



ตื่นกันเถิด

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

ที่ น กั น เ ถิ ด

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร
(หลวงพ่อกล้วย)

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า

วันที่ ๑๓-๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๒

ณ ศาลาการเปรียญ วัดป่าธรรมอุทยาน
จังหวัดขอนแก่น

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๒



สร้างความรู้ตัว

การวางภาระหน้าที่การงานที่เคยทำอยู่ เราก็นำมา แล้ว ได้เข้ามาในวัด วัดภายนอกเราก็ได้เข้ามาถึงที่นี่เราก็จะต้องพยายามเข้าวัดภายใน ด้วยการเจริญสติสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องให้เชื่อมโยง

ความรู้สึกลึ้มเปลอาก็เริ่มใหม่ ฟังไปด้วยน้อมสำเนียงไปด้วย ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ สักสองสามเที่ยว อันนี้เป็นแค่เพียงอุบายในการสร้างความรู้ตัว

การสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ ภายของเราก็จะสบายขึ้นเยอะ ใจของเราก็จะสงบตั้งมั่นขึ้น ความรู้สึกสัมผัสของลมหายใจที่กระทบปลายจมูกของเราก็จะชัดเจน พยายามสร้างความรู้สึกรับรู้ตรงนี้แหละ

ตั้งแต่ตื่นขึ้นตั้งแต่ยังไม่ได้ออกจากที่ พอรู้ตัวปุ๊บเราก็สร้างความรู้สึกรับรู้อยู่ที่ปลายจมูกของเรา สติรู้กายตั้งมั่น ทุกขณะลมหายใจเข้าก็เรียกว่าปัจจุบัน เวลาหายใจออกลมกระทบปลายจมูกก็เรียกว่าปัจจุบัน ที่ท่านเรียกว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ ทุกขณะลมหายใจเข้า หายใจออก

จากครั้งหนึ่ง สองครั้ง เป็นสามครั้ง จากนั้นที่เป็นสองนาที สามนาที เป็นสี่นาที ห้านาที สิบนาที เป็นชั่วโมง จนความรู้ตัวของเรที่ตั้งมั่น อันนี้เป็นเพียงแค่สติรู้กาย ตรงนี้เราก็ตัดความเพียรในการเจริญในการทำให้มีให้เกิดขึ้น

รู้กายให้ต่อเนื่อง

ส่วนความคิดเก่าปัญญาเก่าที่เกิดจากใจ หรือว่า วิญญาณ หรือว่าใจ ความคิดที่เกิดขึ้นๆ ดับๆ บางทีก็เป็นความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม เขาคิดขึ้นมา ใจเคลื่อนเข้าไปรวมเป็นสิ่งเดียว แล้วไปด้วยกัน ส่วนกายซึ่งเป็นก้อนรูป ซึ่งวิญญาณ มาอาศัยกาย มาสร้างกายขึ้นมา ก็มาอาศัยกาย

พระพุทธองค์ท่านถึงเน้นให้เข้าไปถึงต้นเหตุ เจริญสติให้รู้เท่ารู้ทันต้นเหตุการเกิดของใจ ใจนี้เขาหลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิดนะ ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด เขาหลงมาวนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ อันนั้นเราอย่าเพิ่งไปแสวงหาเขา เราแสวงหา ญาณในกายของเราให้เห็นเสียก่อน เราถึงจะเข้าใจในขั้นสูงๆ เพียงแค่สติรู้กายให้ต่อเนื่อง เราก็พยายามทำให้ได้เสียก่อน

ดับเสียก่อน

สติปัญญาในทางโลกในทางสมมติทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม แต่เป็นสติที่ประคับประคองสมมติให้อยู่ในระดับปกติของสมมติ แต่ความหลงก็ยังคงครอบงำอยู่ เพราะว่าการเกิดของใจ ความยึดมั่นถือมั่นซึ่งมีอยู่ในกายก้อนนี้ยังมีอยู่ เพราะว่ามีใจยังคลายความหลง หรือว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ ไม่ได้ เขาก็รู้อยู่ในระดับของสมมติ

พระพุทธองค์ท่านถึงให้เจริญสติสร้างความรู้ตัวลงที่กายให้ได้เสียก่อน **ปัญญาเก่าเรามีสักเท่าไร ถึงปัญญาโลกีย์จะมีเต็มเปี่ยมมีทั้งร้อย เราก็ออย่าเพิ่งเอามาคิด อย่าเพิ่งเอามาวิเคราะห์** เรามาสร้างความรู้ตัวเข้าไปอบรมใจของเรา อบรมใจไม่ทันเราก็อใช้สมณะเข้าไปดับ อยู่กับลมหายใจบ้าง หรือว่า จะเอาคำบริกรรมเข้าไปกำกับบ้าง อยู่กับการเดิน สร้างความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลมหายใจ ความรู้สึกพลั้งเผลอ เราก็อเริ่มใหม่ ใจของเราปรุงแต่งส่งออกไปภายนอก เราไม่รู้ไม่ทันต้นเหตุเราก็อดับ

คลายใจจากชั้นห้า

ช่วงใหม่ๆ สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องให้เชื่อมโยงให้ได้เสียก่อน ดับความเกิดของใจ ส่วนความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิดที่ผุดขึ้นมา หรือว่า ‘อาการของชั้นห้า’ เวลาเขาผุดขึ้นมาปรุ่่งแต่ใจของเราก็จะเคลื่อนเข้าไปรวม ถ้าเราสังเกตทัน ใจของเราก็จะคลายออกหงายขึ้นมาถึงเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ หรือที่เรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ- ความเห็นถูก’ พยายามหัดสังเกตจนใจคลายออกจากชั้นห้าซึ่งเป็นส่วนนามธรรมด้วยกัน

ถ้ายังแยกแยะไม่ได้ ก็เจริญสติเข้าไปหยุดเข้าไปดับดับที่ต้นเหตุ ส่วนมากต้นเหตุก็รู้ไม่ทัน กลางเหตุก็รู้ไม่ทัน บางทีก็ปลายเหตุก็รู้ไม่ทัน เราเจริญสติให้ได้ให้เชื่อมโยง ถ้ากำลังสติของเรามีมากขึ้นๆ ความเข้มแข็งก็จะมีขึ้น ใจก็จะซ้าลง ต้องอดทนอดกลั้นกับเหตุการณ์ต่างๆ อดทนอดกลั้นกับความคิดอารมณ์ต่างๆ รู้ไม่ทันต้นเหตุเราก็ใช้สมณะเข้าไปดับเข้าไปหยุด

ดับดูรู้แต่ต้นเหตุ

การพูดง่าย การลงมือปฏิบัติจริงๆ เราต้องมีความเพียรเป็นเลิศ เราอย่าไปมองเอาตั้งแต่ปลายเหตุ เราพยายามเจริญสติลงที่ต้นเหตุให้ได้เสียก่อน ตัวอื่นก็จะค่อยตามมา

ถ้าใจคลายความหลง หรือว่าแยกรูปแยกนามได้ ใจก็จะหงายขึ้นมา เราก็จะเข้าใจคำว่า ‘อตฺตา-อนตฺตา’ รู้อตฺตา-อนตฺตา เห็นความเกิดความดับ เห็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนตฺตาในชั้นห้า ในกายของเรา ไม่ใช่ว่านี่กเอา ต้องรู้ด้วยเห็นด้วย สติปัญญาตามดูได้ด้วย รับรู้ได้ด้วย เห็นความเกิดความดับ บางทีท่านก็เรียกว่า ‘กองสังขาร กองวิญญาณ กองรูป กองนาม’

มหาสติ มหาปัญญา

เอาส่วนใกล้ๆตัว ภายในใจภายในกายของเราให้ เห็นเสียก่อน ส่วนตัวอื่นก็จะเริ่มตามมา ถ้ากำลังสติ ของเราสังเกตวิเคราะห์จนใจคลายออก ตามดูรู้เห็น กำลังสติก็จะตามค้นคว้า กำลังสติก็จะเริ่มมากขึ้นๆ ก็เริ่มกลายเป็นมหาสติ จากมหาสติก็จะค้นคว้าจน หายสงสัยหายลังเล จนกลายเป็นมหาปัญญา จาก มหาปัญญาก็จะกลายเป็นปัญญารอบรู้ในดวงจิต รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในดวงวิญญาณของเรา

ทำไปเรื่อยๆ

แต่ละวันตื่นขึ้นมาใจของเราเป็นอย่างไร ใจของเรา ปกติ ใจของเรามีความสงบหรือไม่ ใจของเราเกิด ก็เลสสักก็ครึ่งสักก็เที่ยว เหตุจากภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดจากภายใน เราพยายามหัดสังเกต **เจาะให้ถึงต้นเหตุ รู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็ดับเอาไว้ออย่าเพิ่งรีบร้อน ทำไปเรื่อยๆ**

ฉลาดทางโลกเราฉลาดมาแล้ว ทีนี้ก็ให้ฉลาดทาง ธรรม โง่เสียก่อนค่อยฉลาดใหม่ คลายความหลง ให้ได้ เห็นความเกิดความดับ เห็นจุดเกิดจุดดับให้ได้ เข้าใจในภาษาธรรม เข้าใจในภาษาโลก รู้จักจำแนก แจกแจงรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสต่างๆ ออกจากใจของ ตัวเรา กายของเราทำหน้าที่อย่างนี้ หูตาจมูกลิ้น กายทวารทั้งหกเขาทำหน้าที่อย่างนี้ ตาทำหน้าที่ดู เราก็ห้ามไม่ได้ หูทำหน้าที่ฟัง เราก็ห้ามไม่ได้ ภาษาธรรมที่ท่านเรียก ‘สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สัก แต่ว่าฟัง’ เป็นลักษณะอย่างไร แยกรูปรสกลิ่นเสียง ออกจากใจ

ทวนกระแสกิเลส

ส่วนมากเราก็จะไปโทษว่าภายนอกมารบกวนเรา ถ้าเราจะหลบหลีก เราก็หลบหลีกด้วยสติด้วยปัญญา ทำเรื่องของเรา วิเคราะห์กายวิเคราะห์ใจของเราให้ถึงจุดหมายปลายทางให้ได้เสียก่อน

ช่วงใหม่ๆ ก็อาจจะเป็นการฝืน เป็นการทวนกระแสกิเลส เพราะว่าใจนี้เขาชอบเกิดชอบคิด ชอบเที่ยว สารพัดเรื่องที่เขาจะหาเหตุหาผลมาอ้าง เต็มวันก็ติดขัดอันโน้นบ้างติดขัดอันนี้บ้าง แยกภายในไม่ได้ ดับความเกิดไม่ได้ ก็ปรุงแต่งหาที่พึ่งภายนอก พึ่งสิ่งโน้นบ้างพึ่งสิ่งนี้บ้าง ไม่ได้เจริญสติให้เป็นเพื่อนใจ เป็นที่พึ่งของใจ อบรมใจ พึ่งพระพุทธรูป-พระธรรม-พระสงฆ์ ทำใจให้สะอาดให้บริสุทธิ์ ให้หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ

หยุด วิเคราะห์ ละ

กิเลสก็มีเยอะแยะมากมาย ไล่ตั้งแต่ความเกิดของใจนั้นแหละ คือกิเลสอันละเอียดที่สุด ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด ที่นี้เขาก็มาหลงเกิด มาสร้างภพมนุษย์ มาสร้างชั้นห้าอันนี้ แล้วก็มายึดติดในชั้นห้าอีก ก็ซบซ้อนเข้าไปอีก ขณะที่วิญญานของเราใจของเรา ยังอาศัยกายนี้อยู่ เขาก็ยังเกิดอีก ความเกิดหรือว่าความนึกคิดปรุงแต่งที่ส่งออกไปภายนอกนี่ก็เป็นความหลงอีกชั้น ปิดกั้นหัวใจไว้อีก หลังจากเกิดอยู่ในภพมนุษย์หลงเข้ามาในชั้นนี้แล้ว ก็มาหลงยึดในภพมนุษย์ ขณะมีกายนี้อยู่เขาก็ยังเกิดต่อ มีการพัฒนาเกิดต่อ

บางทีก็เป็นทาสกิเลสอีก ความโลภความโกรธความอยาก ความทะเยอทะยานอยากเข้าครอบงำ ทั้งความอยากทั้งความหวังอีกชั้นที่เขาปิดกั้นเอาไว้ ทีนี้กิเลสหยาบกิเลสละเอียดเขาปิดกั้นเอาไว้ แฉมเข้าไปยินดียินร้าย แฉมเข้าไปส่งเสริมเข้าไปอีก

เจริญสติเข้าไปหยุด เข้าไปวิเคราะห์หาเหตุหาผล
ชี้เหตุชี้ผล แล้วก็รู้จักละ ละเหตุละผล เข้าถึง
ความสะอาดความบริสุทธิ์ตัวเดิมของใจ ใจที่
ปราศจากกิเลส เขาก็บริสุทธิ์ ใจที่ไม่เกิดเขาก็นิ่ง แต่
เวลานี้ทั้งเกิดทั้งวิ่ง ทั้งหลงทั้งยึด เราต้องมาเจริญ
สติเข้าไปอบรมเข้าไปวิเคราะห์

ยอมโง่ก่อน

ช่วงใหม่ๆ เราไม่เห็นลักษณะของใจ เรารู้ตั้งแต่
เมื่อเขาเกิดแล้ว เราก็ใช้สมณะดับอย่างเดียว อยู่กับ
ลมหายใจบ้าง อยู่กับการเดินบ้าง อย่าไปนึกไปคิด
เอาเด็ดขาด โง่ก็ยอมโง่ ค่อยฉลาดทีหลัง พยายาม
ดับความนึกคิดปรุงแต่งให้ได้ แล้วก็หัดสังเกต
เวลาเขาก่อตัว เขาเริ่มก่อตัวเมื่อไหร่เราก็ดับทันที
พอหยุดทันทีปุ๊บก็ถึงตัวใจ ใจก็จะนิ่งเพราะว่า
กำลังส่งออกไปภายนอกไม่มี

แต่เวลานี้ใจส่งออกไปภายนอกเร็วไว ชั้นห้าก็ผูกขึ้น
มาปรุงแต่งใจของเราเร็วไว กำลังสติของเรามีน้อย
ไม่ทัน เพียงแค่มาเจริญมาสร้าง มาทำมาควบคุม
มาอบรม อย่าเพิ่งไปเอาผล ต้องดูที่เหตุเสียก่อน
ดูเหตุให้ได้ แยกแยะเหตุให้ได้ผลก็จะตามมา

มีความเพียรเป็นเลิศ

ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ เป็นบุคคลที่มีการฝึกฝนมีความสนใจ หมั่นสังเกตหมั่นวิเคราะห์ แต่ละวันใจของเรามีความเป็นระเบียบเรียบร้อยหรือไม่ ใจของเรามีความอดทนอดกลั้นหรือเปล่า เรามีสัจจะกับตัวเองหรือไม่ เรามีความเพียร มีความรับผิดชอบ มีความเสียสละ หรือว่ามีตั้งแต่ความเห็นแก่ตัว เราต้องพยายามวิเคราะห์ให้ได้ทุกอย่าง ทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอนกินอยู่ซบถ่าย

ไม่ว่าจะไปเรียนตั้งแต่ชื่อ อากาธา หน้าตา **เราต้องเห็นการเกิด-การก่อ-การร่วม ตามทำความเข้าใจ ให้ความเป็นจริง** ค่อยพิจารณาให้เห็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตาในกายของตัวเรา แล้วก็ค่อยพิจารณาให้ใจรับรู้ แต่เวลานี้ใจของเราทั้งรู้ทั้งหลงทั้งเกิด เราก็ต้องมาวิเคราะห์กัน มาทำความเข้าใจกัน

อบรมใจ

ความรู้ตัวของเราพลั้งเผลอก็เริ่มใหม่ กายเราเหนื่อย เราก็พยายามฝืน **ฝืนกายของเราจนไปไม่ไหว จึงค่อยพัก กำลังสติของเราพลั้งเผลอก็เริ่มใหม่ มีไม่มากถ้าคนเราจะสนใจ**

ถ้าเราดูรู้เห็นเข้าใจ ใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างไร ใจที่ปกติเป็นอย่างไร ใจเขาก็จะเผยตัวออกมาให้เราเห็นความว่าง ใจที่ว่างจากการเกิดของขันธุ์ห้าว่างจากกิเลสเป็นลักษณะอย่างนี้ ว่างด้วยปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง ชี้เหตุชี้ผล ใจเขาก็จะเกิดความเบื่อหน่าย การเป็นทาสกิเลสเขาก็ไม่เอา การเป็นทาสของขันธุ์ห้าวเขาก็ไม่เอา แม้แต่การเกิดเป็นทุกข์ เขาก็ไม่เอา หนูนกำลังสติปัญญาไปเกิดแทนทำหน้าที่แทน ผิดถูกชั่วดี เอาสติปัญญาของเราไปแก้ไข

ทำความเข้าใจ

คำว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ ใจของเราต้องคลายออกจาก
ชั้นห้า สติปัญญาของเราตามทำความเข้าใจ ให้
ใจยอมรับความเป็นจริง **ที่นี้สติปัญญาของเราทำ
หน้าที่แทนใจ คิดเรื่องอดีต คิดเรื่องอนาคตก็เป็น
ปัญญาธรรม เพราะว่าใจของเราคลายจากความ
หลงแล้ว ใจของเราสงบว่างนั่งรับรู้อยู่ในกายของ
เรา เรียกว่า ‘รู้อยู่ปัจจุบัน’**

จะคิดเรื่องของอดีต เรื่องของอนาคตก็เป็นเรื่อง
ของปัญญา เขาเรียกว่า ‘ปัญญาอยู่กับปัจจุบัน’
จะยกกายขึ้นมาพิจารณาให้ใจรับรู้ จะยกธรรม
ต่างๆ ขึ้นมาพิจารณาให้ใจรับรู้ พิจารณาทั้งกาย
ทั้งใจ ทำความเข้าใจกับสมมติ ทำความเข้าใจกับ
วิมุติ ทำความเข้าใจกับโลกธรรม ทำความเข้าใจ
กับนิรณรรตธรรม กิเลสต่างๆ รู้ความเป็นจริงแล้วก็
ค่อยละ เหลือตั้งแต่รูปกับนามกับสติปัญญา กับใจ
กับรูป คอยบริหารกายบริหารใจ มีความรับผิดชอบ
ด้วยปัญญา ด้วยพรหมวิหารด้วยความเมตตา
ทุกเรื่องในชีวิต

ละชั้นห้า ละกิเลส

ตั้งแต่ตื่นขึ้น ต้องดูรู้ทันใจเป็นหลัก จะลุกจะก้าว
จะเดิน ใจต้องนั่งรับรู้ อย่าไปเสียตายอาลัยอาวรณ์
กับอารมณ์ กับกิเลสเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเราดัดตั้งแต่
ต้นเหตุ ดัดตั้งแต่ความเกิด ตั้งแต่ความอยากเล็กๆ
น้อยๆ กิเลสตัวใหญ่ๆ มันจะเกิดได้อย่างไร เราคลาย
ความหลง แยกรูปแยกนาม คลายชั้นห้า ใจก็จะเบา
กายก็จะเบา ใจก็จะว่าง ความว่างนั้นแหละคือใจ

ในความว่างนั้นมีความรู้สึกรับรู้อยู่ เหมือนกับเรานั่ง
อยู่ในศาลา ศาลาของเราก็ว่างโล่งโปร่ง แต่อากาศก็
มีอยู่ ในกายของเรานั้นว่างโล่งโปร่ง แต่ความรู้สึก
รับรู้ก็มีอยู่ เขาก็จะค่อยๆ เผยตัวออกมาให้เราเห็น
ใจก่อตัว เราก็ดูตั้งแต่การก่อตัว ก็ถึงตัวใจ ใจ
ก็จะเกิดปิติเกิดสุข เพราะว่ากำลังสติรู้เท่ารู้ทัน-
รู้กัน-รู้แก่ ตามทำความเข้าใจรู้ความจริงแล้วก็
ค่อยละ ละชั้นห้า ละกิเลสที่ใจ มาดับความเกิด
ที่ใจ เข้าถึงความบริสุทธิ์ความหลุดพ้นของใจ ใจก็
จะมีตั้งแต่ความปิติความสุข

เราละกิเลส เราต้องรู้ว่าสาเหตุของกิเลส กิเลสเกิดขึ้นจากภายในโดยตรงหรือเกิดขึ้นจากชั้นห้ำหามาปรุงแต่ง หรือเกิดขึ้นจากสติปัญญาของเราปรุงแต่ง หรือเกิดจากเหตุภายนอกทำให้ใจของเราเกิด เราก็ต้องเสาะแสวงหาต้นเหตุ ดับต้นเหตุ ดับเหตุภายในไม่ได้ เราก็ต้องแก้เหตุภายนอกด้วย ควบคู่กันไป ดับทั้งภายนอก ละทั้งภายนอก ละทั้งภายใน แล้วก็อาศัยกาลอาศัยเวลา อาศัยความเพียรเป็นตัวทำความเข้าใจ ความอดทนอดกลั้น เรียกว่า ‘ตบะ-บารมี’ มีสัจจะ มีความจริงใจ

แยก रूप แยกนามให้ได้

ถ้าเราฝึกหัดปฏิบัติแล้วเราไม่รู้ความจริง เราก็ได้แต่ฝึกหัดปฏิบัติลงที่กาย ปฏิบัติด้วยความหลง หลงปฏิบัติ ถ้าเรายังแยก रूप แยกนามไม่ได้ วิปัสสนาความรู้แจ้งเห็นจริงก็ยากที่จะเปิดทาง เราก็รู้อยู่ระดับของสมมติ รู้อยู่ระดับของโลกีย์ ความถูกต้องก็อาจจะมีในระดับโลกีย์ เราต้องพยายามดำเนินให้ได้ใช้ตัวเองให้เป็น เจริญสติเข้าไปค้นคว้าจนไม่มีอะไรที่จะเหลือให้ค้นคว้า จนเหลือตั้งแต่สติปัญญา ภายใจ สติปัญญาสมาธิเขาก็จะรักษาเรา

การได้ยินได้ฟังได้อ่านทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม ถ้าไม่รู้จักหมั่นพริ้งสอนตัวเองแล้ว ก็ไม่รู้จะมีใครมาสอนให้ ตำราครูบาอาจารย์ก็เป็นเพียงแค่แผนที่ ธรรมะนั้นมีอยู่ประจำโลก พระพุทธองค์เป็นบุคคลที่ค้นพบเป็นศาสดาเอกของโลก ความจริง สัจธรรมที่ท่านค้นพบก็ยังมีอยู่ในกายของเราทุกคน ความเกิดความดับเป็นอย่างไร การแยก रूप แยกนามเป็นอย่างไร การละกิเลสหายากิเลสละเอียดที่ท่านได้ค้นพบว่าต้องทำอย่างไร

คลายของเก่าออกให้หมด

ใจเกิดความโลภ ละความโลภ ใจเกิดความโกรธ ละความโกรธ ด้วยการให้อภัยโอสถกรรม เรามีความเกียจคร้าน สร้างความขยัน สร้างความรับผิดชอบ สร้างความเสียสละ เจริญพรหมวิหารให้เต็มเปี่ยม **ของเก่าคลายออกให้หมดให้เหลือตั้งแต่ความบริสุทธิ์หลุดพ้น** ทีนี้จะมีจะเป็นเราก็เจริญทำใหม่ ด้วยสติด้วยปัญญาของเรา รับผิดชอบใหม่ด้วยสติปัญญาของเรา จะมีมากมีน้อย หรือทำมาก ทำน้อยก็เป็นเรื่องของสติปัญญากับความขยันหมั่นเพียร กับอานิสงส์แห่งบุญของพวกเรา

อย่าทิ้งโอกาส

มีโอกาสน้อยๆไปทิ้ง จงทำกายก่อนนี้ให้เป็นบุญ ทำใจก่อนนี้ให้เป็นบุญ รับผิดชอบต่อสร้างคุณงามความดี รับผิดชอบต่อหากำไรในชีวิตขณะที่ยังมีกำลังกายอยู่ ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ ถ้าหมดลมหายใจแล้ว ก็มีตั้งแต่เรื่องบุญกับเรื่องบาป บุญสมมติเราก็ทำให้เต็มเปี่ยม ส่วนการขัดเกลากิเลส กิเลสเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เราก็พยายามละ

เร่งทำความเพียร

สติของเราพลังผลได้อย่างไร นิเวศน์เข้าครอบงำ
ได้อย่างไร ใจเกิดความกังวลเกิดความฟุ้งซ่านเรา
ก็รู้จักดับ ใหม่ๆ ก็เป็นการทวนกระแสของกิเลส
ใจของคนเราชอบคิดหาเหตุหาผล เริ่มฝึกบิ๊บบั้นก็
เริ่มเล่นงานเราบิ๊บ ทั้งชั้นห้าก็เล่นงาน กำลังสติ
ของเราจะเข้มแข็งหรือไม่ ตายเป็นตาย ไม่ถึงเวลา
ก็ไม่ตาย ทั้งกลางวันทั้งกลางคืน เร่งทำความเพียร
รู้ไม่ทันต้นเหตุ ดับวางๆ หยุดวางๆ ถ้าเรารู้ด้วย
เห็นด้วย เข้าถึงด้วย แยกแยะได้ด้วย กำลังสติถึง
จะพุ่งแรงเป็นมหาสติ

ช่วงที่ยังรู้ไม่ทันนี้ก็ต้องพยายามสร้างขึ้นมามีความ
เพียร ส่วนมากจะพลังผล ถ้ารู้ไม่ทันจะพลังผล
ความคิดเก่าที่เกิดจากตัวใจกับชั้นห้านี้มีอยู่เดิม
เขาหลงมาสร้างกาย เราต้องมาค้นคว้าเรื่องกายนี้
ให้ละเอียด แล้วก็มาดับความเกิด กายก็ยังไม่อยู่ ถ้า
กายเนื้อแตกดับ ใจของเราก็เข้าสู่ความบริสุทธิ์ไม่
ต้องกลับมาเกิด ดับให้ได้ขณะที่ยังมีมหายใจ ละ
ให้ได้ขณะที่ยังมีมหายใจ ทำความเข้าใจให้ถึง
จุดหมายปลายทาง

ให้ถึงจุดหมายเสียก่อน

เอาเราให้ถึงจุดหมายปลายทางเสียก่อน เรื่องของ
เรา เรื่องของคนอื่นก็ค่อยว่ากัน เราก็คอยช่วยเหลือ
ด้วยพรหมวิหาร ด้วยความเมตตา ถ้าเราเข้าใจแล้ว
จะยิ่งเพิ่มความช่วยเหลือเพิ่มความอนุเคราะห์
เป็นทวีคูณ เหมือนกับเราว่ายน้ำให้ขึ้นฝั่งให้ได้
แล้วค่อยกลับมาช่วยคนข้างหลัง ถ้าเรายังข้าม
ฝั่งไม่ได้เราจะกลับมาช่วยคน เราก็จมน้ำไปด้วยกัน

เราก็ต้องพยายามเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง
ไม่เหลือวิสัย อย่าไปปิดกั้นตัวเองว่าไม่มีโอกาส
อย่าไปปิดกั้นตัวเองว่าไม่มีวาสนา ไม่มีบุญ ทุก
คนก็มีบุญ ทางสมมติบางคนก็มีเต็มเปี่ยม บางคนก็
ขาดตกบกพร่อง แต่ก็ไม่ถึงกับลำบาก เราก็พยายาม
ดำเนินทำความเข้าใจ

อยู่กับบุญ

ท่านถึงบอกให้รอบรู้ในกองสังขาร ให้รอบรู้ในดวงวิญญานในกายของเรา แล้วก็รอบรู้ในปัจจัยสี่ ในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว รอบรู้ในโลกธรรม รู้จักใช้สมมติ เคารพสมมติ มีความสุขในสิ่งที่เรามีเราเป็นสุขภายในเราก็ได้ สุขภายนอกเราก็มีด้วยปัญญา ยิ่งบริหารกายยิ่งบริหารใจยิ่งมีความสุขในการสร้างประโยชน์ เราก็จะได้อยู่กับบุญ กายก็เป็นบุญ ใจก็เป็นบุญ วาจาก็เป็นบุญ ใจก็จะอยู่กับความบริสุทธิ์ การเกิดเป็นทุกข์ เขาก็ไม่เอา

ช่วงใหม่ๆ นี่เขาหลงเขาเกิด ทั้งหลงทั้งเกิด ทั้งจุดทั้งรังสารพัดอย่าง ถ้าเราเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล แล้วก็ดับความเกิด รู้ว่าการเกิดเป็นทุกข์ ใจนี้ไม่เกิดเด็ดขาด จะเอาอะไรมาจุดเขาก็ไม่เกิด ถ้าเขารู้ความเป็นจริง ชันธ์ห้าเป็นทุกข์เขาก็ไม่เอา กิเลสเขาก็ไม่เอา เราก็บริหารด้วยปัญญา

อิสรภาพ

อันนี้ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ เสียสละเป็นเลิศ เอาออกให้หมด เราคลายออกให้ได้ คลายออกได้เมื่อไหร่แล้วก็เป็นอิสระ ใจของเราก็อิสระจากกิเลส อิสระจากชันธ์ห้า ใจไม่เกิดแล้ว วางใจให้เป็นอิสรภาพอีก วางกายให้เป็นอิสรภาพอีก หลายเรื่องมีแต่เรื่องละเอียด

ส่วนมากคนทั่วไปก็จะมองเห็นตั้งแต่ตัวหยาบๆ ตัวละเอียดไม่ค่อยจะเห็นกันเท่าไรก็เลยเดินไม่ถึงจุดหมายปลายทางกัน เดินก็เดินได้นิดๆ หน่อยๆ ถ้าเปรียบเหมือนการขึ้นบันได ก็ขึ้นได้สองสามขั้น แล้วก็ถอยลงมา เหมือนกับได้แค่ทำบุญให้ทาน แต่ไม่ทานให้หมด ทานให้หมดจากใจของเรา ทานกิเลส ทานความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็เจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน

เรารู้เรา

ก็ต้องพยายามกันนะ ศึกษาจากต้นเหตุไปหาปลายเหตุ อย่าไปศึกษาตั้งแต่ปลายเหตุเข้ามาหาต้นเหตุ เราพยายามดับดูรู้ตั้งแต่ต้นเหตุ แล้วก็ค้นคว้าให้รู้ความจริง ทีนี้เราจะเอาจะมีจะเป็นยังไง จะยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่ายยังไงก็เป็นเรื่องของปัญญา ไม่ต้องให้คนอื่นเขารู้เรารู้เรา เราชนะเรา เราแก้ไขเราก็พอแล้ว

เอาละวันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้ พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๒



ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ สร้างความรู้สึก
รับรู้สัมผัสของลมหายใจที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบ
ปลายจมูกของเรา เรื่องทุกอย่าง ความนึกคิดปรุงแต่ง
ต่างๆ หยุดเอาไว้ พันธะภาระหน้าที่การงานทาง
สมมติ ทุกคนก็หยุดเอาไว้ น้อมภavn้อมใจของเรา
เข้ามาทำบุญถวายทาน แล้วก็เจริญสติ

ที่พึ่งของใจ

ตามความเป็นจริง เราก็ต้องเจริญสติทุกขณะ
ลมหายใจเข้าออก ไม่มีวันหยุด จนเป็นอัตโนมัติ จน
ไม่ได้ฝึก จนเห็นเหตุเห็นผล สติปัญญาที่เราสร้างขึ้น
มาใหม่เข้าไปทำความเข้าใจกับตัวใจ การเกิดการ
ดับของใจ การก่อตัวของชั้นรหำ ใจกับชั้นรหำซึ่ง
เป็นฝ่ายนามธรรม เขาเกิดอย่างไร เขารวมกันได้
อย่างไร ใจเกิดกิเลส เกิดทิฐิเกิดมานะ เรา รู้จักละ
รู้จักดับรู้จักหยุด รู้จักหาวิธีแก้ไขให้ได้ ใช้ตัวเอง
ให้เป็น

ท่านถึงบอกว่าตนเป็นที่พึ่งของตน ‘ตน’ ตัวแรกคือ
สติที่เราสร้างขึ้นมานี้แหละ ‘ตน’ ตัวที่สองก็คือ
ตัวใจ เวลานี้ใจของเราขาดที่พึ่ง มายึดติดชั้นรหำ
มาพึ่งร่างกาย อันนี้พึ่งได้อยู่ในระดับของสมมติ
เราอาจจะไม่รู้เพราะว่าเรามาหลงมายึด แล้วก็ไป
พึ่งสิ่งโน้นบ้างสิ่งนี้บ้างสารพัดอย่าง

อบรมใจ

เพราะว่าชาติสติเป็นที่พึ่งของใจ ชาติการอบรมใจ มีตั้งแต่ใจวิ่งไปอบรม อบรมโน่นอบรมนี่ เกิดส่งออกไปภายนอกหาที่พึ่งภายนอก ใจก็เลยไม่สงบ อาจจะเกิดอยู่ในคุณงามความดี แต่ความเกิดของใจ นั้นแหละที่ทำให้ไม่สงบ

เราพยายามทำความเข้าใจอบรมใจจนใจคลายออกจากชั้นห้า แยกรูปแยกนาม หายขึ้นมา ตามดู เห็นชั้นห้า เห็นความเกิดความดับ เขาเรียกว่า ‘รู้ เห็นอาการของอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตาในกายของเรา’ ใจก็ว่างรับรู้อยู่

ใจเขาเป็นนามธรรม ไม่มีตัวไม่มีตน แต่ความรู้สึกรับรู้มีอยู่ เรามาเจริญสติเข้าไปอบรมใจ หาวิธีแก้ไข รู้จักสร้างกำลังใจขึ้นมา ชี้เหตุชี้ผล เพียงแค่คลาย ชั้นห้า แยกรูปแยกนามให้ได้ ตัวอื่นก็คลายได้หมด

ควบคุมใจ

ที่นี้เราก็มาระกิเลส ทั้งกิเลสหยาบกิเลสละเอียด ส่วนมากก็มีตั้งแต่กิเลสละเอียด กิเลสหยาบๆ นานๆ ที่ถึงจะเกิด กับความหลง ถ้าคลายความหลงได้แยกรูปแยกนามได้ก็มาเรื่องของกิเลส มาเรื่องของความเกิด การก่อตัวของใจส่งออกไปภายนอกเรียกว่าอย่างไร เป็นกุศลหรือว่าอกุศล

ความคิดที่เราไม่ตั้งใจภายในกายของเราเรียกว่า ‘ชั้นห้า’ เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของเรา ส่วนรูปก็นั่งอยู่นี้แหละ ส่วนวิญญาณก็ส่วนความคิดอารมณ์ต่างๆ เราพยายามหัดวิเคราะห์หัดสังเกต รู้ไม่ทัน เราก็รู้จักหยุดรู้จักดับรู้จักควบคุม รู้จักลักษณะของสติเป็นอย่างไร รู้จักลักษณะของใจ ใจที่ปกติเป็นอย่างไร เวลาใจเกิดเราควบคุมใจของเราได้ ตั้งแต่ต้นเหตุ หรือว่ากลางเหตุ หรือว่าปลายเหตุ หรือว่าส่งออกมาทางวาจา เราดับภายในไม่ได้ เราก็มายหยุดทางวาจา เราหยุดทางวาจาไม่ได้ เราก็ก็นำมาใช้ปัญญาหลบหลีกหาวิธีแก้ไข

แก้ไขใจ

แต่ละวันๆ ใจเกิดสั๊กก็เที่ยว เหตุจากภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดจากภายใน กิเลสเกิดที่กายหรือว่าเกิดขึ้นที่ใจ เกิดขึ้นที่กาย ใจส่งเสริมหรือไม่ หรือว่าเกิดขึ้นที่ใจ กายทำหน้าที่อย่างไร ภาษาธรรมสั๊กแต่ว่าดู สั๊กแต่ว่ารู้ สั๊กแต่ว่าฟัง รู้จักลักษณะ

สติปัญญาทางโลกียมีเท่าไรหรืออย่าเพิ่งเอามาคิด ไม่ใช่แนวทางดับทุกข์ เรามาสร้างความรู้ตัวให้รู้เท่ารู้ทัน ทำความเข้าใจว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน ขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ ไม่ปล่อยเวลาทิ้ง ทุกเวลาทุกขณะลมหายใจเข้าออกนั้นแหละเขาเรียกว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ ต่อไปข้างหน้าก็ทุกขณะจิต ใจเป็นเอกเป็นหนึ่ง รับรู้อยู่ภายใน ผิดถูกชั่วดี เอาสติปัญญาไปแก้ไข

แก้ไขตัวเอง

แต่เวลานี้เขารวมกันไปหมด อาจจะเป็นถูกอยู่ในระดับของสมมติ แต่ในหลักธรรมแล้วยัง ยังหลงอยู่ ตราบใดที่ใจยังเกิด ถ้าไม่เกิดก็ไม่หลง เกิดแล้วก็มายึดมาติด แล้วก็มาเป็นทาสของกิเลสอีก เราก็ค่อยมาขัดเกลา

ใจมีความตระหนี่เหนียวแน่น เราก็พยายามละความตระหนี่เหนียวแน่นด้วยการให้ด้วยการบริจาคด้วยการเอาออก ใจเกิดความโกรธก็พยายามดับความโกรธ แล้วก็ให้อภัยอโหสิกรรม มองโลกในทางที่ดี คิดดี เรามีความเกียจคร้าน เราก็พยายามละความเกียจคร้าน เราไม่มีความรับผิดชอบเราก็สร้างความรับผิดชอบขึ้นมา รับผิดชอบต่อตัวเราให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็นก็จะลั่นออกไปสู่หมู่คณะ

รับผิดชอบตัวเอง

ส่วนมากก็จะวิ่งออกไปรับผิดชอบตั้งแต่สมมติ
รับผิดชอบตั้งแต่ภายนอกกัน ให้รับผิดชอบตัวเรา
ให้ได้ใช้ตัวเองให้เป็นเสียก่อน เรื่องข้างนอกนั้น
เราก็อนุเคราะห์ช่วยเหลือด้วยเหตุด้วยผล ด้วย
สติด้วยปัญญา ด้วยพรหมวิหาร ด้วยใจที่ไม่เกิด

เราต้องแก้ไขภายในให้จบ เป็นเรื่องของเราไม่ใช่
เรื่องของคนอื่น กิเลสก็ของเรา กิเลสมากกิเลสน้อยก็
ของเรา กิเลสเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ปัญญาก็จัดการกับมัน
ทันที หาอุบายหาวิธีการแนวทางที่จะเข้าไปแก้ไข
ตั้งแต่ความเกิดแม้แต่นิดเดียว เพียงแค่ความเกิด
ของใจ ใจไม่เกิด แล้วกิเลสจะมีมาที่ไหน

เรื่องสำคัญ

ในเมื่อเขามาสร้างกิเลส มาสร้างกายขึ้นมาแล้ว เรา
มาจำแนกแจกแจง มาแยกแยะ ชี้เหตุชี้ผล แล้ว
ก็ไปละ แล้วก็ดับความเกิด ละกิเลสที่ใจ มีเรื่อง
เดี๋ยวนี้แหละไม่มีเรื่องอื่น

ถ้าเรารู้จักดับเหตุแล้วก็ปลายเหตุ มันก็ไม่มี
ปัญหา ดับตั้งแต่ต้นเหตุ พระพุทธองค์ท่านถึงชี้ลงที่
เหตุ ดับภายใน ดับไม่ได้ เราดับก็ทั้งภายนอกภายใน
เหตุจากภายนอก ก็ละภายนอก แก้ไขภายนอก
แล้วมาดับภายใน แล้วก็อยู่กับสมมติ เคารพสมมติ
มีความสุขในสิ่งที่เรามีเราเป็น มีความพอใจ มีความ
สุขในสิ่งที่เรามีเราเป็น ไม่หลงไม่ยึด ไม่ว่าจะอยู่ใน
อิริยาบถไหน ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย

สติ สมาธิ ปัญญา

การได้ยินได้ฟังได้อ่านทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม บางคนบางท่านก็ฝึกหัดปฏิบัติมาดี บางคนบางท่านก็สมมติไม่พร้อม บางคนบางท่านสมมติก็สั้น เราต้องมาศึกษาทำความเข้าใจ จะมีมากมีน้อยก็เป็นเรื่องของปัญญา สติที่เราสร้างขึ้นมากถ้าอบรมใจได้ควบคุมใจได้ ชี้เหตุชี้ผลจนรู้เท่ารู้ทัน จนแยกจนคลายได้

สติ-สมาธิ-ปัญญาต้องเสมอภาคกัน ถ้าใจเกิดวิ่งอย่างเดียวก็น่าแต่ความทุกข์ ความกังวลความฟุ้งซ่านต่างๆ เป็นโทษของกิเลส ถ้าสติปัญญาคิดไม่หยุด สมองก็ไม่ได้พัก เราพยายาม ใจก็หยุด สติปัญญาทำหน้าที่แทน ทีนี้สติปัญญาของเรา อะไรเป็นประโยชน์เราก็คิด-ทำ อะไรไม่เป็นประโยชน์เราก็บ่คิด อะไรที่จะเป็นอกุศล เราก็บ่คิด คิดเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งไหนไม่เป็นประโยชน์เราก็บ่คิด การกระทำของเราก็ดูต้องถึงพร้อม แล้วก็ไม่หลงไม่ยึด ยังประโยชน์

ตื่นกันเถิด

ต้องศึกษาเราให้กระจ่าง วางใจของเราให้เป็นธรรมชาติที่สุด วางใจวางกายให้เป็นธรรมชาติ ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่กับถ่าย ก็เป็นแค่เพียงอริยาบถ เรารู้ต้นตอ ต้นเหตุ สาเหตุแล้ว ก็ไปจัดการ จัดการที่ต้นเหตุ แล้วก็บริหารรับผิดชอบด้วยปัญญา จะทำมากทำน้อยมีมากมีน้อยก็เป็นเรื่องของปัญญา

พระใหม่พระเก่าก็ต้องเป็น ‘ผู้ใหม่’ ตลอด ใหม่ในการรู้ ใหม่ในการตื่น ใหม่ในการเบิกบาน ตื่นจากกิเลส ตื่นจากความยึดมั่นถือมั่น มีความรับรู้อยู่ในความบริสุทธิ์ หรือซึ่งเรียกว่า ‘วิหารธรรม’ คือความบริสุทธิ์ ความว่าง ความเย็นหรือว่าปิติ วิหารธรรมของใจที่ปราศจากกิเลส ใจที่ไม่เกิด

คลายความหลง

อันนี้หลงพ้อพูดปลายเหตุ ต้นเหตุเราก็ต้องพยายามเจริญสติเข้าไปอบรมใจ ใจเกิดเมื่อไหร่เราก็ดับ ดับแล้วก็วาง ใจหลงชั้นห้าเมื่อไหร่ สังเกตทันเขาก็แยก ตามดูให้ได้เสียก่อน ตามดูรู้ความเป็นจริงภายในกายของเราให้ได้ แล้วก็มาสร้างสะสมบุญบารมี ละกิเลส ละความตระหนี่เหนียวแน่น ละความเห็นผิด ถ้าแยกได้ความเห็นผิดก็หายไป **ความเห็นถูกก็ปรากฏ** ซึ่งเรียกว่า ‘สัมมาทิฐฐิ-
ความเห็นถูก’

โดยทั่วไป เราอาจจะเห็นถูกในระดับของสมมติ แต่ยังไม่ใช่ตัวใจ เราต้องพยายามคลายใจออกจากชั้นห้า แล้วก็เห็นถูก

สู่ความบริสุทธิ์

แต่ใจยังมีกิเลสอีกมากมาย ยิ่งฝึกเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ มันอัดแน่นมานาน เป็นทาสของกิเลสมานาน ความเกิดมีมานานแล้ว ก็เป็นทาสของกิเลสเพราะว่ามันหลงมาตั้งนาน เราต้องพยายามคลายออกทุกอย่าง ให้อใจของเรากลับสู่สภาวะเดิม คือความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ ความไม่เกิด หนุนกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน กายเนื้อแตกดับก็เข้าสู่ความบริสุทธิ์ไม่ต้องกลับมาเกิดกัน

ก็ต้องพยายามกัน พยายามด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติ ด้วยปัญญา อย่าพยายามด้วยความทะเยอทะยาน ออยากของกิเลสของใจ **ทั้งความอยากทั้งความหวังมันผิดทั้งหมด ท่านให้ละทั้งอยากละทั้งหวัง** แล้วการสังเกตการวิเคราะห์การดับ รู้ไม่ทันเราก็พยายามทำความเข้าใจใหม่ รู้ไม่ทันต้นเหตุเราก็พยายามหาวิธีดับหาวิธีหยุด

เจริญสติ เจริญปัญญา

ไม่ใช่ว่าฝึกสติ ไม่รู้จักเอาสติปัญญาไปใช้ ฝึกแล้วก็ต้องรู้จักเอาสติปัญญาไปใช้ รู้เหตุรู้ผลจนกำลังสติของเราค้นคว้าทุกสิ่งทุกอย่าง ให้ใจยอมรับความเป็นจริงหมด เขาก็ปล่อยเขาก็วางโดยปริยาย สติปัญญาสมาธิเขาก็จะรักษาเรา

ช่วงใหม่ๆ สติไม่มีเราก็ต้องสร้างขึ้นมา ใจไม่สงบเราก็พยายามทำ ฝึกใช้สมถะควบคุมใจให้สงบ ปัญญายังไม่เกิด ถ้าเราเห็นใจคลายออกจากขั้นห้า ปัญญาเห็นถูกก็เปิดทาง กำลังสติมันซำก็ต้องเริ่มใหม่ เพียงแค่ประคับประคองสติให้ได้ตรงนี้ก็ยังไม่ลำบาก เพียงแค่สร้างทำให้มีให้เกิดตรงนี้ก็ยังไม่ลำบาก มันจะเอาไปใช้การใช้งานได้อย่างไร

ความหลุดพ้นของใจ

เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจกับสมมติ ภาษาสมมติ ศิลเป็นอย่างไร ความปกติเป็นอย่างไร ปกติระดับไหน ระดับกาย วาจา ลึกลงไปถึงระดับจิตใจที่ไม่เกิด ความปกติของใจ ความบริสุทธิ์ของใจ ความหลุดพ้นของใจ หลุดพ้นด้วยปัญญา ละกิเลสด้วยปัญญา ไม่ใช่ว่าแบบหินทับหญ้า เราก็ต้องพยายามขัดเกลาเอาออก ให้ใจของเราเบาบางจากกิเลส

สักวันหนึ่งในวันข้างหน้าเราอาจจะดับความเกิดได้หมดจดไม่ต้องกลับมาเกิดกัน ละกิเลสไม่ได้หมดก็จะไปหมดเอาวันข้างหน้า ไม่หมดวันนี้เดือนนี้ปีนี้ปีหน้า ไม่หมดจริงๆ ไปต่อเอาภพหน้า เพราะว่าใจยังเกิดอยู่ ถ้าใจยังเกิดเราก็ต้องพยายามแก้ไข หมั่นน้อมใจของเราให้อยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้ ไม่สูญหายไปไหน ทรัพย์-อริยทรัพย์ ความจริงอันประเสริฐนั้นมีอยู่

เดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง

การได้ยินได้ฟังได้อ่านทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม แต่การลงมือการกระทำต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ ถึงจะรู้เท่ารู้ทัน รู้กันรู้แก่ รู้จักหาวิธีอุบาย อยู่กับสมมติ เคารพสมมติ ไม่ยึดติดสมมติ มีความสุขในสิ่งที่เรามีเราเป็น ดูแลรักษากายของเราจนกว่าจะหมดลมหายใจ ส่วนการเกิดของใจ เราละเราดับ ตั้งแต่ยังอยู่ในกาย ชี้เหตุชี้ผล เดินให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

สร้างความรู้สึกรับรู้การหายใจเข้าออกให้เชื่อมโยงกันสักนิดนึงก็ยิ่งดี ทำใจให้โล่งสมองให้โปร่งมีความรู้สึกรับรู้ที่อยู่ที่ปลายจมูกของเรา อยู่หลายคนก็เหมือนกับอยู่คนเดียว อยู่คนเดียวขณะนี้ ก็ให้รู้ว่ลมหายใจวิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจนกันนะ

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันไปทำความเข้าใจให้รู้ทุกอริยาบถ

ตื่นกันเถิด

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน

หากประสงค์รับหนังสือโปรดติดต่อ

วัดป่าธรรมอุทยาน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

หรือ กล่องข้อความเพจวัดป่าธรรมอุทยาน

<https://th-th.facebook.com/WatPaDhammaUtthayan/>

ถ้าเราเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล
แล้วก็ดับความเกิด
รู้ว่าการเกิดเป็นทุกข์
ใจนี้ไม่เกิดเด็ดขาด
จะเอาอะไรมาผูกเขาก็ไม่เกิด

ถ้าเขารู้ความเป็นจริง
ขันธห้าเป็นทุกข์เขาก็ไม่เอา
กิเลสเขาก็ไม่เอา
เราก็บริหารด้วยปัญญา