

# สัมมนา สาธารณะ

พระธรรมเทศนา  
หลวงปู่ปราโมทย์  
ปาโมชฺโ

# สัมมนา สมาธิ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

## สงวนลิขสิทธิ์

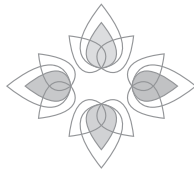
ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com> ติดต่อมูลนิธิฯ ได้ที่ [media@lptf.org](mailto:media@lptf.org) หรือ Facebook page ชื่อมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์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

## ดำเนินการพิมพ์โดย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ  
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐  
โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙



หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย



DHAMMA.COM

ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบุญโพธิ์  
ปาโมชฺโช และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

๑. เว็บไซต์ [www.dhamma.com](http://www.dhamma.com)
๒. Facebook Page ชื่อ Dhamma.com
๓. Instagram ชื่อ Dhammatdotcom
๔. YouTube ชื่อ Dhammatdotcom
๕. Line Official ชื่อ @Dhammatdotcom  
หรือใช้ QR Code นี้



# คำนำ

หนังสือ “สัมมาสมาธิ” เป็นหนังสือที่ถอดความมาจากพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ วัดสวนสันติธรรม ในวันเสาร์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑

นักปฏิบัติจำนวนมากขาดสัมมาสมาธิ คือสมาธิที่จิตใจตั้งมั่น อยู่กับตัวเอง ไม่หลงไป ไม่ไหลไป สมาธิที่นักปฏิบัติส่วนใหญ่ฝึกกันเป็นมิจฉาสมาธิ โดยไม่รู้ตัว แท้จริงแล้วสมาธิที่ถูกต้องซึ่งเป็นสมาธิของพระพุทธเจ้าไม่ได้แปลว่าสงบ สมาธิของพระพุทธเจ้าแปลว่า ความตั้งมั่น จิตตั้งมั่นอยู่ ไม่ไหลไปโดยที่ไม่ได้บังคับไว้

เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งที่นักปฏิบัติจำเป็นจะต้องรู้จักสมาธิที่ดี สมาธิที่จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะถ้าหากไม่มีสมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่น ก็จะเจริญปัญญาหรือทำวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้

ในพระธรรมเทศนาครั้งนี้หลวงพ่อบราโมทย์ ได้แจกแจงถึงวิธีการทำสมาธิที่ถูกต้องโดยละเอียด ทางคณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เมื่อผู้อ่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว จะเข้าใจวิธีการทำสมาธิที่ถูกต้องและนำไปปฏิบัติต่อได้เพื่อความก้าวหน้าในการเจริญปัญญาต่อไป

หากมีข้อผิดพลาดใดๆ เกิดขึ้นจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำขอน้อมรับด้วยความเคารพ และกราบขอขมาพ่อแม่ครูบาอาจารย์ในความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นได้

มูลนิธิศีลธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺสี  
๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒

# สัมมาสมาธิ

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี  
๔ สิงหาคม ๒๕๖๑ ช่วงแรก

ถ้ารู้หลักของการปฏิบัติแล้ว การปฏิบัติจะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป ตอนหลวงพ่อดีๆ ไม่รู้วิธีปฏิบัติ ก็ทำสมาธิอย่างเดียว คิดว่าจิตสงบไปนานๆ แล้วปัญญามันจะเกิด ทำสมาธิอยู่ ๒๒ ปี ปัญญาก็ไม่เกิด ตอนหลังมาเจอหลวงปู่ดูลย์ (อดุล) ที่สุรินทร์ ถึงรู้หลักของการเจริญปัญญา ไม่ใช่ทำจิตให้สงบอยู่เฉยๆ เพราะฉะนั้นงานที่เราจะฝึกตัวเองนี้ มันมี ๒ งาน

**งานฝึกจิตใจนี้มี ๒ งาน อันหนึ่งเรียกว่า สมถกรรมฐาน อันหนึ่งเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน** สมถกรรมฐานเป็นของที่มีประโยชน์ แต่วิปัสสนากรรมฐานเป็นของที่จำเป็น ระหว่างมีประโยชน์กับจำเป็นไม่เท่ากัน ของจำเป็นหมายถึงว่าถ้าขาดวิปัสสนากรรมฐานเสียแล้วก็คือขาดศาสนาพุทธ ส่วนสมถกรรมฐานมีประโยชน์ แต่มีมาก่อนพระพุทธเจ้า การฝึกจิตให้สงบ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า

# สัมมา สมาธิ

มาตร์สรู้ จะไม่มีคำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนให้ดี ถ้าเรามัว เรียนไม่รู้เรื่อง เราก็จะทำแต่สมถะ นึกว่าทำวิปัสสนา กระทั่งในเมืองไทย มีคอร์ดวิปัสสนาเยอะแยะเลย แต่พอลงมือปฏิบัติจริงเป็นสมถะ ไม่ใช่วิปัสสนา เป็นแต่ชื่อว่าวิปัสสนา

๒ อย่างนี้ต่างกันอย่างไร สมถะที่ว่า มีประโยชน์ทำแล้วจิตใจมีกำลัง มีความสุข มีเรื่อง มีแรง พร้อมทั้งจะเจริญปัญญา อันนี้ถ้าเป็นสมถะที่ถูก ถ้าสมถะที่ผิดจะไม่เดินปัญญาเลย ทำอย่างไรก็ไม่เดิน

สมถะนี้แยก ๒ ส่วน เป็นมิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิที่ไม่ประกอบด้วยสติปัญญา กับ สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ประกอบด้วยสติปัญญา เวลาเรียนเราก็ต้องค่อยๆ เรียนไป สมาธิชนิดไหนที่ดี



เราจะต้องฝึกสมาธิที่ดีให้ได้ ถ้าไม่มีสมาธิที่ถูกต้อง ไม่มีสัมมาสมาธิ การเจริญปัญญาจะเกิดไม่ได้ เพราะสัมมาสมาธิหรือสมาธิที่ดี เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เหตุใกล้หมายถึงว่า ถ้าเราปฏิบัติ มันจะเกิดปัญญาได้ แต่ถ้ามีจกขสมาธิ สมาธิไม่ดี ทำก็ปีศาจตาก็ไม่เกิดปัญญา

ตอนหลวงพ่อดีๆ หลวงพ่อเริ่มทำสมาธิ ตอนอายุ ๗ ขวบ ไปเรียนกับท่านพ่อลี (ธมฺมธโร) ท่านสอนหายใจเข้าพุท หายใจออกโอ บริกรรมไปด้วย หายใจเข้าพุท หายใจออกโอ นับหนึ่ง หายใจเข้าพุท หายใจออกโอ นับสอง ท่านให้นับไปเรื่อยๆ ท่านให้นับถึงสิบ แล้วก็แก้ แปร เจ็ด หก ห้า หลวงพ่อทำไม่เป็นตอนเด็กๆ นับถอยหลังไม่สะดวก จิตใจกังวลกับการนับ หลวงพ่อนับไปเรื่อยๆ จนถึงหนึ่งร้อย แล้วค่อยเริ่มหนึ่งใหม่ก็เหมือนกัน แต่หัดทีแรก เรียนมาน้อย อยู่ไกลครูบา

## สัมมา สมาธิ

อาจารย์ก็หายใจไป พอจิตเริ่มสงบการนับหายใจไป เหลือแต่หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ ไม่นับเลข แล้ว พอสงบมากขึ้น คำว่าพุทโธก็หายไป เหลือแต่การหายใจรู้การหายใจ พอจิตสงบมากขึ้น ลมหายใจหายไป กลายเป็นแสงสว่าง ที่นี่พอมีแสงสว่างแล้ว สว่างขึ้นมา เราภาวนาไม่รู้หลักของการภาวนา จิตมันก็มองไปที่แสง จิตมันเคลื่อนไปอยู่ที่แสง คราวนี้อยากรู้ อยากเห็นอะไร มันก็เหมือนฉายสปอตไลท์ไป ฉายแสงไป แสงไปถึงไหน ความรับรู้ก็ไปถึงนั่น อันนี้เป็นมิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิที่ออกข้างนอกไป เติลิตเปิดเบิ่ง ไม่มีสติที่จะรู้สึก ภาวรู้สึกรู้ใจตัวเอง มันใช้ไม่ได้

ไปเล่นอย่างนั้นอยู่พักหนึ่ง แล้วต่อมากลัวว่าออกไปแล้วไปเจอผี หลวงพ่อเป็นคนกลัวผี ก็เลยพยายามจะไม่ให้จิตออกไปข้างนอก พอจิตสว่างแล้วก็ทรงตัวรู้ตัวอยู่ จิตจะเคลื่อนออกไปก็รู้ทันว่า

จิตจะเคลื่อนออกไป ไม่ให้เคลื่อนออกไป คอย  
ระวังไว้ คอยรู้ไว้ ไม่ให้จิตไหลออกไปตามแสง  
ฝึกไปเรื่อย ๆ มันเลยได้จิตที่เป็นคนดู จิตที่ตั้งมั่น  
ไม่ไหล เพราะฝึก จิตไหลแล้วรู้ จิตไหลแล้วรู้ ฝึก  
ตั้งแต่เล็ก ๆ เลย ในที่สุดจิตก็ตั้งมั่นเด่นดวง เป็นผู้รู้  
ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา

สมาธิที่ดี คือ สมาธิที่จิตใจตั้งมั่น อยู่กับ  
ตัวเอง ไม่หลงไป ไม่ไหลไป แต่สมาธิเกือบร้อยละ  
ร้อยที่ฝึกกัน เป็นมิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิที่จิตไหล  
ออกไป

สมาธิของพระพุทธเจ้าไม่ได้แปลว่าสงบ  
สมาธิของพระพุทธเจ้าแปลว่า ความตั้งมั่น จิตมั่น  
ตั้งมั่นอยู่ ไม่ไหลอย่างนั่นเอง โดยที่ไม่ได้บังคับไว้  
ถ้าบังคับไม่ให้ไหล ก็ใช้ไม่ได้ จิตมั่นเจือด้วยกิเลส  
ขณะนั้นเวลาเกิดสมาธิ ไม่จำเป็นว่าจิตจะต้องเป็น  
กุศล เวลาจิตมีกิเลสก็มีสมาธิได้

## สัมมา สมาธิ

ฉะนั้นเราต้องฝึก เพื่อจะได้สมาธิที่ดี สมาธิที่จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้าเราไม่มีสมาธิชนิดตั้งมั่น เราจะเจริญปัญญา หรือทำวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้ พวกที่ไปเข้าคอร์สวิปัสสนากัน อยู่ๆ ก็เจริญวิปัสสนาเลย ดูรูปของยุบ ดูรูปยกทำอย่างเท่าๆ จิตมันเคลื่อนไปอยู่ อย่งไปดูห้องของยุบ จิตเคลื่อนไปที่ห้อง อันนั้นเป็นมิจฉาสมาธิแล้ว หรือดูร่างกายเดินจงกรม เท่าเคลื่อนไหว จิตไปอยู่ที่เท้า จิตไหลออกไปแล้ว อันนั้นเป็นมิจฉาสมาธิ

มิจฉาสมาธิ จะไม่ทำให้เกิดปัญญา **สัมมาสมาธิ** เท่านั้นเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา **สัมมาสมาธิ** คือสภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัวโดยไม่ได้บังคับไว้ ถ้าบังคับไว้ จิตจะเครียดๆ เป็นมิจฉาสมาธิแล้ว จิตเจือกิเลสลงไป

เราลองฝึกสมาธิที่ดี ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง กรรมฐานที่แนะนำ คือบริกรรม พุทโธ อันนี้แนะนำเพราะอะไร ง่าย ทำง่าย เราท่อง พุทโธ พุทโธ พุทโธเป็นความคิด พุทโธ ไม่มีสภาวะอะไรรองรับหรอก ใช้ทำสมถะดี มันเป็นความคิด เราคิดคำว่า พุทโธ ไปเรื่อย ๆ ไม่บังคับให้จิตนิ่ง ไม่บังคับให้จิตสุข ไม่บังคับให้จิตสงบ พุทโธ พุทโธ พุทโธ เล่น ๆ ไป แล้วค่อยรู้เท่าทันจิต เวลาจิตมันไหลไปที่อื่น พุทโธ พุทโธไป พอจิตไหลไปเนี่ย ส่วนใหญ่จะไหลไปคิด มันจะไปคิดเรื่องอื่น มันจะลืมคิด พุทโธ ฉะนั้นการที่เราคิดพุทโธ เป็นการจงใจคิด เราคิดคำว่าพุทโธขึ้นมา แต่พอเราขาดสติ จิตเราไหลไป มันจะไปคิดเรื่องอื่น มันจะไม่คิดพุทโธ

ฉะนั้นเราจะฝึกเรื่อย ๆ เราพุทโธจนชำนาญ พอจิตหนีไปคิดเรื่องอื่น ลืมพุทโธ มันจะรู้ตัวได้เร็ว ถ้าเราไม่ชอบพุทโธใช้กรรมฐานอื่นได้ไหม ใช้ได้

## สัมมา สมาธิ

กรรมฐานอะไรก็ได้ที่เกี่ยวข้องกับกายและใจของเรา เช่น หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ ไม่เอาสงบ หายใจเข้า หายใจออก ก็คอยรู้สึกตัวเรื่อย ๆ พอใจหนีไปอยู่ที่ลมหายใจก็รู้ทัน พอใจเราหนีไปคิดเรื่องอื่นก็คอยรู้ทัน ฉะนั้นทำกรรมฐานอะไรก็ได้สักอย่างหนึ่ง ควรจะทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่งที่เรารอบ มีความสุขที่จะทำ **แต่ทำแล้วไม่ใช่เพื่อให้จิตมีความสุข ความสงบ หรือเพื่อความดี อะไรทั้งหลายทั้งสิ้น ทำแล้วเพื่อจะคอยรู้ทันจิตตัวเองเท่านั้นเอง** เช่น เราพุทโธ พุทโธ พุทโธ เล่น ๆ ไป พอจิตเราหลงไปคิดเรื่องอื่นแล้ว ลืมพุทโธ เรารู้ไวไวว่า หลงไปแล้ว หรือเรารู้ลมหายใจ หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว พอจิตมันไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ เรารู้ทัน หรือจิตไหลไปคิดเรื่องอื่น เรารู้ทัน

เพราะฉะนั้นหายใจไปเพื่ออะไร เพื่อจะ  
รู้ทันจิต ไม่ใช่หายใจเพื่อความสุข ความสงบ ความ  
ดี ชอบดูท้องพองยุบก็ดูท้องพองยุบได้ แต่อย่า  
ดูไปที่ท้อง ให้รู้สึกตัวทั้งตัว รู้สึกร่างกายทั้งร่างกาย  
แล้วเห็นว่าท้องมันกำลังพอง ท้องมันกำลังยุบ  
ถ้าจิตไหลไปอยู่ที่ท้องให้รู้ทัน ถ้าจิตไหลไปคิดเรื่อง  
อื่นให้รู้ทัน ใช้หลักเดียวกันทั้งนั้นเลย

เวลาเดิน เราเดินจงกรม สมมติเราจะใช้  
กรรมฐานเดินจงกรม เราอย่าไปดูที่เท้า เรารู้สึกตัว  
ทั้งตัว เห็นร่างกายนี้กำลังเดิน เวลาเดินอาจจะ  
แกว่งมือไปด้วยก็ได้ จะไม่แกว่งก็ได้ แล้วแต่  
แต่ไม่ใช่เพ่งอยู่ที่เท้า รู้สึกทั้งตัว เห็นทั้งตัวนี้กำลัง  
เดินอยู่ เวลาที่เราเดิน เราใช้เท้าอย่างเดิวนิยม  
ตัวเราเคลื่อนที่ด้วยใหม่ มันไปทั้งตัว มันไม่ใช่มีแต่  
เท้าที่เคลื่อนไหว ตัวก็เคลื่อนไหวเหมือนกัน ตัวก็  
เคลื่อนที่ ฉะนั้นรู้สึกมันทั้งตัว เวลาทำกรรมฐาน

# สัมมา สมาธิ

ดูกาย ดูมันทั้งตัวเลย

อย่าดูส่วนใดส่วนหนึ่ง อย่างถ้าเรารู้ลมหายใจแล้วเราไปเพ่งที่ลมหายใจ จิตเราจะไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ เราจะได้มีจิตสมาธิขึ้นมา แต่ถ้าเราทำให้ดีนะ เราจะเห็นร่างกายทั้งตัว รู้สึกร่างกายทั้งตัว รู้ตัวทั่วพร้อม เห็นร่างกายนี้กำลังหายใจ ลองดูดี ร่างกายนี้กำลังหายใจ ลองฝึกดู เห็นร่างกายหายใจใหม่ เห็นไหมร่างกายหายใจออก เห็นไหมร่างกายหายใจเข้า ไม่เห็นเป็นเรื่องยากอะไรเลย อย่าไปบังคับใจตัวเอง เห็นร่างกายหายใจออก เห็นร่างกายหายใจเข้า รู้สึบบายๆ แล้วถ้าใจไหลไปอยู่ที่ลมหายใจก็รู้ทัน ใจไหลไปคิดเรื่องอื่นก็รู้ทัน เวลาู้ รู้ทั้งตัว รู้สึบบายๆ รู้ด้วยใจที่มีความสุข

สังเกตใหม่ รู้สึบบายๆ แล้วใจก็แอบไหลไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ รู้ทันใจที่ไหลไป เวลาู้ รู้กาย



รู้ลมหายใจ ก็เห็นร่างกายทั้งร่างกายนี้หายใจ ด้วย  
ใจที่สบายๆ แล้วก็ถ้าใจเราไหลไปอยู่ที่ลม เราก็รู้  
ทัน ถ้าใจเราหนีไปอยู่ที่อื่น เราก็รู้ทัน ต้องฝึก

ถ้าไม่ชอบหายใจ รู้ร่างกายขึ้น เดิน นั่ง นอน  
ก็ได้ แต่รู้ทั้งตัว อย่างตอนนี้นั่งอยู่ ไม่ต้องรู้เฉพาะ  
กันที่สัมผัสพื้น รู้มันทั้งตัว ขณะนี้รู้สึกใหม่ร่างกาย  
นั่งอยู่ ใครไม่รู้สึกว่าร่างกายนั่งอยู่ก็เพี้ยนแล้ว  
มันจะยากอะไร ก็กำลังนั่งอยู่อย่างนี้ รู้สึกใหม่  
ร่างกายมันนั่ง ร่างกายนั่ง เราก็มีสติรู้ร่างกาย  
ที่นั่นอยู่ แต่ว่าแพล็บเดียวมันก็จะหนีไปคิดเรื่องอื่น  
เราก็จะรู้ทัน จิตหนีไปแล้ว ลืมร่างกายที่นั่นแล้ว  
หรือร่างกายขึ้น ร่างกายเดิน ร่างกายนอน เรารู้ทั้ง  
ตัว รู้รู้ทั้งตัว ไม่ต้องรู้เป็นส่วนๆ รู้มันทั้งตัวเลย

พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกให้เราแยกเป็นส่วนๆ  
ถ้ารู้ก็รู้ไป อย่างภิกษุทั้งหลาย เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่า

## สัมมา สมาธิ

ยืนอยู่ ไม่เห็นมีอะไรยากเลย ไม่ได้มีกระบวนการทำ  
ว่าภิกษุทั้งหลาย เวลาเธอจะยืน เธอต้องยืนอย่างนี้  
ทำอื่นยืนไม่ได้ ท่านไม่เคยสอนเลย เวลาจะหมุน  
ตัว ท่านก็ไม่ได้บอกว่า อยาที่จะหมุนแล้ว กำหนด  
ไว้กำลังหมุน ไม่มีใครเขาทำอย่างนั้นหรอก

อย่างพระสารีบุตร มีสังฆาฏิพาดบ่าอยู่  
กำลังจะเดินทางไกล พวกพระก็มาเข้าแถวส่งท่าน  
อยู่ ท่านหมุนตัวขวบเลย ชายผ้าของท่านไปโดน  
พระองค์หนึ่งเข้า พระองค์นี้เซลฟ์จัด คิดว่าพระ  
สารีบุตรต้องทักตัวเองด้วย ท่านทักพระโมคคัลลา  
ทักพระอานนท์ ทักมาเรื่อย พอเจอองค์นี้ท่าน  
หันตัว ชายผ้าไปโดน โกรธ ไปฟ้องพระพุทธเจ้าว่า  
พระสารีบุตรตี ทำไมพระสารีบุตรเหวี่ยงผ้าไปโดน  
เขาได้ เพราะท่านเคลื่อนไหวเร็ว พระสารีบุตรนี้  
เดิน ๆ ไป เจอท้องร่องกระโดดข้ามเลย ไม่ไปยืน  
อยู่ที่ท้องร่อง (ค่อย ๆ คิดพิจารณาแล้วค่อย ๆ

เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ) เห็นท้องร้อง อยากจะข้าม  
อะไอย่างนี้ หาไม้กระดานมา อยากรได้ไม้ ไปหยิบ  
หยิบกลับมาแล้ว วาง ก้าวขา อย่างนี้ ๓ วันยังไม่ได้  
ออกจากวัดเลย ท่านเป็นธรรมชาติ ฉะนั้นเราเป็น  
นักปฏิบัติ อย่าต่อแหล เป็นธรรมชาติ เราเคย  
กระดุกกระดิกอย่างไรก็อย่างนั้น แต่มีสติเข้าไป  
เห็นร่างกายทั้งร่างกายเคลื่อนไหว

อย่างหลงพ้อเคลื่อนไหว หลงพ้อรู้สึก  
ทั้งตัวเคลื่อนไหว หลงพ้อไม่รู้แต่มีอ เวลา  
หลงพ้อหายใจ หลงพ้อเห็นทั้งตัวนี้หายใจ เวลา  
หลงพอนั่ง หลงพ้อเห็นทั้งตัวนี้นั่ง เวลาเคลื่อนไหว  
ขยับไปขยับมา หลงพ้อเห็นทั้งตัวเคลื่อนไหว เห็น  
ด้วยใจที่สบายๆ ใจที่เป็นธรรมดา ไม่ต้องใจขริม  
เคลื่อนไหวยังงี้ก็ได้ ขอให้รู้สึกตัว รู้ตัวทั่วพร้อมไว้  
ใช้ใจที่ธรรมดาๆ อย่าทำใจขริม แล้วก็รู้กายทั้งกาย  
นี้แหละ เคลื่อนไหวไป ค่อยๆ ฝึก แล้วเราจะได้

# สัมมา สมาธิ

สมาธิที่ดี

จุดสำคัญที่เราจะได้สมาธิ ไม่ใช่ตรงที่  
รู้ลมหายใจ ไม่ใช่ตรงที่รู้ท้องพองยุบ ไม่ใช่รู้ยก  
เท้าย่างเท้า ไม่ใช่รู้อิริยาบถ จุดที่เราจะมีสมาธิ  
ตั้งมั่นขึ้นมา อยู่ตรงที่เรารู้ทันจิตที่เคลื่อนไป  
ฉะนั้นเราทำกรรมฐานอะไรก็ได้ สักอย่างหนึ่งที่  
เราถนัด แล้วเราคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป อย่าง  
หลวงพ่อบุญบั้ง ถ้าจิตเราเคลื่อนไปที่ไหน ปุ๊ป เราก็รู้  
เลย จิตของเราวิ่งไปวิ่งมาสังเกตไหม เคลื่อนไป  
เคลื่อนมา เคลื่อนไปเคลื่อนมา กระดุกกระดิก  
กระดุกกระดิก เหมือนปลากระดุกกระดุก

ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง เริ่มเดี๋ยวนี้เลย  
อะไรก็ได้ จะพุทโธก็ได้ จะหายใจก็ได้ แต่การรู้  
อิริยาบถ ๔ จะลำบากนิดหนึ่ง เพราะว่ามัน  
จะขยับทีหนึ่ง มันจะยาวไปแล้วมันหลง แต่อย่าง  
เดินจงกรม มันขยับอยู่ตลอดเวลา มันจะทำงาน

กว่า อย่างเรานั่งอยู่ หายใจไป หรือพุทโธไป หรือ เห็นร่างกายพอง ร่างกายยุบ อันนี้เกิดตลอดเวลา ร่างกายพอง ร่างกายยุบ แล้วไม่ได้ดูที่ลมหายใจ ไม่ได้ดูที่การนั่ง ไม่ได้ดูที่ร่างกายพองยุบ จุดที่เรา สนใจ คือใจของเราเอง ถ้าใจเราหนีไป เราคอยรู้ อย่าไปบังคับใจให้นิ่ง ปล่อยให้ใจมันเคลื่อนไหว เป็นธรรมชาติ อย่าไปทำให้แข็งๆ

สมาธิที่ดี จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตจะมีลักษณะเบา เรียก ลหุตา อ่อนโยนนุ่มนวล เรียกว่า มุทุตา คล่องแคล่วว่องไว เรียกว่า ปาคุญ ญตา ไม่ขี้เกียจ เรียกว่า กัมมัณฺญุตตา ซึ่งตรง ในการรู้อารมณ์ เรียกว่า อุกุชฺคา ไม่มีโลก ไม่มี โกรธ ไม่มีหลง นั่นละลักษณะจิตที่ดี จิตที่แน่นๆ ไม่ใช่จิตที่ดี จิตที่มีกิเลส

## สัมมา สมาธิ

หายใจไป พุทโธไป ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิต จิตไหลไปอยู่ที่ลมก็รู้ จิตหนีไปคิดก็รู้ หัดรู้บ่อยๆ ตรงที่เรารู้ว่าจิตไหลไปนั้นล่ะ สมาธิที่แท้จริงจะเกิดขึ้น ลงมือปฏิบัติเลย อย่าไปนั่งคิดเพื่อเจ้อ ทำกรรมฐานไป อะไรก็ได้ที่เราพอใจ สังเกตไหมใจเราเคลื่อนไปเคลื่อนมา คอยรู้ทันใจที่เคลื่อนไปเคลื่อนมา

ให้การบ้านแล้วนะ ทุกคนต้องซ้อม ไปทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันใจที่เคลื่อนไปเคลื่อนมา ถ้าใจไม่เคลื่อนเลย ต้องระวังแสดงว่าติดเพ่ง เพ่งอยู่นิ่งๆ เฉยๆ ซื่อซื่อ คอยรู้สักอย่างบังคับใจ อย่างบังคับให้นิ่งๆ ทีอๆ ถ้าเมื่อไรอึดอัด ทำผิดแล้ว แสดงว่าจงใจบังคับแล้ว เผลอได้ หลงได้ แต่รู้ให้ไวหน่อย ไม่ใช่ห้ามหลง ห้ามเผลอ ห้ามหลง ห้ามเผลอ จะเพ่งลูกเดียวเลย ฝึกเข้า เพื่อเราจะได้สมาธิที่ดี ถ้าได้สมาธิที่ดี

เราก็จะเดินปัญญาต่อ แล้วก็จะมาเรียนวิธีเจริญ  
ปัญญา อันนี้เรียนวิธีให้ได้สมาธิที่ดีก่อน

ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทัน  
จิตตัวเอง บางคนสงสัย เคยอ่านตำรา เขาดูลม  
หายใจ จนลมระงับเป็นแสง ดูแสงต่อแล้วเข้าฌาน  
อันนั้นเป็นอีกเส้นทางหนึ่ง พวกเราๆคนนี่เข้าฌาน  
ยาก มันห่วงไลน์ เข้าฌานลำบาก ฉะนั้นทำเท่าที่  
ทำได้ ใช้กรรมฐานอย่างที่หลวงพ่อบอกนี้ เช่น  
เราหายใจไปรู้สึกไป หายใจไปรู้สึกไป ใจคิดถึงไลน์  
ว่าไลน์มาหรือยัง ใจวิ่งไปหาเมื่อถือ รู้ว่าใจวิ่งไป  
ต้องพัฒนาการปฏิบัติ รูปแบบ เปลือกของการ  
ปฏิบัติต้องพัฒนาให้สอดคล้องกับสภาวะที่เป็น  
จริง สมัยโบราณไม่มีอะไรมายั่ว หายใจก็หายใจ  
กันได้ทั้งวัน ตอนนี้สิ่งยั่วยุมันเยอะ จะเข้าฌาน  
เข้ายาก

## สัมมา สมาธิ

พอเข้าใจใหม่ กรรณฐานทำให้สักอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เพื่อให้จิตสงบ ไม่ใช่เพื่อให้จิตนิ่ง ไม่ใช่เพื่อให้จิตดี แต่เพื่อจะรู้ทันความเคลื่อนไหวของจิต เช่น พุทโธ พุทโธ พุทโธ จิตหนีไปคิดก็รู้ทัน หายใจออก เห็นร่างกายหายใจออก เห็นร่างกายหายใจเข้า จิตหนีไปอยู่ที่ร่างกายแล้ว ไปดูที่ห้องแล้ว หรืออยู่ที่ลมแล้ว รู้ทัน หรือจิตหนีไปคิดเรื่องอื่น รู้ทัน ตรงที่รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด จิตไหลไป สมาธิจะเกิดขึ้น

สติเป็นเครื่องมือไปรู้ จิตไหลเพราะจิต โลก จิตอยากดูก็วิ่งไปดู จิตอยากฟังก็วิ่งไปฟัง จิตอยากคิดก็วิ่งไปคิด ถ้าเรารู้ทันจิตที่อยากดู อยากฟัง อยากคิด รู้ทันสติรู้ทันตัวโลกที่เกิดขึ้น ตัวโลกดับ จิตก็ไม่เคลื่อนไหว แต่ถ้าเคลื่อนไหวไปแล้ว เคลื่อนไปสะเปะสะปะ เดี่ยววิ่งไปดู วิ่งไปฟัง วิ่งไปคิด ตอนนี่จิตฟุ้งซ่าน ถ้าเรามีสติรู้ทันว่าจิตกำลัง



ฟุ้งซ่านอยู่ สมาธิก็เกิด จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ไหลไปไหน ให้คอยรู้ทันจิตที่ไหล จิตรู้จะเกิด เพราะสติไปรู้ทันจิตที่ฟุ้งซ่านเข้าแล้ว จิตที่ไหลก็คือจิตที่ฟุ้งซ่าน สังเกตไหมจิตเราไหลกระฉอกไปกระฉอกมาตลอดเวลา เรียกว่าฟุ้งซ่าน เห็นไหมมันฟุ้งแล้วมันก็ซ่านไปทางโน้น ซ่านไปทางนี้ ซ่านไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แล้วก็วิ่งกระโดดไป กระโดดมา เรียกว่าจิตฟุ้งซ่านทั้งๆ ที่ขยับนิ้ว เห็นไหมจิตหนีไปคิดเรื่องอื่นแล้วให้รู้ทันไป ขยับไป ไม่เป็นไร

ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น เจริญปัญญาไม่ได้ จิตสงบนิ่ง ชื่อบ็่ออยู่ เจริญปัญญาไม่ได้ จิตต้องตั้งมั่นเป็นคนดู จิตจะเป็นคนดูได้ ทีละขณะก็พอแล้ว เรียกว่าขณิกสมาธิ จิตไหลแล้วรู้ ไหลแล้วรู้ มันจะตั้งมั่นขึ้นมาทีละขณะ ทีละขณะ สั้นๆ เดี่ยวไหลอีก รู้อีก ไหลอีก รู้อีก พอไหลอีก รู้อีกถึๆ มันจะมีความรู้สึก

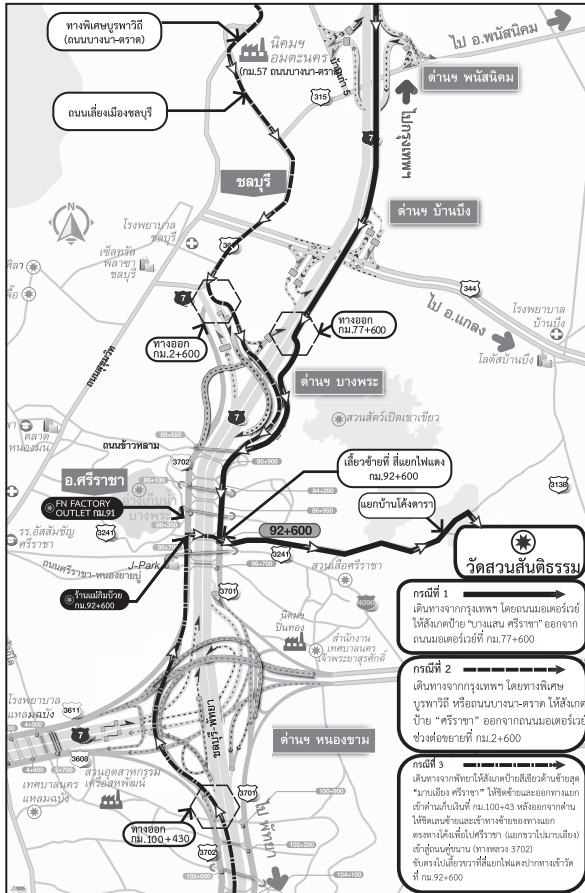
## สัมมา สมาธิ

ตั้งมั่น เหมือนกับภูเขานาน ๆ ได้ แล้วคราวนี้เราจะ  
ดูกายมันเคลื่อนไหว ดูใจมันเคลื่อนไหว ในความ  
เป็นจริง ตรงที่เราทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง  
แล้วเราเห็นจิตเคลื่อนไหว มันต่อเข้าการเจริญ  
ปัญญาได้เลย เราจะเห็นว่าจิตที่รู้ก็ไม่เที่ยง  
จิตที่เคลื่อนไหวก็ไม่เที่ยง จิตที่รู้ก็รักษาไว้ไม่ได้  
จิตที่จะเคลื่อนไหวก็ห้ามมันไม่ได้ ตรงนี้เป็น  
อนัตตา จะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตา

ตรงที่เราทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง จิตเคลื่อนไหว  
แล้วรู้ มันพร้อมจะต่อยอดขึ้นปัญญาเลย ลัดสั้น  
นิดเดียวเลยเส้นทางนี้ ขอให้จิตถูกเท่านั้น แล้ว  
คอยรู้ทันจิตที่เคลื่อนไปเรื่อย ๆ ปัญญาจะเกิด พอ  
ปัญญาแก่ออบ วิมุตติ คือมรรคผลก็จะเกิด ไม่ใช่  
เรื่องยากอะไรเลย ง่าย ๆ



# แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โทร. 096-9356359  
 ของหลวงพ่อบุญราโชบาย ปาโมชโช ได้ที่ [www.dhamma.com/calendar](http://www.dhamma.com/calendar)  
 หรือโทร. 096-9356359