

# หลวงพ่อกวนใจ



คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒  
พระอาจารย์สำราญ ฐมฺมธโร (หลวงพ่อกวนใจ)

# หลวงพ่อฟากไว้ ๓

คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒  
พระอาจารย์สำราญ ฐมฺมธโร (หลวงพ่อก๊วย)

รวมเสียงพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒  
ใน YouTube : หลวงพ่อฟากไว้

สแกนเพื่อฟัง





## ๑. ในโลกนี้มีแต่ความไม่เที่ยง

ในโลกนี้เหมือนกับโรงละคร เล่นบทแต่ละบท สารพัดอย่าง บททุกซบทุกโตก บทรักบทเศร้าคละเคล้ากันไป ถึงเวลาก็ต้องได้พลัดพรากจากกัน ทีนี้ใจของเราคลายจากความยึดมั่นถือมั่นแล้วหรือยัง ใจของเรายังเป็นทุกข์อยู่กับความโลภ ความโกรธ ความหลง หลงอะไรก็ทุกข์กับสิ่งนั้นแหละ

แต่เวลานี้ใจของเรามันหลงทุกอย่าง หลงยึดติดในกายของเรา แล้วก็หลงอันนั้นหลงอันนี้ หลงทรัพย์สินเงินทอง หลงโลก หลงธรรม

ถ้าเรามาศึกษาให้ดีๆ เราก็จะมองเห็นความเป็นจริงว่า  
ในโลกนี้ไม่มีอะไรเลย มีตั้งแต่ความไม่เที่ยง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๖๕

## ๒. ความสุขที่ถาวร

คนเราปรารถนาหาความสุขแต่หาไม่เจอ ไปไขว่คว้าเอาความสุขทางวัตถุบ้าง ทางสมมติบ้าง อันนั้นก็มีความสุขอยู่ เป็นความสุขชั่วคราว ชั่วคราว เป็นความสุขที่ไม่ถาวร

ในหลักธรรมแล้วก็ความว่างความบริสุทธิ์  
นั่นแหละ คือความสุขที่ถาวร

สิ่งไหนที่เรารักมากเราก็ทุกข์มาก สิ่งไหนที่เราเกลียดมากเราก็ทุกข์มาก ทำอย่างไรถึงจะทำให้ใจของเราให้อยู่ในความเป็นกลาง ให้อยู่ในความบริสุทธิ์ ให้อยู่ในความรับรู้เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเองไม่เข้าข้างคนอื่น เราก็ต้องมาฝึกมาอบรมใจของตัวเอง แก้ไขใจของเรา ไม่มีใครที่จะมาแก้ไขให้เราได้นอกจากตัวของเราเอง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๖๕

### ๓. ในโลกนี้มีแต่คนบ้า

มีเรื่องเดียวที่มนุษย์ได้เกิดมาที่จะต้องทำ คือทำให้ใจให้สะอาดให้บริสุทธิ์ ส่วนมากก็ไปสร้างเหตุสร้างผลมาปิดบังดวงใจของตัวเองเอาไว้ ครอบคลุมเอาไว้หมดจนมืดมิด จนมองไม่เห็น

เคยอ่านหนังสือหลวงพ่อกุฑรทาสไหม 'ในโลกนี้มีแต่คนบ้า' ท่านเขียนว่า อย่างนั้น ไม่รู้ว่าบ้ายังไง พอที่จะรู้จักว่าบ้าไหม

ในโลกนี้มีแต่คนหลง ในโลกนี้มีแต่คนบ้า

ที่ว่าหลงคือใจของเรา หลงเกิด หลงยึด

เรายังคล้าย ยังแยก रूप แยกนามไม่ได้ อันนี้เขาเรียกว่า 'หลง'

หลงแล้วก็เป็นบ้า มีอัตตา มีทิฐิ มีมานะสารพัดอย่าง

เข้าทำหั่นกันตักันทุกวัน แทนที่จะเจริญสติเข้าไปอบรมใจ ละกิเลสออกจากใจ... ขณะตัวเราแล้วเราก็กษณะหมด

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๕๖

#### ๔. หลงยึดจึงเกิดอึดตา

ในกายของเรามีอะไรดีๆ เยอะ ที่ท่านว่าเป็นกองเป็นชั้น แต่พวกเรามองเห็นเป็นตัวเป็นตน เป็นอึดตาตัวตน กายก็ของเรา อันนั้นก็ของเรา อันนี้ก็ของเรา ในทางสมมติเป็นของเราอยู่

แต่ในทางหลักธรรมแล้ว ท่านให้เจริญสติเข้าไปวิเคราะห์จำแนกแจกแจง ลองดู เราก็จะเห็นความเป็นจริงว่า มีแต่ความว่างเปล่า

**พระพุทธเจ้าท่านว่ามีแต่ความว่างเปล่า**

**แต่ใจของเรามาหลงมายึด**

**จึงทำให้เกิดอึดตาตัวตน ทำให้เกิดกิเลส**

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๔

## ๕. ทาสของกิเลส

คนเราเกิดมาเท่าไรก็ตายหมด เพราะว่ามีเกิดก็มีการตาย ไม่อยากตายก็ต้องดับการเกิด แต่เวลานี้ทั้งเกิดทั้งหลงทั้งยึด ท่านถึงให้รีบเจริญสติ เข้าไปรีบตัดดวงสร้างบุญสร้างบารมี หากำไรชีวิตขณะที่กำลังกายยังแข็งแรงอยู่

กายวิเวกจากสมมติเป็นอย่างไร ใจวิเวกจากกิเลสเป็นอย่างไร ใจที่คลายออกจากความหลงเป็นอย่างไร ใจเกิดกิเลส เกิดมากเกิดน้อย ทั้งอยาก ทั้งไม่อยาก ท่านให้ละทั้งความอยากละความหวัง แต่การสังเกตการ วิเคราะห์ การทำความเข้าใจให้ต่อเนื่อง เราก็จะเห็น

ถ้าเราละกิเลสได้ เราไม่อยากจะถึงความสงบ เราก็ได้ความสงบ ใจที่ไม่มีกิเลส เราต้องการความบริสุทธิ์ เราก็ได้ความบริสุทธิ์

ถ้าการละกิเลสไม่มี ใจของเราก็โดนสมมติเข้าครอบงำ

โดนชั้นห้ำเข้าครอบงำ โดนกิเลสเข้าครอบงำ

ถ้ากำลังสติไม่เข้มแข็ง แยกแยะชี้เหตุชี้ผลไม่ได้

เราก็ตกเป็นทาสของกิเลสโดยไม่รู้ตัว

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๕



## ๖. เกิดตรงไหน ดับตรงนั้น

พระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องชีวิต ชีวิตของคนเรามีอะไรบ้าง ประกอบขึ้นมาด้วยอะไรบ้างที่ท่านบอกว่าธาตุสี่ ชั้นห้า ก็ร่างกายของเราทั้งหลาย ธาตุสี่ ชั้นห้า มีวิญญาณคือหัวใจของเรามาครอบครอง

ทำไมใจถึงเกิด ทำไมใจถึงหลง

ท่านให้เจริญสติเข้าไปลงที่กาย

แล้วก็ให้ลึกลงไปถึงต้นเหตุของใจ

ใจเกิดตรงไหน ความคิดก่อตัวตรงไหน

เราดับตรงนั้นก็ถึงหัวใจ

แต่ว่าใจไม่มีตัวมีตน ทำอย่างไรละเราถึงจะรู้

ความรู้สึกรับรู้มีอยู่ เหมือนกับศาลาหลังนี้ ในศาลาหลังนี้มีอากาศอยู่ในกายของเราก็มีใจอยู่เหมือนกัน ถึงเรามองไม่เห็นอากาศ แต่รู้ว่าอากาศมีอยู่ ในกายของเราก็มีใจมีวิญญาณเหมือนกัน แต่เรามองไม่เห็น เราต้องเจริญสติ สร้างความรู้ตัว รู้ตัวแล้ว ลึกลงไปก็จะมีใจ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๒๕

## ๗. ความหลงอันละเอียด

ตามสภาพความเป็นจริง สภาพใจของแต่ละบุคคลนั้น สะอาดบริสุทธิ์

**ความไม่เข้าใจ ความหลงมานาน เขาถึงเกิด**

**ความเกิดนี้แหละ คือความหลงอันละเอียด ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด**

เขาหลงมาเกิด อยู่ในภพมนุษย์ มีสมมติคือร่างกาย คือส่วนรูปเข้าครอบงำ

ที่นี้ก็ทางด้านจิตวิญญาณ ทางด้านนามธรรมอีก ความคิดอีก ในกายของเรา  
เราเห็นแหละ เขาก็เลยยึดว่าเป็นตัวตน ว่าเป็นสิ่งสิ่งเดียว พระพุทธองค์ท่าน  
ได้ค้นพบ การเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์หาเหตุผล จนแยก จนคลาย  
จนตามดูทำความเข้าใจ รู้ว่าอะไรที่ท่านบอกว่าเป็นกองเป็นชั้น แต่พวก  
เราเห็นรวมกันไปหมด

ที่ท่านว่าชั้นห้าเป็นกอง กองรูปก็คือร่างกายของเรา กองความคิด  
กองอารมณ์ กองวิญญาณก็คือหัวใจของเรา เรื่องอดีตเรื่องอนาคต บางทีก็  
เป็นกลางๆ ถ้าเราไม่ได้สังเกตจริงๆ นี่ยาก ถ้าเราสังเกตไม่ต่อเนื่อง ไม่เห็น  
ความเป็นจริง ไม่มีความต่อเนื่องได้ นี่ยากอีก

กิเลสเขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ ตัวใจเขาเกิดมานาน เขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ  
ชั้นห้ากับใจ เขาอยู่ร่วมกันมานาน เขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เขาก็มีเหตุมีผล  
ของเขา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๑๒

## ๘. ทรัพย์ภายใน

การฝึกหัดปฏิบัติใจเป็นสิ่งละเอียด ถ้าบุคคลที่ไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ ยากที่จะเข้าถึงทรัพย์ภายใน คือความบริสุทธิ์ความหลุดพ้น

ความเป็นจริงนั้นมีอยู่ สัจธรรมนั้นมีอยู่ แต่เราเข้าไม่ถึง การฝึกหัดปฏิบัติของพวกเราก็มีอยู่ อาจจะฝึกหัดปฏิบัติอยู่ในระบบระเบียบขั้นพื้นฐานของสมมติ อยู่ที่เปลือกอยู่ที่กระพี้ ยังเข้าไม่ถึงแก่น

**เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจศึกษาให้ละเอียด  
ว่าในกายของเรามีอะไรดีๆ เยอะ ไม่ต้องไปหาที่ไหนไกล  
พระพุทธองค์ท่านให้เน้นลงที่กาย เจริญสติสร้างผู้รู้**

ส่วนใจนั้นเป็นธาตุรู้ แต่เขาทั้งรู้ ทั้งเกิดทั้งหลงทั้งยึด เราต้องเจริญสติให้เข้มแข็ง เข้าไปอบรมใจของตัวเรา เราไม่รู้ทัน เราก็รู้จักหยุด รู้จักควบคุม รู้จักแก้ไข หนูนุกำลังสติปัญญาไปใช้ ไม่ใช่จะไปปล่อยปละละเลย อยู่ที่นั่นจะเข้าใจ อยู่ที่นี้จะเข้าใจ ถ้าเราทำความเข้าใจไม่ถูกต้องมันก็ยากที่จะเข้าถึง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๑๖

## ๙. คำสอนของพระพุทธองค์

เราต้องจำแนกแจกแจงภายในให้ได้เสียก่อน ถ้าจำแนกแจกแจงภายในไม่ได้ มันก็วิ่งไปตั้งแต่เรื่องภายนอกอย่างเดียว มีแต่เรื่องของคนอื่น เรื่องภายนอก แทนที่จะเป็นเรื่องของตัวเอง เอาเรื่องคนอื่นมาเป็นเรื่องของตัวเอง ทิวก็ไปหากิน อิมแล้วก็ไปใหม่ แทนที่จะให้มันจบ จบทั้งภายนอก จบทั้งภายใน จบกระทั่งไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

การเกิด ในหลักธรรมนั้นความเกิดมีทั้งเหตุมีทั้งปัจจัย ทั้งตามวิบากของกรรม แล้วแต่บุคคลใดที่จะมีกำลังสติปัญญาวิเคราะห์ กำลังตบะบารมีที่จะเข้าไปถึง

**แนวทางนั้นพระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบ แล้วก็เอามาจำแนกแจกแจง  
หลักของอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐมีอยู่อย่างนี้  
หลักของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็มีอยู่อย่างนี้  
อัตตา อนัตตา ก็เป็นอยู่อย่างนี้**

ท่านก็จำแนกแจกแจงเอาไว้หมด เว้นเสียแต่ว่าพวกเราจะดำเนินทำ ความเข้าใจให้บรรลุเป้าหมาย คือความสะอาด ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้นของใจหรือไม่ ท่านถึงบอกว่าละชั่วทำดี แล้วก็ทำใจให้บริสุทธิ์ ทำ ๓ อย่างนี้ให้ถึงจุดหมาย เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ หมดความลังเล หมดความสงสัย หมดความกังวล

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๙๐

## ๑๐. หมั่นวิเคราะห์ตัวเอง

ตั้งแต่ตื่นขึ้น ใจเกิดความอยากสักก็เที่ยว เราจะได้หรือไม่ เหตุจากภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดขึ้นจากภายในเราก็ดังแต่ดู แต่ละวันใจของเรามีความอิฉฉาริชยาหรือเปล่า ยกตัวเองสูงมอเห็นคนอื่นต่ำ มีนิวรณเข้าครอบงำ จิตใจของเรามีความโลภ มันมีหมดทุกคนนั้นแหละ

ถ้าเรามีกำลังสติเข้าไปตรวจสอบทุกเวลา แม้แต่ความเกิดของใจ ความเกิดของใจนั้นแหละ คือกิเลสอันละเอียด เข้าข้างตัวเอง ชั้นหาก็เข้าข้างตัวเอง สติปัญญาที่เข้าข้างตัวเอง หมุนกันไปทั้งก่อน หมุนกันไปด้วยความหลง ถ้าเราแยกแยะไม่ได้ เราก็มว่าเราไม่หลง ถ้าเราแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นอะไร เราถึงจะรู้ว่าเราหลง ถ้าเจริญสติไม่ต่อเนื่อง เราก็มว่าเรามีสติ ถ้าเราเจริญสติให้ต่อเนื่องเชื่อมโยง เราถึงจะรู้ว่าสติที่ผ่านๆ มานั้น เป็นแค่เพียงสติปัญญาของโลกก็ยที่ใจยังหลงอยู่

เราก็ต้องพยายามหมั่นวิเคราะห์ตัวเรา

แก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา ทุกอิริยาบถ

ไม่ใช่ว่าไปนั่งหลับตาที่นั่นที่นี้ถึงเป็นการปฏิบัติธรรม

กิเลสมันเล่นงานอยู่ตลอดเวลา ไม่รู้จักละ จักขัดจักเกลา

มันก็เป็นแค่เพียงพิธีต้อง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๓๔

## ๑๑. ปัญญาของกิเลส

ตื่นขึ้นมาใจปกติหรือไม่ ใจสงบหรือเปล่า อะไรคือสติปัญญา อะไรคือใจ อะไรคืออาการของใจ อะไรคือสมมติวิมุตติ คำว่า ‘อตฺตา อนตฺตา’ เป็นอย่างไร ศีลสังคมา ศีลวิมุตติ เป็นอย่างไร ความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ ความเสียสละ การกระทำของเรามีถึงพร้อมหรือเปล่า

เราก็ต้องดูทุกเรื่องตั้งแต่ตื่นขึ้น จะลุกจะก้าว เข้าห้องส้วมห้องน้ำ ขณะตื่นขึ้นมา มีนิมิตต์เข้าครอบงำไหม มีความเกียจคร้านไหม สติตั้งมั่นไหม ใจปกติหรือเปล่า จะเดินเข้าห้องส้วมห้องน้ำ ทำภาระหน้าที่ จะทำกับข้าว กับปลา จะลุกจะก้าวจะเดิน ความรู้สึกรับรู้อยู่ที่การเดิน อยู่ที่การหายใจ ลึกลงไปถ้ากำลังสติมีต่อเนื่องเราก็รู้ใจ รู้จักหยุด รู้จักดับ อบรมใจของตัวเอง เราเองอยู่ตลอดเวลา

ใจนี้ต้องอบรม อบรมจนอยู่ในโอวาทของปัญญาจึงจะอยู่ได้ ชี้เหตุชี้ผล จนเขายอมรับความเป็นจริงได้ เขาถึงจะสงบ

**ไม่ใช่ว่าเอาตั้งแต่ปัญญากิเลสเข้ามาโต้แย้ง  
คิดก็รู้ ทำก็รู้ มันอาจจะรู้อยู่ในระดับของสมมติ  
รู้อยู่ในความหลงตรงนั้นอยู่**

อันนี้เป็นของละเอียด ถ้าเราไม่แยกแยะได้จริงๆ เราก็ยากที่จะเข้าใจ

## ๑๒. ก้อนสมมติ

ไม่ใช่จะไปปฏิบัติธรรมที่นั่นจะเข้าใจ ปฏิบัติธรรมที่นี่จะเข้าใจ ถ้าเราไม่ทำความเข้าใจให้ถูกต้องมันก็ยากที่จะเข้าใจ เราอยู่กับสมมติ อะไรคือสมมติ อะไรคือวิมุตติ เราจะไปหลีกหนีตรงนี้ไม่ได้ นอกจากเราจะรู้ด้วยปัญญาเท่านั้นแหละ หลบหลีกด้วยปัญญา อยู่ด้วยปัญญา

เราจะไปฝึกหัดปฏิบัติที่ไหน เราก็แบกสมมติไป

ร่างกายของเรานี้แหละก้อนสมมติ เราจะหนีสมมติก้อนนี้ไม่ได้

นอกจากร่างกายจะหมดลมหายใจนั้นแหละ

ถึงจะได้ทั้งสมมติส่วนรูปธรรม

เราก็ต้องเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์ คลายใจออกจากชั้นห้า ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม ที่ท่านว่าเป็นกองเป็นชั้นๆ ตัวยัญญาณ กองวิญญาน กองร่างกายก็กองรูป กองความคิด กองอารมณ์ กองสังขารที่พากันสวมนต์ ทำวัตรเช้า - วัตรเย็น ว่าอะไรก็ไม่เที่ยง อะไรก็ไม่เที่ยง ทำไมถึงไม่เที่ยง เราต้องเห็นว่าความไม่เที่ยงนั้น คือความเกิดความดับ

ในเมื่อกายได้เกิดมาแล้ว ก็ดูแลรักษาให้เขาไปให้ถูกที่ถูกทางไม่เปียดเปียน ตนเปียดเปียนคนอื่น เพราะว่ากายเป็นก้อนทุกข์ เราก็ทำความเข้าใจอยู่กับร่างกายก้อนนี้จนถึงวาระเวลาของเขา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘

### ๑๓. ความเสื่อม

ความเสื่อมนี้มาตั้งแต่วันเกิด

มีการเกิดก็มีการเสื่อม มีความเกิดก็มีความตาย

ขณะที่ยังไม่ถึงเวลา

มีการพัฒนาขึ้นพัฒนาลง เสื่อมขึ้นเสื่อมลง

ร่างกายของคนเราเกิดมาก็ค่อยพัฒนาเป็นเด็กโต ได้รับการศึกษาเล่าเรียน ผ่านกาลผ่านเวลา ผ่านร้อนผ่านหนาว ได้รับอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ให้เจริญเติบโตขึ้น

ในภาษาธรรมท่านว่า ‘เสื่อม’ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เจริญเติบโต ถึงจุดจุดหนึ่ง แล้วก็เสื่อมลง ความซราคร่ำคร่าก็เข้ามาปรากฏ เจ็บปวด ป่วยนั้นป่วยนี้ เป็นโรคนั้นเป็นโรคนี้ ผมดำก็กลับหงอก ตามองเห็นตึ๋น ก็กลับฝ้าฟาง การลุกการเดินการก้าว สมัยก่อนเหมือนกำลังจะไม่หมด ทุกวันนี้ลุกก็ยากนั่งก็ยาก ลุกก็โอยนั่งก็โอย เพราะว่าสังขารร่างกายเป็น ก้อนทุกข์ ถึงวาระเวลามันก็ต้องเสื่อมไปตามกาลตามเวลา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๖๒



## ๑๔. ภาพมนุษย์

ชีวิตของคนเราไม่มีอะไรเลยเป็นสาระแก่นสาร ท่านว่าอย่างนั้น  
มีแต่ความว่างเปล่า ยึดดินน้ำลมไฟมาใช้  
วิญญูณก็หลงมาเกิด ทั้งหลงมาเกิดทั้งยึด  
หลงเกิดตั้งแต่ยังไม่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

หลงมาเกิดแล้วก็มาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็มายึดเอาอัตภาพร่างกายของ  
ตัวเรา อันนี้ก็ของเราอันนั้นก็ของเรา สารพัดอย่าง ใจมันไปยึดไปติด  
ไปเกาะ ถึงเวลาแล้วกายเนื้อแตกดับอาศัยไม่ได้ ใจก็ไปต่อ

ตราบใดที่ใจยังเกิด คนใดที่ได้สร้างกุศลกรรม ได้สร้างบุญสร้างกุศลเอาไว้  
ใจก็ไปสู่สถานที่สุดดี คนใดที่ละกุศลไม่ได้ สร้างกรรมก็ไปตามวิบาก  
ของกรรม ส่วนคนใดดับความเกิดละกิเลสได้ ก็ไม่ต้องกลับมาเกิด มีการ  
เกิดก็มีการตาย วนเวียนว่าตายเกิดอยู่ตลอดเวลา

การเกิดในภพมนุษย์นี้ก็มองด้วยตาเนื้อ ส่วนการเกิดของจิตวิญญูณนั้น  
เกิดๆ ดับๆ แต่ก็ยังไม่ได้ยึด เพราะว่าเขายังยึดภพมนุษย์อยู่ ถ้าเดินปัญญา  
จำแนกแจกแจงได้ เราก็รู้จักจุดปล่อยจุดวาง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๘

## ๑๕. ธาตุสี่ชั้นห้า

พระพุทธองค์ท่านให้เจริญสติสร้างความรู้ตัวตัวใหม่ หรือว่าเจริญสติสร้างผู้รู้ขึ้นมาที่กายของเรา ให้ต่อเนื่องให้เชื่อมโยง เพื่อที่จะเอาไปอบรมใจของเรา

แต่เวลานี้กำลังสติของเรามีไม่เพียงพอ เอาไปอบรมใจของเราไม่ได้ใจเป็นธาตุรู้ เขาทั้งรู้ ทั้งเกิดทั้งหลง ทั้งยึด แต่เราก็คงจะว่าเราไม่หลง เพราะว่าเรายังเจริญสติเอาไปแยกแยะทำความเข้าใจ ซึ่เหตุซึ่ผลไม่ได้ เราก็คงว่าเราไม่หลง ไม่หลงอยู่ระดับในของสมมติ แต่ในหลักธรรมแล้วยังหลงอยู่

เขาหลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด หลงมาเกิดมาสร้างภพมนุษย์  
มาสร้างชั้นห้าแล้วก็มายึดว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา  
เราก็มองเห็นเป็นตัวเป็นตนของเราจริงๆ  
แต่ในหลักธรรมแล้วไม่มีอะไร มีตั้งแต่ธาตุสี่ชั้นห้า  
ยึดดินน้ำลมไฟมาใช้ มีหนังมาห่อหุ้ม

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๕

## ๑๖. สติ สัมปชัญญะ

การเกิดของใจนั้นแหละ คือกิเลสอันละเอียดที่ปิดกั้นความสงบของใจ

เรามาสรางความรู้ตัวตัวใหม่

ซึ่งภาษารธรรมท่านเรียกว่า ‘สติ’

ถ้าเราสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง

เขาเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

รู้การหายใจเข้า หายใจออก

รู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย

ลึกลงไป ถ้าเรามีความรู้ตัวที่ต่อเนื่อง เราก็จะรู้ลักษณะของความปกติของใจ รู้การเกิดการก่อตัวของใจ รู้การเกิดการก่อตัวของชั้นธัมมา ซึ่งมีอยู่กันทุกคน แล้วก็มีเยอะด้วย

แต่ละวันตื่นขึ้นมา ใจของเราปรุงแต่งส่งออกไปภายนอกสักกี่ครั้ง ความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจของเราสักกี่ครั้ง สักกี่เรื่อง ถ้าเราไม่มีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ก็ยากที่จะเข้าถึงก็ยากที่จะรู้เท่าทัน เพียงแค่การเจริญสตินี้ก็ยิ่งยากอยู่

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๖๗

## ๑๗. สัมมาทิฐิ

ควบคุมใจ อบรมใจ ชี้อเหตุช้ำผล จนรู้การก่อตัวของใจ ของขันธห้า รู้ว่าเขาเคลื่อนเข้าไปรวมกันได้อย่างไร

นั่นแหละ ‘สัมมาทิฐิ’ ความเห็นถูกต้องจะเปิดทางให้  
ใจของเราที่จะชัดเจน

อาการของขันธห้าก็จะชัดเจน ว่าเป็นเรื่องอะไร

อะไรคือที่ท่านบอกว่า เป็นกองเป็นขันธ เป็นกองรูปกองนาม

กองนามยังจำแนกแจกแจงอีกว่า กองวิญญาน กองสังขาร เป็นกุศลอกุศล เป็นกลางๆ ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม ซึ่งไม่มีตัวไม่มีตัวตน แต่ความรู้สึกรับรู้ มีอยู่

ถ้าเราไม่ดำเนินตามคำสอนของพระพุทธองค์ก็ยากที่จะรู้ ยากที่จะเข้าถึงใจ ทุกคนก็ปรารถนาหาหนทางดับทุกข์ หาหนทางหลุดพ้น แต่ก็ยังอยู่ในระดับของการสร้างบารมีของสมมติ การทำบุญให้ทาน ความเสียสละ ความอดทนอดกลั้น ความอ่อนน้อมถ่อมตน อันนี้เป็นตบะบารมีอยู่ในระดับของสมมติ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๖๗

## ๑๘. แยกแยะไม่ได้ก็ยังไม่หลง

สัมมาทิฐิ คือข้อแรกในอริยมรรคในองค์แปด หรือว่าหนทางแปดสาย เห็นถูก ดำริถูก การงานชอบ ดำริชอบ ทุกอย่างก็จะไปในทางที่ถูก ถ้าผิดตั้งแต่แรก คือถ้ายังแยกไม่ได้ ความเห็นผิดก็ปิดกั้นเอาไว้อยู่ เราอาจจะเห็นถูกระดับของสมมติ แต่ระดับวิมุตติการเดินปัญญา การแยก การทำความเข้าใจ ยังเข้าไม่ถึงตัวละครเอียด ความเกิดของใจนั้นแหละ คือกิเลสอันละเอียดที่สุด

เรารู้ว่าใจของเราเกิดเมื่อเขาเกิดได้ครึ่งเรื่อง กลางเรื่อง ปลายเรื่อง เขาร่วมกันกับขันธุ์ห้า เรารู้รู้เพียงแค่ว่า เราคิดเราทำ ทำตามความคิดตามอารมณ์ ทำตามอำนาจของกิเลส ทำด้วยความหลง แต่เราก็มองตัวเราไม่ค่อยจะหลงเท่าไรในระดับของสมมติ

**แต่ในหลักธรรมแล้ว ถ้ายังแยกแยะไม่ได้นี่หลงหมดเลย**

**จะหลงมากหลงน้อย หลงบุญหลงบาป หลงเกิด**

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๐

## ๑๙. เจริญสติเข้าไปวิเคราะห์

ถ้าเราไม่รู้ใจของเรา เราก็จะอยู่ด้วยความหลง แต่เราก็มองว่าเราไม่หลง เพราะว่ามีปัญญาที่จะเข้าไปรู้ความเป็นจริงของเรายังไม่ทะลุปรุโปร่ง โดนสมมติเข้าครอบงำ แต่เราก็ไม่รู้เข้าครอบงำ เพราะเราแยกแยะไม่ได้

คำว่าเป็นกองเป็นชั้น วิญญาณในกาย ชั้นห้าเป็นอย่างไร

การเดินปัญญาแยก रूप แยกนาม

อะไรคือชั้นห้า อะไรคือวิญญาณ

อะไรคือกองรูป อะไรคือกองนาม

กิเลสหยาบกิเลสละเอียด แม้แต่ความเกิดของใจ

ความคิดของเรา นั่นแหละความเกิด

ตั้งแต่เข้ามาเขาเกิดสักก็เรื่อง เขาเกิดสักก็เที่ยว เราไม่เคยเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์ ส่วนมากก็มีแต่ความอำเภอใจ ตามอำเภอกิเลส โดยที่ไม่รู้ตัว

เราอาจจะรู้ตัวอยู่ได้เป็นบางช่วงบางครั้งบางคราว การควบคุมใจก็มีเป็นบางครั้งบางคราว แต่นานๆ ที บางครั้งเกิดความทุกข์หนักๆ ถึงอยากจะสนใจในการดูในการศึกษา ก็เลยไม่ทัน เราต้องศึกษาค้นคว้าขณะที่กำลังกายยังแข็งแรง ขณะที่กำลังสติปัญญาของเรายังเข้มแข็ง รีบแก้ไข ขณะยังมีกำลัง ยังมีลมหายใจ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๕

## ๒๐. สติรู้กาย

ลองสูดลมหายใจ เข้าไปยาวๆ ลึกๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ  
อย่าไปบังคับลมหายใจนะ ปล่อยให้มันเป็นธรรมชาติ การสูดลมหายใจยาว  
สัมผัสของลมหายใจที่กระทบปลายจมูกของเราก็จะชัดเจน

หายใจเข้า หายใจออกก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่

อย่าไปเพ่ง ถ้าเพ่งสมองก็ตึง

อย่าไปจดจ่อ ถ้าเราเอาใจไปจดจ่อ หน้าอกก็แน่น

วางกายให้เป็นธรรมชาติ แล้วก็สูดลมหายใจให้เป็นธรรมชาติ

แล้วเราก็พยายามสร้างความรู้ตัว

เวลาลมกระทบปลายจมูก จะมีสัมผัสของลมอ่อนๆ กระทบปลายจมูกอยู่  
ความรู้สึกรับรู้ตรงนั้นแหละ ที่ท่านเรียกว่า ‘สติรู้กาย’ ถ้าเรารู้ให้ต่อเนื่อง  
ตั้งแต่ตื่นขึ้นจนกระทั่งถึงเวลานี้ เดียวนี้ เขาเรียกว่า ‘สติสัมปชัญญะ’ มี  
ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตัวอยู่ขณะปัจจุบัน ทุกขณะลมหายใจเข้าออก  
ตรงนี้แหละที่ไม่ค่อยจะได้ฝึกกันเท่าไร

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๐

## ๒๑. นายประตู่ทวาร

การสุดลมหายใจยาว ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ ภายของเราก็มีความรู้สึกที่สบายขึ้นเยอะ สัมผัสของลมหายใจที่กระทบปลายจมูกของเรา ก็จะชัดเจน

**เรามีความรู้ตัว ดูรู้อยู่ที่ปลายจมูก**

**เหมือนกับนายประตู่ทวาร คอยสังเกตดู**

**ว่ารถคันไหนจะวิ่งเข้าก็รู้อยู่ รถคันไหนจะวิ่งออกก็รู้อยู่**

**ลมหายใจเข้า มีความรู้สึกสัมผัสปลายจมูกของเรา**

ถ้าความรู้สึกไม่เด่นชัด เราก็พยายามสุดลมหายใจเข้าไปยาวๆ การสุดลมหายใจยาว ๆ นี้สัมผัสความรู้สึกรับรู้ก็จะชัดเจน ทั้งหายใจเข้ามีความรู้สึกรับรู้อยู่ หายใจออกก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๔๖



## ๒๒. ปัจจุบันธรรม

สติรู้กาย ตั้งมั่นทุกขณะลมหายใจเข้าเขาเรียกว่า ‘ปัจจุบัน’  
เวลาหายใจออกลมกระทบปลายจมูกก็เรียกว่า ‘ปัจจุบัน’  
ที่ท่านเรียกว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ ทุกขณะลมหายใจเข้าหายใจออก

จากครั้งหนึ่ง ๒ ครั้งเป็น ๓ ครั้ง จาก ๑ นาทีเป็น ๒ นาทีเป็น ๓ นาทีเป็น ๔ นาที ๕ นาที ๑๐ นาทีเป็นชั่วโมง จนความรู้ตัวของเรที่ตั้งมั่น อันนี้เพียง  
แค่สติรู้กาย เป็นแค่เพียงสติรู้กาย ตรงนี้เราก็คาดความเพียรในการเจริญ  
ในการทำให้มีให้เกิดขึ้น

พระพุทธองค์ท่านถึงเน้นให้เข้าไปถึงต้นเหตุ เจริญสติให้รู้เท่ารู้ทันต้นเหตุ  
การเกิดของใจ ใจเขาเกิดเขาหลง ใจนี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิดนะ  
ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด เขาหลงมาวนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพนี้ภพใหญ่  
อันนั้นเราอย่าเพิ่งไปแสวงหาเขา เราแสวงหาวิญญูณในกายของเรา  
ให้เห็นเสียก่อน เราถึงจะเข้าใจในขั้นสูงๆ เพียงแค่สติรู้กายให้ต่อเนื่อง  
เราก็คพยายามทำให้ได้เสียก่อน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๖๖

### ๒๓. พลังเปลวเริ่มใหม่

สติปัญญาในทางโลกในทางสมมติทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม แต่เป็นสติที่  
ประคับประคองสมมติ ให้อยู่ในระดับปกติของสมมติ แต่ความหลงก็ยังคง  
ครอบงำอยู่ เพราะว่าการเกิดของใจ ความยึดมั่นถือมั่นของใจ ซึ่งมีอยู่ใน  
กายก่อนนี้ ยังมีอยู่เพราะว่าใจยังคงคลายความหลง หรือว่าแยกกรุ๊ปแยกนาม  
ไม่ได้ เขาก็รู้ที่อยู่ในระดับของสมมติ

พระพุทธองค์ท่านถึงให้เจริญสติ มาสร้างความรู้ตัวให้ลงที่กายให้ได้  
เสียก่อน ปัญญาเก่าเรามีเท่าไร ปัญญาโลกีย์จะมีเต็มเปี่ยม มีทั้งร้อยเราก็  
อย่าเพิ่งเอามาคิด เราก็ออย่าเพิ่งมาวิเคราะห์

**เรามาสั่งสร้างความรู้ตัวเข้าไปอบรมใจของเรา**

**อบรมใจไม่ทันเราก็ใช้สมณะเข้าไปดับ**

**อยู่กับลมหายใจบ้าง หรือว่าจะเอาคำบริกรรมไปกำกับบ้าง**

**สร้างความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลมหายใจ อยู่กับการเดิน**

**ความรู้สึกพลังเปลวเราก็เริ่มใหม่ๆ**

ใจของเราปรุงแต่งส่งออกไปภายนอกเราไม่รู้ไม่ทันต้นเหตุเราก็ดับ ส่วนมาก  
จะรู้ไม่ทัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๖

## ๒๔. นักโทษประหาร

ช่วงใหม่ๆ สติไม่มี เราก็ต้องสร้างขึ้นมาให้มี  
สติไม่ต่อเนื่องเราก็ต้องสร้างให้ต่อเนื่อง  
ใจของเราควบคุมไม่อยู่ เราก็ใช้วิธีการแนวทางสารพัดอย่าง  
บางคนก็ใช้สมณะ แล้วแต่อุบาย แล้วแต่วิธีที่จะทำให้ใจของเราให้สงบ  
บังคับใจของเราให้หยุดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ใจของคนเรานี้ก็แปลก เหมือนกับนักโทษนั่นแหละ

ถ้าเปรียบเหมือนนักโทษประหาร เขาต้องใส่ตรวนทั้งข้อมือข้อเท้า จับมัด  
เข้าไปในกรงขัง นักโทษประหารรอประหาร แต่ฝึกหัด เวลาไปอยู่ในคุก  
แล้วก็ปฏิบัติตัวใหม่ ทำตัวดีขึ้น รู้จักรับผิดชอบ รู้จักมีความเสียสละสร้าง  
บารมี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ขยันหมั่นเพียร จากนักโทษประหารก็  
คลายลงมาเป็นนักโทษตลอดชีวิต

ปฏิบัติตัวดีขึ้นก็ค่อยลดหย่อนโทษไปเรื่อยๆ ปลดโซ่ตรวนออกทีละเล็ก  
ทีละน้อย ปฏิบัติตัวดีขึ้น จากโทษประหารก็เหลืออยู่ที่โทษจำคุกตลอด  
ชีวิต

จากโทษจำคุกตลอดชีวิต ก็ลดเหลืออยู่เท่านั้นปีเท่านั้นปี ลดลงมาเรื่อยๆ การปฏิบัติตัวดีขึ้นๆ จนคลายโซ่ตรวนออก จนเป็นนักโทษรอภัยทาน อโหสิกรรม นั่นแหละการปฏิบัติตัว

ใจของคนเราก็เหมือนกัน

ถ้าฝึกหัดปฏิบัติขัดเกลากิเลสออก

ช่วงใหม่ๆ เขาก็ดีใจไม่ยอมเชื่อฟัง

กำลังสติก็หึ่งเหียน ทั้งดี สารพัดอย่าง

ทั้งเหียนทั้งดี ทั้งขัดทั้งเกลา ที่จะเอาเขาให้อยู่

แล้วก็ค่อยอบรมเขา ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล

จนอยู่ในโอวาทของสติปัญญาของเรา จนมองเห็นเหตุเห็นผล

ถ้าเขารู้ความจริงแล้ว ขัดเกลากิเลสออกแล้ว ดับความเกิดแล้ว เขารู้ความจริงแล้ว จะเอาเชือกเอาข้างมาผูกเขาก็ไม่เกิด เพราะว่าการเกิดเป็นทุกข์ เขาก็ไม่เกิด เป็นทาสของกิเลสเขาก็ไม่เอา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘

## ๒๕. หัวหน้ากิเลส

กิเลสก็มีหลายอย่าง กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด หัวหน้ากิเลสเหมือนกับ  
ผู้ใหญ่บ้านกำนัน มีเหมือนกันหมด มันหลอกๆ กันไป

**ตัวหัวใจใหญ่คือความหลง**

**ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด**

**หลงแล้วก็มาสร้างกองกำลังปิดกั้นตัวเอง**

ต่อสู้กันละทีนี้ ต่อสู้กันกับกำลังสติปัญญา แต่เวลานี้กำลังสติปัญญา  
ไม่ค่อยจะได้สร้างขึ้นมา มีตั้งแต่ไหลไปกับกองกำลังกิเลสของเขา เขาก็  
เอากิเลสมาล่อ ส่วนมากก็เป็นกิเลสฝ่ายบุญฝ่ายดีมาล่อ ก็ยังดี ดีกว่าไป  
ทางอกุศล

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๘

## ๒๖. ทำความเข้าใจการเกิด

แนวทางคำสอนของพระพุทธองค์ท่านมีเพียบพร้อม ท่านค้นพบเอามา  
เปิดเผยจำแนกแจ่มแจ้ง ไล่ไปดูตั้งแต่ต้นเหตุของกิเลส ของการเกิดของ  
ใจ ความเกิดทางด้านรูปธรรม ความเกิดทางด้านนามธรรม

ทางด้านรูปก็คือร่างกายของพวกเราได้เกิดมาแล้ว ซึ่งท่านว่า ธาตุสี่  
ขันธห้า มีวิญญาณ คือตัวใจมาครอบครอง ส่วนความเกิดความดับของใจ  
ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม เขาเกิดๆ ดับๆ นั้นแหละ

**เรามาทำความเข้าใจกับความเกิด คือภพมนุษย์**

**ว่าธาตุสี่ ขันธห้า มีอะไรบ้าง**

**รู้ความจริงตรงนี้แล้วก็ไปดับความเกิดที่ตัววิญญาณ ที่ตัวใจ**

**ไม่ให้ไปเกิดที่ไหน ไม่ให้ไปก่อร่างสร้างภพอีกต่อไป**

กายเนื้อแตกดับ ภพมนุษย์แตกดับ ใจก็เข้าสู่ความสะอาดความบริสุทธิ์  
ไม่ต้องกลับมาเกิด การตายมีการเกิดไม่มี นั้นแหละเราก็จะถึงจุดหมาย  
ปลายทางกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๖๖

## ๒๗. ปัญญาธรรม

เรามีโอกาสมากที่สุดที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วก็มีโอกาสมากที่สุดที่ได้พบพระพุทธศาสนา เกิดมาทัน เราต้องพยายามสร้างความรู้แจ้งเห็นจริง ให้ปรากฏขึ้นที่ใจของเรา ไม่ใช่ไปนึกเอาไปคิดเอา

สติปัญญาทางโลก มีสติปัญญาสูงส่งมากถึงขนาดไหน  
อันนั้นก็เป็นแค่เพียงสติปัญญาทางโลก  
เราต้องพลิกปัญญาโลกให้เป็นปัญญาธรรม  
ด้วยการเจริญสติเข้าไปคลายใจออกจากขั้นห้า

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๒๖

## ๒๘. หงายของที่คว่ำ

ทำความเข้าใจกับภาษาธรรม ทำความเข้าใจกับภาษาโลก คำว่า ‘อิตตา อนัตตา’ เป็นอย่างไร ‘สมมติ วิมุตติ’ เป็นอย่างไร ถ้าเราจะเข้าใจเรื่อง อิตตาอนัตตา เราต้องเจริญสติเข้าไป จนใจคลายออกจากชั้นห้าเสียก่อน หรือว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ เสียก่อน

เหมือนฝ่ามือกับหลังมือ

ตัวใจเหมือนกับฝ่ามือ สมมติก็เหมือนกับหลังมือ

ฝ่ามืออยู่ข้างล่าง หลังมืออยู่ข้างบน สมมติครอบงำวิมุตติอยู่

ถ้าใจคลายออกจากความคิดซึ่งเป็นนามธรรม ฝ่ามือก็หงายขึ้นมา

ความว่างอนัตตาก็ปรากฏ สมมติก็อยู่ข้างล่าง

แต่เขาก็ยังอยู่ด้วยกัน แต่เรารู้ด้วยปัญญา

ทำความเข้าใจ ยิ่งฝึกไปเท่าไร ยิ่งเห็นเยอะ ยิ่งเห็นเยอะเท่าไร เราก็ยิ่ง  
ทำความเข้าใจ อย่าไปปล่อยปละละเลย

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๐



## ๒๙. เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ถ้าใจแยกได้คลายได้ เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ว่า อัตตากับอนัตตา เป็นลักษณะอย่างนี้ สมมติกับวิมุตติ เป็นลักษณะอย่างนี้ ตามดูรู้เห็นความเป็นจริงเราก็จะเข้าใจคำว่า ‘อนิจจัง’ ความไม่เที่ยงของความคิด ‘ทุกขัง’ ‘อนัตตา’ เวลาจบไปแล้วอนัตตาความว่างเปล่าเข้ามาปรากฏ

ท่านเปรียบเสมือนกันกับพยับแดด

เวลาเราเดินตามถนนหนทางร้อนๆ

เราก็จะเห็นเปลวแดดเหมือนกับมีตัวมีตน

เราเดินเข้าไปใกล้ๆ สิ่งนั้นก็ไม่มีอะไร

ความคิดตัวนี้ก็เหมือนกัน ท่านเปรียบเอาไว้เหมือนกับหลายสิ่งหลายอย่าง

บางทีเปรียบเหมือนกับคลื่นทะเล เวลาเราเดินอยู่ตามชายหาดชายฝั่ง

คลื่นทะเลเราก็มองเห็นเป็นลูกๆ อยู่

เวลาเข้ากระทบฝั่งแล้วเขาก็หายสลายไป ลูกใหม่ก็เข้ามา

ความคิดตัวนี้ก็เหมือนกัน อาการเขาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ใจของเราเข้าไปรวมจนเป็นสิ่งเดียวกัน รวมกันไปด้วยกัน เราก็รู้อยู่แต่ว่าเราคิดเราทำ ทำด้วยอำนาจของความหลงตรงนี้ที่อยู่

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๓๐

### ๓๐. แยกรูปรสกลืนเสียงออกจากใจ

ฉลาดทางโลกเราฉลาดมาแล้ว ทีนี้เราก้ให้ฉลาดทางธรรม โง่เสียก่อน  
ค่อยฉลาดใหม่ คลายความหลงให้ได้ เห็นความเกิดความดับ เห็นจุดเกิด  
จุดดับให้ได้ เข้าใจในภาษาธรรมเข้าใจในภาษาโลก รู้จักจำแนกแจกแจง  
รูปรสกลืนเสียงสัมผัสต่างๆ ออกจากใจของเรา

กายของเราทำหน้าที่อย่างนี้

หูตาจมูกลิ้นกาย ทวารทั้งหกเขาทำหน้าที่อย่างนี้

ตาทำหน้าที่ดูเราก้ห้ามไม่ได้ หูทำหน้าที่ฟังเราก้ห้ามไม่ได้

ภาษาธรรมที่ท่านเรียกว่า ‘สักแต่ว่าดู’

‘สักแต่ว่ารู้’ ‘สักแต่ว่าฟัง’ เป็นลักษณะอย่างไร

แยกรูปรสกลืนเสียงออกจากใจ

ส่วนมากเราก้จะไปโทษตั้งแต่ว่าภายนอกมารบกวนเรา ถ้าเราจะหลบหลีก  
ก็หลบหลีกด้วยสติด้วยปัญญา ทำเรื่องของเรา วิเคราะห์กายวิเคราะห์ใจ  
ของเราให้ถึงจุดหมายปลายทางให้ได้เสียก่อน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๕

### ๓๑. ไม่ให้กิเลสมาเล่นงาน

ไม่ว่าพระเจ้าโยมว่าซี พระราชาเราก็ต้องเป็นผู้ใหม่ ผู้ตื่น ผู้ใหม่คือตื่นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเรียกว่า ‘ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน’ ไม่ให้กิเลสมาเล่นงาน กิเลสเล่นงานเรามากัน เรา ก็พยายามมาแก้ไข

กิเลสหยาบเป็นอย่างไร กิเลสละเอียดเป็นอย่างไร กิเลสมันเป็นตัวอย่างไร กิเลสก็เป็นตัวดำๆ ขาวๆ นิ่งอยู่นี้แหละ อยู่ในนี้แหละไม่ได้อยู่ที่ไหนหรอก มันหลบอยู่ที่กลางใจของเรานี่แหละ

ถ้าเราเจริญสติบ่อยๆ เราก็จะเห็น  
เดี๋ยวก็เกิดความอยาก เดี่ยวก็เกิดความโลภ  
เดี๋ยวก็เกิดความยินดียินร้าย เดี่ยวก็เกิดผลักไส  
เดี๋ยวก็เกิดตั้งเข้ามาฟูๆ แพนๆ ไม่ยอมเป็นกลาง  
เพราะว่าอะไร เพราะว่ากิเลสมันเล่นงาน

กิเลสนี้ที่สำคัญ ถ้าเรามาเจริญสติให้ต่อเนื่องเข้มข้นเท่าไร ก็ยังเห็นเยอะ ยิ่งเห็นเยอะเท่าไรเราก็ทำความเข้าใจ รู้ความจริง แล้วค่อยละ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๕

## ๓๒. อยู่กับบุญ

จุดมุ่งหมายของการฝึกหัดปฏิบัติที่แท้จริง ก็เพื่อที่จะละกิเลส แล้วก็คลายความหลง ทำใจให้สะอาดให้บริสุทธิ์ ละอกุศล เจริญกุศล หรือว่าละชั่วทำดี แล้วก็ทำใจให้บริสุทธิ์

ใจเกิดความโลภก็ละความโลภ ด้วยการให้ด้วยการเอาออก ด้วยการช่วยเหลือทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ ใจเกิดความโกรธก็พยายามควบคุม ดับความโกรธตั้งแต่ต้นเหตุ ตั้งแต่การเกิดที่ใจ เราดับภายในไม่ได้ ก็ไม่ให้ความโกรธทะลุพุ่งออกมาทางกาย ทางวาจา เราดับทางวาจาไม่ได้ เราก็ใช้ปัญญาหลบลีกลีภัยก่อน แล้วก็รู้จักให้อภัย อโหสิกรรม

จิตใจของเรามีความแข็งกร้าวแข็งกระด้าง เราก็พยายามละความแข็งกร้าว ละความแข็งกระด้าง สร้างความอ่อนนุ่มให้มีใจเกิดขึ้นในใจของเรา สร้างพรหมวิหารความเมตตา

**แต่ละวันเราก็จะอยู่กับบุญ**

**ทำใจให้เป็นบุญ ทำกายให้เป็นบุญ ทำวาจาให้เป็นบุญ**

**เราก็จะอยู่กับบุญ**

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๕

### ๓๓. คิดด้วยปัญญา

ยิ่งฝึกไปเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ ยิ่งเห็นเยอะเท่าไรก็ยิ่งทำความเข้าใจ  
ก็หมั่นขัดหมั่นเกลา เอาออกทีละเล็กทีละน้อย ใจของเราก็จะเริ่มโล่งเริ่มโปร่ง  
เริ่มสะอาด เริ่มบริสุทธิ์

หมั่นระลึกนึกถึงคุณงามความดีตั้งแต่อดีตที่ผ่านมา อะไรที่เป็นบุญ  
เป็นกุศลที่เราเคยสร้างเคยทำ

ทำใจของเราให้มีความสุข

อะไรที่จะนำความทุกข์มาให้ เราก็ไม่ต้องเก็บเอามาคิด

คิดเฉพาะเรื่องที่เป็นประโยชน์

สูงขึ้นก็คิดด้วยปัญญา

ความคิดเก่าๆ ที่เกิดจากใจที่เกิดจากชั้นห้า

ละให้หมดเลยดับให้หมดเลย

ไม่ต้องให้เกิด

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๗

### ๓๔. กิเลสเรา เราต้องละ

ถ้าเราไม่ดูเรา แก่ใจเรา ทุกเรื่องๆ จะเล่ายังไงมันก็เล่าไม่จบหรือ นอกจากบุคคลที่มาจบที่ตัวของเรา แก่ใจที่ตัวของเรา

การพูด การได้ยินได้ฟัง ก็เป็นเพียงการสื่อความหมายเท่านั้น ถ้าพวกท่านไม่ไปทำก็ไม่เข้าใจ อย่าไปโทษคนนั้นโทษคนนี้ ไปอยู่ที่นั่นแล้วไม่รู้เรื่อง ไปอยู่ที่นี้ไม่รู้เรื่อง ก็เพราะเราไม่รู้เรื่องก็เลยไม่รู้เรื่อง อย่าไปโทษคนอื่น

**จงโทษตัวเรา แก่ใจตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา  
กิเลสก็ของเรา เราจะให้ใครคนไหนเขามาละให้  
นอกจากตัวของเรา ไม่มีใครที่จะทำให้กันได้หรือ  
นอกจากตัวของเรา**

เราอาจจะอาศัยกันได้อยู่ในระดับของสมมติในระดับของความอนุเคราะห์ สมมติต่างๆ แต่ในหลักธรรมแล้วทุกอย่างต้องพลัดพรากกันหมด ไม่ได้พลัดพรากจากกันตอนเป็น ก็ต้องได้พลัดพรากจากกันตอนตาย เพราะเป็นกฎของไตรลักษณ์ของทุกคน คนเราเกิดมา มีความเกิดเท่าไร ก็ตายเท่านั้นไม่ตายช้าก็ตายเร็ว ถ้าถึงเวลา ถ้าไม่ถึงเวลาจะหลุดจะรั้งยังไง ก็ไปไม่ได้

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๑

### ๓๕. ดับภายใน แก้ไขภายนอก

เราต้องแก้ไขภายในให้จบ เป็นเรื่องของเราไม่ใช่เรื่องของคนอื่น กิเลสก็ของเรา กิเลสมากกิเลสน้อยก็ของเรา กิเลสเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ปัญญาที่จัดการกับมันทันที หาอุบายหาวิธีการแนวทางที่จะเข้าไปแก้ไข ตั้งแต่ความเกิด แม้แต่นิดเดียว ใจไม่เกิดแล้วกิเลสจะมีมาจากที่ไหน

ในเมื่อเขามาสร้างกิเลส มาสร้างกายขึ้นมาแล้ว เราก็มาจำแนกแจกแจง มาแยกแยะ ชี้เหตุชี้ผลแล้วก็ละ แล้วก็ดับความเกิด ละกิเลสที่ใจ มีเรื่องเดียวนี้แหละไม่มีเรื่องอื่น

ถ้าเรารู้จักดับเหตุแล้ว ปลายเหตุมันก็ไม่มีปัญหา  
ดับตั้งแต่ต้นเหตุ พระพุทธองค์ท่านถึงชี้สิ่งที่เหตุ  
เหตุจากภายนอกก็ละภายนอก  
แก้ไขภายนอกแล้วมาดับภายใน

แล้วก็อยู่กับสมมติ เคารพสมมติ มีความสุขในสิ่งที่เรามีเราเป็น มีความพอใจมีความสุขในสิ่งที่เรามีเราเป็น ไม่หลงไม่ยึด

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๖

## ๓๖. เจริญสติเข้าไปเป็นเพื่อนใจ

พยายามทำความเข้าใจในคำว่า ‘โอวาทปาติโมกข์’ การละทุกข์ สร้างดี ทำใจให้บริสุทธิ์

หมั่นสำรวจ หมั่นตรวจตรา หมั่นวิเคราะห์  
เจริญสติเข้าไปอบรมใจ เป็นเพื่อนใจของเรา อยู่ตลอดเวลา  
ส่วนมากก็รวมกันไป ทั้งสติปัญญา ทั้งใจทั้งความคิด  
คิดก็รู้ทำก็รู้ เพราะว่าใจเป็นธาตุรู้  
แต่เวลานี้เขาทั้งรู้ ทั้งเกิด ทั้งหลง ทั้งยึด สารพัดอย่าง

ถ้าคนเรารู้ความจริง แม้แต่การเกิดเขาคงไม่เกิด เพราะว่าการเกิด เป็นทุกข์ เป็นทาสกิเลสเขาก็ไม่เอา แต่เวลานี้เขาสะสมกิเลสหยาบกิเลสละเอียด ทัฬหมลงใจ ทัฬหมดวงจิตของเราเอาไว้จนมีตมิตเลยทีเดียว

ถ้าเรามาเจริญสติเข้าไปดู ยิ่งเจริญสติต่อเนื่องเข้มแข็งเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ ยิ่งเห็นเยอะเท่าไรเราก็ยิ่งทำความเข้าใจ แล้วก็ชี้เหตุชี้ผล แล้วก็ค่อยละทีละเล็กทีละน้อย จิตใจของเราก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ เบาบางจนกลับคืนสู่สภาพเดิม คือความบริสุทธิ์จิตใจไม่เกิด

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๔๗



### ๓๗. ไม่ต้องให้ใครมาบังคับ

เราก็พยายามทำหน้าที่ของเราให้ดี

ไม่ใช่จะให้ตั้งแต่คนอื่นเขาบังคับ ทำนั่นทำนี่

คนฉลาดพูดนิดเดียวฟังนิดเดียว ไปถึงจุดหมายปลายทาง

คนโง่เท่านั้นแหละที่จะให้คนอื่นเขาบังคับ

บอกฝึกบอกหัด บอกละกิเลส... เราก็ต้องพยายาม

หน้าที่ของเราก็คือทำให้สะอาดให้บริสุทธิ์ หน้าที่ของเราก็คือทำความ  
เข้าใจกับสมมติ เคารพสมมติ ยังสมมติให้เกิดประโยชน์ สมมติก็มีทั้ง  
ภายนอกทั้งภายใน กายของเราเป็นก้อนสมมติ เราจะทิ้งสมมติ  
ไม่ได้ เราต้องอยู่กับสมมติด้วยปัญญา บริหารสมมติด้วยปัญญา อยู่ที่ไหน  
ก็มีความสุข หมดลมหายใจนั้นแหละเราถึงจะได้ทิ้งก้อนสมมติก้อนนี้

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๑๖

## ๓๘. ก่อนหมดลมหายใจ

ทุกคนเกิดมาได้พักเอาความตายติดตัวมาด้วย ไม่ว่าจะตายช้า หรือตายเร็ว ตรงนี้ทุกคนมีหมด เกิดมาเท่าไรก็ตายหมด ขณะที่ยังไม่ถึงเวลา เราก็พยายามศึกษาค้นคว้า พยายามรีบตัดดวงสร้างบุญ สร้างกุศล สร้างบารมี ให้มีให้เกิดกับกายก่อนนี้ กับใจดวงนี้ให้ได้

**ท่านถึงบอกว่า บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น**

**ก่อนที่จะหมดลมหายใจ**

**ถ้าหมดลมหายใจก็มีแต่เรื่องบุญกับเรื่องบาป**

**เรามาแก้ไขตัวเราขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่นี้แหละ**

ใจมีความโลภเราก็พยายามละความโลภ ใจมีความโกรธเราก็พยายามละความโกรธ ทำในสิ่งตรงกันข้าม ใจมีความทะเยอทะยานอยาก เราก็ลดดับความอยากด้วยการให้ ด้วยการเอาออก ด้วยการคลาย ด้วยการบริจาค

ใจเกิดความโกรธ เกิดความขุ่นเคือง เราก็รู้จักให้อภัยอโหสิกรรม ใจของเรามีความแข่งกร้าวเราก็พยายามปรับแก้ไขใจของเรา ให้มีความอ่อนนุ่ม ถ่อมตน ไม่เย่อหยิ่ง ให้มีความอ่อนนุ่ม

สิ่งพวกนี้ก็จะ เป็นบารมีของเรา ส่งผลถึงการปล่อยการวาง จนกระทั่งถึงความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้น จนกระทั่งดับความเกิด

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๓

## ๓๙. หัดสร้างความรู้ตัว

เวลานี้เรามีศรัทธา มีการสร้างบารมีมาอยู่ในระดับหนึ่ง แต่การเจริญสติที่ต่อเนื่องเชื่อมโยงยังไม่ค่อยจะมีกันเท่าไร เพียงแค่การหายใจเข้าหายใจออก เราก็ยังรู้ไม่ค่อยจะชำนาญกันเลย เราพยายามหัดสังเกต หัดสร้างความรู้ตัว

ใหม่ๆ ก็อาจจะอึดอัด หรืออาจจะติดขัด  
มีการพลั้งเผลอเราก็เริ่มใหม่ พลั้งเผลอเริ่มใหม่  
จนความรู้ตัวของเรานั่นเอง จนเรารู้เท่าทันใจ  
รู้เท่าทันความคิด จนรู้ทันการแยกการคลาย  
สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้องจะเปิดทางให้

เราอย่าเอาความคิดแบบโลกๆ มาคิดมาวิเคราะห์ว่าจะเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ความคิดเก่านั้นมีอยู่เดิม แต่กำลังสติของเรามีไม่เพียงพอ ก็เลยรู้ไม่ทัน ก็เลยส่วนมากก็จะพลั้งเผลอ หรือไม่ได้สร้างกันขึ้นมาเลย นอกจากบุคคลที่มาเจริญสติที่ต่อเนื่อง จนรู้เท่ารู้ทัน จนวิเคราะห์เห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล ว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน ทุกอริยาบถ ทุกเรื่องในชีวิต ตั้งแต่ต้นขึ้นมาจนกระทั่งหมดลมหายใจ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๕

## ๔๐. ทวนกระแสกิเลส

คนทั่วไปจะไม่ค่อยจะสนใจในการเจริญสติ มีตั้งแต่จะคิด คิดเอา การฝึกหัดปฏิบัติใจนี้คิดเอาไม่ได้เด็ดขาด เราต้องเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์ จนเห็นเหตุเห็นผล ชี้เหตุชี้ผล ใจคลายออกจากชั้นห้า หายขึ้นมา ใจเกิด กิเลส ก็ละกิเลส หนุนกำลังสติปัญญาไปคิดแทน

คนไม่ตายก็ต้องคิด แต่ความคิดนั้นก็คิดด้วยสติ คิดด้วยปัญญา เราต้อง แบ่งแยกให้ชัดเจน ความรู้ตัวหรือว่าสติของเรานี้สร้างขึ้นใหม่ ซึ่งเรียกว่า ‘ผู้รู้’ ส่วนใจของเรานั้นเป็นธาตุรู้ แต่เวลานี้เขาทั้งรู้ ทั้งเกิด ทั้งหลง ทั้งยึด

เราก็ต้องมาเจริญสติเข้าไปควบคุมอบรม

ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล จนใจมองเห็นความเป็นจริง

ใจยอมรับความเป็นจริงได้นั้นแหละ

เขาถึงจะปล่อยถึงจะวางได้

ใจเกิดกิเลส ก็ละกิเลส

ท่านถึงบอกว่า ‘เป็นการทวนกระแส ทวนกระแสกิเลส’

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๒๒

## ๔๑. พิจารณาให้ดีเสียก่อน

เราต้องเป็นผู้ใหม่ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา เป็นคนมีความขยัน เป็นคนมีความรับผิดชอบ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่กิน ความอยากเล็กน้อยๆ เราก็ดูไม่ให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา ท่านถึงบอกให้พิจารณาทุกเรื่อง

เรื่องอาหารการอยู่การขบการฉันเป็นอย่างไร

ในเมื่อกายก็ต้องการอาหาร เราก็ต้องรู้จักพิจารณา

ภาษาธรรมท่านเรียกว่า ‘ปฏิสังขาโย’

ให้รู้จักพิจารณาเสียก่อน ขณะรับประทานข้าวปลาอาหาร

หรือขณะที่จะเอารับประทานข้าวปลาอาหาร เราก็ดู

ใจเกิดความอยากหรือไม่ ใจปกติหรือไม่ ใจเกิดความยินดีไหม ยินร้ายไหม ผลักไสไหม ดึงเข้ามาไหม กะประมาณในการขบฉันของตัวเองหรือเปล่า เอาเท่านี้ก็เลสมันก็บอกว่าเอาเยอะๆ มันก็กลัวไม่อิ่ม มันก็สั่งให้เอาเยอะๆ แล้วก็ทานไม่หมด เราก็ต้องหัดวิเคราะห์หัดพิจารณา อย่างนั้นท่านถึงบอก ปฏิสังขาโย ทุกเรื่องนั้นแหละ ตากระทบรูปก็เหมือนกัน หูกระทบเสียงก็เหมือนกัน ถ้าเราต้องการสิ่งต่างๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ เราก็เอาด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยใจที่ไม่เกิดกิเลส

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘

## ๔๒. ไม่ทำตามอำนาจกิเลสตัณหา

เวลาจะขบจะฉัน ก็พิจารณากะประมาณในการขบฉันของเรา ภายก็หิว ใจจะปรุงแต่งได้เร็วได้ไว อันนั้นก็อร่อย อันนี้ก็อร่อย มันสั่ง กิเลสมันสั่ง บอกว่าเอาเยอะๆ กลัวไม่อิ่ม

เราก็ต้องพยายามดับความอยากของเรา

ดับความอยาก ความเกิดของใจ

ใจมันอยากก็ดับ หยุด ไม่เอาให้มัน

ถ้าเอาให้มันแล้ว มันก็เพิ่มกิเลส

เราก็พยายามอบรมใจของเรา

กะประมาณในการขบฉัน อะไรที่มันต้องการเราก็พยายามให้มันผ่านเลยไป ผ่านเลยไปแล้ว มันยังเสียดายอาลัยอาวรณ์หรือไม่ เราก็ต้องดู มองซ้าย มองขวา มองบนมองล่าง มองกลางใจของเราใจของเราเกิดความอยาก เราก็พยายามดับ อาหารแต่ละชิ้น อาหารแต่ละส่วน เราก็มองดู ถ้าเราเอาเยอะ คนข้างหลังก็ไม่ได้ทาน ถ้าเราเอามาก เอาไปเราก็กินไม่หมด เอาไปทิ้ง

มองคนข้างบนข้างล่าง เราพอเสียสละได้เราก็เสียสละ ไม่เห็นแก่กิน ไม่เห็นแก่ความเกียจคร้าน สร้างความขยันหมั่นเพียร สร้างความรับผิดชอบ สร้างความเสียสละ สร้างกำลังสติให้เข้มแข็ง ชี้เหตุชี้ผลให้ได้ ไม่ใช่ทำตามอำนาจกิเลส ทำตามอำนาจอัตตาตัวตน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๓๔

### ๔๓. นิทานสอนใจ

สามเณรน้อยคู่นี้ นะ กะประมาณในการขบฉันของเรา

ถ้าใจเกิดความอยากอันนั้นอันนี้ เราก็ปล่อย  
เราไม่เอาให้มัน หยุด หยุดไม่ได้ก็ให้ผ่านเลยไป  
กายก็หิว ใจจะเกิดความอยากปรุงแต่งได้เร็วได้ไว  
เห็นอาหารอันนั้นก็อร่อย อันนี้ก็อร่อย  
กิเลสมันบอกว่าเอาเยอะๆ เอาน้อยๆ กลัวไม่อิ่ม มันบอกว่างั้น  
ถ้าเราไม่รู้จักแก้ไข มันก็มากขึ้นๆ

จะเล่านิทานอันหนึ่งให้ฟัง นิทานเป็นเรื่องจริง มีหลวงตาสององค์สามองค์  
สมัย ๒๐ ปีก่อนเคยมาอยู่ด้วย หลวงตาเป็นคนโกลบ บวชอายุเยอะ เห็นใครมา  
ก็เดินดักไปขอ ขอบของ ขอบอันนั้นขอบอันนี้ ไม่ว่าที่หลวงปู่ใหญ่ เห็นญาติ  
โยมมาเนี่ยจะเดินดัก

สองคน สององค์ เขาชวนกันทำกระติบข้าวใบใหญ่แป๋อเริ่ม กระติบใส่ข้าว  
รุ่นสมัยเก่า นี่กว่าจะสานทำอะไร สานกระติบข้าวใบใหญ่ๆ ที่นี้ก็ใครมา  
ทำบุญทำอะไร สนุ่ยาสีพัน อะไรต่างๆ เก็บไว้ในกระติบข้าวจนเต็มจนล้น

ที่นี้จะเอาก็ขอลากลับบ้านทั้งสองคน ก็ลากลับบ้านนอก ไปไม่ไหวก็ช่วย  
กันหาม หามกระติบข้าวใหญ่ อาหาร ปลากระป๋อง ทุกสิ่งทุกอย่างเก็บใส่  
จะเอาไปบ้าน หามไปนั้น ไปขึ้นรถสองแถวอยู่ที่บ้านสำราญ พากันหามไป  
หลวงตาสองคน พอจะขึ้นรถสองแถวเท่านั้นแหละ กระติบข้าวมันร่วง  
ของเต็มถนนหมดเลย ประจานตัวเอง

ไปบิณฑบาตก็เหมือนกัน เวลาไปบิณฑบาตเกิดอิจฉา สมัยนั้นก็มีสุนัข  
ชื่อว่านางเก้ เดี่ยวนี้ก็ตายไปแล้วแหละ ไปบิณฑบาต บางทีก็ได้ข้าว  
ได้อาหารแห้ง บางทีก็ได้ปังไก่ขาไก่มาที่ละชิ้น ทีนี้พระท่านก็มาถึงศาลา  
ท่านก็เก็บเอาไว้ให้หมาสักชิ้นหนึ่ง โกรธให้พระใหญ่ ว่ามึงเห็นหมา  
ดีกว่าพระ อย่างนั้นอย่างนี้ อิจฉาหมาละทีนี้ อิจฉาหมาว่า หมาได้กินดีกว่า  
พระ เกิดความโกรธ เกิดความอิจฉา

มีวันหนึ่งท่านได้บิณฑบาตออกหน้าพระ ท่านได้เป็นหัวแถว ไปบิณฑบาต  
โยมก็ใส่ปังไก่ ขาไก่เหมือนกันนั่นแหละ แกก็ไม่เอาใส่บาตรนะ พอโยม  
ใส่บาตรแล้ว แกก็ดึงออกจากบาตร มาเหน็บใส่พกผ้าตัวเอง เดินไปๆ  
ได้ประมาณสักสามสี่ชิ้นนี้แหละ แกก็เอาออกมาเหน็บพกผ้า

ช่วงเดินออกมาจากหมู่บ้าน เดินไปเดินมา ขาไก่มันก็หลุดออกจากพกผ้า  
ทีละชิ้นๆ ทีนี้พระท่านก็เก็บเอาไว้ มันหล่นก็เก็บเอาไว้ๆ พอมาถึงศาลานี้  
แกก็คงจะมาดูขาไก่ของแกที่เหน็บไว้ในพกผ้า หาเท่าไรก็ไม่เจอ มันจะ  
ไปเจอได้อย่างไร มันร่วงหมด

### ความอิจฉาริษยา ความโลภ

เพียงแค่ว่าสัตว์เล็กๆ น้อยๆ ก็เกิดความอิจฉาริษยา

เกิดความโลภ ก็เลสเล่นงานเอา เลยไม่ได้สักอย่าง

ขาดพรหมวิหาร ขาดความเมตตา



มีพระอีกองค์หนึ่ง ก็มาอยู่ด้วยเหมือนกันนี่แหละ พุดเก่ง สอนธรรมะเก่ง แต่จิตใจมีแต่ความโลภ ไปบิณฑบาตเหมือนกัน ไปด้วยกันสามสี่รูป เดินหัวแถว กลับมาถึงศาลาไม่เอาอาหารมาลงไว้ในศาลา หอบหนีหมด คนเดียว

บอกว่าตัวเองไปบิณฑบาตได้เป็นของตัวเอง เพื่อนเลยไม่ได้กิน ได้กินแต่ข้าวเปล่า เป็นผู้นำเพื่อน ว่าญาติโยมใส่บาตรนี้ก็ใส่องค์หัวแถว อาหารก็ได้แบ่งสันปันส่วน แต่ท่านบอกว่าท่านบิณฑบาตได้ ท่านเอาคนเดียวองค์เดียว ไม่ให้หมู่ให้คณะท่านด้วย

ความเสียสละไม่มี จะเป็นผู้นำคนได้อย่างไร

จะเป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่นเคราะห์ได้อย่างไร

จะเข้าถึงธรรมได้อย่างไร

ความเสียสละก็ไม่มี การละกิเลสก็ไม่มี

พรหมวิหารก็ไม่มี มีตั้งแต่ความอยาก

ความตระหนี่เหนียวแน่นเข้าครอบงำ มันก็เลยอึดอัน

จากอายุน้อยๆ พออายุมากขึ้น มันก็เยอะขึ้นๆ จนเอาไม่อยู่ จนอยู่ได้ อำนาจของกิเลส

ถ้าคนไม่รู้จักละกิเลส ยิ่งใหญ่เท่าไรก็อึดตายังโต  
ไม่ได้ใหญ่ด้วยพรหมวิหาร ใหญ่ด้วยความเมตตา ใหญ่ด้วยสติปัญญา  
อันนั้นใหญ่ด้วยอึดตา ด้วยทิวี่ ด้วยมานะ  
กิเลสเล่นงานอยู่ตลอดเวลา

แทนที่จะเป็นบุคคลที่ฉลาด กลับเป็นบุคคลที่โง่เขลาเบาปัญญา น่าสงสาร  
เหมือนกัน แทนที่จะขัดเกลากิเลสออกจากจิตจากใจ กลับสร้างสะสม  
กิเลสความอยาก ออยากมีอยากเป็น ทะเยอทะยานอยาก แล้วอึดเข้าไปๆ  
จนเอาไม่ออก จนคลายไม่ออก

ไม่เหมือนกับเด็กๆ ที่ฝึกไฝ่มาฝึกเนร เป็นผู้เสียสละ ผู้ช่วยเหลือ  
ผู้อนุเคราะห์ ตั้งแต่ตัวเล็กๆ โตขึ้นไปมีแต่เป็นผู้ให้ ผู้ช่วยเหลือ ค่อยฝึกฝน  
ไปเรื่อยๆ โตขึ้นไปกิเลสก็เบาบางเข้าไป เบาบางเข้าไปเรื่อยๆ ก็เข้าถึงธรรม  
ได้เร็วได้ไว

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๕๑

## ๔๔. ใช้สติปัญญาทำหน้าที่แทน

สามเณรก็เหมือนกัน พระใหม่พระเก่า เราต้องเป็นผู้ใหม่อยู่ตลอดเวลา เป็นผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ว่าปล่อยปละละเลย ความอยากเล็กๆ น้อยๆ อยากในรูปปรสกลิณเสียง เขาเรียกว่าความทะเยอทะยานอยาก กายของเรา เกี่ยวเนื่องด้วยอาหาร เราก็คงต้องดู ใจเกิดความอยากเราก็คงดับความอยาก ดับได้เมื่อไหร่ เราก็ค่อยทานค่อยเอา รู้จักพิจารณา

คนทั่วไปก็เอาด้วยความอยาก อยากมั่งอยากมี อยากร่ำอยากรวย สารพัดอยาก ถ้าอยากมั่งอยากมี อยากร่ำอยากรวย

ท่านก็ให้ละความอยากเสีย

ให้เป็นความขยันหมั่นเพียรของสติปัญญาทำหน้าที่แทน

อยากรวย เราก็คงขยันทำให้มันถูกต้อง

ทำมากก็ได้มาก ทำน้อยก็ได้น้อย

ก็ให้มีความรับผิดชอบด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยเหตุด้วยผล

แต่เวลานี้กำลังสติไม่ค่อยจะมี แต่ละวันก็มีแต่ความขัดแย้ง กูตีมึงตี จับกัน เป็นก๊กเป็นเหล่า เอาตั้งแต่ห้าห้าเข้าหากัน จากคนหนึ่งสองคนก็กลายเป็น กลุ่มเป็นก้อน แล้วก็สู้ระดับหมู่บ้านตำบลบ้านเมือง กูไม่ดี มึงไม่ดี คนนั้น ไม่ดี โทษกันอยู่อย่างนั้น ไม่เคยโทษตัวเองสักที ไม่เคยแก้ตัวเองสักที

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๒๕

## ๔๕. ตนเป็นที่พึ่งของตน

เราฝึกเรา แก้ไขเรา

‘ไม่มีใครจะแก้ไขให้เราได้ นอกจากตัวของเราเอง

ท่านถึงเรียกว่า ‘ตนเป็นที่พึ่งของตน’

สมมติภายนอกเราอาจจะอาศัยกันได้ เป็นบางช่วงบางครั้งบางคราว  
อีกสักหน่อยก็ต้องได้พลัดพรากจากกัน ไม่ได้พลัดพรากจากกันตอนเป็น  
ก็ต้องได้พลัดพรากจากกันตอนตาย เพราะเป็นกฎของไตรลักษณ์ กฎของ  
ความเป็นจริง เราต้องพยายามพึ่งตัวเราให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น ตายเป็นตาย  
ไม่ถึงวาระเวลาก็ไม่ตาย ถ้าถึงเวลาแล้วอะไรมาฉุดไว้ก็ไม่อยู่

เราต้องทำความเข้าใจ มองเห็นหนทางเดินให้ได้เสียก่อน อย่าพากัน  
เกียจคร้าน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๒๖

## ๔๖. หมั่นพร่ำสอนตัวเอง

ไม่เชื่อว่าเอาตั้งแต่ธรรม จะเอาตั้งแต่ปฏิบัติ ให้แต่ความเกียจคร้านเข้า  
ครอบงำ ขาดความขยันหมั่นเพียร ขาดการขัดเกลากิเลส หอบแต่กิเลส  
ใส่ตัวเรา

จะไปให้คนนั้นเขาสอนคนนี้เขาสอน

ถ้าสอนตัวเราไม่ได้ไม่มีใครจะสอนให้เราได้หรอก

ตำราครูบาอาจารย์ ก็เป็นแค่เพียงแผนที่ชี้แนะแนวทางให้

เราจะเดินหรือไม่เดินก็ขึ้นอยู่กับตัวของเรา

แก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา

ถ้าสร้างความขยันหมั่นเพียร สร้างความรับผิดชอบ ละขัดเกลากิเลส  
อยู่ตลอดเวลา ละอายเกรงกลัวต่อบาป กล่าวหาญในสิ่งที่ควรกล้าหาญ  
สักวันหนึ่งเราก็คงจะเดินถึงจุดหมายปลายทางกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๒๗

## ๔๗. บังคับตัวเอง แก้ไขตัวเอง

แต่ละวันเรามีความเพียรเพียงพอหรือไม่ เรามีความเสียสละ มีความอดทน เรามีความรับผิดชอบ เรารู้จักขัดเกลา ละกิเลสความตระหนี่เหนียวแน่น ความอิจฉาริษยา ความทะเยอทะยานอยาก ออกจากใจของเราได้หมดจดแล้วหรือยัง ถ้ายังก็พยายามเริ่ม เริ่มเสีย

อยู่ที่ตัวเราไม่ใช่อยู่ที่คนอื่น  
อย่าไปคิดว่าคนนั้นต้องพาเดิน คนนี้ต้องพานั่ง  
คนนั้นต้องพาฝึกหัดปฏิบัติ ไม่ใช่  
เราต้องพยายามบังคับตัวเรา แก้ไขตัวเรา

การเจริญสติเป็นอย่างนี้ การสร้างความรู้ตัว กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้ กลางคืนใจของเราเกิดความกลัวไหม กายของเราเกิดความหิวหรือไม่ ใจเกิดความอยากหรือเปล่า

ทวารทั้งหก ตาทำหน้าที่ดู เราก็กห้ามไม่ได้ หูทำหน้าที่ฟัง เราก็กห้ามไม่ได้ ตาหูจมูกลิ้นเป็นทางผ่านของรูปรสกลิ่นเสียง ส่งเข้าไปถึงตัวใจ เรามีสติคอยดูรู้ใจของเราหรือไม่

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๒

## ๔๘. ละด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญา

ใจที่ไม่มีกิเลสก็ปกติ ใจที่ไม่เกิดก็ปกติ นั่นแหละเขาเรียกว่า ‘ศีล’ ศีลสมมติ ถ้าใจยังไม่ได้คลายจากขันธห้า หรือว่ายังไม่ได้หยาย ยังแยก रूप แยกนาม ไม่ได้ มันก็เพียงแค่ปกติ หรืออาจจะเป็นหินทับหญ้าเอาไว้

ถ้ากำลังสติเราสังเกตวิเคราะห์จนใจคลายออก

ดูรู้เห็นตามความเป็นจริง แล้วก็ค่อยละไปเรื่อยๆ

อันนี้เขาเรียกว่า ‘ละด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญา’

ใจปกติ ใจสะอาดด้วยปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญาควบคู่กันไป ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน หาที่กายที่ใจ ของเรานี้แหละ หาทั้งกลางวันกลางคืน ความรู้ตัวเป็นอย่างไร ความปลั่งผลอเป็นอย่างไร นิเวศน์เข้าครอบงำเป็นอย่างไร

บุคคลที่มีบุญมีอานิสงส์ไม่ปล่อยโอกาสทิ้ง ทุกลมหายใจเข้าออก จะลุก จะก้าวจะเดิน รู้ความปกติของใจ รู้การหายใจ รู้การก้าวการเดิน เอาสติ ปัญญาของเราไปรู้ทันการเกิดอาการของใจ อาการของขันธห้า เขาเป็น กองเป็นขันธได้อย่างไร ต้องมองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น อย่าพากันเอาความเกียจคร้านเข้าครอบงำ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๒

## ๔๙. ข้อวัตรปฏิบัติ

ข้อวัตรปฏิบัตินั้นแล้วแต่พวกเราจะเลือกสรรเข้ามาใช้  
ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ในความหมายแล้วก็เพื่อที่จะละกิเลส  
ก็เพื่อที่จะคลายความหลง  
ให้เราอรบรู้ทั้งข้อวัตร ทั้งข้อปฏิบัติ ทั้งการขัดเกลากิเลส

เหมือนกับต้นไม้ มันก็มีทั้งเปลือก ทั้งแก่น ทั้งกระพี้ ถ้าเราจะเอาสิ่งใดสิ่ง  
หนึ่งก็ได้ ถ้าต้นไม้ไม่มีเปลือกไม่มีแก่นไม่มีกระพี้ เขาก็ตาย ถ้าเขามีครบ  
ทุกอย่าง เขาก็เอื้ออำนวยอนุเคราะห์กันอยู่

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เราก็อาศัยสมมติ อาศัยพิธีต้อง อาศัยการ  
เจริญสติภาวนา คำว่า ‘ศีล’ ความปกติ ความหมายของคำว่าศีลเป็น  
ลักษณะอย่างไร ศีล ๕ ศีล ๘ ศีลสมมติ ศีลวิมุตติ เราก็ต้องศึกษาให้  
ละเอียด

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๔



## ๕๐. เราบวชมาเพื่ออะไร

คำว่า ‘ศีล’ ความปกติ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีลพระปาติโมกข์ ศีลพระ  
ศีลสี่ ก็เพื่อที่จะควบคุมความเป็นระเบียบให้อยู่ในความสวยงาม อยู่ระดับ  
ของสมมติในหลักธรรมของพระพุทธองค์

การละบาป การสร้างบุญ การทำใจให้บริสุทธิ์

นั่นแหละคือหัวใจของศาสนา

เราพยายามทำใจของเราให้เข้าถึงศาสนา

ทำใจของเราให้เข้าถึงความสะอาด ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้น

กิเลสหายบกิเลสละเอียดย เราก็กินหมั้นขัดเกลา

ยิ่งนักบวช เราบวชมาเพื่ออะไร จุดมุ่งหมายของการบวชอยู่ที่ไหน ไม่ใช่  
ว่าปล่อยปละละเลย เราพยายามแก้ไขเรา ปรับปรุงตัวเรา เราปรารถนา  
ที่จะเข้ามาบวช เพื่อที่จะมาแสวงหาวิธีการแนวทาง ในเมื่อเรารู้จักวิธีการ  
แนวทางแล้ว เราก็กินหมั้นไปทำความเพียร ทั้งกลางวันและกลางคืน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๖๙

## ๕๑. ธรรมสามข้อ

ทางสมมติโลกธรรม เราก็ทำหน้าที่ของเราให้ดี เพียงแค่สมมติเราก็พยายาม  
จัดระบบระเบียบของสมมติ ทำหน้าที่แสวงหาด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติ  
ด้วยปัญญา อยู่กับสมมติเคารพสมมติ กายของเรานี้แหละก้อนสมมติ  
ใจของเรานั้นแหละ ถ้าคลายได้ก็เป็นใจที่วิมุตติ ถ้าละกิเลสได้หมดจด  
ใจก็จะบริสุทธิ์

ท่านถึงบอกว่า ‘ละอกุศล เจริญกุศล ทำใจให้บริสุทธิ์’  
ธรรมสามข้อนี้ให้ถึงจุดหมายปลายทาง  
ทุกสิ่งทุกอย่างก็รวมลงที่ใจ  
ศีล สมาธิ ปัญญา ก็รวมลงที่ใจ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๔

## ๕๒. ธรรมเนียมปฏิบัติ ต้องรู้จักทำ

เพียงแค่ระดับสมมติ เราก็พยายามบริหารทำหน้าที่ของเราให้ดี

ไม่ใช่ว่าจะเอาตั้งแต่ธรรมเนียม

ปฏิบัติตั้งแต่ธรรมเนียม แต่ไม่รู้จักทำ ไม่รู้จักความหมาย

มีตั้งแต่ความเกียจคร้านเข้าครอบงำ

มีตั้งแต่ความอิจฉาริษยา ความตระหนี่เหนียวแน่น

ถ้าเราไม่ละกิเลส เราจะได้ความบริสุทธิ์ยังไง

เราละกิเลสทั้งหยาบ ทั้งละเอียด ออกไปให้หมดจากใจของเรา เราไม่อยากจะ  
จะได้ความบริสุทธิ์เราก็ได้

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๖๑

## ๕๓. สร้างสะสมสติปัญญาบารมี

แต่ละวันๆ ค่อยสร้างสะสมคุณงามความดี ค่อยสร้างสะสมสติปัญญาบารมี เหมือนกับเราปลูกผลหมากรากไม้ เราจะไปเร่งให้ออกดอกออกผลให้สุกวันเดียว ให้รับประทานได้วันเดียวก็ไม่ได้

การประพฤติปฏิบัติใจก็เหมือนกัน

เราก็ค่อยอบรมสะสมคุณงามความดีไปเรื่อยๆ

อะไรที่เป็นอกุศลเราก็พยายามละ อะไรที่เป็นกุศลเราก็พยายามเจริญ รู้จักแก้ไขตัวเราอยู่ตลอดเวลา จนลั่นออกไปสู่หมู่สู่คณะ สู่เพื่อนสู่ฝูง เมื่อเติบโตขึ้นไปสติปัญญาของเราก็แก่กล้ามากขึ้น

เราพยายามสร้างความขยัน สร้างความรับผิดชอบ สร้างความเสียสละให้กับตัวเรา แล้วก็ให้กับหมู่คณะเพื่อนฝูง รู้จักให้อภัย รู้จักโอหะสิริกรรม รู้จักความรักสามัคคีสามัคคี

ยิ่งคนหมู่มาก ถ้าไม่มีความสามัคคีแล้วก็ลำบาก ไม่มีความรับผิดชอบแล้วก็ลำบาก ต่างคนต่างใช้ ต่างคนต่างทิ้ง ไม่มีความรับผิดชอบต่อตัวเรา ไม่มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ไปอยู่ที่ไหนก็ลำบาก ลำบากตัวเรา สร้างความเดือดร้อนให้ตัวเอง สร้างความเดือดร้อนให้สถานที่ สร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่น

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๑๐

## ๕๔. ทางสายเดียว

ไม่ใช่จะเอาตั้งแต่อดีตเพ่งโทษซึ่งกันและกัน มีตั้งแต่มลทินเข้าห้าห้ากัน  
อย่างนั้นเขาเรียกว่า ‘คนโง่’ ไม่รู้จักแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา

อยู่หลายคนก็เหมือนกับอยู่คนเดียว

อยู่คนเดียวก็เหมือนกับอยู่คนเดียว

ไปนิพพานจิตใจไปดวงเดียว

จะเดินทางเช่นเดียวกัน ถึงจุดหมายปลายทางได้เหมือนกัน แต่จะถึงช้า  
หรือถึงเร็วแล้วแต่วิบากกรรมของแต่ละบุคคลที่จะดำเนินให้ถูกที่ถูกทาง

ยิ่งมาอยู่ด้วยกันคนละทิศละที่ละทาง ก็เพราะวิบากกรรมนำมานั้นแหละ  
ถึงได้มาอยู่ร่วมกัน มาอยู่ร่วมกันแล้ว ก็ให้รู้จักความรักความสมัครสมาน  
สามัคคี มีความเป็นระเบียบ ระเบียบวินัยกับตัวเรากับคนอื่น เอาใจเขา  
มาใส่ใจเรา เอาใจเราไปใส่ใจเขา ไม่ใช่ว่าจะเห็นแก่ตัว แก่กิน แก่ความ  
เกียจคร้าน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๑๖

## ๕๕. อะไรไม่ดี ทำให้ดี

ตื่นเช้าออกมาเดิน ออกมาทำความสะอาด ที่นั่นบ้าง ที่นี้บ้าง เราพยายามฝึก ให้เกิดความเคยชิน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เห็นเศษขยะเราก็เก็บ ตรงไหนไม่ดี เราก็ทำ ห้องส้วมห้องน้ำไม่สะอาด เราก็ทำ เราได้กำไร ถ้าเราจะเข้า ห้องส้วม มีหลายห้องเราเดินสำรวจดู ห้องไหนไม่เรียบร้อย นั่นแหละ เป็นโอกาสของเราให้เข้าไป เข้าไปทำความสะอาด ไม่ใช่จะไปหาเลือก ตั้งแต่ห้องที่ดีๆ ห้องที่สะอาด ห้องสกปรกก็ไม่เอา

**เราเข้าห้องสกปรกได้กำไร**

**ในความเสียสละของเรา เราได้กำไร**

**เราได้ทำความสะอาด สะอาดตาแล้วก็สะอาดใจ**

ฝึกหัดให้เกิดความเคยชิน เดินไปตามถนนหนทาง เห็นเศษแก้วเศษตะปู เห็นเศษกระดาษ เราก็พยายามเก็บ ดูแลรักษาความสะอาด เราก็จะได้ ฝึกฝนตัวเราไปด้วย ไม่เห็นแก่ตัว

แล้วก็มีสัจจะ มีความซื่อสัตย์ ความซื่อสัตย์นี้สำคัญมากทีเดียว ความซื่อสัตย์ต่อตัวเรา ถ้าเราไม่มีความซื่อสัตย์ต่อตัวเราแล้ว อย่าไปหวังว่า เราจะไปซื่อสัตย์ต่อคนอื่นได้เลย มีความซื่อสัตย์ มีความละเอียดเกรงกลัว ต่อบาป แล้วก็รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเรา เรามีความเกียจคร้าน เราก็ละ ความเกียจคร้าน สร้างความขยัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๑๑

## ๕๖. ปัญหาไม้ไว้ให้แก้ไข

หนักไม่เอาเบาไม่สู้ มันจะไปได้อะไร  
จะไปสร้างตบะสร้างบารมีอะไรกัน  
หนักเอาเบาสู้ ปัญหาไม้ไว้ให้แก้ไข  
แก้ไขปัญหากายนอกปัญหากายใน  
ทำความเข้าใจให้มันถูกต้อง

เห็นความเกิดความดับ เห็นประโยชน์ ประโยชน์ภายนอกประโยชน์  
ภายใน ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ประโยชน์สมมติประโยชน์วิมุตติ  
ถ้าเราเข้าใจก็จะมีตั้งแต่ประโยชน์

อะไรที่ไม่เป็นประโยชน์เราก็จะเสีย ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเราละความเกียจคร้าน  
ละนิเวรณธรรมต่างๆ ละมลทินต่างๆ สมมติภายนอกเราก็ทำประโยชน์  
ทั้งกลางวันกลางคืน มีความสุขในการให้ในการช่วยเหลือในการ  
อนุเคราะห์ มองเห็นหนทางเดินตัวเราว่าจะไปอย่างไรมาอย่างไรว่าจะ  
ได้กลับมาเกิดหรือไม่กลับมาเกิดกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๒๘

## ๕๗. ก้อนกรรม

เราต้องทำความเข้าใจเรื่องกรรม  
กรรมสมมติ กรรมวิมุตติ  
กรรมสมมติ คืออรรถภาพร่างกายของเรา  
นี้แหละเรียกว่า ‘ก้อนกรรม’  
ที่นี้ส่วนที่เป็นนามธรรม ความคิด  
อาการของขันธุ์ห้าผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจของเราอยู่ตลอดเวลา  
ใจของเรารวมกันไปเป็นก้อน

ถ้าเราแยกแยะได้ ตามดูได้ เราก็ละขันธุ์ห้าได้ ละอรรถาตัวตนได้ ทำความ  
เข้าใจได้ กรรมเก่าก็ตามไม่ทันก็เป็นอโหสิกรรม กรรมใหม่ที่เกิดจากใจ  
ก็บริหารด้วยสติด้วยปัญญา ก็เป็นแค่เพียงกิริยาของสติปัญญา เข้าไปทำ  
หน้าที่แทน ให้อยู่เหนือกรรมเหนือบุญเหนือบาป

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๒๑



## ๕๘. ละบาป สร้างบุญ ไม่ยึดติดในบุญ

ถ้าเรารู้จักวิธีการแนวทางแล้วก็มีความสุข มีความสุขในการดู ในการรู้ ในการแก้ไขของเรา รู้จักแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา โทษตัวเราอยู่ตลอดเวลา จนไม่มีอะไรที่จะให้คั่นคว้า จนมองเห็นความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เกิดมา ก็เกิดมาด้วยแรงเหวี่ยงของกรรม

คำว่า ‘กรรม’ เราต้องรู้ให้ลึกกว่า กรรมในตัวของเรา ก็คือชั้นห่าที่มาปรุงแต่งใจซึ่งเป็นนามธรรม กายของเราก็คือก้อนกรรม ที่นี้ใจของเรา ยังไปเกิดกิเลส เข้าไปยึดมั่นถือมั่นอีก ก็เป็นตัวก่อกรรมอีก

เราต้องมาชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล หมั่นขัดหมั่นเกลา ละอายเกรงกลัว ในการทำบาป สร้างบุญ กล้าหาญ มีความกล้าหาญในการสร้างอานิสงส์ ในการสร้างคุณงามความดี สูงขึ้นไปก็ละหมด มองเห็นทุกอย่างทุกอย่างเป็นธรรมดา

## ละบาป สร้างบุญ ไม่ยึดติดในบุญ

ทำกายให้เป็นบุญ ทำใจให้เป็นบุญ

เราก็จะอยู่กับบุญ อยู่กับวัด ไปที่ไหนเราก็มีความสุข

สติปัญญาสมาธิ เขาก็จะรักษาเรา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๗๐

## ๕๙. อยู่เหนือบุญ เหนือบาป เหนือกรรม

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเราชนะกิเลสได้กี่ครั้ง กิเลสมันเล่นงานเราสักกี่เที่ยว หน้าตาก็เลยเป็นอย่างไร ส่วนมากก็มีตั้งแต่กิเลสวิ่งมา อ้าแขนรับไปด้วยกันทันทีโดยที่ไม่รู้ตัว เพราะว่าความหลงยังครอบงำอยู่

ความหลงนี้เป็นกิเลสอันละเอียดที่สุด หลงหลายชั้น หลงตั้งแต่ยังไม่ได้มาเกิด หลงวนเวียนอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ แล้วก็หลงมาเกิดอยู่ในภพมนุษย์ แล้วก็มายึดติดตรงนี้อีก ใจก็ยังเกิดต่ออีกถ้าดับความเกิดไม่ได้มันก็จะไปเกิดต่อ ภายเนื้อแตกดับก็ไปหาที่พึ่งอันอื่น

ทีนี้ถ้าคนสร้างบุญไว้เยอะ สร้างอานิสงส์ไว้เยอะ บุญก็จะมาเป็นวิบาก นำทางให้ใจไปสู่สุคติ ถ้าอกุศลเยอะแรงอกุศลก็จะมาเป็นอุคคหิมิต นำทางให้ไปสู่ความลำบาก

ท่านถึงบอกว่าให้ละบาป สร้างบุญ

สูงขึ้นไปก็สร้างบุญ ไม่ยึดติดในบุญ

ทำความเข้าใจด้วยปัญญา ละด้วยปัญญา

อยู่เหนือบุญ เหนือบาป เหนือกรรม

เหนือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ

ใจของเราจะมีความสะอาดความบริสุทธิ์ ไม่ต้องกลับมาเกิดกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๕๖

## ๖๐. สนุกสร้างบุญ

คนเราหมดลมหายใจก็มีแต่เรื่องบุญเรื่องบาป ใครได้สร้างกุศลไว้มาก กุศลก็เป็นวิบากกรรมนำทาง トラบใดที่ใจยังไม่หลุดพ้น ถ้าสร้างอกุศล พวกอกุศลก็เป็นวิบากกรรมนำทาง วิบากกรรมตัวไหนจะแรง เรามาบริหาร กายบริหารใจ ไม่ให้กรรมเป็นตัวบริหาร เราบริหารด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยเหตุด้วยผล อยู่เหนือบุญเหนือบาปเหนือกรรม

**สนุกสร้างบุญ ทำใจให้เป็นบุญ ทำกายให้เป็นบุญ**

**ทำกายให้เป็นวัด ทำใจให้เป็นพระ**

**เจริญสติเข้าไปเยี่ยมพระอยู่ตลอดเวลา**

**มีความสุข อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มีความสุข**

เรื่องทุกเรื่องเป็นเรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น สมมติภายนอกอะไรไม่ดี เราก็พยายามละ อะไรที่มันดี เราก็พยายามเจริญทำให้มีให้เกิดขึ้น ยังประโยชน์ ประโยชน์ใกล้ประโยชน์ไกล ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ประโยชน์ฝากเอาไว้ในสมมติ ประโยชน์ในโลกหน้า ความบริสุทธิ์ของใจ เดี่ยวก็ตามมา

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๔๒

## ๖๑. รักษาศาสนาไว้ที่ใจของเรา

เอาคำสอนของพระพุทธองค์มาไว้ในใจของเราให้มันได้ ใช้ตัวเองให้มัน  
เป็น

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็อยู่ที่ใจของเรา

ศาสนาไม่เสื่อม ธรรมมีอยู่ประจำโลก

แต่คนเราเข้าไม่ถึงจุดหมาย

เราต้องสร้างพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาไว้ที่ใจที่กายของเรา

ไปที่ไหนเราก็เป็นบุคคลที่รักษาศาสนา

เพราะว่าศาสนามาอยู่ที่ใจของเรา

ไม่จำเป็นต้องไปถกเถียงทะเลาะกัน คนนั้นจะมาทำลายศาสนา คนนี้จะ  
มาทำลายศาสนา ไม่มีใครเขาทำลายได้นอกจากตัวของเราเอง เราต้อง  
พยายามอ่อนน้อม แล้วก็ปฏิบัติศาสนาเอาไว้ที่ใจ แล้วก็รู้จักขัดเกลากิเลส  
ให้ถึงฝั่ง

ใครเห็นใจคนนั้นก็เห็นธรรม ใครเห็นธรรมคนนั้นก็เห็นพระพุทธเจ้า

พุทธะก็คือ ผู้รู้ รู้ใจ... พุทธะ ผู้รู้... รู้อะไร... รู้ใจ รู้ตื่น รู้เบิกบาน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๙

## ๖๒. เจริญภาวนา

คนที่จะบรรลุถึงเป้าหมายได้ ก็ต้องบรรลุด้วยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา รู้จักคำว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ ทำความเข้าใจ ภายทำหน้าที่อย่างนั้นะ ทวารทั้งหกทำหน้าที่อย่างนั้นะ วิญญาณทำหน้าที่อย่างนั้นะ จำแนกแจกแจงออกเป็นกองเป็นชั้นๆ ที่ท่านว่าเป็นกองเป็นชั้นๆ แล้วก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเกิดความดับ เห็นตั้งแต่การแยกการคลาย การตามทำความเข้าใจ

ถ้าเรารู้นิดๆ หน่อยๆ มันก็ซึมเข้าสู่สภาพเดิม ไม่ใช่ว่ารู้แล้วเห็นแล้วปล่อยปละละเลย

ยิ่งรู้แล้วเห็นแล้ว ยิ่งทำความเข้าใจเป็นทวิคุณ มีความเพียรเป็นทวิคุณ ค่อยดับค่อยละ จนไม่มีอะไรเหลือให้ละให้ดับ

จนเหลือตั้งแต่รูปกับนาม

ใจกับกายกับปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา

แล้วก็บริหารให้อยู่กับสมมติ จนกว่าจะหมดลมหายใจ

ดับความเกิดขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่

กายเนื้อแตกดับใจก็เข้าสู่ความบริสุทธิ์ การเกิดไม่มี

นี่แหละหลักธรรมที่แท้จริง ก็ต้องพยายามกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๔๘

### ๖๓. อย่างมองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ

คนเราทั่วไปมองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไปเอาตั้งแต่อันใหญ่ๆ

ก็เลยมองไม่เห็นตัวเล็กๆ น้อยๆ

เห็นความเกิดความดับของความคิด

เห็นความเกิดความดับของขันธห้า

เห็นความเกิดความดับของจิตวิญญาณในกายของเรา

ท่านถึงให้เจริญสติลงที่กายของเราเพื่อที่จะไปอบรมใจของเรา

เวลานี้กำลังสติของเรามีน้อยนิด มีไม่เพียงพอ เพียงแค่สร้างขึ้นมาก็ยังยากลำบาก แล้วก็พยายามทำให้ต่อเนื่องก็ยิ่งยากลำบาก อยากรที่จะเอาไปใช้การใช้งาน เพียงแค่สร้างกับทำความต่อเนื่องให้ได้เสียก่อน ตรงนี้ก็ยากอยู่ อาจจะมีเป็นบางช่วง บางครั้งบางคราว แต่ไม่ค่อยจะต่อเนื่องเท่าไร ก็เลยไม่รู้ความจริง อาจจะมีรู้อยู่เห็นอยู่ ทำความเข้าใจได้อยู่ในระดับของสมมติ ศรัทธาอยู่ในระดับของสมมติ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๕๐

๖๔. ถ้าแยกแยะได้แล้วจะสนุก

ถ้าเรายังไม่รู้ ไม่เข้าถึง จะเกิดความเบื่อหน่าย

เกิดความเบื่อหน่าย ไม่สนุก

ถ้าเราแยกแยะได้แล้วจะสนุก

สนุกในการดูในการรู้ ว่ากิเลสตัวไหนมาหลอกเรา

เราจะปลั่งเปล่งให้กิเลสหรือไม่ เราละกิเลสได้หรือไม่

เราละได้ เราก็ชนะมันครั้งหนึ่ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ถ้าเราไม่สนใจ มันก็มากขึ้น  
สะสมมากขึ้นๆ อายุมากขึ้นมันก็ยิ่งเยอะตามเป็นทวีคูณ มันก็เลยขัดเกล้า  
เอาออกยาก

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๕๑

## ๖๕. ถอนรากถอนโคนกิเลส

ธรรมกับโลกก็อาศัยกันอยู่ สมมติกับวิมุตติก็อาศัยกันอยู่ ขอให้เราทำความเข้าใจ ทำความเห็นให้ถูกต้อง ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล

ใจจะเกิดกิเลส ความเกิดแม้แต่นิดเดียวเราก็พยายามดับ  
เราดับความอยากความเกิดแม้แต่นิดเดียว ตัวใหญ่ๆ มันก็เกิดไม่ได้  
เราก็พยายามถอนรากถอนโคน ตัดรากตัดโคน  
ถอนรากถอนโคนกิเลสต่างๆ ออกจากใจของเราให้หมด  
กิ่งก้านสาขายอดมันก็จะเหี่ยวแห้งไปเอง

แต่ส่วนมากก็ไปชอบเด็ดแต่ยอด มันก็แผ่ขยายปกคลุมยิ่งมากขึ้นๆ ยิ่งทุกข์  
หนักเข้าไปอีกเพราะว่าเราหาความจริงไม่เจอ ค้นหาความจริงไม่เจอ

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสังขารมอยู่ ถ้าเราเข้าถึงตรงนี้ เห็นตรงนี้ เห็นความ  
เกิดความดับของวิญญาน เห็นความเกิดความดับของขันธห้า เข้าใจใน  
เรื่องอัตตา อนัตตา เข้าใจในเรื่องหลักของหลักอริยสัจ เราจะระลึกนึกถึง  
คุณของพระพุทธเจ้าท่านที่ว่าหลายร้อยหลายพันปี ท่านมีจริงอุบัติเกิดขึ้น  
ในโลกนี้จริง แล้วคำสอนของท่านก็ยังเป็นสังขระ ความจริงอันประเสริฐ  
เหมือนเดิม นี่แหละถึงจะได้ระลึกนึกถึงคุณของท่าน แล้วก็ได้อุปแทน  
คุณของท่าน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๕



## ๖๖. เอาการเอางานเป็นการปฏิบัติ

เราอย่าทำของง่ายให้เป็นของยาก  
จงทำของยากให้เป็นของง่าย  
อยู่ที่ไหนก็มีความสุข  
เอาการเอางานเป็นการปฏิบัติ  
ทำงานไปด้วยใจรับรู้ไปด้วย  
ทำด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติด้วยปัญญา

เราก็จะเกิดประโยชน์มากมาย ประโยชน์สมมติเราก็เต็มเปี่ยม ประโยชน์  
วิมุติ ทางด้านจิตใจเราก็ไม่ทุกข์ มีความสุขขณะที่ยังมีลมหายใจ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๔๗

## ๖๗. ตัวใจนั้นแหละตัวกรรม

ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน คิดดี ทำดี การกระทำของเราให้ถึงพร้อม แต่ส่วนมากคนทั่วไปนั้น ตัวใจหรือว่าปัญญากระโดดข้ามฐานเดิม คือความบริสุทธิ์ของใจ ไปไขว่คว้าแสวงหากันแต่ปัญญามาที่บวมดวงใจ ของตัวเรา

คลายความฉลาดด้วยอำนาจของกิเลส

คลายออกให้มันหมด

ให้ฉลาดด้วยสติด้วยปัญญา

ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไม่รู้ ไม่ต้องไปกลัวว่าจะเข้าไม่ถึง

ตัวใจนั้นแหละตัวกรรม

ถ้าใจมันเกิดอยู่ตลอดเวลา มันก็ปิดกันตัวเองอยู่ตลอดเวลา

สิ่งพวกนี้เป็นของละเอียด ถ้าเราไม่สร้างสะสมคุณงามความดีจริงๆ ก็ยากที่จะเข้าใจ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๕

## ๖๘. ทาน

ทานนี้แหละ เป็นพื้นฐานบารมีในการที่จะทำให้ใจของเราให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ เราทานออกจากจิตจากใจของเรา จิตใจของเราก็จะเบาบางจากกิเลสไปเรื่อยๆ

**ทานกิเลส ทานสมมติ ทานวัตถุทาน**

**แล้วก็ทานอารมณ์ ทานความยึดมั่นถือมั่น**

**ขัดเกลากิเลส จิตใจของเราก็จะค่อยพัฒนา**

จากที่ท่านว่าโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล น้อมใจเข้ามาในหลักธรรมในคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วก็ขึ้นสู่สภิกาคามีมรรค สภิกาคามีผล กิเลสก็เบาบางลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงอนาคามีมรรค อนาคามีผล ไปสู่อรหัตตมรรค อรหัตตผล หน่วงเหนี่ยวเอาความว่างความบริสุทธิ์เป็นอารมณ์

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๕

## ๖๙. ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน

ทำมากทำน้อยก็เป็นบุญของเรา เห็นคนอื่นทำเราก็พลอยอนุโมทนา สาธุด้วย เราก็มีส่วนแห่งบุญ อย่าไปคิดว่าไม่ทำ คนที่ยากจนลำบาก นั้นแหละยิ่งหาโอกาสเข้ามาทำ จะได้มีเข้าพกเข้าห่อติดตามตัวเราไป คนที่มีมากอยู่แล้วยังมีโอกาสมากขึ้นไปอีก ยังมีโอกาสสร้างสะสมคุณงาม ความดีมากเข้าไป

ยิ่งฝึกหัดปฏิบัติขัดเกลา ใจสะอาดบริสุทธิ์เท่าไร  
เรายิ่งทำบุญมากขึ้นเป็นทวีคูณ  
ยังประโยชน์ให้กับตัวเอง  
ยังประโยชน์ให้กับสมมติ ยังประโยชน์ให้กับโลก

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๕

## ๗๐. ปฏิบัติให้ถูกที่ถูกทาง

การพูดง่ายอยู่นะ แต่การลงมือเราต้องสร้างตบะบารมี แต่ละวันจิตใจของเรา มีความอ่อนนุ่มถ่อมตนหรือไม่ เรามีความสัจจะกับตัวเองหรือเปล่า เรามีความขยันหมั่นเพียรเพียงพอหรือไม่ เรา รู้จักการเจริญสติปัญญา อันนี้สติปัญญานะ อันนี้ใจนะ การดับการควบคุมอยู่ในระดับไหน การคลาย การให้ การเอาออก

ทุกสิ่งทุกอย่างประสานกันเป็นเนื้อเดียวกันหมด  
เหมือนกับเราขึ้นบนบ้านก็อาศัยบันได อาศัยราวบันได  
ราวบันไดนั้นก็มียูกบันได  
เหมือนกับทาน ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะเกี่ยวเนื่องกันไปหมด  
จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ไม่ได้ เขาอาศัยกันอยู่

เมื่อผิดพลาดก็เริ่มต้นใหม่ ผิดพลาดก็เริ่มต้นใหม่ อย่าปิดกั้นตัวเราว่าไม่มีโอกาส ทุกคนมีโอกาส ทุกคนมีบุญ ทุกคนมีวาสนาหมด จะมีมากมีน้อย ก็ขึ้นอยู่กับ การฝึกหัดปฏิบัติให้ถูกที่ถูกทาง ถูกกาลถูกเวลา หมั่นตั้งดวงสร้างบุญสร้างกุศล บุญสมมติเราก็ทำให้เต็มเปี่ยม

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๕

## ๗๑. ให้ถึงจุดหมายปลายทางเสียก่อน

ทำความเข้าใจให้ถึงจุดหมายปลายทาง เอาเราให้ถึงจุดหมายปลายทางเสียก่อน เรื่องของเราเรื่องของคนอื่นก็ค่อยว่ากัน เราก็ค่อยช่วยเหลือด้วยพรหมวิหารด้วยความเมตตา ยิ่งเพิ่มความช่วยเหลือ เพิ่มความอนุเคราะห์ เป็นทวีคูณ

**ถ้าเราเข้าใจแล้ว เหมือนกับเราว่ายน้ำขึ้นฝั่งได้**

**เราก็กลับมาช่วยคนข้างหลัง**

**ถ้าเรายังข้ามฝั่งไม่ได้ เราจะกลับมาช่วยคน เราก็จมน้ำไปด้วยกัน**

เราก็ต้องพยายาม พยายามเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๖

## ๗๒. กฎของธรรมชาติ

พยายามแก้ไขขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่ ถ้าหมดลมหายใจก็มีแต่เรื่อง บุญเรื่องบาป เพราะทุกคนเกิดมาเท่าไรก็ตายหมด ไม่ตายช้าก็ตายเร็ว ที่ท่านบอกว่าต้องพลัดพรากจากกัน

ไม่ได้พลัดพรากจากกันตอนเป็น

ก็ต้องได้พลัดพรากจากกันตอนตาย

เพราะเป็นกฎของไตรลักษณ์

ยืมโลกเขามาใช้ ถึงวาระเวลาก็กลับคืนสู่โลกเขา

คือดินน้ำลมไฟ แล้วก็ธาตุสี่ ขันธ์ห้า

ถึงวาระเวลาก็ต้องแตกดับ ไม่อยากจะให้แตกดับก็ต้องแตกดับ

เพราะว่าเป็นกฎของธรรมชาติ

แต่เราเข้าไปไม่ถึงกฎของธรรมชาติตรงนี้ ก็เลยมองไม่เห็นความเป็นจริง ก็เลยเกิดตั้งแต่ความกลัว มีตั้งแต่ความทะเยอทะยานอยาก อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากตาย อยากร่ำอยากรวย แทนที่จะมีให้เป็น ทำให้เป็น เอาให้เป็น มีด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติด้วยปัญญา บริหารด้วย สติด้วยปัญญา อยู่กับสมมติเคารพสมมติ ถึงวาระเวลาก็ต้องได้ทั้งสมมติ

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๕๑

### ๗๓. ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี

ไม่ใช่จะไปอยู่ที่นั่นฉันจะรู้ธรรม ไปอยู่ที่นี้ฉันจะรู้ธรรม ถ้าฉันมีตั้งแต่ความ  
เกียจคร้าน การงานก็ไม่เอา ความรับผิดชอบก็ไม่มี ความเสียสละก็ไม่มี  
มีตั้งแต่นิเวศน์เข้าครอบงำ

ตื่นขึ้นมามีแต่เรื่องของคนอื่น เรื่องคนนั้นคนนี้ มีตั้งแต่กิเลส ช่วยเหลือ  
ตัวเองไม่ได้ บอกตัวเองไม่ได้ ใช้ตัวเองไม่เป็น เป็นที่พึ่งของตัวเราไม่ได้  
แม้ตั้งแต่ระดับของสมมติ ความเป็นอยู่ก็ลำบาก

**ขาดความขยันหมั่นเพียร ขาดความรับผิดชอบ  
มันไปอยู่ที่ไหนก็เลยลำบาก เพราะว่าอาการกระทำของเราไม่มี  
ความเสียสละของเราไม่มี พรหมวิหารของเราไม่มี  
ธรรมะก็เลยเป็นเรื่องยาก ก็เลยเข้าไม่ถึงกันสักที  
ทั้งที่กายของเราก็คือเป็นก้อนบุญ ใจของเราก็คือเป็นตัวบุญ**

เพียงแค่ระดับสมมติ ปัจจัยสี่ก็ไม่รู้จักบริหารให้เกิดประโยชน์ มันก็เลย  
ลำบาก ก็เลยมีตั้งแต่พันธรรมาะปกปิดดวงใจของตัวเอง สมมติก็ปีบริ  
ดอยู่อย่างนั้น

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๒



## ๗๔. ทวนกระแสวิกฤต

เรามาเปลี่ยน มาทำความเข้าใจตรงนี้ให้ถูกต้องเสีย มาแก้ไข

กิเลสเขาก็ไม่ยอมแพ้ ใหม่ๆ เขาก็หาเหตุหาผลมาต่อสู้อยู่  
ท่านถึงบอกว่า ‘เป็นการทวน เป็นการสวนกระแสกิเลส’  
ถ้าเราเข้าใจแล้วใจของเราตกระแสธรรมแล้ว  
เราก็สนุกดูรู้ใจ เป็นเพื่อนใจ มีเครื่องอยู่

ใจที่ปกติ ใจที่สะอาด ใจที่บริสุทธิ์ ใจที่เป็นสมาธิด้วยการชม ด้วยการรู้แจ้ง  
เห็นจริง ด้วยการละกิเลส พลังผลอให้กิเลสตัวไหนเริ่มใหม่ มีความสุข  
อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มีความสุข

อย่าไปโทษคนนั้นคนนี้เด็ดขาด จงโทษตัวเราแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา  
ตั้งแต่กาย วาจา ลึกลงไปถึงใจ พระพุทธองค์ให้ดับความเกิดตั้งแต่ตัวใจ  
ในเมื่อใจได้เกิดมาในภพมนุษย์ มาสร้างชั้นห้า แล้วก็มาหลงตรงนี้ ท่านก็  
ให้มาคลายชั้นห้า แล้วก็มาเจริญพรหมวิหาร ชัดเกลากิเลสให้เบาบาง  
มาละกิเลส แล้วมาดับความเกิดอีก ก็ต้องพยายามกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๒

## ๗๕. รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในโลก

หลวงพ่อก็อ่ขอขอบใจ ขอบใจทุกคน ทั้งพระทั้งชีทั้งโยมช่วยกัน มีอะไรก็ให้ช่วยกัน ให้ระวัง ให้ระวังทั้งคำพูดคำจา ให้ระวังใจ จิตจะคิดไม่ดี อกุศลเราก็รีบดับ ใจของเราเป็นอกุศล ไม่ใช่ว่าของคนอื่น ของเรา ของเราทั้งนั้น ไม่ใช่ของคนอื่น มาตัดสินเสียเราแก้ไขเรา จนใจมองเห็นความเป็นจริง ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสให้กิเลสใช้งาน เราใช้งานกิเลสให้เกิดประโยชน์

มาทำความเข้าใจกับโลกธรรม

รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในโลก

รอบรู้ในปัจจัย รอบรู้ในโลกธรรม

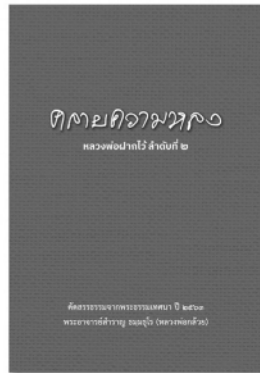
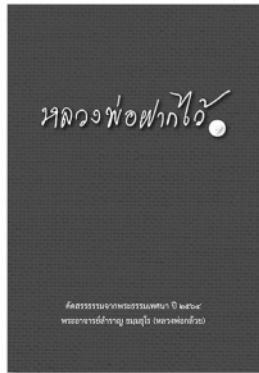
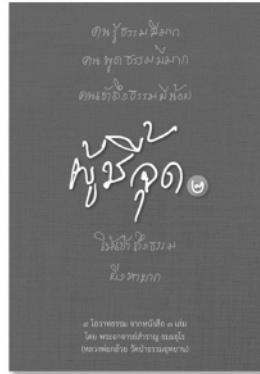
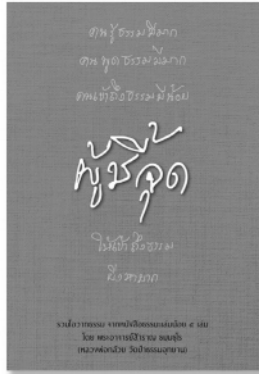
อยู่กับสมมติ เคารพสมมติ ไม่ยึดติดสมมติ

ก็ต้องพยายามกัน

วันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้ พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

พระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๒ ลำดับที่ ๘๒





สามารถอ่าน หรือดาวน์โหลดหนังสือทุกเล่ม  
โดย พระอาจารย์สาร ฐมธูโร (หลวงพ่อก๊วย)  
ได้ที่ <https://romyen.org/books>



ขอเชิญสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ

ของ วัดป่าธรรมอุทยาน จ.ขอนแก่น

(1) ร่วมทุกกองบุญ

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (หลวงพ่อกล้วย)”

ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452028-3

(2) สมทบสร้างพระมหาเจดีย์

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (พระมหาเจดีย์พุทธเมตตาหลวง)”

ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-453683-6

(3) กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์

(ช่วยศพยากไร้ในจังหวัดขอนแก่น)

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์)”

ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452365-5

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : FB เพจวัดป่าธรรมอุทยาน

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

# หลวงพ่อก้าวใจ

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร (หลวงพ่อก้าวใจ)

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน



โดยมูลนิธิริรมะเข็ญ