



ทุกลมหายใจ

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

ทุกลมหายใจ

พระอาจารย์สำราญ ฐมฺมธฺโร
(หลวงพ่อกัล้วย)

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
๑๘ มีนาคม ๒๕๖๑
ณ ศาลาการเปรียญ วัดป่าธรรมอุทยาน

มีความสุขกันทุกคน

วันนี้มีโอกาสดำเข้ามาวัด ได้เข้ามาทำบุญ
ถวายทาน ทานให้หมดออกจากใจของเรา ทาน
ความคิด ทานอารมณ์ ทานความเห็นแก่ตัว
ทานความโลภ ความโกรธ เจริญสติเข้าไปคลาย
ความหลง แยกรูปแยกนาม ตามดูรู้เห็นความ
เป็นจริงทุกเรื่องในชีวิตตั้งแต่ต้นขึ้น

กายหิวหรือใจอยาก

พระเจ้า ซีเรา สามเณรพยายามพิจารณานะ ก่อนที่จะขบจะฉัน ท่านให้ปฏิสังขาย ความอยากเป็นอย่างไร ความหิวเป็นอย่างไร ใจเกิดความอยาก กายเกิดความหิว กายเกิดความหิว ทำให้ใจเกิดความอยากพุ่งแรง

ในหลักธรรม ทั้งความอยากทั้งไม่อยากคือ ความเกิด ความเกิดปิดกั้นตัวเองเอาไว้ ความเกิดคือความหลงอันละเอียด ถ้าใจไม่เกิด ใจก็ไม่หลง ใจนี้หลงมาเกิดตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด หลงมาสร้างภพมนุษย์ มาอยู่ในภพมนุษย์ มาสร้างขันธห้า แล้วก็มาอาศัยขันธห้าก่อนนี้อยู่ แล้วก็เกิดต่อ เกิดต่อ แล้วก็กลับมาอยู่ในกายก่อนนี้ใหม่

ทาน ศีล ภาวนา

ในหลักธรรมนั้น มีทั้งเกิดทางด้านรูปธรรมและนามธรรม ทางด้านรูปธรรมนี้เกิดมาอยู่ในภพมนุษย์ ที่นี้ความเกิดทางด้านจิตวิญญาณ ตั้งแต่เข้ามาใจเกิดสักก็เรื่อง เหตุจากภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดขึ้นจากภายใน ความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด หรืออาการของขั้นห้านั้นมีอยู่กับทุกคน ถ้าเราเจริญสติลงที่กายให้ต่อเนื่อง เราก็จะเห็น

แต่ส่วนมากก็ไม่ค่อยจะสนใจกัน สนใจกันเฉพาะเรื่องการทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล อยู่ในระดับนี้กันเยอะ เราต้องให้ครบหมดทุกอย่างประกอบทั้งทาน ทั้งศีล ทั้งการเจริญภาวนา การเดินปัญญา การละกิเลส ต้องให้ครบหมด เหมือนกับการขึ้นบนบ้าน ก็ต้องอาศัยบันได อาศัยราวบันไดมาประกอบกันเข้า ขึ้นถึงตัวเรือน การขัดเกลา กิเลส กิเลสหายาก็มี กิเลสละเอียดก็มี จิตหลอก จิตก็มี หลอกตัวเองก็มี หลอกคนอื่นก็มี ทุกอย่างสารพัดอย่าง กิเลสมันเล่นงานเรา ทั้งกิเลสหาย ทั้งกิเลสละเอียด

รู้เท่า รู้ทัน

พระพุทธองค์ได้ค้นพบแนวทาง แล้วเอามาเปิดเผยให้สัตว์โลก ก็คือพวกเรานี้แหละ ได้ปฏิบัติตาม การเจริญสติเป็นอย่างนี้ กำลังสติที่ต่อเนื่องเป็นอย่างนี้ การสังเกตการวิเคราะห์ใจของเราเป็นอย่างนี้ ใจที่ปกติเป็นลักษณะอย่างนี้ ใจที่คลายออกจากชั้นห้า หรือว่าแยกรูปแยกนามเป็นลักษณะอย่างนี้ การละกิเลส กิเลสหยาบ กิเลสละเอียดเป็นลักษณะอย่างนี้ มีเป็นขั้นเป็นขั้นเป็นตอนอยู่ แต่พวกเราขาดการสนใจ เพียงแค่การเจริญสติให้มีให้เกิดให้ต่อเนื่องให้เชื่อมโยงกันสักนาทีสองนาทีก็ยิ่งยาก

ท่านถึงบอกให้สร้างสติให้เป็นอัตโนมัติ ก่อนที่สติจะเป็นอัตโนมัติ ก็ต้องรู้ทันรู้เท่า รู้ทันจนรู้ทันใจเกิด รู้ทันใจคลายออกจากชั้นห้า ใจหงายขึ้นมาตามเห็นการเกิด การดับของชั้นห้า เข้าใจในเรื่องอัตตานัตตา เข้าใจในคำสอน ในความหมายในคำสอนของพระพุทธองค์ อัตตตาเป็น

อย่างนี้ อนัตตาเป็นอย่างนี้ สมมุติเป็นอย่างนี้
วิมุตติเป็นอย่างนี้ กำลังสติของเราก็จะพุ่งแรง
ค้นคว้าตามดูรู้ทุกอย่างว่า ไม่มีอะไรเป็นสาระ
แก่นสารเลย มีตั้งแต่ความว่าง

ถ้าใจคลายออกจากขันธห้า ใจก็ว่างจากขันธห้า
ถ้าใจไม่มีกิเลส เขาก็บริสุทธิ์ ใจไม่เกิด เขาก็นิ่ง
ที่ท่านบอกกว่านิพพาน

รู้ปล่อย รู้วาง

การเกิดของจิต ของวิญญาณ เขาเกิดอยู่ บางคน เขาเกิดเร็วไว บางคนเขาเกิดช้า พระพุทธองค์ ท่านเน้นตรงความเกิดของจิตวิญญาณ

ถ้าไม่อยากจะเกิด ก็ต้องดับความเกิด กว่าเราจะดับความเกิดได้นี้ เราต้องสะสมกิเลสให้หมด ใจมันสะสมกิเลสความทะเยอทะยานอยาก ทั้งโลกทั้งโกรธ ทั้งยินดียินร้าย ทั้งปลุกไสทั้งดึง เข้ามา สารพัดอย่าง เขาก็ไม่อยากจะปล่อยวาง ง่าย ๆ เพราะว่าเขาหลงมานาน เขาเกิดมานาน เขาหลงมาสร้างชั้นห้า ชั้นห้านี้เปรียบเสมือน เพื่อนของเขา

กายของคนเรานี้มีอะไรบ้าง ท่านบอกว่ามีอยู่ ห้าก้อน มีอยู่ห้าชั้น ห้ากอง ห้าก้อนอยู่ในกายของเรา ท่านถึงให้เจริญสติตัวใหม่เข้าไปวิเคราะห์ จนเอากำลังสติปัญญาไปทำหน้าที่ ไปใช้การ ใช้งานได้ ไปชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล ไม่ใช่จะไปปล่อยปละละเลย

ท่านถึงบอกว่า ตนเป็นที่พึ่งของตน คนตัวแรก
คือตัวสติที่เราสร้างขึ้นมาก คนตัวที่สองคือหัวใจ
แต่เวลานี้ใจของเราขาดที่พึ่ง มันถึงหันไปพึ่ง
อันโน้นหันไปพึ่งอันนี้

แม้แต่ความเกิด ถ้าไม่อยากจะเกิด ก็ต้องคลาย
ความหลง ละกิเลส ดับความเกิด ให้หมดจด ขณะที่
ยังมีลมหายใจ เอาขณะปัจจุบันนี้แหละ ขณะอยู่
ในภพมนุษย์นี้แหละ ซี้ให้เห็นเหตุเห็นผล ต้องรู้
ด้วยปัญญาเท่านั้น

สู่ความบริสุทธิ์

เราไปมองด้วยตาเนื่อมองไม่เห็น นอกจากตา
ปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา เจริญสติขึ้นมา เจริญสติ
ให้ต่อเนื่อง ให้เข้มแข็ง เอาไปใช้การใช้งาน ชี้เหตุ
ชี้ผล ชัดเกลากิเลสออกจากใจของเราให้เข้าสู่
ความบริสุทธิ์เหมือนเดิม

เวลานี้ใจมันเกิด กิเลสมันก็มีหลายชั้นอยู่จริงๆ
ชั้นสมมุติ ชั้นวิมุตติ

ชั้นสมมุติ ก็โลกธรรมแปด ทั้งปัจจัยสี่ มารวมกัน
ทับถมดวงใจเอาไว้ กายเนื้อก็ทับถมปิดบังดวงใจ
เอาไว้ กิเลสก็มาปิดบังดวงใจเอาไว้ กิเลสหยาบ
กิเลสละเอียด ชนธ์หาก็มาปิดบังดวงใจเอาไว้
ความเกิดของใจก็มาปิดกั้นตัวใจเอาไว้ หลายชั้น
หลายชั้นจริงๆ

ถ้าบุคคลใดไม่มีความเพียรให้เป็นเลิศ ก็ยากที่จะเข้าถึง นอกจากบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เอาอะไรสักอย่าง จากใจที่สร้างสั่งสมมา คลายออกให้หมด จนไม่เหลืออะไรที่ใจแล้ว จะเอาจะมีจะเป็น ก็เป็นเรื่องของปัญญา ทำหน้าที่แทน

ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ ยังสมมุติให้เกิดประโยชน์ เรายืมโลกเขามาใช้ เรายืมสมมุติมาใช้ เขาเรียกว่า ดิน น้ำ ลม ไฟ ในกายนี้แหละ ก็มีอยู่แค่นี้ หมดลมหายใจ เขาก็กลับคืนสู่สภาพเดิม เรามาแก้ไขใจของเราให้ได้ ใจใจของเราให้เป็นชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล ทุกเรื่องตั้งแต่ต้นชั้น ไม่ใช่ว่าปล่อยวันเวลาทิ้ง

รู้แจ้งเห็นจริง

แนวทางนั้น พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบ เอามา
เปิดเผยตั้งนาน ตั้งหลายร้อยหลายพันปี ท่านก็ได้
ชี้แนะแนวทาง ทำอย่างไรใจถึงจะสะอาด ใจถึงจะ
บริสุทธิ์ เราก็ปฏิบัติตาม ทำตาม จนปรากฏขึ้นที่ใจ
ท่านถึงบอกให้เชื่อ

ถ้าใจคลายจากขันธห้า แยกรูปแยกนามได้ก็
เพียงแค่เริ่มต้นเห็นความเห็นถูก ซึ่งท่านเรียกว่า
“สัมมาทิฐิ” ความเห็นถูก เห็นถูกตั้งแต่ข้อแรก
ตามดูตามรู้ตามเห็น ก็จะถูกไปทุกเรื่อง แล้วก็ละ
กิเลสออกให้มันหมด แต่ส่วนมากก็ไม่ค่อยจะละ
มีตั้งแต่ส่งเสริมให้มีให้เกิด

ทุกลมหายใจคือโอกาส

คนเรานี้เสื่อมมาตั้งแต่วันเกิด จากเด็กเป็นผู้ใหญ่
เสื่อมขึ้นบ้างเสื่อมลงบ้าง ถึงเวลาก็ต้องไป ไม่รู้ว่า
จะไปวันไหน ให้เราพยายามสร้างคุณงามความดี
เอาไว้ ถ้าหมดลมหายใจ คนเรานี้ก็มีแต่เรื่องบุญ
กับเรื่องบาปเท่านั้นแหละ

สูงขึ้นไปก็สร้างบุญ ละบาป ไม่ยึดติดในบุญ
ทำความเข้าใจของหลักอนัตตา รู้เห็นตามความ
เป็นจริง ไม่ต้องกลับมาเกิดให้เป็นทุกข์

ก็ต้องพยายามขยันหมั่นเพียร อย่าไปปิดกั้น
ตัวเองว่าไม่มีโอกาสไม่มีเวลา トラบใดที่มี
ลมหายใจอยู่ ทุกขณะจิตทุกขณะลมหายใจ
เข้าออก เรามีโอกาสมีเวลา นั้นแหละคือ
หลักธรรมของพระพุทธองค์

ศาสนาของผู้รู้

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ทันสมัยที่สุดในโลก
ทำไมถึงพูดอย่างนั้น ท่านให้ปฏิบัติให้ปรากฏให้
รู้ให้เห็นทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก
ลมหายใจเข้ามีความรู้สึกรับรู้อยู่ ลมหายใจออก
มีความรู้สึกรับรู้อยู่ ทุกขณะจิต ทุกขณะลม
หายใจเข้าออก นั่นแหละปัจจุบันธรรม

ไม่ใช่ว่าวันนี้ทั้งวัน เดือนนี้ทั้งเดือน อันนั้นปัจจุบัน
ทางโลก ปัจจุบันทางธรรมคือทุกขณะทุกเวลา
ฝึกจนเป็นอัตโนมัติในการดูในการรู้

ความรู้ตัวไม่มี สติไม่มี เราก็สร้างขึ้นมาให้มี
เราก็รู้จักเอาไปใช้การใช้งาน ปรับระบบใจของ
ตัวเรา คลายใจออกจากขันธห้า สร้างความ
เข้มแข็ง อ่อนนุ่ม อ่อนโยน ไม่หวั่นไหวต่อ
สิ่งต่างๆ พยายามทำกันนะ

อย่าท้อถอย

ทั้งพระทั้งโยมทั้งชี ทุกคนก็มีกาย มีขันธห้า เหมือนกันหมด จะถึงช้าหรือว่าถึงเร็ว เราก็ต้องพยายาม ไม่เข้าใจวันนี้ ก็อาจเป็นวันพรุ่งนี้ ยิ่งไม่เข้าใจ เราก็ยิ่งพยายามเพิ่มความเพียร เพิ่มศรัทธาความเชื่อมั่น เชื่อบุญเชื่อบาปเชื่อกรรม เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธองค์

ยิ่งบุคคลใดมาเจริญสติ ใจคลายออกจากขันธห้า แยกรูปแยกนาม ตามเห็นความเกิดความดับ เข้าใจในเรื่องหลักของอริยสัจ เข้าใจในเรื่องอัตตา อนัตตา เข้าใจในเรื่องสมมุติวิมุตติ จะระลึกนึกถึง พระพุทธองค์ทันทีว่าพระพุทธเจ้ามีจริง หากท่านไม่มีจริง หากท่านไม่ได้ประกาศธรรม ชาวโลกคงไม่ได้รู้หลักอริยสัจ หรือความจริงอันประเสริฐ

ใจที่ส่งไปภายนอกเป็นลักษณะอย่างนี้ แต่เวลานี้ ใจทั้งเกิด ความเกิดนั้นแหละคือความหลงอัน

ละเอียดย แล้วก็มายึดเอาชั้นห้าอีก แล้วก็เกิดต่อ
เป็นทาสของกิเลสอีก หลายชั้นจริงๆ

แต่ก็อย่าไปท้อถอย ตราบใดที่ยังเกิดอยู่ ต้อง
พยายามสร้างความเพียร ไม่ถึงวันนี้ ก็ถึงวันพรุ่งนี้
ไม่ถึงเดือนนี้ ก็ถึงเดือนหน้า ไม่ถึงจริงๆ ก็ไปต่อ
เอาภาพหน้า

ไม่อยากจะเกิด ก็ต้องขัดเกลา ละกิเลสออกให้
มันหมด อยู่เหนือบุญเหนือบาป สร้างบุญ ไม่
ยึดติดในบุญ ยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน
ประโยชน์ใกล้ ประโยชน์ไกล ประโยชน์ส่วนรวม
ให้เต็มเปี่ยม

เข้าถึงคำสอน

มีโอกาสนั้น พวกเราก็ได้สร้างประโยชน์กันมากมาย
หลวงพ่อก็พาทำพาสร้างอยู่ทุกอย่าง อะไรที่
จะเป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดอยู่ไกลอยู่ไกล
ประโยชน์สมมุติประโยชน์วิมุติ

ส่วนกิเลส เราต้องละเอา จะไปเที่ยวให้คนอื่นเขา
ละให้ไม่ได้ เราต้องเจริญสติเป็นครูบาอาจารย์
คอยตรวจสอบใจของเรา คอยอบรมใจของเรา
ดังที่ท่านบอกว่า ตนเป็นที่พึ่งของตน

พระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องอะไร เราก็ต้อง
พยายามทำความเข้าใจให้เข้าถึงความหมายนั้นๆ

ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างนี้ ใจที่ไม่มีกิเลสเป็นอย่างนี้
กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวก
จากการเกิดจากกิเลสจากอารมณ์ ในหลักธรรม
ทั้งความอยากทั้งไม่อยากคือความเกิดทั้งหมด

ไม่เหลือวิสัย

น้อยคนนักที่จะดำเนินให้ถึงจุดหมายปลายทาง แต่ก็ไม่เหลือวิสัย ก็ต้องพยายามกัน ทุกเรื่อง ตั้งแต่ต้นขึ้นมา รู้ตัวปั๊บ รู้ใจปั๊บ รู้ลมหายใจเข้า ออกปั๊บ จะทำโน่นทำนี่ จะก้าวจะเดิน จะเข้าห้อง ส้วมห้องน้ำ ใจยังว่างยังโล่งยังโปร่งรับรู้อยู่ สติ ปัญญาพากายไป ใจรับรู้ ทำโน่นทำนี่ เราทำไป เพื่ออะไร เพื่อให้เกิดประโยชน์ ก็ต้องพยายามกัน

เวลาจะขบ จะฉันทก็เหมือนกัน กายหิวหรือว่าใจ เกิดความอยาก ความอยากกับความหิวนี้มีอยู่ ตลอดเวลา ถ้าเรามาละความอยาก ดับความอยากได้ ความหิวก็ยังปรากฏขึ้นที่กาย จะเอา จะมีจะเป็น ก็ด้วยสติด้วยปัญญา ก็ต้องพยายาม กันนะ

พระธรรมเทศนาระหว่างนั่งสมาธิ

ขอให้ทุกท่านจงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรับรู้
สัมผัสถึงลมหายใจที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบ
อยู่ที่ปลายจมูกของเราให้ต่อเนื่องให้ชัดเจน
นั่งตามสบาย วางกายให้สบาย แล้วก็วางใจ
ให้สบาย ไม่ต้องประนมมือ ฟังไปด้วย น้อม
สำเหนียกไปด้วย

สติรู้กาย

ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ สักสองสามเที่ยว ความนึกคิดปรุงแต่งที่เกิดจากใจก็จะสงบระงับลงไป ความคิดที่จะผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจก็จะสงบระงับลงไป ความรู้สึกสัมผัสของลมหายใจที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกก็จะชัดเจน การสูดลมหายใจยาว ผ่อนลมหายใจยาวนี้ สัมผัสของลมหายใจที่วิ่งเข้ากระทบปลายจมูกของเราจะชัดเจน

เพียงแค่เรื่องการหายใจเข้าออก พวกเราก็พยายามศึกษา พยายามสังเกตให้ชัดเจนให้รู้เท่ารู้ทัน การหายใจที่เป็นธรรมชาติเป็นอย่างไร หายใจสั้นเป็นอย่างไร หายใจยาวเป็นอย่างไร

ส่วนมากเวลาจะทำแล้วก็อึดอัด เราพยายามทำบ่อยๆ หายใจธรรมชาติเป็นลักษณะอย่างนี้ สัมผัสของลมหายใจที่วิ่งเข้ากระทบปลายจมูกเป็น

ลักษณะอย่างนี้ ถ้าเรารู้ให้ต่อเนื่อง เขาเรียกว่า
สัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้ากำลังสติของ
เราเข้มแข็ง เราก็จะรู้สึกลงไป รู้การเกิดของใจ
รู้การเกิดของขันธห้า มันจะแยกกันอยู่คนละ
ส่วน แต่อาศัยอยู่ในกายนี้อยู่ เราก็ต้องพยายาม
หัดทำความเข้าใจบ่อยๆ

เชือกห้าเกลียว

ใจเดิมแท้นั้นไม่เกิด แต่เขาหลงเขาถึงเกิด เขาหลงมาเกิดอยู่ในภพมนุษย์ พระพุทธองค์ท่านถึงให้จำแนกแจกแจงว่า ในภพมนุษย์นี้มีอะไรบ้าง มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง กายประกอบขึ้นมาด้วยธาตุสี่ชั้นห้า คำว่าวิญญาณในกายเป็นอย่างไร หรือว่าหัวใจซึ่งอาศัยอยู่ในกายนี้เป็นอย่างไร ใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างไร ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างไร เวลานี้ใจทั้งเกิดทั้งหลงทั้งยึดกว่าเราจะมาขัดเกลาเอาออกแต่ละชั้นแต่ละชั้นคือการสร้างบารมีให้มีให้เกิดขึ้น

ใจของเราเกิดความโลภ เราก็พยายามละความโลภ ใจเกิดความโกรธ ก็พยายามละความโกรธ ด้วยการให้อภัย อโหสิกรรม ทำในสิ่งตรงกันข้ามกับกิเลส กิเลสเกิดขึ้นที่กาย ใจส่งเสริมหรือไม่ เหตุจากภายนอกทำให้ใจเกิด หรือว่าเกิดจากภายใน

คำว่าชั้นห้า ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจเป็นลักษณะ
อย่างไร อะไรคือส่วนรูป อะไรคือส่วนนาม ทุก
เรื่องเราต้องศึกษาให้ละเอียด

ในกายของเรามีอยู่ห้ากอง ห้าชั้น ที่ท่านว่าเป็น
ชั้น เป็นกอง เป็นลักษณะอย่างไร เหมือนกับ
เชือกเส้นใหญ่ มองดูด้วยตาเนื้อ ก็มองเห็นเป็น
เชือกเส้นเดียว แต่เราวิเคราะห์ให้ละเอียดลึกลงไป
ในเชือกเส้นเดียวนั้น มีหลายเส้นหลาย
เกลียว มีอยู่ห้าเกลียวรวมกันอยู่ กายของเรา
เหมือนกัน กองวิญญาณ กองรูป กองนาม กอง
ความคิด กองกุศล กองอกุศล มีหมุดอยู่ในกาย
ของเรา เราพยายามศึกษาให้ละเอียด แล้วก็ขยัน
หมั่นเพียร ทั้งสมมุติทั้งวิมุตติ

ทวนกระแสกิเลส

ถ้าสมมุติเราไม่เพียงพอ สมมุติเราก็ลำบาก ท่านให้ขยันหมั่นเพียรทั้งภายนอกทั้งภายใน ท่านถึงบอกให้รอบรู้ในกองสังขาร ให้รอบรู้ในดวงวิญญาณ ให้รอบรู้ในปัจจัยสี่ ให้รอบรู้ในโลกธรรม ในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว รู้เห็นตามความเป็นจริง กว่าจะปล่อยจะวางได้ เราต้องรู้จักจุดปล่อยจุดวาง ก็ต้องพยายามกันนะ

ไม่เหลือวิสัย อย่าไปปิดกั้นตัวเราเองว่าไม่มีโอกาส กิเลสเขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เหมือนกัน เขาก็หาเหตุหาผลมาต่อสู้เหมือนกัน แต่ส่วนมากก็มีแต่จะแพ้ตามใจกิเลสเสียมากกว่า

การฝึกหัดปฏิบัติธรรมช่วงใหม่ๆ นี่จะเป็นการฝืน การทวนกระแสกิเลส ถ้าเราเข้าใจ แยกแยะเดินปัญญาได้ ใจของเราก็จะตกกระแสธรรม จนกว่าจะเข้าถึงความบริสุทธิ์ หลุดพ้น ดับความเกิด ไม่ต้องกลับมาเกิด ก็ต้องพยายามกัน

ขอฝากไว้

สร้างความรู้สึกรับรู้ให้ชัดเจนให้ต่อเนื่องให้เชื่อมโยง อยู่หลายคนก็เหมือนกับอยู่คนเดียว อยู่คนเดียวขณะนี้ ก็ให้รู้ลมวิ้งเข้าวิ้งออกที่กระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน เหมือนนายประตู่ ทวารที่คอยดูคอยรู้ รถคันไหนวิ้งเข้าก็รู้ รถคันไหนวิ้งออกก็รู้

ต่อไปข้างหน้า ใจมันก่อตัวปุ๊บ ความรู้ตัวตรงนี้ก็เข้าไปดูที่ใจ จัดการกับใจ มีความคิดที่เราไม่ตั้งใจคิดผุดขึ้นมา ใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร ถ้าเราสังเกตทันตรงนั้นปุ๊บ ใจก็จะหายออกมา กายก็จะว่าง ใจก็จะเบา เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ ระลึกนึกถึงพระคุณของท่าน อยากจะตอบแทนคุณของท่านทันทีเลยทีเดียว ก็ต้องพยายามกันนะ

ไหว้พระพร้อมๆ กัน ค่อยไปทำ สร้างความรู้ตัวให้รู้ทุกอิริยาบถ

“ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจเข้าออก
นั่นแหละปัจจุบันธรรม
ไม่ใช่ว่าวันนี้ทั้งวัน เดือนนี้ทั้งเดือน
อันนั้นปัจจุบันทางโลก
ปัจจุบันทางธรรมคือทุกขณะทุกเวลา”