ยังไม่รู้ตัว อย่าพูดว่ารู้ใจ • ประตูด่านแรกคือลมหายใจ ที่เหลือตามมาเอง

ธรรมบรรยายภาคค่ำ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๙ · ชยปญฺโญ ภิกขุ *(อาจารย์ชยปัญโญ)* สวนโมกข์อีสาน วัดสุนทรียาราม จังหวัดสกลนคร · ถอดเสียงจากวิดีโอ ด้วยอนุญาตและด้วยการอนุโมทนาของท่านอาจารย์ สาธุ

[00:29] (ช่วงต้น เสียงก้องในศาลา ฟังได้เพียงบางคำ) ทั้งเรื่องวินัย ทั้งธรรมบท ก็ต้องพูดให้พวกเราฟังกันหน่อย ธรรมะมันมีอยู่แล้ว แล้วเราจะอยู่อย่างไร ไม่ให้ชีวิตมันเป็นทุกข์ เรามาเรียนรู้ทุกข์ เพื่อที่จะทำให้ตัวเองไม่เป็นทุกข์

[01:01] ทุกข์ก็อย่างหนึ่ง ทุกข์เพราะยึด ยึดความมีก็ทุกข์ ยึดความไม่มีก็ทุกข์ เมื่อสักครู่ท่านอาจารย์ท่านพูดถึงเรื่องของนิวรณ์ นิวรณ์ห้า ก็จะถือโอกาสเอามาอธิบายต่อ เพราะคนส่วนมากจะถามว่า ทำไมครูบาอาจารย์ท่านอธิบายว่ามันเป็นกิเลส คือนิวรณ์ทั้งห้า แล้วมันจะแก้อย่างไร จริง ๆ แล้วมันไม่ยาก ถ้าเรามีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน นิวรณ์จะไม่เกิด

[01:49] ไม่ว่าจะเป็นกามฉันทะก็ดี พยาบาทก็ดี ความลังเลสงสัยก็ดี ความหดหู่ง่วงเหงาหาวนอนก็ดี จะไม่เกิด ที่มันเกิดก็เพราะเราไม่มีสติ เผลอ ไม่รู้ อย่าลืมว่าธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้น เป็นของผู้มีสติ ไม่ใช่ของผู้หลง ที่เราเป็นทุกข์ก็เพราะว่ามันเพลิน ถ้าไม่เพลิน ถ้าไม่โง่ มันก็ไม่เป็นทุกข์ ทุกข์มันโผล่มาก็เพราะโง่ ๆ เราไม่รู้เท่าทัน

[02:28] ทีนี้เราก็มาฝึกสติของเรา หาวิธีที่จะฝึกสติของเราให้มันรู้เท่าทัน รู้กายรู้ใจให้มันได้ ถ้าไม่รู้กายรู้ใจ เราก็ไม่รู้ธรรมะ ศึกษาธรรมะทั้งตู้พระไตรปิฎก เราก็ไม่เห็นธรรมะ เห็นแต่ตัวอักษร ธรรมะแท้จริงมันก็คือความจริงที่ตรงนี้ แต่เราไม่ดู เราไปดูคนนั้น ไปดูคนนี้ ไปดูครูบาอาจารย์ ไปดูตำรา เราก็เห็นแต่ตำรา เห็นแต่ครูบาอาจารย์ แต่เราไม่เห็นความจริง

[03:14] ถ้าดูกายดูใจของเรา เราจะเห็นความจริงว่ามันเป็นอย่างไร ธรรมะธรรมชาติ ธรรมะธรรมชาติมันก็มาจากคำว่าความจริง กับการเกิดขึ้น อันนี้แปลแบบบ้าน ๆ นะ ถ้าจะแปลตามหลักภาษา ก็ไปถามอาจารย์มหาท่านดู อันนี้แปลแบบบ้านนอก ธรรมชาติ สิ่งที่เป็นเครื่องเกิด ธรรมดาของโลก

[03:47] (ภาษาอีสาน) อย่างนี้เห็นบ่อย ๆ สิ่งของเรานี่ เขาก็เห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเข้าใจว่ามันเป็นธรรมดาแล้ว มันก็สบายแล้ว มันบ่มีอะไรหลาย แต่ถ้าบ่เข้าใจ มันก็หลายอยู่ ก็คิดเอาเอง ทุกข์ก็คิดเอาเอง ถ้าหยุดคิดมันก็สบายแล้ว มันก็บ่เศร้าหรอก แต่ว่าให้รู้เท่าทัน เพราะขันธ์ห้ายังทำงานอยู่ รู้ว่ามันยังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

[04:35] เพราะยังมีขันธ์ห้าอยู่ แต่ให้เรามีสติประคับประคองรู้เท่าทัน หลวงพ่อใหญ่ท่านบอกว่า รู้ตัว ตื่นตัว เบิกบาน (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) สามอย่างนี้ รู้ตัว รู้ตื่น รู้เท่าทันเวลาที่มันรู้ ทำอย่างไรเราจะรู้ได้ เราก็ต้องเข้ามาดู ต้องมาดูที่กาย เฝ้าสำรวมใจดู ถ้าเรามีสติประคับประคองใจของเราอยู่ มันจะไม่ซัดส่าย มันจะไม่ฟุ้ง มันจะไม่ปรุง มันจะไม่คิด แต่เราไม่เคยอยู่

[05:38] (ภาษาอีสาน) ในการปฏิบัติ พอได้นั่งดี นั่งได้นาน ก็ว่าเก่ง แต่ว่าใจเขาเป็นอย่างไร ก็ไม่รู้ แม่นบ่ อันนี้มีแต่ในประเทศสารขัณฑ์ (ประเทศสมมุติ) ทีนี้ในทางที่เราจะมาดู ชีวิตไม่ให้มันเป็นทุกข์ เราอย่าไปทำให้มันยุ่งยาก ลดเงื่อนไขในการใช้ชีวิตลงบ้าง อย่าไปสร้างเงื่อนไขในการใช้ชีวิตให้มันมาก สันโดษมากน้อย เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อความไม่ฟุ้งเฟ้อ ใจของเราถ้าไม่มีสติดูแล้วมันก็จบ เราก็ลงแรงตามมัน

[06:32] นี่แหละเรื่องปฏิบัติธรรม พูดกันเยอะ แต่ทำกันน้อย ส่วนใหญ่แล้วก็ไม่อยากจะพูด (ภาษาอีสาน) กรรมฐาน ลูกเป็ด เคยเห็นบ่ ถ้าเวลาเสียงมันดัง ปัง ปัง ปัง แม่เป็ดก็ผ่านย่าง (กระพือปีก) ลูกเป็ดก็ผ่านย่างตามกันไป คำว่าสมาธิ ใจที่มันตั้งมั่น ไม่ได้แปลว่าสงบเลย สงบก็ใช่อยู่ แต่มันไม่ใช่ทั้งหมด ตัวสงบคือสมถะ

[07:31] ผลจากสมถะ ผลจากการทำสมถะก็คือความสงบ แต่สมาธิที่พระพุทธเจ้าพูดถึงที่เป็นสัมมาสมาธิ เราไปดูในอริยมรรค มันจะต้องประกอบด้วยสัมมาสติ จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ มีสติประกอบ ความที่จิตตั้งมั่น มันไม่ไหลไปกับการกระทบ มันไม่เล่นออกไป เวลาสิ่งใดเข้ามากระทบ มันไม่ไหวกับการกระทบ มันไม่ซัดส่าย ก็มีสติเป็นตัวประคอง นั่นคือตัวสัมมาสติ

[08:12] เบื้องต้นเลยที่เราจะต้องเข้ามาทำ ก็คือฝึกการรู้ตัว ฝึกให้มันรู้ตัวบ่อย ๆ กลับเข้ามารู้ตัวเสียก่อน โดยอาศัยหลักที่พระพุทธเจ้าวางไว้ ก็คืออาศัยลมหายใจเป็นเครื่องรู้ รู้ มีสติ คือรู้เมื่อหายใจเข้า รู้ตัวเมื่อหายใจเข้า คือภาษาบ้านเรา หายใจเข้าก็รู้ตัว หายใจออกก็รู้ตัว รู้อยู่กับลมเข้า ถ้ารู้อยู่อย่างนั้นมันไม่คิด มันไม่นึก มันไม่คิด มันไม่รู้สึกเห็นไหม มันมีแต่รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้ คือลม

[09:00] พูดนี่ก็พูดขันธ์ห้านั่นแหละ รู้สึกก็คือเวทนา ความพอใจ ความไม่พอใจ มันก็ไม่เกิดขึ้น ความนึกก็คือสัญญา ความคิดก็คือสังขาร มันก็ไม่เกิด เห็นไหม มันมีแต่รูป คือลมหายใจ คือกาย คือรูปกับนามที่มันอาศัยกันอยู่ จิตดวงนี้ มันมารู้อยู่กับลม อยู่กับรูป มันก็ไม่สามารถไปรู้ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารได้ นี่คือจุดรู้ตัว มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ ก็คือรู้ลมหายใจนี้อยู่ กายในกายก็คือลมหายใจนี้

[09:52] ทำไมจึงต้องเป็นลมหายใจ เพราะเมื่อเจริญอานาปานสติ เบื้องต้นเป็นอานาปานสติ ต่อไปจะถูกพัฒนาไปเป็นสติปัฏฐานสี่ ซึ่งตัวสติปัฏฐานสี่นั่นคือสัมมาสติ จึงจะเข้าสู่สัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นอริยมรรค อันนี้พูดอริยมรรคแล้วนะ นี่เป็นศัพท์บาลี เป็นวิชาการ ไม่ใช่ว่าพอมันพูดธรรมะแล้วจะเข้าใจ เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะศึกษาธรรมะจริง ๆ นอกจากศึกษาจากตำรา ศึกษาจากครูบาอาจารย์แล้ว เราต้องเข้ามาศึกษากายกับใจของเรา เพื่อให้รู้ตัว นี่แหละด่านแรก

[10:44] ยังไม่รู้ตัว อย่าไปพูดว่ารู้ใจ ความรู้ตัว ความรู้สึกตัว ยังไม่สม่ำเสมอ ไม่ต้องไปพูดคำว่ารู้ใจ แม้รู้ได้ก็ไม่สมบูรณ์ มันวับ ๆ แวบ ๆ มันไม่ต่อเนื่อง แล้วหน้าที่ของขั้นตอนที่คืออานาปานสติ คือการเรียนรู้ดูลมหายใจ จิตมันจะค่อย ๆ ที่มันเคยฟุ้งออกไป ที่มันเคยไปอาศัยอยู่ภายนอก ที่อาจารย์ท่านพูด ท่านจะพูดว่าเป็นสัมภเวสี มันจะมีที่อยู่ของมัน มันจะไม่เร่ร่อน

[11:22] อันนี้มันเป็นสัมภเวสี มันอยู่ตรงนี้ ไปอยู่ตรงนั้น ไปอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะมันไม่มีที่อยู่ ถ้าเราฝึกดูลมหายใจเบื้องต้นเลยเราจะสร้างเรือนของใจ ปลูกเรือนให้มันอยู่เสียก่อน แม้เราทำเรือนอยู่ มันก็ยังไม่พอใจที่จะอยู่ ก็ธรรมดา นิสัยที่เรายังไม่ได้อบรม มันชอบเที่ยว เราจึงต้องกำราบมัน ยอมมันไม่ได้นะ อย่าให้มันหลอกเอาได้ ต้องบังคับ ต้องขู่เข็ญมันเหมือนกัน ฝึกรู้อยู่กับลม

[12:05] ซึ่งเบื้องต้นมันยากมาก ในการทำสมาธิ คือจุดเริ่มต้นเป็นสิ่งที่ยากที่สุด แต่ถ้าทำจุดเริ่มต้นได้ เหมือนเด็กที่ตั้งไข่ได้ พอตั้งไข่ได้ ต่อไปเขาจะก้าวเดิน แต่ถ้ายังตั้งไข่ไม่ได้ ไม่ต้องไปหมายถึงความหมายว่าก้าวเดิน เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นการดูลมหายใจในเบื้องต้นมันจะยาก มันจะเหนื่อย มันไม่ใช่ของง่ายนะ รู้ลมหายใจ ดูหนัก ๆ เข้า บางทีมันอืดอัด บางทีมันเหมือนจะอาเจียน บางทีมันหน้ามืดเลย แต่มันไม่ตาย ตราบใดที่ยังหายใจอยู่ ไม่ต้องกลัว

[12:53] เพียงรู้ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ รู้ตามลมหายใจ ไม่ต้องไปรู้อะไรมาก พอรู้นาน ๆ เข้า มันจะรู้ได้เอง เบื้องต้นอาศัยเจตนาในการกำหนดดูลมหายใจ เพราะถ้าไม่อาศัยเจตนา มันจะไม่อยู่กับลม ดูลมแป๊บเดียว เผลอมันก็ไป บางคนจึงสงสัยว่า ลมเราก็รู้อยู่ แต่ทำไมมันยังคิด เพราะมันรู้ไม่ตลอดสาย เหมือนนั่งรถนี่แหละ

[13:31] รถจะไปถึงกาฬสินธุ์ พอไปถึงกุมภวาปี มันเผลอลงจากรถแล้ว มันก็ไปไม่ถึงกาฬสินธุ์ แต่ถ้ามันนั่งอยู่ตลอด มันไม่ยอมลง มันก็ถึงที่หมาย เพราะนั่นแหละ การรู้ลมหายใจเบื้องต้น เมื่อมีการกำหนดรู้ ดูตามลมหายใจเข้าออก เข้าถึงไหน ออกถึงไหน เข้าเท่าไร ออกเท่าไร สั้นยาวรู้ หยาบละเอียดรู้ ดูไป ดูไป มันจะค่อย ๆ เกิดความพอใจ พอใจที่จะดู เกิดฉันทะขึ้น

[14:11] ถ้าเกิดฉันทะขึ้นแล้วง่ายก็อะไร ต่อให้ยากแค่ไหน ถ้าพอใจมันก็ทำ (ภาษาอีสาน) ถ้าอยากกิน เขาก็ตำปักหุ่ง (ส้มตำ) แซบ ๆ มันก็กิน เพราะว่ามันแซบ แม่นบ่ ถ้าบ่แซบ เอาใส่ปากแล้วก็ชิมดูก่อน เพราะฉะนั้นเมื่อมันสร้างความพอใจในการปฏิบัติได้ มันจะง่าย ใครจะทำไม่ทำก็แล้วแต่ พอมีเวลามันก็กลับเข้ามาเอง เข้ามาอยู่คนเดียวพอแล้ว นึกได้ กลับเข้ามา กลับเข้ามา กลับเข้ามา บ่อยเข้า บ่อยเข้า บ่อยเข้า

[14:48] ทีนี้ตัวลมหายใจ ตัวสติที่เราฝึก เราก็ไม่ได้แบกเอาไว้ มันจะค่อย ๆ คลายจากการกำหนดรู้ แต่มันรู้ เป็นรู้ที่ไม่ต้อง ไม่มีเจตนาในการรู้ มีสติเป็นไปในกาย จะขยับ จะเปลี่ยนอิริยาบถน้อยใหญ่ เคลื่อนไหวไปมา มีสติรู้เท่าทัน มีความรู้พร้อมเฉพาะในกายทั่วถึง ก็เริ่มเข้ามาศึกษากาย ฐานของกาย อันนี้พูดถึงสติปัฏฐานสี่แล้วนะ กายานุปัสสนา

[15:33] มันจะพิจารณาไปทางไหน มันไม่ต้องอาศัยตำราแล้วทีนี้ มันไม่ได้เอาตำรามานำหน้าทีนี้ มันจะพิจารณาเองของมัน จริตที่พิจารณาไปในทางที่มันเป็นอสุภะ ก็พิจารณาไป พิจารณาเป็นความเป็นของประกอบกันก็พิจารณา พิจารณาความเป็นของไม่เที่ยง แล้วแต่มันจะไป มันไม่ได้ถูกกำหนด มันเป็นเองของมัน ไม่ได้ตั้งใจว่าจะต้องดู ถ้ายังมีตัณหา ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้ายังมีเจตนา ถ้ายังวางเจตนาไม่ได้ ปัญญาไม่เกิด

[16:11] แต่ถ้าวางได้ มันจะเห็นของมัน อาการที่ได้เห็นก็ไม่ใช่สิ่งที่จะเอา แต่เมื่อเห็นแล้วมันจะทำให้ความเห็นความสำคัญมั่นหมายว่ากายนี้เป็นเรา มันสิ้นไป มันมีอยู่ แต่ความสำคัญมั่นหมายมันจะค่อย ๆ ลดลง ความเห็นของเรามันเปลี่ยน เรามาปฏิบัติธรรมนี้ไม่ใช่ไปเปลี่ยนอะไรนะ มาปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงความเห็นของเรา ตัวความเห็นหรือทิฏฐินี่แหละสำคัญ เพราะมีความเห็น มันจึงมีความคิด เห็นไหมล่ะทีนี้

[17:03] ถ้ามีความเห็นชอบ เห็นถูก เป็นสัมมาทิฏฐิ ความคิดมันก็ไปในทิศทางที่ถูกต้อง สัมมาสังกัปปะ เห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก ก็เป็นอริยมรรค จะไปเอาตรงไหนทีนี้ ถ้าไม่เอาที่กายกับใจนี่ จะไปเอาอริยมรรคตรงไหน ถ้าย้อนกลับเข้ามารู้ตรงนี้ มันจะเห็น มันไม่ใช่เรื่องยากเลยนะ เวลาพูด เพราะฉะนั้นต้องเข้าใจด้วย ดูลมหายใจ ดูเข้าไปเพียงรู้ ดูลม

[17:48] จริง ๆ แล้วธรรมปฏิบัติ มันไม่ต้องสอนกันมาก ทุกวันนี้เก่งกัน มีแต่คนบรรลุธรรมทั้งนั้น สอนกันถึงนิพพานอย่างกับว่าคนฟังตาบอด เพราะจริง ๆ แล้วมันจะต้องรู้เอาเอง สภาวธรรมต่าง ๆ เราจะต้องเห็นเอาเอง แต่ข้อปฏิบัติ วิธีปฏิบัติ เราจะต้องศึกษาให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งมันไม่มีหลักอะไรเยอะแยะเลย ที่พระพุทธเจ้าสอนก็คือด่านแรก ทำให้ผ่านก่อน คือการเจริญอานาปานสติ ตัวอานาปานสตินี่เป็นจุดเริ่มต้นเลย

[18:26] ถ้าไม่ผ่านจากนี้ ไม่ต้องไปพูดถึงคำว่าภาวนา อันนี้ไม่ได้ปรามาสนะ สำนักไหนก็แล้วแต่ ถ้ายังไม่รู้ตัว ไม่ต้องไปพูดคำว่ารู้ใจ แล้วก็ไม่ต้องไปพูดคำว่ารู้ หรือรู้เท่าทัน หรือสักแต่ว่ารู้ มันไม่ต้องไปพูด มันทำไม่ได้ ทุกวันนี้

เก่งแล้ว คนก็ชอบด้วย เขาหลอกว่าบรรลุธรรมง่าย ๆ แค่ฟังก็บรรลุ มันก็บรรลุกันนั่นแหละ ถ้าอินทรีย์แก่กล้า แต่ส่วนใหญ่แล้วมันมีแต่คนหลงว่าตัวเองทะลุ

[19:03] เถียงกันเป็นวรรคเป็นเวร กับคนรู้ธรรม คนบรรลุธรรมนั่น รู้แล้ววางไม่ได้ มันจะมีประโยชน์อะไร รู้แล้วใช้ไม่เป็น มันจะมีความหมาย ศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ มันต้องใช้ธรรมะเป็นด้วย แล้วธรรมะมันเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ เครื่องถ่ายทุกข์ มันเป็นยาถ่ายทุกข์ ถ้าปฏิบัติไปแล้วทุกข์ยิ่งมาก เครียดยิ่งมาก แสดงว่าผิดทางแล้ว ยามันเป็นยาดี ยาของพระพุทธเจ้า ตำราที่สอนไว้ เขียนไว้ มันเป็นของดีทั้งนั้นแหละ แต่คนกินยามันไม่ฉลาด

[19:43] ตัวเองปวดหัว ไปกินยาแก้ปวดท้อง จะให้มันหาย มันก็เป็นค่ายาเพิ่มขึ้นไป ไม่รู้จักว่าตัวเองเป็นโรคอะไร จะไปกินยารักษา มันจะรักษาได้อย่างไร ธรรมะก็เหมือนกัน ไม่ใช่จับสุ่มสี่สุ่มห้ามา ยารักษาโรคมันต้องรู้จักใช้ด้วย เพราะฉะนั้น ก่อนที่เราจะรู้จักไปกินยา เราต้องรู้ตัวเองว่าเราเป็นอะไร เห็นไหม ทีนี้ ขนาดเราเป็นไข้ไปหาหมอ หมอยังถามว่าเป็นอย่างไรมา เขาเป็นหมอแท้ ๆ ทำไมเขาไม่บอกว่าเราเป็นอะไร ทำไมเขาต้องถามเราก่อน เพราะเขาก็ไม่รู้ เห็นไหม แล้วทีนี้เราจะแปลอย่างไร

[20:26] วิ่งกันแสวงหาธรรมะ แต่ยังไม่รู้เลยว่าตัวเองป่วยเป็นโรคอะไร ตัวเองทุกข์ว่าอะไรก็ยังไม่รู้ มันจะหายไหม ชาตินี้อีกร้อยชาติก็ไม่หาย ก็เป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราต้องกลับมาดูตัวเราก่อน กลับเข้ามารู้ตัวก่อน อย่าพยายามไปยุ่งกับคนอื่น พยายามรู้ตัวให้มากขึ้น เดี๋ยวฝึกรู้ ดูลมไป มันได้แค่ไหนก็คือเท่านั้นแหละ อยากจะได้มันก็ไม่ได้ แต่ถ้าเหตุสมบูรณ์ ไม่อยากได้มันก็ได้ เพราะมันเป็นไปตามเหตุ เราสร้างเหตุ

[21:14] มาปฏิบัติธรรม มาปฏิบัติธรรม ไม่รู้ว่าปฏิบัติตรงไหน ก็ปฏิบัติที่จิตที่ใจของเรา ถ้าเรามีสติเฝ้าประคองจิตของเราอยู่ตลอด มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอด เวลามันคิดไม่ดี เราก็จะเห็นว่า นี่มันคิดไม่ดีแล้วนะ เราก็ละความคิดนั้นได้ อกุศลที่มันเกิดแล้วก็ละได้ ก็มีสติประคอง ไม่ปล่อยให้มันเกิด ไปคิดในทางไม่ดี อกุศลที่ยังไม่เกิดก็เกิดไม่ได้ ความคิดฝั่งที่มันเป็นกุศล เกิดขึ้นแล้วก็รักษาไว้ได้ในจิตในใจ กุศลที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้น

[22:10] นี่คืออะไร จะพูดคำว่าสัมมัปปธานสี่ก็ได้ จะไปดูในอริยมรรคว่าเป็นความเพียรชอบก็ได้ จะเอาอย่างไรทีนี้ ถ้าประคองใจได้แล้ว มันก็จะเจริญมรรคนั่นแหละ อริยมรรค มันไม่ได้มานั่งพูดทีละตัวหรอก มันเป็นสามัคคีธรรม มารวมลงมาที่ใจนี้ ทั้งแปดองค์มันขับเคลื่อนไป เกื้อกูลกันไป หมุนไป เหมือนกงล้อที่มีสี่ซี่ แปดซี่ เวลามันหมุน มันจะหมุนไปทุกซี่ไปพร้อมกัน ทุกข้อมันเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพราะฉะนั้นมันไม่ได้แยกกันทำ

[23:00] อันนี้แหละ ถ้าเราเข้าสู่อริยมรรคแล้ว ไม่อยากพูดไปไกล แล้วก็จะลงอีก มันก็พ้นจากอบาย เป็นบุคคลที่พระพุทธเจ้าจัดว่าเป็นบุคคลที่ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เพราะอะไร เพราะกรรมชั่วมันทำไม่ได้ บาปมันทำไม่ได้ อบายมันก็ไม่มี ทำไมมันจึงทำไม่ได้ เพราะสติมันสมบูรณ์ขึ้น มันรู้เท่าทัน เวลามันคิดชั่ว มันไม่ทำชั่ว ความคิดชั่วนั้นก็จะค่อย ๆ หมดไปจากใจของเรา เจตนาเป็นตัวชี้วัดกรรม

[23:41] เห็นไหมทีนี้ ถ้าไม่ทำบาป จิตตรงนี้ถ้ามันยังต้องเกิด มันก็ไม่มีที่ตั้งอาศัยในแดนที่เป็นของบาป เห็นไหม จะไปพิสูจน์ตรงไหนทีนี้ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าแสดงเอาไว้ มันไม่ต้องไปรอชาติหน้าชาติไหนหรอก มันพิสูจน์ได้ทันทีเดี๋ยวนี้แหละ เกิดไม่เกิดก็อยู่เดี๋ยวนี้แหละ ถ้าเราเข้ามารู้ตรงนี้ ทีนี้เมื่อมีสติประคองอยู่อย่างนั้น สติสมบูรณ์ขึ้นมากขึ้น มากขึ้น ประคับประคองอยู่ เป็นการเจริญอริยมรรค

[24:20] ทีนี้ เมื่อมีสติเป็นไปในใจอย่างนั้น เกิด เพราะยังมีอายตนะ ย่อมมีผัสสะ เมื่อเกิดการกระทบ ย่อมเกิดการกระเพื่อม มีผัสสะ มีเวทนา หูกระทบมาทางเสียงปุ๊บ เกิดที่ใจแล้ว ชอบไม่ชอบ ไพเราะไม่ไพเราะ รำคาญไม่รำคาญ ตากับรูปกระทบกัน เห็นแล้ว สวย ไม่สวย ดี ไม่ดี ตัดสินไปแล้ว มันเกิดที่ใจทั้งนั้น เห็นไหม

[25:07] ทีนี้พอเท่าทันอาการที่มันเกิด พอกระทบปุ๊บ อาการที่จะเห็นชัดที่สุด คือฝั่งที่เป็นโทสะ มีสติเป็นไปในกาย มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ความพอใจและความไม่พอใจนั้น รู้ว่ามันพอใจ ไม่หลงไปกับความพอใจของมัน รู้ว่ามันไม่พอใจ ไม่หลงไปกับความไม่พอใจของมัน มาดูในหมวดของสติปัฏฐานสี่ มันเป็นหมวดของเวทนา สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุข

[25:57] เข้ามาสู่หมวดสติปัฏฐานสี่ และตัวหมวดสติปัฏฐานสี่นั้นมันเป็นวิปัสสนา มันไม่ได้เพ่ง ไม่ได้กำหนด เหมือนตอนที่เจริญอานาปานสติหรือดูลมหายใจ แต่มันเป็นผลสืบเนื่องมาจากอานาปานสติ ย้ำว่ามาจากอานาปานสติเท่านั้น เพราะอานาปานสติสมบูรณ์ จึงมีสติปัฏฐานสี่ และถ้าสติปัฏฐานสี่สมบูรณ์ ก็จะเกิดโพชฌงค์เจ็ด โพชฌงค์เจ็ดสมบูรณ์ จึงเกิดวิชชา วิชชาบริบูรณ์ วิมุตติจึงบริบูรณ์ นี่คืออริยมรรค

[26:40] ไม่ต้องไปดูที่อื่น ไปคิดเอาจนตายมันก็ไม่เป็น ถ้ายังไม่เห็นในขณะคิด เพราะฉะนั้นอริยมรรคในตำรา ในกระดาษ มันใช้ไม่ได้ เพราะเราไม่เอามาทำให้มันเกิดมีขึ้นในจิตในใจของเรา เราก็ศึกษาแต่ภายนอก เพราะเราไม่ศึกษาตัวเอง เพราะฉะนั้นการย้อนกลับเข้ามาศึกษากายกับใจ เพราะเราศึกษาขันธ์ห้า ซึ่งเป็นทางที่จะนำพาเราพ้นจากความทุกข์ พ้นจากความโง่

[27:20] ถ้าเรารู้ตัว เอาในขณะที่เรารู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน มันมีชอบไหม มันมีชังไหม มันมีสุขไหม มันมีทุกข์ไหม มันมีเขาไหม มันมีเราไหม มันมีเกิดไหม มันมีตายไหม มันไม่มีเลย มันมีความจริงเที่ยงหนึ่งเดียว ธรรมอันเอก คือปัจจุบัน เอาลองรู้ก็ได้ ที่สุดรู้ก็ได้ ไอ้ที่เรียกว่าเราอยู่ตรงไหน อะไรคือเรา มีไหม ไม่มีเรา มันก็ไม่มีเขา ถ้าไม่มีเรา สุขจะไปตั้งตรงไหน ทุกข์จะไปตั้งตรงไหน

[28:11] นี่ วิธีแก้ทุกข์ มันต้องแก้ที่ใจของเรา แก้ที่ความเห็นของเรา เพราะฉะนั้นการกลับเข้ามาประคับประคองจิตใจ เพื่อที่จะให้ทุกข์มันน้อยลง ถ้ารู้ตัวอยู่ปัจจุบัน ทุกข์มันไม่เกิด มันจะอยู่กี่วัน มันจะตายเมื่อไร ไม่ใช่เรื่องของเรา ไม่ต้องไปกังวล อดีตที่ผ่านมาก็ไม่ได้หวนมาคิดถึง อนาคตก็ไม่เป็นกังวลกับมัน เพียงรู้อยู่ในปัจจุบัน อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตๆ อดีตก็ล่วงมาแล้ว อนาคตก็ยังไม่มา เพราะฉะนั้นอย่าไปเพ้อฝัน

[28:58] แต่การทำบุญ ทำคุณงามความดี ก็เหมือนกัน มันมีอยู่ ผลอานิสงส์ในภายภาคหน้า แต่วางไว้ก่อน มันยังมาไม่ถึง เอาผลในปัจจุบัน ถ้าเรามีความเห็นถูกต้อง ทุก ๆ การกระทำของเรา การกระทำในทางพุทธศาสนา จะเป็นไปเพื่อการสละออกโดยส่วนเดียว ที่พระพุทธเจ้าสอนตรง ๆ ไว้นะ ท่านไม่ได้บอกว่าสวรรค์ไม่มี ท่านบอกว่ามีอยู่ ทำบุญทำทานมันก็ได้บุญนั่นแหละ เกิดมาเป็นเศรษฐี แต่นั่นไม่ใช่เป้าหมายสูงสุด เป้าหมายสูงสุดคือการทำเพื่อชำระใจพวกเรา

[29:44] ทำเพื่อความไม่มี ทำเพื่อความสิ้นไป ทำไมจึงต้องทำ เพราะมันยังไม่สิ้น ถ้ามันสิ้นแล้วก็ไม่ต้องทำ เราจึงมาขูดเกลาจิตใจพวกเรา ทั้งอาศัยการให้ สละออก ที่เราให้ทาน ให้ทานทุกวัน เป็นการฝึกการสละออก แต่ชาวพุทธส่วนใหญ่กลับไม่รู้ข้อปฏิบัติ อันนี้ใช้อย่างไร มีแต่หวังจะเอา หวังจะได้ สาธุ ขอให้ได้เป็นนั่นเป็นนี่ (ภาษาอีสาน) บ้างก็ว่า ขอให้ตายแล้วอย่าได้เกิดอีก แต่ว่าตายแล้วมันก็ได้เกิดอีกนั่นแหละ ขอทั้งตายขอทั้งอย่าเกิด แม่นบ่

[30:38] นี่ เราทำเพื่อชำระใจของเรา มันขจัดความเห็นแก่ตัวของเรา ที่ชีวิตเรามันยุ่งยากนะ ไม่มีใครทำให้มันยุ่งยากหรอก เราสร้างเงื่อนไขให้ตัวเอง ก็ความไม่ฉลาดของเรา เขาพูดไม่ถูกใจหน่อยเดียว โกรธอยู่สามวันสามคืน มึงก็คนป่า กูก็เด็ดขาด มึงมีล่ะ กูมีล่ะ เก่งไปทุกอย่างนั่นก็ไม่รู้ว่าตัวเองโง่ อย่างหลงว่าตัวเองมีแน่ กูไม่ยอมให้อ้อภัยมึง กูแน่กว่ามึงอีก กูก็ทุกข์อยู่นั่นแหละ เพราะกูวางไม่ได้ แบกเอาไว้ แล้วก็ไปเที่ยวอวดว่าเก่ง เห็นไหม

[31:26] แต่ถ้าเราทำมันสละออก เงื่อนไขในการดำรงชีวิตของเรามันจะน้อยลง การดำรงชีวิตอยู่ของเรา ภาระเงื่อนไขต่าง ๆ มันจะน้อยลง การดำเนินชีวิตไปมันก็เรียบง่ายขึ้น ใช้ชีวิตอย่างมีศิลปะ คือความงดงามในการดำเนินชีวิต มีทั้งศาสตร์คือความรู้ความเข้าใจ และศิลปะคือความงดงาม ชีวิตปัจจุบันของเรา เรามองไม่เห็นเอาแต่เรื่องวุ่นวายแบบว่า ศาสนาเป็นนั่นเป็นนี่ จะเอารวยเท่าไร ที่เขาเป็นเรื่องเป็นราว เป็นข่าวใหญ่โตกันทุกวันก็พังเพราะเงินทองกันทั้งนั้น ใช่ไหม

[32:17] ทุกข์เพราะมีมากก็มี ไม่ดีแล้ว ว่าตรงกันโจรมาปล้น ว่าตรงกันลูกล้างผลาญ ว่าตรงกันผัวเอาเงินไปปรนเมียน้อย เพราะมันมีให้ปรน ถ้าเขามีทรัพย์สมบัติมาก ๆ เขายิ่งหวาดระแวง คนรวยจริง ๆ คนมีเงินมาก ๆ จริง ๆ มันไม่มีความสุขหรอก เป็นทุกข์เพราะสิ่งที่มีมาก กลัวเขาจะเบียดเบียนเอา กลัวเขาจะมาปล้นมาฆ่า หนัก ๆ เข้าก็กลัวกลัวตัวเองจะตายไปก่อนทรัพย์เหล่านั้น เห็นไหม แล้วเราอยากจะเป็นอย่างนั้นไหมล่ะ

[33:05] เพราะฉะนั้นเรามาแสวงหาทางแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์ ให้ใจนี้มันจางคลายออกไปจากทุกข์ ทุกข์มันทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะยึด ทุกข์มีเพราะยึด ทำไมมันจึงยึด เพราะมันอยาก ยึดมีเพราะอยาก อยากมีเพราะอะไร เพราะโง่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เราไปไล่แก้มาตั้งแต่ปลายเหตุ ก็เหมือนลิงแก้แห ไม่จบ ต้องมาตัดที่ต้นตอเข้ามาเลย คือตัวโง่ ถ้าละตัวโง่ได้แล้ว มันก็ละได้หมดนั่นแหละ ไม่ต้องไปพูดถึงอะไรเลย มันไม่มีตั้งแต่ต้นมันก็ไม่มีอะไรเลย

[34:05] เพราะฉะนั้น สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน มันไม่ใช่เรื่องไกลเกินตัว เรื่องของการเจริญอานาปานสติ แต่คนส่วนใหญ่กลับมองว่า เรื่องนี้มันอยู่สูง อยู่ไกลเกินเอื้อม แล้วก็ไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ มองว่ามันเป็นของสูงที่จะต้องเอาไว้กราบไว้บูชา แต่ไม่นำพามาประพฤติปฏิบัติ เอาลอง ถ้าเรารู้ตัวอยู่กับลมหายใจ แล้วก็ถามมันอีก สุขไหม ทุกข์ไหม มันเหลือแต่รู้เฉย ๆ เป็นเพียงรู้ เกิดมาพร้อมกับสติ ความระลึกรู้ เป็นสภาวะตื่นรู้

[34:49] เพราะฉะนั้นพุทธะอยู่ในดวงจิตทุกดวง มีพุทธะอยู่ในดวงจิตทุกดวง ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน ไม่ต้องตั้งตารอมรรค อริยมรรค วิปัสสนา อยู่ในจิตในใจ ปลุกพุทธะให้ตื่นขึ้นมา ปลุกสภาวะตื่นรู้ขึ้นมา ได้บ้างนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ค่อย ๆ ทำให้มันมากขึ้น ๆ ๆ ไม่ใช่ว่าเราจะทำครั้งเดียวแล้วมันจะสำเร็จเลย แต่เราอาศัยการทำบ่อย ๆ ฝึกบ่อย ๆ รู้บ่อย ๆ ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ กิน ดื่ม ขับถ่าย อยู่ภายใต้ความมีสติระลึกรู้ นี่คือการภาวนา

[35:44] เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากจะพ้นทุกข์ เราก็ต้องเรียนรู้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน แล้วก็นำมาปฏิบัติ อย่ารู้เฉย ๆ ถ้ารู้เฉย ๆ มันใช้ไม่ได้ เหมือนคนรู้ว่ายาแก้ไข้นั้นกินอย่างไร แต่ไม่กินยานั้น ถือฉลาก ถือยา นั่งอ่านฉลากยาอยู่ไข้มันไม่หาย แต่ถ้าเรากินยา โอกาสที่จะหายไข้มี เพราะฉะนั้นการปฏิบัติมันต้องจริงจัง แล้วเรื่องการปฏิบัติมันไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ หยอก ๆ แหย่ ๆ แล้วมันไม่ใช่เรื่องคิดเอา พูดอยู่ตลอดว่าธรรมะมันคิดเอาไม่ได้ มันเป็นความจริงที่อยู่เหนือความคิด เหนือความรู้ขึ้นไปอีก

[36:36] นี่ มันไม่มีคำอธิบายหรอก เพราะคำที่ใช้อธิบายมันเป็นเพียงภาษาสมมุติ แต่ถ้าเรามาเห็น เราจะเข้าใจเองจะรู้แจ้งได้เอง อย่างถ้าเรามีสติรู้เบื้องต้น รู้เท่าทัน พอกระทบปุ๊บ เห็นว่ามันมีโทสะเกิดขึ้น มันกระเพื่อมปุ๊บ โทสะความโกรธของเรา มันจะถูกหยุดไว้แค่นั้น มันจะไม่พัฒนาไป คือถ้ารู้เท่าทันตรงนี้ปุ๊บ มันจะหยุด ไม่สามารถที่จะบริภาษ ด่าทอ หรือใช้สายตาเขม่นฆ่า ใช้สายตาทำร้าย ประทุษร้ายทางไหนก็ไม่ได้ คือไฟภายในนี้ไม่ถูกนำออกมา

[37:30] เราก็มีชีวิตอยู่อย่างเป็นผู้ไม่มีโทษ มีชีวิตอยู่อย่างไม่มีโทษ ไม่ก่อโทษ ไม่ก่อเวรใด ๆ เห็นไหม ถ้ารู้เท่าทันแล้วมันอยู่ได้ เพราะสติเป็นเครื่องกั้นกระแส แต่ถ้าเผลอเมื่อไร เข้าทางตา ออกไปทางมือ ทางหู ทางปากเลย มัน

ยังไม่รู้ว่ามันกระทบตรงนี้ แต่มันไปตรงนั้นแล้ว มันไวมาก (ภาษาอีสาน) นั่งคุยกันอยู่ดี ๆ สักพักก็เถียงกัน ขว้างของใส่กัน แม่นอยู่บ่ เพราะฉะนั้นมันไวมาก แต่ถ้าเรารู้ทันปุ๊บ เราจะหยุดมันได้

[38:12] แล้วความไม่พอใจ มันจะค่อย ๆ เบาลง เบาลง เมื่อสติของเรารู้เท่าทันไวขึ้น มันจะค่อย ๆ ลดความรุนแรงลง จนกระทั่งเมื่อกระทบปุ๊บ มันเพียงเกิดความขัดใจนิด ๆ แต่มันหยุดแค่ตรงนั้น มันไม่ถูกพัฒนามาเป็นความโกรธ ก็คือเป็นบุคคลที่มีโทสะเบาบางแล้ว อันนี้จะพูดไม่เหมือนชาวบ้านนะ ตำราเขาบอกว่า โสดาบันเป็นบุคคลที่ละโทสะได้ แต่จริง ๆ แล้ว สติรู้ ตอนที่รู้เท่าทันแล้วละได้ มันเป็นมรรค แต่ถ้าโทสะไม่เกิด อันนั้นคือเต็มภูมิของโสดาปัตติผล

[39:04] ถ้าชาตินี้ทำได้ถึงตรงนี้ ก็ไม่ต้องคุยกันแล้ว เพราะเป็นที่พึ่งให้ตัวเองได้แล้ว แล้วก็ไม่ต้องสอนไกลไปกว่านี้ เพราะเมื่อเขาเข้าสู่ทางแล้ว เขาจะรู้ทางเดินของเขาเอง พอได้แล้ว ตัวเขานี้ ไม่ต้องมาสอน มันงมงายกันทั้งนั้น บอกวิธีทำไปแล้ว จะเห็นผลได้เอง ผู้เดินจะเห็น จะรู้ข้อปฏิบัติได้เอง เพราะมันเดินอยู่ เหมือนอะไร เราเดินจากนี้จะไปถึงจุดหมาย ถ้าเราเดินเป็น เราก็เพียงแค่ก้าวเดิน ซ้ายกับขวา มันมีขาที่สามไหม แต่ทุกย่างก้าวที่เราก้าวไป มันมีดีขึ้น

[40:00] เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติ มันก็วนซ้ำอยู่ตรงนี้แหละ เพียงแต่มันจะละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น คือสติมันมีความสมบูรณ์ขึ้น สภาวธรรมต่าง ๆ เมื่อปัญญามันแก่รอบขึ้น มันก็ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อปัญญามันแหลมคมยิ่งขึ้น มันก็ชำแรกกิเลสได้ละเอียดลงไป มันจะขัดเกลากันไปอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นข้อปฏิบัติไม่ได้สลับซับซ้อนอะไรเลย ทุกวันนี้พูดกันจนถึงนั่นถึงนี่ ไม่ต้องเอาสวรรค์ ไม่ต้องเอานรกมาพูด เอาปัจจุบันนี้มาพูด ถ้าทำดีในปัจจุบันแล้ว ตายแล้วมันจะไปไหนก็ช่างหัวมัน

[40:46] ไม่ต้องไปขอ ไปบนเลย มันไม่ต้องพะวงกับอะไร ถ้าปัจจุบันถูกต้อง ก็ไม่ต้องกลัวอนาคต มั่นใจในปัจจุบัน ไม่ต้องไปหวาดระแวงกับอนาคต เพราะฉะนั้นเมื่อเราฝึกสติของเราให้มันสมบูรณ์ เราถึงจะสามารถประคองจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ จิตจากที่เคยชอบ เคยชัง มันจะน้อยลง น้อยลง จนกระทั่งมันเป็นกลาง ไม่ชอบ ไม่ชัง ไม่เอียง นี่เป็นมัชฌิมา มัชฌิมา จิตก็เป็นมัชฌิมา มีสติประคองจิต ตั้งมั่น เป็นกลาง มันถึงจะเข้าสู่การเจริญปัญญาหรือวิปัสสนา

[41:45] ถ้าไม่ถึงตรงนี้ มันไม่เป็นวิปัสสนา ทุกวันนี้นะ ภาวนาส่วนใหญ่ ตายอยู่กับวิปัสสนึก นึกเอาเองว่ากูเป็นนู่นนี่นั่น กูเห็นนู่นนี่นั่น ของหนักไปตามความคิดกันแล้ว ฟุ้งไปแล้วนี่ ฉะนั้นลองเชื่อพระพุทธเจ้า เราไม่ต้องรู้มาก เอาคำหนึ่งไปเป็นกำลังใจที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อนิพพาน แค่คำพูดคำนี้คำเดียวของพระพุทธเจ้า มันก็น่าทำแล้วนะ อานาปานสติ

[42:25] และถ้าเรามีสติสมบูรณ์ขึ้น เราจะเรียนรู้ เราจะเข้าใจ เราจะมีความรู้แจ้งในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างที่ไม่ต้องมีใครมาอธิบาย มันรู้ได้เอง ปัจจัตตัง เราก็พูดกันอะไร ปัจจัตตัง ปัจจัตตัง แต่ก็ไปนั่งถามธรรมะครูบาอาจารย์ ระหว่างครูบาอาจารย์ก็ไม่รู้ว่าใครโง่ใครฉลาดกว่าใคร ทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์เราเคารพบูชาไว้ในฐานะ แต่ผู้ที่เราควรจะเดินตามคือพระศาสดา เพราะท่านไม่พาเราหลงแน่นอน มีพระพุทธเจ้าเป็นหลักชัยเลย

[43:15] ลองดูที่ว่าชาตินี้ ลองเดิมพันกันทั้งชาติเลย เอาชาตินี้เป็นเดิมพันเลย เอาชีวิตจิตวิญญาณที่เหลือชาตินี้เป็นเดิมพัน จะเชื่อพระพุทธเจ้าอย่างไม่มีข้อสงสัย แล้วประพฤติปฏิบัติตามโดยไม่รีรอ เราเชื่อคนอื่นมามากแล้ว เชื่อตัวเองมามากนะ ลองวัดกันดูสักชาติไหม (ภาษาอีสาน) ถ้ากล้า ถ้าไม่กล้าก็ส่ายหน้ากัน กลัวตาย ก็ตายอยู่นี่ล่ะ

การปฏิบัติมันต้องกล้าที่จะแลก ถ้าเรามีศรัทธามั่นคงอย่างนั้น วิริยะก็จะตามมาโดยธรรมชาติ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อินทรีย์ก็จะค่อย ๆ แก่รอบขึ้น

[44:16] อันนี้เราว่าศรัทธา ทุกวันนี้ไม่รู้ศรัทธาอะไร ปากก็ว่า พุทฺธ์ สรณ์ คจฺฉามิ มีขาวออกมาก็ไปกราบ มีเขียวมาก็กราบหน้ากราบอะไร เห็นไหม ไหนบอกว่า พุทฺธ์ สรณ์ คจฺฉามิ ถ้าเข้าถึงศรัทธาที่แท้จริง ศรัทธานี้ อินทรีย์ มารจะไม่สามารถฉุดดึงไปได้ ต่อให้ตายก็ไม่มีทางเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนความเชื่อ นี่คือศรัทธาที่แท้จริง เมื่อศรัทธามั่นคงแล้ว ก็จะขวนขวายในการประพฤติปฏิบัติ ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก วิริยะ ความเพียรก็เกิดขึ้น สติ ความระลึกรู้ก็สมบูรณ์ขึ้น

[45:10] สมาธิก็มั่นคงขึ้น ปัญญาก็เฉียบแหลมขึ้น เมื่อปัญญาเกิดขึ้น เฉียบแหลมขึ้น ก็จะกลับมาอบรมศรัทธาให้มากขึ้น เพราะศรัทธานี้เป็นศรัทธาที่เกิดจากปัญญา เป็นศรัทธาที่สัมปยุต หรือประกอบด้วยปัญญา ยิ่งรู้แจ้งชัดเท่าไร ความเชื่อก็ยิ่งมั่นคงเท่านั้น มันก็จะเวียนหมุนกันไป เป็นการบ่มเพาะอินทรีย์ หรือพละ ในโพธิปักขิยธรรมทั้งหมดเป็นเรื่องเดียว ไม่ได้แยกออกจากกัน รวมลงมาที่เดียวเลย

[46:02] เพราะฉะนั้นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าวางไว้ เป็นแนวทางอันหนึ่งที่จะเป็นหลักของการปฏิบัติ เพื่อจะไม่ให้หลงทาง ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะฉะนั้นมันยึดอะไรไม่ได้ ถูกก็ยึดไม่ได้ ผิดก็ยึดไม่ได้ ดีก็ยึดไม่ได้ ชั่วก็ยึดไม่ได้ บาปบุญก็ยึดไม่ได้ เพราะทั้งปวงนั้นเป็นเพียงชั่วคราวทั้งนั้นเอง สิ่งที่มีนั้นไม่เที่ยง สิ่งที่เที่ยงนั้นไม่มี ดังนั้นเราจึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่น ก็แค่รู้สิ่งต่าง ๆ เหมือนทุกข์ มันเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย มันเกิดขึ้นมาให้เรารู้ ไม่ใช่ให้เราเป็นเจ้าของทุกข์ เท่านั้นเอง

[46:59] แต่เพราะเราไปยึดเอาว่าเป็นของเรา เราก็เลยเป็นทุกข์ ทุกข์มีเพราะยึด ยึดมีเพราะอยาก อยากมีเพราะหลง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เข้ามาแก้ตรงนี้แหละ แก้ที่ต้นเหตุ เข้ามา แล้วหลงมันก็หลงอยู่ที่ใจนี้ เพราะฉะนั้นย้อนกลับเข้ามาตรงนี้ มันจะแก้ความหลงได้ หลงกับรู้มันอยู่ใกล้กัน มันเป็นคนละฝั่ง รู้กับหลงเหมือนฝ่ามือกับหลังมือ แยกออกจากกันไม่ได้ แต่มันเลือกฝั่งได้

[47:55] มันอยู่ใกล้กันมาก เพราะฉะนั้นการฝึกสติให้เกิดรู้ จึงเป็นทางเดียวที่จะพ้นทุกข์ ถ้าสติเท่าทัน หนึ่งการรู้ กับหนึ่งสติที่เตือน เป็นวิชชา มันก็จะรู้เฉย ๆ มันไม่ไปตัดสิน ไม่ให้ความสำคัญมั่นหมายในรู้ หรือจะพูดอีกอย่างก็คือ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่า คือมันไม่ให้ราคาในสิ่งนั้น ไม่ให้คุณค่า ไม่ให้ความหมาย ไม่ไปตัดสิน หรือพูดอีกอย่างก็คือ ไม่มีความเห็นในสิ่งที่รู้ คือหมดโทษจากทิฏฐิ

[48:43] ถ้าไม่มีความเห็น มันก็ไม่มีความคิด ความคิดก็คือสังขารนั่นแหละ เพราะความจางคลายดับไปแห่งอวิชชา จึงมีความดับแห่งสังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ เพราะฉะนั้นถ้าอวิชชาดับ มันก็ไม่มีอะไรเลยตั้งแต่ต้น เหมือนแสงสว่างที่ส่องสว่าง ย่อมขจัดความมืดได้ เพราะฉะนั้นการเจริญสติ ซึ่งเป็นทางเดียว สตินั้นเป็นมิตรแท้ ไม่ต้องไปอยากรู้ ทุกวันนี้เป็นทุกข์เพราะอยากรู้ธรรมะนั่นแหละ แต่ไม่รู้ตัวเอง

[49:26] ทีนี้ย้อนกลับมา ถ้ามันรู้แล้ว มันก็จะยอมรับได้ เพราะยอมรับได้ มันก็จบ ที่เป็นทุกข์ก็เพราะมันไม่ยอมรับนั่นแหละ ไม่ยอมรับตามจริง เป็นอย่างนี้ อยากเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ไม่อยากเป็นอย่างนี้ เห็นไหม ภวตัณหา วิภวตัณหา พูดไปหลายทางแล้วนี่ เริ่มจะง่วงนอนกันแล้วนี่ (ภาษาอีสาน) ทางข้างล่างก็ว่า จะเว้าอีหยังก็เว้าไป เอาแต่สิมักหรือบ่มัก พูดเรื่องที่มักก็ฟังเพลิน พูดเรื่องที่บ่มักก็ว่าแสบหู ตั้งใจนะ ทางที่จะทำให้พ้นทุกข์ คือเราจะต้องไม่สร้างเหตุแห่งทุกข์

[50:37] ที่สร้างแล้ว มันเกิดแล้ว มันก็ย่อมเสื่อมแล้วก็ดับไปเองของมัน สำคัญก็คืออย่าสร้างเหตุแห่งทุกข์ อะไรคือเหตุแห่งทุกข์ทีนี้ ในคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ตอนที่ท่านตรัสรู้ มันจะมีคาถาบท นี่แน่ะ นายช่างผู้ปลูกเรือน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจักทำเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป นี่แน่ะ นายช่างผู้ปลูกเรือน คือตัณหา ผู้สร้างภพ การเกิดทุกคราเป็นทุกข์ร่ำไป เมื่อรู้เท่าทันตัณหา เราก็ไม่ตกเป็นทาสของมัน เมื่อเรารู้เท่าทันสังขาร เราก็ไม่ตกเป็นทาสของมัน เพียงแต่รู้ทันเฉย ๆ ไม่ต้องไปทำอะไร

[51:33] เห็นไหม ไม่มีเจตนาในการไปปล่อยไปวางทั้งนั้นแหละ ไม่มีเราเป็นผู้ปล่อยผู้วาง ไม่มีเราเป็นผู้ปฏิบัติ ถ้ายังมีเราเป็นผู้ทำอยู่นั้น ยังไม่ใช่ อันนั้นแหละ ที่ยังมีเราเป็นผู้ทำอยู่นั้นแหละ ที่เรียกกันว่าสีลัพพตปรามาส การประพฤติแบบรูปแบบ หรือสีลวัตร นักภาวนาส่วนใหญ่ก็ข้ามตรงนี้ไม่ได้ มันก็เลยยังมีความลังเลสงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่จบสิ้น ก้าวข้าม ก้าวไม่ข้าม วิจิกิจฉา เห็นไหม

[52:13] เพราะฉะนั้นการเข้ามาปฏิบัติ อยู่กับปัจจุบัน ดูตัวเอง ค่อย ๆ ฝึกไป เราดูได้เท่าไร ก็คือเท่านั้นแหละ อย่าไปทำเหมือนเขา สำคัญ ทุกวันนี้กรรมฐานเป็ดน้อย ไปบังคับกันให้ทำ พูดไปเดี๋ยวก็กระทบกระเทือนครูบาอาจารย์อยู่ด้วย แต่มันก็ต้องเป็นลูกเป็ดนี่แหละ เพราะอะไร เพราะมันยังเข้าประถมไม่ได้ มันก็ต้องอนุบาลก่อน ที่เดินกันเป็นแถวต้อย ๆ นั่นเด็กอนุบาลทั้งนั้น ยังไม่เข้าประถมเลย พูดอย่างนี้เดี๋ยวก็โกรธกันอีก

[52:53] เพราะฉะนั้นตื่นขึ้นมา โตขึ้น ทำให้มันได้ ต้องพึ่งตนเองให้ได้ ครูบาอาจารย์ไม่ได้เป็นที่พึ่งให้เราตลอดไปเลย ต้องรอให้ครูบาอาจารย์พาทำไม่ได้ เราจะต้องทำด้วยตัวของเราเอง ต้องพึ่งตนเองให้ได้ จะรอให้คนอื่นมาเป็นคนนำพาทำทำไม เราไม่ทำด้วยตัวของเราเอง อันนี้แหละ คือเราไม่พัฒนาตัวเอง ถ้ามันไม่ก้าวหน้าขึ้น กี่ปีกี่ชาติก็ยังได้เท่าเดิม ได้ขั้นเดิม กรรมฐานลูกเป็ด (ภาษาอีสาน) เดินก่อนกันไปล่ะ เดินแล้วก็ดีอยู่ดอก เพราะฉะนั้นทางที่พระพุทธเจ้าสอน ย้อนกลับมาใหม่ หายง่วงนอนแล้วนะ

[53:41] ฝึกรู้ลมหายใจ ค่อย ๆ ตามเข้า รู้ เข้าก็รู้ ออกก็รู้ ไม่ต้องไปจริงจังกับมันมาก อย่าไปเอาเป็นเอาตายกับมัน แต่ก็อย่าไปเหลาะแหละกับมัน ไม่เคร่ง แต่ไม่หย่อน ให้มันเป็นการปฏิบัติแบบธรรมชาติ อย่าไปฝืนมัน รู้มันไป ให้มันหายใจเองของมัน เราไม่ต้องไปหายใจแทนมัน เพียงแค่รู้ ค่อย ๆ รู้ คอยตามเข้าตามออก เมื่อใดที่สติสมบูรณ์ขึ้น เจตนาในการกำหนดรู้มันจะจางคลายไปโดยธรรมชาติ เพราะอานาปานสติสมบูรณ์ ก็จะเกิดสติปัฏฐานสี่

[54:35] นี่แหละ พอรู้กายแล้วก็จะมารู้ใจ พอกระทบปุ๊บ เห็นอาการที่มันกระเพื่อมปุ๊บ ก็จะเริ่มมาศึกษาเวทนา กายเวทนา จากการศึกษาเวทนาทีนี้ เวทนามันเกิดที่ไหน มันเกิดอย่างไร อะไรที่มันเป็น อะไรที่มันเห็น ที่มันรู้ มันจะค่อย ๆ ศึกษาเข้ามา ระหว่างสิ่งที่ถูกรู้ กับสิ่งที่รู้ มันไม่ใช่อันเดียวกัน จิตไม่ใช่อารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิต มันจะแยกออกจากกัน ในทางปฏิบัติจะค่อย ๆ เห็นมา

[55:26] ถ้าเข้าถึงตรงนี้ มันไม่ต้องพูดกันนะ คราวนี้จริง ๆ ไม่มีอะไรให้พูด เพราะเขาจะทำไปเองของเขา ฟังเขาก็ฟังนั่นแหละ แต่ว่าเขาก็ยังไม่เชื่อ พวกนี้เมื่อเข้าถึง จะไม่เชื่อใครง่าย ๆ แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธใคร เขาจะไม่ตัดสิน เขาจะพิสูจน์ เห็นไหม ทีนี้ อย่าเพิ่งเชื่อว่าสิ่งนี้เท่านั้นจริง สิ่งอื่นไม่ใช่ ใครจะว่าอะไรอย่างไร เขาไม่คัดค้าน แต่เขาก็ยังไม่ยอมรับ เขาจะวางไว้เป็นกลาง ๆ เพราะเขาจะเชื่อความจริง

[56:12] ทั้งนั้น การปฏิบัติมันก็จะค่อย ๆ ก้าวไป ๆ มั่นคง เขาจะเข้าใจโลกมากขึ้น เขาจะเข้าใจสมมุติมากขึ้น เขาจะเป็นทุกข์น้อยลง แต่เขายังอยู่กับสมมุติได้ ไม่ได้ขวางโลก ไม่ได้อวดตนว่าเหนือคนอื่น ยิ่งรู้มากขึ้น ยิ่งอ่อนน้อมลง ยิ่งยอมได้มาก คนที่ยอมคนอื่นไม่ได้ คนนั้นแหละเป็นคนแพ้ คนที่จ้องจะเอาชนะคนอื่น แพ้ตั้งแต่ต้น คือแพ้ให้

กับจิตใจของตนเอง แต่คนที่ยอมได้ คือเขาเอาชนะใจของเขาได้แล้ว เพราะฉะนั้นคนที่ยอมนั่นแหละคือคนที่ชนะ เราไม่มีใครไม่อยากเป็นคนชนะเลย มีแต่คนแพ้ตั้งแต่ต้น กูจะต้องชนะมึงอย่างเดียว

[57:10] เพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติ เราศึกษาตำรา ครูบาอาจารย์ ทุกอย่างเราจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง แล้วปฏิบัติให้มันตรง มันถึงจะเห็นผล อย่างเรื่องของการให้ทาน ถ้าเราทำเพื่อสละออก เราจะเห็นความเบาบางของจิตใจของเรา ความตระหนี่ในใจของเรามันจะเบาลง ในขณะเดียวกัน ความเมตตาปรารถนาดีมันจะค่อย ๆ ผุดเกิดขึ้นมาในจิตในใจของเรา เพราะอะไร เพราะความเห็นแก่ตัวมันถูกชำระออกไป ความเมตตาปรารถนาดี เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น มันจะเกิดขึ้นได้

[57:51] ในขณะเดียวกัน เมื่อเกิดความเมตตาปรารถนาดีต่อกันแล้ว การเบียดเบียนกันมันก็ไม่เกิด มันก็จะค่อย ๆ น้อยลงโดยธรรมชาติ ที่เบียดเบียนกันนั้นก็เพราะความเห็นแก่ตัว ถ้าไม่มีความเห็นแก่ตัว มันก็จะไม่เบียดเบียน ศีลความเป็นปกติที่ไม่เบียดเบียน เว้นขาดแล้วจากเจตนาที่เบียดเบียน ไม่ใช่เจตนาเว้นขาดจากการเบียดเบียน แต่เป็นเว้นขาดแล้วจากเจตนา ภาษามันอาจจะสลับไปสลับมา แต่ลองคิดดูให้ดี คือมันไม่คิดเบียดเบียนนั่นแหละ พูดภาษาบ้านเรา

[58:38] เมื่อไม่คิดเบียดเบียน มันก็ไม่เกิดการกระทบกับท่าน เห็นไหม ไม่ต้องไปนั่งพูดว่า ปาณาติปาตา เวรมณี ทุกหัวค่ำ ประกาศปากเก่ง ๆ สัพเพ สัตตา โอ้โฮ ถึงเวลาเข้าจริงมันถึงใครก่อน พูดอย่างหนึ่ง เป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้นย้อนกลับมาดูที่ใจของเรา มาดูให้ดี ประคับประคอง ระวังนะ ฝากเอาไว้เลยนะ ต้องทำให้ได้ เพราะไม่อย่างนั้น ไม่มีใครช่วยท่านได้ ถ้าเผลอปล่อยจิตใจของเราให้เศร้าหมอง ทุคติเป็นอันต้องหวัง

[59:28] ครูบาอาจารย์ก็พูดไปเมื่อสักครู่ จะไปสวรรค์หรือไปนรกก็อยู่ที่ตัวของเรานี่แหละ ตายแล้วไม่มีหรอก เทวดาจะมาอุ้มไปสวรรค์ จะมียมบาลมันลากไปลงนรก ไม่มี ใครไม่พูด นี่จะพูด ถ้าคิดชั่วในขณะนั้น มันก็ไปอบายทันทีเลย แต่ถ้าคิดดีในขณะนั้น มันก็ไปสุคติทันที เพราะอำนาจของกรรม เห็นไหม เพราะฉะนั้นเรารับประกันให้ตนเองได้ไหม ว่าจะไม่ปล่อยให้จิตของเราเผลอไปคิดอกุศล ถ้าจะเอากันจริง ๆ ถ้าจะให้พ้นจากอบาย มันต้องรักษากันตรงนี้ให้ได้

[60:12] เพราะฉะนั้นถ้าไม่ฝึกตั้งแต่ตอนนี้ ผ่านเวลาไปอีกหนึ่งวินาที โอกาสเราก็น้อยลงอีก ยิ่งผ่านไป โอกาสเราก็ยิ่งน้อยลง ๆ เพราะฉะนั้นถ้าปรารถนาดีต่อตนเอง ก็รักษาใจตนเองให้ได้ ถ้ารักษาใจตนเองได้แล้ว ก็รักษาโลกนี้ทั้งโลกได้ อยู่ที่ใจของเรา ฝากเอาไว้ มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา (ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ) อาตมาก็ขออนุโมทนากับความตั้งใจ ย้ำตลอดว่า ที่พูดมาทั้งหมดนั้น เป็นเพียงการพูดให้ฟัง ไม่ได้พูดให้เชื่อ

[61:11] (ภาษาอีสาน) ประหนึ่งว่า อาตมานั่งเว้าอยู่นี่ ก็เหมือนต้นบักทัน (ต้นพุทรา) ต้นหนึ่ง สังเกตเบิ่งให้ดี ๆ เทียบดูให้ดีเถิด บักทันหล่นลงมา มีทั้งหน่วยดิบ มีทั้งหน่วยสุก มีทั้งหน่วยหนอนเจาะ ผู้ใดจะเก็บ ก็เลือกเก็บเอา หน่วยนี้ยังบ่สุก มันก็ฝาด หน่วยใดที่มันกินได้ ก็ค่อยกิน ก่อนสิกิน ก่อนสิเอาใส่ปาก ก็เบิ่งก่อนว่ามันมีหนอนบ่ เก็บอย่างรีบร้อน เอามือไปควานเข้า หนามบักทันมันสิบาดมือเอา นี่ล่ะ ฟังธรรมะก็เหมือนเก็บบักทันนี่ล่ะ ถ้าจะเก็บให้ได้หลาย ๆ เอาไม้ค่อนขึ้นไป ก็ระวัง มันสิหล่นมาใส่หัว ฟังธรรมะครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน ตรงไหนที่มันแรงไป ตรงนั้นแหละคือค่อนใส่หัว

[62:06] เพราะฉะนั้นเลือกเฟ้นเอา อันไหนที่มันเข้ากับจริตของเรา เราก็นำไปพิจารณา แล้วมันก็จะเกิดประโยชน์ สุดท้ายก็ขออนุโมทนา และขออำนวยอวยพรให้ท่านทั้งหลาย เป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุที่เราท่านทั้งหลายได้สร้างคุณงามความดี เป็นพลังหนุนนำให้เรานั้นก้าวเข้าใกล้ เข้าถึงซึ่งมรรคผลนิพพานในอนาคตกาล ทุกคน ทุกท่าน เทอญ