

เหตุ
แห่งความ
เนิ่นช้า

เหต แห่งความ เป็นข้า

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กันยายน ๒๕๖๐

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อ
ทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรม
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา
สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com>
ติดต่อมูลนิธิฯ ได้ที่ www.facebook.com/LPPramoteMediaFund
หรือ media@lptf.org

ดำเนินการพิมพ์โดย

บริษัท พรีเม้า พับบลิชซิง จำกัด

๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ

แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงิน
บริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้
สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย

คำนำ

นพ.ฉัตรชัย ชมภูทศน์ และคณะ ได้รวบรวม พระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบุญรอด ปาโมชฺโช อันเกี่ยวข้องกับเหตุทั้งหลายที่ทำให้การภาวนาเนิ่นช้า ให้มูลนิธิธรรมหลวงพ่อบุญรอด ปาโมชฺโช จัดพิมพ์เป็น หนังสือ เพื่อประโยชน์ในการภาวนาของนักปฏิบัติ โดยมี อ.สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา เป็นผู้ตรวจทาน

ทางมูลนิธิฯ ขออนุโมทนาทุกท่านผู้มีส่วนในการ รวบรวมต้นฉบับและการจัดพิมพ์ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นช่วยให้เพื่อนนักภาวนาทั้งหลายรู้ทัน เหตุและไม่ติดอยู่ในความเนิ่นช้านั้นต่อไป

มูลนิธิธรรมหลวงพ่อบุญรอด ปาโมชฺโช

๑ กันยายน ๒๕๖๐

เหตุที่ทำให้ปฏิบัติเนิ่นช้า

พวกที่ภาวนายาก มีอยู่ ๒ พวก พวกหนึ่งคิดมาก หาความรู้ด้วยการคิดเอา พยายามคิดอย่างเดียว อีกพวกหนึ่งติดเฟื่อง ใครเขาจะเป็นอย่างไร โลกจะถล่มทลายอะไร ๆ ไม่รู้เรื่อง กุเฟื่องของกุอยู่คนเดียว

สิ่งที่พลาดในการปฏิบัติมันก็มีอยู่ ๒ อย่างนี้แหละ หย่อนเกินไปกับตึงเกินไป

หย่อนเกินไปคืออละเลยที่จะคอยรู้สึกกายรู้สึกใจ ซึ่งแยกได้ ๒ พวก พวกหนึ่งก็หลงโลกไปเลย เพลินออกข้างนอกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อีกพวกหนึ่งคิดเพลินอยู่ในใจของตัวเอง คิดหาเหตุหาผลอะไรอย่างนี้ ฟุ้งซ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พวกนี้หย่อนเกินไป ภาวนาไม่ได้

ส่วนพวกเฟื่อง บังคับกาย บังคับใจ บางคนบังคับมาก หลังเคล็ด คอเคล็ด ยอกไปทั้งตัวเลย เฟื่องจนเครียดไปหมดเลย เครียดจัดจนท้องไส้ไม่ทำงาน ภาวนาจน

ห้องผูกเลยก็มี พวกนี้ตั้งเกินไป ทางสายกลาง ก็คือ
อย่าให้มันหลุดเข้าไปสุดโต่ง ๒ ฟัง

ฟังตามใจกิเลส กระทั่งคิดธรรมะก็ตามใจกิเลส
ตามใจความอยากรู้ พอสงสัยขึ้นมา อยากรู้้อยากหา
คำตอบ คิดใหญ่เลย วิเคราะห์ วิจัย วิจาร์ณ วุ่นวายอยู่ข้าง
ใน ไม่ถึงวิปัสสนาสักที

การทำวิปัสสนาเหมือนการทำวิจัยภาคสนาม
เราต้องเข้าไปดูของจริง ของจริงก็คือกายกับใจ ไปดูให้เห็น
ความจริงของกายของใจ ความจริงของกายของใจคือ
ไตรลักษณ์ ถ้าเอาแต่คิด ๆ เอานะ ไม่ได้กินหรรอก (ไม่ได้ผล)
มันห่ยอนเกินไป หรือเอาแต่ฟัง ฟังลูกเดียว ไม่ได้กิน
หรรอก (ไม่ได้ผล) มันตั้งเกินไป

ครั้งหนึ่งมีเทวดาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า รัศมีของ
เทวดาสว่างทั้งวัดเลย เทวดาไปกลางคืน กลางวันคน
พลุกพล่านเทวดาไม่ค่อยนิยมไป ยกเว้นเวลามีฟังธรรม
เทวดาชอบฟังธรรมมากกว่าคนอื่น มนุษย์เวลาอยู่บ้าน

ก็อยากมาฟังธรรม พอมาถึงวัดก็คิดถึงบ้าน เทวดาองค์
ที่ไปเฝ้าพระพุทธเจ้านี้ สำคัญตนผิดว่าเป็นพระอรหันต์
ไปทูลถามพระพุทธเจ้า คล้าย ๆ ไปชวนแลกเปลี่ยนความรู้
กัน เทวดาทถามพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
พระองค์ข้ามโอชะได้อย่างไร”

โอชะ ก็คือห้วงน้ำ หมายถึงกิเลสทั้งหลาย เรื่อง
ภพ เรื่องกาม เรื่องทิวาส เรื่องอวิชชา อะไรพวกนี้ เทวดา
ถามพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ข้ามกิเลสทั้งหลายมาได้
อย่างไร พระพุทธเจ้าท่านได้ตอบเทวดาบอกว่า

**“เราตถาคตข้ามโอชะได้ เพราะเราไม่พักอยู่
และเราไม่เพียรอยู่”**

ไม่พักกับไม่เพียร เทวดาเจอไม่นี่เข้ากั๊งเลย
แต่ไม่เก็บความสงสัยไว้ นี่ข้อดีของเขา คือไม่วางฟอร์ม
ว่าเป็นพระอรหันต์ ไม่ทำเป็น อืม อืม แบบว่ารู้เหมือนกัน
แล้วก็รีบหนีไปดีกว่า

เทวดาดูออกว่าพระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้า เพราะพระรัศมีของท่านไม่เหมือนคนอื่น ท่านมีฉัพพวรรณรังสี อะไรอย่างนี้ เทวดาทูลถามเลยว่า ช่วยขยายความหน่อยเถอะ เป็นอย่างไรที่ว่าไม่พักกับไม่เพียร พระพุทธเจ้าขยายความให้ฟัง บอกว่า

“ถ้าเราพักอยู่เราจะจมลง ถ้าเราเพียรอยู่เราจะลอยขึ้น เราไม่พัก เราไม่เพียร เราข้ามโสมะได้ด้วยวิธีนี้”

เทวดาฟังเท่านั้นได้พระโสดาบันเลย พวกเราฟังแล้วก็ยังไม่ได้ ต้องขยายความต่อออกไปอีก ต้องปารุญถาขยายให้ฟัง ถ้าเราฟังที่ขยายแล้ว เราก็อาจจะได้นะ (อาจจะได้พระโสดาบัน)

คำว่า พักอยู่ ก็คือการปล่อยตัวปล่อยใจตามกิเลส เหมือนที่ชาวโลกทั้งหลายเขาหลงโลกกัน พวกหลงโลกนี้เรียกว่า พวกพักอยู่ คือไม่เดินต่อ ย่ำอยู่กับที่ บางทีก็เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค เทียบหาความสุขเพลิดเพลิน

ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส หรือคิดนี่ก็ปรุง
แต่งเรื่องที่สนุกสนาน

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย เรียกว่า
กาม หลงกับกาม ก็คือหลงในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ใน
สัมผัส หลงคิดเกี่ยวกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นั้นเอง
ถ้าหลงไปในโลกอย่างนี้ เป็นกามสุขัลลิกานุโยค ถือว่า
ไม่ได้พัฒนาตัวเอง เรียกว่าพักอยู่

ถ้าพักอยู่แล้วสิ่งที่จะได้มา คือการจมลง เพราะ
ธรรมชาติของจิตนี้ไหลลงที่ต่ำ ถ้าเราพักอยู่เราจะจมลง
จะนั้นเวลาเราลงมือปฏิบัติ เราพักไม่ได้ ต้องพากเพียร
แต่เวลาเหนื่อย เราก็พักแบบนักปฏิบัติ ไม่พักแบบ
หลงโลก

ถ้าพักแบบหลงโลก เราจะถอยหลัง มันคล้ายๆ
เราพายเรือทวนน้ำ จะข้ามแก่งซกแก่งหนึ่งต้องพาย
อูตุลุดเลยนะ หยุดไม่ได้ กัดฟันไป เหนื่อยก็ต้องทนเอา
พากเพียรไป ในที่สุดก็ข้ามแก่งไปได้แก่งหนึ่ง บางคนพักอยู่

แก๊งนี้ ๗ ซาติ บางคนไม่นั่งนอนใจ พักนิดหน่อยพอ
แถมชื่นใจ แล้วพายเรือต่อไปอีก ทวนน้ำไปอีกจนขึ้นไป
ถึงวังน้ำบนยอดเขาได้ ปลา มันยังว่ายน้ำขึ้นยอดเขา
ได้เลย เพราะว่ามันมีความเพียร มันไม่พักเฉยๆ ถ้าพัก
ก็ลอยตามน้ำไปเป็นปลาตาย

ถ้าเรามาดูนักปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จใน
การปฏิบัติ เราจะพบว่า เขาไม่พักอยู่เฉยๆ หรือ เขา
ไม่เลิกการปฏิบัติ

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบุญราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๕๐๙๐๘A)



กามสุขัลลิกานุโยค

(๑) วันนี้วันอาสาฬหบูชา พระพุทธเจ้าแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เรื่องแรกที่ท่านสอนคือ อย่าทำผิด ๒ อย่าง เห็นไหม ท่านไม่ได้เริ่มสอนว่า ทำถูกทำอย่างไร พระพุทธเจ้าสอนเริ่มต้นว่า อย่าทำผิด ๒ อย่าง เพราะว่า ผิดมี ๒ อย่างเอง ถ้าไม่ผิด ๒ อย่างนี้แล้วมันถูกเอง ไม่ต้องพยายามทำให้ถูกหรอก

ผิด ๒ อย่างนะ อย่างแรกก็คือ หลงโลก เพลิดเพลินเพลิดเพลินเปิดเปิงไป หลงดู หลงฟัง หลงดมกลิ่น หลงลิ้มรส หลงเพลิดเพลินในสัมผัสทางกาย หลงเพลิดเพลินไปทางใจ การที่หลงเพลิดเพลินเปิดเปิงไป เรียกว่า ย่อหย่อนไป เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค นี่ท่านบอกว่าอย่าไปทำ

อย่างถ้าเราเฮฮา กินเหล้า เมายา เฮฮาปาร์ตี้ สนุกสนานไปเรื่อย ๆ ถึงวันหยุดทีหนึ่งก็นัดเพื่อน ชวนกันไปเที่ยว ไปเลี้ยงโน่นเลี้ยงนี่ เที่ยวไปเรื่อย ๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไร เอาดีทางธรรมะไม่ได้หรอก เราต้องรักษาวินัยในตนเอง ไม่ให้หลงโลก ถ้าพวกเราอยากได้

**ดี ก็อย่าหลงโลก โลกไม่มีอะไร โลกมันหลอกให้คน
หลงเท่านั้น**

อย่างเราเพลิดเพลินไป ไม่นานก็ตาย พวกที่
มาเรียนด้วยกันนี้ ตายไปเยอะแล้ว ไม่ใช่ต้องตายตาม
อาวุธ คนแก่ๆ เดินง่อกง่กนี่ ยังไม่ตายสักทีเลย ถือ
ไม่เท่าเดินง่อกง่กๆ อยู่มาได้ตั้งนานแล้ว หนุ่มๆ
สาวๆ ปู๊ปปี้บเป็นมะเร็งตายไปตั้งเยอะแล้ว

คนเป็นมะเร็งตายอันดับหนึ่งในยุคนี้เลย อันนี้
หลวงพ่อบอกว่าเอาเอง ดูจากลูกศิษย์เป็นมะเร็งตายอันดับ
หนึ่ง โรคอื่นไม่ค่อยมี อุบัติเหตุนี้ไม่เคยได้ยินเลยว่ามี
พวกเราตาย อุบัติเหตุรถคว่ำ รถหงาย พลิกไป พลิกมา
ก็ไม่มีอะไร ถ้าสติเราดี หัวกำลังจะโขกพื้นแล้ว ก็หลบ
สักหน่อยหนึ่ง หรือเวลาหกล้ม จะรู้สึกล้มลงช้าๆ มันจะ
ไม่ใช่โครมเดียวถึงพื้น พอสติมันเร็ว หัวจะโขกมันก็หลบ
สักหน่อยหนึ่ง แทนที่หัวกะโหลกจะแตก ก็อาจแค่หูแห้ว
ไปหน่อย

ชีวิตประมาทไม่ได้ อย่าไปเพลิดเพลिनนาน
หัวเราะๆ อยู่ แบบเดียวก็ตายไปแล้ว

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๗๓๐A)

(๒) สมราวาส สมาธิสู้พระไม่ได้ ใจคอกวากแวก **การปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง** ทำบ้าง หยุดบ้าง ดู (มีสติรู้กายรู้ใจ) ๕ นาที หลงเป็นชั่วโมงประมาณนี้ ทำแป๊บๆ เดี่ยวก็เลิก **ที่ทำให้สมาธิไม่ดี ทำให้การปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง เพราะ “กาม” นั้นเอง**

กามไม่ใช่แค่เรื่องเซ็กส์ กามคือเราพอใจ เอร็ดอ่อยในการมองรูป ในการฟังเสียง ในการดมกลิ่น ในการชิมรส ในการหาอะไรมาสัมผัสร่างกาย หรือคิดถึง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งเป็นกามธรรม เป็น กามทางใจ

วันๆ เรามัวแต่สนใจ เราห่วงแต่ในเรื่องพวกนี้ ห่วงในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ คิดอยู่ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ทำให้สมาธิไม่ดี ทำให้การปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง) อย่างเราจะนั่งภาวนา สักหน่อย เดี่ยวก็อยากกินอะไรสักอย่าง ก็รีบแต่งตัวไปกินแล้ว เดี่ยวก็ไปดูโน่นดูนี่ ไปฟังโน้นฟังนี้ ใจมันวอกแวกๆ อยู่อย่างนี้ มันวอกแวกเพราะมันหลงในรูป

ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ (หลงในกาม) คิดอยู่ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (คิดอยู่ในเรื่องกาม) แล้วก็เที่ยวแสวงหาเรื่อยไป

การที่ใจร้อนเร็ว วุ่นวายไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิตออกนอกสนใจของข้างนอก ไม่สนใจในกาย ไม่สนใจในใจของตัวเอง ก็คือสมาธิไม่มี ใจมันไหลไปหมด ภาวนาแป๊บเดียวก็ไหลแล้ว ไหลตลอดแล้วจะภาวนาให้ต่อเนื่องได้อย่างไร เมื่อใจมันหนีไปก่อนแล้ว มันก็พากายหนีตามไป

กาม มีคุณเหมือนกัน คือให้ความสุข ความเอร็ดอร่อย แต่พระพุทธเจ้าบอกว่ามีคุณน้อย มีโทษมาก โทษที่เห็น ๆ ก็คือ ทำให้เราติดใจอยู่ในโลก โลกที่เราเพลินอยู่เรียกว่า “กามภพ” หรือเรียกว่า “กามโลก” เราติดมันอยู่ พออกพอใจ มีกามตัณหา มีภวตัณหา

กามโลกมีโทษ เมื่อเราติดอยู่ เราพัวพันอยู่ เราพันไปไม่ได้ เราก็เวียนตาย เวียนเกิดอยู่ตรงนี้เอง กามเป็นเครื่องดักสัตว์โลก ส่วนใหญ่เลยถูกกามดักเอาไว้ ไปไหนไม่รอด เป็นทาสมันไปเรื่อย ๆ เพราะติดอยู่ในกาม สุดท้ายก็แก่ ก็เจ็บ ก็ตาย นี่คือการรับโทษสมน้ำหน้าที่ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเพราะติดอยู่ในกาม

เกิดมาก็เกิดจากกาม เกิดเพราะกาม (เกิดแล้วก็) หมกมุ่นอยู่กับกาม ตายไปก็อยู่กับกามอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ กามมันมีคุณน้อย ให้ความสนุกสนาน เอร็ดอระอย่างแค่ว่าเดียว แต่กามมีโทษมาก มันทำให้เราติดพันออกไปไม่ได้ ต้องตกเป็นทาสมันตลอดเวลา

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๙๐๔๐๙A)

ชี้แจงปฏิบัติ
ไม่สม่ำเสมอ



(๑) ชี้แจง เอาดีไม่ได้หรอก ไม่ว่าจะทำอะไร ทั้งทางโลกและทางธรรมก็ต้องทำจริงๆ ทำบ้างไม่ทำบ้าง ไม่ไหว เมื่อก่อนคนจีนอพยพมาเมืองไทย ทำมาหากินค้าขาย ขายของไม่มีวันหยุด คนไทยชอบทำนา ไปไถนาเสร็จ ไปหว่านข้าวเสร็จ ดูแลต้นข้าว อะไรอย่างนี้แล้วก็ได้พักบ้าง พอข้าวออกรวง ไปเกี่ยวข้าว นวดข้าว ขายข้าวเสร็จแล้วมีเวลาพัก หลายเดือนก็เลยไม่รวย คนจีนขายของ หาบของขาย พายเรือขายของ ขายทุกวันไม่มีหยุด ก็เลยรวย

การภาวนาก็เหมือนกัน ภาวนาแล้วก็หยุด นานๆ มาทำที่หนึ่งอะไรอย่างนี้ หรือขยันขึ้นมาที่หนึ่ง ก็ขยันในช่วงไม่กี่วันหรอก แล้วความขี้เกียจก็ชนะ ถ้าอย่างนี้เราไม่มีทางได้ผลหรอก แค่ว่าเอาธรรมะไปเพื่อดำรงชีวิตอยู่ในโลกก็ยังไม่ได้ผลเท่าไร

ถ้าเราภาวนาสมาธิสมาธิ คีล ๕ รักษาสมาธิสมาธิ มันก็มีอานิสงส์ การมาฝึกจิตฝึกใจให้ตั้งมั่นทุกวันๆ ก็มีอานิสงส์ เจริญปัญญาเรื่อยๆ ก็มีอานิสงส์ อย่างถ้าเรา

ตั้งใจรักษาศีล & ให้ได้เป็นเดือนขึ้นไป หรือบางคนถึง
ช่วงเข้าพรรษาก็ตั้งใจรักษาศีล & พอออกจากพรรษา
นึกถึงแล้วมันอึดใจ มันเกิดปิติ เกิดความสุข สมาธิมัน
เกิดเลย อันนี้เพราะเขาทำต่อเนื่อง มันก็มีอานิสงส์ ได้
ความสุข ได้สมาธิอย่างง่าย ๆ

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๒๐๘A)

(๒) ภาวนาอย่างพวกเรา ทำบ้างไม่ทำบ้าง วันนี้ขยันก็ทำ วันนี้ขี้เกียจไม่ทำ แปะโป่งไว้ก่อน (รอไปทำวันอื่น) อะไรอย่างนี้ ไม่ได้กิน (ไม่ได้ผล) หรอก เหมือนพายเรือทวนน้ำ จะไปที่ตำบลหนึ่งที่อยู่เหนือน้ำ พายเรือทวนน้ำไป โอย เหนื่อยแล้วจอดเรือก่อน แล้วก็ไม่รู้จักผูกเรือไว้ เรือก็ไหลกลับมา เดี่ยวมีแรงก็พายใหม่ พายอยู่อย่างนี้ พายไปพายมาไม่เอาแล้ว กลับบ้านดีกว่า พวกที่ภาวนาเหยาๆ แหยะๆ ก็จะเป็นอย่างนี้แหละ เดี่ยวก็ทำ เดี่ยวไม่ทำ เดี่ยวทำ เดี่ยวไม่ทำ แล้วก็เลิกไป ไม่ได้กินหรอก (ไม่ได้ผล) ฉะนั้นเวลาทำกรรมฐานต้องจริงจัง ทำไม่เลิก ทำทุกวัน ต้องให้มันมีวินัยในตัวเองบ้าง

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๖๑๓A)

(๓) ต้องทำให้จริง อย่าขี้เกียจ ทำบ้างหยุดบ้างไม่ได้กิน
หรือ (ไม่ได้ผล) ถ้าทำจริงๆ ใช้เวลาไม่นาน อย่างถัสดีล
สัก ๒-๓ เดือน ก็ให้เห็นผลแล้ว ฝึกทุกวันๆ ไม่กี่เดือน
หรือ ใจที่ตั้งมั่น แยกธาตุแยกชั้นนี้ได้ ชีวิตเปลี่ยนไป
มีความสุข มีความสบาย ผิดจากคนอื่นทั่วๆ ไป คนอื่น
เขาจมกับความทุกข์ ไม่มีทางออก ของเราออกจากความ
ทุกข์ได้ สบายกว่ากันเยอะ

เรามีโอกาสแล้ว ที่จะเลือกวิถีชีวิตของตนเองว่า
เราจะตามใจกิเลส แล้วใช้ชีวิตแบบเก่าๆ จนกระทั่งแก่ไป
ตายไป หาสาระอะไรติดตัวไม่ได้ หรือเราจะเลือกชีวิต
ที่สะอาดหมดจดมากขึ้นๆ ต้องเลือกเอาเอง พระพุทธเจ้า
ท่านไม่ได้บังคับเราว่าต้องเชื่อท่าน ถ้าเราเชื่อเราก็ทำ
เอา เราก็ได้ผลของเรา ถ้าตอนนี้เรายังไม่เห็นผลด้วย
ตนเอง ก็อดทนทำไปสักช่วงเดียวเท่านั้น ก็ให้เห็นผล
แล้ว ยิ่งถ้าได้ธรรมะแล้วนี้ เราจะยิ่งรักพระพุทธเจ้า
แน่นแฟ้น ไม่มีคลอนแคลนเลย

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๒๐๘)



ศิลป์กรร

(๑) ใครรู้สึกว่ภาวนาเป็นเรื่องยากมากยกมือชื ใครรู้สึก
ยาก ไม่ต้องเกรงใจ ถ้ามันง่ายคงบรรลุธรรมไปเยะแล้ว
**หลวงพ่อก็แปลกใจว่ ทำไมพวกเราบรรลุธรรมช้ำ
ทั้งที่ลิ่งที่ถ่ายทอดให้เนี มันควรจะได้ผลเร็ว**

ดีขึ้นใหม่? ก็ดีขึ้น ส่วนใหญ่ดีขึ้นทุกคน แต่
**ทำไมจิตไม่รวมพลังเกิดอริยมรรคกับเขาสักที ทบทวน
ดูนะ ศิลของเราดีใหม่ ใครยังต่างพร้อยมีใหม่
สำคัญนะ ศิลไมตินิดเดียวก็ไมบรรลุธรรมแล้ว**

หลวงพ่อพุทธ เคยเล่าให้หลวงพ่อฟังว่ ศิล
สำคัญสำหรับนักปฏิบัติ สมัยดึกดำบรรพ์แล้ว ตั้งแต่
ก่อนพระพุทธเจ้าองค์นี้ สมัยพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ มี
พระองค์หนึ่งท่านนั่งเรือไป คงเป็นเรือพาย ไม่ใช่เรือ
หางยาวหรือก ท่านเห็นมีสาหร่ายขึ้นอยู่ในน้ำ ท่านก็
เอามือไปลู่น้ำเล่น ก็ยวสาหร่ายขึ้นมา ท่านเห็นว่า
พรากของเขียว อาบติเล็กน้อย ท่านไม่ปลงอาบติ คน
รุ่นนั้นคงอายุยืน ภาวนาเป็นหมื่นปีก็ไม่ได้ผล

หลวงพ่อบอกท่านบอก ศิลจำเป็น พวกเราเป็น
ฆราวาสก็ดีแล้ว รักษาศีล ๕ ข้อเอง เป็นพระมีวินัยต้อง
รักษาเยอะแยะเลย อย่างชาวบ้าน ฆราวาสพรากของ
เที่ยวหรือทำต้นไม้เขียวๆ ให้ขาด ไม่ได้ผิดศีล แต่พระ
นี่ผิด

เราไม่นั่งนอนใจ สำนวญตัวเอง อะไรยังบกพร่อง
เราต้องพัฒนาขึ้นมาให้มันดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค่อยๆ
พัฒนาขึ้นมา แต่ละวันได้ทำในรูปแบบใหม่ ใครไม่ทำ
บ้าง ยกมือให้หลวงพ่อดูซิ ทำบ้างไม่ทำบ้างมีไหม หรือ
ทำทุกคนทุกวัน ใครทำทุกวันบ้าง มีไหม เออดีนะ มีน้ำ
หน้าตาใสกว่าเก่า

สมาธิจำเป็น ฆราวาสนี้จุดอ่อนเลยคือ สมาธิ
ไม่ค่อยพอ เวลาสมาธิไม่พอ เจริญปัญญาไปก็กลายเป็น
ฟุ้งซ่าน ถ้าสมาธิพอ เจริญปัญญาเต็มที่แล้วจิต
จะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ แล้วเกิดอริยมรรคได้

ทุกวันให้เราทำในรูปแบบ วันไหนฟังชานมาก
น้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่มีความสุข ให้จิตได้
สงบ วันไหนจิตสงบพอสมควรแล้ว ก็ทำกรรมฐาน
เดิมแหละ แล้วคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป จิตไหลไปคิด
แล้ว รู้ จิตไหลไปเพ่งแล้ว รู้ จิตไหลไปควานหาว่าจะ
ดูอะไรดี รู้ จะได้สมาธิชนิดตั้งมั่นขึ้นมา วันไหนจิตใจ
ตั้งมั่นแล้ว ก็แยกอุปนาม นั่งอยู่อย่างนี้ก็เห็นร่างกาย
นั่ง ใจเป็นคนดู หายใจอยู่ เห็นร่างกายหายใจ ใจเป็น
คนดู ต้องฝึกนะ ของฟรีไม่มีหรอก ค่อยๆ ฝึกไป

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๙๐๕๒๑A)

(๒) สมัยพุทธกาล มีฆราวาสคนหนึ่งมาบวชเป็นพระ แล้วก็พยายามภาวนา คนรุ่นเดียวกันบรรลุมรรคผลไปหมดแล้ว เหลือท่านอยู่องค์เดียวไม่ได้อะไรเลย อธิษฐานว่า แต่มรรคผลเลย เข้าฌานก็ไม่มี แค่ทำสมาธิก็ยังทำไม่ได้เลย ท่านก็เสียใจ

วันหนึ่งท่านรู้สึกว้าอาภัพเหลือเกิน มีชีวิตอยู่ก็ป่วยการ กินข้าวชาวบ้านทุกวันไม่มีความดีติดตัว ก็เลยเอาเม็ดโกนมาปาดคอตัวเอง พอปาดคอไปแล้ว ยังไม่ตาย เลือดก็ไหล ท่านนึกขึ้นได้ว่า “ตั้งแต่บวชมานี้ เราก็มีความดีเหมือนกัน บวชมานี้ถือศีลไม่เคยต่างพร้อยเลย พระพุทธเจ้าให้ถือที่ข้อ ถือหมดเลย ไม่ยอมต่างพร้อย”

ตัวท่านเองไม่สามารถติเตียนตัวเองได้ว่ามีศีลต่างพร้อย มองตัวเองก็ไม่เห็นเลยว่าจะต่างพร้อยตรงไหน พวกเพื่อนสหธรรมิก พวกพระด้วยกันก็ไม่มีองค์ไหนเคยว่าท่านผิดศีลผิดธรรมอะไร กระทั่งพุทธเจ้าก็ไม่เคยตำหนิท่านเลย พอท่านคิดได้ว่าท่านมีศีลดี จิตท่านก็สงบได้สมาธิ ในขณะที่ใกล้จะตายนั่นเอง แต่ก่อนไม่มี

สมาธิ เดินปัญญา มันก็ไม่ได้ผล พอจิตมันสงบ มันสบาย
จิตมันมีสมาธิขึ้นมา มีกำลังขึ้นมา ก็เดินปัญญาได้ เห็น
ร่างกายจะตาย มีใจเป็นคนดูขึ้นมา ดูไปเรื่อยๆ สุดท้าย
ก็ตาย

พวกพระก็ไปถามพระพุทธเจ้าว่า “ภิกษุรูปนี้ฆ่า
ตัวตาย ตอนนี้อยู่ตกรกที่ไหนอยู่” พระพุทธเจ้าบอกว่า
“ภิกษุองค์นี้ไม่ตกรก ภิกษุองค์นี้เป็นพระอรหันต์ชนิด
ซีวิตสมลีสี” เป็นในขณะที่ตาย คือท่านไปแตกหักได้
ตอนขาดใจตายพอดี บรรลุแล้วก็ตายเลย

นี่เพราะมีศีล พวกเราก็เหมือนกัน ที่หลงพ้อ
สอนๆ ไว้ ให้พวกเราถือศีลไปเรื่อยๆ พอ ๑ เดือน
๒ เดือน ๓ เดือนเท่านั้นนะ จิตมันเปลี่ยนแล้ว ขนาด
ทำอย่างอื่นไม่เป็นเลย แต่ตั้งใจถือศีล จิตมันก็มีพลัง
มีกำลังขึ้นมา จิตใจตั้งมั่น จิตใจเบิกบาน

นึกถึงศีลมันเกิดปีติ มีปีติ มีความสุข นี่มันเข้า
ใกล้ฌานเข้าไปเต็มทีแล้ว มีปีติ มีความสุข จิตมันก็

ไม่ออกแวกซุกซนไปที่อื่น จิตมั่นก็อยู่ในอารมณ์เดียวที่ มีความสุข ได้สมาธิขึ้นมา มันได้ง่ายๆ อย่างนี้เอง

เราตั้งใจถือศีล ๕ ไว้ คนไม่มีศีลจิตจะฟุ้งซ่าน
อย่างคนที่คิดจะทำร้ายคนอื่น คิดทำร้ายสัตว์อื่น จิต
ฟุ้งซ่าน คนที่เมตตาคนอื่น เมตตาสัตว์อื่น จิตสงบ คนที่คิด
ลักขโมยเขา จิตฟุ้งซ่าน คนที่ไม่เอาของของคนอื่น แล้วมี
เหลือเฟือก็ยิ่งแจกคนอื่นได้อีก จิตมีความสุข มีความสงบ
คนที่ทำงานนี้มีความสุข มีความสุขมากกว่าคนที่ขโมย
เขา คนที่สันโดษในคู่ของตนเอง มีความสุข มีความสงบ
ไม่วุ่นวายเหมือนคนที่อยากมีกิ๊ก พวกเราถ้าใครมีกิ๊กมี
แก๊งอะไร เล็กๆ เสีย ไม่ดีหรอก ใจจะฟุ้งซ่าน จะเอา
มรรคผลแต่มีกิ๊ก ใจ ยากนะยากมากเลย ยังไม่เคยเห็น
เลยว่าคนผิดศีลแล้วจะได้ธรรม

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๒๐๘A)

(๓) วิธีที่จะฝึกตนเองคือ ถือกีฬไว้ก่อน กีฬาจำเป็นที่สุด ถ้าไม่มีศิลปะ สมาธิก็เสื่อม ปัญญา ก็เดินไม่ได้ อย่างคนไม่มีศิลปะมาถามครูบาอาจารย์ว่า ผมจะปฏิบัติอย่างไร ครูบาอาจารย์ก็ไม่มีธรรมะจะให้ ไม่ใช่ใจร้าย ไม่ใช่ว่าอาจารย์ไม่รู้จัก

บางคนเดินดุ่มๆ มาถามว่า ผมจะภาวนาอย่างไร ครูบาอาจารย์ก็ไม่มีธรรมะขึ้นมาในใจเลย สอนไม่ถูกเลย บางที่ต้องถามว่าไปกินเหล้ามาหรือเปล่า กินเหล้ามาธรรมะก็ไม่มีจะให้ ดังนั้นศิลปะ & จำเป็น ถ้าไม่มีศิลปะตัวเดียว สมาธิของเราที่ไม่มี ครูบาอาจารย์ก็สอนเราไม่ไหว ธรรมะมันไม่เกิด

ธรรมะฝ่ายปฏิบัติไม่เหมือนธรรมะฝ่ายปริยัติ ธรรมะฝ่ายปริยัตินั้น ท่านจำเอาไว้แล้วก็พูดไปตามที่จำได้ ธรรมะฝ่ายปฏิบัตินี้ จิตมันจะถ่ายทอดธรรมะขึ้นมา สดๆ ร้อนๆ แล้วมันจะพอดีกับใจของเราในขณะนั้น ฉะนั้นเวลาที่ฟังธรรม พยายามรักษาใจ ดูแลใจของเรา ถือกีฬา & ไว้ ศิลปะ & ข้อพอแล้ว



จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๗๓๐A)



(๑) จุดอ่อนของฆราวาสที่หลวงพ่อบอกเห็นคือ สมาธิไม่ค่อยมี ใจวอกแวกๆ ตลอดเวลา ยิ่งไปเล่นไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) วันๆ มีแต่เรื่องฟุ้งซ่าน แล้วสมาธิจะอยู่ที่ไหน

ของฟรีไม่มี อยากได้ของดีก็ต้องฝึก ต้องทนทนซะแต่วันนี้ แล้ววันหน้าสบาย เปรียบเหมือนถ้าตอนยังวัยหนุ่มวัยสาว ยังแข็งแรงแต่ไม่ทำงาน ตอนวัยแก่ก็ไม่มีจะกิน จะไปทำงานก็ทำไม่ไหวแล้ว มันก็เหมือนการภาวนา ถ้าภาวนาตั้งแต่ยังหนุ่ม ยังสาว ยังมีแรงอยู่ ภาวนาไปถึงตอนแก่เราจะมีที่พึ่งมีที่อาศัย (มีธรรมะเป็นที่พึ่งที่อาศัย)

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๙๑๑๑๒)

(๒) ใครเล่นไลน์ (Line) บ้าง ยกมือซิ โห โหมะยังไม่
มากพออีกหรือ อันตรายมากเลย อย่างเรานั่งสมาธิ
จิตรวมกำลังจะเกิดอริยมรรค (เสียง) ตึง ขึ้นมาอย่าง
นี้ (ทำให้จิตถอยออกมา อริยมรรคก็ไม่เกิด) อีกเป็น
ปีกว่าจะรวมพลังขึ้นมาได้อีกทีหนึ่ง

เราไม่รู้ว่าอินทรีย์เราจะแก่กล้า บารมีจะสมบูรณ์
ตอนไหน จะบรรลุตอนไหน เราอย่าสร้างเครื่อง
ทำลายสติของเราไว้ข้างๆ ตัว แต่ถ้าเอาไว้สำหรับ
ติดต่อกัน ไม่ใช่เป็นไร ถ้าเอาไว้คุยเพื่อแจ้อออกไปทำ
เลย ฟุ้งซ่าน มันเข้าข่ายคลุกคลีมากไป ยุ่งมากไป
ไลน์ (Line) นี้วุ่นวายมากเลย คลุกคลียิ่งกว่าโทรศัพท์
อีกซะใหม่ โทรศัพท์ยังไม่คลุกคลีเท่า

ลดๆ ได้ก็ดีนะ เล่นแล้วจะหวังได้มรรคผล
นิพพานด้วย แต่ดูตลอดเลย เดี่ยวก็ดูๆ เครื่องเดียว
ไม่พอดู ๒ เครื่องอย่างนี้ แล้วจะเอามรรคเอาผลที่ไหน
ได้ ใจก็แกว่งๆ ตลอด ฉะนั้นอะไรที่ทำแล้วเป็นเครื่อง
พะรุงพะรังใจ ลดๆ ลงซะบ้าง



จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ศาลากาญจนานิกเชก (ศาลาลุงชิน)



(๑) ต้องช่วยตัวเองให้มากๆ หน่อย **มีโยนิโสมนสิการ**
สังเกตตัวเอง เบื้องต้นเลยสังเกตพฤติกรรมของเรา
เองว่า สิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันนี้อะไรมีสาระ อะไรไม่มี
สาระ เบื้องต้นแค่นี้ก็ต้องรู้แล้ว

ในชีวิตเรา เราเอาเวลาไปทำสิ่งซึ่งไม่มีสาระ
นี้เยอะมากเลย อย่างนั่งเล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเฟซบุ๊ก
(Facebook) เล่นไลน์ (Line) อะไรอย่างนี้ แต่ถ้าเพื่อ
ทำมาหากินนี้ได้ เอาไว้ติดต่อธุรกิจการงาน ติดต่อ
ญาติพี่น้องที่ไม่เจอกันนานๆ ก็ใช้ได้ แต่ถ้านั่งเล่น
ทั้งวันนี้ เป็นการเอาของไม่มีสาระมาเป็นสาระ เอาของ
พวกนี้มาเบียดบังเวลาที่เราจะภาวนาไปหมดเลย

ชีวิตของคนยุคเรานี้ อายุเฉลี่ยประมาณ ๗๕ ปี
๗๕ ปีนี้เราเอาไปนอนซะ ๒๕ ปีแล้ว เหลืออยู่ ๕๐ ปี
เอาไปเรียนหนังสือ เอาไปทำงานซะอีก เหลือเวลาส่วน
ตัวจริงๆ ไม่มากหรอก แล้วยังเอาเวลาที่เหลือนี้ไปเล่นอีก
รวมความแล้วไม่เหลือเวลาภาวนาเลย

เราต้องรู้ว่าอะไรมีสาระกับชีวิตเรา อะไรไม่มี
สาระ อะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ ต้องรู้
สิ่งที่จะมีประโยชน์ในการยกระดับจิตวิญญาณเราก็
คือ สมถะกับวิปัสสนา อันนี้มีประโยชน์ การทำทาน
การถือศีล การภาวนามีประโยชน์ เมื่อเรารู้ว่าสมถะและ
วิปัสสนามีประโยชน์แล้ว อะไรสมควรแก่เราก็ต้องมาดู
ต่อไป สมถะทำได้ตั้งเยอะตั้งแยะ (ทำได้หลายแบบ)
สมถะแบบไหนเหมาะแก่เรา วิปัสสนาก็มีหลายแบบ
ใช้สมาธินำปัญญา ปัญญา นำสมาธิ สมาธิและปัญญา
ควบกัน อันไหนเหมาะแก่เรา อะไรสมควรแก่เรา


ให้เรารู้ว่าอะไรมีสาระ อะไรไม่มีสาระ ในสิ่งที่มี
สาระนั้น อะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ อย่าง
เรื่องที่มีสาระในโลกก็มีเยอะแยะ บางเรื่องไม่ได้มีประโยชน์
แก่เรา แต่ว่ามีประโยชน์แก่คนอื่น อย่างนี้ก็มี

สิ่งที่มีประโยชน์แก่เรา อะไรสมควรแก่เรา อย่าง
สมถะและวิปัสสนานี้มีประโยชน์ ก็ต้องรู้ว่าสมถะแบบไหน
สมควรแก่เรา วิปัสสนาแบบไหนสมควรแก่เรา แล้วเรา

ก็คอยสนใจไม่ละทิ้ง คอยใส่ใจสนใจอยู่ในกรรมาฐานที่
เหมาะสมแก่เรา ที่สมควรแก่เรา ต้องสำรวจตัวเองดู
แล้วเราก็เลือกเส้นทางเดินที่เหมาะสมกับตัวเอง

การภาวนานี้หยุดไม่ได้เลย ต้องทำให้ต่อเนื่อง
ประเภทที่บอกว่า ผมจะแบ่งเวลาภาวนานี้ ไร้อาระ
ที่สุดเลย ชีวิตมีเหลือนิดเดียวแล้วนะ ๗๕ ปีเอาไป
นอนชะ ๒๕ ปี แล้วเอาไปทำธุระอย่างอื่นอีกตั้งเท่าไร
เหลือเวลานิดเดียวยังจะมาแบ่งเอาไปอีก ถ้าอย่างนี้
ไม่รู้ว่าจะไร้อาระอะไรไม่มีสาระ อะไรมีประโยชน์
อะไรไม่มีประโยชน์

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๑๑๐๗)



เรียนด้วยการคิดเอา
ปัญญาล้ำหน้า
ฟังในธรรม

(๑) ธรรมชาติไม่ได้เอาไว้คิดเล่นๆ บางคนอ่านมาก ฟังมาก คิดมาก ไม่ได้กิน (ไม่ได้ผล) หรอก กิเลสไม่ได้กลัวการคิด ความคิดเป็นเครื่องมือของกิเลส เรียกอภิสังขารมาร เป็นเครื่องปรุงแต่ง

เรียนธรรมชาติเราไม่ได้เรียนด้วยการคิด เราเรียนด้วยการเข้าไปเห็น เข้าไปประจักษ์ต่อหน้าต่อตา ดูกาย เขาทำงาน ดูใจเขาทำงาน จึงจะเกิดปัญญาที่แท้จริง บางทีคิดมากไป สมมติหลุดเลยก็มี เมื่อก่อนหลวงพ่อก็เคยเป็น มองออกเลยว่าเวลาเราปฏิบัตินี้ จิตทรงสมาธิขึ้นมากก็เป็นภพๆ หนึ่ง เอ๊ะ นี่มันภพนี้ ไม่เอา ตอนไปเดินปัญญาก็เห็นว่า เอ๊ะ ตอนเดินปัญญาก็เป็นภพอีกภพหนึ่ง ก็ไม่เอาอีก อะไรรู้ๆ ก็ไม่เอาสักอย่างเลย เอาอย่างเดียวคือเอาความไม่เอาอะไร พอจิตมันเดินตรงนี้ มันถอนออกจากการปฏิบัติเลย หลุดออกมาอยู่ข้างนอก เหมือนคนภาวนาไม่เป็นเลย อย่างนี้ปัญญามันล้าไป ไม่ดี

บางคนก็คิดคาดลวงหน้า เช่น เห็นสภาวะเกิดดับ
แล้วก็คิดสรุปเลย เต็มมันเกิดมันก็ดับ (แล้วก็คิดต่อ)
เรื่องอะไรต้องไปปล่อยให้มันเกิดดับ ดับมันไปเลย (ตั้งใจ
ทำให้ดับ) หรืออย่างจิตมันจะคิดอย่างนี้ ก็คิดไปว่า
อย่าไปให้มันคิดเลย คิดแล้วตัดทิ้งเลย อย่างนี้ฟุ้งซ่าน
คิดมากไป ภาวนาไม่ขึ้นหรือก ไม่ได้กิน (ไม่ได้ผล) หรือก

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๒
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๖๑๓B)

(๒) ถ้าจิตไม่ถึงฐานเดินปัญญาไม่ได้จริงหรือ ก็มีแต่คิดเอา เช่น คิดเรื่องไตรลักษณ์อะไรอย่างนี้ มันไม่เกิดปัญญาจริงหรือ ฉะนั้นจุดนี้เป็นจุดใหญ่ที่หลวงปู่เข้มงวดที่สุดเลยในการเรียนกรรมฐาน

จิตต้องถูกชะก่อนจึงจะเดินปัญญาได้ ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าต้องมีสมาธิก่อนจึงจะเดินปัญญาได้ สมาธิมีหลายชนิด สมาธิบางอย่างไม่ทำให้เกิดปัญญา บางอย่างทำแล้วก็ไปเที่ยวรู้อ่านนอก ไม่รู้กายรู้ใจ บางอย่างทำแล้วสงบเฉยๆ บางอย่างทำแล้วเจริญปัญญาได้ สมาธิมีหลายชนิดต้องเรียนนะ บทเรียนอันนี้ชื่อว่า จิตศึกษา

เราต้องเรียนรู้อาการของจิตว่า ถ้าจิตไหลออกไปภายนอก เคลื่อนไปแล้วก็ถูกอารมณ์ครอบงำ เทียวเห็นโน้น เทียวเห็นนี่ไป หรือจิตเคลื่อนไปแล้วไปนั่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ได้รับความสงบเฉยๆ ถ้าจิตเคลื่อนแล้วเรารู้ เกิดจิตตั้งมั่น ไม่เคลื่อนโดยไม่เจตนา นี้จะได้สมาธิที่เอาไว้เดินปัญญา ถ้าเราไม่แตกฉานในจิต แล้วเราเอาจิตที่ไม่มีคุณภาพไปเจริญปัญญา ทำไม่ได้จริงหรือ

ถ้าเทียบคนที่ทำกรรมฐานกับคนที่ไม่ทำกรรมฐานแล้ว คนที่ทำกรรมฐานมีนิดเดียว คนทำกรรมฐานที่ว่ามีน้อยแล้วนี่ ที่ทำถูกยิ่งน้อยลงไปอีก อย่างคนไปเข้าคอร์สเข้าอะไรกัน บอกว่าทำวิปัสสนา แต่ดูแล้วร้อยละร้อย หรือพูดแบบเกรงใจร้อยละ ๙๙ กว่า ไปทำสมณะแต่คิดว่าเป็นวิปัสสนา หรือบางคนก็บอกทำวิปัสสนาเจริญปัญญา แต่ไปคิดพิจารณา จิตไม่มีสมาธิที่ถูกต้องรองรับ นั่นก็กลายเป็นความฟุ้งซ่าน ฟุ้งในธรรม

เวลาที่เราคิดพิจารณาธรรมะ จิตใจได้รับความสุขได้รับความสงบ เป็นอาหารของใจอย่างหนึ่ง กินแล้วเสพติดเหมือนกัน เหมือนอย่างบางคน คิดพิจารณาธรรมะมากๆ แล้วจะเพลिन มีความสุขคิดว่า “กูรู้หมดแล้ว” เอาเข้าจริงไม่รู้หรอก

ฉะนั้นต้องมาเรียนให้ได้จิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานก่อน จึงจะเป็นจิตที่พร้อมจะเจริญปัญญาอย่างแท้จริง



จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๖๑๓A)

อัตตภิสมถานุโยค



เรียนรู้ความจริงของรูปนามไป เราจะเรียนรู้ความจริง
ของรูปนามได้ หรือจะทำสมณะได้ จิตต้องถูก จิตที่
พวกนักปฏิบัติทำกันอยู่นี้ คือจิตที่ผิด เพราะทันทีที่
คิดถึงการปฏิบัติ ถ้าไม่บังคับกายก็บังคับใจ ส่วนใหญ่
บังคับทั้ง ๒ อย่าง

อย่างพอหลวงพ่อบอก เอ้า พวกเราทำอานา
ปานสติ เราก็ต้องขยับ บังคับร่างกายเรียบร้อยแล้ว
ก็บังคับการหายใจอีก แล้วก็บังคับจิตให้นิ่ง ๆ อีก หรือ
หลวงพ่อบอกไปเดินจงกรม ก็วางฟอร์มทันที ทันทีที่
คิดถึงการปฏิบัตินี้ นักปฏิบัติจะคิดถึงความสุขใต้อีกฝั่ง
หนึ่งเรียกว่า อตตกิลมถานุโยค

๒ อย่างที่พระพุทธเจ้าไม่ให้ทำ คืออันหนึ่ง
หลงโลก เรียกกามสุขัลลิกานุโยค อีกอันหนึ่งก็คือ
บังคับกายบังคับใจ เรียกอตตกิลมถานุโยค

การบังคับกายบังคับใจ โดยเฉพาะการบังคับจิตใจ
นี้ เราดูยากกว่าบังคับกาย มีวิธีพิสูจน์ตัวเองนะว่าเรา

บังคับหรือเปล่า ง่ายๆ อย่างหนึ่งคือ ถ้าใจเราเกิดมี
น้ำหนักขึ้นมา มีความหนัก มีความแน่น มีความแข็ง
มีความซึ่ม มีความทื่อ ต้องมีการบังคับแน่นนอน

เอ้า ปฏิบัติ กำหนดลมหายใจไป (หลวงปู่บอก
ให้ลงมือปฏิบัติ) แน่นใหม่ หนักใหม่ มีน้ำหนักใหม่
(แน่น หนัก) นี่แหละอรรถกถมถานุโยค ทำไปแล้วดีไหม
ดี ทำแล้วไปสูคติได้ แต่ไม่ไปนิพพาน แต่อยู่ๆ จะให้
มันเป็นทางสายกลางเป๊ะๆ มันไม่เป็นหรอก

เบื้องต้นเป็นอรรถกถมถานุโยคทุกคนแหละ แต่
เบื้องต้นนี้ให้ตั้งไว้หน่อยหนึ่ง แล้วก็รู้ทัน ต่อไปก็ค่อย
คลายออก มันอยู่ที่รู้ทัน ถ้ารู้ไม่ทันนี่ เรื่องยากเรื่อง
ลำบากเลย เพราะพอคิดถึงการปฏิบัติก็ไปรวบจิตเข้า
มา นักปฏิบัติร้อยละร้อย พอคิดถึงการปฏิบัติก็รวบจิต
เข้ามา กลัวจิตจะหนีไป ตั้งมั่นเข้ามา รักษามั่นไว้

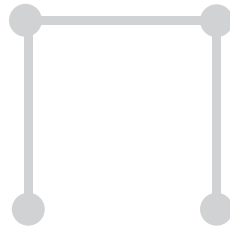
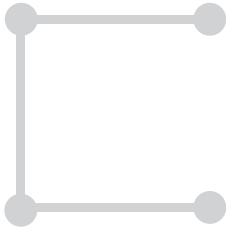
ที่คอยรักษามั่นไว้ก็เพราะอยากได้สภาวะนั้นนี่
เรียกว่าภวตัณหา มีภวตัณหาสร้างภพขึ้นมาภายใน ทำ

จิตรักษาเอาไว้รวบเอาไว้ บางทีก็มุดๆ อยู่ข้างใน มุดเข้าไป เอาจิตมุดๆ เข้าไป บางคนก็จิตกระจายว่างๆ โลงๆ ว่างๆ อยู่ข้างหน้า แล้วก็ว่างอยู่อย่างนั้น สบาย อยู่เป็นปีเลยนะ ว่างๆ อย่างนี้ มันสบาย ถ้ามุดๆ ไปนี่จะเหนื่อย จะหนักๆ เครียดๆ ถ้าวรวบไว้นี้จะตึง สักพักหนึ่งก็หมดแรง พอหมดแรงแล้วจะฟุ้งซ่าน นี่กิริยาอาการของจิต

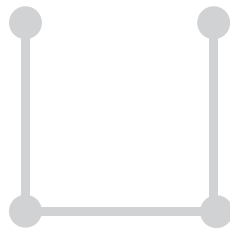
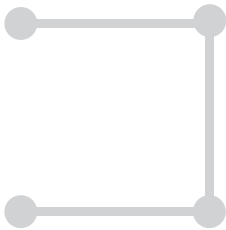
เราค่อยๆ เรียนค่อยๆ ทำความเข้าใจไป จิตอย่างไหนถูกอย่างไรหนืดค่อยๆ เรียนไป นี่แหละเรียกว่า จิตศึกษา ทำให้เราได้สมาธิที่ถูกต้อง

ร้อยละร้อยของนักปฏิบัติก็คือ เข้าไปแทรกแซงจิต เข้าไปดัดแปลงจิต รวบเอาไว้บ้าง มุดอยู่ข้างในบ้าง ไปสร้างภพนิ่งๆ อยู่ข้างในบ้าง ไปสร้างภพว่างๆ โลงๆ อยู่ข้างนอกบ้าง ทำอย่างโน้น ทำอย่างนี้ มันมีแต่คำว่าทำ คิดว่าการปฏิบัตินี้ต้องทำ ไม่ได้รู้ว่าการปฏิบัติคือรู้อย่างที่มันเป็น รู้กายอย่างที่กายเป็น รู้ใจอย่างจิตใจเป็น

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๗๓๐A)



ติดเฟ้ง



(๑) **โยม :** นมัสการหลวงพ่อกับ ผมส่งการบ้านในรอบ ๙ ปีครับ

หลวงพ่ : โอ้ นานจัง

โยม : ๙ ปีก่อนผมไปกราบหลวงพ่ที่กาญจนบุรี หลวงพ่เมตตาสอนให้ผมดูจิต ผมก็ดูจิตทุกวันมาตลอด

๗ ปีแรกมีปัญหามากกว่า มันมีตัวเพ่งรุนแรง มากๆ มันเหมือนกับว่ามีตัวนักปฏิบัติที่รุนแรง พยายาม ดันรน คั้นหา แล้วเวลาเห็นสภาวะจะเข้าไปจ้อง ไปเพ่ง จ้องจิตตลอด

ผมฟังซีดี ๓ เดือนแรก จากนั้นก็ค้นคว้าหนังสือ ของหลวงพ่ในอินเตอร์เน็ตตลอด พอ ๗ ปีแล้วก็สรุป ว่าไม่ก้าวหน้า ก็เปลี่ยนมาฟังซีดีใหม่ พบว่าหลวงพ่ สอนให้ปฏิบัติตามรูปแบบ ก็เลยปฏิบัติตามรูปแบบมา ๒ ปี สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรมวันละ ๒ รอบ ก็มี การพัฒนาขึ้นในช่วงหลัง

หลวงพ่ : ฝึกนะ รูปแบบเราไม่ทิ้งหรอก ที่หลวงพ่สอนช่วงแรกๆ คนที่มาเรียนกับหลวงพ่ช่วงแรกๆ มันติดมิจฉาสมาธิมา ต้องล้างให้หมดก่อน ถ้าติดเฟ่งนะ ซาตินี้ไปไหนไม่รอดหรอก ติดเฟ่งเป็นอัตตกิลมถานุโยค มันจะไม่ใช้ตัวรู้

โยม : แล้วผมเห็นตัวจงใจด้วย

หลวงพ่ : ตัวจงใจนั้นแหละ ทำผิด

โยม : แล้วผมก็ดึงมันไว้

หลวงพ่ : อย่าไปดึงเอาไว้ ให้ (จิต) ไหลแล้วรู้ ไหลแล้วรู้ นะ อย่าไปรักษา อย่าไปเฟ่งเอานะ มันจะทำให้เครียด การภาวนาต้องไม่เครียด ถ้าเครียดเมื่อไหร่ ผิดทันทีเลย จิตที่เครียดเป็นอกุศลจิต ให้เราภาวนาไปด้วยจิตที่สบาย อย่าเหยียดเกรียมกับตัวเองนะ ต้องเมตตาตัวเองมากๆ หน่อย

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๒
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๑๐๑๔B)

(๒) จริง ๆ แล้ว การเรียนกรรมฐาน มันไม่ยากนักหรอก ที่ผ่านมามหหลวงพ่อเห็นพวกที่เรียนไม่ได้ เรียนยากมี ๒ พวก **พวกหนึ่งติดเพ่ง พวกนี้ส่วนใหญ่ฝึกเพ่งมา คิดว่าเพ่งเอาไว้แล้วดี** อ่างด้วยนะ บอกว่าต้องมีสมาธิจึงจะเกิดปัญญา เพราะเขาไม่รู้จักรู้ว่าสมาธิมีหลายแบบ มีจกสมาธิก็มี สัมมาสมาธิก็มี สมาธิที่ดีแยกออกเป็น ๒ กลุ่มอีก คือ สมาธิที่จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว กับสมาธิที่จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พวกที่ติดสมาธิ บางพวกก็ติดมิจกสมาธิ ไม่มีสติ นั่งไปแล้วก็เคลิ้ม ลืมเนื้อลืมตัว พวกนี้ทำสมาธิไม่ถูก ทำสมาธิไม่เป็น หรือบางพวกไม่ทำสมาธิเลยก็มี อย่างพวกกำหนดรูปกำหนดนามแต่ไม่เอาสมาธิเลย กำหนดไปเรื่อย ๆ มันกลายเป็นไปเพ่งรูปเพ่งนาม กลายเป็นไปติดสมาธิชนิดเพ่ง สงบเฉย ๆ ไม่เดินปัญญา

อีกพวกหนึ่งมีสมาธิชนิดสงบ ทำสมาธิแบบ
รู้เนื้อรู้ตัว แต่ไม่รู้เลยว่าตัวจิตตั้งมั่นเป็นอย่างไร จิตจึง
สงบนิ่งๆ อยู่ อย่างบางคนพุทโธๆ ไปแล้ว จิตก็นิ่ง
อยู่กับพุทโธ อย่างนั้นก็ ได้สมาธิชนิดสงบ จิตสงบ อยู่
ในอารมณ์อันเดียว

ถ้าภาวนาเป็น พุทโธๆ ไป จิตเคลื่อนไปแล้วรู้
พุทโธจิตเคลื่อนไปแล้วรู้ ได้สมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่น
สมาธิที่จิตตั้งมั่นทำให้จิตดวงนั้นมีคุณภาพ สามารถเจริญ
ปัญญาได้

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๑๑๒๙A)

ค้นหา มานะ ทิฏฐิ

(๑) ตัวที่ทำให้เนิ่นช้าคือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ประเภท
กุก่่งๆ อย่างนี้ไม่บรรลุดรรรมสักที ให้ไปสังเกตเอาว่า
สติ สมาธิ ปัญญาก็ดีแล้ว แต่ทำไมไม่บรรลุดรรรมสักที
อะไรอย่างนี้ ไปสังเกตว่า ศิลดีใหม่ ถ้าศิลไม่ดี ศิล
บกพร่อง ก็ไม่บรรลุดรรรมนะ ค่อยๆ สำรวจตัวเองไป

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๙๑๑๑๒)

(๒) การภาวนาถ้ามันไม่นำหน้าด้วย ตัณหา มานะ ทิฏฐิ มันจะรู้เห็นความเป็นจริงได้ง่าย เราสำรวจใจของเรานะ ถ้ามี ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ก็ขจัดออกไป

ตัณหา ทำให้ดินพลา่านๆ ไป

มานะ จิตกระด้าง ไม่มีใครเขาอยากสอนให้หรอก

ทิฏฐิ มีมากก็เจ้าความคิด แทนที่จะรู้ก็เอาแต่คิด คิดเมื่อไหร่ก็ลืมรู้เมื่อนั้น

เมื่อใจเราไม่มีอุปสรรค ๓ อย่างนี้ เราก็มาคอยรู้สึกกาย รู้สึกใจไป เวลารู้สึกกาย รู้สึกใจก็อย่าให้จิตมันไหลไปสุดโต่ง ๒ ด้าน

ด้านหนึ่งเรียก กามสุขัลลิกานุโยค อีกด้านหนึ่งเรียก อตตกิลมณานุโยค ความปรุ้งแต่ง ๒ ด้านนี้ มีหลายระดับ

ระดับหยาบๆ สำหรับคนทั่วๆ ไป ก็หลงโลก เพลิดเพลินไปกับโลก หาความสุขอยู่กับโลก เรียกว่า

กามสุขัลลิกานุโยค หยาบหน้อย

อิตตกิลมณานุโยค ก็ทรมานตัวเอง กดข่มตัวเอง
หลายคนจะภาวนา ก็สร้างเงื่อนไขมาบีบบังคับตัวเอง
ตั้งมากมาย เช่น ต้องกินอย่างนี้ ต้องไม่กินอย่างนี้ ต้อง
นอนแค่นี้ ต้องไม่นอนแค่นี้ ต้องทำตัวให้ปอนๆ คิดว่า
ปอนๆ แล้วบรรลุเร็ว ไม่เกี่ยวกันเลย

เราสร้างเงื่อนไขขึ้นมาทรมานตัวเองกันเยอะเยอะ
เลย เช่น ต้องกินแต่ผักอย่างเดียวแล้วจะบรรลุเร็ว ถ้า
กินผักกินหญ้าแล้วบรรลุเร็ว วัวควายคงบรรลุไปแล้ว

แต่ทำไมมันไม่บรรลุ หรือต้องอดนอน บางคน
อดนอนนานๆ ทำให้อยู่ไม่ไหว สติแตก ถ้าเราทรมาน
ตัวเองมากอย่างนี้ เรียกว่า สุขุโต่งข้างบังคับตัวเอง
ใช้ไม่ได้

ความสุขุโต่งนั้นเกิดจากความยินดียินร้ายใน
อารมณ์ทั้งดี ยินดียินร้ายขึ้นมา มันก็ปรุงแต่งไป

ข้างสุดโต่ง ถ้าเรารู้ทันทีที่ยินดียินร้าย ใจจะเป็นกลาง
ขึ้นมา แล้วเราก็รู้สภาวะอย่าง เป็นกลางไป บางทีเรา
คิดว่ารู้สภาวะที่เป็นกลางแล้ว แต่เอาเข้าจริงแล้ว
ยังแอบสุดโต่งโดยไม่รู้ตัว สุดโต่งที่ประณีตขึ้นไปดูยาก
ดูเหมือนไม่สุดโต่ง

พวกที่วุ่นวายอยู่กับอาการของจิต ไปปรุแงแต่ง
สุดโต่ง เช่น จิตมีราคะ ทำอย่างไรจะไม่ให้มีราคะ ทำ
อย่างไรราคะจะไม่เกิดอีก จิตมีโทสะ ทำอย่างไรโทสะ
ที่มีอยู่จะดับ โทสะใหม่จะไม่เกิด จิตหลงไป ทำอย่างไร
จิตที่หลงอยู่จะหาย แล้วก็ไม่หลงอีก หรือทำอย่างไรจิต
จึงจะสงบตลอดเวลา จิตไม่สงบนิดหน่อยก็ไม่ได้ ต้องหา
ทางต่อสู้ จะคอยวุ่นวายอยู่อย่างนี้ นี่พวกหนึ่งที่สุดโต่ง
ไปข้างหนึ่ง

อีกพวกหนึ่ง รู้ตัวไว้เฉยๆ ไม่ไปยุ่งกับอาการ
ของจิต ไม่ไปยุ่งกับความปรุแงแต่ง แต่ประคองใจเฉย
อยู่อย่างนั้น รู้ตัวอยู่เฉยๆ อย่างนั้น รู้ตัวเฉยๆ ก็สุดโต่ง
ไปอีกข้างหนึ่ง ข้างนี้ติดสุข ติดสบาย อยู่ตรงนี้สบายไม่ปรุแง

ไม่แต่ง ไม่คิด ไม่นึกอะไรนะ รู้ตัวอยู่เฉย ๆ

ส่วนอีกพวกหนึ่งไม่รู้ตัวเฉย ๆ วุ่นวายแก้ไขอาการต่าง ๆ เพื่อจะเอาเฉย เอาดี เอาสุข เอาสงบ

ความปรุงแต่ง ความสุดโต่งในใจของผู้ปฏิบัติที่ละเอียดขึ้น มันก็มีอยู่ แต่มันเปลี่ยนรูป เปลี่ยนโฉมมันไม่หยาบ ๆ เหมือนที่เคยเห็นหรอก อย่างเราประคองใจไว้ เรายุติความรู้สึกตัว ให้รู้สึกอย่างนี้ทั้งวัน อะไร ๆ มาปิดทึบ ๆ ไป อย่างนั้นก็ไม่ว่า ให้รู้สึกเป็นธรรมชาติที่สุดเลย รู้สึกด้วยจิตที่เป็นธรรมตาที่สุดเลย

ตอนนี้เริ่มมีคนเที่ยวสอนกันว่า อย่ามาดูกาย อย่ามาดูจิตเลย ให้ปิดทึบไปเลย อะไร ๆ ก็ไม่เอา ศิลก็ไม่ต้องมี สมาธิก็ไม่ต้องเอา ปัญญาก็ไม่ต้องเอา ไม่เอาอะไรสักอย่างเลย (สอนผิด ๆ ว่า) ศิลไม่ต้องรักษา รักษาก็เป็นภาระ สมาธิไม่ต้องทำ ปัญญาก็ไม่ต้องเจริญ ไม่ต้องรู้กาย ไม่ต้องรู้ใจหรอก ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วก็นิพพานไปเลย แต่จริง ๆ แล้วมันปล่อยไม่ได้

หรือก เพราะตรงที่คิดว่าไม่เอาอะไรเลยนั่นแหละ มันยัง
ยึดในความความคิดว่าจะไม่เอาอะไรเลย

สมัยพุทธกาลก็มีคนชนิดนี้ ชื่อ ทีมนชะ ไปคุย
อวดพระพุทธเจ้าบอกว่า ไม่มีอะไรสมควรกับข้าพระองค์
หมายถึงอันไหนก็ไม่ยึด อันนี้ก็ไม่ยึด พระพุทธเจ้า
ท่านก็เลยสอนให้ว่า ความเห็นว่าจะอะไร ๆ ไม่ควรยึด
ก็ไม่สมควรแก่ท่านด้วย อย่าไปยึดความไม่ยึดอะไร อย่า
ไปยึดในความเห็นว่าจะไม่ยึดอะไรด้วย

ความจริงก็คือ ถ้าศึกษาสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนให้
ดีแล้วจะไม่พลาด อย่างที่หลวงพ่อบอกว่า “ไม่ทำอะไร
เลยนอกจากรู้” อย่าไปอ้างอิงว่าหลวงพ่อสอนว่าไม่ต้อง
ทำอะไรเลย ต้องอ้างอิงให้มันครบว่า “นอกจากรู้แล้วก็
ไม่ต้องทำอะไรเลย”

หลวงพ่อก็ไม่ได้สอนว่า ไม่ต้องทำอะไรเลย แต่สอน
ว่าพอเรามีสติรู้ อยู่ สิว สมาธิ ปัญญา มันจะเกิด ไม่ใช่
ว่าไม่เอาอะไรเลย ไม่ใช่ไม่เอา รู้ ไม่เอาศีล ไม่เอาสมาธิ

ไม่เอาปัญญา อย่างนั้นมันก็เป็นมิจฉาทิฎฐิ

พระพุทธเจ้าสอนให้เจริญศีลสิกขา ให้เจริญ
จิตสิกขา ให้เจริญปัญญาสิกขา พระพุทธเจ้าสอน
สิ่งเหล่านี้ สอนให้ทำต้นทางของการปฏิบัติ สอนให้เรา
ทำสติปัฏฐาน จะทำสติปัฏฐานได้ จิตต้องมีศีลก่อน จิต
ต้องตั้งมั่นก่อน แล้วก็มีปัญญาสิกขา มาคอยรู้กายรู้ใจ
พอรู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริงก็เบื่อหน่าย พอเบื่อ
หน่ายก็คลายความกำหนัด พอคลายความกำหนัด
จึงหลุดพ้น พอหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ชาติสิ้นแล้ว
พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่น
เพื่อจะหลุดพ้นไม่มีอีก นี่พระพุทธเจ้าสอนไว้เป็นหลักสูตร
ของท่าน

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๑๐๖๒๑A)



ชาลันถ้วย เจ้าความคิด
เจ้าความเห็น

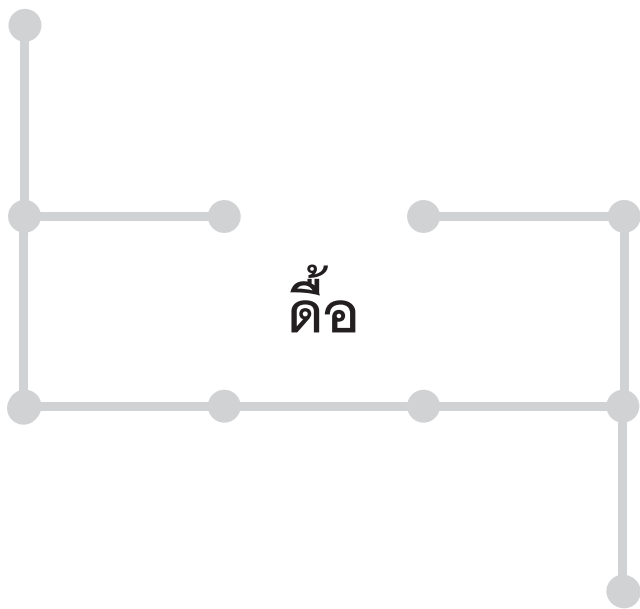
ที่หลงพ้อเห็น พวกหนึ่งที่ภาวนาไม่ได้ นั่นคือ พวกเซลฟ์ (self) จัด เจ้าความคิดเจ้าความเห็น ประเภทน้ำชาล้นถ้วย เรียนอะไรใหม่ไม่ได้ ติดอยู่กับของเก่าของตัวเอง พวกเซลฟ์ (self) จัดนี้ หลงพ้อ เคยเจอมาตั้งแต่สอนใหม่ๆ ตั้งแต่บวชใหม่ๆ มีอยู่บางคน สอนให้ทำกรรมฐานอะไรก็ไม่เอา ผมจะทำอย่างนี้ สอนอะไรก็ไม่เอา แต่เราไม่ว่านะ ไม่ได้ว่าเขาหรอก เออๆ ไปทำเถอะ

หลงพ้อสอนว่าดูจิตไปเลย เพราะดูหน้าตา แล้วทำกรรมฐานอื่นไม่ได้ ใจฟุ้ง ให้ดูความรู้สึกของตัวเองไป เขาบอกไม่ได้หรอก ผมจะต้องเข้าฌานก่อน เราก็พูดครั้งที่ ๒ นะ ดูไปเลย เข้าฌานไม่ไหว หรืออะไรอย่างนี้ เขาก็ยังบอก ไม่ได้ผมจะต้องเข้าฌาน เตือนถึง ๓ ครั้งแล้วไม่ฟัง เออ ไปเข้าฌานไป เข้าได้แล้ว มาเรียนต่อนะ ๑๐ กว่าปี เกือบ ๑๕ ปีที่ผ่านมา สังเกตดูก็ยังหัดเข้าฌานอยู่

**พวกหัวดี๊อ พวกเซลฟ์ (self) จัด ครูบาอาจารย์
ไม่เอาหรอก** ไม่ว่าครูบาอาจารย์องค์ไหนท่านก็ไม่เอา
ด้วยหรอก กินแรง สอนคนหัวดี๊อคนหนึ่ง กว่าจะนั่งแก้ได้
นี่ โอย กินแรงมากกว่าคนธรรมดาสัก ๒๐ - ๓๐ คนอีก

สมัยก่อนใครอวดดีอวดเก่ง เข้าไปในสำนักท่าน
ท่านดูเอาหนัก ๆ เลยนะ อย่างหลวงปู่่มันนี่ท่านดูเลย
อวดเขี้ยวคือหมาอวดงาคือข้าง ภาษาอีสานแปลว่า
อวดเขี้ยวเหมือนหมา อวดงาเหมือนข้าง อวดดี
ก็เดรัจฉานนั่นแหละ คนอวดดีเอาดีไม่ได้จริงหรอก
บางท่านก็สอนนะ อย่างคุณแม่จันดี ท่านสอนลูกศิษย์
ท่านเลย เจ้าเป็นผ้าขี้ริ้วเป็นผ้าเช็ดทำไม่ได้ ข้าก็
สอนเจ้าไม่ได้ นี่ใจต้องถึงขนาดนั้น ใจของนักปฏิบัติ
จะอ่อนกับครูบาอาจารย์มาก ผากเป็นผากตายผาก
ชีวิตไว้เลย

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๑๑๒๙A)



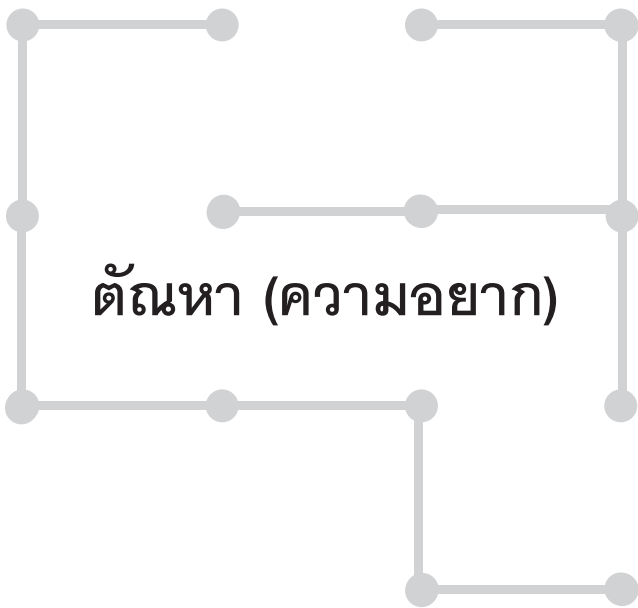
(๑) เดียวนี้บางคนหลวงพ่อก็กี่ปล่อยแล้ว ถ้าเมื่อก่อนจะพยายามสู้ พยายามแก้ไข เดียวนี้ยอมแพ้แล้ว บางคนมันสอนยากจริงๆ ถ้าสอนนะกินเวลา สอนคนอื่นตั้ง ๒๐ - ๓๐ คนยังใช้เวลาใช้แรงไม่เท่าเลย หลวงพ่อนี้ดูพระพุทธเจ้าท่านยังเก็บไปได้ไม่หมดเลย เราจะมีปัญญาอะไรสักหนา พวกเจ้าความคิดเจ้าความเห็นนี้ หลวงพ่อยอมแพ้เลย ถ้าเรื่องสมาธิยังพอช่วยได้บ้าง แต่ถ้ายึดถือในความคิดความเห็นรุนแรง ครูบาอาจารย์นี้ทุกองค์ ไม่เอาหรอก

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๗๑๘A)

(๒) **คนดี้อภาวนาไม่ได้** คนรุ่นเราดี้อะนะนะ ดี้อั้งพระทั้งโยม ดี้อ ว่ายากสอนยาก ไม่เหมือนรุ่นหลวงพ่อใจอ่อนให้กับครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์สั่งอะไรนี่ทำ ไม่ถามว่าทำไมด้วย ท่านบอกว่าไปพุทโธ ก็พุทโธเลย ขึ้นมาถามทำไมต้องพุทโธครับ อย่างอื่นได้ไหมครับ คงถูกท่านไล่ออกจากวัด

เมื่อก่อนนี้เรียนกับครูบาอาจารย์ เข้าลักษณะฝากเป็นฝากตายกันเลย มอบกายถวายชีวิตกันจริง ๆ อย่างหลวงพ่อตอนเด็กๆ ๗ ขวบ ไปหาท่านพ่อลี ท่านพ่อลีก็สอนให้หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับหนึ่งพุทโธนับสอง อะไรอย่างนี้ ทำทุกวันไม่เลิกเลย ทำอยู่อย่างนั้น ได้ผลไม่ได้ผลก็ทำ ครูบาอาจารย์บอกให้ทำก็ทำ ไม่ได้ดี แต่ไปดี้อกับพ่อกับแม่ กับครูบาอาจารย์ไม่ได้ดี้อเจอหลวงปู่ดุลย์ ท่านบอกให้ดูจิต ก็ดูทุกวันไม่เลิก

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๑๑๐๗A)



(๑) การปฏิบัติจริงๆ ไม่ยากอะไรเลย แต่ต้องอดทน เด็ดเดี่ยว ดูแล้วดูอีก สังเกตตัวเองไป เรียนรู้ตัวเองไป บางทีก็ทำผิด ไปนั่งฟังเอา หรือไปแทรกแซงจิต บังคับ กายบังคับใจให้มันลำบาก เลยไม่สามารถรู้ความจริงได้

อย่าว่าแต่โยมเลย พระพวกหนึ่งก็นั่งฟังพวกหนึ่ง หลงโลกไป จิตไม่เข้าบ้าน ไม่ถึงฐานอยู่ข้างนอก ส่งจิต ออกไปดู นึกว่าดูจิตอยู่ บางองค์จิตถึงฐาน แต่ถึงแวบ เดียวก็เคลื่อนออกไปแล้ว หรือบางองค์ดูทุกวัน เปื่อ หนี ไปดูอย่างอื่น เลยไม่ได้มรรคผลสักที

ต้องดูแล้วดูอีก ดูแล้วดูอีกนะ อดทน แต่ไม่ใช่ทำ แบบไม่มีสติปัญญา จะเอาแรงกำลังเข้าหักไม่ได้กินหรือ (ไม่ได้ผล) ต้องสังเกตไป ดูไป ดูเขาทำงานไปสบายๆ ไม่ต้องคิดว่าจะบรรลุเมื่อไหร่

อยากบรรลุนี้ (ปฏิบัติเพราะอยากบรรลุธรรม)
ไม่มีใครบรรลุหรอก เพราะความอยากมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จะเอาตัณหามาเป็นเหตุให้เกิดมรรคผลไม่

ได้ อยากให้เกิดอริยมรรคก็ต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา
แล้วจะเกิดอริยมผล เจอนิโรธ สัมผัสพระนิพพาน ถ้ามี
ตัณหา สิ่งที่ได้มาคือทุกข์แน่นอน

ตัณหาไม่ได้เป็นเหตุของนิโรธ ตัณหาเป็นเหตุ
ของทุกข์ ถ้าภาวนาแล้วตัณหาครอบใจอยู่ ทุกข์แน่นอน
เวลาภาวนาใครยังอยากได้ผลอยู่ ยกมือขึ้น อยากทั้งนั้น
เลย ใจมันอยากมันห้ามไม่ได้ แต่ต้องอดทน ดูแล้ว
ดูอีก ดูแล้วดูอีก ค่อย ๆ สังเกตตัวเองไปจนรู้ทัน

เมื่อความอยากเกิดขึ้น ก็เกิดความตั้งใจ
จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกิดการกระทำขึ้นมา ตัณหา
เป็นผู้สร้างภพ ภพก็คือการกระทำของใจ ฉะนั้นอยาก
ปฏิบัติบิ๊บบ เกิดการกระทำ เกิดเจตนาขึ้นมาทันที

เวลาเรารู้รูปรู้นาม ดูออกใหม่ว่าเจตนาไม่รู้ไหม
แล้วรู้หรือยังว่า ทำไม่ไม่ได้มรรคผล ห้ามได้ใหม่ว่า
อย่ามีเจตนา ห้ามไม่ได้ ดูจนกว่ามันฉลาด มันฉลาด

ตรงที่มันรู้ว่าทำไม่ได้ ไม่ใช่เรานึกเอาเองนะ อย่าง
ได้ยืนหลวงพ่อบอกว่า ถ้าใจฉลาดรู้ว่าทำไม่ได้ ใจหยุด
การกระทำ หมดความอยาก หมดการกระทำ แล้วก็
บรรลุมรรคผล พอได้ยืนแล้วเราก็กำลังทำเป็นว่าเรา
หมดความอยากแล้ว ไม่อยากแล้วตอนนี้ ทำเป็น
เอ้อระเหย แล้วก็แอบดู บรรลุหรือยัง อย่างนี้ไม่ได้กิน
หรรอก (ไม่ได้ผล)

อาศัยมีศีล เจริญสติ รู้รูปรู้นามไป ช่วงไหน
ฟุ้งซ่านทำความสงบเข้ามา ช่วงไหนสงบมีเรียวมีแรง
แล้ว ก็ดูรูปดูนามเขาทำงานไป **ที่แรกมันก็ตั้งใจดู มัน**
ตั้งใจทุกคนแหละ จนถึงจุดหนึ่งนี่ สติ สมาธิ ปัญญา
อัตโนมัติ มันจะหมดความตั้งใจไป โดยไม่ได้ตั้งใจให้
หมดความตั้งใจ

เมื่อมันหมดความตั้งใจไปและศีล สมาธิ ปัญญา
พร้อมแล้ว อริยมรรคจึงจะเกิด เวลาเกิดนี้ไม่ทันตั้งหลัก
ไม่ได้คิดหรรอกว่าจะเกิด ถ้าคิดว่าจะเกิด จะไม่เกิดหรรอก



จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๙๐๔๒๒)

(๒) ธรรมชาติ ถ้าเราคิดว่าจะทำอะไร ผิดแล้ว
วิปัสสนาไม่มีคำว่าทำ มีแต่คำว่าเห็นอย่างที่มีมันเป็น
ถ้ายังคิดว่าทำอย่างไรจะถูก ทำอย่างไรจะดี ก็จะไป
ปรุงแต่งขึ้นมา ปรุงอะไร ปรุงได้ ๒ อย่าง เรียกว่า
ปุณฺณยาสังขาร คือปรุงดี กับ อานนฺยาสังขาร คือ
ปรุงว่างๆ ไม่ต้องรับรู้อารมณ์

ปรุงเพราะไม่รู้หรือกว่า ความปรุงแต่งทั้งหลาย
ทั้งปวง จะดีจะวิเศษแค่ไหน รากเหง้าของมันก็คือ
อวิชชา คือความไม่รู้แจ้งอริยสัจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ไม่รู้ทุกข์ สิ่งที่เราเรียกว่าทุกข์ก็คือรูปกับนาม ถ้าคลาด
เคลื่อนจากการเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ก็คลาด
เคลื่อนจากการปฏิบัติแล้ว

เวลาอยากจะดี ก็ไปแทรกแซง บังคับกาย
บังคับใจ อย่างจะเดินก็ต้องเดินทำนี่จึงจะดี เดินทำ
นั้นไม่ดี เวลาเดินต้องสำรวจ ต้องอย่างนั้น ต้องอย่าง
นี้ อยู่ในเมืองถ้ามีวแต่เดินช้าๆ ได้ยินเสียงแตรรถ
ก็ค่อยๆ หัน คงไปรู้สึกตัวอีกทีก็อยู่ห้องไอชียูแล้ว

เราชอบทำอะไรให้มันเกินธรรมดาไป เคลื่อนไหว
ธรรมดาที่มีสติไม่ได้หรือ ยืน เดิน นั่งนอนธรรมดาที่แหละ
มีสติไม่ได้หรือ หายใจธรรมดาที่มีสติไม่ได้หรือ ไม่ใช่พอจะ
ทำอานาปานสติก็บังคับ บังคับเพื่อจะได้ดี มุ่งจะรู้สึกตัว
มุ่งจะเอาดี อย่างนี้ก็สร้างปญญาภิสังขาร อยู่ นั่นแหละ

รู้ชื่อ ๆ รู้ลงไปธรรมดา ๆ รู้รูปรู้นาม ถ้าใจลอยไป
มันก็ลืมตัว รู้รูปรู้นามไม่ได้ พอรู้สึกตัวได้แล้วก็รู้รูป รู้นาม
ไป ไม่บังคับรูปนาม ถ้าบังคับรูปนามก็เป็นความปรุง
ฝ่ายดี ให้แค่รู้รูปอย่างที่เป็น รูปนามอย่างที่เป็น

ร่างกายเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตใจเป็น
อย่างไร ก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น กล้าพอไหมที่จะรู้ มันจะยาก
ตรงที่ใจไม่ถึง มันอยากดี คิดไปว่าแค่นี้แหละจะพอ ต้อง
ยากกว่านี้จึงจะได้ ความคิดอย่างนี้แหละมันหลอกเอา

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๒
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๗๐๓B)



(๑) ถ้าเราเรียนมั่ว ไม่รู้จะเอาอย่างไรดี อาจารย์นี้บอกให้พุทธโธ อาจารย์นี้ให้หายใจ อาจารย์นี้ดูพองยุบ อาจารย์นี้ขยับมือ อาจารย์นี้เดินจงกรม สุตทำนองไม่รู้จะเอาอย่างไร

สำรวจตัวเองว่า วิธีใดเหมาะกับเรา เหมาะหรือไม่เหมาะ ไม่ใช่อยู่ที่ว่าทำแล้วเพลิดเพลิด พอใจ มีฤทธิ์ มีเดช เหมาะหรือไม่เหมาะ ต้องดูว่าทำแล้วมีสติไหม หรือถ้าจะฝึกสมาธิ ทำแบบนี้แล้วจิตตั้งมั่นไหม หรือจิตสงบไหม แต่ละคนไม่เหมือนกันหรอก

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๕๒๒)

(๒) ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ ดู สังเกตเอา ช่วยตัวเองให้มากๆ
ถามคนอื่นให้น้อย หลวงพ่อเสียดายบางคน ภาวนา
ดี ๆ อยู่ ไปถามคนโน้นที่ถามคนนี่ที่ ภาวนาเสียไปเลย

กรรมฐานที่หลวงพ่อสอนให้ มากพอแล้ว ช่วย
ตัวเองให้มาก สังเกตให้เยอะ จะถามก็ถามคนจริต
นิสัยตรงกับเรา เรียนกับใครก็เรียนไป กระทั่งเรียนกับ
ลูกศิษย์หลวงพ่อด้วยกันเอง ถ้าเรียนกับคนโน้นที่
เรียนกับคนนี่ที่ก็จะสับสน เพราะหลวงพ่อสอนลูกศิษย์
ไม่เหมือนกันสักคนเลย แต่ละคนก็มีแนวทางของตัวเอง
มันเหมือนคนขึ้นภูเขา เขายังขึ้นไม่ถึงยอดกัน เขารู้
เฉพาะเส้นทางที่เขาเดินมา เขาถนัดในเส้นทางนี้ แต่เราถนัด
อีกเส้นทางหนึ่ง ถ้าเราเลือกถามคนนี่ เราสับสน

ช่วยตัวเองให้เยอะหน่อย ฟังที่หลวงพ่อสอน
แล้ว ถ้าจะเลือกถามพี่เลี้ยง ก็ดูว่าคนไหนจริตนิสัย
เข้ากันได้ แล้วลองไปเรียนดู ถ้าเจริญขึ้น สติดีขึ้น
ศีล สมาธิ ปัญญาดีขึ้น เอาคนนี่ ไม่ใช่ถามคนนี่เสร็จ
ก็ไปถามอีกคนด้วยคำถามเดิม สุดท้ายได้ความสับสน
มา

ทำไมแต่ละคนตอบไม่เหมือนกัน ก็เพราะเขาเดิน
มาคนละแบบ ถ้าอยากให้เขาตอบเหมือนกัน ก็รอเขาซึ
รอให้เขาขึ้นยอดเขาได้ก่อนแล้วค่อยมาถาม เขาจะตอบ
ได้ปะ๊ะ ๆ เลย ไม่ใช่ตอบแบบที่เขาเดินมา แต่ตอบแบบที่
เราควรจะได้เดิน

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๕๒๒)

(๓) สิ่งที่หลวงพ่อดำยทอดให้ ละเอียดกว่าที่ครูบาอาจารย์ถ่ายทอดให้หลวงพ่อหลายสิบเท่า ครูบาอาจารย์พูดคำสองคำ หลวงพ่อบ้างทำเป็นปี ๆ เลย นี่หลวงพ่อบอกมาแจจแจให้ฟัง

ที่จริงไม่จำเป็นต้องฟังใครแล้ว รู้หลักแล้ว เหลือแต่ฟังตนเอง หลวงพ่อบ้างเกิด คนที่วิ่งพล่านๆ ฟังคนโน้นฟังคนนี้ ไม่เคยมีใครประสบความสำเร็จในการปฏิบัติเลย

คนที่ประสบความสำเร็จก็คือ มาเรียนจากครูบาอาจารย์ รู้เรื่องแล้วลงมือทำ ประเภทวิ่งไปถามคนโน้นที่ วิ่งไปถามคนนี่ที่ ประเดี๋ยวก็จะเข้าคอร์ส เดียวก็จะเข้าอบรม เดียวจะเข้ากรรมฐาน พวกนี้ก็ปี ๆ มันก็อยู่เท่านั้นแหละ เพราะมันฟังช้าน ถ้าสอนละเอียดขนาดหลวงพ่อบ้างแล้ว ยังทำไม่ได้ ก็เรียกว่าไม่มีวาสนากันแล้ว ไม่มีใครสอนละเอียดเท่านั้นแล้ว ที่เหลือต้องฟังตนเอง ไม่ใช่หวังฟังคนอื่น

เรื่องที่เหลวไหลที่สุด คือเรื่องจะไปให้คนอื่น เขาดูสภาวะให้ (ไปให้คนอื่นดูว่าเราเป็นอย่างไร) การรู้สภาวะต้องรู้ได้ด้วยตนเอง แล้วเห็นสภาวะนั้นแสดง 'ไตรลักษณ์' ไม่ใช่มานั่งถามคนอื่น ตอนนี่จิตหนูเป็นอย่างไร จะแก้อย่างไร แต่ละคำที่พูดออกมา มันสะท้อนว่าไม่มีการศึกษาทางธรรมะเลย จิตหนูเป็นอย่างไรหนูไม่รู้เหวอ กำลังสงสัยอยู่ไม่รู้เหวอว่าสงสัยเห็นไหมง่าย ๆ ของง่าย ๆ ตื้น ๆ มาถามว่าหนูจะทำอย่างไร ฟังแล้วอยากเขกหัว ไม่ได้ให้ทำ ให้รู้ตามความเป็นจริง

บางคนสอนยาก สอนแล้วมันก็ฟัง แต่ฟังด้วยความปลาบปล้ำม เจอหลวงพ่อกแล้วปล้ำม ตาเอี่ยม ตาลอย หลวงพ่อเห็นแล้วทนไม่ไหว เราไม่ต้องการสอนลูกศิษย์ให้เง่าอย่างนั้น หลวงพ่อสอนลูกศิษย์หวังว่าลูกศิษย์จะเติบโต ช่วยตัวเองได้ ไม่ใช่สอนว่าจะต้องมาเป็นลูกแห่งตลอดชาติ พอหลวงพ่อกไม่ยอมให้พวกเราเป็นลูกแห่ง แต่พวกเราบางคนก็ยังวิ่งไปเป็นลูกแห่งคนอื่นต่ออีก อดนิสัยลูกแห่งไม่ได้ อย่างนี้มัน

อ่อนแอเกินไป

เส้นทางของพระพุทธเจ้า คือเส้นทางของคนกล้า
เส้นทางของคนเข้มแข็ง เส้นทางของคนที่จะช่วยตัวเอง
ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ไม่มีใครช่วย ไปพึ่งคนอื่น ส่วน
มากเขาหลอกทั้งนั้น แต่เราก็ยังให้เขาหลอกเพราะมัน
สบายใจ ให้เราเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองบ้าง
เอาหลักฐานไปแล้วลงมือทำให้ได้

หลวงพ่อบุญรอดเห็นนะคนฟังซีดี (CD) ไม่เคยเจอหลวงพ่อบุญ
รอดทำไมเขาภาวนาได้ ไปสุรินทร์ไปฉันทบุรีที่บิมน้ำมัน
ก็เจอ มีคนเห็นหลวงพ่อบุญรอดจากรถ ดีใจ เคยเห็นแต่
ในปกซีดี หลายคนที่มาหา ไม่ได้มาถามว่าจิตหนูเป็น
อย่างไร ไม้เง่าอย่างนั้นเลย มาบอกว่าผมมาขอคุณ
หนูมาขอคุณ หนูเข้าใจแล้วว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร
โอ ฟังแล้วชื่นใจ

ต้องช่วยตัวเอง ไม่ใช่หวังพึ่งคนอื่น พึ่งคนอื่น
อย่างนั้นไร้สาระที่สุดเลย ไม่ต้องให้ใครเขาดูจิตเราหรอก

เราดูจิตเราเอง ดูจิตไม่ใช่เรื่องยาก โกรธรู้จักใหม่ โลก
รู้จักใหม่ จิตหนักๆ รู้จักใหม่ จิตเบาๆ รู้จักใหม่ จิตสุข
จิตทุกข์ รู้จักใหม่ ถ้ามกัตัวก็รู้จักหมดแหละ พักหน้า
หลังๆ แล้วจะต้องให้ใครเขาดูให้ ดูของตัวเองสิ นี่ตอน
นี้สุขหรือทุกข์ดูออกไหม ดีหรือชั่วดูออกไหม ก็แค่นั้น
เอง ดูของเราเองแล้วเราก็จะเห็นว่า ทุกสภาวะมาแล้วไป
เราต้องการแค่นี้เอง เราไม่ต้องการอะไรที่วิเศษวิโสนัก
หรือ ต้องการให้เห็นว่าทุกสภาวะ เกิดได้ก็ดับได้ มา
เองไปเอง แต่ที่จริงจะว่ามาเองก็ไม่เชิง เพราะมันมีเหตุ
หมายถึงว่ามันไม่อยู่ในอำนาจสังขของเรา มันเป็นไป
ตามเหตุ

พวกที่เข้ามาเรียนรุ่นหลังๆ จะภาวนาได้เร็วกว่า
พวกที่มาเรียนรุ่นแรกๆ ตามสถิติพวกรุ่นแรกๆ นี่ ชอบ
วิ่งพล่านๆ ไปโน่นไปนี่ ไม่ภาวนาเท่าไรหรือหอก คิด
มากไป

รู้อยู่กับปัจจุบันนี้ ดูของเราเองในปัจจุบันนี้
ไม่มีใครสอนธรรมะเราได้ จำไว้นะ ครูบาอาจารย์หรือ

กระทั่งพระพุทธเจ้าเป็นแค่ผู้บอกทาง บอกวิธีที่จะให้
เรามาดูตัวเองเท่านั้น เมื่อเรารู้วิธีที่จะดูตัวเองแล้ว เรา
ก็ดูตัวเองบ่อยๆ ดูกายดูใจมันทำงานไปเรื่อย สุดท้าย
ปัญญามันก็เกิด มันจะโง่สักแค่ไหนเชียวนะ พวกเราไม่โง่
เต็มทีหรอก แต่แต่ละคนมาอยู่ในภูมิของมนุษย์นี่ ก็ตั้งสม
บุญบารมีมาพอสมควรแล้ว

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๒
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๗๒๕B)

(๓) พวกหลักไม่แม่น พวกหนึ่ง พวกชี้แจงเรียน พวกที่สอง พวกเรียนหลายที่ พวกนี้หลักจะไม่ค่อยแม่นหรอก ที่จริงถ้าเรียนกับหลวงพ่อรู้เรื่องแล้ว ไปเรียนที่อื่นจะไม่มีปัญหา แต่ถ้ายังไม่ทันจะรู้เรื่อง ฟังหลวงพ่อบ้าง แล้วฟังคนโน้นบ้าง ฟังองค์นี้บ้าง อะไรอย่างนี้จะมั่ว

เวลาไม่สบาย ถ้ามีหมอหลายคนรักษานี้ ตายแน่ๆ เลย เรียนกรรมฐานก็เหมือนกัน มีอาจารย์เยอะ เรียนไม่รู้เรื่องหรอก อาจารย์แต่ละคนก็มีศิลปะในการสอนไม่เหมือนกัน แล้วความรู้ความเข้าใจของอาจารย์ก็ไม่เหมือนกันหรอก แตกต่างกันมากเลย

หลวงพ่อดอนเด็ก ๆ เรียนกับท่านพ่อลี (วัดอโศการาม) เรียนสมณะกับท่าน ไม่มีอย่างอื่น (เรียนอย่างเดียว) เรียนรู้เรื่องแล้ว คราวนี้จะทำสมาธิแบบไหนก็ได้หมด มาเรียนกับหลวงปู่ดุลย์ เจริญปัญญาด้วยการดูจิต พอดูจิตเป็นแล้ว ทำวิปัสสนาเป็นแล้ว จะทำ

อะไรก็เป็นวิปัสสนาได้ ครูบาอาจารย์รับรองว่าช่วยตัวเองได้แล้ว จึงได้ออกไปศึกษากับท่านอื่นๆ แต่ก็พยายามเล็กน้อย ไม่ได้ศึกษามั่ว ไม่ใช่ศึกษาคร่อมไปคร่อมมาสำนักโน้นสำนักนี้ มันไม่ได้ผล เรามีวิธีปฏิบัติของเราที่แน่นอนแล้ว ไปดูคนอื่นเพื่อเป็นประสบการณ์ แต่ไม่ได้เอามาผสมกับที่ครูบาอาจารย์สอน

หลวงพ่อกออกไปดูสำนักต่างๆมากมาย แต่ไม่ได้เอาคำสอนของแต่ละองค์มาปนกัน ไม่ได้เอามาผสมกัน ไม่ใช่ว่าหลวงปู่ดูลย์สอนอย่างนี้ เราเอ่องค์นี้มาเติมตรงนี้หน่อยหนึ่ง ถ้าอย่างนี้ก็ละเลยที่ครูบาอาจารย์สอนมาสมบูรณ์อยู่แล้ว ถ้าทำตามก็ไปได้ ถ้าเอาหลักตรงโน้นมาผสมตรงนี้ เป็นนักตัดต่อพันธุกรรม (ตัดต่อคำสอน) ก็ได้สัทธรรมปฏิรูปมา ไม่ได้ของจริงหรอก

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๑๑๒๘A)



(๑) ภาวนาก็ไม่ใช่เอาแต่ตั้งหน้าตั้งตาภาวนาอย่างเดียว ต้องสำรวจใจตัวเองด้วย อะไรที่ไม่ดี สะท้อนความเห็นแก่ตัว ให้รู้ทันมัน พฤติกรรมจำนวนมากเลย สะท้อนความเห็นแก่ตัว ยกตัวอย่าง **ชอบแย่งที่นั่งในศาลา ไม่รู้จะแย่งทำไม ที่นั่งก็มีให้ทุกคน แย่งกันนั่งสะท้อนอะไร สะท้อนความเห็นแก่ตัว สะท้อนมานะ อัดตาดัวตน** ภูจะเอา แย่งเขาได้แล้วดีใจ ใจมีกิเลสแต่ไม่เห็นกิเลส นี่แค่เบสิก (Basic) ขั้นพื้นฐาน ยังทำไม่ได้เลย

ยิ่งเห็นแก่ตัวเยอะๆ ยิ่งภาวนายาก **คนที่มีเจตคติเอื้อเพื่อผู้อื่น** พวกนี้ภาวนาง่ายกว่า **คนคิดจะแย่งเขา** ภาวนายาก

เมื่อวันก่อนไปเทศน์ เขาจัดให้คนถามนั่ง ๘ คน ถามไปถึงคนที่ ๖ หรือที่ ๗ นะ มีผู้หญิงคนหนึ่ง มนุษย์ป่า วิ่งพรวดมาเลยนะ มานั่งต่อแถวเลย ไม่ได้จับฉลากอะไรกับเขาหรอก แต่ฉันจะเอา **กิเลสไม่ได้คิดจะลดจะละ** สนองแต่อัดตาดัวตน **คิดว่าแย่งได้แล้วกูเก่ง อะไรอย่างนี้มันภาวนายาก**

ถ้าภาวนาแล้ว มีแต่เรื่องต้องเอาความเป็นตัว
ตนออกไป ให้ความเห็นแก่ตัวลดลงๆ มันจะภาวนาง่าย
ฉะนั้นเราไปดู พฤติกรรมอะไรที่น่าเกลียดๆ ให้เรา
รู้ทันก่อน รู้ทันแล้วอย่าไปทำมัน ถ้าทำจะน่าเกลียด
มันไม่ใช่แค่ที่น่าเกลียดที่คนอื่นมอง มันเสียธรรมะด้วย
มันจะพอกพูนความเห็นแก่ตัวเข้ามา ถ้าเห็นแก่ตัวจะไป
ภาวนาได้อย่างไร มันจะถอนตัวตนได้อย่างไร นี่ค่อยๆ
รู้สึก ค่อยๆ คุนระ คุนทุกวันๆ

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบุญราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ช่วงที่ ๒
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๙๐๕๐๗B)

(๒) เดี่ยวนี้ยังมีวัฒนธรรมแย่งที่นั่งกันอยู่ใหม่ ยังรักษา
สืบทอดเอาไว้หรือเปล่า อะไรน่าเกลียดๆ ก็เลิกๆ ไปบ้าง
แย่งกันมันน่าเกลียด คนจะภาวนา ถ้าใจกว้าง ภาวนา
ง่าย ถ้าใจแคบ ภาวนายาก ถ้าจะเอาๆ ไม่ได้กิน
หรือ (ไม่ได้ผล)

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๘ ตุลาคม ค.ศ. ๒๕๕๙
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๙๑๐๐๘)



ปฏิบัติไม่ถูก แล้วขยัน
ปฏิบัติถูก แต่ทำไม่พอ

(๑) พวกเราภาวนา มีใครรู้สึกว่ไม่เจริญขึ้นบ้าง มีไหม ยกมือให้ดูหน่อยซิ ไปสำรวจตัวเองนะว่า ทำไมไม่เจริญ ทำไมคนส่วนใหญ่เขารู้สึกเจริญขึ้น สำรวจตัวเองอย่างแรก เลย ปฏิบัติถูกไหม อย่างที่สอง ปฏิบัติพอไหม

รู้หลักของการปฏิบัติให้แม่นๆ แล้วปฏิบัติให้ถูก ส่วนใหญ่ที่ผิด จิตมันสุดโต่งไป ๒ ฝ่าย ไม่หย่อนไปก็ตึงไป เวลาไม่ภาวนาไม่ปฏิบัติก็ลืมเนื้อลืมตัว ขาดสติ ใจล่องลอย เวลาลงมือปฏิบัติก็บังคับตัวเอง ถ้าอย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติไม่ถูก

ถ้าปฏิบัติถูก มีสติรู้รูปร่างนามไป ใจตั้งมั่นเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู ไม่เข้าไปแทรกแซง เห็นรูปร่างเขาทำงานไป เห็นกายเห็นใจทำงานไป นี้เรียกว่า ปฏิบัติถูก อย่างความโกรธเกิดขึ้น ไม่ใช่ปฏิบัติให้หายโกรธ ความโกรธเกิดขึ้น ก็เห็นว่าสภาวะของความโกรธเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้ว ก็ดับไป บังคับไม่ได้ เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา นี้เรียกว่า ปฏิบัติถูก

นอกจากปฏิบัติถูกแล้ว ก็ต้องปฏิบัติให้มากพอ นานๆ ปฏิบัติทีหนึ่ง ไม่พอ วันหนึ่งๆ ก็เลสเกิดมากมาย ก็เลสเกิดแทบทั้งวัน ก็เลสเกิดแทบทั้งคืน แต่นานๆ จะมีสติทีหนึ่งก็สู้กันไม่ไหว

พยายามมีสติตั้งแต่ตื่นนอนนะ อย่างหลวงพ่อดังแต่เป็นฆราวาส พอตื่นนอนขึ้นมาเนี่ย จิตมันเคลื่อนขึ้นจากภวังค์ เรารู้เลยมันเคลื่อนขึ้นมา เหมือนเปิดสวิทช์ขึ้นมา ทีแรกเคลื่อนขึ้นมาก่อน พอเคลื่อนขึ้นมามันเหมือนเปิดสวิทช์ขึ้นมาข้างใน เรารับรู้ถึงความรู้สึกทั้งหลาย รับรู้ถึงจิตใจตัวเอง ต่อมาความรู้สึกตัวขยายออกไปกระทบร่างกาย ร่างกายจึงจะปรากฏขึ้นมา นี่หลวงพ่อดังแต่เป็นฆราวาส ผึกตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ใช่ตื่นนอนก็บิดไปบิดมา คิดโน่นคิดนี่ไปเรื่อย เสียเวลา

ส่วนใหญ่ที่ภาวนาแล้วไม่ค่อยเจริญ เพราะเราแบ่งแยกเวลาของการปฏิบัติ ที่จริงแล้ว ถ้าอยากเจริญ เราต้องไม่แบ่งแยกเวลา มีสติเมื่อไหร่ มีโอกาส

ที่จะรู้สึกตัวได้เมื่อไหร่ ก็รู้สึกเข้าไปเลย ดูเข้าไปเลย
บางคนคิดว่าแบ่งเวลาไว้แล้ว วันหนึ่งๆ ปฏิบัติหนึ่ง
ชั่วโมงหรือครึ่งชั่วโมง ส่วนเวลาอื่นเอาไว้หลง (ไม่ใช่
เวลาปฏิบัติ) อย่างนี้ไม่ได้กิน (ไม่ได้ผล) ไม่เคยมีใคร
ปฏิบัติด้วยวิธีนี้ (ปฏิบัติแค่ช่วงเวลาเดียว) แล้วได้ผล
มีแต่ว่าชีวิตจิตใจของเราเนิ่นช้าคือการปฏิบัติ ปฏิบัติ
ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ยกเว้นเวลาทำงานที่ต้องคิด ถ้าทำงาน
ที่ต้องคิดนี้ ให้สติอยู่ที่งาน สมาธิอยู่ที่งาน ส่วนเวลา
ที่เหลือจากการทำงานที่ต้องใช้ความคิดนี้ ทั้งหมดนั้น
เอาไว้ปฏิบัติ

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๙๐๓๒๐)

(๒) คนที่ภาวนามีหลายจำพวก บางคนปฏิบัติสบาย
ได้ผลเร็ว บางคนปฏิบัติสบายได้ผลช้า บางคนปฏิบัติ
ลำบากได้ผลเร็ว บางคนปฏิบัติลำบากด้วยได้ผลช้า
ด้วย ๔ จำพวกนี้มีตัวร่วมกันอยู่คือปฏิบัติ ปฏิบัติสบาย
หรือ ปฏิบัติลำบาก

บางคนกิเลสหนา กิเลสรุนแรง ปฏิบัติลำบาก
ถ้าพวกกิเลสอ่อน กิเลสเบาบาง ปฏิบัติสบาย ส่วนจะ
ได้ผลช้าหรือจะได้ผลเร็วอยู่ที่ว่า อินทรีย์แก่กล้า หรือ
อินทรีย์อ่อน บางคนอินทรีย์แก่กล้า แล้วกิเลสก็เบาบาง
ด้วย พวกนี้ปฏิบัติสบายได้ผลเร็ว บางคนกิเลสน้อย
แต่ว่าสะสมบุญบารมีมาน้อย พวกนี้ภาวนาก็ไม่ยาก
เท่าไร แต่นาน เพราะบารมีน้อยต้องสะสมกันนาน เรา
ไม่รู้ว่าเราเป็นพวกไหน แต่ ๔ จำพวกนี้ เริ่มต้นด้วย
คำว่าปฏิบัติทั้งสิ้นเลย

ปฏิบัติธรรมมีเงื่อนไข ๒ ตัวเท่านั้น ไม่ยาก
อะไร อันแรกปฏิบัติให้ถูก อันที่ ๒ ปฏิบัติให้พอ
ถ้าปฏิบัติไม่ถูก ขอร้องว่าอย่าขยันเลย เช่น อยู่ศรัทธา

อยากไปเชียงใหม่ แทนที่จะเดินขึ้นเหนือ แต่เดินลงใต้ ไปเรื่อยๆ ไปเจอทะเล ว่ายน้ำตะเกียกตะกายไป ไปไม่รอดหรอก หรือเดินไปตะวันออก ไปเจอกรุงเทพมหานครไม่ถึงเชียงใหม่ ฉะนั้นต้องปฏิบัติให้มันถูกหลักถูกเกณฑ์ก่อน ปฏิบัติให้เป็นซะก่อน

ที่มาเรียนจากหลวงพ่อนี้ หลวงพ่อช่วยได้ อย่างเดียวคือ สอนหลักของการปฏิบัติ สอนให้รู้ว่า ปฏิบัติให้เป็นนั้นต้องปฏิบัติกันอย่างไร ส่วนที่เหลือ เราต้องช่วยตัวเอง ต้องปฏิบัติให้พอ

ปฏิบัติแค่นี้พอดี ถ้าเราต้องการอยู่กับโลก ก็ปฏิบัติเท่าที่ทำได้ ถ้าเราเห็นภัยของวิภูสงสาร เราก็ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนหลับ

ต้องตั้งหลักเลยว่า ชีวิตนี้มีเป้าหมายของชีวิต เราไม่ได้เกิดมาเหมือนหมูเหมือนหมา ที่เกิดมาแล้วก็ กินข้าวให้ตัวโต มีลูก มีหลาน แล้วก็ตายไป เราไม่ได้

มีชีวิตต่ำต้อยอย่างนั้น เราเกิดมา (มีเป้าหมายของชีวิต) เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณของเราให้สูงขึ้นไปสู่ความพ้นทุกข์ให้ได้ เรื่องอะไรเราต้องทุกข์แล้วทุกข์อีก

วิภวัญจะ เป็นภัยที่หนักกลัวที่สุดเลย ฆาตกรทั่วไป ถ้ามันจะฆ่าเรา มันฆ่าเราได้ครั้งเดียว แต่วิภวัญจะนี้ฆ่าเราครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่มีวันจบวันสิ้นเลย ถ้าระลึกชาติไปได้ จะรู้เลยว่าวิภวัญจะนี้น่ากลัวยิ่งกว่าฆาตกรใดๆ เกิดที่ใครมีความทุกข์ย่ำยีถึงตายทุกครั้งไป

คนที่บารมีมากจะเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัยของวิภวัญจะ อดยากจะข้ามวิภวัญจะ รู้ว่าชีวิตนี้มีเป้าหมายชีวิตนี้เกิดมาเพื่อจะมายกระดับจิตวิญญาณไปสู่ความพ้นทุกข์

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕ ช่วงที่ ๑
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๕๐๙๐๘A)



ขาดกำลังบารมี

(๑) เวลาเราตั้งใจจะทำอะไรที่ถูกต้องดีงามแล้ว ก็ทำมันไปเรื่อย มันจะได้พลัง ใจมันจะมีกำลังขึ้นมา จะมีความเข้มแข็งของใจ

ถ้าสร้างความคิดดีไปเรื่อย บารมีจะมากขึ้น เป็นบารมีให้พลังต่อใจ ใจเข้มแข็งขึ้นมา ถ้าใจเข้มแข็ง หัวหาญก็หาญสู้กิเลสไหว บางคนภาวนาถูกเจริญสติถูกเป๊ะๆ เลย เจริญปัญญาถูกเป๊ะเลย แต่ไม่ตัด ไม่ได้พระโสดาบัน เพราะว่าบารมีไม่พอ จิตมันไม่มีพลังพอที่จะก้าวกระโดด เพราะฉะนั้นเราสร้างคุณงามความดีไปเรื่อย สะสมของเราไปเรื่อย ความดีอะไรมีโอกาสทำก็ทำ ไม่มีโอกาสก็ไม่เป็นไร ให้เจริญสติ เจริญปัญญาเอา

อย่างโกรธขึ้นมา ก็รู้จักอภัยอะไรอย่างนี้ เป็นทานอย่างหนึ่ง ไม่เสียเงินเสียทอง เรียกว่า “อภัยทาน” หรือให้ความรู้คนที่เขาไม่มีความรู้ อย่างเป็นหมอนี่ ถ้ามีโอกาสก็แนะนำคนป่วย บางทีแค่แนะนำอะไรนิดหนึ่ง ก็ไม่ต้องกินยาแล้ว อย่างนี้ก็เป็นทาน

ถ้าเรามีโอกาสทำความดีต่างๆ ก็สะสมไป เจริญ
สติ เจริญปัญญา มีศีล มีความเมตตา แล้วก็ไม่หลงโลก
เรียกว่า “เนกขัมมะ” ไม่เพลินกับโลก คุณงามความดี
ทั้งหลายสะสมๆ ไป ใจมันจะมีพลัง เป็นพลังมวล
รวม เป็นพลังรวมของจิต แล้วพอเราเจริญสติ สมาธิ
ปัญญามากพอแล้ว บุญกุศลบารมีเราพอ อริยมรรค
ก็จะเกิด ไม่มีใครสั่งให้อริยมรรคเกิดได้ อริยมรรค
เกิดเอง

อริยมรรคเกิดเองเมื่อเราได้สร้างคุณงามความดี
พร้อมแล้ว ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา เต็มที่
แล้ว มันเกิดเอง บางคนนะภาวนาถูกเป๊ะๆ เลย แต่ว่า
ไม่มีบารมี ใจไม่มีกำลัง (อริยมรรคไม่เกิด)

จากพระธรรมเทศนา โดยหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ช่วงที่ ๒
ณ วัดสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี (๕๘๐๗๓๐B)

