

ระบอบ กบฏ

หลวงพ่อกว้าง ลำดับที่ ๔

คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๑

พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธโร (หลวงพ่อกว้าง)

รหะ ก๖๑๑

หลวงพ่อดำไว้ ลำดับที่ ๔

คัดสรรธรรมจากพระธรรมเทศนา ปี ๒๕๖๑

พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธูโร (หลวงพ่อกล้วย)

หยุดทำตามอยาก : วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๑

ผู้ใหม่ : วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑

ทวนกระแส : วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๑

ชนะกิเลส : วันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

ชนะตัวเอง : วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๑

หยุดทำตามอยาก

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมฐิโร
(หลวงพ่อกล้วย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้วย ปี ๒๕๖๑ ลำดับที่ ๓๘
ในวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๑

สแกนเพื่อฟัง



มีความสุขกันทุกคน พระใหม่ ทั้งพระใหม่พระเก่า
พยายามต้องเป็นผู้ใหม่ตลอด พิจารณาก่อนที่จะขบฉัน
ให้รู้จักพิจารณาปฏิสังขารโย กะประมาณในการขบฉันของตัวเรา
ยิ่งบวชใหม่ๆ เราเคยรับประทานอาหารตั้งแต่มังสวิรัติไม่ได้บวช
อาจจะ 2 มื้อ 3 มื้อ หรือหลายมื้อ

เวลาเรามาบวชใหม่ เราไม่ได้รับประทานอาหารเหมือนเดิม
กายก็จะเกิดความหิว ใจก็จะเกิดความอยาก
เราพยายามดับความอยากให้ได้ ค่อยเอา ดับความอยาก
กายเกิดความหิว ใจจะปรุงแต่งได้เร็วได้ไว
อันนั้นก็อร่อย อันนี้ก็อร่อย ก็เลสสั่งบอกว่าเอาเยอะๆ
กลัวไม่อิ่ม เอาเยอะๆ ก็เลสมันสั่ง
เวลารับประทานจริงๆ แล้ว ก็รับประทานได้นิดเดียว

หยุดทำตามอยาก

เราพยายามหยุด พยายามดับความอยาก
อย่าเพิ่งไปทำตามความอยาก ดับที่นั่นดับที่นี่
พิจารณาให้ได้ทุกเวลาตั้งแต่ตื่นขึ้น ทุกเรื่อง
ความอยากหรือว่าความเกิดของใจ ความอยากเกิดขึ้นที่ใจ
เราพยายามดับความอยากตรงนั้นให้ได้

ต่อไปเราก็พยายามสร้างความรู้ตัว
หัดวิเคราะห์หัดสังเกต เห็นการเกิดของใจเห็นอาการของใจ
รู้ลักษณะอาการของใจ ของความคิด
ความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิดนั้นแหละ มันผุดขึ้นมา
เพราะว่าความคิดตัวนี้มีอยู่เดิม
ความคิดที่เกิดจากใจ เกิดจากอาการของขันธห้า อันนี้มีอยู่แล้ว
เรามาสังสร้างความรู้ตัวตัวใหม่เข้าไปวิเคราะห์
ความรู้ตัวส่วนสมอง ส่วนปัญญา
รู้ไม่ทันเราก็ดับเอาไว้ ซึ่งเรียกว่า ‘สมณะ’
หยุดดับขณะที่ใจก่อตัว หรือความคิดผุดขึ้นมา

รู้ทันกาย รู้ทันใจ

เราพยายามหัดวิเคราะห์ หัดสังเกตบ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน
จนรู้เท่ารู้ทัน รู้กันรู้แก่ รู้ตั้งแต่ก่อนเขาจะเกิด
เขาเกิดเราดับไม่ได้ ก็ไม่ให้ออกจากกายทางวาจา
ใช้ปัญญาหลบหลีกทุกวิถีทาง

การเจริญสติเราพยายามทำตั้งแต่ต้นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ลูกจากที่
ดูความเกียจคร้านเข้าครอบงำหรือไม่
ความลังเลสงสัย ความกังวล ความฟุ้งซ่านต่างๆ เราต้องดูรู้ให้ทัน
อย่าพากันปล่อยวันเวลาทิ้ง อย่าพากันผัดวันประกันพรุ่ง

แต่ละวันๆ เรารู้ทันกายของเรา รู้ทันใจของเรา
อบรมใจของเราได้ระดับไหน ตั้งแต่ต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ
ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล ไม่ใช่จะไปทำเวลานั้นทำเวลานี้

ดูต้นเหตุให้เป็น

ใจเกิดเมื่อไร หรือว่ากิเลสเกิดเมื่อไร
เราก็รู้จักควบคุมรู้จักดับ ใช้ปัญญาเข้าไปดับเข้าไปอบรม
อบรมใจของเรา กายของเราทำหน้าที่อย่างนี้
ตาก็ทำหน้าที่ดู หามตาก็ไม่ได้ หูก็ทำหน้าที่ฟัง เขาทำหน้าที่ของเขา
เราต้องพยายามเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์ใจของเรา
เวลาตากระทบรูปีใจเป็นอย่างไร หูกระทบเสียงใจเป็นอย่างไร
ใจเกิดกิเลส ใจเกิดความยินดียินร้ายหรือเปล่า

ภาษาธรรม ‘สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง’ เป็นลักษณะอย่างไร
ทุกเรื่องจะเกี่ยวเนื่องกันหมด เราก็ต้องพยายามดูต้นเหตุให้เป็น
ไม่ใช่จะไปเอาเวลานั้นเวลานี้ ทุกเรื่องทุกอย่าง
ตั้งแต่ต้นขึ้นยันกระทั่งนอนหลับ จนกระทั่งหมดลมหายใจนั้นแหละ
เราต้องรู้กายรู้ใจของเรา แก่ไขกายแก่ใจของเรา
ผิตพลาดแก้ไขใหม่ๆ ทำบ่อยๆ
ภาษาธรรมชื่อว่าอย่างนั้น ชื่อว่าอย่างนี้

คลายใจออกจากความคิด

การได้ยินได้ฟังเป็นแค่เพียงแผนที่ยื่นแนะแนวทางให้

การลงมือ การกระทำ เราต้องพยายามให้ถึง

บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

เราเจริญสติไปอบรมใจ จนใจคลายออกจากความคิด

ตามดูเห็นความเกิดความดับ

ถึงจะเรียกว่า ‘เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา’ ในขั้นห้า

เวลาเขาหยุดไป อนัตตา ความว่างเปล่าก็ปรากฏ เรื่องใหม่เข้ามา

เราต้องพยายามรู้ให้ได้ ทั้งส่วนรูปส่วนนาม

รอบรู้ในดวงวิญญาณของตัวเรา รอบรู้ในกองสังขาร ในดวงวิญญาณ

รอบรู้ในปัจจัยสี่ รอบรู้ในโลกธรรมในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว

ก็ต้องพยายาม

ทำสมาธิให้พร้อม

สมาธิภายนอกเราก็ทำให้ดี

ที่พักที่อาศัย ที่หลับที่นอน ที่อยู่ที่กิน ที่ถ่ายที่เปีย

ถ้าปัจจัยสี่ ปัจจัยสมาธิภายนอกไม่บริบูรณ์ การบริหารใจก็ลำบาก

ถ้ากายยังหิวโหยอยู่ การฝึกหัดก็ลำบาก

กายไม่มีที่พักที่ซุกห้วนอนกายก็ลำบาก จะฝึกหัดปฏิบัติใจก็ลำบาก

เราพยายามทำให้พร้อมทั้งสมาธิทั้งวิมุตติ

ถึงจะไม่มากมายแต่ก็ไม่ให้ลำบาก

พยายามรอบรู้ รอบรู้ทั้งสมาธิทั้งวิมุตติ

เอาไปใช้กับสมาธิจนกว่าจะหมดลมหายใจ

เป็นเรื่องของเราทุกคนไม่ใช่เรื่องของคนใดคนหนึ่ง

แก้ไขตัวเรา

เราพยายามขัดเกลากิเลส พยายามขัดเกลาเอาออกให้เบาบาง
แต่ละวันความเสียสละของเรามีหรือไม่ ความเป็นระเบียบเรียบร้อย
การแก้ไขตัวเรา การอยู่ร่วมกับหมู่กับคณะ เราพยายามกัน
ไม่ใช่ว่ามีตั้งแต่เรื่องของคนนี้เป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้
มีแต่เรื่องของคนอื่น มีแต่เรื่องภายนอก กิเลสมันเล่นงานตลอดเวลา

กิเลสก็มีหลายอย่าง กิเลสหยาบ ความโลภ ความโกรธ ตัวใหญ่ๆ
กิเลสละเอียด พวกความกังวล พวกนิเวศน์
ซึ่งเป็นเครื่องกัณฑ์จิตใจไม่ให้ได้รับความสงบ
เราก็ต้องพยายามเจริญสติให้เข้มแข็งให้ต่อเนื่อง
จนกลายเป็นมหาสติ กลายเป็นมหาปัญญา
จนเป็นปัญญารอบรู้ในดวงจิตของตัวเอง
ใจจะเกิด ใจหรือจิต หรือว่าวิญญาณ แล้วก็ความคิด
มันก่อตัวตรงไหน เราก็ดับตรงนั้น
มันก็เข้าถึงจุดจบของดวงวิญญาณ คือความเกิด

หลงเกิด

ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด เขาหลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด
หลงมาสร้างภพมนุษย์ มาสร้างชั้นห้าร่างกายของเรานี้แหละ
แล้วก็มาอาศัยชั้นห้าอยู่
ที่ท่านว่า ‘เป็นกองเป็นชั้น’ เป็นกองเป็นชั้นได้อย่างไร
เราก็มองเห็นแค่เป็นก้อน ร่างกายของเรานี้เป็นก้อน
รวมกันไปทั้งใจ ทั้งอาการของใจ ทั้งส่วนรูปส่วนนาม
ทั้งสติปัญญา รวมกันไปเป็นก้อนเป็นวงกลม หมุนไปอยู่
หมุนไปตามกรรม หมุนไปด้วยความหลง

เราอาจจะว่าเราไม่หลง แต่ในสมมติ

**ถ้ายังเดินปัญญา แยกรูปแยกนาม ชัดเกลากิเลสไม่ได้
ดับความเกิดไม่ได้ก็ยังหลง หลงเกิด**

ความคิดของเราเกิดสักรัก็เที่ยว เกิดมาในภพมนุษย์ก็เกิดมาแล้ว
ภพมนุษย์มองเห็นด้วยตาเนื้อ ภาพสัตว์เดรัจฉานก็มองเห็นด้วยตาเนื้อ
ภพภูมิต่างๆ วิญญาณต่างๆ มีหมด เทวดา พรหม นิพพาน

บังคับตัวเอง

วันนี้มี พรุ่งนี้มี พ่อแม่มี พี่น้องมี
เราก็ต้องศึกษาให้ละเอียดขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่
ไม่ใช่จะไปผัดวันประกันพรุ่ง จะดูเวลานั้นดูเวลานี้ แก่ไขเวลานั้นเวลานี้
กิเลสเกิดขึ้นเมื่อไรเราก็จัดการกับมันทันที
มีสติปัญญาเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา เราก็ต้องพยายามกันนะ

ให้เราแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา ไม่ใช่ทำให้คนอื่นมาบังคับ
หลวงพ่อก็จะไม่บังคับใครทั้งสิ้น
เพียงแค่เล่าให้ฟัง แล้วก็ไปทำตามให้มี ให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา
การถูกบังคับ การโดนบังคับไม่มีใครเขาชอบ
ให้เราบังคับตัวเรา แก้ไขตัวเราถึงจะถูกต้อง

อยู่ด้วยกันหลายๆ คน หลายๆ ท่าน ก็ให้มีความสมัคสมานสามัคคี
ระดับสมมติก็ช่วยกันทำ อย่าไปเกี่ยงงอนกัน
กว่าจะได้มีอยู่ให้สุขให้สบายได้ทุกคน ก็อาศัยกาลเวลา
อาศัยความเพียรของทุกคนหล่อหลอมรวมกัน
ถึงได้ส่งมาถึงพวกเราให้ได้อยู่ดีมีความสุข

จัดการกิเลส

สมัยเริ่มต้นใหม่ๆ นี่ลำบาก แม้แต่ที่พักที่อาศัยนี้ไม่ค่อยมี
เป็นปารก ป่าหนาม ป่าหญ้าคา ทั้งเผาทั้งฝังเต็มเกลื่อน
กองกระดูกเต็มเกลื่อนป่าช้า
ที่เรานั่งอยู่ตรงนี้ ชูตลงไปตรงไหนก็เจอตั้งแต่ไหกระดูก
แม้แต่ถ้วยชามก็ยังไปขุดเอาตามหลุมศพ มาล้างมาใส่
มาใส่กับข้าวกับปลา ลำบาก แม้แต่น้ำ จะอาบจะดื่มก็ลำบาก
กว่าจะพัฒนาขึ้นมาได้ก็อาศัยกาลเวลา อาศัยความเพียร
อาศัยความร่วมมือ อาศัยความเสียสละของคนรุ่นก่อนฝากมาเรื่อยๆ
พวกเราก็พยายามมาช่วยกัน มาช่วยกัน

อะไรที่จะดีก็ทำ อะไรที่ไม่ดีก็พยายามละ
แก้ไขตัวเราปรับปรุงตัวเรา สร้างความขยัน สร้างความรับผิดชอบ
สร้างความเสียสละ จัดการกับกิเลสภายในของเรา
สมมติภายนอกเราก็ช่วยกันทำให้เกิดประโยชน์
พวกเราจากไปรุ่นหลังก็จะได้สานต่อ ก็ต้องพยายามกัน

อบรมใจ

อย่าเป็นคนที่ยากจน จงเป็นคนที่ยากง่าย
บอกตัวเองให้ได้ เจริญสติเข้าไปอบรมใจของเราให้ได้

ทำไมใจถึงเกิด ทำไมใจถึงหลง
การเจริญสติที่ต่อเนื่องเชื่อมโยงเป็นอย่างนี้
กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้
ใจของเราวิเวกจากกิเลส วิเวกจากการเกิด
กายของเราวิเวกจากพันธะภาระต่างๆ

ต่อไปข้างหน้าเราก็ไปใช้กับการทำงาน
กายของเราเข้าไปร่วมสมมติให้ใจรับรู้
เราจะไปทิ้งสมมติไม่ได้ตอนนี้ หมดลมหายใจนั้นแหละถึงจะได้ทิ้งสมมติ
เพราะว่ากายเป็นก้อนสมมติ เราก็ต้องทำความเข้าใจศึกษาให้ละเอียด

ตั้งใจรับพรกัน

ผู้ใหม่

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมฐโร
(หลวงพ่อกล้วย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้วย ปี ๒๕๖๑ ลำดับที่ ๓๕
ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑

สแกนเพื่อฟัง



มีความสุขกันทุกคน วันนี้ก็อากาศเย็นสบาย
เมื่อวานนี้ก็ได้บวชนาคบวชพระกันหลายองค์หลายรูป ๔-๕ รูป
กว่าจะบวชเสร็จ กว่าจะได้รับประทานข้าวปลาอาหารก็เลยเที่ยง
ก็เลยเกิดอาการของความหิว

ยิ่งพระบวชใหม่ ทั้งใหม่ทั้งเก่านั้นแหละ
ก็พยายามหัดสังเกตหัดวิเคราะห์
กายเกิดความหิวใจจะเกิดความอยาก
ใจจะปรุงแต่งความอยากได้เร็วได้ไว
นั่นแหละให้เราพยายามรู้จักควบคุม
รู้จักดับความเกิด ดับความอยาก
อันนั้นก็อรรอย อันนี้ก็อรรอย ก็เลสมันสั่ง
เอน้อยๆ ก็กลัวไม่อึด มันบอกว่าเอาเยอะๆ
อันนั้นก็จะเอาอันนี้ก็จะเอา ทั้งที่ยังไม่ถึง
กิเลสมันเล่นงานเอาเพราะว่าความหิว เราก็ต้องพยายามดู

หยุดความเกิด

ทั้งพระใหม่พระเก่า ทั้งซี รวมทั้งฆราวาสทุกคน
ต้องพยายามรู้ให้ทัน รู้ให้ทันกลไกของกิเลส รู้ให้ทันกลไกของความอยาก
ใจเกิดความอยาก กายก็เกิดความหิว
การเกิดของใจก็จะเกิดได้เร็วได้ไว เพราะว่าความเคยชิน
ทุกคนไปมันหมายเอาการเกิดของใจว่าเป็นปัญญา
อันนั้นยังไม่ใช่ เป็นปัญญาของโลกีย์ ปัญญาของโลก ปัญญากิเลส

ท่านถึงให้เจริญสติเข้าไปอบรมใจของเรา
เราก็หัดวิเคราะห์หัดสังเกต อบรมใจบ่อยๆ
หยุดความเกิดของใจด้วยการสร้างความรู้ตัว
อยู่กับสมณภวนา อยู่กับลมหายใจ

ฝึกบ่อยๆ ทำความเข้าใจบ่อยๆ เราก็จะเห็น
ความรู้ตัวของเราก็จะเข้มแข็งขึ้น ซึ่งเรียกว่า ‘สติสัมปชัญญะ’
ความรู้ตัวทั่วพร้อม เอาไปใช้การใช้นาน

อาการของชั้นห้า

ช่วงใหม่ๆ ความคิดเก่าๆ เขาอาจจะเกิดเร็วไวขึ้น
เราก็อพยายามดับ ท่านถึงบอกว่าเป็นการฝึก เป็นการทวนกระแสกิเลส
ความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด ภาษาธรรมท่านเรียกว่า
‘อาการของชั้นห้า’

ชั้นห้ามีอะไรบ้าง เราต้องเจริญสติเข้าไปดู เข้าไปรู้ให้ทัน
ตัวใจ หรือว่าตัววิญญาณนั้นแหละ คือหนึ่งในชั้นห้า
ตัวกายของเราก็เป็นหนึ่งในชั้นห้า

เห็นเป็น ๒ ตัว วิญญาณกับกาย

กายเป็นส่วนรูป วิญญาณเป็นส่วนนาม

แล้วก็ความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิดอีก บางทีก็เป็นเรื่องอดีต

เขาเรียกว่า ‘กอง’ กองของสัญญา ความจำได้หมายรู้

ถ้าเราหัดสังเกตใจคลายออกจากความคิด

เราถึงจะมองเห็นชัดเจน

เครื่องกังวล

แต่เวลานี้กำลังสติรู้ตัวของเราที่จะไปควบคุมใจมีไม่เพียงพอ
ท่านถึงบอกให้ฝึก และก็พยายามทำให้ต่อเนื่อง
ตั้งแต่ต้นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ออกจากที่ หมั่นอบรมใจของเรา

ละความอยาก ดับความอยาก ดับความเกิด
ดับความอยากความโลภ ความโกรธ ตัดความกังวล
หรือภาษาธรรมท่านเรียกว่า ‘ปัลลิว’* กังวล
ให้พยายามอย่าเอาเก็บมาคิด

คิดว่าจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
คนนั้นจะว่าเราอย่างนั้น คนนี้จะว่าเราอย่างนี้
ทำลงไปแล้วมันได้อะไรบ้าง มันจะเกิดผลอะไรบ้าง
ไม่เชื่อในคำสอนของพระพุทธองค์ เราพยายามหยุด พยายามดับ
พยายามฝึกในสิ่งที่พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบ
และประกาศจนกระทั่งถึงทุกวันนี้

***ปัลลิว** - เครื่องกังวล ๑๐ ประการ คือ ๑. อาวาสปัลลิว เครื่องกังวลคือที่อยู่
๒. กลุปัลลิว เครื่องกังวลคือตระกูล ๓. ลาภปัลลิว เครื่องกังวลคือลาภสักการะ
๔. คนปัลลิว เครื่องกังวลคือหมู่คณะ ๕. กัมมปัลลิว เครื่องกังวลคืออนุกรรม
๖. อัทธานปัลลิว เครื่องกังวลคือการเดินทาง ๗. ญาติปัลลิว เครื่องกังวลคือญาติ
๘. อาพาธปัลลิว เครื่องกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ ๙. คันถปัลลิว เครื่องกังวลคือการเล่าเรียน
๑๐. อิทธิปัลลิว เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์

ตาปัญญา

การเจริญสติความรู้ตัวที่ต่อเนื่องเป็นอย่างนี้
การดับการควบคุมการอบรมใจเป็นอย่างนี้
สติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมากลางไปใช้การใช้งานเป็นอย่างนี้
ใจที่ปกติเป็นอย่างนี้ ใจที่เกิดส่งไปภายนอกเป็นเรื่องอะไร
ความคิดผุดขึ้นมา ใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร
มันสลับซับซ้อนมากเลยที่เดียวในกายของเรา

ความเกิดของใจ ความเกิดของความคิด

ซึ่งเรียกว่า ‘อาการ’ ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรม

จะมองด้วยตาเนื้อก็มองไม่เห็น เราต้องมองด้วยตาปัญญา

คือการเจริญสติ สร้างความรู้ตัวให้รู้เท่ารู้ทัน

แล้วก็รู้จักตามทำความเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร เราก็จะเห็น
ยิ่งใจคลายออกจากความคิดก็จะเห็นชัดเจน ใจก็ว่าง กายก็เบา
ความเกิดความดับของขันธห้า เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป
นั่นแหละที่ท่านเรียกว่า ‘อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา’ ในกายของเรา
เวลาเขาดับไป ความว่างเปล่าก็มาปรากฏ เรื่องใหม่ก็เข้ามา
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ใจก็ส่งออกไปภายนอก รวมกันไปทั้งก่อน
ท่านถึงให้เจริญสติลงที่กาย แล้วก็พยายามทำให้ต่อเนื่องให้ได้

ตามดูรู้เห็น

แต่เวลานี้กำลังสติน้อย เรากียังไม่เข้าใจ

บางคนบางท่านก็อาจจะฝึก ก็อาจจะทำอยู่ได้เป็นบางครั้ง
ต่อเนื่องกันได้ทีละนาที่ ๒ นาที่

ตามหลักของความเป็นจริงต้องเอาไปใช้ ตามดูรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง
จนใจยอมรับความเป็นจริง ใจถึงยอมปล่อยยอมวาง
ถ้าไม่เห็นจุดเกิดจุดดับ จุดแยกจุดคล้าย ตามทำความเข้าใจ
ก็ยากที่เขาจะปล่อยจะวางได้ เพราะว่าเขาเกิดมานาน
แต่ก็ให้อยู่ในคุณงามความดีเอาไว้

หมั่นสังเกตหมั่นวิเคราะห์ หมั่นอบรมกายอบรมใจของเรา
ตาทำหน้าที่อย่างนี้ หูทำหน้าที่อย่างนี้
ภาษาธรรมชาติภาษาโลกเป็นอย่างนี้
สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง เป็นลักษณะอย่างนี้
เป็นเรื่องของเราทุกคนไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

ภาษาธรรมชาติภาษาโลก...

ถ้าใจแยก रूप แยกนามได้เรากียะเข้าใจ ‘ภาษาธรรม ภาษาโลก’
เข้าใจคำว่า ‘อิตตา อนันตตา’ เห็นการเกิดการดับ
รู้เรื่องหลักของอริยสัจ เราจะระลึกนึกถึงพระพุทธรองค์ท่านที่ว่า
พระพุทธรเจ้ามีจริง ท่านไม่ได้พูดเล่นๆ สัจจะมีจริง
ท่านถึงบอกสัจจะ ปรมัตถสัจจะ สมมติสัจจะ มีหมดอยู่ในกายของเรา

สติปัญญาตัวใหม่

เราพยายามศึกษา คำว่า ‘ศีล’ เป็นอย่างไร
ศีล สมาธิ ปัญญา ความปกติ ปกติระดับไหน
ปกติระดับกาย ปกติระดับใจ ปกติด้วยปัญญารู้แจ้งเห็นจริง
ใจเกิดกิเลสเราก็รู้จักละกิเลส ใจเกิดความโลภความโกรธ
ความมานะถือตัวเราก็พยายามดับ อย่าเอาความคิดเก่าๆ มาโต้แย้ง
พยายามฝึกฝนเอาสติปัญญาตัวใหม่เข้าไปอบรมใจของเรา

กิเลสเขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ
เพราะว่าเขาอยู่ด้วยกันมานาน เขาเกิดมานานเขาหลงมานาน
ความเกิดนั้นแหละ คือกิเลสอันละเอียดที่สุด ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด
เราก็รู้อยู่เพียงแค่ว่าเราคิดเราทำ
สร้างคุณงามความดีอยู่ในระดับของสมมติ อันนี้ก็ถูกอยู่ในระดับของสมมติ

พระพุทธองค์ให้มองทะลุปรุโปร่งไปถึงหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ความไม่เที่ยง หลักของความไม่มี มีในความไม่มี
ความว่าง ใจที่ว่างจากการเกิดเป็นอย่างนี้
ใจที่ไม่มีกิเลสเป็นอย่างนี้ ใจเกิดกิเลสเป็นอย่างนี้
เราจะเอาอะไรไปแก้ไขก็ขึ้นอยู่กับตัวของเรา

ใช้ตัวเองให้เป็น

ใจเกิดความโลภก็พยายามละความโลภด้วยการคลาย
ด้วยการให้ ด้วยการเอาออก
ใจเกิดความโกรธก็พยายามดับความโกรธด้วยการให้อภัย
มองโลกในทางที่ดีคิดดี หมั่นพร่ำสอนตัวเรา
หมั่นเจริญสติเข้าไปอบรมกายอบรมใจของเรา
เพียงแค่การเจริญสติก็ยิ่งยากลำบาก
ก็ต้องพยายามกัน จะยากถึงขนาดไหนก็ต้องพยายาม
ท่านถึงบอกว่าเป็นการฝึก เป็นการทวนกระแสกิเลส

การได้ยินได้ฟังได้อ่านนั้นเป็นแค่เพียงแผนที่
การได้ยินก็เป็นแค่เพียงการพูดจา ชี้แนะวิธีการแนวทาง
สื่อความหมายของภาษาสมมติเท่านั้น
เราจึงพยายามหัดวิเคราะห์ใจของเราให้ได้ใช้ตัวเองให้เป็น

ดำเนินชีวิตด้วยสติ

ท่านถึงบอกว่า ‘ตนเป็นที่พึ่งของตน’
หมั่นพร่ำสอนตั้งแต่ตื่นขึ้นมาตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่
จะลุกจะก้าวจะเดิน เข้าห้องส้วมเข้าห้องน้ำ สติพากายไปใจรับรู้
แต่ส่วนมากก็ใจไปก่อน ความเคยชินใจเกิดก่อน
บางทีก็ซนร่้ากับใจรวมกันไปก่อน
บางทีทั้งซนร่้าทั้งใจทั้งปัญญารวมกันไปทั้งก่อน

ท่านถึงบอกว่าให้เจริญสติ ส่วนสมองส่วนปัญญาส่วนบนลงที่กายของเรา
อยู่ที่ลมหายใจบ้าง อยู่กับการเดินบ้าง ให้ต่อเนื่อง
แล้วก็หัดวิเคราะห์ ตั้งแต่ใจเริ่มก่อตัวอย่างไร
อาการของซนร่้าทำ ความคิดเริ่มก่อตัวอย่างไร
ใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร ถ้าสังเกตทันเขาจะแยกของเขาเอง
ถ้าสังเกตไม่ทันเขาก็รวมกันไป เราก็พยายามหยุดไว้ก่อน ดับไว้ก่อน
ดับอยู่กับลมหายใจ หรือว่าจะเอาคำบริกรรมเข้าไปกำกับ
แล้วแต่อุบายของแต่ละคน

เป็นผู้ใหม่

พยายามช่วยเหลือตัวเราให้ได้ใช้ตัวเองให้เป็น
ตัดความกังวล ความฟุ้งซ่านต่างๆ
เรื่องที่พังกเราก็กพยายามตัดออกไป
เรื่องอาหารการอยู่ การขบการฉนั้น เราก็กพยายามดับออกไป
ตัดออกไปทีละเล็กละน้อย จะเอาจะมีจะเป็นก็จะเป็นเรื่องของปัญญา

ตัวใจก็เข้าข้างตัวเอง ยิ่งฝึกใหม่ๆ ยิ่งเข้าข้างตัวเอง
เพราะว่ากายก็ต้องการอาหารมาหล่อเลี้ยงร่างกาย
แต่กิเลสมันก็เล่นงานเอา กายชอบอย่างนั้น กายชอบอย่างนี้ สารพัดเรื่อง
ความเกิดของใจ ทั้งความเกิดความไม่เกิดนั้นแหละ
ก็ต้องพยายามดู รู้ให้ชัดเจน ได้เท่าไรก็เอา

พระบวชใหม่ ทั้งใหม่ทั้งเก่า เราต้องเป็นผู้ใหม่ตลอด
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เขาเรียกว่า ‘ผู้ใหม่’ ใหม่ในการละกิเลส
ไม่ใช่ว่ายิ่งเก่าเท่าไรกิเลสยิ่งเยอะ
ยิ่งเก่าเท่าไรยิ่งพยายามขัดเกลากิเลสออกให้เยอะ
อย่าให้มีความโลภเข้าครอบงำ

มีให้เป็น ใช้ให้เป็น

เห็นไหมได้ยินข่าวเห็นว่าไล่จับกันไปถึงประเทศไหนแล้ว
จับพระผู้ใหญ่สักก็เพราะว่าความโลภ ความโลภความอยาก
ทั้งพระทั้งสำนักพุทธ ที่ว่าเอาเงินทอนวัด หรือว่าเงินอะไรนั่นแหละ
ใช้ไม่เป็น มีไม่เป็น มีแต่ความโลภเข้าครอบงำ ทั้งหลงทั้งยึดทั้งติด
เขาทำเงิน มองเห็นเงินเป็นเศษกระดาษ
แต่ให้รู้จักคุณค่า ให้รู้จักใช้ประโยชน์

อันนั้นใช้ไม่เป็น มีไม่เป็น

มีด้วยความโลภความอยากความยึดก็เลยทุกข์
ไล่จับกันเข้าคุกเข้าตะราง ไม่มีใครผิดใครถูกหรอก
เพราะว่ามันผิดหมดนั่นแหละ ผิดทางสมมติ
ถ้ามีกิเลสมันก็เล่นงานเอา กิเลสสมมติมันก็เล่นงานเอา
ใช้ไม่เป็น มีไม่เป็น

แทนที่จะเอาเงินมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดอานิสงส์ทางสมมติ
แต่มาหลงมายึดมาติด ไปฉ้อโกงกันทุกสิ่งทุกวิธีการแนวทาง
ก็เลยวุ่นวายกันไปทั่ว

จัดการตัวเอง

ท่านถึงบอกว่าให้มาจัดการกับตัวเรา
แก้ไขตัวเราปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา
จนความโลภความโกรธความอยากไม่มีเหลืออยู่ในจิตใจ
แม้แต่การเกิดของใจเราก็กายพยายามอย่าให้มี

ส่วนมากก็อยู่ในกองบุญกองกุศล อยู่ในบุญในกุศลอยู่ในระดับหนึ่ง
แต่การเจริญสติปัญญานี้ ต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ
อย่าไปโทษคนอื่น จงโทษตัวเรา แก้ไขตัวเรา
อะไรไม่ดีก็รีบแก้ไข ทั้งภายนอกทั้งภายใน
เหตุจากภายนอกทำให้ใจเกิด
เราก็กายพยายามแก้ไขข้างนอกด้วย ดับข้างในด้วย
ทำความเข้าใจบ่อยๆ ได้บ้างไม่ได้บ้างก็พยายามทำ

ถึงเวลากี่ถึงเอง

ยิ่งพระบวชใหม่ก็ต้องพยายาม
ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เป็นแค่เพียงอิริยาบถ ใจที่สงบเป็นอย่างนี้
ปัญญาที่เราสร้างขึ้นมากล่าวไปอบรมใจของเรา รู้เท่าทันใจของเรา

ใหม่ๆ ก็อาจจะเกิดความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายมันฝึกยาก
ถ้าใจตกกระแสนธรรม แยกรูปแยกนาม
มองเห็นความเป็นจริง มันถึงจะเริ่มง่าย

ใหม่ๆ ท่านถึงบอกว่าเป็นการฝึก
เป็นการทวนกระแสนกิเลสทุกอย่างเลยทีเดียว
จนใจของเราเดินปัญญาแยกรูปแยกนาม ตกกระแสนธรรม
กิเลสตัวไหนเราจะได้เรารู้ ตัวไหนมันยังเกิดอยู่เราก็พยายามละ
ละไปเรื่อยๆ เหมือนกับน้ำไหลลงสู่มหาสมุทร ถึงเวลามันก็ถึง
การขัดเกลากิเลสก็เหมือนกัน อย่าไปโทษคนอื่น
โทษตัวเรา แก่ใจตัวเรา ปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา
จนรู้เห็นความเป็นจริงท่านถึงบอกให้เชื่อ

ตั้งใจรับพรกัน

ทวนกระแส

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมฐิโร
(หลวงพ่อกล้วย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้วย ปี ๒๕๖๑ ลำดับที่ ๗๙
ในวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๑

สแกนเพื่อฟัง



มีความสุขกันทุกคน

ดูดีๆ นะ พระราชาเรารู้จักกะประมาณในการขบฉันทของเรา
อย่าไปปล่อยโอกาสทิ้งปล่อยเวลาทิ้ง
ทั้งพระใหม่ทั้งพระเก่าเราต้องเป็นผู้ใหม่ตลอด ผู้ตื่นตลอด

กายของเราต้องการอาหาร

กายเกิดความหิว หรือว่าใจเกิดความอยาก เราต้องพยายามดูรู้ให้ทัน
ถ้าใจเกิดความอยากก็รู้จักหยุด รู้จักดับ
เขาเรียกว่า ‘ใช้สมณะเข้าไปดับ’

อย่าไปคิดว่าเวลานั้นเวลานี้

ใจเกิดเมื่อไรเราก็อบรมใจเมื่อนั้น ดับเมื่อนั้น
ใจเกิดกิเลสเมื่อไรเราก็ละกิเลสทันที

รู้กาย รู้ใจ

พยายามฝึกฝนตัวเราทุกเรื่อง ตั้งแต่ต้นขึ้น
ความรู้ตัวของเราพลั้งเผลอได้อย่างไร
ใจของเราเกิดส่งไปภายนอกได้อย่างไร
ใจเป็นกุศลหรือว่าอกุศล กิเลสหยาบหรือว่ากิเลสละเอียด มีหมด

ถ้าเราเจริญสติเข้าไปดูรู้ทำความเข้าใจจะสนุก
สนุกในการดูในการรู้ที่เราจะพลั้งเผลอให้กิเลสตัวไหน
เราจึงพยายามเอากิเลสมาใช้ให้เกิดประโยชน์
ความโลภ ความโกรธ ความอยาก
เปลี่ยนเป็นความต้องการของสติปัญญาเข้าไปทำหน้าที่แทน

ตื่นขึ้นมาก็รับรู้กายรู้ใจของเรา เราก็จะได้ฟังธรรมตลอดเวลา
ตากระทบรูป ใจของเราเกิดความยินดียินร้ายหรือไม่
หูกระทบเสียง ใจของเราเกิดความยินดียินร้ายหรือไม่

คลายกิเลสออกจากใจ

เราจงบ่กรูป รส กลิ่น เสียง ออกจากใจของเรา
เราอย่าไปห้ามตาอย่าไปดูก็ไม่ได้ ห้ามหูอย่าไปฟังก็ไม่ได้
เขาทำหน้าที่ของเขา เราต้องไปดูใจ รู้ใจ

ใจเกิดความยินดียินร้าย ใจเกิดกิเลส เราก็รู้จักหยุดรู้จักดับ
ทำในสิ่งตรงกันข้าม คลายกิเลสออกจากใจของเราให้มันหมด
ความเกิดความอยากแม้แต่นิดเดียว ไม่ต้องไปเอาตัวใหญ่
ใจก่อตัวเมื่อไร ความอยากเกิดเมื่อไรเราก็ดับ ใจก็จะไม่มีกำลังส่งไป
ส่วนมากก็มีตั้งแต่ส่งเสริม

ทวนกระแสวิเคราะห์

ตัวความคิดผุดขึ้นมาเรียกว่า ‘อาการของขั้นห้า’ ผุดขึ้นมา
ใจเคลื่อนเข้าไปรวม แล้วก็ส่งเสริมไปด้วยกันทั้งสติปัญญาไปกันทั้งก่อน
ถูกก็ถูกทั้งก่อน ผิดก็ผิดทั้งก่อน
แต่ในหลักธรรมผิดหมด เพราะว่าการเกิดของใจมีอยู่
อาจจะถูกอยู่ระดับของสมมติเท่านั้นเอง
แต่ในหลักธรรมใจยังเกิด ความเกิดของใจคือความหลงอันละเอียด

ทำอย่างไรใจถึงละความเกิด ดับความเกิดได้
หนูนั่งกำลังสติปัญญาไปเกิดแทนทุกเรื่อง
ใหม่ๆ ก็จะฝึกกับกิเลส ท่านถึงว่า ‘ทวนกระแสวิเคราะห์’

ถ้าเราเข้าใจแล้ว ใจของเราก็จะตกกระแสนธรรม ไปตามธรรม
ธรรมชาติของใจที่ไม่มีกิเลสก็สะอาดบริสุทธิ์
ธรรมชาติของสมมติโลกธรรมเขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น

เห็นความไม่เที่ยง

เราต้องศึกษาให้ละเอียดในร่างกายของเราในชีวิตของเรา
เป็นเรื่องของตัวเองไม่ใช่เรื่องของคนอื่น
แต่ส่วนมากก็มีตั้งแต่เรื่องของคนอื่น
คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่เคยมีเรื่องของเรารู้สึก
มีตั้งแต่เรื่องของเรา แก่ไขลงไป อบรมใจของเราให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

อะไรคือสติปัญญาที่สร้างขึ้น
อะไรคือส่วนใจ อะไรคืออาการของใจ
ที่ท่านว่า ‘เป็นกองเป็นชั้น’ เป็นกองเป็นชั้นได้อย่างไร

ความไม่เที่ยง... คำว่า ‘ไม่เที่ยง’ ในหลักธรรมคืออะไรไม่เที่ยง
ไม่เที่ยงหมดนั่นแหละ ไม่เที่ยงหมดทุกอย่าง
แต่เรามองไม่เห็น มองเห็นความไม่เที่ยงเฉพาะภายนอก
แต่ความไม่เที่ยงในหลักธรรม
คือความเกิดความดับของใจ ความเกิดความดับของชั้นห้า
ความไม่เที่ยงความเสื่อมในอรรถภาพร่างกายของตัวเอง

รอบทั้งสมมติและวิมุตติ

คนเราเกิดขึ้นมาต้องอาศัยโลกอาศัยปัจจัยที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว
อาศัยอาหาร ความเป็นอยู่ ท่านถึงเรียกว่า ‘ปัจจัยสี่’
ถ้าปัจจัยสี่ไม่สมบูรณ์ ทางสมมติก็ลำบาก

เราก็ต้องพยายามให้รอบทั้งสมมติ รอบทั้งวิมุตติ

ดูเรา แก่ไขเรา ปรับปรุงเรา อบรมใจของเรา
สนุกมีความสุขในการดูในการรู้ในการยังประโยชน์ขณะที่ยังมีลมหายใจ
ลมหายใจก็ได้ซื้อสักแดงเดียว แต่ไม่ค่อยจะสนใจกันเท่าไร

แต่เรื่องการทำบุญนี้ อยู่ใกล้อยู่ไกลเราก็ไปทำได้ ทำร่วมกันได้
ทำบุญทางสมมติ ทำบุญก็เพื่อที่จะขัดเกลาจิตใจ
การเจริญรักษาศีลก็เพื่อที่จะยังสมมติให้ปกติ
ถ้าไม่มีศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีลพระปาติโมกข์ สมมติก็ลำบากก็วุ่นวาย
ท่านถึงเรียกว่า ‘ศีลสมมติ’ ยังสังคมยังโลกให้อยู่ในความปกติ
เราต้องให้อยู่เหนือทุกอย่าง ไม่ให้ใจของเราเขาไปยึด อยู่ในความเป็นกลาง

ความเป็นกลาง

ความเป็นกลาง...

ใจที่ว่างจากการเกิด ใจที่ว่างจากกิเลส ใจที่ว่างจากขันธห้า
ความเป็นกลางเป็นความสุขที่ถาวร ความเป็นกลาง ความว่าง
ในหลักธรรมท่านว่า ความว่างนั้นแหละคือนิพพาน
ว่างจากการเกิด ว่างจากกิเลส ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นใจก็ไม่เกิด
ให้ปัญญาไปเกิดแทนทำหน้าที่แทน เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ
กายเนื้อแตกดับใจไม่เกิดเข้าสู่ความบริสุทธิ์ การเกิดไม่มี

แต่ชีวิตของคนเราทุกคน ตื่นขึ้นมาใจเกิดสัปดาห์ครั้ง
ตั้งแต่เช้าตั้งแต่ตื่นขึ้นมา นับไม่ถ้วน
ความคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่งใจของเราสัปดาห์ครั้ง
ส่วนมากก็จะไม่ค่อยจะสนใจกัน
การทำบุญให้ทานสนใจกันอยู่ อันนี้เป็นอานิสงส์เป็นบุญระดับของสมมติ
การทำบุญให้ทาน ก็เพื่อที่จะขัดเกลาเบาบาง ให้กิเลสเบาบาง

ขณะตน

การเจริญพรหมวิหาร...

ใจของเราเกิดความโกรธ เราก็เจริญพรหมวิหารความเมตตาเยอะๆ
ละความโกรธ ละความโลภ ละความโกรธ

ความโกรธ ความโลภเป็นอาการอย่างไร หน้าตาอย่างไร
ก็ตัวใจของเรานั้นแหละมันเกิด เราก็พยายามดับพยายามละ
หมั่นอบรมใจทีละเล็กละน้อย เขาก็เบาบางลงไปๆ
ตนเป็นที่พึ่งของตน ขณะตน ขณะกิเลสได้ เราก็ชนะทุกอย่าง
แต่ส่วนมากจะไปเอาชนะระรานกัน จะเอาเหมือนกับพวกนักการเมือง
พูดคำเดียวขยายเป็นร้อยเป็นพันไม่จบ

ในหลักธรรม พระพุทธองค์ชี้ลงที่เหตุ ตั้งแต่ความคิด
ความเกิด มันเกิดตรงไหนก็ดับมันตรงนั้น
ดับที่เหตุตั้งแต่เนิ่นๆ ไม่ต้องไปรอเอาตัวใหญ่
ความเกิด ความอยาก เราพยายามดูต้นเหตุให้ทัน
ส่วนมากก็ถ้าไปเก็บผักตำลึง ก็ไปเด็ดเอายอดตำลึง
มันก็แตกออกปกคลุมฐานเดิมของมัน

ดับที่ต้นเหตุ

เราต้องพยายามสาวลงไปลึกๆ ลงไปที่การก่อตัวการเกิดของใจ
ของความคิด ดับตั้งแต่ความเกิดก็ไม่มีกำลังส่ง
ที่นี้กระตุ้นปัญญา หรือว่าสติที่เราสร้างขึ้นมา ไปใช้การใช้งาน
ทำความเข้าใจ กายไม่อยู่ในอำนาจของใจ

แต่เวลานี้ใจมายึดหมดทุกอย่าง ยึดหมดแล้วก็ไปยึดภายนอกด้วย
ถ้าไม่มีเหตุมีผล ชี้เหตุชี้ผลจริงๆ มันก็ยากที่จะคลาย
ถึงคลายไม่ได้ก็ขอให้อยู่ในบุญในกุศลเอาไว้
หมั่นสร้างบุญสร้างกุศล สร้างให้เต็มที่ อย่าว่าไม่ทำ
อยู่ที่ไหนมีโอกาสทำให้รับทำ

ตั้งแต่ความคิด คิดดี ฝึกไปเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ
ยิ่งเห็นเยอะเท่าไรก็ค่อยชัดเกลาค่อยละ
บางคนก็มีตั้งแต่มลทิน บางคนก็มีตั้งแต่กุศล ฝ่ายดีก็ดีไป
ถ้าฝ่ายอกุศลนี้ก็แย่มากหน่อย ต้องแก้ไขทุกเรื่อง

ทาสกิเลส

ในระดับของสมมติ ก็ทำสมมติไม่ให้ลำบาก ก็ส่งผลถึงกาย
อันนั้นก็ยังขาดอันนี้ก็ยังขาด ใจก็ดิ้นรน
ถ้าเรายังสมมติของเราให้สมบูรณ์แบบ ส่งผลถึงใจของเรา
ใจก็มีความสุข เบาบางละกิเลสได้เร็วได้ไวขึ้น
ก็ให้สมบูรณ์แบบทั้งสมมติทั้งวิมุตติ ทุกเรื่อง
จะมีมากมีน้อย ก็ไม่ให้ใจเกิดความอยาก

ส่วนมากก็ทั้งอยากด้วย ทั้งหวังด้วย ทั้งยึดด้วย

ความทะเยอทะยานอยาก ท่านถือว่าเป็นยางเหนียวที่มาเกาะกินจิตใจ
ไม่ใช่เกาะหрок ใจของเรานั้นแหละเป็นทาสเลย เป็นทาสของกิเลส
เราก็มาขัดมาเกลา เหมือนกับสันดอนสันดาน
ค่อยขัดค่อยเกลาออกทีละเล็กละน้อย ตามแนวทางของพระพุทธองค์
เราก็จะมองเห็นหนทางเดิน

หนทางเดิน คืออริยมรรคในองค์แปด ข้อแรกคือ สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก
ถ้าแยกแยะแยกนามไม่ได้ ถ้าใจคลายออกจากขันธห้าไม่ได้
ความเห็นถูกก็ไม่ปรากฏ
ความเห็นถูก สัมมาทิฐิ เพียงแค่เริ่มต้น
ทีนี้เราก็อำนาจเข้าใจว่าเราจะละกิเลสได้หมดจดหรือไม่
กิเลสหยาบกิเลสละเอียดก็ตามมา

ตัดวิญญะ

ที่ท่านบอกว่า ‘วิปัสสนา’ ทำความเข้าใจ แล้วก็ละอกให้มันหมด
ก็ห่วงเหนียวเอาความว่างความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้น ไว้เป็นอารมณ์
มีกันหมดทุกคนในกายก่อนนี้ ถ้าเราหมั่นสังเกตหมั่นวิเคราะห์

อันนี้คือสติที่เราสร้างขึ้นมา จากสติก็จะกลายเป็นปัญญา
จากปัญญาก็จะกลายเป็นมหาปัญญา ตามคันคว่าจนหมด
ก็จะเหลือตั้งแต่ปัญญา รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในใจของเรา

ใจเป็นธาตุรู้ สติก็จะเป็นผู้รู้ สองผู้รู้อยู่ร่วมกัน

เวลาเกิดสติปัญญาเป็นตัวเกิด ใจเป็นผู้รับรู้อยู่ภายใน

ผิดถูกชั่วดีอย่างไร สติปัญญาแก้ไข

แต่ส่วนมากเราจำแนกแจกแจงไม่ได้ก็หมุนเวียนกันเป็นวงกลม
เขาเรียกว่า ‘วิญญะ’

ถ้าเราแยกได้ก็เหมือนกับตัดวงกลม ตามดูได้ทำความเข้าใจได้
ขั้นนี้ห้าหรือว่าวิบากกรรมเก่าก็มาเล่นงานเราไม่ได้ ก็เป็นโอโหสิกรรม
กรรมใหม่เราก็ไม่ยึด ก็เลยอยู่เหนือกรรม
ก็ต้องพยายามกันนะ พยายามกัน อย่าไปปล่อยปละละเลย

ตั้งใจรับพรกัน

ชนะกิเลส

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมฐิโร
(หลวงพ่อกล้าย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้าย ปี ๒๕๖๑ ลำดับที่ ๗๔
ในวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

สแกนเพื่อฟัง



มีความสุขกันทุกคน ตอนเช้าๆ อากาศก็เย็น
เริ่มสงสัยคงจะหนาวเข้ามาแล้ว คงจะเปลี่ยนฤดูกาล
ตอนเช้าๆ ตื่นขึ้นมา ละความเกียจคร้าน
หัดสังเกตหัดวิเคราะห์ใจของเรา
อะไรเรายังขาดตกบกพร่องเราก็พยายามพิจารณาใจของเรา

วันเดือนปีผ่านไปเร็วไว อันนี้ก็ใกล้จะออกพรรษาแล้ว
เหลืออีกสัปดาห์กว่าวันก็จะออกพรรษา เผลอแผ่สပ်เดียว
เผลอแผ่สပ်เดียวแก่งไปอีกหนึ่งปี ใกล้ความตายเข้าไปแล้ว
ความตายนี้ไม่ได้เลือกกาลเลือกเวลา

ทะเลาะกับกิเลสภายใน

มีโอกาสนี้ โอกาสเปิดกาลเวลาเปิด ไม่ว่างานภายนอกงานภายใน
งานภายในก็เจริญสติปัญญาไปแก้ไข
ละกิเลส หมั่นอบรมใจของเรา เจริญปัญญาไปทะเลาะกับกิเลส
ไปแก้ไขกิเลส กิเลสความโลภ ความโกรธ ความอยาก

ความโกรธเกิดขึ้นมาก็รู้จักหยุดรู้จักดับ รู้จักให้อภัยอโหสิกรรม
ขัดเกลาออกจากจิตใจของเรา
ไม่ใช่ว่าแต่ตื่นมาแต่ละวันมีแต่เรื่องของคนอื่น มีแต่เรื่องของเราทั้งนั้น
ความโลภ ความโกรธ ความอยากก็มีแต่เรื่องภายในใจของเรา

เจริญสติไปอบรมใจของเราให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น
ถ้าอบรมใจไม่ได้ มันก็ไปอาละวาดอันนั้นบ้างอันนี้บ้าง
สิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้าง อยู่ด้วยกันก็ทะเลาะเบาะแว้งกัน

เก่งกับเคร่ง

เหมือนกันกับสมัยก่อนนะ สมัยก่อนไต่ยีนขาวคงจะได้ยีนขาวอยู่
หลวงปู่หลวงตาทางอุดรฯ ปลดเกษียณแล้วก็มาบวช เป็นเพื่อนกัน
คนหนึ่งบวชอยู่ฝ่ายธรรมยุต คนหนึ่งบวชอยู่ฝ่ายมหานิกาย
มาเจอกันแล้วมาคุยธรรมะกัน มาเจอกันแล้วก็มาคุยกัน
พระที่บวชธรรมยุตก็บอกว่าตัวเองเก่งตัวเองเคร่ง ฉันท่านมั่วเดียว
มหานิกายไม่เก่งไม่เคร่งเหมือนกับตัวเอง
พูดคุยกันไปพูดคุยกันมาธรรมะไม่ลงกัน
หลวงตามหานิกายจ้วงแทงหลวงตาธรรมยุตตายเลย
เก่งกับเคร่งมาเจอกัน ธรรมะไม่ลงกัน ตีกันมันน่าอาย
ไปขอข้าวชาวบ้านเขามากิน อิ่มแล้วก็มาทะเลาะกัน

ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ถ้าพูดตามความเป็นจริงในหลักธรรมก็คือขอและ
บิณฑบาตก็คือขอ ไปขอข้าวมาจากชาวบ้าน
ชาวบ้านเขาทำบุญก็อยากจะได้บุญมีความสุข มีตั้งแต่ของดีๆ มาให้มาใส่
กินอิ่มแล้วก็ไปคุยธรรมกัน คุยกันตกลงกันไม่ได้ก็ไปทะเลาะกันตีกัน
ตีกันหัวร้างข้างแตกก็มีเยอะไต่ยีนขาว ไต่ยีนขาวทราบข่าว

อยู่ที่วัดเราคงไม่มี เพราะว่ารู้จักแก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง
ถ้ามีก็รีบแก้ไข น่าละอาย

แก้ไขตัวเรา

ในหลักธรรมท่านให้จัดการตั้งแต่ความคิด ตั้งแต่จิตใจ ตั้งแต่การเกิด
ดับความเกิด ดับความเกิดไม่ได้ ท่านก็ไม่ให้ออกทางวาจา
ถ้าดับทางวาจาไม่ได้ ท่านก็ให้ใช้ปัญญาหลบหลีก
ให้เจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน
มองโลกในทางที่ดี คิดดี ให้อภัยซึ่งกันและกัน

**ผู้น้อยก็อภัยผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็ให้อภัยผู้น้อย
ต่างคนต่างเคารพกันซึ่งกันและกันมันก็สงบ
เจริญปัญญาไปทะเลาะเบาะแว้งกับกิเลสภายในให้มันจบ แก้ไขตัวเรา
งานภายนอกเราก็ช่วยกัน ช่วยกันทำปัจจัยสี่โลกธรรมไม่ให้ลำบาก**

สมัยก่อนลำบาก หลวงพ่อมาอยู่รูปเดียว ๕-๖ ปี
แต่ก่อนมันรก ตั้งแต่ ๓๐ ปีนี้ เดินไปที่ไหนชาลลอกปอกเปิก
กองกระดูกนี่เต็มเกลื่อนหมด มาทำความสะอาด
มาปัดกวาดอยู่หลุมนี้บ้างหลุมนี้บ้างภายในป่า
ทำความสะอาดก็จะให้พวกท่านได้อยู่ดีมีความสุข ทั้งกลางวันทั้งกลางคืน
อยากให้ทุกคนได้อยู่ดีมีความสุข ได้มาฝึกหัดปฏิบัตินี้แหละ

ธรรมะไม่ลงกัน

ถ้าไม่เข้าใจในเรื่องการดำเนิน ในเรื่องการละกิเลส
กิเลสภายในก็ไม่มีรู้จักละ เหตุการณ์ภายนอกก็ไม่มีรู้จักทำความเข้าใจ
ไปที่ไหนก็เลยวุ่นวาย วุ่นวายตัวเรา วุ่นวายคนอื่น วุ่นวายสถานที่
น่าละอาย เป็นบุคคลที่น่าสงสาร ไม่รู้จักแก้ไขตัวเองปรับปรุงตัวเอง
ไปที่ไหนก็ว่าตั้งแต่ตัวเองเก่ง
เก่งไปเก่งมาก็ทะเลาะเบาะแว้งกันตีกัน ธรรมะไม่ลงกัน

เห็นหลวงตาสมัยก่อนมาอยู่ด้วย อยู่ด้วย ๒ รูป ๓ รูป
ตกเย็นมาก็ไปนั่งตม่น้ำชาด้วยกัน คุยกันกระหุงกระหิง
ธรรมะมันลงกัน คุยกันไปคุยกันมาไม่ถึง ๑๕ วัน ไปคนละทิศ

หลวงตาทำไม่ไปตม่น้ำชาด้วยกัน

‘ธรรมะไม่ลงกันนะ’

ไม่ว่าผู้เฒ่าไม่ว่าเด็กนั่นแหละ

ถ้ากิเลสมันเกิดขึ้นที่ใคร ก็พยายามขัดพยายามเกลา พยายามละ

ทำหน้าที่ของตนให้ดี

เราพยายามขัดเกลาตัวเราทุกเรื่อง
ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาความเกียจคร้านมีไหม ละความเกียจคร้าน
ความรับผิดชอบมีหรือเปล่า สร้างความรับผิดชอบความขยันหมั่นเพียร
ความรับผิดชอบเราต้องพยายามทำให้มีให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา
เป็นบุคคลที่มีความขยัน มีความรับผิดชอบ เป็นบุคคลที่รู้จักฝึกฝนใจ
อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน
หมั่นพราสาสนใจของเราอยู่ตลอดเวลา ทั้งใจทั้งกายอยู่ตลอดเวลา
มันถึงจะถูกต้อง

ไม่ใช่ว่าตื่นขึ้นมามีแต่เรื่องคนอื่น
คนนี้เป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้ ก็เลสมั่นเล่นงานเอา
ยิ่งเป็นพระเป็นชี ถ้าไม่ทำความเข้าใจนี้ละอาย น่าละอายนะ
ญาติโยมอยู่ใกล้อยู่ไกล มีโอกาสรีบฝึกฝนใจ
มาช่วยกันทำอันนั้นบ้างอันนี้บ้างเพราะว่าอยากจะได้บุญ
เรามีหน้าที่ตรงนี้ เราพยายามทำกายทำใจของเราให้เป็นบุญ
ให้เหมาะสมกับที่ญาติโยมได้มาทำบุญ

ใจของเราสะอาดแล้วหรือยัง ใจของเราบริสุทธิ์แล้วหรือยัง
เราขัดเกลากิเลสออกจากจิตจากใจของเราได้แล้วหรือยัง
ต้องพยายามพิจารณา

ทำใจให้สะอาด

ยังอยู่ด้วยกันเยอะๆ ทั้งพระทั้งเณรทั้งชี อยู่ด้วยกัน
อยู่คนละทิศละที่ละทางมาอยู่รวมกัน เราก็ต้องพยายาม
ความสมัคสมานสามัคคีมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
รู้จักแก้ไขรู้จักปรับปรุง
ไม่ว่าอยู่ด้วยกันก็จับเป็นก๊กเป็นเหล่า
ทะเลาะเบาะแว้งกัน มั่นนาคะอายุอยู่
ถ้าที่ไหนมี ถ้าเกิดขึ้นที่ไหน ก็ต้องแก้ไขให้เร็วให้ไว
อันนี้ก็พูดเรื่องภายนอกที่เคยได้ยินได้ฟังมาที่เคยได้เห็นมาหรือ
อยู่ที่นี้คงไม่มี ถ้ามีก็รู้จักพิจารณาตัวเอง ให้เร็วให้ไว

ท่านถึงบอกว่าให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจากกิเลส
เบิกบานจากการทำใจให้สะอาดให้บริสุทธิ์
สนุกในการดูในการรู้ สนุกในการสร้างบุญ

บุญสมมติเราก็ทำ ปลุกป่า หลวงพ่อก็พาปลุกป่าให้น่าอยู่น่ารื่นรมย์
อยากจะได้ป่า ไม่ปลุกป่ามันก็ได้ป่า
ปลุกมันทุกวันปลุกมันทุกปี
มันก็ได้ป่าร่มรื่นอย่างที่พวกท่านได้มาเห็นนี่แหละ

สนุกสร้างบุญ

สมัยก่อนมีตั้งแต่ป่ารกป่าเพ็กป่าหนามป่าเลื้อยแมว
กว่าจะปลูกต้นไม้ได้แต่ละต้นต้องเอารากเพ็กออกเต็มไปด้วยหนาม
กำจัดรากเพ็กกรากหญ้าคาออกถึงปลูกได้
ปลูกได้ยังไม่พอก็ต้องใส่ หมันรดน้ำให้ชุ่ม
สมัยก่อนไม่มีน้ำ ก็ไปเข็นเอากลางทุ่งมารด
บางทีก็ไปเข็นเอาบ่อที่โรงเรียนมารด
กว่าจะได้ขึ้นมาให้ร่มเงา ให้ได้ความร่มรื่นร่มเย็น

ที่พักที่อาศัยก็ไม่มีก็อุตสาหะเก็บหอมรอมริบ
ค่อยทำค่อยเป็นค่อยไปให้ทุกคนได้อยู่ได้อาศัย
ไม่เหมือนกับทุกวันนี้ ทุกวันนี้ญาติโยมก็อยากจะมาร่วมบุญ
มาทำมาช่วย คิดอะไรทำอะไรญาติโยมก็ฝึกฝัสนใจมาช่วย

ตั้งแต่ถนนหนทาง สมัยก่อนยังเป็นทะเลเลย
ทางวิ้วควายเดินนี้เดินมาแทบไม่ได้ ต้องขุดดิน
ต้องปรับทั้งกลางคืนทั้งกลางวัน ทำอยู่องค์เดียวทำอยู่คนเดียว
ให้พวกท่านให้ทุกคนได้อยู่ดีมีความสุข

หนักเอาเบาสู้

แม้ตั้งแต่ศาลาที่พวกท่านนั่งอยู่นี้ หลวงพ่อก็ขึ้นดินอยู่คนเดียววันไหน
ขุดลงไปตรงไหนก็เจอตั้งแต่ไหกระดูก
กว่าจะได้เป็นป่าเป็นธรรมชาติให้ทุกคนได้อยู่ได้อาศัย
ได้รับความร่มรื่นร่มเย็น ก็อาศัยกาลอาศัยเวลา
อาศัยหมู่คณะที่เพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ มาช่วยกัน
รื้อนั่นบ้างรื้อนั่นบ้างจนเป็นป่าได้อาศัย
คนรุ่นหลังมาก็ได้สะดวกสบาย คนรุ่นหลังมาแล้วก็ได้เร่งทำความเพียรต่อ
สร้างความขยันหมั่นเพียรต่อ อะไรขาดตกบกพร่องเราก็ช่วยกัน

เรามาส่งความขยัน สร้างความรับผิดชอบ สร้างความเสียสละ
หนักเอาเบาสู้ ถ้าหนักไม่เอาเบาไม่สู้ สร้างสะสมตั้งแต่ความเกียจคร้าน
ไปอยู่ที่ไหนก็มีตั้งแต่ความเกียจคร้านเข้าครอบงำ
ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ใช้ตัวเองไม่เป็น ไม่เกิดประโยชน์
ไปที่ไหนก็มีตั้งแต่ความทุกข์ ความลำบาก

ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง

เราต้องฝึกหัดช่วยเหลือตัวเองให้ได้ทุกเรื่อง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา
ที่พักที่อาศัยที่หลับที่นอน ห้องส้วมห้องน้ำที่ถ่ายที่เยี่ยว ถ้าไม่มีก็ลำบาก
อดสาหัสทำให้มี ให้มีทุกอย่างแล้วก็ไม่ช่วยกันดูแลรักษา
ช่วยกันทำความสะอาดให้น่าอยู่น่าอาศัย มันถึงจะถูกต้อง

ปฏิบัติธรรมก็คือการทำความเข้าใจให้ถูกต้อง
ความเข้าใจในชีวิตของเราประกอบขึ้นมาด้วยอะไร
ที่ท่านบอกว่าธาตุสี่ขั้นห้าเป็นอย่างไร วิญญาณในกายเป็นอย่างไร
เราขัดเกลากิเลสได้แล้วหรือยัง

สมมติภายนอกอะไรเรายังขาดตกบกพร่อง
เราก็พยายามรีบทำจนล้นจนเหลือ ไม่ใช่มามัวเมาทะเลาะเบาะแว้งกัน
กุติมีดี มันไม่ดีแหละมันถึงทะเลาะกันได้ มันถึงตีกันได้
เราต้องเจริญปัญญาไปอบรมใจ ละกิเลสออกจากใจของเรา มันถึงจะดี

ขัดเกลาร่างกาย

ที่มาบวช มาฝึกก็เพื่อที่จะมาขัดเกลาร่างกายนั้นแหละ
มาบวชแล้วมาสร้างสะสมกิเลสมากขึ้นเป็นทวีคูณก็ใช้การไม่ได้
เราต้องพยายามมาขัดเกลากิเลส
วันนี้ได้เท่านี้ กิเลสตัวไหนเกิดก่อนเราก็จัดการตรงนั้น

ใจเกิดความโลภก็จัดการด้วยการให้ด้วยการเอาออก
ความโกรธเกิดขึ้นเรารู้จักหยุดรู้จักดับ
ดับตั้งแต่ภายในไม่ให้มันเกิดขึ้นที่ใจ แล้วก็ให้อภัย
ไม่ใช่ว่าภายในก็ไม่ดับ วาจาก็ไม่รู้จักรักษา
ลูกขึ้นต่อยติกัน น่าละอายนะ
พระก็มีกิเลสเยอะ เณรก็มีกิเลสเยอะ ชีก็มีกิเลสเยอะ

เล่าให้ฟัง

พวกซี้ก็เหมือนกัน อยู่หลายคนคงไม่เหมือนที่อื่นที่ได้เคยได้ยินข่าว ปี ๒๕๕๖ หลายปีแล้วแหละ เรื่องนี้หลวงพ่อก็คเคยเล่าให้ฟังบ่อยๆ มาหาหลวงพ่อ มาคุยธรรมะ มีความสุขอย่างนั้นอย่างนี้ ๕-๖ คน อยู่แถวๆ ทางบ้านไผ่ ทางบ้านแฮด มา ๕-๖ คน มาคุยธรรมะกันว่ามีความสุข เข้าใจในธรรมดี

หลวงตาอยู่ที่นั่นท่านก็เลยบอกห้ามคุยกัน มีอะไรก็ให้ช่วยกันทำ โกรธให้หลวงตา หลวงตานอนหลับอยู่เฝ้าค้อนไปขว้างใส่กุฏิหลวงตา โกรธด้วยหลวงตา ว่าหลวงตามาบอกไม่ให้คุยธรรมะกัน

หลวงตาก็สั่งสิกขมตทุกคนไล่ออกจากวัด ไหล่ออกจากวัด พวกนั้นมาหาหลวงพ่อร้องท้อมร้องไห้ว่าหลวงตาไล่ให้สึก ไหล่ออกจากวัด สาเหตุว่าเฝ้าค้อนไปขว้างในกุฏิหลวงตา หลวงตาบอกไม่ฟัง อยากจะมาขอบวชชีใหม่ให้หลวงพ่อบวชให้หน่อย หลวงพ่อก็คเลยบอกไม่ได้ๆ ถ้าจะบวชใหม่ก็ต้องไปให้หลวงตาที่ท่านไล่นั้นแหละเป็นองค์บวชให้ ต้องกลับไปแก้ไขใหม่

ทุกวันนี้ไปอย่างไรก็ไม่รู้ ฝึกไปฝึกมาไปผูกคอตายก็มี เพราะว่ธรรมะไม่ลงตัว มันเลยไปผูกคอตาย

อย่าให้ได้ยิน

นี่แหละคนเราถ้าไม่รู้จักแก้ไขตัวเองปรับปรุงตัวเอง
สร้างความขยัน สร้างความรับผิดชอบ
มาวัดแทนที่จะขยันกลับเกียจคร้าน มันใช้การได้ที่ไหน
มีตั้งแต่คอยหลบคอยหลีก
เราต้องสร้างความขยันหมั่นเพียร ขัดเกลา ทั้งละกิเลส
ทั้งการให้การเอาออก ทั้งความเสียสละ
มีสัจจะมีความเพียร ละความเกียจคร้าน

แม้แต่การรับประทานข้าวปลาอาหาร เราก็รู้จักพิจารณา
ที่ภาษาธรรมะท่านว่า ‘ปฏิสังขาโย’ กะประมาณในการขบฉันของตัวเรา
ใจเกิดความอยาก หรือกายเกิดความหิว เราต้องดู
จำแนกแจกแจงทวารทั้งหก ซึ่งเขาทำหน้าที่
แยก รูป รส กลิ่น เสียงออกจากใจของตัวเรา
ไม่ใช่ว่าจะเอาตั้งแต่มีมาเล่นสนุกสนานเกียจคร้าน
หนักไม่เอาเบาไม่สู้ ไปที่ไหนมันจะช่วยเหลือตัวเองได้

เราต้องเป็นคนที่เตรียมพร้อมทุกอย่าง
เตรียมพร้อมจนล้นออกไปสู่หมู่สู่คณะ มันถึงจะถูกต้อง
อันนี้เล่าให้ฟังนะ เล่าให้ฟังเฉยๆ ถ้ามีก็พยายามแก้ไข อย่าให้ได้ยิน

ตั้งใจรับพรกัน

ชี้แนะแนวทาง

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจของเราให้ต่อเนื่องให้ชัดเจน
นั่งตามสบาย วางกายให้สบาย วางใจให้สบาย ไม่ต้องพนมมือ
ฟังไปด้วยน้อมสำเนียงไปด้วย
หลวงพ่อก็เพียงแค่บอกแค่กล่าว ชี้แนะวิธีการแนวทางในการเจริญสติ
ฟังไปด้วยน้อมสำเนียงไปด้วย

ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ สัก ๒-๓ เที้ยว
อย่าไปบังคับลมหายใจ ให้หายใจให้เป็นธรรมชาติที่สุด
เวลาเราหายใจเข้าไปยาวๆ แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ
กายของเราก็จะสบายขึ้นเยอะ ใจของเราก็จะสงบตั้งมั่นขึ้น
ความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจที่กระทบปลายจมูกของเราจะชัดเจน
เราพยายามสร้างความรู้ตรงนี้แหละ

ตั้งแต่ตื่นขึ้นตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่ พยายามสนใจหน่อย
ได้ต่อเนื่องกันนาที ๒ นาที ๓ นาที จนความรู้ตัวของเรานี้ต่อเนื่อง
เราก็จะเห็นรู้เท่าทันการเกิดของใจ

แยกรูปแยกนาม

ความคิดเก่าที่เกิดจากใจนี้นั้นมีอยู่เดิม
ความคิดที่เกิดจากขันธห้านั้นมีอยู่เดิม
เขารวมกันไปทำให้เกิดอึดตายตัวตน
กายก็เลยหนัก ใจก็เลยหนัก หมุนเป็นวงกลมไปด้วยกัน

ถ้าเรามาเจริญสติให้ต่อเนื่อง

**กำลังสติของเราเข้มแข็งต่อเนื่องจนรู้ลักษณะการเกิดของใจ
จนใจคลายออกจากขันธห้า ซึ่งเรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’**

ตามดูรู้เห็นตามความเป็นจริง เราก็จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์
กำลังสติของเราก็จะพุ่งแรง คั่นคว้าทำความเข้าใจ
ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล รู้จักขัดเกลา รู้จักละกิเลสออกจากใจของเรา
ไม่ใช่ว่าสร้างสะสมตั้งแต่กิเลส สร้างตบะบารมี

ขัดเกลากิเลส

กำลังสติของเรามีเพียงพอหรือไม่ เอาไปใช้การใช้งานได้หรือไม่
กิเลสของเราเบาบางลงหรือเปล่า เราก็พยายามแก้ไขตัวเรา
ใจของเราอยู่ในกองบุญกองกุศลหรือไม่ หรือว่ามีตั้งแต่อกุศล

กิเลสหายาบ กิเลสละเอียดยังฝึกไปเท่าไรยังเห็นเยอะ
ยังเห็นเยอะเท่าไรเราก็ยังทำความเข้าใจ
แล้วก็ค่อยละ ค่อยขัด ค่อยเกลา เอาออกจากใจของเราวันละเล็กละน้อย
วันนี้เราทำได้เท่านี้ วันพรุ่งนี้ เดือนนี้ เดือนหน้า
ไม่หมดจริงจะไปต่อเอาภพหน้า
การทำบุญให้ทาน ความเสียสละเราก็มี ความรับผิดชอบเราก็มี
รู้จักละอาย รู้จักกลัวหาญในสิ่งที่ควรกลัวหาญ

พระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องอะไร
เราพยายามศึกษาน้อมนำให้ปรากฏขึ้นที่ใจของเรา ท่านถึงบอกให้เชื่อ
ไม่ใช่ว่าศรัทธาปฏิบัติแบบหลงมกมาย
ศรัทธาก็ต้องให้เป็นศรัทธาที่เกิดจากปัญญา
การเจริญปัญญารู้แจ้งเห็นจริง
เห็นจริงด้วยแล้วก็เข้าถึงสิ่งนั้นด้วย เข้าถึงความบริสุทธิ์

เล่าเฉพาะสิ่งนี้

ใจที่ปราศจากกิเลสเป็นอย่างนี้ ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างนี้
กายวิเวกเป็นอย่างนี้ ใจวิเวกเป็นอย่างนี้ โลกธรรมเป็นอย่างนี้
หลักของความจริงอันประเสริฐหรือว่าอริยสัจ ความเกิดความดับ
ใจส่งไปภายนอกเป็นลักษณะอย่างนี้ มีอยู่ในกายของเราหมด
เว้นเสียแต่ว่าพวกเราจะค้นคว้าทำความเข้าใจให้รู้แจ้งเห็นจริงหรือไม่

อย่าเอาตั้งแต่สะสมตั้งแต่กิเลสเข้ามาทับถมดวงใจของเรา
เราพยายามขัดเกลาแก้ไข

หลวงพ่อก็เล่าสิ่งนี้มาร่วม ๓๐ ปี ย่อเฉพาะสิ่งเดียวนี้แหละ ไม่เอาอันอื่น
เพราะว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องรู้ เพราะเป็นเรื่องของทุกคน
ก่อนที่จะธาตุขันธ์จะแตกจะดับ ก่อนที่จะหมดลมหายใจ
อย่างน้อยๆ ถ้าไม่ถึงจุดหมายปลายทาง
ก็ให้รู้จักอ่านสัจผลบุญผลทานฝากฝังเอาไว้
รู้จักแก้ไขตัวเรา ไม่ให้ตกไปสู่ที่อันลำบาก ก็ต้องพยายามกันนะ

ชนะตัวเอง

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมฐโร
(หลวงพ่อกล้าย วัดป่าธรรมอุทยาน)

หลวงพ่อกล้าย ปี ๒๕๖๑ ลำดับที่ ๔๑
ในวันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๑

สแกนเพื่อฟัง



มีความสุขกันทุกคน แต่ละวันๆ ผ่านไปเร็วไว
ถ้าใจของเราไม่มีความกังวลกับกาลกับเวลา ก็จะเร็วไว
ถ้าใจของเรามีความกังวลกับกาลกับเวลา
เวลาแต่ละนาที แต่ละชั่วโมงนี้ยาวนาน
ญาติโยมที่มาพั่ววัด ก็วางตัววางกายวางใจให้สบายกันนะ
อย่าไปกังวลอะไร หัดสังเกตหัดวิเคราะห์ วิเคราะห์ใจของเรา

ทั้งพระทั้งชี ฆราวาสญาติโยมก็มีขันธห้าเหมือนกันหมด
ให้รู้จักวิธีการแนวทางเจริญสติเจริญภาวนา
ศึกษาเรื่องวิญญานในกายของตัวเรา หรือว่าใจนั้นแหละ
ความคิด ความคิดเก่า ความคิดที่เกิดจากใจ
ความคิดที่เกิดจากอาการของใจ

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเราพยายามสังเกตวิเคราะห์ ทำใจของเราให้สะอาด
ใจเกิดเราก็รู้จักดับ ดับความเกิดของใจ
ใจเกิดกิเลส เราก็รู้จักละกิเลส

กายหิว หรือใจอยาก

พระเราซึ่งเรารู้จักพิจารณา
ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนกระทั่งถึงเวลานี้ จะรับประทานข้าวปลาอาหาร
ก็รู้จักพิจารณาจะประมาณในการขบฉันของตัวเรา
ภาษาธรรมท่านเรียกว่า ‘ปฏิสังขาโย’
พิจารณากลับไปกลับมา พิจารณาใจของตัวเรา
กายของเราหิว หรือว่าใจของเราเกิดความอยาก
เรารู้จักหยุด รู้จักดับ รู้จักควบคุม
ยิ่งฝึกใหม่ๆ นี่ความอยากจะเห็นเยอะ

กายก็หิว ใจจะปรุงแต่งความอยาก หรือว่าใจเกิดเร็วไว
อันนั้นก็อร่อย อันนี้ก็อร่อย เอาน้อยๆ ก็กลัวไม่อิ่ม มันบอกเอาเยอะๆ
ยังมาไม่ถึง มันก็บอกว่าจะเอาอันนั้นจะเอาอันนี้ ก็เลสมันสั่งงาน
ยิ่งฝึกใหม่ๆ ยิ่งอดอาหารสักรมมือสองมือ
จะได้เห็นความอยากที่เกิดจากใจได้เร็วได้ไว
ให้เราดับความเกิด ดับความอยากเสียก่อนค่อยเอา
ไม่ให้เอาด้วยความอยากที่เกิดจากกิเลส
ให้เอาด้วยปัญญา ให้เอาด้วยสติ ด้วยปัญญาที่เราสร้างขึ้น

รู้ให้ต่อเนื่อง

ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน อยู่ ขับถ่าย
เจริญสติเข้าไปอบรมใจของเรา สร้างความรู้ตัวให้มีให้เกิดให้ต่อเนื่อง
จาก ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง เป็นนาที ๒ นาที ๓ นาที เป็นชั่วโมง
จนเอาไปใช้การใช้งานได้ จนเป็นมหาสติมหาปัญญา
รอบรู้ในวิญญานในกายของเรา รอบรู้ในกองสังขารของเรา

พระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องอะไร คำว่า ‘อตฺตา อนตฺตา’
ความหมายภาษาธรรมเป็นลักษณะอย่างไร
ใจที่เกิดส่งไปภายนอกเป็นลักษณะอย่างไร
ความคิดผุดขึ้นมา ใจเคลื่อนเข้าไปรวมเป็นลักษณะอย่างไร
ใจที่ไม่มีกิเลสเป็นลักษณะอย่างไร
ความรู้ตัวของเรานต่อเนื่องหรือไม่ หรือว่าความพลั้งเผลอของเรา

ตนเป็นที่พึ่งของตน

ความเกียจคร้านมีในสันดานของเรา เราก็พยายามแก้ไข
แก้ไขปรับปรุง ให้สร้างความขยันหมั่นเพียร สร้างความรับผิดชอบ
สร้างความเสียสละ จิตใจของเราก็จะปล่อยก็จะวางได้เร็วได้ไว
ใจเกิดความโลภ เราก็พยายามละความโลภ
ใจเกิดความโกรธ เราก็พยายามละความโกรธ ทำในสิ่งตรงกันข้าม
ใจของเราเกิดความทะเยอทะยานอยาก
เราก็รู้จักดับ รู้จักควบคุม รู้จักจำแนกแจกแจง

ความรู้ตัวหรือว่าสติที่เราสร้างขึ้น

เราต้องเอาไปใช้การใช้งาน อบรมใจของตัวเราอยู่ตลอดเวลา
ที่ท่านบอกว่า ‘ตนเป็นที่พึ่งของตน’

การได้ยินได้ฟังได้อ่าน การได้ศึกษาค้นคว้า มีกันทุกคน
ครูบาอาจารย์ตำราที่เป็นแค่เพียงแผนที่ชี้แนะแนวทางให้
แผนที่ชี้แนะแนวทางนั้น

พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบมาหลายร้อยหลายพันปี
ก็ยังปรากฏอยู่ ความจริงก็ยังคงปรากฏอยู่
ถ้าเราดำเนินให้ถูกวิธีถูกทาง ก็ต้องพยายามกัน

ปัญญาตัวใหม่

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่ามีบุญระดับหนึ่ง
เพราะว่าจิตวิญญาณของแต่ละคนหลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด
ตั้งแต่ยังไม่ได้มาก่อร่างสร้างภพมนุษย์
หลงวนเวียนอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ จนกระทั่งถึงมาเกิดอยู่ในภพมนุษย์
ซึ่งมีชั้นห้า สร้างชั้นห้ามาปิดกันตัวเอง

พระพุทธองค์ท่านถึงให้เจริญสติ หรือว่าเจริญปัญญาตัวใหม่
ส่วนความรู้ตัว หรือว่าส่วนสมองเข้าไปวิเคราะห์
น้อมเข้าไปดูที่ใจของเรา เราก็จะเห็นหลายสิ่งๆ ที่มีอยู่ในใจของเรา
บางทีก็เป็นกุศลบ้าง บางทีก็เป็นอกุศลบ้าง ความเกิด หรือว่าความคิด
ความเกิดของใจนี้แหละเป็นกิเลสละเอียดที่สุด ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด
ทีนี้เขาก็หลงมาสร้างชั้นห้าคือร่างกายของเรา ส่วนรูปส่วนนามอีก

น้อมเข้าไปดู

พระพุทธองค์ท่านให้เจริญสติน้อมเข้าไปดูที่ใจของเรา แก่ใจของเรา
ทำไมใจถึงเกิด ทำไมใจถึงหลง
ทำไมใจถึงยึด ทำไมใจถึงเป็นทาสของกิเลส

กิเลสก็มีหลายอย่างหลายชั้น
กิเลส ความโลภ ความทะเยอทะยานอยาก
ทั้งอยากทั้งไม่อยำนั่นแหละเป็นกิเลสหมด
ทั้งฝ่ายดีฝ่ายไม่ดี ฝ่ายดำฝ่ายขาว ซึ่งมีอยู่ในใจของเรา

ให้เจริญวิเคราะหฺดู จำแนกแจกแจง
ถ้าพลังเผือกก็เริ่มใหม่ พลังเผือกก็เริ่มใหม่
ให้รู้จักอันนี้ การเจริญสติเป็นลักษณะอย่างนี้
การเจริญสติที่ต่อเนื่องกันเป็นลักษณะอย่างนี้
การเกิดของใจที่ส่งไปภายนอกเป็นลักษณะหน้าตาอาการเป็นอย่างนี้
อันนี้ส่วนรูปส่วนนาม ถ้าเราหมั่นสังเกตร้อยๆ เราก็จะเห็นสักวันหนึ่ง

หยาของที่คว่ำ

ส่วนการสร้างบุญสร้างบารมีนั้นทุกคน พากันฝึกฝั พากันสนใจศรัทธา
มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื้อบุญเชื้อบาปเชื้อกรรม
แต่เราต้องทำความเข้าใจกับกรรม

ขันธห้า่นั้นแหละคือตัวกรรม ไม่ใช่อะไรหรอก ส่วนรูปส่วนนาม
ใจคลายออกจากความคิด ใจก็จะหายขึ้นมา
เขาเรียกว่า ‘หยาของที่คว่ำ’ หรือว่า ‘มีความเห็นถูก’

มีความเห็นถูกตามหลักธรรมแล้ว ก็เห็นความเกิดความดับ
เข้าใจสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับใจของเรา ว่าเป็นกุศล หรือว่าอกุศล
ก็มีตั้งแต่อาการของขันธห้าของเรา นั้นแหละ

เราทำความเข้าใจกับขันธห้า จำแนกแจจแจง
รู้จักจุดปล่อย รู้จักจุดวาง ใจก็จะว่าง
ใจเกิดกิเลสเราก็รู้จักดับ ดับที่นั่นดับที่นี่ กิเลสต่างๆ ก็จะเหือดแห้งไป
ทำความเข้าใจกับขันธห้าของเรา ตามดู รู้เห็น
เราก็จะเข้าใจในหลักของไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นในกายของเรา
รู้ความจริงแล้วก็ค่อยละ

พลังเพลงเริ่มต้นใหม่

ยิ่งฝึกเจริญสติมากเท่าไรยิ่งเห็นเยอะ เห็นกิเลสเยอะ
ยิ่งเห็นเยอะเท่าไร ก็ยิ่งทำความเข้าใจ
ว่าเราจะพลังเพลงให้กิเลสหรือไม่ เราจะแพ้ให้กิเลสหรือไม่
มีแต่เรื่องของเราไม่ใช่เรื่องของคนอื่น
ส่วนมากก็จะไปมองแต่ภายนอก คนนี้เป็นอย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้
นั่นแหละกิเลสมันเล่นงานเอา

เราพลังเพลงเริ่มต้นใหม่ ผิดพลาดเริ่มต้นใหม่

รู้จักแก้ไขในระดับสมมติ เราก็รู้จักแก้ไข
สมมติของเราอะไรขาดตกบกพร่อง
เรามีความขยันหมั่นเพียรเพียงพอหรือไม่
เรามีความเสียสละเพียงพอหรือไม่
การกระทำของเรามีการกระทำหรือไม่
ไม่ใช่มีตั้งแต่ความคิดฟุ้งซ่าน ความคิดกังวลต่างๆ
เราก็ต้องพยายามศึกษากาย ศึกษาใจของเรา

ทรัพย์ภายใน

ตั้งแต่ตื่นขึ้น อย่าไปปล่อยวันเวลาทิ้ง
ทุกลมหายใจเข้าออกมีค่า มีคุณค่ามากมายมหาศาล
คนเรามองข้ามจะไปไขว่คว้าเอาตั้งแต่ทรัพย์ภายนอกอย่างเดียว
ทรัพย์ภายในก็เลยลืม ให้เราได้ทั้งทรัพย์ภายในทรัพย์ภายนอก

ทรัพย์ภายใน ก็คือความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้น
ความเป็นสุขของใจ เราก็ได้
ทรัพย์ภายนอก ความเป็นอยู่ทางโลกธรรมเราก็ไม่ได้เดือดร้อน
เราก็รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเรา มองโลกในทางที่ดี คิดดีทำดี
การกระทำของเราก็ต้องให้ถึงพร้อมถึงจะเกิดประโยชน์
ไม่ใช่ไปผัดวันประกันพรุ่ง
เพราะว่าชีวิตของคนเรา หมดลมหายใจเมื่อไรก็หมดสภาพกัน

ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ เราก็พยายามวิเคราะห์ดู
เพียงแต่การหายใจเข้า หายใจออก อานาปานสติ
ดูรู้ให้ต่อเนื่องให้เป็นธรรมชาติที่สุด ลึกลงไปก็รู้ใจ รู้ลักษณะของใจ
ใจที่ไม่มีกิเลสเป็นลักษณะอย่างนี้ ใจที่ปกติเป็นลักษณะอย่างนี้
ใจที่เกิดกิเลสเป็นลักษณะอย่างนี้
กิเลสเหตุจากภายนอกทำให้เกิด หรือเกิดจากภายในของตัวเรา
เราก็ต้องแก้ไข ไม่มีใครแก้ไขให้เราได้นอกจากตัวของเรา

ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล

วิธีการแนวทางนั้นพระพุทธรองค์ท่านได้ค้นพบมานาน
การเจริญสติ การสร้างตบะสร้างบารมี การขัดเกลากิเลส
มีความสุขถ้าเรารู้จักดู รู้จักรู้ใจของเรา
เราจะพลั้งเผลอให้กิเลสตัวไหน เราจะเอาชนะได้หรือไม่
วิธีการอย่างไรเราถึงจะจัดการกับกิเลสของเราได้
กิเลสตัวไหนมาเล่นงานเรา กิเลสหยาบกิเลสละเอียด

แม้แต่ตัวใจ ความเกิดของใจก็เป็นความหลงอันละเอียดที่สุด
ถ้าไม่หลงก็ไม่เกิด เราพยายามศึกษา
วันนี้ได้เท่านี้ วันพรุ่งนี้ นาฬิกานี้เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ
ตั้งแต่ต้นขึ้นจนกระทั่งนอนหลับ
วางกายให้เป็นธรรมชาติ วางใจให้เป็นธรรมชาติ

ในเวลานี้ใจของเราเป็นธาตุรู้
แต่เขาทั้งรู้ ทั้งเกิด ทั้งหลง สารพัดอย่าง เราก็มองว่าเราไม่หลง
ถ้าเราเจริญสติเข้าไปชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผลได้
เราถึงจะรู้ ถึงจะเข้าใจ ระลึกรู้ถึงคุณของพระพุทธรองค์
ตั้งหลายร้อยหลายพันปีที่ท่านได้ค้นพบ
เราอย่าเอาความเชื่อ เอาทิฏฐิเก่าๆ ปัญญาโลกียมาได้แย้ง

จุดปล่อย จุดวาง

ท่านให้เจริญสติเข้าไปดูรู้เห็นแยกคลายให้ได้ ตามดูให้ได้
ท่านถึงบอกให้เชื่อ ไม่ให้เชื่อแบบงมงาย
ต้องเชื่อด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติด้วยปัญญา
ให้ปรากฏขึ้นที่ใจของเรา ท่านถึงบอกให้เชื่อ
แต่ต้องปฏิบัติตามคำสอนของท่านเสียก่อน

การทำความเข้าใจ การสำรวจ สร้างความขยันหมั่นเพียร
สร้างความรับผิดชอบ สร้างความอ่อนโยน มองโลกในทางที่ดี คิดดีทำดี
ไม่ต้องไปกังวลว่าจะเสียเปรียบกิเลสคนนั้นคนนี้
เราเอาชนะตัวเราแล้วก็จะชนะหมด ก็ต้องพยายามกันนะ

ยิ่งฆราวาสญาติโยมที่มาอยู่ที่วัด ก็น้อมกายเข้ามา
แล้วก็วางภาระหน้าที่การงานเก่าๆ ที่เราเคยวาง
วางทางบ้านมา อันนี้ก็เป็นการวางระดับหนึ่ง
ที่นี้เราก็เจาะให้ลึกให้เห็น การเกิดการดับของใจของความคิด
เราก็จะรู้จักจุดปล่อย จุดวาง

อยู่กับสมมติ

ช่วงใหม่ๆ ก็อาจจะลำบากเพราะว่าเป็นการฝึก เป็นการทวนกระแสนิส
เพราะว่าใจของทุกคนชอบคิด ชอบเที่ยว
บางทีก็เป็นทาสกิเลส บางทีก็เป็นกุศลบ้างอกุศลบ้าง
เรามาจัดการกับใจของเรา อยู่ด้วยสติอยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยเหตุด้วยผล
เราก็จะมีความสุข

ทรัพย์ภายในเราก็ได้ ทรัพย์ภายนอกเรายังประโยชน์
ท่านถึงบอกว่าให้รอบรู้ในกองสังขาร ให้รอบรู้ในดวงวิญญาณของเรา
ให้รอบรู้ในปัจจัยสี่ ให้รอบรู้ในโลกธรรม ที่เราจะดำรงอยู่
อยู่กับสมมติอย่างมีความสุขจนกว่าจะหมดลมหายใจ
อยู่กับสมมติ เคารพสมมติไม่ยึดติดสมมติ
แต่เราต้องจำแนกแจกแจงให้ได้เสียก่อน

ตั้งใจรับพรกัน

เจริญสติ

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน
นั่งตามสบาย วางกายให้สบาย วางใจให้สบาย ไม่ต้องพนมมือ
ฟังไปด้วยน้อมสำเนียงไปด้วย เสียงก็สักแต่ว่าเสียง
ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ
แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ อย่าไปบังคับลมหายใจ

การสูดลมหายใจยาวๆ ผ่อนลมหายใจยาวๆ

กายของเราก็จะสบายขึ้นเยอะ

ความรู้สึกสัมผัสของลมหายใจที่วิ่งเข้าวิ่งออก

กระทบปลายจมูกของเราก็จะชัดเจน

เราพยายามหัดสร้างความรู้ตัวตรงนี้ให้เกิดความเคยชิน

ความรู้สึกปลั่งเปลวเริ่มใหม่ ความรู้สึกปลั่งเปลวเริ่มใหม่
ใหม่ๆ ก็อาจจะอึดอัดบ้าง ตืดขัดบ้าง เดี๋ยวก็คันบ้าง หายใจอึดอัดบ้าง
เราก็พยายามทำบ่อยๆ พยายามเจริญสติ
หรือว่าสร้างความรู้ตัวให้มีให้เกิดให้ต่อเนื่องกัน
จาก ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง เป็นนาที่ ๒ นาที่ ๓ นาที่ เป็น ๕ นาที่ เป็น ๑๐ นาที่
ถ้าเราทำได้อย่างนี้ เราก็จะมองเห็น
ตั้งแต่ก่อนเราขาดสติ ขาดความรู้ตัวตรงนี้นี่มากเลยทีเดียว

ทำกายให้เป็นวัด ทำใจให้เป็นพระ

เราสร้างความรู้ตัวเพื่อที่จะเข้าไปรู้เท่าทันการเกิดของใจ
รู้ลักษณะของใจ รู้ลักษณะอาการของความคิด
เขาผูกขึ้นมาใจเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร
เราขาดตกบกพร่องอะไร เราก็จะได้แก้ไขเรา
ปรับสภาพใจของเราให้มีความสุข

ใจของเรามีความแข็งกระด้าง เราก็พยายามแก้ไข
ใจของเรามีทิฐิมีมานะ ใจของเรามีกิเลส เราก็รู้จักละ
รู้จักขัดรู้จักเกลา รู้จักเอาออก
ละความเกียจคร้าน สร้างความขยัน สร้างความรับผิดชอบ
สร้างพรหมวิหาร สร้างความเมตตา ให้มีให้เกิดขึ้นที่ใจของเรา
สร้างทรัพย์ภายในให้มีให้เกิดขึ้นจากข้างใน
แล้วก็ลั่นออกไปสู่หมู่สู่คณะ สู่พี่สู่น้อง สู่เพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน

ไม่ว่าอยู่ที่ไหนเราก็จะได้ทำบุญ ไม่ว่าอยู่ที่ไหนเราก็จะได้เข้าวัด
ทำกายให้เป็นวัด ทำใจให้เป็นพระ
เจริญสติเข้าไปเยี่ยมพระบ่อยๆ เราก็จะได้ฟังธรรมะอยู่ตลอดเวลา
รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็จะเป็นอาจารย์สอนธรรมะให้เรา
เรามีสติคอยตรวจสอบใจของเรา

บริหารชีวิต

ตาก็มีหน้าที่ดู หูก็มีหน้าที่ฟัง
ภาษาธรรมชาติที่เรียกว่า ‘สัปดาห์ดู สัปดาห์รู้ สัปดาห์ฟัง’
หู ตา จมูก ลิ้น กาย เป็นทางผ่านของรูป รส กลิ่น เสียง
ซึ่งส่งเข้าไปถึงใจของเรา

เรามีสติรู้ใจของเราว่าใจของเราเกิดกิเลสหรือไม่
ใจของเราเกิดความยินดียินร้ายหรือไม่
ใจของเราเริ่มก่อตัว ลักษณะการก่อตัวอาการเป็นอย่างไร
ลักษณะอาการก่อตัวของขั้นห้าผุดขึ้นมาได้อย่างไร
ถ้ากำลังสติของเราไม่เข้มแข็งไม่เร็วไวพอ ก็ยากที่จะเข้าใจ
ต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ
เป็นบุคคลที่มีความขยันเพียร
เป็นบุคคลที่หมั่นสร้างบุญสร้างกุศลให้มีให้เกิดขึ้นตลอดเวลา
เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในภายในใจของเรา

เราจึงเป็นผู้บริหาร ผู้กำกับชีวิตของเรา
ไม่ให้กิเลสเข้ามาบริหาร ไม่ให้กิเลสเข้ามาบังการ
เราเป็นบุคคลที่เจริญสติเข้าไปชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล
จนใจยอมรับความเป็นจริง เราก็จะอยู่กับบุญ
ทำกายให้เป็นบุญ ทำใจให้เป็นบุญ เราก็จะอยู่กับบุญตลอดเวลา

ละ เจริญ ดำเนิน

ไม่ว่าพระ ว่าโยม ว่าชี ก็มีขันธห้าเหมือนกันหมด
เรารู้จักวิธีการแล้ว เรารู้จักแนวทางแล้วให้รีบไปทำ
ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา การเจริญสติที่ต่อเนื่องกันเป็นอย่างนี้
รู้ไม่ทัน เรารู้จักหยุด รู้จักดับ รู้จักควบคุม

กิเลสเขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เขาก็หาเหตุหาผลมาได้แย่งเหมือนกัน
กำลังฝ่ายไหนมันจะเยอะกว่ากัน
กำลังฝ่ายกุศลเยอะ เราก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้เร็ว
อะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน
ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเราก็จะมีความสุข
อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มีความสุข

รู้จักทรัพย์ภายใน อริยทรัพย์ ความบริสุทธิ์ความหลุดพ้น
ความว่าง ใจที่ว่างจากการเกิด ใจที่ว่างจากกิเลส
ใจที่คลายจากขันธห้าเป็นลักษณะอย่างนี้
สติปัญญาไปใช้กับสมมติ อยู่กับสมมติเคารพสมมติไม่ยึดติดสมมติ
ก็จะมีสุขด้วยกัน ก็ต้องพยายามกัน
อย่าพากันผัดวันประกันพรุ่ง อย่าพากันปล่อยวันเวลาทิ้ง

จุดหมายปลายทาง

หลวงพ่อกีพาทำบุญอยู่ตลอดเวลา

บุญสมมติก็พาทำ บุญวิมุตติการขัดเกลากิเลสก็ชี้แนะให้ให้พวกท่านไปทำ

ใครมีโอกาสอยากจะมาร่วมบุญกับหลวงพ่อกีมาได้ตลอดเวลา

มีโอกาส โอกาสเปิดกาลเวลาเปิด เราทำอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าอยู่ที่ไหน

การทำดีให้รับทำ ตั้งแต่ความนึกคิด คิดดีทำดี

คิดไม่ดีเราก็พยายามละ พยายามแก้ไข พยายามดับ

ปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ที่เราแก้ไขเราไม่ได้

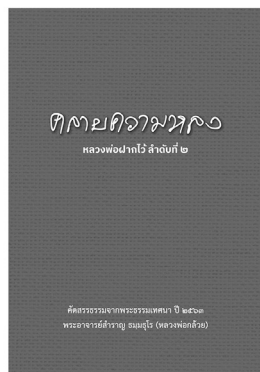
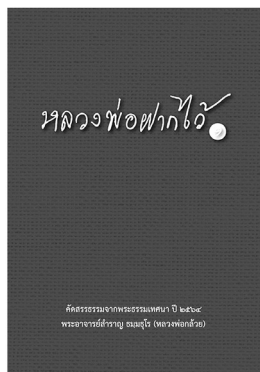
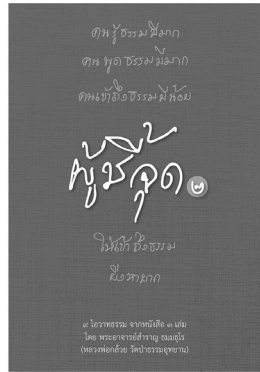
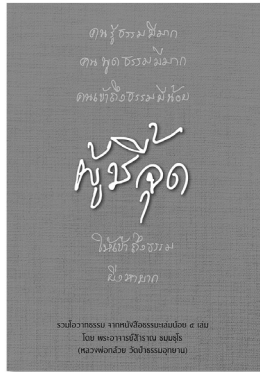
เราแก้ไขเราอยู่ในระดับสมมติ ก็ให้สร้างคุณงามความดี

ในด้านจิตใจก็ให้ขัดเกลากิเลส

สักวันหนึ่งเราก็คงจะถึงจุดหมายปลายทางกัน

เออละ วันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้ พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน

พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจให้รู้ทุกอริยาบถ



สามารถอ่าน หรือดาวน์โหลดหนังสือทุกเล่ม
โดย พระอาจารย์สำราญ ธรรมฐโร (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/>

ระนง กิ๋นดง

หลวงพ่อกวักไ้ลำดับที่ ๔

พระอาจารย์สำราญ ชุมมธูโร (หลวงพ่อกวักไ้)

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน



โดยมูลนิธิธรรมะ