



ความ เห็น ถูก

พระธรรมเทศนา
จากวัดป่าธรรมอุทยาน

ความเห็นถูก

พระอาจารย์สำราญ ฐมฺมธฺโร
(หลวงพ่อกล้วย)

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
วันที่ ๑, ๒ และ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓

ณ ศาลาการเปรียญ วัดป่าธรรมอุทยาน
จังหวัดขอนแก่น



ความเห็นถูก

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า

วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๓

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเรา
วางกายวางใจให้เป็นอิสระ
ความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ หยุดเอาไว้ชั่วคราว
ถึงเราดับไม่ได้ ก็ขอให้หยุดขณะที่เรากำลังนั่งฟังอยู่นี้

สติรู้กาย

น้อมคู่อ้อมสัมผัสของลมหายใจของเรา
ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ
แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ สักสองสามเที่ยว

อันนี้เป็นแค่เพียงอุบาย อุบายในการหายใจ
การสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ใจของเราก็จะสงบตั้งมั่นขึ้น
ความรู้สึกของลมหายใจนั้นแหละ ที่ท่านเรียกว่า ‘สติรู้กาย’

หายใจเข้า ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่
หายใจออก ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่

อย่าไปบังคับลมหายใจ ให้เป็นการหายใจแบบธรรมชาติ

ถ้าเราไม่เข้าใจ เราก็พยายามหัดสร้างความรู้ตัวบ่อยๆ
ทำความเข้าใจบ่อยๆ สังเกตบ่อยๆ ตั้งแต่ต้นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่

สำรวจใจ

ถ้าเรามีความรู้ตัวที่ต่อเนื่อง
สติสัมปชัญญะ หรือความรู้ตัวทั่วพร้อมก็จะต่อเนื่องกัน
ส่วนการเกิดของใจ การเกิดของความคิด
อันนี้มีอยู่เดิม เราก็พยายามหัดรู้จัก

อันนี้ส่วนสติ อันนี้ส่วนปัญญา อันนี้ส่วนใจ

*ใจไม่สงบ เราก็ควบคุมใจให้สงบ
แล้วก็ควบคุมกายของเราด้วย ทำบ่อยๆ สำรวจบ่อยๆ*

แต่ละวัน ใจของเรามีความแข็งกร้าว เราก็พยายามละความแข็งกร้าว
ใจของเรามีความแข็งกระด้าง หรือว่าใจของเรามีความโลภความโกรธ
เราก็พยายามรู้จักดับ รู้จักหาอุบาย

ใจเกิดความโลภ เราก็พยายามละความโลภ
ด้วยการให้ ด้วยการช่วยเหลือ ด้วยการอนุเคราะห์

ใจเกิดความโกรธ เราก็พยายามดับความโกรธของเรา
ด้วยการให้อภัยอโหสิกรรม

ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นธรรม ถ้าเราเข้าใจ

ความเห็นถูก

ยิ่งถ้าใจของเราคลายออกจากชั้นห้า หรือว่าแยกรูปแยกนามได้
ใจก็จะโล่ง ใจก็จะโปร่ง ใจคลายออกจากความคิด
ซึ่งท่านเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ’ ความเห็นถูก เห็นถูกในหลักธรรม

แต่เรายังแยกแยะไม่ได้ชัดเจน เราก็เห็นถูกอยู่ในระดับของสมมติ

หมั่นน้อมใจของเราให้อยู่ในบุญในกุศลอยู่ตลอดเวลา

เรารู้จักวิธีการ...

ลักษณะของสติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน เป็นลักษณะอย่างนี้

ใจที่สงบด้วยการช่มเอาไว้ เป็นลักษณะอย่างนี้

ใจที่คลายออกรู้เห็นตามความเป็นจริง เป็นลักษณะอย่างนี้

ใจเกิดกิเลส เราก็รู้จักดับ รู้จักหยุด

เราดับความเกิดได้ตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ หรือว่าปลายเหตุ

อยู่ที่ใจ แล้วก็อยู่ที่กาย แล้วก็อยู่ที่วาจา

ใจหลอกใจ

ส่วนศรัทธาความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ตรงนี้มีอยู่
การทำบุญการให้ทาน ตรงนี้มีอยู่

การปฏิบัติน้อมกายน้อมใจของเราเข้ามา

บางทีใจของตัวเราก็ก่อกวนตัวเองให้มาปฏิบัติ
หลอกตัวเองให้ทำ ทำโน่นทำนี่ อยากปฏิบัติ
ใจก็บังคับกาย... นั่นแหละความเกิดของใจปิดกั้นตัวเองอยู่ตลอดเวลา

เราพยายามตั้งสติความรู้ตัวให้ชัดเจน ให้ต่อเนื่อง ไปควบคุมใจ
ไม่ใช่ทำให้ใจเป็นตัวสั่ง ยิ่งสั่งเท่าไร ยิ่งปฏิบัติเท่าไร
มันก็ยังปิดกั้นตัวเองโดยที่ไม่รู้ตัว
ทั้งที่ใจก็เป็นธรรม ทั้งที่ใจก็เป็นบุญ

ควบคุมใจ

เรามาเปลี่ยนสภาพ...

อันนี้ความรู้ตัวที่เราสร้างขึ้นใหม่ หรือว่าเจริญสติ
ให้รู้จักคำว่า ‘สติรู้ตัว’ รู้กายอยู่ปัจจุบัน
ไม่ใช่ว่าใจไปนึกเอา ไปคิดเอา

ถ้าใจนึกเอา ใจคิดเอา ใจเกิดอยู่ตลอดเวลา
ความเกิดนั้นแหละคือกิเลสอันละเอียดที่สุด ถ้าเราไม่รู้จัก

อันนี้สติที่เราสร้างขึ้นมา เอาไปใช้การใช้งาน
อันนี้คือใจที่เราไปหยุด ไปด้วย ไปควบคุม

ต่อไปข้างหน้า ก็คือความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด หรือว่าอาการของชั้นห้า
เวลาหยุดขึ้นมา ใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร

อันนี้ต้องเป็นบุคคลที่มีสติที่ต่อเนื่อง
แล้วก็หมั่นอบรมใจบ่อยๆ ถึงจะเข้าใจ

ไม่ใช่ว่าไปฝึกอยู่เฉพาะที่กาย
ถ้าฝึกอยู่ที่กาย ถ้าใจไปฝึกกาย
ฝึกทั้งวันทั้งเดือนทั้งปีก็ไม่รู้เรื่องหรอก

อบรมใจ

เราก็ต้องมาเจริญสติเข้าไปอบรมใจ

ถ้าเรารู้จักใจแล้ว ยืน เดิน นั่ง นอนก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ
จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เราก็ดูใจ

ขึ้นอยู่กับเราว่า เราจะละกิเลสได้หรือไม่
เราควบคุมใจของเราได้หรือไม่
กิเลสของเราเบาบางหรือเปล่า

ช่วงใหม่ๆ ทุกคนก็แสวงหาสถานที่ แสวงหาครูบาอาจารย์
เพื่อที่จะหาแนวทางการฝึกหัดปฏิบัติ

ถ้าเราเข้าใจแล้ว ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่
สติตั้งมั่นไหม ใจปกติหรือไม่
จะลุกจะก้าวจะเดิน สติปัญญาเป็นตัวสั่ง ให้ใจรับรู้
จะเข้าห้องส้วมห้องน้ำ อันนี้เรื่องของกาย อันนี้เรื่องของใจ

เราเห็นเรา

เวลาทำกับข้าวกับปลา

ใจเกิดความยินดีใหม่ ผลักไสใหม่

ใจเกิดความยินร้าย ผลักไสหรือเปล่า

เราดูที่ต้นเหตุ ตั้งแต่ต้นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ลูกจากที่
ถ้าเราหมั่นฝึก การยืนการเดิน การนั่งการนอน
อันนี้ก็จะเป็นอย่างอริยาบถของกาย

สมัยก่อน ตั้งแต่สามสิบปี

หลวงพ่อก็คือฝึกละความกลัวอยู่ในป่า

มาฝึกเดินจงกรม มาฝึกนั่งสมาธิ

ไม่มีใครเห็นหรือ เราเห็นเราก็พอแล้ว

ไม่จำเป็นต้องไปฝึกให้คนอื่นเห็น คนนี้เขาเห็น

คนโน้นเขาดู คนนี้เขารู้ว่าเราปฏิบัติ

อันนั้นเขาเรียกว่าความหลง ยังหลงอยู่

ถ้าเราปฏิบัติ...

อยู่กลางโรงหนัง อยู่กลางตลาด

ตากระทบรูป ใจเป็นอย่างไร

หูกระทบเสียง ใจเป็นอย่างไร

เราดูที่ใจของเราเป็นต้นเหตุ
เรารู้จักจำแนกแจกแจง แยกอุปสรรคกลิ่นเสียงออกจากใจของเรา
ใจของเราเกิดความยินดีใหม่

ตากระทบรูป หูกระทบเสียง ลิ้นกระทบรส กายสัมผัสผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง
ใจของเรายังปกติดีอยู่หรือไม่

ความกลัวเป็นยังไง เราดับได้หรือไม่
เรามาเดิน มาฝึก ไม่จำเป็นต้องไปฝึกให้คนโน้นเขาดูคนนี้เขาเห็น

เราเอาตั้งแต่ตื่นขึ้น ตื่นขึ้นมาปุ๊บ เราดูปั๊บ แก่ไขปั๊บ
จะลุกจะก้าวจะเดิน มีความรู้สึกสัมผัสอยู่ที่การเดินบ้าง ที่ลมหายใจบ้าง
แล้วก็สำรวจใจของเรา ใจของเรามีพรหมวิหารไหม หรือมีความเมตตา
หรือไม่ หรือว่ามีตั้งแต่ความอาฆาตพยาบาท หรือว่ามีตั้งแต่มลทิน

จัดการกิเลส

ให้รู้จักฐานของใจ

ที่นี่เราจะละได้หรือไม่ เราดับได้หรือไม่

การฝึกหัดเป็นสิ่งที่ดี ไม่ใช่ว่าไม่ดี

อยู่ที่ไหนก็ดีหมด อยู่กับครูบาอาจารย์ท่านไหนก็ดี

ครูบาอาจารย์ทุกองค์ทุกท่าน ก็อยากจะให้เราเข้าถึงจุดหมายปลายทาง

บางที่บางท่านก็ไปเจอครูบาอาจารย์ที่ดำเนินทางผิด ก็ผิดไปตลอด

ถ้าโชคดีไปเจอครูบาอาจารย์ที่ชี้แนะได้ถูกทาง ก็จะไปได้เร็วได้ไว

ถ้าเรามาทำความเข้าใจแล้ว รู้จักแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา

ความโกรธของเราเบาบางหรือไม่

เราดับความอยาก อยากในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง

แล้วก็ดับความเกิดของใจ

ความเกิดของใจนั้นแหละคือกิเลสอันละเอียดที่สุด

ไม่ใช่ว่าวันนี้จะปฏิบัติธรรม วันโน้นจะปฏิบัติธรรม

จะไปปฏิบัติธรรมที่นั่นที่นี่ ถ้าเราเข้าใจแล้ว

การไปที่โน้นไปที่นี่ เป็นเพียงแค่หาประสบการณ์

ว่าเราจะทำอย่างไร จะจัดการกับกิเลสของเราได้อย่างไร

ใจของเราถึงจะสงบ ใจของเราถึงจะสะอาด

ไปถึงจุดหมายปลายทางได้เร็วได้ไว

ความเพียรที่ถูกต้อง

ถ้าใจคลายออกจากขันธห้า
เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ว่า
ความเกิดความดับเป็นอย่างไร
อริยสัจ... ใจส่งออกไปภายนอกได้อย่างไร
จะสร้างบารมีวิธีไหน

ฝึกความเสียสละ ละความเกียจคร้าน
สร้างความขยันหมั่นเพียร สร้างความอดทน
มีจิตใจอ่อนน้อมถ่อมตน มีพรหมวิหาร มีความเมตตา
มีความกตัญญูทุกเวที

ถ้ามองเห็นคนอื่นต่ำยกตัวเองสูง เราก็พยายามรีบแก้ไข

บางทีก็ความกังวลบ้าง ปฏิบัติทางไหนจะถูกไหม ปฏิบัติทางนี้จะถูกไหม
สิ่งละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่เรามองข้ามนั่นแหละ
จะปิดกั้นหัวใจของเราเอาไว้

หลักของการปฏิบัติ

จะคร่ำเคร่งมากมาย วิธีการอะไรก็ช่าง

เป้าหมายของการปฏิบัติก็เพื่อคลายความหลง แล้วก็เพื่อละกิเลส ละกิเลส

ทั้งอยากทั้งไม่อยากนั่นแหละ ถ้าใจไม่เป็นกลาง ถ้าแยกแยะไม่ได้

ความเกิดของใจทั้งอยากทั้งไม่อยาก ความทะเยอทะยานอยาก

การพูดง่ายอยู่ แต่การลงมือปฏิบัติจริงๆ

เราต้องเป็นบุคคลที่ขยันหมั่นเพียรจริงๆ

ถ้าเพียรไม่ถูกทาง เพียรไม่ถูกที่

เพียรจนกระทั่งถึงวันตายก็ไมู้เรื่อง

ถ้าเราทำความเข้าใจได้ถูกต้อง

ยืน เดิน นั่ง นอน ก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ

ความหลง

ช่วงใหม่ๆ กำลังสติของเราไม่ต่อเนื่อง
เอาไปใช้การใช้งานไม่ได้
เราก็วางภาระหน้าที่ทางสมมติ
มาทำความเข้าใจ จนสามารถชี้เหตุชี้ผล
ให้ใจมองเห็นความเป็นจริงได้ เห็นความเกิดความดับได้
ซึ่งท่านเรียกว่า ‘เห็นปฏิจลสมุปบาท’

ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า ‘ปฏิจลสมุปบาท’
ความเกิดความดับของขันธห้า ซึ่งมีอยู่ในกายของเรา
กายของเรามีขันธห้า มีวิญญาณ
ตัววิญญาณนี้แหละ ที่มายึด มาครอบครอง
ซึ่งเป็นส่วนนามธรรมสี่ส่วน
ส่วนรูปธรรมคือร่างกายของเราหนึ่งส่วน

ใจของคนเรานี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด
เพราะหลงมาสร้างภพมนุษย์
แล้วก็มายึดติดตรงนี้อีก แล้วก็เกิดต่ออีก
แล้วยังเป็นทาสกิเลสอีก

ถ้าเรามาคลายใจได้ แยกแยะได้
เราก็จะมองเห็นเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์

ละกิเลส ดับความเกิด

ใจส่งออกไปภายนอกนี้ เขาเรียกว่า ‘สมุทัย’

เราจะหาวิธีดับยังไง

ดับด้วยสมณะ แล้วก็ละด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญา

กำลังสติ ปัญญา สมาธิ ช่วงใหม่ๆ ไม่มี เราก็ต้องสร้างให้มี

ถ้ามีแล้วก็รู้จักเอาไปใช้ เอาไปใช้แล้วก็รู้จักรักษา

รู้จักควบคุมจิตใจของเราไม่มีอะไรที่จะให้เข้าไปแก้ไข

ละกิเลส เราก็ละ

ดับกิเลส ความเกิด เราก็ดับ

ทำความเข้าใจให้เรียบร้อย

ในวันข้างหน้าสติ สมาธิ ปัญญา เขาก็จะรักษาเราเอง

ช่วงใหม่ๆ นี้เราต้องรักษา

ชี้เหตุชี้ผล แล้วก็ละกิเลส

ถ้าเราทำความเข้าใจได้ถูกต้อง

สติ ปัญญา สมาธิจะรักษาเราเอง

ยืน เดิน นั่ง นอน ก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ

รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็จะเป็นอาจารย์สอบอารมณ์เรา

สำรวจเหตุ

แต่ละวันตื่นขึ้นมา...

เหตุจากภายนอกทำให้เกิด

หรือว่าเกิดจากภายใน

หรือว่าเกิดขึ้นจากใจของเรา

ทุกเรื่อง... แม้แต่เวลาที่จะขบจะฉัน

เราก็ต้องแยกแยะจำแนกแจกแจงว่า

ความอยากเป็นอย่างนี้นะ ความหิวเป็นอย่างนี้นะ

ความหิวนี้ละไม่ได้ เราต้องละความอยาก ดับความอยาก

หรือว่าดับความเกิดของใจ

ส่วนความหิวนั้น กายของเราก็เป็นก้อนทุกข์

ถ้าไม่ได้ทาน เดียวก็หิว เราก็ทำให้ด้วยปัญญา

ให้ใจรับรู้ ไม่ให้ใจเกิดความอยาก เกิดความยินดียินร้าย

รู้จักประมาณ รู้จักพิจารณา รู้จักจำแนกแจกแจง... ทุกเรื่อง

คลายความหลง

ตากระทบรูปก็เหมือนกัน
สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง
แยก रूप รส กลิ่น เสียง ออกจากใจ
หู ตา จมูก ลิ้น กาย เป็นทางผ่าน
เราต้องวิเคราะห์ให้ละเอียด

ความรู้ตัวของเราพลั้งเผลอได้อย่างไร
เพียงแค่การเจริญสติ รู้จักสติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน
ตรงนี้ก็ทำได้ยาก

ส่วนมากก็มีตั้งแต่ตัวใจเป็นตัวสั่ง
จะลุก จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะคิด
ทั้งใจทั้งปัญญา รวมกันไปทั้งก้อน รวมกันไปทั้งชั้นร้อห้า
อันนี้แหละเขาเรียกว่า ‘ยังหลงอยู่’
อาจจะหลงอยู่ในบุญ หลงอยู่ในการปฏิบัติ หลงอยู่ในการฝึก
เราก็ต้องพยายามพิจารณาให้ชัดเจน
เราก็จะมองเห็นความเป็นจริง

ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน
ถ้าเรามีสติรู้ใจ ใจเกิดกิเลสปุ๊บ
ฐานของใจอยู่ตรงไหน เราก็พยายามดูรู้อยู่ที่ฐาน
ไม่มีใครเขาดูเขารู้หรอกว่า เราปฏิบัติอะไร เราฝึกอะไร

อย่าประมาท

มีหลายคนหลายท่านที่เข้าใจผิดๆ
ก็ต้องรีบแก้ไขเสียใหม่ ก็จะไปได้เร็วได้ไวขึ้น
ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ก็ต้องพยายามกันนะ
พยายามเดินให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

ถ้าเราเข้าถึงจุดหมายปลายทาง
ละก็เลสได้ ดับความเกิดได้ มองเห็นหนทางทะเลสุปรุโปร่ง
บางทีบางครั้ง เราอาจจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดกันอีกเลยทีเดียว

อย่าประมาทในการสร้างบุญสร้างกุศล
นิดๆ หน่อยๆ ก็เป็นอานิสงส์ สะสมไปจนถึงจุดหมายปลายทาง

ทุกเรื่องในชีวิต...

ถ้าเราเข้าใจแล้ว เราก็เอาการเอางานนั้นแหละเป็นการปฏิบัติ
ทำงานไปด้วย ให้ใจรับรู้ไปด้วย มีความสุข
ใจเกิดกิเลส ก็รู้จักแก้ไข
ใจเกิดส่งออกไปภายนอก เราก็รู้จักหยุดรู้จักดับ
หนุนกำลังสติปัญญาไปทำหน้าที่แทน

แก้ไขตัวเอง

อยู่ที่บ้านก็เย็น ทำบ้านให้เป็นวัด
ทำกายให้เป็นวัด ทำใจให้เป็นพระ
เจริญสติเข้าไปเยี่ยมพระอยู่บ่อยๆ
บ้านเย็น ออกไปภายนอกก็เย็น

ถ้าบ้านร้อน ไปอยู่ภายนอก ออกไปภายนอก
ไปฝึกหัดปฏิบัติ ใจเย็น กลับไปบ้านก็ร้อนเหมือนเดิม
เราต้องรีบแก้ไข ทั้งที่บ้าน ทั้งที่วัด
แก้ไขที่ใจที่กายของเรา จากน้อยไปหามากๆ

แต่ละวันเราผิดพลาดอะไรบ้าง เรารีบแก้ไข
ตั้งแต่ต้นขึ้นมา เราปลั่งเปลอให้กิเลสตัวไหนบ้าง

เหตุอะไรที่ทำให้เกิด...

เกิดขึ้นภายใน หรือว่าเกิดขึ้นจากภายนอกมาทำให้ภายในเกิด
กิเลสเกิดขึ้นที่กาย ใจส่งเสริมหรือไม่ หรือว่าเกิดขึ้นที่ใจ

ความโลภเป็นยังไง ความอยากเป็นอย่างไร
ความหิวเป็นอย่างไร

ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความเมตตา พรหมวิหารเป็นอย่างไร
ความกล้าหาญเป็นอย่างไร การละความกลัวเป็นอย่างไร
ทุกเรื่อง ทุกเรื่องอยู่ในการฝึกหัดปฏิบัติธรรม

บางคนบางท่านก็ฝึก แต่ฝึกอยู่ในระดับของสมมติ
ถ้าถึงวาระเวลาก็คงจะเดินปัญญาได้
ไม่เข้าใจวันนี้วันพรุ่งนี้เดือนนี้เดือนหน้า
ไม่เข้าใจจริงๆ สิ่งที่เราทำนี้ก็จะไปต่อภพหน้า
ตราบิไตที่ใจยังเกิดอยู่ ก็ต้องพยายามกันนะ

เออละ วันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน
พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจให้รู้เรื่อง



ก า ร ป ฎิ บั ตี

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า

วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓

ภัยพิบัติ

มีความสุขกันทุกคน

วันนี้ก็เป็นวันพระแรม 14 ค่ำเดือน 4 ก็ใกล้จะถึงสงกรานต์

บ้านเมืองทางโลกก็รู้สึกว่าจะเกิดภัยพิบัติ คือโควิด

เขาบุกทำลายไปเกือบทั่วโลกเลยทีเดียว

ตามที่ฟังข่าว คนตายก็เยอะ คนติดเชื้อมากก็เยอะ

มองด้วยตาเนื้อไม่ค่อยจะเห็น

ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์มองถึงจะเห็น หมอบอกว่างั้น

มันก็ร้ายแรงอยู่ ประเทศที่โดนหนักที่สุดเห็นว่าอิตาลี

เอารถทหารขนส่งเป็นคันรถๆ ออกไปฝัง

เราก็ยกให้เป็นกรรม

เป็นเรื่องของกรรม เป็นเรื่องของวิบากกรรม

รักษากาย

เราพยายามทำใจให้เข้มแข็ง
แล้วก็รักษากายของเราด้วย
พยายามไม่ให้ไปอยู่สถานที่แออัด สถานที่อโคจร

ส่วนมากก็ไปติดกันอยู่ที่สถานที่แออัด
สนามมวยบ้าง แล้วก็ผับบาร์ต่างๆ
พอติดแล้ว ก็ออกไปข้างนอก ไปขยายเชื้อโดยที่ไม่รู้ตัว
ไปไหน ก็แพร่ขยายไปที่นั่น

เราก็พยายามรักษาตัวเรา รักษาเรา รักษาเขา ไม่ประมาท
ถ้าประมาทแล้วเกิดติดมา เราก็จะลำบาก
แก้ไขยากลำบาก หายารักษาไม่ค่อยจะมีเท่าไร
มันยากลำบากจริงๆ โรคภัยไข้เจ็บ
เดี๋ยวก็เป็นนู่น เดี่ยวก็เป็นนี่
ไม่ถึงเวลาอันควร ก็ไป
แต่ทุกเรื่อง ก็ยกให้เป็นเรื่องของกรรมนะ

กรรม

เราพยายามละอกุศล

เจริญกุศลให้มี ให้เกิดขึ้นในใจของเราตลอดเวลา

ถึงวาระเวลา ก็ต้องได้ไป

ถ้าหมดวาระ วิบากกรรม กรรมทางกาย

กรรมทางกายนี้ ถึงเวลาเขาก็จะแตกดับ

ถ้าไม่ถึงเวลา เขาก็ไม่ได้ไปหรอก

ส่วนกรรมทางด้านจิตใจ

เราก็พยายาม รู้จักควบคุม อบรมแก้ไข

ความเกิดของใจนั้นแหละ คือตัวกรรมอันละเอียดที่สุด

ความคิดของเรานั้นแหละ

ความคิด ความเกิด ชนธ์ห้า ก็เป็นตัวกรรม

ตัวใจก็เป็นตัวกรรม

ตราบใดที่ใจยังเกิดอยู่ ก็ขอให้อยู่ในกรรมดี กุศลกรรม

สูงขึ้นไปก็ละวาง ทั้งกรรมดี กรรมชั่ว กรรมดำ วางให้หมด

ดับความเกิดของใจครั้งสุดท้าย ไม่ต้องกลับมาเกิดกัน

ดับความเกิดของใจ...

ใจไม่เกิด กายเนื้อแตกดับ ใจก็ไม่เกิด

ปัญญาโลภีย์

ถ้ากายเนื้อแตกดับ

ตราบใดที่ใจยังเกิด ก็ขอให้เกิดอยู่ในกุศลกรรม

มีหลายชั้น หลายชั้น หลายตอน ไหลเรียงลงไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ
จนวางใจให้เป็นอิสรภาพได้นั้นแหละ

ถ้าใจไม่เกิด

มองเห็นหนทางเดิน ว่าเราจะไปอย่างไรมาอย่างไร
เราก็รีบทำเสีย อย่าไปปล่อยวันเวลาทิ้ง

ท่านถึงบอกว่าทุกขณะจิต

ทุกขณะลมหายใจเข้าออก มีค่ามากมายมหาศาล

แต่พวกเราเข้าไม่ถึงตรงนั้น

เพราะว่ากำลังสติ กำลังปัญญา มีไม่เพียงพอ
มีตั้งแต่ปัญญาสมมติ ปัญญาโลภีย์
อยู่ในบุญ ในกุศล ระดับของสมมติเท่านั้น

คลายกิเลส

แต่ระดับวิมุตติหลุดพ้น ต้องเป็นคนที่ขยันหมั่นเพียรจริงๆ
ขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ หมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์
หมั่นอบรมใจของเรา หมั่นสร้างกำลังใจของตัวเองทุกเรื่อง
กว่าจะคลายกิเลสออกจากใจของเราให้ได้หมด

กิเลสหายๆ นี้ก็ไม่ค่อยจะมีกันเท่าไร
กิเลสละเอียด ความเกิด มลทิน นิเวณธรรมต่างๆ เยอะแยะมากมาย
แล้วก็ความเกิด... การปรุงแต่งของใจ ของความคิดของเรานั้นแหละ
ถึงดี ไม่ดี ก็เป็นกิเลสหมด トラบไตที่ใจยังเกิดอยู่

เราดับความเกิดให้เหือดแห้งลงไปเรื่อยๆ
หนูนุกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน
แม้แต่สติปัญญาของเรา ถ้าเป็นอกุศล เราก็ไม่ให้เกิด
คิดเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งไหนไม่เป็นประโยชน์ เราก็ไม่คิด

แต่มันก็ยากนะ...

เราต้องเป็นคนที่ศึกษาให้ละเอียดจริงๆ ถึงจะเข้าใจ

ความเกิดของใจ

คนทั่วไปแม้แต่วาจา คำพูดคำจา ก็ยังรักษาปาก
ส่วนใจนี้ สารพัดอย่าง
ไม่อยากเกิด มันก็เกิด
ไม่อยากคิด มันก็คิด

บางคนก็มาเล่าให้ฟัง

“หลงพ้อๆ ทำไมใจมันมีตั้งแต่อกุศล
ไปที่ไหนก็คิดว่าคนโน้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี อย่างนั้น อย่างนี้”

ก็ใจของเราไม่ดี เราถึงมองโลกในทางไม่ดี
ถ้าใจของเราดี เราก็มองเห็นโลกนี้ดี
ถ้าใจของเราไม่เกิด เราก็มองเห็นโลกนี้เป็นของว่าง ไม่มีอะไร
ถึงภายนอกจะดีหรือไม่ดี ใจของเราก็ไม่เกิด
เราเลือกเอาเฉพาะส่วนที่ดีๆ ส่วนไหนไม่ดี เราก็อย่าเอามาใส่ใจ

สูงขึ้นไป ก็จะมีทั้งหมด
บริหารด้วยสติ บริหารด้วยปัญญา
ก็ค่อยขัดเกลาตัวเราอยู่ตลอดเวลา

ฝึกกันได้

การพูดง่าย การดำเนินนี่มันต้องใช้กาลใช้เวลา
ใช้ความเพียรมากทีเดียว แต่ก็ไม่ใช่ลือวิสัย
ใจของคนเรานี้ฝึกได้ ไม่ใช่ฝึกไม่ได้

ฝึก! พยายามฝึกทีละเล็กทีละน้อย
ค่อยสะสมคุณงามความดีไปเรื่อยๆ
เหมือนกับการปลูกผลหมากรากไม้
เราหมั่นดูแลรักษาเขา ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง
ถึงวาระเวลา เขาก็จะเจริญเติบโต ออกดอกออกผล
เราไม่อยากจะได้ออกได้ผล เราก็ได้

การฝึกใจ อย่าไปนึกเอา อย่าไปคิดเอาแต่ดีขาด
ความนึกคตินั้นเขามีอยู่เดิม
ความเกิดนั้นเขามีอยู่ตลอดเวลา
เรามาสรางผู้รู้ หรือว่ามาเจริญสติ มาสร้างความรู้ตัว
ตั้งที่หลวงพ่อบอกกล่าวทุกวันทุกเช้า
การเจริญสตินั้นแหละ
หมั่นสำรวจใจของเรา
หมั่นเจริญสติให้มีให้ต่อเนื่องให้ได้

สมมติ วิมุตติ

เพียงแต่การเจริญสตินี้ ก็ยังยากลำบาก
ถ้าเอาสติปัญญาไปใช้ ก็ยิ่งยากลำบากอีก
เราก็ต้องพยายาม พยายามเอา
ไม่ต้องไปกังวลว่าจะไม่รู้ ไม่ต้องไปกังวลว่าจะไม่เข้าใจ
ไม่ต้องไปกังวลว่าจะเสียเปรียบกิเลสคนโน้นคนนี้
เราชนะตัวเราแล้ว เราก็จะชนะหมดทุกอย่าง

บุญกุศล เราก็สนุกสร้าง
สร้างบุญ สร้างกุศลให้มีให้เกิด เพื่อให้เกิดประโยชน์
การดำเนินชีวิตทางสมมติก็ไม่ให้ลำบาก
ทางวิมุตติก็ไม่ให้ลำบาก
เพราะว่าสมมติกับวิมุตติก็อยู่ร่วมกัน

จิตก็อยู่ร่วมกับกาย กายของเรานี้ก็อ่อนสมมติ
เราจะหนีสมมติไม่ได้ นอกจากหมดลมหายใจ
แต่เราต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องก่อน ก่อนที่จะหมดลมหายใจ

การแยก การคลาย

อยู่ด้วยปัญญา บริหารด้วยปัญญา ไม่ให้กิเลสเล่นงาน
แต่เวลานี้ความทะเยอทะยานอยาก
ทั้งความอยาก ความไม่อยาก มันเล่นงาน

ท่านถึงบอกว่า *ละความอยาก ละความหวัง*
แต่ให้รับผิดชอบด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติด้วยปัญญา

กว่าจะเข้าถึง กว่าจะทำความเข้าใจได้
ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรที่ถูกลงหนทาง
จนใจคลายออกจากขันธห้าได้ หรือว่าแยกรูปแยกนามได้
ถึงจะเข้าสู่สัมมาทิฐิ
เพียงแค่นี้เริ่มต้นความเห็นถูก เห็นการแยกการคลาย
เริ่มต้นของวิปัสสนาความรู้แจ้งเห็นจริง

บ้านแห่งใจ

เหมือนกับเราขึ้นบนบ้าน
ขึ้นบันไดจากขั้นแรก ตั้งแต่ศรัทธาความเชื่อ
สร้างบารมีของเราขึ้นไปเรื่อยๆ มีศรัทธา มีความเชื่อ

แล้วก็รู้จักการเจริญสติ
ปรับสภาพใจของเราให้อยู่ในความอ่อนน้อม อ่อนโยน
มีความหนักแน่น มีความจริงใจ มีสัจจะ มีความขยันหมั่นเพียร
มีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป
มีความกล้าหาญในสิ่งที่ควรกล้าหาญ

แล้วก็รู้จักแก้ไขตัวเราอยู่ตลอดเวลา
ไม่เอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น มีการอนุเคราะห์ มีการช่วยเหลือ
มีการขัดเกลากิเลสอยู่ตลอดเวลา

เหมือนกับการขึ้นบันได
ตั้งแต่ขั้นการให้ทาน การรักษาศีล
การรักษาศีล ก็รักษากาย รักษาวาจา
ลึกลงไปก็รักษาใจ

ถ้าเราทำความเข้าใจได้หมด
สลัดขีดเกลากิเลสออกจากใจของเราได้หมด
ศีล สมาธิ ปัญญา เขาก็จะรักษาเรา ไม่ได้รักษายากเลย

ยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเป็นแค่เพียงอิริยาบถ
ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน เราต้องเข้าใจในเรื่องของกรรม
กรรมส่วนรูปธรรม กรรมส่วนนามธรรม

ส่วนนามธรรมนี้ มันก็เข้าใจยากอยู่
เพราะว่ามองด้วยตาเนื้อไม่เห็น
ต้องรู้ด้วยการเจริญภาวนา ด้วยการเจริญสติ
รู้ลักษณะหน้าตาอาการ การเกิดการดับ การแยกการคลาย

เจริญสติ เจริญภาวนา

มันมีหมคนั่นแหละ ยิ่งฝึกไปเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ
ยิ่งเห็นเยอะเท่าไร ก็ยิ่งทำความเข้าใจ
ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง แล้วก็ค่อยละ
จนไม่เหลืออะไรจากใจ ก็จะเหลือตั้งแต่ความบริสุทธิ์ความว่าง

ใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างนี้
ใจที่คลายจากขันธห้าเป็นอย่างนี้
ใจที่ละกิเลสหยาบกิเลสละเอียดเป็นอย่างนี้
สติ คำว่าสติรู้ตัวอยู่ปัจจุบันเป็นอย่างนี้
เป็นอัตโนมัตติ มหาสติ มหาปัญญา
จนไม่ได้สร้าง จนไม่ได้ทำ
จนมีแต่คู่มือ บริหารด้วยปัญญาล้วนๆ

บุคคลที่จะเข้าถึงทรัพย์นี้ก็ยาก
นอกจากบุคคลที่สร้างบารมีมาให้เต็มเปี่ยม
เจริญภาวนาให้ถูกต้อง

ข้ามฝั่ง

เหมือนกับการขึ้นบันได ก็ขึ้นทีละขั้นๆ ทีละขั้นๆ
แต่ก็อยู่ในราวบันไดอันเดียวกัน
เราอย่าไปคิดว่าขั้นโน้นขั้นนี้
ตราบใดที่ใจยังไม่คลายออกจากขั้นห้า
เราก็ขึ้นๆ ลงๆ ลงๆ ขึ้นๆ

เราก็อาศัยเรือ...

กายของเราก็เปรียบเสมือนเรือข้ามฝั่ง
เราข้ามฝั่ง ขึ้นอยู่บนฝั่งได้
เราจะกลับมาฝั่งเก่า
เราก็อาศัยสติปัญญา อาศัยเรือเหมือนกันหมด

บันไดก็มีราวบันได บันไดก็มีลูกบันได
เราก็ขึ้นถึงตัวเรือนได้เมื่อไหร่
นั่นแหละเขาเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’
รู้จักทรงความว่างเอาไว้

ที่นี่ เราจะปิดกวดกิเลสออกจากใจของเราได้หมดหรือไม่
ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรของเรา
ดำเนินให้ถึงจุดหมายปลายทางอีก

ทำความเข้าใจ

ก็อย่าพากันประมาท ทั้งพระทั้งโยมทั้งชี
ถ้าเราสอนเราไม่ได้ แก่ไขเราไม่ได้
ไม่มีใครจะสอนเราได้เลย นอกจากตัวของเรา

เราทำความเข้าใจให้มันถูก ว่าอะไรเป็นอะไร
แล้วก็คืออย่าละ

ไม่ใช่ว่าปฏิบัติธรรมเจริญสติ

ไม่รู้จักลักษณะของสติ เอาสติปัญญาไปใช้ยังไง

ได้ตั้งแต่นึกเอาคิดเอา ปิดกั้นตัวเองอยู่อย่างนั้น ก็ได้แค่ปฏิบัติ

ก็ยิ่งดี... อยู่ในบุญ ในกุศล

ระดับของสมมติ ก็ยังอาศัยบุญกุศลอยู่

จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทางกัน

ข้อวัตร

ข้อวัตรปฏิบัติ...

เราก็ต้องแก้ไขตัวเราปรับปรุงตัวเรา

ทุกคนก็มีข้อวัตรในตัวเรา

อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล

บุคคลที่มีปัญญา ไม่จำเป็นต้องบอกรายการออก

รู้จักวิธีการแนวทาง ไปจัดการกับตัวเรา

กิเลสเกิดขึ้นนิดหน่อย ก็รู้จักแก้ไข ไม่ต้องรอเอาตัวใหญ่

ตัวเล็กๆ นั้นแหละ... เราละตัวเล็ก ทำความเข้าใจตัวเล็ก

ตัวใหญ่มันก็เกิดไม่ได้

คนมีกิเลสหนาหนา ก็พูดตั้งแต่กิเลสเยอะๆ

คนไม่มีกิเลส ก็ไม่ค่อยจะพูดเรื่องกิเลส

จัดการเอาตัวฐาน ต้นเหตุเลย

มันก็หมด ไม่มีเรื่องที่จะพูดจะคุย

มีสติปัญญาอบรมใจของตัวเรา

แก้ไขใจของตัวเรา

เจริญสติเป็นเพื่อนใจอยู่ตลอดเวลา

เราก็จะอยู่กับบุญ

ทำใจให้เป็นพระ

ย่นย่อลงมา...

ทำกายให้เป็นวัด ทำใจให้เป็นพระ

เจริญสติเข้าไปเยี่ยมพระ รู้จักพระ รู้จักใจตัวเอง

แล้วก็อย่าไปชังพระ ให้ปล่อยวางพระให้เป็นอิสรภาพ

พระจะหนีไปเที่ยว ก็ค่อยจัดการ

ก็ต้องแก้ไขตัวเราอยู่ตลอดเวลา

จิตใจของใครบริสุทธิ์มากเท่าไร จิตใจก็เป็นพระมากขึ้นเท่านั้น

จิตใจของเราละกิเลสได้มากเท่าไร จิตใจของเราก็บริสุทธิ์

เราดับความเกิดให้น้อยลง ให้สั้นลง ใจของเราก็นิ่งขึ้น

พอใจไม่มีอะไร

ก็วางใจให้เป็นอิสระ ไม่ต้องไปควบคุมเขา

เพียงแค่ว่า ดูก็รู้ ดูก็รู้

แล้วก็อยู่ด้วยปัญญา บริหารด้วยปัญญา

มันง่ายถ้าเราเข้าใจ มันจะยากสำหรับบุคคลที่ยังไม่เข้าถึง

ต้องสร้างอานิสงส์ สร้างตบะ สร้างบารมี ให้เต็มเปี่ยม

ความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ

การฝึกฝนการสนใจ การให้การอนุเคราะห์

การแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา

ละบาป สร้างบุญ

อันนี้สมมติ อันนี้วิมุติ

ภาษาธรรม ภาษาโลก เราก็ต้องดู

ถ้าเราเข้าใจ ถ้าใจเป็นธรรม

จะธรรมดำ ธรรมขาว ก็ล้วนเป็นธรรมหมด

ละธรรมดำ เจริญธรรมขาว แต่ไม่ยึดติด

หรือว่าละบาป สร้างบุญ ไม่ยึดติดในบุญ

สูงขึ้นไปก็ละทั้งสองอย่าง

สร้างบุญแต่ไม่ยึดติดในบุญ

ซึ่งเรียกว่า ‘อยู่เหนือบุญ เหนือบาป’

เราต้องศึกษาให้ละเอียด

เราต้องศึกษาเรื่องกรรมในกายของเราให้ละเอียด

กรรมส่วนรูป กรรมส่วนนาม

ตัดวงกลม

ใจของคนเรามีดวงเดียว
นอกจากนั้น ก็มีตั้งแต่เพียงอาการ
เราจัดการรวมให้เป็นเอกเป็นหนึ่ง คือไม่ให้เกิด

ใจของเราที่เกิดตลอดเวลา ตั้งแต่เข้ามาไม่รู้สักกี่เรื่อง
มันก็เลยเป็นสายโยงสายใย
เฉพาะตัวใจนี้ยึดออกไป เดียวก็ไปที่โน่นบ้าง ไปที่นี้บ้าง
ไปหาลูกหาหลาน หาทรัพย์สินเงินทอง หาวัตถุต่างๆ
มันไปหมด อยู่ใกล้อยู่ไกลมันก็ไป เฉพาะตัวใจ

ที่นี้อาการของขันธห้าอีก
เข้ามาปรุงแต่งรวมกันอีก
ตัวกรรมอีก

กรรมของขันธห้ามาปรุงแต่งหมุนเป็นวงกลม
ถ้าเราแยกgrupแยกนามได้
เหมือนกับเราตัดวงกลมเลยที่เดียว

ความต่อเนื่อง

เพียงแคตัด เริ่มแรก

ถ้าเราไม่ทำความเข้าใจ ละ

เขาก็จะหมุนกลับคืนสู่สภาพเดิมอีก

ถ้าเราตัดได้

กำลังสติตามคั่นคว่ำ จนกำลังสติของเราหยุดไม่ได้

จนเป็นมหาสติ มหาปัญญา

จนกลายเป็นปัญญารอบรู้ในดวงจิต รอบรู้ในกองสังขาร

ว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ

แต่พวกเราเจริญสติได้แค่นิดๆ หน่อยๆ ก็ทิ้ง

บางทีก็รู้ได้ แยกรูปแยกนามได้ นิดๆ หน่อยๆ ก็ทิ้ง

ก็เลยเป็นเหมือนกันกับไส้กรอก

เป็นท่อนๆ เป็นมัดๆ แล้วก็ทิ้ง

ไม่พยายามทำให้มันปะติดปะต่อ

จนไม่มีอะไรเหลือ ทั้งกิเลสหายาบ กิเลสละเอียด

จนไม่มีอะไรมาตัดทานสติปัญญาของเราได้

สนุกสร้างบุญ

ที่นี่เราก็จะสนุกสร้างบุญ
ยิ่งสนุกสร้างกว่าเก่าเสียอีก สนุกเป็นผู้ให้กว่าเก่า
ยิ่งให้เท่าไร ยิ่งได้ ยิ่งให้เท่าไร ก็ยิ่งเยอะ

เรามองเห็น...

เรามาเปลี่ยนแปลงสมมติจากบุญน้อยๆ ให้เป็นบุญใหญ่
สมมติว่ามีเงินอยู่บาทเดียว
เราขยายเงินบาทเดียวให้เป็นบุญ ให้เป็นร้อยเป็นพัน

คนทั่วไปมีตั้งแต่ทำหลายๆ
ไม่ยอมสร้างสมบุญ จากน้อยๆ ให้ขยายเป็นมากๆ

ทำเศษ ให้เป็นบุญ

หลวงพ่จะพยายามทำจากจุดน้อยๆ

ทุกสิ่งทุกอย่างหลวงพ่เก็บหมด

แม้ตั้งแต่เศษต่างๆ หลวงพ่เก็บมาให้เป็นประโยชน์ ให้เป็นบุญหมด

ที่ทุกคนมาเห็นนี้...

มีตั้งแต่เศษขยะที่คนเขาเอามาทิ้งทิ้งนั่นแหละ ที่หลวงพ่เอามาทำ

แล้วก็เสริมเติมเข้าไป ให้มันเต็มเปี่ยม

ให้มันมีอานิสงส์มากมาย

ญาติโยมเอาเงินทองมาหยอดใส่ตุ่ม

คนละห้าบาท สิบบาท คนละสลึง สองสลึง

หลวงพ่อก็เก็บรวบรวมเอาไว้

ถึงเวลาสี่ห้าเดือน รวมไปเอาไปให้กับโรงงาน ไปเป็นทุนต่อเข้าไปอีก

นั่นแหละ มันก็เลยไม่จบ

หมดไม่เป็น มีตั้งแต่เพิ่มๆๆ ขึ้นมา

อันนั้นแบ่งไปใช้ประโยชน์นี้ อันนี้แบ่งไปใช้ประโยชน์อันนั้น

อันนั้นแบ่งตรงโน้น ไม่ให้ได้ลำบาก ไม่ให้ติดขัด

ภายในวัด บริหารให้อยู่ในกองทุน

เพื่อส่วนรวม

ทุกอย่างเป็นส่วนรวม

ส่วนตัวไม่หิมี ไม่หิมีสักอย่าง ไม่เอาสักอย่าง

มีตั้งแต่จะบริหารให้ส่วนรวม

ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด ขณะที่ยังมีลมหายใจ

หมดลมหายใจแล้วก็สบายแล้ว ไม่ต้องแบกกายให้ลำบาก

เพราะว่ากายเนื้อแตกดับ เหลือตั้งแต่ใจ

วิญญาณไม่ต้องกลับมาเกิด

เพราะว่าเราดับความเกิด ขณะที่ยังมีลมหายใจ

เอาละวันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน

พากันไปสร้างสานต่อ ทำความเข้าใจให้รู้ทุกอิริยาบถ



เรื่องความเพียร

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า

วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๓

มีความสุขกันทุกคน
วันนี้เป็นวันที่ ๑ เดือนมีนาคม
เปลอแพล็บเดียวจะเข้าสงกรานต์แล้ว
สงกรานต์แล้วก็จะเข้าพรรษา เข้าฤดูร้อน
อากาศก็ร้อน ช้างนอกก็ร้อน ช้างในอย่าให้ร้อนนะ
พยายามให้ช้างในมันเย็นเอาไว้
มันร้อนขึ้นมากก็เอาน้ำรดเอาไว้
รู้จักแก้ไขเรา ศึกษาเรื่องชีวิตของเรา

อย่าปล่อยโอกาสทิ้ง

ดูดีๆ นะพระเราชี้เรา พิจารณาปฏิสังขารโย
อย่าไปปล่อยโอกาสทิ้ง อย่าไปปล่อยเวลาทิ้ง
ตั้งแต่ตื่นขึ้น รีบวิเคราะห์กาย วิเคราะห์ใจ วิเคราะห์ทุกอย่าง
ตามกระทบรูป หูกระทบเสียง จนกระทั่งถึงเวลาที่จะขบจะฉันทน์
กายเราหิว หรือว่าใจเกิดความอยาก ต้องรู้จักพิจารณา

มองซ้ายมองขวา มองบนมองล่าง มองกลางใจของเรา

ใจเกิดความอยาก หรือว่าเกิดความยินดี
หรือผลักไส หรือดึงเข้ามาหรือไม่
อย่าพากันปล่อยปละละเลย

*ไม่ใช่ว่าจะไปฝึกเฉพาะเวลาเดิน เวลานั่ง อันนั้นมันเป็นรูปแบบ
ทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็ต้องดูรู้อยู่ที่ใจของเรา
รีบแก้ไขให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น*

ความไม่เที่ยง

อะไรคือปัญญา...

ก่อนที่จะเป็นปัญญา เราต้องฝึกต้องเจริญสติเข้าไปอบรมใจ
จนกำลังสติของเรากลายเป็นมหาสติ
ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล จนกลายเป็นปัญญา มหาปัญญา
จนกลายเป็นปัญญารอบรู้ในดวงใจ หรือว่าดวงจิต
หรือว่าวิญญาณในกายของเรา

ส่วนมาก เราก็มองทั้งก่อน เห็นทั้งก่อน ไปทั้งก่อน
ทั้งกาย ทั้งใจ เป็นของเราหมด
ในทางสมมติ ก็เป็นของเรานั้นแหละ
แต่ในทางธรรมแล้ว ถึงเวลาเขาก็ต้องแตกต้องดับต้องเสื่อม
ความเสื่อมนั้นแหละ ที่ท่านว่า 'ไม่เที่ยง'... เสื่อมทางกายเนื้อ

ที่นี่ ความเกิดความดับของวิญญาณ ของใจ ของความคิด
นั้นแหละ คือ 'ความไม่เที่ยง'
ส่วนนามธรรมเกิด ๆ ดับ ๆ
แต่เราเข้าไม่ถึง เข้าไม่เห็นตรงนั้น แล้วก็ไม่รู้จักพิจารณา
ก็เลยได้ทำบุญ ถวายทาน ศรัทธา
เดินปัญญายังไม่ถึงฐานที่แท้จริง

ถอดรากลอนโคณ

เราก็ต้องพยายามทำบ่อยๆ

วิเคราะห์บ่อยๆ แก้ไขตัวเราบ่อยๆ

ทุกเรื่อง... เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เราก็อย่าปล่อยยอมขำม
คนทั่วไปจะไปเอาตั้งแต่เรื่องใหญ่ เรื่องเล็กไม่สนใจ

*ถ้าเราจัดการเรื่องเล็ก เรื่องใหญ่มันก็เกิดไม่ได้
ความคิดก่อตัว เราก็จัดการ ตัวใหญ่มันก็เกิดไม่ได้*

ส่วนมากก็ไปเอาปลายเหตุ

ปฏิบัติเหมือนกับเก็บผักตำลึงเก็บผักบุ้ง

ทำไมถึงพูดอย่างนั้น

เด็ดยอดตำลึงยอดเดียว แดกออกตั้งสี่ห้ายอดปกคลุมต่อ
นั้นแหละ ยิ่งหนาขึ้นไปอีก

ในหลักธรรม ท่านให้ลึกลงไปถึงโคนตำลึง
ถอดรากตำลึง ยอดมันก็เหี่ยวแห้งตายไป

ดูแลสมมติ เจริญวิมุตติ

ถ้าเราไม่รู้จักวิเคราะห์พิจารณา เราก็ไม่เห็น
ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ
มีความเสียสละเป็นเลิศ ความขยันเป็นเลิศอยู่ตลอดเวลา
ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา นอกจากจะนอนหลับ

ตื่นขึ้นมาเอาใหม่ จนไม่มีอะไรให้แก้ไข
จนดูแลสมมติไปให้อยู่ดีมีความสุข
อะไรขาดตกบกพร่องเราก็รีบแก้ไขเสีย

ยิ่งมาอยู่ด้วยกันหลายคนหลายท่าน
อยู่ใกล้อยู่ไกล อยู่คนละทิศละที่ มาอยู่ร่วมกัน
ก็เคยสร้างบุญร่วมกันนั่นแหละ ถึงได้มาอยู่ร่วมกัน
มาอยู่ร่วมกันแล้ว ก็พยายามมาแก้ไขปัญหา

เปลี่ยนจากปัญหามาเป็นภาระ
จากภาระก็มาเปลี่ยนเป็นหน้าที่
จากหน้าที่ก็มาทำความเข้าใจ
ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นให้เต็มเปี่ยม
ไม่เชื่อว่ามาสร้างปัญหา มาสร้างเหตุ... เหตุให้ปั่นป่วน

มาแก้ปัญหาภายในภายนอก
แก้ปัญหาตัวเรา
แก้ปัญหาสมมติในสิ่งที่เราอยู่
จากหนักก็เป็นเบา จากเบาจะมีตั้งแต่ความเจริญรุ่งเรือง

อะไรที่จะเป็นบุญ บุญใกล้บุญไกล บุญมากบุญน้อย
เราก็พยายามรีบทำ
อย่าไปมองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ พยายามทำ
บุญน้อยบุญมากก็เป็นอานิสงส์ใหญ่
สะสมไปเรื่อยๆ เต็มก็เต็ม

ขัดเกลาจิตใจ แก่ไขตนเอง

การเจริญภาวนา การวิเคราะห์ การเจริญสติ
รู้จักเอาสติปัญญาไปใช้ไปอบรมใจ

ใจเกิดกิเลส ละกิเลส

ใจเกิดความโกรธ ละความโกรธ

ทำในสิ่งตรงกันข้าม

ใจเกิดความโกรธ ก็ให้ภัยอโหสิกรรม เลือกลงเฉพาะส่วนที่ดีๆ

ก่อนที่จะพูด

สิ่งไหนควรพูด สิ่งไหนไม่ควรพูด

พูดเวลานี้ หรือพูดเวลานั้น ถึงจะเกิดประโยชน์

ลึกลงไป...

ความคิด...อะไรควรคิด หรือไม่ควรคิด

ลึกลงไปอีก...

ดับความคิด ดับความเกิด ตั้งแต่ต้นเหตุ

ไม่ให้ใจเกิด ไม่ให้ใจคิด หนูนกำลังสติปัญญาไปคิด

แม้แต่สติปัญญาคิด ถ้าเป็นอกุศลเราก็ไม่ให้เกิด
สมองก็ให้ได้พักผ่อน ใจก็ได้พักผ่อน กายมันก็ได้พักผ่อนไปในตัว
เพราะการปล่อยการวาง

สมมติมีอยู่ เคารพสมมติ ทำหน้าที่ของสมมติให้ดี
บอกตัวเองไม่ได้ ใช้ตัวเองไม่เป็น ชัดเกลากิเลสตัวเองไม่ได้
มันก็โดนกิเลสเล่นงานอยู่อย่างนั้น เผลอใหม่อยู่ตลอดเวลาไม่รู้จัก
ก็ต้องพยายามกันนะ

เจริญสติให้ต่อเนื่อง

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ
สร้างความรู้สึกกับสัมผัสของลมหายใจของตัวเองให้ชัดเจน
สร้างความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องเชื่อมโยงกันสักนิดหนึ่งก็ยังมี
ดีกว่าไม่ได้สร้าง ดีกว่าไม่ได้ทำ

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา เราอาจจะรู้ตัวอยู่เป็นบางครั้ง
แล้วก็ลึกลงไป ก็จะได้รู้ใจ

ถ้าเราเจริญสติให้ต่อเนื่อง ถ้าความรู้ตัวได้ต่อเนื่อง
จากหนึ่งครั้ง สองครั้ง เป็นสามครั้ง
เป็นนาที สองนาที เป็นห้านาที สิบนาที
เราก็จะรู้จัก ‘สติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน’
ที่ผ่านมา เราไม่ได้สร้างเลย ปล่อยเลยตามเลย

เพียงแคเราสร้างขึ้นมา แล้วรู้จักเอาสติของเราไปใช้
การเกิดของใจ การเกิดของชั้นนี้ ห้านี้ มีอยู่ตลอดมีอยู่เดิม
เพราะว่าความเกิดนี้ คือความหลงอันละเอียด
ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด เขาเกิดอยู่ในกายของเรา มาสร้างภพมนุษย์
แล้วใจของเราก็ยังคิดต่อ
นั่นแหละคือ ‘ความเกิด - ความไม่เที่ยง’

กระแสกรรม

ทางส่วนนามธรรม...

ขันท์ห้าเข้ามาปรุงแต่งใจรวมกัน หมุ่นกันเป็นวงกลมไป
นั่นแหละคือ ‘ไปตามกรรม’ เราไม่รู้เรื่องกรรมตรงนี้

ถ้าเรามาสังเกตมาวิเคราะห์
ใจของเราคลายออกจากตรงนี้ หายขึ้นมา
เราก็จะเห็นคำว่า ‘อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา’ ‘เกิดๆ ดับๆ’
ที่ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า ‘ปฏิจจสมุปบาท’

ความเกิด-ความดับ ความสืบต่อของขันท์ห้า กับใจรวมกัน
อันนี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด
แล้วก็หลงมาเกิด มาสร้างขันท์ห้า นี่ก็อีกชั้นหนึ่งแล้ว
มาแยกแยะขันท์ห้าให้ได้

ถ้าเราตามดูได้ เป็นเรื่องอะไรอีก เรื่องอดีต เรื่องอนาคต
เขาเรียกว่า ‘กองสังขาร กองวิญญูณ’ ‘กองรูป กองนาม’
บางทีก็เป็นกลางๆ บางทีก็เป็นกุศล หรือว่าอกุศล
เราขาดการสังเกตการวิเคราะห์
เพราะว่ากำลังสติของเรามีไม่เพียงพอ ก็เลยรู้ไม่ทัน

เพียงแค่เจริญสติให้ต่อเนื่องให้ได้
ตรงนี้เราก็ทำไม่ค่อยจะต่อเนื่อง เราก็เลยเข้าไม่ถึง
ไม่เห็นตรงนี้ ก็เลยไปตามวิบากกรรม

ถ้าบุคคลใดมาเห็นตรงนี้ก็เรียกว่า ‘เห็นธรรม’
เห็นธรรมแล้ว ก็ตามทำความเข้าใจ
เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์
ว่าอัตตาเป็นอย่างนี้ อนัตตาเป็นอย่างนี้

เข้าใจในการขัดเกลากิเลส รู้จักจุดปล่อยจุดวาง
ไม่เหลือวิสัยหอรอก พยายามดำเนิน พยายามทำเออะ

ฐานบุญบารมีส่วนอื่นนั้น ทุกคนก็ฝึกฝึกกันดีอยู่
ฝึกฝึกในการทำบุญ ในการให้โอโหสิกรรม ในการให้ภัยทาน
เราปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่ภพก่อน
แล้วก็มาต่อเอาภพนี้ให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

ผิดพลาดแก้ไขใหม่ๆ ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ แก้ไขใหม่
เราอย่าไปคิดเออเองเออเอง
เราต้องดำเนินตามคำสอนของพระพุทธองค์

กระแสธรรม

ถ้าเราเจริญสติจนใจคลายออก ตามดูรู้เห็นความเป็นจริง
เราก็จะได้มองเห็นกิเลส กิเลสตัวไหนของเราเบาบางบ้าง
ตัวไหนเกิด เราก็จะละได้ ละออกไปเรื่อยๆ
ก็จะเข้าสู่ในหลักธรรมที่ท่านว่า ‘วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาภูมิ’

การแยก रूप แยกนาม การทำความเข้าใจ
มีใจนุ่มเข้ามาในพระรัตนตรัย คือมีความเชื่อมั่น เชื่อบุญเชื่อบาป
ถ้ามาเห็นตรงนี้ โสคาปัตติมรรค โสคาปัตติผลก็มีอยู่ในใจของเรา

ที่นี่เราก็ทำความเข้าใจ ชัดเกลากิเลสหยาบๆ ออก
ความโลภความโกรธของเราเบาบางลงไป
ก็เข้าสู่สภิกาคามิมรรค สภิกาคามีผล

จิตใจเราเบาบางจากกามในรูป รส กลิ่น เสียง ต่างๆ
ก็จะเข้าสู่อนาคามิมรรค อนาคามีผล

จิตใจของเราข้ามพ้น แยก रूप แยกนาม รู้จักพิจารณาคลายออก
จิตใจของเราก็จะเข้าสู่ กระโดดเข้าสู่ความว่าง ความบริสุทธิ์
นั่นแหละ เข้าสู่เขตอริยะ ห่างไกลจากกิเลส
เราก็พยายามชัดเงลา ชี้เหตุชี้ผล
จนใจของเรามองเห็นความเป็นจริง มันไม่เหลือวิสัยหรอก

ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล

บางครั้งบางคราว จิตใจของเราก็โล่งอยู่ ว่างอยู่
ช่วงที่เขาไม่มีกิเลส ช่วงที่เขาไม่เกิด
แต่เราไม่รู้จักทรง ไม่รู้จักรักษา
ไม่รู้จักชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผลที่ต่อเนื่อง
ก็เลยได้แต่สร้างบุญ สร้างอานิสงส์ สร้างบารมีกัน สักวันหนึ่งเดี๋ยวก้เต็ม

อย่าไปพึ่งแม้แต่การทำบุญให้ทาน
ซึ่งทำนวางเอาไว้เป็นรากฐานชั้นเบื้องต้น เลยทีเดียว

ถ้าไม่มีการให้ทาน ใจของเราก็ไม่เบาบางจากกิเลส
ถ้าไม่มีการขัดเกลา ละความโลภความโกรธ
จิตใจของเราก็จะไม่เบาบางจากความโกรธ
เราก็พยายามทำในสิ่งตรงกันข้าม

ใจเดิมแท้ของทุกคนนั้นสะอาดบริสุทธิ์
เพราะความไม่รู้ เขาถึงเกิด เขาถึงหลง

ถ้าเราเจริญสติเข้าไปชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผลจริงๆ
เขาก็ยอมรับความเป็นจริง เขาก็ไม่เกิด
เขาก็ไม่เป็นทาสของกิเลส

แม้แต่ความเกิด หนูนกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน
ถ้ากำลังสติปัญญาของเราเป็นอกุศล
เราก็รู้จักดับ รู้จักละ ไม่ให้เกิดอีก

ทวนกระแสวิเลส

วางใจให้เป็นธรรมชาติ วางกายให้เป็นธรรมชาติ...

การพูดนั้นง่ายถ้าเราเข้าถึง

ถ้ายังเข้าไม่ถึง จะเป็นการฝืนการทวนกระแสวิเลสอย่างยิ่งเลยทีเดียว

ฝืนจนซีเหตุนั้นได้ จนใจยอมรับความเป็นจริงได้

เขาถึงจะปล่อยจะวาง ก็ต้องพยายามกันนะ

อย่าพากันทิ้งบุญ แม้แต่การเจริญสติ เราก็พยายามอย่าทิ้ง

ตื่นขึ้นมาก็ดู ตั้งแต่ยังไม่ได้ออกจากที่...

สติเราตั้งมั่นไหม มีนิรณันไหม

มีความเกียจคร้านไหม มีมลทินไหม

เราสำรวจดู เอาเรื่องของเราให้จบ

เรื่องของเขา ก็ส่วนของเขา เอาเรื่องของเราให้จบ

กายของเราเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสมมติ

ก็เคารพสมมติ ไม่ยึดติดสมมติ

มองโลกในทางที่ตีเราก็จะมีตั้งแต่ความสุข

ความว่าง

ใจของเราว่าง โลกนี้ก็ว่าง แต่เวลานี้ใจของเราไม่ว่าง
ไม่ว่างจากฉันท์ห้า ไม่ว่างจากกิเลส

บางครั้งเขาก็สงบ ก็เพียงแค่สงบเหมือนกับหินทับหญ้า
เราต้องว่างด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญา ชัดเกล้าเอาออกด้วยปัญญา

ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้เป็นแค่เพียงอิริยาบถ
ได้เล็กได้น้อยเราก็ค่อยๆ สร้างสะสม ค่อยวิเคราะห์ไป
สิ่งพวกนี้แหละ จะติดตามตัวเราไปข้ามภพข้ามชาติไป
ตราบไตที่ใจยังดับความเกิดไม่ได้

สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องกันสักนิดนึงก็ยังมีดี
ทำใจให้โล่งสมองให้โปร่ง
อยู่หลายคนก็เหมือนกับอยู่คนเดียว
อยู่คนเดียวก็รู้ว่าลมวิ้งเข้าวิ้งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจนกันนะ

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน
ค่อยไปสร้างศึกษาทำความเข้าใจให้รู้ทุกอิริยาบถ



ความเห็นถูก

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน

หากประสงค์รับหนังสือโปรดติดต่อ

วัดป่าธรรมอุทยาน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

หรือ กล้องข้อความเพจวัดป่าธรรมอุทยาน

<https://www.facebook.com/WatPaDhammaUtthayan/>