

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 7 ตุลาคม 2566

เรื่อง วิทยาศาสตร์ทางจิต

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

จิตสงบ กำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย จนเข้าถึงสภาวะที่เรารู้สึกสัมผัสได้ว่าเราทั้งกาย ตัดกาย ตัดขันธ์ห้า จนจิตเข้าสู่ความสงบในระดับฌาน ตั้งแต่การตัดร่างกายทั้งกาย จากนั้นจดจ่ออยู่กับความหยุดของจิต ความสงบในระดับฌาน สัมผัสได้ถึงความนิ่งหยุดของจิต ความเบาของจิต เอกัคคตารมณ์แห่งการหยุดการปรุงแต่งทั้งหลาย นิ่ง หยุด สงบ

กำหนดจดจ่ออยู่กับความนิ่งสงบ **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** จิตตามุขของเราสะสมเพาะบ่มในฌาน ความสงบของใจ นิ่งสงบในความสงบนิ่ง กำหนดรู้ในความผ่อนคลาย สงบนิ่ง ผ่องใส จิตพักจากความวุ่นวาย นิ่งสงบ เหมือนกับผืนน้ำที่ราบเรียบปราศจากคลื่น ปราศจากการกระเพื่อมของจิต ผืนน้ำคือจิตของเราเปรียบประดุจผิวน้ำกระจก นิ่ง สงบ

วสีทักษะในการปฏิบัติในการฝึก เราเข้าฌานได้เร็ว เข้าได้ทุกครั้งที่เราต้องการตั้งใจนึก ความเร็วในการเข้าทำให้เราผ่านอารมณ์ความวุ่นวายความฟุ้งซ่านความไม่นิ่ง ไปยังจุดของสมาธิเนื้อสมาธิที่เราต้องการ คือความสงบในระดับฌาน จุดสำคัญของสมณะนั้น ให้เราเข้าใจภาพรวมภาพใหญ่ให้ชัดเจน เราต้องการฌานสี่¹ เราต้องการความสงบนิ่ง² เราละนิวรณ์ห้าประการออกไปให้หมด³ เพื่อความสงบของใจ เพื่อความวิเวกของจิต

ดังนั้นยิ่งเราเข้าฌานได้เร็วมากเท่าไร เราก็ผ่านอุปสรรค ความวุ่นวาย นิวรณ์ การปรุงแต่ง มารสังขาร คืออาการปวดเมื่อยร่างกายได้เร็วมากเท่านั้น อันนี้ถือว่าเป็นเทคนิคและเป็นแนวทางในการฝึกของเมตตาสมาธิ ก้าวข้ามไปสู่จุดแห่งการปฏิบัติที่เราต้องการให้เร็ว เข้าฌานให้ได้รวดเร็วแค่ลัดนิ้วมือเดียว เพียงแค่ผ่อนคลายร่างกาย จิตก็รวมยอด ทั้งการตัดขันธ์ห้าและจิตเข้าถึงฌานในชั่วเพียงแค่ว่าผ่อนคลายร่างกาย

ผ่อนคลายร่างกาย จิตเข้าสู่ความนิ่ง หยุดสังขต นิ่ง ผ่องใส เมื่อเข้าถึงได้แล้วก็กำหนดจิตให้เป็นวสี เข้าใจและตระหนักถึงผลแห่งการฝึกการปฏิบัติโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำซ้ำ การทำซ้ำโดยที่เราอย่าว่าเราเข้าใจว่าทำทำไม เพื่ออะไร เป็นจุดสำคัญที่ทำให้เรายิ่งก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

เพียงผ่อนคลายก็เท่ากับเราเจริญวิปัสสนาญาณตัดขันธ์ห้าตัดร่างกายไปพร้อมกับจิตเข้าสู่ความสงบในระดับฌาน และในขณะเดียวกัน นอกเหนือจากความเร็วในการเข้าฌานเข้าสมาบัติ คุณภาพของจิตก็เป็นสิ่งที่เราต้องการ คุณภาพของจิตก็คือในความนิ่งความหยุด ต้องมีความอึด ความสุข ความผ่อนคลาย

จำไว้เสมอว่า การทำสมาธิจริง ๆ นั้น สิ่งที่เกิด เกิดความสุข ซึ่ง

ความสุขในอารมณ์ของฌาน ความสุขในอารมณ์ของอานาปานสติ ความสุขของการทำสมาธิ

ความสุขในการเจริญกุศล ความสุขในการเจริญเมตตาฌาน ความสุขในการตัดกิเลส

มีอารมณ์ละเอียดลึกซึ้งแตกต่างกัน รวมไปถึงความสุขของการที่เราเจริญจิตในอรุณสมาบัติหรือสุมภาสมาบัติแปด

จิตเราพัฒนาขึ้นจนสามารถจับความละเอียดในความแตกต่างของความสุข ในการเจริญฌานเจริญสมาบัติแต่ละอย่างแต่ละประเภทให้ได้

ตรงนี้หากเราทำได้ เราก็จะยิ่งเข้าใจว่าอารมณ์พระนิพพานนั้นมีความละเอียดมีความสุขที่ปราณีตที่สุด

จุดนี้เราแต่ละคนต้องพยายามถามตัวเองว่าเราสามารถแยกแยะความสุขที่แตกต่างกันในการเจริญพระกรรมฐานแต่ละอย่างแต่ละชนิดดังที่กล่าวมาแล้วได้ไหม

ซึ่งการจับความละเอียดของความสุขแห่งการเจริญจิตภาวนาการเจริญสมาธิแผ่เมตตา นั้น เกิดขึ้นจากความเชี่ยวชาญประสบการณ์ การหมั่นสังเกต

การปฏิบัติธรรมนี้ถือว่าเป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ทางใจ วิทยาศาสตร์ทางจิต

หลักการของวิทยาศาสตร์ก็คือ สามารถพิสูจน์ได้ เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยประสบการณ์ ต้องอาศัยความช่างสังเกต

คำว่าช่างสังเกตก็คือเราต้องเข้าใจว่ามันมีความแตกต่างกันอย่างไร จะทำอย่างไรให้สมาธิของเราดีขึ้นตั้งมั่นขึ้น มีความผ่อนคลายขึ้น ซึ่งหากเรามีความเข้าใจ มีความขวนขวาย มีการใช้ธรรมวิญญะก็คือการพิจารณาไตร่ตรองใคร่ครวญ “โยนิโสมนสิการ” น้อมนำมาปฏิบัติ น้อมนำมาพิจารณา การปฏิบัติของเราที่รวดเร็วรวดเร็วกว่าบุคคลทั่วไป แต่หากเราสังเกต บุคคลทั่วไปที่เจริญสมาธิกรรมฐานส่วนใหม่มักจะหลับตาไปฝึกไปภาวนาไป บางครั้งบางคนก็ทำไปส่งเดช บางครั้งบางคนก็ทำไปแค้นแค้น

การขาดการพิจารณานั้นเป็นเหตุที่ทำให้การปฏิบัติธรรมนั้นล่าช้าไป เราพิจารณาสังเกต พิจารณาดูว่าจิตของเรา มันยังมีความฟุ้งไหม จิตของเราสามารถเข้ามาแนบเพียงแค่นี้มีมือเดียวไหม จิตของเรา เวลาฟุ้งฟุ้งไปเรื่องไหน พิจารณาจนกระทั่งเราใคร่ครวญหาอุบาย ถ้าเมื่อไหร่ที่เราหาอุบายในการปฏิบัติ ในการฝึกฝนตน หาอุบายมาทำให้การปฏิบัติเราดีขึ้นได้ การปฏิบัติของเราที่ก้าวหน้าขึ้นด้วยเช่นกัน เช่น **อุบายในการปฏิบัติ**

เราทรงฌานเราทรงสมาบัติได้ไม่นานมาก เราก็หาอุบายเช่น ลืมตาฝึก ดูนาฬิกา กำหนดจิต ดูเข็มนาฬิกา หรือตั้งเวลาตอนแรกก็ให้ดูเข็มนาฬิกา สิบวินาที สามสิบวินาที จนกระทั่งถึงหนึ่งนาที ฝึกไปจนกระทั่งเราสามารถดำรงทรงจิตให้มันมีความตั้งมั่นได้นานขึ้น อันนี้ก็ถือว่าเป็นอุบาย

อุบายก็คือ การใช้เทคนิค การหาเหตุ การหาเครื่องมือมาทำให้จุดที่เราติดขัดนั้นมันผ่านไปได้ หรือติดขัดในจุดใดเราจะผ่านข้ามมันไปได้ไหม ฝึกสมาธิฝึกมโนมยิทธิเห็นแต่ภาพแต่คุยไม่ได้ สนทนากับพระกับพระท่านไม่ได้ ถ้าเห็นแต่ภาพสนทนาไม่ได้ เราก็เริ่มฝึก อย่างน้อยสื่อสารกับท่านได้ไหม ขอเมตตาให้ท่านพยักหน้า ให้ท่านเมตตาลูบศีรษะ ขอเมตตาให้ท่านยกพระหัตถ์เป็นเครื่องหมายให้เราสามารถเริ่มสื่อสารกับท่านได้ อันนี้เริ่มต้นถ้ายังคุยไม่ได้ แต่ถ้าการฝึกที่จะทำให้สนทนา หรือมีญาณเครื่องรู้ สนทนาธรรมกับพระท่านได้ อันที่จริงต้องฝึกในอุเบกขารมณ์

กำหนดจิตให้เบาสบายที่สุด กำหนดจิตตั้งคำถามขึ้นมาในจิต จากนั้นวางจิตให้หนึ่งสงบหยุดจดจ่ออยู่กับภาพพระ ใจสบาย แล้วถึงเวลาญาณเครื่องรู้จะผุดขึ้นมาเป็นเสียงขึ้นมาในจิต เราก็จับความรู้สึก จำคำพูดที่ผุดขึ้นมาในจิตไว้ โดยที่ไม่ไปสงสัย เอาความรู้สึกแรกที่ผุดรู้ขึ้นมาในขณะที่ใจสบายใจเบาเบาที่สุด จากนั้นจำอารมณ์ที่อารมณ์ผุดรู้ขึ้นมาว่าเราวางอารมณ์บางอย่าง อารมณ์บางอย่างนั้นก็ถือว่าเป็นเมฆจิต อารมณ์บางอย่างนั้นก็ถือว่าเป็นอุปจาระสมาธิ เป็นสภาวะที่อารมณ์จิตสบาย ญาณเครื่องรู้ปรากฏ ด้วยเหตุนี้ เวลาที่เราฝึกภาวนาปานสติ เราถึงต้องจำลมสบาย คือลมหายใจมันสบายเบา อารมณ์จิตมันมีความสบายมันมีความเบา

ส่วนใหญ่เวลาจะสื่อสารหรือญาณเครื่องรู้ที่ผุดขึ้นมาเป็นเสียงคำพูดต่างๆ หรือญาณเครื่องรู้ที่เราต้องการรู้เห็นในสิ่งต่างๆนั้น สิ่งที่ทำให้ไม่ได้ก็คือความอยากจนเกินไป สภาวะอารมณ์ที่รู้สึกถูกกดตัน อารมณ์ที่ถูกกดตันเป็นตัวบังคับเป็นตัวที่ทำให้เกิดความเครียดความหนัก รวมถึงยังทำให้เกิดความผิดความเพี้ยนขึ้นมาของญาณเครื่องรู้ในจิต เหตุนี้เวลาที่เรฝึกในฌานสี่ เราถึงจำเป็นที่จะต้องฝึกที่จะทรงอารมณ์ในอุเบกขารมณ์

อุเบกขารมณ์นั้นถือว่าเป็นเครื่องปรับแต่งความเที่ยงตรงของจิต ภาษาอังกฤษก็เรียกว่าคาร์เบท “calibrate” ยิ่งอุเบกขารมณ์เราหนึ่งเฉย ไม่รู้สึกกลัวว่า รู้ก็ดีไม่รู้ก็ดี ไม่รู้สึกว่าเราไปกดตัน ไม่รู้สึกว่าไปเค้นให้มันเกิดคำตอบ เมื่อไรที่ไปเพ่งไป

เค้นให้เกิดคำตอบ อันนั้นโอกาสที่จะเมื่อโอกาสที่มันจะบิดเบือนกลายเป็นความคิดของเรามันก็จะสูงขึ้น แต่เมื่อไรเรานิ่งสงบอุเบกขาวางเฉย ใจใสที่สุด จากนั้นยิ่งใจเราใสมยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ความรู้สึกอารมณ์ผู้รู้ญาณเครื่องรู้ก็จะสูงขึ้น เวลาที่เราฟังเราหนักมันเหมือนกับใจเราขุ่นใจเราทึบ สิ่งที่รู้มันก็ผิดเพี้ยนไปบ้างเมื่อไปบ้าง

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่เราต้องปฏิบัติต้องฝึก คือ ฝึกใจเราให้นิ่งสงบ อุเบกขาวางเฉย ใจสว่างใสที่สุด เบาละเอียด

ตอนนี้ให้เราทุกคนทำนะ

อุเบกขานิ่งสงบ ใจใส รู้สึกว่าจิตเราเป็นเหมือนผืนน้ำที่ราบเรียบเป็นผืนกระจก ในความใสของจิตที่เป็นผืนกระจก ผิวน้ำที่ราบเรียบ ปรากฏองค์พระผู้ขึ้นมายิ่งใสบริสุทธิ์ องค์พระใสบริสุทธิ์ ผู้ขึ้นมาในใจของเราจากผืนน้ำที่ราบเรียบเป็นผืนกระจก องค์พระท่านยิ้ม จิตจดจ่ออยู่กับภาพองค์พระที่ท่านยิ้ม



เอาคำสอนของหลวงพ่อกุญชรมาใช้ เห็นภาพพระยิ้มใจเรายิ้ม เห็นภาพพระยิ้มใจเรารู้สึกเป็นสุข เมื่อใจเราเคารพรัก ฟังพอใจกับภาพพุทธนิมิตกับกระแสน้ำพุทธรูปของพระพุทธรูปองค์ การเชื่อมโยงของกระแสแห่งพุทธคุณ กระแสจากพระพุทธรูป ก็เชื่อมโยงโดยตรงกับจิตของเรา ความรู้สึกนั้นนับแต่นี้ กระแสแห่งพุทธรูปมีเชื่อมโยงกับจิตของเราโดยตรง

ภาพองค์พระใส ใจเรายิ้ม ใจเราเป็นสุข ความรู้สึกว่าองค์พระที่ท่านใส แผ่นพิภพธรรมรังสีสว่างไสวมกเท่าไร ภายใจเรายิ่งใสบริสุทธิ์ตามไปด้วย สงบนิ่งอยู่กับภาพองค์พระ องค์พระสว่างใสเป็นเพชรประกายพริ้ว ใสสว่าง

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน ขอบารมีพระพุทธรูปทรงสงเคราะห์ ขอยกจิตข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพานด้วยเถิด พระพุทธรูปเจ้าคะ กำหนดจิต เห็นดวงจิตของเราพุ่งเป็นแสงจากโลกมนุษย์จากกายเนื้อเป็นแสงพุ่งออกไปทางปลายกระหม่อม กลางกระหม่อมของเราปรากฏแสงสว่างเป็นเส้นพุ่งขึ้นไป พุ่งขึ้นไปตามพระพุทธรูป ไปปรากฏ แสงปรากฏ ก่อตัวเป็นรูปแห่งกายพระวิสุทธิเทพ เป็นกายแห่งแสงสว่างกายแก้วใส กายที่เป็นกายพระวิสุทธิเทพปรากฏยิ่งชัดเจน อารมณ์จิตในขณะที่เราอยู่บนพระนิพพาน พิจารณาให้เป็นปกติ พิจารณาให้เป็นอุปนิสัย พิจารณาให้เป็นธรรมชาติ ว่าทุกครั้งที่เราขึ้นมาบนพระนิพพาน เราย้อนพิจารณาตัดสังโยชน์สิบ พิจารณาตัดร่างกายขันธ์ห้าของความเป็นมนุษย์ พิจารณาว่าเราก็คือกายแห่งอาทิสมาณกาย เราไม่ใช่กายเนื้อ กายเนื้อไม่ใช่เรา เราก็คือกายพระวิสุทธิเทพ เราคือแสงสว่างแห่งวิมุต

กำหนดจิตทรงอารมณ์เห็นกายพระวิสุทธิเทพใส ตัดสังโยชน์ทั้งสิบ สักกายทฐิ ความคิดความหลงในความเป็นกายเนื้อ วิจิกิจฉาความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย ความลังเลสงสัยว่าเราขึ้นมาได้ไม่ได้ ความลังเลสงสัยในการปฏิบัติ ความลังเลสงสัยในสัมมาทฐิ เราพิจารณาว่าไม่มีในจิตเรา

สัจพจน์ปรมาศกำหนดพิจารณาว่าในขณะที่เราปฏิบัติ ศีลของเราบริสุทธิ์ จะศีลห้าศีลแปดศีลของเราบริสุทธิ์ เพราะเราไม่ได้ละเมิดล่วงในศีลเลยแม้แต่ข้อเดียว ไม่ได้ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจไม่ได้พูดจาโกหก ไม่ได้ดื่มสุรา ไม่ได้ทำลายสติ สัจพจน์ปรมาศขาดสะบั้นจากใจของเรา พิจารณาตัดกามฉันทะ ละพยาบาท ความปรารถนาความรักใคร่ในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสไม่มีในจิตเรา ความอาฆาตพยาบาทการจองเวรความคิดประทุษร้ายผู้อื่นไม่มีในจิตเรา ความคิดของเรามุ่งมั่นอยู่กับพระนิพพาน ไม่มีความคิดที่จะไปตามเกิดตามราวี ตามจ้องล้างจ้องผลาญผู้ใด ความพยาบาทจางและขาดสิ้นไปจากจิตของเรา

พิจารณาต่อไปว่ารูปราคะ ความหลงในฌานสมาบัติ ความหลงในภพแห่งความเป็นพรหม อรูปสมาบัติ ความหลงความติดในความสุขของอรูปฌาน ความสำคัญผิดว่าความว่างคือพระนิพพาน และความหลงความพึงพอใจในความเป็นอรูปพรหมไม่มีในจิตของเรา ตัดภพตัดชาติ นับตั้งแต่ความเป็นมนุษย์ ความเป็นเทวดา ความเป็นอากาศเทวดา ความเป็นพรหม ความเป็นอรูปพรหม รวมไปถึงภพแห่งทุกติภูมิทั้งหลายอันได้แก่สัตว์เดรัจฉานเปรตอสุรกายสัตว์นรกยังไม่ปรารถนา ตัดภพตัดชาติเพื่อสิ้นภพจบชาติ

พิจารณาต่อไปว่าเราตัดความฟุ้งซ่านตัดความวุ่นวาย ตัดความคิด ตัดความกังวลทั้งปวง จิตมุ่งมั่นปักอยู่กับอารมณ์พระนิพพาน พิจารณาตัดมานะที่ถือความถือตัวถือตน ความหลงความถือดี หรือแม้แต่อารมณ์จิตที่ปรารถนา หรือทะนงตนว่าตนเป็นพระอรหันต์ อารมณ์จิตเช่นนี้ไม่มีในจิตของท่านที่ปรารถนาเพื่อพระนิพพาน

เราปรารถนาพระนิพพานเพื่อความดับไม่เหลือเชื้อ เพื่อการไม่ต้องมาเกิด เพื่อสิ้นภพจบชาติ สิ้นภพจบกิจแห่งพระพุทธศาสนา เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้คนมาเคารพนับถือว่าเราเป็นพระอรหันต์

เราปฏิบัติเพื่อสิ้นภพ ดังนั้นความมานะ ความถือตัวถือตน ความอวดตนว่าเราดีกว่าผู้อื่นเราประเสริฐกว่าผู้อื่น ไม่มีในจิตของเรา ตัดมานะที่ถือและอารมณ์สุดท้ายก็คือตัดอวิชชาทั้งปวง ความหลงความไม่รู้ที่ทำให้เราหลงติดอยู่กับสังสารวัฏ เราตัดอวิชชาตัวเดียว อารมณ์ใดก็ตาม สิ่งใดวัตถุสิ่งของบุคคล อารมณ์จิตความห่วงใยความผูกพันเยื่อใย ที่ผูกไว้กับชาติภพ ปรารถนาตามมาพบมาเจอมาเกิดมาทำงานมาทำหน้าที่ ทุกสิ่งนั้นก็คือความไม่รู้ คืออวิชชาที่พาเราผูกเราไว้ในสังสารวัฏ ตัดอวิชชาความไม่รู้จุดเดียว จิตก็เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน จิตก็เข้าถึงอรหัตผล สิ่งทุกอย่างหน้าที่ทุกอย่างที่ทำด้วยจิตอันปล่อยวาง ไม่ผูกพัน หน้าที่ที่ทำด้วยอุเบกขารมณ์ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ทำหน้าที่ไปตามสมมุติ ติราบที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ทำหน้าที่ถวายพระพุทธศาสนาเต็มกำลัง แต่ใจของเราจิตของเราก็ไม่มีความอาลัย ไม่มีห่วงหวง อวิชชาสิ้นไปจากจิต

สร้างวัดสร้างพระพุทธรูปไว้ เราก็ไม่รู้สึกว่าจะมาเกิดมาเฝ้ามาบูรณะอีกต่อไป ถือว่าทำแล้วก็แล้วก็ครบก็จบไปหน้าที่ที่พึงทำก็ทำให้เต็มกำลังทำให้ดีที่สุด ทำโดยที่เรากราบทูลถามพระท่าน ถามพระพุทธรูปของค์ ถามครูบาอาจารย์ ทำตามเหตุตามปัจจัยทำไปตามหน้าที่ แต่จุดสำคัญที่สุด อารมณ์ประจำจิตก็คือ ตายเมื่อไรไปพระนิพพาน ตายเมื่อไร ละจากขันธห้าจากอันทภาพนี้เมื่อไร เรามีพระนิพพานเพียงจุดเดียว

เมื่อพิจารณาตัดสังโยชน์ทั้งสิบ พิจารณาใคร่ครวญดีแล้ว ก็ทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพให้ยิ่งใสซึ้ง สว่างขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ความเป็นเพชรประกายพริ้วสว่างชัดเจนมากขึ้นไปอีก อารมณ์จิตผ่องใสอย่างยิ่ง เสวยวิมุตติคืออารมณ์แห่งพระนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" เข้าถึงสภาวะความสุขอย่างยิ่งของพระนิพพาน กิจทั้งหลายจบแล้ว พรหมจรรย์แห่งการปฏิบัตินี้ เราปฏิบัติจนสิ้นภพจบชาติแล้ว กิจทั้งหลายงานทั้งหลายภาระทั้งหลายที่พึงทำ หหมดสิ้น จบกิจแห่งพระพุทธศาสนาแล้ว กรรมทั้งหลายวิบากทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว ก็ไม่อาจส่งผล ไม่อาจจะตั้งดูตุเราได้อีกต่อไป จิตเราพ้นจากแรงของกรรม จิตเราพ้นจากแรงชักจูงตั้งดูตุผูกพันกับสังสารวัฏและดวงจิตทั้งปวง จิตจึงเป็นอิสระอย่างยิ่ง

คำว่าวิมุตติคือหลุดพ้น หลุดจากพันธนาการของใจ หลุดจากพันธนาการของสังสารวัฏ อารมณ์จิตเสวยวิมุตติในอารมณ์พระนิพพาน ด้วยเหตุนี้ พระนิพพาน อารมณ์แห่งพระนิพพานจึงเป็นอารมณ์แห่งการปฏิบัติที่เป็นสุขอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้ ภายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างใส อารมณ์จิตสะอาดจากความโลภโกรธหลงทั้งปวง

อารมณ์จิตขณะนี้ตั้งใจว่าเราทรงอารมณ์แห่งอารมณ์ของอรหัตผล ทรงอารมณ์แห่งพระนิพพาน ทรงอารมณ์เสวยอารมณ์แห่งวิมุตติสุขแห่งพระนิพพาน ประคับประคองทรงอารมณ์ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ความรู้สึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพปรากฏชัดเจน

จิตของเราซึมซับกระแสแห่งพระนิพพาน อารมณ์จิตที่เป็นอารมณ์แห่งอรหัตผล อารมณ์พระนิพพาน ซึมซับลงสู่จิตของเรา ยิ่งนานมากเท่าไร จิตเรายิ่งมีความพึงพอใจคือธรรมฉันทะในพระนิพพาน เมื่อจิตเราชินกับความสงบเย็น จิตเราก็เห็นโทษในความเร่าร้อนของจิตตามปุถุชนวิสัย การกระทบกระทั่ง การเบียดเบียน การเอารัดเอาเปรียบ การกระทบกระทั่งกันทางอารมณ์ใจ การกระทบกระทั่งกันในวาจา หรือแม้แต่การทำร้ายประทุษร้ายเอารัดเอาเปรียบกัน เห็นความทุกข์ความเร่าร้อนในความเป็นมนุษย์ จิตยิ่งละเอียด เห็นความไม่เที่ยงในความเป็นเทวดา ในความเป็นพรหมและอรูปพรหม ปัญญาญาณแห่งจิต เกิดธรรมจักขุ มองเห็นทุกขโทษภัยในสังสารวัฏ และเห็นวิมุตติความหลุดพ้น ชัดเจนชัดแจ้งอยู่กับพระนิพพาน จิตเรายิ่งแนบอยู่กับอารมณ์พระนิพพาน ยิ่งมีความรักในพระนิพพาน มีความมั่นคงในพระนิพพาน กระแสธรรมทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์ ธรรมทั้งหลายไหลรวมลงสู่จิตของเรา กระจำงแจ้งในพระไตรลักษณ์ กระจำงแจ้งในธรรมทั้งปวง

อริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์แห่งความยึดมั่นถือมั่น ดับด้วยวิมุตติ จิตอันหลุดพ้น ทรงอารมณ์พระนิพพาน ความสว่างใสของจิต กระแสธรรมที่พระพุทธรเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ พระสาวกของพระพุทธรเจ้าทุกๆองค์สืบต่อกันมา กระแสธรรม กระแสญาณเครื่องรู้ กระแสแห่งวิมุตติ ขอน้อมหลังไหลรวมลงสู่จิตของข้าพเจ้าทุกคน ภายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างขึ้นใสขึ้น ธรรมผุดรู้ขึ้นมาในจิต

กำหนดรู้พิจารณาปล่อยวาง ปล่อยวางกายนี้ ปล่อยวางภาวะแห่งกายนี้ ปล่อยวางความหวังและเยื่อใยที่เกี่ยวเนื่องกับบุคคลทั้งหลายที่เนื่องอยู่กับร่างกายนี้ ปล่อยวางจากสมมุติทั้งหลาย ปัญญาเห็นความไม่เที่ยง ชัดแจ้งในสมมุติ ละสมมุติทั้งหลายเพื่อเข้าสู่วิมุตติ ยิ่งยึดในสมมุติยึดในหัวข้อนี้ จิตยิ่งยึดมั่นถือมั่น จิตยิ่งต้องเวียนว้ายตายเกิด รู้เท่าทันในสมมุติทั้งปวง วางสมมุติ ละสมมุติทั้งปวง

ณ เวลานี้ เราคือจิตดวงหนึ่งที่มีวิมุตติคือพระนิพพาน ละสมมุติเรื่องราวในอดีตชาติทั้งหมด วางสมมุติเรื่องราวเหตุการณ์ในอดีตชาติทั้งหมด ภายพระวิสุทธิเทพปรากฏชัดแจ้ง ตั้งจิตอธิษฐานว่าเราทิ้งสมมุติทั้งปวงเพื่อพระนิพพานคือวิมุตติสุข ภายพระนิพพานยิ่งปรากฏสว่างชัดเจนเห็นรายละเอียดสว่างใสชัดเจนขึ้นสว่างขึ้น ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้

กำหนดน้อมด้วยปัญญาญาณ น้อมกระแสแห่งพระพุทธรองค์ ให้เกิดทิพย์จักขุญาณกำหนดเห็นอวิชชาของสรรพสัตว์ทั้งหลายในสังสารวัฏ ปัญญาเห็นความไม่รู้ ปัญญาเห็นความยึดมั่นถือมั่น ปัญญาเห็นความโลภโกรธหลงของสรรพสัตว์ทั้งหลาย เห็นเหตุแห่งความวุ่นวายความเร่าร้อนของโลก ยิ่งเห็นคุณค่าแห่งศีล ยิ่งเห็นคุณค่าแห่งคุณธรรมศีลธรรม ยิ่งเห็นคุณค่าว่าทำไมเราจึงต้องส่งต่อจุดแสงเทียนแห่งธรรมะความดีบนโลกมนุษย์ ศีลธรรมไม่กลับมาโลกาจะวินาศศีลธรรมไม่กลับมาเป็นเหตุให้เกิดภัยพิบัติ ศึกสงคราม โรคระบาด ความทุกข์ยากเร่าร้อน หน้าที่ของเราที่ลงมาเกิดก็เพื่อส่งต่อจุดแสงเทียนแห่งธรรม ช่วยทำนุบำรุงพระพุทธรศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองดังสมัยพุทธกาลตราบ 5,000 ปี เรารู้ตื่นขึ้นในหน้าที่ในขณะที่เรายังมีชาติขันธ์ ยังมีชีวิตบนโลกมนุษย์ก็พึงทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ตายเมื่อไรเราก็ไปพระนิพพาน ส่งต่อแสงเทียนแห่งธรรม ปัญญา ความรู้แจ้งในธรรม เป็นเหมือนกบมือที่เอื้อมนำพาดวงจิตชีวิตของคนอีกมากมาย ให้

พ้นจากการจมดิ่งสู่ห้วงมหรณพแห่งความทุกข์ แห่งนครแห่งอบายภูมิ มือที่ฉุดขึ้นให้เขามาเห็นแสงเทียนแห่งธรรม บัวเหล่าที่ยังปรึมน้ำก็พร้อมที่จะเบ่งบานเป็นบัวที่บานรับแสงอรุณได้

เรารู้ในหน้าที่ในห้องครูเมตตาสมาธิ กำลังใจของเรา พึงทำเพื่อประโยชน์สุขของโลกของมวลมนุษย์ หนึ่งชีวิตหนึ่งดวงจิตที่เราช่วย มีผลกระทบมหาศาลต่อสังสารวัฏ หนึ่งดวงจิตที่ปรารถนาพระนิพพาน ตัดกรรมตัดวิบากไปอีกมากมาย

พิจารณาง่าย ๆ เช่น หากมีบุคคลบุคคลหนึ่ง หากเขาไม่เข้ามาสู่ทางธรรม อนาคตบุคคลนี้อาจจะเป็นบุคคลที่ประหัตประหารผู้คนจำนวนมากมายดั่งเช่นของคูลิมาลก็เป็นได้ แล้วก็ไม่หยุดกรรมไม่หยุดก่อกรรมทำเข็ญ แต่ด้วยความที่เขาโชคดีมาเจอแสงเทียนแห่งธรรม บุคคลนั้นก็กลับกลายเป็นปรารถนาพระนิพพาน กรรมทั้งหลายก็สลายตัวลง วิบากทั้งหลายความอาฆาตแค้นทั้งหลายจากใจเขาดับลง "กรรม" การประหัตประหารหรือการทำชั่วทั้งหลายอนาคตกาลรวมไปถึงภพภาคหน้าภพชาติหน้าจำนวนมากมายมหาศาลก็ดับสิ้นไปหมด

หรือสมัยพุทธกาลในอดีตกาลก็ดี อันที่จริงแล้ว พระเจ้าจักรพรรดิราชองค์ที่หนึ่งและองค์ที่สอง จริง ๆ แล้วพระเจ้าจักรพรรดิราชในยุคสมัยพุทธกาลนั้นจริงๆคือพระเจ้าอชาตศัตรู พระองค์ทรงกลับใจได้ หลังจากที่พระพุทธรูปคือพระเจ้าพิมพิสารสิ้นพระชนม์ไป เนื่องจากวันเดียวกันนั้นเป็นวันที่เกิดพระประสูติกาลพระราชโอรส อารมณ์จิตของความรัก ลูกปรารถนาก็ทำให้นึกถึงพระเจ้าพิมพิสาร ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีก็กลับคืนมา กลับจิตกลับใจ และสุดท้ายก็ถือว่าเป็นองค์พระราชูปถัมภ์ ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาในช่วงพุทธกาลตราบนานพระพุทธรูปเจ้าทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไป พระเจ้าอชาตศัตรูก็ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาสืบต่อมา แต่ก็ยังมีกรรมมีวิบากของเดิมอยู่ อันนี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง หากไม่กลับจิตกลับใจ ก็คงสร้างวิบากสร้างกรรมมากมายประหัตประหารผู้คนเป็นจำนวนมาก

หรือในพันปีต่อมา ในยุคของพระเจ้าจักรพรรดิราชองค์ที่สอง สืบต่อสมัยแห่งพุทธกาล คือพระเจ้าอโศกมหาราช ซึ่งก่อนหน้านั้นพระองค์ก็สร้างกรรมจากการประหัตประหาร การทำสงครามครั้งใหญ่ รวมถึงแก้แค้นญาติทั้งหลาย ประหัตประหารญาติทั้งปวงไป ด้วยเหตุวิบากกรรมเก่า ถึงเวลาก็มีพระที่เป็นพระอรหันต์ปฏิสัมภิทาญาณที่เป็นคู่ปรับ เมตตาจุดประกายสั่งสอนให้พระเจ้าอโศกทรงกลับจิตกลับใจจากการประหัตประหารการทำสงคราม การเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราชที่เกิดจากสงครามเกิดจากพระราชอำนาจ ให้มาตั้งกองทัพธรรมคือเผยแผ่พระพุทธศาสนาออกไป เมื่อไฟแห่งความเร่าร้อนไฟแห่งความอาฆาตพยาบาทของเวรดับ พระเจ้าอโศกมหาราชก็ทรงทำนุบำรุงขยายขอบเขตพระพุทธศาสนากระจ่ายออกไปอย่างไม่มีประมาณ ที่ใดที่เสด็จปักหลักพระพุทธศาสนาไว้ก็ทรงสร้างเสาศิลาเจดีย์ ถือนับเนื่องว่าพระองค์ท่านเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราชองค์ที่สอง

พระเจ้าจักรพรรดิราชองค์ที่สาม ก็ปรากฏขึ้นในอนาคตกาล ในภพภาคหน้าตามที่หลวงพ่อกันเมตตาพยากรณ์ไว้ อดีตชาติท่านก็เป็นผู้นำที่ยิ่งใหญ่แล้วก็ประหัตประหารคนไปจำนวนมาก ในช่วงยุคสมัยในประวัติศาสตร์ ที่บางคนพอทราบแล้ว พอในชาติต่อมาเจอหลวงพ่อกัน ซึ่งเป็นคู่ปรับ ท่านก็มาบวชในเขตพระพุทธศาสนา และในชาติต่อไปของท่านก็จะปรากฏเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราชในช่วงจังหวะที่เกิดยุคของชาววิไลขึ้นแล้ว ในช่วงขึ้นของพระพุทธศาสนาและท่านมายังทำนุบำรุงให้พระพุทธศาสนาในพันปีที่สามยิ่งเจริญรุ่งเรือง และสืบต่อไปในช่วงของยุคชาววิไล เป็นช่วงเวลาพระพุทธศาสนาเจริญต่อเนื่องไปหนึ่งพันปีเต็มๆ เรียกว่าเป็นยุคทองยุคหนึ่งกึ่งพุทธกาล อันนี้ครูบาอาจารย์ท่านท่านนายมาไว้ตั้งแต่ยุคพุทธศักราชสองพันห้าร้อย บอกว่าเป็นกึ่งพุทธกาล และศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองต่อเนื่องไปอีกพันปี

ดังนั้นหน้าที่ของเราที่มาจากหน้าที่ของเราที่มาทำหน้าที่เป็นครูเมตตาสมาธินั้นก็คือว่าเป็นตัวจักรสำคัญ สมาธิจากยากทำให้ง่าย ดังนั้นเหตุผลที่เราฝึกเราปฏิบัติ เราฝึกให้มีกำลังแห่งปฏิสัมภิทาญาณ เจโตปริยญาณที่จะทำให้รู้วาระจิต การที่เรารู้วาระจิต การสงเคราะห์ การสอนธรรม มันก็เป็นเรื่องที่ตรงวาระจิตมากขึ้น การแสดงธรรมที่ดี การตัดจิตของผู้ที่ปฏิบัติที่ดี ทำไปเป็นไปเพื่อให้เกิดศรัทธาประสาทะในพระพุทธศาสนา ว่าพระพุทธศาสนานี้เป็นของจริง เป็นของอัจฉริยะ แต่สิ่งสำคัญก็คือไม่ใช่เป็นของแปลกของอัจฉริยะจนเกินวิสัย

จุดสำคัญคือเป็นของอัครรรย์ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงความดี เข้าถึงศักยภาพของจิตเช่นนี้ได้ ดังคำของพระพุทธองค์ ท่านทรงตรัสมาว่า **“เธอจงมาดูเถิด น้อมโอปนนิโก น้อมธรรมรวมลงสู่จิต ปฏิบัติจนเป็นปัจจัยตั้งรู้เห็นได้เฉพาะตน”** ดังนั้นสิ่งที่เราทำสิ่งที่เราปฏิบัติ นั้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากยุคชาวลีโลไม่ปรากฏขึ้น จะมีผู้ที่เสียประโยชน์จากมรรคผลพระนิพพานจำนวนมากมายหลายแสนคนหลายแสนดวงจิต

ยุคชาวลีโลนั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อไป เชื่อมต่อไปถึงยุคของพระศรีอารยเมตไตรยในอนาคตกาล และยุคชาวลีโลในสามพันปีคือพันปีที่สามนี้ พอพันปีที่สี่มันจะไม่เจริญเท่ากับกึ่งพุทธกาลคือในยุคของยุคชาวลีโลที่จะปรากฏมีต่อไป ยิ่งในพันปีที่ห้าไม่ต้องพูดถึง เข้าสู่ยุคของความเสื่อมของพระพุทธศาสนา ในพันปีที่ห้านี้กลายเป็นว่าน้อยคนที่จะเข้าใจธรรมะ ความเป็นพระอรียเจ้าปรากฏขึ้นน้อยมากแต่ยังปรากฏอยู่ในกลุ่มก้อนเล็กๆ เกิดขึ้นน้อยอย่างยิ่ง แต่ในขณะที่พันปีที่สามนี้ คนไปนิพพานกันได้หลายแสนคน ซึ่งหากรวมกันในทุกฝ่ายปฏิบัติก็จะยิ่งเพิ่มพูนขึ้นทั่วโลกยิ่งปฏิบัติมากขึ้น และจุดสำคัญที่สุดที่มันจะปรากฏ อันนี้เป็นเรื่องของอนาคตกาล แต่ถือว่าเป็นอนาคตกาลอันไม่ไกลหลายคนอาจจะทันได้เห็น จะเป็นช่วงเวลาที่เราเริ่มหมดกำลังหมดอายุของพระพุทธศาสนาของศาสนาเรา ศาสนาใหญ่ของโลกหลายศาสนาจะเริ่มถดถอยเริ่มเสื่อม คำสั่งสอนต่างๆที่เป็นเรื่องที่ดีที่ถูกบิดเบือนมา จากประวัติศาสตร์จากยุคของเขามันถูกเปิดเผย พอคนเขาเริ่มแค้นจากความเสื่อมของศาสนาของตนที่เสื่อมถอยไป จิตหาที่พึ่ง ในที่สุดก็มาพบเจอพระพุทธศาสนาที่พากันเปลี่ยนศาสนามานับถือพระพุทธศาสนาจำนวนมากมาย อันนี้เป็นเหตุสำคัญอย่างยิ่ง

ดังนั้นความสำคัญในยุคนี้อยากให้เราให้ความสนใจอย่างลึกซึ้ง อย่างตัวอาจารย์เอง พระท่านสั่ง พระท่านบอก พระท่านเล่า พระท่านแสดงภาพให้เห็นภาพอย่างชัดเจนในเรื่องราวทุกอย่าง ชัดเจนว่าเราต้องทำอะไร ทำไม่ต้องทำ ทำเพราะอะไร ต้องทำยังไง แต่ขนาดรู้อย่างนี้แล้ว ผล สิ่งที่เราทำมันก็ยังไม่ถึงเป้าหมายที่ควรจะต้องเป็น กำลังใจในหมู่คณะยังจำเป็นที่จะต้องมีความสามัคคี มีความเข้มแข็ง มีความเข้าใจอย่างกลุ่มพวกเราที่เป็นกลุ่มครูเมตตาสมาธิทำไม หน้าที่ ทำไมเราต้องเสียสละฝึกฝนเพาะบ่มการปฏิบัติธรรมของเราให้มันมีความเข้มข้นกว่าคนทั่วไป ทำไมเราต้องปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีก จริงๆกำลังใจในการฝึกปฏิบัติ หากปฏิบัติเอาแต่ตัวเราไปพระนิพพาน ปฏิบัติเบาว่านี่ประมาณหนึ่งในสี่สิบส่วนก็สามารถไปพระนิพพานได้สบายๆ แต่ทำไมพวกเราไม่ต้องฝึก เข้าฌานเพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว ทำไมต้องฝึกกสิณให้ครบทุกกอง เชี่ยวชาญในกสิณอย่างยิ่ง อนุสรมบัติทำไมต้องฝึกให้คล่องครบทั้งหมด ทำไมต้องเข้าใจอารมณ์กรรมฐานโดยละเอียดกรรมฐานทั้งสี่สิบกอง มันมีเรื่องมีเหตุมีหน้าที่ที่เราต้องทำต้องส่งต่อ

ดังนั้นให้เราทุกคนตั้งใจยกกำลังใจของเราให้เข้มข้นขึ้น ช่วยพระพุทธศาสนาเพื่อช่วยมวลสรรพสัตว์ การที่เราช่วย ก็ถือว่าเราได้ทดแทนพระคุณแห่งพระพุทธศาสนา ทดแทนพระคุณพระพุทธองค์ นับตั้งแต่สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระบรมครูแห่งพระธรรม ทดแทนพระคุณพระอรียสงฆ์ ทดแทนพระคุณครูบาอาจารย์ของเรา ที่ท่านสอนที่ท่านสืบต่อกันมาจนกระทั่งถึงเรา ดังนั้นให้เรานับแต่บัดนี้ตั้งใจยิ่งมีความเข้มข้นยิ่งมีความสามัคคี จุดใดโอกาสใดที่เราสามารถสงเคราะห์ช่วยเหลือคนได้ให้เข้าถึงธรรมได้เราไม่ละเลยโอกาส ตั้งกำลังใจของเราให้เข้มแข็งขึ้น หนึ่งดวงจิตเข้าถึงซึ่งพระนิพพานเกิดกำลังแห่งบุญมหาศาลกับสังสารวัฏ หนึ่งดวงจิต สิ้นภพจบชาติ กรรมมากมายวิบากกรรมมากมายมหาศาลเจ้ากรรมนายเวรมากมายมหาศาลจบหมดสิ้นลง ปรากฏการณ์ที่มันปรากฏในสังสารวัฏนั้น มีดวงจิตที่เข้าถึงพระนิพพานหนึ่งดวงก็ดี มีดวงจิตที่เข้าถึงความเป็นพระอรียเจ้าหนึ่งคนก็ดี เกิดพลังงานเกิดกระแสเกิดแสงสว่างมหาศาล เกิดเนืองนาบุญปรากฏกับสังสารวัฏ จิตเราจงเข้าใจมองเห็นภาพรวมภาพใหญ่ ใจของเรารักษาความผ่องใสไว้ จิตทรงในความเอิบอ้อมยินดี

จากนั้นน้อมจิตอธิษฐานกราบแทบเบื้องพระบาทสมเด็จพระองค์ปฐม ตั้งกำลังใจว่าขอพระพุทธองค์ทรงเมตตาสงเคราะห์ ช่วยเหลือข้าพเจ้าสงเคราะห์คุ้มครองข้าพเจ้าในกิจในเหตุในงานแห่งพระพุทธศาสนา ขอให้เทพพรหมเทวาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ผู้มี ฤทธานุภาพเกื้อกูลสงเคราะห์ข้าพเจ้าเต็มกำลังด้วยเทอญ

ขอให้ข้าพเจ้ารู้ตื่นในหน้าที่ในเหตุ ขอให้ปัญญาข้าพเจ้าเกิดความรู้แจ้งกระจ่างครอบคลุม เห็นภาพรวมใหญ่ เห็น เหตุการณ์ใหญ่ รวมไปถึงมีญาณทัศนะทอดไกลไปในอนาคตกาลด้วยเถิด

จากนั้นน้อมจิต กราบลาทุกท่านทุกๆพระองค์ น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมายังสังสารวัฏ น้อมกระแสจากพระ นิพพานลงมายังโลกมนุษย์ ขอให้เกิดกระแสแห่งธรรม กระแสแห่งพระนิพพาน กระแสแห่งมรรคผล คุณธรรม ศีลธรรม พุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ จงลงมาประสิทธิ์ประสาทในทุกสถานที่เขตคาม เขตแห่ง พระพุทธศาสนาจงปรากฏความรุ่งเรืองอีกครั้งหนึ่ง

ใจผ่องใส น้อมจิตอธิษฐาน ขอพระอรหันต์ผู้มีบารมีธรรมเป็นคู่ปรับของเรา พญามาราริราชทั้งหลาย พระอุปคุตมหา เถระเจ้าเมตตาสงเคราะห์ข้าพเจ้าเต็มกำลัง วิบากทั้งหลาย ข้อขัดข้องทั้งหลาย สิ่งที่เป็นอุปสรรคทั้งหลายที่มาขัดขวาง ทั้งทางโลกทางธรรมของข้าพเจ้า ขอพระอุปคุตเถระเจ้าเมตตาสงเคราะห์ และขอให้ท่านเมตตาสงเคราะห์ ช่วยเหลือ คุ้มครอง ครอบงำแห่งพระพุทธศาสนายุคชาวลีลาตราบพันปีที่สามนี้ จงเปิดปรากฏขึ้น ไม่มีมารทั้งหลาย พญามาราริราชและหมู่เสนามารทั้งหลายบริวารมารทั้งหลายไม่อาจจะขัดขวางได้ต่อไป ขอให้หมู่คณะของข้าพเจ้าและทุก สายการปฏิบัติที่รู้ตื่นรู้แจ้งในหน้าที่ ในพันธกิจแห่งยุคชาวลีลา นี้ มีกำลังแห่งพระมหาเถระเจ้าคุ้มครองรักษานับแต่บัดนี้ ตลอดไป บรรลุพันธกิจ ให้เกิดความรุ่งเรืองในธรรม ความรุ่งเรืองในศีล ความรุ่งเรืองในปัญญา

จากนั้นกำหนด อธิษฐานกราบ บางคนเห็นภาพนิมิตท่านปรากฏชัดเจน ถึงเวลาก็ขอให้มึหน้าที่ได้ไปในพิธีบวงสรวง อัญเชิญบอกกล่าวท่านอย่างเป็นทางการอีกครั้งหนึ่ง

จากนั้นกราบลาพระพุทธเจ้า กราบลาทุกท่านทุกๆพระองค์ กราบลาครูบาอาจารย์

น้อมจิตลงมาเป็นแสงสว่างลงมายังกายเนื้อ กายเนื้อสว่าง น้อมกระแสพระนิพพานลงมา

เปิดบารมีเปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติ กระแสธรรมชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ ชำระล้างโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย วิบาก ทั้งหลาย อุปสรรคทั้งหลายของจงสลายจากชีวิตจิตขันธ์ห้าของข้าพเจ้านับแต่บัดนี้ตลอดไปด้วยเทอญ

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆช้าๆ พุช ออกโธ หายใจเข้าช้าๆลึกๆ รั่มโม หายใจเข้าลึกๆช้าๆ สังโฆ

จิตผ่องใสสว่าง

พยายามตั้งกำลังใจเข้มแข็งขึ้นนะ ตั้งจิตตั้งใจในหน้าที่ในการปฏิบัติของเราให้ดี ความเพียร ปัญญาบารมีสามสิบทัศ พลະห้าเต็มกำลังทุกคน

สำหรับพรุ่งนี้ก็ฝึกในห้องเมตตาภิรมย์ ห้องครูก็พยายามอย่าลืมที่จะเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพานไว้เสมอ

สำหรับวันนี้ ก็ขอให้เรามีความสุขความเจริญ โมทนาสาธุกับเพื่อนที่ส่งต่อแสงเทียนแห่งความดี ครูเมตตาสมาธิที่ทำให้ กุศลทำความดี

สำหรับวันนี้ก็สวัสดิ์ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า