

อุ ต ข ฉ ต
น ร ร ม ฐ ำ น

พระธรรมเทศนา

หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชโช

อุ ต ย อ ต ก ร ม ม ฐ า น

พิมพ์ครั้งที่ ๑

มีนาคม ๒๕๖๒

จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com> ติดต่อมูลนิธิฯ ได้ที่ media@lptf.org หรือ Facebook page ชื่อมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช หรือ โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙



ดำเนินการพิมพ์โดย

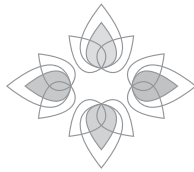
มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ

แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย



DHAMMA.COM

ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบุญโพธิ์
ปาโมชฺโช และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

1. เว็บไซต์ www.dhamma.com
2. Facebook Page ชื่อ Dhamma.com
3. Instagram ชื่อ Dhammadotcom
4. Line Official ชื่อ @Dhammadotcom
หรือใช้ QR Code นี้



คำนำ

หนังสือ “สุดยอดกรรมฐาน” ถอดความมาจากพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ วัดสวนสันติธรรม ในวันอาทิตย์ ที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑

หลวงพ่อเล่าถึงสิ่งที่หลวงพ่อได้เรียนจากหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ตั้งแต่ครั้งแรกที่ไปเรียนกรรมฐานกับท่าน จนครั้งสุดท้าย ๓๖ วันก่อนหลวงปู่ดูลย์จะมรณภาพ หลวงปู่ดูลย์ได้สอนสุดยอดกรรมฐานให้หลวงพ่อ คือ **“พบผู้รู้ ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”** ซึ่งหลวงพ่อปราโมทย์ ได้เมตตาขยายความในคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ในเรื่องนี้อย่างละเอียด

ทางมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จึงได้จัดพิมพ์พระธรรมเทศนากัณฑ์ดังกล่าว เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติของผู้ที่สนใจต่อไป

หากมีข้อผิดพลาดใดๆ เกิดขึ้นจากการ
จัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำขออภัยด้วย
ความเคารพ และขอกราบขมาต่อพ่อแม่ครูบา
อาจารย์ด้วย

มูลนิธิศีลธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺสี
มีนาคม ๒๕๖๒

อุทิศ กรรมฐาน

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันอาทิตย์ที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ช่วงแรก

ผู้ทยอด กรรมฐาน

เมื่อก่อนหลวงพ่อก็ไปหาครูบาอาจารย์เดือนละครึ่ง ทุกเดือนจะขึ้นไปหาหลวงพ่อบุชที่โคราช ซึ่งอยู่ใกล้หน่อย แล้วเวลามีวันหยุดพิเศษ มาฆบูชา วิสาขบูชา อาสาฬหบูชา วันเฉลิมพระชนมพรรษาในหลวงองค์ก่อน ช่วงนี้ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ที่วัดท่านไกลๆ หน่อย ไปสุรินทร์ ไปศรีเชียงใหม่ ที่หินหมากเป้ง หนองคาย ไปถ้าผาปล่องวัดหลวงปู่สิม เรียนกับครูบาอาจารย์ เรียนแล้วก็เอามาทำ ไม่ได้เรียนแล้วไม่ทำ

หลวงพ่อบุชท่านจะตรวจการบ้านให้ครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่ท่านจะให้การบ้าน หลวงพ่อบุชท่านจะทำหน้าที่เหมือนพี่เลี้ยง คอยแนะนำรายละเอียดเพิ่มเติมให้ เวลาครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่สอนมา บางที่ท่านกลัวเราทำผิด ครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่นี้ท่านไม่พูดมาก พูด ๑ - ๒ ประโยคเท่านั้น

ผู้ထုတ် ပြုမူချက်

เราก็ต้องไปพิจารณาเอาเอง ช่วยตัวเอง บางเรื่อง
ยากมากที่จะเข้าใจ ก็ได้อาศัยหลวงพ่อบุญ ท่านมา
ขยายความให้

เรื่องที่ยากที่สุดเลยที่ไปเรียนจากหลวงปู่
คุณธุ์ คือครั้งสุดท้ายที่ไปหาท่าน ก่อนๆ นั้นท่าน
สอนไม่ยากมากสำหรับหลวงพ่อบุญ ท่านจะสอนเป่า
ธูปไปให้เรา ทำจุดที่ธูปไปจากที่เราทำอยู่นี้ทำ
อะไร สอนมาเป็นลำดับๆ ทีแรกท่านก็สอนให้
อ่านใจตัวเอง พอเราไม่อ่าน เราไปแทรกแซงใจตัว
เองท่านก็บอกไม่ถูก ให้ไปอ่านใหม่

วิธีสอนของครูบาอาจารย์ ไม่พูดมากหรือ
บอกแต่ว่าไม่ถูกไปทำใหม่ ไม่บอกว่าไม่ถูกอย่างไร
ไม่ลงรายละเอียด บอกว่าเราไปแทรกแซงอาการ
ของจิตแล้ว ไม่ได้ดูจิตหรือ เราต้องมาพิจารณา
เอาเองว่าเราจะทำอย่างไร

ผู้ทยอด กรรมฐาน

ตอนนั้นหลวงพ่อบุญยังไม่ได้ช่วยย่อยคำสอนให้ เพราะมันไม่ยากเกินไป เราก็คลำทางเดินต่อของเราได้ เรารู้ว่าหลวงปู่บอกว่านี่แทรกแซงจิตจิตมีธรรมชาติคิดนึกปรุงแต่ง เราไปทำจนไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง รู้ตัวอยู่เฉยๆ นึกว่าดี ที่แท้ไม่ดี ท่านว่าผิด ท่านบอกให้ไปดู ไม่ได้ให้ไปทำสอนเท่านั้นแล้วก็มาหัดดู ดูจิตใจมันทำงานเหมือนคนอื่นทำงาน เราเป็นคนดู เราไม่ไปวิพากษ์วิจารณ์ เราไม่ไปแทรกแซงจงทำอย่างนี้ จงอย่าทำอย่างนี้

ไม่ไป่วนววยกับมัน จิตมันปรุงดีก็รู้ จิตมันปรุงชั่วก็รู้ จิตมันปรุงสุขก็รู้ จิตมันปรุงทุกข์ก็รู้ มันปรุงความฟุ้งซ่านก็รู้ มันปรุงความหดหู่ก็รู้ มันเป็นอย่างไรรู้อย่างนั้น รู้อยู่ ๔ เดือนเท่านั้น เข้าใจที่หลวงปู่สอนแล้ว ก็ไปเรียนกับหลวงปู่

ผู้ศษยต กรมฐำน

เรื่อย ๆ หลวงปู่บอกว่าไม่ต้องมาก็ได้แล้ว ไปได้ด้วยตัวเองแล้ว แต่เราก็ไป เรื่องอะไรเราจะไม่ไป หลวงปู่ยังอยู่ สัก ๓ เดือน ขึ้นไปหาหลวงปู่ที่หนึ่ง มีอยู่ช่วงหนึ่ง ท่านอาพาธ ลงมาอยู่โรงพยาบาล จุฬาคฯ ตอนนีเราไปง่ายหน่อย ก็เข้าไปทุกอาทิตย์ ที่โรงพยาบาลจุฬาคฯ

ช่วงท่านกลับวัด ปลาย ๆ เดือนกันยายน ปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ขึ้นไปกราบท่านครั้งสุดท้ายแล้ว อีก ๓๖ วันท่านมรณภาพ ขึ้นไปหาท่านตอน บ่าย ๆ ท่านก็สอน สอนกว้างขวางมากรอบนี้ สอนตั้งแต่การกำเนิดของโลกของจักรวาล การกำเนิดของจิตวิญญาณ สอนแปลก การทำงานของจิตวิญญาณ จนกระทั่งถึงจุดสุดท้ายของการ ปฏิบัติ

ผู้ตยอต กรรมฐาน

ท่านสอนว่าเมื่อเราภาวนาไปจนถึงผู้รู้แล้ว ท่านบอกให้จำไว้เพราะเรายังภาวนาไม่ถึง ท่านบอก **“จำไว้นะ พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”** ท่านสอนอย่างนี้แล้วท่านก็ถาม **“เข้าใจไหม”** ก็เรียนท่านว่าไม่เข้าใจแต่จะจำไว้ แล้วจะเอาไปภาวนา ท่านบอก **“เออดี จำไว้นะ”**

เราก็กกราบลาท่านออกมา เป็นครั้งเดียว เวลาที่กราบลาใจมันอาลัยอาวรณ์ คลานถอยหลังออกมา กราบท่าน ถอยออกมาเดินออกมา หันกลับไปมองอีก พยายามมองให้นานที่สุด ใจมันรู้ว่าจะไม่ได้เห็นอีกแล้ว เป็นการมองครั้งสุดท้าย ท่านก็มองตามเรา ครั้งสุดท้ายเหมือนกัน

วันรุ่งขึ้นก็ลงมากกราบหลวงพ่อบุชที่โคราช หลวงพ่อบุชท่านก็ถามหลวงพ่อบว่า ใ้หนักปฏิบัติ

ผู้ထုတ် ပြုမူချက်

ท่านเรียกหลวงพ่อกว่า “นักปฏิบัติ” ท่านไม่รู้จักชื่อหลวงปู่สิมเรียกหลวงพ่อกว่า “ผู้รู้” ท่านไม่รู้จักชื่อ ไม่เหมือนอาจารย์บุญจันทร์ อาจารย์บุญจันทร์ผู้รู้ชื่อ โดยที่เราไม่ต้องบอก น่ากลัวมากเลย อย่างพวกเรา ถ้าเจอแล้วละเลย ยิ่งกว่าหมูบะซ้อ น่ากลัว

พอเช้าวันรุ่งขึ้นก็ลงจากสุรินทร์ ไปโคราช ก็ไปกราบหลวงพ่อพุทธ หลวงพ่อพุทธถาม “ไฉนนักปฏิบัติรอบนี้หลวงปู่สอนอะไร” บอกหลวงปู่สอนบอกว่า **“พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”** หลวงพ่อพุทธท่านก็พูดวิธีพูดของท่าน ท่านจะพูดซ้ำ ๆ แล้วขอบพูดทวนที่เราพูด **“พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต”** วิธีพูดของท่านพูดซ้ำ ๆ ถ้าพูดเร็วอย่างหลวงพ่อขาดใจตายเลย เพราะท่านพูดทั้งวัน ใครไปหาตอหนไหนด่านก็พูดด้วยทั้งนั้นละ หลวงพ่อเห็นประสบการณ์ครูบาอาจารย์ ท่านทุ่มแบบนั้นไม่ไหว เราจะไม่มีแรง

ผู้ชยอด กรรมฐาน

สอนนานเท่าไรหรือ ทานบอก “**พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต** นี่เป็นสุดยอดของกรรมฐานนี้เป็นจุดสูงสุดของกรรมฐาน” แล้วท่านก็เล่าบอกว่าเมื่อ ๗ วันก่อนที่หลวงพ่อกจะไปหาหลวงปู่ ท่านขึ้นไปกราบหลวงปู่ก่อน แล้วหลวงปู่ก็บอกท่านว่า “**เจ้าคุณการปฏิบัติจะยากอะไร พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต** จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” นี่หลวงปู่สอนท่าน ๑ อาทิตย์ก่อนที่จะสอนหลวงพ่อก่อน ท่านสอนอยู่ ๒ คนเท่านั้น ๑ องค์กับ ๑ คน ที่หลวงปู่ดูเลยสอนธรรมะอันนี้

หลวงพ่อกุญท่านก็ขยายความให้ฟังว่าการทำลายผู้รู้ก็คือ การวางมัน ปล่อยวางมันลงไป เพราะฉะนั้นไม่ใช่ไปทำให้มันแตก ให้มันระเบิด ท่านกลัวเราจะพลาดไปทำลายผู้รู้ด้วยวิธีที่โง่ ๆ ผู้รู้นี่เหมือนเรือ เราต้องอาศัยผู้รู้ข้ามทะเล ถ้าเรายังอยู่

ผู้ศยอต กรรมฐาน

กลางทะเล อย่าเพิ่งทำลายเรือ เพราะฉะนั้นการ
ทำลายผู้รู้ไม่ใช่สู้มตีสู้มห้าทำ ท่านบอกว่ามันเป็น
สุดยอดของการปฏิบัติ แต่การทำลายผู้รู้คือการ
ปล่อยวางตัวผู้รู้ แต่ท่านไม่บอกว่าปล่อยอย่างไร

แล้วท่านก็บอกหลวงพ่อกอีกประโยคหนึ่ง
บอกว่า “คุณกับอาตมามาทำกติกากัน ทำข้อตกลง
กัน ใครทำลายได้ก่อนให้มาบอกกัน” เราฟังแล้ว
เราสะเทือนใจเลย ท่านเป็นครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่
ท่านพูดแบบนี้ว่า ถ้าใครได้ก่อนให้มาบอกกัน
เราก็พิจารณาทำไมท่านพูดอย่างนี้ หลวงพ่อเป็น
ลูกศิษย์หลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ดูลย์อาวุโสกว่าท่าน
อยู่ ๆ ท่านจะมาบอกว่าท่านจะสอนหลวงพ่อนี้
ทำไมได้ เสียมารยาท ท่านเลยบอกว่าถ้าใครรู้
ก่อนจะบอก คล้าย ๆ ไม่ได้ก้าวก่ายล่วงเกินหลวงปู่
ดูลย์ นิ่งามมาก ข้อวัตรปฏิบัติของพระกรรมฐาน
แท้ ๆ นิ่งดงามจริง ๆ เลย มีผู้น้อยผู้ใหญ่ เคารพกัน

ผู้ศษยอศ ภรรรมฐำน

ตามล่ำดับ หลวงพ่อฟังหลวงพ่อสะเทือนใจว่ำท่าน
งามจริง ๆ ไม่ได้สะเทือนใจว่ำกูแน่จริง ๆ ขนาด
หลวงพ่อพูรย้งบอกว่ำใครได้ก่อนมาบอกกัน เราก็
คิดว่ำท่านแหละต้องได้ก่อนเรา

ผ่านมหลายปี หลัง ๆ ขึ้นไปหาหลวงพ่อพูร
ไม่เจอ ท่านไม่สบายเป็นมะเร็ง เป็นมะเร็งที่กล่อง
เสียง เพราะพุตตลอดเวลลแบบหลวงปู่เปลี่ยน
เป็นแบบเดียวกัน ใช้เสียงเยอะ เมตตมมาก ใช้เสียง
ตลอดเวลล ไม่รู้เกี่ยวหรือเปล่ำแต่ ๒ องค์นี้มี
พฤติกรรมเหมือนกันคือ ใครไปตอนไหนก็พุตด้วย
ทั้งหมด พอท่านอาพาท ท่านก็อยู่วัดไม่ได้ ถ่ำย้ง
อยู่วัดป่าสาละวัน คนก็ย้งกับท่านทั้งวันทั้งคืน
ช่วงที่ท่านหลบไปจากวัด ท่านไปอยู่วัดภูแก้ว แถว
ปากช่องแถวนั้น หลบลงมา หลวงพ่อเปลี่ยนก็หลบ
มาอยู่ปากช่องเหมือนกัน ตรงนี้เป็นที่ลี้ภัยของ
พระภรรรมฐำน เห็นหลายองค์แล้วหลบไปอยู่

ผู้ติดต่อ กรมฐาน

ปากช่อง หาท่านไม่เจอ เวลาไปทางอิสานก็จะแวะ
เข้าไปวัดป่าสาละวัน ไปยื่นไหว้ที่หน้ากุฏิท่าน
ได้แค่นั้น ท่านไม่อยู่แล้ว หลังๆ ทุกเดือนไม่ได้
เข้าไปแล้ว มีธุระผ่านไปก็ไปไหว้ที่กุฏิท่าน

ไม่เจอท่านนานหลายปี จนกระทั่งท่านใกล้
จะมรณภาพ ท่านรับนิมนต์ไปเทศน์ที่องค์การ
โทรศัพท์ ก่อนนั้นไม่ค่อยรับนิมนต์แล้ว หาตัว
ไม่เจอเลย ถ้ารับนิมนต์นี้เราตระเวนไปฟังได้
นี่ท่านไม่ค่อยรับงาน หลวงพ่อทำงานอยู่องค์การ
โทรศัพท์ เข้าไปนั่งฟังท่านเทศน์ ท่านเทศน์จบ
เราก็คลานเข้าไปกราบท่าน หลวงพ่อครับ “ผมไม่
พบหลวงพ่อนานแล้ว” ท่านบอก “หลวงพ่ोजำได้
นักปฏิบัติมีไม่มากหรอก” ก็เรียนท่าน “หลวงพ่
ครับผมยังทำลายผู้รู้ไม่ได้เลย” หลวงพ่อพูดท่าน
ยืดอกขึ้นมา จิตทรงพลังงูบออกมาเลย แล้วท่านก็
สอน “จิตผู้รู้เหมือนฟองไข่ เมื่อลูกไก่เติบโตเต็ม

ผู้ตยอต กรรมฐาน

ที่มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง” ท่านสอนเราชนลูกชนพองทั้งตัวเลย ลงกราบท่าน นี่ท่านทำตามกติกาที่ตกลงกันแล้ว เราหาท่านไม่เจอ ท่านก็มาหาเรา กราบท่าน แล้วลงจากตึกที่ท่านเทศน์สักพักหนึ่ง รถท่านก็ออกมา ท่านก็เปิดกระจก หลวงพ่อก็ยกมือไหว้ท่าน คุณเข้าไหว้ ท่านก็พยักหน้า นี่เป็นการเห็นกันครั้งสุดท้ายแล้ว ใจรู้สึกเลย ท่านก็มอง มองหันหลังเลยจนรถไป

อาศัยครูบาอาจารย์สอนให้ **จิตผู้รู้เหมือนพองไข่ เมื่อลูกไก่เติบโตเต็มที่มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง**

นี่เราอยู่มาอีกจนกระทั่งออกมาบวช ลูกไก่ของเรามันก็ไม่เจาะเปลือกสักที บางครั้งภาวนาตั้งแต่เป็นโยมแล้ว จิตปล่อยวางจิต อย่างที่ท่านบอกว่าทำลายผู้รู้คือว่าไม่ยึดถือ ปล่อย แต่ว่าเป๊ป

ผู้ထုတ် ပြုမူချက်

เดี๋ยวมันก็จะหิบบินขึ้นมาอีก วางแล้วก็หิบบิน วางแล้ว
ก็หิบบิน อยู่อย่างนี้ ตั้งแต่เป็นโยมแล้ว ภาวนา มัน
วางไม่ได้ ใจมันรู้สึกว่าจะขาดอะไรบางอย่างอยู่
ตราบไตที่ยังขาดสิ่งนี้อยู่ ไม่มีทางที่ลูกไก่จะเจาะ
ทำลายเปลือกไข่ออกมา แต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไร
ครูบาอาจารย์ไม่บอก

ภาวนาแทบเป็นแทบตายจะรู้ว่ามันขาด
อริยสัจ เหมือนขาดความรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ
มันยังเห็นว่าตัวจิตผู้รู้นี้เป็นของดีของวิเศษ เป็น
ที่พึ่งที่อาศัย เป็นที่ฝากเป็นฝากตาย เพราะฉะนั้น
ภาวนาไปจนถึงจุดหนึ่ง จิตไม่หลงกับกิเลสทาง
ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลายแล้ว
แต่จิตตั้งมั่นอยู่ที่จิต สงบ ตั้งมั่น รู้ ตื่น เบิกบาน
เต็มไปด้วยความสุข จิตมีแต่ความสุข มีความสงบ
วิเวก เป็นจิตวิเวก สบายอยู่อย่างนั้น จนวันหนึ่ง

มันจะต้องเห็น ว่าตัวจิตผู้รู้นี้แหละคือตัวทุกข์
ถ้ามันรู้ว่าจิตผู้รู้คือตัวทุกข์แล้ว มันจะทำลายตัว
ผู้รู้ออกไปเอง

การเห็นทุกข์ สิ่งที่เรียกว่าทุกข์ คือรูปนาม
ชั้น ๕ ตัวที่เห็นยากที่สุดคือตัวจิตผู้รู้ อยู่ใน
วิญญานชั้น เป็นวิญญานชนิดที่ดูให้เห็นทุกข์ยาก
ที่สุด มันภาวนาไปแล้วมันเหมือนเที่ยง สว่างไสว
อยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน อยู่กันเป็นปี ๆ ก็อยู่ได้
หลวงปู่ดูลย์เคยสอนหลวงพ่อว่า “เราพิจารณาดู
แล้วนักปฏิบัติส่วนใหญ่ที่ว่ามีชื่อเสียงระดับครูบา
อาจารย์ใหญ่ ๆ ส่วนใหญ่เป็นผีใหญ่” เป็นผีใหญ่
คือเป็นพรหมอนาคามี ท่านไม่ขยายความแล้ว
ท่านจบแค่ผีใหญ่เท่านั้น เป็นผีใหญ่คือเป็นพรหม
ได้พระอนาคามีแล้วไปต่อไม่ได้ ที่ไปต่อไม่ได้
เพราะไม่เคยเห็นว่าตัวจิตผู้รู้คือตัวทุกข์

ผู้ศยอต กรวมฐำน

หลวงตามหาบัวถึงกับเรียกจิตผู้รู้ว่าจิต
อวิชา มันยังมีวิชาอยู่คือมันยังไม่รู้แจ้งแทง
ตลอดอริยสัจ อวิชาคือความไม่รู้อริยสัจ หลวงตา
พูดตรงๆ เลยกว่า มันเป็นจิตที่ไม่รู้อริยสัจ แต่ท่าน
เรียกว่าจิตอวิชา เห็นไหมธรรมะทุกองค์ลงมาที่
เดียวกันหมดเลย ลงมาตรงที่จิตผู้รู้เอง หลวงพ่อ
พุทธบอกว่าจิตเหมือนฟองไข่ เมื่อลูกไก่เติบโต
เต็มที่จะทำลายเปลือกออกมา แต่ไม่บอกว่าทำไม
ถึงจะโต แต่หลวงตาพูดเลยว่าจิตผู้รู้คือจิตอวิชา
ถ้าเราฉลาด เราก็จะรู้ว่าอวิชาคือความไม่รู้ทุกข์
ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้นิโรธ ไม่รู้มรรค ไม่รู้กิจต่อทุกข์ ไม่รู้
กิจต่อสมุทัย ไม่รู้กิจต่อนิโรธ ไม่รู้กิจต่อมรรค

สิ่งที่เรียกว่า

ทุกข์ คือรูปนาม ชันธ ๕ กิจต่อทุกข์คือ
การรู้ อย่างที่มันเป็น ทุกข์ให้รู้

- สมุทัย** คือตัวตณหาให้ละ
- นิโรธ** คือพระนิพพาน ให้ทำให้แจ้ง ไม่ได้
ทำนิพพานให้เกิด นิพพานไม่เกิด
นิพพานถึงไม่ดับ แต่เราเข้าไปแจ้ง
เข้าไปเห็น เข้าไปประจักษ์
- มรรค** ทำให้เจริญ เจริญตั้งแต่ยังไม่มรรค
ก็มี ไสดาปัตติมรรค เจริญไปจนถึง
อรหัตมรรค มรรคมีหน้าที่ทำให้
เจริญขึ้นเรื่อย ๆ

ตอนภาวนาเราสู้สึกมีงานต้องทำตั้ง ๔ เรื่อง
รู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เจริญมรรค ตอนลงมือ
ปฏิบัติจริง ๆ นี้รู้ทุกข์เข้าไปเอาชนะ รู้ทุกข์เข้าไปให้
แจ้ง รู้ลงไปทีจิตใจ ครูบาอาจารย์บางองค์ท่าน
เห็นว่าจิตไม่เที่ยง ท่านก็ปล่อยวางจิต บางองค์
ท่านเห็นว่าจิตเป็นทุกข์ ท่านก็ปล่อยวางจิต บางองค์
ท่านเห็นจิตเป็นอนัตตา ท่านก็ปล่อยวางจิต

ผู้ศยอต กรรมฐาน

ถ้าเห็นความไม่เที่ยงแล้วปล่อยวาง เรียกว่าหลุดพ้น โดยอนิमितตวิโมกข์ ไม่มีนิमितเพราะว่าเกิดแล้วดับ ไม่มีนิमित ถ้าบรรลุด้วยการเห็นทุกข์ เรียกว่า อปฺปณฺหิตตวิโมกข์ ถ้าบรรลุด้วยการเห็นอนัตตา เรียกว่า สุญญตวิโมกข์ เพราะฉะนั้นตอนที่บรรลุ พระอรหันต์นี้มี ๓ ลักษณะ บรรลุแล้วลงไปเดียวกัน คือทำลายตัวผู้รู้ลงไป

หน้าที่เราเรียนรู้ทุกข์ให้มาก ชั้น ๕ เป็นทุกข์ รู้สึกลงไป คอยรู้สึกอยู่ในร่างกาย คอยรู้สึกอยู่ในจิตใจของเรา ชั้น ๕ อยู่ในกายในใจเรานี่เอง รูปชั้นก็คือ ส่วนของกาย นามชั้นมี ๔ อย่าง คือ เวทนาชั้น คือความรู้สึกสุขทุกข์ เกิดขึ้นในกายบ้าง เกิดขึ้นในใจบ้าง ความสุขความทุกข์ในร่างกายมีไหม ความสุขความทุกข์อยู่ในจิตใจมีไหม มีร่างกายไม่ได้เจ็บป่วย แต่จิตใจเป็นทุกข์อย่างนี้มี เพราะฉะนั้นความสุขความทุกข์ คือ ตัวเวทนา

ขั้นธอยู่ได้ทั้งในร่างกายและอยู่ทั้งในจิตใจได้ แต่
มันเป็นนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม

นามธรรมตัวต่อไปคือตัวสัญญา ความจำ
ได้ ความหมายรู้ จำได้ นี่สีเขียว นี่สีแดง หมายรู้
ก็หมายรู้ถูกบ้าง หมายรู้ผิดบ้าง ส่วนใหญ่ปุถุชนจะ
หมายรู้ผิด อย่างหมายรู้ร่างกายจิตใจนี้ก็คือตัว
เรา ทั้งๆ ที่มันไม่ใช่ตัวเรา เพราะฉะนั้นการหมายรู้
ของปุถุชนเป็นวิปลาส เรียก สัญญาวิปลาส หมายรู้
ผิดๆ

เวลาเราทำวิปัสสนาเราหมายรู้ถูก มีจิต
ตั้งมั่นเป็นคนดู มีสติระลึกรู้รูปนาม มีสัญญา
หมายรู้ความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม เรียกว่า
หมายรู้ถูก สุดท้ายปัญญาาก็จะเกิด แต่ถ้าเรามีสติ
ไปรู้รูปรู้นามอยู่เฉยๆ จิตนิ่งๆ อยู่เฉยๆ ปัญญา
จะไม่เกิด ต้องมองรูปนามในมุมของไตรลักษณ์

ผู้ศยอต กรรมฐาน

ด้วย ต้องเห็นรูปนามในมูมของไตรลักษณ์ได้ ถึงจะเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

เพราะฉะนั้นเห็นรูปเห็นนามไม่ใช่วิปัสสนา ต้องเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามถึงจะเป็นวิปัสสนา เห็นท้องพองเห็นท้องยุบแล้วบอกเข้าคอร์สวิปัสสนา ไม่มีใครทำวิปัสสนาหรือออกไปดูท้องพองท้องยุบ เห็นอะไร เห็นท้อง ไม่ได้เห็นไตรลักษณ์ ยกเท้า อย่างเท้าเห็นอะไร เห็นเท้า ไม่ได้เห็นไตรลักษณ์ รู้ลมหายใจแล้วเห็นอะไร เห็นลมหายใจ ไม่ได้เห็นไตรลักษณ์ ทำจิ้งหะขยับมือเห็นอะไร เห็นมือ ไม่ได้เห็นไตรลักษณ์ ก็ไม่ใช่วิปัสสนา

ถ้าพุทโธไปแล้วรู้เท่าทันจิตใจ เห็นจิตใจ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง อย่างนี้ทำวิปัสสนาอยู่ ถ้ารู้ลมหายใจ เห็นร่างกายเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ตัวเรา เป็นตัวทุกข์ ทำไมมันต้องหายใจ

ผู้ชยชด กรรมฐาน

เพราะมันทุกข์ หายใจออกแล้วก็ทุกข์ก็ต้องหายใจ
เข้าแก้ทุกข์ หายใจเข้าแล้วก็ต้องหายใจออกแก้
ทุกข์ มันทุกข์ อย่างนี้มีปัญญาอยู่ เดี๋ยวปัญญาอยู่
เห็นกายนี้มันทุกข์อยู่ เห็นกายนี้ไม่ใช่ตัวเราเป็น
วัตถุธาตุมีธาตุไหลเข้าไหลออก เช่น ลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก กินอาหารแล้วก็ขับถ่ายอะไรอย่างนี้
รู้สึกลงไปวัตถุธาตุไม่ใช่ตัวเราอย่างนี้เห็นอนัตตา

ถ้าเห็นไตรลักษณ์ หมายรู้ความเป็น
ไตรลักษณ์ได้ถึงจะเป็นวิปัสสนา หรืออุจฺจิตฺตฺใจ เห็น
ว่ามันไม่เที่ยง เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย
เดี่ยวโลก เดี่ยวโกรธ เดี่ยวหลง เดี่ยววิ่งไปดู เดี่ยว
วิ่งไปฟัง เดี่ยววิ่งไปคิด หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง
มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของบังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา
นี้เห็นอย่างนี้ถึงจะเรียกว่าวิปัสสนา เห็นจิตจับผู้รู้
นั่งอยู่ที่ตัวผู้รู้หนึ่ง ๆ อยู่ ไม่ได้เห็นตัวผู้รู้เป็น
ไตรลักษณ์ ไม่ใช่วิปัสสนา ไม่ใช่ว่าอุจฺจิตฺตฺแล้วเป็น

ผู้ศยอต กรรมฐาน

วิปัสสนาเสมอไป ต้องเห็นไตรลักษณ์ ดูกายก็ต้อง
เห็นไตรลักษณ์

เพราะฉะนั้นต้องรู้จักหัดหมายรู้ ถ้าเรารู้สึก
ร่างกายแล้วใจเฉย ๆ พิจารณาลงไป คิดพิจารณา
ลงไป ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างนี้
กระตุ้นให้จิตหัดมองไตรลักษณ์ พอกระตุ้นแล้ว

ต่อไปจิตมันมองไตรลักษณ์ได้เอง ตรงที่มัน
มองไตรลักษณ์ได้เอง ตรงนั้นแหละทำวิปัสสนา
แล้ว ไม่ได้เจตนาคิดแล้ว

อีกตัวหนึ่งที่ต้องเห็นคือ ชันด์ตัวที่ ๔ เรียก
ว่าสังขารชันด์ อันแรกรูปชันด์ อันที่ ๒ เวทนาชันด์
คือ ความสุข ทุกข์ ที่ ๓ สัญญาชันด์ ความหมายรู้
ต่าง ๆ จำได้หมายรู้ ที่ ๔ คือ สังขารชันด์ ความ
ปรุงดีปรุงชั่ว ปรุงไม่ดีไม่ชั่ว อย่างโลก โกรธ หลง
เนี่ยไม่ใช่จิต ความโลก ความโกรธ ความหลง เป็น

ผู้ ด ย อ ด ก ร ร ม ร ฐ า น

สังขาร เป็นสิ่งที่เกิดมาปรุงแต่งจิต เรียกว่าสังขาร

ความดี ความชั่วทั้งหลายเป็นสังขาร อยู่ใน
กองสังขารชั้นนี้ เราภาวนาเห็นสังขารทั้งหลาย
เกิดดับ เช่น เห็นความโกรธเกิดแล้วก็ดับ ความ
โลภ ความหลงเกิดแล้วก็ดับ กุศลเกิดแล้วก็ดับ
อย่างบางทีอยากฟังเทศน์ ใจเป็นกุศลอยากฟัง
ธรรม ฟังไปสักพักหนึ่ง ใจขี้เกียจ ใจพลิกแล้ว กุศล
พลิกเป็นอกุศล รู้ทันเข้าไป มันก็ดับ กุศลเกิดแล้ว
ก็ดับ อกุศลเกิดแล้วก็ดับ อย่างนี้เรียกว่าเราเดิน
ปัญญาแล้ว ถ้าเห็นจิตนิ่งอยู่เฉย ๆ เป็นสมณะ เห็น
ร่างกายอยู่เฉย ๆ เป็นสมณะ

เห็นท้องพองท้องยุบนี้เรียกว่าเห็นร่างกาย
เฉย ๆ ไม่เห็นไตรลักษณ์ เป็นสมณะ แต่ถ้าเห็นว่า
ตัวที่พองตัวที่ยุบไม่เที่ยง ตัวที่พองตัวที่ยุบไม่ใช่เรา
อันนี้เป็นวิปัสสนาได้ เพราะฉะนั้นไม่ใช่ว่าพองยุบ

ผู้ศษยชด ภรรวมฐำน

ผด ม่นอยุ่ที่วามองถูกใหม่ ถ้ามองถูกม่นก็ถูก
เหมือน ๆ กันหมด ถ้ามองผดก็ผดเหมือน ๆ กันหมด
ไมไ่ไม่เลวกว่กันหรอภรรวมฐำนท้งหลย

ตัวศษดท้ยคือตัวจิต วิญญณษนร์ เรอจะ
เห็นจิตเกิดดับทงอยตนะ ทงตอ หู จมูก ลิ้น กย
ใจ จิตเด็ยวก็เกิดที่ตอ แลวก็ดับลงที่ตอ เกิดที่หู แลว
ดับลงที่หู เกิดที่จมูก ที่ลิ้น ที่กย ที่ใจ เกิดแลวดับ
ลงไปหมด ที่ใจนี้ถอเราฝีกให้ดี เรอจะเห็นจิตที่เป็น
ผู้รู้ จิตเป็นคณรู้ ค่อย ๆ ฝีก แลวตอไปเวลตอเห็นรูป
ม่นจะรู้ว่ารูปนี้ถูกรู้ หูได้ยนเสียง ม่นจะรู้ว่าเสียงนี้
ถูกรู้ จิตเป็นคณรู้ จิตจะตงม่นเด่นดวงขึ้นมอเป็นคณ
รู้ นี้เรียกว่จิตผู้รู้ เวลอใจคิดหรือมีคณความรู้สึก มี
ออรมณท้งหลย จิตจะไม่ไ่ไหลลงไปจมอยุ่ใน
ออรมณ จิตม่นถอนตัวขึ้นมอเป็นคณคดู ม่นเห็น
ออรมณท้งหลยผ่านมอผ่านไป สุข ทุกข์ ดี ชั่ว ท้ง
หลยผ่านมอผ่านไป เป็นษนร์ตงหอก ไมไ่ใช้จิต

ผู้ชยชด กรรมฐาน

จิตเป็นคนดู พอเข้าถึงสภาวะที่แท้จริงของจิต อะไรคือลักษณะของจิต ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เรียกว่า จิต เพราะฉะนั้นเราจะรู้จักธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ก็คือที่ครูบาอาจารย์วัดป่าเรียกว่า จิตผู้รู้ นั้นเอง เราจะเข้าไปจนถึงตัวจิตจริง ๆ แล้ว

จิตของเราไม่ใช่จิตจริง ๆ จิตของเราเป็นจิต ที่ปนเปื้อน ปนด้วยความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง ปนด้วยความดีบ้าง ความโลภ ความโกรธ ความ หลงบ้าง แล้วเราก็คิดว่าเราโลภ เราโกรธ เราหลง แต่พอจิตมันถอนตัวออกมาเป็นผู้รู้แล้ว มันจะเห็น เลย ความสุข ความทุกข์ ไม่ใช่จิตหรอก เป็นของ ถูกรู้ ถูกรู้ ความดี ความชั่ว ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ไม่ใช่จิต เป็นสิ่งที่จิตไปเห็นเข้า เราจะฝึก จนกระทั่งมีจิตเป็นผู้รู้ขึ้นมา ผู้รู้ตัวนี้ยังมี ๒ อย่าง ผู้รู้ที่ถูกรู้กับผู้รู้ที่ผิด ผู้รู้ที่ถูกรู้เกิดขึ้นมาได้ ๒ แบบ ถ้าเมื่อไหร่เรารู้ทันว่าจิตหนีไป จิตผู้รู้จะเกิดขึ้น

ผู้ศยออด กรรมฐาน

เพราะฉะนั้นทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นวิธีแบบง่าย ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วพอจิตหนีไปคิด จิตหนีไปอยู่ที่อารมณ์กรรมฐาน อย่างรู้ลมหายใจนี้ จิตหนีไปคิดรู้ทัน จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจรู้ทัน ตรงที่รู้ทันว่าจิตไหลไปไหลมานั้นแหละ จิตผู้รู้จะเกิด อีกวิธีหนึ่งต้องเข้าฌาน จนถึงฌานที่ ๒ นี้จะได้จิตผู้รู้ที่ทนทาน ประเภทอยู่ตรงนี้ นี่จิตผู้รู้ก็ไม่หายไปไหนเลย ต้องระดับนั้นขึ้นไป ซึ่งพวกเราส่วนใหญ่ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นเอาเท่าที่ทำได้ ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง จิตเคลื่อนแล้วรู้ จิตเคลื่อนแล้วรู้ ในที่สุดจะได้จิตที่เป็นผู้รู้

จิตที่เป็นผู้รู้ไม่ใช่ของประหลาด ในอภิธรรม บอกไว้ชัดเจนเลยว่าอะไรคือลักษณะของจิต ลักษณะเฉพาะของจิตก็คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ แต่จิตชอบทำเกินธรรมชาติ เกินหน้าที่ แทนที่รู้อารมณ์แล้วจะรู้

ผู้ทยอด กรรมฐาน

เฉย ๆ รู้แล้วก็ยินดีบ้าง รู้แล้วก็ยินร้ายบ้าง นี่เกินขึ้นมา ฉะนั้นถ้าเมื่อไหร่มันยินดียินร้ายขึ้นมา ก็รู้ทันเข้าไปอย่างนี้ทำงานเกินหน้าที่ เกินรู้แล้ว มันก็จะทำงานแค่นี้ พอทำงานแค่นี้มันจะเห็นขั้นนี้ ทั้งหลายทำงานได้ กระทั่งตัวจิตที่ทำงานได้นี้ไม่ใช่ตัวเรา แล้วต่อไปมันจะเห็นว่ามันเป็นตัวทุกข์ ตรงที่เห็นแตกหักลงไปว่าตัวจิตคือตัวทุกข์ ผู้รู้คือตัวทุกข์ นี่สังสารวัฏจะถล่มลงต่อหน้าต่อตาเราเลย ถล่มลงกลางอกเรานี่เอง แตกหักกันลงตรงนี่เอง

ไปภาวนา ขึ้นต้นนี้ก็หัดรู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ แยกขั้นนี้ไป ให้มันมีใจเป็นคนรู้ ร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนรู้ ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน ใจเป็นคนรู้ ร่างกายหายใจ ใจเป็นคนรู้ ร่างกายกินอาหาร ขับถ่าย ใจเป็นคนรู้ รู้ไปเรื่อย ความสุข ความทุกข์ เกิดขึ้น ใจเป็นคนรู้ ความดี ความชั่วเกิดขึ้น ใจเป็นคนรู้ เรียนรู้มันไปเรื่อย จิตผู้รู้ก็ไม่เที่ยง เดี่ยวก็เป็น

ผู้ตยอต กรรมฐาน

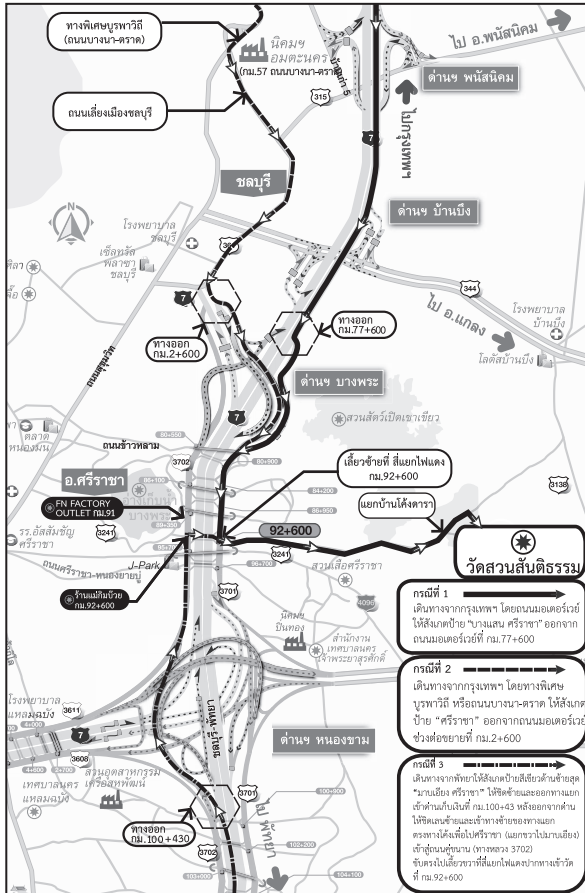
ผู้รู้ เดียวก็เป็นผู้คิด เดียวก็เป็นผู้รู้ เดียวก็เป็นผู้หลง เดียวก็เป็นผู้รู้ เดียวก็เป็นผู้เพ่ง เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ คุ้มกันก็ไม่ได้เหมือนกัน

ถ้าดูได้แบบนี้ จำที่หลวงพ่อสอนไว้ ถึงวันหนึ่งมันจะทำลายผู้รู้ไป มันทำลายตัวของมันเอง มันเจาะเปลือกออกมาเอง จิตที่บริสุทธิ์นั้นมันเจาะทำลายเปลือก สิ่งที่เป็นเปลือกคืออาสวกิเลส จะถูกทำลายออก ประโยคเดียวที่หลวงปู่ดูลย์สอน หลวงพ่อ หลวงพ่อกำลังสอนพวกเรา ๓๐ กว่านาที่ ถ้าสอนเท่าที่หลวงปู่ดูลย์สอนคงไม่ทำ คงทำไม่ไหว หน้าตาซีเกียจ ไม่ใช่ใจ หน้าตาซีเกียจ ให้ต่อสู้ ค้นคว้าไม่ค่อยทำ เลยต้องขยายความให้ฟัง ถ้าได้ยินแค่พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตทำลายจิต คงไปหาทางระเบิดตัวผู้รู้

ผู้ชยชด กรรมฐาน

มีพระไปหาหลวงพ่อที่สวนโพธิ์ฯ เคยไป
อ่านที่หลวงพ่อเขียนไว้เรื่อง พบผู้รู้ ทำลายผู้รู้
ท่านมาทำหน้าที่อย่างนี้มา (ทำหน้าที่เอ่อฯ) ผมทำลาย
ผู้รู้ไปแล้ว (หลวงพ่อ)บอกท่าน “กลับมาก่อน ท่าน
ทำลายสติ ทำลายสมาธิ ทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่ดีๆ ไปหมดแล้ว” บ้าแล้ว เรียกว่ายังอยู่กลางทะเล
แล้วไปทำลายผู้รู้ เราไม่ได้ทำลาย จิตมันทำลาย
ผู้รู้ของมันเอง เมื่อปัญญารู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ
จะทำลายอภิสวกิเลสเอง ทำลายอวิชชาเอง สอน
ให้แล้ว จำไว้ก่อน วันหนึ่งจะได้ใช้

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โทร. 096-9356359
 ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรม
 ของหลวงพ่อบาไมโพธิ์ ปาโมชฺโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar
 หรือโทร. 096-9356359