

ศิลาจารึก

หลวงพ่อกว้าง ลำดับที่ ๒

คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๓

พระอาจารย์สำราญ ฐมมธุโร (หลวงพ่อกว้าง)

ศิลาข้อความหลวง

หลวงพ่อฝากไว้ ลำดับที่ ๒

คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๓
พระอาจารย์สำราญ ฐมฺมธูโร (หลวงพ่อก๊วย)

ความหลง : วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓
คลายความหลง : วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓
ถอนรากถอนโคน : วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓
ปัญญาโลก ปัญญาธรรม : วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

ความหลง

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร
(หลวงพ่อกล้าย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้าย ปี ๒๕๖๓ ลำดับที่ ๕๘
ในวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓

สแกนเพื่อฟัง



ขอให้ญาติโยมทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของตัวเอง
ให้ชัดเจน แล้วก็ให้ต่อเนื่อง

ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา เราได้เจริญสติแล้วหรือยัง
เพียงแค่เจริญ เพียงแค่ทำให้มีให้เกิดขึ้น พวกกันทำแล้วหรือยัง
ทั้งที่ใจก็ฝึกฝึกในบุญ มีศรัทธา อยากทำบุญให้ทาน
มีความเสียสละ ตรงนี้มีกันทุกคน
แต่การเจริญสติที่จะเข้าไปอบรมใจ ไปเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล
ตรงนี้ไม่ค่อยจะมีกันเท่าไร

ความหลง

จะพูดเรื่องของ ‘ความหลง’
จิตวิญญาณของแต่ละคนหลงมาเกิด
หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด ความหลงนี้ปิดกั้นเอาไว้
แล้วก็มาเกิดอยู่ในภพมนุษย์
คือร่างกายของเรานี้แหละ มาสร้างชั้นห้า
เขาหลงตั้งแต่ยังไม่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์
ทีนี้เขามาเกิดอยู่ในภพมนุษย์
มาสร้างชั้นห้า คือร่างกายของเรานี้แหละ
แล้วก็มายึดติดในร่างกายก้อนนี้ นี่ก็หลงเข้าไปอีก

หลงในร่างกายนี้ก็ยังไม่พอ ขณะที่ยังอยู่ในกาย เขาก็ยังเกิดต่ออีก
ความเกิดนี้ ก็คือความหลงปิดกั้นเอาไว้อีก
หลงหลายชั้นแล้วนะ ๓ ชั้น หลงมายึดติดในกายยังไม่พอ
หลงเกิด คือความคิดของเรานั้นแหละ เกิดส่งต่อออกไปอีก
ยังไม่พออีก เป็นทาสของกิเลสอีก กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด
ความโลภ ความโกรธ ความอยาก ความไม่อยาก
คุณงามความดี สารพัดอย่าง หลงหลายชั้น

พระพุทธองค์ท่านถึงให้เจริญสติลงที่กายของเรา
จนกว่าใจของเราจะคลายออกจากชั้นห้า
ถึงจะคลายความหลงอันละเอียดตรงนี้ได้

สร้างตบะบารมี

เพียงแค่แยกแยะแยกนามได้ยังไม่พอ
ต้องคอยละกิเลสหยาบ กิเลสละเอียด ออกจากใจของเราอีก
ละกิเลสหยาบ กิเลสละเอียดยังไม่พอ
แล้วดับความเกิดของใจ ของความคิดอีก มันหลายชั้นจริงๆ

**ถ้าเราไม่วิเคราะห้ ซึ่เหตุซึ่ผล สร้างตบะบารมี
ให้กับจิตใจของเรา ให้กับกายของเรา ก็ยาก
อยากจะเข้าถึงความสะอาดความบริสุทธิ์ที่แท้จริงได้
เราก็ต้องพยายาม**

อย่างพวกเรามาว่าตอนนี้ ก็เป็นการสร้างบารมี
มีความเสียสละ ค่อยขัดค่อยเกลาค่อยเอาออก
ใจของเราก็จะเบาบางจากกิเลสไปเรื่อยๆ ที่นั่นที่นี้
ถ้าสติปัญญาของเราแหลมคม เร็วไว เต็ดขาด
ก็จะเข้าถึง รู้ความจริงของชีวิตของเรา

อวิชา

พูดไปก็เป็นเรื่องละเอียดอ่อน
ต้องเป็นบุคคลที่ขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศจริงๆ
ขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศยังไม่พอ ต้องมีการฝึกฝนสนใจ
ใจเกิดกิเลส เราละกิเลสดับกิเลส
ใจเกิดความโกรธ ละความโกรธด้วยการให้อภัยอโหสิกรรม
ละความเกียจคร้าน สร้างความขยันหมั่นเพียร

ทุกสิ่งทุกอย่างเขาปิดกั้นเอาไว้ เขาเรียกว่า ‘อวิชา’ ความไม่รู้
ท่านถึงให้มาสร้างความรู้ มาเจริญสติ
ใจของเรานั้นเป็นธาตุรู้ แต่เวลานี้เขาทั้งรู้ ทั้งหลง
ทั้งเกิด ทั้งยึด ทั้งเป็นทาสของกิเลส

ถ้าพูดเรื่องกิเลสแล้วไม่ค่อยจะชอบกันเท่าไร แต่ก็มักทุกคน
บางคนก็มีมาก บางคนก็น้อย บางคนก็เบาบาง
เพียงแค่อกิเลสภายในยังไม่เพียงพอ
ไปยึดติดโลกธรรมอีก ยึดติดในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง
จำแนกแจกแจงแยกอุปสรรคกลิ่นเสียงออกจากใจของตัวเองไม่ได้
หูตาจมูกลิ้นกาย เขาก็ทำหน้าที่ของเขา ใจของเรามีหน้าที่รับรู้
รับรู้ยังไม่พอ ทั้งอยาก ทั้งทะเยอทะยานอยาก ทั้งยินดียินร้าย

สนามรบที่ยิ่งใหญ่

ทุกเรื่องในชีวิตของเรา เราต้องชี้เหตุผล เห็นเหตุเห็นผล
มองเห็นความเป็นจริงแล้วก็ค่อยละ ดับความเกิด
มองเห็นว่าหนทางที่เราจะเดิน ว่าเราจะได้กลับมาเกิด
หรือไม่กลับมาเกิดกัน

อย่าไปปิดกั้นตัวเราเองว่าไม่มีโอกาส
ทุกคนมีโอกาส ทุกคนก็มีบุญ ทุกคนก็มีศรัทธาอยู่เต็ม
เพราะความไม่เข้าใจถึงหากิเลสมาปิดกั้น มาถมดวงใจของตัวเอง
จนกลายเป็นดินพอกหางหมู ค่อยทวีคุณขึ้นเรื่อยๆ
ทำนถึงให้สะสางออกจากใจของเรา
ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ตัวเดิม หรือความสะอาด ก็ต้องพยายามกัน

ให้ใจของเราอยู่ในคุณงามความดี ให้ใจของเรามีความซื่อสัตย์กับตัวเรา
มีความกตัญญูกตเวที มีความอ่อนน้อมถ่อมตน
รู้จักสำรวมกายสำรวมวาจาสำรวมใจ นั่นแหละคือศีลสมาธิปัญญา
ถ้าเรารู้จักวิเคราะห์พิจารณา สนามรบที่ยิ่งใหญ่ ก็คือร่างกายของเรา

เรื่องของเรา

การทำบุญให้ทานทุกคนก็มีกันเต็มเปี่ยม
แต่การที่จะเข้าไปดับความเกิดของใจนี้มันยากแสนยาก
ตั้งแต่เข้ามาไม่รู้ไปสักก็เรื่องสักก็เที่ยว บางทีก็เป็นกุศลบ้าง
บางทีก็เป็นอกุศลบ้าง บางทีก็เป็นมลทินสารพัดอย่าง

มีแต่เรื่องของภายนอกเรื่องของคนอื่น
คนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้ คนนั้นไม่ดีคนนี้ไม่ดี
ไม่เคยพิจารณาตัวเรา แก้ไขตัวเรา

เราจงพิจารณาตัวเราแก้ไขตัวเรา
อันนี้ใจนะ ใจที่ไม่มีกิเลสเป็นอย่างนั้นนะ ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างนั้นนะ
สติของเราพลังเผลอโหม ใจเกิดส่งออกไปภายนอก
เป็นเรื่องกุศลหรือว่าอกุศล เรื่องอดีตหรือว่าเรื่องอนาคต

ที่ท่านว่าเป็นกองเป็นชั้น ทำไม่ถึงว่าเป็นกองเป็นชั้น
ที่ว่าเป็นกอง กองรูป กองนามเป็นอย่างนี้
ร่างกายของเรานี้เป็นกองรูป
ส่วนความคิดเป็นกองนาม ซึ่งเป็นส่วนจิตวิญญาณ
ส่วนมากมันรวมกันไปตั้งก่อน

ຈິດກຳລັງ ຫລຸດໄວ້ໃຫ້ຄວາມສົດ
ສູ່ທີ່ຮ່ວມສະໄໝ ບໍ່ມາຈິດ ຈາກຄວາມກຳລັງ
ສູ່ທີ່ຕາມອຸ ສູ່ເມັ້ນອຸມ່ວນມັ້ນອຸ
ຈິດໄວ້ກຳລັງ ເຂົ້າໄປຮ່ວມບໍ່ເໝາະໄປກຳລັງ

สติแบบโลกๆ

เราก็ว่าเราไม่หลงหรือก ทุกคนว่าตัวเองไม่หลงทั้งนั้นแหละ

นอกจากจะเดินตามแนวทางของพระพุทธองค์

การเจริญสติที่ต่อเนื่องเป็นลักษณะอย่างนี้

ถ้าสติของเราต่อเนื่องเราก็จะรู้ว่า

แต่ก่อน สติของเราเป็นแค่สติแบบโลกๆ คือเป็นสติที่เกิดจากใจ

จากปัญญาทางโลกีย์ที่ใจยังไม่ได้คลายออกจากขันธห้า

ถ้าเรารู้ด้วยเห็นด้วยเข้าถึงด้วย จะมีความสุขมาก

ทำไมถึงว่ามีความสุข เพราะใจมองเห็นความเป็นจริง

ใจก็เกิดปิติเกิดสุข มองเห็นความเป็นจริง

กิเลสตัวไหนเข้ามาก็รู้จักขัดเกลาเอาออก ไม่ให้มาบริหารใจของเรา

มีตั้งแต่สติปัญญาเท่านั้นที่จะบริหารใจของเรา

ทำความเข้าใจกับโลก โลกภายนอก โลกภายใน

กายของเรานี้แหละโลก โลกธรรมที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว

เพราะว่าใจของเราก็กังอยู่เนื่องด้วยหมู่ด้วยคณะ

ด้วยเพื่อนด้วยฝูง ด้วยพ่อแม่พี่น้อง

อันนั้นคือสมมติที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว สมมติว่าเป็นขุนเป็นนี่

ความจริงอันประเสริฐ

พระพุทธองค์มองเห็นมีแต่ความว่างเปล่า เพราะว่าใจไม่มีแล้ว
ก็มีแต่ความว่างเปล่า แต่มีอยู่ในระดับของสมมติ
แต่ระดับวิมุตติแล้วไม่มีอะไรเลย มีแต่ความว่างเปล่า
กายของเราก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิม
ถ้าถึงเวลากลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟเหมือนเดิม
แต่วิญญาณเขาสร้างร่างกายขึ้นมา สร้างร่างกาย
สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา แล้วก็ไปยึดไปหลง

เราต้องค้นคว้าหาตัววิญญาณ หรือหัวใจของเราให้เจอ
ว่าเขาเกิดยังไง เขาหลงยังไง ชี้เหตุชี้ผลให้ได้
เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ว่า
อริยสัจสี่ ความจริงอันประเสริฐ เป็นลักษณะอย่างนี้
อัตตอนันตตาเป็นลักษณะอย่างนี้ สมมติวิมุตติเป็นลักษณะอย่างนี้
ศีลสมาธิปัญญาเป็นลักษณะอย่างนี้
ถ้าเราแยกแยะ ใจคลายออกจากขันธห้า
ใจหงายขึ้นมา ตามเห็นความเกิดความดับ
เราก็จะเข้าใจคำว่าอนิจจังทุกขังอนัตตาในกายของเรา

สิทธิ์ที่ทุกคนควรเข้าถึง

เราละกิเลสหยาบกิเลสละเอียดออกให้มันหมดจด

เราก็จะเข้าใจคำว่า ‘วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาภูมิ’

ละกิเลสหยาบเป็นอย่างนี้ ละกิเลสละเอียดเป็นอย่างนี้

ตัวใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างนี้

แต่เวลานี้กำลังสติ เพียงแค่การเจริญการทำให้มีให้เกิดตรงนี้ก็ยาก

มันก็เลยยากที่จะเข้าถึงทรัพย์อันใหญ่ คือความบริสุทธิ์

แต่เราก็อย่าไปท้อถอย

เราพยายามหัดอบรมใจของเราบ่อยๆ ทำความเข้าใจกับใจของเราบ่อยๆ

เรารักษากายของเราอย่างนี้ ก่อนที่จะพูด ก่อนที่จะคิด ก่อนที่จะทำ

แม้แต่การเกิด เราก็พยายามดับความเกิดของเรา

ค่อยไล่เรียงลงไปเรื่อยๆ ไล่เรียงลงไปเรื่อยๆ

อันนี้เป็นสิทธิ์ที่ทุกคนจะต้องเข้าถึง ที่จะต้องเรียนรู้ชีวิตของเรา

ไม่ใช่ให้คนโน้นคนนี้เขาบงการ

เราต้องพิจารณาตัวเอง แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง

จะดีหรือไม่ดี เราก็ต้องรีบแก้ไข ตำหนิตัวเองอยู่ตลอดเวลา

แก้ไขตัวเราอยู่ตลอดเวลา

อย่าพลาดโอกาส

เราก็ยังอยู่อาศัยอยู่ร่วมกัน อยู่ใกล้อยู่ไกล อยู่คนละทิศละที่
มาอยู่ร่วมกันก็ให้มีความรัก ความสมัครสมานสามัคคีซึ่งกันและกัน
ให้อภัยซึ่งกันและกัน อีกสักหน่อยก็ต้องพลัดพรากจากกัน
ไม่ได้พลัดพรากจากกันตอนเป็น ก็ต้องได้พลัดพรากจากกันตอนตาย
เพราะเป็นกฎของไตรลักษณ์ กฎของความเป็นจริง

ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นี้แหละ

พยายามยังความสุขทั้งสมมติ ทั้งวิมุตติให้เต็มเปี่ยม

มีโอกาสดูเราก็อย่าพลาดโอกาส ให้รีบเร่งหาประโยชน์

ให้รีบเร่งสร้างบุญสร้างกุศล ให้มีให้เกิดขึ้น ขณะที่กำลังกายยังแข็งแรงอยู่

เวลานี้ก็ใกล้จะเข้าพรรษา ก็เหลืออีกวันนี้วันพรุ่งนี้

วันพรุ่งนี้ก็วันอาสาฬหบูชา วันปวารณาเข้าพรรษา

ก็คงจะปวารณาเข้าพรรษาดอนเย็น

ก็ทั้งพระทั้งชีเรา ก็ให้พากันเตรียมพร้อมที่จะปวารณาเข้าพรรษา

อะไรผิดพลาดเราก็รีบแก้ไขตัวเรา ให้อภัยซึ่งกันและกันทุกคน

หลงเกิด

ไม่ว่าญาติโยมว่าพระว่าซี อยู่ด้วยกันก็ให้รู้จักสำรวจทั้งกายทั้งวาจาทั้งใจ
อยู่ด้วยกันก็ให้มีความสุข อยู่ก็ให้มีความสุข ไปก็ให้มีความสุข
ไม่ว่าอยู่ด้วยอำนาจของกิเลส อยู่ด้วยอำนาจของความหลง
เราหลงอะไรเราก็รีบแก้ไข

หลงในส่วนลึกๆ ‘หลงเกิด’ นั้นแหละ

ทุกคนก็ว่าตัวเองไม่หลงหรอก ถ้าดับความเกิดได้ ถึงจะรู้ว่าเราหลง

ถ้าเราละกิเลสได้ เราถึงจะรู้ว่าเรามีกิเลส

ยิ่งฝึกไปเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ ยิ่งเห็นเยอะเท่าไร ก็ยิ่งทำความเข้าใจ

อันนี้สมมติ อันนี้วิมุตติ อันนี้เป็นอยู่ของโลก

เราอยู่กับโลก กายของเราเข้าไปร่วมกับสมมติให้ใจรับรู้

บริหารสมมติ บริหารกาย บริหารใจของเรา ด้วยสติด้วยปัญญา

ใช้ตัวเองให้เป็น

บุคคลที่มีบุญมีวาสนา ฟังนิดเดียว
การเจริญสติเป็นอย่างนี้ การละกิเลสเป็นอย่างนี้
การสร้างบารมีเป็นอย่างนี้ ไม่จำเป็นต้องไปพูดมากเลย
บุคคลที่กิเลสหนา ชอบไปเที่ยวให้คนนั้นเชื่อว่า คนนี้เขาว่า คนนี้เขาดูต่ำ
ถ้ากิเลสเบาบาง ฟังนิดเดียวไปถึงฝั่งแล้ว คือนิพพาน
ความว่าง ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้น
ไม่จำเป็นต้องไปให้คนอื่นเขากำซบกำซา ก็ต้องพยายามกัน

พระเราก็ช่วยกันซีเราก็คือช่วยกัน อย่าไปงอมืองอเท้าอย่าไปเกียจคร้าน
เราจึงเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ ความเสียสละ
เป็นผู้นำตัวเราให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น
จนล้นไปสู่หมู่สู่คณะ สู่พี่น้อง เราจะมีตั้งแต่ความสุข
ไปที่ไหนก็มีแต่ความสุข ไม่อดไม่ยากไม่ลำบาก ในเมื่อเราทำไว้ดีแล้ว
หลวงพ่อก็ขอขอบคุณมากๆ เลยทีเดียว

เออละ วันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้
ไหว้พระพร้อมๆ กัน พวกกันไปสร้างสานต่อ
ทำความเข้าใจให้รู้ทุกอริยาบถ

คลายความหลง

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ฐมฺมธูโร
(หลวงพ่อกล้าย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้าย ปี ๒๕๖๓ ลำดับที่ ๖๘
ในวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓

สแกนเพื่อฟัง



ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ

สร้างความรู้สึกรับรู้การหายใจของตัวเองให้ชัดเจน

ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา ตั้งแต่ตื่นเลยนะ ตั้งแต่ยังไม่ได้ออกจากที่เลย

เราได้สร้างความรู้ตัวหรือว่าเจริญสติแล้วหรือยัง

เพียงแค่การสร้าง การเจริญ การทำให้มีให้เกิดขึ้น

ถ้าเราไม่ทำตรงนี้ ก็ยากที่จะเข้าใจในเรื่องชีวิตของเรา

เราก็เข้าใจอยู่ในระดับของสมมติ ของโลกีย์

ใจยังไม่ได้คลาย ยังไม่เห็น ไม่รู้ลักษณะของใจที่แท้จริง

เรารู้ตั้งแต่เมื่อเขาเกิดไปแล้ว เพราะว่าเราไม่ได้สร้างผู้รู้

หรือไม่ได้เจริญสติเข้าไปอบรมใจของเราให้ได้ตลอดเวลา

แนวทางของพระพุทธองค์

แต่ละวันใจของเราเกิดสั๊กก็ครั้ง ชั้นรหามาปรุงแต่งใจของเราสั๊กก็เรื่อง เหตุจากภายในของเราโดยตรง หรือว่าเหตุจากภายนอกมาทำให้ใจเกิด เราก็ต้องหาวิธีการแก้ไขตามแนวทางของพระพุทธองค์ ซึ่งท่านได้ค้นพบมาหลายร้อยหลายพันปี เอามาจำแนกแจกแจง

ถ้าใจของเราคลายออกจากชั้นรหาก็ได้

มีกำลังสติตามดูรู้เรื่องอริยสัจ รู้เรื่องอัตตาทนัตตา

รู้เรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาในกายของเรา

เราก็จะระลึกถึงคุณของพระพุทธองค์ทันทีเลยว่า

อริยสัจมีอยู่ ความจริงมีอยู่ อันนี้ก็ส่วนรูป อันนี้ก็ส่วนนาม

แต่ละวันใจของเรามีความแข็งกร้าวแข็งกระด้าง

หรือว่ามีความอ่อนนุ่มถ่อมตน หรือว่ามีความกังวลฟุ้งซ่าน

หรือว่ามีความอิจฉาริษยา สารพัดอย่างที่เขาก่อเกิด

เราต้องมาเจริญสติไปทำความเข้าใจ ไปอบรมใจของเราอยู่ตลอดเวลา

จนใจของเราไม่เกิดไม่หลงนั้นแหละ

อันนี้ก็ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ มีความเพียรที่ต่อเนื่องกันจริงๆ

ไม่ว่าได้ยืนได้ฟังได้อ่านจะเข้าถึงเลยทีเดียว

เราก็ต้องพยายามหัดวิเคราะห์

มองเห็นความเป็นจริง

ทำยังไงเราถึงจะละได้

ถ้ากำลังสติของเราเห็นเหตุเห็นผลตั้งแต่แรก

ชี้เหตุชี้ผล เห็นการเกิดการดับ เห็นการแยกการคลาย

สติปัญญาตามดูทุกเรื่อง ใจของเราก็จะมองเห็นความเป็นจริง

รู้ความจริงแล้วก็ค่อยละ

เป็นเรื่องของเราทุกคน เป็นเรื่องของตัวเราเอง ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

ทำยังไงเราถึงจะหาทางดับทุกขให้หลุดพ้นจากสิ่งพวกนี้ไปได้

แล้วอีกอย่างหนึ่งนั่น

เพียงแค่ระดับสมมติความเป็นอยู่โลกธรรม เราก็ต้องทำความเข้าใจ

ไม่ใช่ว่าจะเอาตั้งแต่ธรรม แต่ไม่รู้เรื่องธรรม

เจริญสติไม่รู้จักเอาสติปัญญาไปใช้ มันก็ได้แค่ฝึก

อยู่ในระดับของสมมติแค่นั้นเอง แต่อานิสงส์แห่งบุญนั้นก็มิอยู่

เราก็ต้องพยายาม พยายามแก้ไขเรา ปรับปรุงตัวเรา

ยืนเดินนั่งนอน ให้เป็นแค่เพียงอิริยาบถ

ถ้ากำลังสติไม่เพียงพอ ถ้าเราสังเกตจนใจคลายออกไม่ได้

มันก็อยู่แค่ระดับของการสร้างบุญสร้างกุศล

เห็นถูกในหลักธรรม

ถ้าใจของเราคลายออกจากขันธห้า หายขึ้นมาได้นั้นแหละ
ถึงจะเป็นความเห็นถูกในหลักธรรม เห็นถูกในหลักธรรม
การตามดูว่าเรื่องอะไรที่เกิดขึ้น ก็จะเข้าสู่ตัววิปัสสนา
คือการแยกรูปแยกนาม แล้วก็รู้กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด
เราก็ค่อยตามดูรู้เห็นความเป็นจริงว่า
อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน
ไม่ใช่ว่าจะไปเหมารวมกันหมด

อยู่ในกายของเรานี้มีของดีตั้งเยอะแยะ
แต่เราต้องจำแนกแจกแจง ให้ใจคลายออกรับรู้ที่อยู่ใน
อะไรผิดอะไรถูก เราก็ค่อยแก้ไข ยกระดับใจของเราให้อยู่เหนือทุกอย่าง
อยู่เหนือกรรม กรรมเก่า ก็คือความคิด หรือว่าอาการของขันธห้า
ทั้งการเกิดของใจ ของขันธห้า เขารวมกันไปด้วยกัน
เขาเรียกว่า ไปด้วยกันทั้งก้อน

เราก็รู้ คิดก็รู้ ทำก็รู้ แต่ความเกदनันมันปิดกันเอาไว้
ขณะนี้ใจของเราก็เกิดอยู่ในภพของมนุษย์
แล้วก็มาสร้างร่างกายของเราขึ้นมา แล้วก็มายึด
เราต้องปล่อยวาง รู้ด้วยปัญญาซึ่งเป็นส่วนนามธรรม ส่วนรูปธรรมก็ยังมีอยู่
โน้นแหละ...หมดลมหายใจนั้นแหละ เราถึงจะได้วางร่างกายก้อนนี้จริงๆ

ไม่ปล่อยวันเวลาทิ้ง

ขณะที่ยังอยู่กับสมมติ เราก็พยายามดำเนินสมมติให้สมบูรณ์แบบ
ไม่เกียจคร้าน มีความรับผิดชอบ มีความเสียสละ

มีความอดทน มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

เราอยู่กับสังคม เราอยู่กับสมมติ เราจะอยู่อย่างไรถึงจะมีความสุข

ไม่ปล่อยวันเวลาทิ้ง เสียเวลา

บริหารสมมติให้ดี ไม่บริหารด้วยอำนาจของกิเลส

บริหารด้วยสติ บริหารด้วยปัญญา ทุกเวลา

ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต

นั่นแหละ เขาถึงเรียกว่าเป็นอัตโนมัติ

ศาสนาพุทธนี้เป็นศาสนาที่ทันสมัยที่สุด

ถึงจะผ่านมามากหลายร้อยหลายพันปี

ทำไมถึงว่าทันสมัย

เพราะว่าเรารู้ตัวทุกขณะลมหายใจเข้า หายใจออก ทุกขณะจิต

แล้วก็ละกิเลสให้มันหมดจด

ก่อนที่จะเป็นทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต

กำลังสติของเราก็ต้องตามดู ตามรู้ ตามเห็น

ตามชี้แนะเหตุผล ต้นเหตุตั้งแต่การเกิดของใจ

เจริญพรหมวิหาร

ถ้าใจไม่เกิด ใจไม่หลงก็ไม่เกิด
แต่เวลานี้ใจทั้งเกิด ทั้งความคิดของเรานั้นแหละ
เกิดๆ ดับๆ ตั้งแต่ภายใน ๕ นาที ๑๐ นาที ไม่รู้ว่าไปสักกี่เรื่อง
เพราะว่าเราไม่เคยฝัน ไม่เคยดับ ไม่เคยเข้าไปละ
อยากจะได้ธรรม มันก็เกิดแล้ว อยากจะรู้ อยากจะเห็น
ความอยากนั้นมีอยู่ อยากในรูปรสกลิ่นเสียง ซึ่งเกิดจากหัวใจ
ความทะเยอทะยานอยาก ความอิจฉาริษยาต่างๆ มันมีหมด

ยิ่งฝึกไปเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ
ยิ่งเห็นเยอะเท่าไรเราก็ทำความเข้าใจ ก็เรื่องของเรานั้นแหละ
ส่วนมากก็ไปโทษคนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้
ไปเพ่งโทษภายนอก อคติภายนอก ไม่เคยเพ่งโทษตัวเองสักที
เราต้องมาแก้ไขเราปรับปรุงตัวเรา
แล้วเจริญพรหมวิหารให้ใจของเราอยู่ในความเมตตา

สติปัญญาทำหน้าที่แทนใจ

ก่อนที่จะพูด อะไรที่จะเป็นประโยชน์ ประโยชน์มากประโยชน์น้อย
ลึกลงไปตั้งแต่ความคิด ถ้าคิดดีไม่ตี ลึกลงไปอีกก็วางหมด ไม่คิด

หนูนกำลังสติปัญญาไปคิด ทำหน้าที่แทนใจ

ใจอยู่ในความเป็นกลาง ใจอยู่ในความว่าง

ว่างจากการเกิด ว่างจากความหลง

ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น ว่างจากกิเลสต่างๆ

ถ้าเรารู้ความจริง แยกแยะได้ ตามทำความเข้าใจได้ทุกเรื่อง

ใจก็จะมองเห็นความเป็นจริง ความเกิดเป็นทุกข์เขาก็ไม่เกิด

ถึงเกิดเราก็ดับ เรากี่ละ เราก็ดับ

ดับความเกิดได้ขณะที่ยังมีลมหายใจนั้นแหละ

หนูนกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน

เครื่องอยู่

ถ้ากำลังสติปัญญาของเรายังเกิดในทางอกุศล เราก็ดับอีก
ทุกเรื่องเลยในชีวิต จนกระทั่งถึงหมดลมหายใจนั้นแหละ
เราก็ต้องพยายามยังประโยชน์ ตักตวงกำไรชีวิตในร่างกายก่อนนี้
ก่อนที่เขาจะหมดลมหายใจ

ไม่ใช่ว่าปล่อยปละละเลย ดูตัวเราให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น
ต้องรู้ด้วย เห็นด้วย ทำความเข้าใจได้ด้วย
แล้วจิตใจของเราให้อยู่ในพรหมวิหาร อยู่ในพรหมวิหาร อยู่ในวิหารธรรม
คือเครื่องอยู่ เครื่องอยู่ คือความว่าง ว่าง ความว่าง
ว่างจากการเกิด ว่างจากกิเลส ว่างจากทุกอย่าง
เขาเรียกว่า ‘วิหารธรรม’ คือเครื่องอยู่ของใจ

แต่เราต้องทำความเข้าใจให้ได้เสียก่อน

ไม่ใช่ว่าไปปฏิบัติ ไปฝึกหัดปฏิบัติ แต่ก็ฝึกได้เพียงอยู่ที่กาย
ต้นเหตุของใจ ต้นเหตุของความคิด โดยที่เราไม่รู้เรื่อง

ปฏิบัติใจ

บางที่บางครั้งบางคราวใจของเราก็สงบอยู่
บางครั้งบางคราวใจของเราก็ปล่อยวางอยู่ แต่เราไม่รู้ไม่เห็นทุกเรื่อง
สติพลังเหนือไหม มีนิเวศธรรมใหม่ มีความเกียจคร้านหรือเปล่า
มีความรับผิดชอบ มีความกตัญญูกตเวที มีสัจจะกับตัวเองหรือไม่

ทำความเข้าใจกับภาษาโลก ภาษาธรรม
ทำความเข้าใจกับคำว่า ศิล สมาธิ ปัญญา เป็นอย่างไร
ปัญญาที่เราสร้างขึ้นมาเอาไปใช้ได้ยังไง

ศิลปะเป็นยังไง ปกติระดับกาย ระดับวาจา ระดับใจ
ละอายเกรงกลัวต่อบาป เราก็คงต้องพยายามดูให้รู้เรื่องทุกอย่าง
ไม่ใช่ไปปล่อยปละละเลย

ส่วนการทำบุญให้ทานนั้นมีอยู่ การรักษาศีลนั้นก็มียู่
แต่เป็นการรักษาศีลไม่ถึงต้นเหตุของศีล
เราต้องพยายามทำความเข้าใจ ให้รู้เรื่องในเรื่องกายของเรา

แก้ไขใจ

ถ้าใจคลายออกจากชั้นห้า หรือว่าแยกรูปแยกนามได้
เราก็จะเข้าใจเรื่องอัตตา อนัตตาทันที
ถ้าเราตามดูรู้ความเกิดความดับของความคิดของเราได้
เราก็จะเข้าใจในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในชั้นห้าของเราทันที
ถ้าเราดับความเกิดได้ ปล่อยวางได้ เราก็จะรู้เรื่องหลักของอริยสัจสี่ทันที
เพราะว่าใจเกิดส่งออกไปภายนอกเขาเรียกว่า ‘สมุทัย’

การดับ วิธีดับ วิธีแก้ไขใจเป็นอย่างไร

ไม่ใช่ที่เราดับเฉยๆ ใจเรามีความแข็งกร้าว

เราก็ละความแข็งกร้าวออกไป

ใจไม่มีความเสียดสีไม่มีการให้การเอาออก เราก็พยายามระบายออกไป

ให้อภัยทานอโหสิกรรม ให้ใจของเราอ่อนโยนอ่อนน้อม หนักแน่น

เราต้องทำความเข้าใจให้ได้

รู้ลักษณะหน้าตาอาการของเราขณะที่ยังมีมหายาใจนี้แหละ

หมดลมหายใจก็ทิ้งกาย ทิ้งวางส่วนรูป

แต่เราวางด้วยปัญญาก่อน ให้รู้ด้วยปัญญา เห็นด้วยปัญญา

ไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องของเหลวไหล เป็นเรื่องความจริงในชีวิตของเรา

รู้ให้หมดทุกเรื่อง

ก็มีเรื่องเดียวกันแหละที่มีมนุษย์ที่จะทำหน้าที่ ควรทำหน้าที่ให้มันถึง
ไม่ใช่ว่าจะไปรอวันนั้นวันนี้ รอเวลานั้นรอเวลานี้
เราต้องดูรู้ทุกขณะลมหายใจ

ก่อนที่จะถึงขณะทุกลมหายใจ ทุกขณะจิต
กำลังสติของเราต้องเห็นการเกิดการดับ
การตามดู รู้ให้ได้ทุกเรื่อง แล้วก็ค่อยละ
จากสติของเราที่ไม่มี เราก็สร้างขึ้นมาให้มี
สร้างขึ้นมาให้มีให้ต่อเนื่อง แล้วก็เข้าไปวิเคราะห์
สังเกตจนใจคลายออก แล้วก็ตามดู ตามดูรู้ความจริงทุกเรื่อง
เราก็จะมองเห็นหนทางเดินที่เราจะได้กลับมาเกิด หรือไม่กลับมาเกิดกัน

ขณะที่ยังมีลมหายใจ เราก็ยังสนุกสร้างประโยชน์ให้มากมาย
ทั้งกลางวันทั้งกลางคืน จนกว่าจะหมดลมหายใจ
ก็อย่าพากันทิ้ง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน
ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา เราได้ยังประโยชน์ทั้งนั้น เราได้สร้างประโยชน์กันทั้งนั้น

ขยันหมั่นเพียร

ถ้าเราขยันหมั่นเพียร เดินไปที่ไหนก็มีที่ตั้งแ่งงานทำทั้งนั้น
ตามถนนหนทาง เห็นเศษขยะเห็นเศษวัสดุ
ที่จะทำให้เกิดอันตราย เกิดอะไรต่างๆ เราก็รู้จักเก็บ
เข้าห้องส้วมห้องน้ำเราก็ดูห้องไหนมันสะอาด เราก็ไม่ต้องเข้า
เข้ามันห้องสกปรกนะได้กำไร
เราได้ทำความสะอาดด้วย ได้ประโยชน์ด้วย คนอื่นมาก็ได้สะดวกสบาย

อันนี้คนเรานี้ชอบสะอาดแต่มันรักสกปรก
ไม่ว่าอยู่ที่ไหนก็ทิ้งมันเกลื่อนมันกลาด รักสบายแต่เกียจคร้าน
เราต้องพยายามสร้างความขยันหมั่นเพียร
สร้างความรับผิดชอบขึ้นมา ให้มันให้เกิดขึ้น

เสียดสี

ใจของเรามันเป็นยังไง เราก็ละ ดับตั้งแต่การเกิด
ต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา อาศัยความเพียร
ถ้าแยกแยะได้ ถึงจะมองเห็นเป็นความถูกต้อง
เราอาจจะถูกต้องอยู่ระดับของสมมติ แต่ในหลักธรรมแล้วยัง

แต่ละวันใจมันยังเกิด ยังหลงอยู่
เราต้องคลายใจออกรับรู้ สติปัญญาเอาไปใช้
แต่เวลานี้กำลังสติของเรา เพียงแค่สร้างความรู้ตัวมันก็ยังยากอยู่
มันก็เลยไม่รู้ความเป็นจริง

สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง ปรับสภาพใจของเราให้อยู่ในความหนักแน่น
อ่อนโยน มีพรหมวิหาร เป็นบุคคลที่มีความเสียดสีทุกเรื่อง
จนออกจากใจของเรา ให้มันหมดไม่เหลือ
เราคลายออกจากใจของเราหมดได้ ก็เหลือตั้งแต่ความว่าง

ในความว่างนั้นก็มีความรู้ ซึ่งเราอาจจะมองด้วยตาเนื้อ มองไม่เห็น
เราต้องมองด้วยตาสติ ตาปัญญา ให้มีให้เกิดขึ้น
ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ซบถ่าย
ทุกเรื่องเป็นเรื่องของเรา

รอบรู้ในโลกธรรมและจิตวิญญาณ

ใจของเราดี ถึงคนอื่นไม่ดี ใจของเราก็กียงดีอยู่เหมือนเดิม
ไม่ใช่จะไปเพ่งโทษ ไปนินแต่คนนั้นคนนี้ คนโน้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี
ใจของเราไม่ตื่นันแหละ มันถึงไปว่าคนอื่น

เราก็ต้องมาแก้ไข ช่วยตัวเองให้ได้ บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น
รอบรู้ในโลกธรรม รอบรู้ในจิตวิญญาณ

รอบรู้ในโลกธรรมแปดที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว อยู่ที่ไหนก็มีความสุข

กายของเราเข้าไปร่วมสมมติ ให้ใจรับรู้

อะไรช่วยได้ก็ช่วย อะไรช่วยไม่ได้เราก็อเบกขา โดยใจที่ไม่ทุกข์

อันนี้ต้องเป็นเรื่องของบุคคลที่มีความพร้อม มีความขยันหมั่นเพียร

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของผู้ที่มีปัญญา

คนที่ไม่มีความปัญญา มีแต่กิเลสเข้าครอบงำ มันก็ได้แค่นี้

เราก็ต้องพยายาม ไม่ว่าจะพระว่าโยมว่าซี ก็มีจิตมีวิญญาณเหมือนกัน

ก็มีโอกาสที่จะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้เหมือนกัน

ប្រយោជន៍ ឆ័យស្រស់

ប្រយោជន៍ រាងកាយ ប្រយោជន៍ រាងកាយ

ដុះដុះ ទាំងអស់ អង្គការ រាងកាយ ប្រយោជន៍ រាងកាយ

ទិញទំនិញ ឆ័យស្រស់ ឆ័យស្រស់ រាងកាយ

ទិញទំនិញ ឆ័យស្រស់ រាងកាយ ឆ័យស្រស់

บริหารด้วยปัญญา

ที่นี้เราจะเอา จะมี จะเป็น ก็เป็นเรื่องของปัญญา
กายเข้าร่วมสมมติ บริหารด้วยปัญญา
ตาหูจมูกลิ้นกายก็ทำหน้าที่ของเขา เราจะไปห้ามเขาก็ไม่ได้
เป็นทางผ่านของรูปรสกลิ่นเสียง
ถ้าเราจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับพวกนี้ เราก็ยุ่งเกี่ยวด้วยสติด้วยปัญญา
บริหารด้วยสติ บริหารด้วยปัญญา ไม่บริหารด้วยใจที่เกิดกิเลส

คำว่า ‘กิเลส’ เราก็รู้ตั้งแต่ชื่อของเขา
แต่เราไม่เคยเห็นหน้าตาอาการ
เขาก่อตัวอย่างไร เขาเกิดอย่างไร มันก็เลยไม่รู้เรื่องธรรม

‘ธรรม’ ก็คือธรรมชาติ
ธรรมชาติที่ใจปราศจากกิเลส ปราศจากการเกิด
ธรรมชาติที่สมมติก็เป็นอยู่อย่างนี้ เราก็ต้องพยายามแก้ไขตัวเรา
แล้วก็แก้ไขสมมติ ให้เป็นธรรมชาติ เข้าถึงธรรมชาติทั้ง ๒ อย่าง
ธรรมชาติภายนอก ธรรมชาติภายใน

ทวนกระแสกิเลส

แต่ละวันความเกิดปิดกั้นเอาไว้ ความเกิดนี้ปิดกั้นใจเอาไว้
เพราะว่าความเกิด คือเขาหลงมานาน
เราจะไปละไปดับไปนั้นไปนี้ เราก็ต้องใช้ความเพียร
ทำจนถึงว่าเป็นการทวนกระแสกิเลส เป็นการสวน เป็นการทวนกระแสกิเลส

กิเลสเกิดขึ้นเราก็อละ เราก็อหาทางแก้ไข
จากหยาบไปหาละเอียด จนใจไม่เกิด
การเกิดเป็นทุกข์ เขาก็ไม่เกิด
แต่ถ้ายังแยกแยะ ใจยังไม่คลาย นี่เดินปัญญาขั้นสูงได้ยาก

สัมมาทิฏฐิ

ส่วนมากก็เดินได้ ๒-๓ ขั้นทำบุญให้ทาน
แล้วก็ขยันหมั่นเพียรระดับหนึ่ง บางทีก็ถูกบ้างผิดบ้าง
ถ้ายังแยกไม่ได้ นี่ก็ยังเป็นมิจฉาอยู่
ยังมีความเห็นผิด ยังมีความเห็นผิดอยู่
ถ้าแยกได้ถึงจะเป็นสัมมาทิฏฐิ
ถ้าแยกไม่ได้ก็เป็นสัมมาทิฏฐิ
มีความเห็นถูกต้องระดับของสมมติเท่านั้น

ต้องเห็นอาการ การแยกการคลาย ถึงจะรู้เรื่องภาษาธรรมภาษาโลก
รู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าใจในอริยสัจ
เข้าใจในการเดินปัญญาละกิเลส
ซึ่งเรียกว่า ‘วิปัสสนาญาณ’ หรือว่า ‘วิปัสสนาภูมิ’
ก็จะไต่เต่าสูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนไม่มีอะไรจะเข้าไปดับ เข้าไปแก้
การเกิดไม่มี เราจะเอาไปละไปดับอะไร
เพราะมันไม่มีการเกิด เราก็บริหารด้วยสติบริหารด้วยปัญญา

อบรมใจ

อันนี้หลวงพ่อก็เพียงแค่เล่าให้ฟัง

ถ้าพวกท่านไม่ไปสังเกต ไปวิเคราะห์ ไปอบรมใจของตัวเอง
แล้วก็เจริญพรหมวิหารให้เต็มเปี่ยม มันก็ยากที่จะเดินปัญญาขั้นสูง

ถ้าแยกแยะไม่ได้ ถ้าไม่สนใจแก้ไขตัวเรา

มันก็ไปแบบโลกๆ หลงแบบโลกๆ

โดนความโง่เข้าปิดบังอยู่ตลอดเวลา ไม่รู้ความเป็นจริง

เราขาดตกบกพร่องข้อไหน ตรงไหนแก้ไขอย่างไร

ตั้งแต่ตื่นเอาแค่ ๕ นาที ๑๐ นาที หรือก่อนนอนก็ตรวจสอบดู

ตั้งแต่เช้าว่าใจของเราเกิดอะไรบ้าง

กิเลสตัวไหนมันเล่นงานเราบ้าง กิเลสหยาบกิเลสละเอียด

ถ้าเราดู เรา รู้ เรา เห็นจนเป็นอัตโนมัติจนเป็นความเคยชิน

สะสางมลทิน

มันก็ยากตั้งแต่ฝึก เพียงแต่ฝึกสติก็ยังไม่รู้จักสติ
เอาสติปัญญาไปใช้ก็ยังไม่รู้จัก มันก็เลยปฏิบัติด้วยความหลงอยู่
ก็ต้องพยายามแก้ไขเรา ปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา
เพราะว่าเป็นเรื่องของเราเอง ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

**ไม่มองโลกในแง่ร้าย ให้มองโลกในแง่ดี พวกนี้ซึ่งเป็นมลทินต่างๆ
ความอิจฉาริษยา ความแข่งกร้าว แข็งกระด้าง ความเห็นแก่ตัว
ความเกียจคร้านเข้าครอบงำ เราต้องกำจัดออกให้หมด**

หัดเป็นคนขยันหมั่นเพียร มีความรับผิดชอบ
มีความเสียสละ หนักก็เอาเบาก็สู้
หนักไม่เอาเบาไม่สู้ ขอให้ฉันได้สบายๆได้สบายอย่างเดียว
ไปที่ไหนก็หนัก หนักตัวเอง หนักคนอื่น หนักสถานที่
เราก็ต้องพยายามแก้ไข หากำไรในชีวิตขณะที่ร่างกายของเราแข็งแข็งแรงอยู่
หมดลมหายใจแล้วก็หมดทุกอย่าง

ถ้าเราดับความเกิดได้ ก็ดับความเกิดได้ขณะที่ยังมีลมหายใจนี้แหละ
กายเนื้อแตกดับ ใจก็ไม่เกิด ก็เข้าสู่ความบริสุทธิ์อยู่เหมือนเดิม

ขยันหมั่นเพียร

แต่เวลานี้ ทั้งกิเลสเล่นงาน ความอิจฉาริษยา
ทั้งกิเลสหยาบ กิเลสละเอียด มันเล่นงานก็ไม่รู้ตัวเอง
เราก็ต้องพยายามแก้ไข

อย่าไปเกียจคร้าน จงเป็นบุคคลที่ขยัน มีความรับผิดชอบ
เดินไปไหนก็มีแต่งานทั้งนั้นแหละ
งานภายในก็ให้จบ งานภายใน คืองานชำระสะสางกิเลส
ดับความเกิดให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น
งานภายนอก สมมติอะไรขาดตกบกพร่อง เราก็ช่วยกันแก้ไข
อย่าไปงอมืองอเท้า

เราต้องเป็นบุคคลที่ขยันหมั่นเพียร ไม่มีความเห็นแก่ตัว
ไม่ต้องไปกังวลว่าจะเสียเปรียบกิเลสคนโน้นคนนี้
อะไรที่จะเป็นประโยชน์ เราก็รีบทำเสียขณะที่ยังมีกำลัง

เอาละ วันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน
พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจ

ถอนรากถอนโคน

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ฐมฺมธโร
(หลวงพ่อกล้าย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้าย ปี ๒๕๖๓ ลำดับที่ ๗๙
ในวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓

สแกนเพื่อฟัง



มีความสุขกันทุกคน พระราชาเรา
พิจารณาด้วยนะก่อนที่จะคบก่อนที่จะฉนั้น
เราต้องพิจารณาความอยากความหิว ภายหิวใจเกิดความอยาก
เราต้องดู ต้องพิจารณา แล้วก็ต้องหยุด
มองดูรู้ที่ใจของเรา ไม่ใช่ปล่อยเลยตามเลย
ตากระทบรูปหูกระทบเสียงขณะนี้ได้ยวันนี้ เราจำแนกแจกแจง

กายเกิดความหิวเนี่ยใจจะเกิดความอยากได้เร็วได้ไว
อันโน้นก็อร่อยอันนี้ก็อร่อย เอาน้อยๆ มันบอกว่าไม่อิ่ม
เอาเยอะๆ ของมัน เอาเยอะแล้วก็ทานไม่หมด เอาไปทิ้ง เสียตาย
มองซ้าย มองขวา มองข้างๆ มองลงไปให้ลึกๆ
เราก็จะไม่ได้ปล่อยเวลาทิ้ง

หลงเกิด หลงคิด

ทุกเรื่องตั้งแต่ตื่นขึ้น ตื่นขึ้นมาก็รับรู้กาย ใจของเรา

เราต้องสร้างผู้รู้ เอาไปใช้การใช้งาน

ส่วนใจของคนเราเหล่านั้นเป็นธาตุรู้ เป็นผู้รู้อยู่แล้ว

แต่ทั้งรู้ทั้งหลงทั้งเกิด มีความคิดปัญญาโลกีย์เก่าของเรานั้นแหละ

ความหลงความเกิดนั้นแหละ หลงเกิด หลงคิด

ความเกิดก็เลยเป็นตัวปิดกั้นใจของเราเอาไว้หมด

ส่วนรายละเอียดส่วนอื่นนั้น ทางสมมติทุกคนก็มีกันเต็มเปี่ยม

แต่ในหลักธรรมก็ต้องแยกแยะให้เห็นเป็นขึ้นเป็นอัน

เป็นกองเป็นชั้นซึ่งรวมอยู่ในกายของเรา

แต่ส่วนมากก็จะไม่ค่อยจะเข้าถึงตรงนั้น

ก็เลยได้แค่ทำบุญให้ทาน บารมีระดับสมมติ

แต่ความหลงที่แท้จริงนั้น คือการเกิดของใจ

เพียงแค่ตัวใจตัวเดียวความเกิด แล้วก็มาสร้างรูปกายขึ้นมา

มาสร้างชั้นห้าขึ้นมา คือร่างกายของคนเรานี้แหละ

ก็ตัวเราจริงๆ นี้แหละ ในทางสมมติ

แต่ในหลักธรรมแล้วพระพุทธองค์บอกว่ามีแต่ความว่างเปล่า ไม่มีอะไร

ทำอย่างไรเราถึงจะเข้าถึงตรงนั้น

ความดีระดับสมมติ

วิธีการแนวทางก็พระพุทธรองค์ท่านก็ได้ค้นพบ
ด้วยการเจริญสติ ด้วยการเจริญภาวนา
แยกแยะให้ได้ว่า อะไรเป็นส่วนสติที่เราสร้างขึ้น
อะไรเป็นส่วนของใจ อากาการของใจซึ่งมีอยู่ในกายของเรา

ถ้าไม่สนใจจริงๆ ไม่ต่อเนื่อกันจริงๆ
นี่ยากที่จะเข้าใจ จะปล่อยปละละเลย
แต่ยังอยู่ในคุณงามความดี อยู่ในระดับของสมมติ
เป็นเรื่องละเอียด แต่ทุกคนก็ต้องทำความเข้าใจให้ได้
ให้รู้จริงๆ ถึงจะต้องรู้จักจุดปล่อยจุดวาง

ถ้าไม่รู้ แยกแยะไม่ได้ ก็ไม่รู้จักจุดปล่อยจุดวาง
มันก็ยังอยู่ในคุณงามความดี ในการทำบุญให้ทาน สร้างบารมีตรงนี้อยู่
ถ้าวิบากกรรมมันคลายก็คงจะเข้าใจ
มีให้เป็น ทำให้เป็น ดูตัวเรา แก้ไขตัวเราให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็นทุกเรื่อง

ไม่รู้ว่หลง

ที่หลงพ่ต้องพูด ต้องย้ำ ทุกกาลทุกเวลา
ก็เพื่อไม่อยากจะให้ปล่อยเวลาทิ้ง
ขณะจะรับประทานข้าวปลาอาหารขบฉัน เราต้องรู้ใจเป็นหลัก
กายหิวหรือใจเกิดความอยาก

ส่วนมากก็มีแต่เรื่องของคนอื่น
คนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้
นั่นแหละเพียงแค่ว่าจา บางทีก็มีตั้งแต่มลทิน
มันเล่นงานเรา เราไม่รู้ตัว

ความเกิตเล่นงานอีกชั้นหนึ่ง ชั้นห้าก็เล่นงานอีกชั้นหนึ่ง
รวมกันไปทั้งก้อน ทั้งชั้นห้า ทั้งใจทั้งสติปัญญา
วาก็ไม่ได้ควบคุม ใจก็ไม่ได้ควบคุม เพราะว่ายังหลงอยู่
การเกิดของใจอีก ใจของคนเรานี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด
แต่เราก็ว่าเราไม่หลงหรือ

การพูดการจានันก็เป็นแค่เพียงสื่อทางสมมติ
ถ้าไม่ได้พูดสื่อทางสมมติ เราก็อไม่เข้าใจ
เราต้องให้รู้ด้วยเห็นด้วย ทำความเข้าใจได้ด้วย
ชี้เหตุชี้ผลให้ได้ด้วย แยกแยะให้ได้ด้วย

ศีล สมาธิ ปัญญา

พระพุทธองค์ท่านถึงซึ่งสิ่งที่เหตุ
ที่พากันมาสมทานศีลอย่างนี้ก็เหมือนกัน อันนี้เป็นแค่เพียงศีลสมมติ
ต้องมาฝึกให้เข้มข้นไปอีกเพื่อความระวัง แล้วก็รักษาให้ได้
ถ้าเราเข้าใจศีล ตัวใจนั้นแหละคือตัวศีล ความปกติของใจ

แต่เวลานี้ความไม่ปกติเขามาเล่นงานทุกอย่าง ทั้งหยาบทั้งละเอียด
นอกจากบุคคลที่แยกแยะได้ว่าอันนี้คือใจ อากาการของใจ อันนี้คือสติปัญญา
เราก็จะเข้าใจสิ่งพวกนี้ทันที เข้าใจสมมติ เข้าใจวิมุตติ
เราจะละกิเลสได้หมดจดหรือไม่

ศีลสมาธิปัญญา ศีลก็เพื่อที่จะละกิเลสหยาบจะออกจากใจของเรา
ความโลภของเรามีไหม ความโกรธของเรามีไหม
ส่วนความหลงนั้น เราต้องเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์
จนใจคลายออกจากขันธ์ห้าซึ่งเป็นนามธรรมด้วยกัน
เราถึงจะเข้าใจเรื่องปัญญา สัมมาทิฏฐิความเห็นถูกที่แท้จริง

คลายใจจากชั้นห้า

เพียงแค่แยกใจแยกชั้นห้านี้ก็เพียงพอแค่เริ่มต้น ความเห็นถูกเริ่มต้น
วิธีการสะสางกิเลสของเรายังมีอีกหรือไม่

จนใจคลายออกมองเห็นความเป็นจริง

รู้เรื่องชีวิตได้จริงๆ ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง จนกว่าธาตุชั้นจะแตกจะดับ

ส่วนมากก็เห็นถูกต้องระดับสมมติ ไม่ได้ลึกๆ ลงไปให้ใจมันคลายออก
ชี้เหตุชี้ผล เห็นความเกิดความดับ เห็นความไม่เที่ยงในกายของเรา

รู้เรื่องอัตตทานัตตา รู้เรื่องสมมติวิมุตติ

รู้เรื่องอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ

รู้เรื่องหลักวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาภูมิ

ต้องเป็นบุคคลที่มีสติปัญญาที่ฝึกฝน ขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ

แต่เราก็อ่าไปทั้ง ไม่ถึงวาระเวลามันก็เข้าไม่ถึง

เหมือนกับเราปลูกผลหมากรากไม้

เราจะเร่งให้ออกดอกออกผลให้ทานวันเดียวก็ไม่ได้

เราต้องหมั่นดูแล ทำความเข้าใจ ให้น้ำให้ปุ๋ยให้ปุ๋ย

ถึงเวลาเขาเจริญเติบโตเขาก็ออกดอกออกผลให้เรา

เราไม่อยากจะได้เราก็ได้

ຈະអាດວາມມັດສຸກັດ ຈາດກັໄມ້
ຄາມໄດກໍຈິຕ ມັດມັ່ນ ກາດໄລກິດກັດຢູ່

ละกิเลส คลายความหลง

ส่วนจิตวิญญาณของเราก็เหมือนกัน ฝึกได้ จิตนี้ฝึกได้ ไม่ใช่ว่าฝึกไม่ได้
ลองอดพุทุดอดคิด สังเกตดูความคิด อะไรส่วนรูปส่วนนาม
แต่ละวันตื่นขึ้นมา ใจนั้นเกิดอยู่แล้ว
ขั้นห้ากับใจเขาเกิดอยู่แล้ว เกิดเร็วไวมากทีเดียว
เราต้องฝึกอบรมเขาที่ละเอียดละน้อย

การฝึกหัดปฏิบัติก็เพื่อที่จะละกิเลส

ลึกลงไปก็เพื่อที่จะคลายความหลง

เห็นต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ รู้เรื่องชีวิตของเรา

อยู่คนเดียวเราก็รู้ใจของเรา อยู่หลายคนเราก็รู้ใจของเรา
ส่วนมากก็จะมองได้แต่คนโน้นคนนี้ไม่เคยมองตัวเอง ไม่เคยแก้ไขตัวเอง
อาจจะแก้ไขอยู่เป็นบางช่วงบางครั้ง

เอาเรื่องของเราให้จบ

ส่วนมากก็มีแต่เรื่องของคนอื่น ไม่เอาเรื่องของเราให้มันจบ
ถ้าเรื่องของเราจบ เราก็อยู่บริหารด้วยปัญญา แก้ไขด้วยปัญญา
เป็นความต้องการของปัญญา จนกว่าธาตุขันธ์จะแตกจะดับ
เพราะว่าเป็นเรื่องของเราทุกคนนั่นแหละ
ไม่ใช่เป็นเรื่องของคนอื่น เรื่องของเรา

อะไรควรแก้ไข อะไรควรละ อะไรควรเจริญ

ส่วนมากก็เอาตั้งแต่เรื่องภายนอกมาทับถมดวงใจของตัวเองเรา
ความอิจฉาริษยา ความพุดจาส่อเสียด สารพัดอย่าง
เพียงแค่นี้ก็ห่า ก็ยังระดับสมมติก็ยังรักษาแก้ไขตรงนี้ไม่ได้
มันส่วนลึกๆ ซึ่งเป็นใจซึ่งเป็นนามธรรม มันจะไปจัดการได้อย่างไร

เราก็ต้องจัดการตั้งแต่การเกิด การแยก การทำความเข้าใจ
ละกิเลส กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด
ทีนี้จะเอาจะมีจะเป็นก็เป็นเรื่องปัญญา
ทุกคนก็มีกันหมดนั่นแหละ มีกิเลส

รู้เท่ารู้ทัน

ถ้าเรารู้เท่ารู้ทัน รู้จักทำความเข้าใจ รู้จักแก้ไข
มันก็จะจัดการกับสิ่งพวกนี้ได้

ส่วนมากก็ตามอำเภอใจ ตามอำเภอภิเลส

ชั้นห้าเป็นอย่างไรมันรู้ ได้แต่สวดได้แต่ท่อง

ที่ว่าเป็นกองเป็นชั้น เป็นธาตุสี่ชั้นห้า

อะไรคือส่วนรูปส่วนนาม อะไรคือดินน้ำลมไฟ ทวารทำหน้าที่อย่างไร

ทวารทั้งเก้า หูตาจมูกลิ้นกายแล้วก็ใจ มีทั้งหมดกี่ส่วน

เราไม่ค่อยจะพิจารณา ไม่ค่อยทำความเข้าใจ มันก็เลยไม่รู้ความเป็นจริง

แต่ในภาพรวมนั้น สร้างอานิสงส์สร้างคุณงามความดีอยู่ตลอด

แต่เป็นความดีระดับของสมมติ

วิเคราะห์ให้ถึงที่สิ้นสุด

เราต้องดูเราแก้ไขเรา ก่อนที่จะพูด ก่อนที่จะคิด ไล่เรียงลงไปเรื่อยๆ
ในความคิดนั้นเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์
ในคำพูดนั้นเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์
เวลานี้ควรพูดหรือไม่ควรพูด เวลาได้พูดออกไปเกิดประโยชน์ใหม่
เวลาได้พูดออกไป มันไม่เกิดประโยชน์หรือไม่
เราต้องวิเคราะห์ตัวเราให้ถึงที่สิ้นสุด

ส่วนมากก็ไปวิ่งเอาตั้งแต่ภายนอกมาทับถมๆ
ทั้งความโลภ ความโกรธ ความทะเยอทะยานอยาก
ทั้งอิจฉาริษยา สารพัดอย่าง
เพียงแค่ว่าความเกิดของความคิดนั้น มันก็ปิดกั้นตัวของใจเอาไว้แล้ว
จะเอาใจไปแสวงหาธรรมนี้ไม่เจอ ยิ่งห่างไกลยิ่งปิดกั้นตัวเองเอาไว้

เราต้องเจริญสติความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง
เพียงแค่การเจริญการสร้าง ตรงนี้ก็ทำได้ยากอยู่
มันก็ไม่ค่อยเข้าใจในส่วนลึกๆ
มันไม่เหลือวิสัยหรอก อย่าไปปิดกั้นตัวเรา
อย่าเอาความคิดที่ภูมิมานะของเรามาเป็นเครื่องตัดสิน

ค้นคว้าให้หมดทุกเรื่อง

นอกจากดำเนินตามทางของพระพุทธองค์
การเจริญสติเป็นอย่างนี้ละ การละกิเลสเป็นอย่างนี้ละ
การอบรมใจของเรา ปรับสภาพใจของเราเป็นอย่างนี้ละ
มันจะค่อยตามมาเรื่อยๆ จนกว่าใจคลายออกจากขันธห้า
หรือว่าคลายออกจากความคิด ซึ่งมันมีอยู่

ใจส่วนหนึ่ง ความคิดส่วนหนึ่ง ปัญญาส่วนหนึ่ง ที่เราสร้างขึ้น
ปัญญาของเราค้นคว้าให้หมดทุกเรื่อง จนไม่มีอะไรเหลือ
รู้ความจริง เราก็ค่อยละ อันนี้มันก็ทำได้จริงๆ กลางๆ
ก็ยังดี ดีกว่าไม่ได้ทำ

ให้มีอานิสงส์ มีบุญมีกุศลเป็นเข้าพกเข้าห่อติดตามตัวเราไป
ถึงเวลาแล้วก็วางหมดนั่นแหละ
วางทั้งบุญทั้งบาป วางหมดทุกอย่าง
แม้แต่ใจก็ต้องวาง ทั้งกายทั้งใจก็วาง
แต่สมมติก็มีอยู่ เราก็ดูแลรักษาสम्मตติตรงนี้ไปจนกว่าเขาจะแตกจะดับ

ต้นเหตุของการเกิด

ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนแต่เป็นบุญ ถ้าเรารู้จักเอาบุญ
ตั้งแต่คิด ไม่คิดอคติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน
ไม่คิดเบียดเบียนคนโน้น เบียดเบียนคนนี้
วาจาของเราก็ไม่พูดส่อเสียดคนโน้นคนนี้ มองโลกในทางที่ดี คิดดี
อยากจะทำทุกซ่ได้ หลุดพ้นได้ ก็เจริญสติตามแนวทางของพระพุทธองค์

การละกิเลสเป็นอย่างไร
กิเลสหยาบกิเลสละเอียดเป็นอย่างไร เกิดขึ้นที่กายหรือเกิดขึ้นที่ใจ
เหตุจากภายนอกทำให้เกิดหรือเกิดจากภายใน
เราต้องศึกษาให้ละเอียด ก็ต้องรู้ใจ
เรารู้ใจอยู่ แต่ไม่รู้ต้นเหตุของการเกิด
ต้นเหตุของการเกิดความคิดก่อตัวอย่างไร เกิดขึ้นมาได้อย่างไร
เราควบคุมความคิดได้ไหม
อะไรคือสติ อะไรคือปัญญา มันมีหมด

งานสมมติ งานวิมุตติ

ที่ท่านว่าเป็นกองเป็นชั้น ถ้าเราแยกแยะได้
เราจะระลึกนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าทันทีเลย
ตั้งหลายร้อยหลายพันปี ท่านค้นพบแล้วเอามาจำแนกแจกแจง
หลักของอริยสัจความจริงอันประเสริฐสี่ เป็นอย่างไร มีหมด

การเกิดการดับ การแยกการคลาย การสร้างบารมี
เรามีความขยันหมั่นเพียรเพียงพอหรือไม่
เรามีความเสียสละเพียงพอหรือไม่
เรามีความขยันเป็นเลิศ ขยันทั้งสมมติทั้งวิมุตติ
แต่ส่วนมากอาจจะขยันตั้งแต่ภายนอก
แต่ก็ไม่ขยันดูการเกิดการดับการแยกการคลาย
การรู้ความเป็นจริง ชี้ลงไปที่เหตุ

ถอนรากถอนโคน

ส่วนมากคนเราปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันกับเด็ดยอดผักบุ้งเด็ดยอดตำลึง
ทำไมถึงพูดอย่างนี้เด็ดยอดผักบุ้งเด็ดยอดตำลึงเนี่ย
เราเด็ดยอดเดียว มันแตกออกไปตั้งเป็นร้อยเป็นพัน แตกปกคลุม

ในหลักธรรมแล้ว ท่านให้จัดการด้วยการสาวลงไปโน่น ถึงรากถึงโคนนะ
ถอนรากถอนโคนยอดมันก็ตายหมด
แล้วก็บริหารกายบริหารใจของเราให้อยู่ในพรหมวิหาร
ให้อยู่ในความเมตตา ให้ทำสิ่งตรงกันข้ามกับกิเลส
กิเลสเกิดขึ้นเมื่อไรเราก็จัดการ

ชีวิตของคนเราก็มีเท่านี้แหละ ไม่มีอะไรมาก
ส่วนมากก็มีตั้งแต่วิ่งตามกิเลส เป็นทาสกิเลสอยู่ตลอดเวลา
เราก็อยู่กับกิเลสนั่นแหละ
เราใช้กิเลสให้เป็นประโยชน์ เราใช้กิเลสให้ไปในทางบุญทางกุศล
มันก็จะเกิดประโยชน์มากมาย

ขึ้นอยู่กับความเพียร

ถึงเวลาเราก็ต้องได้พลัดพรากจากกัน

ไม่พลัดพรากจากกันตอนเป็น ก็ต้องได้พลัดพรากจากกันตอนตาย

เรารีบแก้ไขตัวเราเสีย เรามีอุปนิสัยอย่างไร เราก็พยายามแก้ไข

เรามีความเกียจคร้านเราก็พยายามแก้ไข

ให้มีความรับผิดชอบ มีความกระตือรือร้น ทั้งทางสมมติ ทั้งทางวิมุตติ

การได้ยินได้ฟังได้อ่าน การได้สื่อสารกันต่างๆ ก็เพียงในระดับของสมมติ

ส่วนระดับจิตใจ เราต้องเจริญสติเข้าไปเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล

ตั้งแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมาใจมันเกิดแล้วก็ครั้ง

ความคิดมันก่อตัวสักก็ครั้ง เราต้องรู้เห็นตั้งแต่ต้นเหตุ

แต่ส่วนมากก็ มันไปตั้งนานแล้วเราถึงรู้ว่าเราคิด เราทำ

เราทำตามความคิด มันอาจจะถูกบ้างผิดบ้าง

แต่ในความเป็นจริง เขายังหลงเกิดอยู่ หลงเกิด หลงยึด

ถ้าเรารู้จักจุดปล่อยจุดวาง มันก็วางได้

ที่นี้เราจะละได้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรของเรา

ก็ต้องพยายามกันนะ

ปัญญาโลก ปัญญาธรรม

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร
(หลวงพ่อกล้าย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้าย ปี ๒๕๖๓ ลำดับที่ ๘๒
ในวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

สแกนเพื่อฟัง



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
ก็ตัววิญญาณนั่นแหละ ตัวใจของเรา

ความหลงอันละเอียดซับซ้อน

ความเกิดความดับ เขาเกิด ๆ ดับ ๆ
ความเกิดนั้นเป็นความหลงอันละเอียด
ถ้าเราไม่มีกำลังสติเพียงพอ
ก็ยากที่จะรู้ ยากที่จะเห็น ยากที่จะเข้าใจ

การฝึกการเจริญสติก็ยังทำไม่ต่อเนื่อง ก็เลยไม่รู้ทรัพย์อันใหญ่
ก็มีแต่ความหลงเข้าครอบงำอยู่ แต่เราก็มองว่าเราไม่หลงนะ
อาจจะไม่หลงอยู่ในระดับของสมมติ
แต่ในหลักกรรมความเกิดนั้นแหละ คือความหลงอันละเอียดที่สุด

ไม่เพียงแต่ความเกิดของใจ
ใจก็มาสร้างชั้นห้ำมาปิดตัวเองเอาไว้อีก
แล้วก็กิเลสต่างๆ ก็มาปกปิดเอาไว้อีก ทั้งกิเลสหยาบ กิเลสละเอียด

แต่ส่วนมากปฏิบัติไม่รู้ เจริญสติ ไม่รู้จักเอาสติปัญญาไปใช้
มีก็แต่ความคิดเก่าๆ เป็นตัวบงการ
คลื่นสมอง กับอาการของชั้นห้ำรวมกันไปหมด
นอกจากบุคคลที่สังเกตวิเคราะห์ จนใจที่คลายออกจากชั้นห้ำให้ได้
ถึงจะรู้เรื่องชีวิตของตนเอง

ปัญญาโลก ปัญญาธรรม

ตนเป็นที่พึ่งของตน

ตัวใจนั่นตนหนึ่ง ตัวสติปัญญาคือตนตัวที่สอง

ตนตัวที่สองนี้ เราต้องสร้างขึ้นมา

เอาไปใช้ให้รู้เรื่อง จนซึ้งเหตุซึ้งผลได้ ใจคลายได้

รอบรู้ในดวงใจ หรือว่ารอบรู้ในตัววิญญูณในกายของตนเองได้

รอบรู้ในโลก รอบรู้ในธรรม

ถ้าแยกได้ เราก็จะเข้าใจเรื่องธรรม

ถ้าแยกไม่ได้ เราก็เข้าใจระดับของสมมติ

สร้างตะบะ สร้างบารมีของเราให้เต็มเปี่ยม ถึงเวลาเราก็จะเข้าใจ

การได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม

แต่การลงมือจริงๆ อาจจะลงมือบ้าง กระทบกระทบ

ไม่มีความเพียรพอ กำลังสติไม่เพียงพอ

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
มันก็เลยกายเป็นดินพอกหางหมู

สติในทางธรรม

ตามหลักของความเป็นจริง เราต้องคลายออกให้มันหมด
เข้าสู่สภาพเดิม คือความบริสุทธิ์ของใจ
แล้วก็ดับความเกิดของใจ หนุนกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน
อันนี้ถ้าเราไม่ไปเริ่มต้น
ทุกคนจะเอาตั้งแต่ผล อยากได้ตั้งแต่ผล อยากได้ตั้งแต่ธรรม
แต่ไม่รู้จักรธรรม 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 สำหรับการศึกษาร่างใจ
พระพุทธองค์มองเห็นเป็นของลงที่ความว่าง ลงที่ไตรลักษณ์
แต่พวกเรามองเห็นเป็นตัวเป็นตน เป็นก้อนอยู่นั้นแหละ
ต้องแยกแยะได้ด้วย เห็นด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญาจริงๆ ถึงจะปล่อยวางได้

ถึงปล่อยวางไม่ได้ ก็ขอให้อยู่ในบุญกุศลเอาไว้
หมั่นสร้างบุญสร้างกุศล หมดลมหายใจก็มีแต่เรื่องบุญเรื่องบาป

เราต้องรู้เรื่องกรรมในกายก่อนนี้
กรรมก็คือความคิด ความเกิด กรรมเก่า กรรมใหม่
กรรมเก่า ก็คือขั้นตั้งห้านั้นแหละ มาปรุงแต่งใจอยู่ตลอดเวลา
กรรมใหม่ ก็เกิดจากตัวใจที่ปรุงแต่ง เข้าไปหลงเข้าไปยึดอีก
ถ้าเราไม่ศึกษาจริงๆ ไม่รู้เรื่องนี้

นอกจากบุคคลที่เดินตามคำสอนของพระพุทธองค์
แล้วจำแนกแจกแจง แยกแยะได้ ว่าอะไรเป็นอะไร
อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน

สร้างเหตุให้ถูกต้อง

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

ความทะเยอทะยานอยาก ทั้งอยาก ทั้งไม่อยาก
อยากรู้อยากเห็น อยากได้ธรรม อยากเป็นนุ่นเป็นนီ
มันก็ปิดกั้นตัวเองไว้หมดนั่นแหละ

ถ้าเรารู้จักขัดเกลาเอาออก คลายออกให้มันหมด
เราไม่อยากจะได้รับความบริสุทธิ์ เราก็ได้
เรามาดับความเกิดของใจให้มันได้
เราดับได้ เราไม่ได้อยากได้ความสงบ เราก็ได้
ถ้ายังคิด ยิ่งแสวงหา ยิ่งห่างไกล

ปัญญาในทางธรรม

เรามากระตุ้นสติปัญญาเอาไปใช้
ฝึกสติรู้จักเอาสติปัญญาไปใช้ จนเต็มรอบ

แต่ละวันตื่นขึ้นมา ความขยันหมั่นเพียรของเรามีหรือไม่
ความรับผิดชอบของเรามีหรือเปล่า
หรือว่ามีแต่ความเห็นแก่ตัว
หรือว่ามีตั้งแต่จิตใจที่ฟุ้งซ่าน เราก็ต้องแก้ไข

ปัญญาโลกเต็มเปี่ยม เรามาคลายปัญญาโลก
คือคลายใจออกจากชั้นห้า แยกรูปแยกนาม
อันนี้ท่านถึงว่า ‘ปัญญาธรรม’

แล้วก็รู้จักหมุนกำลังสติเข้าไปชี้เหตุชี้ผล จนกลายเป็นมหาสติ
จากมหาสติ จนกลายเป็นมหาปัญญา
จากมหาปัญญา จนกลายเป็นปัญญารอบรู้ในกองสังขารของตัวเรา

ดูรู้เห็นตามความเป็นจริง

ไม่ใช่ว่าอยากได้แต่ธรรม ไปแสวงหาที่โน่น ไปแสวงหาที่นี่
ไม่แสวงหา ไม่เจริญสติลงไปที่กายของเราให้ต่อเนื่อง
จนลึกลงไป ลงที่อาการของใจ
การเกิดของใจ หรือว่าความคิดนั้นแหละ

ความคิดที่เกิดจากใจ เขารวมกันได้ยังไง เขาหลงกันไปได้ยังไง
เราต้องรู้เหตุรู้ผล เห็นเหตุเห็นผล
ถ้ารู้ใจ ตามดูรู้เห็นความเป็นจริง จะสนุกมากทีเดียว
กิเลสตัวไหนจะมาเล่นงานเรา เราปล่อยให้กิเลสหรือไม่
ปล่อยให้เริ่มใหม่ เอาใหม่ แก้ไขใหม่
ล้มลุกคลุกคลาน เอาใหม่

อันนี้เป็นส่วนรูป อันนี้เป็นส่วนนาม
ถ้าเรายังแยกแยะไม่ได้
มันก็เหมือนกับงมเข็มในทะเลเลยทีเดียว

ศึกษากาย ศึกษาใจ

ท่านถึงว่า การฝึกหัดปฏิบัติใจ

ใจของคนเรานี้ฝึกได้ ไม่ใช่ว่าฝึกไม่ได้

เรารู้จักควบคุม ควบคุมใจ ควบคุมกาย ควบคุมวาจา

ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุปัจจัยเห็นผล

ใจของเราละกิเลสได้ระดับไหน ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ

หรือว่าเราละกิเลสได้หมดจด

สมมติของเราก็ยังมีอยู่ 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... หลงขั้นห้า

คำว่าขั้นห้า ที่ว่าเป็นกองเป็นขั้นนั้น เขาเป็นกองเป็นขั้นได้อย่างไร

เราต้องรู้ว่ากองไหน เป็นกองไหน... กองรูป กองนาม

ส่วนนามเขาแยกแยะออกไปอีก

กองอดีต กองอนาคต กองสัญญา สังขาร วิญญาณ

ถ้าเราแยกแยะไม่ได้ ถ้าเราไม่ฝึกฝน เราจะไม่เข้าใจเรื่องนี้เลย

ถึงจะไปอ่านหนังสือเล่มไหน ก็เพียงแค่เข้าใจระดับของสมมติ ระดับโลกีย์

แต่ยังไม่เข้าถึงถึงตัวใจ

ต้องให้ปรากฏขึ้นที่ใจของเราจริงๆ รู้ตัวใจของเราจริงๆ

อันนี้สติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา อันนี้คือใจ

คิดก็รู้ ทำก็รู้... เขาหลงอยู่ในความรู้ตรงนั้นอยู่

เขาหลงเกิดนั้นแหละ อาจจะมีเกิดอยู่ในบุญในกุศล

สูงขึ้นไปทำความเข้าใจ ก็จะลงสู่หลักของอนัตตา คือความไม่เที่ยง

การเดินปัญญา การแยกรูปแยกนาม

ทุกลมหายใจ ๖๕-๐๐๐ มีคุณค่า
ทุกสิ่งทุกอย่าง มีสติ มีปัญญา
จะไม่ปล่อยมือหนีไป โดยไร้ประโยชน์
ยังไม่วาย ที่จะปรับเปลี่ยนตัวเรา
นั่นแหละ ชาติใหม่ จะแตกต่าง

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 ไม่ให้กายให้ใจเป็นทุกข์

แต่กายนี้มันก็ทุกข์อยู่แล้วแหละ

เดี๋ยวก็เป็นโน่น เดี๋ยวก็เป็นนี่ เดี๋ยวก็หนาว เดี๋ยวก็ร้อน

ถึงเวลาเขาก็ต้องแตกต้องดับ

ถ้าไม่ถึงเวลา เราจะเอาอะไรมาฉุดเขาก็ไม่ไป

ถ้าถึงเวลาแล้ว จะรั้งเอาไว้ก็ไม่อยู่

บริหารชีวิตด้วยสติปัญญา

เราก็ต้องศึกษาให้ละเอียดเสียก่อน

ต้องเป็นคนที่ยืนยันมั่นเพียร เพียรทั้งภายนอก เห็นทั้งภายใน
ภายนอกก็เกี่ยวพันถึงภายใน

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

แต่เราต้องจากด้วยสติด้วยปัญญา

รู้เห็นภายในของเราให้จบ รู้เรื่องภายในของเราให้เรียบร้อย
ว่าเราจะดำเนินยังไง ก็ต้องพยายามกัน

พัฒนาปัญญาธรรม

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทุกอิริยาบถ

ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย เราก็ต้องรู้กายรู้ใจของเรา

แต่เวลานี้เรารู้อยู่แบบโลกๆ รู้อยู่ด้วยปัญญาของโลกีย์

แสวงหาด้วยปัญญาของโลกีย์ ก็เลยห่างไกล ห่างไกลตัวใจ

ยิ่งคิดยิ่งห่าง ยิ่งค้นหาเท่าไรก็ยิ่งห่าง

ถ้าปัญญาทางธรรม ท่านให้เจริญสติเข้าไปเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล

แล้วก็ค่อยละ มันก็จะหดสั้นเข้าๆ

แม้แต่การเกิดของใจ เราก็ดับความเกิดของใจ ดับบ่อยๆ มันก็ไม่เกิด

แต่เราต้องแยกแยะ ชี้เหตุชี้ผลให้ได้เสียก่อน มันถึงจะรู้ความเป็นจริง

ไม่ใช่ว่าฝึกก็ได้แค่ฝึก เจริญสติก็ได้แค่เจริญสติ

ปรับสภาพใจ

แต่ละวันเราปรับสภาพใจของเรา
ใจของเรามีความอ่อนโยน มีความกตัญญูกตเวที
มีความเสียสละ มีความรับผิดชอบหรือไม่
มีสิ่งจะกับตัวเองหรือเปล่า

เราต้องหัดวิเคราะห์ร่างกายของเราเข้าไปร่วมสมมติ
ใจของเราเป็นอย่างไร ผลักไสไหม หรือว่าดึงเข้ามาไหม
สติความรู้ตัวของเราทำได้ต่อเนื่องแล้วหรือยัง
เอาไปใช้การใช้งานได้แล้วหรือยัง
สติของเราพลังพลอสักก็เที่ยว
เราก็พยายามทำความเข้าใจ

แม้แต่สติจะขาดจะอ่อน
เราจะกระตุ้นความรู้สึกขึ้นมาได้อย่างไร
จนเอาไปใช้การใช้งานได้อัตโนมัติ

ขยันหมั่นเพียร

หลวงพ่อก็อเพียงแค่เล่าให้ฟัง แคพูดให้ฟัง
เพียงแค่ต้นเหตุยังเข้าไม่ถึงกัน จะไปเอาปลายเหตุได้ยังไง
ทำต้นให้เห็น คือดูต้นเหตุการเกิดการดับ
การแยกการคลายให้เห็น การทำความเข้าใจให้เต็มที่อีก

**การฝึกหัดปฏิบัติ ต้องเป็นบุคคลที่มีความเพียรเป็นเลิศ ถึงจะรู้เรื่องนี้
ถ้าเราไม่เข้าใจจริงๆ เราก็พยายามทำความเพียร ไม่ใช่ว่าทิ้งไปเลย**

การเจริญสติที่ต่อเนื่องกันเป็นอย่างนี้นะ
เราจะเอา จะมี จะเป็น
ก็เป็นความขยันหมั่นเพียรของเหตุของผล ของสติปัญญา

เอาไปใช้กับชีวิต...

ไม่ใช่วาปฏิบัติธรรม อันนั้นก็ผิด อันนี้ก็ผิด อันนี้ก็ไม่ใช่เรื่องการปฏิบัติ
ทุกเรื่อง ทั้งดำทั้งขาว ทั้งผิดหรือไม่ผิด ก็เป็นธรรมหมดนั่นแหละ
แต่เป็นธรรมฝ่ายไหนเท่านั้นเอง ฝ่ายกุศลฝ่ายอกุศล
กำลังฝ่ายไหนมันจะแรงกว่ากัน
กำลังสติปัญญาของเรามีกำลังเพียงพอหรือไม่

จัดการเรื่องของตัวเองให้จบ

อยู่คนเดียวเราก็รู้ใจของเรา รู้กายของเรา
อยู่หลายคนเราก็รู้ใจรู้กายของเรา
ส่วนมากก็มีตั้งแต่เป็นเรื่องของคนอื่น
ไม่เอาเรื่องของตัวเองให้มันจบ

ถ้าเราจัดการกับตัว กับใจ กับกายของเราให้มันจบ
สติปัญญาของเราก็จะล้นออกไปสู่ภายนอก
ช่วยเหลือเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน
ยิ่งสนุกทำกว่าเก่า ยิ่งสร้างอานิสงส์มากมาย
ประโยชน์ใกล้ประโยชน์ไกล ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน

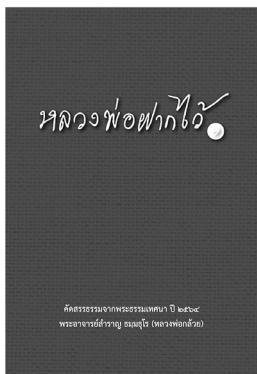
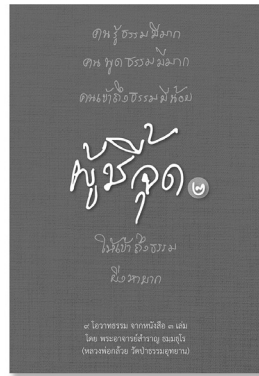
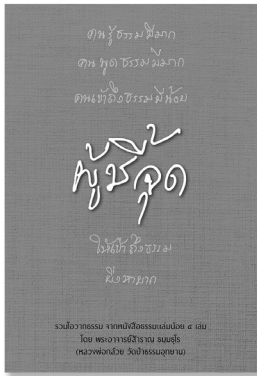
ตามความเป็นจริงนั้น ให้เหลือตั้งแต่ประโยชน์ส่วนรวม
ประโยชน์ส่วนตัวนี้... การกระทำของเรามี
เราก็ได้เองนั่นแหละ เราก็ได้ใช้อานิสงส์ของเราทำนั่นแหละ

อยู่ดีมีความสุข

ท่านถึงจะให้ละความเห็นแก่ตัว ให้ละความเกียจคร้าน
สร้างความขยัน สร้างความรับผิดชอบให้เต็มเปี่ยม ถึงเวลาเราก็จะเข้าใจ
รู้จักการดำเนินชีวิตของเรา ให้อยู่ดีมีความสุข

ไม่ต้องไปถามใครหรอก เจริญสตินั้นแหละเข้าไปถามตัวเรา
รู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็ดับ เรากี่วาง เอาใหม่
จนเห็นผลได้ จนแยกแยะได้ ว่าอะไรผิดอะไรถูก
ยิ่งอยู่ร่วมกันหลายคนหลายท่าน ปัญหามันก็ยิ่งเยอะ
เราก็มามากับปัญหาภายใน ทั้งแก้ปัญหาภายนอก
ให้มันอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ก็ต้องพยายามกันนะ

เอาละวันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน
พากันไปทำความเข้าใจต่อให้รู้ทุกอริยาบถ



สามารถอ่าน หรือดาวน์โหลดหนังสือทุกเล่ม
โดย พระอาจารย์ธรรม ธรรมะโร (หลวงพ่อก๊วย)
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/>

ศกษคจกมทค๑

หลวงพ๑ฝกว๑ สํคดบค๑ ๒

พระอจกรย๑สํกรณ ๑มมจ๑โร (หลวงพ๑กส๑ว๑)

จคดพ๑มพ๑เป็น๑รรมท๑น



โดยม๑ลน๑ร๑มเย๑ญ