

รู้ออกไปข้างนอกเป็นสมุทัย รู้เข้ามาภายในเป็นมรรค • ชยปญโญ ภิกขุ จังหวัดสกลนคร • ถอดความจากวิดีโอ
ตรวจแก้แล้ว

[00:00] เจริญสุข เจริญธรรม ย่ำค่ำแล้ว มาโสเหล่กัน (คุยกัน) ก่อนออกพรรษา เหลืออีกอาทิตย์หนึ่งก็จะถึงวันออก
พรรษาแล้ว อีกเจ็ดวันก็ถึงการออกพรรษา มันไวเนาะ

[00:29] เพราะว่า ถ้าเราจมอยู่กับทุกข์ เวลามันเนิ่นนาน เวลามันทอดยาว แต่ว่าความรู้สึกของเรา มันไม่เหมือนเก่า
ถ้ามีเรื่องทุกข์ออกทุกข์ใจแล้ว โอ้ย มันนานคำ นานมิด นานแจ้ง เวลามันเอื่อยไป แต่ถ้าใจมันเบาสบายแล้ว มันก็
เหมือนผ่านไปแป๊บ ๆ ๆ เวลามันก็อยู่คงที่ของมันนั่นแหละ แต่ว่าความเห็นของเรานั้นเปลี่ยนไป

[01:11] นี่ละ ผลอันสืบจากการฝึกฝน เราอาจจะคิดว่าเราทำไม่ได้แบบนี้ แต่ถ้าเราหยุดดูตัวไว้ ผูกมันไว้หน่อย
มันก็สงบลง เพราะว่าถ้าเราไหลไปกับทุกข์ ไหลไปกับอาการของมัน ถ้าสติมันดี มันก็เท่าทันในการเกิด มันก็ไม่
พัฒนาต่อไป ความรู้สึกหรือเวทนา มันก็เป็นเพียงความรู้สึก พอใจ ไม่พอใจ ไม่ใช่เราารู้สึก มันเป็นอาการรู้สึก
ความจำได้หมายรู้ ก็ไม่ใช่เราเป็นผู้จำได้หมายรู้ มันเป็นกระบวนการทำงานของชั้นห้า รูป เวทนา สัญญา
สังขาร ความคิด มันก็คิดอยู่ แต่ว่าเราเห็นมันคิด

[02:28] ถ้ามีสติตื่นรู้เท่าทัน เห็นอาการที่มันเป็นไป อาการที่มันรู้สึก ที่มันจำได้ ที่มันคิด อาการที่มันรู้ ก็คือชั้นห้า
นั่นเอง ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้นที่จะศึกษา ถ้าไม่เข้าใจชั้นห้าแล้วมันก็เป็นทุกข์ เพราะมันจะสำคัญมันหมายความว่า
เป็นเรา รูปนี้ก็เป็นของเรา หากเป็นเรา หากเป็นเขา สร้างเป็นเรา สร้างเป็นเขา เพราะมันหลง หลงเป็นเรา นี่ละ
ความหลงนั้นละ จึงไปยึดเอาชั้นห้า จึงไปหลงว่าชั้นห้าเป็นเรา เป็นตัว เป็นตน อวิชชาเป็นปัจจัย มองแค่นั้นมอง
แค่นี้

[03:29] ธรรมะที่ท่านแสดง มันเป็นแนวทางที่จะชักจูงให้เห็นของเรามันคล้อยตามไปอย่างนั้น เพราะฉะนั้น
การฟังบ่อย ๆ จิตใจมันก็จะคล้อยตามไป ฟังอย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นฟังธรรมะหรือฟังธรรม ถ้าเสพคุ้นบ่อย ๆ
จิตใจมันจะเกิดความชอบ เกิดความชอบใจขึ้นมา ตรงนั้นแหละให้พลิก มันเสพคุ้นกับสิ่งที่มันเป็นประโยชน์ เสพ
คุ้นกับธรรม การฟังธรรมบ่อย ๆ นี่ แม้อยู่บางเวลาอาจเกิดความกำหนัดยินดี เคลิ้มตามไป จิตใจมันปรุงแต่ง แต่ว่า
มันเป็นการปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ก่อโทษก่อภัย มันยังปรุงแต่งอยู่ แต่ว่าเป็นกุศลสังกับปะ เป็นการปรุงแต่งไปใน
ทางที่สละ นี่ละ มันเป็นการพัฒนาการของมัน สุตมยปัญญา

[04:43] แต่ถ้าเรายึดเอาความรู้ที่เราได้ฟัง มันก็อวดรู้ทันที มีแต่ผู้บรรลุธรรมทุกวันนี้ แต่ว่าเถียงกัน ก็เป็นคนบรรลุ
ธรรมนั้นละ เถียงกัน พอมันหลง มัวเมาความรู้ มันวางไม่ได้ รู้แล้ววางไม่ได้ มันก็เก่งที่นี่ เพราะรู้แล้วมันก็เก่งขึ้น
มาทันที แล้วมันก็อวดเก่ง แล้วมันก็ข่มคนอื่น แล้วมันก็ตัดสินว่าคนอื่นผิด ว่าคนอื่นด้อย นี่หลงมากขึ้นไป หลงมาก
ขึ้นไป หลงมากมันก็เป็นมาก แต่ถ้าไม่หลงมันก็ไม่เป็นอะไร

[05:40] ในความหลงที่เป็นไป ต้องการที่จะเอาชนะคนอื่น เราไม่เห็นความพ่ายแพ้ตั้งแต่ต้น คือแพ้กิเลสตนเอง
ความถือเนื้อถือตัว ความอวดดีของเราทั้งหลาย เรามองไม่เห็นมัน มันเอาดีมาหลอกหน่อยหนึ่ง เอาเก่งมาหลอก
หน่อยหนึ่ง เอาถูกมาหลอกหน่อยหนึ่ง เท่านั้นเองก็ตกเป็นทาสของมัน หลงไปกับมัน เพราะฉะนั้นเราต้องย้อนกลับ
มา กลับมาเริ่มต้นใหม่ สำหรับคนใหม่เลย อยู่ฝึกให้มาก ฝึกสติให้ตื่นรู้ เราสร้างเหตุนะ ส่วนผลมันจะเกิดขึ้นเอง
เมื่อเหตุสมบูรณ์ เราไปสร้างผลไม่ได้

[06:30] ทุกวันนี้ نگاهวนาไปไล่ค้นหาสภาวะธรรมต่าง ๆ ไล่บีบบังคับให้จิตมันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ อย่างนั้น ไม่รู้ว่าตนเองนั้นหลงอยู่ ติดอยู่ในสังขาร ความปรุงแต่งของตนเอง หลงสังขารตนเอง ในเบื้องต้นที่เราทำสมาธิ อานาปานสติ ในเบื้องต้นมันยังเป็นสมณะ ตอนที่เรากำหนดรู้ อยู่ในลมหายใจเข้าออก เพ่งอยู่ในลมหายใจเข้าออก มันทำเพื่อหนึ่ง ให้สติสมบูรณ์ขึ้น สอง ให้สติเป็นไปในกาย ไม่ซัดสายออกไปภายนอก ผูกมันไว้นะ กับกาย หรือลม ผูกเอาไว้

[07:22] ทำไมจึงต้องผูก และมันจำเป็นต้องผูกด้วย ทำไมจึงจำเป็นต้องผูก อุปมาเหมือนเราจับสัตว์ป่ามา เราจะมาฝึกให้มันเชื่อง เอามาปั๊บ เราฝึกมันเลยไม่ได้ จิตที่ไม่เคยการาบ มันโลดโผน มันไม่อยู่ มันดิ้นรน เพลอนิดเดียว มันก็เล่นไปสู่อื่น มันไม่ยอมอยู่ เราจึงต้องล่อมมันให้มันคง สติเป็นเชือก กายเป็นเสา เสาเชื่อน เสาหลัก ที่จะยึดมันเอาไว้ ผูกจนมันดิ้นไม่ได้ นั่นแหละเบื้องต้นคือกำหนดรู้ แนบแน่นอยู่ในลมเลย จนมันไม่ซัดสาย ไม่วอกแวกไปไหน จนมันหมดแรง อย่าเพิ่งไปแสวงหาอย่างอื่น คือรู้อยู่แต่ลมนี้ให้ได้ก่อน

[08:18] จากการรู้อยู่จุดเดียว ก็จะค่อย ๆ รู้ตามเข้าตามออก เบื้องต้นคือการกำหนดรู้ลม ตามเข้าตามออก มันเปลือกก็เริ่มต้นใหม่ จนกระทั่งมันรู้ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ ตามไปรู้ ให้ลมหายใจนี้เปรียบเสมือนเรานั่งอยู่บนยาน มันจะพาไปไหนก็ช่างมันเถิด เราไม่มองจากรถ ไม่แหวะข้างทาง ไม่ไปโน่น ไปนี่ ไปนั่น เมื่อมันอยู่จนเกิดความคุ้นชิน จิตนี้มันเริ่มสงบลง ในเบื้องต้น รู้แนบแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว เป็นความสงบ เกิดจากเจตนา คือการกำหนด เป็นสมณะ สงบกับว่างคนละอันนะ ว่างกับว่างก็คนละอันนะ

[09:25] เพราะฉะนั้นมันรู้แนบแน่นอยู่กับลมหายใจนี้ มันไม่ซัดสายออกไปภายนอก นี่พอมันไปข้างนอกไม่ได้ที่นี้ มันก็จะกลับเข้ามาข้างใน มันคิดไปไม่ได้ มันจะย้อนกลับเข้ามานี่ ที่นี้พอหลับตาลง ภาพเก่า ๆ ผุดขึ้น เรียงรายเลย บางคนนั่งหลับตาทำสมาธิไม่ได้ พอหลับตาแล้วมันคิด สัญญามันเกิด ก็ไม่ต้องหลับตา แค่นั่งรู้ลมหายใจอยู่ แต่หลับตาหรือไม่หลับตา จะอยู่อิริยาบถไหนก็ได้ แล้วเราก็ไม่ได้เอาลมหายใจ เพียงแต่เราฝึกสติให้เป็นไปในกาย ให้สติของเรามีความสมบูรณ์ขึ้น

[10:16] ใจเรื่องสภาวะธรรมที่ไปเจอในขณะที่นั่งสมาธิ ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องเอามาอวด มาโม้กัน เป็นเรื่องของเด็ก ๆ พุดจากนี้เลยแหละ เด็ก ๆ นิमितต่าง ๆ เป็นเรื่องของเด็กน้อยในทางสมาธิ เห็นอะไรก็ช่าง รู้เห็นแล้วก็วาง ไม่ไปยินดียินร้ายกับมัน ไม่หลงไปกับสภาวะนั้น ๆ บางคนหลง เห็นแสง เห็นสี เห็นเสียง เห็นกลิ่น มันมีสิ่งเหล่านี้ มันไม่ใช่ไม่มี ถ้ากลับไม่ทัน หลงทาง มันจะหลงเข้าสู่ดวงของมิจฉาสมาธิ ต่อให้ได้มาน ได้อภิญา แต่ก็ยังกำจัดกิเลสไม่ได้

[11:14] ส่วนใหญ่ก็หลงกันอยู่ตรงนี้ แล้วก็อวดกันตรงนี้แหละ พวกบ้าบรรลุลุธรรม ได้เห็นสิ่งเหล่านี้แหละ บอกว่าตัวเองบรรลุลุธรรม มันยังหลงสังขารอยู่ มันจะไปเห็นความจริงได้อย่างไร แต่มันเป็นทางผ่านนะ ส่วนใครจะเห็นน้อย เห็นมาก ใครจะติดนานติดช้า มันก็แล้วแต่เหตุปัจจัยของแต่ละคน วิชาของแต่ละคน มันต่างกันไม่ได้ ใจที่เขาหลงก็ไปว่าเขาไม่ได้ เขาก็ไม่ได้อยากจะหลง แต่มันหลง

[11:48] นี่ เพราะฉะนั้นเมื่อรู้อยู่กับลมหายใจ ให้พึงนึกไว้เลยว่า เห็นอะไรก็แล้วแต่ อย่าไหลตามมัน กลับมาอยู่กับปัจจุบัน อย่าให้มันลากพาไปได้ หรือบางคนนั่งไป พอจิตมันเริ่มเที่ยว สังขารมันเกิด ก็นั่งหลับตา หายใจไม่กี่ปะไปตรงนี้ตรงนั้นแล้ว ไปเห็นคนนี่ คนนี้ คนนั้นแล้ว นี่ใกล้จะบ้าแล้วนะ ถ้าเป็นอย่างนี้ อีกหน่อยก็ไม่คุยกับใครแล้วนะ เชื่อในสิ่งที่ตัวเองเห็น ยึดเอาว่าผู้อื่นไม่เก่งเท่าตัวเองแล้วนะ สังขารความคิดมันตรงแตก ไปเห็นสวรรค์ แล้วมันจะเป็นยังไง ก็มันเคยอยู่มาก่อน ถ้ามันไม่เคยอยู่มันจะจำไม่ได้ ที่ที่มันเคยอยู่ มันมีจริง ๆ ถ้ามันไม่เคยเห็น มันจะนึกไม่ได้

[12:49] สิ่งเหล่านี้มันอาศัยสัญญาเป็นแดนเกิด อาศัยกรรมเก่า เพราะถ้ามันไม่เคยเห็น มันนึกไม่ได้ พอนึกไม่ได้ มันก็คิดไม่ได้ ใจแวบขึ้นมา ตัวสัญญา เปรียบเสมือนกับหัวไม้ขีด หัวของก้านไม้ขีด พอกระทบปุ๊บ มันก็เกิดประกายไฟ ลูกฟู่ขึ้นมาทันที ต่อจากนั้นคืออะไร ใจฟู่ขึ้นมา มันไม่หยุดแค่ฟู่ เพราะมันไม่ทันทีนี้ มันก็ลามเข้าไปที่ก้านไม้ขีด คือสังขาร ก็ลามไป ลามไป ลามไป จนหมด แล้วมันก็ดับ แล้วมันก็กระทบ ก็เกิดใหม่ออย่างนั้น สัญญา สังขาร สัญญา สังขาร อย่างนั้น เพราะอะไร เพราะเราไม่มีเครื่องกั้นกระแส เพราะเรายังไม่ตื่นรู้

[13:49] เพราะฉะนั้นไอ้สภาวะที่เจอในขณะที่นั่งในสมาธิ ยังไม่ใช้การบรรลธรรมนะ บอกให้แจ้ง อย่าเข้าใจว่านั่นคือการบรรลธรรม อวดกันหลาย ทุกวันนี้ในสื่อโซเชียล ได้ไอ้โน่นไอ้โน้น ไอ้โน้น เมื่ออะไรที่ได้ เมื่อนั้นผิด ทั้งหมดที่เราฝึก เพื่อให้สติสมบูรณ์ขึ้น จนมีสติเป็นไปในกาย เบื้องต้นการฝึกผลหลักของอานาปานสติ เพื่อฝึกสติให้ตื่นรู้อยู่กับลมหายใจ อาศัยลมหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึกสติให้ตื่นรู้ ความระลึกรู้ ไม่ใช่รู้เฉย ๆ มันคือความระลึกรู้ ระลึกได้

[14:47] เพราะฉะนั้นการฝึกฝนเมื่อมากขึ้น จากการที่กำหนดดูลม มันจะค่อย ๆ จางคลาย จากการกำหนดดูลม มันจะเบาลง สภาวะสมาธิมันจะเบา มันจะโล่งขึ้น มันจะไม่หนัก จะไม่บีบเค้น มันจะอยู่โล่ง ๆ อยู่อย่างรู้ ๆ เมื่อมันสมบูรณ์ขึ้น มากขึ้น มากขึ้น เพื่ออะไร เมื่อมันมีความพร้อม สติมีความสมบูรณ์ขึ้น สมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิเกิดโดยธรรมชาติ เพราะมีสติประคองจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสัมมาสมาธิ เพราะฉะนั้นคำว่าสมาธิ มันมีทั้งมีจนาสมาธิและสัมมาสมาธิ

[15:43] อยู่เฉย ๆ ประคับประคองจิตไว้ ไม่ซัดส่าย ไม่ไหลไปภายนอก นี่แหละสมาธิในแบบของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ นั่งหลับหูหลับตาเอาเป็นเอาตาย ไม่รับรู้อะไร สติมันคง ใจตั้งมั่น กระทบ รู้เท่าทันนอกในก็ตาม นอกก็รู้ ในก็เห็น เท่าทันก็ไม่ไหลตามมัน ก็อยู่กับสังขม อยู่กับสมมุติของเขาได้ อย่างที่ไม่หลงไปกับสมมุติ เมื่อมีสติเป็นไปในกาย วางลมหายใจได้

[16:25] พอพูดมาถึงตรงนี้ ในสภาวะที่มันผ่านมา เกิดสติปัญฐานสี่ ผู้ที่จะเจริญสติปัญฐานสี่ได้ ก็คือผู้ที่ทำผ่านกัน ทำอานาปานสติมาแล้ว มันก้าวข้าม สีสัพพตปราคาส คือการประพจน์ปฏิบัติอย่างรูปแบบคร่ำ ๆ อย่างยึดมั่นแหละ อย่างหลงทาง ก้าวข้ามสีสัพพตปราคาส จึงหมดความลังเลสงสัยในธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัส วิจิกิจฉา เพราะมันเห็นของจริง มันก็หมดความเห็นว่างานี้เป็นเรา สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีสัพพตปราคาส ก็คือเครื่องผูกเบื้องต้นที่สามารถตัดขาดได้ มันไม่ได้ไกลเกินกว่าที่เราจะทำได้

[17:32] เมื่อสติสมบูรณ์ขึ้นเป็นสัมมาสติ เป็นสติในสติปัญฐานสี่ อาศัยสติปัญฐานสี่เป็นการเจริญสติ เพื่อเกิดปัญญาล้วน ๆ คือเป็นวิปัสสนาล้วน ๆ พิจารณากายมันก็เป็นวิปัสสนา มันไม่ใช่เอาเจตนาไปพิจารณา เพราะมันวางกาย จึงเห็นจิต พ้นจากเจตนาจึงจะเกิดปัญญา เพราะตราบดีที่เรายังมีเจตนา นั่นเจตนาที่ประกอบด้วยตัณหาอยู่ เพราะฉะนั้นการกำหนด การทำ การบังคับ มันยังไม่เข้าสู่ทางของปัญญา

[18:22] นักภาวนาทุกวันนี้บังคับจิตให้เป็นอย่างโน้นอย่างนี้ อย่างนั้น สมาธิของพวกฤาษี ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้ว่า มันไม่ถูกต้อง แต่เราก็ทำไป ชอบกัน ได้เห็นแสงเห็นสี เห็นวาบ ๆ แวม ๆ ได้ยินเสียงโน่นนี่นั่น ก็หลงดีใจว่า บรรลธรรม ต่อให้ได้ยินเสียงของคนคิด ได้ยินเสียงความคิดของผู้อื่น ก็ไม่ใช้การบรรลธรรม ต่อให้รู้เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้า ก็ยังไม่ใช้การบรรลธรรม พวกนี้เป็นฤทธิ์เป็นเดชที่เกิดจากฌานที่เป็นโลกียฌาน ยังห่างไกลทางแห่งความพ้นทุกข์

[19:11] ไม่อย่างนั้นมันจะเป็นบ้าบ๊อบ ๆ ทำปลุกเสก เรียกยันต์ เครื่องรางของขลัง เพราะมันหลงทาง มันห่างไกล พระพุทธเจ้าออกไปทุกขณะ แต่คนก็ไปสรรเสริญเยินยอ เอ้อออ ห้อมล้อม เรียกพวกนั้นว่าเกจิ เราก็ยกย่องว่าเกจิ นั้นเป็นคำพูดที่ดูแล้วสูงส่ง จริง ๆ คำว่าเกจิ คือกลุ่มพวก พวกหนึ่ง จำพวกหนึ่ง ความหมายข้างมัน คือแปลกแยก ออกไป นี่ เราก็อลัง ไขหัวล้าน ๆ หัวล้าน ๆ ก็เรากลายเป็นผู้วิเศษขึ้นมาทันที ปลุกเสกเหรียญกันไม่หยุดไม่หย่อน ออกเหรียญออกอะไรมา ค้าขายกัน

[20:00] ทำพุทธพาณิชย์บ้างละ เมื่ออะไรที่เอ่ย อ้าปากคำว่าพุทธพาณิชย์ เมื่อนั้นทรยศต่อพระพุทธเจ้า เพราะ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เรามาค้าขาย แสวงหากำไร ไม่ได้สอนให้เรามาหลอกลวงกัน เอ่ยชื่อพระพุทธเจ้า อวด อ้างสรรพคุณ แล้วก็หวังอะไร หวังเพียงวัตถุมงคลมโหฬารเท่านั้นเอง คนไปเช่าซื้อมาก็เสียเงินซื้อวัตถุ ก็จะมีอะไร มากกว่านั้น มีเงินอย่างเดียวซื้อไม่ได้ด้วยนะ ของพวกนี้ต้องมีความงัดด้วย มันถึงจะซื้อได้ ว่ามันซื้อของที่ไม่เป็น ประโยชน์ แล้วก็ไม่ต้องมาโต้แย้งว่าเป็นความชอบส่วนบุคคลนะ ส่วนบุคคลนะใช่ แต่มันไม่อยู่ในแนวทางของ ศาสนาพุทธ ไสยศาสตร์เป็นเรื่องของคนโง่ ไม่ใช่เรื่องของผู้มีปัญญา

[21:06] ทีนี้เมื่อสติของเราสมบูรณ์ขึ้น ย้อนกลับมาดูคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อสติเป็นไปในกายปั๊บ เพราะมี อายุตนะ ย่อมมีผัสสะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะมีอายุตนะจึงมีผัสสะ เกิดการกระทบ เมื่อเกิดการกระทบก็เกิด การกระเพื่อม มีผัสสะ มีเวทนา นี่จะมาไล่กันตรงนี้แหละ จะมาละภพละชาติกันก็ตรงนี้แหละ จะตัดภพตัดชาติกันก็ ตรงนี้แหละ เพราะมีเวทนามีผัสสะ มีอุปาทาน มีภพ มีชาติ ย้อนไปดูในบทปัจจุสมุปบาท เพราะอวิชชาเป็น ปัจจัย มีสังขาร มีวิญญาณ มีนามรูป มีสฬายตนะ มีผัสสะ มีเวทนา เพราะมีผัสสะ มีเวทนา มีผัสสะ เห็นไหม อุปาทาน มีภพ มีชาติ

[22:05] คือการเกิด หนึ่งครั้งที่มีความรู้สึกว่าเป็นเรานั้นแหละ นั่นแหละเกิดแล้วชาติหนึ่ง หนึ่งรอบ ไข่เกิดแล้วมันก็ แก่ แล้วมันก็ตาย ในความหมายตรงนี้ในทางปัจจุสมุปบาท จึงไม่มีคำว่าเจ็บ ถ้าใช้คำว่าเกิด แก่ เจ็บ ตายนั้น หมายถึงร่างกายที่เป็นกายเนื้อนี้ แต่ในปัจจุสมุปบาทจะใช้คำว่า ชาติ ชรา มรณะ เพราะอะไร เพราะมันเป็น นามธรรม เห็นไหม

[22:45] ทีนี้เมื่อสติของเราเท่าทัน ทีนี้เกิดการกระทบทางหู ทางตา เห็นการกระเพื่อมของมัน เกิดความพอใจ ไม่ พอใจขึ้น เห็นว่ามันพอใจ ไม่พอใจ ก็ไม่ไหลไปตามอารมณ์ ความรู้สึก หรือเวทนา รู้แล้วก็หยุดมันได้ เพราะสติมัน เป็นเครื่องกันกระแสน มันไม่ต้องไปทำอะไร แคร์เท่าทันมันนั่นเอง แรงของเวทนานั้น กำลังของมันก็จะอ่อนลง มัน จะถูกสลายลงไป ใช้คำว่าจางคลาย หรือวิราคะ นี่ในแนวทางที่จะปฏิบัติ เพื่อจะเจริญสติให้เท่าทันนี้แหละ

[23:33] ทีนี้เมื่อสติของเราไวขึ้น มันตื่นได้ไวขึ้น เมื่อกระทบปั๊บ แรงกระเพื่อมมันจะยังส่งไปไม่ไกล เวทนามันจะค่อย ๆ ลดลง เบื้องต้นที่จะเห็นชัดที่สุด คือโทสะ ความโกรธนี่แหละ นี่พอสติรู้เท่าทัน เห็นว่ามันโกรธนี่ จะเห็นว่ามันจาง คลายไป แต่ถ้าไม่เท่าทันนี่ เอาเถอะ มันส่งพันออกมา ชนธ่หักก็ทำงานอย่างหนักเลย ลมหายใจก็พืดพาด พืดพาด เลือดลมก็พลุ่งพล่าน มันเป็นไป กายก็ลั่นเทิ้ม ปฏิภานเราเนี่ยมันเกิดจากตัวนาม มาทำตัวจิต เป็นตัวบงการ เห็นไหม มันมีผลต่อร่างกาย ซึ่งร่างกายจริง ๆ คือธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม มันไม่ได้มีความรู้อะไร ไม่ได้มีความรู้สึกอะไร มัน เป็นเพียงเครื่องมือของจิตเท่านั้นเอง เป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้นเอง เป็นเพียงทาส เป็นลูกน้องของจิต จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

[24:55] ทีนี้เมื่อสติของเราเท่าทันมากขึ้น โทสะ ผ่งที่หยาบที่สุด จะค่อย ๆ เบาลง ซอฟต์ลง ซอฟต์ลง จนกระทั่งมัน ไม่เกิดโทสะ ในทางภาษาพูด เขาจะใช้คำว่าละโทสะได้ ละโทสะ ขนาดที่ละโทสะได้ นั่นคือขั้นตอนของการฝึก ผลที่สุดของมันคือ รู้เท่าทันสั่นลง โทสะไม่เกิด เป็นผู้ที่เว้นขาดแล้ว คือไม่มีโทสะแล้ว นี่คือคุณสมบัติของ

อริยบุคคลขั้นต้น ผู้ละได้คือความโกรธ แม้จะมีความขัดใจอยู่ แต่สติมันรู้เท่าทัน มันยับยั้งได้ มันไม่ถูกพัฒนาไป เพราะฉะนั้นมันจะไปตำหนิ จะไปตำหนิ จะไปทุบตี จะไปเบียดเบียน มันไม่ใช่ฐานะที่จะเป็นได้ เป็นผู้ที่ไม่ก่อโทษ ก่อภัย ก่อเวรแล้ว เห็นไหม

[26:00] ทีนี้ พัฒนาการเข้ามา เพราะปัญญามันเกิดขึ้น ทีนี้ไอ้ฝั่งที่เป็นปฏิกะ ความขัดเคืองใจ ก็จะค่อย ๆ เบาลง ถูกแรงกระทบในฝั่งที่เป็นลบ แรงกระเพื่อมมันจะค่อย ๆ น้อยลง น้อยลง จากโทษะหายหมดไป จากปฏิกะก็จะหายไป อารมณ์ฝั่งที่เป็นลบหายไป ทีนี้มันจะติดของที่มันบางกว่านั้น คือฝั่งที่เป็นราคะ ถ้าปฏิกะไม่เกิด ระดับจิตก็ยกไปอีก ระดับหนึ่ง เข้าไป มีชื่อเรียกสมมุติว่า สกทาคามี เพราะฉะนั้นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เนะ มันตรวจสอบรับรองกันได้ มันจะไม่ขัดแย้งกัน สภาวะที่เกิดขึ้น เราเห็นแล้วเราจะเข้าใจ มันไม่ต้องมีคำอธิบาย เมื่อเห็นความจริง

[27:04] แล้วนั้นเราจะต้องฝึกขึ้นมาก เพราะต่อให้มีคนมาบอกถึงนิพพาน เราก็รู้ไม่ได้ ตราบใดที่เรายังไปไม่ถึง ไม่ต้องไปสงสัย ไม่ต้องไปอยากรู้ในสิ่งที่เรายังไม่รู้ เพราะมันไม่มีประโยชน์อะไรเลย เพียงแต่เรารู้อยู่กับปัจจุบันนี้ เรา จะเห็นพัฒนาการมันค่อย ๆ เปลี่ยนไป ทัศนคติของเราก็ค่อย ๆ ได้รับการชำระ เปลี่ยนไป มันเกิดพัฒนาการขึ้น ในหมวดสติปัญญาสี่ท่านยังใช้คำว่ามีสติเป็นไปในกาย มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนอภิชฌาและโทมนัสในโลกอกุศลเสีย คือเมื่อเห็นมันเกิดความพอใจ ไม่พอใจ รู้เท่าทัน มันก็ละได้ ซึ่งความชอบความชังเหล่านั้น มันก็จะวางเฉยได้ ไม่มีใครไปบังคับให้มันปล่อยมันวางนะ แต่มันไม่หลงไปกับชอบกับชัง ที่มันไม่หลงเพราะสติมันตื่นรู้ มันมีเครื่องระลึก ความระลึกเกิดขึ้น

[28:26] นี่แหละข้อปฏิบัติ ทำให้แจ้งในฐานกาย รู้แจ้งในฐานเวทนา กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา เข้าไปสู่ตัวจิต จิตตานุปัสสนา เบื้องต้น กาย เวทนา มันเป็นการตัดภพเบื้องต้น เข้ามาศึกษาจิต จิตตานุปัสสนา เป็นกระบวนการ เริ่มต้นที่จะรู้ถอนภพชาติ หรืออัสวะเครื่องหมักดองต่าง ๆ จนกระทั่งเข้าถึงความจริง คือธัมมานุปัสสนา กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าอธิบายในแง่ของสติปัญญาสี่ แต่เมื่อสติสมบูรณ์ เครื่องมันก็อยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรมนี้แหละ แต่ความไวของสติ ความเฉียบคมของปัญญา ความถึงพร้อม มันมากกว่ากัน นี่จากชื่อสติปัญญาสี่ ก็เป็นโพชฌงค์เจ็ด

[29:44] ถ้าจะพูดกันจริง ๆ อริยมรรคก็เริ่มต้นตั้งแต่อานาปานสติ สติปัญญาสี่ แล้วก็โพชฌงค์เจ็ด นอกไปจากนี้ไม่มีทางได้เห็นอริยมรรค มีแต่อริยมรรคที่คิดเอา ถ้าไม่รู้สิ่งเหล่านี้ ไม่รู้ข้อปฏิบัติ มันก็ไปไม่ถูก เพราะฉะนั้นเราอย่าเพิ่งไปอยากรู้ในสิ่งที่มันไกลเกินไป หากจุดเริ่มต้นของเราให้มันเจอ สำหรับผู้ใหม่ ฝึกสติของเรา ส่วนจิตของใคร ชอบนั่ง ชอบยืน ชอบเดิน ชอบนอน ชอบอันนั้น ชอบสวดมนต์อะไร มันไม่ใช่ตัวที่จะมาชี้วัด อย่าไปยึดติดอยู่ในรูปแบบ

[30:32] ส่วนใหญ่ทุกวันนี้ نگاهของเรา ถ้าครูบาอาจารย์ไม่พาเดิน เหมือนกรรมฐานเบื้องต้น ก็คิดว่าตัวเองไม่ได้ ภาวนา ก็ปักชาตาก็ได้เท่านั้นแหละ อันนี้ไม่ได้ปราชญ์ เพราะเราไม่ยอมโต ต้องรอให้ป้อน ต้องรอให้เรียก ยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ยังอ่อนด้อย คอยเดินตามแม่เหมือนลูกเบื้องต้นนั้นแหละ นะ ก็ปักชาตาก็ได้ไม่เป็น ทั้งที่ถ้าลูกเปิดมันโตแล้ว มันจะแยกย้ายกันไปหากิน อันนี้รออย่างเดียว เดินอย่างเดียว แม่ไม่เดินก็ไม่เดิน แล้วเป็นยังงี้ทีนี้ ก็ปักชาตีก่อนอยู่แค่นี้แหละ ตามมาตามลูกเปิด เดินกันเป็นแถว

[31:27] มันต้องรับผิดชอบต่อตนเอง แล้วก็เอาใจใส่ต่อตนเอง ดูแลตนเอง สำรวมตนเอง มันไม่เกี่ยวกับใครทั้งนั้นในทางปฏิบัติ ใครจะทำหรือไม่ทำ ไม่ใช่เรื่องที่เราจะไปใส่ใจ เพราะฉะนั้นมันรับผิดชอบตัวเองได้ มันก็ปฏิบัติได้ แล้วมันก็จะไฉไล ไม่ต้องรอ สำรวมใจอยู่ตลอด มันนิ่งนาน มันเมื่อย ก็ลุกไปเดิน พอเดินนาน มันเมื่อย ก็ยืน พอ

ยืนนาน มันเมื่อย ก็นอน นอนภาวนาก็ได้ การเจริญสติ ส่วนใครจะได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไรนั้น เราอย่าไปว่ากัน เพราะเหตุปัจจัยไม่เท่ากัน มันจะได้ไม่เท่ากันหรอก

[32:28] เพราะฉะนั้นก็ขอฝากเอาไว้ สำหรับจุดเริ่มต้นของคนเจริญอานาปานสติ เอาไปทำดู อย่าเพิ่งอยากรู้อะไรมากกว่านั้น รู้ตัวให้ได้ก่อน อย่าหลงกับนิมิต อันตรายมาก เดียวกับบรรลธรรม เดียวก็เห็นคนนั้น เห็นคนนี้ เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นนาน ๆ เข้า ที่นี้ก็ไม่คุยกับใครแล้ว อยู่กับชาวบ้านเขาไม่ได้ ไม่เข้าใจว่าอันนั้นเป็นสมมุติ ไม่เข้าใจว่าอันนี้เป็นเรื่องหลอกลวง เรื่องมายา อันตรายสมาธิที่เป็นมิจฉาสมาธิ

[33:10] เพราะฉะนั้นการเจริญสติ เพื่อให้เกิดสัมมาสติ เป็นสติปัญญาสี่ จึงพ้นจากอบาย ทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะพ้นจากอบายได้ นอกเหนือไปจากนี้ไม่มี ต่อให้มีฤทธิ์มีเดช เหาะเหินเดินอากาศ ในบรรดาผู้มีฤทธิ์ที่เป็นฝั่งของโลกียมาน ตั้งแต่ยุคพุทธกาลจนถึงทุกวันนี้ ไม่มีใครเหนือกว่าเทวทัต ประเภทฤทธิ์เดช พวกฌาน แต่เทวทัตก็ตกนรก เพราะฉะนั้นเราอย่าไปทำสมาธิในแบบของเทวทัต ต้องทำสมาธิในแบบของพระพุทธเจ้า คือเพื่อปัญญา ฝึกสติให้ตื่นรู้ เพื่อเกิดปัญญาที่จะรู้แจ้งตามความเป็นจริง ไม่อย่างนั้นแล้วก็หลง หลงเป็นฤาษีชีไพรอยู่

[34:14] เราไม่จำเป็นต้องไปค้นหาทาง เพราะเรามีบุญมาก สร้างมามากแล้ว เราจึงได้พบผู้บอกทางคือ พระพุทธเจ้า เพียงแต่เราเชื่อพระพุทธเจ้า แล้วเดินไปตามทางที่พระพุทธเจ้าบอก อย่าไปตาแบ่ง อย่าไปเก่งกว่าพระพุทธเจ้า ทุกวันนี้มันไม่เอาทางที่พระพุทธเจ้าชี้ ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ก็ตาแบ่งไป อวดเก่ง ยกตัวเองขึ้นมาเป็นโน่นนี่นั่น ไม่เดินตามทางที่พระพุทธเจ้าชี้ เดี่ยวมันจะไปตกเอาเหว ทางเส้นนี้มันแคบนะ เดินเหมือนเดินอยู่บนคมดาบ หยุดทีเดียวมันก็ร่วงนะ

[34:58] เพราะฉะนั้นทางที่ปลอดภัยที่สุดที่พระพุทธเจ้าชี้ ก็คือการเจริญอานาปานสติ เป็นกรรมฐานที่ปลอดภัยที่สุด เป็นกรรมฐานที่สัปปายะที่สุด แล้วก็ตรงที่สุด เป็นกรรมฐานหนึ่งเดียวที่รวมเอาทุกกรรมฐานไว้ในนั้น ไม่ว่าจะเป็นกัมมาจกขณาดไหนักี่แล้วแต่ ก็อยู่ภายใต้หลักของอานาปานสติ อานาปานสตินั้นเปรียบเสมือนแม่น้ำสายใหญ่ ซึ่งจะรวมเอาแม่น้ำสาขาทุกสาขาเข้าไว้ด้วยกัน เปรียบเสมือนรอยเท้าสัตว์บก ที่เป็นรอยเท้าช้าง สงเคราะห์รอยเท้าสัตว์บกทั้งหมดลงในนั้นได้ ไม่ว่าจะเป็นกรรมฐานไหนมาก็แล้วแต่ ก็จะต้องไหลเข้ามาสู่อานาปานสติ เพื่อที่จะไปสู่สติปัญญาสี่ ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว ไม่มีทางได้รู้จักอริยมรรค ไม่มีทางได้เห็นของจริง เพราะมันมีทางนี้ทางเดียว

[36:07] นี่แหละ เราก็ค่อย ๆ เพียรไป รู้ลมไป รู้ลมไป อย่าไปยึดลม อย่าไปยึดสภาวะที่มันเห็นภายใน อย่าไปหลงกับมัน ในขณะที่เราหลงเพลินไปกับสิ่งที่เห็น เราทิ้งลมไปโดยที่เราไม่รู้ตัว เราทิ้งปัจจุบันไป ฝึกสติ จนกระทั่งมันไม่ต้องรู้ลม แต่มันรู้ตัว เพราะสติมันเฝ้ารอบขึ้น ภาษาที่ใช้ก็คือ มีความรู้พร้อมเฉพาะในกายทั้งปวง สัพพกายปฐิสังเวที กายเนื้อก็รู้ กายลมก็รู้ อิริยาบถน้อยใหญ่ เคลื่อนไหวไปมา มีสติตื่นรู้เท่าทันทุกการเคลื่อนไหว พอจิตมันขยับจะแยกออกไปทางซ้ายทางขวา มันก็รู้เท่าทันแล้ว มันก็สามารถดับประคอง ไม่ให้มันซัดสายออกไปภายนอกได้ รู้ออกไปข้างนอกเป็นสมุทัย แต่ถ้ารู้เข้ามาภายในเป็นมรรค

[37:16] เพราะฉะนั้นเราก็สร้างเหตุให้มันดี ส่วนผลจะได้เท่าไรนั้น มันก็ขึ้นอยู่กับเหตุที่เราสร้าง ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มาปรุงแต่ง คำว่าเหตุปัจจัย หุนเท่านี้ ก็มีอะไรมาเสริมมากน้อยต่างกัน มันก็ได้ต่างกัน ไม่ใช่ว่าหุนเท่ากันมันจะได้เท่ากัน ปัจจัยเงื่อนไขของแต่ละคนมันไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้นอย่าไปเปรียบเทียบกัน ดูแลตัวเอง สำหรับวันนี้ ยุติไว้แต่เพียงเท่านี้