

อยู่กับบุญ

หลวงพ่อดอกไม้ ลำดับที่ ๕

คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๕๙

พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธโร (หลวงพ่อกล้วย)

อยู่กับบุญ

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร
(หลวงพ่อกล้วย)

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๙ และ
วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๙

ณ ศาลาการเปรียญ วัดป่าธรรมอุทยาน
จังหวัดขอนแก่น

ผู้เฝ้าบางจากกิเลส

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า

วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๙



หลวงพ่อดอกไม้ ปี ๒๕๕๙ ลำดับที่ ๗
ในวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๙

สแกนเพื่อฟัง



มีความสุขกันทุกคน วันนี้ตื่นเช้าขึ้นมาอากาศก็แจ่มดี ฝนฟ้าก็คงจะคลาย
ลงไปบ้าง อากาศเย็นสดชื่น ญาติโยมก็เตรียมตัวมาวัดมาทำบุญกันแต่เช้า
จิตใจฝึกฝนบุญกันตลอดเวลา มีโอกาสมีเวลาก้รับมา

**จุดสำคัญตื่นขึ้นมาต้องรับรู้ใจของเราก่อนเพื่อน ให้รู้ใจ รู้ลมหายใจ
เข้าออก รู้ความปกติของใจ รู้การเกิดการดับของใจ เป็นงานชิ้นเอก
เป็นงานชิ้นโบแดงที่จะต้องรู้ รู้เท่าทันใจ ศึกษาเรื่องชีวิตของเรา**

การเกิดการดับของใจ การเกิดการดับของชั้นห้า การดำเนินชีวิต
ด้วยปัญญา ก่อนที่จะเป็นปัญญาได้เราก็ต้องเจริญสติ สร้างบารมี
ปรับสภาพใจของเราให้อยู่ในความอ่อนโยน ให้อยู่ในความสะอาด ให้อยู่
ในความปกติ

ใจของคนเรานี้เกิดมานาน ทุกเรื่องๆ เราต้องดู ต้องรู้ ต้องแก้ไขตัวเรา
ดูจนกระทั่งตั้งแต่ตื่นขึ้นจนกระทั่งถึงเวลานี้

แยกแยะให้ได้

ทั้งพระ ทั้งชี ทั้งโยม พระเราชีเราก็ต้องพยายามให้เป็นทวิคุณ เพราะว่าเราสมัครใจเข้ามาศึกษาชีวิตของเรา พิจารณาปฏิสังขารโย กะประมาณในการขบฉันของตัวเรา แยกแยะให้ได้ ความอยากความหิว ความหิวเกิดขึ้นที่กาย ความอยากเกิดขึ้นที่ใจ เราต้องแก้ไข เราดับความอยากได้ เราก็ไม่ทำตาม

พิจารณาดีๆ นะ ทั้งพระทั้งชี อะไรไม่อร่อยก็ไม่ต้องเอามันบอกว่าอย่างนั้น ก็เลสสั่งบอกว่าเอาเฉพาะสิ่งที่มันอร่อยๆ เอาน้อยๆ ก็กลัวไม่อิ่มบอกว่าเอาเยอะๆ เอาเยอะไปแล้วก็ทานไม่หมด ทานได้นิดเดียว เพราะว่ากิเลสมันเป็นตัวสั่ง

เราต้องพยายามอย่าไปทำตามกิเลส พยายามดับ พยายามละ มองซ้าย มองขวา มองบนมองล่าง มองกลางใจของตัวเรา ปัญญาของเรายังไม่รู้เท่าทันใจ ก็ใช้สมถะเข้าไปดับเข้าไปหยุด หยุดให้สงบหยุดให้ถึงความสงบความนิ่งนั้นแหละเขาเรียกว่า ‘ความปกติ’

อย่าพากันปล่อยวันเวลาทิ้งเสียตายเวลา เราพยายามรีบตัดกวาง สร้างบุญ สร้างอานิสงส์ให้มีให้เกิดขึ้นในกายก่อนนี้ ก่อนที่เขาจะแตกจะดับ เขาเกิดมา เกิดมาในภพมนุษย์ วิญญาณมาสร้างภพมนุษย์ขึ้นมา

ปัญญาของพระพุทธองค์

พระพุทธองค์ท่านถึงให้เจริญสติเข้าไปค้นคว้าทำความเข้าใจ บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น แจงให้ถูก ในกายนี้มีกัณฑ์มีที่กอง ซึ่งมีหนังห่อหุ้ม เรามองเห็นตั้งแต่เป็นก้อนว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง ในหลักธรรมเป็นแค่เพียงภาพลวงตา แต่ในทางสมมติ สัจจะความเป็นจริง นั้นมีอยู่ ความเป็นจริงทางวิมุตติ มีตั้งแต่ภาพมายา แต่ใจของเราหลง มายึดมาติด

นอกจากปัญญาของพระพุทธองค์เท่านั้นแหละที่จำแนกแจจแจงออก ให้รู้ให้เห็น ร่างกายนี้ประกอบขึ้นมาด้วยอะไร ซึ่งมีธาตุสี่ ดินน้ำลมไฟ แล้วก็กัณฑ์ห้า มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง เข้ามายึด ก็ตัวใจเรานั้นแหละ

ใจของเราหลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด มาอยู่ในภพมนุษย์ ก็อาจจะเกิดอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ ขึ้นสวรรค์ลงนรกสารพัดอย่าง จนกว่ามาอยู่ในภพของมนุษย์ มาสร้างกายเนื้อมาสร้างกัณฑ์ห้า

หมั่นฝึกฝนตัวเรา ค่อยพัฒนาจิตใจตั้งแต่เด็กตั้งแต่เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ พัฒนา ได้รับการศึกษาได้รับการเล่าเรียน ผ่านกาลผ่านเวลา มีความรับผิดชอบ ผิดถูกชั่วดี อะไรดีอะไรชั่ว อะไรเป็นกุศลอกุศล มีปัญญา รู้ แล้วก็รู้จักแก้ไข ตัวเรา มีตั้งแต่ปัญญาของพระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบหลักความจริงของชีวิตในเรื่องอริยสัจความจริงอันประเสริฐสี่ เรื่องของอนัตตา หลักของอนัตตาการปล่อยวาง

ความบริสุทธิ์ของใจ

เราต้องพยายามทำให้ปรากฏขึ้นที่ใจของเรา การขัดเกลากิเลส กิเลสหายาก็มี กิเลสละเอียดก็มี กิเลสเกิดขึ้นที่กายเกิดขึ้นที่ใจ พวกนิรณธรรมต่างๆ มลทินต่างๆ มีอยู่ในใจของเราทุกคนจะมีมากมีน้อยเท่านั้นเอง

ทุกคนก็ปรารถนาที่มากเกิดเป็นมนุษย์แล้วก็ปรารถนาที่จะหาทางดับทุกข์หาทางหลุดพ้น บางคนก็เดินเข้าไปเขมมายังไม่ตรง บางคนเดินตรงยังไม่ถึงจุดหมายก็ต้องพยายาม ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ แก้ไขใหม่ ปรับปรุงตัวเราใหม่ อยู่ตลอดเวลา

พระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องอะไรเราพยายามทำอย่าไปเสียตายอาลัย อารมณ์กับกิเลสเล็กๆ น้อยๆ เราพยายามเอาทรัพย์ที่สูง คือความบริสุทธิ์ของใจ

ตื่นขึ้นมาเรารู้ใจของเรา รู้กายของเรา การเจริญสติที่ต่อเนื่องเป็นอย่างนี้ กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้ คำว่าใจวิเวก วิเวกจากอะไร วิเวกจากกิเลส วิเวกจากการเกิด วิเวกจากขันธห้า

สัมมาทิฐิ

ชั้นห้าเราได้ยินได้ฟังตั้งแต่ชื่อ แต่เราพยายามรู้ให้เท่าทัน ตัววิญญาณนั้นแหละตัวชั้นหนึ่งในชั้นห้า ตัวกายนี่ก็ตัวหนึ่งในชั้นห้า ตัวความคิด ตัวอารมณ์ กองสังขารต่างๆ มีอยู่ในกายของเราหมด เว้นเสียแต่ว่าเราจะเจริญสติไปรู้ทันหรือไม่เท่านั้นเอง

การสร้างตบะบารมี ใจของเรามีความเสียสละ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ใจของเราอยู่ในพรหมวิหารความเมตตาหรือไม่ หรือว่ามีตั้งแต่ความแข็งกระด้าง มีตั้งแต่ความเห็นผิด

ความเห็นผิดในหลักธรรมคือใจยังคลายจากชั้นห้าไม่ได้ ยังแยก रूप แยกนามไม่ได้ มีความเห็นผิดแต่ยังถูกอยู่ แต่มันก็ถูกอยู่ อยู่ในระดับครึ่งๆ กลางๆ คือเป็นสัมมาทิฐิ ฝึกไว้ในบุญในกุศลอยู่ แต่ยังจำแนก แจกแจง ยังแยก रूप แยกนามไม่ได้ ยังห่างจากของที่คว่าไม่ได้ก็ยังไม่เห็นผิด ในส่วนนามธรรมคือยังเดินปัญญาขั้นสูงไม่ได้ เพราะว่าการกำลังสติไม่ค่อยจะเจริญกัน

ผู้เบาบางจากกิเลส

การหายใจเข้าออกก็หายใจมาตั้งแต่เกิด พอเกิดแล้วก็หายใจเลย ถ้าขาดการหายใจก็หมดสภาพ แต่ไม่ค่อยจะสนใจ หายใจเข้าหายใจออกเป็นอย่างไร หายใจหายาบหายใจละเอียดเป็นอย่างไร มีความรู้สึกรับรู้ผู้นั้นแหละเขาเรียกว่า ‘สติรู้กาย’

การแยกอุปแยกนาม ใจของเราเบาบางจากกิเลส น้อมใจเข้ามาเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ละอายเกรงกลัวต่อบาป นั้นแหละเขาเรียกว่า ‘โสดาบัน’ เขาเรียกว่า ใจน้อมเข้ามาสู่หลักพุทธศาสนา อาศัยเคารพพระรัตนตรัยเป็นที่ตั้ง ใจก็น้อมเข้ามา เขาเรียกว่า ‘โสดาบัน’ ใจที่ฝึกฝนในบุญ

ที่นี้กิเลส การขัดเกลากิเลส กิเลสความโลภ ละความโลภ ละความตระหนี่เหนียวแน่น มีการอนุเคราะห์มีการช่วยเหลือ เบาบางลงไปอีกก็เรียกว่า ‘อนาคามี’ ผู้เบาบางจากกิเลส เบาบางจากกิเลสหายบดต่างๆ เป็นผู้ให้ผู้เอาออก ผู้คลาย ผู้ช่วยเหลือ ใจก็เบาบางลงไปเรื่อยๆ ด้วยการให้ ด้วยการให้ทานด้วยการเอาออก ในหลักธรรมท่านเรียกว่า ‘อนาคามี’ ผู้เบาบาง

เข้าเขตอริยะ

เจริญสติเข้าไปอบรมใจ ควบคุมใจ ละกิเลสละเอียดลงไป ใจคลายจากขันธห้า ใจอยู่ในความปกติ ใจอยู่ในความว่าง ว่างจากการเกิด ว่างจากกิเลส ถึงจะดับความเกิดไม่ได้หมดจด ก็เข้าสู่หลักของอริยสัจ เห็นความจริงอันประเสริฐ ก็เข้าสู่อรหัตตมรรคอรหัตตผล ทรงความว่างไว้เป็นอารมณ์ กระโดดเข้าถึงตัวเรือน ทรงความว่างเขาเรียกว่า ‘เข้าเขตอริยะ’ ห่างไกลจากกิเลส

พยายามหัดสังเกตหัดวิเคราะห์บ่อยๆ เราก็จะเห็นการทรงความว่างเป็นอย่างนี้ ใจที่เห็นขันธห้าใจที่รอบรู้ในขันธห้าเป็นอย่างนี้ ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นทางอยู่เหมือนกับเราขึ้นบันไดขึ้นถึงตัวเรือน บันไดแต่ละขั้นๆ กว่า会上ถึงตัวเรือนเขาก็มีราวบันไดควบคู่อยู่ ตั้งแต่การให้ทาน การรักษาศีล แต่เราต้องทำความเข้าใจ ไม่ใช่ว่าการปฏิบัติแบบไม่มีปัญญา ขาดปัญญามันก็ปฏิบัติแบบงมงาย ศรัทธาแบบงมงาย

การเจริญสติ รู้จักลักษณะของสติ ความรู้ตัวอยู่ปัจจุบันที่ต่อเนื่อง ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เป็นแค่เพียงอริยาบถ ถ้าเราไม่สนใจจริงๆ ก็ยาก ยากที่จะเข้าใจ นอกจากบุคคลที่มีความสนใจ มีความเพียรเป็นเลิศ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาใหม่ๆ ท่านถึงว่าเป็นการสวณ เป็นการทวนกระแสกิเลส

สำรวจกายวาจาใจ

อย่าไปปิดกั้นตัวเรา ทุกคนก็มีบุญหมด บุญมากบุญน้อย บุญสมมติเราก็ทำ หลวงพ่อก็พาทำอยู่ตลอด บุญสมมติบุญวิมุตติ การขัดเกลากิเลส ทำอยู่ตลอด มีโอกาส โอกาสเปิดกาลเวลาเปิด บุคคลมีบุญจะไม่ปล่อยทิ้ง ค่อยสร้างสะสมคุณงามความดี ไม่ว่าทางกายทางวาจาทางใจ การกระทำของเราให้ถึงพร้อมเห็นคนอื่นทำ ทำมากทำน้อยก็เป็นของเราเห็นคนอื่นทำ เราก็พลอยอนุโมทนาสาธุ อย่าไปโอ้อวด อย่าไปอคติ อย่าเป็นบาปกับจิตใจของเรา ให้อนุโมทนาสาธุ

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อะไรที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้นกับใจของเรา เราก็พยายามดับ ยิ่งฝึกไปเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ ยิ่งเห็นเยอะเท่าไรยิ่งทำความเข้าใจ บางทีเจริญสติเข้าไปเรื่อยๆ กิเลสเขาก็ไม่ยอมแพ้เหมือนกัน เขาก็ผุดขึ้นมา สารพัดอย่างที่จะมาได้แย่ง บางคนถ้าเป็นกุศลก็ดีไป บางคนเขาเป็นอกุศลนี้แน่ ต้องแก้ไข รีบแก้ไข

ยิ่งฝึกไปเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ บางทีก็ไปอคติคนนั้นอคติคนนี้ ด่าคนนั้น ด่าคนนี้ ด่าคนนั้นคนนี้ยังไม่พอ มาวัดก็มาด่าท่านเจ้าคุณว่าไม่พาปฏิบัติ สักที ก็ว่าอย่างนั้น

สอนใจตัวเอง

เราต้องบอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น อบรมตัวเรา แก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา แนวทางคำสอนของพระพุทธองค์นั้นท่านได้ค้นพบประกาศเอาไว้หมดแล้ว กิเลสก็ของเราจะไปเที่ยวให้คนอื่นเขาละให้ก็ไม่ได้

ตื่นขึ้นมาเรารับรู้กับแก้ไข เรามีความขยันหมั่นเพียร เรามีความรับผิดชอบ เรามีความเสียสละหรือว่าเรามีความเห็นแก่ตัว สูงขึ้นไปเราก็กจัดระบบระเบียบ ความเกิดความคิดดับของความคิดซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรมเขาเป็นอย่างไร ใจเริ่มก่อตัวอย่างไร ใจเริ่มเกิดอย่างไร ความคิดผุดขึ้นมาได้อย่างไร สนุกออกถ้าเรารู้จักแก้ไขรู้จักพิจารณา มีความสุขว่ากิเลสตัวไหนจะมาเล่นงานเรา

อย่าไปผัดวันประกันพรุ่งเสียตายเวลา เวลานั้นถึงจะทำ เวลานี้ถึงจะทำ ถ้าไม่รู้จักแก้ไขตัวเรา ไม่รู้จักสอนตัวเรา อย่าไปเที่ยวให้คนอื่นเขาสอน ไม่เกิดประโยชน์ พูดกันปากเปียกปากแฉะถ้าไม่ไปทำก็เหมือนเดิม ถ้าคนจะเอานั้น เจริญสตินี้แหละเป็นครูบาอาจารย์สอนใจของตัวเอง ลักษณะของสติที่ต่อเนื่องกันเป็นอย่างนี้ การขัดเกลากิเลสเป็นอย่างนี้ การละกิเลสเป็นอย่างนี้ กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้

ขัดเกลากิเลส

รู้จักแนวทางแล้วก็ตั้งแต่ต้นขึ้นมาเรียบขนขวาย ผักไผ่สนใจในการดูในการรู้ สักวันหนึ่งก็คงจะถึงจุดหมายปลายทางกัน ไม่ถึงซำก็ต้องถึงเร็ว ไม่เข้าใจมา มาถามครูบาอาจารย์ มาศึกษารู้จักวิธีแนวทาง แล้วก็ไปปฏิบัติให้ปรากฏ ขึ้นที่ใจ หหมดความสงสัย หหมดความลังเล มีตั้งแต่จะขัดเกลากิเลสออกจากใจของเรา

ไปที่ไหนก็ถามใจตัวเองว่าใจของเราขณะนี้เป็นอย่างไร กายทำหน้าที่อย่างไร ทวารทั้งหกทำหน้าที่อย่างไร ภาษาธรรมท่านว่าอย่างไร เราหมั่น พรา้สอนตัวเราอยู่ตลอดเวลา นั้นแหละท่านถึงว่า ‘ตนเป็นที่พึ่งของตน’

ตน คือ สติปัญญาเป็นที่พึ่งของใจ อบรมใจ ใจเกิดกิเลสก็ละกิเลส เจริญ พรหมวิหารเข้าไปทดแทน แก้ไขตัวเรา สร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน สร้างความหนักแน่นให้ปรากฏขึ้นที่ใจ สร้างความเสียสละ สร้างความอดทนจนเป็นเลิศ มองเห็นหนทางเดินว่าเราจะได้กลับมาเกิดหรือไม่กลับมาเกิดกัน ก็ต้องพยายามนะ

โอกาสเปิดกาลเวลาเปิด อย่าปล่อยเวลาทิ้ง สูงขึ้นไปเราก็คือขัดเกลากิเลส ออกจากใจของเราให้หมดจด... ตั้งใจรับพรกัน

อยู่กับบุญ

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า

วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๙



หลวงพ่อฟากไฉ่ ปี ๒๕๕๙ ลำดับที่ ๒๔
ในวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๙

สแกนเพื่อฟัง



มีความสุขกันทุกคน ดุติๆ นะ พระราชาพิจารณาปฏิสังขยา อย่าไป
ปล่อยโอกาสทิ้ง อย่าไปปล่อยเวลาทิ้ง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเราพยายามวิเคราะห์
กายของเรา วิเคราะห์ใจของเรา แล้วก็พยายามหัดสังเกต สังเกตการเกิด
การดับ สังเกต รู้เท่าทันความคิดอารมณ์ ใจเกิดอย่างไร ก่อตัวอย่างไร
จนกระทั่งถึงเวลานี้ แล้วก็เดี๋ยวนี้ พยายามจำแนกแจกแจงให้ได้
ความอยากเป็นอย่างไร ความหิวเป็นอย่างไร หรือว่าใจปกติ

เราต้องสร้างปัญญา หรือว่าสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง แล้วก็เอาไปใช้
ไปวิเคราะห์ รู้เท่าทันการเกิดการดับของใจ รู้จักควบคุมใจ รู้จักอบรมใจ
จนกว่าใจของเราจะคลายออกจากขันธห้าหรือว่าคลายออกจากความคิด
ซึ่งมีกันทุกคน

หลงอยู่ในความรู้

ถ้าเราไม่เจริญสติเข้าไปวิเคราะห์เราก็จะไม่เข้าใจ เพราะว่าใจกับอาการของใจเขารวมกัน จนเรารู้ว่าคิด ทำตามความคิด ทำตามอารมณ์ ทั้งที่รู้ๆ เขาก็หลงอยู่ในความรู้ หลงอยู่ในความยึดมั่นถือมั่น หลงอยู่ในการเกิดการเกิดของใจ การเกิดของวิญญาณในกายของเรา

ตามธรรมดาใจของทุกคนนี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ หลงวนเวียนว่ายอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ซึ่งเราอาจจะไม่เข้าใจลึกซึ้งถึงขนาดนั้น จนกระทั่งถึงมาหลงเกิดอยู่ในภพมนุษย์ มาสร้างขันธห้าปิดกั้นตัวเองเอาไว้ ปิดกั้นตัวใจนั้นแหละเอาไว้

คำว่า ‘ขันธห้า’ เรารู้ตั้งแต่ชื่อแต่เรายังเข้าไม่ถึง เพราะว่าถ้าใจคลายออกจากความคิดได้เมื่อไร ใจว่างเมื่อไร พลิกขึ้นมาหายขึ้นมาเมื่อไร กำลังสติที่เราสร้างขึ้นมาก็จะตามเห็นการเกิดการดับของความคิด ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรม นั้นแหละเขาเรียกว่า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

เวลาดับไป ความว่างเปล่าเข้ามาปรากฏ เรื่องใหม่เข้ามา ความเกิด ความดับ ความไม่เที่ยง แต่เราไม่เห็นถึงตรงนั้นแยกแยะไม่ได้ คิดก็รู้ทำก็รู้แต่ก็หลงอยู่ในความรู้

ภาษาธรรม ภาษาโลก

ส่วนใจก็ปรารถนาศรัทธาอันแรงกล้า อยากได้บุญอยากได้ธรรม อยากรู้
อยากเห็นอยากเข้าใจ ความอยากของใจนั้นแหละปิดกั้นตัวเองเอาไว้
นอกจากบุคคลที่มาเจริญสติให้ต่อเนื่องเชื่อมโยง แล้วก็สร้างตบะสร้าง
บารมี รู้จักอด รู้จักข่ม รู้จักขัดเกลากิเลสออกจากใจของเรา รู้จักดับ
ความเกิด

จนกว่าใจจะคลายขันธห้าได้ สัมมาทิฐิ ความรู้แจ้งเห็นจริงปรากฏมองเห็น
หนทางเดิน เข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ว่าท่านสอนเรื่องอะไร
เข้าใจในความหมายนั้นๆ ถึงจะเข้าใจในภาษาธรรมภาษาโลก

แต่เวลานี้เราก็ก้าวใจอยู่ในระดับของสมมติ การสร้างคุณงามความดีระดับ
ของสมมติ แต่ใจยังไม่ได้คลายออกไปรับรู้ ทุกเรื่องในชีวิตต้องดูรู้ให้ชัดเจน
เวลานี้ขณะนี้

ความอยากเป็นอย่างไร ความหิวเป็นอย่างไร ใจปกติเป็นอย่างไร
ความรู้ตัว ลักษณะของความรู้ตัวอยู่ปัจจุบันทุกขณะสมหายใจเข้าออก
เป็นลักษณะอย่างไร ไม่ใช่ว่าเจริญสติไม่รู้จักรว่าลักษณะของสติเป็น
อย่างไร เจริญธรรมปฏิบัติธรรมไม่รู้จักรธรรมคืออะไร

รู้จักธรรม รู้จักกรรม

ตัวธรรมก็คือตัวใจ ธรรมเราอาจจะมองเห็นในภาพรวมว่าเป็นตัวบุญ ตัวบุญก็คือตัวใจ ทำอย่างไรเราถึงจะเข้าถึงตัวใจได้ ก็ต้องหมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ รู้ไม่ทันก็รู้จักควบคุม รู้จักดับ รู้จักหยุด สร้างอันสงส์บารมี ให้เกิดขึ้นในกายในใจของเรา

ไม่ว่าเด็กไม่ว่าผู้ใหญ่ ความเจ็บความตายนี้ไม่ได้เลือกกาลเลือกเวลา ถ้าไม่ถึงเวลาที่ไม่ได้ไป ถ้าถึงเวลาแล้วจะเอาอะไรมาฉุดมารั้งเอาไว้ก็ไม่อยู่ เรายกให้เป็นกรรม ที่นี่เราต้องมาศึกษาเรื่องกรรม กรรมภายใน กรรมภายนอก กรรมก็คือการกระทำ ตัวจิตวิญญาณซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรม เขาเกิด ๆ ดับ ๆ นั้นแหละ เขาไปสร้างกรรม มาสร้างชั้นห้าปิดกั้นตัวเอง

ท่านถึงให้เจริญสติเข้าไปแยก เข้าไปคลายทำความเข้าใจกับชั้นห้า แล้วก็ ละชั้นห้า กรรมเก่าก็ตามไม่ทันก็เป็นโอฬาสีกรรม กรรมใหม่ที่เกิดจากตัวใจ ที่ทำอยู่ปัจจุบัน ก็ละอกุศลเจริญกุศลให้มีให้เกิดขึ้น สูงขึ้นไปก็ไม่หลงไม่ยึด ทำเพื่อให้เกิดประโยชน์ มีความรับผิดชอบ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในสิ่งที่ เราเข้าไปทำ ก็เลยอยู่เหนือกรรม หรือว่าอยู่เหนือบุญเหนือบาป กรรมเก่า ก็ตามไม่ทันเป็นโอฬาสีกรรม กรรมใหม่ก็ไม่ได้ยึด สร้างกุศลกรรม แต่ไม่หลงไม่ยึด เราก็ออยู่กับบุญ ใจก็เป็นบุญ

อยู่กับบุญ

เรามาละกิเลส มาขัดเกลากิเลสออกจากใจของเรา ทั้งใจทั้งกายทั้งวาจา กายก็จะเป็นบุญ วาจาก็จะเป็นบุญ ใจก็จะเป็นบุญ อยู่ที่ไหนเราก็จะอยู่กับบุญ เพราะว่าตัวใจนั้นแหละคือตัวบุญ ตัวใจนั้นแหละคือตัวธรรม ในภายในก่อนกรรมที่เขาได้สร้างขึ้นมา

ก่อนกรรมหรือว่าก่อนบุญ ก่อนโลก ก่อนธรรม ถ้าใจเป็นธรรมก็เป็นก่อนธรรม ถ้าใจเป็นโลกก็เป็นก่อนโลก มาวิเคราะห์ดู เรายืมธาตุสี่ ดินน้ำ ลมไฟ ของสมมติของโลกเขามาใช้ มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง มาหลงมายึด ถึงเวลาเขาก็แตกก็ดับ ร่างกายแตกดับเขาก็ไปหาที่อยู่ใหม่

ในหลักธรรมท่านให้ทำความเข้าใจแล้วก็ละด้วยการเจริญปัญญา ให้ใจคลายออกจากขันธห้า ใจก็ปล่อยวางอัตโนมัติได้ แล้วก็ดับความเกิดของใจ ละกิเลสที่ใจ ใจก็จะไม่ได้ไปก่อภพก่อชาติที่ไหนอีก

พยายามหมั่นพร่ำสอนใจของตัวเอง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาทุกเรื่องๆ ทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย ทุกลมหายใจเข้าออก บางคนบางท่านก็อาจจะคิดว่าจะรู้ได้อย่างไร ก็ในเมื่อเราสร้างสติเจริญปัญญา สร้างความรู้ตัว

มหาสติ มหาปัญญา

ช่วงใหม่ๆ ก็พลั้งเผลอ ถ้ากำลังสติปัญญาของเราเร็วไวขึ้น อบรมใจของเราได้ คลายใจของเราออกจากขันธห้าได้ กำลังสติก็จะตามดู รู้เห็นตามความเป็นจริง ยับยั้งไว้ไม่อยู่ก็จะกลายเป็นมหาสติ จากมหาสติก็จะกลายเป็นมหาปัญญา คั่นคว่าทุกเรื่องจนไม่มีอะไรที่จะให้คั่นคว่า จนไม่มีกิเลสตัวไหนที่จะให้ดับอีกก็จะกลายเป็นมหาปัญญา จากมหาปัญญาก็จะกลายเป็นปัญญารอบรู้ในดวงใจ รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในโลกธรรมในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว

บริหารกาย บริหารใจ ขณะเรายังมีลมหายใจอยู่ มองเห็นหนทางเดินว่าจะได้กลับมาเกิดหรือไม่ได้กลับมาเกิดกัน เราดับความเกิดภายในได้ กายเนื้อแตกดับก็เข้าสู่ความบริสุทธิ์ไม่ต้องกลับมาเกิด ตราบใดที่ใจยังเกิดอยู่ก็ขอให้เกิดอยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้ ไม่สูญหายไปไหน

พยายามหมั่นสร้างบุญสร้างกุศล สร้างบุญแม้แต่นิดหน่อยก็เป็นอานิสงส์อย่างแรงกล้าในวันข้างหน้า อย่าไปมองข้ามแม้แต่บุญเล็กๆ น้อยๆ ทำบุญด้วยกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ กำลังแรงศรัทธา ตื่นขึ้นมาก็เอาบุญที่ใจของเราให้ได้เสียก่อน

ความหลงอย่างละเอียด

ตื่นขึ้นมาใจของเรามีความเกียจคร้านหรือไม่ ใจของเรามีความเกิดหรือเปล่า อะไรคือสติปัญญา ความรู้ตัวที่เราสร้างขึ้นมา เอาไปใช้การใช้งานได้หรือไม่ ก็ดูทุกเรื่องนะ

ถ้าเราสอนเราไม่ได้อย่าไปเที่ยวให้คนอื่นเขาสอน ไม่เกิดประโยชน์ จงหมั่นพร่ำสอนใจตัวเรา เจริญสติไปพร่ำสอนใจตัวเรา รู้จักวิธีการ รู้จักแนวทางแล้ว ก็ทำความเข้าใจ

ตั้งแต่ยังไม่หลุดจากที่ ตื่นขึ้นมามหาใจเข้าออกเป็นอย่างไร จะลูกจะก้าวเข้าห้องส้วมห้องน้ำใจยังปกติดีอยู่หรือไม่ ทำกับข้าวกับปลาใจเกิดความอยากหรือเปล่า เปลี่ยนจากตัวใจเป็นกำลังสติปัญญาเข้าไปทำหน้าที่แทนใจ

ใจเกิดเมื่อไรก็ดับเมื่อนั้น ใจหลงเมื่อไรก็สังเกตดูเขาก็จะคลาย คลายความหลง เราอาจจะว่าเราไม่หลง เพราะว่าเรายังแยกไม่ได้ เรารู้ที่อยู่ อยู่ในระดับของสมมติ แต่ในหลักธรรมแล้วยังหลง หลงความเกิดนั้นแหละความหลงอย่างละเอียด เราพัฒนากำลังสติปัญญาไปเกิดแทนไม่ได้ ก็เลยมองเห็นเพียงแค่ความถูกต้องระดับของสมมติ

บุญภายนอก บุญภายใน

แนวทางพระพุทธองค์ท่านได้เปิดเผยมานาน เอามาชี้แนะวิธีการ
แนวทางให้ พวกเราจงดำเนินไปให้ถึง ไม่ถึงช้าก็ต้องถึงเร็ว トラบใดที่ยัง
ดำเนินอยู่ トラบใดที่ยังฝึกหัดปฏิบัติอยู่ ไม่ถึงวันนี้ก็พรุ่งนี้ ไม่ถึงพรุ่งนี้
เดือนนี้เดือนหน้า ไม่ถึงปีหน้าก็ไปต่อภพหน้า เพราะว่าトラบใดที่ใจ
ยังเกิดอยู่ กายเนื้อแตกดับ ใจก็ต้องไปเกิดต่อ

เขาจะเกิดในเรื่องอะไรก็ขึ้นอยู่กับแรงกุศล แรงบุญแรงกุศลที่เราสร้าง
เราทำอยู่ปัจจุบันนี้แหละ เราดับความเกิดภายในได้ คลายความหลงได้
ก็มองเห็นหนทางเดินทันทีว่ากิเลสตัวไหนยังเหลืออยู่ กิเลสตัวไหน
ยังละไม่ได้ ตัวไหนละได้ ก็มันเกิดขึ้นมาเมื่อไร เราก็พยายามละ

ยังอยู่ด้วยกันหลายคนหลายท่านก็ยิ่งเพิ่มความเพียรความสมัคสมาน
สามัคคีเป็นทวีคูณ บุญภายนอกเราก็ทำ บุญภายในเราก็ทำ ความสะอาด
ความเป็นระเบียบเรียบร้อย จากภายในก็ส่งออกไปสู่ภายนอก พยายาม
ดำเนิน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อย่าเห็นแก่ตัว อย่าเห็นแก่ความเกียจคร้าน
จงเพิ่มความเพียรให้มีให้เกิดขึ้น

ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย หัดสังเกตใจ
วิเคราะห์ใจของเรา จนไม่มีอะไรที่จะไปค้นคว้า จนมีแต่ดูกับรู้
รู้ความเป็นจริงนั้นแหละ สติสมาธิปัญญา เราจะรักษาเราเองเมื่อถึงเวลา...
ตั้งใจรับพรกัน

สามารถอ่าน หรือดาวน์โหลดหนังสือทุกเล่ม
โดย พระอาจารย์สำราญ ฐมฺมธฺโร (หลวงพ่อกล้าย)
ได้ที่ <https://romyen.org/books>



อยู่กับบุญ

หลวงพ่อดากไว้ ลำดับที่ ๕

พระอาจารย์สำราญ ธรรมฐิโร (หลวงพ่อกล้วย)

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน



โดยมูลนิธิธรรมะเย็บ