

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 27 เมษายน 2567

เรื่อง การตั้งกำลังใจสูงสุดในการปฏิบัติ ทานศีลภาวนา

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายร่างกายพร้อมกับตัดความรู้สึกร่างกายขั้น ๕ ตัดความรู้สึกเกาะเกี่ยวทั้งหมดในร่างกาย จากนั้นกำหนดปลดปล่อยความคิดความกังวลทั้งหลาย ปล่อยวางทั้งกายและจิตออกไป จนเหลือแต่ความเบา อยู่กับลมหายใจสบาย กำหนดจิตจินตภาพเห็นลมหายใจ เหมือนกับแพรวไหม พลิ้วผ่านเข้าออกร่างกาย สติกำหนดรู้ในเวทนา คืออารมณ์สบาย ยิ่งปล่อยวาง จิตเรายังเบายังสงบยิ่งสบาย อันที่จริงจุดนี้เมื่อเราทำความเข้าใจและเรียนรู้จากการปฏิบัติ จากความประจักษ์แจ้งจากผลที่เราฝึกที่เราปฏิบัติ เราจะพบว่าการตัดกิเลสที่ดี การปล่อยวางทั้งหลายก็ดี ถ้าวางแล้วต้องเบา วางแล้วอารมณ์จิตต้องเบา อุปมาเหมือนกับเราแบกของไว้หัวของไว้ที่มีน้ำหนัก เรบอกที่เราวางแล้วแต่เรายังไม่วาง เราก็ยังรู้สึกหนัก แต่ถ้าวางได้จริงจิตมันจะเบา ดังนั้นเราปล่อยวางทั้งกายและจิต ปลดปล่อยความเกาะความยึดความห่วงในร่างกาย จึงได้ชื่อว่า เราตัดขั้น ๕ ปล่อยวางความกังวลทั้งหลาย ความคิดการปรุงแต่งทั้งหลาย ได้ชื่อว่าการปล่อยวางทางใจ เมื่อจิตมันปลดภาระทั้งหลาย จิตเข้าถึงความสงบ ฝึกจนถึงขั้นที่ว่า เพียงปล่อยวาง เพียงผ่อนคลายร่างกาย ปลดกำลังปล่อยวางกายจิตก็รวมลงเข้าสู่ฌาน ๔ คือ สงบนิ่งเบา ฝึกที่จะวางให้ง่ายให้เร็ว วางจนจิตเบาเข้าสู่ฌาน ปล่อยวางทุกอย่าง อยู่กับลมหายใจสบาย อารมณ์จิตที่เบาสบาย ใจเมื่อปล่อยวางแล้วจิตก็เข้าถึงความสุขจากความสงบของสมาธิ กำหนดจิตต่อมาในความหยุดความนิ่งในอุเบกขารมณ์เอกัคคตารมณ์ กำหนดรวมจิต จุดที่รวมจิตกำหนดน้อมนึกเป็นดวงกสิณ เป็นปฏิภาคนิมิต ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น อารมณ์จิตมีความเบื่อกับาน มีความแยมยิ้ม มีความอímใจ ทรงอารมณ์ ทรงภาพกสิณจิต พร้อมกับทรงอารมณ์กรรมฐาน ฝึกให้จิตเราเชี่ยวชาญในอารมณ์ของพระกรรมฐาน ในแต่ละจุด แต่ละกอง เห็นชัดเจนว่าแต่ละจุดแต่ละกองนั้นมีอารมณ์พระกรรมฐานเป็นอย่างไร สังเกตดูว่า อารมณ์จิตมันประณีตขึ้น จิตเมื่อเข้าสู่ความเป็นประภัสสร จิตมีกำลังมีความเอิบอím ทรงอารมณ์ไว้

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป น้อมรำลึกนึกถึงคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กำหนดจิตทรงภาพพระ พร้อมกับน้อมนึกให้จิตเราถึงพระพุทธองค์ จิตถึงพระรัตนตรัย จิตถึงพระนิพพาน ฝึกจนถึงขั้นที่ว่า อารมณ์จิตของเรานึกถึงพระพุทธเจ้าเมื่อไหร่ จิตเราถึงพระนิพพานด้วยทันที เมื่อจิตถึงพระพุทธองค์แล้ว กำหนดจิตทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เมื่อเราทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพก็ถือว่า เราใช้กำลังของมโนเมยิทธิ ใช้กำลังของกายทิพย์ แต่คราวนี้กายทิพย์โดยทั่วไป ก็มีกำลังไปตามภูมิสมาธิ เป็นไปตามกำลังแห่งความบริสุทธิ์ของจิต จิตทรงฌานกายทิพย์ก็มีกำลังแบบหนึ่ง จิตทรงอารมณ์ตัดขั้น ๕ ตัดกิเลส ทรงสภาวะในกายพระวิสุทธิเทพคือ ตัดสังโยชน์ ๑๐ ตัดภพจบชาติปรารถนาพระนิพพานจุดเดียว จำไว้ว่า อารมณ์จิตขณะนี้ ทุกครั้งที่เราขึ้นมาบนพระนิพพาน เราทรงอารมณ์จิต เรวางอารมณ์จิตเป็นอารมณ์แห่งอหัตถผล เมื่อไหร่ก็ตามที่เราขึ้นมาบนพระนิพพาน เราตัดให้หมด ตัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ตัดภพจบชาติให้สิ้น จริงอยู่ว่าในยามที่เราไม่ได้เข้าสมาธิ ไม่ได้เข้าฌานยังใช้ชีวิตอยู่บนโลกมนุษย์ มันยังมีกิเลสอยู่บ้าง ยังมีความรักชอบโกรธหลง ยังมีความอยาก ยังมีความปรารถนา ยังมีความติดสุขติดสบายตามวิสัยทางโลกอยู่ แต่เราให้เวลาของจิตในการพัฒนา ในการปฏิบัติ โดยตั้งกำลังใจว่า เมื่อไหร่ที่เรายกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน เราทรงอารมณ์อหัตถผลเต็มกำลัง คือ ทรงอารมณ์ที่ตัดสังโยชน์ ๑๐ ตัดภพจบชาติ ปรารถนาจุดเดียวคือพระนิพพาน ตัดห่วงตัดความกังวล ในทุกสิ่งทุกอย่างให้หมด ตั้งกำลังใจว่าเมื่อไหร่ยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน

เราทรงอารมณ์ตัดเต็มกำลังเสมอ หากเราทำเช่นนี้ให้บ่อยเข้าบ่อยเข้า ทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพานบ่อยเข้าตามหลักเกณฑ์ ตามแนวที่เราฝึกแบบนี้ ในที่สุดกิเลสทั้งหลายมันก็จะค่อยๆ ถูกลดถอน ค่อยๆ หายไป ค่อยๆ จางไป ค่อยๆ จืดไป อารมณ์จิตเราก็เข้าไปใกล้มรรคผลพระนิพพาน ความเป็นพระอริยเจ้ามากขึ้นเพียงนั้น ให้เราพิจารณาด้วยปัญญาของเรา ตัดได้บ่อยเข้า ตัดลึกตัดละเอียด ตัดบนพระนิพพานนี้แหละดีที่สุด อยู่บนโลกเหมือนมีสิ่งเร้าสิ่งกระตุ้น สิ่งยั่วชวน แต่พอมานบนพระนิพพาน ถ้าเราสังเกตจะมี สังเกตดูว่าเวลาที่เราไปตามห้างสรรพสินค้า มันมีทั้งรูป เสียง กลิ่น รส มีสิ่งที่เป็นเครื่องล่อทางอายตนะทั้งตาหูจมูกลิ้น จิตเราก็ถูกกระตุ้นถูกความอยาก คำโฆษณาทำให้เราปรุงแต่งไป ดังนั้นทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราอยู่ในที่ที่มันสงบสงัดวิเวก ไม่มีสิ่งเร้า ไม่มีสิ่งกระตุ้น จิตเราก็สามารถตัด สามารถปล่อยวางได้ แล้วคราวนี้ให้เราลองถามจิตของเราดูว่า แล้วที่ไหนเล่าที่ปราศจากสิ่งกระตุ้น สิ่งกระตุ้นน้อยที่สุด แถมยังมีกระแสของพระอริยเจ้า กระแสของพุทธานุภาพ กระแสของครูบาอาจารย์สูงสุด ดังนั้นจุดเดียวก็คือ พระนิพพาน เราทำได้ฝึกได้ เราฝึกถึงขั้นนี้ได้ ในขณะที่คนทั่วไปมันไม่ใช่เขาจะฝึกได้ถึงจุดนี้ขั้นนี้ ดังนั้นเราทำได้เราฝึกปฏิบัติบนพระนิพพาน เข้ามานับปี พยายามที่จะทรงอารมณ์บนพระนิพพานให้มากที่สุด ตัดกิเลสพิจารณาวิปัสสนาญาณก็พิจารณาบนพระนิพพาน ฝึกปล่อยวางก็ฝึกปล่อยวางบนพระนิพพาน ปฏิบัติพระกรรมฐานโดยใช้กายทิพย์ขึ้นไปฝึกบนพระนิพพาน พยายามฝึกแบบนี้ให้เป็นปกติ สำหรับวันนี้เราก็จะเรียนโดยใช้เวลาน้อย เพราะว่ามีอาจารย์จำเป็นต้องไปสอนในคลาสที่สมาคมศิษย์เก่าจุฬามิตร

สำหรับวันนี้ที่เราจะเรียน ที่เราจะศึกษาก็เป็นเรื่องของประสบการณ์ที่จะมาถ่ายทอดแบ่งปันให้กับเรา บางครั้งเราก็มีข้อผิดพลาดในการที่เราพยายามตั้งใจจะเผยแผ่พระพุทธศาสนา เดี่ยวมีจุดสำคัญจุดหนึ่งที่อาจารย์เคยทำผิดพลาดไปก็คือ ด้วยความคิดที่ว่า คนบางคนอย่างเช่นดารา เขามีคนติดตามเยอะมีคนสนใจเยอะ ถ้าหากดาราวงนี้ซึ่งเขามีแฟนคลับ มีคนติดตามเป็นคณาพาไป ให้คนปฏิบัติธรรม ถึงเวลาก็น่าจะเป็นเรื่องที่ดี คือ ความคิดเราคิดแบบนี้ แต่ถึงเวลาความเป็นจริง ถึงเวลาที่ลงมือทำก็คือ มีญาติธรรมที่เขาอยู่ในสมาคมศิษย์เก่าชาติ อาจารย์ก็ได้นำเอาแนวคิดนี้ไปให้เขาลองทำดู ซึ่งตอนนั้นจำได้เลย นิมนต์พระอาจารย์ท่านมาคือพระอาจารย์มหาอาวรณ์ ตั้งใจว่าถึงเวลาวิปัสสนาทั้งหลายเขาอาจจะยังไม่เคยประสบพบเจอปาฏิหาริย์กับตา ตอนนั้นสมัยนั้นท่านก็ยังเมตตาอยู่ ยังพรมน้ำมนต์เป็นพระธาตุอยู่ เราก็ตั้งใจเต็มที่ตอนนั้นประมาณ ๔-๕ ปี ให้ทางญาติธรรมก็เชิญดาราคณะที่เป็นระดับแม่เหล็กตอนนั้นสมัยนั้น มาประมาณ ๓-๔ คน พร้อมกับฝากให้เขาที่เป็นดารา แจงแฟนคลับว่า จะมากกราบนมัสการพระที่วัดนี้วัดนี้ ตอนนั้นรู้สึกว่ายูเนียนมอลล์ ปรากฏว่าทำไปทำมา แฟนคลับดาราทั้งหลายก็มากันหนาแน่น ชูป้ายกันมาเต็มที แต่คราวนี้เหตุการณ์ที่มันปรากฏคือ แทนที่เขาจะมีความเคารพนบถกับพระที่นิมนต์มา กลายเป็นว่าเห็นดาราทันทีปั๊บ มีแต่เสียงกรี๊ด มีแต่เสียงกรี๊ด ทุกคนวิ่งกรูไปหาดารา โดยที่ไม่มีใครสนใจพระอาจารย์ ผู้หญิงบางคนวิ่งไปเฉียดจิ๋วพระ คือไม่สนใจ พูดง่าๆ ว่าไม่เห็นหัวพระ ดังนั้นจริงๆ เจตนาของเราคิดว่า ถ้าเขาย้ายความสนใจ คือสนใจว่า ทำไมดาราดังมากกราบพระอาจารย์องค์นี้ มากกราบเพราะอะไร เห็นปาฏิหาริย์ มันอาจจะเปลี่ยน แต่ปรากฏว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกลายเป็นว่าเด็กที่เขาคลั่งไคล้ดารา อารมณ์จิตของเขา คิดว่ามีอารมณ์อะไรเต็มที่ไม่ใช่ อารมณ์สงบ ไม่ใช่อารมณ์ศรัทธา มีแต่อารมณ์ที่เป็นความหลงคือ หลงไหลได้ปลื้มในดารา มันคือโมหะ ดังนั้นพอกิเลสมันเต็มที การที่จะเข้าถึงธรรม การที่จะฟังธรรมไม่สนใจ ถึงเวลาพระอาจารย์ท่านเทศน์ท่านแสดงธรรม พวกนี้ก็ไม่สนใจ สนใจแต่ดารา จุดสนใจเขาอยู่จุดเดียวคือดาราคณะที่มา สรุปแล้วงานนี้กลายเป็นว่า จัดค่อนข้างใหญ่โต แต่ล้มเหลวไม่เป็นท่า เพราะลืมประเมินผลคนที่มาว่า เขามาเพราะอะไร เขาไม่ได้มาเพราะเราทำ เขามาเพราะดาราเขามาเพราะรูป เขามาเพราะรัก เขามาเพราะความพึงพอใจในรูป ดังนั้นจุดนี้ก็เป็นจุดหนึ่ง เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมชาติที่ต้องเรียนรู้ไป สุดท้ายวิธีที่ดีที่สุดคือ บอกกล่าวเทวดาพรหมให้ท่านตามนั้นแหละดีที่สุด คนไหนถึงเวลา ถึงวาระก็ให้ท่านเมตตาตลอดจิตใจ อย่างระยะหลังที่ผ่านมาสังเกตได้ว่า คนที่มาเรียนในกลุ่มเมตตาสมาธิ ก็มักจะเป็นคนที่

อธิษฐาน อธิษฐานขอเจอครูบาอาจารย์มาก่อน บางคนก็อธิษฐานลอยๆ บางคนก็อธิษฐานกับพระ บางคนก็อธิษฐานกับครูบาอาจารย์ท่านอื่น มีหลายท่านบอกว่าอธิษฐานขอกับท่านจิตโต คือท่านจิตโตท่านมรณภาพไป รู้สึกแคว้ง ก็ขอให้เจอครูบาอาจารย์ที่มีกายเนื้อท่านอื่น ไม่นานก็กลายเป็นว่ามาเจอทางเมตตาสมาธิ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นแบบนี้ ดังนั้นเราที่เป็นห้องครูสมาธิ บางทีบางครั้งเราก็ต้องกำหนดรู้จิตใจว่า เวลาเราจัดปฏิบัติธรรม ปฏิบัติสมาธิ ถ้าถูกบังคับมา ผลมันได้ไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ นอกจากบังเอิญหรือฟลุคจริงๆ ยังมีหลายเหตุการณ์ อีกเหตุการณ์หนึ่งก็คือ มีการเชิญอาจารย์ไปสอนให้กับบุคลากรของรัฐสภา เป็นงานที่ออกไปสัมมนาต่างจังหวัด เราก็บรรยายตั้งใจเต็มที่ คนที่เขาเชิญเขาก็ตั้งใจว่าจะได้ปรับเปลี่ยนปรับมายเซ็ด ปรับความคิดปรับธรรมชาติในใจให้คนในองค์กรเขามีคุณธรรม แต่ถึงเวลาคนที่สนใจก็มีส่วนหนึ่ง ที่เหลือเนื่องจากเป็นงานสัมมนามาต่างจังหวัด 80 %ตั้งใจจะมาเที่ยว ไม่ได้ตั้งใจมาหาความรู้หรือพัฒนา ดังนั้นมันก็ไม่เกิดผลอย่างที่ควรจะเป็น ตรงนี้ถึงบอกว่า หลายอย่างมันเป็นเรื่องของวาระ ใครที่มีบุญเกี่ยวเนื่อง บุญสัมพันธ์กัน ถึงเวลาที่ได้พบเจอได้มาเรียนได้มาฝึก คนที่เขาไม่มีบุญไม่มีความเกี่ยวพัน ไม่มีความเกี่ยวเนื่อง ถึงเวลาอยู่ใกล้ตัวเพียงใดก็ไม่รู้คุณค่า อันนี้ก็เป็นเรื่องปกติ

อีกเหตุการณ์หนึ่งที่เป็นเรื่องที่ยากถ่ายถอดประสบการณ์สำหรับพวกเราที่เป็นครูเมตตาสมาธิ นั่นก็คือหลายครั้งหลายหนถ้าเราสังเกต เวลาจะไปงานบุญต่างๆ จัดงานอย่างเช่น งานสัมมนา งานสอนสมาธิ งานปฏิบัติธรรมต่างๆ จะมีคนบางคนบางกลุ่ม หรือเราเองก็อาจจะเคยโดนบางวาระ เราจะโดนขวาง ขวางตั้งแต่ หนึ่งพอถึงเวลาจะไปเกิดขี้เกียจจะไป ถึงเวลามีธุระด่วนมาขัดขวาง ถึงเวลาเกิดไม่สบายขึ้นมา เจ็บป่วยหรือตัวเราไม่โดนเองเขาเล่นทางคนใกล้ตัวก็มีเหตุให้แฟนป่วยบ้าง ลูกป่วยบ้างพ่อแม่ป่วยบ้าง ทำให้ติดขัดไม่สามารถไปปฏิบัติธรรมหรือไปทำบุญในกองบุญนั้นได้ อันนี้เป็นเรื่องปกติ จริงๆก็คือ ต้องตั้งใจต้องผินใจต้องตั้งกำลังใจ ตรงนี้ ถ้าเราตั้งกำลังใจว่าเราจะไปทำ ต้องไปให้ได้ เราตั้งใจจนเข้มแข็งมั่นคง ได้แบบนั้นเมื่อไหร่ บารมีก็จะเพิ่มขึ้น แล้วให้สังเกตว่าถึงเวลาถ้าครั้งไหนที่เราผินเราไป ไปแล้วเราจะคิดเลยว่า ถ้าไม่มานี้เสียตายแน่ จะมีหลายเหตุการณ์ให้มันมีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นไม่ต้องใครที่ไหนตัวอาจารย์ก็เคยเจอเรื่องแบบนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่มีมันเกิดความขี้เกียจขึ้นมาบ้าง ไม่อยากไปขึ้นมาบ้าง เขาก็จะมาดลจิตดลใจเราแบบนั้น ดังนั้นถ้าเป็นไปได้ก็พยายามฝึกที่จะขมใจตัวเอง แข็งใจตั้งกำลังใจเราว่า ไปให้ได้ ไปให้ได้เสมอ อันนี้ก็เป็นเรื่องของบารมีกำลังใจและพยายามฝึกทำความเข้าใจและก็เข้าใจคนอื่น ในขณะเดียวกันวิธีปรับวิธีแก้ก็คือ ถ้าเป็นไปได้ อย่างถ้าเราเป็นคนจัด เราก็ต้องอธิษฐานไปทำบุญให้กับคนที่มาก่อน ให้เจ้ากรรมนายเวรของคนที่เขาจะมาก่อน อย่างล่าสุดงานพรุ่งนี้ก็รู้สึกว่ามีคนที่เขาติดธุระ ถอนตัวป่วยค่อนข้างเยอะ หนานตาผิตปกติ อาจารย์ผู้รู้ที่รีบที่จะไปทำบุญแก้ ส่วนใหญ่เกี่ยวกับเจ้ากรรมนายเวรก็พยายามไปทำบุญโรงศพ ไปทำบุญที่ปอเด็กตั้งหรือร่วมกตัญญู แล้วก็ทำบุญใหญ่ที่เป็นบุญอย่างเช่น บูรณะวิหารทาน บูรณะพระบรมสารีริกธาตุ อย่างล่าสุดก็ไปที่บูรณะภูเขาทอง พอถึงเวลาพอไปทำเสร็จ แก่เสร็จก็ปรากฏว่าเหตุการณ์กลับมาเป็นปกติ จำนวนคนที่มาก่อนข้างครบสมบูรณ์ มีคนเสริมมาพอดีจำนวน ดังนั้นสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องปกติ บางทีก็เลยที่เราสอนสมาธิสอนธรรมะเขาแล้ว เราจะต้องทำบุญให้เขาอีก หรืออย่างหลักสูตรที่อาจารย์สอน Ultimate Healer จริงๆก็ต้องไปทำบุญปอเด็กตั้งก่อนล่วงหน้าทุกครั้งด้วยเช่นกัน

สิ่งต่างๆ เหล่านี้ถึงบอกว่า เรามาสอนสมาธิ บุญเราก็ขาดไม่ได้ ทานมหาสังฆทานทั้งหลาย กุศลทั้งหลายเราก็ขาดไม่ได้ หรืออย่างหลายคนศึกษาทางโหราศาสตร์เป็นหมอดูด้วย ยิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำบุญให้มาก ค่าดวงก็จะต้องไปทำบุญให้เขา ถวายสังฆทานแบ่งไป ทำบุญโรงศพ ทำบุญเกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุภัยอันตรายทั้งหลาย อย่างปอเด็กตั้งร่วมกตัญญู ตรงนั้นมันก็เป็นเครื่องแก้โดยตรง กุศลตรงนั้นมันช่วยกันอุบัติเหตุได้ บุญบางครั้่งเนี่ย เราเลือกบุญที่อันสูงส่งสูงสุดอย่างเดียวไม่ได้ บางครั้งมันมีบุญที่มันจำเป็นที่ต้องทำเพราะว่า มันเป็นการแก้ทางกัน คำว่าแก้ทางกันก็คือ อย่างเช่นถ้าจะมีอุบัติเหตุมันจำเป็นจะต้องทำบุญปล่อยปลาบ้าง ทำบุญเกี่ยวกับปอเด็กตั้ง

ร่วมกตัญญูพวกนี้บ้าง หรือการเงินการทองความคล่องตัวก็จำเป็นที่จะต้อง ถวายสังฆทานใส่บาตรอันนี้ก็บุญ โดยตรง สวดคาถาเงินล้านครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า จำเป็นต้องใส่บาตรทุกวันคือ ให้มีฐานของท่านบารมีให้มาก พอที่จะเกิดผลของอานิสงส์ของคาถาเงินล้าน ดังนั้นใครสวดคาถาเงินล้านเยอะๆแต่ไม่ได้ใส่บาตรทุกวัน อย่างน้อยก็พยายามที่หยอดเหรียญใส่บาตรวิริยะโยไว้ทุกวันเสมอให้เป็นปกติให้เป็นนิสัย ถ้าตามที่อาจารย์ตั้งไว้ที่อยาก ให้ทุกคนทำก็คือ หาบาตรวิริยะโย หรือบาตรที่เราพอหาได้ บาตรที่ตามร้านสังฆภัณฑ์ทั่วไปก็ได้ หรือที่บ้านสายลมก็ได้ ถึงเวลาตั้งใจสวดคาถาเงินล้าน หยอดเหรียญ หยอดปัจจัยทุกวันให้เป็นกิจ ให้เป็นไปตามแรงครูที่ท่านสั่งคือใส่บาตรทุกวัน จากนั้นสิ้นเดือนที่ก็ค่อยๆทุบกระปุก ที่จริงไม่ต้องทุบหรือหมั่นสามารถเปิดออกมาทางกันได้ เปิดออกมารวบรวมแล้วก็โอนปัจจัยหรือเราจะไปถวายสังฆทานมหาสังฆทานของเราเองก็ได้ หรือมาร่วมถวายด้วยกันให้เป็นกองใหญ่ ตรงนี้ก็เท่ากับว่า เราได้ทั้งบุญที่เป็นทาน ที่เป็นอภิญญา คือทำทุกวันทำเป็นกิจใส่บาตรทุกวัน แล้วกลายเป็นบุญที่มันต่อยอดจากทำน้อยได้มาก เปิดกระปุกของเราเองคนเดียวอาจจะไม่ถึง ๑๐๐ บาท หรือเกิน ๑๐๐ บาท ออกมาได้สังฆทานสักชุดสอง ชุดเล็ก ถึงละ ๑๐๐ สักชุดสองชุด แต่พอมาร่วมบุญกันมาต่อบุญกันมาสามัคคีกันเป็นมหาสังฆทานกลายเป็นว่าได้มหาสังฆทานชุดใหญ่รวมกัน ๑๐ กว่าชุดทุกเดือน โดยที่เราก็ได้อานิสงส์เต็ม ดังนั้นกลายเป็นว่าอานิสงส์หรือผลนั้นมันทวีคูณมันใหญ่ขึ้น มากกว่าคนที่เขาทำทั่วไป หรือทำบุญทำทานแบบกระปิดกระปอย ไม้มีความสม่ำเสมอ ตรงนี้ก็อยากให้เราตั้งกำลังใจกันไว้ให้ได้ ทำเสริมเพิ่มเป็นหยอดกระปุก สมมุติว่าเราหยอดกระปุกใส่บาตร ทำทานทุกวัน เปิดมาได้ ถึงเวลาได้ ๙๙ บาทเราเติมให้ครบ ๑๐๐ บาทหรือเติมเป็น ๒๐๐ อันนี้ก็ทำได้ แล้วแต่กำลังใจแล้วแต่ศรัทธาแล้วแต่ความสบายใจ ทำโดยที่เราไม่เดือดร้อนตัวเอง

สำหรับวันนี้ก็ขอฝากไว้ให้เราได้พิจารณาในเรื่องของ**ทานศีลภาวนา** ศีลก็เช่นกัน ตั้งใจว่ารักษาศีลให้ได้ ถ้าอยากเป็นพระโสดาบันนี้ต้องตั้งใจรักษาศีลให้บริสุทธิ์เป็นอธิจิตต์ อธิศีลสิกขา คือรักษาศีลยิ่งชีพ พยายามรักษา หากมีพลาดพลั้งมีผลอะไรก็ตั้งใจว่า เอาใหม่ ตั้งใจว่าจะไม่ผล่อ จำไว้เป็นบทเรียน สิ่งทีพลาดไป บบยุบบ้าง แล้วตั้งใจเอาใหม่ ตั้งใจรักษาใหม่ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ฝึกที่จะตั้งใจว่า ตั้งแต่หลับยันตื่น เรามีศีลบริสุทธิ์ อันนี้ก็ง่ายที่สุดแล้ว ง่ายชนิดที่เรียกว่า ๙๙ % ถ้าทำไม่ได้ก็ถือว่าแยะเต็มที่ ตั้งแต่หลับยันตื่น ศีลของข้าพเจ้าบริสุทธิ์ อย่างน้อยนอนไป ๘ ชั่วโมง ก็มีศีล ๘ ชั่วโมง ให้เราทุกคนตั้งกำลังใจไว้เช่นนี้ **ส่วนภาวนา** ก็คือ ตั้งใจว่านับแต่เช้าฝึกกรรมฐาน เราตั้งอารมณ์กรรมฐานเต็มกำลัง ตั้งอารมณ์กรรมฐานเต็มกำลังเสร็จไม่พอ ฝึกโดยยอกจิต ถ้าเจริญวิปัสสนาญาณก็ขึ้นไปพิจารณาหน้าพระบนพระนิพพาน อยู่กับพระพุทธรองค์บนพระนิพพาน เมื่อไหร่ที่ทรงอารมณ์อยู่ บนพระนิพพานเราตัดให้หมด ตัดสังโยชน์ ๑๐ ตัดขั้น ๕ ตัดห่วงตัดกังวล ตัดภพจบชาติ ตั้งใจทำเต็มกำลังตลอดเวลา ดังนั้นในการปฏิบัติธรรมของเราก็จะมีความเข้มข้นของการปฏิบัติสูงกว่าคนทั่วไปหรือสูงกว่ามาตรฐาน ดังนั้นให้เราทุกคนตั้งกำลังใจให้สูงสุด **ทานศีลภาวนา** ทานอันอื่นที่จริงก็คือ เพียร**ใช้ปัญญา ใช้ปัญญาใช้ความฉลาดใช้การพิจารณา** เมื่อไหร่**ใช้ปัญญา**บารมีร่วมกับ**ทานบารมี** อานิสงส์จากน้อยก็กลายเป็นมาก ฉลาดทำ**ทานบารมี**ก็เต็มเร็ว ดังนั้นตัวที่ทำให้**ทานและบารมี**เต็มเร็วก็คือ **ปัญญา** ต้องมาบวกกันกับ**ทานและบารมี** ส่วน**ศีล**ก็คือการข่มใจ การข่มใจไม่ให้รักษาการกระทำผิด ไปละเมิดศีล การข่มใจนะเขาเรียกว่า **ทมะ** ถือว่าเป็นขันติบารมี ศีลเสริมไปด้วยพรหมวิหาร ๔ ใจเราดี ใจเราเมตตาศีลเราบริสุทธิ์เอง **ภาวนา**ตั้งใจเต็มกำลัง ตั้งใจว่าเราฝึกกรรมฐานเต็มกำลัง ฝึกจนมันทรงตัว ฝึกจนเต็มกำลัง ฌาน ๔ ทำได้เป็นปกติ กสิณที่เป็นปฏิภาณนิมิตนี้เต็มกำลังแพรวพราว พลังความเป็นทิพย์เต็มเปี่ยม อารมณ์จิตกำหนดสภาวะความสงบสงัด จิตวิเวก กำลังของอรุณ ว่างโล่งสงบสงัด กำลังของมโนมยิตีขึ้นไปตัดเต็มกำลังให้หมด ทรงสภาวะกายพระวิสุทธิเทพสว่างแพรวพราวที่สุด จริงๆถ้าทำได้ถึงจุดนี้ครบทั้งหมด การปฏิบัติเพื่อพระนิพพานก็ไม่ใช่เรื่องเกินวิสัย ไม่ใช่เรื่องยากเกินกำลัง แค่ตั้งกำลังใจสูงขึ้นไปนั้นก็แปลว่า บารมีเราเพิ่มขึ้น บารมีเพิ่มขึ้นก็แปลว่าบารมีเราใกล้เต็ม บารมีเราเต็มเมื่อไหร่ เราก็ครบจบกิจได้ในชาตินี้

สุดท้ายหัวใจก็คือ ยกกำลังใจขึ้น ตั้งกำลังใจให้เป็น บารมีมันก็เต็ม สำหรับวันนี้ก็ขอให้เราตั้งใจโมทนาบุญ สำหรับพຸ່ງนี้ใครที่ไปปฏิบัติ หรือไปช่วยอาจารย์พຸ່ງนี้ก็ขอโมทนาด้วย ตอนนี้ให้เราทุกคนน้อมจิตกราบพระ น้อมจิตแผ่เมตตา น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา อย่าลืมที่จะใช้กำลังพระกรรมฐาน กำลังจิตน้อมกระแสแห่งพระนิพพานลงมา ช่วยปกป้องรักษาชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ รักษาโลกผืนแผ่นดิน กำลังใจที่เราทำเพื่อตัวเองมันก็ได้ผลเล็กน้อย กำลังใจของเราเมื่อไหร่ทำเพื่อสาธารณะประโยชน์ ทำเพื่อส่วนรวมสูงสุด ทำมุ่งประโยชน์สุขของผู้คนของโลกใบนี้ กำลังมันก็สูงขึ้น บารมีก็เต็มเร็วขึ้น สิ่งที่เราได้เป็นคุณธรรมวิเศษ ญาณเครื่องรู้ก็ดี อภิญญาสมาบัติก็ดี เราก็ได้มากกว่าคนที่เขาไม่ได้ทำเพื่อส่วนรวม ดังนั้นพอเราเข้าใจทุกอย่าง จิตมันก็กระจ่างเอง น้อมกระแสลงมา จิตเอิบอิม ยืนดีกับบุคคลที่เราทำเพื่อส่วนรวม ขอกำลังบุญกำลังกุศล กำลังจิตเจตนาอธิษฐานบารมีของข้าพเจ้าจงเป็นไปเพื่อส่วนรวม นำพาโลกเข้าสู่ยุคชาวมิล ผู้คนพ้นจากความเร่าร้อน พ้นจากความทุกข์ พ้นจากความเบียดเบียน ผู้คนรู้ตื่นขึ้นสู่จิตใจที่ดีงาม น้อมกระแสลงมา ใจเราเป็นสุข น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาชำระล้างฟอกธาตุนั้น เปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติ ขอความคล่องตัวจงปรากฏ ความผ่องใสจงปรากฏ บุญบารมีรัศมีกำลังฤทธิ์จงปรากฏขึ้นจากจิตที่ผ่องใส จิตมีความเอิบอิมเบิกบาน และวันนี้ก็มีพิเศษ ช่วยน้อมจิตน้อมกระแสบุญฝากช่วยภรรยาของครูบุมหนอยป่วยค่อนข้างเยอะ น้อมกระแสบุญมาช่วยให้คลายให้หายป่วย ให้เป็นจุดเปลี่ยนเข้าสู่ธรรม เข้าสู่กระแสบุญ น้อมจิตช่วยกัน สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย ขอให้มีความสุขความเจริญ พຸ່ງนี้พบกัน สำหรับคนที่ไปงานเมตตาสมาธิแล้วก็พบกัน เตียวดูเหตุการณ์ก่อนสำหรับวันพຸ່ງนี้ในห้องกลุ่มเฟสบุคเมตตาสมาธิว่าอาจารย์จะสอนหรือขออนุญาตงด สำหรับวันนี้ก็โมทนาบุญกับทุกคน จริงๆห้องครูสมาธินี้ถือว่าโชคดี ส่วนใหญ่กลับไปดวงอาทิตย์แต่วันเสาร์ได้เรียนตลอด ดีใจด้วย ขอให้ตั้งใจขยันมาเรียนกันเยอะๆ ตั้งใจส่งต่อจุดแสงเทียนแห่งธรรมะ ถิ่นว่าทำเพื่อกตัญญูต่อพระพุทธศาสนา ต่อครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนสืบต่อกันมา สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ