้งปวง จิตปราศจากนิรเวศ 5 ประการทั้งปวง จิตของข้าพเจ้าในขณะนี้ไม่มีแต่กุศล มีแต่แสงสว่าง มีแต่  
บุญ มีแต่ความอ้อมใจ มีแต่เมตตาอันไม่มีประมาณ และจิตของข้าพเจ้าขณะนี้เข้าถึงความผ่องแผ้วเบิกบาน เข้าถึงความเป็  
นทิพย์ของจิตอย่างเต็มที่เต็มกำลัง ทรงกำลังใจที่ใสสว่าง แยมยิ้ม เอิบอ้อม เป็นสุข ผ่องใส จิตเจติจรัสเป็นจิตอันประภัสสร

แล้วจึงตั้งจิตตั้งใจว่า เราขอน้อมถวายการปฏิบัติบูชาด้วยจิตอันผ่องใส ผ่องแผ้วเบิกบาน จิตอันมีกำลังใหญ่ มี  
เมตตาอันไม่มีประมาณไปในภพภูมินี้ น้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ถวายบูชาพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์บน  
พระนิพพาน โดยมีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน ท่ามกลางพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์  
พระอรหันต์ชีณาสพทุก ๆ พระองค์ รวมถึงพระอริยเจ้าทั้งหลาย นับตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน อนาคต ข้าพเจ้าขอถวายเป็นพุทธ  
บูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา มหาบุญใหญ่ กำลังใหญ่ กำลังบุญใหญ่ สว่าง

ขอทุกท่านบนพระนิพพานได้โปรดจดจำ และรำลึกถึงข้าพเจ้า ขอให้นับแต่บัดนี้ข้าพเจ้าได้ถวายตัวเป็นศิษย์ของพระ  
ตถาคต องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมครูผู้ประเสริฐ ขอธรรมะ อันเป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาสมาริ สัมมาปัญญา  
สัมมาปฏิบัติ รวมอยู่ในมรรคมีองค์ 8 ขอธรรมจักรแก้วจงหมุนในดวงจิตของข้าพเจ้า ขอกงล้อแห่งธรรมจงเคลื่อนดำเนินไปสู่  
โลกุตระภูมิ ขอกระแสแห่งโลกุตระ กระแสแห่งมรรคผลพระนิพพาน จงหลั่งไหลให้จิตข้าพเจ้ามุ่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระ  
นิพพานด้วยเทอญ กำหนดใจของเรา น้อมจิตรับกระแส ความผ่องใส ใจสบาย ๆ

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐานว่า ขอให้ข้าพเจ้ามีกำลังแห่งพุทธานุภาพ ขออาราธนาบารมีพระพุทธองค์ ขอให้ตั้งอาทิ  
สมานกายของข้าพเจ้ามาปรากฏเป็นกายแก้ว กายทิพย์หนึ่งอยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้ว สว่าง ชัดสมาริ เจริญจิตสมาริ  
สว่าง มีรัศมีอันผ่องใส รุ่งโรจน์ กำหนดจิตหนึ่งสมาธิอยู่เบื้องหน้าพระพุทธองค์ ใจสงบ กระแสจิต กระแสของพระพุทธองค์  
เชื่อมโยงหลังไหลตรงลงมายังจิตของเรา กระแสพระพุทธญาณบารมีจากพระนลาฏ กึ่งกลางคิ้วของพระพุทธองค์ตรงพระ  
อุณาโลม แผ่รัศมีแสงสว่างพุ่งตรงลงมายังระหว่างคิ้วของเรา ของกายทิพย์เรา น้อมรับกระแสจิต กระแสพุทธบารมีของพระ  
พุทธองค์ ความรู้สึกของเราอยู่กับกายทิพย์ที่หนึ่งอยู่บนดอกบัวแก้ว สว่าง ลอยอยู่เบื้องหน้าพระพุทธองค์ จิตสงบ ร่มเย็น ผ่อง  
ใส น้อมใจพิจารณาว่าจิตของข้าพเจ้าขณะนี้ไม่มีความโกรธ ไม่มีความโลภ ไม่มีความหลงในกายที่เป็นกายเนื้อ ไม่มีความ  
หลงในภพทั้งปวง จิตข้าพเจ้าจดจ่ออยู่กับพระนิพพาน อยู่กับพระพุทธองค์ สว่าง ผ่องใส.....สงบนิ่ง

ขอให้จิตข้าพเจ้าเข้าถึงกระแสแห่งธรรมได้โดยง่ายโดยพลัน ขอให้จิตข้าพเจ้าเข้าถึงอารมณ์พระนิพพานได้โดยง่าย  
โดยพลัน ขอให้จิตข้าพเจ้าเข้าถึงความเป็นพุทธะ เข้าถึงองค์พระพุทธรูปได้โดยง่ายโดยพลัน จิตเชื่อมกระแสอยู่กับพระพุท  
ธองค์ จิตเชื่อมกระแสอยู่กับมรรคผลพระนิพพาน สงบ ปราณีต ผ่องใส.....อยู่กับพระพุทธองค์ อยู่กับแสงสว่าง ความรู้สึกกว่า  
กายทิพย์ของเราสว่างเป็นเป็นเพชรระยิบระยับ จิตเรามีความเอิบอ้อม แซ่มชื่น ผ่องใส นั่นคือสภาวะที่จิตของเราเป็นทิพย์ มี  
แสงสว่าง สะอาด สงบ ร่มเย็น อยู่กับสภาวะอารมณ์อันเป็นทิพย์นี้



ดังนั้น เราจึงกำหนดน้อมจิตให้เห็นกายของเราที่เป็นแก้วบนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้วนั้น ขยับกาย น้อมจิตกราบ พระพุทธรองค์ ตั้งจิตว่าเรากราบไปถึงซึ่งพระพุทธร พระธรรมะ พระสังฆะ จิตกราบทุกครั้งนับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เรากราบ ถึงพระพุทธรเจ้าบนพระนิพพาน

และตั้งจิตอธิษฐานว่า ขอให้นับแต่บัดนี้ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าแม่เมตตา ขอจงมีกำลังแห่งพระพุทธรองค์ มีสมเด็จองค์ปฐม ทรงเป็นประธาน พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ชีณาสพ และพระอริยเจ้าทุกพระองค์ ตลอดรวมจนถึงกำลังแห่ง พรหมทั้งปวง เทวดา เทพฤทธิ์ทั้งหลายมาเป็นกำลังในการเจริญเมตตาตามนของข้าพเจ้าด้วยทุกครั้งทันทีเป็นอัตโนมัติ เป็น กำลังที่ประสานรวมเชื่อมกระแสบุญบารมีในฝ่ายสุดตมิมทั้งปวงเป็นกำลังใหญ่ เป็นเครือข่าย สายใยกระแสแห่งบุญ เป็นอภิ จิต เป็นบุญใหญ่ทุกครั้ง ที่ข้าพเจ้าเจริญเมตตาแผ่ไปอันไม่มีประมาณนี้ เชื่อมกระแส

จากนั้นจึงค่อย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้า... “พุท” ออก... “โธ”  
หายใจเข้าลึก ๆ หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ครั้งที่ 2 “ธัม” .... “โม”  
หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ครั้งที่ 3 “สัง” .... “โฆ”

แล้วจึงกำหนดความรู้สึกที่หัวใจของเราว่าเป็นดอกบัวค่อย ๆ บาน เมื่อไหร่ที่ดอกบัวบาน ใจเราแย้มยิ้ม ใบหน้าเรา แย้มยิ้ม จิตใจเราแย้มยิ้ม แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น ยิงเปลือกตาเราค่อย ๆ เผยออก บอกรับยิ่งบาน ใจเรายิ่งยิ้ม..... โมทนา สาธุ กับเพื่อน ๆ ทุกคนที่มาปฏิบัติธรรม โมทนา สาธุ กับเทพ พรหม เทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ท่านโมทนาสาธุการ ยินดี กับการปฏิบัติของเรา โมทนา สาธุ.....

+++++