



# ธรรมะ ใจ ดี

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี



# ธรรมะ โดนใจ ๔

บางส่วนจากพระธรรมเทศนา  
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
รวบรวมโดย ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

# ธรรมะ โดนใจ ๔

บางส่วนจากพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
รวบรวมโดย ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กันยายน ๒๕๕๙

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

## สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทาง  
สื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรม  
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรม  
เทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com>

ดำเนินการพิมพ์โดย

บริษัท ปริมา พับบลิชซิง จำกัด

๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ

แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทร. ๐๒-๗๑๗๕๑๑๑

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาค  
ของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณา  
ตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สม  
เจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย

## คำนำ



คำสอนสั้น ๆ ในหนังสือหนังสือชุด ธรรมะโดนใจ ยังคงเดินทางทำหน้าที่กระตุ้นจิตเตือนใจคนอ่านอย่างต่อเนื่อง มาจนถึง ธรรมะโดนใจ เล่มที่ ๔ นี้

อ่านหนังสือแล้ว หันมาอ่านใจตนเอง ฝึกรู้ทุกข์ เพื่อการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
๑๕ กันยายน ๒๕๕๗





สัมมาทิฏฐิ

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ครอบคลุมอยู่ในหลักธรรมแม่บทอันหนึ่ง คือ อริยสัจ ๔ ถ้าเมื่อไรเราเข้าใจอริยสัจ ก็เรียกว่าเราได้ “สัมมาทิฏฐิ”

สัมมาทิฏฐิ คือเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา ถ้าคนถามเราว่าอะไรคือพระพุทธศาสนา ตอบได้ว่า สัมมาทิฏฐิ เราจะเรียนธรรมะในภาคปริยัติ ให้รู้วิธีปฏิบัติ จนกระทั่งเกิดสัมมาทิฏฐิขึ้นในใจเรา เป็นความรู้ถูกต้องความเข้าใจถูกต้องในอริยสัจ

ถ้าไม่มีอริยสัจ ก็คือไม่มีศาสนาพุทธ บางท่านพยายามมองโลกแง่ดี บอกว่าแค่นี้มีศีล ๕ ข้อหนึ่ง ก็ยังมีศาสนาพุทธอยู่

ศีล ๕ มีมาก่อนพระพุทธเจ้า ที่พระพุทธเจ้ามาประกาศคือธรรมจักร วงล้อแห่งธรรมะ คืออริยสัจนั่นเอง อริยสัจเป็นธรรมะที่ไม่มีใครต้านทานได้ เมื่อหมุนไปแล้ว ไม่มีใครเถียงได้ แต่ว่าจะไม่เหลือคนหมุน ถ้าคนที่จะหมุนธรรมจักรไม่ศึกษา



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม  
วันที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๓ ไฟล์ ๕๙๐๑๒๒







เรียนให้หายหลง

สัตว์นั้นเกิดอยู่ในภพอะไร ก็ติดใจอยู่ในภพอันนั้น ดังนั้น สัตว์ที่จะเข้มแข็งจะกล้าออกจากภพมีไม่มากหรอก ชาวพุทธเราจึงเป็นคนส่วนน้อย แต่ปู่ป๊าจะทำให้ออกจากภพ พวกเราทำไม่ได้ ค่อย ๆ ฝึกเอา

ฝึกจนเราเห็นความจริงของรูปนาม เรารู้ว่ารูปนามคือตัวทุกข์ คราวนี้มันออกของมันเอง มันรู้แล้วว่า ตรงนี้ไม่ดี มันไม่เหมือนหนอน หนอนรู้สีกว่ากินอื่ก็ดี อยู่ แต่ว่าพอเราภาวนาขึ้น กินอื่ไม่ดีแล้ว คล้ายใจเรา ยกกระต๊อบขึ้นไป ใจมันจะไปสู่พระนิพพาน สิ่งที่เราจะเรียนคือเรื่องเหล่านี้ เรื่องทำอย่างไรเราจะฝึกจิตให้พร้อมสำหรับการเจริญปัญญา นี่คือขั้นตอนที่ ๑

ขั้นตอนที่ ๒ เมื่อจิตพร้อมที่จะเจริญปัญญาแล้ว ก็ลงมือเจริญปัญญาให้ถูกหลักที่พระพุทธเจ้าสอน เมื่อถูกหลักแล้ว ทำให้มากเจริญให้มาก มรรคผลจะเกิดขึ้นเอง ไม่ต้องห่วงเรื่องการละ ไม่ต้องเสียดายโลก เมื่อสติ สมาธิ ปัญญาแก่รอบแล้ว มันไม่เสียดายของมัน

เอง ไม่ต้องฝืนเลย โอ๊ย ฝืนใจ อาลัยอาวรณ์ ไม่ต้อง  
เลย มีแต่ โอ๊ย เมื่อไหร่จะพ้นมันไปสักที มีแต่กองทุกข์  
เพราะฉะนั้นเรียนแล้วไม่สูญเสีย ไม่ใช่ชาวพุทธเรียนแล้ว  
รู้สึกสูญเสีย เสียทุกอย่าง เสียกายเสียใจ ไม่ใช่ มันจะ  
รู้เลยว่า มันไม่น่าเอา คนที่ติดอยู่กับโลกก็คือคนหลง  
เท่านั้นเอง เราจะเรียนให้หายหลง



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






ทำความรู้จักตัวเอง

เวลาชีวิตมีปัญหา เราโทษโน่นโทษนี่ บางทีลืมโทษตัวเอง เรามีส่วนสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น เราไม่ยอมรับ ไม่ดู เราเห็นแต่ว่าคนอื่นทำปัญหา นี่เราไม่รู้จักตัวเอง แก้ปัญหายาก อย่างบางคนไปอยู่ที่ไหนก็มีเรื่องกับเขาตลอด ไม่ได้ดูตัวเอง อยู่ตรงไหนก็ไม่มีความสุข

เรามาฝึกตัวเอง ทำความรู้จักตัวเอง อยู่ตรงไหนก็มีความสุข เรียนรู้มาก ๆ มรรคผลนิพพานมีจริง ๆ อยู่ที่เรฝึกจริงหรือเปล่า เรียนรู้ความจริงไหม เราเรียนรู้ความจริง รู้จริง ๆ รู้ของจริง รู้ความจริง ใจก็เข้าถึงธรรมะ ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ต้องอดทนดูแล้วดูอีก



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม  
วันที่ ๒๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๓ ไฟล์ ๕๘๐๒๒๖B



ชาวพุทธไม่กังวล  
ถึงกรรมเก่า



โยม : กราบนมัสการเจ้าค่ะ ลูกมีวิบากกรรมมาก

หลวงพ่อ : ทำไม่รู้ละวิบากกรรมมาก อย่าไปเชื่อมั่นนะ  
กรรมเก่ามันผ่านไปแล้ว ไม่ว่าจะกรรมเก่าจะส่งผลมาให้เรา  
ต้องเผชิญอะไร เราทำกรรมใหม่ที่ดีไว้ ชาวพุทธเราไม่  
ไปกังวลถึงกรรมเก่า

พระพุทธเจ้าบอกอดีตก็ผ่านไปแล้ว เราไม่เอา  
แล้ว ไม่ต้องไปคิดถึงมัน กรรมเก่าส่งผลให้เราต้องมา  
เผชิญกับสถานการณ์ปัจจุบัน เราเผชิญกับสถานการณ์  
ปัจจุบันด้วยสติด้วยปัญญา นี่เรากำลังทำกรรมใหม่ที่ดี  
แล้วอนาคตเราจะดีขึ้น เราจะมีความสุขมากขึ้น แต่ถ้า  
เราไปพะวงถึงกรรมเก่าเรื่อย ใจเราจะท้อแท้ หดหู่  
เราไม่สามารถสู้พัฒนาชีวิตตัวเองให้ดีขึ้นได้

ลืมกรรมเก่าไปซะนะ แล้วก็มีสติอยู่ คอยรู้กายรู้  
ใจลงปัจจุบัน การมีสติรู้กายรู้ใจลงปัจจุบันเป็นการ  
ทำกรรมใหม่ที่เป็นบุญอย่างยิ่งเลย บุญใดก็ไม่ประเสริฐ

เท่าบุญที่ประกอบด้วยสติด้วยปัญญา บุญที่ประกอบด้วยสติด้วยปัญญา จะพาให้เราพ้นทุกข์อย่างถาวรได้

ดังนั้นให้หนุอยู่กับปัจจุบันนะ อย่าไปกังวลถึงอดีตอะไรเกิดขึ้นต่อหน้าต่อตาเราทุกวันนี้ ยอมรับไป สิ่งทั้งหลายที่เราเผชิญทุกวันนี้มันมีเหตุมาทั้งสิ้น มันยุติธรรมแล้ว สมควรที่เราต้องเจอสิ่งเหล่านี้ แต่ทุกสิ่งที่เราเจอกำลังเป็นบทเรียนสอนธรรมะเราทั้งสิ้น มันอยู่ที่เราวางใจถูกไหม ถ้าเราเจอสิ่งต่าง ๆ แล้วเราก็อ้อแท้ใจ บอกกรรมเก่าไม่ดี ใจเราฟ่อ ก็เท่ากับเรากำลังทำกรรมใหม่ที่ไม่ดี คือฝึใจให้ท้อแท้


เพราะฉะนั้นถ้ามีสถานะที่ไม่ดีเกิดขึ้นในปัจจุบันอะไรไม่ดีเกิดขึ้น ให้เรามีสติ ให้เรารู้ทันจิตใจของเรา กังวล รู้ว่ากังวล จิตใจเราอยากให้หาย รู้ว่าอยากให้หาย อยากให้มันผ่านไปเร็ว ๆ รู้ว่าอยาก ความอยากอะไรเกิดขึ้น รู้ให้ทันไปเรื่อย พอความอยากดับ เราจะรู้ทุกสิ่งทุกอย่างโดยที่เราไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับมันอีกแล้ว

ทุกอย่างเหมือนความฝันผ่าน ๆ มาเท่านั้น ไม่มีสาระ  
หรือ ความทุกข์ทั้งหลายมันจะหลุดลอยไปจากใจเรา

ฝึกนะ คนที่เรียนตามหลวงพ่อสอน ความทุกข์  
หล่นหายไปเยอะแยะเลย ชีวิตจิตใจเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว  
เลย ในเวลาเดือนเดียวก็เปลี่ยนแล้ว เพราะฉะนั้นมี  
ชีวิตอยู่กับปัจจุบันนะ



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม  
วันที่ ๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๒๘ ไฟล์ ๕๒๐๑๐๓B



พุทธศาสนา  
รักษาไว้ที่ใด  
ก็ไม่ปลอดภัยเท่าที่ใจ  
ของเราเอง

ฆราวาสต้องช่วยกันรักษาศาสนา อุบาสก อุบาสิกา ต้องเข้มแข็ง งานสำคัญขณะนี้ คือการสร้างชาวพุทธที่แท้จริง รับสืบทอดไม่ได้ ก็คือหมด

ศาสนาพุทธจะอยู่ได้นานแค่ไหนก็ไม่รู้ ในบ้านในเมืองเราไม่มีคนรักษาธรรมวินัย บั่นป่วนไปหมด เราโยนภาระรักษาศาสนาให้พระไม่ได้ พระมีอยู่ ๒๐๐,๐๐๐ กว่ารูปเอง ฆราวาสมีตั้ง ๗๐ กว่าล้าน ทุกคนเป็นชาวพุทธด้วยกัน ภิกษุ อุบาสก อุบาสิกาต้องเข้มแข็ง ถึงจะรักษาศาสนาได้ เวลานี้ภิกษุน้อยลง ๆ มีส่วนหนึ่งที่ท่านบวชไปตามประเพณี ไม่รู้จะทำอะไรไปบวชก็มีพวกหนึ่งไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนอะไร คือเป็นคนที่ดี้อยโอกาสในสังคม ท่านไม่ได้มีกำลังที่จะรักษาศาสนาได้จริง

เพราะฉะนั้นอุบาสก อุบาสิกาสำคัญมากตอนนี้ คล้าย ๆ คบไฟอันนี้ส่งทอดมา พระหมดแรงแล้ว พระจะหมดอยู่แล้ว ถ้าอุบาสก อุบาสิกา รับสืบทอดต่อไม่ได้ ก็คือหมด

ไปคิดว่าศาสนาพุทธจะอยู่ ๕,๐๐๐ ปี นั้นเป็นตัวเลขปลอมใจ หลวงพ่ออ่านพระไตรปิฎกมา ไม่เคยเจอเลยว่าจะอยู่ถึง ๕,๐๐๐ ปี อาจะหมดในรุ่นเรานี้ก็ได้ มีแต่เรื่องที่ยืนยันกันว่าไม่มีคนรักษาพระพุทธศาสนาเหลือพวกเรานี้ละ แต่พวกเราไม่ได้มีอำนาจอะไรเลย อย่างหลวงพ่อก็ไม่มีอิทธิพลอะไร อำนาจอะไรก็ไม่มีสักอย่าง พรรคพวกก็ไม่มี การเมืองหนุนหลังก็ไม่มีก็ได้แต่เทศน์อย่างนี้ละ คงช่วยสืบอายุศาสนาได้ก็เฉพาะพวกเรา สอนพวกเราได้ระดับพัน ระดับหมื่น เทียบกับคนจำนวนมากแล้วนิดเดียวเอง

ศาสนาพุทธแท้ ๆ อยู่ยาก เป็นศาสนาของสติ ศาสนาของปัญญา ศาสนาของการช่วยตัวเอง คนส่วนใหญ่อ่อนแออยากให้คนอื่นช่วย อยากให้พระเจ้าช่วย อยากให้เทวดาช่วย ไม่ได้คิดจะช่วยตัวเอง แล้วก็ไม่อยากฝึกตัวเองด้วย ตามใจกิเลสไปเรื่อย ๆ แต่ละวัน ๆ เคารพผลประโยชน์ เคารพวัตถุ ไม่ได้รู้ว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร เราเกิดมาไม่ใช่เพื่อมาหาอยู่หากิน อย่างนั้น

หมามันก็ทำได้ มาหาอยู่หากินไปวัน ๆ หนึ่ง โตขึ้นมา  
ก็สืบพันธุ์ไป นั่นมันแบบสัตว์ มนุษย์มีเป้าหมายในชีวิต  
สูงกว่านั้น ต้องยกระดับใจของเราให้สูงให้ได้ ถึงจะชื่อ  
ว่า มนุษย์ แปลว่าผู้มีใจสูง มีใจฝึกได้ ฝึกอบรมได้  
เรามาฝึกด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา

ทุกวันนี้คนเข้าวัดไม่ได้เข้าไปหาธรรมะกัน เข้า  
ไปหาความเฮงเสียเป็นส่วนใหญ่ วัดนี้มีเทวรูปองค์นี้  
ใหญ่ ๆ สร้างพระโต ๆ แข่งกัน พระโต ๆ รักษาศาสนา  
ไม่ได้ คนธรรมดาอย่างพวกเรานี้ละ อุบาสก อุบาสิกา  
ภิกษุถึงจะรักษาศาสนาได้ พระองค์ใหญ่ ๆ รักษาไม่ได้  
รักษาตัวเองยังไม่ได้เลย ถึงจุดที่ชาวพุทธหมดไป สิ่ง  
ก่อสร้างทางพุทธศาสนาก็เปลี่ยนเป็นของคนอื่นไป  
เป็นที่ท่องเที่ยว เป็นที่อะไรอย่างนั้นไป

งานสำคัญขณะนี้ คือการสร้างคน สร้างชาวพุทธ  
ที่แท้จริง

ชาวพุทธที่แท้จริง ต้องรู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร  
หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะครอบคลุมด้วยหลัก  
ธรรมอันหนึ่ง คือ “อริยสัจ ๔” ธรรมะทั้งหมด ประมวล  
ลงมาได้ใน อริยสัจ ๔ ต้องเรียน ค่อยฝึกปฏิบัติไป

ถ้าอริยสัจยังมีคนสืบทอดอยู่ ศาสนาพุทธยังอยู่  
ถ้าอริยสัจสูญหายไป ไม่มีคนรู้จัก ศาสนาพุทธก็  
สูญหายไป

ล้าพังมีคนถือศีล ไม่มีศาสนาพุทธ ก็ถือศีลได้  
ล้าพังนั่งสมาธิ ไม่มีศาสนาพุทธ เขาก็นั่งกันอยู่  
แล้ว

ถ้าหลักธรรมสำคัญนี้สูญไป ไม่มีผู้สืบทอดก็คือ  
สูญ อันตรธาน

รักษาสืบทอดด้วยการปฏิบัติ ฟังให้รู้เรื่อง แล้ว  
ไปดูรูปดูนาม ถือศีล ๕ ไว้ ทุกวันทำในรูปแบบให้จิตใจ  
สงบ จิตใจตั้งมั่น ได้สมาธิที่ดี เวลาที่เหลืออยู่ในชีวิต  
ประจำวัน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์



เกิดสุข ให้รู้ เกิดทุกข์ ให้รู้ เกิดกุศล เกิดอกุศล ให้รู้  
จะเห็นว่าสภาวะทั้งหลายเกิดแล้วดับทั้งสิ้น เห็นอย่างนี้  
ไป ถ้าเมื่อไรจิตยอมรับความจริงว่า สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็  
ดับ จิตจะบรรลुพระโสดาบัน ถ้าเมื่อไรจิตรู้แจ่มแจ้งว่า  
รูปนาม ชันธ ๕ กายใจนี้ คือตัวทุกข์ จิตจะหลุดพ้น  
สัมผัสพระนิพพานเต็มภูมิ

ถ้าใจของเราพิสูจน์ได้ว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้า  
ดี วิเศษจริง ๆ ปฏิบัติแล้วพ้นทุกข์จริง ๆ เราจะเชื่อมั่น  
แน่นแฟ้นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เกิดเรื่อง  
เสียหายอะไรขึ้นมา พระทำไม่ได้ไม่งาม ใจเราไม่หวั่นไหว  
เรารู้ว่านี่เรื่องของคน เรื่องของกิเลส ไม่ใช่ธรรมะ คน  
มันแพ้กิเลสมันก็เป็นอย่างนั้น

ไม่ใช่เอาชนะกิเลสได้ง่าย ๆ อย่างพวกเรากวนา  
รู้สึกใหม่ สู้กิเลสไม่ใช่ง่าย กว่าจะผ่านแต่ละด่าน ๆ  
ไม่ใช่ง่าย เราจะไปหวังว่าพระจะต้องดี เพอร์เฟ็กต์  
(perfect - สมบูรณ์แบบ) พระก็มีกิเลสเหมือนกัน บาง

องค์ลำบาก หาอยู่หากินยังไม่พอจะอึดท้องไปวัน  
หนึ่ง ๆ จะไปทำอะไร เราเรียกร้องพระมากไป พระ  
ไม่มีกำลังพอแล้ว เพราะฉะนั้นฆราวาสไม่รักษาศาสนา  
ก็คือหมดนั้นแหละ



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม  
วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๔ ไฟล์ ๕๙๐๒๑๒B





เนื้อคู่

เนื้อคู่ ใคร ๆ ก็อยากมีอยู่ในโลก แต่หายาก

อันแรกเลย ต้องคู่คิด มีอะไรก็ช่วยกันคิดช่วยกัน  
ทำ ถ้าเนื้อคู่คนหนึ่งเอาแต่สบาย คนหนึ่งลำบาก ไม่ใช่  
เนื้อคู่หรอก และก็ต้องเป็นคู่รับผลของการกระทำด้วย  
เมื่อกระทำไปแล้วมีสุข มีความสุขด้วยกัน มีทุกข์ มี  
ทุกข์ด้วยกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน

เราภavana ไม่มีคู่ก็ไม่เป็นไร เรามีศีลมีธรรม  
เป็นคู่ของเรา อันนี้อยู่กับเราจริง ๆ ของอื่นไม่อยู่กับเรา  
หรอก บางทีคู่เราดี ตายชะนี้ ตายแล้วเกิดกันคนละ  
ประเทศก็มี ไม่เจอกัน คนละภพคนละชาติ ใจก็โหยหา  
หากัน อะไรอย่างนี้ ทุกข์เปล่า ๆ

มีศีลมีธรรมอยู่กับตัว อยู่กับปัจจุบันไปดีที่สุดเลย



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม  
วันที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๓ ไฟล์ ๕๘๐๑๐๒B



ถ้าภาวนาเป็น  
คำว่าเหงาจะไม่มี

อยู่กับตัวเองได้ ดีที่สุดเลย

แต่ถ้ายังไม่เข้มแข็งพอ มีเพื่อนอยู่ด้วย เอาที่มี  
ศีลเหมือนกัน มีธรรมะใกล้เคียงกัน มีความคิดความ  
เห็นในเรื่องการดำรงชีวิตใกล้เคียงกัน แล้วจะอยู่กับ  
ร่มเย็นเป็นสุข

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าไปคนเดียวดีกว่า เดิน  
คนเดียวดีกว่า ถ้าไม่มีคนที่ดีเหมือน ๆ กับเรา หรือดี  
กว่าเรา เพราะถ้าเราคบกับคนชนิดไหน เราจะกลายเป็นคนแบบนั้น ไม่ต้องกลัวเหงา

ถ้าเราภาวนาเป็น คำว่าเหงาจะไม่มีเลย



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่  
วันที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๓ ไฟล์ ๕๙๐๑๐๒B



สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น  
สิ่งนั้นดับเป็นธรรมดา



พอดตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์แล้ว เกิดความรู้สึกขึ้นในใจ แล้วก็รู้ว่าสุขเกิดขึ้น ทุกข์เกิดขึ้น ดีชั่วเกิดขึ้น สุขไม่เกิดลอย ๆ สุขเกิดคู่กับจิตที่เข้าไปจับความสุข ทุกข์ก็ไม่เกิดลอย ๆ เกิดขึ้นกับจิตที่ไปจับอยู่กับความทุกข์ โลก โกรธ หลงก็ไม่เกิดลอย ๆ มีจิตที่ไป โลก จิตที่โกรธ จิตที่หลง อยู่ด้วยกัน

ดังนั้นเราจะอาศัยการสังเกตเจตสิก เจตสิกบางที่เรียกว่าจิตสังขาร เป็นร่างกายของจิต ตัวจิตเอง ไม่มีร่องรอย เลยอาศัยจิตสังขาร ดูความปรุงแต่งของจิตนี้ล่ะ เหมือนเป็นร่างกายของจิต มันทำให้เราดูออก ว่าจิตดวงหนึ่งแตกต่างกับจิตอีกดวงหนึ่ง ค่อย ๆ รู้สึกค่อย ๆ ดูไป ให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์ไปตามธรรมชาติ กระทบแล้ว เกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดกุศล เกิดโลกโกรธหลง อะไรขึ้นมา มีสติระลึก รู้ เรา จะเห็นว่าจิตเราเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เดียวก็เป็นจิตโกรธ เดียวก็เป็นจิตไม่โกรธ เดียวเป็นจิตโลก เดียวก็เป็นจิตไม่โลก เดียวเป็นจิตหลง เดียวก็เป็นจิตไม่หลง เดียว

เป็นจิตฟุ้งซ่าน เต็มเป็นจิตหดหู่

ลองไปอ่านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านจะ  
แจกว่าจิตนี้ไม่ได้ให้ไปดูจิตตรง ๆ ท่านบอก จิตมี  
ราคะ ให้รู้ว่าจิตมันมีราคะ ก็ต้องเห็น ถ้ารู้ว่าจิตมี  
ราคะ นี้รู้ด้วยสติ ถ้าเขยิบขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง รู้ด้วย  
ปัญญา ก็จะมีราคะกับจิตเป็นคนละอันกัน ราคะมี  
เหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ จิตมีเหตุก็เกิด  
หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ นี่ละปัญญา ดั่งนั้นจิตมี  
โทสะ รู้ว่ามีโทสะ ก็ให้เห็นเลย ทั้งจิต ทั้งโทสะ เป็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

จิตมีโมหะ จิตหลงกับจิตไม่หลง จิตหลงเกิดขึ้น  
อยู่ชั่วคราว แล้วก็หายไป จิตไม่หลงอยู่ชั่วคราว แล้วก็  
หายไป จิตจะหลงหรือจิตจะไม่หลง เลือกไม่ได้ บังคับ  
ไม่ได้ เป็นอนัตตา จิตฟุ้งซ่านกับจิตหดหู่ ถ้าฟุ้งเสร็จ  
แล้ว มันจะหดหู่ ช่วงไหนฟุ้งแรง มันจะซึ่มต่อไป เชื่อง  
ซึ่ม หงอย ๆ ไม่มีเรียวมีแรง เราจะเห็นเลย จิตจะ

ฟังชานหรือจิตจะหดหู่ก็ไม่เที่ยง จิตจะฟังชานหรือจิตจะหดหู่ก็เลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ มันเป็นของมันเอง นี่เผื่อรู้เผื่อดู เรียนรู้ของจริงไป

สุดท้ายปัญญาเกิด มันจะสรุปได้ว่า “จิตทุกอย่างรวมทั้งเจตสิกทุกอย่าง เกิดแล้วดับทั้งสิ้น” ปัญญามันแก່รอบ สรุปภาพรวมออกมาได้ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับเป็นธรรมดา”

ดังนั้น เวลาเป็นพระโสดาบันไม่ใช่รู้ว่าสุขเกิดแล้วสุขดับ ทุกข์เกิด แล้วทุกข์ดับ ไม่ใช่รู้ว่าความดีเกิดแล้วความดีก็ดับ โลกโกรธหลงเกิด แล้วโลกโกรธหลงดับ ปัญญาเวลาตัดสินความรู้ ก็จะมีรู้ว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นดับ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ก็ดับทั้งสิ้น



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๔ ไฟล์ ๕๘๐๒๒๐



ทุกข์  
เกิดจากการไม่ยอมรับ  
ความจริงของชีวิต

ทุกข์ เกิดจากการไม่ยอมรับความจริงของชีวิต

ถ้าเราได้สัมผัสของจริงของแท้แล้ว ชีวิตเราจะมี  
ความสุขมากเลย ที่เราจมอยู่ในความทุกข์ไม่รู้จักเลิก  
เพราะใจเราไม่ยอมรับความจริง ใจเราไม่เห็นความจริง

ความจริงของชีวิต มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ความ  
ทุกข์ที่บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ในภายในใจนี้ มีแต่ของที่  
ควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา นี่  
คือความจริงของชีวิต ร่างกายต้องแก่ ร่างกายต้องเจ็บ  
ร่างกายต้องตาย จิตใจของเราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่  
รัก ต้องเจอสิ่งที่ไม่รัก ต้องมีความผิดหวัง มีความ  
โศกเศร้าร่ำไรร่ำพัน มีความไม่สบายกาย มีความไม่  
สบายใจ มีความคับแค้นใจ สิ่งเหล่านี้เป็นความจริง ที่  
วนเวียนอยู่ในชีวิตของเราตลอดเวลา

ถ้าเราเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตได้ จิตใจ  
ยอมรับความจริงได้ เช่น ยอมรับได้ว่าเราต้องแก่ ต้อง

เจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ต้องสมปรารถนาบ้าง ไม่สมปรารถนาบ้าง ความปรารถนานั้นไม่มีที่สิ้นสุดเลย สุดท้ายก็คือไม่สมปรารถนา เพราะว่าพอได้อย่างนี้ ก็ขยายความต้องการไปเรื่อย ๆ ชีวิตก็จมในความทุกข์

เรามาเรียนให้เห็นความจริงของชีวิต ถ้าใจเรายอมรับความจริงของชีวิตได้ ใจจะไม่ทุกข์ ร่างกายแก่ เป็นเรื่องธรรมดา ร่างกายเจ็บป่วย อย่างพวกเราไม่ได้เตรียมใจ เราเตรียมใจแต่ว่า ต่อไปเราจะแก่ ถ้าคนหลงโลกเลย ไม่เคยเตรียมใจว่าจะแก่ด้วยซ้ำไป

อย่างพวกเราอาจจะเตรียมใจ ว่าอีกหน่อยเราต้องแก่ แต่เราไม่เคยคิดเตรียมใจเรื่องว่าจะเจ็บไข้ อดโน้มติ แบบฉับพลันทันที ไปตรวจร่างกายประจำปี อาจจะเจอมะเร็งก็ได้ ไม่แน่นอนเลย ถ้าใจเรายอมรับความจริงไม่ได้ ว่าเราแก่ลงมา เราก็อทนไม่ได้ ทุกข์ทรมานใจ เจ็บขึ้นมากก็ทนไม่ได้ ทุกข์ทรมานใจ จะตาย

ใกล้จะตายแล้ว ทูรันทูรายเสียชีวิต อาลัยอาวรณ์ ทุก  
สิ่งทุกอย่างในชีวิตสร้างมาตั้งนาน อยู่ ๆ จะต้องทิ้งไป  
แล้ว กลายเป็นของคนอื่นไปแล้ว ใจก็มีแต่ความทุกข์  
หรือการที่เราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักนี้ เป็นเรื่อง  
ปกติ อย่างคนไหนพ่อแม่ตายแล้ว แสดงว่าได้เห็น  
สังขารไปบางส่วนแล้ว คนที่เรารักตาย บางคนพ่อแม่  
ตายตั้งแต่เด็กก็มี คนไหนคู่ครองของเราตายแล้ว  
บ้าง คนไหนลูกตาย การตายไม่มีลำดับ เด็กก็ตาย  
ได้ ผู้ใหญ่ก็ตายได้

ถ้าเราไม่เคยทำใจไว้ก่อนนะ เราจะทุกข์มาก  
อย่างพ่อแม่ตาย คนทั่ว ๆ ไปจะทุกข์แต่ว่าไม่มากเพราะ  
ทำใจไว้แล้ว ว่าพ่อแม่ควรจะตายก่อน แต่พอลูกตาย  
ก่อน ไม่เคยทำใจไว้เลยว่าลูกจะตายก่อน คิดว่ามันต้อง  
ตายตามลำดับไหลไปตามอาวุโส มันไม่เป็นเช่นนั้น ใจ  
ยอมรับไม่ได้ ใจจะทุกข์มาก



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
ณ บ้านจิตสบาย วันที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕  
จากซีดีแสดงธรรมนอกสถานที่ ไฟล์ ๕๕๐๘๐๕A



จุดหมายปลายทาง  
ของพุทธศาสนา



เราภาวนาไม่ใช่เพื่อให้ใจสว่าง ให้ใจสงบสบายอะไร  
หรอก สิ่งเหล่านี้เป็นผลพลอยได้ จุดหมายปลายทาง  
เพื่อให้จิตพ้นจากทุกข์ เข้าถึงความดับสนิทแห่งทุกข์สิ้น  
เชิง นี่คือจุดหมายปลายทาง เมื่อจิตพ้นทุกข์แล้ว มัน  
สงบของมันเอง สว่างของมันเอง สะอาดของมันเอง  
มันดีอยู่แล้วไม่ต้องรักษา ของดีจริงไม่ต้องรักษา ของ  
ไม่ดีจริงทำขึ้นมาเดี๋ยวก็เสื่อม

อย่างเราจงใจปฏิบัติ ให้จิตดี จิตสุข จิตสงบ  
จิตสะอาด จิตสว่าง อะไรอย่างนี้ เดียวก็มีดมัว เดียวก็  
สกปรก เดียวก็ฟุ้งซ่าน เดียวก็ทุกข์ ถ้าเราเดินตามเส้น  
ทางที่พระพุทธเจ้าสอน อบรมจิตให้เกิดความรู้ถูกความ  
เข้าใจถูกขึ้นมา พอจิตรู้ถูกเข้าใจถูก ถึงความเป็นจริง  
ของรูปนามแล้ว จิตจะคลายความยึดถือ แล้วจิตก็หลุด  
พ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว จิตก็พ้นทุกข์ เวลาที่จิตหลุด  
พ้นบรรลुพระอรหันต์ เรียกว่าพ้นทุกข์

ทำไมเรียกว่าพ้นทุกข์?

เพราะว่าพ้นจากชั้นธตอนทีบรรลุพระอรหันต์  
จิตพราวจากชั้นธมันไม่ยึดถือชั้นธอีกต่อไปแล้ว โดยที่  
ไม่ต้องรักษาจิต ยังไงจิตก็ไม่กลับมายึดชั้นธ แยกขาด  
จากกัน พ้นทุกข์ไป แต่ทุกข์ยังอยู่ คือชั้นธยังอยู่ แต่  
จิตไม่เข้าไปหยาบฉวย ก็ดำรงชีวิตไปจนถึงวันที่ตาย  
ชั้นธแตกชั้นธดับไป อันนี้เป็นความดับสนิทแห่งทุกข์  
คือความดับแห่งชั้นธ อันที่เรียกว่าดับชั้นธปรินิพพาน  
คือดับทุกข์นั่นเอง

ทำไมจิตถึงหลุดพ้นได้?

เพราะเห็นตามความเป็นจริงจึงเบื่อหน่าย เพราะ  
เบื่อหน่ายจึงคลายความยึดถือ เพราะคลายความยึดถือ  
จึงหลุดพ้น พอหลุดแล้วมันก็รู้ด้วยตัวของตัวเองว่ามัน  
พ้นแล้ว

อันนี้ต้องสังเกตให้ดี บางคนภาวนาผิด ๆ เพี้ยน ๆ  
ใจเกิดอาการแปลก ๆ ว่าง ๆ โส่ง ๆ ชื่น หรือเกิดวูบวาบ

ขึ้นมา คิดว่าบรรลุแล้ว ที่จริงจิตไปสร้างภพภพหนึ่ง  
ภพหนึ่ง ๆ ภพว่าง ๆ อะไรอยู่ จิตมองไม่เห็น สติปัญญา  
ไม่พอ เข้าไปติดในความสุขความสงบ ความดี ความ  
ว่าง ความสะอาด อะไรต่ออะไร เข้าไปติดอยู่ มองไม่  
เห็น วันที่มันเสื่อมมันก็กลับมา มีกิเลสใหม่ ดังนั้นเชื่อ  
ถือไม่ได้

เพราะฉะนั้นเวลาที่เราคิดว่าบรรลุมรรคผลแล้ว  
อย่าเพิ่งเชื่อ ไม่ต้องไปให้ครูบาอาจารย์ที่ไหนพยากรณ์  
เราไม่รู้ว่าครูบาอาจารย์องค์ไหนเป็นพระแท้ ๆ เราให้  
คนอื่นชี้ขาดไม่ได้ ให้เราสังเกตของเราเองว่าจิตมันผัน  
ไปได้จริง ๆ หรือเปล่า หรือได้โสดาบันจริงหรือเปล่า  
ตั้งแต่ต้นไปโดยดูที่กิเลส

อย่างถ้าเป็นพระโสดาบัน จะไม่มีกระทั่งเงาของ  
ความรู้สึกว่าเป็นตัวตนเหลืออยู่ กระทั่งเงาชนิดหนึ่งก็ไม่  
มี พวกเรารู้สึกใหม่ว่าในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง วันหนึ่งที่เป็น  
พระโสดาบัน มันจะไม่มีอีก แต่ความเป็นเรานี้ไม่ได้

เกิดตลอดเวลา มันก็เกิดเป็นคราว ๆ เหมือนกับสภาวะ  
 อยู่อื่น เกิดเป็นขณะ ๆ ไป เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อไรจิต  
 เกิดไปติดในความสุขความสงบ ติดฉานติดอะไรอยู่  
 หนึ่ง ๆ ว่าง ๆ ไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง ไม่คิดอะไรเลย  
 ความเป็นเราไม่เกิด ความเป็นเรามันเกิดซ่อนอยู่หลัง  
 ความคิด ถ้าใจไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง ความเป็นเรา  
 ไม่มี แต่การไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง มันทำขึ้นมา  
 ความเป็นเรามันก็หายไปชั่วคราว พอเริ่มคิดนึกปรุง  
 แต่งใหม่มันก็กลับมาอีก

บางคนคิดว่าเป็นพระอรหันต์ ใจนิ่งว่างไม่มี  
 อะไรเลย สบาย วันหนึ่งถูกยั่วกิเลสขึ้นมา มีใครมายั่ว  
 โมโหขึ้นมา สติแตก โทสะก็กลับมาอีก เพราะมันยัง  
 ไม่ได้ล้างจริง ดังนั้นเราจะวัดผลของการปฏิบัติ เราวัด  
 ที่กิเลส แล้วเราวัดในขณะที่ใจเป็นปกติ ธรรมดา ใจไม่  
 ได้ไปติดอยู่ในภพใดภพหนึ่ง โดยเฉพาะภพของนัก  
 ปฏิบัติ หนึ่ง ๆ ว่าง ๆ เพราะฉะนั้นถ้าเรากาวนาเกิดอะไร  
 ขึ้นมาเราก็สังเกตไป ใช้เวลาซัก ๓ เดือน ครูบาอาจารย์

สอนหลวงพ่อกับมาอย่างนี้เลย เราก็นึกไม่ออกว่าทำไมท่านต้องบอกให้ ๓ เดือน ท่านสอนมาเพื่อให้หลวงพ่อบอกต่อในวันนี้ นั่นเอง สมัยหลวงพ่อกับครูบาอาจารย์นี้เราไม่ต้องถามอะไรท่าน มีอะไรท่านก็บอกของท่านเอง อันนี้ท่านบอกให้สังเกตสัก ๓ เดือน อย่างถ้าเราคิดว่าเป็นโสดาบันแล้ว ใน ๓ เดือนนี้มีเงาของความเป็นตัวตน เกิดขึ้นมาไหม ของพวกเราไม่ใช่แค่เงารู้สึกไหม? มันมีจริง ๆ มีกู ถ้าโมโหขึ้นมา มันมีกูเลย มันไม่ใช่แค่เรา

ถ้าเป็นโสดาบันจะมีการคิดนะ ชั้นก็มีชั้นอยู่ คิดก็มีอยู่ แต่ไม่มีเราซ่อนอยู่ข้างใน ไม่รู้สึกเลยว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชั้น ๕ นี้คือตัวเรา มีการกระทำแต่ไม่มีผู้กระทำ ชั้นมันกระทำ เช่น เห็น ชั้นมันยินดินนั่งนอน เห็นใจก็เป็นชั้นอันหนึ่ง ใจก็เป็นวิญญาณชั้น เห็นใจคิดนึกปรุงแต่ง ไม่ใช่เรา กินข้าวแต่รู้สึกว่าเป็นมันทำ ไม่ต้องเจตนารักษาศีล ถึงจะจิตโมโหโทโสอะไรขึ้นมา มันก็ไม่ใช่เราขึ้นมา ขาดแล้วขาดเลย

ถ้าเราได้ภูมิธรรมที่สูงขึ้นไปได้เป็นพระอนาคามี  
 กามและปฏิฆะจะไม่มี มันจะไม่เกิดขึ้น เพราะว่าจิตมัน  
 ไม่ไปยึดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสิ่งที่มาสัมผัส  
 ร่างกาย แล้วมันก็ไม่ยึดในตา ในหู ในจมูก ในลิ้น ใน  
 ภาย เมื่อมันไม่ยึดในตา มันก็ไม่ยึดในรูป เมื่อมันไม่ยึด  
 ในรูป มันก็ไม่ยินดีในรูป มันก็ไม่ยินร้ายในรูป ที่เรา  
 ยินดีในรูป ยินร้ายในรูป เพราะเรายึดถือมัน ไม่ยึดใน  
 เสียงมันก็ไม่ยินดียินร้าย ไม่มีกามและปฏิฆะในเสียง ใน  
 กลิ่น ในรส ในสัมผัสก็แบบเดียวกัน แต่จะเหลือกามใน  
 ใจ ไม่ใช่กามราคะ แต่เป็นราคะละเอียด เป็นราคะที่พึง  
 พอใจในจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พอใจในความสุข  
 ความสงบของฉานสมาบัติ จะไปพอใจติดใจอะไรอย่าง  
 นี้ ภูมิธรรมพระอนาคาคจะเป็นอย่างนี้

ภูมิธรรมของพระอรหันต์นั้น จิตไม่เข้าไปยึดถือ  
 อะไรอีกแล้ว และไม่มีอะไรเข้ามาปรุงแต่งถึงจิตอีก ชั้น  
 มีอยู่ ชั้นนี้ก็ทำงานของชั้น แต่ว่าจิตนั้นมันแปรสภาพ  
 ขึ้นไปเป็นธาตุที่บริสุทธิ์ เป็นธาตุรู้ที่บริสุทธิ์ขึ้นมา พวก

เรามีจิตผู้รู้ จิตผู้รู้นี้ไม่บริสุทธิ์ หลวงตามหาบัวเรียกจิตผู้รู้ว่าจิตอวิชชา วันใดที่ชักฟอกมันด้วยสติปัญญาแก่รอบแล้ว มันทำลายอวิชชาลงไป ทำลายเชื้อเกิดลงไป มันเข้าถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง ความบริสุทธิ์อันนี้ภายนอกจะไม่มีขอบเขต พวกเราที่ภาวนารู้สึกใหม่จิตเรามีขอบเขต? เหมือนกับมีดวงใจใหม่? มีขอบเขตอยู่ตรงนี้ วิ่งไปวิ่งมาได้ มีขอบ มีเขต มีจุด มีดวง มีที่ตั้ง มีการไปมีการมา มีความปรุงดีปรุงชั่ว มีความสุขบ้างทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง แต่เมื่อมันแปรสภาพเป็นธาตุรู้แล้ว ภายนอกไม่มีรูปลักษณ์ ไม่มีขอบเขต ภายในไม่มีความเคลื่อนไหว นี่หลวงปู่ดุลย์สอนหลวงพ่อมา

ภายนอกไม่มีรูปลักษณ์ ภายในไม่มีความเคลื่อนไหวโดยที่ไม่ได้บังคับ ความเคลื่อนไหวอยู่ภายนอก คือชั้นธัมมเคลื่อนไหว สมอ้มันก็คิด แล้วก็เคลื่อนไหวปรุงของมันไป แต่ว่าจิตนั้นเข้าถึงสภาวะที่ไม่มีอะไรเข้ามาปรุงแต่งได้เลยโดยที่ไม่ต้องรักษา นี่มันมาถึงจุดที่ไม่ต้องรักษา สภาวะจิตนั้นจะมีลักษณะ ๒ อย่างเท่านั้น

เอง เวทนามี ๒ อย่างเท่านั้นเอง คือมีโสมนัสเวทนา  
พระอรหันต์ทั้งหลายมีความสุข กับมีอุเบกขาเวทนา  
เป็นกลางไม่สุขไม่ทุกข์ แต่ตัวไม่สุขไม่ทุกข์นี่ก็เป็นสุข  
ที่ประณีต

ในขณะที่จิตพวกเรานี้ เดี่ยวก็สุข เดี่ยวก็ทุกข์ใช่  
ไหม? มีทั้งสุข ทั้งทุกข์ มีทั้งอุเบกขา มี ๓ อย่าง จิต  
พระอรหันต์เหลือ ๒ อย่าง เวทนาเหลือโสมนัส คือ  
ความสุขทางใจ กับอุเบกขา และจิตของพระอรหันต์  
บางดวงประกอบด้วยปัญญา บางดวงไม่ประกอบด้วย  
ปัญญา บางดวงมีสติอยู่เฉย ๆ ไม่ได้เดินปัญญา บาง  
ดวงจิตพิจารณาธรรมะ ถ้ายทอดธรรมะออกมา มี  
ปัญญา ส่วนจิตของพวกเราบางดวงก็เป็นกิเลสใช่ไหม  
เป็นอกุศลจิต จิตที่เป็นกุศลบางทีก็มีสติเฉย ๆ บางที  
มีทั้งสติมีทั้งปัญญา มีหลายแบบ มากกว่าของพระ  
อรหันต์ท่าน



เราค่อย ๆ ฝึกจนถึงวันหนึ่ง มันถึงความบริสุทธิ์  
สะอาดหมดจดอย่างแท้จริง มันสงบจริง ๆ สงบเพราะ  
ไม่มีอะไรเข้ามาเสียดแทงได้อีกต่อไปแล้ว ไม่มีอะไรมา  
รบกวน มันสะอาดจริง ๆ เลย มันไม่มีกระทั่งฝุ่นละออง  
ภายในสักนิดหนึ่งก็ไม่มี



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๓ ไฟล์ ๕๕๐๑๒๔A



การแผ่เมตตา  
กับการอุทิศส่วนกุศล

โยม : อยากให้หลวงพ่อบรรณาวีธีแผ่เมตตาให้กับอุทิศกุศล  
ที่ได้รับเต็ม ๆ นะครับ

หลวงพ่อบรรณาวีธี : เมตตาอันหนึ่ง อุทิศส่วนกุศลอีกอันหนึ่ง  
คนละอันกัน แผ่เมตตาคือมีความรู้สึกเป็นมิตร ต่อคน  
อื่น สิ่งอื่น สัตว์อื่น มีความรู้สึกที่เป็นมิตร อย่าไปมอง  
เขาในแง่ร้าย มองเขาในแง่ที่ว่าเขาเป็นเพื่อนร่วมทุกข์  
กัน ก็คิดว่าทุกคนเขามีความทุกข์อยู่แล้ว เราไม่เพิ่ม  
ทุกข์ให้คนอื่นละ นึกในใจอย่างนี้เรื่อย ๆ แผ่เมตตาก็  
จะไม่เป็นศัตรูกัน

ตอนที่หลวงพ่อบรรณาวีธี อยู่ในเมืองกาญจน์ ที่  
นั้นมิงูเห่าตัวหนึ่ง สวย เชื่องมากเลย มีอยู่ที่น้ำท่วม  
งูมันตามน้ำมา เห็นมันจะเข้ามาในบ้าน เอาไม้ไปเขี่ย  
มัน มันฉก พอแผ่เมตตาให้ มันก็ซึม ๆๆ พอจะไปเขี่ย  
มัน มันก็ฉกขึ้นมาอีก ว่า เสมอกัน สุดท้ายมันก็ไป

แม่เมตตา คือมีความรู้สึกเป็นมิตร ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นศัตรู แม่ส่วนบุญส่วนกุศลนี้ นึกถึงส่วนบุญที่เราทำ แล้วก็นึกถึงคนที่เราอยากจะทำให้เขาได้รับ แต่การแม่ส่วนบุญต้องรู้ มันมีหลายแบบ แม่ให้คนเป็นนั้นทำไม่ได้ คนเป็นเราต้องโทรศัพท์ไปบอกเขาว่าเราได้ทำบุญนี้ ให้เขาอนุโมทนา อนุโมทนาหมายถึงเขาดีใจด้วยที่เราทำบุญ แต่ถ้าเขาไม่อนุโมทนาเรา เขาอิจฉาเรา ปากเขาบอกว่าอนุโมทนา ในใจคิดว่า โธ่เอ๊ย เอาหน้าอย่างนี้เขาไม่ได้บุญ

ส่วนการแม่ส่วนบุญ พวกที่ได้รับนี่คือพวกเปรต เปรตบางพวก ได้รับ อย่างพวกเทวดาเราแม่ไป ไม่ได้รับหรอก แต่เขารู้ เขาจะอนุโมทนา มนุษย์แม่ไปไม่รู้ ต้องโทรศัพท์ไปบอก

เราต้องมีบุญก่อน ถึงจะไปแม่ส่วนบุญ สมมุติว่าเราไม่มีบุญเลย เห็นคนเขาทำบุญ เราก็หาบุญด้วยการอนุโมทนา ไปปล่อยัวปล่อยควายวันนี้ใช่ไหม เราไม่มี

ตั้งค์ไปปล่อยกับเขา โอ๊ย ดีจัง อนุโมทนานะ ขอให้ได้บุญด้วย นี่เราได้แล้ว ไม่ต้องเสียตั้งค์สักบาทหนึ่ง บุญมี ๑๐ ข้อ บุญที่เสียตางค์มีข้อเดียว อีก ๙ ข้อไม่เป็นเรื่องเสียตางค์หรอก เห็นคนเขาทำดี ดีใจกับเขาก็ได้บุญแล้ว พอเรามีบุญ เราก็อุทิศส่วนบุญ บุญจากความดีใจที่เขาปล่อยวัวปล่อยควาย ขออุทิศให้ปู่ย่าตายายเรา นี่เราก็ได้แล้วเห็นไหม บุญมีตั้ง ๑๐ ข้อ อย่างเห็นคนลำบาก ไปช่วยเขาก็ได้บุญ เห็นคนทำงานที่เป็นประโยชน์ เช่น ทำสาธารณกุศล ไปเก็บศพเก็บ เราไม่มีเงินเราก็ไปออกแรงช่วยเขาเก็บ ก็ได้บุญ

บุญจากการช่วยเหลือเขา เรียกว่า เวชยาวิจมาย บุญมีตั้ง ๑๐ ข้อ เยอะแยะ บุญจากการมีศีล นี่ก็เป็นบุญ ไม่มีสตางค์หรอก ไปรักษาศีลมาได้ดีแล้ว นึกถึงศีลที่เรารักษาก็ได้บุญแล้ว เราก็อุทิศส่วนบุญได้ ต้องมีต้นทุนก่อนจึงจะอุทิศ ง่าย ไม่ยาก แต่อย่าไปปนกัน ฝึมาจะมาขอส่วนบุญ เราก็จะริญเมตตา เป็นสุข เป็นสุข เกิด ไม่เอา จะเอาบุญ เออ อย่างนี้เรียกว่าผิตประเภท

งูเห่ามาเลื้อยปราด ๆ มาแล้ว จงได้รับส่วนบุญของเรา  
มันกัดเลย นี่เรียกว่าแผ่ผิดประเภท



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๗  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๕๖ ไฟล์ ๕๗๐๘๑๐B





รักษาศีล  
ให้รักษาที่ใจ



เราพิศได้เพราะว่ากิเลสครอบงำใจ

โทสะครอบงำใจก็ไปทำร้ายเขา ไปแย่งสมบัติเขา  
ไปแย่งคนที่รักของเขา ไปว่าเขา

ดังนั้นศีลนี้เราจะรักษาได้ง่าย ถ้าเรามีสติรัก  
ใจ ถ้ากิเลสครอบงำใจไม่ได้ ศีลจะบริสุทธิ์ดังงามเอง  
โดยอัตโนมัติ ไม่ยากที่จะรักษา ถ้ารักษาศีลที่ปากที่มือ  
ที่เท้าอะไรอย่างนี้ยากมากเลย เพราะใจนี้มันจะสั่ง ใจ  
ถูกกิเลสครอบงำ ใจก็สั่งให้กายให้วาจาทำพิศได้ ถ้าใจ  
ไม่ถูกกิเลสครอบงำ กายวาจาไม่พิศได้ ดังนั้นรักษา  
ที่ใจ

เห็นไหมมีอะไรก็มีแต่กลับมามีให้รู้ทันใจตัวเองนี้  
จะมีทั้งศีล มีทั้งสมาธิ มีทั้งปัญญา ทำไมรู้ที่ใจได้ทั้งศีล  
ได้ทั้งสมาธิได้ทั้งปัญญา? เพราะเวลาที่เรารู้ทันใจของ  
เรา นี้ กิเลสจะครอบงำใจไม่ได้ ศีลอัตโนมัติจะเกิด

ถ้าเรารู้ทันกิเลส ศิลจะเกิด  
ถ้ารู้ทันนิเวรณ สมาธิจะเกิด

ใจหุดหู่ รู้ว่าหุดหู่ ความหุดหู่หลุดไป สมาธิก็เกิด มีความฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านก็หลุดไป ใจก็มีสมาธิขึ้นมา หรือเรารู้ทันใจไป เราเห็นจิตนี้มันทำงานได้เอง มันเกิดตัวเอง ก็ได้ปัญญา ดังนั้นการที่เรามีสติรู้ทันจิตนี้ ศิล สมาธิ ปัญญาครบเลย ไม่ต้องกลัวว่าจะขาด



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๔ ไฟล์ ๕๙๐๒๐๖B





ชิงธงในสงครามใหญ่  
ครั้งสุดท้ายของชีวิต

หนึ่ง ถือศีล ๕

สอง ฝึกในรูปแบบ

สาม การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตัวนี้ละ ตัวแตกหัก

ถ้าเราซ้อมมาดี ทำในรูปแบบ คือการซ้อมที่จะปฏิบัติ เหมือนนักรบเข้าค่ายซ้อม

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน คือการขึ้นขมวดยจริง ๆ ขึ้นเวทีจริงแล้ว จะแพ้จะชนะ เดียวก็รู้ หรือเหมือนทหาร ตอนที่ทำในรูปแบบเหมือนการซ้อมรบ ตอนที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คือการออกสนามรบแล้วสนามรบที่ทุกคนจะต้องเจอครั้งสุดท้าย เป็นสนามรบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเลย

ในชีวิตเราแต่ละคน คือวาระที่ใกล้จะตาย วาระนั้นครูบาอาจารย์บอกว่าสงครามใหญ่ครั้งสุดท้ายตอนนั้น เป็นสงครามที่ไม่แพ้ก็ชนะ ไม่มีเสมอ

ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านสอนถึงขนาดนี้ ว่าที่  
เราฝึกกันแทบเป็นแทบตาย ก็เพื่อนที่สุดท้ายนี้ละ ไป  
ชิงธงกันว่าจะชนะหรือจะแพ้ แต่ถ้าเราบรรลุมรรคผล  
แล้ว ตรงนี้ไม่มีความหมาย แต่เรายังไม่บรรลุมรรคผล  
นี้ ไปชิงเอานาที่สุดท้าย ว่าจิตดวงสุดท้ายของเราจะ  
เป็นกุศล หรือจิตอกุศล แล้วจิตที่เป็นกุศลอกุศล บุญ  
บาปนั้นละ จะพาเราไปสู่ภพภูมิใหม่ อย่าไปนึกว่าตาย  
แล้วสูญ มันมองไม่เห็นเอง ฉะนั้นเรามาศึกษาภาวนาเข้า  
บางคนก็เห็น บางคนก็รู้อยู่ มันไม่ใช่ตายแล้วสูญไป

สงครามใหญ่ครั้งสุดท้ายกำลังรอเราอยู่ข้างหน้า  
ต้องเจอแน่นอน

เพราะฉะนั้นเราฝึกตัวเองให้พร้อม คนไหนที่จะ  
พร้อม? คนที่มั่นใจในความคิดของตัวเองจะพร้อม ถ้าเรา  
ไม่มีความมั่นใจในคุณงามความดีของตัวเอง นาที่สุด  
ท้ายจะไม่มีความพร้อมเลย จะมีแต่ความกลัว ความ  
หวั่นไหว กลัวอะไร? กลัวความสูญเสียบ้างสิ่งที่มีอยู่

กลัวว่าจะต้องไปเจอสิ่งซึ่งไม่ดี ไม่ดีอย่างเก่า นี่ใจมันจะ  
กังวล แต่ถ้าใจเรามีศีลมีธรรมสืบเนื่องไปเรื่อย ๆ ไม่  
กลัวหรอก มันมีความมั่นใจในตัวเอง ทำสงครามด้วย  
ความมั่นใจ กับทำสงครามด้วยความลั้งเลใจ ฝีมือไม่  
เท่ากันหรอก ฉะนั้นฝากเราฝึกนะ



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๒ ไฟล์ ๕๘๑๑๐๘A



ปฏิบัติเพื่อให้เห็น  
ความจริง



เมื่อมันคิดแล้วเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดดี เกิดชั่ว ให้อำนาจ  
ไม่ใช่รู้เพื่อจะเอาบางอย่าง เพื่อปฏิเสธบางอย่าง ไม่ใช่รู้  
เพื่อจะเอาสุข เพื่อเกลียดทุกข์ เพื่อจะเอาดี เพื่อเกลียด  
ชั่ว แต่ดูเพื่อให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแล้ว ดับทั้ง  
สิ้น ทุกสิ่งทุกอย่างเลือกไม่ได้ สั่งไม่ได้ บังคับไม่ได้ จิต  
จะสุข หรือจิตจะทุกข์ จิตจะดี หรือจิตจะชั่ว จะโลก จะ  
โกรธ จะหลง เลือกไม่ได้ สั่งไม่ได้ จิตเป็นของจิตเอง  
แล้วแต่ความปรุงของมัน กระทบอารมณ์ มีเหตุมี  
ปัจจัย ก็ปรุงของมันไป เราปฏิบัติเจริญปัญญาเพื่อให้  
เห็นความจริงของรูปนาม ไม่ใช่เพื่อปฏิบัติเอาดี เอา  
สุข เอาสงบ

เพราะอะไร? เพราะดีไม่เที่ยง สุขไม่เที่ยง สงบ  
ไม่เที่ยง เอาของไม่เที่ยง มันก็ไม่มีทางได้


เราปฏิบัติเพื่อเอาสัจจะ เอาให้เห็นความจริง ว่า  
สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็ดับ ไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนถาวรเลย  
ภาวณาเพื่อให้เห็นตรงนี้ ตัวนี้ละเรียกว่าปัญญา เรียนรู้

ให้เห็นความจริง สิ่งทั้งหลายมีเหตุก็เกิด หหมดเหตุก็ดับ  
บังคับไม่ได้ นี่เฝ้ารู้ เฝ้าดูไป จนจิตมันปឹងขึ้นมา มันพอ  
แล้ว มันปឹងขึ้นมาเอง ว่าสิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็ดับเป็น  
ธรรมดา ตอนที่รู้แล้วว่ามันไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนถาวร  
คือได้โสดาบ้น



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๒ ไฟล์ ๕๘๑๑๐๗





กฎแห่งกรรม  
คือกฎของเหตุและผล

พระโสดาบันเชื่อในเรื่องของกรรมและผลของกรรม  
ทำไมเชื่อ? ตอนที่เรากวานานี้ เราเห็น เวลาที่เราจิตมี  
กิเลสแรง ๆ มีผลของกรรมไหม? มีทุกข์ไหม? เวลาจิต  
เป็นบุญเป็นกุศล จิตมันโปร่งโล่งเบาสบาย นี่ก็ผลของ  
กรรม เป็นผลของกรรมดี กรรมดีก็มีผล กรรมชั่วก็มี  
ผล นี่เห็นจนแจ่มแจ้งแก่ใจเลย สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุ  
มันเป็นไปตามเหตุทั้งหมดเลย เหตุดี ผลก็ดี เหตุไม่ดี  
ผลก็ไม่ดี เลยเข้าใจกฎแห่งกรรม คือกฎของเหตุผลนั้น  
เอง ทำเหตุอย่างนี้ ก็มีผลอย่างนี้ ทำเหตุอย่างนั้น ก็มี  
ผลอย่างนั้น

เข้าใจ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีเหตุถึงจะเกิด หมดเหตุ  
ก็ดับ บังคับมันไม่ได้ เข้าใจขึ้นมา ก็ล้างความเห็นผิดว่า  
มีอะไรที่เป็นตัวตนถาวรได้



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๒ ไฟล์ ๕๘๑๑๐๗




ธรรมชาติที่  
มนุษย์ซับซ้อน

เวลาอยู่กับธรรมชาติ เรารู้ว่ามันไม่ได้ปรุงแต่งมาก  
ธรรมชาติมันชื่อ ๆ มนุษย์นี้ซับซ้อน มนุษย์ฉลาด ดู  
เป็นเจ้าของทุกสิ่งทุกอย่าง แต่มนุษย์ตกเป็นทาสของ  
ตัณหาอย่างร้ายแรง สัตว์ต้องการแค่มีชีวิตรอด มีอยู่มี  
กิน อิ่มท้องไปวันหนึ่งก็ดีใจแล้ว มนุษย์นี้เท่าไรก็ไม่พอ  
เราหิวมากกว่าสัตว์

สัตว์กินเป็นเวลา พอกินอิ่มแล้วนอน ของ  
(มนุษย์) เราหิวตลอดเวลาเลย ไม่รู้ว่าฉลาดกว่าสัตว์  
หรือเปล่า? ฉลาด คิดอะไรได้เยอะ แต่ทุกข์มากกว่า  
สัตว์ สัตว์ไม่ทุกข์มาก มันทุกข์ตามธรรมชาติ อย่างไม่  
ถูกเจ็บบึ้งหนึ่งเดินไป ถูกสัตว์อะไรมาจับไปตัวหนึ่ง  
ตกใจวิ่งหนีไป แปปเดียวหายตกใจแล้ว ที่เหลือก็ดำรง  
ชีวิตต่อไป ของเรานี้คิดมาก ทุกข์เยอะ



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๔ ไฟล์ ๕๙๐๓๐๕B



หลวงพ่  
สอนเด็กวัยรุ่น



โยม: ยิ่งโตยิ่งภาวนาแย่งลงครับ

หลวงพ่อบุญ: อายุเท่าไรตอนนี้

โยม: ๑๖ ครับ

หลวงพ่อบุญ: ธรรมดา วัยนี้เรียกเป็นวัยรุ่น มันเป็นช่วงที่จะต้องสนใจสิ่งภายนอกเราจะสนใจเพื่อน สนใจอะไรอย่างนี้ ต้องการให้คนอื่นยอมรับเรา ให้เพื่อนยอมรับเรา อันนี้มันเป็นกลไกธรรมชาติ เป็นทุกคน

โยม: ครับ

หลวงพ่อบุญ: ทำไมเราต้องการให้เพื่อนมายอมรับเรา ลึกลงไปเพื่อให้เขาย้ำว่า ฉันยังอยู่นะ! ฉันยังอยู่ในโลกนี้ ฉันมีตัวอยู่จริง ๆ นะ ในขณะที่การปฏิบัติธรรม มันจะทำให้เห็น มันไม่มีตัวเราหรอก

โดยธรรมชาติสัตว์ทั้งหลาย มันรักมันหวงแหนตัวเองมากที่สุด ฉะนั้นมันต้องการให้คนอื่นยอมรับว่าฉันยังอยู่ มีอึดตาตัวตนอยู่ โดยวัยเป็นอย่างนั้นล่ะ ถึงช่วงนี้มันก็ต้องไปอยู่กับเพื่อน จะเชื่อเพื่อนมากกว่าเชื่อแม่ ใช่ไหม?

เป็นทุกคนแหละ หลวงพ่อตอนนั้นก็เห็น ขนาดหลวงพ่อกวามาตั้งแต่ ๗ ขวบ นั่งสมาธิทุกวันเลย ช่วงนั้นเป็นช่วงที่ต้องไปยุ่งกับโลก ไปเรียนรู้โลก แต่อย่าหลงโลก อย่าให้ผิดศีล แล้วอย่ารีบมีเมีย ต้องจำไว้ อย่างผู้ชายยุคนี้เหมือนดอกไม้ริมทาง ผู้หญิงเขาเซซม แล้วเขาก็ทิ้ง อย่าไปหลงกลาง่าย ๆ นะ

เห็นไหม ใจอยากพูดแล้ว

โยม: ครับ

หลวงพ่อก: การกวามาไม่มีคำพูด รู้สภาวะอย่างที่เป็นนั้นล่ะการกวานาที่แท้จริง เราเฝ้ารู้สภาวะลงไป มันจะ

อยากพูดก็รู้ มันเป็นอย่างไรรู้ จิตนี้สว่างโพลงขึ้นมา  
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา แต่เราจะไม่รักษามันไว้  
พอรักษามันจะเริ่มแน่น รู้มันเข้าไปอย่างที่มีมันเป็น ตอน  
แรกมันหลงอยู่ มันอยากพูด เราไม่รู้ เรารู้ทัน ใจก็ตื่น  
พอตื่นแล้วเราก็ออยากให้ดีตลอด เราก็อรักษา

จิตมันจะเป็น ๓ ขั้นตอน หลงไป รู้ แล้วก็มาเพ่ง  
จิตหลงไปก็ให้รู้ จิตรู้ตัวก็รู้ จิตเพ่งอยู่ก็รู้ จิตหลงไปไม่  
ชอบก็รู้ จิตรู้ตัว ชอบก็รู้ นะ จิตไปเพ่ง ไม่ชอบอีกแล้ว รู้  
อีก รู้ใจที่ชอบ ใจที่ไม่ชอบต่อสภาวะทั้งหลาย รู้ไป  
เรื่อย ๆ

โยม: แล้วถ้าไม่รู้ล่ะครับ

หลวงพ่: ไม่รู้ก็หลงสิ

โยม: มันแบบมันรู้ซ้ำ หลังจากหลงไปแล้วนานครับ

หลวงพ่อบุญ: นานสักขนาดไหน

โยม: ๑๐ - ๒๐ นาที

หลวงพ่อบุญ: เออ นานไปนิดหนึ่ง ให้หลงได้สักนาทีหนึ่ง  
นะ อย่าให้นานกว่านี้ น่าเกลียด

โยม: ครับ

หลวงพ่อบุญ: ลองไปสังเกตดูเพื่อน ๆ เรา ขณะที่เขาหลง  
นี่ดูน่าเกลียด มันจะทำท่าทำทาง มันจะพูด มันจะทำ  
มันจะคิด จะปนเปื้อนด้วยกิเลส ปนเปื้อนด้วยความ  
สกปรกทั้งหมดเลย ปนเปื้อนด้วยอัตตาตัวตนทั้งหมด  
เลย ถ้าเวลาเราหลง เราก็ที่น่าเกลียดอย่างนั้น พอเรา  
ดูตัวนี้ออก เราจะทนไม่ได้ เราจะรู้สึกตัวเก่ง

เพื่อนไม่ใช่ที่พึ่งของเรา เพื่อนแต่ละคน ยังตกอยู่  
ในความอ่อนแอ ยังเที่ยวแสวงหาการรับรองตัวตน

เช่นเดียวกับที่เราเป็น คนเหล่านี้ยังเป็นที่พึ่งอะไรเราไม่ได้จริง เป็นพวกหลงทางอยู่เหมือนกัน พอเราเห็นใจ เราจะสลดสังเวช ใจเราจะพัฒนา



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๔ ไฟล์ ๕๙๐๓๒๖B



เหตุกับผล  
ต้องตรงกัน

## สมาธิจำเป็น

ไม่มีสมาธิ เจริญปัญญาไม่ได้ เราต้องฝึก ของ  
พรี่ไม่มี ทุกอย่างต้องฝึก จะรักษาศีล ก็ต้องตั้งใจรักษา  
ศีล ควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจาของตัวเอง อยากร  
ให้จิตมีแรง ไม่ฟุ้งซ่าน มีความพร้อมที่จะเจริญปัญญา  
ก็ต้องฝึกสมาธิ อยากรให้เกิดปัญญา ก็ต้องฝึกวิธีเจริญ  
ปัญญา ทำวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าอยากรให้มรรคผลเกิด  
คราวนี้ทำไม่ได้แล้ว ทำได้แค่ทำศีล สมาธิ ปัญญาให้  
สมบูรณ์ มรรคผลจะเกิดเอง ไม่มีใครทำมรรคผลให้  
เกิดได้ มันเป็นกลไกของจิต ซึ่งเมื่อจิตเรียนรู้ความจริง  
เต็มที่แล้ว จะเกิดอริยมรรค เกิดอริยผลขึ้นเอง สุดท้าย  
จิตจะเข้าสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้น บริสุทธิ์ด้วย หลุดพ้น  
ด้วย

หลุดจากอะไร? จากอาสวกิเลสที่มันท่หุ้มจิตอยู่  
ที่มันข้งเราไว้ พ้นไปจากกิเลส พ้นไปจากตัณหา พ้นไป  
จากความยึดถือ พ้นไปจากความปรุงแต่ง พ้นไปจาก

การหยาบฉวยรูปธรรมนามธรรม รวมทั้งจิตขึ้นมา ถ้า  
จิตไปหยาบฉวยเอารูปมากก็ทุกข์ หยาบฉวยเอานามธรรม  
มากก็ทุกข์ หยาบฉวยจิตขึ้นมากก็ทุกข์ ปัญญาแก่รอบแล้ว  
มันไม่หยาบฉวย มันวาง

ก่อนจะถึงขั้นที่เขาว่างได้ ศีลเราต้องดี สมาธิ  
เราต้องมี ปัญญาต้องเจริญให้สมควรแก่ธรรมะ วัน ๆ  
หลงมากมาย จะมาเจริญปัญญารู้ความจริงของรูปนาม  
แป็บ ๆ ไม่พอ สู้กันไม่ไหว จิตสะสมความหลงมากกว่า  
จิตสะสมความรู้ ต้องพยายามพัฒนาสติ สมาธิขึ้นมา  
หรือมีสติอยู่ มีสมาธิ ใจตั้งมั่นอยู่ ก็ได้เรียนรู้ความจริง  
ของรูป นาม กาย ใจอยู่ ขาดสติ ขาดสมาธิ ก็ไม่ได้  
เรียนรู้ความจริง บางทีกุศลก็เกิด บางทีอกุศลก็เกิด  
ส่วนใหญ่เป็นอกุศล เราพยายามต้องฝึก ของฟรีไม่มี  
ของพลั่วไม่มี การร้องขอ ไม่เกิดประโยชน์อะไรทั้งสิ้น  
มาร้องขอมรรคผลนิพพานอะไรอย่างนี้ ไม่ได้กินหรอก  
ต้องทำเหตุ แล้วผลเป็นเอง จะมาขอผลโดยไม่ทำเหตุ  
ทำไม่ได้



เหตุกับผลต้องตรงกัน อยากรู้ให้จิตมีแรง ก็ต้อง  
ฝึกสมาธิ อยากรู้ให้จิตเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม ก็  
ต้องฝึกวิปัสสนา เจริญปัญญา เหตุกับผลต้องตรงกัน



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๕ ไฟล์ ๕๙๐๔๐๒B



คุณค่า  
ของการปฏิบัติ

ฝึกไปเรื่อย ๆ ใจเรามีความสุข มีความร่าเริง เบิกบาน ในภาวะที่คนอื่นทุกข์มาก ๆ เราจะทุกข์น้อย ๆ บางที เบิกบานด้วยซ้ำไป นี่หมอ (หลวงพ่อ่อยชื่อลูกศิษย์ท่าน หนึ่ง) เรียนกับหลวงพ่อดั้งแต่อยู่เมืองกาญจน์ฯ แกก็เป็นมะเร็ง ตอนนั้นย้ายมาอยู่ที่นี้พอดี (ที่ศรีราชา) ถึง คิวแกอยู่วัด อยู่กุฏิข้างหลัง บันไดก็ไม่กี่ชั้น ขึ้นไม่ไหว ตกกระไดเลย หหมดแรง หหมดสภาพแล้ว ใกล้เคียง อดทน คลานขึ้นไป เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำ ล้มลุกคลุกคลาน ก็ทำ หมอเขาก็รักษาไปด้วย ใจแกก็รักษาของแกไปด้วย แกหาย ตอนนี้เป็นอีกที่หนึ่ง ไปผ่า เพิ่งจะผ่า ให้ สัมภาษณ์บอกว่า ดีที่ได้ภาวนา ป่วยคราวก่อนกับคราว นี้ไม่เหมือนกันแล้ว คราวนี้เจ็บเยอะว่าครั้งก่อนอีก แต่ ใจมันไม่เหมือนกัน บุญเหลือเกินที่ได้ภาวนา

เวลาจนตัวจริง ๆ เราจะรู้คุณค่าของการปฏิบัติ อยู่ในชีวิตธรรมดาเนี่ย โอ๊ย จะทำแต่ละวัน เปื่อ ต้อง อดทน ไม่อย่างนั้นมองหน้าหลวงพ่อไม่สนิท (หลวงพ่อ หัวเราะ) ต้องอดทนปฏิบัติ แต่จะเป็นจะตายขึ้นมา จะ

รู้จักว่าบุญจริง ๆ ที่ได้ปฏิบัติ บางคนไม่ปฏิบัติ จะตาย  
เรียกให้หลวงพ่อบอก หลวงพ่อจะไปช่วยได้อย่างไร  
หลวงพ่อบอกไม่ใช้หม้อ หรือตายไปก็ไปเรียกพ่อเด็กตั้ง หลวง  
พ่อบอกเธอไม่ไหวหรอก สอนกรรมฐานให้ ใจเรามีที่พึ่ง

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ  
ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ  
สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

เวลาจะเป็นจะตายขึ้นมา ผากเป็นผากตายให้กับ  
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ได้ ก็ใจตัวเองนั่นละมีที่  
พึ่ง เมื่อใจมีที่พึ่งมันมีความมั่นใจในตัวเอง ว่าถึงตายไป  
ถ้าเกิดอีกมันก็ไม่แยกว่าเก่า มันมีแนวโน้มดีกว่าเก่าอีก  
ถ้าเราคิดว่าตายไปแล้ว เราจะได้สิ่งที่ดีขึ้นอีก มันจะไม่  
ค่อยกลัว จะห้าวหาญ บางทีเบิกบานด้วยซ้ำไป



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๕ ไฟล์ ๕๙๐๔๐๒B





ว่าด้วยกาม

พระ อยากรู้อะไร ทุกข์ทุกขที่  
ฆราวาส อยากรู้อะไร สนองทุกขที่  
มันแพ้กันตรงนี้

เพราะฉะนั้นก่อนจะสนอง เรียนรู้ทุกข์เสียก่อน  
แล้วถ้าจำเป็นต้องตอบสนอง ก็ตอบสนองไป ถ้าไม่จำเป็น  
ก็อย่าไปตอบสนอง ตัณหาไม่จำเป็นต้องตอบ  
สนอง แต่ตัณหาต้องละ ไม่ใช่ตามใจมัน อย่างความ  
จำเป็นของร่างกาย ต้องตอบสนอง ไม่ใช่ตัณหา หิว  
ข้าวทำยังไงดี? หิวข้าว ก็กินข้าว แต่ถ้าเป็นกิเลสตัณหา  
ไม่ได้หิวข้าว หิวพิชซ่า หิวข้าวเหนียวถั่วดำ ฯลฯ ไม่  
เหมือนกัน

เราสังเกตใจตัวเองไป เวลาถามมันมายั่ว ใจ  
อยากขึ้นเมื่อไร ใจก็ทุกข์แล้ว ใจไม่มีอิสระ พวกเราลอง  
สังเกตตัวเอง มีถามอะไรที่พวกเราติด ขาดไม่ได้บ้าง?  
มีไหม ลองนึกดูสิ ลองสังเกต แต่ละคนจะไม่เหมือนกัน  
อย่างต้องเสพอันนี้ ถ้าไม่ได้เสพแล้วกลุ้มใจ

จุดสำคัญ ก็คือความอยากมันเกิด ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโงฐฐัพพะ รู้ทันมันเสียบ้าง วันหนึ่งเราก็จะเป็นอิสระขึ้นมาบ้าง ถ้าไม่รู้ทันก็สนองไปเรื่อย ทุกคราวที่ตอบสนองมันจะเกิดความเคียดใจ เรียกว่า อนุสัย ตอบสนองไปเรื่อย พอใจ ยิ่งพอใจมากขึ้นก็ติด เหมือนสุขเฮโรอื่น สุขกัญชา สุขที่แรกไม่ติด สุขไปเรื่อย ๆ มันเคียด ติด

อยากได้มรรคผลนิพพาน ก็เลสไม่ละเลย ไม่ได้กินหรรอก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ทั้งวัน สนองมันไปเรื่อย ไม่ได้ภาวนาสักที ไม่มีเวลาภาวนา วัน ๆ เอาแต่คิดจะไปกินอะไร จะไปดูละอะไร จะไปเล่นอะไร ไม่ได้กินหรรอก สมาธิไม่มีหรรอก ใจมันจะร้อนไปทางตา หู จมูก ลิ้น กายตลอดเวลา สมาธิไม่เกิด สมาธิจะเกิดได้ ใจต้องอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีความสุขอยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ใช่ร้อนเร่ไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือไม่ใช่ไปคิด ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โงฐฐัพพะ คิดถึงพระพุทเจ้า ไม่ใช่คิดถึงกาม คิด



พุทโธ พุทโธไปใจสงบ ถ้าคิดถึงกาม ใจจะฟุ้งซ่าน

บางคนบอกว่าภาวนาทำไมไม่เคยสงบเลย? ใจ  
หมกมุ่นอยู่กับกาม จะสงบได้อย่างไร กามเป็นศัตรูของ  
ความสงบ อย่างเล่นอินเทอร์เน็ตเนี่ย อย่านมาคุยว่ามี  
สมาธิเลย ไม่ได้กินหรรอก ใจฟุ้งซ่าน แล้วก็สนองตัณหา  
ไปเรื่อย เห็นนี้ก็อยากได้ เพลิดเพลิน



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙

A decorative floral wreath made of light gray lines, featuring intricate scrollwork and leaf patterns that form a circular frame around the central text.

# โทษของกาม

ฆราวาสสมาธิยังสู้พระไม่ได้ ใจค่ออกแวก การปฏิบัติ  
ไม่ค่อยต่อเนื่อง ทำบ้างหยุดบ้าง ดู ๕ นาที หลง  
ชั่วโมงหนึ่ง ทำแบบ ๆ เดียวก็เลิก สู้พระไม่ได้ ทำไม  
สมาธิไม่ดี? ทำไมการปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง? เพราะว่าลึกลง  
ลงไปก็คือกามนั่นเอง

เราพอใจเอรีดอระอยในการรู้รูป ในการฟังเสียง  
ในการดมกลิ่น ในการลิ้มรส ในการหาอะไรมาสัมผัส  
ร่างกาย หรือคิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี้คือ  
กามธรรม กามทางใจ วัน ๆ เราสนใจเราห่วงแต่เรื่อง  
พวกนี้ ห่วงในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ  
คิดอยู่ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทุกวัน ๆ  
กามไม่ใช่แค่เรื่องเซ็กส์ แคจะนั่งภาวนาสักหน่อย เดียว  
ก็อยากกินอะไรสักอย่าง คิดถึงแล้วก็รีบแต่งตัวไปกิน  
เดี๋ยวก็จะไปดูโน่นดูนี้ ไปฟังโน่นฟังนี้ ใจมันออกแวก ๆ  
อยู่อย่างนี้ มันออกแวกเพราะมันหลงในรูป ในเสียง  
ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ มันคิดอยู่ในเรื่องรูป เสียง  
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เที่ยวแสวงหาเรื่อยไป

การที่ใจร้อนเร่ไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย วุ่นวาย  
จิตมันออกนอก สนใจของข้างนอก ไม่สนใจในกาย ไม่  
สนใจในใจของตัวเอง สมาธิไม่มี ใจมันไหลไปหมด จะ  
ภavanaแบบเดียวก็ไหลแล้ว ไหลตลอด แล้วจะภavanaให้  
ต่อเนื่องได้อย่างไร? ถ้าใจมันหนีไปก่อน ก็พากายหนี  
ตามไป

กามมีคุณเหมือนกัน ให้ความสุขความเอร็ด  
อร่อย เรียกกามคุณ แต่พระพุทธเจ้าบอกว่ามีคุณน้อย  
มีโทษมาก โทษที่เห็น ๆ ก็คือทำให้เราติดใจอยู่ในโลก  
โลกที่เราเพลินอยู่นี้เรียกว่ากามภพ บางที่เรียกว่ากาม  
โลก มันติดอยู่พอออกพอใจ มีกามตัณhamีภาวตัณหาที่  
จะอยู่ในกามโลก มีโทษ เมื่อเราติดอยู่ เราพัวพันอยู่  
เราพันไปไม่ได้ เราก็กวียนตายเวียนเกิดอยู่ตรงนี้เอง  
กามเป็นเครื่องดักสัตว์โลก ส่วนใหญ่เลยถูกกามดักเอา  
ไว้ ไปไหนไม่รอด ก็เป็นทาสมันไปเรื่อย

ไม่ได้มีแต่กามคุณ ติดอยู่ในโลก สุดท้ายก็แก่ก็  
เจ็บก็ตาย นี่รับโทษ สมน้ำหน้ำที่ต้องแก้ต้องเจ็บต้อง  
ตาย เพราะติดอยู่ในกาม เกิดมาก็เกิดจากกาม หมก  
มุ่นอยู่กับกาม ตายไปก็อยู่กับกามอีก วนเวียนอยู่อย่าง  
นั้น เพราะฉะนั้นกามมีคุณน้อย ให้ความสนุกสนาน  
เอร็ดอร่อยแสบเดียว มีโทษมาก คือทำให้เราติด พัว  
พัน ออกไปไม่ได้ ตกเป็นทาสตลอดเวลา



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙

A decorative border composed of intricate, symmetrical floral and scrollwork patterns in a light gray color, framing the central text.

จุดแข็งของการดูจิต  
และการดูกาย

พวกดูจิตมีจุดแข็งอย่างหนึ่ง คือปฏิบัติได้ทุกหนทุกแห่งเลย ดูกายต้องไปทำสมาธิเป็นช่วง ๆ ถ้าไม่มีสมาธิ ดูกายไม่ได้ดี มันจะไปฟุ้งซ่านไปเลย ท่านก็เข้าฌานกันมาดูกาย พอใจเริ่มฟุ้ง ท่านก็กลับไปเข้าสมาธิใหม่ ถ้าเราดูจิต ไม่ต้องเข้าฌาน เดี่ยวก็โลภ เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวก็หลง เดี่ยวก็ฟุ้งซ่าน เดี่ยวก็หดหู่ ดูมันทำงานไปเรื่อย ๆ จิตมันเปลี่ยนทุกคราวที่มีผัสสะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์เมื่อไร จิตก็เปลี่ยนเมื่อนั้น

เพราะฉะนั้นเราปฏิบัติอยู่ในชีวิตธรรมดาตัวเอง ไม่ต้องเข้าฌาน นี้ข้อได้เปรียบ คือทำได้เรื่อย ๆ ข้อเสียคือถ้าไม่มีพื้นฐานของสมาธิเลย ดูจิตไปในชีวิตประจำวันสักพักเดี๋ยวก็มั่ว สมาธิไม่พอ ฟุ้งซ่าน หลวงพ่อถึงบอก ต้องทำในรูปแบบทุกวัน จะทำให้เรามีสมาธิมากขึ้นมีกำลัง

แรก ๆ ทำ ๑๕ นาที แต่บอกตรง ๆ เลย ว่านี่เป็นอุบาย ถ้าทำ ๑๕ นาทีใจมันสงบ ใจมันมีความสุข

เดี๋ยวมันทำได้เป็นชั่วโมง ๆ เอง ถ้าเริ่มต้นบอกว่าต้อง  
ไปทำวันละ ๓ ชั่วโมง ไม่มีใครทำหรอก หน้าตาอย่าง  
พวกเรา เรียกให้ทำสมาธิ ไม่ทำ หน้าตาซีเกียจ ไม่  
ค่อยเอาจริง

ดูจิตก็มีจุดแข็งคือดูได้เรื่อย ๆ ไม่ต้องเข้าฌาน  
ก่อน เหมาะกับคนในสังคมยุคนี้ที่เข้าฌานไม่เป็น ดูจิต  
มีจุดอ่อนคือเห็นโทษของกามยาก พวกดูกายจะเห็น  
โทษง่าย ดูกายไปเห็นกายมีแต่ทุกข์ อะไรประกอบเป็น  
กายขึ้นมา? ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย  
ดังนั้นเมื่อตามันเป็นทุกข์ รูปมันจะน่ารักน่าพอใจสักแค่ไหน  
ไหนเขียว? ก็ตามันเป็นตัวทุกข์ หูก็เป็นตัวทุกข์ เสียงมัน  
จะน่าฟังสักแค่ไหนเขียว? จมูก ลิ้น กายเป็นแต่ตัวทุกข์  
กลิ่น รส โภภฏัพพะสิ่งที่สัมผัสกาย มันจะวิเศษสัก  
แค่ไหนเขียว? ใจไม่หลงระเรีง มันรู้ว่ากายนี้ตัวทุกข์  
เพราะฉะนั้นไปเห็นรูปที่น่าพอใจ ใจลึกลับ ๆ มันก็ไม่หลง  
รูปมาก ร่างกายนี้มันทุกข์ จะไปหลงรูปอะไรข้างนอก  
ร่างกายนี้มันทุกข์ จะไปหลงเสียงอะไรข้างนอก ร่างกาย



ทุกข์ จะไปหลงกลืนอะไร ร่างกายทุกข์ จะไปหลงรส  
อะไร หลงสัมผัสอะไร ไม่เห็นมีสาระเลย ทุกข์อยู่ที่กาย  
นี้เอง ตรงที่เห็นกายเป็นทุกข์ ก็จะเป็นพระอนาคามี  
ง่าย

ถ้าจิต จะผ่านจุดนี้ ก็ไม่ใช่ง่าย จิตไปเรื่อย  
ยิ่งดู ยิ่งมีความสุข มันจะสังเกตตรงนี้ ทำอย่างไรถึง  
จะผ่านได้? สังเกตเลยว่าเมื่อไรจิตไหล ไปหารูป หา  
เสียง หากลิ้น ทารส หาโผฏฐัพพะ จิตไหลไป จิต  
พุ่งชาน จิตทุกข์ ไหลไปเพราะอะไร? เพราะอยาก  
อยากเห็นรูป อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากได้สัมผัส  
ความอยากเกิดที่ไร ความทุกข์เกิดทุกที่

พวกที่จิตก็จะบรรลุพระอนาคามีกัน มันเห็น  
เลย จิตอยากที่ไร จิตทุกข์ทุกที่เลย มันอยากในรูป ใน  
เสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะนั่นเอง ส่วนอยากที่  
เป็นนามธรรม อยากทางใจ อยากสุข อยากสงบ อยาก  
เข้าฌาน ยังไม่เห็นทุกข์ แต่อยากดู อยากฟัง อยากได้  
กลิ่น อยากได้รส อยากได้สัมผัสนี้เห็นเลย ใจแส่สาย

ออกไป ทุกข์ทุกทีเลย

เห็นมากเข้า ๆ ไม่เอาแล้ว รูปจะน่ารักแคไหนไม่สำคัญแล้ว เพราะว่าแค่อยากดูรูปก็ทุกข์แล้ว เสียงจะน่าฟังสักแคไหนไม่สำคัญแล้ว แค่อยากฟังเสียงก็ทุกข์แล้ว ใจมันจะรู้สึกอย่างนี้ มันก็พ้นได้เหมือนกัน ดูจิตจะไปได้เปรียบอีกทีหนึ่ง ในชั้นกลางนี้ดูจิตเสียเปรียบ พวกดูกาย ดูจิตจะไปได้เปรียบอีกทีชั้นสุดท้าย ชั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ ก็ที่เขาดูกายมา สุดท้ายมันลงมาที่จิต

ทำไมต้องลงมาที่จิต? เพราะอริยสังแสดงตัวอยู่ที่จิต ถ้าไม่ชำนาญในการดูจิต ส่วนมากดูกายมา แล้วก็จะไปค้างอยู่ตรงนั้นเลย ใจสว่างว่าง สบาย มีความสุข เพราะฉะนั้นดูจิตไม่ใช่วิเศษวิโสถึงที่สุด มีทั้งจุดอ่อน มีทั้งจุดแข็ง ดูกายก็มีทั้งจุดอ่อน จุดแข็ง



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙  
จากซีดีแสดงธรรม แผ่นที่ ๖๕ ไฟล์ ๕๙๐๔๑๔A



A decorative border composed of intricate, symmetrical floral and scrollwork patterns in a light gray color, framing the central text.

บุญที่สมบูรณ์

เวลาเราทำบุญเราตั้งใจอุทิศ หมายถึงว่าบุญนี้เราทำ  
มุ่งต่อพระรัตนตรัย ต่อพระพุทธเจ้า พระสงฆ์ เราทำ  
มุ่งต่อพระสงฆ์ ไม่ใช่ต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เราใส่  
บาตรถือว่าเราได้ช่วยสืบอายุศาสนา ไม่ใช่ช่วยคนใดคน  
หนึ่ง วางใจให้มันใหญ่ ๆ ไว้ แต่ไม่ใช่โลก ใส่บาตรหนึ่ง  
ถุงเดี๋ยวนี้ นี่ขอทำบุญนี้ถวายพระพุทธเจ้า พระธรรม  
พระสงฆ์ โพธิสัตว์ ยาวมากเลย พอยาวเสร็จแล้ว ขอ  
คืนแล้วคราวนี้ ขอนุ่นขอนี้ ให้เฮง ๆ รวย ไม่มีโรคมิ  
ภัย บุญก้อนใหญ่ที่แรกเหลือติดเดียวเพราะเจียดด้วยโลก  
ใจขณะนั้นเป็นอกุศล ต้องดูให้ดี

ใจจะพลิกไปพลิกมาระหว่างกุศลกับอกุศล กลายเป็น  
เป็นเราทำบุญโดยใจเป็นอกุศล บุญของเรากระพ่อง  
กระแพร่่งแล้ว ผู้ให้คุณภาพไม่ดี บุญมันไม่ใช่ขึ้นกับผู้รับ  
ข้างเดียว ผู้รับนี้เราวางใจว่าเราถวายต่อสงฆ์ ถวายบูชา  
พระพุทธเจ้า บูชาคุณท่าน เพราะฉะนั้นทางผู้รับดีแล้ว  
ถึงเราไปเจออลัชชี เราวางใจของเราอย่างนี้ เราก็ได้  
บุญเยอะ แต่พอใจเราโลกขึ้นมา ทางผู้ให้ไม่ดีแล้ว

บุญเราจะสมบูรณ์ ผู้รับต้องดี ผู้ให้ต้องดี ทาน  
ของเราบริสุทธิ์ ให้ด้วยความบริสุทธิ์ ไม่ใช่ว่าต้องรวย  
ให้ของแพง ให้ของดีวิเศษ ทานนั้นเราได้มาโดยบริสุทธิ์  
ของเรา น้ำพักน้ำแรงของเรา



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘





เป้าหมาย  
คือความบริสุทธิ์  
หลุดพ้น

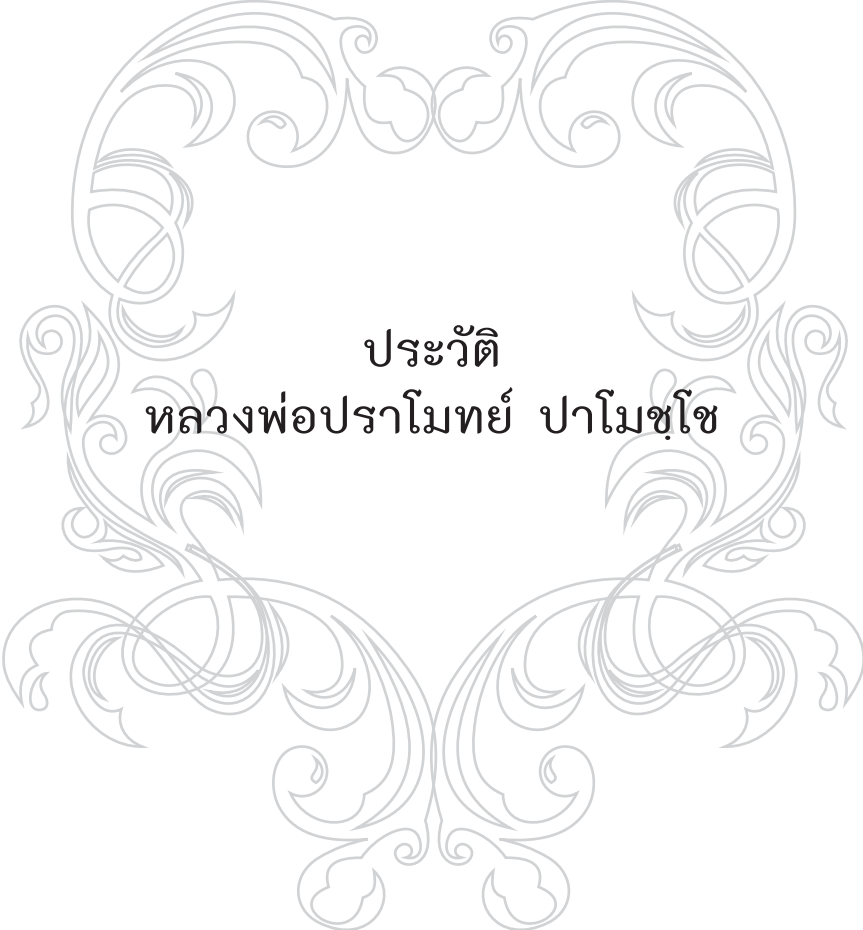


บารมีนี้ทำเพื่อเอาออก ไม่ใช่เพื่อเอาเข้า ลดละความเห็นแก่ตัวไป ทำทาน ถือศีล นั่งสมาธิ เจริญปัญญา มีเป้าหมายเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น ไม่ใช่เป้าหมายเพื่อจะเอาอะไรดี ๆ ไม่ใช่เพื่อโลก ศีลที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ เรียกกว่าศีลวิสุทธิ สมาธิที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ เรียกกว่าจิตตวิสุทธิ มีความเห็นที่ถูกต้องเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น เป็นทิววิสุทธิ

วิสุทธิทั้งหลาย เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ ไม่ว่าจะศีล หรือสมาธิ หรือปัญญา ไม่ใช่เพื่อเอาเข้าตัว คนที่อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า ทำอะไรมันเอาตัวเองเป็นตัวตั้ง จะเอาเข้าตัว คนที่แก่กล้าขึ้นมาแล้ว ทำแล้วลดความเป็นตัวออก ถ้าทำเพื่อจะเอา เส้นทางนี้ยืดยาวไม่รู้จักจบเลย ทำไปเพื่อให้เห็นความจริง ตัวเราไม่มี ทำแล้วถอนความเป็นตัวเราออกไป ถ้าภาวนาอย่างนั้นได้ ก็เจริญเร็ว



ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



ประวัติ  
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

เกิด พ.ศ. ๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร  
อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริย  
วงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลา  
ชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญา  
ตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
สจว. รุ่นที่ ๕๗

การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่  
วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาความ  
มั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้อำนวยการ ๘-๑๐  
องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

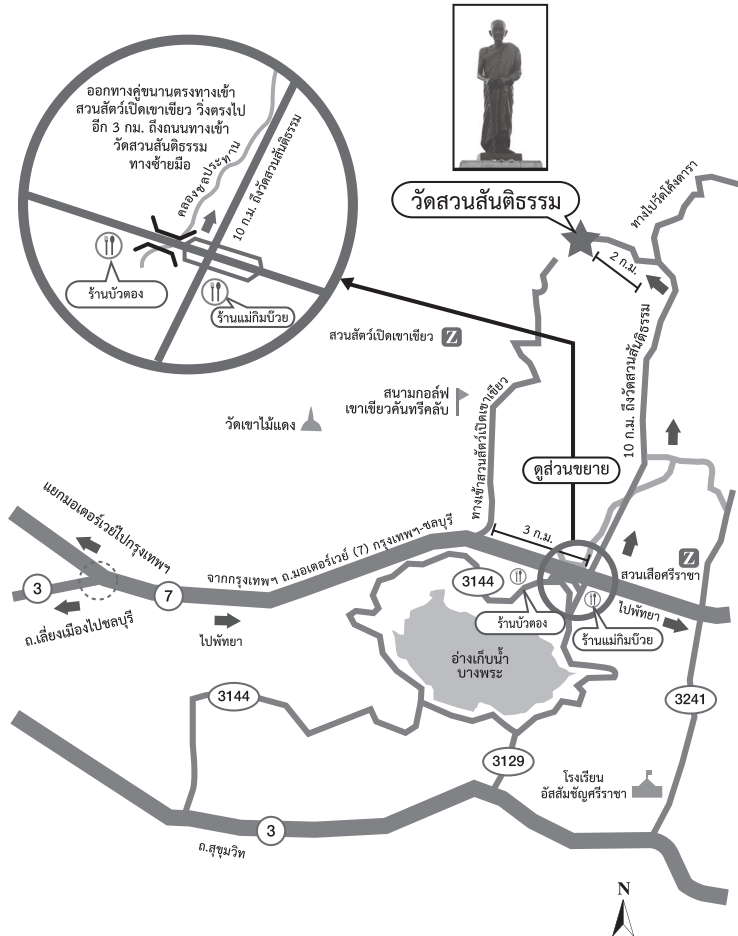
การศึกษาธรรม นักรรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตาม  
คำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษา  
กรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูปตั้งแต่  
๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย  
หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่

บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบัณฑิตนันท์ภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชมงคล (สมศักดิ์ ปันทิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

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

งานเขียน วิมุตติปฏิบัติ (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, วิถีแห่งความรู้แจ้ง (๒๕๔๕), ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗) ทางเอก (๒๕๔๙) วิมุตติมรรค (๒๕๔๙) เรียนธรรมคู่เพื่อรู้ธรรมหนึ่ง (๒๕๕๑) และแก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

## แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจจอบวันและเวลาแสดงธรรมของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ได้ที่ [www.dhamma.com/calendar](http://www.dhamma.com/calendar) หรือโทร. ๐๘๑-๕๕๗๔๘๗๘

บางส่วนจากพระธรรมเทศนา  
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี

รวบรวมโดย  
ลูกศิษย์หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี