หลวงพ่อฝากไว้ ๑

คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔

พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธุโร (หลวงพ่อกล้วย)

หลวงพ่อฝากไว้ ๑

คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔

พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธุโร (หลวงพ่อกล้วย)

เจริญสติแล้วหรือยัง

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่
พวกท่านได้พากันสร้างความรู้ตัว น้อมเข้าไปรู้กายของเราแล้วหรือยัง
ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า ‘เจริญสติ’
สติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน รู้การหายใจเข้า หายใจออก
รู้การเคลื่อนไหว จนกระทั่งรู้ความปกติของใจ
เห็นการเกิดการดับของใจ เห็นการเกิดการดับของความคิด
ของอารมณ์ต่างๆ

แต่เวลานี้กำลังสติ หรือว่าปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา
พวกเราไม่ค่อยจะสนใจกันเท่าไร
เอาตั้งแต่ปัญญาโลก ปัญญาสมมติ ปัญญาโลกีย์ ไปนึกไปคิดเอา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๑

ฝึกทำให้ชำนาญ

ท่านถึงให้เจริญสติมาสร้างผู้รู้ มาสร้างความรู้ตัวลงที่กายของเรา
สร้างความรู้สึกรับรู้อยู่กับสัมผัสของลมหายใจของเราให้ต่อเนื่องเสียก่อน
ก่อนที่จะเอาไปใช้ เอาไปวิเคราะห์ ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล

เราหมั่นพร่ำสอนใจของเราอยู่ตลอดเวลา
แต่ละวันตื่นขึ้นมา ใจของเราเป็นอย่างไรบ้าง
ความคิดของเราเป็นอย่างไรบ้าง เป็นกุศล หรือว่าอกุศล
อะไรควรละ อะไรควรเจริญ วิธีการแนวทางที่จะเข้าไปดับ เข้าไปหยุด

เพียงแค่การสร้างความรู้ตัว พวกเราก็ยังทำกันไม่ชำนาญ
ก็เลยไปพลาดโอกาส พลาดโอกาสทรัพย์อันใหญ่
คือ ความสงบ ความสะอาด ความบริสุทธิ์ของใจ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๑

หลงในความรู้

ความเกิดความคิดนี่แหละปิดกั้นตัวใจเอาไว้
แล้วก็ความยินดียินร้ายสารพัดอย่าง ปิดกั้นตัวใจเอาไว้

ใจเป็นธาตุรู้ แต่เขาก็ทั้งรู้ ทั้งหลง ทั้งเกิด
พวกเราถึงคิดก็รู้ ทำก็รู้ แต่เขาหลงอยู่ในความรู้ คือความเกิดตรงนั้นอยู่

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๑

สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง

วางความคิด หยุดความคิด วางอารมณ์ต่างๆ เอาไว้ชั่วครั้งชั่วคราว
ถึงเราละไม่ได้ ดับไม่ได้เด็ดขาด ก็ให้รู้จักวิธีการเจริญสติ
สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง ฟังไปด้วย น้อมสำเหนียกไปด้วย
หลวงพ่อก็เพียงแค่บอก แค่กล่าววิธีการแนวทาง
ถ้าเรารู้จักการทำแล้ว เราก็พยายามพากันไปดำเนิน
ตั้งแต่ตื่นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่

ลมหายใจเข้า หายใจออก หายใจที่ต่อเนื่องกันเป็นอย่างไร
หายใจกันแบบธรรมชาติเป็นอย่างไร
คำว่า ‘ความรู้ตัว รู้กาย’ เป็นลักษณะอย่างไร
ลึกลงไปก็รู้ใจ รู้ความปกติของใจ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๓

เพียรทำให้ตลอด

บุคคลมีความเพียรก็ทำได้ตลอด ยิ่งดีใหญ่
เอาสติปัญญาของเราไปใช้ ไปอบรมใจของเราให้รู้ให้ชัดเจน
ส่วนมากความคิด คิดเราก็รู้ ทำเราก็รู้
แต่ความเกิด ความเกิด ความยึดมั่นถือมั่น ตรงนั้นเราไม่รู้

เรารู้อยู่ แต่เราไม่เห็น คิดก็รู้ ทำก็รู้
มันรู้อยู่ในระดับของสมมติ
แต่ในระดับทางด้านจิตใจแล้วเรายังไม่เห็น
เพราะว่าความหลงยังเข้าครอบงำอยู่ ความเกิดยังครอบงำอยู่

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๒

สติรู้กาย

เพียงแค่การเจริญสติ สร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง ตรงนี้ก็ยังลำบากอยู่
ส่วนมากก็ปล่อยปละละเลย ไม่ค่อยจะสนใจกันเท่าไร
ทั้งที่เราก็หายใจอยู่ตั้งแต่เกิดนั่นแหละ

สร้างความรู้สึกให้ชัดเจน ถ้าความรู้สึกไม่ชัดเจน
เราลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ แรงๆ สักหน่อยหนึ่ง
อย่าไปบังคับ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ
สัมผัสของลมหายใจที่กระทบปลายจมูกของเรา
ความรู้สึกรับรู้ นั่นแหละที่ท่านเรียกว่า ‘สติ ความรู้ตัว สติรู้กาย’

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๒

ความคิดที่เราไม่ตั้งใจคิด

หายใจเข้า ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่
หายใจออก ก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่
ถ้าเราหายใจให้ต่อเนื่อง หายใจเข้า หายใจออก มีความรู้สึกที่ต่อเนื่อง
ภาษาธรรมท่านเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

อันนี้เรารู้กาย เป็นส่วนหนึ่งของการรู้กาย
รู้กายแล้วเราก็จะรู้ลึกลงไปอีก รู้ความเกิด เห็นอาการเกิดของใจ
เห็นอาการเกิดของขันธ์ห้า หรือว่าความคิดที่เราไม่ตั้งใจ

มันจะค่อยแยกแยะเข้าไปเรื่อยๆ แยกแยะจำแนกแจกแจงเข้าไปเรื่อยๆ
เห็นใจกับขันธ์ห้ากับความคิดแยกออกจากกัน
ใจก็จะหงายขึ้นมา นั่นแหละที่เรียกว่า ‘สัมมาทิฏฐิ’
ความเห็นถูก เห็นถูกในหลักธรรม

การเจริญสติ ก็เพื่อที่จะเข้าไปชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล
ทุกอย่างก็ล้วนแต่มีเหตุมีผล
เหตุผลทางสมมติ ความจริงทางสมมติ
เหตุผลทางวิมุตติ ความจริงทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งมีอยู่ในกายของเรา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๒

เท่าทันความคิด

ตั้งแต่ตื่นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่
สร้างความรู้ตัว รู้กาย รู้การหายใจเข้าออก
ให้เกิดความเคยชิน ให้เกิดความชำนาญ
ลึกลงไปเราก็จะรู้ความปกติของใจ รู้การเกิดการดับ
รู้ลักษณะอาการการเกิดการดับของใจ

ใจที่เกิดส่งออกไปภายนอกเป็นอย่างไร
ซึ่งเรียกว่าความคิดของเรานั่นแหละ

ความคิดของเรามันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร
ความคิดที่เกิดจากใจ เกิดจากอาการของขันธ์ห้า
บางทีอยู่เฉยๆ ความคิดผุดขึ้นมา
ใจของเราเคลื่อนเข้าไปรวมจนเป็นสิ่งเดียวกัน
ในเมื่อเขาไปรวมแล้วนั่นแหละ เราถึงรู้ว่าเราคิด
ทั้งที่ใจก็ไปหลงไปรวมกับขันธ์ห้า
ก็เลยทำให้เกิดอัตตาตัวตน เกิดทิฏฐิมานะ เกิดกิเลสสารพัดอย่าง
เพราะว่าการเกิดของใจ การเกิดของขันธ์ห้าก็รวมกันอยู่

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๗

รู้จักหยุด รู้จักดับ รู้จักควบคุม

ใจเกิดส่งออกไปภายนอก
เราก็รู้จักหยุด รู้จักดับ รู้จักควบคุม โดยสมถภาวนา
กำหนดลมหายใจ หรือว่าเราจะเอาคำบริกรรมเข้าไปกำกับ
เพื่อให้จิตของเราใจของเราแนบแน่น กลับมาอยู่กับลมหายใจบ้าง
ฝึกให้เกิดความเคยชิน อย่าไปเกียจคร้าน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๙

เจริญสติเข้าไปวิเคราะห์

เพียงแค่เรื่องอานาปานสติ การหายใจเข้าหายใจออก
พวกเราก็ไม่ค่อยจะสนใจกัน บางทีก็อาจจะสนใจบ้าง
ชั่วครั้งชั่วคราว นิดๆ หน่อยๆ ก็เลยรู้ไม่เท่าทันใจของเรา
เพราะว่าตามธรรมดา ใจของทุกคนนั้นชอบคิด ชอบเที่ยว
เป็นทาสของกิเลส เพราะว่าความไม่รู้ ความหลงทำให้เขาเกิด
เกิดแล้วยังไม่พอ ยังมีอาการของขันธ์ห้ามาปรุงแต่งใจรวมกัน
จนเป็นสิ่งเดียวกัน แล้วไปด้วยกัน

นอกจากบุคคลที่เจริญสติเข้าไปวิเคราะห์
เข้าไปแยกสังเกตจนใจแยกออกจากขันธ์ห้าได้
ถึงรู้ว่าเห็นเป็นคนละส่วน แล้วก็เห็นการเกิดการดับ
รู้เรื่องกองรูปกองนาม รู้เรื่องอัตตา อนัตตา
เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ทันที
เราก็จะระลึกนึกถึงคุณของท่าน แล้วก็ปฏิบัติตามให้ถึงจุดหมายปลายทาง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๙

ศึกษาความจริง

ที่พระพุทธองค์บอกว่าเป็นกองเป็นขันธ์
กองรูปกองนาม กองสังขาร กองวิญญาณ
อันนั้นก็ไม่เที่ยง อันนี้ก็ไม่เที่ยง อันนี้ก็ไม่มีตัว อันนี้ก็ไม่มีตน
ทำไมเรามองเห็นเป็นตัวเป็นตน

ความจริงนั้นมีอยู่ ความจริงของรูป ความจริงของนาม
ความจริงของวิมุตติ ความจริงของสมมติ
เราก็ต้องทำความเข้าใจทั้งสองอย่าง ทั้งโลก ทั้งธรรม
เพราะเขาก็อาศัยกันอยู่

เวลานี้ใจของเรายังเกิด ยังหลง ใจของเรายังเป็นโลกอยู่
ถ้าใจคลายออกจากขันธ์ห้าได้เมื่อไร
แยกรูปแยกนาม ละกิเลสได้เมื่อไร ใจถึงจะตกกระแสธรรม
ถ้าเราละกิเลสไม่หมดกิเลส มันก็ใช้งาน เล่นงานเราอยู่ตลอดเวลา
เราพยายามใช้งานกิเลสให้เป็นประโยชน์
ด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยเหตุด้วยผล

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๖

ความปรุงแต่ง

การเกิดของใจ อาการของใจเป็นอย่างไร
อาการของขันธ์ห้าความคิดที่ไม่ตั้งใจคิดเป็นอย่างไร
ทำหน้าที่ของเราให้ดี ดูเรื่องของเราให้จบ

ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนแต่มีเหตุมีผล
เหตุผลทางด้านรูป เหตุผลทางด้านนามธรรม
ความคิดอารมณ์ต่างๆ ความคิดก็เกิดๆ ดับๆ
ความเกิดๆ ดับๆ นั่นแหละที่ท่านเรียกว่าความปรุงแต่ง
หรือว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกายของเรา

ท่านถึงให้เจริญสติให้รู้ รู้เท่ารู้ทัน รู้จักทำความเข้าใจ
แล้วก็รู้กัน รู้แก้ รู้จักเอาสติปัญญาของเราไปใช้
รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในโลกธรรม ในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว

แต่เวลานี้กำลังสติของเรามีน้อย หรือแทบจะไม่มี มีไม่เพียงพอ
เพียงแค่การเจริญ การสร้าง การทำให้มีให้เกิด ตรงนี้ก็ยังยากลำบาก
การจะเอาสติปัญญาไปใช้การใช้งานก็ยากลำบากอีก

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๓

สร้างผู้รู้

ใจของเรานั้นธาตุรู้ คิดก็รู้ ทำก็รู้
แต่เขารู้แบบโลกๆ เขายังหลงอยู่ เขายังหลงเกิดอยู่
ยังหลงเป็นทาสของกิเลสอยู่ ยังส่งออกไปภายนอกอยู่
เราถึงได้มาสร้างผู้รู้ หรือว่ามาเจริญสติตัวใหม่ ให้มีให้เกิดขึ้นที่กายของเรา
แล้วก็ไปอบรมใจของเรา ไปหัดสังเกตการเกิดการดับ

ทำไมใจถึงเกิดส่งออกไปภายนอกได้
ทำไมความคิดที่เราไม่ตั้งใจคิดผุดขึ้นมา
ใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร เป็นส่วนนามธรรม
เราต้องจำแนกแจกแจงให้ได้ ว่าอะไรคือสติที่เราสร้างขึ้นมา
อะไรคือใจ ความปกติของใจอยู่ตรงไหน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓

ทำให้มีให้เกิดขึ้น

ทำกายให้เป็นวัด ทำใจให้เป็นพระ
เจริญสติเข้าไปเยี่ยมพระอยู่บ่อยๆ
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ก็ล้วนแต่เป็นอาจารย์สอบอารมณ์เรา
เรามีสติคอยตรวจสอบใจของเราอยู่ตลอดเวลา
ไม่ต้องให้คนอื่นเขาสอบให้ ไม่ต้องให้คนอื่นเขานั่นให้

เรารู้จักวิธีการ เรารู้จักแนวทาง เรารู้จักการละกิเลส
กิเลสก็ของเรา เราก็ละเอา สติไม่มี เราก็สร้างขึ้นมาให้มี
กายวิเวกเป็นอย่างไร ใจวิเวกเป็นอย่างไร
รู้ไม่ทันเราก็รู้จักดับ รู้จักหยุด

แต่ละวัน ใจของเรามีพรหมวิหาร มีความเมตตา
มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความเสียสละ มีความรับผิดชอบ
เราต้องพยายามหมั่นวิเคราะห์ หมั่นสังเกต
หมั่นสร้างให้มีให้เกิดขึ้นในกายในใจของเรา
ถ้าเราไม่สร้าง ไม่ทำให้มีให้เกิดขึ้น
มันก็จะไม่รู้ความเป็นจริงในชีวิตของเรา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓

รู้แจ้งด้วยสติ

ขันธ์ห้ามีเป็นกองเป็นขันธ์อย่างไร
พวกเรามองเห็นเป็นกลุ่มเป็นก้อน
แต่พระพุทธองค์ท่านมองเห็นเป็นกองเป็นขันธ์
เป็นของว่าง ซึ่งมาประกอบกันเข้า
มีวิญญาณ ก็คือตัวใจของเรานั่นล่ะ เข้ามาครอบครอง

เราต้องรู้แจ้งด้วยสติด้วยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนาเท่านั้น
ถึงจะรู้ความเป็นจริงตรงนี้ได้
ต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศเลยทีเดียว

สแกนเพื่อฟัง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๘

กิเลสธรรม

ในหลักธรรมจริงๆ ความเกิดของใจนั่นแหละ คือกิเลสอันละเอียดที่สุด
ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด เขาหลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิดมาอยู่ในภพมนุษย์
หลงมาสร้างภพมนุษย์คือร่างกายของเรานี้ขึ้นมา

พระพุทธองค์ท่านถึงให้เจริญสติลงที่กายให้ได้ ให้ต่อเนื่อง
แล้วก็รู้ให้ทันการเกิดของใจ
เห็นการเกิดของใจ เห็นการเกิดการดับ เห็นการแยกการคลาย
การตามดูรู้เห็นตามความเป็นจริง

แต่เวลานี้ผู้รู้ หรือว่าสติของเรามีกำลังไม่เพียงพอ
เราก็จะไปเอาตั้งแต่ปัญญาของโลกีย์
ปัญญาที่เกิดจากใจ เกิดจากขันธ์ห้ามาคิด มาพิจารณา
ถึงจะคิดถึงจะพิจารณาในธรรม
มันก็ยังเป็นกิเลสธรรม ยังปิดกั้นตัวเองเอาไว้อยู่

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๗

บารมีของผู้ปฏิบัติ

ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย
เราพยายามหมั่นวิเคราะห์อบรมใจของเรา
สร้างพรหมวิหาร สร้างความเมตตา
สร้างความกตัญญูกตเวที สร้างความเสียสละ
พวกนี้เป็นบารมีของเราทั้งนั้นแหละ ไม่ใช่ของคนอื่น

หายใจก็หายใจเอา เราไม่ได้ให้คนอื่นมาช่วยหายใจให้
หายใจก็ของเรา เราพยายามหัดสังเกต หัดวิเคราะห์
ความขยันหมั่นเพียรเราก็ต้องสร้างขึ้นมา
ถ้าความเกียจคร้านเข้าครอบงำ ครั้งหนึ่ง สองครั้ง สามครั้ง ก็มากขึ้นๆ

ถ้าคนจะรู้ธรรม เข้าใจในธรรม
ฟังนิดเดียว ไม่ต้องไปถามอะไรมากมาย
เราก็รู้จักแก้ไข รู้ไม่ทันเราก็เริ่มใหม่ รู้ไม่ทันก็เริ่มใหม่
วันทั้งวัน ทั้งเดือน ทั้งปี ไม่จำเป็นต้องพูดต้องคุยอะไรกันมากมาย
ก็ต้องพยายามกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๔

จำแนกแจกแจง แยกวิเคราะห์

ธรรมกับโลกก็อยู่ด้วยกัน
สมมติกับวิมุตติก็อยู่ด้วยกัน
จิตกับกายก็อาศัยกันอยู่
แต่เราเหมารวมกันเป็นก้อน เป็นกองเป็นก้อน
ขาดการจำแนกแจกแจง ก็เลยไม่รู้ความเป็นจริง

ก็รู้ความเป็นจริงอยู่ในระดับของสมมติ
แต่ในหลักธรรมเราต้องรู้จักจำแนกแจกแจง
แยกวิเคราะห์ว่าเขาอยู่ด้วยกันอย่างไร

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๐

คลายความหลง

ใจของคนเรานี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด
หลงมาหลายภพหลายชาติ ไม่รู้ว่ากี่ภพกี่ชาติ
วนเวียนว่ายตายเกิด จนกระทั่งมาเกิดอยู่ในภพมนุษย์นี่แหละ
ท่านถึงให้เจริญสติลงที่กายของเรา
แล้วก็พยายามเอาไปใช้ ชี้เหตุชี้ผล ไปควบคุมใจ อบรมใจ
จนใจคลายออกจากขันธ์ห้าได้เมื่อไร
นั่นแหละซึ่งเรียกว่า ‘คลายความหลง’ คลายความยึดมั่นถือมั่น

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๔

ความเห็นถูก

อริยมรรคในองค์แปด สัมมาทิฏฐิ
ความเห็นถูก เห็นถูกของพระพุทธเจ้า
เห็นถูกในลักษณะอย่างไร ท่านถึงบอกว่าเห็นถูก

พวกเราก็มองด้วยตาเนื้อ ตาปัญญา
เราก็เห็นถูกอยู่ระดับของสมมติ
แต่ในหลักธรรมที่พระพุทธองค์ว่า
เห็นถูกจริงๆ นั้น คือการแยกรูปแยกนาม

แยกรูปแยกนาม อะไรกองรูป อะไรกองนาม
คลายใจออกจากขันธ์ห้า ซึ่งเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’
นั่นแหละที่ท่านเรียกว่า ‘เห็นถูก’

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๘

สแกนเพื่อฟัง

อริยสัจ

ท่านสอนเรื่องชีวิต สอนเรื่องความเป็นจริง
สอนเรื่องความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ วิธีการดับทุกข์
คือหลักของอริยสัจสี่ เราต้องทำให้ปรากฏขึ้นที่ใจของเรา

การเดินปัญญา แยกรูปแยกนาม
แยกรูปแยกนามได้ท่านถึงเรียกว่า ‘สัมมาทิฏฐิ’ ความเห็นถูก
เห็นถูกแล้วก็ตามทำความเข้าใจ
เราก็จะรู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกายของเรา

ในกายของเรานี้มีอะไรบ้าง
ที่ท่านเรียกว่า ‘ธาตุสี่ ขันธ์ห้า’ ซึ่งประกอบกันเข้า มีหนังห่อหุ้มอยู่

อยากจะรู้ความเป็นจริง ก็ต้องเจริญสติลงที่กายของเรา
ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล เห็นการแยกการคลาย การเกิดการดับ
เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ ว่าความจริงตรงนี้มีอยู่
เราก็จะระลึกนึกถึงคุณของพระพุทธองค์
ว่าสมัยหลายร้อยหลายพันปี ท่านยังมีอยู่
ถ้าไม่มีท่านก็คงไม่ค้นพบตรงนี้

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๐

แก้ไขตัวเรา

ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่
พอรู้ตัวปุ๊บก็สร้างความรู้สึกรับรู้ การหายใจเข้าออก
รู้ความปกติของใจ รู้ความคิดที่ผุดขึ้นมา
ใจเคลื่อนเข้าไปรวมกับความคิดได้อย่างไร
ทำความเข้าใจ เห็นความเกิดความดับ เห็นลักษณะของใจ
ใจที่ปกติ ใจที่ไม่เกิด ใจที่ส่งออกไปภายนอก
รู้ลักษณะอาการของใจ รู้เท่ารู้ทัน
รู้จักทำความเข้าใจให้ได้ทุกอิริยาบถ
หมั่นแก้ไขจิตใจของเราตลอดเวลา

อะไรคือปัญญา หรือว่าสติที่เราสร้างขึ้นมา
อะไรคือใจ เราแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา ทุกเรื่อง
เรามีความขยันหมั่นเพียรเพียงพอหรือไม่
มีความรับผิดชอบต่อตัวเรา ต่อคนอื่น ต่อสถานที่หรือไม่
เรามีความเสียสละ หรือว่ามีความเห็นแก่ตัว
หรือว่ามีตั้งแต่ความเกียจคร้านเข้าครอบงำ
นิวรณธรรมต่างๆ ความเกียจคร้าน ความกังวล ความฟุ้งซ่านต่างๆ

เราพยายามแก้ไขตัวเรา ถ้าเราไม่แก้ไขตัวเรา
ไม่มีใครจะแก้ให้เราได้หรอก นอกจากตัวของเรา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๕

หมั่นทำความเข้าใจ

ไม่ใช่ว่าจะไปเอาตั้งแต่ธรรม แต่ไม่รู้จักทำ
จะไปปฏิบัติธรรมมีแต่ความเกียจคร้านเข้าครอบงำ มันก็ไปไม่ถึงไหน
คนที่จะฝึกหัดปฏิบัติธรรม คนที่จะเข้าถึงธรรมได้
ต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ
ขยันในการขัดเกลากิเลส ขยันในการละกิเลส
ขยันในการทำความเข้าใจ

สติเราพลั้งเผลอได้อย่างไร ใจของเราเกิดขึ้นมาได้อย่างไร
อาการของความคิดของขันธ์ห้าเกิดขึ้นมาได้อย่างไร
ใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร
เรารู้ไม่ทันต้นเหตุ เราก็รู้จักดับเอาไว้ รู้จักดับ ใช้สมถะเข้าไปดับ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๙

สอนตัวเอง

ใจของเรามีความแข็งกร้าว
เราก็พยายามละความแข็งกร้าว สร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน
ใจของเรามีพรหมวิหาร มีความเมตตาหรือไม่
รู้จักให้อภัยอโหสิกรรม รู้จักแก้ไข

รู้เรื่องของกรรม กรรมส่วนรูป กรรมส่วนนาม
รู้จักละกรรม ละความคิด
กรรมคือการกระทำระดับสมมติ ระดับวิมุตติ
ค่อยไล่เรียงลงไปเรื่อยๆ ปรับสภาพใจของเรา แก้ไขใจของเราให้ได้
ถ้าเราสอนใจของเราไม่ได้ ไม่มีใครจะสอนให้เราได้เลย นอกจากตัวของเรา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๙

อริยมรรคในองค์แปด

พระพุทธองค์ท่านก็ค้นพบ แล้วก็มาจำแนกแจกแจง
ชี้เหตุชี้ผล ให้พวกเราได้ฝึกหัดปฏิบัติตาม ชี้แนะแนวทางให้
อริยมรรคในองค์แปด หนทางเดินเป็นอย่างนี้นะ
สัมมาทิฏฐิข้อแรก การแยกรูปแยกนามเป็นอย่างนี้
การพูดจาชอบ ดำริชอบ สมาธิชอบ การงานชอบ ก็จะตามมา

ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเห็นถูกตั้งแต่แรก ก็จะถูกหมด
กำลังสติของเราถ้ายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ กำลังสติก็จะพลั้งเผลอ
ถ้ากำลังสติของเราเดิน กำลังสติของเราแยกรูปแยกนามได้
ตามทำความเข้าใจ กำลังสติของเราก็จะพุ่งแรงเป็นมหาสติ
จากมหาสติก็จะกลายเป็นมหาปัญญา
จากมหาปัญญาก็จะกลายเป็นปัญญารอบรู้ในกองสังขาร
จนไม่มีอะไรที่จะไปค้นคว้า
จนไม่มีอะไรเหลือที่จะให้เราไปละ ไปดับ
จนมีแต่ดูกับรู้ เห็นตามความเป็นจริง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๕

เจริญสติเข้าไปอบรมใจ

ใจของคนเรานี้บริสุทธิ์อยู่เดิม
แต่ความไม่รู้ ความหลง อวิชชาเข้าครอบงำ
ก็ทำให้ใจของเราเป็นทาสของกิเลส
เกิดความอยาก เกิดความโลภ ความโกรธ
เกิดความยินดียินร้ายสารพัดอย่าง เข้ามาปิดกั้นเอาไว้
แม้แต่การเกิด การปรุงแต่ง

ท่านถึงให้เจริญสติเข้าไปอบรมใจ
ชี้เหตุชี้ผลจนใจมองเห็นความเป็นจริง
จนใจปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้
เข้าสู่ความสะอาด ความบริสุทธิ์
ดับความเกิด คือดับความคิดของเรา
ดับความเกิด ให้เกิดด้วยสติ เกิดด้วยปัญญา
ส่วนใจนั้นให้เป็นเอกเป็นหนึ่ง รับรู้อยู่ภายในกายของเรา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๗

เจริญสติเข้าไปเยี่ยมพระบ่อยๆ

ยืนเดินนั่งนอน ก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เราพยายามทำกายให้เป็นวัด ทำใจให้เป็นพระ
เจริญสติเข้าไปเยี่ยมพระบ่อยๆ ทุกอิริยาบถ
ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก

ตราบใดที่เรายังไม่ถึงทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก
ก็เพราะว่ากำลังสติของเรามีไม่เพียงพอที่จะไปค้นคว้า
ที่จะไปรู้เท่ารู้ทัน รู้จักทำความเข้าใจ รู้จักแก้ไข

เราต้องมาสร้าง มาเจริญ ให้มีให้เกิดขึ้น มาทำให้มีให้เกิดขึ้น
สติไม่มีเราก็สร้างขึ้นมาให้มี ใจไม่เป็นสมาธิเราก็พยายามฝึก
ฝึกตัวเราให้ได้ ใช้ตัวเราให้เป็น

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑

สแกนเพื่อฟัง

สังกายเราสิ้นไร้ค่า
หาสาระแก่นสารไม่มี
บุรุษสตรีผู้มีปัญญา
จงแสวงหาทรัพย์จากสิ่งที่ไร้ค่านี้เถิด

หากำไรในกายก้อนนี้ให้ได้

โลกสมมติ เรามาอาศัยโลกสมมติอยู่
กายของเราก็เป็นก้อนสมมติ เราก็พยายามมาแก้ไขที่กายของเรา
แล้วก็แก้ไขสิ่งแวดล้อมของเราให้ดี
อะไรไม่ดีเราก็พยายามแก้ไขให้ดี อยู่ในระดับของสมมติ

อะไรเป็นสิริมงคล อะไรเป็นอมงคล
เราก็ต้องรีบแก้ไขเสีย ทั้งโลกทั้งธรรม
แล้วก็อยู่กับโลกอยู่กับธรรมอย่างมีความสุข ก่อนที่จะหมดลมหายใจ

ทุกคนเกิดมาเท่าไรก็ตายหมด ไม่ตายช้าก็ตายเร็ว อันนี้เป็นความจริง
ทุกคนมีความตายเป็นเป้าหมาย เป็นที่สิ้นสุด
แต่ถ้ายังไม่ถึงเวลาก็ไม่ถึงตรงนั้น
เราก็ตักตวง รีบตักตวง ขวนขวายเอากำไรในกายก้อนนี้ให้ได้
ทำได้มากได้น้อยก็พยายามทำ

อย่าไปทิ้ง ตั้งแต่การทำบุญให้ทาน การเจริญสติ
การเจริญภาวนา การทำความเข้าใจ การรักษาศีล

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๓

เอาสติไปใช้การใช้งานให้ได้

แต่ละวันเรามีความขยันหมั่นเพียรเพียงพอหรือไม่
หรือว่าเรามีความเห็นแก่ตัว มีความตระหนี่เหนียวแน่น
เราพยายามมาแก้ไขเรา

เรามีความเข้มแข็ง มีความอ่อนน้อมถ่อมตน
มีความกตัญญูกตเวที หรือว่ามีสัจจะกับตัวเองหรือเปล่า
ทุกเรื่องในชีวิตของเรา เราต้องพยายามแก้ไข สร้างขึ้นมาให้มีให้เกิดขึ้น

สติไม่มีเราก็สร้างขึ้นมา ไม่ต่อเนื่องเราพยายามทำให้ต่อเนื่อง
เอาไปใช้การใช้งานไม่ได้ เราก็พยายามเอาไปใช้การใช้งานให้ได้
ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย
เราต้องดูตัวเรา แก้ไขตัวเราทุกเรื่อง
เป็นเรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

ส่วนมากก็ไปโทษคนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้
อันนั้นเป็นเรื่องภายนอก เป็นเรื่องของเขา เรามาแก้ไขที่เรา
เราช่วยเหลือไม่ได้ เราก็อุเบกขา
เราไม่อคติ ไม่เพ่งโทษ เราก็ต้องพยายามนะ พยายามทำ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๓

คลายใจจากขันธ์ห้า

ทุกเรื่องตั้งแต่ตื่นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่
จะเข้าห้องส้วมห้องน้ำ รู้ว่าใจปกติ ทำนู่นทำนี่ รู้ว่าใจปกติ
จะลุกจะก้าวจะเดิน ความรู้สึกรับรู้อยู่ตลอดเวลา
จนหนุนกำลังสติปัญญาของเราไปใช้ทำหน้าที่แทนได้

คิด สติปัญญาเป็นตัวคิด ตัวใจนิ่งรับรู้อยู่
แต่เวลานี้ใจของเรานี่พุ่งออกไปภายนอกอย่างเดียว
คิดก็รู้อยู่ ทำก็รู้อยู่
ความรู้ ความคิด ความเกิดของใจนั่นแหละ ปิดกั้นตัวเองเอาไว้หมด

นอกจากบุคคลที่คลายใจออกจากขันธ์ห้า แล้วก็ดับความเกิดได้
เขาก่อตัวตรงไหนเราก็ดับที่นั่นแหละ เขาก็จะอยู่ที่นั่นแหละ

ช่วงใหม่ๆ ก็ยากลำบาก ฝืนจนถึงที่สิ้นสุด
จนเขาคลายออกมาจากขันธ์ห้า เผยตัวออกมาให้เราเห็น
แล้วก็ดับความเกิดได้ ละขันธ์ห้าได้ ละกิเลสได้ ดับความเกิดได้

ถ้าเขารู้ความเป็นจริง เขาก็ไม่เกิด
จะเอาอะไรมาฉุดมารั้ง เขาก็ไม่เกิดไม่คิด
หนุนกำลังสติไปคิด ไปพิจารณาทำหน้าที่แทน ก็ต้องพยายามกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๙

หลักอนัตตา

ทุกศาสนานั้นสอนให้ทุกคนเป็นคนดี
อยู่ในพรหมวิหาร อยู่ในความเมตตา
มีศาสนาพุทธที่ท่านสอนชี้ลงไปให้ สอนถึงหลักอนัตตา
การปล่อยวาง การปล่อยวาง ทำจิตให้ว่าง ให้บริสุทธิ์

มองเห็นโลกนี้เป็นของว่าง เป็นของว่างไม่มีตัวมีตน
แต่พวกเราไปมองเห็นเป็นตัวเป็นตนหมด ไปยึดเป็นกลุ่มเป็นก้อนหมด
เพราะว่าเราไม่ได้เจริญสติ ลึกลงไปให้เห็นตามคำสอนของพระพุทธองค์
ว่าการแยกรูปแยกนามเป็นอย่างไร
วิญญาณในกายเป็นอย่างไร วิญญาณในขันธ์ห้าเป็นอย่างไร
การดับทุกข์ การละทุกข์เป็นอย่างไร
อัตตาเป็นอย่างไร สมมติ วิมุตติเป็นอย่างไร

เรารู้ตั้งแต่ชื่อ แต่เราไม่เห็นลักษณะอาการจริงๆ เราก็เลยดับทุกข์ไม่ได้
เราก็เลยไปมั่นหมายเอาดับทุกข์ ว่าต้องร่ำรวยเงินทองเยอะๆ
ถึงจะดับทุกข์ได้

สแกนเพื่อฟัง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๕

ผิดพลาดพลั้งเผลอ เริ่มใหม่

เราต้องดูที่ต้นเหตุ ต้องเข้าไปถึงต้นเหตุ
ทำไมเราถึงลำบาก ทำไมเราถึงขาดตกบกพร่อง
ความขยันหมั่นเพียรของเรามีเพียงพอหรือไม่
ความรับผิดชอบ การกระทำของเรามีความถึงพร้อมหรือเปล่า
เราต้องพยายามหมั่นดูแล หมั่นแก้ไข หมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์
เป็นบุคคลที่ขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ

ถ้าความเกียจคร้านเข้าครอบงำครั้งหนึ่ง สองครั้ง สามครั้ง
ก็หมักหมมเข้าไปเรื่อยๆ ถ้าใจของเราเกิดกิเลส มันก็ค่อยสะสมไปเรื่อยๆ

ถ้าเราหมั่นเอาออก หมั่นคลาย ใจเกิดความโลภ ละความโลภ
ใจเกิดความโกรธ ละความโกรธ ด้วยการให้อภัยทาน อโหสิกรรม
ทำในสิ่งตรงกันข้ามกับกิเลส สักวันหนึ่งเราก็คงจะถึงจุดหมายปลายทาง

เพียงแค่ชั่วโมงเดียว สติของเราต่อเนื่องกันได้หรือไม่
วันหนึ่งมีเท่าไร สติเราพลั้งเผลอไปเท่าไร
จากวันเป็นเดือนเป็นปี จนเราทำจนเป็นปกติวิสัยของเรา
นั่นแหละ บุคคลเช่นนี้แหละ จะมองเห็นหนทางเดิน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๔

ความเสื่อม

ความเกิดของกายเนื้อ ก็คือร่างกายของเราก็ได้เกิดมาแล้ว
ตั้งแต่เด็กเขาก็ค่อยพัฒนาขึ้นมา
เป็นเด็ก เด็กโต เด็กใหญ่ เป็นผู้ใหญ่ มีความเจริญเติบโต
แต่ในหลักธรรมท่านว่ามีความเสื่อม เสื่อมอยู่ตลอดเวลา
เสื่อมลงไปจนกระทั่งสลายกลับคืนสู่สภาพเดิม คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

แต่ปัญญาของเรายังไม่ทะลุปรุโปร่งถึงขนาดนั้น ก็ยังมองไม่เห็น
เราก็ต้องอาศัยปัญญาของพระพุทธองค์
ชี้เหตุชี้ผล แยกคลาย ตามดู
ที่ท่านว่าเป็นก้อน เป็นก้อน เป็นกลุ่มเป็นก้อน
เป็นอนัตตา ความว่างเปล่า แต่พวกเรามองเห็นเป็นอัตตา

‘อัตตา’ หมายถึงคำว่าตัวตน
‘อนัตตา’ หมายถึงคำว่าความว่างเปล่า
ท่านให้มองด้วยปัญญาที่จะรู้แจ้งเห็นจริง อริยสัจ
ความเกิดความดับของจิตวิญญาณของเรา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๘

สแกนเพื่อฟัง

แยกแยะให้ชัดเจน

เหตุผลทางสมมติ เหตุผลทางวิมุตติ มีหมด
ทุกอย่างก็ล้วนเกิดแต่เหตุ เกิดจากเหตุ
เหตุทางด้านความคิด ทางด้านอารมณ์ ทางความเกิด ความดับ
เหตุทางสมมติ เหตุทางโลกธรรม เขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น
จริงทางสมมติ จริงทางวิมุตติ

ที่ท่านว่าเป็นภาพลวงตา เป็นลวงตาได้อย่างไร
เป็นมายาได้อย่างไร เป็นกองเป็นขันธ์ได้อย่างไร
มีกันอยู่ในกายของเราทุกคน
แต่พวกเรายังเข้าไม่ถึง ก็เลยไม่เห็น
ไม่เห็นว่าอาการของความคิดเขาก่อตัวอย่างไร
เขาเกิดอย่างไร เขาตั้งอยู่อย่างไร เขาดับไปอย่างไร
ส่วนมากก็ไหลไปด้วยกันหมด ไหลไปด้วยกันหมด

แม้แต่รูปรสกลิ่นเสียง
เราก็ยังจำแนกแจกแจง แยกรูปรสกลิ่นเสียงออกจากใจไม่ได้
ตากระทบรูปใจก็เกิดความยินดี หูกระทบเสียงใจก็เกิดความยินดี
ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ผลักไสบ้าง ดึงเข้ามาบ้าง สารพัดอย่าง
ยินดีในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง
ถ้าเราไม่เจริญสติให้ชัดเจน แยกแยะให้ชัดเจน ก็ยากที่จะเข้าใจ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๕

สแกนเพื่อฟัง

ขอบคุณ ที่ทำให้ฉันเป็นตัวของตัวเอง

แก้ไขพฤติกรรมของใจ

การควบคุมใจ การอบรมใจของเรา
ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนแต่เกี่ยวเนื่องกัน
เราต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องหมด
อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน

จงแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา อย่าไปโทษคนอื่น
จงโทษตัวเราเอง แก้ไขตัวเราเอง
ว่าอะไรควรละ อะไรควรดำเนิน อะไรควรแก้ไข

แต่ละวันใจของเรามีพฤติกรรมอย่างไร
เราก็แก้ไขพฤติกรรมของใจของเรา
ใจของเรามีความหนักแน่นหรือไม่
มีความกังวล มีความฟุ้งซ่าน เราก็รู้จักดับ
รู้จักแก้ไขอยู่ตลอดเวลา ทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืน
นอกจากเราจะนอนหลับเท่านั้นแหละ ตื่นขึ้นมาเอาใหม่

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒

ปรับปรุงสภาพจิตใจ

ใจเกิดกิเลสเราก็รู้จักดับ
รู้จักปรับปรุงสภาพจิตใจของตัวเราอยู่ตลอดเวลา

ใจของเรามีความคิดปรุงแต่งอย่างไร
ใจของเรามีทิฏฐิมานะอะไร เราก็รีบแก้ไข รีบแก้ไขเรา ปรับปรุงตัวเรา

ท่านถึงบอกว่า ‘ตนเป็นที่พึ่งของตน’
ถ้าเราสอนเราไม่ได้ ก็ไม่มีใครจะสอนเราได้เลย นอกจากตัวของเรา
ส่วนวิธีการแนวทางคำสอน พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบมานาน
เราพยายามหมั่นพร่ำสอนตัวเราอยู่ตลอดเวลา
อยู่คนเดียวเราก็สอนใจเรา อยู่หลายคนเราก็สอนใจเรา
บุคคลเช่นนี้แหละ จะไปถึงฝั่งได้เร็วได้ไว

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑

สแกนเพื่อฟัง

ละกิเลส

เราต้องตามชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล
ว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน
กิเลสหยาบเป็นอย่างไร กิเลสละเอียดเป็นอย่างไร
นิวรณธรรม มลทินเป็นอย่างไร

วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาภูมิ
ซึ่งพระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบแล้วเอามาจำแนกแจกแจง
ให้เราฝึกหัดปฏิบัติ จนปรากฏขึ้นที่ใจของเรา
ท่านถึงบอกให้เชื่อ ไม่ให้เชื่อแบบหลงงมงาย

เพียงแค่ลักษณะของใจ ความคิดเราก็รู้อยู่ คิดเราก็รู้ ทำเราก็รู้
แต่ความเกิด ลักษณะหน้าตาอาการของเขาเป็นอย่างไร
การละกิเลส การละที่ต้นเหตุเป็นอย่างไร กลางเหตุเป็นอย่างไร
ปลายเหตุเป็นอย่างไร เราต้องตามทำความเข้าใจ

บุคคลที่มีสติมีปัญญา มีอานิสงส์ มีความเพียร
ฟังนิดเดียวจะไปทำความเพียร ไม่จำเป็นต้องไปพูดมากเลย
ทั้งวัน ทั้งเดือน ทั้งปี ไม่จำเป็นต้องพูดเลยก็ได้

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑

สแกนเพื่อฟัง

กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด

กิเลสก็มีหลายอย่าง กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด
เราต้องดูรู้ให้ละเอียด รู้จักสำรวมกายของเรา
กายของเราก็เป็นปกติ ไม่ได้ไปทำร้ายคนโน้นคนนี้
วาจาของเราก็ไม่ได้พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ
นั่นแหละถึงจะเข้าสู่หลักของหมวดของหมู่ของศีล

‘ศีล’ คือความปกติ ปกติระดับกาย ระดับวาจา
แล้วก็ลึกลงไปก็ระดับใจ ใจปกติไม่ได้คิดอคติ คิดส่อเสียด
คิดเพ่งโทษคนโน้นคนนี้ กาย วาจาก็เป็นศีล ศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ

‘สมาธิ’ ใจของเราก็สงบ สงบด้วยการข่มเอาไว้ด้วยสมถภาวนา
หรือว่าสงบ รู้ด้วยปัญญา แยกแยะ ชี้เหตุชี้ผล เดินปัญญา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๓

อะไรควรละ อะไรควรเจริญ

แต่ละวันใจของเรามีความแข็งกระด้าง
เราก็พยายามละความแข็งกระด้าง
ใจของเรามีความตระหนี่เหนียวแน่น
เราก็พยายามละความตระหนี่เหนียวแน่น

ทำสิ่งตรงกันข้าม ใจของเรามีความอ่อนโยน อ่อนน้อม
มีพรหมวิหาร มีความกตัญญู มีความเสียสละ
ละความเห็นแก่ตัวหรือไม่
หรือว่ามีแต่ความเกียจคร้านเข้าครอบงำ
สมมติเราก็ทำหน้าที่ของเราให้ดี

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๓

ตบะบารมี

แต่ละวันๆ ตื่นขึ้นมาเราได้ประโยชน์อะไรจากกายก้อนนี้
เราได้บุญอะไรจากใจดวงนี้บ้าง ใจของเรามีความสุขหรือไม่
เราละกิเลสได้ระดับไหน ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ
เราสร้างกุศลอะไรบ้าง อะไรที่จะเป็นประโยชน์ เราพยายามบำเพ็ญ
นี่แหละเขาเรียกว่า ‘ตบะ’ เราพยายามอดทนอดกลั้น

ใจจะเกิดความโลภ เราก็พยายามอด เราพยายามละ
นี่ก็เรียกว่า ‘ตบะ’ เหมือนกัน

ใจเกิดความโกรธ เราก็พยายามดับความโกรธของเรา
เราดับตั้งแต่ต้นเหตุ ตั้งแต่เริ่มก่อตัว แล้วก็ไม่ให้ออกทางกาย ทางวาจา
ถ้าจะออกทางกาย ทางวาจา เราก็ใช้ปัญญาหลบหลีก
หาวิธีแก้ไข ปรับปรุงตัวใจเราอยู่ตลอดเวลา
ใจของเราก็จะได้เบาบางจากกิเลส จนไม่เหลือนั่นแหละ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๘

ก่อนถึงวันนั้น

กายของเรา เราก็ทำหน้าที่ของเขาอยู่
เรารู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์ จนกว่าเขาจะหมดลมหายใจ
ช่วงที่ยังไม่หมดลมหายใจ เราก็ใช้ให้เกิดประโยชน์
ดูแลรักษาเขาให้ดีที่สุด ถึงเวลาก็ต้องได้พลัดพรากจากกัน

ใจกับกายก็ต้องได้พลัดพรากจากกัน คือความตาย
กายของเราก็กลับคืนสู่สภาพเดิม คือ ดินน้ำลมไฟ ธาตุสี่
แต่ก็มาหล่อหลอมรวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน มีหนังห่อหุ้มเอาไว้
แล้วก็มีวิญญาณคือตัวใจมาครอบครอง
ครอบครองยังไม่พอ มายึด มายึดว่าเป็นตัวตนจริงๆ
แต่ก็เป็นตัวตนจริงๆ นั่นแหละทางสมมติ

แต่ในทางวิมุตติเราต้องเจริญสติปัญญาเข้าไปพิจารณา
เห็นการแยกการคลาย เห็นการรวมกันอยู่
แต่ไม่ให้ใจของเราเข้าไปหลง เข้าไปยึด
ถึงรู้จักจุดปล่อยจุดวางได้ วางว่างจากการเกิด วางว่างจากกิเลส

สแกนเพื่อฟัง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๘

กายหิว หรือจิตหิว
รู้บ้างไหม

กายหิว หรือใจอยาก

ใหม่ๆ นี้มันก็ยากลำบาก เพราะว่ากิเลสต่างๆ เขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ
เอากิเลสที่เรามองเห็นกันอยู่ทุกวันๆ นี้
เพียงแค่ความอยากกับความหิว เราก็ขาดการวิเคราะห์ ขาดการพิจารณา

ตื่นขึ้นมา กายเนื้อก็ต้องการอาหาร
ใจก็เกิดความอยาก เราก็ต้องรู้จักดับ รู้จักควบคุม
จะเอาอาหารมาให้ร่างกายก็ต้องรู้จักพิจารณา
ภาษาธรรมท่านเรียกว่า ‘ปฏิสังขาโย’

กายเราหิว หรือว่าใจเกิดความอยาก
เราดับความอยากให้ได้เสียก่อน แล้วค่อยเอาอาหารมาให้กาย
บางคนก็ขาดการวิเคราะห์ ขาดการพิจารณา
ทั้งหิวทั้งอยากผสมโรงกันไปเลย

ในหลักธรรม จะมีมากมีน้อย พระพุทธองค์ท่านก็ไม่ให้เกิดความอยาก
จะเอามากเอาน้อย ทานมากทานน้อย
ก็ไม่ให้ใจเกิดความอยาก เกิดความยินดียินร้าย
กิเลสมารต่างๆ เขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เหมือนกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๕

อย่าละเลยกิเลสเล็กๆ น้อยๆ

อย่าพากันปล่อยปละละเลย
เวลาจะขบจะฉันนี่แหละสำคัญ เราดู พยายามรู้
รู้ว่ากายเราเกิดความหิว หรือว่าใจเกิดความอยาก หรือว่าใจปกติ

ความเกิดความอยากเล็กๆ น้อยๆ นี่แหละ ให้เราพยายามดับ พยายามหยุด
ความคิดก็เกิดตรงที่มันก่อตัวความอยาก
ความอยากก็เกิดความคิดปรุงแต่ง
ยิ่งกายของเราหิว ใจก็จะเกิดความอยากได้เร็วได้ไว เราก็รู้จักดับ

ไม่ใช่ว่าเราจะไปดับเฉพาะกิเลสตัวใหญ่ๆ ความโลภ ความโกรธตัวใหญ่ๆ
ไอ้ตัวเล็กๆ คนเรามองข้าม ความอยาก อยากในอาหาร
อยากในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ความยินดี ให้เรารู้จักพิจารณา
ไม่ใช่ว่าไปปฏิบัติธรรม จะเอาเฉพาะเวลาไปนั่ง ไปเดิน
ทุกอิริยาบถตั้งแต่ตื่นขึ้น จนกระทั่งถึงเวลาขบฉัน
ดูทุกเวลา ดูทุกครั้ง ดูทุกเรื่อง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๐

ไม่เอาด้วยความอยาก

กายเราหิว หรือว่าใจเกิดความอยาก
ใจเกิดความอยาก เราก็รู้จักหยุด รู้จักดับ
เอาสติปัญญาของเราเข้าไปเอา เอาไปพิจารณา
กะประมาณในการขบฉันของตัวเรา
อันโน้นก็อยาก อันนี้ก็อยาก อันโน้นก็อร่อย อันนี้ก็อร่อย
เอาน้อยๆ ก็กลัวไม่อิ่ม มันบอกว่าเอาเยอะๆ บอกว่างั้น

เราต้องมองซ้าย มองขวา มองบน มองล่าง มองกลางใจของเรา
อาหารแต่ละชิ้นแต่ละส่วน เรากะประมาณในการขบฉันของเราให้พอดี
เอาเยอะมันก็เหลือ เอาไปทิ้ง เอาน้อยก็ไม่อิ่ม
เราก็กะประมาณให้พอดีๆ
ทุกเรื่อง จะเอา จะมี จะเป็น ไม่ใช่ว่าไม่ให้ทาน
ให้เอาได้อยู่ แต่ไม่เอาด้วยความอยาก

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๙

อำนาจกิเลส

ทุกเรื่องนั่นแหละ ไม่ใช่ว่าเอาตามอำเภอใจ เอาตามอำนาจกิเลสของตัวเอง
ไอ้กิเลสตัวเล็กๆ น้อยๆ นี่แหละสำคัญ
ยิ่งอดอาหารมากเท่าไร เราก็ยิ่งเห็นความอยากมากเป็นทวีคูณ
อยากในอาหาร ต่อไปข้างหน้าก็อยากมั่งอยากมี อยากร่ำอยากรวย

ถ้าอยากร่ำอยากรวยเราก็ขยัน ขยันหมั่นเพียรด้วยสติด้วยปัญญา
รู้จักหา รู้จักใช้ รู้จักบริหารด้วยสติ ด้วยปัญญาของเรา
ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะมีตั้งแต่ความเจริญรุ่งเรืองด้วยเหตุด้วยผล
แต่ไม่ให้ใจของเราเข้าไปหลง เข้าไปยึด

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๐

มีสัจจะกับตัวเอง

ใจเกิดความโลภก็พยายามละความโลภ ด้วยการให้
ด้วยการเอาออก ด้วยการช่วยเหลืออนุเคราะห์ ด้วยการบริจาค
ใจเกิดความโกรธเราก็พยายามดับความโกรธ
ด้วยการให้อภัย อโหสิกรรม มองโลกในทางที่ดี
เรามีความเกียจคร้าน เราก็พยายามสร้างความขยันหมั่นเพียร

เรามีความเห็นแก่ตัว เราก็พยายามละความเห็นแก่ตัวออกจากใจของเรา
ใจของเราถึงจะเบาบาง เบาบางจากกิเลส

ไม่เป็นบุคคลที่มีมารยาสาไถย
เป็นบุคคลที่พูดจริง ทำจริง มีความขยันหมั่นเพียร
มีความซื่อสัตย์ มีสัจจะกับตัวเรา มีพรหมวิหาร มีความเมตตา
หมั่นแก้ไข หมั่นอบรมใจของเราอยู่ตลอดเวลา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๗

ขึ้นกับเราเอง

เราจะละกิเลสได้หรือไม่ ไม่ขึ้นอยู่กับคนโน้น ไม่ขึ้นกับคนนี้
ไม่ขึ้นอยู่กับสถานที่โน้น สถานที่นี้
ขึ้นอยู่กับกายกับใจของเรา
กายของเราเป็นอย่างนี้ ใจของเราเป็นอย่างนี้
อะไรเรายังเหลืออยู่ อะไรยังคั่งค้างอยู่ เราก็ต้องรีบแก้ไข

ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไม่รู้ ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไม่เข้าใจ
ตราบใดที่เรายังดำเนินตามแนวทางของพระพุทธองค์อยู่
ถ้ายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ ก็ยังอยู่ในกองบุญกองกุศล
ยังอยู่ในคุณงามความดี ก็พยายามเอา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑

สแกนเพื่อฟัง

ความไม่เที่ยง

คำว่า ‘ทุกข์’ ในหลักธรรมก็คือ ความไม่เที่ยง
อะไรไม่เที่ยง กายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง

ทำไมถึงว่า ‘วิญญาณไม่เที่ยง’
ก็เพราะว่าวิญญาณมันเกิดๆ ดับๆ เขาถึงว่าไม่เที่ยง
ถ้าวิญญาณเที่ยง หรือจิตเที่ยง นิพพานก็เที่ยง
คือ การเกิดไม่มี ความสืบต่อ ความต่อเนื่องไม่มี
เขาถึงว่าจิตเที่ยง นิพพานเที่ยง

ถ้าจิตไม่เที่ยง คือความคิดของเรามันเกิดอยู่ตลอดเวลา
เดี๋ยวก็วิ่งไปโน่น เดี๋ยวก็วิ่งไปนี่ เดี๋ยวก็เป็นทาสกิเลส
แล้วก็เป็นทาสของขันธ์ห้าโดยไม่รู้ตัว
นอกจากบุคคลที่เจริญสติไปเห็นการแยก การคลาย
การตามดูถึงจะรู้เรื่อง ว่าอะไรเป็นอะไร
ที่ท่านว่าเป็นกองเป็นขันธ์ ซึ่งมีอยู่ในกายของเรา

พยายามฝึกฝนเอา ผิดพลาดก็แก้ไขใหม่ ล้มแล้วลุกขึ้นมาแก้ไขใหม่

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๔

ไม่ต้องรอให้ใครบังคับ

เราแก้ไขตัวเราตั้งแต่ตื่นขึ้น สติของเราพลั้งเผลอได้อย่างไร
จะเริ่มต้นอย่างไร ไม่จำเป็นต้องบอกให้คนอื่นเขาบังคับ
ให้ไปเดิน ต้องไปนั่ง ต้องไปฝึก ทั้งที่กิเลสก็ของเรา
กิเลสหยาบเป็นอย่างไร กิเลสละเอียดเป็นอย่างไร
ค้นคว้าลงไป แก้ไขลงไป

คนฉลาดเขาฟังนิดเดียว โน่นไปถึงฝั่ง
ถึงพระนิพพานนู่น ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นเขาบังคับ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๕

เข้าถึงผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง

ถ้าเราแยกรูปแยกนามได้ เราถึงจะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์
เห็นการเกิดการดับของใจ ของขันธ์ห้า
เราก็จะเข้าใจอริยสัจสี่ที่เกิดขึ้นในกายของเราได้ตลอดเวลา
เราเห็นอาการของความคิดที่เกิดจากใจ
เกิดจากขันธ์ห้าได้ เป็นกองเป็นขันธ์
เราจะเข้าใจในขันธ์ห้าว่าเป็นกองเป็นขันธ์ได้อย่างไร

เราละกิเลสหยาบ กิเลสละเอียดได้
เราถึงจะเข้าใจในคำว่า ‘วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาภูมิ’
ละกิเลสได้ระดับไหน ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ
รู้ว่าใจของเราอยู่ในระดับไหน
เราถึงจะได้เข้าใจว่า ใจของเราอยู่ในขั้นโสดาบัน
โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล นี่ความหมายของภาษาธรรม

เข้าใจคำว่า อนาคามิมรรค อนาคามิผล
สกิทาคา อนาคา มีที่ภาษาธรรมะท่านบ่งบอกเอาไว้
จนใจของเราสะอาดบริสุทธิ์ อยู่ในความว่าง ความบริสุทธิ์หลุดพ้น
เราถึงจะเข้าใจคำว่า ‘นิพพาน’ เราถึงจะเข้าใจว่า ‘ความว่าง’
ใจของเราอยู่ในวิหารธรรม คือความว่าง คือความว่าง
ว่างจากการเกิด ว่างจากกิเลส ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๐

สำรวจใจ

ตื่นขึ้นมา ตากระทบรูป ใจเป็นอย่างไร
หูกระทบเสียง ใจเป็นอย่างไร
ภาษาธรรมะ สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าทำ เป็นลักษณะอย่างไร
ใจที่ปกติ ใจที่ไม่มีกิเลส เป็นลักษณะอย่างไร
เวลาใจเกิด เราดับความเกิดได้ตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ
หรือว่าส่งออกมาทางกาย ทางวาจา

ทำอย่างไรเราถึงจะขัดเกลาพวกนี้ออกไปได้
เราก็ต้องพยายามสร้างตบะ สร้างบารมี

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๓

เอาการงานเป็นการปฏิบัติ

อย่าพากันผัดวันประกันพรุ่ง อย่าพากันปล่อยวันเวลาทิ้ง
ทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืน
ไม่จำเป็นต้องไปพูดคุยอะไรกันมากหรอก
เพียงแค่รู้จักวิธีการแนวทางแล้ว
กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้
ใจวิเวกจากกิเลส วิเวกจากอารมณ์เป็นอย่างนี้
กายวิเวกจากพันธะภาระต่างๆ

ถ้าเราเข้าใจแล้ว เราก็เอาการงานนั่นแหละเป็นการปฏิบัติ
ทำงานไปด้วย ใจรับรู้ไปด้วย
ละความเกียจคร้านไปด้วย ละนิวรณ์ไปด้วย
เพียงแค่ขั้นพื้นฐานก็ทำหน้าที่ของเราให้ดี
ไม่ต้องไปหวังผลอะไรมากมาย

จงโทษตัวเรา แก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา
อย่าไปโทษคนอื่น ส่วนมากก็ไปมองแต่คนอื่น
คนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้
มีแต่เรื่องของคนอื่น เรื่องของเรา
เอาเรื่องของเราให้มันจบ ทำหน้าที่ของเราให้มันจบ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๔

ชนะใจตัวเอง

ไม่ต้องไปกังวลว่าจะไม่รู้ ไม่ต้องไปกังวลว่าจะไม่เข้าถึง
ไม่ต้องไปกังวลว่าจะเสียเปรียบกิเลสคนโน้น เสียเปรียบกิเลสคนนี้
เราชนะตัวเราแล้ว เราก็จะชนะหมดทุกอย่าง

ทำความเข้าใจให้รู้แจ้งเห็นจริง เห็นการแยกการคลาย
การตามดู การทำความเข้าใจ ปรับสภาพใจของเรา
ให้อยู่ในความอ่อนโยน ให้อยู่ในความหนักแน่น
ให้อยู่ในพรหมวิหาร ให้อยู่ในความเมตตา แต่ไม่ให้เกิด
การเกิดนั่นแหละ คือกิเลสอันละเอียดที่สุด

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒

เจริญปัญญา

คนเราก็ปรารถนาหาความสุขกันทุกคน
ถ้าใครหาเจอ หาถูกที่ ก็อาจจะเจอได้เร็วได้ไว

การพูดนี้ง่าย การปฏิบัติยาก
ต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ
ทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย ทุกเรื่อง ในภาระหน้าที่การงาน

ทำความเข้าใจกับโลกธรรม โลกธรรมแปดที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว
ทำความเข้าใจกับทวารทั้งหก
ทำความเข้าใจกับรูปรสกลิ่นเสียงที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว รู้จักจำแนกแจกแจง

ก็ต้องพยายามหมั่นวิเคราะห์บ่อยๆ ทำความเข้าใจบ่อยๆ
สักวันหนึ่งเราก็จะมองเห็นหนทางเดิน ว่าเราจะไปอย่างไร มาอย่างไร
เพราะว่ากายเนื้อ ถึงเวลาเขาก็ต้องแตกต้องดับ
เพราะว่าเป็น ‘กฎของไตรลักษณ์’ กฎของความเป็นจริง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๗

สแกนเพื่อฟัง

การสูญเสียที่ดีที่สุด
เป็นทุนของผู้มีบุญ

ตักตวงบุญ

แต่ละวันตื่นขึ้นมา เราได้บุญหรือไม่
เราแก้ไขอย่างไรเราถึงจะได้บุญ
ใจของเรามีความอ่อนน้อม ใจของเรามีศรัทธา เราก็ได้บุญแล้ว

เพียงแค่เดิน เดินมาวัด
มีความอ่อนน้อมต่อผู้หลักผู้ใหญ่ มีสัมมาคารวะ
รู้จักควบคุมกาย รู้จักควบคุมวาจา รู้จักควบคุมใจ อันนี้ก็เป็นบุญแล้ว

เราพยายามเอาบุญ ตักตวงบุญ
มีหิริ มีโอตตัปปะ มีความละอายเกรงกลัวต่อบาป
หมั่นสร้างบุญสร้างกุศลให้มีให้เกิดขึ้น
จากน้อยๆ ไปหามากขึ้นๆ ๆ จนเต็มรอบ
ไม่เต็มวันนี้ ก็เต็มวันพรุ่งนี้ ไม่วันพรุ่งนี้ ก็เดือนนี้เดือนหน้า
อานิสงส์ผลบุญผลทานเราก็ทำ

การเจริญสติ เจริญปัญญา เราก็หัดวิเคราะห์ควบคู่กันไป
สิ่งพวกนี้แหละจะติดตามตัวเราไปในวันข้างหน้า
กายเนื้อแตกดับ ถ้าใจยังเกิดอยู่ เขาก็ต้องเกิด
ก็ขอให้เกิดอยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๗

สแกนเพื่อฟัง

ไม่ละเลยสมมติ

อะไรที่จะเป็นบุญ บุญมาก บุญน้อย
บุญใกล้ บุญไกล บุญสมมติ บุญวิมุตติ
บุคคลมีบุญ มีวาสนา มีความพร้อม จะไม่ปล่อยโอกาสทิ้ง
จะรีบเอาบุญกับตัวตลอดเวลา

ตื่นขึ้นมาเรามีความขยันหมั่นเพียร เพียงแค่สมมติเราก็รู้จักแก้ไข
ความเป็นอยู่ของเรา โลกธรรมที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว
อะไรขาดตกบกพร่อง ที่พักที่อาศัย ที่หลับที่นอน
ที่อยู่ที่กิน ที่ถ่ายที่เยี่ยว จนกระทั่งล้นออกไปสู่หมู่สู่คณะ

ไม่ใช่ว่าปฏิบัติธรรมไม่รู้จักทำ ทำสมมติก็ยังไม่รู้จัก
เพียงแค่สมมติก็ช่วยตัวเราให้ได้ในระดับหนึ่ง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๑

ความเพียรอันยิ่งยวด

ท่านถึงบอกว่า ตนเป็นที่พึ่งของตน
‘ตนเป็นที่พึ่งของตน’
คือตัวสตินั่นแหละ คือ ‘ตน’ ตัวแรก ตัวที่ให้สร้างอยู่ทุกวัน
ความรู้ตัวนี่แหละ เข้าไปอบรมใจ ไปชี้เหตุชี้ผล
แต่เวลานี้ใจของเราทั้งหลงทั้งเกิด
กว่าจะขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงไปได้
ต้องใช้ความเพียรอันยิ่งยวด ใช้ความเพียรอย่างมากมาย
ต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ
จะไปทำเล่นๆ ไม่ได้เลยสิ่งพวกนี้

ถึงจะยากลำบากก็ต้องอดทนกลั้น รู้จักแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา
เป็นเรื่องของเรา เรื่องของเราให้จบ แล้วก็จะล้นออกไปสู่หมู่สู่คณะ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๑

สำรวมกาย สำรวมใจ

จะไปวิ่งหาธรรมภายนอกหาไม่เจอ เราต้องเข้าหาที่กายของเรา
แล้วก็สร้างให้มีให้เกิดขึ้น

สร้างความขยันหมั่นเพียร สร้างความรับผิดชอบ สร้างความเสียสละ
มีความละอาย เกรงกลัวต่อบาป
มีความกล้าหาญ อาจหาญในกองบุญกองกุศล ในคุณงามความดี

รู้จักสำรวมกายของตัวเรา รู้จักสำรวมวาจาของเรา
ลึกลงไปก็รู้จักสำรวมใจของเราอยู่ตลอดเวลา
ปรับระบบระเบียบ จัดระบบระเบียบของกาย ของวาจา ของใจ

คนทั่วไปวาจาก็ไม่ค่อยจะรักษา กายก็ไม่ค่อยจะรักษา
ยิ่งใจก็ยิ่งยากเข้าไปอีก เราก็ต้องพยายาม ไม่เหลือวิสัย

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๘

สแกนเพื่อฟัง

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ แก้ไขใหม่
ปรับปรุงตัวเราใหม่อยู่ตลอดเวลา
เป็นผู้ใหม่ ซึ่งเรียกว่าเป็น ‘ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน’ อยู่ตลอดเวลา

เราทำความเข้าใจทุกเรื่อง
คำว่า ‘ศีล’ ศีลระดับไหน ระดับกาย ระดับวาจา ระดับใจ
ศีลสมมติ ศีลวิมุตติ ศีลสังคม อธิจิต อธิศีล อธิวินัย
เราต้องดูที่ใจของเราเป็นหลัก

หาความเป็นกลาง เครื่องตัดสินคือความว่าง
ใจเราว่างจากการเกิดแล้วหรือยัง ว่างจากกิเลสแล้วหรือยัง
ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นแล้วหรือยัง

เราละกิเลสได้ระดับไหน ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ
กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด เราละได้แล้วหรือยัง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๗

ความปกติของกายของใจ

สำรวจดู คำว่า ‘ศีล’ ศีลเป็นลักษณะอย่างไร
ศีลก็คือความปกติ ปกติของกายของเรา
กายก็ไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้คนโน้นให้คนนี้
วาจาของเราก็ไม่ได้ไปพูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดสิ่งที่ไร้สาระ

ใจของเราก็ไม่ได้คิดอคติ ไม่ได้คิดเพ่งโทษ
อันนี้ก็เป็นศีล ศีลที่พวกเรามาสมาทาน
เราก็สำรวจความปกติของใจ นั่นแหละคือศีล
ความปกติของกาย ความปกติของวาจา
กาย วาจา ใจ ปกติ เขาเรียกว่า ‘ศีล’

สแกนเพื่อฟัง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๗

ศีล

ความปกติของคำว่า ศีล
ปกติระดับสมมติ ระดับวิมุตติ ศีลสมมติ ศีลวิมุตติ
พยายามเข้าให้ถึงความหมายนั้นๆ เราก็จะมองเห็นหนทาง

คำว่า ‘ปกติ’ ปกติระดับไหน
กายของเราก็ไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น
วาจาของเราก็ไม่พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด พูดเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์
เราไม่ได้ไปฉกชิงวิ่งราวของคนโน้นคนนี้
ไม่ได้ไปละลาบละล้วงของคนนู้นคนนี้
เราไม่ได้พูดจาเพ้อเจ้อ พูดจาส่อเสียด พูดปดมดเท็จ
เราไม่ได้ไปดื่มสุรามึนเมา

ความปกติระดับกาย ระดับวาจา ระดับใจ
เราพยายามดูรู้ให้เข้าถึงตัวใจของเรา กายก็เป็นศีล วาจาก็เป็นศีล
ความปกติของสมมติ ศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีลพระปาติโมกข์
กาย วาจา ก็จะเป็นศีล ศีล สมาธิ ปัญญา เขาก็จะรักษาเรา
เราทำความเข้าใจให้ถูกต้องในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ตั้งแต่ต้นเหตุ
ถ้าเราจัดการตัวเล็กๆ น้อยๆ ได้ ตัวใหญ่มันก็เกิดไม่ได้
ความละอายเกรงกลัวต่อบาป ความเสียสละ ละกิเลส
ส่วนมากก็จะเอาตั้งแต่ผล

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๖

สแกนเพื่อฟัง

สมาธิ ๒ ประเภท

‘สมาธิ’ ใจที่สงบ ใจที่ไม่มีความกังวล ใจที่ไม่มีความฟุ้งซ่าน
ใจที่ไม่เกิดกิเลส เขาเรียกว่า ‘สมาธิ’
จะด้วยการข่มเอาไว้ หรือว่าด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริง
ด้วยการแยกแยะ ปล่อยวาง ชี้เหตุชี้ผล รู้หลักของอริยสัจสี่

ใจส่งออกไปภายนอก เขาเรียกว่า ‘สมุทัย’
เราดับ เราหยุด เราชี้เหตุชี้ผล ทุกข์ สมุทัย มรรค
นิโรธ คือความสงบก็ตามมา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๗

สแกนเพื่อฟัง

ความจริงอันประเสริฐ

ศีล สมาธิ ปัญญา ปัญญาก็รู้ รู้ใจ รู้แจ้งแทงตลอด
เห็นการเกิดการดับ รู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกายของเรา
รู้เรื่องอัตตา อนัตตา ในกายของเรา
รู้เรื่องการละกิเลส การขัดเกลากิเลส
เราก็จะเข้าถึงความหมายในสิ่งที่พระพุทธองค์ท่านได้ทรงสอนเอาไว้
เราก็จะระลึกนึกถึงคุณของท่าน
ว่าสมัยก่อนหลายร้อยหลายพันปี ท่านยังมีชีวิตอยู่
ท่านถึงได้ค้นพบตรงนี้ แล้วก็น้อมนำมาเปิดเผย
เพราะว่าเป็นสัจธรรม ความจริงอันประเสริฐ
ท่านถึงว่าอริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๐

สัมมาทิฏฐิ

หนทาง แนวทาง ท่านก็ได้บัญญัติเอาไว้
คืออริยมรรคในองค์แปด สัมมาทิฏฐิข้อแรก
ความเห็นถูก เห็นถูกในหลักธรรม ก็คือแยกรูปแยกนาม
แยกรูปแยกนามได้ ใจของเราหงายขึ้นมาได้เมื่อไรถึงจะเรียกว่า
‘สัมมาทิฏฐิ’
อันนี้เพียงแค่เริ่มต้น เริ่มต้นความเห็นถูก

ถ้าเราตามดู ตามรู้ ตามทำความเข้าใจ แล้วก็รู้จักละ
สัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูก การงานชอบ ดำริชอบ
พูดจาชอบ สมาธิชอบ ก็จะตามมาหมด

หาความเป็นกลาง ความถูกต้อง
ไม่เข้าข้างตัวเอง เข้าข้างคนอื่น นั่นแหละคือความเป็นกลาง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๐

ผู้ให้ ผู้คลาย ผู้เอาออก

ศาสนาพุทธสอนให้ทุกคนเป็นคนขยัน มีความเสียสละ
สร้างพรหมวิหาร ความเมตตา ให้มีให้เกิดขึ้นในกายในใจของเรา
เป็นผู้ให้ ผู้คลาย ผู้เอาออก
จะเอา จะมี จะเป็น ก็เป็นเรื่องของปัญญา

เราอยู่กับสมมติ ทำหน้าที่ของสมมติ ยังสมมติให้มีความสุข
หมดลมหายใจเมื่อไร นั่นแหละถึงจะได้ทิ้งก้อนสมมติ
เราต้องรู้สมมติภายในอยู่ที่กายของเราให้ได้เสียก่อน
ทีนี้บุญของเราเต็มก็จะล้นออกไปสู่ภายนอก
สู่หมู่สู่คณะ สู่พี่สู่น้อง สู่สังคม ไปที่ไหนก็มีความสุข
ให้มองโลกในทางที่ดี คิดดีทำดี
การกระทำของเราก็ให้ถึงพร้อม ก็จะเกิดประโยชน์
ก็ต้องพยายามกันนะ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๖

โอวาท ๓

หลวงพ่อก็พูดของเก่านี่แหละ ๒๐-๓๐ ปี แต่พวกท่านไม่เห็น
วันไหนๆ ก็พูดแต่เรื่องเก่า ของเก่า
เพียงแค่เอาของเก่านี่แหละ ก็ยังดำเนินไม่ได้ ยังไม่รู้เรื่อง
จะไปเอาของใหม่เสริมเข้าไปได้อย่างไร ของเก่าก็ยังไม่เห็น
เห็นของเก่าแล้ว ถ้าแยกแยะได้ แล้วตามดูได้แล้ว
ไปอ่านหนังสือเล่มไหนก็จะเข้าใจหมด ว่าเรื่องอะไร
ว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องอะไร

การประพฤติวัตรปฏิบัติครำ่เคร่งมากมายถึงขนาดไหน
ก็เพื่อที่จะคลายความหลง ก็เพื่อที่จะละกิเลส มีอยู่ ๓ ข้อเท่านั้นแหละ
ละอกุศล ละบาปสร้างบุญ แล้วก็ทำใจให้บริสุทธิ์
อยู่ในโอวาทปาติโมกข์ ในคำสอนของพระพุทธองค์

ข้อวัตรปฏิบัติครำ่เคร่งมากมายถึงขนาดไหน ก็เพื่อที่จะละกิเลส
ข้อวัตรปฏิบัติมากมายที่มีกันมากมายนั่น
สำหรับบุคคลที่มีกิเลสหนาเท่านั้นแหละ
ถ้าคนมีกิเลสเบาบางนี่ฟังนิดเดียว ไปถึง ไปถึงฝั่ง
ฝั่งในความหมายของพระพุทธองค์ ก็คือนิพพาน คือความบริสุทธิ์
ความดับสนิท ดับสนิทจากกิเลส ดับ การเกิดไม่มี

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๕

สแกนเพื่อฟัง

อย่าพากันประมาท

เราอย่าพากันประมาท เพราะว่าความเกิด ความแก่
ความเจ็บ ความตาย มีกันทุกคน มีกันทุกวัน
โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนกันทุกวัน

เราต้องเป็นบุคคลที่เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา
อยู่ก็มีความสุข ไปก็มีความสุข
เป็นบุคคลที่ไม่ปล่อยปละละเลย ไม่ปล่อยประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน
ประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า
มีโอกาสให้เรารีบตักตวง สร้างบุญสร้างกุศล
สร้างคุณงามความดีในกายก้อนนี้ให้ได้ ขณะที่ยังมีลมหายใจ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๓๖

บุญเป็นเครื่องนำทาง

ทุกชีวิตเกิดมาเท่าไร มีความเกิดก็มีความตาย
เพราะว่าเป็นกฎของไตรลักษณ์ กฎของความไม่เที่ยง
ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นี่แหละ ให้รีบตักตวงสร้างบุญสร้างกุศล
ให้มีให้เกิดขึ้นในกายในใจของเรา
ไม่ว่าบุญทางด้านวัตถุทาน ทางด้านนามธรรม
ทางด้านรูปธรรม มีโอกาสทำไปเถอะ
ทำมากก็เป็นของเรา ทำน้อยก็เป็นของเรา
เห็นคนอื่นทำเราก็พลอยอนุโมทนาสาธุด้วย เราก็มีส่วนแห่งบุญ

บุญเป็นเครื่องนำทาง
เป็นเข้าพกเข้าห่อติดตามตัวเราไปทุกภพทุกชาติ
ตราบใดที่ใจยังเกิดอยู่ เราก็ต้องอาศัยอานิสงส์แห่งบุญช่วยเกื้อหนุน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๘

มรณานุสติ

เพราะว่าคนเราเกิดมาเท่าไร นำความตายมาตั้งแต่เกิด
มีการเกิดการดับ การเกิดการดับ เกิดดับทางกายเนื้อก็มี
เกิดดับทางด้านจิตวิญญาณ อันนี้แหละเราเข้าไม่ถึง

กายเนื้อนี่อย่างไรๆ ถึงเวลาเขาก็ต้องแตกดับ
แต่ละวันๆ นี่มีคนตายมารับเอาโลงศพทุกวัน
เมื่อวานนี้ก็ ๗ โลง ๕ โลงบ้าง ๗ โลงบ้าง ๓ โลงบ้าง ๔ โลงบ้าง
แต่ละวันนี่ไม่ขาด

นี่แหละความตายมาเยือนทุกคน
ถ้าพูดถึงเรื่องความตายแล้วล่ะก็ จะพากันไม่ค่อยจะสนใจ มีความกลัวกัน
แต่ในหลักธรรม เขาให้ทำความเข้าใจรู้เห็นตามความเป็นจริง
ถึงวาระเวลาก็ไป ไม่ถึงวาระเวลาเราก็ไม่ได้ไป
ถ้าขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ เรารีบตักตวง
ยังประโยชน์ ยังบุญให้เกิดขึ้น หากำไรชีวิตของเราให้ได้ในกายก้อนนี้

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑๘

รังแห่งโรค

หมดลมหายใจแล้ว ก็มีแต่เรื่องบุญกับเรื่องบาป
ความตายนี้มีกันทุกคนตั้งแต่เกิด
เกิดมาเท่าไรก็ตายหมด ไม่ตายช้าก็ตายเร็ว
ถ้ายังไม่ถึงเวลาก็ไม่เป็นไร
ถ้าถึงเวลาแล้ว เอาอะไรมาฉุดเอาไว้ก็ไม่อยู่
ร่างกายของเรานี้เป็นรังแห่งโรค
โรคภัยไข้เจ็บสารพัดอย่างที่มันจะเกิดขึ้นมาให้เราเห็น

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๑

สแกนเพื่อฟัง

ธรรมดา ธรรมชาติ

ขอให้เราฝักใฝ่สนใจ ทำความเข้าใจ
สักวันหนึ่งเราก็จะรู้ รู้ความหมาย แล้วก็เข้าถึงความหมายนั้นๆ
อย่าไปปิดกั้นตัวเราเอง ว่ามันยากมันลำบาก
มันไม่ยากหรอก มันอาจจะยากตั้งแต่ช่วงใหม่ๆ ช่วงที่ยังไม่เข้าใจ

ถ้าเราเข้าใจแล้ว ถ้าจิตของเราตกกระแสธรรมแล้ว
เราก็มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ
ใจที่เป็นธรรมชาติ ที่ปราศจากกิเลส
ใจที่สะอาด ใจที่บริสุทธิ์ ใจที่ไม่เกิด

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๘

สแกนเพื่อฟัง

จุดหมายปลายทาง

แนวทางคำสอนนั้น พระพุทธองค์มีมาตั้งนาน หลายร้อยหลายพันปี

ท่านสอนเรื่องหลักของอริยสัจ
ความจริงอันประเสริฐ ซึ่งมีอยู่ในกายของเรา
สอนเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
คำว่า ‘อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา’ เป็นลักษณะอย่างไร
การแยกรูปแยกนามเป็นอย่างไร
อัตตา อนัตตา เป็นอย่างไร สมมติเป็นอย่างไร
แนวทาง หนทางอริยมรรคในองค์แปด เป็นลักษณะอย่างไร

เราต้องรู้ด้วย เห็นด้วย เข้าถึงด้วย จนหมดความสงสัย หมดความลังเล
ท่านถึงบอกให้เชื่อ ไม่ใช่ว่าให้เชื่อแบบงมงาย

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่มีปัญญามากทีเดียว
ปัญญารู้ใจของเรานั่นแหละ รู้แค่ใจของเรา
ละกิเลสออกจากใจของเราให้มันหมดจด มันก็ถึงจุดหมายปลายทางได้

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๖

สู่ความว่าง

ขณะที่เรายังมีกำลัง มีลมหายใจ มีโอกาส
เราได้สร้างบุญสร้างกุศลร่วมกันได้
แต่การละกิเลสนี่ก็ต้องของใครของมัน
ไม่ใช่ว่าจะไปเที่ยวให้คนโน้นเขาละให้ คนนี้เขาละให้ เราต้องละเอา

กิเลสหยาบเป็นอย่างไร กิเลสละเอียดเป็นอย่างไร
กิเลสเกิดขึ้นที่กาย หรือว่าเกิดขึ้นที่ใจ
เหตุจากภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดจากภายใน
เราต้องสำรวจทุกอย่าง ทุกเรื่อง แล้วก็รู้ลงที่ใจของเราเป็นหลัก

ทำใจของเราให้เป็นกลาง คือความว่าง
ว่างจากการเกิด ว่างจากกิเลส ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น
มีความเป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง นั่นแหละคือความถูกต้องที่แท้จริง

ถึงเราจัดการกับใจของเราไม่ได้ ก็ขอให้อยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้
ก็ไม่สูญหายไปไหนหรอก ตั้งใจรับพรกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๔
ลำดับที่ ๒๘

สแกนเพื่อฟัง

ขอเชิญสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ
ของวัดป่าธรรมอุทยาน จังหวัดขอนแก่น

(1) **สมทบสร้างพระมหาเจดีย์**
ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (พระมหาเจดีย์พุทธเมตตาหลวง)”
ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-453683-6

(2) **กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์**
(ช่วยศพยากไร้ในจังหวัดขอนแก่น)
ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์)”
ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452365-5

(3) **ถวายภัตตาหาร ค่าสาธารณูปโภค และค่าซ่อมบำรุงทั่วไป**
ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (หลวงพ่อกล้วย)”
ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452028-3

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

หลวงพ่อฝากไว้ ๙

พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธุโร (หลวงพ่อกล้วย)

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

โดยมูลนิธิร่มเย็น