

สารบัญ

อริยสัจ

พระธรรมเทศนา ๑ ณ สวนสันติธรรม ศรีราชา จ.ชลบุรี ๑๕
(วันจันทร์ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙)

: เรื่องที่สอนในพระธรรมเทศนา → ปฏิจจสมุปบาท →
รูปนาม → ทุกข์ สมุทัย → ตัณหา → ชันธ์ ๕ → นิพพาน →
ธรรมตัณหา → จิตคือพุทธะ → กราบหลวงปู่ดูลย์ครั้งแรก →
กราบหลวงพ่อบุทธโคธราช → การทำลายจิตผู้รู้ →
พระพุทธเจ้าฝากธรรมะไว้กับบิณฑู ๔ → ติดรูปแบบ? →
รู้สิ่งที่กาย รู้สิ่งที่ใจ → “หลงคิด” คือศัตรูอันดับหนึ่ง →
เพ่งกายเพ่งใจ ศัตรูอันดับสอง → มีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ

พระธรรมเทศนา ๒ ณ สวนสันติธรรม ศรีราชา จ.ชลบุรี ๓๑
(วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙)

: เรื่องที่สอนในพระธรรมเทศนา → ตามดูความฟุ้งซ่าน →
ยึดถือจิต ยึดถือชันธ์ → กลัวความติด กลัวความบังคับไม่ได้ →
เข้าไปถึงต้นตอของความปรุงแต่ง → ปล่อยวางจิต → จิตเห็นจิต
เป็นมรรค → ดูเข้ามาให้ถึงจิต → รู้ทันความปรุงแต่งของจิต →
จิตเป็นกลางๆ → สู้กับกิเลสถอยไม่ได้ → ไม่ประมาทสังสารวัฏ →
โชคดีที่เกิดเป็นมนุษย์และได้พบพุทธศาสนา → เรียนรู้กายใจ
เพื่อให้เห็นความจริง → ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย →

เมื่อไรเห็นทุกข์ เมื่อนั้นเห็นธรรม → กายใจนี้ไม่ใช่ของเรา →
ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของชั่วคราว → คอยรู้ความจริง
จนเขาเลิกปรุงแต่งของเขาเอง

ธรรมเทศนา ๓ ณ สวนสันติธรรม ศรีราชา จ.ชลบุรี

๕๓

(วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๓)

: เรื่องที่สอนในพระธรรมเทศนา → จิตเกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น →
สภาวะธรรมมีอยู่ตลอดเวลา → ตักว่ารู้กับถลาลงไปรู้ ไม่เหมือนกัน →
ทำความรู้จักสภาวะไปเรื่อยๆ แล้วสติจะเกิดเอง →
เห็นรูปนามไม่ใช่ของเรา เห็นตรงความจริง → ไม่ลืมหลักธรรม
ที่พระพุทธเจ้าสอน → วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับอัธยาศัย
ของแต่ละบุคคล → รู้สภาวะไม่ใช่ไปปรุงแต่งสภาวะ →
สภาวะของวิปัสสนาคือการ “รู้” → จุดตั้งต้นเพื่อฝึกให้มีสติ
คือการตามรู้ → เมื่อสติเกิด ไม่มีส่ายกายหรือส่ายจิต →
สติเป็นเครื่องอาศัยให้ได้เห็นไตรลักษณ์ →
จิตที่มีสติและจิตที่ขาดสติ สอนธรรมะเราอย่างเท่าเทียมกัน →
ทุกสิ่งเกิดแล้วดับทั้งสิ้น → จิตที่พร้อมจะเจริญปัญญา →
การศึกษาเรื่องจิตทำได้สองแบบ → มีสติรู้กาย รู้ใจ
เรียกว่าทำสติปัฏฐาน → จิตหลุดพ้นเพราะมีปัญญาแจ่มแจ้ง
รู้ความจริงของกายแล้ววางเอง → ชาวพุทธต้องเป็นนักเรียนธรรมะ →

ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรรู้รอบ → โอปนยิโก น้อมเข้าไปดูของจริง →
จิตใจตั้งมั่น จะสามารถลึกรู้อะไรได้หมด → รู้จักใจที่ตั้งมั่นกับใจ
ที่ไหลไป → จิตไม่ตั้งมั่นกับจิตตั้งแช่ → รู้กายรู้ใจกับเพ่งกายเพ่งใจ
ไม่เหมือนกัน → สมณะกับวิปัสสนา → สภาวะที่เราเห็นด้วยการปฏิบัติ →
นิพพานเป็นวิสังขาร เป็นความไม่ปรุงแต่ง → หน้าที่ของเราคือ
รู้ชั้นรู้ตามความเป็นจริง อย่าไปปรุงแต่งชั้น → ศีลภาวนา
จากความจริง จากของจริง → รู้ด้วยจิตที่เป็นกลาง →
ดูจากของจริง ดูง่ายๆ ดูไปเรื่อยๆ → กรรมฐานเป็นเรื่องเฉพาะตัว
ทางไครทางมัน → ทางสายเดียว ทางที่ต้องเดินคนเดียว →
ธรรมะเป็นเรื่องเฉพาะตัว ทางไครทางมัน →
คืนสุดท้ายของพระอานนท์ก่อนเป็นพระอรหันต์ → รู้ธรรมะ
รู้ตัวด้วยการปฏิบัติ → จิตหนีไปคิด → จิตที่ถูก ต้องนุ่มนวล
อย่าเพ่งใส่ตัวผู้รู้ → ดูจิต เพื่อเรียนรู้ตัวเอง → หัดดูไปเรื่อยๆ
หัดดูของจริง → ภาวนาเพื่อให้เห็นมันไม่เที่ยง →
ปล่อย รู้สึกตัว เพ่งเอาไว้ → สติเป็นตัวระลึก รู้สภาวะ →
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป → หาเครื่องอยู่ที่อยู่แล้วสบาย →
ตัดหาเป็นเจ้านายที่ฉลาด → รู้อย่างที่มีนเป็น → สภาวะทั้งหลาย
ชั่วคราวทั้งหมดเลย → รู้ทุกข์คือรู้กายรู้ใจ → รู้กายรู้ใจ
ตามความเป็นจริง → รู้ทุกข์ รู้กาย รู้ใจตัวเอง → รู้ลงปัจจุบันเรื่อยๆ →
การปฏิบัติธรรมคือการเรียนรู้ว่าธรรมชาติของใจเป็นยังไง

พระธรรมเทศนา ๔ ณ สวนสันติธรรม ศรีราชา จ.ชลบุรี

๙๙

(วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙)

: เรื่องที่สอนในพระธรรมเทศนา → การปฏิบัติไม่ยาก
มันยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ → อ่านจิตตนเองแล้วจะเห็นอริยสังแห่งจิต →
จิตที่เป็นวิหารธรรม → อ่านจิตตนเองต้องดูกาย ดูใจ →
ตามรู้ตามดูกายใจอย่างที่มีมันเป็น → รูปนามที่เกิดขึ้นล้วนดับไป
ไม่มีตัวตน → ภูมิของพระอนาคามี → รู้ใจอย่างที่เป็น
ไม่ใช่ว่าต้องรู้ยังงี้ → อย่าหลงอยู่ในโลกของความคิด →
คอยรู้กายรู้ใจอย่างที่ได้เป็น → ขาดสติเมื่อใด
จิตก็เป็นอกุศลทันที → ให้หัดรู้ทันใจของเรา →
อย่าปล่อยใจให้ไหลไปตามกิเลส → กิเลสนี้ประมาทไม่ได้ →
กิเลสต้องคอยรู้ทัน → จิตต้องรู้ทันกิเลสเสียก่อน →
สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้แม่นยำ → ช่มคนที่ควรช่ม
ให้ช่มคนที่ควรช่ม → ภาวนาถูกต้อง ต้องมีความสุข →
จิตนิสัยของเราเป็นอย่างไร ก็ดูกายหรือจิตตามจริง →
หัดรู้หัดดู ทำในชีวิตได้ตลอด → การปฏิบัติมีอันเดียว คือรู้ทุกข์ →
ละอวิชชาได้ ตัณหาจะดับเอง → ในรูปในนามมันเป็นทุกข์ล้วนๆ →
จิตจะบรรลุมรรคผลนิพพานของเค้าเอง → การเจริญมรรค
คือการรู้ทุกข์ → ใจเราฝึกไว้อย่างไร เค้าก็ไหลไปตามความเคยชิน →
จิตเป็นอนัตตา จะมีสติหรือจะขาดสติ เราเลือกไม่ได้ →
จิตมีธรรมชาติเกิดดับ → ทั้งกายทั้งจิตนี้มีใช้ของเรา →
หลงแล้วให้รู้ รู้สึกเรื่อยๆ → เน้นให้หัดรู้สภาวะ → สภาวะที่เกิดดับ

ในจิตในใจคือครูที่จะสอนธรรมให้กับเรา → รู้เรื่อยๆ รู้สบายๆ →
กายนี้เป็นครูเป็นถ้าให้จิตอาศัยอยู่ → กระแสของจิตใจ
พร้อมที่จะไหลออกไปจับอันโน้นอันนี้ → ระหว่างรู้ก็สักว่ารู้ →
ก่อนจะรู้ย่ออยากรู้ → รู้สภาวะทั้งหลายอย่างเป็นกลาง →
ให้มีสติรู้ทันความยินดียินร้าย → จิตนี้ไม่ใช่เรา ทำงานได้เอง
ดูไปอย่างที่ได้เป็น ไม่แทรกแซง → ไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้น
ล้วนแต่ดับเองทั้งหมดเลย → ต่อไปเราดูเรารู้จิตได้ชำนาญ
เราก็รู้จิตของคนอื่นได้ด้วย → เราไม่ได้ฝึกเอาทุกข์หรือเอาไม่ทุกข์ →
เราฝึกเพื่อให้เห็นว่า ทั้งกายทั้งใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา →
ตอนนี้สภาวะอะไรปรากฏอยู่ก็คอยรู้บ่อยๆ → ความรู้สึกอะไร
เกิดอยู่ก็คอยรู้ไปเรื่อย → ความรู้สึกทุกชนิดเป็นของชั่วคราว →
สติเป็นอนัตตาส่งให้เกิดไม่ได้ → จิตเป็นอิสระไม่ถูกอะไรครอบงำ →
พระพุทธเจ้าสอนให้ดูสภาวะ → ความทุกข์อยู่ตรงไหน
ก็รู้เข้าไปตรงนั้นเลย → นิพพานไม่ได้อยู่ไกล
นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตานี้เอง

ธรรมเทศนา ๕ ณ สวนสันติธรรม ศรีราชา จ.ชลบุรี

๑๔๙

(วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙)

: เรื่องที่สอนในพระธรรมเทศนา → ทั้งรู้ทั้งหลงล้วนไม่เที่ยง
และบังคับไม่ได้ → หัดรู้สภาวะบ่อยๆ พอจิตจำสภาวะได้แล้ว
สติจะเกิดเอง → สติระลึกกาย ระลึกใจ กายกับใจ
ก็แสดงไตรลักษณ์ให้ดู → หัดรู้จักสภาวะ เรียนเรื่องสภาวะ →

ใจไหลไปคิดก็รู้ ใจหลงไปคิดก็รู้ → รู้บ่อยๆ เตียวอย่างอื่นเข้าใจเอง →
รู้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง → ไม่ได้ฝึกห้าม ฝึกให้เห็นความจริง →
วิปัสสนาเรียนเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ → เริ่มหลง
ต่อด้วยโลภแล้วกลายเป็นโทสะ → จิตเป็นกลาง รู้ ตื่น เบิกบาน →
จิตของเราอยู่กับโลกอยู่กับชนธ์ → ธรรมะจะเข้าสู่ใจได้
ต้องฟังด้วยใจที่เปิดรับ → กิเลสมันเล่นทีเล่นอ่อย อย่าไปเล่นกับ
กิเลสมัน → อันใดที่ทำแล้วสติเกิดบ่อยเราก็ก็นเดินทางนั้น →
อะไรที่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน นั่นคือสิ่งที่ไม่จำเป็น →
เดินด้วยความรู้สึกตัว ด้วยความรู้แจ้ง → ภาวนาคือหัดสังเกต
หัดตามรู้สภาวะ → บางครั้งจิตระลึกรู้กาย บางครั้งจิตระลึกรู้ใจ
บางครั้งจิตระลึกรู้ผู้รู้ → กายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก
จิตเคลื่อนไหวคอยรู้สึก → จิตนี้มันทำงานทั้งวัน จิตนี้บังคับไม่ได้ →
ภาวนาเพื่อให้เห็นความจริง → ห้ามชนธ์ไม่ให้ปรุงแต่งไม่ได้
ห้ามจิตไม่ให้ปรุงแต่งไม่ได้ เพราะจิตมีหน้าที่ปรุงแต่ง →
วิปัสสนาทำเพื่อให้เห็นความจริง → การทำงานของจิตก็คือ
การสร้างภพนั้นเอง → เห็นชนธ์เป็นทุกข์ เป็นส่วนของชนธ์ไป
ใจเราไม่ทุกข์ด้วย → เดิมใจไม่เห็นนิพพานก็เพราะ
จิตถูกความปรุงแต่งปิดบังเอาไว้ → พอรู้แจ้งชนธ์ จิตจะหมดตัณหา
นิพพานก็ปรากฏพร้อมกับการเกิดอริยมรรค