

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันที่ 30 กันยายน 2566

เรื่อง กสิณจิตแห่งองค์พระ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดจิต ให้จิตเราตั้งมั่น ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย กำหนดจิตตัดร่างกายของเรา เมื่อปล่อยวางร่างกายของเราแล้ว ค่อยๆกำหนดความรู้สึก จับอยู่กับลมหายใจสบาย ลมหายใจละเอียดช้าลึกยาว อยู่กับลมหายใจสบาย จนจิตเราเข้าถึงความสงบ ความละเอียดความเบาของจิต จากนั้นกำหนดทรงภาพนิมิตเห็นดวงจิตของเราเป็นเพชรประกายพริ้ว เห็นดวงจิตเป็นดวงเพชรแก้วสว่าง มีรัศมีแผ่สว่างกระจายออกไป จิตมีความเอิบอิ่ม มีความสุข มีความผ่อนคลายชื่นบาน ทรงอารมณ์จิตที่เป็นเพชรประกายพริ้ว กำหนดว่าจิตเป็นดวงจิตแห่งกสิณจิต จิตเป็นแก้วกายสิทธิ์ เป็นแก้วสารพัดนึก จดล่องทรงอารมณ์อยู่กับดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริ้วนี้ สงบสงัดจดล่องอยู่กับดวงจิต รู้สึกได้ว่า รัศมีแสงสว่างจากดวงจิตที่เป็นทิพย์ ห่อหุ้มคุ้มครองทั้งกายเนื้อและดวงจิตของเราไว้ เราอยู่ในกระแสแห่งความเป็นทิพย์ แสงสว่างความเป็นประกายพริ้ว นั้พรรณรังสีสว่าง จดล่องทรงอารมณ์ไว้ เป็นการสะสมจิตตานุภาพ ตบะเดชะ ตั้งใจว่าเราจะทรงอารมณ์ที่จิตเป็นประกายพริ้ว จิตเป็นประกายสร เข้าถึงจิตเดิมแท้ นี้ กำหนดจิตทรงอารมณ์ไว้ กำหนดละเอียดว่า กระแสแสงสว่างจากดวงจิต ความเป็นประกายพริ้ว ปฏิภาณนิมิต ชุ่มซาบชุ่มซบทั่วร่างกายของเรา ชั้น๕ ภายหยาบรู้สึกว่ามีแสงสว่าง ความเป็นทิพย์ชุ่มซาบเอิบอาบ รู้สึกว่ากายเนื้อภายหยาบชั้น๕ มีสภาวะใส มองเห็นอาการ๒๒ มองเห็นทะลุเข้าไปข้างในเหมือนกับมีดวงตาเอ็กซเรย์ เห็นตั้งแต่ เปลือกคือ ผมนขนเล็บฟันหนัง เห็นกระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ เห็นสมอง เห็นลูกตา เห็นหลอดเลือด เห็นหัวใจ เห็นปอด เห็นม้าม เห็นตับ เห็นลิ้นไปถึงไขกระดูก ตับไตใส่ฟุ้งทั่วร่างกายของเรา กำหนดจิตว่า ภายในกายของเรานั้น มีดวงแก้วใสสว่างอยู่ และดวงแก้วใสๆนั้น ก่อให้เกิดญาณเครื่องรู้ เห็นภายในกาย เห็นกายภายใน กายภายในที่มีสภาวะเป็นอาการ๒๒ กำหนดพิจารณาเห็นอาการ๒๒ พร้อมกับเจริญวิปัสสนาญาณว่า กายนี้เกิดจากธาตุทั้ง๕ ดินน้ำลมไฟ มาประกอบรวม อาการ๒๒ มารวมตัวกัน เป็นร่างกายชั้น๕ เราไม่ใช่ร่างกายชั้น๕ เราคือจิต คือดวงแก้วสว่างคือจิต และดวงจิตนี้สามารถแปรปรับสภาวะเป็นอาหิสมาณกาย จิตสามารถเปลี่ยน ปรากฏ กลายเป็นอาหิสมาณกายตามอารมณ์ใจ ตามที่จิตของเรานั้นเสวยอารมณ์สิ่งใดอยู่ กำหนดเพื่อละลาย เกิดวิปัสสนาญาณตัดชั้น๕ ที่เป็นภายหยาบ กายเนื้อ แยกกาย แยกจิต กำหนดเห็นจิตชัดเจนสว่าง เมื่อตัดร่างกายชั้น๕ ละเอียดเพิ่มขึ้นแล้ว ก็มาพิจารณาต่อ อธิษฐานขอให้ภายในดวงแก้วคือดวงจิต มือองค์พระ คือมือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นสรณะ トラตรึงอยู่ในจิตของเรา ภาพองค์พระชัดเจนสว่างใส จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน ขอให้องค์พระขยายใหญ่ขึ้นสว่างขึ้น จดล่องเลพิงทั้งกายทั้งหมด ละความสนใจในร่างกายชั้น๕ จดล่องเหลือเพียงแค่วงแก้วมือองค์พระสว่างอยู่ภายใน

ภาพดวงแก้วที่มือองค์พระสว่าง ขยายณั้พรรณรังสี แสงสว่างเจิดจ้าเจิดจรัส และสลายล้างสภาวะรายรอบทั้งหมดออกไป กลายเป็นความว่าง เว้งว่างเปล่า จิตเราดำรงอยู่กับภาพองค์พระที่อยู่ในดวงแก้วอันสว่างนั้น ท่ามกลางความเว้งว่างเปล่าไม่มีขอบเขตไม่มีประมาณ ทรงอารมณ์อยู่ในสภาวะที่จิตเราทรงพุทธานุสติ กำหนดรู้ในจิตท่ามกลางอุปสมาบัตติ คือเพิกardt ทั่วทุกสรรพสิ่งทั้งออกไปให้หมด เหลือเพียงองค์พระสว่างในดวงแก้วใสมีรัศมี จิตเราตั้งมั่นอยู่กับภาพองค์พระ ทรงอารมณ์ไว้ จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐานอาราธนาบารมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอยกอาหิสมาณกายข้าพเจ้า ฟุ้งขึ้นไปบนพระนิพพาน จากดวงแก้วบนโลกมนุษย์ฟุ้งเป็นแสงสว่างขึ้นไปบนพระนิพพาน จากดวงแก้วดวงจิตปรากฏสภาวะเป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพ ตั้งจิตตั้งกำลังไว้ว่า เราน้อมกายพระวิสุทธิเทพกราบพระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน พร้อมกับตั้งจิตอธิษฐานขออาราธนาให้พระโพธิสัตว์ พระเถระผู้ใหญ่ที่ท่านเพ็งมรณภาพ เมตตามาปรากฏบนพระนิพพานนี้ด้วยเกิดพระพุทธรูปเจ้าคะ จากนั้นกำหนดจิตกราบทูลทุกท่านทุกพระองค์ กำหนดใจของเราตอนนี้พิจารณาตัดสังโยชน์๑๐ พิจารณาตัดร่างกายเนื้อ พิจารณาตัดสักกายที่ฐิต ตัดวิจิกิจฉาความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย ความลังเลสงสัยในการปฏิบัติ ความลังเลสงสัยว่าเรา มาพระนิพพานได้หรือไม่ได้ พิจารณาตัดศีลพตปราคาส กำหนดจิตว่าศีลของเราบริสุทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาปฏิบัติศีล ๕ กัถี สำหรับบางคนขณะนี้ศีล ๘ ก็มีความบริสุทธิ์ ณขณะที่เราเจริญพระกรรมฐาน พิจารณาต่อไป ตัดความพึงพอใจในกามฉันทะ ความสุขในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ทั้งในมนุษย์วิสัยและในทิพย์สภาวะ คือความสุขในผัสสะ ในความเป็นทิพย์ของการเห็นเป็นเทวดา พิจารณาตัดความพยาบาททั้งหลายออกไปจากใจ ความโมโห ความพยาบาทอาฆาตแค้น สลายล้างออกไปจากใจ ตัดสลายล้างความเกะ ความยึดในรูปราคาะ กุศลความสุขในฉานสมาบัติ ตัดอุปราคาะ ความสุข ความสบายจากการว่างของอุปสมาบัตติ พิจารณาตัดความฟุ้งซ่านทั้งหลาย ความสับสนกังวลใจทั้งหลาย ตัดมานะที่ฐิตออกไป และตัดอวิชชาทั้งปวงที่ทำให้เราหลงอยู่ในสังสารวัฏนี้ ออกไปจากจิตของเราให้หมด กำหนดว่าเราตัดภพชาติ ตัด

ความปรารถนาในการเกิดทุกภพทุกภูมิ ตัดความพึงพอใจในความสุขของสังสารวัฏ ไม่ต้องพูดถึงความทุกข์ในสังสารวัฏใน ทศตภูมิ เรากำหนดว่า เราตัดทั้งสุขและทุกข์ของสังสารวัฏก็เพื่อพระนิพพานเพียงจุดเดียว กำหนดพิจารณาทรงอารมณ์ จน เห็นกายพระวิสุทธิเทพของเราปรากฏสว่าง ทรงอารมณ์เสวยวิมุตติในอารมณ์พระนิพพาน นิพพานัง ประมัญ สุขัง พระนิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง กำหนดทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน กายพระวิสุทธิเทพของเราสว่าง แพร่ศรี มี ความอึดความสุข ความสุข บนพระนิพพาน เป็นความสุขที่ไม่เนื่องด้วยรูปกายของชั้น ๕ เป็นความสุขจากสภาวะที่จิตของเราสะอาด สิ้นจากสรรพกิเลส ทั้งปวง สิ้นจากเยื่อใยในภพภูมิ สิ้นจากแรงดึงดูด แรงหน่วงเหนี่ยว ของความรักโลกโกรธหลง ความผูกพัน ความหวังใย ความอาลัยทั้งปวง กำหนดจิตว่าจิตของเราเป็นอิสระจากสังสารวัฏ จิตเราเป็นอิสระจากกิเลสทั้งหลาย กำหนดให้เห็นจิต อาทิสमानกายสว่างเจิดจ้า ทรงอารมณ์ในสภาวะกายพระนิพพานไว้

เมื่อทรงอารมณ์จนจิตของเราซึมซับรับกระแสแห่งพระนิพพาน อารมณ์พระนิพพาน เรากำหนดพิจารณาไว้ เสมอว่า ทุกวินาทีที่เราทรงอารมณ์พระนิพพาน ยิ่งทำให้จิตเราแนบ เกิดธรรมฉันทะ ความพึงพอใจอยู่บนพระนิพพาน จิตยังมี ความตั้งมั่นปรารถนาพระนิพพานเป็นที่สุด ความทุกข์ทั้งหลายสลายสิ้นไปจากใจ กรรมวิบากทั้งหลายสิ้นไปจากใจ เมื่อไหร่ ก็ตามที่เราเข้าถึงพระนิพพาน จากนั้นกำหนดจิต กราบพระโพธิสัตว์ที่ท่านเพ็งมรณภาพ กำหนดน้อมจิตกราบทาน ขอพร ขอน้อมจิตโมทนาสาธุ ในพระโพธิญาณของท่าน มีบางคนเคยเกิดเป็นลูกหลานของท่าน ก็ตั้งจิตอธิษฐานว่า เราขอลาเข้าพระ นิพพานชาตินี้ ขอให้ท่านเมตตาอนุญาตด้วยเถิด และขอให้ความดีบุญกุศล พระกรรมฐานสรรพวิชาทั้งหลาย ขอให้ท่าน เมตตาประสิทธิ์ประสาทถ่ายทอดรวมลงสู่จิตข้าพเจ้าด้วยเถิด ธรรมะและกรรมฐานนั้น ถ่ายทอดจากจิตสู่จิต เรากำหนดน้อม จิตรับกระแส จิตเป็นเหมือนกับปลั่งงาน ความรู้ทั้งหลายถ่ายทอดรวมลงสู่จิต ปัญญาในธรรมทั้งหลาย วิปัสสนาญาณทั้งหลาย ถ่ายทอดลงสู่จิตของเรา จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน กำหนดวิมานบนพระนิพพานของจงปรากฏ เป็นห้องพระกรรมฐาน เฉพาะตน ของข้าพเจ้าแต่ละบุคคล ขอให้โง่วิมานบนพระนิพพาน ขอจงขยายขนาดใหญ่มากมายมหาศาล และขอให้ครูบาอาจารย์ พระอริยเจ้า พระอริยสงฆ์ทั้งหลายในอดีตชาติ ที่ท่านนิพพานไปแล้วก็ดี ที่ท่านเป็นพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ทั้งหลายก็ดี ที่ข้าพเจ้าเคยพบทั้งในชาติปัจจุบัน และในอดีตชาติอดีตกาล ขอเมตตาปรากฏห้อมล้อมรายรอบปรากฏอยู่ใน วิมานบนพระนิพพานของข้าพเจ้าด้วยเถิด

จากนั้นทรงอารมณ์ในความเป็นพระวิสุทธิเทพ น้อมกราบและซึมซับ รับกระแส กรรมฐานใดที่ข้าพเจ้าเคย ได้รับการถ่ายทอด เคยรู้ เคยเรียน เคยฝึก เคยได้ เคยเข้าถึง ขอกระแสปัญญาญาณเครื่องรู้ กระแสวิปัสสนาญาณ กระแส อภิญญาจิต กระแสอิทธิฤทธิ์ รวมถึงกระแสแห่งพระกรรมฐานทุกกอง จากครูบาอาจารย์ทุกท่านทุกพระองค์ทุกรูป ถ่ายทอด รวมลงสู่ข้าพเจ้า สุอาทิสमानกาย กายพระวิสุทธิเทพของข้าพเจ้า ณบัดนี้ กระแสญาณเครื่องรู้ กระแสวิมุตติญาณทรงชนะ วิปัสสนาญาณทั้งหลาย ขอจงรู้ตื่น เบิกบานในดวงจิตของข้าพเจ้า จากนั้นกำหนดจิตว่า ภายในอาทิสमानกายกายพระวิสุทธิ เทพ ปรากฏดอกบัวบาน พร้อมกับดวงแก้วสว่างปรากฏขึ้น อยู่ในอกของกายพระวิสุทธิเทพนั้น น้อมกระแสจากครูบา อาจารย์ทุกท่านทุกพระองค์ของแต่ละบุคคล จำเพาะเจาะจงตรงวิสัย ตรงจริต ตรงบารมี เต็มเต็มบารมีทั้ง ๓๐ ทัศ ของเราแต่ละ บุคคล ให้สมบูรณพร้อมเต็ม บางคนก็จะเห็นภาพเหตุการณ์เก่าในอดีตชาติ ในเวลาที่เจอครูบาอาจารย์ กำหนดน้อมให้จิต ของเรานั้น รู้ตื่นขึ้นจากภายใน เราเคยปฏิบัติ เราเคยบำเพ็ญบารมีมาจนครบมาจนเต็ม เพื่อเข้าถึงพระนิพพานในชาติปัจจุบัน นี้ ใจของเราฟ่องใสสว่าง ให้ความสงบจดจ่อ ซึมซับญาณปัญญาเครื่องรู้ ความรู้ตื่น ของจงปรากฏในดวงจิตทุกดวง กำหนด ย้อนญาณ ดูอดีตชาติของเรา ในแต่ละยุคแต่ละสมัยที่เราเกิด ที่เราเล่าเรียนวิชา ที่เราปฏิบัติ ที่เราเจริญพระกรรมฐาน ที่เรา สร้างกุศลความดี มีทานศีล มีศากาภาวนา บริกรรมที่เราเคยเจริญ ขอจงปรากฏบุตรตื่นขึ้นในจิตของเรา เห็นดวงจิตของเราที่ มีดอกบัวแก้วพร้อมทั้งลูกแก้วสว่างในอกของพระวิสุทธิเทพ ยิ่งสว่างขึ้น จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้อาทิสमानกายของเรา ตอนนี กราบครูบาอาจารย์ทุกท่านทุกพระองค์ที่มาประสิทธิ์ประสาท สรรพวิชาให้เกิดความรู้ตื่นในสิ่งที่เราเคยปฏิบัติมาในกาล ก่อน จากนั้นอธิษฐานจิตให้อาทิสमानกายของเรานั้น เข้าไปอยู่ภายในอกของสมเด็จพระจอมเจ้าจอมศรีปทุม กำหนดน้อมจิตขอเข้าไปอยู่ ในดวงแก้ว ในอกของสมเด็จพระจอมเจ้าจอมศรีปทุม ตั้งจิตอธิษฐานว่า ขอให้กระแสจิตของเรานั้นเชื่อมโยงซึมซับ เข้าถึงกระแสแห่งกุศลของ สมเด็จพระจอมเจ้าจอมศรีปทุม มีกำลังพุทธานุภาพของสมเด็จพระจอมเจ้าจอมศรีปทุมทรงคุ้มครอง กำหนดจิตว่า กายเราอยู่ในดวงจิตของสมเด็จพระ จอมเจ้าจอมศรีปทุม ขอให้จิตเราสะอาด สิ้นอาสวกิเลสทั้งปวง ขอให้จิตเราเชื่อมกระแสกับสมเด็จพระจอมเจ้าจอมศรีปทุมโดยตรง กำหนดจิตทรงสมาธิ ทรง กำลังใจอยู่ภายในพระหฤทัยดวงแก้ว ภายในอกของสมเด็จพระจอมเจ้าจอมศรีปทุม เข้าถึงความสะอาด สว่าง สงบ เข้าถึงน้ำพระราชหฤทัย ในพุทธะเมตตาอันไม่มีประมาณของสมเด็จพระจอมเจ้าจอมศรีปทุม ที่มีต่อมวลสรรพสัตว์ พระพุทธะเมตตาที่สืบลายพุทธวงศ์ ก่อให้เกิด พระพุทธเจ้าพระองค์แล้วพระองค์เล่า เพื่อรื้อขนมวลสรรพสัตว์เข้าถึงพระนิพพาน ขอให้จิตเราซึมซับรับกระแสแห่งพระมหา กรุณาธิคุณของสมเด็จพระจอมเจ้าจอมศรีปทุมเต็มไว้หัวใจ

จากนั้นจึงกำหนดจิต ขออารธนาบารมีเชื่อมกับกระแสของทุกท่าน ทุกพระองค์บนพระนิพพาน แม่เมตตา สว่างออกไปยังสามภพภูมิ แผ่กระแสเมตตาสว่างลงไปยังอรูปพรหมทั้ง ๔ พรหมโลกทั้ง ๑๖ ชั้น สวรรค์ทั้ง ๖ รุกขเทวดาทุก เขต ภูมเทวดาทุกเขตทั่วโลกทั่วจักรวาล มนุษย์และสัตว์ที่มีชั้น ๕ กายหยาบทั่วโลกทั่วจักรวาล ดวงจิตโอปปาติกะ สัมภเวสี ทั่วจักรวาล ทั่วทุกภพทุกมิติ เปเรตอสุรกายทั้งหลาย สัตว์นรกทั้งหลาย ขอกุศลแห่งเมตตา กระแสสมรรถผล จงซึมซาบซึมซับ ลงสู่ทุกดวงจิตด้วยเถิด ท่านที่สุขอยู่แล้วก็ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป ท่านที่ทุกข์ก็ขอให้พ้นทุกข์ ดับเวรดับภัยดับอกุศลในใจ จิต อาทิสमानกายของเราสว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง กระแสเมตตาแผ่ออกไปทั่วทุกภพภูมิ จิตเป็นสุข จิตเอิบอิมเบิกบาน ยิ่งแผ่ไปกว้าง มากเท่าไร จิตกายพระวิสุทธิเทพยิ่งเกิดกระแสพลังศรีมิกายแผ่สว่างขึ้น จิตเข้าถึงเมตตาพรหมวิหาร ๔ โดยลึกโดยละเอียด ขึ้น จิตสลายล้างอคติ รักชอบชัง มีเมตตาต่อมวลสรรพสัตว์เสมอกัน กับจิตของเราเอง จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์ สว่างฟ่องใส จากนั้นน้อมกระแสจากพระนิพพาน กระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพานลงมายังโลก ขอกระแสบุญกุศลหลังรินลงสู่โลก

มนุษย์ บุญกุศลที่บรรพบุรุษในทุกอารยธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงนี้เป็นวาระแห่งอาณาจักรทวารวดี ในเขตที่เป็นดินแดนของพระพุทธศาสนาแต่เก่าก่อน ขอกระแสนบุญกุศลมรรคผลพระนิพพาน ตั้งแต่ยุคโบราณนั้น จงผุดพื้นคืนขึ้น กระแสนบุญกุศลทั้งหลายในทุกยุคทุกสมัยที่พระอรหันต์ทั้งหลาย สาธุชนทั้งหลาย พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ท่านได้สร้าง ได้บำเพ็ญ หยาดน้ำฝักแม่พระธรณีไว้ ทั้งเมืองศรีเทพ เมืองคูบัว เมืองนครปฐม เมืองลัดพลี ราชบุรี ทุกอาณาจักรทุกเขต ขอจงพื้นคืนขึ้นสู่กุศลสู่ความดี บารมีเก่า ขอจงพื้นคืนขึ้น น้อมกระแสนจากพระนิพพานลงมาพื้นคืนขึ้น กระแสนบุญกุศลผุดขึ้นมาสู่แผ่นดิน ให้เกิดยุคแห่งสุวรรณภูมิ ยุคทองยุคขาววิไล จากนั้นกำหนดจิตต่อไป กราบลาสมเด็จองค์ปฐมและพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน น้อมจิตกราบด้วยความเคารพ น้อมจิตกราบพระอรหันต์ พระอริยเจ้า พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ที่ปรากฏมาสงเคราะห์ มาเมตตา รวมถึงครูบาอาจารย์ทุกท่านทุกพระองค์ จากนั้นกำหนดจิตฟุ้งอาทิสมาณกายลงมายังกายเนื้อของเรา เป็นลำแสงสว่างสีขาว กระแสนจากพระนิพพานชำระล้างฟอกธาตุชั้นธัวกายของเรา กายเนื้อเป็นแก้วใสสะอาด สลายล้างโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายออกไป ผมขนเล็บพื้นหนังใสเป็นแก้วสว่าง อวัยวะภายใน อากาศ๒๒ใสสว่าง กำหนดน้อมจิตอธิษฐานเปิดสายทรัพย์สายสมบัติสายบารมีเก่า กายจิตสะอาดผ่องใส ปัญญาในวิปัสสนาญาณแจ่มชัด ชัดแจ้ง สติรวดเร็วตั้งสายฟ้า ตั้งวัชระ รู้เท่าทันสิ่งกระทบ จิตเข้าสู่ความรู้ตื่นเบิกบาน

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆซ้ำ ซ้ำลึกยาว กาวนาพุทธโธ อัมโม สังโฆ จากนั้นถอนจิตซ้ำจากสมาธิกำหนดจิตให้เห็นจิตของเรามีดอกบัวแย้มบาน ยิ้มแย้มเป็นสุข บนดอกบัวแก้ว มีลูกแก้วสว่างประดิษฐานแก้วกายสิทธิ์ของเราไว้ สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนา สาธุกับทุกคนในการปฏิบัติ โมทนาสาธุกับครูเมตตาสมาธิที่จุดแสงเทียนแห่งกุศลความดี ขอให้ทุกคนตั้งใจปฏิบัติ ตั้งใจวางให้จิตเป็นกุศล สำหรับวันนี้ก็ขอสวัสดิ์ พรุ่งนี้พบกันในห้องเมตตาสมาธิ