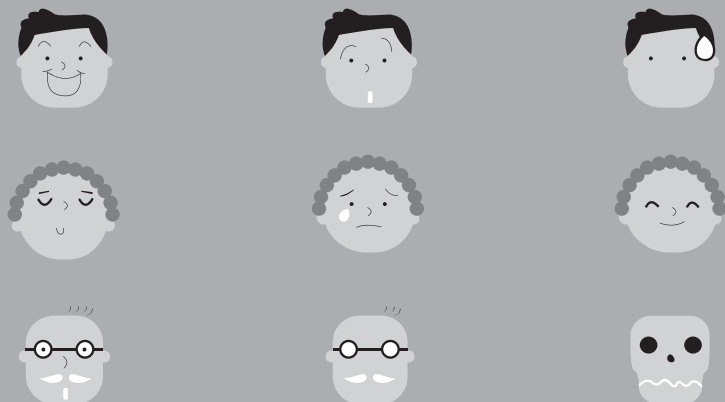




ธรรมดา
ของ
โลก

พระธรรมเทศนา
หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺสี



ธรรมด่าโลก

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑

๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนาสามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com> ติดต่อมูลนิธิได้ที่ media@lptf.org, Facebook page ชื่อมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช หรือ โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ

แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย



DHAMMA.COM

ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบราโมทย์ 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

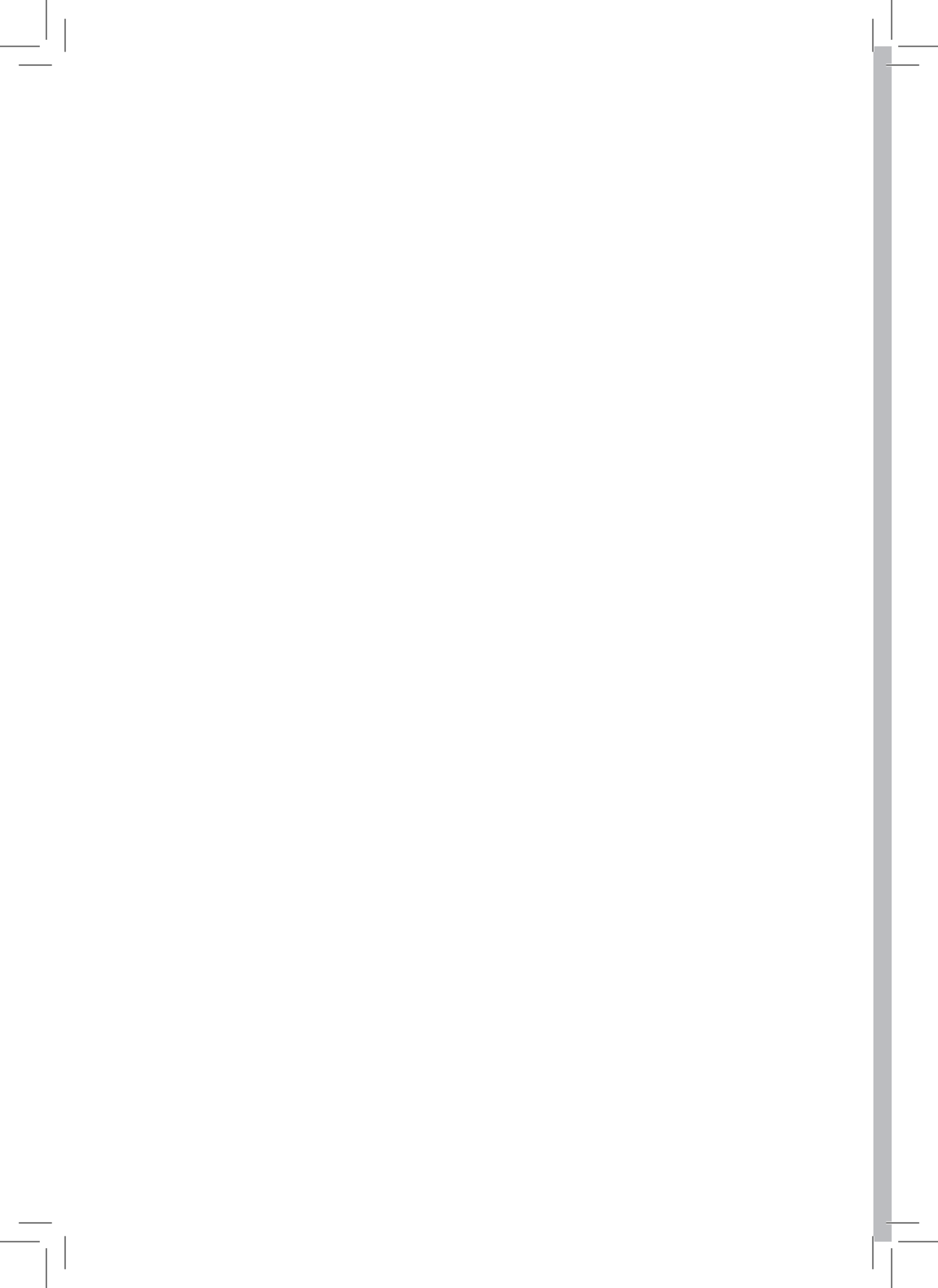


คำนำ

หนังสือ “ธรรมดาของโลก” เล่มนี้ถอดความมาจาก พระธรรมเทศนาของหลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺสี ใน วันเสาร์ที่ ๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ณ วัดสวนสันติธรรม ซึ่งเป็นการแสดงธรรมที่มีเนื้อหาต่างๆ เหมาะสำหรับผู้คนทั่วไป ทุกคนมีความทุกข์เพราะยอมรับความเป็น ธรรมดาไม่ได้ ความเป็นธรรมดาที่ว่าคือ เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา มีความพลัดพราก จากสิ่งที่รักที่พอใจ หรือประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ เป็นธรรมดา เมื่อยอมรับความเป็นธรรมดาไม่ได้ก็เป็น ทุกข์ และที่เรามาเรียนธรรมะกันก็เพื่อที่จะเรียนรู้ให้ใจ ยอมรับธรรมดาของโลก ธรรมดาของโลกก็คือ ทุกคน ที่เกิดมาต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย รวมทั้งตัวเราด้วย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การประสบสิ่งที่ไม่รัก ความ ไม่สมอยากเป็นเรื่องธรรมดา อยู่กับโลก มีลาภ มียศ มี นินทา มีสุข ก็มีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีทุกข์ เราจึงต้องมาศึกษาธรรมะ เรียนรู้และปฏิบัติธรรมเพื่อให้ ใจเรายอมรับความเป็นธรรมดาได้ในที่สุด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยจุดประกาย
ให้ผู้อ่านได้เห็นความเป็นธรรมดาของโลก และได้ปฏิบัติ
ภาวนาเพื่อให้ใจยอมรับความเป็นธรรมดาของโลกได้ใน
ที่สุด

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑





ธรรมดาของโลก



จากพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันเสาร์ที่ ๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ช่วงแรก
ดาวน์โหลดไฟล์เสียงได้ที่ [http://media.dhamma.com/
pramote/cd/077/610811A](http://media.dhamma.com/pramote/cd/077/610811A)

ธรรมดา ของโลก

ที่จริงแล้วธรรมะไม่ใช่เรื่องยาก เราไปวาดภาพอะไรที่ผิดปกติ ธรรมะเป็นเรื่องธรรมดาๆ “ธรรมะ” กับ “ธรรมดา” คำเดียวกัน ความทุกข์มันเกิดจากเรายอมรับธรรมดาไม่ได้ อย่างเราจะต้องแก้ ยอมรับไม่ได้ เรามีธรรมดาต้องแก้ ธรรมดาต้องเจ็บ ธรรมดาต้องตาย เรา ยอมรับไม่ได้ พวกเรามันมีธรรมดาเกิดแล้วต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นเรื่องธรรมดา ยอมรับไม่ได้ก็ทุกข์ แก้ขึ้นมาก็ทุกข์ เจ็บไข้ขึ้นมาก็ทุกข์ จะตายก็ทุกข์อีก เรามีธรรมดาต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ยิ่งไงก็ต้องพลัดพรากทุกคน อาจจจะจากตอนเป็น หรืออาจจจะจากตอนตายก็ได้ เขาตายก็ได้ เราตายก็ได้ ไม่มีที่ไม่พลัดพราก เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก คนที่เรารัก อย่างบ้านเราสร้างมา ทู่มเทศสร้างมาสวยงาม สุดท้ายเราก็ต้องพลัดพราก

ใครเคยได้ยินชื่อกรมพระราชวังบวรมหาสุรสิงหนาท ไหม น้องของรัชกาลที่๑ ท่านสร้างวังหน้าที่เป็นพิพิธภัณฑ์ เป็นธรรมศาสตร์ เขตของวังหน้า ท่านสร้างวังของท่านไว้แข็งแรงมากเลย ตั้งแต่รัชกาลที่ ๑ จนปานนี้ยังไม่พัง ซ่อม

ธรรมดา ของโลก

ก็ซ่อมไม่มาก โครงสร้างนี้แข็งแรง ตอนท่านจะตาย ท่านก็เสียดายว่าท่านสร้างของท่านมา อยากให้ลูกหลาน อยู่ต่อ ไม่อยาก让别人อื่นมาอยู่ ถึงขนาดว่ามีเรื่องแข่ง ไว้ว่าถ้าคนอื่นมาอยู่ ให้อยู่ไม่ได้ ให้อายนะ ไม่อยาก พลาดพราก ตัวเองอยู่ไม่ได้ก็อยากให้ลูกหลานอยู่ มันเป็น ไปได้ไหมที่เราจะไม่พลาดพรากจากสิ่งที่รัก ทั้งบ้านช่อง ทรัพย์สมบัติ หรือจากคนที่เรารัก ตามธรรมดาเป็นไป ไม่ได้ ถึงยังงี้ก็ต้องพลาดพราก ยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ต้องพลาด พราก มันมีธรรมดาที่เราต้องเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจ เป็น ธรรมดา ยกเว้นเราจะบุญมหาศาลจริง ๆ เจอแต่สิ่งที่ดี ซึ่งยังไม่เคยเจอคนที่มีบุญแบบนั้น บางองค์ท่านมีบุญ ท่านไม่เคยอดอยาก สมัยพุทธกาลบางองค์ไม่รู้จักคำว่า ไม่มี ทุกอย่างมีหมด อันนั้นบุญมาก พิเศษจริง ๆ ขนาด พวกเรานี่ มันไม่มีทางจะได้ทุกอย่างที่ต้องการหรอก

ลองนึกดูในชีวิตเราเนี่ย เรามีความอยากเกิดขึ้น มากมาย แต่เราไม่ได้อย่างที่อยาก แล้วเราไปได้ของที่ไม่ อยากเยอะเยอะเลย มีไหมเจอคนที่เราไม่ชอบ ทีแรก นึกว่าคนนี้จะคู่ชีวิตเรา คู่บุญบารมีเรา คงจะสร้างบุญมา ด้วยกัน แต่บุญเราสร้างร่วมกันมาน้อยนัก เพราะห้และ

ธรรมดาของโลก

กรรมนำโชค เลยชักเลย กลายเป็นไม่ถูกกันก็มี อยู่ด้วยกันไม่นาน การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ก็เป็นธรรมดาของชีวิต เรามีลาภ มีผลประโยชน์ ก็เสื่อมลาภได้ มียศมีตำแหน่งหน้าที่การงานก็เสื่อมจากยศจากตำแหน่งหน้าที่การงานได้ มีคนยกย่องก็มีคนด่าได้ มีสุขแล้วก็มีทุกข์ได้ ชีวิตมีธรรมดาอย่างนี้ เป็นธรรมดาของโลก ถ้าเราอยากได้รับความจริงไม่ได้ เราจะทุกข์อย่างเวลาเราพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก จากคนที่เรารัก หรือคนที่เรารักพลัดพรากจากเราไป เราทุกข์ ถ้าเรารู้สึกว่าธรรมดา โลกเป็นอย่างนี้ เราก็ไม่ทุกข์มาก ที่เรามาเรียนธรรมะกัน เพื่อจะเรียนให้ใจยอมรับธรรมดาของโลกที่เรียนกันแทบเป็นแทบตาย เพื่อให้ใจยอมรับธรรมดาของโลก

ธรรมดาของโลกก็คือ ทุกคนที่เกิดมาต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย รวมทั้งตัวเราด้วย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การประสบสิ่งที่ไม่รัก ความไม่สมอยากเป็นเรื่องธรรมดา อยู่กับโลก มีลาภ มียศ มีนิทาน มีสุข ก็มีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีทุกข์

ธรรมดา ของโลก

ทำอย่างไรใจจะยอมรับความเป็นธรรมดา อันแรก
เลยต้องหลุดออกจากโลกของความคิดความฝัน มาอยู่
ในโลกของความเป็นจริง ที่เรายอมรับความเป็นธรรมดา
ไม่ได้ เพราะเราอยู่ในโลกของความคิดความฝันเท่านั้น
เอง อยากโน้น อยากนี้ คิดเอา ยอมรับความจริงไม่ได้
หลุดออกมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง แล้วความเป็น
จริงจะสอนธรรมะเรา

วิธีที่จะให้ใจหลุดจากโลกของความคิดความฝัน
ก็คือ รู้ตัวว่าฝัน รู้ตัวว่าคิด ใครเคยฝัน แล้วรู้ว่าฝันบ้าง
มีไหม ยกมือให้ดูหน่อย พอฝันแล้วรู้ว่าฝันปุ๊บมันจะตื่น
รู้สึกไหม แต่บางคนไม่ตื่น บอกผีอำ ไม่ใช่หรืออก สมอง
ยังไม่ทำงาน เอะอะก็โทษผี ผีนี้น่าสงสาร เป็นเหยื่อของ
พวกเรา ผีมันจะมาอำเราทำไม คนแหละชอบอำกัน เรา
พยายามฝึกให้ใจเราหลุดออกมาจากโลกของความคิด
ความฝัน ตอนหลับข้างมันเถอะ จะฝันก็ฝันไปเถอะ แต่
ตอนตื่นอย่าฝันกลางวัน รู้จักฝันกลางวันไหม นั่ง ๆ คิด
อะไรไปเรื่อย ๆ หาสาระแก่นสารไม่ได้

ธรรมด่าโลก

วิธีที่จะทำให้เราไม่ไปหลงอยู่ในโลกของความฝัน กลางวัน คือฝึกสติให้ดี ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้ว พอใจเราไหลไปคิด รู้ทัน เช่น “พุทโธ พุทโธ พุทโธ” ไปเรื่อย ๆ เราคิดว่าพุทโธ พุทโธก็คือความคิดอย่างหนึ่ง “พุทโธ พุทโธ พุทโธ” ไป ใจหลงไปคิดเรื่องอื่น มันจะลืมคิดเรื่องพุทโธ พอเราเคยคิดพุทโธจนชำนาญ พอหลงไปคิดเรื่องอื่น จะหลงไม่นาน และจะนึกได้ว่า “เฮ้ย ลืมพุทโธไปแล้ว” ตรงที่เรารู้ทันว่าจิตหลงไปคิด นั่นล่ะ เราจะตื่นขึ้นมา พอเราตื่นขึ้นมาแล้ว เราไม่ไปตั้งจิตคั่น เวลาจิตมันหลงไปแล้ว หลงแล้วแล้วไป จิตดวงนั้นทิ้งมันไปเลย เราเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ กลับมา “พุทโธ พุทโธ” อย่าไปตั้งจิตคั่นมา ตรงนี้จำเป็นและสำคัญ ส่วนใหญ่พอรู้ทันว่าจิตไหลไปคิด หรือจิตไหลไปไหน จะไปเอาจิตคั่น ไม่ต้องเอาคั่น จิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา อย่าไปเสียดายจิตเลย ๆ ดวงนั้น จิตฟุ้งซ่าน เสียดายมันทำไม จิตเลย ๆ ทิ้งมันไปเลย เริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ กลับมาอยู่กับลมหายใจ มาอยู่กับพุทโธใหม่ แล้วประเดี๋ยวเดียว มันก็จะไหลไปอีก ไหลไปแนบกับลมหายใจบ้าง ไหลไปแนบกับพุทโธบ้าง มันจะเคลื่อนไป “พุทโธ พุทโธ” แล้วถล่ำไป

ธรรมด่าโลก

อยู่กับพุทโธก็มี หายใจไปแล้วถล่ำไปอยู่ที่ลมหายใจก็มี ก็ให้เรารู้ว่าจิตเคลื่อนไป มันจะตั้งมั่นขึ้นมาอีก ไม่ตั้งคืน เริ่มนับหนึ่งใหม่ คำว่าตั้งคืนมานี้ไม่เอาเลย จะทำให้เรา อึดอัด ใจจะแน่นๆ ถ้าภาวนาแล้วใจแน่นๆ ส่วนใหญ่ก็คือบังคับไม่ให้ไหลไป หรือไหลไปแล้วไปตั้งคืน จะแน่น ที่แน่นๆ มี ๒ อันเท่านั้น กลัวจะไหลไปแล้วก็บังคับไว้ กับไหลไปแล้วไปตั้งคืนมา

ฉะนั้นบางทีจิตไหลไปอยู่กับพุทโธ ไปแนบอยู่กับพุทโธ ไปแนบอยู่กับลมหายใจให้รู้ แล้วทิ้งมันไปเลย กลับมาพุทโธ มาหายใจใหม่ ไม่ต้องไปเสียดายจิตเลยๆ อย่างนั้น บางทีก็ไหลไปคิด ส่วนใหญ่ก็ไหลไปคิด คิดเรื่องโน้น คิดเรื่องนี้ ไม่ต้องดูว่าจิตคิดเรื่องอะไร จิตคิดเรื่องอะไร ไม่สำคัญ เพราะความคิดก็คือความฝันนั่นเอง ฝันเรื่องอะไรไม่มีความสำคัญ ฉะนั้นจะคิดจะฝันเรื่องอะไร ไม่สำคัญ สำคัญที่รู้ว่าคิด คิดเรื่องอะไรไม่สำคัญ สำคัญที่รู้ว่าคิด เรา “พุทโธ พุทโธ” ไป จิตไปคิด รู้ว่าจิตไปคิด ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าคิดเรื่องอะไร ไม่สำคัญ เรื่องราวที่คิดมันเป็นอารมณ์บัญญัติ ไม่มีสาระแก่นสารอะไร แต่

ธรรมดากล

อาการที่จิตไปคิดเป็นปรมัตถ์ เป็นของจริง เป็นสภาวะ
ที่จิตทำงาน

เราทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่งแล้วคอยรู้ทันจิต
ที่ไหลไปคิด หรือรู้ทันจิตที่ไหลไปแนบอยู่กับอารมณ์
กรรมฐาน บางคนดูท้องพองยุบ จิตไหลไปคิดให้รู้
จิตไหลไปอยู่ที่ท้องให้รู้ ใช้หลักเดียวกันหมด สาย
หลวงปู่เทียนขยับมือทำจังหวะ ๑๔ จังหวะ ถ้าทำ
จังหวะแล้วต้องคอยคิดว่าท่านนี้แล้วท่านไหน อย่าไปทำเลย
ฟุ้งซ่าน แต่ถ้ามันทำจนกระทั่งเป็นอัตโนมัติ คล่องแล้ว
มันไม่ต้องคิดแล้ว ไปได้เองแล้ว ก็ทำได้ แต่ทำแล้วไม่ใช่
เปลวไป จิตไหลไปอยู่ที่มือ หรือจิตไหลไปคิด ว่าท่านนี้
แล้วจะไปท่านไหน หรือไปคิดเรื่องอื่นไม่เกี่ยวกับการ
ขยับมือเลย ก็ให้รู้ทัน จิตไหลไปคิดให้รู้ทัน จิตไหลไป
แนบอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ให้รู้ทัน อย่างนี้ก็ไปแนบ
อยู่ที่มือ ให้รู้ทัน

เดินจงกรม จิตไหลไปอยู่ที่พื้น หรือจิตไหลไปอยู่ที่
เท้า ก็รู้ทัน จิตไหลไปคิดก็รู้ทัน ฉะนั้นเราทำกรรมฐาน
อะไรก็ได้ที่เราถนัด กรรมฐานทุกอย่างเสมอกันหมด บาง

ธรรมด่าโลก

คนไม่ชอบพุทโธ ชอบนะมะพะทะ ก็ท่องไป มีค่าเท่าเทียมกัน บางสำนักก็ชอบพุทธัง สະระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สະระณัง คัจฉามิ ก็ได้ อะไรก็ได้ แต่ไม่ได้บริกรรมให้จิตนิ่ง ถ้าบริกรรมให้จิตนิ่งก็ตื่นไป เราบริกรรมแล้วรู้ทันจิต เช่น “พุทธัง สະระณัง คัจฉามิ” จิตหนีไปคิดเรื่องอื่นเลย ปากก็พูด “พุทธัง สະระณัง” แต่จิตหนีไปที่อื่นแล้วให้รู้ทันว่าหลงไปแล้ว หรือ “พุทธัง สະระณัง คัจฉามิ” แล้วจิตรวมลงมาเพ่งอยู่ที่พุทธัง สະระณัง คัจฉามิ ก็รู้ทัน

ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง ที่เราถนัด อะไรก็ได้ แต่ว่าคอยรู้ทันจิตไว้ เคล็ดลับตรงนี้ ถ้าเราตีตรงนี้ไม่แตก เราทำกรรมฐานเสียเวลาเป็นชาติเลย ตอนหลวงพ่อดีๆ หลวงพ่อทำอานาปานสติตั้งแต่ ๗ ขวบ แต่ทำอานาปานสติแล้วสิ่งที่ได้ก็คือได้สมาธิ เดินปัญญาต่อไม่เป็น เพียงแต่ว่าคอยระวังไม่ให้จิตไหลออกไปเห็นอะไรข้างนอก เวลานั่งมันสว่างขึ้นมา เราเคยรู้ พอสว่างใจมันเคลิ้มลงนิดหนึ่ง มันอยากรู้ อยากเห็นอะไร มันจะวิ่งไปดูเลย พอเรานั่งไป พอใจเริ่มเคลิ้ม หลวงพ่อหายใจแรงขึ้นนิดหนึ่ง ปลูกตัวเองกระตุ้นตัวเองไม่ให้ฝัน นิमित

ธรรมด่าโลก

ทั้งหลายก็คือฝัน เราพยายามรู้สึกไป นิมิตจริงนิมิตปลอม มันก็เหมือนฝัน อย่างเราเจอกันทุกวันนี้ เราเห็นหน้ากัน เรารู้สึกเห็นกันจริง ๆ ซึ่งจริง ๆ ก็เหมือนฝัน ฝันว่าเจอกันเท่านั้น เดียวก็แยกย้ายกันไปแล้ว ทุกอย่างในโลกเป็นเหมือนฝันเท่านั้นเอง เจอคนที่รักก็เหมือนฝันว่าเจอคนที่รัก เจอคนที่เกลียดก็เหมือนฝันว่าเจอคนที่เกลียด มันฝัน ๆ อยู่เท่านั้นเอง

ฉะนั้นทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วรู้ทันว่าจิตไหลไป เราจะหลุดออกจากโลกของความคิดได้ เราจะมาอยู่ในโลกของความรู้สึกตัว เรื่องนี้เรื่องใหญ่ บางสำนัก บางคนก็สอนพุทโธ สอนสัมมาอะระหัง สอนนะมะพะทะ สอนยุบหนอพองหนออะไรอย่างนี้ สอนขยับมือทำจิ้งหะ แต่ไม่ได้เน้นว่าทำไปเพื่อรู้ทันจิต คนที่ไปเรียน จิตมันก็ไหลไปเพ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียว พลิกไปเป็นสมณะ ขึ้นวิปัสสนาไม่ได้ ฉะนั้นเราพยายามมารู้ทันจิตไว้ จิตเป็นใหญ่ จิตเป็นหัวหน้า จิตเป็นประธานของธรรมทั้งปวง ดีหรือชั่วอยู่ที่จิตดวงเดียวนี้เอง จะบรรลุมรรคผลก็เพราะจิตดวงเดียวนี้เอง ฉะนั้นทำกรรมฐาน

ธรรมด่าโลก

สักอย่างหนึ่งแล้วรู้ทันจิตไปเรื่อย ๆ จิตไหลไปอยู่ที่อารมณ์
กรรมฐานก็รู้ จิตไหลไปคิดก็รู้ ตรงที่รู้ทันว่าจิตไหลไป
จิตจะตื่น จิตจะตั้งมั่นมีสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิที่ถูกต้อง
นั้นทำให้จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้อะไร รู้ลึกตัว แล้ว
ก็ตื่น คือหลุดออกจากโลกของความคิดความฝัน แล้วก็
เบิกบาน ใหม่ ๆ จะเบิกบานมาก ต่อไปก็จะชินกับความ
เบิกบาน ก็จะเป็นรู้ ตื่น และอุเบกขา

อย่างพวกเราหัดใหม่ ๆ พอรู้ตัวได้ครั้งแรก ๆ จะ
เบิกบานมากเลย มีความสุข เกิดมาไม่เคยพบเคยเห็น
อยู่ ๆ ก็มีความสุขผุดขึ้นมาเอง ยังไม่ทันทำอะไรเลย รู้ลึก
ตัวอยู่อย่างนี้ ความสุขก็ผุดขึ้นมา โอ้ สบาย ผีก็ไปนาน ๆ
มันหายไป มันเป็นอุเบกขา เพราะมันเริ่มดีต่อต้านกับ
ความสุขระดับนี้แล้ว เลยเคยชินจนไม่รู้สึกรู้ว่าสุขแล้ว
ความรู้สึกรู้สุข ความรู้สึกทุกข์เป็นสัมพัทธ์ เทียบกัน
ขึ้นมา อย่างทุกวันเคยถูกตี ๑๐ ครั้ง วันนี้ถูกตี ๕ ครั้ง
วันนี้มีความสุข พอเคยถูกตี ๕ ครั้งจนชินแล้ว กลับไป
ถูกตี ๑๐ ครั้ง ทุกข์มากเลย สุขทุกข์มันสัมพัทธ์ เปรียบ
เทียบแปรปรวนอย่างนี้ ตอนเราได้สมาธิใหม่ ๆ ความสุข

ธรรมด่าโลก

มีทั้งวันเลย จิตใจอึมเิบเบิกบาน อยู่ไปๆ มันเป็น
อุเบกขา มันจะสุขอะไรนักหนา ใจเป็นอุเบกขา มีสติอยู่
มีอุเบกขา พระพุทธเจ้าพูดว่ามีความเป็นกลาง มีอุเบกขา
เพราะสติสมบูรณ์

ฉะนั้นเราฝึกไป ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง จิตไหล
ไปคิดแล้วรู้ จิตไหลไปอยู่กับอารมณ์กรรมฐานแล้วรู้
จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หลุดออกจากโลกของ
ความคิดความฝันแล้ว เมื่อเราหลุดออกจากโลกของ
ความคิดความฝันแล้วก็เป็นเวลาที่จะเรียนความจริง
แล้ว ความจริงแสดงอยู่ที่ไหน แสดงอยู่ที่รูปนาม
ภายในนี้ ดังนั้นพอใจเราตื่นขึ้นมาแล้ว อย่าตื่นอยู่เฉยๆ
บางคนมาเรียนกับหลวงพ่อก แล้วจับหลักไม่ได้ เทียวไป
สอนคนอื่น บอกเรียนกับหลวงพ่อกปราโมทย์มา หลวงพ่อก
ปราโมทย์บอกให้รู้สึกตัวอยู่เฉยๆ ฟังแล้วอยากเบ็ด
กะไหลกรู้ตัวขึ้นมาได้แล้ว ก็มีหน้าที่เรียนรู้ความจริง
ของชีวิต

ฉะนั้นมันมี ๒ ขั้นตอน ขั้นแรกฝึกจิตใจทำสมาธิ
จนได้สมาธิที่ถูกต้อง จิตก็จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ธรรมด่า ของโลก

หลุดออกจากโลกของความคิดความฝัน เมื่อจิตหลุด
ออกจากโลกของความคิดความฝันแล้ว ก็ทำงานที่สอง
เรียนรู้ความจริงของชีวิต การเรียนรู้ความจริงคือ
วิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีเรียนรู้ความจริง

วิปัสสนา มาจากคำว่า วิ กับคำว่าปัสสนะ
ปัสสนะแปลว่าการเห็น วิแปลว่าแจ้ง เห็นแจ้ง เห็น
ถูกต้อง เห็นตรงตามความเป็นจริงของกายของใจ
เห็นกายอย่างที่กายเป็น เห็นใจอย่างที่ใจเป็น เห็นบ่อยๆ
จนวันหนึ่งมันยอมรับความจริง เห็นทีแรกยังยอมรับ
ความจริงไม่ได้ อย่างพวกเราบางคนหัดภาวนา รู้สึก
ตัวไปแล้วก็เห็นร่างกายมันทำงานไปเรื่อยๆ วันหนึ่งยืน
แปรงฟันอยู่ กำลังแปรงฟันอยู่ รู้สึกภูบขึ้นมา “นี่มันอะไร
เนี่ย มันไม่ใช่แขนเราอีกต่อไปแล้ว รู้สึกว่ามันเป็นอะไร
สักอย่างเป็นท่อนๆ อะไรนี่” เห็นร่างกายเป็นท่อนๆ เห็น
ร่างกายเป็นวัตถุ มันไม่ใช่เรา บางคนพอเห็นแล้วไม่ใช่
เรา ร้องให้เลย ตัวเราหายไป เสียตาย อันนี้เรียกว่าทน
ความจริงไม่ได้ ชอบแต่ของหลอกลวง มันคล้ายๆ
บางคน เพื่อนบอกความจริงว่าเธอไม่สวยเลย ร้องให้

ธรรมด่าโลก

เลย คับแค้นมากเลย สวยสักหน่อยหนึ่งก็ยังดี มาว่าเรา ไม่สวยเลย ขอมรับความจริงไม่ได้ อย่างให้หลวงพ่อดู พวกเราว่าคนไหนสวยนี่ หลวงพ่อจะเหน็ดเหนื่อยมากเลย มันสวยตรงไหน หนึ่งหุ้มซี่แท้ๆ เลย ที่รื้อออกมานี่ ซี่ทั้งหมดเลย หลุดออกมาจากตาก็เรียกซี่ตา หลุดออกจากหูก็เรียกซี่หู หลุดออกจากจมูกก็ซี่จมูกเรียกซี่มูก ออกจากปากก็ซี่ฟัน ซี่ทั้งนั้นเลย ซี่เหงื่อ ซี่โคล ซี่จริง ๆ ที่ไม่ใช่ ซี่มีตัวเดียว คือเยี่ยว ที่หลุดออกมา นอกนั้นซี่ทั้งนั้นเลย แล้วมันสวยตรงไหน พอเราเห็นความจริง ไม่เห็นสวยตรงไหนเลย ใจที่ไปหลงรักผูกพันความสวยความงามในร่างกายของคนใดคนหนึ่ง ไม่มี มันเห็นความจริงแล้ว

เหมือนพระพุทธเจ้า ท่านเคยจะสอนพราหมณ์คนหนึ่ง แล้วพราหมณ์นี้มีลูกสาวสวยชื่อ มาคันทิยา มาคันทิยานี้ถือว่าตัวเองสวยสุดๆ เลย พระพุทธเจ้าต้องการจะเทศน์โปรดพราหมณ์คนนี้ เพราะว่าไม่มีบารมีแก้กล้าสมควรจะได้ธรรมะชั้นสูง พราหมณ์คนนี้มาเสนอพระพุทธเจ้า จะยกมาคันทิยาลูกสาวแสนสวยให้ เพราะพระพุทธเจ้าหนึ่งดงามมาก พระพุทธเจ้าบอกว่า

ไม่เอา น่ารังเกียจ แค่ว่าเอาเข้าไปถูกก็รู้สึกรังเกียจแล้ว
พราหมณ์จิตสลดเลย กำลังหลงใหลว่าถูกสวຍเหลือเกิน
พระพุทธเจ้าพูดปุ๊บ เห็นความจริงเลย ความสวຍความ
งามไม่มีจริง ใจสลดลงมา ฟังธรรมะชนิดเดียว บรรลุ
ธรรมะเลย ได้ธรรมะถึงอนาคามี

แต่มาคันธียาไม่ได้ มาคันธียาได้ความเจ็บแค้น
หาทางแก้แค้นพระพุทธเจ้าตลอดจนถึงวันตาย ตาม
วังวานไปเรื่อยๆ ตอนหลังไปเป็นเมียพระเจ้าแผ่นดิน ก็
แกล้งใครต่อใครที่เป็นชาวพุทธโดนแกล้งหมด แกล้ง
มเหสีองค์หนึ่ง ชื่อนางสามาวดี พระเจ้าแผ่นดินมีเมีย
หลายคน นางสามาวดีถูกแกล้ง เอาไฟเผาตาย สุดท้าย
นางมาคันธียาก็ตาย ตายแบบไม่ค่อยดี เพราะความ
จริงปรากฏ ตอนหลวงพ่อดีๆ อ่านเรื่องนี้รู้สึกทำไม
พระพุทธเจ้าใจร้าย ไปว่านางมาคันธียาจนเขาแค้นมาก
คือท่านมีอนาคตตั้งสญาน ญานของท่านญานหยั่งรู้
อยู่แล้ว คนนี้ยังงี้ก็ต้องได้อย่างนี้ ไม่มีทางเลี่ยงเลย กรรม
จะจัดสรรมา แต่ว่าพราหมณ์คู่นี้ พ่อแม่ของมาคันธียา
ควรจะได้ธรรมะแล้ว กรรมก็จัดสรรมา นี่ยอมรับความจริง

ธรรมดา ของโลก

ไม่ได้ คนที่ยอมรับความจริงได้ก็ได้ธรรมะไป คนที่ยอมรับความจริงไม่ได้ ก็ไม่ได้ธรรมะ อาจจะเสมอดัวมาเป็นคนเป็นเทวดา เป็นอะไรอย่างนี้ได้ แต่จะได้บรรลุมรรคผลไม่บรรลุเพราะจิตยอมรับความจริงไม่ได้

ฉะนั้นเราพาจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มาเรียนรู้ความจริงของร่างกาย มาเรียนรู้ความจริงของจิตใจตัวเองไป ร่างกายนี้มีแต่ความทุกข์บีบคั้น อย่างเรานั่งอยู่ เราทุกข์บ้างไหม ใครเกาไปแล้วบ้างยกมือชี้ ทุกคนล่ะ แต่ไม่รู้ตัว เกาไปแล้ว ทำไมต้องเกา มันทุกข์ มันคัน เห็นไหม มันคัน ต่อไปนี่คันได้ใหม่ ได้ เพราะมันธรรมดา เกาได้ใหม่ ได้ เรื่องอะไรต้องงออยู่ ไม่เกา แต่รู้ตัวเสียก่อน คันแล้ว รู้สึก รู้สึกแล้วรู้เสียก่อนว่ามันทุกข์ แล้วก็ค่อยเกา รู้เสียก่อนว่ามันเมื่อยแล้วค่อยขยับ เปลี่ยนท่าทาง เมื่อยแล้ว เมื่อยจริง ขยับเสียหน่อย ยิ่งลุกขึ้นเดินไม่ได้ ขยับไปขยับมา แต่รู้ว่าขยับหนีทุกข์ เห็นไหม แค่ขยับหนีทุกข์ ไม่ใช่ปิดขี้เกียจ ปิดขี้เกียจนี้ต้องการเสพสุข ฉะนั้นพระห้ามปิดขี้เกียจ แต่ว่าขยับหนีทุกข์ให้มีสติรู้ ทำไมต้องกินข้าว เพราะมันทุกข์ ทำไมต้องหยุด

ธรรมด้า ของโลก

กินข้าว กินไปเรื่อย ๆ แล้วทำไมต้องหยุด เพราะมันทุกข์
มันอึดแล้วมันทุกข์ หิวมันก็ทุกข์ ตื่นน้ำเข้าไป ไม่ได้ดื่ม
น้ำก็ทุกข์ ตื่นเข้าไป เต็มก็ทุกข์อีกแล้ว ต้องการที่ฉี่ คน
กรุงเทพฯ นำสงสาร ขับรถไปรถติดหลาย ๆ ชั่วโมง ปวดฉี่
ไม่รู้จะทำยังไง บางคนต้องเตรียมที่ฉี่เอาไว้ ในรถ ผู้หญิง
ลำบาก ยอมใส่แพมเพิร์ส ทำไมต้องทำอย่างนั้นเพราะ
มันทุกข์ นี่มีสติรู้สึกอยู่ที่กายเรื่อย ๆ จะเห็นว่ากายนี้ทุกข์
จริง ๆ เลย ไม่ใช่ของดีของวิเศษอีกต่อไปแล้ว ดูไปที่จิต
มีสติ มีใจเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ดูจิตมันทำงาน แล้ว
จะเห็นเลย จิตเต็ยวก็สุข เต็ยวก็ทุกข์ เราวิ่งหาความสุข
แทบตาย ได้ความสุขมา ความสุขอยู่แป๊บเดียว ความสุข
หายไปแล้ว

เราเคยชอบสาวคนหนึ่ง เราอยากจีบเขา ทูรณ
ทुरาย ไปจีบเขาพอเขาโอเค ยอมแลกเบอร์กับเรา ก็มี
ความสุขแล้ว แลกเบอร์แล้วโทรไป เธอไม่รับ สายไม่เคย
ว่างเลย ตายแล้ว หนุ่มคนอื่นคงกำลังจีบอยู่ มีความทุกข์
อีกแล้ว ขนาดได้เบอร์มาแล้ว พอโทรติดดีใจคุยกับเขา
นิดหน่อย มีสายเรียกซ้อน หัวใจสลายแล้ว ทำไมเขาเรียก

ธรรมด่าโลก

ซัอนแล้วขอเลิกคุยกับเรา ไปคุยกับคนอื่น แสดงว่าเราไม่สำคัญเลย ทุกข์อีกแล้ว ถ้าประเดี๋ยวหนึ่งเขาโทรกลับมา ดีใจอีกแล้ว คุยๆ ไป เดี่ยวก็หายดีใจแล้ว ความสุขในโลกสั้นนิดเดียว ดิ้นรนหาแทบตาย เหน็ดเหนื่อยแทบตาย ได้มาแล้วก็อยู่สั้นๆ แบบเดียวก็หายไป

เปียแซร์ได้มีความสุขใหม่ ใครเล่นแซร์บ้าง ยกมือสิ ถ้ามจริงๆ ไม่ต้องอาย ยกไปเลย หน้าด้านๆ หน่อย เรียนกรรมฐานต้องซื้อตรง เล่นแซร์ เปียได้ดีใจใหม่ ดีใจ แต่พอเปียแล้วนี่ ไม่ดีใจแล้ว ความสุขสั้นนิดเดียว ตอนส่ง ส่งไปเรื่อยเลย ตอนไปเปียมาดีใจ ตอนส่งก็เหน็ดเหนื่อย หาเงินส่ง เปียเสร็จแล้วยังส่งไม่หมด ก็เศร้าใจอีก รอบเป็นมือสุดท้าย บางคนเล่นแซร์ขอเป็นมือสุดท้าย เขาเซิดไปเลย เขาไม่ส่ง รอบสุดท้าย อยากรได้ผลประโยชน์เยอะ แต่ความเสี่ยงก็สูงขึ้น เป็นเรื่องธรรมชาติ

ความสุขที่เรามี ดิ้นรนแทบตาย ความสุขสั้นนิดเดียวแล้วก็ดับ ความทุกข์ก็เกิดดับเหมือนกันไปคู่ให้ได้ แต่เราจะรู้สึกว่าความสุขสั้นเสมอ ความทุกข์ยาวเสมอ

ธรรมดา ของโลก

เพราะเราอยาก เรายอมรับความจริงไม่ได้ ว่าความสุข
มาแล้วต้องไป เราก็อยากให้อยู่นาน ๆ เราก็เลยรู้สึก
มันสั้น ความทุกข์เราอยากให้มันไปเร็ว ๆ เรายอมรับ
ความจริงไม่ได้ ว่าเหตุของความทุกข์ยังอยู่ เรายอมรับไม่
ได้ ความทุกข์เกิดขึ้นเราก็อยากให้มันหาย มันไม่หาย
อย่างที่ใจเราอยาก ต่อไปจะรู้สึกความทุกข์นี้ยาว จริง ๆ
มันสั้น มันยาวพอดีกับเหตุของมัน เราจะมาเรียนรู้
ความจริง ความสุข - ความทุกข์เกิดแล้วก็ดับ บังคับไม่ได้
ความดี - ความชั่วที่เกิดขึ้นมา เกิดแล้วก็ดับบังคับไม่ได้
เหมือนกัน พอเรียนรู้ความจริงอย่างนี้มาก ๆ เราจะรู้ว่า
ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเราเป็นของชั่วคราว เพราะฉะนั้น
เวลาพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ใจมีความทุกข์ขึ้นมาเรา
เห็นเลย ความทุกข์เกิดแล้วเราเฉย ๆ เราเป็นอุเบกขา
กับความทุกข์ มันของธรรมดา เกิดมาแล้วก็ต้องพลัด
พรากกันอย่างนี้ เจอแล้วก็ต้องจาก ใจมันเห็นธรรมดา ใจ
มันยอมรับได้ ใจไม่ทุกข์

ฉะนั้นเรามาเรียนรู้ความจริง วิธีเรียนรู้ความจริง
คือหลุดออกจากโลกของความฝันมาอยู่ในโลกของความ
จริงกัน ด้วยการทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่งแล้วรู้ทันจิตที่

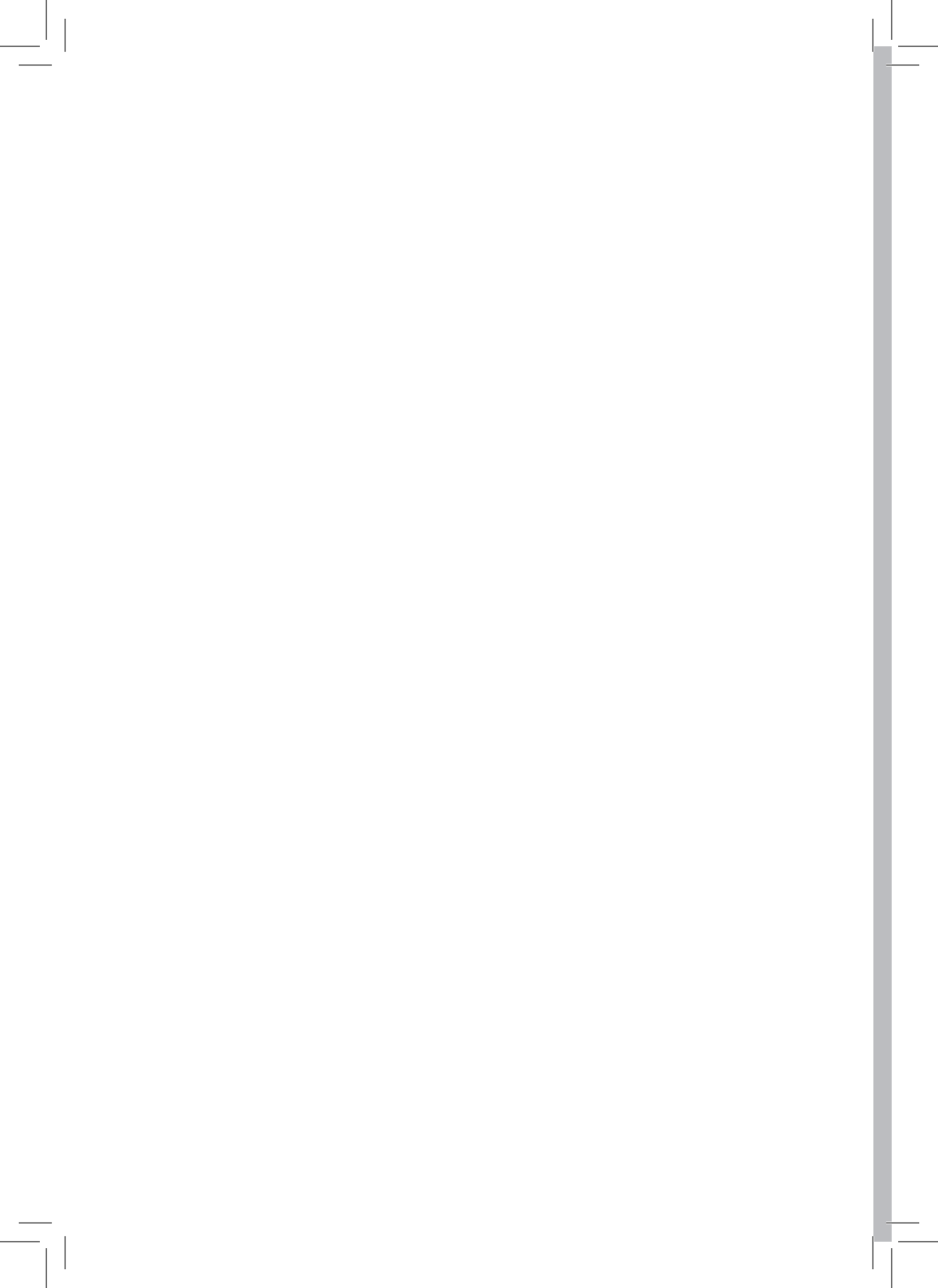
ธรรมดา ของโลก

ไหลไป ไหลไปไหนก็รู้ ไหลไปคิดก็รู้ ไหลไปแนบอารมณ์
กรรมฐานก็รู้ จิตจะตื่นขึ้นมา พอจิตตื่นแล้วก็มาเรียนรู้
ความจริงของกายของใจไป รู้สึกอยู่ที่กายเรื่อยๆ กายนี้
ทุกข์จริง ความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จิตใจก็เต็ม
ไปด้วยของไม่เที่ยง เต็มไปด้วยของบังคับไม่ได้เพราะ
ยอมรับความจริงได้ ว่ากายนี้ทุกข์ พอแก่ก็เรื่องธรรมดา
พอเจ็บก็เรื่องธรรมดา พอตายก็เรื่องธรรมดา เพราะเรา
เห็นอยู่แล้ว เห็นตั้งแต่ก่อนแก่ ก่อนเจ็บ ก่อนตายแล้วว่า
มันทุกข์จริงๆ ตัวทุกข์มันแก่ ตัวทุกข์มันเจ็บ ตัวทุกข์
มันตาย เป็นเรื่องธรรมดา ใจเข้าถึงธรรมดา เข้าถึงธรรมะ
ใจมันยอมรับแล้วสุขทุกข์ คือความรู้สึกทุกอย่างชั่วคราว
แล้วเราจะพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก ความรักมันก็ของ
ชั่วคราว มันจะอยู่ชั่วคราว สิ่งที่เรารักมันก็เป็นของไม่
เที่ยง มันก็แปรปรวนไป เป็นเรื่องธรรมดา ดีใจแล้วที่
ครั้งหนึ่งได้เคยรัก ได้เคยมีความสุข แต่ว่ามันสูญเสีย
ไปแล้ว เป็นเรื่องธรรมดา แล้วเวลาคนที่เรารักตายไป
อย่ามัวแต่เสียใจ ให้นึกเสียว่าตอนอยู่ด้วยกันเคยมีความ
สุขมาแล้ว ความสุขมันมานานพอสมควรแล้ว มันก็
พลัดพราก ธรรมดา

กรรมดา ของโลก

ใจมันจะเจออะไร เจอปรากฏการณ์อะไร จะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คนที่รัก จะเจอสิ่งที่ไม่รัก เจอคนที่ไม่รัก จะไม่สมหวัง หวังแล้วไม่สมหวัง เป็นเรื่องธรรมดาหมดเลย เพราะเราเห็นแล้วว่าความรู้สึกทุกอย่างเกิดแล้วดับ สมหวัง ดีใจแป๊บเดียวก็หาย ไม่สมหวังเสียใจแป๊บเดียวก็หาย ฉะนั้นหวังแล้วไม่ได้ อย่างอยาก ธรรมดาอยากแล้วไม่ได้ อย่างอยาก เรื่องธรรมดา ใจก็ไม่หวั่นไหว

เราเรียนรู้ความจริง จนเราเห็นว่าธรรมดาของกายเป็นอย่างไร ธรรมดาของใจเป็นอย่างไร สมหวังบ้าง ผิดหวังบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ดีบ้าง ร้ายบ้าง ธรรมดา เราก็เข้าถึงธรรมะ ใจเรากับธรรมะก็เข้าถึงกันเราก็ไม่ทุกข์แล้วทีนี้ อะไรเกิดขึ้นก็ไม่ทุกข์ สิ่งที่เราได้มากที่สุดคือความพ้นทุกข์ เรียนรู้ความจริง ได้ธรรมะเพื่อพ้นทุกข์





ชาวพุทธไม่ยอมจำนน กับกรรมเก่า



จากพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
วันเสาร์ที่ ๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ช่วงสาย
ดาวโหลดไฟล์เสียงได้ที่ [http://media.dhamma.com/
pramote/cd/077/610811B](http://media.dhamma.com/pramote/cd/077/610811B)

ธรรมด่าโลก

กรรมฐานไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไรหรอก สังเกตตัวเองไปเรื่อย ๆ ความรู้สึกแต่ละขณะ ๆ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าเราเห็นจนชิน ต่อไปเราจะไม่ตื่นเต็นกับความรูสึกนานาชนิด ไม่หลงกับมัน พวกเราหลงเหยื่ออย่างความสุขเป็นเหยื่อล่อเรา เราก็ดิ้นรนแสวงหากัน ทำยังไงจะมีความสุข บางคนก็ถ้าได้เห็นรูปอย่างนี้ เห็นผู้หญิงคนนี้จะมีความสุข เห็นผู้ชายคนนี้จะมีความสุข ได้ยินเสียงอย่างนี้มีความสุข ได้ยินเสียงอย่างนี้ทุกข์ ก็แสวงหาสุข ได้รสชาติอย่างนี้มีความสุข บางคนตะเกียกตะกาย ชอบเที่ยวหาของอร่อยกิน ลำบากตรากตรำ รถติดยังไงก็พยายามจะไป ไปกินของอร่อย แล้วอร่อยประเดี้ยวเดียว ก็อย่างนั้น ๆ ละ

เราเที่ยวหาความสุข ความสุขมันมาล่อให้เราดิ้นรนหามัน พอมันหายไป เราก็ทุกข์ทรมาน ทุกเรื่องแสวงหารูป หาเสียง หากลิ้น หารส หาสัมผัส หาความสนุกสนานทางใจ หรือบางคนก็นั่งสมาธิหาความสงบทางใจ พอใจในความสุข พอใจในความสงบ แต่สิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง ไม่เคยมีความสุขอะไรที่เที่ยง ไม่มี ความสงบ

ธรรมดา ของโลก

อะไรที่เที่ยง กระทั่งความดีทั้งหลายก็ไม่เที่ยง บางครั้งเราก็ใจดีรู้สึกใหม่ บางครั้งเราก็ใจร้าย ความดีก็ไม่เที่ยง สิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอนก็คือความจริง ฉะนั้นเราต้องการสติ จะ เราต้องการความจริงที่เรามาปฏิบัติธรรมนี้เพื่อมาเรียนรู้ความจริงของกาย มาเรียนรู้ความจริงของใจตัวเองไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งรู้ว่า ธรรมดา กายนี้เป็นทุกข์ กายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตัวทุกข์มันเด่น หรือเห็น ว่าจิตนี้ไม่เที่ยง ตัวไม่เที่ยงมันเด่น แล้วก็บังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา

พอเราเห็นความจริงของกายของใจแล้ว อะไรเกิดขึ้นในกายก็ธรรมดา เวลาเราแก่ก็ธรรมดา เวลาเจ็บมันก็ธรรมดา เวลาจะตายก็ธรรมดา เราเห็นความจริงของจิตใจจนช้ำชองแล้ว เวลาเจอสิ่งที่รัก ก็อย่างนั้น ๆ ละ มีความสุขแป๊บ ๆ เจอสิ่งที่เกลียด พลาดพรากจากสิ่งที่รักแล้วมาเจอของไม่ดีอีก ใจก็ไม่ชอบเราก็เห็นอีก ความไม่ชอบมันก็ของชั่วคราว เป็นของหลอก ๆ เหมือนฝันร้ายเท่านั้นเอง เวลาเจอสิ่งที่ดี เจอคนที่เราถูกใจ เหมือนเราฝันดี เวลาพลาดพรากจากสิ่งที่เราพอใจ คนที่เราพอใจ

ธรรมดากล

เหมือนเราฝันร้าย เวลาเจอสิ่งที่ไม่ดี ก็เหมือนฝันร้าย
สิ่งที่ไม่ดีหายไป เหมือนฝันดี มันฝัน ๆ เท่านั้น

ตื่นออกมาอยู่ในโลกของความจริง ความจริงคือ
ทุกอย่างไม่ว่าที่ ทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตามใจอยาก เป็นไป
ตามเหตุ อนัตตาแปลว่าไม่อยู่ในอำนาจบังคับ คือเรา
บังคับไม่ได้ อยากไม่ได้ แต่เขาเป็นไปตามเหตุของเขา

ร่างกายก็เป็นไปตามเหตุของร่างกาย อย่างเรา
เป็นมนุษย์ ยีน (gene) มันกำหนดมาแล้ว อายุเราได้แค่นี้
ไม่เกินนี้หรอก ยกเว้นรถทับตายเสียก่อน หรือป่วยตาย
เสียก่อน ถึงไม่เจ็บไม่ป่วยอะไรเลย ก็มีอายุ มีลิมิต (limit)
ของมัน ยีนมันกำหนดมาตั้งแต่แรกแล้ว ใครมากำหนด
ยีนนี้ ทำให้เราได้อัตภาพ ได้ร่างกายมนุษย์แบบนี้ขึ้นมา
แล้วก็มียีนอย่างนี้ขึ้นมา เพราะกรรมเป็นตัวกำหนดเรา
มา กรรมให้ผลเราทำให้เกิดเป็นมนุษย์ มีอายุก็ประมาณนี้
แหละ ไม่มากเท่าไร สัก ๑๐๐ ปี ก็แก่นักหนาแล้ว
หากคนถึง ๑๐๐ ปี หากากแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
มันกำหนดไว้แบบนี้ ยีนมันกำหนดเลยพออายุขนาดนี้
ต้องเริ่มเหี่ยวแล้ว ต้องแก่ กรรมเป็นตัวกำหนดมา ให้เรา
ได้อัตภาพอย่างนี้ มีกายมนุษย์อย่างนี้

ธรรมด่า ของโลก

พระพุทธเจ้ามีความดีมาก นึกออกไหม สะสมบุญบารมีมากใช้ไหม อ่านชาดกบารมีท่านเยอะ ท่านสร้าง ความดีมากมาย ทำไมอยู่ได้แค่ ๘๐ ปี เพราะว่าเกิดใน อุตภาพของมนุษย์ก็อยู่ได้ประมาณนี้ ถ้าท่านอยากอายุ ยืน ท่านไปเกิดเป็นพรหม เป็นพรหมแล้วท่านก็จะมา เทศน์ให้เราฟัง คราวนี้เราก็ฟังไม่ออก เรามองไม่เห็น เรารู้จักพรหมอย่างเดียวว่าเฝ้าโรงแรมได้ ท่านก็เลยไม่ เอา

สิ่งที่เราเจอ กรรมเป็นตัวกำหนดมาอีกทีหนึ่ง แล้ว กรรมเก่าทำให้เราเจอปรากฏการณ์อย่างนี้ เช่น เราได้ ร่างกายอย่างนี้ เราก็ทำกรรมใหม่ เช่น เราคอยดูแล ร่างกายให้ดี มันก็อายุยืนหน่อย ไม่ประมาท มีกรรมเก่า กรรมใหม่ ชาวพุทธไม่ยอมจำนกับกรรมเก่า กรรมเก่า ส่งผลให้เราเจอคนนี้ เกลียดชังกันมากเลย มาเจอกันอีก แล้ว เพราะว่าอาฆาตกันไว้ กลับมาเจอกันอีก มันอยู่ที่ กรรมใหม่ เราจะสานต่อความเกลียดชังไป หรือเราจะ เลิก สร้างกรรมใหม่ เป็นมิตรกับเขา คินดีกับเขาอะไร อย่างนี้ก็ได้ ฉะนั้นตัวชี้ขาดคือกรรมใหม่ อย่าไปเชื่อ

ธรรมด่าโลก

กรรมเก่า กรรมเก่ามันแค่ส่งผลให้เกิดปรากฏการณ์ที่เราไปเจอเข้า เราต้องเจอคนนี้ เราต้องพลัดพรากคนนี่นี้เป็นผลของกรรม แล้วมีกรรมใหม่ด้วย อย่างกรรมเก่าเคยส่งมาว่าคนนี้เป็นคู่เรา ควรจะครองรักกันได้นาน เราทำกรรมใหม่ชั่ว คือเจ้าชู้แหลกเลย มันก็แตก บ้านก็อยู่ไม่ได้ ฉะนั้นไม่ใช่เรื่องทุกอย่างเป็นกรรมเก่า ดูให้ดีเถอะตัวชี้ขาดคือกรรมใหม่นี้เอง ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ทำเอาเอง

ฝึกนะ ความจริงที่เห็นว่าชีวิตเราเคลื่อนไหวไปตามกรรม เป็นสังขจะในฝ่ายโลกียะ ส่วนสังขจะในฝ่ายโลกุตระก็คือเรื่องอริยสังข ๔ ที่เราดูกายจนเห็นกายเป็นทุกข์ ดูใจ เห็นใจเป็นทุกข์ นั่นเรียนรู้อริยสังข จะพาเราพ้นทุกข์ไป พ้นโลกไป ความจริงเลยมี ๒ ระดับ ระดับที่อยู่กับโลก ต้องรู้จักเรื่องกรรม กฎของกรรม ระดับที่จะพ้นโลก ต้องรู้จักเรื่องอริยสังข ถ้าเรารู้แบบนี้ ทางโลกเราก็ตี ทางธรรมเราก็ตี ค่อยๆ ฝึกไป

อย่างตัวสัมมาทิฏฐิ ไปดูสิ ๔ ตัวแรก เป็นเรื่องทางโลก รู้เหตุ รู้ผล รู้เหตุและผล รู้ความสัมพันธ์ของเหตุและ

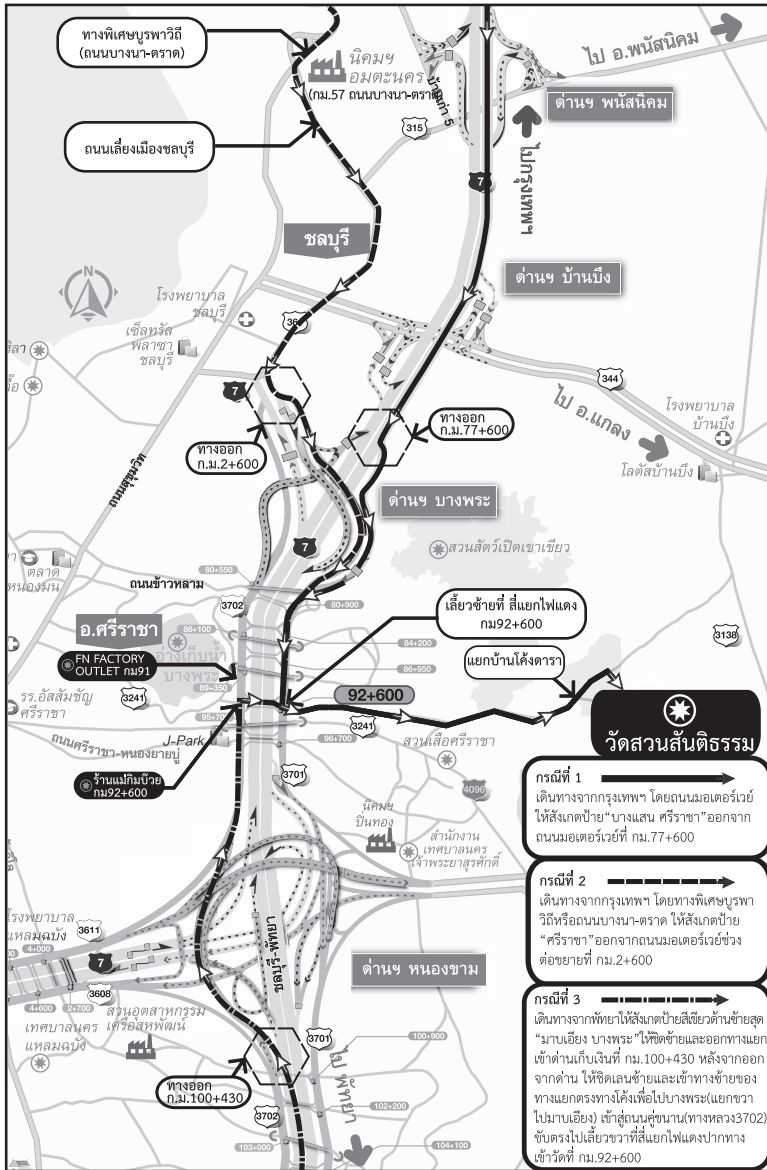
ธรรมด่าโลก

ผล เป็นเรื่องทางโลกๆ แล้วก็ ๔ ตัวหลังเรื่องอริยสัจ สัมมาทิฎฐิ ไม่ใช่มีแต่มุ่งไปโลกุตระ แล้วทั้งทางโลก ไม่ใช่ทางโลกก็ต้องดำรงตัวให้ถูก ฉะนั้นธรรมชาติของท่านมีทั้งโลกียธรรม กับ โลกุตระธรรม อย่างมั่ว ไม่ใช่พระพุทธเจ้าสอนให้เจริญสติอย่างเดียว พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนพูดเอาเอง พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกให้เจริญสติอย่างเดียว ไม่ได้เคยสอนอย่างนั้นเลย

ท่านสอนว่าความชั่วทั้งหลายให้เลิก บาปอกุศลให้เลิก กุศลทั้งหลายให้ทำ แล้วก็ฝึกจิตใจให้สงบแล้ว จิตใจจะสงบแล้วฝึกได้หลายอย่าง เครื่องมือมีหลายตัว มีสติ จิตใจก็สงบแล้ว มีสมาธิจิตใจก็สงบแล้ว มีปัญญาเห็นสงบแล้วแบบสะอาดหมดจด ใจก็ดีขึ้นๆ ค่อยๆ ฝึกไป สิ่งที่เราต้องฝึก ต้องทำ ต้องเรียนรู้มีมากมาย มันทำให้เรารู้สึกแล้วจะทำอย่างไรดี ทางโลกก็เรื่องเยอะ ทางธรรมก็เรื่องเยอะต้องฝึก

เจริญสติไว้ สติเป็นแกนกลาง ในการทำกุศล มีสติไปเรื่อยๆ ทางโลกก็จะดีขึ้น ทางธรรมก็จะดีขึ้น ฝึกสติ มีสติไป ร่างกายเคลื่อนไหวรู้ จิตใจเคลื่อนไหวรู้ไปเรื่อยๆ ต่อไปก็เข้าใจทั้งโลกทั้งธรรม ค่อยๆ ฝึก

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โทร.จสอปวันและเวลาแสดงธรรม
 ของหลวงพ่อบราhmeย์ ปาโมะโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar
 หรือโทร. 096-9356359