

หลักการ
ปฏิบัติธรรม
(ทำอะไร ✦ เพื่ออะไร ✦ ทำอย่างไร)



หลักการ ปฏิบัติธรรม



(ทำอะไร ♦ เพื่ออะไร ♦ ทำอย่างไร)

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑

๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทาง
สื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรม
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรม
เทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com>
ติดต่อมูลนิธิได้ที่ www.facebook.com/LPPramoteMediaFund
หรือ media@lptf.org

ดำเนินการพิมพ์โดย

บริษัท ปริมา พับบลิชซิง จำกัด

๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ

แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วย
เงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่ม
นี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วย

คำนำ

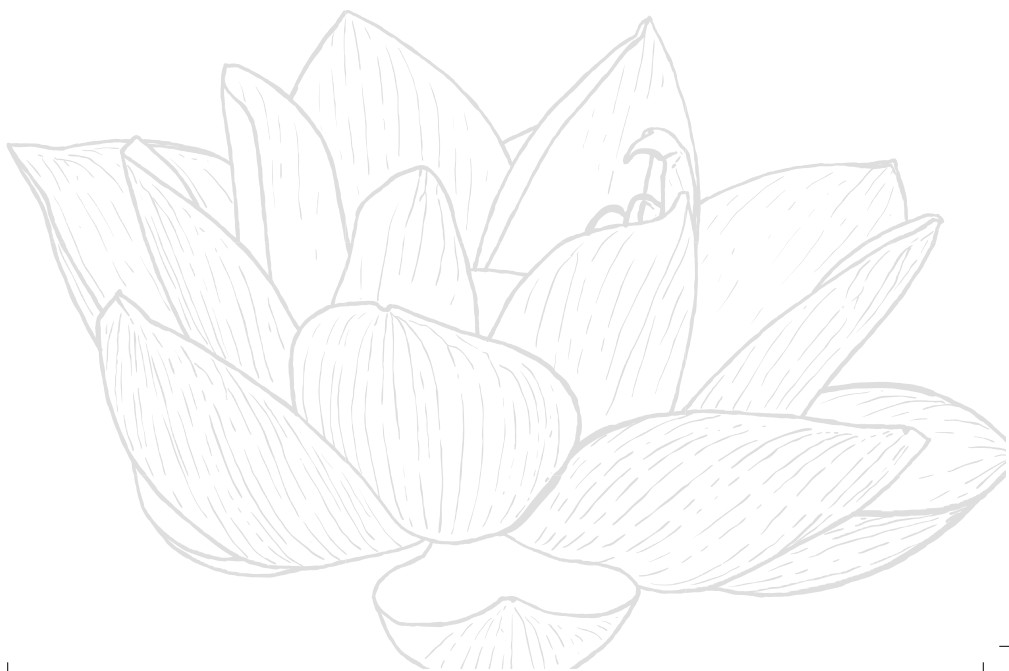
หนังสือเล่มนี้เกิดจากการถอดความเสียงเป็น
ตัวอักษรจาก พระธรรมเทศนาที่หลวงพ่อบราโมทย์ได้
แสดงไว้ที่วัดสวนสันติธรรม ในวันอาทิตย์ที่ ๑๒ มีนาคม
พ.ศ. ๒๕๖๐ ซึ่งหลวงพ่อบราโมทย์ได้อธิบายหลักการปฏิบัติธรรม
ไว้อย่างครอบคลุมตั้งแต่ ปฏิบัติอะไร ปฏิบัติเพื่ออะไร
ปฏิบัติอย่างไร ทางมุลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบราโมทย์
ปาโมชโช เห็นประโยชน์ในการเผยแพร่แก่ผู้สนใจภาวนา
จึงได้ถอดความและจัดพิมพ์เป็นหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ด้วย
หวังว่าผู้อ่านจะสามารถน้อมนำไปปฏิบัติและสามารถรู้
ความจริงของรูปนามกายใจได้ในที่สุด

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช
วันอาสาฬหบูชา ๒๕๖๐



พระธรรมเทศนา

๐๐ กัณฑ์ที่ ๑ ๐๐



ธรรมะจริงๆไม่ใช่เรื่องยาก บางคนฟังธรรมะ
มากมาย รู้สึกธรรมะเยอะเหลือเกิน จะลงมือปฏิบัติจะทำ
อย่างไร ทำอะไร ฟังแล้วงง จริงๆ ไม่ได้ยากอะไร
ต้องรู้ก่อนว่าเราปฏิบัติอะไร ปฏิบัติเพื่ออะไร ปฏิบัติ
อย่างไร เราจะทำอะไรบ้าง **สิ่งที่เราจะทำในการฝึกจิต**
ฝึกใจตัวเองมี ๒ อย่าง คือ ทำสมถกรรมฐานอันหนึ่ง
กับวิปัสสนากรรมฐานอันหนึ่ง

ถามว่าจะทำอะไร

ทำสมณะกับวิปัสสนา

ทำเพื่ออะไร

สมณะทำไปเพื่อให้จิตมันมีแรง มีกำลัง แล้วก็เป็นการ
เตรียมความพร้อมของจิตเพื่อจะเดินวิปัสสนา

เพราะฉะนั้นงานมี ๒ งาน จะทำอะไร ทำสมณะ
กับทำวิปัสสนา ทำเพื่ออะไร สมณะทำเพื่อให้จิตมีกำลัง



มีความพร้อมที่จะเจริญวิปัสสนา ส่วนวิปัสสนา
กรรมฐานทำไปเพื่ออะไร เพื่อให้จิตฉลาด

สมณะทำเพื่อให้จิตมีความพร้อมที่จะเจริญปัญญา
การเจริญปัญญาเพื่อให้จิตได้รู้ความจริงของรูปนาม กาย
ใจ ฉลาด รู้ทัน รู้ความจริงของรูปนาม กายใจ

ถ้ารู้แล้วอะไรจะเกิดขึ้น

ถ้ารู้แล้ว กระบวนการที่จิตจะปล่อยวางความยึดถือในรูป
นาม กายใจ จะเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าถึงสอน เพราะรู้ตามความเป็นจริง
เพราะเห็นตามความเป็นจริง จึงเบื่อหน่าย เพราะเบื่อ
หน่ายจึงคลายความยึดถือ เพราะคลายความยึดถือจึง
หลุดพ้น เพราะหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว มีส่วนวน
ต่อถ้าเป็นพระอรหันต์ ท่านบอกว่าชาติสิ้นแล้ว คือความ
เกิดหมดสิ้นแล้ว ความเกิดคือการได้มาซึ่งตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ จิตไม่ไปหยิบฉวยเอา ตา หู จมูก ลิ้น กาย



ใจ ขึ้นมาอีก ซาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว คือการ
ประพฤติปฏิบัติธรรมเสร็จแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว
กิจที่ควรทำก็คือการถอดถอนตัวเองออกจากกองทุกข์
ทำสำเร็จแล้ว เพราะฉะนั้นเรารู้ว่าเราจะทำสุดท้ายเพื่อ
ถอดถอนตัวเองออกจากกองทุกข์ กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว
กิจอื่นเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นไม่มีอีกแล้ว รู้ว่างาน
เสร็จแล้ว

ทางธรรมกับทางโลกต่างกันตรงนี้ ทางโลกงาน
ไม่มีวันสิ้นสุด อย่างกวาดบ้านไว้วันนี้ วันพรุ่งนี้ต้องกวาด
อีกแล้ว หุงข้าวกินวันนี้ วันพรุ่งนี้ก็ต้องกินข้าวอีกแล้ว
หรือทำมาหากินนะ ทำไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด งานทาง
ธรรมะมีที่สิ้นสุด สิ้นสุดตรงที่จิตรู้แจ้งเห็นจริง ในรูปใน
นาม ในกายในใจนี้แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดถือ จิตก็หลุดพ้น
จากรูปนาม เข้าถึงสันติสุข นี่คือเป้าหมายว่าทำวิปัสสนา
เพื่ออะไร เพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นนั่นเอง สุดท้ายให้
เกิดปัญญา ในที่สุดปัญญาก็นำเราไปสู่ความบริสุทธิ์
หลุดพ้น เพราะฉะนั้นหัวข้อที่เราเรียนธรรมะ อันแรก



เราจะทำอะไร การฝึกจิตฝึกใจนั้นมี ๒ อัน ทำสมณะ
กับวิปัสสนา สมณะเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับจิต
เพื่อให้จิตพร้อมที่จะเจริญปัญญาได้ วิปัสสนาทำไปเพื่อ
ให้จิตฉลาด เห็นความจริงของรูปนามกายใจ จนปล่อย
วางแล้วก็เข้าถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ในที่สุด

เราไม่ได้ทำตามยถากรรม เรามีทิศทางของการ
ปฏิบัติ เรามีจุดมุ่งหมาย มีปลายทางของการปฏิบัติ
ไม่ใช่ทำไปเรื่อยๆ ทำไปเถอะแล้ววันหนึ่งดีเอง อะไรอย่าง
นั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น ไม่มีเรื่องตามยถากรรม
มีแต่เรื่องทำเหตุอย่างนี้จะมีผลอย่างนี้ ทำเหตุอย่างนี้มี
ผลอย่างนี้

มาถึงคำว่าจะทำอย่างไร

สมถกรรมฐานที่ทำไปเพื่อเตรียมความพร้อมของจิตให้
เจริญปัญญาได้นั้น จิตที่มีความพร้อมที่จะเจริญปัญญา
ได้นั้น ต้องเป็นจิตที่มีลักษณะเป็นกุศล เป็นมหากุศลจิต
ประกอบด้วยปัญญา เกิดโดยไม่ได้ชักชวนให้เกิด จิตจะ



มีลักษณะอย่างนี้ เป็นมหากุศลจิต ไม่ใช่จิตที่มีราคะ โทสะ โมหะ เป็นจิตที่ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ แต่ไม่มีขึ้นมาด้วยอำนาจของสมาธิเท่านั้นเอง แล้วพอสมาธิเสื่อมราคะ โทสะ โมหะก็มาใหม่ เราอุตส่าห์ทำสมถกรรมฐานก็เพื่อให้จิตมีกุศลขึ้นมาชั่วคราว แล้วก็จะได้ใช้จิตที่มีกุศลอันนี้ไปเรียนรู้ความจริงของรูปรนามกายใจ เอาจิตเป็นอนุศลไปเรียนรู้ความจริงไม่ได้ เพราะจิตที่เป็นอนุศลนี้เป็นจิตที่โง่ จิตที่ลึมเนื้อลึมตัว เรียนรู้อะไรไม่ได้

ทำยังไงจิตของเราจึงเป็นกุศล ประกอบด้วยปัญญาเกิดขึ้นได้เอง

มีหลายเงื่อนไข ภาษาบาลีบอกว่า เป็นมหากุศลจิต ญาณสัมปยุต คำว่าญาณสัมปยุต คือประกอบด้วยปัญญา จิตมี ๒ ชนิด มี ญาณสัมปยุต กับ ญาณวิปยุต จิตที่เป็นกุศลมี ๒ อย่างนี้ ประกอบด้วยปัญญากับไม่ประกอบด้วยปัญญา แล้วก็สังขาริกัง ไม่ได้ชักชวนให้เกิด เกิด



ตัวเอง จะทำยังไงจิตที่เป็นกุศลประกอบด้วยปัญญาจะ
เกิดได้เอง ไม่ใช่เรื่องง่าย อันแรกเลยจิตจะเป็นกุศลได้
ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติ จิตจะไม่ใช้กุศลจิต มหากุศลจิต
จะต้องมีสติเสมอ ถ้าขาดสติ จิตจะเป็นอะไรได้บ้าง จิต
จะเป็นอกุศลจิต แล้วอีกอันหนึ่งเป็นวิบากจิต วิบากจิต
ไม่ดีไม่เลว

พวกเรารู้จักวิบากจิตบ้างไหม จิตที่มองเห็นรูป
ในขณะที่ตาเรามองเห็น ลองหลับตาแล้วลองหันหน้าไป
ทางใดทางหนึ่ง หันหน้าไปแล้วลืมตา สังเกตไหม ภาพ
แรกที่เราเห็น เราไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามันคืออะไร ตรงนั้นไม่มี
กุศลไม่มีอกุศลอะไรเลย มันเห็นไปตามสัญชาตญาณ
มันเห็นเพราะว่ามันมีตา เพราะว่ามันมีรูป มันมีแสงสว่าง
มากพอ แล้วก็ใจมันไปกระทบ มันไปเห็นเข้า พอตา
กระทบ มีความรับรู้ทางตาเกิดขึ้นแต่ยังไม่มีการแปล ไม่มี
การแปลความหมายว่าสิ่งที่เห็นคืออะไร จิตขณะนั้นเป็น
จิตที่ทำงานอัตโนมัติ เป็นวิบากจิตเฉยๆ ไม่ดีไม่ชั่ว แล้ว
สังเกตดู เอาใหม่ หลับตาใหม่ เราจะสังเกตเพิ่มเติม



อย่าเครียด ถ้าเครียดจะไม่เห็นอะไรเลย เอ้า! เปลี่ยน
ทิศทางหันหน้าไป สิมตา เอ้า! พอแล้ว สังเกตใหม่ว่า
ขณะที่เห็นนั้น ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ใจไม่เป็นสุขเป็นทุกข์
เพราะฉะนั้นตรงที่ตาเห็นรูป วิกากจิตที่เกิดจะเป็น
อุเบกขา ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ไม่มีดีไม่มีชั่ว เป็นวิกาก เพราะ
ฉะนั้นเราเรียนธรรมะเราอย่าไปตกใจมากกว่า มันมีศัพท
อะไรมากมาย ถ้าเราภาวนา เราเห็นสภาวะการเรียน
จะง่าย กระทั่งเรียนอภิธรรมยังง่ายเลย ไม่ได้ยากอย่าง
ที่คิดหรอก พวกที่ยากมากเพราะอะไร เพราะไม่เห็น
สภาวะ ต้องท่องเอา ท่องๆ ไป มันไม่เห็นของจริง
เดี๋ยวมันก็ลืมแล้ว สอบเสร็จก็ลืมหมดแล้ว แต่เราเห็น
ของจริง เราไม่ลืม รู้สึกได้ทั้งชาติ

จิตที่เป็นกุศลต้องมีสติ ลักษณะจิตที่เป็นกุศลจะมี
ความเบา เพราะฉะนั้นเวลาที่เราจงใจปฏิบัติแล้ว จิตเรา
หนักๆ จิตเป็นอกุศล ทุกคนลองนั่งสมาธิซิ (ทุกคนนั่ง
สมาธิ) เอาละพอ ใครรู้สึกที่จิตหนักมากขึ้นบ้าง ยกมือ
ซิ (คนยกมือไม่กี่คน) ผู้ไม่รู้นี้ไม่ผิดใช่ไหม หนักซะเต็มห้อง



เลย ยังบอกไม่หนักอีก คล้ายๆ แข็งแรงนะ ทุกวันแบก
ถึงใบใหญ่ แบกทุกวันจนไม่รู้สึกว่าหนัก ถ้าเคยวางลงไป
ได้แล้วหยิบขึ้นมาจะหนัก แก้วน้ำนี้หนัก หนักกว่าอะไร
หนักกว่าตอนที่ไม่ได้ถือ ถามว่ากระตักน้ำนี้หนักไหม
กระตักน้ำนี้หนักกว่าอีก แต่ถ้าถือแก้ว แก้วหนักกว่า
กระตัก เพราะกระตักนั้นเราไม่ได้ไปถือไว้ เวลาที่เรา
ภาวนาค่อยๆ สังเกตใจนี้ไปหยิบไปฉวยอะไรขึ้นมา ใจจะ
หนัก ใจจะมีภาระ ใจไปแบกอะไรไว้

แค่คิดจะทำกรรมฐานใจก็หนักขึ้นมาแล้ว ใจที่
หนักเป็นอกุศลจิต มันมาจากโลภะ เราอยากปฏิบัติ มี
อยากปฏิบัติใหม่ ตื่นเช้าขึ้นมาก็อยากปฏิบัติแล้ว วันนี้จะ
ปฏิบัติยังไงดี พออยากปฏิบัติแล้วก็ลงมือปฏิบัติ กิเลส
มีกฏอันหนึ่ง กิเลสเป็นสหชาติปัจจัยของกรรม กรรม
คือการกระทำ กรรมที่พวกเรากระทำบ่อยก็คือกรรมฐาน
นั่นแหละ ถือว่าเป็นการทำกรรม เป็น อะไรทำให้
ทำกรรมฐาน อยากดี มีกิเลสทำให้กระทำกรรมดีก็ได้นะ
ไม่ใช่กิเลสแล้วกระทำกรรมชั่วอย่างเดียวหรอก กิเลส



ทำให้เกิดการกระทำดีก็ได้ เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลก็ได้
กุศลเป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลก็ได้ อย่างเวลาเราเห็นหน้า
สงสารเราไปให้คำแนะนำเขา อย่าทำอย่างนี้เลยเดียว
เดี๋ยวร้อน เขาไม่เชื่อเรา เราโกรธเลยนะ กรุณาพลิก
เป็นโทสะ จะพลิกไปพลิกมา เพราะฉะนั้นจิตนี้เป็น
เรื่องละเอียดอ่อน ค่อยๆ เรียนค่อยๆ รู้ไป เมื่อไหร่จิต
ยึดถือ จิตจะมีน้ำหนักขึ้นมา มีกิเลส เกิดการกระทำ
กรรม ในขณะที่กระทำกรรมด้วยอำนาจของกิเลสนั้น
กิเลสยังอยู่ เรียกกิเลสเป็นสหชาติปัจจัยของกรรม เกิด
ร่วมกับกรรมเกิดพร้อมกัน แต่ว่าทำให้เกิดการกระทำ
กรรม เกิดด้วยกัน ระหว่างที่กระทำกรรมนั้นกิเลสยังอยู่

เพราะฉะนั้นไม่แปลกเลยที่พวกเราบางคนนั่งสมาธิ
แล้วเครียดตลอดสายเลย เมื่อไหร่จะสงบ อยากสงบ แล้ว
มันไม่ได้ตั้งใจ โทสะมันขึ้น ใจจะมีความทุกข์ขึ้นมา ถ้า
จิตมีความทุกข์ขึ้นมาเมื่อไหร่ ต้องรู้เลย จิตเป็นอกุศล
จิตที่มีความทุกข์นี้เป็นลักษณะที่จิตมีโทสะ แต่จิตมี
ความสุขไม่แน่ว่าเป็นกุศล จิตที่มีราคะมีความสุขได้



เพราะฉะนั้นค่อยๆ เรียน ค่อยๆ ดูของจริงไปเรื่อย

จิตที่เป็นกุศลจะมีความเบา มีความนุ่มนวล อ่อนโยน คล่องแคล่วว่องไว ชยันเรียนรู้ความจริง ไม่ ซี้เถียง แล้วก็ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ รู้แล้วไม่เข้าไป แทรกแซง จิตพวกเราที่ภาวนาส่วนใหญ่ มันไม่เป็น กุศลแท้ เจอสภาวะอย่างนี้เื่อยากได้ สภาวะไม่เกิดอยาก ให้เกิด สภาวะนี้เกิดแล้วชอบใจอยากให้อยู่นานๆ สภาวะ นี้เกิดมาแล้วไม่ชอบใจอยากให้หายไป จะมีกิเลสแทรกอยู่ เรื่อยๆ เลย ค่อยๆ สังเกตไป หัดดูจิตที่เป็นกุศล หรือ จิตที่เป็นอกุศล ขณะนี้จิตเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ค่อยๆ หัดสังเกตไป ถ้าเป็นกุศล จิตจะเบา จิตจะอ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ

ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ

ต้องรู้จักว่าราคะเป็นอย่างไร ต้องรู้จักว่าโทสะเป็น อย่างไร ต้องรู้จักว่าโมหะความหลงเป็นอย่างไร ถ้าเรา



ไม่รู้จัก อยู่กับมันเราไม่รู้จักมัน เราก็ดูไม่ออก ทำอย่างไร จะดูออกว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะไหม หัดสังเกตตัวเอง รู้จักโกรธไหม ใครโกรธเป็นบ้าง ยกมือชี้ ใครไม่เคย โกรธเลย ยกมือชี้ มีไหม ไม่โกรธเลยต้องพระ อนาคตามีขึ้นไป เพราะฉะนั้นพวกเรา รู้จักโกรธใช่ไหม รู้จักโกรธไม่ยากอะไร ต่อไปนี้ถ้าความโกรธเกิดขึ้นรู้ทัน ถ้าความโกรธเกิดขึ้นคอยรู้ทัน รู้จักโลกใหม่ รู้จักโลกใช่ ใหม รู้จักอิจฉาใหม่ อิจฉานีอยู่ในตระกูลโทสะ รู้จัก ตระหนี่ใหม่ รู้สึกอารมณ์ขี้เหนียว เวลาอารมณ์ขี้เหนียว หวงแหวนขึ้นมา จิตเป็นราคะหรือโทสะ ตอนที่หวงของ กลัวคนเขามาเอาเรามีความสุขไหม มีความทุกข์ใช่ไหม หวงแล้วมีความสุข ระวังระวัง จิตที่มีความทุกข์เป็น จิตที่มีโทสะ

ค่อยๆ สังเกตไป ราคะพวกเรารู้จัก โทสะเรารู้จัก อิจฉาเป็นราคะหรือเป็นโทสะ เวลาอิจฉามีความสุข ใหม ไม่มีความสุข เป็นโทสะ พยาบาท อาฆาต พวก โทสะนี้ดูง่าย โทสะเป็นกิเลสที่ดูง่ายที่สุด หลวงพ่อเลย ชวนพวกเรา ถ้าจะหัดดูกิเลส ดูโทสะ โทสะจะเกิดบ่อย



ขับรถอยู่คนปาดหน้าก็โทสะขึ้นแล้วรู้สึกไหม ขับรถอยู่
ใกล้จะไฟแดงแล้ว ไฟเขียวเรารู้แล้วเหลืออยู่อีกไม่กี่
วินาทีแล้ว โทสะยังขึ้นเลย โทสะกลัวรถคันหน้าวิ่งเข้า
อะไรอย่างนี้เป็นบ้างไหม เวลาติดไฟแดงนี้โทสะขึ้นขีด
สุดเลยถ้าติดคันแรก โทสะแรงที่สุดเลยติดคันแรก
ช่วยจริง ถ้าติดคันที่ ๒๐ นี่เฉยๆ ติดคันที่ร้อย เซ็ง ไม่ใช่
โทสะปกติ เป็นโทสะที่ไม่รุนแรงแค่เซ็ง อีกรอบหนึ่งก็ไม่
พ่น พอทำใจว่าอีกรอบหนึ่งก็ไม่พ่นไม่เร่าร้อนมาก เรา
ค่อยวัดใจของเราไป วัดใจของเราเอง ใจเรามีโทสะเรา
ก็รู้ ใจเรามีราคะเราก็รู้

ใจมีโมหะดูยาก รู้จักใจลอยไหม ใจลอยแล้วค่อย
รู้ว่าใจลอย ใจลอยนี้ใจมันพุ่งชานไป พุ่งชานเป็นโมหะ
เพราะฉะนั้นเราค่อยรู้ทันไป ใจลอยแล้วก็รู้สึก เวลา
พยายามจะดูโทสะ กระทบอารมณ์ปกติโทสะเกิด ตา หู
จมูก ลิ่น กาย ใจ กระทบอารมณ์โทสะเกิดเรารู้ทัน หรือ
ดูราคะ ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ กระทบอารมณ์ราคะ
เกิดเรารู้ทัน ดูง่าย ราคะ โทสะ นี่ยังหยาบ โมหะดูยาก



เพราะฉะนั้นอยู่ๆ จะรอกะทบอารมณ์แล้วให้เห็นว่า
ใจลอยดูไม่ออกหรือ ใจที่จะดูโมหะให้ดี ควรทำกรรม
ฐานสักอย่างหนึ่ง จะพุทโธ จะรู้ลมหายใจ จะดูท้องพอง
ยุบ อะไรก็ได้ ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยดูเวลา
ที่ใจมันพลออกไป เช่น พุทโธ พุทโธ อยู่ดีๆ ไปคิดถึงเรื่อง
อื่นแล้ว เรารู้ว่าอย่างนี้หลงแล้ว หัดรู้อย่างนี้ เดียวก็
หลงแล้ว เนี่ยค่อยๆ ฝึกไป ค่อยทำกรรมฐานสักอย่าง
หนึ่งแล้วคอยรู้ทันเวลาใจมันหลงไป

ใจหลงไปตอนทำกรรมฐาน หลงได้ ๒ แบบ
แบบที่ ๑ หลงไปคิดนึกปรุงแต่งเรื่องอื่นไปเลย ลืมตัวเอง
แบบที่ ๒ หลงไปเพ่งอารมณ์กรรมฐาน เช่น เราดูท้อง
พองยุบจิตหลงไป คือจิตมันไหลไปอยู่ที่อารมณ์ไปอยู่ที่
ท้อง ไปอยู่ที่ลมหายใจ หรือเดินจงกรมจิตไหลไปอยู่ที่
เท้าอะไรอย่างนี้ อยากรู้ให้มันยกเท้ามันอย่าง โลกนี้เหลือ
แต่เท้า ตายไปเป็นตัวอะไรมีแต่เท้า



ค่อยๆ หัดสังเกต สติเราจะเกิดได้ถ้าเราจำ
สภาวะได้ เพราะฉะนั้นดูสภาวะบ่อยๆ พอเราดูสภาวะได้
สติเกิดปุ๊บ จิตจะเป็นกุศลโดยอัตโนมัติ องค์ประกอบของ
กุศลมีมากมาย องค์ธรรมที่ประกอบเป็นกุศลมีมากมาย
ลักษณะที่แสดงออกมีมากมาย เราอาจจะตกใจว่า โอ้โห
มีลหุตา มีมุหุตา มีปาคุณฺณฺญาตา มีกัมมัณฺญาตา มีอุชุกตา
ฟังแล้วก็ยิ่งฟังชานหนักกว่าเก่า วิธีง่ายๆ เลยที่จิตจะเป็น
กุศล คือเมื่อไรมีสติ เมื่อนั้นจิตเป็นกุศลแล้ว สติเกิดจาก
จิตจำสภาวะได้แม่น เพราะฉะนั้นหัดดูสภาวะเรื่อยๆ
สภาวะที่พวกเราเกิดบ่อยคือกิเลส เพราะฉะนั้นไม่ต้องหัด
ดูกุศลหรอก หัดดูกิเลสไป พระพุทธเจ้าถึงสอน จิตมี
ราคะรู้ว่ามีราคะ จิตไม่มีราคะรู้ว่าไม่มีราคะ จิตมีโทสะ
รู้ว่ามีโทสะ จิตไม่มีโทสะรู้ว่าไม่มีโทสะ ดูจากกิเลส ของ
มันมีจริงของมันมีบ่อย คนไหนขี้โมโห ดูความขี้โมโหเป็น
หลักเลย เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวก็หงุดหงิด เดี่ยว
ก็รำคาญ รำคาญก็เป็นโทสะ เช็ง เปื่อ อะไรอย่างนี้
โทสะทั้งนั้น อิจฉา อาฆาต อะไรอย่างนี้ ทั้งหมดนี้โทสะ
คนไหนขี้โมโหคอยดูจากใจที่หงุดหงิด เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยว



ก็โกรธ ไปเรื่อยๆ ไม่รู้จะโกรธใคร โกรธตัวเองอีก หลง
บ่อยจริง โกรธบ่อยอีก โมโหตัวเองทำไมโกรธบ่อย ใคร
เคยเป็นไหม โมโหตัวเองทำไมโกรธบ่อยนัก ทำไมไม่ดี
อย่างที่หลวงพ่อบอกสักที อย่างนี้ชี้โมโห เดียวนี้ดีขึ้น
ไหม รู้เร็วขึ้นถือว่าดีขึ้น แต่อย่าตามใจกิเลส อย่าไปยอม
ตามใจ ค่อยๆ ดู พอโกรธแล้วรู้ โกรธแล้วรู้

พวกไหนชี้โลกเจออะไรก็อยากได้หมด คอยรู้
ทันใจที่โลก คอยรู้ทันไป หัดรู้สภาวะที่มันเกิดบ่อยๆ ดี
ที่สุด สภาวะที่นานๆ เกิดที้อย่าไปเอาเลย สติไม่เกิดหรอก
เพราะว่ามันจำสภาวะไม่ได้ นานๆ จะเห็นสักทีหนึ่ง
เพราะฉะนั้นเราดูสภาวะที่เกิดบ่อยๆ ของเราเองชี้โมโห
ดูใจที่มีโทสะ ใจที่ไม่แฉ่มชื่น หงุดหงิด ชี้โลกก็ดูใจมัน
โลกขึ้นมา ถ้าจะดูใจลอยขึ้นมา บางคนโทสะก็ไม่แรง
ราคะก็ไม่แรง อยู่เฉยๆ บอกหนูไม่เห็นมีกิเลสเลย ก็หนู
หลงนะ หนูหลงเฉยๆ แต่ราคะโทสะของหนูมันไม่แรง
เพราะว่าอนุสัยทางราคะโทสะของหนูสะสมมาน้อยไป
หน่อย ส่วนใหญ่สะสมมาเยอะ ใครน้อยบ้าง มันก็เยอะ



ทั้งนั้น ค่อยๆ ดูไป การที่เราดูบ่อยๆ โทสะเกิดแล้วรู้
โทสะเกิดแล้วรู้ ราคะเกิดแล้วรู้ ต่อไปพอมันเกิดปุ๊บ มัน
จะรู้โดยไม่เจตนาให้เกิด ไม่เจตนา รู้รู้ได้เอง ตรงนี้เราจะ
ได้จิตที่เป็นกุศล เกิดขึ้นเอง สติเกิดได้เอง เพราะฉะนั้น
เราต้องฝึกจนกระทั่งจิตจำสภาวะได้แม่น แล้วสติเกิดเอง
จิตดวงนั้นจะเป็นมหากุศลจิต อสังขาริกัง เกิดเอง ไม่
ได้เจตนาให้เกิด

ใครเคยมีสติเกิดได้เองบ้าง ยกมือซิ มันจำสภาวะ
ได้ปุ๊บมันรู้สึกเลย อย่างคนใจลอยอยู่รู้ว่าใจลอยปุ๊บ
มันรู้สึกขึ้นมาเลย โดยที่ไม่ได้เจตนา รู้สึก ถ้าเจตนา รู้สึก
จะไม่รู้สึก เพราะเจตนา รู้สึกเป็นโลกเจตนา เจือด้วยโลภะ
เพราะฉะนั้นสติไม่เกิดหรอก อย่างพวกเรากวนาใหม่ๆ
รู้สึกๆ รู้สึกสิๆ สุดท้ายไม่เกิดหรอกกุศล สติไม่เกิดหรอก
หัดรู้สภาวะไป รู้บ้าง เผลอบ้าง รู้บ้าง เผลอบ้าง โกรธ
ขึ้นมากรู้ไป โลกขึ้นมากรู้ไป บางทีโกรธแรงๆ รู้ไม่ทัน
ดับไปก่อนแล้วรู้ว่าโกรธอะไรอย่างนี้ แต่ต่อไปชำนาญขึ้น
พอโกรธนิดหนึ่งก็รู้ โกรธนิดหนึ่งก็รู้ มันไม่ทันจะทำร้าย



ใคร สติมันจะเร็วขึ้นเรื่อยๆ โดยที่ไม่ได้เจตนา ตรงที่ไม่เจตนาที่สำคัญมากเลย มันจะเป็นสิ่งที่เรียกว่า อสังขาริกัง ไม่ได้ชักชวนให้เกิด ไม่ต้องอ่อนวอนให้เกิด ถ้าต้องอ่อนวอนให้เกิดเอาไปเดินปัญญาไม่ได้ จิตดวงนั้นเป็นกุศลที่มีกำลังอ่อน

อย่างจิตที่เป็นกุศลที่มีกำลังอ่อน-กำลังกล้านี้ ดูตรงนี้ได้อย่างหนึ่ง ถ้าต้องบิณฑ์เพื่อให้เกิดกุศลเนี่ย เป็นกุศลที่อ่อน อย่างเพื่อนชวนเรา วันนี้ไปฟังหลวงพ่อบราโมทย์ เทศน์เถอะ เราก็ลั้งเลไปดีไม่ดี ดีไม่ดี ดีไม่ดี คว่าดอกกุหลาบมาปลิด ดีไม่ดี ขวยละ ดึงไปหมดแล้วมันต้องไปดี ทั้งกำนอีก ไม่ดี นี้นะ ถ้าต้องบิณฑ์กันนาน กว่าจะยอมทำความดี จิตดวงนี้เป็นกุศลที่มีกำลังอ่อน แต่ถ้ามันเกิดโดยสันดาน อยากรดีเอง มันเป็นกุศลที่มีกำลังกล้า เพราะฉะนั้นเราจะฝึกจิตจนกระทั่งจิตเป็นกุศลมีกำลังกล้า ถ้าไม่มีกำลังกล้าจะไปภาวนายังไง จะไปเจริญปัญญาอย่างไร ปัญญาเป็นบุญเป็นกุศลที่ใหญ่ที่สุดเลย



เพราะฉะนั้นเราจะต้องมาฝึก หัดรู้สภาวะไปจนจิต
จำสภาวะได้แม่นยำ แล้วสติเกิดเอง จิตจะเป็นมหากุศลจิต
อสังขาริ๊ง โดยไม่ชักชวน เกิดได้เอง ของฟรีไม่มี ต้อง
ฝึก เพราะฉะนั้นต่อไปนี่คอยดูกิเลสตัวเองบ่อยๆ คุบ่อยๆ
แล้วจิตจะเป็นกุศลด้วย จิตจะเกิดโดยอัตโนมัติ กุศล
อัตโนมัติด้วย

ที่นี้จิตเป็นกุศลแล้วจะประกอบด้วยปัญญาหรือไม่
ประกอบด้วยปัญญายังไม่แน่ บางทีจิตเป็นกุศลแล้วไม่มี
ปัญญาก็มี บางทีเป็นกุศลแล้วมีปัญญาก็มี เพราะฉะนั้น
จิตที่เป็นมหากุศลจิต ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ มันมีสติ
ขึ้นมา ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ เป็นมหากุศลจิตญาณ
สัมปยุต ประกอบด้วยปัญญา อสังขาริ๊ง ไม่เจตนา
ให้เกิด ตรงที่เราหัดรู้สภาวะไป เราได้จิตที่เป็นกุศลแล้ว
เพราะเรามีสติ อกุศลไม่มี เกิดขึ้นเองไม่ได้เจตนาให้สติ
เกิด สติเกิดได้เอง กุศลเกิดได้เอง ตรงที่จะเกิดปัญญา
หรือไม่ จะมีญาณสัมปยุต หรือญาณวิปยุตนี้ อยู่ที่ว่า
เราเคยมีบุญบารมีเก่าไหม บางคนเคยภาวนา เจริญ



ปัญญามาแต่ชาติก่อน พอจิตเป็นกุศลตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมาแล้วเท่านั้นเอง ชั้นธแยกเลย กายใจแยกเองอัตโนมัติ

เคยมีพระองค์หนึ่งเล่าให้ฟังว่าตอนท่านเป็นวัยรุ่นตอนนั้นยังไม่ได้บวช ไม่ใช่เป็นพระวัยรุ่น ตอนนั้นยังเป็นฆราวาสไปงานลอยกระทง แล้วก็ไปดูโน้มนดูนี่เพลินไป ไปยืนอยู่ข้างๆ ที่เขาจุดพลุ พอเขาจุดพลุตูม ตกใจ พอตกใจวูบขึ้นมา ถ้าเป็นพวกเราจะต้องกรี๊ดกร๊าดใช้ไหม ยิ่งผู้ชายยุคนั้นะ ตายตายขึ้นมา กรี๊ดๆ ขึ้นมาอะไรอย่างนี้ องค์กรนี้ไม่ได้กรี๊ด องค์กรนี้ตกใจขึ้นมาวาบ มันเห็นจิตที่ตกใจ สติระลึกได้เลย แล้วเห็นความตกใจเป็นอันหนึ่ง จิตเป็นอันหนึ่ง ร่างกายก็อันหนึ่งขึ้นมา แล้วเห็นคนอื่นเขาตกใจ ตอนนี้ตัวเองไม่ตกใจแล้ว นี่ชั้นธมันแยกได้เลย ความตกใจกระเด็นหายไป เหลือแต่ใจที่ตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา เห็นร่างกายเห็นจิตใจตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา อันนี้ของเขาเคยฝึกของเขาเคยฝึกมา



หลวงพ่อดอนเด็กๆ ๑๐ ขวบ บ้านเป็นตึกแถว ไฟไหม้ข้างบ้านห่างไป ๔-๕ ห้องได้ พอเห็นไฟไหม้ ตกใจ ริ่งจะไปบอกพ่อ ริ่งก้าวที่หนึ่ง ก้าวที่สอง ก้าวที่สามเนี่ยเหมือนเปิดสวิตซ์ตัวเองขึ้นมาเลย มันไปเห็นจิตที่ตกใจเข้า เพราะฉะนั้นสังเกตไหมพระเมื่อกี้นี้ก็เรื่องตกใจ โดนพลุ หลวงพ่อเห็นไฟไหม้ตกใจ เพราะฉะนั้นสภาวะที่ตกใจนี้เป็นสภาวะที่รุนแรง ของเก่าที่เราเคยฝึกจะกลับ มาง่าย เพราะฉะนั้นบางองค์ท่านจะไปอยู่กับข้าง อยู่กับเสือ ไปภาวณา พอเสือมา เสือมาแล้วตกใจใช่ไหม มันดูง่าย มันเห็นก็เลสง่าย ถ้าสติเกิดปั๊บ ความตกใจมันหายไป

นี่ถ้าเราเคยฝึกมาแต่ชาติก่อนๆ จะเกิดรู้สึกตัวขึ้นมาได้เองโดยที่ไม่ได้เจตนา บางคนไม่มีอารมณ์รุนแรงมากกระทบ แต่ว่าอยู่ๆ ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า เอ๊ะ! เราเกิดมาทำไม อย่างนี้แสดงว่าก็เคยมีปัญญาเหมือนกัน มันเกิดสงสัยขึ้นมา เราเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ใครเคยเป็นไหมอย่างนี้ อย่างนี้ก็ใช้ได้ แสดงว่าชาติแต่



ปางก่อนก็เคยเจริญปัญญาเหมือนกัน มันถึงไม้งอ ถ้าโง่งมันไม่คิดหอรอกเกิดมาทำไม ฉันทจะเสพอะไรเปลิดเปลินไปเรื่อยๆ ค่อยๆ หัดนะ ถ้าหากมันไม่มีปัญญาด้วยตัวของมันเองต้องช่วยมัน เพราะฉะนั้นพอเรารู้สึกตัวแล้ว ใจโกรธขึ้นมารู้ว่าโกรธปุ๊บเกิดรู้สึกตัวขึ้นมาโดยที่ไม่ได้เจตนา จิตตั้งมันขึ้นมาแล้ว แล้วมันรู้ตัวอยู่เฉยๆ ใช้การคิดพิจารณาลงไป เฮ้! เมื่อกี้มันโกรธ ตอนนี้นมันไม่โกรธ โกรธมันไม่เพียง ค่อยๆ สอนมันอย่างนี้ หรือบางคนทำสมาธิ ออกจากสมาธิมาแล้วใจสงบใจสบายใจเฉยอะไรอย่างนี้ก็ต้องคิดพิจารณาลงไป สอนจิตลงไปให้มันดูที่ร่างกาย อย่าไปดูที่จิต ถ้าออกจากสมาธิลึกลงๆ มา ถ้าดูที่จิตมันจะไม่มีอะไรให้ดู มันจะนิ่งๆ ว่างๆ อยู่อย่างนั้นแหละ เพราะฉะนั้นถ้าทำสมาธิมากๆ นี่ให้ดูกาย กายาบุปผัสสนาเลยเหมาะกับสมถยานิก ส่วนจิตตนาบุปผัสสนาการดูจิตใจนั้นเลยเหมาะกับวิปัสสนายานิกเหมาะกับพวกที่เดินปัญญาเลย พวกทิฐฐิจริต พวกคิดมากอะไรพวกนี้ เพราะฉะนั้นถ้าหากเรารู้ตัวขึ้นมาแล้ว ใจมันเฉย เข้าฌานออกจากฌานมาใจมันเฉยนี้ ครูบาอาจารย์จะสอนให้ไป



พิจารณาร่างกาย ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สอนมัน กระตุ้นให้จิตมันหัดมองไตรลักษณ์

แต่ถ้าเราไม่ได้เข้าฌาน เราใช้จิตธรรมดาอย่างนี้ เราก็สอนจิตไป อย่างรู้สึกตัวขึ้นมาเราก็สอนจิตไป เมื่อก็โกรธ ตอนนี้ไม่โกรธ โกรธไม่เที่ยง อะไรอย่างนี้ ค่อยๆ สอนอย่างนี้ ค่อยๆ สอนจิตไป ต่อไปจิตมันจะเริ่มฉลาด มันจะเริ่มมองไตรลักษณ์เป็น แล้วพอสภาวะเกิดเช่น ความโกรธเกิดนี้ มันจะเห็นเลยความโกรธไม่ใช่ตัวเรา ความโกรธเป็นสภาวะธรรมที่แปลกปลอม มีเหตุก็เกิด หหมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ เห็นเลย มันไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง มันเกิดเอง เราไม่ได้สั่งให้เกิด ห้ามมันก็ได้ นี่มันเป็นอนัตตา เพราะฉะนั้นถ้าเคยเดินปัญญามาแล้ว พอจิตตั้งมันขึ้นมา รู้เนื้อรู้ตัวตื่นขึ้นมาแล้ว มันจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ของรูปของนาม ได้ แต่ถ้ามันไม่เห็น ช่วยมันพิจารณา พิจารณาไม่ใช่คิด ฟุ้งซ่าน ต้องมีสภาวะรองรับจริงๆ อย่างพิจารณากายก็ต้องรู้สึกอยู่ในกายจริงๆ ดูร่างกายไปที่ละส่วน นี่ผมมัน



บอกใหม่ว่ามันเป็นเรา ลองจับผมซิ คนไหนหัวล้าน หัว
ล้านก็ยังมีผมนิดหน่อย ลองจับดู ผมมันบอกใหม่ว่ามัน
เป็นเรา ลองดึงซิ รู้สึกใหม่มันมีความรู้สึกเจ็บขึ้นมานิด
หน่อย ความรู้สึกเจ็บมันบอกใหม่ว่ามันเป็นเรา เห็นใหม่
ค่อยๆ ดูไปอย่างนี้ ค่อยๆ สอนมันไป ค่อยๆ สิ่งเกิดมี
ของจริงรองรับอยู่ ไม่ใช่คิดฝันอยู่ในอากาศ ไปดูจิตดูใจ
ก็เห็น โอ้! ความโกรธมันเกิดได้เอง เห็นความโกรธ
ความโลภมันเกิดได้เอง หัดดูอย่างนี้ แล้วสุดท้าย ปัญญา
มันจะเกิด จิตมันจะหัดมองไตรลักษณ์ได้ เห็นรูปมันก็
เห็นรูปแสดงไตรลักษณ์ เห็นนามมันก็เห็นนามแสดง
ไตรลักษณ์ ไม่ใช่เห็นรูปเฉยๆ เห็นนามเฉยๆ ถ้าฝึกตรง
นี้ได้เราได้จิตที่พร้อมต่อการเจริญปัญญาแล้ว จิตเป็น
มหากุศลจิต ญาณสัมปยุต คือประกอบด้วยปัญญา
อสังขาริกัง ไม่เจตนาให้เกิด เกิดเอง จิตดวงนี้เป็นจิต
ดวงวิเศษ



ในบรรดาจิตที่เป็นกุศลทั้งหมด มี ๘ ดวง จิตที่พร้อมแบบนี้เป็นมหากุศลจิตประกอบด้วยปัญญา เกิดเอง มี ๒ ดวง ๒ ดวงนี้ต่างกันอย่างไร ดวงหนึ่งมีความสุข ดวงหนึ่งมีอุเบกขา เพราะฉะนั้นในขณะที่เจริญปัญญาอยู่นี้ บางครั้งมีความสุข บางครั้งเป็นอุเบกขา แต่จะไม่มี ความทุกข์ ถ้าจิตมีความสุข จิตตกจากกุศลแล้ว จิตเป็นอกุศลแล้ว เป็นโทสะไปแล้ว แต่ถ้ามีความสุขแล้ว ดีด้าเพลิดเพลินไป อันนั้นจิตมีราคะไปแล้ว นี่ค่อยๆ หัดสังเกตกิเลส แล้วมันจะช่วยเราในการภาวนา จะทำให้เราเกิดสติโดยที่ไม่ได้เจตนา แล้วก็อบรมจิตให้มันเจริญปัญญา ค่อยๆ ฝึกไป ลูกเล่นอะไรต่ออะไร มีรายละเอียดอีกมาก ค่อยๆ เรียนรู้จากของจริงไป เพราะจะมาเรียนรู้จากหลวงพ่อนี่ มันสุดวิสัยที่จะเรียน เรียนกันไม่รู้ก็ปี จะจบ เพราะฉะนั้นต้องเรียนด้วยตัวเอง ค่อยๆ สังเกตสภาวะไป แล้วความรู้ความเข้าใจจะแจ่มแจ้งขึ้น

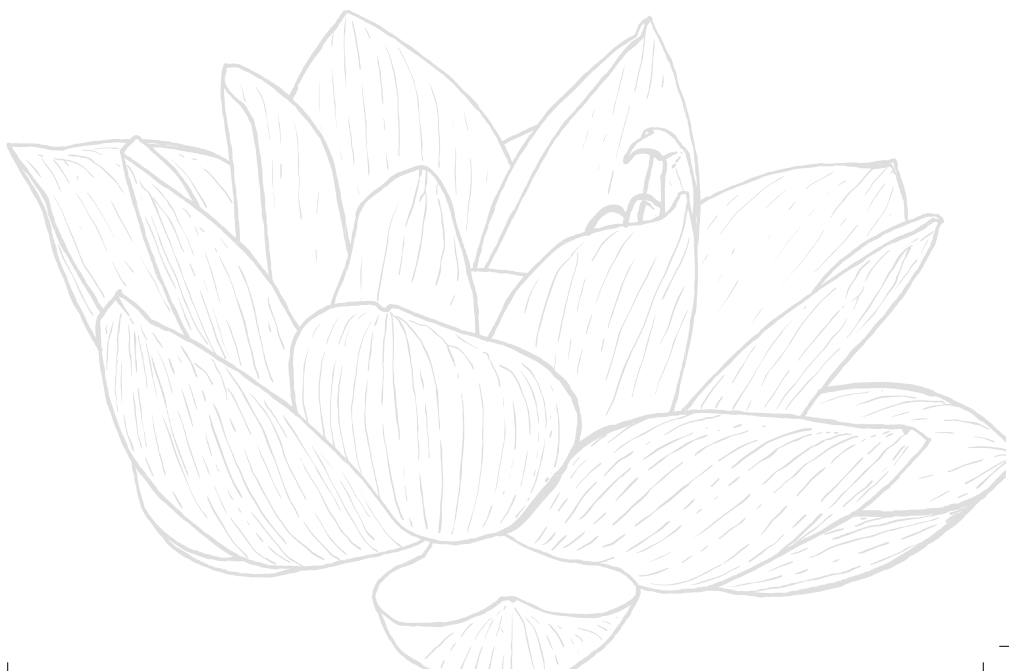


ครูบาอาจารย์ท่านเทียบบอกว่าเหมือนเราหลงป่า ป่านี้ที่บิบบมากเหมือนกุฎิพระอาจารย์อ้า อยู่ในป่าที่ที่บิบบมากเลย เวลาคนไปหาพระอาจารย์อ้านี้จะไปเดินวนอยู่รอบกุฎิ หาทางเข้าไม่ได้ แล้วก็จะงง เห็นหลังคาอยู่นี้ เดินไปแล้วมันหายไปไหน คล้ายๆ หัดถาวนาที่แรก มันเหมือนอยู่ในป่าที่บิบบ แล้วต่อมานี้ค่อยๆ เดินไปเรื่อยๆ มันอยู่ในที่โปร่งมากขึ้น ในที่สุดก็ออกมาอยู่ในที่โล่งแจ้ง เห็นทุกสิ่งทุกอย่างชัดเจน ครูบาอาจารย์ท่านสอน ฟีกที่แรก มันแทบจะคลำเลย หาทางไปไม่ถูกเลย แต่พอปากเพียรไปนานๆ มันง่าย เหมือนซูปเปอร์ไฮเวย์แล้ว ตอนหลัง ไม่ต้องทำอะไร กระดิกเท้าเฉยๆ ยังเกิดอริยมรรคได้เลย หรือเอนตัวลงนอนยังเกิดอริยมรรคได้เลย พระอานนท์กำลังเอนตัวลงนอนใช้ไหม เกิดอริยมรรคเลย ของเราเอนตัวลงนอนแล้ว ครอบเลย



พระธรรมเทศนา

๐๐ กัณฑ์ที่ ๒ ๐๐



บางคนเค้าเห็นพวกเราเรียนกรรมฐาน แล้วก็นั่งหัวเราะนั่งอะไร รู้สึกไม่น่าเลื่อมใสเลย กรรมฐานต้องเครียด ต้องวางฟอร์ม ดูซิมๆ ลืมไปเลยซิมเป็นชื่อของส้วม ต้องทำตัวให้ซิมๆ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนนะ ภิกษุทั้งหลายซิมเข้าไว้ ไม่เคยสอน มีแต่ว่ายิน เดิน นั่ง นอนอะไรนี้รู้สึกตัว หลวงพ่อพุทธท้านสอนดินะ ยิน เดิน นั่ง นอนนอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด มีสติ นั่นแหละการปฏิบัติสำคัญ อยู่ในชีวิตจริงๆ ปีนี้คนมาขอบวชที่วัดเยอะขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีที่ให้อยู่ แต่เดิมที่นี้กุฏิหลังหนึ่งอยู่องค์เดียว แต่ละหลังอยู่ห่างๆ กันมองไม่เห็นกัน มีต้นไม้ปลูกไว้เต็มไปหมด กันไม่ให้เห็นหน้ากัน เห็นหน้ากันเดี๋ยวก็อยากคุยกัน หรือถ้าเกลียดหน้ากัน เห็นแล้วกลุ้มใจ ให้มีป่าบังไว้ นี่คนมาสมัครบวชเยอะขึ้นๆ ไม่ให้บวชก็ไม่ดี คนเค้าอยากบวช ก็ต้องเลือกเหมือนกัน บางคนดูแล้วไม่ผ่าน อย่างติดยาติดอะไรอย่างนี้ไม่เอา จะมาบวชเพื่อจะอดยาอย่างนี้ไม่เอา ที่นี้ไม่ใช่สถานบำบัด หรือถ้า self จัดมากๆ นะ ไม่เอา ทำกุฏิเพิ่มอีกหลังหนึ่ง คราวนี้มาใหม่ แบบใหม่ หลังเดี๋ยวมี่ ๒ ชั้นเลย ชั้นละ ๒ ห้อง



เราจะเลือกพวกไหนดีล่ะ ลงไปอยู่ ต้องมีวินัยในตัวเอง
คุมตัวเองอยู่ ไม่อย่างนั้นไปชวนเพื่อนคุย

ทุกวันนี้การฝึกกรรมฐานยาก กระทั่งในวัด ยังยาก
สิ่งยั่ววนเยอะเหลือเกิน โดยเฉพาะโทรศัพท์มือถือ
หลงตามหาบัวต่อต้านมานาน มือถือยุคหลงตา
เทียบไม่ได้กับมือถือยุคนี้เลย ยุคหลงตาทำนยังเรียก
เทวทัต ยุคนี้ไม่รู้จะเรียกอะไร สูดยอดแล้ว เป็นทางโคจร
ของกิเลสได้มากมาย บางทีพระยังอยากเล่นเลย มาขอ
ซื้อ ทีแรกจะขอซื้ออะไรตัวใดๆ เราดูเจตนาจะไปเล่นเน็ต
เขาบอกกว่าเขาจะอ่านพระไตรปิฎก พระไตรปิฎกเต็มตู้
เลย ไปอ่านสิ มีแต่ใครฝุ่นอ่าน ไม่มีใครเปิดเลย อ่างโน้น
อ่างนี้ ไม่ให้ซื้อก็ซื้อโทรศัพท์ แต่จอใหญ่มากเลย จอ
เกือบเท่ากระดานชนวนเหมือนกัน อยู่ไม่รอดหรอก คุณโน้น
คุณนี้ ลิงค์ไปเรื่อยๆ เต็มก็ไปเจอเว็บโป๊แล้ว อยู่ไม่ไหว
เพราะฉะนั้นพระวัดนี้ไม่ให้เล่นเน็ต ถ้าเล่นเน็ตนิมนต์
ออกไปเลย ต้องภาวนา คนอยากภาวนามีเยอะเยอะ เขา
ไม่มีโอกาส



นี่พวกเราเป็นฆราวาส เราเล่นอะไรได้ตามใจชอบ ไม่มีใครคุม เราต้องคุมตัวเองให้อยู่ ประเภทจะเล่นวันหนึ่งครึ่งชั่วโมง วันละหนึ่งชั่วโมงไม่ให้เกินนี้ ไม่เกินได้ ๓ วัน วันที่ ๔ ก็เริ่มเกินแล้ว แดงมีรอบโบนัสแดง สุดท้ายก็เล่นเพลิน

ชีวิตเป็นของหายาก เวลาหมดแล้วหมดเลย เราซื้อเวลาด้วยชีวิตเราเอง ทิ้งไปเวลาไปชั่วโมงหนึ่ง ชีวิตก็สั้นไปชั่วโมงหนึ่ง เราไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตเรา ความตายจะมาถึงเมื่อไหร่ไม่รู้ นี่เรื่องจริงเลย พวกเรารุ่นนี้ คนไทยสาเหตุการตายอันดับหนึ่งคือโรคมะเร็ง เยอะมากเลยคนเป็น เราไม่รู้ว่า เราจะไม่สบายเมื่อไหร่ จะตายเมื่อไหร่ พวกเราตายไปเยอะแล้ว บางคนก็สมควรตาย อยู่มานานแล้ว บางคนอายุน้อย แต่สมควรตายหมื่นๆ ครั้ง ยังมีชีวิตอยู่ ยังมีบุญรักษาอยู่ พวกที่อยู่รอดมีชีวิตอยู่นี้มี ๒ อย่าง บุญรักษา กับ เภรกรรมรักษาเอาไว้ อย่างสัตว์นรกนี้ ทำยังไงมันก็ไม่ตาย บาปรักษามันไว้ นี้บุญยังรักษาพวกเราอยู่ แต่เรา



ไม่รู้ว่าบุญนี้จะหมดเมื่อไหร่ ต้องใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด
อย่าประมาท อย่าให้เสียใจทีหลัง ถ้าเราไม่ภาวนา เกิด
อะไรขึ้นมาเราจะรู้ “รู้แบบนี้ ภาวนาซะก็ดี!” ประโยคที่
ว่า “รู้แบบนี้ จะอย่างนี้” อย่าพูดเลย คร่ำครวญถึงอดีต
ทำซะตั้งแต่ตอนนี้เลย มีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็น
จริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ไปเรื่อยๆ

มีอะไร มีสติ สติเกิดได้ยังไง เกิดเพราะจิตจำ
สภาวะได้แม่น หัดรู้ไป ซึ่มโหก็รู้โมโห ซึ่โลกก็รู้ความ
โลก สติก็เกิด มีสติแล้วทำอะไรต่อ ไม่ใช่มีสติแล้วรู้ตัว
อยู่เฉยๆ มีสติแล้วมารู้ที่กายที่ใจ ถ้ามีสติแล้ว รู้ตัวเฉยๆ
ไม่ยอมรู้กายรู้ใจ พวกนั้นก็มึนนะ มีสติแล้วมันไม่เดิน
ปัญญาต่อ ทีนี้พอมารู้กายรู้ใจแล้ว บางคนไปเฟ่งกาย
ไปเฟ่งใจ ไม่เห็นไตรลักษณ์ ก็ใช้ไม่ได้ หลวงพ่อถึงบอก
ต้องมีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ตามความเป็นจริง
คือ เห็นไตรลักษณ์ รู้ตามความเป็นจริง หมายถึงว่า
ไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่ใช่เห็นความโกรธเกิดขึ้น ทำอย่างไร
จะหาย ทำอย่างไรจะไม่โกรธอีก อะไรอย่างนี้ เห็นความ



ทุกข์เกิดขึ้น ทำอย่างไรจะหาย เห็นความสุขเกิดขึ้น ทำอย่างไรจะรักษา อันนั้นไม่ได้เห็นความจริง เห็นแล้วอยาก อย่างโน้นอยากอย่างนี้ ดูของจริงเข้าไป ของจริงคือ ไตรลักษณ์ของจริงไม่มีอย่างอื่นแทรก เพราะฉะนั้นมีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง คือเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ จะเห็นได้ต้องเห็นด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง จิตที่ทรงสมาธิถูกต้อง รู้ตัว รู้ตื่นเบิกบาน จิตตัวนี้เกิดจากรู้ทัน เวลาจิตมันหลงไปมันไหลไป รู้เรื่อยๆ จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมา เพราะฉะนั้นอย่างบางทีเห็นกิเลสเกิด แล้วสติรู้ทันอัตโนมัตติขึ้นมา จิตมันจะตั้งมั่น ได้สมาธิ อัตโนมัตติด้วย ในความเป็นจริงแล้ว สมาธิเกิดร่วมกับจิต ทุกดวง จิตตอกุศลก็มีสมาธิ แต่ถ้าจิตดวงนั้นเกิดจากการมีสติโดยไม่เจตนา สมาธิดวงนั้นเป็นสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ขึ้นเลิศเลย ดีที่สุด เพราะฉะนั้นเราคอยฝึกสติของเราให้แหละ หัดรู้สภาวะไป

จนกระทั่งจิตมันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา มันตั้งมั่นขึ้นมา เราก็รู้สภาวะทั้งหลาย ด้วยจิตที่ตั้ง



มันไป จิตเป็นคนดู เห็นสภาวะธรรมเป็นผู้แสดง สภาวะธรรมประกอบด้วยอะไร ก็ประกอบด้วยรูปธรรมและนามธรรม รูปธรรม-นามธรรม ย่อลงมาก็คือกายกับใจ อย่างร่างกายนี้ ร่างกายปิดแมลงหวี่ เห็นร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึกๆ หรือแมลงหวี่มา เกลียดมัน พัดอยู่ ตอนใจยังเป็นบุญอยู่ แมลงหวี่มาก็ค่อยๆ พัดเวลามีคนเห็น เดียวเค้าจะว่าเราโหดร้าย นี่รู้ทันตัวเองเข้าไป รู้เข้าไปเรื่อยๆ แล้วถ้าจิตมันไปรู้สภาวะแล้ว มันยินดี ให้รู้ทัน มันยินร้าย ให้รู้ทัน แค่นี้เอง จบ

มีจิตที่ตั้งมั่น แล้วก็ไปดูร่างกาย จิตใจ รูปธรรม นามธรรม แสดงไตรลักษณ์ พอไปเห็น สภาวะรูปธรรม นามธรรมทั้งหลายแล้ว จิตยินดี จิตยินร้าย ให้รู้ทัน นี่อีกชั้นหนึ่ง เมื่อรู้ทันจิตจะเป็นกลางด้วยสติ สมาธิเราก็เกิดจากสติ ความเป็นกลางนี้ก็เกิดจากสติอีก ตรงที่จิตเป็นกลางก็คือ จิตมีสมาธินั่นเอง เป็นสมาธิขั้นดี จิตเป็นกลาง เพราะฉะนั้นเราจะรู้ มีสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง หัดรู้สภาวะเรื่อยๆ



แล้วมันจะก้าวมาสู่จุดนี้ มันจะตั้งมั่นขึ้นมาแล้วเห็นไตรลักษณ์ พอเห็นไตรลักษณ์แล้ว จิตยินดี ให้รู้ทัน จิตยินดีร้าย ให้รู้ทันอีก บางทีไม่ทันจะเห็นไตรลักษณ์เลย เห็นรูปเห็นนาม จิตก็ยินดียินดีร้ายได้แล้ว ก็รู้ทันอีก พอรู้ทันจิตจะเป็นกลาง เป็นกลางชั่วคราว กระทบอารมณ์ใหม่ เดี่ยวยินดียินดีร้ายใหม่ รู้ใหม่ เก็บแบบนี้ไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งปัญญามันจะเกิด มันจะรู้ความจริงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ดับ เราเห็นทุกวัน ความโกรธเกิดแล้วก็ดับ ความโลภเกิดแล้วก็ดับ ความใจลอยเกิดแล้วก็ดับ เห็นทุกวันๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก ถึงจุดหนึ่งจิตมันเกิดปัญญารวบยอด รู้ว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ สุขเกิดแล้วก็ดับ ทุกข์เกิดแล้วก็ดับ พอมันเห็นอย่างนี้ จิตมันจะเข้าสู่ความเป็นกลางที่แท้จริง อันนี้จะกลางด้วยปัญญาแล้ว อย่างความสุขเกิดขึ้น มันไม่หลงดีใจ ความทุกข์เกิดขึ้น มันก็ไม่เสียใจ ไม่เกลียด มันเป็นกลางเพราะมันรู้ว่า “ทุกอย่างมาแล้วก็ไป” ความสุข มาแล้วก็ไป ไม่เห็นต้องดีใจเลย ความทุกข์ มาแล้วก็ไป ไม่เห็นต้องเกลียดมันเลย



เมื่อเราภาวนา จนจิตเข้าถึงความเป็นกลางด้วยปัญญา ตรงนี้คือประตูแห่งอริยมรรคแล้ว เบื้องต้นรู้สภาวะจิตก็ไม่เป็นกลาง ให้รู้ทันด้วยสติ รู้ทันว่าตอนนี้ไม่เป็นกลางแล้ว ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง จิตมันจะเป็นกลางด้วยสติ ใช้จิตที่เป็นกลางแล้ว เรียนรู้ความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามไปเรื่อย สุดท้ายจะเป็นกลางด้วยปัญญา เมื่อเป็นกลางด้วยปัญญา จิตจะหมดความดิ้นรน คำว่า “รู้” คำว่า “เห็น” “สักแต่รู้สักแต่เห็น” จะเกิดขึ้นตอนนี้ ก่อนหน้านี้ไม่เกิดจริงหรอก จะสักว่ารู้สักว่าเห็นได้ ปัญญาแก่กล้ามากแล้ว อีกก้าวเดียวก็จะเกิดมรรคผลอยู่แล้ว นิดเดียวเท่านั้น พอสักว่ารู้ว่าเป็นจริงๆ ก็คือ จิตมันมีปัญญารู้ว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ มันจะเข้าสู่ความเป็นกลาง ต่อความสุขและความทุกข์ ต่อความดีและความชั่ว ต่อธรรมะที่เป็นคู่ทั้งหมดเลย จิตจะเป็นกลางต่อสภาวะธรรมที่เป็นคู่ๆ สุขกับทุกข์ ดีกับชั่ว ไม่มีอันใดอันหนึ่งดีกว่าอันใดอันหนึ่ง ไม่มีอันใดอันหนึ่งเลวกว่าอันใดอันหนึ่ง ทั้งหมดนี้เท่าเทียมกัน ด้วยความเป็นไตรลักษณ์ เมื่อจิตเข้าถึงตรงนี้ จิตจะไม่ดิ้นรน



ต่อ ถ้าบารมีเราพอ จิตจะรวมเข้าอัปนาสมาธิ เข้าฌาน โดยตัวของจิตเอง โดยเราไม่ได้เจตนาจะเข้า กระบวนการที่เราฝึกนี้ เต็มไปด้วยคำว่า “ไม่มีเจตนา” เพราะฉะนั้น จิตจะรวมเข้าอัปนาสมาธิ ด้วยตัวของตัวเอง เพราะมันหมดการดิ้นรน ไม่ได้ดิ้นรนที่จะแสวงหาอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มันก็รวมลงที่ใจอันเดียว จิตเข้าฌาน บางคนเข้ารูปฌาน บางคนเข้าถึงอรูปรฌาน แล้วกระบวนการของอริยมรรคกลางกิเลสเกิดขึ้น การล้างกิเลสของอริยมรรคนี้ล้างครั้งเดียว กิเลสตัวที่ถูกล้างแล้วจะไม่เกิดอีกเลย ถึงเราตายไป กิเลสตัวนี้ก็ไม่กลับมาเกิดอีก มันขาดแล้วขาดเลย ต้องฝึกนะ ของฟรีไม่มี

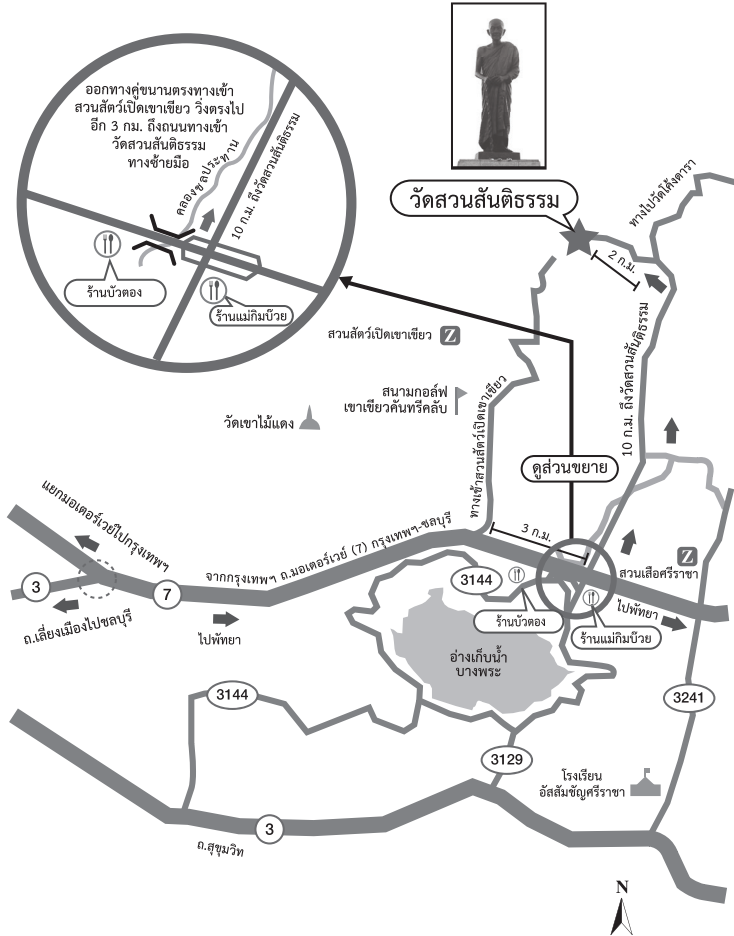
พูดให้พวกเข้าคอร์สฟัง ไหนๆ ก็มาเข้าคอร์สแล้ว หลวงพ่อคุณเมื่อเช้านี้ ประเมินพวกที่มาเข้าคอร์สจำนวนมากยังฟุ้งซ่านอยู่ เพราะฉะนั้นทุกวันทำในรูปแบบ ถ้าอยากดี แล้วมาเจริญปัญญา มาดูรูปดูนาม ทำงานไป สังเกตกิเลสไป รู้ทันไปเรื่อย สติก็เกิด ศีลสมาธิ ปัญญา ก็จะแก่กล้าขึ้น ฝึกไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่ง



อริยมรรคจะเกิด อริยมรรคนี้เราสั่งให้เกิดไม่ได้
อริยมรรคเกิดเอง ไม่มีใครทำอริยมรรคให้เกิดได้
พระพุทธเจ้าท่านก็บอกว่า ไม่มีใครทำอริยมรรคให้เกิด
ได้ อริยมรรคเกิดเอง เมื่อศีล สมาธิ ปัญญา มันแก่กล้า
เพียงพอแล้ว เวลาที่อริยมรรคจะเกิดจิตจะเข้า
อัปนาสมาธิ ท่านถึงบอกว่า สัมมาสมาธิเป็นภาชนะ
รองรับองค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือ ให้ประชุมลงที่จิตดวง
เดียวกันในขณะเดียวกัน รวมจริงๆ แล้วเกินกว่า ๗ อย่าง
โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการรวมลงที่จิตในขณะ
เดียวกัน ด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิ เพราะฉะนั้นสัมมา
สมาธิ เหมือนภาชนะที่ใส่ที่บรรจุคุณงามความดีทั้งหลาย
ให้ประชุมรวมตัวกัน ผนึกพลังเป็นหนึ่งถึงจะล้าง
กิเลสได้ ถ้าสติอยู่ทาง สมาธิอยู่ทาง ยังล้างกิเลสไม่ได้
พลังไม่พอ คล้ายๆ หนึ่งจิ้นต้องรวมพลังหลายคนช่วย
กัน พร้อมๆ กันโจมตีทีเดียว ถึงจะปราบพญามารได้
อะไรอย่างนี้ อย่าชี้เกียจนะ ชี้เกียจแล้วโง่ที่สุดเลย
เพราะว่าโอกาสที่จะได้ฟังธรรมะมีน้อยมากเลย เมื่อได้ฟัง
แล้วลงมือปฏิบัติ



แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โทร. ๐๙๖-๙๓๕๖๓๕๔
 ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรมของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar หรือโทร. ๐๙๖-๙๓๕๖๓๕๔