

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันอาทิตย์ที่ 15 มกราคม 2566

เรื่อง การเจริญจิตกรรมฐานในเมตตาตามานควบกับอาโลกกสิณ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดจิตผ่องใสร่างกายรู้จัก กำหนดรู้ ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผึกไว้เสมอ ผ่อนคลายปล่อยวาง ยกจิตให้เข้าสู่อารมณ์ที่มีความผ่องใสผ่องแผ้ว เมื่อเราวางอารมณ์ในความผ่องใสผ่องแผ้ว ความเบา ความยิ้ม สบาย อิ่มใจ จิตก็สำรวมเข้าสู่สมาธิได้อย่างรวดเร็วง่ายดาย

กำหนดจิตอยู่กับลมหายใจ จินตนาการให้เห็นลมหายใจเหมือนกับแพรวไหม ลมหายใจที่ละเอียดอ่อนเบาสบาย เห็นลมหายใจเป็นเส้นสายเหมือนกับแพรวไหม มีประกายพริ้วพลิวผ่านเข้าออกในกาย ลมหายใจเชื่อมโยง ลมหายใจสัมพันธ์ อารมณ์จิตใจ ลมหายใจยิ่งละเอียดเบา อารมณ์จิตใจยิ่งผ่องใส จิตเจริญเติบโตปัญญาพิจารณาให้เห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์ ในการปฏิบัติ กายเวทนา จิต ธรรม สัมพันธ์ต่อเนื่องเชื่อมโยงกันทั้งหมด ต่างส่งเสริมกันทั้งหมด

ธรรมทั้งหลายมีทั้งธรรมที่เป็นปรกซ์กัน และธรรมอันส่งเสริมกัน **"ธรรม"** แท้ที่จริงหมายถึงธรรมชาติ

ธรรมนั้นมีทั้งส่วนที่เป็นกุศลและอกุศล

ธรรมชาติแห่งกุศลก่อให้เกิดความร่าร้อน ก่อให้เกิดความเบียดเบียน

ธรรมฝ่ายกุศลก่อให้เกิดความสงบความร่มเย็น ก่อให้เกิดกุศล ก่อให้เกิดผลของบุญ

เรากำหนดรู้แยกแยะให้ได้ ว่าสิ่งใดเป็นอกุศล อะไรเป็นกุศล

โทสะเป็นศัตรูคู่ปรับกันกับความเมตตา **ความโกรธความร่าร้อนดับลงด้วยเมตตา** ยิ่งเจริญเมตตามากเท่าไร ใจได้ เรียบรู้ซึมซับอยู่กับความสงบความร่มเย็น ใจก็ยอมเบือนหน้าความร่าร้อน ความเกรี้ยวกราด ความฉุนเฉียว อารมณ์ที่เสียดแทงร่าร้อนในจิตจากเพลิงโทสะที่แผดเผาใจของบุคคลผู้โกรธนั้น แต่ในทางกลับกัน เมตตาก่อให้เกิดความร่มเย็น กับจิตของผู้ที่ทรงอารมณ์แห่งความเมตตา แม้อารมณ์ที่แผ่เมตตาออกไป ใจของเราก็กลับร่มเย็นขึ้นสงบเย็นขึ้น

กำหนดพิจารณา เมื่อเห็นโทษของโทสะ ใจเราก็ละ เมื่อละโทสะ ละเฉยๆ โทสะถึงเวลาก็กระพือกำเรบขึ้นในยามที่ถูกกระตุ้นถูกเร้า อารมณ์ขึ้นอารมณ์ฉุนเฉียวขึ้น แต่หากว่าเมื่อไหร่ก็ตามเราพิจารณาเห็นโทษของโทสะ เจริญเมตตา พรหมวิหารให้มาก แผ่เมตตาเมื่อไหร่ใจเราสงบเย็น แผ่เมตตาเมื่อไหร่ใจเราเป็นกุศล ความชินคืออารมณ์ผาน เราชินในอารมณ์เมตตาตามากเท่าไร เราก็ไม่อยากจะหวนกลับไปสู่อารมณ์ของโทสะ เมื่อไหร่ก็ตามเมตตาแทรกซึมลงสู่จิตจนปรับเปลี่ยนอุปนิสัยขั้นธสันดานของบุคคลนั้น จากเป็นคนเจ้าโทสะ โทสะนั้นก็สงบระงับดับลง จิตอยู่กับเมตตาเป็นผานเป็นอารมณ์ มีแต่ความสงบเย็น ปราศจากความร่าร้อน ปราศจากเพลิงที่แผดเผาใจของตน นั่นก็คือบุคคลนั้นดับเพลิงแห่งความโกรธอันเป็นกิเลสได้จากใจ

เรากำหนดพิจารณา เห็นคุณค่าของเมตตา กำหนดรู้ว่าสิ่งใดเป็นกุศล พึงเจริญไว้ พึงปฏิบัติไว้ **การปฏิบัติธรรมนั้นจะให้ผลอย่างรวดเร็วก้าวหน้าได้ต่อเมื่อพื้นจิตของบุคคลที่ปฏิบัตินั้นมีเมตตาเป็นพื้น** เมตตานั้นเป็นอาหารเลี้ยงศีลให้อ้วนเมตตานั้นเป็นเครื่องยังสมบัติให้ก่อเกิด เมื่อไหร่ที่เราเจริญเมตตา มีความสงบเย็น ผานสมบัติก็สามารถดำรงทรงตัวทรงอารมณ์จิตไว้ได้ง่ายดาย ความร่าร้อนวุ่นวายไม่ปรากฏแก่จิต ผาน สมาธิก็เติบโตในจิตของผู้เจริญเมตตานั้น

เรากำหนดปรับใจของเราให้มีกระแสเมตตาแผ่สว่างออกไป คลื่นกระแสของความเมตตาเป็นแสงสว่าง ปรกายของแผ่กระจายออกไป เมื่อกระทบดวงจิตใดดวงจิตนั้นก็พลอยสงบเย็นผ่อนคลายสว่าง ผีปฏิบัติจนกระทั่งกระแสของความเย็นความสงบปรากฏประจักษ์แจ้งต่อคนรอบข้าง ไปที่ไหนมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข ไปที่ไหนมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง น้อมนำปฏิบัติท้าวขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่เก้ามาใช้ ทุกครั้งที่ท่านทรงเสด็จไปในที่ใดก็ตาม ก่อนที่จะเสด็จถึง จะปรากฏกระแสพระบารมี ฝนตกโปรยปรายลงมา ที่ใดที่เราร้อนที่นั่นก็ร่มเย็นขึ้น และครั้งเมื่อทรงเสด็จถึงฝนก็หยุดตก แต่พสกนิกรหรือสถานที่ที่ทรงเสด็จไป ที่นั่นก็เกิดความชุ่มเย็นเกิดความอุดมสมบูรณ์ ด้วยเหตุที่ทรงตั้งจิตอธิษฐานว่า "ดินแดนทุกที่ที่ท่านทรงเสด็จพระราชดำเนินไปนั้น ท่านมุ่งมั่นปรารถนาที่จะให้เกิดความสุขกับอาณาประชาราษฎร์ เกิดความอุดมสมบูรณ์ เกิดความร่มเย็นในทุกที่ที่ท่านเสด็จไป" ใจของเราที่กำหนดไว้เช่นกัน ที่ใดที่เราไปไปที่ใดที่เราอยู่ที่ใดที่เราทำงาน ขอกระแสแห่งความเมตตาจากจิตยังความสุขยังความเจริญรุ่งเรืองให้ก่อเกิดขึ้นในบ้านเรือนเคหะสถาน กระแสเมตตาจากจิตของเรา ขอแผ่ส่งผลให้คนใกล้ตัว คนในครอบครัว บุคคลเป็นที่รักนั้นพลอยมีความสุขความร่มเย็นตามไปด้วย ทรงอารมณ์ความผ่อนคลายของจิต แผ่เมตตาสว่าง จนรู้สึกได้ว่ากายของเรานั้น เป็นแสงสว่างสีทอง เป็นเส้นรัศมีสีทอง เป็นกระแสเมตตาส่องสว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง อาทิสมาณกายกายทิพย์ของพรหมเป็นแก้ว ปรกายของ กำหนดจิตแสงรัศมีแห่งความเมตตาเป็นสีทองสว่างกระจาย ใจเราเอิบอ้อม ผ่องใส สงบ ร่มเย็น แผ่แสงสว่างกระจายออกไปให้มากที่สุด กำหนดน้อมว่าแสงรัศมีแห่งความเมตตานั้น ขอให้เมตตาจงเป็นมหาโภคทรัพย์ แสงสีทองคือแสงแห่งความเจริญรุ่งเรืองร่ำรวย แผ่กระแสสีทองเมตตา ความเจริญความรุ่งเรือง แผ่สว่างเป็นสีทองจนสถานที่เคหะสถานอาคารบ้านเรือนที่ทำงานของเรามีแต่แสงสีทองอันเป็นทิพย์ เอิบอาบฉาบส่องอยู่ทั่วบริเวณ เข้าเปิดร้าน เปิดกิจการ ไปทำงานหรือติดต่อผู้ใดก็ไปแต่เข้า กำหนดจิตขอแสงเงินแสงทองสาตส่อง ขอกระแสเมตตาตามหาโภคทรัพย์สาตส่อง เกิดความรุ่งเรือง เกิดความร่ำรวย เกิดความสำเร็จ เกิดความอุดมสมบูรณ์ กำหนดจมองเห็นว่าแสงสีทองนั้นสาตส่องจนวัตถุธาตุสถานที่ทุกสิ่งทุกอย่างกลายเป็นทอง มีความเป็นทองคำบริสุทธิ์เหลืออร่ามไปหมด

กำหนดวิचारณาว่าเวากำลังเจริญจิตกรรมฐานในเมตตาตามควบกับอาโลกสิณ ก็คือ แสงสว่างควบกับกสิณสีทองหรือกสิณสีเหลือง

กำหนดจิตไปที่ไหน ชูรภิกิจการงาน แผ่เมตตาพร้อมกับนึก แผ่กระแสแสงสว่างรัศมีสีทองให้สว่างออกไป กำหนดจิตให้เกิดเป็นความรุ่งเรืองความสำเร็จ จะขายที่ดินจะขายที่ทางใด เมื่อไปแผ่เมตตาสถานที่นั้นก็กำหนดเป็นแสงสีทอง เปลี่ยนเป็นเงินเป็นทอง เปลี่ยนเป็นความสำเร็จ แผ่ออกไปด้วยอำนาจแห่งเมตตาตาม ทรงอารมณ์จิตไว้จนรู้สึกหัวใจเราเอิบอ้อมยินดี ลูกหลานหลวงพ่อกษัตริย์เหตุผลหนึ่งก็คือยินดี ชอบอะไรที่เป็นทอง ถวายพระพุทธรูปก็ต้องเป็นทอง ปิดทองคำแท้ทองคำบริสุทธิ์ ทองสีทองก็ไม่ได้ต้องทอง ตรงนี้เรากำหนด อาณิสสที่เราร่วมสร้างร่วมสร้างก็ดี พระชำระหนี้สงฆ์ พระใหญ่สี่ตอกปิดทองคำแท้ พระที่อยู่ในชุดมหาสังฆทานปิดทองคำแท้ อาณิสสที่เราทำบุญเกี่ยวกับทองคำมา มีไม่น้อย รวมแม้กระทั่งถึงปิดทองพระบรมสารีริกธาตุ ถวายผอบทองคำ ถวายผอบปิดทอง ดังนั้นอาณิสส ที่เราพึงเกิดขึ้นผลบุญที่พึงเกิดขึ้นจากการแผ่เมตตา พร้อมกำหนดให้เกิดความสำเร็จความรุ่งเรืองเป็นโภคทรัพย์มหาโภคทรัพย์จากเมตตาจึงมีผลสำเร็จเพราะเราเคยทำทานมาดีแล้ว ทำเหตุมาดีแล้ว กำหนดจิตแผ่แสงสว่าง ทรงอารมณ์ในแสงสว่างสีทอง จนเห็นกายของเราเป็นทองคำ แผ่เมตตาพร้อมกระแสสีทอง แสงสีทองคลื่นแสงสว่างแห่งเมตตาสีทองกระทบสิ่งใดสิ่งนั้นก็กลายเป็นทองคำ กลายเป็นความรุ่งเรือง กลายเป็นโภคทรัพย์มหาโภคทรัพย์ เปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติ ทรงอารมณ์ไว้

กำหนดพิจารณาต่อไปว่ากายของเรากลายเป็นทองคำทั้งหมด สว่าง มีความอร่ามแพรวพราวของเนื้อทองปรากฏชัดเจน รูปในของเราเป็นทองคำ กำหนดจิตจากอารมณ์จิตที่เราทรงอารมณ์ในกรรมฐานที่เป็นสมณะ สมာจิตที่เราเจริญในเมตตาในกสิณ ทั้งกสิณสีเหลืองหรือสีทองรวมทั้งอาโลกสิณ คือกสิณแสงสว่าง

เรากำหนดจิตในความเป็นกายทิพย์เห็นกายเราเป็นทองทั้งหมด กำหนดจิตพิจารณาในวิปัสสนาญาณต่อ ในนัยยะในคติของคนโบราณที่กล่าวถึงคำว่าทอง ทองนั้นถือว่าเป็นของดีถือว่าเป็นของมีค่าถือว่าเป็นสิ่งมงคล สำหรับในพระพุทธศาสนานั้น หากหลวงพ่อก่านกล่าวถึงว่าพระองค์ใดเป็นพระทองคำ อันนั้นก็หมายถึงว่าท่านกล่าวเป็นนัยยะเพื่อบอกว่าพระทองคำนั้น คือพระอริยะเจ้า คือพระอรหันต์ คือพระสุปฏิปันโน

เรากำหนดพิจารณาว่าเมื่อเรากำหนดกายสีทอง ในฐานะของการที่เราปฏิบัติธรรม หากเรากำหนดในกายสีทอง ใจของเราตั้งใจไว้ว่า เราปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด ในยามที่เรากำหนดจิตทรงสมาธิ เราเจริญกรรมฐานทุกครั้ง เราจบการเจริญกรรมฐานที่พระนิพพานทุกครั้ง ใจเราจดจ่ออยู่กับพระนิพพาน ภายในเราก็ดูตรงกับคำว่าทองคำ เพราะจิตเราปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด ตามคำที่หลวงพ่อก่านได้ คำว่าพระทองคำไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นพระสงฆ์ ฆราวาสเอง หากตั้งใจปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็สามารถเข้าถึงซึ่งความเป็นพระอริยะเจ้าได้ ตั้งแต่พระโสตาบันไปจนกระทั่งถึงพระอนาคามี

ดังนั้นเราตั้งใจใจของเรา ว่าภายในเราเป็นทอง ในเมื่อใจของเรากายทิพย์ของเราเป็นทองเป็นแก้ว เราก็ก็นำไปปล่อยให้มลทินเครื่องเศร้าหมองความโลภความโกรธความหลง มาครอบงำจนเกินพอดี จิตเราอยู่กับกุศล จิตเราเกาะอยู่กับพระพุทธเจ้า จิตเราเกาะอยู่กับพระนิพพาน เมื่อพิจารณาดีแล้วเราก็กำหนดจิตขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ยกอาทิสมาณกายของข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพาน

กำหนดจิตอธิษฐาน ขอบารมีพระพุทธองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระธรรม พระอริยะสงฆ์ มีสมเด็จพระสังฆราชเจ้า ปฐมทรงเป็นประธาน ขอเมตตาปรากฏห้อมล้อมรอบอาทิสมาณกายเรา กำหนดจิตอธิษฐาน ให้เราปฏิบัติธรรม นั่งปฏิบัติห้อมล้อมอยู่ รายรอบมีพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์บนพระนิพพาน เรานั่งขัดสมาธิบนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้วในสภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดจิตกราบทุกท่านทุกพระองค์ เมื่อกราบแล้วนั่งกำหนดความรู้สึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่ท่ามกลางทุกพระองค์

จากนั้นตั้งจิตอาราธนา ขออาราธนาบารมี กระแสน้ำพรณรังสีของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์บนพระนิพพาน ฉายฉัพพรณรังสี ขอทุกพระองค์เมตตาปรากฏในปางประทานพร ยกฝ่ามือพระหัตถ์ขึ้น แผ่ฉัพพรณรังสีจากทุกพระองค์ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์มีมากมายมากกว่าเม็ดทรายในท้องมหาสมุทร พระอรหันต์มีมากมายมีมากกว่าเม็ดทรายในมหาสมุทร พระปัจเจกพระพุทธเจ้ามีมากมายมากกว่าเม็ดทรายในมหาสมุทร แผ่ฉัพพรณรังสีรวมพุ่งตรงลงมายังกายทิพย์อาทิสมาณกายของเราแต่ละคน อาทิสมาณกายเรายิ่งสว่างขึ้น น้อมซึ้งซึ้งรับกระแสพุทธบารมี ธรรมะบารมี สังฆบารมี กายทิพย์ยิ่งสว่างขึ้น แสงสว่างเจิดจ้า จิตเรากำหนดว่าจิตตานุภาพความมั่นคงในพระรัตนตรัย ความมั่นคงในพระนิพพานเราเพิ่มพูนขึ้น แสงสว่างฉัพพรณรังสีชำระล้างอสังขาร อุปกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง สังโยชน์ทั้งสิบประการ อารมณ์ใจที่เศร้าหมอง วิกากรรม มลทินเครื่องเศร้าหมอง สภาวะจิตที่ล่องลอยจากความฟุ้งใส ขอ น้อมกระแสน้ำพรณรังสีของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ มีสมเด็จพระสังฆราชเจ้า ปฐมทรงเป็นประธาน แผ่รวมลงสู่กายพระวิสุทธิเทพของเราจนสว่างขึ้น ฟ่องใสขึ้น จิตทรงอารมณ์พิจารณาในอารมณ์พระนิพพาน พิจารณาตัดภพทั้งหลาย ตัดความโลภความโกรธความหลงทั้งหลาย จิตสว่าง จิตเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียว รักในพระนิพพาน พึงพอใจในพระนิพพาน เป็นหนึ่งเดียวอยู่กับพระนิพพาน อาทิสมาณกายยิ่งสว่างรุ่งโรจน์ขึ้น จิตเอิบอิม่องใส เข้าถึงสภาวะธรรม สภาวะอารมณ์พระนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์พระนิพพาน ประคับประคองอารมณ์ไว้ ประคับประคองสภาวะที่เห็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างเต็มกำลังไว้

พิจารณาว่าจิตของเราตอนนี้สะอาดบริสุทธิ์ จิตของเราเป็นสุขอย่างยิ่ง เอิบอิ่ม ปล่อยวาง วางจากความยึดมั่นถือมั่นใน  
ทุกสรรพสิ่ง อาทิสมาณกายสว่างใสเจิดจ้า กระแสฉัพพรรณรังสีของพระพุทธเจ้าพระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันต์  
รวมลงเป็นกระแส พลังบุญแห่งพระนิพพานรวมตัวที่อาทิสมาณกายของเราแต่ละบุคคล ความสว่างพร่างพราย  
ระยิบระยับของกายทิพย์กายพระวิสุทธิเทพเราสว่าง ใส ชัดเจน กำหนดรู้ว่ากำลังของกายทิพย์เราเพิ่มขึ้น กายทิพย์มี  
กำลังเพิ่มขึ้นก็มีกำลังที่จะหลุดพ้นจากแรงดึงดูดของสังสารวัฏ หลุดพ้นจากเครื่องร้อยรัดแห่งสังโยชน์สิบ จิตในกาย  
ทิพย์ที่เปี่ยมพลัง ก็มีจิตตานุภาพอยู่เหนืออำนาจกิเลสคือความโลภความโกรธความหลง จิตเราผ่องใสอย่างยิ่ง อาทิส  
มาณกายของเราเจิดจ้าอย่างยิ่ง กระแสฉัพพรรณรังสี กระแสธรรม กระแสมรรคผลพระนิพพาน หลั่งไหลรวมลงสู่กาย  
ทิพย์อาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพของเราทุกคน

กายเป็นเพชร แก้วใส มีรัศมีเป็นเส้นแผ่สว่างกว้างไกลออกไป กำหนดจิตว่าในขณะที่จิตเราเปี่ยมพลัง มีความผ่องใส  
สว่างเต็มที่เต็มอัตรา เราน้อมกระแสจากพระนิพพานที่มารวมที่กายทิพย์จิตของเรา การที่เราเป็นผู้รับ รับกระแสจาก  
พระนิพพาน เราส่งต่อเป็นกระแสแห่งเมตตา แผ่เมตตา แผ่กระแสแห่งพระนิพพาน กระแสแห่งความสงบเย็น กระแส  
แห่งความปราศจากเวรภัย แผ่เป็นเมตตาออกไปยังสังสารวัฏ

แผ่คลื่นแสงสว่างจากพระนิพพาน ไปยังภพของอรูปพรหมทั้งสี่ แสงสว่างคลื่นกระแสบุญกุศล กระแสเมตตา  
กระแสพระนิพพาน ผสมกลมกลืนเป็นคลื่นที่เราแผ่ออกไป เห็นพรหมลูกฟักลอยอยู่กลางจักรวาลมากมายมหาศาล  
ท่านที่เข้าสมาบัติในอรูปสมาบัติ ฤาษีทั้งหลาย ครูทั้งหลาย ไม่ว่าจะอยู่ในศาสนาใด ยาวนานมากมายมหาศาลเป็นมหา  
กัปอันตรกัป พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วหลายพระองค์ อรูปพรหมบางท่านก็ยังไม่หมดจากกุศลในความเป็นอรูป

น้อมจิตแผ่กระแสไปถึงอรูปพรหมที่เป็นพรหมลูกฟักทั้งหลาย ทิวอนันตจักรวาล  
แผ่เมตตาต่อไป

น้อมกระแสจากพระนิพพานแผ่ไปยังพรหมโลกทั้งสิบหกชั้น มีท่านท้าวสหัมบดีพรหมเป็นประธาน  
แผ่กระแสลงไปถึงพรหมทั้งหลายในทุกชั้น พรหมที่ท่านเป็นพระอนาคามี  
กำหนดจิตแผ่เมตตา น้อมกุศล น้อมกระแสแห่งพระนิพพานไปถึงพรหมทั้งหลาย

แผ่เมตตาไป ลงไปยังสวรรค์ อากาศเทวดาทั้งหกชั้น นับตั้งแต่จาตุมหาราชิกา<sup>1</sup> แผ่ไปถึงท้าวมหาราชทั้ง  
สี่ ท่านอินทกะทั้งหลาย

แผ่ลงไปยังสวรรค์ชั้นดาวดึงส์<sup>2</sup> มีพระอินทร์ ท่านปู่ท่านย่าผู้เป็นใหญ่ เทวดาทั้งหลาย

แผ่เมตตาต่อไปยังสวรรค์ชั้นดุสิต<sup>3</sup> ชั้นยามา<sup>4</sup>

ชั้นดุสิต แผ่เมตตา น้อมกระแสไปถึงเขตที่เรียกว่าพุทธเกษตรในสวรรค์ชั้นดุสิตที่บรรดาพระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์  
ทั้งหลายมาจุติเสวยผลบุญรวมกันอยู่ที่พุทธเกษตร เป็นเขตหนึ่งที่อยู่ในสวรรค์ชั้นดุสิต น้อมจิตแผ่ถึงเชื่อมกระแสเชื่อม  
บารมีถึงทุกท่านทุกพระองค์

แผ่เมตตาต่อไป ยังสวรรค์ชั้นยามา น้อมจิตให้เห็นเทวดาทั้งหลายที่ท่านสวตมณต์ อาณิสสแห่งการชอบสวตมณต์มาจุติ  
เป็นเทวดาบนสวรรค์ชั้นยามา

น้อมจิตแผ่กระแสจากพระนิพพานลงมา พิจารณาให้รู้ในภพ หลายท่านปฏิบัติบำเพ็ญจนเข้าถึงพระอนาคามีมรรค พระ  
อนาคามีผลเหลือเพียงยกจิตอีกไม่มากก็เข้าถึงอรหัตผลจากสวรรค์ชั้นนี้ได้เช่นกัน

แผ่เมตตามาต่อไปยังสวรรค์ชั้นนิมมานรดี<sup>5</sup>

แผ่เมตตามาต่อไปยังสวรรค์ปรนิมมิตวสวัตดี<sup>6</sup>

แผ่จนครบหกชั้นโดยละเอียด

และแผ่กระแสน้อมกระแสน้อมเมตตาน้อมกระแสน้อมพระนิพพาน แผ่ลงไปยังภพของรุกขเทวดา เทวดาผู้มีวิมานอยู่บนต้นไม้อันมีแก่นทั้งหลายทั่วจักรวาล ไม่ใช่ว่ามีเฉพาะบนโลก ในดาวดวงอื่นก็มีรุกขเทวดา

แผ่เมตตามาต่อไป ยังภุมมเทวดา เทวดาผู้มีวิมานอยู่เหนือดิน อยู่ร่วมปะปนอยู่กับภพของมนุษย์ ผู้มีกายหยาบทั้งหลาย ในทุกดวงดาวทั่วจักรวาล

แผ่เมตตามาต่อไปยังมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่มีกายหยาบกายเนื้อ ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ จะอยู่บนโลกก็ดี อยู่ในดาวดวงอื่นก็ดี แผ่เมตตามาให้กับมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่มีกายหยาบทั่วโลกทั่วจักรวาล น้อมกระแสน้อมเมตตา น้อมกระแสน้อมพระนิพพาน น้อมกระแสน้อมกุศล ใจเรายังสว่างเย็น แผ่ไปทั่วอันนตจักรวาล ไม่มีขอบเขตไม่มีประมาณ

น้อมกระแสน้อมเมตตามาต่อไป กำหนดรู้ ขอให้ความเป็นทิพย์ของจิตปรากฏ ขอให้รู้สึกสัมผัสเห็นในจิต เห็นสภาวะของบรรดาโอปปาติกะสัมภเวสี ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย ที่ล่องลอยปะปนอยู่ในภพของมนุษย์ บุคคลที่เสียชีวิตก่อนเกณฑ์ก่อนอายุขัย ผู้ที่ประสบอุบัติเหตุ ผู้ที่ตายด้วยโรคระบาด ผู้ที่ดวงจิตยังปะปนยังไม่ไปเกิด ยังหลงทางอยู่กับโลกมนุษย์ **น้อมจิตแผ่เมตตาปรับภพภูมิ น้อมกระแสน้อมจากพระนิพพานเป็นบุญกุศล ปรับคลื่น ปรับจิตปรับใจ**

อาณิสต์ผลบุญแห่งการถวายสังฆทานก่อให้เกิดอาหารทิพย์ ผ้าไตรจีวรก่อให้เกิดเครื่องทรงเครื่องประดับอันเป็นทิพย์ วิหารทานก่อให้เกิดวิมานอันเป็นทิพย์ พระพุทธรูปบุญอาณิสต์ก่อให้เกิดแสงสว่างแห่งรัตมีกาย

น้อมกระแสน้อมปรับภพภูมิ โอปปาติกะสัมภเวสีทั้งหลาย ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย ที่ยังผูกพัน ยังหวัง ยังอาลัย ยังโกรธแค้น ยังอาฆาต น้อมกระแสน้อมจากพระนิพพานดับล้าง วาง เบา แผ่สว่างร่มเย็น ขอท่านทั้งหลายจงปรับภพภูมิขึ้นสู่ภพอันเป็นสุขคติ ภพอันเป็นสุข ภพอันมีทิพย์สมบัติ มีความอím มีความสุข มีความร่มเย็นในกระแสแห่งธรรม แผ่เมตตาสว่างกระจายออกไป ใจเรายังสูงขึ้น ใจเรายังเบาขึ้น จิตของผู้ให้ย่อมสูงกว่าผู้รับ จิตของผู้ให้ย่อมได้รับสุขจากการให้

แผ่เมตตามาต่อไป น้อมกระแสน้อมจากพระนิพพานลงไปยังภพของเปรตอสุรกาย

กำหนดดูกำหนดรู้ด้วยญาณความเป็นทิพย์ เห็นความทุกข์ความยากลำบากของเปรตอสุรกายที่ในยามเกิดเป็นมนุษย์ เบียดเบียน โลกโมโทสัน เอาเปรียบ ทำบาปกรรม สร้างวิบากอกุศลไว้ เรากำหนดรู้แผ่เมตตา สลายล้างออกไป สลายล้าง จิตใดดวงจิตใดเคยเป็นญาติอยู่ในวิสัยโมทนาบุญได้ก็ของอนุโมทนาบุญ น้อมกระแสน้อมแห่งกุศล น้อมกระแสน้อมพระนิพพาน แผ่สว่าง

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐานแผ่เมตตาลงไปยังนรกภูมิ น้อมกระแสน้อม กำหนดจิต กราบถึงลุ่มพุ่มท่านพญายมราช และนายนิริยบาลทั้งหลาย ขอบุญกุศลทั้งหลายที่ข้าพเจ้าเจริญไว้ดีแล้ว การปฏิบัติพระกรรมฐานสมาธิเพื่อพระนิพพาน บุญกุศลในการสร้างพระพุทธรูป ถวายพระพุทธรูป ถวายสังฆทานมหาสังฆทานเป็นนิจ ขอให้ท่านได้มีส่วนร่วมในบุญกุศลทุกอย่างทุกประการและเป็นพยานบุญของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าตั้งจิตเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด หากแม้มีข้อผิดพลาดมีวิบากขัดขวางประการใด ให้ข้าพเจ้ายังไม่สามารถยกจิตขึ้นพระนิพพานได้ มาผ่านที่สำนักพญายม ก็ขอให้ลุ่มพุ่มพญายมราชเมตตาสงเคราะห์เป็นพยานบุญของข้าพเจ้าในทุกจิตทุกการทุกกุศล ทั้งทานศีลภาวนาที่ข้าพเจ้าปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรรมฐานในอารมณ์พระนิพพานทุกครั้งด้วยเถิด

แม่เมตตาให้กับบรรดาสัตว์นรกทั้งหลาย สัตว์นรกได้อยู่ในวิสัย ในจังหวัดโอกาส เคยเป็นญาติ เคยเป็นพ่อแม่ หากท่านใดดวงจิตอยู่ในวาระที่โปรด โปรดได้สำเร็จ หลุดขึ้นมาจากภพภูมิที่เป็นทุกข์ได้ อยู่ในเกณฑ์พอดี เกณฑ์ที่จะหลุดพ้นพอดีก็ขอให้หลุดพ้นขึ้นมาจากทุกข์ ขอตรวนเครื่องพันธนาการ หากบุญทั้งหลาย วาระความเกี่ยวเนื่องความเกี่ยวพันปรากฏ ก็ขอให้ตรวจเครื่องพันธนาการนั้นหลุดออก ขอให้ท่านโมทนาบุญ หลุดพ้น ได้รับการโปรดจากกระแสพระนิพพานของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ พระอริยะเจ้า พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ทั้งหลาย โปรดท่านขึ้นมาได้สำเร็จด้วยเทอญ

ญาติทั้งหลาย พ่อแม่ทั้งหลาย ผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอจงหลุดพ้นขึ้นมา กรรมฐานที่เราเจริญยังประโยชน์ไม่เพียงเฉพาะเรา แต่ยังประโยชน์ต่อมวลหมู่สรรพสัตว์ กำหนดจิตให้จิตของเรายินดีในการปฏิบัติ

จากนั้นเมื่อเราแม่เมตตาครบแล้ว โปรดเจริญเมตตาแผ่กระแสน้อมกระแสน้อมจากพระนิพพานไปทั่วทั้งสามภพสามภูมิ เรากำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพานให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง สว่างที่สุด

กายเป็นแก้วเป็นเพชรระยิบระยับสว่างส่องไสที่สุด ใจสบาย จิตยินดีในกุศลที่เราได้ช่วยได้โปรด กำหนดรู้ว่าการแม่เมตตาอันไม่มีประมาณโปรดสัตว์ทั้งหลาย เราเดินตามรอยของพระพุทธองค์ ใจเรามีความอ้อมความยินดีในกุศล เราปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพียงหลุดพ้นไปเฉพาะตน แต่จิตเรายังมีความเมตตาปรารถนาดีโปรดสัตว์แม่เมตตาไปยังทุกภพทุกภูมิ ขออำนาจแห่งบุญกุศลที่เราเจริญปฏิบัติภาสธารณประโยชน์ต่อมวลหมู่สรรพสัตว์ ขอจงส่งผลให้เรายังคู่ควรกับการเข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาตินี้ด้วยเถิด

จิตเราส่องใสสว่าง อาทิสมาณกายเราสว่างอย่างยิ่ง กำหนดจิต ว่าการเจริญพระกรรมฐานทุกครั้งเราตั้งใจถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา บูชาพ่อแม่ทั้งในชาติปัจจุบันและอดีตชาติ บูชาครูอุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งในชาติปัจจุบันและในอดีตชาติ รวมถึงไม่ว่าจะเป็นครูบาอาจารย์ทั้งวิชาในทางโลก ครูบาอาจารย์ที่สั่งสอนวิชาในทางธรรม ครูบาอาจารย์ที่มีกายเนื้อ ครูบาอาจารย์ที่เป็นกายทิพย์ที่มาเมตตาสั่งสอนในจิต ตั้งใจว่าการปฏิบัติของเราบูชาท่านผู้มีพระคุณคือเทพพรหมเทวาทั้งหลาย บุคคลที่เป็นมนุษย์ หรือแม้แต่สัตว์ทั้งหลายที่ช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์เรา ไม่ว่าจะท่านผู้มีพระคุณในชาติปัจจุบันหรือชาตินี้ เราน้อมกระแสน้อมบูชาสั่งถึง น้อมกระแสน้อมถึงทุกท่านทุกพระองค์ ด้วยอำนาจความกตัญญูกตเวทิตานี้ จงส่งผลให้ข้าพเจ้าเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรม น้อมกระแสน้อมบูชา ธรรมบูชาแล้ว กำหนดจิตน้อมกุศลถวายมหากษัตริราชเจ้าทุกพระองค์ทุกราชวงศ์ บรรพบุรุษผู้พิทักษ์รักษาชาติรักษาแผ่นดิน

น้อมกระแสน้อมถึงพ่อธาตุแม่ธาตุทั้งสิ้น คือแม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระโพสพ พ่อพระเพลิง พ่อพระพาย รวมถึงพญานาคทั้งหลาย ครุฑทั้งหลาย คนธรรพ์ทั้งหลาย กายทิพย์กายเทพทั้งหลาย ขอ น้อมแม่ ขอ น้อมโมทนา ขอ น้อมเป็นปฏิบัติบูชาต่อทุกท่านโดยละเอียด

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐานให้กายทิพย์ของเราปรากฏ รูปแพเทียนแพแก้วประกายพริ้วสว่าง ยกถวายสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยตั้งใจว่าเราถวายสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว แม่ น้อมถวายถึงพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยะเจ้าทุกๆพระองค์ พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ทุกพระองค์พร้อมกันไปด้วย ยกถวาย

จากนั้นน้อมจิตกราบสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวและทุกท่านทุกพระองค์ น้อมรับพรจากท่านเป็นแสงสว่างอีกครั้งหนึ่ง กายทิพย์สว่างขึ้นส่องใสขึ้น จิตเราแนบอยู่กับพระนิพพาน

จากนั้นกราบลาทุกท่านทุก ๆ พระองค์ น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมายังโลก ลงมายังกายเนื้อของเราเป็นลำแสงสว่าง สีขาว มีประกายรุ่ง มีประกายพริ้ว มีความระยิบระยับแพรวพราว กระแสจากพระนิพพาน กระแสมรรคผล ชำระล้าง ฟอกธาตุขันธ์ เห็นกายเนื้อเราใสเป็นแก้ว โรคภัยไข้เจ็บสลาย วิบากกรรมบาปเคราะห์อุปสรรคทั้งหลายสลายตัวไปจนหมด กระแสจากพระนิพพานฟอกธาตุขันธ์ลงไปถึงกระดูก มองเห็นกระดูกใสเป็นแก้วประกายพริ้ว กายเนื้อในส่วนที่เป็นธาตุทั้งสี่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฟอกธาตุธรรมด้วยกระแสพระนิพพานจนสะอาด โรคภัยไข้เจ็บสลายหายไปจนหมด เนื่องจาก เนื้อร้าย เซลล์มะเร็ง ถู น้ำ เซลล์ผิดปกติ ภูมิคุ้มกันผิดปกติทั้งหลาย สลายตัวไปจนหมด มีแต่กระแสของพระนิพพาน กระแสของบุญกุศลไหลเวียนหล่อเลี้ยงประคองรักษาปกป้องคุ้มครองร่างกายธาตุขันธ์ของเรา ร่างกายสว่าง เซลล์ทุกเซลล์ทั่วร่างกายสะอาดสว่าง กระดูก ไชกระดูก เส้นเอ็น เส้นประสาททั่วร่างกาย สะอาด ใส สว่าง สมอง หัวใจ ปอด ตับ ไต ใส พุง ม้าม อวัยวะทั้งหลาย สะอาด ใส มีกระแสกุศล กระแสจากพระนิพพาน มีพลังชีวิตหล่อเลี้ยง กายของเราสว่าง จิตเราผ่องใสฉันใด ขอจงส่งพลังแห่งความผ่องใสมายังกายเนื้อมายังเซลล์ทุกเซลล์ฉันนั้น กายทิพย์ เปล่งฉัพพรรณรังสีแสงสว่างรัศมีกายทิพย์สว่างออกไปมากเพียงใด ก็ขอให้กายเนื้อปรากฏออร่ารัศมีแผ่บารมีส่องสว่าง จากกายเนื้อมากมายขึ้นฉันนั้นด้วยเช่นกัน

**กายทิพย์สัมพันธ์กายเนื้อ** จิตควบคุมสั่งการกายเนื้อได้อย่างสมบูรณ์ จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว จิตदानุภาพของเราอยู่เหนือร่างกาย ร่างกายจงปรับสภาวะฟอกปรับธาตุขันธ์สะอาดบริสุทธิ์หมดจด หมดเวรหมดกรรม หมดทุกข์หมดโศก หมดโรคหมดภัย หมดวิบาก บาปเคราะห์ทั้งหลายจงวินาศสลายไปด้วยกำลังแห่ง **“นะ โม พุทธา ยะ”**

จากนั้นหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้าพุท ออกโธ กำหนดน้อมจิต เรามีคุณพระพุทเจ้าปกป้องรักษา หายใจเข้าลึก ๆ ครั้งที่ 2 หายใจเข้า ธัม หายใจออก โม เรามีกระแสธรรมหล่อเลี้ยงใจ มีกระแสธรรมเป็นมหาสติ กำหนดสติหยั่งรู้ในกุศล หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจครั้งที่ 3 สัง หายใจออก โห เพราะเรามีคุณแห่งพระอริยะสงฆ์ปกป้องรักษาคุ้มครอง กาย วาจา ใจ

กำหนดหนึ่ง หยุด สงบจิต อธิษฐาน ตั้งจิตว่า หลังกรรมฐาน แรงแอธิษฐานมีกำลังใหญ่  
อธิษฐานในสิ่งที่เราปรารถนา ในสิ่งที่ชอบประกอบไปด้วยบุญกุศล เป็นมงคลกับตัวเรา  
หนึ่ง หยุด อธิษฐาน ด้วยความผ่องใส ด้วยความเอิบอิ่ม  
จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน

เสร็จแล้วตั้งจิต โมทนาสาธุกับเพื่อนๆกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน กระแสจิตจากทั่วโลกที่ทำสมาธิ เกิดเป็นกระแส บุญกระแสกุศล เป็นพลังงานปกป้องโลกใบนี้ เกิดเป็นกระแสกุศลสะท้อนย้อนกลับเป็นพลังงานแห่งบุญถึงทุกคน โมทนาสาธุแม้แต่ผู้ที่มาฝึกมาฟังมาปฏิบัติภายหลังก็ตาม

กำหนดว่าวันนี้เราเจริญเมตตาจากพระนิพพานไปยังสามไตรภูมิอย่างละเอียด ได้โปรดญาติ ได้โปรดพ่อแม่ผู้มีพระคุณ ขอให้บุญกุศลนี้ยังความโชคดี ยังความสิริมงคลให้เกิดขึ้นกับเราไปตลอดปีและตลอดไปตราบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนนะครับ

พยายามทรงอารมณ์จิตให้ผ่องใสให้ได้ในแต่ละวันในช่วงที่เราทำงาน      ต่อไปเวลาที่ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานก็  
พยายามน้อมรับกระแส รับพร รับพลัง กำลังใจจากพระพุทธรองค์ในทุกครั้งที่ขึ้นไปจนรู้สึกว่าการกายทิพย์เรา อาทิสมาน  
กายของเรา กายยกขึ้นมาเต็มเต็มกำลังในทุกครั้งให้ได้จนกระทั่งทรงตัว

สำหรับวันนี้ก็ขอให้ทุกคนมีความสุขความเจริญ

บุญก่อเกิดทุกครั้งที่ทำปฏิบัติ เพิ่มพูนขึ้น สะสมซ้อนทับมากมาย มหาศาลเป็นอเนกอนันต์

สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ