

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2566

## เรื่อง ทบทวนปรับพื้นฐานการฝึกสมาธิ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติ กำหนดรู้ในร่างกาย ผ่อนคลายทั่วร่างกายของเรา ปล่อยวาง ความเกาะความยึดในขั้นห้า ปล่อยวาง เรื่องราวในจิตใจออกไปให้หมด จดจ่ออยู่กับลมหายใจสบายสงบ เข้าถึงลมสบายเข้าถึงอุเบกขารมณ์ กำหนดรู้ในความสงบของจิตเรา จิตสงบ ผ่องใส ลมหายใจละเอียดเบา

วันนี้เราจะฝึกโดยย้อนกลับปรับพื้นฐาน เพื่อคนที่ตั้งใจปฏิบัติในการเป็นครูเมตตาสมาธิจะได้ใช้สอนแนะนำบุคคลอื่นที่สนใจในการฝึกสมาธิ พื้นฐานเคล็ดลับของเมตตาสมาธิ ตั้งแต่สมัยเริ่มต้น ในยุคที่เริ่มสอนเมื่อหลายสิบปีก่อน เราเริ่มต้นฝึกจากการล้างลมหายใจเพื่อให้เข้าถึงลมละเอียด การล้างลมหายใจให้เข้าถึงลมละเอียด เป็นเทคนิควิธีการที่ครูบาอาจารย์ในหลายๆท่านหลายๆสายท่านแนะนำตรงกัน แต่มีรายละเอียดปลีกย่อยหรือเคล็ดลับเคล็ดวิชาที่แตกต่างกันบ้างเล็กน้อย แต่แก่นหลักๆ ของการฝึกล้างลมหายใจให้เข้าถึงลมละเอียด ก็คือการกักลม การกักลมและการกำหนดหยุดจิตที่ฐานของจิต ซึ่งอันที่จริงแล้วการล้างลมหายใจถึงลมละเอียดนั้น มีผลในการฝึกสะสมเพาะบ่มลมปราณไปในตัว

ดังที่ทราบดีกันอยู่แล้วว่า อันที่จริงเทคนิคในการฝึกอานาปานสติของเมตตาสมาธิ เป็นการกำหนดลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหม พลุผ่านเข้าออกภายในกายของเรา ซึ่งจุดนี้ถือว่าการฝึกทั้งลมปราณและกักลมไปพร้อมกัน

คราวนี้เรามาดูถึงเรื่องการล้างลมหายใจให้เข้าถึงลมละเอียด การล้างลมหายใจให้เข้าถึงลมละเอียดนั้น มีผลทำให้จิตสามารถเข้าสู่สมาธิเข้าสู่ฌานสี่ได้รวดเร็วมากกว่าการที่เราจะกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียว

ถ้าเราขยันฝึกจนเชี่ยวชาญ เพียงแค่กักลม แล้วกลับมาจับลมหายใจเป็นปกติ ลมหายใจที่เราจับหลังจากที่กักลมจะเริ่มกลายเป็นลมละเอียด และใช้เวลาอีกเพียงไม่นานก็กลายเป็นฌานสี่ คือลมหายใจมันจะเบาละเอียดลง

สำหรับบางครั้งคนที่มาฝึกที่หลัง อาจจะไม่เคยฝึกจุดนี้มาก่อน เพราะว่าจุดนี้สอนกันตั้งแต่เริ่มต้นสอนสมาธิใหม่ๆ แล้วก็ไม่ได้สอนมานานพอสมควรนอกจากผู้ที่เคยฟังในไฟล์เสียงเก่าๆ

ก่อนที่จะเริ่มแนะนำให้ฝึกในการล้างลมหายใจให้เข้าถึงลมละเอียด ถ้าเรียกย่อๆ ก็เรียกว่า "กักลม" ควรจะแนะนำให้การกำหนดลมหายใจของผู้ฝึก ทำความเข้าใจในเรื่องของการจับลมหายใจ คือจินตภาพให้เห็นลมหายใจเหมือนกับแพรวไหมพลุผ่านเข้าออกภายในกายของเรา คือจิตทั้งจินตนาการทั้งรู้สึกถึงลมหายใจที่ผ่านในกายตลอดสาย พอลมหายใจออกก็พลุผ่านออกภายนอก เห็นบริเวณเบื้องหน้าผ่านรูจมูก ว่าอุณหภูมิของลมหายใจนั้นมันพลุผ่านทั้งเข้าและออก พอติดตามลมตลอดสายได้ อันที่จริงการติดตามลมตลอดสายก็ถือว่าติดตามลมปราณ คือการเคลื่อนตัวของลมปราณที่ผ่านเข้ามาภายในร่างกาย ผ่านเข้ามาฟอกธาตุขันธ์ รวมถึงสภาวะที่เห็นลมหายใจนั้นเป็นประกายพริ้ว นั่นก็คือเห็นกสิณลมพลุผ่านภายในกาย

ดังนั้นในการฝึกอานาปานสติที่ควบทั้งปราณควบทั้งการฝึกกสิณลม ผลในการควบกองก็เกิดผลรวดเร็วเร็วกว่าอานาปานสติ อันนี้เป็นเคล็ดลับเทคนิควิธีฝึกอย่างหนึ่งของการฝึกในเมตตาสมาธิ

คราวนี้เราก็จะเริ่มฝึก

เริ่มต้นหลังจากที่เราให้ผู้ที่เราแนะนำสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออกตลอดสายเป็นประกายพริ้ว เป็นละอองระยิบระยับ ผ่านเข้าออกในกายได้แล้ว จุดต่อมาก็คือ การกักลม การกักลมนั้นคำแนะนำก็คือให้หายใจเข้าทางจมูก ช้า ลึก ยาว

เมื่อหายใจเข้า ลึก ลมเข้าไปกักที่ท้อง รู้สึกได้ว่าท้องมันพอง ลมก็รู้สึกถึงมวลอากาศรวมตัวอยู่ที่ท้อง หรือตำแหน่งฐานที่ตั้งของจิตหรือต้นเทียน ในขณะที่กักลม เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน แล้วก็เป็นการที่เราอาราธนาขอพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ในขณะที่กักลมก็ให้เราเริ่มนับ คือนับพุทโธ ธัมโม สังโฆ ภาวนา จิตหยุดอยู่ที่ท้องน้อยหรือต้นเทียน ในขณะที่กักลมไว้ก็ภาวนา โดยที่เราไม่ต้องหายใจออกกักไว้แล้วก็ภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ

เริ่มต้นครั้งแรกก็ประมาณสามรอบ พุทโธธัมโมสังโฆ พุทโธธัมโมสังโฆ พุทโธธัมโมสังโฆ จากนั้นจึงให้หายใจออก ท้องแฟบ หายใจออกช้า ลึก ยาว ท้องแฟบ จนกระทั่งลมหายใจมันหมดจากท้อง นิ่งหยุดสักครู่หนึ่ง

จากนั้นจึงเริ่มหายใจใหม่ ครั้งที่สอง หายใจเข้า ช้า ลึก ยาว ลึกลงไปถึงท้อง การที่เรากักลมนั้นไม่ใช่การที่เรารู้สึกว่าเรา กั้นลมหายใจหรือสุดลมหายใจอัดแน่นมากเกินไปจนรู้สึกอึดอัด แต่กักลมไว้ที่ท้องสบายๆ ถ้าหากรู้จักกักลมไว้ที่ท้อง เราจะสามารถหยุดได้โดยรู้สึกได้ว่าลมยังอยู่ที่ท้อง

ในขณะที่กักลมนั้นเราค่อยๆเพิ่มเวลาขึ้น พอครั้งที่สอง ถ้าเรายังไหวเราก็พุทโธธัมโมสังโฆ พุทโธธัมโมสังโฆ พุทโธธัมโมสังโฆ พุทโธธัมโมสังโฆ เข้าไปประมาณซักร้อยรอบ แต่เต็มที่แล้วเราพยายามอย่าให้พุทโธธัมโมสังโฆที่เราบริกรรมยาวนานเกินไป อย่าให้เกินแปดรอบ เพราะว่าร่างกายของบุคคลแต่ละคนนั้นมีความจุศักยภาพในการกักลมหายใจนั้นต่างกัน แต่ถ้าหากผู้ที่ฝึกไปเรื่อยๆและจิตเข้าถึงฌาน นิ่งสงบ เราจะสามารถกักลมหายใจได้ พุทโธธัมโมสังโฆ ได้มาก ถึงสิบหกรอบ แต่เริ่มต้นเต็มทีประมาณสักไม่เกินแปดรอบ ถือว่าเป็นมาก และรอบในการกักนั้น เราทำการกักลมประมาณสิบครั้งถึงสิบหกครั้ง

อานิสงส์ของการที่เรากักลมนั้น เมื่อเรากักลม บริกรรม จิตมันจะรวมตัวที่ท้อง คำบริกรรมรวมตัวที่ท้อง พลังลมปราณรวมตัวที่ท้อง ความรู้สึกทางกายที่ปรากฏขึ้น เราจะรู้สึกว่าท้องของเรานั้นอุ่น คือมีพลังของปราณเริ่มรวมตัว จิตเริ่มรวมตัวไปพร้อมกัน ถึงบอกว่าการกักลมได้ผลทั้งเรื่องของปราณได้ทั้งเรื่องของจิตสมาธิ

**ความลับของการกักลม** คือการที่เราบรรจุเอาออกซิเจนเข้าไปในร่างกาย เมื่อเอาออกซิเจนปริมาณมากกลับเข้าไปในร่างกาย มันมีการซึมซาบผ่านไปยังเซลล์ทั่วร่างกาย พอเซลล์มันซึมซับรับออกซิเจนมากไปมากพอ เซลล์แต่ละเซลล์มันจะมีอาการที่เรียกว่า “เต่งตัวในออกซิเจน” คือได้รับสารอาหารคืออากาศเข้าไปที่เซลล์ทั่วร่างกายจนเต็มจนอึด เมื่อมันเต็มมันอึดแล้ว คราวนี้เมื่อหลังจากที่เราหยุดจากการกักลม เรามาหายใจเป็นปกติ คือเลิกบังคับลมหายใจจากการกักลม แต่ติดตามดูติดตามรู้ลมหายใจตลอดทั้งสายทั้งกองลมแบบที่เราฝึกกันอยู่ เราจะรู้สึกทันทีว่าลมหายใจมันเบาลง ละเอียดยกลง ดูลมหายใจอีกเพียงสองครั้งสามครั้ง ไม่เกินสิบครั้ง ลมหายใจก็จะนิ่งหยุดดับเข้าสู่ฌานสี่ในอานาปานสติ

**ดังนั้น การที่เราฝึกล้างลมหายใจเข้าถึงลมละเอียดนี้ เป็นเทคนิคเป็นอุบายในการปฏิบัติที่เกิดผลอานิสงส์หลายอย่างอย่างทีกล่าวน่าว่าทั้งเป็นการสะสมปราณ ทั้งเป็นการรวมจิต ทั้งเป็นการเพิ่มพูนกำลังทางกาย**

ดังนั้นเราก็ควรที่หาวิธีหรือหาเวลาโอกาสที่จะฝึกฝนในเรื่องของการกักลมเป็นระยะ หรือแม้แต่ในยามที่จิตเราเกิดโทสะ บ้างเกิดความฟุ้งซ่านบ้าง เรามากกัก ล้างลมหายใจหายใจเข้าถึงลมละเอียด เมื่อเราทำได้เมื่อไร ฝึกจนมีความเชี่ยวชาญ ฝึกจนชิน การเข้าฌานสี่ในอานาปานสติก็จะรวดเร็วง่ายดายขึ้น พลังปราณรวมตัวสะสมที่ต้นเทียนท้องน้อยมากขึ้น ความอบอุ่นในร่างกายจากการที่ปราณมันก่อเกิดขึ้น ก็มีการสะสมปราณเพิ่มพูนขึ้น ดังนั้นย้อนกลับมาฝึกพื้นฐาน เพื่อที่จะทำให้พื้นฐานของการปฏิบัติธรรมเรามีความมั่นคงขึ้น

เมื่อเห็นประโยชน์ทราบประโยชน์แล้ว อีกสักครู่เราก็จะเริ่มการฝึก

เริ่มต้นให้เรากำหนดใจของเราสบายๆ ปล่อยวางร่างกาย จดจ่ออยู่กับลมหายใจ จากนั้นหายใจตามจังหวะ ที่อาจารย์ เป็นผู้กำหนดหรือผู้นำสอนสมาธิเป็นผู้กำหนด ให้ฝึกตาม หายใจตาม หายใจเข้าช้า ลึก ยาว ช้า ละเอียด เห็นอนุภาค ของอากาศเป็นละอองระยิบระยับ หายใจเข้า ลมหายใจกลับลงไปท้อง จนท้องพองสัมผัสได้ รู้สึกว่าภายในท้องนั้น มี กำลัง มีลมกักเก็บ ภาวนาปริกรรม พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ หายใจออก

จากนั้นหยุด หายใจเข้า ช้า ลึก ยาว กักลมหายใจไว้ จิตจดจ่ออยู่ที่ท้อง

พุทฺธัมโมสังโฆ<sup>1</sup> พุทฺธัมโมสังโฆ<sup>2</sup> พุทฺธัมโมสังโฆ<sup>3</sup> พุทฺธัมโมสังโฆ<sup>4</sup> หายใจออก ช้า ลึก ยาว

หายใจเข้า กักลมไว้ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ หายใจ ออก ช้า ลึก ยาว

หายใจเข้า ช้า ลึก ยาว เห็นลมหายใจเป็นอนุภาคละเอียดสว่าง กักลมที่ท้อง รู้สึกถึงความร้อนแสงสว่างที่ท้อง พุทฺธัมโมสังโฆ<sup>1</sup> พุทฺธัมโมสังโฆ<sup>2</sup> พุทฺธัมโมสังโฆ<sup>3</sup> พุทฺธัมโมสังโฆ<sup>4</sup> พุทฺธัมโมสังโฆ<sup>5</sup> พุทฺธัมโมสังโฆ<sup>6</sup> หายใจออก

อืดใจไว้ หายใจเข้าช้าๆ กักลมหายใจ สว่าง พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ หายใจออก ช้า ลึก ยาว อืดใจไว้ หายใจเข้า ช้า ลึก ยาว กักลมไว้ท้องสว่าง จิตจดจ่ออยู่ที่ท้อง พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ หายใจออก อืดใจ

หายใจเข้า ช้า ลึก ยาว ยิ่งช้ายิ่งดี กักลมหายใจไว้ที่ท้องสว่าง

ปริกรรม พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ หายใจออก

หายใจเข้า ช้า ลึก ยาว กักลมหายใจไว้ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ หายใจออก

หายใจเข้า กักลมหายใจไว้ ภาวนาพุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ หายใจออก

ครั้งสุดท้ายหายใจเข้า กักลมไว้

พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ

พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ พุทฺธัมโมสังโฆ หายใจออก

จากนั้นหายใจตามปกติ จิตยังโฟกัสอยู่กับสมาธิอยู่กับลมหายใจเหมือนกับแพรวไหม ปล่อยลมหายใจไปตามธรรมชาติ แต่จิตจินตนาการจินตภาพเห็นลมหายใจเป็นแพรวไหมระยิบระยับ พลิ้วผ่านเข้าออกในกายของเรา อยู่กับลมหายใจ บางคนจะรู้สึกสัมผัสอาการเด่นของหัวใจชัดเจนมากขึ้นก็อย่าเพิ่งไปสนใจตรงจุดนั้น จดจ่อโดยเฉพาะอยู่กับลมหายใจเท่านั้น จินตภาพเห็นลมหายใจเหมือนกับแพรวไหม พลิ้วผ่านเข้าออก ลมหายใจเบาละเอียดลง สงบระยิบลง ก็กำหนดรู้ อยู่กับความสงบ อยู่กับลมหายใจละเอียดเบา รู้สึกสัมผัสได้ถึงจิตที่รวมตัว ลมหายใจที่สงบระยิบ ลมหายใจดับ มาจดจ่ออยู่กับความสงบ อุเบกขาธรรม

เมื่อจิตรู้สึกสัมผัสได้ถึงลมหายใจที่สงบระงับลง เบาบาง เราก็อธิษฐานจิต เพื่อเป็นวสีจิตจำ ว่าขอให้จิตข้าพเจ้าเข้าถึง ความสงบในสมาธิ ฉานสิ้นในอานาปานสติ จิตที่เข้าถึงเอกัคคตารมณ์ อุเบกขารมณ์ ลมที่หยุด ลมที่สงบระงับนั้น คือ เอกัคคตารมณ์ จดจ่ออยู่กับลมหายใจที่สงบ หยุดจิต หนึ่งสงบ สัมผัสได้ถึงถึงความสงบสงัด คราวนี้จิตเราก็เข้าถึงความสงบ กำหนดรู้ของเราเอง เมื่อจิตรวมตัวเข้าถึงความสงบแล้ว ก็กำหนดเดินจิตต่อไป ในความหยุดความนิ่งก็อธิษฐานจิต

กำหนดน้อมนิมิต เป็นกสิณจิต เห็นจิตของเราเป็นดวงแก้ว จำไว้ว่าเมื่อไรที่เราเดินจิตจากอานาปานสติมาสู่กสิณ เราก็ หยุดพักการสนใจในลมหายใจมาอยู่กับภาพนิมิตของกสิณ คือลมหายใจเราก็ไม่ต้องไปสนใจ อยู่กับภาพนิมิตจดจ่ออยู่กับ ภาพ ย้ายเอาองค์ของสติความรำลึกจากรู้ออกมาอยู่กับดวงจิต ภาพนิมิตของกสิณจิต

กำหนดสืบต่อจากการกัณม กำหนดให้เห็นเป็นดวงแก้วสว่างอยู่ในท้องในตำแหน่งที่เราที่กัณม ดวงแก้วนั้นขยาย ใหญ่สว่างขึ้น สัมผัสได้ถึงดวงแก้วภายในท้องของเรา สว่างขึ้นใสขึ้น กลายเป็นเพชรประกายพริ้ว สว่างจนแสงสว่าง นั้น ทะลุกายเนื้อของเราออกมาจนหมด หนึ่งหยุด อยู่กับดวงแก้วที่สว่างอยู่ในท้องเป็นประกายพริ้ว จิตจดจ่ออยู่กับ อารมณ์จิตที่เอบอ้อมเป็นสุขยินดี ความสุขความสนุกความเพลิดเพลินในการทรงกสิณ อารมณ์ที่มีความยินดีมีความ เพลิดเพลินในความสวยงามแพรวพราวของจิตที่เป็นปฏิภาณนิมิต จิตที่เป็นเพชรประกายพริ้ว ใจของเราให้นึกเสมอว่า เวลาที่เราทรงจิตเป็นเพชรประกายพริ้ว เรานึกว่าเป็นเพชรจริงๆ เพชรเป็นของมีค่าเรารู้สึกได้ว่าเราเป็นผู้ครอบครอง จิตที่เป็นเพชรประกายพริ้ว จิตที่เป็นประภัสสร จิตที่เป็นแก้วศักดิ์สิทธิ์ จิตอันเป็นแก้วสารพัดนึก ความรู้สึกรู้ว่าจิตที่เป็น ประกายพริ้ว เป็นจิตกายสิทธิ์แก้วสารพัดนึก กำลังความเชื่อ ศรัทธารวมตัวกันอยู่ที่ภาพนิมิตของกสิณจิตนี้

กำหนด ดวงจิตสว่าง หนึ่งอยู่ จดจ่ออยู่ ทรงอารมณ์อยู่ รู้สึกสัมผัสได้ถึงแสงสว่างพลังงาน จากกสิณจิตที่เราตั้งฐานอยู่ ภายในท้องชัดเจน ทรงอารมณ์ทรงภาพนิมิตไว้ สนใจจดจ่อแต่ภาพนิมิต อารมณ์ความรู้สึก จิตมีธรรมชาติในการทรง ภาพนิมิต คือยินดีมีความสุขความเพลิดเพลิน ใจแย้มยิ้ม แสงสว่างของกสิณจิต รัศมีเส้นแสง สภาวะความเป็นทิพย์ ส่องสว่างจนบริเวณที่เราตั้งสมาธินั้นส่องสว่าง

จากนั้นกำหนดอารมณ์จิตของเรา เสริมเพิ่มกำลังของเมตตาอัปนาณฉานเข้าไป กำหนดว่าแสงสว่างของกสิณจิตนั้น ขอให้เกิดกำลังแห่งบุญ กำลังแห่งบารมีทั้งสามสิบห้า ทาน ศีล ภาวนา ที่เราบำเพ็ญ ของจรรวมตัวในดวงแก้วดวงจิตที่ เราตั้งฐานสว่างไว้

จากนั้นกำหนดแผ่เมตตาออกไปจากดวงจิตที่เป็นประภัสสร กระแสของเมตตาความเย็นความปรารถนาดีความรัก แผ่ สว่างกระจายออกไปจากจิตเป็นแสงสว่างสีทองเป็นคลื่นกระจายออกไป ปกคลุมห้องที่เราฝึกเจริญพระกรรมฐาน กระแสเมตตาเป็นกระแสเย็น จนสัมผัสได้ว่าเกิดไอน์รายรอบกายของเรา กระแสเย็นแผ่สว่างกระจายจนปกคลุมบ้าน ที่เราอาศัยอยู่ ขอเกิดความร่มเย็นความสุข กระแสเมตตาเกิดความรัก ความปรารถนาดี ความสงบร่มเย็นสันติ

แผ่เมตตาไปถึงดวงจิตทุกรูปทุกนาม พี่น้อง สามิภรรยา พ่อแม่ลูกๆ บริวารทั้งหลาย แผ่เมตตาสว่างกระจายออกไป ถึง พระภูมิเจ้าที่เจ้าที่เจ้าทางสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่ภายในบ้าน รวมไปถึงสัตว์เลี้ยงทั้งหลาย แผ่เมตตาสว่างกระจายจากบ้าน กระจายออกไปทั่ว ปกคลุมอาณาบริเวณหมู่บ้าน แผ่สว่างกระจายจนคลุมอำเภอ ครอบคลุมจังหวัด ครอบคลุมประเทศไทย แผ่ กระจายคลุมประเทศไทยแผ่ไปทั่วโลก จากทั่วโลกแผ่ออกไปทั่วสุริยะจักรวาล จากสุริยะจักรวาลแผ่เมตตาออกไปทั่ว จักรวาลใหญ่ แผ่ออกไปทั่วอันันตจักรวาลในมิติแห่งการมีกายหยาบทั้งหลาย เมื่อแผ่เมตตาออกไปทั่วอันันตจักรวาลอัน ไม่มีประมาณแล้ว กำหนดใจของเราว่ากระแสของความเมตตาจากจิต ความเย็นความสงบบุญกุศล เมื่อกระทบดวงจิต ไต่ก็ขอให้ดวงจิตนั้น สงบร่มเย็นสันติได้รับกระแสบุญที่เราตั้งจิตอุทิศแผ่ออกไป

จากนั้นแผ่สว่างขึ้นไปยังภพที่เป็นสุคติภูมิ อันได้แก่ภพของรุกขเทวดาภูมิเทวดา อากาศเทวดาทั้งหกชั้น พรหมโลกทั้ง สิบหกชั้น อรูปพรหมสี่ ชั้นไปจนถึงทุกท่านบนพระนิพพาน เบื้องล่างส่งตรงลงไป ยังภพของโอปปาติกะสัมภเวสี ดวง

จิตดวงวิญญานที่วอนันต์จักรวาล แผ่สว่างกระจายออกไป ลงไปยังถึงภพของนรกภูมิ แผ่เมตตาไปยังทุกคติภูมิทั้งหลาย  
ท่านที่ประสบความทุกข์ก็ขอให้พ้นจากความทุกข์

ในภพที่เป็นสุคติภูมิท่านที่มีความสุขอยู่แล้วก็ขอให้มีความสุขยิ่งขึ้นไป

จากนั้นกำหนดจิตแผ่เมตตาเปิดโลกธาตุสามภพภูมิพร้อมกัน กำหนดเชื่อมกระแสกับกระแสแห่งพระนิพพาน กระแส  
แห่งพระโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลาย แผ่เมตตาจากจิตเรากระจายออกไปทั้งสามภพสามภูมิ เห็นองค์พระปางจักรพรรดิ  
เปิดโลกอยู่ในกายของเรา พร้อมกับกระแสจิตเราแผ่เมตตาอันไม่มีประมาณ

จิตเราเข้าถึงอารมณ์จิตแห่งองค์พุทธะแห่งองค์พระโพธิสัตว์ จิตเชื่อมกระแสกับพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ พระปัจเจก  
พุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยะเจ้า ขึ้นไปจนถึงพระพุทธเจ้าทุกพระองค์มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน

จากนั้นแผ่เมตตาเปิดโลกธาตุทั้งสาม จิตของเราสว่าง กายของเราสว่าง กำหนดน้อมจิต ว่าในขณะที่เมตตา เราเห็น  
สรรพสัตว์ทั้งหลายแหวกว่ายในทะเลแห่งทุกข์อยู่ในสังสารวัฏ จิตเราแผ่เมตตาในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บ  
ตายด้วยกันทั้งหมด จิตเราละไว้ในอดีตทั้งปวง มีความเมตตาต่อมวลสรรพสัตว์เวไนยสัตว์ทั้งหลายเสมอกัน

แผ่เมตตาสว่าง องค์จักรพรรดิเปิดโลกยิ่งสว่าง กายจิตเราประสานเชื่อมโยงเป็นหนึ่งกับภาพนิมิตขององค์พระ  
จักรพรรดิเปิดโลก เปิดจักรวาลเปิดสามแดนโลกธาตุ ทรงอารมณ์อยู่ในอารมณ์เมตตาตาม เสวยอารมณ์อยู่ในเมตตาอัป  
ปันนาณตาม ทรงอารมณ์เมตตาตามนั้น กำหนดน้อมว่าขอให้กระแสแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ ชำระล้างความโกรธ  
ชำระล้างความอาฆาตพยาบาทจองเวร ชำระล้างโมหะอวิชชาทั้งปวงในจิต

ในขณะที่เจริญเมตตาอัปปันนาณตาม ขอให้จิตข้าพเจ้าเข้าถึงวิมุตติ ด้วยกำลังแห่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยเทอญ

แผ่เมตตาเปิดโลกธาตุพร้อมกับทรงอารมณ์จิต ในอารมณ์วิมุตติคืออารมณ์พระนิพพาน ทรงอารมณ์ไว้ประดับประคอง  
อารมณ์จิตไว้ องค์พระสว่างผ่องใสอย่างยิ่ง กระแสคลื่นรัศมีแห่งความเมตตาความสงบเย็นแห่งเมตตา ปกคลุม คุ่มครอง  
ไปทั่วสามแดนโลกธาตุ จิตเรายกอารมณ์ขึ้นสูงขึ้น มีอารมณ์จิตแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ สว่างสงบเย็น ความชุ่มเย็น  
ที่แผ่ออกจากจิต สามารถสัมผัสรับรู้ได้ แสงสว่างแห่งเมตตากระทบดวงจิตใดดวงจิตนั้นก็พลอยสว่าง ท่านใดอยู่ในวิสัย  
แห่งการโมทนาบุญได้ ก็พลอยปรับสภาพปรับภูมิ รับกระแสแห่งบุญกุศล ความสุข ทิพยสมบัติ พรหมสมบัติ

จำไว้ว่าเมื่อเราแผ่เมตตาออกไป กำลังอันเกิดขึ้นจากเมตตาอันนั้น ก็คือพรหมสมบัติ เป็นแสงสว่างเป็นความสงบเย็น จิต  
อันเข้าถึงพรหมวิหารสี่ พรหมสมบัติ แผ่กระจายอย่างไม่มีประมาณ แสงสว่างรัศมีกายของจิต กำลังแห่งบุญ กำลังแห่ง  
ตบะบารมี ในเมตตาอันไม่มีประมาณ เพิ่มพูนขึ้นในจิตของเรา ทรงอารมณ์ไว้ ความผ่องใส ความสงบเย็น ความสุข  
แสงสว่างรัศมีกายที่แผ่กระแสเมตตาออกไปพร้อมกัน จิตเราสลายล้างความอาฆาตพยาบาทจองเวรทั้งปวง กระแสแห่ง  
อภัยทาน กระแสแห่งอโหสิกรรม แผ่สว่างกระจายไปยังทุกรูปทุกนาม ความเร่าร้อนแห่งความเกลียดชังความอาฆาต  
การจองเวรการแก้แค้น ของงสลายออกไปจากดวงจิตของสรรพสัตว์ ความโกรธความเร่าร้อนจงดับไปด้วยกระแสแห่ง  
เมตตา ความสงบเย็น

กำหนดจิต น้อมอธิษฐาน ขอเมตตาจงเป็นธรรมารุชของจิตข้าพเจ้า ของจะมีชัย อยู่เหนือการประทุษร้ายทั้งปวง ประดุจ  
พระพุทธองค์ ทรงชนะช้างนาฬาคีริง หรือองคूसุมาล ขอบรรดาศาสตราวุธอันตรายทั้งหลาย กระแสจิตที่ประทุษร้าย  
ทั้งหลาย ความอาฆาตแค้นพยาบาทจองเวรทั้งหลาย ที่มุ่งร้ายกับข้าพเจ้าทางกายวาจาใจ ของงสลายด้วยกระแสแห่ง  
เมตตาธรรมารุชของข้าพเจ้านี้ **เมตตาชนะทุกสิ่ง เมตตาชนะใจในทุกภพภูมิ** จากที่เกลียดก็ของงเป็นที่รัก จากที่อาฆาต  
ก็ขอให้เป็นอโหสิกรรม กระแสเมตตาจงแผ่สว่าง ชนะใจแม้กระทั่งเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ของงสลายวิบาก อุกุศล  
ความอาฆาตพยาบาทจองเวรทั้งปวง กระแสแห่งความสงบเย็น เมตตา จิตอันแย้มยิ้มเอิบอิ่ม ของงปรากฏขึ้นในทุกดวง  
จิต แผ่เมตตาสว่าง ยกภูมิจิตของเราขึ้น ยิ่งเมตตาจิตยิ่งสูง

จากนั้นกำหนดจิต ขอกระแสมืดตาดานี้ จงเป็นธรรมาวุธ จงเป็นเกราะแก้ว ปกป้องคุ้มครองชาติ พระพุทธศาสนา องค์พระมหากษัตริย์ และบุคคลผู้ทำนุบำรุงทำคุณประโยชน์ต่อชาติบ้านเมือง ขอกระแสมืดตาดจากจิตข้าพเจ้าทั้งหลาย จงบรรเทาดับความเร่าร้อนในจิตของผู้คนบนโลกใบนี้ จากภัยสงคราม จากโรคระบาด จากภัยพิบัติทางธรรมชาติ จาก การทำหั่นประหัตประหารด้วยความโกรธแค้นพยาบาททั้งปวง ขอกำลังแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ มีกำลังแห่งพระ โพธิสัตว์เจ้ารวมถึงกำลังแห่งไตรสรณคมน์ เชื่อมกระแส ขยายแผ่กำลังเมตตาบารมี ปกคลุมคุ้มครองโลกใบนี้ ให้เกิด ความสุขสงบสันติร่มเย็น ก่อเกิดสันติภาพและยุคแห่งชาววิไลให้ปรากฏ แผ่เมตตาสว่าง ขอเมตตาทั้งหลายจงผุด เกิดขึ้นเติบโตขึ้นในทุกๆดวงจิต เมตตาอันไม่มีประมาณ คือเหมือนกับสายน้ำที่รินรดต้นโพธิ์จิตแห่งองกามขึ้น จากจิต ปุถุชนสู่ดวงจิตแห่งพระโพธิสัตว์ จากดวงจิตปุถุชนสู่ดวงจิตของบุคคลผู้เข้าถึงอริยะภูมิ อริยะบุคคล เมตตาเป็นเครื่อง หล่อเลี้ยงจิต แผ่กระแสเมตตาอันไม่มีประมาณ จากองค์พระพุทธเจ้าทรงเครื่องจักรพรรดิเปิดโลก เมตตาสว่างผ่องใส

จากนั้นตั้งจิต ขอกระแสนุญกุศลนี้จงเป็นการปฏิบัติบูชา บูชาคุณพระรัตนตรัยมีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน บูชา คุณพ่อแม่ บิดามารดาทั้งในชาติปัจจุบันและอดีตชาติ บูชาคุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายผู้ประสิทธิ ประสาทถ่ายทอดสรรพวิชาทั้งหลาย บูชาพระคุณท่านผู้มีพระคุณ เทพพรหมเทวาสังคักดิ์สิทธิ์ผู้เป็นสัมมาทิฐิทั้งหลาย ขอบุญกุศลทั้งหลายนี้จงเกิดผล บุญกุศลเกิดผลทันใจบุญใหญ่เกิดผลก่อน ขอเมตตาจงเป็นธรรมาวุธของข้าพเจ้า ดังคำ ที่พระพุทธองค์ทรงเมตตาให้โอวาทกับเหล่าพระภิกษุที่ออกเดินทางไปรุดคงควัตรว่าเมตตาอันคือศาสตราวุธของพระอริยะ เจ้า ในยามที่ออกไปรุดคง ควัตราวุธนี้ไม่ได้ประหัตประหารทำลายชีวิตผู้อื่น แต่มีไปเพื่อไปประหัตประหารความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทจองเวร ความเร่าร้อน เมตตาอัน เปลี่ยนจากผู้เร่าร้อนเป็นผู้สงบ เปลี่ยนผู้ที่มีโกรธเต็มไปด้วย โทสะ ให้กลายเป็นผู้ที่สงบเย็นด้วยเมตตา และเมื่อเราเจริญเมตตาตามมากขึ้นเท่าไร จิตเราก็ถูกชำระล้างเอาความโสโครก แห่งโทสะ ความโกรธ ความอาฆาต ความพยาบาทจองเวร ให้สลายออกไปจากใจของเราเพียงนั้นด้วยเช่นกัน จิต เราให้ภัยทานกับทุกดวงจิต จิตเราเมตตาสว่าง กายเนื้อกายทิพย์ของเราสว่าง

จากนั้นอธิษฐานจิต กราบลาพระพุทธองค์ กราบลาสังคักดิ์สิทธิ์เทพพรหมเทวา ขอผลอานิสงส์แห่งเจริญเมตตาอันไม่มี ประมาณ กรรมฐานที่เราเจริญจิตในระดับของเมตตาอันไม่มีประมาณนี้ จงเป็นบุญใหญ่อานิสงส์ใหญ่ เป็นผลอานิสงส์ เพื่อเป็นไปเพื่อพระนิพพานและเพื่อยังประโยชน์ต่อมวลหมู่เวไนยสัตว์และสัตว์โลกทั้งหลาย

จากนั้นกำหนดจิตอยู่ที่กายของเรา หายใจเข้าช้าลึกยาว ให้ช้าละเอียดที่สุด จนรู้สึกได้ว่าอากาศนั้นกลายเป็นอนุภาค ละเอียดเป็นปรมาณู หายใจเข้า พุชโร รัมโม สังโฆ สาม ครั้ง ช้าที่สุด ลึกยาวที่สุด ละเอียดที่สุด แล้วจึงค่อยๆน้อมจิต ถอนจิตออกจากสมาธิช้าๆ ใจเบิกบานผ่องใส ดอกบัวในจิตบานขึ้น เบิกบานขึ้น สว่างขึ้น โมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรที่ ปฏิบัติธรรมทุกคน แล้วที่ส่งต่อธรรมปฏิบัติสู่ดวงจิตอื่น โมทนาสาธุกับกระแสบุญแห่งการเจริญเมตตาให้กับส่วนรวม ให้กับโลกใบนี้

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน ขอให้มีความสุขความเจริญ แล้วก็อย่าลืมที่จะร่วมบุญ แล้วก็เดินทางไปในพิธิ บวงสรวงอัญเชิญ พระอุปคุตขึ้นมาเพื่อเข้าสู่ยุคชาววิไลสำหรับวันนี้บางคนก็จะมีความรู้สึกได้ว่าเวลาที่เจริญพระ กรรมฐานผ่านไปอย่างรวดเร็วเหมือนเพียงแค่ออกสัปดาห์ที่สี่สัปดาห์ แต่ที่เวลาก็ผ่านไปจนครบหนึ่งชั่วโมงเศษ อันนี้ก็ถือ ว่าการเจริญสมาธินั้น ทำให้มิติเวลานั้นผ่านเคลื่อนไปอย่างรวดเร็ว

สำหรับวันนี้เราก็กินกันในห้องเมตตาภิรมณ์ สิ่งที่สอนในวันนี้พยายามที่จะลองหาเวลาฝึกให้ได้วันละหนึ่งครั้งคือเรื่อง กักลม การแผ่เมตตา ทำให้ได้ทุกวันจนกระทั่งรู้สึกได้ว่า กระแสแห่งเมตตาจิตนั้นเป็นหนึ่งเดียวกับเรา กำลังที่เราแผ่ เมตตาอันมีกำลังยิ่ง พยายามฝึก ถือว่าเป็นความเพียร เป็นความตั้งใจ เป็นความวิริยะของแต่ละบุคคลที่จะส่งผลกับ พื้นฐาน ส่งผลกับวาสนาบารมี ส่งผลกับความรวดเร็วในการปฏิบัติธรรมเพื่อมรรคผล

สำหรับวันนี้ ก็ขอให้ทุกคนมีความสุขความเจริญ ขอให้อานิสงส์แห่งการเจริญเมตตาเปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติ  
กระแสนบุญกระแสเมตตาชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ กระแสพระนิพพานรวมตัวจากผลอานิสงส์จากการเจริญเมตตานี้เป็น  
เมตตาเจโตวิมุตติ

สำหรับวันนี้สวัสดิ์ พบกันใหม่ครั้งหน้า

