



เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ

"ธรรมะจริงๆ ง่ายมากเลย ง่ายแบบเป็นเรื่องธรรมดาที่สุดเลย เป็นเรื่องใกล้ตัวที่สุด คือเรื่องของตัวเราเองนี่เอง เรื่องของกายเรื่องของใจนี่เอง ทีนี้เราไปวาดภาพธรรมะเอาไว้นั่งยุ่งเหยิง เราคิดว่าการปฏิบัติธรรมนั้นต้องทำอะไรที่เหนือธรรมดา แล้ววันหนึ่งจะได้สิ่งที่เหนือธรรมดา อันนั้นเข้าใจผิด

การปฏิบัติธรรมจริงๆ ก็คือ การศึกษาธรรมะนั้นเอง ธรรมะก็คือ กายกับใจ กายเรียกว่ารูปธรรม ใจเรียกว่านามธรรม ให้เราศึกษา กายศึกษาใจ ศึกษาไปเรื่อย ตามดูว่า ความเป็นจริงของกายเป็นยังไง ความเป็นจริงของใจเป็นยังไง ตัวความเป็นจริงนั้นแหละ ตัวธรรมะ ถ้าเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ก็คือเข้าถึงธรรมะ

ถ้าวันใดเข้าใจธรรมะแล้ว เห็นว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา อันนี้แหละที่เรียกว่ามีดวงตาเห็นธรรม พระโสดาบันมีดวงตาเห็นธรรม คือ ได้เห็นความจริงว่ากายกับใจไม่ใช่เรา ตัวเราไม่มี..."

"ยากมาก ที่คนๆ หนึ่งจะสามารถเข้าสู่ทางสายกลางนี้ได้ ถ้าไม่ได้เคยได้ยินได้ฟังธรรมของ



พระพุทเจ้า จะไม่รู้ว่ตรงนี้เป็นของสำคัญ

ปฐมเทศนา คือธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทเจ้าเริ่มต้นจากบอกว่า มีสิ่งสองสิ่ง ที่บรรพชิตหรือผู้ปฏิบัติไม่ควรเอา สองสิ่งนั้นอันหนึ่งก็คือ กามสุขัลลิกานุโยค การปล่อยตัวปล่อยใจตามกิเลส ก็คือหลงไปนั่นเอง ไปดูรูป แล้วก็หลงกับรูป ไปฟังเสียงก็หลงกับเสียง ไปดมกลิ่นไปลิ้มรส ไปรู้สัมผัสทางกายก็หลงออกไปข้างนอกหมด ไปรู้อารมณ์ทางใจก็หลงทางใจ หลงคิด หลงนึกหลงปรุงหลงแต่งไป

อันนี้เป็นเรียกว่าตามกิเลสไป เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค ผู้ปฏิบัติไม่ควรทำอันที่สองที่ผู้ปฏิบัติไม่ควรทำ ชื่อ อตตกิลมถานุโยค การทำกายทำใจให้ลำบาก ผิดธรรมดา กายกับใจนั้นลำบากอยู่แล้ว ทุกข์อยู่แล้วโดยธรรมชาติธรรมดา เราต้องการเห็นตรงนี้ แต่ว่า

พอเราลงมือปฏิบัติ เราไปแกล้งทำให้มันเครียดมากกว่าเก่า ร่างกายก็แข็งๆ ที่อๆ จิตใจก็ถูกกดเอาไว้หนึ่งๆ ไม่สบาย เป็นการทรมานตัวเอง บังคับกายบังคับใจมากไปสองสิ่งนี้แหละที่ไม่ควรทำ

อันหนึ่งคือเผลอไป อันหนึ่งคือเพ่งเอาไว้ ถ้าไม่เผลอ ถ้าไม่เพ่ง ใจเราจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราต้องมาพัฒนาใจ ให้รู้สึกตัวขึ้นมาให้ได้"

..พระธรรมเทศนา

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

วัดสวนสันติธรรม

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐..



ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายธีรพล ชุนเจริญ

นายกเทศมนตรีตำบลบางปู

ที่มา// www.teenee.com

