สติเป็นเครื่องกั้นกระแส • รู้ทันเมื่อใด มันก็จางคลายก่อนจะพาเราไหลไป

ธรรมบรรยายภาคค่ำ วันออกพรรษา ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๙ · ชยปญฺโญ ภิกขุ (อาจารย์ชยปัญโญ) สวนโมกข์อีสาน วัดสุนทรียาราม จังหวัดสกลนคร · ถอดเสียงจากวิดีโอ (ภาษาอีสาน) ด้วยอนุญาตและด้วยการอนุโมทนาของท่านอาจารย์ สาธุ

[00:03] สามเดือนก็ผ่านไปซื่อ ๆ สามเดือนก็ผ่าน ชีวิตก็ผ่านไปซื่อ ๆ มันบ่มีหยังเป็นจริงเป็นจังอันใด มันก็เลยประมาทบ่ได้ ค่อย ๆ ไปตามแฮงของเฮา จริตของผู้ใดมักเปรี้ยว มักหวาน ก็เบิ่งเอา

[00:34] เรื่องของการภาวนา ก็คือเรื่องของการฝึกผู้รู้ จริตในการฝึกผู้รู้ของผู้ใดแบบใดก็เฮ็ดไป อย่าไปยึดว่าแบบนั้นถึก แบบนี้ผิด บางคนว่าเค็มจั่งแซบ บางคนว่าเปรี้ยวจั่งแซบ ของแซบมันอยู่นำปาก แนวทางการปฏิบัติก็คือกัน คันเฮามักแนวทางนี้ ก็จะไปว่าแนวทางนั้นบ่ดี มันดีนำผู้ดีมัน

[01:08] เมื่อรู้เท่าทัน มันบ่หลงเพลินอยู่ในอารมณ์ นันทิ ความเพลิน เห็นปุ๊บ มันก็สิจางคลายไป สังเกตเบิ่งใจของเฮานี่ล่ะ มันคิด มันยังมีความคิดอยู่ นี่ล่ะ เพราะว่าเฮาบ่รู้เท่าทันสังขาร ถือสังขาร จนใจเป็นแนวนั้น ไอ้รู้ ถือว่าเฮาว่ารู้ รู้ รู้กันอยู่นี่ มันบ่แม่นรู้ มันเป็นสัญญาจำ มันเป็นสัญญา มันบ่ทันรู้เถิงโตนั่น มันก็เลยคิด ยังคิดอยู่

[01:57] ถ้าคันเห็นว่ามันคิด รู้ทันว่ามันคิด ความคิดมันก็สิหายไป หยุดไป มันสิบ่คิดต่อ เพียงแค่รู้ทันแค่นั้นล่ะ อารมณ์ อาการต่าง ๆ นี่ เฮาไปบังคับมันบ่ได้ดอก บ่ได้ไปบังคับให้มันดับ บ่ได้ไปบังคับให้มันปล่อย ให้มันว่าง แต่เมื่อสติรู้เท่าทัน ใจนี่มันสิจางคลายออกไป สุดท้าย พอจางคลายไปเรื่อย มันสิบ่ให้ราคากับสิ่งต่าง ๆ สิ่งที่มันเคยหลงว่าแซบ มันก็สิจืดไป

[02:47] นี่ล่ะ มันสิค่อย ๆ เบาลง เบาลงจนกระทั่งจิตมันตั้ง มันเป็นอุเบกขา ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เบิ่งให้ดี อย่าหลงไป เพราะสุดท้ายนี่ บ่มีผู้ใดเป็นอรหันต์ได้ มันหมดความมี ความเป็น มันหมดอัตตา ไอ้ที่เป็นก็คืออย่างนั้น

[03:17] การปฏิบัติแต่ละสำนักก็แตกต่างกันออกไป นำตามจริตนิสัยครูบาอาจารย์ บ่มีผู้ใดถึก บ่มีผู้ใดผิดดอก แนวใดก็ได้ ให้เจ้าของนี่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ขึ้น มีปัญญา แล้วก็ปล่อยวางได้ ปล่อยวางเป็นภาษาเว้า บ่ต้องไปหาเหตุผลมาสนับสนุนการปล่อยวาง คันยังไปหาเหตุผลอยู่ มันปล่อยวางบ่ได้ มันบ่มีเหตุบ่มีผลดอก มันอยู่เหนือเหตุเหนือผล คำว่าปล่อยวาง มันอยู่เหนือเหตุเหนือผล ถ้ายังมีเหตุมีผลอยู่ มันปล่อยบ่ได้

[03:58] นี่ล่ะ การฝึก อย่าไปหลงกับระดับของสมาธิ หรือความหมายของคำว่าฌาน ติดอยู่ในฌาน มันก็บ่เกิดญาณ ส่วนใหญ่เฮาไปหลงกับระดับของสมาธิ ยึดในสมาธิกัน ในบรรดาวิมุตติทั้งหมด ปัญญาวิมุตติหลายกว่าหมู่ สุกขวิปัสสกบ่ต้องพึ่งกำลังของสมาธิ บ่เห็นดอกอันนั้นอันนี้ บ่เห็นคือเขาดอก เป็นคือคนโง่ ๆ นี่ แต่ว่าหากบ่ทุกข์ บ่ได้หลงไปในแนวใด

[04:50] นี่ล่ะ ผู้เก่งก็เลยทุกข์กว่าผู้บ่เก่ง แต่ว่าผู้โง่ก็ทุกข์คือกัน เก่งหลายก็ทุกข์หลาย วาสนาหลาย ความมี ความเป็น มาปฏิบัติ เศร้าหมองกับมี เศร้าหมองกับเป็น แต่หน้าที่ของเฮา ให้มันทันในอารมณ์ สลัดออกให้ไว สติรู้ทันสลัดทิ้งให้ไว อย่าไปถือไว้

[05:23] พระพุทธเจ้าท่านสอน สอนชฎิล ในอาทิตตปริยายสูตร เพิ่นเปรียบเทียบว่าอายตนะเป็นของร้อน เพราะว่าชฎิลเขาคุ้นเคยกับความร้อน เขาบูชาไฟ เปรียบเทียบกับความร้อนแล้วเขาสิเข้าใจได้ง่าย ตาเป็นของร้อน ต้องวางให้ไว อย่าถือไว้ ถือไว้มันก็ไหม้ คันยึดบ่เห็นดอก ร้อนทันที หู ... อายตนะเป็นของร้อน เพราะฉะนั้นต้องสลัดทิ้ง

ให้ไว คือถ่านไฟถือกมือ ถือไว้โดนกำไหม้ มันไหม้ลามไป เพราะฉะนั้นต้องรู้ให้ทัน เห็นให้ไว ละนันทิ ความเพลิน บ่มีนันทิก็บ่มีราคะ ความกำหนัด บ่มีราคะก็บ่มีนันทิ

[06:28] เพราะฉะนั้น ในหมวดของสติปัฏฐานสี่ที่ท่านบอก มีสติ สัมปชัญญะ เมื่อเกิดการกระทบ ถอนความพอใจและไม่พอใจนั้นออกเสีย อภิชฌาโทมนัส ผู้ใดพอใจปุ๊บ มันจางคลาย มันบ่ติดอยู่ในความพอใจ ผู้ใดไม่พอใจ เห็นทันปุ๊บ มันบ่ติดอยู่ในความไม่พอใจ มันค่อย ๆ จางคลาย คันสังเกตเบิ่งให้ดีเวลามันเกิด เอาโทสะนี่ที่เห็นง่ายที่สุด เวลาที่มันลุกปิ้ม ๆ เลยนี่ล่ะ หัวใจเต้นตุ้บ ๆ เลือดลมฉีดพุ่งพล่าน หายใจฟืดฟาด ร่างกายสั่นเทิ้ม หูอื้อตาลาย

[07:23] แต่พอมีสติรู้ทันปุ๊บ เห็นอาการที่มันจางคลายลง คือไฟมันจางคลายลง แต่คันเฮาเผลออีก สติเฮาตามบ่ทัน ปัญญาเฮาตามบ่ทัน คือไฟดับลง เฮาถือว่ามันดับแล้ว มีเปลวไฟ มีทั้งแสง มีทั้งอุณหภูมิ ความร้อน พอสติรู้ทันปุ๊บ แสงก็ดับไปปั๊บ แต่สิ่งที่มันยังเหลืออยู่ ไอความร้อน มันยังบ่ทันจางคลายไป พอเฮาไปแตะไอความร้อนปุ๊บ เฮานึกเถิงไฟ ไฟมันก็ลุกขึ้นมาใหม่อีก

[08:08] เฮาก็เลยบ่เห็นความดับของทุกข์ เพราะการสืบต่อ นี่ เฮาก็เลยเห็นว่ามันเที่ยง เฮาบ่เห็นอนิจจังเพราะอย่างนั้น เพราะมันถูกปิดบังด้วยสันตติ การสืบต่อ มันไว นี่ล่ะ เฮาเห็นบ่ทัน มันก็สิเกิดใหม่ขึ้นมาอีก แต่ว่าบ่แม่นไฟกองเก่า มันเป็นไฟกองใหม่ แต่มันอาศัยเชื้อเก่า เข้าใจบ่ เพราะฉะนั้นคันสติเฮารู้ทัน ปัญญามันก็สิเกิด มันก็เห็นความจางคลายลง สติเป็นโตกั้นกระแส

[08:49] เรื่องเดียวที่ว่ากันก็คือสติ สตินั่นล่ะเป็นมิตรแท้ที่พึ่งพาได้ เพราะฉะนั้น ไฟสิเกิด ไฟสิลุก ไฟสิไหม้อย่างใดก็ตาม ขอให้มีสติ ความระลึกรู้ สตินี่คือระลึกรู้ สัมปชัญญะคือความรู้สึกตัว สติความระลึกได้ มีสัมปชัญญะ มีสติ มันก็สิบ่ไหลไปตามเวทนา บ่ไหลไปตามสัญญา บ่ไหลไปตามสังขาร บ่ไหลไปตามวิญญาณ บ่หลงในเวทนา บ่หลงในสัญญา บ่หลงในสังขาร บ่หลงในวิญญาณ สรุปแล้วคือ เห็นตัณหา แต่บ่ได้เป็นเจ้าของตัณหา เห็นตัณหาเป็นตัณหาอีก

[09:50] มันสิคือกันกับเฮานั่งเบิ่งผู้อื่น มันมีเด็กน้อยห้าคน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เฮาบ่เข้าไปเล่นนำเขา เฮานั่งเบิ่งเขาเล่น เดี๋ยวมันกลับไปรูป นี่ รูป ไอ้ตัวจิต ตัวความหลงนี่ล่ะ มันหลงเข้าไปยึด นี่ รูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ มันบ่ว่าง พอยึด มันบ่ว่างเลย

[10:27] อวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เอาลงมามอง หัวใจของคำสอนนี่ คือปฏิจจสมุปบาท แล้วก็มาเบิ่งอีก สายดับอันนี้ เพราะความจางคลายดับไปแห่งอวิชชา จึงมีความดับแห่งสังขาร อันนี้ล่ะ คันสติเฮาทันกับการรู้ เป็นสภาวะตื่นรู้ เพราะฉะนั้น สภาวะของพุทธะมีอยู่ในตัวทุกคน บ่แม่นว่าบ่เคยเห็น แต่ว่าเฮาบ่ได้สังเกตซื่อ ๆ เวลาที่มันรู้ซื่อ ๆ นะ รู้แล้วมันบ่มีความเห็นในรู้ มันบ่คิดไป มันรู้ซื่อ ๆ แล้วก็แล้วไป มันมีกันทุกคน สภาวะของพุทธะคือสภาวะตื่นรู้ นี่ล่ะ แต่ว่าเฮาบ่พอกพูนอาการอันนั้นให้มันเพิ่มขึ้น

[11:27] ธรรมที่พระศาสดาตรัสไว้ เป็นของบุคคลผู้มีสติ ไม่ใช่ของบุคคลผู้ลืมหลง เพราะเฮาถือกหลอกด้วยความคิดเจ้าของได้เลย ดีก็เฮาไปคิดว่ามันดี บ่ดีก็เฮาไปคิดว่ามันบ่ดี มักก็เฮาไปมักเอาเอง สร้างก็เฮาไปสร้างเอาเอง เพราะความหลง หลงว่าเป็นเฮา แต่คันสตินี่มีความสมบูรณ์ขึ้น หนึ่ง การกระทบ เป็นหยังจั่งมีการกระทบ เพราะยังมีอายตนะ ย่อมมีผัสสะ มีตา มีรูป เมื่อมีตาอยู่ มีรูปปรากฏขึ้น ตาก็ย่อมเห็น เกิดจักขุวิญญาณขึ้น แต่คันรู้เท่าทันเห็นก็เห็นซื่อ ๆ

[12:34] มันเว้ากันหลาย คำว่า สักแต่ว่า แต่ว่ามันเฮ็ดบ่ได้ คันเฮ็ดได้แล้ว มันบ่มีปัญหาอีกเลย พากันเว้าเก่ง ๆ สักแต่ว่า สักแต่ว่า มันเป็นอาการเห็นของพระอรหันต์ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนพาหิยะ ได้สักแต่ว่า ฟังเทื่อเดียวก็

บรรลุอรหันต์เที่อเดียวเลย พาหิยะ นี่ เพราะฉะนั้นเฮาก็ฝึก สติของเฮามันสมบูรณ์ ค่อย ๆ รู้ทัน มันเกิดอยู่ มันไหลอยู่ แต่ว่ามันสิค่อย ๆ สั้นลง อาการที่มันไหลไป ภพชาติมันสิสั้นลง มันสิจำกัดลง

[13:25] นี่ล่ะ เฮามันก็สิ เข้ามารู้ตัว มันบ่ได้แบกรู้ บ่ได้แบกสติไว้ดอก สติก็เป็นอนัตตา เวลาอยู่ซื่อ ๆ มันบ่เกิดก็มี มันเห็นกันอยู่ คันเบิ่ง ๆ เวลาที่มันบ่ปรุงบ่แต่ง จิตมันอยู่ซื่อ ๆ มันบ่ปรุงบ่แต่ง บ่ไปประมาท แต่ว่าเฮาบ่ทำความเข้าใจกับมัน เพราะมันบ่แจ้งเลยล่ะ พออยู่จั่งซั่นปุ๊บ อยากจากของอีกแล้ว อยากพูด อยากเคลื่อนไหว ตัณหามันเกิดขึ้นทันที กระแสแล่นไปสู่ประสาทพุ่งพล่าน ดิ้นรน ห้ามบ่ได้ นี่ล่ะ มันยังหลงอยู่

[14:15] เพราะฉะนั้นคันสติเฮาทันปุ๊บ หนึ่ง การกระทบ หนึ่ง วิญญาณที่เกิด หนึ่ง สติ ความระลึกได้ ระลึกรู้ ตื่นขึ้นพร้อมกัน มันพร้อมกันปุ๊บ มันก็ดับลงตอนนั้นเลย ดับที่รู้เลย บ่ไปต่อ บ่แม่นว่าบ่รู้ มันรู้ แต่ว่ามันบ่ไปไกลกว่ารู้ คือมันรู้ซื่อ ๆ นี่ มันขึ้นอยู่กับกำลังสติของเฮา

[14:55] เพราะฉะนั้นก็เลยเน้นย้ำแต่เรื่องของการฝึกสติ ฝึกให้เฮารู้ตัว นั่งเบิ่งลมหายใจก็คือฝึกให้เฮารู้ตัวนี่ล่ะ รู้ตัว รู้ตื่นขึ้นมา ย่างจงกรม แต่ว่ามันย่างคุยกัน ย่างชมนกชมไม้ ปากก็คุยกัน มือก็ถ่ายรูป เซลฟี่ไป โอ้ย นักภาวนาเป็นจั่งซี่ สิภาวนาแนวใด๋ได้ นี่ล่ะ ตาก็เบิ่งนกเบิ่งไม้ ใจก็ล่องลอยไปไส

[15:32] การย่างเป็นการบริหารขันธ์ บริหารร่างกาย เพราะว่านั่งดนมันเมื่อย มันล้า ก็บริหารแข้งบริหารขา แต่ว่าให้เฮามีสติกับการก้าวย่าง ย่างรู้ตัว เบิ่งอาการที่ขามันก้าวไป สังเกตเบิ่ง รู้เท่าทันเวลาที่ฝ่าเท้ามันกระทบต้องกับพื้น สัมผัสที่มันกระทบขึ้น นี่ล่ะ เป็นหยังท่านจั่งบ่ให้ใส่เกิบเวลาเดินจงกรม แต่ว่าก็มีหลายคนคือกัน ได้ใส่เกิบเดินจงกรมก็มี เป็นหยัง เพื่อต้องการให้เฮามีสติได้ ตื่นได้ ไวขึ้น

[16:21] แม้แต่ที่นอนคือกัน นอนพื้นแข็ง ๆ นอนมันบ่สบาย มันบ่ไหลบ่หลับไป มันบ่เพลินบ่กำหนัดไปกับการหลับการนอน มันเป็นอุบายการฝึกหมดล่ะที่พระพุทธเจ้าบัญญัติเอาไว้ เฮาก็เฮ็ดตามเพิ่น ฝึกไป ตัวเจ้าของ อย่าไปเอาลมเบิ่งลมอยู่ แต่อย่าไปเอาลม อย่าไปยึดลม อย่าไปบังคับลม จุดเริ่มต้นที่มันสิเข้ามาเบิ่งลมเบิ่งกายได้ นี่ก็ต้องอาศัยการมาอยู่กับอานาปานสติ จั่งเว้าอยู่ตลอดเลยว่า คันบ่รู้จักลม บ่ต้องมาเว้าเถิงการภาวนา

[17:05] รู้ลม รู้กาย วางกาย จั่งไปสู่การศึกษาจิต แต่ยังบ่รู้รอบในกาย บ่รู้แจ้งในกาย มันวางบ่ได้ ตราบใดที่ยังมีความเคลือบแคลงสงสัยอยู่นี่ มันสิบ่วาง นี่ล่ะ แต่คันเฮาเบิ่งลมหายใจ บางจริตบางคน เบิ่งไป มันสิเริ่มพิจารณากายเจ้าของด้วย มันสิเริ่มศึกษาไป เอ็กซเรย์เจ้าของไป แต่มันเป็นนึกคิดเอาด้วย ว่าเจ้าของเน่า เปื่อย เหม็น หลุดไปจากสังขาร อันนั้นมันเป็นสัญญา เป็นอสุภสัญญา

[17:56] คือความหมายที่แท้จริง เฮาก็ยังบ่เข้าใจอยู่ พึงระลึกไว้ว่าเป็นของไม่งาม แต่ว่าอสุภสัญญาเป็นนึกเอา เบิ่งว่าเจ้าของเปื่อย ว่าเจ้าของเน่า ว่าเจ้าของเหม็น มันบ่ทันเป็นปานนั้น ให้รู้ว่ามันบ่งาม มันก็สิบ่มีความกำหนัด ก็เป็นข้อธรรมสำหรับผู้ที่เป็นราคจริต เป็นธรรมคู่ปรับของราคจริต บ่ถึงเป็นยารักษาโรคด้วย เป็นยาแก้ปวดเท่านั้นเอง บ่ถึงเป็นยาแก้ไข้ แต่ว่ามันเป็นยาแก้ปวดซื่อ ๆ

[18:41] นี่ เพราะฉะนั้นเฮาก็เบิ่งไป สติเฮาเบิ่ง นั่งส่องใจเจ้าของไป เวลามันกระทบปุ๊บ มันเผลอ เป็นหยัง อย่าไปงุดงิดใส่มัน มันบ่มีว่าเหตุปุ๊บ ได้ปั๊บดอก มันต้องค่อยเป็นค่อยไป เหตุเฮาค่อย ๆ สร้างไป อย่าไปเฝ้าอยากได้ อย่าไปเฝ้าแล่นหา ตอนนี่บ่พอ เฮาคันแล่นหาอยู่ คันเศร้าหมองอยู่ มันสิบ่พอ เพราะฉะนั้นก็เบิ่งเอา มันรู้อย่างใดก็อย่าไปยึดในรู้ อย่าไปหลงในรู้

[19:27] โดยเฉพาะเรื่องของสมาธิ เป็นห่วงกับพระ นักภาวนาส่วนหนึ่ง หลงติดอยู่กับมิจฉาสมาธิ นั่งใจสงบแล้วก็เพลิน ล่องลอยออกไปข้างนอก แล้วก็มุดลงดินไปเป็นมุดกับงูเขียวงูดินงูดำ แล้วก็ทะลุขึ้นบน ไปคุยกับแถน กับเทวดา กับยักษ์ มันบ่อยู่กับหม่องกับบ่อน บ่รู้ตัวเจ้าของ สมาธิแนวนี่ อันตรายเลย มันเป็นมิจฉาสมาธิ มันสินำไปสู่วิปลาส คือเป็นบ้า ภาษาบ้านเฮาน่ะ มันเกิดจากหนึ่ง ทิฏฐิวิปลาส ความเห็นมันผิด มันสิพัฒนาไปสู่ความหมายรู้ที่ผิดไปจากความจริง คือสัญญาวิปลาส ไปสู่จิตวิปลาส มันก็ครบชุดแล้วล่ะ คันจิตวิปลาส

[20:33] สุดท้ายเขาก็ไปจิตเวช จิตเวชก็บ่ได้รักษาอาการจิตวิปลาสดอก แต่ว่าเขาไปรักษาทางร่างกาย ยานี่สิเข้าไปทำปฏิกิริยากับรูป คือมันบ่ตอบสนองจิต เว้าง่าย ๆ คือไปปิดห้องทำงานของมัน แต่ว่าตัวมันยังอยู่ นี่ เพราะฉะนั้น การเจริญสมาธิ ทางที่ปลอดภัยที่สุดที่พระพุทธเจ้าท่านชี้ ก็คือการเจริญอานาปานสติในเบื้องต้น

[21:15] คันเฮาเบิ่งลมหายใจตาม เข้าตามออกเบิ่ง ไปเบิ่งมา มันสิเพลิน เกิดความเพลินอยู่กับลมหายใจ ศึกษาอยู่กับลมหายใจ นั่นล่ะคือการศึกษากาย ค่อย ๆ เบิ่งไป มันเห็นยังก็เห็นดอก มันมีเครื่องเอ็กซเรย์ของมันอยู่ด้วย ตาในมันเกิดได้ด้วย แต่ว่ามันก็สักแต่ว่าเห็นนั่นล่ะ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น แต่ในการเห็น มันเฮ็ดให้เฮานี่ จางคลายจากทิฏฐิที่เห็นว่ากายนี่เป็นเฮา

[21:55] ความหมายของมัน คือหมดความสำคัญมั่นหมายว่ากายนี่เป็นเฮา ก็คือละความเห็นชนิดนี้ คือสักกายทิฏฐิละอยู่ตลอดได้ คันมันเห็นอีหลี มันสิบ่สงสัย มันบ่มีคำว่าแม่นบ่แม่น มันมีแต่สว่างวาบขึ้น จบเลย แล้วก็แล้วไปเลย ไม่มีความสงสัยแม้แต่นิดเดียว ไม่มีความลังเลแม้แต่นิดเดียว คำถามกับคำตอบมาพร้อมกันเลย นี่ แล้วก็จบตรงนั้นเลย ดับที่รู้นั่นล่ะ คือไฟตกน้ำ

[22:47] บ่มีอย่างที่ไปยึดเอาตั้งแต่ต้น คือมันบ่เอาตั้งแต่ต้น รู้ทันไวขึ้น ไวขึ้น สังขารมันสิเบาลง ความคิดเฮามันสิน้อยลง บ่แม่นว่ามันโง่เลย แต่ว่ามันขี้คร้านคิด เพราะว่าคิดไปมันก็โดนดับ บ่แม่นนั่งฟุ้งนั่งปรุงอยู่คือเก่า ตาเบิ่งรูป เบิ่งสีเบิ่งแสง เบิ่งนั่นเบิ่งนี่ แต่ว่าใจมันนิ่งอยู่กับตัวรู้ก็ได้ ตามันเห็นนั่นล่ะ แต่ว่ามันบ่สำคัญมั่นหมาย ก็เห็นอยู่ รู้อยู่แต่อย่างนี้ วิญญาณมันรู้ แต่มันบ่สำคัญมั่นหมายในสิ่งเหล่านั้น มันก็บ่ได้เป็นอย่างใด

[23:30] แต่คันหยิบสิ่งเหล่านั้นมาปรุงแต่งปั๊บ เป็นเรื่องเลยทีนี้ คอยตามเคลิ้มตามเขาไป เขาหัวเราะก็หัวเราะนำเขา เขาร้องไห้ก็ร้องไห้นำเขา เขาฮักกันก็ฮักกันนำเขา เขาซังกันก็ซังกันนำเขา คือเอาตัวเจ้าของไปเป็นนักแสดงนำเขา หลงเข้าไปปานนั้นได้ นี่ล่ะ พอรู้ทัน ถอนออกมา ถอนขึ้นมา กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ยาแก้ ยาขนานเอก สำหรับผู้ปฏิบัติ คิดบ่ออก บอกบ่ถึก กลับมารู้ลมหายใจ ไปบ่ได้แล้ว มาถึงทางตัน ถึงทางตันแล้วไปบ่ได้ กลับมาหาลม

[24:20] พอถึงที่มันไปบ่ได้ มีอยู่สองเหตุ หนึ่ง ผิดทาง กลับมาเริ่มต้นใหม่ สอง กำลังบ่พอ กลับมาเริ่มต้นใหม่ ฝึกซ้อมใหม่ นี่ล่ะ กลับมาอยู่กับปัจจุบัน อาศัยกาย กายกับใจให้อาศัยกัน อย่าแยกออกจากกัน ภาษาว่าแยกกาย แยกจิต แยกกาย แยกจิต นั่นเขาเว้าซื่อ ๆ ดอก แต่จริง ๆ แล้ว มันอยู่นำกัน แต่ว่ามันหากบ่ติดกัน อยู่นำกันได้ แต่บ่ติด

[24:55] คือปลาอาศัยขอนไม้อยู่ในน้ำนั่นล่ะ คันอยู่หั่น มันปลอดภัย มันบ่ถึกแห บ่ถึกเบ็ด บ่ถึกฉมวกเขา แต่มันบ่ได้ยึดติดกับขอนไม้นี่ นี่ ถ้าคันออกไปนอกขอนไม้ มันถึกมอง ถึกเบ็ดเขาทันที เขาดักลอบไว้เลย ออกจากลมหายใจเมื่อใด เมื่อนั้นล่ะ เจอทันที ออกจากปัจจุบันเมื่อใด ออกตอนใดเจอตอนนั้น

[25:28] เพราะฉะนั้น ฝึกให้ดี เฮาอาจสิบ่เคยฟังคำเว้าของพระพุทธเจ้าคำหนึ่ง คันเฮาพิจารณาดี ๆ ผู้ใดเสพกายคตาสติ ผู้นั้นชื่อว่าเสพอมตะ แค่ขนาดที่เฮารู้ตัวอยู่ซื่อ ๆ เห็นบ่ มันบ่มีเฮา บ่มีเขา บ่มีฮัก บ่มีซัง บ่มีถึก บ่มีผิด บ่มีดี บ่มีชั่ว เห็นบ่ บ่มีโง่ บ่มีฉลาดนี่ มันมีแต่รู้ซื่อ ๆ นะ

[26:17] เพราะเกิดมันก็ดับ เพราะเกิดคือเหตุ เกิดแล้วมันจั่งแปร เกิดขึ้นให้เบิ่ง ตั้งอยู่ แปรปรวนให้ทำความเข้าใจ แล้วก็แตกสลายในที่สุด ธรรมอันเอกก็เกิดขึ้นแก่เฮา คันเฮาเบิ่งดี ๆ เพราะฉะนั้น ฝึก เบิ่งใจเจ้าของ สิเดิน สิเหิน สิไป สิมา สิเว้า สิจา เฮาก็ต้องมีสติสำรวมระวัง อย่าปล่อย อย่าหลง อย่าไหล อย่าเพลิน อย่าซวนกันต่อ อย่าไปเที่ยวชมสวนดอกไม้หลาย

[26:53] เข้ามาเฮ็ดเวียกเจ้าของ เฮ็ดงานเจ้าของ งานอื่น งานภายนอก เฮาเฮ็ดให้โลกเขาซื่อ ๆ ดอก บ่ทันแม่นงานของเจ้าของ งานที่สิพึ่งพาเจ้าของได้ก็คืองานภายในนี่ล่ะ คือการภาวนานี่ล่ะ ที่เป็นที่พึ่งของเจ้าของ บาปบุญก็ยังเป็นวิบาก เป็นภาระที่ต้องแบกอยู่ด้วย คันยังติดอยู่ บาปก็ดี บุญก็ดี ก็ยังเป็นเครื่องข้องอยู่ บุญก็พาไปเกิด บาปก็พาไปเกิดคือกัน

[27:31] เพราะฉะนั้นเฮาต้องวาง วางทุกอย่างลง วางตัวเฮาลง กลับมารู้ รู้ลมหายใจของเฮาเข้าไป เลิกการคุยกัน ปฏิบัติ บ่ว่ากันออกไปทางใด สิเป็นหยังก็ปฏิบัติไป อย่าไปเบิ่งกัน อย่าไปดูถูกกัน เบิ่งเอาเจ้าของ อย่าไปเบิ่งผู้อื่น เพิ่นบ่ดี เฮารู้หรือจั่งว่าเพิ่นบ่ดี เฮาเห็นเพิ่นเฮ็ดแบบนั้น เฮาว่าเพิ่นบ่ดี เฮาคิดว่าบ่ดีซื่อ ๆ ได้ ดี ชั่ว ถึก ผิด มันก็สมมุติซื่อ ๆ ได้ นะ เพราะฉะนั้นอย่าไปหลงกับมัน ดีได้อยู่ แต่อย่ายึดดี ค่อย ๆ เฮ็ดไป

[28:22] ออกพรรษาก็คือเก่าหั่นล่ะ หลักของการประพฤติปฏิบัติ อยู่ไสเฮาก็เฮ็ดได้ เบิ่งเอาเจ้าของ มีงานมีการอันใดเฮาพอสนับสนุน พอเกื้อกูลกันได้ พอได้โอกาสในการสละออก เฮาก็เฮ็ดไป มันจึงเมื่อความเห็นแก่ตัวเฮ็ดต่าง ๆ ทุกอย่าง เพื่อละความเห็นแก่ตัวของเฮา เพื่อละอัตตาตัวตนของเฮา เพื่อลดมานะ ความถือเนื้อถือตัวของเฮา กูเว้าไปแล้ว กูนั่งได้สามชั่วโมงสี่ชั่วโมง บ่ได้เก่งกว่าเขา มานะสูงแล้วก็ละยังบ่ได้ ลดมานะเบาลง ทิฏฐิมานะก็ละยังบ่ได้

[29:07] นี่ล่ะ เพราะฉะนั้นต้องเป็นอยู่กับความเป็นคนธรรมดา เป็นซื่อ ๆ นี่ล่ะ อยู่แบบม่อ ๆ แม่ ๆ เป็นคนโง่ที่บ่เป็นทุกข์ ก็ดีกว่าเป็นคนฉลาด แต่ว่าเป็นทุกข์ บ่ต้องไปเอาชนะไผ บ่ต้องไปแข่งขันกับไผ บ่ต้องไปเปรียบเทียบกับไผ เบิ่งเอา รักษาใจของเจ้าของ ผู้ใดเฮ็ดได้ ผู้นั้นก็ละได้ ผู้ใดเฮ็ดบ่ได้ ผู้นั้นก็ละบ่ได้ ของแนวนี่มันแบ่งกันบ่ได้

[29:43] ออกพรรษาแล้วก็ ทานล่ะ ศีลล่ะ ภาวนาล่ะ ก็ประพฤติปฏิบัติเอาคือเก่านั่นล่ะ เฮ็ดไปซ้ำมันตาย ฝึกไว้ มันรู้แนวทาง ถางพงให้เจ้าของไป คันแม้นว่าเถิงกาลสิตาย เฮาเฮ็ดเสร็จสมบูรณ์แล้วในปัจจุบัน เฮาก็บ่ต้องกังวลเถิงอนาคต ถ้าปัจจุบันถูกต้อง ก็บ่ต้องไปกังวลกับอนาคต ก็ขอฝากเอาไว้สำหรับมื้อนี้ ก็สมควรแก่เวลา เจริญพร