



ธรรมะ ใจ

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี



ธรรมะ โดนใจ

บางส่วนจากพระธรรมเทศนา
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช
รวบรวมโดย ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

ธรรมะ โดนใจ

บางส่วนจากพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
รวบรวมโดย ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑

๑๓ เมษายน ๒๕๕๘

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทาง
สื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรม
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรม
เทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com>

ดำเนินการพิมพ์โดย

บริษัท ปริมา พับบลิชซิง จำกัด

๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ

แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทร. ๐๒-๗๑๗๕๑๑๑

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาค
ของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณา
ตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สม
เจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วย

คำนำ



บางครั้งคำพูดที่โดนใจเพียงไม่กี่คำ สามารถเปลี่ยนชีวิต
ของคน ๆ หนึ่งได้

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช เป็นพ่อแม่ครูบาอาจารย์
ผู้มีอัจฉริยภาพในการสอนให้โดนใจคนฟัง มีคนจำนวน
ไม่น้อยชีวิตเปลี่ยนจากการฟังธรรมที่ท่านแสดงเพียงไม่กี่
ครั้ง

ลูกศิษย์ผู้เห็นประโยชน์จึงรวบรวมธรรมะโดนใจในหลาย ๆ
วาระ จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อกระตุ้นจิตผู้อ่านให้
เดินอยู่ในร่องในรอยตามทางที่พระศาสดาและพ่อแม่
ครูบาอาจารย์ท่านเดินไปแล้วด้วยดี

จิตใจโดนกระตุ้นแล้ว ต้องลงมือภาวนาเองด้วย ชีวิตจึง
จะเปลี่ยนอย่างแท้จริง

ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

๑๓ เมษายน ๒๕๕๘



จิตส่งออกนอก

ใจออกนอกเป็นเรื่องปกติ ธรรมชาติของจิตต้องส่งออก
นอก พอส่งออกนอกไปแล้ว เกิดสุขให้รู้ เกิดทุกข์ให้รู้ เกิด
ดีให้รู้ เกิดชั่วให้รู้ เกิดยินดีให้รู้ เกิดยินร้ายให้รู้ การที่จิต
ออกไปกระทบอารมณ์นั้น ด้านหนึ่งเหมือนไม่ดี แต่ความ
จริงดี เพราะการออกไปกระทบอารมณ์นั้นทำให้เกิด
ความเปลี่ยนแปลง

การกระทบอารมณ์เรียกว่าผัสสะ ผัสสะทำให้เกิด
เวทนา รู้สึกสุขทุกข์ อาศัยเวทนาภิเลสก์แทรกได้ เห็น
สังขารปรุงได้ เห็นจิตทำงานได้ จิตทำงานคือภพ คือการ
เรียนกรรมฐานนั่นเอง

หลวงพ่อบุชชานสอน การปฏิบัติ “ยืน เดิน นั่ง
นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด” คิดก็ได้แต่มีสติ ใครยืน เดิน
นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด ร่างกายเป็นคนยืน เดิน นั่ง
นอน กิน ดื่ม ทำ พูด ใครเป็นคนคิด ใจเป็นคนคิด จะ
เห็นมันทำงานได้เอง ไม่ใช่เรา ฉะนั้นอย่าไปกลัวจิตออก
นอก

จิตออกนอกแล้วมีสติ คือปัญญา จิตไม่ยอมออกนอกเลยทรงตัวอยู่เฉย ๆ คือสมณะ คือสมาธิ แต่ถ้าออกนอกแล้วไม่มีสติ คือหลง ฉะนั้นการเจริญปัญญากับความหลงคาบเส้นกันนิดเดียว

ถ้ามีสติ การที่จิตออกไปกระทบอารมณ์เรียกว่ามีสติ ได้ปัญญา จิตออกไปกระทบอารมณ์ ไม่มีสติก็หลง หลวงพ่อพุทธบอกว่า “เพลอกับรู้มันคาบเส้นกันนิดเดียวเอง” ฉะนั้นอย่าไปกลัวเลย ยังไงจิตก็ต้องออกนอก หลวงปู่ดุลย์สอนอย่างนี้ “อนึ่งธรรมชาติของจิตย่อมส่งออกนอก แต่เมื่อจิตส่งออกนอกแล้วไม่มีสติก็เป็น สมุทัย ผลที่จิตส่งออกนอกแล้วไม่มีสติเป็น ทุกข์ ถ้าจิตส่งออกนอกแล้วมีสติอยู่ ตามรู้ตามเห็นอยู่ นั่นคือ การเจริญมรรค ผลที่จิตส่งออกนอกแล้วมีสติอยู่จะเป็น นิโรธ”

ท่านไม่ได้บอกว่า ห้ามออกนอก



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๗
ไฟล์ ๕๗๑๑๑๔B



กรรมฐานสำหรับคน
เป็นพ่อเป็นแม่

เลี้ยงลูกก็ทำกรรมฐานได้นะ บางคนบอกว่าลำบาก ลูก
มันกวน อ้าว ! ผลิตออกมาเอง บางคนไม่มีลูกก็พยายาม
ไปหาหมอให้มีลูก มีลูกแล้วจะมาบ่นอะไร เลี้ยงลูกก็
ภาวนาได้ ไม่ใช่ว่าต้องเอาลูกไปฝากโรงเลี้ยงเด็กก่อน
แล้วแม่มาภาวนา ไม่จำเป็น

ใครเคยป้อนข้าวลูกบ้าง พวกมีลูกยังงี้ก็ต้องเคย
บ้างล่ะนะ เคยมีไหม วันหนึ่งป้อนแล้วมันกินหมด กินตุ้ย ๆ
เลย รู้สึกน่ารักใช้ไหม น่ารัก รู้ว่ารัก นี้ ! แค่นี้เอง
ทำกรรมฐาน

วันหนึ่งป้อนไปแล้วเอาไปอม เด็กมันเคยอมข้าว
ให้ดูไหม ไม่ยอมเคี้ยว มันอมอยู่นั้นแหละ อู๊ย เราก็ต้อง
รีบไปทำงาน งานก็ตั้งเยอะเยอะ พ่อบ้านเราก็ห่วยแตก
หนีไปไหนแล้วก็ไม่รู้ งานเต็มบ้านต้องทำ ลูกก็อมข้าวอยู่
นั้นแหละ ไม่ยอมกลืนซักที เมื่อไหร่จะหมดถ้วย โมโหก็
รู้ว่าโมโห ลูกทำบ้านเลอะ โมโหก็รู้ว่าโมโห วันนี้ลูก
เรียบร้อย เรียบร้อยพอประมาณ เรียบร้อยมา ๕ นาที

แล้ว ปลื้มก็รู้ว่าปลื้ม เรียบร้อยมาชั่วโมงกว่าแล้ว มันนิ่ง ๆ มันป่วยรีเปลา คนนี้ไม่เคยนิ่งถึง ๕ นาทีเลย มันอยู่ครึ่ง ชั่วโมงแล้วไม่กระดุกกระดิก กังวลก็รู้ว่ากังวล นี่แหละ กรรมฐาน

เห็นไหม ใจเราเปลี่ยนตลอดเวลา แค่เลี้ยงลูกก็ ทำกรรมฐานได้ แต่ไม่ต้องเอาสามีหรือภรรยาทำกรรม ฐาน ไม่เหมาะ เอาลูกดีกว่า สามีเอามาทำกรรมฐานเดียว โมโห ดู ๆ ไปมีแต่ความน่าเกลียด อย่างจะไปดูภรรยา เป็นปฏิภูลอสุชะ ถ้าดูให้ดูตัวเอง ดูแล้วเดียว โอ้ ไม่ไหว แล้วคนนี้ ใช้ไม่ได้ต้องเปลี่ยน ปัญหามาก แต่ลูกนี่เอาไป ทิ้งไม่ได้ใช้ใหม่ ต้องเลี้ยงดูมันไป มันน่ารักก็รู้ มันน่าโมโห ก็รู้ เห็นใจของเราที่เปลี่ยนไปเรื่อย นี่แหละทำกรรมฐาน เหมาะกับกรรมฐานยุคนี้มากเลย ดูจิตดูใจตัวเองไป

แล้ววันหนึ่งจะเห็น ความรู้สึกรักลูกเกิดขึ้น ช่วงคราวแล้วก็หายไป เป็นเรื่องที่น่าตกใจมากสำหรับคน เป็นพ่อเป็นแม่ นี่เราดูของเราไปนะ เวลาลูกทำอะไรไม่

ถูกใจ เราโมโห เราก็ก่เล่นงานเด็กเกินความจำเป็น หรือบางคนเครียดมาจากที่อื่น มาระบายใส่เด็ก เด็กนี้ น่าสงสารมากเลย แสดงว่าอกุศลกำลังให้ผลนะ เลยมีพ่อแม่แบบนี้ ลำบาก เราดูของเราไว้นะ เราจะได้ไม่ไปรังแกเด็ก แล้วเราก้ไม่ไปสปอยล์มากไป สอนเด็กให้สปอยล์เกินไป โอ้มากไป จนเด็กเหมือนคนพิการเลย

คนไทยนี้เลี้ยงลูกแย่มาก พวกเราก้เป็นคนไทยเหมือนกัน ยิ่งอย่างเอาอุปกรณ์ไอทีให้ลูกเล่น แทนการเลี้ยงดูลูก แทนไม่ได้นะ อันตรายมากเลย บางคนก็มักง่ายเอาแท็บเล็ตให้ลูกเล่น ตัวเองก็จะได้ว่าง ว่าง ๆ แล้วจะได้ดูละครน้ำเน่า เสียเวลา เด็กหลงกับของพวกนี้ สุขภาพจิตไม่ดีหรอก ความสัมพันธ์ในบ้านก็จะเสีย ความสัมพันธ์ในบ้านสำคัญมาก ฉะนั้นแต่ละวันแทนที่จะต่างคนต่างเล่นนั่นเล่นนี่ แม่ก็กดลูกก็กดคนละอย่าง หันมาคุยกันบ้าง อย่าให้ในบ้านเกิดความเหงา บ้านต้องอบอุ่น ต้องรักษาตัวนี้ให้ดี

สุขภาพจิตลูกเราดี อีกหน่อยเราสบาย ถ้าสุขภาพ
จิตลูกเราแย่ อีกหน่อยเราก็แย่ แล้วเราลำบากแน่ มันก่อ
เรื่องก่อราว ก้าวร้าว รุนแรง เล่นเกม เมื่อก่อนมีเกมฆ่า
กันทั้งนั้นเลย เคยชะโงกไปดู โอ้ ! ยิ่งกันระเนระนาด

เลี้ยงลูกนี้ละทำกรรมฐาน กรรมฐานของคนเป็น
พ่อเป็นแม่ ไปฝึกเอา ทำได้หมดแหละ ศีลก็ทำได้ สมาธิ
ก็ทำได้ ใจไหลแล้วรู้ ปัญญา ก็ทำได้ ศีลทำไง โมโหลูก
อยากตีเต็มที รู้ทันไป ไม่ไปตีลูก ตีลูกบาปไหม บาป
ถ้าตีด้วยโทสะบาปทันทีเลย ถ้าตีเพื่อสั่งสอนไม่บาป
เป็นกุศล



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๖
ไฟล์ ๕๗๑๐๑๐B



ค้นหา อุปาทาน ภาพ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ ถ้าสติเราเร็ว
นะ เราจะเห็นมันมีความไหว ความไหวความสะเทือนจะ
ขึ้นทางกลางหน้าอกนี้ ตามองเห็นสะเทือนขึ้นมา หูได้ยิน
เสียงสะเทือนขึ้นมา ถ้าสติเราไว เราเห็นความไหวขึ้น
กลางอก มันจะไม่ปรุ่งต่อ จะเห็นความไหวเกิดขึ้นแล้ว
ก็ดับ ไหวขึ้นแล้วก็ดับ แต่ว่าจะไม่ว่าคืออะไร ไม่รู้ว่าปรุ่ง
อะไร เพราะยังไม่มีการสำคัญมันหมาย

ถ้าสติเราไม่ไวพอ มันไหว ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง
ใจคิด ไหวขึ้นกลางอก สติไม่ทัน มันจะเริ่มปรุ่งขึ้นมา
ปรุ่งเป็นความสุขบ้าง เป็นความทุกข์บ้าง พอมีความสุข
ความทุกข์ ถ้าเรารู้ทันก็จบไป

ถ้ารู้ไม่ทัน มันจะปรุ่งต่ออีก มีความสุข ราคะก็
แทรกเข้ามา มีความทุกข์ โทสะก็แทรกเข้ามา เฉย ๆ จบ
อารมณ์ไม่ถูก โมหะก็แทรกเข้ามา กิเลสมันแทรกตาม
เวทนาเข้ามา ถ้าเราเห็นตรงที่มีกิเลสก็ยังสามารถใช้ได้ ตรงที่เรา
เห็นกิเลสพุดขึ้นมา กิเลสดับ ยังไม่ทันทำกรรม ใช้ได้

เรียกว่าเราละในชั้นของกิเลส เรามีสติรู้ทันในชั้นนี้ จิตจะไม่ทำกรรม จิตจะไม่ทุกข์

แต่ถ้าตรงนี้ไม่ทัน มันจะเกิดความอยากขึ้นมา พอมีราคะ ก็อยากได้ อยากมี อยากเป็น พอมีโทสะ ก็อยากให้หายไป อยากให้หมดไป อยากให้สิ้นไป อยากให้มันไม่เกิด เวลาที่มีโมหะ จับอารมณ์ไม่ถูก ก็อยากได้ อารมณ์อันใหม่ ใจจะมีความอยาก

พอเวลาที่มีความอยากเกิดขึ้น จิตจะเริ่มเคลื่อนออกไป ไปแสวงหาอารมณ์ คล้าย ๆ เสือตัวหนึ่ง เสือตัวนี้หิวเลยออกจากถ้ำไป เทียวไปหากิน ไปหากินอารมณ์นั่นเอง ออกไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ออกไปเทียวหาอาหาร อาหารของจิตก็คือ อารมณ์ต่าง ๆ นั่นเอง อยากได้อารมณ์ที่พอใจ พอได้อารมณ์ที่พอใจ ก็ตะครุบเลย แบบเสือตะครุบเหยื่อ จะปั๊บลงไปเลย

ตอนที่มันออกมา เป็นสถานะที่เรียกว่า ตัณหา ใจมันแสวงหาอารมณ์ ออกไป อยากได้อารมณ์ พอเจอ

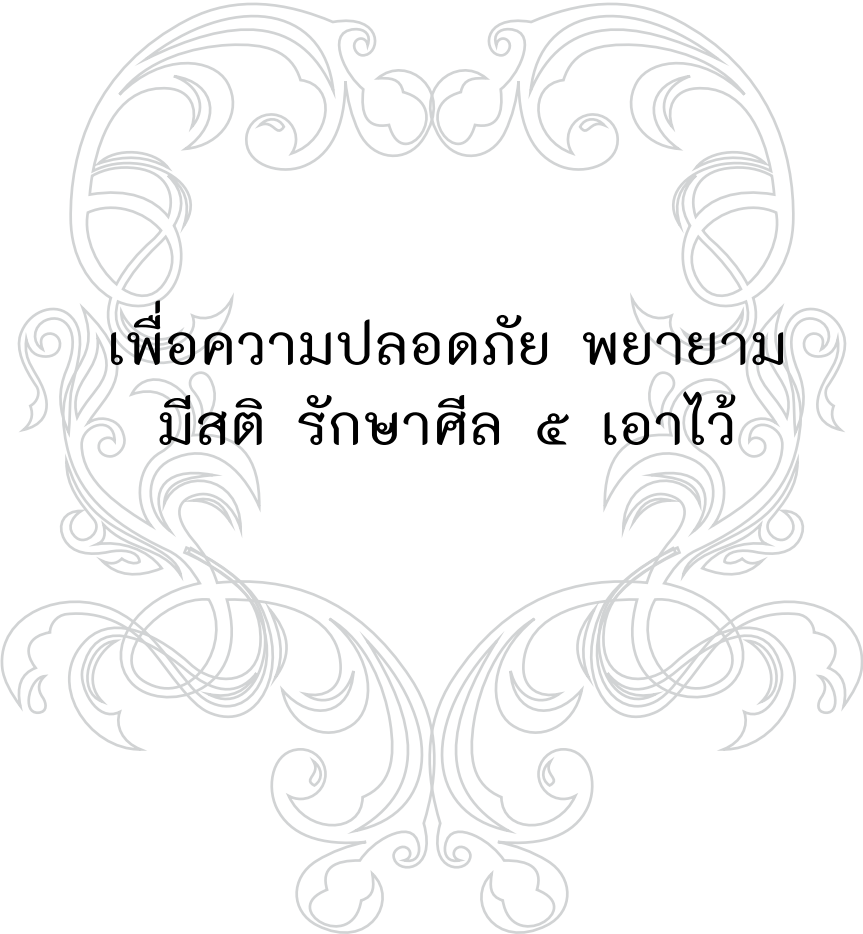
มันตะครุบเอาไว้ เรียกว่า อุปาทาน พอตะครุบคราวนี้
ล่ะ เคยเห็นแมวจับหนู จับจิ้งจกไหม จับแล้วมันไม่กิน
ทันที ต้องเขี่ย ๆ ให้มันวิ่ง พอมันวิ่งก็โดดตะครุบอีก
อู๋ สนุกนะ ล่าไปเรื่อย หมาตัวเล็ก ๆ หน้อยก็เป็นนะ
สัญชาตญาณมัน

ใจเราก็เหมือนพวกนี้ล่ะ มีสัญชาตญาณให้ไล่
ตะครุบอารมณ์ ไล่แล้วก็ อู๋มัน เล่นกับอารมณ์ตรงนั้น
ล่ะ ตรงที่เล่นกับอารมณ์ เรียกว่า สังขาร หรือเรียกว่า
ภพ พอว่ายึดอารมณ์เมื่อไหร่ เสวยอารมณ์ จะเล่น
อารมณ์ ไปกินอารมณ์ เรียกว่า สร้างภพ ถ้าไปจับ
อารมณ์ที่ดีก็เป็นภพที่ดี ไปจับอารมณ์ที่เลวก็เป็นภพที่เลว
จับอารมณ์ที่ดี ทำภพที่ดี คือทำกรรม ภพก็คือตัวกรรม
นั่นเอง ทำกรรมดีก็เกิดวิบากที่ดี เกิดวิบากดี เช่น ทำ
ศีลมาดี มีหน้าตาสวย มีสมาธิดี มีใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่
วอกแวก ไม่เป็นโรคสมาธิสั้น อะไรอย่างนี้ มีปัญญามา
ดี ก็เห็นโลกตามความเป็นจริงได้ง่าย ใจมันคุ้นเคยอย่าง
นี้ ก็มีโอกาสที่จะพัฒนาตัวเองขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าใจไป
ทำกรรมชั่ว มันก็รับผลชั่ว

แต่ไม่ว่าจะทำกรรมดี หรือทำกรรมชั่ว สิ่งที่ได้มา
จะได้ภพที่ดีหรือภพที่เลว ภพที่ดีก็มีรูปมีนามที่ดี ภพที่เลว
ก็มีรูปมีนามที่เลว แต่ว่ารูปนามทั้งหลายนั้นเอาเข้าจริง
คือทุกข์ทั้งนั้นเลย เป็นทุกข์อย่างผู้ดีหน่อย หรือเป็นทุกข์
อย่างผู้ร้ายหน่อยเท่านั้นเอง



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ ศาลาลุงชิน แผ่นที่ ๗๐
ไฟล์ ๕๗๐๘๒๑



เพื่อความปลอดภัย พยายาม
มีสติ รักษาศีล ๕ เอาไว้

เจริญสติไว้ มีสติไว้ ความรู้สึกอะไรเกิดที่ใจคอยรู้ ความ
รู้สึกอะไรเกิดที่ใจคอยรู้ รู้บ่อย ๆ รู้จนมันเคยชินที่จะรู้ ไม่
ได้เจตนาจะรู้ก็รู้ขึ้นได้เอง พอเราภาวนาถึงจุดที่ไม่เจตนา
จะรู้ก็รู้ได้เอง ต่อไปเวลานิมนต์ไม่ดีเกิดตอนจะตาย สติเกิด
เองเลย ถ้านิมนต์ดีเกิด จิตใจก็ร่าเริงไป นิมนต์ไม่ดีเกิด จิตใจ
ตกใจขึ้นมา จิตใจกลัวขึ้นมา มันเห็นปั๊บ ขาดสะบั้นเลย

ฉะนั้นวิธีเอาตัวรอดของพวกเรา ถ้าหลาย ๆ คน
ก็ยังทำบาปอยู่ ต่อไปก็ลด พยายามถือศีล ๕ ไว้ ใจมัน
จะรวมง่าย มีสมาธิเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ ถือศีล ๕ ไว้ แล้วก็
ค่อย ๆ ฝึกรู้ทันใจของตัวเองบ่อย ๆ ใจของเราเปลี่ยนแปลง
ทั้งวัน เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เดียวก็ดี เดียวก็ชั่ว หมุนเวียน
เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คอยรู้อยู่เท่านั้นพอแล้วเหลือเพื่อ
แล้ว

ใจจะสุขก็รู้ มันจะเห็นเลยว่า ความสุขมาแล้วก็ไป
ใจจะทุกข์ก็รู้ ก็เห็นว่า ความทุกข์มาแล้วก็ไป ใจเป็น
กุศลก็รู้ ใจโลภ โกรธ หลง ก็รู้ ก็เห็นอีกว่าทุกอย่างมา

แล้วก็ไป เห็นซ้ำ ๆๆ

บางคนมีบุญวาสนามาก ไม่ต้องเอาไปใช้ตอนตาย
ตอนที่เราคอยรู้กายรู้ใจอยู่อย่างนี้ เราเห็นทุกอย่างเกิด
แล้วก็ดับไป ดับไป สุขทุกข์ ดีชั่ว มาแล้วก็ไปหมด ใจมัน
เกิดปัญญาขึ้นมาอย่างแก่กล้า มันเห็นความจริงว่า
สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดดับไปเป็น
ธรรมดา ใจสรุปได้ ไม่ใช่เราสรุป ไม่ใช่ใช้สมองคิดเอง
ใจมันเข้าถึงความจริง ใจมันยอมรับความจริง ตรงนี้เป็น
พระโสดาบัน


ถ้าได้โสดาบันนี้ได้อนันตริยกรรมฝ่ายดีแล้ว จะไม่
ไปอบาย สบายหน่อย สบายใจได้หน่อย แต่ถามว่า แล้ว
กรรมฝ่ายชั่วที่เคยทำมาก่อนเป็นพระโสดาบัน มันจะให้
ผลไหม มันจะไปให้ผลหลังจากการเกิดแล้ว หมายถึงว่า
มันอาจจะให้ผลในชีวิตนี้ก็ได้อีก ตอนนี่ก็เป็นชีวิตหลังที่เกิด
มาแล้ว มันจะไม่ให้ผลในการพาไปเกิด เพราะอนันตริย
กรรมการบรรลุนิพพาน เป็นอนันตริยกรรมฝ่ายดี เป็น
ตัวพาเราไปเกิด ไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ เป็นเทพก็ได้ เป็น

พรหมก็ได้ แล้วแต่คุณภาพของจิตใจ ถ้าเรามีศีลมีธรรม
อยู่อย่างนี้พอดี ๆ อย่างนี้ก็เป็นมนุษย์ไป หรือถ้าใจเป็น
บุญเป็นกุศลมาก ร่าเริงในธรรมมาก ก็เป็นเทพไป ใจ
สงบมาก ก็ไปเป็นพรหมไป ใจมันก็ไปตามกรรมพาไป

ทำไปนะ จะไม่ไปอบาย ปลอดภัยหน่อย เพราะ
ฉะนั้นชาตินี้เพื่อความปลอดภัย พยายามเจริญสติให้มาก
พยายามพากเพียร พยายามมีสติ รักษาศีล ๕ เอาไว้ให้
ดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ ขรราวาสรักษาศีล ๕ ยาก แค่ ๕ ข้อ
ก็ยากแล้ว ต้องพยายาม ต้องอดทนเอา สิ่งที่ยั่ววนให้
เราผิดศีลมันมากมายไปหมด



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๗
ไฟล์ ๕๗๑๐๑๒



เรื่องของสมาธิ

สมาธิ มี ๒ อย่าง

- สมาธิที่เพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว สมาธิอันนี้มีมาก่อนพระพุทธเจ้า แต่ท่านก็ไม่ได้ปฏิเสธ ท่านเห็นว่ามีประโยชน์ เอาไว้พักผ่อน
- สมาธิอีกชนิดหนึ่งก็คือ จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตถึงฐาน จิตอยู่กับตัวของตัวเอง ไม่ไหลไป ไม่ไหลมาโดยที่ไม่ได้บังคับไว้

เวลาที่เรากาวนา แต่เดิมหัดทำสมาธิ จิตไปสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว สิ่งที่ได้ก็คือ ความสุข ความสงบ ถ้ายังสุขยังสงบไม่เต็มที ก็ได้นิมิต เกิดนิมิตขึ้นมา มีความสุขมีความสงบขึ้นมา ลึกขึ้นมา ชานิชานาญขึ้นมา ก็ได้ อภิญญา อภิญญา ๕ ข้อ เป็นโลกียอภิญญา หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้จิตคนอื่น รู้ว่าใครตายไปไหน รู้ชาติก่อน สิ่งเหล่านี้เกิดจากสมาธิที่จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว

ส่วนสมาธิที่จิตตั้งมั่นอยู่กับจิต เป็นสมาธิเอาไว
 เดินปัญญา พวกเราต้องฝึกตัวนี้ให้ได้ เพราะเวลาที่เรา
 สร้างคุณงามความดี แต่ละคราว ๆ ที่เราสร้างความดี
 ความดีก็มีตั้งเยอะแยะหลายอย่าง วันนี้รักษาศีล วันนี้ทำ
 ทาน วันนี้ทำสมาธิ เดินจงกรม วันนี้เจริญปัญญา ความ
 ดีของเราแต่ละวัน ๆ กระจัดกระจายเต็มไปหมด มันไม่
 รวมตัว แต่ละวัน ๆ ทำความดีอย่างโน้นความดีอย่างนี้
 แต่ความดีพลังของความดีไม่รวมตัวกันเข้ามา จุดที่คุณ
 งามความดีทั้งหลายที่เราสะสมไว้นี้ เรียกว่า บารมี จะ
 รวมตัวกันเข้ามาด้วยกันได้ด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ คือสภาวะที่จิตมั่นตั้งมั่น เป็นความ
 ตั้งมั่นของจิต จิตอยู่กับจิต จิตไม่หลงไม่ไหลไปหาอารมณ์
 ภายนอกโดยที่ไม่ได้บังคับไว้

ถ้าจิตหลงจิตไหลไปหาอารมณ์ภายนอก เรียกว่า
 ย่อหย่อนเกินไป อารมณ์ภายนอกก็มีรูป มีเสียง มีกลิ่น
 มีรส มีสัมผัส เรียกว่า กามคุณอารมณ์ จิตที่ไหลออกไป
 เป็นจิตที่หลงไป จิตที่หลงไปเป็นจิตที่ย่อหย่อน ใช้ไม่ได้

เป็น กามสุขัลลิกานุโยค รูป เสียง กลิ่น รส โภภฏฐัพพะ เป็นกามคุณอารมณ์ เวลาเราคิด ก็คิดแต่เรื่องสนุกสนาน เพลิดเพลิน เรียกว่า กามธรรม นี่เรื่องกามทั้งหมดเลย เวลาใจเราหลงไปอยู่ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือหลงไปคิดเพลิดเพลินสนุกสนานไป จิตหลงไปในกาม ย่อหย่อนไป ตามกิเลสไป จิตอย่างนี้ไม่มีคุณภาพ

ส่วนจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนั้น ถ้ารู้ ตื่น เบิกบานด้วยการบังคับเอาไว้ ควบคุมเอาไว้ เป็นการบังคับตัวเอง เป็น อัตตกิลมถานุโยค เพราะฉะนั้นจิตที่เป็นตัวรู้ ที่เป็นทางสายกลางจริง ๆ ไม่เพลอปไป แต่ก็ไม่ได้บังคับเอาไว้ ไม่ได้เพ่ง มันเกิดขึ้นเองโดยที่เราไม่ได้เจตนาให้เกิด เกิดแล้วเราไม่ได้เจตนารักษา อยู่ของมันได้เอง หลวงพ่อถึงจ้ำจี้จ้ำไชมากเลย พวกเราต้องฝึก

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เกิดจากอะไร เกิดจากเรามีสติรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป จิตเคลื่อนไปทางตา เรารู้ทัน จิตเคลื่อนไปทางหู รู้ทัน จิตเคลื่อนไปทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย รู้ทัน จิตเคลื่อนทางใจ เคลื่อนทางใจเคลื่อนไปคิด

เคลื่อนไปนึกคิดปรุงแต่ง เรารู้ทัน มันเคลื่อนอยู่ทั้ง
๖ ช่องทาง แต่ช่องที่เคลื่อนบ่อยที่สุดคือ ช่องของจิต จิต
คิดทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ หลับแล้วก็คิดต่อเรียกว่า ฝัน
จิตมันหลงไป ไหลไปอยู่ตลอดเวลา พอเรามีสติรู้ทัน จิต
ก็ไม่หลงไป ไม่ไหลไป ตัวรู้ก็เกิด ไม่ได้เจตนาให้ตัวรู้เกิด
ตัวรู้ก็เกิด ตัวรู้เกิดของตัวเอง ตัวรู้แบบนี้ละ จะเป็น
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

มันมีลักษณะที่เบา เรียกว่า ลหุตา มีลักษณะนุ่ม
นวล อ่อนโยน เรียก มุทุตา มันมีลักษณะคล่องแคล่ว
ว่องไว เรียกว่า ปาคุณฺณตา ไม่นืด ๆ ไม่เฉื่อย ๆ มันขยับ
มันไม่ขี้เกียจ ขยับที่จะรู้ความจริงของรูปนาม เป็น
กัมมัฏฐานุตตา ควรแก่การงาน เป็นจิตที่ควรที่จะใช้งาน
ใช้เจริญปัญญา มี อชุกตา ชีอตรงในการรู้อารมณ์ อะไร
เกิดขึ้นก็สักว่ารู้ ว่าเห็นไป ไม่เข้าไปแทรกแซง ถ้า
แทรกแซงก็ไม่ใช่ตัวรู้ ถ้าแทรกแซง จิตมีโลภะ มีโทสะ
บงการอยู่

เราไม่ไปบังคับจิต แต่เราอาศัยรู้ทันจิตที่เคลื่อน
บ่อย ๆ เราจะเห็นได้บ่อยถ้าเราหัดดู ต้องทำในรูปแบบ
แบ่งเวลาทำกันในรูปแบบอย่างน้อยที่สุดวันละ ๑๕ นาที
ในเบื้องต้น ไหว้พระ สวดมนต์นิดหน่อย แล้วคอยรู้ทัน
เวลาจิตมันเคลื่อนไป จิตเคลื่อนไปไหน ส่วนใหญ่คือ
เคลื่อนไปคิด เกิดบ่อยที่สุด งั้นเราเล่นตัวที่เกิดบ่อยที่สุด
นี้ละ ไม่ต้องไปเล่นทั้ง ๖ ช่องทาง

ถ้าอยากดูตั้งแต่จิตไปดู ไปฟัง ไปรู้รส ไปรู้กลิ่น
ไปรู้สัมผัสทางกาย ไปเคลื่อนไหวทางใจ ๖ ช่อง มันดู
ยากไป เอามันช่องเดียวละ ช่องที่เกิดบ่อยที่สุดก็คือ จิต
หลงไปทางใจ หลงไปทางใจที่เกิดบ่อยที่สุด หลงไปคิด
เล่นตัวที่เป็นหัวใจเลย อย่าไปเล่นตัวเล็กตัวน้อย



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช
วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ ศาลาลุงชิน แผ่นที่ ๗๒
ไฟล์ ๕๗๑๒๒๑



สู่ให้พัฒนภัยของวิญญะ

ปีใหม่เหมือนหลักกิโลเมตร ผ่านไปอีก ๑ หลักแล้ว เรารู้ว่าเราผ่านมาก็หลักแล้ว แต่เราไม่รู้ว่าเราเหลืออีกกี่หลัก งานทางใจของเราต้องรีบทำ เพราะเราไม่รู้เวลาของเราเหลือแค่ไหนแล้ว จะต้องไม่ให้เสียใจทีหลัง ตอนที่เรามีเวลาอยู่เราไม่ได้ทำ ตอนที่เวลาจะหมดแล้วคร่ำครวญ เสียตายว่าทำน้อยไป ก็ตั้งอกตั้งใจ อย่างขี้เกียจ

ศาสนาพุทธไม่ใช่ศาสนาของคนใจอ่อน คนโลเล เป็นศาสนาของคนสู้ เรามองเห็นภัยของวิญญะ สังสารวิญญะ นรกสวรรค์ที่สุดเลย นรกสวรรค์ยิ่งกว่ารัฐบาลของประเทศใด ๆ ทั้งสิ้น ยิ่งกว่าทุกหนทุกแห่ง นรกสวรรค์ที่สุดเลย คนอื่นทำร้ายเราได้ครั้งเดียว ตายครั้งเดียว แต่วิญญะฆ่าเราแล้ว ฆ่าเราอีก ถ้าเรายังไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นโทษ เราก็ไม่มีกำลังที่จะพ้นจากมันไป

เห็นทุกข์ เห็นโทษของวิญญะ ใจจะไม่เพิกเฉยแล้ว ใจจะตื่นรนว่าทำอย่างไรจะพ้นออกไปได้ ตราบใดที่ยังไม่พ้น มันรู้ตัวเองว่า ภาระของเรายังมีอยู่ ยังมีทุกข์อยู่ในใจ มีกิเลสที่ยังครอบงำใจได้ งานเรายังไม่เสร็จ ใจจะทนอยู่

เฉย ๆ ไม่ได้ ใจจะต่อสู้อย่างไรก็ต้องช่วยตัวเองให้พ้นให้ได้

ไม่เหลือวิสัยหรอกที่คน ๆ หนึ่ง จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จนเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น มันยากสำหรับคนที่ไม่เคยได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเราได้ยินได้ฟังแล้ว เราารู้วิธีปฏิบัติว่าทางสายกลางนั้นเป็นอย่างไร ทางของศีล ทางของการฝึกจิตฝึกใจให้มีสมาธิ ที่ถูกต้อง เส้นทางของการเจริญปัญญา แยก रूप แยกนาม เห็นรูปนามชั้น ๕ แสดงไตรลักษณ์ นี่คือทางของปัญญา ทางสายกลางก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เอง

ถ้าเราสะสมได้มากพอ มันคล้าย ๆ เป็นพลัง จิตใจจะสะสมพลังไปเรื่อย ๆ ความดีทั้งหลายเราก็สร้างไปทุกอย่าง ทาน ศีล สัจจะ ขันติ เมตตา ปัญญา ไปดูเอาเรื่องบารมี ๑๐ ประการ ทบทวนตัวเอง อันไหนยังบกพร่องอยู่ค่อย ๆ ฝึก ค่อย ๆ พัฒนาไป

แต่จุดสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ การฝึกจิตฝึกใจ ให้ถึงฐาน จิตที่ถึงฐานคือ จิตที่ทรงสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิ หลวงพ่อสอนทุกคราวเลย เน้นมาก เพราะมันเป็นจุดสำคัญที่ว่าชาตินี้เราจะทำได้หรือไม่ได้ เราจะเจริญปัญญา ได้ไหม ถ้าเจริญปัญญาไม่ได้ ก็ไม่มีทางได้มรรคได้ผล จะเจริญปัญญาได้ สมาธิต้องถูกชนิด ตัวนี้เรื่องใหญ่ คนที่ปฏิบัติมีตั้งเยอะตั้งแยะ แต่คนที่ภาวนาสำเร็จมีนิดเดียว เพราะไปทำสมาธิฤาษีกันหมด



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช
วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ ศาลาลุงชิน แผ่นที่ ๗๒
ไฟล์ ๕๗๑๒๒๑



แค่จิตเปลอแล้วงูะ

ถ้าเราภาวนาเป็นเราจะเห็นจิตที่ไหลไปแล้วรู้ทัน จิตไหล
ไปแล้วรู้ทันนี้ไม่ใช่ได้แค่สมาธิ ตรงที่จิตไหลไป เรารู้ทัน
ปั๊บเราได้สมาธิ แล้วได้จิตผู้รู้ขึ้นมา จิตตั้งมั่นแล้ว แล้ว
เราไม่รักษา ตรงที่ไม่ได้รักษาให้มันตั้งตลอดเวลาเนี่ย ตัวรู้
มันก็ดับ กลายเป็นตัวคิด ตัวหลงขึ้นมาใหม่ เราก็จะเห็น
ว่าตัวรู้ก็ไม่เที่ยง ตัวหลงก็ไม่เที่ยง เราจะเห็นว่าทั้งวันจิต
มีอยู่ ๒ ชนิดเท่านั้นเองคือ จิตหลง กับ จิตรู้ จิตหลง
เรารู้ทัน จิตหลงก็ดับ จิตรู้รู้ทัน อยู่ได้ชั่วคราว เราไม่ได้
รักษาไว้มันก็ดับ มีแต่สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ สิ่งใดเกิดสิ่งนั้น
ดับ

เพราะฉะนั้นแค่เราปฏิบัติเนี่ย เราทำกรรมฐานแค่
คอยรู้ทัน จิตหลงไปคิดแล้วรู้ จิตหลงไปคิดแล้วรู้เนี่ยแหละ
ถ้ามองเป็นเดินปัญญาได้ด้วย ไม่ใช่ได้แค่สมาธิ คือจะเห็น
ว่า จิตหลงก็ไม่เที่ยง จิตรู้ก็ไม่เที่ยง จิตหลงก็สั่งไม่ได้ จิต
รู้ก็สั่งไม่ได้ จะได้ทั้งสมาธิ ได้ทั้งปัญญาเลย แต่ตัวนี้
ละเอียดมากต้องอาศัยสติที่รวดเร็ว เพราะว่าปกติจิตหลง
ไป เรายังรู้ไม่ทัน ต้องหลงไปพักหนึ่งแล้วถึงจะรู้ ส่วน

ใหญ่ที่ทำได้คือ จิตหลงไปแล้วเกิดสุข เกิดทุกข์ ค่อยรู้
พวกนี้ก็ยังดี

บางคนจิตหลงไปคิดปรุงแต่งแล้วเกิดสุข เกิดทุกข์
ก็ยังไม่รู้ ไปรู้ทันตอนที่เกิดกิเลส อย่างมีความสุขระคะ
แทรก มีความทุกข์โทสะแทรก ไปรู้ตอนระคะโทสะแทรก
ก็ยังใช้ได้ ชำหน้อยแต่ก็ยังดี

ระคะโทสะเกิดแล้ว จิตกระโดดโลดเต้นตื่นรน
ทำงานไป ความทุกข์เกิดขึ้น ไปเห็นตอนที่มันทุกข์แล้ว
ตรงนี้แก้อะไรไม่ทันแล้ว ต้องรับทุกข์ รับวิบาก ความ
ทุกข์เป็นวิบาก แก้มไม่ได้ ถ้าแก้ต้องตัดวงจรตั้งแต่ไม่ให้
กิเลสมันทำงานได้ สติรู้ทันปั๊บ กิเลสดับ ไม่มีการปรุง
แต่งทางใจขึ้นมา จิตไม่ได้ทำกรรม ความทุกข์ไม่เกิด อยู่
ที่ความเร็วของสติ ว่าจะรู้ทันได้เร็วแค่ไหน ถ้าเร็วที่สุด
แค่จิตไหลไปปั๊บรู้ทัน ตรงนี้ยังไม่ทันจะปรุงสุข ปรุงทุกข์
ปรุงดี ปรุงชั่ว อะไรขึ้นมา กิเลสก็ยังไม่เกิด กุศลก็ยังไม่
มี แต่ว่ามันเห็น วับไป แล้วเรารู้ ตรงที่รู้นี้เป็นกุศลชั้นเลิศ

มีสติ มีจิตตั้งมั่น แล้วก็เห็นความจริงว่า ตัวหลงก็ไม่เที่ยง
ตัวรู้ก็ไม่เที่ยง นี่ได้ปัญญาด้วย

เวลาปฏิบัติ รูปแบบของการปฏิบัติมีตั้งมากมาย
มหาศาล แต่ถ้าทำเป็นจริง ๆ จุดเล็กนิดเดียวนี้ก็พอแล้ว
ครบหมดเลย จิตเพลอไปแล้วรู้ ได้อะไรบ้าง จิตเพลอไป
แล้วเรารู้ รู้ว่าเพลอ เดียวก็เพลออีก รู้อีก เพลออีก รู้อีก
เห็นการเพลอบ่อย ๆ จิตจำการเพลอได้แม่น อะไรจะเกิด
เวลาจิตจำสภาวะได้แม่น สติจะเกิด เห็นใหม่ แค่จิตเพลอ
แล้วรู้ เพลอแล้วรู้ ได้สติ พอจิตเพลอแล้วรู้ สติระลึกปั๊บ
ได้อะไรอีก ความเพลอนั้น การเคลื่อนไปนั้น เคลื่อนไป
ด้วยอำนาจของความฟุ้งซ่าน ทันทีที่สติระลึกรู้ ความ
ฟุ้งซ่านดับ เมื่อความฟุ้งซ่านดับ สมาธิเกิด เห็นใหม่ ตรง
ที่จิตเคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ สติก็ได้ สมาธิก็ได้ แล้ว
ถ้าเคลื่อนไป แล้วกิเลสเกิด รู้ทันอีก ศีลก็เกิดขึ้น เพราะ
กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้

ปฏิบัติอยู่ตรงจิตจุดเดียว เล็กนิดเดียวนี้ล่ะ จะได้
ความดีครบทุกอย่างเลย กระทบปัญญา ปัญญาก็จะเห็น

ว่าจิตรู้เกิด แล้วดับ จิตหลงเกิด แล้วก็ดับ จิตเพ่งเกิด
แล้วก็ดับ จิตอะไร ๆ เกิด ดับหมดเลย แต่ถ้าแค่หลงแล้ว
รู้ หลงแล้วรู้ เนี่ยแค่นี้ก็พอแล้ว ไม่ต้องไปเพ่ง ถ้าเพ่งแล้ว
เสียเวลานาน

หลงแล้วรู้ ๆ สุดท้ายก็จะเห็นว่า สิ่งใดเกิด สิ่งนั้น
ก็ดับ นี่เป็นตัวปัญญา ฉะนั้นพวกเราต้องสนใจหน่อย ทุก
วันแบ่งเวลาไว้ทำในรูปแบบ คอยรู้ทันเวลาจิตมันไหลไป
คิด เบื้องต้นหัดรู้ทันไป ก็จะได้สติ ต่อไปจิตไหลไปคิด ไม่
ได้เจตนาจะรู้ มันรู้ของมันเอง นั่นเรียกว่ามีสติ สติ
อัตโนมัติเกิด พอสติอัตโนมัติเกิดแล้ว จิตไหลไปคิด รู้ปั๊บ
ในขณะที่รู้ขึ้นมาทันที เกิดสมาธิเรียบร้อยแล้ว จิตดวงนั้น
มีสมาธิ มีสติ อยู่ด้วยกันเลย แล้วก็เห็นจิตหลงก็เกิด
ดับ จิตรู้ก็เกิดดับ ก็เป็นปัญญา สะสมไปมาก ๆ มากเข้า
ฝึกอยู่ที่จิตที่ใจนี้ละ เวลาที่อริยมรรคจะเกิดนั้น มันจะเกิด
ที่จิตที่เดียว ไม่เกิดที่อื่นเลย ไม่เกิดที่ตา ไม่เกิดที่หู ไม่
เกิดที่จมูก ไม่เกิดที่ลิ้น ไม่เกิดที่กาย ไม่เกิดที่ไหนเลย เกิด
ที่ใจดวงเดียว ที่จิตนี้เอง

เวลาที่อริยมรรคจะเกิด สมาธิจะตั้งมั่นขึ้นที่จิต ตั้งอย่างประณีตลึกซึ้งถึงขั้นอัปปนาสมาธิ อย่างพวกเรา เวลาหัด เราเข้าฌานไม่เป็น จิตหลงแล้วรู้ จิตหลงแล้วรู้อย่างนี้ไปเรื่อย แต่เวลาที่กำลังมันพอแล้ว คุณงามความดีทั้งหลายที่เราสร้างสะเปะสะปะไปทุกวัน ๆ ทำโน้นทำนี้ ๆ ความดีมันกระจัดกระจายไปหมด แต่ว่าเราฝึกให้จิตตั้งมั่นบ่อย ๆ ต่อไปพอจิตมันตั้งมั่น บารมีพอแล้วมันจะรวมความดีทั้งหลายจะรวมลงมาที่จิตดวงเดียว ด้วยอำนาจของสมาธิ ด้วยสัมมาสมาธิ

พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า สัมมาสมาธิเหมือนภาชนะที่รองรับองค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือ รวมทั้งคุณงามความดีทั้งหลาย องค์ธรรมเรียก โพธิปักขิยธรรมทั้งหลาย จะมารวมลงที่จิตดวงเดียว ในขณะที่จิตเดียว ด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิ

หากเราฝึก เราไม่เคยฝึกสัมมาสมาธิเลย ไม่เคยฝึกให้จิตอยู่กับจิตเลย มีแต่จิตหลงไปอยู่กับอารมณ์ นั่ง

สมาธิก็จิตไปอยู่ที่อารมณ์ หลงมากกว่านั้นก็เห็นนิมิต
อย่างนั้นไม่มีวันเกิดอริยมรรคเลย เพราะมันอยู่นอกจิต



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ ศาลาลุงชิน แผ่นที่ ๓๒
ไฟล์ ๕๗๑๒๒๑



จริตในการทำ
กรรมฐาน

กรรมฐานในสติปัฏฐาน ๔ แยก กาย เวทนา จิต
ธรรม กายและเวทนา นี้กลุ่มหนึ่ง จิตและธรรม เป็นอีก
กลุ่มหนึ่ง

จิตนิสัยของคนเราในเวลาทำสมณะกับวิปัสสนา
การแยกจิตจะไม่เหมือนกัน ถ้าเวลาเราจะทำสมณะ เรา
ดูจิตมี ๖ อย่าง ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต พุทธิจิต
วิตกจิต ศรัทธาจิต อย่างพวกศรัทธามาก ๆ คิดถึง
พระพุทธเจ้า คิดถึงอะไรอย่างนี้ ใจก็สงบ สงบ พวกฟุ้ง
มาก ๆ ก็รู้ลมหายใจไป พวกซีโมโทก็เจริญเมตตา พวก
บ้ากามก็พิจารณาอสุภะ พิจารณาความตายอะไรไปแล้ว
ใจก็สงบ

แต่อารมณ์จิตนิสัย จิตที่ใช้ทำวิปัสสนา เราแยก
๒ ส่วนเท่านั้นเอง เรียกว่า

ต้นทางจิต พวกรักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม
ทิวฐิจิต พวกเจ้าความคิด เจ้าความเห็น

พวกต้นหาจจริต มีกรรมฐานที่เหมาะสมคือ การดู
กาย หรือ เวทนา

พวกทวิฐฐิจจริต เจ้าความคิดเจ้าความเห็น มี
กรรมฐานที่เหมาะสมคือ ดูจิต หรือ ธรรม

แต่ละจริตมี ๒ อย่าง

พวกรักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม ดูกาย หรือ
เวทนา พวกที่ปัญญาแก่กล้าแล้วจะไปดูที่เวทนา พวกที่
ยังไม่แก่กล้าดูกาย กายดูง่ายกว่าเวทนา

พวกเจ้าความคิดเจ้าความเห็น ดูจิตเอา เห็นจิต
เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ดูง่าย ถ้าปัญญาแก่กล้าขึ้นไป
ก็ไปดูธัมมา เจริญธัมมานุปัสสนา จะเห็นความละเอียด
ลึกซึ้งประณีตของสภาวะธรรมแต่ละอัน ๆ อย่างจิตตานุ
ปัสสนา เห็นจิตมีโทษะ รู้ว่ามีโทษะ ดูแค่นี้เอง ถ้าขึ้นไป
ถึงธัมมานุปัสสนา มันจะประณีตขึ้นไปอีก อย่างจิตมี
ปฏิมะ ความไม่พอใจเกิดขึ้น มีพยาบาท พยาปาทะ

ไม่พอใจ คิดถึง ตรึกถึงอารมณ์ที่ไม่พอใจนี้เห็นแล้ว ไม่ต้องรอให้โกรธ ประณิตกว่ากัน เรารู้ด้วยว่าทำไมถึงเกิดจิตที่มีความพยาบาทขึ้น รู้ด้วยว่าทำไมถึงเกิดความพยาบาทจะไม่เกิดขึ้น เห็นไหม จะรู้เหตุ รู้ผล รู้ลึกลงไปอีก หรือดูโพชฌงค์ จะเห็นเลยคุณธรรมค่อยอัศจรรย์ขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ดูยากกว่ากัน

พวกเราสันนิษฐานไว้ก่อนก็แล้วกันเพื่อความปลอดภัยว่า พวกเราอินทรีย์อ่อน อินทรีย์แข็งแรงคงไปเรียนจากพระพุทธเจ้า แล้วคงบรรลุกันไปหมดแล้ว สมัยนั้นพวกเราบางคนก็อาจจะเคยเจอพระพุทธเจ้ามาแล้ว แต่เราเป็นลูกศิษย์เทวดา ก็เลยไม่ได้ธรรมะอะไร แล้วสำคัญผิดอะไรอย่างนี้ หรือตอนเราไปเจอพระพุทธเจ้า แต่ตอนนั้นเราเป็นเดียรฉัตร เราไปแอนตี้พระพุทธเจ้าซะด้วยซ้ำไป งั้นบารมีพวกเรานี้ ตกมาถึงรุ่นนี้ ถือว่าบารมีอ่อนก็แล้วกัน

ฉะนั้นคนไหนรักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม ให้ดูกายไว้ เพราะกายนี้จะสอนให้เห็นว่าไม่สุข ไม่สบาย ไม่

สวย ไม่งาม ถ้าคนไหนเจ้าความคิดเจ้าความเห็นให้ดูจิต
จิตดีเยี่ยมก็ดี จิตดีเยี่ยมก็ร้าย คุ่มดีคุ่มร้ายทั้งวัน เดียวก็โลก
เดียวก็หายโลก เดียวโกรธ เดียวหายโกรธ เดียวหลง
เดียวหายหลง ให้เราดูจริตนิสัยของตัวเอง



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๖
ไฟล์ ๕๗๐๙๑๔A



การทำงานของชั้นดี

ภavanaไป ครูบาอาจารย์ร่อยหรอลงไปเรื่อย ๆ แล้ว พวกเราก็ต้องภavanaขึ้นมาแทน ภavanaแล้วมันเห็นผล เวลาจวนตัวขึ้นมา คนทั่ว ๆ ไป โอ้ ! น่าสงสาร น่าสังเวช แต่นักภavanaเผชิญหน้ากับความตายร่าเริง ร่าเริงมาก ๆ เลย ใช้คำว่าร่าเริงนี้ถูกเป๊ะเลย

ธรรมะของพระพุทธเจ้าสงบแต่ร่าเริง ไม่สงบแบบเชื่องซึม ไม่ใช่สงบแบบหงอย ๆ เดินก็เดินเหมือนนกกระยางจ้องกินปลา ธรรมะไม่ได้อยู่ที่กระบวนท่า อยู่ที่จิต

จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ให้มีสติไว้
จะสุข จะทุกข์ จะดี จะชั่ว ให้มีสติไว้
แล้วเราจะเห็นชั้นการทำงาน ไม่มีเจ้าของ
ร่างกายทำงาน ไม่ใช่เราทำงาน
ความสุข ความทุกข์เกิดขึ้น ไม่มีเจ้าของ
กุศล อกุศลเกิดขึ้น ไม่มีเจ้าของ
จิตเกิดดับทางทวารทั้ง ๖ ไม่มีเจ้าของ

เห็นชั้นมืออยู่ ไม่มีเจ้าของ
เห็นทุกข์มืออยู่ ไม่มีเจ้าของ
เห็นการกระทำ แต่ไม่มีผู้กระทำ ใครกระทำ ชั้นักระทำให้
ใครหายใจ ชั้นัหายใจ
ใครสุข ใครทุกข์ ชั้นัสุข ชั้นัทุกข์
ใครดี ใครชั่ว ชั้นัดี ชั้นัชั่ว
ใครรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชั้นัรู้

ไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้กระทำ มีผู้แสดง แสดงไป ชั้นั
ทำงาน ไม่มีผู้กระทำ ไม่ใช่เรากระทำ นี่ถ้าใจมันถูกมัน
ก็เห็น ใจไม่ถูกไม่เห็นหรอก คิดยังไงก็คิดไม่ออก ธรรมะ
นี่คิดไม่ออกหรอก อัจฉรย์อย่างจะนึกออกหรือว่า ถ้า
รู้แจ้งอริยสัจแล้วจะข้ามโลกพ้นวิญญะได้ นึกยังไง ก็นึกไม่
ออก



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๖
ไฟล์ ๕๗๑๐๐๓B



ປ້ອນູນູາ

ปัญญาที่มีชื่อเสียง มีหลายแบบ หลายระดับ ปัญญาเบื้องต้นในการปฏิบัติเรียกว่า สัมปชัญญะ สัมปชัญญะเป็นปัญญาเบื้องต้นให้รู้ว่าเราควรจะทำอะไร เราควรปฏิบัติอย่างไร รู้เรื่องเฉพาะตัวว่าอันไหนเราควรจะทำ อันไหนเราไม่ควรปฏิบัติ เราก็ต้งออกตั้งใจปฏิบัติ เช่น เราจะทำสมณะ กรรมฐานที่เหมาะสมกับเราคืออานาปานสติ เราก็ใช้อานาปานสติ ไม่ลืมอานาปานสติ เราจะเจริญวิปัสสนา เราดูไตรลักษณ์ของจิต เราก็กไม่ลืมที่จะดูไตรลักษณ์ของจิต เนี่ยเรียกมีสัมปชัญญะนะ

มี ญาณ เป็นความหยั่งรู้ มีอะไรปรากฏขึ้นมันคอยตามรู้ไปเรื่อย หยั่งรู้ไปเรื่อย ปัญญาเป็นตัวเข้าใจความเป็นไตรลักษณ์ เห็นเลยตัวที่มีขึ้นมาเนี่ย มันเกิดได้ดับได้

วิชา เป็นปัญญาขั้นสูงสุด จะเข้าใจอริยสัจ ทำลายอวิชา อริยสัจก็คือ รู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เจริญมรรค รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นสมุทัย อะไรเป็นนิโรธ อะไรเป็นมรรค รู้ว่าหน้าที่ต่อทุกข์ หน้าที่ต่อสมุทัย

หน้าที่ต่อนิโรธ หน้าที่ต่อมรรคเป็นอย่างไร เรียกว่าเป็น
วิชา

พวกเราต้องภาวนาจนวันหนึ่งวิชาเกิด วิชาเกิด
ก็คือ เราเห็นแจ้งเลยในกองทุกข์ว่า ชั้นทั้งหลายเป็น
กองทุกข์ อายตนะทั้งหลายเป็นกองทุกข์ รูปธรรม
นามธรรมทั้งหลายที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเราเป็นตัวทุกข์
ถ้าเห็นตัวนี้จะละสมุทัยอัตโนมัติ เมื่อไรขณะใดที่รู้ทุกข์
ขณะนั้นจะละสมุทัย ในขณะใดละสมุทัย ในขณะนั้นแหละ
จะเห็นนิพพาน เห็นนิโรธ ในขณะนั้นแหละจะเกิดอรหัตต
มรรค จะเกิดทีเดียวกัน ในขณะจิตเดียวกันเลย รู้ทุกข์
ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เกิดอรหัตตมรรค ในขณะจิตเดียว

ถึงมรรคครอง ๆ ลงมาก็เหมือนกัน แต่ว่าปัญญา
จะไม่แจ่มแจ้งในกองทุกข์เท่าขั้นสุดท้ายนี้ ชั้นโสดาก็มี
ปัญญาระดับพระโสดา พระสกทาคา พระอนาคา มี
ปัญญาเป็นลำดับไป ขั้นสุดท้าย มีปัญญาเห็นแจ้งในกอง
ทุกข์ล้างอวิชชา ขึ้นพระโสดา พระสกทาคา พระอนาคา
ยังมีอวิชชาอยู่ ยังไม่แจ้งในกองทุกข์

การรู้ทุกข์เป็นของดีของวิเศษ พวกเราอย่าไป
เกลียดทุกข์ อย่าไปกลัวทุกข์ มีทุกข์แล้วเรียนรู้มัน อย่า
ไปหลงแค่อาการของทุกข์ เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความ
ตาย เป็นแค่อาการของทุกข์ ตัวที่เป็นตัวทุกข์จริง ๆ คือ
กายนี้ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การประสบกับสิ่งที่
ไม่รัก ความไม่สมปรารถนานั้นเป็นอาการปรากฏของ
ทุกข์ ตัวที่ทุกข์คือใจนี้

ค่อย ๆ เรียนจนกระทั่งรู้ทุกข์แจ้ง แจ่มแจ้ง ถ้ารู้
แจ่มแจ้งแล้ว ไม่ต้องละกิเลสอีกแล้ว จะละครั้งเดียว ละ
แล้วละเลยไม่มีกิเลสต้องละอีกต่อไป งานอันนี้เสร็จแล้ว
งานที่จะพ้นทุกข์เสร็จแล้ว เราถอนตัวออกจากวัฏฏะได้
แล้ว ใจไม่ต้องวนเวียนอีกต่อไป



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช
วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖
จากซีดีแสดงธรรม ณ ศาลาลุงชิน แผ่นที่ ๖๓
ไฟล์ ๕๖๑๑๑๗



หลักของการดูจิต

เวลาที่เราดูจิตดูใจ ดูนามธรรม อันแรกดูให้เห็นสภาวะ
จริง ๆ สภาวะของสุขทุกข์ที่เกิด สภาวะของดีชั่วที่เกิด
สภาวะของจิตใจซึ่งเกิดดับไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ ให้เห็นสภาวะ วิธีเห็น ก่อนจะเห็นอย่าดักดู ให้สภาวะ
เกิดก่อนค่อยรู้เอา นี่คือหลักของการดูจิต

ข้อที่ ๑. ต้องดูให้เห็นปรมาัตถธรรม ให้เห็นสภาวะ

ข้อที่ ๒. วิธีเห็นสภาวะ

วิธีจะเห็นสภาวะอันแรกเลย ก่อนจะเห็นอย่าไปรอ
ดู อย่าดักดู ถ้าไปรอดูดักดูจะไม่เห็นอะไรเลย มันจะว่าง

ระหว่างที่ดู ดูห่าง ๆ อย่างกระโจนเข้าไปดู อย่า
ถล่ำเข้าไปดู ดูแบบคนวงนอก ดูเหมือนว่าเราเห็นคนอื่น
อย่างเราเห็นความโกรธเกิดขึ้น เห็นเหมือนคนอื่นโกรธ
เราเป็นแค่คนดู ต้องเป็นแบบนี้ ถ้าใจกับความโกรธไป
รวมเข้าด้วยกัน มันจะกลายเป็นเราโกรธ พอเราโกรธดู

ไม่ได้แล้ว แต่ถ้าจิตมันอยู่ต่างหาก มันเห็นว่าความโกรธ
ผ่านมาเหมือนเห็นคนอื่นโกรธ อันนี้มันจะเห็นเลยว่า
ความโกรธไม่ใช่เรา จิตนี้ก็จะไม่ใช่เราด้วย ความโกรธก็
ไม่เที่ยง ความโกรธก็บังคับไม่ได้ จิตนี้ไม่เที่ยง จิตนี้ก็
บังคับไม่ได้ มันจะเห็นของมัน ฉะนั้นก่อนดูอย่าไปดักดู
ระหว่างดูอย่าถลาลงไปดู ดูห่าง ๆ

ดูแล้วอย่าแทรกแซง เวลาที่จิตเราไปเห็นสภาวะ
บางสภาวะจิตก็ยินดี บางสภาวะจิตก็ยินร้าย ถ้าจิตยินดี
ให้รู้ทัน ถ้าจิตยินร้ายให้รู้ทัน อย่านำไปห้ามว่า ห้ามยินดี
ยินร้าย บางคนก็สั่งจิต “ไม่ว่าต่อแต่นี้เธอจะรู้อะไรเห็น
อะไร เธอต้องอุเบกขา สักว่ารู้ สักว่าเห็น” หลวงพ่อได้ยิน
บางคนพูดกรรมฐาน “สักว่ารู้ สักว่าเห็น” ก็หันไปมอง
หน้า อย่างเธอไม่สักว่ารู้สักว่าเห็นหรอก เธอยังไม่เห็น
อะไรเลย

สักว่ารู้ว่าเป็น เห็น ไม่ใช่เรื่องกระจอกนะ สักว่ารู้ว่าเป็น
เห็นเป็นจิตซึ่งมีปัญญาแก่กล้ามาก ๆ แล้วนะ จิตถึง
สังขารูปกษานาณ มีปัญญาจนกระทั่งเป็นกลางต่อความ

ปรุ่่งแต่งทั้งปวง ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งสุข ทั้งทุกข์ เป็นกลาง ต่อสุขและทุกข์ ต่อดีและชั่วถึงขนาดนั้นแล้ว ถึงจะสักว่า รู้สักว่าเห็นได้ ถ้าก่อนหน้านั้นไม่เป็นพรอก

มันจะไปเห็นอย่างนี้ก็ยินดี ไปเห็นอย่างนี้ก็ยินร้าย ไปได้ยินอย่างนี้ก็ยินดี ไปได้ยินอย่างนี้ยินร้าย ไปคิดอย่างนี้ก็ยินดี คิดอย่างนี้ก็ยินร้าย ได้รสอย่างนี้ยินดี ได้รสอย่างนี้ยินร้าย มันจะกระทบอารมณ์ แล้วเกิดยินดียินร้าย ต่ออารมณ์ ไม่ห้าม ให้รู้ทันความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้น ถ้ารู้ไม่ทันเมื่อไร จิตจะเข้าไปแทรกแซงอารมณ์ เช่น เรา เห็นความทุกข์เกิดขึ้น เราไม่ชอบ จิตก็จะแทรกแซงด้วยการหาทางทำให้ความทุกข์หายไป ทำยังไงจะดับ ทำยังไงจะดับ

เวลาพวกเรากาวนา เคยอี๊ดอัดใหม่ เคยแน่น ๆ เคยอี๊ดอัดบ้างใหม่ อยากให้หายใหม่ มันจะแทรกแซง ให้รู้ทันว่าจิตยินร้าย แค่นี้พอแล้ว รู้ทันว่าจิตยินร้าย ทันที่ที่รู้ว่่าจิตยินร้าย ความยินร้ายจะดับอัตโนมัติ จิตจะเป็น

กลาง แต่อันนี้กลางเพราะสติ ไม่ใช่กลางด้วยสังขารูปกษ
ญาณ เป็นแค่กลางเบื้องต้น กลางด้วยสติ หรือมันยินดี
ขึ้นมา รู้ทัน ความยินดีก็ดับ จิตก็เป็นกลางด้วยสติ มีสติ
ไปรู้ทันความยินดียินร้าย ความยินดียินร้ายดับ จิตเป็น
กลาง กลางชั่วคราว เดียวก็ยินดียินร้ายใหม่ คอยรู้ไป
พอจิตเป็นกลางแล้ว ดูสภาวะทั้งหลายทำงานต่อไป ก็
เห็นสภาวะทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป นี่หลักของ
การดูจิต

อันแรก ต้องดูให้เห็นสภาวะจริง ๆ ไม่ใช่คิดเอา

อันที่สอง ต้องดูให้ถูก วิธีดูให้ถูก ก่อนดูอย่าไปดัก
ดู อย่าไปรอดู ให้ความรู้สึกเกิดแล้วค่อยดูเอา ดูห่าง ๆ
ดูแบบคนวงนอก อย่าถล่ำเข้าไปดู ดูแล้วเกิดยินดี ให้รู้ทัน
เกิดยินร้ายให้รู้ทัน นี่หลักของการดูจิตให้เกิดปัญญา

ไม่ใช่ดูจิตให้หนึ่ง ๆ ว่าง ๆ อันนั้นดูให้เกิดสมณะ
ส่วนใหญ่ที่เขาฝึกกัน ที่เขาบอกดูจิต ๆ ติดสมณะเกือบทั้ง
นั้น ที่หลวงปู่เจมีเขียนหนังสือตำรับตำราสอนกัน ติด

สมณะเกือบทั้งหมด ไม่ได้เห็นสภาวะเกิดดับจริง ๆ หรือ
บางทีเห็นแต่เหลือตัวหนึ่งเที่ยง เห็นความรู้สึกสุขทุกข์เกิด
ดับ เห็นความดีความชั่วเกิดดับ แต่จิตตัวนี้เที่ยง ประคอง
จิตเอาไว้ เนียประคองตัวรู้เอาไว้ คนที่ประคองตัวรู้
หน้าตามันจะไม่เหมือนคนปกติ มันจะเป็นอย่างนี้ (หลวง
พ่อทำหน้าที่ดู) จะประคองตัวนี้เอาไว้ แล้วก็เห็นทุกอย่าง
ไม่ใช่เรา ทุกอย่างเกิดดับ แต่ตัวนี้เที่ยง ถ้ายังเหลืออยู่
อย่างนี้ ใช้ไม่ได้ ตัวรู้ตัวนี้ปลอม

ตัวรู้ที่ใช้เดินปัญญาได้จริงต้องเกิดดับได้ ไม่สงวน
ตัวรู้เอาไว้ ท่านถึงสอนว่าวิญญูณก็ไม่ใช่เที่ยง ตัวจิตต้อง
ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่ง
นั้นไม่ใช่ตัวเรา ถ้าตัวรู้เที่ยง วิญญูณเที่ยง เป็นพระโสดา
ไม่ได้หรอก ถ้าใครเห็นจิตเที่ยงไม่ใช่โสดา ยังเป็นมิจฉา
ทิฏฐิอยู่ ฉะนั้นเราดู เห็นสภาวะเค้าเกิดดับ ไม่สงวนตัว
ใดตัวหนึ่งไว้ เห็นทุก ๆ ตัวที่เกิดดับทั้งสิ้น เวลาที่เป็น
พระโสดาบัน ถึงสรุปว่า “สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ” ทุกสิ่งที่
เกิดนั้นแหละดับทั้งสิ้น ไม่มีสงวนตัวใดตัวหนึ่งไม่ให้เกิด

ข้อที่สาม ดูให้มาก ดูให้บ่อย ถ้านาน ๆ ดูที่ยาก
กิเลสเอาไปกินหมด วัน ๆ หนึ่งหลงตลอด หลาย ๆ วัน
มาดูจิตที่หนึ่ง โอ้ ! จิตโกรธได้เอง แล้วก็โกรธต่อไปเลย
อย่างนี้ไม่ได้เรื่องหรอก ดูให้ถี่ ๆ ตั้งแต่ตื่นนอนจนนอน
หลับ หลับไปแล้วจิตมันดูอัตโนมัติต่อนะ หลับไปแล้ว
ร่างกายนอนไป จิตลงภวังค์นิดเดียว จิตก็ขึ้นมาอีก จิต
สว่างไสวเห็นร่างกายนอนกรนคร่อก ๆ จิตรู้ตัวขึ้นมา แล้ว
ก็ความคิดไหลเข้ามา เกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดดี เกิดชั่วอะไร
รู้ได้หมดแหละ เราจะฝึกให้ได้นะ ทั้งวันทั้งคืนเลย แต่ถ้า
เหนื่อยทำความสงบ ถ้าเจริญปัญญามากไป เหนื่อย
พุทธโธ ๆ ไป คิดถึงพระพุทธเจ้าไป คิดถึงสิ่งดี ๆ คิดถึง
ทาน คิดถึงศีล อะไรของเราไป



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ ศาลาลุงชิน แผ่นที่ ๗๐
ไฟล์ ๕๗๐๕๒๑

A decorative border composed of intricate, symmetrical floral and scrollwork patterns in a light gray color, framing the central text.

หลักของการดูจิต

ถ้าทำกรรมฐานในยุคเราเนี่ย ทำนานไม่เป็นก็ดูจิตเอา
หลักของการดูจิตง่าย ๆ เลย คืออันแรก ดูให้เห็นสภาวะ
ธรรมจริง ๆ ปรมาัตถธรรมจริง ๆ หรือดูให้เห็นจิตจริง ๆ


เวลาเราจะดูจิต จิตจะเป็นส่วนของนามธรรม
เวลาเราดูจิตเราจะเห็นอะไรบ้าง เราจะเห็นเวทนาคือ
ความรู้สึก สุข ทุกข์ ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉย ๆ ที่
เกิดขึ้นที่จิต เวทนาเกิดที่กายก็ได้ อย่างปวดเมื่อยร่างกาย
เป็นเวทนาทางกาย ทุกข์ใจเป็นเวทนาทางใจ สบายใจ
เป็นเวทนาทางใจ ฉะนั้นเวลาที่เราดูจิตดูใจเราจะเห็น
เวทนา เวทนาเกิดอยู่ตลอดเวลา เวทนาเป็นสภาวะธรรม
เป็นปรมาัตถธรรมที่เกิดร่วมกับจิตทุก ๆ ดวง เมื่อไหร่มี
จิต เมื่อนั้นมีเวทนาแน่นอน ถ้าดูเวทนาเป็น ดูจิตได้ทั้ง
วันเพราะมีให้ดูทั้งวัน

จิตของเราเนี่ยถ้าไม่สุขก็ทุกข์ใช่ไหม ถ้าไม่สุขไม่ทุกข์
ก็เฉย ๆ ใช่ไหม

เวทนามี ๓ อัน ดักหัว ดักท้าย ดักตรงกลางไว้
หมดแล้ว ไม่มีให้เลือกเลย ไม่มีให้หนีเลย ฉะนั้นถ้าเราจะ
ดูจิตดูใจนะ เราเห็นเลย จิตที่มีความสุขเกิดขึ้นมาแล้วก็
ดับไป จิตที่มีความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป จิตที่เฉย ๆ
เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป หัดดูแค่นี้ล่ะ บรรลุพระอรหันต์ได้
ชั้นอนาคานีได้แน่นอน หรือดูจิตดูใจจะเห็นอะไรอีก
นอกจากสุข ทุกข์ จะเห็นดี เห็นชั่ว บางครั้งจิตเราก็ก่
อารมณ์ที่เป็นกุศล บางครั้งเราก็ก่เกิดสภาวะที่เป็นอกุศล
อย่างอยู่บ้านอยากมาฟังเทศน์ อยากมาฟังเทศน์อย่าคิด
ว่าเป็นต้นหา ให้เรียกว่าเป็นฉันทะมีความพึงพอใจจะฟัง
เทศน์ ต้นหาเอาไว้ใช้ทางเลว ฉันทะนี้เอาไว้ใช้ทางบวก



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ ศาลาลุงชิน แผ่นที่ ๗๐
ไฟล์ ๕๗๐๕๒๑



กรรมฐานของแต่ละคน
ทางใครทางมัน

บางคนถนัดดูกายก็ดูกาย ถนัดดูใจก็ดูใจ ทางใครทางมัน
ไม่ได้ไม่ช้ากว่ากัน เมื่อก่อนจะมีความเชื่อ เชื่อตาม ๆ กัน
ว่า เบื้องต้นต้องดูกาย เบื้องปลายให้ดูจิต ไปเชื่ออย่างนี้
กัน พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น คนไหนถนัดดูกายก็
ดูกาย ถนัดดูเวทนาจึงดูเวทนา ถนัดดูจิตก็ดูจิต ถนัดดู
สภาวะธรรมก็ดูสภาวะธรรม ทางใครทางมัน มันจะเข้าไป
ที่เดียวกัน

ถ้าดูกาย ก็จะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา แล้ว
ใครเป็นคนดูร่างกาย จิตเป็นคนดู แล้วก็จะเห็นว่าจิตไม่ใช่
เราด้วย

เวลาดูเวทนา เวทนาเกิดที่ไหน เวทนาเกิดที่กาย
เวทนาเกิดที่จิต ก็จะเห็นทั้งกายเห็นทั้งจิตอีก

ดูจิตสังขารที่ปรุงดีปรุงชั่ว ทำไมจิตปรุงดีปรุงชั่ว
ได้ เพราะตามองเห็น หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้
รส กายกระทบสัมผัส แล้วใจคิด ก็อาศัยกายอาศัยจิตอีก
กระทบอารมณ์

ดูรูปธรรมนามธรรม ก็มีทั้งกายทั้งจิต ทั้งรูปทั้ง
นาม

ฉะนั้นไม่ว่าทำกรรมฐานหมวดใด ก็จะเข้าใจ
ทั้งหมด ดูกายก็จะเข้าใจทั้งหมด ดูจิตก็เข้าใจทั้งหมด ดู
ธรรมก็เข้าใจทั้งหมด ว่ารูปธรรมนามธรรมทั้งหมดไม่ใช่
เรา รูปธรรมนามธรรมทั้งหมดเป็นตัวทุกข์ จะเห็นอย่าง
นี้เหมือนกันหมด ไม่ใช่อันไหนดีกว่าอันไหน ต้องดูว่าเรา
เหมาะกับกรรมฐานอะไร

อย่างพวกคิดมาก ต้องการทำความสงบแล้วเป็น
คนที่คิดมาก อุดลุดเลย จะไปเลิกคิดเลยทำไม่ได้ ต้อง
ทำกรรมฐานที่ใช้ความคิด ย้อนศรมัน อยากคิดฟุ้งซ่าน
หรือ ก็ให้มาคิดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้คิดถึง
ทานที่ได้ทำแล้ว คิดถึงศีลที่รักษาไว้ดีแล้ว คิดถึงความ
สงบ คิดถึงร่างกาย คิดถึงปฏิญจลอสุภะ คิดถึงลมหายใจ
คิดถึงความตายอะไรอย่างนี้ คิดถึงพวกนี้ คิดไปเรื่อยละ
เรื่องพวกนี้ พวกนักคิดทั้งหลายเจ้าความคิดเจ้าความเห็น

พามันคิดเรื่องเหล่านี้ คิดแล้วใจสงบก็ได้สมณะเหมือนกัน

คนไหนฟุ้งเก่งหนึบ่อย ๆ ก็จะมีรู้ลมหายใจ รู้ลมหายใจจิตไหลไปคิดก็รู้ทัน หายใจไปจิตไหลไปคิดก็รู้ทัน พวกฟุ้งเก่ง ๆ มาดูลมหายใจนะ แต่ละคนไม่เหมือนกัน

คนไหนขี้โมโหมาก อย่าไปห้ามว่า อย่าโมโห อย่าโมโห อย่าไปเชื่อ จิตไม่เชื่อหอรอกนะ จิตไม่เชื่อ ขี้โมโห หรือ เจริญเมตตาไปเรื่อย ๆ คิดถึงสัตว์ทั้งหลายด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตร มีความเป็นมิตรต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย หรือเบื้องต้นจะบริการมไปก่อนก็ได้ “เมตตคุณัง อรหังเมตตา เมตตคุณัง อรหังเมตตา” บริการมไปทำใจให้สบาย ใจมีความเมตตาขึ้นมานะ ก็ร่มเย็นเป็นสุขอีก ความขี้โมโหก็หายไป

คนไหนบ้ากามมาก ให้ดูปฏิญญาสุภะ แต่ละคนไม่เหมือนกัน ให้เราดูนิสัยของตัวเอง นิสัยเราเป็นแบบไหน พระพุทธเจ้าประธานกรรมฐานไว้ให้ทุก ๆ นิสัย นิสัยอันเดียวที่ท่านช่วยไม่ได้จริง ๆ คือนิสัยขี้เกียจไม่ยอมภาวนา

ท่านก็ช่วยไม่ได้ท่านก็ปล่อย

เวลาสอนกรรมฐานนะ ท่านบอก “สอนกรรมฐานเหมือนคนฝึกม้า” ท่านว่าอย่างนี้ ม้าบางตัวฝึกง่าย ก็ให้กินอím ให้นอนให้พอ พักให้พอ ถึงเวลาที่พาไปฝึกม้าบางตัวดื้อ แรงมาก พยศมาก ก็ต้องฝึกแบบทรมานให้มากหน่อย ให้มันกินน้อย ๆ ทรมานมันให้มันเหนื่อย ให้มันหมดเรี่ยวหมดแรง อันนี้ก็ยังฝึกได้ ตัวไหนฝึกไม่ได้ ท่านบอก “ฆ่าทิ้ง” คือไม่สอน ปล่อยทิ้งไป บางคนไม่เชื่อว่าทุกคนจะเรียนกรรมฐานได้ บางคนไม่มีความพร้อมที่จะเรียน ก็ยังไม่ต้องเรียน ทีนี้เราก็มาดูตัวเอง หวังว่าเราคงไม่ใช่ม้าประเภทสุดท้าย



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๕
ไฟล์ ๕๗๐๗๑๒A



ชีวิตเรามีจำกัด

ต้องเตือนตัวเองบ่อย ๆ ให้ขยันภาวนา อะไรที่พระพุทธเจ้า
ท่านห้ามเราก็ไม่ทำ อะไรที่ท่านบอกให้ทำ เราก็ตำ

ท่านสอนให้มักน้อย ให้สันโดษ ไม่คลุกคลี อันนี้
เราก็ไม่มักมาก ไม่โลภมาก ไม่วุ่นวายมาก ปรรากความ
เพียร เราต้องปรรากความเพียร คิดถึงการปฏิบัติเพราะ
ชีวิตเราเนี่ยเป็นของไม่แน่นอน คนที่เรารู้จักตายไปเยอะ
แล้ว หรือบางคนที่เรารู้จักไม่มีกำลังจะภาวนา เจ็บไข้ได้
ป่วย พิกลพิการ ชีวิตนี้เป็นของที่สั้นนิดเดียวก็ต้องคอย
เตือนตัวเองเรื่อย ๆ

ถ้าเราคิดว่าชีวิตเราอมตะ สิ้นตาย คนโบราณ
เรียก “สิ้นตาย” ก็เพลิน เพลินไปวันหนึ่ง ๆ แป็บเดียวก็
ปีหนึ่ง ผ่านไปไม่นานก็ ๑๐ ปี ไม่นานก็ตายแล้ว มัน
ผ่านไปรวดเร็วมากเลย

ถ้าเรารู้ทันว่าชีวิตเรามันมีจำกัด ของอื่นเรายังหา
มาทดแทนได้ ทรัพย์สินเงินทองหมดไปก็ไปหามาใหม่ได้
แต่เวลาในชีวิตเราหมดไปหาใหม่ไม่ได้แล้ว มันเป็น

ทรัพยากรที่ขาดแคลนจริง ๆ เลย ของอื่นหาแทนได้
 กระทั่งสามีภรรยา หมดไปหาแทนใหม่ยังได้เลย แต่ชีวิต
 นี้ไม่มีอะไรแทนแล้ว มีแต่หมดไปเรื่อย ๆ

ฉะนั้นเรามีทรัพยากรที่จำกัดอย่างนี้ เราต้องใช้ให้
 เกิดประโยชน์สูงสุดให้ได้ ชีวิตคนรุ่นนี้ประมาณ ๗๕ ปี
 อายุเฉลี่ย อายุก็ประมาณ ๗๕ ปี เราเอาไปนอนซะ ๒๕
 ปีแล้ว นอนสักหนึ่งในสามของชีวิต ตอนเด็กก็นอนเยอะ
 หน่อย โตขึ้นมาก็อดหลับอดนอนทำมาหากิน แก่ ๆ ทำ
 อะไรไม่ได้ต้องนอนอยู่เฉย ๆ เวลาอีกเกินครึ่งของที่เหลือ
 เอาไปทำงาน สมมติทำงานวันละ ๘ ชั่วโมง ก็หนึ่งใน
 สามของชีวิตแล้ว เหลืออยู่นิดเดียว ในนิดเดียวถ้าเรายัง
 เอาไปเล่นซะอีก เลยไม่เหลือเวลาภวานา

ถ้าเมื่อไหร่เรารู้สึกว่าเราไม่มีเวลาภวานานี้ ให้
 ทบทวนตัวเองเลย ในความเป็นจริงเวลาภวานานี้มีแต่
 เราทิ้งมันไป เวลากินข้าวก็ภวานาได้ ดูจิตดูใจมันตะกละ
 ขึ้นมาก็รู้ทัน มันพอใจไม่พอใจในรสของอาหารก็รู้ทัน นี่
 ก็ภวานาแล้ว

จะอาบน้ำมีความสุขก็รู้ อาบน้ำหน้าหนาว ๆ กลัว
น้ำ ใจไม่ชอบเลยขยะแขยงสยงอย่างนี้ รู้ทันเข้าไป อาบ
น้ำเสร็จ ตัวอบอุ่นสบายใจ มีความสุขก็รู้ว่ามีความสุข
กระทั่งอาบน้ำ กระทั่งขับถ่ายก็ภาวนา ขับถ่ายไม่ออก
กลุ้มใจก็รู้ว่ากลุ้มใจ ขับถ่ายได้สบายใจก็รู้ว่าสบาย

ฉะนั้นทุกสิ่งทุกอย่างกระทั่งจะแต่งเนื้อแต่งตัว จะ
หวีผม ทาหน้า ทาปาก เขียนคิ้วหรือทำอะไร คอยรู้กาย
คอยรู้ใจไปเรื่อย ๆ มันมีเวลาเยอะเยาะไป นั่งรถไปทำงาน
รถติดกลุ้มใจก็รู้ว่ากลุ้มใจ รถไม่ติดสบายใจก็รู้ว่าสบายใจ
เนี่ยคอยรู้กายคอยรู้ใจของเราไปเรื่อย ไม่ทิ้ง

คำว่าไม่มีเวลาภาวนาไม่มีหรรอ เวลาภาวนามี
เยอะเยาะเลย ส่วนมากเราเอาเวลาที่ควรจะภาวนานั้นไป
ทิ้งเปล่า ๆ อย่างเราเดินไปทำธุระ เราเดินไปขึ้นรถเมล์
เดินไปอะไรอย่างนี้ ทุกก้าวที่เดินเรารู้สึกตัวไป รู้สึกกาย
รู้สึกใจไป ก็ได้ภาวนา ได้เดินจงกรมตั้งแต่เช้าแล้ว ชีวิต
เราไม่ใช่ว่าหาเวลาไม่ได้เลย แต่ว่าเราไม่รู้จักคุณค่าของ
เวลา ไม่รู้จักหยิบฉวย เราก็เลยมาบ่น เป็นข้ออ้างของ

คนไม่ปฏิบัติ

ที่ว่าไม่มีเวลาปฏิบัติ หลวงปู่ดูลย์พูดถึงขนาดว่า “มีเวลาหายใจก็มีเวลาปฏิบัติ” ทำไม่มีเวลาหายใจแล้วมีเวลาปฏิบัติ หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว แค่นี้ก็ได้ปฏิบัติแล้ว

ถ้าเรารู้ว่าชีวิตนี้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว นี่ใกล้จะสิ้นปีแล้ว ฉลองปีใหม่กันไม่นานเลย จะถึงเวลาฉลองปีใหม่กันอีกแล้ว มันผ่านไปอย่างรวดเร็วนะปีหนึ่ง ๆ แป๊บเดียวก็ ๑๐ ปี แป๊บเดียว ๒๐ ปี ไม่นาน ทุกอย่างก็ผ่านไปหมด

เราต้องรู้ว่าอะไรเป็นสาระสำคัญในชีวิตของเรา อะไรไม่ใช่ของสำคัญ เป็นแค่ของอาศัยอยู่ชั่วคราวชั่วคราว

ทรัพย์สินเงินทอง ครอบครั้ว ชื่อเสียงเกียรติยศ อะไรพวกนี้ เป็นของที่เรามาอาศัยอยู่กับโลกชั่วคราวชั่วคราว ต่อไปเราก็ต้องคืนเค้าไป อย่างเรามีครอบครั้วอยู่กันไปต่อมาลูกก็เรียนจบ หรือลูกไปเรียนหนังสือที่อื่น

ลูกก็แยกออกไป เคยมีครอบครัวหลายคนก็เหลือน้อยลง เหลือ ๒ คนตายาย ตายไปหนึ่ง เหลือคนเดียว สุดท้าย ตัวเองก็อยู่ไม่ได้ ตัวเองก็สูญเสีย กระทั่งชีวิตร่างกายของตัวเองก็เสียไปอีก ตัวครอบครัว ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ หน้าที่การงาน ชั่วคราวทั้งหมดเลย จำเป็นต้องมีไหม ก็จำเป็นเพื่อจะอยู่กับโลก


อย่างสิ้นเดือนกันยายนขึ้นเดือนตุลาคม คนเกษียณอายุเยอะแยะเลย เคยมีอำนาจหมดอำนาจแล้ว แต่เดิมผ่านไปไหนคนเขาก็ไหว เดียวนี้คนเขาก็ทำไม่รู้ไม่ชี้ ไปไหนเขาก็ไล่เอาก็มี ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เราไปเห็นของไม่มีสาระว่าเป็นของมีสาระ ให้ความสำคัญกับสิ่งพวกนี้ เราไปต่อสู้แย่งชิงของซึ่งมันจะต้องคืนเจ้าของในเวลาไม่นาน

ส่วนธรรมะนั้น เป็นของที่จะอยู่กับเราตลอดไป อยู่คู่กับชีวิตจิตใจของเรา เราก็ต้องพยายามพัฒนาธรรมะขึ้นมาให้ได้ ให้เข้ามาสู่จิตใจของเราให้ได้

อะไรที่พระพุทธรูปเจ้าห้าม เราก็อย่าไปทำ อะไรที่
ท่านบอกให้ทำ เราก็ขยันทำ ท่านห้ามไม่ให้ทำบาปอกุศล
เราก็อย่าไปทำ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ท่านสอนให้
เราเจริญศีล สมาธิปัญญา เราก็ทำ เราทำอย่างที่ท่าน
สอน ธรรมะมันก็เข้ามาสู่ใจเราในเวลาไม่นานเท่าไร ถ้า
เราตั้งใจ



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ ศาลาลุงชิน แผ่นที่ ๗๑
ไฟล์ ๕๗๑๑๑๖



วิสุทธิ ๗

สมณะดีไหม ดี เหมือนบันไดขั้นแรก ๆ แต่ทำอยู่แค่สมณะ
ไม่ขึ้นเจริญปัญญา ไม่ได้เรื่องเลย ทำไม่ถูกแล้ว ไม่มีสมณะ
เลยก็คือ ไม่มีบันไดขั้นแรก ๆ เลยก็ไปยาก จะขึ้นบันได
ขั้นที่ ๓ เลยทำได้ไหม ได้ ถ้าขั้นมันไม่ใหญ่มาก แต่ขึ้น
สบายไหม เสี่ยงไหม ขึ้นไม่สบาย เสี่ยง ถ้าเดินไปตาม
ลำดับบันไดที่พระพุทธเจ้าวางไว้ จะไม่ยากเกินไป

บันไดของท่าน ถ้าขอยออกไปหยาบ ๆ ก็มี ๓ ขั้น
แต่ละชั้นยาวหน่อย ชั้นศีล ชั้นสมาธิเท่า ๆ กัน แต่ชั้น
หลัง ๆ นี้ จะต้องเขย่งอย่างแรง พระสารีบุตรท่านมาแยก
เป็นบันได ๗ ขั้น เป็นวิสุทธิ ๗ อย่าง สีลวิสุทธิ เรื่อง
ศีล จิตตวิสุทธิ คือเรื่องฝึกจิตให้มีสมาธิ ถัดจากนั้น
อีก ๕ ขั้นเป็นเรื่องของการเจริญปัญญา ท่านขอยกการ
เจริญปัญญาออกไปอีก ช่วยให้เราภาวนาง่ายขึ้น

เริ่มตั้งแต่ ทิฏฐิวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิเป็นตัวเจริญ
ปัญญาตัวแรกเลย ทิฏฐิวิสุทธิ คือเรียนรู้มีทิฏฐิมีความ
เห็นที่ถูกต้องว่าตัวเราไม่มี เป็นความเห็นนะยังไม่ใช้การ

รู้จริง ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม ถ้าแยกรูปแยกนามได้ เรียกว่ามีทิฏฐิวิสุทธิติ พวกเราที่แยกรูปแยกนามได้ ใน บันได ๗ ขั้นเรามาอยู่ในขั้นที่ ๓ แล้ว แยกรูปนามได้ เรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิติ

ต่อมาเรารู้สึกว่า รูปธรรมนามธรรมทั้งหลาย มี เหตุจะเกิด ไม่ใช่ลอย ๆ มาเกิด แล้วเกิดแล้วพอมเหตุ ก็หายไป ไม่สงสัยในรูปธรรมนามธรรมทั้งหลาย รู้ว่ามัน มาจากเหตุ ถ้าพอมเหตุมันก็หายไป รู้แบบนี้ รู้ด้วยการ ศึกษาเปรียบเทียบเอาว่ารูปแต่ก่อนกับรูปเดี๋ยวนี้ไม่ เหมือนกัน นามแต่ก่อนกับนามเดี๋ยวนี้ไม่เหมือนกัน เหตุ มันต่างกัน อันนี้ขึ้นบันไดมาอีกอันนะชื่อ กังขาวิตรณ วิสุทธิติ หมดความสงสัยในการเกิดของรูปนาม มันเป็น ไตรลักษณ์ แต่จะเห็นไตรลักษณ์ด้วยการคิด

ถัดจากนั้นจะถึง มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิติ รู้ว่าอะไรเป็นทาง อะไรไม่ใช่ทาง ตรงที่รู้ว่าอะไรเป็นทาง อะไรไม่ใช่ทาง ขึ้นวิปัสสนาแล้วผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปแล้ว ตรงนี้ถ้าแยกด้วยญาณ ๑๖ พระอรหันต์มาแยกด้วยญาณ

๑๖ แยกตรงนี้จะเอียดออกไปอีก เป็นญาณอีกเยอะ พระ
สารีบุตรมาแยกขึ้นมา ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัค
คามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ อะไรเป็นมรรคอะไรไม่ใช่มรรค

สิ่งที่เป็นมรรคคือการที่มีสติรู้กายรู้ใจ รู้รูปรนาม
ตามความเป็นจริง ด้วยจิตตั้งมั่นเป็นกลาง ถ้าจิตไม่ตั้ง
มั่น จิตไม่เป็นกลาง วิปัสสนูปกิเลสจะแทรก ถ้าเมื่อไหร่
เกิดวิปัสสนุฯ แล้วจิตตั้งมั่นถึงฐานขึ้นเมื่อไร วิปัสสนุฯ
หายเลย วิปัสสนุฯ เลยมีชื่ออีกชื่อหนึ่งว่า อัมมฤทธิจะ
ธรรมะ กับ อุทธิจะ ความฟุ้งซ่านในธรรมะ ๑๐ ประการ

พวกเราจำนวนมากเลยที่มาถึงตรงนี้ ที่เราภาวนา
ดูจิตดูใจแล้วมันสว่างว่างไปอยู่ข้างหน้า ใครเคยเป็นที่มัน
ไปว่างสว่างอยู่ข้างหน้า แล้วหลงพ้อบอก รู้ใหม่ จิต
เคลื่อนออกไปอยู่กับแสงสว่าง ไปอยู่กับความว่าง ไปอยู่
กับความสุขความสบายข้างหน้า ตรงที่พวกเรารู้ทันตัวนี้
เราได้มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ รู้แล้วถ้าไหลออกนอก
อย่างนี้ไม่ใช่ทาง ถ้าตั้งมั่นอยู่ รู้รูปรนามอยู่ด้วยจิตที่ตั้ง
มั่นอยู่นี้เป็นทาง

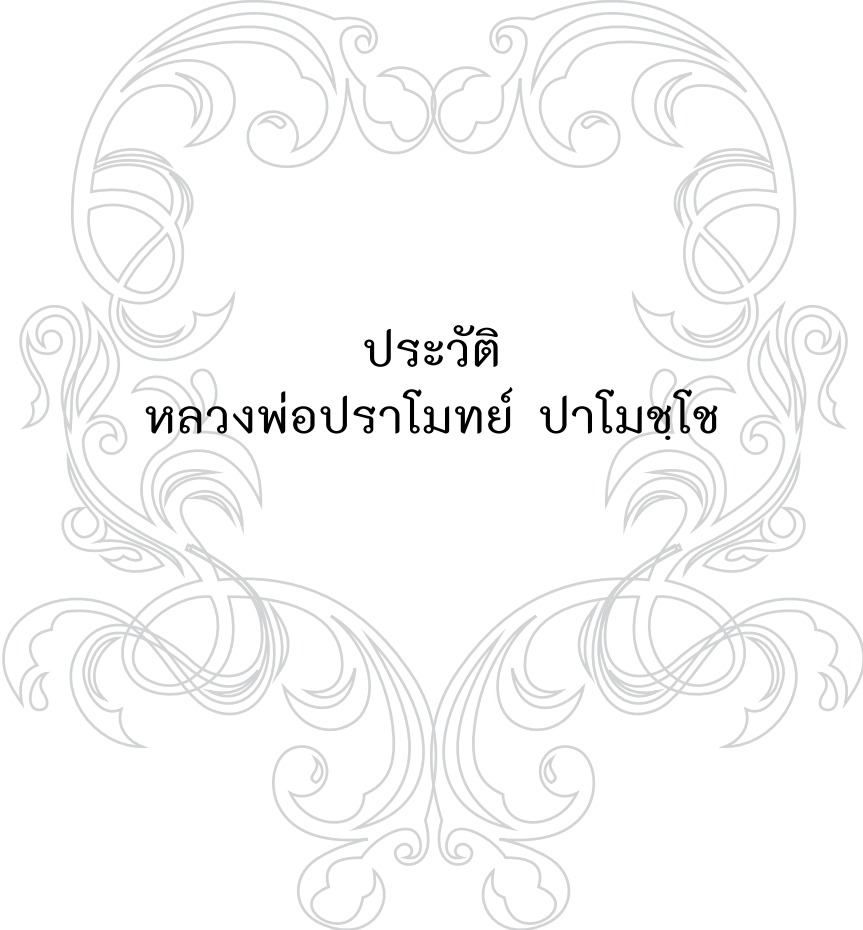
ถัดจากนั้นก็ เป็น ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ
 ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ คือการทำวิปัสสนาตนเอง
 โดยที่พ้นวิปัสสนา มาแล้ว ก็มีสติรู้รูปนามตามความเป็น
 จริงด้วยจิตตั้งมั่นและเป็นกลางเนี่ยรู้ไปเรื่อย ในโสฬส
 ญาณท่านก็ค่อยไปถึงยับเลย พอเห็นความจริงแรก ๆ ก็
 เกิดความรู้สึกมันน่ากลัว เกิดน่ากลัว เกิดรู้สึกที่ไรสาระ
 เกิดความรู้สึกเบื่อ พวกเราหลายคนทีภาวนาแล้วรู้สึกใหม่
 ธาตุชั้นชีวิตนี้น่ากลัว ธาตุชั้นชีวิตนี้หาสาระแก่นสาร
 ไม่ได้ ธาตุชั้นชีวิตนี้น่าเบื่อ นี่เรากระเถิบขึ้นมาตั้งเยอะ
 แล้ว ไม่ใช่กระโดดขึ้นแรก ๆ แล้ว

เนี่ยฝึกมาเรื่อยนะ สุดท้ายก็เกิด ญาณทัสสนวิสุทธิติ
 เกิดมรรคเกิดผลขึ้นมา เนี่ยเดินทางเดิน ถ้าย่อ ๆ นะ ก็
 เป็นศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าขยายปัญญาออกไป ๕ ส่วน
 ศีลสมาธิแล้วอีกปัญญาเป็น ๕ รวมเป็น ๗ ก็เป็นวิสุทธิติ
 ธรรมะชื่อวิสุทธิติ ๗ ประการ เนี่ยพระสารีบุตรท่านขยาย
 ขึ้นมา แล้วพระอรหันต์มาขยายออกไปอีกเป็นญาณ ๑๖
 โสฬสญาณ โสฬสญาณเนี่ยเป็นส่วนของการเจริญปัญญา

งั้นศีลสมาธิต้องมีก่อน บางคนไปเรียนโสภสญาน
แล้วเมาเลย ลืมเรื่องศีลกับการฝึกจิต ลืมศีลสิกขา จิตต
สิกขา ลืมศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ คิดว่าการปฏิบัติไม่มีอะไร
หาทางแยก रुपนามอะไรต่ออะไร คิดเอาเองเลย จิตไม่ตั้ง
มันมันไม่แยกหรอก งั้นศีลวิสุทธิก็คือการศึกษาเรื่องศีล
ศีลสิกขา จิตตวิสุทธิก็คือจิตตสิกขา อีก ๕ ตัวของวิสุทธิ
คือปัญญาสิกขา ๕ ตัวนี้มาขยายออกไปเป็น ๑๖ ตัวเรียก
โสภสญาน



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช
วันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๔๕
ไฟล์ ๕๕๐๖๐๑



ประวัติ
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

เกิด พ.ศ. ๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร
อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริย
วงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลา
ชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญา
ตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
สจว. รุ่นที่ ๕๗

การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่
วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาความ
มั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้อำนวยการ ๘-๑๐
องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

การศึกษารวม นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตาม
คำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษา
กรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูปตั้งแต่
๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย
หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่

บุญจันทร์ จันทโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบัณฑิต นันทิกุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชมงคล (สมศักดิ์ ปันทิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

สถานที่จำพรรษา ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจินโณ และพรรษาที่ ๖-ปัจจุบัน ณ วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์

งานเขียน วิมุตติปฏิบัติ (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, วิถีแห่งความรู้แจ้ง (๒๕๔๕), ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗) ทางเอก (๒๕๔๙) วิมุตติมรรค (๒๕๔๙) เรียนธรรมคู่เพื่อรู้ธรรมหนึ่ง (๒๕๕๑) และแก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

บางส่วนจากพระธรรมเทศนา
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี

รวบรวมโดย
ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี