

“ หลวงพ่อฝากไว้ ”

๒ โอวาทธรรม
พระอาจารย์สำราญ ฐมฺมธฺโร

หลวงพ่อก้าว

งานอาจริยบูชา ณ สวนรมย์
วันที่ ๔ - ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖
รำลึกวันครบรอบมรณภาพปีที่ ๒
พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร (หลวงพ่อก้าว)



สารบัญ

ลำดับที่ ๑ หน้า ๕

ลำดับที่ ๒ หน้า ๙

ลำดับที่ ๓ หน้า ๑๕

ลำดับที่ ๖ หน้า ๑๙

ลำดับที่ ๑๖ หน้า ๒๓

ลำดับที่ ๓๐ หน้า ๒๙

รับฟัง พระธรรมเทศนา
ได้ที่ www.romyen.org

หลวงพ่อกวนไว้

ลำดับที่ ๑

วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



หลวงพ่อฟากไฉ่ ลำดับที่ ๑

วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเราให้ชัดเจน ให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา เราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง เพียงแค่สร้างความรู้ตัว แล้วก็ทำความเข้าใจ ให้ต่อเนื่องให้เชื่อมโยงให้ชัดเจนหายใจเข้าออกเป็นอย่างไร หายใจยาวเป็นอย่างไร หายใจละเอียด หายใจหายบเป็นอย่างไร

พวกเราขาดการทำความเข้าใจตรงนี้นักมากเลยทีเดียว ทั้งที่ใจก็เป็นบุญนั้นแหละ ใจปรารถนาอยาก จะรู้ธรรม การเกิดของใจนั้นเขาก็หลงแล้ว การเกิดการปรุงแต่งของใจยังไม่พอ ยังมีความคิด ยังมี ชันธ์ห้า มาปรุงแต่งใจอีก ใจกับชันธ์ห้า เขารวมกันไปอีก แถมสติปัญญาส่งเสริมไปอีก ผิดก็ผิดไปเลย ถูกก็ ถูกไปเลย ระดับของสมมตัมมันก็เป็นบุญอยู่ระดับของสมมตัม

ในส่วนลึก ๆ นั้นเราก็ต้องพยายามแจ้งให้ออก ว่าการเจริญสติที่ต่อเนื่อง เน้นลงอยู่ที่กายของเรา ส่วนมาก หลวงพ่อจะให้พยายามรู้ลมหายใจเข้าออก เพื่อให้มีสติรู้กายอยู่ปัจจุบัน เพราะว่าคนเราเกิดมาตั้งแต่เกิด ก็หายใจแล้ว แต่เราขาดการสังเกต ขาดการวิเคราะห์ เราสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องเชื่อมโยงให้ได้

ขณะที่เรามีความรู้ตัวที่ต่อเนื่อง การเกิดของใจนั้นเวลาเขาจะเกิดปรุงแต่งนั้นเขามีอยู่เดิม เพราะเขาหลง มานาน บางทีก็ความคิดก็ผุดขึ้นมา ถ้าความรู้ตัวของเราต่อเนื่องอยู่ปัจจุบันเราก็จะเห็น เห็นการก่อตัว ของใจ เขาเกิดเร็วไวมากทีเดียว ทั้งความคิดกับใจเขาก็เคลื่อนเข้าไปรวมกัน

เรารู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็พยายามควบคุมใจให้อยู่ในความสงบซึ่งเรียกว่า ‘สมถภาวนา’ เราจะเอาคำ บริกรรมเข้าไปกำกับก็ได้ หรือว่าเราจะกระตุ้นความรู้สึกอยู่ที่การหายใจยาว ๆ ลึก ๆ ใจก็จะสงบ ตั้งมั่นขึ้น ครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ จนกระทั่งกำลังสติของเรา ความรู้ตัวของเราต่อเนื่อง มีกำลัง เพียงพอพอที่จะเห็น เห็นการก่อตัวของใจ ขณะเคลื่อนเข้าไปรวมกับความคิดที่ผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจ

ถ้าเรารู้เท่าทันตรงนั้นปั๊บ ใจก็จะดีออกจากความคิด ถึงเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ ใจแต่ก่อนเขาคว่าอยู่ เขาก็จะหายไป เขาก็จะแยกของเขาเองถ้าเรารู้เท่าทัน เหมือนกับขโมยจะเข้าบ้าน ถ้าเจ้าบ้านรู้เห็นขโมย กำลังจะเข้าบ้าน เขาก็จะรีบกระโดดหนีทันที ใจของเราก็เหมือนกัน

ถ้าเราสังเกตทันปั๊บ ใจจะพลิกออกจากความคิดตรงนั้นหายไปขึ้นมา ใจก็จะว่าง ว่างจากความคิด ตรงนั้น กายก็จะเบาความรู้ตัวของเราที่ตามเห็นการเกิดการดับของความคิด เขาเรียกว่า ‘ตามดูความคิด ตามดูอารมณ์ หรือว่ากองสังขารในชั้นห้าของเรา’ มันเป็นเรื่องอะไรที่มาปรุงแต่งใจ บางทีก็เป็น เรื่องอดีต บางทีก็เป็นเรื่องอนาคต บางทีก็เป็นกลาง ๆ บางทีก็เป็นกุศล บางทีก็เป็นอกุศล เขาไปรวมกัน จนเป็นตัวเดียวกัน เราก็เลยที่เราคิด เราทำ ทำตามความคิด ทำตามอารมณ์ โดยที่ยังหลงอยู่

สิ่งพวกนี้เป็นของละเอียดมากมายจริง ๆ ถ้าเราไม่สังเกตวิเคราะห์ แล้วก็สร้างตบะสร้างบารมีให้ใจ ของเราเบาบางจากความโลภ ความโกรธ ความอยาก เบาบางจากการเกิด หัดสังเกตหัดวิเคราะห์อยู่ บ่อย ๆ ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไม่มีความรู้ ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไม่รู้ไม่เห็น เอาเรื่องของเราให้จบ ทำหน้าที่ ของเราให้ดี มีไม่มากถ้าเราสนใจ ชัดเกลากิเลสออกจากจิตจากใจของเรา

ความเกิด เขาเกิด ใจทำไมถึงเกิด ชั้นห้าทำไมถึงมาปรุงแต่งใจ กิเลสหยาบเป็นอย่างไร กิเลสละเอียด เป็นอย่างไรนิเวศต่าง ๆ นิเวศธรรม ตัวละเอียด ตัวลมหินต่าง ๆ เป็นอย่างไร เราก็ต้องวิเคราะห์ แต่ เวลานี้กำลังสติของเรามีไม่เพียงพอ มีอยู่ได้เป็นบางช่วงบางครั้ง บางที่เราอาจจะควบคุมใจ ของเราได้เป็นบางเรื่อง

ในหลักธรรมแล้วต้องรู้ทุกเรื่อง ทำความเข้าใจ ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล ตามดูรู้ความจริง ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ อันนี้คือส่วนรูป อันนี้คือส่วนนาม อันนี้คือโลกธรรม ภายของเราทำหน้าที่อย่างไร ทวารทั้งหกทำหน้าที่อย่างไร วิญญาณในกายของเราทำหน้าที่อย่างไร เราต้องแจงให้ออก บอกให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

อะไรคือสติปัญญา สติที่ต่อเนื่องเชื่อมโยงเป็นอย่างไร กายวิเวกเป็นอย่างไร ใจวิเวกเป็นอย่างไร ใจวิเวก จากความคิดถ้าแยกได้ทำความเข้าใจได้ นั่นเขาเรียกว่า วิเวกจากขันธห้า วิเวกจากความคิด

เราละกิเลสได้ระดับไหน ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ จนกระทั่งไม่มีอะไรเหลือ มีสิ่งที่เหลืออยู่คือ ความว่าง ความบริสุทธิ์ ความรู้สึกรับรู้ของใจนั้นมีอยู่ เราก็ต้องพยายามปฏิบัติธรรม ไม่เข้าใจในธรรม เพราะว่าความหลงยังปิดกั้นเอาไว้อยู่ วิบากกรรมยังปิดกั้นเอาไว้อยู่ เราพยายาม ล้มแล้วลุกขึ้นใหม่ แก้ไขใหม่ ปรับปรุงตัวเราใหม่

ใจเดิมแท้นั้นไม่มีกิเลสหรอก เขาสะอาด เขาบริสุทธิ์ เราต้องฝึก ใหม่ ๆ ก็ต้องฝึกเพราะเขาหลงมานาน เขาเกิดมานานมีกันทุกคน มีขันธห้า มีวิญญาณกันทุกคน อย่าไปปิดกั้นตัวเรา

การทำบุญให้ทานพวกเรามีโอกาสได้สร้างบุญร่วมกันอยู่ตลอดเวลา แต่การชำระกิเลสนี้ต้องแต่ละบุคคล เป็นตัวของเราเอง ยืน เดิน นั่ง นอน พยายามประคับประคองสติให้รู้ตัวทุกอิริยาบถ ไม่ใช่จะไป ตั้งใจทำ ตั้งใจนั่ง ตั้งใจเดิน อันนั้นในหลักธรรมท่านก็ผิดแล้วแหละ เพราะว่าความตั้งใจนั้นใจมันเกิด ปิดกั้นตัวเขาเอาไว้หมด

เราต้องตั้งสติ หรือว่าสร้างความรู้ตัว ให้รู้เท่าทัน รู้ไม่ทันเราก็หยุดเอาไว้ ตรงนี้แหละ เราเปลี่ยนจาก ตัวใจมาเป็นตัวสร้างสติ เข้าไปดับ เข้าไปควบคุม เข้าไปสังเกต เข้าไปวิเคราะห์ เข้าไปอบรมใจ ท่านถึงบอกว่า ตนเป็นที่พึ่งของตน ‘ตน’ แรกคือตัวสติที่เราสร้างขึ้นมา ‘ตน’ ตัวที่สองคือใจ ใจเราต้องไป คลายจากความหลงเสียก่อน ชี้เหตุชี้ผลแล้วก็ละกิเลสให้มันได้ ดับความเกิดให้มันได้

พูดง่าย แต่การกระทำต้องขยัน ต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา อาศัยความเพียร อาศัยการสร้างตบะบารมี ทุกสิ่งทุกอย่างประกอบกันเข้า เหมือนกับบันไดจะขึ้นตัวเรือน ก็ต้องอาศัยลูกบันได อาศัยราวบันได จะเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปตั้งเอาไว้ก็ไม่ใช่บันได เราก็คงเหมือนกัน การปฏิบัติใจก็เหมือนกัน ประดับประดาใจ ชัดเกลากิเลส ละกิเลสอยู่ตลอดเวลา

ใหม่ ๆ มันก็อาจจะลำบากอยู่ ถ้าเราเข้าใจแล้วจะมีความสุขในการดู ในการรู้ ในการทำความเข้าใจ ในการละ อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มีความสุข แต่อยู่หลายคนภระมั้นก็จะมากขึ้น เราก็คงเปลี่ยนจากภระก็มาเป็นหน้าที่จากหน้าที่ก็มาเป็นความรับผิดชอบ ทำได้เราก็คงทำ ทำไม่ได้เราก็คงพยายาม แก้ไข ไม่ใช่ใจของเราเป็นทุกข์ ก็ต้องพยายามกัน

สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจให้ชัดเจน ให้ต่อเนื่องเชื่อมโยงกันสักนิดนึงก็ยิ่งดี ดีกว่าไม่ได้ทำ

พากันไหว้พระพร้อม ๆ กัน ค่อยไปสร้างสานต่อให้รู้ทุกอิริยาบถนะ

หลวงพ่อกวนไว้

ลำดับที่ ๒

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



หลวงพ่อฟากไฉ่ ลำดับที่ ๒

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

ขอให้ญาติโยมเราทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเราให้ชัดเจน แล้วก็ให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเราได้สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องกันแล้วหรือยัง เพียงแค่การสร้างนะ การสร้างให้ต่อเนื่อง

ส่วนฐานบุญอันอื่นทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม ศรัทธา ความเชื่อมั่น ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศรัทธา ในพระรัตนตรัยตรงนั้นมียู่ แต่การทำความเข้าใจในการเกิดการดับของวิญญูณในกายของเราไม่ชัดเจน ว่าลักษณะของวิญญูณที่เรียกว่า ใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างไร ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างไร ความคิดกับใจ เขาเคลื่อนมารวมกันได้อย่างไร เราจะเจีย เจียหูฟังได้อย่างไร สำเนียงอย่างไร ถึงจะนุ่มเข้าไปถึงใจของเรา ขอให้เราสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องให้ได้เสียก่อน

ขณะที่เราสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง บางทีใจก็จะผุดขึ้นมาปรุงแต่งส่งออกไป มันก็จะเห็นเป็นสองอย่าง บางทีความคิดที่เราไม่ตั้งใจที่ผุดขึ้นมา ใจของเราจะเคลื่อนเข้าไปรวม ถ้าเรามีความรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน เราก็จะเห็น ถึงไม่เห็นเราก็รู้เราต้องพยายามให้เห็นตั้งแต่ต้นเหตุ อากาโรเริ่มเกิด เริ่มก่อตัว ขณะที่ใจเคลื่อนเข้าไปรวม ขณะเราเห็นนั้น ใจก็จะติดออก ซึ่งเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ หรือว่าหางของที่คว่ำ ใจก็จะว่าง กายก็จะเบา

บางทีเราไม่เห็นตรงนั้น เราอาจจะควบคุมใจของเราได้ แต่ใจก็ยังไม่ได้พลิก ใจยังไม่ได้หยายก็เปรียบเสมือนเขายังคว่ำอยู่ เขาก็หาเหตุหาผลมาได้แย้งของเขาเหมือนกัน เพราะว่าเขาเกิดมานาน เขาหลงมานาน เพียงแค่การปรุงแต่งที่นี้เขาก็มาสร้างอันโน้นสร้างอันนี้ มาหลงมายึด เราต้องคลายจากข้างใน มันก็วางภายนอกได้หมด เราจะละกิเลสได้หมดจดหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับกำลังสติ กำลังปัญญาของเรา ท่านถึงบอกว่าให้รอบรู้ในกองสังขาร ให้รอบรู้ในอารมณ์แล้วก็รอบรู้ในโลกธรรม

ถ้าเราหมั่นวิเคราะห์ หมั่นสังเกตอยู่บ่อย ๆ ทำความเข้าใจอยู่บ่อย ๆ ผิดพลาดเริ่มใหม่ ผิดพลาดเริ่มใหม่ แล้วก็ปรับปรุงใจของเราให้อยู่ในความอ่อนนุ่ม ให้อยู่ในความอ่อนโยน มองโลกในทางที่ดี คิดดี ทิฏฐิ ความเห็น ความเห็นเราอาจจะเห็นถูกอยู่ระดับของสมมติ แต่ในระดับหลักธรรมแล้วก็ต้องคลายให้ได้ ถึงจะเรียกว่า ‘เห็นถูก’ เขาเรียกว่า ‘สัมมาทิฏฐิ’ ความรู้แจ้ง เห็นจริง กำลังสติของเราถ้าไม่พุ่งแรงทำความเข้าใจ เขาก็จะซึมเข้าสู่สภาพเดิม

ถ้าเราทำความเข้าใจทุกเรื่อง อันนี้ลักษณะของใจ ใจที่เกิดเราดับได้ เราหยุดได้อยู่ในระดับไหน ต้นเหตุ กลางเหตุออกมาทางกาย ทางวาจา จนกระทั่งให้ใจเรายอมรับความเป็นจริงว่า อะไรก็ไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทางด้านอารมณ์ ทางความคิด แล้วก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในทางสมมติ ในทางรูปธรรม ถ้าไม่ถึงเวลาเราก็ไม่ได้ไป ถ้าถึงเวลาเราก็ไป

จงพยายามทำความเข้าใจจนกระทั่งปรากฏขึ้นที่ใจของเรา แล้วก็ละกิเลสออก ได้บ้างไม่ได้บ้างก็พยายามทำ ถ้าเห็นถูกแล้วก็มองเห็นความเป็นจริง ตามทำความเข้าใจ ตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ ทุกเรื่อง กิเลสหยาบ กิเลสละเอียดต้องหมั่นค้นคว้า หมั่นสนใจ อันนี้เรื่องของกายนะ อันนี้เรื่องของใจนะ ภาษาธรรม ภาษาโลกเป็นอย่างนี้นะ ความเกิดความดับภาษาธรรมท่านเรียกว่า ‘ปฏิจจสมุปบาท’ การเกิดการดับของจิต การเกิดการดับของอาการของขั้นห้า

อะไรคือปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา อะไรคือเป็นกุศลหรือว่าอกุศล อะไรคือความเป็นกลาง ๆ ความว่าง ในความว่างนั้นมีดวงวิญญานอยู่ เขารับรู้อยู่ ซึ่งเรียกว่า ‘ธาตุรู้’ ถ้าเราดับบ่อย ๆ กิเลสก็จะเหือดแห้งไป เหือดแห้งไป เราก็จะเข้าใจในชีวิตของเรา

อะไรคือเราจะเอาไปบริหารดำเนินทำหน้าที่แทนใจของเราได้ คือ 'สติ' ที่เราสร้างขึ้นมา แต่ก่อนที่เราจะเอาไปใช้ได้เราต้องทำความเข้าใจภายในให้เต็มรอบเสียก่อน แล้วก็ละกิเลส ดับความเกิดให้ได้ ถ้าเราดับได้บ่อย ๆ มันก็เหือดแห้งไป เหือดแห้งไป แม้แต่การเกิดของใจ ปรับสภาพใจของเราให้อยู่ในความอ่อนน้อมอ่อนโยน แล้วก็สร้างความหนักแน่น สร้างกำลังใจของเราไม่ให้หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ท่านถึงบอกว่า สมณะสร้างกำลังใจ จิต หนุนกำลังใจสติปัญญาไปแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

การพูดง่าย แต่การลงมือการกระทำต้องทุกกลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิตจนเป็นอัตโนมัติ จนไม่มีอะไรเหลือที่จะไปละไปดับ จนเหลือแต่สมมติ ทำความเข้าใจกับสมมติ เคารพสมมติ ไม่ยึดติดสมมติ อยู่ด้วยปัญญาล้วน ๆ บริหารด้วยปัญญาล้วน ๆ ไปอยู่ที่ไหนก็เตรียมพร้อม เป็นบุคคลที่เตรียมพร้อมทั้งข้างนอก ทั้งข้างใน มองโลกในทางที่ดี คิดดี

หลวงพ่อก็ได้พูดให้ฟังเท่านั้นเอง พูดตั้งแต่ของเก่า เรื่องเก่านี้แหละ ให้พวกท่านพากันไปดำเนินให้เห็นต้นเหตุเถอะถ้าเห็นแล้ว รู้แล้ว ทำความเข้าใจได้แล้ว สติปัญญา สมาธิ เขาจะรักษาเราเองใหม่ ๆ สติไม่มีเราต้องสร้างขึ้นมา สมาธิไม่มีเราก็พยายามทำให้เป็นสมาธิ

ใจที่ยังหลงอยู่ เราก็คลายความหลง ทำความเข้าใจแล้วก็ละกิเลส สติ สมาธิ ก็จะเสมอภาคกัน เขาก็จะรักษาเราเองยืนดินนั่งนอน ก็จะเป็นแค่เพียงอิริยาบถ แม้ตั้งแต่สติปัญญาของเราถ้าเป็นอกุศล เราก็พยายามดับ พยายามหยุด เอาเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งไหนไม่เป็นประโยชน์ก็ไม่เอา สิ่งไหนที่ควรคิดก็ค่อยคิด สิ่งไหนไม่คิดก็ไม่คิด คิดก็ได้ ไม่คิดก็ได้ ได้หมด

แต่สำหรับใจนี้ ดับความคิด ดับความเกิด คลายความหลงให้ได้เสียก่อน ก็ต้องพยายามกัน มันมีไม่มากหรอก แต่เรามาส่งให้มันมากเท่านั้นเอง เราละออกให้มันหมดที่ใจของเรา แล้วก็บริหาร จะเอามากเอาน้อยก็เป็นเรื่องของปัญญาไม่ให้ใจของเราเกิดความอยาก หลวงพ่อถึงว่าความอยาก แม้แต่ชนิดเดียวก็ไม่ให้เกิดขึ้นที่ใจ เราดับให้ได้เสียก่อน

ใหม่ ๆ ก็อาจจะเป็นการฝัน ท่านบอกว่า ‘เป็นการทวน... เป็นการสวนกระแส’ เพราะว่าจิตของคนเรา ชอบคิดชอบเที่ยวแล้วก็มาสร้างชั้นห้ามาปกปิดตัวเอง ว่าชั้นห้ามีอะไรบ้าง ที่เป็นกอง เป็นชั้น ที่ท่านเรียกว่าเป็นกอง เป็นชั้น ใจนี้ก็ยังมีความทะเยอทะยานอยากอีก ความโลภ ความโกรธ ความยินดี ยินร้าย ผลักไส ไม่ผลักไส หรือว่ามลทินต่าง ๆ นิสัยธรรมต่าง ๆ มีเยอะแยะมากมายอยู่ในกายของเรา

ยิ่งเจริญสติค้นดูเท่าไร ยิ่งสติมากเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ ยิ่งเห็นเยอะเท่าไรก็ยิ่งทำความเข้าใจ แล้วก็ค่อยละ หมดความสงสัย หมดความลังเล เอาความเป็นกลาง ความว่างนั้นแหละเป็นเครื่องตัดสิน ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่เข้าข้างคนอื่น พยายามหยุด ดับ ละ วาง อยู่ปัจจุบัน รู้ไม่ทันต้นเหตุก็ดับ วางใหม่ เอาใหม่ ทั้งกลางวันและทั้งกลางคืน จนหมด มองเห็นหนทางเดินว่าจะได้กลับมาเกิด หรือไม่กลับมาเกิดกัน

ไม่ต้องไปวิ่งหาที่ไหนหรอก ตื่นขึ้นมาก็รีบเจริญสติดูกาย ดูใจ มีโอกาสก็ไปที่โน่นที่นี้ ก็เป็นการสร้างบารมี เป็นการสร้างข้าวพุกข้าวหอม เปลี่ยนสถานที่ ถ้าเราเข้าใจของเราแล้วก็ ดูที่ใจของเราเลย ไม่ต้องไปดูที่ไหน จะไปไหนมาไหน สติปัญญาพากายไปให้ใจรับรู้ ดับความเกิดให้ได้เสียก่อน ดับความคิดให้ได้เสียก่อน คลายแยกแยะให้ได้ ทำความเข้าใจให้ได้เสียก่อน

รู้ไม่ทัน อย่าไปกังวล อย่าไปลังเล ดับ เอาใหม่ ตัวใหม่เข้ามาสังเกต วิเคราะห์ อันนี้คือส่วนรูป ส่วนนาม อันนี้ส่วนรูปส่วนนาม อันนี้โลกคือธรรม ธรรมกับโลกก็อาศัยกันอยู่ สมมติกับวิมุติก็อาศัยกันอยู่ ฝ่ามือกับหลังมือก็อาศัยกันอยู่ถ้าเราพลิกขึ้นมา ฝ่ามือก็อยู่ข้างบน หลังมือก็อยู่ข้างล่าง ก็อยู่ด้วยกัน

จงพยายามดู แม้แต่ลมหายใจเข้าออก เราก็หายใจอยู่ทุกวันตั้งแต่เกิด ถ้าเราหยุดแค่ ๒-๓ นาที เขาก็ไปแล้ว แต่เราไม่ค่อยจะสนใจกันเท่านั้นเอง มองเห็นตั้งแต่คุณงามความดี ตั้งแต่สมมติภายนอกเท่านั้น เราไม่เอาความดีภายในให้มันเต็มรอบสักก่อน ทั้งที่บารมีส่วนอื่นก็สร้างกันมาดี ก็พยายามกันนะ

เอาละวันนี้เจริญธรรมเพียงเท่านี้ พวกกันไหว้พระพร้อม ๆ กัน พวกกันไปสร้างต่อสานต่อทำความเข้าใจให้ได้ทุกอริยาบถกัน

หลวงพ่อกวนไว้

ลำดับที่ ๓

วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๗



หลวงพ่อฟากไฉ่ ลำดับที่ ๓

วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๗

ขอให้ญาติโยมทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา เราได้สร้างความรู้ตัว รู้กายของเรา แล้วหรือยัง ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ หยุดความนึกคิดปรุงแต่งต่าง ๆ เอาไว้ชั่วครั้งชั่วคราว ถึงเราละไม่ได้ หยุดไม่ได้ ฟังไปด้วยน้อมสำเหนียกไปด้วย

ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ลึก ๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาว ๆ การสูดลมหายใจยาว ผ่อนลมหายใจยาว กายของเราก็สบายขึ้นเยอะ ความรู้สึกรับรู้เวลาลมกระทบปลายจมูกของเราก็จะชัดเจน มีความรู้สึกรับรู้อยู่ที่ปลายจมูกก็พอ ไม่ต้องตาม เหมือนกับนายประตู่ทวารนั้งอยู่ที่ประตู รถคันไหนวิ่งเข้าก็รู้ รถคันไหนวิ่งออกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ อันนี้เป็นขั้นพื้นฐานในการสร้างความรู้ตัวหรือว่าเจริญสติ

เพียงแค่เรื่องการหายใจเข้าออก เราก็ขาดการสนใจกันมากเลยทีเดียวนะ ทั้งที่ว่าได้ยินได้ฟังอยู่ตลอดเวลา นั้นแหละ ไม่ว่าจะไปที่ไหน สำนักไหน ครูบาอาจารย์องค์ใด ถ้าฝึกฝนในการปฏิบัติ เพียงแค่การเจริญสติ พวกเราก็ยังทำกันไม่ได้มีแต่ไปนึกเอา ไปคิดเอา ทั้งที่ใจก็เป็นบุญ ใจก็มีศรัทธาเต็มเปี่ยม ตบะบารมีส่วนอื่นนั้นก็มีกันมาอยู่แล้ว ความเสี่ยสละผ่านกาลผ่านเวลา มีความรับผิดชอบผิดถูกชั่วดีอยู่ในระดับของสมมติ

แต่การเจริญสติที่จะเข้าไปรู้อาการส่วนวิญญูณ ซึ่งอยู่ในกายของเราซึ่งเป็นส่วนนามธรรม ตรงนี้รู้อยู่ แต่เราไม่เห็นอาการที่เขากำลังเริ่มเกิด เขาเกิดอย่างไร เขาปรุงแต่งอย่างไร ทำไมใจถึงเกิด ทำไมใจถึงหลง ทำไมความคิดถึงผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจ อะไรคือส่วนรูป อะไรคือส่วนนาม วิญญูณของตัวตนที่แท้จริงของเราเป็นอย่างไร เราต้องศึกษาให้ละเอียด อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง

พยายามรีบเร่งด้วยการสังเกต ด้วยการวิเคราะห์ รู้ไม่ทันก็รู้จักหยุดรู้จักดับ เขาเรียกว่า ‘สมถภาวนา’ แล้วก็พยายามมองโลกในทางที่ดี คิดดี ทำดี เจริญพรหมวิหารไปพร้อม ปรับสภาพใจของตัวเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตน หรือว่ามีความแข็งกระด้าง เรามีความจริงใจต่อตัวเอง เรารู้จักฝึกฝึสนใจ ด้วยการสังเกต ด้วยการวิเคราะห์ ในกายของเรานี้มีอะไรบ้าง เราต้องพยายามศึกษาให้ละเอียด อย่าพากันปล่อยเวลาทิ้ง

การทำบุญให้ทาน พวกเรามีโอกาสได้ทำร่วมกัน อยู่คนละทิศละที่ละทางก็มีโอกาสได้มาสร้างบุญ สร้างกุศลทางด้านวัตถุทาน ทางด้านสมมติ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนในเขตประเทศไทย เราทำได้ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา สรงร่างกาย สรงใจของเรา ตามความเป็นจริงนั้นสัมผัสอยู่ตลอดเวลา ตากระทบรูป หูกระทบเสียง ลิ้นกระทบรส รูป รส กลิ่น เสียงสัมผัสต่าง ๆ เรามีสติคอยสังเกตใจของเรา สิ่งพวกนี้แหละ จะเป็นอาจารย์สอบอารมณ์เรา

แต่เราต้องรู้ให้ลึกเสียก่อนว่าฐานของใจ ความว่าง ว่างจากการเกิดเป็นอย่างไร ว่างจากการคลายความยึดมั่นถือมั่นเป็นอย่างไร ว่างจากขันธห้าเป็นอย่างไร เราต้องรู้ให้ละเอียด เราก็ต้องพยายามเจริญสติของเราเข้าไปวิเคราะห์ ส่วนมากก็มีตั้งแต่จะกระโดดข้ามด้วยอำนาจของความทะเยอทะยานอยาก ของตัววิญญาณ หรือว่าตัวใจ อยากได้ อยากมีอยากเป็น หรือว่าไม่อยากจะ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ความเกิดนั้นแหละ มันปิดกั้นตัวของใจเอาไว้เลยทีเดียว

เราพยายามดับความเกิดให้สั้นลง ๆ ๆ เกิดเมื่อไหร่เราดับเมื่อนั้น ทำความเข้าใจแล้วดับเมื่อนั้น ดับ ๆ หยุด หรือว่าหยุด ๆ มันก็สั้นลง ๆ ๆ เวลาตัววิญญาณก่อตัวปุ๊บ เราก็ดับปุ๊บ พอถึงตัวตนของวิญญาณ ก็สงบแต่เขายังต้องให้คลายออกจากความคิดจากขันธห้าเสียก่อนนะ ถึงจะชัดเจน

ถ้าใจคลายออก พลิกเมื่อไหร่ แล้วก็เราจะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ว่า อตตตาเป็นอย่างนี้ อนัตตาเป็นอย่างนี้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานิฉันท์ทำเป็นอย่างนี้ ตัวยุติญาณตัวสุดท้ายเป็นอย่างนี้ ท่านค้นพบเอามาเปิดเผยจำแนกแจกแจงเอาไว้หมดทุกเรื่อง เว้นเสียแต่ว่าพวกเราจะดำเนินให้ถึงจุดหมายปลายทางหรือไม่

กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด การละกิเลสหยาบกิเลสละเอียด ตัวใจก็จะค่อยพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ สะอาดขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะละกิเลสหมดจด ดับความเกิดได้หมดจด ดำเนินสติปัญญาไปเกิดแทนจนกลายเป็นมหาสติ จนกลายเป็นมหาปัญญา จนกลายเป็นปัญญา รู้ เป็นปกติในการดูในการรู้ ช่วงใหม่ ๆ นี้ ต้องขบเคี้ยว เคี้ยวเชียว ต้องวิเคราะห์ ชี้เหตุชี้ผล ทั้งอดีตทั้งทณ ทั้งฝัน เขาเรียกว่า ‘ทวนกระแส’

ถ้าเราเข้าใจ ใจน้อมเข้าไปในบุญ น้อมเข้าไปในกุศล แล้วก็รู้จักละ รู้จักทำความเข้าใจ อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อยู่คนเดียวเราก็จะรู้ใจของเรา มีความสุข การพูดการจา ควบคุมกาย ควบคุมวาจา ควบคุมใจของเรา

ภาษาธรรมชาติ ภาษาโลก ภาษาธรรมคำว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ เป็นลักษณะอย่างไร สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟังเป็นลักษณะอย่างไร การแยก रूप รส กลิ่น เสียง ออกจากใจของเราเป็นลักษณะอย่างไร ภาษาธรรม แต่ถ้าใจของเราคลายออกจากความคิดได้เมื่อไหร่ เราตามดูรู้เห็น เราจะเข้าใจคำว่า ภาษาธรรม ภาษาโลก ที่นี้เราจะละได้หรือไม่ได้ ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรของเรา ก็ต้องพยายามกัน

ทุกเรื่อง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ของเราเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับรูป รส กลิ่น เสียง เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับหมู่กับคณะ ไม่ไปยุ่งเกี่ยวเขาก็มายุ่งเกี่ยวเรา มาอยู่ร่วมกัน หลายคนหลายท่านต่างก็ฝึกฝึกแสงหาธรรม ก็อาจจะมีการกระทบกระทั่งกันบ้างไม่มากก็น้อย ก็กระทบอยู่ทุกวันนี้แหละ แต่เราจะรู้จักวิธีการจัดการกับตัวยุติญาณของเราหรือไม่เท่านั้นเอง ก็ต้องพยายามนะ

ไม่ว่าพระ ว่าโยม ว่าชี มีอะไรเราก็ร่วมกันช่วยกัน ให้มีความสุขทั้งภายนอกทั้งภายใน ภายนอกเราก็ยังสมมติของเราให้อยู่ดีมีความสุข ใครไปใครมาก็มีความสุข เราอยู่ก็มีความสุข ทุกคนก็ปรารถนาหาความสุข ไม่ปรารถนาที่จะเอาทุกข์ แต่เราก็อยู่กับก้อนทุกข์ เราก็ต้องทำความเข้าใจ ทั้งภายนอกภายใน อะไรไม่ดีก็รีบช่วยกันแก้ไข

ความสะอาดสำคัญ ความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนพยายามฝึก ฝึกตัวเราให้เป็นบุคคลที่มีความละเอียด เป็นคนที่มีความละเอียดรอบคอบทั้งภายนอกทั้งภายใน ก็จะส่งผลถึงความ เป็นระเบียบทางสมมติด้วย ถ้าเราไม่สนใจสิ่งพวกนี้ นี่แหละมันจะหมักหมมสะสมเหมือนกับดินพอกหางหมู แม้แต่ตัวเราแท้ ๆ ก็ยังปล่อยปละละเลย ถ้าคนไม่ได้ฝึกละยิ่งจะแย่ ยิ่งจะลำบาก

เราพยายามฝึก ทำให้เป็นตัวอย่าง ทั้งภายนอกทั้งภายใน ให้ติดเป็นนิสัย อย่าไปกังวลว่าจะเสียเปรียบ คนโน้น เสียเปรียบคนนี้ เราชนะตัวเราแล้วเราชนะหมดยุคนั้นแหละ ไม่ต้องไปเอาชนะใครหรอก ชนะตัวเรา ชนะใจเรา ควบคุมใจเราละกิเลสออกจากใจของเราให้มันหมดจด สิ่งที่เราได้ยิ่งกว่าสูงค่า คือความสะอาด ความบริสุทธิ์ การฝึกหัดทุกวิถี ทุกวิถีทาง จะคร่ำเคร่งมากมายถึงขนาดไหน จุดหมายก็เพื่อที่จะคลายความหลง เพื่อที่จะละกิเลส แล้วก็บริหารด้วยปัญญา ด้วยพรหมวิหาร อยู่อย่างมีความสุข จนกว่าจะหมดลมหายใจ

สร้างความรู้สึกรับรู้ สัมผัสลมหายใจให้ชัดเจนให้ต่อเนื่องกันสักพักนะ

พากันไหว้พระให้พร้อม ๆ กัน พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจเอานะ

หลวงพ่อกวนไว้

ลำดับที่ ๖

วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗



หลวงพ่อฟากไว้ ลำดับที่ ๒

วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

ขอให้ญาติโยมทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน เราอย่าไปมองข้าม เราอย่าไปมองข้ามกายของเรา ใจของเรา ปัญญาเก่าที่เกิดจากใจ ปัญญาเก่าที่เกิดจากผัสสะห้า อันนี้เขาหลงเกิดมานาน เราก็เลยไปนั้นหมายเอาปัญญาเก่าซึ่งเรียกว่า ‘ปัญญาของโลกีย์’ อาจจะถูกต้องอยู่ระดับของสมมติ อยู่ในบุญ อยู่ในกุศล ฝึกฝน ปราบปราม อยากู้ธรรม อยากเห็นธรรม

ในหลักธรรมจริง ๆ แล้ว เราต้องมาสร้างปัญญาตัวใหม่ คือมาสร้างความรู้ตัว หรือว่ามาเจริญสติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน ตั้งแต่ต้นเหตุ เรามาสร้างความรู้ตัวเข้าไปอบรมใจของเรา ความรู้ตัวนี้กำลังไม่เพียงพอ ก็เลยอบรมใจไม่ได้เพราะว่าไม่ต่อเนื่อง

ถ้าเราสร้างให้ต่อเนื่อง แล้วก็รู้เท่าทันการเกิดของใจ รู้ลักษณะของใจ รู้จนกระทั่งใจคลายออกจากความคิด ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม มีอยู่ส่วนซึ่งมีตัววิญญูณ ส่วนกองรูปนี้ก็ตั้งเอาไว้ต่างหาก ถ้าเราเห็นตรงนั้นแหละ สัมมาทิฐิถึงจะเปิดทางให้ ความรู้แจ้งเห็นจริงเพียงแค่เปิดทางให้

แยกแยะแยกนาม ยังไม่พอ เราต้องตามดูทุกเรื่องอีก เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในผัสสะห้า ว่าเขาเกิดอย่างไร เขาไปอย่างไร ทำไมใจถึงไปรวมไปหลง จนเกิดอึดอัดตัวตน เรื่องอะไรที่เขาเกิด ตามดูให้รู้ทุกอย่าง

ความรู้ตัวของเรา พลังผลได้อย่างไร นิเวศน์เข้าครอบงำได้อย่างไร ความเกียจคร้านเข้าครอบงำได้อย่างไร ก็เลยเกิดขึ้นที่กาย ใจส่งเสริมด้วยหรือไม่ หรือว่าเกิดขึ้นที่ใจ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา เป็นลักษณะอย่างไร กำลังสติของเราเมื่อใจคลายออกจากความคิด ตามรู้เห็นทุกเรื่อง ถ้าใจเคลื่อนไปรวม เราก็หยุดอีก ดับอีก จนกว่าจะกระจ่างแล้วก็หมั่นอบรมใจ แก่ใจใจ ปรับสภาพใจของตัวเอง

เพียงแค่แยกรูปแยกนาม เพียงแค่เปิดทางนิดเดียว ความรู้แจ้งเห็นจริงฝ่ายนามธรรม ที่นี้ใจของเราเกิดกิเลส เราก็รู้จักละกิเลส เกิดความอยาก เกิดความไม่อยาก เกิดความยินดียินร้าย เกิดความกังวล เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดการปรุงแต่งส่งออกไป

เราต้องแจ้งให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็นที่ อะไรคือ ‘ปัญญา’ อะไรคือ ‘ใจ’ ลึกลงไป ‘ใจ’ กับ ‘อาการของใจ’ อีก ว่าเขาเกิด ๆ ดับ ๆ อย่างไร คำว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ เป็นลักษณะอย่างไร ทวารทั้งหกทำหน้าที่อย่างไร ทุกเรื่องเลยทีเดียว ก็ต้องอาศัยความเพียร อาศัยความต่อเนื่อง อาศัยกาลเวลา อาศัยการเจริญพรหมวิหาร

ใจเกิดความโลภก็พยายามละความโลภ ด้วยเอาออก ด้วยการให้ ให้อภัยทาน ใจเกิดความโกรธ เราก็พยายามดับความโกรธ เราดับได้ตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ ออกทางกาย ทางวาจา หรือว่าดับได้ตั้งแต่ต้นเหตุ หรือรู้เท่ารู้ทัน แล้วก็รู้กัน รู้แก่

แต่เวลานี้ใจของเราเกิด แล้วก็มายึดเอาขันธห้า มาสร้างขันธห้าปิดกั้นตัวเอง เราต้องมาทำความเข้าใจ จนมองเห็นความเป็นจริง จนใจเกิดความเบื่อหน่าย หาทางหลบหลีกนั้นแหละ ดับกิเลส ละความเกิดที่ใจจนวางใจให้เป็นอิสรภาพ อยู่ด้วยปัญญา บริหารด้วยปัญญา

แม้กระทั่งสมมติโลกธรรม เราก็ทำหน้าที่ของเราให้ดี เพราะว่ากายของเรายังอาศัยสมมติอยู่ ยังอาศัยปัจจัยสี่อยู่ ต่างก็เกี่ยวเนื่องกันอยู่ เราต้องศึกษาให้ละเอียดทุกเรื่อง ไม่ใช่ทำปุ๊บมันได้ปั๊บ การกระทำ การลงมือ ก็ต้องถึงพร้อม ถึงจะเกิดประโยชน์ ชัดเกล้าเอาออกจากใจของเรา

จากความไม่มี ใจมาสร้างภพให้มี เราก็มาเจริญสติเข้าไปขัดเกลาออกจนไม่เหลืออะไร จะเอา จะมี จะเป็น ก็ให้เป็นเรื่องของปัญญา บริหารสมมติ อยู่ด้วยปัญญาล้วน ๆ เอาไปใช้กับชีวิตประจำวันของเรา จนกว่าจะหมดลมหายใจ มองเห็นหนทางเดินว่าเราจะได้กลับมาเกิด หรือไม่กลับมาเกิดกัน

เราต้องมีจุดหมายของการเดินทาง ส่วนมากก็เถลไถล เล่นไปด้วยอำนาจของความทะเยอทะยานอยาก ด้วยความอยาก ด้วยความหวัง ในหลักธรรม ละทิ้งความอยาก ละทิ้งความหวัง ให้เป็นการบริหารด้วยปัญญา รับผิดชอบด้วยปัญญา ทำมากทำน้อยก็เป็นเรื่องของปัญญา บริหารด้วยปัญญาล้วน ๆ การพูดง่าย การลงมือก็ต้องพยายามเอานะ

เราต้องพยายามเข้าใจถึงคำสอนของท่านให้ปรากฏขึ้นที่ใจของเรา ว่าพระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องอะไร คำว่า ‘อัตตา’ ‘อนัตตา’ เป็นลักษณะอย่างไร อริยสัจ ‘การเกิด’ ‘การดับ’ เป็นอย่างไร การเกิด การดับส่วนนามธรรม ส่วนรูปธรรมปฏิบัติสมบูรณ์ การเกิด การดับ ภาษาธรรม ภาษาโลก เราต้องศึกษาให้ละเอียด หมดความสงสัย ให้ปรากฏขึ้นที่ใจของเรา มองเห็นหนทางเดิน ว่าจะได้กลับมาเกิด หรือไม่กลับมาเกิดกัน

บุคคลที่มีบุญมีอนิสงส์ ไม่จำเป็นต้องไปพูดมากเลย ตื่นขึ้นมาดูใจ อะไรขาดตกบกพร่อง รีบแก้ไข ปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา เป็นเรื่องของเรานั้น ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น ทำภาระหน้าที่เรื่องจิตใจของเรา ให้ถึงจุดหมาย ที่นี้ก็ยังสมมติของเราให้เกิดประโยชน์ จนล้นออกไปสู่หมู่ สู่คณะ สู่สังคม

เรามาอาศัยสมมติอยู่ เราจะทิ้งสมมติไม่ได้ เพราะว่า “กายเป็นกัณฐสมมติ” เราต้องรับผิดชอบ หมดลมหายใจนั้นแหละเขาจะบังคับให้ทิ้ง บังคับให้วาง แต่เราต้องวางก่อน วางที่ใจของเราให้ได้ก่อน แล้วก็บริหารเข้าไปจนกว่าจะหมดสภาพ ถ้าหมดสภาพแล้วก็เอาไว้ไม่อยู่ จะจุด จะรั้ง จะเยียวยายังไงก็เอาไว้ไม่อยู่

เราก็ต้องพิจารณาเอา แก่ใจเอา ปรับปรุงตัวเราเอา ไม่มีใครที่จะทำให้เราได้เลย นอกจากตัวเรา การได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน การไปศึกษาที่โน่นที่นี้ ก็เพื่อที่จะแสวงหาแนวทางเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่ไปทำก็หมดสิทธิ์ที่จะเข้าถึง

หลวงพ่อก็เพียงแค่เล่าให้ฟัง ถ้าพวกท่านไม่ไปทำก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าคนจะเอาฟังนิดเดียวไปทำตาม ไปศึกษาตาม เพราะว่าการศึกษาของเรานั้น มีมาตั้งแต่นานแล้ว แต่การละ การขัดเกลา การเอาออก การทำปัญญาโลก ให้เป็นปัญญาธรรม การแยกรูป แยกนาม ตรงนั้นเรายังไม่ชำนาญ ก็ต้องพยายามนะ

เอาละวันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้ พวกกันไหว้พระพร้อม ๆ กัน พวกกันไปสร้างสานต่อ ทำความเข้าใจกันเอา

หลวงพ่อกวนไว้

ลำดับที่ ๑๖

วันที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๗



หลวงพ่อกวนไว้ ลำดับที่ ๑๖

วันที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๗

ขอให้ญาติโยมเราทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเราให้ชัดเจน นั่งตามสบายวางกายให้สบาย เราเข้ามาถึงวัด น้อมกายของเราเข้ามาถึงวัด วัดสมมติ วัดภายนอกเราก็เข้ามาถึง ด้วยใจที่มีกำลังแรงของศรัทธา น้อมเข้ามา มาทำบุญให้ทาน ถวายทานทางด้านวัตถุทาน มาสมาทานศีล มาทำความเข้าใจกับชีวิตของเรา

การเจริญสติ การสร้างสติ เราต้องพยายามสร้างขึ้นมา ความรู้ตัว รู้กาย รู้การหายใจเข้าออก อันนี้เขาเรียกว่า ‘รู้กาย’ รู้ลมหายใจเข้าออก ในหลักธรรมท่านว่า ‘อานาปานสติ’ เราพยายามสร้างขึ้นมา ให้เกิดความเคยชิน เวลาหายใจเข้าหายใจออกเป็นอย่างไร หายใจที่เป็นธรรมชาติมีความรู้ตัวทั่วพร้อม เขาเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’

พยายามฝึกไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ยืน เดิน นั่ง นอน กิน อยู่ ขับถ่าย ส่วนใจนั้นมืออยู่เดิม ความคิดชั้นห้า่นั้นมืออยู่ก่อน เขาสร้างขึ้นมา สร้างกายเนื้อขึ้นมา เขาเรียกว่า ‘ภพของมนุษย์’ มีกายเนื้อ มีส่วนนามธรรม ซึ่งเรียกว่า ‘ความคิด’ เรียกว่า ‘อารมณ์’ มีวิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชั้นห้า เข้ามาสร้างจนปิดมิตชิต ปิดตัวดวงใจเอาไว้หมด

เราต้องมาเจริญสติ เน้นลงอยู่ที่กายของเรา อยู่ที่ลมหายใจให้ต่อเนื่อง ขณะที่เรามีสติต่อเนื่อง ใจจะเกิดเราก็จะรู้เท่าทันการเกิดของใจ แต่ส่วนมากเรารู้เมื่อเขาเกิดไปแล้ว บางทีก็มีความคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจไปพร้อมกับความคิดซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรมด้วยกัน ซึ่งเรียกว่า ‘ชั้นห้า’ เป็นกอง ๆ ชั้น ๆ อยู่ แต่เรายังแยกแยะไม่ได้ เราก็มองไม่เห็นเป็นกอง เป็นชั้น ดังที่เราเคยสวดเคยท่องในทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ว่าชั้นห้าเป็นของทุกข์ กองอดีต กองสังขาร กองวิญญาณ กองรูป กองกุศล กองอกุศล มันมีอยู่ในกายของเรา

เหมือนกันกับมีเชือกอยู่เส้นหนึ่ง เชือกเส้นนั้นมีอยู่ห้าเกลียว แต่เขารวมกันเป็นเชือกเส้นเดียว เราต้องจับฉีก มองด้วยปัญญาว่าเกลียวไหนเป็นเกลียวไหน กายของเราก็เหมือนกัน เราต้องเจริญสติ เน้นลงอยู่ที่กายของเรา อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกบ้าง อยู่กับการเคลื่อนไหวบ้าง ให้ต่อเนื่อง

ถ้ากำลังสติของเราต่อเนือง สักวันหนึ่งเราก็จะเห็น การเกิด การก่อตัวของใจ รู้ลักษณะของใจ รู้อาการของใจ รู้อาการของขันธห้า ว่าเป็นอาการอย่างไร หน้าตาอย่างไร เราอาจจะรู้ตั้งแต่ชื่อของเขา แต่ไม่เคยเห็นเวลาเขาเกิด เขาเริ่มต้นอย่างไร ตรงนี้แหละจุดเริ่มต้น เราต้องเห็นจุดเริ่มต้น เราถึงจะเห็นเหตุเห็นผล

พระพุทธรูปท่านชี้ลงที่เหตุที่ผล ไม่ได้ชี้ลงที่ไหน อยู่ที่กายของเรานี้แหละ แสวงหาธรรมะนอกกายหาไม่เจอ ต้องหาในกายของเรา ออกมาจากใจของเรา ก็เลสก็เกิดขึ้นที่ใจของเรา ต้นเหตุเขาเกิดขึ้นที่ตรงไหน เราก็ต้องดับตรงนั้น ละตรงนั้น เราถึงจะเข้าถึงความหมาย

ถ้าสังเกตทัน ใจกับอาการของใจเคลื่อนเข้าไปรวม ใจจะดีต้อออกจากความคิด แยกออกจากความคิด ซึ่งเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ หรือว่า ‘ใจหาย’ เรียกว่า ‘พลิกของที่คว่ำ หายของที่คว่ำ’ เหมือนกับฝ่ามือกับหลังมือ แต่ก่อนฝ่ามือเรากว่าอยู่ ถ้าเราหงายขึ้นมา ฝ่ามือก็อยู่ข้างบน หลังมือก็อยู่ข้างล่าง

ถ้าใจคลายออกจากอาการของใจ ใจก็จะหงายพลิกขึ้นมา ใจก็จะว่าง กายก็จะเบา กายสมมติก็มีอยู่ ใจก็มีอยู่เหมือนเดิม แต่เราเพียงแค่อแยกแยะด้วยปัญญา ด้วยเหตุ ด้วยผล แล้วก็ตามทำความเข้าใจ เราก็จะเห็นการเกิดการดับของขันธห้า ซึ่งเรียกว่า ‘อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา’ ความว่างเปล่า เวลามันจบไปแล้วความว่างเปล่าเข้ามาปรากฏ

ท่านถึงเปรียบเทียบความคิดตรงนี้เหมือนกับพยัคฆัตต เวลาเราเดินไปตามถนนหนทาง เวลาแดดร้อน ๆ มองเห็นเปลวแดดเป็นเหมือนกับกองเพลิงลุกโชนอยู่ เวลาเราเข้าใกล้ ๆ มันก็ไม่มี หรือเปรียบเสมือนกับลูกคลื่น เวลาเรายืนอยู่ชายฝั่งลูกคลื่นก็วิ่งเข้ากระทบฝั่ง เวลาเข้ากระทบฝั่งแล้วมันก็หายไป ความคิดตรงนี้ก็เหมือนกัน เหมือนกับมีตัวมีตน เวลาเขาจบ เขาดับแล้วก็หายไป ความว่างเปล่าเข้ามาปรากฏ ตัวใจของเราเคลื่อนเข้าไปรวมจนเป็นสิ่งเดียวกัน ก็เลยเกิดอึดอัดตัวตน กายก็เลยหนัก ใจก็เลยหนัก ถ้าเราคลายได้เมื่อไหร่ ใจก็เลยว่าง กายก็เลยเบา

แต่การละกิเลสการทำความเข้าใจต้องมีความเพียรอย่างเป็นเลิศ ใจถึงจะคลายได้ ไม่ใช่ว่าแยกแยะ
ได้แล้วก็ปล่อยเลยตามเลย เราต้องทำความเข้าใจทุกเรื่อง แม้ตั้งแต่การเจริญสติ สติของเราพลั้งเผลอ
ได้อย่างไร ความรู้ตัวของเราพลั้งเผลอได้อย่างไร การละกิเลส การขัดเกลากิเลส วิธีไหน อุกบายอย่างไร
ที่จะทำให้ใจของเราสงบ ทำให้ใจของเราสะอาด

กายของเราทำหน้าที่อย่างไร ตาทำหน้าที่ดู เราก็ห้ามไม่ได้ หูทำหน้าที่ฟัง เราก็ห้ามไม่ได้ เราไปห้ามที่ใจ
ของเรา แต่เราไม่เคยไปเห็นจุดเกิด จุดดับของใจ เรารู้ตั้งแต่เมื่อเขาเกิดแล้ว บางทีก็ดับได้กลางเหตุ ปลาย
เหตุ หรือบางทีก็ปล่อยให้เขาดับเลย ดับเอง มันก็เลยเข้าไม่ถึงความจริงสักที ก็เลยปิดกั้นตัวเองเอาไว้
อยู่ตลอดเวลา กิเลสมารต่าง ๆ เขาก็ไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ เหมือนกัน ไม่ใช่ว่ารู้แล้ว เห็นแล้ว เขาจะแพ้เลย
เขาก็หาเหตุหาผลมาสู้จนสุดฤทธิ์สุดเดชเหมือนกัน

เราก็ต้องพยายามเจริญสติเข้าไปหาเหตุหาผล แล้วก็เจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน ใจของเราเกิด
ความอยาก เราก็ดับความอยาก ละความอยากด้วยการเอาออก ด้วยการให้ ใจของเราเกิดความโกรธ
เราก็พยายามดับความโกรธด้วยการให้อภัยทาน อโหสิกรรม

มองโลกในทางที่ดี ทำในสิ่งตรงกันข้ามกับกิเลส แล้วก็ขัดเกลาจนเหลือตั้งแต่กิเลสฝ่ายดี เราก็ยังไม่ยึดอีก
จนดับความเกิดของจิตของใจ ของวิญญาณของเราได้นั้นแหละ จนวิญญาณของเราเป็นอิสระจากการเกิด
จากกิเลส แม้แต่ความอยากแม้แต่เล็ก ๆ น้อย ๆ เราก็ไม่ให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา เราก็ต้องพยายาม ไม่ใช่
ว่าทำไม่ได้ ทำได้อยู่แต่ไม่ยอมทำ เป็นทาสของกิเลส ไปเลือกกาล เลือกเวลา เอาแต่ความเกียจคร้าน
เข้าครอบงำ เวลาโน้นเวลานี้

ใจทุกดวงนั้นสะอาดบริสุทธิ์อยู่เดิม ความไม่รู้ ความไม่เข้าใจเท่านั้นเอง กับการเกียจคร้านในการ
เจริญสติ ไม่ค่อยจะเจริญสติเข้าไปหาเหตุหาผล อาจจะเจริญอยู่ได้เพียงแค่นิด ๆ หน่อย ๆ ชั่วครั้งชั่วคราว
แล้วก็ปล่อยเลยตามเลย

การพูดง่าย แต่การลงมือ การกระทำจริง ๆ ต้องขยันหมั่นเพียร ถึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้ บุคคลที่เข้าถึงจุดหมายปลายทางได้ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ ชัดเกลากิเลสเป็นเลิศ ถึงจะถึงจุดหมายปลายทางได้ก็เลสมารต่าง ๆ เขาก็ยอมแพ้เหมือนกัน ถ้ากำลังสติปัญญาของเราแหลมคม เร็วไว ชี้เหตุ ชี้ผล หมั่นพร่ำสอนใจของเราอยู่ตลอดเวลา สักวันหนึ่งเราก็คงถึงจุดหมายปลายทางกัน ไม่ถึงช้าก็ต้องถึงเร็ว

ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ แก้ไขใหม่ อย่าไปปิดกั้นตัวเรา ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไม่รู้ธรรม ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไม่เห็นธรรม ขอให้เราดำเนินตามคำสอนของพระพุทธองค์ ตามแนวทางของท่าน เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนแต่มีเหตุมีผล เหตุผลจากภายในส่วนนามธรรมก็มี เหตุผลส่วนสมมติทางโลกธรรมก็มี เราต้องทำให้ถูกต้อง ปรากฏขึ้นที่ใจของเราจริง ๆ หมดความสงสัยได้จริง ๆ นั้นแหละ เราก็จะมองเห็นหนทางเดินว่าจะไปยังไง มาอย่างไร บริหารกายอย่างไร บริหารใจอย่างไร บริหารสมมติดังไร ถึงจะอยู่เป็นบุญ ถึงจะสนุกสร้างบุญ อยู่กับบุญตลอดเวลา

อะไรที่จะเป็นอกุศลเราก็ละเสีย เพียงแค่ความคิด ถ้าเป็นอกุศลเราก็ดับ แม้สติปัญญาถ้าเป็นอกุศลเรายังให้ดับอีก ให้เหลือตั้งแต่กุศล บริหารด้วยปัญญาล้วน ๆ อยู่กับกองบุญล้วน ๆ ต้องพยายามพากันทำ ธรรมตอนไหนก็ไม่สลาย ฐิติใจของเรานั้นแหละ ตอนเด็ก ตอนหนุ่ม ตอนแก่ ก็ไม่สลาย ตอนจะหมดลมหายใจก็ยังไม่สลาย ก็ต้องพยายามกันนะ

สร้างความรู้สึกรับรู้การหายใจเข้าออกให้ชัดเจนกัน วางกายให้สบาย วางใจให้สบาย ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ลึก ๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาว ๆ อันนี้เป็นแค่เพียงอุบาย เป็นแค่เพียงวิธี แค่แนวทาง หลวงพ่อก็เพียงแค่กระตุ้นเท่านั้นแหละ ชี้แนะแนวทางให้เท่านั้นแหละ ถ้าพวกท่านไม่ไปทำมันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

จงพยายามพากันทำ ทำใจให้โล่ง สมองให้โปร่ง ทำกายให้สบาย อยู่หลายคนก็เหมือนกับอยู่คนเดียว อยู่คนเดียวก็ให้รู้ว่าลมหายใจเข้า หายใจออกให้ชัดเจน

พากันไหว้พระพร้อม ๆ กัน ค่อยไปทำความเข้าใจต่อกันนะ

หลวงพ่อกว้าว

ลำดับที่ ๓๐

วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๗



หลวงพ่อกวนไว้ ลำดับที่ ๓๐

วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๗

เจริญธรรมญาติโยมทุกคนทุกท่าน ขอให้ญาติโยมจงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเราให้ชัดเจน นั่งตามสบาย วางกายให้สบาย หยุดภาระหน้าที่การงานทางบ้านเราก็หยุดมาแล้ว ทีนี้เรามาหยุดความนึกคิดปรุงแต่งที่เกิดจากใจ เกิดจากชั้นห้า ของเราสักพักหนึ่ง ถึงเราหยุดไม่ได้ ละไม่ได้ เต็ดขาด ก็ขอให้หยุด หยุดนึก หยุดคิด หยุดปรุง หยุดแต่ง ด้วยการเจริญสติ สร้างความระลึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเราให้ชัดเจน

นั่งตามสบาย วางกายให้สบาย ฟังไปด้วย น้อมสำเนียง ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ลึก ๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาว ๆ สัก ๒-๓ เที้ยว การสูดลมหายใจยาว ๆ ผ่อนลมหายใจออกมายาว ๆ กายของเราก็รู้สึกสบายขึ้นเยอะ ความรู้สึกสัมผัสของลมหายใจที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเรา ก็จะชัดเจน

ความรู้สึกรับรู้เวลาลมกระทบปลายจมูกของเรา เวลาลมหายใจเข้า หายใจออก หายใจยาว หายใจสั้น มีความรู้สึกรับรู้ขณะลมกระทบปลายจมูกของเรา เขาเรียกว่า ‘สติรู้กาย’ ถ้ารู้ให้ต่อเนื่องเขาเรียกว่า ‘สติสัมปชัญญะ’

เราต้องพยายามสร้างความรู้สึกตรงนี้ตั้งแต่ต้นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่ ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่พอรู้ตัวปุ๊บ เราก็รู้สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเรา สติของเราก็จะรู้กาย จะลุก จะก้าว จะเดิน อันนี้เป็นแค่รู้กายเฉย ๆ นะ เป็นแค่รู้กายเฉย ๆ ลึกลงไปเราก็จะรู้ลักษณะของใจ

ใจที่ปกติเป็นอย่างไร ใจที่ไม่ส่งไปภายนอกเป็นอย่างไร ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างไร ทำไมใจถึงเกิด เพียงแค่ว่าใจเกิด ใจส่งออกไปภายนอก ทำไมใจถึงหลง ลึกลงไปอีกก็มีความคิดที่ซึ่งเรียกว่า ‘อาการของใจ’ ในหลักธรรมท่านเรียกว่า ‘ชั้นห้า’ ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรม ส่วนกายนี้ของเราก็เป็นส่วนของรูปธรรมอีกส่วนหนึ่ง

ความรู้ตัวพร้อมของเรา ส่วนมากจะไม่ค่อยต่อเนื่อง เราก็เลยรู้ไม่เท่าทันใจของเรา ทั้งที่ใจบางทีก็สงบ บางทีใจก็ปกติ ใจปรารถนาอยากรู้บุญ อยากรู้ธรรม อยากเห็นธรรม ความปรารถนาความเกิดของใจนั้นแหละ คือความไม่สงบ

เราต้องพยายามเจริญสติเข้าไปอบรมใจ หมั่นพร่ำสอนใจ จนกว่าใจของเราจะคลายออกจากความคิด ซึ่งเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ หรือภาษาธรรมะท่านเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ความรู้แจ้งเห็นจริง เปิดทางให้เข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องอัตตา สอนเรื่องอนัตตา สอนเรื่องสมมติ สอนเรื่องวิมุติ สอนหลักของความจริงของชีวิตว่ากายของคนเรานี้มีอะไรบ้าง ซึ่งมีหนังมาห่อหุ้ม ซึ่งมีอยู่ห้าชั้น ห้ากอง ทำไมท่านถึงบอกว่า ห้าชั้น ห้ากอง ทำไมถึงเรียกว่าเป็นกองเป็นชั้น

เราต้องเจริญสติ รู้จักเอาสติไปใช้ ไปสังเกตไปวิเคราะห์ จนมองเห็น จนรู้ลักษณะหน้าตาอาการของใจ รู้ลักษณะหน้าตาอาการของชั้นห้า ทำความเข้าใจว่า การเกิดการดับของใจเป็นอย่างไร การเกิดการดับของชั้นห้าเป็นอย่างไร ทำไมใจของเราถึงหลง ทำไมใจถึงเกิด ทำไมใจถึงเป็นทาสของกิเลส ทำไมใจถึงเป็นทาสของอารมณ์

นั่นแหละท่านถึงบอกว่าให้มาเจริญสติเข้าไปทำความเข้าใจ หมั่นอบรมใจ มองโลกในทางที่ดี คิดดี ทำความดี ให้มีให้เกิดขึ้นที่ใจตลอดเวลา เราก็จะอยู่กับบุญ เราก็จะได้บุญอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าใจของเรา มีความสงบ ความปกติความสุกนนั้นแหละคือตัวบุญ อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง อย่าไปปล่อยเวลาทิ้ง เสียเวลาตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ทั้งทางด้านรูปธรรม ทั้งทางด้านนามธรรม

แนวทางนั้นมีมาอยู่ตั้งนาน พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบแล้วก็เอามาเปิดเผยให้สัตว์โลกได้เดินตาม พวกเราจะดำเนินเดินตามคำสอนของท่านให้ถึงจุดหมายปลายทาง ท่านถึงบอกให้เชื่อ การเจริญสติเป็นลักษณะอย่างนี้ ความรู้ตัวเป็นลักษณะอย่างนี้ ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างนี้ กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้ มีอยู่ในกายของเรา มีอยู่ในกายในชั้นห้าของเราหมด ท่านไม่ได้สอนเรื่องอื่นเลย ท่านสอนเรื่องชีวิต

ของเรา การดำเนินชีวิตของเรา การทำความเข้าใจสอนเข้าไปในกายของเรา ให้รู้จักใจตัวเอง แก่ใจใจตัวเอง หมั่นอบรมใจตัวเอง ขนบแล้ว ขนบอีก ขนบแล้ว ขนบอีก ผิดพลาดแก้ไขใหม่ ผิดพลาดแก้ไขใหม่ เป็นเรื่องของเราทุกคนที่จะต้องศึกษาชีวิตของตัวเอง ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

ตื่นขึ้นมาเราก็รีบสอนใจของเรา สอนวิธีไหน ดำเนินอย่างไร แนวทางมีอยู่หมด เว้นเสียแต่ว่าพวกเราจะทำตามหรือไม่เท่านั้นเอง อย่าพากันปล่อยวันเวลาที่ พยายามตัดดวงสร้างอนิสัญญบารมี ให้มีให้เกิดขึ้นที่กายที่ใจของเรา การแสวงหาใจ แสวงหาธรรม แสวงหาภายนอกนี้ไม่เจอเด็ดขาด เพราะว่าตัวใจนั้นแหละคือตัวธรรม

แต่เวลานี้เราต้องมาเจริญสติเข้าไปอบรมใจ กำลังสติของเรามีเพียงพอหรือไม่ การละกิเลสของเรามีเพียงพอหรือไม่ การทำความเข้าใจ เราทำความเข้าใจได้ต่อเนื่องหรือไม่ กิเลสมารต่าง ๆ เขาก็ไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ เหมือนกัน เขาก็หาเหตุหาผลมาได้แย่ง สติปัญญาของเราต้องพยายามสร้างขึ้นมาให้เข้มแข็ง รู้เท่าทันจนกว่าใจของเราจะคลายออกจากชั้นห้า ซึ่งเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ เพียงแค่ว่าใจคลายยังไม่พอ เราต้องตามทำความเข้าใจ ชี้เหตุชี้ผล เห็นความเกิดความดับ ไม่ให้ใจของเราเข้าไปร่วม เข้าไปรวม เข้าไปยินดี เข้าไปยินร้าย

ในหลักธรรมนั้น ความอยากแม้แต่นิดเดียว ท่านยังไม่ให้เกิดขึ้นที่ใจเลย อยากมี อยากเป็น ไม่อยากมี ไม่อยากเป็นเพียงแต่การเกิด ถ้าไม่มีความอยาก ใจของเราที่จะสงบ ใจที่ปราศจากกิเลส ใจที่สะอาด ใจที่บริสุทธิ์ แต่เวลานี้ใจของเราทั้งเกิดด้วย ทั้งหลงด้วย ถ้าไม่หลงเขาก็ไม่เกิด เพียงแต่การเกิดนั้นเขาก็หลง

เราต้องมาทำความเข้าใจ ชี้เหตุชี้ผลตามเหตุตามผล ทำความเข้าใจในหลักธรรม ในภาษาธรรม ภาษาโลก อะไรคือภาษาธรรม อะไรคือภาษาโลก อะไรคือสมมติ อะไรคือวิมุตติ ท่านถึงบอกว่าให้รอบรู้ในกองสังขาร ให้รอบรู้ในโลกธรรม ให้รอบรู้ในชีวิตของตัวเองเราตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ทุกเรื่อง ยินดีนังนอน ให้เป็นแค่เพียงอริยาบถ ไม่ใช่จะไปเที่ยวแสวงหาธรรมที่นูน แสวงหาธรรมที่นี้ อันนั้นเป็นการไปหาประสบการณ์

เราต้องพยายามเจริญสติเข้าไป ชี้เหตุชี้ผล เห็นการเกิดการดับของใจของเรา หรือว่าดวงวิญญาณของเรา ซึ่งอยู่ในกายของเรา กิเลสมารต่าง ๆ กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด ที่เกิดขึ้นที่ใจของเราเป็นอย่างไร เราต้องรู้จักลักษณะหน้าตาอาการ ทำความเข้าใจให้ถูกต้องทุกเรื่อง มองโลกในทางที่ดี คิดดี ทำดี พยายาม

ลุ่มแล้วลุกขึ้นใหม่ แก้ไขใหม่ ปรับปรุงตัวเราใหม่อยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ว่าผัดวันประกันพรุ่ง เพียงแค่ความรับผิดชอบในทางสมมติ เราทำได้ดีแล้วหรือยัง เรามีความเสียสละเพียงพอแล้วหรือยัง มองเห็นชีวิตของตัวเองของเราที่แท้จริงแล้วหรือยัง

อย่าไปพลาดโอกาส พยายามหมั่นสร้างคุณงาม สร้างคุณงามความดีให้มีให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา สักวันหนึ่งเราก็จะเดินถึงจุดหมายปลายทาง

แนวทางนั้นมีอยู่หมด ความจริงมีอยู่หมด เพราะว่าพระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบสอนหลักของความเป็นจริงของชีวิต พยายามแสวงหาให้รู้ ให้เห็น ให้เจอ แล้วก็ละกิเลสให้ได้ ท่านถึงบอกให้เชื่อ ดำเนินอย่างนี้ ทำอย่างนี้ วิธีนี้ เราก็จะถึงจุดหมายปลายทางสักวันหนึ่ง ก็ต้องพยายามนะ อย่าพากันปล่อยวันเวลาทิ้ง

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ก็นับว่าเป็นบุญที่ประเสริฐ ได้มีโอกาส ได้ศึกษา ยากที่จะได้เกิดมา นอกนั้นก็ไปหลงอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ บางทีก็ตกเข้าไปอยู่ในสูที่อบายก็มี บางทีก็ขึ้นสวรรค์ ลงนรกอยู่อย่างงี้แหละ จิตวิญญาณของแต่ละดวง トラบไตที่ยังดับความเกิดไม่ได้ ละกิเลสไม่ได้ ก็ต้องไปตามวิบากของกรรม เราต้องทำความเข้าใจเสียขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่ ก่อนที่จะหมดลมหายใจ ลุ่มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ แก้ไขใหม่ ปรับปรุงตัวเองใหม่อยู่ตลอดเวลา สักวันหนึ่งเราก็จะเดินถึงจุดหมายปลายทางกัน

สร้างความรู้สึกรับรู้การหายใจของเรา สร้างความรู้สึกรับรู้การหายใจเข้าออกให้ชัดเจน ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โล่งสมองให้โปร่ง มีความรู้สึกสัมผัสของลมหายใจของเราให้ต่อเนื่องกัน สักพัก สักระยะนะ

พากันไหว้พระพร้อม ๆ กัน ค่อยไปศึกษาทำความเข้าใจต่อ

ក៏ដោយ គ្រប់គ្នា ក៏គ្រប់គ្នា ក៏គ្រប់គ្នា ក៏គ្រប់គ្នា
គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា
គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា
គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា
គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា គ្រប់គ្នា





งานอาจริยบูชา @สวนร่มเย็น
ต.หนองสาหร่าย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา