



## ธรรมเทศนา ณ บ้านป่าตุ้เจียงฮาย

เจริญพร คณะญาติโยม คณะญาติธรรมทุกท่าน

รับอาราธนาที่บ้านโยมตุ้ไว้นานแล้ว แต่ช่วงเวลาว่างยังไม่มี เผอิญตอนนี้ก็พอปลื้มมาได้ เดียวนี้ไม่ว่าที่ไหนๆผู้คนที่ให้ความสนใจจะเรียนรู้ธรรม ปฏิบัติธรรมกันมากขึ้น หากจะบอกว่าเพราะความอึดตัวทางด้านวัตถุก็คงไม่ใช่ หรือไม่ก็เพราะความเห็นภัยในสังสารวัฏก็ไม่เชิง หรือคงเห็นว่าเป็นการได้เรียนรู้ศาสตร์ใหม่ๆ นอกเหนือจากที่เคยได้เรียนรู้มาในภาคการจัดการศึกษาของรัฐก็ยังไม่ชัดเจน แต่หลายๆคนหลายๆท่านก็คงตระหนักได้ถึงผลการศึกษาในระบบที่ได้เล่าเรียนมา มันไม่ได้ให้คำตอบกับชีวิตที่น่าพอใจเลย ชีวิตนี้ยังมีปัญหา ยังไม่พบทางออกที่ตอบโจทย์ตัวเองได้ว่าใช่ เรามีความสุขกับการเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วหรือ? เราพบเราถึงทางสะอาด สว่างสงบได้หรือยัง?

หรือปรากฏการณ์ของคนสนใจธรรมเป็นเพราะอยากพักผ่อนทางจิตใจ ต้องการสร้างพลังภายในไปต่อเติมเสริมใส่ให้ชีวิตพิชิตงานพิชิตอารมณ์ หลายคนในที่นี้ก็อยู่ในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมมาแล้วกันทั้งนั้น คงทำความเข้าใจในเรื่องนี้ได้ไม่ยาก

วันนี้ขอปรารภถึงเรื่องวิธีการ เพราะเท่าที่ทราบมีบางท่านในที่นี้ยังไม่คุ้นเคยกับการแสวงหาชีวิตด้วยพุทธธรรมตามแนววิธีนี้ ก็ตามหลักฐานทางพุทธศาสตร์ที่น่าสู่ภาคปฏิบัติ เป็นหลักฐานสากลทางนามธรรม คือการมีสติระลึกรู้ชีวิตให้เท่าทันทุกขณะ ระลึกรู้อยู่กับกายกับจิต ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน ให้เป็นปัจจุบันตลอดเวลา

สติคือการระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะจิต รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์

หลายคนยังงงๆอยู่ว่า ไอ้การยกมือสร้างจิ้งหะนี่มันไปเกี่ยวอะไรกับการระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน และการรู้อยู่กับปัจจุบันจะรู้เท่าทันอารมณ์ได้ยังไง และเมื่อไม่มีอารมณ์หรือความคิดแล้ว ชีวิตนี้จะไปทางไหนหรือดำรงคงอยู่ได้อย่างไร?

หากคิดๆดูมันก็น่าจะพอสงสัยอยู่ดอก จึงอยากจะบอกให้รู้ คำพูดคำตอบที่เราพูดคุยกัน ณ วันนี้ อาจคือการชี้ทางสู่สันติภาพ โลกได้เลยเชียวนะและความจริงเรื่องนี้ก็ไม่ใช่ความลับที่เพิ่งค้นพบใหม่แล้วนำมาเปิดเผย แต่มันเป็นสิ่งที่ถูกรู้มานานกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว และที่สำคัญคือธรรมทนายทั้งหลายต่างก็ได้พยายามนำเสนอทฤษฎีวิธีการนี้ให้กับ

สังคมาโดยตลอด แต่นิจา...สังคมกลับเมิน.. เป็นชีวิตที่คิดแบบสวนกระแส ละทิ้งสิ่ง  
ที่เป็นสัจจะ แต่กลับมูมานะเอาจริงสิ่งสมมติ หลงทางพระไพล่สู่ทางมาร หลงออกนอก  
ทางสว่าง กลับเดินทางมืดมน ไม่พยายามเรียนรู้ชีวิตที่ต้นตอสมุทัยของปัญหา แต่กลับ  
ตามสนองตอบค้นหาแบบไม่มีวันสิ้นจบ โลกสรูปความทุกข์ลงตรงที่ไม่มีอะไรจะมา  
ป้อนให้ค้นหา มองเหตุของทุกข์ว่าเกิดมาจากภายนอก ดับทุกข์ก็คือการสนองตอบ, เป็น  
การมองตามกระแสไม่ใช่การมองย้อนกระแส ไม่ฝืนคืนสู่พื้นที่ว่างทางจิต หรือแม้มีการ  
ทวนกระแสหรือทวนนิสัยแต่ก็ไปไม่สุดสายส่งสถานือนัตตา

การเจริญสติ คือขั้นตอนการพัฒนาปัญญา, การกำหนดระลึกรู้คือการใช้ชีวิตอยู่  
กับปัจจุบัน การได้เห็นกายและจิตนี้อย่างแจ่มแจ้ง คือการได้เห็นโลกทั้งใบ

ชีวิตนี้ประกอบด้วยธาตุ๔ ชั้น๕ คือ กายกับจิตหรือรูปกับนาม ทุกข์เกิดจาก  
ความหลงเข้าใจผิดคิดว่ามันมีจริง เราเข้าไปสำคัญมันหมายความว่า มันเป็นเรา เป็นสิ่งของ  
ของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา มีอาการอะไรเกิดขึ้นเราจะคิดสนองตอบปฏิกิริยาเหล่านั้น  
ทันทีโดยที่ไม่ได้ใส่ใจดูให้แยกคายก่อน จิตนี้ซาจึญอยู่กับความอยากจนเป็นเนื้อเดียวกัน  
ไปแล้ว การจะแยกตัวสติหรือพุทธะผู้รู้ออกจากความคิดความหลง ให้รู้สึกว่าเป็น  
ทุกข์นั้นเป็นงานที่ทำทายนุญ์ทั้งหลายในโลกเป็นอย่างยิ่ง นี้แหละคือศาสตร์แห่ง  
ความรู้ที่มนุษย์ในโลกทั้งหลายไม่ได้ศึกษา เป็นศาสตร์ที่ถูกโลกลืม แม้จะเป็นเรื่องยาก  
แต่มันก็คือทางรอดของทุกชีวิตในโลกนี้เพียงทางเดียวเท่านั้น ทางเดียวที่จะไม่เป็นทุกข์  
เพราะกับดักความคิดของตัวเอง

เมื่อสามารถเฝ้ารู้ดูชีวิตคือกายและจิต เห็นเป็นเพียงอาการของธาตุชั้นหรือรูป  
นาม รู้อยู่กับปัจจุบันขณะ เรียกว่าจิตมีสมาธิ ก็จะเกิดความเห็นถูกเป็นสัมมาทิฐิโพล่ง  
ออกมา เห็นตรงตามความเป็นจริง เป็นความเห็นความเข้าใจที่ไร้ตัวตน เห็นด้วยจิตที่เป็น  
กลาง ไร้ความสำคัญหมายมั่นยึดถือ ในความเป็นเจ้าข้าวเจ้าของ มองรูปกายนี้แบบ  
ธรรมชาติที่ต้องบำบัตบรรเทาแก้ไขตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง ไม่อิงกับความคิดความอยาก  
ตามสัญชาตญาณแห่งค้นหาไม่หลงสุขทุกข์ที่เป็นเพียงเวทนา

เมื่อเกิดความรู้เห็นอิสระยถาภูตญาณทัสน์ปรากฏอุบัติขึ้นในจิตจะก่อเกิดการ  
ปล่อยวางจาละสละทิ้งความหลงยึดถือที่เป็นความเข้าใจแบบอึดตาเดิมๆทันที เป็น  
ปัญญาเห็นความยึดถือเป็นของหนักจิต ทั้งๆที่ความจริงที่เคยหลงเข้าใจเช่นนั้นมันไม่มี

จิตที่ยึดไว้ใจที่จ้องจะเอามันเกิดจากความเข้าใจผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิไหลตามความคิดความ  
อยากเท่านั้น

การระลึกรู้คือการไม่ปล่อยใจไปกับอารมณ์ ไม่ให้จิตจมไปกับความคิด อากา  
รกายเปรียบเหมือนฝั่งต้องประคองจิตนี้ให้เข้าสู่ฝั่งให้ได้จึงจะปลอดภัยจากกระแสวัฏวน  
ระคนคิด เกี้ยวเกาะ พันผูก ถูกผิด ถัดยึด ยึดหยุ่น สั้นยาว ตามรู้ความอยาก

สติที่ระลึกรู้อยู่กับกายเรียกกายคตาสติหรือแปลว่าสติที่เป็นไปในกาย, สติที่เห็น  
อาการกาย บางครั้งก็เรียกว่าเห็นกายในกาย เห็นการเคลื่อนไหวของอาการกายนั่นเอง  
เช่น รู้เห็นลมหายใจ อิริยาบถใหญ่น้อย กำหนดรู้เพื่อพัฒนาตัวรู้ ที่ต้องกำหนดเพื่อ  
ประคองความรู้ ประคองสติให้เห็นรูป เวทนาว่าไม่ใช่ตัวตนเป็นเพียงเครื่องระลึกรู้  
เท่านั้นยาระวะทะ ญาณะ มัตตตัญญะ.. เพียงเพื่อรู้ ปะคิสสะติ มัตตตัญญะ..เพียงเพื่ออาศัย  
ระลึกรู้ อะนิสสิโต จะวิหะระติ.. ที่แท้เธอเป็นผู้ที่มีจิตที่ตัดทานและทิฏฐิมาอาศัยเกิดไม่ได้  
นะ จะ กิญจิโลกะ อูปาทิยะติ.. จิตนี้ไม่มียึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกนี้แล้ว เอวัง ปี โข  
ภิกขะเว ภิกขุ..อย่างนี้แหละชื่อว่าเป็นการเห็นกายในกายอยู่. ต้องย้ำเน้นตรงนี้ว่าเห็นกาย  
ในกายนั้นลึกไปถึงจิตถึงขั้นปล่อยวางความพอใจไม่พอใจนุ่นเลยทีเดียว ไม่ใช่การ  
กำหนดรู้เห็น ได้เป็นครั้งคราวอย่างที่หลายท่านเข้าใจ เพราะนั้นยังไม่ถึงขั้นเกิดปัญญา ไม่  
เป็นการรู้พร้อมตามที่พระสุคตประกาศ สังเกตแม้จะรู้กายแต่ก็ยังดับความทุกข์ไม่ได้  
นั่นเอง

เราจะเอาปัญญาที่เกิดจากการเห็นแจ้ง ปัญญาได้มาจากสมาธิความตั้งใจมั่นของ  
จิต สมาธิได้มาจากการหมั่นภาวนาระลึกรู้เฝ้าดู พุทธะที่ปราศจากตัวตน ตัวรู้ ตัวอยาก  
สติที่มั่นเป็นเอง“ตถาคตะภาวะ”ภาวะที่มั่นเป็นของมันอย่างนั้น,ตัวรู้ตัวเห็นหรือปัญญา  
ตาในเกิดขึ้น ดวงตาที่ปราศจากรูติ ปราศจากมลทิน ปราศจากความคิดความอยาก รู้ที่ไม่  
เจืออารมณ์เป็นภาวะของธรรมจักษุคือดวงตาเห็นธรรมล้วนๆ ภาวะนี้จึงมีผลอย่างยิ่งและ  
โดยตรงต่อการปล่อยวาง เขาจะทำหน้าที่รู้เห็นเฉยๆ เห็นธรรมชาติของเวทนาสุขทุกข์  
พอใจไม่พอใจ เป็นเพียงอาการ ไม่ปรุงเติมเสริมต่อก่อเกิดเป็นสังขาร เห็นการเกิด-ดับใน  
รูปในนามชัดเจน นี่คือการหมายของการรู้อยู่กับปัจจุบัน

ตาปัญญานี้คือภาวะความเห็นความเข้าใจ เมื่อมันถูกนำไปใช้รู้เห็นอะไร มันก็  
จะเข้าใจอันนั้น คุณโลกรู้โลก คุณธรรมรู้ธรรม คุณอกฐ์นอก คุณในฐ์ใน คุณายก็เข้าใจกาย แม้  
ความคิดถึงไม่ได้ตั้งจิตที่จะดู มันก็รู้ของมันเอง กายนี้คือถ้าเป็นที่อาศัย เป็นทางเดินของ

จิต มันเดินทางไปๆมาๆ เข้าๆออกๆ มันแว็บออกไปแล้วมันแว็บเข้ามา หากสติเป็นนาย ประตุเฝ้ารู้ไม่หลับ ไม่ยึดติดคิดเฟุ้ง ไม่สงบนิ่งตั้งจมสู่อารมณ์ฉานสมณะก็ใช้ฐานะจะเป็นไปไม่ได้

การรู้อยู่กับปัจจุบันจะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ได้อย่างไร? คำถามนี้ก็เช่นเดียวกัน พุทธธรรมนั้นหากรู้ตัวทั่วพร้อมแล้วมันจะเป็นไปเองดังเช่นที่ได้อธิบายมา

ความรู้ตัวทั่วพร้อมที่อุบัติขึ้นนั้น ไม่ได้เป็นเส้นการกำหนดรู้เหมือนตอนแรกๆที่เราเริ่มฝึกกำหนดรู้ใหม่ๆ มันเป็นการระวังรู้ตัวทั่วทั้งทุกๆอายตนะและที่สำคัญคือความคิดกับความรู้สึกตัวจะถูกแยกสองภาวะนี้ออกจากกันได้อย่างแจ่มชัด ประคองตัวรู้เฝ้าดูตัวจิตได้อย่างมีอาชีพเลยแหละ ทำให้ทุกๆสถานการณ์ด้วยซ้ำ อยากให้ลองทำอย่าจำไปตีความ คำนึงคำนวณไปตามอาการ เพราะจะเสียเวลากับการหาเห็นของจริง เราเน้นที่ความรู้ความเห็นที่เป็นมาจากการกระทำ รู้ตัวทั่วพร้อมที่ประจักษ์แจ้งด้วยการระลึกรู้ต่อเนื่องและถูกต้องเท่านั้น เห็นความต่อเนื่องของอารมณ์กรรมฐานที่เป็นธรรมฝ่ายดับทุกข์ เห็นปฏิจสมุปบาทฝ่ายดับทุกข์ตลอดสายจริงๆ และจะสิ้นความสงสัยเหมือนจุดไฟในที่มืด สองสิ่งจะเกิดขึ้นพร้อมกันในวาระขณะจิตเดียว

แสงสว่างจากไฟจะมอดไหม้ความมืด แสงสว่างจากจิตจะทำลายความหลงผิดคิดยึดมั่นสูญ เพราะจิตมีคมจนถูกรอบด้วยความคิด ติดติดจนไม่เห็นจิตอิสระจากความคิด นั่นคืออย่างไร?รู้ว่าคิดก็เป็นทุกข์แต่สลัดตัดทิ้งความคิดไม่เป็น ทำไม่ได้เพราะใจไม่มีพลังมากพอที่จะก่อเกิดรู้เห็นเป็นสัมมาทิฐิ เห็นถูก เห็นตรง เห็นแล้วปลื้มอย่างเห็นเฉยๆ เห็นแบบพุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจริงๆ

ปัญหามากมายในโลกนี้ล้วนเกิดจากจิต จิตเตนะ นียะติ โลโก จิตเตนะปะริกิสสะติ จิตตัสสะ เอกะธัมมัสสะ สัพเพวะ วัสสะมันวะกุ..โลกนี้ถูกจิตนำไปถูกจิตชักไป สัตว์ทั้งปวงเป็นไปด้วยอำนาจจิตอย่างเดียว

หากมนุษย์เราไม่มีสติเป็นธรรมกลั่นกรองพฤติกรรม จิตจะถูกครอบงำด้วยตัณหา ความอยากเป็นตัวคอยชักใย ไหลไปตามอารมณ์

มนุษย์วิथाใช้ทฤษฎีแก้ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากด้วยความอยาก อยากเท่าใดแสวงหาคิดเติมเสริมให้เท่านั้น ความอยากไม่มีวันจบสิ้นดอก มีแต่มันจะพองตัวขึ้นเรื่อยๆเท่านั้น อุณหภูมิแห่งความอยากสูงขึ้นจนโลกทั้งใบจะมอดไหม้อยู่แล้ว ปริมาตรทรัพยากรที่ผลิตได้ในโลกขณะนี้ไม่เพียงพอต่อความอยากความต้องการของ

มนุษย์แม้เพียงคนเดียว ความตามใจอยากนี้แหละคือการบริหารชีวิตที่ผิดพลาด จะทำให้  
โลกนี้ถึงกาลอวสานเร็วขึ้น

การแสวงหา คั่นคว้าวิจัย รั้งสรรพผลงานด้วยตัณหาไว้วิปัสสนาปัญญาของมนุษย์  
คือการทำลายโลกด้วยอวิชา ทำลายจิตใจแห่งความเป็นมนุษย์ และทำลายตัวตนสังขาร  
ร่างกายของมนุษย์เอง คิดดูเถิดการที่มนุษย์เราเกิดมีอยู่ทุกหย่อมหญ้า หนึ่งจิตสองตีนสอง  
มือยื่นแย่งขุดคุ้ยโลกนี้จน ไม่มีเนื้อที่ว่างให้ทำมาหากินกันแล้ว ขุดค้นเอาวัตถุจากโลกมา  
ป้อนให้กับตัณหาแบบไม่มีวันเต็ม ทะเลน้ำเค็มหรือมหาสมุทรยังอาจมีวันหยุดรับน้ำ  
เพราะล้นได้ แต่ความลึกยากหยั่งถึงของตัณหามนุษย์โลกเรา ไซ้รัถมเท่าไรรชาติไหนๆ  
ไม่รู้จักเต็ม สิ่งสนองตอบมีจำกัดแต่สารพัดอยากได้ ไร้ขอบเขตเห็น อยากรู้ก็อยากได้ก็อยาก  
เอาอยากเป็น อยากรู้อยากเห็นด้วยโลก โกรธหลง

จงเจริญภาวนาให้หุดาสว่าง  
ได้ประทับส่องทางจักขุไร้ฝุ่นผง  
เห็นทุกข์เป็นธรรมชาติที่ต้องปลง  
ถอนความลุ่มหลงรูปรสโลกีย์  
ไม่มีธรรมไม่มีโลกไม่มีปุถุชน-อริยะ  
ไม่มีเปตะติริจฉาโนยกโขยักจี  
รู้แจ้งกายจิตล้วนแต่สิ่งไม่มี  
ตัวตนสิ่งนี้ก็ปัจฉัยปรุรงมา  
วางลงปลงได้เพราะใจรู้แจ้ง  
สิ้นความเคลือบแคลงแหล่งเสาะแสวงหา  
เอาทุกข์ทิ้งไปเก็บใจคืนมา  
สมมติหยุดแสวงหา  
วิมุตติกลับมาอุปบัติสมบัติแท้

การแสวงหาความสุข ก็คือการแสวงหาชีวิต การรู้เห็นชีวิตเห็นรูปนามก็คือการ  
เห็นต้นตอสมุฏฐานของทุกข์ ความสุขทางอายตนะที่โลกเห็นนั้นเป็นเพียงมายา มัน ไม่มี  
อยู่จริง ขุดทรัพย์จากโลกนี้มาเติมจน โลกใบนี้สูญหายก็ยังไม่ใช่คำตอบ โจทย์ของใจที่  
แท้จริง แข่งขันการกินคืออยู่ดี แต่ใจกลับไม่มีความสุข สุขแบบติดเหยื่อ เสื่อติดจั่น สุข

เล็กน้อยแต่แบกทุกข์ร้อยเท่า และนั่นหรือที่จะเรียกว่าคือสุข สุขชนิดเดียว ประเดี๋ยวก็เจ็บปวด สุขชั่วครั้งแต่ทุกข์งั้น จนลึ้ม เรื่องนี้คนมีปัญญาเขารู้กันมานานแล้ว

การแสวงหาปัจจัยสี่พอยังอึดทนภาพให้เป็นไป โกรธ เกลียด ถูกผิด จงคิดอภัย ขาดทุน ได้กำไร เหตุปัจจัยชักนำถลาลึกพลอยกระโจนสู่ความเคืองแค้น มาตรฐานไม่ได้ ใจก็ขุ่น เหล่าค้นหาเรียงรายเข้าค้ำจุน สนับสนุนก่อการทยานอยาก

เคยคิดบ้างไหมเมื่อแสวงหาวัตถุมาได้, โกรธได้, กิเลสได้หรือเราได้ และที่ว่าได้นั้น ได้อะไร ได้วัตถุเป็นตัวล่อใจเรากินมาใช้ไหม เราแสวงหาวัตถุเพื่อมาล่อใจเรากินมาต่างหากเล่า คุณให้ดีๆ พิศพงษ์ให้ถึงแก่นความจริงกันบ้างเถิด อย่าคิดแต่แบบนายจวนเลย ผ่านใจไปมา แวะเข้าไปเยี่ยมชมเขาบ้าง หรือพาเขาหลบแดดลมฝนบ้าง อย่าปล่อยเขาเป็นโรคหวัด โรคไอ โรคติดอารมณ์ติดนิสัยไปมากนักเลย จนภูมิธรรม (ภูมิคุ้มกันโรค) อ่อนแออ่อนไหวต่อสิ่งแวดล้อมถึงขั้นพัฒนาไม่ได้ในที่สุด แล้วจะหยุดสันดานดิบนี้ได้ อย่างไร ก็คงปล่อยตามยถากรรมอย่างคำพระว่า กัมมุนา วัตตะติ โลโก

จิตนี้โลดแล่นตามอารมณ์จมอยู่กับสมมติมานานแล้ว พาเขาเข้าวัดฟังธรรม ถอนตัวออกจากหล่ม อย่างจมโคลนอยู่นานนักเลย.

เทศนะนา วะसान... เอวัง ก็มี ด้วยประการฉะนี้.

www.watsonpharm.com