

## ความเพียรชอบ

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร  
(หลวงพ่อกล้วย)

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า

วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓

วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓

วัดป่าธรรมอุทยาน จังหวัดขอนแก่น





# เพ็ญรให้ ฤ ก

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า

วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเราให้ชัดเจน  
แล้วก็ให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่  
พวกท่านได้สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องกันแล้วหรือยัง  
ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ

## เจริญสติให้ต่อเนื่อง

หลงพ้อก็กล่าวเตือนทุกวัน  
เตือนเรื่องเก่าของเก่านี้แหละ  
แต่พวกเราไม่ค่อยจะสนใจ  
อาจจะสนใจได้เป็นบางช่วง บางครั้งบางคราว  
ไม่ค่อยจะสนใจที่จะศึกษาให้ต่อเนื่อง

การสร้างความรู้ตัว การหายใจเข้าออก  
คำว่า ‘สติระลึกรู้ตัวอยู่ปัจจุบันทุกขณะลมหายใจเข้าออก’ เป็นอย่างไร  
การเอาสติไปใช้เป็นอย่างไร  
ไม่ใช่ว่าฝึก แต่ไม่รู้จักเอาสติไปใช้  
เราก็จะไม่เข้าใจในความหมายของการฝึก

การเจริญสติ ก็เพื่อที่จะเอาไปอบรมใจของเรา  
แต่เวลานี้ กำลังสติของเรามีน้อย

## ความหลงอันลุ่มลึก

ความคิดเก่าๆ ที่เกิดจากใจ  
หรือว่า วิญญาณในกายของเรา  
หรือว่า ความคิด อาการของขันธห้า  
ซึ่งมีอยู่ในกายของเรา ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม  
เขาเกิดๆ ดับๆ อยู่อย่างนั้น  
เขาหลง ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด  
เขาหลงมาหลายชั้น หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิดอยู่ในภพมนุษย์  
จนกระทั่งมาเกิดอยู่ในภพมนุษย์  
มาสร้างขันธห้า ส่วนรูปส่วนนาม

ที่นี้ท่านก็ให้มาเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์ หาเหตุผล  
จนใจคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น จากส่วนนามธรรมด้วยกัน  
ใจหายใจคลาย เขาเรียกว่า 'วิปัสสนา' ความเห็นถูกเปิดทาง  
ถ้ายังแยกไม่ได้ ความรู้แจ้งเห็นจริงก็เปิดทางไม่ได้

ถ้าแยกได้ หายขึ้นมาได้  
แต่ขาดการตามทำความเข้าใจ ซึ่เหตุซึ่ผล  
เขาก็รวมกันอีกเหมือนเดิม  
หลายสิ่งหลายอย่างที่ปกปิดดวงใจของเราเอาไว้

## คลายใจจากชั้นห้า

ตามสภาพเดิมนั้น ใจของทุกคนนั้นสะอาดอยู่แล้ว บริสุทธิ์อยู่แล้ว  
แต่เพราะความไม่รู้ ความไม่เข้าใจ ความหลง

เรารู้ยู่ระดับสมมติ แต่ไม่รู้ยู่ในระดับของวิมุตติ  
คือการแยกการคลาย การตามเห็นการเกิดการดับ  
รู้เรื่องวิญญานในกายของเรา  
รู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกาย ในชั้นห้าของเรา  
เห็นความไม่เที่ยง เห็นเป็นกอง เป็นชั้น

แต่พวกเรามองเห็นเป็นก้อน  
ผิดก็ผิดทั้งก้อน ถูกก็ถูกทั้งก้อน  
แต่ถูกในหลักธรรมจริงๆ  
ใจต้องคลายออกจากชั้นห้า  
ตามดูรู้เห็น แล้วละกิเลสหยาบ กิเลสละเอียด  
ซึ่งมีกันหมดทุกคนนั่นแหละ

## ความเป็นกลาง

ไม่มีใครปรารถนาความทุกข์  
มีตั้งแต่อยากจะได้ความสุข  
ในหลักธรรมแล้ว ทั้งทุกข์ทั้งสุขก็มีค่าเท่ากัน  
ถ้าใจของเราอยู่ในความเป็นกลาง อยู่ในความว่าง

ก่อนที่จะถึงความเป็นกลางความว่างได้  
ก็ต้องฝ่าฟันอุปสรรคมากมาย  
เราต้องมีความเพียร หมั่นวิเคราะห์  
หมั่นสำรวจ หมั่นทำความเข้าใจ



## อริยทรัพย์

แต่ละวันตื่นขึ้นมา เรามีความขยันหมั่นเพียรเพียงพอหรือไม่  
เรามีพรหมวิหาร มีความเมตตา  
มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความกตัญญูทศเวทิตี  
มีความละเอียด มีความกล้าหาญ หรือไม่

ทำให้มันถึงจุดหมายปลายทางให้ได้  
ไม่เข้าใจวันนี้ เราก็ต้องเพิ่มความเพียรเป็นทวีคูณ  
ไม่เข้าใจวันนี้ วันพรุ่งนี้เราก็ต้องเข้าใจ  
ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ แก้ไขใหม่ ปรับปรุงตัวเราใหม่

ทรัพย์อันนี้เป็นทรัพย์ของทุกคนที่จะต้องเข้าถึง  
ไม่เข้าถึงวันนี้ ก็ต้องเข้าถึงวันพรุ่งนี้ ตราบใดที่ยังดำเนินอยู่  
ไม่ใช่ว่าจะไปปิดกั้นตัวเรา ว่าไม่มีโอกาสไม่มีเวลา  
ทุกคนมีโอกาส ทุกคนมีเวลา เหมือนกันหมด

## ปรับปรุงจิตใจ

ไม่ใช่ว่าทำบุญ มันจะได้บุญ  
ก็ค่อยทำ ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยขัดเกลาเอาออก

ถ้าเราละกิเลสออกหมด  
เราไม่อยากจะได้รับความบริสุทธิ์ เราก็ได้รับความบริสุทธิ์  
ใจไม่เกิด เขาก็นิ่ง  
ใจไม่มีกิเลส เขาก็สะอาด เขาก็บริสุทธิ์  
แต่เวลานี้ ใจของเราทั้งเกิด ทั้งหลง ทั้งยึด  
ยึดในตัวตน ยึดในขั้นห้า ทั้งเป็นทาสกิเลส

ถึงเรายังจำแนกแจกแจงแยกแยะไม่ได้  
ก็ให้อยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้  
คิดดี ทำดี มองโลกในทางที่ดี  
รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา  
ใจของเราก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ

รู้แจ้งเห็นจริง

เรื่องของจิตนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน  
ทุกเรื่องเลย ตั้งแต่ตื่นขึ้น ทุกลมหายใจเข้าออก  
เป็นเรื่องของเราที่จะต้องแก้ไข

จะไปฝึกหัดปฏิบัติอยู่ที่ไหนก็ช่าง  
จะเก่งคร่ำเคร่งมากมายอยู่ที่ไหนก็ช่าง  
ถ้าเราแก้ไขเราไม่ได้ ถ้าไม่รู้จักละกิเลส ไม่รู้จักอดทนอดกลั้น  
ไม่รู้จักสร้างความขยันหมั่นเพียร มันก็เหมือนเดิม

ถ้าแยกใจออกจากชั้นห้าไม่ได้  
จะเดินปัญญาชั้นสูงก็ไม่ได้

ถ้าเราแยกแยะได้ เราก็จะรู้ว่า  
อัตตาเป็นอย่างนี้ อนัตตาเป็นอย่างนี้  
สมมติเป็นอย่างนี้ วิมุตติเป็นอย่างนี้

ละให้หมด วางให้หมด

ใจเริ่มเกิดกิเลส

เราก็ดับตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ

ใจของเราสั่งออกมาทางกาย ทางวาจา หรือไม่

อันนี้เป็นเรื่องของกาย เรื่องของใจ แต่เขาก็ร่วมกันอยู่

ถ้าเราจำแนกแจกแจงไม่ได้

มันก็หมุนกันไปทั้งก้อน มันก็หลง

อาจจะหลงอยู่ในการสร้างคุณงามความดี

หลงอยู่ในบุญก็ยังดี ดีกว่าไม่ได้ทำ

ถึงละได้หมด วางได้หมด

ก็สร้างบุญกุศลเหมือนเดิม ยิ่งสนุกสร้างยิ่งสนุกทำ

อย่าทิ้งโอกาส

อีกไม่นานก็จะเข้าพรรษาแล้ว  
เราพยายามหมั่นสำรวจทั้งภายในภายนอก  
ทั้งสมมติทั้งวิมุตติให้เต็มรอบ  
อย่าพากันปล่อยโอกาสทิ้ง  
อย่าไปปิดกั้นตัวเราเอง ก็ต้องพยายามกัน

วันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้  
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน  
พากันไปสร้างสานต่อ ทำความเข้าใจให้รู้ทุกอิริยาบถ





# เพ็ญ รุ่งเรือง

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า

วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

จะดับทุกข์ได้ เราก็ต้องเจริญสติ เจริญปัญญา  
พิจารณาตามแนวทางของพระพุทธองค์  
ทำความเข้าใจกับจิตวิญญาณในกายของเรา  
ทำความเข้าใจกับวิญญาณในชั้นห้าของเรา  
รู้เรื่องสมมติรู้เรื่องวิมุตติ  
รอบรู้ในกองสังขารภายในตัวของเรา ถึงจะดับทุกข์ได้



ละความโลภ ละความโกรธ

รู้จักละกิเลส สร้างตบะสร้างบารมีให้แก่กล้า

เรามีความตระหนี่เหนียวแน่น

ละความตระหนี่เหนียวแน่นด้วยการให้ด้วยการเอาออก

เรามีความโกรธ เราก็พยายามละความโกรธ

แล้วก็ให้อภัยอโหสิกรรม

แล้วก็หมั่นสร้างความเพียรให้มีให้เกิดขึ้น

ละความโลภ ละความโกรธ

คลายความหลง

เจริญสติเข้าไปคลายความหลง หรือว่าแยก रूप แยกนาม  
หรือภาษาธรรมะที่ท่านเรียกว่า ‘วิปัสสนา’  
ความรู้แจ้งเห็นจริงในกายของเรา ในใจของเรา  
ว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนินให้ถูกที่ถูกทาง  
ก็จะถึงจุดหมายปลายทางตามแนวทางของพระพุทธองค์

พุทธะ ผู้รู้ ผู้ใจของเรา  
รู้ใจ แล้วก็รู้จักขัดเกลา  
รู้จักละกิเลสออกจากจิตจากใจของเรา

เจริญสติให้ต่อเนื่อง ให้เชื่อมโยง  
เห็นการเกิดการดับ  
รู้แจ้งเห็นจริงตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ  
แล้วก็ค่อยละ  
เราละกิเลสได้หมด เราก็ได้ความบริสุทธิ์  
เราดับความเกิดได้ เราก็ไม่กลับมาเกิด

## ปรับปรุงตัวเอง

จิตวิญญาณของคนเรานี้เกิดเร็วไว  
ที่เกิดมาสร้างภพมนุษย์นี้เขาเรียกว่าอยู่ภพมนุษย์  
ขณะมีกายอยู่ เขาก็เกิดต่อ เขาก็คิดต่อสารพัดเรื่อง

เราเจริญสติเข้าไปอบรมใจของเราให้ได้ตลอดเวลาทุกขณะ  
ที่ท่านบอกว่าทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต  
ดูตัวเรา แก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา ทำเรื่องของเราให้จบ

ไม่จบวันนี้ วันพรุ่งนี้ เดือนนี้ เดือนหน้า  
รู้จักสร้างอานิสงส์ สร้างบุญ สร้างบารมี ให้เต็มเปี่ยม

ถ้าเรามีความเกียจคร้าน ละความเกียจคร้าน  
เรามีความขยันหมั่นเพียร มีความรับผิดชอบหรือไม่  
สำรวจตัวเราตลอดเวลา  
เรามีความกตัญญูตเวที เรามีความอ่อนน้อมถ่อมตนหรือไม่

ไม่ปล่อยวันเวลาทิ้ง

รู้จักฝึกฝน รู้จักสนใจ รู้จักทำความเข้าใจ

อะไรคือสมมติ วิมุติ

คำว่า ‘อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา’ ในกายเป็นอย่างไร ซึ่งมีกันทุกคน  
เราจะเข้าถึงจุดนั้นได้หรือไม่

ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรที่ถูกต้องตามแนวทางของพระพุทธรองค์

ท่านบัญญัติเอาไว้ มีครบหมด

การละกิเลสหยาบกิเลสละเอียด

เรื่องการเกิดการดับ ภพภูมิต่างๆ

บุคคลที่มีบุญฟุ้งนิดเดียว พอรู้จักวิธีการ

กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้

กิเลสหยาบเป็นอย่างนี้ กิเลสละเอียดเป็นอย่างนี้

ตื่นมารับจัดการทันที ไม่ปล่อยวันเวลาทิ้ง เสียตายเวลา

มีโอกาส ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อย่าไปทิ้งบุญ ให้รีบทำกัน

ทำมากทำน้อย แล้วแต่โอกาสเปิด แล้วแต่ความพร้อมของเรา

อย่าไปอคติ อย่าไปเพ่งโทษซึ่งกันและกัน

ให้อภัย แก้ไขใหม่ ปรับปรุงใหม่

## รู้จักเอาบุญ

คิดดีก็เป็นบุญ ทำดีก็เป็นบุญ มองโลกในทางที่ดีก็เป็นบุญ  
ถ้าคนเรารู้จักเอาบุญ

เดินตามถนนหนทาง เห็นเศษขยะเศษแก้ว ก็เก็บ เราก็ได้บุญ  
เข้าห้องส้วมห้องน้ำ เราทำความสะอาด เราก็ได้บุญ  
ตื่นขึ้นมา เราก็รีบสำรวจใจสำรวจกายของเรา  
ว่าอะไรควรเจริญ อะไรควรละ อะไรควรแก้ไข เราก็ได้บุญ

ถ้าคนเรารู้จักอยู่กับบุญ เอาบุญ

อะไรที่จะเป็นอกุศล เราก็พยายามละ

อะไรที่จะเป็นกุศล เราก็พยายามเจริญ ให้มีให้เกิดขึ้นให้เต็มเปี่ยม  
จะได้ไม่เสียดายเวลา เสียดายโอกาส

เราอย่าเป็นทาสของกิเลส จงเป็นนายเหนือกิเลส

ทุกคนก็มีกิเลสกันหมด กายของเรานี้แหละก้อนกิเลส ก้อนกรรม

ถ้าเรารู้จักวิเคราะห์ รู้จักพิจารณา

เราก็จะเห็นความเป็นจริงในชีวิตของเรา

หมดความสงสัย หมดความลังเล ในคำสอนของพระพุทธองค์

มีตั้งแต่จะดำเนินความเพียรให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

ไม่เอาด้วยความอยาก

พระเราซีเรา ทั้งพระใหม่พระเก่า  
พยายามพิจารณาดูดีๆ นะ กายก็หิว ใจก็อยาก  
เรามาดับความอยาก ความอยากความหิว  
ความหิวเกิดขึ้นที่กาย ความอยากเกิดขึ้นที่ใจ

เราพิจารณาดู อาหารก็สักแต่ว่าอาหาร  
เราไม่เอาด้วยความอยากที่เกิดจากกิเลส  
ให้กะประมาณในการขบฉันของเรา

กิเลสเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เราก็ละเมื่อนั้น  
ไม่ปล่อยโอกาสทิ้ง ไม่ปล่อยเวลาทิ้ง  
จิตใจเกิดความอยาก ละความอยาก  
ดับความอยากให้ได้เสียก่อน ดับไม่ได้ก็ให้นั่งดู

ไม่ปล่อยวันเวลาทิ้ง อะไรที่จะเป็นประโยชน์ เราก็ทำ  
อะไรที่ไม่เป็นประโยชน์ เราก็พยายามละ  
เจริญแต่สิ่งที่เป็นกุศล  
อะไรที่เป็นอกุศลนำความทุกข์มาให้ เราก็พยายามละ  
มาศึกษาชีวิตของเราให้ละเอียด ให้ถ่องแท้

## ความเห็นถูก

ชีวิตของเรา ภายของเรา มีอะไรบ้าง  
ท่านให้เจริญสติเข้าไปค้นคว้า เข้าไปทำความเข้าใจ  
ที่ท่านว่าเป็นกองเป็นชั้น มันเป็นกองได้อย่างไร  
เราก็เห็นเป็นคน แต่พระพุทธองค์ท่านเห็นเป็นกอง  
กองรูปกองนาม กองดินน้ำลมไฟ มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง  
ทำอย่างไรเราถึงจะรู้สิ่งพวกนี้

เราต้องมาเจริญสติตามแนวทางของพระพุทธองค์  
การดำเนินชีวิตในทางสัมมาทิฐิ ความเห็นถูก

ความเห็นถูกมีหลายระดับ  
เห็นถูกในระดับสมมติ เห็นถูกในระดับวิมุตติ  
ในระดับสมมติ เราพอที่จะเข้าใจ  
แต่ในระดับวิมุตติ ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเจริญสติ  
มีความเพียรเป็นเลิศ ถึงจะเข้าใจตรงนี้ แล้วก็ละตรงนี้ได้  
ก็ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ที่จะเข้าถึง

ทำเรื่องของเราให้จบ

เราพยายามรีบตัดดวง สร้างบุญสร้างกุศล  
ให้มีให้เกิดขึ้นในกายในใจตรงนี้ได้ ขณะที่ยังมีลมหายใจ  
หมดลมหายใจก็มีแต่เรื่องบุญกับเรื่องบาป ไม่มีเรื่องอื่นใดเลย  
เรามาทำหน้าที่ของเราให้จบ ทำเรื่องของเราให้จบ  
ให้อยู่ในกองบุญกองกุศล จะได้ไม่ได้เสียดายเวลาที่ผ่านไป  
แล้วก็เสียดายเวลาที่ยังมาไม่ถึง

เราพยายามเอาปัจจุบันให้ได้ดี  
อายุขัยของพวกเราก็มีไม่เยอะ ไม่ถึงร้อย  
อายุของมนุษย์นี่น้อยลงทุกที  
ไม่ว่าผู้ใหญ่ ไม่ว่าเด็ก ก็มีโอกาสดายได้หมดทุกคน ไม่รู้ว่าเวลาไหน  
มีความเกิด ก็มีความตาย  
ไม่อยากตาย ก็ไม่ต้องเกิด

แต่ในเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องตาย  
ก่อนที่จะตาย ก็ต้องดับความเกิดให้ได้ ไม่ต้องกลับมาตายอีก  
แต่พวกเรายังเข้าไม่ถึงตรงนั้น ก็ต้องวนเวียนว้ายตายเกิด  
ก็ขอให้เกิดในกองบุญกองกุศลเอาไว้  
หมั่นสร้างบุญสร้างกุศล หมั่นสร้างตบะสร้างบารมี  
ค่อยสร้างสะสมไปเรื่อยๆ



## สนใจศึกษา

ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ แก้ไขใหม่ ปรับปรุงใหม่ทุกเวลา  
ที่ท่านว่า ‘ทุกขณะลมหายใจเข้าออก’ ‘ทุกขณะจิต’  
ตรงนี้พวกเรายังเข้าไม่ถึงกันเลย

เพียงแค่เรื่องลมหายใจ ก็ไม่ค่อยจะศึกษากันเท่าไร  
ลมหายใจเข้าออกเป็นอย่างไร  
หายใจเข้าเป็นอย่างไร หายใจหายบเป็นอย่างไร  
มันก็เลยเกิดความเคยชินแบบโลกๆ

ถ้าไปค้นคว้าดู พิจารณาดู ชี้เหตุชี้ผล  
ทางโลกก็มีเหตุมีผล ทางธรรมก็มีเหตุมีผล  
ถ้าเราเข้าถึงเหตุผลแล้ว เราก็หมดข้อที่จะมาได้แย้ง  
ก็มีตั้งแต่จะดำเนินให้ถึงจุดหมายปลายทาง  
ถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นไม่ต้องกลับมาเกิด

## สนุกสร้างบุญ

สนุกทำบุญ ทำบุญให้กับตัวเอง ทำบุญให้กับพี่กับน้อง  
ทำบุญให้กับพ่อกับแม่ เพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันในโลกนี้  
เรามาสว่างบารมี ใครสร้างมากสร้างน้อย ก็ขึ้นอยู่กับความเพียร  
อย่าไปปิดกั้นตัวเอง トラบใดที่ยังมีลมหายใจ ก็มีโอกาสมหาทุกคน

บุญสมมติก็พาทำ

บุญวิมุตติ การขัดเกลากิเลส

อันนี้เป็นเรื่องของเราทุกคน ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

เป็นเรื่องของกิเลส ทุกข์ของเราโดยตรง

เราก็คอยแก้ไขคอยปรับปรุง

ทั้งดีทั้งไม่ดี ทั้งกุศลทั้งอกุศล ก็ละหมด

แล้วก็เจริญกุศล ไม่ให้ยึด ไม่ให้ติด

มีโอกาสนจะพาทำให้เต็มที่ ทุกเรื่อง

อะไรที่จะเป็นบุญ บุญสมมติก็จะทำ บุญวิมุตติก็จะทำ

เหมือนกับต้นไม้ ต้นไม้มีทั้งเปลือก ทั้งแก่น ทั้งกระพี้

ถ้ามีแต่แก่น เปลือกไม่มี กระพี้ไม่มี ต้นไม้ก็ตาย

ศาสนาก็เหมือนกัน

มีการทำบุญให้ทาน เจริญสติเจริญปัญญา

## เป็นนายเหนือกิเลส

ใครมีทิฐิมานะ มีความเห็นผิด  
ก็ละความเห็นผิด มาสร้างความเห็นถูกให้ปรากฏขึ้น  
ด้วยการเจริญสติเข้าไปคลายความหลง

ทำความเข้าใจในหลักธรรม  
เรื่องหลักของอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ เป็นอย่างไร  
อัตตา อนัตตา เป็นอย่างไร  
สมมติ วิมุตติ เป็นอย่างไร  
กิเลสหายบ กิเลสละเอียด เป็นอย่างไร มีอยู่ในใจของเราหมด  
เรามาค้นคว้าให้รู้ ให้เท่าทัน  
รู้จักทำความเข้าใจ แล้วก็รู้จักละ

ส่วนมากไม่เป็นอย่างนั้น  
ส่วนมากก็มีตั้งแต่ตามอำเภอใจ ตามอำนาจกิเลส  
ก็เลยเป็นทาสกิเลสอยู่ตลอดเวลา  
เลยไม่เป็นนายเหนือกิเลสสักที  
ให้กิเลสมันเล่นงานอยู่ตลอดเวลา  
มันก็เอาของดีๆ นั้นแหละมาหลอก  
คราวนี้เราก็มานี้ มาเพื่อจะละกิเลส

## จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ

ตามความเป็นจริงแล้ว

จะปฏิบัติธรรมคร่ำเคร่งมากมายถึงขนาดไหน

จุดมุ่งหมายก็คือละกิเลส ละกิเลสกับคลายความหลง

แล้วก็ดับความเกิด ไม่ต้องกลับมาเกิดกัน

ความเกิด เกิดในกายเนื้อก็เกิด

ที่นี้ลึกลงไป ความเกิดทางด้านจิตวิญญาณนั้นแหละสำคัญ

ตั้งแต่เข้ามา เขาเกิดสักก็เรื่อง เกิดสักก็เที่ยว

เราขาดการพิจารณาก็เลยไม่รู้ ไม่ทันกิเลส

โดนกิเลสเล่นงาน โดนกิเลสโจมตีตลอดเวลา

ถ้าเราศึกษาค้นคว้า

กำลังฝ่ายไหนจะเยอะกว่ากัน เขาก็ต่อสู้กัน

ถ้าฝ่ายกุศลเยอะ ฝ่ายอกุศลก็แพ้

เหมือนกับสงครามเลยทีเดียว

รบให้จบ

ร่างกายของเรานี้เหมือนกับสนามรบ  
รบให้จบ รบให้จบแล้วก็นั่งดู  
ไม่มีอะไรที่จะมาให้เข้าไปดินรน  
มีตั้งแต่บุญกุศลที่จะสร้างพอกพูนขึ้นไปฝากเอาไว้ ไม่สูญหายไปไหน

เราต้องสอนเรา แก่ไขเรา ปรับปรุงตัวเรา  
อย่าไปเที่ยวให้คนโน้นเขาสอน คนนี้เขาสอน  
มีตั้งแต่คนปัญญาอ่อนเท่านั้นที่ไปเที่ยวให้คนอื่นเขาสอน

คนมีปัญญาฟงนิดเดียว  
การเจริญสติเป็นอย่างนี้ การละกิเลสเป็นอย่างนี้  
มีความสุขในการดู ในการรู้  
เห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล  
เราพ่ายแพ้ให้กิเลสตัวไหน ก็เริ่มใหม่  
กิเลสตัวไหนมาเล่นงานเรา เราก็ต้องดูให้ละเอียด  
ถ้าเราชนะ เราก็ชนะไปเรื่อยๆ

## อย่าเกียจคร้าน

ละความเกียจคร้าน สร้างความขยัน

ถ้าเราสะสมความเกียจคร้าน

จากครั้งหนึ่ง สองครั้ง สามครั้ง ก็เยอะขึ้น มากขึ้นๆ

เอาไปเอามากก็เลยกลายเป็นดินพอกหางหมู ชัดเกลาก็ไม่ออก

ไปไหนก็มีตั้งแต่ความมืดมิด

เรามาขัดมาเกลามาเอาออก

ให้เห็นแก่นแท้ของใจคือความบริสุทธิ์ ความว่าง

ว่างจากการเกิด ว่างจากกิเลส จากความยึดมั่นถือมั่น

## เพิ่มความเพียร

ในความว่างนั้นมีวิญญาณอยู่  
มีหัวใจของเรา รับรู้ด้วยสติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา  
รู้ เห็น ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง  
หมดความสงสัย หมดความลังเล  
มองเห็นหนทางเดินว่าจะได้กลับมาเกิด หรือไม่กลับมาเกิดกัน

เราจงมองหาความเป็นจริงในชีวิตของเรา  
อย่าพากันผัดวันประกันพรุ่ง เสียเวลา  
ยิ่งเป็นพระ ยิ่งบวชเข้ามาแล้ว  
ก็ยิ่งศึกษาค้นคว้าเรื่องชีวิตของเราให้มันกระจ่าง

อย่าไปปิดกั้นตัวเรา อย่าไปเกียจคร้าน  
เพิ่มความขยันหมั่นเพียรให้มีให้เกิดขึ้น  
บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น  
ก็จะเป็นประโยชน์ ประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า  
ทุกคนก็จะได้มีความสุขกัน







## สร้างเหตุ สำเร็จผล

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า

วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน  
แล้วก็ให้เป็นธรรมชาติที่สุด

## ศีกษากายใจ

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา

เราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง

เรารู้จักใจของเราแล้วหรือยัง

เรารู้จักกายของเราแล้วหรือยัง

เราอาจจะรู้อยู่ในภาพรวม

รู้อยู่ในภาพรวมของการเป็นก้อน

อันนี้คือร่างกายของเรา

อันนี้คือก้อนกายของเรา ตัวตนของเรา

ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนแต่เป็นของเรา

เพราะว่าเรายังจำแนกแจกแจงไม่ได้ว่า

อะไรคือส่วนปัญญา อะไรคือส่วนของใจ

ใจที่ปกติเป็นอย่างไร ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างไร

อาการของขันธห้าหรือความคิด เขาผูกขึ้นมา

ใจของเราเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร

ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม เป็นของละเอียด

เจริญสติ นำสติไปใช้

เราขาดการเจริญสติ

เรามาสั่งผู้รู้ มาเจริญผู้รู้

เข้าไปทำความเข้าใจกับธรรมชาติที่มีอยู่... ธรรมชาติของใจ

แต่เวลานี้ใจของเราทั้งหลายทั้งปวง

ยึดติดธรรมชาติเอาไว้มีดมีดหมดทุกอย่าง

เราถึงมาเจริญสติเข้าไปอบรมใจ

ศรัทธาความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยมีอยู่

ศรัทธาในการทำบุญทำทาน

สร้างบารมีในระดับของการให้ทานนั้นก็มีอยู่

เพียงแต่กำลังสติของเราก็กังหนัดไม่เพียงพอ

เข้าไปทำความเข้าใจ ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล

เราต้องหมั่นเจริญสติ

รู้จักเอาสติปัญญาของเราไปใช้การใช้งาน

แก้ไขตัวเอง

ใจที่ปกติเป็นอย่างนี้นะ

ใจที่เกิดอารมณ์เป็นอย่างนี้นะ

ใจเกิดกิเลส เราก็หาวิธี หาอุบาย หาทางแก้ไข

ขณะที่ยังมีกำลัง ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่

ใจของเราเกิดความอยาก

เราก็พยายามละความอยาก ด้วยการให้

ด้วยการเอาออก ด้วยการคลาย

ใจของเราเกิดความโกรธ

เราก็พยายามดับความโกรธ

ดับความโกรธด้วยการให้อภัยอโหสิกรรม

เราดับได้ตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ เห็นเหตุเห็นผล

เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนแต่มีเหตุมีผล

เหตุผลระดับสมมติ เหตุผลระดับวิมุติ

## ฝึกฝนตนเอง

กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด มีหมดทุกคน  
จะมีมากมีน้อย เราก็อย่าไปท้อถอย  
พยายามแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา  
ถ้าเราแก้ไขให้เราไม่ได้  
ไม่มีใครจะแก้ไขให้เราได้เลย นอกจากตัวของเรา  
เราก็ต้องพยายามเอา

ในทางสมมติ เรามาอาศัยกันได้ อยู่อนุเคราะห์กันได้  
แต่ทางด้านวิมุตติ ทางด้านการขัดเกลากิเลส  
ทางด้านการเจริญภาวนา การเจริญสติ  
เราต้องเน้นลงอยู่ที่กายของเรา  
ทุกสิ่งทุกอย่างก็เอื้ออำนวยกัน ประกอบกันเข้า  
ถึงจะถึงจุดหมายปลายทางได้

ถ้าไม่มีบารมี ไม่มีความขยันหมั่นเพียร  
ไม่มีความเสียสละ ไม่มีความอดทน  
ไม่รู้จักฝึกฝน ไม่รู้จักสนใจ  
ไม่รู้จักสร้างให้มีให้เกิดขึ้น  
มันก็ยากที่จะเข้าใจในชีวิตของเรา

## ละกิเลส

แนวทางอันนั้น พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบตั้งนานแล้ว  
ธรรมชาติก็มีอยู่ประจำโลก แต่พวกเราเข้าไม่ถึง  
เราก็ไปยึดไปยึดทุกสิ่งทุกอย่าง  
ใจของเราไปหลงเอาขันธุ์ห้า ก็เลยไปยึดเอาหมด

ถ้าใจของเราแยกแยะ ปล่อยวางขันธุ์ห้าได้  
ใจของเราก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้

ที่นี้ใจของเราก็ยังเกิดกิเลสอีก  
เราก็ต้องมาละกิเลส มาดับกิเลส  
มาคลายกิเลสออกที่ละเล็กทีละน้อย ค่อยขัดเกลาไปเรื่อยๆ  
สักวันหนึ่งก็คงจะหลุดพ้น  
หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นจากกิเลส

## ปัญญาโลก ปัญญาธรรม

การได้ยิน การได้ฟัง การได้อ่าน ได้ศึกษา  
ผ่านกาลผ่านเวลา ตรงนี้ก็เหมือนกัน มีกันหมดทุกคน  
จะมีมากมีน้อย ก็ขึ้นอยู่กับกำลังบารมีของแต่ละบุคคล

บางคนปัญญาโลกก็เก่ง บางคนปัญญาธรรมก็เก่ง  
ถ้าจะให้รอบ ก็ต้องให้ได้ทั้งปัญญาโลกปัญญาธรรม  
ถ้าไม่มีปัญญาโลก เราก็ตีความหมายปัญญาธรรมไม่ได้  
เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจ



บารมีเต็มเปี่ยม

แต่ละวันใจของเรามีสภาพอย่างไร  
มีความหนักแน่น มีความอ่อนโยน  
มีความกล้าหาญ มีความกตัญญูทเวทีหรือไม่  
มีสัจจะกับตัวเองหรือเปล่า สัจจะนี้สำคัญ  
สำคัญทุกเรื่อง สำคัญทุกอย่าง

เหมือนกับบันได เราขึ้นขั้นแรก  
ถึงขั้นสุดท้าย ก็ถึงตัวเรือน  
บันไดก็อาศัยราวบันไดประกอบกันเข้า ถึงขึ้นถึงตัวเรือนได้

บารมีของเราต้องให้เต็มทุกอย่าง  
ความเสียสละ ความอดทน ความฝึกฝน ความสนใจ  
ความกล้าหาญ อาจหาญในสิ่งที่ควรกล้าหาญ  
ให้ละอายในสิ่งที่ควรละอาย

เป็นบุคคลผู้ให้  
ให้อภัยทาน อโหสิกรรม  
ให้ทั้งกำลังกายกำลังใจ ให้ทั้งวัตถุทาน  
ที่นี้เราจะเอาจะมีจะเป็นก็เป็นเรื่องของปัญญา

## เรียนรู้ความจริง

เรามาศึกษาความเป็นจริงในร่างกายของเรา  
ว่ามีอะไรบ้างที่มาประกอบกันเข้า  
ซึ่งพระพุทธองค์ท่านบอกว่า  
ธาตุสี่ ชั้นห้า มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง  
วิญญาณก็คือหัวใจของเรานั้นแหละ

ทำไมเขาถึงเกิด ทำไมเขาถึงหลง  
ทำอย่างไรเราถึงจะคลายได้  
เราก็มาเจริญสติทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย  
ตั้งแต่ตื่นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่

หลวงพ่อก็ย้ำอยู่ทุกวันให้พวกท่านได้เจริญสติ  
สร้างความรู้ตัว รู้กาย  
รู้ลมหายใจก็เป็นการรู้กาย  
หายใจเข้าหายใจออก ถ้าเรารู้ต่อเนื่อง  
เขาก็เรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

## คลายใจจากความคิด

เราพยายาม ดู รู้

รอบรู้ในวิญญานในกายของเรา

รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในอารมณ์ ดับความเกิดของใจ  
ความเกิดนั้นแหละ คือกิเลสอันละเอียดที่สุด

ในเมื่อเขาได้มาเกิดอยู่ในภพมนุษย์ คือร่างกายของเรา  
เขาก็มายึดเอาตรงนี้

เราก็มาเจริญสติเข้าไปอบรม

ค่อยไปวิเคราะห์ ค่อยไปสังเกต

จนใจคลายออกจากความคิด

ใจคลายออกจากชั้นห้า หายขึ้นมาได้

นั่นแหละเราถึงจะเข้าใจคำว่า ‘อัตตา อนัตตา’

รู้ เห็น รู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในภายในใจของเรา

เข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์

รู้เรื่องกิเลสที่เกิดจากใจของเรา

กิเลสหยาบกิเลสละเอียด เขาเกิดได้อย่างไร

ปล่อยวาง

การพูดการจានิ่งง่าย

แต่การลงมือจริงๆ ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ

เป็นบุคคลที่มีความเพียรอยู่ตลอดเวลา

จนชี้เหตุชี้ผลได้ ถึงละได้

ถ้าเราไม่รู้จักจุดละจุดวาง เราก็วางไม่ได้

ถึงอยากจะวาง เราก็วางไม่ได้หรอก

## วิบากกรรม

อีกอย่างหนึ่งนั่น ถ้าวิบากกรรมไม่คลาย  
วิบากกรรมสมมติไม่คลาย ไม่ถึงที่สิ้นสุด  
ใจก็ยากที่จะคลายได้เหมือนกัน

เราก็อาจจะไปรับวิบากกรรมที่โน่น  
ไปอยู่ที่โน่น ไปทำนู่นทำนี่  
บางคนก็รับกรรมหนัก บางคนก็รับกรรมเบา

ถ้าเรามาศึกษาเรื่องกรรม  
กรรมทางด้านรูปธรรม กรรมทางด้านนามธรรม  
ไล่เรียงลงไปถึงกรรมที่เกิดจากหัวใจ จนกระทั่งถึงต้นเหตุ  
เราก็พยายามค่อยๆ แก้ไขไปเรื่อยๆ  
สักวันหนึ่งเราก็คงจะถึงจุดหมาย

## ละความเกียจคร้าน

อย่าไปเกียจคร้าน อย่าไปงอมืองอเท้า  
ถ้าเราเกียจคร้าน เราก็ได้ความเกียจคร้าน  
สร้างสะสมความเกียจคร้าน วันนี้เท่านี้  
วันนี้วันพรุ่งนี้ขึ้นไปเรื่อยๆ  
หมักหมมความเกียจคร้าน หมักหมมกิเลส  
สะสมไปเรื่อยๆ มันก็เป็นดินพอกหางหมู

ถ้าเราหมั่นขัดหมั่นเกลา หมั่นเอาออก  
หมั่นวิเคราะห้ อบรมกายอบรมใจของเราอยู่ตลอดเวลา  
อยู่คนเดียว เราก็ดูเรา  
อยู่หลายคน เราก็ดูเรา  
แก้ไขเรา ปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา

## สร้างเหตุ สำเร็จผล

เอาการเอางานเป็นการปฏิบัติ  
ทำงานไปด้วย ละความเกียจคร้านไปด้วย  
อานิสงส์ของการกระทำ เราก็ได้รับความสะดวกสบาย  
คนอื่นมาก็ได้รับความสะดวกสบาย  
เราจากไป คนรุ่นหลังก็จะได้สานต่อ  
ถ้าเราชนะเราแล้ว เราก็ชนะหมดทุกอย่าง  
อย่าไปคิดว่าไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าไปเห็นแก่ตัว

ขัดเกลากิเลสออกจากใจของเราให้หมด  
สักวันเมื่อใจของเราคลายออก  
เราก็จะมองเห็นความจริง  
เราได้รับความว่าง ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้น  
เพราะการขัดเกลากิเลส

กิเลสก็ของเรา เราก็แก้ไขเอา แก้ไขให้กันไม่ได้  
หลงพอได้เพียงแค่บอกกล่าว แนะนำวิธีการแนวทางเท่านั้นเอง  
ก็ต้องพยายามกันนะ

### ความเพียรชอบ

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน

หากประสงค์รับหนังสือโปรดติดต่อ

วัดป่าธรรมอุทยาน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

หรือ กล่องข้อความเพจวัดป่าธรรมอุทยาน

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