

# ความงาม

หลวงพ่อดอกไม้ ลำดับที่ ๖

คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๕๕

พระอาจารย์สำราญ ฐมมธุโร (หลวงพ่อกล้าย)

# ความว่าง

หลวงพ่อดอกไม้ ลำดับที่ ๖

คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๕๕

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร (หลวงพ่อกล้าย)

จุดมุ่งหมาย : วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๕

สู่ความสะอาดความบริสุทธิ์ : วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

ความเป็นกลาง : วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๕

ความปกติ : วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ความว่าง : วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๕

ไม่เหลือวิสัย : วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๕



## จุดมุ่งหมาย

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร  
(หลวงพ่อกล้าย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้าย ปี ๒๕๕๕ ลำดับที่ ๘  
ในวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๕

สแกนเพื่อฟัง





ขอให้ญาติโยมทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน

ตั้งแต่ต้นเข้าขึ้นมาเราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง  
เราได้เจริญสติรู้ตัวอยู่ปัจจุบันแล้วหรือยัง  
ปัจจุบันขณะ ทุกลมหายใจเข้าออก เขาเรียกว่า “ปัจจุบันธรรม”  
ถ้ารู้ได้ต่อเนื่องเขาเรียกว่า “สัมปชัญญะ”

รู้จักเอาไปใช้เอาไปวิเคราะห์จิตใจของเรา  
ขณะนี้ใจของเราปกติ ขณะนี้ใจของเราสงบ ขณะนี้ใจของเราไม่มีกิเลส  
อาการของใจเวลาใจปรุงแต่งเป็นอย่างไร  
เวลาตากระทบรูป หูกระทบเสียง ลิ้นกระทบรส  
เหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นใจของเราเป็นอย่างไร  
เราต้องหมั่นวิเคราะห์จิตใจของเรา รู้จักควบคุมใจของตัวเองอยู่ตลอดเวลา

## หัดสังเกต หัดวิเคราะห์

ใหม่ๆ ก็รู้จักการเจริญสติเสียก่อน รู้จักการเจริญสติให้ต่อเนื่อง  
แล้วก็รู้จักควบคุมใจ ควบคุมใจแล้วก็รู้จักสังเกต  
สังเกตว่าใจปกติ การเกิดการก่อตัวของใจ เราควบคุม  
เวลาใจเกิด เราควบคุมใจของเราได้ในระดับไหน  
เวลาเขาเกิดแล้ว เขาส่งออกไปทางกายทางวาจาแล้วหรือยัง  
ถ้าส่งออกไปทางกายทางวาจา เราก็ระงับกายระงับวาจา  
ลึกลงไป ระงับต้นเหตุตั้งแต่ตัวใจ  
พอระงับได้เขาก็สงบ อันนี้เพียงแค่ความรู้ตัวกับใจ หรือว่าสติกับใจ

ในส่วนลึกๆ ใจกับอาการของใจ เขาไปรวมกันได้อย่างไร  
เราต้องหัดสังเกตหัดวิเคราะห์  
**ความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด ซึ่งเรียกว่า “อาการของใจ อาการของขันธห้า”**  
**เราก็ต้องดูว่าเขาก่อตัวอย่างไร ใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร**  
แต่ละวันเขามีอยู่แล้วเขาเกิดอยู่แล้ว  
แต่เราขาดการสังเกตที่ต่อเนื่อง เราก็เลยไม่รู้เท่าทันตรงนั้น  
เพราะว่ากำลังความรู้ตัวของเรามีน้อย

## ละความเกียจคร้าน ละนิวรรณ์

ช่วงใหม่ๆ ก็หั้งอืดอืดสารพัดอย่าง  
เพราะว่าใจของคนเราชอบคิดชอบเที่ยว ชอบปรุงชอบแต่ง  
ขันธหาก็หาเหตุหาผลมาปิดกั้นตัวใจเอาไว้  
ความคิดอารมณ์ต่างๆ หลายสิ่งหลายอย่าง  
เราต้องวิเคราะห์ วิเคราะห์กายวิเคราะห์ใจของเรา  
แล้วก็ยังสมมติ ทำความเข้าใจสมมติให้ดี

สมมติคือภาระหน้าที่ต่างๆ ที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว  
กายของเรานี้ก็เป็นก้อนสมมติ  
มีศรัทธาเต็มเปี่ยม แต่ขาดกำลังสติกำลังปัญญาที่จะเข้าไปทำความเข้าใจ  
ตรงนี้แหละสำคัญมากทีเดียว

ทุกคนก็ปรารถนาอยากจะได้บุญอยากจะทำบุญ  
ความอยากก็เลยปิดกั้นเอาไว้  
ในหลักธรรมท่านให้ละความอยากละความหวัง  
สังเกตวิเคราะห์การกระทำของเราด้วยสติด้วยปัญญา  
ด้วยเหตุด้วยผลให้เต็มเปี่ยม ตรงนี้แหละเอาไปใช้  
มีความขยันหมั่นเพียร ละความเกียจคร้าน ละนิวรรณ์

## รู้จักละ รู้จักดับ

แต่ละวันตื่นขึ้นมา ใจของเรามีความปกติ มีความสงบหรือไม่ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เสียสละ อดทนอดกลั้น เหตุการณ์จากภายนอกมาทำให้เกิด หรืออดทนอดกลั้นจากภายใน ภายนอก สมมติต่างๆ ยังไม่บริบูรณ์เราก็ทำให้บริบูรณ์เสียภายใน เราก็รู้จักละ รู้จักดับ รู้จักขัดเกลาตลอดเวลา

ลักษณะของสติที่เราสร้างขึ้นมาเป็นลักษณะอย่างนี้ ลักษณะของใจที่ปกติเป็นลักษณะอย่างนี้ นิเวศธรรมต่างๆ เป็นเครื่องกั้นจิตเป็นลักษณะอย่างไร ใจของเรามีความกังวล มีความกำหนดยินดีในรูปรสกลิ่นเสียง หรือว่ามีความฟุ้งซ่าน หรือว่ามีความลังเล ความรู้ตัวของเราพลั้งเผลออย่างไร

เรารู้จักวิธีรู้จักแนวทางแล้วไปทำจนรู้แจ้งเห็นจริง ใจของเราคลายออกจากอาการของใจได้ นั่นแหละเขาเรียกว่า “สัมมาทิฐิ”

## นำสติปัญญาไปใช้

เพียงแค่แยกแยะแยกนามได้ สัมมาทิฐิความรู้แจ้งเห็นจริงก็จะเปิดทางให้  
ที่นี้เราจะพลังเปลือให้กิเลสตัวไหน  
กิเลสตัวไหนมันจะมาเล่นงานเรา เราก็จะเห็น  
ยิ่งสนุก ตามดู ตามรู้ ตามเห็นลักษณะของใจ

ใจคือความเป็นกลาง

ถ้าใจคลายออก ใจก็จะว่างก็จะโล่งก็จะโปร่ง  
กายก็จะเบา กายสมมติของเราก็มีอยู่

หมดความสงสัยหมดความลังเล

สติก็จะตามค้นคว้าหมั่นพำสอนใจของตัวเอง

ใจเกิดเราก็รู้จักดับ

แล้วก็หมุนกำลังสติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมานี้แหละไปใช้

อดทนอดกลั้น สติจะชำระก็ต้องอดทนอดกลั้น

รู้จักสร้างขึ้นมา แล้วรู้จักเอาไปใช้

## ทำงานไป ใจนิ่งรับรู้

อย่าไปเลือกกาล เอาตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนกระทั่งเรานอนหลับ  
ทุกเรื่องในชีวิตประจำวันของเราตั้งแต่ตื่นขึ้นมา  
ความขยันหมั่นเพียรของเราต้องเต็มเปี่ยม  
เอาการเอางานเป็นการปฏิบัติ ทำงานไปด้วยใจนิ่งรับรู้ไปด้วย  
ผิตพลาดแก้ไข มีความสุข  
ประโยชน์สมมติเราก็ทำ ยังประโยชน์สมมติให้เต็มเปี่ยม

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ที่บ้านที่เรือนที่ทำการที่ทำงาน อยู่ทุกสถานการณ์ทุกที่  
มีสติเป็นการฝึกหัดปฏิบัติขัดเกลากลับตัวเอง

ถ้าใจของเราเกิดกิเลสเราก็รู้จักดับ  
ถ้าเราชนะใจของเรา เราจะชนะได้ทุกอย่าง  
จะเอามากเอาน้อยก็เป็นเรื่องปัญญาเข้าไปบริหารสมมติ เข้าไปแก้ไขสมมติ  
มีความสุข ภายนอกมีความสุข สมมติกี่มีความสุข  
จนล้นออกไปสู่สังคม สมมติต่างๆ  
ไปอยู่ที่ไหนก็เป็นบุคคลที่ไม่เสียที่เสียเที่ยว  
ไม่เสียเวลาในการเกิดมาเป็นมนุษย์... พยายามนะ  
พยายามพากันสร้างประโยชน์ สร้างอานิสงส์สร้างคุณงามความดี

## จุดมุ่งหมาย

ถ้าเราแก้ไขเราไม่ได้ ก็ไม่มีใครจะแก้ไขให้เราได้เลย

การละกิเลสก็อยู่ที่เรา

การสังเกต การวิเคราะห์ การแยกแยะแยกนามก็อยู่ที่เรา

เน้นลงอยู่ที่กาย แล้วก็เน้นลงเข้าใจถึงตัวใจ จุดมุ่งหมายก็อยู่ที่ใจ

กายกับใจเขาก็อาศัยกันอยู่ สมมติกับวิมุตติก็อาศัยกันอยู่

ถ้าเรารู้แนวทางรู้หนทางแล้ว

อยู่กลางโรงหนังกลางตลาด เราก็รู้ใจของเรา แก้ไขใจของเรา

กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้

ช่วงใหม่ๆ สติรู้ตัวของเราของอาจะพลั้งเผลอเราก็เริ่มขึ้นมาใหม่

ทำกับข้าวกับปลา รับประทานข้าวปลาอาหาร ชักเสื่อชักผ้า

ประคัมประคองสติให้ได้เสียก่อน

## กุศล อกุศล

ส่วนการเกิดของใจนั้นมีอยู่แล้ว  
ช่วงใหม่ๆ เราก็อาจจะหยุดระงับดับเอาไว้  
ก็เป็นการฝืนเป็นการทวนกระแส  
ใจของเราคลายออกเมื่อไรนั่นแหละ ใจของเราถึงจะตกกระแสธรรม  
ที่นี้การทำความเข้าใจก็จะง่ายขึ้นไม่อึดอัด

เขาจะต่อสู้กัน ฝ่ายกุศลหรือว่าอกุศลอะไรจะมากกว่ากัน  
ถ้าฝ่ายกุศลมาก หนทางธรรมก็จะเปิดทางให้  
ถ้าฝ่ายอกุศลยังมากกว่า เขาก็ชนะ  
เราก็จะเป็นทาสของกิเลสอยู่อย่างนั้น  
เราก็ต้องพยายามนะ ทุกๆ คนนั่นแหละ พยายามกัน

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนอย่าไปทิ้งในการสร้างคุณงามความดี  
สร้างประโยชน์ ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน  
ประโยชน์ส่วนตัวประโยชน์ส่วนรวม ประโยชน์ในโลกนี้  
เราทำโลกนี้ให้ดีก็จะส่งผลถึงโลกหน้า

วันพรุ่งนี้มี วันมะรืนนี้มี เมื่อวานนี้ก็มี  
จากวันนี้ก็เป็นวันพรุ่งนี้ วันนี้ก็จะกลายเป็นเมื่อวาน  
วันนี้มี ภพนี้มีภพหน้ามี  
ขอให้เรารู้อัจฉริยะเห็นจริงภายในเราก็จะมองเห็นหนทางเดิน

## เดินตามคำสอน

เดินตามคำสอนของพระพุทธองค์

ถ้ารู้เห็นตามความเป็นจริงก็จะหมดความสงสัย

พระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องทุกข์เรื่องดับทุกข์

สอนเรื่องอตฺตาเรื่องอนัตตา สอนเรื่องการเกิดการดับ

สอนเรื่องไตรลักษณ์... มีหมคนั้นแหละ

ถ้าเราเดินให้ถูกวิธีแล้ว ใจของเราคลายแล้ว เราจะหมดความสงสัย

มีตั้งแต่จะทำความเข้าใจให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

พระเราซีเรามาอยู่ด้วยกันก็ให้มีความสมัคฺรสมานสามัคคี

อยู่ที่ไหนก็มีความสุข มีอะไรก็ให้ช่วยกันทำ

ยังประโยชน์ให้เต็มที่ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ต้องพยายามกัน

เอาละ วันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจกันนะ

# สู่ความสะอาดความบริสุทธิ์

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร  
(หลวงพ่อกล้วย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้วย ปี ๒๕๕๕ ลำดับที่ ๒๖  
ในวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

สแกนเพื่อฟัง



เจริญธรรมญาติโยมทุกคนทุกท่าน  
ขอให้ญาติโยมจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน

ตั้งแต่ต้นขึ้นมาเราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง  
แล้วก็พยายามสร้างให้ต่อเนื่อง  
พยายามทำความเข้าใจกายของเราใจของเรา  
รู้จักละความเกิด ละกิเลสออกจากใจของเราแล้วหรือยัง

## ทำความเข้าใจชีวิต

เราต้องรู้จักวิธี เราต้องทำความเข้าใจกับชีวิตของเราทุกเรื่อง  
ไม่ว่าทั้งภายนอกภายใน ไม่ว่าทั้งสมมติที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว  
ไม่ว่าทางด้านรูปร่างกายของเรา  
ไม่ว่าทางด้านจิต หรือว่าวิญญาณของเรา

เขาเกิดอย่างไร เขาเป็นลักษณะอย่างไร  
ใจที่สงบนิ่งเป็นอย่างไร ใจที่ไม่มีกิเลสเป็นอย่างไร  
ใจที่คลายออกจากความคิดซึ่งเรียกว่า “แยกรูปแยกนาม”

## รู้ว่าหลง

ตรงนั้นอย่าเพิ่งไปเอาเถอะ

เพียงแค่การสร้างความรู้ตัว หรือว่าสติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน มีไม่ค่อยต่อเนื่อง  
และก็ไม่ค่อยจะเจริญให้มีให้เกิดขึ้น ไม่ค่อยขยันหมั่นเพียรตรงนี้เท่าไร  
ทั้งที่ใจก็เป็นบุญ อยากจะได้บุญ อยากจะได้ธรรม อยากจะรู้ธรรม  
แสวงหาทางดับทุกข์แสวงหาธรรม

ตัวใจนั้นแหละคือตัวธรรม

แต่เวลานี้เขายังทั้งเกิดด้วยทั้งหลงด้วย

ถ้าเรายังเจริญสติไม่ต่อเนื่อง

ยังสังเกตจนใจคลายออกจากความคิดไม่ได้ ก็จะไม่รู้ว่าเราหลง

ถ้าเราสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่องได้เมื่อไร เราสังเกตได้เมื่อไร

ใจคลายออกจากความคิดออกจากอารมณ์ได้เมื่อไร

นั้นแหละ เราถึงจะรู้ว่าเราหลง

## ยังสมมติให้บริบูรณ์

กำลังสติต้องต่อเนื่อง ขยันหมั่นเพียร  
ทั้งสมมติ สมมติภายนอก โลกธรรมแปดในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว  
เราก็ต้องทำความเข้าใจ

ความเป็นอยู่ทางสมมติของเราเป็นอย่างไร  
ทำไมเราถึงมีไม่พร้อม ทำไมเราถึงลำบาก  
เราก็ต้องมาสำรวจตัวเราแก้ไขตัวเรา  
เพิ่มความขยันหมั่นเพียร รู้จักแสวงหา ยังสมมติให้เกิดประโยชน์

อันนั้นก็ขาดอันนี้ก็ขาด เราก็ต้องพยายามทำขึ้นมาให้มีให้เกิด  
เพื่อที่จะยังสมมติของเราให้บริบูรณ์  
ถึงจะมีไม่มาก แต่ก็ไม่ได้ถึงกับลำบากทางด้านสมมติ  
ถ้าสมมติไม่ลำบากแล้ว จิตใจของเรา ก็เบา ก็คลายลงไปได้เยอะ

## ขันธห้าเป็นของหนัก

ที่นี้กายของเราก็ยังอาศัยปัจจัยสี่อยู่ อาศัยอานิสงส์แห่งปัจจัยสี่อยู่  
เราก็ต้องทำความเข้าใจ

วิญญาณก็มาอาศัยกายนี้อีก มันจะลึกลงไปหลายชั้น

ความคิด อารมณ์ ขันธห้า

ซึ่งเราสวดเราท่องกันทุกเช้าทุกเย็นว่า ขันธห้าเป็นของหนัก

ก็กายของเรานี้ส่วนรูป ส่วนวิญญาณความคิดอารมณ์นั้นเป็นส่วนนาม

ใจของเราเป็นธาตุรู้มาก่อน

แต่เขาหลง หลงเกิด ไม่รู้ว่าก็ภพก็ชาติ ก็กับก็กลับ

ที่นี้ก็หลงมาเกิดอยู่ในภพของมนุษย์

มาก่อนร่างสร้างกายเนื้อขึ้นมาปกปิดตัวของเขาเอาไว้

แล้วก็ทางความคิดทางอารมณ์ก็มาปกปิดดวงวิญญาณเอาไว้อีก

แม้แต่วิญญาณ การเกิดของวิญญาณอีก มันปิดไว้หลายชั้น

## ละกิเลสออกจากใจ

กำลังสติปัญญาของเราถ้าไม่แหลมคมจริงๆ

ก็ยากที่จะรู้ ยากที่จะเห็น ยากที่จะเข้าใจ

เพียงแค่ว่าเห็นยังไม่พอ ก็ต้องตามทำความเข้าใจ

แล้วก็ละออก ดับความเกิด ละกิเลสให้มันหมดจดอีกทุกอย่าง

ต้องใช้ความเพียรอย่างเต็มเปี่ยมอย่างเต็มที่

แล้วก็เจริญพรหมวิหารให้เต็มที่

ใจของเรามีกิเลส เราละกิเลสออกจากใจของเราได้หรือไม่

เรามีความอ่อนน้อมถ่อมตน เรามีความจริงใจต่อตัวเราเอง

เรามีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่เห็นแก่ตัว

รู้จักคลายละกิเลสออกจากใจของเรา ได้มากได้น้อยก็ต้องพยายามเอา

แต่การทำบุญ การให้ทาน ความเสียสละมีกันทุกคน

แต่จะมีกันอย่างเต็มเปี่ยมถึงจุดหมายปลายทาง คือฐานของใจได้หรือไม่

อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรของแต่ละบุคคล

## สาเหตุแห่งทุกข์

อย่าพากันทิ้ง ตีนเข้าขึ้นมาเราก็รีบสำรวจ  
ไม่ใช่เอาปัญญาโลกีย์ไปสำรวจ  
ต้องปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา

ลักษณะของการเจริญภาวนา ลักษณะของการเจริญสติ  
ความหมายของสติรู้ตัวอยู่ปัจจุบันเป็นอย่างไร  
แล้วก็รู้ให้ต่อเนื่องกันเป็นอย่างไร

แต่ละวันตัวใจ หรือว่าดวงวิญญาณของเราส่งออกไปภายนอก  
เขาก่อตัวอย่างไร เขาเกิดอย่างไร  
ความคิดที่ไม่ตั้งใจคิดผุดขึ้นมาได้อย่างไร  
เราต้องศึกษาค้นคว้าให้ละเอียด  
แล้วค่อยละ แล้วค่อยดับไปที่ละเล็กทีละน้อย

ใจของเรานี้ยังมีความทะเยอทะยานอยากอยู่  
เพียงแค่การเกิด การปรุงการแต่ง เขาก็ส่งออกไปภายนอก  
นั่นแหละ เข้าหลักของสมุทัย สาเหตุแห่งทุกข์  
คือความไม่เที่ยง การเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป

## สู่ความสะอาดความบริสุทธิ์

ถ้าเรามาเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์  
เข้าไปรู้เข้าไปเห็น เข้าไปแยกเข้าไปคลาย เข้าไปละเข้าไปดับ  
ดับที่นั่นทีนี้ มันก็สั้นลงๆ  
หมุนกำลังสติไปเกิดแทน ไปทำหน้าที่แทน

เราดับความเกิดของวิญญานเสีย จะมีอะไรมาเกิด  
ก็เหลือตั้งแต่กายเนื้อ  
กายเนื้อแตกดับก็เข้าสู่ความสะอาดความบริสุทธิ์ เราก็ต้องพยายามกัน

ขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่ เราก็บริหารกายเนื้อของเรา  
บริหารใจของเราให้ถูกทางให้ถูกทิศ ถูกที่ถูกทาง  
มองเห็นหนทางเดินของตัวเองให้ชัดแจ้ง  
อีกสักหน่อยกายเนื้อจะดับก็ต้องได้ไป  
ทุกคนก็ต้องได้พลัดพรากจากกันหมดนั่นแหละ  
ไม่ได้พลัดพรากจากกันตอนเป็น ก็ต้องได้พลัดพรากจากกันตอนตาย

## ตนเป็นที่พึ่งของตน

เราพยายามรีบเดินเสีย แก่ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา ดำหนดตัวเรา  
อย่าไปโทษคนนั้น อย่าไปโทษคนนี้  
จงโทษตัวเราเอง แก่ไขตัวเราเอง ปรับปรุงตัวเราเอง  
หมั่นพร่ำสอนใจของเรา ท่านถึงเรียกว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน”

เรานี่แหละ สตินี้แหละ ตนตัวแรกเป็นที่พึ่งของใจ  
สติก็บริหารทั้งกาย ทั้งใจ ทั้งสมมติให้อยู่ดีมีความสุข  
อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มีความสุข

ยิ่งเรามาอยู่ร่วมกันหลายๆ คน หลายๆ ท่าน  
ก็พยายามเพิ่มความสมัครสมานสามัคคี  
เป็นบุคคลที่มีความเสียสละอย่างเต็มเปี่ยมอย่างยิ่งยวด  
เสียสละทั้งภายนอก เสียสละทั้งภายใน  
มีความสมัครสมานสามัคคี มีอะไรก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน  
มองโลกในทางที่ดี

## รู้จักดับ รู้จักละ

ถ้าเราเข้าใจ จะไปวิ่งดี้นรนแสวงหาธรรม หานอกกายหาไม่เจอหรอก  
ต้องเน้นลงอยู่ที่กายของเรา เน้นลงอยู่ที่ใจของเรา  
สติความรู้ตัวไม่มี เราต้องสร้างขึ้นมาให้มีอยู่ที่กายของเรานี้แหละ

อยู่กับลมหายใจบ้าง หรืออยู่กับการเคลื่อนไหวของกายบ้าง  
อยู่กับกายของเรา อยู่กับการเดิน อยู่กับลมหายใจ  
เราก็ต้องพยายามหัดวิเคราะห์ หัดสังเกต  
หัดจำแนกแจกแจง แยกอุปสรรคกลิ่นเสียงออกจากใจของเรา

ทวารทั้งหกเขาก็ทำหน้าที่ของเขา  
ตาก็ทำหน้าที่ดู หูก็ทำหน้าที่ฟัง เราไปห้ามไม่ได้  
ห้ามหูอย่าไปฟังนะก็ไม่ได้  
เราไปห้ามที่ใจของเราไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย

ทุกสิ่งทุกอย่างทำหน้าที่ของเขาบริบูรณ์  
หูตาจมูกลิ้นกาย มีตัวใจเป็นตัวรับรู้  
คือว่าตัววิญญาณเป็นตัวรับรู้  
ถ้าวิญญาณเกิด หรือว่าใจเกิด เราก็รู้จักดับ รู้จักละ

## จุดหมายปลายทาง

แต่เวลานี้เขายังแยกยังไม่ได้ สมมติยังครอบอยู่

อาจจะถูกต้องอยู่ระดับของสมมติ

แต่หลักการแล้ว เราต้องแยกต้องคลายให้ได้เสียก่อน

หมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ หมั่นพร่ำสอนตัวเราตลอดเวลา

ถ้าเราไม่สอนเรา ไม่รู้ว่าใครจะสอนเราให้ เราต้องสอนตัวเราแก้ไขตัวเรา

จะไปวิ่งให้คนโน้นเขาสอนคนนี่เขาสอน

คนฉลาดเขาไม่ทำอย่างนั้นหรอก

คนฉลาดเขาจะสอนตัวเอง แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง

รู้ไม่เท่าทัน เราก็รู้จักควบคุมเอาไว้ เริ่มใหม่ สังเกตใหม่

ทำอยู่บ่อยๆ ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ แก้ไขใหม่

สักวันหนึ่งก็คงจะเดินถึงจุดหมายปลายทาง

ไม่เดินถึงซำก็ต้องเดินถึงเร็ว ก็ต้องพยายามนะ

เอาละ วันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจกันเอา

## ความเป็นกลาง

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร  
(หลวงพ่อกล้วย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้วย ปี ๒๕๕๕ ลำดับที่ ๕๒  
ในวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๕

สแกนเพื่อฟัง



เจริญธรรมญาติโยมทุกคนทุกท่าน ขอให้ญาติโยมจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน  
ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมาตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่ เราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง  
เราได้วิเคราะห์กายของเรา ได้วิเคราะห์ใจของเราแล้วหรือยัง  
ใจของเราสงบ ใจของเราปกติ หรือว่าใจของเรามีความกังวล  
ถ้ามีฟุ้งซ่าน เราก็รู้จักควบคุมรู้จักดับรู้จักระงับ

**หัดสร้างความรู้ตัว แล้วก็รู้ให้ต่อเนื่อง**  
**รู้ลักษณะของใจ รู้ลักษณะของกาย รู้ลักษณะอาการของความคิด**  
**รู้ความเป็นอยู่ของเรา อะไรผิดพลาดก็รีบแก้ไข**

อย่าไปปล่อย อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง  
พยายามสร้างอานิสงส์สร้างบารมีให้มีให้เกิดขึ้นที่ใจที่กายของเรา  
เราก็จะได้อยู่ดีมีความสุข ขณะเรายังมีลมหายใจ  
ถ้าหมดลมหายใจ วิญญาณของเราก็จะไปสู่ที่สูง

## เจริญสติไปพิจารณา

ขณะที่ยังไม่ถึงเวลา เราก็พยายามเจริญสติไปพิจารณา  
รอบรู้ตามความเป็นจริงทุกอย่าง  
ในร่างกายของเรามีอะไรบ้าง  
มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง หรือว่าใจเข้ามาครอบครอง

แต่ละวันๆ ตื่นขึ้นมาเราได้สร้างอานิสงส์อะไร เราได้สร้างประโยชน์อะไร  
เราได้ชำระสะสางกิเลสออกจากใจของเราหรือไม่  
ใจของเราเกิดสักกี่เที่ยว

ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา ใจของเราส่งออกไปภายนอกสักกี่เรื่อง  
ใจของเราเกิดกิเลสสักกี่ครั้ง  
เหตุการณ์จากภายนอกหรือภายในมาทำให้ใจเกิด  
เรื่องอะไรที่มันเกิด ทำไมเราถึงขาดตกบกพร่อง  
เราก็ต้องพยายามเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์

## หงายของที่คว่ำ

รู้ลักษณะของคว่ำปัจจุบันธรรม คือทุกขณะลมหายใจเข้าออก  
อันนี้เพียงแค่ว่ารู้กาย รู้ให้ต่อเนื่อง  
ใจจะเกิด ใจจะก่อตัว เราก็จะเห็นอาการเขาเกิด  
ความคิดที่ผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจ ใจจะเคลื่อนเข้าไปรวม  
เราก็จะเห็นอาการเขาเคลื่อนเข้าไปรวม  
ถ้าเรารู้เท่าทันตรงนั้น ใจของเราก็จะดีดออกจากอาการของความคิด  
เขาเรียกว่า “แยกรูปแยกนาม”  
เขาก็จะหงาย หรือว่าพลิก เรียกว่า “หงายของที่คว่ำ”

## แต่ก่อนใจเราคว่าอยู่

ถ้าใจเรากลายออกจากความคิดก็เรียกว่า “หงายจากคว่ำ”  
เหมือนกับหงายของที่คว่ำ ก็เลยเห็นความว่าง ความโล่ง ความโปร่ง

ก่อนที่จะรู้ถึงตรงนี้ กำลังสติของเราต้องมีความเพียรที่ต่อเนื่อง  
ทุกขณะลมหายใจเข้าหายใจออก  
ในช่วงที่เพียรตรงนี้ ถ้ายังไม่เพียงพอก็ยากที่จะเห็นเท่าทันตรงนั้น  
เราก็ต้องพยายาม

## ทำสมาธิให้ดี

ใจของบางคนบางท่านก็ปกติก็สงบอยู่  
แต่ยังเป็นเสมือนกับชันที่ยังคว่ำอยู่ ทั้งที่ใจเป็นบุญ  
อย่าไปปล่อยปละละเลย ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อย่างไร  
ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย  
เราพยายามหัดวิเคราะห์ ไม่ใช่ไปนึกเอาไปคิดเอา  
ทำไมเราถึงลำบาก ทำไมเราถึงความพร้อมทางสมาธิของเราไม่มี  
เราก็ต้องพยายาม

ความเพียรของเรามีเพียงพอหรือไม่  
กำลังสติปัญญาของเรามีเพียงพอหรือไม่  
แต่ละวันจิตใจของเรามีความแข็งกระด้าง หรือมีความอ่อนนุ่ม  
เรารู้จักหา รู้จักใช้ รู้จักเก็บ รู้จักพิจารณา รู้จักอดออมหรือไม่

แม้แต่ในทางระดับของสมาธิ เราก็ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง  
ถึงขาดตกบกพร่องเราก็รีบแก้ไข จากนั้นน้อยๆ ไปหามากๆ  
มันก็จะค่อยสร้างสะสมอานิสงส์ทางสมาธิขึ้นไปเรื่อยๆ

## แก้ไขตัวเอง

ทางด้านวิมุตติทางด้านจิตใจ เราก็มั่นขำระสะสางกิเลส  
จะเอาจะมีจะเป็นก็เป็นเรื่องของปัญญา  
เป็นเรื่องส่วนบุคคลที่เราจะต้องแก้ไขตัวเอง  
ตั้งแต่ต้นขึ้นมา ภายของเราเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับโลกธรรม  
เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับปัจจัยสี่ เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตของเรา

ตากระทบรูป หูกระทบเสียง ลิ้นกระทบรส กายสัมผัส วิญญาณรับรู้  
แต่วิญญาณเวลานี้เข้าเป็นตัวเกิดเลยแหละ  
ทั้งเกิดด้วยหลงด้วย ทั้งเป็นทาสของกิเลสด้วย  
เราถึงได้มาเจริญสติเข้าไปควบคุมเข้าไปดูแล  
เข้าไปสังเกตเข้าไปวิเคราะห์ แล้วก็หมั่นพร่ำสอนใจของเราอยู่ตลอดเวลา

มีแต่เรื่องของเราทั้งนั้นแหละไม่ใช่เรื่องของคนอื่น  
พระพุทธองค์ท่านก็สอนเรื่องของเรา ไม่ได้สอนเรื่องของคนอื่น  
ทำให้เราให้ดี แก้ไขเราให้ดี มันก็จะล้นออกไปสู่ภายนอก  
แต่ส่วนมากมันไม่ใช่อย่างนั้น มีแต่เรื่องคนโน้นบ้างคนนี้บ้าง  
เรื่องพันธะภาระหน้าที่ต่างๆ ถ้าเราเข้าใจ  
เราก็เปลี่ยนภาระให้เป็นหน้าที่ เปลี่ยนหน้าที่ให้เป็นความรับผิดชอบ

## ความเป็นกลาง

การพูดง่าย การที่จะปฏิบัติจริงๆ ต้องโล่งเรียงให้ละเอียดจริงๆ  
แม้แต่การไปการมา การเกิด ไม่อยากไปไม่อยากมากก็เป็นทุกข์หมด  
ท่านถึงว่าพยายามหาความเป็นกลาง  
สร้างความเป็นกลางให้มีให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา  
ไม่เข้าข้างตัวเองไม่เข้าข้างคนอื่น  
แต่คนทุกคนเข้าข้างตัวเองหมด เราต้องพยายามหาความเป็นกลาง

ใจของเราวางว่างจากความคิด วางว่างจากอารมณ์

ละจากกิเลสเขาก็จะว่าง

ความว่างนั้นแหละ คือความเป็นกลาง

การไม่เกิดนั้นแหละ ก็คือความนิ่ง

คล้ายसारอกกิเลสออกให้มันหมดนั้นแหละ คือนิพพาน

มันจะปรากฏขึ้นที่ใจของเรา มองเห็นความเป็นจริง

ใจเที่ยง จิตเที่ยง นิพพานก็เที่ยง

นิพพานหมายถึงความสงบความเย็น เย็นจากความยึดมั่นถือมั่น

เย็นจากกิเลสต่างๆ เขาเรียกว่า “นิพพาน”

นิพพานขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นี้แหละ ไม่ต้องไปเอาตรงตอนตาย

เราต้องทำความเข้าใจกับภาษาธรรมภาษาโลก รู้ด้วยเห็นด้วยเข้าถึงด้วย

## สติปัญญา

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่  
จะลุกจะก้าวจะเดิน ประคับประคองสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง  
จะเข้าห้องส้วมห้องน้ำ ใจของเราเป็นอย่างไร  
จะรับประทานข้าวปลาอาหารขบฉัน ใจของเราเป็นอย่างไร  
มีความอยากหรือว่ามีความยินดีในร้าย  
**ถ้าใจเกิดเรารู้จักตั้งรู้จักระงับ ความคิดแทรกเข้ามาได้อย่างไร**  
**เพียงแคสติ ความรู้ตัวของเราพลั้งพลอได้อย่างไร**  
**สติของเราอ่อนได้อย่างไร**

ถ้าเราฝึกจนเกิดความเคยชิน เอาไปใช้จนกลายเป็นปัญญา... มหาปัญญา  
ถ้าใจของเราคลายจากขันธห้าได้  
กำลังสติจะพุ่งแรงตามดูตามรู้ตามเห็นตามค้นคว้า  
ถ้าแยกได้ แต่ขาดการตามทำความเข้าใจ เขาก็จะซึมเข้าสู่สภาพเดิม

ถ้าเราตามดูทุกเรื่องให้ได้ทุกเรื่อง  
กำลังสติก็จะพุ่งแรงเป็นมหาสติมหาปัญญา จะเป็นอัตโนมัติ  
จนปัญญาฝ่ายดับฝ่ายละตามดูรู้เห็น  
ปัญญาเอาไปใช้จนหมดความสงสัยจนอยู่เฉยๆ  
มีแต่ดูกับรู้ จะทำอะไร ก็ทำด้วยสติทำด้วยปัญญา ทำด้วยเหตุด้วยผล

## จัดการข้างในให้เรียบร้อย

หลวงพ่อกีเล่าของเก่าอยู่ทุกวันหลายปี  
แต่ส่วนมากก็มีตั้งแต่จะไปแสวงหาตั้งแต่ภายนอกไม่ย้อนเข้าไปดูภายใน  
กายวิเวกเป็นอย่างไร ใจวิเวกเป็นอย่างไร  
กายของเราประกอบขึ้นมาด้วยอะไรบ้าง มีวิญญาณเข้ามาครอบครอง  
อะไรเป็นส่วนนาม อะไรเป็นส่วนรูป

**บุคคลที่มีสติมีปัญญามีอานิสงส์เพียงพอ  
จะจัดการกับข้างในให้เสร็จสรรพเรียบร้อย  
แล้วก็จะลั่นออกไปสู่ภายนอก**

ข้างนอกข้างในเขาอิงอาศัยกันอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างก็อิงอาศัยกันอยู่  
หมดลมหายใจเมื่อไร เราถึงจะได้ทิ้งก้อนสมมติก้อนนี้  
แต่เราวางด้วยสติ วางด้วยปัญญา รู้เห็นด้วยสติ รู้เห็นด้วยปัญญา

## เข้าพกเข้าห่อ

รู้แล้วเห็นแล้วหมดความสงสัย หมดความกังวลหมดความลังเล  
มีตั้งแต่จะเดินให้ถึงจุดหมายปลายทางกันเท่านั้นแหละ  
เดินไม่ถึงวันนี้พรุ่งนี้ก็ต้องถึง ไม่ถึงพรุ่งนี้ก็เดือนหน้าปีหน้า  
ไม่ถึงจริงๆ ก็ไปต่อภพหน้า ก็จะเป็นเข้าพกเข้าห่อติดตามตัวเราไป

พยายามอย่าไปทิ้งในการทำบุญในการให้ทาน  
สิ่งเหล่านี้จะเป็นเข้าพกเข้าห่อของเรา  
ทานจากภายนอกส่งผลถึงภายใน  
ต่อไปก็ทานกิเลส ทานความยึดมั่นถือมั่น  
จะเอาจะมีจะเป็นก็เป็นเรื่องปัญญาล้วนๆ

เอาละ วันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้  
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันไปสร้างสานต่อเอานะ

## ความปกติ

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร  
(หลวงพ่อกล้วย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้วย ปี ๒๕๕๕ ลำดับที่ ๗๕  
ในวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕

สแกนเพื่อฟัง



เจริญธรรมญาติโยมทุกคนทุกท่าน ขอให้ญาติโยมจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจนให้ต่อเนื่องกัน  
ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมาเราได้สร้างความรู้สึกตัวแล้วหรือยัง ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ

นั่งตามสบาย วางกายให้สบาย แล้วก็วางใจให้สบาย ไม่ต้องพนมมือ  
ฟังไปด้วยน้อมสำเนียง แล้วก็ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ  
ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ สัก ๒-๓ เที้ยว  
ความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ ก็จะหยุดระงับยับยั้งลงไป

ความรู้สึกสัมผัสของลมหายใจที่สัมผัสปลายจมูกของเรา  
เวลาเราหายใจเข้าหายใจออก  
เราพยายามสร้างความรู้สึกตัวตรงนี้ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาให้เกิดความเคยชิน  
ความรู้สึกตัวอยู่ปัจจุบันขณะลมหายใจเข้าหายใจออกให้ต่อเนื่อง  
ถ้าความรู้สึกปลั่งเปลออเราก็เริ่มขึ้นมาใหม่  
ความรู้สึกปลั่งเปลออเราก็เริ่มขึ้นมาใหม่

## ความปกติของใจ

ตรงนี้แหละคนเราขาดการสร้างความรู้ตัว  
มีตั้งแต่จะไปนึกเอา ไปคิดเอาว่าจะเป็นอย่างนั้นว่าจะเป็นอย่างนี้  
ทั้งที่ใจก็เป็นบุญ ใจก็ปรารถนาที่อยากจะรู้ธรรม อยากเห็นธรรม

ตัวใจนั้นแหละคือตัวธรรม  
แต่เวลานี้เขายังเกิดอยู่ เขายังหลงอยู่  
ในทางปัญญาทางสมมติทางโลกียะ เราอาจจะว่าเราไม่หลง

นอกจากบุคคลที่มาเจริญสติให้ต่อเนื่อง  
แล้วก็รู้ลักษณะของใจ รู้ความปกติของใจ  
รู้การเกิดการดับของขัน्ह้า  
รู้ลักษณะของวิญญานอยู่ในขัน्ह้าของเรา

ว่าขัน्ह้าอยู่ในกายของเรานี้มีอะไรบ้าง  
ซึ่งมีวิญญานเข้ามาสร้างเข้ามายึด จนเกิดอึดตาตัวตน  
เกิดทิฐิ เกิดมานะ เกิดความทะเยอทะยานอยาก

## ความเกิด

ความเกิดนั้นแหละคือความหลง

วิญญานของเราเกิดอยู่ ปรุณต์งอยู่ เขายังหลงอยู่

ถ้าเขาไม่หลง เขาก็ไม่เกิด

แต่เขาได้มาเกิดอยู่ในภพของมนุษย์

มาสร้างอัตภาพร่างกายชั้นห้า ซึ่งมีกายเนื้อเข้ามาห่อหุ้มเอาไว้

แต่ส่วนนามธรรมอีก ๔ ส่วน

ซึ่งเป็นวิญญาน ซึ่งเป็นนาม กับอาการของวิญญาน

เรารู้อยู่แต่เราไม่เห็น เราเข้าไม่ถึง เพราะว่าเราขาดการเจริญสติ

มีศรัทธา มีการทำบุญ มีการฝึกฝน มีการสนใจ

มีการพัฒนามาตั้งแต่เกิด พัฒนามาหลายภพหลายชาติแล้ว

แต่ขาดการเจริญสติเข้าไปสังเกต เข้าไปวิเคราะห์

## เจริญสติ

คำว่าเจริญ คือสร้างให้มีให้เกิดขึ้นในกายของเรา  
ไม่ว่าจะสร้าง ไม่ว่าจะทำวิธีไหน ก็ให้รู้กาย เน้นลงอยู่ที่กายของเรา  
ลึกลงไป ก็เน้นลงให้เข้าถึงตัวจิตตัววิญญาณ  
รู้ลักษณะของวิญญาณ รู้ลักษณะของใจที่ปกติ

ใจที่ไม่มีกิเลสเป็นลักษณะอย่างไร  
ใจที่ไม่ส่งออกไปภายนอกเป็นลักษณะอย่างไร  
ใจที่ไม่เกิด ใจที่คลายออกจากความคิดซึ่งเรียกว่า “แยก रूप แยกนาม”  
ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า “สัมมาทิฐิ”  
ความรู้แจ้งเห็นจริง ในอริยมรรคในองค์แปดข้อแรกเลยทีเดียว

ความรู้แจ้งเห็นจริง คือความเห็นถูก  
เห็นถูก เห็นลักษณะของวิญญาณ การเกิดของวิญญาณ  
เห็นลักษณะอาการของวิญญาณ เห็นการปรุงแต่งอยู่ในชั้นห้าของเรา  
ตั้งแต่เกิด... เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

## ขยันหมั่นเพียร

เห็นว่าเขารวมกันได้อย่างไร เขาหลงกันได้อย่างไร  
นั่นแหละถึงจะคลายความหลงได้  
เพียงแค่สัมผัสมาที่ภูฏาน ความรู้แจ้งเห็นจริง ตรงนี้  
นอกจากบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียรจริงๆ ถึงจะเห็น

เพียงแค่การเจริญสติให้ต่อเนื่อง  
วันหนึ่งมีที่ชั่วโงง วันหนึ่งมีที่นาที่  
พวกเราสร้างความรู้ตัวกันไม่ค่อยจะต่อเนื่องกันเลย  
สร้างความรู้ตัวได้บ้างนิดๆ หน่อยๆ

รู้กายบ้าง รู้ใจบ้าง แล้วก็ทิ้งไป ไม่พยายามสร้างให้ต่อเนื่อง  
ก็เลยมีตั้งแต่ปัญญาเก่า ปัญญาที่เกิดจากตัววิญญูญาณ หรือว่าตัวจิต  
ซึ่งเรียกว่า “ปัญญาโลภีย์”  
เขาก็ปิดกั้นอำพรางตัวเองเขาเอาไว้มากเลยทีเดียว

## หลงอยู่ในความรู้

เพียงแค่การเกิดเขาก็ปิดกั้นตัวของเขาเอาไว้  
การปรุงแต่ง อากาโรของขันธุ์ห้าอีก เขาก็มาปรุงแต่ง  
ตัววิญญาณเคลื่อนเข้าไปรวมจนเป็นสิ่งเดียวกัน  
เรารู้เมื่อเขาเกิดแล้ว เรารู้เมื่อเขารวมลงไปแล้ว  
หรือบางทีก็รู้ไปเลยเพราะว่าใจมันเป็นผู้รู้  
แต่มันหลงอยู่ในความรู้ตรงนั้นอยู่ หลงอยู่ในขันธุ์ห้าตรงนั้นอยู่

เราต้องมาเจริญสติเข้าไป  
รู้จักระงับ รู้จักยับยั้ง รู้จักวิเคราะห์ รู้จักหาเหตุหาผล  
จนกว่าใจของเราจะคลายออกจากความคิดได้

## รอบรู้ในกองสังขาร

ถ้าเราสังเกตเห็น รู้เท่าทันแล้ว เขาคลายออกจากกันได้แล้ว  
ใจของเราถึงจะพลิก ใจของเราถึงจะหงาย  
เขาเรียกว่า “หงายของที่คว่ำ” เขาเรียกว่า “แยกรูปแยกนาม”

แล้วก็ตามดู ตามรู้ ตามเห็นอาการเกิดดับของขั้นห้า  
ซึ่งเรียกว่า “รอบรู้ในกองสังขาร” ของตัวเรา  
เห็นการเกิดการดับ รู้เห็นตามความเป็นจริง  
เขาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป  
เรื่องอะไรที่เขาเกิด เรื่องอดีตเรื่องอนาคต เป็นกุศลหรือว่าอกุศล

ที่นี้ใจของเรายังเกิดกิเลสอยู่ เราก็รู้จักละกิเลส ดับกิเลส  
แม้แต่ความอยาก แม้แต่นิดเดียว ก็ไม่ให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา  
แม้แต่การเกิด... การเกิดการส่งไปภายนอก  
นั่นแหละเขาเรียกว่า “สมุทัย”

## เคี้ยวเชืญตนเอง

แต่ทุกคนทั้งเกิดด้วย ทั้งหลงชั้นร์ห้าด้วย  
ทั้งมีความทะเยอทะยานอยากด้วย  
เป็นเครื่องก้างกันจิตของเรา  
เป็นกิเลสที่ห่อหุ้มดวงจิตของเราไม่ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์  
แม้ตั้งแต่การเจริญสติก็ยังไม่ทำกันไม่ต่อเนื่อง  
จะไปเรียกร้องหาอะไรละ จะเอาธรรมที่ไหนละ

การดับ การละ การสังเกต การทำความเข้าใจไม่มี  
แต่การทำบุญการให้ทานศรัทธามี ก็เลยเข้าใจไม่ถึง  
ก็ยิ่งดี... พยายามสร้างอานิสงส์ผลบุญผลทาน

แต่คนเรา แต่ละบุคคลเกิดมาก็สร้างอานิสงส์ผลบุญมาไม่เท่ากัน  
บางคนก็สร้างมามาก บางคนก็สร้างมาน้อย  
บางคนก็ทำมาดี บางคนก็มาสร้างมาทำเอาอยู่ปัจจุบัน  
เราจะไปบังคับเคี้ยวเชืญกันไม่ได้ นอกจากตัวเราจะพำสอนตัวเรา  
หมั่นพำสอนตัวเราให้ได้ใช้ตัวเองให้เป็นอยู่ตลอดเวลา

## ขัดเกลาจิตใจ

พระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องอะไร  
สอนเรื่องทุกข์เรื่องการดับทุกข์ สอนเรื่องอัตตาสอนเรื่องอนัตตา  
สอนเรื่องหลักของอริยสัจ  
ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนลงอยู่ที่กายของเรา

มีเหตุมีผลทุกอย่าง พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีเหตุมีผล  
รู้ด้วยเห็นด้วยเข้าถึงด้วยทำความเข้าใจได้ด้วย  
หมดความสงสัยหมดความลังเล

### ประพจน์ปฏิบัติขัดเกลาจิต

จิตใจของเราเข้าถึงความสะอาดความบริสุทธิ์  
จนดับความเกิดได้... มองเห็นหนทางเดิน  
ว่าเราจะได้กลับมาเกิดหรือไม่กลับมาเกิดกัน

## พลังเปลวเริ่มใหม่

คนทั่วไปส่วนมากก็มีตั้งแต่การเกิด ตัววิญญาณเกิดอยู่ตลอดเวลา  
ชั้นห้าเกิดอยู่ตลอดเวลา สติปัญญามีน้อย  
สติปัญญาทางโลกก็จะมีมากล้นเต็มเปี่ยม  
แต่สติปัญญาในทางธรรมเราต้องสร้างขึ้นมา แล้วก็รู้จักเอาไปใช้  
เพียงแค่สร้างให้ต่อเนื่อง ก็ยังพากันทำไม่ค่อยจะคล่องแคล่ว  
ยังทำกันไม่ต่อเนื่องกัน

ตั้งแต่ตื่นเข้าขึ้นมา ใจของเราส่งออกไปภายนอกสักก็เรื่อง  
เหตุจากภายนอกมาทำให้ใจของเราเกิดสักก็ครั้ง  
ความรู้ตัวของเราพลังเปลวสักก็ครั้ง หรือว่าไม่มี  
เราก็ต้องพยายามสร้างขึ้นมาแล้วก็ทำความเข้าใจ

## กำจัดกิเลสออกจากใจ

กายของเราทำหน้าที่อย่างไร  
วิญญาณของเราทำหน้าที่อย่างไร  
ทวารทั้งหกของเราทำหน้าที่อย่างไร  
หมดความสงสัยหมดความลังเล มองเห็นหนทางเดิน  
มีตั้งแต่จะกำจัดกิเลสออกจากใจของเราให้หมดจดจนไม่เหลือ  
จนเหลือตั้งแต่สมมติ คืออัตภาพร่างกายของเรา... รอวันให้เขาแตกดับ

สมมติกับวิมุตติก็อยู่ร่วมกัน โลกธรรมก็อยู่ร่วมกัน  
เว้นเสียแต่ว่าพวกเราจะทำความเข้าใจให้ถูกต้องถูกที่ถูกทางหรือไม่  
ดำเนินให้ถึงจุดหมายปลายทางหรือไม่  
ไม่ต้องไปลังเลสงสัยอะไร

พยายามเดินดำเนินตามคำสอนของพระพุทธองค์  
ให้มีให้เกิดขึ้นที่ใจที่กายของเรา หมดความสับสนสงสัย  
แล้วก็ประพฤติปฏิบัติขัดเกลาตัวเราให้ถึงจุดหมายปลายทาง  
ไม่ต้องไปวิ่งไปเที่ยวให้คนนั้นเขาสอนคนนี้เขาสอน เราสอนตัวเอง

## พรั่ำสอนตัวเอง

คำสอนนั้นม็อยู่แล้ว แนวทางนั้นม็อยู่แล้ว  
พระพุทธรองค้ท่านได้ค้ன்பบ แล้วก็เอามาเปิดเผยให้ส้ตัวโลกได้เดินตาม

เราพรั่ำสอนตัวเราสิ ตื่นขึ้นม็มาใจของเราเป็นอย่างไร  
อะไรเรายังขาดตกบกพร่อง เราม็มีความรับผิดชอบหรือไม๊  
เราม็มีความเสียสละหรือไม๊ ใจของเราเกิดกิเลสเรารู้จักละกิเลสหรือไม๊  
กายวิเวกเป็นอย่างไร ใจวิเวกเป็นอย่างไร  
การเจริญสติที่ต่อเนื่องกันเป็นอย่างไร

อยู่คนเดียว เราพยายามรู้กายรู้ใจของเรา  
อยู่หลายคน เราก็พยายามรู้กายรู้ใจของเรา  
หาความเป็นกลาง สร้างความเป็นกลาง  
ไม๊เข้าข้างตัวเองเข้าข้างคนอื่น

## ใจที่ว่าง

ความว่างนั้นแหละคือความเป็นกลาง  
ใจที่ไม่เกิด ใจที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น  
ใจที่ว่างจากกิเลส เขาก็ว่าง เขาก็บริสุทธิ์

ความปกตินั้นแหละคือศีล  
ปกติของกาย ของวาจา แล้วก็ของใจ

ความปกตินั้นแหละคือสมาธิ  
ปกติในระดับไหน สมาธิในระดับไหน  
สมาธิอยู่ด้วยการข่มเอาไว้ บังคับเอาไว้  
สมาธิจากการเจริญสติเข้าไปทำความเข้าใจ  
แล้วก็ละกิเลสออกให้หมดจดจากใจของเรา  
นั่นแหละใจของเรา

## วิหารธรรมของจิต

ถ้าใจของเราไม่มีกิเลส ใจของเราไม่เกิด  
ใจของเราไม่เกิด เขาก็จะอยู่ในความบริสุทธิ์ อยู่ในความว่าง  
นั่นแหละคือองค์สมาธิ องค์ฌาน องค์สมาธิ  
ว่างจากการเกิด ว่างจากกิเลส รู้จักทรงความว่าง วิหารธรรม  
ความว่างนั่นแหละคือวิหารธรรมของจิต... เราก็ต้องพยายาม

แม้แต่การเกิดของจิตของใจของเรา  
เราต้องพยายามละอกให้มันหมดจด  
อย่าไปปล่อยวันเวลาทิ้ง อย่าไปปิดกั้นตัวเราเองว่าไม่มีโอกาส

ทุกคนมีโอกาส ทุกคนมีบุญจึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ทุกคนก็ได้ปฏิบัติธรรม  
ปฏิบัติธรรมจะคร่ำเคร่งมากมาย แล้วแต่อุบายวิธีไหนก็ช่าง  
จุดมุ่งหมายก็เพื่อที่จะละกิเลสออกจากใจของเราให้หมดจด

## ละให้หมด

ถ้าเราละกิเลสออกจากใจของเราให้หมดจดแล้ว  
เราก็จะอยู่กับบุญ ตัวใจนั้นแหละคือบุญ  
กายก็เป็นบุญ วาจาก็เป็นบุญ ใจก็จะเป็นบุญ อยู่กับบุญตลอดไป  
อยู่ที่ไหนก็จะเป็นบุญ อยู่คนเดียวก็เป็นบุญ อยู่หลายคนก็เป็นบุญ  
อานิสงส์ผลบุญตรงนี้แหละจะช่วยหุ้มห่อพวกเราเอาไว้  
จนกว่าธาตุชั้นธของเราจะแตกจะดับ  
ใครไปใครมาก็จะได้อานิสงส์ผลบุญจากพวกเรา มีโอกาสก็พากันทำ

อย่าไปปิดกั้นตัวเอง อย่าไปลังเลสงสัยอะไร อย่าไปปล่อยวันเวลาทิ้ง  
ทุกลมหายใจเข้าออกมีคุณค่ามากมายมหาศาล  
ความอยากแม้แต่เล็กๆ น้อยๆ เราก็อย่าให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา  
อยากในรูปในรสในกลิ่นในเสียง  
อยากมีอยากเป็นอยากไป ไม่อยากมีไม่อยากเป็นไม่อยากมา... สารพัดอย่าง

ในหลักธรรมแล้วท่านต้องละให้หมด

ถ้าเป็นความอยากที่เกิดจากตัวจิตตัววิญญาณ

แม้แต่การเกิดการปรุงแต่งต้องดับต้องละ

ก่อนที่จะดับจะละได้ เราต้องทำความเข้าใจ

ให้ใจรู้เห็นตามความเป็นจริงเสียก่อน

## รู้เห็นตามความเป็นจริง

ถ้าใจเขา<sup>รู้</sup>เห็นตามความเป็นจริงแล้ว

การเกิดเป็นทุกข์เขาก็ไม่เอา การเป็นทาสของกิเลสเขาก็ไม่เอา

แต่คนเราทั่วไปมีตั้งแต่ความทะเยอทะยานอยาก

อยากได้บุญ อยากได้ธรรม

อยากมีอยากเป็น สารพัดอย่าง มันปิดกั้นเอาไว้หมด

กิเลสหยาบกิเลสละเอียด ปิดกั้นเอาไว้หมด

กายเนื้อก็มาปิดกั้นดวงใจเอาไว้

ความโลภ ความโกรธ ก็ไปปิดกั้นดวงใจเอาไว้

พวกนิรณธรรมมลทินต่างๆ ก็มาปิดกั้นดวงใจเอาไว้

ตัวโมหะ ตัวความหลงอย่างลุ่มลึก ก็มาปิดกั้นดวงใจเอาไว้

นอกจากบุคคลที่จะมาเจริญสติให้เร็วให้ไว ให้แหลมคม

หาเหตุหาผล แล้วก็รู้จักสร้างตบะสร้างบารมีให้มีให้เกิดขึ้นในใจของเรา

## สำรวจกายอินทรีย์

แต่ละวันตื่นเช้าขึ้นมา ใจของเราไปยุ่งไปมาอย่างไร  
ใจของเราอยู่ในกองบุญกองกุศลหรือไม่  
ใจของเราอยู่ในความสะอาดความบริสุทธิ์หรือไม่  
จะทำให้เหาะๆ แหะๆ เราก็คงจะไม่เข้าใจ

ต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียร  
มีความจริงใจ มีความเสียสละ  
เป็นบุคคลที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย  
รู้จักสำรวจสำรวจกายอินทรีย์ของตัวเองอยู่ตลอดเวลา  
มองตัวเราเองอยู่ตลอดเวลา  
นั่นแหละท่านถึงเรียกว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน”

สตินั้นแหละคือตนตัวที่เราสร้างขึ้น  
แต่เวลานี้สติรู้ตัวอยู่ปัจจุบันเรามีให้ต่อเนื่องแล้วหรือยัง  
ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ

## ไม่ประมาท

ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย  
จะต้องพยายามหมั่นวิเคราะห้หมั่นสังเกต มีให้เป็นที่ทำให้เป็น  
ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน เราก็จะได้ทำบุญตลอดเวลา  
ทำบุญให้กับตัวเรา ทำบุญให้กับพ่อกับแม่ กับพี่กับน้อง  
ทำบุญให้กับเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน

## ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อย่างไร

ต้องเป็นบุคคลที่เตรียมพร้อม เป็นบุคคลที่เตรียมพร้อมตลอดเวลา  
เป็นบุคคลที่จะพร้อมอยู่ พร้อมที่จะไปตลอดเวลา

รู้เห็นตามความเป็นจริง สัจธรรมมีอยู่ ความจริงมีอยู่ เราไม่เข้าใจแนวทาง  
แนวทางนั้นพระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบแล้วก็มาเปิดเผยให้สัตว์โลกได้เดินตาม

## บุญสมมติ

นี่ก็ใกล้จะถึงวันวิสาขบูชา ซึ่งเป็นวันตรัสรู้ของพระพุทธองค์  
เป็นวันค้นพบตรัสรู้ของพระพุทธองค์  
แล้วก็มาเปิดเผยให้สัตว์โลกได้เดินตาม

พวกเรามีโอกาสมีบุญนะ ก็ขอเชิญชวนทุกคนทุกท่านมาร่วมกัน  
มาร่วมกันไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็ร่วมกันเวียนเทียน  
ระลึกนึกถึงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของชาวโลกของเรา

นี่แหละโอกาสเปิดให้ สถานที่เปิดให้ กาลเวลาเปิดให้  
หลวงพ่อก็พาทำพาสร้างทุกอย่างที่จะเป็นบุญเป็นอานิสงส์  
บุญใกล้บุญไกล บุญปัจจุบัน บุญในโลกนี้บุญในโลกหน้า  
เอาโลกปัจจุบันให้ดี โลกหน้าค่อยว่ากัน

หลวงพ่อก็พาทำพาสร้างทุกอย่างที่จะเป็นบุญเป็นอานิสงส์  
ก็ขอเชิญชวนทุกคน ตอนนี่ยังทำสร้างทุกอย่างอยู่ภายในวัด  
ฆราวาสญาติโยมทั้งพระทั้งชีเราก็ค่อยช่วยกัน มีงานอะไรก็ช่วยกัน

ตั้งแต่ปากทางเข้ามาจนกระทั่งถึงกันครัว

มองซ้ายมองขวา มองบนมองล่าง มองกลางใจของเรา  
อะไรที่จะติดขัดเราก็อธิบายเสีย อะไรที่ไม่ดีเราก็อธิบายเสีย  
ทำให้ดีอยู่ปัจจุบัน

## ก่อนถึงวันนั้น

เรามีโอกาสได้มาอยู่ร่วมกัน มาสร้างบุญร่วมกัน เป็นบุญเป็นอนิสงส์  
สร้างบุญบารมีมาร่วมกันถึงได้มาอยู่ร่วมกัน  
ถึงวาระเวลาที่ต้องได้พลัดพรากจากกัน  
ไม่ได้พลัดพรากจากกันตอนเป็น  
ก็ต้องได้พลัดพรากจากกันตอนตาย  
อันนี้เป็นกฎของไตรลักษณ์ กฎของความเป็นจริง

ก่อนที่จะหมดลมหายใจ เราต้องเข้าใจในชีวิตของเราให้ถ่องแท้  
ให้ถึงแก่นแท้ของดวงวิญญาณของดวงใจเสียก่อน  
ว่าเขาเกิดยังไง เขาหลงอะไร  
เรารีบพยายามชำระสะสางเสียก่อนที่กำลังกายจะแตกจะดับ  
ไม่ใช่จะไปผัดวันประกันพรุ่งไปรอวันนั้นรอวันนี้  
อย่างนั้นยังเป็นบุคคลที่ประมาท

## ทำบุญวิมุตติ

ทุกคนก็มีบุญทุกคนก็มีธรรม

เว้นเสียแต่ว่าพวกเราจะทำความเข้าใจ

มีความขยันหมั่นเพียรขจัดกิเลสออกจากใจของเราให้มันหมดจดหรือไม่

แต่ส่วนมากก็มีตั้งแต่สร้างกิเลสเข้ามาท้อหุ้มดวงใจของตัวเองเอาไว้

แทนที่จะเป็นคนขัดเกลาเอาออกให้มันหมดจด

มันไม่หมดวันนี้ วันพรุ่งนี้ก็ต้องหมด ไม่หมดวันนี้ก็เดือนหน้าปีหน้า

ไม่หมดปีหน้าก็ไปต่อเอาภพหน้า

เพราะว่าสิ่งที่พวกเราทำนี่เป็นอนานิสงส์ เป็นเข้าปกเข้าห่อ

บุญสมมติเราก็ทำ บุญวิมุตติเราก็ทำ

ทำทุกสิ่งทุกอย่างในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์

เราก็ทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสีย

## มองโลกในทางที่ดี

ไม่ว่าพระเจ้าโยมว่าซี รู้จักบอกตัวเองให้ได้ใช้ตัวเองให้เป็น  
แก้ไขตัวเราเองตลอดเวลา  
มีตั้งแต่จะไปมองคนโน้นเป็นอย่างนั้นคนนั้นเป็นอย่างนี้  
เราต้องพยายามแก้ไขตัวเรา  
คนอื่นเขาจะคิดอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา  
เราพยายามทำดีคิดดีมองโลกในทางที่ดี  
แล้วก็ประพฤติปฏิบัติขัดเกลาตัวเราให้ถึงจุดหมายปลายทาง

## ปล่อยวาง

ถ้าเราทำถูกวิธีเราไม่ยากจะได้เราก็ได้ เราไม่ยากจะถึงเราก็ถึง

ถ้าเราละกิเลสออกให้หมดจด

เราไม่ยากจะได้ความบริสุทธิ์เราก็ได้ความบริสุทธิ์

เราแยกอุปแยกนามได้เดินปัญญาได้ ทำความเข้าใจได้

**เมื่อใจของเรารู้เห็นตามความเป็นจริงได้ เขาก็จะปล่อยเขาก็จะวาง**

**ไม่ยากปล่อยไม่ยากวาง เขาก็ต้องวาง**

**เพราะว่าเขามองเห็นตามความเป็นจริง**

แต่เวลานี้ กำลังสติกำลังปัญญาที่จะเข้าไปสะสางกิเลสนั้นมีน้อย

แต่กำลังบุญนั้นบางคนบางท่านก็มีมาก ก็ต้องพยายามกันนะ ไม่เหลือวิสัย

เออละ วันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้

พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจเอา

อันนี้เพียงแค่นี้ให้ฟัง

## ความว่าง

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร  
(หลวงพ่อกล้าย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้าย ปี ๒๕๕๕ ลำดับที่ ๑๑๙  
ในวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๕

สแกนเพื่อฟัง



เจริญธรรมญาติโยมทุกคนทุกท่าน ขอให้ญาติโยมจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจนแล้วก็ให้ต่อเนื่อง  
หยุดความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ เอาไว้

วางภาระหน้าที่ทางสมมติทางบ้าน พวกเราก็วางกันมาแล้ว  
ทีนี้เรามาสร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจให้ต่อเนื่อง  
ตั้งแต่ตื่นเข้าขึ้นมา เราได้สร้างความรู้ตัวรู้กายของเราแล้วหรือยัง  
ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ

## ภพมนุษย์

หลวงพ่อกีพูดอยู่ทุกวัน เพียงแค่ชี้แนะอุบายวิธีแนวทาง  
ถ้าพวกท่านไม่ไปทำให้ต่อเนื่องก็จะไม่เข้าใจในชีวิตของตัวเอง  
ว่าคนเราเกิดมาได้อย่างไร ไปอย่างไรมาอย่างไร

ในกายเนื้อของเรามีอะไรบ้าง  
ทำไมวิญญาณของเราถึงเกิด ทำไมวิญญาณของเราถึงหลง  
ความหลงนั้นแหละเขาถึงได้เกิด  
ความเกิดนั้นแหละ เขาถึงหลง หลงเกิด เกิดอยู่ในภพน้อยภพใหญ่

แต่เวลานี้เขาเกิดมาเกิดอยู่ในภพของมนุษย์  
ซึ่งมีกายเนื้อเข้ามาห่อหุ้มเอาไว้  
แล้วก็มีความทะเยอทะยานอยากเป็นที่ตั้ง  
อยากนั้นอยากนี่ อยากมีอยากเป็น อยากไปอยากมา

มีกายเนื้อมาปกปิดเอาไว้ มีชั้นร้หามาปกปิดเอาไว้  
มีกิเลสหยาบกิเลสละเอียดมาปกปิดเอาไว้ มีโลภธรรมมาปกปิดเอาไว้  
สารพัดอย่างที่เขาคงปกปิดอำพรางตัวของเขาเอาไว้ คือ ตัวใจ

## สภาวะเดิม

เราต้องมาเจริญสติเข้าไปหมั่นวิเคราะห์ หมั่นสังเกต  
หมั่นหาเหตุหาผล จนกว่าใจของเราจะคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น  
ซึ่งเรียกว่า “แยกรูปแยกนาม”  
เพียงแค่แยกรูปแยกนามตามทำความเข้าใจให้ได้ทุกเรื่อง  
แล้วก็ค่อยละ จนใจของเรารู้เห็นตามความเป็นจริงหมด

สภาพสภาวะเดิมนั้นใจของทุกคนนั้นสะอาด  
ความไม่เข้าใจความหลงถึงเกิด  
เป็นเรื่องของทุกคนที่จะต้องศึกษาชีวิตของตัวเอง  
เป็นเรื่องของทุกคนที่จะต้องขัดเกลากิเลสออกจากวิญญานของตัวเอง  
เพื่อที่จะกลับคืนสู่สภาพเดิม คือความสะอาด ความบริสุทธิ์

แม้แต่ใจของเราก็ยังไม่ใช่เราอีก  
ทำความเข้าใจให้รู้แจ้งเห็นจริง แล้วก็วางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง  
กลับคืนสู่สภาพเดิม กลับคืนสู่สภาพธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่าง

## ความว่าง

แต่เวลานี้ใจของเราทั้งเกิดด้วยทั้งหลงด้วย  
ทั้งมาหลงอัตตาตัวตน หลงเป็นทาสของอารมณ์ หลงเป็นทาสของกิเลส  
ก็ต้องมาศึกษาให้ละเอียด ให้ใจของเรารู้เห็นตามความเป็นจริง  
แยกแยะได้ ทำได้ ตามดูได้ ละได้  
แล้วก็บริหารสมมติด้วยเหตุด้วยผล  
ด้วยสติด้วยปัญญาของโลกียะ ด้วยปัญญา

ใจของเราคลายออกอยู่ในองค์ธรรม อยู่ในองค์สมาธิ  
อยู่ในองค์ของความบริสุทธิ์ คือความว่าง  
ว่าง... ปราศจากการเกิด ปราศจากกิเลส

แต่เวลานี้ทั้งเกิดด้วยทั้งหลงด้วย สารพัดอย่าง  
ก็เลยเกิดอัตตาตัวตน กายก็เลยหนักใจก็เลยหนัก

ในหลักธรรมแล้วท่านให้คลายออกให้หมด  
แม้แต่ตัวใจ ดับความเกิด แล้วก็วางกลับคืนสู่ธรรมชาติของเขา  
นั่นแหละ คือนิพพาน

## เพื่อนใจ

ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมาเราพยายาม

ตามธรรมชาติใจที่ไม่ได้ฝึก เขาก็ทิ้งลงด้วยทั้งเกิดด้วย

การเจริญสติเข้าไปหาเหตุหาผล ให้เร็วให้ไวให้แหลมคม

จนเอาไปใช้ประหารกิเลสออกให้มันหมดจด

ไม่ใช่ว่าทำปุ๊บจะได้ปั๊บ ค่อยเป็นค่อยไปที่ละเล็กทีละน้อย

การฝึกฝน การสนใจ การทำความเข้าใจ การละกิเลส

กายของเราทำหน้าที่อย่างไร ทวารทั้งหกทำหน้าที่อย่างไร

จัดระบบระเบียบใจ ก่อนที่จะคิดก่อนที่จะพูด

การกระทำ ทั้งกายทั้งวาจาทั้งใจ... มีไม่มาก

ถ้าคนเราหมั่นฝึกฝนสนทนกัน จะมีความสุข

เจริญสติเข้าไปเป็นเพื่อนใจอยู่ตลอดเวลา

ไปที่ไหนเราก็มีเพื่อน สติกับใจเป็นเพื่อนกัน

หมั่นวิเคราะห้หมั่นสนทนากัน อะไรผิดอะไรถูก

อยู่คนเดียวก็มีความสุข

## ละกิเลส

มีอะไรในทางสมมติ เราก็ช่วยกันทำเพื่อยังสมมติให้เกิดประโยชน์  
เพราะว่าสมมตินั้น เราก็อิงอาศัยอยู่จนกว่าจะหมดลมหายใจ  
แม้แต่กายของเราก็ยังเป็นก้อนสมมติ  
ถ้ากายแตกดับ ถ้าตราบใดที่วิญญูณยังเกิดอยู่ เขาก็ต้องไปเกิด

**เราต้องพยายามคลายความหลง ดับความเกิด**

**ละกิเลสออกจากใจของเราให้มันหมดจด ขณะที่กำลังกายของเรายังอยู่  
ถ้าหมดแล้วก็ไปตามวิบากของกรรม ตราบใดที่ใจยังเกิด  
ถ้าใจไม่เกิดก็ไม่ต้องกลับมาเกิดกัน ก็ต้องพยายามนะ**

นี่ก็ใกล้จะออกพรรษา อีกไม่นาน

เปลอแป็บเดียว วันเดือนปีผ่านไปเร็วไวจริง

เราพยายามดำเนินชีวิตจิตใจของเราให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

## ไม่เห็นแก่ตัว

แต่ละวันๆ เราได้สร้างประโยชน์อะไรไว้บ้าง  
ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ประโยชน์ในโลกนี้ประโยชน์ในโลกหน้า  
ประโยชน์อยู่ปัจจุบัน เราก็พยายามช่วยกันทำ  
ทั้งพระทั้งชีทั้งโยมทั้งฆราวาสที่มาอาศัยมารวมกันอยู่  
เราเกิดมา มีบุญถึงได้มา มีโอกาสได้มาร่วมกัน  
เคยทำบุญมาร่วมกันถึงได้มาอยู่ด้วยกัน ทั้งใกล้ทั้งไกล

มีโอกาสอะไรผิดพลาดก็รีบแก้ไข ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน  
อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มีความสุข

ถ้าคนเราไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ความเกียจคร้าน  
มีความเสียสละ สละให้กับตัวเรา  
แล้วก็สละให้กับส่วนรวม ก็มีตั้งแต่ประโยชน์  
บริหารด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยเหตุด้วยผล ก็ต้องพยายามกันนะ

มีอะไรเราก็ช่วยกันดูแล อยู่ในวัดเราก็ช่วยกัน  
ส่วนทางด้านจิตใจ การละกิเลสก็ขัดเกลาเอานะ เราละกิเลสให้กันไม่ได้

## คืนสู่สภาพธรรมชาติ

ทางสมมติเราอนุเคราะห์ให้กันได้ ช่วยเหลือกันได้ในระดับของสมมติ  
แต่การขัดเกลากิเลส การละกิเลส กิเลสเกิดขึ้นเมื่อไร เราก็ละเมื่อนั้นแหละ  
กิเลสหายาบ กิเลสละเอียด จนใจไม่เหลือกิเลสนั้นแหละ  
จนเหลือตั้งแต่กายเนื้อ เหลือแต่สมมติ  
**แม้แต่ใจเราก็ต้องวางกลับคืนสู่สภาพเดิม กลับคืนสู่สภาพธรรมชาติ**  
**เพราะทุกสิ่งทุกอย่างต้องคืนสู่สภาพธรรมชาติหมด**

แต่เวลานี้เรายังเข้าไม่ถึงธรรมชาติที่แท้จริง  
เราเข้าใจเพียงธรรมชาติของระดับของสมมติเท่านั้นเอง  
ธรรมชาติของใจที่ไม่เกิด ธรรมชาติของใจที่ไม่มีกิเลส  
แต่เวลานี้เขาเกิดอยู่ในภพของมนุษย์ มีกายเนื้อเข้ามาห่อหุ้มเอาไว้

การได้ยินได้ฟังได้อ่านการได้ศึกษามีกันเต็มเปี่ยม  
ผลสุดท้ายเราก็ต้องศึกษาลงที่กายที่ใจของเรา  
นอกนั้นเป็นแค่เพียงแนวทาง

เออละ วันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้  
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันสร้างสานต่อทำความเข้าใจกันนะ

คิดว่า... ห้... : ... ..  
ไม่... ..  
... ..  
... .. " .. " .. ..

# ไม่เหลือวิสัย

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร  
(หลวงพ่อกล้าย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้าย ปี ๒๕๕๕ ลำดับที่ ๑๒๐  
ในวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๕

สแกนเพื่อฟัง



เจริญธรรมญาติโยมทุกคนทุกท่าน ขอให้ญาติโยมจงเจริญสติ  
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ  
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ต่อเนื่อง แล้วก็ให้ชัดเจน  
นั่งตามสบาย วางกายให้สบาย แล้วก็วางใจให้สบาย ไม่ต้องพนมมือ  
หยุดความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ เอาไว้ชั่วครึ่งชั่วคราว  
ถึงเราละไม่ได้หยุดไม่ได้

ตั้งแต่ตื่นเข้าขึ้นมา เราได้สร้างความรู้ตัว  
แล้วก็สร้างให้ต่อเนื่องกันแล้วหรือยัง  
ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ หลวงพ่อก็เพียงแค่พูดแค่ชี้แค่แนะ  
แค่เพียงกระตุ้นให้พวกท่านได้พากันไปทำไปวิเคราะห้

การเจริญสติสร้างความรู้ตัวเป็นลักษณะอย่างนี้  
การสังเกตใจเป็นลักษณะอย่างนี้ การควบคุมใจควบคุมอารมณ์  
จนกว่าใจของเราจะคลายออกจากความคิด ซึ่งเรียกว่า “แยกรูปแยกนาม”

## รอบรู้ในกองสังขาร

รู้จักลักษณะของความปกติ รู้จักลักษณะของความว่าง  
ใจที่ว่าง ใจที่คลายจากความคิด  
ใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น ใจที่ปกติ ใจที่สงบ  
รู้จักจำแนกแจกแจงว่า... อันนี้ส่วนสติความรู้ตัวที่เราสร้างขึ้นมา  
อันนี้ส่วนใจที่อาศัยกายอยู่ ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม

ลึกลงไปอีกความคิดที่ผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจเป็นอย่างไร  
ทำไมใจของเราถึงไปหลง เราต้องรู้ให้ชัดแจ้งให้เห็นเป็นส่วนๆ ไป  
ซึ่งเรียกว่า “รอบรู้ในกองสังขาร” รอบรู้ในชั้นห้าของตัวเอง

แนวทางนั้นพระพุทธรองค์ท่านได้ค้นพบ  
เอามาจำแนกแจกแจง เอามาชี้ให้เข้าถึงเหตุถึงผล  
เห็นเหตุเห็นผล แล้วก็ทำตามทำความเข้าใจ  
คลายใจ หรือว่าคลายวิญญาณออก  
ดูรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง

## คลายใจจากชั้นห้า

แต่ส่วนมาก ใจของทุกคนนั้นเกิด  
ทั้งเกิดทั้งเป็นทาสของอารมณ์ของกิเลส ทั้งใจทั้งสติปัญญารวมกันไป

เราไม่จำแนกแจกแจงออกให้เห็นเป็นคนละส่วน  
ใจกับอาการของใจนั้นก็รวมกันอยู่  
ส่วนปัญญาส่วนสมองส่วนบน ใจก็ไปรวมกันอีก  
ไปด้วยกันด้วยเหตุด้วยผลของโลกของโลเกียะ

ในหลักธรรมท่านให้เจริญสติเข้าไปคลายใจออก  
ให้รับรู้ให้เห็นตามความเป็นจริง ทุกสิ่งทุกอย่างหมดความสงสัย  
แล้วก็ละกิเลส ดับความเกิดจากใจของเราให้หมดจด  
ทำความเข้าใจกับสมมติให้ถูกต้อง

## อยู่กับสมมติอย่างมีความสุข

กายของเราทำหน้าที่อย่างนี้ ทวารทำหน้าที่อย่างนี้  
โลกธรรมก็เป็นอยู่อย่างนี้  
อะไรเป็นกุศลอะไรเป็นอกุศล เราต้องจำแนกแจกแจงให้ชัดเจน  
ไม่เชื่อว่าไปปฏิบัติธรรมแต่ไม่เข้าใจในธรรม

ตัวใจนั้นแหละคือตัวธรรม แต่เวลานี้เขายังเกิดอยู่เขายังหลงอยู่  
ถ้าเราเข้าใจ เราก็จะได้ฟังธรรมตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา  
ตื่นเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่ายก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ  
ความอยากแม้แต่นิดเดียวก็อย่าให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา

แต่คนทั่วไปแล้วทั้งมีความทะเยอทะยานอยาก  
ทั้งอยาก ทั้งยึด ทั้งติด ทั้งหวัง ทุกสิ่งทุกอย่างก็เลยปิดกั้นตัวใจเอาไว้

เรามาเจริญสติให้มากๆ แล้วก็หมั่นพร่ำสอนใจของเราให้มากๆ  
อยู่กับสมมติอย่างมีความสุข อยู่ที่ไหนก็มีความสุข  
อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มีความสุข  
มันก็ยากนะถ้าไม่ตั้งใจยันหมั่นเพียรกันจริงๆ

## บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

การพูดง่าย แต่การกระทำการลงมือการทำความเข้าใจให้ได้ทุกเรื่อง ต้องเป็นคนที่ยืนยันหมั่นเพียร ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนกระทั่งนอนหลับ จนเป็นเอง จนเป็นอัตโนมัติในการดู ในการรู้ ในการละ จะเอาจะมีจะเป็น ก็เป็นเรื่องของปัญญาเข้าไปทำความเข้าใจ อยู่ที่ไหนก็จะมีความสุข

คนเราเกิดมา เกิดมาเพื่ออะไร เราจะดำเนินชีวิตของเราอย่างไร ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ กระจกประคองกายอย่างไร กระจกประคองใจอย่างไรถึงจะมีความสุข

แนวทางก็มีกัน ทุกคนปรารถนาที่จะหาทางดับทุกข์หาทางหลุดพ้น เราต้องหมั่นพร่ำสอนตัวเราเอง แก้ไขตัวเราเอง ปรับปรุงตัวเราเอง บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น  
อะไรก็เลสหายาก็เลสละเอียด อะไรคือสมมติวิมุตติ

## ละทุกสิ่งทุกอย่าง

พระพุทธรองค์ท่านสอนเรื่องหลักของความเป็นจริง หลักของอริยสัจ  
ใจที่ส่งออกไปภายนอกเป็นลักษณะอย่างไร  
ใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างไร  
ใจที่คลายจากความยึดมั่นถือมั่นเป็นอย่างไร

กายของเราที่ท่านบอกว่าเป็นกองเป็นขันธ์ เป็นกองเป็นขันธ์อย่างไร  
เราต้องรู้แจ้งแทงตลอดให้ได้ทุกเรื่อง  
แต่ส่วนมากก็รู้้อยู่ แต่รู้ไม่ถึงจุดหมาย ไม่ถึงปลายเหตุ  
ใจก็เลยเกิดความทุกข์ความเครียดอยู่อย่างนั้น

ทุกข์กับสุขเขาก็อยู่ร่วมกัน บุญกับบาปเขาก็อยู่ร่วมกัน  
แต่ในหลักธรรมท่านให้คลายออก คลายออกให้หมด  
ละทุกสิ่งทุกอย่าง สร้างบุญสร้างกุศลแต่ไม่ให้ยึด ก็จะมีตั้งแต่ประโยชน์

## สำรวจกายวาจาใจ

พยายามสร้างสะสมบุญตั้งแต่น้อยๆ จากน้อยๆ ไปหามากๆ  
ทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าใจเราเป็นบุญ  
ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นบุญหมดเลย มองเห็นเป็นบุญหมด  
ถ้าใจของเราเป็นบาป เราก็มองเห็นเป็นบาป  
มองเห็นเป็นบุญ ก็เป็นบุญ

เราก็รีบแก้ไขขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่  
ตั้งแต่คิด คิดดีทำดี ทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา และทั้งทางใจ  
สำรวจกาย สำรวจวาจา ลึกลงไปสำรวจใจ  
จนคลายใจออกจากความหลง ออกจากความยึดมั่นถือมั่น

อยู่คนเดียวเราก็วิเคราะห์เรา แก้ไขเราปรับปรุงเรา  
อะไรเป็นประโยชน์ ประโยชน์ใกล้ประโยชน์ไกล  
ประโยชน์ส่วนตัวประโยชน์ส่วนรวม  
เราก็พยายามรีบทำเสียขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่  
เพียงแค่วาระดับของสมมติ อะไรเรายังติดขัด เราก็รีบแก้ไข

## สอนตัวเอง แก้ไขตัวเอง

แต่ละวันตื่นขึ้นมา จิตใจของเราเป็นอย่างไร  
จิตใจของเรามีความกังวล จิตใจของเรามีความฟุ้งซ่าน  
หรือว่าจิตใจของเรามีความทุกข์ เราก็รีบแก้ไข

ไม่มีใครเขาแก้ไขให้เราได้หรอกนอกจากตัวของเรา  
ถ้าเราไม่แก้ไขเราแล้ว อย่าไปเที่ยวให้คนอื่นเขาสอน  
เราจงสอนตัวเองแก้ไขตัวเอง

ครูบาอาจารย์ตำราก็เป็นแค่เพียงแผนที่ชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น  
ไม่ใช่ว่าไปที่นั่นไปที่นี่แล้วจะเข้าใจในธรรม  
ถ้าเราไม่เจริญสติเข้าไปวิเคราะห์หาเหตุหาผล  
ตามดูรู้เห็นจิตใจของเราคลาย เราก็จะไม่เข้าใจ  
ถึงใจปรารถนาฝึกฝนในบุญก็ช่าง ก็อยู่ในระดับบุญ

## ไม่เหลือวิสัย

การเดินปัญญานั้นเราต้องหัดสังเกต  
เป็นคนช่างสังเกต เป็นคนช่างวิเคราะห์  
เป็นคนช่างสำรวจตัวเองอยู่ตลอดเวลา  
จนใจของเราคลายออกมองเห็นหนทางเดินนั้นแหละ  
มันถึงจะเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธองค์

ก็ต้องพยายามกัน มันไม่เหลือวิสัยหรอก ก็ต้องพยายามกัน  
ไม่เข้าใจวันนี้ วันพรุ่งนี้เราต้องเข้าใจ  
ไม่เข้าใจพรุ่งนี้ มะรืนนี้เดือนหน้าปีหน้า  
ไม่เข้าใจจริงๆ ก็จะไปต่อเอาภพหน้า ก็ต้องพยายามกัน

เอาละ วันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้  
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจนะ



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

# ความเข้าใจ

หลวงพ่อดอกไม้ ลำดับที่ ๖

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร (หลวงพ่อกล้าย)

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน



โดยมูลนิธิธรรมะเข็ญ