

สัมถกรรมฐาน

พระธรรมเทศนา

หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช



สัมมนาธรรมฐาน

พระธรรมเทศนา

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช





สภานาธรรมฐาน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com> ติดต่อมูลนิธิฯ ได้ที่ media@ptf.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

ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงปู่ปราโมทย์
ป่าโมชุไซ และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

๑. เว็บไซต์ www.dhamma.com
๒. Facebook Page ชื่อ Dhamma.com
๓. Instagram ชื่อ Dhammadotcom
๔. YouTube ชื่อ Dhammadotcom
๕. Line Official ชื่อ @Dhammadotcom
หรือใช้ QR Code นี้



คำนำ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เมตตาสอน
วิธีการทำสมากรรมฐาน ในวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน
๒๕๖๒ ณ วัดสวนสันติธรรม เนื่องจากฆราวาส
จำนวนมากมีจุดอ่อนเรื่องไม่มีสมาธิ เวลาเจริญ
ปัญญาไปนั้นจิตต้องใช้พลังงานมาก จิตจะเหนื่อย
เมื่อเราไม่มีที่ปักให้จิต จิตจะร่อนเร่ไป ขาดสติ ลืม
เนื้อลืมหัด จึงต้องมีที่ปักให้จิต จะได้มีสมาธิเป็นที่
อาศัย

เมื่อวิปัสสนาเป็นงานหลัก สมากรรมฐาน
ก็เป็นงานสนับสนุนที่มีประโยชน์มาก เพื่อให้เรามี
แรงทำงานหลักต่อไปอย่างมีกำลัง

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือสมถกรรมฐานนี้ จะเป็น
ประโยชน์กับความเข้าใจของนักภาวนาผู้ต้องการทำ
สมถกรรมฐานให้ถูกต้อง เพื่อเป็นกำลังในการทำ
วิปัสสนากรรมฐานต่อไป

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๑ ตุลาคม ๒๕๖๒

សំណួររួមគ្នា





ถ้าจิตเราถูก ใช้กรรมฐานอะไรก็ได้ที่เกี่ยวกับ
กายกับใจของเราก็ถูกหมด

อย่างเราจะทำสมถกรรมฐาน ถ้าเราวางจิต
ให้ถูก ใช้กรรมฐานอะไรก็ได้เหมือนกันหมด มัน
อยู่ที่จิตที่ไปทำกรรมฐานนั้นถูกไหม ถ้าเราอยาก
ทำความสงบ เราจะใช้พุทโธ ใช้ลมหายใจใช้อะไร
ก็ได้ ในกรรมฐาน ๔๐ อย่าง ยกเว้นกสิณ ๑๐ อย่าง
ก็เหลือ ๓๐ อย่าง กสิณเล่นแล้วมักจะออกนอก
ออกไปรู้ข้างนอก

อย่างเราคิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงพระ
ธรรม พระสงฆ์ คิดถึงทาน คิดถึงศีล ที่เรา
รักษาดีแล้ว คิดถึงความสงบ คิดถึงคนดี ๆ เป็น
เทวดานุสติ เวลาเราคิดถึงคนดี ๆ จิตใจมีความ
สงบสุข นี่ก็เป็นสมถะ ใช้กรรมฐานอะไรก็ได้



สัมมากรรมฐาน

รู้ลมหายใจ คิดถึงความตายก็ได้ พิจารณา
ร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
เอาสติจับเข้าไปที่ละส่วนๆ เอาสติจับไปที่ผม
จับให้ถูก อยู่ที่จิตแล้ว ใช้กรรมฐานอะไรก็ได้
รู้ลมหายใจก็ได้ หายใจไป รู้สึกตัวไป

วิธีวางใจในการทำสมณะ คือทำใจให้สบาย
รู้ตัวสบายๆ อย่าเกร็งจิตขึ้นมา อย่าไปบังคับจิต
อยากให้จิตสงบ แล้วบังคับจิตให้สงบ จิตจะไม่สงบ
เลย จิตเป็นของที่ไม่ชอบให้ใครบังคับ ต้องค่อยๆ
ปลอบไป และก็อย่าไปสะกดจิตตัวเอง ไปทำให้
เคลิ้มๆ

จิตที่จะใช้ทำสมณะ เป็นจิตธรรมดาๆ
สบายๆ รู้ไปอย่างสบายๆ พุทโธไปอย่างสบายใจ
หายใจไปอย่างสบายใจ ดูร่างกายแต่ละส่วนๆ
ดูไปอย่างสบายใจ คิดถึงทาน คิดถึงศีล ก็คิดถึง



ด้วยใจสบาย ไม่ได้คิดด้วยใจโลภอยากสงบ
ถ้าใจโลภ ใจอยากสงบ บังคับใจให้สงบ ใจจะไม่
สงบเลย ฉะนั้นกรรมฐานอะไรก็ได้

ในความเป็นจริงแล้ว สมถกรรมฐานไม่
เลือกอารมณ์ ใช้อารมณ์บัญญัติก็ได้ อย่างเรา
คิดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คิดถึงทาน
ถึงศีล พวกอนุสติ มันคือใช้คิดเอา คิดพิจารณา
คิดถึงความตาย อันนี้เป็นอารมณ์ ที่เรียกว่า
อารมณ์บัญญัติ ส่วนใหญ่จะเป็นอารมณ์บัญญัติ

อีกอันหนึ่งเป็นอารมณ์รูปนาม เห็นรูป
เคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู เห็นร่างกายหายใจ ใจเป็น
คนดู เห็นนามเคลื่อนไหว ใจก็เป็นคนดู อย่าง
เห็นใจ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ รู้อยู่ที่ความรู้สึกรู้สีกของ
ตัวเอง



สมาธิธรรมฐาน

รู้สึกสุขนี้ จิตโฟกัส (focus) ลงไปคอนเซนเทรต (concentrate) ลงไปที่ความรู้สึกสุข ฐึ่ไปอย่างสบายๆ อันนี้เป็นการรู้นามธรรมเพื่อให้เกิดสมถะ

อารมณ์ของสมาธิธรรมฐานมีนับไม่ถ้วน แต่ย่อๆ ลงมาเป็นกรรมฐาน ๔๐ อย่าง เพราะคืออารมณ์ทุกชนิด ใช้ได้ทั้งนั้นเลย อารมณ์บัญญัติคือ เรื่องราวที่คิด ก็ใช้ได้ อารมณ์รูปนาม ก็ใช้ได้

อารมณ์นิพพาน ก็ใช้ได้ แต่สำหรับอารมณ์นิพพานนี้ต้องเป็นพระอรหันต์บุคคล ถึงจะใช้ นิพพานมาทำสมถะได้ พวกเราใช้ไม่ได้ เราไม่เคยเห็นต้องใช้ของที่เราไม่มี

หลวงปู่พุดแต่คำว่า อารมณ์อะไรก็ได้ๆ แต่ทำไมทำไมไม่ได้สักที เพราะใจไม่ถูก ฉะนั้นต้องวางใจให้ถูก คำว่าวางใจ ไม่ได้เอาใจไปวางไว้



ตรงไหน บางคนบอกว่า เอาใจวางไว้ที่ท้อง ที่ท้อง
น้อย เอาไว้ที่สะดือ เอาไว้ที่หน้าอก เอาไว้ที่ปลาย
จมูก บอกเอาใจวางตรงนั้นตรงนี้ อันนั้นคือ การ
เพ่ง ไม่มีอะไร วางก็ได้ สำหรับบางคนทีพุ่งซ่าน
มาก ก็คล้ายๆ สัตว์ร้าย จิตตัวเราเหมือนสัตว์ร้าย
ตื่นมาก มีเชือกมัดอยู่หลายเส้น ตลอดแนวที่
หายใจ มีสติกำกับเป็นจุดๆๆ เพราะมันซนมาก

แต่คำว่าเอาจิตไปวาง วางจิตให้ถูก ไม่ได้
วางในจุดใดจุดหนึ่ง หมายถึงว่า รู้จักวางใจในการ
ปฏิบัติ คือใจจะต้องไม่โลภ ใจจะต้องไม่โกรธ ใจ
ต้องไม่หลง เป็นใจที่รู้เนื้อรู้ตัว สบายๆ ใจที่มี
ความสุข มีความสงบ สบาย พอใจมีความสุข
อย่างไรหายใจไปด้วยใจที่มีความสุข จะกระทบ
ลมก็ฐาน ๖ ฐาน ๗ ฐาน หรือไม่มีสักฐานหนึ่ง
ก็ไม่เป็นไรหรอก รู้ร่างกายที่หายใจทั้งตัวเลย อย่าง
นี้ก็ฐานเดียว คือรู้กายทั้งกาย อย่างนี้ก็ได้



สัมมาธรรมฐาน

จุดสำคัญคือใจที่ไปรู้การหายใจนั้นต้องถูก คือใจนั้นมีความสุข ไม่มีโลภ คืออยากจะสงบ ไม่มีโกรธ คือหงุดหงิดว่าไม่สงบสักที ไม่มีหลง คือลืมการหายใจ หนีไปหลงอยู่ในโลกของความคิด

เราพุทโธแบบไม่โลภ ไม่ใช่พุทโธโดยหวังว่าจิตจะสงบ ไม่ได้พุทโธด้วยความโกรธ โมโหตัวเอง ทำไมมันฟุ้งซ่านมากนัก พุทโธๆๆ ใจเคียดแค้น โมโหตัวเอง นี่ทำด้วยโทษะ หรือพุทโธๆ ไป ใจหนีไปคิดเรื่องอื่นแล้ว ไม่รู้ อย่างนี้มีโมหะ

เวลาเราทำกรรมฐาน เราไม่มีราคะ ไม่มีโทษะ ไม่มีโมหะ มีความสบายใจ ทำใจสบายๆ สงบก็ช่าง ไม่สงบก็ช่าง หายใจไป พุทโธไป หรือกรรมฐานอื่นๆ ก็ได้

แต่ที่ไม่แนะนำคืออกสิณ หลวงพ่อเคยเล่น อกสิณ ดูไฟ ดูน้ำ ดูดิน ดูลม ดูสีเหลือง ดูสีเขียว ดูสี



แดง ดูสีขาว ดูความว่าง กสณต่าง ๆ มี ๑๐ ตัว
ดูความว่าง ดูช่องว่าง ดูออกไปข้างนอก แล้วว่าง
อยู่ข้างนอก หรือดูไฟ ใจก็ไหลไปอยู่ที่ไฟที่เราดู
แต่หลวงพ่เล่นกสณ หลวงพ่อไม่ได้ใช้เทียนหรือ
หลวงพ่เริ่มมาจากอานาปานสติ หายใจ แล้วมีสติ
รู้อยู่ที่ลมหายใจที่เคลื่อนไหว เคลื่อนผ่านรูจมูก เห็น
ลมหายใจไหล นี่ก็คือกสณลมนั่นเอง สุดท้ายลม
หายใจระงับ กลายเป็นแสงสว่าง

กสณทั้งหมด เมื่อทำไปแล้วมันจะกลายเป็น
เป็นแสงสว่างเหมือนกันหมด อย่างกสณ ๑๐ ตัว
เราทำได้ตัวหนึ่ง อีก ๙ ตัวที่เหลือไม่ยากแล้ว
เพราะว่าเหมือนกัน วางใจให้สบายๆ ผ่อนคลาย
สบายๆ แล้วก็ระลึกลงไปที่อารมณ์ พลิกนิดเดียว
จะเป็นอากาศกสณ อย่างเราดูลมหายใจเข้าออก
รู้อยู่ที่ลมเรียกว่า วาโยกสณ กสณลม ลมหายใจ
ผ่านรูจมูก เป็นช่องว่างเรียกว่า อากาศกสณ



สัมมนาธรรมฐาน

เอาสติระลึกอยู่ที่ช่องว่างที่รูจมูก ต่อไปมันก็เป็นแสงสว่าง ก็เป็นกสิณแสงสว่าง เล่นพลิกแพลงไปได้เยอะเยาะ

อานาปานสติตัวเดียว ทำกรรมฐานพลิกแพลงไปได้เกือบหมด เป็นแม่ของกรรมฐาน เป็นแม่บทของกรรมฐาน ครูบาอาจารย์จะเรียกกรรมฐานใหญ่ ถึงไปใช้กรรมฐานอย่างอื่น ตอนที่จิตจะรวมนี้จิตจะเข้ามาจับที่ลมชนิดหนึ่ง อย่างน้อยมาจับลมชนิดหนึ่งแล้วค่อยวางไป สว่าง ว่าง ขึ้นมาอย่างเราแผ่เมตตา แผ่ๆๆๆ ไป ตอนจิตจะรวมนี้จิตมันจะมาจับ รู้สึกลมชนิดหนึ่งแล้วก็รวมลงไป ฉะนั้นบางที่ท่านบอกว่าเป็นกรรมฐานแม่ ครอบคลุมกรรมฐานอื่นๆ เอาไว้เกือบหมด



กระทั่งพระอรหันต์บุคคลจะใช้นิพพานเป็น
 อารมณฺ์ ก่อนจะใช้นิพพานเป็นอารมณฺ์บางที
 ก็เริ่มมาจากลมหายใจก่อน แล้ววางลมหายใจวาง
 รูป มาจับที่ความรู้สึก วางแล้วก็วางนาม จะสัมผัส
 พระนิพพาน ส่วนใหญ่กรรมฐานมันหนักไม่
 ค่อยพ้น

ไม่ได้บอกให้ทำกรรมฐานอันใดอันหนึ่ง
 อันไหนเราถนัดเอาอันนั้น ถนัดพุทโธก็เอาพุทโธ
 แต่ใจถูก ไม่ใช่ทำเพราะอยากสงบ ไม่ได้ทำเพราะ
 ว่าหงุดหงิดที่มันไม่สงบ ไม่ได้ทำแล้วก็เพลิน ๆ
 ลืมตัวเอง เพราะฉะนั้นอย่างนั่งสมาธิแล้วก็โน้มใจ
 ให้เคลิ้ม ใช้ไม่ได้ ขาดสติ สติอ่อนไป

ลองหายใจซิ หายใจแล้วรู้สึกตัว อย่าไป
 เฟื่องลม ถ้าเฟื่องลมเป็นกสิณลม หายใจไป เห็นเรา
 ทั้งตัวนี้มันนั่งหายใจอยู่ หายใจด้วยใจที่สบาย



สัมมาธรรมฐาน

สงบก็ช่าง ไม่สงบก็ช่าง ลองทำดู เห็นใหม่รู้การ
หายใจแล้วจิตก็หนีไปคิดดูออกใหม่ หายใจได้
นิดเดียว หนีไปคิดแล้ว ให้รู้ว่าหนีไปคิดแล้วก็
กลับไปหายใจใหม่

วิธีหายใจของพระพุทธเจ้า ท่านสอน
“ภิกษุทั้งหลาย ให้เธอนั่งคู้บังลังก์” นั่งสมาธิต้อง
นั่งทำนี้เพราะพระแขกไม่มีเก้าอี้จะนั่ง สมัยใหม่นี้
นั่งเก้าอี้อะไรก็ได้ อย่าหลับก็แล้วกัน คู้บังลังก์ ตั้ง
กายตรง ตรงพอดีๆ ไม่ต้องตรงเป๊ะ ถ้าตรงเป๊ะจิต
ไม่รวมหรือ เพราะว่เครียด ตรงของเรากับตรง
ของคนอื่นไม่เท่ากันหรือ ตรงหมายถึงไม่ระทด
ระทวย ทำใจสบาย “คู้บังลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง
สติเฉพาะหน้า”

สติเฉพาะหน้า ก็คือรู้อารมณ์กรรมฐานที่
กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน ไม่ใช่เฉพาะหน้าคือรู้แต่



หน้าตัวเองตัวไม่รู้ บอกดำรงสติเฉพาะหน้า จะ
 หายใจ ก็ไม่เห็นลมหายใจเห็นแต่หน้า อย่างนั้น
 ไม่ใช่ เฉพาะหน้าอย่างนั้น เฉพาะหน้าหมายถึง
 รู้อารมณ์ปัจจุบัน รู้ไป คู่บงลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง
 สติเฉพาะหน้า หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออก
 ยาว ไม่มีคำว่าหลับตา

เพราะฉะนั้นไม่ต้องเริ่มต้นด้วยการหลับตา
 เดี่ยวตามันหลับทีหลัง พอใจสงบแล้วตามันปิด
 เอง ลืมตานี้ละ คู่บงลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติ
 เฉพาะหน้า หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว
 ท่านไม่ได้บอกมาให้รู้ลมหายใจ ท่านบอก หายใจ
 ออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว รู้ว่า
 หายใจเข้ายาว หายใจออก รู้ไป ร่างกายหายใจ
 ออก หายใจเข้า เห็นร่างกายหายใจเข้า



สวดมนตรวมฐาน

ทำไป สงบก็ช่างไม่สงบก็ช่าง ทำไป
สบายๆ แป๊บเดียวก็สงบแล้ว พอจิตใจเราไม่มี
ราคะ โทสะ โมหะ จิตใจเราปลอดโปร่งโล่งเบา
นุ่มนวลอ่อนโยนคล่องแคล่วว่องไว สบายๆ
พอใจเริ่มสงบ ไม่ต้องห่วงตา เดี่ยวตาก็กปิดเอง
แต่พอเริ่มด้วยการปิดตา มันจะหลับจริงๆ เลย
มันจะเคลิ้ม ขาดสติ

วันนี้สอนสมถกรรมฐาน เพราะฆราวาส
มีจุดอ่อนที่ไม่มีสมาธิ นั่นคือจุดอ่อนของพวกเรา
จะนั่งฝึกชะบั้ง แต่เดิมีบางคนมาเรียน หลวงพ่อ
บอกให้หยุดการทำสมณะก่อน เพราะมันทำมิจฉา
สมาธิ นั่งแล้วเคลิ้มลึ้มตัว หรือนั่งแล้วเครียด
นั่งแล้วบังคับตัวเอง นั่งด้วยความโลก ความโกรธ
ความหลง นั่งแล้วก็จิตใจหนัก แน่น แข็ง ซึ่ม ทื่อ
ทำอย่างนั้นทำผิดก็อย่าเพิ่งทำ มาเรียนหลักให้
แม่นยำก่อน แล้วก็มาหัดกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง



เอาไว้เป็นเครื่องอยู่ของจิต

เวลาที่เราเจริญปัญญาที่นั่นจิตต้องใช้พลังงานมาก จิตจะเหนื่อย พอจิตจะเหนื่อยแล้วถ้าเราไม่มีที่พักให้จิต จิตจะร้อนเร็ว จะคล้ายๆ ขาดสติ ลืมเนื้อลืมตัวไปเลย ใช้นไม่ได้ ต้องมีบ้านให้จิตอยู่ อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจอะไรก็ได้พื้นๆ ไม่ต้องพิสดารหรอก ดีกว่าต้องหาพระพุทธรูปไปไหนก็แบกพระพุทธรูปไปองค์หนึ่ง ชอบองค์นี้ หน้าตัก ๙ นิ้ว ไปไหนก็พาไป เอาละ นั่งร้านอาหารแล้ว มีเวลานิดหน่อย ระหว่างรอกุ้งเผา ไม่ได้บุญอะไรหรอก ตั้งใจไปกินกุ้งเผา เอากุ้งเป็นๆ จะไปเผา ระหว่างนี้เอาพระมาตั้ง หายใจไป แล้วดูพระไปให้จิตจดจ่ออย่างนี้ ไม่ได้เรื่อง เหนื่อย ต้องแบกไป



สวดมนตรฐาน

ลมหายใจของเราไม่ต้องแบกไป พุทโธไม่ต้องแบกไป ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกไม่ต้องแบกไป มันเอาไปอยู่แล้ว ไม่ต้องมีอุปกรรม อย่างกสิณไฟ เราดูลมหายใจเราก็ทำกสิณไฟได้ สังเกตไหม ลมเข้ามันเย็น ลมออกมันอุ่นๆ จับไปที่ความรู้สึกอุ่น แล้วหายใจไป อุ่นๆ หรืออุ่นอยู่ในอกเนี่ย หน้าอกเราอุ่นๆ เราจับที่ความรู้สึกอุ่นๆ นี่จับไปเรื่อยๆ มันก็เป็นกสิณไฟได้เหมือนกัน จับไป บางทีเห็นเหมือนไฟพุ่งออกจากรูจมูกเลยเวลาหายใจ เคยเห็นมังกรไหม เคยเห็นแต่ในการ์ตูน หายใจนี้ไฟพุ่งเลย นั่นกสิณไฟ พัฒนามาจากลมนี้ทำได้ ไม่ต้องแบกเทียนไป

เคยมีครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง องค์นี้ท่านมุ่งพุทธานุสโม ทานฝึกกรรมฐานท่านใช้กสิณไฟ จุดเทียนไว้ แล้วก็นั่งลืมตาบ้าง หลับตาบ้าง พอจิตรวมลงไปตามันก็ปิด พอตาปิดท่านบอกวันนั้นนั่งไป



รู้สึกสว่างมากขึ้นเรื่อยๆ ได้กลิ่นควันไฟเลย รู้สึก
ปลื้มใจวันนี้ทำกรรมฐานดี สว่าง ไฟติดขึ้นมา
ลืมหามาอีกที เทียนมันลั่นไปแล้ว ไฟกำลังจะไหม้
กุฏิ ท่านเลยเปลี่ยนใหม่ ไม่เอาแล้ว กลิ่นไฟ
อันตราย ท่านใช้กลิ่นน้ำแทน

กลิ่นน้ำทำอย่างไร สำหรับพระ มีฝาบาตร
อยู่ เอาน้ำใส่ฝาบาตร แล้วก็วาง ดูน้ำไป ดูสบายๆ
หลักเดียวกัน ดูด้วยใจสบาย แต่อย่างนี้ ออกข้าง
นอกหมด เพราะฝาบาตรมันก็อยู่ข้างนอก เทียน
มันก็อยู่ข้างนอก พระพุทธรูปก็อยู่ข้างนอก พอจิต
สงบ มันก็เลยสงบอยู่ข้างนอก มันต่อขึ้นวิปัสสนา
ไม่ได้ วิปัสสนาต้องนุ่ม โอบนโยก นุ่มเข้ามา
ภายใน นุ่มมาเรียนรู้ตัวเอง หากายหาใจตัวเอง
เพราะอย่างนั้นออกข้างนอกก็ใช้ต่อวิปัสสนาไม่ขึ้น
ทำยาก หลวงพ่อเลยไม่แนะนำกลิ่นทั้งหลาย
มักจะไปข้างนอก



สมาธิฐาน

(หลวงพ่อมองโยมที่นั่งฟังอยู่)

นี่เห็นไหม ใจหนีไปแล้วให้คอยรู้เอากลับมาอยู่กับพุทโธของเราอีก ใจหนีไปแล้วก็แล้วไป ไม่นั่งดำตัวเองอีกครั้งชั่วโหมง โมโหว่าใจหนีไป อย่างนั้นก็เลสเอาไปกินอีกแล้ว

ไปหัดซะนะ ทำกรรมฐานอะไรสักอย่างหนึ่ง มันจะช่วยให้การเจริญวิปัสสนาของเรา กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง เวลาเจริญวิปัสสนา มันเหมือนเราเดินทางไกล ต้องเดินทาง อย่างจะเดินจากกรุงเทพฯไปเชียงใหม่อะไรอย่างนี้ เดินทางไกล

ถ้าเรามีสมถกรรมฐานอยู่มันคล้ายๆ เราเดินไป พอไปถึง ตอนนี้เหนื่อยแล้วก็มีที่พัก กินข้าวกลางวัน ตกเย็นมีที่นอน มีโรงแรมให้นอน อะไรอย่างนี้ ก็มีแรงไปได้เรื่อยๆ ค่อยๆ ไป



ถ้าไม่มีสมถกรรมฐานเลยเหมือนจะไป
เชียงใหม่ แบกเป้ไปใบหนึ่ง ที่นอนก็ไม่มี ที่
ชี้เดินไป ล้มลุกคลุกคลานไป ไปถึงได้ไหม ได้
เหมือนกันถ้าไม่ตายซะก่อน แต่ว่าไปอย่างลำบาก

การภาวนานี้ก็เหมือนกัน บางคนก็ภาวนา
ลำบากภาวนายาก ไม่มีฉานเป็นที่อาศัย ถ้าเรามี
สมาธิเป็นที่อาศัย ภาวนาสบายๆ พอใจเราหมด
แรง ฟุ้งซ่านขึ้นมา ทำความสงบเข้ามา พอเรา
ชำนาญในสมาธิทำแป็บเดียวก็สงบแล้ว ไม่ใช่ทำ
ทั้งคืนก็ไม่สงบ หายใจ ๒ - ๓ ทีก็สงบแล้ว
พอสงบขึ้นใจ มีเรี่ยวมีแรงแล้ว ถอยออกมาเจริญ
ปัญญาต่อ หรือไม่ก็เจริญปัญญาในฉานไปเลย
ถ้าชำนาญในฉาน แล้วก็ชำนาญในการดูจิต
ชำนาญ ๒ อย่างถึงจะเดินปัญญาในสมาธิได้



สัมมาธรรมฐาน

ถ้าไม่ชำนาญในการดูจิต แล้วก็ไม่ชำนาญ
ในฌาน ถ้าไม่มีความรู้เรื่องสมาธิเลย จิตไม่มี
สมาธิเลย ก็ใช้ปัญญานำสมาธิ รู้สึกไป รู้สึกอยู่
ข้างนอกนี่

ถ้ามีสมาธิได้ แต่ไม่ชำนาญในการดูจิต
ก็เข้าสมาธิให้จิตมีแรง แล้วถอยออกจากสมาธิ
มาดูกาย มันมีหลักของการปฏิบัติ ไม่ใช่มั่ว

เพราะฉะนั้นเราก็ไปดูของตัวเอง หา
กรรมฐานอะไรสักอย่างหนึ่งเป็นที่พึ่งที่อาศัย เป็น
ที่พักผ่อน

กรรมฐานแต่ละอย่างมีคุณสมบัติที่ไม่เท่า
เทียมกัน จะให้ความสงบที่ไม่เท่ากัน

อย่างถ้าเราพุทโธๆๆ ไป แล้วพุทโธ ไป
จับที่คำว่าพุทโธ มันคือการบริการแบบใช้
อารมณ์บัญญัติ พุทโธๆๆ ไป หรือเราคิดพิจารณา



ร่างกายไปอะไรอย่างนี้ อันนี้สงบ จะได้อุปจารสมาธิ

ที่นี้นักปฏิบัติบางท่านอาจจะเถียง ไม่จริง ฉันพุทโธ แต่ฉันเข้าถึงอรุณานได้ ร่างกายหายไปเลย อันนั้นไม่ได้เน้นที่พุทโธ แต่เน้นที่ตัวจิต ใช้ให้รู้ทันจิตเอา พุทโธๆ แล้วจิตหนีแล้วรู้ พุทโธแล้วจิตหนีแล้วรู้ อันนั้นไม่ได้ใช้พุทโธเป็นตัวหลัก แต่ใช้การรู้ทันจิตตัวเองเป็นตัวหลัก

จิตเป็นอรุณ เพราะฉะนั้นบริกรรมรู้จิตไปเรื่อย ในที่สุดจิตเข้าอรุณานได้ เรียกว่าวิญญาณ์ญายตนะ เข้าอรุณด้วยการดูจิตเอา ไม่ใช่เข้าอรุณได้เพราะพุทโธ พุทโธเป็นแบคกราวด์ (background) เท่านั้นเอง แต่ตัวสำคัญต้องรู้ทันจิต แต่ถ้าใครพุทโธอย่างเดียว ไม่รู้ทันจิต จะสงบได้แค่อุปจารสมาธิ



สัจธรรมฐาน

แต่ละกรรมฐานไม่เหมือนกัน อย่างคิดถึง
ทาน คิดถึงศีลอะไรพวกนี้ได้อุปจารสมาธิ คิดถึง
ความตายก็ได้อุปจารสมาธิ ได้ขนาดนั้น ส่วนใหญ่
เรื่องคิดๆ เอา ได้แค่นั้น

แต่ถ้ารู้ลมหายใจ รู้ลมหายใจจะได้ถึง
รูปฌาน แต่บางคนบอกว่ารู้ลมหายใจอยู่ ทำไม
ร่างกายหายไปเหลือแต่จิตดวงเดียว นั้นมันเข้า
อรูปรูปร่างนี้ เข้าไปได้อย่างไร ก็เพราะตอนที่รู้ลมหายใจ
นั้นรู้จิตอยู่ด้วย หายใจไปแล้วจิตหนีแล้วรู้ หายใจ
แล้วจิตหนีแล้วรู้ เพราะฉะนั้นกรรมฐานจริงๆ คือ
ดูจิต ดูอยู่ที่จิต เพียงแต่เอาลมหายใจมาเป็น
แบคกราวด์ หรือเราพุทโธมาเป็นแบคกราวด์ แล้ว
เสร็จแล้วมันก็พัฒนาไปตามคุณภาพ คือเราดูจิต
นี้มันขึ้นถึงอรูปรูปร่างได้ มันเป็นเอง



เพราะฉะนั้นกรรมฐานแต่ละอัน ไปไม่เหมือนกัน ถ้าใช้ลมหายใจได้รูปฌาน ๔ ถ้าดูจิตจะได้อรุณ ขึ้นไปถึงอรุณฌาน ขึ้นถึงอรุณ อรุณที่ ๔ คือฌานที่ ๘ ได้

อยากเอาอันไหนล่ะ บางอันได้แค่อุปจารสมาธิ บางอันได้รูปฌาน บางอันได้อรุณฌาน

อย่างเจริญเมตตาตานี้ ถึงอรุณฌาน แต่เจริญเมตตาไม่มีแสงสีอะไร ไม่ต้องผ่านนิมิตแสง จะไม่เห็นแสง แต่เจริญเมตตาเรื่อย ๆ ใจร่มเย็น รวมพิบลงไป โลกธาตุนี้ว่างเปล่าเลย เหลือแต่ใจ เบิกบาน สว่าง ว่าง เบิกบาน มีความสุข มีความเต็มอิ่ม นี่เป็นกรรมฐานที่ประณีตมากอีกอย่างหนึ่ง เรื่องการเจริญเมตตา

เพราะฉะนั้นไปดูเอา จะใช้กรรมฐานอะไรสักอย่างหนึ่ง อย่าโลภ ทำได้แค่พิจารณาร่างกาย



สัจธรรมฐาน

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็อย่าโลภว่าจะเข้ารูป
ได้แค่นั้นเอาแค่นั้นก็พอแล้ว

หรือถ้ารู้พุทโธๆ ไป ก็ได้อุปจารสมาธิ
แต่ละกรรมฐานไม่เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าจะเอา
กรรมฐานที่ได้มานานสูงๆ มันทำไม่ได้ ได้แค่นั้นเอา
แค่นั้น อย่างพุทโธๆ ได้สงบนิดๆ หน่อยๆ ก็เอา
ดีกว่าไม่ได้เลย ได้อุปจารสมาธิ

รู้ลมหายใจได้รูปฌาน รู้จิต หรือรู้ความ
ว่าง รู้ความว่างก็เป็นอรูปรูปฌาน ชื่ออากาสาณัญ-
จายตนะ รู้จิต ชื่อว่าวิญญาณ์ญจายตนะ เป็น
ความว่าง ดุจจิต ว่างไป หรือดูความไม่มีอะไร
ชื่ออากิญจัญญายตนะ ค่อยๆ ฝึกไป อย่างเจริญ
เมตตานี้ก็ขึ้นถึงอากิญจัญญายตนะได้

เอาสักอย่าง พอไหวไหม เอาที่ทำได้ๆ
พุทโธไป พุทโธๆ ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ อย่าง



สายวัดป่าลูกศิษย์หลวงปู่มั่น มาด้วยพุทโธ แต่ว่า
ทำไมท่านมีฤทธิ์มีเดชขึ้นมา ได้มานานได้อะไร ท่าน
พุทโธแล้วท่านรู้ทันจิต ท่านก็เข้าอรูปลได้ พุทโธ
ไปแล้วรู้ทันจิตไปเรื่อย ๆ ในที่สุดร่างกายหายไป
เหลือแต่จิตดวงเดียว

ทีนี้ถ้าท่านจำแนกไม่ชำนาญในปริยัติ ท่าน
ก็จะบอกว่าพุทโธแล้วได้อรูป ที่จริงไม่ใช่ ท่าน
พุทโธแล้วท่านรู้ทันจิตที่มันหนี นั่นคือการดูจิต

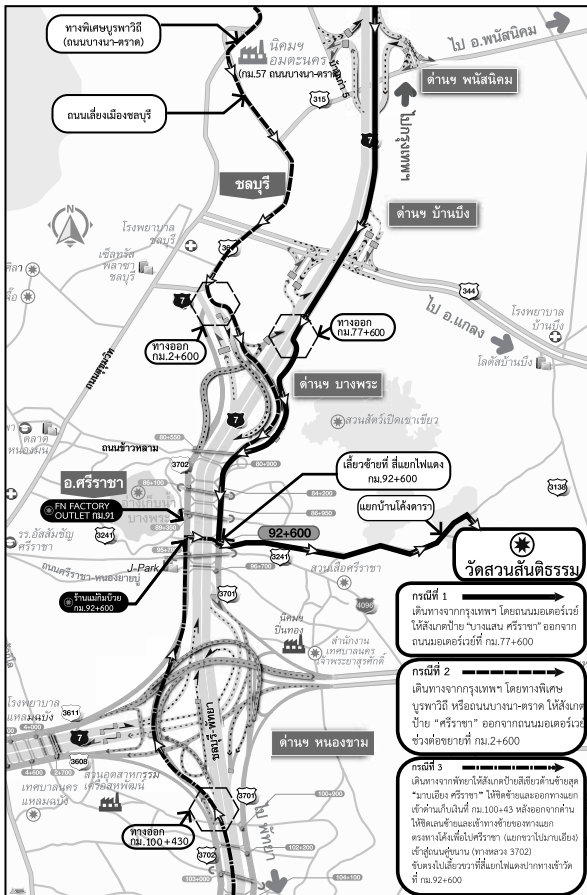
ไปทำนะ จะได้ที่พัก ไม่ทำก็ไม่ได้หรอก
แต่อย่าลืมหัก อย่าทำเพราะโลก อย่าทำเพราะ
ทำแล้วมันไม่สงบก็โกรธมัน อย่าทำแบบหลง ๆ
อยู่ดี ๆ ก็น้อมใจให้ซึ้ง น้อมใจให้ซึ้งไปได้อะไร
ก็ได้ซึ้ง จิตเราฝึกไปยังไง มันก็ไปทางนั้น เพราะ
ฉะนั้นให้มันรู้สึกตัวไป ทำกรรมฐานไป รู้สึกไป
อย่าให้หนีออกข้างนอก รู้สึกอยู่ในภายในใจของ
เรา



สัมมากรรมฐาน

วันนี้สอนสมณะให้ ไปทำเอา ไปกินข้าว
ไม่ได้บอกให้เลิกทำกรรมฐานนะ พุทโธไปกินข้าว
ไปก็ได้ หายใจไปกินข้าวไปก็ได้ แต่ว่าตอนที่กลืน
อาหาร อย่าหายใจเข้าเท่านั้นล่ะ บางคนยังไม่รู้
เลย ตอนกลืนหายใจเข้าหรือหายใจออก

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



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

“จิตที่จะใช้ทำสมณะ เป็นจิตธรรมดาๆ
รู้ไปอย่างสบายๆ พุทฺโธไปอย่างสบายใจ
หายใจไปอย่างสบายใจ
ดูร่างกายแต่ละส่วน ดูไปอย่างสบายใจ
คิดถึงทาน คิดถึงศีล ก็คิดถึงด้วยใจสบาย
ไม่ได้คิดด้วยใจโลก อยากรสงบ
ถ้าใจโลก ใจอยากสงบ บังคับใจให้สงบ
ใจจะไม่สงบเลย
ฉะนั้นกรรมฐานอะไรก็ได้”