



ธรรมะ โดนใจ ๒

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชชี



ธรรมะ โดนใจ ๒

บางส่วนจากพระธรรมเทศนา
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช
รวบรวมโดย ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

ธรรมะ โดนใจ ๒

บางส่วนจากพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
รวบรวมโดย ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑

พฤษจิกายน ๒๕๕๘

จำนวน ๑๒,๐๐๐ 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



หนังสือชุด ธรรมะโดนใจ เป็นการรวบรวมคำสอนของ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช ซึ่งแสดงธรรมในสถานที่ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน โดนแบ่งเป็นหัวข้อย่อยต่าง ๆ ที่โดนใจ และสามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจของคนฟังไปในทางที่ดีขึ้นมา แล้วอย่างนับไม่ถ้วน

ธรรมะโดนใจเล่มแรกนั้น ได้รับความนิยมนับอย่างมา ในความโดนใจ อ่านง่าย และไม่ยาวจนเกินไป ทางมูลนิธิ สื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช จึงเห็นประโยชน์ในการจัดพิมพ์เล่มที่ ๒ ขึ้น เพื่อให้โดนใจผู้ศึกษาปฏิบัติ อัน จักนำมาซึ่ง สติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา และความเพียรที่ เพิ่มพูนขึ้น

เพื่อพาตัวเองออกจากสารวัฏต่อไป

ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช
๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘



ในโลกไม่มีอะไร
เป็นที่ฟังได้

มีศีลถึงจะได้เป็นคน ต้นทุนเดิมของเรา เราต้องมีศีลมา แล้วถึงเกิดมาเป็นคนอย่างนี้ แล้วเราก็ต้องมีคุณงามความดีพอสมควร แต่ละคน ๆ มีอยู่มีกิน มีการศึกษา มีร่างกายสมบูรณ์ นี่เป็นต้นทุนเดิมแต่ก่อน เรามีธาตุมีชั้นที่ดี เรามีโอกาสได้ฟังธรรม คนไม่มีต้นทุนไม่มีโอกาสหรรอก คนในโลกมีตั้งเท่าไร? อย่างว่าแต่คนในโลกเลย คนไทยแท้ ๆ จะได้ฟังธรรมถึงขั้นปรมาตม์จริง ๆ มีไม่มาก หรรอก

พวกเราได้ยินได้ฟังถึงขั้นวิธีแยกธาตุแยกชั้น วิธีที่จะเห็นธาตุชั้นแสดงไตรลักษณ์ อันนี้เป็นศาสตร์ชั้นสูงที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มา ถ้าไม่มีบุญ ไม่ได้ยินหรรอก เรามีทุนเดิมดีอยู่แล้ว เราก็ยังมีทุนปัจจุบันอยู่ ยังมีเรี่ยวแรงอยู่ เราตั้งอกตั้งใจภาวนา อย่าให้เสียเวลาเปล่า ๆ เรารู้ว่าหน้าที่หลักในชีวิตของเราคือ การยกระดับจิตใจของเราให้ไกลลุ่มรรคผลนิพพานเข้าไปเรื่อย ๆ

ในโลกไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งของเราได้หรอก อย่าง
ตอนเด็ก ๆ เราพึ่งพ่อพึ่งแม่ พ่อแม่ก็ไม่ได้ให้เราพึ่งตลอด
นิรันดร สุดท้ายต้องมาพึ่งเราซะอีกบางที มาพึ่งลูก
เราหาที่พึ่ง พอเราอายุเยอะอยากพึ่งลูก มันไม่ให้เราพึ่ง
หรอก มันก็ไปให้ลูกของมันพึ่ง เราก้ไม่มีที่พึ่งหรอก บาง
คนก็หวังว่าจะมีชื่อเสียง มีเงินมีทองเป็นที่พึ่ง หลวงพ่อเคย
เจอคนแก่ เก็บเงินเก็บทองไว้เยอะเลย ทองเป็นตะกร้า
เลย แก่เข้าจริง ๆ ไม่ค่อยรู้เรื่องอะไร คนข้างบ้านมาหยิบ
ไปหมดเลย ไม่รู้หรอก ไม่เสียดายด้วยเพราะไม่รู้ เอา
ทรัพย์สินเงินทองเป็นที่พึ่ง พึ่งไม่ได้อีก

กระทั่งร่างกายของเรานี้เอาเป็นที่พึ่งก็ไม่ได้ พอ
แก่เฒ่ามันก็ต้องพึ่งคนอื่นซะอีก พึ่งตัวเองก็ไม่ได้ จะไป
ไหนไม่มีใคร เคঁาจุงให้ เคঁาอ้อมให้ ก็ค่อย ๆ ถัดไป ถัดไม่
ไหวก็นอนจมอ้อมนอนอยู่นั่นละ นี่เราหาที่พึ่งไม่ได้

ฉะนั้นเรารีบชวนขายเอาต้นทุนที่เรามี ทั้งต้นทุน
ในอดีตชาติและต้นทุนในปัจจุบัน มีเวลาก็กดออกตั้งใจ

ภาวนา ยกกระต๊อบใจของเราขึ้นไป วันหนึ่งเราจะพ้นจาก
กองทุกข์อันนี้ไป กองทุกข์ตัวร้ายเลยก็คือกายกับใจเรา
นี้เอง ไม่เห็นอะไรจะเป็นกองทุกข์เท่ากายเท่าใจนี้เลย
ธาตุขันธ์นี้มีแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย มาเรียนรู้มันเข้าไป
พระพุทธเจ้าสอนวิธีที่จะออกจากทุกข์ไว้แล้ว ออกจาก
ทุกข์ก็คือออกจากธาตุขันธ์ พ้นทุกข์ก็คือพ้นจากธาตุขันธ์
ดับทุกข์ก็คือความดับสนิทของธาตุขันธ์

ของที่ดีที่สุดที่เรารักที่สุด หวงแหนที่สุดก็คือกาย
นี้ใจนี้ ธาตุขันธ์เรานี่ ที่จริงเป็นศัตรูตัวร้ายที่สุดเลย เรา
เลี้ยงมันมาตั้งแต่เล็ก ๆ เห็นไหม เลี้ยงมันมาถึงวันหนึ่ง
มันทรยศหักหลังเรา ส่วนใหญ่มันจะมาหักหลังเราตอน
เราแก่ตอนเราเจ็บอย่างนี้



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๓
ไฟล์ ๕๖๑๒๓๑A

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

อารมณ์ในการทำ
กรรมฐาน

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของคนที่ต้องเข้มแข็ง เป็นศาสนา
ที่ท่านสอนให้ช่วยตัวเอง ต่างกับศาสนาอื่นลัทธิอื่น ที่ขอ
ให้เทวดาช่วย ให้คนโน้นคนนี้ช่วย ศาสนาพุทธเป็น
ศาสนาที่พึ่งตนเอง ตนเป็นที่พึ่งของตนเอง การจะพึ่ง
อันแรกเลยก็คือขยันศึกษา จนกระทั่งเราสามารถเห็น
สภาวะธรรมได้ เห็นสภาวะธรรมก็มีรูปธรรม - นามธรรม
ที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นตัวเรา

ถ้าไม่เห็นรูปธรรมไม่เห็นนามธรรมที่ประกอบกัน
เป็นตัวเราจะไม่เห็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง เพราะ
ไตรลักษณ์แสดงอยู่ในรูปธรรม - นามธรรมนี้เท่านั้น ไม่
แสดงอยู่ในความคิดนึกทั้งหลาย สิ่ง जिตไปรู้เรียกว่า
อารมณ์ อารมณ์แปลว่าสิ่งที่ถูกรู้ จิตคือผู้ไปรู้อารมณ์

อารมณ์มีหลายอย่าง

๑. อารมณ์บัญญัติ คือเรื่องราวที่เราคิดนึกปรุง
แต่งขึ้นมา อย่างบัญญัติคนไทยเรียกอย่างนี้ คนจีนเรียก
อย่างนี้ ฝรั่งเศสเรียกอย่างนี้ ไม่เหมือนกัน เรียกไม่ตรงกัน

หรือคนต่าง ๆ ก็มักจะบัญญัติศัพท์ขึ้นเองแล้วไม่ตรงกัน คุยกันไม่รู้เรื่อง อารมณ์บัญญัติไม่มีสภาวะรองรับ เป็นของเพื่อฝันเอา ตกลงกันเอาเองว่าเอาอย่างนี้ ที่เรียกสมมุติบัญญัติ มีบางคนไปมั่วว่าสมมุติตรงข้ามกับวิมุติ คนละเรื่องกันเลย สมมุติ คือสัมมต มีมติร่วมกัน มีความเห็นร่วมกันของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง อันนี้คืออันนี้ ๆ คตินิบัญญัติปรุงแต่งไป วิมุติ ความหลุดพ้นคนละเรื่องกัน รากศัพท์คนละตัวกัน อารมณ์บัญญัติเอามาทำวิปัสสนาไม่ได้ เพราะไม่มีสภาวะรองรับ ไม่มีจริงสมมุติกันขึ้นมาเอง

๒. อารมณ์รูปนาม รูปธรรม - นามธรรม อันนี้มีสภาวะรองรับ อย่างความสุขของคนไทย ของคนจีน ของฝรั่ง มันก็สุขอย่างเดียวกัน หมาแมวมีสุข ก็สุขอย่างเดียวกัน เทพพรหมมีสุข ก็สุขอย่างเดียวกัน ความรู้สึกเหมือน ๆ กัน หรือไฟร้อน ลักษณะของไฟคือความร้อน คนไทยถูกไฟไฟก็ลวก คนจีนถูกไฟไฟก็ลวกเหมือน ๆ กัน เวลาเรียนที่จะทำวิปัสสนากรรมฐาน ต้องเรียนเข้ามาให้

ถึงอารมณ์รูปนาม เรียกว่า สภาวะ มีสภาวะธรรมรองรับ
จริง ๆ มิใช่เลื่อนลอยเพื่อฝันเอา

๓. อารมณ์นิพพาน เป็นอารมณ์ที่ไม่แสดงไตรลักษณ์
มีเอกลักษณ์คือมีความเป็นอนัตตาอย่างเดี่ยว ไม่มีอนิจจัง
ทุกขัง ไม่มีเจ้าของ ปุถุชนมองไม่เห็น เอามาทำวิปัสสนา
ไม่ได้ เราไม่เห็น นิพพานมีสภาวะธรรมรองรับ จะต่างจาก
อารมณ์บัญญัติไม่มีสภาวะธรรมรองรับ สภาวะของนิพพาน
คือสันติ ที่นี้วัดสวนสันติธรรม ก็คือนิพพานนั่นเอง นิพพาน
เที่ยง นิพพานสุข นิพพานเป็นอนัตตา

ฉะนั้นเวลาที่เราจะทำกรรมฐาน เราต้องรู้ว่าเรา
จะใช้อารมณ์อะไร สมณะใช้อารมณ์ได้ทั้ง ๓ อย่าง ใช้
อารมณ์บัญญัติก็ได้ เช่น เราบริกรรมพุทโธ พุทโธเป็น
บัญญัติ บริกรรมพุทโธ ๆ หรือบริกรรมอย่างโน้นอย่าง
นี้ อารมณ์บัญญัติจะบริกรรมอยู่อันเดียว ใจชอบบริกรรม
อันนั้น ใจก็สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว อย่างนี้ก็สงบได้

อารมณ์รูปนามก็ใช้ทำสมณะได้ อย่างเอาไฟมาตั้ง
เข้า จุดเทียนแล้วก็ฟุ้งมันอยู่อย่างนั้น ฟุ้งจ้อง อันนี้เป็น
รูปที่ตามองเห็นไม่ใช่ฟุ้งธาตุไฟ ธาตุไฟรู้สึกด้วยร่างกาย
อย่างเราจุดเทียนมาตั้งไว้ เราเห็นเทียนนี้ด้วยตา เป็นรูป
อย่างหนึ่ง เรียกว่า วรรณรูป รูปคือสี เราเห็นสีของเทียน
สีของไฟ เราจ้องอยู่อย่างนี้ หรือจ้องอยู่ที่แสงสว่างเป็น
รูป นามธรรมก็ใช้ทำสมณะได้ อย่างเราฟุ้งจิตของเราให้
นิ่ง จ้องอยู่ที่ตัวรู้ จ้องหรือฟุ้งความว่าง ความไม่มีอะไร
ก็ไปสู่ความไม่มีรูป ก็ทำสมณะได้

นิพพานก็ใช้ทำสมณะได้สำหรับพระอริยบุคคล
ปุถุชนเอานิพพานมาทำสมณะไม่ได้เพราะไม่เคยเห็น
เวลาพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีจะทำ
สมณะโดยใช้นิพพานเป็นอารมณ์ ท่านทำได้หลายอย่าง
ใช้รูปอื่น ๆ เป็นอารมณ์ก็ได้ ใช้นิพพานเป็นอารมณ์ก็
ได้ แต่ถ้าจะใช้นิพพานเป็นอารมณ์นี้ พระโสดาบัน พระ
สกทาคามี พระอนาคามีท่านจะไปผ่านวิปัสสนามา จะไป
ดูเกิดดับมา ดูไปจุดหนึ่งแล้วจิตวางรูปนามไปสัมผัส

อารมณ์นิพพาน แต่พระอรหันต์ชำนาญในพระนิพพาน
แล้ว แค่มนสิการ แค่นึกถึงก็เห็นเลย อยู่ต่อหน้าแล้ว

พวกเราไม่เห็นหรอก พวกเราจะเห็นความว่าง
แล้วก็คิดว่าความว่างเป็นนิพพาน ไม่ใช่ ความว่างที่พวก
เราเห็นเป็นของที่มีคู่ คือมีความวุ่นวายคู่กันอยู่ เป็นคู่
ระหว่างความมีกับความไม่มี เพราะฉะนั้นยังไม่ใช่นิพพาน
ตัวจริง นิพพานมีหนึ่งไม่มีคู่ อย่างที่บางคนบอกว่าปฏิบัติ
ไปมองความว่าง บอกดูสูญญตา อันนั้นไม่ใช่สูญญตา
อันนั้นชื่ออากาसानัญญาตนะ

ทำสมณะใช้อารมณ์ได้ทุกชนิด แต่วิปัสสนาใช้
อารมณ์ได้อันเดียวคือ อารมณ์รูปนาม เพราะมันมีสภาวะ
รองรับ แล้วก็ของจริง มีของจริงรองรับ แล้วของจริง
นั้นแสดงไตรลักษณ์ด้วย พวกเราต้องแยกให้ออก ถ้าเรา
ทำสมณะนี้ทำง่ายมาก อะไรก็ได้ที่ใจชอบ แต่ถ้าทำ
วิปัสสนาต้องรู้รูปนาม รู้อย่างที่เขว่าเป็น ไม่ใช่คิดเอานะ
คิดเอาเป็นอารมณ์บัญญัติทันที

เพราะฉะนั้นพวกเราต้องหลุดออกจากความคิดให้ได้ อย่างกลัวโง่ ที่คิดมากเพราะกลัวโง่ กลัวไม่รู้ ไข่ความคิดนั้นแหละปิดบังความจริง ความคิดกับความจริงคนละอันกัน เรียนกรรมฐานกล้าหาญหน่อย อย่างกลัวโง่ บางทีครูบาอาจารย์บอกให้รู้ชื่อ ๆ รู้โง่ ๆ ไปอย่างนั้น อย่างนั้นยิ่งดี รู้อย่างที่มันเป็น ไม่ต้องคิดมาก

อย่างเวลาพูดคำว่า “ดูจิต” ขึ้นมาอย่างนี้ พวกที่โง่หน่อยเป็นผู้ใหญ่แล้วจะเริ่มคิด จิตคืออะไร จิตอยู่ที่ไหน จะเอาอะไรไปดู จะดูอย่างไร ปัญหามากเลย เลยดูจิตไม่ได้สักที เด็กเล็ก ๆ บอกให้ดูจิต มันดูเลย แล้วรู้เลย ตอนนี่จิตหนูสุข จิตหนูทุกข์ จิตหนูร้องเพลงอยู่ จิตหนูกลัวผีอยู่ มันเห็นเลย ไม่คิดมากก็รู้ง่าย คิดมากยากนาน พวกที่เรียนไม่สำเร็จสักทีคือพวกคิดมากยากนาน กล้า ๆ หน่อย อย่างกลัวโง่ หัดรู้ความรู้สึกของเรา มันมีอยู่ ไม่ใช่ไม่มี



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๗
ไฟล์ ๕๗๑๒๑๔



สมถกรรมฐาน
ทำไปเพื่ออะไร

สมถกรรมฐานทำไปเพื่อให้จิตใจได้พักผ่อน จิตใจสงบ
จิตใจจะมีแรงมีพลัง จิตใจกับร่างกายแตกต่างกัน
ร่างกายเคลื่อนไหวมาก ๆ มีพลัง จิตใจที่หยุดนิ่งถึงจะมี
พลัง

เมื่อมีพลังแล้วก็ต้องรู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์คือ
เอาไปทำวิปัสสนา ไม่ใช่มีพลังแล้วก็อยู่เฉย ๆ ไปเล่นอย่าง
อื่น ไปดูอันโน้นไปดูอันนี้ หรือไปรักษาโรค ทำได้ไหม
ทำได้ แต่ยังไม่ใช่เป้าหมายที่พระพุทธเจ้าต้องการ เรา
ปฏิบัติเพื่อต้องการความพ้นทุกข์สิ้นเชิง อย่างเราไปรู้ไป
เห็นของภายนอก เราไปรู้จักคนอื่น เขามีความรู้สึกอะไร
เรารู้หมดเลย ไม่ต้องมองหน้าเลย เขาอยู่ประเทศไหน
เรานึกจะรู้จักก็รู้เลย สิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีประโยชน์อะไรเพื่อ
ความพ้นทุกข์ เราไม่ได้มุ่งทำสมาธิเพื่อสิ่งเหล่านี้ แต่มุ่ง
ทำสมาธิเพื่อให้ใจสงบมีเรี่ยวมีแรง

พอใจสงบได้พักผ่อนพอแล้ว เอาใจที่สงบแล้วนี้ไป
เดินปัญญา ไปเจริญปัญญาทำวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าเรา

ไม่มีความสงบของใจเลย เวลาเราไปเดินปัญญาจะเหนื่อย
จิตใจจะรู้สึกแห้งแล้งไม่มีความสุข ถามว่าแล้วบรรลุ
มรรคผลนิพพานได้ไหม ไปได้เหมือนกัน แต่ไปได้แบบ
ลำบาก ไปได้แบบแห้งแล้ง ไม่มีความสุขในขณะที่ปฏิบัติ


ถ้าเราทำสมณะได้ เหมือนการเดินทางไกลที่มี
เสบียงอาหารพร้อม มีที่พักพร้อม นั่งรถยนต์ไป ไปถึง
ตรงนี้ค่าแล้วก็มีโรงแรมให่นอน มีบ้านให้อยู่ มีน้ำให้อาบ
มีข้าวให้กิน เข้าขึ้นมาเดินทางต่อ อันนี้สภาวะคล้าย ๆ
คนซึ่งทำสมณะได้

แต่คนทำสมณะไม่เป็น เดินวิปัสสนาอย่างเดียว
เหมือนคนเดินทางไกลไม่มีอุปกรณ์อะไรเลย เดินเอา
เดินไปเรื่อย ๆ ค่าที่ไหนก็ไปนอนอยู่ใต้ต้นไม้ นอนอยู่
ข้างทาง ไม่มีที่พัก เหน็ดเหนื่อยตรากตรำ อาหารก็มีกิน
บ้างไม่มีกินบ้าง น้ำมีอาบบ้างไม่มีอาบบ้าง เสื้อผ้ามี
เปลี่ยนบ้างไม่มีเปลี่ยนบ้าง ลำบาก ถามว่าเดินให้ถึง
ปลายทางได้ไหม ก็ได้เหมือนกันแต่ได้แบบลำบาก

ถ้าเราทำได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาก็ดีที่สุด แต่ถ้า
ทำได้อันเดียวให้ทำวิปัสสนา ลำบากเพื่อความพ้นทุกข์
ดีกว่าสบายแล้วไม่พ้นทุกข์ซักที เรื่องอะไรชีวิตเราจะต้อง
จมอยู่กับความทุกข์ตลอดกาล



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๙
ไฟล์ ๕๘๐๔๑๒A



หลักในการที่จะ
มารู้เท่าทันจิตใจ

เวลาที่เราไม่ได้ทำสมาธิ เราอาศัยเวลาที่ตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ มากกระทบอารมณ์ พอกระทบแล้ว เกิดสุขให้รู้
เกิดทุกข์ให้รู้ เกิดกุศลให้รู้ เกิดอกุศลให้รู้ รู้แล้วเจอแล้ว
ได้อะไรขึ้นมา รู้แล้วเราก็จะเห็นเลยว่า สุขก็ชั่วคราว ทุกข์
ก็ชั่วคราว โลก - โกรธ - หลงก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว
อย่างบางที่เกิดศรัทธา ศรัทธาก็อยู่ชั่วคราวเดี๋ยวก็ไม่
ศรัทธาแล้ว เกิดวิริยะมีความพากเพียรแล้วอยากปฏิบัติ
อยู่ได้ชั่วคราวเดี๋ยวก็ขี้เกียจแล้ว ของไม่เที่ยงเปลี่ยนไป
เรื่อย ๆ

มีสติ เดี่ยวก็ขาดสติอีกแล้ว สังเกตดูไหมสติขาด
บ่อย ใครรู้สึกสติขาดบ่อยบ้าง ถ้ารู้สึกอย่างนี้ดี ถ้าใคร
รู้สึกสติฉันไม่เคยขาดเลย สติเที่ยง อันนี้เวรกรรมแล้ว
จริง ๆ แล้วมันเกิดดับตลอดเวลา กระทั่งจิตก็เกิดดับ จิต
ไม่ได้เที่ยง อย่าไปเข้าใจผิด ถ้าเห็นว่าจิตเที่ยงเป็นมิจฉา
ทิฏฐิ เรียกเป็น “สัสสตทิฏฐิ” คงที่อยู่อย่างนี้ แท้จริงแล้ว
เกิด - ดับตลอดเวลา แต่ไม่ได้ดับแล้วสูญ ถ้าดับแล้วสูญ
ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิชื่อ “อจุณาทิฏฐิ” จะเกิดดับสับสนเนื่องกัน

ไปเรื่อย ๆ ตามเหตุตามปัจจัย

เรามาเฝ้ารู้ เราให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบ
อารมณ์ไปตามธรรมชาติ ธรรมดา กระทบแล้วเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นในจิตก็รู้ไปตามธรรมชาติ ธรรมดา ไม่
แทรกแซง การแทรกแซงทำได้หลายแบบ เริ่มตั้งแต่
แทรกแซงไม่ให้เกิดความรู้สึก มีตาก็ดู มีหูก็ฟัง มีใจก็คิด
การแทรกแซงไม่ให้เกิดความรู้สึก เช่น เวลาตาเห็นรูปแทรกแซง
ได้ตั้ง ๔ แบบ นำอัจฉริยญาณใหม่ ความจริงอาจมีมากกว่า
นั้น แต่สติปัญญาหลงพอมองเห็นได้แค่ ๔ แบบ ถ้า
พระพุทธเจ้าท่านอาจมองเห็นได้ ๑๐๘ แบบก็ได้ เราสวาก
ปลายแฉวเห็นได้ไม่มาก

๑. ในขณะที่ตาเห็นรูป ถ้าเรากำหนดอยู่ที่รูปที่ตาเห็น
เอาสติไปจ่ออยู่สิ่งที่มองเห็น อันนี้จิตจะนิ่งเฉยแล้ว
แทรกแซงจิตแล้ว
๒. เรากำหนดอยู่ที่ประสาทตา ที่จ่อประสาทตา เอา
สติจ้องอยู่ที่จ่อประสาทตาขณะที่เห็นรูป ใจก็จะเฉย
นี่เป็นการแทรกแซง

๓. เวลาตากระทบรูป มีผัสสะเกิดขึ้น เอาสติจ่ออยู่ที่ผัสสะ จ่ออยู่ที่ตรงจุดกระทบ ที่การกระทบ จิตก็จะเฉย
๔. เวลาตามองเห็นรูป มีความรับรู้ทางตา มีวิญญาณทางตาเกิดขึ้นแล้ว จับอยู่ที่วิญญาณทางตา จับอยู่ที่ความรู้สึกทางตา ความรับรู้ทางตา จิตก็จะเฉย

เห็นใหม่แค่ตาเห็นรูปก็ทำผิดได้ตั้ง ๔ แบบ ที่หลวงพ่อบอกเห็นนะ อาจมีมากกว่านั้นแต่เกินสติปัญญา มันละเอียดมาก ดูไม่ทัน

ฉะนั้นเวลาที่ตามองเห็นรูป เห็นก็เห็นสี ต้องอย่างนี้ มีตาก็ดีกว่าตาบอด มีตาก็เห็นรูป ถูกแล้ว พอเห็นรูปแล้วมันจะส่งสัญญาณเข้ามาที่ใจ ขณะที่ตามองเห็นรูป ขณะนั้นไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ในขณะที่มองเห็นก็ไม่มีดี ไม่มีชั่วด้วย ในขณะที่ตามองเห็น ดี - ชั่วมาเกิดทีหลัง สุข - ทุกข์ทางใจมาเกิดทีหลัง

ขณะที่ตามองเห็นรูปเป็นอุเบกขาเฉย ๆ ถัดจากนั้นมันจะส่งสัญญาณ พวกเรามองออกใหม่ พอตาเราเห็น ทีแรกเลยขณะที่เห็น ใจจะเฉย ๆ แต่จะส่งสัญญาณเข้ามาที่ใจ มีการรับสัญญาณแล้วแปลความหมาย แปลความหมายเสร็จแล้วให้ค่าว่าคืออะไร เช่น นี่สาวสวย พอแปลได้อย่างนี้ ราคะก็เกิด หรือหนุ่มหล่อ ราคะก็เกิด หมายำกำลังวิ่งมา โทสะคือความกลัวก็เกิด จะเกิดอย่างนี้ ไม่ได้เกิดตอนที่ตามองเห็น ไม่เกิดตอนที่หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัส แต่เกิดเมื่อจิตทำงานสืบเนื่องออกมาแล้ว ฉะนั้นเราไม่ไปหยุดจิตห้ามทำงาน

การไปหยุดจิตห้ามไม่ให้มันทำงานต่อนี้ ตาเห็นรูป ก็กำหนดอยู่ที่รูป กำหนดอยู่ที่ประสาทตา กำหนดอยู่ที่ผัสสะ กำหนดอยู่ที่จักขุวิญญาณจิต จิตคือความรับรู้ทางตา อันนี้คือการแทรกแซง ทำให้กระบวนการทำงานของจิตทำได้ไม่เต็มที่ มันขาดสะบั้นลงตรงนั่นเอง

ฉะนั้นเราไม่ต้องไปบังคับมันนะ มีตาก็ดู มีหูก็ฟัง มีใจก็คิด เมื่อมันดู มันฟัง มันคิด มันสัมผัสต่าง ๆ แล้วเกิดสุขก็รู้ เกิดทุกข์ก็รู้ เกิดชั่วก็รู้เอา แล้วเราจะเห็นว่า

- ความสุขเกิดขึ้นก็ดับไป จิตที่มีความสุขก็เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับความสุข ดับไปพร้อม ๆ กับความสุข เกิดดับไปด้วยกัน

- เวลาความทุกข์เกิดขึ้น เราก็จะเห็นว่า ความทุกข์เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตที่เกิดกับความทุกข์ ที่มันมีความทุกข์เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตก็เกิดดับพร้อมกับความทุกข์

- กุศลเกิดขึ้น เราก็เห็นกุศลเกิดแล้วก็ดับไป จิตที่เกิดกับกุศลเกิดแล้วก็ดับพร้อม ๆ กับกุศล

- โลก โกรธ หลง เกิดขึ้น จิตที่เกิดพร้อม ๆ กับ โลก โกรธ หลง ก็เกิดดับพร้อม ๆ กับโลก โกรธ หลง

จิต กับสิ่งซึ่งเกิดร่วมกับจิต มีศัพท์เรียกเฉพาะว่า “เจตสิก” จิตกับเจตสิกเกิดพร้อม ๆ กัน ดับด้วยกัน อยู่ด้วยกัน จะอยู่โดยมีแต่จิตดวงเดียวไม่มีเจตสิกไม่ได้เด็ด


ขาด มีจิตต้องมีเจตสิก ธรรมชาติของจิตใจเป็นอย่างนั้นเอง เราไม่ห้ามมัน เราเห็นความเกิดดับของจิตผ่านความเกิดดับของเจตสิก เพราะเจตสิกมีความหลากหลาย แต่จิตไม่มีความหลากหลาย จิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ มีอันเดียว

ถ้าเราไม่สนใจเจตสิก เราจับอยู่ที่จิตอย่างเดียว เราจะไม่เห็นความเกิดดับของจิต แต่ถ้าเรารู้ทัน ความสุขเกิดขึ้น จิตที่สุขเกิดขึ้นด้วยกัน พอความสุขดับ จิตที่มีความสุขก็ดับไปด้วยกัน เราเห็นจิตเกิดดับได้โดยดูผ่านตัวเจตสิกที่เกิดดับนี้เอง เพราะตัวจิตนั้นไม่มีรูปร่าง ไม่มีร่องรอย ไม่มีอะไรให้สัมผัสได้เลย ไร้รูปจริง ๆ แต่ตัวเจตสิกเหมือนร่างกายของจิต เรียกว่า “จิตสังขาร” คือสิ่งที่มาปรุงแต่งจิต เป็นร่างกายของจิต ทำให้จิตดวงนี้มีลักษณะแตกต่างกับจิตดวงนี้ ทำไมต้องเห็นว่าจิตดวงนี้ต่างกับจิตดวงนี้ ก็เพื่อจะเห็นว่า จิตนั้นเกิดแล้วดับ

นี่คือหลักของการที่เราจะมารู้เท่าทันจิตใจของเรา
ดูจิตไม่ใช่ไปจ้องอยู่ที่จิต ไปจับอยู่ที่ตัวจิต ไปจ้องอยู่ที่จิต
จะไม่ได้อะไรเลยนอกจากความว่าง ไปจับอยู่ที่จิตจะไม่ได้
อะไรเลยนอกจากการเข้ารูปฌาน จะกลายเป็นรูปฌาน
เพราะไม่เห็นเกิด - ดับ



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช
วันที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘
จากซีดีแสดงธรรมนอกสถานที่ แผ่นที่ ๑๐
ไฟล์ ศาลาลุงชิน ครั้งที่ ๓๓ (มกราคม ๒๕๕๘)



กาย เวทนา
จิต ธรรม

ฝึกกรรมฐานที่หลวงพ่อสอน ว่าต้องแยกธาตุแยกชั้นนั้น
แยก ๕ ชั้นไม่ได้ไม่เป็นไร อย่างน้อยแยก ๒ ชั้น พอ
แยกเป็น ๒ ได้ ความเป็นตัวเป็นตนมันก็แตกแล้ว ไม่รู้
สึกมีตัวมีตน มีตัวเราเพราะมีการรวมกลุ่มกันของชั้น
เรียกว่ามีขนะ ขนสัญญา ขนะไปหมายรู้มวลธรรม
ไปหมายรู้ความเป็นกลุ่มเป็นก้อนของชั้นขึ้นมารวมกัน
ไปหมายรู้ว่าเป็นตัวเรา รูป เวทนา สัญญา สังขารไม่มี
แต่เป็นอันเดียวเรียกว่า “เรา” ดังนั้นเรามาหัดแยกชั้น
ทำขนะให้แตก แยก ๕ ชั้นไม่ได้ ไม่เดือดร้อน ไม่ต้อง
กลัว ให้ได้ ๒ อันก็ยังมี แค่ ๒ ก็พอแล้ว

ถนัดดูกาย ก็เห็นร่างกายหายใจออก ร่างกาย
หายใจเข้า ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน ร่างกายคู้ ร่างกาย
เหยียด ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายหยุดนิ่ง จะเห็น
ร่างกายทำงาน ใครเป็นคนเห็น มีจิตเป็นคนเห็น นี่ใจ
กายกับจิตก็เป็น ๒ อัน ๒ ชั้น ๒ ส่วน แค่นี้ก็พอแล้ว
แค่นี้ก็บรรลุมรรคผลได้แล้ว เพราะถ้าเมื่อไหร่ที่เห็นกาย
ไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เรา ไม่มีเราเหลือที่ไหนอีกแล้ว การที่

เห็นร่างกายทำงานจิตเป็นคนดูเรียกว่า การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีกายในกายคือ มีกายแต่ละส่วน เช่น ร่างกายที่หายใจออกก็อันหนึ่ง ร่างกายที่หายใจเข้าก็อันหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่ากายในกาย ร่างกายที่ยืน ร่างกายที่เดิน ร่างกายที่นั่ง ร่างกายที่นอน เรียกกายในกาย หมายถึงดูกายแต่ละซีกต ๆ ไป ใครเป็นคนดู จิตเป็นคนดู จิตอยู่ในวิญญูณชั้น ๓ ถ้าแยกได้ ๒ ชั้น เห็นร่างกายทำงานจิตเป็นคนดูเรียกว่า เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ไม่ถนัดดูกาย ดูความสุข - ความทุกข์ก็ได้ เห็นความสุข - ความทุกข์เป็นอีกชั้นหนึ่ง เรียกว่า เวทนาชั้นความสุขเกิดขึ้นจิตเป็นคนรู้ ความทุกข์เกิดขึ้นจิตเป็นคนรู้ ความสุขเกิด แล้วอยู่ แล้วก็หาย จิตเป็นคนดู ความทุกข์เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็หายไป ดับไป จิตเป็นคนดู

แยกได้ ๒ ชั้น เวทนากับจิตคือตัววิญญานชั้น
จิตอยู่ในวิญญานชั้น แยกได้ ๒ อันนี้ แล้วอาศัยรู้เวทนา
เนื่อง ๆ เรียกว่า เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฉะนั้น
ไม่ต้องแยก ๕ ตัวหระก ถนัดดูกายก็เห็นกายทำงาน ใจ
เป็นคนดู ถนัดดูเวทนามก็เห็นเวทนาทำงานใจเป็นคนดู มี
ใจเป็นคนดูนี้ละ

เป็นคนอารมณ์หิวหาว เดียวก็อารมณ์ดี เดียวก็
อารมณ์ร้าย หรือบางคนมีอารมณ์เดียว ชี้โมโท เดียวก็
โกรธ ไม่รู้จะโกรธใครก็โกรธตัวเอง โกรธตัวเองเปื้อแล้ว
ก็โกรธดิน ฟ้า อากาศ โกรธทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างนี้เรา
ก็เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เราเห็นความโกรธเกิด
ขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตเป็นคนดู เห็นความโลภเกิดขึ้น ตั้ง
อยู่ ดับไป จิตเป็นคนดู เห็นความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป จิตเป็นคนดู เห็นความลั้ลเสงสัยเกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป จิตเป็นคนดู ง่าย ๆ อย่างนี้เอง อย่างนี้เรียกว่า
เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แยกสังขาร แยกจิต
สังขารกับจิตออกจากกัน พอแยกได้แล้วจะไม่มีตัวมีตน

ธัมมานุปัสสนา อันนี้ละเอียดลึกซึ้ง มีทั้งรูปทั้งนาม อันนี้แยกได้หลายอัน แยกได้หลายชั้น ก็จะทำให้เห็นการทำงานสืบเนื่องกันไป ไม่ใช่เห็นแต่ตัวอันใดอันหนึ่ง หรือสภาวะอันใดอันหนึ่ง อย่างเวลาเห็นจะเห็นการทำงานของมัน เช่น เห็นนิวรรณ์ รู้ว่านิวรรณ์แต่ละตัว ตัวนี้ทำไมเกิด ตัวนี้ทำไมไม่เกิด หรือเห็นโพชฌงค์ โพชฌงค์เกิดได้อย่างไร เกิดเป็นลำดับได้อย่างไร เกิดรวมกันได้อย่างไร อัจฉรยณะโพชฌงค์ สนุก

หัดใหม่ ๆ เราก็มีสติ สติก็คือ สติปัญญา รู้รูปนาม การที่เห็นรูปนามตามความเป็นจริงเขาเรียกว่า ธรรมวิริยะ แล้วก็ขยันดู ดูไปเรื่อย เห็นรูปนามทำงานไปเรื่อย เรียกวิริยะ ดูไปมาก ๆ มีปิติในธรรม ไม่ใช่ปิติของสมาธิ เป็นปิติเกิดจากปัญญา มีปิติเกิดขึ้น สติระลึก รู้อีก ก็เห็นปิติสงบลงไป ดับลงไป เป็นปัสสัทธิ แล้วจิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิขึ้นมา นี่เบื้องต้นเห็นเป็นลำดับ

แต่ตอนที่จะแตกหักมันเกิดด้วยกัน ก็แปลกดี สติ ก็มี สมาธิก็มี ธรรมวิจยะคือตัวปัญญาก็มี มันจะเห็นปฏิ จขสมุปบาท เห็นอริยสัจ รู้ว่าอะไรคือทุกข์ รู้หน้าที่ต่อ ทุกข์ ได้รู้หน้าที่ต่อทุกข์แล้ว ได้ทำหน้าที่ต่อทุกข์คือการ รู้แล้ว ก็คือได้ทำแล้วรู้ว่าอะไรเป็นสมุทัย อะไรเป็นนิโรธ อะไรเป็นมรรค อะไรเป็นหน้าที่ต่อสมุทัย ต่อนิโรธ ต่อ มรรค ได้ทำหน้าที่แล้ว

ค่อยฝึกไป ก็เห็นกระบวนการที่จิตปรุงแต่ง ความเป็นตัวตน ความเป็นทุกข์ สุดท้ายก็เห็นความดับ สนิทของความเป็นตัวตน ความเป็นตัวทุกข์ เมื่ออวิชชา ดับลง อันนี้ยากหน่อย แต่ไม่ว่าเราจะเริ่มจากกาย หรือเริ่ม จากเวทนา เริ่มจากจิตนั้นก็จะมีจิตเป็นคนดู จิตตานุปัสสนา ก็เห็นกุศล - อกุศลเกิดดับ จิตเป็นคนดู

สุดท้ายทุกคนจะลงไปที่ธัมมานุปัสสนาทั้ง ๆ ที่ เราดูกายอยู่นี่ละ แต่ถึงวันหนึ่งเราก็จะเข้าถึงธรรม ดูแต่ เวทนามาตลอดสุดท้ายวันหนึ่งก็จะเข้ามาถึงธรรม ดูจิต

ก็เข้าไปถึงธรรม ถึงอะไร เข้าไปรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ
สุดท้ายทุกคนจะมารู้อริยสัจ อริยสัจนี้ลึกซึ้ง สำคัญ
ตราบใดที่อริยสัจยังอยู่ พระพุทธศาสนายังอยู่ อริยสัจ
หายไป พระพุทธศาสนาหายไป



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๘
ไฟล์ ๕๘๐๓๑๓B



การปฏิบัติในรูปแบบ

เริ่มต้นไหว้พระสวดมนต์ก่อน ไหว้พระนิกถึงพระพุทธเจ้า กราบพระก็กราบให้เป็น ทำใจเหมือนเรากราบลงไปแทบ เท้าพระพุทธเจ้าเลย เหมือนพระพุทธเจ้าอยู่กับเรา กราบ ก็กราบให้ใจถึงพระจริง ๆ แล้วใจจะมีปีติ มีความสุขได้ สมาธิเบื้องต้นในทันทีที่กราบเลย หลวงพ่อกราบให้ดูทุก วันเห็นใหม่ กราบแล้วจิตตั้งมั่นทันทีเลยรู้สึกใหม่ ความจริงไม่กราบก็ตั้งมั่นเพราะฝึกมานานแล้ว แต่ตอนฝึก ใหม่ ๆ กราบพระแล้วได้สมาธิ เลยกราบให้พวกเราดู เรื่อย ๆ บางคนกราบพระแล้วไม่ยอมกราบ คนสมัยใหม่ จะคำนับพระเท่านั้นเอง

ก่อนจะปฏิบัติในรูปแบบ กราบพระก่อน ระลึก ถึงพระพุทธเจ้า ทำความรู้สึกเหมือนท่านอยู่กับเรา ท่าน กำลังอยู่ต่อหน้าเรา เรากราบท่านด้วยใจอ่อนน้อม ใจ เราจะเป็นบุญเป็นกุศลขึ้นมา สมาธิจะเกิดขึ้นทันที เรียกว่าเป็น พุทธานุสติ ได้สมาธิขึ้นมาทันที พอใจมั่นมีสมาธิ แล้วก็ภาวนาต่อ

วันไหนจิตยังฟุ้งซ่าน เราก็ทำความสงบ เช่น
วันนี้จิตฟุ้งซ่าน มันจะคิดตั้งร้อยเรื่องในเวลาอันสั้น ๆ
คิดอุตุลุตไปเลย แทนที่จะให้มันคิดร้อยเรื่องก็พามันคิด
เรื่องเดียวที่ดี ๆ เรื่องที่พระพุทธเจ้าสอนให้คิดมีอยู่ ๑๐
เรื่อง คิดถึงอะไร คิดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
คิดถึงทานที่เราทำแล้ว คิดถึงศีลที่เรารักษาแล้ว คิดถึง
ความสงบ คิดถึงความเมตตา คิดถึงความตาย คิดถึงลม
หายใจ อะไรอย่างนี้ นี่คือเรื่องราวที่ให้เราคิดถึง แทนที่
จะไปบังคับมันว่าห้ามคิด ๆ ไปห้ามจิตไม่ได้หรอก พามัน
คิดเลย แต่ให้มันคิดในเรื่องที่ดี ๆ ที่พระพุทธเจ้าท่าน
แนะนำไว้

วันไหนเราโกรธเขามาก เกลียดเขามาก แค้นมาก
เลย ให้พิจารณาความตายเลย อย่ไปพิจารณาให้เขา
ตายนะ ดูตัวเอง ตัวเองก็ตาย นี่เรากระโดดโลดเต้นนะ
เดียวเราก็ตายแล้ว เมื่อก่อนคนสมัยก่อนที่เขาเกลียดกัน
เขาสู้กันแทบเป็นแทบตาย สุดท้ายมันก็ตายทั้ง ๒ ข้าง
เลย พอเราพิจารณาอย่างนี้ คิดถึงความตายใจมัน

ค่อย ๆ เย็น สงบ ได้สมาธิขึ้นมา ใจอยู่กับเนื้อกับตัวขึ้นมาได้

หรือวันไหนจิตไม่ฟุ้งมาก ถ้ามันไม่ฟุ้งมากก็ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วก็ค่อยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป มันเคลื่อนไม่เร็วมาก ถ้ามันเคลื่อนวูบวับ ๆ อุตลุดก็พามันคิดพิจารณาเข้าไปเลย แต่ถ้ามันเคลื่อนไม่มากก็ค่อยรู้ทันตอนที่มันเคลื่อน พุทโธ ๆ ไป จิตมันเคลื่อนรู้ทันว่าเคลื่อน หรือรู้ลมหายใจ จิตเคลื่อนรู้ว่าเคลื่อน อย่างนี้ใจมันก็จะค่อยตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู บางวันพอเราไหว้พระสวดมนต์เสร็จ ใจมันตั้งมั่นแล้วทำไงต่อ จะปฏิบัติในรูปแบบก็เดินปัญญาเลย การทำในรูปแบบทำได้หลายแบบ แต่ว่าเบื้องต้นไหว้ครูก่อน ไหว้พระก่อน

ถ้าฟุ้งมากก็คิดพิจารณาไปให้หายฟุ้ง เช่น เกลียดเขามาก ก็เจริญเมตตาไป คิดถึงความเมตตา คิดถึงบุญวันนี้ไปทำบุญมาไปปล่อยว้าวปล่อยควายมา ขอให้ความเป็นควายของเราจงหายไป หรือความเป็นวัวกระทิง

ดูร้ายให้หายไป นั่งคิดนั่งแผ่เมตตาไปสำหรับคนที่ฟุ้งมาก

ถ้าฟุ้งน้อยก็ทำกรรมฐานอันหนึ่งแล้วรู้ทันจิตที่หนี
ค่อย ๆ หนีไปเรารู้ หนีเรารู้ จิตจะตั้งมั่น พอตั้งมั่นแล้ว
ทำใจอีก บางวันกราบพระก็ตั้งมั่นแล้ว ไม่ตั้งมั่นก็ทำตาม
ลำดับ ถ้าตั้งมั่นแล้วก็แยกชั้น นั่งไปเห็นร่างกายมันนั่ง
ใจเราเป็นคนดู เห็นร่างกายหายใจออก ใจเป็นคนดู
ร่างกายหายใจเข้า ใจเป็นคนดู ค่อย ๆ รู้สึกไป เห็นว่า
กายกับใจมันคนละอันกัน ตรงที่เห็นกายเห็นใจเป็นคนละ
อันกัน หรือเห็นชั้นทั้งหลายแยกออกจากกันนี่ เป็นการ
เจริญปัญญาแล้ว เป็นเบื้องต้นของการเจริญปัญญา

การเจริญปัญญามี ๒ ส่วน ส่วนเบื้องต้นกับส่วน
ที่ขึ้นวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนาไม่ใช่การเดินปัญญา
เฉย ๆ เจริญปัญญาทั้งหมดไม่ใช่วิปัสสนา เจริญปัญญา
มี ๒ ชั้น

ขั้นแรกยังเจอด้วยการคิดอยู่ เจอด้วยการเปรียบเทียบอยู่ อย่างเราคิดเปรียบเทียบร่างกายมันนั่นมันนี่ ใจเราเป็นคนดู มันยังเจอด้วยการคิดอยู่ ค่อย ๆ คิดนำไปตรงนี้ยังไม่ใช้วิปัสสนา หรือพอแยกได้แล้วก็มาดูต่อร่างกายนี้ไม่เที่ยง เมื่อกี้นี้หายใจออก ตอนนี้หายใจเข้า เมื่อกี้นี้หายใจเข้า ตอนนี้หายใจออก เห็นร่างกายไม่เที่ยงแต่ไม่เที่ยงโดยการเปรียบเทียบคนละห้วงเวลา อาศัยการคิดอาศัยความจำมาเปรียบเทียบเอา ตรงนี้ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา

ตรงที่ขึ้นวิปัสสนาจะเห็นสภาวะทั้งหลายมาแล้วไปมาแล้วไป เกิด - ดับ เช่น รู้สึกอยู่ นี่ลมหายใจเข้า เข้ามา เอ้า ขาดไปแล้ว ลมหายใจออกเกิดขึ้นแล้ว เอ้า ขาดไปแล้ว จะรู้สึก จะเห็นมันเกิดดับเปลี่ยนแปลงต่อหน้าต่อตานี้ละ ถ้าดูจิตดูใจก็จะเห็น วันนี้นั่งไปจิตฟุ้งซ่าน รู้ทันว่าฟุ้งซ่าน จิตฟุ้งซ่านก็ดับไป จิตเมื่อกี้ฟุ้งซ่านตอนนี้ไม่ฟุ้งแล้ว ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา

แต่ถ้าเห็นว่าจิตที่ฟุ้งซ่านเคยมีอยู่ มันดับ ถัดมา
จะมีจิตอีกดวงหนึ่งมารู้ต่ออีก จิตเมื่อก็เป็นจิตที่รู้ ไม่ใช่
จิตที่ฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านเป็นอดีตที่ไกลไปแล้ว มันจะรู้
ตามขีด ๆ ๆ ไปเรื่อย ค่อยรู้สึกไปสุดท้ายจะเห็นเลย ทุก
อย่างเกิดแล้วก็ดับ ความสุขเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับ ความ
ทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับ กุศลเกิดแล้วก็ดับ โลก โกรธ
หลง ฟุ้งซ่าน หดหู่ เกิดแล้วก็ดับ จะเห็นว่ามันเกิดแล้วก็
ดับไป เกิดแล้วก็ดับไปหมดไปสิ้นไป นี่ละเราทำวิปัสสนา
แล้ว คือเห็น เห็นจริง ๆ ถึงความเกิดดับ ถ้าคิดถึงความ
เกิดดับยังไม่ขึ้นวิปัสสนา



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๓
ไฟล์ ๕๗๐๒๒๒B



ฝึกสมาธิให้จิตตั้งมั่น

สมาธิไม่ได้ฝึกให้สงบ แต่สมาธิฝึกให้จิตตั้งมั่น
สมาธิแปลว่าความตั้งมั่นของจิต สมาธิไม่ได้แปลว่าสงบ

ฉะนั้นเรามาฝึกให้จิตใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิก
บาน ให้ใจเป็นคนดูขึ้นมาให้ได้ รักษาศีล ๕ แล้วทุกวัน
ต้องทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง ถนัดกรรมฐานอะไรก็ทำ
ไป แต่ว่าทำกรรมฐานนั้นแล้วคอยรู้ทันจิตไว้

หัดพุทโธแล้วก็คอยรู้ทันจิต จิตไม่ตั้งมั่นไหลไปคิด
ก็รู้ทัน จิตไปเพ่งในความว่าง ๆ อยู่ก็รู้ทัน หัดรู้ลมหายใจ
จิตไหลไปคิดก็รู้ทัน จิตไปเพ่งลมหายใจก็รู้ทัน หัดดูท้อง
พองยุบ จิตหนีไปคิดก็รู้ทัน จิตไปเพ่งท้องก็รู้ทัน ไปเดิน
จงกรมก็ได้ เห็นร่างกายเดินไปพอจิตหนีไปคิดรู้ทัน บางที
ก็จิตไปเพ่งจ้องร่างกายเลยก็ให้รู้ทัน

ไหลไปคิดก็รู้ ไหลไปเพ่งก็รู้ ฝึกอย่างนี้มาก ๆ แล้ว
จะได้สมาธิที่ดี สมาธิที่ตั้งมั่น สมาธิที่ตั้งมั่นตรงข้ามกับ
การเคลื่อนไปไหลไปเท่านั้นเอง ไหลไปก็คลอนแคลนไม่

ตั้งมั่น บางคนฝึกสมาธิหมุน ๆ ยิงคลอน ๆ หนักเข้าไปใหญ่ สะกดตัวเองไปเรื่อยยิ่งเคลิ้ม ๆๆ

อะไรที่พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอน อย่าอุตริไปฝึก บางคนมาถาม จะรำไทเก๊ก รำไทเก๊กแล้วดูจิตได้ไหม ไม่ได้ ศาสตร์อันนั้นเค้าไม่ได้ทำให้รู้เนื้อรู้ตัว ไปทำให้จิตได้สำนึกออกมาอย่างนั้น ศาสตร์บางศาสตร์ทำไปแล้วทำอะไรงีก ๆ จัก ๆ แบบว่าปล่อยเต็มที่นี้อิสระ ขาดสติ

ฉะนั้นอะไรที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้ ทำอันนั้น อะไรที่ท่านไม่ได้แนะนำไว้ ไม่ต้องไปคิดริเริ่ม ถ้าคิดริเริ่มแล้วก็สร้างขึ้นมาก็ได้ อันนั้นภูมิธรรมของพระพุทธเจ้า มีแต่พระพุทธเจ้าที่หาทางได้ด้วยตัวเอง ภูมิปัญญาอย่างพวกเราต้องฟังว่าท่านสอนอะไร ท่านสอนสมณะอะไรไว้บ้าง ก็ทำตามนั้น ท่านสอนวิปัสสนาอะไรไว้ ก็เอาอันนั้น ไม่ต้องเก่งกว่าพระพุทธเจ้า เป็นไปไม่ได้หรอก มีแต่เพี้ยนหนักขึ้นไปอีก ใจให้แน่วแน่กับพระพุทธเจ้าไว้

แน่วแน่กับพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ว่านั่งคิดถึงพระพุทธเจ้าทั้งวัน นั่งคิดถึงพระพุทธเจ้าทั้งวันจะไปสวรรค์ ไม่ไปนิพพาน ถ้าเห็นรูปนามแสดงไตรลักษณ์นั้นละถึงจะไปนิพพาน คนละเรื่องกัน ถ้าใจคิดถึงพระพุทธเจ้าทั้งวันเลย แล้วตายไปคิดว่าจะไปอยู่ในนิพพาน ไม่ไปนะ นิพพานอันนั้นเป็นนิमितไม่ใช่นิพพานจริง นิพพานจริงไม่ได้มีรูปอย่างนั้น

เราต้องฝึกให้จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง จิตไหลไปแล้วรู้ทัน จิตไหลไปแล้วรู้ทัน ไม่ห้าม จะไหลก็ได้ ไม่ห้ามไหล ถ้าห้ามไหลแล้วใจจะแน่น จะกลายเป็นเพ่ง ต้องไม่เพ่งกับไม่เพ่ง ถ้าเพ่งไป ก็ไหลไป ถ้าเพ่งอยู่ ก็บังคับตัวเองไว้ ดึงเครียด ทางสายกลางคือไม่เพ่งไปและไม่เพ่งไว้ เพ่งไปเป็นกามสุขัลลิกานุโยค เพ่งไว้ก็บังคับตัวเองเป็นอัตตกิลมถานุโยค เป็นทางสุดโต่ง ๒ ฝั่ง ไม่ให้ทำ

ให้ถือศีล ๕ ผิดใจให้อยู่กับเนื้อกับตัวด้วยการ
ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วรู้ทันเวลาจิตเคลื่อนไป
เคลื่อนไปเพ่งก็รู้ เคลื่อนไปคิดก็รู้ เผลอไปส่วนใหญ่ไปคิด
รู้อย่างนี้แล้วจะตั้งมั่นขึ้นมาโดยไม่ได้เจตนา



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๗
ไฟล์ ๕๘๐๑๐๑A



กรรมฐานที่สำคัญ
คือในชีวิตประจำวัน

เราต้องฝึกตัวเอง ทุกอย่างในชีวิตเราทำกรรมฐานได้หมดเลยถ้าทำเป็น คล้าย ๆ วิชา닌จาวิชาของหลวงปู่ วิชา นินจาใช้ทุกอย่างเป็นอาวุธได้หมดเลย วิชาที่หลวงปู่สอนให้ทุกอย่างเป็นกรรมฐาน กุศลก็สอนกรรมฐานเราได้ อกุศล โลก โกรธ หลง ก็สอนกรรมฐานได้


อย่างร่างกายนี้สอนให้เห็นไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา นามธรรมก็สอนความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ความสุข - ความทุกข์ก็สอนกรรมฐาน ความดี - ความชั่วก็สอนกรรมฐาน ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวเราสอนกรรมฐานได้หมดเลย เราคอยสนใจคอยเรียนคอยรู้ไป นี่คือการเจริญปัญญาเรียกว่าการเจริญสติ เจริญปัญญาในชีวิตประจำวัน บางคนเจริญปัญญาได้เฉพาะตอนอยู่ในสมาธิหรือทำในรูปแบบ อยู่ในชีวิตจริงเจริญไม่ได้ เผลอชีวิตของเราส่วนใหญ่อยู่ข้างนอกไม่ได้อยู่ในห้องกรรมฐาน เราเก่งเฉพาะในห้องกรรมฐาน ออกมาข้างนอกทำไม่เป็นวัน ๆ หนึ่งจะได้สักเท่าไร

หลวงพ่อลอมรวมกรรมฐานเข้ากับชีวิตจริง ๆ
ตั้งแต่ตื่นนอน ตื่นนอนขึ้นมาจิตเป็นอย่างไร กายเป็น
อย่างไร จะอาบน้ำ จะกินข้าว จะขึ้นรถ จะทำอะไรต่อ
อะไร ดูกายดูใจไปเรื่อย

ฝึกนะ ครูบาอาจารย์ท่านบอกเลยว่า สำคัญที่สุด
เลยคือการฝึกในชีวิตประจำวันให้ได้ เพราะว่าชีวิตส่วน
ใหญ่เราอยู่ตรงนี้



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๗
ไฟล์ ๕๗๑๑๒๔B



จงทำญาณเห็นจิต
ให้เหมือนตาเห็นรูป

คำว่า “จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนตาเห็นรูป” ประโยค
สั้นนิดเดียวครอบคลุมธรรมะมหาศาล ทำอะไร ทำญาณ
“ญาณ” คือ ปัญญา ไม่ใช่บอกว่าจงมีสติเห็นจิตนะ จงมี
ญาณเห็นจิต ญาณคือปัญญา ญาณเป็นตัวปัญญาเห็น
ไตรลักษณ์

ถ้าสติเห็นตัวสภาวะ ตัวปัญญาเห็นไตรลักษณ์

- สติ เห็นสภาวะ เช่น เห็นตัวความโกรธ เห็นตัว
พอง ตัวยุบ ตัวยก ตัวย่าง สติเป็นตัวรู้ ตัวหายใจออก
ตัวหายใจเข้า

- ปัญญา เป็นตัวเข้าใจถึงความเป็นไตรลักษณ์ ว่า
สิ่งที่สติไประลึกล้วนล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เพราะฉะนั้นการดูจิตนี้ไม่ใช่ใช้สติไปดู แต่ใช้ปัญญา
ไปดู คือดูให้เห็นไตรลักษณ์ ดูความเป็นไตรลักษณ์ของ
จิต ไม่ใช่ดูตัวจิต

“จงทำญาณ” ญาณเอาไปทำอะไร เอาไปเห็น เพราะฉะนั้นไม่ใช่ญาณเอาไปคิด ไม่ใช่ญาณเอาไปฟัง มี ญาณเห็นอย่างตาเห็นรูป ท่านบอก

“จงทำญาณเห็นจิต” กลัวพวกเราไม่รู้เรื่องจึงขยาย ว่า “ให้เหมือนตาเห็นรูป” เวลาที่ตาเรามองเห็นรูป ตา สัมผัสได้ไหม รูปมันเป็นอย่างไร ตาก็เห็นอย่างนั้นใช่ไหม

พวกเราลองหลับตา แล้วหันหน้าไปทางใดทาง หนึ่งแล้วลืมตา เห็นรูปเป็นอย่างไร ตาก็เห็นอย่างนั้นละ เราสั่งไม่ได้ สมมุติว่าคนข้างซ้ายเราเป็นผู้ชาย เรา หลับตาหันไป แล้วนึกว่าจงเป็นผู้หญิง แล้วลืมตาขึ้นมา มันไม่เป็นหรอก รูปมันเป็นยังไงก็เป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นเราเห็นจิตเหมือนตาเห็นรูป หมายความว่า จิตเป็นอย่างไรก็เห็นเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เข้าไป แทรกแซง แต่เห็นด้วยญาณ สภาวะจิตเป็นอย่างไร ทุก ๆ สภาวะนั้นล้วนแต่แสดงไตรลักษณ์ ดูเข้าไปตรงนี้



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๙
ไฟล์ ๕๘๐๔๒๕



มหากุศลจิต

จิตที่จะใช้เจริญวิปัสสนาเป็นมหากุศลจิตประกอบด้วย ปัญญา เกิดโดยไม่จงใจ มหากุศลจิตจะมีลักษณะเบา นุ่มนวล อ่อนโยน คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน ชื่อตรงในการรู้อารมณ์ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ได้ ไม่ได้รักอารมณ์นี้เกลียดอารมณ์นี้ จิตที่เป็นมหากุศลไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ การอยากปฏิบัติ จิตไม่ใช่มหากุศล เป็นจิตโลก หรือปฏิบัติแล้วเคร่งเครียด ไม่ใช่จิตที่เป็นมหากุศล เป็นจิตที่มีโทสะ

จิตที่เป็นมหากุศล คือจิตที่เบา อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน ชื่อตรงในการรู้อารมณ์ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง รู้เนื้อรู้ตัว ประกอบด้วยปัญญา ไม่ได้รู้ตัวแล้วก็รู้ตัวอยู่เฉย ๆ แต่เห็นการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกายของใจได้ด้วย เรียกว่า ประกอบด้วยปัญญา เป็นการที่รู้ตัวขึ้นมาแล้วเห็นโดยที่ไม่ได้เจตนา มันอัตโนมัติขึ้นมาเรียกว่า “อสังขาริกัง” คือเกิดโดยไม่ได้ชักชวนให้เกิด ไม่ต้องน้อมนำให้เกิด มันเกิดเอง

จิตที่เป็นมหากุศล ญาณสัมปยุต ประกอบด้วย ปัญญา อสังขาริกัง ไม่ได้ให้น้อมนำให้เกิด เป็นจิตที่เป็น มหากุศลอันดับหนึ่ง มีพลังที่สุดในฝ่ายกุศล กลับข้างกัน ถ้าเป็นจิตชั่ว ไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ต้องชักชวน ชั่ว อัตโนมัตติ อันนี้ชั่วอันดับหนึ่ง กลับข้างกัน

แต่ถ้าต้องบิรท์ (build) ยังไม่ให้ผลแรง เป็นจิตที่เป็นกุศลประกอบด้วยปัญญา แต่ต้องชักชวนให้เกิด ต้องพยายามบิรท์ให้เกิด ต้องพยายามช่วย ต้องพยายามทำ อันนี้เป็นกุศลรองลงมา ถ้าเป็นกุศลอัตโนมัตตินี้สำคัญ จะใช้เดินปัญญาได้ดีที่สุด

มีจิตอยู่ ๒ ดวงที่ใช้เดินปัญญา เดินวิปัสสนาอย่างแท้จริงคือ มหากุศลจิตประกอบด้วยปัญญา ไม่ได้ชักชวน แต่จิตมีความสุข กับเป็นมหากุศลจิตมีปัญญา ไม่ได้ชักชวนจิตเป็นอุเบกขา


ถ้าจิตมีความทุกข์ตัดทิ้งเลย จิตมีความทุกข์เป็น
จิตอกุศลแน่นอน แต่ถ้าจิตที่เป็นกุศลจะมีเวทนา มีความ
รู้สึกในใจ ๒ ชนิดเท่านั้นคือ ความสุขในใจเรียก “โสมนัส
เวทนา” เราได้ยินว่าสุขเวทนาใช้ใหม่ สุขเวทนาใช้เรียก
ความรู้สึกทางร่างกาย ถ้าความสุขทางใจเขาเรียก
“โสมนัสเวทนา” กับ “อุเบกขาเวทนา” จะมีอยู่ ๒ อย่าง
ถ้ามีโสมนัสเวทนา ทุกข์ทางใจ จิตดวงนี้เป็นอกุศล
แน่นอน อกุศลชนิดไหน อกุศลชนิดโทสมูลจิต จิตที่เกิด
มีโทษเป็นรากฐาน ส่วนจิตที่เป็นกุศลมีโสมนัสกับ
อุเบกขา

แต่จิตที่มีโลภะ ก็มีโสมนัสกับอุเบกขาด้วย อันนี้
ต้องระวัง ฉะนั้นถ้าเมื่อไหร่มีความสุขขึ้นมา จิตดวงนี้อาจ
จะไม่ใช่กุศลแต่เป็นจิตมีโลภะก็ได้ หรือจิตดวงนี้เป็น
อุเบกขา อาจจะเป็นจิตที่มีโลภะก็ได้ อาจไม่ใช่จิตที่เป็น
กุศล จิตที่เป็นกุศลมันมีเงื่อนไขหลายตัว เบา อ่อนโยน
นุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว ควรแก่การงาน ซื่อตรงใน
การรู้อารมณ์ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เดินปัญญา ไม่ให้

จิตรู้ตัวเฉย ๆ ให้ความเกิดดับ ไม่ได้ตั้งใจให้เห็น แต่
มันเห็นเอง ฝึกไปเรื่อยนะ



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๘
ไฟล์ ๕๘๐๒๐๗B

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, rendered in a light gray color, framing the central text.

นักปฏิบัติอย่าหลง
ตามอาการของ
ความเสื่อมความเจริญ

เราไม่ได้ภาวนาเอาดี เอาสุข เอาสงบ ไม่ได้ภาวนาเอา
เจริญ เพราะอะไร เพราะดี สุข สงบ หรือเจริญเกิดแล้ว
ดับทั้งสิ้น แต่เราภาวนาจนเข้ามาถึงจิตถึงใจเรา เราเห็น
เลยเวลาความดีเกิด ความสุขเกิด ความสงบเกิด หรือ
เวลามันเจริญ จิตพอใจ นี่จิตมันหลงยินดีแล้ว ให้รู้ทันว่า
หลงยินดี จิตจะเข้าสู่ความเป็นกลาง ภาวนาอย่างนี้ได้

หรือเวลาเกิดความทุกข์ เกิดฟุ้งซ่าน เกิดไม่ดี เกิด
ชั่วขึ้นมา เกิดช่วงนี้สติเสื่อม ไม่มีสติเลย ฟุ้งทั้งวัน หรือ
สมาธิเสียหมดแล้ว ใจไม่ชอบเลย ให้รู้เข้ามาที่ใจไม่ชอบ
แค่นี้เอง เจริญและเสื่อมไม่มีนัยยะอะไรกับเรา เราไม่ได้
ภาวนาเอาเจริญ มีคนพิมพ์มาให้หลวงพ่อบ้าน หลวงตา
มหาบัวท่านสอนเรื่องนี้เอาไว้ ท่านเขียนเอาไว้เป็นจดหมาย
ของท่านตั้งแต่ ๗ ธันวาคม ๒๕๐๒ พวกเราฟังดูว่า
เหมือนที่พวกเราฝึกกันหรือเปล่า หลวงตาว่าอย่างนี้

“อาการของจิตทุกอาการที่เกิดขึ้นต้องดับและ
แปรปรวน อย่าตื่นเงาของจิต ตัวเองจะเดือดร้อน ความ

รู้ว่าเปลอและไม่เปลอเป็นทางที่ถูกต้องแล้ว ความเจริญ
ความเสื่อมเป็นอาการของโลก ให้รู้เท่าผู้รู้ว่าเจริญและ
เสื่อม (รู้ทันจิตของเรานี้เอง เจริญแล้วดีใจ เสื่อมแล้ว
เสียใจ ให้รู้เท่าผู้รู้ว่าเจริญและเสื่อม) นี่แหละเป็นธรรมที่
คงที่ ความรับรู้ทุกขณะนี้แลเป็นธรรมยั่งยืน เราเป็นนัก
ปฏิบัติอย่าหลงตามอาการของความเสื่อมความเจริญ
จงรู้ตามอาการ (ให้รู้ตามอาการ มีอาการเป็นอย่างไรให้
รู้อย่างนั้น) จึงจัดว่าเป็นผู้ฉลาดในธรรม ดวงไฟยังมีดอก
แสงควันไฟต้องแสดงความเกิดความดับจากดวงไฟเป็น
ธรรมดา จิตยังมีอาการเกิด ๆ ดับ ๆ ซึ่งเกิดจากดวงจิต
ต้องมีเช่นเดียวกัน ข้อสำคัญอย่าหลงตาม เสื่อมจงรู้ตาม
เจริญจงตามรู้ เปลอหรือไม่เปลอจงรู้ตามทุกอาการ จึง
จัดว่านักค้นคว้าความรู้เท่าในอาการเกิด ๆ ดับ ๆ ของ
สิ่งเหล่านี้ด้วยปัญญาเสมอไป นั่นแลจัดว่าเป็นผู้รู้เท่าทัน
โลกและเรีนโลกจบ จึงจะพบของจริง”

สอนกันขนาดนี้ ที่จริงแล้วครูบาอาจารย์สอนกัน
มาก่อนหลวงพ่อกแล้ว หลวงพ่อถึงพูดมานานแล้วว่า ที่

หลวงพ่อสอนนี้ไม่ได้ว่าเอาเอง หลวงพ่อเรียนจากครูบา
อาจารย์ ครูบาอาจารย์ก็สอนมา แต่ว่าคำสอนดี ๆ มัน
เลื่อนลงไป มันเลยเหลือแต่เล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ให้พุทโธ
ให้พิจารณากาย อะไรอย่างนี้ ส่วนธรรมชั้นสูงอย่างนี้มัน
ลบเลื่อนไป

ฉะนั้นเราไม่ได้ภาวนาเพื่อเอาเจริญนะ ไม่ได้
ภาวนาเพื่อเกลียดเสื่อม วันนี้จิตใจไม่สงบเลยอย่าไปตกใจ
จิตไม่สงบก็รู้ว่าไม่สงบ จิตอยากสงบรู้ว่าอยากสงบ รู้ทัน
จิตนะไม่ใช่รู้ตามอาการที่เกิดขึ้นมา ความเจริญความ
เสื่อมเป็นแค่อาการปรากฏที่ปรุงจิตขึ้นมาเท่านั้นเอง มี
อาการอะไรเกิดขึ้น ให้รู้ทันใจตัวเอง

มีอารมณ์ มีอาการ แล้วก็มีปฏิกริยาส่วนในของ
จิต อารมณ์เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือเรื่อง
ราวที่คิดนึก เป็นสิ่งที่มายั่วจิต พอจิตถูกยั่ว ก็เกิดอาการ
ขึ้นมา เกิดความรู้สึก เกิดความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกดี
รู้สึกชั่ว ความรู้สึกทั้งหลายเป็นกิริยาอาการของจิต พอ

เกิดความรู้สึกทั้งหลายขึ้นมาแล้ว จิตก็เกิดปฏิกิริยาซ้อน
ขึ้นมา ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ให้รู้ตัวนี้ รู้เข้ามา ถ้ามัน
ไม่ยินดีไม่ยินร้ายทำอย่างไร ก็รู้ว่ามันเฉยๆ ไม่ต้องไปหา
ว่าตอนนี้ยินดีหรือยินร้าย มันอยู่ไหน นี่ละให้รู้ว่ากำลัง
ฟุ้งซ่านอยู่

เห็นไหมการภาวนาไม่ยากอะไร พวกเราค่อย ๆ
ฝึกทุกวัน ๆ คอยสังเกตดูไป เดี่ยวมันก็เจริญ เดี่ยวมันก็
เสื่อม ข้อสำคัญต้องรู้วิธีเอาตัวรอด



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘
จากซีดีแสดงธรรมนอกสถานที่ แผ่นที่ ๑๓
ไฟล์ ศาลาลุงชิน ครั้งที่ ๗๗ (มิถุนายน ๒๕๕๘)



จิตที่ฝึกดีแล้ว
มันอึด มันเต็ม

ถ้าเราเห็นว่าจิตใจเป็นอนัตตา สุข ทุกข์ ดี ชั่ว ทุกอย่าง
ที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ถ้าเราเห็น
ความจริงอย่างนี้แล้ว ต่อไปเวลาเราจะพลัดพรากจากคน
ที่เรารัก เราจะไม่หวั่นไหว เพราะเรารู้ว่าความสมหวังก็
เป็นของชั่วคราว

ถ้าคนที่เรารักอยู่ ๆ ก็ตายไป คนทั่วไปก็เป็นทุกข์
แต่เราภาวนาของเราดีแล้ว เรารู้เลยว่าเวลาคนที่เรารัก
อยู่ด้วยกัน บางคนก็เลิกรักไปก่อนแล้วก็จากกันไป บาง
คนจากไปทั้ง ๆ ที่ยังรักกันอยู่ รักหรือไม่รักมันอยู่ที่ใจเรา
คนเดียว มันไม่ได้อยู่ที่เขาหรอก ความรักเกิดขึ้นเรารู้ว่า
ความรักเกิดขึ้น ความรักก็ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง อยู่ชั่วคราว
แล้วก็หายไป ความทุกข์จากการพลัดพรากจากความรักก็
เป็นของชั่วคราว อยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป

ใครเคยออกหักบ้าง เวลาออกหักจำได้ไหม ออกหัก
ครั้งที่หนึ่งนี่ทุกข์มากเหมือนโลกจะแตกเลย โลกไม่เป็น
สีชมพูแล้วโลกดำมืด มีความทุกข์มากเหมือนจะไม่ผ่าน

สุดท้ายก็ผ่านใช้ใหม่ ถึงวันนี้บางคนนึกย้อนหลังไป โท...
บุญมากเลยที่ไม่ได้แต่งกับยายแก่คนนี้ ตอนนั้นมันยังสาว
เราก็อยากแต่งกับมัน มันไปแต่งกับคนอื่น เราก็อยู่ของ
เรามาดี ตอนนี้อายคนนี้ได้เลย คิดดูว่าถ้าเราต้อง
เห็นอสุภกรรมฐานตลอดวันเราจะรู้สึกอย่างไร อาจจะ
รู้สึกดีใจก็ได้

ถ้าเราภาวนาดี ๆ เราจะไม่หวั่นไหวกับการที่จะ
พลัดพราก เพราะเป็นเรื่องธรรมดา เราจะรู้สึกว่า
ธรรมดา เราไม่หวั่นไหวที่เราเจอสิ่งไม่ดีเป็นบางครั้งบาง
คราวเพราะเป็นเรื่องธรรมดา เราจะไม่หวั่นไหวกับความ
สมหวัง ความผิดหวัง เพราะเราไม่ได้มีความหวัง ไม่มี
ความหวังไม่ใช่สิ้นหวัง ไม่ใช่ชีวิตนี้โศปเลส (hopeless)
หมดสภาพ ไม่มีมีความหวังเพราะอิมชะแล้ว ใจมันอิมชะ
แล้วมันไม่ต้องการอะไร ใจมันเต็มมันมีความสุขอยู่ในตัว
เอง

ทุกวันนี้ทำไมเราต้องไปหาคนอื่น เพราะใจเราไม่อิ่ม เราไปหาเขาแล้วเราหวังว่าใจเราจะมีความสุข ทำไมเราต้องไปเที่ยวที่นี่ ทำไมต้องกินอันนี้ ทำไมต้องใส่เสื้อผ้าอย่างนี้ ทำไมต้องใช้รถยนต์ยี่ห้อนี้ ทำไมต้องใช้มือถืออย่างนี้ เพราะใจเรามันไม่อิ่ม เราคิดว่าถ้าได้อันนี้มา เราจะมีใจเราจะเต็ม แต่ได้มาแป๊บเดียวเราก็กินอันใหม่แล้วใจเรานี้พร่องอยู่เป็นนิจ หิวอยู่ตลอดเวลา แต่ใจของคนที่พักดีแล้ว ใจของพระอรหันต์นี่ล่ะอิ่ม เต็ม ไม่หิว เมื่อไม่หิวก็ไม่ได้มีความอยาก เมื่อไม่มีความอยากก็ไม่มีคำว่าสมอยาก ไม่มีความหมายอะไรเลย มันเต็มอยู่ในตัวเอง

เรามาศึกษาเจริญปัญญา มาเห็นความจริงของร่างกาย มาเห็นความจริงของจิตใจ วันหนึ่งใจเราจะเต็ม อิ่มอยู่ในตัวของเราเอง อะไรจะเกิดขึ้นในชีวิต จะแก่ จะเจ็บ จะตาย จะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก จะเจอสิ่งที่ไม่รัก จะสมหวังอะไร ก็จะไม่มีความหมายอะไรกับชีวิตเลย หายใจออกหายใจเข้าก็มีแต่ความสุขของเราอยู่อย่างนั้นเอง มีเสวยวิมุตติสุข เสวยความสุขจากความหลุดพ้น

ของเราอยู่ ค่อย ๆ ฝึกไปนะ ถึงดูว่าห่างไกล ที่จริงไม่ไกล
มาก ครูบาอาจารย์เคยบอกหลวงพ่อกว่า ถ้าภาวนาจริง ๆ
ใช้เวลาไม่นานหรอก ไม่เกิน ๗ ชาติ ก็ได้แล้ว ท่านว่า
อย่างนี้ ๗ ชาติ นิดเดียวนะ พวกเรานี่เวียนว่ายตายเกิด
มากมาย ในภพหนึ่ง ๆ เราเวียนว่ายตายเกิดกระดูกเรา
กองมากกว่าภูเขาทั้งภูเขาอีก ฉะนั้น ๗ ชาตินี้เรื่องเล็ก
มาก พวกเราที่สนใจการภาวนาขนาดนี้ไม่ใช่ชาติแรก
หรอก

ตั้งมั่นอดทนชนิดหนึ่ง ขยันชนิดหนึ่ง ให้ความกับการ
ฝึกตนเอง ฝึกกายวาจาด้วยศีล ฝึกใจให้สงบด้วยสมถ
กรรมฐาน แล้วก็วิปัสสนาให้ปัญญา สมณะฝึกใจให้สงบ
วิปัสสนาฝึกใจให้เกิดปัญญาให้ฉลาด สงบแล้วโง่ก็ไม่ได้
ประโยชน์อะไร แต่ก็ดีกว่าฟุ้งซ่าน สงบแล้วโง่บางทีน่า
กลัวเหมือนกัน พวกติดสมาธิบางที่เพี้ยน ๆ แปลก ๆ เรา
มาพัฒนาตนเอง สุดท้ายแล้วจะดี กายวาจาใจตั้งดงาม
มีความสุขอยู่ในตัวเอง เป้าหมายสูงสุดของเราก็คือ เรา
พ้นจากทุกข์สิ้นเชิง พ้นจากทุกข์สิ้นเชิงนี้ชีวิตที่เหลืออยู่

ช่วงตลอดเวลาที่ฉันยังเหลืออยู่ เราก็มีชีวิตแบบที่เป็น
อิสระ ไปรุ่งเบา มีความสุขอยู่ในตัวเอง ไปฝึกนะ ตั้งใจ
เข้า



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช
วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
จากซีดีแสดงธรรม ณ วัดสวนสันติธรรม แผ่นที่ ๕๙
ไฟล์ ๕๘๐๕๐๙A



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)

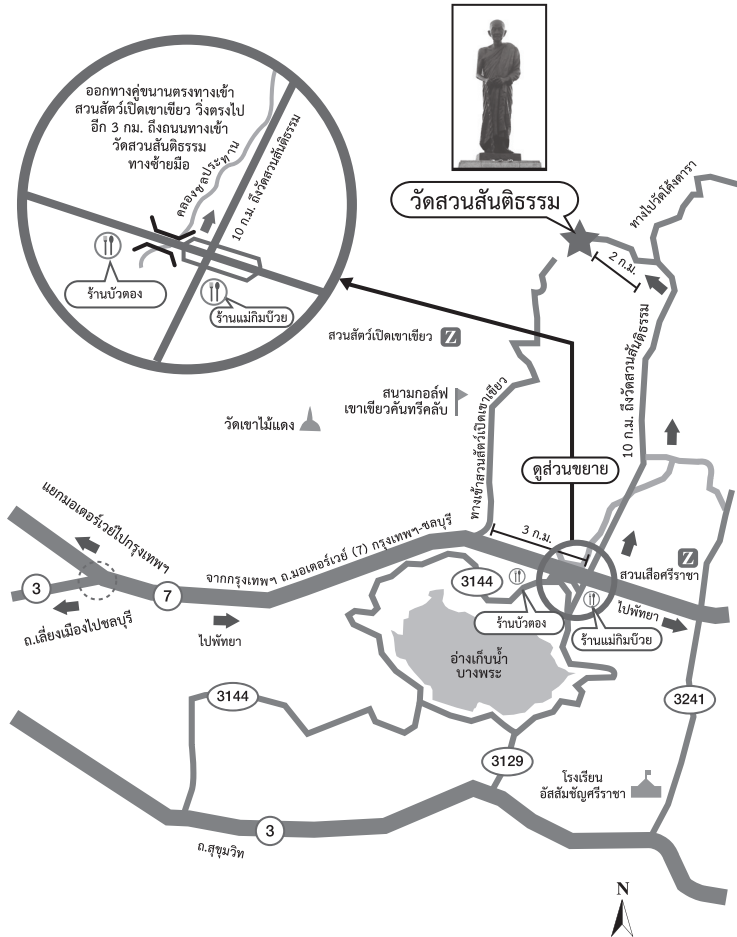
การศึกษาธรรม นักรธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตาม
คำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษา
กรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูปตั้งแต่
๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย
หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่

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)

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจจอบวันและเวลาแสดงธรรมของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar หรือโทร. ๐๘๑-๕๕๗๔๘๗๘

บางส่วนจากพระธรรมเทศนา
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี

รวบรวมโดย
ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี