



# หนทาง อันประเสริฐ

พระธรรมเทศนา  
จากวัดป่าธรรมอุทยาน

# หนทางอันประเสริฐ

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร  
(หลวงพ่อกล้วย)

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า

วันที่ ๕ และ ๘ กันยายน ๒๕๕๕  
วันที่ ๑๔ และ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

ณ ศาลาการเปรียญ วัดป่าธรรมอุทยาน  
จังหวัดขอนแก่น





# หนทางอันประเสริฐ

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า

วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๕

เจริญธรรมญาติโยมทุกคนทุกท่าน  
ขอให้ญาติโยมจงเจริญสติ  
ตั้งแต่ต้นเข้าขึ้นมา เราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง  
ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ  
วางใจให้สบาย วางใจให้สบาย ไม่ต้องพนมมือ  
ฟังไปด้วยน้อมสำเนียงไปด้วย

## สติรู้กาย

ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ  
แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ สักสองสามเที่ยว  
อย่าไปบังคับลมหายใจ

การสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ  
หรือว่าผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ  
อันนี้เป็นแค่เพียงอุบาย  
ใจของเราก็จะสงบตั้งมั่นขึ้นอยู่ในกายของเรา  
ความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราก็ชัดเจน

เวลาลมสัมผัสปลายจมูกของเรา เรามีความรู้สึกรับรู้อยู่  
นั่นแหละเขาเรียกว่า ‘สติรู้กาย’  
ถ้าเรารู้ให้ต่อเนื่อง เขาเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’  
พยายามฝึกให้เกิดความเคยชิน  
ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่มองไม่ลุกจากที่นอน  
เป็นเรื่องเร่งด่วนที่จะเข้าไปทำความเข้าใจในรายละเอียด

## อานาปานสติ

สติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน เราต้องพยายามสร้างขึ้น  
ความรู้ตัวไม่มี ก็ต้องสร้างขึ้น  
สร้างขึ้นแล้ว ก็พยายามสร้างให้ต่อเนื่อง อย่าไปเกียจคร้าน  
เพียงแค่เรื่องการหายใจเข้าออก ซึ่งเรียกว่า ‘อานาปานสติ’  
พวกเราที่ขาดการสนใจกัน

ความคิดที่เกิดจากหัวใจ หรือว่าเกิดจากตัววิญญาณนั้น... เขามีมาตั้งแต่เดิม  
ความคิดที่เกิดจากอาการของขันธห้า นั้น... เขาก็มีมาตั้งแต่เดิม  
เขาหลงมาเกิด วนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร  
เกิดๆ ดับๆ เกิดๆ ดับๆ  
แต่เวลานี้เขามาเกิดอยู่ในภพของมนุษย์ เขามาสร้างภพของมนุษย์อยู่  
มีกายเนื้อ มีหนังมาห่อหุ้มอยู่ ซึ่งเป็นส่วนรูปธรรม

คลายความหลง

ส่วนนามธรรม ตัวใจ ตัววิญญาณ กับอาการของวิญญาณ  
ตรงนั้นแหละ เราต้องเจริญสติเน้นลงอยู่ที่กายของเรา  
เพื่อที่จะเข้าไปรู้เท่าทัน  
ว่าลักษณะของใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างไร  
ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างไร  
ใจที่หลงความคิด หลงอารมณ์เป็นอย่างไร

เราต้องสังเกต หาเหตุหาผล  
จนกว่าใจของเราจะคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น  
ซึ่งเรียกว่า ‘แยก रूप แยกนาม’

เพียงแค่แยก रूप แยกนาม  
เพียงแค่เริ่มต้นของการรู้เห็นตามความเป็นจริง  
รู้ต้นเหตุของความหลง คลายความหลง  
เพียงแค่คลายได้ ถ้ากำลังสติของเราขาดการตามทำความเข้าใจ  
ก็ยากที่จะรู้ความเป็นจริงอีก

ไม่ใช่ว่าแยกได้ คลายแล้ว เขาจะจบอยู่เพียงแค่นั้น  
เพียงแค่แยกได้คลายได้ เพียงแค่เริ่มต้น  
เริ่มต้นของการรู้แจ้งเห็นจริง เพียงแค่เริ่มต้นของสัมมาทิฐิ  
...ความรู้เห็นตามสภาพความเป็นจริง



รู้เหตุรู้ผล

ถ้าขาดการตามทำความเข้าใจ  
เราก็ไม่รอบรู้ในกองสังขาร ไม่รอบรู้ในชั้นห้าของตัวเอง  
แล้วก็ดับความเกิดของกิเลสที่เกิดจากใจอีก

ยิ่งฝึกไปเท่าไร ก็ยิ่งเห็นเยอะ  
ยิ่งเห็นเยอะเท่าไร ก็ยิ่งทำความเข้าใจ  
หาเหตุหาผล ตามดูเหตุตามดูผล  
ว่าเขาเกิดยังไง เขาไปยังไง

อะไรคือชั้นห้า อะไรคือชั้นมาร  
อะไรคือกรรม วิบากของกรรม  
การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนแต่มีเหตุมีผล

ถ้าเราขาดการตามทำความเข้าใจที่ถูกต้อง  
ก็ยากที่จะเข้าใจ ไม่ใช่ว่าจะเข้าใจได้ง่ายๆ เลย  
เพียรให้ถูกที่ เพียรให้ถูกทาง  
แล้วก็เจริญตบะ เจริญบารมีให้เต็มที่  
ไม่ใช่ว่าจะเอาตั้งแต่ปัญญาอย่างเดียว

## ละกิเลส

เราละกิเลสได้หรือไม่

เราละกิเลส ความโลภ ความโกรธ

เราละกิเลสหยาบ กิเลสละเอียด ออกจากใจของเราได้หรือไม่

กิเลสมารต่างๆ เขาก็ปิดกั้นดวงใจเอาไว้อย่างแน่นหนาเลยทีเดียว

กายเนื้อก็ปิดกั้นดวงใจเอาไว้

*ความคิด อารมณ์ ความโลภ ความโกรธ*

*ความยินดียินร้ายสารพัดอย่าง เขาก็ปิดกั้นดวงใจเอาไว้*

*แม้แต่ตัวใจจริงๆ เขายังปิดบังอำพรางตัวเอง*

เขายังเกิดอยู่ ยังปรุงแต่ง ยังส่งออกไปภายนอกอยู่

นั่นแหละ ถ้าเขาไม่หลง เขาคงไม่เกิด เขาหลงเขาถึงเกิด

## มลทิน นิเวศธรรม

แม้ตั้งแต่ฝ่ายกุศล การเกิดทุกชนิด  
สำหรับตัวใจแล้วอย่าให้มีเลย เราพยายามดับ พยายามละ  
ไล่เรียงลงไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงตัวของเขา  
แม้แต่กิเลสละเอียดเล็กๆ น้อยๆ เราก็พยายามดับพยายามละ  
ฝึกไปฝึกมามันยังเห็นเยอะ  
ยิ่งเห็นเยอะเท่าไร แล้วเราค่อยละ

คนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้... นั่นแหละมลทิน  
ยกตัวเองสูง มองเห็นคนอื่นต่ำ  
มองเห็นคนอื่นสูง มองเห็นตัวเราต่ำ  
อคติ เพ่งโทษ ทั้งที่เกิดจากตัวใจของเรา

กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด พวกนิเวศธรรมต่างๆ นี่แหละ  
เป็นเครื่องกั้นใจของเรา ไม่ให้ได้รับความสงบ

## สำรวจใจ แก่ใจ

ความรู้ตัวของเราพลั้งเผลอได้อย่างไร

ใจของเรามีความกังวล มีความฟุ้งซ่าน มีความกำหนัด

ความยินดีในรูป รส กลิ่น เสียง

เราต้องรู้จักจำแนกแจกแจงให้ชัดเจน

กายของเรานี้ประกอบขึ้นมาจากทวารทั้งหก

ทวารทั้งหก เขาทำหน้าที่อย่างไร

ภาษาธรรม ภาษาโลก สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง

การแยก รูป รส กลิ่น เสียง ออกจากใจของเราเป็นลักษณะอย่างไร

กำลังสติความรู้ตัวของเรา ก็ต้องตามดู ตามรู้ ตามเห็น

รู้ให้ชัดเจน แล้วก็ดับความเกิดของใจให้อยู่ในกายของเรา

ใจของเราปรุงแต่ง เขาก่อตัวยังไง

เราดับได้ตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ

หรือว่าระงับได้ทั้งกาย ทั้งวาจา ไม่แสดงออกมาทางกาย ทางวาจา

ใช้ปัญญา... ทุกสิ่งทุกอย่างที่จะแก้ไข ที่จะเข้าไปปรับปรุง อยู่ทุกเวลา

## ดูเหตุดูผล หาเหตุหาผล

ทุกลมหายใจเข้าออก ตามดูรู้เห็นทุกขณะใจ  
เขาลึงเรียกว่า ทุกขณะใจ ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก  
ก่อนที่จะเป็นทุกขณะได้  
กำลังสติก็ต้องตามค้นคว้า หาเหตุ หาผล  
จนหมดสิ่งที่จะเข้าไปแก้ไข จนเป็นเองในธรรมชาติของใจนั้นแหละ

ใจไม่เกิด เขารู้ความจริง เขาก็ไม่เกิด เขาก็ไม่หลง  
แต่เวลานี้ เขาทั้งเกิดด้วย ทั้งหลงด้วยสารพัดอย่าง  
กำลังสติของเรานี้มีไม่เพียงพอ แล้วก็ไม่ค่อยจะได้สร้างกัน  
เอาตั้งแต่ความนึกคิด ปัญญา หาเหตุหาผลแบบโลกียะ แบบโลกๆ  
นั่นแหละยังห่างไกลดวงใจของตัวเอง

เรารู้ไม่ทันต้นเหตุ เรารู้จักระงับยับยั้งเอาไว้  
พระพุทธองค์ท่านสอนลงไปหาเหตุ  
เจริญสติเข้าไปดูเหตุดูผล หาเหตุหาผล  
ตามดู รู้แจ้งเห็นจริง จนใจของเรายอมรับความเป็นจริง  
จนอยู่ในอุเบกขา จนดับความเกิด ละความเกิดได้หมดนั่นแหละ

ไม่ใช่จะไปเหมาเอารวมกัน  
ซึ่งเขาก็อยู่รวมกัน กายกับใจก็อยู่รวมกัน  
กายของเรายังอาศัยสมมติ อาศัยโลกธรรมอยู่  
ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนเกิดจากใจของเรา

บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

เราเจริญสติ เน้นลงที่ฐานของใจของเรา  
เขาก่อตัวตรงไหน เราดับตรงนั้น ก็จะถึงตัวของเขา

ความคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจได้อย่างไร  
เรื่องอะไรที่มันเกิด เราต้องดู รู้เหตุรู้ผล  
ตามดูจนหมดความสงสัยหมดทุกอย่าง  
ทั้งอยากไปอยากมา ไม่อยากไปไม่อยากมา

กระทั่งในเรื่องการรับประทานข้าวปลาอาหาร การขบฉัน  
อย่าให้ความอยากเกิดขึ้นที่ใจของเราแม้แต่นิดเดียว

ไม่ต้องไปกังวล ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไม่มีสติไม่มีปัญญา  
ไม่ต้องไปกังวลว่าจะไม่รู้ธรรม  
ตัวใจนั้นแหละคือตัวธรรม  
ในความว่างนั้นมีตัวใจอยู่ มีความรู้สึกรับรู้อยู่

พยายามหาเหตุหาผล อย่าพากันปล่อยวันเวลาทิ้ง  
เราต้องบอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น แก่ไขตัวเราให้ได้  
ถ้าเรารู้เหตุรู้ผล หมดความสงสัย  
มีตั้งแต่ตามคัมภีร์ ตามละออกให้มันหมดจากจิตจากใจของเรา

แก้ไขที่ใจเรา

อย่าไปเที่ยวให้คนโน้นเขาสอน คนนี้เขาสอน  
เราต้องเจริญสติเข้าไปสอนใจของเรา  
อะไรผิด อะไรถูก เราก็รีบแก้ไข  
รู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็รู้จักระงับยับยั้งเอาไว้

การได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม ทุกคนฝึกฝนมา  
การละกิเลสก็มีอยู่บ้าง... บางคนก็ละได้มาก บางคนก็ละได้น้อย  
บางคนก็เหลือตั้งแต่กิเลสละเอียด  
บางคนก็ทั้งกิเลสหยาบกิเลสละเอียดคลุกเคล้ากันอยู่  
ยิ่งฝึกไปเท่าไร ยิ่งเห็นเยอะ  
ยิ่งเห็นเยอะเท่าไร เราก็ยิ่งละออกจากใจของเรา  
ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นที่ใจของเรา

ใจของเราดี ถึงภายนอกไม่ดี  
ใจของเราก็ดีอยู่เหมือนเดิม  
ใจของเราไม่ดี ถึงภายนอกดีถึงขนาดไหน  
ใจของเราก็ไม่ดีอยู่เหมือนเดิม  
เราต้องแก้ไขที่ใจของเรา



## ความหมายของการปฏิบัติ

การกระทำของเราให้ถึงพร้อม ถึงจะเกิดประโยชน์

ไม่ใช่ว่าจะเอาตั้งแต่ธรรม แต่ไม่รู้จักรักรรรม

ปฏิบัติธรรมแต่ไม่รู้จักรักรรรมคืออะไร

ความหมายของการปฏิบัติอยู่ที่ไหน

ศีล สมาธิ เป็นลักษณะอย่างไร

เราต้องพยายามศึกษาค้นคว้า ทำความเข้าใจ

ถ้าเราแยกอุปแยกนาม... คลายตัววิญญาน ตัวใจออกจากความคิดได้

เราก็หมดความสงสัย แต่เราต้องตามทำความเข้าใจ

ละกิเลสออกจากใจของเราให้มันหมดอีก

ทำแบบลุ่มๆ ดอนๆ มันก็ได้ลุ่มๆ ดอนๆ

ได้บ้างไม่ได้บ้าง ทุกข์บ้างสุขบ้าง

ต้องอยู่เหนือทุกข์เหนือสุข

ต้องยกระดับใจของเราให้มองเห็นตามความเป็นจริง

ไม่เอาอะไรสักอย่าง ความไม่เอานั้นแหละ มันจะได้

ถ้าเรายังเอาอยู่ มันไม่ได้หรอก

## ปัญญาจากการภาวนา

เราพยายามละ พยายามคลาย  
ใจเกิดเมื่อไร เราก็ดับเมื่อนั้น  
ใจมีกิเลสเมื่อไร เราก็ละเมื่อนั้นแหละ  
ความคิดเข้ามาเมื่อไร เราก็สังเกตดู  
ความคิดเกิดจากส่วนปัญญา  
หรือว่าเกิดจากอาการของขันธห้า หรือว่าเกิดจากตัวใจ  
เราต้องตามค้นคว้า จำแนกแจกแจง

สำหรับปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนานี้  
เราต้องพยายามหัดเอาไปวิเคราะห์  
หัดสร้างขึ้นมา หัดเอาไปใช้  
จนกว่าจะเต็มรอบได้ เป็นมหาสติ มหาปัญญาได้  
ต้องพยายามกันนะ

เอาละวันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้  
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน  
พากันไปสร้างสานต่อ ทำความเข้าใจกันเอานะ  
หลวงพ่อก็เพียงแค่อำนาจให้ฟัง





บุ ญ บ า ร มี

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า

วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๕

ขอให้ญาติโยมทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเราให้ชัดเจน  
รู้เรื่องการหายใจเข้าออก  
รู้สัมผัสของลมหายใจให้ต่อเนื่อง

ถ้าพลังผลอ เราก็เริ่มขึ้นมาใหม่  
ใจของเราจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่อยเฉื่อย เรื่อยเปื่อย  
อยู่กับลมหายใจ ให้อยู่กับการกระทำอยู่กับปัจจุบัน

หน้าที่ของผู้ฝึกตน

ลึกลงไป ถ้าความรู้ตัวของเราต่อเนื่อง  
เราก็จะเห็น เห็นลักษณะอาการของใจ  
รู้ลักษณะของใจ รู้การดับ รู้การควบคุม  
รู้การจำแนกแจกแจง รู้การแยกแยะ  
ตามดู ละกิเลสให้มันหมดจดออกจากจิตใจของเรา  
จิตใจของเราจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิด ไม่ทุกข์  
เราก็พยายามดู พยายามขัดเกลาตัวเองอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา

อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นกุศล ก็ให้เรารีบทำ  
อะไรที่จะเป็นประโยชน์ ประโยชน์ใกล้ ประโยชน์ไกล  
ประโยชน์อยู่ในปัจจุบัน เราก็พยายามให้รีบทำ ขณะที่กำลังกายยังแข็งแรง

## จัดการใจ

ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความสมัครสมานสามัคคี  
ก่อนที่จะพูด ก่อนที่จะคิด นั้นแหละคือข้อวัตร

ก่อนที่จะถึงจุดหมายปลายทาง มันก็ต้องผ่านอุปสรรคสารพัดอย่าง  
นั้นแหละเขาเรียกว่า ‘วิบากกรรม’

เจ้ากรรมนายเวรทั้งภายนอกทั้งภายใน  
เจ้ากรรมภายในก็คือ อาการของขันธห้าของเราที่มาปรุงแต่งใจของเรา  
ใจของเราที่เกิดปรุงแต่งเพราะว่าความหลง

เรามาจัดการกับใจของเรา จัดระบบระเบียบ  
มามองให้เห็นเหตุเห็นผล  
ให้ใจของเรา รู้เห็นตามความเป็นจริง  
ให้เขายอมรับความเป็นจริง ตรงนี้แหละยาก

อย่าเกียจคร้าน

ขนาดเจริญสติก็ยังทำไม่ต่อเนื่อง แล้วก็ไม่สนใจ  
ใจมันจะไปละกิเลสได้อย่างไร มันจะไปวางได้อย่างไร  
เพราะความอยากก็ปิดกั้นเอาไว้ ความเกิดก็ปิดกั้น  
เพียงแต่ความอยากกับความเกิด มันก็ปิดกั้นเอาไว้

เรื่องชั้นห้าที่จะมาปรุงแต่งใจอีก  
เรื่องการเจริญสติให้ต่อเนื่องกันอีก  
ก็ยังเกียจคร้านในการทำ

การทำบุญ การให้ทาน การฝึกฝนตรงนั้นมียุ  
แต่มันยังดับทุกข์ไม่ได้  
เราต้องมาทำความเข้าใจกับตัวรายละเอียดลงไป  
มันก็ทำหมดทุกอย่างนั้นแหละ  
เพราะว่าคนเราก็อาศัยอานิสงส์บุญบารมี

ก่อนที่จะขึ้นถึงตัวเรือน ก็ต้องอาศัยบันได  
อาศัยการเดินขึ้นบันไดทุกขั้นนั้นแหละ  
ตั้งแต่ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา  
ถ้าจะเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันก็กะพร่องกะแพร่ง มันไปไม่ถึงไหน



បុណ្យបារមី

ถ้าจะเอาตั้งแต่ปัญญาอย่างเดียว  
 ไม่มีพรหมวิหาร ไม่มีศีล สมาธิ ปัญญา ไม่มีการเอาออก ไม่มีการละกิเลส  
 มันก็อยู่ลำบาก อยู่แบบเหี่ยวๆ แห้งๆ อดๆ อยากๆ

สมัยพุทธกาล เคยได้อ่านประวัติของพระอรหันต์  
ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระสารีบุตร  
ซึ่งท่านก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์  
สำเร็จเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่ออกบวช  
ไม่เคยได้ขบได้ฉันอาหารที่ดีเลย มีแต่อดๆ อยากๆ

จนพระสารีบุตรไปบิณฑบาตมาให้  
ก็ยังไม่ได้อฉันเพราะว่าไม่เคยให้ทานมาก่อน  
จะเอาตั้งแต่ปัญญาย่างเดียว

ตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส ในภพก่อนๆ ไม่เคยให้ทาน  
ก็เลยเป็นพระอรหันต์ที่อดโง่โง่ยาก เหลือแต่กระดูก  
นั่นแหละ เพราะว่าอานิสงส์ผลทานมันไม่มี  
จะเอาตั้งแต่ปัญญา อานิสงส์พรหมวิหารไม่มี  
หมู่คณะเพื่อนฝูงไม่มี ไปไหนมาไหนก็ไม่มีบริวาร

เจริญবারমীให้พร้อมมูล

เราต้องให้พร้อมมูลหมด ทั้งการทำบุญให้ทาน  
ความรับผิดชอบ ความเสียสละ สัจจะ มีความจริงใจ  
ทุกสิ่งทุกอย่างต้องให้พร้อมมูล  
ไปที่ไหนก็ไม่อดไม่ยาก ไปที่ไหนก็ไม่ลำบาก  
ถ้าคนเรามีความเพียบพร้อม

แต่จะให้เพียบพร้อมหมดทุกอย่าง  
มันก็ต้องสร้างขึ้นมา ต้องทำขึ้นมา  
ใจไม่สงบ เราก็ทำใจให้สงบ  
ใจของเรามีความตระหนี่ ก็ต้องพยายามละความตระหนี่  
ใจของเรามีความโกรธ เราก็พยายามดับความโกรธ  
ให้อภัยทาน อโหสิกรรม

จัดการให้หมดจด

จัดการกับเรื่องความเกิดของเราให้มันหมดจด

รักษาตัวเรา รักษาคนอื่น

มองโลกในทางที่ดี ไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุข

อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มีความสุข

ดูเรื่องของเราให้เห็นชัดเจน

รู้ลมหายใจเข้าออกให้ชัดเจนกันนะ

อย่าปล่อยใจไปทั่ว พยายามสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง

แล้วก็รู้จักเอาไปใช้ เอาไปวิเคราะห์

จิตใจของเรายอมรับความเป็นจริง จินใจของเราไม่เกิดนั่นแหละ

ได้วันละนิดละหน่อย ระลึกได้เมื่อไรเราก็รีบดู อย่าว่าไม่ดู

เจริญสติให้ชัดเจนกันนะ







# ป ฎิ วั ตี ต น เ อ ง

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า

วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเรา

เพียงแค่การเจริญ การสร้างสติ  
ตรงนี้พวกเราก็กังขาทำไม่ชำนาญ  
ยังพากันเริ่มมั่ง ไม่เริ่มมั่ง  
เอาสติปัญญาไปวิเคราะห์ใจของเรายังไม่ได้เลย

ความอยากรู้ธรรม อยากเห็นธรรม ความเกิดนั้นมีอยู่  
แต่ความเกิดนั้นปิดกั้นตัวใจเอาไว้ชั้นละเอียดย  
แล้วก็ขั้นห้าอีก มาปิดกั้นตัวเราเอาไว้  
เราก็ไปนึก ไปคิด ไปยึดติด ว่าตัวใจคือตัวสติปัญญา

มันก็เป็นสติปัญญาอยู่ แต่เป็นสติปัญญาของโลก ของสมมติ  
ไม่ใช่สติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา ที่หลงพ่อบุญทุกวัน ซ้ำทุกวัน

## สร้างผู้รู้

คำว่า ‘ปัจจุบัน’ คือทุกขณะลมหายใจ  
หายใจเข้า อันนี้เขาเรียกว่าปัจจุบัน  
หายใจออก อันนี้เขาก็เรียกว่าปัจจุบัน  
เพียงแค่เรื่องการหายใจเข้า หายใจออก  
ก็ยังทำกันไม่ชำนาญ ยังทำกันไม่ต่อเนื่อง

ส่วนศรัทธานั้นมีอยู่ การแสวงหานั้นมีอยู่  
ถ้าตัวใจ ตัวขันธห้า สติปัญญา รวมกันไปแสวงหา  
อันนี้ก็ไปทั้งก่อน รวมกันไปทั้งก่อน

สติที่เราสร้างขึ้นมานี้เป็นตัวใหม่  
เราสร้างขึ้นมาให้ต่อเนื่อง  
แล้วรู้จักเอาไปวิเคราะห์ใจ ลักษณะของใจ

ใจที่ปกติเป็นอย่างนี้ ใจที่ส่งออกไปภายนอกเป็นอย่างนี้  
ขันธห้าหรือว่าความคิดที่ผุดขึ้นมา ใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร



คลายใจจากชั้นห้า

ช่วงใหม่ ๆ นี่จะอีต้อตสารพัดอย่าง  
ถ้าเราเจริญสติ ฝึกความคิด ฝึกกิเลสต่างๆ  
จิตใจคลายออกจากชั้นห้าได้  
ทุกอย่างก็จะเริ่มโล่งโปร่ง ทุกอย่างก็จะเริ่มเปิดทางให้  
ในหลักธรรมท่านเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ’ ความเห็นถูก

เราก็เห็นถูกอยู่ อยู่ในระดับของสมมติ  
แต่ในหลักธรรมส่วนลึกๆ ส่วนต้นเหตุจริงๆ  
เราต้องคลายตรงนี้ สังเกตตรงนี้ คลายตรงนี้  
คลายแล้วนั้นแหละ เพียงแค่เริ่มต้น เริ่มต้นของความเห็นถูก

ใจส่งออกไปภายนอกนั้นเรียกว่าอะไร  
มันจะเข้าหลักของอริยสัจ คือความจริง  
การเกิด การดับ นั้นแหละที่ท่านเรียกว่า ‘มันไม่เที่ยง ไม่ถาวร’

อย่าเสียเวลา อย่าทิ้งโอกาส

ใจมาสร้างภพมนุษย์ มาสร้างชั้นฟ้าขึ้นมา  
เขาก็เลยอยู่ด้วยกันมาตั้งนาน  
ส่วนใจนั้นหลงมาตั้งนานแล้ว  
หลงจนกระทั่งมาสร้างภพมนุษย์

บุคคลที่เจริญสติเข้าไปเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล จนมองเห็นความเป็นจริง  
ถึงจะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์  
คำว่า ‘อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกายของเรา’ เป็นอย่างนี้  
‘วิญญาณในกายของเรา’ เป็นอย่างนี้  
บุคคลมีสติ มีสติปัญญา มีบุญบารมี จะไม่ปล่อยเวลาทิ้งโดยเด็ดขาด

ถ้าแยกแยะได้แล้ว ก็จะตามทำความเข้าใจให้รู้เรื่องทุกอย่าง  
ไม่ใช่ว่าทำบ้าง ไม่ทำบ้าง ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ไม่ค่อยสนใจ  
อันนี้ก็เป็นวิบากกรรมของแต่ละบุคคล เราจะไปบังคับกันไม่ได้  
เราชี้แนะให้กันได้ ทำอย่างนี้ๆ จะเกิดอย่างนี้ จะเห็นอย่างนี้  
ท่านถึงบอกให้เชื่อ อริยสัจมีอยู่อย่างนี้

## ละกิเลส ละความเกียจคร้าน

เราละกิเลสได้อย่างไร

ตัวไหนยังมีอยู่ ตัวไหนยังเหลืออยู่

ความขยันหมั่นเพียรของเรามีเพียงพอหรือไม่

ความเสียสละของเรามีเพียงพอหรือเปล่า อยู่ในระดับไหน

หรือเอาตั้งแต่ความเกียจคร้านเข้าครอบงำ

ความเกียจคร้านในการวิเคราะห์ ในการทำความเข้าใจ ในการสำรวจ

ความเกียจคร้านในภาระหน้าที่การงาน ในทางสมมติ

เราต้องพยายามกำจัดออกให้มันหมด

ให้เหลือแต่ความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ ความเสียสละ

มีอะไรก็ช่วยกัน ช่วยตัวเราให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

ไม่ใช่ว่าจะปล่อยปละละเลย

ถ้าเราปล่อยปละละเลยมันก็เหมือนกับดินพอกหางหมู

สะสมความเกียจคร้านวันละเล็กละน้อย ก็มากขึ้นๆ เสียเวลา

แทนที่จะยกระดับใจของเราให้สูงขึ้น กลับทำใจของเราให้ต่ำลง

ก็ต้องพยายาม เป็นเรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

จะไปโทษแต่คนโน้น โทษคนนี้

ไม่เคยโทษตัวเอง แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง

## ปณิธานตนเอง

ในหลักธรรมท่านให้แก้ไขตัวเรา

ทั้งหยาบ ทั้งละเอียด จนกระทั่งไม่มีอะไรให้แก้ไข

ปล่อยวางหมด แม้ตั้งแต่ใจ... วิญญาณของเราก็ต้องปล่อยวางให้เป็นอิสระ

แต่เวลานี้เขาทั้งเกิด ทั้งหลง ทั้งยึด ทั้งเป็นทาสของกิเลสสารพัดอย่าง

เราอาจจะไม่รู้ เพราะว่าความหลงยังครอบงำอยู่

เราทุกคนก็ปรารถนาดีกันหมดนั่นแหละ

อยากจะดับทุกข์ อยากจะหลุดพ้นกันหมด แต่ความหลงยังครอบงำอยู่

ถ้าเราไม่มาปณิธิตัวเราเอง แก้ไขตัวเราเอง ก็ยากที่จะเข้าใจ

ไม่มีใครที่จะแก้ไขให้เราได้หรอก นอกจากตัวของเรา

ก็ต้องพยายามพิจารณาตัวเราอยู่ตลอดเวลา... ทุกลมหายใจเข้าออก

ก่อนที่จะเป็นทุกข์ขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก

เราก็ต้องเจริญสติ... สติไม่มี เราต้องสร้างขึ้น

สร้างขึ้นมาแล้วยังไม่พอ เราต้องขัดเกลากิเลส ชี้อะไรดี

ใจของเราก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ

## ศึกษาใจ

ถ้ากำลังสติของเรามีเพียงพอ อานิสงส์ของเรามีเพียงพอ  
ใจก็จะคลายออกจากขันธห้า หรือว่าแยกแยะนามได้  
...อันนี้เพียงแค่เริ่มต้นนะ  
ถ้าการตามทำความเข้าใจไม่มีอีก เขาก็จะซึมสู่สภาพเดิมอีก

ปฏิบัติธรรมไม่รู้จักรัศธรรม เจริญสติไม่รู้จักเอาสติปัญญาไปใช้  
มันก็ได้แค่ปฏิบัติแบบหลงๆ  
เราต้องให้ทะลุปรุโปร่งทุกเรื่อง ชี้เหตุชี้ผลให้ได้ทุกเรื่อง

กิเลสหายเป็นอย่างไร เป็นกุศลหรืออกุศล  
กิเลสละเอียดเป็นอย่างไร นิ वर्ณธรรมเป็นอย่างไร  
สติปลั่งเปลวได้อย่างไร มันก็มีไม่มากหรอก ถ้าเราเข้าใจ

น้อมกายน้อมใจของเราเข้ามา ทำให้มันถึงจุดหมายปลายทาง  
เรามัวตั้งแต่เมาเล่น เล่นอันโน้นเล่นอันนี้  
ไปไม่ถึงจุดหมายสักที เพราะว่ากิเลสมันปิดกั้นเอาไว้

สงบ เย็น เป็นประโยชน์

ยิ่งฝึกไปเท่าไร ก็เลสเขาก็ก็น้อยอมถอย  
เขาก็หาทางเล่นงานเราตลอด  
กำลังฝ่ายไหนจะเยอะ กำลังฝ่ายสติปัญญา  
ฝ่ายกุศลจะเยอะ หรือว่ากำลังฝ่ายอกุศลมันเยอะ  
เราก็ก่อยสร้างตบะสร้างบารมีของเราไป

ใจของเรามีความอยากใหม่ มีความโลภใหม่  
ความโลภ ความโกรธ เป็นยังไง  
หน้าตาอาการของมันเป็นยังไง  
เรารู้ตั้งแต่ชื่อ แต่ส่วนมากเราไม่เคยเห็นเวลาเขาเกิด  
หน้าตาอาการเริ่มเกิดยังไง ก่อตัวยังไง  
ตามดู ชี้เหตุชี้ผลให้ได้ อย่าไปมัวเมาเล่น

สมมติเราก็ค้นหมั่นเพียร ทำหน้าที่ของเราให้ดี  
เราทำหน้าที่ของเราได้ อานิสงส์ก็ส่งผล  
เราก็ได้รับอานิสงส์นั้นด้วย คนอื่นก็ได้รับอานิสงส์นั้นด้วย

ไม่เป็นของใครหรอก เป็นสมบัติของส่วนกลาง เป็นสมบัติของโลก  
เรายืมโลกมาใช้ เราอาศัยโลกอยู่  
ทำอย่างไรถึงจะเป็นสิริมงคล เป็นอานิสงส์ เราก็กเลือกเอา  
ท้ายสุดเราก็กปล่อยวางหมดนั่นแหละ ไม่เอา ไม่มีอะไรสักอย่าง

## เห็นหนทางเดิน

จากมี เราก็คลายออกไม่ให้มี  
แล้วก็มีใหม่ ด้วยสติด้วยปัญญา  
เพื่อยังสมมติของเราให้อยู่ดีมีความสุข  
กายเนื้อแตกดับ เราก็มองเห็นหนทางเดิน  
ว่าเราจะได้กลับมาเกิด หรือไม่กลับมาเกิดกัน  
ก็ขึ้นอยู่กับเรานั้นแหละ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับไหนหรือ

รู้จักสำรวจกาย รู้จักสำรวจวาจา  
จนกระทั่งความคิด อะไรควรคิด หรือไม่ควรคิด  
จนกระทั่งดับความเกิด หรือความคิดที่เกิดจากใจ  
ชี้เหตุชี้ผลให้มันได้หมด เหลือตั้งแต่ปัญญาไปเกิดแทน  
แม้แต่ปัญญาเป็นอกุศล เราก็ไม่ให้เกิด...ก็ต้องพยายามกันนะ  
หลวงพ่อก็เพียงแค่เล่าให้ฟังเท่านั้นแหละ

เพียงแค่สมมติ เราก็ทำให้สมบูรณ์แบบ ไปที่ไหนก็มีความสุขกัน  
การขัดเกลากิเลสก็จะเบาบาง ได้เร็วได้ไวขึ้น  
อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง  
ทั้งพระ ทั้งชี ทั้งโยมก็มีชีวิต มีขันธห้า  
มีอัตตาตัวตนในทางสมมติเหมือนกันหมด  
ก็ต้องพยายามกันนะ









ป ญ ญ า โ ล ก  
ป ญ ญ า ฐ ร ร ม

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า  
วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน

ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา เราได้เจริญสติให้ต่อเนื่องกันสักระยะแล้วหรือยัง  
นั่งตามสบาย วางกายให้สบาย ไม่ต้องพนมมือก็ได้  
ฟังไปด้วยน้อมสำเหนียกลงที่กายของเรา

## เจริญสติลงที่กาย

เพียงแค่รู้การหายใจเข้าหายใจออกให้ต่อเนื่อง  
เขาเรียกว่า ‘เจริญสติลงที่กาย’  
ถ้าเรารู้ให้ต่อเนื่องเขาเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’  
เพียงแค่นี้ พวกเราก็ยังทำกันไม่ได้ มีแต่ไปนึกเอา ไปคิดเอา

ความนึก ความคิด หรือว่าปัญญาเก่า  
ซึ่งท่านเรียกว่า ‘ปัญญาโลภีย’ มีกันทุกคน  
ความเกิดของใจ ความเกิดของขันธห้า  
อันนี้มีกันทุกคน มีอยู่เดิม

ท่านถึงให้มาเจริญสติ มีศรัทธา มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย  
แล้วก็เจริญสติลงที่กาย คั่นกลางที่กายของเรา  
หาใจของตัวเอง หาธรรมนั่นเอง  
ตัวธรรมหรือว่าธรรม ก็คือตัวใจนั่นเอง

อันนี้ส่วนรูป ซึ่งเป็นส่วนกายของเรา  
ส่วนนามธรรมก็มีอยู่ในกายของเรา  
ก็ตัววิญญานนั่นแหละ ตัวใจของเรา

ความหลงอันละเอียดซับซ้อน

ความเกิดความดับ เขาเกิดๆ ดับๆ  
ความเกิดนั้นเป็นความหลงอันละเอียด  
ถ้าเราไม่มีกำลังสติเพียงพอ  
ก็ยากที่จะรู้ ยากที่จะเห็น ยากที่จะเข้าใจ

การฝึกการเจริญสติก็ยังทำไม่ต่อเนื่อง ก็เลยไม่รู้ทรัพยากรอันใหญ่  
ก็มีแต่ความหลงเข้าครอบงำอยู่ แต่เราก็มองว่าเราไม่หลงนะ  
อาจจะไม่หลงอยู่ในระดับของสมมติ  
แต่ในหลักธรรมความเกิดนั้นแหละ คือความหลงอันละเอียดที่สุด

ไม่เพียงแต่ความเกิดของใจ  
ใจก็มาสร้างชั้นหามาปิดตัวเองเอาไว้อีก  
แล้วก็กิเลสต่างๆ ก็มาปกปิดเอาไว้อีก ทั้งกิเลสหยาบ กิเลสละเอียด

แต่ส่วนมากปฏิบัติไม่รู้ เจริญสติ ไม่รู้จักเอาสติปัญญาไปใช้  
มีก็แต่ความคิดเก่าๆ เป็นตัวบงการ  
คลุ้มคลั่ง กับอาการของชั้นหำรวมกันไปหมด  
นอกจากบุคคลที่สังเกตวิเคราะห์ จนใจที่คลายออกจากชั้นหำให้ได้  
ถึงจะรู้เรื่องชีวิตของตนเอง

## ปัญญาโลก ปัญญาธรรม

ตนเป็นที่พึ่งของตน

ตัวใจนั้นตนหนึ่ง ตัวสติปัญญาคือตนตัวที่สอง

ตนตัวที่สองนี้ เราต้องสร้างขึ้นมา

เอาไปใช้ให้รู้เรื่อง จนชี้เหตุชี้ผลได้ ใจคลายได้

รอบรู้ในดวงใจ หรือว่ารอบรู้ในตัววิญญาณในกายของตัวเองได้

รอบรู้ในโลก รอบรู้ในธรรม

ถ้าแยกได้ เราก็จะเข้าใจเรื่องธรรม

ถ้าแยกไม่ได้ เราก็เข้าใจระดับของสมมติ

สร้างตบะ สร้างบารมีของเราให้เต็มเปี่ยม ถึงเวลาเราก็จะเข้าใจ

การได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม

แต่การลงมือจริงๆ อาจจะลงมือบ้าง กระทบกระทั่ง

ไม่มีความเพียรพอ กำลังสติไม่เพียงพอ

แต่ฐานบุญบารมีนั้น บางคนก็เต็มมาแล้ว

บางคนก็มีความพร้อมทางสมมติ ก็ได้แต่ดิ้นรนแสวงหา

การดิ้นรนแสวงหาธรรม อันนั้นก็เปื้อนฝ่ายกุศล

## กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด

ถ้าเราเข้ามาถึงจริงๆ ท่านให้ดับความเกิด  
ละความทะเยอทะยานอยาก ทั้งอยาก ทั้งหวัง  
เจริญสติเข้าไปเห็นเหตุเห็นผล ตามดูรู้ความเป็นจริง รู้เรื่องชีวิตของเรา

ท่านถึงบอกว่า รอบรู้ในกองสังขาร  
รอบรู้ในวิญญานในกายของเรา รอบรู้ในโลก  
อะไรคือสมมติ อะไรคือวิมุตติ...ทุกเรื่อง ตั้งแต่ต้นขึ้นมา

เราก็จะเข้าใจ ภาษาวรรณภาษาโลก  
ถ้าเรามีสติคอยดู รู้ใจของเรา รู้กายของเรา  
หมั่นพรั่สอนใจของเราอยู่ตลอดเวลา  
เพียงแค่กิเลสเล็กๆ น้อยๆ กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด เราก็ให้เกิดไม่ได้

แต่ส่วนมาก จะไปรู้เท่าทันตั้งแต่กิเลสตัวใหญ่ๆ  
ความเกิดตัวเล็กๆ รู้ไม่ทัน

ความเกิดนั้นแหละ คือกิเลสอันละเอียดที่ปิดบังดวงใจเอาไว้  
ขันธห้าก็มาปิดบังดวงใจเอาไว้ สมมติต่างๆ ก็มาปิดบังดวงใจเอาไว้  
มันก็เลยกลายเป็นดินพอกหางหมู

## สติในทางธรรม

ตามหลักของความเป็นจริง เราต้องคลายออกให้มันหมด  
เข้าสู่สภาพเดิม คือความบริสุทธิ์ของใจ  
แล้วก็ดับความเกิดของใจ หนุนกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน  
อันนี้ถ้าเราไม่ไปเริ่มต้น  
ทุกคนจะเอาตั้งแต่ผล อยากได้ตั้งแต่ผล อยากได้ตั้งแต่ธรรม  
แต่ไม่รู้จักธรรม ปฏิบัติธรรมไม่รู้เรื่องธรรม

อะไรคือสติปัญญา อะไรคือใจ อะไรคืออาการของใจ  
เราก็รู้จักละกิเลส เราต้องลงมือจริงๆ  
ขยันหมั่นเพียรจริงๆ เราถึงได้

ถึงเราไม่รู้เรื่องใจของเรา ก็ขอให้อยู่ในบุญกุศลระดับของสมมติ  
ตรงนี้รู้กันอยู่ คิดก็รู้ ทำก็รู้ แต่รู้แบบโลกๆ นั้นแหละ  
ถ้าเราไม่เจริญสติให้ต่อเนื่องเชื่อมโยง

ถ้าเราเจริญสติของเราให้ต่อเนื่องเชื่อมโยง  
เราก็จะรู้ว่า แต่ก่อนที่ผ่านมานั้น สติในทางธรรมไม่มีเลย  
มีแต่ปัญญาแบบโลกๆ อาจจะถูกต้องอยู่ระดับของสมมติ



กรรมเก่า กรรมใหม่

มันเป็นเรื่องละเอียดอ่อน สำหรับการศึกษาเรื่องใจ  
พระพุทธองค์มองเห็นเป็นของลงที่ความว่าง ลงที่ไตรลักษณ์  
แต่พวกเรามองเห็นเป็นตัวเป็นตน เป็นก้อนอยู่นั่นแหละ  
ต้องแยกแยะได้ด้วย เห็นด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญาจริงๆ ถึงจะปล่อยวางได้

ถึงปล่อยวางไม่ได้ ก็ขอให้อยู่ในบุญกุศลเอาไว้  
หมั่นสร้างบุญสร้างกุศล หมั่นลดละใจก็มีแต่เรื่องบุญเรื่องบาป

เราต้องรู้เรื่องกรรมในกายก้นนี้  
กรรมก็คือความคิด ความเกิด กรรมเก่า กรรมใหม่  
กรรมเก่า ก็คือขั้นพื้นฐานนั่นแหละ มาปรุงแต่งใจอยู่ตลอดเวลา  
กรรมใหม่ ก็เกิดจากหัวใจที่ปรุงแต่ง เข้าไปหลงเข้าไปยึดอีก  
ถ้าเราไม่ศึกษาจริงๆ ไม่รู้เรื่องนี้

นอกจากบุคคลที่เดินตามคำสอนของพระพุทธองค์  
แล้วจำแนกแจกแจง แยกแยะได้ ว่าอะไรเป็นอะไร  
อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน

## สร้างเหตุให้ถูกต้อง

หลวงพ่อยะเน้น ตั้งแต่ให้เห็นต้นเหตุเสียก่อน  
การเจริญสติให้มีให้ต่อเนื่อง แล้วก็ไปสังเกตวิเคราะห์  
จนใจคลายออก ตามดู รู้เห็นความเป็นจริง  
เราจะละได้หรือละไม่ได้ ขอให้เรารู้ฐานของความจริง  
ขอให้เรารู้เรื่องความลับภายในใจของเราให้ได้  
ให้คลายออกให้ได้เสียก่อน  
แต่คนส่วนมากกระโดดเอาตั้งแต่ผล มันก็เลยไม่รู้เรื่อง

ความทะเยอทะยานอยาก ทั้งอยาก ทั้งไม่อยาก  
อยากรู้อยากเห็น อยากได้ธรรม อยากเป็นขุนเป็นนี่  
มันก็ปิดกั้นตัวเองไว้หมดนั่นแหละ

ถ้าเรารู้จักขัดเกลาเอาออก คลายออกให้มันหมด  
เราไม่อยากจะได้รับความบริสุทธิ์ เราก็ได้  
เรามาดับความเกิดของใจให้มันได้  
เราดับได้ เราไม่ได้อยากได้ความสงบ เราก็ได้  
ถ้ายังคิด ยิ่งแสวงหา ยิ่งห่างไกล

## ปัญญาในทางธรรม

เรามากระตุ้นสติปัญญาเอาไปใช้  
ฝึกสติรู้จักเอาสติปัญญาไปใช้ จนเต็มรอบ

แต่ละวันตื่นขึ้นมา ความขยันหมั่นเพียรของเรามีหรือไม่  
ความรับผิดชอบของเรามีหรือเปล่า  
หรือว่ามีแต่ความเห็นแก่ตัว  
หรือว่ามีตั้งแต่จิตใจที่ฟุ้งซ่าน เราก็ต้องแก้ไข

ปัญญาโลกเต็มเปี่ยม เรามาคลายปัญญาโลก  
คือคลายใจออกจากขันธห้า แยกรูปแยกนาม  
อันนี้ท่านถึงว่า ‘ปัญญาธรรม’

แล้วก็รู้จักหนูกำลังสติเข้าไปชี้เหตุชี้ผล จนกลายเป็นมหาสติ  
จากมหาสติ จนกลายเป็นมหาปัญญา  
จากมหาปัญญา จนกลายเป็นปัญญารอบรู้ในกองสังขารของตัวเรา

ดูรู้เห็นตามความเป็นจริง

ไม่ใช่ว่าอยากได้แต่ธรรม ไปแสวงหาที่โน่น ไปแสวงหาที่นี่  
ไม่แสวงหา ไม่เจริญสติลงไปที่กายของเราให้ต่อเนื่อง  
จนลึกลงไป ลงที่อาการของใจ  
การเกิดของใจ หรือว่าความคิดนั้นแหละ

ความคิดที่เกิดจากใจ เขารวมกันได้ยังไง เขาหลงกันไปได้อย่างไร  
เราต้องรู้เหตุรู้ผล เห็นเหตุเห็นผล  
ถ้ารู้ใจ ตามดูรู้เห็นความเป็นจริง จะสนุกมากทีเดียว  
กิเลสตัวไหนจะมาเล่นงานเรา เราปลั่งเปลอให้กิเลสหรือไม่  
ปลั่งเปลอเริ่มใหม่ เอาใหม่ แก้ไขใหม่  
ลัมลูกคลุกคลาน เอาใหม่

อันนี้เป็นส่วนรูป อันนี้เป็นส่วนนาม  
ถ้าเรายังแยกแยะไม่ได้  
มันก็เหมือนกับงมเข็มในทะเลเลยทีเดียว

## ศึกษากาย ศึกษาใจ

ท่านถึงว่า การฝึกหัดปฏิบัติใจ  
ใจของคนเรานี้ฝึกได้ ไม่ใช่ว่าฝึกไม่ได้  
เรารู้จักควบคุม ควบคุมใจ ควบคุมกาย ควบคุมวาจา  
ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุปัจจัยเห็นผล  
ใจของเราละกิเลสได้ระดับไหน ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ  
หรือว่าเราละกิเลสได้หมดจด

สมมติของเรากียังมีอยู่ คือกาย คือก่อนสมมติ  
ใจก็มาอาศัยกายนี้อยู่  
เรามาสรางธาตุดินน้ำลมไฟ เข้ามาห่อหุ้ม หนึ่งมาห่อหุ้ม  
แล้วก็มายึด มาติด แล้วก็เกิดต่อ  
เราก็บริหารกาย บริหารใจของเราให้ถูกต้อง

ถึงวาระเวลาเขาก็ต้องแตกดับ  
ถ้าไม่ถึงกาลถึงเวลา เขาก็ไม่แตกดับ  
แต่เราต้องละด้วยปัญญา รู้เห็นด้วยปัญญาเสียก่อน  
แล้วก็ดูแลเขาไปจนกว่าจะถึงเวลาที่เขาจะแตกดับ  
ให้ใจสะอาดบริสุทธิ์ ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่  
ถึงไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ก็ให้ใจอยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้  
คิดดี ทำดี การกระทำของเราให้ถึงพร้อม

## คลายความหลง

การฝึกหัดปฏิบัติก็เพื่อที่จะคลายความหลง  
ใจมันหลงอะไร... หลงชั้นห้า  
คำว่าชั้นห้า ที่ว่าเป็นกองเป็นชั้นนั้น เขาเป็นกองเป็นชั้นได้อย่างไร  
เราต้องรู้ว่ากองไหน เป็นกองไหน... กองรูป กองนาม  
ส่วนนามเขาแยกแยะออกไปอีก  
กองอดีต กองอนาคต กองสัญญา สังขาร วิญญาณ

ถ้าเราแยกแยะไม่ได้ ถ้าเราไม่ฝึกฝน เราจะไม่เข้าใจเรื่องนี้เลย  
ถึงจะไปอ่านหนังสือเล่มไหน ก็เพียงแค่เข้าใจระดับของสมมติ ระดับโลกีย์  
แต่ยังไม่เข้าถึงถึงตัวใจ  
ต้องให้ปรากฏขึ้นที่ใจของเราจริงๆ รู้ตัวใจของเราจริงๆ

อันนี้สติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมานี้ อันนี้คือใจ  
คิดก็รู้ ทำก็รู้... เขาหลงอยู่ในความรู้ตรงนั้นอยู่  
เขาหลงเกิดนั่นแหละ อาจจะเกิดอยู่ในบุญในกุศล  
สูงขึ้นไปทำความเข้าใจ ก็จะลงสู่หลักของอนัตตา คือความไม่เที่ยง  
การเดินปัญญา การแยกแยะนาม

รู้เห็นด้วยสติปัญญา

กิเลสเราเบาบางได้อย่างไร

กิเลสหายาบเกิดขึ้นได้อย่างไร กิเลสละเอียดเกิดขึ้นได้อย่างไร

ก็จะเข้าสู่ตัววิปัสสนา คือความรู้แจ้ง

รู้แจ้งเห็นจริงว่าใจของเราเกิดกิเลสระดับไหน

เราขัดเกลาเอาออก เบาบางได้เท่าไร

ก็ขยับเขยื้อนขึ้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะทรงความว่างไว้เป็นอารมณ์

จนกว่าจะอุเบกขา รู้เห็นด้วยสติด้วยปัญญาจริงๆ

ทุกเรื่องเลยนะ เรื่องเล็กๆ น้อยๆ จนกระทั่งถึงเรื่องใหญ่

เราจัดการตั้งแต่เล็กๆ น้อยๆ ตั้งแต่การเกิดของความคิด

ตัวใหญ่มันจะเกิดขึ้นมาได้ยังไง

เราก็แก้ไขเรา ปรับปรุงเรา

เราจะอยู่กับโลก จะอยู่กับสมมติได้อย่างไร ไม่ให้กายใจเป็นทุกข์

แต่กายนี้มันก็ทุกข์อยู่แล้วแหละ

เดี๋ยวก็เป็นโน่น เดี่ยวก็เป็นนี่ เดี่ยวก็หนาว เดี่ยวก็ร้อน

ถึงเวลาเขาก็ต้องแตกต้องดับ

ถ้าไม่ถึงเวลา เราจะเอาอะไรมาอุดเขาก็ไม่ไป

ถ้าถึงเวลาแล้ว จะรั้งเอาไว้ก็ไม่อยู่

## บริหารชีวิตด้วยสติปัญญา

เราก็ต้องศึกษาให้ละเอียดเสียก่อน  
ต้องเป็นคนที่ยืนยันมันเพียร เพียรทั้งภายนอก เห็นทั้งภายใน  
ภายนอกก็เกื้อหนุนถึงภายใน

ถ้าความเป็นอยู่ของเราลำบาก การฝึกปฏิบัติใจก็ลำบาก  
ที่พักที่อาศัย ที่หลับที่นอน ที่อยู่ที่กิน ทุกเรื่องนั้นแหละ  
ในชีวิตเราก็ต้องดู เราก็ทำด้วยสติ ทำด้วยปัญญา  
บริหารด้วยสติ บริหารด้วยปัญญา... จนกว่าจะได้จากกัน

แต่เราต้องจากด้วยสติด้วยปัญญา  
รู้เห็นภายในของเราให้จบ รู้เรื่องภายในของเราให้เรียบร้อย  
ว่าเราจะดำเนินยังไง ก็ต้องพยายามกัน



## พัฒนาปัญญาธรรม

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทุกอิริยาบถ  
ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย เราก็ต้องรู้กายรู้ใจของเรา

แต่เวลานี้เรารู้อยู่แบบโลกๆ รู้ด้วยปัญญาของโลเกีย  
แสวงหาด้วยปัญญาของโลเกีย ก็เลยห่างไกล ห่างไกลตัวใจ  
ยิ่งคิดยิ่งห่าง ยิ่งค้นหาเท่าไรยิ่งห่าง

ถ้าปัญญาทางธรรม ท่านให้เจริญสติเข้าไปเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล  
แล้วก็ค่อยละ มันก็จะหดสั้นเข้าๆ  
แม้แต่การเกิดของใจ เราก็ดับความเกิดของใจ ดับบ่อยๆ มันก็ไม่เกิด  
แต่เราต้องแยกแยะ ชี้เหตุชี้ผลให้ได้เสียก่อน มันถึงจะรู้ความเป็นจริง  
ไม่ว่าฝีกก็ได้แค่ฝึก เจริญสติก็ได้แค่เจริญสติ

## ปรับสภาพใจ

แต่ละวันเราปรับสภาพใจของเรา  
ใจของเรามีความอ่อนโยน มีความกตัญญูกตเวที  
มีความเสียสละ มีความรับผิดชอบหรือไม่  
มีสัจจะกับตัวเองหรือเปล่า

เราต้องหัดวิเคราะห์กายของเราเข้าไปร่วมสมมติ  
ใจของเราเป็นอย่างไร ผลักไสไทม์ หรือว่าดึงเข้ามาไทม์  
สติความรู้ตัวของเราทำได้ต่อเนื่องแล้วหรือยัง  
เอาไปใช้การใช้งานได้แล้วหรือยัง  
สติของเราพลังเปลอสักกี่เที่ยว  
เราก็พยายามทำความเข้าใจ

แม้แต่สติจะขาดจะอ่อน  
เราจะกระตุ้นความรู้สึกขึ้นมาได้อย่างไร  
จนเอาไปใช้การใช้งานได้อัตโนมัติ

## ขยันหมั่นเพียร

หลวงพ่อก็เพียงแค่เล่าให้ฟัง แค่ว่าให้ฟัง  
เพียงแค่ต้นเหตุยังเข้าไม่ถึงกัน จะไปเอาปลายเหตุได้ยังไง  
ทำต้นให้เห็น คือดูต้นเหตุการเกิดการดับ  
การแยกการคลายให้เห็น การทำความเข้าใจให้เต็มที่อีก

การฝึกหัดปฏิบัติ ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ ถึงจะรู้อย่างนี้  
ถ้าเราไม่เข้าใจจริงๆ เราก็พยายามทำความเข้าใจ ไม่ใช่ว่าทิ้งไปเลย

การเจริญสติที่ต่อเนื่องกันเป็นอย่างนี้นะ  
เราจะเอา จะมี จะเป็น  
ก็เป็นความขยันหมั่นเพียรของเหตุของผล ของสติปัญญา

เอาไปใช้กับชีวิต...

ไม่ว่าว่าปฏิบัติธรรม อันนั้นก็ผิด อันนี้ก็ผิด อันนี้ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องการปฏิบัติ  
ทุกเรื่อง ทั้งดำทั้งขาว ทั้งผิดหรือไม่ผิด ก็เป็นธรรมดาเหมือนกันแหละ  
แต่เป็นธรรมฝ่ายไหนเท่านั้นเอง ฝ่ายกุศลฝ่ายอกุศล  
กำลังฝ่ายไหนมันจะแรงกว่ากัน  
กำลังสติปัญญาของเรามีกำลังเพียงพอหรือไม่

## จัดการเรื่องของตัวเองให้จบ

อยู่คนเดียวเรารู้ใจของเรา รู้กายของเรา  
อยู่หลายคนเรารู้ใจรู้กายของเรา  
ส่วนมากก็มีตั้งแต่เป็นเรื่องของคนอื่น  
ไม่เอาเรื่องของตัวเองให้มันจบ

ถ้าเราจัดการกับตัว กับใจ กับกายของเราให้มันจบ  
สติปัญญาของเราก็จะล้นออกไปสู่ภายนอก  
ช่วยเหลือเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน  
ยิ่งสนุกทำกว่าเก่า ยิ่งสร้างอันสงส์มากมาย  
ประโยชน์ใกล้ประโยชน์ไกล ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน

ตามความเป็นจริงนั้น ให้เหลือตั้งแต่ประโยชน์ส่วนรวม  
ประโยชน์ส่วนตัวนี้... การกระทำของเรามี  
เราก็ได้เองนั่นแหละ เราก็ได้ใช้อันสงส์ของเราทำนั่นแหละ

อยู่ดีมีความสุข

ท่านถึงจะให้ละความเห็นแก่ตัว ให้ละความเกียจคร้าน  
สร้างความขยัน สร้างความรับผิดชอบให้เต็มเปี่ยม ถึงเวลาเราก็จะเข้าใจ  
รู้จักการดำเนินชีวิตของเรา ให้อยู่ดีมีความสุข

ไม่ต้องไปถามใครหรอก เจริญสตินั้นแหละเข้าไปถามตัวเรา  
รู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็ดับ เราก็กว้าง เอาใหม่  
จนเห็นผลได้ จนแยกแยะได้ ว่าอะไรผิดอะไรถูก  
ยิ่งอยู่ร่วมกันหลายคนหลายท่าน ปัญหามันก็ยิ่งเยอะ  
เราก็กู้มาแก้ปัญหภายใน ทั้งแก้ปัญหภายนอก  
ให้มันอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ก็ต้องพยายามกันนะ

เอาละวันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้  
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน  
พากันไปทำความเข้าใจต่อให้รู้ทุกอิริยาบถ



## หนทางอันประเสริฐ

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน

หากประสงค์รับหนังสือโปรดติดต่อ

วัดป่าธรรมอุทยาน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

หรือ กล้องข้อความเพจวัดป่าธรรมอุทยาน

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