



ภาวนา ไม่เลิกไม่ละ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช



ภาวณา

ไม่เลิกละ

.....

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

จากพระธรรมเทศนา ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑



ภาวณา

ไม่เล็กไม่ละ

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชุโข

วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
www.dhamma.com



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือลำดับที่ ๓๘๖

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาคิ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๖๒ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๘๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๒-๘๘๕๓ และ ๐-๒๘๐๒-๘๖๒๕

ภาพปก/ภาพประกอบ เชมเป้

ออกแบบ คนข้างหลัง **พิสูจน์อักษร** ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์ บริษัทพิมพ์ทองอุศาสหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๘๘๘๐-๓

ขอขอบพระคุณ มูลนิธิศีลธรรม หลวงพ่อบราโมทย์
ที่กรุณานุญาตให้จัดพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทาน



www.kanlayanatam.com



Facebook : kanlayanatam



คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม



ปัจจัยสำคัญมากประการหนึ่งในทางเดินสู่ความพ้นทุกข์
คือ "กัลยาณมิตร" ผู้ชี้ทางแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่
สืบทอดสายธารธรรมจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ-
เจ้า ผ่านพระสาวก พระอรหันต์ พระอริยะ ครูบา
อาจารย์ ผู้ผ่านพ้น ผู้เปี่ยมเมตตา ผ่านยุคสมัยแห่ง
วิวัฒนาการมาอย่างอบอุ่นต่อเนื่องไม่ขาดสาย

เทคโนโลยีที่ล้ำยุคในประเทศอันเจริญด้วยพระ-
พุทธศาสนา นับเป็นประโยชน์ยิ่งในการเป็นเครื่องมือ
ช่วยศึกษาธรรม หากรู้จักนำมาใช้อย่างเหมาะสม ก็

ช่วยให้คนไกลวัดไม่ห่างไกลธรรม ความห่างไกลจากครูบาอาจารย์ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติปัญญาและความเข้าใจในธรรม หากมีกุศลเจตนาที่ตั้งใจเรียนรู้จริงจัง ไม่เลาะแหละ แต่ต้องมีสิ่งสำคัญคือ "โยนิโสมนสิการ" อันเป็นกัลยาณมิตรภายในตน ยามห่างไกลจากครูบาอาจารย์ ก็ต้องมีเกณฑ์วัดที่ถูกตรงตามธรรม มีฉะนั้นอาจหลงเข้ารกเข้าพง เพราะธรรมชาติของคนเราย่อมเอากิเลสออกหน้า พร้อมทั้งอวดตาเป็นเจ้าของทุกเรื่องราวอยู่เนืองๆ

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช พระผู้รู้ ท่านเปี่ยมด้วยความรู้ณาต่อสาธุชนต่อเนื่องตลอดมา เมตตาพราสอน ช้ำแล้วช้ำเล่า ถึงเรื่องของทุกข์และความดับทุกข์ เป็นธรรมะที่ตรงประเด็น ชี้ให้เห็นถึงเหตุปัจจัยแห่งการรู้จักอุปนามภายในใจ ไปจนตลอดสาย





แห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ทั้งยังเป็นคำสอนที่ให้ จากใจ ถึงใจ ที่เน้นการปฏิบัติ ควบคู่ไปกับการรู้กาย ไม่เคร่ง เครียดแต่จริงจัง นับเป็นธรรมะที่ถูกต้องและทันสมัย อันเหมาะสมกับคนในเมือง หรือสังคมบริโภคนิยม ในปัจจุบัน ทำให้ผู้คนจำนวนมากมีทางออกและคำตอบ ให้ตัวเองอย่างแจ่มแจ้งในธรรมตามลำดับ และทำให้ คนรุ่นใหม่จำนวนมากไม่กลัวการเรียนรู้ธรรมะ

พวกเราได้ทราบข่าวอาพาธของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี เมื่อกลางปี ๒๕๕๕ สร้างความตระหนกและ หวั่นไหวในใจไม่น้อย ได้ติดตามข่าวตลอดมาด้วยความห่วงใยในครูบาอาจารย์ผู้ประเสริฐยิ่ง ในที่สุด ด้วย เหตุปัจจัยหลายอย่าง ทั้งด้วยพลังแห่งธรรมและเมตตา อันไม่มีประมาณของหลวงพ่อเอง รวมทั้งพลังอธิษฐาน ของพวกเรา หลวงพ่อกลับมามีสุขภาพแข็งแรงพอสมควร

ในความดูแลของคณะแพทย์ และหลวงพ่อยังเมตตา
กลับมาเทศน์โปรดสอนธรรมพวกเราเหมือนเดิม
นับเป็นข่าวดีที่ยิ่งใหญ่และเป็นกำลังใจแก่ศิษย์ทุกคน
อย่างมาก แต่การอาพาธของหลวงพ่อก็ครั้งนี้ก็นับเป็น
เสียงเตือนดังๆ ถึงพวกเราทุกคนว่า เราตั้งใจเรียนรู้
สิ่งที่หลวงพ่อบุราโมทย์คร่ำครวญสอนมาน้อยแค่ไหน

การจัดงานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๓๕ ในวันอาทิตย์
ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ที่จะถึงนี้ นับเป็นงานครั้ง
พิเศษที่สำคัญยิ่ง ที่หลวงพ่อบุราโมทย์รับนิมนต์มาเป็น
องค์บรรยายอีกครั้ง ซึ่งนับเป็นงานครั้งแรกๆ ของ
หลวงพ่อบุราโมทย์อนุญาตให้ท่านออกมาเทศน์
นอกวัด คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรมตระหนักใน
ความเมตตาของหลวงพ่อบุราโมทย์และตั้งใจ
เตรียมการจัดงานอบรมภาวนาครั้งนี้ให้ดีที่สุด เพื่อเป็น





ประโยชน์แก่สาธุชนผู้ใฝ่ในธรรมจะได้พบแสงสว่าง
นำทางชีวิต ให้คู่ควรกับความกรุณาของหลวงพ่ และ
ในส่วนตัวของพวกเราผู้ทำงานเผยแผ่ธรรมทุกคนนั้น
ต่างตระหนักในคุณค่าแห่งธรรมแห่งความพ้นทุกข์
อันเป็นทางสายตรงขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ-
เจ้า ตั้งสัจจะวาจาตั้งใจปฏิบัติบูชา น้อมถวายบูชา
พระคุณของหลวงพ่ให้เต็มกำลังความเพียร

ในนามชมรมกัลยาณธรรม ขอขอบคุณมูลนิธิ
สื่อธรรมหลวงพ่ปราโมทย์ ที่อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือ
"ภาวนา ไม่เล็กไม่ละ" ซึ่งเรียบเรียงจากพระธรรม
เทศนาของหลวงพ่ ที่วัดสวนสันติธรรม เมื่อวันที่
๑๖ กันยายน ๒๕๖๑ เพื่อเป็นอาจริยบูชา น้อมถวาย
หลวงพ่ และเพื่อประโยชน์แห่งการศึกษาธรรมแก่
สาธุชนผู้มาร่วมงานอบรมภาวนาครั้งนี้ ขอขอบคุณ

ศิลปิน "เซมเป้" ที่ช่วยเขียนภาพประกอบให้อย่าง
งดงามเพื่อร่วมกันบูชาธรรม

พวกเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ต้นไม้ที่หลวงพ่อบปลุก
และหมั่นรดน้ำพรวนคินอย่างเห็น้อยยากตรากตรำ
ตลอดมา จะได้เติบโต งดงาม ออกดอกออกผล ผลิบาน
ต่อเนื่องไป เพื่อบูชาธรรมอันประเสริฐขององค์พระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างต่อเนื่องตลอดไป

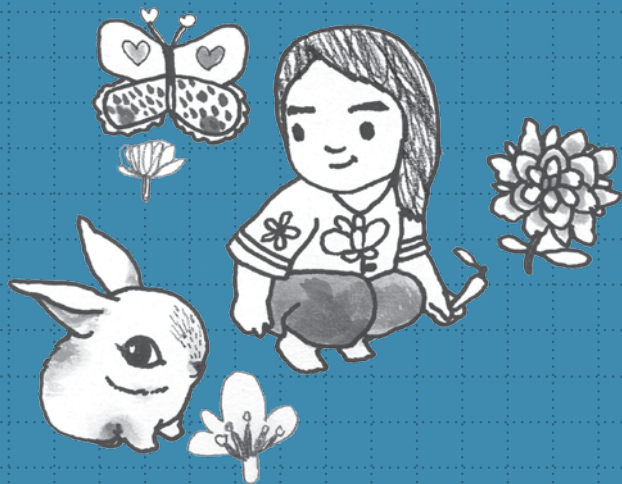
กราบนอบน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัย
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



“

ไม่มีใครบรรลุผล
ด้วยการฟัง ด้วยการคิดนะ
เขาต้องเห็นทั้งนั้นเลย
อย่างบางคน ฟังพระพุทธรเจ้าเทศน์
แล้วทำไมบรรลุ ?
ไม่ใช้บรรลุด้วยการฟัง
แต่เขาเห็นจริง

”





10/21/21
MAY 21



มีสติไว้นะ... การปฏิบัติมันอยู่ในชีวิตธรรมดาตัวเอง ต้อง
ฝึกให้ได้ การปฏิบัติมีสองส่วน ส่วนหนึ่งเราทำใน
รูปแบบ ถึงเวลาก็ปฏิบัติ แบ่งเวลาไว้เลย ทุกวันต้องทำ
อีกส่วนหนึ่งเป็นเรื่องการเจริญสติ เจริญปัญญาอยู่ใน
ชีวิตประจำวัน การทำในรูปแบบนั้น ทำให้เราได้กำลัง
แล้วก็เป็นการฝึกซ้อมที่จะเจริญสติในชีวิตประจำวัน
คล้ายๆ ทหารซ้อมรบ ถ้าไม่ซ้อมรบ อยู่ๆ ออกไปรบเลย
อยู่ไม่ไหว สู้ไม่ได้





ถ้าวันไหนใจเราฟุ้งซ่านก็ทำความสงบ วันไหน
ใจเราสงบแล้วก็หัดเจริญปัญญา วิธีทำใจให้สงบ มี
หลักข้อเดียว คือ น้อมใจไปอยู่ในอารมณ์ที่มีความสุข
อย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าวันไหนกิเลสรุนแรงมาก เราต้อง
มีชั้นเชิงหน่อย ถ้ากิเลสรุนแรงก็ต้องสู้กันหน่อย เรียกว่า
ปมมันค้ำยอธรรมะที่ตรงกันข้าม

อย่างปกติหลวงพ่อก็ใช้อานาปานสติ เวลาทำ
สมถกรรมฐาน แต่วันไหนกิเลสรุนแรงมาก ฟุ้งซ่านมาก
อยู่ๆ ไปทำอานาปานสติ ทำไม่ลง ก็ต้องมีอุบายมาช่วย
ถ้าฟุ้งซ่านมาก เราก็ค่อยๆ ตะล่อมจิตใจให้เข้าที่ อย่าง
หลวงพ่อก็จะไปอ่านหนังสือการ์ตูน อ่านหนังสือการ์ตูน
แล้วลดความรุนแรงของอารมณ์ มาอยู่ในอารมณ์ที่มี
ความสุข นี่เป็นเทคนิค แต่ต้องเป็นการ์ตูนดีๆ นะ

การ์ตูนญี่ปุ่น อะไรอย่างนั้นไม่ได้ หรือบางทีโทสะ
แรง บางวันหงุดหงิด อยู่ในที่ทำงานก็มีเรื่องหงุดหงิด
เยอะ ตอนกลับบ้าน ฝนตกคิดถึงอีก กว่าจะถึงบ้าน
สะบัดสะบอม ใจคอหงุดหงิด นึกถึงใครก็ไม่โหไปหมด
เลย เราก็ข่มกิเลสโดยการทำสิ่งที่ตรงข้ามกับโทสะ
คือเจริญเมตตา





นี่เป็นเทคนิคนะ ไม่ใช่หลัก อย่างหลักการปฏิบัติ
สมถะนี้ เราต้องรู้ว่าเราเหมาะกับอะไร อย่างหลวงพ่อ
เหมาะกับ**อานาปานสติ** อันนี้ใช้เป็นมาตรฐานได้เลย
แต่เวลาจิตมันมีอะไรที่หวือหวา ผิดปกติมากๆ นี่
อานาปานสติเอาไม่ลง ต้องมี tactic กลอุบาย ถ้า
กิเลสมันรุนแรงมาก ก็ข่มมันด้วยธรรมะที่ตรงข้าม
อย่างโทสะมากก็เจริญเมตตา ราคะมาก ก็พิจารณา
ปฏิฆะลอสุภะ อะไรอย่างนี้ อย่างใจมันไปยึดติดอะไร
รุนแรง เช่น เรายึดความคิดความเห็นของเรารุนแรง
เอาไม่ลงเลย ก็ให้คิดถึงความตาย เจ้าความคิดความเห็น
สุดท้ายก็ตายหมดแหละ ไม่เห็นมีอะไรเหลือเลย นี่เป็น
อุบาย



ต้องแยกให้ออกนะ **อุบาย** กับ **หลัก** หลักในการปฏิบัตินี้ เราต้องรู้ว่าเราจะใช้อะไรเป็นหลัก อย่างหลวงพ่อ สมณะนี้ หลวงพ่อใช้อานาปานสติ วิปัสสนา ใช้จิตตานุปัสสนา ใช้พวกนี้เป็นหลัก แต่ว่าบางครั้งก็ต้องมีลูกเล่น เพราะว่าจิตเราเหวี่ยงแรง เอาไม่อยู่อย่างโทสะแรงก็เจริญเมตตา ราคะแรงก็พิจารณาอสุภะ ยึดถือในความคิดความเห็นรุนแรง ก็พิจารณาความตาย พิจารณาอะไรไป บางทีใจหลุดหลุดลอย ไม่มีกำลังใจ ก็ให้คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงครูบาอาจารย์ มีพุทธานุสติ มีสังฆานุสติ สอนตัวเอง ปลอบใจตัวเอง

มี**ปลอบ**ค้ำยันะ ไม่ใช่**ปล่ม**อย่างเดียว ค่อยๆค่อยๆ บางทีก็ต้องปลอบ อันนี้เป็นเทคนิคในการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านก็บอก เวลาท่านสอนนะ (ว่า) บางที





ธรรมะบางอย่างก็ต้องข่มเอา อย่างกิเลสแรง ก็ต้องข่มเอาด้วยธรรมะตรงข้าม บางทีก็ต้องคอยประคับประคองจิต อย่างจิตเราฟุ้งไม่มาก เราประคับประคอง ค่อยๆ ทะล่อมให้มันเข้าที่ อย่างหลวงพ่อก็ไปอ่านหนังสือการ์ตูน เป็นการค่อยๆ ปรับมาทีละนิด จากที่โลดโผนรุนแรง ค่อยๆ ลดระดับลง ค่อยๆ ประคับประคอง จนกระทั่งมันเข้าที่ จึงทำอานาปานสติ

บางทีก็ต้องเชียร์ ให้กำลังใจมัน บางวันห้อยยาก็คิดถึงพระพุทธเจ้า เมื่อก่อนท่านก็มีกิเลส หรือคิดถึงครูบาอาจารย์ ไปดูประวัติท่านแต่ละองค์ ไม่ใช่ผู้วิเศษที่โหนมาเกิดเลย ก็คนมีกิเลสนั่นแหละมาเกิด ถ้าไม่มีกิเลสไม่มาเกิดหรอก นี่ครูบาอาจารย์ก็มีกิเลสมาก่อนแล้วท่านก็ต่อสู้มา เข้มแข็ง บางองค์ก็อุคตค์เข้าป่า





เข้ารก บางองค์ก็ตาย ถึงขนาดตายก่อนที่จะสำเร็จ เป็นครูบาอาจารย์ก็มีนะ องค์ที่มาเป็นครูบาอาจารย์ เรานี้ เป็นประเภทที่รอดตายมาแล้ว ไม่ใช่ผู้วิเศษ ที่ไหนมาเลย แต่ละองค์สะบักสะบอม ขึ้นเขาลงห้วย หลงป่า ออกข้าวทีหนึ่งหลายๆ วัน ไม่ได้เจตนาจะออก แต่ว่าไม่มีให้ฉัน หลวงปู่เทศก์ก็เคยหลงป่า ไปเจอพวก ชาวเขา มันไม่ใช่เวลาบิณฑบาตแล้ว ตอนสายๆ แล้ว ท่านก็เล่าว่าไม่ได้ข้าวกิน ลำบาก เจอเสือ เจอช้าง เจองู ที่นี้บางทีต้องเร่าใจ ต้องรู้จักให้กำลังใจตัวเอง แต่อย่าไปอยู่ให้มันหลง

บางครั้งใจเราเหวี่ยงแรง ยินดียินร้ายมาก ก็ฝึก ให้มันเป็นอุเบกขา นี่มันต้องมีเทคนิคนะ บางวันก็ต้อง น้อมใจไปสู่อุเบกขา มันยินดียินร้ายก็รู้ทันมันเข้าไป

เลย มั่นยืนดีในความสุข ความสงบ หรือมันไม่พอใจ
ในความฟุ้งซ่าน มันหงุดหงิดรำคาญ ให้รู้ทันที่ยืนดี
ยืนร้ายเข้าไป จิตก็เป็นอุเบกขาขึ้นมา อุเบกขาแล้วก็
ภาวนาต่อ จะมีลูกเล่น มีแทคติคหลายอัน บางครั้ง
ก็ต้องไม่จิต บางครั้งก็ต้องประทับประคองจิต บางครั้ง
ต้องปลุกเร้าจิต บางครั้งก็ต้องทำจิตให้เป็นอุเบกขา
พอจิตใจเราเป็นอุเบกขา จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว สบายๆ
แล้ว งานต่อไปก็คือผ่อนจิตไปเจริญปัญญา โนน้อม
จิตไปเพื่อญาณทัสสนะ





เพราะฉะนั้นฝึกไป อย่างวันนี้ ใจเราเป็นยังงี้
ก็ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ แก่ที่ใจเรา ในเวลาที่เราแบ่งเอาไว้
ฝึกในรูปแบบนี้แหละ พอใจเราเข้าที่แล้ว ยังเหลือเวลา
อยู่ สมมติเราตั้งใจทำวันละชั่วโมง เราสู้กับมันมา
แล้ว ๔๕ นาที ใจสงบ ใจตั้งมั่น มีอุเบกขาขึ้นมาแล้ว
เวลาเหลือก็เจริญปัญญา แยกรูปแยกนามไป เจริญ
ปัญญาอย่างง่ายเลย อย่างเรานั่งอยู่อย่างนี้ เห็นร่างกาย
มันนั่ง ใจเป็นคนดู **การแยกรูปแยกนามเป็นจุดตั้งต้น
ของการเจริญปัญญา** เป็นญาณ เป็นปัญญาขั้นที่หนึ่ง
เรียกว่า **"นามรูปปริเฉทญาณ"** อย่างขณะนี้เรานั่งอยู่
เรารู้ว่าร่างกายนั่ง รู้ด้วยใจปกติ รู้ด้วยใจธรรมดา ก่อน
ที่จะมารู้ได้นี้ ต้องปรับจิตให้มันเข้าที่ก่อน ให้มันเป็น
อุเบกขา เป็นกลาง สามารถรู้ทุกสิ่งทุกอย่างได้ด้วย
ใจตั้งมั่น ด้วยความเป็นกลาง ใจเป็นคนดู เรามีใจ
เป็นคนดู

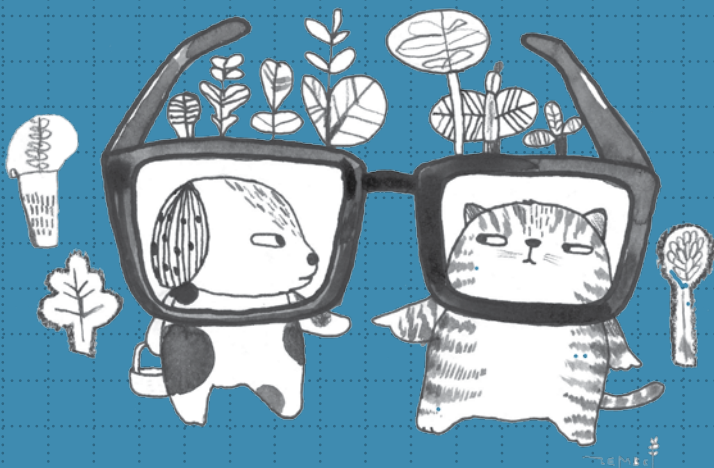
อย่างหลวงพ่อ เวลาภาวนาทำอานาปานสติ ไม่ได้ทำเพื่อให้สงบเฉยๆ หายใจไป พอจิตไหลไปคิด รู้ทัน... จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ รู้ทัน... **นี่เราฝึกอยู่ในหลักปฏิบัติธรรมฐานหลักของเราทุกวันๆ เพื่อจะรู้ทันจิต** ทีนี้พอจิตไหลแล้วรู้ ไหลแล้วรู้ จิตก็จะตั้งมั่น **เด่นดวงขึ้นมา** พอจิตตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมาแล้ว ก็ถึงเวลา **เจริญปัญญา** หลวงพ่อเจริญปัญญาด้วยการคฺุจิตเลย ก็หายใจต่อไป จิตเคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ ก็ จะเห็น ว่าจิตรู้ก็ไม่ใช่ จิตเคลื่อนก็ไม่ใช่ อันนี้คือการเจริญปัญญา หรือเห็นว่าจิตรู้ก็รักษาไม่ได้ จิตที่เคลื่อนไป ถลาก็ห้ามไม่ได้ อย่างนี้ก็เรียกเจริญปัญญา อันนี้ เห็นอนาคต ถ้าเห็นว่าจิตรู้ก็ชั่วคราว จิตเคลื่อน จิตถลาก็ชั่วคราว อันนี้เห็นอนิจจัง ถ้าเห็นว่าจิตรู้ก็รักษาไม่ได้ จิตเคลื่อนก็ห้ามไม่ได้ อันนี้เป็นอนาคต อย่างนี้ เรียกว่าเราขึ้นวิปัสสนา **เคนวิปัสสนา**



“

ตรงที่เห็นร่างกาย
เห็นรูปเห็นนาม
นี่ยังเป็นสมณะนะ
ตรงที่เห็นรูปนาม
แสดงไตรลักษณ์
ถึงจะเป็นวิปัสสนา

”





แต่ถ้าเราเห็นร่างกายหายใจ ใจเป็นคนๆ อันนี้
เริ่มมีปัญญาแล้ว กายกับใจแยกกัน แต่ยังไม่ถึง
วิปัสสนา เพราะยังไม่เห็นไตรลักษณ์ ในโสฬสญาณ
นี้มันจะสอนเรา ญาณที่หนึ่ง แยกรูปแยกนาม ญาณ
ที่สอง รู้ว่ารูปแต่ละรูป นามแต่ละนาม มีเหตุให้เกิด
ญาณที่สาม เห็นว่านามแต่ละนาม รูปแต่ละรูป ไม่เที่ยง
เกิดดับได้ แต่เห็นด้วยการเปรียบเทียบ เช่น เมื่อกี
ก่อนจะนั่ง จิตฟุ้งซ่าน ตอนนี่จิตสงบ นี่จิตไม่เที่ยงนะ
อันนี้คุณละสภาวะ เทียบคนละสภาวะ อันนี้ก็
เป็นปัญญา เรียกว่า **สัมมสนญาณ**

อันแรกแยกรูปนามได้ เรียกว่า **นามรูปปริจเฉท-
ญาณ** อันที่สอง รู้ว่านามรูปเกิดจากเหตุ มีเหตุให้เกิด
เรียกว่า **ปัจจัยปริคคหญาณ** รู้ปัจจัยที่ทำให้มันเกิด

อันที่สามนี้ รู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์ด้วยการเปรียบเทียบเอา เรียกว่า **สัมมสนญาณ** ยังไม่ขึ้นวิปัสสนาอย่างเราเห็นว่าจิตเราเมื่อวานกับจิตเราวันนี้ไม่เหมือนกัน นี่แสดงว่าจิตไม่เที่ยง อันนี้เป็นการเทียบคนละสภาวะ ไม่ใช่วิปัสสนา **วิปัสสนานี้ต้องสภาวะอันเดียวกันนี้แหละ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปให้ดู** ไม่ใช่เอาสองอันมาเทียบกัน

อย่างเราไปดูรูปเก่าๆ ของเรา เออ หน้าตาเราเมื่อปีกลายกับหน้าตาปีนี้ไม่เหมือนกัน แสดงว่ารูปนี้ไม่เที่ยง อันนี้ไม่ใช่วิปัสสนา มันเทียบรูปคนละเวลา คนละปี คนละรูปกัน เอารูปในอดีตมาเทียบกับรูปปัจจุบัน เอานามในอดีตมาเทียบกับนามปัจจุบัน อันนี้แค่มีปัญญาด้วยการคิดเอา ยังไม่ใช่วิปัสสนา





ญาณที่สี่ ถึงจะขึ้นวิปัสสนา เรียกว่า **อุท্থัพพ-**
ญาณ อุท্থัพพญาณคือเห็นรูปอันนี้แหละเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ คับไป เห็นนามอันนี้แหละ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป
รูปนี้ ให้รู้รูปเป็นปัจจุบันขณะ นามนั้นตามรู้ เรียกว่า
ปัจจุบันสันตติ

เราเห็นจิตดวงหนึ่งมันโกรธ แล้วจิตดวงใหม่มันรู้
มันมาเห็นจิตดวงที่โกรธคับไป มันค่อยอ่อนหลัง ค่อยอ่อนหลัง
ติคๆ กัน จุจิตนี้จะไม่ได้อุปัจจบันที่เดียว แต่ว่าเป็น
ปัจจุบันสันตติ คือสืบเนื่องกับปัจจุบันแต่จุรูป จะจุเป็น
ปัจจุบันขณะ คือเดี๋ยวนี้ เดี่ยวนี้กำลังนั่งอยู่ รู้สึกไหม
จุได้ไหมเดี๋ยวนี้กำลังนั่ง ลองพยักหน้าสิ รู้สึกได้ไหม

เพราะฉะนั้น คุณูปน์ให้ดูปัจจุบันขณะ คือเดี๋ยวนี้
 เลย กำลังเป็นอยู่ กำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลัง
 นอน กำลังหายใจออก กำลังหายใจเข้า กำลังเคลื่อนไหว
 กำลังหยุดนิ่ง คุณอย่างนี้ แต่เวลาคุณจิตคุณใจมันจะ
 คุณตามหลัง โกรธแล้ว โโลมแล้ว หลงแล้ว ฟุ้งซ่านแล้ว
 หดหู่แล้ว สุขแล้ว ทุกข์แล้ว ให้ความรู้สึกรู้สีกทั้งหลาย
 เกิดขึ้นก่อน แล้วรู้อย่างกระชั้นชิด ถ้าเมื่อวานมีความสุข
 วันนี้รู้ว่าเมื่อวานมีความสุข อันนั้นไม่ได้ละ มันเป็นการ
 เปรียบเทียบคนละสภาวะกัน อันนี้เราเห็นตัวมันเอง
 แต่เราเห็นย้อนหลังไปนิดหนึ่ง

การกุจิต ทำไมดูปัจจุบันขณะไม่ได้ เพราะขณะที่
 กิเลสเกิดนี้ สติจะไม่เกิด สติมันเกิดทีหลัง พอกิเลส
 เกิดแล้ว สติระลึกได้ว่าโกรธแล้วนะมีคำว่า "แล้ว"





จะเห็นว่าจิตดวงที่โกรธนั้นเกิดแล้วดับไป มันเห็นย้อนหลัง ย้อนนึกเดี๋ยวนะ ขณะแว็บเดียวเท่านั้น ถ้านานๆ ใช้ไม่ได้เลย นานๆ เป็นการคิดเอา อันนี้ทางมันยังอยู่ อย่างเวลาโกรธๆ อยู่ ยังเห็นทางมันไหวๆ อยู่ อย่างนี้ถึงใช้ได้ ใครเคยเห็นทางกิเลสไหม? เห็นไหม เห็นทางมันแว็บๆ นะ ส่วนตัวมันไปแล้ว

นี่ คุณอย่างนี้นะ เวลาคุณจิตคุณใจ แต่คุณรูป ให้คุณว่า รูปกำลังเคลื่อนไหว รูปกำลังหายใจ รูปกำลังยืน เดิน นั่ง นอน รู้ด้วยใจที่ธรรมดา รู้ด้วยใจที่ธรรมดา ที่ฝึกสมณะกันนั้น เพื่อให้ได้ใจที่ธรรมดา ที่มีแรง ธรรมดาด้วย มีแรงด้วย ธรรมดาอย่างไม่รู้เนื้อไม่รู้ตัว? อย่างนี้... (หลวงพ่อบุญธรรม) ธรรมด้ายกนั้นนะ พิจารณา ใช้ไม่ได้ ธรรมดา ต้องมีเรี่ยวมีแรง รู้เนื้อรู้ตัว อย่างขณะนี้





“

สำรวจ ไม่ใช่แปลว่า
หนีการกระทบอารมณ์
การหนีการกระทบอารมณ์
เป็นความป่วนต่างแบบที่ ๓
เรียกว่า ‘อเนกชาภิสังขาร’
ใช้ไม่ได้...อวิชชาพาทำ

”



อย่าเปลี่ยนใจของเรานะ ใช้ใจอย่างนี้ รู้สึกไหม
ร่างกายนี้? ถ้าใจเราเป็นปกติอย่างนี้ พอรู้รูปที่นิ่งๆ
จะเห็นว่าร่างกายที่นิ่งไม่ใช่ตัวเรา แต่ถ้าใจผิดธรรมชาติ
ไปแล้ว เอาแล้ว จะรู้รูปแล้ว คุณแล้วก็อยู่อย่างนั้น
เอง ไม่เห็นหรือว่าไม่ใช่เรา

ฉะนั้นค่อยๆ ฝึก เวลาทำในรูปแบบนะ วันไหน
ฟุ้งเหวี่ยง มีกิเลสรุนแรง ก็มีอุปายต์อยู่ ถ้าวันไหน
กิเลสธรรมดา ก็ใช้กรรมฐานหลักของเราไป มีสติรู้
อารมณ์กรรมฐานไปอย่างสบายๆ ค่อยๆ ใจสบายๆ ต้อง
ฝึกรู้ด้วยใจที่สบายนะ ส่วนใหญ่ไปรู้ด้วยใจที่ไม่สบาย
เครียด! ใจที่เครียด เกิดสมาธิไม่ได้หรอก! **สมาธิเกิด
จากใจที่มีความสุข** ในคำร่าท่านบอกว่า **ความสุข
เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ** ถ้าใจเครียด จ้อง อย่างนี้

ใจไม่มีความสุข อย่างตอนนี้ใจสบาย เห็นร่างกาย
หายใจไหม?

อย่าไปทำใจให้วุ่นนะ อย่าทำใจสำรวม สำรวม
(หน้าเครียดคิ้วมวด) อย่างนี้ทุเรศนะ ทำใจให้พิการ
ยังคิดว่าสำรวมอีก **สำรวมหมายถึงมีสตินะ** สำรวม
อินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำรวมยังงัยหมายถึง
ว่ามีสติอยู่ **ตามองเห็นรูป เรามีสติรักษาใจเราอยู่**
หูได้ยินเสียง มีสติรักษาใจ ไม่ใช่ไม่ดูไม่ฟังไม่คิดนะ
สำรวม ไม่ใช่แปลว่า หนีการกระทบอารมณ์ การ
หนีการกระทบอารมณ์ เป็นความปรุงแต่งแบบที่ ๓
เรียกว่า 'อเนญชาภิสังขาร' ใช้ไม่ได้ อวิชชาพาทำ





ฉะนั้นเราใช้ใจปกติ เห็นร่างกายหายใจไปด้วย
ใจที่ปกติ เห็นร่างกายนั่งด้วยใจที่ปกติ แล้วก็จะสงบ
ทันทีเลย จะสงบอย่างรวดเร็วเลย รู้กาย รู้อะไรไป
อยู่ในอารมณ์เดียว เช่น **เห็นร่างกายหายใจไป รู้อยู่
เรื่องเดียว ไม่สนใจเรื่องอื่น จิตจะสงบอย่างรวดเร็ว**
หรือถ้าจะเดินปัญญาต่อ มีเวลาเหลืออีก เดินปัญญาต่อ
เราเห็นว่าตัวที่หายใจอยู่ ไม่ใช่เรา ตัวที่นั่งอยู่นี้ ไม่ใช่
เรา อย่างนี้คือเราเดินปัญญา

ฉะนั้นเราต้องแบ่งเวลาทำในรูปแบบนะ ฟุ้งซ่าน
มากก็มีอุปายต่อสู้ ถ้าฟุ้งซ่านธรรมคาก็ใช้กรรมฐานหลัก
ของเรา ให้ใจมีความสุข มีความสงบ แห่มั่นเบิกบาน
รู้ตื่นขึ้นมา พอใจรู้ใจตื่นแล้ว ถ้ารู้อยู่ที่กาย รู้อยู่ที่ใจ
เฉยๆ แต่ถ้าเห็นกายแสดงไตรลักษณ์ อย่างร่างกาย



2014
10月10日



ที่นั่งอยู่ไม่ใช่เรา อย่างนี้มันแสดงอนาคตา อย่างนี้ขึ้น
วิปัสสนา หรือเห็นจิตใจมันทำงานได้เอง เช่น เรา
หายใจไป จิตหนีไปคิดเรา รู้ จิตหนีไปคิดเรา รู้
ที่เรารู้ว่าจิตหนีไปคิด จะได้สมาธิ ค่อยไปพอจิต
มีสมาธิอยู่นะ แต่จิตก็ยังหนีอีก จิตไหลไปไหลมา
ไหลไปไหลมา มันจะค่อยๆ เกิดปัญญาขึ้น รู้ว่าจิตรู้
ก็ไม่เที่ยง จิตคิดก็ไม่เที่ยง

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่เราทำรูปแบบนี้ ทำได้
ตั้งแต่กล่อมเกลาคิดให้เข้าที่ ทำจิตให้ทรงสมาธิ
มีความสุขขึ้นมา ทำจิตให้สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว
หรือว่าเจริญปัญญาเลยก็ได้ แล้วแต่... อย่างหลวงพ่อบ
พอสมาธิเราดีๆ นะ พอเข้าที่ปั๊บ มันเจริญวิปัสสนา
เลย เห็นธาตุเห็นขันธมันแยกออกไป มันทำงาน

ไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าวันไหนฟังชันมากก็เริ่มทำสมณะ
ก็ดูว่าวันไหนควรทำอะไร ไม่ต้องให้สอนนะ

อย่ามาถามหลวงพ่่ว่า ตอนนี้หนูควรทำสมณะ
หรือวิปัสสนา? มันคล้ายๆ การขับรถนะ ไม่ต้องมา
ถามใครว่า ตอนนี้ควรจะเหยียบเบรคหรือเหยียบ
คันเร่ง หรือตอนนี้ควรจะเหยียบตัวเอง (ขับรถไปชน
คนอื่นเขาแล้ว) อะไรอย่างนี้ ต้องสอนใหม่ ตอนนี้
เ้า เหยียบเบรค ตอนนี้เหยียบคันเร่ง มันต้องรู้เอง
มันต้องอยู่ในใจสันหลังเลยว่า ตอนนี้ควรจะทำอะไร
เราก็ต้องฝึกกรรมฐานของเราบ่อยๆ จนกระทั่งมัน
อัตโนมัติ ตอนนี้มันรู้ตัวเองเลยว่าวุ่นวายเหลือเกิน
ต้องทำสมณะ ตอนนี้สมณะธรรมคาก็เอาไม่ลง ต้อง
มีอุบาย ต้องรู้ตัวเอง หรือวันนี้จิตใจมีเรี่ยวมีแรง มี





กำลังแล้ว อย่ามัวแต่ไปทำสมณะละ เป็นเวลาที่ต้อง
เจริญปัญญาแล้ว ไม่ใช่เอาสมณะมาเป็นทีฝากเป็น
ฝากตาย เคี้ยวมันก็ตายอยู่กับสมณะ ไม่ได้เรื่อง

ฉะนั้นให้เรารู้ตัวเองนะ แล้วเวลาที่เหลือ เวลา
ที่นอกเหนือจากการทำในรูปแบบ นี่คือการเจริญสติ
ในชีวิตประจำวัน ที่นี้บางคนบอกว่ากลับมาบ้านก็ค้ำแล้ว
มานั่งสมาธิ อะไรต่ออะไรอีก ทำในรูปแบบแล้ว เวลา
ที่เหลือทำในชีวิตประจำวันไม่ได้แล้ว เพราะมันเป็น
ประจำคีนแล้ว หมคเวลากลางวันแล้วไม่ต้องภาวนา
พวกนี้ก็ไม่มีทางบรรลุหรอก มีการละเว้น สมมติว่า
กลางคีนนั้นแหละ ยังไม่ได้นอนหลับ ไม่มีงานที่ต้อง
เอามาคิดต่อ ก็คือเวลาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ก็เรียก
ว่าปฏิบัติในชีวิตประจำวันเหมือนกันนะ ทำกลางคีน

ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเหมือนกัน
หมายถึงไม่ได้ทำในรูปแบบ

บางคนเจ้าเล่ห์บอกว่ากลางคืนไม่ต้องทำ เพราะ
ว่าหลวงพ่อบอกว่าให้เจริญสติในชีวิตประจำวัน ฉะนั้น
ไม่ต้องทำตอนกลางคืน ก็เลสหาคืออย่างนี้นะ อย่าง
หลวงพ่อกำลังทำอะไร? อย่างอยู่บ้าน เรากวาดบ้านอย่างนี้
เราก็รู้สึกไป เราซักผ้า เราก็รู้สึกไป บางทีก็รู้สึก
ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เฉยๆ อันนี้เป็นสมณะ บางที
เห็นร่างกายที่กำลังซักผ้านี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก อันนี้
ขึ้นวิปัสสนา ทำงานอย่างนี้นะ ทำไปเรื่อยๆ จัดที่นอน
จัดอะไรอย่างนี้ ทำงานบางครั้งก็เป็นสมณะ คือเห็น
ร่างกายมันทำงาน บางครั้งก็เป็นวิปัสสนาขึ้นมา





**ตรงที่เห็นร่างกาย เห็นรูปเห็นนามนี้ ยังเป็น
สมณะนะ ตรงที่เห็นรูปนามแสดงใคร่ลักษณะ ถึงจะ
เป็นวิปัสสนา** บางทีเราจัดที่นอน ไล่ฝุ่น ไล่อะไรไป
เห็นร่างกายมันทำงาน นี่เป็นสมณะ แล้วบางทีก็เห็น
ร่างกายมันทำงาน ใจเป็นคนดู ร่างกายไม่ใช่ตัวเราหรอก
อย่างนี้เราขึ้นวิปัสสนา กลางคืนก็ทำ กลางวันก็ทำ
หลวงพ่อกำลังทำอะไร การปฏิบัตินะ จะอ้อ จะฉะ หลวงพ่อ
ยังปฏิบัติเลย บางคนบอกว่าเวลาเข้าส้วม อย่าไป
พุทโธนะ บาป เวลาพุทโธ เทวดาชอบมาอนุโมทนา
นี่ทำให้เทวดาได้รับความลำบากทางจมูก ...คิดมาก
ไป... เทวดาเขารู้กาลเทศะหรอก ไม่งั้นเทวดา ตา
กั๋งยังไปหมดแล้ว เทวดาเขาไม่มาดูเราหรอก เขาก็มา
อนุโมทนาเป็นครั้งเป็นคราว ไม่มาเฝ้าเราทั้งวันหรอก
ใครจะมานั่งเฝ้าใคร เทวดาก็มีกิจของเทวดานะ

คิดดูซิ ถ้าเราทำบุญจนเป็นเทวดาแล้ว เราจะไป
เฝ้าคนสักคน ทั้งวันทั้งคืนไหม? ไม่น่าเลยที่จะทำ
อย่างนั้น อย่างนั้นเปรต ไม่ใช่เทวดา อย่างเป็นต้นว่า
เราห่วงลูกห่วงหลานเรา อย่างนั้นใจเป็นเปรต ไม่ใช่
เทวดาหรอก หลวงพ่ออยู่ในห้องน้ำยังภาวนาเลย
ใจเราเป็นยังงี้ กายเราเป็นยังงี้ รู้สึกไปเรื่อย เป็น
สมณะบ้าง วิปัสสนาบ้าง **ภาวนาไม่มีเลิก ไม่มีละ ศีลห้า
ถือไว้เป็นพื้นฐาน ทุกวันทำในรูปแบบ เวลาที่เหลือก็
เจริญสติในชีวิตประจำวัน**

การเจริญสติในชีวิตประจำวันก็คือ เมื่อตามอง
เห็น กายนี้ใจนี้เป็นยังงี้...รู้ เมื่อหูได้ยินเสียง กายนี้
ใจนี้เป็นยังงี้...รู้ จมูกได้กลิ่น ลิ้นกระทบรส กาย
กระทบสัมผัส กายนี้ใจนี้เป็นยังงี้...รู้ ใจคิดนึก กายนี้





ใจนี้เป็นยังไง...รู้ รู้กายก็ได้ รู้ใจก็ได้ ถ้าเป็นหลวงพ่อก็จะรู้ใจเป็นหลัก รู้กายเป็นรอง พวกเราอาจจะรู้กายเป็นหลัก รู้ใจเป็นรองก็ได้ แต่ว่ามันรู้ทั้งคู่นั้นแหละ มันไม่มารู้อันเดียวหรอก เพราะเรามีทั้งกายทั้งใจ แต่ความถนัด ความเคย มันจะทีกายหรือทีใจก็แล้วแต่เรา เพราะกายก็สอนไตรลักษณ์ ใจก็สอนไตรลักษณ์ สอนอันเดียวกัน

ไม่จำเป็นว่าทุกคนต้องมาฉุฉิตเป็นหลักแบบหลวงพ่อนะ เอากายเป็นหลักก็ได้ แต่มันก็เห็นจิตด้วย เช่น อาจจะรู้กายได้ ๘๐% รู้จิต ๒๐% อย่างหลวงพ่อก็รู้จิต ๘๐% รู้กาย ๒๐% อะไรอย่างนี้ แต่ละคนไม่เหมือนกัน แล้วแต่ความถนัดของเรา ที่สำคัญก็คือมีสติรู้กายรู้ใจให้มันต่อเนื่องไว้ แต่ถ้ารู้ตามความเป็นจริงด้วย

อันนี้ขึ้นวิปัสสนา คือเห็นไตรลักษณ์ เราจะรู้กายรู้ใจ
ตามความเป็นจริงได้ จิตต้องตั้งมั่น จิตต้องเป็นผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคนดู

เมื่อวานสอนแล้วนะ **วิธีให้ได้จิตที่เป็นผู้รู้ คือ
มีสติรู้ทันจิตที่เป็นผู้คิด** จิตมันไหลไปคิดแล้วรู้ จิตมัน
ถล่ำไปคิด จิตมันถล่ำไปอยู่ที่ลมหายใจ จิตมันถล่ำ
ไปอยู่ที่ท้อง จิตมันถล่ำไปอยู่ที่คนอื่น รู้ทัน รู้ทันจิต
ที่ถล่ำไป จิตที่เคลื่อนไป แล้วสมาธิจะเกิด จิตที่ตั้งมั่น
คือจิตที่ไม่ถล่ำไปก็จะเกิดขึ้นโดยที่เราไม่ได้เจตนา ต้อง
มีตัวนี้ด้วยนะ แล้วก็มีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ ด้วยจิตที่ตั้ง
มั่น เป็นกลาง รู้ไปเรื่อยๆ พอไหวไหม



“

เราหายใจไป จิตหนีไปคิด เรารู้
จิตหนีไปคิด เรารู้
ที่เรารู้ว่าจิตหนีไปคิด จะได้สมาธิ
ต่อไปพอจิตมีสมาธิอยู่นะ
แต่จิตก็ยังหนีอีก
จิตไหลไปไหลมา ไหลไปไหลมา
มันจะค่อยๆ เกิดปัญญาขึ้น
รู้ว่าจิตรู้ก็ไม่เที่ยง
จิตคิดก็ไม่เที่ยง

”





ที่สอนให้วันนี้เป็นหลักเยอะเลยนะ ฉะนั้น ฟัง
เทียวเดียวจำไม่ไหว เดียวรอฟังซีดีเอา คุณูปด้วย
ซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่ต้องคุณหลายอัน คุณอันเดียวนี้ก็พอแล้ว
ให้หลักมันแน่น แล้วก็ภาวนาเอา ไม่มีใครบรรลุมรรคผล
ด้วยการฟัง ด้วยการคิดนะ เขาต้องเห็นทั้งนั้นเลย
อย่างบางคนฟังพระพุทธรูปเจ้าเทศน์แล้วทำไมบรรลุ ?
ไม่ใช่บรรลุด้วยการฟัง แต่เขาเห็นจริง

อย่างพระพุทธรูปเจ้าถามปัญจวัคคีย์ว่า รูปเที่ยง
หรือไม่เที่ยง ปัญจวัคคีย์ไม่ได้ตอบแบบเด็กนักเรียน
"ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า" อะไรอย่างนี้นะ แต่ปัญจวัคคีย์
ท่านเห็นจริงๆ ว่ารูปไม่เที่ยง พระพุทธรูปเจ้าถามต่อ สิ่งที่ไม่
เที่ยงนั้น มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ท่านก็ดู อืม...
เป็นทุกข์พระเจ้าข้า ไม่ใช่พูดแบบเด็กนักเรียนท่อง

เอาไว้แล้วนะ อย่างพวกเรานี้ท้องแก่ อย่างที่หลวงพ่อกุณนี้ ท้องได้เลย ประโยชน์นี้แล้ว เดี่ยวต้องคอยด้วย ประโยชน์นี้ ท้องได้! อันนั้นมันท้องแบบเด็ก

ต้องดูให้เห็นของจริง ปัญจวัคคีย์ท่านเห็นความจริง ว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนาคือความสุข ทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นจริงๆ... สัญญาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิญญาณไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือจิตมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ท่านเห็นจริงๆ พอเห็นความจริง ใจยอมรับความจริง บรรลุพระอรหันต์





สุดท้ายท่านลงที่ รู้สึกใหม่...วิญญาน ท่านเห็น
จิตเป็นอนัตตา ท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ รู้หรือยัง
ว่า ทำไมต้องรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน?
มันไปแตกหักกันตรงที่จิตนี่แหละ **แตกหักขั้นต้นถ้า
เห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา ชันธ์ห้าก็ไม่ใช่ตัวเรา โลกก็ไม่ใช่
ตัวเรา ในขั้นสุดท้าย เห็นว่าจิตก็ไม่ควรยึดถือ มันเป็น
อนัตตา** มันเป็นตัวทุกข์ ไม่ควรยึดถือ แตกหักตรงที่
จิตนั่นเอง พอไม่ยึดจิตตัวเดียว ก็ไม่ยึดชันธ์ห้า ไม่ยึด
โลกทั้งโลก หลุดพ้นแล้ว

ท่านจัดธรรมะไว้คงามนะ รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาน คูมาตามลำดับๆ รูป คู่่ายที่สุด
ใช้ใหม่ คุณเวทนา คุณยากใหม่? คุณสุขทุกข์ ไม่เห็นจะยาก
เลย สัญญา เป็นการหมายรู้ เหมือนกับหมายรู้ถูก





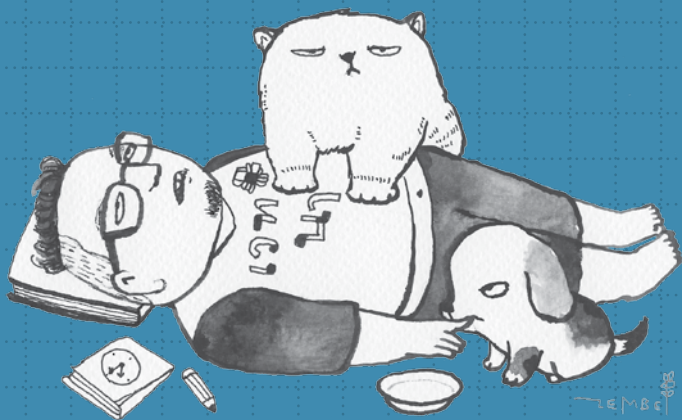
กับหมายรู้ผิด หมายรู้ผิด มันก็มีตัวมีตน หมายรู้ถูก
มันก็ไม่มีตัวไม่มีตน สังขาร คือความปรุงคือปรุงซ้ำ
ทั้งหลาย ลำพังเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ยังไม่ได้โศคาฯ นะ ยังเหลือจิต
อยู่อีกดวงหนึ่งที่ยังเป็นเราอยู่ เพราะฉะนั้น ท่าน
เลยมาคบทำยตรงที่วิญญูณนี้เอง แรกหักกันตรงที่
วิญญูณนี้เอง

ดังนั้น ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีเหตุมีผลนะ
ไม่ใช่จัดลำดับตามใจชอบ ลงท้ายที่จิตนั่นเอง ตั้งแต่
โศคาฯ มันเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา อย่างเป็นพระอรหันต์
เห็นแต่ทุกข์ เห็นแต่ของไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน สัตว์ เรา
เขา อะไร มีแต่ทุกข์ล้วนๆ ตรงที่ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา นี่เป็นขั้นโศคาบัน ขั้นที่เห็น

รูปนามขันธห้าเป็นทุกข์ล้วนๆ อันนี้จะแตกหักเป็น
 พระอรหันต์ แล้วมันจะเห็นกายก่อน เห็นกายเป็นทุกข์
 ล้วนๆ จันพระอนาคาฯ แล้วมาเห็นจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ
 จันพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นลงท้าย รูป เวทนา
 สัญญา สังขาร วิญญาณ วิญญาณคือตัวจิต แตกหัก
 กันตรงนี้

(เอ้า เชิญไปปฏิบัติธรรมระหว่างรับประทานอาหาร เคี้ยวบอ^๑กเชิญไปกินข้าว เคี้ยวกินเพ^๒ลิดเพ^๓ลิน
 อีก ปฏิบัติไปด้วยนะ ไม^๔งั้นเคี้ยวจะเป็นเปรต...)





“

ແຕກหักขึ้นต้น
ถ้าเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา
ขันธห้าก็ไม่ใช่ตัวเรา
โลกก็ไม่ใช่ตัวเรา
ในขั้นสุดท้าย
เห็นว่าจิตก็ไม่ควรยึดถือ
มันเป็นอนัตตา

”

“

วิธีให้ได้จิตที่เป็น**ผู้รู้**
คือมีสติรู้ทันจิตที่เป็น**ผู้คิด**

”



ภาวนาไม่มีเลิก ไม่มีละ
ศีลห้าถือไว้เป็นพื้นฐาน
ทุกวันทำในรูปแบบ
เวลาที่เหลือก็
เจริญสติในชีวิตประจำวัน



www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam

