

“มหาสติปัฏฐานสูตร”

เทศน์ที่ สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น

พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๒ (เช้า)

นี่จะอ่านเรื่องสติปัฏฐานสูตรให้ฟังนะ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพระพุทธภาษิต
นี้ว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นไปที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่
ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ๔ ประการเป็นไฉน
คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ เห็นใหม่ เขาบอกมีสัมปชัญญะขึ้นก่อน แล้วมีสติตามมา เห็นใหม่
ละ สัมปชัญญะนี้ตัวปัญญา ปัญญาน่าจะ สตินี้เป็นสมณะ กำจัดอกิขมาและโทมนัสใน
โลกเสียได้ ความยินดีในร้ายนั่นเอง อกิขมาความยินดี โทมนัสคือความยินดีร้ายความ
ขัดเคืองใจนั่นเอง ในโลกเสียได้ คำว่าโลกนี้ไม่ใช่โลกดินตรงนี้ โลกนี้หมายถึงกาย
เวทนา จิต ธรรมหรือขันธ ๕ นั่นเอง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั่นเอง พิจารณา
เห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขมาและโทมนัสใน
โลกเสียได้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขมา
และโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี
สติ กำจัดอกิขมาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี่หัวข้อเขาบอกเลย ที่นี้หมวดกายมีอะไร
หมวดกายก็มี อานาปานบรรพก็คือการกำหนดลมหายใจเข้าออก อิริยาปถบรรพ คือการ
กำหนดให้อิริยาปถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ว่าตอนนี้อยู่อิริยาปถไหน ให้รู้ตัว
สัมปชัญญะบรรพ เป็นอิริยาปถย่อย จะก้าวไป จะถอยหลัง จะแลซ้ายแลขวา จะคู่จะ
เหยียด จะทรงจิวร ทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร การกิน การดื่ม การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ การ
อาบน้ำลูบตัว การนั่งทำอะไรทุกอย่าง รู้ตัวก็ใช่ นี่เป็นสัมปชัญญะบรรพ เขาเรียกอิริยาปถ
ย่อย หือ จะยึดแขนออกไปให้รู้ว่ายึดแขนออก รู้ตัวอยู่นั้น นี่คือสัมปชัญญะบรรพ ก็อยู่
ในหมวดกายานุปัสสนา ปฏิกุศลบรรพ ปฏิกุศลบรรพนี้อันนี้ต้องมานั่งพิจารณากายนี้ ผม
ขน เล็บ ฟัน หนัง ดับไต ไล่ฟุง อะไรแยกออกไป อากาโร ๑๒ ให้เห็นถึงความไม่
สวยงาม เห็นถึงความเป็นถึงอนัตตาได้ นี่ธาตุบรรพ หมายถึงให้พิจารณาแยกกายนี้
ออกเป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม แยกเป็นส่วนๆ ตัวมันเลยไม่มี มันเห็นอยู่อย่างนี้เรียกว่า

คนนะ พอแยกออกไป อันนี้เป็นดิน อันนี้เป็นน้ำ นี่เป็นไฟ นี่เป็นลม คนอยู่ตรงไหน
มันเลี้ยวอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในรูปกายนี้ ที่นั่นวสวัตติกายบรรพ คือไปพิจารณา อันนี้
พิจารณาศพคนอื่น ถ้าปฏิกุศลบรรพคือกายคตาคตินั้นพิจารณาอาการ ๓๒ นี่พิจารณา
อาการตนเอง แต่นวสวัตติกายบรรพนี้พิจารณาซากศพนะ ตั้งแต่ตายใหม่จนเน่าอืด ผุพัง
เป็นเหลือกระดูก กระดูกสลายไป ให้รู้ไว้เลย การที่ท่านพิจารณาแบบนี้ไม่ใช่ไปจดไป
จ้องไปเพ่งนะ ไม่ใช่ไปเพ่งอยากให้เห็นมันเกิดนะ อันนั้นจะเป็นสมณะ นี่พิจารณา
ให้เห็นตัวสภาวะความจริงของมัน สภาวะธรรม เดียวมันวันนี้ตายปั๊บ วันที่ ๓ มันอีกมัน
เขียว เดียวมันมีน้ำเลือดน้ำเหลืองออกมา เดียวมันมีหนอนไชมา เดียวมันหายไปเหลือ
แต่กระดูก เดียวกระดูกค่อยผุพังไป ไปสู่ธาตุนั่นเอง มันจะเห็นสภาวะความจริงของรูป
นอกนี้ว่า เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นตามเหตุปัจจัยนั่นเอง เมื่อเห็นปั๊บต้องน้อมเข้ามา
พิจารณากาย กายเราต่อไปอนาคตกาลข้างหน้าก็จะต้องเป็นแบบนี้เมื่อลมดับ ตัวนี้เมื่อ
เห็นตรงนี้กระแสสังขารธรรมจะเห็นความเป็นอนิจจังอนัตตา นี่เห็นความคงอยู่ไม่ได้ของ
กายนี้ก็คือตัวทุกขัง เห็นความต้องเปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้น บังคับมันไม่ได้ก็คือความ
เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ความเห็นตัวนี้อุปาทานมันจึงลด
มันจะไม่ใช่ เพราะมันไม่มีอะไรจะคือ เพราะมันไม่มีตัวคือ มันจะไปคือได้อย่างไรมัน
ไม่มีตัว มันเห็นความจริง นี่เรียกว่ากาย หมวดกาย นี่เขาให้พิจารณาอย่างนี้ เวทนา
นุปัสสนาสติปัญญา หมวดนี้ก็ให้รู้จักเวทนา ทั้งเวทนากายเวทนาจิต นี่ให้รู้ถึงการ
เปลี่ยนแปลงของเวทนานี้เกิดจากอะไร แล้วเห็นความดับของเวทนานี้ กายหมวดกายก็
เหมือนกันเห็นใหม่ ต้องให้เห็นอย่างนั้น มันจึงเป็นวิปัสสนา มันจึงเป็นสัมปชัญญะไม่
ลงไปแนบ ถ้าอารมณ์สมณะมันจะเข้าไปเพ่งเพื่อจะหยุดอยู่ร่วมกับอารมณ์นั้น จิตผู้รู้ก็
ไม่แยกตัวออกมา มันจะรวมความรู้อยู่กับรูปที่มันเพ่ง มันเลยเป็นสมณะ แล้วมันจะ
พยายามบังคับให้มันหยุดนิ่ง เมื่อมันหยุดนิ่งมันไม่มีอารมณ์อื่นมันก็สงบนั่นเอง อารมณ์
ที่มันอยู่กับตรงนั้นมันเลยเป็นสมาธิขึ้น แต่สมาธินี้เป็นสมาธิโลกีย์ ยังเอา ไปเอาอารมณ์
อยู่ ไม่ใช่สมาธิโลกุตตระ สมาธิโลกุตตระไม่ลงไปเล่นในอารมณ์ ความตั้งมั่น
เหมือนกัน ตั้งมั่นแต่ไม่ลงไปเล่นอารมณ์ สมาธิโลกีย์ตั้งมั่น ตั้งมั่นแบบอะไร มีอารมณ์
อันเดียว มีอย่างมีพุทธโรก็อยู่กับพุทธโรอันเดียว อยู่กับลมอันเดียว เลยไม่มีอารมณ์อื่น
มันก็เลยตั้งมั่นอยู่อารมณ์อันนั้น ไม่มีเรื่องมากระทบมันก็ไม่มีฟุ้งซ่าน แต่สมาธิโลกุต
ตระไม่ใช่ เรื่องอะไรมากระทบก็ตาม มันสักแต่ว่าเป็นสิ่งที่ถูกระลึกรู้ เป็นสักแต่ว่าสิ่งที่

ให้ปัญญาเห็นว่า มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นอนิจจัง อนัตตา สุญญตา มันจึงไม่ลงไป
เล่น นั่นเป็นสมาธิโลกุตตระ คนละทางเห็นยังละ หือ ทางโลกีย์กับโลกุตตระคนละทาง
นะ แม้แต่ความเห็นง่ายๆ แม้แต่ความเห็นคนนี่สำเร็จแล้ว คนนี้ดีแล้วจันวิ่งไปหา นั่น
มันลงไปแนบในอารมณ์แล้วนะ ไม่ได้เป็นผู้ดูแล้วนะ เห็นไหม มันจึงเป็นสัพพตปริมา
มาส พระโศดาบ้นต้องละออกแล้ว เพราะอะไร จิตผู้รู้ท่านเกิดแล้วนี่ สัมมาสมาธิเกิด
แล้วนี่ นี่ละตรงกับพุทธพจน์ “เอากายเป็นที่ฟัง เอากายเป็นที่เกาะ เอารธรรมเป็นที่ฟัง
เอารธรรมเป็นที่เกาะ อย่าเอาสิ่งอื่นมีเป็นที่ฟังเลย” นี่มันละเอียดอ่อน เวทนาก็เหมือนกัน
เมื่อกำหนดเวทนาจะเห็นเวทนาเปลี่ยนแปลงตลอดอย่างนี้ เห็นความอนิจจัง อนัตตา
สุญญตา เวทนาเลยเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดรู้ จิตตัวรู้เป็นผู้รู้เวทนานั้น แล้วก็ไม่ต้องลงไปเล่นใน
เวทนานั้น เห็นความจริงของเวทนานั้นว่าเป็นอนิจจัง คือความเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา
บังคับไม่ได้ พอป่วยมันก็ต้องเจ็บนั่นเจ็บนี้ ไข้ไหม ถ้าขามีแผลจะไม่ให้เจ็บก็ไม่ได้ ไข้
ไหม ไปตามเหตุปัจจัยของเขานั้นคือตัวอนัตตา บังคับมันไม่ได้ ไม่ใช่ของเรา มันจึงวาง
ใจ เห็นเวทนานั้นเลยเป็นแค่สิ่งที่ถูกสติระลึกรู้ เข้าใจยังละ ถูกสติระลึกรู้ เป็นแค่เครื่อง
ของรู้ของปัญญา ให้เห็นถึงความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ความไม่ใช่ของเรา ความไปตาม
เหตุปัจจัย เมื่อเห็นอย่างนี้จึงไม่เห็นว่าเป็นอะไร เมื่อไม่เห็นว่าเป็น
อะไร ก็คือทฤษฎียอมอาศัยเวทนานี้เกิดไม่ได้ไง เหมือนรูปเหมือนกันลักษณะเดียวกัน
ทฤษฎีมันจึงตั้งอยู่ไม่ได้อาศัยเวทนาเกิดไม่ได้ เมื่อทฤษฎีอาศัยเวทนาเกิดไม่ได้ตัณหาก็คับ
ตัณหาก็คือเกิดไม่ได้อาศัยเวทนาเกิดไม่ได้ นี่จึงว่าถอนทั้งความยินดียินร้าย เพราะทฤษฎี
ตัณหาก็คือเกิดไม่ได้แล้วนี่ ถอนทั้งความยินดียินร้ายในอะไร ในกาย เวทนา จิต ธรรม
นั่นเอง เข้าใจยังละ ถอนหมดนะ อภิขณาโทมนัสในโลกเสียได้ หรือถ้าพูดในแง่ขันธ
๕ ก็คือถอนความยินดียินร้ายในขันธ ๕ ออกหมด นี่ก็จึงเป็นผู้ไม่ติดยึดอะไรทั้งหลาย
นั่นเอง จึงตรงกับพุทธพจน์ว่า สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ ธรรมทั้งหลายไม่ควรยึด
มั่นถือมั่น เพราะนั่นจันพูดออกมาแต่ละประโยคนี่ ฟังเหมือนง่ายๆเหมือนเคยฟังนะ
แต่จันแยกแยะประเด็นออกมาหมด แยกจุดออกมาให้หมด ไม่ให้คลุมเครือเลย นี่จันจึง
พูดให้ฟัง จิตเหมือนกัน จิตมีโทษะก็ให้รู้ นี่อ่านให้ฟังนะ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต
อยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ
ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิต
ปราศจากโทสะ หรือจิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจาก

โมหะ จิตหตุที่รู้ว่าจิตหตุ จิตฟังชานที่รู้จิตฟังชาน จิตเป็นมหรคตที่รู้จิตเป็นมหรคต
จิตไม่เป็นมหรคตที่รู้จิตไม่เป็นมหรคต จิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่าที่รู้ชัดจิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่า
หรือจิตไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่าที่รู้ชัดจิตไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่นที่รู้ชัดว่าจิตตั้งมั่น จิต
ไม่ตั้งมั่นที่รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้นที่รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น จิตยังไม่หลุดพ้นที่รู้ชัดว่าจิต
ยังไม่หลุดพ้น นี่ฉันจึงบอก แม้แต่คุณเขาคีเทณนิส มันเห็นสมาธิเกิดเอง มันตั้งมั่นของ
มันเอง ฉันจึงบอกคุณโทธทศนก็เกิดสมาธิขึ้นเองนะ เราก็รู้ มันก็แค่สักแต่ว่ารู้ว่าจิตมันตั้ง
มั่น ที่รู้ว่าจิตมันตั้งมั่น ฉันจึงสังเกตุออกหมด ฉันยังไม่รู้เลย เฟดเดอเรอร์อะไรนะ เขา
เปิดโทธทศนไว้ คุณมันคืออะไรกันอยู่ พอไปยืนดูเท่านั้นละจิตมันตั้งมั่นเป็นสมาธิเองเลย
นี่มันที่รู้ชัดว่าจิตมันก็ตั้งมั่น ที่รู้ว่ามันตั้งมั่น ก็พูดแคอย่างนี้ รู้มันไม่ได้มีอะไรพิเศษ นี่
ละเป็นสักแต่ว่ารู้ว่าจิตเป็นอะไร ไม่ลงไปเล่นอีกนะ ไม่ใช่จิตมีราคะก็ค้นหาไปตาม
ราคะ จิตมีโทสะก็ค้นหาไปตามโทสะ กูจะค่ากูจะขัดกูจะว่ามึง อันนี้ไม่ใช่รู้ นะ อันนี้
ลงไปเล่น อันนี้สักแต่ว่ารู้ไม่ลงไปเล่น จิตนั้นเลยเป็นแค่สิ่งที่อาศัยให้สติระลึก สติเป็น
อาศัยแค่ระลึกจิตนั้น จิตนั้นเลยหมดสำคัญมันหมายในจิตนั้น นี่จะบอกให้ แล้วจิตนั้น
เลยเป็นแค่สักแต่ว่าให้ปัญญาเห็นความจริงของจิต ว่ามันเกิดเหตุเกิดปัจจัยอะไรขึ้นมา
เป็นอนิจจังเป็นอนัตตาให้เห็นอีก ไม่ใช่ของเรา จึงปล่อยวางจิตใจ นี่อันค้นหาทัญญู
ครอบงำไม่ได้ นี่จึงพูดให้ฟัง แม้แต่ฉันพูดให้ฟังเมื่อวานวันก่อน มันหงุดหงิดฟังมามัน
หงุดหงิดบ๊อบต้องตั้งสติฟัง ไม่ใช่หงุดหงิดฉันไม่ฟังแล้ว นี่ก็คิด อันนี้คืออะไรรู้ไหม
อันนี้ลงไปเล่นในโทสะแล้ว จิตมีโทสะไม่รู้ว่าจิตมีโทสะ ลงไปเล่นในโทสะแล้ว แล้ว
มันจะก้าวหน้าอย่างไรมันเป็นมิจฉาทัญญู เป็นอวิชชาครอบงำอยู่ตลอด แค่ฉันพูด
ประโยคเดียวนี้ ฉันจึงเล่าตัวอย่าง มันไปเรียนหนังสือนักศึกษาแพทย์นะ มันฟังไม่รู้
เรื่องมันจะไม่อยากฟังแล้ว จะหงุดหงิดแล้ว ฉันก็ตั้งฟังอาจารย์ไปเรื่อยๆ ฟังไปเรื่อยๆ
ฟังไปเรื่อยๆ พูดภาษาอะไรก็ไม่รู้ มีแต่ศัพท์แพทย์ซึ่งเราไปเรียนใหม่ๆนะ มันไม่รู้จัก
แล้วเขาก็ไม่แนะนำ เพราะว่าอาจารย์เขาก็ใช้ภาษาทับศัพท์เรื่อย ครุ่นีเขาเก่งอยู่แล้ว เขา
รู้หมดแล้วนี่ เขาก็คิดว่านักเรียนจะรู้ตามเขา เขาก็พูดไปพูดไปเราไม่รู้เรื่อง ไม่รู้เรื่องก็
ตั้งสติฟังไปเรื่อยๆ ตามไปเรื่อยเดี๋ยวมันจะค่อยๆเข้าใจ พอเข้าใจตรงที่เขาพูดตรงหลังๆ
มันมาขยายข้างหน้า พอเข้าใจบ๊อบปีติมันจะเกิด มันก็อยากฟังสมาธิมันก็เกิด โทสะมันก็
หมด นี่โทสะ แค่นี้เท่ากับจิตมีโทสะที่รู้ว่าจิตมีโทสะ เท่ากับเดินจิตตามุปีสสนานะรู้
ไหม ฉะนั้นมันไม่ทำ ไม่ทำละ ขัดเคืองบ๊อบสัดตั้งไม่ฟัง หาว่าไม่ว่าทำลายประโยชน์

ตัวเองไม่รู้ตัว ทำลายประโยชน์ตัวเองไม่รู้ตัว เพราะพระสัทธรรมที่จะเกิดขึ้นได้ พระพุทธเจ้าต้องสร้างบารมี ๒๐ อสงไขยแสนมหากัปนะ ธรรมะก็จะแสดงออกมาได้ มันจึงเป็นสิ่งที่ยาวไกลมาก แต่เราได้ฟังง่าย ๆ กลับสลัดทิ้ง ก็เท่ากับทำลายประโยชน์ตัวเองไม่รู้ตัว ธรรมะทั้งหมดไม่ใช่ของนั้นนะ ของพระพุทธเจ้า พุศฺโดยสมมตินะ ถ้า พุศฺโดยความจริง ธรรมะเป็นของที่มีอยู่แล้ว เป็นของกลาง พระพุทธองค์มาค้นพบจึง มาเผยแผ่ แต่ก่อนที่ท่านจะค้นพบได้ก็ต้องสร้างบารมีถึง ๒๐ อสงไขยแสนมหากัป จึง จะมาตรัสรู้ได้เอง จึงเป็นสิ่งที่ยากมาก ถ้าเทียบกับเวลาที่พระองค์สร้างมาเพื่อหาธรรมะ นี้ จึงถือว่าธรรมะนี้มีคุณค่ามหาศาล แต่เราประมาทในธรรม ไม่เคารพในธรรม สลัด ทิ้งไม่ฟัง นั่นละคือความเห็นผิด เป็นอวิชา นี้ละทิวฏฐิกับศัณฑหาคโรปงำเห็นใหม่ ถูก ใหม่ นี้ละไม่เห็นกาย เวทนา จิต ธรรมอีกเหมือนกัน หมวดธรรมนะเขาจะพูดถึงอะไรู้ ใหม่ หมวดนิวรรณ์ ๕ นิวรรณ์ ๕ ก็สักแต่ว่านิวรรณ์ ๕ ู้ใหม่ละ พระโมคคัลลานะง่วง นอน พระพุทธเจ้าสอนให้แก่ง่วงนอนอย่างไร เมื่อเขามีสัญญาอย่างไรก็ให้ตริถึง สัญญานั้นให้มาก ก็คืออะไรู้ใหม่ ตัวง่วงนอนนั้นละท่านเอาสติไปแค่ระลึกรู้แค่นั้นนะ ไม่ลงไปเล่นกับความง่วงนั้นนะ ง่วงนอนนั้นมันเลยเป็นรูปนาม เป็นแค่สิ่งถูกจิตรู้แค่นั้น เทานั้นละจิตมันไม่ลงไปเล่นเท่านั้น มันไม่น้อมไปสู่ความง่วง ตามันสว่างเลย เข้าใจยัง นี่ข้อแรกเลยในการแก่ง่วง ไม่ลงไปเล่นในตัวง่วงนี้ คือนิวรรณ์นั่นเอง ง่วงเหงา หาวนอน ไม่ลงไปเล่นในนิวรรณ์เท่านั้นละ เห็นนิวรรณ์สักแต่ว่าเป็นเครื่องระลึกรู้ เป็นแค่เครื่องให้สติระลึกรู้ เป็นแค่เครื่องให้ปัญญาเห็นว่า มันมีเหตุมีปัจจัย มันเกิดแล้วก็ดับ ไป ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา มันก็วางออกไปอีกละ เห็นใหม่นิวรรณ์นะกิเลสยังเป็น ประโยชน์เห็นใหม่ละ คนมีปัญญานี้เอาประโยชน์ เอากิเลสเป็นประโยชน์ได้ คนด้อย ปัญญาที่ขัดเคืองน้อมไปตามกิเลส เข้าใจยังละ พอหงุดหงิดโทสะบีบก็ตามกิเลสไป นี้ คนด้อยปัญญาเอาโทษไม่ได้เอาประโยชน์ นี่เพราะฉะนั้นคนมีปัญญากิเลสกลับเป็น ประโยชน์ เป็นแค่เครื่องระลึกรู้ของสติแค่นั้นนะ หมวดขันธบรรพก็คือหมวดนี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นความเป็นอนิจจังนั้นละ ทุกขัง อนัตตานั้นเอง หมวดอายตนะก็คือตาหูจมูกลิ้นกาย หมวดโพชฌงค์ ๗ เห็นใหม่ ก็แค่สัก เพราะนั่นทั้ง กิเลส หมวดสังขารคืออริยสัง ๔ อันนี้อยู่ในหมวดธรรมนะ หมวดอริยสัง ๔ ตั้งแต่ นิวรรณ์มาเป็นหมวดธรรมหมด เพราะฉะนั้นสรุปง่าย ๆ ไม่ว่าธรรมฝ่ายอกุศลคือนิวรรณ์ ก็เป็นแค่สิ่งที่ระลึกรู้ ธรรมฝ่ายที่แก้คือมรรค ไม่ว่าธาตุขันธ์อายตนะทุกอย่างอันนั้นเป็น

ตัวทุกข์ ก็เป็นแค่สิ่งระลึกู้ สมุทัยก็เป็นแค่สิ่งระลึกู้ ไม่ลงไปเล่นกับมันสักอย่าง
แม้แต่ตัวโพชนงค์ ๗ ก็เป็นแค่สิ่งที่ให้มันรู้ตัวมันเฉยๆ ไม่ลงไปยินดียินดีร้าย จึงถอน
ความยินดียินดีร้ายในธรรมทั้งหมดนี้ นี่คือนั่งที่พระพุทธเจ้าแนะนำ ชัมมานุปัสสนาสติ
ปัฏฐาน ให้วางทั้งกิเลส วางทั้งฝ่ายทุกข์สมุทัย วางทั้งฝ่ายนิโรธฝ่ายมรรค แค่จิตระลึกู้
เฉยๆ ถอนอกิขณาโทมนัสออกหมดเลยเห็นใหม่ นี่พูดให้ฟังเข้าใจยังที่นี้ ต้องมีปัญหา
นำนะ สติปัฏฐานสูตรนี้ต้องเป็นปัญญา สัมปชัญญะคู่กับสตินี้ ต้องปัญญาคู่กับสติ
สัมปชัญญะนี้ตัวปัญญา ให้ทำความเข้าใจที่ตัวนี้ รู้ตัวนี้เป็นคำว่าชานาติ หรือ ปชานาติ นี่
คือการรู้ที่ตัวพร้อมไม่ใช่รู้วิญญูณนะ วิญญูณตัวหนึ่ง วิญญูณเป็นขั้น ๕ แต่
รู้ตัวนี้ไม่ใช่ รู้ตัวนี้เป็นปัญญา ภาษาบาลีเขาเรียกว่าชานาติ ปชานาติ ปะคือตัวพร้อม
หรือชานาติ รากศัพท์มาจากญาณ ญาณรู้คือตัวปัญญา นี่จึงพูดให้ฟัง เข้าใจยังเรื่องกาย
เวทนา จิต ธรรม สรุปลง่ายๆเลยละ มีสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ มีธรรมชาติหนึ่งเป็นผู้รู้ แล้ว
ก็อย่าลงไปเล่นกับมัน เป็นผู้ดูแค่นั้นนะ อย่าเอาเราเอาเขาเข้าไปในนั้นแค่นั้นนะ ทำ
อะไรทำเป็นปกตินี้ละ เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเดินจะเหิน จะคู่จะเหยียด จะกวาดบ้าน จะ
ก่อสร้าง จะอะไร ปฏิบัติธรรมหมดเห็นใหม่ ไม่ใช่ไปเดินจงกรมนั่งสมาธิอย่างเดิวนะ
จึงว่าปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ไปคลุมหายใจอย่างเดิวนะปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ละ ไม่ใช่ว่านั่ง
ต้องนั่งขัดสมาธิเพชรค่อยปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ ทุกขณะเลย ถ้ามีสติกำหนดรู้ที่อยู่ สักแต่ว่า
รู้ที่อยู่ ทำไปเรื่อยๆเลยเป็นปฏิบัติธรรม นี่ละคือสติปัฏฐานสูตร กาย เวทนา จิต ธรรม
เข้าใจยังละ ทุกขณะเลย ถ้ามีสติสัมปชัญญะนั้นคือการปฏิบัติธรรมหมด ที่นี้มันจะมีตัว
หนึ่งต่อต้านนะสิ ความเห็นผิดนะ อวิชชา ที่นี้อวิชชามันเห็นผิดปั๊บมันก็จะทำอย่างไร
มันจะคิดผิด มันจะแสดงตัวมันออกแล้วนะ แสดงตามความคิด คิดผิด แล้วมันจะ
แสดงออกมาตามคำพูด พูดผิด แล้วตัวเองไม่รู้ตัวตัวเองพูดผิดคิดผิดด้วยนะ แล้วมันจะ
มีการกระทำออกมาอีก กระทำผิดทางกาย นี่ละช่องที่มันแสดงตัวมันออก คนมีปัญหา
ก็คัดมันอีก เลยรู้ช่องมันออก พอรู้ก็ไม่ตามมัน เพราะฉะนั้นนี่ให้เข้าใจไว้ นี่วิปัสสนาก็
ต้องเดินแบบนี้ ไม่ได้ลงไปเล่นไปแนบไปอยู่กับอารมณ์นั้นนะ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
ธรรมารมณ์ เขาเรียกอายตนะภายนอก หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอารมณ์ อารมณ์ นี่ละ
อารมณ์ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แล้วก็ธรรมารมณ์ เขาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอารมณ์ ดาหุ
จมุกลิ้นกายใจ เขาเรียกอายตนะภายใน หรือเขาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าทวาร ทวารแปลว่า
ประตูทางเข้า นี่เพราะฉะนั้นนี่ อย่าลงไปเล่นในอารมณ์ก็คือ อย่าลงไปเล่นในรูป รส

กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ ธรรมชาติจิตมีแต่หน้าที่รู้ รู้แล้วแค่นั้น อย่าลงไปเล่นกับ
สิ่งเหล่านี้ สติมีหน้าที่ระลึกรู้ ปัญญามีหน้าที่ให้เห็นแจ้งของอารมณ์ว่า อารมณ์เหล่านี้
เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป ทนอยู่ไม่ได้คือทุกข์ อารมณ์เหล่านี้เกิดตามเหตุ
ปัจจัย เป็นอนัตตานั้นเอง ให้พิจารณาให้เห็นความจริงอย่างนี้ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา
ไม่ใช่ตัวตนของเรา ให้วางมันลงทั้งหมดซะ นั่นละคือตัวจาละตัวเสียดละ ตัวบริจาด
ทานนะ นั่นละจะพ้นทุกข์ตอนนั้น แล้วจะเอาอะไร นี่ก็โดยสรุปของสติปัฏฐาน ๔ ก็
คือแค่นี้ ที่พูดให้ฟัง จึงถอนอกิขณาโทมนัสในโลกเสียได้ ถ้าปฏิบัติไปแล้ว ฉันจึงบอก
ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร เพื่อพ้นจากกองทุกข์ เพื่อละโลกโอรชหลงไขว้ไหม แล้วการคิด
การพูดการกระทำนั้นตรงกับข้อ ๑ ใหม่ ถ้าเราทำไปแล้วมันเบลอแสดงว่าผิดทางแล้วนะ
ไม่ตรงแล้วนะ ผิดทางแล้วนะไม่ตรงแล้วนะ ต้องแก้ไข ฉันจึงบอก ถ้ามันไม่ตรงให้
เลิกคิดเลิกพูดเลิกทำแบบนั้น จะไปอ้างว่าคนนั้นสอนดีครูบาอาจารย์วิเศษอย่างไร อ้าง
ไม่ได้หรือยกตัวโมหะหลอกเรา วิเศษมันเรื่องของท่านไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เราหลงแล้ว
เรื่องของเราคือความหลง มันไม่เบา มันไม่โล่งแล้วนี่ มันมีแต่ความเป็นตัวตนมีแต่ทิฐิม
มานะ อันนี้คืออะไร นี่ก็อนุสัยคืออวิชชาเกิดแล้วนี่ แสดงว่าสิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราทำ
มันผิดทางแล้วนี่ มันเน้นซ้ำแล้วนะค้นหาทิฐิมานะเกิด แทนที่จะไปเร็วกลับไปช้า นี่
เพราะฉะนั้นนี่ จะพูดจะอะไรต้องคิดให้ดี พระพุทธเจ้าแก่พูดพระพุทธเจ้าแก่สสปะ
“โพธิญาณนี้ทำได้ยาก ไม่มีใครทำได้หรอก” พูดแค่นี้เท่านั้นละตัวเองต้อง ๖ ปีทุกร
กิริยาก่อตรัสรู้ได้ คือกรรมตัวนั้นในอดีตชาติ เพราะนั่นคำพูดให้ระวังให้ดีนะ นี่ละ
การพูดการจาอะไร ไม่ใช่ฟังอะไรจับไม่ได้ศัพท์จับมากระเดียด พูดไปพูดมา พูดซะจน
เมา พูดเลยเป็นสร้างกรรมโดยไม่รู้ตัว สร้างกรรมเพราะอะไรก็ยังไม่รู้ตัวอีก พูดไม่มี
เหตุไม่มีผล ชอบไปพูดแล้วก็เอามา อวิชชาก็เอามาปรุงแต่งหมด แล้วก็ยังมีแต่เรื่องมีแต่
ราวมีแต่่วนวาย ให้พิจารณาให้ดี ใครไปพูดเขาพูดอะไรต้องพิจารณา ไม่ใช่พูดอะไรเอา
มาพูด มันเป็นอันนั้นอันนี้ ไม่รู้จะจริงไม่จริง เพราะฉะนั้นนี่ นี่ละเขาเรียกว่าเชื่อมงคล
ต้นข้าว สัตว์พตปรามาตแล้ว พระโศดาศไม่มีแล้วละแล้ว นั่นละวันนี้พูดแค่นี้ละ ให้
เข้าใจซะว่าสติปัฏฐานสูตร เพราะนั่นทำอย่างไรจะทำให้มีจิตผู้รู้เกิดขึ้นได้ ก็ต้องมีเจริญ
สติประจำวัน แล้วหัดไม่เอา อย่าลงไปเล่นในอารมณ์เท่านั้นนะ ทำเป็นปกติ ฉันบอก
แล้วคำว่าปกติๆ ปกติก็คือตัวศีลนะ มันจะยังสมาธิสัมมาสมาธิให้เกิด มันจะยังตัว
ปัญญาให้เกิด ไม่เอา เอาผิดปกติเรื่อยมันก็เลยเสร็จ เอาปกติๆ ให้วางซะความรู้

ความเห็นที่เคยเรียนมาเคยรู้มาทั้งหมด วางชะศึษาใหม่ชะ วางทั้งหมด ตั้งแต่รู้มา จนถึงเมื่อวานนี้ทั้งมันหมดชะ ตั้งแต่ก่อนมาอยู่นี้ทั้งมันหมดชะ ไม่นั่นตัวนี้ละมันจะ หลอก อวิชามันหลอก ทิฏฐิมันหลอก ไม่เชื่อกรรม ฉันทุคนี้ไม่ใช่พูดใส่ไม่ได้พูด ต่อเสียคนนะ ฉันทุคให้ได้คคคคค ว่าเมื่อมันเป็นไปไม่ได้นั่นคือกรรม แล้วทำไมไม่เชื่อ กรรม แล้วทำไมต้องเอาเรื่องนั้นเรื่องนี่มาขัดแย้งในจิตตัวเองให้มันทุกข์ ไขใหม่ ถูก ใหม่ เชื่อกรรมไปก็ทำปัจจุบัน อย่างน้อยๆไม่รู้ว่ใครถูกใครผิดนะ เก่งไม่เก่ง ครูบา อาจารย์ไหนเหนือไม่เหนือไม่รู้ละ แต่อย่างน้อยๆเราไม่มีทุกข์ก็พอแล้ว แต่เอาเรื่องนั้น เรื่องนี้มาขัดเคืองมาขัดข้องอยู่ในใจ มาต่อต้านมาอะไร มีทุกข์วุ่นวายทั้งตนเองวุ่นวาย ทั้งผู้อื่นนะ นั่นคืออะไร นั่นคือโมหะไม่ใช่หรือ แค่นี้ยังไม่ออก ฉันทุคให้ฟัง ให้ชัดๆชะ ชอบไปเอานั่นเอานี้มา แล้วพอไปจริงๆแล้วไม่ได้ตั้งใจหรอก ไม่ได้จริงๆ นะ ไปก็ได้แต่อย่างนั้นละ ไปรู้ไปเห็นแล้วก็เป็นสัญญาเป็นทิฏฐิตามมาอีก มันร้ายนะ ตัวทิฏฐินี้พระพุทธเจ้าจึงสอนในกาลามสูตร ไม่ให้เชื่อเพราะเข้าได้กับความเห็นของตัวเอง ทิฏฐิคือความเห็นนั่นเอง ระวังให้ศีตตัวนี้ นี้คือพุทธพจน์นะ เท่านั้นละ เอ้า เอา มาประเคนชะ.