

[00:00] เจริญสุข เจริญธรรมยามเช้า ดอกย้า เตือน ป้องกันไม่ให้มันเลื่อนลื่นลง การฟังธรรมะก็เป็นการปฏิบัติ เป็นทางหนึ่งที่จะทำให้จิตนี้หลุดพ้นได้ การศึกษา การใคร่ครวญ การสาธยาย การฟัง การทำสมาธิ มันเป็นทางที่จะนำไปสู่การเข้าถึงความจริง

[00:42] เรายามองว่าธรรมะเป็นของที่ลึกลับ เพราะธรรมะแท้ที่จริงแล้วคือความจริง ที่เราจะต้องเรียนรู้เข้าใจ เพื่อที่จะไม่หลงยึด สดท้ายเลยคือเพื่อความปล่อยวาง แม้แต่ไอ้ตัวรู้ ในบรรดานักภาวนา ครูบาอาจารย์สอนกัน ไอ้แสวงหาตัวรู้ สร้างผู้รู้ ก็ยังเป็นสังขารอยู่นะ ความจริงแล้วมันไม่ต้องสร้าง ไม่ต้องหา มันรู้เฉย ๆ ของมัน ไม่มีหรอกผู้รู้ มีแต่รู้ ถ้ามีผู้รู้ก็คือหลงรู้นั่นเอง

[01:32] มันอยู่ที่ว่าเราเนี่ย วางความเห็นต่อการกระทำนั้นอย่างไร ตัวสำคัญที่สุดเลยก็คือความเห็น ในอริยมรรคจึงขึ้นต้นด้วยทิวฐิ ที่เป็นสัมมาทิวฐิ คือความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นถูกต้อง ความคิดมันก็ไปในทางที่ถูกต้อง การกระทำ คำพูด มันจะเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพราะเริ่มต้นถูก

[02:09] ดังนั้นเราต้องทำความเข้าใจว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น มันไม่ใช่เพียงหลักความเชื่อ และพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้สอนให้เราเชื่อ แต่มันคือการเข้าไปพิสูจน์ความจริง ในสิ่งที่พระศาสดาตรัสเอาไว้ เมื่อเราศึกษาและปฏิบัติอย่างจริงจัง มันก็จะเห็นผลได้เอง เกิดขึ้นไปตามลำดับ คือปัญญาเกิดไปตามลำดับ

[02:44] ในภาษาของนักภาวนาที่ใช้ ใช้คำว่าผู้รู้ มันก็ยังเป็นรูปธรรมอยู่ คือมันยังเป็นอัตตา มีตัวมีตนอยู่ และที่จริงแล้ว ถ้าเรามาดูคำสอนของพระพุทธเจ้า นามกับรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือขันธห้า มีรูป มีเวทนา มีสัญญา มีสังขาร มีวิญญาณ แล้วตัวผู้รู้มาจากไหน ตัวจิตมาจากไหน ถ้าหลงแล้วมันก็มี ติดแล้ว ข้องแล้ว จึงเรียกว่าจิต

[03:41] จิต มโน วิญญาณ มโนคืออาการที่กำลังโน้มไป กำลังเล็งที่จะไป วิญญาณคือสภาวะรู้แจ้ง เมื่อไปกระทบ หรือมีสิ่งที่เข้ามากระทบ มันก็เกิดการรู้แจ้งขึ้น แต่ด้วยความที่มันยึดในรูป มันก็จึงติดอยู่ในรู้นั้น ก็เรียกว่าจิต มันก็วนกันอยู่อย่างนี้ เพราะวางรู้ไม่ได้มันแหละ จึงเป็นทุกข์ ไม่ละที่รู้ เพราะไม่รู้วิธีละ ถ้ามันติดอยู่ในรู้ มันก็หายไป มันก็หลุดออกไปจากความจริงคือปัจจุบัน แต่มันหลงเข้าไปในรู้ ยึดเอารู้ มันก็เกิดเป็น “เรา” ขึ้นมา ความหลง

[04:52] เพราะฉะนั้น ในทางศึกษาที่จะเข้าใจ เราต้องย้อนกลับมาศึกษาเรื่องของอายตนะ ในภาษาบาลีจะใช้คำว่า ธาตุ ขันธ อายตนะ เป็นการศึกษาแบบอนุโลม จากเหตุไปผล แต่ในทางปฏิบัติจะต้องปฎิโลม จากผลกลับเข้ามาหาเหตุ เพื่อทำลายเหตุ เพื่อรู้แจ้งในสมุทัย เหตุแห่งทุกข์ ก็เข้ามาสำรวจระวางอายตนะ ถ้ายังไม่รู้เท่าทันอายตนะ นี้ก็ยิ่งห่างไกลคำสอนของพระพุทธเจ้า

[05:47] เมื่อเราสำรวจระวางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้แหละคือการศึกษาธรรมะ ศึกษาความจริงที่มันจะเกิดขึ้น มันไม่มีภาษา เฝ้าสำรวจระวางอายตนะให้มันรู้เท่าทัน มันก็จะเข้าใจ แยกในความเป็นขันธ รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ ก็ยังเป็นกองอยู่ ละเอียดลงมามันก็จะเป็นรูปธาตุ นามธาตุ เป็นเพียงธาตุเท่านั้นเอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุปัจจัยเท่านั้น และคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ชี้ลงมาตรงนี้แหละ ให้เราเข้ามาศึกษาตรงนี้

[06:57] เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่รู้เท่าทันในอายตนะ มันก็จะไม่เห็นการกระทบคือผัสสะ วิธีที่จะเข้ามาสำรวจระวางที่นี้มีทางเดียวที่จะเข้ามาได้ ก็คือการเจริญอริยมรรค คือสติปัฏฐาน 4 นั่นเอง คือทางโปร่ง มีสติเป็นไปในกาย ทำให้มันรู้รอบในกาย รู้แจ้งในเวทนา รู้แจ้งในตัวจิตคือตัวหลง ตัวที่มันหลงรู้ มันถึงจะเข้าใจธรรม คือความจริง ธรรมะคือความจริง ไม่ได้เป็นตัวเป็นตน ไม่ได้ตั้งอยู่ถาวร ธรรมก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่มีอะไรเที่ยงเลย เพราะฉะนั้นมันจึงไม่มีเหตุอะไรที่เราจะไปยึดมันถือมัน ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมันถือมัน

[08:11] เราก็ก้าวเข้ามาศึกษาตรงนี้ เห็นอาการต่าง ๆ ไม่ใช่ไปหลงอยู่แต่ภายนอก ตัวสติปัฏฐาน 4 นั่นแหละคือการเจริญอริยมรรค เราอย่าหลงแต่เรื่องของสมาธิ สมาธิที่พาหลงก็มีเยอะ นั่งไปเห็นนิมิต หลงนิมิต ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังถูกดึงออกจากสมาธิเข้าไปสู่มิจฉาสมาธิ ฤทธิ์เดชมีอยู่ อิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ มีอยู่ แต่มันไม่ใช่สมาธิในแนวทางที่พระพุทธเจ้าสอน แต่ท่านบอกว่ามันมีอยู่ และมันก็มีอยู่จริง

[09:00] อย่างพวกนักบวชหรือฤๅษีชีไพรที่เขาทำกัน ตั้งแต่ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ พวกฆราวาสต่าง ๆ นี่ก็มี กำหนดรู้ตรึงนั่นตรึงนี่มันก็รู้ได้ ถ้ากำลังจิตมันมีเพียงพอ แต่มันไม่ได้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เพราะมันเป็นการรู้ออกไปภายนอก นั่นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือสมุทัย

[09:27] จากนั้น ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยอาศัยหลักเบื้องต้นคือการฝึกอานาปานสติ ตัวอานาปานสตินั้นเบื้องต้นเป็นการฝึก เพราะจิตของเราเนี่ยมันหลงออกไปภายนอก มันไม่รู้ที่อยู่ มันไม่มีเรือน ก็ต้องทำการฝึกฝนมัน อบรมมัน ยากที่สุดก็คือเบื้องต้นนี้แหละ เพราะจิตที่ยังไม่เคยได้ มันไม่มีความคุ้น มันจะฝึกให้เชื่อง มันฝึกไม่ได้ จึงต้องกำราบจิตนี้ก่อน ถ้าใช้คำว่าตัวจิตคือยังหลงอยู่นะ กำราบโดยวิธีการทรมานมัน แต่ไม่ให้มันตายนะ ไม่ได้ฆ่ามัน

[10:24] เหมือนเราจับสัตว์ได้ เราจะทำให้มันเชื่อง เบื้องต้นเราต้องขังมันก่อน ไม่ปล่อยให้มันเป็นอิสระ มันมีแรงมีกำลัง เราก็กัดอาหารของมัน ให้มันเชื่องลง มันถึงจะฝึกฝนได้ จิตนี้ถ้าไม่ฝึกฝนก็เหมือนสัตว์ เหมือนสัตว์ป่า มันก็จะไปตามสัญชาตญาณของมัน ไปด้วยความหลงนั่นแหละ มีโมหะครอบงำอยู่ คือความหลงครอบงำอยู่

[10:57] ดังนั้น การเข้ามารู้ในลมหายใจเนี่ย มันเป็นขั้นตอนเบื้องต้นที่ยากที่สุด แต่เราจะต้องมีทั้งความอดทน มีทั้งความเชื่อ มีศรัทธา มีวิริยะ ในการประพฤติปฏิบัติ ฝึกอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ต้องอยากรู้อะไร ฝึกให้มีสติ ระลึกรู้อยู่กับลมหายใจ จนกระทั่งมันแนบแน่นกันอยู่ มันจะเห็นอะไร จะรู้อะไร อย่าไปสนใจ อย่าไปถือเอา มันหลอกได้ มันสร้างมายาขึ้นมาหลอก เป็นสังขาร ความปรุงแต่ง

[11:47] ถ้ารู้แนบแน่นอยู่กับลมหายใจแล้ว มันไม่ส่ายออกไปภายนอก จิตนี้ก็เกิดความสงบขึ้นในเบื้องต้น ที่เรียกว่าสมถะ ตัวสมถะนี้คือตัวทำให้จิตสงบ ให้มันรู้อยู่ในอารมณ์อันเดียว คือเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว สิ่งที่เราเห็นนั่นจึงเรียกว่าฌาน คือการเห็นด้วยการเพ่ง มันยังไม่เป็นญาณ ยังไม่มีเครื่องรู้ ยังต้องกำหนดรู้อยู่

[12:24] นี่แหละ พอเข้ามาตรงนี้ มันก็มีของหลอกล่อ มีนิมิตต่าง ๆ นักภาวนาก็หลงไป เห็นนิมิตก็เข้าใจว่าตัวเองบรรลุธรรมได้ธรรม หลอกกันไป ตราบใดที่ยังมีเจตนาในการกระทำอยู่ ตราบนั้นยังไม่เข้าถึงวิปัสสนา ยังไม่เข้าถึงสติปัฏฐาน 4 ยังติดอยู่ในสมถะอยู่นะ ติดอยู่ในโลกียฌานต่าง ๆ อันนี้แหละ จึงมีผู้หลงเป็นอรหันต์ มันหลงรู้ ผู้ที่เป็นนะไม่เป็นหรอก ผู้ที่ไม่เป็นนะแหละเป็น

[13:17] เพราะฉะนั้น ในการฝึกอานาปานสติ เมื่อเรารู้ตามลมหายใจเข้าออก สังเกตดูตรงนี้ เมื่อรู้แน่ ๆ ตามเข้าตามออก ตามเข้าตามออก เข้าสั้นรู้ ออกสั้นรู้ เข้ายาวรู้ ออกยาวรู้ ในภาษาบาลีใช้คำว่า วิตกคือการตรึก วิจารคือการพิจารณา การใคร่ครวญ ทำไปอย่างนั้น สิ่งที่ได้ ไม่ใช่สิ่งที่เห็น ไม่ใช่สิ่งที่เป็น

[14:07] ความเจริญขึ้นของสติ จะถูกพัฒนาไปสู่สัมมาสติ เพราะเมื่อเป็นสัมมาสติเท่านั้นจึงจะเกิดสัมมาสมาธิ จึงจะเกิดปัญญา ไม่อย่างนั้นก็ยังเป็นมิจฉาสมาธิอยู่ แล้วถ้าเราย้อนกลับมาทบทวนดูที่นี่ เมื่อเพียงรู้อยู่บ่อย ๆ ความเป็นเรา ความเห็นว่าเป็นเรา หรือสักกายทิฎฐิ มันจะค่อย ๆ หดไป รูปไม่ใช่เรา ไม่มีความเห็นว่ารูปนั้นเป็นเรา ไม่ใช่ มีแต่เรารู้เราเห็น

[15:00] พวกที่หลง นั่งไปเห็นตัวเองเป็นโครงแสง เป็นโครงใส เห็นเป็นแก้ว เป็นขวด เห็นนุ่น เห็นนี้ เห็นนั้น ก็เข้าใจว่าตัวเองเห็นกายธรรม มันไม่มีดอก มันเป็นสังขาร ความปรุงแต่ง ในบรรดาครูที่สอนสมาธิ ส่วนใหญ่เลยติดกันอยู่ตรงนี้ สอนลูกศิษย์ลูกหาว่า คนนั้นได้ คนนี้ได้ คนนั้นเห็น คนนี้เห็น เห็นรกแล้วเป็นยังงี้ เอาออกมาให้เพื่อนดูได้ไหม เห็นสวรรค์แล้วเป็นยังงี้ เอาลงมาให้เพื่อนดูได้ไหม

[15:44] สิ่งที่เราเห็น มันเห็นมาจากไหน ลองนึกดูดี ๆ สิ่งที่เราเห็นมาจากไหน สัญญา สิ่งที่เราเห็นนั้นล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ตัวเองเคยอยู่มาแล้วทั้งนั้น ถ้าไม่มีเหตุมันเกิดขึ้นไม่ได้ เราไม่เคยเกิดมาแล้วทุกภพ หลายภพหลายชาติ อยู่มาทุกที่ ไล่ตั้งแต่เวจีขึ้นมาเลย ถึงพรหมโลก จิตดวงนี้ต้องเที่ยวอยู่อย่างนี้ มีที่เดียวที่ยังไม่เคยไปก็คือสุทธาวาส เพราะถ้าไปที่นั่นแล้วมันไม่ได้กลับมา ในบรรดาพรหม ที่เป็นพรหมในพุทธศาสนามีเพียงชั้นสุทธาวาส ที่เหลือเป็นพรหมนอกศาสนาทั้งนั้น

[16:48] เพราะฉะนั้น กำลังมันส่งได้ แต่ถ้าไม่มีกำลังปัญญา มันก็เวียนวนอยู่ไม่จบสิ้น ไม่พูดถึงเรื่องของสมาธิ เพราะฉะนั้นในการได้เห็น ไม่ใช่สาระสำคัญอะไร อย่าไปหลง อย่าไปดีใจกับมัน ตัวพาหลงนั้นแหละ แล้วก็เห็นเป็นแก้ว เป็นขวด เป็นสาย เป็นแสง เป็นสี มันก็เห็นได้ แต่มันไม่ได้มีความสำคัญอะไรเลย

[17:21] ถ้าเลยจากนั้นมาที่นี่ บางคนอาจจะเกิด ได้ยินเสียงคนคิด ได้ยินเสียงความคิดของคนนั้นคนนี้ เกิดนิมิต มองเห็นไกล มองเห็นใกล้ มองเห็นเหตุการณ์ในล่วงหน้า มันก็มีเป็นธรรมดาของมัน อันนี้ไม่ใช่อุตริ นะ แต่มันเป็นเพียงโลกียฌานเท่านั้น ไม่ใช่ไปถึงเอาว่าสิ่งเหล่านั้นสำคัญ แต่บรรดาเกจิอาจารย์ทั้งหลายก็ตายอยู่ตรงนี้แหละ ยังไม่เข้าถึงวิธีของพุทธศาสนาเลย แล้วก็เฮโลกันไปปลุกเสก เรียกยันต์ สร้างหุ่นนี่นั่นขึ้นมา พลังจิตมีไหม มี ไม่ใช่ไม่มี เพราะพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้บอกว่าไม่มี แต่มันไม่ใช่ทางไปเพื่อความพ้นทุกข์ มันก็ยังไม่พ้นอบายอยู่ดี

[18:23] ดังนั้น วางสิ่งเหล่านั้นลง เห็นปั๊บ กลับเข้ามาที่เดิมคือลมหายใจ กลับเข้ามาอยู่กับความจริง กลับเข้ามาอยู่กับปัจจุบัน กลับเข้ามาบ่อย ๆ สุดท้ายมันจะวางปัจจุบัน วางลม วางรู้ วางลม มันจะไม่แบกรู้ มันจะไม่เพ่ง แต่สติมีความพร้อม มีความพร้อมอยู่ เมื่อเกิดผัสสะ เกิดเวทนาขึ้น นี่เข้ามาสู่การศึกษาให้เกิดปัญญาแล้ว

[19:04] เพราะมีอายตนะจึงมีผัสสะ เพราะมีผัสสะจึงมีเวทนา เมื่อมีสติรู้เท่าทันในตรงนี้ มันก็กั้นกระแส ไม่ไหลไปสู่ตัณหา อุปาทาน ย้อนไปดูในวงล้อของปฏิจจสมุปบาท อวิชชาเป็นปัจจัย มีสังขาร มีวิญญาณ มีนามรูป มีสฬายตนะ มีผัสสะ มีเวทนา ตัดภพชาติก็ตัดตรงนี้แหละ ตัดอย่างนี้ ตัดเวรตัดกรรมก็ตัดอย่างนี้ เมื่อรู้เท่าทันในเวทนา เราจะไม่เห็นความจางคลายของมัน ความดับลงของมัน ไม่ไหลตามมัน เพราะฉะนั้นปัญญามันก็เกิดขึ้น ปัญญา สติ อยู่ด้วยกัน อาศัยกัน

[20:03] ถ้าไม่มีปัญญาแล้ว มันวางไม่ได้ ปล่อยวางมันเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้เท่าทัน ไม่ใช่ไปตั้งใจปล่อย ไปมีตัณหาในการปล่อย ไปมีเจตนาในการปล่อยการวาง เมื่อมีสติรู้เท่าทันอย่างนั้น มันจะเห็นเวทนา เห็นบ่อยเข้า ความรุนแรงของเวทนา หรือกำลังของมันจะถอยลง ถอยลง ถอยลง เพราะอะไร เพราะสติสมบูรณ์ขึ้น ปัญญาก็รอบขึ้น

[20:48] นี่ และตัวที่จะเห็นก่อนก็คือตัวของฝั่งอารมณ์ที่เป็นความทุกข์ มันจะละลายได้ก่อน ในฝั่งของทุกขเวทนา แต่ในฝั่งของสุขเวทนา มันก็เป็นทุกข์เหมือนกัน แต่มันยังมีความพอใจอยู่ในนั้น มันจึงละลายไม่ได้ รู้ว่ามันชอบ แต่ก็ไม่ยอมละ เพราะมันเห็นว่าดี

[21:17] ดังนั้น ในทางความเป็นจริงแล้ว ผู้เข้ามาฝึกฝนอบรม โทสะจะต้องค่อย ๆ ลดลง โทสะจะเบาบางลง จนกระทั่งเมื่อเกิดการกระทบในสิ่งที่ฝั่งที่เป็นลบ มันเกิดความขุ่นเคือง ขัดเคืองใจขึ้นมา เกิดการกระเพื่อมขึ้นมา แต่มันเห็นเท่าทันอาการที่จิตมันกระเพื่อม หรือมันขัดใจ มันก็สามารถระงับอยู่ตรงนั้นได้ ไม่ถูกพัฒนาไปเป็นความโกรธ เพราะปัญญารู้เท่าทัน คือความโกรธมันไม่เกิดขึ้น

[22:03] นี่ แต่พูดตรงนี้ก็คือสติปัญญา 4 แล้วยะ ในหมวดของเวทนาแล้วยะ ข้ามมาสู่การศึกษารธรรมแล้ว เพราะอะไร เพราะมันวางกายจึงเห็นจิต วางความคิดจึงจะเห็นความจริงคือธรรม ก็ศึกษาในปัจจุสมุปบาทนี้แหละ ไม่ใช่เอาแต่สมาธิหลับหูหลับตานะ มันไม่เกิดปัญญานะ เอามานเอาโน้นนี่นั่นมาพูดมาข่มกัน มันละลายไม่ได้ มันข่มได้ด้วยกำลังฌาน แต่พอหมดกำลังที่ข่ม

[22:46] เหมือนกับเราโน้มกิ่งไม้ลงมานั้นแหละ กำลังมากก็โน้มลงมาได้มาก แต่เมื่อใดที่มันหลุดมือ ยิ่งลงมามากเท่าไร มันก็จะดีกลับไปมากเท่านั้น นักภาวนาเวลาโกรธมันน่ากลัวยิ่งกว่าคนที่ไม่ภาวนาโกรธเสียอีก เวลาที่หลงตัวเองมันหนักกว่าคนที่ไม่เคยภาวนาเสียอีก เหมือนไม้ที่ดึงลงมาแล้วมันดีกลับนั้นแหละ ดึงลงมาเท่าไรมันก็ดีกลับเท่านั้น

[23:20] แล้วยะนั่น ถ้าเกิดปัญญาแล้ว ใจตัวความไม่พอใจ มันจะค่อย ๆ ลดลงก่อน จะละโทสะได้ คือโทสะมันไม่เกิด นั่นแหละ ในความหมายที่เป็นจริง ก็ไปดูในพระสูตร ที่เป็นแวนส้องธรรม โสตาปัตติยังคะ คุณของโสตาบัน คือไม่โกรธแล้ว แต่ยังมีความขุ่นเคืองใจอยู่ ยังมีความเสียดาย อารมณ์อยู่นะ แต่ความโกรธมันเบาบางลงจนมันไม่มี ต่อไปก็ความขัดเคืองใจมันหมดไป มันก็เข้าถึงระดับชั้นจิตอีกระดับหนึ่ง ที่เรียกว่าสกทาคามี

[24:22] ในการตรวจสอบหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า มันต้องตรวจสอบด้วยการพิสูจน์ อาศัยคำสอนต่าง ๆ เป็นกรอบ เป็นแนวทาง เป็นสมมติฐาน เราต้องศึกษาศาสนาพุทธ คำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างเป็นหลักการ เป็นระบบนะ ไม่ใช่ซิงมงายเชื่อตามตำราอย่างเดียว ไม่ได้ เราต้องศึกษาให้มันเป็นหลักการ และปฏิบัติบนหลักการที่ถูกต้อง มีวิธีการที่ชัดเจน มันถึงจะเห็นผลที่แท้จริง

[25:01] เพราะศาสนาพุทธนั้นคือวิชาการที่จะใช้เพื่อพิสูจน์ เป็นทฤษฎีที่พระพุทธเจ้าเขียนไว้ เพื่อให้เราได้นำทฤษฎีเหล่านั้นมาปฏิบัติด้วยตนเอง ถึงจะเห็นผลลัพธ์ แม้ในทฤษฎีนั้นท่านจะเขียนบทสรุปของผลลัพธ์เอาไว้แล้วก็ตาม แต่ตราบดีที่เรายังไม่เคยเห็น มันก็เชื่อไม่ได้ จิตนี้มันจะไม่เชื่อ เพราะมันจะไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ

[25:35] ดังนั้น ในการปฏิบัติ สติเป็นตัวเอก แต่อย่าลืมว่าสติมันก็เป็นของไม่เที่ยง มันเกิดดับ ๆ มันไม่ใช่ของเที่ยงที่จะตั้งอยู่เป็นเส้นยาวไปเลย ดังนั้นสิ่งที่เราทำได้ก็คือการทำเหตุให้สตินั้นเกิดบ่อยขึ้น สร้างเหตุ จึงเรียกว่าเจริญสติ ทำสติให้มันเป็นสัมมาสติ สติให้มีความสมบูรณ์ขึ้น

[26:14] ดังนั้น ในคำสอนที่พระพุทธเจ้าสอน ในหลักของการปฏิบัติจริง ๆ แล้ว จึงประกอบคำว่าสติตั้งแต่เบื้องต้นสามลำดับ สติในเบื้องต้นคือการฝึกอานาปานสติ สติในท่ามกลางคือสติในสติปัฏฐาน 4 สติในเบื้องปลายคือสติสัมโพชฌงค์ ความถึงพร้อม ความสมบูรณ์ของสติ มีระดับที่แตกต่างกัน ฉะนั้น ไม่มีอะไรเลยที่เราได้ในการประพฤติดุปฏิบัติ เพราะความหลงมันจะค่อย ๆ หมดไป

[27:01] เข้ามาศึกษาที่นี้ เมื่อรู้เท่าทันในเวทนา เห็นบ่อยเข้า ๆ มันจางคลายลง เวทนามันลดน้อยลง ลดน้อยลง ปัญญานั้นแหละ มันเป็นตัวปล่อยวาง ปล่อยวางด้วยปัญญา ที่นี้มันจะเห็นไวขึ้นที่นี้ จากการศึกษาในวงล้อของปฏิจจสมุปบาท มันจะเห็นการกระทบ จากการที่เห็นอาการกระเพื่อม มันจะเห็นอาการที่กระทบ

[27:39] เหมือนกับเราดูคลื่นน้ำ เวลามืออะไรหล่นลงไป มันจะมีคลื่นละลอกน้ำขยายวงกว้างออกไป เราก็เรียนรู้เข้ามา ทีละวง ทีละวง ทีละวง จนกระทั่งมาเห็นจุดที่มันมีสิ่งที่เข้าไปกระทบน้ำให้เกิดเป็นคลื่นละลอก จากการเห็นการกระเพื่อม เข้ามาเห็นการกระทบ เข้ามาศึกษาสิ่งที่กระทบ กับสิ่งที่ถูกกระทบ ก็เข้ามาศึกษาดู เป็นการปฏิโลมย้อนกลับ

[28:26] แล้วเข้ามาศึกษาในสิ่งที่ถูกกระทบคือจิต ในตัวจิตนี้แหละมันถูกกระทบ เพราะมันมีเรา มันจึงมีผัสสะ มีฉภา มีแสง มันก็เลยมีเงา เพราะว่ามีตัวเรา มันก็เลยมีผัสสะ มีตัวหลง มันก็จะเห็นว่า สิ่งที่ถูกรู้ กับสิ่งที่เข้ามารู้ มันไม่ใช่ อันเดียวกัน อารมณ์ไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่อารมณ์

[29:03] นี่ ในทางศึกษาปฏิโลมย้อนกลับ รู้ตัว รู้ต้น รู้ รู้ เมื่อใดที่รู้รอบ มันก็จะวางรู้ รู้ไม่วาง วางไม่รู้ มันก็ยังหลงอยู่ ส่วนใหญ่แล้วก็ติดกันหลงรู้ เพราะวางรู้ไม่ได้ แต่ถ้าปัญญาเกิด สติสมบูรณ์ ปัญญาเกิด มันจะเพียงแค่สักว่ารู้ สักว่ารู้ สักว่ารู้ เพียงแค่รู้เฉย ๆ รู้แล้วก็ไม่ได้ยึดเอาตั้งแต่ต้น มันจึงไม่ต้องมีใครวาง ไม่มีเกิดมันก็เลยไม่มีตาย เหตุแห่งการเกิดมันสิ้น ดับที่เวทนา

[30:03] ถึงจะเห็นกระบวนการเกิดของมัน กระบวนการทำงานของขันธห้าอย่างชัดเจน ไม่ใช่เห็นตำราณะที่นี้ ตากระทบรูป ศึกษาจากอายตนะ ตากับรูป สพายตนะ จึงเกิดจักขุวิญญาณขึ้น คือเห็น ใจเห็น วิญญาณเกิดแล้ว อาศัยรูป วิญญาณก็เกิด เกิดวิญญาณทางตาขึ้น เกิดวิญญาณทางหูขึ้น วิญญาณรู้ดี ที่ตั้งแห่งวิญญาณ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วิญญาณหก

[30:55] ที่นี้ เมื่อเรามีการศึกษาอย่างดี มันก็จะเห็นกระบวนการทำงานของขันธห้า เพราะอาศัยรูป เกิดจักขุวิญญาณขึ้น เห็น เห็นเฉย ๆ ก่อนในเบื้องต้น พอเห็นแล้ว หมายรู้ในสิ่งที่เห็นนั้นได้ คือจำได้หมายรู้ในสิ่งนั้น ๆ สัญญา เกิด สัญญาขึ้น พอจำได้แล้ว เกิดอะไรต่อไป เกิดความคิดขึ้นมา เกิดความชอบ เกิดความซังขึ้นมา นี่ เห็นไหม สัญญา เวทนา สังขาร

[31:54] เกิดความคิด เกิดความชอบ สังขาร เวทนา มันสลับกันได้ แต่มันจะเริ่มจากรูปมาวิญญาณ วิญญาณตัวอยู่ท้ายสุดมาก่อนเลย รูปนี่คือกรรมเก่า เห็นไหม ที่นี้ พอมีเหตุ มีการกระทบ เกิดวิญญาณขึ้น เกิดสัญญาขึ้น กระบวนการทำงานของขันธห้ามันครบเต็มรอบ เกิดความชอบ เกิดความซัง มันเต็มรอบแล้วนะ

[32:39] นี่ การเข้ามาศึกษากระแสของการเกิดของมัน ถ้าไม่เห็นอย่างนี้แล้ว อย่าพูดว่าเห็นธรรมะ อย่าพูดว่าบรรลุธรรมเลย ไปเห็นนิมิต เด็ก ๆ ในทางสมาธิ เด็กน้อยอนุบาล เพราะในทางพุทธศาสนา คือการเข้าถึงธรรม ก็คือการที่ทุกข์มันน้อยลง เมื่อรู้เข้าใจ มันไม่หลง มันก็ไม่เป็นทุกข์ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่พริ้นพริ้ง ไม่ชวนชวาย ไม่มีความอยาก

[33:21] เพราะฉะนั้น ในการศึกษา ที่นี้การเห็นอย่างนี้ มันก็เห็นนั้นแหละ มันจะเห็นได้เร็วได้ช้า จะหลงมากหลงน้อย มันอยู่ที่ความสมบูรณ์ของสติ เมื่อใดที่สติถึงพร้อมอยู่ตลอดเวลาในฐานะทั้ง 4 กาย เวทนา จิต ธรรม การได้เห็นสิ่งต่าง ๆ มันไม่ได้กำหนดไปตามลำดับหรอก อะไรก็เรื่องของมัน เราไปกำหนดไม่ได้ แต่เมื่อสติสมบูรณ์ขึ้น ถึงพร้อมอยู่ตลอดเวลา จากสติปัญฐาน 4 ก็ถูกยกขึ้นมาในชื่อหนึ่ง เรียกว่าสติในโพชฌงค์ 7

[34:08] จึงเป็นทางไปสู่วิชา ไปสู่วิมุติ ไม่เดินตามทางนี้ มันไปสู่วิมุติไม่ได้ รอยเท้าในอากาศไม่มีฉันใด
อริยบุคคลนอกพระธรรมวินัยก็ไม่มีฉันนั้น สรุปแล้ว พระธรรมวินัยจริง ๆ หลัก ๆ ของพระธรรมวินัยก็คืออริยมรรค
มีองค์ 8 นั่นเอง เข้ามาศึกษาอยู่ตรงนี้

[34:35] เมื่อสติถึงพร้อมอยู่แล้วนี้ เราไปดูในคำพูดของพระพุทธเจ้า ในคำสอนของพระพุทธเจ้า โพชฌังโค สติสังขา
โต ถึงพร้อมด้วยสติอยู่ตลอดเวลา สติมันมีความถึงพร้อมอยู่ การสอดส่องธรรม การวิจัยธรรมไปตามกระแส ธัม
มานัง วิจโย ตถา ธรรมอยู่อย่างนั้น ก็คือการทำคามเพียร คือวิริยะ ก็จะทำให้เกิดปิติ มีความปิติเกิดขึ้น ปัสสทธิ ความ
ระงับลง เกิดเป็นสมาธิ เป็นอุเบกขา นี่ก็คือการเจริญอริยมรรคนั่นเอง

[35:34] โพชฌังโค สติสังขาโต ธัมมานัง วิจโย ตถา วิริยัมปติปัสสทธิ โพชฌังคา จ ตถาเปเร สมาธูปะภะโว
สมาธิ อุเบกขา เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ แล้วแลอยู่ สัตตเตเต สัพพทัสสินา มุนินา สัมมทักขาตา ภาวิตา พหุสีกตา ถึง
พร้อมอยู่ตลอด สอดส่องอยู่ตลอดเวลา แล้วมันจะมีคำว่า อภิญญา เป็นความรู้ที่ยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้น อภิญญา
สัมโพธาย ตามมา ด้วยอาศัยกำลังของสติที่สมบูรณ์ขึ้น

[36:35] เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราเห็นในนิมิตนั้น เป็นเพียงภาพมายาทั้งนั้น อย่าไปหลงดีใจ ได้เลือกกล้วยกับมัน ไข้วพวก
หลงบรรลุธรรม ทะเลาะแว้งกันไม่จบไม่สิ้น เพราะมันวางธรรมที่บรรลุไม่ได้ วางรู้ไม่ได้ มันก็เป็นทุกข์เพราะรู้ รู้ไม่
วาง รู้มันก็ไม่วาง

[37:00] เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราจะทำก็คือการเจริญสติ สมาธิเป็นผลจากสตินะ ต้องเป็นสัมมาสติ จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ
ถ้าเป็นมิฉณาสติ มันก็เป็นมิฉณาสมาธิ ซึ่งมันจะนำไปสู่วิปัสสนา แคตัวได้เห็นนิมิตต่าง ๆ นั้นแหละ แล้วก็เกิดวิปัสสนา
ขึ้น มีสัญญาวิปัสสนา มีทิววิปัสสนา ก็นำไปสู่จิตวิปัสสนา เป็นบ้าเป็นบอไป เพราะฉะนั้น ทางที่พระพุทธเจ้าสอน เป็น
ทางที่ปลอดภัยที่สุด อย่าเดินออกนอกทางที่พระพุทธเจ้าชี้เอาไว้

[37:55] อานาปานสติ อย่าเพิ่งไปรีบอยากได้สติปัฏฐาน 4 อย่าเพิ่งไปศึกษาสติปัฏฐาน 4 เลย トラバโดที่ยังไม่รู้จักอา
นาปานสติ ไปอ่านสติปัฏฐาน 4 ทั้งวันทั้งคืนก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจ ยิ่งกระแสของปัจจุสมุขปาธ มันไม่ใช่เพียงแค่
ท่องได้แล้วมันจะเป็น มันต้องเข้าใจกระบวนการของมันอย่างลึกซึ้ง เหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่ทดลองแล้ว เห็น
กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ เมื่อเห็นมันเกิด มันมีวิวัฒนาการไปอย่างไร จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน
อารมณ์ อาการต่าง ๆ ถ้าเรามาศึกษาให้ดี เราจะเห็น เมื่อใดที่รู้แจ้ง เมื่อนั้นก็ไม่สงสัยอีกต่อไป

[38:45] เพราะฉะนั้น ทุกข์ สุข อารมณ์ต่าง ๆ สิ่งที่มีนั้นเพราะหลง สิ่งที่หมดก็เพราะหลง หลงได้ หลงดี หลงมี หลง
เป็น หลงเกิด หลงตาย หลงสุข หลงทุกข์ ถ้าไม่หลงแล้ว ไม่มีอะไรเลย เป็นสุญญตา มีอยู่ แต่ไม่มีใครไปสำคัญมัน
หมาย สักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีความสำคัญมันหมาย ไม่มีตัวเราตัวเขา ไม่มีเกิดไม่มีตาย เท่านั้น
เอง ทุกข์มันจะมาจากไหน ถ้าไม่หลงมันก็ไม่เป็น สุขมันจะมาจากไหน เมื่อใดที่มันไม่หลง เมื่อนั้นมันก็ไม่เป็น
เพราะความจางคลายดับไปแห่งอวิชชา จึงไม่ปรากฏสังขาร ไม่ปรากฏวิญญาณ นามรูป มันไม่มีอะไรเลยตั้งแต่
ต้น

[40:00] เพราะฉะนั้น แก่กันตรงนี้ ทางที่จะพ้นทุกข์ก็คือการเจริญสติ สมาธิเป็นส่วนหนึ่ง แต่ไม่ใช่ทั้งหมด เพราะ
ฉะนั้นอย่าหลงติดอยู่ในสมาธิ อย่าหลงติดอยู่ในความคิด ความเห็นของตัวเอง ปฏิบัติไปตามกำลังของเรา ตรวจ
สอบดู มันจะเห็นความจางคลาย จากที่เคยหลงว่าตัวเองสำคัญอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างนั้น มันจะค่อย ๆ ลดลง ฮีโก้
หรืออัตตามันจะค่อย ๆ น้อยลง มันจะเบาลง ความถือเนื้อถือตัวต่าง ๆ มันจะเบาลง สุดท้ายมันก็ไม่เหลืออะไรเลย

[40:47] ในทางปฏิบัติ ก็ขอฝากเอาไว้เล็กน้อย ๆ ย้ำว่าเป็นการพูดให้ฟัง ไม่ได้พูดให้เชื่อ ลองไปประพฤติปฏิบัติดู แล้วก็ตรวจสอบดูเองด้วย อย่าก้มหน้าก้มตาเดินจนไม่ดูย้อนหลัง ก้าวไปข้างหน้า ให้เหลือवल้งเบืงของเก่า ดูให้ ดีว่าเรามาจากที่ไหน เราอยู่อย่างไร เราจะไปที่ใด มีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอน มีทางเดินที่ถูกต้อง มีการเดินที่ จริงจัง สุดท้ายมันก็จะถึงฝั่งได้เอง สำหรับเขานี้ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ เจริญพร