

## เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 5 พฤษภาคม 2567

### เรื่อง การตัดสังโยชน์ 3 ประการเบื้องต้นละเอียด

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดสติ อยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วทั้งร่างกายของเรา จากนั้นค่อยๆกำหนด การผ่อนคลาย ร่างกาย กล้ามเนื้อทุกส่วน พร้อมกับความรู้สึกปล่อยวางร่างกาย ตัดร่างกายตัดความสนใจในกายทั้งหมดออกไป เมื่อปล่อยวางร่างกายได้แล้ว เราก็กำหนด ในการปล่อยวางความคิด ความฟุ้งการปรุงแต่งทั้งหลาย ความวุ่นวายใจทั้งหลาย ภาระของใจออกไปจากดวงจิตของเรา ปล่อยวางทุกสิ่ง ทั้งกายและจิต จดจ่ออยู่กับใจที่สงบ ละเอียดเบาสบาย จินตภาพเห็น ลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวาใหม่ พลิ้วผ่านเข้าออกในกายของเรา ลมหายใจสบาย อารมณ์จิตเบาสบายละเอียด ทรงอารมณ์สมาธิความสงบ จิตเสวยอารมณ์ในความสุขของสมาธิ ความสุขของสมาธิคือความสุขที่จิตเราได้พักจากความ ฟุ้งปรุงแต่งทั้งหลาย ความคิดวนเวียนอยู่กับสิ่งที่เราวิตกกังวล เมื่อสงบลงได้ นีรวรณทั้ง 5 ประการก็พลอยสงบระงับลง จากจิตของเรา ความคิดที่ปรุงไปในเรื่อง กามคุณ กามฉันทะ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวายใจ ความวุ่นวายหวนนอน อารมณ์ความรู้สึกทั้งหลายที่ทำให้จิตของเรา ซึมเศร้าเฉยชา ฟุ้งซ่านเวียนเว้อ วุ่นวายหนักอกหนักใจ เราปล่อยวางออกไปจากใจของเราให้หมด ผีกที่จะวางลงจากจิตจากใจของเราให้ง่าย ให้เร็วที่สุด

**ผีกที่จะปล่อยวางจากการถูกระทบทางรูป รส กลิ่น เสียงสัมผัส ปล่อยวางจากความขัดเคืองใจให้ได้ง่ายให้ได้เร็วที่สุด**

ความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมการปฏิบัติจิต คือ “จิต” ยากต่อการถูกระทบ มีการกระทบ ปฏิฆะของเราเกิดยาก เกิดช้า ไม่ใช่ถูกระทบนิดถูกระทบหน้อยบางครั้งไม่เป็นเรื่องที่จะทำให้เราควรจะต้องโกรธด้วยซ้ำเราก็โกรธ หงุดหงิดง่ายมากเท่าไรนั้น แปลว่าจิตของเราหยาบมากเพียงนั้น ถูกระตุ้นให้โกรธให้หงุดหงิดให้ขัดเคืองใจง่ายเท่าไร แปลว่าจิตของเรายังถือว่าเป็นจิตที่มีคุณภาพต่ำ

จิตที่มีคุณภาพสูง คือจิตที่ปล่อยวางได้เร็ว อุเบกขาทรงอารมณ์อยู่ตลอดเวลา คือถูกระทบก็วางเฉยก็เฉย ไม่สะดุ้งไม่สะทสะถันต่อสิ่งที่มากระทบ นั่นคือจิตของเรามันมีความแข็งแกร่ง แตกต่างจากคนหรือดวงจิตที่ถูกระทบแล้วเกิดความรู้สึกหงุดหงิดปฏิบัติ อารมณ์ขึ้นฟุ้งพล่านได้ง่าย อันที่จริงแปลว่าจิตอ่อนแอ อันที่จริงคนที่โกรธคือแสดงอาการโกรธเกรี้ยวแสดงอารมณ์รุนแรงไม่ใช่ความแข็งแกร่ง แต่เป็นสภาวะที่จิตของบุคคลคนนั้นอ่อนแอ แพ้ต่อความโกรธ แพ้ต่อกิเลส จึงแสดงออกมาเป็นความโกรธความเกรี้ยวกราดเสียงดังความหงุดหงิด

ดังนั้น จิตที่ปฏิบัติจิตที่ฝึกมาดีแล้วนั้น ย่อมรักษาความสงบนิ่งสว่างผ่องใส ถูกระทบเราก็ไม่โกรธ สิ่งสำคัญที่เมื่อไรเราปฏิบัติจนจิตของเราเป็นผู้ที่ไม่โกรธ คือเบาบางจากมากจากความโกรธ คนที่เขาโกรธเรากลับถูกแรงของจิตที่ตั้งมั่นเอาชนะกิเลสได้นั้น กลายเป็นมหาสะท้อนโดยอัตโนมัติ จริงๆไม่ต้องไปสวดคาถาใดแต่เป็นธรรมชาติของจิตที่ผ่องใสแผ่เมตตาตลอดเวลา จิตที่ทนต่อการถูกระทบกระทั่ง จิตนั้นก็มิพลังคือจิตตานุภาพมหาสะท้อนนั้นเกิดขึ้นเอง

ดังคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า การที่บุคคลไปประทุษร้ายบุคคลที่ไม่ประทุษร้ายบุคคลอื่น คนที่ไปประทุษร้ายบุคคลที่เป็นผู้มีปกติ อันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ปล่อยวาง ละกิเลสไว้ดีแล้ว บุคคลผู้ประทุษร้ายผู้ไม่เบียดเบียนผู้อื่นย่อมได้รับผล การที่เราทราบแบบนี้แล้ว เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมของเรา เราก็ลองพิจารณาดูว่า จิตเรามีความอุเบกขา มีความตั้งมั่น จิตเราต่อต้านต่อการถูกระทบไหม ยิ่งต่อต้านคือถูกระทบถูกด่าถูกว่าถูกระทบใจถูกโมโหใส่ ใจเรายังนิ่ง และในขณะที่เดียวกันก็ให้เราสังเกตดู เราไปหงุดหงิดใส่คนที่เขาไม่หงุดหงิด เขายังสงบ เขายังยิ้มได้ เขายังเฉยได้ จริงๆนั่นคืออันตรายเกิดขึ้นกับเรา หรือการที่เราไปดุด่า ไปว่า ไปตำหนิ ไปใช้บุคคลที่เขาตัดสังโยชน์เข้าสู่ความเป็นพระอริยเจ้า อันนี้ก็ถือว่าจริงๆแล้ว มันเป็นวิบาก มันเป็นกรรม อันนี้คนที่ยังปฏิบัติยังไม่สูงมากไม่ถึงมากก็จะรู้สึก

ทำไมคนที่ปฏิบัติธรรมถึงได้เหมือนกับถือนั่นถือนี่เยอะไปหมดแต่ความเป็นจริงก็คือ มีความละเอียด ความละเอียดก็อาทิเช่น ถ้าเราไปในที่ที่ท่านมีการปฏิบัติธรรมปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพานมีความเคารพพระรัตนตรัยสูง หนังสือธรรมะที่มีรูปพระหรือหนังสือธรรมะเฉยๆจะมีรูปพระไม่มีรูปพระ ท่านจะระวังไม่ให้วางกับพื้น ไม่ให้ใครก้าวข้ามไปข้ามมาเด็ดขาด ตรงนี้ก็เพราะท่านเคารพในพระรัตนตรัย หรือแม้แต่บางครั้งเราทำความดี อาทิเช่น เราไปปิดทองพระ แต่บางที่เราเป็นขึ้นนั่งร้าน เราไปสูงเราไปข้ามเราไปอยู่เหนือพระ อันนี้เราก็ต้องระมัดระวัง เมื่อกระทำการเสร็จหรือระหว่างที่ทำการปิดทองเราก็มีความจำเป็นจะต้องกราบขอขมาพระรัตนตรัยทั้งก่อนและหลัง กระทำด้วยความนอบน้อม เรื่องต่างๆเหล่านี้เมื่อปฏิบัติธรรมละเอียดขึ้นสูงขึ้น ความละเอียดแบบนี้ก็มีความจำเป็น จำเป็นเช่นไร จำเป็นที่ว่า เวลาที่เราปฏิบัติเจริญวิปัสสนาญาณตัดสังโยชน์ 10 ตัดสังโยชน์เอา 3 ประการเบื้องต้น มีคนอยากให้เราซ้ำเหมือนกับที่สอนในห้องครูเมตตาสมาธิเมื่อวาน เนื่องจากการอธิบายในส่วนของการตัดสังโยชน์ 3 ก่อนข้างละเอียด ตอนนั้นสำหรับถ้าท่านใดเป็นผู้ที่ใหม่ก็ขอให้หมั่นจิตสงบ เป็นสมาธิ กำหนดจิตให้ผ่องใสวางอารมณ์ใจสบายๆเบาๆ หมั่นพิจารณากระแสธรรมตามไป เกณฑ์ของการปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอรหันต์ ท่านหมายมั่น เอาการตัดสังโยชน์ทั้ง 10 ประการ มาเป็นขอบเขตเครื่องวัดกำลังใจ เครื่องวัดความสะอาดบริสุทธิ์ของจิต

**สังโยชน์สามประการเบื้องต้น**นั้นได้แก่สักกายะทิฐิความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ความไม่ประมาทว่าเราจะไม่ตาย มีความตั้งใจตั้งใจในการปฏิบัติที่จะตัดร่างกายชั้นห้าออกไปจากจิตให้มากที่สุด อันนี้คือเรื่องสักกายะทิฐิ คือเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งแล้วว่า ร่างกายเนื้อนี้ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่ร่างกายเนื้อ ร่างกายเนื้อชั้น 5 ไม่ใช่ตัวเราของเรา เราคือจิตอาทิสมาณกายที่มาอาศัยร่างกายชั้น 5 น้อยอยู่นั้น อันนี้คือเรื่องสักกายะทิฐิ ทุกคนเคยได้ยินเคยได้ฟังมาแล้วเดี๋ยวจะใส่ครบสามข้อก่อนแล้วจึงเข้าไปอธิบายโดยละเอียดในแต่ละจุด

ข้อที่สองก็คือวิจิกิจฉา วิจิกิจฉาแปลว่าความลังเลสงสัย ซึ่งความลังเลสงสัยนั้นมีความครอบคลุม ครอบคลุมไปถึง ความลังเลสงสัยในการปฏิบัติ ความลังเลสงสัยในคุณแห่งพระรัตนตรัย ความลังเลสงสัยว่าเราจะปฏิบัติได้ไม่ได้อันนี้พูดโดยกว้างไว้ก่อน

ส่วนสังโยชน์ข้อที่ 3 ก็คือสีลัพพตปรามาส ความเป็นพระโสดาบันนั้นเป็นอริศีลสิกขา ตั้งจิตในการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ มั่นคงเต็มที่ อันนี้คือสังโยชน์ 3 ประการเบื้องต้น

ซึ่งผู้ที่ตัดสังโยชน์สามประการได้อย่างเด็ดขาดถาวรจากอนุสัยจากดวงจิตอย่างสิ้นเชิงแล้ว จึงจะเข้าสู่ความเป็น พระโสดาบัน สำหรับบุคคลที่ตั้งจิตมุ่งมาดปรารถนาว่าปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน อยู่ในช่วงปฏิบัติแต่ยังไม่ได้อริยผลคือความเป็นพระโสดาบัน ระหว่างที่ปฏิบัตินี้ก็ถือว่าเป็นพระโสดาปัตติมรรค มีความปรารถนาในพระนิพพาน ซึ่งเมื่อไรเห็นคุณของพระนิพพานปรารถนาในพระนิพพาน เมื่อนั้นจริงๆก็ถือว่าได้ดวงตาเห็นธรรม แต่ระหว่างนั้นก็ยังคงเดินอยู่ในมรรคคือปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอรหันต์ เพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด อันที่จริงก็ไม่ใช่เรื่องยากเกินวิสัย

คราวนี้เรามาศึกษาละเอียด ถึงเรื่องของการตัดสังโยชน์ทั้ง 3 ประการเบื้องต้น

เริ่มต้นจากข้อที่ 1 สักกายะทิฐิ ตอนนั้นก็ให้เราก่อนที่จะพิจารณาน้อมจิตรำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้าตั้งใจว่าทุกครั้งนับแต่นี้เป็นต้นไป การปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้าพิจารณาในสมณะ ทรงแสดงธรรม หรือพิจารณาด้วยปัญญาคือเจริญวิปัสสนาญาณ เรากำหนดว่าเราปฏิบัติอยู่เบื้องหน้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะเป็นพระองค์ใดพระองค์หนึ่งหรือทุกพระองค์มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน ตั้งกำลังใจว่าเห็นกายทิพย์เรานั่งปฏิบัติอยู่เบื้องหน้าพระพุทธองค์เสมอทุกครั้ง รักษากำลังใจเช่นนี้ให้เต็มกำลังใจเป็นปกติ ในระหว่างที่เราพิจารณาก็กำหนดจิตทรงภาพพระรูปโฉมของพระพุทธองค์และน้อมจิตตาม จิตสงบผ่องใส พิจารณาธรรม พิจารณาว่าสักกายะทิฐิ จิตเราแยก รูป แยกนาม แยกอาทิ

สมานกาย กายพระวิสุทธิเทพออกมาอยู่หน้าพระได้แล้ว ดังนั้นข้อนี้เราทำได้อยู่ในระดับหนึ่ง แต่คราวนี้การตัดร่างกาย ชั้น 5 นั้น ถ้าเราฝึกในเรื่องของความเป็นกายทิพย์คือใช้กำลังของมโนมยิทธิที่ดี ใช้กำลังของการแยกกายแยกจิตแยก รูปแยกนามที่ดี ในภาคของกายทิพย์นั้นเมื่อไรที่เราแยกกายทิพย์ออกมาจากกายเนื้อ มันจะมีสายโยโยของจิต คนที่ตัด แยกรูปนามได้มาก สายโยโยของจิตมันก็จะบางก็จะเล็ก แต่หากเราตัดได้น้อยยังห้วงกายมากยังกลัวตายมาก สาย โยโยของจิตมันก็จะหนามันก็จะใหญ่ และบางครั้งการแยกจิตออกไปที่ใดด้วยกำลังมโนมยิทธิที่ดี มันก็จะมีอาการขึ้น ลงๆ คือถูกอาการที่เราห้วงกายพะวงกาย ดึงกลับไปกลับมาอยู่ อันนี้ก็ถือว่าสักกายะที่ฐิของเรามันยังไม่แยกในกำลัง ของความละเอียดได้เต็มที่ หรือแม้แต่สภาวะความรู้สึกกลัวตาย ยิ่งกลัวตายมากเท่าไรนี่แปลว่า สักกายะที่ฐิมันยังขาด น้อย แต่เรื่องนี้ไม่เป็นไร บางครั้งมันเป็นกำลังของสัตตชาตญาณ คืออยู่ในระดับของจิตใต้สำนึก มันเป็นปฏิกริยา อัตโนมติของจิตใต้สำนึกที่เป็นไป ท่านที่ตัดความกลัวตายจนสิ้นได้นั้น มี 5 บุคคลคือได้แก่พระอรหันต์ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระมหาจักรพรรดิราช แล้วก็มาอาชาไนยที่มีความห้าวหาญไม่กลัวความตาย แต่คราวนี้เราเป็นปุถุชน เรา ปฏิบัติธรรม มันก็อาจจะยังมีความหวั่นไหวในความตายบ้าง แต่เราปลงในความตายได้เร็วแค่ไหนได้มากแค่ไหน ตัด ห่วงตัดความกังวลในเรื่องความตายได้มากแค่ไหน

อย่างตอนนี้ให้เราพิจารณาดูว่าถ้าเราตายในขณะที่จิตนี้ลมหายใจนี้ เราวางห้วงทั้งหลายได้ใหม่ ห่วงลูก ห่วง หลาน ห่วงสามี ห่วงภรรยา ห่วงพ่อแม่ ห่วงพี่ ห่วงน้อง ห่วงทรัพย์สินสมบัติ ห่วงบ้านเรือน ห่วงภาระหน้าที่ แม้ว่าหน้าที่ นั้นจะเป็นไปเพื่อส่วนรวมก็ตาม เราวางลงใหม่ ลองกำหนดจิตตามใจของเราวางได้ใหม่ ปล่อยวางได้ใหม่ ซึ่งการฝึกนี้ก็ จำเป็นต้องฝึกทุกวัน ทุกวันก่อนนอนก็ฝึกตาย ฝึกวางห้วง ฝึกวางสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่นมากที่สุด ตอนนี้ให้เราแต่ละ บุคคลพิจารณาปล่อยวางความห่วง สิ่งใดที่รักที่สุดห้วงที่สุดยึดที่สุด ฝึกที่จะวาง วางแล้วก็กำหนดให้จิตเรายังวางยิ่งเบา วางแล้วจิตวางห้วง วางความหนัก วางความยึดมั่นถือมั่น ยิ่งปล่อยวางได้มากเท่าไร จิตยิ่งเบา ยิ่งปล่อยวางได้มาก เท่าไร จิตยิ่งใสสว่าง

เมื่อปล่อยวางได้แล้ว เราเข้าถึงความสงบ คราวนี้สิ่งต่อมาที่เป็นตัวชี้วัดในเรื่องของการปล่อยวาง จากสักกายะที่ฐิ ตัด สักกายะที่ฐิ เราฝึกวาง จนกระทั่งจิตเรามั่นคง แนบอยู่กับพระนิพพาน อาการขึ้นลงวูบวาบกำลังใจตกใจไม่มี ความเสถียร ในการทรงอารมณ์บนพระนิพพานมีสูงกว่าแต่เดิม จิตตั้งมั่นอยู่บนพระนิพพานได้อย่างสงบ ตอนนี้ให้เราทุกคนแต่ละ บุคคลกำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน อยู่เบื้องหน้าพระ กำหนดจิตด้วยความ ผ่องใส ปล่อยวางโลก ปล่อยวางกายเนื้อ ปล่อยวางห้วงทั้งหลาย กายสว่างผ่องใสอย่างยิ่ง กายทิพย์ของเราพูดถึงกาย ทิพย์ มีแต่ความเป็นกายทิพย์ จิตตระหนักรู้อยู่แต่ว่าเรานี้คือกายพระวิสุทธิเทพคือกายทิพย์ แยกจากกายเนื้ออย่าง สิ้นเชิง เมื่อจิตกำหนดรู้ตระหนักรู้ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ปล่อยวางจากร่างกายชั้น 5 ที่เป็นกายเนื้อแล้ว

เราก็กำหนด **การปฏิบัติการฝึกเพื่อตัดสักกายะที่ฐิ**คือ 1 พิจารณาในความเป็นอสุภสัญญา พิจารณาในความไม่เที่ยง พิจารณาแยกรูปนามออกเป็นอาการ 32 พิจารณาแยกรูปชั้น 5 ออกเป็นธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตัวที่ทำให้เรา ตัดสักกายะที่ฐิในร่างกายได้มากที่สุดก็คือ อสุภกรรมฐาน เราก็กำหนดหรือกำหนดจิตอันนี้ก็ถือว่าเป็นอนุฎานควบ กันกับกายคตา กำหนดเห็นกายเนื้อระเบิดออก ระเบิด เวลาที่กายเนื้อระเบิดออกสลายตัวออกก็กลายเป็นความว่าง กำหนดว่าเมื่อไรเราเกาะเราติดในร่างกาย เราเห็นภาพนิมิต คือนึกขึ้นมา ระเบิดกายที่เป็นชั้น 5 ทั้ง กำหนดจิตฝึก แบบนี้ อันนี้ถือว่าเป็นวิชาของทางครูบาอาจารย์หลายองค์ท่านสอน อาทิเช่น หลวงปู่หนูน พระอาจารย์หนูน วัดพุทธ โมกข์ ท่านก็ใช้คำว่า "พุทโธระเบิด" คือระเบิดกายทั้ง ตัดชั้น 5 ระเบิดกายทั้ง เป็นกำลังของอรุปลควบกายคตาควบ อสุภ พอระเบิดทั้งแล้วก็เหลือแต่จิตเหลือแต่อาทิสमानกายสว่าง พอดิตปุ๊บก็ระเบิดกายเนื้อกายหยาบทิ้งอีก

ฝึกจนกระทั่งจิตของเรานั้น มันไม่เกาะในร่างกายที่เป็นกายหยาบชั้น 5 "เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา" เราคือ อาทิสमानกายที่มาอาศัยในชั้น 5 นี้ด้วยวาระแห่งบุญและกรรม อันนี้คือการฝึกการตัดในเรื่องของสักกายะที่ฐิ จิตแยก รูปแยกนาม แยกกายเนื้อกายทิพย์ชัดเจน พยายามฝึกพยายามน้อมไปพิจารณา

ข้อต่อมาก็คือ **วิกิกิจจา** วิกิกิจจานั้นได้แก่ความลึกลับสงสัย จุดแรกที่สุดที่เกิดความลึกลับสงสัยก็คือ นรกมีจริงไหม สวรรค์มีจริงไหม ซึ่งอันนี้มันจะไปครอบคลุมรวมกว้างไปถึงความหมายของคำว่าสัมมาทิฐิ ถ้าเป็นมิจฉาทิฐิบู๊บ การพิจารณาตัดสินโยชนพิจารณาเพื่อความเป็นพระอรียเจ้าไม่มีวันสำเร็จ ถ้าคิดว่านรกสวรรค์ไม่มีจริง ก็ไม่จำเป็นต้องมีนิพพาน ดังนั้นทุกอย่างมันเป็นเรื่องที่มันครอบคลุมมาแล้วเติมมาแล้ว สัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง

สวรรค์นรกมีจริง บุญบาปมีจริง กฎของกรรมมีจริง อันนี้ถือว่าเขตของสัมมาทิฐิ พระคุณของพระพุทธ พระธรรม พระอรียสงฆ์ พระรัตนตรัยนั้นมันจริง มรรคผลยังมีจริง มรรคผลยังมีจริงนั้น บางครั้งบางคนสับสน เกิดวิกิกิจจา เพราะบางครั้งก็บังเอิญไปฟังคำพูดบางท่านกล่าวไว้ ในยุคนี้ไม่มีพระอรียเจ้า พอพันปีหนึ่งก็หายลงไปเรื่อยๆ กล่าวไว้แบบนั้น ซึ่งอันที่จริงแล้วยังมีพระอรียหนัดสืบต่อมาจนตอนนี้เข้าเขตกึ่งพุทธกาลเลยกึ่งพุทธกาลก้าวเข้าสู่จะเข้าครบ 3000 ปี บอกว่าพระอรียเจ้าหายไปแล้วไปพันปีหนึ่ง ไม่มีพระอรียหนัด ไม่มีพันปีต่อมา ไม่มีอนาคามีพันปีต่อมา ไม่มีพระสัททาคามี อันพวกนี้ไม่จริง

พระอรียเจ้ายังปรากฏอยู่ พระอรียหนัดก็ยังคงปรากฏอยู่ ดังนั้นข้อนี้ เป็นสิ่งที่ทำให้ใจเราเกิดวิกิกิจจา เราไม่เชื่อว่าพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **"ตราบที่ยังมีผู้ปฏิบัติธรรม ตราบนั้นโลกไม่ว่างเว้นจากพระอรียหนัด โลกไม่ว่างเว้นจากพระอรียเจ้า ถ้าตราบยังมีผู้ปฏิบัติ"**

ตอนนั้นถามว่ามีผู้ปฏิบัติใหม่ มีผู้ปฏิบัติ จริงๆมากกว่าเมื่อสัก 20\_30 ปีก่อนใหม่ ขอตอบว่ามากกว่า กำลังใจสูงขึ้น เข้มขันขึ้นใหม่ สมัย 20\_30 ปีก่อนแต่การปฏิบัติก็สับสนมาก คำภาวนาอย่างไรดี ตอนนั้นก้าวข้ามคำภาวนากันไปหมด

สมัยก่อน 30\_40 ปีก่อน ใครกล่าวเป็นชมราวาสมาพูดเรื่องนิพพาน ถูกหว่านบ้า ถูกหว่านเป็นเรื่องเกินตัว ปัจจุบันนี้ทุกคนประกาศเอ่ยออกปากอริษฐาน พิมพ์โพสต์ไปเป็นเรื่องปกติ ปราบปรามพระนิพพานชาตินี้ ดังนั้นกำลังใจความเข้มขันสูงขึ้น เมื่อปฏิบัติมากขึ้นกำลังใจสูงขึ้น คิดว่าจะมีพระอรียเจ้าเพิ่มขึ้นใหม่ อันนี้พิจารณาแงๆโดยตรรกะ ดังนั้นเราไม่ต้องกลัวว่าจะไม่มีพระอรียเจ้า แล้วก็ไม่ต้องกลัวว่าเราจะปฏิบัติไม่ถึงพระนิพพาน ถ้าเราปฏิบัติทุกวันสม่ำเสมอ ปฏิบัติด้วยความเพียรพยายาม รับรองว่าเราสามารถเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้แน่นอน

ลองคิดเองง่ายๆอย่างเราทำบุญร่วมบุญเล็กๆน้อยๆ รวมก็รวมสามัคคีธรรมที่ทั้งกลุ่มทั้งหมู่คณะร่วมกัน ใช้เวลาไม่กี่ปี ยังได้ปัจจัยถวายมหาสังฆทานกำลังจะครบล้านบาท เราลองคิด เราทำนิดๆหน่อยๆแต่รวมคือใช้กำลังใจใหญ่ร่วมบุญกัน อันนี้ก็เหมือนกันเราทำภาวนา ตามที่หลวงพ่อบอกว่าทำแบบกระจุ้มกระจิมเล็กๆน้อยๆเก็บไปแต่สม่ำเสมอ ทุกครั้งที่ทำกระจุ้มกระจิมคือใช้เวลาไม่มาก แต่เราตั้งใจสูงสุดคือความผ่องใสสูงสุด กำลังที่ทำ คนอื่นเขาทำสมาธิทั่วไป เรายกจิตขึ้นไปอยู่กับพระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน ทรงอารมณ์ว่าเราปฏิบัติเราทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน ดังนั้นเวลาอาจจะน้อยแต่กำลังมันสุดคือสุดกำลัง จำนวนน้อยแต่คุณภาพสูง คุณภาพของจิตสูง คุณภาพของกรรมฐานสูง คุณภาพที่เราตัดกิเลสสูง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอันสูงส่งที่เกิดขึ้นมันก็ยอดเยี่ยมสูง ทำให้เรามีเต็มเร็วด้วยเช่นกัน คนอื่นเขาใช้ช้อนชาตัก ของเราใช้ถึง 200 ถึง 200 ลิตรตัก แล้วคิดว่าอย่างไรจะเต็มเร็วกว่ากัน เราใช้กำลังสูงสุดคือกรรมฐานเต็มกำลังมาช่วย ใช้ความเร็วของวสีที่เราฝึกคือเข้ามาน 4 ง่ายตายแค่ลัดนิ้วมือเดียวมาช่วย ในขณะที่เราไปถึงมาน 4 เข้าถึงกสิณปฏิภาคนิมิต กสิณจิตเต็มกำลัง ผ่องใสเต็มกำลัง กายทิพย์เรายกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานสว่างเต็มกำลัง ในขณะที่คนอื่นเขายังมานั่งปั้นจับลมหายใจอยู่ ยังมาแก้อารมณ์ที่ความฟุ้งซ่านเกิดอยู่ เราไปถึงไหนถึงไหนแล้ว ตรงนี้มันก็คือว่า เป็นการปฏิบัติเป็นความเข้มขันเป็นคุณภาพของจิต ผลของการฝึกปฏิบัติที่มันแตกต่างกัน ผลลัพธ์ก็ต่างกันตามไปด้วย ตรงนี้ก็คือการปฏิบัติที่ว่าเราเน้นคุณภาพ

เรามาพูดต่อว่าคราวนี้วิกิกิจจาที่เราลึกลับสงสัยว่าเราจะไปพระนิพพานได้ไม่ได้ เราลองถามตัวเราดูว่า เรามั่นใจไหมว่าเราจะไปได้ อันนี้มันจะสะท้อนย้อนกลับมาจะ ถ้าเราปฏิบัติธรรม หรือเราฝึกมโนมยิทธิแล้วถามคนนั้นคนนี้ เห็นกายทิพย์ฉับบนพระนิพพานใหม่ ถ้าถามเมื่อไรก็แปลว่า เรามีวิกิกิจจา ความมั่นใจของเรามันไม่เต็มที่ ถ้ามันใจยอมไม่ถาม

ความรู้สึกของจิตว่าเราอยู่กับพระพุทธเจ้าอย่างจริงแท้แน่นอน เราเชื่อมั่นมั่นคงเราก็จะไม่ถามคนนั้นคนนี้ว่า เห็นกายทิพย์ฉันใหม่บนพระนิพพาน กายทิพย์ฉันออกได้หรือไม่ได้ ถ้าออกได้ความเชื่อมั่นก็คือคิดว่าไปได้ เองง่าย ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นตามที่อาจารย์สอนคือ จิตเรารู้สึกว่าเรากราบถึงพระบาทของพระพุทธองค์ได้ใหม่ กายนี้กราบพระพุทธรูปบนโลกมนุษย์ จิตเรากราบถึงแทมเบื้องพระบาทของพระพุทธองค์บนพระนิพพานได้ใหม่ ความสงสัยว่าถึงไม่ถึงมีไหม ถวายมหาสังฆทานกายนี้ถวายพระสงฆ์ กายทิพย์เรายกถวายพระพุทธองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบนพระนิพพาน เรารู้สึกว่าเราถวายตรงถึงพระพุทธองค์ท่าน เราสงสัยใหม่ว่าถวายถึงไม่ถึง ยังต้องมาถามใหม่ ดังนั้นจุดนี้ก็คือ ยิ่งวิจิตรจางมากเท่าไรยิ่งมากเท่าไร ความมั่นคงในพระรัตนตรัย ความละเอียดในพระรัตนตรัยเราจะสูงขึ้น มากขึ้นกว่าคนที่เป็นปุถุชนคนธรรมดา ดังนั้นครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นพระอรหันต์ เวลาท่านกล่าวถึงพระพุทธองค์ กล่าวถึงพระนิพพานท่านจะว่าท่านจะประนมมือท่านจะจบบรรจงด้วยความนอบน้อม หรือครูบาอาจารย์ อาทิเช่นครูบาบุญชุ่ม เวลาที่เราถวายพระธาตุพระบรมสารีริกธาตุ ท่านรับท่านจะทูลอยู่เหนือกระหม่อม ทูลอยู่เหนือศีรษะ คือถือว่าเคารพพระพุทธเจ้าอยู่เหนือเศียรเกล้า อันนี้เป็นศัพท์ที่มาจากกำลังใจภายใน เกิดทูลบูชาพระพุทธองค์อยู่เหนือเศียรเกล้า อันนี้ให้เราตั้งกำลังใจให้ได้ตามจิตของเราตอนนี้ ความละเอียดความเคารพในพระรัตนตรัยของเรา ตอนนี้เราอยู่ประมาณสักเบอร์ สมมุติว่ามี 10 เบอร์ 10 คือเต็มกำลังละเอียดลึกซึ้งเต็มกำลัง ทั้งรักทั้งเคารพ ทั้งนอบน้อม อารมณ์ต่ำที่สุดหรือหยาบที่สุด ที่ไม่เข้าเลยก็คือ เห็นพระพุทธรูปก็คิดว่าเราปลงได้ เห็นสักแต่ได้เห็น เห็นพระพุทธรูปก็เหมือนกับพระอิฐพระปูน ไม่ได้รู้สึก ถึงกระแสของพุทธานุภาพของพระพุทธองค์ที่อยู่กับพระพุทธรูปที่อยู่เบื้องหน้า อันนี้คือหยาบที่สุด บางคนก็บอกว่าฉันเห็นสักแต่ได้เห็นแต่ว่ามันไม่ใช่เรื่อง จริง ๆ ตาเห็นรูปจิตเห็นนาม ก็คือ ตาเห็นพระพุทธรูปจิตเห็นพระพุทธองค์ ตาเห็นพระพุทธรูปจิตเข้าถึงธรรมของพระพุทธองค์ ดังนั้นความเข้มข้นตรงนี้จะลองตรวจสอบดูใจของเราเองได้ใหม่ว่า ปัจจุบันมันมีความหยาบความละเอียดเพียงใด รูปพระวางกับพื้นเรายกขึ้นใหม่ เราก้าวข้ามใหม่หรือเราเฉย ๆ หรืออู้งามไม่ได้จะมีรูปพระมีรูปครูบาอาจารย์เราต้องไว้ที่สูง ก้าวข้ามเปลือก้าวข้ามจริง ๆ ก็คือปรามาสพระรัตนตรัย อาจจะไม่เจตนาแต่ก็เรียบร้อยแล้วก็คือปรามาส

ดังนั้นยิ่งละเอียดในธรรม ยิ่งละเอียดระมัดระวังในเรื่องการปรามาสพระรัตนตรัย เห็นภาพคนทำภาพล้อเลียนพระพุทธ พระธรรม พระอรหันต์ บางทีถึงภาพเป็นภาพน่ารัก แต่อารมณ์เราหัวเราะ ในอารมณ์ที่เยาะเย้ยหรืออารมณ์ที่รู้สึกหัวเราะโดยอารมณ์จิตว่าเหมือนกับว่า พระหรือรูปพระที่ถูกตกแต่งขึ้นนั้น มีความต้อยหรือมีความต่ำลง คือมีความน่าเอ็นดู จะเป็นรูปเด็กหรือเป็นรูปอะไรที่เรารู้สึกเอ็นดู รู้สึกว่าเราเป็นผู้ใหญ่เอ็นดูเด็กแค่นี้จริงก็ปรามาสแล้ว เพราะจริงๆ ก็คือพระพุทธ พระธรรม พระอรหันต์ เราต้องเกิดทูลอยู่เหนือเศียรเกล้า เกิดทูลอยู่เบื้องบนด้วยความเคารพ ดังนั้นถ้าละเอียดจริงๆ นี้ก็เรียบร้อยเช่นกัน อย่างคนโบราณนี้เขาละเอียดกังวลกันแม้แต่กระทั่งกระดาษใดที่มีตัวอักษรไทย อักษรขอม อักษรบาลี เขาจะไม่ทิ้งไม่เผาไม่ก้าวข้ามไม่เหยียบ ถือว่ามีกำลังของครู คือ แรงประสิทธิ์ประสาท ของครูบาอาจารย์ที่ผูกตัวอักษร พ่อขุนรามคำแหงท่านผูกตัวอักษรพยูชนะไทยไว้ อักษรบาลีเป็นอักษรจารทำไว้ อักษรขอมเป็นอักษรลงมนต์ลงความศักดิ์สิทธิ์ไว้

ดังนั้นคนโบราณเขาจะถือยิ่งเยอะมากกว่าเราก็มี ของเราตอนนี้ เราก็ค่อยๆ พิจารณา ทำความเข้าใจว่า ถ้าหากใครมาเตือนเราในเรื่องเหล่านี้เราก็ทำความเข้าใจว่า บางทีก็เห็นเขาหัวเราะแล้วเราจะปรามาสพระรัตนตรัยเขาก็เลยเตือน อันนี้คือเรื่องของวิจิตรจาง มันจะสัมพันธ์กันกับเรื่องความเคารพนอบน้อมในพระรัตนตรัย แล้วคราวนี้ความเคารพนอบน้อมในพระรัตนตรัยคือไตรสรณคมน์นั้น เราต้องเฉยๆ คือ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ จริงๆ อันนี้ถือว่าเป็นคำกล่าว ในการอธิษฐานจิต ปฏิญาณในความเป็นพุทธมามกะคือข้าพเจ้าเป็นบุคคลที่นับถือพระพุทธศาสนา อันนี้โดยทั่วไปก็ท่องกันเฉยๆ เขาให้ท่องก็ท่อง 3 จบ พุทฺธัง ทุตฺตัง ตตฺตัง พุทฺธังไป แต่คราวนี้กำลังใจของคนปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน กำลังใจที่มีความมั่นคงในไตรสรณคมน์ ถึงเวลาต้องเพิ่มระดับ คือ คนอื่นเขาพุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้ามีพระพุทธเจ้าเป็นสรณะที่พึ่งอาศัย ของเราก็ต้องภาวนา หรือหลายคนเมื่อฟังอาจารย์สอนแล้วก็ตั้งใจตั้งกำลังใจใหม่

เพิ่มความเข้มข้นของคำอธิษฐาน พุทฺธังไม่ใช่แค่สระณัง "พุทฺธัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สระณัง คัจฉามิ" ข้าพเจ้าขอ มอบกายถวายชีวิต มีพระพุทฺธเจ้าเป็นสระณะที่พึ่งที่อาศัยเพื่อพระนิพพานตลอดไปตราบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สระณัง คัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สระณัง คัจฉามิ

ว่าไปทุติยัมปิ ตติยัมปิ นั่นก็คือกำลังใจเรา ปฏิบัติด้วยกำลังที่เข้มข้น มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยอย่างไม่ลังเล สงสัยว่าตายไปชาตินี้แล้วจะไปพระนิพพานได้หรือไม่ ตรงนี้เราเพิ่มความเข้าใจเพิ่มขึ้นใหม่ ถ้าเพิ่มขึ้นเราก็กะต๊อบ กำลังใจเราขึ้น มีความละเอียดขึ้น มีความนอบน้อมขึ้น มีความมั่นคง จนกระทั่งวิจิกิจฉามันจางมันจืด คราวนี้สิ่งที่มันเป็น ผลลัพธ์ของการที่จิตมั่นคงในพระรัตนตรัย คราวนี้เวลาที่เรารู้จักบุญกิริยา เวลาที่เราอาราธนาบารมีพระกิติ เวลาที่เรา น้อมอาราธนากระแสคือกำลังพุทฺธานุภาพลงมา ไม่ว่าอะไรจะจิตลงมาเพื่อปลุกเสกทำน้ามนต์กิติ ลงมาคุ้มครอง กายของเรา กิติ ลงมายังวัตถุมงคลทั้งหลายกิติ คนที่มีความมั่นคงเด็ดเดี่ยวในพระรัตนตรัย ก็จะอาราธนา กำลังพุทฺธานุ ภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กระแสนุญ กระแสจากพระนิพพาน กระแสของพระโพธิสัตว์ น้อมและเชื่อมกระแสได้ อย่างเกิดความอัศจรรย์ เกิดความศรัทธามากกว่าคนที่ไม่มั่นคงไม่เชื่อ ยังมีวิจิกิจฉาสูง น้ำมนต์ใครจะศักดิ์สิทธิ์ไม่ ศักดิ์สิทธิ์ก็อยู่ที่กำลังจิตอยู่ที่ความมั่นคงในพระรัตนตรัย อยู่ที่สามารถน้อมจิตถึงพระพุทฺธเจ้าได้อย่างตรงและเข้มข้นแค่ไหน ตรงนี้เราเพิ่มความเข้าใจเพิ่มขึ้นใหม่ อันนี้ก็คือเคล็ดลับ แต่ละบุคคลมีความเข้มข้นมีความมั่นคงไม่เท่ากัน แต่เราสามารถ ปฏิบัติธรรม สะสมประสบการณ์ สะสมกำลังใจตั้งกำลังใจของเราจนกระทั่งจิตเรามีความเด็ดเดี่ยวมั่นคงในพระรัตนตรัย เราเข้าฌาน 4 ลัดเร็วเพียงแค่อัดนิ้วมือเดียวได้ เราฝึกจนเป็นวสีได้ เราก็กิกราบจนถึงพระพุทฺธเจ้าบนพระนิพพาน กายเนื้อกราบจิตถึงพระพุทฺธองค์ ฝึกรวดเร็วจนถึงขั้นที่ถึงทุกครั้งที่จิตไม่มีวิจิกิจฉา ทำมากเข้าบ่อยเข้าทำจนจิตเราไม่ มีความลังเลสงสัยแล้วว่า เราน้อมจิตเชื่อมกระแสกับพระพุทฺธองค์ได้หรือไม่ ได้ ไม่ต้องให้ใครเข้ามาเชื่อมจิตให้ เรานี้แหละจริง ๆ เป็นผู้ที่ใช้จิตของตนน้อมกราบน้อมเชื่อมกับพระพุทฺธองค์เอง ไม่ต้องให้ใครเข้ามาเชื่อมจิต ตราบที่ยังต้องให้ คนอื่นเข้ามาเชื่อมจิตมันก็แปลว่าเรายังอ่อนในการปฏิบัติธรรม ยังอ่อนในปัญญาที่จะพิจารณาว่าอะไรใช่ไม่ใช่ จริงไม่จริง สุดท้ายอย่าลืมนะว่าธรรมะเป็นปัจเจกตัว รู้ได้ด้วยตัวเอง ฝึกจนกระทั่งจิตเราไม่มีความลังเลสงสัย กราบทุกครั้งถึงพระ พุทฺธองค์ทุกครั้ง อาราธนาทุกครั้งพระพุทฺธองค์ทรงเมตตา พุทฺธานุภาพลงมาเติมกำลังทุกครั้งเช่นกัน

จำไว้เสมอว่าเมื่อเราเต็มกำลัง พระท่านก็ยอมเมตตาเราเต็มกำลังด้วยเช่นกัน แต่หากเราเหยาแหยะ เราไม่เอาจริงเอา จัง เราไม่สม่ำเสมอ พระท่านก็เมตตาเราได้ไม่เต็มกำลัง สุดท้ายทุกสิ่งเป็นไปตามกรรม ยิ่งเราเพียรมาขยันมาก จิต มั่นคงมาก นอบน้อมต่อพระรัตนตรัยมาก พระท่านสงเคราะห์ได้มาก ลังเลสงสัยมากก็เหมือนกับอุปมาเหมือนการ เชื่อมต่อสัญญาณ มันตะกุกตะกัก มันขรุขระ มันติด ๆ ดับ ๆ ต่างกับคนที่การเชื่อมต่อเรียบเนียนเสถียรมั่นคง สัญญาณก็คือกระแสที่ท่านอาราธนาบารมีพระกิติ กราบพระกิติ น้อมจิตถึงกิติ มันมีความมั่นคง มันมีความเสถียร สัญญาณมันไม่มีหลุดไม่มีติดขัด นั่นก็อุปมาเหมือนจิตที่มีวิจิกิจฉากับจิตที่ไม่มีวิจิกิจฉา ตรงนี้เข้าใจนะ ทำไมอาจารย์ถึง พยายามสอน ทำไมถึงพยายามเน้น อันนี้จะเป็นจุดที่หาฟังที่ไหนไม่ได้ ดังนั้นพอเราประเมินสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นเหล่านี้ แล้ว เราจะเริ่มเข้าใจได้เลยว่า ที่เราคิดว่าเราตัดสังโยชน์ 3 ทำไมมันยังไม่ไปไหนเท่าไร พยายามยกระดับกำลังใจของ เราขึ้นนะตรงนี้นะ

คราวนี้มาถึงข้อสุดท้ายคือ **สลัพพตปรามาส** นั่นก็คือการรักษาศีล การรักษาศีลนั้น สำหรับปุถุชนส่วนใหญ่ก็คือรักษาได้ บ้างไม่ได้บ้าง แต่ให้พยายามให้เราศีลกิติ ปุถุชนคนทั่วไปบางคนให้เราสังเกตดูว่าหรือตัวเราเองให้เราสังเกตดูว่า ถ้า ยังต้องแข็งใจฝืนใจในการหักห้ามใจที่จะรักษาศีลคือต้องแข็งใจรักษา อันนี้ถือว่ากำลังใจมันยังต้องฝืนใจ มันยังไม่เป็น ธรรมชาติ วิธีที่ให้เป็นธรรมชาติคือ ฝึเมตตาให้มากจนจิตเราเมตตา จิตเราเย็น จิตเราสลายความประทุษร้าย เบียดเบียนออกไปจากใจด้วยกำลังแห่งเมตตาตาม เพราะเมตตา มันมี ใจเราดีมากจนกระทั่งไม่อยากจะเบียดเบียนใคร ด้วยการทำร้าย ไปพรากชีวิต หรือทำร้ายร่างกาย ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่คิดจะเบียดเบียนใคร เบียดเบียนทรัพย์

ผู้อื่น ยกยอทรัพย์ผู้อื่น ไม่ไปคิดฉ้อฉลหลอกลวงโกหก ไม่ไปตำว่าให้เขาเสียหน้าเสียกำลังใจ ไม่ไปดูให้เขาขัดเคืองใจ อันนี้ละเอียดเพิ่มขึ้นมาจากกรรมบถ 10 ไม่ไปเบียดเบียนละเมิดของรักบุคคลที่รักของบุคคลอื่น ไม่ทำลายสติของตน ด้วยสุราอบายมุขยาเสพติดเครื่องทองของเมาทั้งหลาย เมื่อเรามีเมตตาทั้งต่อตัวเราและต่อบุคคลอื่น จนกระทั่งคิดว่าการไปละเมิดศีลเป็นเรื่องที่ฝืนใจบังคับฝืนใจ อย่างบางคนที่เขาไม่มีศีล หักคอปลาทุบหัวปลาหักคอไก่เป็นเรื่องที่ทำได้โดยไม่ต้องกระพริบตา บางคนบอกว่าเก่งดูหนังดูภาพยนตร์ สมัยนี้ เรียกว่าพระเอกไม่ได้ ตัวร้ายตัวเอกของเรื่องเป็นโจรเป็นผู้ร้ายเป็นนักฆ่ากันทั้งหมด เขาค่อยๆ ย้อมจิตให้เราชินกับบาป กับการละเมิด กับการผิดศีล ยิ่งฆ่าคนได้โดยไม่ต้องกระพริบตาเนื้อที่ถือว่าเก่งมาก

ดังนั้น ความเป็นจริงแล้วมันตรงกันข้ามไหม สำหรับเราไอ้โหเป็นคนใจอ่อน อ่อนแอเหลือเกิน จะให้ทุบหัวปลานี้ ทำไม่ได้ทำไม่ลงเป็นเรื่องยากเดินหนี ใครจะทำฉันไม่สนใจ คนจะตำว่าเราอ่อน เราไม่สนใจ จริงๆ แล้วจิตใจเราเข้มแข็งเกินกว่าจะทำชั่ว จริงๆ ทุกอย่างมันตรงกันข้ามกัน ไอ้สิ่งที่โลกเขาบอกว่าอ่อนแอ ความเป็นจริงนั้นก็กลายเป็นเราเข้มแข็งเกินกว่าจะไปทำชั่ว แต่เขาอ่อนแอเกินกว่าที่จะรักษาศีลได้ ดังนั้นเมื่อไรก็ตาม เมตตาเป็นปกติจิตใจของเราละเอียดอ่อน เมตตาอย่างแท้จริง เราไม่ต้องไปบังคับฝืนใจที่จะรักษาศีล ศีลมันเป็นศีลที่ประกอบไปด้วยเมตตาพรหมวิหาร 4 เป็นศีลของพระอรหันต์ เป็นศีลจากภายใน เป็นศีลจากความดีความบริสุทธิ์จากภายในใจของเรา

ตรงนี้ก็ฝากไว้ 3 ข้อ ทำความเข้าใจให้ละเอียดในสังโยชน์ทั้ง 3 ข้อ โดยพิจารณาจิตใจของเรา ตัดกายได้มากแค่ไหน ปล่อยาวกายได้มากแค่ไหน พิจารณาละกายที่เป็นขั้น 5 ได้มากแค่ไหน พิจารณาในไตรสรณคมน์มันคงมากแค่ไหน แล้วก็เมตตาจนจิตไม่ไปเบียดเบียนล่วงละเมิดผิดศีลรวมไปจนกระทั่งถึงกุศลกรรมบถทั้ง 10 การส่อเสียดยุแหยง นินทาว่าร้ายกล่าวร้ายป้ายสี กล่าวโทษเพ้อเจ้อเหลวไหลทั้งหลายไม่มีในจิตไม่มีในวาจาไม่มีในใจของเรา แค่ออกจิตคิดร้ายคิดลบคิดอกุศลเราวางเราดับทันที จิตผลอกคิดไม่ดีเราวางเราดับทันที ฝึกวางฝึกดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งดับอกุศลให้เร็วและมากเท่าไร เหมือนกับไม่ชิตไฟ 1 ก้าน เราดับให้มันดับ คือมันเกิดไฟขึ้นเกิดปฏิกะเกิดกรรมโมโหเกิดความขัดเคืองขึ้นเราดับให้เร็วที่สุดทันที แต่ถ้าหากเราปรุงแต่งต่อ คิดต่อ ปรุงต่อ มันกลายเป็นว่าไฟจากไม่ชิตไฟ 1 ก้าน มันอาจจะเผาป่า เผาป่าก็คือป่าทั้งป่าไหม้ด้วยไม่ชิตไฟก้านเดียวก็คือเรื่องที่เราขัดเคืองใจปฏิกะโกรธแค้นน้อยเดียว แต่ปรุงต่อจนกลายเป็นความอาฆาต กลายเป็นความพยาบาท กลายเป็นความจองเวร กลายจนกระทั่งเรากลายเป็นเจ้ากรรมนายเวรของผู้อื่นหรือดวงจิต ดังนั้นเราจึงดับแต่แรก อกุศลเกิดดับทันทีดับทันที อกุศลคิดไม่ดีเกิดดับทันที ฝึกจนกระทั่งมีแต่กุศล ฝึกจนกระทั่งมีความผ่องใส ฝึกจนกระทั่งใจของเรามีแต่พระอยู่ตลอดเวลา เมื่อนั้นเราก็ก้าวหน้าในธรรม

สำหรับวันนี้ก็สมควรแก่เวลาขอให้ธรรมะขององค์สมเด็จพระจอมไตรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ชโลมล้างรดรินลงสู่ดวงจิตทั้งหลาย สลายตัดสังโยชน์ทั้ง 3 ออกไปจากจิต ก้าวข้ามจากปุถุชนวิสัยเข้าสู่อริยมรรคอริยผลอริยภูมิ อยู่ในกระแสแห่งโลกุตระธรรมได้โดยง่ายโดยเร็วโดยพลันทุกท่านทุกคนเทอญ

จากนั้นน้อมจิตกราบพระพุทธรูป กายทิพย์กราบพระพุทธรูปเจ้า น้อมรับพร ตั้งใจปฏิบัติต่อพิจารณาต่อจนกระทั่งจิตเราสลายล้างสังโยชน์ทั้ง 10 จนจางจนจิตจนขาดสะบั้นไปในที่สุด เมื่อน้อมกราบแล้วก็อาราธนาแผ่เมตตาให้น้อมกระแสแผ่เมตตาไป 3 ภพภูมิ ขอกุศลและบุญจากพระนิพพานแผ่ลงไปยังอรุณพรหม พรหมโลก อากาศเทวดาคือสวรรค์ทั้ง 6 รุกขเทวดาภูมิแห่งภูมิเทวดาภูมิ โลกอนันตจักรวาลมนุษย์และสัตว์ที่มีกายหยาบขั้น 5 ทั้งหมดที่วอนันตจักรวาล แผ่เมตตาลงไปยังภพของเปรตอสุรกาย ลงไปยังโอปปาติกะสัมภเวสีทั้งหลาย แผ่เมตตาลงไปยังสัตว์นรกทุกขุม

น้อมจิตแผ่เมตตาจากการปฏิบัติธรรมเป็นปฏิบัติบูชา กุศลเกิดเต็มจิตเต็มใจของเราทุกกลมหายใจ ทุกการปฏิบัติยิ่งใกล้พระนิพพาน จากนั้นจึงกำหนดจิต น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา เป็นกระแสบุญคุ้มครองรักษาชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ กระแสธรรมกระแสโลกุตระไหลรวมลงสู่ทุกวัดวาอารามทุกสถานปฏิบัติธรรม น้อมรวมลงสู่จิตทุกดวง บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ขอกุศลแห่งพระนิพพาน กระแสแห่งมรรคผล จงส่องตรงลงมาสู่ทุกดวงจิตให้เกิดความก้าวหน้าในธรรมเจริญในธรรมกันทุกรูปทุกนาม

จากนั้นกำหนดจิต กราบลาพระพุทธรูปเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์ กราบด้วยความ นอบน้อมโมทนาสาธุในบุญมหาสังฆทานที่เราพร้อมทำบุญกัน อธิษฐานจิตขอให้เห็นผลแห่งมหาสังฆทานปรากฏในความ เป็นทิพย์ วิมานในสวรรค์ชั้นใดก็ตาม พรหมชั้นใดก็ตามหรือแม้แต่วิมานของข้าพเจ้าบนพระนิพพาน จงปรากฏผลแห่ง อาณิสสแห่งมหาสังฆทานปรากฏด้วยเถิด กำหนดรู้ของเรานะ สิ่งที่เป็นทิพย์ปรากฏมากขึ้นไหม แล้วก็ในขณะที่เดียวกัน อธิษฐาน ขอให้ผลอาณิสสแห่งมหาสังฆทานที่ข้าพเจ้ากระทำด้วยกำลังใจ ด้วยกำลังมานสมาบัติ ด้วยกำลังจิต ที่สูงสุด คือยกจิตขึ้นมาถวายตรงต่อพระพุทธรูปบนพระนิพพาน จิตถึงพระพุทธเจ้า ขอให้ผลอาณิสสนี้ จงบังเกิดขึ้น แม้ใน ทรายที่ข้าพเจ้ายังมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ ขอให้บุญบารมี จงปรากฏกลับเป็นสายสมบัติเป็นมนุษย์สมบัติอันจับต้องได้ ให้ มีแต่ความคล่องตัว เงินทองหลั่งไหลให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ชาติ ศาสน์กษัตริย์ สืบต่อไป ขอทานนั้มหาสังฆทานทั้งหลายเหล่านี้จงสำเร็จเป็นมนุษย์สมบัติอันอัศจรรย์ บุญส่งผลทันใจบุญใหญ่ส่งผลก่อน

จากนั้นกราบลาพระพุทธรูป น้อมจิตอธิษฐานน้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาฟอกธาตุชั้นธฺสลายล้างโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง กระแสพระนิพพานส่องตรงลงมาสลายผมขนเล็บพื้นหนังกลายเป็นแก้วใสสะอาด โครงกระดูกหลุดเลือดเส้นเอ็นกลายเป็นแก้วใสสะอาด อากา 32 ทิวร่างกายกลายเป็นแก้วกลายเป็นเพชรใสสะอาด โรคภัยไข้เจ็บสลายออกไป จิตมีกระแสบุญหล่อเลี้ยงกุศลหล่อเลี้ยง กระแสแห่งพระนิพพานมรรคผลหล่อเลี้ยงธาตุทั้ง 4 ในกายนี้ อากาทั้ง 32 มีแต่บุญกุศลหล่อเลี้ยง ธาตุชั้นธฺมีแต่บุญกุศล พลังชีวิตพลังบุญหล่อเลี้ยงอยู่

จากนั้นน้อมจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ณ ขณะนี้มีทั้งหมด 77 ท่าน บุญกำหนดจากจิตอันเป็น กุศลบุญทั้งหลายสำเร็จแล้วยังจิตให้ผ่องใสปราณีตเอิบอ้อมเป็นสุข ทั้งเบื้องต้นคือก่อนที่จะปฏิบัติ เอิบอ้อมผ่องใสอ้อมจิต อ้อมใจเป็นบุญกุศลในระหว่างปฏิบัติ และแม้ในภายหลังถอนจิตจากสมาธิแล้วใจเราก็ยังเป็นสุข รำลึกถึงกุศลเมื่อไรใจก็ ยังอ้อมอ้อมใจได้เสมอ

ค่อยๆหายใจเข้าช้าๆลึกๆ 3 ครั้ง หายใจเข้าพุทออกโท ครั้งที่ 2 ธัมโม ครั้งที่ 3 สังโฆ ถอนจิตช้าๆ พร้อมกับจิตอันเบิก บานเอิบอ้อมแย้มยิ้มปราณีต จิตเป็นสุขดังดอกบัวบาน รับแสงแห่งธรรม

สำหรับวันนี้ก็โมทนาสาธุกับทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติรวมถึงที่มาฟังในภายหลัง ก็ขอให้เราทุกคนมีความสุขความเจริญ ผล แห่งกุศลบุญทั้งหลาย ส่งผลรวดเร็วทันใจและเต็มกำลัง เราปฏิบัติจิตตั้งกำลังใจปฏิบัติพระกรรมฐานเต็มกำลังฉันใดก็ ตามขอให้พระพุทธองค์เมตตา เทพพรหมทั้งหลายสงเคราะห์เมตตาเต็มกำลังต่อข้าพเจ้าทุกคนด้วยเช่นกัน

สำหรับวันนี้ ก็ฝากอีก 2 เรื่องคือกำหนดในการปฏิบัติธรรมครั้งต่อไปเป็นวันที่ 21 กรกฎาคม ในอีก 2-3 เดือนข้างหน้า สำหรับใครที่ตั้งใจมุ่งมั่นที่จะมาปฏิบัติ ก็ถือเวลาตัวเองให้เรียบร้อย ตั้งใจมั่นคงว่าต้องมาให้ได้ ถึงเวลาที่จะเปิดรับ ครั้งต่อไปคิดว่าแต่จะเปิดให้ลงทะเบียนก่อนเพียงแค่ว่า 2 สัปดาห์ แต่ว่าเรารู้ล่วงหน้า เราก็อำนาจให้ว่าง ตั้งใจ แล้วอีก ประการหนึ่งก็คือ สำหรับเราที่ตั้งใจตั้งจิตปฏิบัติเพื่อพระนิพพานก็พยายามช่วยกันเขียนแผ่นทองอธิษฐานเพื่อพระ นิพพาน โดยขอแผ่นทองตามแบบฟอร์มที่แจ้งไว้ได้ โดยที่ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ อันนี้ช่วยกันเพราะต้องรวบรวมแผ่นทอง ให้ได้แสนแผ่น เพื่อหล่อพระพุทธรูปแสนคำอธิษฐานพระนิพพาน

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน รับบุญจากการที่ไปถวายมหาสังฆทาน ทานบารมีเราเต็มแล้ว ศีลภาวนาเราตั้ง กำลังใจเต็มแล้ว ดังนั้นเมื่อบารมีเราเต็ม การปฏิบัติเพื่อพระนิพพานของเราก็อยู่ในวิสัยที่สามารถเข้าถึงกันได้ทุกคน อย่าไปลดกำลังใจเราเอง มั่นคงไว้เสมอ

สำหรับวันนี้โมทนาบุญกับทุกคน สวัสดิ์พบกันใหม่สัปดาห์หน้า