

ถอดเทปการสอนสมาธิของอาจารย์คุณานันท์ ทวีโกด เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๓ ณ เมตตาภิรมณ์สถาน

เมตตาอัปปมาณณาณ และศานตบรู

วันนี้เราจะมาเรียนในเรื่องการทำสมาธิจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นฐานของการทำสมาธิกัน ก่อนอื่นอยากปูพื้นในการซึมซับรับฟังธรรมะเข้าสู่จิตสู่ใจ ธรรมะของพระพุทธเจ้าท่านจะมีลักษณะพิเศษอยู่จุดหนึ่งคือ ธรรม...เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดจากจิตสู่จิต

หลายท่านอาจจะเคยได้ยินจากสายพระป่า สายครูบาอาจารย์ สายหลวงปู่ดูลย์ นั้นหมายความว่าภูมิจิต ภูมิธรรมจากอาจารย์ที่สอนที่ถ่ายทอดสมาธิให้ได้ซึมซับเข้าสู่ใจของเรา และภูมิจิตภูมิธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมีการสืบทอดสืบทอด ต่อเนื่องมานับตั้งแต่สมัยพุทธกาล นับตั้งแต่สมัยที่พระพุทธองค์ท่านยังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ เหตุนี้ถ้าเราพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว ก็จะทำให้เราเข้าใจถึงพระคุณของพระอริยสงฆ์ที่สืบทอดสืบทอดธรรมะจากจิตสู่จิต จากรุ่นสู่รุ่น องค์แล้วองค์เล่า เป็นเวลาสองพันห้าร้อยกว่าปีจนมาถึงวันนี้ พิจารณาเรื่องการรับฟัง การปฏิบัติจิต การปฏิบัติสมาธิ

พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่า ให้เราตั้งอยู่ในหลักกาลามสูตร ฟังแล้วเราอย่าเพิ่งเชื่อเพราะเป็นตำราที่สืบทอดกันมา ฟังแล้วอย่าเพิ่งเชื่อเพราะตำรานั้นหรือสิ่งที่รู้ที่อยู่ในพระคัมภีร์ เป็นสิ่งที่ครูบาอาจารย์พูดไว้สอนไว้ หรือสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่แม้พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสเองก็ตาม

ที่ท่านตรัสเช่นนั้น มีหลายท่านเข้าใจผิดคิดว่าเมื่อเราฟังอะไรก็ตาม เราจะต้องคัดค้านโต้แย้ง หาเหตุผลหักล้างไว้ก่อน ที่จริงนั้นท่านไม่ได้หมายความว่าเช่นนั้น ท่านอุปมาว่าเมื่อมีผู้รินน้ำแห่งธรรมให้กับเราเราหายแค้นน้ำไว้รองรับน้ำ คือธรรมะคำสอนสิ่งที่ท่านตั้งใจถ่ายทอดให้ แต่เราอย่าเพิ่งตี... ถ้าเรารู้ว่าแก้วน้ำปิดจิดปิดใจไว้ เราจะได้รับประโยชน์จากการฟังธรรมใหม่...

นั่นก็คือ ให้เราหายแค้น ฟัง พิจารณา การพิจารณาที่อุปมาดังเมื่อเราได้รับน้ำที่มาสูกแก้วแล้ว เราพิจารณาดูว่าน้ำนั้นเป็นน้ำที่สะอาดไหม เป็นน้ำที่บริสุทธิ์ไหม เป็นน้ำมนต์ หรือเป็นยาพิษ น้ำมนต์ก็คือน้ำที่เมื่อเราดื่มไปแล้วเราจะอิมเมอใจ มีความสุข มีความเย็น มีความชุ่มฉ่ำ แต่ถ้าเป็นยาพิษ เป็นน้ำที่มีโทษ เราก็จะเกิดความเร้าร้อน ความทุกข์ กระตุ่นกิเลส กระตุ่นจิตใจเราให้รู้สึกเร้าร้อน

เมื่อเราพิจารณาดูน้ำก็ประจักษ์ว่าเราน้อมนำมาพิจารณาว่าธรรมที่เราได้ฟังอยู่นั้นมีคุณมีประโยชน์ไหม ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นใหม่ ตรองดูแล้วว่า หากธรรมใดนั้นเป็นไปเพื่อการละ การปล่อยวาง คลายจากความกำหนัด ความยินดี ความยึดมั่นถือมั่น เราพิจารณาแล้วเกิดผล เกิดอานิสงค์ เกิดประโยชน์ เกิดความสุข ยังประโยชน์ทั้งตัวเราเองก็ดี บุคคลอื่นก็ดี เป็นไปเพื่อธรรมอันก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ส่วนรวมก็ดี เราจึงค่อย.. โอปนยิโก.. คือ น้อมนำเข้าสู่จิตสู่ใจของเรา นั่นก็คือเราจึงค่อยตี...

แต่ถ้าเรารู้ว่าแก้วน้ำ หาดเหตุผลโต้แย้งไว้ก่อนหรือคิดว่าเรารู้แล้ว เก่งแล้ว เรารู้หมดแล้ว เราต้องถามจิตเราเองว่าเราเป็นพระอรหันต์แล้วหรือ ถ้าเรารู้หมดทุกอย่างแล้ว หรือเราบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว หรือเป็นพระสัพพัญญูญาณแล้ว ถ้าแม้เราพิจารณาแล้วพบว่าเรายังไม่เป็นเช่นนั้น เราก็ลองเปิดจิตเปิดใจ หายแค้นน้ำนั้นแล้วน้อมนำใช้ปัญญาพิจารณา โดยแยกคายที่เรียกว่า โยน โสมนัสการ

พิจารณาน้ำในแก้วนั้น ธรรมที่เราฟังนั้นว่า เกิดประโยชน์ไหม เกิดผลสืบทอดแก่การปฏิบัติใหม่ เกิดประโยชน์สุขแก่กายแก่ใจเราไหม เมื่อพิจารณาโดยแยกคายละเอียดเห็นผลเห็นอานิสงค์โดยชัดเจนแล้ว เราจึงค่อยน้อมนำเข้าสู่จิตสู่ใจสู่การปฏิบัติ นั่นจึงจะเรียกว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักกาลามสูตรอย่างแท้จริง...

แล้วเราก็ตั้งใจอธิษฐานด้วยจิตของเราอีกทีหนึ่งว่า หากแม้ธรรมใดเป็นธรรมะที่ตรงกับพุทธประสงค์ของพระพุทธเจ้า ธรรมอันเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสขันธ์ด้านของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ ธรรมอันประกอบไปด้วยธรรมอันเป็นสัมมาทิฐิ ยังให้มรรคมรรคแปด ธรรมจักรหมุนเคลื่อนไหวในจิตของเราเข้าสู่กระแสของโลกุตตระ ก็ขอให้ธรรมะนั้นจงซึมซาบเอิบอาบหล่อเลี้ยงกาย วาจา ใจ หัวจิตหัวใจของเราได้

หากแม้ธรรมใดเป็นธรรมแห่งมิจฉาทิฐิ เป็นเครื่องแห่งความเสื่อม เกิดโทษ เกิดภัย ขออย่าให้ธรรมนั้นเข้าสู่กระแสจิตกระแสใจของข้าพเจ้าด้วยเถิด ขอให้แม้แต่ธรรมอันบริสุทธิ์ ธรรมอันสะอาด ธรรมอันยังประโยชน์สุขให้แก่ตัวของข้าพเจ้า ดวงจิตของข้าพเจ้า และมวลสรรพสัตว์ทั้งหลายเท่านั้น

เมื่อเราพิจารณาแล้ว ตั้งจิตอธิษฐานแล้ว เราก็ก็น้อมจิตเข้าสู่ตัวสมาธิตัวสมณะ โดยกำหนดในกายของเรา ในอิริยาบถที่เราอยู่นั้น กำหนดคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน คลายจิตที่ผูกมัดที่ยึดอยู่กับกายของเรา กล้ามเนื้อส่วนใดที่ตึงที่เกร็งอยู่เรากำหนดให้มันคลายตัวออก ไล่ตั้งแต่ศีรษะ ไบหน้า คอ ไหล่ ออก ลำตัว เอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า เท้า ปลายเท้า ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนคลายตัว ให้จิตเราที่เกาะที่ยึดอยู่กับกายนั้นคลายตัวออกไปให้ได้มากที่สุด

กำหนดเป็นวิปัสสนาญาณควบไปกับกายคตว่า เมื่อจิตของเราคลายจากอาการเกาะในร่างกายแล้ว นั่นก็คือจิตของข้าพเจ้านั้น ปล่อยวางในกายของข้าพเจ้าด้วยไปพร้อม ๆ กัน ให้จิตคลายจากอาการเกาะตัว อาการเกร็ง

ให้มีแต่อาการเบา โล่ง โปร่งสบาย เมื่อกายสบายจิตย่อมสบาย ก็ย้อนกลับมาจับในอาณานิสสติกกรรมฐาน เห็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตลอดทั้งสายทั้งกองลม ให้อย่าง ๗ เห็นลมหายใจเข้าตลอดทั้งสาย ลมหายใจออกตลอดทั้งสาย สำหรับท่านที่มีพื้นฐานในการปฏิบัติมาแล้ว เราจะกำหนดให้เห็นสายหรือกระแสของลมนั้น เป็นแก้ว เป็นแพรวไหม เป็นแก้วประกายพริ้ว ค่อย ๆ พริ้วผ่านไปบนกายของเราได้อย่างชัดเจนแจ่มใส

และเรากำหนดจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ผ่านที่กระทบกายนั้นไว้ วางอารมณ์จิตอารมณ์ใจของเราให้เบา ๆ ร่างกายเราย่อมว่าง จิตเราจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตลอดทั้งสายทั้งกองลม ลมหายใจนั้นเรารู้ว่าสั้น ลมหายใจยาวเรารู้ว่ายาว ลมหายใจละเอียด เรารู้ว่าละเอียด จิตเรามีความปลอดโปร่ง จิตเรามีความสบาย จิตเรามีความปล่อยวาง เรากำหนดรู้กับอาการปล่อยวางนั้น

ให้ใจเราสบาย อยู่กับลมสบาย อารมณ์จิตที่สบายนั้น มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั้น จิตแนบอยู่กับลมหายใจนั้น ยิ่งจิตมีความละเอียดมากเท่าไร ลมหายใจก็มีความละเอียด ปราณีหรือสั้นลงมากเท่านั้น ยิ่งจิตเข้าฌานเข้าสมาธิที่ลึกขึ้นเท่าไร ลมหายใจก็ยิ่งสั้น ยิ่งหดตัว เข้าถึงระดับที่ลุ่มดับ ลมมีอาการสงบ ระวังจนไม่แสดงอาการของลมให้ปรากฏ จิตเราจดจ่ออยู่กับสมาธิ อยู่กับลมหายใจ

หากท่านใดลมหายใจหาย ลมหายใจดับ หรือลมหายใจสงบระงับนิ่งไปแล้ว เราก็ก้าวเพ่งพินิจใช้สติจดจ่อจับอยู่กับจิตใจของเรา เห็นสภาวะความนิ่ง ความหยุดของจิตของเราให้ชัดเจน เห็นอาการที่จิตหยุดจากการปรุงแต่งจากการขัดสายทั้งปวง เห็นสภาวะที่จิตหยุดนิ่งอยู่กับความสงบ เมื่อจิตอยู่กับความสงบแล้ว เราก็กำหนดนิ่งอยู่กับตัวสงบ ตัวเอกคตารมณ์ สภาวะที่จิตรวมตัวเป็นหนึ่งเดียว ประคับประคองอารมณ์จิตให้ตั้งมั่นในความนิ่ง ความสุข ความสงบนั้นไว้ ลมหายใจจะดับก็ปล่อยมัน ทรงสภาวะนิ่งเอกคตารมณ์ อันเป็นองค์ในฌานสี่ ประคองสติเอาไว้ให้จิตตั้งมั่น ถึงมีนิมิต หรือมีภาพสิ่งใดมา เราก็กังหนะไม่หวั่นไหว อยู่กับสภาวะความนิ่งของจิตเอาไว้ จะมีแสงสว่างโอภาสเข้ามาสู่จิต เข้ามาทางตาของเรา รู้สึกว่ามีแสงสว่างเข้ามา เราก็กำหนดรู้ว่าเป็นโอภาส สภาวะจิตมีความสว่างโพล่งเป็นโอภาสที่ปรากฏ เรากำหนดรู้แต่ไม่หวั่นไหวไปกับโอภาสหรือนิมิตใด ๆ จิตจดจ่ออยู่กับตัวนิ่ง ตัวหยุดอันเป็นเอกคตารมณ์นั้น

เมื่อจิตนิ่งสงบดีแล้ว เราก็อธิษฐานต่อไปว่า ขอให้ข้าพเจ้ามีความชำนาญในการเข้าออกสมาธิ เพื่อให้จิตมีความตั้งมั่น เพื่อให้เรามีตบะเดชะสามารถมีกำลังบังคับจิตของเราเอง ให้เข้าสู่สมาธิจิตได้ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถที่เราต้องการไม่ว่าจะหลับตาก็ดี จะลืมตาก็ดี ได้ตลอดชีวิตของข้าพเจ้าด้วยเทอญ

ขอความสงบแห่งจิตใจนี้เป็นกำลังฌาน กำลังสมาธิ คุณจิตของข้าพเจ้าให้ตั้งมั่นอยู่ในความดี ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์จิตที่เป็นกุศล อารมณ์อันผ่องแผ้วเบิกบานได้ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าตั้งอารมณ์จิตปรารถนาตลอดชีวิตของข้าพเจ้าตราบนิจจังด้วยเทอญ

เราอธิษฐานด้วยฌานในสมาธิแล้วจากนั้นแล้ว เราจะเคลื่อนจิตขึ้นสู่อารมณ์สมาธิที่มีความละเอียด ปราณี มีความสุข มีความชื่นบาน ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ นั่นก็คืออารมณ์จิตของพรหมวิหารสี่ อารมณ์จิตของเมตตาอัปमानฌาน ให้เรากำหนดนึก กำหนดถึง กำหนดความรู้สึกให้ปรากฏในจิตในใจของเราให้เห็นจิตของเรา จะเป็นรูปหัวใจที่เป็นเพชรก็ได้ จะเป็นลูกแก้วที่ใสเป็นเพชรทรงกลมก็ได้ เรากำหนดให้เห็นจิตของเรานั้นชัดเจนอยู่ภายในตัว ภายในกายของเรา ก่อน กำหนดนึก กำหนดรู้สึก กำหนดรู้...ว่า นี่คือดวงจิตของเรา เราประคับประคองให้จิตของเราแวววาว ผ่องใส มีความชุ่ม มีน้ำหล่อเลี้ยง มีความชื่นบาน ให้เห็นจิตที่เป็นเพชรของเรานั้นมีน้ำใส ๆ ที่หล่อเลี้ยงเป็นน้ำหล่อเลี้ยงให้มีความชุ่มเย็นหล่อเลี้ยง ให้มีความชุ่มฉ่ำหล่อเลี้ยง ไม่ให้จิตแห้งผาก สิ่งที่เราเติมในจิตในใจของเราให้เป็นแก้วประกายพริ้วให้มีความชุ่มเย็นนั้นก็คือเมตตาตนเอง

เริ่มต้นเรากำหนดนึกเจริญเมตตา เจริญพรหมวิหารสี่ให้กับจิตใจของตัวเองก่อน โดยที่เรากำหนดความรู้สึก ความคิดพิจารณาว่าเราขอเมตตากับจิตของเราเอง เมตตากับใจของเราเอง เราปรารถนาให้จิตของเรามีความชุ่มเย็นเป็นสุข ปรารถนาให้จิตของเรามีความอึด มีความเบิกบานจากภายใน โดยที่เราแผ่เมตตาให้กับหัวใจหัวใจของเรา ให้ใจของเราแยมยืม ให้ใจของเราเบิกบาน ให้ใจของเราอึดเต็มจากภายใน ให้หัวใจ ของเราที่เป็นแก้วเป็นเพชรนั้น มีหยาด มีความเย็น มีความชุ่มฉ่ำ จนจิตของเราถูกเติมเต็มจากภายใน เติมเต็มด้วยบุญ ด้วยกุศล ด้วยธรรมปิติ

ดังให้ความรู้สึกที่เติมเต็มอยู่ภายในจิตใจ บุญกุศลความสุข ความชื่นบาน ความตื่นตันใจที่เราได้พบผู้ที่ปฏิบัติ ผู้ที่มีบุญเกี่ยวเนื่องกับเรามา ผู้ที่มีบุญกุศลที่เราร่วมบุญ ร่วมกุศลกันแล้วเรามีความชื่นใจ มีความสุข มีความอึดใจจนใจของเรานั้นสว่างไสว ใจของเรานั้นแยมยืมเบิกบานจากข้างใน ใจของเรานั้นมีแสงสว่างมีความอึดเต็มจากภายใน

เมื่อจิตของเราถูกเติมเต็มแล้ว เรากำหนดนึกให้เห็นว่าใจของเรานั้นมีความสุขท่วมท้น ให้เมตตา ให้ความสุข ให้ความอึด เราดึงให้มันล้นใจ ให้มันเต็มจากภายในให้มันล้นใจขึ้นมา ล้นจิตล้นใจ ยืม...จนล้น...จนเต็ม... จนปรี่ออกมา สุขจากภายในอย่างบอกไม่ถูก เป็นความสุขอย่างที่สุด อย่างที่หลวงพ่อบ้านเคศสอนไว้ เมตตาเป็นความสุขอย่างบอกไม่ถูก ล้นหัวใจหัวใจ จิตมันผ่องใส จิตมันชื่นบาน จิตมันมีแต่ดี มีแต่ความสุขไปหมด มีแต่ความชื่นบานผ่องใสไปหมด เราดึงให้มันให้เต็มหัวใจหัวใจ เพราะเมื่อเรามีมากเท่าไร เรายิ่งมีความสุขเต็มล้นหัวใจมากเท่าไร เรายิ่งแบ่งปันให้ผู้อื่นได้มากขึ้นเท่านั้น

หากจิตของเรายังแห้งผากอยู่ แม้ว่าเราจะแผ่เมตตาออกไปเท่าไร ก็อุปมาดังว่า เรามีขวดน้ำเปล่า เราแสดงอาการรินน้ำ แต่มันไม่มีน้ำไหลออกมา ไม่มีความรู้สึกเย็น ไม่มีความอ้อม ไม่มีการสะเย็น ไม่มีความสุขออกมาจากใจเราได้ฉนั้น

เราต้องให้น้ำเต็มในหัวใจหัวใจของเราก่อน ให้เมตตาความอ้อมใจ ความสุข ความรัก ความชื่นบานในจิตใจของเรานั้นเต็มหัวใจหัวใจ เพื่อที่เราจะได้มีบุญกุศลเต็มเปี่ยมที่จะแบ่งปันให้กับทุกๆ คนทุกๆ ดวงจิต และเมื่ออารมณ์ใจเราเกิดความรู้สึกว่าเรามีความอ้อม มีความสุข

เราเติมเต็มหัวใจของเราด้วยความสุขความรักอย่างเต็มที่หาประมาณไม่ได้แล้ว เราจึงตั้งกำลังใจต่อไปว่า ขณะนี้จิตของเรามีความสุขอย่างที่สุดจากเมตตาพรหมวิหารสี่ เราปรารถนาที่จะแบ่งปันความรัก ความสุข ความเมตตา แบ่งปันบุญกุศลความดี ธรรมะที่เราเข้าถึง ธรรมะอันเราเสวยผล เสวยอันสงคฺแล้ว เห็นว่าเป็นความสุข เป็นความเย็น เป็นความดีงามแล้ว เราอยากที่จะแบ่งให้กับทุกๆ คน ทุก ๆ ดวงจิต เราอยากเห็นจิตใจที่งดงามของจิตทุกๆ ดวง ได้ตื่นขึ้นจากภายใน

เมื่อจิตของเราน้อมนึก พิจารณาเห็นประโยชน์ เห็นความสุขที่ผู้อื่นจะได้จากความรัก ความเมตตาแล้ว เราจึงแผ่เมตตาออกไปเป็นกระแส เป็นแสงสว่าง เป็นคลื่น เป็นความรู้สึก เป็นความเย็น เป็นความปลื้มปิติ เป็นรัศมีสว่างสีทอง หรือเป็นแก้วละเอียดระยิบระยับแพรวพราว เป็นผลึกแก้ว ผลึกเพชรส่องสว่างกระจายออกไปจากหัวใจหัวใจของเราเป็นคลื่นที่เราสัมผัสได้ เป็นความรู้สึกที่เรารู้สึกได้ เป็นความอ้อม ความเย็นที่เราจะต้องได้ จับต้องได้ด้วยใจอย่างแท้จริง แผ่กระจายออกรอบจิตใจของเราไม่มีประมาณ ไม่เลือกที่รักไม่มักที่ชัง ปราศจากศัตรู ปราศจากเวรภัยทั้งปวง มีแต่ความรัก มีแต่ความปรารถนาดี มีแต่ดวงจิตอันเป็นกุศลเป็นรอยยิ้มเป็นความสุขจากภายใน แบ่งปันให้กับทุก ๆ ดวงจิต ทั้งจักรวาล ทั้งอนันตจักรวาลไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ทุกๆภพ ทุกๆภูมิ ปรารถนาให้ทุก ๆ สรรพดวงจิตประสบแต่ความสุข พ้นจากความทุกข์ พ้นภัยจากวิภูฏสงสาร สัมผัสเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นเอกบรมสุขโดยทั่วกัน ปรารถนาให้ทุกคนเข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า ปรารถนาให้ทุก ๆ คนเข้าถึงความสุขในมนุษย์สมบัติ ในสวรรค์สมบัติ ในพรหมสมบัติ และในพระนิพพานสมบัติในที่สุด ให้ใจเรายิ้ม ใจเราเย็น ใจเรามีเมตตา ใจเรามีความชื่นบาน มีน้ำจิตน้ำใจ มีกระแสที่เป็นเมตตา หล่อเลี้ยง เป็นน้ำเลี้ยงในหัวใจหัวใจของเราไว้เหมือนแซ่จิตของเราไว้ในน้ำที่ใส เย็น สะอาด ที่มันชุ่มใจเราอยู่ตลอดเวลา

และเราตรวจดูจิตใจของเราว่า เมื่อไรที่จิตเราแห้ง สภาวะจิตเราจะเป็นอย่างไร เมื่อจิตเรามีความชุ่มฉ่ำอยู่ภายในเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตเราเป็นอย่างไร เราพิจารณา เรามอง เราารู้สึกไว้ และทุกครั้งที่เราแผ่เมตตา เจริญเมตตา เราให้กระแส ให้ความรู้สึก ให้คลื่นของความรักความเมตตาแผ่ออกไปจากใจของเรา ยิ่งแผ่เมตตาออกไปมาก น้ำหล่อเลี้ยงใจเราก็นิ่งเพิ่มขึ้น ยิ่งใสขึ้น ยิ่งสะอาดขึ้น ยิ่งประกอบให้เกิดความสุขมากยิ่งขึ้นแก่จิตใจของเรา และทุกๆ ดวงจิต จนจิตเราแย้มยิ้ม จิตเรามีปิติ จิตเราทรงอยู่ในความเย็น ความสุขได้เป็นปกติ

ไม่ว่าจะมีอารมณ์จิตใดกระทบ คลื่นกระแสจิตใดกระทบก็ตาม ใจเราก็นิ่งยิ้ม ใจเราก็นิ่งเย็น ใจเราก็นิ่งสุขชุ่มเย็นด้วยเมตตาได้ตลอดเวลา ให้กระแสความรัก ความสะอาดจากจิตใจของเรานั้นซึมซาบเข้าไปในทุกดวงจิตดวงใจ แม้แต่จิตของสัตว์ที่มีความดุร้ายที่สุดก็ขอให้เขามีความอ่อนโยน มีความเย็น หายจากอาการดุร้ายทำร้ายกันนั้นได้ ที่ใดที่เราก้าวย่างไปถึงสถานที่นั้น ก็ขอให้บรรยากาศโดยรอบ มวลแห่งอากาศโดยรอบมีคลื่นของความเย็น ความสุข ความรัก ความปรารถนาดีแผ่กระจายปกคลุมสถานที่นั้นไว้เป็นความสุข เป็นความเย็น ให้สถานที่เรานั้นทำสมาธิ เจริญจิตนี้ เป็นที่เย็น ที่ที่มีความสุข

เราแผ่เมตตาสว่างกระจายออกไปอีก สว่างกระจายปกคลุมออกไปยังบ้านที่เราอาศัยอยู่ ให้ทุกคนในบ้าน คุณพ่อคุณแม่ สามิภรรยา พี่น้องของเรา ลูกๆ ของเรา เพื่อนๆ ของเรา ตลอดรวมไปถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์เทพพรหมเทวดา พระภูมิ เจ้าที่เจ้าทาง และรวมไปถึงบริวารและสัตว์เลี้ยงทั้งหลายของเราที่อาศัยอยู่ร่วมกัน แม้แต่แมลงสัตว์ตัวเล็กตัวน้อยแคไหน ก็ขอให้อยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนกัน มีแต่ความสุข ความสุขกายสุขใจ ที่ที่เราอาศัยอยู่ เพื่อนๆ เพื่อนบ้านโดยรอบก็ขอให้มีความสุขกายสุขใจไม่มีการเบียดเบียนกัน มีแต่ความดี มีแต่รอยยิ้ม มีแต่วาจาอันเป็นมธุรสวาจามีแต่ความสุขมีแต่ความปรารถนาดีต่อกัน

แผ่เมตตาจากจิตจากใจของเรานั้น แผ่กระจายออกไปยังทุกคนในที่ทำงานของเรา เพื่อนร่วมงานของเราเจ้านายของเรา ลูกน้องทุก ๆ คนของเรา ตลอดรวมไปถึงลูกค้าที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับ ผู้ที่เราจะต้องพบปะด้วยก็ตาม เราแผ่เมตตากระแสจิตจากใจของเรานั้นให้เขามีความเย็น ความสุขกายสุขใจ ในองค์กรที่เราทำงานอยู่นั้นจงเป็นองค์กรแห่งความดี องค์กรแห่งบุญกุศล องค์กรแห่งสัมมาทิจิ ให้สถานที่ที่เราทำงานนั้นจงมีแต่ความเจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไป มีความดีมีบุญกุศลเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง

แผ่เมตตาส่องสว่างกระจายออกไปอีก กระจายสว่างออกไปยังทุกคนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดที่เราอาศัยอยู่นี้ ให้ผืนแผ่นดินนั้นจง มีแต่ความอุดมสมบูรณ์ สันติสุข ร่มเย็น สันติ ผู้คนเข้าถึงธรรมะ เข้าถึงความดีในพระพุทธศาสนา ได้ ให้ทุกคนมีน้ำจิตน้ำใจ มีตรจิตมีตรใจ มีรอยยิ้ม มีความรัก มีความปรารถนาดีต่อกัน ด้วยหัวใจที่บริสุทธิ์ มองเห็นแต่ความดีและความงามของกันและกัน มองเห็นแต่สิ่งที่บุญเป็นกุศล โมหณาแต่ความดีของกันและกัน มีมธุรสวาจา วาจาอันยังคุณประโยชน์ กำลังใจในการทำความดีให้ต่อกัน มีแต่ความคิดอันเป็นมงคล เป็นกุศลต่อกัน ให้กายวาจาใจของเรานั้นมีแต่ความสะอาดบริสุทธิ์ เป็นกระแสออกไปเป็นเมตตา และส่องสว่างกระจายออกไป สว่างปกคลุมออกไปยังประเทศไทยแห่งนี้ไว้ทั้งหมด ขอให้คลื่นแห่งเมตตาจิตขอเรานั้น เป็นกระแสสว่าง สะอาด สงบ สี่

ชาวบริสุทธิ ด้วยจิตอันปราศจากอคติ และโลกธรรมแปดทั้งปวง

ขอให้คลื่อนความรัก ความเมตตาจากจิตใจของเราสลายข้อขัดแย้ง สลายความแตกแยก สลายการแตกความสามัคคี สลายสิทธิที่ก่อให้เกิดความแตกแยกกันนั้นให้กลายเป็นสีขาว ความบริสุทธิ์แห่งพระพุทธศาสนา

ความลึกซึ้งสำคัญของแผ่นดินสุวรรณภูมินั้น คือองค์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช เมื่อครั้งที่ท่านทรงครองราชย์เป็นเจ้าแผ่นดินนั้น ท่านทรงประกาศถวายแผ่นดินไว้เป็นพุทธบูชา ตัวพ่อชื่อว่าพระยาตาก ยอมเหนื่อยยากเพื่อชาติพระศาสนา ผืนแผ่นดินถวายองค์พระศาสดา ชาวประชาจะได้อยู่ร่มเย็นเป็นสุขกัน ดังนั้นผืนแผ่นดินสุวรรณภูมินี้ สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชเห็นว่า เป็นที่ธรรมิกลงมาทุกตารางนิ้ว จากการที่สมเด็จพระเจ้าตากสินท่านถวายไว้ครั้งนั้นแล้ว ดังนั้นผืนแผ่นดินนี้มีความศักดิ์สิทธิ์ เป็นผืนแผ่นดินที่จะต้องจารึกพระบรมพุทธศาสนาให้ตั้งมั่นไว้ตราบนานัปการ

เราที่เข้าถึงความดี เข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าแล้วนั้น ขอให้เราช่วยกันบำรุงรักษา โดยการตั้งใจปฏิบัติ โดยที่เราตั้งใจให้เราเป็นกุศล เป็นความดีถวายไว้ในพระศาสนา และเราก็ถวายบุญถวายกุศลที่เราสร้าง เรานำเพ็ญเราร่วมใจกันสร้างบารมีติดตามกันมาทั้งหมดนี้ ถวายบูชาผืนแผ่นดินอันเป็นธรรมิกลงมา เป็นที่จารึกพระศาสนาให้ครบห้าพันปี

และน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบุญกุศลที่เราทำ ที่เรานำเพ็ญทั้งหมดนี้บูชาองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช สิ่งใดที่ช่วยให้พระองค์ท่าน มีความสบายพระราชหฤทัย สิ่งใดที่ช่วยแบ่งเบาพระราชภารกิจของพระองค์ท่านได้นั้น ไม่ต้องบอก เราทำ เรายินดี เราถวายชีวิตที่จะทำเพื่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เมื่อเราตั้งใจอันเป็นกุศล จิตอันมีเมตตา บุญกุศลที่เราทำถวายต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์แล้ว เราก็ปรับจิตปรับใจว่า ธรรมปฏิบัติที่เกิดขึ้น จนเกิดความซาบซึ้งตื้นตันจากส่วนลึกที่สุดจากหัวใจของเรา เราแผ่เมตตาให้คลื่อนแห่งจิตสำนึก คลื่นกระแสจิตที่เราเสียสละเพื่อชาติมาหลายชาติหลายภพนั้น จงเป็นกระแสจิตอันศักดิ์สิทธิ์ทรงพลัง ปลุกดวงจิตอื่นให้ตื่นขึ้นสู่ความดี ตื่นขึ้นสู่ความบริสุทธิ์ ตื่นขึ้นสู่ความเสียสละเพื่อชาติ บ้านเมืองด้วยความบริสุทธิ์ใจด้วยเถิด

แผ่เมตตา แผ่ความรัก แผ่บุญกุศลมา เราจะน้อมนำธรรมะของพระพุทธองค์ และช่วยให้ธรรมะนั้นเข้าสู่จิตสำนึกของมวลสรรพสัตว์ทั้งหลาย ยังให้เกิดความสุข เกิดแผ่นดินธรรม แผ่นดินทองขึ้น ในดินแดนสุวรรณภูมิแห่งนี้ เราจะน้อมนำพระราชดำริขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้น เข้าสู่จิตสำนึก สมองพระราชดำริของพระองค์ท่าน ในการทำให้ชาติ ให้แผ่นดินไทยนี้มีความอุดมสมบูรณ์ สันติสุข ร่มเย็น มั่งคั่ง รุ่งเรือง ไม่ให้พระองค์ต้องทรงเหน็ดเหนื่อย ไม่ให้พระองค์ต้องทรงท้อพระราชหฤทัยอีก

เมื่อเรากำหนดตั้งจิตอธิษฐานด้วยจิตเมตตา ด้วยจิตเด็ดเดี่ยว ด้วยจิตตั้งมั่น ด้วยจิตที่สำนึกถึงซึ่งต่อส่วนรวมต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์แล้ว เราก็แผ่เมตตาออกไปทั่วโลกทั่วจักรวาล ทั่วอนันตจักรวาล เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นความชุ่มเย็น เป็นความสุข

ตั้งใจว่าจิตเจตนานี้เป็นกุศลเมตตา พรหมวิหารสี่จากจิตใจของข้าพเจ้านี้ ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายใน ทุกภพทุกภูมิได้ไภพนา ได้รับคลื่อนแห่งเมตตา คลื่นแห่งกุศลนี้ นับตั้งแต่ทุกท่านที่อยู่ในภพแห่งสุขคติภูมิ อันได้แก่ ภูมิเทวตา รุกขเทวตา อากาศเทวตาทุกชั้น พรหมโลกทุกชั้น อรูปพรหมทุกชั้น และทุกท่านผู้เป็นพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพาน ขอให้เมตตาสงเคราะห์ เล็งทิพจักขุญาณ เห็นจิตอันเป็นกุศลของข้าพเจ้า และโปรดดลบันดาลให้เกิดเทพ ฤทธิ์ความศักดิ์สิทธิ์ ทำกิจอันเกิด อันควร อันยังประโยชน์ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ที่เราทั้งหลายตั้งจิตอธิษฐานไว้สำเร็จ สัมฤทธิ์ผลด้วยอำนาจแห่งเทพฤทธิ์ทั้งปวงนี้ด้วยเถิด

จากนั้นเราก็แผ่เมตตาออกไปเบื้องล่าง ยังภพของบุคคลภูมิ ปรารถนาว่าขอให้มวลสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่สวຍวิบากอกุศลกรรมอยู่นั้น ในภพของสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรกทั้งหลาย โอปปาติกะ สัมภเวสีทั้งหลาย จงไภพนาในบุญ ในกุศล ในความดี ในความสุข ในความเย็น ทาน ศีล ภาวนา ที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญ ที่ข้าพเจ้าสร้างทั้งหลาย ให้มวลสรรพสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากวิบาก พ้นจากความทุกข์ น้อมจิตเข้าสู่บุญ เข้าสู่กุศล เข้าสู่กระแสแห่งธรรม อันสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสไว้ดีแล้วนั้น อันได้แก่ มรรค ๘ ผล ๔ นิพพาน ๑ ได้โดยทั่วกันทุกดวงจิต ทุกดวงวิญญาณด้วยเถิด

จากนั้นเราแผ่เมตตา เปล่งรัศมีคลื่อนแห่งบุญกุศลความดีงามจากดวงจิตดวงใจของเรา ให้ส่องสว่างเป็นกระแสแห่งความเย็น ความสุข ความสว่าง ความงดงามภายในจิตใจของเรา สว่างกระจายออกไป ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ให้แสงสว่างแห่งบุญกุศล กระแสแห่งเมตตาจิต เมตตาธรรมของเรานั้น ปรับสภาวะจิตใจของเราในส่วนลึกที่สุดในแกนของจิต ในแกนของใจ ให้ใสเป็นแก้ว ใสเป็นเพชร มีแต่เมตตา มีแต่บุญ มีแต่กุศล มีแต่ความดีงาม มีแต่สิ่งที่เป็นมงคลจากภายใน

และเราก็แผ่ออกไปเป็นฉัพพรรณรังสี รัศมีแห่งความเมตตา ออกไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ มองเห็นสภาวะอากาศโดยรอบตัวเรานั้นแตกออกเป็นผลึกเป็นแก้วประกายพรึกระยิบระยับ เป็นปฏิกิริยาที่แตกตัวกระจายออกไป ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ แตกออกไปทั่วจักรวาล อนันตจักรวาล เมื่อสัมผัสกับทุกๆ ดวงจิตโมเลกุล อนุภาค กระแสคลื่นจากจิตที่มีเมตตาของเราที่แตกอนุภาคให้ทุก ๆ ดวงจิตนั้นกระเทาะอนุสัยกิเลสออกไปจากจิตจากใจของเขาเหล่านั้น กลายเป็นแก้ว กลายเป็นเพชร มีแต่ความระยิบระยับแพรวพราวทั่วไปหมด

และเราอธิษฐานจิต นับแต่บัดนี้ขอให้ปริณิพพานโดยรอบทั่วรัศมีกาย ทั่วแสงสว่างจากกายของเรานั้นจงเป็นรัศมีแห่ง

เมตตา แสงสว่าง เป็นอนุภาคที่แตกตัวเป็นแก้วประกายพรึก มีความเย็น มีความสุข มีความใส มีความละเอียด ละเอียดประณีต มีความชุ่มเย็นเป็นสุข

เราก้าว เราช่าง เราเหยียบไปในผืนดินที่ไหนด ทุกก้าวย่าง ก็ขอให้ผืนแผ่นดินนั้นมีแต่ความอุดมสมบูรณ์สันติสุข มีแต่ความร่มเย็น มีแต่ความรัก มีแต่ความสามัคคีต่อกัน ทุกที่ที่เราไป ทุกที่ที่เราอาศัย ขอให้ที่นั้นมีแต่ความเย็น เป็นสุข กลายเป็นที่เย็น เป็นที่สงบ เป็นที่ร่มเย็นทั้งสิ้น สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นสัตว์เป็นมนุษย์ เป็นดวงจิต ดวงวิญญาณ สัมผัส เวสี โอปปาทิกะทั้งหลาย เมื่อเข้าไปใกล้เรา สัมผัสใกล้ถึงกระแสจิตของเรา ก็ขอให้เขามีความสุข มีความชุ่มเย็น มีใจที่สะอาดใส มีใจที่ปราศจากกิเลส ขอบารมีพระพุทธเจ้าท่านทรงส่งเคราะห์ภูมิจิตภูมิใจของเรา เมตตาสงเคราะห์ให้เราสามารถที่จะแผ่เมตตาจากจิตจากใจของเราได้ดี ได้เป็นปกติ ทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ

และขอให้จิตอันเป็นมหาภูตนี้คงอยู่กับตัวกับจิตใจของเราได้ทุกชาติภพตลอดไป ครอบทั่วเข้าถึงซึ่งพระ นิพพาน หรือตรานพเข้าถึงมรรคผล และตรานพเข้าที่บรรลุมิเกล็ดสัมผัสโพธิญาณในอนาคตกาลด้วยเถิด ให้จิต มั่นสว่าง กระเจาเย็นออกไป จิตเราใส ใจเราสะอาด เทวดา พรหมทั้งหลายได้โมทนา ให้ท่านได้ส่งเคราะห์ เรา น้อมจิตน้อมใจกราบทาน ขอบารมีท่านเมตตาสงเคราะห์ว่า เราน้อยในเพศอยู่ในสภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ เรา มีกายหยาบ มีความสกปรกอยู่ ยังมีมลทิน มีกิเลส มีตัณหา มีอุปทาน ตรานพที่เรายังไม่เป็นอิสระเจ้า มีความโง่ใน จิตใจ มีมานะทิฐิ มีความไม่รู้ ลืมสัญญาในสมัยที่เราจุติเป็นเทพ

เมื่อเราอยู่ในเพศแห่งความเป็นมนุษย์นั้น เราขอเทวดาสังคตศีลธิ์ เทพพรหมเทวา และพระวิสุทธิเทพ โดยมี องค์ปฐมบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ท่านได้โปรดเมตตาสงเคราะห์ให้ข้าพเจ้าตั้งจิต ไว้ในความดี ในบุญ ในกุศล ตั้งวาจาไว้ในมธุรสวาจาอันเป็นสุภาสิต วาจาอันเป็นธรรม วาจาอันเป็นเครื่องปลอบ ประโลมดวงจิตอื่นให้เข้าถึงความดี ความงาม ความบริสุทธิ์ ให้กายข้าพเจ้ากระทำแต่กรรมที่เป็นกรรมดี กรรมที่เป็นกุศล กรรมที่ยังประโยชน์สุข เป็นกายกรรมอันเป็นกุศล เป็นบุญ

และหากแม้ความดี ที่ข้าพเจ้าได้ทำไว้ดีแล้ว เหมาะสมแล้ว ขอให้เทวดา พรหม พระวิสุทธิเทพท่านมาเมตตา สงเคราะห์ ช่วยเหลือ บันดาลให้เกิดเทพฤทธิ์ เกิดความศักดิ์สิทธิ์ เกิดปาฏิหาริย์ ยังประโยชน์ ยังศรัทธา ต่อการ ปฏิบัติเพื่อมรรคผลของข้าพเจ้า ต่อการสร้างบารมี ยังคุณประโยชน์ต่อมวลสรรพสัตว์

หากแม้ข้าพเจ้าอยู่ในวิถีแห่งพระโพธิสัตว์ ให้บังเกิดความศักดิ์สิทธิ์ขึ้น ความอัศจรรย์ขึ้น และให้การสร้าง บารมีของข้าพเจ้าสูงยิ่งขึ้นไป ยังคุณประโยชน์ ยังประโยชน์สุข ยังธรรมะให้แทรกซึมเข้าสู่จิตสู่ใจของมวลสรรพสัตว์ ได้เสวยรสแห่งธรรม เสวยอมตะรสแห่งกุศลขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้าได้มากมายมหาศาลที่สุดไม่มีประมาณ แม้ ในโลกก็ดี แม้ทั่วจักรวาลอื่น ชาวโลกธาตุอื่นก็ดี ก็ขอพึงให้ได้รับคุณประโยชน์แห่งรสพระธรรมของพระพุทธองค์ได้ จินนด้วยเช่นกัน

แล้วเราก็น้อมจิตน้อมใจกราบทูเตวา พรหม กราบพระวิสุทธิเทพ กราบพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ไว้ ให้ใจเรา ยิ้ม ใจเราเย็น ใจเราสว่าง จิตเราเห็นตอนนี้จิตเราสว่าง เปล่งแสงสว่าง เปล่งคลื่นรัศมีกาย เรียกว่ามองเห็นด้วยตา เปล่า เราประคองรักษาอาราธนาบารมีพระพุทธเจ้ามาประทับอยู่เหนือเศียรเกล้าเรา ว่าให้เราประคองรัศมีจิต รัศมี กาย อารมณ์ใจอันเป็นกุศลนี้ไว้ทั้งยามหลับ ทั้งยามตื่น ไปที่ไหนก็มีแต่อุดมมงคล ไปที่ไหนเราก็มีแต่ความรักความ เมตตาให้กับทุกคน ไปที่ไหนก็มีแต่ดีให้กับทุกคน ไปที่ไหนก็ยังประโยชน์สุขให้กับทุกคน

ธรรมะต้องน้อมเข้าไปให้ถึงแก่นลึกที่สุดของใจ ให้ใจเรางดงามจากส่วนลึกที่สุดของจิตใจอย่างแท้จริง สิ่งใดที่ เคยผิดพลาดมาแล้ว เราก็ถือโหลกรรม เราเลิก เราก็ล้าง เรามานับว่าเราเกิดใหม่ เริ่มต้นเกิดสู่ความดี นึกภาพจิตของ เราผุดเกิดจากดอกบัวแก้วอันงามพิสุทธิ์ เราผุดเกิดขึ้นสู่ความดี สู่บุญสู่กุศล เกิดในดอกบัวแห่งทานธรรมนั้น

ให้ใจเราสว่าง ใจเราใส แสงสว่างแห่งจิตสว่างชัด รัศมีกายสว่างชัด เสวยอารมณ์ ทรงอารมณ์นี้ไว้ ฝึกที่จะประ คับประคองอารมณ์จิตนี้ไว้ ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ฝึกที่จะคงอารมณ์จิตนี้ไว้ให้เป็นปกติ และเราก็คิดผ่านอารมณ์ จิตที่เป็นกุศล เป็นบุญ เป็นเมตตาอันนี้ไว้ พุดผ่านอารมณ์จิตที่เป็นกุศลนี้ไว้ ทำสิ่งใดก็ประกอบไปด้วยคลื่นกระแส การกระทำ เจตนาที่เป็นกุศลนี้ไว้ เช่นกัน เราก็มจะมีแต่บุญแต่กุศล

และอีกชั้นหนึ่ง พิจารณาต่อไปว่า เราทำให้เกิดกุศลจิตนี้ด้วยตัวเราเองชั้นที่หนึ่ง เราส่งเสริมให้ผู้อื่นได้เข้าถึง อารมณ์จิต อารมณ์ใจนี้ เข้าถึงความดี ความงาม ความบริสุทธิ์นี้ ส่งเสริมให้เขาได้ ให้เขาเป็น ให้เขาถึง ให้เขาตื่นขึ้น สู่ความดีงามของจิตใจ และชั้นที่สามก็คือ โมทนาอันดี เมื่อผู้อื่นตื่นขึ้นสู่จิตใจที่ดีงามนั้น และเราปรารถนาให้ทุก ๆ คน ทุกๆ ดวงจิตได้ตื่นขึ้นสู่ความดีงามในจิตใจนี้เช่นเดียวกัน ให้โลกนี้จะมีแต่ความสุข มีแต่รอยยิ้ม มีแต่มิตรจิต มิตรใจ น้ำจิตน้ำใจไมตรี มองเห็นแต่ดีซึ่งกันและกัน มีแต่สุขซึ่งกันและกันมีแต่รอยยิ้มให้กันและกัน โลกนี้ก็จะกลายเป็นสวนสวรรค์บนพื้นพิภพ

ศานติบุรี นั้น ก่อกำเนิดขึ้นจากภายในหัวใจของเรา สร้างศานตินครในจิตของเราขึ้น และแผ่ขยาย กระเจาออกสู่ทุกดวงจิตดวงใจ มันคือสิ่งที่เราอธิษฐานมาสร้าง มาบำเพ็ญ มาทำกันในชาตินี้ ให้ศานติบุรีออกสู่ จิตใจของเราไปยังทุกๆ จิตใจ

ประคองลมไว้ ให้ใจมันใส...มันงาม...

คราวนี้เราลองอธิษฐาน ใญ่ญาณเครื่องรู้ของเราให้ใจยิ้ม ใจเราใส ใจเราสะอาด และเราก็อธิษฐานขอให้ภาพ

แห่งศานติบุรีนั้นปรากฏเกิดเป็นญาณเครื่องรู้ ปรากฏในจิตในใจของข้าพเจ้า ศานติบุรีจะยังคุณประโยชน์ ความสุข
บนโลกนี้อย่างไร ขอให้ปรากฏแก่จิตแก่ใจของข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้ารู้ ข้าพเจ้ารู้สึก ข้าพเจ้าสัมผัสถึงในจิตใจ ตื่นขึ้น
จากภายใน ผุดรู้จากภายใน ธรรมะที่แท้จริงคือสิ่งที่ตื่นขึ้นจากภายใน

ท่านจึงใช้คำว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้และจึงตื่นจากภายใน เมื่อตื่นแล้วจิตจึงเกิดความเบิกบาน เกิดความ
สุข เกิดความผ่องแผ้วขึ้นในจิตในใจ...

ให้ใจเราสบาย ๆ ให้จิตเรายิ้ม เห็นภาพพระท่านยิ้มให้ใจเรายิ้ม ให้ใจเราเต็มไว้...

ศานติบุรี...ทุกสิ่งทุกคนทุกดวงจิตล้วนแต่เป็นผลึกเพชร...

ค่อย ๆ สบาย ๆ...ประกอบรักษาอารมณ์จิตที่เย็นที่ยิ้มเอาไว้ ที่สว่าง ที่ใสเอาไว้ แล้วเราก็ก้อย ๆ หายใจเข้า
ลึก ๆ ซ้ำ ๆ สามครั้ง ครั้งที่หนึ่งภาวนาหายใจเข้า "พุท" หายใจออก "โธ" ครั้งที่สอง "ธัม-โม" ครั้งที่สาม "สัง-โม"
แล้วจึงค่อยถอนจิตซ้ำ ๆ ออกจากสมาธิ