

ทุกข์เกิดอย่างไร และดับได้ตรงไหน · ชยปญโญ ภิกขุ จังหวัดสกลนคร · ธรรมบรรยายยามคำคืน · 19 กันยายน 2569 (2026) · ถอดเสียงจากวิดีโอ

[00:00] ขอเจริญธรรมยามคำคืน มาโสเหล่กัน กลับมาทบทวนเรื่องสติปัญฐาน 4 อานาปานสติ หลักของมันก็คือการทำสมณะในเบื้องต้น แต่ในการอธิบายทั้งหมด 16 ชั้น มันรวมเอาสติปัญฐาน 4 โพชฌงค์ 7 ไว้ด้วย ทั้งหมดถูกแยกชื่อมันทั้งหมดถูกแยกตามลำดับความสมบูรณ์ของสติ และข้อประพจน์ปฏิบัติที่ต่างกัน

[00:38] เพราะฉะนั้นถ้าพูดถึงอานาปานสติ แล้วเข้ามาถึงสภาวะของสติปัญฐาน 4 หรือโพชฌงค์ 7 มันก็คือเรื่องเดียวกัน เริ่มต้นจากสมณะก่อนที่จะไปวิปัสสนา ก็ต้องอาศัยสมณะเป็นพื้นอยู่ดี จิตสงบเป็นกลาง มีสติระลึกรู้ มันเกี่ยวเนื่อง

[01:05] ตัวสติปัญฐาน 4 กับการหยุดกงล้อแห่งการเกิด คือปัจจุสมุปบาท ถ้าสติไม่ทันในระดับนี้ มันก็ยังหยุด หยุดกงล้อที่หมุนไม่ได้ ยังทำลายกงล้อแห่งการเกิดไม่ได้ จึงต้องอาศัยสติที่ฝึกฝน มีสติเป็นไปในกาย คือฐานที่มัน ฐานใหญ่

[01:38] ที่นี้เมื่อสติของเราสมบูรณ์ขึ้น มีสติเป็นไปในกายแล้ว เกิดผัสสะขึ้นมา เกิดการกระทบขึ้นมา มันก็จะเกิดเวทนา เกิดความพอใจ ไม่พอใจ ใจตรงนี้แหละ ถ้าสติความระลึกรู้มันทัน มันเห็นอาการที่เกิดความพอใจ เห็นความพอใจที่เกิดขึ้น และเห็นความไม่พอใจที่เกิดขึ้น เห็นว่า นี่มันพอใจแล้ว นี่มันไม่พอใจแล้ว

[02:16] สตินั้นเป็นตัวกันกระแส ไม่ไหลไปตามกงล้อของมัน มันก็จะถูกทำลาย ตัดวัฏฏะ ตัดตรงนี้ เพราะฉะนั้นถ้าเราดูให้ดี มีสติ และรู้เวลาที่มันเกิด ความชอบเกิด ความชังเกิดขึ้น สติเรารู้เท่าทัน มันก็จะจางคลายไป

[02:46] ใจตัวนี้แหละ มันเข้าไปเชื่อมโยงเกี่ยวกับอริยสัจ 4 ทุกข์เป็นสิ่งที่จะต้องกำหนดรู้ คือรู้อย่างมีสติ มันถึงจะเห็นทุกข์ พอรู้อย่างมีสติ พิจารณาไป สมุทัยเป็นสิ่งที่ต้องละ คือเหตุแห่งการเกิดทุกข์ รู้ผลเพื่อศึกษาเข้าไปหาเหตุ

[03:18] เพราะฉะนั้นธรรมะมันเกี่ยวเนื่องกันนะ อยู่ที่ว่าครูบาอาจารย์จะแสดงในนัยไหน แต่มันคือเรื่องเดียวกัน การศึกษาที่แท้จริง ก็ต้องเข้ามาสู่เส้นทางนี้แหละ เส้นทางของอริยมรรค มันถึงจะเห็นธรรมะ เห็นความจริง

[03:38] ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วมันก็จะหลง การได้รู้ทางหูทางตา มันเป็นสัญญาความจำ แม้จะรู้อยู่ แต่มันก็ละไม่ได้ เพราะมันยังหลงรู้อยู่ ความเข้าใจที่เราคิดว่าเข้าใจ มันยังหลงความคิดของเรา หลงสัญญา หลงสังขาร

[04:15] เหมือนปลาที่อยู่ในน้ำ มันหลงน้ำ มันไม่รู้จักน้ำ คนที่อยู่ในทุกข์ก็ยังไม่รู้จักทุกข์ เพราะไม่เคยกำหนดดูทุกข์ นี่แหละ เพราะฉะนั้นการฝึกสติของเรา เป็นไปเพื่อให้เกิดความเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริง ไม่ใช่เอาเรื่องของสมมติที่เป็นมิจจาสมาธิมาคุยกัน เป็นสมมติในแบบที่พระพุทธเจ้าสอน คือการเจริญสติปัญฐาน 4 จึงเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสตินำไปสู่สัมมาสมาธิ

[05:00] เพราะฉะนั้นถ้าสติของเราสมบูรณ์ รู้เท่าทัน มีสติสมบูรณ์ขึ้น มีปัญญาที่เฝ้ารอบขึ้น ใจตัวรูป ในขั้นนี้ห้า รูป มันจะหมดอุปาทานในรูป หรือหมดความสำคัญมันหมายความว่ากายนี้เป็นเรา ภาษาที่ใช้ อาจจะใช้ภาษาปริยัติว่า ละได้ซึ่งสักกายทิฎฐิ คือละความเห็นที่กายนี้เป็นเรา ไม่ใช่ว่าเอากายนี้ทิ้งนะ แต่ความเห็นที่กายนี้เป็นเรา มันหมดไป มันสิ้นไป

[05:47] นี่ วางกายจึงเห็นจิต วางรูปจึงเห็นนาม ในส่วนที่เป็นนามธรรม สติของเราถึงพร้อมอยู่ เกิดการกระทบทางหู ทางตา ทางอายตนะ เพราะยังมีสฬายตนะ คืออายตนะภายในกับภายนอก จึงมีผัสสะ มันก็เข้ามาอยู่ในการศึกษา ปฏิจจสมุปบาท

[06:22] อวิชชาเป็นปัจจัย มีสังขาร มีวิญญูณ มีนามรูป มีสฬายตนะ มีผัสสะ มีเวทนา เราจะมาดูตรงนี้ มาตัด ตัด มันทรงนี้ มันถึงจะทัน ถ้ารู้เท่าทันในเวทนา ตัณหาก็กไม่เกิด ตัณหาไม่มี อุปาทานไม่มี ภพชาติไม่มี นี่ ก็หยุด หยุด กองล้อแห่งการเกิด มันไม่ไปต่อ เพราะสติตื่นแล้วรู้ เมื่อตื่นรู้แล้ว มันก็ไม่หลงรู้

[07:01] หลงรู้ ที่เกิดเพราะมันหลง หลงเกิด หลงตาย หลงได้ หลงเสีย หลงมี หลงเป็น หลงสุข หลงทุกข์ มันจะมีคำว่า หลงอยู่ในนั้น นี่แหละ เพราะฉะนั้นทางที่จะรู้จักทุกข์ ก่อนที่จะออกจากทุกข์ ต้องมาพูดถึงการรู้จักทุกข์ก่อน ถ้าไม่ อย่างนั้นแล้วมันก็จะหลงทุกข์ เหมือนปลาหลงน้ำ มันก็ไม่รู้จักน้ำ

[07:29] นี่แหละ ทุกข์ในความหมายตรงนี้ก็ คือ สิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ความหมายของคำว่า ทุกข์ก็คือ มันคร่ำคร่าชราไป มันไม่ตั้งอยู่ได้ มันไม่คงทน มันแปรเปลี่ยน ความหมายมันก็จะรวมเข้าไป ในนัยอีก นัยหนึ่งก็คือ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา คือไม่ใช่เรา ไม่เป็นเรา

[08:14] เพราะฉะนั้นสติเมื่อเราฝึกมากๆ นะ จะเริ่มต้นจากการฝึกสติให้เป็นไปในกาย ซึ่งมันมีทางเดียวที่จะเข้ามาสู่ ความเป็นสัมมาสติได้ ก็คือการเจริญอานาปานสติก่อนในเบื้องต้น ดังนั้นสมาธิจะต้องประกอบด้วยสติ ถึงจะเป็น สัมมาสมาธิ

[08:39] ไม่ว่าเราจะเริ่มจากอะไรก็แล้วแต่ จะเพ่งกลืนอะไรก็แล้วแต่ สุดท้ายเราก็จะต้องละทิ้งหมด เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงการเตรียม คำบริกรรมต่างๆ ก็เป็นการเตรียมจิตนี้ให้มันอยู่ในอารมณ์อันเดียว คือตั้งมันอยู่ในอารมณ์ อันเดียว ไม่ส่ายไปภายนอก

[09:06] แต่ทางที่จะทำให้สติสมบูรณ์เป็นไปในกายนั้น ก็คือการฝึกรู้สึกตัวอยู่กับการหายใจ รู้สึกตัวเมื่อหายใจเข้า รู้สึกตัวเมื่อหายใจออก มีความระลึกรู้ได้ มีสัมปชัญญะ มีสติ เมื่อเรามีสติอยู่อย่างนี้ เกิดการกระทบ เกิดผัสสะ เกิด เวทนาขึ้น ที่มันชัดที่สุดเลยก็คือเวทนาในผัสที่เป็นทุกข์ คือความไม่พอใจทั้งหลาย

[09:47] ใ้สุขนี้มันละเอียด มันประณีต แม้จะเห็นอยู่ แต่มันก็ยังไม่หน่าย มันก็ยังยินดีที่จะยึดเอาไว้ ยินดีที่จะว่าสุข คือสุข เพราะฉะนั้นสิ่งที่เห็นได้ชัด ละได้ไววก่อน ก็คือผัสที่เป็นทุกข์ เพราะเห็นความเป็นโทษของมัน

[10:08] แต่ในผัสที่เรามองว่าเป็นสุข เรายังหลงอยู่ในอัสสาทะ คือคุณของมัน จึงเรียกว่ากามคุณ เมื่อยังหลงอยู่ในอัสสาทะ ไม่เห็นอาทีนวะ มันก็จะไม่สลดจริง เมื่อใดที่ยังไม่รู้ว่าทุกข์ในความเป็นทุกข์ เมื่อนั้นก็จะไม่เบื่อหน่ายคลาย กำหนด นี่แหละ เวลาที่เราสวด อะระหัง นิพพินทุหิตี ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

[10:44] เพราะฉะนั้นการปฏิบัติที่แท้จริงก็คือการเจริญสติ มีสติเป็นไปในกาย พอเห็นความไม่พอใจเกิดขึ้น รู้เท่าทัน ถ้ามีสติระลึกรู้ มันก็จะเกิดปัญญา สามารถที่จะระงับโทสะนั้นได้ ไม่ถูกพัฒนาออกไป ไม่บริภาณ ไม่จิกกัดด้วย สายตา ไม่ทุบกันด้วยมือด้วยกาย ถ้าไม่มีสติปัญญารู้เท่าทัน มันระงับไม่ได้

[11:23] ดังนั้นคำว่าอดทน อดกลั้น มันจะต้องอดทนอดกลั้นแบบมีปัญญา เบื้องต้นเราอาศัยการชมด้วยสติ และรู้เท่าทัน มันก็จะเกิดปัญญาในการที่จะปล่อยวางความโกรธนั้น หรือจะพูดให้ถูกอีกอย่างก็คือ เมื่อสติรู้เท่าทันความ โกรธนั้น มันจะจางคลาย คือวิราคะ วิราคะ ดับเหตุแห่งการเกิดตรงนี้

[11:55] สติปัญฐาน 4 มีสติเป็นไปในกาย เบื้องต้น ศึกษาในกาย รอบรู้ในกาย มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่
เนืองๆ อยู่เป็นประจำ คือพระสีกได้ก็กลับเข้ามารู้ลมหายใจ ลมนี้แหละ คือภายใน

[12:26] กายในกาย กายใน คือลมหายใจ แต่บรรดานักสมาธิส่วนหนึ่งก็จะหลงคิดว่า นั่งลงไปแล้ว เกิดภาพนิมิต
ปรากฏขึ้น เห็นตัวเองเป็นโปรงใส เห็นตัวเองเป็นแก้ว เห็นตัวเองเป็นนุ่น เป็นนี้ เป็นนั้น อันนั้นไม่ใช่ภายในกายนะ
เห็นโครงกระดูกเป็นแก้วใสก็ไม่ใช่ เป็นจิตสังขาร

[12:55] กายในกายที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ หมายถึงก็คือลมหายใจ มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนืองๆ ก็คือการ
เจริญสติให้มีความสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เกิดปัญญาารู้แจ้งในฐานของกาย ของรูป ถ้าทำอยู่อย่างนี้ ความที่ทำอยู่บ่อยๆ
ความยึดมั่นถือมั่นว่ากายนี้เป็นเรา มันจะค่อยๆ คลายออกไป คลายออกไป คลายออกไป

[13:35] เพราะฉะนั้นทางที่เข้ามาศึกษา มันจึงเป็นทางที่จะนำพาออกจากความหลง ซึ่งเป็นต้นตอของความทุกข์ นี่
แหละ เมื่อมีสติรู้เท่าทัน ละได้ตรงเวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ก็ไม่มี

[13:58] ทีนี้เมื่อสติสมบูรณ์ขึ้น จากเวทนา เห็นเวทนาในเวทนา ในความพอใจ ความไม่พอใจ เวทนาภายใน มันมี
ความยินดี ความไม่ยินดีอยู่ในนั้น เพราะฉะนั้นไอ้โกรธเขาเนี่ย มันก็ยังมีอาการกำหนดยินดีในความโกรธ มันถึงละ
ไม่ได้ เรามองไม่เห็น เคียดแค้นชิงชัง อาฆาตพยาบาท ผูกใจเจ็บ ไม่รู้ว่าตนเองเป็นทุกข์

[14:37] ความหลงมันเป็นอย่างนั้น มันก็ไม่ปล่อยวาง แต่สตินี้แหละ เมื่อเกิดสติขึ้น ความหลงก็หายไป เมื่อมีสติความ
ระลึกรู้ มันก็หายไป เพราะฉะนั้นสิ่งเดียวที่เราจะต้องทำให้มาก ก็คือการเจริญสติ การเจริญสติให้เฝ้ารอบนะ ให้สติ
นทรีย์นั้นมีความเฝ้ารอบขึ้น

[15:07] เมื่อสติ นทรีย์เฝ้ารอบ สมาธินทรีย์ สมาธิอันละเอียดประณีต มันก็คู่กัน สติ สมาธิ ปัญญา อยู่ด้วยกันเลยนะ
มันอาศัยกันอยู่ เพราะฉะนั้นถ้ามันอ่อนในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันก็ไม่สมบูรณ์ มันจะต้องมีความสมดุลกัน สติ สมาธิ
ปัญญา เหมือนกับปรุงอาหารนั้นแหละ เครื่องปรุงมันต้องพอดี มันถึงจะมีรสชาติที่กลมกล่อม มันถึงจะมีฉันทะ มี
ความพอใจในการประพฤติปฏิบัติ

[15:55] นี่ พอเห็นเวทนาในเวทนา รู้เท่าทันมัน มีสติสมบูรณ์ขึ้น ทีนี้เวลาที่มันกระทบ การกระทบ มันเกิดการกระทบ
มันมีการกระเพื่อม ไอ้ตัวที่เข้ามารับรู้ในการกระเพื่อม คือรู้ในเวทนา มันก็จะถูกสติปัญญาชำแหละออกจากกัน ไม่
หลงเข้าไป ไม่หลงเข้าไปยึดในเวทนา มันเกิดเวทนา รู้เวทนา แต่ไม่หลงเข้าไปยึดในเวทนา

[16:39] เห็นบ่อยๆ เข้าๆ มันก็จะเห็นว่า สิ่งที่อยู่ สิ่งที่มา รู้คือจิต ตอนนี้อยู่เรียกว่าจิตก่อน กับสิ่งที่ถูกรู้ คืออารมณ์ คือ
เวทนา คือสัญญาที่ดี คือสังขารที่ดี สิ่งที่อยู่ มันคนละอันกัน ทีนี้มันจะค่อยๆ ถอนออกจากความหลงในรู้ ไม่เป็น
เรา รู้ เป็นรู้เฉยๆ แต่ไม่เป็นเรา รู้ ถ้าไม่หลง มันจะไม่เป็นเรา

[17:22] กาย เวทนา จิต เวทนามกับจิต สิ่งที่อยู่กับสิ่งที่ถูกรู้ มันไม่รวมกัน นี่ มันก็จะค่อยๆ หหมดความสำคัญ หหมดการให้
ราคาในเวทนา เห็นไหม มันจะเบาลง เวทนามมันจะเบาลงๆ ทีนี้ตัวที่ไปรู้เขาเนี่ย มันจะกลับเข้ามารู้ตัวเอง

[18:01] นี่แหละ อย่างหลวงพ่อกว้างสมภาพ เคยพูด มันมีสามรู้ รู้เมื่อ... ภาษาหลวงพ่อกว้างพูด รู้เมื่อคิด รู้เมื่อรู้ รู้
ตรงรู้เมื่อรู้ ก็คือจิตที่มันตื่นรู้ขึ้นมา พอมันไม่หลงรู้เนี่ยละ มันถึงจะเห็นจริงๆ ว่า ความจริงมันเป็นยังไง ธรรมะมันเป็น
ยังไง ธรรมะคือความจริง

[18:38] มันเป็นความรู้ที่ไม่ผ่านกระบวนการคิด มันรู้แจ้งโดยที่ไม่ต้องคิด มันไม่ตัดสิน มันทำหน้าที่รู้เฉยๆ ถ้าพ้นจาก ความหลงรู้ มันก็ไม่ได้เป็นจิต มันก็เป็นเพียงธาตุรู้ คือวิญญาณ ที่นี้ก็มาเปลื้องออกมา ชั้นห้า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เป็นเรา เป็นอนัตตา นี่ กระแสในการศึกษา

[19:19] เพราะฉะนั้นอาศัยกำลังสติปัญญา ศาสนาพุทธเป็นเรื่องของปัญญาล้วนๆ ไม่ใช่เรื่องของสิ่งอกุศลวิหารลึกลับ อะไร ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัส เปิดเผย ทำลายต่อการพิสูจน์ของวิญญูชน ของผู้มีปัญญา เพราะฉะนั้นคำว่า ไม่เชื่ออย่าลบหลู่ ใช้กับศาสนาพุทธไม่ได้ เพราะศาสนาพุทธที่แท้จริงคือการพิสูจน์ให้รู้แจ้งชัดในสิ่งนั้นๆ จึงค่อย ปลงใจ ถึงค่อยปลงใจว่าเชื่อหรือไม่เชื่อ ใช้หรือไม่ใช้ ต้องรู้ด้วยปัญญา

[20:07] นี่แหละ เพราะฉะนั้นเราจะนั่งหลับตา เราจะเดิน เราจะทำอะไรก็แล้วแต่ มันเป็นรูปแบบ เป็นอิริยาบถ ภายนอก แต่ความเป็นสมาธิ คือใจที่มันตั้งมั่น จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ มันไม่ส่าย ไม่ไหลไปกับสิ่งที่เข้ามากระทบ มัน ไม่ออกนอกฐาน คือมันไม่ถูกลากถูกดึงไปทางทิศทางตา นี่ เรียกว่าสมาธิ คือจิตที่มันตั้งมั่น

[20:40] ไม่ได้หมายความว่าต้องนั่งแบบไม่รู้อะไร คือมันรู้ทุกอย่าง แต่มันรู้เฉยๆ มันจะไม่ออกไปรู้ สิ่งใดเกิดขึ้น มันก็รู้ มันไม่ได้อยากรู้ เพราะฉะนั้นมันทำหน้าที่แค่รู้เฉยๆ ไม่โง่ ไม่ฉลาด ไม่มีเหตุ มันก็ไม่รู้ วิญญาณก็ไม่เที่ยง รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ชั้นห้าไม่เที่ยง

[21:17] เพราะมันไม่เที่ยงนั่นแหละ จึงเรียกว่าทุกข์ ที่เป็นทุกข์ขอรหัส ความหมายของมัน สิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ว่าทุกข์ ภายนอกทุกข์ใจอย่างที่เราเห็นอย่างนี้ละ ความหมายของทุกข์ที่แท้จริง เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่า มีแต่ทุกข์ที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์ที่ดับไป เพราะมันไม่มีอะไรเลย นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเลย เราก็ไปหลงยึดเอา เพราะ ความหลงนั่นแหละ มันถึงไปยึด

[21:55] อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็ทำลายกองลือการเกิด กระแสของการเกิด เข้ามาตัดตรงนี้แหละ ที่มันจะทำได้ ก็ ระวังยับยั้งได้ ผิดสติให้มันรู้เท่าทัน อย่างหลวงปู่พุทธทาส ท่านเปรียบเอาไว้ว่า การเจริญสติปัญญาสิ่งที่เข้ามาสู่ใน เวทนา มันรู้เท่าทันในเวทนา เหมือนกับการตัดเถาวัลย์ตรงกลาง แล้วตัดตรงกลางของมันออก มันก็ผลิดอกออกผล ไม่ได้ เพราะมันจะผลิดอกออกผลอยู่ที่กิ่งก้านสาขา อยู่ยอดของมัน

[22:45] เมื่อเราตัดตรงกลาง ทอนตรงกลาง มันจึงเป็นการไม่ก่อภพใหม่ หยุดเหตุแห่งการเกิดนะอันนี้ หยุดเหตุแห่ง การเกิดได้แล้ว คือไม่ก่อภพ เมื่อไม่มีภพ ซึ่งเป็นที่ตั้ง วิญญาณก็ไม่มีที่อาศัย ที่นี้สติเราสมบูรณ์ขึ้น มันก็จะปฏิเสธ ย้อนกลับที่นี้ ตรงนี้แหละถึงจะเป็นการก้าวเข้ามาสู่การทำลายอสังขารเครื่องหมักดอง ทำลายอนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ ถ้าไม่เข้ามาอย่างนี้มันก็จะไม่ได้

[23:33] นี่แหละ การศึกษาในพระพุทธศาสนา มันจะต้องประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง ส่วนการนั่ง การยืน การเดิน การ นอน จะช้าจะเร็วมัน ไม่ใช่ตัวชี้วัดตัดสิน ดังนั้นเราจึงไปเอาตัวเองเป็นบรรทัดฐานกับคนอื่นไม่ได้ ไปเทียบเคียงกัน ไม่ได้ หรือจะพูดให้ถูกก็คือ อย่าไปยุ่งกับคนอื่น อย่าไปสงสัย อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างเรา ดูแล้วตัวเราให้ตี เจริญสติให้มาก

[24:20] ในขณะที่คนฝึกใหม่ ดุลมหายใจนี้ มันยาก ยากตรงนี้ละ ยากที่สุดเลย ในการฝึก ยากที่สุดคือการเริ่มต้น ถ้า ไม่มีความอดทน ไม่มีความมุ่งมั่นพอ ก็จะละความเพียรไปโดยปริยาย เพราะมันไม่สนุกเอาเสียเลย ดุลมหายใจ ให้ เข้าร่อนเข้ารอย มันยากมากเลย แต่ถ้าทำเป็นแล้วมันสบาย การฝึกสติ ถ้าทำเป็นแล้วมันสบาย

[24:58] ทุกข์ที่เคยมี ทุกเรื่องราวที่เราเคยแบกเอาไว้ มันจะรู้จักลงบ้าง รู้จักวางบ้าง ทุกข์ที่เคยมีเท่าภูเขา มันก็บางเบาเท่าจอมปลวก แต่มันต่างกันมาก ถ้าพูดถึงปุณณ ความทุกข์เหมือนเขาพระสุเมรุ แต่พอเข้ามาถึงตรงนี้ เข้ามาสู่อริยมรรค จนถึงอริยผลเบื้องต้น จากที่เคยมีเท่าเขาพระสุเมรุ ก็เหลือเท่าจอมปลวก เหลือเท่ากำปั้น ลงไปตามลำดับ มันเทียบเคียงกันไม่ได้เลย

[25:42] ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว มันจะอยากจะกราบพระพุทธเจ้าอย่างสุดเศียรสุดเกล้าเลย กราบด้วยจิตด้วยใจจริง ๆ กราบในความเมตตาของท่าน ที่ท่านอุตส่าห์ชี้แนวทางให้คนโง่ๆ อย่างเราได้เห็นทางสว่าง มันจะมีความรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของพระพุทธเจ้าหาที่เปรียบไม่ได้ แล้วก็ทำความตอบแทน กตัญญูต่อพระพุทธเจ้า กตัญญูต่อศาสนานี้ โดยไม่มีความลังเลสงสัยอะไรเลย เรียกว่าตายก็ได้ มอบกายถวายชีวิตจริงๆ เพื่ออุทิศต่อพระศาสนาจริงๆ เพราะสำนึกในบุญคุณนี้แหละ คุณของพระพุทธเจ้ายิ่งใหญ่

[26:32] เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้ามาศึกษาตรงนี้ เราจะเห็นว่าความทุกข์ในใจของเรามันจางหายไป เราอาจจะพูดไม่ได้ อธิบายไม่ถูกนะ แต่ความทุกข์ ความดิ้นรน มันจะเบาลง เราไม่รู้จะอะไรเลย แต่มันสบายใจ มันไม่เอาเรื่องเรื่องราว ไม่แลกกับใคร คนภายนอกอาจจะมองดูว่าโง่ แต่มันเป็นคนโง่ที่ไม่เป็นทุกข์ คนฉลาดนั้นแหละ เป็นทุกข์ เพราะไม่รู้จักรู้ว่าตัวเองโง่

[27:14] นี่แหละ ในกระแสของการปฏิบัติ ก็คือการเข้ามาตัดวัฏสงสารก่อนในเบื้องต้น คือทำลายกองลื้อนี้ให้มันได้ก่อน แล้วมันถึงจะปฏิโลมย้อนกลับ ศึกษาแบบปฏิโลม ตามย้อนกลับมันได้ เข้ามาทำลายต้นตอของมัน คืออวิชชา ที่นี้ก็โลมา โลมาอีกนัยหนึ่ง

[27:45] สติสมบูรณ์ขึ้น ถึงพร้อมด้วยสติ ในหมวดของโพชฌงค์เจ็ด โพชฌงค์โค สะติสังขาโต ตัวถึงพร้อมด้วยสติอยู่ตลอดเวลา ธัมมานัง วิจะโย ตะธา สอดส่องธรรมอยู่ ทำอยู่อย่างนั้นก็คือการทำความเพียร คือวิริยะ มันก็จะนำมาซึ่งปิติ ความอิ่มใจ พัฒนาไปสู่ปัสสัทธิ

[28:18] มันไม่เป็นสุขแล้วนะที่นี้ เมื่อก่อนในฌาน เราจะใช้คำว่า ปิติ สุข ความประณีต ความหมายมันต่างกัน ในโพชฌงค์เจ็ดจะเป็นปัสสัทธิ ความระงับลง กายก็ระงับลง จิตก็ระงับตาม โพชฌงค์จะ ตะธาปะเร สะมาธูปะกัขะ เป็นสมาธิ เป็นอุเบกขา

[28:55] เห็นไหม ถ้าเราย้อนกลับไปดูในหมวดของโพชฌงค์เจ็ด โพชฌงค์โค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะธา วิริยัมปิติปปัสสัทธิ โพชฌงค์จะ ตะธาปะเร สะมาธูปะกัขะโพชฌงค์จะ สัตเตเต สัพพะทัสสินา มันจะมีคำว่า มุนินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลิกะตา พะหุลี พะหุลี พะหุ พะหุ แปลว่าทำให้มันมากขึ้น มากขึ้น อะภิญญายะ เป็นความรู้ที่ยิ่งขึ้น จนกระทั่งถึงพร้อมเป็นสัมโพธายะ ก็ไปสู่นิพพานายะ

[29:46] คือความไม่มีอะไรเกิด แปรกลับกันนะ มันดับ ก็หมดสิ่งที่จะดับ ถ้าพูดง่ายๆ แต่ในทางความหมายที่เป็นจริง ความหมายของมันก็คือ มันไม่มีอะไรเกิด มันเป็นวิสังขาร มันไม่ใช่สังขาร

[30:12] เพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติไม่ได้ยาก เพียงแต่เราทำให้มันเต็มรอบขึ้น จะดูหนึ่งฟังเพลงจะอะไรก็ไม่ว่ากันดอก มันไม่ใช่ตัวชี้วัด บางทีตาหูฟัง แต่ใจมันคิดยังไง ไม่มีใครรู้กับเรา มันขึ้นอยู่กับว่า ภาวนาของแต่ละคนนั้นเป็นอย่างไร

[30:37] เพราะฉะนั้นเราอย่าไปตำหนิใคร อย่าไปมองว่าคนนั้นไม่ปฏิบัติ ไม่ทำวัตร ไม่สวด มันไม่เกี่ยวกัน สิ่งเหล่านี้มันเป็นเพียงข้อประกอบปลีกย่อย ซึ่งทุกวันนี้เราเอาเรื่องนี้มาเป็นหัวใจ จนกลายเป็นยึดติดในรูปแบบของการภาวนา เพราะใครไม่ทำตามรูปแบบที่เราเคยยึดมา เราก็ไปตำหนิติเตียนว่าเขาไม่ได้ปฏิบัติ

[31:09] นี่แหละ เพราะเราหลงยึดในหลักการ ในรูปแบบ ซึ่งตัวนี้ก็คือ สลัปปตปราคาส เพราะฉะนั้นการเจริญสติให้เจริญรู้ เมื่อมันถึงพร้อมแล้ว มันจะทำหน้าที่แค่รู้เฉยๆ หรือภาษาที่ใช้อาจจะใช้คำว่า สักแต่ว่ารู้

[31:39] นี่ ในนัยที่ท่านสอน ท่านก็สอนแล้วแต่จิตของคนฟัง เหมือนอย่างพาทิยะ ท่านก็สอนว่า ฟังมองโลกนี้เป็นของว่างเปล่า ในขณะที่อีกมุมหนึ่ง ท่านก็สอนชฎิล เรื่องของอายตนะเป็นของร้อน ในอาทิตตปริยายสูตร เพื่อให้เขาเข้าใจได้ง่าย เพราะชฎิลเขาบูชาไฟมาก่อน เขามีความคุ้นเคยกับความร้อน

[32:18] นี่แหละ ดังนั้นเราก็ต้องค้นหาตัวเองก่อน ไม่ใช่ตามครูบาอาจารย์ตะพึดตะพือ โดยไม่ดูตัวเองนะ ทุกวันนี้ส่วนใหญ่แล้วเนี่ย เราไปยึด เราไปติดในรูปแบบของครูบาอาจารย์ เพราะแม้ครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติดี ท่านทำมา ท่านรู้แจ้งมา เราจะเลียนแบบท่านทุกอย่าง มันไม่ใช่ว่าจะได้หมด

[32:43] บางทีลูกศิษย์ลูกหาเลียนแบบครูบาอาจารย์ แม้กระทั่ง วิธีการพูด วิธีการเดิน เสียงกระแอมกระไอ จดจำมาลอกมาทุกอย่าง แต่มันก็ไม่ใช่ อย่าว่าแต่ทุกวันนี้เลย แม้แต่ผู้ที่เดินตามหลัง จับชายจีวรอยู่ ก็ยังไม่ใช่ว่าอย่างพระพุทธเจ้าเลย มันก็มีอยู่ จำชื่อไม่ได้แล้ว ชื่ออะไรไม่รู้

[33:11] เพราะฉะนั้นทางที่พระพุทธเจ้าสอนให้เดิน สอนให้ ชี้ให้เราเดิน คือการเข้ามา การเดินจงกรมเป็นการบริหารร่างกาย นั่งนานมันเมื่อยมันขบ มันต้องเปลี่ยนอิริยาบถประกอบ ยืน เดิน นั่ง นอน ร่างกายมันเป็นอย่างนั้น แต่ทางจงกรมที่แท้จริง เดินเข้าเดินออกอยู่นี้ ไปกลับอยู่ทางนี้ นี่แหละทางจงกรมที่พระพุทธเจ้าเดิน

[33:46] ไม่จำเป็นต้องไปสร้างทางจงกรม ไรยหิน ไรยกรวด ไรยทรายดอก พระพุทธเจ้า ใครไปสร้างทางจงกรมให้ท่าน ทุกวันนี้จะโง่กว่าวัดเป็นวัดปฏิบัติ ต้องมีทางจงกรมหน้ากุฏิ อย่างนั้น อย่างนี้ อย่างนั้น มันก็ดี ถ้าทำแล้วเดินไม่ใช่ทำไว้อวดไว้โชว์เฉยๆ

[34:07] แต่ทางจงกรมที่แท้จริงก็คือลมหายใจ นี่แหละ จงกรมอยู่ในนี้ มารมองไม่เห็น เดินกลับไปกลับมาอยู่ในนี้แหละ เข้าออก เข้าออก รู้ตัวอยู่ในนี้ อินทรีย์ ภาวนาก็จะแก่รอบขึ้น เพราะสติอินทรีย์สมบูรณ์ สมาธิอินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ก็ตามมา นี่

[34:32] เพราะฉะนั้นพวกเราอย่าหลงอยู่กับรูปแบบ กลับเข้ามาศึกษาตัวเอง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่คือหัวข้อที่เราจะศึกษา ถ้ารู้แจ้งในรูป ไม่ล้งเลঙ্গสั้ย มันก็ไม่มีอะไรให้ต้องยึดในรูป มันหมดราคา ถ้ารู้จนรอบแล้ว มันก็หมดราคา ไม่สงสั้ย เพราะฉะนั้นมันต้องเข้ามาดูจริงๆ

[35:09] ในส่วนของนามธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นเพียงธาตุ ไม่มีอะไร ไม่มีเรา ไม่มีอะไรเลย นี่มันไม่ได้ถูกจำกัดด้วยกรอบถูกรอบผิด อยู่เหนือถูก เหนือผิด เหนือดี เหนือชั่ว เหนือเหตุ เหนือผล เหนือทุกข์ เหนือสุข อยู่เหนือโลก พ้นจากโลก ไม่ถูกครอบงำอีกต่อไป ก็เป็นอิสระ

[35:49] เพราะฉะนั้นก็ตั้งใจทำให้ดี เจริญสติ มันไม่ทัน มันเปลือง ไม่เป็นไร มันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วก็ค่อยๆ ทำให้มันสมบูรณ์ขึ้นทีละขั้นๆ ค่อยๆ ทำไป

[36:06] ส่วนว่าสิ่งที่ปรากฏในขณะที่นั่งสมาธิ เป็นภาพนิมิตต่างๆ นั้น มันเป็นเพียงของที่จะต้องเดินผ่านเท่านั้น เป็นเพียงมายาเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่จะไปเอาเป็นจริงเป็นจัง เห็นก็เท่านั้นแหละ ไม่มีอะไรมากกว่านั้น เพราะฉะนั้นอย่าไปยึด รู้อะไรเห็นอะไรก็อย่าไปยึด รู้เฉยๆ ไม่ต้องไปแบกเอาไว้

[36:36] ไม่ต้องเก่ง ไม่ต้องดี ไม่ต้องเลิศกว่าใคร เพียงแค่รู้ตัวก็พอ ขอฝากเอาไว้ในคำสอนนี้ ย้อนกลับมาทบทวนให้ฟัง

[36:51] สุดท้ายก็ขออนุโมทนากับทุกความตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติ แม้ว่าเราจะไม่ได้มีรูปแบบที่จะต้องเดินตามแถวเป็นทหารเรียง เหมือนเป็ดน้อย แต่ว่าเราก็ดูแลตัวเองไป คุยกันอะไรก็ให้มีสติระลึก รู้ สำหรับคำสอนนี้ ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ เจริญพร