

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาสมาธิกรรมฐาน”

วันอาทิตย์ที่ 3 ธันวาคม 2566

เรื่อง การทรงภาพพระ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติ ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทั่วร่างกาย ผ่อนคลายร่างกาย จิตใจของเราให้อยู่กับความสงบเบา สบาย ปล่อยวาง ตัดความห่วง ความกังวลทั้งหลาย ออกไปจากจิตใจให้หมด จนจิตเหลือแต่เพียงความสงบ จากนั้นกำหนดสติ ก็รู้อยู่กับลมหายใจสบาย ลมหายใจที่เหมือนกับแพรวไหม พริ้วผ่านเข้าออกภายในกายของเรา ลมหายใจยิ่งเบา ยิ่งละเอียด จิตยิ่งเข้าสู่ความสงบ เมื่อจิตมีความเบา มีความสบายแล้ว เราใช้สติกำหนดรู้เท่าทันในอารมณ์จิต ความรู้สึก ในความสุขสงบ คือ เวทนามหาสติปัฏฐาน กำหนดในความสงบเบา

เมื่อจิตมีความชินในความสงบเบา จิตได้พักจากความฟุ้งวุ่นวาย อยู่กับความสงบผ่องใส จิตก็จะสามารถดำรงตั้งมั่นอยู่ในฌาน อยู่ในสมาธิได้มากขึ้น เร็วขึ้น เมื่ออารมณ์สบายปรากฏขึ้น อารมณ์จิตนี้เป็นอารมณ์แห่งอุปจารสมาธิ อารมณ์เบาๆ อารมณ์สบายๆ อารมณ์สงบ อารมณ์จิตที่อุเบกขา คือ มีความวางเฉย ต่อสิ่งที่มากระทบภายนอก เบา หลุดจากการปรุงแต่ง จากความฟุ้งซ่าน อารมณ์จิตที่เป็นทิพย์นี้ เป็นอารมณ์จิตที่ปรากฏการใช้ญาณ คือญาณเครื่องรู้ที่ผุดรู้ขึ้นมาในจิต ปรากฏอยู่ในช่วงอารมณ์สภาวะธรรมนี้ หรือแม้แต่กำลังของมโนมยทธิ ความเป็นทิพย์ ก็ใช้กำลังของความสงบในช่วงของอุปจารสมาธินี้เช่นกัน

เมื่ออารมณ์เบา อารมณ์สบาย อารมณ์ความเป็นทิพย์นี้ปรากฏ เรากำหนดจิตต่อไป เคลื่อนจิตจากอานาปานสติ เข้าสู่สถิตินิจิต กสถิตนั้นเป็นบาทฐานแห่งจิตตานุภาพของจิต กสถิตยังมีความชัดเจน คล่องตัว และภาพนิมิตแห่งกสถิต เต็มไปด้วยความศรัทธา ความเชื่อ ความตั้งมั่น กำลังอภิญญาจิตก็เกิดขึ้นจากอารมณ์นี้ เมื่อกำหนดรู้แล้ว ก็ทรงอารมณ์จิต น้อมนึกจินตภาพ เห็นดวงจิตของเรากลายเป็นแก้วใสสว่าง จากแก้วใสสว่าง กลายเป็นเพชรประกายพริ้ว คือเป็นเพชรที่มีลักษณะเป็นเพชรระยิบระยับแพรวพราว มีแสงสว่าง มีรัศมี กำหนดที่จิตที่เป็นประกายพริ้วนี้ ทรงอารมณ์ไว้ นึกภาพจิตที่เป็นประกายเพชรนี้ อยู่ภายในตำแหน่งฐานที่ตั้งของจิต หรือศูนย์กลางกาย บริเวณใต้สะดือ 2 นิ้ว ความรู้สึกว่าแสงสว่าง ความแพรวพราว ความเป็นเพชร แผ่สว่างทะลุออกจากรายเนื้อ นึกภาพว่าดวงแก้วที่เป็นเพชรประกายพริ้วนี้ อยู่ภายในกาย ซึ่งกายมีสภาวะเหมือนเป็นแก้ว เป็นโพล่ง มีดวงแก้วสว่าง ความสว่าง ความระยิบระยับของดวงแก้ว ที่ปรากฏในกาย สว่างทะลุกายเนื้อ จนกายเนื้อนี้มีแสงสว่างเรือง มีรัศมี มีเส้นแสงแผ่ออกมาจากกายเนื้อตามไปด้วย ทรงอารมณ์ ทรงความรู้สึก ทรงภาพนิมิต ที่เห็นดวงจิต เป็นเพชรประกายพริ้ว สว่าง พร้อมกับกายเนื้อสว่าง มีรัศมี อารมณ์จิตมีความอุ่ม มีความสุข ภาพดวงแก้วภายในกายของเรานั้น ยิ่งใสขึ้น ละเอียดขึ้น ยิ่งใส ยิ่งละเอียด

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ตั้งจิตอธิษฐานระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า กำหนดน้อมให้ภายในดวงแก้ว ดวงจิตที่ศูนย์กลางกาย ปรากฏมีองค์พระ สว่าง ปรากฏขึ้น เป็นพระพุทธรูปที่ชัดเจน อยู่ภายในดวงแก้ว รู้สึกสัมผัสได้ถึงกำลังแห่งพุทธานุภาพที่ปรากฏขึ้น รู้สึกได้ถึงว่าเมื่อปรากฏนิมิตดวงแก้วนั้น มีกำลังในระดับหนึ่ง แต่เมื่อมีองค์พระในดวงแก้ว อารมณ์จิตเราสัมผัสได้ ว่ากำลังพุทธานุภาพ กำลังแห่งพุทธานิมิต ที่อยู่ในกายของเรานั้น ยิ่งปรากฏเพิ่มพูนขึ้น

กำหนดจิต ทรงภาพองค์พระอยู่ภายในดวงแก้ว และองค์พระนั้นขยายใหญ่ขึ้น จนมีขนาดหน้าตักประมาณ 9 นิ้ว อยู่ในกายของเรา ฐานองค์พระอยู่ภายในท้อง แต่ความสูงของเศียรองค์พระนั้น พระพักตร์อยู่อยู่ตรงประมาณหัวใจหรือหน้าอก ปลายพระเกศ ปลายพระเศียร อยู่บริเวณคอ องค์พระปรากฏเต็มองค์ อยู่ในกายเราพอดี องค์พระสว่างขึ้น ใสขึ้น เป็นเพชรประกายพริ้วขึ้น

กำหนดจิตอธิษฐาน ว่าการทรงภาพพระเต็มองค์ชัดเจนภายในกายนี้ ขอให้ข้าพเจ้าตั้งใจ หากจะทรงภาพพระภายในอกเมื่อไหร่ ภายในกายเมื่อไหร่ ก็สามารถกระทำได้ ผึกได้ ทรงอารมณ์ได้ชัดเจนแจ่มใส ตลอดเสมอ หลับตา ลืมตา ก็รู้สึกสัมผัสว่าองค์พระ อยู่ในกายของเราได้ตลอดเวลา ทรงภาพพระไว้ภายในกาย กำหนดจิตว่าการที่เราผึกนี้ คราวนี้เราจะไปไหนก็ตาม จะเดินทางไปไหนก็ตาม เราสามารถทรงภาพพระได้ตลอดเวลา ลืมตา หลับตา ทำกิจการงานใด ก็สามารถทรงภาพพระได้เสมอ

จากนั้นกำหนดจิตต่อไปว่า แล้วเมื่อไหร่ก็ตามที่เราทรงภาพพระ ก็ขอให้พุทธญาณทัศนะ กระแสแห่งพุทธานุภาพ กระแสญาณเครื่องรู้ กระแสธรรมของพระพุทธองค์ ได้ปรากฏเป็นญาณเครื่องรู้ ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้า เป็นธรรมที่ปรากฏ เหมาะสม เท่าทันกับสถานการณ์ที่ข้าพเจ้าประสบพบเจอ ทั้งสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขอให้มีการเสวยธรรมมากำกับ กระแสวิปัสสนาญาณปรากฏ กำหนดน้อมในจิต ภาพองค์พระสว่าง ทรงอารมณ์ ทรงฌาน ทรงภาพพระภายในอกเราไว้ อารมณ์ใจเอิบอ้อมผ่องใส

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐานต่อไป ขอบารมีพุทธานุภาพ ที่มาจากอยู่ภายในกายของเรานั้น ขอจงเกิดพุทธบารมีอันไม่มีประมาณ ปรากฏให้เกิดความศกดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ในชั้น 5 ร่างกายของข้าพเจ้า

พุทธรังคหนึ่ง รัชมังคละเนื้อ สังขังคระตุก

ขอธาตุ 4 ของข้าพเจ้านี้ มีความเข้มแข็ง ศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ ในกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังขานุภาพด้วยเทอญ

กำหนดจิต ทำความรู้สึกในกายของเรา ว่าธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในกายของเรานั้น กลายเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง เซลล์ทุกเซลล์ ที่มีลักษณะเป็นทรงกลมทั่วร่างกาย ในอวัยวะทุกส่วน กลายเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง กายทั้งกายของเราขณะนี้ กลายเป็นเพชรสว่าง กายเนื้อชั้น 5 เป็นเพชรสว่าง พร้อมกับมีองค์พระสว่าง เจิดจ้า เจิดจรัส อยู่ในกายชั้น 5 ทรงอารมณ์ทรงสภาวะไว้ องค์พระสว่าง เจิดจ้าผ่องใส เปล่งฉัพพรรณรังสีสว่าง กายเนื้อสว่าง กลายเป็นเพชรประกายพริ้ว

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป อธิษฐานน้อมรำลึกถึงบุญกุศลทั้งหลาย ทาน ศีล ภาวนา พระกรรมฐาน บุญแห่งพระกรรมฐาน บุญแห่งมหาสังฆทาน ที่เราสร้างที่บำเพ็ญบุญอันเกิดขึ้น จากการรักษาศีล ปฏิบัติธรรมบวชเนกขัมมะ ขอบุญทั้งหลาย นับตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบัน จงมารวมตัวในขณะนี้ ก่อให้เกิดแสงสว่าง กระแสแห่งบุญในกายในจิต เป็นแสงสว่างที่ยิ่งสว่างขึ้น ใสขึ้น กายเนื้อและองค์พระยิ่งสว่างขึ้น ใสขึ้น จิตยังมีความอ้อม ความสุข ความชุ่มเย็น ความเปล่งประกาย รู้สึกสัมผัสได้ว่า กระแสบุญ กระแสกุศล เปี่ยมล้นอัดแน่น ภายในกาย ภายในจิตภายในองค์พระในกายชั้น 5 ของเรา ความอ้อม ความสุข ความล้น ความเปี่ยมพลัง พลังแห่งบุญปรากฏ พลังแห่งความสุข ความอ้อมใจปรากฏ ความปิติยินดีทั้งหลายปรากฏ

เมื่อจิตเป็นสุขเต็มที สภาวะความเป็นทิพย์ปรากฏสูงสุด แผ่เมตตาจากองค์พระสว่างออกไป ไม่มีประมาณ กระแสของเมตตา กระแสของความปรารถนาดี กระแสแห่งบุญกุศล แผ่สว่างจากองค์พระ จากกายเนื้อที่สว่าง ผ่องใส แสงสว่างพร้อมกับกระแสเมตตาแผ่สว่างเป็นสีทอง เจิดจรัสเต็มห้อง ทรงในอารมณ์เมตตาไม่มีประมาณ

จากนั้นค่อยๆ แผ่เมตตา สว่างกระจายปกคลุมห้อง บ้านที่เราอาศัยอยู่ คุมบ้านทั้งหลัง มีแต่กระแสเมตตา กระแสเมตตาสว่าง กระแสบุญกุศล แผ่ไปถึงบุคคลในบ้าน บุคคลอันเป็นที่รัก พ่อ แม่ สามเณร บุตร ญาติทั้งหลาย แผ่เมตตาให้กับพระภูมิเจ้าที่ เจ้าที่เจ้าทาง รุกขเทวดาภายในบ้าน แผ่เมตตาจนรู้สึกได้ว่า บ้านเรือน เเคหะสถาน สถานที่ที่เราอยู่นี้ มีแต่กระแสบุญกุศล สว่าง กระแสจิต กระแสเมตตาส่งถึง ทุกคนในบ้านมีความสุข เข้าสู่กระแสธรรม กระแสบุญส่งผล บ้านร่มเย็นเป็นสุข บ้านมีแต่ความสุขกาย สุขใจ เเคหะสถานที่เราอาศัยอยู่ มีแต่กระแสที่สงบเย็น สันติ เมตตา อภัยต่อกัน กระแสบุญกุศล กระแสกรรมฐานปรากฏ น้อมจิตอธิษฐานให้เห็นว่า ในขณะที่เราเจริญพระกรรมฐานนี้ มีเทวดา พรหม ที่ท่านมารักษากายชั้น 5 มาเมตตาปกป้องรักษาตัวเราไหม กำหนดรู้ด้วยความเป็นทิพย์ โมหณาสาธุกับเทวดา พรหม ที่ท่านเมตตาการรักษา ในขณะที่เราเจริญพระกรรมฐาน ขอให้ท่านมีส่วนในบุญ ในกุศลด้วยทุกประการ

จากนั้นแผ่เมตตาจากจิตของเรา สว่างจากบ้าน เป็นแสงรัศมีสีทอง แผ่กระจาย สว่างกระจาย มีศูนย์กลาง จากองค์พระภายในกายของเรา เป็นกำลังแห่งพุทธานุภาพ กำลังแห่งกระแสพระนิพพาน กำลังแห่งกระแสเมตตาอันไม่มีประมาณ แผ่สว่างปกคลุมเมือง หรือจังหวัดที่เราอาศัยอยู่ขณะนี้ จะเป็นประเทศใดก็ตาม ขอให้กระแสเมตตาอันไม่มีประมาณ แผ่สว่างปกคลุมด้วยอารมณ์จิตของเราที่มีความสุข แผ่เมตตาจากเมืองครอบคลุมสว่างไปถึงประเทศทั้งหมด คนที่อยู่ประเทศใด ก็แผ่เมตตาสว่างคลุมทั้งประเทศนั้น ประเทศไทยก็สว่าง กระแสบุญกุศล กระแสเมตตาแผ่สว่าง

จิตกำหนดรู้เห็นในบุญกุศลที่พุทธบริษัท 4 กัลยาณชนทั้งหลายได้บำเพ็ญ ได้สร้าง แผ่เมตตาสว่าง ขอบุญกุศลจนถึงพระสยามเทวาธิราช พระเสื้อเมือง พระทรงเมือง พระหลักเมือง เทวดาที่รักษาผืนแผ่นดินไทย กระแสบุญแผ่สว่างปกคลุมถึงทุกดวงจิต ขอกระแสบุญกุศล กระแสแห่งความสงบเย็นในเมตตา กระแสมรรคผลพระนิพพาน แผ่ส่งผลขัดเกลาดวงจิตของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ให้อ่อนโยน ให้เข้าถึงธรรม ให้เข้าถึงศีล ให้เข้าถึงภาวนา เข้าถึงกุศล เข้าถึงผลบุญทั้งปวง แผ่เมตตาสว่างกระจายออกไป ปกคลุมจากประเทศ แผ่คลุมทั้งโลกใบนี้

กำหนดจิต ขอบารมีพุทธานุภาพ ให้ข้าพเจ้าแผ่เมตตา กระแสของความปรารถนาดี ความรัก บุญกุศล กระแสพระนิพพาน กระแสแห่งมรรคผล กระแสแห่งธรรม ความดี ความสงบ บุญกุศล ของจนถึงดวงจิตทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งโลกใบนี้ ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย มิติทับซ้อน เมืองบังบดทั้งหลาย แผ่เมตตาจากโลก ส่งถึงแม่พระธรณี ขอบุญกุศลที่ข้าพเจ้าและทุกคนกระทำบำเพ็ญมาดีแล้ว ขอจงเป็นกระแสบุญ กระแสพลังงาน หลังไหลลงสู่แกนกลางโลก หลังไหลเชื่อมลงสู่เส้นพระเกศาแห่งแม่พระธรณี กำลังแห่งบุญของข้าพเจ้าและคนทั้งหลายกัลยาณชนทั้งหลายในโลก ขอเติมพลังให้กับแม่พระธรณี ให้กับโลกใบนี้ ขอกระแสบุญจงเป็นพลังชีวิตเยียวยาโลกใบนี้

กำหนดจิต เห็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้ง 4 ของโลก ปรากฏสว่างขึ้น ใสขึ้น พื้นน้ำสะอาดบริสุทธิ์ พื้นดินเกิดความสุขสมบูรณ์ ก็เกิดพืชพันธุ์ธัญญาหารหล่อเลี้ยงชีวิตมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ธาตุลม อากาศบริสุทธิ์ สลายล้างฝุ่นควัน หมอกควันเชื้อโรคทั้งหลายจงสลายตัวลง ธาตุลมจงเปี่ยมด้วยพลังแห่งปราณ พลังชีวิต ความสะอาดบริสุทธิ์ ธาตุไฟในโลก จงมีความสมดุลพอดี สภาวะอากาศ ความอบอุ่น ขอจงเข้าสู่ความสมดุลพอดี ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของโลก ขอจงปรากฏสภาวะเป็นเพชรประกายพริ้ว เป็นปฏิภาคนิมิต เห็นโลกทั้งดวงกลายเป็นปฏิภาคนิมิต

จากนั้นกำหนดจิต แผ่เมตตาสว่างออกไป กระแสเมตตาสว่างออกไปทั่วอเนกจักรวาล กระแสเมตตาของเราตอนนี้ แผ่อุทิศน้อมจิตไปยังดวงอาทิตย์ สุริยะจักรวาลในระบบของเรา กระแสกุศล กระแสแห่งบุญ กระแสเมตตา ขอจงปรากฏแผ่ไปยังดวงอาทิตย์ ขอเติมกระแสพลังแห่งธาตุไฟในดวงอาทิตย์ ด้วยกระแสแห่งธรรม กระแสแห่งฌานสมาบัติ กระแสแห่งเมตตา ขอจุดดับบนดวงอาทิตย์นั้น จงค่อยๆ คลี่คลายปฏิกิริยาแห่งธาตุไฟนั้น จงก่อเกิดเต็มเต็ม สลายจุดดับ จุดคราส จากกระแสกุศล กระแสวิบาก อันเกิดขึ้นจากอกุศลและจิตของมนุษย์ทั้งหลาย ที่กระทำบาปหยาบช้า จนเกิดพลังงานเป็นคราสไปบดบังดวงอาทิตย์

เมื่อคราส คือกระแสจิตไปบดบังดวงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์เกิดสภาวะที่เกิดจุดดับ ก็จะปรากฏพายุสุริยะ เป็นเปลวพลังงานสะท้อนย้อนกลับมาแผดเผายังโลกใบนี้ ให้เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติในหลาย ๆ ส่วน ทั้งการเกิดแผ่นดินไหว คลื่นความร้อน คลื่นพลังงานที่ผิดปกติ คลื่นพลังงานของพายุสุริยะ ที่ทะลุลงทำลายชั้นบรรยากาศและสนามแม่เหล็กโลก ก่อให้เกิดความความแปรปรวนในโลกธาตุของโลกมนุษย์ กระแสจิตที่เป็นอกุศล สะท้อนย้อนกลับคืนสู่โลกใบนี้ฉันใด เราเหล่ากัลยาณชน เราผู้ฝึกโยพระกรรมฐาน น้อมนำอาราธนาบารมีพระพุทธองค์ ทรงสงเคราะห์ แผ่เมตตาอันไม่มีประมาณ หลอมรวมดวงจิตแห่งกุศล กระแสพลังงานแห่งกุศลของกัลยาณชนทุกคนทั่วโลก แผ่เป็นแสงสว่างพุ่งตรงไปยังดวงอาทิตย์ ขอดวงอาทิตย์นั้นจงปรากฏพลังงาน ปฏิกิริยาแห่งการกำเนิดพลังงานฟิวชั่น ก่อเกิดแสงสว่างสมดุลง กลับคืนสู่ปกติ

จากนั้นกำหนดจิต เห็นภาพองค์พระทรงเครื่องจักรพรรดิ ทับซ้อนอยู่กลางดวงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์ค่อยๆ สว่างขึ้น จุดดับบนดวงอาทิตย์ที่ปรากฏขึ้น เป็นจุดดับขนาดใหญ่ ขอจงค่อยๆ สลายลง คราสที่ปรากฏบนดวงอาทิตย์จึงค่อยๆ สลายลง ด้วยกำลังแห่งชาติฉัพพรรณรังษีของพระพุทธเจ้า ของสมเด็จพระปฐม ขอจงปรากฏความสว่างบนดวงอาทิตย์ กำหนดนิมิตนะ เห็นภาพดวงอาทิตย์มีองค์พระปรากฏสว่าง กระแสพลังงานความร้อนจากดวงอาทิตย์ ปรากฏอบอุ่น สมดุลเปี่ยมไปด้วยพลังชีวิต หล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิตในดวงดาวทั้งหลาย ในสุริยะจักรวาลของเรา ไม่เฉพาะกับโลกมนุษย์ แต่ทั้งดาวอังคาร ดาวศุกร์ ดาวพฤหัสบดีและดาวดวงอื่น ที่มีสิ่งมีชีวิต ก็ขอให้กระแสพลังงานแห่งดวงอาทิตย์ แผ่สว่าง ทำงานเป็นปกติ

กำหนดน้อมจิตเห็นภาพดวงอาทิตย์สว่าง มีองค์พระสว่าง จุดนี้ก็เป็นจุดที่เกิดเหตุการณ์ขึ้นจริง ๆ เกิดจุดดับขนาดมหึมาบนดวงอาทิตย์ ซึ่งผิดปกติอย่างยิ่ง เราก็ใช้กำลังกรรมฐานช่วยกัน จากนั้นกำหนดจิตนะ แผ่เมตตาจากดวงจิต จากองค์พระ แผ่สว่างออกไปเลยสุริยะจักรวาล แผ่จนไปทั่วอเนกจักรวาล ความรู้สึกกระแสของความสงบเย็น กระแสเมตตา รัศมีของความเมตตา ความปรารถนาดี ความสุขบุญกุศล แผ่ด้วยความสงบเย็นจากจิตของเรา สุดขอบอเนกจักรวาล ทุกเอกภพ ทุกกาแล็คซี่ ทุกจักรวาล จักรภพทั้งหลาย ขอเมตตาจากองค์พระจากจิตเรา แผ่แสงสว่าง

จากนั้นกำหนดจิต แผ่เมตตาขึ้นไปยังพบที่เป็นสุคติภูมิ นับตั้งแต่ภพของภูมิเทวดา รุกขเทวดา อากาศเทวดาทั้ง 6 ชั้น พรหมโลกทั้ง 16 ชั้น อรูปพรหมทั้ง 4 และแผ่เมตตาพ้นจากภพภูมิขึ้นไปอย่างพระนิพพาน ขอเทวดาพรหม และพระสังคตศีลพิธีทั้งหลาย ได้โมทนาสาธุในการเจริญเมตตาอธิปไตยมาฉะนี้ เจริญพระกรรมฐาน ด้วยกำลังแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณของข้าพเจ้าทุกคน

จากนั้นแผ่เมตตาออกไปยังภพที่เป็นทุกคติภูมิ ภพที่เสวยความทุกข์ วิบากจากผลกรรม ผลแห่งการอกุศล แผ่เมตตาให้กับดวงจิต ดวงวิญญาณ โอปปาติกะ สัมภเวสีทั้งหลาย วิญญาณที่จรปะปนอยู่ในโลกทั้งหลาย แผ่เมตตาต่อไปยังสรรพสัตว์ที่เป็นเปรตอสุรกายทั้งหลาย สรรพสัตว์ที่ปรากฏเกิดผลกรรม จูติเป็นสัตว์นรกทั้งหลาย เสวยวิบากอยู่ในนรกทุกขุม

ขอเมตตา ขอกระแสนุญ กระแสนุศล กระแสจิต เชื่อมโยงกับกระแสพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ พร้อมเปิดสามแดนโลกธาตุ แผ่เมตตา ระเบิดสว่างจากองค์พระภายในอก ระเบิดสว่างเปิด 3 ภพภูมิ เปิดสามแดนโลกธาตุ เข้าถึงกระแสนุญกุศล กระแสแห่งเมตตา กระแสความสงบเย็น ทรงอารมณ์ในเมตตาตามานไว้ ยิ่งแผ่เมตตา ยิ่งมีความสุข จิตยินดีที่แสงสว่าง กระแสเมตตาที่เราแผ่ไป เมื่อกระทบจิตใด จิตนั้นก็พลอยสว่าง จิตนั้นก็โสมนัส จิตนั้นก็เข้าถึงความสงบเย็น จิตนั้นก็สุขกายสุขใจ แผ่เมตตาสว่าง

จากนั้นกำหนด เห็นกายทิพย์ของเรา ลอยขึ้นไปเหนือจักรวาล ภายในกายทิพย์เราปรากฏองค์พระภายในกายทิพย์เราลอยอยู่เหนือโลก เหนือจักรวาล แผ่เมตตาสว่างเปิด 3 ภพภูมิ ใจยิ่งเอิบอิมเป็นสุข แผ่เมตตาผ่านกายทิพย์ ที่รออยู่เหนือจักรวาลนั้น จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง จิตเอิบอิมอย่างยิ่ง จิตสะอาดจากสรรพกิเลสอย่างยิ่ง

ขอกำลังใจแห่งการเจริญ ในเมตตาอันไม่มีประมาณนี้ จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้บรรลุธรรม ในวิสัยแห่งเมตตาเจโตวิมุติ จิตวิมุติหลุดพ้นด้วยกำลังใจแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ ขอธรรมที่ข้าพเจ้าเข้าถึง จงมีความสุขสะอาดบริสุทธิ์ จิตในขณะนี้ สะอาดจากสรรพกิเลสทั้งปวง มีแต่เมตตา มีแต่กุศล จิตเกิดปัญญาญาณ เข้าถึงรู้ในสามภพสามภูมิ เห็นภัย เห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นความแตกต่างแปรปรวน การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ทั้งสามภพสามภูมินั้น แผ่เมตตาของเราสว่าง ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงประสบแต่ความสุข สรรพสัตว์ทั้งหลายขอจงพ้นจากความทุกข์ ขอจงพ้นภัยจากวิภวสังสาร เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน อันเป็นเอกลักษณะบรมสุขโดยทั่วกัน ดวงจิตใดเข้าถึงบุญกุศลความสุขอยู่แล้ว ก็ขอให้มีความสุขยิ่งขึ้นไป สรรพสัตว์ใดเสวยความทุกข์อยู่ ก็ขอให้พ้นจากความทุกข์ คลายจางลงจากวิบากความทุกข์ทั้งหลาย กระแสจิตของสรรพสัตว์ใด ร้อนลุ่ม กัดตกลุ่ม อยู่ในความโกรธ ความพยาบาท ก็ขอให้กระแสเมตตาอันนี้ จงดับทุกข์ ดับร้อน ดับความเร่าร้อนแห่งปวงกิเลส ความเร่าร้อนแห่งความโกรธ จงดับด้วยกระแสแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ เมตตา อภัย สันติสุข จงก่อเกิดทั่วทุกภพภูมิ แผ่เมตตาเป็นกระแสแห่งความสันติ ความสุข ความสงบเย็น เป็นคลื่นเป็นความเย็น เป็นพลังงานอันไม่มีประมาณ แผ่ออกไปทั่วทุกภพภูมิ

ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะพร้อมกับกำหนดรู้ตามหลักฐิในจิต ว่าจิตของเรานี้ เมื่อเจริญกรรมฐาน เมื่อฝึกฝนไว้ดีแล้ว จิตที่ฝึกฝนไว้ดีแล้ว ย่อมนำประโยชน์สุขมาให้ คำนี้เป็นพระพุทธรวจน และประโยชน์สุขที่นำมาให้ นั้นไม่จำเพาะแต่เฉพาะจิตของเรา แต่เป็นไปเพื่อหมู่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย กำหนดจิต แผ่เมตตาสว่าง ยินดีในเมตตา ยินดีในความสงบ ยินดีที่ทุกสรรพสัตว์ ทุกดวงจิต เข้าถึงบุญกุศล ยินดีที่ทุกสรรพสัตว์ ทุกดวงจิต พ้นจากความทุกข์ บรรเทาเบาบางจากความทุกข์ ทรงอารมณ์ความสุขผ่องใสไว้

จากนั้นอธิษฐานจิต ขอให้กำลังใจแห่งเมตตาอภัยประมาณ คือเมตตาอันไม่มีประมาณ แผ่สว่าง เปิดโลก ด้วยกำลังใจแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังจิตที่เชื่อมโยงกับพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ทั้งหลาย เทพพรหมเทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้เป็นสัมมาทิฐิทั้งหลาย กำลังแห่งกุศลในเมตตาอันไม่มีประมาณ จงปรากฏเกิดขึ้นในจิตของข้าพเจ้า เข้าถึงสภาวะธรรมนี้ ได้ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ สัมผัส หลับตา และตระหนักรู้ ถึงพลังงานความสว่าง ความเมตตาอันไม่มีประมาณ ที่ถูกปลุกฝังขึ้นเป็นโพธิจิตในดวงจิตของเราทุกคนขณะนี้แล้ว โพธิจิตก็เกิดอารมณ์จิตแห่งความเป็นพระอรหันต์

กำหนดน้อมเห็นภาพนิมิตภายในดวงจิต ก็เกิดตันโพธิ์ที่มีแต่แสงสว่างสีทอง โพธิจิตได้ออกงามในดวงจิตของเราทุกดวงแล้ว ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะ ที่เห็นกายทิพย์ของเราสว่าง ลอยอยู่กลางจักรวาล โพธิจิตปรากฏมีองค์พระนั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ ขอโพธิรัตนบัลลังก์ที่พระพุทธเจ้า ทรงบรรลุอภิเชกสัมมาสัมโพธิญาณ ขอธรรมทั้งหลาย จงหลั่งไหลลงสู่โพธิจิต ภายในจิตของข้าพเจ้านี้ด้วยเทอญ

ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะ พร้อมกำหนดสภาวะที่ผุดรู้ในธรรมทั้งหลาย สัมผัสถึงกระแสบุญ กระแสพลังงาน กระแสแห่งพุทธานุภาพทั้งหลาย ที่ปรากฏขึ้นในขณะที่เราเจริญจิตกรรมฐานนี้ อยู่กับความสงบนิ่ง สภาวะที่จิต สะอาดจากกิเลส เยี่ยมไปด้วยบุญกุศล เยี่ยมไปด้วยเมตตาอันไม่มีประมาณ ปราศจากการเบียดเบียน ปราศจากความเร่าร้อน ปราศจากความทุกข์ มีแต่กระแสเมตตาอันไม่มีประมาณ กำหนดน้อมอารมณ์จิต อารมณ์พระนิพพาน ในอารมณ์แห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ เราเป็นผู้ที่ปราศจากเวรภัย เราเป็นผู้ที่เห็นทุกข์ รู้เท่าทันภัยในสังสารวัฏ เราเจริญจิตในเมตตาอันไม่มีประมาณ เจริญพระกรรมฐาน เพื่อความดับอันไม่เหลือเชื้อแห่งการเกิด

กำหนดน้อมจิต กายทิพย์ของเราลอยพ้นจากสามภพสามภูมิ พ้นจากโลก พ้นจากสังสารวัฏ กายทิพย์ ลอยขึ้นสู่พระนิพพาน พ้นโลก เหนือโลก พ้นสังสารวัฏ พ้นความเกาะ ความยึดเหนี่ยว แรงดึงดูด ความทะยาน ออยากแห่งตัณหาทั้งหลาย ไม่อาจกลักกลายจิตของเราได้ ผลจากโลก พ้นจากภัยสังสารวัฏทั้งปวง

ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้ พ้นโลก เหนือโลก เมื่อสมควรกับเวลาแล้ว เราก็กำหนดจิต น้อมจิตกราบ พระพุทธเจ้า อธิษฐานจิตขอให้ปรากฏอาทิสमानกายของเรานั้น บรรจงกราบลาพระพุทธรูปเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์ มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน ขอจงปรากฏเทพพรหมเทวา ท่านผู้มีพระคุณ ครูบาอาจารย์ ขอเมตตาปรากฏในพุทธรูปนิมิต ในอารมณ์จิตความเป็นทิพย์บนพระนิพพานของข้าพเจ้าด้วยเทอญ น้อมจิตกราบด้วยความเคารพ ด้วยความนอบน้อม

จากนั้นกำหนดจิตนะ ให้กายทิพย์ของเราพุ่งเป็นแสงสว่าง พร้อมกับน้อมนำกระแสแห่งพระนิพพาน คือบุญทั้งหลาย กุศลทั้งหลาย ของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอรหันต์ ทุกๆ พระองค์ รวมเป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพาน ส่องลงมาตรงลงมายังกายเนื้อของเรา เป็นแสงสว่าง ขนาดใหญ่ ชำระล้างฟอกขันธ์ ขันธ์ 5 ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ของงใสเป็นแก้ว โคจรกระดูก เส้นเอ็น หลอดเลือด ของสะอาดใสบริสุทธิ์เป็นแก้ว อากาทั้ง 32 อวัยวะภายในทุกส่วน ของงใสเป็นแก้ว เซลล์ทุกเซลล์ กายเนื้อ ทุกส่วน DNA ของงสะอาดใสบริสุทธิ์เป็นแก้ว ขอธาตุธรรมจงฟอกธาตุขันธ์ ชำระล้างธาตุขันธ์กายหายจากโรคภัย ไข้เจ็บทั้งปวง ของงสลายสิ้นไป

จากนั้น น้อมกระแส ขอกระแสสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ ที่ยังอยู่ในภพใด ชาติใดก็ตาม สายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ ที่เป็นสวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ ขอจงกลับปรากฏ กลายเป็นมนุษย์สมบัติ ให้ข้าพเจ้าได้ ใช้สร้างบุญ สร้างบารมี ดูแลตัวเอง ดูแลครอบครัว ดูแลคนที่รัก ทำนุบำรุงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์สืบต่อไป ด้วยเทอญ ขอเปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ ขอจงปรากฏเป็นมนุษย์สมบัติ ไปรยปรายลงมา แก้ว แหวน เงิน ทอง ธนบัตร สินทรัพย์ อันจับต้องได้ ขอข้าพเจ้าทั้งหลาย จงปรากฏผลบุญเปิดปรากฏ เป็นมหาอุบาสม มหาอุบาสิกา ผู้ใจบุญ ทำนุบำรุงพระศาสนาสืบต่อไป

จากนั้นกำหนดจิต โมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรที่ร่วมกันฝึก ร่วมกันปฏิบัติในวันนี้ และที่จะปฏิบัติ ติดตาม ฟังในภายหลัง

กำหนดจิตของเราต่อไป

หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ซ้ำ ลึก ยาว สว่าง ภาวนาพุทโธ

ครั้งที่ 2 หายใจเข้าลึก ยาว รั่มโม

ครั้งที่ 3 หายใจเข้า ซ้ำ ลึก ยาวสังโฆ

คุณ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คัมภีร์รักษาทั้งกาย วาจา ใจ ของข้าพเจ้าให้อยู่ในกุศล ขอพระกรรมฐาน เจ้าแก้วดวงอันประเสริฐ ขอจงมาสถิตย์อยู่เหนือกระหม่อมจอมขวัญ ขององค์พระพุทธานุภาพจงปรากฏ ในกายทวาร กลางอกของข้าพเจ้า เหนือกระหม่อมของข้าพเจ้า ภายในศีรษะของข้าพเจ้า องค์พระ 3 ฐาน พุทธานุภาพจงปรากฏ อย่างไม่มีประมาณ ขอข้าพเจ้าทรงอารมณ์พระกรรมฐานได้อย่างยอดเยี่ยม ปราณีต ละเอียด ญาณเครื่องรู้ชัดเจน แจ่มใส ถูกต้อง รู้เห็นทุกอย่างได้ตามความเป็นจริงทุกประการ

สำหรับวันนี้ก็ขอให้ทุกคน มีความสุข มีความเจริญรุ่งเรือง บุญจงทรงผล บุญพระกรรมฐานอันเป็นบุญใหญ่ ของสงฆ์ผล ให้เราทุกคนจงเจริญทั้งทางโลก ทางธรรม ธรรมะจงเปลี่ยนชีวิตของเรา ให้มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง เป็นยอดคน แล้วก็ขอให้เราเป็นบุคคลที่ถึงพร้อมในบารมีทั้ง 30 ทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเพียร ความสม่ำเสมอ ความศรัทธา ความตั้งมั่นในการปฏิบัติธรรม สำหรับในสัปดาห์หน้า ก็จะเริ่มเข้าสู่ช่วงที่เป็นการปฏิบัติช่วงถือศีล บวชชุดงค์ ผีกมโนมยิทธิเต็มกำลัง ก่อนหน้านั้น ก็อาจจะมีการแนะนำ สำหรับผู้ที่จะไปฝึกกมโนมยิทธิที่วัดท่าซุง ก็ติดตามกันต่อไป สำหรับวันนี้ก็ขอให้เราทุกคน ทรงอารมณ์ความผ่องใส ทรงอารมณ์พระกรรมฐานได้ตลอดเวลา ในขณะที่เราดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ได้ สำหรับวันนี้สวัสดิ์ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า