



วางของใหม่
คลายของเก่า

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

วางของใหม่
คลายของเก่า

พระอาจารย์สำราญ ฐมมธูโร
(หลวงพ่อกล้วย)

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า
วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๒ และ
วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๒

ณ ศาลาการเปรียญ วัดป่าธรรมอุทยาน
จังหวัดขอนแก่น

คำนำ

ในแต่ละเช้าก่อนฉันจ้งหัน พระอาจารย์สำราญ
ธมมธูโร หรือหลวงพ่อกล้วยจะมอบโอวาทธรรมให้
กับลูกพระลูกชี และญาติธรรม แม้พระธรรมเทศนา
ของหลวงพ่อดีแต่ละครั้งจะมีความยาวเพียงไม่กี่นาที
แต่กลับครอบคลุมสาระสำคัญที่ผู้ปฏิบัติด้วยความ
จริงใจไม่ย่อท้อสามารถเห็นผลของการปฏิบัติตาม
คำชี้แนะได้ด้วยตนเอง

คณะศิษย์ได้กราบขออนุญาตจัดพิมพ์โอวาทธรรม
ยามเช้าที่หลวงพ่อดีแสดง ณ ศาลาการเปรียญ วัดป่า
ธรรมอุทยาน โดยขอโอวาทธรรม ๓ วาระ ได้แก่ วันที่
๒๓ กุมภาพันธ์ วันที่ ๒๕ เมษายน และ ๒๗ เมษายน
๒๕๖๒ มาเรียบเรียง เพื่อมอบเป็นธรรมทาน

ให้กับผู้ที่สนใจศึกษาปฏิบัติ และผู้ที่มาร่วมพิธีวาง
ศิลาฤกษ์สร้างพระโพธิสัตว์กวนอิม ณ วัดป่าสำราญ
ธรรม จังหวัดนครราชสีมา ที่จะมีการขึ้นในวันเสาร์ที่
๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ซึ่งตรงกับวันวิสาขบูชาพอดี

หากมีความผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำขอ
กราบขอขมาพระเดชพระคุณหลวงพ่อกุศลคุณ ที่นี้
ด้วยครับ

ด้วยความนอบน้อมในพระรัตนตรัย และพ่อแม่
ครูบาอาจารย์

คณะศิษยานุศิษย์

๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒

ให้ทุกท่านจงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัส
ของลมหายใจที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของ
เราให้ชัดเจนให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา ตั้งแต่ยัง
ไม่ได้ลุกจากที่ พวกเราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง
ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ หลวงพ่อก็กระตุ้นเตือนทุกวันทุก
เช้า เพื่อที่จะให้ทุกท่านได้ระลึกได้สร้างได้ทำได้ฝึก
ให้เกิดความเคยชิน

วัดภายนอก วัดภายใน

เราวางภาระหน้าที่ทางสมมติ ทางบ้านทางครอบครัวเข้ามาถึงวัด วัดภายนอกที่เรานั่งอยู่ที่นี่นี้เราก็มาเข้าวัดภายใน มาเจริญสติลงที่กายของเรา หยุดความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ เอาไว้ชั่วคราว ชั่วคราว ฟังไปด้วยน้อมสำเหนียกไปด้วย ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ สักสองสามเที่ยว อย่าไปบังคับลมหายใจนะ พยายามปล่อยลมหายใจให้เป็นธรรมชาติที่สุด พยายามหัดวิเคราะห์ หัดสังเกต หัดทำความเข้าใจ ตั้งแต่ตื่นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่

การหายใจเข้าหายใจออก มีความรู้สึกรับรู้เวลาลมกระทบปลายจมูกของเรา ให้เป็นปกติให้เกิดความเคยชิน ความรู้ตัวที่ต่อเนื่องทั้งหายใจเข้าหายใจออก เขาเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าความรู้สึกตรงนี้พลั้งเผลอ เราก็เริ่มขึ้นมาใหม่ มีความพลั้งเผลอ เราก็เริ่มขึ้นมาใหม่ พยายามฝึกให้เกิดความเคยชินให้ขยันหมั่นเพียร

บางครั้งบางทีการศึกษาตรงนี้ ใหม่ๆ ก็อาจจะ
อึดอัดบ้างหงุดหงิดบ้างสารพัดอย่าง บางทีก็เจ็บ
ตรงโน้นบ้าง เจ็บคอบ้าง กลืนน้ำลายบ้าง บางที
ใจก็อยากไปนอนไปนี่สารพัดอย่าง ถ้ากิเลสหรือว่า
ตัวมารจะมาลุ่มลึก เราก็พยายามเริ่มใหม่ เพียงแค่
เรื่องการหายใจเข้าหายใจออก พยายามศึกษาให้
เกิดความเคยชิน ทุกอิริยาบถตั้งแต่ตื่นขึ้นมา

วางของใหม่ คลายของเก่า

ของใหม่ก็ไม่ได้วาง ของเก่าก็ไม่ได้วาง มีตั้งแต่จะเอามาทับถมกันไปเรื่อยๆ ‘ของใหม่’ ก็คือ ภาระหน้าที่สมมติที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยวอยู่ทุกวัน คือการงานของเรา ท่านบอกให้วางของใหม่ เพื่อที่จะมาสำรวจ ‘ของเก่า’ คือความคิด ความเกิดความดับของเรา นั้นแหละ ของใหม่ก็ไม่ได้วาง ก็เลยคลายของเก่าไม่ได้

เราวางภาระหน้าที่ทางสมมติสักพักสักระยะเวลาหนึ่ง อย่างเรามาวัดอย่างนี้ เราก็วางภาระหน้าที่ทางสมมติมาได้สักช่วงระยะสั้นๆ แต่ในหลักธรรมแล้ว เราต้องทำความเข้าใจให้ใจของเราวางจากความยึดมั่นถือมั่น หรือว่าแยก रूपแยกนาม วางภายใน ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม วางภายนอกแล้วมาศึกษาภายในให้ละเอียด

ความเห็นถูก

ทุกคนก็มีบุญทุกคนก็มีวาสนาที่ได้เกิดมาอยู่ในภพมนุษย์ แล้วก็มีโอกาสได้ศึกษาธรรม ก็คือศึกษาใจของเรา ได้เจริญสติตามแนวทางของพระพุทธองค์ การเจริญสติเป็นอย่างไร การควบคุมใจ ควบคุมอารมณ์ การวิเคราะห์ จนความรู้ตัวของเรารู้เท่ารู้ทันเห็นเหตุเห็นผลเห็นการแยกการคลายของใจและอาการของใจซึ่งเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ’ ‘ความเห็นถูก’ หรือว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ ตามดู ตามทำความเข้าใจ แล้วก็เข้าใจคำว่า ‘อตฺตา-อนตฺตา’ ซึ่งมีอยู่ในกายของเรา

ยิ่งเจริญสติเข้มแข็งต่อเนื่องได้เท่าไร เรายังจะเห็นเยอะ ยิ่งเห็นเยอะเท่าไรเราก็พยายามทำความเข้าใจว่า อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน การสร้างตบะ สร้างบารมี ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา

หน้าที่ของชีวิต

วางภายในได้ ละกิเลส ดับความเกิดได้ ทีนี้ก็หมุน
กำลังสติปัญญาไปทำหน้าที่แทน ทั้งภายนอก
ภายใน เราก็จะได้ไม่ทุกข์อะไร เราก็ต้องพยายาม
ศึกษาธรรม ศึกษาชีวิตของเรานั่นแหละ ไม่ได้ศึกษา
อะไรหรอก ความเป็นอยู่ อันนี้คือโลก อันนี้คือธรรม
อันนี้คือปัจจัยที่เรายังอาศัยอยู่ในชั้นปลายสุดท้าย
ก็ไม่มีอะไรนำเอาหรอก ก็คืนสู่โลกหมั่นแหละ
แต่เราวางให้ได้เสียก่อน ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่

ถึงวางไม่ได้ เราก็พยายามหมั่นขัดหมั่นเกลา
ชำระกิเลสของเราให้ใจของเราเบาบางจากกิเลส
ไปเรื่อยๆ จนกว่าใจของเราจะถึงความสะอาด
ถึงความบริสุทธิ์ หมั่นขัดหมั่นเกลา หมั่นสำรวจ
ทำความเข้าใจอยู่ตลอดเวลา สักวันหนึ่งเราก็ต้อง
เข้าถึงความสะอาดความบริสุทธิ์

สติรู้กาย

ความนึกคิดปรุงแต่ง ปัญญาเก่าที่เกิดจากจิต หรือว่าเกิดจากวิญญาณ อันนี้มีมาแต่เดิม **เรามาสร้างความรู้ตัวตัวใหม่ รู้กายรู้การหายใจเข้าออก อันนี้เรียกว่า ‘รู้กาย’** ถ้าความรู้สึกไม่เด่นชัด เราก็พยายามสุดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ ให้ต่อเนื่องกัน จากหนึ่งครั้งสองครั้งเป็นหลายๆ ครั้ง จนต่อเนื่อง ถ้าความรู้ตัวต่อเนื่อง เราถึงจะมองเห็นว่า แต่ก่อนนั้นเรามีสติปัญญาอยู่ในระดับของโลกีย์ คือความปกติของสมมติ

เรียนรู้อใจ

สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง แล้วก็รู้สึกลงไป
รู้ลักษณะของใจ รู้การเกิดของใจ รู้การเกิดของ
ขันธห้าว่าใจกับขันธห้าเขาเกิดอย่างไร เขา
รวมกันได้อย่างไร เราก็จะเห็นเป็นขั้นเป็นส่วน
ความรู้ตัวที่เราสร้างขึ้นมานี้จะเพิ่มขึ้นมาอีก
ส่วนหนึ่ง ส่วนใจนั้นก็ส่วนหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า ‘กอง
วิญญาน’

ส่วนอาการของใจอาการของขันธห้า เขาก็มีมา
บางครั้งก็ไม่ได้เกิดจากใจ เขาผุดขึ้นมาแล้วใจ
เคลื่อนเข้าไปรวมจนเป็นสิ่งเดียว รวมกันไปกับส่วน
สมองอีก รวมกันไปทั้งก้อน พระพุทธองค์ท่านให้
จำแนกแจกแจงให้ชัดเจน

ปัญญาในธรรม

ส่วนความรู้ตัวที่เราสร้างขึ้นใหม่ เขาเรียกว่า ‘สติ’ ถ้าเรารู้ได้ต่อเนื่อง เขาเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’ ถ้าเราเอาไปใช้ให้รู้เท่ารู้ทัน ชี้เหตุชี้ผลจนใจคลาย ออก เขาเรียกว่า ‘ปัญญา’ ถ้าตามทำความเข้าใจ ให้ได้ทุกเรื่อง เขาเรียกว่า ‘มหาปัญญา’ ตามดูรู้ ชี้เหตุชี้ผลว่า อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควร ดำเนิน จากมหาปัญญาก็กลายเป็น ‘ปัญญารอบรู้ ในกองสังขาร รอบรู้ในดวงวิญญาณ’

นำปัญญาไปใช้

รู้จักขัดเกลากิเลสออกไปเรื่อยๆ ทั้งกิเลสหยาบ กิเลสละเอียด ใจของเราคลายออกจากขันธห้า อันนี้ใจก็ปล่อยวางขันธห้า ส่วนรูปกายก็ยังมีอยู่ ส่วนจิตวิญญาณก็ยังมีอยู่ แต่รู้ด้วยปัญญา แยกแยะด้วยปัญญา ตามดูรู้เห็นด้วยปัญญา ชี้เหตุชี้ผลให้ใจ มองเห็นความเป็นจริง เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ว่า อตตตาเป็นลักษณะอย่างนี้ อนัตตตาเป็นลักษณะอย่างนี้ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตตาเป็นลักษณะอย่างนี้

วิญญาณเกิด หรือว่าใจเกิด เรียกว่า ‘อัตตตาเกิด’ ความเกิดของใจคือความหลงอันละเอียด ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด

ความว่าง

ตัวใจมันอยู่ตรงไหนล่ะที่นี่ ก็อยู่ตรงที่ความเป็นกลางความว่าง เหมือนกับเรานั่งอยู่ในห้องนี้ ห้องนี้เป็นห้องว่างแต่ในห้องมีอากาศอยู่ ในกายของเรานี้ก็มีวิญญาณอยู่ มีความรู้สึกรับรู้อยู่ แต่ไม่มีตัวมีตนแต่มีความรู้สึกรับรู้อยู่ เรารู้ด้วยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา หรือว่าเกิดจากการเจริญสติ

จากสติแล้วก็ให้ต่อเนื่องต่อเนื่องเป็นมหาสติ มหาสติก็กลายเป็นมหาปัญญา จากมหาปัญญาก็กลายเป็นปัญญารอบรู้ มองเห็นตามความเป็นจริง แล้วก็ละซัดเกลาเอาออก

“ขณะนี้ใจปกติ หรือว่าใจเกิดปรุงแต่งส่งออกไป
ภายนอก หรือว่าใจคิด คิดอคติคิดเฟื่องโทษ
มองใส่ร้ายคนโน้นใส่ร้ายคนนี้ อคติคนโน้นคนนี้
อันนั้นเป็นเรื่องของคนอื่น แต่ใจของเรามันเกิด
ตรงนี้เป็นเรื่องของเรา เราต้องมาแก้ไขใจเรา
มองใจของเรา แก้ไขใจของเรา”

ปรับปรุงตนเอง แก้ไขตนเอง

ความอดทนอดกลั้นของเรามีอยู่หรือไม่ ใจของเราเป็นกุศล หรือว่าเป็นอกุศล ใจของเรามีความกังวลหรือว่ามีความฟุ้งซ่าน ใจของเรามีความอ่อนนุ่มหรือว่ามีทิฐิมานะ มีความแข็งกระด้าง เราก็กพยายามแก้ไขปรับปรุง ทั้งกายทั้งใจ และก็ทั้งวาจา ที่ท่านว่า ‘วจีกรรม มโนกรรม กายกรรม’

เพียงแค่ว่าจํา เรารู้จักควบคุม รู้จักพิจารณา อะไรควรพูดหรือไม่ควรพูด อะไรเป็นกุศลหรือว่าเป็นอกุศล อะไรเป็นกิเลส กิเลสหยาบกิเลสละเอียด ลึกลงไป ตัวใจของเราขณะนี้ใจปกติหรือว่าใจเกิดปรุงแต่งส่งออกไปภายนอก หรือว่าใจคิด คิดอคติคิดเฟื่องโทษ มองใส่ร้ายคนโน้นใส่ร้ายคนนี้ อคติคนโน้นคนนี้ อันนั้นเป็นเรื่องของคนอื่น แต่ใจของเรามันเกิดตรงนี้เป็นเรื่องของเรา เราต้องมาแก้ไขใจเรา มองใจของเรา แก้ไขใจของเรา เจริญสติอบรมใจของเรา ทุกเรื่องในชีวิตของเราตั้งแต่เกิดจนกระทั่งหมดลมหายใจ

ขัดเกลาจิตใจ

อะไรควรละ อะไรควรเจริญ กิเลสหยาบ กิเลส
ละเอียดเป็นอย่างไร สาเหตุต้นเหตุ เหตุเกิดจาก
ภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดจากภายใน ทวารทั้ง
หกทำหน้าที่อย่างไร มีหมดทุกอย่างอยู่ในกายของ
เรา เว้นเสียแต่ว่าพวกเราจะเจริญสติให้เข้มแข็ง
ต่อเนื่อง สร้างตบะบารมี

ใจของเราเกิดความอยาก เราก็ละความอยาก ใจ
เกิดความโลภ เราก็ละความโลภ ใจเกิดความโกรธ
ดับความโกรธด้วยการให้อภัยโหสิกรรม ใจเกิด
ความตระหนี่เหนียวแน่น เราก็ละความตระหนี่
เหนียวแน่น ใจเกิดทิฐิมานะ เราก็ละทิฐิมานะ สร้าง
พรหมวิหารสร้างความเมตตาสร้างความอ่อนโยน
มีสัจจะกับตัวเอง มีความจริงใจ รู้จักแก้ไขตัวเอง
ปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา สักวันหนึ่งเราก็คงจะ
เข้าใจในชีวิตของเรา

ความเกี่ยวเนื่อง

อย่าไปทิ้งบุญเด็ดขาด เพราะการทำบุญการให้ทานเป็นพื้นฐานให้ใจของเราสะอาดเบาบางเข้าไปหาความบริสุทธิ์ความหลุดพ้น ทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวพันกันหมด ไม่ใช่ว่าจะเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งทุกอย่างต่างเกี่ยวพันอิงอาศัยกันอยู่ เหมือนกับเราขึ้นบนบ้านก็ต้องอาศัยบันได บันไดก็อาศัยราวบันได ถ้าไม่มีราวบันไดลูกบันไดก็อยู่ไม่ได้

มันก็เกี่ยวเนื่องกันหมด สมมติกับวิมุตติก็อยู่ด้วยกัน อตตากับอนัตตาก็อยู่ด้วยกัน เหมือนกับน้ำกลิ้งอยู่บนใบบอน หรือน้ำกลิ้งอยู่บนใบบัว ให้เราอยู่ด้วยกันทำความเข้าใจ หมดลมหายใจเมื่อไรถึงจะได้ทั้งกายก่อนนี้จริงๆ เราต้องแยกแยะด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญา เห็นเหตุเห็นผล

ความเกิด

เกิดทางกายเนื้อก็เกิดมาแล้ว คือร่างกายของเรา ซึ่งมีธาตุสี่ชั้นห้า มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง ก็คือตัวใจของเรา แล้วก็มาหลงตรงนี้ แล้วก็มายึด แล้วก็เป็นที่อาศัย กิเลสหยาบกิเลสละเอียด ความยินดีความยินร้าย ความผลัดไสความดึงเข้ามา ความไม่เป็นกลางสารพัดอย่างที่มีกิเลสห่อหุ้มเอาไว้ อีกชั้น กิเลสหยาบกิเลสละเอียด ลึกลงไปความเกิดของใจห่อหุ้มตัวใจเอาไว้อีก

เป้าหมายของการปฏิบัติ

ถ้าไม่ได้เจริญสติเข้าไปศึกษาให้ละเอียดเห็นเหตุเห็นผล เราก็จะไม่เข้าใจในเรื่องพวกนี้ได้เลย เราก็คงจะได้แค่ทำบุญให้ทานสร้างบารมีอยู่ระดับของสมมติ แต่ระดับวิมุตติแล้ว ใจก็ยังไม่ได้คลาย ใจยังหลงอยู่ ถูกสมมติเข้าครอบงำอยู่

เราก็ต้องพยายามหมั่นแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา เจริญสตือบรมใจของเราตลอดเวลา **มีเรื่องเดียวก็คือเรื่องแก้ไขใจของเรา** แล้วก็ทำความเข้าใจกับสมมติ ในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว โลกธรรมแปด ปัจจัยที่อำนาจความสะดวกสบายให้สมมติ จนกว่าจะหมดลมหายใจ

อย่าปิดกั้นตนเอง

อย่าไปปิดกั้นตัวเราว่าไม่มีโอกาส อย่าไปปิดกั้นตัวเราว่าไม่มีวาสนา ทุกคนมีบุญมีวาสนาหมด ทำทีละเล็กละน้อย ค่อยสร้างสะสมไปเรื่อยๆ トラバไตที่เรายังแสวงหา แสวงหาสิ่งใดเราย่อมจะรู้สิ่งนั้น **แสวงหาธรรมเราก็รู้ธรรม แสวงหาโลกเราก็ได้โลก** โลกกับธรรมก็อยู่ด้วยกัน เราต้องทำความเข้าใจที่ถูกต้องทั้งโลกทั้งธรรม เราก็จะมีความสุข

แต่เวลานี้เราได้สร้างบุญบารมีอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่เต็มเปี่ยม เพียงแค่เรื่องการเจริญภาวนาเรื่องการเจริญสติ ตรงนี้ขาดกันมากเลยทีเดียว ก็ต้องพยายามกันนะ

กลับมารู้ตัว

เอ้า...สร้างความรู้สึกรับรู้การหายใจเข้าออกให้ชัดเจนให้ต่อเนื่อง ทำใจให้โล่งสมองให้โปร่ง อยู่หลายคนก็เหมือนกับอยู่คนเดียว อยู่คนเดียวขณะนี้ก็ให้รู้ว่าลมหายใจวิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจนกัน

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันศึกษาธรรม
ทำความเข้าใจให้รู้ทุกอริยาบถ

วางของใหม่ คลายของเก่า

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน

หากประสงค์รับหนังสือโปรดติดต่อ

วัดป่าธรรมอุทยาน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

หรือ กล่องข้อความเพจวัดป่าธรรมอุทยาน

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

‘ของใหม่’ ก็คือ ภาระหน้าที่สมมติ
ที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยวอยู่ทุกวัน
คือภาระงานของเรา
ท่านบอกให้วางของใหม่
เพื่อที่จะมาสำรวจ ‘ของเก่า’
คือความคิด ความเกิดความดับของเรานั้นแหละ