

ถอดความจากวิดีโอ (ความยาว ๕๐ นาที) • ถอดเสียงด้วยเครื่อง แล้วตรวจแก้

[00:20] (บทสวดบูชา ... สาธุ สาธุ สาธุ)

[01:40] มาพบกันในวันพระ จะมาทบทวนเรื่องของการปฏิบัติ เรื่องของการปฏิบัตินี้ จริงๆ แล้วเราปรารถนาที่จะออกจากทุกข์ ตั้งใจที่จะประพฤติปฏิบัติ ไม่ว่าจะด้วยการให้ทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการเจริญจิตภาวนา

[02:10] แต่มีสิ่งหนึ่งที่คนส่วนมากพลาด ทำให้การประพฤติธรรมของเรานี้มันไม่ก้าวหน้า ความผิดพลาดที่มีก็คือ การวางจิตผิดตั้งแต่ต้น เราเข้ามาวัด เราก็คงจะได้บุญ รักษาศีลก็จะได้บุญ มาภาวนาก็จะได้บุญ แม้แต่นักบวชเอง เวลาภาวนาก็อยากจะมีฤทธิ์ มีเดช อยากจะรู้ นั่น รู้

[02:51] ถ้าเราย้อนดูจริงๆ ว่าทุกข์ที่มันเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นเพราะตัณหา เราวางจิตผิดตั้งแต่ต้น การกระทำของเราทุกอย่างจึงไม่ได้ละตัณหาเลย เมื่อเราไม่ละเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์นั้นมันจะดับได้ยังไง มีแต่ความอยากในการประพฤติปฏิบัติ เราไม่ดูที่ความอยาก แล้วพยายามหาวิธีละความอยากนั้น เราไม่เฝ้าดูจิต ดูใจของเรา ปลอ่ยให้มันไหลไปตามความคิด เป็นทาสของมัน มันจึงไปทางไหนก็วิ่งตามมันไป มันก็ปรุงแต่งหลอกอยู่

[03:41] ถ้าเราย้อนกลับเข้ามาดูว่าเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา ตัณหานี้พาให้ทุกข์ มีความอยาก มีความยึด เราจะทำอย่างไรถึงจะละความอยากนั้นได้ นี่เป็นเรื่องที่หลายๆ คนอาจจะคิดไม่ถึง เวลาเราทำสมาธิ เราก็ทำกันได้ ให้นิ่งดูลมหายใจก็ได้ พิจารณาไปก็พิจารณาได้ แต่มันมีอยู่อย่างก็คือ ไม่คลายความอยากรู้ อยากดี อยากเป็น เราไม่เลิกซึ่งพอ ไม่เห็นตัณหาตัวนี้

[04:30] จริงๆ แล้วตัณหาสาม ความทะยานอยากในกาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความอยากเป็น ความอยากที่จะไม่เป็น เราไม่เห็นตัวที่มันบงการให้เราทำ มานั่งดูลมหายใจก็มีแต่อยากจะเห็น อยากจะรู้ อยากจะสงบ พอมันเป็นความอยากเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างนั้น มันก็ปรุงแต่งไป กำหนดดู ก็ไปกำหนดที่จะดูว่าอะไรมันจะเกิด ไปกำหนดให้สิ่งนั้นสิ่งนี้มันเกิดขึ้น

[05:29] แท้ที่จริงแล้ว เรามีหน้าที่ศึกษาธรรมชาติที่มันมีอยู่ รู้มันเฉยๆ ธรรมชาติของกายนี้เป็นอย่างไร ธรรมชาติของจิตเป็นอย่างไร กายนี้เป็นก่อนกรรมที่ตั้งอยู่ นี่เป็นกรรมเก่า ประกอบด้วยอะไรบ้าง ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันเข้า จิต จิตประกอบด้วยอะไร ประกอบด้วยอาการที่มันแสดงออกมา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ประกอบกันแล้วก็คือขั้นนี้เอง

[06:26] เราไม่ได้พิจารณา ไม่ได้คิดที่จะแยก ทำความศึกษาอยู่ในขั้นนี้ห้า บอกไว้ก่อนก็ได้ ถ้ายังไม่รู้จักขั้นห้า มันภาวนาไม่ได้หรอก มันภาวนาไม่ได้เลย ไม่มีความก้าวหน้า เพราะต้นเหตุแห่งทุกข์ที่มันมีตัณหา ก็เพราะมันประกอบด้วยนี้แหละ นามรูปนี้แหละ มีกายมีจิตนี้แหละ มีตัวมีตนมีเราที่นี้แหละ

[07:11] ถ้าเราอยากเห็นตัณหา เราก็ต้องย้อนกลับเข้ามาดู กายนี้เข้าไปให้ความสำคัญมันหมายถึงมันมาก มันเป็นแค่เปลือกที่ห่อหุ้มเฉยๆ มันไม่ได้รู้เรื่องอะไรหรอก เราก็ไปหลงอยู่กับรูปกายบ้าง หลงอยู่กับหนังแผ่นเดียวที่ปิดบัง ไม่เห็นความเป็นจริงว่าร่างกายนี้มันประกอบด้วยความสกปรก ประกอบด้วยสิ่งที่ไม่งามอง หลงอยู่กับเนื้อกับหนัง ไม่เห็นแม้แต่ความแก่ชราที่มาเยือน ความซำรุดทรุดโทรมของร่างกายที่เกิดขึ้น เราก็ยังไม่พิจารณาเห็นความเสื่อมของมัน ก็ไปยึดเอาว่ากายนี้มันจะเที่ยง

[08:05] ความจริงแล้วมันไม่มีอะไรที่เที่ยงเลย มีแต่เพียงชั่วคราวทั้งนั้น แม้จะอยู่ได้นานขนาดไหน สุดท้ายก็ตายอยู่ดี ภาษานี้ก็แตกดับอยู่ดี แต่เมื่อภาษานี้แตกดับ จิตซึ่งยังมีความหลงอยู่ ก็เวียนไปสู่การเกิดใหม่ มันก็ทุกข์ซ้ำๆ วนๆ อยู่ อย่างปฏิบัติด้วยต้นหา พยายามพิจารณา ดู ภาษานี้มันไม่รู้เรื่องหรอก เป็นที่ตั้งเป็นที่อาศัย เราให้กินมันก็ได้กิน ก็พูดว่าเรานี้แหละ ในภาษาคนพูด มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย เอาเข้าเอาออกอยู่ ไม่เต็มสักที

[08:59] พิจารณา ดูให้ดี เราจะยึดเอากายได้ไหม ยึดเอากายว่าเป็นเราได้ไหม สิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ถ้ารู้หลักมันง่ายๆ ความยึดมั่นต่างๆ ของเรามันจะค่อยๆ จางคลายลง เมื่อเห็นตามความเป็นจริง เห็นด้วยปัญญา ไม่ใช่เห็นด้วยจิตที่ปรุงแต่งขึ้นมา เห็นไปตามความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งของชั่วคราวเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้ เวทนา สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนามันก็เป็นของชั่วคราวเท่านั้น ไม่เที่ยง ความคิดก็ไม่เที่ยง วิญญาณตัวรู้มันก็ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรเที่ยงเลย

[10:08] เราอยากจะเห็นต้นหา เราก็มาดูที่จิต จะเข้ามาดูที่จิต มันก็ต้องดูผ่านกายเข้าไปหาจิต พระพุทธเจ้าท่านวางเอาไว้ ไม่มีอะไรที่สะเปะสะปะ เป็นแบบแผนชัดเจน ให้ดูลม ธรรมชาติของจิตมันไว มันขัดส่าย คิดออกไปข้างนอก แต่ธรรมชาติของวิญญาณมันรู้ได้ทีละอย่าง มันรับรู้ได้ทีละอย่าง ก็มีอุปายการฝึก เป็นอุปายให้มันมารู้อยู่กับลม รู้ อยู่ รู้เฉยๆ ทั้งนั้น ไม่ต้องไปทำอะไรมัน มีสติระลึกรู้เฉยๆ อย่าไปบังคับ อย่าไปชักจูงมัน ดูมันเฉยๆ ให้มันรู้เฉยๆ อย่าไปมีต้นหาเจือปน อยากจะเห็นนั้น อยากจะรู้นี้ อารมณ์มันเป็นยังงี้ มันก็จะดูอยู่

[11:33] เมื่อกำหนดดูลม มันก็รู้อยู่ในลม เมื่อเกาะอยู่นานๆ มันก็สงบลง มันไม่ขัดส่ายออกไป คือจริงๆ แล้วธรรมชาติจิตนี้มันไม่ได้สงบ ให้รู้ไว้ว่ามันไม่สงบ แต่มันมาอยู่กับลม มันรับรู้อยู่ในลม มันไม่ไปรู้ทางอื่น เราก็หลงคิดว่ามันสงบจริงๆ แล้วมันไม่ได้ว่าง จิตนี้มันไม่ได้ว่าง อย่าหลงเข้าใจผิด คำว่าจิตว่าง จิตว่าง มันว่างจากอะไร มันว่างจากอุปาทาน ไม่ใช่ว่างจากสิ่งที่มันรู้ จิตว่างไม่ใช่ไม่รับรู้ ไม่ใช่เหมือนก้อนหิน มันรู้ทุกอย่าง แต่มันไม่มีความสำคัญมันหมายในรู้นั้นๆ

[12:25] เมื่อมันรู้อยู่กับลม รู้ เข้า รู้ เข้า จากการเกาะอยู่ดูเฉยๆ มันก็จะค่อยๆ วิตก วิจารณ์ของมัน เห็นความหยาบ ความละเอียด เห็นความระบับของลมลงไป รู้ อยู่ เห็นกายอยู่ในกาย เห็นลมเป็นกายอีกอันหนึ่ง ฌานแรกเกิดขึ้นทันทีเลย มันจะขึ้นไปสู่การยกระดับของมันโดยธรรมชาติ ชื่อเรียกยังงี้ก็ช่างเถอะ อาการที่ท่านแจกแจงไว้ ๑๖ อาการ ๑๖ ระดับ ถ้าใครทำอานาปานสติได้ทั้ง ๑๖ ขั้นตอน คนๆ นั้นเรียกว่าเขียนสมาธิก็ว่าได้ สามารถสอนสมาธิได้เลย

[13:31] แต่ถ้าอินทรีย์ของเราไม่แกร่งบ ไม่มีการมีที่สั่งสมไว้พอที่จะเรียนรู้ได้ทั้งหมด เพราะเราไม่ได้มีปณิธานที่จะเป็นผู้เผยแผ่ ไม่ได้มีความตั้งใจไว้ ไม่ได้สั่งสมบารมีไว้เพื่อที่จะเป็นผู้เผยแผ่ เราปรารถนาแต่เพียงได้ญาณเครื่องรู้เฉพาะตน มันก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องรู้ทั้ง ๑๖ ขั้นตอน เราอยู่ในลมนี้ พิจารณาเข้าไป จิตมันนิ่งลงอยู่ในฌานแรก มันก็เป็นสติปัญญาขั้นนั้นแหละ มีสติ มีสัมปชัญญะ เห็นกายในกายอยู่ เห็นลมอยู่หนึ่งๆ มันก็ขึ้นมาพิจารณา มันเห็นรูรอบชัดเจนแล้วในรูปนี้ อุปาทานมันก็ไม่ มี ที่มันมีความยึดก็เพราะว่ามันยังรู้ไม่แจ้งในขั้นนั้นๆ

[14:44] ถ้ายังวางกายไม่ได้ มันไม่มีทางที่จะเข้าไปวางจิตได้ อย่าสะเปะสะปะ อย่าหลงคิดว่าตัวเองวางได้ ถ้ามันยังมีตัววางอยู่นั้น มันไม่มีทางที่จะวางได้หรอก มันก็ปรุงแต่งหลอกขึ้นมาเฉยๆ ดังนั้นอานาปานสติมันเป็นทุกอย่าง มันพัฒนาของมันขึ้นไปเอง จึงพรับบอกอยู่ตลอดว่า ให้เราเจริญอานาปานสติ ไม่ต้องอยากรู้อะไรมาก เพียงแต่ทำความรู้สึกอยู่กับลมนี้ จิตของเรามันจะค่อยๆ ละเอียดลง ค่อยๆ สงบลง

[15:34] เมื่อรู้อยู่ในรูป รูปนี้มันมีอายตนะ เกิดการกระทบ เกิดผัสสะ มันก็เกิดเวทนา พอมีสติเฝ้าอยู่ เหมือนนายประตู ผู้มีความขยัน มีความฉลาด ใครผ่านเข้าผ่านออกก็จะรู้ จะอยู่ภายในก็แล้วแต่ แต่เริ่มต้นจากาก่อน เกิด เวทนาขึ้น ก็พิจารณาเวทนา สุขเกิดจากอะไร ทุกข์เกิดจากอะไร ไม่สุขไม่ทุกข์เกิดจากอะไร หาเหตุของมัน ให้มัน เห็นเวทนาจริงๆ ไม่ใช่เห็นแต่ที่เราเจ็บขา เราเจ็บหลัง เราเจ็บนั้นนั่นนั้น อันนั้นยังหยาบเกินไป ความรู้สึกว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือความรู้สึกว่าไม่สุขไม่ทุกข์ ให้เราพิจารณาดีๆ อะไรมันเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ความหมายรู้ต่างๆ มันก็จะค่อยๆ ได้รับการพิจารณาในอาการที่จิตมันแสดงออก

[17:03] เห็นเวทนาชัดเจน ก็จะทำให้เห็นว่าใครเป็นผู้รับรู้ จิต พิจารณาจิต ก็จะเห็นเหตุของมันก็คือ ธรรมารมณ์ใดที่เข้ามากระทบ ที่เข้ามาปรุงแต่งให้มันเป็นไป การทำงานของมันเป็นอย่างไรรูปแล้วก็คือ เราพิจารณาขั้นนี้ห้าล้วนๆ เลย ไม่ได้มีอะไรมากมาย ถ้าเราเอาแต่ไปหลงคิดตามชื่อของมัน ทุกวันนี้เขาสอนกันถึงนิพพานทั้งนั้นแหละ พุดกัน อยู่นิพพาน พุดกันอยู่ปลายสุดเลย แต่เบื้องต้น เบื้องต้นที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นไม่พุด ไปพุดสภาวะที่มันอยู่ชั้น ปลายสุด

[18:01] พุดไว้ตรงนี้เลยก็ได้ ถ้าใครเข้าถึงจิตแล้ว เขาจะรู้ทางไปของเขาเอง ไม่จำเป็นต้องมีใครชี้แนะเลย ถ้าเขา อบรมจิตเขาได้แล้ว เราต้องดูที่เราสวามนตร์ ปฏิบัติดี ปฏิบัติดีและปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจาก ทุกข์ ก็จิตดวงเดียวนี้แหละ ไม่ได้คนละดวงเลย พัฒนาขึ้นเอง ถ้าเราดูจิตเราได้ ที่สุดท้าย เราก็จะเริ่มเรียนรู้มาก อยู่ มันก็จะนำไปสู่ผล ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติเท่านั้นแหละจะรู้ได้ ต่อให้ฟังมากขนาดไหนก็ตาม ไม่มีทางที่จะเข้าใจได้ คำว่า เผ็ด ต่อให้เขียนสวยงามยังไงก็แล้วแต่ มันก็เป็นแต่เพียงตัวอักษร แต่เมื่อใดที่ได้ชิมรสพริก อย่างนั้นแหละกับเราที่ เฝ้าดูอยู่

[19:12] ศึกษาปริยัติของแท้ ก็คือศึกษาดูกายดูจิตของเรา ดูทุกข์ที่มันเกิดขึ้นกับเรา ดูของจริงไม่ต้องไปดูตำรา ดูที่ มันเกิดขึ้นกับเรา ทุกข์เกิดขึ้นก็พิจารณาหาเหตุแห่งทุกข์ เมื่อรู้เหตุก็ละเหตุ การเจริญมรรคมันไม่ได้ยุ่งยาก อย่างคิด ว่ามันเป็นของยุ่งยาก ถ้าเรามีสติที่เป็นสัมมาสติ จิตนี้จะได้รับการอบรม การขัดเกลา การพัฒนา ทุกขั้นตอน ทุก ลมหายใจ จะเป็นการประพடுத்தธรรม แต่ไม่เคยดูว่าเหตุแห่งทุกข์มันเป็นเพราะอะไร ลองย้อนเข้าไปดูว่าถ้ามันทุกข์ เกิดขึ้น มันขัดเคืองใจเกิดขึ้น ย้อนลึกลงไปว่ามันมีความอยากเข้ามาเกี่ยวข้องไหม ก่อนที่มันจะทุกข์ มันปฏิเสธไม่ได้ เพราะมันมีต้นเหตุเข้ามาก่อน มาบงการ มันจึงเกิดทุกข์ขึ้น

[20:25] อาศัยกาย มันไม่ขัดส่าย เป็นการฝึกสติของเรา ฝึกความระลึกได้ให้มันมีความสมบูรณ์ขึ้น นอกจากจะมี ความรู้สึกตัวแล้ว มันก็ต้องมีความระลึกได้ มีทั้งสัมปชัญญะ มีทั้งสติ เมื่อมีอยู่อย่างนี้ รู้เท่าทันอยู่อย่างนี้ เห็นทุกข์ เกิดขึ้น มันก็รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้น มันก็ไม่หลงไปมีอุปาทานในทุกข์นั้นๆ พุดกันจ้ะ จิตว่าง จิตว่าง จิตว่าง พุดถึงสภาวะ นิพพานอย่างนั้นอย่างนี้ นิพพานก็คือนิพพาน มันบัญญัติอะไรไม่ได้แล้ว ที่พุดออกมามีแต่สมมุติทั้งนั้นแหละ มันพุด ไม่ได้ นิพพานมันพุดไม่ได้ และฉะนั้น แม้เขาจะสอนถึงนิพพาน แต่เรามันยังทำลมหายใจให้ระงับไม่เป็นอยู่ มันจะมีทางเข้าใจไหมละ

[22:06] ถ้าเราไม่เริ่มต้นออกเดิน เราก็เอาแต่หลงตำราหลงความรู้อยู่นั่น ดังนั้นพิจารณาดูให้ดี เริ่มต้นเจริญอานา ปานสติ กำหนดรู้อยู่ในลมเฉยๆ รู้มันไป อย่างถามว่าต่อจากรู้แล้วจะเป็นอะไร มันจะพัฒนาของมันขึ้นไปเอง พระพุทธเจ้าท่านก็บอกแต่ว่า ทำความรู้สึกอยู่ในลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ เมื่อใดที่สติของเราสมบูรณ์ ความ ระลึกได้ของเราสมบูรณ์ ปัญญามันถึงจะเกิดได้ จะเรียกอานาปานสติ จะเรียกกายคตาสติ จะเรียกสติปัญฐานสี่ มัน ก็คืออันเดียวกันล้วนๆ ไม่ได้เป็นคนละข้าง คนละตอน คนละกอง มันพัฒนาไปจากอันเดียว พัฒนาจากจิตดวงนี้ ดวงเดียว

[23:09] จิตของปุถุชน จิตของอริยะ จิตพุทธะ จิตหลุดพ้น ก็อันเดียวกันแหละ ไม่ได้มีอะไรเลย หลุดพ้นก็คือหลุดพ้นจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง จิตว่างก็คือว่างจากการยึด จะเรียกอะไรก็ได้ ไม่ใช่ไปหลงอยู่กับชื่อมัน เทียวแสวงหาจิตว่าง จิตว่างอยู่ มันจะไปว่างได้ยังไง มันมีตัวแสวงหาอยู่ มันไม่เข้าใจตรงนี้ จึงพูดว่าเมื่อมาปฏิบัติธรรมอย่าเอาเรามาปฏิบัติ อย่าเอาอัตตาตัวตนมาปฏิบัติ อย่าเอาตัณหา มาปฏิบัติ ให้มาดู เพื่อให้มันเห็น ให้มันรู้ แล้วก็ละความอยากต่างๆ ลง ไม่ใช่ว่าทำก็ยิ่งอยาก ทำก็ยิ่งอยาก ทุกวันนี้ก็หลงทางกันไป

[24:17] ดังนั้น ทุกข์มันจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าเรามีสติตามรู้อยู่ มันเกิดไม่ได้ เพราะมันไม่หลง เถ้านั่นเองไม่ได้มีอะไรมากกว่านั้น ที่มันเกิดเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นเรา เป็นเขา มันเกิดขึ้นเพราะความหลง เพราะความขาดสติสัมปชัญญะ อวิชชา วิธีที่จะพิจารณา มันไม่ได้ยากเย็นอะไรเลย แต่เราไม่เชื่อใจตัวเอง คอยแต่จะอาศัยคนอื่น แล้วก็ไม่จริงใจในการประพฤติปฏิบัติ ไม่เอาจริงเอาจัง ทำเล่นๆ มันไม่ได้อะไร ทำเล่นๆ ไม่ได้อะไร ทำเล่นๆ ก็ได้เล่นๆ นั่นแหละ มันจะต้องเอาจริงเอาจังกับการประพฤติปฏิบัติ ทุกอนุของการตื่น จะต้องสำรวจกายสำรวจใจ เพียรอยู่อย่างนั้นแหละ

[25:40] เมื่อเพียรอยู่อย่างนั้น รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา อะไรเข้า อะไรออก มันก็จะรู้ อะไรมี อะไรหมด มันก็จะเห็น รู้เท่าทันในอาการที่จิตมันเป็นไป จิตมันมีโทสะ ก็รู้ว่ามันมีโทสะ จิตมันมีราคะ ก็รู้ว่ามันมีราคะ รู้เท่าทันอยู่ ไม่ปล่อยให้มันหลอก ดังนั้นพิจารณาดีๆ สภาวะที่ปรากฏขึ้น มันจะวิเศษยิ่งงี้ก็แล้วแต่ มันเป็นแค่สภาวะ มันไม่เที่ยง อย่าไปหลงยึด หลงอยาก หลงเชื่อ อย่าไปหลงมัน มันไม่เที่ยงหรอก

[26:30] นิ่งๆ พิจารณาดูให้ดี อาการที่มันจะเป็นเวลาที่เรานั่งทำสมาธิ เมื่อจิตของเรามันมาเกาะอยู่ มารู้อยู่กับลม มันก็จะค่อยๆ เบาขึ้น เบื้องต้นมันอาจจะหนัก เพราะมันเข้ามา มันมายึดเอาลม มันก็จะหาวิธีผ่อนของมันเอง กำหนดรู้อยู่อย่างนั้นแหละ มันหนัก มันเหนื่อย มันก็จะรู้วิธีวางของมันเอง รู้อยู่ รู้อยู่ พิจารณาอยู่ ตามให้ทันในอาการ ในสภาวะที่มันแปรเปลี่ยนไป ความวุ่นวายก็ไม่เที่ยง ลมก็ไม่เที่ยง จากที่เคยหยาบ มันก็นำไปสู่ความละเอียด ลงไปสู่ความระับ ความระับนั้นก็ไม่เที่ยง มันก็กลับมาอีก พิจารณาอยู่ใน เห็นถึงความไม่เที่ยง เหมือนที่เราสวดไตรลักษณ์ มันไม่มีอะไรอยู่นอกเหนือไปจากไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา พิจารณาให้ดี

[27:49] และเวลาที่นิ่ง รู้เฉยๆ พยายาม ถ้าคนที่ทำอานาปานสติ ต่อให้นั่งนานขนาดไหนก็แล้วแต่ เมื่อเรามีสติอยู่ เมื่อมีสติเรารู้อยู่ มันจะไม่โง่โง่งม รู้อยู่ แต่เมื่อเรารู้อยู่ สภาวะมันจะค่อยๆ ประณีตขึ้น ประณีตขึ้น ค่อยๆ พบกับความสงบระับ เราจะเห็นความสุขจากการทำสมาธิในเบื้องต้น เราจะเห็นเลยว่ามันมีความสงบระับ มีความสบายในการทำสมาธิ ถ้าเห็นเท่านั้นะ ถ้าคนปฏิบัติเห็นเท่านั้นแหละ มันจะมีศรัทธาเพิ่มขึ้นอีกมากเลยในการประพฤติปฏิบัติ

[28:42] บางส่วนมันไม่เห็นตรงนี้ มันหลงทางไปอยากได้แสงอยากได้สี บางคนก็หลงมันไป หลอกกันไป นั่งภาวนาอยู่ดีๆ ก็มีลูกแก้วหล่นลงมาบ้าง มีของวิเศษผุดขึ้นมาบ้าง บ้า อุปโลกน์กันไปทั้งนั้น มันจะมีอะไร นั่งหลับตาดูลมหายใจอยู่ มันก็ได้แค่นั้นแหละ เพราะฉะนั้นพิจารณาให้ดี มันจะได้ไม่หลง และถ้าสติของเราน้อยระวังให้ดี คนที่ทำสมาธิ ที่ทำสมาธิที่ไม่มีสติ ที่เป็นมิจาสมาธิ ยิ่งทำนานก็ยิ่งอันตราย มิจาสมาธิ เราอาจจะคิดว่าสมาธินี้มันดีหมด สมาธิที่มันไม่ดีก็มี มีเยอะด้วย ที่หลงทางกันอยู่

[29:33] พอสติตามรู้ไม่ทัน จิตมันปรุงแต่งเรื่องราวขึ้นมาหลอก มันปรุงแต่งขึ้นมาเพราะจิตมันมีตัณหาเป็นตัวบงการ มันเป็นสภาวะหลอกที่ปรุงแต่งขึ้นมา หลอกว่าเรารู้ หลอกว่าเราเก่ง หลอกว่าเราดี อีกหน่อยมันก็หลอกได้ว่าเราเป็นผู้วิเศษ ปรุงแต่งหลอกตัวเองเสร็จ มันหลงคิดว่ามันวิเศษ มันก็ไปหลอกคนอื่น มันจึงเกิดร่างทรง เกิดเจ้าพ่อเจ้า

แม่อุปโลกน์กัน มัวซั้วไปหมดทุกวันนี้ ภายหนึ่งจิตหนึ่ง ไม่มีอะไรมาเจือปนได้ ไม่มีหรรษะเข้าสิง มีแต่ความบ้าของ มันเข้าสิงตัวมันเองทั้งนั้นแหละ ร่างทรงก็เหมือนกัน มันบ้าของมันเองอยู่นั้นแหละ ก็มีคนโง่เชื่อตามไปด้วย

[30:34] วิญญาณอาศัยรูป ไม่ได้มาซ้อนกัน ไม่ได้เหมือนซี่รถเครื่องจะนั่งซ้อนท้ายกันไป พระพุทธเจ้าไม่เคยบอกว่า มันเป็นอย่างนั้น รูปหนึ่ง นามหนึ่ง นามสี่ ภายกับจิต ภายหนึ่ง จิตหนึ่ง เท่านั้นเอง ถ้ามีภายหนึ่ง มีจิตสองดวง ก็ แสดงว่านั่นเก่งกว่าพระพุทธเจ้าแล้ว ไ้อับรรดาร่างทรงทั้งหลาย เลิกโง่ เลิกบ้าได้แล้ว มันหลอกให้คนไปสู่ความ นิพพานด้วย มันก็เกิดขึ้นเพราะตณห์ลั่ววๆ ไ้อัพวกนี้

[31:18] นั่งทำสมาธิไปแล้ว ไม่เห็นตัวเองว่าเป็นอะไร หลง เอาจริงเอาจังกับนิมิต นิมิตถ้าเราไม่มีตณห์หา ไม่มีความ ทะยานอยาก จิตไม่น้อมนึกไป มันก็เป็นเครื่องบอกเหตุได้ แต่เมื่อใดที่มีตณห์หาไปเจือปน จิตมันน้อมไป มันปรุงแต่ง ไป มันก็หลอกขึ้นมาเป็นเรื่องเป็นราว ไม่ต้องเอาอะไรมาหรรษะ คนที่ชอบเล่นหรรษะ พอใกล้ๆ วันหรรษะจะออก มันก็ ผันทั้งนั้นแหละ เพราะมันนึกไปเอง อยากจะได้เอง มันก็หลอกตัวเอง อาการนั้นแหละที่มันพัฒนาขึ้นมา หลอกหลวง เป็นตัวเป็นตน มันก็เลยเป็นเจ้าแม่ เจ้าพ่อกันอยู่ จริงๆ แล้วเนี่ย มีแต่คนโง่เท่านั้นแหละที่กราบคนบ้า คนปัญญาตึ๋ย เขาไม่ทำหรรษะ

[32:13] ถ้าเราทำสมาธิโดยที่มันผิดไปจากหลักที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ มันจะเกิดอันตราย มันจะเป็นบ้า ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้เจริญอานาปานสติ ไม่ได้ว่าของสำนักไหนผิดนะ กรรมฐานใดๆ ก็แล้วแต่ ทุกกรรมฐาน สุดท้ายแล้วก็จะมารวมที่อานาปานสติ คำบริกรรมอะไรต่างๆ สุดท้ายแล้วก็ต้องทิ้ง แม้แต่อานาปานสติที่รู้ลมอยู่นี้ สุดท้ายแล้วก็ต้องทิ้งลม มันรู้เพื่อละเท่านั้น ไม่ใช่รู้เพื่อเอา เห็นลมก็ทิ้งลม เห็นกายก็ทิ้งกาย เห็นอะไรทิ้งสิ่งนั้น ไม่ใช่ไปยึดในสิ่งที่เห็นขึ้นมา

[33:15] ดังนั้นการปฏิบัติธรรม มันไม่ได้อะไรเลย มันจะไม่ได้อะไรเลย มันมีแต่ความลึนไป ลึนไป ลึนไป โทสะเคย มากก็ลึนไป โลภะเคยมาก ราคะเคยมากก็ลึนไป โมหะที่เคยมากก็ค่อยๆ ลึนไป ความทุกข์ที่เคยหนัก ที่เคยแบก มันก็ค่อยๆ ลึนไป มันไม่ได้อะไรเลยนะ อย่าคิดว่าจะปฏิบัติเพื่อเอา ถ้าคิดว่าปฏิบัติเพื่อเอานั้นผิดทาง ดังนั้นเรา มา ทำความรู้สึกอยู่กับลมนี้แหละ ถ้าเห็นกายแล้ว เห็นจิตแล้ว มันก็ดำเนินไปตามครรลองของมัน

[34:02] เหมือนกับสมัยเมื่อก่อน ชาวนาทำนา เขาเอาควายมาเข้าคราดเข้าไถ มันยากตั้งแต่ตอนที่ควายมันยัง ไถไม่เป็น มันลากคราดลากไถไม่เป็น มันต้องจูง ต้องบังคับ ต้องเซ็นกัน แต่พอมันทำได้แล้ว เราก็มียหน้าที่เคย ประคองคราดประคองไถ เดินตามหลังมัน มันไปตรงไหน แม้จะมองไม่เห็น มันก็เดินได้ตรงร่องตรงรอย เพราะมัน ทำเป็น มันมีความชำนาญแล้ว สมาธินี้ก็เช่นกัน มันจะยากในตอนเริ่มต้นที่เรายังทำไม่เป็น แต่เมื่อใดที่เราทำเป็น แล้ว มันจะพบกับความสบายไปเรื่อย

[34:53] ดังนั้นการปฏิบัติธรรม มันจะต้องค่อยๆ ห่างไกลออกไปจากทุกข์ ไม่ใช่ยิ่งมาปฏิบัติ ยิ่งเป็นทุกข์ ยิ่งมาปฏิบัติ ยิ่งอยาก อย่างนี้มาผิดทาง ไม่ต้องรู้อะไรมาก รู้แค่กายกับจิตของตัวเองก็พอ รู้แค่นี้ก็พ้นทุกข์ได้ เพราะทุกข์มันเกิด อยู่ตรงนี้เอง มันไม่ได้เกิดอยู่ที่อื่นเลย ไม่ได้เกิดอยู่เทวโลก ไม่ได้เกิดอยู่พรหมโลก แต่มันเกิดอยู่ในจิตดวงนี้ เพราะ ฉะนั้นเวลาปฏิบัติ อย่าไปหลงทาง ตั้งจิตตั้งใจให้ดี มันไม่ละเอียดยิ่ง ก็ช่างมันสภาวะนั้น มันจะไม่เป็นสมาธิ ก็ช่างมัน มันจะบอกว่ามันฟุ้งซ่าน ก็ช่างมัน รู้เลยว่ามันฟุ้งซ่าน มีสติรู้ทั้งนั้นแหละ คิดก็รู้ว่ามันคิด มันสงบก็รู้ว่ามันสงบ รู้ เฉยๆ ไ้อัฟุ้งซ่านมันก็ไม่เที่ยงหรรษะ สงบก็ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรเที่ยงเลย

[35:58] จิตบางคนก็มีความประณีตในการทำสมาธิ บางคนก็ไม่ประณีต แต่มันจะค่อยๆ เกิดปัญญารู้เท่ารู้ทันแล้ว ละวางอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นไปทีละน้อยๆ นี่คือนทางออกจากทุกข์ ไม่พูดซ้อมันเลยก็ได้ แต่ทำอย่างนี้ อาการ

มันจะเป็นอย่างนี้ พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้เชื่อ ท่านไม่ได้บอกว่าชื่อนั้น ฌานนั้น ฌานนี้ แต่ท่านบอกว่าทำอย่างนี้แล้ว มันจะเป็นอย่างนี้ จากเหตุไปผล เท่านั้นเอง เราก็ตั้งใจทำ ทำอยู่ มันจะเป็นอะไรอย่างไรรู้ข้างเถอะ ให้รู้เฉยๆ รู้ไปเรื่อย ใครจะว่าอะไรยังงี้ก็ช่างเขาเถอะ เขาไม่เกี่ยวกับเรา เราไม่เกี่ยวกับเขา ต่างคนต่างมา ต่างคนก็ต่างไป เราก็แค่อาศัยโลกนี้ชั่วคราวเท่านั้น

[36:58] ถ้ารู้จักอยู่กับตัวเอง ไม่ไปหลงสำคัญมั่นหมาย ทุกข์ต่างๆ มันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ดูให้ดีว่าเวลาที่ทุกข์เกิดขึ้น มันมีต้นเหตุเข้าไปเกี่ยวข้องไหม หาให้พบ แล้วก็ละมัน ค้นให้พบแล้วจบมันที่ใจอันนี้ มันจบที่นี้แหละ อย่าไปหลงคิดว่าอื่นไกล เพราะมันมีความมียาก มันจึงทุกข์ มียาก มียึด อยู่เท่านั้นเอง ถ้าเราทำได้ เมื่อรู้อยู่ในลม เห็นในลมแล้วชัดเจน เวทนาเกิดขึ้นเป็นสุข เป็นทุกข์ เข้าไปพิจารณา เห็นอยู่ว่าใครเป็นผู้หลงสวைய มันเกิดที่ไหน ไปพิจารณาให้มันดี มันถึงจะค่อยๆ เห็น

[37:59] ถ้ายังไม่สามารถวางกายได้ มันก็เข้าไปไม่ถึงจิต เราอาศัยกายนี้เพื่อที่จะผ่านเข้าไปดูจิต ดังนั้นถ้าใครมีอินทรีย์แกร่งบแล้ว ดูจิตได้ ก็ดูจิตไป ถ้าดูจิตไม่ได้ ก็ดูกายดูลมไป ถ้าดูกายดูลมยังไม่เป็น วิธีสุดท้ายนั่นแหละ คือการสวดมณฑ การใช้คำบริกรรม เพื่อผูกมันไว้ ไม่ให้จิตมันซัดสายไปข้างนอก มันเป็นไปตามลำดับ แต่ถ้าดูจิตได้ นั้นอินทรีย์ภาวนาแก่แล้ว รู้ทางเองได้ เมื่อเฝ้าดูอยู่ ก็จะรู้ในอาการที่มันแสดงออกมา เมื่อรู้ เกิดความรู้ เกิดความเห็น เกิดความเข้าใจ มันก็ไม่หลง เมื่อไม่หลง มันก็ไม่มีอุปาทาน มันหมดอุปาทาน มันไม่มีใครไปปล่อยไปวางเลย มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น

[39:06] พิจารณาลึกเข้าไปๆ ก็ จะเห็นความปรุงแต่งของมัน ความไม่เป็นสาระของความคิด ความไม่เป็นสาระของสุขของทุกข์ ซึ่งมันปรุงแต่งขึ้นมาเพราะความไม่รู้ มันไม่มีอะไรเป็นแก่นสารที่จะไปยึดเอา ดังนั้นพิจารณาให้ดีแต่ละวัน แต่ละวันที่เราได้มีชีวิตอยู่ เพียร สำรวม ดูกาย ดูจิตของเราให้ดี ตั้งจิต ตั้งใจ ดูเข้าไป ให้มันรู้เท่ารู้ทันเวลาพูดในภาษาที่เป็นปริยัติ เป็นภาษาที่เราอาจจะไม่เข้าใจ ยิ่งเรายังไม่สามารถ

[40:31] คนที่เอาตัวเองออกจากทุกข์ได้นั่นแหละ คือผู้ประเสริฐ ชนะตัวเองให้มันได้ พิจารณา ดู ทำความรู้สึกอยู่ในลม อาศัยลมนี้ ไม่ต้องรู้อะไรมากก็ได้ในการปฏิบัติ ถ้าเราเห็นแล้วในลม เราจะเห็นว่าความคิดที่มันเกิดขึ้น สลัดมันทิ้งได้ทันที เพียงแค่เข้ามาดูอยู่ในลม มันก็จะเห็นทันทีว่ามันไม่เป็นสาระในความคิดนั้นๆ มันคิดขึ้นมาก็รู้ เพราะมีสติตามระลึกอยู่ คิดร้อยก็รู้ร้อย คิดพันก็รู้พัน เพราะคิดจึงรู้ ฟังให้ดี เพราะมันคิดจึงรู้ เพราะมันรู้จึงหยุดคิด เท่านั้นเอง ไม่ต้องเอาอะไรมาก เพราะมันคิดนั่นแหละจึงได้รู้ ก็ดูอยู่ เมื่อมันรู้แล้ว มันก็หยุดคิด

[41:44] คำว่าจิตว่าง วันนี้ฝากไว้ก็คือ จิตมันว่างจากอุปาทาน มันไม่ใช่ว่างไม่มีอะไรเลย มันมีอยู่ แต่มันไม่มีใครเป็นเจ้าของอะไรอย่างใด ไม่ใช่จะต้องนั่งซื่อป้อนน้ำลายยึดอยู่เหมือนพวกคนปัญญาอ่อน ไม่ใช่เนะ ปฏิบัติธรรมไม่ใช่ปัญญาอ่อนนะ เป็นพระอริยเจ้ามีปัญญาดี ไม่ใช่ปฏิบัติไปแล้วยังปัญญาอ่อน ไม่ใช่ รู้ แต่ไม่ยึด ไม่หลง วางเปล่าจากอุปาทาน มีก็มีในสมมุติเท่านั้น รู้ไปตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งปวงมันไม่เที่ยง สอนมันอย่างนั้น มันจะได้ไม่หลงยึดในวัตถุข้าวของ ในบุคคล ในอารมณ์ อะไรต่างๆ พิจารณาให้ดี

[42:40] วันนี้เรามีโอกาสหายใจ หายใจให้มันเป็นประโยชน์ อย่าหายใจทิ้งเปล่าๆ ไม่รู้จักเอาสาระประโยชน์ แล้วก็อย่าไปแยกว่านั่นทาน นี่ศีล นั่นภาวนา ทุกอย่างมันคือภาวนา เพราะทุกอย่างเราประกอบก็จะไร้แล้วแต่ ให้เรา รู้เท่ารู้ทันในเจตนาของเรา ถ้ามันมีเจตนาที่ไม่ดี รู้แล้วละ ถ้ามันมีเจตนาที่เป็นกุศล รู้ ทำ แล้วละ

[44:21] ดูให้มันเห็น ดูให้มันรู้ เท่านั้นเอง ไม่ได้มีอะไรมากมาย แต่ละวัน แต่ละวันเนี่ย เราเองเท่านั้นแหละที่จะประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เป็นที่พึงแก่เราได้ ครูบาอาจารย์ก็มีหน้าที่แค่พูดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เราจะ

เป็นหรือไม่เป็น มันอยู่ที่การกระทำของเรา ถ้าเรามัดแต่ไปฟุ้งออกไปภายนอก มันไม่ได้สาระประโยชน์อะไรเลย เราควรจะฟุ้งโทษดูตัวเอง ให้มันเห็น เมื่อเห็นว่าตัวเองมีความผิดพลาดบกพร่องแล้ว มันก็จะปรับปรุงแก้ไข ยอมรับแล้วก็แก้ไข มันก็จะดีได้

[45:23] ถ้าเราส่งจิตออกไปภายนอก มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นสมุทัย แต่เรากำหนดรู้อยู่ในนี้ ก็คือการเจริญ อริยมรรค มันก็จะนำไปสู่อริยผล อริยบุคคล อริยเจ้า ทุกข์ที่ถูกกำหนดรู้ คือประตูปสู่นิพพาน ไม่ได้ยากเย็นเลย อยู่ตรงไหน นั่งชุดอะไร จะโกนหัวหรือไม่โกน จะห่มขาวหรือไม่ห่ม จะนั่งเหลืองหรือไม่นั่ง ไม่เกี้ยว ทุกคนปฏิบัติได้หมด มีโอกาสในการบรรลุ มีโอกาสในการที่จะดับทุกข์ให้ตัวเองทั้งนั้น ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ ไม่เลือกพระ ไม่เลือกโยม การปฏิบัติธรรมนี้ไม่ได้แบ่งแยก และศาสนาพุทธนี้เปิดโอกาสให้คนทุกคนเข้ามาศึกษา เข้ามาค้นหา ธรรมชาติของกายกับจิต

[46:28] ทุกข์เพราะนาม ทุกข์เพราะรูป วางนามรูปได้ มันก็ไม่มีที่ตั้งแห่งสุขแห่งทุกข์ พุดไปพูดมาวอกวน มันก็วนอยู่ตรงที่ขันธห้านี้แหละ ภาราลหะ ปญจกชนธา ภาราลาโร จ ปุคคโล เมื่อยึดเอา มันก็เป็นทุกข์ ทั้งที่จริงแล้วขันธห้านามรูป มันก็ไม่ได้เป็นทุกข์หรอก แต่ที่มันเป็นทุกข์เพราะว่ามันมีอุปาทานในขันธห้า ทำอย่างไรเราถึงจะละได้ ที่มันยึดก็เพราะมันหลง หมดล้นความหลงมันก็หมดล้นอุปาทาน

[47:44] พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้ชัดเจน และเราต้องรู้ด้วยว่าพระพุทธเจ้าท่านพูดอย่างไรเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างไรพูดอย่างนั้น นี่คือลักษณะของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า บุคคลผู้ใดทำให้มาก เจริญให้มาก เป็นไปเพื่อนิพพาน อย่างน้อยที่สุด ถ้ายังมีอุปาทานอยู่ ก็จะไปสู่ชั้นสุทธาวาสพรหม เป็นผู้ไม่กลับมา ฆราวาสก็สามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่ฆราวาสจะไม่บรรลุธรรมนะ ฆราวาสก็มีโอกาสเท่ากันกับพระนั่นแหละ ไม่ได้แตกต่างกันหรอก พระถ้ายังไม่รู้ซึ่งในหลักของการประพฤติปฏิบัติ มันแยกว่าญาติโยมอีก

[48:41] ดังนั้นอย่าไปสนใจกับคนอื่นให้มาก สนใจตัวเองให้มากๆ สนใจตัวเองแบบไม่เห็นแก่ตัวเองนะ แต่ถ้าสนใจตัวเองแบบเห็นแก่ตัวเนี่ย มันก็เป็นทุกข์ มันต้องสนใจตัวเองเพื่อที่จะละความเห็นแก่ตัว ละความอยากต่างๆ มันถึงจะปล่อยทุกข์ให้ตัวเองได้ เพราะความเห็นแก่ตัว ความอยากนั่นแหละ เป็นเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ใครอยากจะพ้นทุกข์ก็ละความเห็นแก่ตัว ละความอยาก มันค่อยๆ หมดไป ทุกข์ก็ค่อยๆ เบาบางลง สังเกตดูนะ ถ้าทุกข์มันเกิดขึ้น มันจะต้องมีต้นเหตุเข้าไปเกี่ยวข้องทันที ถ้าไม่มีต้นเหตุ มันไม่เกิดทุกข์ แม้ที่ทำดีแล้วก็ยังทุกข์ เพราะว่าทำดีแล้วยากตินั่นแหละ มันยังติดดี ยังอยากได้ดีอยู่ มันก็เลยเป็นทุกข์ ก็เท่านั้นเอง มันไม่มีอะไร

[49:35] ฝากเอาไว้ในคำคินนี้ หลังจากช่วงท้ายก็จะเปิดโอกาสสนทนากัน จะได้ให้คณะครูบาอาจารย์ท่านไปเจริญจิตภาวนาตามอัธยาศัย สำหรับญาติโยมก็เดี๋ยวลอยสนทนากันต่อ วันนี้จบพอดแค่นี้ เอิวัง