

เรือนของใจ • ชยปญโญ ภิกขุ จังหวัดสกลนคร • ถอดความจากวิดีโอ ตรวจสอบแล้ว

[00:00] ขอความเจริญงอกงามในศีล ในธรรม จงบังเกิดมีแต่ทุกท่าน ช่วงนี้ก็ครีမ်ฟ้าครีမ်ฝน หลาย ๆ ที่ก็เกิดอุทกภัย ภัยพิบัติเริ่มรุนแรงขึ้น เพราะโลกถูกทำลายด้วยน้ำมือของมนุษย์

[00:27] มนุษย์เป็นตัวทำลายที่เก่งที่สุด ความเห็นแก่ตัวของสัตว์ ไม่มีใครเกินมนุษย์ เมื่อธรรมชาติมันถูกเปลี่ยนแปลง เหตุปัจจัยมันเปลี่ยน ภูเขาที่เคยกันลม ทิศทางลมมันก็เปลี่ยน ทางน้ำที่เคยไหล ก็มีอะไรไปขวางกัน

[00:54] มันก็ไม่ไหลไปตามความเหมาะสมของมัน มันก็เกิดความเปลี่ยนแปลง ก็มนุษย์เป็นผู้รับผลของกรรม นี่แหละ ไม่มีอะไรเลยที่จะเที่ยงแท้ เราจะต้องอยู่กับความไม่แน่นอนนั้นอย่างเข้าใจ

[01:21] ไม่มีอะไรให้คาดหวังได้เลย อุบัติเหตุต่าง ๆ ก็เหมือนกัน แม้ว่าเราจะไม่ประมาท มันก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้ ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เหนือการควบคุมของเรา มันเป็นอนัตตา ไม่สามารถที่จะบังคับบัญชาได้ อันนั้นโลกภายนอก

[01:48] ย้อนกลับเข้ามาดูโลกภายใน ก็คือขันธห้าของเรา ก็เป็นอนัตตา คือไม่ใช่เรา ไม่อยู่ในอำนาจการควบคุม มันจะซบเซาเศร้า มันจะเกิดโรคาพยาธิ มันเป็นเรื่องธรรมดาของมัน เราต้องยอมรับ

[02:14] แล้วก็อยู่กับความไม่แน่นอนนั้นให้มันได้ ไม่เป็นทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น ทุกอย่างไม่แน่นอน ไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นเราอย่าไปยึดมันถือมันอะไร รับรู้ แล้วก็ปล่อยวาง อย่าไปยึด ไม่ยึด มันก็ไม่เป็นทุกข์

[02:45] อะไรเกิดขึ้น อุปสรรคต่าง ๆ เกิดขึ้น เราก็แก้ไขไปตามเหตุปัจจัยของมัน ได้เท่าไรก็คือเท่านั้น อย่าไปคาดหวังอะไร ใจของเรา ถ้ามันมีที่อยู่ มีที่พึ่ง มันจะไม่เดือดร้อนเพราะความเปลี่ยนแปลง

[03:12] เราถึงต้องสร้างเรือนของใจ ให้มันมีที่อยู่อาศัย ให้พูดถึงใจนี้แหละก่อน พูดถึงทุกข์นี้ก่อน ก่อนที่จะพูดถึงเรื่องของการพ้นทุกข์ ต้องให้มันเห็นทุกข์ รู้ทุกข์ มันถึงจะวางทุกข์ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครไปดับทุกข์ได้ดอก ทุกข์ดับของมันเอง แต่เรามาเรียนรู้ทุกข์

[03:40] ให้เข้าใจทุกข์ ให้เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ และก็ไม่ต้องสร้างเหตุแห่งทุกข์ ความหมายที่แท้จริงก็คือการไม่สร้างเหตุแห่งทุกข์ คือการละที่สมุทัย ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ต้องละ คือไม่สร้างเหตุแห่งความทุกข์ให้เกิดขึ้น ส่วนสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วนั้น

[04:08] ย่อมแปรเปลี่ยน และแตกสลายในที่สุด อารมณ์ก็เหมือนกัน เราไม่สามารถไปดับมันได้หรอก เพียงแต่รู้ทัน รู้ทัน มันก็วางของมันเอง มันไม่ติดอยู่ในอารมณ์ สมมุติว่าเราโกรธ ใจของเรามันติดข้องอยู่ในความโกรธ

[04:38] มันติดอยู่ตรงนั้น หลงอยู่ตรงนั้น เราก็นำมันออกมา ออกมาอยู่กับปัจจุบัน ออกมาอยู่กับความจริงในปัจจุบัน อย่าให้มันหลงไปกับทุกข์ อย่าให้มันหลงไปกับสุข ทุกข์แท้ที่จริงแล้วเนี่ย มันเป็นเรื่องหลอกลวง สุขก็เป็นเรื่องหลอกลวง

[05:04] ทุกอย่างเป็นเพียงมายาเท่านั้นเอง แต่เพราะความเห็นผิดของเรานี้แหละ เราจึงดิ้นรน ยึดติดจนกระซาก ผลักไส เพราะความอยาก ภาวตัณหา ความปรารถนาจะมีจะเป็น วิวาทตัณหา ความปรารถนาที่จะไม่มีไม่เป็น

[05:34] เราก็กลองอยู่ ติดอยู่ในบ่วงของตัณหา เพราะเราไม่รู้วิธีแก้ไข ถูกมันลากพาชักไปอยู่ตลอด ดังนั้นใจที่ไม่อบรม มันก็หลงทาง ไปทุกข์กับสิ่งนั้น ไปสุขกับสิ่งนี้ หาที่อาศัยอยู่ชั่วคราว กระโดดไป

[06:00] จากกึ่งนั้นไปกึ่งนี้เหมือนลิง อยู่กึ่งไหนก็ไม่มั่นคง ขึ้นต้นนั้น ลงต้นนี้ รังวนอยู่อย่างนั้น ใจนี้ก็เหมือนกัน ใจที่ไม่ได้รับการอบรม ใจที่ไม่มีที่อยู่ที่พึ่ง ก็ไม่ต่างจากลิง ไปอยู่ตรงนั้นก็ไมสุข อยู่ตรงนั้นว่าดี อยู่สักพักหนึ่ง ตื่นนั้นก็เปลี่ยนไป สุขนั้นก็เปลี่ยนไป

[06:28] ก็แสวงหาที่ใหม่อีก ตายจากอารมณ์นี้ ไปเกิดกับอารมณ์นั้น ก็ตายจากอารมณ์นั้น ไปสู่อารมณ์โน้น เวียนเกิดตายอยู่อย่างนี้ไม่จบสิ้น เพราะใจที่ไม่รู้นี้แหละ ดังนั้นในคำสอนของพระพุทธเจ้า พูดถึงอริยสัจ คือทุกข์ เหตุแห่งทุกข์

[06:55] ความดับลงแห่งทุกข์ และข้อปฏิบัติเพื่อความดับลงแห่งทุกข์ อันนี้เราพูดกันอยู่ตลอด แต่เราไม่เข้าใจทุกข์ ทุกข์ในลักษณะไหน ทุกข์ลักษณะเป็นยังไง ทุกข์อริยสัจเป็นอย่างไร ธรรมะ อริยสัจ เป็นยังไง เราไม่รู้จัก เพราะเราไม่เคยดู เราไม่รู้วิธีที่จะดูด้วยซ้ำไป เราก็กเลยไม่รู้จักทุกข์ เราก็กเลยหลงสุข หลงทุกข์อยู่

[07:33] ที่นี้เราจะเข้ามาดูได้ยังไง อริยมรรคเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ ทำความเห็นให้ตรงก่อน วางแนวทางในการที่จะเดินไปให้มันตรง แม้เราจะยังไม่รู้นี้แหละ แต่เราผู้ยังเป็นปุถุชน มีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธเจ้า เรายังมีติดบอดอยู่

[08:05] แต่เราอาศัยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการนำพาชีวิต ถ้าเราไม่ละทิ้งพระพุทธเจ้า ไม่ละทิ้งคำสอนของพระพุทธเจ้า ชีวิตเราก็กพ้นทุกข์ได้ สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิ เรายังไม่มีปัญญาเห็นแจ้ง แต่เราอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องนำพา

[08:32] มีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็เดินไปตาม ฟังแล้วก็ทำตาม ที่พระพุทธเจ้าพูด ไม่ใช่สักแต่ว่าฟัง ไม่นำมาประพฤติปฏิบัติ เรียนรู้ แล้วนำมาปฏิบัติให้จริงจัง สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ

[09:00] เมื่อความเห็นถูกต้อง ความคิดก็จะถูกต้องตามไปด้วย การขับเคลื่อนอริยมรรค ไม่ใช่เรื่องของรูปแบบ ไม่ใช่เรื่องของประเพณีศาสนาพุทธ มันเป็นเรื่องของความรู้ ความเข้าใจในวิธีปฏิบัติ ไม่ใช่รูปแบบของการปฏิบัติ ทุกวันนี้เราได้แต่เปลือกมัน

[09:30] ได้แต่รูปแบบ ศึกษาแต่รูปแบบ แต่เราเข้าไม่ถึงการปฏิบัติตามอริยมรรคจริง ๆ ชาวพุทธส่วนใหญ่เลย ไม่พูดถึงอริยมรรค แม้แต่ภิกษุผู้บวช ก็มอม ๆ กันด้วยสุข ด้วยบุญ ด้วยสวรรค์ ติดลมกันอยู่ตรงนี้ ดังนั้นเราจึงควรที่จะ

[09:58] เชื่อฟังพระพุทธเจ้า ผู้ชี้ทางให้เรา การทำความเห็นให้ตรง ความเห็นผิดในเบื้องต้น เราค่อย ๆ ละออกไป มันยากนะที่จะละความเห็นเนี่ย มันยากที่สุดก็คือการเริ่มต้นนี้แหละ ถ้าเริ่มต้นได้ มันก็เดินต่อได้ เหมือนเด็ก เหมือนทารกที่เกิดขึ้นมา

[10:30] ก่อนที่จะเดินได้ ยากที่สุดก็คือการยืน ตั้งไข่ ยืนให้มันคง แต่ถ้ายืนมันคงได้แล้ว เขาจะค่อย ๆ เรียนรู้วิธีที่จะก้าวเดินด้วยตัวของเขาเอง แม้จะมีพ่อแม่เป็นผู้ประคอง แต่เขาจะหัดขยับกล้ามเนื้อต่าง ๆ ด้วยตัวของเขาเอง เราไม่สามารถลากพาเขาไปได้

[10:56] ดังนั้นในการเข้ามาศึกษา มันยากก็ข้อแรก คือสัมมาทิฐิ เบื้องต้นเลย เชื่อในเรื่องของเหตุกับผล เชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม เชื่อเรื่องว่าทำดียอมได้ดี ทำไม่ดียอมได้ไม่ดี และออกจากความเชื่อเรื่องโชคกลาง

[11:23] เลือกถกษณานาที ถือมมงคลตื่นข่าว เครื่องรางของขลัง ชีวิตเราไม่ได้เป็นไปตามคำพยากรณ์ของใคร แต่ชีวิตเราเป็นไปตามการกระทำของเรา เป็นไปตามเจตนาของเรา ถ้ามีความเห็นอย่างนี้เกิดขึ้น พวกหมอดู ทรงเจ้าเข้าผี ลัทธิอื่น

[11:50] มันจะหมดไปจากจิตจากใจของเรา ไม่ต้องไปหาอะไรมาเป็นภาระเพิ่มให้จิตให้ใจ มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง ทุกวันนี้ชาวพุทธ แม้แต่พระองค์เอง ก็เข้าไปไม่ถึงพระรัตนตรัย เห็นตามวัดวาหลาย ๆ ที่มีเทวรูปบ้าง ตั้งไว้กันไม่รู้อะไรเป็นอะไร

[12:16] นอกศาสนา นอกความเชื่อก็มี สิ่งเหล่านี้เนี่ย เพราะขาดความเข้าใจอย่างแท้จริง บางคนศึกษาวิชาพุทธศาสตร์ ติดอยู่แค่ในเรื่องของนิทานธรรมบท นิยมจะเทศแต่เรื่องของนิทานธรรมบท นิยมจะเทศแต่เรื่องของอานิสงส์

[12:45] แต่เรื่องการเทศสอนวิธีปฏิบัติ เพื่อเข้าสู่อริยมรรค มีน้อย ไม่พูดถึงอริยมรรค แต่ไปพูดถึงสมาธิเลย มันจะไปยังไถ่ ไส้ตั้งแต่สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ กว่ามันจะไปถึงสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สำนักปฏิบัติต่าง ๆ ชวนกันจะนั่งสมาธิ แต่ขาดความรู้ความเข้าใจในการนั่ง ในการประพฤติปฏิบัติ

[13:13] ทำความเห็นให้ตรงก่อน ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อริยมรรคมีองค์แปดนะ แปดข้อ เรียนรู้ไปตามลำดับ สัมมาทิฐิก่อนในเบื้องต้น ถ้าเราวางความเห็นถูก ความคิดมันก็จะถูกตามไปด้วย ดังนั้นเมื่อเราเชื่อในเรื่องของเหตุและผล

[13:41] เราจึงจะสร้างเหตุที่มันดี เราจึงจะละเหตุที่มันไม่ดี ก็คือละบาปต่าง ๆ สร้างเหตุแห่งคุณงามความดีให้มันเกิดขึ้น เพราะกรรมเป็นของผู้กระทำ ที่เราเป็นนั่น เป็นเพราะการกระทำของเรา ไม่มีใครนำความโชคดีโชคร้ายมาให้เราได้ สิ่งที่เราประสบพบเจออยู่

[14:08] ดีก็ตาม ร้ายก็ตาม ล้วนแล้วแต่เป็นผลจากการกระทำของเราเอง อันนี้แหละ เวลาเรียน อริยมรรคมีองค์แปด ก็ไปนั่งท่อง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ไม่เคยเห็นว่ามันเป็นยังไถ่ ทางปฏิบัติ ทางเดินเป็นยังไถ่ ในการปฏิบัติ เริ่มต้นจากมรรคก่อน

[14:35] และมรรคก็เริ่มต้นจากสัมมาทิฐิ เมื่อเดินตามมรรค เราจะเห็นความดับลงแห่งทุกข์ก่อน นี่ นิโรธ เมื่อเราเห็นความดับ มันก็จะเห็นตอนที่มันทุกข์ และตอนที่มันไม่ทุกข์ ที่มันว่างจากทุกข์

[15:01] แล้วก็เห็นว่าทุกข์มันเกิดจากอะไร เหตุของมันมีแค่นั้น เมื่อรู้แจ้งในเหตุ ก็รอบรู้ในกองทุกข์เท่านั้นเอง ย้อนกลับหลัง แล้วการที่จะเข้ามาศึกษา ทำความเห็นให้ตรงนั้น แล้วเข้ามาตรงไหน

[15:31] สัมมาทิฐิจริง ๆ แล้ว มันคิดเอาไม่ได้ ธรรมะมันคิดเอาไม่ได้ ธรรมะคิด ธรรมะจำ รู้คิด รู้จำ มันวางไม่ได้ แต่ถ้ารู้แจ้งรู้จริงแล้ว มันจะไม่ถือเอาตั้งแต่ต้น ไม่สร้างเหตุ ก็ไม่มีผล

[16:00] แต่เมื่อใดที่มีเหตุ มันก็ย่อมมีผลเป็นธรรมดา ดังนั้นในทางปฏิบัติจริง ๆ วางความคิด วางความรู้ วางความเห็น วางรูปแบบ วางหลักการ วิธีการต่าง ๆ ลง แล้วก็ฟังสิ่งที่พระพุทธเจ้าพูด วางครูบาอาจารย์ไว้ก่อน

[16:29] อานาปานสตินี้เป็นต้นทาง มันยาก เหมือนเด็กที่กำลังหัดยืน เด็กที่กำลังหัดตั้งไข่ กว่าที่กำลังขาจะมั่นคง มันก็ต้องอาศัยการฝึกฝน เบื้องต้น การกำหนดรู้ ดูลม นั่นเป็นการทำความสงบให้เกิด โดยการเพ่งดูในลม เรียกว่าทำสมณะ

[16:57] สมถกรรมฐาน ฐานที่ตั้งของการทำงานที่ทำให้เกิดความสงบ ถ้าไม่ทำตรงนี้ มันไปต่อไม่ได้ คนที่เข้ามาฝึกใหม่ มันก็อยากจะไปไกลถึงนิพพาน แต่เริ่มต้นมันไม่ทำ มันจะไปทำตรงนิพพาน มันจะไปได้อย่างไร เรียนรู้ ดูลม อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับกาย

[17:26] ให้จิตมันรู้แบบแน่นอยู่ ไม่ไปอาศัยสิ่งอื่น นามกับรูปอาศัยกัน กายกับใจอาศัยกัน ให้มันแน่นติดกัน ไม่ไปเกาะเกี่ยวสิ่งอื่น รู้แบบแน่นอยู่กับลมหายใจ มันก็ไม่เที่ยงดอก สมานั่นก็ไม่เที่ยง อีกไม่นานมันก็จะคลายจากการรู้ลมออก สภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น

[17:54] เป็นเพียงประสบการณ์ทางช่วงหนึ่งเท่านั้นเอง อย่าไปถือเอาเป็นจริงเป็นจัง ทั้งหมดนั้นเพื่อการฝึกสติ ในขณะที่เรารู้อยู่กับปัจจุบันนั้น นั่นแหละคือการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แท้จริง เพราะในขณะนั้น มันจะสามารถสำรวจระวางอายตนะได้

[18:23] เรียนรู้อายตนะ เรียนรู้เท่าทันในผัสสะ นี่ ทางของมันอยู่ตรงนี้ จึงมีคำพูดที่ท่านตรัสเอาไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดยังไม่รู้ซึ่งถึงอายตนะ ผู้นั้นยังห่างไกลพระธรรมวินัยยิ่งนัก แยกตำราอยู่ทั้งคู่ ก็ยังห่างไกลพระธรรมวินัย

[18:49] ถ้ายังไม่เข้าใจ ไม่เรียนรู้ในอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา ก็นี้แหละทางของการศึกษา แยกออกไปอีกนัยหนึ่ง ก็คือการศึกษาขั้นห้า นามกับรูป กายกับใจ ก็เริ่มต้นจากการศึกษารูปก่อน ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติจากหยาบไปสู่ละเอียด

[19:21] นี่ ทางเข้ามาอยู่ตรงนี้ ดังนั้นเราเชื่อในคำสอนพระพุทธเจ้าในเบื้องต้น มีศรัทธาเป็นพื้นฐาน ปฏิบัติตามแล้ว มันก็จะนำมาสู่การได้เห็นความจริง การเกิดปัญญา สัทธานุสारी เดินไปตามกระแสของศรัทธาก่อนในเบื้องต้น

[19:49] เข้าสู่การศึกษาความจริง คือธัมมานุสारी เข้าสู่ปัญญาสูงสุด คือปัญญานุสारी มันก็จะไปสู่วิมุตติ อริยมรรคก็เริ่มต้นจากอานาปานสติ ไปสู่สติปัฏฐานสี่ ไปสู่โพชฌงค์เจ็ด

[20:17] นี่คือทางเดินของอริยบุคคล อย่าแยกตำรา อย่าแยกครูบาอาจารย์ อย่าแยกหลักการวิธีการเอาไว้ เรียนรู้เพื่อนำมาประพฤติปฏิบัติ แล้วเราจะเข้าใจจริง ๆ ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร อย่าเอาแต่ท่องสวดร้องท่องบ่น อย่าไปเอาดีแต่เอาจด เอาจำ ต้องนำมาประพฤติปฏิบัติ ให้เราสามารถที่จะมีสติประคับประคองจิตใจของเราได้อยู่ตลอดเวลา

[20:51] มีสติเป็นเครื่องตื่น นั่นแหละคือผู้ภาวนา ไม่ได้แปลว่าการนั่งทำสมาธิชั่วโหม่ง ก็ชั่วโหม่งจะเป็นตัวชั่ววัด ไม่ใช่ชั่วว่าทำข้อวัตรปฏิบัติดีเป็นตัวชั่ววัด แต่มันเป็นเรื่องของการละสังโยชน์ เครื่องผูกต่าง ๆ ในเบื้องต้น

[21:18] ละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สัสสพตปราคาส ก็พ้นจากคำว่าปุถุชน ความเห็นว่าเป็นตัวเรา ว่าเป็นเรา กายนี้มีอยู่ แต่หมดความเห็นว่าเป็นกายนี้เป็นเรา ในสังโยชน์เบื้องต้น

[21:45] กล่าวถึงสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สัสสพตปราคาส ในทางปฏิบัติ สิ่งที่จะละได้ก่อน คือสัสสพต สัสสพตปราคาส คือการปฏิบัติแบบยึด แบบมีตัวเราเป็นผู้ปฏิบัติ แบบอัตตา ทุกวันนี้เราแบกข้อปฏิบัติมาอวดกัน คนนั้นเคร่ง คนนี้ดี คนนี้มาก

[22:14] มันวางไม่ได้ ถ้ายังข้ามสัสสพตไม่ได้ ก็ไม่เห็นความจริง เพราะฉะนั้น เมื่อยังไม่เห็นความจริง ปัญญายังไม่เกิด ความลังเลสงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ไม่หมดสิ้นไป แต่ถ้าก้าวข้ามสัสสพตได้ ได้เห็นความจริง ความสงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้ามันจะหมดไปจากความเห็นของเรา

[22:43] จะเชื่อพระพุทธเจ้าอย่างสุดหัวใจ แม้เราจะไม่ทำได้ แต่เราเชื่อว่ามันคือความจริงแท้แน่นอน นี่เป็น ศรัทธาที่เกิดขึ้นแล้วไม่มีวันถอยกลับ ไม่ใช่ศรัทธาที่ให้ทานเป็นแสนเป็นล้านเหมือนทุกวันนี้ แต่พอเกิดเรื่องไม่ดีขึ้นมา ศรัทธาก็หดหาย เพราะมันไม่ใช่ศรัทธาที่แท้จริง มันเป็นความหลง

[23:12] แต่เมื่อใดที่เราหมดความเล็งเลงสยในคำสอนของพระศาสดา เมื่อนั้นศรัทธา ต่อให้เอาดาบมาตัด เชือดคอ มันก็ไม่แปรเปลี่ยน มอบกายถวายชีวิตได้กับการประพฤติปฏิบัติตาม แม้เราจะทำได้ไม่มาก แต่มันจะไม่หยุดการกระทำ จะมีความแก่กล้าอาจหาญ แม้จะเพียงคนเดียว ก็จะประพฤติปฏิบัติ

[23:40] ไม่ได้ชักชวนใครไปเป็นหมู่คณะ ไม่ได้แสวงหาบริวาร แต่มีความมั่นคงในเส้นทาง เมื่อเกิดปัญญา นั้นแหละ มันถึงจะพ้นจากความเห็นวาทะนี้เป็นเรา รูปนี้เป็นเรา คือสักกายทิฎฐิ เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ตัดสามอย่างนี้ได้ ละสามอย่างนี้ได้

[24:07] ก็พ้นจากคำว่าปุถุชน คือคนหลง เข้าสู่ทางตรง คืออริยมรรค ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า เป็นผู้ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา ไม่มีเกียรติกายแล้ว ส่วนจะไปได้เร็วหรือไม่เร็ว มันอยู่ที่เหตุปัจจัยของแต่ละคน แต่ถ้าเข้าถึงตรงนี้ เกียรติกายจะหมด คือจะไม่ถอยหลัง ไม่ตกต่ำ

[24:38] เป็นผู้ที่ปิดประตูบายนให้ตนเองได้ ปิดด้วยสติกับปัญญา เหนือกว่ากรรม ก็คือวิปัสสนาญาณนี้แหละ คือปัญญา เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่เดินตามคำพูดของพระพุทธเจ้า ต่อให้เราทำดีแค่ไหนก็ตาม ก็ยังเวียนวนอยู่ในวัฏฏะไม่จบสิ้น

[25:05] คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ก็คือการดับทุกข์ ดังนั้นคำสอนที่เราจะศึกษา ก็คืออริยสัจนี้แหละ ในขณะเดียวกัน การทำคุณงามความดี ถ้าเราทำอย่างมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง มันก็เป็นข้อปฏิบัติที่จะเพิ่มกำลังในการเดินของเราให้เร็วขึ้น

[25:35] ไปสู่การปล่อยวาง ไม่มีคำสอนใดของพระพุทธเจ้าให้เรายึดมั่น เริ่มต้นจากการให้ทาน ก็เพื่อการปล่อยวาง ศิล สมาธิ ปัญญา ล้วนแล้วแต่เป็นข้อปฏิบัติเพื่อนำออก ไม่ใช่ปฏิบัติเอาบุญ ปฏิบัติเอาสวรรค์ ปฏิบัติเอานิพพานเหมือนทุกวันนี้

[26:03] ไปสู่ความไม่มี ไม่เป็น ทุกวันนี้เก่งกัน สำนักนั้นเคร่ง สำนักนี้ดี ดีก็ดีนั่นแหละ แล้วเราไปสำนักที่ดี ๆ นั้น เราดีหรือยัง ดีก็เป็นครูได้ ไม่ดีก็เป็นครูได้ มันอยู่ที่เราเลือกจะใช้ส่วนไหน ดังนั้นการที่เรายังมีชีวิตอยู่

[26:33] เร่งด่วนที่สุด ก็คือชวนชวนนำพาจิตดวงนี้ออกจากความมืดบอด มืดมาแล้วก็ให้สว่างไป และทั้งความยึดมั่นที่มันทำไม่ได้ เพราะมันละของเก่าไม่ได้เท่านั้นเอง วิธีปฏิบัติ ความเชื่อเดิม ๆ เรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำมานานแล้ว ก็เสียดาย

[26:59] ไม่กล้าที่จะวางเอาไว้ ไปยึดติดเอาไว้ แต่ถ้าเราย้อนกลับมาดูจริง ๆ ลองสังเกตดู เวลาที่เรามีสติเป็นเครื่องระลึก และเครื่องเตือนรู้ อยู่กับปัจจุบัน มันมีสุขใหม่ มันมีทุกข์ใหม่

[27:27] มันมีเราใหม่ มันมีเขาใหม่ มันมีมิตรใหม่ มันมีสวามิใหม่ มันมีฉลาดใหม่ มันมีโง่ใหม่ มันไม่มีอะไรเลย เนี่ย มันพิสูจน์ได้ มันเห็นได้ เราก็ไม่มี เขาก็ไม่มี แต่เราไม่เห็นตรงนี้แหละ เราไม่ดูตรงนี้แหละ เราวิ่งไกลไป เริ่มต้นไม่เป็น

[27:53] อยากจะเห็นนิพพาน ก็หลอกกันไปเมืองแก้ว เมืองวิมาน ว่ากันไป เอากิเลสไปหลอกกัน เอาตัณหามาชักพากัน มันไม่ว่าง มันก็เลยกลายเป็นคนดีที่ว่างไม่ได้ คนดีที่ยังไปชี้หน้าคนอื่นว่าไม่ดี ยังยกดีตัวเองมาชมผู้อื่นอยู่

[28:20] โดยที่ไม่รู้ว่าตัวเองนั้นแหละเป็นทุกข์ ยึดถูก ยึดดี ยึดเหตุ ยึดผล เป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะอุปาทาน ความยึดมั่นเกิดจากตัณหา มันมีตัณหา มันจึงเกิดอุปาทาน ตัณหา มันเกิดเพราะอวิชชา อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ถ้าเรามีสติสมบูรณ์ขึ้น รู้เท่าทันในอายตนะ รู้เท่าทันในผัสสะ ในการกระทบ รู้แล้วก็จบที่รู้

[29:02] เมื่อรู้เท่าทันในผัสสะ เวทนาก็ไม่เกิด ก็ตัวเวทนา ตัวผัสสะนั้นแหละ เป็นบ่อเกิดของกรรม ของการกระทำ ถ้าเห็นเฉย ๆ ได้ยินเฉย ๆ รับรู้เฉย ๆ มันก็ไม่เป็นอะไร มันไม่รัก มันไม่เกลียด มันไม่ยึด รู้แล้วก็แล้วไป ก็สักแต่ว่ารู้

[29:30] ใจมันก็ไม่เป็นทุกข์ ใจมันก็ไม่เป็นสุข มันก็อยู่ผู้เดียวได้ ไม่มีตัณหาอยู่เป็นเพื่อนสอง นี่คือวิเวก จิตตวิเวก เมื่อจิตตวิเวก ก็จะนำไปสู่อุปธิวิเวก อุปาทานต่าง ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็หมดไป วิเวก เพราะอาศัยวิเวก จึงเกิดวิราคะ คือความว่างคลาย ว่างคลายจนหมด

[30:06] นิโรธ แล้วก็สลัดคืน สู่ความเป็นจริงดั้งเดิม ธรรมชาติ เป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ไม่เป็นทุกข์ ไม่มีสัน ไม่มียาว ไม่มีกว้าง ไม่มีแคบ อยู่เหนือความมีทั้งปวง นี่ข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าสอน ที่สรุปได้ในอานาปานสติ

[30:43] เริ่มต้นเราก็จะค่อย ๆ เห็นไปตามลำดับ เมื่อสติสมบูรณ์ขึ้น เป็นสติปัญญาขั้น นี่คือการภาวนาอยู่ตลอดเวลา มันเต็มรอบ มันสมบูรณ์ขึ้นตามกำลังของสติ เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่ศึกษาให้ตรงแล้ว การที่เราจะปฏิบัติให้ถูกต้อง มันก็เป็นเรื่องยาก

[31:10] มันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เราอย่าหลงกันอยู่แค่นูญนะ เพราะบุญก็ไม่เที่ยง อะไร ๆ ก็ไม่เที่ยงเลย แต่ถ้าเราอยู่กับความจริงอย่างเข้าใจ มันก็ไม่เป็นทุกข์ ไม่แปรปรวนกับโลกธรรม

[31:37] ฌฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ อะโสกัง วิระชัง เขมมัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง จิตเมื่อโลกธรรมแปดเข้ามากระทบแล้วไม่หวั่นไหว นั่นเป็นอุดมมงคล จิตนี้เป็นกลาง ตั้งมั่น อยู่กับปัจจุบัน

[32:03] ไม่หลง ไม่มีใครเป็นผู้อยู่ ไม่มีใครเป็นผู้ปฏิบัติ เมื่อไม่มีเจตนา จึงไม่มีกรรม มีผลอยู่ แต่ไม่มีผู้รับผล ไม่มีอุปาทาน มีแต่กิริยา ก็ไม่มีผู้รับผลของกรรม

[32:30] สันกุเมื่อไหร่ ก็สันกรรมเมื่อนั้น เพราะสันกรรม ก็สันภสสันชาติ นี่ ใ้สุขทุกข์ มันเป็นเพียงเรื่องหลอกหลวงเท่านั้นเอง เราหลง หลงชอบ หลงชัง หลงมี หลงเป็นเอาเอง เพราะความไม่เข้าใจ ดังนั้นการทำความเห็นให้ตรงในเบื้องต้น แม้เราจะยังไม่เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรม

[32:58] แต่เราอาศัยศรัทธาที่มีต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นตัวกำหนดทิศทางที่เราจะปฏิบัติไป ย้ำว่าต้องเป็นพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ชั้นหลังเป็นอนุพุทธะ ท่านสอนดี พุทธดี แต่เราก็วางไว้ในฐานะ แต่เป้าหมายของเราก็คือคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเรายังเชื่อใครไม่ได้

[33:27] ตอนนีครูบาอาจารย์ก็เชื่อไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็เชื่อไม่ได้ แต่เป็นบุคคลเพียงคนเดียว ถ้าเรายังเชื่อใครไม่ได้เลย คนที่เราควรจะวางความเชื่อไว้มากที่สุด คือพระพุทธเจ้า นี่คือการหมายความว่าทำไมต้องเป็นพระพุทธเจ้า แล้วเราก็จะก้าวเดินเข้าไป เราจะได้เห็นแสงสว่างจากธรรม แล้วเราจะเชื่อในคำของครูบาอาจารย์

[33:57] มันมีผลเกี่ยวเนื่องกันนะ เพราะฉะนั้นทำให้ตรงก่อน ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา สิลฺลญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อะริยะกันตัง ปะสังสิตัง สังฆะ ปะสาโท ยัสสํตถิ อุกฺกุฏฺถญจะ ทัสสะนัง ความเลื่อมใส ความเห็นของผู้ใดตรง นี่แหละ

[34:24] อะทะลิตฺโหติ ตัง อาหุ อะโมฆัง ตัสสะ ชีวิตัง ปณฺชิตกถาเวรียกเขว่า ผู้้นเป็นคนไม่จน ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน ตรัสเอาไว้ในอริยธรรมาภา ขุมทรัพย์ของอริยบุคคล เราจะค้นพบขุมทรัพย์อันประเสริฐ ทรัพย์คือศรัทธา ทรัพย์คือศีล คือสุตะ คือจาคะ คือปัญญา

[34:56] สิ่งเหล่านี้เนี่ย คำว่าทรัพย์ ไม่ได้แปลว่าสิ่งที่มันถืออยู่ในมือ แปลว่าสิ่งที่ทำให้จิตนั้นมันปลื้ม เครื่องปลื้มของจิต ศรัทธาเป็นเครื่องทำให้จิตนี้ปลื้ม การจาคะ ถึงพร้อมโดยศรัทธา ถึงพร้อมโดยการจาคะ ถึงพร้อมโดยการสดับ

[35:26] ทำความเห็นของเราให้ตรง เป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อชำระจิตใจของเรา ส่วนใครจะไปได้แค่ไหน อย่างไรนั้นเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล แต่ทางเดินทางนี้มีเส้นเดียว อย่าไปประมาทกัน อย่าหลงว่าตัวเองเก่ง ตัวเองดี จนเป็นทุกข์ของความเก่ง ความดีของตัวเอง

[35:54] ยิ่งมีมาก ก็ยิ่งทุกข์มาก ความมีนั้นแหละทำให้มันต่างกัน แต่ความไม่มีนั้นทำให้เท่ากัน เพราะฉะนั้นคำสอนพระพุทธเจ้า นี่เน้นลงมาที่อริยสัจ ข้อปฏิบัติของเราก็นั่นลงมาที่อริยมรรคเป็นจุดเริ่มต้น ส่วนรายละเอียดปลีกย่อย ธรรมเนียม ข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ อันนั้นมันเป็นเรื่องจำเพาะของแต่ละบุคคล แต่ละสถานที่

[36:27] สิ่งเหล่านี้ มันไม่ใช่เรื่องที่จะมาเป็นตัวชี้วัด แต่มันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลาดนเอง ทุกวันนี้มัดอังกั้นกับการปฏิบัติ กุฎิปฏิบัติ ปฏิบัติเคร่ง มึงย่อหย่อน นี่แหละ สิลฺลพต ข้ามกันไม่ได้ ก็ตายกัน ค้างกันอยู่ตรงนี้แหละ ปฏิบัติแบบหลง ๆ อย่างนี้ ยึด

[36:54] ในหลักการ ยึดในครุภาอาจารย์ ยึดในตำราวิชาการ ก็หลงในสิ่งเหล่านี้ มัดในสิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้นวางทุกอย่างลง วางทุกอย่างให้ได้ แล้วใจของเรามันก็จะเบา หาทิ้งของใจให้มันเจอ ค้นให้พบ แล้วก็จบมันที่ใจ ไม่ต้องไปต่อ

[37:21] ดีก็จบตรงนี้ ไม่ดีก็ให้จบตรงนี้ หยุตทั้งดีและไม่ดี หยุตทั้งถูกและผิด เพียงแค่รู้แล้วก็หยุด เพราะดีก็ตาม ถูกก็ตาม เป็นเพียงสมมุติเท่านั้นเอง ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เป็นของชั่วคราวทั้งนั้น เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรเป็นของเที่ยงเลย อะ นี่จำคำเดียวจบ

[37:50] ถ้าเห็นว่ามันไม่เที่ยงแล้วจบ มันไม่มีอะไรต่อแล้ว เท่านั้นเอง ส่วนการประพฤติปฏิบัติ เราก็ไปตามกำลังของเรา อย่าไปดูเขา ดูเราให้มาก ดูจิต ดูใจของเราที่อยู่บ่อย ๆ อยู่เนือง ๆ เพราะสุดท้ายไม่มีใครช่วยเราได้ดอก ครูบาอาจารย์ก็ช่วยไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ช่วยไม่ได้

[38:19] เป็นที่พึ่งให้ตนเอง มีตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่พึ่ง คนที่ฝึกฝนนั้นแหละถึงจะเห็น ถ้าไม่ฝึก ไม่ฝน ไม่ขัด ไม่เกลา มันก็ไม่ใช่ อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน หันโต เสฏฺฐิโน มะนุสเสสุ ผู้ฝึกตนเป็นผู้ประเสริฐ สำหรับเขานี้ก็ขอยุติการบรรยายเพียงเท่านี้ เจริญพร