

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 28 ตุลาคม 2566

## เรื่อง การแผ่เมตตาปรัภพภูมิ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายปล่อยวางทั่วร่างกายของเรา วางร่างกาย วางความกังวลในจิตใจออกไปให้หมด เหลือเพียงความสงบ ความผ่อนคลาย จิตที่สงบนิ่งเป็นอุเบกขารมณ์ต่อสิ่งที่มากระทบ เข้าถึงเอกัคคตารมณ์ เข้าถึงอุเบกขารมณ์ นิ่งสงบ เบาสบาย จากนั้นกำหนดจิตในกสิณจิต กำหนดนิมิตเห็นจิตเป็นเพชรประกายพริ้ว สองสว่าง กลางดวงจิตของเราทรงภาพองค์พระไว้ภายใน ภาพองค์พระสว่างเป็นเพชรใส จิตเราที่เป็นดวงแก้วเป็นเพชรใสสว่าง มีเส้นแสงรัศมีแผ่สว่างกระจายออกชัดเจน ทรงอารมณ์ทรงภาพนิมิตกสิณจิต กำหนดรู้กำหนดพิจารณา แสงรัศมีที่แผ่จากดวงจิตและองค์พระที่เราทรงอารมณ์ เมื่อแผ่ออกเป็นแสงสว่างเป็นประกายพริ้ว เป็นเส้นแสงจนกระทั่งเลยขอบเส้นแสงที่เป็นประกายแพรวพราวระยิบระยับเหมือนกับกากเพชร โปรยปรายรายรอบอยู่นั้นคือ สภาวะความเป็นทิพย์ ใช้ในกำลังแห่งอภิญญาจิต กำลังความเป็นทิพย์ ยิ่งความสว่างผ่อนคลายให้กับจิต ยิ่งกำลังจิตตามภาพให้เกิดขึ้น แต่เมื่อแสงรัศมีที่แผ่ออกเรากำหนดผนวกความเป็นอารมณ์ของเมตตาอัปมาณณาน แม้ว่าจะสิ้นแสงสว่างรัศมีของจิตนั้นมีกระแสเมตตา จากจิตของเราแผ่ออกไปโดยไม่มีประมาณด้วยกำลังของฌาน กำลังของกสิณจิต กำลังความเป็นทิพย์ก็เพิ่มพูนขึ้นด้วยกำลังแห่งเมตตาอัปมาณณาน เมตตาพรหมวิหาร๔ กำหนดจิตให้เห็นกระแสแสงสว่างจากเมตตาณานี้ จากนั้นกำหนดรู้ในวิธีใช้เมตตาอัปมาณณานี้ก็คือแสงสว่าง แสงสว่างคือกระแสเมตตาจากจิต กระแสเมตตาจิตที่เราแผ่ออกไป แสงสว่างปลั่งงานนั้นเป็นกระแสของเมตตา เป็นกระแสของบุญกุศล เป็นกระแสของความเย็น ความอ่อน ความสุข เป็นปลั่งงานของโลกทิพย์ คำว่า โลกทิพย์ก็คือ สภาวะแห่งภพที่ไม่มีกายเนื้อกายหยาบ การที่เราแผ่เมตตาอัปมาณณานออกไป ประโยชน์ที่ได้ก็คือ ทำให้กำลังของเมตตาพรหมวิหาร ๔ ในจิตของเราเพิ่มพูนขึ้น ส่วนที่ ๒ ที่เป็นประโยชน์ ยิ่งประโยชน์ต่อผู้อื่นคือ กระแสเมตตาที่แผ่ไป ส่งผลลดบันดาลให้ผู้ที่ไม่หนา ผู้ที่รับกระแสแห่งเมตตานั้น พลอยโมทนาบุญ พลอยได้รับบุญกุศล ความสุข ความสงบ ความร่มเย็น สูงขึ้นไปกว่านั้น ก็คือ การปรัภพภูมิ แสงสว่างกระแสเมตตาแผ่สว่างออกไปกระทบดวงจิต กระทบดวงวิญญาณของโอปปาติกะ สัมภเวสี ดวงวิญญาณรวมสูงขึ้นไปในระดับที่ท่านเป็นภุมเทวดา รุกขเทวดา อากาศเทวดา พรหม ก็ล้วนแล้วแต่ได้รับผลความสงบร่มเย็น โมทนาบุญในบุญกุศลที่เราแผ่เมตตาจากจิตนี้

ดังนั้นประโยชน์ของการทรงอารมณ์ การทรงสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายพริ้ว เป็นรากฐานสำคัญแห่งการเจริญเมตตาอัปมาณณาน ความต่าง มีต่างกันเพียงนิดเดียวก็คือ เวลาที่เรากำหนดจิตในความเป็นทิพย์ เป็นเส้นแสงสว่าง จิตเป็นเพชรประกายพริ้วรายรอบพ้นจากเส้นแสง รัศมีที่เป็นเส้นพุ่ง โดยมีรัศมีจากจิต เลยออกไปก็เป็นสภาวะที่เป็นทิพย์ พรางพรายเหมือนกับกากเพชรโปรยปรายรายรอบอยู่ แต่เมื่อไหร่ที่แผ่เมตตาอัปมาณณาน กระแสแสงสว่างนั้น จะเป็นคลื่นกระแสสีทอง เป็นความเย็นความสุข เป็นทิพย์สมบัติ เป็นบุญเป็นกระแสของกุศล ในสังฆทานที่ถวายก็ดี ก็คือ ทานก่อให้เกิดเป็นอาหารทิพย์ สวรรค์ทั้งหลายไตรจักรที่เราถวายไว้ในพุทธศาสนา กระแสที่เราตั้งใจก็แผ่ออกไป กลายเป็นเครื่องทรงต่างๆ ในความเป็นทิพย์ พุดต่างๆก็หมายความว่า เป็นเสื้อผ้าของภพภูมิที่เป็นทิพย์ต่างๆ ส่วนวิหารทานที่ถวายก็ก่อให้เกิดกระแสแห่งบุญที่เราแผ่ออกไปนั้น ก่อให้เกิดวิมาน วิมานในความเป็นทิพย์ ของรุกขเทวดาก็ดี ภุมเทวดาก็ดี อากาศเทวดาก็ดี ส่วนบุญที่เราสร้างพระพุทธรูป อาณิสสแห่งการสร้างพระพุทธรูป และเราแผ่เมตตาออกไป หรือแม้แต่ตัวเราเอง ในขณะที่เราทรงสภาวะในความเป็นกายทิพย์ และรัศมีของการที่เราถวาย เคยสร้าง เคยร่วมสร้างพระพุทธรูป องค์พระพุทธรูป ก็มีผลให้รัศมีกายของเรา มีแสงสว่างมากกว่ากายทิพย์ท่านอื่นทั่วไปที่ไม่ได้ทำ สร้างกุศลในเขตพุทธศาสนา ดังนั้นหากเราพิจารณาให้ดี ทานที่เราเคยสร้าง เคยบำเพ็ญ สามารถที่จะยังประโยชน์เป็น สมาน เป็นฌาน เป็นกำลังบุญ ดังนั้นการที่เราสร้างทาน รักษาศีล เจริญสมาธิ เจริญภาวนา เจริญพระกรรมฐาน นอกเหนือจากเป็นประโยชน์ให้กับตัวเราเอง เรายังสามารถที่จะเป็นประโยชน์ต่อบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย ช่วยเหลือสงเคราะห์เกื้อกูลเพื่อนร่วมสังสารวัฏด้วยกันได้ บุคคลที่ยังประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ต่อมวลสรรพสัตว์ ก็ถือว่าเป็นเนื้อนาบุญ เป็นนาแห่งบุญกุศลที่สามารถจะผลิดอกออกผล ยิ่งประโยชน์เลี้ยงดูสรรพชีวิตทั้งหลายด้วยกำลังแห่งบุญได้ เราหลายๆคนบางครั้งเราปฏิบัติธรรม ทรัพย์แห่งการเป็นมนุษย์ เราอาจมีไม่มาก พอรอดพอเลี้ยงตัว พอเลี้ยงชีวิต แต่ในทางตรงกันข้าม ในโลกของกายทิพย์เรานั้น บางคนอาจจะกลายเป็นอภิมหาเศรษฐี มีทรัพย์ยิ่งใหญ่ในสภาวะของโลกทิพย์ ด้วยเหตุที่เจริญเมตตากรรมฐานมามาก ทำบุญถวายสังฆทานมามาก มีความฉลาดในการโมทนาบุญ ในโลกทิพย์ของกายทิพย์ของเรา จิตวิญญาณต่างๆก็มองเห็น ว่ากายทิพย์เรามีแสงสว่าง มีความรู้โรจน์ ยิ่งประโยชน์ ดังนั้นเขาก็มาขอส่วนบุญเป็นเรื่องธรรมดา ที่เขาต้องมาหามาหาเศรษฐี เพราะคิดว่า ท่านเหล่านี้ผู้มีแสงสว่างของรัศมีกาย มีบุญ มีกุศล มีกระแสแห่งความชุ่มเย็น ย่อมสามารถยังประโยชน์ ช่วยเหลือเขาเหล่านั้น ให้พ้นจากความอดอยาก

ความท้อแท้ ความทุกข์ ความเศร้าหมองของรัศมีกาย ดังนั้นพอเราบำเพ็ญทาน โดยเฉพาะเมตตาทาน แผ่เมตตาไปเมื่อไหร่ แผ่เมตตาไปที่ใด ความสว่างรุ่งโรจน์ กำลังแห่งบุญกุศล แสงสว่างแห่งบุญ ก็ปรากฏยังประโยชน์ ช่วยเหลือโปรดมวลสรรพสัตว์ได้

คราวนี้**สิ่งสำคัญที่วันนี้จะพูด จะเล่า จะกล่าวถึงก็คือ เรื่องของการปรับภพภูมิ** การปรับภพภูมินั้นก็คือการแผ่เมตตาอ้อมประมาณไปถึงดวงจิตทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่ง ๑. เราฝึกฝนเริ่มต้นบำเพ็ญ ตันทุนของเรา ตันทุนของเราก็คือ เราทรงทาน ทรงสมาธิ ทรงเมตตาอ้อมประมาณทานในกำลังของตนได้อย่างเต็มกำลัง อันนี้เป็นฐานสำคัญที่ต้องทำฐานเราดี ฐานเราแน่นในยามที่เราอาราธนาบารมีพระพุทธเจ้า อาราธนาบารมีกระแสจากพระนิพพาน อาราธนาบารมีเชื่อมกระแสกับพระโพธิสัตว์ ครูบาอาจารย์ หลวงปู่หลวงตาทั้งหลาย แล้วแผ่เมตตาออกไป กำลังก็จะยิ่งเพิ่มพูนมากมายเพิ่มขึ้น แต่เราจำเป็นที่จะต้องทรงอารมณ์ให้ได้ก่อน ภาพนิมิตต่างๆ กระแสความรู้สึก คลื่นความรู้สึกของการเจริญเมตตาต่างๆ มีความชัดเจน ยิ่งชัดเจนยิ่งแผ่ ยิ่งรู้สึกได้ ยิ่งยังประโยชน์ แผ่ไปจนรู้สึกชุ่มเย็นได้ อันนี้เป็นประการที่หนึ่งที่สำคัญ ดังนั้นเราต้องทำทั้งฐานต้นทุน คือโดยกำลังของตัวเอง และก็มีผลลัดที่จรรู้จักอาราธนาบารมีพระ อาราธนากระแสจากพระนิพพาน รู้จักเชื่อมกระแสกับครูบาอาจารย์ เชื่อมกระแสกับพระโพธิสัตว์ เราทำได้เต็มกำลังประสิทธิภาพ ผลก็เกิดสูงมากกว่าผู้ที่ใช้วิธีใดวิธีหนึ่งเพียงอย่างเดียว น้อมกระแสจากครูบาอาจารย์แต่ฐานของเราที่ยังไม่มี ยังไม่แน่น กำลังก็ไม่เท่ากับการที่เราทั้งฐานแน่น ทั้งเชื่อมกระแสไปได้ คราวนี้สิ่งสำคัญว่าทำไมเราถึงต้องปรับภพภูมิ ประสบการณ์ต่างๆที่เราใช้กำลังของญาณเครื่องรู้ก็ดี เรากำหนดฝึกฝนทรงกำลังในโมเมยทธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฝึกภาคของการเป็นกายที่ใช้กายทิพย์ จนมีความชำนาญ มีความคล่องตัว มีญาณเครื่องรู้ละเอียดชัดเจนมากเท่าไร เราจะเข้าใจและรู้เห็นเหตุผล ดวงจิตทั้งหลายเมื่อตายไปแล้ว ดวงจิตที่ยังมีความยึดมั่นถือมั่น คำว่ายึดมั่นถือมั่นนั้น อธิบายเป็นภาษาง่ายๆก็คือ ยังมีห่วง ห่วงนั้นอาจจะห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงนั้นอาจจะห่วงสามีภรรยา ห่วงนั้นอาจจะห่วงประเทศชาติ ห่วงศาสนา หรือห่วงนั้นอาจจะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวพันกับความอาฆาตพยาบาทหองเวร อารมณ์จิตก่อนตาย มีความคับแค้นใจ มีความโกรธ มีความพยาบาท มีความเกลียดชัง หรือดวงจิตก่อนตายนั้น มีความรักมีความหลง ผลลัพธ์ก็ทำให้จิตของบุคคลเหล่านั้น หรือสัตว์นั้นๆ ยังติดปะนอนอยู่ในภพ บางดวงจิตยังมีความสำคัญมั่นหมาย คิดว่าตัวเองยังมีชีวิตอยู่ บางดวงจิตมีความสำคัญมั่นหมาย คิดว่าตนจะต้องแก้แค้นเอาคืน หรือจมอยู่ในกระแสแห่งความโกรธแค้นเกลียดชัง หรือแม้แต่ยึดติดอยู่ในหน้าที่ ยึดติดอยู่กับเจ้านาย สิ่งต่างๆเหล่านั้นเป็นเครื่องผูก เป็นสิ่งโยชน์ ที่กล่าวรวมยังให้จิต ยังเกาะติดผูกพันอยู่ในสังสารวัฏ หรือหลงอยู่ในภพภูมิไม่ไปเกิดไปไหน แต่ดวงจิตที่มีแรงแห่งอารมณ์ที่เป็นโทษ เช่นความแค้น ความอาฆาตพยาบาท ความคับแค้นใจต่างๆ ความเสียใจ ความเศร้าหมอง กระแสจิตเหล่านี้ ก็ยังให้ดวงจิตที่เป็นโอปปาติกะ สัมภเวสี ก่อตัวเป็นพลังงานด้านลบ เป็นพลังงานที่ตกค้างสะสมอยู่บนโลกมนุษย์ หากไม่มีผู้ช่วยเหลือแก้ไขในการปรับภพภูมิ เพื่อเป็นการปรับสมดุล คือการโปรดให้ดวงจิตทั้งหลายไปเกิดไปจุติ ในภพภูมิอื่นที่ดีกว่าที่เป็นสุขกว่า กระแสจิตที่ก่อตัวเป็นพลังงานนี้ ก็สะสมอยู่บนโลก ยกตัวอย่างเช่น บนถนนหนทางในโค้งบางโค้ง อย่างที่เราเคยได้ยิน ชื่อว่าเป็นโค้งมรณะ บางทีถ้าเราดูด้วยความเป็นทิพย์ เราจะเห็น หรือรู้สึกหรือสัมผัส หรือรู้เรื่องราวขึ้นมาได้ว่า มีผู้ที่ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต แล้วก็ติดอยู่ หลงอยู่ที่โค้งนั้น ถึงเวลากระแสจิต บางครั้งมีอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ว่าฉันอยู่ที่นี้ ฉันไปไหนไม่ได้ ฉันตายที่นี้ จิตมีความเค็งคว้าง ซึ่งจิตเหล่านี้ส่วนใหญ่ ไม่ค่อยมีความเชื่อความศรัทธาในพระพุทธศาสนา หรือบางครั้งมีพระภูมิเจ้าที่ ซึ่งบางท่านก็ยังมีมิจฉาทิฐิ กักริษยาญาณเหล่านั้นไว้ในสถานที่ ไร้อาณาบริเวณเป็นบริวารของตน และบางครั้งไ้ความยึดมั่นถือมั่นนี้ก็เป็นเหตุที่ทำให้ มีความเข้าใจในดวงจิตของโอปปาติกะ สัมภเวสีนั้นว่า จำเป็นที่จะต้องหาดวงจิตอื่นมาแทน เพื่อที่ตัวเองจะได้ไปได้ แต่ถ้าหากกระแสของบุญ กระแสกุศล กระแสที่ปรับภพภูมินั้นมีพลังมากเพียงพอ ปลอ่ยวางเมื่อไหร่ ปลอ่ยความยึดความเชื่อเมื่อไหร่ กำหนดน้อมนึกในกระแสของบุญ เมื่อไหร่ โมหทนาสารุในบุญกุศลที่บุคคลที่แผ่เมตตาให้มันเมื่อไหร่ จิตดวงนั้นเมื่อถึงวาระก็สามารถพ้นจากภพภูมิ แห่งการเป็นโอปปาติกะสัมภเวสีไปจุติในภพที่ดีกว่าได้ การมายึดมาเกาะอยู่ในสถานที่ต่างๆ มาหลงอยู่ในภพต่างๆนั้น เป็นแรงของกรรม แรงของโมหะ แรงของความหลง หากเราที่เป็นครูเมตตาสมาธิ พึงเจริญเมตตาตามแผ่เมตตาปรับภพภูมิ ซึ่งครูเมตตาสมาธิหลายคน ก็เรียนก็ฝึกในศาสตร์ของการสวด การสัพเพ เราก็สามารถที่จะใช้ประโยชน์ ยังได้กำลังของโมเมยทธิ กำหนดรู้กำหนดเห็น รู้ว่าเขาขอส่วนบุญ เราก็แผ่เมตตาให้ **ประโยชน์ที่เมื่อเราแผ่เมตตาปรับภพภูมิ ปรับสมดุลให้ดวงจิตดวงวิญญาณที่คั่งค้าง พ้นไปจากโลก ไปยังภพที่ดีกว่าได้ กระแสคลื่น กระแสจิต กระแสพลังงาน กระแสความคิด ที่เป็นพลังงานลบบนโลก ก็จะลดลง เพราะมีดวงจิตอีกมากมาย ที่มีความโกรธแค้น ความเกลียดชัง ความอาฆาตพยาบาท เมื่อไหร่ที่เขาไปจุติในภพที่ดีได้ อารมณ์เขาก็จะพ้นจากความเกาะ ความยึดในความอาฆาตพยาบาทนั้น จิตทั้งหลายเมื่อไหร่ที่มีความสุข ก็ลืมเรื่องราวๆบรรเทาคลายตัวไป เมื่อไหร่ก็ตามที่เราทุกข์ กระแสด้านลบ ความคิดด้านลบ อารมณ์จิตที่เป็นลบ มันก็หลังไหลเข้ามา แต่เมื่อไหร่ที่จิตเราเป็นสุข ถ้าเราเสวยทิพยสมบัติ เราก็ไม่อยากจะสนใจเรื่องอะไรร้ายๆ พลังงานของบุญ พลังงานของกุศล พลังงานของการแผ่เมตตาเจริญพรหมวิหาร๔ จึงมีผล มีอานิสงส์อย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะนี้โลกมีความเร่าร้อน กระแสจิตของคนมีความโกรธแค้น ความแค้นความอาฆาตพยาบาทก่อตัวจนเกิดเป็นสงคราม สงครามเมื่อไหร่ที่เกิดขึ้นรุนแรง พลังงานที่เป็นความแค้น ความพยาบาท ความคับแค้นที่ถูกฆ่า ความคับแค้นที่ถูกพลัดพราก ความอาฆาตพยาบาทที่ต้องการเอาคืน พลังงานที่เป็นลบก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น ดังนั้น การที่เรามีกำลังแห่งเมตตาตามได้ เราก็สามารถช่วยโลกดับไฟดับความเร่าร้อน ถึงแม้ว่า หากเป็นไปตามกฎของกรรม ไม่สามารถหยุดยั้งได้ทั้งหมด แต่เราก็สามารถที่จะบรรเทาเบาบางจากหนักให้เป็นเบา จากเบาให้เป็นไม่เกิด หรือไม่มีได้ แต่ทุกอย่างขึ้นอยู่กับกฎของกรรม แรงของกรรม ซึ่งเป็นกรรมรวมกรรมใหญ่ของโลก ดังนั้นก็ขอให้เราทุกคนมีความเพียร มีความขยันในการเจริญเมตตา ยิ่งเจริญเมตตาตามมากเท่าไร รัศมีกายของตัวเราเอง กลับยิ่งเพิ่มพูนขึ้น ยิ่งแผ่เมตตาอ้อมประมาณมากเท่าไร บารมีเราจึงเพิ่มพูนขึ้น ตบะจิตตานุภาพยิ่งเพิ่มพูนขึ้น ยิ่งบำเพ็ญในอารมณ์จิตที่มีความบริสุทธิ์ เป็นไปโดยการยังประโยชน์ต่อสรรพสัตว์อย่างแท้จริง ความบริสุทธิ์ของ**

จิตเรากียิ่งสูงขึ้น เรียกว่าเพิ่มพูนขึ้นทั้งภูมิจิต คือจิตตานภาพ และภูมิธรรมคือความบริสุทธิ์ ความสะอาด เบบางจากกิเลส  
แผ่เมตตาตอนนีพร้อมกัน แสงสว่างจากจิต จากกายทิพย์ที่น้อมรวมเชื่อมกระแสจากพระนิพพาน จากกระแสของพระโพธิสัตว์  
แผ่สว่างมีกำลัง

กำหนดจิตเห็นตัวเราที่เป็นกายทิพย์นี้ยังอยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้ว ลอยอยู่ในโลก แผ่เมตตาสว่าง ขอ  
ความสงบเย็น ขอความสุข ขอกระแสแห่งความอิมเต็มในทานศีลภาวนา แผ่ปกคลุมโลกใบนี้ นำกระแสบุญปรับภพภูมิ ให้กับ  
ดวงจิตดวงวิญญาณที่ตกค้าง ดวงจิตดวงวิญญาณที่เสียชีวิตจากสงคราม ทั้งในอดีตกาลจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ขอกระแสแห่ง  
ความสงบเย็นสันติภาพจงเกิดขึ้นบนโลกมนุษย์ สำหรับตอนนี้บางคนจะพูดเห็นภาพสงคราม เห็นภาพการฆ่าฟันใน  
ดินแดนต่างๆทั่วโลก หรือแล้วแต่ว่าเรามีกระแสวิบาก มีความเกี่ยวพันในสถานที่ ในเหตุการณ์นั้นๆเพียงใด จิตเราเองกำหนด  
อุเบกขา เมตตาอภัย หากอยู่ร่วมในเหตุการณ์ใดก็ให้อภัยทาน อุเบกขา ไม่ตัดสิน ไม่เข้าข้างฝ่ายใด ปรับภพภูมิแผ่เมตตา  
ให้กับดวงวิญญาณทุกฝ่ายเสมอกัน การฆ่าฟันเป็นความเร่าร้อน ฆ่าฟันกันทั้งที่ไม่รู้จักกัน ฆ่าฟันกันเพียงเพราะความเชื่อ  
ฆ่าฟันเพียงเพราะอุดมการณ์ ฆ่าฟันกันเพียงเพราะต่างศาสนา ฆ่าฟันกันเพียงเพราะการยึดแย้งทรัพยากร แผ่เมตตา  
เมื่อไหร่หม่อมกจิตของเราเมื่อไหร่ก็ตามหมู่ชนทั้งหลาย เข้าถึงเมตตาอ้อมมาณานได้มากเท่าไร มีการเจือจางแบ่งปัน มี  
ความรักความเมตตา สลายอคติแห่งชาติศาสนา มีความรักในมนุษย์และสัตว์เสมอกันได้เมื่อไหร่ สงคราม การประหัตประหาร  
ความทุกข์ยากเข็ญ ก็จะเบาบางดับสลาย เบบางลงไปทีละน้อยจนถึงที่สุด แผ่เมตตาอยู่เหนือโลก แผ่เมตตาสว่าง จิตเรา  
ยกระดับสู่ความบริสุทธิ์ แผ่เมตตาอ้อมมาณานเต็มกำลัง ในการกำหนดแผ่เมตตาเหนือโลกนี้ สำหรับผู้ที่ปรารถนาในพระ  
นิพพาน ก็ให้เราทรงสภาวะในกายพระวิสุทธิเทพ ส่วนบุคคลใดที่ปรารถนาบำเพ็ญในพุทธภูมิวิสัย ก็ทรงนิมิตเต็มกำลังใน  
สภาวะแห่งกายพระโพธิสัตว์ ยิ่งจิตเมตตามากเท่าไร กำลังกายทิพย์แห่งพระโพธิสัตว์ยิ่งปรากฏ เป็นกายพินกรพร้อมเครื่อง  
ทิพย์ในทุกกร แสงสว่างเปลวรัศมีรุ่งโรจน์ แผ่เมตตาอันไม่มีประมาณ ฐานดอกบัวสว่าง สำหรับคนที่ปรารถนาในพุทธภูมิใน  
วิสัยแห่งพระโพธิสัตว์ ก็กำหนดกายทิพย์แห่งพระโพธิสัตว์เต็มกำลัง แผ่เมตตาให้กับผู้ที่ทุกข์ยากทุกข์เข็ญ แผ่เมตตา  
พร้อมทั้งพิจารณาเห็นทุกข์เห็นภัยในสังสารวัฏ แผ่เมตตาด้วยอารมณ์จิตอันบริสุทธิ์ผ่องใส ยกภูมิจิตภูมิธรรมของเราขึ้น  
กำหนดจิตให้ดอกบัวแก้วรัตนบัลลังก์ลอยไปเหนือดินแดนใดก็ตาม เหนือนานฟ้า ไปได้ทั่วโลก กำหนดจิตว่า เราเกี่ยวพันกับ  
สถานที่ใด ดินแดนใด ก็ขอให้ดอกบัวนั้นลอยนากายทิพย์ของเราไปอยู่เหนือดินแดนนั้น เพื่อแผ่เมตตาปกปักรักษาคุ้มครอง  
ปรับภพภูมิ สลายล้างพลังลบที่เกิดขึ้น สลายล้างกระแสวิบาก เมตตาอ้อมประโยชน์ให้เกิดอโหสิกรรม ยังประโยชน์ให้เกิด  
อภัยทาน เมตตาอภัยสันติ เมื่ออภัยทานเกิดขึ้น อโหสิกรรมเกิดขึ้น กรรมที่เป็นความอาฆาตพยาบาทถูกดับลง กระแส  
พลังงานที่เป็นลบที่ก่อให้เกิดความอาฆาตแค้นการฆ่าฟัน สงครามก็เบาบางลง กำหนดจิตเราทุกคนทั้งหมด ลอยปกคลุมอยู่  
เหนือโลก แผ่เมตตาอ้อมมาณาน น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา เหนือเศียรเกล้าของอาทิสมาณกายและแผ่เมตตาสว่าง  
น้อมกระแสแห่งเมตตา น้อมกระแสญาณที่พระพุทธองค์ทรงเมตตาให้ปรากฏเห็นภาพสงครามการฆ่าฟัน เป็นความไร้สาระไม่  
จำเป็นอย่างยิ่ง ก่อเกิดจากโมหะ เป็นความตายเป็นความพลัดพราก เป็นความสูญเสียที่ไม่จำเป็น ลำพังความทุกข์ในโลกมัน  
ก็มากมายจากโรคภัยไข้เจ็บ จากความอดอยาก จากภัยธรรมชาติ จากสิ่งต่างๆอยู่แล้ว แต่มนุษย์ก็ยังมาประหัตประหารกันเอง  
เมตตาจากกระแสจิต กระแสเมตตาจางลงสุดดวงจิตทั้งหลาย กระแสเมตตาจางเยียวยา ดวงจิตดวงวิญญาณโอบปาดิตะสัมภเวสีที่  
ตกค้างอยู่ในทุกดินแดน ทุกสถานที่ ทุกสมรภูมิ ขอท่านทั้งหลายจงปล่อยวาง ทั้งจากหน้าที่ ทั้งจากภาระ ทั้งจากคำสั่งที่ถูกสั่ง  
ให้รักษาดินแดน ไม่ไปเกิดไม่ไปจุติ บัดนี้ขอพินธนาการทั้งหลายในภาระ ในหน้าที่ สิ่งใดที่ยึดโยง ของงหลง หลุด ขอท่านทั้งหลาย  
จงพ้น จงหมดวาระแห่งเวรกรรมทั้งปวง ขอกระแสพระพุทธร่องค์ทรงโปรดทรงเมตตา ขอท่านทั้งหลายจงไปจุติ จงนึกถึงบุญ  
กุศล ความดี การให้ทานทั้งกับสัตว์ทั้งกับมนุษย์ ทั้งทานในเขตศาสนาที่ตัวเองนับถือ ความดี น้ำใจเมตตา ของงส่งผล ขอ  
ท่านจงพ้นแห่งความทุกข์ เข้าถึงทิพย์สมบัติ เข้าถึงภพที่มีความสุขทุกรูปทุกนาม ทุกอาณาบริเวณ ทุกดินแดนด้วยเถิด แผ่  
เมตตาสว่าง

ในขณะที่เรามีญาณเครื่องรู้เห็นภาพศึกสงคราม เห็นภาพดวงจิต ดวงวิญญาณที่ขอส่วนบุญ ในขณะที่เรา  
ปรับภพภูมิ จิตเรากีย่ออย่าลืมพิจารณาให้เห็นทุกข์ภัยในวัฏสังสาร ให้อารมณ์ใจเรายิ่งเห็นคุณของพระนิพพาน พิจารณาให้  
ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายมากมายมหาศาล ยังติดข้องอยู่ในวัฏสังสารอีกมาก หรือแม้แต่บุคคลที่ได้พบพระพุทธศาสนา แต่ไม่อาจ  
ลั้มรส ไม่เคยลั้มรสในกระแสแห่งธรรม ไม่เคยได้รับการชำระล้างจิตด้วยกระแสแห่งธรรม มีอีกมากมายมหาศาล เราที่ฝึกเมตตา  
สมาธิ เราจึงยังต้องตระหนักถึงว่า ทำไมธรรมะ การปฏิบัติธรรม การเจริญพระกรรมฐานถึงเป็นสิ่งสำคัญ การเจริญพระ  
กรรมฐานนี้ทำให้เราเข้าถึงความสงบของใจ ทำให้เราเกิดปัญญา เห็นโทษภัยในสังสารวัฏ ทำให้เราเห็นคุณแห่งพระนิพพาน  
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยิ่งเราฝึก เราปฏิบัติมากเท่าไร ความโกรธ ความอาฆาตแค้น พยาบาท มั่นจิตมั่นจางลงจากใจ จุดนี้ก็คือ  
การที่เราฝึกปฏิบัติธรรมชำระล้างใจของเรา ยิ่งชำระล้างจิต ความทุกข์มันก็เบาลง ความโกรธมันก็เบาลง ชำล้าง ความโลภมัน  
ก็เบาลง ความหลงในชีวิต ความมัวเมาในชีวิตมันก็เบาบางลง จากบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติธรรม คิดว่าฉันเป็นคนโกรธ ฉัน  
เป็นคนที่มีโทสจริต ฉันเป็นของฉันแบบนี้ ฉันไม่เปลี่ยน ยังไปตั้งแต่เกิดจนตายซีโมโหยงใจ ก็ซีโมโหยงใจนั้น เป็นคนเจ้าคิด  
เจ้าแค้น อาฆาตพยาบาทขังใจก็เป็นอย่างนั้น หรือเป็นคนทีหลงกลัวตาย หลงชีวิตเมาชีวิตมากเท่าไร เกิดจนตายก็เป็น  
อย่างนั้น แต่คนที่ปฏิบัติธรรม ยิ่งปฏิบัติไปมากเท่าไร ก็เล็กลงเบาบางลง จากเดิมเคยกลัวตาย ปฏิบัติจนเห็นคุณของพระ  
นิพพาน ตั้งกำลังใจว่าตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพาน ความกลัวตายก็เบาบางลง หรือแผ่เมตตามากเท่าไร จิตเจริญปัญญา  
มองเห็นความเป็นอนิจจังลักษณะ มันก็เป็นเพียงเท่านั้น ชีวิตมันก็เป็นโทษเช่นนี้ ชีวิตมันก็สั้นเท่านั้น จะไปโกรธไปแค้นอาฆาต  
พยาบาททำไม อารมณ์จิตที่เคยเป็นคนเจ้าคิด เจ้าแค้นโมโหโทโส อาฆาตพยาบาท มันก็จืดมันก็จางไป อารมณ์จิตของ

ความเป็นพระอรียเจ้า โดยเฉพาะพระอนาคามี ดับพยาบาทไปได้ ความคิดที่จะเอาคืน ความคิดที่จะแก้แค้น ความคิดที่จะตามเกิดจ้องล้างจ้องผลาญ ไม่มีในจิตอีกต่อไป

ดังนั้นการที่เราปฏิบัติธรรม เราย้อนกลับมาถามตัวเรา ในขณะที่เราแผ่เมตตาอยู่ให้กับโลกนี้ กระแสธรรมได้ชำระจิตเรามาก เรายกระดับจิตขึ้นมาแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ สรรพชีวิตทั้งหลายได้ จิตเราสูงขึ้น จิตเราเป็นสุขใหม่ ภูมิจิตเข้าถึงจิตแห่งเมตตา เข้าถึงจิตที่มีกระแสแห่งพระโพธิสัตว์ ใจเราเอบอิมใหม่ ถึงแม้ว่าเราจะไปพระนิพพานชาตินี้ แต่เราทุกคนก็ยังสามารถยังประโยชน์ในขณะที่มีชีวิตอยู่ แผ่เมตตา เมตตาต่อสรรพสัตว์ ดับความเร่าร้อนบนโลก ปรักภพภูมิ ช่วยเหลือสรรพสัตว์ ช่วยเหลือดวงจิตทั้งหลาย เพราะสรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนแล้วแต่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อเราเป็นผู้ที่ส่งเคราะห์ก่อทุกข์สรรพสัตว์ ก็แปลว่า เรายุคนละฝักกับฝ่ายอกุศล คือเป็นผู้เบียดเบียนสรรพสัตว์ เมื่อเราเป็นผู้ให้เป็นผู้เมตตา เราก็เป็นผู้ที่ปราศจากการเบียดเบียน โลกมีธรรมกับอธรรม ใจเราเป็นกุศล ใจเราก็กห่างจากอกุศล กำหนดทรงสภาวะในความเป็นกายทิพย์บนดอกบัวแก้ว แผ่เมตตาสว่าง ดำเนินรอยตาม รอยพระบาทแห่งองค์พระศาสดา ยังประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ยังประโยชน์ต่อมวลสรรพสัตว์ กำลังสมาธิกำลังสมาธิกำลังสมาธิที่เราฝึก ไม่แต่เพียงยังประโยชน์ให้เราไปพระนิพพานแต่เพียงคนเดียว แต่ในระหว่างที่เรายังมีชีวิตก่อนไปพระนิพพาน เราก็กังแสงสว่างให้เกิดขึ้นกับโลก กับจักรวาลกับสังสารวัฏนี้ได้ จิตเราอิมจิตเราฟ่องใส จิตเราเจริญเมตตาอันไม่มีประมาณ เห็นดวงจิตที่เขาได้รับกระแสบุญกุศล เปลี่ยนเป็นแสงสว่าง เปลี่ยนชุดเปลี่ยนเครื่องทรงเป็นความเป็นทิพย์ ลอยสูงขึ้นปรักภพภูมิขึ้น กระแสบุญกุศลก่อเกิดขึ้น จิตเราสว่าง

จากนั้นน้อมจิตขออารมณีสวรรค์ ในขณะที่อาทิสมาณกายเรานั่งอยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้วอยู่เหนือโลก ขอให้ดอกบัวนี้ ลอยนำพาอาทิสมาณกายข้าพเจ้า พ้นจากแรงดึงดูดแห่งสังสารวัฏ ขึ้นไปบนพระนิพพานด้วยเทอญ ขอ น้อมให้ไปอยู่เบื้องหน้าพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ มีสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเป็นประธาน จากนั้นทรงอารมณีสวรรค์พระนิพพานไว้ **\*\*นิพพานังปรมมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นิพพานังปรมมังสุญญัง พระนิพพานเป็นความดับแห่งสรรพกิเลส แห่งความยึดมั่นถือมั่น จากสังโยชน์ทั้งหลายอย่างยิ่ง\*\*** จิตสว่างหลุดพ้นเป็นสุข กำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพที่ชัดเจนกระจ่างสว่างอย่างยิ่ง เสวยวิมุตติสุขในอารมณีสวรรค์พระนิพพาน กายยิ่งสว่าง จิตกำหนดรู้ว่าสะอาดสว่างปราศจากเครื่องร้อยรัดแห่งสังโยชน์ทั้ง ๑๐ กายทิพย์สว่างชัดเจน อารมณีสวรรค์ที่เราทรงอารมณีสวรรค์อยู่บนพระนิพพาน อารมณีสวรรค์นี้เป็นสุข จิตเราเกิดธรรมฉันทะในพระนิพพาน รักในพระนิพพาน อารมณีสวรรค์แนบอยู่กับพระนิพพาน และเป็นหนึ่งเดียวกับพระนิพพาน กำหนดว่าเราทรงอารมณีสวรรค์พระนิพพานนี้ น้อมถวายเป็นปฏิบัติบูชา บูชาคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอรียสงฆ์ พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ เทพพรหมเทวาทุกพระองค์ มีสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเป็นประธาน บูชาคุณพ่อแม่ครูอุปัชฌายาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่านทุกพระองค์ กายพระวิสุทธิเทพสว่างเจิดจ้า จากนั้นเราค่อยๆกำหนดจิตน้อมกราบทุกท่านทุกๆ พระองค์ ขออารมณีสวรรค์ทรงสงเคราะห์ คู่ครองข้าพเจ้า ครอบครัวบุคคลอันเป็นที่รักปิยะชน ให้อุดหนุนจากภัยพิบัติ พ้นจากสงครามทั้งหลาย หากไม่เกินผลของกรรม หากเป็นวาระกรรม หากข้าพเจ้าตายเมื่อไหร่ ก็ขอยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน จิตเรายังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ยิ่งเหตุการณ์ความวุ่นวาย ยิ่งเค้ารำงเกิดขึ้น เรายังเร่งความเพียร ยิ่งเร่งการปฏิบัติ ยิ่งเร่งความเข้มข้นของจิต จำไว้เสมอว่า การปฏิบัติธรรมในยามที่โลกสงบร่มเย็นนั้น ง่ายกว่าในขณะที่เกิดศึกสงคราม เกิดความเร่าร้อน จิตเกิดความหวาดกลัว เกิดความวิตกเกิดความกังวล เกิดกระแสที่เป็นกระแสของความโกรธความเกลียด เต็มไปหมด มันไม่สลับปะเยาะกับการปฏิบัติ ในขณะที่เป็นช่วงเวลาที่ยังมีความสุขแห่งสันติปรากฏอยู่ เราพึงฉวยโอกาสเร่งความเพียร เร่งการปฏิบัติ ปฏิบัติบ่อยๆ ปฏิบัติซ้ำๆ จนเป็นนิสัย ปฏิบัติจนหลุด สามารถที่จะทรงอารมณีสวรรค์ได้ทุกสถานในทุกอิริยาบถได้ ในทุกกรรมฐานในทุกสมณะ รวมไปถึงมนโหมยทิพย์จิตขึ้นพระนิพพานได้ในทุกสภาวะอารมณีสภาวการณ์กระห่มเย็นร้อน เมื่อยเหนื่อย เราสามารถทรงอารมณีสวรรค์ได้เสมอ ฝึกจนกระทั่งตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ ฝึกจนกระทั่งไม่มีคนนำ สามารถที่จะยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานได้ สามารถที่จะแผ่เมตตาอ้อมปรมาณูได้ สามารถที่จะพอกธาตุชั้นธัมสามารถที่จะแยกกายแยกจิตได้ ฝึกจนกระทั่งจิตมีความคล่องตัว ฝึกจนทะลุ

เมื่อกราบลาพระพุทธองค์ กราบลาครูบาอาจารย์เรียบร้อยแล้ว เราก็น้อมจิตเป็นกระแสแสงสว่างกลับมายังโลกมนุษย์ เป็นลำแสงพุ่งตรงลงมา น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาลงกลางกระหม่อมคลุมกายทั้งหมด น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาพอกธาตุชั้นธัม ผมนอนหลับฝันหนึ่ง กระตุก เส้นเอ็น กล้ามเนื้ออวัยวะ อวัยวะทั้ง๓๒ สะอาดบริสุทธิ์ กลายเป็นแก้วใส อธิษฐานจิต ขอให้การปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน ทานศีลภาวนา บารมีทั้ง๓๐ทัศที่ข้าพเจ้าแต่ละบุคคลได้บำเพ็ญไว้ดีแล้ว ขอจงปรากฏเป็นกระแสแก้วคลุมกายเนื้อ คลุมกายวาจาใจของข้าพเจ้า จากนั้นน้อมจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตร และครูเมตตาสมาธิทุกคน ที่ส่งต่อแสงเทียนแห่งกุศลความดี ตั้งใจว่า เราจะเร่งความเพียร เราจะปฏิบัติให้เข้มข้นขึ้นทุกคน โมทนาบุญซึ่งกันและกัน ทำความรูสึกว่า ร่ายรอบห้อมล้อมรอบทั่วกาย มีแต่กระแสของบุญกุศล มีแต่กระแสของความเป็นทิพย์ ร่ายล้อมอยู่ หายใจเข้าลึกๆช้าลึกยาวพุทธโธ กระแสความเป็นทิพย์พรั่งพรายเหมือนนกพิราบ ค่อยๆสอดลงเข้าสู่กาย หายใจออก หายใจเข้าช้าๆลึกยาวอัมโม หายใจออก หายใจเข้าช้าๆลึกยาวสังโฆ หายใจออก ถอนจิตออกจากสมาธิ ในขณะที่ลืมตาทำให้เกิดความรู้สึกตื่นสว่าง ทางพระเบื้องบนท่านเตือนมาว่า ในห้องครูเมตตาสมาธิยังถือว่า ยังมีความเพียรน้อย ยังมีความตั้งใจมุ่งมั่นในการปฏิบัติที่ควรจะทำได้ดีกว่านี้ ขอให้เราทุกคนอย่าประมาทในชีวิต อย่าประมาทในเหตุการณ์ของโลก ตอนนี้นี้ยังมีเวลาปฏิบัติ ยังมีเวลาที่จะใช้ความเพียร เร่งทะลุเข้าสู่สมณชั้นสูง พยายามอย่าเสียโอกาสนี้ไป ได้มาฝึกได้มาปฏิบัติ ได้มาเจริญพระกรรมฐาน ในจุดในธรรมอันสลับปะเยาะอันง่าย จงมีความเพียร จงเร่งความเพียรไว้ สำหรับวันนี้เราก็กังสมาธิกันห้องเมตตาภิรมย์ สำหรับวันนี้ก็ขอให้เราทุกคน ย้อนกลับไปทบทวน ดูกำลังสมณะของเราเอง ว่าเรากำลังถึงจุดใดบ้างไม่ว่า จะเป็นฌาน๔ ฌาน๕ ฌาน๖ กลืนจิต เมตตาอ้อมปรมาณู อรูปฌานตลอดไปถึงความคล่องตัวในมนโหมยทิพย์ ความ

คล่องตัวในเจโตปริยญาณ ความคล่องตัวในญาณทัศนะทั้ง๘ รวมถึงอารมณ์จิตที่เทียบเคียงกับสังโยชน์ทั้ง๑๐ การตัด  
สังโยชน์ทั้ง๑๐แล้วเป็นยังงัยบ้าง กลับไปย้อนทบทวนดู เพื่อให้รู้ว่า เราจะต้องเติมต้องเสริมต้องปฏิบัติอะไร อันที่จริง ถ้าหาก  
จะปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน ได้อารมณ์จิตสบาย ทรงภาพพระคล่องตัว ได้มโนเมยิทธิ ตั้งจิตว่า ตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพาน จริงๆก็  
จบแค่นี้ได้ แต่หากว่าเราปฏิบัติเพื่อสิ่งที่จะสูงกว่า เช่นอภิญาสมาบัติ เช่นปฏิสัมภิทาญาณ ก็จำเป็นที่จะต้องมึฐาน มีความ  
เพียรมีความตั้งมั่นมากกว่าเดิม สำหรับวันนี้ก็ขอให้เราทุกคนมีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าทั้งทางโลกทางธรรม มีความเพียร  
ในการปฏิบัติเข้าถึงธรรม เข้าถึงความดีให้ได้กันทุกคน สำหรับวันนี้สวัสดี