

คห ฐั ธรรม มี มาก

คห ทุต ธรรม มี มาก

คห ๖๗ ๘๑ ธรรม มี ๓๐๒

# คห ๖๗ ๘๑ ธรรม มี ๓๐๒

คห ๖๗ ๘๑ ธรรม

มี ๓๐๒

๙ โอวาทธรรม จากหนังสือ ๓ เล่ม  
โดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมสุโร  
(หลวงพ่อกล้วย วัดป่าธรรมอุทยาน)

## ผู้ชี้จุด ๒

พระอาจารย์สำราญ ธมมธโร  
(หลวงพ่อกล้าย)

๙ โฉวาทธรรม จากหนังสือ ๓ เล่ม

๑. ความเห็นถูก

๒. ความเพียรชอบ

๓. หนทางอันประเสริฐ



๑

# ค ว า ม เ ห็ น ญ ก

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า  
วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๓

รับฟังพระธรรมเทศนาต้นฉบับได้ที่



ความเห็นถูก

มีความสุขกันทุกคน  
วันนี้เป็นวันที่ ๑ เดือนมีนาคม  
เพลงแพลัปเตียจะเข้าสงกรานต์แล้ว  
สงกรานต์แล้วก็จะเข้าพรรษา เข้าฤดูร้อน  
อากาศก็ร้อน ช้างนอกก็ร้อน ช้างในอย่าให้ร้อนนะ  
พยายามให้ช้างในมันเย็นเอาไว้  
มันร้อนขึ้นมากก็เอาน้ำรดเอาไว้  
รู้จักแก้ไขเรา ศึกษาเรื่องชีวิตของเรา

อย่าปล่อยโอกาสทิ้ง

ดูดี ๆ นะพระเจ้าเรา พิจารณาปฏิสังขารโย  
อย่าไปปล่อยโอกาสทิ้ง อย่าไปปล่อยเวลาทิ้ง  
ตั้งแต่ตื่นขึ้น รีบวิเคราะห์กาย วิเคราะห์ใจ วิเคราะห์ทุกอย่าง  
ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จนกระทั่งถึงเวลาที่จะขบจะฉันทน์  
กายเราหิว หรือว่าใจเกิดความอยาก ต้องรู้จักพิจารณา

มองซ้ายมองขวา มองบนมองล่าง มองกลางใจของเรา

ใจเกิดความอยาก หรือว่าเกิดความยินดี  
หรือผลักไส หรือดึงเข้ามาหรือไม่  
อย่าพากันปล่อยปละละเลย

ไม่ใช่ว่าจะไปฝึกเฉพาะเวลาเดิน เวลานั่ง อันนั้นมันเป็นรูปแบบ  
ทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็ต้องดูรู้อยู่ที่ใจของเรา  
รีบแก้ไขให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

ความไม่เที่ยง

อะไรคือปัญญา...

ก่อนที่จะเป็นปัญญา เราต้องฝึกต้องเจริญสติเข้าไปอบรมใจ

จนกำลังสติของเรากลายเป็นมหาสติ

ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล จนกลายเป็นปัญญา มหาปัญญา

จนกลายเป็นปัญญารอบรู้ในดวงใจ หรือว่าดวงจิต

หรือว่าวิญญาณในกายของเรา

ส่วนมาก เราก็มองทั้งก้อน เห็นทั้งก้อน ไปทั้งก้อน

ทั้งกาย ทั้งใจ เป็นของเราหมด

ในทางสมมติ ก็เป็นของเรานั้นแหละ

แต่ในทางธรรมแล้ว ถึงเวลาเขาก็ต้องแตกต้องดับต้องเสื่อม

ความเสื่อมนั้นแหละ ที่ท่านว่า 'ไม่เที่ยง'... เสื่อมทางกายเนื้อ

ที่นี่ ความเกิดความดับของวิญญาณ ของใจ ของความคิด

นั้นแหละ คือ 'ความไม่เที่ยง'

ส่วนนามธรรมเกิดๆ ดับๆ

แต่เราเข้าไม่ถึง เข้าไม่เห็นตรงนั้น แล้วก็ไม่รู้จักพิจารณา

ก็เลยได้ทำบุญ ถวายทาน ศรัทธา

เดินปัญญายังไม่ถึงฐานที่แท้จริง

## ถอดรากลอนโคณ

เราก็ต้องพยายามทำบ่อยๆ

วิเคราะห์บ่อยๆ แก่ไขตัวเราบ่อยๆ

ทุกเรื่อง เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เราก็อย่าปล่อยยอมข้าม  
คนทั่วไปจะไปเอาตั้งแต่เรื่องใหญ่ เรื่องเล็กไม่สนใจ

**ถ้าเราจัดการเรื่องเล็ก เรื่องใหญ่มันก็เกิดไม่ได้**

**ความคิดก่อตัว เราก็จัดการ ตัวใหญ่มันก็เกิดไม่ได้**

ส่วนมากก็ไปเอาปลายเหตุ

ปฏิบัติเหมือนกับเก็บผักตำลึงเก็บผักบุ้ง

ทำไมถึงพูดอย่างนั้น

เด็ดยอดตำลึงยอดเดียว แรกออกตั้งสี่ห้ายอดปกคลุมต่อ  
นั้นแหละ ยิ่งหนาขึ้นไปอีก

ในหลักธรรม ท่านให้ลึกลงไปถึงโคนตำลึง

ถอดรากตำลึง ยอดมันก็เหี่ยวแห้งตายไป



คุณแลสมมติ เจริญวิมุตติ

ถ้าเราไม่รู้จักรวเคราะห์พิจารณา เราก็ไม่เห็น  
ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ  
มีความเสียสละเป็นเลิศ ความขยันเป็นเลิศอยู่ตลอดเวลา  
ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา นอกจากจะนอนหลับ

ตื่นขึ้นมาเอาใหม่ จนไม่มีอะไรให้แก้ไข  
จนคุณแลสมมติไปให้อยู่ดีมีความสุข  
อะไรขาดตกบกพร่องเราก็รีบแก้ไขเสีย

ยิ่งมาอยู่ด้วยกันหลายคนหลายท่าน  
อยู่ใกล้อยู่ไกล อยู่คนละทิศละที่ มาอยู่ร่วมกัน  
ก็เคยสร้างบุญร่วมกันนั้นแหละ ถึงได้มาอยู่ร่วมกัน  
มาอยู่ร่วมกันแล้ว ก็พยายามมาแก้ไขปัญหา

ยังประโยชน์ให้เต็มเปี่ยม

เปลี่ยนจากปัญหาเป็นภาระ  
จากภาระก็มาเปลี่ยนเป็นหน้าที่  
จากหน้าที่ก็มาทำความเข้าใจ  
ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นให้เต็มเปี่ยม  
ไม่ใช่ว่ามาสร้างปัญหา มาสร้างเหตุ... เหตุให้ปั่นป่วน

มาแก้ปัญหาภายในภายนอก แก้ปัญหาตัวเรา  
แก้ปัญหาสम्मติในสิ่งที่เราอยู่  
จากหนักก็เป็นเบา จากเบาจะมีตั้งแต่ความเจริญรุ่งเรือง

อะไรที่จะเป็นบุญ บุญใกล้บุญไกล บุญมากบุญน้อย เราก็พยายามรีบทำ  
อย่าไปมองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ พยายามทำ  
บุญน้อยบุญมากก็เป็นอันสงสีใหญ่  
สะสมไปเรื่อยๆ เต็มก็เต็ม

การเจริญภาวณา การวิเคราะห์ การเจริญสติ  
รู้จักเอาสติปัญญาไปใช้ไปอบรมใจ

ขัดเกลาจิตใจ แก่ใจตนเอง

ใจเกิดกิเลส ละกิเลส

ใจเกิดความโกรธ ละความโกรธ ทำในสิ่งตรงกันข้าม

ใจเกิดความโกรธ ก็ให้อภัยโหสิกรรม เลือกลงโทษส่วนที่ดีๆ

ก่อนที่จะพูด...สิ่งไหนควรพูด สิ่งไหนไม่ควรพูด  
พูดเวลานี้ หรือพูดเวลานั้น ถึงจะเกิดประโยชน์  
ลึกลงไป...ความคิด...อะไรควรคิด หรือไม่ควรคิด

ลึกลงไปอีก...ดับความคิด ดับความเกิด ตั้งแต่ต้นเหตุ  
ไม่ให้ใจเกิด ไม่ให้ใจคิด หนูนกำลังสติปัญญาไปคิด

แม้แต่สติปัญญาคิด ถ้าเป็นอกุศลเราก็ไม่ให้เกิด  
สมองก็ให้ได้พักผ่อน ใจก็ได้พักผ่อน กายมันก็ได้พักผ่อนไปในตัว  
เพราะการปล่อยการวาง

สมมติมีอยู่ เคารพสมมติ ทำหน้าที่ของสมมติให้ดี  
บอกตัวเองไม่ได้ ใช้ตัวเองไม่เป็น ขัดเกลากิเลสตัวเองไม่ได้  
มันก็โดนกิเลสเล่นงานอยู่อย่างนั้น เฝ้าหม้อยู่ตลอดเวลายังไม่รู้จัก  
ก็ต้องพยายามกันนะ

## เจริญสติให้ต่อเนื่อง

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของตัวเองให้ชัดเจน  
สร้างความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องเชื่อมโยงกันสักนิดหนึ่งก็ยังมี  
ดีกว่าไม่ได้สร้าง ดีกว่าไม่ได้ทำ

ตั้งแต่ต้นขึ้นมา เราอาจจะรู้ตัวอยู่เป็นบางครั้ง  
แล้วก็ลึกลงไป ก็จะได้รู้ใจ

ถ้าเราเจริญสติให้ต่อเนื่อง ถ้าความรู้สึกตัวได้ต่อเนื่อง  
จากหนึ่งครั้ง สองครั้ง เป็นสามครั้ง  
เป็นนาที สองนาที เป็นห้านาที สิบนาที  
เราก็จะรู้จัก ‘สติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน’  
ที่ผ่านมา เราไม่ได้สร้างเลย ปล่อยเลยตามเลย

เพียงแค่เราสร้างขึ้นมา แล้วรู้จักเอาสติของเราไปใช้  
การเกิดของใจ การเกิดของชั้นนี้ มีอยู่ตลอดมีอยู่เดิม  
เพราะว่าความเกิดนี้ คือความหลงอันละเอียด

ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด เขาเกิดอยู่ในกายของเรา มาสร้างภพมนุษย์  
แล้วใจของเราก็คงคิดต่อ นั่นแหละคือ ‘ความเกิด - ความไม่เที่ยง’

## กระแสกรรม

ในส่วนนามธรรม...

ขั้นห้าเข้ามาปรุงแต่งใจรวมกัน หมุนกันเป็นวงกลมไป  
นั่นแหละคือ ‘ไปตามกรรม’ เราไม่รู้เรื่องกรรมตรงนี้

ถ้าเรามาสังเกตมาวิเคราะห์  
ใจของเราคลายออกจากตรงนี้ หายขึ้นมา  
เราก็จะเห็นคำว่า ‘อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา’ ‘เกิดๆ ดับๆ’  
ที่ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า ‘ปฏิจจสมุปบาท’

ความเกิด-ความดับ ความสืบท่อของขั้นห้า กับใจรวมกัน  
อันนี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด  
แล้วก็หลงมาเกิด มาสร้างขั้นห้า นี่ก็อีกขั้นหนึ่งแล้ว  
มาแยกแยะขั้นห้าให้ได้

ถ้าเราตามดูได้ เป็นเรื่องอะไรอีก เรื่องอดีต เรื่องอนาคต  
เขาเรียกว่า ‘กองสังขาร กองวิญญาน’ ‘กองรูป กองนาม’  
บางทีก็เป็นกลางๆ บางทีก็เป็นกุศล หรือว่าอกุศล  
เราขาดการสังเกตการวิเคราะห์  
เพราะว่ากำลังสติของเราไม่เพียงพอ ก็เลยรู้ไม่ทัน

## เห็นธรรม

เพียงแค่ว่าเจริญสติให้ต่อเนื่องให้ได้  
ตรงนี้เราก็ทำไม่ค่อยจะต่อเนื่อง เราก็เลยเข้าไม่ถึง  
ไม่เห็นตรงนี้ ก็เลยไปตามวิบากกรรม

ถ้าบุคคลใดมาเห็นตรงนี้ก็เรียกว่า ‘เห็นธรรม’  
เห็นธรรมแล้ว ก็ตามทำความเข้าใจ  
เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์  
ว่าอัตตาเป็นอย่างนี้ อนัตตาเป็นอย่างนี้

เข้าใจในการขัดเกลากิเลส รู้จักจุดปล่อยจุดวาง  
ไม่เหลือวิสัยหรือ พยายามดำเนิน พยายามทำเอะ  
ฐานบุญบารมีส่วนอื่นนั้น ทุกคนก็ฝึกฝึกกันคืออยู่  
ฝึกฝึกในการทำบุญ ในการให้โอโสิกรรม ในการให้อภัยทาน

เราปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่ภพก่อน  
แล้วก็มาต่อเอาภพนี้ให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน  
ผิดพลาดแก้ไขใหม่ๆ ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ แก้ไขใหม่  
เราอย่าไปคิดเออเองเอาเอง  
เราต้องดำเนินตามคำสอนของพระพุทธองค์

ตกกระแสดธรรม

ถ้าเราเจริญสติจนใจคลายออก ตามดูรู้เห็นความเป็นจริง  
เราก็จะได้มองเห็นกิเลส กิเลสตัวไหนของเราเบาบางบ้าง  
ตัวไหนเกิด เราก็จะละได้ ละออกไปเรื่อยๆ  
ก็จะเข้าสู่ในหลักธรรมที่ท่านว่า ‘วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาภูมิ’

การแยกรูปแยกนาม การทำความเข้าใจ  
มีใจนุ่มเข้ามาในพระรัตนตรัย คือมีความเชื่อมั่นเชื่อบุญเชื่อบาป  
ถ้ามาเห็นตรงนี้ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผลก็มีอยู่ในกายในใจของเรา

ที่นี่เราก็อธิบายทำความเข้าใจ ชัดเกลากิเลสหายๆ ออก  
ความโลภความโกรธของเราเบาบางลงไป  
ก็เข้าสู่สภิกาคามิมรรค สภิกาคามีผล

จิตใจเราเบาบางจากกามในรูปปรสกลินเสียง ต่างๆ  
ก็จะเข้าสู่อนาคามิมรรค อนาคามีผล

จิตใจของเราข้ามพ้น แยกรูปแยกนาม รู้จักพิจารณาคลายออก  
จิตใจของเราก็จะเข้าสู่ กระโดดเข้าสู่ความว่าง ความบริสุทธิ์  
นั่นแหละ เข้าสู่เขตอริยะ ห่างไกลจากกิเลส  
เราก็พยายามชัดเจน ชัดเห็นเหตุซึ้งผล  
จนใจของเรามองเห็นความเป็นจริง มันไม่เหลืออวิสัยหรอก

ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล

บางครั้งบางคราว จิตใจของเราก็โล่งอยู่ ว่างอยู่  
ช่วงที่เขาไม่มีกิเลส ช่วงที่เขาไม่เกิด แต่เราไม่รู้จักรง ไม่รู้จักรักษา  
ไม่รู้จักชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผลที่ต่อเนื่อง  
ก็เลยได้แต่สร้างบุญ สร้างอานิสงส์ สร้างบารมีกัน สักวันหนึ่งเดี๋ยวก็เต็ม

อย่าไปทิ้งแม้แต่การทำบุญให้ทาน  
ซึ่งท่านวางเอาไว้เป็นรากฐานชั้นเบื้องต้น เลยทีเดียว  
ถ้าไม่มีการให้ทาน ใจของเราก็ไม่เบาบางจากกิเลส  
ถ้าไม่มีการขัดเกลา ละความโลภความโกรธ  
จิตใจของเราก็จะไม่เบาบางจากความโกรธ  
เราก็พยายามทำในสิ่งตรงกันข้าม

ใจเดิมแท้ของทุกคนนั้นสะอาดบริสุทธิ์  
เพราะความไม่รู้ เขาถึงเกิด เขาถึงหลง  
ถ้าเราเจริญสติเข้าไปชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผลจริงๆ  
เขาก็ยอมรับความเป็นจริง เขาก็ไม่เกิด เขาก็ไม่เป็นที่มาของกิเลส

แม้แต่ความเกิด หนูนุกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน  
ถ้ากำลังสติปัญญาของเราเป็นอกุศล  
เราก็รู้จักดับ รู้จักละ ไม่ให้เกิดอีก



ทวนกระแสวิเลส

วางใจให้เป็นธรรมชาติ วางกายให้เป็นธรรมชาติ...

การพูดนั้นง่ายถ้าเราเข้าถึง

ถ้ายังเข้าไม่ถึง จะเป็นการฝืนการทวนกระแสวิเลสอย่างยิ่งเลยทีเดียว

ฝืนจนชี้เหตุชี้ผลได้ จนใจยอมรับความเป็นจริงได้

เข้าถึงจะปล่อยจะวาง ก็ต้องพยายามกันนะ

อย่าพากันทิ้งบุญ แม้แต่การเจริญสติ เราก็พยายามอย่างทิ้ง

ตื่นขึ้นมาก็ดู ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่...

สติเราตั้งมั่นใหม่ มีนิเวศน์ใหม่

มีความเกียจคร้านใหม่ มีมลทินใหม่

เราสำรวจดู เอาเรื่องของเราให้จบ

เรื่องของเขา ก็ส่วนของเขา เอาเรื่องของเราให้จบ

กายของเราเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสมมติ

ก็เคารพสมมติ ไม่ยึดติดสมมติ

มองโลกในทางที่ดีเราก็จะมีตั้งแต่ความสุข

ความว่าง

ใจของเราว่าง โลกนี้ก็ว่าง  
แต่เวลานี้ใจของเราไม่ว่าง  
ไม่ว่างจากฉันท์ห้า ไม่ว่างจากกิเลส

บางครั้งเขาก็สงบ ก็เพียงแค่สงบเหมือนกับหินทับหญ้า  
เราต้องว่างด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญา ชัดเภาเอาออกด้วยปัญญา

ยินดีนั่งนอน ก็ให้เป็นแค่เพียงอิริยาบถ  
ได้เล็กได้น้อยเราก็ค่อยๆ สร้างสะสม ค่อยวิเคราะห์ไป  
สิ่งพวกนี้แหละ จะติดตามตัวเราไปข้ามภพข้ามชาติไป  
ตราบใดที่ใจยังดับความเกิดไม่ได้

สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องกันสักนิดนึงก็ยังดี  
ทำใจให้โล่งสมองให้โปร่ง  
อยู่หลายคนก็เหมือนกับอยู่คนเดียว  
อยู่คนเดียวก็รู้ว่าลมวิ้งเข้าวิ้งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจนกันนะ

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน  
ค่อยไปสร้างศึกษาทำความเข้าใจให้รู้ทุกอิริยาบถ



๒  
การปฏิบัติ

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า  
วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๓

รับฟังพระธรรมเทศนาต้นฉบับได้ที่



การปฏิบัติ

## สติรู้กาย

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเรา  
วางกายวางใจให้เป็นอิสระ  
ความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ หยุดเอาไว้ชั่วคราว  
ถึงเราดับไม่ได้ ก็ขอให้หยุดขณะที่เรากำลังนั่งฟังอยู่นี้

น้อมความรู้สึกสัมผัสของลมหายใจของเรา  
ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ  
แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ สักสองสามเที่ยว

อันนี้เป็นแค่เพียงอุบาย อุบายในการหายใจ  
การสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ใจของเราก็จะสงบตั้งมั่นขึ้น  
ความรู้สึกลมหายใจนั้นแหละ ที่ท่านเรียกว่า ‘สติรู้กาย’  
หายใจเข้า ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่ หายใจออก ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่  
อย่าไปบังคับลมหายใจ ให้เป็นการหายใจแบบธรรมชาติ

ถ้าเราไม่เข้าใจ เราก็พยายามหัดสร้างความรู้ตัวบ่อยๆ  
ทำความเข้าใจบ่อยๆ สังเกตบ่อยๆ ตั้งแต่ตื่นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่

## สำรวจใจ

ถ้าเรามีความรู้ตัวที่ต่อเนื่อง  
สติสัมปชัญญะ หรือความรู้ตัวทั่วพร้อมก็จะต่อเนื่องกัน  
ส่วนการเกิดของใจ การเกิดของความคิด  
อันนี้มีอยู่เดิม เราก็พยายามหัดรู้จัก

อันนี้ส่วนสติ อันนี้ส่วนปัญญา อันนี้ส่วนใจ

**ใจไม่สงบ เราก็ควบคุมใจให้สงบ**

**แล้วก็ควบคุมกายของเราด้วย ทำบ่อยๆ สำรวจบ่อยๆ**

แต่ละวัน ใจของเรามีความแข็งกร้าว เราก็พยายามละความแข็งกร้าว  
ใจของเรามีความแข็งกระด้าง หรือว่าใจของเรามีความโลภความโกรธ  
เราก็พยายามรู้จักดับ รู้จักหาอุบาย  
ใจเกิดความโลภ เราก็พยายามละความโลภ  
ด้วยการให้ ด้วยการช่วยเหลือ ด้วยการอนุเคราะห์  
ใจเกิดความโกรธ เราก็พยายามดับความโกรธของเรา  
ด้วยการให้อภัยอโหสิกรรม

ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นธรรม ถ้าเราเข้าใจ

ความเห็นถูก

ยิ่งถ้าใจของเราคลายออกจากชั้นห้า หรือว่าแยกรูปแยกนามได้  
ใจก็จะโล่ง ใจก็จะโปร่ง ใจคลายออกจากความคิด  
ซึ่งท่านเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ’ ความเห็นถูก เห็นถูกในหลักธรรม

แต่เรายังแยกแยะไม่ได้ชัดเจน เราก็เห็นถูกอยู่ในระดับของสมมติ

หมั่นน้อมใจของเราให้อยู่ในบุญในกุศลอยู่ตลอดเวลา

เรารู้จักวิธีการ...

ลักษณะของสติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน เป็นลักษณะอย่างนี้

ใจที่สงบด้วยการข่มเอาไว้ เป็นลักษณะอย่างนี้

ใจที่คลายออกให้เห็นตามความเป็นจริง เป็นลักษณะอย่างนี้

ใจเกิดกิเลส เราก็รู้จักดับ รู้จักหยุด

เราดับความเกิดได้ตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ หรือว่าปลายเหตุ

อยู่ที่ใจ แล้วก็อยู่ที่กาย แล้วก็อยู่ที่วาจา

## ใจหลอกใจ

ส่วนศรัทธาความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ตรงนี้มีอยู่  
การทำบุญการให้ทาน ตรงนี้มีอยู่

การปฏิบัติน้อมกายน้อมใจของเราเข้ามา

บางทีใจของตัวเราก็ก่หลอกตัวเองให้มาปฏิบัติ  
หลอกตัวเองให้ทำ ทำโน่นทำนี่ อยากรักษาปฏิบัติ  
ใจก็บังคับกาย... นั่นแหละความเกิดของใจปิดกั้นตัวเองอยู่ตลอดเวลา

เราพยายามตั้งสติความรู้ตัวให้ชัดเจน ให้ต่อเนื่อง ไปควบคุมใจ  
ไม่ใช่ทำให้ใจเป็นตัวสั่ง ยิ่งสั่งเท่าไร ยิ่งปฏิบัติเท่าไร  
มันก็ยังปิดกั้นตัวเองโดยที่ไม่รู้ตัว  
ทั้งที่ใจก็เป็นธรรม ทั้งที่ใจก็เป็นบุญ



## ควบคุมใจ

เรามาเปลี่ยนสภาพ...

อันนี้ความรู้ตัวที่เราสร้างขึ้นใหม่ หรือว่าเจริญสติ

ให้รู้จักคำว่า ‘สติรู้ตัว’ รู้กายอยู่ปัจจุบัน

ไม่ใช่ว่าใจไปนึกเอา ไปคิดเอา

ถ้าใจนึกเอา ใจคิดเอา ใจเกิดอยู่ตลอดเวลา

ความเกิดนั่นแหละ คือ กิเลสอันละเอียดที่สุด ถ้าเราไม่รู้จัก

**อันนี้สติที่เราสร้างขึ้นมา เอาไปใช้การใช้งาน**

**อันนี้คือใจที่เราไปหยุด ไปด้วย ไปควบคุม**

ต่อไปข้างหน้า ก็คือความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด หรือว่าอาการของขันธห้า

เวลาผุดขึ้นมา ใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร

อันนี้ต้องเป็นบุคคลที่มีสติที่ต่อเนื่อง

แล้วก็หมั่นอบรมใจบ่อยๆ ถึงจะเข้าใจ

ไม่ใช่จะไปฝึกอยู่เฉพาะที่กาย

ถ้าฝึกอยู่ที่กาย ถ้าใจไปฝึกกาย

ฝึกทั้งวันทั้งเดือนทั้งปีก็ไม่ใช่เรื่องหรอก

## อบรมใจ

เราก็ต้องมาเจริญสติเข้าไปอบรมใจ  
ถ้าเรารู้จักใจแล้ว ยืนเดินนั่งนอนก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ  
จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอน เราก็ดูใจ

ขึ้นอยู่กับเราว่า เราจะละกิเลสได้หรือไม่  
เราควบคุมใจของเราได้หรือไม่  
กิเลสของเราเบาบางหรือเปล่า

ช่วงใหม่ๆ ทุกคนก็แสวงหาสถานที่ แสวงหาครูบาอาจารย์  
เพื่อที่จะหาแนวทางการฝึกหัดปฏิบัติ

ถ้าเราเข้าใจแล้ว ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่  
สติตั้งมั่นไหม ใจปกติหรือไม่  
จะลุกจะก้าวจะเดิน สติปัญญาเป็นตัวสั่ง ให้ใจรับรู้  
จะเข้าห้องส้วมห้องน้ำ อันนี้เรื่องของกาย อันนี้เรื่องของใจ

เราเห็นเรา

เวลาทำกับข้าวกับปลา

ใจเกิดความยินดีใหม่ ผลักไสใหม่

ใจเกิดความยินร้าย ผลักไสหรือเปล่า

เราดูที่ต้นเหตุ ตั้งแต่ต้นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ลูกจากที่

ถ้าเราหมั่นฝึก การยืนการเดินการนั่งการนอน

อันนี้ก็จะเป็นแค่เพียงอิริยาบถของกาย

สมัยก่อน ตั้งแต่สามสิบปี

หลวงพ่อกับมาฝึกละความกลัวอยู่ในป่า

มาฝึกเดินจงกรม มาฝึกนั่งสมาธิ

ไม่มีใครเห็นหรือ เราเห็นเราก็พอแล้ว

ไม่จำเป็นต้องไปฝึกให้คนอื่นเขาเห็น คนนี้เขาเห็น

คนโน้นเขาดู คนนี้เขารู้ว่าเราปฏิบัติ

อันนั้นเขาเรียกว่าความหลง ยังหลงอยู่

ดูใจเรา

ถ้าเราปฏิบัติ...อยู่กลางโรงหนัง อยู่กลางตลาด  
ตากระทบรูป ใจเป็นอย่างไร หูกระทบเสียง ใจเป็นอย่างไร  
เราดูที่ใจของเราเป็นต้นเหตุ  
เรารู้จักจำแนกแจกแจง แยกรูปรสกลิ่นเสียงออกจากใจของเรา

ใจของเราเกิดความยินดีไหม  
ตากระทบรูป หูกระทบเสียง ลิ้นกระทบรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง  
ใจของเรายังปกติดีอยู่หรือไม่

ความกลัวเป็นยังไง เราดับได้หรือไม่  
เรามาเดิน มาฝึก ไม่จำเป็นต้องไปฝึกให้คนโน้นเขาดูคนนี่เขาเห็น

เราเอาตั้งแต่ตื่นขึ้น ตื่นขึ้นมาปุ๊บ เราดูปั๊บ แก่ไขปั๊บ  
จะลุกจะก้าวจะเดิน มีความรู้สึกสัมผัสอยู่กับการเดินบ้าง ที่ลมหายใจบ้าง  
แล้วก็สำรวจใจของเรา

ใจของเรามีพรหมวิหารไหม หรือมีความเมตตาหรือไม่  
หรือว่ามีตั้งแต่ความอาฆาตพยาบาท หรือว่ามีตั้งแต่มลทิน

ให้รู้จักฐานของใจ ที่นี้เราจะละได้หรือไม่ เราดับได้หรือไม่

## จัดการกิเลส

การฝึกหัดเป็นสิ่งที่ดี ไม่ใช่ว่าไม่ดี  
อยู่ที่ไหนก็ดีหมด อยู่กับครูบาอาจารย์ท่านไหนก็ดี  
ครูบาอาจารย์ทุกองค์ทุกท่าน ก็อยากจะทำให้เราเข้าถึงจุดหมายปลายทาง

บางที่บางท่านก็ไปเจอครูบาอาจารย์ที่ดำเนินทางผิด ก็ผิดไปตลอด  
ถ้าโชคดีไปเจอครูบาอาจารย์ที่ชี้แนะได้ถูกทาง ก็จะไปได้เร็วได้ไว

**ถ้าเรามาทำความเข้าใจแล้ว รู้จักแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา  
ความโกรธของเราเบาบางหรือไม่  
เราดับความอยาก อยากในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง  
แล้วก็ดับความเกิดของใจ  
ความเกิดของใจนั้นแหละคือกิเลสอันละเอียดที่สุด**

ไม่ใช่ว่าวันนี้จะปฏิบัติธรรม วันโน้นจะปฏิบัติธรรม  
จะไปปฏิบัติธรรมที่นั่นที่นี้ ถ้าเราเข้าใจแล้ว  
การไปที่โน้นไปที่นี่ เป็นเพียงแค่หาประสบการณ์  
ว่าเราจะทำอย่างไร จะจัดการกับกิเลสของเราได้อย่างไร  
ใจของเราถึงจะสงบ ใจของเราถึงจะสะอาด  
ไปถึงจุดหมายปลายทางได้เร็วได้ไว

เพียรให้ถูกที่

ถ้าใจคลายออกจากชั้นห้า  
เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ว่า  
ความเกิดความดับเป็นอย่างไร  
อริยสัจ... ใจส่งออกไปภายนอกได้อย่างไร  
จะสร้างบารมีวิธีไหน

**ฝึกความเสียสละ ละความเกียจคร้าน**  
**สร้างความขยันหมั่นเพียร สร้างความอดทน**  
**มีจิตใจอ่อนนุ่มถ่อมตน มีพรหมวิหาร มีความเมตตา**  
**มีความกตัญญูกตเวทิต**  
**ถ้ามองเห็นคนอื่นต่ำยกตัวเองสูง เราก็พยายามรีบแก้ไข**

บางทีก็ความกังวลบ้าง ปฏิบัติทางโน้นจะถูกไหม ปฏิบัติทางนี้จะถูกไหม  
สิ่งละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่เรามองข้ามนั้นแหละ  
จะปิดกั้นหัวใจของเราเอาไว้

เพียรให้ถูกทาง

หลักของการปฏิบัติ จะคร่ำเคร่งมากมาย วิธีการอะไรก็ช่าง  
เป้าหมายของการปฏิบัติก็เพื่อคลายความหลง  
แล้วก็เพื่อละกิเลส ละกิเลส ทั้งอยากทั้งไม่อยากนั้นแหละ

ถ้าใจไม่เป็นกลาง ถ้าแยกแยะไม่ได้  
ความเกิดของใจทั้งอยากทั้งไม่อยาก ความทะเยอทะยานอยาก

การพูดง่ายอยู่ แต่การลงมือปฏิบัติจริงๆ  
เราต้องเป็นบุคคลที่ขยันหมั่นเพียรจริงๆ  
ถ้าเพียรไม่ถูกทาง เพียรไม่ถูกที่  
เพียรจนกระทั่งถึงวันตายก็ไม่รู้เรื่อง

ถ้าเราทำความเข้าใจได้ถูกต้อง  
ยืนเดินนั่งนอน ก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ

## ปฏิบัติสมุปปาท

ช่วงใหม่ๆ กำลังสติของเราไม่ต่อเนื่อง เอาไปใช้การใช้งานไม่ได้  
เราก็วางภาระหน้าที่ทางสมมติ  
มาทำความเข้าใจ จนสามารถชี้เหตุชี้ผล  
ให้ใจมองเห็นความเป็นจริงได้ เห็นความเกิดความดับได้  
ซึ่งท่านเรียกว่า ‘เห็นปฏิบัติสมุปปาท’

ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า ‘ปฏิบัติสมุปปาท’  
ความเกิดความดับของขันธห้า ซึ่งมีอยู่ในกายของเรา  
กายของเรามีขันธห้า มีวิญญาณ  
ตัววิญญาณนี้แหละ ที่มายึด มาครอบครอง  
ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม ๔ ส่วน ส่วนรูปธรรมคือร่างกายของเรา ๑ ส่วน

ใจของคนเรานี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด เพราะหลงมาสร้างภพมนุษย์  
แล้วก็มายึดติดตรงนี้อีก แล้วก็เกิดต่ออีก แล้วยังเป็นทาสกิเลสอีก

ถ้าเรามาคลายใจได้ แยกแยะได้  
เราก็จะมองเห็นเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์



ละกิเลส ดับความเกิด

ใจส่งออกไปภายนอกนี้ เขาเรียกว่า ‘สมุทัย’

เราจะหาวิธีดับยังไง

ดับด้วยสมณะ แล้วก็ละด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญา

กำลังสติปัญญาสมาธิ ช่วงใหม่ๆ ไม่มี เราก็ต้องสร้างให้มี

ถ้ามีแล้วก็รู้จักเอาไปใช้ เอาไปใช้แล้วก็รู้จักรักษา

รู้จักควบคุมจิตใจของเราไม่มีอะไรที่จะให้เข้าไปแก้ไข

ละกิเลส เราก็ละ ดับกิเลสความเกิด เราก็ดับ

ทำความเข้าใจให้เรียบร้อย

ในวันข้างหน้าสติสมาธิปัญญา เขาก็จะรักษาเราเอง

ช่วงใหม่ๆ นี้เราต้องรักษา ชี้เหตุชี้ผล แล้วก็ละกิเลส

ถ้าเราทำความเข้าใจได้ถูกต้อง

สติปัญญาสมาธิจะรักษาเราเอง

ยืนเดินนั่งนอน ก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ

รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ก็จะเป็นอาจารย์สอบอารมณ์เรา

สำรวจเหตุ

แต่ละวันตื่นขึ้นมา...

เหตุจากภายนอกทำให้เกิด

หรือว่าเกิดจากภายใน หรือว่าเกิดขึ้นจากใจของเรา

ทุกเรื่อง... แม้แต่เวลาที่ขบจะฉันทัน

เราก็ต้องแยกแยะจำแนกแจกแจงว่า

ความอยากเป็นอย่างนี้นะ ความหิวเป็นอย่างนี้นะ

ความหิวนี้ละไม่ได้ เราต้องละความอยาก ดับความอยาก

หรือว่าดับความเกิดของใจ

ส่วนความหิวนั้น กายของเราก็เป็นก้อนทุกข์

ถ้าไม่ได้ทาน เติงก็หิว เราก็หาให้ด้วยปัญญา

ให้ใจรับรู้ ไม่ใช่ใจเกิดความอยาก เกิดความยินดียินร้าย

รู้จักประมาณ รู้จักพิจารณา รู้จักจำแนกแจกแจง... ทุกเรื่อง

คลายความหลง

ตากระทบรูปก็เหมือนกัน

สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง

แยกอุปสรรคสิ้นเสียงออกจากใจ หูตาจุมกัลลินกายเป็นทางผ่าน

เราต้องวิเคราะห์ให้ละเอียด

ความรู้ตัวของเราพลังเหลือได้อย่างไร

เพียงแค่การเจริญสติ รู้จักสติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน ตรงนี้ก็ทำได้ยาก

ส่วนมากก็มีตั้งแต่ตัวใจเป็นตัวสั่ง

จะลุก จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะคิด

ทั้งใจทั้งปัญญา รวมกันไปทั้งก้อน รวมกันไปทั้งชั้นร้อห้า

อันนี้แหละเขาเรียกว่า ‘ยังหลงอยู่’

อาจจะหลงอยู่ในบุญ หลงอยู่ในการปฏิบัติ หลงอยู่ในการฝึก

เราก็ต้องพยายามพิจารณาให้ชัดเจน

เราก็จะมองเห็นความเป็นจริง

ยืนเดินนั่งนอน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน

ถ้าเรามีสติรู้ใจ ใจเกิดกิเลสปุบ

ฐานของใจอยู่ตรงไหน เราก็พยายามดูรู้อยู่ที่ฐาน

ไม่มีใครเขาดูเขารู้หรอกว่า เราปฏิบัติอะไร เราฝึกอะไร

## จุดหมายปลายทาง

มีหลายคนหลายท่านที่เข้าใจผิดๆ  
ก็ต้องรีบแก้ไขเสียใหม่ ก็จะไปได้เร็วได้ไวขึ้น  
ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ก็ต้องพยายามกันนะ  
พยายามเดินให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

ถ้าเราเข้าถึงจุดหมายปลายทาง  
ละก็เลสได้ ดับความเกิดได้ มองเห็นหนทางทะเลอุรุโปร่ง  
บางที่บางครั้ง เราอาจจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดกันอีกเลยทีเดียว

อย่าประมาทในการสร้างบุญสร้างกุศล  
นิดๆ หน่อยๆ ก็เป็นอนิสงส์ สะสมไปจนถึงจุดหมายปลายทาง

ทุกเรื่องในชีวิต...

ถ้าเราเข้าใจแล้ว เราก็เอาภาระงานนั้นแหละเป็นการปฏิบัติ  
ทำงานไปด้วย ให้ใจรับรู้ไปด้วย มีความสุข  
ใจเกิดกิเลส ก็รู้จักแก้ไข  
ใจเกิดส่งออกไปภายนอก เราก็รู้จักหยุดรู้จักดับ  
หมุนกำลังสติปัญญาไปทำหน้าที่แทน

แก้ไขตัวเอง

อยู่ที่บ้านก็เย็น ทำบ้านให้เป็นวัด  
ทำกายให้เป็นวัด ทำใจให้เป็นพระ  
เจริญสติเข้าไปเยี่ยมพระอยู่บ่อยๆ  
บ้านเย็น ออกไปภายนอกก็เย็น

ถ้าบ้านร้อน ไปอยู่ภายนอก ออกไปภายนอก  
ไปฝึกหัดปฏิบัติ ใจเย็น กลับไปบ้านก็ร้อนเหมือนเดิม  
เราต้องรีบแก้ไข ทั้งที่บ้าน ทั้งที่วัด  
แก้ไขที่ใจที่กายของเรา จากนั้นอย่าไปหาหลายๆ

แต่ละวันเราผิดพลาดอะไรบ้าง เรายีบแก้ไข  
ตั้งแต่ต้นขึ้นมา เราพลังเปลวให้กิเลสตัวไหนบ้าง

เหตุอะไรทำให้เกิด...

เกิดขึ้นภายใน หรือว่าเกิดขึ้นจากภายนอกมาทำให้ภายในเกิด  
กิเลสเกิดขึ้นที่กาย ใจส่งเสริมหรือไม่ หรือว่าเกิดขึ้นที่ใจ

ต้องพยายามกัน

ความโลภเป็นยังไง ความอยากเป็นอย่างไร ความทิวเป็นอย่างไร  
ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความเมตตา พรหมวิหารเป็นอย่างไร  
ความกล้าหาญเป็นอย่างไร การละความกลัวเป็นอย่างไร  
ทุกเรื่อง ทุกเรื่องอยู่ในการฝึกหัดปฏิบัติธรรม

บางคนบางท่านก็ฝึก แต่ฝึกอยู่ในระดับของสมมติ  
ถ้าถึงวาระเวลา ก็คงจะเดินปัญญาได้  
ไม่เข้าใจวันนี้ วันพรุ่งนี้ เดือนนี้ เดือนหน้า  
ไม่เข้าใจจริงๆ สิ่งที่เราทำนี่ก็จะไปต่อภพหน้า  
ตราบใดที่ใจยังเกิดอยู่ ก็ต้องพยายามกันนะ

เอาละ วันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้  
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน  
พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจให้รู้เรื่อง



๓

# เรื่อง ความเพียร

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า  
วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓

รับฟังพระธรรมเทศนาต้นฉบับได้ที่



เรื่องความเพียร



## ภัยพิบัติ

มีความสุขกันทุกคน

วันนี้ก็เป็นวันพระแรม ๑๔ ค่ำ เดือน ๔ ก็ใกล้จะถึงสงกรานต์

บ้านเมืองทางโลกก็รู้สึกว่าจะเกิดภัยพิบัติ คือโควิด

เขาบุกทำลายไปเกือบทั่วโลกเลยทีเดียวนะ

ตามที่ฟังข่าว คนตายก็เยอะ คนติดเชื้อมากก็เยอะ

มองด้วยตาเนื้อไม่ค่อยจะเห็น

ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์มองถึงจะเห็น หมอบอกว่าฉัน

มันก็ร้ายแรงอยู่ ประเทศที่โดนหนักที่สุดเห็นว่าอิตาลี

เอารถทหารขนส่งศพเป็นคันรถๆ ออกไปฝัง

เราก็ยกให้เป็นกรรม

เป็นเรื่องของกรรม เป็นเรื่องของวิบากกรรม

## รักษากาย

เราพยายามทำใจให้เข้มแข็ง  
แล้วก็รักษากายของเราด้วย  
พยายามไม่ให้ไปอยู่สถานที่แออัด สถานที่อโคจร

ส่วนมากก็ไปติดกันอยู่ที่สถานที่แออัด  
สนามมวยบ้าง แล้วก็ผับบาร์ต่างๆ  
พอติดแล้ว ก็ออกไปข้างนอก ไปขยายเชื้อโดยที่ไม่รู้ตัว  
ไปไหนก็แพร่ขยายไปที่นั่น

เราก็พยายามรักษาตัวเรา รักษาเรา รักษาเขา ไม่ประมาท  
ถ้าประมาทแล้วเกิดติดมา เราก็จะลำบาก  
แก้ไขยากลำบาก หายรักษาไม่ค่อยจะมีเท่าไร  
มันยากลำบากจริงๆ โรคภัยไข้เจ็บ  
เดี๋ยวก็เป็นนู่น เดี๋ยวก็เป็นนี่  
ไม่ถึงเวลาอันควร ก็ไป  
แต่ทุกเรื่อง ก็ยกให้เป็นเรื่องของกรรมนะ

กรรม

เราพยายามละอกุศล เจริญกุศลให้มี ให้เกิดขึ้นในใจของเราตลอดเวลา  
ถึงวาระเวลา ก็ต้องได้ไป ถ้าหมดวาระ วิบากกรรม กรรมทางกาย  
กรรมทางกายนี้ ถึงเวลาเขาก็จะแตกดับ  
ถ้าไม่ถึงเวลา เขาก็ไม่ได้ไปหรอก

ส่วนกรรมทางด้านจิตใจ

เราก็พยายาม รู้จักควบคุม อบรมแก้ไข

ความเกิดของใจนั้นแหละ คือตัวกรรมอันละเอียดที่สุด

**ความคิดของเรานั้นแหละ**

ความคิด ความเกิด ชั้นรหำ ก็เป็นตัวกรรม

ตัวใจก็เป็นตัวกรรม

ตราบใดที่ใจยังเกิดอยู่ ก็ขอให้อยู่ในกรรมดี กุศลกรรม

สูงขึ้นไปก็ละวาง ทั้งกรรมดี กรรมขาว กรรมดำ วางให้หมด

ดับความเกิดของใจครั้งสุดท้าย ไม่ต้องกลับมาเกิดกัน

ดับความเกิดของใจ...ใจไม่เกิด กายเนื้อแตกดับ ใจก็ไม่เกิด

กุศลกรรม

ถ้ากายเนื้อแตกดับ

ตราบใดที่ใจยังเกิด ก็ขอให้เกิดอยู่ในกุศลกรรม

มีหลายชั้นหลายชั้นหลายตอน ไต่เรียงลงไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ  
จนวางใจให้เป็นอิสรภาพได้นั่นแหละ ถ้าใจไม่เกิด

**มองเห็นหนทางเดิน ว่าเราจะไปยังไงมายังไง**

**เราก็รีบทำเสีย อย่าไปปล่อยวันเวลาทิ้ง**

**ท่านถึงบอกว่าทุกขณะจิต**

**ทุกขณะลมหายใจเข้าออกมีค่ามากมายมหาศาล**

แต่พวกเราเข้าไม่ถึงตรงนั้น

เพราะว่ากำลังสติกำลังปัญญามีไม่เพียงพอ

มีตั้งแต่ปัญญาสมมติ ปัญญาโลกีย์

อยู่ในบุญในกุศลระดับของสมมติเท่านั้น

คลายกิเลส

แต่ระดับวิมุตติหลุดพ้น ต้องเป็นคนที่ขยันหมั่นเพียรจริงๆ  
ขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ หมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์  
หมั่นอบรมใจของเรา หมั่นสร้างกำลังใจของตัวเองทุกเรื่อง  
กว่าจะคลายกิเลสออกจากใจของเราให้ได้หมด

กิเลสหยาบๆ นี่ก็ไม่ค่อยจะมีกันเท่าไร  
กิเลสละเอียด ความเกิด มลทิน นิเวณธรรมต่างๆ เยอะแยะมากมาย  
แล้วก็ความเกิด... การปรุงแต่งของใจ ของความคิดของเรานั้นแหละ  
ถึงดี ไม่ดี ก็เป็นกิเลสหมด ตราบใดที่ใจยังเกิดอยู่

เราดับความเกิดให้เหือดแห้งลงไปเรื่อยๆ  
หนูนุกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน  
แม้แต่สติปัญญาของเรา ถ้าเป็นอกุศล เราก็ไม่ให้เกิด  
คิดเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งไหนไม่เป็นประโยชน์ เราก็ไม่คิด

แต่มันก็ยากนะ...

เราต้องเป็นคนที่ศึกษาให้ละเอียดจริงๆ ถึงจะเข้าใจ

## ความเกิดของใจ

คนทั่วไปแม้แต่วาจา คำพูดคำจา ก็ยังรักษาปาก  
ส่วนใจนี้ สารพัดอย่าง  
ไม่อยากเกิด มันก็เกิด ไม่อยากคิด มันก็คิด

บางคนก็มาเล่าให้ฟัง

“หลวงพ่อกุญแจ ทำไมใจมันมีตั้งแต่อกุศล  
ไปที่ไหนก็คิดว่าคนโน้นไม่ดีคนนี่ไม่ดี อย่างนั้นอย่างนี้”

ก็ใจของเราไม่ดี เราถึงมองโลกในทางไม่ดี  
ถ้าใจของเราดี เราก็มองเห็นโลกนี้ดี  
ถ้าใจของเราไม่เกิด เราก็มองเห็นโลกนี้เป็นของว่าง ไม่มีอะไร  
ถึงภายนอกจะดีหรือไม่ดี ใจของเราก็ไม่เกิด  
เราเลือกเอาเฉพาะส่วนที่ดีๆ ส่วนไหนไม่ดี เราก็อย่าเอามาใส่ใจ

สูงขึ้นไป ก็จะวางหมด

บริหารด้วยสติ บริหารด้วยปัญญา  
ก็ค่อยชัดเกล้าตัวเราอยู่ตลอดเวลา

ฝึกกันได้

การพูดง่าย การดำเนินนี่มันต้องใช้กาลใช้เวลา  
ใช้ความเพียรมากทีเดียว แต่ก็ไม่ใช่ลือวิสัย  
ใจของคนเรานี้ฝึกได้ ไม่ใช่ว่าฝึกไม่ได้

**ฝึก! พยายามฝึกทีละเล็กทีละน้อย**  
ค่อยสะสมคุณงามความดีไปเรื่อยๆ  
เหมือนกับการปลูกผลหมากรากไม้  
เราหมั่นดูแลรักษาเขา ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง  
ถึงวาระเวลา เขาก็จะเจริญเติบโต ออกดอกออกผล  
เราไม่อยากจะได้ออกได้ผล เราก็ได้

การฝึกใจ อย่าไปนึกเอา อย่าไปคิดเอาเด็ดขาด  
ความนึกคิดนั้น เขามีอยู่เดิม ความเกตินั้น เขามีอยู่ตลอดเวลา  
เรามาสร้างผู้รู้ หรือว่ามาเจริญสติ มาสร้างความรู้ตัว

ดั่งที่หลวงพ่อบอกกล่าวทุกวันทุกเช้า  
การเจริญสตินั้นแหละ  
หมั่นสำรวจใจของเรา หมั่นเจริญสติให้มีให้ต่อเนื่องให้ได้

ขณะตัวเรา ขณะทุกอย่าง

เพียงแค่การเจริญสตินี้ ก็ยังยากลำบาก  
ถ้าเอาสติปัญญาไปใช้ ก็ยิ่งยากลำบากอีก  
เราก็ต้องพยายาม พยายามเอา  
**ไม่ต้องไปกังวลว่าจะไม่รู้ ไม่ต้องไปกังวลว่าจะไม่เข้าใจ**  
**ไม่ต้องไปกังวลว่าจะเสียเปรียบกิเลสคนโน้นคนนี้**  
เราขณะตัวเราแล้ว เราก็จะชนะหมดทุกอย่าง

บุญกุศล เราก็สนุกสร้าง  
สร้างบุญสร้างกุศลให้มีให้เกิด เพื่อให้เกิดประโยชน์  
การดำเนินชีวิตทางสมมติก็ไม่ให้ลำบาก  
ทางวิมุตติก็ไม่ให้ลำบาก  
เพราะว่าสมมติกับวิมุตติก็อยู่ร่วมกัน

จิตก็อยู่ร่วมกับกาย กายของเรานี้ก้อนสมมติ  
เราจะหนีสมมติไม่ได้ นอกจากหมดลมหายใจ  
แต่เราต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องก่อน ก่อนที่จะหมดลมหายใจ



รู้แจ้งเห็นจริง

อยู่ด้วยปัญญา บริหารด้วยปัญญา ไม่ให้กิเลสเล่นงาน  
แต่เวลานี้ความทะเยอทะยานอยาก  
ทั้งความอยากความไม่อยาก มันเล่นงาน

ท่านถึงบอกว่า ละความอยาก ละความหวัง  
แต่ให้รับผิดชอบด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติด้วยปัญญา

กว่าจะเข้าถึง กว่าจะทำความเข้าใจได้  
ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรที่ถูกต้องทาง  
จิตใจคลายออกจากขันธห้าได้ หรือว่าแยกรูปแยกนามได้  
ถึงจะเข้าสู่สัมมาทิฐิ  
เพียงแค่นี้เริ่มต้นความเห็นถูก เห็นการแยกการคลาย  
เริ่มต้นของวิปัสสนา ความรู้แจ้งเห็นจริง

## ปรับสภาพใจ

เหมือนกับเราขึ้นบนบ้าน  
ขึ้นบันไดจากชั้นแรก ตั้งแต่ศรัทธาความเชื่อ  
สร้างบารมีของเราขึ้นไปเรื่อยๆ มีศรัทธา มีความเชื่อ  
แล้วก็รู้จักการเจริญสติ

ปรับสภาพใจของเราให้อยู่ในความอ่อนน้อม อ่อนโยน  
มีความหนักแน่น มีความจริงใจ มีสัจจะ มีความขยันหมั่นเพียร  
มีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป  
มีความกล้าหาญในสิ่งที่ควรกล้าหาญ

แล้วก็รู้จักแก้ไขตัวเราอยู่ตลอดเวลา  
ไม่เอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น มีการอนุเคราะห์ มีการช่วยเหลือ  
มีการขัดเกลากิเลสอยู่ตลอดเวลา

เหมือนกับการขึ้นบันได  
ตั้งแต่ขั้นการให้ทาน การรักษาศีล  
การรักษาศีล ก็รักษากาย รักษาวาจา  
ลึกลงไปก็รักษาใจ

เข้าใจเรื่องของกรรม

ถ้าเราทำความเข้าใจได้หมด

สลัดขีดเคลากิเลสออกจากใจของเราได้หมด

ศีลสมาธิปัญญา เขาก็จะรักษาเรา ไม่ได้รักษาเลย

ยืนเดินนั่งนอน ก็จะเป็นแค่เพียงอิริยาบถ

ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน เราต้องเข้าใจในเรื่องของกรรม

กรรมส่วนรูปธรรม กรรมส่วนนามธรรม

ส่วนนามธรรมนี้ มันก็เข้าใจยากอยู่

เพราะว่ามองด้วยตาเนื้อไม่เห็น

ต้องรู้ด้วยการเจริญภาวนา ด้วยการเจริญสติ

รู้ลักษณะหน้าตาอาการ การเกิดการดับ การแยกการคลาย

เจริญสติ เจริญภาวนา

มันมีหมदनันแหละ ยิ่งฝึกไปเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ  
ยิ่งเห็นเยอะเท่าไร ก็ยิ่งทำความเข้าใจ  
ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง แล้วก็ค่อยละ  
จนไม่เหลืออะไรจากใจ ก็จะเหลือตั้งแต่ความบริสุทธิ์ความว่าง

ใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างนี้  
ใจที่คลายจากขันธห้าเป็นอย่างนี้  
ใจที่ละกิเลสหยาบกิเลสละเอียดเป็นอย่างนี้  
สติ คำว่า ‘สติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน’ เป็นอย่างนี้  
เป็นอัตโนมัติ มหาสติ มหาปัญญา  
จนไม่ได้สร้าง จนไม่ได้ทำ  
จนมีแต่คู่กับรู้ บริหารด้วยปัญญาล้วนๆ

บุคคลที่จะเข้าถึงทรัพย์นี้ก็ยาก  
นอกจากบุคคลที่สร้างบารมีมาให้เต็มเปี่ยม  
เจริญภาวนาให้ถูกต้อง

## ข้ามฝั่ง

เหมือนกับการขึ้นบันได ก็ขึ้นทีละขั้นๆ ทีละขั้นๆ  
แต่ก็อยู่ในราวบันไดอันเดียวกัน เราอย่าไปคิดว่าขั้นโน้นขั้นนี้  
ตราบใดที่ใจยังไม่คลายออกจากขั้นนี้ห้า  
เราก็อันๆ ลงๆ ลงๆ ขึ้นๆ

เราก็อาศัยเรือ...กายของเราเปรียบเสมือนเรือข้ามฝั่ง  
เราข้ามฝั่ง ขึ้นอยู่บนฝั่งได้  
เราจะกลับมาฝั่งเก่า เราก็อาศัยสติปัญญา  
อาศัยเรือเหมือนกันหมด

บันไดก็มีราวบันได บันไดก็มีลูกบันได  
เราก็อันถึงตัวเรือนี้ได้เมื่อไหร่  
นั่นแหละเขาเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’

รู้จักทรงความว่างเอาไว้  
ที่นี่ เราจะปิดกวดกิเลสออกจากใจของเราได้หมดหรือไม่  
ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรของเรา  
ดำเนินให้ถึงจุดหมายปลายทางอีก

ทำความเข้าใจ

ก็อย่าพากันประมาท ทั้งพระทั้งโยมทั้งชี  
ถ้าเราสอนเราไม่ได้ แก่ใจเราไม่ได้  
ไม่มีใครจะสอนเราได้เลย นอกจากตัวของเรา

เราทำความเข้าใจให้มันถูก ว่าอะไรเป็นอะไร แล้วก็ค่อยละ

ไม่ใช่ว่าปฏิบัติธรรมเจริญสติ

ไม่รู้จักรัลักษณะของสติ เอาสติปัญญาไปใช้ยังไง

ได้ตั้งแต่นึกเอาคิดเอา ปิดกั้นตัวเองอยู่อย่างนั้น ก็ได้แค่ปฏิบัติ

ก็ยังมี... อยู่ในบุญ ในกุศล

ระดับของสมมติ ก็ยังอาศัยบุญกุศลอยู่

จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทางกัน

ข้อวัตร

ข้อวัตรปฏิบัติ...

เราก็ต้องแก้ไขตัวเราปรับปรุงตัวเรา ทุกคนก็มีข้อวัตรในตัวเรา

อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล

บุคคลที่มีปัญญา ไม่จำเป็นต้องบอกยากหรือ

รู้จักวิธีการแนวทาง ไปจัดการกับตัวเรา

กิเลสเกิดขึ้นนิดหน่อย ก็รู้จักแก้ไข ไม่ต้องรอเอาตัวใหญ่

ตัวเล็กๆ นั้นแหละ... เราละตัวเล็ก

ทำความเข้าใจตัวเล็ก ตัวใหญ่มันก็เกิดไม่ได้

คนมีกิเลสหนาหนา ก็พูดตั้งแต่กิเลสเยอะๆ

คนไม่มีกิเลส ก็ไม่ค่อยจะพูดเรื่องกิเลส

จัดการเอาตัวฐาน ต้นเหตุเลย

มันก็หมด ไม่มีเรื่องที่จะพูดจะคุย

มีสติปัญญาอบรมใจของเรา แก้ไขใจของเรา

เจริญสติเป็นเพื่อนใจอยู่ตลอดเวลา เราก็จะอยู่กับบุญ

ทำใจให้เป็นพระ

ย่นย่อลงมา...

ทำกายให้เป็นวัด ทำใจให้เป็นพระ

เจริญสติเข้าไปเยี่ยมพระ รู้จักพระ รู้จักใจตัวเอง

แล้วก็อย่าไปขังพระ ให้ปล่อยวางพระให้เป็นอิสรภาพ

พระจะหนีไปเที่ยว ก็คอยจัดการ

ก็ต้องแก้ไขตัวเราอยู่ตลอดเวลา

จิตใจของใครบริสุทธิ์มากเท่าไร จิตใจก็เป็นพระมากขึ้นเท่านั้น

จิตใจของเราละกิเลสได้มากเท่าไร จิตใจของเราก็บริสุทธิ์

เราดับความเกิดให้น้อยลง ให้สั้นลง ใจของเราก็นิ่งขึ้น

พอใจไม่มีอะไร ก็วางใจให้เป็นอิสระ ไม่ต้องไปควบคุมเขา

เพียงแค่อุเล่ ดูกับรู้ ดูกับรู้

แล้วก็อยู่ด้วยปัญญา บริหารด้วยปัญญา

มันง่ายถ้าเราเข้าใจ มันจะยากสำหรับบุคคลที่ยังไม่เข้าถึง

ต้องสร้างอานิสงส์ สร้างตบะ สร้างบารมี ให้เต็มเปี่ยม

ความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ

การฝึกฝนการสนใจ การให้การอนุเคราะห์

การแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา



## ละบาป สร้างบุญ

อันนี้สมมติ อันนี้วิมุติ

ภาษาธรรม ภาษาโลก เราก็ต้องดู

ถ้าเราเข้าใจ ถ้าใจเป็นธรรม

จะธรรมดำ ธรรมขาว ก็ล้วนเป็นธรรมหมด

ละธรรมดำ เจริญธรรมขาว แต่ไม่ยึดติด

หรือว่าละบาป สร้างบุญ ไม่ยึดติดในบุญ

สูงขึ้นไปก็ทั้งสองอย่าง

สร้างบุญ แต่ไม่ยึดติดในบุญ

ซึ่งเรียกว่า ‘อยู่เหนือบุญ เหนือบาป’

เราต้องศึกษาให้ละเอียด

เราต้องศึกษาเรื่องกรรมในกายของเราให้ละเอียด

กรรมส่วนรูป กรรมส่วนนาม

ตัดวงกลม

ใจของคนเรามีดวงเดียว  
นอกจากนั้น ก็มีตั้งแต่เพียงอาการ  
เราจัดการรวมให้เป็นเอกเป็นหนึ่ง คือไม่ให้เกิด

ใจของเรานี้เกิดตลอดเวลา ตั้งแต่เข้ามาไม่รู้สักก็เรื่อง  
มันก็เลยเป็นสายโยงสายใย  
เฉพาะตัวใจนี้ยึดออกไป เดียวก็ไปที่โน่นบ้าง ไปที่นี้บ้าง  
ไปหาลูกหาหลาน หาทรัพย์สินเงินทอง หาวัตถุต่างๆ  
มันไปหมด อยู่ใกล้อยู่ไกลมันก็ไป เฉพาะตัวใจ

ที่นี้อาการของขันธห้าอีก  
เข้ามาปรุงแต่งรวมกันอีก ตัวกรรมอีก  
กรรมของขันธห้ามาปรุงแต่งหมุนเป็นวงกลม  
ถ้าเราแยกรูปแยกนามได้ เหมือนกับเราตัดวงกลมเลยทีเดียว

ความต่อเนื่อง

เพียงแค่ตัด เริ่มแรก

ถ้าเราไม่ทำความเข้าใจ ไม่ละ

เขาก็จะหมุนกลับคืนสู่สภาพเดิมอีก

ถ้าเราตัดได้ กำลังสติตามค้นคว้า

จนกำลังสติของเราหยุดไม่ได้

จนเป็นมหาสติ มหาปัญญา

จนกลายเป็นปัญญารอบรู้ในดวงจิต รอบรู้ในกองสังขาร

ว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ

แต่พวกเราเจริญสติได้แค่นิดๆ หน่อยๆ ก็ทิ้ง

บางทีก็รู้ได้ แยกรูปแยกนามได้ นิดๆ หน่อยๆ ก็ทิ้ง

ก็เลยเป็นเหมือนกันกับไส้กรอก

เป็นท่อนๆ เป็นมัดๆ แล้วก็ทิ้ง

ไม่พยายามทำให้มันปะติดปะต่อ

จนไม่มีอะไรเหลือ ทั้งกิเลสหายาบ กิเลสละเอียด

จนไม่มีอะไรมาตัดทานสติปัญญาของเราได้

## สนุกสร้างบุญ

ที่นี่เราก็จะสนุกสร้างบุญ  
ยิ่งสนุกสร้างกว่าเก่าเสียอีก สนุกเป็นผู้ให้กว่าเก่า  
ยิ่งให้เท่าไร ยิ่งได้ ยิ่งให้เท่าไร ก็ยิ่งเยอะ

### เรามองเห็น...

เรามาเปลี่ยนแปลงสมมติจากบุญน้อยๆ ให้เป็นบุญใหญ่  
สมมติว่ามีเงินอยู่บาทเดียว  
เราขยายเงินบาทเดียวให้เป็นบุญ ให้เป็นร้อยเป็นพัน

คนทั่วไปมีตั้งแต่ทำสายๆๆ  
ไม่ยอมสร้างสมบุญ จากน้อยๆ ให้ขยายเป็นมากๆ

ทำเศษ ให้เป็นบุญ

หลวงพ่จะพยายามทำจากจุดน้อยๆ

ทุกสิ่งทุกอย่างหลวงพ่เก็บหมด

แม้ตั้งแต่เศษต่างๆ หลวงพ่เก็บมาให้เป็นประโยชน์ ให้เป็นบุญหมด

ที่ทุกคนมาเห็นนี้...

มีตั้งแต่เศษขยะที่คนเขาเอามาทิ้งทั้งนั้นแหละ ที่หลวงพ่เอามาทำ  
แล้วก็เสริมเติมเข้าไป ให้มันเต็มเปี่ยม ให้มันมีอานิสงส์มากมาย

ญาติโยมเอาเงินทองมาหยอดใส่ตุ่ม

คนละห้าบาท สิบบาท คนละสลึง สองสลึง

หลวงพ่ก็เก็บรวบรวมเอาไว้

ถึงเวลาสี่ห้าเดือน รวมไปถึงเอาไปให้กับโรงงาน ไปเป็นทุนต่อเข้าไปอีก

นั้นแหละ มันก็เลยไม่จบ

หมดไม่เป็น มีตั้งแต่เพิ่มฯๆ ขึ้นมา

อันนั้นแบ่งไปใช้ประโยชน์ อันนี้แบ่งไปใช้ประโยชน์อันนั้น

อันนั้นแบ่งตรงโน้น ไม่ให้ได้ลำบาก ไม่ให้ติดขัดภายในวัด

บริหารให้อยู่ในกองบุญ

เพื่อส่วนรวม

ทุกอย่างเป็นส่วนรวม

ส่วนตัวไม่หิมี ไม่ให้หิมีสักอย่าง ไม่เอาสักอย่าง

มีตั้งแต่จะบริหารให้ส่วนรวม

ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด ขณะที่ยังมีลมหายใจ

หมดลมหายใจแล้วก็สบายแล้ว ไม่ต้องแบกกายให้ลำบาก

เพราะว่ากายเนื้อแตกดับ เหลือตั้งแต่ใจ

วิญญาณไม่ต้องกลับมาเกิด

เพราะว่าเราดับความเกิด ขณะที่ยังมีลมหายใจ

เอาละวันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน

พากันไปสร้างสานต่อ ทำความเข้าใจให้รู้ทุกอริยาบถ



๔

เพ็ชรให้ถูก

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า  
วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓

รับฟังพระธรรมเทศนาต้นฉบับได้ที่



เพชรให้ถูก



ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเราให้ชัดเจน  
แล้วก็ให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่  
พวกท่านได้สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องกันแล้วหรือยัง  
ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ

เจริญสติให้ต่อเนื่อง

หลวงพ่อก็ก้าวเตือนทุกวัน  
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 หาเหตุหาผล  
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 แล้วละกิเลสหายาบ กิเลสละเอียด  
ซึ่งมีกันหมดทุกคนนั่นแหละ

ความเป็นกลาง

ไม่มีใครปรารถนาความทุกข์ มีตั้งแต่อยากจะได้ความสุข  
ในหลักธรรมแล้ว ทั้งทุกข์ทั้งสุขก็มีค่าเท่ากัน  
ถ้าใจของเราอยู่ในความเป็นกลาง อยู่ในความว่าง

ก่อนที่จะถึงความเป็นกลางความว่างได้

ก็ต้องฝ่าฟันอุปสรรคมากมาย

เราต้องมีความเพียร หมั่นวิเคราะห้ หมั่นสำรวจ หมั่นทำความเข้าใจ

## อริยทรัพย์

แต่ละวันตื่นขึ้นมา เรามีความขยันหมั่นเพียรเพียงพอหรือไม่  
เรามีพรหมวิหาร มีความเมตตา  
มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความกตัญญูทักท้วง  
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 ยึดในขันธห้า ทั้งเป็นทาสกิเลส

ถึงเรายังจำแนกแจกแจงแยกแยะไม่ได้

ก็ให้อยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้

คิดดี ทำดี มองโลกในทางที่ดี

รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา

ใจของเราก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ

รู้แจ้งเห็นจริง

เรื่องของจิตนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน  
ทุกเรื่องเลย ตั้งแต่ตื่นขึ้น ทุกลมหายใจเข้าออก  
เป็นเรื่องของเราที่จะต้องแก้ไข

จะไปฝึกหัดปฏิบัติอยู่ที่ไหนก็ช่าง  
จะเก่งคร่ำเคร่งมากมายอยู่ที่ไหนก็ช่าง  
ถ้าเราแก้ไขเราไม่ได้ ถ้าไม่รู้จักละกิเลส ไม่รู้จักอดทนอดกลั้น  
ไม่รู้จักสร้างความขยันหมั่นเพียร มันก็เหมือนเดิม

ถ้าแยกใจออกจากขันธห้าไม่ได้  
จะเดินปัญญาขั้นสูงก็ไม่ได้

ถ้าเราแยกแยะได้ เราก็จะรู้ว่า  
อัตตาเป็นอย่างนี้ อนัตตาเป็นอย่างนี้  
สมมติเป็นอย่างนี้ วิมุตติเป็นอย่างนี้



ละให้หมด วางให้หมด

ใจเริ่มเกิดกิเลส

เราก็ตั้งแต้ต้นเหตุ 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



๕

# สร้างเหตุสำเร็จผล

เรียบเรียงจากโอวาธรรมยามเช้า  
วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓

รับฟังพระธรรมเทศนาต้นฉบับได้ที่



สร้างเหตุสำเร็จผล

## ศึกษากายใจ

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน  
แล้วก็ให้เป็นธรรมชาติที่สุด

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา เราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง  
เรารู้จักใจของเราแล้วหรือยัง เรารู้จักกายของเราแล้วหรือยัง

เราอาจจะรู้อยู่ในภาพรวม รู้อยู่ในภาพรวมของการเป็นก้อน  
อันนี้คือร่างกายของเรา  
อันนี้คือก้อนกายของเรา ตัวตนของเรา

ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนแต่เป็นของเรา  
เพราะว่าเรายังจำแนกแจกแจงไม่ได้ว่า  
อะไรคือส่วนปัญญา อะไรคือส่วนของใจ

ใจที่ปกติเป็นอย่างไร ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างไร  
อาการของขันธห้าหรือความคิด เขาหลุดขึ้นมา  
ใจของเราเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร  
ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม เป็นของละเอียด

เจริญสติ นำสติไปใช้

เราขาดการเจริญสติ

เรามาสรางผู้รู้ มาเจริญผู้รู้

เข้าไปทำความเข้าใจกับธรรมชาติที่มีอยู่... ธรรมชาติของใจ

แต่เวลานี้ใจของเราทั้งหลายทั้งยึด

ยึดติดธรรมชาติเอาไว้มีติดหมดทุกอย่าง

เราถึงมาเจริญสติเข้าไปอบรมใจ

เพียงแต่กำลังสติของเราก้ยังมีไม่เพียงพอ

ศรัทธาความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยมีอยู่

ศรัทธาในการทำบุญทำทาน

สร้างบารมีในระดับของการให้ทานนั้นก็มียู่

แต่การเข้าไปทำความเข้าใจ ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล

เราต้องหมั่นเจริญสติ

รู้จักเอาสติปัญญาของเราไปใช้การใช้งาน

แก้ไขตัวเอง

ใจที่ปกติเป็นอย่างนั้นะ

ใจที่เกิดอารมณ์เป็นอย่างนั้นะ

**ใจเกิดกิเลส เราก็หาวิธี หาอุบาย หาทางแก้ไข  
ขณะที่ยังมีกำลัง ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่**

ใจของเราเกิดความอยาก

เราก็พยายามละความอยาก ด้วยการให้

ด้วยการเอาออก ด้วยการคลาย

ใจของเราเกิดความโกรธ

เราก็พยายามดับความโกรธ

ดับความโกรธด้วยการให้อภัยอโหสิกรรม

เราดับได้ตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ เห็นเหตุเห็นผล

เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนแต่มีเหตุมีผล

เหตุผลระดับสมมติ เหตุผลระดับวิมุตติ

ฝึกฝนตนเอง

กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด มีหมดทุกคน  
จะมีมากมีน้อย เราก็อำไปพักผ่อน  
พยายามแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา  
ถ้าเราแก้ไขให้เราไม่ได้ ไม่มีใครจะแก้ไขให้เราได้เลย นอกจากตัวของเรา  
เราก็ต้องพยายามเอา

ในทางสมมติ เรามาอาศัยกันได้ อยู่ อนุเคราะห์กันได้  
แต่ทางด้านวิมุตติ ทางด้านการขัดเกลากิเลส  
ทางด้านการเจริญภาวนา การเจริญสติ เราต้องเน้นลงอยู่ที่กายของเรา  
ทุกสิ่งทุกอย่างก็เอื้ออำนวยกัน ประกอบกันเข้า  
ถึงจะถึงจุดหมายปลายทางได้

ถ้าไม่มีบาร์มี ไม่มีความขยันหมั่นเพียร ไม่มีความเสียสละ ไม่มีความอดทน  
ไม่รู้จักฝึกฝน ไม่รู้จักสนใจ ไม่รู้จักสร้างให้มีให้เกิดขึ้น  
มันก็ยากที่จะเข้าใจในชีวิตของเรา

แนวทางอันนั้น พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบตั้งนานแล้ว  
ธรรมชาติก็มีอยู่ประจำโลก แต่พวกเราเข้าไม่ถึง  
เราก็ไปยึดไปยึดทุกสิ่งทุกอย่าง  
ใจของเราไปหลงเอาชั้นร้อทำ ก็เลยไปยึดเอาหมด



ละกิเลส

ถ้าใจของเราแยกแยะ ปล่อยวางขั้นธำหำได้  
ใจของเราก้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้

ทีนี้ใจของเราก้ยังเกิดกิเลสอีก

เราก้ต้องมาละกิเลส มาดับกิเลส

มาคลายกิเลสออกทีละเล็กทีละน้อย ค่อยซัดเกลตาไปเรื่อยๆ

สักวันหนึ่งก้คงจะหลุดพ้น

หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นจากกิเลส

การได้ยิน การได้ฟัง การได้อ่าน ได้ศึกษา

ผ่านกาลผ่านเวลา ตรงนี้ก้มีกัน มีกันหมดทุกคน

จะมีมากมีน้อย ก้ขึ้นอยู่กับกำลังบารมีของแต่ละบุคคล

บางคนปัญญาโลกก็เก่ง บางคนปัญญาธรรมก็เก่ง

ถ้าจะให้รอบ ก้ต้องให้ได้ทั้งปัญญาโลกปัญญาธรรม

ถ้าไม่มีปัญญาโลก เราก้ตีความหมายปัญญาธรรมไม่ได้

เราก้ต้องพยายามทำความเข้าใจ

บารมีเต็มเปี่ยม

แต่ละวันใจของเรามีสภาพอย่างไร  
มีความหนักแน่น มีความอ่อนโยน  
มีความกล้าหาญ มีความกตัญญูทศเวทีหรือไม่  
มีสัจจะกับตัวเองหรือเปล่า สัจจะนี้สำคัญ  
สำคัญทุกเรื่อง สำคัญทุกอย่าง

เหมือนกับบันได เราขึ้นขั้นแรก  
ถึงขั้นสุดท้าย ก็ถึงตัวเรือน  
บันไดก็อาศัยราวบันไดประกอบกั้นเข้า ถึงขึ้นถึงตัวเรือนได้

บารมีของเราต้องให้เต็มทุกอย่าง  
ความเสียสละ ความอดทน ความฝึกฝน ความสนใจ  
ความกล้าหาญ อาจหาญในสิ่งที่ควรกล้าหาญ  
ให้ละอายในสิ่งที่ควรละอาย

เป็นบุคคลผู้ให้  
ให้อภัยทาน อโหสิกรรม  
ให้ทั้งกำลังกายกำลังใจ ให้ทั้งวัตถุทาน  
ที่นี้เราจะเอาจะมีจะเป็น ก็เป็นเรื่องของปัญญา

## เรียนรู้ความจริง

เรามาศึกษาความเป็นจริงในร่างกายของเรา  
ว่ามีอะไรบ้างที่มาประกอบกันเข้า  
ซึ่งพระพุทธองค์ท่านบอกว่า  
ธาตุสี่ ขันธ์ห้า มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง  
วิญญาณก็คือหัวใจของเรานั้นแหละ

ทำไมเขาถึงเกิด ทำไมเขาถึงหลง  
ทำอย่างไรเราถึงจะคลายได้  
เราก็มาเจริญสติทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย  
ตั้งแต่ตื่นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่

หลวงพ่อก็ย้ายอยู่ทุกวันให้พวกท่านได้เจริญสติ  
สร้างความรู้ตัว รู้กาย  
รู้ลมหายใจก็เป็นการรู้กาย  
หายใจเข้าหายใจออก ถ้าเรารู้ได้ต่อเนื่อง  
เขาก็เรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

คลายใจจากความคิด

เราพยายามดู รู้ รอบรู้ในวิญญานในกายของเรา  
รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในอารมณ์ ดับความเกิดของใจ  
ความเกิดนั้นแหละ คือกิเลสอันละเอียดที่สุด

ในเมื่อเขาได้มาเกิดอยู่ในภพมนุษย์ คือร่างกายของเรา  
เขาก็มายึดเอาตรงนี้

**เราก็มามาเจริญสติเข้าไปอบรม  
ค่อยไปวิเคราะห์ ค่อยไปสังเกต  
จนใจคลายออกจากความคิด  
ใจคลายออกจากขั้นห้า หายขึ้นมาได้  
นั่นแหละเราถึงจะเข้าใจคำว่า ‘อตฺตา อนตฺตา’**

รู้เห็น รู้เรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาในกายในใจของเรา  
เข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์  
รู้เรื่องกิเลสที่เกิดจากใจของเรา  
กิเลสหายากิเลสละเอียด เขาเกิดได้อย่างไร

## วิบากกรรม

การพูดการจาได้ง่าย

แต่การลงมือจริงๆ ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ

เป็นบุคคลที่มีความเพียรอยู่ตลอดเวลา

จนชี้เหตุชี้ผลได้ ถึงละได้

ถ้าเราไม่รู้จักจุดละจุดวาง เราก็วางไม่ได้

ถึงอยากจะวาง เราก็วางไม่ได้หรอก

อีกอย่างหนึ่งนั้น ถ้าวิบากกรรมไม่คลาย

วิบากกรรมสมมติไม่คลาย ไม่ถึงที่สิ้นสุด

ใจก็ยากที่จะคลายได้เหมือนกัน

เราก็อาจจะไปรับวิบากกรรมที่โน่น ไปอยู่ที่โน่น ไปทำนู่นทำนี่

บางคนก็รับกรรมหนัก บางคนก็รับกรรมเบา

ถ้าเรามาศึกษาเรื่องกรรม

กรรมทางด้านรูปธรรม กรรมทางด้านนามธรรม

ไล่เรียงลงไปถึงกรรมที่เกิดจากตัวใจ จนกระทั่งถึงต้นเหตุ

เราก็พยายามค่อยๆ แก้ไขไปเรื่อยๆ

สักวันหนึ่งเราก็คงจะถึงจุดหมาย

## ละความเกียจคร้าน

อย่าไปเกียจคร้าน อย่าไปงอมืองอเท้า  
ถ้าเราเกียจคร้าน เราก็ได้ความเกียจคร้าน  
สร้างสะสมความเกียจคร้าน วันนี้เท่านี้  
วันนี้วันพรุ่งนี้ขึ้นไปเรื่อยๆ  
หมักหมมความเกียจคร้าน หมักหมมกิเลส  
สะสมไปเรื่อยๆ มันก็เป็นดินพอกหางหมู

ถ้าเราหมั่นขัดหมั่นเกลา หมั่นเอาออก  
หมั่นวิเคราะห์ 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

๖

# หนทางอันประเสริฐ

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า  
วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๕

รับฟังพระธรรมเทศนาต้นฉบับได้ที่



หนทางอันประเสริฐ



เจริญธรรมญาติโยมทุกคนทุกท่าน  
ขอให้ญาติโยมจงเจริญสติ  
ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา เราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง  
ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ  
วางใจให้สบาย วางใจให้สบาย ไม่ต้องพนมมือ  
ฟังไปด้วยน้อมสำเนียงไปด้วย

## สติรู้กาย

ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ  
แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ สักสองสามเที่ยว  
อย่าไปบังคับลมหายใจ

การสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ  
หรือว่าผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ  
อันนี้เป็นแค่เพียงอุบาย  
ใจของเราก็จะสงบตั้งมั่นขึ้นอยู่ในกายของเรา  
ความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราก็ชัดเจน

เวลาลมสัมผัสปลายจมูกของเรา เรามีความรู้สึกรับรู้ผู้นั้น  
นั่นแหละเขาเรียกว่า ‘สติรู้กาย’  
ถ้าเรารู้ให้ต่อเนื่อง เขาเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’  
พยายามฝึกให้เกิดความเคยชิน  
ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่นอน  
เป็นเรื่องเร่งด่วนที่จะเข้าไปทำความเข้าใจในรายละเอียด

## อานาปานสติ

สติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน เราต้องพยายามสร้างขึ้นมา  
ความรู้ตัวไม่มี ก็ต้องสร้างขึ้นมา  
สร้างขึ้นมา แล้วก็พยายามสร้างให้ต่อเนื่อง อย่านำไปเกียจคร้าน  
เพียงแค่เรื่องการหายใจเข้าออก ซึ่งเรียกว่า ‘อานาปานสติ’  
พวกเราก็ขาดการสนใจกัน

ความคิดที่เกิดจากตัวใจ หรือว่าเกิดจากตัววิญญาณนั้น... เขามีมาตั้งแต่เดิม  
ความคิดที่เกิดจากอาการของขันธห้า นั้น... เขาก็มีมาตั้งแต่เดิม  
เขาหลงมาเกิด วนเวียนว่าตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร  
เกิดๆ ดับๆ เกิดๆ ดับๆ  
แต่เวลานี้เขามาเกิดอยู่ในภพของมนุษย์ เขามาสร้างภพของมนุษย์อยู่  
มีกายเนื้อ มีหนังมาห่อหุ้มอยู่ ซึ่งเป็นส่วนรูปธรรม

## คลายความหลง

ส่วนนามธรรม ตัวใจ ตัววิญญาณ กั้อาการของวิญญาณ  
ตรงนั้นแหละ เราต้องเจริญสติแน่นลงอยู่ที่กายของเรา  
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 อะไรคือชั้นธมาร  
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 นิเวรณธรรม

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

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

กิเลสหายบ กิเลสละเอียด พวกนิเวรณธรรมต่างๆ นี่แหละ  
เป็นเครื่องกางกั้นใจของเรา ไม่ให้ได้รับความสงบ

## สำรวจใจ แก่ใจ

ความรู้ตัวของเราพลั้งเผลอได้อย่างไร  
ใจของเรามีความกังวล มีความฟุ้งซ่าน มีความกำหนัด  
ความยินดีในรูปรสกลิ่นเสียง  
เราต้องรู้จักจำแนกแจกแจงให้ชัดเจน

กายของเรานี้ประกอบขึ้นมาด้วยทวารทั้งหก  
ทวารทั้งหก เขาทำหน้าที่อย่างไร  
ภาษาธรรมชาติ ภาษาโลก สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง  
การแยกรูปรสกลิ่นเสียง ออกจากใจของเราเป็นลักษณะอย่างไร  
กำลังสติความรู้ตัวของเรา ก็ต้องตามดู ตามรู้ ตามเห็น  
รู้ให้ชัดเจน แล้วก็ดับความเกิดของใจให้อยู่ในกายของเรา

ใจของเราปรุงแต่ง เขาก่อตัวยังไง  
เราดับได้ตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ  
หรือว่าระงับได้ทั้งกาย ทั้งวาจา ไม่แสดงออกมาทางกาย ทางวาจา  
ใช้ปัญญา... ทุกสิ่งทุกอย่างที่จะแก้ไข ที่จะเข้าไปปรับปรุง อยู่ตลอดเวลา



## ทุกขณะจิต

ทุกลมหายใจเข้าออก ตามดูรู้เห็นทุกขณะใจ  
เขาลึกลับเรียกว่า ‘ทุกขณะใจ ทุกขณะจิต’ ทุกขณะลมหายใจเข้าออก  
ก่อนที่จะเป็นทุกขณะได้  
กำลังสติก็ต้องตามค้นคว้า หาเหตุ หาผล  
จนหมดสิ่งที่จะเข้าไปแก้ไข จนเป็นเองในธรรมชาติของใจนั้นแหละ

ใจไม่เกิด เขารู้ความจริง เขาก็ไม่เกิด เขาก็ไม่หลง  
แต่เวลานี้ เขาทั้งเกิดด้วย ทั้งหลงด้วยสารพัดอย่าง

กำลังสติของเรานี้มีไม่เพียงพอ แล้วก็ไม่ค่อยจะได้สร้างกัน  
เอาตั้งแต่ความนึกคิด ปัญญา หาเหตุหาผลแบบโลโก้ะ แบบโลกๆ  
นั่นแหละยิ่งห่างไกลดวงใจของตัวเอง

ดูเหตุดูผล หาเหตุหาผล

พระพุทธองค์ท่านสอนลงไปหาเหตุ  
เจริญสติเข้าไปดูเหตุดูผล หาเหตุหาผล  
ตามดู รู้แจ้งเห็นจริง จนใจของเรายอมรับความเป็นจริง  
จนอยู่ในอุเบกขา จนดับความเกิด ละความเกิดได้หมดนั่นแหละ

เราไม่รู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็รู้จักระงับยับยั้งเอาไว้  
ไม่ใช่จะไปเหมาเอารวมกัน  
ซึ่งเขาก็อยู่รวมกัน กายกับใจก็อยู่รวมกัน  
กายของเราก็ยังอาศัยสมมติ อาศัยโลกธรรมอยู่  
ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนเกิดจากใจของเรา

บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

เราเจริญสติ เน้นลงที่ฐานของใจของเรา  
เขาก่อตัวตรงไหน เราดับตรงนั้น ก็จะถึงตัวของเขา

ความคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจได้อย่างไร  
เรื่องอะไรที่มันเกิด เราต้องดู รู้เหตุรู้ผล  
ตามดูจนหมดความสงสัยหมดทุกอย่าง  
ทั้งอยากไปอยากมา ไม่อยากไปไม่อยากมา

กระทั่งในเรื่องการรับประทานข้าวปลาอาหาร การขบฉัน  
อย่าให้ความอยากเกิดขึ้นที่ใจของเราแม้แต่ชนิดเดียว

ไม่ต้องไปกังวล ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไม่มีสติไม่มีปัญญา  
ไม่ต้องไปกังวลว่าจะไม่รู้ธรรม  
ตัวใจนั้นแหละคือตัวธรรม  
ในความว่างนั้นมีตัวใจอยู่ มีความรู้สึกรับรู้อยู่

พยายามหาเหตุหาผล อย่าพากันปล่อยวันเวลาที่  
เราต้องบอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น แก่ไขตัวเราให้ได้  
ถ้าเรารู้เหตุรู้ผล หมดความสงสัย  
มีตั้งแต่ตามค้นคว้า ตามละออกให้มันหมดจากจิตจากใจของเรา

## แก้ไขที่ใจเรา

อย่าไปเที่ยวให้คนโน้นเขาสอน คนนี้เขาสอน  
เราต้องเจริญสติเข้าไปสอนใจของเรา  
อะไรผิด อะไรถูก เราก็รีบแก้ไข  
รู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็รู้จักระงับยับยั้งเอาไว้

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

ใจของเราดี ถึงภายนอกไม่ดี  
ใจของเราก็ดีอยู่เหมือนเดิม  
ใจของเราไม่ดี ถึงภายนอกดีถึงขนาดไหน  
ใจของเราก็ไม่ดีอยู่เหมือนเดิม  
เราต้องแก้ไขที่ใจของเรา

## ความหมายของการปฏิบัติ

การกระทำของเราให้ถึงพร้อม ถึงจะเกิดประโยชน์

ไม่ใช่ว่าจะเอาตั้งแต่ธรรม แต่ไม่รู้จักรักรรรม

ปฏิบัติธรรม แต่ไม่รู้จักรักรรรมคืออะไร

ความหมายของการปฏิบัติอยู่ที่ไหน

ศีล สมาธิ เป็นลักษณะอย่างไร

เราต้องพยายามศึกษาค้นคว้า ทำความเข้าใจ

ถ้าเราแยก रूपแยกนาม... คลายตัววิญญูณ 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 หรือว่าเกิดจากหัวใจ**

**เราต้องตามค้นคว้า จำแนกแจกแจง**

สำหรับปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนานี้

เราต้องพยายามหัดเอาไปวิเคราะห์

หัดสร้างขึ้นมา หัดเอาไปใช้

จนกว่าจะเต็มรอบได้ เป็นมหาสติ มหาปัญญาได้

ต้องพยายามกันนะ

เอาละวันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน

พากันไปสร้างสานต่อ ทำความเข้าใจกันเอานะ

หลวงพ่อก็เพียงแค่อำนาจให้ฟัง



๗  
บุญบารมี

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า  
วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๕

รับฟังพระธรรมเทศนาต้นฉบับได้ที่



บุญบารมี



ขอให้ญาติโยมทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเราให้ชัดเจน  
รู้เรื่องการหายใจเข้าออก  
รู้สัมผัสของลมหายใจให้ต่อเนื่อง

ถ้าพลังเหลือ 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 นั่นแหละคือข้อวัตร

ก่อนที่จะถึงจุดหมายปลายทาง มันก็ต้องผ่านอุปสรรคสารพัดอย่าง  
นั่นแหละเขาเรียกว่า ‘วิบากกรรม’

เจ้ากรรมนายเวรทั้งภายนอกทั้งภายใน  
เจ้ากรรมภายในก็คือ อาการของขันธห้าของเราที่มาปรุงแต่งใจของเรา  
ใจของเราที่เกิดปรุงแต่งเพราะว่าความหลง

เรามาจัดการกับใจของเรา จัดระบบระเบียบ  
มามองให้เห็นเหตุเห็นผล  
ให้ใจของเรา รู้เห็นตามความเป็นจริง  
ให้เขายอมรับความเป็นจริง ตรงนี้แหละยาก

อย่าเกียจคร้าน

ขนาดเจริญสติก็ยังไม่ต่อเนื่อง แล้วก็ไม่สนใจ  
ใจมันจะไปละกิเลสได้ยังไง มันจะไปวางได้ยังไง  
เพราะความอยากก็ปิดกั้นเอาไว้ ความเกิดก็ปิดกั้น  
เพียงแต่ความอยากกับความเกิด มันก็ปิดกั้นเอาไว้

เรื่องชั้นห้าที่จะมาปรุงแต่งใจอีก  
เรื่องการเจริญสติให้ต่อเนื่องกันอีก  
ก็ยังเกียจคร้านในการทำ

การทำบุญ การให้ทาน การฝึกไฟตรงนั้นมีอยู่  
แต่มันยังดับทุกขีไม่ได้  
เราต้องมาทำความเข้าใจกับตัวรายละเอียดลงไป  
มันก็ทำหมดทุกอย่างนั้นแหละ  
เพราะว่าคนเราก็อาศัยอานิสงส์บุญบารมี

ก่อนที่จะขึ้นถึงตัวเรือน ก็ต้องอาศัยบันได  
อาศัยการเดินขึ้นบันไดทุกชั้นนั้นแหละ  
ตั้งแต่ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา  
ถ้าจะเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันก็กะพร่องกะแพร่ง มันไปไม่ถึงไหน

บุญบารมี

ถ้าจะเอาตั้งแต่ปัญญาอย่างเดียว

ไม่มีพรหมวิหาร ไม่มีความสะดวก ไม่มีการเอาออก ไม่มีการละกิเลส  
มันก็อยู่ลำบาก อยู่แบบเหี่ยวๆ แห้งๆ อุดๆ อายากๆ

สมัยพุทธกาล เคยได้อ่านประวัติของพระอรหันต์

ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระสารีบุตร

ซึ่งท่านก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

สำเร็จเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่ออกบวช

ไม่เคยได้ขบได้ฉันอาหารที่ดีเลย มีแต่อดๆ อายากๆ

จนพระสารีบุตรไปบิณฑบาตมาให้

ก็ยังไม่ได้ฉันเพราะว่าไม่เคยให้ทานมาก่อน

จะเอาตั้งแต่ปัญญาอย่างเดียว

ตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส ในภพก่อนๆ ไม่เคยให้ทาน

ก็เลยเป็นพระอรหันต์ที่อดโง่โง่ อายาก เหลือแต่กระดูก

นั่นแหละเพราะว่าอานิสงส์ผลทานมันไม่มี

จะเอาตั้งแต่ปัญญา อานิสงส์พรหมวิหารไม่มี

หมู่คณะเพื่อนฝูงไม่มี ไปไหนมาไหนก็ไม่มีบริวาร

เจริญบารมีให้พร้อมมูล

เราต้องให้พร้อมมูลหมด ทั้งการทำบุญให้ทาน  
ความรับผิดชอบ ความเสียสละ สัจจะ มีความจริงใจ

ทุกสิ่งทุกอย่างต้องให้พร้อมมูล  
ไปที่ไหนก็ไม่อดไม่ยาก ไปที่ไหนก็ไม่ลำบาก  
ถ้าคนเรามีความเพียบพร้อม

แต่จะให้เพียบพร้อมหมดทุกอย่าง  
มันก็ต้องสร้างขึ้นมา ต้องทำขึ้นมา  
ใจไม่สงบ เราก้ทำใจให้สงบ  
ใจของเรามีความตระหนี่ ก็ต้องพยายามละความตระหนี่  
ใจของเรามีความโกรธ เราก้พยายามดับความโกรธ  
ให้อภัยทาน อโหสิกรรม

จัดการให้หมดจด

จัดการกับเรื่องความเกิดของเราให้มันหมดจด  
รักษาตัวเรา รักษาคนอื่น  
มองโลกในทางที่ดี ไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุข  
อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มีความสุข  
ดูเรื่องของเราให้เห็นชัดเจน

รู้ลมหายใจเข้าออกให้ชัดเจนกันนะ  
อย่าปล่อยใจไปทั่ว พยายามสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง  
แล้วก็รู้จักเอาไปใช้ เอาไปวิเคราะห์  
จิตใจของเรายอมรับความเป็นจริง จินใจของเราไม่เกิดนั่นแหละ  
ได้วันละนิดละหน่อย ระลึกได้เมื่อไรเราก็รีบดู อย่าว่าไม่ดู

เจริญสติให้ชัดเจนกันนะ

๘

# ปฎิวัติตนเอง

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า

วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

รับฟังพระธรรมเทศนาต้นฉบับได้ที่



ปฎิวัติตนเอง



ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเรา

เพียงแค่การเจริญ การสร้างสติ  
ตรงนี้พวกเราก็ยังพากันทำไม่ชำนาญ  
ยังพากันเริ่มมั่ง ไม่เริ่มมั่ง  
เอาสติปัญญาไปวิเคราะห์จิตใจของเรายังไม่ได้เลย

ความอยากรู้ธรรม อยากเห็นธรรม ความเกิดนั้นมีอยู่  
แต่ความเกิดนั้นปิดกั้นหัวใจเอาไว้ชั้นละเอียด  
แล้วก็ชั้นร้ออีก มาปิดกั้นตัวเราเอาไว้  
เราก็ไปนึก ไปคิด ไปยึดติด ว่าหัวใจคือตัวสติปัญญา

มันก็เป็นสติปัญญาอยู่ แต่เป็นสติปัญญาของโลก ของสมมติ  
ไม่ใช่สติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา ที่หลวงพ่อบุญทุกวัน ชี้ทุกวัน

## 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

ช่วงใหม่ๆ นี้จะอีตอัดสารพัดอย่าง  
ถ้าเราเจริญสติ ฝึนความคิด ฝึนกิเลสต่างๆ  
จนใจคลายออกจากชั้นห้าได้  
ทุกอย่างก็จะเริ่มโล่งโปร่ง ทุกอย่างก็จะเริ่มเปิดทางให้  
ในหลักธรรมท่านเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ’ ความเห็นถูก

เราก็เห็นถูกอยู่ อยู่ในระดับของสมมติ  
แต่ในหลักธรรมส่วนลึกๆ ส่วนต้นเหตุจริงๆ  
เราต้องคลายตรงนี้ สังเกตตรงนี้ คลายตรงนี้  
คลายแล้วนั้นแหละ เพียงแค่เริ่มต้น เริ่มต้นของความเห็นถูก

ใจส่งออกไปภายนอกนั้นเรียกว่าอะไร  
มันจะเข้าหลักของอริยสัจ คือความจริง  
การเกิดการดับ นั้นแหละที่ท่านเรียกว่า ‘มันไม่เที่ยง ไม่ถาวร’

อย่าเสียเวลา อย่าทิ้งโอกาส

ใจมาสร้างภพมนุษย์ มาสร้างชั้นฟ้าขึ้นมา  
เขาก็เลยอยู่ด้วยกันมาตั้งนาน  
ส่วนใจนั้นหลงมาตั้งนานแล้ว  
หลงจนกระทั่งมาสร้างภพมนุษย์

บุคคลที่เจริญสติเข้าไปเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล จนมองเห็นความเป็นจริง  
ถึงจะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์  
คำว่า ‘อนิจจังทุกขังอนัตตา ในกายของเรา’ เป็นอย่างไร  
‘วิญญานในกายของเรา’ เป็นอย่างไร  
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

**ความเกียจคร้านในการวิเคราะหฺ์ ในการทำความเข้าใจ ในการสำรวจ**

**ความเกียจคร้านในภาระหน้าที่การงาน ในทางสมมติ**

**เราต้องพยายามกำจัดออกให้มันหมด**

**ให้เหลือแต่ความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ ความเสียสละ**

มีอะไรก็ช่วยกัน ช่วยตัวเราให้ได้ ใ้ตัวเองให้เป็น

ไม่ใช่ว่าจะปล่อยปละละเลย

ถ้าเราปล่อยปละละเลยมันก็เหมือนกับดินพอกหางหมู

สะสมความเกียจคร้านวันละเล็กละน้อย ก็มากขึ้นๆ เสียเวลา

แทนที่จะยกระดับใจของเราให้สูงขึ้น กลับทำใจของเราให้ต่ำลง

ก็ต้องพยายาม เป็นเรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

จะไปโทษแต่คนโน้น โทษคนนี้

ไม่เคยโทษตัวเอง แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง

## ปฏิบัติตนเอง

ในหลักธรรมท่านให้แก่ใจตัวเรา

ทั้งหยาบ ทั้งละเอียด จนกระทั่งไม่มีอะไรให้แก่ใจ

ปล่อยวางหมด แม้ตั้งแต่ใจ... วิญญาณของเราก็ต้องปล่อยวางให้เป็นอิสระ

แต่เวลานี้เขาทั้งเกิด ทั้งหลง ทั้งยึด ทั้งเป็นทาสของกิเลสสารพัดอย่าง

เราอาจจะไม่รู้ เพราะความหลงยังครอบงำอยู่

เราทุกคนก็ปรารถนาดีกันหมดนั่นแหละ

อยากจะดับทุกข์ อยากจะหลุดพ้นกันหมด แต่ความหลงยังครอบงำอยู่

ถ้าเราไม่มาปฏิบัติตัวเราเอง แก่ใจตัวเราเอง ก็ยากที่จะเข้าใจ

ไม่มีใครที่จะแก่ใจให้เราได้หรอก นอกจากตัวของเรา

ก็ต้องพยายามพิจารณาตัวเราอยู่ตลอดเวลา... ทุกลมหายใจเข้าออก

ก่อนที่จะเป็นทุกข์ขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก

เราก็ต้องเจริญสติ... สติไม่มี เราต้องสร้างขึ้น

สร้างขึ้นมาแล้วยังไม่พอ เราต้องขัดเกลากิเลส ชี้อเหตุซึ่งผล

ใจของเราก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ

## ศึกษาใจ

ถ้ากำลังสติของเรามีเพียงพอ อานิสงส์ของเรามีเพียงพอ  
ใจก็จะคลายออกจากขันธห้า หรือว่าแยกรูปแยกนามได้  
...อันนี้เพียงแค่นี้เริ่มต้นนะ  
ถ้าการตามทำความเข้าใจไม่มีอีก เขาก็จะซึมสู่สภาพเดิมอีก

**ปฏิบัติธรรมไม่รู้จักรธรรม เจริญสติไม่รู้จักเอาสติปัญญาไปใช้  
มันก็ได้แค่ปฏิบัติแบบหลงๆ  
เราต้องให้ทะลุปรุโปร่งทุกเรื่อง ชี้เหตุชี้ผลให้ได้ทุกเรื่อง**

กิเลสหายบเป็นอย่างไร เป็นกุศลหรืออกุศล  
กิเลสละเอียดเป็นอย่างไร นิเวศธรรมเป็นอย่างไร  
สติปลั่งเปลวได้อย่างไร มันก็มีไม่มากหรอก ถ้าเราเข้าใจ

น้อมกายน้อมใจของเราเข้ามา ทำให้มันถึงจุดหมายปลายทาง  
เรามัวตั้งแต่เมาเล่น เล่นอันโน้นเล่นอันนี้  
ไปไม่ถึงจุดหมายสักที เพราะว่ากิเลสมันปิดกั้นเอาไว้

สงบ เย็น เป็นประโยชน์

ยิ่งฝึกไปเท่าไร ก็เลสเขาก็ยิ่งไม่ยอมถอย  
เขาก็หาทางเล่นงานเราตลอด  
กำลังฝ่ายไหนจะเยอะ กำลังฝ่ายสติปัญญา  
ฝ่ายกุศลจะเยอะ หรือว่ากำลังฝ่ายอกุศลมันเยอะ  
เราก็ค่อยสร้างตบะสร้างบารมีของเราไป

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

สมมติเราก็ขยันหมั่นเพียร ทำหน้าที่ของเราให้ดี  
เราทำหน้าที่ของเราได้ อานิสงส์ก็ส่งผล  
เราก็ได้รับอานิสงส์นั้นด้วย คนอื่นก็ได้รับอานิสงส์นั้นด้วย

ไม่เป็นของใครหรอก เป็นสมบัติของส่วนกลาง เป็นสมบัติของโลก  
เรายืมโลกมาใช้ เราอาศัยโลกอยู่  
ทำอย่างไรถึงจะเป็นสิริมงคล เป็นอานิสงส์ เราก็เลือกเอา  
ท้ายสุดเราก็ปล่อยวางหมดนั่นแหละ ไม่เอา ไม่มีอะไรสักอย่าง



## เห็นหนทางเดิน

จากมี เราก็คลายออกไม่ให้มี  
แล้วก็มีมีใหม่ ด้วยสติด้วยปัญญา  
เพื่อยังสมมติของเราให้อยู่ดีมีความสุข  
กายเนื้อแตกดับ เราก็มองเห็นหนทางเดิน  
ว่าเราจะได้กลับมาเกิด หรือไม่กลับมาเกิดกัน  
ก็ขึ้นอยู่กับเรานั้นแหละ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับไหนหรือ

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

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

๙

# ปัญญาโลก ปัญญาธรรม

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า

วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

รับฟังพระธรรมเทศนาต้นฉบับได้ที่



ปัญญาโลก  
ปัญญารสสุ

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน

ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา เราได้เจริญสติให้ต่อเนื่องกันสักนิดแล้วหรือยัง  
นั่งตามสบาย วางกายให้สบาย ไม่ต้องพนมมือก็ได้  
ฟังไปด้วยน้อมสำเหนียกลงที่กายของเรา

## เจริญสติลงที่กาย

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

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

ท่านถึงให้มาเจริญสติ มีศรัทธา มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย  
แล้วก็เจริญสติลงที่กาย ค้นหาสิ่งที่กายของเรา  
หาใจของเรา หาธรรมนั่นเอง  
ตัวธรรมหรือว่าธรรม ก็คือตัวใจนั่นเอง

อันนี้ส่วนรูป ซึ่งเป็นส่วนกายของเรา  
ส่วนนามธรรมก็มีอยู่ในกายของเรา  
ก็ตัววิญญานนั่นแหละ ตัวใจของเรา

ความหลงอันละเอียดซับซ้อน

ความเกิดความดับ เขาเกิดๆ ดับๆ  
ความเกิดนั้นเป็นความหลงอันละเอียด  
ถ้าเราไม่มีกำลังสติเพียงพอ  
ก็ยากที่จะรู้ ยากที่จะเห็น ยากที่จะเข้าใจ

การฝึกการเจริญสติก็ยังทำไม่ต่อเนื่อง ก็เลยไม่รู้ทรัพย์อันใหญ่  
ก็มีแต่ความหลงเข้าครอบงำอยู่ แต่เราก็มองว่าเราไม่หลงนะ  
อาจจะไม่หลงอยู่ในระดับของสมมติ  
แต่ในหลักกรรมความเกิดนั้นแหละ คือความหลงอันละเอียดที่สุด

ไม่เพียงแต่ความเกิดของใจ  
ใจก็มาสร้างชั้นห้ามาปิดตัวเองเอาไว้อีก  
แล้วก็กิเลสต่างๆ ก็มาปกปิดเอาไว้อีก ทั้งกิเลสหยาบ กิเลสละเอียด

แต่ส่วนมากปฏิบัติไม่รู้ เจริญสติ ไม่รู้จักเอาสติปัญญาไปใช้  
มีก็แต่ความคิดเก่าๆ เป็นตัวบงการ  
คลั่งสมอง กับอาการของชั้นห้าารวมกันไปหมด  
นอกจากบุคคลที่สังเกตวิเคราะห์ จนใจที่คลายออกจากชั้นห้าให้ได้  
ถึงจะรู้เรื่องชีวิตของตนเอง

ตนเป็นที่พึ่งของตน

ตนเป็นที่พึ่งของตน

ตัวใจนั้นตนหนึ่ง ตัวสติปัญญาคือตนตัวที่สอง

ตนตัวที่สองนี้ เราต้องสร้างขึ้นมา

เอาไปใช้ให้รู้เรื่อง จนชี้เหตุชี้ผลได้ ใจคลายได้

รอบรู้ในดวงใจ หรือว่ารอบรู้ในตัววิญญาณในกายของตัวเองได้

รอบรู้ในโลก รอบรู้ในธรรม

ถ้าแยกได้ เราก็คจะเข้าใจเรื่องธรรม

ถ้าแยกไม่ได้ เราก็คจะเข้าใจระดับของสมมติ

สร้างตบะ สร้างบารมีของเราให้เต็มเปี่ยม ถึงเวลาเราก็คจะเข้าใจ

การได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม

แต่การลงมือจริงๆ อาจจะลงมือบ้าง กระทบกระทบ

ไม่มีความเพียรพอ กำลังสติมีไม่เพียงพอ

แต่ฐานบุญบารมีนั้น บางคนก็เต็มมาแล้ว

บางคนก็มีความพร้อมทางสมมติ ก็ได้แต่ตื่นรนแสวงหา

การตื่นรนแสวงหาธรรม อันนั้นก็เป็นฝ่ายกุศล

## กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด

ถ้าเราเข้ามาถึงจริงๆ ท่านให้ดับความเกิด  
ละความทะเยอทะยานอยาก ทั้งอยาก ทั้งหวัง  
เจริญสติเข้าไปเห็นเหตุเห็นผล ตามดูรู้ความเป็นจริง รู้เรื่องชีวิตของเรา

ท่านถึงบอกว่า รอบรู้ในกองสังขาร  
รอบรู้ในวิญญาณในกายของเรา รอบรู้ในโลก  
อะไรคือสมมติ อะไรคือวิมุตติ...ทุกเรื่อง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา

เราก็จะเข้าใจ ภาษาธรรมภาษาโลก  
ถ้าเรามีสติคอยดู รู้ใจของเรา รู้กายของเรา  
หมั่นพร่ำสอนใจของเราอยู่ตลอดเวลา  
เพียงแค่กิเลสเล็กๆ น้อยๆ กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด เราก็ให้เกิดไม่ได้

แต่ส่วนมาก จะไปรู้เท่าทันตั้งแต่กิเลสตัวใหญ่ๆ  
ความเกิดตัวเล็กๆ รู้ไม่ทัน

ความเกิดนั้นแหละ คือกิเลสอันละเอียดที่ปิดบังดวงใจเอาไว้  
ขั้นห้าก็มาปิดบังดวงใจเอาไว้ สมมติต่างๆ ก็มาปิดบังดวงใจเอาไว้  
มันก็เลยกลายเป็นดินพอกหางหมู

## สติปัญญา

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

อะไรคือสติปัญญา อะไรคือใจ อะไรคืออาการของใจ  
เรารู้จักละกิเลส เราต้องลงมือจริงๆ  
ขยันหมั่นเพียรจริงๆ เราถึงได้

ถึงเราไม่รู้เรื่องใจของเรา ก็ขอให้อยู่ในบุญกุศลระดับของสมมติ  
ตรงนี้รู้กันอยู่ คิดก็รู้ ทำก็รู้ แต่รู้แบบโลกๆ นั้นแหละ  
ถ้าเราไม่เจริญสติให้ต่อเนื่องเชื่อมโยง

ถ้าเราเจริญสติของเราให้ต่อเนื่องเชื่อมโยง  
เราก็จะรู้ว่า แต่ก่อนที่ผ่านมานั้น สติในทางธรรมไม่มีเลย  
มีแต่ปัญญาแบบโลกๆ อาจจะถูกต้องอยู่ระดับของสมมติ



กรรมเก่า กรรมใหม่

มันเป็นเรื่องละเอียดอ่อน สำหรับการศึกษารื่องใจ  
พระพุทธองค์มองเห็นเป็นของลงที่ความว่าง ลงที่ไตรลักษณ์  
แต่พวกเรามองเห็นเป็นตัวเป็นตน เป็นก้อนอยู่นั้นแหละ  
ต้องแยกแยะได้ด้วย เห็นด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญาจริงๆ ถึงจะปล่อยวางได้

ถึงปล่อยวางไม่ได้ ก็ขอให้อยู่ในบุญกุศลเอาไว้  
หมั่นสร้างบุญสร้างกุศล หมั่นสมาธิใจก็มีแต่เรื่องบุญเรื่องบาป

เราต้องรู้เรื่องกรรมในกายก่อนนี้  
กรรมก็คือความคิด ความเกิด กรรมเก่า กรรมใหม่  
กรรมเก่า ก็คือขั้นที่ห้านั้นแหละ มาปรุงแต่งใจอยู่ตลอดเวลา  
กรรมใหม่ ก็เกิดจากหัวใจที่ปรุงแต่ง เข้าไปหลงเข้าไปยึดอีก  
ถ้าเราไม่ศึกษาจริงๆ ไม่รู้เรื่องนี้

นอกจากบุคคลที่เดินตามคำสอนของพระพุทธองค์  
แล้วจำแนกแจกแจง แยกแยะได้ ว่าอะไรเป็นอะไร  
อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน

สร้างเหตุให้ถูกต้อง

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

ความทะเยอทะยานอยาก ทั้งอยาก ทั้งไม่อยาก  
อยากรู้อยากเห็น อยากได้ธรรม อยากเป็นนุ่นเป็นนี่  
มันก็ปิดกั้นตัวเองไว้หมดนั่นแหละ

ถ้าเรารู้จักขัดเกลาเอาออก คลายออกให้มันหมด  
เราไม่อยากจะได้รับความบริสุทธิ์ เราก็ได้  
เรามาดับความเกิดของใจให้มันได้  
เราดับได้ เราไม่ได้อยากได้ความสงบ เราก็ได้  
ถ้ายังคิด ยิ่งแสวงหา ยิ่งห่างไกล

## ปัญญาโลก ปัญญาธรรม

เรามากระตุ้นสติปัญญาเอาไปใช้  
ฝึกสติรู้จักเอาสติปัญญาไปใช้ จนเต็มรอบ

แต่ละวันตื่นขึ้นมา ความขยันหมั่นเพียรของเรามีหรือไม่  
ความรับผิดชอบของเรามีหรือเปล่า  
หรือว่ามีแต่ความเห็นแก่ตัว  
หรือว่ามีตั้งแต่จิตใจที่ฟุ้งซ่าน เราก็ต้องแก้ไข

**ปัญญาโลกเต็มเปี่ยม เรามาคลายปัญญาโลก  
คือคลายใจออกจากขั้นห้า แยกรูปแยกนาม  
อันนี้ท่านถึงว่า ‘ปัญญาธรรม’**

แล้วก็รู้จักหนูนกำลังสติเข้าไปชี้เหตุชี้ผล จนกลายเป็นมหาสติ  
จากมหาสติ จนกลายเป็นมหาปัญญา  
จากมหาปัญญา จนกลายเป็นปัญญารอบรู้ในกองสังขารของเรา

ดูรู้เห็นตามความเป็นจริง

ไม่ใช่ว่าอยากได้แต่ธรรม ไปแสวงหาที่โน่น ไปแสวงหาที่นี่  
ไม่แสวงหา ไม่เจริญสติลงไปที่กายของเราให้ต่อเนื่อง  
จนลึกลงไป ลงที่อาการของใจ  
การเกิดของใจ หรือว่าความคิดนั้นแหละ

ความคิดที่เกิดจากใจ เขารวมกันได้ยังไง เขาหลงกันไปได้ยังไง  
เราต้องรู้เหตุรู้ผล เห็นเหตุเห็นผล

ถ้ารู้ใจ ตามดูรู้เห็นความเป็นจริง จะสนุกมากที่สุดทีเดียว  
กิเลสตัวไหนจะมาเล่นงานเรา เราพลังปล่อยให้กิเลสหรือไม่  
พลังปล่อยเริ่มใหม่ เอาใหม่ แก้ไขใหม่  
ล้มลุกคลุกคลาน เอาใหม่

อันนี้เป็นส่วนรูป อันนี้เป็นส่วนนาม  
ถ้าเรายังแยกแยะไม่ได้  
มันก็เหมือนกับบมเข็มในทะเลเลยทีเดียว

## ศึกษากาย ศึกษาใจ

ท่านถึงว่า การฝึกหัดปฏิบัติใจ

ใจของคนเรานี้ฝึกได้ ไม่ใช่ว่าฝึกไม่ได้

เรารู้จักควบคุม ควบคุมใจ ควบคุมกาย ควบคุมวาจา

ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุปัจจัยเห็นผล

ใจของเราละกิเลสได้ระดับไหน ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ

หรือว่าเราละกิเลสได้หมดจด

สมมติของเรากียังมีอยู่ คือกาย คือก้อนสมมติ

ใจก็มาอาศัยกายนี้อยู่

เรามาสร้างธาตุดินน้ำลมไฟ 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

อันนี้สติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา อันนี้คือใจ  
คิดก็รู้ ทำก็รู้... เขาหลงอยู่ในความรู้ตรงนั้นอยู่  
เขาหลงเกิดนั่นแหละ อาจะเกิดอยู่ในบุญในกุศล  
สูงขึ้นไปทำความเข้าใจ ก็จะลงสู่หลักของอนัตตา คือความไม่เที่ยง  
การเดินปัญญา การแยกรูปแยกนาม

รู้เห็นด้วยสติปัญญา

กิเลสเราเบาบางได้ยังไง

กิเลสหายาบเกิดขึ้นได้ยังไง กิเลสละเอียดเกิดขึ้นได้ยังไง

ก็จะเข้าสู่ตัววิปัสสนา คือความรู้แจ้ง

รู้แจ้งเห็นจริงว่าใจของเราเกิดกิเลสระดับไหน

เราขัดเกลาเอาออก เบาบางได้เท่าไร

ก็ขยับเขยื้อนขึ้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะทรงความว่างไว้เป็นอารมณ์

จนกว่าจะอุเบกขา รู้เห็นด้วยสติด้วยปัญญาจริงๆ

ทุกเรื่องเลยนะ เรื่องเล็กๆ น้อยๆ จนกระทั่งถึงเรื่องใหญ่

เราจัดการตั้งแต่เล็กๆ น้อยๆ ตั้งแต่การเกิดของความคิด

ตัวใหญ่มันจะเกิดขึ้นมาได้ยังไง

เราก็กैसेเรา ปรับปรุงเรา

เราจะอยู่กับโลก จะอยู่กับสมมติได้ยังไง ไม่ให้กายใจเป็นทุกข์

แต่กายนี้มันก็ทุกข์อยู่แล้วแหละ

เดี๋ยวก็เป็นโน่น เดียวก็เป็นนี่ เดียวก็หนาว เดียวก็ร้อน

ถึงเวลาเขาก็ต้องแตกต้องดับ

ถ้าไม่ถึงเวลา เราจะเอาอะไรมาอุดเขาก็ไม่ไป

ถ้าถึงเวลาแล้ว จะรั้งเอาไว้ก็ไม่อยู่

## บริหารชีวิตด้วยสติปัญญา

เราก็ต้องศึกษาให้ละเอียดเสียก่อน  
ต้องเป็นคนที่ยืนยันหมั่นเพียร 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 เราก็คต้องรู้กายรู้ใจของเรา

แต่เวลานี้เรารู้ อยู่แบบโลกๆ รู้ด้วยปัญญาของโลภีย  
แสวงหาด้วยปัญญาของโลภีย ก็เลยห่างไกล ห่างไกลตัวใจ  
ยิ่งคิดยิ่งห่าง ยิ่งค้นหาเท่าไรก็ยิ่งห่าง

## ถ้าปัญญาทางธรรม

ท่านให้เจริญสติเข้าไปเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล  
แล้วก็ค่อยละ มันก็จะหลุดสิ้นเข้าๆ  
แม้แต่การเกิดของใจ เราก็คดับความเกิดของใจ ดับบ่อยๆ มันก็ไม่เกิด

แต่เราต้องแยกแยะ ชี้เหตุชี้ผลให้ได้เสียก่อน มันถึงจะรู้ความเป็นจริง  
ไม่เชื่อว่าฝึกก็ได้แค่ฝึก เจริญสติก็ได้แค่เจริญสติ

## ปรับสภาพใจ

แต่ละวันเราปรับสภาพใจของเรา  
ใจของเรามีความอ่อนโยน มีความกตัญญูกตเวที  
มีความเสียสละ มีความรับผิดชอบหรือไม่  
มีสัจจะกับตัวเองหรือเปล่า

เราต้องหัดวิเคราะห์กายของเราเข้าไปร่วมสมมติ  
ใจของเราเป็นอย่างไร ผลักไสใหม่ หรือว่าดึงเข้ามาใหม่

สติความรู้ตัวของเราทำได้ต่อเนื่องแล้วหรือยัง  
เอาไปใช้การใช้งานได้แล้วหรือยัง  
สติของเราพลั้งเผลอสักกี่เที่ยว  
เราก็พยายามทำความเข้าใจ

แม้แต่สติจะขาดจะอ่อน  
เราจะกระตุ้นความรู้สึกขึ้นมาได้อย่างไร  
จนเอาไปใช้การใช้งานได้อัตโนมัติ

## ขยันหมั่นเพียร

หลวงพ่อก็เพียงแค่เล่าให้ฟัง แคंपุดให้ฟัง  
เพียงแค่ต้นเหตุยังเข้าไม่ถึงกัน จะไปเอาปลายเหตุได้ยังไง  
ทำต้นให้เห็น คือดูต้นเหตุการเกิดการดับ  
การแยกการคลายให้เห็น การทำความเข้าใจให้เต็มที่อีก

การฝึกหัดปฏิบัติ ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ ถึงจะรู้อะไร  
ถ้าเราไม่เข้าใจจริงๆ เราก็พยายามทำความเข้าใจ ไม่ใช่ว่าทิ้งไปเลย

การเจริญสติที่ต่อเนื่องกันเป็นอย่างนี้นะ  
เราจะเอา จะมี จะเป็น  
ก็เป็นความขยันหมั่นเพียรของเหตุของผล ของสติปัญญา

เอาไปใช้กับชีวิต...

ไม่ว่าปฏิบัติธรรม อันนั้นก็ผิด อันนี้ก็ผิด อันนี้ก็ไม่ใช่เรื่องการปฏิบัติ  
ทุกเรื่อง ทั้งดำทั้งขาว ทั้งผิดหรือไม่ผิด ก็เป็นธรรมดาของมันแหละ  
แต่เป็นธรรมฝ่ายไหนเท่านั้นเอง ฝ่ายกุศลฝ่ายอกุศล  
กำลังฝ่ายไหนมันจะแรงกว่ากัน  
กำลังสติปัญญาของเรามีกำลังเพียงพอหรือไม่

## จัดการเรื่องของตัวเองให้จบ

อยู่คนเดียวเราก็อู้อใจของเรา รู้กายของเรา  
อยู่หลายคนเราก็อู้อใจรู้กายของเรา  
ส่วนมากก็มีตั้งแต่เป็นเรื่องของคนอื่น  
ไม่เอาเรื่องของตัวเองให้มันจบ

ถ้าเราจัดการกับตัว กับใจ กับกายของเราให้มันจบ  
สติปัญญาของเราก็จะล้นออกไปสู่ภายนอก  
ช่วยเหลือเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน  
ยิ่งสนุกทำกว่าเก่า ยิ่งสร้างอานิสงส์มากมาย  
ประโยชน์ใกล้ประโยชน์ไกล ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน

ตามความเป็นจริงนั้น ให้เหลือตั้งแต่ประโยชน์ส่วนรวม  
ประโยชน์ส่วนตัวนี้... การกระทำของเรามี  
เราก็ได้เองนั่นแหละ เราก็ได้ใช้อานิสงส์ของเราทำนั่นแหละ

อยู่ดีมีความสุข

ท่านถึงจะให้ละความเห็นแก่ตัว ให้ละความเกียจคร้าน  
สร้างความขยัน สร้างความรับผิดชอบให้เต็มเปี่ยม ถึงเวลาเราก็จะเข้าใจ  
รู้จักการดำเนินชีวิตของเรา ให้อยู่ดีมีความสุข

ไม่ต้องไปถามใครหรอก เจริญสตินั่นแหละเข้าไปถามตัวเรา  
รู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็ดับ เราก็กวาง เอาใหม่  
จนเห็นผลได้ จนแยกแยะได้ ว่าอะไรผิดอะไรถูก

ยิ่งอยู่ร่วมกันหลายคนหลายท่าน ปัญหามันก็ยิ่งเยอะ  
เราก็มาร่วมแก้ปัญหาภายใน ทั้งแก้ปัญหาภายนอก  
ให้มันอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ก็ต้องพยายามกันนะ

เอาละวันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้  
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน  
พากันไปทำความเข้าใจต่อให้รู้ทุกอิริยาบถ







สามารถอ่าน หรือดาวน์โหลด  
หนังสือผู้ซัด ๒ และหนังสือทั้งหมด  
โดย พระอาจารย์สารายู ฐมมชฺโช (หลวงพ่อกล้าย)  
ได้ที่ <https://romyen.org/books>





ขอเชิญสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ  
ของ วัดป่าธรรมอุทยาน จ.ขอนแก่น

(1) สมทบสร้างพระมหาเจดีย์

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (พระมหาเจดีย์พุทธเมตตาหลวง)”  
ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-453683-6

(2) กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์

(ช่วยศพยากไร้ในจังหวัดขอนแก่น)

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์)”  
ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452365-5

(3) ถวายภัตตาหาร ค่าสาธารณูปโภค และค่าซ่อมบำรุงทั่วไป

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (หลวงพ่อกล้าย)”  
ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452028-3

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : FB เพจวัดป่าธรรมอุทยาน  
<http://www.facebook.com/WatPaDhammaUtthayan/>

บท  
กวีชุด ๒

โดย พระอาจารย์สำราญ ชมมธูโร  
(หลวงพ่อกัลยา วัดป่าธรรมอุทยาน)

จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน โดย มูลนิธิร่วมเกียรติ  
หากประสงค์รับหนังสือโปรดติดต่อ วัดป่าธรรมอุทยาน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000  
หรือ กล้องข้อความเพจ facebook วิชาใจ