



ศาสตร์ที่ทำให้พิสูจน์

ไม่ใช่ชวนให้เชื่อ

บางส่วนจากพระธรรมเทศนาของ
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ศาสตร์ที่ทำให้พิสูจน์ ไม่ใช่ชวนให้เชื่อ

บางส่วนจากพระธรรมเทศนาของ
หลวงพ่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (มิถุนายน ๒๕๖๐)

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.dhamma.com

ติดต่อมูลนิธิได้ที่ www.facebook.com/LPPramoteMediaFund

หรือ lptf2557@gmail.com หรือ โทรศัพท์ ๐-๒๐๑๒-๖๕๕๕

ออกแบบและเอื้อเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย

สำนักพิมพ์ธรรมดา

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕-๗๐๒๖-๗, ๐๘-๐๕๗๘-๓๑๖๓

โทรสาร ๐-๒๕๕๕-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย

๕๘/๕-๑๐ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์

บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

คำนำ

ธรรมชาติที่หลงพอปราโมทย์ ปาโมชฺโช เมตตาสั่งสอนมาเป็นระยะเวลาหลายสิบปี ไม่ว่าจะเป็นการแสดงธรรม ณ สถานที่ใดเวลาใด ก็มีเนื้อหาครอบคลุมตั้งแต่การเริ่มต้นภาวนาจนถึงการหลุดพ้น จะแตกต่างกันก็ในรายละเอียดและมุมมองต่างๆ ของการภาวนาเท่านั้น

ทางมูลนิธิสื่อธรรมหลงพอปราโมทย์ ปาโมชฺโช เห็นความสำคัญในการศึกษาธรรมะในหัวข้อสำคัญต่างๆ เหล่านี้ จึงคัดเลือกธรรมะสั้นๆ จากการแสดงธรรมของท่าน มาจัดพิมพ์ขึ้นเป็นหนังสือเล่มนี้

เมื่ออ่านแล้วก็ขอให้ลงมือปฏิบัติ เพราะธรรมะนั้นไม่ว่าจะมุมใดหัวข้อใด ล้วนเป็นศาสตร์ที่ต้องพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่สิ่งที่เล่าขานกันมาเพื่อชวนให้เชื่อเท่านั้น

มูลนิธิสื่อธรรมหลงพอปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๙ มิถุนายน ๒๕๖๐

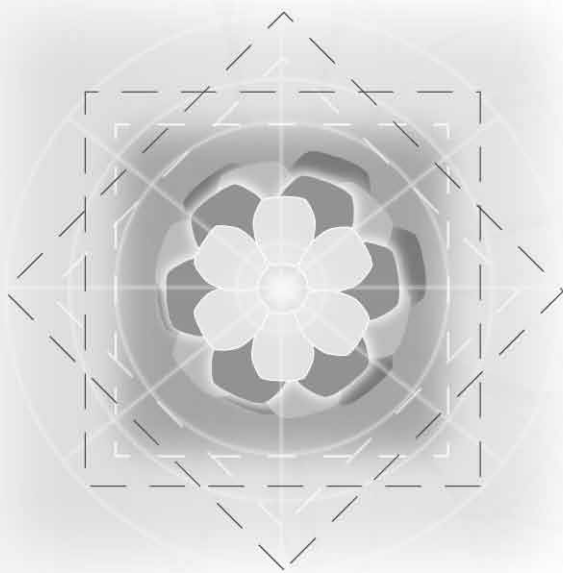
สารบัญ

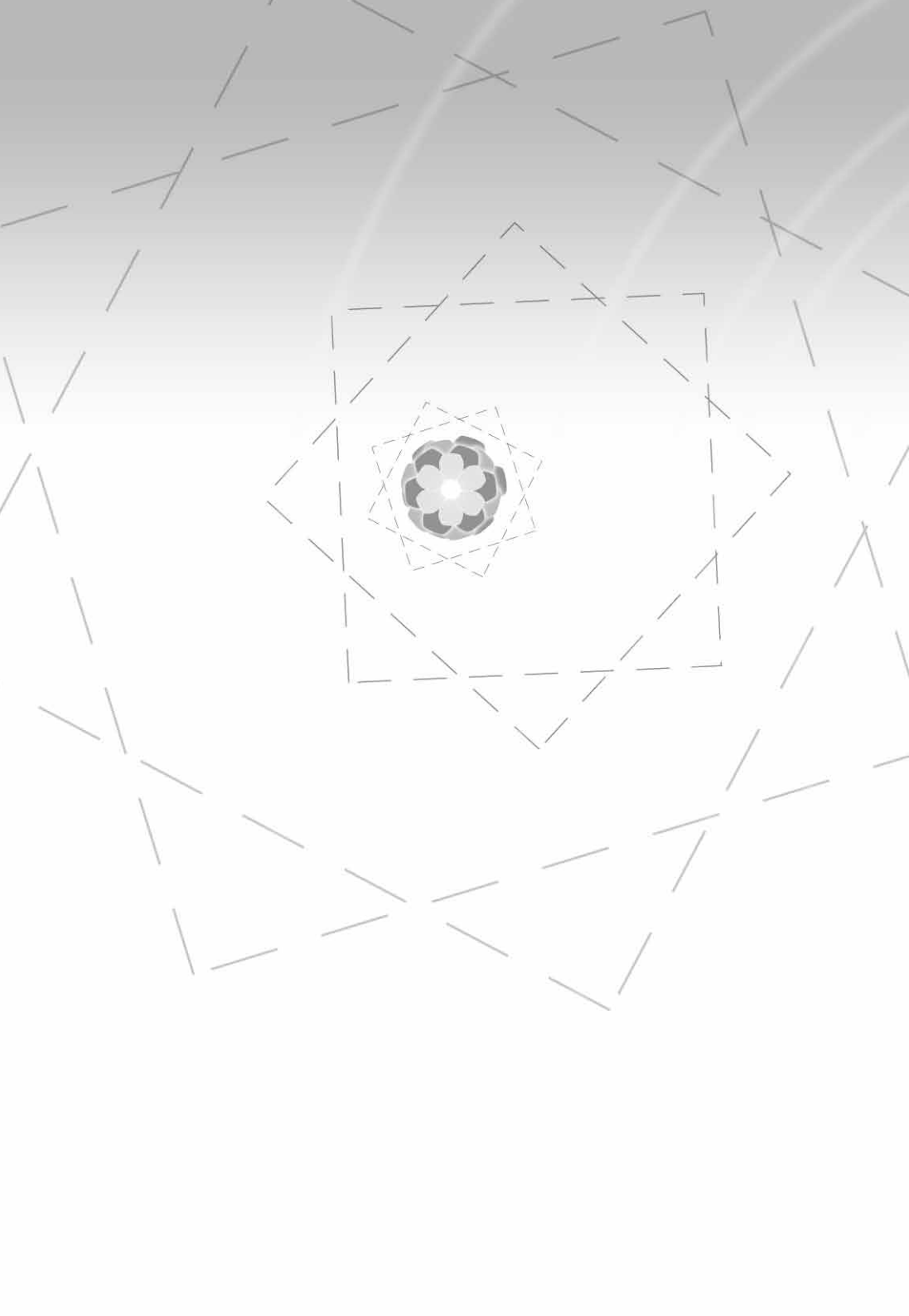
๑. สัตว์นั้นเกิดอยู่ในภพอะไร ก็ติดใจอยู่ในภพอันนั้น	๙
๒. เนื้อแท้ของพุทธศาสนา คือ สัมมาทิฏฐิ	๑๑
๓. ลงมือปฏิบัติจนเห็นผลของการปฏิบัติแล้ว เราจะรักพระพุทธเจ้า	๑๓
๔. โสดาปัตติผล เป็นอนันตริยกรรมฝ่ายดี	๑๖
๕. วิธีฝึกความรู้สึกตัว	๑๙
๖. รู้สึกตัวเพื่อตัดชีวิตให้ขาดเป็นท่อนๆ เพื่อให้เห็นว่าจริงๆ ตัวเราไม่มี	๒๑
๗. ถ้ามีสติ จากไม่มีศีลก็มีศีล จากไม่มีสมาธิก็มีสมาธิ จากไม่มีปัญญาก็มีปัญญา	๒๕
๘. กรรณฐานที่เหมาะสมของแต่ละคน ขึ้นอยู่กับจริตนิสัยและวาสนาบารมี	๒๙
๙. จริตสำหรับการทำสมถะและวิปัสสนา	๓๑
๑๐. วิธีการฝึกและประโยชน์ของสมาธิทั้ง ๒ ชนิด	๓๔
๑๑. วิธีฝึกให้จิตตั้งมั่น มี ๒ วิธี	๔๕
๑๒. ลักษณะของจิตที่ตั้งมั่น	๔๘

๑๓. ฝึกสมาธิ สำคัญที่มีสติรู้ทันจิต ไม่ใช่ท่าทางร่างกาย	๕๐
๑๔. ได้สมาธิชนิดที่มีจิตตั้งมั่น มาใช้เจริญปัญญา	๕๓
๑๕. เมื่อภาวนามากเข้าก็จะเห็นว่า สภาวะธรรมต่างๆ เหมือนเล่นละครให้เราดู	๕๗
๑๖. คีล สมาธิ ปัญญา ต้องพร้อม	๕๙
๑๗. การพิจารณาไตรลักษณ์เมื่อดูจิตดูนามธรรม	๖๒
๑๘. การภาวนา ถ้าถูกต้องจะต้องง่าย ถ้ารู้สึยกายกแสดงว่าผิด	๖๕
๑๙. หลักการวางตัวของผู้ปฏิบัติธรรม	๗๐
(๑) มัคน้อย สันโดษ	๗๐
(๒) ไม่คลุกคลี	๗๒
(๓) ปรารภความเพียร	๗๓
(๔) เจริญสติ	๗๕
(๕) เจริญสมาธิ	๗๗
(๖) เจริญปัญญา	๘๐
(๗) ธรรมที่ทำให้ไม่เห็นช้า	๘๓
๒๐. ปฏิจจสมุปบาทและอริยสัจ	๘๖

ศาสตร์ที่ทำให้พิชิต

ไม่ใช่ชวนให้เชื่อ







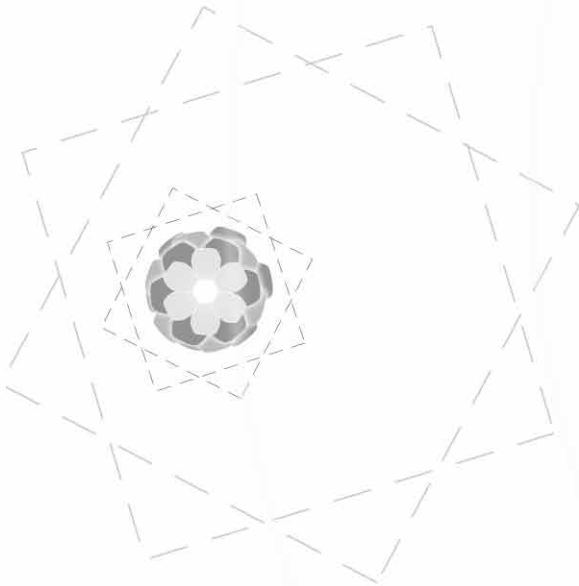
สัตว์นั้นเกิดอยู่ในภพอะไร ก็ติดใจอยู่ในภพอันนั้น

สัตว์นั้นเกิดอยู่ในภพอะไร ก็ติดใจอยู่ในภพอันนั้น สัตว์ที่จะเข้มแข็งที่จะกล้าออกจากภพ มีไม่มากหรอก ชาวพุทธเราจึงเป็นคนส่วนน้อย แต่ปี๊บปี๊บจะให้ออกจากภพ พวกเราทำไม่ได้ ค่อยๆ ฝึกเอา ฝึกจนเราเห็นความจริงของรูปนาม เรารู้ว่ารูปนามคือตัวทุกข์ คราวนี้แหละมันออกของมันเอง มันรู้แล้วว่าตรงนี้ไม่ดี มันไม่เหมือนหนอน หนอนรู้สึกว่ามันก็ดีอยู่ แต่พอเรากวนาขึ้น เราารู้แล้วว่ากินอึดไม่ดี คล้ายใจเรายกระดับขึ้นไป ใจมันจะไปสู่พระนิพพาน สิ่งที่เราจะเรียนคือเรื่องเหล่านี้ คือเรื่องทำอะไร เราจะฝึกจิตให้พร้อมสำหรับการเจริญปัญญา นี่คือขั้นที่ ๑

ขั้นที่ ๒ เมื่อจิตพร้อมที่จะเจริญปัญญาแล้ว ก็ลงมือเจริญปัญญาให้ถูกหลักที่พระพุทธเจ้าสอน เมื่อถูกหลักแล้ว ทำให้มาก เจริญให้มาก มรรคผลจะเกิดขึ้นเอง ไม่ต้องห่วงเรื่องการละ ไม่ต้อง



เสียดายโลก เมื่อสติ สมาธิ ปัญญาแก่รอบแล้ว มันไม่เสียดายของ
 มันเองหรอก ไม่ต้องฝืนใจอภิปุญญา มีแต่ โอ๊ย เมื่อไหร่จะพ้น
 มันไปซักที มีแต่กองทุกข์ จะนั้นเรียนแล้วไม่สูญเสีย ไม่ใช่ชาวพุทธ
 เรียนแล้วรู้สึกสูญเสีย ไม่ใช่เสียทุกอย่าง ไม่ใช่เสียกายเสียใจ มัน
 จะรู้เลยว่ามันไม่น่าเอา คนที่ติดอยู่กับโลกก็คือคนหลงเท่านั้นเอง
 เราจะเรียนให้หายหลง



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
 ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๘
 จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๕๘ ไฟล์ ๕๘๐๓๒๗A

๒

เนื้อแท้ของพุทธศาสนา คือ สัมมาทิฏฐิ

มาเรียนเรื่องรูปธรรมนามธรรมของตัวเอง เรียนจนมันเห็นความจริง มันไม่มีตัวเรา จริงๆ มันไม่มีตัวเรามาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แต่อาศัยจิตวิปลาส จิตวิปลาสคือคิดผิด สัญญาวิปลาสคือหมายผิด ทิฏฐิวิปลาสคือความเห็นผิด ค่อยๆ สะสมสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา เกิดความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนขึ้นมา มันมาจากคิดผิดก่อน หมายถึงรู้ผิดๆ คิดผิด ก็เลยรู้สึกสำนึกผิดๆ เห็นผิด มันสะสมความเห็นผิดมาตลอดในสังสารวัฏนี้ เพราะฉะนั้นความเห็นผิดนี้แหละ เป็นกิเลสที่ร้ายที่สุดเลย ความเห็นผิดนี้ชื่อว่า “อวิชชา”

ค่อยๆ ฝึก มีศีลขึ้นมาละ รู้กิเลสหายๆ ได้ ที่ทำให้พฤติกรรมทางกายทางวาจาไม่เรียบร้อย มีสมาธิขึ้นมา รู้กิเลสอย่างกลางคือพวกนิรณทังทั้งหลายที่ทำให้จิตไม่เรียบร้อย มีปัญญาสู่กับความโง่ ความไม่รู้ ความเข้าใจผิด เป็นกิเลสที่ละเอียดที่สุด เพราะฉะนั้นที่เราฝึก สิ่งที่ได้คือหายโง่



ไม่ใช่ว่าฝึกแล้วได้อะไรมา ไม่ใช่ว่าฝึกแล้วเสียอะไรไป ไม่ใช่ว่าฝึกสำเร็จแล้วเสียชั้น ๕ ไป เราไม่ได้เสียชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ใช่ของเรามาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ไม่ใช่ฝึกแล้วได้มรรคผลนิพพานมา ได้ครอบครองพระนิพพาน เป็นเจ้าของพระนิพพาน ฝึกแล้วไม่ได้อะไรมา ไม่เสียอะไรไป ได้ความรู้ความเข้าใจ เสียความงมงายไป

เพราะฉะนั้นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาจริงๆ คือตัวสัมมาทิฏฐิเท่านั้นเอง ความเห็นถูก ถ้ามีความเห็นถูกนะ ก็คิดถูก หมายถึงมันไม่ยากอะไรหรอกนะ ทุกวันนี้ที่จมอยู่ในความทุกข์ก็เพราะคิดผิด หมายถึงผิด เห็นผิด

มาเรียนรู้ความจริงของธาตุของชั้นให้มาก ถ้าไม่มีการเรียนรู้ความจริงของธาตุ ของชั้น ของอายตนะ ของกายของใจ ของรูปของนาม อะไรพวกนี้นะ ยังไม่ได้ชื่อว่าเจริญปัญญาเลย ถ้าไม่ได้เจริญปัญญาจะล้างความเห็นผิดไม่ได้ ปัญญาเป็นตัวล้างความเห็นผิด ศีลทำให้กายวาจาเรียบร้อย สมาธิทำให้จิตใจเรียบร้อย ปัญญาทำลายความเห็นผิด ทำให้เกิดความเห็นถูก

เพราะฉะนั้นถ้าใครเขาถามเราว่า อะไรเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา ตอบไปอย่างองอาจกล้าหาญเลยนะว่า “สัมมาทิฏฐิ” สัมมาทิฏฐินั้นละคือเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒๗ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๕

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๔๓ ไฟล์ ๕๕๐๑๒๗



ลงมือปฏิบัติจนเห็นผลของการปฏิบัติแล้ว เราจะรักพระพุทธเจ้า

จุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนา เพื่อความดับสนิทแห่งทุกข์ และท่านสอนวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ให้ เราจะต้องพึ่งตัวเอง ต้องช่วยตัวเอง ก้าวเดินไปตามเส้นทางที่พระพุทธเจ้าวางไว้ให้

เราต้องรู้หลัก ว่าหลักธรรมคำสอนที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร เราจะได้ปฏิบัติได้ถูก แล้วถัดจากนั้นเราก็ลงมือปฏิบัติ เมื่อลงมือปฏิบัติแล้ว เราจะเห็นผลของการปฏิบัติเป็นลำดับๆ ไป เราจะพบว่าความทุกข์ในใจเรานี้สั้นลงๆ เคยทุกข์นานก็ทุกข์สั้น เคยทุกข์หนักก็ทุกข์น้อย ถ้าฝึกถึงขีดสุดนี้ ไม่ทุกข์อีกต่อไป



เป็นศาสตร์ที่ทำให้พิสุจน์ ไม่ใช่ชวนให้เชื่อ เป็นความอหังการ กล้าหาญมาก ทำให้พิสุจน์ เอหิภัสสิโก ฟังกล่าวกับผู้อื่นว่ามาลองดูเถิด ไม่ใช่จงเชื่อเถิด ลองดูวิธีที่พระพุทธเจ้าวางไว้ให้ ลงมือทำแล้ว ดูผลด้วยตัวเอง ว่าทุกข์มันน้อยลงไหม ทุกข์มันสิ้นลงไหม ถ้าเราพบว่าความทุกข์มันน้อยลงๆ ความทุกข์มันสิ้นลงๆ ความเชื่อมัน ความศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าก็จะเกิดขึ้น ทุกวันนี้เราเป็นชาวพุทธ แต่ชื่อ เราไม่ได้รู้คุณค่าของพุทธศาสนาเลยว่าจะช่วยอะไรเราได้

ส่วนใหญ่ชาวบ้านเข้าวัดกัน เพื่อไปหาความเฮง ไปหาห่วย หาเบอร์ หาเลข ไปสะเดาะเคราะห์ต่ออายุอะไรนี้ ไม่ได้มุ่งไปเรียน ธรรมะแท้ๆ ของพระพุทธศาสนา เมื่อไม่ได้เรียน ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่เห็นผลจากการปฏิบัติ ก็ไม่มีศรัทธา ศรัทธาของเรา คลอนแคลน

ถ้าได้ศึกษาพุทธศาสนา เรียนรู้เข้ามาจนแจ่มแจ้งในคำสอนของพระพุทธเจ้า ความทุกข์มันไม่เกิดขึ้นในใจ เมื่อความทุกข์มันไม่มี มันเป็นความสุขที่ไม่มีอะไรเปรียบเทียบ ความสุขที่คนในโลกนี้แสวงหาและรู้จัก มันเป็นความสุขที่อิงอาศัยคนอื่น อิงอาศัยสิ่งอื่นตลอดเวลา ไม่รู้จักความสุขภายในของตัวเอง ซึ่งเมื่อค้นพบขึ้นมาแล้วมันเต็มมันอึดอยู่ในใจของตัวเอง



เราต้องพยายามมาเรียน เรียนให้รู้จักหลักของการปฏิบัติ แล้วเราก็ลงมือปฏิบัติ ลงมือปฏิบัติแล้ว เราเห็นผลของการปฏิบัติ เราจะรักพระพุทธเจ้า ไม่มีใครในโลกหรอกที่จะสามารถเข้าถึงหลักธรรมอย่างนี้ แล้วเอามาสอนคนอื่นได้

ขนาดท่านเอามาสอนเรา ยังไม่ใช่ง่ายเลยที่จะตามท่านไปให้ได้ แต่ไม่เหลือวิสัยที่คนธรรมดาอย่างพวกเราจะไปได้

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมะปานกลาง ไม่ใช่ธรรมะที่ยากจนกระทั่งทำอะไรไม่ได้เลย และก็ไม่ใช่ง่ายแบบไม่ต้องทำอะไรแล้วก็ได้เลย

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
ณ มหาวิทยาลัยมหิดล วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๔
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นนอกสถานที่ ๑๗ ไฟล์ ๕๙๐๒๑๗



โสดาปัตติผล เป็นอนันตริยกรรมฝ่ายดี

เจริญสติไว้ มีสติไว้ ความรู้สึกอะไรเกิดที่ใจคอยรู้ ความรู้สึกอะไรเกิดที่ใจคอยรู้ รู้บ่อยๆ จนมันเคยชินที่จะรู้ ไม่ได้เจตนาจะรู้ก็รู้ขึ้นได้เอง พอเราภาวนาถึงจุดที่ไม่เจตนาจะรู้ก็รู้ได้เอง ต่อไปเวลานิมิตไม่ดีเกิดตอนจะตาย สติเกิดเองเลย ถ้านิมิตดีเกิด จิตใจก็วิ่งไป นิมิตไม่ดีเกิด จิตใจตกใจขึ้นมา จิตใจกลัวขึ้นมา มันเห็นบ๊อบขาดสะบั้นเลย เป็นวิธีเอาตัวรอดของพวกเรา

ถ้าหลายๆ คนยังทำบาปอยู่ ต่อไปก็ลดๆ พยายามถือศีล ๕ ไว้ ใจมันจะรวมง่าย มีสมาธิเกิดขึ้นได้ง่ายๆ ถือศีล ๕ ไว้ แล้วก็ค่อยๆ ฝึกู้ทันใจของตัวเองบ่อยๆ ใจของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวัน เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ เดี่ยวก็ดี เดี่ยวก็ชั่ว หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คอยรู้อยู่เท่านี้แหละพอแล้ว เหลือเพื่อแล้ว ฉะนั้นใจจะสุขก็รู้ ก็ให้เห็นเลยว่าความสุขมันมาแล้วมันก็ไป ใจจะทุกข์ก็รู้ ก็ให้เห็นว่า



ความทุกข์มาแล้วก็ไป ใจเป็นกุศลก็รู้ ใจโลภโกรธหลงก็รู้ ก็เห็นอีกว่า
ทุกอย่างมาแล้วก็ไป นี่มันเห็นซ้ำๆ

บางคนมีบุญวาสนามาก ไม่ต้องเอาไปใช้ตอนตาย ตอนที่เร
คอยรู้กายรู้ใจอยู่อย่างนี้ เราเห็นทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับไป สุข-ทุกข์
ดี-ชั่ว มาแล้วก็ไปหมด ใจมันเกิดปัญญาขึ้นมาอย่างแก่กล้า มัน
เห็นความจริงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด
ดับไปเป็นธรรมดา ใจสรุปได้ ไม่ใช่เราสรุป ไม่ใช่ใช้สมองคิดเอง ใจ
มันเข้าถึงความจริง ใจมันยอมรับความจริง ตรงนี้เป็นพระโสดาบัน

ถ้าได้โสดาบัน ได้อนันตริยกรรมฝ่ายดี จะไม่ไปอบาย สบายใจ
ได้หน่อย แต่ถามว่า แล้วกรรมฝ่ายชั่วที่เคยทำมาก่อนเป็นพระ
โสดาบัน มันจะให้ผลไหม มันจะไปให้ผลหลังจากการเกิดแล้ว
หมายความว่า มันอาจจะให้ผลในชีวิตนี้ได้ ตอนนี่ก็เป็นชีวิตหลังที่
เกิดมาแล้ว แต่มันจะไม่ให้ผลในการพาไปเกิด เพราะอนันตริยกรรม
จากการบรรลุโสดาบันนี่เป็นอนันตริยกรรมฝ่ายดี เป็นตัวพาเรา
ไปเกิด ไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ เป็นเทพก็ได้ เป็นพรหมก็ได้ แล้วแต่
คุณภาพของจิตใจ ถ้าเรามีศีลมีธรรมอะไรอยู่อย่างนี้ พอดีๆ อย่างนี้
ก็เป็นมนุษย์ไป หรือถ้าใจเป็นบุญเป็นกุศลมาก ว่าจะไปในธรรมมาก
ก็เป็นเทพไป ถ้าใจเราสงบมาก ก็เป็นพรหมไป ใจมันก็ไปตามกรรม
พาไป ก็จะไม่ไปอบาย ปลอดภัยหน่อย



เพราะฉะนั้นชาตินี้เพื่อความปลอดภัย ไม่ต้องซื้อประกันชีวิต พยายามเจริญสติให้มาก ถ้าใครขายประกันก็ไม่ว่า ใครจะซื้อก็ไม่ว่า หรอก หลวงพ่อพูดเปรียบเทียบให้ฟัง ประกันชีวิตมันก็ตายอยู่ดีแหละ แล้วไม่แน่นอน ไม่รู้จะได้นานแค่ไหน ประกันไม่ได้จริง หรอก มันประกันว่าตายแล้วได้เงินต่างหาก ไม่ได้ประกันชีวิตหรอก ชีวิตเราไม่มีใครค้ำประกันได้ ไม่เหมือนได้โสดาบัน เรามีหลักประกันแน่นอนแล้ว

ถ้าก่อนเป็นโสดาบัน เจอใครแล้วด่าเขาไปเรื่อยๆ หรือชกเขาไปเรื่อยๆ ตีเขาไปเรื่อยๆ เคยลักเคยขโมย ตอนไปเกิดเป็นมนุษย์นะ เป็นมนุษย์แต่โดนเขาตีโดนเขาด่า โดนเขาขโมยอะไรอย่างนี้ ความชั่วจะตามไปให้ผลหลังการเกิดแล้ว ส่วนอนันตริยกรรมฝ่ายดีคือการเป็นโสดาบัน ให้ผลพาไปเกิดที่ดี ตัวนี้ให้ผลก่อน เพราะฉะนั้นพยายามพากเพียรนะ พยายามมีสติ รักษาศีล ๕ เอาไว้ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ฆราวาสรักษาศีล ๕ ยาก แค่ว่า ๕ ข้อก็ยากแล้ว ฆราวาสต้องพยายาม ต้องอดทนเอา

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๒ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๗

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๕๗ ไฟล์ ๕๗๑๐๑๒



วิธีฝึกความรู้สึกตัว

วิธีรู้สึกตัว ถามว่าความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร ความรู้สึกตัว ก็คือความไม่หลงไป ไม่เผลอไป ไม่ลืมกายไม่ลืมใจ

พวกเราสังเกตไหม พวกเราจะลืมกายลืมใจแทบทั้งวัน โดยเฉพาะคนที่ไม่ได้เรียนธรรมะไม่ได้ฟังธรรมะจนกระทั่งสติเกิด คนทั้งโลกลืมกายลืมใจทั้งวัน ตื่นขึ้นมาก็ดูคนอื่น จะคิดก็คิดเรื่องคนอื่น หรือคิดไปในอดีต คิดเรื่องของตัวเอง แต่คิดไปในอดีต บ้างในอนาคตบ้าง ไม่ใช่ตัวจริงของเราในปัจจุบัน แต่อยู่ในโลกของ ความคิดความฝันตลอด ถึงจะคิดเรื่องของตัวเองก็คิดเรื่องอดีต เรื่องอนาคตอย่างนั้นไปเรื่อยๆ เราไม่สามารถจะอยู่กับโลกปัจจุบันได้

เพราะฉะนั้นให้คอยรู้สึก รู้สึกไว้ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก รู้สึกไปเรื่อยๆ ต่อไปจิตจะจำสภาวะได้ ร่างกายเคลื่อนไหวมีอาการอย่างนี้ จิตเคลื่อนไหวมีอาการอย่างนี้ ความรู้สึกทั้งหลายแต่ละอย่างๆ มีอาการอย่างนี้ มีสภาวะอย่างนี้ พอจิตจำได้แม่นแล้ว ต่อไปสติจะเกิดเอง



เช่นจิตจำได้ว่า ความใจลอยแอบไปคิดเป็นอย่างไร ใจจะค่อยๆ ไหลไป ไหลๆ ไหลๆ ไปคิด ไปรู้เรื่องที่คิด ขณะที่รู้เรื่องที่คิด ลืมกายลืมใจ อย่างนี้เรียกว่าขาดสติแล้ว เมื่อใดลืมกายลืมใจเมื่อนั้นเรียกว่าขาดสติ


หรือบางทีความโกรธผุดขึ้นมา คนทั้งหลายพอโกรธขึ้นมาจะไปดูคนที่ทำให้เราโกรธ ส่วนผู้ปฏิบัติผู้มีสติ จะเห็นความโกรธผุดขึ้นมา มันจะผุดขึ้นมากกลางอก ถ้าผุดขึ้นมาเล็กๆ แค่อึดใจนิดๆ ก็แค่อุ่นๆ อยู่กลางอก ถ้ามันรุนแรงมันก็พุ่งขึ้นหน้า เรียกว่า เลือดขึ้นหน้า เห็นข้างเท่าหมู เพราะฉะนั้นเวลาเห็นจะไม่ตรงตามความเป็นจริง ให้เรารู้ทัน รู้ทันกิเลสว่า ก่อนที่จะเป็นกิเลสตัวใหญ่ มันเป็นกิเลสตัวเล็กมาก่อน ถ้ากิเลสมันตัวใหญ่แล้วสู้ยาก เหมือนคู้ชกเราตัวโตแล้ว เราต้องชกตั้งแต่มันยังไม่โต ชกเล็กๆ ได้เปรียบ เพราะกิเลสตอนมันเป็นเด็กๆ มันค่อยๆ ไหวยับยับๆ ขึ้นมา ให้เรา รู้ทันมัน

แต่ก่อนที่เราจะเห็นกิเลสตัวเล็กได้ เราก็ต้องหัดเห็นกิเลสตัวใหญ่ก่อน เพราะกิเลสที่ละเอียดมันดูยาก หัดที่แรกก็จะเป็นของหยาบ เช่น โทสะเกิดเราถึงจะเห็น ต้องโมโหแรงๆ ก่อนถึงจะรู้ว่าโมโห ชัดใจเล็กๆ ยังไม่รู้ว่าชัดใจ ต่อไปฝึกมากเข้าๆ หัดสังเกตใจของเราไปเรื่อยๆ ต่อไปความชัดใจเล็กน้อยเกิดขึ้นก็เห็นแล้ว

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺฐ์

ณ ศาลาลุงชิน ครั้งที่ ๑๔ วันที่ ๑๖ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๐

จากซีดีแสดงธรรม ไฟล์ ๕๐๐๓๑๖



รู้สึกตัวเพื่อตัดชีวิตให้ขาดเป็นท่อนๆ เพื่อให้เห็นว่าจริงๆ ตัวเราไม่มี

คอยรู้ไปเรื่อย มีสติรู้สึกขึ้นมา สะสมไปที่ละเล็กทีละน้อย
อย่างนี้ ไม่รีบร้อน ไม่ต้องไปพยายามทำสติให้เกิดตลอดเวลา เรา
ไม่ต้องการสติตลอดเวลา เราต้องการสติทีละแวบเดียว

เพราะฉะนั้นเรารู้สึกตัวขึ้นแวบแล้วหลงไปอีก เราก็รู้สึกอีก
แวบหนึ่งแล้วค่อยหลงไปอีก ให้ฝึกอย่างนี้ ไม่ใช่รู้สึกๆๆ ไม่มีหลง
เลย ถ้ารู้สึกๆๆ ไม่มีหลงเลยคือการทำมานาน เพราะจิตที่จะเกิด
ซ้าซาก มีสติซ้าซากอยู่ได้อย่างเดียวตลอดนานๆ คือฉานจิตเท่านั้น
จิตธรรมดาๆ ไม่เป็นอย่างนั้นหรอก ให้รู้ขึ้นแวบหนึ่งแล้วหลง รู้แวบหนึ่ง
แล้วก็หลง ตรงนี้สำคัญ

ไม่ต้องฝึกให้รู้สึกตัวตลอดเวลา แต่ฝึกให้รู้สึกบ่อยที่สุดเท่าที่
จะเป็นไปได้ ฝึกบ่อยๆ ไม่ใช่ให้ต่อเนื่องยาวนาน ทีละแวบนี้ละ มัน
จำเป็นยังไง คนในโลกนี้ไม่เคยมีสติ ไม่เคยรู้สึกตัว คนในโลกอยู่ใน



ความผันตลอดเวลา ผันทั้งวันทั้งคืนทั้งตื่นทั้งหลับ แล้วมันจะเกิดความสำคัญผุดขึ้นมาว่า มันมีตัวเราจริงๆ

พวกเรารู้สึกใหม่ ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็ยังเป็นเราคนเดิม หน้าตาต่างหากที่เปลี่ยนไป แต่ข้างในนี้มีเราที่คงเดิมอยู่คนหนึ่ง เพราะอะไร เพราะเราไม่เคยเห็นมันเกิดดับ เราไม่เคยเห็นจิตเกิดดับ ถ้าเราเห็นจิตเกิดดับเราจะรู้ว่า ไม่มีเราหรือข้างในนี้

ที่เราหัดรู้สึกตัวขึ้นมาเพื่อตัดชีวิตให้ขาดเป็นท่อนๆ ถ้าชีวิตเรายาวอย่างนี้อันเดียนี่ หลง หลงตั้งแต่เกิดจนตาย ตั้งแต่นี้หลงมาเรื่อยๆ จนหมดเวลา ตาย เราจะรู้สึกมีเราคงที่ที่อยู่ เหมือนเราดูการ์ตูน มีโตเรมอนไซ้ใหม่ มีอิคคิวซัง หลวงพ่อรู้จักแค่นี้หลังจากนั้นไม่รู้จักแล้ว โตเรมอนมันเดินไปเดินมาได้นี่เป็นภาพลวงตาจริงๆ มันเป็นรูปแต่ละซ้อต รูปแต่ละรูป แล้วมันเกิดดับต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว เราเลยรู้สึกมีเรา ถ้าเราเห็นรูปแต่ละรูปเกิดแล้วหายไป เราจะไม่รู้สึกรู้ว่ามีโตเรมอนตัวจริงขึ้นมา โตเรมอนไม่มีจริง

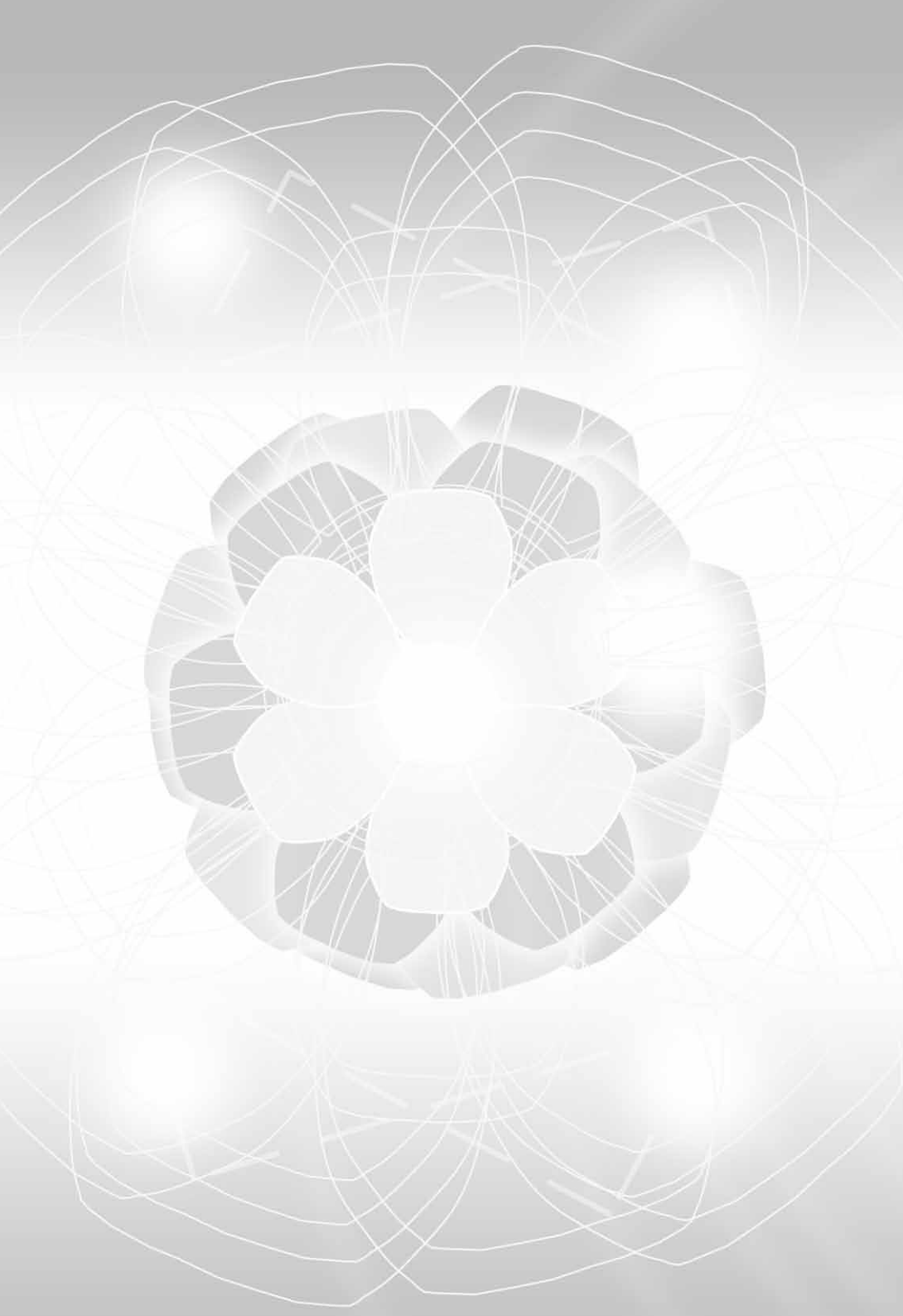
การที่เราฝึกให้มีสติขึ้นมานี้ก็เหมือนกัน เราจะเห็นเลย เดี่ยวจิตก็หลงไป เดี่ยวจิตก็รู้สึก เดี่ยวจิตก็หลงไป เดี่ยวจิตก็รู้สึก พอจิตมันหลงไปคิดไปนึกไปปรุงไปแต่ง หลงไปทางทวารทั้ง ๖ หลงไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย หลงไปทางใจคือหลงไปคิด หรือบางทีก็หลงไปฟัง นี่หลงทางใจ แล้วต่อมามีสติ มันจะรู้ว่าเมื่อกี้นี่หลง แต่จิตที่หลงนั้นดับไปแล้ว จะเห็นเลยจิตที่รู้กับจิตที่หลงเป็นคนละดวงกัน



การที่เราเห็นจิตที่รู้กับจิตที่หลงเป็นคนละดวงกัน เรียกว่า
สันตติคือความสืบเนื่องขาดลงแล้ว การภาวนาจนสันตติขาดคือการ
ทำวิปัสสนาที่แท้จริงแล้ว ฉะนั้นเราจะเห็นจิตนี้เกิดแล้วก็ดับ เช่น
จิตหลงไป พอเรารู้สึกตัวเราจะเห็นเลยจิตที่หลงดับไปแล้วเกิดจิตที่
รู้สึก แล้วจิตที่รู้สึกอยู่ได้แวบเดียวก็หลงใหม่ เห็นใหม่ แล้วก็รู้สึก
ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้รู้ ๒ ทีเลย รู้ว่าจิตที่รู้สึกตัวอันแรกนั้น
ดับไปแล้วเกิดจิตที่หลง จิตที่หลงก็ดับไปอีก แล้วเกิดจิตที่รู้สึกตัว
อันใหม่

ฝึกดูไปเรื่อย จะเห็นว่ามึแต่เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ
ขาดเป็นช่วงๆ หรือถ้าสติระลึกู้กาย จะเห็นเลยร่างกายที่หายใจ
ออก ร่างกายที่หายใจเข้า ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอน ร่างกายที่คู่
ที่เหยียด เกิดดับตลอดเวลา

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๑
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๒๖ ไฟล์ ๕๑๐๗๑๗



๗

ถ้ามีสติ จากไม่มีศีลก็มีศีล
จากไม่มีสมาธิก็มีสมาธิ
จากไม่มีปัญญาก็มีปัญญา

ถ้าดูจิตเป็น เคยไม่มีศีล ก็จะมีศีล ไม่มีสมาธิ ก็จะมีสมาธิ
ขึ้นมา หัดดูจิตดูใจของเรา มีสติรักษาจิตไปเรื่อย รู้ทันจิตไป กิเลส
เกิดขึ้นรู้ทัน กิเลสเกิดขึ้นรู้ทัน ถ้าฝึกอย่างนี้เรื่อยนะ กิเลสครอบงำ
จิตไม่ได้ จิตไม่ผิดศีลทรอก จิตไม่ผิดศีล กายวาจาก็ไม่ผิดศีล
รักษาใจไว้ได้ตัวเดียว กายวาจาก็เรียบร้อยไปด้วย

ที่คนเราทำผิดศีลทางกายทางวาจาได้นั้น ก็เพราะว่ากิเลส
ครอบงำจิต กิเลสครอบงำจิตเพราะว่าไม่มีสติรู้ทัน เราอยากรักษา
ศีลให้สบาย ไม่ลำบาก อย่างคนไม่มีสติรักษาศีลยากที่สุดเลย เดี่ยว
ก็เผลอ เดี่ยวก็เผลอ เผลอแล้วก็ทำผิดศีลอีก ศีลกะพร่องกะแพร่ง
ศีลโกโรโกโสอย่างนั้นใช้ไม่ได้

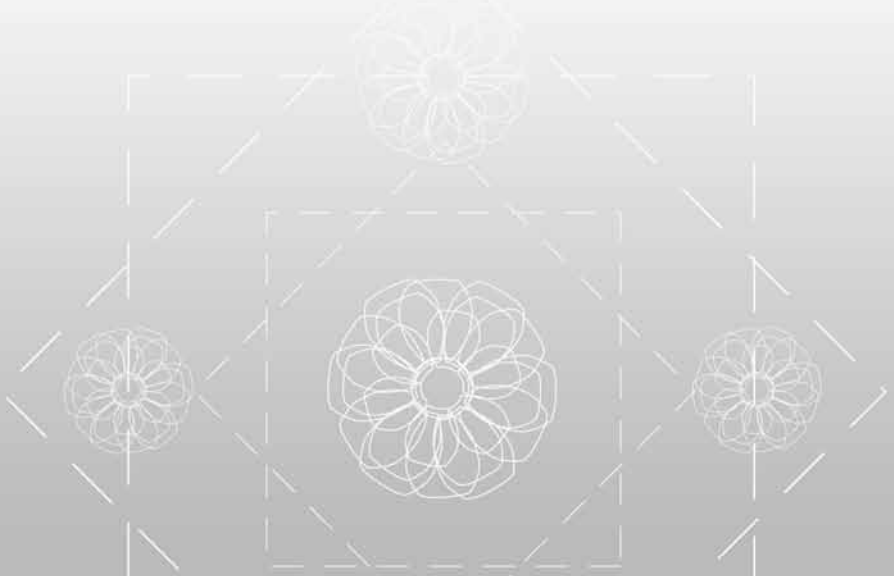


มีสติรู้ทันจิตบ่อยๆ ไว้ กิเลสเกิดรู้ทัน กิเลสเกิดรู้ทัน อย่าง
 ราคะเกิดแล้วรู้ทัน ราคะครอบงำจิตไม่ได้ ก็ไม่เป็นชู้กับใคร ไม่มีกิ๊ก
 หรอก ไม่ขโมยใครหรอก มันอัตโนมัตินั้นมาอย่างนี้ โทสะเกิดขึ้น
 มีสติรู้ทันนะ โทสะครอบงำจิตไม่ได้ มันก็ไม่ฆ่าไม่ตีใคร เห็นไหม
 ลำคัญที่มีสติรักษาจิตเอาไว้ คอยรู้ทันจิตไปเรื่อย กิเลสครอบงำ
 ไม่ได้ก็มีศีลขึ้นมา จิตใจฟุ้งซ่านได้ก็เพราะกิเลส จิตใจทำผิดศีลได้
 ก็เพราะกิเลส จิตใจฟุ้งซ่านได้ก็เพราะกิเลส ถ้ามีสติอยู่ จิตใจมัน
 ฟุ้งขึ้นมารู้ทัน ความฟุ้งซ่านก็ดับไป จิตมันตรึงไปคิดไปในเรื่องกาม
 มีกามฉันทนิเวรณ มีสติรู้ทัน กามฉันทะก็ดับไป ใจมันตรึงไปในทาง
 พยาบาท คิดไปในทางพยาบาท มีสติรู้ทัน ความพยาบาทก็ดับไป
 มีสติรู้ทัน ใจมันฟุ้งซ่านรู้ทัน ใจมันหดหู่รู้ทัน ใจมันล้งเลงสงสัยรู้ทัน
 ขึ้น กิเลสพวกนี้จะดับไป

กิเลสระดับนี้เรียกว่า นิเวรณ เป็นกิเลสชั้นกลาง ถ้านิเวรณมัน
 ทำงานขึ้นมาได้ มันจะกลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ เป็นราคะ โทสะ
 โมหะขึ้นมา ถ้าราคะ โทสะ โมหะเกิดแล้วมันครอบงำจิต จะผิดศีล
 แต่ถ้านิเวรณเกิด ยังไม่แรงถึงขั้นราคะ โทสะ โมหะ จะเสียสมาธิไป
 จิตจะฟุ้ง จิตจะเคลื่อนไป สัมกายสัมใจแล้ว ไม่อยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว
 ให้เรามีสติรู้ทันจิต จิตมีนิเวรณเกิดขึ้น กามฉันทะ ความพอใจใน
 กามเกิดขึ้น พยาบาทเกิดขึ้น ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ ความล้งเล
 สงสัย สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นคอยรู้ทันลงไป กิเลสนิเวรณมันก็ดับ อยู่
 ไม่ได้หรอก มันสู้สติไม่ได้ มีสติเมื่อไหร่มันไม่มีกิเลสหรอก



นี่เรากำลังความฟุ้งซ่านของจิตไป จิตไม่หลงปรุ่ง หลงคิด หลงนึกไป จิตอยู่กับเนื้อกับตัว ตั้งมั่น หลุดออกจากโลกของความคิด ได้ แล้วสมาธิทำไป เราจะหลุดออกจากโลกของความคิด พวกนิเวรณนั้นมันลากให้เราปรุ่งไป ลากให้เราคิดไป คิดไปในกาม คิดไปในพยาบาท คิดฟุ้งซ่าน คิดหตหู่ คิดสงสัย นิเวรณมันลากให้เราหลงไปคิดให้จิตฟุ้งซ่าน มีสติรู้ทันจิตที่ตั้งมั่นขึ้นมา จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวแล้วตอนนี้ พอจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว คราวนี้เดินปัญญาได้เห็นไหมสำคัญ มีสติรู้จิตไป ก็เลสหายครอบงำไม่ได้ กายวาจาเรียบร้อย มีสติรู้ทันกิเลสอย่างกลางๆ คือนิเวรณ นิเวรณนี้เป็นตัวกระตุ้น ถ้าปล่อยมันรู้ไม่ทันมันจะกลายเป็นกิเลสหายาบ ถ้ารู้ทันมันใจก็สงบ ใจไม่ฟุ้งซ่านไปหลงไปอยู่ในโลกของความคิด เรียบร้อยใจสบายอยู่กับเนื้อกับตัว คราวนี้ก็เดินปัญญา





หลักของการเดินปัญญา ต้องแยกรูปแยกนาม แยกกาย แยกใจให้ได้นะ หลายคนที่มีสติขึ้นมาปุ๊บ รูปนามกายใจมัน แยกเอง พวกที่มีบารมี เคยสะสมมาแล้วเคยภาวนามาแล้ว พอใจ รู้สึกตัวปุ๊บนี้ มันจะเห็นเลยร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง เห็นเองเลย เห็นความรู้สึกสุขทุกข์อยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง เห็นเอง เห็นกุศลเห็นอกุศลอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง นี่มันเห็น ได้เอง คนซึ่งมีบารมีเคยอบรมมา อินทรีย์แก่กล้ามาแล้ว บางคนไม่ แก่กล้า พอรู้ตัวแล้วรู้ที่อยู่เฉยๆ รู้ว่างๆ อยู่ ไปเอาความว่าง นำสงสาร ภาวนากับความว่างเรียกว่ามันน้อยในเรื่องไม่ควรมันน้อย ต้องรู้กาย ต้องรู้ใจ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างอื่นเลย บางทีทำสมาธิรู้ตัว ใจตั้งมันอยู่กับเนื้อกับตัว รู้ตัว สว่าง ว่าง สบาย ถ้าจิตไปค้างอยู่ ตรงนี้แล้วชี้เกี้ยวชี้คร้านไม่เดินปัญญาต่อ อย่ามาคุยเรื่องมรรคผล นิพพาน บางคนเข้าใจผิด บอกให้ประคองจิตให้ว่าง ว่างไปถึง จุดหนึ่งแล้วจะบรรลุมรรคผลนิพพาน มรรคผลนิพพานไปได้ด้วย ปัญญา ไม่ได้ไปด้วยความว่าง

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๒

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๓๓ ไฟล์ ๕๒๑๒๒๖A



กรรมฐานที่เหมาะสมของแต่ละคน ขึ้นอยู่กับจริตนิสัยและวาสนาบารมี

กรรมฐานนี้ถ้าเราเรียนให้ดีเราจะใจกว้าง เราไม่ได้ว่าอันไหน ถูกอันไหนผิด อย่างหลวงปู่เรียนมาด้วยการดูจิต ดูจิตมาเยอะ แต่หลวงปู่ก็ได้ข้อสรุปอย่างหนึ่งว่า ดูจิตไม่ใช่ solution ไม่มี กรรมฐานอะไรหรอกที่สำเร็จรูปสำหรับคนทุกคน จำไว้นะ แต่ละคน เหมาะกับกรรมฐานที่ไม่เหมือนกัน เพราะจริตนิสัยวาสนาบารมี แตกต่างกัน ใช้คำ ๒ คำ “จริตนิสัย” กับ “วาสนาบารมี” ไม่เหมือนกัน

“จริตนิสัย” มี ๒ กลุ่ม พวกค้นหาจิตกับพวกทวิจิต พวกคิดมากกับพวกโลภมาก พวกคิดมากให้ดูจิตดูธรรม จิตตานุ-
ปัสสนา ธรรมานุปัสสนา พวกโลภมากให้ดูกายดูเวทนา กายานุ-
ปัสสนา เวทนานุปัสสนา อันนี้เป็นเรื่องจริตนิสัย



เรื่อง “บารมี” ก็แตกต่างกัน คนที่บารมีแก่กล้า โดยเฉพาะ มีปัญญากล้า ถึงจะเป็นพวกตัณหาจริต ดูกายกับเวทนา ท่านจะสอนให้ดูไปที่เวทนา เวทนานี้เหมาะกับคนที่บารมีกล้าแล้ว คนที่บารมียังอ่อน อินทรีย์ยังอ่อน ก็ดูกาย จิตกับกรรมก็เหมือนกัน คนที่อินทรีย์ยังอ่อน บารมียังอ่อน ดูจิต อินทรีย์แก่กล้า บารมีแก่กล้า ดูกรรม

เพราะฉะนั้นกรรมฐานนี้มันแยกตามจริตนิสัยกับตามวาสนา บารมี แต่ละคนไม่เหมือนกันหรอก อย่างดูกายดูได้ตั้ง ๖ แบบ บางแบบเป็นสมณะ ทำสมณะก่อนแล้วมาเจริญปัญญาที่หลัง อย่างดูปฏิภูล อาหาเรปปฏิภูล พิจารณาอาหารเป็นปฏิภูลนี้สมณะ รู้ลมหายใจ ได้ทั้งสมณะทั้งวิปัสสนา ถ้ารู้อิริยาบถ ๔ ถูกต้องก็เป็นวิปัสสนา แต่ถ้าเฟ่งกายก็เป็นสมณะ

เพราะฉะนั้นไม่ว่ากรรมฐานอะไร ดูกายหรือดูจิตมันอยู่ที่วิธีดูด้วย ดูผิดมันก็เป็นสมณะไปหมด แต่ถ้าเราจะทำสมณะเราก็ดูแบบสมณะก็เรียกว่าดูถูก แต่ถ้าเราจะทำวิปัสสนาแล้วไปดูด้วยวิธีแบบสมณะก็ผิด วิธีการไม่เหมือนกัน

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๓

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๓๔ ไฟล์ ๕๓๐๒๒๘B

จรรยาบรรณสำหรับการทำสมถะและวิปัสสนา

กรรมฐานในสติปัฏฐาน ๔ แยกเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม กายและเวทนานี้กลุ่มหนึ่ง จิตและธรรมเป็นอีกกลุ่มหนึ่ง จิตนิสัยของคนเราในเวลาทำสมถะกับวิปัสสนานั้น การแยกจิตจะไม่เหมือนกัน

จิตที่ใช้เวลาเราจะทำสมถะ มี ๖ อย่าง คือ ๑) ราคจิต ๒) โทสจิต ๓) โมหจิต ๔) พุทธจิต ๕) วิตกจิต ๖) สัทธาจิต

อย่างพวกคร่ำคร่ามาก ๆ ก็คิดถึงพระพุทธเจ้า ใจก็สบาย สงบ พวกฟุ้งมาก ๆ ก็รู้ลมหายใจไป พวกขี้โมโหก็เจริญเมตตา พวกบ้าแกมก็พิจารณาอสุภะ พิจารณาความตายอะไรไป แล้วใจก็สงบ

แต่จิตที่ใช้ทำวิปัสสนา เราแยก ๒ ส่วนเท่านั้นเอง คือ ๑) ตัณหาจิต พวกรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม ๒) ภูมิฐิติจิต พวกเจ้าความคิดเจ้าความเห็น



พวกตณฺหาจริต มีกรรมฐานที่เหมาะสมคือ การดูกายหรือเวทนา
พวกทิวฺฉฺฉิจริต เจ้าความคิดเจ้าความเห็น มีกรรมฐานที่เหมาะสมคือ
ดูจิตหรือธรรม

ทำไมแต่ละจริตต้องมี ๒ อย่าง

พวกรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม ดูกายหรือเวทนา พวกที่
ปัญญาแก่กล้าแล้วจะไปดูที่เวทนา พวกที่ยังไม่แก่กล้าดูกาย ภายดู
ง่ายกว่าเวทนา

พวกเจ้าความคิดเจ้าความเห็นนี้ ดูจิตเอา เห็นจิตเป็นกุศล
บ้างอกุศลบ้าง นี่ดูง่าย ถ้าปัญญามันแก่กล้าขึ้นไป ก็ดูธรรม เจริญ
ธรรมานุปัสสนา จะเห็นความละเอียดลึกซึ้งประณีตของสภาวะธรรม
แต่ละอันๆ อย่างจิตตานุปัสสนาเห็นจิตมีโทษ รู้ว่ามีโทษ ดูแค่นี้
เอง ถ้าขึ้นไปถึงธรรมานุปัสสนา มันจะประณีตขึ้นไปอีก อย่างจิตมี
ปฏิฆะ ความไม่พอใจเกิดขึ้น มีพยาบาท ความพยาบาท ไม่พอใจ
คิดถึงตริกถึงอารมณ์ที่ไม่พอใจนี้เห็นแล้วไม่ต้องรอให้โกรธ มัน
ประณีตกว่ากัน เรารู้ด้วยว่าทำไมถึงเกิดจิตที่มีความพยาบาทขึ้น รู้
ด้วยว่าทำไมยังความพยาบาทจะไม่เกิดขึ้น เห็นไหมจะรู้เหตุรู้ผล
รู้ลึกซึ้งลงไปอีก หรือดูโพชฌงค์ จะเห็นเลยคุณธรรมมันค่อยๆ
อัปเกรดขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ดูยากกว่ากัน



พวกเราสันนิษฐานไว้ก่อนก็แล้วกัน เพื่อความปลอดภัยว่า
พวกเราอินทรีย์อ่อน อินทรีย์แข็งคงไปเรียนจากพระพุทธเจ้าแล้ว
คงบรรลุกันไปหมดแล้วละ สมัยนั้นพวกเราบางคนก็อาจจะเคยเจอ
พระพุทธเจ้ามาแล้ว แต่เราเป็นลูกศิษย์เทวทัต ก็เลยไม่ได้ธรรมะ
อะไร แล้วสำคัญผิดอะไรอย่างนี้ หรือตอนที่เราไปเจอพระพุทธเจ้า
นั้นเราเป็นเดียรฉัตร เราเอนตัวพระพุทธเจ้าชะด้วยเข้าไป ฉะนั้นบารมี
พวกเรานี้ ตกมาถึงรุ่นนี้ ถือว่าบารมีอ่อนก็แล้วกัน

คนไหนรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม ให้ดูกายไว้ เพราะกายนี้
จะสอนให้เห็นว่าไม่สุขไม่สบาย ไม่สวยไม่งาม

ถ้าคนไหนเจ้าความคิดเจ้าความเห็นให้ดูจิต จิตดีเยี่ยมก็ดี จิต
เดี๋ยวก็ร้าย คุ่มดีคุ่มร้ายทั้งวัน เดี่ยวก็โลก เดี่ยวก็หายโลก เดี่ยว
โกรธ เดี่ยวหายโกรธ เดี่ยวหลง เดี่ยวหายหลง

ฉะนั้น ให้เราดูจิตนิสัยของตัวเอง

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๗

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๕๖ ไฟล์ ๕๗๐๑๑๔A

๑๐

วิธีการฝึกและประโยชน์ของสมาธิทั้ง ๒ ชนิด

จุดสำคัญก่อนที่เราจะก้าวไปสู่การเจริญปัญญาซึ่งว่ากันว่าเป็นของดีของวิเศษในทางพระพุทธศาสนา เราต้องมาเตรียมความพร้อมของจิตเสียก่อน จิตที่จะไปเจริญปัญญาได้ต้องมีสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิที่ถูกต้องมี ๒ ชนิด ชนิดแรกทำเพื่อความสงบ ชนิดที่สองเพื่อใช้เจริญปัญญา สมาธิทั้ง ๒ ชนิดมีประโยชน์ทั้งคู่ ประโยชน์ของสมาธิเพื่อความสงบนั้นทำให้จิตใจสดชื่นมีเรี่ยวมีแรง ส่วนสมาธิที่ใช้เจริญปัญญานั้นทำให้จิตใจฉลาด คนละแบบกัน มีประโยชน์ทั้งคู่ ถ้าเราทำสมาธิได้ทั้ง ๒ ชนิด ดีที่สุด ถ้าทำชนิดแรกไม่ได้ ทำอย่างที่สองได้ ก็ยังเอาตัวรอดได้

ในสมัยพุทธกาลครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าท่านก็อธิบายให้พวกพระฟัง บอกว่าในบรรดาพระอรหันต์ ๕๐๐ องค์ มี ๖๐ องค์ได้วิชา ๓ วิชา ๓ ก็คือระลึกชาติได้ รู้ว่าใครตายแล้วไปเกิดที่ไหน



แล้วก็ล้างกิเลสได้ ๓ อย่าง พระอรหันต์ที่ได้วิชชา ๓ มี ๖๐ องค์ จาก ๕๐๐ ที่ได้วิชชา ๓ ต้องทรงฌานนะ

ในบรรดา ๕๐๐ องค์ นอกจากวิชชา ๓ แล้ว ยังมีท่านที่ได้อภิญญา ๖ เช่นได้หุทิพย์ ตาทิพย์ รู้วาระจิตคนอื่นอะไรอย่างนี้มีทิพย์โสต ทิพย์จักขุ เจโตปริยญาณ จำไม่ได้แล้ว มีหลายอัน พระอรหันต์ที่ได้อภิญญา ๖ มี ๖๐ องค์ ที่ได้อภิญญา ๖ ก็ต้องทรงฌานนะ เพราะฉะนั้นรวมสองกลุ่มนี้ได้ ๑๒๐ จาก ๕๐๐

แล้วยังมีพระอรหันต์อีกจำพวกหนึ่ง ท่านเรียกว่าอุภโตภาค-วิมุตติ อุภโตภาควิมุตตินั้นไม่เหมือนพระอรหันต์ทั่วไป คือตอนที่บรรลุมรรคผล ท่านเข้ารูปฌาน พระอรหันต์ทั่วไป ตอนบรรลุมรรคผล ท่านเข้ารูปฌาน ท่านที่เข้าถึงรูปฌานก็ดับรูปธรรมด้วย รูปฌาน ดับนามธรรมทั้งหลายด้วยวิปัสสนาญาณ เลยเรียกว่า “ดับโดยส่วนทั้งสอง” คือ ดับทั้งรูปทั้งนาม ดับทั้งรูปทั้งนามไม่ใช่ไม่มีอะไรเหลือ ว่างเปล่านะ ไม่มีอะไรเลยเรียกว่าพหุลูกพัก ไม่ใช่ยังมีจิตอยู่แต่ไม่มีความปรุงแต่งหยาบๆ อย่างที่พวกเราเห็น คือท่านปล่อยวางความยึดถือทั้งในรูปธรรมและในนามธรรมได้ แต่ปล่อยรูปธรรมไปเพราะเข้ารูปฌาน พระอรหันต์จำพวกนี้มี ๖๐ องค์เหมือนกัน

รวมทั้ง ๓ จำพวกนะ ๖๐ + ๖๐ + ๖๐ ได้เท่าไร ๑๘๐ จาก ๕๐๐ พระอรหันต์ที่เหลือ ๓๒๐ คือคนซึ่งธรรมดาๆ อย่างพวกเรา นี่ละ ไม่ใช่ว่าทรงฌานอย่างชานิชาญาณมาก่อน จิตไม่ได้ทรงฌาน



เดินปัญญารวดไปเลย แห้งแล้ง พระอรหันต์ที่ปฏิบัติไปนะ บรรลุ
มรรคผลนิพพานไปด้วยใจที่แห้งแล้ง หมายถึงไม่มีความชุ่มฉ่ำ
หรือเห็นแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย ภาวนาไป ใจไม่ได้พัก เพราะฉะนั้น
จะทุกข์ยากเยอะเลย ทุกข์มาก ภาวนาแล้วจะรู้สึกแห้งแล้ง เรียกว่า
พระอรหันต์สุขขวิปัสสกะ แต่ตอนที่ เป็นพระโสดาบันแล้ว จะได้
ฉานอัตโนมัตติ อย่างน้อยจะได้ปฐมฉานขึ้นมา แต่ตอนที่เดินไปสู่
ความเป็นพระอริยบุคคล ไม่ได้ทำฉาน

เพราะฉะนั้นไม่ใช่พวกเราจะไปสรุปเองตามใจชอบ ว่าต้อง
นั่งสมาธิเข้าฉานได้ก่อน ถึงจะเจริญปัญญาได้ บางคนสรุปแบบนี้
ใช้ไม่ได้เลย มันขัดกับพระไตรปิฎกเลย คนส่วนน้อยหรือคนที่
ทรงฉาน คนส่วนมากก็คือคนอย่างพวกเรานี่แหละ แล้วทำไมถึงไป
บรรลุมรรคผลได้ ก็เพราะมีสมาธิอีกชนิดหนึ่ง ท่านที่บรรลุมรรคผล
โดยทรงฉาน ท่านก็มีสมาธิอย่างที่สองด้วย ถ้ามีสมาธิแต่อย่างแรก
จะบรรลุมรรคผลไม่ได้หรอก

สมาธิ ๒ ชนิดต่างกันอย่างไร สมาธิอย่างแรกที่เป็นไปเพื่อ
ความสุขความสงบนั้นนะ มันมีลักษณะที่ว่า มีจิตเป็นหนึ่ง มีอารมณ์
เป็นหนึ่ง จิตก็เป็นหนึ่งอารมณ์ก็เป็นหนึ่ง จิตไปรวมสงบอยู่ใน
อารมณ์อันเดียว เพราะฉะนั้นไม่เดินปัญญา ยกตัวอย่าง พุทโธ
พุทโธ พุทโธ จิตอยู่กับพุทโธไม่หนีไปไหนเลย สงบอยู่กับพุทโธ
นี่คือสมาธิชนิดที่หนึ่ง ไปรู้ลมหายใจ จิตไม่หนีไปไหนเลย จิตจับ
อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวเลย นี่คือสมาธิอย่างที่สอง ไปดูห้อง



พองยุบ เห็นท้องพองท้องยุบ จิตจับเข้าไปที่ท้อง ไม่ไปไหนเลย สงบอยู่กับท้องเท่านั้นเอง นี่เป็นสมาธิอย่างหนึ่งที่หนึ่ง ไปเดินจงกรม ยกเท้าย่างเท้า จิตไปเพ่งอยู่ที่เท้า หรือเพ่งอยู่ที่ร่างกายทั้งร่างกาย นี่อยู่ในอารมณ์อันเดียว นี่คือสมาธิอย่างหนึ่งที่หนึ่ง

ปกติจิตของคนเราจะส่ายตลอดเวลา จะวิ่งหาอารมณ์ตลอดเวลา เดี่ยวก็วิ่งไปทางตา ไปหาอารมณ์ทางตา เรียกว่ารูปารมณ์ อารมณ์คือรูป บางทีก็วิ่งไปหาอารมณ์ทางหู คือเสียง บางทีก็ไปหากลิ่น หารส หารสที่มาสัมผัสร่างกาย บางทีก็วิ่งไปนึกคิดปรุงแต่งทางใจ ถ้าทางใจเรียกว่าธรรมารมณ์ จิตของเราจะจับจดในอารมณ์ต่างๆ วิ่งไปจับอารมณ์นั้นทีหนึ่ง วิ่งไปจับอารมณ์นี้ทีหนึ่ง มันวิ่งไปเพราะอะไร เพราะมันเที่ยวแสวงหาความสุข มันไปดูรูป มันหวังว่าจะมีความสุข มันไปฟังเสียง มันหวังว่าจะมีความสุข ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส ไปรู้สัมผัสทางกาย ไปคิดนึกทางใจ หวังว่าจะมีความสุข แล้วมันไม่อิ่ม มันไม่เต็ม มันก็วิ่งพล่านไปหาอารมณ์อื่นต่อไปอีก คล้ายๆ หมาจรจัดตัวหนึ่ง ไม่มีใครเลี้ยง วิ่งไปทางนี้ ค่อยชยะได้ อาหารมากินนิดหน่อยไม่อิ่ม ก็ต้องวิ่งไปที่อื่นอีก ไปคู้ยที่อื่น กินได้ อีกหน่อยหนึ่งไม่อิ่ม ก็วิ่งต่อไปอีก

จิตของเราที่มันไม่ได้ทรงสมาธิชนิดที่ใช้พักผ่อน เป็นจิตที่หิวอารมณ์ จิตของเราเหมือนหมาจรจัด ไม่เต็ม ไม่อิ่ม จะหิวโหยอารมณ์อยู่ตลอดเวลา แล้วมันจะวิ่งพล่านไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตลอดเวลาเลย



มันก็มีวิธีการที่จะทำให้จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียวนะ ให้เราเลือกอารมณ์กรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แทนที่จะปล่อยให้จิตสะเปะสะปะ เทียวหาอารมณ์ร้อนเร็วไปตามยถากรรม เราก็มาดูว่า จิตนิสัยของเรา ควรจะทำการกรรมฐานอะไรเพื่อให้จิตมีความสุข เคล็ดลับของการทำสมถกรรมฐาน สมာธิชนิดที่หนึ่ง สมာธิที่ใจสงบ อยู่กับการเลือกอารมณ์ว่าเรารู้จักเลือกอารมณ์ที่เหมาะสมกับจิตนิสัยของเราไหม ยกตัวอย่างคนไหนช่างคิดมากก็อาจจะรู้ลมหายใจไป คนไหนขี้โมโหมากก็อาจจะเจริญเมตตาไป คนไหนยึดถือความคิด ความเห็นรุนแรงมาก ทะเลาะกับเขาไปทั่ว อาจจะคิดถึงความตาย ขึ้นมาก็ได้ คนไหนบ้ากามมากก็คิดถึงร่างกายที่เป็นปฏิภูมิ เป็นอสุภะ ไม่สวยไม่งาม ให้ใจมันได้อารมณ์ที่พอเหมาะ มันจะสงบ

สรุปง่ายๆ ว่า ถ้าเรารู้จักเลือกอารมณ์ที่จิตไปรู้แล้วมีความสุข จิตก็จะมีความสุขอยู่ในอารมณ์อันนั้นแล้วไม่วิ่งพล่านไปหาอารมณ์อันอื่น คล้ายๆ หมากจรวดตัวนี้วิ่งๆ มา มาเจอคนใจบุญ คนใจบุญให้อาหารกินเต็มอิมเลย หมานี้ไม่ต้องวิ่งพล่านไปที่อื่นแล้ว หมากก็อยู่กับที่ เต็มนอนไป ตื่นขึ้นมา หิวอีกแล้ว คนก็ให้กินอีก ไม่หนีไปไหนเลย สุดท้ายเป็นหมาขี้เกียจ นอนอยู่อย่างนั้นแหละ พวกที่ติดสมานั้นแหละ เปรียบเทียบรุนแรงไปไหม พวกที่หิวอารมณ์ก็เหมือนหมาจรวด พวกที่ติดสมาก็เหมือนหมาที่มีเจ้าของ ได้กินอิมก็ไม่ไปไหน มีแต่ความสุขอยู่แค่นั้นเอง



เพราะฉะนั้นอยู่ที่การเลือกอารมณ์ ทำได้ควรจะทำ ถ้าทำแล้วจิตใจจะมีเรียวมีแรง มีประโยชน์ไม่ใช่ไม่มี สมถกรรมฐาน มีประโยชน์ ถ้าเราได้พักอยู่ในอารมณ์อันเดียวเป็นครั้งเป็นคราว และเราไม่ได้ติดอยู่ในอารมณ์อันนั้น จิตจะมีกำลัง แต่ถ้าไปติดสมถะ จะไม่เดินปัญญา

สมัยก่อนซึ่งพวกเรายังไม่ได้จิตที่รู้ที่ตื่นกันนั้น คนที่มาหาหลวงพ่อบุคคลแรกๆ เป็นพวกติดเฟื่องมาแทบทั้งนั้น เพราะสมัยโบราณนะ พอคิดถึงการปฏิบัติเมื่อไหร่ก็นั่งเฟื่องเอาเมื่อนั้น เหมือนที่เจ้าชายสิทธัตถะท่านทำนั่นแหละ ออกจากวังมา สิ่งแรกที่ท่านทำก็คือ ไปนั่งสมาธิกับฤๅษี พวกเราเมื่อสักสิบปีก่อน มักจะติดเฟื่องกันเป็นส่วนใหญ่ พอไปหาหลวงพ่อ หลวงพ่อก็ต้องแก้อาการที่ติดเฟื่องนี้ก่อน บางคนนั้นหลวงพ่อบอกว่าให้หยุดการทำสมาธิไว้ก่อน พอได้ยินอย่างนี้ก็เลยคิดว่าหลวงพ่อก็ไม่ให้ทำสมาธิ ที่จริงก็คือ ทำสมาธิมาผิตนั่นเอง ต้องแก้ก่อน เสร็จแล้วก็ต้องมาฝึกให้ใจมันตื่นขึ้นมา ตรงที่ใจมันตื่นนั่นแหละเราได้สมาธิอย่างที่สอง ฉะนั้นพวกเราคอนไหนที่ติดเฟื่อง หนึ่งๆ ว่างๆ สบายอยู่แค่นั้น มันไม่พอ มันเหมือนหมาที่เจ้าของใจดีแค่นั้นเอง ต้องมาฝึกสมาธิอีกชนิดหนึ่ง สมาธิชนิดแรก จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง จิตรวมเข้ากับอารมณ์อยู่ด้วยกัน พักผ่อนอยู่ในอารมณ์ที่สบาย สมาธิอย่างที่สอง จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นแสนเป็นล้านก็ได้ อารมณ์เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเลย แต่จิตเป็นหนึ่ง เป็นแค่คนดู ไม่ใช่คนสงบนิ่ง เป็นแค่คนดู



เราต้องฝึกจิตให้เป็นคนดูให้ได้ ถอยออกมาจากปรากฏการณ์ของรูปธรรมนามธรรม ส่วนใหญ่ของคนเราก็คือ เวลาที่เกิดปรากฏการณ์ของรูปธรรมนามธรรมแล้ว จิตจะไหลเข้าไปพร้อมกับปรากฏการณ์นั้น ยกตัวอย่างเวลาเราดูโทรทัศน์ จิตจะไหลเข้าไปอยู่ในโทรทัศน์ เช่นเวลาที่เราดูข่าวพุดถึงนายกฯ หญิงสวยงามอะไรอย่างนั้น ใจเราก็ไปคิดถึงเขา ใจเราลอยไป ใจเราลอยแล้วลืมตัวเราเอง ใจที่มันล่องลอยแล้วมันลืมตัวมันเอง คือใจที่ขาดสมาธิชนิดที่สอง เป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่น คนที่ขาดสมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่น มีร่างกายก็ลืมร่างกาย มีจิตใจก็ลืมจิตใจของตัวเอง มัวแต่ไปดูรูปแล้วก็ลืมกายลืมใจของตัวเอง มัวแต่ไปฟังเสียงแล้วก็ลืมกายลืมใจของตัวเอง มัวแต่ไปดมกลิ่นแล้วก็ลืมกายลืมใจของตัวเอง

ก่อนหลวงพ่อบวชนะ ตอนเป็นฆราวาสนี่ เดินตามศูนย์การค้าอะไรก็ไปบ้าง ไปซื้อของ จะมีที่ขายน้ำหอม พวกเราเห็นไหม พวกผู้หญิงก็จะไปยืนเป็นแถวเลย แล้วก็เอามาทามือ ดมๆ ดมๆ ไปเรื่อย ในขณะที่ดมน้ำหอม นึกออกไหม รู้อะไร รู้กลิ่นของน้ำหอม ไซ้ไหม ในขณะที่นั้นเรอลืมกายลืมใจของตัวเอง หรือเราเห็นคนเดินโทรศัพท์ใหม่ เดินทำท่าแปลกๆ ขณะที่ยุ่ย์ เมอร์เฟลินไป ร่างกายเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ จิตใจของตัวเองเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ มันลืมตัวมันเอง สภาวะที่จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว สภาวะที่จิตใจลืมตัวเอง ลืมกายลืมใจของตัวเอง นี่แหละคือสภาวะที่จิตขาดสมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่น



เพราะฉะนั้นสมาธิอย่างที่สอง ถ้าจะพูดง่ายๆ ก็คือสภาวะที่จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ร่อนเร่ไปทางตาหู จมูกลิ้นกายใจ รู้สึกตัวอยู่ เพราะฉะนั้นจิตเป็นหนึ่ง ไม่ได้มี ๖ คือวิ่งไปทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ แต่รู้สึกตัวอยู่ เป็นหนึ่งเท่านั้นเอง แต่ว่าอารมณ์ทั้งหลายนั้นเคลื่อนที่ ทั้งรูปธรรมนามธรรมนี้เคลื่อนที่ผ่านความรับรู้ของจิตไปเรื่อยๆ เช่นตามองเห็นรูป ใจก็เป็นคนดู ก็เห็นรูปเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงต่างหาก ใจเป็นคนดู เมื่อขาดสติ จิตก็ปรุงแต่ง เห็นรูป ไส้สวຍ ใจมีราคะ ไม่รู้ทัน ถ้าใจตั้งมั่น ใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ก็จะทำให้เห็นว่าตอนนี้เกิดราคะอยู่ ตอนนี้เกิดโทสะอยู่ ใจมันต้องตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าจิตใจลืมนเนื้อลืมตัว มีร่างกายก็ลืมร่างกาย มีจิตใจก็ลืมจิตใจ จิตใจที่ลืมนเนื้อลืมตัวก็คือจิตใจที่ไม่มีสมาธิอย่างที่สอง ไม่มีความตั้งมั่นของจิต

ปกติจิตของเราอ่อนเร่ตลอดเวลา ถึงไปทำฌาน จิตก็ไหลไปรวมเข้ากับอารมณ์อันเดียว จิตไม่ได้ตั้งมั่น เพราะฉะนั้นเราต้องมาฝึกให้จิตตั้งมั่น วิธีฝึกให้จิตตั้งมั่นก็คล้ายๆ กับวิธีฝึกให้จิตสงบ นั่นแหละ เวลาที่เราจะฝึกให้จิตสงบ เราก็เลือกอารมณ์ขึ้นมาสักอารมณ์หนึ่ง ที่มีความสุข แล้วน้อมจิตไปอยู่กับอารมณ์อันนั้น คนไหนพุทโธแล้วมีความสุข ก็พุทโธไปเรื่อยๆ จิตมีความสุขกับพุทโธ จิตไม่หนีไปที่อื่น ได้ความสงบ แต่ถ้าจะฝึกให้จิตตั้งมั่นนะ พุทโธไปแล้วรู้ทันจิต ไม่ได้น้อมจิตไปอยู่ที่พุทโธ แต่พุทโธแล้วคอยรู้ทันจิตนะ หรือรู้ลมหายใจ ก็ไม่น้อมจิตไปอยู่ที่ลมหายใจ ถ้า



น้อมจิตไปอยู่ที่ลมหายใจ ใจจะเป็นสมาธิชนิดที่สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว แต่ถ้าเราหายใจไปแล้วจิตตั้งมั่นเป็นคนดู รู้ทันจิตอยู่หายใจไปจิตหนีไปคิดแล้วรู้ทัน จิตเคลื่อนไปอยู่ที่ลมหายใจ รู้ทันหายใจไปแล้วรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป เราจะได้สมาธิชนิดที่ตั้งมั่น คือไม่เคลื่อน

เพราะฉะนั้นสมาธิจึงมี ๒ ชนิด ชนิดหนึ่งเคลื่อนไปอยู่ในอารมณ์อันเดียว ได้สมณะได้ความสงบเฉยๆ เอาไว้พักผ่อน อีกอันนะจิตไม่เคลื่อน แต่อารมณ์นั้นเคลื่อนไหว รูปก็เคลื่อนไหว เสียงก็เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง กลิ่นก็เปลี่ยนแปลง รสก็เปลี่ยนแปลง สิ่งที่มาสัมผัสสร้างกายก็เปลี่ยนแปลง ตาหูจมูกลิ้นกายก็เปลี่ยนแปลง ใจของเราเปลี่ยนแปลง ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็เปลี่ยนแปลง แต่ใจของเราเป็นคนดู ใจเราเป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้น ใจเราเป็นคนดูอยู่ ถ้ารู้วิธีแล้ว ไม่ได้ยากอะไรเลย ให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน เพราะฉะนั้นเราคอยรู้ทัน ทำกรรมฐานขึ้นมาอันหนึ่งแล้วคอยรู้ทันจิตไว้ การที่เราทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา จะทำให้เรารู้ทันจิตได้ง่าย แต่ถ้าเราไม่ทำกรรมฐานเลย แล้วอยู่ๆ จะไปรู้ทันจิต จิตมันจะส่ายไปในอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ มันเปลี่ยนแปลงรวดเร็วจนเราดูไม่ทัน

เพราะฉะนั้นเราก็หาอารมณ์กรรมฐานมาสักอันหนึ่ง แต่เราไม่ได้น้อมจิตให้มันอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้น หาอารมณ์กรรมฐานมาเป็นเครื่องรู้เครื่องอยู่ แล้วเมื่อจิตเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป



มันหนีไปเมื่อไหร่เราคอยรู้ทัน มันเคลื่อนไปเมื่อไหร่เราคอยรู้ทัน จิตจะเคลื่อนไป ๒ แบบเท่านั้น หนึ่ง เคลื่อนไปคิด หรือหลงไปที่อื่นซะ อันที่สอง เคลื่อนไปเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นเรารู้ลมหายใจอยู่ จิตหนีไปคิดก็มี ลมลมหายใจไป จิตเคลื่อนไปเกาะที่ลมหายใจไป กลายเป็นสมถกรรมฐานก็มี ถ้าเคลื่อนไปเกาะอยู่ในอารมณ์อันเดียว กลายเป็นสมถะ เป็นสมาธิชนิดสงบ ถ้าเคลื่อนหนีไปคิดเลย สมาธิชนิดสงบก็ไม่มี ฟุ้งซ่านอย่างเดียว

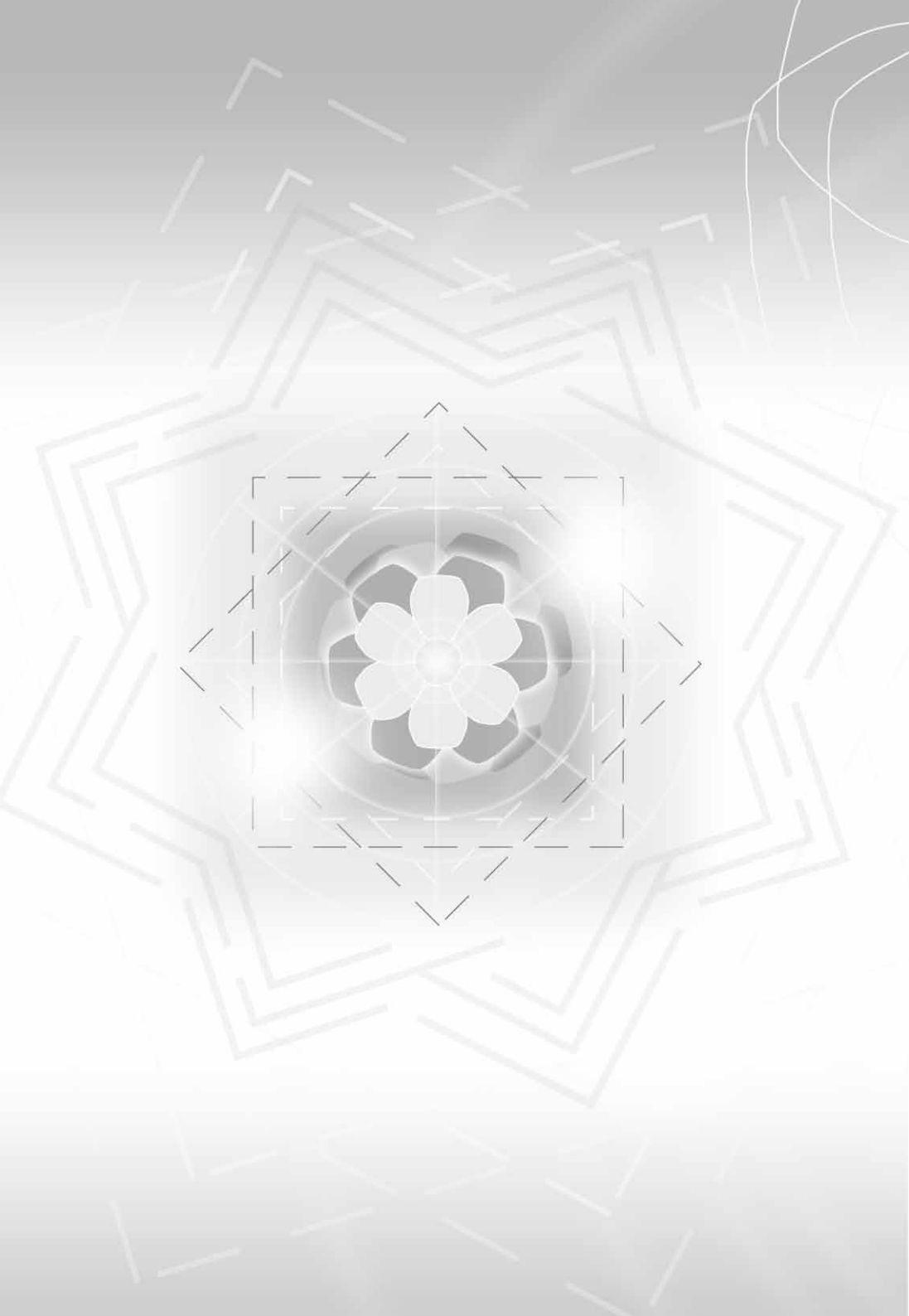
สรุปว่าการเคลื่อนไปนั้นมี ๒ ชนิด เคลื่อนไปหาอารมณ์อื่น เคลื่อนไปคิดเรื่องอื่นกับเคลื่อนไปเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ถ้ารู้ทันว่าจิตเคลื่อน จิตจะตั้งมั่นโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องบังคับให้ตั้งมั่น เขาจะตั้งของเขาเอง แต่ถ้าสมาธิของเรายังไม่แข็งแรง จะเคลื่อนแล้วรู้สึกขึ้นมาตั้งได้แหวบเดียว แล้วก็เคลื่อนไปอีก บางทีเคลื่อนไปนานเลย แล้วรู้สึกขึ้นมาอีกแล้ว ตั้งขึ้นมาอีกแหวบหนึ่ง จะเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นพวกเราต้องฝึกให้มาก ฝึกเพื่อให้จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวให้ได้ ถ้าจิตใจยังไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ยังเดินปัญญาไม่ได้

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๖

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๔๙ ไฟล์ ๕๖๐๒๐๘



๑๑

วิธีฝึกให้จิตตั้งมั่น มี ๒ วิธี

สัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต วิธีฝึกมี ๒ วิธี วิธีหนึ่ง ทำตามสำหรับคนที่ทำตามได้ ทำตามไปจนถึงฌานที่ ๒ ละวิตก ละวิจารณ์ได้ วิตกคือการตรึกถึงอารมณ์ วิจารณ์คือการตรอง เคล้าเคลีย อยู่ในอารมณ์ ในฌานที่ ๒ จะไม่มีความจงใจที่จะตรึก และตรอง วิจารณ์เคล้าเคลียแบบไม่ได้ตั้งใจเคล้าเคลียแล้ว

แต่ตรงฌานที่ ๑ วิตกวิจารณ์ยังปนอยู่กับการคิด ยังมีการจงใจ หยิบยกอารมณ์ขึ้นมา ใจไปจงใจเคล้าเคลียอยู่กับอารมณ์ ใจจะยังไม่ตื่น เพราะยังเพ่งเล็งอยู่ที่ตัวอารมณ์

พอพ้นจากฌานที่ ๑ ดับวิตกดับวิจารณ์ไป มีปีติ มีความสุข มีจิตตั้งมั่นขึ้นมา มันจะมีสภาวะธรรมตัวหนึ่ง เรียกว่า “เอโกทิกภาวะ” ภาวะแห่งความตื่นเกิดขึ้น จิตจะเป็นผู้ตื่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้เบิกบาน ตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูได้



เมื่อเราออกจากสมาธิแล้ว ตัวความตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูนี้มันจะทรงอยู่ได้เป็นชั่วโมงๆ หรือเป็นวันๆ แต่ไม่เกิน ๗ วันก็เสื่อม เป็นของเสื่อมได้ แต่ว่าตอนที่ยังไม่เสื่อม ก็อาศัยมีใจที่ตั้งมั่นขึ้นมาคอยรู้กายที่เคลื่อนไหวไป ดูกายไปเรื่อย อย่าไปดูจิตนะ ถ้าทำสมาธิออกมาแล้วดูจิต มันจะติดความนิ่งความเฉย ต้องระวัง ถ้าไปดูจิตเดี๋ยวจะไปนิ่งใหญ่

เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์ชอบสอนว่า ออกจากสมาธิแล้วคอยรู้กาย แต่คนไหนถนัดดูจิต ออกจากสมาธิแล้วดูจิตต่อไปได้เลย ก็ไม่มีข้อห้ามหรือก แต่ส่วนใหญ่แล้วควรจะมารู้กาย เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอน เห็นว่าร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนเป็นของถูกรู้ ถูกดู ไม่ใช่ตัวเรา จิตมันแยกออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู เรียกว่ามีจิตผู้รู้

อีกวิธีหนึ่งสำหรับคนทำสมาธิไม่ได้ คือพวกเราส่วนใหญ่ทำสมาธิไม่ได้ วิธีที่จะทำให้จิตเกิดความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ ก็ใช้วิธีที่มีสติคอยรู้ทันจิตที่ไม่ตั้งมั่น จิตของเราจะไหลตลอดเวลา เรียนมาช่วงหนึ่งแล้วรู้สึกใหม่ จิตไหลตลอดเวลา เดี่ยวไหลไปดูใช้ใหม่ ลืมตัวเอง ไหลไปฟังลืมตัวเอง ไหลไปคิดลืมตัวเอง เวลาภาวนาก็ไหลไปเพ่ง ไหลไปอยู่กับลมหายใจ ไหลไปอยู่กับห้องพองยุบ ไหลไปอยู่ที่เท้า อันนี้เป็นเรื่องของสมณะทั้งสิ้นเลย จิตมันไหลไปมันไม่ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่นก็กลัวว่ารู้สักว่าเห็น แต่ถ้าจิตมันไหลไปแช่อยู่ในตัวอารมณ์ เป็นการเพ่งตัวอารมณ์ อันนั้นเป็นมิจฉาสมาธิ



ถ้าจะให้ เป็น สัมมาสมาธิ จิตต้องตั้งมั่นเป็นแค่ผู้รู้อารมณ์ จิต อยู่ต่างหาก เห็นร่างกายอยู่ต่างหาก ร่างกายกับจิตมันแยกกัน เห็น เวหนากับจิตมันแยกกัน เห็นความปรุ้งแต่งเช่น โลก โกรธ หลง กับ จิต มันแยกกัน เห็นจิตเกิดดับไปทางทวารทั้ง ๖ เกิดที่ตาดับที่ตา เกิดที่หูดับที่หู เกิดที่ใจดับที่ใจ เดี่ยวก็เป็นผู้รู้ เดี่ยวก็เป็นผู้คิด เดี่ยวก็เป็นผู้รู้ เดี่ยวเป็นผู้ฟัง เดี่ยวก็เป็นผู้รู้ เดี่ยวก็หลงไป มัน เกิดดับให้ดู

แล้วถ้าใจเราคอยรู้ทันใจที่มันไหลไปไหลมา ใจมันจะตั้งมั่น ขึ้นเอง พอใจตั้งมั่นขึ้นเอง ที่หลวงพ่อบชอบใช้คำว่าจิตมันถึงฐาน แล้ว มันรู้ตัวเต็มที่แล้ว มันตื่นเต็มที่แล้ว จิตตรงนี้สำคัญ ถ้าจิต ยังไหลตามอารมณ์ไป ไม่สามารถทำวิปัสสนาให้เกิดปัญญาอย่าง แท้จริงได้ แต่ถ้าจิตเราตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู เราจะเห็นเลย ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีเลย เห็นเวหนานี้ไม่ใช่เรา เห็นสังขาร โลก โกรธ หลง อะไรพวกนี้ไม่ใช่เรา แล้วก็เห็นจิตเกิดดับทาง ทวารทั้ง ๖ นี่เป็นการเจริญปัญญา เพราะการเจริญปัญญาต้องเห็น ไตรลักษณ์ ไม่ใช่เห็นอย่างอื่น

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช

ณ ศาลาลุงชิน ครั้งที่ ๒๖ วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๑

จากซีดีแสดงธรรม ไฟล์ ๕๑๑๒๒๑



๑๒

ลักษณะของจิตที่ตั้งมั่น

จิตที่ตั้งมั่นขึ้นมาจะมีลักษณะที่เบา มีลักษณะที่นุ่มนวล อ่อนโยน มีลักษณะที่ปราดเปรียวว่องไว ไม่หนักไม่แน่นไม่แข็ง ไม่ซึมไม่ทื่อ

ถ้านั่งสมาธิแล้วจิตแน่นจิตแข็งจิตซึมจิตทื่อ ให้รู้เลยว่าเป็น มิจฉาสมาธิแล้ว นอกกริตนอกกรอยแล้ว ไม่ใช่สมาธิในทางศาสนาพุทธ แล้ว หรือนั่งแล้วเคลิ้มงอกๆ แง่ๆ ขาดสติ ใช้ไม่ได้เลย จิตไม่ได้ มีความคล่องแคล่วว่องไวควรแก่การงาน จิตสะลึมสะลือ หรือจิต เทียวเห็นโน้นเห็นนี่ออกข้างนอกไป จิตไม่อยู่กับฐาน สิ่งเหล่านี้ ใช้ไม่ได้ทั้งสิ้นเลย

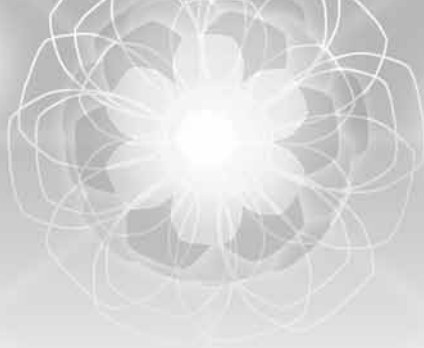


ถ้าเรามีสมาธิที่ถูกต้อง จิตจะมีความตั้งมั่นอยู่กับตัวเอง จิตตั้งมั่นอยู่กับจิต เรียกว่าจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว จิตหนีไปเมื่อไหร่มันก็ลีมกายลีมใจ มีร่างกายก็ลีมร่างกาย มีจิตใจก็ลีมจิตใจ แต่ถ้าเรารู้ทันจิตที่ไหลไป จิตจะตั้งมั่น จิตใจจะอยู่กับเนื้อกับตัว จิตจะเบาสบาย นุ่มนวลอ่อนโยน คล่องแคล่ว ว่องไว มีความสุขความสงบอยู่ในตัวเอง จิตจะถอยตัวออกมาจากรูปธรรมนามธรรมเพราะไม่ไหลเข้าไปในปรากฏการณ์ทั้งหลาย จิตจะถอยตัวออกมาเป็นคนดู

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๖

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๔๙ ไฟล์ ๕๖๐๒๐๙A



๑๓

ฝึกสมาธิ สำคัญที่มีสติรู้ทันจิต ไม่ใช่ท่าทางร่างกาย

ทำสมาธิ ไม่ถนัดนั่งก็เดิน ไม่ถนัดเดินก็นั่ง ตัวสำคัญไม่ใช่
อยู่ที่ท่า นั่งท่าเดิน ไม่ใช่เดินท่าไหนถุก นั่งท่าไหนถุก จะเอามือไว้
ตรงไหน เรื่องไร้สาระเลย อันนั้นเป็นเรื่องเฉพาะตัว คนไหนจะถนัด
เอามือไว้ตรงไหนก็เอาไป จุดสำคัญคือรู้ทันจิต เพราะฉะนั้นบทเรียน
ในการทำสมาธิท่านถึงเรียกว่า “จิตตสิกขา” ไม่ใช่ให้เรียนเรื่องกาย
เรื่องจะเอามือไว้ที่ไหนหรืออก ใครจะถนัดเอามือไว้อย่างไรก็เอาไว้
อย่างนั้น

มีคราวหนึ่งหลวงพ่อกับไปหินหมากเป้ง ตอนนั้นหลวงปู่เทศก์
ยังอยู่ ท่านสร้างมณฑปใหม่แล้วท่านไปอยู่ในมณฑป กุฏิเก่ายัง
ไม่รื้อ เป็นไม้ ท่านให้หลวงพ่อกับไปพักที่กุฏิเก่าของท่าน กุฏิเก่ากับ
มณฑปนี้ห่างกันนิดเดียว จากกุฏิเก่ามองเข้าไปทะเลผืนหนึ่งเป็นกระจก



มณฑปนั้นเป็นกระจก มองเห็นท่านได้ทั้งคืนเลย เราไปถึงก็เหนื่อย ไปถึงแต่มืดเลยเดินทางมาทั้งคืนแล้ว ไปถึงหินหมากเป้งตอนเช้า ไม่ได้พัก ภาวนาไปอะไรไปกะว่าค่าๆ จะนอน หลวงปู่ให้ไปอยู่กุฏิเก่าของท่าน มองเห็นท่านอยู่ ท่านเดินจงกรมอยู่ เราไม่กล้านอน ครูบาอาจารย์ยังไม่นอนเลย ลูกศิษย์นอนก่อน เสียสถาบัน นักปฏิบัติ ก็นั่งสมาธิ เดินก็ไม่ไหวแล้ว หนาวพิลึกพิลั่นเลย คอยนั่งสมาธิ คอยลืมตา หลวงปู่ยังเดินอยู่ กะว่าสี่ทุ่มท่านคงพักมั้ง ปลอดภัยตัวเอง เปล่าสี่ทุ่มก็ไม่พัก ห้าทุ่มแล้วหลวงปู่ พอเสร็จแล้ว ดึกๆ มาก เห็นท่านพัก ท่านพักเราก็รีบนอนเลย นอนไปจนถึงตีหนึ่งกว่าๆ ตีสองอะไรอย่างนี้ อู๊ย มันหนาวจัด ตื่นมา ชะงักดู อู๊ย หลวงปู่มาเดินอยู่อีกแล้ว ต้องลุกขึ้นนั่ง หนาวแทบตายเลย

เห็นท่านเดินจงกรม เป็นเงาตะคุ่มๆ มืดๆ ท่านไม่ได้เปิดไฟอะไรไว้ ในห้องที่ท่านอยู่มืดๆ แต่พอมองเห็น เพราะผนังมันเป็นกระจก ด้านหนึ่งพระจันทร์มันก็ส่องอะไรอย่างนี้ เห็นท่านเดินตะคุ่มๆ ใจก็สงสัยขึ้นมา เอ๊ะ หลวงปู่เดินจงกรม หลวงปู่เอามือไว้ตรงไหน ไว้อย่างนี้หรือเปล่า หรือว่าเอาไว้อย่างนี้ แต่ละสำนักเขาสอนไม่เหมือนกัน นี่ถามท่าน ถามจบปั๊บท่านก็เดินอย่างนี้เลยนะ อ้อ เข้าใจแล้วครับ พอใจบอกว่าเข้าใจแล้วครับ ท่านก็เอามือเก็บ



มันไม่ได้อยู่ที่หาทาง อยู่ที่สติ พออีกวันไปหาท่าน ท่านก็พูดเรื่องการปฏิบัติ ให้ทำด้วยความมีสติ เพราะฉะนั้นอิริยาบถท่าทางอะไร ใครถนัดอะไรก็เอาอันนั้นแหละ บางคนแกว่งแขนแล้วสติกระเด็นไปหมดเลยใช้ไหม ก็เลยชอบให้หนึ่งๆ มือเคลื่อนไหวมากๆ จิตใจกระเจิดกระเจิงไป บางคนเดินเร็ว บางคนเดินช้า นั่นไม่สำคัญหรอก สำคัญที่รู้ทันจิต เพราะฉะนั้นเดินไปแล้วให้มีสติรักษาจิตอยู่ จิตหนีไปแล้วรู้ทัน จิตไปคิดแล้วรู้ทัน จิตไปเพ่งรู้ทัน จะได้สมาธิขึ้นมา

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๕
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๔๘ ไฟล์ ๕๕๑๒๓๑A

ได้สมาธิชนิดที่มีจิตตั้งมั่น มาใช้เจริญปัญญา

เมื่อเราได้สมาธิ ใจเราจะเป็นคนดู ใจจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคนดู มันจะเห็นรูปธรรมนามธรรมมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป ตรงที่เรามีใจเป็นคนดูได้ที่เราถึงจะเจริญปัญญาได้ ถ้าใจยังไม่เป็นผู้ดูแต่เป็นผู้แสดงเสียเอง ไม่ได้เรื่องหรอก ยังเจริญปัญญาไม่ได้จริง

ยกตัวอย่างคนที่ยังไม่ได้ภาวนา เวลาโกรธ จะไม่รู้เลยว่าตัวเองโกรธ พวกนี้ต่ำสุดเลย จะรู้แต่คนที่ทำให้โกรธ ใจคนนี้ทำให้โกรธ ไปสนใจเขา นักปฏิบัติเบื้องต้นนี้จะรู้ว่ากำลังโกรธอยู่ พอปฏิบัติเก่งขึ้นมาก็จะรู้เลยว่า ความโกรธกับจิตนั้นเป็นคนละอันกัน จะเห็นว่าจิตไม่ได้โกรธหรอก แต่จิตเป็นตัวที่กำลังรู้ว่าโกรธอยู่ เห็นสภาวะความโกรธนั้นแยกออกไปต่างหาก ถ้าเห็นอย่างนี้ได้ มันจะไม่ใช่ “เราโกรธ” แล้ว จะเห็นว่าความโกรธมีอยู่แต่ไม่ใช่เราโกรธ ความโลกมีอยู่แต่ไม่ใช่เราโลก ความหลงมีอยู่แต่ไม่ใช่เราหลง



ความสุขมีอยู่แต่ไม่ใช่เราสุข ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่ใช่เราทุกข์ ร่างกายมีอยู่แต่ไม่ใช่ร่างกายของเรา จะเห็นแต่ว่าสภาวะธรรมทั้งหลาย รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายมีอยู่ แต่ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเราหรอก เป็นแค่สภาวะ ร่างกายก็เป็นแค่สภาวะของรูปธรรม ความสุขความทุกข์ก็เป็นแค่สภาวะอีกอย่างหนึ่งทางนามธรรม เรียกว่าเวทนา ความจำได้หมายรู้ก็เป็นสภาวะอีกอย่างหนึ่ง ความปรกติปรกติ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นสภาวะอีกอย่างหนึ่ง เราฝึกไปเรื่อยนะ ถ้าใจเราตั้งมั่นขึ้นมา เราถึงจะเห็นได้ว่ามันเป็นแค่สภาวะ มันไม่ใช่เราหรอก ไม่อินเข้าไป

เวลาเราทำอะไรใจยังอินไหม เช่น ดูหนังดูอะไร ยังมีลุ้นไหม เซียร์คนนี่ ไม่เซียร์คนนี่ มีไหม ใครดูบอลแล้วต้องเลือกข้างบ้าง ถ้าไม่เลือกข้างไม่สนุกนะ ต้องเลือกข้าง แล้วอย่าไปเลือกข้างที่เก่งมาก เลือกข้างที่เก่งมากก็จืดชืด ต้องลุ้นหน่อยๆ แบบสู้สู้อะไร อย่างนั้นถึงจะสนุก ผิดกันมากดูไม่สนุก เราไม่มีการดูอะไรทุกอย่าง ที่เป็นกลาง เราจะต้องเอียงข้าง มีอคติ แล้วก็ใส่อารมณ์ลงไป แล้วก็ลุ้นอันนี้ เกลียดอันนี้ ซอบอันนี้ เกลียดอันนี้ ซอบอันนี้ เกลียดอันนี้ อยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไม่เป็นกลางหรอก เราจะไม่สามารถเห็นความจริงได้

ยกตัวอย่างเวลาเราเห็นเขาชกมวย ถ้าเราเซียร์ข้างไหน เราจะรู้สึกเองแหละว่านักมวยของเราชกเก่ง ชกถูก แต่กรรมการไม่เห็นหรือเซียร์บอล เราเซียร์ฝั่งหนึ่ง อีกข้างหนึ่งแฮนด์บอลแล้ว แต่



กรรมการไม่เห็น แหม เราเห็นชัดกว่ากรรมการอีก อยู่ห่างตั้งหลายสิบเมตร เห็นได้ใกล้เคียงได้ชัดเจน อะไรวางนี้ นี่ละอคติ

เพราะฉะนั้นถ้าใจของเราเป็นกลางจริงๆ เราจะเห็นทุกอย่างตรงตามความจริง ถ้าใจเราไม่เป็นกลาง เราจะเห็นแบบมือคดิดำเอียงเพราะรักก็ได้ เพราะชอบคนนี้ ลำเอียงเพราะเกลียดก็ได้ ลำเอียงเพราะกลัวก็ได้ ลำเอียงเพราะหลงก็ได้ หลงก็ทำให้ลำเอียงได้

ยกตัวอย่างบางยุค บ้านเมืองมีหลายอุดมการณ์ เราลำเอียงเพราะหลง คือเราชอบอุดมการณ์นี้ ไม่ชอบอุดมการณ์นั้น ไอ้ข้างนี้พูดอะไรเราเห็นด้วยหมดเลย ไอ้ข้างนั้นพูดอะไรเราไม่เห็นด้วยหมดเลย โดยที่เราไม่เคยสนใจเลยว่าข้อมูลที่แท้จริงคืออะไร นี่ละลำเอียง ความลำเอียงมันเกิดขึ้นตลอดเวลา

ใจของเราต้องถอนตัวออกมาให้ได้จากสถานการณ์ตอนนั้น ถอนตัวออกมาเป็นแค่คนดู เราไม่ใช่คู่ชกของนักมวย เราไม่ใช่คู่แข่งชกของนักฟุตบอล เราเป็นคนดู เป็นกรรมการ เป็นคนดูเฉยๆ ใครจะแพ้ใครจะชนะไม่สำคัญ เราเป็นแค่คนดู ถ้าถอนตัวออกมาเป็นคนดูที่ชื่อตรงได้ เราจะเห็นความจริงทุกอย่างได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพราะฉะนั้นหัวใจที่ถอนตัวออกมาเป็นคนดูได้นี่สำคัญมากเลย นี่แหละคือสมาธิที่แท้จริง สมาธิที่ใช้เดินปัญญา

ส่วนสมาธิที่เขาฝึกกันส่วนใหญ่ ที่นั่งแล้วเห็นโน้นเห็นนี้ อันนั้นมีมาก่อนพระพุทธเจ้า สมาธิอย่างนั้นไม่ได้เอาไว้เดินปัญญา หลวงพ่อก็ทำเป็น ตั้งแต่ ๗ ขวบก็ทำได้แล้ว นั่งสมาธิแล้วออกไป



เที่ยวสวรรค์เที่ยวอะไร แต่นรกไม่ไป เรื่องอะไรจะไป ไปก็ไปดู
ของสวยสิ ไปดูของไม่สวยไปดูทำไม นั่งสมาธิที่แรกก็ไม่ได้ไปไหน
หรอก นั่งสมาธิรู้ลมหายใจ ลมยาว หายใจอยู่ไม่นาน ลมก็ตื้นๆ
ตื้นๆ ละเอียด ถ้าไม่ ๒-๓ วันก็อาทิตยหนึ่ง จำไม่ได้แล้ว ลมหายใจ
กลายเป็นแสงสว่าง แต่แทนที่ใจจะอยู่กับแสงแล้วสงบเข้ามาน
ไม่ไปหรอก มีแสงขึ้นมาแล้วเกิดสนใจอยากดูสวรรค์ ฉายแสง
ออกไปเหมือนสปอตไลท์ จิตก็ตามแสงออกไปเลย แล้วนิมิตมัน
เกิด เห็น เห็นจริงๆ แต่ของที่ถูกเห็นนั้นจริงหรือไม่จริง ไม่รู้หรอก
จิตของเราอาจจะหลอนเอาทั้งหมดเลยก็ได้ เชื่อถือไม่ได้หรอก ใจ
ไหลออกไป สมาธิอย่างนี้ไม่เป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพานเลย เป็น
สมาธิที่ออกไปข้างนอก ไปเพิลิตเพลินกับโลกภายนอกหรือโลกใน
จินตนาการของตนเอง

สังเกตไหม คนไทยเวลาเห็นเทวดา ก็แต่งตัวแบบคนไทย
ไม่เห็นมีเทวดาใส่สูทมาเยี่ยมเลย ทำไมเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่ามัน
ชินอย่างนั้น นางฟ้าที่ไปวาดในโบสถ์ นางฟ้าไม่เคยใส่เสื้อเลย ถ้า
ฝรั่งมีนางฟ้าแต่งตัวแบบนั้นต้องทักขำทรมานมากเลย เพราะมัน
หนาว ต้องแต่งตัวเยอะๆ ถึงจะเป็นนางฟ้าฝรั่งได้ ฝรั่งรังอะไร มี
อะไรเยอะแยะอย่างนี้ มันเป็นโลกของจินตนาการนะ จริงหรือเท็จ
ไม่สำคัญหรอก สำคัญคือจิตออกนอก

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๕

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๔๘ ไฟล์ ๕๕๑๒๓๑A

๑๕

เมื่อภาวนามากเข้าก็เห็นว่า สภาวะธรรมต่างๆ เหมือนเล่นละครให้เราดู

สติก็ต้องละเอียดขึ้น ศรัทธา วิริยะ สติ ต้องดีขึ้นๆ สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต จิตใจต้องอยู่กับเนื้อกับตัว จิตไหลไปแล้วรู้ จิตไหลไปแล้วรู้ รู้โวๆ เอาสตินั้นแหละไปรู้ สมาธิก็จะเพิ่มขึ้นๆ ต่อไป จิตก็จะเป็นคนดู เห็นทุกอย่างแสดง รูปธรรมแสดงละครให้ดู นามธรรมแสดงละครให้ดู โลกโคจรหลงก็แสดงละครให้เราดู สุขทุกข์ก็แสดงละครให้เราดู ใจเป็นคนดู นี่เรียกว่าใจมีสมาธิ

ปัญญาก็จะเกิด จะเห็นเลย รูปธรรมที่แสดงละคร มันก็แค่ละคร ละครมันไม่ใช่ของจริงหรือ นามธรรมทั้งหลาย พวกความสุข ความทุกข์กุศลอกุศลทั้งหลายก็แสดงละครให้เราดู ไม่ใช่ของจริงอะไรหรือ ไม่มีตัวมีตน ตัวจิตเองก็แสดงละคร เดี่ยวสุขเดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดีเดี่ยวร้าย เดี่ยววิ่งไปทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ก็เล่นละครให้เราดูอีก ปัญญามันก็เกิด มีแต่ละคร มีแต่ของหลอก มีแต่



ภาพลวงตา ชั้นที่ ๕ นี้ไม่มีจริง มีขึ้นมาชั่วคราวชั่วคราวเหมือนภาพลวงตา เหมือนความฝัน เหมือนพยับแดด เห็นจนปัญญาแก่กล้า ก็ปล่อย ปล่อยชั้นไปตามลำดับ เบื้องต้นก็ปล่อยรูปธรรมไปก่อน เบื้องปลายก็ปล่อยนามธรรม ปล่อยรูปธรรมได้ ได้พระอนาคามี ปล่อยนามธรรมได้ก็หมดแล้ว จบกิจ ไม่มีธุระที่จะต้องปฏิบัติอีกแล้ว

ไปฝึกเอานะ ต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ แล้วจะรักพระพุทธเจ้า ไม่ใช่กูเก่ง ภาวนาแทบเป็นแทบตาย แล้วจะรู้สึกว่าพระพุทธเจ้าเก่ง ไม่ใช่กูเก่งหรอก เพราะกูไม่มี มันว่างจากความเป็นตัวเป็นตน

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๖
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๔๘ ไฟล์ ๕๖๐๑๑๑A



๑๖

ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องพร้อม

พอจิตตั้งมั่นแล้ว ก็มาถึงขั้นของการเดินปัญญา ปัญญาทำหน้าที่ล้างกิเลสละเอียด กิเลสหายบคือ “ราคะ โทสะ โมหะ” มันล้นออกมาทางกายทางวาจาได้ มันมาควบคุมพฤติกรรมทางกายทางวาจาได้ ลู้ด้วยศีล ไม่ทำผิดทางกายทางวาจา ตั้งใจไว้เลยทุกวัน ตั้งใจจะไม่ผิดศีล ๕

กิเลสอย่างกลางคือ “นิรณ” มันทำให้จิตฟุ้งซ่าน เราก็ให้จิตมาแน่นๆ ตั้งมั่นอยู่ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ โดยการมีวิปัสสนาธรรมมาเป็นเครื่องสังเกตว่าจิตหนีไปแล้ว จิตจะตั้งขึ้นมา จิตก็ไม่ฟุ้งไป นี่สู้กับกิเลสชั้นกลางคือนิรณได้



กิเลสอย่างละเอียดคืออะไร กิเลสอย่างละเอียดคือ “มิจฉาทิฏฐิ” จำไว้ เพราะฉะนั้นกิเลสละเอียดที่สุดคือตัวมิจฉาทิฏฐิ บางคนสอนเสียอีกนะ จิตคืออยู่แล้ว สัมมาทิฏฐิก็ไม่จำเป็น จิตแค่ปภัสสรเท่านั้น จิตโง่ ราคะ โทสะ โมหะ เพียบเลย นิวรณ์ก็ยิ่งซ่อนอยู่ มองไม่เห็นหรอก มิจฉาทิฏฐิก็ยังมีอยู่ บอกไม่ต้องล้าง ไม่ล้างได้ไง พระพุทธเจ้าสอนให้ล้าง ล้างมิจฉาทิฏฐิด้วยปัญญา ปัญญาเท่านั้นที่จะล้างมิจฉาทิฏฐิได้

เพราะฉะนั้นศีลนี้ล้างราคะ โทสะที่เป็นกิเลสชั่วหยาบ สมภาติ คือความตั้งมั่นของจิต ซึ่งเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะล้างกิเลสชั้นกลางคือนิวรณ์ คือความฟุ้งต่างๆ ฟุ้งนานาชนิด กิเลสชั้นละเอียดคือมิจฉาทิฏฐิ ล้างด้วยปัญญา เป็นหน้าที่ของปัญญา ปัญญาเหมือนมีดโกน เหมือนมีดผ่าตัด ตัวศีลเหมือนขวาน เหมือนพรว้า เหมือนเลื่อย เหมือนสิ่ว ของหยาบๆ ตัวนิวรณ์สู้ด้วยสมภาติ เหมือนตะไบ เหมือนกระดาษทราย อันนี้ก็ละเอียดขึ้นมา ตัวปัญญาคมกริบเลย เหมือนมีดผ่าตัด จะเอามีดผ่าตัดไปตัดต้นไม้ไม่ได้ไหม ตัดได้แต่ต้นไม้ไม่ตาย ไม่ขาด เอามีดผ่าตัดไปตัดกิเลสหยาบๆ ตัดไม่ขาดหรอก กิเลสมันตัดเอาปัญญาขาดไปเลย

เพราะฉะนั้นอย่านึกว่า มีสติ มีปัญญา อย่างเดียว แล้วรู้กิเลสได้ทุกชนิด ต้องพร้อม ท่านถึงบอกว่า ความดีต้องพร้อมใช้ไหม “สพพปาปสฺส อกรรม” ไม่ทำบาปทั้งปวง กุศลสุปัสมปทา ทำกุศลให้ถึงพร้อม” ศีล สมภาติ ปัญญา ต้องพร้อม ไม่ใช่มีอันเดียว



เพราะฉะนั้นถ้ามีศีลอย่างเดียว รักษาศีลอย่างเดียวไม่มีสมาธิ
ได้ไหม ได้ มีสมาธิอย่างเดียวไม่มีศีล ไม่ได้แล้ว มีปัญญาอย่าง
เดียวไม่มีศีลไม่มีสมาธินี้ ไม่ได้เลย เหมือนสร้างบ้านกลางอากาศ
ไม่มีเสาเข็ม ไม่มีตอม่อ ไม่มีคาน ไม่มีอะไรอย่างนี้ สร้างไว้
กลางอากาศ

ปัญญานี้จะเป็นตัวล้างความเห็นผิด เพราะฉะนั้นความ
เห็นผิดนี้แหละเป็นกิเลสชั้นละเอียด ชั่วร้ายสุดๆ เลย ความเห็นผิด
ก็คือตัววิชชานั้นเอง ช่อนเนียนๆ อยู่ในใจ ถ้าใครเชื่อว่าจิตนี่คืออยู่
แล้ว เพราะปกัสสรอยู่แล้วนะ แสดงว่าบริสุทธิ์อยู่แล้ว ไม่ต้องทำ
อะไรเลย ศีล สมาธิ ปัญญาไม่ต้องใช้ สัมมาทิฐิไม่ต้องมี พวกนี้
จะนอนจมกิเลสโดยไม่รู้เรื่องอยู่อย่างนั้น ก็ภพที่ชาติก็จะจมอยู่กับ
กิเลสอยู่อย่างนั้นเอง

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๓

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๓๕ ไฟล์ ๕๓๐๗๓๐A

๑๗

การพิจารณาไตรลักษณ์ เมื่อจิตตุนามธรรม

เวลาสอนไตรลักษณ์เกี่ยวกับนามธรรม ท่านจะสอนอนิจจังกับอนัตตา บางที่ท่านโดดข้ามทุกขังไปเฉยๆ เลย เพราะอะไร เพราะว่านามธรรมนี้ ตัวที่เด่นคือตัวอนิจจังกับอนัตตา แต่ถ้าดูรูปธรรม ตัวที่เด่นคือตัวทุกขัง มันถูกบีบคั้น นั่งอยู่ก็ถูกบีบคั้นทำให้นั่งต่อไปไม่ได้ เดินอยู่ก็ถูกบีบคั้นทำให้เดินต่อไปไม่ได้ นอนอยู่ก็ถูกบีบคั้นทำให้นอนต่อไปไม่ได้ พลิกไปพลิกมา หายใจออกก็ถูกบีบคั้นต้องหายใจเข้า หายใจเข้าก็ถูกบีบคั้นต้องหายใจออก มันถูกบีบคั้นตลอดเลยตัวรูป รูปเป็นของที่แตกสลายได้ ถูกทำลายได้ด้วยดินน้ำไฟลมอะไรพวกนี้ ส่วนนามธรรมนั้นมันเหมือนภาพลวงตา ไหวตัวขึ้นมาแวบแล้วสลาย ไหวตัวแวบแล้วสลาย เต็มไปด้วยของไม่เที่ยงดูง่าย



บททำวัตรเช้าฟังมากเลย เริ่มสอนตั้งแต่ชั้น ๕ มีอยู่บทหนึ่งนี่ก็ออกไปใหม่ ที่สอนให้จำแนกชั้น ๕ ว่า ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือรูป ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ท่านสอนบอกว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เราดูชั้นนั้นแหละ ให้เห็นว่า รูป อนิจจัง คือเห็นตามความเป็นจริงว่า รูปไม่เที่ยง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแล้วโดดข้ามจาก รูป อนิจจัง ไป รูป อนัตตา รูปเป็นอนัตตา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา ท่านข้ามทุกขังไป

หลวงพ่อมองว่า ที่ท่านข้ามเพราะว่าคำสอนเรื่องชั้น ๕ นี้ ไปเน้นกับพวกที่ควรจะดูนาม ตัวนามที่เด่นชัดก็คืออนิจจังกับอนัตตา อันนี้ในตำราไม่มีหรอก หลวงพ่อพิจารณาเอาเอง ในตำราเขาจะอธิบายอีกอย่าง ในอรรถกถาจะอธิบายไปในทำนองว่า สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นมันเป็นอันเดียวกัน ดังนั้นเมื่อไม่เที่ยงแล้วก็เลยไปอนัตตา ไม่อธิบายให้จบ พระพุทธเจ้าบอกว่า สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา เพราะฉะนั้นก็น่าจะเหลือแต่ไม่เที่ยง อธิบายไม่ได้ อธิบายไม่จบหรอก

ถ้าเราภาวนาเราจะรู้เลย ตัวร่างกายนี้ ตัวทุกข์นี้เด่นมากเลย เราได้อาศัยความเคลื่อนไหวกลบเกลื่อนความทุกข์ไม่ให้อึดใจ พอนั่งเมื่อยแล้วขยับ นั่งเมื่อยแล้วขยับ ก็ขยับไปเรื่อย นอนเมื่อยก็พลิกไปพลิกมา ไม่ทันจะเห็นทุกข์เลย หายใจออกไปยังไม่ทันจะ



เห็นทุกข์ก็หายใจเข้า กลบมันไว้ มันเริ่มทุกข์นิดหน่อยก็กลบมันไว้
ท่านจึงสอนบอกว่า อิริยาบถนั้นมันปิดบังทุกข์ไว้ เปลี่ยนท่าทาง
หายใจออกก็เปลี่ยนเป็นหายใจเข้า หายใจเข้าก็เปลี่ยนเป็นหายใจออก
ยื้นแล้วก็เปลี่ยนไปเดิน ไปนั่ง ไปนอน เปลี่ยนอิริยาบถปิดบัง ทำให้
ไม่เห็นทุกข์

เวลาตอนนั้นจึง บางทีสติเราไม่ไวพอ เราก็นึกว่ามันคงที่อยู่
ยกตัวอย่าง เราเห็นว่าจิตมีดวงเดียว จิตวิ่งไปทางตาหูจมูกกลิ่นกาย
ใจ จิตวิ่งไปแล้วก็วิ่งกลับมา วิ่งไปแล้วก็วิ่งกลับมา ใครเห็นจิตวิ่งไป
วิ่งมาได้บ้าง ยกมือสียกมือ เห็นจิตวิ่งพริบไปแล้วก็กลับมา วิ่งพริบ
ไปแล้วก็กลับมา เห็นถูกไหม เห็นถูก แต่ยังถูกไม่เต็มที่ สันตติ
ไม่ขาด ก็เลยยังเห็นว่าจิตเที่ยงอยู่ ถ้าสันตติขาดเราจะเห็นว่า จิต
เกิดที่ตาแล้วก็ดับลงที่ตา จะเกิดจิตอีกดวงหนึ่งขึ้นที่ใจ เกิดที่ใจแล้ว
ก็ดับลงที่ใจ แล้วอาจจะเกิดจิตอีกดวงหนึ่งขึ้นที่หูก็ได้ ที่ตา ที่จมูก
ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ จิตคนละดวงกัน เกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๖

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๔๙ ไฟล์ ๕๖๐๓๑๕A

การภาวนา ถ้าถูกต้องจะต้องง่าย ถ้ารู้สึกยากแสดงว่าผิด

การภาวนา ถ้าเมื่อไรภาวนาแล้วรู้สึกยาก สั่งไว้เลยว่าผิด
แน่นอน การภาวนาถ้าถูกต้องจะต้องง่าย จิตใจมีสติ จิตใจมี
สัมมาสมาธิ รู้ ตื่น เบิกบาน เห็นกายตามความเป็นจริง เห็นใจตาม
ความเป็นจริง มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย ค่อยๆ ภาวนา มันไม่ได้
ยากเย็นเหมือนที่เราวาดภาพไว้ เราไปวาดภาพธรรมะเอาไว้ผิด
ธรรมดา ธรรมะคือธรรมดานั่นเอง

เราเรียนธรรมดาของกาย ธรรมดาของใจ ธรรมดาของกายก็
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ธรรมดาของใจก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตาเหมือนกัน เรียนจนเห็นธรรมดา เรียนไปเรื่อย เห็น
ไปเรื่อย จนใจยอมรับความเป็นธรรมดาของกายของใจ ยอมรับแล้ว
มันไม่เที่ยงนี้ จะไปยินดีในร้ายอะไรกับมัน มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่
เป็นสุข มันบังคับไม่ได้ มันเป็นอนัตตา ไม่ใช่บังคับได้



หลายคนภาวนาแทนที่จะมุ่งมาให้เห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกือบทั้งหมดที่ภาวนาแล้วล้มลุกคลุกคลาน ภาวนาเพื่อจะให้มันเที่ยง เพื่อจะให้มันสุข เพื่อจะบังคับมันให้ได้

ยกตัวอย่างภาวนาแล้วอยากให้จิตใจสงบถาวร ให้สุขถาวร ให้ดีถาวร ภาวนาแล้วจะเอา อยากได้ อยากได้ความสุข อยากได้ความสงบ อยากได้ความดี สุข สงบ ดีธรรมดาก็ไม่ได้ อยากถาวรด้วย ลืมไปว่าถาวรไม่มี มีแต่อนิจจัง ไม่ถาวร มีแต่ทุกข์ หนอยู่ไม่ได้ ไม่มีความสุขที่แท้จริงในกายในใจนี้

ไม่ใช่ว่าพระอรหันต์ภาวนาไปแล้วร่างกายมีความสุข ไม่ใช่จิตใจท่านก็ยังทำหน้าที่รู้สึกนึกคิดตามธรรมดาตนเอง ความสุขมันอยู่ตรงที่ไม่ได้ยึดถือขั้นต่างหาก ไม่ยึดถือในกาย ไม่ยึดถือในใจ เป็นอิสระจากกายจากใจ ความสุขมันอยู่ตรงที่พ้นจากขั้นนี้ ไม่ใช่ความสุขอยู่ที่ตัดแปลงขั้นนี้สำเร็จแล้ว

พวกเราภาวนาแล้วรู้สึกใหม่ อยากดี อยากสุข อยากสงบ อยากได้มรรคผลนิพพาน มีแต่คำว่าอยาก ลืมไปว่าความอยากเกิดที่ไร ความทุกข์ก็เกิดที่นั่น พอความอยากเกิดขึ้นจิตก็ตื่น จิตตื่นจิตก็มีความทุกข์ขึ้นมา ถ้าจิตไม่มีความอยากจิตก็ไม่ตื่น จิตไม่ตื่นจิตก็ไม่ทุกข์



แต่ตราบใดที่ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้แจ้งในกาย ในใจนี้ว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ มันยังรักกายรักใจ มันคิดว่ากายเป็นเรา ใจเป็นเรา คิดอย่างนี้ มันอยากให้เรามีความสุข อยากให้เรา มีความสงบ อยากให้เราดี อยากให้เราบรรลุมรรคผลนิพพาน พอมีความอยากแล้วใจก็ตื่น ใจตื่นแล้วใจก็ทุกข์ เพราะฉะนั้นตราบใดที่ยังละอวิชชาไม่ได้ ตัณหาคือความอยากก็จะไม่หมดไป จะหมดเป็นคราวๆ พอมีสติรู้ทันก็ดับไป พอขาดสติก็กลับมาอีก เพราะฉะนั้นเลยต้องมีสติรักษาจิตอยู่ตลอดเวลา แต่พอภาวนาจนถึงที่สุดแล้ว มีปัญญา มีวิชชาเกิดแล้ว มันไม่ไปหยิบฉวยจิตขึ้นมา ไม่ต้องรักษาจิตแล้ว ถ้ามามีสติใหม่ มีก็มิไปอย่างนั้นละ ไม่ได้มีเพื่อรักษาจิต เพราะจิตนั้นไม่ต้องรักษา เพราะคืนโลกคืนธรรมชาติเขาไปแล้ว

ธรรมะเป็นสิ่งที่เรานึกไม่ถึง เราภาวนา เราก็หวังว่าวันหนึ่งจิตของเราจะดี จะสุข จะสงบถาวร วาดภาพพระอรหันต์ไว้อย่างนั้นจริงๆ ไม่ได้เป็นอย่างที่นึกหกรอก คนที่วางขันธไปแล้วกับคนที่มิขันธอยู่ ความรู้สึกนึกคิดไม่เหมือนกัน ของเราคิดแต่ว่าทำอะไรจะดีของท่านู้ว่าวางแล้วก็หมดเรื่องแล้ว ไม่จำเป็นต้องสงวนรักษาอะไรต่อไป ก็เลสเกิดขึ้นมาครอบงำจิตใจท่านอีกไม่ได้ จิตใจเข้าถึงภาวะที่อะไรก็ปรุงแต่งไม่ได้ เพราะว่ามีปัญญารู้ทุกข์ นี่แหละสำคัญ ไม่ใช่รู้อย่างอื่น

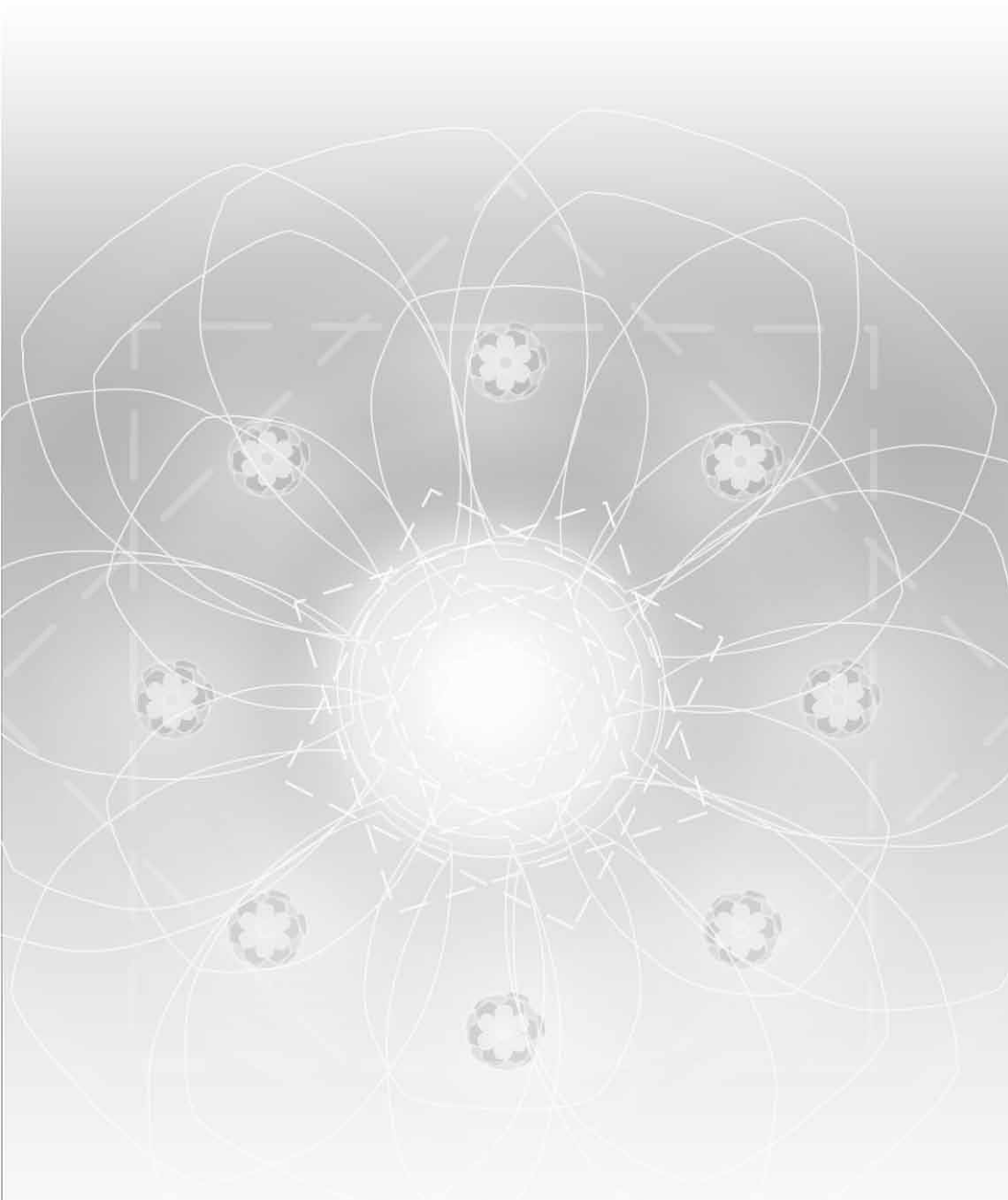


ในขณะที่พวกเราต่อสู้ตะลุมบอนไป จิตใจเกิดปัญญา เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดคุณงามความดีแต่ละอย่างๆ แต่ละครั้งๆ มันอึดมอก อึดใจ แต่สักพักหนึ่งก็พบว่าไม่ใช่ มันเสื่อมไปอีก มีสติก็ขาดสติได้ มีสมาธิก็ขาดสมาธิได้ มีปัญญาก็โง่ได้อีก ยังเป็นของกลับกกลอก ยังเป็นของแปรปรวนอยู่ จิตใจก็ถูกกิเลสย้อมได้อีก แล้วมันยังรู้สึกเล็กๆ ว่ายังขาดอะไรอย่างหนึ่งที่ยังไม่รู้แจ้ง トラบใดที่ยังขาดอันนี้อยู่ จิตยังไม่เลิกดิ้นรนค้นคว้า จนวันหนึ่งจิตรู้แจ้งอริยสัจ พอจิตรู้แจ้งอริยสัจแล้ว จิตคืนกายคืนจิตให้โลก มันคืนกายไปก่อน สุดท้ายมันหลงอยู่ที่จิตอันเดียว พอคืนจิตให้โลกไปแล้ว ไม่ยึดถืออะไรในโลกอีก งานก็หมดลงตรงนั้นเอง เข้าถึงความสุขที่นึกไม่ถึง

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐

จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๑๙ ไฟล์ ๕๐๐๓๑๐A



หลักการวางตัวของผู้ปฏิบัติธรรม

- (๑) มกน้อย สันโดษ
- (๒) ไม่คลุกคลี
- (๓) ปราศจากความเพียร
- (๔) เจริญสติ
- (๕) เจริญสมาธิ
- (๖) เจริญปัญญา
- (๗) ธรรมที่ทำให้ไม่เห็นข้า

(๑) มกน้อย สันโดษ

พวกเราต้องเรียนว่าหลักของการปฏิบัติจริงๆ เป็นยังไง การจะวางตัวควรจะวางตัวแบบไหน อันนี้ต้องเรียนเอา

การจะวางตัวของผู้ปฏิบัติ ต้องมกน้อย แต่สมรवासนี่ มกน้อยยังเป็นเรื่องรองนะ มกน้อยนี้สำหรับพระสำหรับนักบวชเป็นหลักเลย



ปรารถนาน้อย ตัวอย่างพระองค์อย่างหลวงพ่อนี้ มีลาภสักการะมาก อาหารมาก อาหารมากเราบริโภคทั้งหมด ผิดใหม่ ไม่ผิด สันโดษใหม่ สันโดษ เพราะยินดีตามมีตามได้ แต่มันได้เยอะ หลวงพ่อได้ จีวรมาปีหนึ่งหลายร้อยชุด ใส่ทั้งหมดได้ใหม่ ก็ได้ สันโดษใหม่ ไม่ได้ไปซื้อเลย สันโดษ ไม่ได้ไปดิ้นรนหลอกลวงใครเข้ามา สันโดษ แต่ไม่มกน้อย จะนั่นนักปฏิบัติโดยเฉพาะนักบวช อันแรกเลยต้อง มกน้อยก่อน ถึงมีมากก็ใช้น้อย พวกเราก็ลองฝึกดู มีเงินเยอะ ลองใช้น้อยๆ น้อย มีเงินกินข้าวได้วันละ ๕ มื้อ เอาแค่ ๓ มื้อ นอกมื้อไม่กิน อย่างนี้มกน้อย

นอกจากมกน้อยแล้วก็ควรจะสันโดษ สันโดษหมายถึงว่า ยินดีตามมีตามได้ ไม่ใช่แปลว่าขี้เกียจ สันโดษนี้ให้ขยันทำเหตุให้เต็มที่ แต่ว่าได้ผลเท่าไรก็ยินดีตามที่มีมันได้ ทำสุดฝีมือแล้ว ได้แค่นี้ก็ยินดี ทำธุรกิจตั้งเป้าจะเอาให้ได้ ๑,๐๐๐ ล้าน ทำได้ ๑,๒๐๐ ล้าน ยินดีที่ได้ ๑,๒๐๐ ล้านก็ยังสันโดษอยู่ ได้ ๘๐๐ ล้านก็ยังพอใจอยู่ ก็ยังสันโดษ ถ้าตั้งเป้า ๑,๐๐๐ ล้านแล้วได้ ๙๐๐ ล้านแล้วเสียใจ ถือว่าไม่สันโดษ สันโดษนี้เป็นสันโดษในผล

เราลองสำรวจตัวเรา เราเป็นคนปรารถนาน้อยมกน้อยใหม่ หรือมกมาก เรายินดีในสิ่งที่เราได้รับจากการที่เราทุ่มเททำงานเต็มที่ แล้วหรือเปล่า เราสันโดษไหม



(๒) ไม่คลุกคลี

การประพฤติปฏิบัติอีกตัวหนึ่ง ไม่คลุกคลี วันๆ หนึ่งรวมกลุ่ม เฮๆ ฮาๆ จะได้เรื่องอะไร บางคนก็รวมกลุ่มกันไปวัด เข้าวัดนี้แล้ว ก็ออกจากวัดนี้ไปต่อวัดโน้น สนุกมากเลยวันๆ วันหนึ่งไปได้ ๕ วัด ยิ่งปลื้มใจ รวมกลุ่มกันไป บางทีก็ไปนั่งสมาธิรวมกัน ออกจากสมาธิแล้วก็เล่ากัน คนไหนเห็นอะไรบ้าง คลุกคลีกัน กระทั่งคลุกคลีกับนักปฏิบัติก็ต้องระวัง พวกนี้เฮๆ ฮาๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็เรียกว่าไม่วิเวก คลุกคลีมากไป

เส้นทางนี้เป็นเส้นทางของคนกล้า เป็นเส้นทางของคนเดินคนเดียวได้ ถ้าเดินคนเดียวแล้วกลัวไม่กล้าไป หรือเหงาไม่กล้าไป ไม่กล้าปฏิบัติ ยิ่งอ่อนแอมาก การคลุกคลีกับหมู่คณะ ต้องเลือกคลุกคลี ท่านสอนเรื่องกัลยาณมิตร ท่านสอนไว้หลายอย่าง ให้คบบัณฑิต เห็นไหม คบบัณฑิตคือให้เสวนากับบัณฑิต เสวนาไม่ใช่แปลว่าคลุกคลี แปลว่าเข้าไปเรียน เข้าไปรู้ หรือเรามีหมู่เพื่อนปฏิบัติ สนทนากันเรื่องปฏิบัติ พอให้มีกำลังใจ ปลุกปลอบใจซึ่งกันและกัน แล้วต่างคนลงมือปฏิบัติ ไม่คลุกคลีกัน

หลวงพ่อส้มยก่อนไปเรียนจากครูบาอาจารย์ หาหลวงปู่ดูลย์ หาหลวงปู่เอ็งไว้ก็ตามเถอะ พอเรียนธรรมะเสร็จจับไม้พิรุฬอะไรเลย ไม่ขอนั่งชมบารมีนานๆ กราบเลย ผมจะกลับแล้ว จะรีบไปปฏิบัติละ ไม่คลุกคลี มีกัลยาณมิตร เราเข้าไปเรียนเข้าไปศึกษา พอรู้แล้วเรา



ก็ไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายอยู่กับใคร รับประทานอาหาร ถ้าประเภทตกเย็นตกบ่าย ก็
รับนัดเพื่อนเฮๆ ฮาๆ ทุกวันๆ เป็นพวกคลุกคลี

(๓) ปรารภความเพียร

ไม่คลุกคลีแล้วไปทำอะไรต่อ หลักการวางตัวของเรา ขึ้นต่อไป
คือ ต้องปรารภความเพียร มีความมักน้อย มีความสันโดษ มีความ
ไม่คลุกคลี ปรารภความเพียร คิดถึงการปฏิบัติ ปรารภความเพียร
ถ้าจะปฏิบัติให้สมควรแก่ธรรมก็คือ ปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ถึงจะ
เรียกว่ามีความเพียรดี ถ้าทำบ้างไม่ทำบ้างไม่เรียกว่าปรารภความเพียร

แต่ว่าพวกเราอินทรีย์เมืองต้นยังไม่เข้มแข็ง ให้ปฏิบัติตั้งแต่
ตื่นจนหลับ ฟังแล้วก็ท้อใจ แต่ขั้นสุดท้ายมันจะเป็นอย่างนั้น ไม่
ถึงขั้นของพระอรหันต์หรอก หมายถึงภาวนาไปเรื่อย จนกระทั่งสติ
สมาธิ ปัญญา มันอัตโนมัติขึ้นมา จะภาวนาทั้งวันแล้ว ภาวนาทั้งวัน
ไม่มีแบ่งว่าเวลานี้เวลาปฏิบัติ เวลานี้ไม่ต้องปฏิบัติ ไม่มีเลย มีแต่ว่า
ทุกเวลาคือเวลาปฏิบัติ แต่บางเวลานั้นจำเป็น ปฏิบัติไม่ได้ จะเป็น
อย่างนั้น ไม่ใช่มีเวลาที่ไม่ต้องปฏิบัติ

นี่เราปรารภความเพียร เรารู้เลยว่าชีวิตของเราต้องปฏิบัติ
ธรรม ในโลกนี้มีของดึงดูดความสนใจเยอะเยอะ แต่มันของชั่วคราว
ชั่วคราว ธรรมะเท่านั้นที่จะยกระดับจิตวิญญาณเราขึ้นไปสู่ความ
บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นลำดับๆ ไป



เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ว่า อะไรมีสาระ อะไรไม่มีสาระ ถ้ารู้ว่า
 ธรรมะมีสาระ เมื่อปฏิบัติแล้วนำความพันทุกข์มาให้จริงๆ พันทุกข์
 ได้จริงๆ เริ่มปฏิบัตินิดหน่อยก็เริ่มเห็นผลแล้ว ถ้าเราปฏิบัติถูก
 นิดเดียวก็เห็นผล เดือน ๒ เดือนก็เริ่มเห็นผลแล้ว นี่ขยัน นี่ปรารภ
 ความเพียร

พวกเราคนไหนยังมีความรู้สึกบ้างว่า เวลาปฏิบัติก็คือเวลาที่
 เราไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เวลานอกนั้นไม่ต้อง
 ปฏิบัติ ถ้ายังมีความรู้สึกชนิดนี้อยู่ ยังไกลต่อมรรคผลอยู่ แต่ถ้าเรา
 ไม่แบ่งแยกนะว่าชีวิตเรามี ๒ ส่วน ชีวิตที่ปฏิบัติกับชีวิตที่เถลไถล
 เวลาตื่นมาเรารู้สึกตัวเลย ตั้งแต่ตื่นจนหลับคือเวลาปฏิบัติ เวลา
 หลับไปแล้วยกเว้นไม่ต้องปฏิบัติ เพราะปฏิบัติไม่ได้ แต่ถ้าฝึกจน
 ชำนาญ ตื่นหรือหลับ ภาวนาทั้งวันทั้งคืน อัตโนมัตินไปหมดเลย
 เพราะฉะนั้นเวลานักปฏิบัติจริงๆ นี่ เวลาทั้งชีวิต ทั้งวันเป็นเวลา
 ปฏิบัติ ยกเว้นเวลาหลับ กับเวลาที่ต้องทำงานที่ต้องคิด ถ้าทำงาน
 ที่ใช้ร่างกายนี้ ก็เป็นเวลาปฏิบัติได้

ยกตัวอย่างอยู่โรงงาน วันๆ ไม่ทำอะไร หมุนอยู่แค่นี้ ขยับ
 อยู่แค่นี้ รู้สึกตัวไปเรื่อย เห็นร่างกายมันทำงานไปเรื่อย เมื่อก่อน
 หลายสิบปีแล้ว หลวงพ่อเคยดูหนังชาร์ลี แชปลิน พุดถึงตอนปฏิวัติ
 อุตสาหกรรมใหม่ๆ คนกลายเป็นเครื่องจักร มีหน้าที่ขึ้นเหนือต
 ชั้นอยู่อย่างนี้ทั้งวันเลย คนออกจากโรงงานมาก็เดินกันอย่างนี้ คน
 เป็นหุ่นยนต์ไปแล้ว เสียความเป็นมนุษย์ไป นี่ถ้าชาร์ลี แชปลิน



เจริญสติเป็น จะเป็นพระอรหันต์คาโรงงานคาเครื่องจักรเลย จะเห็นเลยร่างกายมันเคลื่อนไหวใจเป็นคนดู

เพราะฉะนั้นถ้าทำงานที่ใช้ความเคลื่อนไหวของร่างกายนี้ ปฏิบัติธรรมได้ แต่ถ้าทำงานที่ต้องคิดนี้ ปฏิบัติไม่ได้ สติ สมาธิ ปัญญาต้องไปจดจ่ออยู่กับงาน ยกตัวอย่างเช่นนั่งเขียนซอฟต์แวร์ แล้วถ้าตามองเห็นสักว่ามองเห็น นิ้วสัมผัสคีย์บอร์ดสักว่าสัมผัส ก็เขียนอะไรไม่ได้หรอก

เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องการการปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ก็คือ ปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ยกเว้นเวลาที่ต้องคิด

(๔) เจริญสติ

ทำอะไรมันก็ภาวนาได้ ยกเว้นเวลาทำงานที่ต้องคิด กับเวลานอนหลับ เรียกว่าเรามีความเพียรแล้ว เราปรารภความเพียรไปเรื่อย เราไม่ปล่อยตัวปล่อยใจตามกิเลสไป ปรารภความเพียรแล้ว เราก็ต้องพัฒนาต่อไป พยายามมีสติให้มาก อะไรเกิดขึ้นในร่างกาย คอยรู้สึก อะไรเกิดขึ้นในจิตใจ คอยรู้สึก นี่ทางดำเนินต่อ

อันแรกมักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลี ปรารภความเพียร แล้วก็ มีสติ คอยรู้สึกอยู่ในกาย คอยรู้สึกอยู่ในใจ อย่าลืมหาย อย่าลืมใจ รู้สึกบ่อยๆ ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวเช่น เดียวกับสุข เดียวกับทุกข์ เดียวกับดี เดียวกับร้าย เดียว



วิ่งไปทางตา เดี่ยววิ่งไปทางหู เดี่ยววิ่งไปทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย
ทางใจ วิ่งทางใจก็วิ่งไปคิดบ้าง วิ่งไปเพ่งบ้าง

เพราะฉะนั้นจิตเคลื่อนไป เรารู้ทัน อย่างนี้ก็เรียกว่าเรามีสติ
อยู่ ร่างกายเคลื่อนไหว เราก็อู้ทัน จิตใจเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เราก็อู้ทัน
หัดให้มีสติมากๆ อย่าทอดทิ้ง สติสำคัญมาก พระพุทธเจ้า
ยกย่องว่าสติเป็นหนึ่งในสองของธรรมที่มีอุปการะมาก สติและ
สัมปชัญญะ ๒ ตัวนี้มีอุปการะมาก

สัมปชัญญะเป็นปัญญาเบื้องต้นที่ทำให้เรารู้ว่าอะไรมีสาระ
อะไรไม่มีสาระ ในบรรดาสิ่งที่มีสารถนั้น อะไรมีประโยชน์ อะไร
ไม่มีประโยชน์ ในสิ่งที่มีประโยชน์นั้น อะไรสมควรแก่เรา อะไร
ไม่สมควรแก่เรา พอรู้ว่าอะไรควรแก่เรา เช่น เราควรจะทำสมถะ
ด้วยอานาปานสติ เราไม่หลงลืมอานาปานสติ นี้เรียกว่ามีสัมปชัญญะ
เราควรเจริญปัญญาด้วยการดูจิต สมมุติว่าต้องดูจิต เหมาะกับบจจิต
เรารู้ว่าการดูจิตนี้สมควรแก่เรา เราไม่หลงลืมการดูจิต นี้ก็เรียกว่า
มีสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ ๔ อย่าง รู้ว่าอะไรมีสาระ อะไรไม่มีสาระ ใน
บรรดาสิ่งที่มีสารถนั้น บางอย่างมีประโยชน์ บางอย่างไม่มีประโยชน์
ในบรรดาสิ่งที่มีประโยชน์ บางอย่างสมควรแก่เรา บางอย่างไม่



จำเป็นกับเรา ยกตัวอย่าง กรรมฐาน ๔๐ ไม่จำเป็นต้องทำทั้ง ๔๐ สติปัฏฐาน ๔ ไม่จำเป็นต้องทำทั้ง ๔ แต่ละคนมีจิตนิสัยที่แตกต่างกัน อะไรสมควรแก่เรา แล้วเราไม่หลงลืม เราทำสิ่งนั้นไปเรื่อย จิตใจไม่หลงลืมสิ่งนั้น เรียกว่าสัมปชัญญะ

สติเป็นตัวรู้ทัน สัมปชัญญะก็คือไม่หลงลืมงานที่เราทำอยู่ นี่เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก หัดเจริญสติให้เยอะ อย่าพัสดวันประกันพรุ่ง การเจริญสตินั้นจำเป็นมาก ให้เรามีสติรู้สภาวะทั้งหลายไป

(๕) เจริญสมาธิ

สิ่งที่ต้องทำอีกตัวก็คือการฝึกให้จิตสงบ ให้จิตตั้งมั่น เป็นสิ่งที่ควรฝึก ควรทำ ควรปฏิบัติ ฉะนั้นสิ่งที่เป็นทางดำเนินนะ ไม่ใช่แค่รู้ทฤษฎีแล้วไม่ได้ดำเนินต่อเลย รู้หลักปฏิบัติ แต่ไม่ได้ลงมือปฏิบัติ ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าก็สอนทางดำเนินของจิต ให้มีความมักน้อย มีความสันโดษ มีความไม่คลุกคลี ปรารภความเพียร มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา นี่คือสิ่งที่ท่านสอน ท่านสอนทุกสิ่งทุกอย่างที่ว่ามานี้ก็เพื่อนำมาสู่การเจริญปัญญานั้นเอง ให้มีสติ รู้ความมีอยู่ของกายของใจ รู้ความเปลี่ยนแปลงของกายของใจ ความเคลื่อนไหวของกายของใจไป ในขณะที่รู้ความเคลื่อนไหวของกายของใจนั้น ต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น เป็นจิตที่ทรงสมาธิอยู่



จิตของเราปกติไม่มีสมาธิ จิตของเราจะไหลไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจตลอดเวลา จิตฟุ้งซ่านตลอด ไม่มีสมาธิ เรามาฝึกให้จิตมีสมาธิโดยการรู้ทันจิตที่ไหลไป หรือจะทำสมาธิก็ได้ ทำฌาน การทำฌานที่ถูกต้องซึ่งคนยุคเรานี้ทำยาก แค่อุปจารสมาธิก็ยากแล้ว ยกตัวอย่างเช่น เราหายใจเข้าหายใจออก ลมหายใจจะตื้นขึ้นๆ จนกลายเป็นแสงสว่างสว่างอยู่กับที่ตรงนี้ เราเห็นแสงสว่างแล้วย่อให้เล็กก็ได้ขยายให้ใหญ่ก็ได้ตามใจชอบ ตรงนี้คือได้อุปจารสมาธิ ละยังทำไม่ถึงเลยใช่ไหม เล่นยังไม่ได้เลย ไม่ชำนาญ อยากรู้ว่าแต่อัปนาสมาธิเลย อุปจารสมาธิยังทำไม่ค่อยได้เลย คนรุ่นเรา

แต่ไม่ต้องท้อใจ เอาชณิกสมาธิ สมาธิเป็นขณะๆ ก็พอแล้ว พอสำหรับการบรรลุมรรคผลนิพพาน ส่วนใหญ่ของพระอรหันต์ในครั้งพุทธกาล ท่านก็ใช้ชณิกสมาธินี้ล่ะ ท่านไม่ได้มีฌานมีฤทธิ์มีเดชอะไรเลย ก็เป็นคนธรรมดาเหมือนพวกเรานี่เอง พระอรหันต์ส่วนใหญ่ก็เป็นคนอย่างพวกเรานี่ล่ะ ๖๐ กว่าเปอร์เซ็นต์มัง



ฉะนั้นเรามีสมาธิเป็นขณะๆ นี่ก็พอแล้ว วิธีฝึกสมาธิเป็นขณะหาเครื่องอยู่ให้จิตไว้ พุทฺโธก็ได้ รู้ลมหายใจก็ได้ ดูห้องพองยุบก็ได้ ขยับมือทำจังหวะก็ได้ เดินจงกรมก็ได้ แต่ไม่ใช่พุทฺโธให้จิตนิ่ง ไม่ใช่หายใจให้จิตนิ่ง ไม่ใช่ดูห้องให้จิตนิ่ง ไม่ใช่ขยับมือให้จิตนิ่ง ไม่ได้เดินให้จิตนิ่ง แต่พุทฺโธเพื่อรู้ทันจิต หายใจเพื่อรู้ทันจิต ดูห้องพองยุบเพื่อรู้ทันจิต เดินจงกรมก็เพื่อรู้ทันจิต พุทฺโธไปจิตหนีไปคิดรู้ทัน หายใจไปจิตหนีไปคิดรู้ทัน เดินจงกรมจิตหนีไปคิดรู้ทัน ดูห้องพองยุบจิตหนีไปคิดก็รู้ทัน พุทฺโธอยู่จิตไหลไปเพ่งพุทฺโธ ดูลมหายใจจิตไหลไปเพ่งลมหายใจ ดูห้องพองยุบจิตไหลไปเพ่งห้องรู้ทัน

จิตที่ไหลไปมันไหลไป ๒ แบบ ไหลไปคิดนี่หลงไปเลย กับไหลไปเพ่ง ถ้าจิตไหลไปแล้วเรารู้ทันว่าจิตไหลไป จิตจะตั้งมั่นไม่ไหล ตั้งมั่นขึ้นมาได้ขณิกสมาธิขึ้นมาเป็นขณะๆ แต่เดิมนั้นนานกว่าจะได้ขณิกสมาธิสักขณะหนึ่งนะ หลงมาตั้งชั่วโหมงแล้วค่อยรู้ว่าหลงไป ได้สมาธิขึ้นมาแวบหนึ่ง ฝึกทุกวันไม่ทอดทิ้ง พุทฺโธไปหายใจไปแล้ว จิตหนีไปคิดรู้ทัน จิตหนีไปเพ่งรู้ทัน ต่อไปพอจิตมันขยับตัวกริ๊งเตี้ยวรู้แล้ว จิตก็ตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา การที่จิตตั้งมั่นทีละขณะๆ แต่ตั้งบ่อยๆ จะเกิดสภาวะความรู้สึกขึ้นมาว่าเหมือนมันตั้งอยู่ได้นาน

คนที่ออกจากฌานมาอยู่ในโลกธรรมดา ในความเป็นจริงแล้วจิตตั้งเป็นขณะเหมือนกัน แต่มันเกิดซ้ำๆ เกิดบ่อยๆ มันเคยชินที่จะเกิดความรู้สึกตัว พวกเราไม่ได้ทรงฌาน ก็ฝึกทีละขณะๆ



นี่แหละ ต่อไปมันถี่ขึ้นเรื่อยๆ เคยหลงวันละครั้ง ก็กลายเป็นชั่วโมง ละครั้ง นี่ก็รู้สึกตัวได้ถี่ขึ้นละ ชั่วโมงหนึ่งเคยหลงครั้งเดียว ต่อมา หลง ๖๐ ครั้ง รู้สึกตัวขึ้นมาได้ถี่ขึ้น ต่อไปวินาทีหนึ่งเห็นเลย จิตเดียวก็รู้เดี่ยวก็หลง เดี่ยวก็รู้เดี่ยวก็หลง วินาทีหนึ่งก็เห็นความ เปลี่ยนแปลงได้ ถ้ามันถี่มากๆ เข้า มันจะรู้สึกเหมือนรู้ตัวอยู่ทั้งวัน เลยตอนนี้ จะเป็นอาการเดียวกับพวกที่ทรงฌาน แต่มันทำยาก จะ อยู่ได้ช่วงหนึ่ง เดี่ยวหมดแรงละ หมดแรงแล้วจะพุ่งไป ส่วนพวก ทรงฌานจะทรงอยู่ได้เป็นวันๆ แต่ไม่เกิน ๗ วันหรอก ก็ต้องไปทำ ฌานใหม่

นี่เรามาฝึกให้จิตมีสมาธิ

(๖) เจริญปัญญา

นี่เป็นทางที่เราต้องดำเนินต่อ เริ่มจากอะไร มกน้อยใช้ใหม่ มกน้อยหมายถึงมีเยอะก็บริโภคน้อย สันโดษก็ยินดีพอใจในสิ่งที่ ได้มาจากการที่เราทุ่มเททำงานเต็มที่แล้ว กระทั่งเราภาวนานะ เรา ทำเต็มที่แล้ว มันได้แค่นี้ก็พอใจแค่นี้ สันโดษ ไม่คลุกคลี ไม่เฮฮา ฮาๆ ประารภความเพียร วันๆ หนึ่งก็คิดแต่จะสู้กับกิเลส จะล้างกิเลส ออกจากใจ จะปลดความทุกข์ออกจากใจ ประารภความเพียร ฝึก สติ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก ฝึก สมาธิ พุทโธไปหายใจไป จิตไหลไปคิดก็รู้ จิตไหลไปฟังก็รู้



พอเราฝึกได้สติ เราฝึกได้สมาธิแล้ว คราวนี้เราต้องเจริญปัญญาต่อ การเจริญปัญญาก็คือการมีสติรู้กายรู้ใจตามที่เป็นจริง แต่ต้องรู้ด้วยจิตที่ทรงสมาธิ จิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางอยู่ ถ้าจิตไม่ทรงสมาธิ จิตก็ไหลไป ไปรู้ลมหายใจ จิตก็ไหลไปที่ลมหายใจ มั่นก็ไม่เกิดปัญญา ถ้าสติระลึกรู้ลมหายใจ จิตตั้งมั่นเป็นคนดู มั่นจะเห็นเลย ร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นเองเลย เห็นแต่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเลย

การเจริญปัญญานั้นต้องเห็นไตรลักษณ์ ในนักธรรมเอกก็สอนบอกว่า ถ้ามีปัญญาเห็นความไม่เที่ยงของสังขาร จิตจะเบือนหายในความทุกข์ นี่คือทางแห่งความบริสุทธิ์หลุดพ้น ถ้าเรามีปัญญาเห็นความทุกข์ของสังขาร จิตจะเบือนหายในทุกข์ นี่คือทางแห่งความบริสุทธิ์หลุดพ้นเหมือนกัน ถ้าเรามีปัญญาเห็นสภาวะทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา จิตก็จะเบือนหายในทุกข์อีก นี่เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์หลุดพ้น

เพราะฉะนั้นทางแห่งความบริสุทธิ์ ทางแห่งวิสุทธิ คือการที่เรามีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของรูปของนาม ของกายของใจนั่นเอง หลักของวิปัสสนากรรมฐานอยู่ตรงนี้เอง

ฉะนั้นเรามีสติรู้กายอย่างที่มั่นเป็น มั่นเป็นอะไร มั่นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่เราจะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นคนดู ในความเป็นจริงแล้ว ทั้งกายทั้งใจของเรานั้น



เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทายอยู่แล้วแต่ไหนแต่ไร เราจะเห็นหรือเราจะไม่เห็น พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้หรือไม่ตรัสรู้ รูปนามภายในนี้ก็
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทายอยู่แล้ว แต่ไม่มีวิธีที่จะไปรู้ไปเห็น

เครื่องมือที่จะไปรู้ไปเห็นที่เราพัฒนาขึ้นมา ก็คือมีสตินั่นเอง เครื่องมือตัวที่หนึ่ง คือมีสติคอยรู้ความเปลี่ยนแปลงของกายของใจ เครื่องมือตัวที่สอง คือมีจิตตั้งมั่น คือมีสมาธิ จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคนดู ตั้งมั่นแล้วก็ต้องเป็นกลางด้วยถึงจะดี ตั้งมั่นแล้วบางทีก็ไม่เป็นกลาง ฉะนั้นต้องฝึกจนกระทั่งตั้งมั่นด้วย
เป็นกลางด้วย

วิธีฝึกให้เป็นกลางก็คือรู้ทันว่ามันไม่เป็นกลาง วิธีฝึกให้ตั้งมั่น ก็คือรู้ว่ามันไหลไป อาศัยสติรู้ทันจิตนี้ละ ถ้าจิตไหลไปเรารู้ทัน จิตจะตั้งมั่น ถ้าจิตไปรู้อารมณ์แล้วยินดียินร้ายขึ้นมา เรามีสติไปรู้ทันอีก จิตจะเป็นกลาง

อาศัยตัวนี้เองเราจะเห็นไตรลักษณ์ จะเห็นเอง ไม่ต้องคิดเลย ไตรลักษณ์จะปรากฏต่อหน้าต่อตา ถ้าเรายังคิดเรื่องไตรลักษณ์นั้น ยังไม่ใช่วิปัสสนาแท้ วิปัสสนาแปลว่าเห็น ปัสสนะคือการเห็น ไม่ใช่วิตก วิตกมันตรึกเอาคิดเอา

บางคนไปสอนกัน ว่าทำวิปัสสนาต้องคิดพิจารณา อันนั้นเป็นอุบายเบื้องต้นเพื่อให้จิตเดินปัญญาเท่านั้นเอง บางคนก็ต้องทำ บางคนไม่จำเป็น บางคนที่เคยเจริญปัญญามาแล้วชาติก่อนแล้ว พอ



จิตตั้งมั่นขึ้นมาปั๊บ ชั้นธแตกตัวออกไปเลย เห็นชั้นธแสดง ไตรลักษณ์เลย ไม่ต้องคิดเลย บางคนพอรู้ตัวขึ้นมาแล้วเฉย มีสมาธิแล้วจิตก็เฉยอยู่อย่างนั้นเลย พวกนี้ต้องคิดพิจารณา เป็นการกระตุ้นให้จิตเดินปัญญา

แต่ตรงที่กระตุ้นให้จิตเดินปัญญาด้วยการคิดพิจารณาอย่างไม่ใช่ วิปัสสนากรรมฐาน ยังเป็นวิตก เป็นการตรึงอยู่ วิปัสสนานั้นต้อง เห็นสภาวะแท้ๆ เห็นรูปธรรมแท้ๆ นามธรรมแท้ๆ เช่น เห็นความ โกรธมันเกิดขึ้นมาผุดขึ้นมา เห็นความโกรธตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไปให้ดู เห็นอนิจจังของความโกรธ เห็นความทนอยู่ไม่ได้ของความโกรธ เห็นเลยความโกรธมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ นี่เห็นความเป็นอนัตตาของความโกรธ

ถ้าเห็นถึงจะเป็นวิปัสสนา เพราะปลสสนะแปลว่าเห็น ไม่ใช่ปลสสนะแปลว่าคิด อย่างนี้แหละเรียกว่าเจริญปัญญา

(๗) ธรรมที่ทำให้ไม่เห็นช้า

ถ้าเรามีความมักน้อย มีความสันโดษ มีความไม่คลุกคลี เราปรารถนาความเพียร เราพัฒนาสติ พัฒนาสมาธิ พัฒนาปัญญาเรื่อยไปในที่สุดวิมุตติก็ต้องเกิด ความบริสุทธิ์หลุดพ้นจะต้องเกิดขึ้นมานี้เป็นทางเดินที่พระพุทธเจ้าท่านวางไว้ สอนเอาไว้ พวกเราต้องเดินตาม ไม่ใช่เข้ามาฟังหลวงพ่อกลับบ้านไปสติแตกตลอด



คลุกคลีตลอด แม้ที่แตกตลอด พอผ่านไป ๓ เดือนแล้วบอก
ไม่เห็นเปลี่ยนแปลงเลย จะเปลี่ยนอะไรยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติเลย

ฉะนั้นปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม แล้วเราถึงจะรู้ว่าธรรมะ
มีจริง ถ้าเราปฏิบัติตามธรรมะที่หลวงพ่อบอกนี้ได้ เรามักน้อย
สันโดษ ไม่คลุกคลี ปรารภความเพียร มีสติ สมาธิ ปัญญา ทำ
๗ ประการนี้ได้ เราจะเจอประการที่ ๘ คือไม่เห็นช้า ธรรมะของ
พระพุทธเจ้า ธรรมะของมหาบุรุษประการที่ ๘ ไม่เห็นช้า

เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างรวดเร็วมากเลย
แล้วเราจะทิ้งว่พระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมมีจริง พระสงฆ์มีจริง
เราจะเชื่อแน่นแพ้น เพราะเราเห็นด้วยตัวของเราเอง ไม่ใช่เชื่อเพราะ
น้อมใจเชื่อ ศรัทธาที่เกิดจากการน้อมใจเชื่อยังแปรปรวนได้ เรียกว่า
จลัศัทธา ศรัทธาที่กัลบกโลก แต่ถ้าเราได้เห็นความจริง เราประจักษ์
ถึงผลแล้วนะ เป็นตายยังไงเราก็ยังเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าอยู่ เรา
รู้ว่าธรรมะมีจริง ๆ

พวกเราปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ถ้าอยากปฏิบัติธรรม
ให้สมควรแก่ธรรมต้องทำอย่างที่บอกนี่ละ

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๕
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๔๔ ไฟล์ ๕๕๐๓๒๕





๒๐

ปฏิบัติสมุปปบาทและอริยสังข

ถ้าเราเห็นจิตใจตัวเองอยู่ เราจะเห็นกระบวนการทำงานของจิตใจที่จะปรุงแต่งความทุกข์ขึ้นมา ไปเห็นปฏิบัติสมุปปบาท แต่โดยธรรมชาติของปุถุชนจะเห็นได้ไม่ตลอดสาย จะเห็นท่อนปลายๆ ก่อน เช่นว่า เห็นว่ามีผัสสะแล้วก็เลยเกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นมาเพราะการกระทบอารมณ์ ถ้ากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น ๔ ทวารนี้กระทบแล้วเฉยๆ ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ตรงที่ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ โมหะแทรกง่าย ตรงกระทบทางกายกับทางใจนี้ มีสุขมีทุกข์ขึ้นมา พอมีความสุขเกิดขึ้นราคะก็แทรก มีความทุกข์เกิดขึ้นโทสะก็แทรก มันจะแทรกเข้ามา

พอราคะ โทสะ โมหะ มันแทรกตัวเข้ามาในจิตแล้วนี้ มันจะผลักดันให้จิตทำงานนะ เช่น โทสะเกิดขึ้น มันก็อยากให้อภิวาสนานี้หายไป เกิดตัณหาขึ้นมา โลภะเกิดขึ้นก็อยากให้อภิวาสนานี้คงอยู่นานๆ โมหะเกิดขึ้นนะมันก็อยากรู้ให้ชัดๆ หรือถ้าจิตฟุ้งซ่านก็อยากให้อภิวาสนานี้สงบ



ความอยากเกิดขึ้น ทันที้ที่ความอยากเกิดขึ้น ใจเกิดการตื่นรน มันจะเข้าไปจับอารมณ์ให้มันๆ เข้าไปเกาะ

เพราะฉะนั้นเวลาใจเกิดความอยากขึ้นมา ใจจะทะยานเข้าไปเกาะอารมณ์ ไปเกาะอย่างแรงๆ เลย ตรงที่จิตไปเกาะอารมณ์อย่างรุนแรงเรียกว่ามีตัณหา มีตัณหาอย่างแรง ตัณหาอย่างแรงนี้ละเรียกว่าอุปาทาน เพราะฉะนั้นองค์ธรรมของอุปาทาน องค์ธรรมของตัณหาเป็นอันเดียวกัน คือโลภะ คือตัณหานั่นเอง แต่อุปาทานเป็นตัณหาที่มีกำลังแรงกล้า ไม่ใช่อยากเฉยๆ ทรอก แต่อยากแล้วกระโดดใส่เลย พอมันกระโดดเข้าไป จิตก็เกิดการทำงานขึ้นมา เช่น ไปดึงอันนี้ไว้ ไปผลักอันนี้ออก ไปค้นคว้าหาทางว่าทำอย่างไรจะรู้ซัด ทำอย่างไรจิตจะตั้งมั่น นี่เรียกว่าการทำงานของจิต การทำงานของจิตนี้แหละเรียกว่าภพ ชื่อเต็มๆ คือคำว่า “กรรมภพ”

เมื่อจิตมันทำกรรมขึ้น มันจะรู้สึก ว่า “เรามีอยู่” จะรู้สึก ว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ เพราะฉะนั้นอาศัยการทำกรรมนี้ก็เลยรู้สึก ว่าตัวเรามีอยู่ ตัวเราเป็นความรู้สึก ตัวเราจริงๆ ไม่มี พอรู้สึก ว่ามันมีอยู่ ก็รู้สึก ว่า “กายนี้เป็นตัวเรา ใจนี้เป็นตัวเรา” ขึ้นมา มันก็เลยมีที่รองรับความทุกข์ขึ้นมา ความทุกข์มีที่ตั้งแล้ว เราจะเห็นอย่างเก่งที่สุดเห็นได้เท่านี้แหละ เราจะไม่สามารถทวนลงไปเห็น เช่นว่า วิญญาณเป็นปัจจัยของนามรูป เริ่มดูยากแล้ว หลวงพ่อยังไม่เจอบุพุชุนเห็นตรงนี้ วิญญาณเป็นปัจจัยของนามรูป เราจะคิดเรื่องแต่ว่า เกิดปฏิสนธิจิตลงในภพใหม่ อันนี้บุพุชุนเห็นได้ แต่ว่าจิตที่ยังลงไป



แล้วก็เกิดกายเกิดใจขึ้นมา ตัวนี้มองไม่เห็น จะเห็นตรงนี้ได้ต้อง
ทำจิตเข้าอัปปนาสมาธิแล้วดับลงไปเลย ดับความรู้สึกลงไปให้ได้

หรืออย่างน้อยๆ เข้าไปถึงเนวสัญญานา แล้วตอนที่จิตที่หยาบ
ผุดขึ้นมา มันจะเห็นความปรุงแต่งผุดขึ้นมาก่อน พอความปรุงแต่ง
ผุดขึ้นมาแล้ว ก็เกิดจิตขึ้นมา มีจิตขึ้นมาที่ไปรับรู้ความปรุงแต่งนั้น
ที่นี้ความปรุงแต่งนี้ พอปรุงจิตขึ้นมา จริงๆ มันเกิดร่วมกัน พอ
จิตนี้หยั่งลงไปรู้กาย กายก็ปรากฏ หยั่งลงไปรู้จิต จิตก็ปรากฏ รู้
นามธรรมที่ปรากฏขึ้นมา ตรงนี้เห็นยากมากแล้ว ตรงที่ยากสุดๆ
เลย คือเห็นอวิชชา อวิชชาที่สุดยอดแล้ว อย่าว่าแต่ปุถุชนไม่เห็นเลย
พระอนาคามีก็ไม่เห็น เพราะถ้าเห็นถึงอวิชชานะ วิชชาก็เกิดขึ้นมา
ก็ทำลายความปรุงแต่ง จิตจะไม่หยั่งลงในสภาพใดๆ จิตจะไม่ทำงาน
ขึ้นมา

การภาวนาไม่ใช่อย่างที่เรารอ่านพุทธประวัติ ว่าพระพุทธเจ้า
พิจารณาปฏิจจสมุปบาท ก็นี้กว่าท่านคิดๆ เอา หลายคนคิดว่าคนอื่น
คิดไม่ได้ ต้องพระพุทธเจ้าเท่านั้น คิดแล้วบรรลุพระอรหันต์ได้
เข้าใจผิด ถ้าหากคิดเอาเองแล้วบรรลุพระอรหันต์ได้ ทางสายเอก
ทางสายเดียวก็จะไม่มี มันจะมีทาง ๒ สาย เป็นทางสำหรับคน
ทั่วไปสายหนึ่งคือการเจริญสติปัฏฐาน กับทางเฉพาะพระพุทธเจ้า
คือคิดๆ เอาเอง แท้จริงไม่ได้มีอย่างนั้นนะ ทางแห่งความบริสุทธิ์
หลุดพ้นมีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ สติปัฏฐาน



พระพุทธเจ้าบารมีแก่กล้า ท่านทำสติปัญญาในหมวดสุดท้าย
ในบรรพสุดท้ายเลยก็คือ ธรรมานุบัติสสนา บรรพสุดท้ายเลยคือ
เรื่องอริยสังข์ ท่านเห็นอริยสังข์นั่นเอง ทีนี้กระบวนการเห็นอริยสังข์
ของท่าน ท่านเห็นละเอียดล่อ ท่านเห็นมาโล่มา มีสภาวะรองรับ
มา ตั้งแต่มีทุกข์ขึ้นมา มีทุกข์เพราะมีชาติ มีชาติเพราะมีภพ มีภพ
เพราะมีอุปาทาน มีอุปาทานเพราะมีตัณหา มีตัณหาเพราะมีเวทนา
ความจริงนี้อย่างย่อ อย่างละเอียดก็อย่างที่หลวงพ่อกะกระจายให้ฟัง
เมื่อคืนนี้ อย่างก่อนที่เวทนาจะแปรสภาพเป็นตัณหา มีกระบวนการ
ทำงานตั้งเยอะแยะ มันจะมีกิเลสแทรกเข้าไปในเวทนา ก่อน มีกิเลส
แทรกเข้ามาแล้วจิตนั้นแหละมันเลยเกิดความอยากไปด้วยอำนาจ
ของกิเลส

เราค่อยภาวนาไป เห็นเท่าที่เห็นได้ก่อน ไม่จำเป็นต้องเห็น
ปฏิจจสมุปบาททั้งสาย พระโสดาบันเหมือนๆ จะเห็นทั้งสาย พระ
โสดาบันรู้สึกว่าจะเข้าใจปฏิจจสมุปบาท จริงๆ ไม่เข้าใจหรอก อย่าง
พระอานนท์เคยไปทูลพระพุทธเจ้าบอกว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
ปฏิจจสมุปบาทปรากฏแก่ข้าพระองค์เหมือนเป็นของตื่น เหมือน
เป็นของตื่น ตรงนี้ก็เกิดตีความกันใหญ่ว่าทำไมพระอานนท์ว่าตื่น
ก็บอกว่าพระอานนท์ฉลาดมาก ก็เลยรู้สึกว่าจะตื่นๆ ถ้าพระอานนท์
ท่านเห็นแจ่มแจ้งจริงๆ ท่านจะเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าถึง
ห้ามบอกว่า อย่าพูดอย่างนั้นพระอานนท์ ปฏิจจสมุปบาทนี้ลึกลับ
ตราบดีที่ไม่เห็นแจ้งปฏิจจสมุปบาทนี้ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก



คำว่าเห็นแจ้งปฏิจจนสมบัติคือเห็นลงมาถึงอวิชชาเลย ไม่ใช่เห็นอยู่ผิวๆ บนๆ หลอก

พวกเราจะเห็นผิวๆ เห็นท่อนปลายๆ เห็นที่เป็นผลๆ มาแล้ว เราไม่เห็นรากเห็นเหง้ามัน เพราะฉะนั้นอาศัยความพากเพียรรู้กาย พากเพียรรู้ใจไปเรื่อย ไม่ท้อถอย รู้ทุกวี่ทุกวัน รู้ไปเรื่อยๆ เมื่อไร เข้าใจความเป็นจริงของกายแจ่มแจ้ง เข้าใจความเป็นจริงของจิตใจแจ่มแจ้ง นั่นแหละเรียกว่าวิชชา จะละอวิชชาลงไป

อวิชชา คือความไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้นิโรธ ไม่รู้มรรค ไม่รู้ทุกข์เป็นตัวต้นตอ ไม่รู้ทุกข์คือไม่รู้ร่างกายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษ พอไม่รู้ทุกข์อย่างนี้ก็เกิดสมุทัย เห็นใหม่ เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย ส่วนที่พวกเราเรียนกันได้นี้ ภาวนาเบื้องต้น เราจะเห็นว่า ถ้ามีสมุทัยแล้วจะเกิดทุกข์ มีตัณหาเกิดความอยาก ขึ้นมาแล้วใจถึงจะมีความทุกข์ รู้สึกใหม่ คนทั่วๆ ไปแค่นี้ยังไม่เห็นด้วยนะ คนทั่วๆ ไปเห็นว่า ไม่สมอยากถึงจะทุกข์ ส่วนนักภาวนา จะเห็นเลย แต่มีความอยากเกิดขึ้น จะสมอยากหรือไม่สมอยาก จิตก็ทุกข์แล้วเพราะจิตต้องทำงาน นี้กว่าเข้าใจอริยสัจ ไม่เข้าใจหลอก

ล่ำฟังเห็นว่าเพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์นี้ยังตื่น ต้องเห็นว่า เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย นี่ถึงจะลึกซึ้งจริง ไม่รู้ทุกข์คือไม่รู้ร่างกายนี้ใจนี้เป็นก่อนทุกข์ เป็นตัวทุกข์ เป็นธาตุที่มันเป็นทุกข์ พอไม่รู้ว่าเป็นตัวทุกข์ ก็คิดว่ามันเป็นตัวดีตัววิเศษ คิดว่ามันเป็นตัวเรา



นี่เพราะความไม่รู้แท้ๆ เลย มันก็เกิดความอยากที่จะให้กายนี้ใจนี้มีความสุข อยากให้กายนี้ใจนี้พ้นทุกข์ มีความอยากขึ้นมา

พอเกิดความอยากใจก็เกิดการดิ้นรน พอใจดิ้นรนก็เกิดความทุกข์อีกชนิดหนึ่งขึ้นมา ความทุกข์เพราะตัณหาไม่ใช่ความทุกข์เพราะขันธ ในขณะที่ยังอริยสังขันธ์ ความทุกข์คือทุกข์ของขันธ ขันธนั้นแหละคือตัวทุกข์ ท่านถึงสอนว่า “ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์” ทำไม่ต้องมีคำว่าอุปาทาน ทำไม่ไม่บอกว่า ว่าโดยย่อ ขันธ ๕ เป็นตัวทุกข์ เพราะขันธ ๕ บางตัวไม่ใช่ตัวทุกข์ ขันธ ๕ ยังมี ๒ ส่วน ส่วนที่เป็นตัวทุกข์กับส่วนที่ไม่ใช่ตัวทุกข์ ส่วนที่ไม่ใช่ตัวทุกข์คือบรรดาโลกุตตรจิตทั้งหลาย เพราะฉะนั้นเราจะไม่เอาโลกุตตรจิตมาทำวิปัสสนา แล้วก็ไม่มีจะทำด้วย

ให้เราใช้จิตธรรมดา จิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นอกุศล จิตที่เป็นวิบากพื้นๆ นี้ละ ให้คอยรู้คอยดูมันเรื่อยๆ ไป แต่ถ้าภาวนาไปจนถึงเห็นมหากิริยาจิต จิตของพระอรหันต์แล้ว ก็ไม่มีหน้าที่ต้องทำวิปัสสนาอีก เพราะฉะนั้นวิปัสสนาเราใช้จิตพื้นๆ จิตมนุษยธรรมดานี้ละ เพราะฉะนั้นการที่เป็นมนุษยถึงดีที่สุด วิเศษที่สุดเลย เพราะเรามีจิตที่เหมาะสมแก่การทำวิปัสสนามากเลย

จิตของพรหมไม่ค่อยเหมาะ มันนิ่งเกินไป มันคงที่มากเกินไป แต่จิตมนุษยนี้ก็กลับกลอกรวดเร็ว เปลี่ยนไปเปลี่ยนมารวดเร็วมากเลย แสดงไตรลักษณ์อย่างรวดเร็วเลย พอเราเห็นไตรลักษณ์ซ้ำแล้วซ้ำอีก



ตลอดเวลาอยู่นั้น ไม่นานใจก็ยอมรับความจริงได้ ว่าจิตนี้ก็ไม่ใช้เราหรอก ได้โสदान แล้วก็ดูกายดูใจไปเรื่อย ถึงวันหนึ่งแจ่มแจ้งเลย กายนี้ทุกซ์ล้วนๆ ไม่ยึดกาย ได้พระอนาคามี ดูลงไปอีก ถึงจิตถึงใจแล้วปล่อยวางจิตได้ ไม่ยึดจิตถึงจะจบกิจทางศาสนา และจะไม่ยึดถืออะไรในโลกอีกแล้ว ใจจะร่อนอยู่ตลอดเวลาเลย ใจจะไม่เข้าไปเกาะไปเกี่ยวกับอะไรโดยที่ไม่ต้องระวังรักษาเลย ทั้งหลับทั้งตื่นเลย ทั้งกลางวันทั้งกลางคืน มันจะมีแต่ความเป็นอิสระ เบิกบานอยู่ล้วนๆ อยู่อย่างนั้นเอง

เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ลงมา รู้ลงมาในกายรู้ลงมาในใจ จนรู้ว่า กายนี้ใจนี้เป็นทุกซ์ล้วนๆ มันจะสลัดคืน ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ คืนกายคืนใจให้โลกเขาไป พอไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ สมุทัยจะดับอัตโนมัติ เพราะสมุทัยคือความอยากให้กายให้ใจมีความสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกซ์ ทำไม่ต้องอยาก อยากเพราะว่ามันเป็นตัวเรา พอมันไม่เป็นตัวเราแล้ว สลัดคืนสลัดทิ้งไปแล้วจะอยากทำอะไร เห็นไหม สมุทัยดับเองนะ เพราะว่ารู้ทุกซ์แจ่มแจ้ง สมุทัยจะดับอัตโนมัติเลย

ทันทีที่สมุทัยดับ นิโรธจะปรากฏในขณะนั้นเลย คือนิพพาน จะปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตา นิพพานไม่มีสภาวะที่ต้องเข้าๆ ออกๆ นิพพานที่ต้องเข้าๆ ออกๆ ไม่ใช่นิพพานตัวจริง อย่างต้องนั่งสมาธิ แล้วก็เคลิ้มๆ ดับลงไป หมดความรู้สึกรู้สึก บอกว่าเข้านิพพาน ไม่ใช่ นิพพานไม่อนาถาอย่างนั้น นิพพานไม่ได้เกิดไม่ได้ดับ นิพพาน



เต็มบริบูรณ์อยู่อย่างนั้นเอง ครอบโลกธาตุทั้งหมดอยู่อย่างนั้นเอง ไม่มีความเกิดไม่มีความดับ เทียง มีแต่สันติสุข มีความสุขมหาศาล จิตที่ไปรู้นิพพานก็ได้รับความสุขของนิพพานนั้นมหาศาลเลย

เพราะฉะนั้นนิพพานไม่ใช่แปลว่าไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลย เป็นมิจฉาทิฎฐิ เรียกนตติกิฎฐิ นิพพานไม่ใช่แปลว่าสูญไปหมดเลย นั่นเป็นมิจฉาทิฎฐิ เรียกอุจเจททิฎฐิ และนิพพานไม่ใช่สิ่งที่เรียกว่า เป็นภพอันใดอันหนึ่งที่มีขันธ์อยู่ อันนั้นเป็นสัสสตทิฎฐิ เป็นมิจฉาทิฎฐิอีกชนิดหนึ่ง

นิพพานเป็นอะไร นิพพานก็เป็นนิพพาน ถ้ามานิพพานเที่ยง ไหม เที่ยง นิพพานเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข นิพพานเป็นอตตะหรืออนัตตะ เป็นอนัตตะ ไม่มีเจ้าของ ไม่มีใครจะเป็นเจ้าของครอบครองนิพพาน นิพพานไม่เคยเต็ม หมายถึงว่าไม่เคยมีเจ้าของไปจับจองพื้นที่จนเต็มพื้นที่ได้ จริงๆ นรกก็ไม่เต็มเหมือนกัน เพราะทุกคนสร้างของตัวเองได้ พอนรกตรงนี้คับแคบแล้วนะ เราทำชั่วมากๆ มันก็สร้างขึ้นม่อีก สร้างของตัวเองได้

การที่เรารู้กายรู้ใจจนเราเห็นความจริงของกายของใจ แล้วก็หมดความอยากให้กายให้ใจมีความสุข หมดความดิ้นรน เข้าถึงสันติสุขคือนิพพาน การรู้ทุกข์คือรู้กายรู้ใจชนิดนี้เรียกว่าการเจริญอริยมรรค เพราะฉะนั้นที่บอกว่า พวกเราเจริญมรรค มรรคที่พวกเราเจริญยังมีใช้อริยมรรค มรรคที่พวกเราเจริญเรียกว่าบุพภาคมรรค มรรคเบื้องต้น ไม่ถือว่าเป็นอริยมรรค แต่อาศัย



บุพภาคมรรค รู้กายรู้ใจมากเข้าๆ วันหนึ่งอริยมรรคจะเกิดขึ้น เวลาที่อริยมรรคจะเกิด รู้อริยสัง แต่รู้ตามขั้นตามภูมิ โสดาบันก็รู้เหมือนกัน รู้สิ่งเดียวกันนั่นเอง เสร็จแล้วก็ไปเห็นนิพพานอย่างเดียวกันนั่นเอง แต่ความเข้าใจไม่เท่ากัน

ครูบาอาจารย์เคยสอนหลวงพ่อกมา เราภาวนาแล้วไปถามหลวงปู่สุวัจน์ ท่านก็บอก “สงสัยอะไร พระโสดาบัน พระสภิกาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ก็เห็นของเดียวกัน เห็นสิ่งเดียวกัน แต่ความรู้ความเข้าใจไม่เท่ากัน ไม่มีอะไรยิ่งกว่านี้แล้ว” เพราะฉะนั้นสิ่งที่แตกต่างกันของพระอริยเจ้าแต่ละขั้นก็คือ ความเข้าใจไม่เท่ากัน แม้แต่พระอริยเจ้าขั้นเดียวกันก็เข้าใจไม่เท่ากัน ถึงความบริสุทธิ์อย่างเดียวกัน แต่ความรู้ความเข้าใจความแตกต่างกันจะไม่เท่ากัน แล้วแต่ว่าเคยสร้างบารมีมาทางไหน

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๐
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๒๐ ฟิล์ม ๕๐๐๖๑๕A

ประวัติหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (โดยย่อ)

เกิด พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.บ่ออมปราบศัตรูพ่าย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษา
ตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียน
โยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
สจว.รุ่นที่ ๕๗

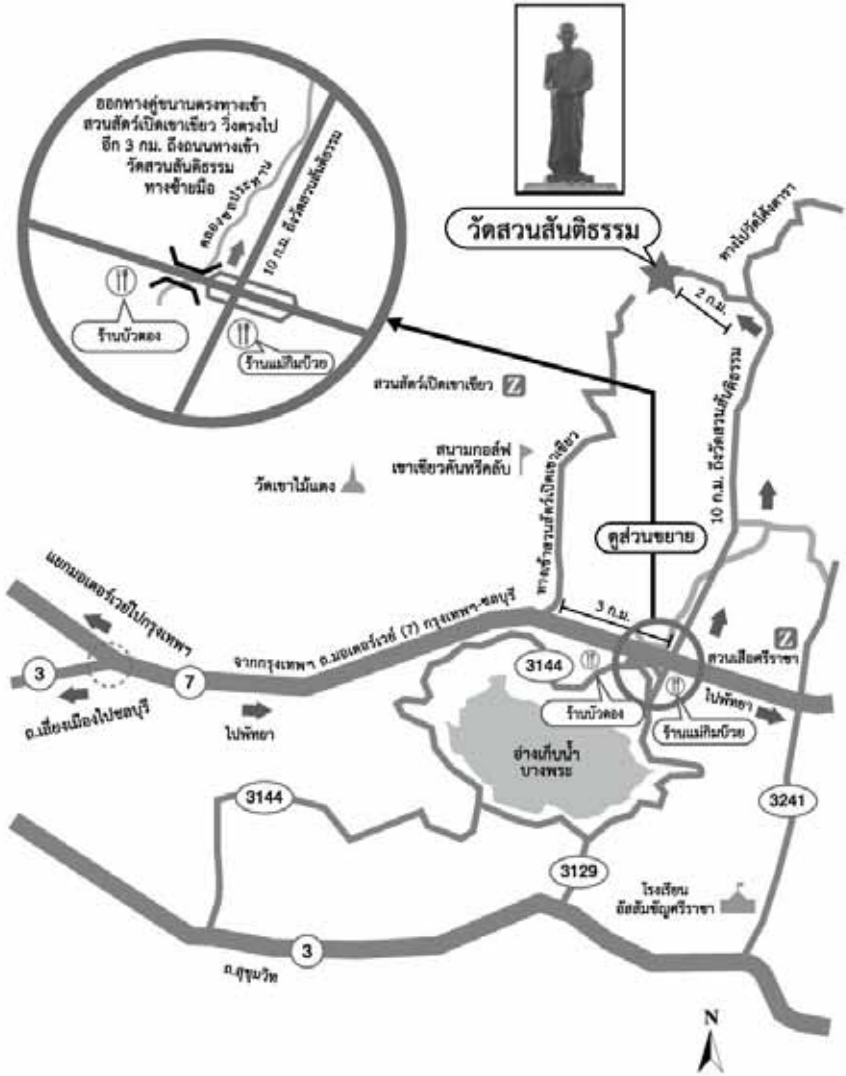
การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์
นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาพัฒนาการแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕),
ผู้อำนวยการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

การศึกษาธรรม นักรธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอน
ของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์
สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุด ฐานิโย
หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร
และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา
ณ วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบัณฑิตนันทิกุเป็น
พระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาภิราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน
๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปั่นตี่โต) เป็นพระอุปัชฌาย์

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

งานเขียน วิมุตติปฏิบัติ (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, วิถีแห่งความ
รู้แจ้ง (๒๕๔๕), ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗), ทางเอก (๒๕๔๙), วิมุตติมรรค
(๒๕๔๙) และ แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
 ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรมของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่
www.dhamma.com/calendar หรือโทร. ๐๙๖-๙๓๕-๖๓๕๙