

ผู้ ชี้ จู ด

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร
(หลวงพ่อกล้วย)

รวมโอวาธรรม จากธรรมะเล่มน้อย ๕ เล่ม

๑. เทำนึ่งเอง
๒. ทุกลมหายใจ
๓. วางของใหม่ คลายของเก่า
๔. เรื่องของเรา
๕. ตื่นกันเกิด



ทำนี่เอง
เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

รับฟังพระธรรมเทศนา
ต้นฉบับได้ที่



หัดสร้างความรู้ตัว

รู้จักวิธีการเจริญสติ สร้างความรู้สึกระลึกรู้

อยู่ที่นี้ หลวงพ่อจะให้สังเกตลมหายใจ

สร้างความรู้สึกรับรู้การหายใจเข้าออก หรือว่าสร้างความรู้สึกรับรู้

เวลาเราเดิน ฝ่าเท้ากระทบพื้น ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่

ซ้ายหรือขวา ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่ พยายามรู้ให้ต่อเนื่อง

ส่วนปัญญาทางโลกก็เก่งกันอยู่แล้ว

อย่าเพิ่งเอามานึกเอามาคิด ปัญญาทางโลกอย่าเอามาตัดสินเด็ดขาด

ให้เราสร้างความรู้ตัวทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย

ใหม่ๆ ก็อาจจะพลั้งเผลอ พลั้งเผลอก็เริ่มใหม่ๆ

เราจึงพยายามสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องเพื่อที่จะรู้เท่าทันใจ

หัดสังเกตใจ

พยายามหัดสังเกตอาการของใจ อาการของความคิด

ตัวสังเกตนั่นแหละ ตัวสติ

ส่วนมากเราก็มืดังแต่ใจไปเลย ทั้งใจทั้งความคิด
คิดก็รู้ ทำก็รู้ เราหลงอยู่ในความคิดนั้น

ส่วนงานสมมุติต่างๆ ทำงานไปด้วย

หัดสังเกตไปด้วย สร้างความรู้ตัวไปด้วย

ตากระทบรูป ใจปกติ หูกระทบเสียง ใจปกติ

ภาษาธรรมที่ท่านเรียกว่า ‘สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง สักแต่ว่าเห็น’
นั่นแหละ ที่ท่านบอกว่า ‘ให้แยกอุปสรรคกลิ่นเสียงออกจากใจ’

หูตาจมูกลิ้นเป็นทางผ่านของอุปสรรคกลิ่นเสียง
เราพยายามหัดสร้างความรู้ตัวให้ได้เสียก่อน

หมั่นสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง

ดับความกังวล ความลังเล ความสงสัยต่างๆ
ออกให้หมด สร้างความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องให้เชื่อมโยง
อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด รู้ไม่ทันก็รู้จักดับรู้จักหยุด

สร้างความขยันหมั่นเพียร สร้างความรับผิดชอบ ทั้งกลางวันทั้งกลางคืน
ถ้าเราขาดความเพียร มันก็ยากที่จะเข้าใจ
ถ้าเราเจริญสติ สร้างความรู้สึกตัวไม่ต่อเนื่อง
มันก็ยากที่จะหัดสังเกตใจของเราได้

เคยได้ยินได้ฟังได้อ่านกันมาทุกคน บางคนบางท่านก็ฝึกกันมา
ไม่ใช่จะไปนึกเอา ไปคิดเอาว่าเป็นอย่างไรเป็นอย่างไร
เราต้องสร้างความรู้ตัวให้ชัดเจน ให้ต่อเนื่อง

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การเกิดของใจ การเกิดของความคิดนั้น เขามีอยู่เดิม
ใจนี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด หลงมาเกิดอยู่ในภพมนุษย์
มาสร้างชั้นห้ำหั่นตัวเอง แล้วก็เกิดต่อคิดต่อ
แล้วก็ไปยึดสิ่งโน้นสิ่งนี้ต่อ
เป็นทาสกิเลส หลายชั้นหลายชั้นหลายตอน

จนกว่าเราจะมาสร้างความรู้ตัวไปอบรมใจ ไปสังเกตใจ

จนกว่าใจของเราจะคลายออกจากความคิด

ซึ่งเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ หรือ ‘วิปัสสนา’

ความรู้แจ้งเห็นจริงเปิดทางให้

ความรู้ตัวก็จะรู้เห็นการเกิดการดับของชั้นห้ำ

นั่นแหละเรียกว่า ‘เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกายของเรา’

หยุดความคิด ผืนอารมณ์

ปัญญาทางโลกมีมากเท่าไร
ก็อย่าเพิ่งเอามาคิด เอามาโต้แย้ง
เรามาสร้างความรู้ตัว
รู้ไม่ทัน เราก็ดับ ซึ่งเรียกว่า ‘สมณะ’
ขึ้นกับวิธีการของแต่ละคน

ขอให้ใจของเราได้หยุด ความคิดของเราได้หยุด
จนกว่ากำลังสติของเราจะเข้มแข็ง
จนกว่ากำลังสติของเราจะสังเกตทัน

ถ้าสังเกตทันเมื่อไหร่ ถ้าเขาร่วมกันเมื่อไหร่
เขาก็จะแยก ก็จะหงายขึ้นมาเอง

ก็ต้องพยายามฝืน ฝืนความคิด ฝืนอารมณ์
จนกว่าใจจะคลาย ถึงจะตกกระแสนธรรมได้

พยายามทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม

เราต้องดูรู้ตั้งแต่ต้นเหตุ ต้นเหตุของการเกิด
รู้ไม่ทันก็ดับ ถ้าเรารู้ทัน เขาก็จะคลาย

เพียงแค่คลาย เพียงแค่แยกได้
อันนั้นเพียงแค่เริ่มต้น ยังมีอีกเยอะแยะ
กิเลสเกิดขึ้นที่ใจได้อย่างไร
กิเลสละเอียดเป็นอย่างไร กิเลสหยาบเป็นอย่างไร
ขั้นห้าเป็นอย่างไร

เราต้องตามดูรู้ให้เห็นทุกอย่างจนใจเกิดความเบื่อหน่าย
เบื่อหน่ายแล้ว ก็อยากหาทางหลบหลีก
หลบหลีกไม่ได้ ก็อยู่อุเบกขา

ใจเกิดเมื่อไหร่ เราก็ใช้สมณะดับ

การดับนั้นเรียกว่า ‘การละ’

เราก็ต้องพยายามทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม

ใจเกิดกิเลส เราก็ละกิเลส เราก็ให้ ก็เอาออก ละความตระหนี่เหนียวแน่น
ละความโลภ ละความโกรธ ด้วยการให้ ด้วยการเอาออก
จนให้อภัยทานอโหสิกรรม มองเห็นโลกนี้เป็นธรรมดา

กายนี้เป็นแค่เพียงที่อาศัย

โลกนี้มีแต่ความว่าง ถ้าใจของเราว่าง
ถ้าใจเราไม่ว่าง โลกนี้ก็มั่งมีตั้งแต่อดีต
เพราะใจของเรายังเป็นอดีตที่อยู่
ใจเกิดนั่นแหละ อดีตเกิด
ถ้าไม่หลง ก็ไม่เกิด หลงมาสร้างกายเนื้อมาปิดกั้นตัวใจเอาไว้อีก
ก็เลยมายึดมาติดว่าเป็นของเรา

ก็เป็นของเราจริงๆ นั่นแหละในทางสมมติ
แต่ในทางวิมุตตินั้น เราก็ต้องศึกษาค้นคว้า
กายนี้เป็นแค่เพียงเครื่องอยู่ เป็นแค่เพียงที่อาศัย

เวลาเขาแตกดับแล้ว ร่างกายก็อันตรธานหายไป
นั่นแหละ ‘อนัตตา’

บริหารสมมติ

เราต้องแยกแยะให้ได้
ส่วนนามธรรม ปล่อยางความคิด
แยกรูปแยกนามได้ก็วางกายได้

แต่กายสมมติก็ยังอยู่ เราก็ดูแลเขาไปจนกว่าเขาจะหมดลมหายใจ
ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ เราก็พยายามสร้างประโยชน์
ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน
ประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า พยายามทำเอา

เปลี่ยนเสื้อผ้า

คนเราเกิดมามีเท่าไรก็ตายหมด
ขณะที่ยังมีลมหายใจ เราก็กังประโยชน์
สร้างเครื่องเดินทาง สร้างเครื่องอยู่ให้ใจของเรา

ตราบไตที่ใจยังปล่อยวางไม่ได้ ดับความเกิดไม่ได้
การหมดลมหายใจก็เหมือนกับการถอดเสื้อผ้า
ใครสร้างสะสมคุณงามมาดี ก็ได้เสื้อผ้าที่สวยงามได้แต่สิ่งดีๆ
ด้วยการให้ทาน ด้วยการรักษาศีล เจริญภาวนา การทำความเข้าใจ
การอนุเคราะห์ พรหมวิหาร ความเมตตา ความเสียสละ สัจจะกับตัวเรา

สิ่งพวกนี้จะเป็นหนทางเดินที่จะก้าวเข้าไปสู่ความบริสุทธิ์
เรียกว่า ‘อานิสงส์ ตบะ บารมี’
ที่พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบ และก็เอามาเปิดเผย

ชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์

แต่ละวันตื่นขึ้นมา เราได้ทำบุญอะไรบ้าง
ทำบุญให้ตัวเอง ละความเกียจคร้าน สร้างความขยัน
สร้างความรับผิดชอบ เป็นคนที่มองโลกในทางที่ดี คิดดี
เป็นผู้ให้ เป็นผู้ช่วยเหลือ ละความตระหนี่เหนียวแน่น
ละความเห็นแก่ตัวออกไปจากใจของเรา
เราก็จะได้ทรัพย์อันสูงส่ง คือความสะอาดความบริสุทธิ์

กิเลสไม่หมดวันนี้ ก็ต้องหมดพรุ่งนี้
ไม่หมดพรุ่งนี้ ก็ต้องหมดมะรืนนี้
ไม่หมดเดือนนี้ ก็หมดเดือนหน้า
เราค่อยขัดค่อยเกลาค่อยละไปเรื่อยๆ
เรารู้ตัวกิเลสเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เราก็จัดการกับมัน

อยู่กับกิเลส ใช้กิเลสให้เป็นประโยชน์
มันเกิดความโลภ เราก็ละความโลภ
เอาความโลภไปสร้างประโยชน์ คลายออก
เอาไปสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม ให้กับสังคม
ให้กับส่วนกลาง ชำระจิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์

ไม่ทำก็ไม่ถึง

หลวงพ่อก็ได้เพียงแค่เล่าเท่านั้นแหละ
ถ้าพวกท่านไม่ไปทำก็เข้าไม่ถึง เพราะว่าตนเป็นที่พึ่งของตน

แนวทาง ตำรา ครูบาอาจารย์ เป็นแค่เพียงแผนที่ชี้แนะแนวทางให้
พวกท่านก็จงไปทำให้ปรากฏขึ้นที่ใจของตัวเอง
การสร้างความรู้ตัวเป็นลักษณะอย่างนี้
การขัดเกลากิเลสเป็นลักษณะอย่างนี้ เราก็ต้องพยายามเอา

กิเลสของเราจะไปเที่ยวให้คนอื่นเขาละให้ก็ไม่ได้
เราต้องทำความเข้าใจ รู้เท่ารู้ทันรู้กันรู้แก่
จนอยู่เหนือกิเลสทั้งหมด ทั้งดำ ทั้งขาว
ละบาป สร้างบุญ ไม่ยึดติดในบุญ

อยู่เหนือกรรม

ขณะที่เรายังอยู่กับสมมติ ท่านถึงบอกว่าให้รอบรู้ในกองสังขาร
ให้รอบรู้ในวิญญานในกายของเรา
รอบรู้ในปัจจุบันี่ รอบรู้ในโลกธรรม
รอบรู้ในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว

ขณะที่เรายังมีกาย กายของเราก็ยังต้องการปัจจัยสี่
ยังต้องการข้าวปลาอาหาร ที่พักที่อาศัยที่หลับที่นอน
ให้อยู่ดีมีความสุขขณะที่ยังมีลมหายใจ
ถ้าหมดลมหายใจเอาอะไรมาให้ก็ไม่เอา ก็ไปตามแรงเหวี่ยงของกรรม

ถ้าเราเข้าใจในเรื่องของกรรม

เราก็อยู่เหนือกรรม คือใจของเราก็ไม่หลงไม่ยึด

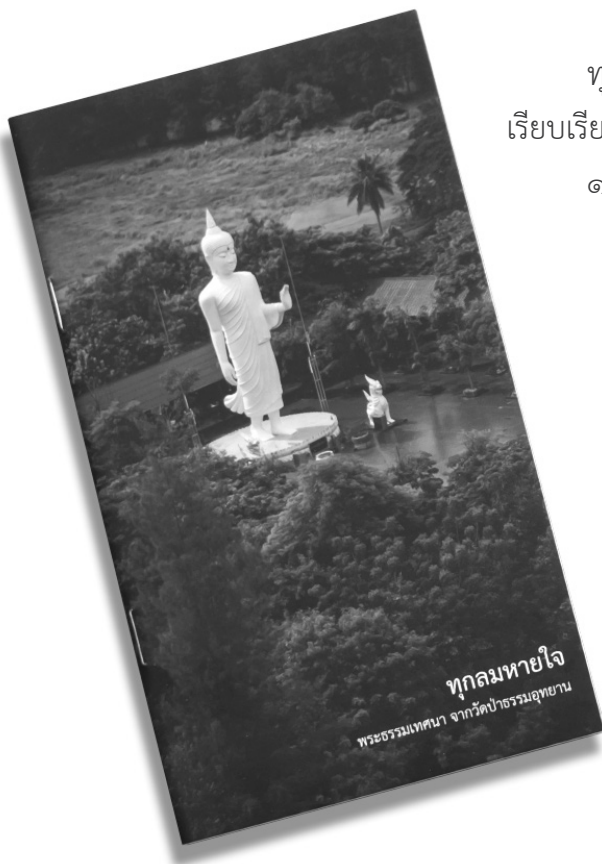
แต่เวลานี้ใจของเรามายึดทั้งกาย ยึดทั้งการเกิด
หลงการเกิด ความคิดตัวเอง ทิฐิตัวเอง
ไม่ดำเนินตามแนวทางของพระพุทธองค์ให้ปรากฏรู้แจ้งเห็นจริง
ท่านถึงบอกให้เชื่อ ก็ต้องพยายามกันนะ

ประกาศนียบัตรของทุกคน

ไม่ว่าจะไปโทษคนโน้นโทษคนนี้
จงโทษตัวเรา แก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา
อยู่ด้วยกันหลายคนหลายท่าน ก็พยายามรู้จักสมัคสมานสามัคคีเอื้อเพื่อ
เราเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน
ก็คอยอนุเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

อีกสักหน่อยก็ได้พลัดพรากจากกัน
คนเราเกิดมาเท่าไรก็ตายหมด ไม่ตายช้าก็ต้องตายเร็ว
อันนี้เป็นประกาศนียบัตรของทุกคน เกิดมาเท่าไรก็ตายหมด

ก่อนที่จะตาย เราต้องรู้หนทางเดินให้ได้เสียก่อน
ใครจะสร้างสะสมคุณงามได้มากมายเท่าไร ก็พยายามทำเอา



ทุกลมหายใจ
เรียงเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า
๑๘ มีนาคม ๒๕๖๑

ทุกลมหายใจ
พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

รับฟังพระธรรมเทศนา
ต้นฉบับได้ที่



ทุกลมหายใจ

กายหิวหรือใจอยาก

พระเราซีเราสามเณรพยายามพิจารณานะ
ก่อนที่จะขบจะฉัน ท่านให้ปฏิสังขาโย
ความอยากเป็นอย่างไร ความหิวเป็นอย่างไร
ใจเกิดความอยาก กายเกิดความหิว
กายเกิดความหิว ทำให้ใจเกิดความอยากพุ่งแรง

ในหลักธรรม ทั้งความอยากทั้งไม่อยาก คือความเกิด
ความเกิดปิดกั้นตัวเองเอาไว้ ความเกิดคือความหลงอันละเอียด
ถ้าใจไม่เกิด ใจก็ไม่หลง
ใจนี้หลงมาเกิดตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด
หลงมาสร้างภพมนุษย์ มาอยู่ในภพมนุษย์
มาสร้างขันธห้า แล้วก็มาอาศัยขันธห้าก้อนนี้อยู่
แล้วก็เกิดต่อ เกิดต่อแล้ว ก็กลับมาอยู่ในกายก้อนนี้ใหม่

ทาน ศील ภาวนา

ตั้งแต่เข้ามาใจเกิดสักก็เรื่อง
เหตุจากภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดขึ้นจากภายใน
ความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด หรืออาการของขันธห้าอันมีอยู่กับทุกคน
ถ้าเราเจริญสติลงที่กายให้ต่อเนื่อง เราก็จะเห็น

แต่ส่วนมากก็ไม่ค่อยจะสนใจกัน
สนใจกันเฉพาะเรื่องการทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล อยู่ในระดับนี้กันเยอะ
เราต้องให้ครบหมดทุกองค์ประกอบ
ทั้งทาน ทั้งศีล ทั้งการเจริญภาวนา
การเดินปัญญา การละกิเลส ต้องให้ครบหมด

เหมือนกับการขึ้นบนบ้าน ก็ต้องอาศัยบันได
อาศัยราวบันได มาประกอบกันเข้า ขึ้นถึงตัวเรือน

การขัดเกลาภิเลส กิเลสหยาบก็มี กิเลสละเอียดก็มี
จิตหลอกจิตก็มี หลอกตัวเองก็มี หลอกคนอื่นก็มี ทุกอย่างสารพัดอย่าง
กิเลสมันเล่นงานเรา ทั้งกิเลสหยาบ ทั้งกิเลสละเอียด

แนวทางมีอยู่

พระพุทธองค์ได้ค้นพบแนวทาง

แล้วเอามาเปิดเผยให้สัตว์โลก ก็คือพวกเรานี่แหละ ได้ปฏิบัติตาม

การเจริญสติเป็นอย่างนี้ กำลังสติที่ต่อเนื่องเป็นอย่างนี้

การสังเกตการวิเคราะห์จิตใจของเราเป็นอย่างนี้

ใจที่ปกติเป็นลักษณะอย่างนี้

ใจที่คลายออกจากขั้นห้า หรือว่าแยกรูปแยกนามเป็นลักษณะอย่างนี้

การละกิเลส กิเลสหายาบ กิเลสละเอียดเป็นลักษณะอย่างนี้

มีเป็นขั้นเป็นขั้นเป็นตอนอยู่ แต่พวกเราขาดการสนใจ

เพียงแต่การเจริญสติให้มีให้เกิดให้ต่อเนื่อง

ให้เชื่อมโยงกันสักนาทีสองนาทีก็ยิ่งยาก

ท่านถึงบอกให้สร้างสติให้เป็นอัตโนมัติ

คลายใจจากขันธห้า

ก่อนที่สติจะเป็นอัตโนมัติ ก็ต้องรู้ทันรู้เท่า
รู้ทันใจเกิด รู้ทันใจคลายออกจากขันธห้า

ใจหงายขึ้นมา ตามเห็นการเกิด การดับของขันธห้า
เข้าใจในเรื่องอฏตตานัตตา
เข้าใจในความหมาย ในคำสอนของพระพุทธองค์
อฏตตาเป็นอย่างนี้ อนัตตาเป็นอย่างนี้
สมมติเป็นอย่างนี้ วิมุตติเป็นอย่างนี้

กำลังสติของเราก็จะพุ่งแรง คั่นคว่ำตามดูรู้ทุกอย่างว่า
ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสารเลย มีตั้งแต่ความว่าง

ถ้าใจคลายออกจากขันธห้า ใจก็ว่างจากขันธห้า
ถ้าใจไม่มีกิเลส เขาก็บริสุทธิ์
ใจไม่เกิด เขาก็นิ่ง ที่ท่านบอกว่า ‘นิพพาน’

รู้ปล่อย รู้วาง

การเกิดของจิต ของวิญญาณ เขาเกิดอยู่
บางคนเขาเกิดเร็วไว บางคนเขาเกิดช้า
พระพุทธองค์ท่านเน้นตรงความเกิดของจิตวิญญาณ

**ถ้าไม่อยากจะเกิด ก็ต้องดับความเกิด
กว่าเราจะดับความเกิดได้นี้ เราต้องสะสางกิเลสให้หมด**

ใจมันสะสมกิเลสความทะเยอทะยานอยาก
ทั้งโลกทั้งโกรธ ทั้งยินดีในร้าย ทั้งผลักไสทั้งดึงเข้ามา สารพัดอย่าง
เขาก็ไม่อยากจะปล่อยวางง่ายๆ
เพราะว่าเขาหลงมานาน เขาเกิดมานาน เขาหลงมาสร้างชั้นห้า
ชั้นห้านี้เปรียบเสมือนเพื่อนของเขา

กายของคนเรานี้มีอะไรบ้าง
ท่านบอกว่ามีอยู่ห้าก้อน มีอยู่ห้าชั้น ห้ากอง ห้าก้อนอยู่ในกายของเรา
ท่านถึงให้เจริญสติตัวใหม่เข้าไปวิเคราะห์
จนเอากำลังสติปัญญาไปทำหน้าที่ ไปใช้การใช้งานได้
ไปชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล ไม่ใช่จะไปปล่อยปละละเลย

ตาปัญญา

ท่านถึงบอกว่า ‘ตนเป็นที่พึ่งของตน’
ตนตัวแรกคือ ตัวสติที่เราสร้างขึ้นมา
ตนตัวที่สองคือ ตัวใจ
แต่เวลานี้ใจของเราขาดที่พึ่ง
มันถึงหันไปพึ่งอันโน้นหันไปพึ่งอันนี้

ถ้าไม่อยากจะเกิด ก็ต้องคลายความหลง
ละกิเลส ดับความเกิด ให้หมดจด ขณะที่ยังมีลมหายใจ
เอาขณะปัจจุบันนี้แหละ ขณะอยู่ในภพมนุษย์นี้แหละ
ชี้ให้เห็นเหตุเห็นผล ต้องรู้ด้วยปัญญาเท่านั้น

เราไปมองด้วยตาเนื่อมองไม่เห็น
นอกจากตาปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา
เจริญสติขึ้นมา เจริญสติให้ต่อเนื่อง ให้เข้มแข็ง
เอาไปใช้การใช้งาน ชี้เหตุชี้ผล ชัดเกลากิเลสออกจากใจของเรา
ให้เข้าสู่ความบริสุทธิ์เหมือนเดิม

คลายออกให้หมด

เวลานี้ใจมันเกิด กิเลสมันก็มีหลายชั้นอยู่จริงๆ ชั้นสมมติ ชั้นวิมุติ

ชั้นสมมติ ก็โลกธรรมแปด ทั้งปัจจัยสี่ มารวมกันทับถมดวงใจเอาไว้
กายเนื้อก็ทับถมปิดบังดวงใจเอาไว้ กิเลสก็มาปิดบังดวงใจเอาไว้
กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด ชั้นร้หาก็มาปิดบังดวงใจเอาไว้
ความเกิดของใจก็มาปิดกั้นตัวใจเอาไว้ หลายชั้น หลายชั้นจริงๆ

ถ้าบุคคลใดไม่มีความเพียรให้เป็นเลิศ ก็ยากที่จะเข้าถึง

นอกจากบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ

ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เอาอะไรสักอย่าง

จากใจที่สร้างสั่งสมมา คลายออกให้หมด จนไม่เหลืออะไรที่ใจแล้ว

จะเอาจะมีจะเป็น ก็เป็นเรื่องของปัญญา ทำหน้าที่แทน

ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ ยังสมมุติให้เกิดประโยชน์

เรายืมโลกเขามาใช้ เรายืมสมมุติมาใช้

เขาเรียกว่า ‘ดินน้ำลมไฟในกาย’ นี้แหละ ก็มีอยู่แค่นี้

หมดลมหายใจ เขาก็กลับคืนสู่สภาพเดิม

เรามาแก้ไขใจของเราให้ได้ ใจใจของเราให้เป็น

ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล ทุกเรื่องตั้งแต่ต้นขึ้น

ไม่ใช่ว่าปล่อยวันเวลาทิ้ง

ปฏิบัติตามจนปรากฏขึ้นที่ใจ

แนวทางนั้น พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบ
เอามาเปิดเผยตั้งนาน ตั้งหลายร้อยหลายพันปี

ท่านก็ได้ชี้แนะแนวทาง

ทำอย่างไรใจถึงจะสะอาด ใจถึงจะบริสุทธิ์

เราก็ปฏิบัติตาม ทำตามจนปรากฏขึ้นที่ใจ ท่านถึงบอกให้เชื่อ

ถ้าใจคลายจากขันธห้า แยกรูปแยกนามได้

ก็เพียงแค่เริ่มต้นเห็นความเห็นถูก ซึ่งท่านเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ’

ความเห็นถูก เห็นถูกตั้งแต่ข้อแรก

ถ้าตามดูตามรู้ตามเห็น ก็จะถูกไปทุกเรื่อง

แล้วก็ละกิเลสออกให้มันหมด

แต่ส่วนมากก็ไม่ค่อยจะละ มีตั้งแต่ส่งเสริมให้มีให้เกิด

ทุกลมหายใจคือโอกาส

คนเรานี่เสื่อมมาตั้งแต่วันเกิด
จากเด็กเป็นผู้ใหญ่ เสื่อมขึ้นบ้างเสื่อมลงบ้าง
ถึงเวลาที่ต้องไป ไม่รู้ว่าจะไปวันไหน
ให้เราพยายามสร้างคุณงามความดีเอาไว้
ถ้าหมดลมหายใจ คนเรานี้ก็มีแต่เรื่องบุญกับเรื่องบาปเท่านั้นแหละ

สูงขึ้นไปก็สร้างบุญ ละบาป ไม่ยึดติดในบุญ
ทำความเข้าใจหลักอนัตตา รู้เห็นตามความเป็นจริง
ไม่ต้องกลับมาเกิดให้เป็นทุกข์

ก็ต้องพยายามขยันหมั่นเพียร
อย่าไปปิดกั้นตัวเองว่าไม่มีโอกาสไม่มีเวลา
ตราบไตที่มีลมหายใจอยู่ ทุกขณะจิตทุกขณะลมหายใจเข้าออก
เรามีโอกาสมีเวลา นั่นแหละคือ หลักธรรมของพระพุทธองค์

ศาสนาของผู้รู้

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ทันสมัยที่สุดในโลก

ทำไมถึงพูดอย่างนั้น?

ท่านให้ปฏิบัติให้ปรากฏให้รู้ให้เห็นทุกขณะจิต

ทุกขณะลมหายใจเข้าออก

ลมหายใจเข้า มีความรู้สึกรับรู้อยู่

ลมหายใจออก มีความรู้สึกรับรู้อยู่

ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นั่นแหละปัจจุบันธรรม

ไม่ใช่ว่าวันนี้ทั้งวัน เตือนนี้ทั้งเดือน อันนั้นปัจจุบันทางโลก

ปัจจุบันทางธรรมคือทุกขณะทุกเวลา

ฝึกจนเป็นอัตโนมัติในการดูในการรู้

ความรู้ตัวไม่มี สติไม่มี เราก็สร้างขึ้นมาให้มี

เราก็รู้จักเอาไปใช้การใช้งาน ปรับระบบใจของเรา

คลายใจออกจากพันธะห้า สร้างความเข้มแข็ง อ่อนนุ่มอ่อนโยน

ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ พยายามทำกันนะ

ความจริงอันประเสริฐ

ทั้งพระทั้งโยมทั้งชี ทุกคนก็มีกาย มีขันธห้าเหมือนกันหมด
จะถึงช้าหรือว่าถึงเร็ว เราก็ต้องพยายาม
ไม่เข้าใจวันนี้ ก็อาจเป็นวันพรุ่งนี้

**ยังไม่เข้าใจ เราก็ยังพยายามเพิ่มความเพียร
เพิ่มศรัทธาความเชื่อมั่น เชื่อบุญเชื่อบาป เชื่อกรรม
เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธองค์**

ยังบุคคลใดมาเจริญสติ ใจคลายออกจากขันธห้า
แยกรูปแยกนาม ตามเห็นความเกิดความดับ
เข้าใจในเรื่องหลักของอริยสัจ เข้าใจในเรื่องอัตตอนัตตา
เข้าใจในเรื่องสมมติวิมุตติ
จะระลึกนึกถึงพระพุทธองค์ทันทีว่า พระพุทธเจ้ามีจริง

หากท่านไม่มีจริง หากท่านไม่ได้ประกาศธรรม
ชาวโลกคงไม่ได้รู้หลักอริยสัจ หรือ ความจริงอันประเสริฐ

สติตรวจสอบใจ

เราต้องเจริญสติเป็นครูบาอาจารย์

คอยตรวจสอบใจของเรา คอยอบรมใจของเรา

ดังที่ท่านบอกว่า ‘ตนเป็นที่พึ่งของตน’

พระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องอะไร

เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจให้เข้าใจความหมายนั้นๆ

ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างนี้ ใจที่ไม่มีกิเลสเป็นอย่างนี้

กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้

ใจวิเวกจากการเกิด จากกิเลส จากอารมณ์

ในหลักธรรม ทั้งความอยากทั้งไม่อยาก คือความเกิดทั้งหมด

ละความอยาก

**น้อยคนนักที่จะดำเนินให้ถึงจุดหมายปลายทาง
แต่ก็ไม่เหลือวิสัย ก็ต้องพยายามกัน ทุกเรื่อง**

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา รู้ตัวปุ๊บ รู้ใจปั๊บ รู้ลมหายใจเข้าออกปุ๊บ
จะทำโน่นทำนี่ จะก้าวจะเดิน จะเข้าห้องส้วมห้องน้ำ
ใจยังว่างยังโล่งยังโปร่งรับรู้อยู่
สติปัญญาพากายไป ใจรับรู้
ทำโน่นทำนี่ เราทำไปเพื่ออะไร เพื่อให้เกิดประโยชน์
ก็ต้องพยายามกัน

เวลาจะชบจะฉั่นก็เหมือนกัน กายหิวหรือว่าใจเกิดความอยาก
ความอยากกับความหิวนี้มีอยู่ตลอดเวลา
ถ้าเรามาละความอยาก ดับความอยากได้
ความหิวก็ยังปรากฏขึ้นที่กาย
จะเอาจะมีจะเป็น ก็ด้วยสติด้วยปัญญา
ก็ต้องพยายามกันนะ

การสร้างบารมี

ใจเดิมแท้นั้นไม่เกิด แต่เขาหลงเขาถึงเกิด
เขาหลงมาเกิดอยู่ในภพมนุษย์
พระพุทธองค์ท่านถึงให้จำแนกแจกแจงว่า
ในภพมนุษย์นี้มีอะไรบ้าง มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง
กายประกอบขึ้นมาด้วยธาตุสี่ชั้นห้า
คำว่า ‘วิญญาณในกาย’ เป็นอย่างไร
หรือว่า ‘ตัวใจซึ่งอาศัยอยู่ในกายนี้’ เป็นอย่างไร
ใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างไร ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างไร

เวลานี้ใจทั้งเกิด ทั้งหลง ทั้งยึด
เรามาขัดเกลาเอาออกแต่ละชั้น แต่ละชั้น
นี่คือการสร้างบารมีให้มันให้เกิดขึ้น

ใจของเราเกิดความโลภ เราก็พยายามละความโลภ
ใจเกิดความโกรธ ก็พยายามละความโกรธ
ด้วยการให้อภัย อโหสิกรรม ทำในสิ่งตรงกันข้ามกับกิเลส
กิเลสเกิดขึ้นที่กาย ใจส่งเสริมหรือไม่
เหตุจากภายนอกทำให้ใจเกิด หรือว่าเกิดจากภายใน

เชือกห้าเกลียว

คำว่า ‘ชั้นห้า’

ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจเป็นลักษณะอย่างไร

อะไรคือส่วนรูป อะไรคือส่วนนาม

ทุกเรื่องเราต้องศึกษาให้ละเอียด

ในกายของเรามีอยู่ห้ากอง ห้าชั้น

ที่ท่านว่าเป็นชั้น เป็นกอง เป็นลักษณะอย่างไร

เหมือนกับเชือกเส้นใหญ่ มองดูด้วยตาเนื้อ ก็มองเห็นเป็นเชือกเส้นเดียว

แต่เราวิเคราะห์ให้ละเอียดลึกลงไป

ในเชือกเส้นเดียวนั้น มีหลายเส้นหลายเกลียว มีอยู่ห้าเกลียวรวมกันอยู่

กายของเราก็เหมือนกัน กองวิญญาณ กองรูป กองนาม กองความคิด

กองกุศล กองอกุศล มีหมดอยู่ในกายของเรา

เราพยายามศึกษาให้ละเอียด

แล้วก็ขยันหมั่นเพียร ทั้งสมมติทั้งวิมุตติ

ทวนกระแสวิเลส

ถ้าสมมติเราไม่เพียงพอ สมมติเราก็อำบาก
ท่านให้ขยันหมั่นเพียรทั้งภายนอกทั้งภายใน
ท่านถึงบอกให้รอบรู้ในกองสังขาร ให้รอบรู้ในดวงวิญญาณ
ให้รอบรู้ในปัจจุบัน ให้รอบรู้ในโลกธรรม ในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว
รู้เห็นตามความเป็นจริง
กว่าจะปล่อยจะวางได้ เราต้องรู้จักจุดปล่อยจุดวาง
ก็ต้องพยายามกันนะ

ไม่เหลือวิสัย อย่าไปปิดกั้นตัวเองว่าไม่มีโอกาส
กิเลสเขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เหมือนกัน
เขาก็หาเหตุหาผลมาต่อสู้เหมือนกัน
แต่ส่วนมากก็มีแต่จะแพ้ตามใจกิเลสเสียมากกว่า

การฝึกหัดช่วงใหม่ๆ จะเป็นการฝืน การทวนกระแสวิเลส
ถ้าเราเข้าใจ แยกแยะ เดินปัญญาได้
ใจของเราก็จะตกกระแสนธรรม
จนกว่าจะเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น
ดับความเกิด ไม่ต้องกลับมาเกิด
ก็ต้องพยายามกัน

นายประตู่ทวาร

สร้างความรู้สึกรับรู้ให้ชัดเจนให้ต่อเนื่องให้เชื่อมโยง
อยู่หลายคนก็เหมือนกับอยู่คนเดียว
อยู่คนเดียวขณะนี้ ก็ให้รู้ลมวิ้งเข้าวิ้งออก
ที่กระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน
เหมือนนายประตู่ทวารที่คอยดูคอยรู้
รถคันไหนวิ้งเข้าก็รู้ รถคันไหนวิ้งออกก็รู้

ต่อไปข้างหน้า ใจมันก่อตัวปั๊บ ความรู้ตัวตรงนี้ก็เข้าไปดูที่ใจ จัดการกับใจ
มีความคิดที่เราไม่ตั้งใจคิดผุดขึ้นมา
ใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร

ถ้าเราสังเกตทันตรงนั้นปั๊บ ใจก็จะหงายออกมา
กายก็จะว่าง ใจก็จะเบา

เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์
ระลึกนึกถึงพระคุณของท่าน
อยากจะตอบแทนคุณของท่านทันทีเลยทีเดียว
ก็ต้องพยายามกันนะ



วางของใหม่
คลายของเก่า
เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
๒๕ เมษายน ๒๕๖๒ และ
๒๗ เมษายน ๒๕๖๒

รับฟังพระธรรมเทศนา
ต้นฉบับได้ที่



วางของใหม่ คลายของเก่า ๑



วางของใหม่ คลายของเก่า ๒



วางของใหม่ คลายของเก่า ๓

วัดภายนอก วัดภายใน

เราวางภาระหน้าที่ทางสมมติ

ทางบ้านทางครอบครัว เข้ามาถึงวัด วัดภายนอกที่เรา นั่งอยู่นี้

ที่นี่เราก็มามาเข้าวัดภายใน มาเจริญสติลงที่กายของเรา
หยุดความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ เอาไว้ชั่วครึ่งชั่วคราว

ฟังไปด้วย น้อมสำเนียงไปด้วย

ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ

แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ สักสองสามเที่ยว

อย่าไปบังคับลมหายใจนะ

พยายามปล่อยลมหายใจให้เป็นธรรมชาติที่สุด

พยายามหัดวิเคราะห์ หัดสังเกต หัดทำความเข้าใจ

ตั้งแต่ต้นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่

พยายามฝึกให้เกิดความเคยชิน

การหายใจเข้าหายใจออก

มีความรู้สึกรับรู้เวลาสมกระทบปลายจมูกของเรา

ให้เป็นปกติให้เกิดความเคยชิน

ความรู้ตัวที่ต่อเนื่องทั้งหายใจเข้าหายใจออก

เขาเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม’

ถ้าความรู้สึกตรงนี้พลั้งเผลอ เราก็เริ่มขึ้นมาใหม่

มีความพลั้งเผลอ เราก็เริ่มขึ้นมาใหม่

พยายามฝึกให้เกิดความเคยชินให้ขยันหมั่นเพียร

ใหม่ๆ ก็อาจจะอึดอัดบ้างหงุดหงิดบ้างสารพัดอย่าง

บางทีก็เจ็บตรงโน้นข้าง เจ็บคอข้าง กลืนน้ำลายบ้าง

บางทีใจก็อยากไปนอนไปนี่สารพัดอย่าง

ถ้ากิเลส หรือว่าตัวมารจะมาลุ่มเลิก เราก็พยายามเริ่มใหม่

เพียงแค่ว่าการหายใจเข้าหายใจออก

พยายามศึกษาให้เกิดความเคยชิน ทุกอิริยาบถตั้งแต่ตื่นขึ้นมา

วางของใหม่ คลายของเก่า

ของใหม่ก็ไม่ได้วาง ของเก่าก็ไม่ได้วาง

มีตั้งแต่จะเอามาทับถมกันไปเรื่อยๆ

‘ของใหม่’ ก็คือ ภาระหน้าที่สมมติที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยวอยู่ทุกวัน
คือการทำงานของเร

ท่านบอกให้วางของใหม่ เพื่อที่จะมาสำรวจ ‘ของเก่า’

คือความคิด ความเกิดความดับของเรานั้นแหละ

ของใหม่ก็ไม่ได้วาง ก็เลยคลายของเก่าไม่ได้

เราวางภาระหน้าที่ทางสมมติสักพักสักระยะเวลาหนึ่ง

อย่างเรามาว่าตอนนี้

เราก็วางภาระหน้าที่ทางสมมติมาได้สักช่วงระยะสั้นๆ

แต่ในหลักธรรมแล้ว เราต้องทำความเข้าใจ

หัวใจของเราวางจากความยึดมั่นถือมั่น หรือว่าแยกแยะแยกนาม

วางภายในซึ่งเป็นส่วนนามธรรม

วางภายนอกแล้ว มาศึกษาภายในให้ละเอียด

ความเห็นถูก

ทุกคนก็มีบุญ ทุกคนก็มีวาสนา ที่ได้เกิดมาอยู่ในภพมนุษย์
แล้วก็มีโอกาสได้ศึกษาธรรม ก็คือศึกษาใจของเรา
ได้เจริญสติตามแนวทางของพระพุทธองค์

การเจริญสติเป็นอย่างนี้ การควบคุมใจ ควบคุมอารมณ์
การวิเคราะห์ จนความรู้ตัวของเรา รู้เท่ารู้ทัน เห็นเหตุเห็นผล
เห็นการแยกการคลายของใจ และอาการของใจ
ซึ่งเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก’ หรือว่า ‘แยกรูปแยกนาม’

ตามดู ตามทำความเข้าใจ
แล้วก็จะเข้าใจคำว่า ‘อตฺตา อนตฺตา’ ซึ่งมีอยู่ในกายของเรา

ยิ่งเจริญสติเข้มแข็งต่อเนื่องได้เท่าไร เรายิ่งจะเห็นเยอะ
ยิ่งเห็นเยอะเท่าไร เราก็พยายามทำความเข้าใจว่า
อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน
การสร้างตบะ สร้างบารมี ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา

ศีลธรรม

วางภายในได้ ละกิเลส ดับความเกิดได้
ที่นี้ก็หมุนกำลังสติปัญญาไปทำหน้าที่แทน ทั้งภายนอกภายใน
เราก็จะได้ไม่ทุกข์อะไร

เราก็ต้องพยายามศีลธรรม
ศึกษาชีวิตของเรานั้นแหละ ไม่ได้ศึกษาอะไรหรอก
ความเป็นอยู่ อันนี้คือโลก อันนี้คือธรรม
อันนี้คือปัจจัยที่เรายังอาศัยอยู่

ในบั้นปลายสุดท้าย ก็ไม่มีอะไรนำเอาหรอก
ก็คืนสู่โลกหมदनั้นแหละ
แต่เราวางให้ได้เสียก่อน ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่

ถึงวางไม่ได้ เราก็พยายามหมั่นขัดหมั่นเกลา
ชำระกิเลสของเราให้ใจของเราเบาบางจากกิเลสไปเรื่อยๆ
จนกว่าใจของเราจะถึงความสะอาด ถึงความบริสุทธิ์

หมั่นขัดหมั่นเกลา หมั่นสำรวจทำความเข้าใจอยู่ตลอดเวลา
สักวันหนึ่งเราก็ต้องเข้าถึงความสะอาดความบริสุทธิ์

สติรู้กาย

ความนึกคิดปรุงแต่ง ปัญญาเก่าที่เกิดจากจิต
หรือว่าเกิดจากวิญญาณ อันนี้มีมาแต่เดิม

เรามาสร้างความรู้ตัวตัวใหม่

รู้กายรู้การหายใจเข้าออก อันนี้เรียกว่า ‘รู้กาย’

ถ้าความรู้สึกไม่เด่นชัด เราก็พยายามสุดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ
แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ ให้ต่อเนื่องกัน
จาก ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง เป็นหลายๆ ครั้ง จนต่อเนื่อง

ถ้าความรู้ตัวต่อเนื่อง เราถึงจะมองเห็นว่า
แต่ก่อนนั้น เรามีสติปัญญาอยู่ในระดับของโลกีย์
คือความปกติของสมมติเท่านั้น

เรียนรูใจ

สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง

แล้วก็รู้ลึกลงไปรู้ลักษณะของใจ

รู้การเกิดของใจ รู้การเกิดของขันธห้า

ว่าใจกับขันธห้า เขาเกิดอย่างไร เขารวมกันได้อย่างไร

เราก็จะเห็นเป็นชั้น เป็นส่วน

ความรู้ตัวที่เราสร้างขึ้นมานี้ จะเพิ่มขึ้นมาอีกส่วนหนึ่ง

ส่วนใจนั้นก็ส่วนหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า ‘กองวิญญาน’

ส่วนอาการของใจ อาการของขันธห้า เขาก็มีมา

บางครั้งก็ไม่ได้เกิดจากใจ

เขาผูกขึ้นมา แล้วใจเคลื่อนเข้าไปรวมจนเป็นสิ่งเดียว

รวมกันไปกับส่วนสมองอีก รวมกันไปทั้งก้อน

พระพุทธองค์ท่านให้จำแนกแจกแจงให้ชัดเจน

ปัญญาในธรรม

ส่วนความรู้ตัวที่เราสร้างขึ้นใหม่ เขาเรียกว่า ‘สติ’
ถ้าเรารู้ได้ต่อเนื่อง เขาเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’
ถ้าเราเอาไปใช้ให้รู้เท่ารู้ทัน ชี้เหตุชี้ผลจนใจคลายออก
เขาเรียกว่า ‘ปัญญา’

ถ้าตามทำความเข้าใจให้ได้ทุกเรื่อง เขาเรียกว่า ‘มหาปัญญา’
ตามดูรู้ ชี้เหตุชี้ผลว่า อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน

จากมหาปัญญาก็กลายเป็น
‘ปัญญารอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในดวงวิญญาณ’
รู้จักขัดเกลากิเลสออกไปเรื่อยๆ ทั้งกิเลสหยาบกิเลสละเอียด
ใจของเราคลายออกจากขันธห้า ใจก็ปล่อยวางขันธห้า

ส่วนรูปกายก็ยังมีอยู่ ส่วนจิตวิญญาณก็ยังมีอยู่
แต่รู้ด้วยปัญญา แยกแยะด้วยปัญญา
ตามดูรู้เห็นด้วยปัญญา ชี้เหตุชี้ผล ให้ใจมองเห็นความเป็นจริง

สำรวจกายวาจาใจ

ความอดทนอดกลั้นของเรามีอยู่หรือไม่

ใจของเราเป็นกุศล หรือว่าเป็นอกุศล

ใจของเรามีความกังวล หรือว่ามีความฟุ้งซ่าน

ใจของเรามีความอ่อนนุ่ม หรือว่ามีทิฐิมานะ มีความแข็งกระด้าง

เราก็พยายามแก้ไขปรับปรุง ทั้งกาย ทั้งใจ และก็ทั้งวาจา
ที่ท่านว่า ‘วจีกรรม มโนกรรม กายกรรม’

เพียงแค่วาจา เราก็รู้จักควบคุม รู้จักพิจารณา

อะไรควรพูด หรือไม่ควรพูด

อะไรเป็นกุศล หรือว่าอกุศล

อะไรเป็นกิเลส กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด

แก้ไขใจเรา

ลึกลงไป ตัวใจของเราขณะนี้
ใจปกติ หรือว่าใจเกิดปรุงแต่งส่งออกไปภายนอก
หรือว่าใจคิด คิดอคติคิดเฟงโทษ
มองใส่ร้ายคนโน้นใส่ร้ายคนนี้ อคติคนโน้นคนนี้

อันนั้นเป็นเรื่องของคนอื่น แต่ใจของเรามันเกิด
ตรงนี้เป็นเรื่องของเรา เราต้องมาแก้ไขใจเรา
มองใจของเรา แก้ไขใจของเรา เจริญสติอบรมใจของเรา
ทุกเรื่องในชีวิตของเรา ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งหมดลมหายใจ

อะไรควรละ อะไรควรเจริญ
กิเลสหายาบ กิเลสละเอียดเป็นอย่างไร
เหตุเกิดจากภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดจากภายใน

ขัดเกลาจิตใจ

ใจของเราเกิดความอยาก เราก็ละความอยาก

ใจเกิดความโลภ เราก็ละความโลภ

ใจเกิดความโกรธ ดับความโกรธด้วยการให้อภัยอโหสิกรรม

ใจเกิดความตระหนี่เหนียวแน่น เราก็ละความตระหนี่เหนียวแน่น

ใจเกิดทิฐิมานะ เราก็ละทิฐิมานะ

สร้างพรหมวิหาร สร้างความเมตตา สร้างความอ่อนโยน

มีสัจจะกับตัวเรา มีความจริงใจ

รู้จักแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา

สักวันหนึ่งเราก็คงจะเข้าใจในชีวิตของเรา

อย่าไปทิ้งบุญเด็ดขาด

เพราะการทำบุญการให้ทาน เป็นพื้นฐานให้ใจของเราสะอาดเบาบาง

เข้าไปหาความบริสุทธิ์ความหลุดพ้น

ความเกี่ยวเนื่อง

ทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวพันกันหมด
ไม่ใช่ว่าจะเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ทุกอย่างต่างเกี่ยวพันอิงอาศัยกันอยู่

เหมือนกับเราขึ้นบนบ้านก็ต้องอาศัยบันได
บันไดก็อาศัยราวบันได
ถ้าไม่มีราวบันได ลูกบันไดก็อยู่ไม่ได้

มันก็เกี่ยวเนื่องกันหมด
สมมติกับวิมุตติก็อยู่ด้วยกัน
อิตตากับอนัตตาก็อยู่ด้วยกัน
เหมือนกับน้ำกลิ้งอยู่บนใบบอน หรือน้ำกลิ้งอยู่บนใบบัว

ให้เราอยู่ด้วยกันทำความเข้าใจ
หมดลมหายใจเมื่อไรถึงจะได้ทั้งกายก่อนนี้จริงๆ
เราต้องแยกแยะด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญา เห็นเหตุเห็นผล

ศึกษาให้ละเอียด

เกิดทางกายเนื้อก็เกิดมาแล้ว
คือร่างกายของเรา ซึ่งมีธาตุสี่ชั้นห้า
มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง ก็คือตัวใจของเรา

แล้วก็มาหลงตรงนี้ แล้วก็มายึด
แล้วก็เป็นทาสกิเลส กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด
ความยินดีความยินร้าย ความผลักไส ความดึงเข้ามา
ความไม่เป็นกลางสารพัดอย่าง
ที่มีกิเลสห่อหุ้มเอาไว้อีกชั้น กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด
ลึกลงไป ความเกิดของใจห่อหุ้มตัวใจเอาไว้อีก

ถ้าไม่ได้เจริญสติเข้าไปศึกษาให้ละเอียด เห็นเหตุเห็นผล
เราก็จะไม่เข้าใจในเรื่องพวกนี้ได้เลย
เราก็คงจะได้แค่ทำบุญให้ทาน สร้างบารมีอยู่ระดับของสมมติ
แต่ระดับวิมุตติแล้ว ใจก็ยังไม่ได้คลาย
ใจยังหลงอยู่ ถูกสมมติเข้าครอบงำอยู่

แสวงหาธรรม ย่อมรู้ธรรม

เราก็ต้องพยายาม หมั่นแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา
เจริญสติอบรมใจของเราตลอดเวลา
มีเรื่องเดียวกันก็คือเรื่องแก้ไขใจของเรา
แล้วก็ทำความเข้าใจกับสมมติ
ในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว โลกธรรมแปด

อย่าไปปิดกั้นตัวเราว่าไม่มีโอกาส
อย่าไปปิดกั้นตัวเราว่าไม่มีวาสนา ทุกคนมีบุญมีวาสนาหมด
ทำทีละเล็กละน้อย ค่อยสร้างสะสมไปเรื่อยๆ

ตราบใดที่เรายังแสวงหา แสวงหาสิ่งใดเราย่อมจะรู้สิ่งนั้น
แสวงหาธรรมเราก็รู้ธรรม แสวงหาโลกเราก็ได้โลก
โลกกับธรรมก็อยู่ด้วยกัน
เราต้องทำความเข้าใจที่ถูกต้องทั้งโลกทั้งธรรม
เราก็จะมีความสุข



เรื่องของเรา
เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

รับฟังพระธรรมเทศนา
ต้นฉบับได้ที่



เรื่องของเรา

เป็นเรื่องของเราทุกคน

เป็นเรื่องของตัวเราเองที่จะต้องแก้ไขตัวเรา

แก้ไขใจของเรา ปรับปรุงชีวิตของเรา

ถ้าเราไม่ได้แก้ไขเรา ไม่มีใครจะแก้ไขให้เราได้เลย

มีแต่เรื่องของเรา ตื่นขึ้นมา ก็มีแต่เรื่องของเรา

‘เรา’ ในที่นี้หมายถึงตัวใจกับตัวปัญญา สติปัญญา

สติปัญญา เราต้องสร้างขึ้นมาเข้าไปอบรมใจ

ไปชี้เหตุชี้ผล จนใจคลายออกจากขั้นห้า

ซึ่งเรียกว่า ‘แยก रूप แยกนาม’

ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก’

คือใจไม่ไปหลงไปยึดในกายก่อนนี้ ไม่ไปหลงไปยึด คลายความหลง

เพียงแค่ว่า ซึ่งเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก’

เห็นถูกตั้งแต่เริ่มแรก แล้วก็ทำตามทำความเข้าใจ

ทุกอย่างก็จะถูกไปหมด คิดถูก พูดถูก ทำถูก

ทำดี ละอกุศล เจริญกุศลให้มีให้เกิดขึ้น

เรื่องของเขา แต่เกิดที่เรา

ตั้งแต่ตื่นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่
พอรู้ตัวปั๊บ รู้กายปั๊บ รู้ใจปั๊บ
จะลุกจะก้าวจะเดิน จะเข้าห้องส้วมห้องน้ำ
ทำกิจกรรมต่างๆ สติปัญญาที่รู้ใจ

จะคิดจะทำอะไร ให้สติปัญญาเป็นตัวนำพาหายไป ใจรับรู้อยู่ภายใน
ผิดถูกชั่วดีอย่างไร ปัญญาไปแก้ไข

แต่ส่วนมากจะไม่เป็นอย่างนั้น
ส่วนมากก็มีตั้งแต่เรื่องของเขา
เรื่องของเขา แต่เกิดที่เรา
คนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้
มีแต่เรื่องของเขา ความเกิดอยู่ที่เรา
เราต้องมาแก้ไขเรา ปรับปรุงตัวเรา
โทษตัวเรา แล้วก็ปรับปรุงตัวเรา

คลายความหลง

ใจของคนเรานี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด

ทำไมถึงพูดอย่างนั้น?

เพราะจิตใจหลงวนเวียนว้ายตายเกิด

อยู่ในภพน้อยภพใหญ่ หมุนเวียนว้ายตายเกิด

จิตใจนี้ตายไม่เป็น มีแต่หลงกับเกิด

ถ้าคลายความหลงไม่ได้ ดับความเกิดไม่ได้

เขาก็หลงเกิดอยู่อย่างนั้นแหละ

ไม่เกิดเป็นมนุษย์ก็เกิดเป็นเทวดา

ไม่เกิดเป็นเทวดาก็เกิดเป็นพรหม

ไม่เกิดเป็นพรหม ก็เกิดลงไปสู่สัตว์เดรัจฉานสัตว์นรก

เรื่องภายนอก

เราต้องมาแก้ไขเรา ไม่ใช่ว่าแต่ละวันๆ ก็มีแต่เรื่องภายนอก
เรื่องภายนอกนี้ เราก็เข้าไปยุ่งเกี่ยวอยู่
แต่เป็นการยุ่งเกี่ยวกับเหตุด้วยผล ด้วยสติด้วยปัญญา

เพราะว่ากายของเราเป็นก้อนรูป
กายของเราก็ยังต้องการอาศัยปัจจัยสี่ ความเป็นอยู่
เราก็ต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับคนหมู่มาก

ทีนี้เรามาเอาตั้งแต่ภายใน ตั้งแต่การเกิดของใจ ตั้งแต่ความคิด
ทั้งทางกาย ทางใจ ทางวาจา ไหลลงไป
ทำความเข้าใจให้ถูก ก็จะค่อยลั่นออกไปสู่คนรอบข้าง
แล้วก็ลั่นออกไปสู่หมู่คณะ สู่สังคม สู่หมู่บ้าน สู่ตำบล สู่จังหวัด

ถ้าคนเราไม่เข้าใจ มันก็จะเอาตั้งแต่เรื่องภายนอก
มาทับถมดวงใจของตัวเองให้หนักขึ้นๆ

ปัจจุบันธรรม

คำว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ ปัจจุบันธรรมไม่ใช่ว่าชั่วโมงนี้ วันนี้
อันนั้นเป็นปัจจุบันในทางโลก

ปัจจุบันในทางธรรมคือทุกขณะ

สัมผัสของลมหายใจที่เข้ากระทบปลายจมูก

นั่นแหละเขาเรียกว่า ‘ปัจจุบัน’

เวลาหายใจเข้า หายใจออกมีความรู้สึกรับรู้อยู่

เพียงแค่เรื่องหายใจเข้าหายใจออกก็ยังขาดการวิเคราะห์
ขาดการทำความเข้าใจให้ต่อเนื่อง มีแต่ปล่อยเลยตามเลย
คิดก็รู้ เพราะว่าใจเป็นธาตุรู้

ความเกิด ความดับ ความหลง ความยึด

เขารู้หมดนั่นแหละ แต่เขายังมีความหลงอยู่

ยึดมั่นในขันธห้าอยู่ แล้วก็ยึดมั่นในการเกิดอยู่

ขัดเกลากิเลส

ถ้าเจริญสติลงไปเรื่อยๆ ก็ให้เห็น
เห็นความละเอียดมากขึ้นๆ แล้วก็ขัดเกลากิเลสให้มันเบาบาง

ใจของเราเกิดความโลภ เราก็พยายามละความโลภ
ใจเกิดความโกรธ ละความโกรธด้วยการให้ด้วยการเอาออก
ด้วยการมองในทางที่ดี ด้วยการให้อภัยอโหสิกรรม
มองโลกในทางที่ดี คิดดี

ไล่เรียงลงไป ถ้าใจเกิดใจคิด ให้ดับให้ละ
แม้แต่สติปัญญาเกิดเป็นอกุศลก็ให้ละ ไม่ให้เกิด
ให้เกิดเฉพาะที่เป็นกุศล แต่ไม่ให้ยึดอีก ไม่ให้ใจเข้าไปยึดอีก

เราต้องจำแนกแจกแจงให้ได้ชัดเจน
อันนี้คือสติปัญญาที่เราสร้างขึ้น
ทำอย่างไรถึงจะเป็นอัตโนมัติทุกขณะลมหายใจเข้าออกได้

จุดหมายปลายทาง

พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบเรื่องหลักของอิตตา อนัตตา
หลักของอริยสัจ ความเกิดความดับ ค้นพบความจริงของชีวิต

พระพุทธองค์ถึงจะเกิดหรือไม่เกิด ธรรมะก็มีอยู่ประจำโลก
ที่นี้ท่านเป็นองค์ค้นพบ เป็นศาสดาเอกของโลก
เป็นครูบาอาจารย์ของเหล่ามนุษย์ ของเหล่าเทวดา
ท่านก็เอามาจำแนกแจกแจงให้สัตว์โลกได้เดินตาม

พวกเราก็พากันประพฤติปฏิบัติ ชัดเกล้าตัวเรา
อย่างน้อยๆ ก็ให้อยู่ในกองบุญกองกุศล **ไม่ให้ใจของเราตกไปสู่อกุศล**
จนกว่าใจของเราจะถึงจุดหมายปลายทาง
คือความสะอาด ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้น

ต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันเป็นเลิศ
มีความเพียรเป็นเลิศ หมั่นทำความเข้าใจให้ถูกต้อง

หมั่นทำความเข้าใจ

ใจที่ปกติเป็นอย่างไร ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างไร
กายวิเวกเป็นอย่างไร ใจวิเวกเป็นอย่างไร
การแยกอุปสรรคลิ้นเสียงออกจากใจของเราเป็นอย่างไร
ทวารทั้งหกเขาก็ทำหน้าที่ของเขา
ตาก็มีหน้าที่ดู หูก็มีหน้าที่ฟัง

ภาษาธรรม ‘สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง’ เป็นลักษณะอย่างไร

อนิจจัง ความไม่เที่ยง ในอาการของขันธห้า
ที่ใจของเราเข้าไปหลงเข้าไปรวม
ถ้าสติของเรารู้ทัน ใจของเราก็จะคลายออก หายออก
เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์

รู้แจ้งเห็นจริง

ถ้ากำลังสติของเราตามคั่นคว่ำตามดูตามรู้
ไม่ให้ความรู้ตัวรู้กายของเราพลั้งเผลอ
กำลังสติของเราก็จะเริ่มเป็นมหาสติ

จากมหาสติตามคั่นคว่ำให้ใจรับรู้ทุกเรื่อง
ด้วยความเพียรที่ยั่งยืน สติของเราก็จะเริ่มกลายเป็นมหาปัญญา
จนทำความเข้าใจรู้แจ้งเห็นจริงว่า
อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน
จนแม้กระทั่งกิเลสหยาบกิเลสละเอียด แม้กระทั่งการเกิดของใจ

อันนี้ที่ภาษาธรรมท่านก็จะเข้าสู่คำว่า ‘วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาภูมิ’

คำว่า ‘วิปัสสนา’ ก็คือความรู้แจ้งเห็นจริง
รู้ด้วย เห็นด้วย เข้าถึงด้วย
ทำความเข้าใจได้ด้วย แล้วก็ละได้ด้วย

แต่เวลานี้กำลังสติของเรามีน้อย หรือบางครั้งบางคราวแทบไม่มี
ความคิดมีอยู่ ปัญญาของโลกก็ยังมีเต็มเปี่ยม
เราก็ต้องพยายามพลิกปัญญาโลกให้เป็นปัญญาธรรม

สติปัญญา

ถ้าใจของเราคลายออกจากขันธห้า ใจรับรู้้อยู่ภายใน
จะคิดเรื่องโลก คิดเรื่องอะไร ก็เป็นปัญญาธรรม
เพราะใจของเราคลายความหลงออกได้แล้ว
คลายความหลงแล้ว ก็มาละกิเลสอีก

ตามความเป็นจริงนั้น ใจนั้นบริสุทธิ์สะอาด
เพราะว่าความไม่เข้าใจ ใจถึงมีตั้งแต่ความทะเยอทะยานอยาก
อยากมั่งอยากมี อยากร่ำอยากรวย อยากสวย อยากสารพัดอย่าง

**เรามาดับความเกิด หนูนกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน
ขันธ์ด้วยสติด้วยปัญญา ให้สติปัญญาเข้าไปทำหน้าที่แทน
ไม่ใช่ว่าไม่คิด ให้ปัญญาส่วนสมองเป็นตัวคิด ใจรับรู้
แม้แต่สมอง ถ้าเป็นอกุศล ปัญญาถ้าเป็นอกุศล
เราก็พยายามดับ**

ควบคุมใจ

มีแต่เรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น อย่าไปไขว่ไขว
ถ้าไปไขว่ไขวออกนอกเรื่องก็ห่างไกลใจของเรา

พยายามเน้นสติลงที่กาย แล้วก็รู้จักควบคุมใจ
ควบคุมใจแล้วก็หมั่นพร่ำสอนใจ หมั่นอบรมใจอยู่ตลอดเวลา

อยู่หลายคนก็เหมือนกับอยู่คนเดียว
อยู่คนเดียวก็ให้รู้กายรู้ใจของเรา
มีความสุข อยู่ที่ไหนก็มีความสุข

ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย ก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ
เราพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสีย

ใจที่เป็นสมาธิ สมาธิด้วยการข่มเอาไว้ด้วยการบังคับ
หรือสมาธิที่รู้แจ้งด้วยปัญญา ชี้เหตุชี้ผล ละกิเลส

ใจที่ปราศจากกิเลส เขาก็บริสุทธิ์
ใจที่ไม่ปรุงแต่ง ใจที่ไม่เกิด เขาก็นิ่ง
แต่เวลานี้ใจของเราทั้งเกิด ทั้งวัง ทั้งหลง

ขยันหมั่นเพียร

กิเลสมารต่างๆ เขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ

การเกิดของใจนั้นแหละ กิเลสอันละเอียดที่สุด
เขาก็หาเหตุหาผลมาได้แย้ เพราะว่าเขาเกิดเขาหลงมานาน
ไม่ใช่ว่าปั๊บปั๊บบเขาจะปล่อย เขาจะวาง เขาจะละได้ทันที
มันเป็นไปไม่ได้

เราก็ต้องพยายามหาเหตุหาผลให้ได้
ชี้เหตุชี้ผล แล้วก็เจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน

แต่ละวันเรามีความขยันหมั่นเพียรเพียงพอหรือไม่
เรามีความรับผิดชอบต่อตัวเองหรือเปล่า
เรามีสัจจะ มีความละเอียด มีความกล้าหาญ
รู้จักฝึกฝนรู้จักสนใจในสิ่งที่เราแสวงหา ในสิ่งที่เราทำ
รู้จักบริหารกายรู้จักบริหารใจของเราให้อยู่ในกองบุญกุศลเอาไว้
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน น้อมใจน้อมกายของเราให้อยู่ในกองบุญ

แก้ไขตัวเรา

ความขยันหมั่นเพียรของเรามี การกระทำของเรามี
ในสิ่งที่พวกเราทำ อานิสงส์ก็จะออกมา
เราก็จะพลอยได้รับอานิสงส์นั้นด้วย คนอื่นก็พลอยได้รับอานิสงส์นั้นด้วย

ไม่ใช่เราจะเอาตั้งแต่ความเห็นแก่ตัว
ความเกียจคร้าน ปล่อยปละละเลย ไม่ใช่เรื่องของเราวางั้น
มันเป็นเรื่องของเราทุกคน

อยู่ร่วมกันหลายคน ถ้ารู้จักแก้ไขตัวเรา ก็ไม่มีปัญหา
ถ้าไม่รู้จักแก้ไขตัวเรา เราก็สร้างปัญหา
กุติมีงดี คนโน้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี ทั้งที่ใจของเรานั้นแหละเกิด

เรื่องของเรา มีแต่เรื่องของเรา แก้ไขที่เรา ปรับปรุงตัวเรา
คนอื่นนั้นจะดี หรือไม่ดี ก็เป็นส่วนของคนอื่น
ถ้าใจของเราดี คนอื่นไม่ดี ใจของเราก็ดีอยู่เหมือนเดิม
ถ้าคนอื่นไม่ดี หรือคนอื่นดี
ใจของเราไม่ดี เราก็มามาแก้ไขที่เรา

อาจารย์ทดสอบใจ

ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นอาจารย์ เป็นสิ่งทดสอบใจของเรา
สติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมาเป็นอาจารย์คอยตรวจสอบ
ว่าใจของเราจะเกิดกิเลสหรือไม่

พลังเผื่อเราก็เริ่มใหม่ แพ้ให้กิเลสเราก็เริ่มใหม่
ทำอยู่อย่างนี้แหละจนเป็นอัตโนมัติ
จนไม่มีอะไรที่จะให้แก้ไข จนกิเลสไม่มีจะให้ละ
เหลือตั้งแต่สมมติ เหลือตั้งแต่กาย เหลือแต่รูปกับนาม

รอถึงวาระเวลาที่จะให้ธาตุขันธ์เขาแตกดับ
ใจก็ไม่ต้องกลับมาเกิด เพราะว่าเราดับความเกิดขณะที่ยังมีกำลังกายอยู่
เป็นเรื่องของเราทุกคนนะ ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

ถ้ามีตั้งแต่ความเกียจคร้าน
การงานก็ไม่เอา ความรับผิดชอบก็ไม่มี
ความเสียสละก็ไม่มี มีตั้งแต่นิรโทษเจ้าครอบครัว

ตื่นขึ้นมาแต่เรื่องของคนอื่น เรื่องคนโน้นคนนี้
มีตั้งแต่กิเลส ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
บอกตัวเองไม่ได้ ใช้ตัวเองไม่เป็น เป็นที่พึ่งของตัวเองไม่ได้

แม้ตั้งแต่ระดับของสมมติ ความเป็นอยู่ก็ลำบาก
ขาดความขยันหมั่นเพียร ขาดความรับผิดชอบ
ไปอยู่ที่ไหนก็ลำบาก เพราะว่าการกระทำของเราไม่มี
ความเสียสละของเราไม่มี พรหมวิหารของเราไม่มี

เพียงแค่ระดับสมมติ ปัจจัยสี่ ก็ไม่รู้จักบริหารให้เกิดประโยชน์
มันก็เลยลำบาก ก็เลยมีตั้งแต่พันธะภาระปกปิดดวงใจของตัวเอง
สมมติก็บีบรัดอยู่อย่างนั้น
ธรรมะก็เลยเป็นเรื่องยาก ก็เลยเข้าไม่ถึงกันสักที
ทั้งที่กายของเราก็เป็นก้อนบุญ ใจของเราก็เป็นตัวบุญ

ทวนกระแส

เรามาเปลี่ยน มาทำความเข้าใจตรงนี้ให้ถูกต้องเสียมาแก้ไข

กิเลสเขาก็ไม่ยอมแพ้ ใหม่ๆ เขาก็หาเหตุหาผลมาต่อสู้อัน
ท่านถึงบอกว่าเป็นการทวน เป็นการสวนกระแสกิเลส

ถ้าเราเข้าใจแล้ว ใจของเราตกระแสนธรรมแล้ว
เราก็สนุกดูใจ เป็นเพื่อนใจ มีเครื่องอยู่

ใจที่ปกติ ใจที่สะอาดใจที่บริสุทธิ์
ใจเป็นสมาธิด้วยการข่ม หรือด้วยการรู้แจ้งเห็นจริง ด้วยการละกิเลส

พลังเปลวไฟให้กิเลสตัวไหน ก็เริ่มใหม่
มีความสุข อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มีความสุข

หน้าที่ของเรา

อย่าไปโทษคนโน้นคนนี้เด็ดขาด จงโทษตัวเราแก้ไขตัวเรา
ปรับปรุงตัวเรา ตั้งแต่กาย วาจา ลึกลงไปถึงใจ

พระพุทธองค์ให้ดับความเกิดตั้งแต่ตัวใจโน้น
ในเมื่อใจได้เกิดมาในภพมนุษย์ มาสร้างขันธห้า แล้วก็มาหลงตรงนี้
ท่านก็ให้มาคลายขันธห้า แล้วก็มาเจริญพรหมวิหาร
ขัดเกลากิเลสให้เบาบาง มาละกิเลส แล้วมาดับความเกิดอีก
ก็ต้องพยายามกัน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน

ให้ระวังทั้งคำพูดคำจา ให้ระวังจิตใจ
จิตจะคิดไม่ต้ออกุศล เราก็รีบดับ
ใจของเราเป็นอกุศล ไม่ใช่ว่าของคนอื่น
ของเรา ของเราทั้งนั้น ไม่ใช่ของคนอื่น
มาตัดนิสัยเรา แก้ไขเรา จนใจมองเห็นความเป็นจริง
ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส ให้กิเลสใช้งาน
เราใช้งานกิเลสให้เกิดประโยชน์

มาทำความเข้าใจกับโลกธรรม รอบรู้ในกองสังขาร
รอบรู้ในโลก รอบรู้ในปัจจุบัน รอบรู้ในโลกธรรม
อยู่กับสมมติ เคารพสมมติ ไม่ยึดติดสมมติ
ก็ต้องพยายามกัน



ตึ่ น กั น เถี ด
เรี ย บ เรี ย ง จ า ก โ อ ว า ท ร ร ม ย า ม เ ซ้ า
๑๓-๑๔ สึ ง ห า ค ม ๒๕๖๒

ตึ่ น กั น เถี ด
พ ร ะ ช ร ม เท ศ น า จ า ก วั ด ป้ า ช ร ม สู พ ย า น

ร้ บ ฟั ง พ ร ะ ช ร ม เท ศ น า
ตึ่ น ฉ บั บ ได้ ที่



ตึ่ น กั น เถี ด ๑



ตึ่ น กั น เถี ด ๒

วัดภายใน

ภาระหน้าที่การงานที่เคยทำอยู่ เราก็กว้างมาแล้ว ได้เข้ามาในวัด
วัดภายนอกเราก็ได้เข้ามาถึง
ที่นี่เราก็จะต้องพยายามเข้าวัดภายใน
ด้วยการเจริญสติสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องให้เชื่อมโยง

ความรู้สึกพลังผลอกก็เริ่มใหม่
ฟังไปด้วยน้อมสำเนียงไปด้วย
ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ
แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ สักสองสามเที่ยว
อันนี้เป็นแค่เพียงอุบายในการสร้างความรู้ตัว

การสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ
กายของเราก็จะสบายขึ้นเยอะ ใจของเราก็จะสงบตั้งมั่นขึ้น
ความรู้สึกสัมผัสของลมหายใจที่กระทบปลายจมูกของเราก็จะชัดเจน

พยายามสร้างความรู้สึกรับรู้ตรงนี้แหละ

สร้างความรู้ตัว

ตั้งแต่ตื่นขึ้นตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่

พอรู้ตัวปั๊บ เราก็สร้างความรู้สึกรับรู้อยู่ที่ปลายจมูกของเรา สติรู้กายตั้งมั่น

ทุกขณะลมหายใจเข้าก็เรียกว่า ‘ปัจจุบัน’

เวลาหายใจออกลมกระทบปลายจมูกก็เรียกว่า ‘ปัจจุบัน’

ที่ท่านเรียกว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ ทุกขณะลมหายใจเข้า หายใจออก

จากครั้งหนึ่ง ๒ ครั้ง เป็น ๓ ครั้ง

จากนาทีเป็น ๒ นาที ๓ นาที เป็น ๔ นาที

๕ นาที ๑๐ นาที เป็นชั่วโมง จนความรู้ตัวของเรที่ตั้งมั่น

อันนี้เป็นเพียงแค่สติรู้กาย

ตรงนี้เราก็ขาดความเพียรในการเจริญ ในการทำให้มีให้เกิดขึ้น

รู้กายให้ต่อเนื่อง

ส่วนความคิดเก่า ปัญญาเก่าที่เกิดจากใจ
หรือว่าวิญญาน หรือว่าใจ ความคิดที่เกิดๆ ดับๆ
บางทีก็เป็นความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม

เขาคิดขึ้นมา ใจเคลื่อนเข้าไปรวมเป็นสิ่งเดียว แล้วไปด้วยกัน
ส่วนกายซึ่งเป็นก้อนรูป ซึ่งวิญญานมาอาศัยกาย
มาสร้างกายขึ้นมา ก็มาอาศัยกาย

**พระพุทธองค์ท่านถึงเน้นให้เข้าไปถึงต้นเหตุ
เจริญสติให้รู้เท่ารู้ทันต้นเหตุการเกิดของใจ**

ใจนี้เขาหลงมาตั้งแต่มิได้เกิดนะ ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด
เขาหลงมาวนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพน้อยภพใหญ่
อันนั้นเราอย่าเพิ่งไปแสวงหาเขา
เราแสวงหาวิญญานในกายของเราให้เห็นเสียก่อน
เราถึงจะเข้าใจในขั้นสูงๆ
เพียงแค่ว่ารู้กายให้ต่อเนื่อง เราก็พยายามทำให้ได้เสียก่อน

ดับเสียก่อน

สติปัญญาในทางโลกในทางสมมติ ทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม
แต่เป็นสติที่ประคับประคองสมมติให้อยู่ในระดับปกติของสมมติ
แต่ความหลงก็ยังคงอบงำอยู่
เพราะว่าการเกิดของใจ ความยึดมั่นถือมั่นซึ่งมีอยู่ในกายก่อนนี้ยังมีอยู่
เพราะว่าใจยังคลายความหลง หรือว่าแยกgrupแยกนามไม่ได้
เขาก็รู้อยู่ในระดับของสมมติ

พระพุทธองค์ท่านถึงให้เจริญสติสร้างความรู้ตัวลงที่กายให้ได้เสียก่อน

**ปัญญาเก่าเรามีสักเท่าไร ถึงปัญญาโลกียะจะมีเต็มเปี่ยมมีทั้งร้อย
เราก็ออย่าเพิ่งเอามาคิด อย่าเพิ่งเอามาวิเคราะห์**

เรามาสังสร้างความรู้ตัวเข้าไปอบรมใจของเรา
อบรมใจไม่ทัน เราก้ใช้สมณะเข้าไปดับ
อยู่กับลมหายใจบ้าง หรือว่าจะเอาคำบริกรรมเข้าไปกำกับบ้าง
อยู่กับการเดิน สร้างความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลมหายใจ

ความรู้สึกปลั่งเปลอ เราก้เริ่มใหม่
ใจของเราปรุงแต่งส่งออกไปภายนอก เรารู้ไม่ทันต้นเหตุเราก้ดับ

คลายใจจากชั้นห้า

ช่วงใหม่ๆ สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องให้เชื่อมโยงให้ได้เสียก่อน
ดับความเกิดของใจ ส่วนความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิดที่ผุดขึ้นมา
หรือว่าอาการของชั้นห้า

เวลาเขาผุดขึ้นมาปรุงแต่ง ใจของเราก็จะเคลื่อนเข้าไปรวม
ถ้าเราสังเกตทัน ใจของเราก็จะคลายออกห่างขึ้นมา
เรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ หรือ ‘สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก’

พยายามตัดสังเกตจนใจคลายออกจากชั้นห้า
ซึ่งเป็นส่วนนามธรรมด้วยกัน

ถ้ายังแยกแยะไม่ได้ ก็เจริญสติเข้าไปหยุดเข้าไปดับ ดับที่ต้นเหตุ
ส่วนมาก ต้นเหตุก็รู้ไม่ทัน กลางเหตุก็รู้ไม่ทัน บางทีปลายเหตุก็รู้ไม่ทัน

เราเจริญสติให้ได้ให้เชื่อมโยง
ถ้ากำลังสติของเรามีมากขึ้นๆ ความเข้มแข็งก็จะมีขึ้น ใจก็จะซ้าลง
ต้องอดทนอดกลั้นกับเหตุการณ์ต่างๆ
อดทนอดกลั้นกับความคิดอารมณ์ต่างๆ
รู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็ใช้สมณะเข้าไปดับเข้าไปหยุด

ดับดู รู้แต่ต้นเหตุ

การพูดง่าย การลงมือปฏิบัติจริงๆ เราต้องมีความเพียรเป็นเลิศ
เราอย่าไปมองเอาตั้งแต่ปลายเหตุ
เราพยายามเจริญสติลงที่ต้นเหตุให้ได้เสียก่อน
ตัวอื่นก็จะค่อยตามมา

ถ้าใจคลายความหลง หรือว่าแยก रूप แยกนามได้
ใจก็จะหงายขึ้นมา เราก็จะเข้าใจคำว่า ‘อัตตา อนัตตา’
รู้อัตตา อนัตตา เห็นความเกิดความดับ
เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในชั้นรหัส ในกายของเรา

ไม่ใช่ว่านี่ก็เอา ต้องรู้ด้วย เห็นด้วย
สติปัญญาตามดูได้ด้วย รับรู้ได้ด้วย
เห็นความเกิดความดับ
บางที่ท่านก็เรียกว่า ‘กองสังขาร กองวิญญาณ กองรูป กองนาม’

มหาสติ มหาปัญญา

เอาส่วนใกล้ๆ ตัว ภายในใจภายในกายของเราให้เห็นเสียก่อน
ส่วนตัวอื่นก็จะเริ่มตามมา

ถ้ากำลังสติของเราสังเกตวิเคราะห์จนใจคลายออก
ตามดูรู้เห็น กำลังสติก็จะตามค้นคว้า
กำลังสติก็จะเริ่มมากขึ้นๆ ก็เริ่มกลายเป็น ‘มหาสติ’
จากมหาสติก็จะค้นคว้าจนหายสงสัยหายลังเล
จนกลายเป็น ‘มหาปัญญา’

จากมหาปัญญาก็จะกลายเป็น ‘ปัญญารอบรู้ในดวงจิต’
‘รอบรู้ในกองสังขาร’ ‘รอบรู้ในดวงวิญญาณของเรา’

เจาะให้ถึงต้นเหตุ

แต่ละวันตื่นขึ้นมา ใจของเราเป็นอย่างไร
ใจของเราปกติ ใจของเรามีความสงบหรือไม่
ใจของเราเกิดกิเลสสักกี่ครั้งสักกี่เที่ยว

เหตุจากภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดจากภายใน
เราพยายามหัดสังเกต เจาะให้ถึงต้นเหตุ
รู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็ดับเอาไว้ อย่าเพิ่งรีบร้อน ทำไปเรื่อยๆ

ฉลาดทางโลกเราฉลาดมาแล้ว ทีนี้ก็ให้ฉลาดทางธรรม
โง่เสียก่อนค่อยฉลาดใหม่ คลายความหลงให้ได้
เห็นความเกิดความดับ เห็นจุดเกิดจุดดับให้ได้

ภาษาธรรมชาติ ภาษาโลก

เข้าใจในภาษาธรรมชาติ เข้าใจในภาษาโลก

รู้จักจำแนกแจกแจงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ

ออกจากใจของเรา

กายของเราทำหน้าที่อย่างนี้

หู ตา จมูก ลิ้น กาย ทวารทั้งหก เขาทำหน้าที่อย่างนี้

ตาทำหน้าที่ดู เราก็ห้ามไม่ได้ หูทำหน้าที่ฟัง เราก็ห้ามไม่ได้

ภาษาธรรมชาติที่ท่านเรียก ‘สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง’

เป็นลักษณะอย่างไร แยกอุปสรรคกลิ่นเสียงออกจากใจ

ที่ฟังของใจ

ส่วนมากเราก็จะไปโทษว่าภายนอกมารบกวนเรา
ถ้าเราจะหลบหลีก เราก็หลบหลีกด้วยสติด้วยปัญญา
ทำเรื่องของเรา วิเคราะห์กายวิเคราะห์ใจของเรา
ให้ถึงจุดหมายปลายทางให้ได้เสียก่อน

ช่วงใหม่ๆ ก็อาจจะเป็นการฝัน เป็นการทวนกระแสกิเลส
เพราะว่าใจนี้เขาชอบเกิดชอบคิดชอบเที่ยว
สารพัดเรื่องที่เขาจะหาเหตุหาผลมาอ้าง
เดี๋ยวก็ติดขัดอันโน้นบ้างติดขัดอันนี้บ้าง

แยกภายในไม่ได้ ดับความเกิดไม่ได้
ก็ปรุงแต่งหาที่ฟังภายนอก ฟังสิ่งโน้นบ้าง ฟังสิ่งนี้บ้าง
ไม่ได้เจริญสติให้เป็นเพื่อนใจ เป็นที่ฟังของใจ อบรมใจ
ฟังพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์
ทำใจให้สะอาดให้บริสุทธิ์ ให้หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ

ความหลงอันลุ่มลึก

**กิเลสก็มีเยอะเยอะมากมาย ไส้ตั้งแต่ความเกิดของใจนั้นแหละ
คือกิเลสอันละเอียดที่สุด ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด**

เขามาหลงเกิด มาสร้างภพมนุษย์ มาสร้างชั้นห้า
แล้วก็มายึดติดในชั้นห้าอีก ก็ซบซ้อนเข้าไปอีก
ขณะที่วิญญานของเราใจของเรายังอาศัยกายนี้อยู่ เขาก็ยังเกิดอีก

ความเกิด หรือว่าความนึกคิดปรุงแต่งที่ส่งออกไปภายนอก
นี่ก็เป็นความหลงอีกชั้น ปิดกั้นตัวใจไว้อีก

หลังจากเกิดอยู่ในภพมนุษย์ หลงเข้ามาในชั้นนี้แล้ว
ก็มาหลงยึดในภพมนุษย์

ขณะมีกายนี้อยู่ เขาก็ยังเกิดต่อ มีการพัฒนาเกิดต่อ
บางทีก็เป็นทาสกิเลสอีก ความโลภ ความโกรธ ความอยาก
ความทะเยอทะยานอยากเข้าครอบงำ
ทั้งความอยาก ทั้งความหวังอีกชั้น ที่เขาปิดกั้นเอาไว้
กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด เขาปิดกั้นเอาไว้
แถมเข้าไปยินดีในร้าย แถมเข้าไปส่งเสริมเข้าไปอีก

ดับความนึกคิดปรุงแต่งให้ได้

ช่วงใหม่ๆ เราไม่เห็นลักษณะของใจ
เรารู้ตั้งแต่เมื่อเขาเกิดแล้ว เราก็อใช้สมณะดับอย่างเดียว
อยู่กับลมหายใจบ้าง อยู่กับการเดินบ้าง
อย่าไปนึกไปคิดเอาเต็ดขาด โง่ก็ยอมโง่ ค่อยฉลาดทีหลัง

พยายามดับความนึกคิดปรุงแต่งให้ได้
แล้วก็หัดสังเกตเวลาเขาก่อตัว
เขาเริ่มก่อตัวเมื่อไหร่เราก็ดับทันที
พอหยุดทันทีปั๊บก็ถึงตัวใจ ใจก็จะนิ่ง
เพราะว่ากำลังส่งออกไปภายนอกไม่มี

แต่เวลานี้ใจส่งออกไปภายนอกเร็วไว
ชั้นห้าก็ผูกขึ้นมาปรุงแต่งใจของเราเร็วไว
กำลังสติของเรามีน้อยไม่ทัน

เพียงแค่ว่าเจริญมาสร้าง มาทำมาควบคุมมาอบรม
อย่าเพิ่งไปเอาผล ต้องดูที่เหตุเสียก่อน
ดูเหตุให้ได้ แยกแยะเหตุให้ได้ ผลก็จะตามมา

มีความเพียรเป็นเลิศ

ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ
เป็นบุคคลที่มีการฝึกฝนมีความสนใจ หมั่นสังเกตหมั่นวิเคราะห์

แต่ละวัน ใจของเรามีความเป็นระเบียบเรียบร้อยหรือไม่
ใจของเรามีความอดทนอดกลั้นหรือเปล่า
เรามีสัจจะกับตัวเองหรือไม่
เรามีความเพียร มีความรับผิดชอบ มีความเสียสละ
หรือว่ามีตั้งแต่ความเห็นแก่ตัว

เราต้องพยายามวิเคราะห์ให้ได้ทุกอย่างทุกอิริยาบถ
ยืน เดิน นั่ง นอน กิน อยู่ ขับถ่าย

ไม่ใช่ว่าจะไปเรียนตั้งแต่ชื่อ อากาเร หน้าตา
เราต้องเห็นการเกิด การก่อ การรวม
ตามทำความเข้าใจให้รู้ความเป็นจริง
ค่อยพิจารณาให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกายของตัวเรา
แล้วก็ค่อยพิจารณาให้ใจรับรู้

แต่เวลานี้ ใจของเราทั้งรู้ ทั้งหลง ทั้งเกิด
เราก็ต้องมาวิเคราะห์กัน มาทำความเข้าใจกัน

รู้เห็นตามความเป็นจริง

ความรู้ตัวของเราพลั้งเผลอก็เริ่มใหม่
กายเราเหนื่อยเราก็พยายามฝืน
ฝืนกายของเราจนไปไม่ไหวจึงค่อยพัก
กำลังสติของเราพลั้งเผลอก็เริ่มใหม่
มีไม่มากถ้าคนเราจะสนใจ

ถ้าเราดูรู้เห็นเข้าใจ
ใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างนี้ ใจที่ปกติเป็นอย่างนี้
ใจเขาก็จะเผยตัวออกมาให้เราเห็น

ความว่าง ใจที่ว่างจากการเกิดของขันธห้า
ว่างจากกิเลสเป็นลักษณะอย่างนี้
ว่างด้วยปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง ชี้อเหตุซึ่งผล
ใจเขาก็จะเกิดความเบื่อหน่ายการเป็นทาสกิเลส เขาก็ไม่เอา
การเป็นทาสของขันธห้า เขาก็ไม่เอา
แม้แต่การเกิดเป็นทุกข์ เขาก็ไม่เอา

หนูนุกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน ทำหน้าที่แทน
ผิดถูกชั่วดี เอาสติปัญญาของเราไปแก้ไข

ทำความเข้าใจ

คำว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ ใจของเราต้องคลายออกจากขั้นห้า
สติปัญญาของเราตามทำความเข้าใจ ให้ใจยอมรับความเป็นจริง

**ที่นี้สติปัญญาของเราทำหน้าที่แทนใจ
คิดเรื่องอดีต คิดเรื่องอนาคต ก็เป็นปัญญาธรรม
เพราะว่าใจของเราคลายจากความหลงแล้ว**

ใจของเราสงบว่างนั่งรับรู้อยู่ในกายของเรา เรียกว่า ‘รู้ปัจจุบัน’
จะคิดเรื่องของอดีต เรื่องของอนาคตก็เป็นเรื่องของปัญญา
เขาเรียกว่า ‘ปัญญาอยู่กับปัจจุบัน’
จะยกกายขึ้นมาพิจารณาให้ใจรับรู้
จะยกกรรมต่างๆ ขึ้นมาพิจารณาให้ใจรับรู้ พิจารณาทั้งกายทั้งใจ

ทำความเข้าใจกับสมมติ ทำความเข้าใจกับวิมุติ
ทำความเข้าใจกับโลกธรรม ทำความเข้าใจกับนิรณธรรม กิเลสต่างๆ

รู้ความเป็นจริง แล้วก็ค่อยละ
เหลือตั้งแต่รูปกับนาม กับสติปัญญา กับใจกับรูป
คอยบริหารกายบริหารใจ มีความรับผิดชอบด้วยปัญญา
ด้วยพรหมวิหาร ด้วยความเมตตาทุกเรื่องในชีวิต

ความว่าง

ตั้งแต่ตื่นขึ้น ต้องดูรู้ทันใจเป็นหลัก จะลุกจะก้าวจะเดิน ใจต้องนิ่งรับรู้
อย่าไปเสียตายเป็นอาลัยอาวรณ์กับอารมณ์ กับกิเลสเล็กๆ น้อยๆ

ถ้าเราดับตั้งแต่ต้นเหตุ ดับตั้งแต่ความเกิด
ตั้งแต่ความอยากเล็กๆ น้อยๆ กิเลสตัวใหญ่ๆ มันจะเกิดได้ยังไง

เราคลายความหลง แยกรูปแยกนาม คลายชั้นห้า
ใจก็จะเบา กายก็จะเบา ใจก็จะว่าง
ความว่างนั้นแหละ คือใจ

ในความว่างนั้นมีความรู้สึกรับรู้อยู่
เหมือนกับเรานั่งอยู่ในศาลา
ศาลาของเราก็ว่างโล่งโปร่ง แต่อากาศก็มีอยู่
ในกายของเรานั้นว่างโล่งโปร่ง แต่ความรู้สึกรับรู้ก็มีอยู่
เขาก็จะค่อยๆ ผายตัวออกมาให้เราเห็น

ใจก่อตัว เราก็หยุดตั้งแต่การก่อตัว ก็ถึงตัวใจ
ใจก็จะเกิดปิติ เกิดสุข เพราะที่กำลังสติรู้เท่ารู้ทัน รู้กัน รู้แก่
ตามทำความเข้าใจ รู้ความจริงแล้วก็ค่อยละ
ละชั้นห้า ละกิเลสที่ใจ มาดับความเกิดที่ใจ
เข้าถึงความบริสุทธิ์ความหลุดพ้นของใจ
ใจก็จะมีตั้งแต่ความปิติความสุข

ละกิเลส

เราละกิเลส เราต้องรู้ว่าสาเหตุของกิเลส
กิเลสเกิดขึ้นจากภายในโดยตรง
หรือเกิดขึ้นจากชั้นรื้อหามาปรุงแต่ง
หรือเกิดขึ้นจากสติปัญญาของเราปรุงแต่ง
หรือเกิดจากเหตุภายนอกทำให้ใจของเราเกิด

**เราก็ต้องเสาะแสวงหาต้นเหตุ ดับต้นเหตุ
ดับเหตุภายในไม่ได้ เราก็ต้องแก้เหตุภายนอกด้วยควบคู่กันไป
ดับทั้งภายนอก ละทั้งภายนอก ละทั้งภายใน**

แล้วก็อาศัยกาล อาศัยเวลา อาศัยความเพียร เป็นตัวทำความเข้าใจ
ความอดทนอดกลั้นเรียกว่า ‘ตบะบารมี’
มีสัจจะ มีความจริงใจ

แยกรูปแยกนามให้ได้

ถ้าเราฝึกหัดปฏิบัติแล้วเราไม่รู้ความจริง
เราก็ได้แต่ฝึกหัดปฏิบัติลงที่กาย ปฏิบัติด้วยความหลง หลงปฏิบัติ

ถ้าเรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้
วิปัสสนา ความรู้แจ้งเห็นจริง ก็ยากที่จะเปิดทาง
เราก็รู้อยู่ระดับของสมมติ รู้อยู่ระดับของโลกีย์
ความถูกต้องก็อาจจะมีในระดับโลกีย์

เราต้องพยายามดำเนินให้ได้ใช้ตัวเองให้เป็น
เจริญสติเข้าไปค้นคว้าจนไม่มีอะไรที่จะเหลือให้ค้นคว้า
จนเหลือตั้งแต่สติปัญญา ภายใจ
สติปัญญาสมาธิเขาก็จะรักษาเรา

การได้ยินได้ฟังได้อ่านทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม
ถ้าไม่รู้จักหมั่นพรั้าสอนตัวเองแล้ว ก็ไม่รู้จะมีใครมาสอนให้

คล้ายของเก่าออกให้หมด

ตำรา ครูบาอาจารย์ ก็เป็นเพียงแค่แผนที่

ธรรมะนั้นมีอยู่ประจำโลก

พระพุทธองค์เป็นบุคคลที่ค้นพบ เป็นศาสดาเอกของโลก

ความจริง สัจธรรมที่ท่านค้นพบ ก็ยังมีอยู่ในกายของเราทุกคน

ความเกิดความดับเป็นอย่างไร

การแยกแยะนามเป็นอย่างไร

การละกิเลสหายาบ กิเลสละเอียด ที่ท่านได้ค้นพบ ต้องทำอย่างไร

ใจเกิดความโลภ ละความโลภ

ใจเกิดความโกรธ ละความโกรธ ด้วยการให้อภัยอโหสิกรรม

เรามีความเกียจคร้าน สร้างความขยัน สร้างความรับผิดชอบ

สร้างความเสียสละ เจริญพรหมวิหารให้เต็มเปี่ยม

ของเก่าคล้ายออกให้หมด ให้เหลือตั้งแต่ความบริสุทธิ์หลุดพ้น

อย่าทิ้งโอกาส

ที่นี่จะมีจะเป็น เราก็จริณ ทำใหม่ด้วยสติด้วยปัญญาของเรา
รับผิดชอบใหม่ด้วยสติปัญญาของเรา
จะมีมากมีน้อย หรือทำมากทำน้อย ก็เป็นเรื่องของสติปัญญา
กับความขยันหมั่นเพียร กับอานิสงส์แห่งบุญของพวกเขา

มีโอกาสน้อยก็อย่าไปทิ้ง

จงทำกายก่อนนี้ให้เป็นบุญ ทำใจก่อนนี้ให้เป็นบุญ
รีบตัดดวงสร้างคุณงามความดี รีบตัดดวงหากำไรในชีวิต
ขณะที่ยังมีกำลังกายอยู่ ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่

ถ้าหมดลมหายใจแล้ว ก็มีตั้งแต่เรื่องบุญกับเรื่องบาป
บุญสมมติเราก็ทำให้เต็มเปี่ยม
ส่วนการขัดเกลากิเลส กิเลสเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เราก็พยายามละ

เร่งทำความเพียร

สติของเราพลั้งเผลอได้อย่างไร

นิรณเข้าครอบงำได้อย่างไร

ใจเกิดความกังวลเกิดความฟุ้งซ่าน เราก็อู้จักดับ

ใหม่ๆ ก็เป็นการทวนกระแสของกิเลส

ใจของคนเราชอบคิดหาเหตุหาผล

เริ่มฝึกปั๊บ มันก็เริ่มเล่นงานเราปั๊บ ทั้งชั้นรื้อหาก็เล่นงาน

กำลังสติของเราจะเข้มแข็งหรือไม่

ตายเป็นตาย ไม่ถึงเวลาก็ไม่ตาย

ทั้งกลางวันทั้งกลางคืน เร่งทำความเพียร

รู้ไม่ทันต้นเหตุ ดับวาง หยุดวาง

ถ้าเรารู้ด้วยเห็นด้วย เข้าถึงด้วย แยกแยะได้ด้วย

กำลังสติถึงจะพุ่งแรงเป็นมหาสติ

ช่วงที่ยังรู้ไม่ทันนี่ก็ต้องพยายามสร้างขึ้นมาก มีความเพียร

ส่วนมากจะพลั้งเผลอ ถ้ารู้ไม่ทันจะพลั้งเผลอ

ให้ถึงจุดหมายเสียก่อน

ความคิดเก่าที่เกิดจากตัวใจกับขันธ์ห้า นั้นมีอยู่เดิม เขาหลงมาสร้างกาย
เราต้องมาค้นคว้าเรื่องกายนี้ให้ละเอียด
แล้วก็มาดับความเกิด กายก็ยังคงอยู่
ถ้ากายเนื้อแตกดับ ใจของเราก็เข้าสู่ความบริสุทธิ์ ไม่ต้องกลับมาเกิด

ดับให้ได้ขณะที่ยังมีลมหายใจ ละให้ได้ขณะที่ยังมีลมหายใจ
ทำความเข้าใจให้ถึงจุดหมายปลายทาง

เอาเราให้ถึงจุดหมายปลายทางเสียก่อน
เรื่องของเรา เรื่องของคนอื่นก็ค่อยว่ากัน
เราก็ค่อยช่วยเหลือด้วยพรหมวิหาร ด้วยความเมตตา

ถ้าเราเข้าใจแล้ว จะยังเพิ่มความช่วยเหลือ
เพิ่มความอนุเคราะห์เป็นทวีคูณ
เหมือนกับเราว่ายน้ำให้ขึ้นฝั่งให้ได้
แล้วค่อยกลับมาช่วยคนข้างหลัง

ถ้าเรายังข้ามฝั่งไม่ได้ เราจะกลับมาช่วยคน
เราก็จมน้ำไปด้วยกัน

อยู่กับบุญ

เราก็ต้องพยายามเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง ไม่เหลือวิสัย
อย่าไปปิดกั้นตัวเราเองว่าไม่มีโอกาส
อย่าไปปิดกั้นตัวเราเองว่าไม่มีวาสนา ไม่มีบุญ

ทุกคนก็มีบุญ ทางสมมติบางคนก็มีเต็มเปี่ยม
บางคนก็ขาดตกบกพร่อง แต่ก็ไม่ถึงกับลำบาก
เราก็พยายามดำเนินทำความเข้าใจ

ท่านถึงบอกให้รอบรู้ในกองสังขาร

ให้รอบรู้ในดวงวิญญาณในกายของเรา

แล้วก็รอบรู้ในปัจจัยสี่ ในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว รอบรู้ในโลกธรรม
รู้จักใช้สมมติ เคารพสมมติ มีความสุขในสิ่งที่เรามีเราเป็น
สุขภายในเราก็ได้ สุขภายนอกเราก็มีด้วยปัญญา

ยังบริหารกาย ยังบริหารใจ ยังมีความสุขในการสร้างประโยชน์
เราก็จะได้อยู่กับบุญ กายก็เป็นบุญ ใจก็เป็นบุญ วาจาก็เป็นบุญ
ใจก็จะอยู่กับความบริสุทธิ์

การเกิดเป็นทุกข์ เขาก็ไม่เอา

ช่วงใหม่ๆ นี่เขาหลงเขาเกิด
ทั้งหลงทั้งเกิด ทั้งผิดทั้งรัง สสารพุดอย่าง
ถ้าเราเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล แล้วก็ดับความเกิด

รู้ว่าการเกิดเป็นทุกข์ ใจนี้ไม่เกิดเด็ดขาด
จะเอาอะไรมาจุดเขาก็ไม่เกิด ถ้าเขารู้ความเป็นจริง
ขั้นห้าเป็นทุกข์เขาก็ไม่เอา กิเลสเขาก็ไม่เอา
เราก็บริหารด้วยปัญญา

อันนี้ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ เสียสละเป็นเลิศ
เอาออกให้มันหมด เราคลายออกให้ได้
คลายออกได้เมื่อไหร่แล้วก็ป็นอิสระ

ใจของเราก็อิสระจากกิเลส อิสระจากขั้นห้า
ใจไม่เกิดแล้ว วางใจให้เป็นอิสระภาพอีก
วางกายให้เป็นอิสระภาพอีก หลายเรื่องมีแต่เรื่องละเอียด

ให้มันหมดจากใจของเรา

ส่วนมากคนทั่วไปก็จะมองเห็นตั้งแต่ตัวหยาบๆ
ตัวละครเอียดไม่ค่อยจะเห็นกันเท่าไร
ก็เลยเดินไม่ถึงจุดหมายปลายทางกัน เดินก็เดินได้นิดๆ หน่อยๆ

ถ้าเปรียบเหมือนการขึ้นบันได ก็ขึ้นได้สองสามขั้นแล้วก็ถอยลงมา
เหมือนกับได้แค่ทำบุญให้ทาน แต่ไม่ทานให้มันหมด
ทานให้มันหมดจากใจของเรา
ทานกิเลส ทานความยึดมั่นถือมั่น
แล้วก็เจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน

ก็ต้องพยายามกันนะ ศึกษาจากต้นเหตุไปหาปลายเหตุ
อย่าไปศึกษาตั้งแต่ปลายเหตุเข้ามาหาต้นเหตุ

เราพยายามดับดูรู้ตั้งแต่ต้นเหตุ
แล้วก็ค้นคว้าให้รู้ความจริง
ทีนี้เราจะเอาจะมีจะเป็นยังไง
จะยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่ายยังไง ก็เป็นเรื่องของปัญญา
ไม่ต้องให้คนอื่นเขารู้ เรารู้เรา
เราชนะเรา เราแก้ไขเรา ก็พอแล้ว

ทุกลมหายใจเข้าออก

ตามความเป็นจริง เราก็ต้องเจริญสติทุกขณะลมหายใจเข้าออก
ไม่มีวันหยุด จนเป็นอัตโนมัติ จนไม่ได้ฝึก จนเห็นเหตุเห็นผล

สติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมานี้ใหม่ เข้าไปทำความเข้าใจกับตัวใจ
การเกิดการดับของใจ การก่อตัวของชั้นห้า

ใจกับชั้นห้าซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรม
เขาเกิดอย่างไร เขารวมกันได้อย่างไร
ใจเกิดกิเลส เกิดทิฐิ เกิดมานะ
เรารู้จักละ รู้จักดับ รู้จักหยุด
รู้จักหาวิธีแก้ไขให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

ท่านถึงบอกว่าตนเป็นที่พึ่งของตน
‘ตน’ ตัวแรกคือ สติที่เราสร้างขึ้นมานี้แหละ
‘ตน’ ตัวที่สองก็คือ ตัวใจ

เวลานี้ใจของเราขาดที่พึ่ง มายึดติดชั้นห้ามาพึ่งร่างกาย
อันนี้พึ่งได้อยู่ในระดับของสมมติ
เราอาจจะไม่รู้เพราะว่าเรามาหลงมายึด
แล้วก็ไปพึ่งสิ่งโน้นบ้างสิ่งนี้บ้างสารพัดอย่าง

ใจขาดการอบรม

เพราะขาดสติเป็นที่พึ่งของใจ ขาดการอบรมใจ
มีตั้งแต่ใจวิ่งไปอบรม อบรมโน่น อบรมนี่
เกิดส่งออกไปภายนอก หาที่พึ่งภายนอก ใจก็เลยไม่สงบ
อาจจะเกิดอยู่ในคุณงามความดี
แต่ความเกิดของใจนั้นแหละ ที่ทำให้ไม่สงบ

เราพยายามทำความเข้าใจ อบรมใจ
จนใจคลายออกจากชั้นห้า แยกรูปแยกนาม หงายขึ้นมา
ตามดูเห็นชั้นห้า เห็นความเกิดความดับ
เขาเรียกว่า ‘รู้เห็นอาการของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในกายของเรา’
ใจก็ว่างรับรู้อยู่

ใจเขาเป็นนามธรรม ไม่มีตัวไม่มีตน แต่ความรู้สึกรับรู้มีอยู่
เรามาเจริญสติเข้าไปอบรมใจ หาวิธีแก้ไข
รู้จักสร้างกำลังใจขึ้นมา ชี้เหตุชี้ผล

เพียงแค่คลายชั้นห้า แยกรูปแยกนามให้ได้ ตัวอื่นก็คลายได้หมด

สังเกตใจ

ที่นี้เราก็มาละกิเลส ทั้งกิเลสหยาบ กิเลสละเอียด
ส่วนมากก็มีตั้งแต่กิเลสละเอียด กิเลสหยาบๆ นานๆ ที่ ถึงจะเกิด

กับความหลง ถ้าคลายความหลงได้ แยกรูปแยกนามได้
ก็มาเรื่องของกิเลส มาเรื่องของความเกิด
การก่อตัวของใจ ใจส่งออกไปภายนอกเรียกว่าอย่างไร
เป็นกุศล หรือว่าอกุศล

ความคิดที่เราไม่ตั้งใจภายในกายของเราเรียกว่า ‘ซันท์ห้า’
เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของเรา ส่วนรูปก็นั่งอยู่นี้แหละ
ส่วนวิญญาณก็ส่วนความคิดอารมณ์ต่างๆ

เราพยายามหัดวิเคราะห์ หัดสังเกต

รู้ไม่ทัน เราก็รู้จักหยุด รู้จักดับ รู้จักควบคุม
รู้จักลักษณะของสติเป็นอย่างไร
รู้จักลักษณะของใจ ใจที่ปกติเป็นอย่างไร

ควบคุมใจ

เวลาใจเกิด เราควบคุมใจของเราได้ตั้งแต่ต้นเหตุ
หรือว่ากลางเหตุ หรือว่าปลายเหตุ หรือว่าส่งออกมาทางวาจา

เราดับภายในไม่ได้ เราก็มาหยุดทางวาจา
เราหยุดทางวาจาไม่ได้ เราก็ต้องมาใช้ปัญญาหลบลีกหาวิธีแก้ไข

แต่ละวันๆ ใจเกิดสักก็เที่ยว

เหตุจากภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดจากภายใน
กิเลสเกิดที่กาย หรือว่าเกิดขึ้นที่ใจ
เกิดขึ้นที่กาย ใจส่งเสริมหรือไม่ หรือว่าเกิดขึ้นที่ใจ

เอาสติปัญญาไปแก้ไข

สติปัญญาทางโลกก็มีเท่าไร ก็อย่าเพิ่งเอามาคิด

ไม่ใช่แนวทางดับทุกข์

เรามาสรางความรู้ตัวให้รู้เท่ารู้ทัน

ทำความเข้าใจว่า อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน

ขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ ไม่ปล่อยเวลาทิ้ง

ทุกเวลาทุกขณะลมหายใจเข้าออกนั้นแหละ เขาเรียกว่า ‘ปัจจุบันธรรม’

ต่อไปข้างหน้าก็ทุกขณะจิต ใจเป็นเอกเป็นหนึ่ง รับรู้้อยู่ภายใน

ผิดถูกชั่วดี เอาสติปัญญาไปแก้ไข

แต่เวลานี้เขารวมกันไปหมด อาจจะมีเห็นถูกอยู่ในระดับของสมมติ

แต่ในหลักธรรมแล้วยัง ยังหลงอยู่ トラบไตที่ใจยังเกิด

ถ้าไม่เกิดก็ไม่หลง เกิดแล้วก็มายึดมาติด

แล้วก็มาเป็นทาสของกิเลสอีก

เราก็ค่อยมาขัดเกลา

แก้ไขตัวเองให้ได้ก่อน

ใจมีความตระหนี่เหนียวแน่น
เราก็พยายามละความตระหนี่เหนียวแน่น
ด้วยการให้ด้วยการบริจาค ด้วยการเอาออก

ใจเกิดความโกรธก็พยายามดับความโกรธ
แล้วก็ให้อภัยอโหสิกรรม มองโลกในทางที่ดี คิดดี

เรามีความเกียจคร้าน เราก็พยายามละความเกียจคร้าน
เราไม่มีความรับผิดชอบ เราก็สร้างความรับผิดชอบขึ้นมา
รับผิดชอบต่อตัวเราให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น ก็จะลั่นออกไปสู่หมู่คณะ

ส่วนมากก็จะวิ่งออกไปรับผิดชอบต่อตั้งแต่สมมติ
รับผิดชอบต่อตั้งแต่ภายนอกกัน

ให้รับผิดชอบต่อตัวเราให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็นเสียก่อน
เรื่องข้างนอกนั้น เราก็อนุเคราะห์ช่วยเหลือด้วยเหตุด้วยผล
ด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยพรหมวิหาร ด้วยใจที่ไม่เกิด

แก้ไขภายในให้จบ

เราต้องแก้ไขภายในให้จบ

เป็นเรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

กิเลสก็ของเรา กิเลสมาก กิเลสน้อย ก็ของเรา

กิเลสเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ปัญญาที่จัดการกับมันทันที

หาอุบาย หาวิธีการแนวทาง ที่จะเข้าไปแก้ไข

ตั้งแต่ความเกิดแม้แต่นิดเดียว เพียงแค่ความเกิดของใจ

ใจไม่เกิด แล้วกิเลสจะมีมาที่ไหน

ในเมื่อเขามาสร้างกิเลส มาสร้างกายขึ้นมาแล้ว

เรามาจำแนกแจกแจง มาแยกแยะ ชี้เหตุชี้ผล

แล้วก็ไปละ แล้วก็ดับความเกิด ละกิเลสที่ใจ

มีเรื่องเดียวนี้แหละ ไม่มีเรื่องอื่น

รู้เหตุรู้ผล

ถ้าเรารู้จักต้นเหตุแล้วก็ปลายเหตุ มันก็ไม่มีปัญหา
ดับตั้งแต่ต้นเหตุ พระพุทธองค์ท่านถึงชี้ลงที่เหตุ
ดับภายใน ดับไม่ได้ เราดับก็ทั้งภายนอกภายใน
เหตุจากภายนอก ก็ละภายนอก
แก้ไขภายนอก แล้วมาดับภายใน

แล้วก็อยู่กับสมมติ เคารพสมมติ
มีความสุขในสิ่งที่เรามีเราเป็น
มีความสุขพอใจ มีความสุขในสิ่งที่เรามีเราเป็น
ไม่หลงไม่ยึด ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขบถาย

การได้ยินได้ฟังได้อ่านทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม
บางคนบางท่านก็ฝึกหัดปฏิบัติมาดี
บางคนบางท่านก็สมมติไม่พร้อม บางคนบางท่านสมมติก็ล้น

เราต้องมาศึกษาทำความเข้าใจ
จะมีมากมีน้อยก็เป็นเรื่องของปัญญา
สติที่เราสร้างขึ้นมากถ้าอบรมใจได้ควบคุมใจได้
ชี้เหตุชี้ผลจนรู้เท่ารู้ทัน จนแยกจนคลายได้

สติ สมาธิ ปัญญา

สติ สมาธิ ปัญญาต้องเสมอภาคกัน
ถ้าใจเกิดวิ่งอย่างเดียวก็น่าแต่ความทุกข์
ความกังวลความฟุ้งซ่านต่างๆ เป็นทาสของกิเลส

ถ้าสติปัญญาคิดไม่หยุด สมองก็ไม่ได้พัก
เราพยายาม ใจก็หยุด สติปัญญาทำหน้าที่แทน

ที่นี้สติปัญญาของเรา อะไรเป็นประโยชน์เราก็คิด ทำ
อะไรไม่เป็นประโยชน์ เราก็คิดไม่คิด
อะไรที่จะเป็นอกุศล เราก็คิดไม่คิด คิดเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์
สิ่งไหนไม่เป็นประโยชน์ เราก็คิดไม่คิด
การกระทำของเราก็คิดต้องถึงพร้อม
แล้วก็ไม่หลงไม่ยึด ยังประโยชน์

ตื่นกันเถิด

ต้องศึกษาเราให้กระจ่าง

วางใจของเราให้เป็นธรรมชาติที่สุด

วางใจวางกายให้เป็นธรรมชาติ

ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย ก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ

เรารู้ทันต่อ ต้นเหตุ สาเหตุแล้ว

ก็ไปจัดการ จัดการที่ต้นเหตุ

แล้วก็บริหารรับผิดชอบด้วยปัญญา

จะทำมากทำน้อย มีมากมีน้อย ก็เป็นเรื่องของปัญญา

พระใหม่พระเก่าก็ต้องเป็น ‘ผู้ใหม่’ ตลอด

ใหม่ในการรู้ ในการตื่น ในการเบิกบาน

ตื่นจากกิเลส ตื่นจากความยึดมั่นถือมั่น

มีความรับรู้อยู่ในความบริสุทธิ์

ซึ่งเรียกว่า ‘วิหารธรรม’ คือความบริสุทธิ์

ความว่าง ความเย็น หรือว่าปิติ

วิหารธรรมของใจ ใจที่ปราศจากกิเลส ใจที่ไม่เกิด

คลายความหลง

อันนี้หลวงพ่อบุญทศพลายเหตุ
ต้นเหตุเราก็ต้องพยายามเจริญสติเข้าไปอบรมใจ

ใจเกิดเมื่อไหร่เราก็ดับ ดับแล้วก็วาง
ใจหลงชั้นห้าเมื่อไหร่ สังเกตทัน เขาก็แยก

ตามดูให้ได้เสียก่อน ตามดูรู้ความเป็นจริงภายในกายของเราให้ได้
แล้วก็มาสร้างสะสมบุญบารมี
ละกิเลส ละความตระหนี่เหนียวแน่น ละความเห็นผิด

ถ้าแยกได้ ความเห็นผิดก็หายไป ความเห็นถูกก็ปรากฏ
ซึ่งเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก’

โดยทั่วไป เราอาจจะเห็นถูกในระดับของสมมติ แต่ยังไม่ใช้ตัวใจ
เราต้องพยายามคลายใจออกจากชั้นห้า แล้วก็เห็นถูก

สู่ความบริสุทธิ์

แต่ใจยังมีกิเลสอีกมากมาย ยิ่งฝึกเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ
มันอัดแน่นมานาน เป็นทาสของกิเลสมานาน
ความเกิดมีมานานแล้ว ก็เป็นทาสของกิเลส
เพราะว่ามันหลงมาตั้งนาน

เราต้องพยายามคลายออกทุกอย่าง
ให้ใจของเรากลับสู่สภาวะเดิม คือความบริสุทธิ์ ความไม่เกิด
หนูนากำลังสติปัญญาไปเกิดแทน
กายเนื้อแตกดับก็เข้าสู่ความบริสุทธิ์ ไม่ต้องกลับมาเกิดกัน

ก็ต้องพยายามกัน พยายามด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติด้วยปัญญา
อย่าพยายามด้วยความทะเยอทะยานอยากของกิเลสของใจ

ทั้งความอยาก ทั้งความหวัง มันผิดทั้งหมด
ท่านให้ละทั้งอยากละทั้งหวัง แล้วการสังเกตการวิเคราะห์การดับ
รู้ไม่ทัน เราก็พยายามทำความเข้าใจใหม่
รู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็พยายามหาวิธีดับหาวิธีหยุด

เจริญสติ เจริญปัญญา

ไม่ใช่ว่าฝึกสติ ไม่รู้จักเอาสติปัญญาไปใช้

ฝึกแล้วก็ต้องรู้จักเอาสติปัญญาไปใช้

รู้เหตุรู้ผลจนกำลังสติของเราค้นคว้าทุกสิ่งทุกอย่าง

ให้ใจยอมรับความเป็นจริงหมด เขาก็ปล่อยเขาก็วางโดยปริยาย

สติปัญญาสมาธิเขาก็จะรักษาเรา

ช่วงใหม่ๆ สติไม่มีเราก็กต้องสร้างขึ้นมา

ใจไม่สงบเราก็กพยายามทำ ฝึกใช้สมณะควบคุมใจให้สงบ ปัญญายังไม่เกิด

ถ้าเราเห็นใจคลายออกจากขันธห้า ปัญญาเห็นลูกก็เปิดทาง

กำลังสติมันซ้า ก็ต้องเริ่มใหม่

เพียงแค่ประคับประคองสติให้ได้ตรงนี้ก็ยังไม่ลำบาก

เพียงแค่สร้างทำให้มีให้เกิด ตรงนี้ก็ยังไม่ลำบาก

มันจะเอาไปใช้การใช้งานได้อย่างไร

ความหลุดพ้นของใจ

เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจกับสมมติ ภาษาศมมติ

ศีลเป็นอย่างไร ความปกติเป็นอย่างไร

ปกติระดับไหน ระดับกาย วาจา

ลึกลงไปถึงระดับใจ ใจที่ไม่เกิด ความปกติของใจ ความบริสุทธิ์ของใจ

ความหลุดพ้นของใจ หลุดพ้นด้วยปัญญา

ละกิเลสด้วยปัญญา ไม่ใช่ว่าแบบหินทับหญ้า

เราก็ต้องพยายามขัดเกลาเอาออก ให้ใจของเราเบาบางจากกิเลส

สักวันหนึ่ง ในวันข้างหน้า

เราอาจจะดับความเกิดได้หมดจด ไม่ต้องกลับมาเกิดกัน

ละกิเลสไม่ได้หมด ก็จะไปหมดเอาวันข้างหน้า

ไม่หมดวันนี้ เดือนนี้ ปีนี้ ปีหน้า

ไม่หมดจริงๆ ไปต่อเอาภพหน้า เพราะว่าใจยังเกิดอยู่

ถ้าใจยังเกิด เราก็ต้องพยายามแก้ไข

หมั่นน้อมใจของเราให้อยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้

ไม่สูญหายไปไหน ทรัพย์ อริยทรัพย์ ความจริงอันประเสริฐนั้นมีอยู่

เดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง

การได้ยินได้ฟังได้อ่านทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม
แต่การลงมือการกระทำต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ
ถึงจะรู้เท่ารู้ทัน รู้กันรู้แก้ รู้จักหาวิธีอุบาย

อยู่กับสมมติ เคารพสมมติ ไม่ยึดติดสมมติ
มีความสุขในสิ่งที่เราเป็น
ดูแลรักษากายของเราจนกว่าจะหมดลมหายใจ

ส่วนการเกิดของใจ เราละเราดับตั้งแต่ยังอยู่ในกาย
ชี้เหตุชี้ผล เดินให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

ขอเชิญสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ
ของ วัดป่าธรรมอุทยาน จ.ขอนแก่น

(1) สมทบสร้างพระมหาเจดีย์

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (พระมหาเจดีย์พุทธเมตตาหลวง)”
ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-453683-6

(2) กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์

(ช่วยศพยากไร้ในจังหวัดขอนแก่น)

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์)”
ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452365-5

(3) ถวายภัตตาหาร ค่าสาธารณูปโภค และค่าซ่อมบำรุงทั่วไป

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (หลวงพ่อกล้วย)”
ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452028-3

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : FB เพจวัดป่าธรรมอุทยาน
<http://www.facebook.com/WatPaDhammaUtthayan/>