



# วิธีแห่งความรู้แจ้ง

ถ้าท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
โปรดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต  
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ์

## คำนำ

วิถีแห่งความรู้แจ้งถึงพระสัทธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่การเจริญสติ นอกจากการเจริญสติแล้ว ไม่มีหนทางแห่งความรู้แจ้งทางที่สอง

การเจริญสติ หรือ*การทำความรู้ตัว* เป็นวิถีทางที่ตรงไปตรงมาที่สุด ที่จะพาเรา แหวกออกจากโลกของความปรุงแต่ง หรือความคิดนึกทั้งหลาย ซึ่งปิดกั้นเราไว้จากสังขารที่แท้จริง ทันทันทีที่เราแยกตนเองออกจากโลกของความคิดปรุงแต่งได้ จิตของเราจะมีคุณภาพที่จะมองเห็นปรมาัตถธรรมที่กำลังปรากฏและเกิดดับ ได้แก่จิตและเจตสิก อันเป็นฝ่ายนามธรรมและรูปธรรมทั้งปวง เมื่อจิตรู้แจ้งและปล่อยวางปรมาัตถธรรม ฝ่ายรูปธรรมและนามธรรมได้แล้ว เราก็จะบรรลุถึงสัจจะอันแท้จริง ซึ่งอยู่เหนือความปรุงแต่งทั้งปวง

การบรรลุถึงสัจจะที่จะเหนือความปรุงแต่ง จะกระทำไม่ได้ด้วยการปฏิบัติที่เป็นความปรุงแต่ง อาทิ การทำทาน การถือศีล และการทำสมาธิที่ถูกต้อง (ไม่ต้องกล่าวถึง การทำทาน การถือศีล และการทำสมาธิที่ผิด คือเจือด้วยโมหะและโลภะ) ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดความตระหนี่ก็ทำทานเพื่อลดความตระหนี่ เมื่อถูกราคะและโทสะครอบงำจิตใจ จนสิ้นออกมาเป็นการทำผิดทางกายและวาจา ก็ถือศีลเพื่อเป็นกรอบกั้นการทำผิดทางกายและวาจาไว้ก่อน หรือเมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ทำความสงบ เมื่อมีกามราคะก็พิจารณาสุภะ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ แม้จะเป็นประโยชน์มากและควรทำ แต่ก็เปรียบเหมือนกับการแก้ อาการของโรคเท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นการขจัดต้นตอหรือสาเหตุของโรค

**การจะปฏิบัติจนจิตเข้าใจถึงสภาพธรรมที่เหนือความปรุงแต่ง จะกระทำได้ด้วยการ ลืมตาตื่นออกจากโลกของความคิดฝันปรุงแต่ง แล้วหันหน้ามาเผชิญกับปรมาัตถธรรมที่กำลังปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง พ้นจากความหลงยินดียินร้ายแม้แต่กับกิเลสบาปธรรม ไม่เพ่งจ้อง และไม่เผลอเติมความคิดปรุงแต่งลงในการรับรู้ นี่คือนิเวศน์ที่จะริดกระแสความคิดปรุงแต่งให้ริ้วเล็กจนขาดลง เมื่อกระแสของความปรุงแต่งขาดลง สภาพธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่งก็จะปรากฏออกมาเอง**

การทำความรู้ตัว เป็นสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย เพราะเราคู่คุ้นเคยแต่กับความไม่รู้ตัวแล้ว หลงอยู่ในโลกของความคิดฝัน จึงจำเป็นที่เราจะต้องศึกษา ทำความเข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง

หนังสือเล่มนี้ ได้นำเสนอข้อเขียนบางส่วนของอุบาสกนักปฏิบัติผู้หนึ่งคือ นายปราโมทย์ สันตยากร / “สันตินันท์” / “อุบาสกนิรนาม” ทั้ง 4 เรื่อง มีสาระเดียวกันคือนำเสนอแนวทางการเจริญสติ เพียงแต่มีความยากง่ายในการอธิบายแตกต่างกัน นับตั้งแต่ (1) เรื่อง “**แต่เธอผู้มาใหม่: เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ**” จะเป็นการนำเสนอสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับศัพท์ทางพระพุทธศาสนา (2) เรื่อง “**แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป**” เป็นการขยายความให้ลึกลง (3) เรื่อง “**แนวทางปฏิบัติธรรมของพระราชาณาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)**” เป็นการแจกแจงการปฏิบัติแบบหนึ่งของศิษย์ผู้หนึ่ง ซึ่งได้รับการชี้แนะแก่นคำสอนในเชิงปฏิบัติจากหลวงปู่ดูลย์ (ควรเข้าใจว่า ศิษย์ท่านอื่นก็อาจมีวิธีการปฏิบัติตามแก่นคำสอนของหลวงปู่ แตกต่างกันไปบ้างตามจริตนิสัย) และ (4) เรื่อง “**การดูจิต: ความหมาย วิธีการ และผลของการปฏิบัติ**” เป็นการอธิบายในเชิงวิชาการ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างนักปริยัติกับนักปฏิบัติ

ขอชาวพุทธจงรู้จักวิถีแห่งความรู้แจ้ง และมีส่วนแห่งความรู้แจ้งตามรอยบาทของพระศาสดาโดยทั่วถึงกันเทอญ

(1 พฤศจิกายน 2544)

“เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อดับสังขารขั้น  
หรือเวทนาและสัญญาขั้น  
แต่ปฏิบัติเพื่อจะรู้ทันความเกิดดับของมัน  
ด้วยจิตที่เป็นกลาง ถ้าคิดจะดับมัน จิตจะเกิด  
ความรำคาญใจขึ้นมาเล็กๆแบบไม่รู้ตัวครับ  
เรียกว่ากิเลสเกิดขึ้น แต่เราไม่รู้ทัน  
จิตจึงไปปฏิเสธสภาพธรรมที่กำลังปรากฏอยู่”



## แต่เธอผู้มาใหม่ :

### เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ

โดยคุณ : สันตินันท์ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๔๒ / ๑๔:๐๗:๒๕ น.

เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า ธรรมะเป็นเรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่สุด เพราะ  
ภาพลักษณ์ของศาสนา หรือของธรรมะที่เราู้จักนั้น ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย เริ่ม  
ตั้งแต่ภาษาที่ใช้เต็มไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มีความหมายเฉพาะมากมาย แค่ทำความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาดำรงจริงๆ ก็พบความยากอีก คือธรรมะที่พระพุทธเจ้า  
ทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ก็มีอีกมากมาย

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหามากกว่า สำนักปฏิบัติมีมากมายทุกสำนัก  
บอกว่าแนวทางของตน ถูกตรงที่สุดตามหลักมหาสติปัญญา บางทีก็ทับถมสำนักอื่น  
หน่อยๆ ว่า สอนไม่ตรงทาง

ความยากลำบากนี้พบกันทุกคนครับ ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้  
หรือไม่ ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลี หรือไม่ต้องอ่าน  
หนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย

\*\*\*\*\*

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้เป็นเรื่องง่าย ๆ ธรรมดาๆ ดังที่ผู้ได้ฟัง  
ธรรมจากพระโอรสผู้มักจะอุทานว่า "แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดัง  
เปิดของคว่ำให้หาย" ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนักที่ผู้ฟังจะรู้สึกเช่นนั้น ก็เพราะผู้ฟัง  
เอง เกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไปกับธรรม เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว  
เพียงแต่มองไม่เห็น ว่า ธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะก็สามารถรู้  
เห็นตามได้โดยง่าย

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยความรอบรู้ สามารถ  
อธิบายธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้สั้นย่อเข้าใจง่าย สามารถขยายความธรรมอันสั้นย่อให้  
กว้างขวางพอเหมาะแก่ผู้ฟัง ทรงปราศจากอุปสรรคทางภาษา คือสามารถสื่อธรรมด้วย  
ภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ

ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวนมากในรุ่นหลัง ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่อง  
ใกล้ตัวและแสนธรรมดา ให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อนและไกลตัวเสียเหลือประมาณ

จนเกินความจำเป็นเพื่อความพ้นทุกข์ และสั่งสอนด้วยภาษาที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้  
โดยง่าย

\*\*\*\*\*

แท้จริงแล้ว ธรรมเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้จนถึงขนาดที่เรียกว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับ  
ตัวเราเอง และขอบเขตของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียวคือ **ทำอะไรจึงจะไม่เกิดความ  
ทุกข์**

ถ้าจะศึกษาธรรมะ ก็ศึกษาลงไปเลยว่า **"ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร  
และดับไปได้อย่างไร"** และความสำเร็จของการศึกษาธรรมะ อยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความ  
พ้นทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความรอบรู้ร่ำกสมอง หรือเพื่อความสามารถในการอธิบายแจกแจง  
ธรรมได้อย่างวิจิตรพิสดาร

แท้จริงแล้ว ความทุกข์ของคนเราอยู่ในภายในจิตของตนนั่นเอง สนามศึกษา  
ธรรมะของเรา จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้แหละ แทนที่เราจะเที่ยวเรียนรู้ออกไปภายนอก ก็ให้  
เราย้อนเข้ามาศึกษาอยู่ในภายในจิตของเราที่นี่แหละ วิธีการก็ไม่มีอะไรมาก ขอเพียงให้  
หัดสังเกตกายและจิตของเราเองให้ดี เริ่มต้นง่ายๆ จากการสังเกตร่างกายก่อนก็ได้

ขั้นแรก ทำใจให้สบายๆ อย่าเคร่งเครียด อย่าไปคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แต่ให้  
คิดเพียงว่า เราจะสังเกตรูปร่างกายของเราเองเท่านั้น สังเกตแล้วจะรู้ได้แค่ไหนก็ไม่  
เป็นไร เอาแค่ว่าจะเฝ้าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ

เมื่อทำใจสบายๆ แล้ว ลองนึกถึงรูปร่างกายของเรา นึกถึงให้รู้พร้อมทั้งตัวเลยก็ได้  
เหมือนเรากำลังดูหุ่นยนต์อยู่สักตัวหนึ่ง ที่มันเดินได้ เคลื่อนไหวได้ ขยับปากได้ กลืน  
อาหารอันเป็นวัตถุเข้าไปในร่างกาย ขับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกาย

ถ้าเราเห็นหุ่นยนต์ที่ชื่อว่าตัวเรา มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ เราเป็นคนดูเฉยๆ ถึง  
จุดหนึ่งก็จะเห็นแจ้งประจักษ์ใจเองว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุก้อนหนึ่ง  
เท่านั้น มีความไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่ แม้แต่วัตถุที่ประกอบเป็นเจ้าหุ่นตัวนี้ ก็ยังมีความ  
เปลี่ยนแปลงไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอดเวลา เช่นหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก กินอาหาร  
และน้ำแล้วขับถ่ายออก ไม่ใช่สิ่งที่เป็นก้อนธาตุที่คงที่ถาวร ความยึดถือด้วยความหลง  
คิดว่า กายเป็นเราก็จะบรรเทาเบาบางลงได้ แล้วก็เห็นอีกว่า ยังมีธรรมชาติที่เป็นผู้รู้  
ร่างกาย อาศัยอยู่ในร่างกายนี้เอง

เมื่อเห็นชัดแล้วว่า กายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุ ไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวเรา คราวนี้ก็ลองมาสังเกตสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายนี้ต่อไป เป็นการเรียนรู้เรื่องของเราเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งที่แฝงอยู่ในร่างกายที่เห็นได้ง่ายๆ คือความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง เช่นเมื่อเราเห็นหุ่นยนต์ตัวนี้เคลื่อนไหวไปมา ไม่นานก็จะเห็นความเมื่อยปวด ความหิวกระหาย หรือความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้แทรกเข้ามาเป็นระยะๆ พอความทุกข์นั้นผ่านไปทีหนึ่ง ก็จะรู้สึกสบายไปอีกช่วงหนึ่ง(รู้สึกเป็นสุข) เช่นกระหายน้ำ เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น พอได้ดื่มน้ำ ความทุกข์เพราะความกระหายน้ำก็ดับไป หรือนั่งนานๆ เกิดความปวดเมื่อย รู้สึกเป็นทุกข์ พอขยับตัวเสียว ก็หายปวดเมื่อย รู้สึกว่าทุกข์หายไป(รู้สึกเป็นสุข)

บางครั้งมีความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะรู้ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น เช่นเกิดปวดฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ ถ้าคอยสังเกตรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ก็จะเห็นชัดว่า ความปวดนั้นเป็น สิ่งที่แทรกอยู่กับเหงือกและฟัน แต่ตัวเหงือกและฟัน มันไม่ได้เจ็บปวดด้วยเลย กายเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มี ความเจ็บปวด เพียงแต่มีความเจ็บปวดเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย

เราก็จะรู้ชัดว่า ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แทรกอยู่ในร่างกาย และที่สำคัญ เข้าความรู้สึกเหล่านั้น ก็เป็นสิ่งที่กำลังถูก รู้ ถูกดูอยู่เช่นเดียวกับร่างกายนั่นเอง

ถัดจากนั้น เรามาเรียนรู้เรื่องราวของตัวเองให้ละเอียดมากขึ้น คือคอยสังเกตให้ดีว่า เวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้นนั้น จิตใจของเรามันจะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจตามมาด้วย เช่นหิวข้าวแล้วจะโมโหง่าย เหนื่อยก็โมโหง่าย เจ็บไข้ก็โมโหง่าย เกิดความใคร่แล้วไม่ได้รับการตอบสนองก็โมโหง่าย ให้เราหัดรู้ให้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้น ในเวลาที่เผชิญกับความทุกข์

ในทางกลับกัน เมื่อเราได้เห็นของสวยงาม ได้ยินเสียงที่ถูกต้อง ได้กลิ่นหอมถูกใจ ได้ลิ้มรสที่อร่อย ได้รับสัมผัสสร้างกายที่นุ่มนวล มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ได้คิดถึงสิ่งที่พอใจ เราจะเกิดความรักใคร่พึงพอใจในสิ่งที่ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และได้คิดนึกนั้น ก็ให้เรารู้เท่าทันความรักใคร่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น พอเรารู้จักความโกรธ หรือความรักใคร่พอใจแล้ว เราก็สามารถรู้จักกับอารมณ์

อย่างอื่นๆ ได้ด้วย เช่นความลึกลับสลับ ความอาฆาตพยาบาท ความหุดหู่ใจ ความอิจฉา ริษยา ความคิดลบหลู่ผู้อื่น ความผ่องใสอิมเอิบของจิตใจ ความสงบในจิตใจ ฯลฯ

เมื่อเราเรียนรู้อารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้มากขึ้นๆ เราก็จะเริ่มรู้ว่า ความจริงแล้ว อารมณ์ทุกอย่างนั้นไม่คงที่ เช่นเมื่อโกรธ และเราก็รู้อยู่ที่ความโกรธนั้น ก็จะเห็นระดับของความโกรธเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อยู่ไปๆ ความโกรธก็ดับไปเอง และไม่ว่าความโกรธจะดับหรือไม่ก็ตาม ความโกรธก็เป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราอยู่ในความโกรธ แม้อารมณ์อื่นๆ ก็จะเห็นในลักษณะเดียวกับความโกรธนี้ด้วย

ถึงตอนนี้ เราจะรู้ชัดว่า ร่างกายก็เป็นแค่หุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ความรู้สึกสุขทุกข์ และอารมณ์ทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เมื่อหัดสังเกตเรียนรู้จิตใจตนเองมากขึ้น คราวนี้ก็จะเห็นการทำงานของจิตใจได้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จนรู้ความจริงว่า ความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มีเหตุทำให้เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เท่านั้น

เราจะพบพลังงานหรือแรงผลักดันบางอย่างในจิตใจของเรา เช่นพอเห็นผู้หญิงสวยถูกใจ พอจิตใจเกิดความรู้สึกรักใคร่พอใจแล้ว มันจะเกิดแรงผลักดันจิตใจของเราให้เคลื่อนออกไปยึดเกาะที่ผู้หญิงคนนั้น ทำให้เราลืมดูตัวเอง เห็นแต่ผู้หญิงคนนั้นเท่านั้น

*(เรื่องจิตเคลื่อนไปได้นี้ ถ้าเป็นคนที่เรียนตำราอาจจะงงๆ แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริง จะเห็นว่า ความรับรู้มันเคลื่อนไปได้จริงๆ ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องจิตเที่ยวไปได้ไกล ไม่มีตลาดเคลื่อนแม้แต่คำเดียว)*

หรือเมื่อเราเกิดความสงสัยในธรรม ว่าเราควรปฏิบัติอย่างไร ก็จะเห็นแรงผลักดันที่บังคับให้เราคิดหาคำตอบ จิตใจของเราเคลื่อนเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด ตอนนั้นเราลืมดูตัวเราเอง เจ้าหุ่นยนต์นั้นก็ยังอยู่แต่เราลืมนึกถึงมันก็เหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจเราเป็นอย่างไร เราก็ไม่รู้ เพราะมันแต่คิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่นั่นเอง

หัดรู้ทันจิตใจตนเองมากเข้า ไม่นานก็จะทราบด้วยตนเองว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ความพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร สภาพที่ไม่ทุกข์ เป็นอย่างไร สภาพจิตใจมันจะพัฒนาของมันไปเองทุกอย่าง ไม่ต้องไปคิดเรื่องฉาน เรื่องญาณ หรือเรื่องมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น



ถึงตรงนี้ อาจจะพูดธรรมะไม่ได้สักคำ แปลศัพท์บาลีไม่ได้สักตัว แต่จิตใจพ้น  
จากความทุกข์ หรือมีความทุกข์ ก็ทุกข์ไม่มากและไม่นาน

\*\*\*\*\*

ผมเขียนเรื่องนี้ขึ้นเป็นของฝากสำหรับผู้เริ่มสนใจจะศึกษาธรรมะ เพื่อบอกว่า  
ธรรมะ เป็นเรื่องธรรมดาๆ เป็นเรื่องของตัวเราเอง และสามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนักด้วย  
ตนเอง อย่าพากันท้อถอยเสีย เมื่อได้ยินคนอื่นพูดธรรมะแล้วเราฟังเขาไม่รู้เรื่อง เราไม่  
ต้องรู้อะไรเลยก็ได้ รู้แค่ๆ ทำอย่างไรเราจะไม่ทุกข์ ก็พอแล้ว เพราะนั่นคือใจความ  
ทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ซึ่งจำเป็นที่คนๆ หนึ่งควรจะเรียนรู้ไว้



## แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป

โดยคุณ สันตินันท์ วัน สุกรี ที่ ๗ มกราคม ๒๕๔๓ ๑๕:๔๑:๓๒

เพื่อนร่วมทุกข์จำนวนมาก ไปศึกษาการปฏิบัติธรรมกับผม และผมได้เห็นปัญหา  
ที่ตามมาหลายอย่าง

เช่นบางท่านกล่าวว่า พอไม่ได้อยู่ใกล้ผมแล้ว จะทำไม่ได้หรือทำไม่ถูก ถ้าเป็นคน  
กรุงเทพก็ยังอุ่นใจว่าจะพบผมได้อีกไม่ยากนัก แต่คนต่างประเทศหรือต่างจังหวัด  
จะกังวลกันมากหน่อย จึงอยากได้คู่มือสำหรับการปฏิบัติอย่างง่ายๆ แต่เป็นระบบ  
เพื่อความอุ่นใจว่า จะใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปได้เมื่อไม่พบผม

บางท่านฟังแล้วยังสับสน ไม่เข้าใจ หรือไปจำธรรมที่ผมตอบคนอื่นเอาไปปฏิบัติ  
บ้าง ซึ่งเป็นคนละชั้นตอน หรือคนละจริต ผลก็ไม่ต่างจากการเอายารักษาโรคของคน  
อื่นไปรับประทาน จึงอยากเห็นภาพรวมของการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่ผมแนะนำ เพื่อ  
จะคลี่คลายความสับสนตรงนี้ได้บ้าง

ปัญหาอีกประการหนึ่งที่ผมทราบก็คือ เพื่อนบางท่านถกเถียงกันเรื่องการปฏิบัติ  
ธรรม โดยนำคำแนะนำของผมที่ได้ยินมาต่างกรรมต่างวาระ ไปเป็นข้ออ้างอิงโต้แย้งกัน

ผมจึงเห็นว่า สมควรสรุปใจความย่อของการปฏิบัติธรรม ตามที่ผมได้แนะนำหมู่  
เพื่อน เพื่อให้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่เบื้องต้นเป็นลำดับไป  
เพื่อแก้ปัญหาดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น

\*\*\*\*\*

### ๑. การสร้างความเข้าใจขอบเขตของพระพุทธศาสนา

เพื่อนที่มีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาไม่น้อย จะได้รับการปูพื้น  
ความเข้าใจเสียก่อนว่า พระพุทธศาสนาไม่ใช่ยาแก้สารพัดโรคครอบจักรวาล ไม่ใช่  
เครื่องมืออย่างเดียวในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ดังนั้น ไม่ใช่ว่าเป็นนักเรียนก็เลิกเรียน  
เพื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา เพราะความรู้ทางโลกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต  
ในทางโลก ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องรอบรู้ในศาสตร์สาขาอื่นๆ ด้วย และอย่า  
เข้าใจว่า พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องอื่น นอกเหนือจากการเรียนรู้เรื่องความทุกข์ และการ  
ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์(ทางใจ) เท่านั้น พระพุทธศาสนาไม่ได้มีไว้เพื่อตอบปัญหา  
เกี่ยวกับไสยศาสตร์ โชคลาง เจ้ากรรมนายเวร ชาตินั้นชาติหน้า ผีสงเทวดา ฯลฯ

## ๒. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

ผู้ที่เข้าใจแล้วว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ก็จะได้รับคำแนะนำให้รู้จักเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติธรรม ได้แก่ สติ และ สัมปชัญญะ

ผมมักจะพยายามแนะนำให้พวกเรา รู้ทัน สิ่งที่กำลังปรากฏกับจิต เช่นความดังเล สงสัย ความอยาก ความกังวล ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ เป็นการหัดให้มี สติ ซึ่งเป็นเครื่องมือรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ

และเฝ้ากระตุ้นเตือนพวกเราให้ทำความรู้ตัว ไม่เพลิน ไม่ว่าจะเพลินส่งจิตไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ส่วนมากก็จะเพลินกันทางตา กับ ทางใจคือหลงเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด กับเพลินไปเพ่งจ้องอารมณ์ เอาสติจ่อแน่นเข้าไปที่อารมณ์ที่กำลังปรากฏ การกระตุ้นความไม่เพลินและไม่เพลินเพ่ง ก็คือการพยายามให้พวกเรามี สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวไว้เสมอๆ

## ๓. การเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อพวกเรามีเครื่องมือหรืออาวุธในการปฏิบัติธรรมแล้ว ขั้นตอนต่อไปผมจะแนะนำให้พวกเราเจริญสติปัฏฐาน คือมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ/หรือ ธรรม ตามความถนัดของแต่ละบุคคล เช่นให้รู้อิริยาบถ รู้ความเคลื่อนไหวระหว่างการเดินจงกรม รู้ลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นถ้าจิตยังไม่มีกำลัง ก็ให้รู้ไปอย่างสมถะ คือเอาสติจ่อจ่อสบายๆ ลงในกายที่ถูกรู้ นั่น เมื่อจิตมีกำลังขึ้นแล้วก็ให้เห็นว่า อิริยาบถ ความเคลื่อนไหวในกาย หรือลมหายใจนั้น เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ถูกเห็น ไม่ใช่จิต มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานั่นเอง

เมื่อทำได้อย่างนั้นแล้ว จิตจะมีกำลังสติสัมปชัญญะมากขึ้นอีก หากนามธรรมใดปรากฏกับจิตก็สามารถจะรู้เท่าทันได้ เช่นเกิดความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ เกิดกุศล อกุศลต่างๆ ก็ให้รู้ทันนามธรรมนั้น ในลักษณะสิ่งที่ถูกรู้ เช่นเดียวกับการรู้รูปนั่นเอง

อนึ่ง คนไหนมีกำลังรู้นามธรรมได้เลย ผมมักจะแนะนำให้รู้นามธรรมไปเลย หรือผู้ไม่ถนัดจะระลึกรู้นามธรรม สัมครใจจะรู้รูปธรรมอย่างเดียว ก็ได้

เมื่อจิตรู้รูปธรรม หรือนามธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว พอมีกำลังสติปัญญามากขึ้น ก็จะเห็นว่า เมื่อจิตไปรู้รูปธรรมหรือนามธรรมต่างๆ แล้ว จิตจะมีความยินดี ยินร้าย หรือเป็นกลางขึ้นมา ผมมักจะแนะนำหมู่เพื่อนให้ระลึกรู้ความยินดียินร้าย หรือความเป็นกลางนั้น เมื่อจิตรู้ความยินดียินร้ายแล้ว ก็จะเห็นความยินดียินร้ายนั้นเกิดดับ เช่นเดียวกับ

รูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงนั่นเอง แล้วจิตปล่อยวางความยินดียินร้าย เข้าไปสู่ความเป็นกลางของจิต ตอนแรกความเป็นกลางๆ จะมีสั้นๆ แล้วก็มีความยินดียินร้ายเกิดขึ้นอีก ต่อมาชำนาญชำนาญขึ้น จิตจะเป็นกลางมากขึ้นตามลำดับ ก็ให้ผู้ปฏิบัติรู้อยู่ที่ความเป็นกลางของจิต เมื่อจิตมีกำลังขึ้น ก็จะสามารถจำแนกชั้นระดับละเอียดต่อไปจนเข้าถึง ใจ ได้

ในขั้นที่จิตเฝ้าระลึกรู้ความเป็นกลางนั้น ปัญญาชนจะเกิดโรคประจำตัว ๒ ประการเป็นส่วนมาก คือ

(๑) เกิดความเบื่อหน่าย แล้วเลิกปฏิบัติ หรือ

(๒) เกิดความลังเลสงสัยว่า จะต้องทำอะไรต่อไปอีกหรือไม่ แล้วเลิกปฏิบัติ โดยการ รู้ หันมาคิดค้นคว้าหาคำตอบด้วยการ คิด เอา

แท้จริงเมื่อจิตเข้าไปรู้อยู่ที่ความเป็นกลางแล้ว ก็ให้รู้้อยู่อย่างนั้น แล้วจิตเขาจะพัฒนาของเขาไปเองเมื่อกำลังของ สติ สมาธิ ปัญญาสมบูรณ์เต็มที่

นี่เป็นข้อสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมโดยสังเขป ที่ขอฝากไว้ให้กับหมู่เพื่อน เพื่อประกอบการพิจารณาปฏิบัติต่อไป

\*\*\*\*\*

ความเห็นที่ ๑๖ โดยคุณ สันตินันท์ วัน จันทร์ ที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๔๓ ๐๕:๒๔:๑๔ (ต่อ)

จากแนวทางอันเดียวกันข้างต้น เมื่อแต่ละคนลงมือปฏิบัติธรรมจริงๆ กลับปรากฏปัญหาปลีกย่อยแตกต่างกันเป็นจำนวนมาก ปัญหาหลักก็มาจาก การเจริญ สติสัมปชัญญะ ไม่ถูกต้อง

พวกเราจำนวนมากในขณะนี้ ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งเกิดความคลาดเคลื่อน ยิ่งขยัน ยิ่งพลาดไปไกล จุดที่พาดันพลาดมากในช่วงนี้ก็คือ แทนที่จะ รู้ ตามความเป็นจริง พวกเรากลับไป สร้าง อารมณ์อันหนึ่งขึ้นมา แล้วพากันเข้าไปติดอยู่ในอารมณ์อันนั้น

ความผิดพลาดนั้นเกิดจากบางคนรู้สึกว่ามันยุ่งชานมากไป จึงเห็นว่าจำเป็นต้องฝีกสมถกรรมฐานเสียก่อน แล้วการฝีกสมถกรรมฐานนั้นก็กระทำอย่างผิดพลาดคือ แทนที่จะกระทำสมาธิ กลับไปทำวิจาสมาธิอันไม่ประกอบด้วยความรู้ตัว โดยการเพ่งเข้าไปที่อารมณ์อันเดียว กล่อมจิตให้เคลื่อน เคลิ้ม เข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียว แทนที่จะมีสติระลึกอารมณ์อันเดียวไปอย่างสบายๆ โดยมีความรู้ตัวไม่เผลอ ไม่เพ่งจิตแค่ระลึกอารมณ์อันเดียวอย่างสบายๆ เป็นธรรมชาติ

เมื่อทำสมาธิ จิตเคลื่อน ไปเกาะอารมณ์ที่สร้างขึ้นมา พอหยุดการทำสมาธิ หันมาดูจิต หรือเจริญสติปัฏฐาน ก็เอาจิตที่เกาะติดอารมณ์นั้นเองมาใช้ดูจิต ซึ่งจิตชนิดนี้ ใช้เจริญสติปัฏฐานไม่ได้จริง เพราะกระทั่งจิตติดอารมณ์อยู่ก็มองไม่เห็นความจริงเสียแล้ว

สาเหตุของความผิดพลาดที่เป็นกันมากอีกอย่างหนึ่งก็คือ แทนที่จะรู้อารมณ์ไปตามธรรมดา ง่าย ๆ สบาย ๆ พวกเราจำนวนมากกลัวจะเปลอกกลัวจะหลงมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่พบกับผม หรือใกล้จะพบกับผม จิตจะเกิดการตื่นตัวขึ้น เกิดอาการเกร็ง ระวังตัวแจ ไม่ผิตอะไรกับนักวิ่ง เวลาเข้าเส้นสตาร์ท

สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ การปฏิบัติธรรมด้วยความอยาก เช่นอยากรู้ธรรม เห็นธรรมเร็ว ๆ อยากเป็นคนเก่ง เป็นดาวเด่น อยากได้รับการยอมรับและคำชมเชยจากหมู่เพื่อน พออยากมาก ก็ต้อง "เร่งความเพียร" แต่แทนที่จะเจริญสติสัมปชัญญะอย่าง เป็นธรรมชาติให้ต่อเนื่องตลอดเวลา อันเป็นความหมายที่ถูกต้องของการเร่งความเพียร กลับกลายเป็นการปฏิบัติด้วยความหึกหาญ เกร็งเครียด คุฝวนอกเหมือนจะดี แต่จิตภายในไม่มีความสุขใดๆ เลย สาเหตุที่นึกได้ในตอนนี้ทั้ง ๓ ประการนี้แหละ ทำให้พวกเราจำนวนมาก หลงไปยึดอารมณ์อันหนึ่งไว้ แล้วคิดว่า สามารถรู้จิตรู้ใจได้อย่างแจ่มชัด ตอนนี้บางคนพอจะแก้ไขได้บ้างแล้ว เมื่อเริ่มรู้ทันการที่จิตไปสร้างภพของนักปฏิบัติขึ้นมา แทนที่จะรู้สิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

มีเรื่องขำๆ เรื่องหนึ่งคือน้องคนหนึ่งจิตติดอารมณ์ภายในอยู่ ผมก็แนะนำว่า ให้ดูให้รู้ว่ากำลังติดอยู่ ถ้ารู้แล้วจะได้กลับออกมาอยู่ข้างนอก และแทนที่จะเพ่งเข้าไปข้างใน ให้พยายามรู้ตัวออกไปยังภายนอก ออกไปสัมผัสสิ่งแวดล้อมให้ดี จิตที่ติดอยู่ข้างในจะได้หลุดออกมา น้องคนนั้นฟังแล้วคลุ้มใจมาก เพราะคิดว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก ยังดีว่าสงสัยแล้วถามผมเสียก่อน ไม่น่าไปเล่าถวายครูบาอาจารย์ว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก มิฉะนั้นถ้าท่านพบผม ท่านคงทุบผมตลกกุฎิเลย

ความจริง การที่หลงสร้างอารมณ์ออกมาอันหนึ่ง แล้วตนเองเข้าไปติดอยู่ภายในนั้น ก็เป็นการส่งจิตออกนอกแล้ว คือออกไปนอกร่างกาย รู้ ผมพยายามแก้การส่งจิตออกไปสร้างภพโดยไม่รู้ตัวให้ ไม่ได้ปรารถนาจะให้หัดส่งจิตออกนอกแต่อย่างใด

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่พวกเราส่วนน้อยเป็นกัน ได้แก่การหลงตามอาการของจิต เช่นหลงในนิมิต แสง สี เสียง ต่างๆ หรือหลงในการกระทบของร่างกาย ฯลฯ พอเกิดอาการขึ้น บางคนก็ยินดี บางคนก็ยินร้าย ต้องคอยปลอบคอยแนะนำให้หันมาสังเกตรู้ความ

ยินดียินร้ายของจิต จนจิตเข้าถึงความเป็นกลางเอง แทนการไปเพ่งใส่อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น และมีราคะ โทสะ หรือโมหะ ครอบงำโดยไม่รู้ตัว

การปฏิบัตินั้น ถ้าจะป้องกันความผิดพลาด ก็ควรจับหลักให้แน่นๆ ว่า "เราปฏิบัติเพื่อรู้ทันกิเลสตัณหา ที่คอยแต่จะครอบงำจิตใจ ปฏิบัติไปจนจิตฉลาด พ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา" ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อสิ่งอื่น หากปฏิบัติโดยแฝงสิ่งอื่นเข้าไป เช่น ความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ อยากเด่น อยากดัง อยากหลุดพ้น โอกาสพลาดก็มีสูง เพราะจิตมักจะสร้างบางสิ่งบางอย่างขึ้นมา แทนที่จะรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง

แล้วก็ควรสังเกตจิตใจตนเองไว้บ้าง หากรู้สึกว่ จิตใจเกิดความหนักที่แตกต่าง หรือแปลกแยกจากธรรมชาติแวดล้อม ก็แสดงว่าจิตไปหลงยึดอะไรเข้าให้แล้ว เพราะโดยธรรมชาติของสิ่งภายในภายนอกนั้น มันไม่มีน้ำหนักอะไรเลย ที่มีน้ำหนักขึ้นมา ก็เพราะเราไปแบกไปถือไว้เท่านั้นเอง ลองสังเกตดูตอนนี้ก็ได้ครับ ลองทำใจให้สบายๆ สังเกตไปยังสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่นอาคารบ้านเรือน โต๊ะเก้าอี้ ดินหมากรากไม้ จะเห็นว่า สิ่งภายนอกนั้น โปร่ง เบา ไม่มีน้ำหนัก เพราะเราไม่ได้เข้าไปแบกหามเอาไว้ ส่วนจิตใจของเรานั้น มองย้อนเข้ามาจะเห็นว่ามันหนักมากบ้างน้อยบ้าง ถ้ายึดมากก็หนักมาก ยึดน้อยก็หนักน้อย มันยังแปลกแยกออกจากธรรมชาติธรรมดา สิ่งที่แปลกแยกนั้นแหละครับ คือส่วนเกินที่เราหลงสร้างขึ้นมาโดยรู้ไม่เท่าทันมายาของกิเลส

เมื่อรู้แล้ว ก็สังเกตจิตตนเองต่อไปว่า มันยินดียินร้ายต่อสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา นั้นหรือไม่ แล้วก็รู้เรื่อยไปจนจิตเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง ธรรมชาติภายใน กับ ธรรมชาติภายนอกก็จะเสมอกัน คือไม่มีน้ำหนักให้ต้องแบกหามต่อไป

พระศาสดาทรงสอนว่า ชั้นที่ ๕ เป็นของหนัก บุคคลแบกของหนักพาไป เขา ย่อมไม่พบความสุขเลย คำสอนของพระองค์นั้น คำไหนก็เป็นคำนั้น ชั้นนี้เป็นของหนักจริงๆ สำหรับคนที่มีตาที่จะดูออกได้



## แนวทางปฏิบัติธรรม

(แนวทางปฏิบัติธรรมของ พระราชวุฒาจารย์  
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์  
เรียบเรียงโดย : อุบาสกนิรนาม)

### ๑. คำปรารภ

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เป็นศิษย์รุ่นแรกสุดของท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถร ภายหลังจากท่านออกเดินธุดงค์จนสิ้นธุระในส่วนขององค์ท่านแล้ว ท่านได้ไปประจำอยู่ที่วัดบูรพาราม อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ตลอดมาจนถึงวันมรณภาพ หลวงปู่เป็นผู้เคร่ง ครัดในพระธรรมวินัย และได้แผ่บารมีธรรมอบรมสั่งสอนศิษย์ทั้งที่เป็นบรรพชิต และคฤหัสถ์ ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว หลักปฏิบัติที่ท่านนำมาสั่งสอนนั้น ไม่ใช่หลักธรรมของท่าน หรือของท่านอาจารย์ของท่าน แต่เป็นพระธรรมคำสอนอันพระผู้มีพระภาคเจ้าประทานไว้นั้นเอง ท่านเพียงแต่เลือกเฟ้นกลั่นกรองนำมาสอน ให้ถูกต้องกับจริตนิสัยของศิษย์แต่ละคนเท่านั้น

หลวงปู่ปรกติสอนเรื่องจิต จนบางคนเข้าใจว่า ท่านสอนเฉพาะการดูจิตหรือการพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา) แต่ในความเป็นจริงแล้ว ท่านสอนไว้สารพัดรูปแบบ คือใครดูจิตได้ท่านก็สอนให้ดูจิต แต่หากใครไม่สามารถดูจิตโดยตรงได้ ท่านก็สอนให้พิจารณากาย (กายานุปัสสนา และเวทนานุปัสสนา) เช่นเดียวกับที่ท่านพระอาจารย์มั่นสอน และในความเป็นจริงศิษย์ฝ่ายบรรพชิตที่พิจารณาภพนั้น คุณจะมีมากกว่าผู้พิจารณาจิตโดยตรงเสียอีก

### ๒. เหตุผลที่ท่านเน้นการศึกษาที่จิต

หลวงปู่พิจารณาเห็นว่าธรรมทั้งหลายรวมลงได้ในอริยสัจสี่ทั้งนั้น และอริยสัจสี่นั้นสามารถรู้เห็นและเข้าใจได้ ด้วยการศึกษาค้นคว้าของตนเอง เพราะทุกขนั้นเกิดมาจากสมุทัยคือตัณหา (ความทะยานอยากของจิต) และความพินทุทุกขก็เกิดจากความสิ้นไปของตัณหา แม้แต่มรรคมีองค์แปด ซึ่งย่อลงเป็นศีล สมาธิ และปัญญา นั้น ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับจิตทั้งสิ้น กล่าวคือศีลได้แก่ความเป็นปกติธรรมดาของจิตที่ไม่ถูกสภาวะอันใดครอบงำ สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต และปัญญาคือความรู้ของจิต ท่านจึงกล่าวได้ว่า พระธรรมทั้งปวงนั้น สามารถเรียนรู้ได้ที่จิตของตนเอง ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับการดูจิต

## ๓. วิธีจิต

๓.๑ การเตรียมความพร้อมของจิต พระกรรมฐานสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ จะสอนตรงกันว่า จิตที่จะเจริญวิปัสสนาได้นั้น ต้องมีสมาธิหรือความสงบตั้งมั่นของจิตเป็นฐานเสียก่อน จิตจะได้ไม่ถูกกิเลสครอบงำ จนไม่สามารถเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงได้ หลวงปู่คุณัลย์ท่านก็สอนในลักษณะเดียวกัน และท่านมักจะให้เจริญพุทธานุสติบริกรรม "พุทโธ" หรือควบด้วยการทำอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้า บริกรรม "พุท" หายใจออกบริกรรม "โธ"

เคล็ดลับของการทำความสงบ ในเวลาที่จะทำความสงบนั้น ท่านให้ทำความสงบจริงๆ ไม่ต้องคิดถึงเรื่องการเจริญปัญญา และมีเคล็ดลับที่ช่วยให้จิตสงบง่ายคือ ให้รู้คำบริกรรมหรือกำหนดลมหายใจไปเรื่อยๆ ตามสบาย อย่าอยากหรือจงใจจะให้จิตสงบ เพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะไปบังคับให้สงบไม่ได้ ยิ่งพยายามให้สงบกลับจะยิ่งฟุ้งซ่านหนักเข้าไปอีก

เมื่อจิตสงบลงแล้ว จิตจะทิ้งคำบริกรรม ก็ไม่ต้องนึกหาคำบริกรรมอีก แต่ให้รู้อยู่ตรงความรู้สึกที่สงบนั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาสู่ความเป็นปกติด้วยตัวของมันเอง

๓.๒ การแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่ถูกจิตรู้ เมื่อจิตรวมสงบทิ้งคำบริกรรมไปแล้ว ท่านให้สังเกตอยู่ที่ความสงบนั้นเอง และสังเกตต่อไปว่า ความสงบนั้นเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น จิตคือตัวผู้รู้ ผู้คือนั้นมีอยู่ต่างหาก สรุปก็คือ ท่านสอนให้แยกจิตผู้รู้ออกจากอารมณ์ที่ถูกรู้

บางคนไม่สามารถทำความสงบด้วยการบริกรรม หรือด้วยกรรมฐานอื่นใด ก็อาจใช้วิธีอื่นในการแยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ได้ ตัวอย่างเช่น

นึกถึงพุทโธ หรือบทสวดมนต์บทใดก็ได้ที่คุ้นเคย แล้วก็เฝ้ารู้การสวดมนต์ที่แจ่มๆ อยู่ในสมองตนเองไป จากนั้นจึงแยกว่า บทสวดนั้นถูกรู้ ผู้รู้ มีอยู่ต่างหาก ตรงจุดนี้มีอุบายยกย้ายอีกหลายอย่าง เช่นอาจจะสังเกตดูความคิดของตนเอง ซึ่งพูดแจ่มๆ อยู่ในสมองก็ได้ แล้วเห็นว่า ความคิดนั้นถูกรู้ จิตผู้รู้มีอยู่ต่างหาก

หรือตามรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายไปเรื่อยๆ หรือตามรู้ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ไปเรื่อยๆ หรือ ฯลฯ (สรุปว่า รู้อะไรก็ได้ให้ ต่อเนื่อง) และสังเกตเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ จิตผู้รู้มีอยู่ต่างหาก



หรืออย่างท่านพระอาจารย์เทศก์ เทศรังสี ศิษย์อาวุโสอีกรูปหนึ่งของท่านพระอาจารย์มั่น ท่านสอนให้ลองกลั่นลมหายใจดูชั่วขณะ แล้วสังเกตดู ความรู้สึกตรงที่นิ่งๆ ว่างๆ นั้น แล้วทำสติรู้อยู่ตรงนั้นเรื่อยๆ ไปเป็นต้น เมื่อแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่ถูกรู้ได้แล้ว ก็ให้เจริญสติสัมปชัญญะต่อไป

๓.๓ การเจริญสติและสัมปชัญญะ ให้ทำความรู้ตัวอยู่กับจิตผู้รู้ อย่างสบาย ๆ ไม่เพ่งจ้องหรือควานหา ค้นคว้าพิจารณาเข้าไปที่จิตผู้รู้ เพียงแค่รู้อยู่เฉยๆ เท่านั้น ต่อมาเมื่อมีความคิดนึกปรุงแต่งอื่นๆ เกิดขึ้น ก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ชัดเจน เช่น เดิมมีความนิ่งว่างอยู่ ต่อมาเกิดคิดถึงคนๆ หนึ่ง แล้วเกิดความรู้สึกรักหรือชังขึ้น ก็ให้สังเกตรู้ความรักความชังนั้น และเห็นว่า มันเป็นสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น ตัวจิตผู้รู้มีอยู่ต่างหาก ให้รู้ตัวไปเรื่อยๆ สิ่งใดเป็นอารมณ์ปรากฏขึ้นกับจิต ก็ให้มีสติรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏนั้น ในขณะเดียวกัน ก็ต้องไม่ปล่อยส่งจิตเข้าไปในอารมณ์นั้น ตรงที่จิตไม่ปล่อยส่งออกไปนั่นเอง คือความรู้ตัว หรือสัมปชัญญะ

เรื่องสตินั้นเข้าใจง่าย เพราะหมายถึงตัวที่ไปรู้ทำอารมณ์ที่กำลังปรากฏ เช่น คนอ่านหนังสือ สติจดจ่ออยู่กับหนังสือ จึงอ่านหนังสือได้รู้เรื่อง คนขับรถ สติจดจ่อกับการขับรถก็ทำให้ขับรถได้ ฉะนั้นโดยธรรมชาติแล้ว คนมีสติอยู่เสมอเมื่อจิตตั้งใจรู้อารมณ์ แต่จะเป็นสัมมาสติได้ ก็ต่อเมื่อมีสัมปชัญญะคือ ความรู้ตัวไม่ปล่อยควบคู่ไปด้วย

ความรู้ตัวไม่เปลอนั้นเข้าใจยากที่สุด เพราะถามใครเขาก็ว่าเขารู้ตัวทั้งนั้น ทั้งที่ความจริงจิตยังมีความหลง (โมหะ) แฝงอยู่เกือบตลอดเวลา สัมปชัญญะที่ใช้เจริญสติปัญญา ฐาน จะต้องเป็น "อสัมโมหสัมปชัญญะ" เท่านั้น

ยกตัวอย่าง เมื่อเราดูละครโทรทัศน์ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ใจรู้ ก็คิดนึกตามเรื่องของละครไป ในขณะที่เรามีสติดูโทรทัศน์ แต่ไม่อาจไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเราส่งจิตหลงไปทางตา ทางหู และทางใจ เราลืมนึกถึงตัวเองที่นั่งดูโทรทัศน์อยู่ อันนี้เรียกว่าไม่มีสัมปชัญญะหรือไม่รู้ตัว

บางคนเดินจงกรม กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย เท้าขวา รู้ความเคลื่อนไหวของกาย อันนั้นมีสติ แต่อาจไม่มีสัมปชัญญะถ้าส่งจิตไหลไปในเรื่องของเท้าและร่างกาย มัวแต่จดจ่อที่เท้าและร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว จนเหมือนกับลืมนึกตัวเองเหมือนตัวเองหรือตัวจิตผู้รู้นั้น ไม่มีอยู่ในโลกเลยในขณะนั้น

ความรู้ตัวหรือการไม่หลงปล่อยส่งจิตออกไปตามอารมณ์ภายนอกนั้นเองคือสัมปชัญญะ วิธีฝึกให้ได้สัมปชัญญะที่ดีที่สุดคือการทำสมถะกรรมฐาน เช่นการบริกรรมพุทโธ จนจิตรวมเข้าถึงฐานของมัน แล้วรู้อยู่ตรงฐานนั้นเรื่อยไป หากมีอารมณ์มาล่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ไม่ปล่อย หลงลืมฐานของตนส่งจิตตามอารมณ์ไปอย่างไม่รู้ตัว

๓.๔ จูจิตแล้วรู้อารมณ์อะไรบ้าง การที่เราเฝ้ารู้จิตผู้รู้ไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ นั้น เราสามารถรู้อารมณ์ทุกชนิดที่ผ่านเข้ามาให้จิตรู้ แล้วแต่ว่า ในขณะที่นั้นอารมณ์ตัวไหนจะแรงและเด่นชัดที่สุด ดังนั้น เราสามารถเจริญสติปัญญานี้ได้ทั้ง ๔ ประเภท (ในทางตรงข้าม ถ้าแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่ถูกรู้ออกจากกันไม่ได้ จะไม่สามารถเจริญสติปัญญานี้ทุกประเภทเช่นกันที่ กล่าวว่สมถะเป็นฐานของวิปัสสนาหรือสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญาก็คือเรื่องตรงนี้เอง คือถ้าขาดสมถะที่ถูกต้อง จิตจะตกเป็นทาสอารมณ์ ถ้ามีสมถะที่ถูกต้อง จิตจะมีสัมปชัญญะ รู้ตัว ไม่เป็นทาสของอารมณ์ จึงเห็นความเกิดดับของอารมณ์ชัดเจนตามความเป็นจริงได้) กล่าวคือ

๓.๔.๑ รู้กาย เมื่อมีสัมผัสทางกาย เช่นรู้ลมหายใจเข้า ออก รู้ทางกายว่ามีอากาศเย็นมากระทบกาย กายเกิดอาการหนาว สะท้านขึ้น หรือเมื่อเดินกลางแดดร้อนจัด กายอิดโรยมีเหงื่อไหล สกปรกชุ่มอยู่ หรือเมื่อเดินจงกรมเคลื่อนไหวไปมา ผู้ที่มีจิตผู้รู้ จะเห็นกายสักแต่ว่าเป็นกลุ่มของธาตุมารวมกัน และเคลื่อนไหวไปมาได้เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ไม่เห็นว่ากายส่วนใดจะเรียกตัวเองว่ากายเลย หรือเดินจงกรมจนเมื่อยขา ก็ไม่เห็นว่ายขาจะบ่นอะไรได้เลย กายกับจิตมันแยกชัดเป็นคนละส่วนกันทีเดียว ผู้ปฏิบัติจะเห็นกายเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนมาก

๓.๔.๒ รู้เวทนา บางครั้งในขณะที่รู้จิตผู้รู้อยู่ นั้น เราจะรู้เวทนา ทางกายบ้าง ทางจิตบ้าง แล้วแต่ตัวใดจะเด่นชัดในขณะที่นั้น เช่นในขณะที่เดินอยู่ เกิดเมื่อยขารุนแรง ถ้าเรามีจิตผู้รู้ เราจะเห็นชัดเลยว่า ความเมื่อยไม่ใช่ขาที่เป็นวัตถุธาตุ แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่ง แฝงอยู่ในวัตถุธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นขา หรืออย่างนั่งอยู่ร้อนๆ มีลมเย็นพัดมา รู้สึกสบาย ความสบายนั้นเป็นความรู้สึกอีกตัวหนึ่ง ที่แทรกเข้ามา โดยที่กายไม่ได้สบายไปด้วย หรืออย่างเราปวดฟัน ถ้าเรามีจิตผู้รู้ จะเห็นชัดว่า ความปวดไม่ใช่ฟัน และไม่ใช่จิตด้วย แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่ง (อีกขั้นหนึ่ง) และความปวดนั้นเปลี่ยนระดับตลอด ไม่ได้ปวดเท่ากันตลอดเวลา อันเป็นการแสดงความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนาขั้นให้ปรากฏ

ในส่วนของเวทนาทางจิตก็เห็นได้ชัดมาก เช่นเวลาปวดฟัน มีเวทนาทางกายแล้ว บางครั้งจิตก็ปรุงแต่งเวทนาทางจิตขึ้นมาด้วย คือเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ขึ้นมา หรือในเวลารับประทานอาหารที่ชอบใจ แม้รสยังไม่ทันสัมผัสลิ้น ความสุขทางใจก็เกิดขึ้นก่อนแล้ว อย่างนี้ก็มี

### **การรู้เวทนาขณะที่รู้จิตผู้รู้อยู่ นั้น จะเห็นเวทนาเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนมาก**

๓.๔.๓ **รู้จิต** จิตตามอุปสมานันั้น ไม่ใช่การเห็นจิตผู้รู้ หรือจิตที่แท้จริง แต่เป็นการเห็นจิตสังขาร (ความคิดนึกปรุงแต่ง) ที่กำลังปรากฏ เช่นเห็นชัดว่า ขณะนั้นจิตมีความโกรธเกิดขึ้น มีความใคร่เกิดขึ้น มีความหลงฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ความความผ่องใสเบิกบานเกิดขึ้น ฯลฯ แล้วก็เห็นอีกว่า ความปรุงแต่งทั้งฝ่ายชั่วและฝ่ายดี ล้วนเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มันไม่ใช่จิต มันเป็นแค่อารมณ์ที่ถูกรู้ ทั้งนี้การรู้จิต (สังขาร) ในขณะ ที่รู้ตัวหรือรู้จิตผู้รู้อยู่ นั้น จะเห็นจิตสังขารเป็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจนมาก

๓.๔.๔ **รู้ธรรม** ถ้ารู้จิตผู้รู้อยู่ นั้น หากสภาวะธรรมอันใดปรากฏขึ้น ก็จะเห็นสภาวะธรรมนั้นตามที่มันเป็นจริง เช่นขณะที่รู้ตัวอยู่ จิตคิดถึงคนที่รัก แล้วจิตก็ทะยานออกไปเกาะความคิดนั้น คลุกคลีกับความคิดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นชัดว่า จิตเกิดความยึดว่า จิตเป็นตัวตนของตนขึ้นมา เพราะความที่จิตหลงไปยึดอารมณ์นั้นเอง ความเป็นตัวตน ความเป็นกลุ่มก้อน ความหนัก ได้เกิดขึ้นแทนความไม่มีอะไรในตอนแรก และถ้ารู้ทันว่า จิตส่งออกไปนำความทุกข์มาให้ จิตจะปล่อยอารมณ์นั้น กลับมาอยู่กับรู้ ความเป็นกลุ่มก้อน ความหนัก ความแน่น หรือทุกข์ก็จะสลายตัวไปเอง อันนี้คือการเห็นอริยสัจสี่ นั่นเอง คือเห็นว่าถ้ามีตัณหาคือความทะยานอยากไปตามอารมณ์ ความเป็นตัวตนและ เป็นทุกข์จะเกิดขึ้น ถ้าไม่มีความอยาก ทุกข์ก็ไม่เกิด

**การรู้สภาวะธรรมในขณะที่รู้ตัว หรือรู้จิตผู้รู้นั้น จะเห็นว่า จิตเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนทีเดียว เช่นเห็นว่าเป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ มันส่งออกไปยึดอารมณ์ มันก็ไปเอง ถ้ามันรู้ว่าไปยึดแล้วทุกข์ มันก็ไม่ไปเอง เราจะบังคับว่า จงอย่าไปไม่ได้เลย**

### **ตัวอย่างการพิจารณาหรือการดูจิต**

๑. นาย จ. กำลังซักผ้า ขณะนั้น สัญญาคือความจำภาพของสาวคนรักผุดขึ้นมา จิตของเขาปรุงแต่งราคะคือความรักใคร่ผูกพันขึ้นมา ทั้งที่ไม่ได้เห็นสาวคนรักจริงๆ วิธีดูจิตนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้นาย จ. หันมาทำสติว่ามีกำลังขยี้ผ้าอยู่ แต่นาย จ. จะต้องมองเห็นกิเลสที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง เมื่อเห็นกิเลสแล้ว ก็ไม่ใช่เกลียดหรืออยากดับ

กิเลส แต่การเห็นกิเลส ด้วยจิตที่เป็นกลาง กิเลสมันจะดับไปเอง เมื่อกิเลสดับไป นาย จ. ก็ต้องรู้ว่า กิเลสดับไป เป็นต้น

๒. กรณีเดียวกับตัวอย่างแรก ถ้านาย จ. เกิดระคะเพราะคิดถึงคนรัก บางครั้งกำลังกิเลสที่แรงมากๆ แม้นาย จ. จะรู้ว่ากิเลสเกิดขึ้น แต่ระคะนั้นอาจจะไม่ดับไป มีหน้าซ้ำจิตของนาย จ. ยังเคลื่อนออกจากฐานผู้รู้เข้าไปเกาะกับภาพคนรัก หรือหลงเข้าไปในความคิดเกี่ยวกับคนรัก ถึงขั้นนี้ก็ให้ นาย จ. รู้ว่า จิตเคลื่อนออกไปรวมกับอารมณ์แล้ว ไม่ต้องทำอะไร แค่รู้เฉยๆ เท่านั้น

๓. เมื่อจิตของนาย จ. มีระคะ หรือจิตของนาย จ. เคลื่อนเข้าไปรวมกับอารมณ์ นาย จ. อาจจะสงสัยว่า เอ..เราควรต้องพิจารณาอสุภกรรมฐาน ช่วยจิตหรือไม่ เพื่อให้พ้นอำนาจดึงดูดของระคะ เรื่องแบบนี้ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติพิจารณากาย อาจจะใช้การพิจารณาอสุภกรรมฐานมาเป็นเครื่องแก้กิเลสก็ได้ แต่นักจิตจะไม่ใช้ความคิดเข้าไปช่วยจิต เขาจะทำแค่รู้ทันสภาพจิตของตนอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น เพราะจริงๆ แล้ว จิตจะเปลี่ยนสภาพอยู่ตลอดเวลา ถ้าตั้งใจสังเกตดู เช่นกำลังระคะจะแรงขึ้นบ้าง อ่อนลงบ้าง ความคิดเกี่ยวกับ คนรักจะปรากฏขึ้นบ้าง และดับไปบ้าง การเคลื่อนของจิตก็อาจเคลื่อนถลำ เข้าไปในอารมณ์บ้าง แล้วถอยออกมาอยู่กับรู้บ้าง มันแสดงไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา

๔. เมื่อนาย จ. รู้ทันจิตเรื่อยๆ ไปโดยไม่ได้ใช้ความคิดเข้าไปช่วยจิต นาย จ. ซึ่งเป็นปัญญาชน เคยชินกับการแก้ปัญหาด้วยการคิด อาจเกิดความลังเลสงสัยขึ้นมาว่า เอ..ถ้าเราเฝ้ารู้จิตไปเฉยๆ เราจะเกิดปัญญาได้อย่างไร เราจะกลายเป็นคนโง่สมองฝ่อหรือเปล่า ก็ให้นาย จ. รู้ว่าความลังเลสงสัยเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องคิดหาคำตอบ แค่เห็นว่าความสงสัยเกิดขึ้นก็พอ ที่สุดมันจะดับไปเองเหมือนอารมณ์ตัวอื่นๆ นั่นเอง

แท้ที่จริง การที่จิตเป็นกลางรู้อารมณ์นั้น จิตเห็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา และจะเห็นอริยสัจ ๔ ไปในตัวด้วยนั้น เป็นปัญญาขั้นสุดยอดอยู่แล้วที่จะปลดเปลื้องจิตจากความทุกข์ ทั้งนี้ปัญญาอันเกิดจากการใช้ความคิด (จินตมยปัญญา) ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้เก่าๆ ที่ปัญญาชนอย่างนาย จ. เคยชิน ไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติออกจากทุกข์ได้ แต่ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) คือการเจริญสติสัมปชัญญะนั้น นำผู้ปฏิบัติออกจากทุกข์ได้ และมันเป็นปัญญาคนละชนิดกัน

๕. เมื่อนาย จ. ชักผ้าไปนานๆ แขนของนาย จ. ก็ปวด มือก็ล้า นาย จ. รับรู้ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น แล้วสังเกตเห็นว่า ความจริงร่างกายของนาย จ. ไม่ได้ปวด

เมื่อขยับ แต่ความปวดเมื่อย เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย จิตผู้รู้ก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง มันสงบสบายอยู่ได้ในขณะที่ทุกข์ทางกายเกิดขึ้น อันนี้ก็เป็นการเห็นความจริงเกี่ยวกับขั้นที่แยกออกจากกันเป็นส่วนๆ เมื่อมองดูแต่ละส่วน ไม่เห็นมีส่วนใดเลยที่เรียกว่า "นาย จ." นี่ก็เป็นสภาพอีกอันหนึ่งที่ผู้จิตจะรู้เห็นได้ไม่ยาก

**๓.๕ การดูจิตจะพลิกไปมาระหว่างสมณะกับวิปัสสนาได้** การดูจิตที่ดีหรือการพิจารณากายก็ดี จิตสามารถพลิกกลับไปมาระหว่างการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้

ในทางตำราต่างๆ ไป มักจะแยกสมณะกับวิปัสสนาด้วยอารมณ์กรรมฐาน คือถ้าใครทำกรรมฐาน ๔๐ เช่นอนุสติ ๑๐ ถือว่าทำสมณะ ถ้าเจริญสติปัฏฐานคือรู้กาย เวทนา จิต หรือธรรม ถือว่าเจริญวิปัสสนา หรือถ้ารู้อารมณ์ที่เป็นสมมติบัญญัติถือว่าทำสมณะ แต่ถ้ารู้อารมณ์ปรมาัตถ์ถือว่าทำวิปัสสนา

แต่ในแง่ของนักปฏิบัติแล้วไม่ใช่เพียงเท่านั้น การจำแนกสมณะกับวิปัสสนานั้นสามารถจำแนกด้วยอาการดำเนินของจิตได้ด้วย คือถ้าขณะใด จิตมีสติรู้อารมณ์อันเดียว โดยต่อเนื่อง อันนั้นเป็นการทำสมณะ และเมื่อทำไปจนจิตจับอารมณ์นั้นเอง โดยไม่ต้องบังคับควบคุม หรือไม่ต้องตั้งใจแล้ว จิตเกาะเข้ากับอารมณ์อันเดียว เกิดความสุขความสงบ อันนั้นเป็นฌานอันเป็นผลของการทำสมณะ

เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ ในขณะเดียวกันก็มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัว หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้แยกออกจากกันแล้ว ตามเห็นความเกิดดับของอารมณ์ปรมาัตถ์ อันนั้นเป็นการทำวิปัสสนา และเมื่อถึงจุดหนึ่งจิตจะไม่จงใจรู้อารมณ์และไม่จงใจระครองผู้รู้ แต่สามารถเจริญสติและสัมปชัญญะได้เอง อันนั้นจิตเดินวิปัสสนาเองโดยอัตโนมัติ อันเป็นวิปัสสนาแท้ที่จิตทำของเขาเอง

**เปรียบเทียบคนที่ทำสมณะ เหมือนคนที่ตกลงในกระแสน้ำ วายอยู่ในน้ำ ย่อมเห็นสิ่งต่างๆ ไม่ชัดเจน ในขณะที่ผู้ทำวิปัสสนา เหมือนคนที่นั่งบนฝั่งน้ำ แล้วมองดูสายน้ำที่ไหลผ่านเฉพาะหน้าไป ย่อมเห็นชัดว่า มีอะไรลอยมากับน้ำบ้าง ทั้งของสะอาดสวยงาม และของสกปรก**

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นบทเฉลยที่ว่า ทำไม จึงต้องหัดแยกจิตผู้รู้ ออกจากอารมณ์ที่ถูกรู้ ก่อนที่จะดูจิตหรือพิจารณากายอย่างหนึ่งอย่างใด

ตัวอย่างเช่น หากพิจารณาอัฐิหรือกระดูก โดยให้สมาธิเพ่งรูปร่างของกระดูก ว่าเป็นแท่งยาวๆ กลมๆ อันนั้นเป็นการเพ่ง เป็นกสิณดิน หากเพ่งดูว่ากระดูกมีสีขาว อันนั้นก็เป็นกสิณสี ซึ่งการเพ่งจนจิตสงบเกาะอยู่กับรูปกระดูกก็ดี สีกระดูกก็ดี เป็นการทำสมาธิ แม้การคิดว่ากระดูกเป็นเพียงธาตุขันธ์หรือเป็นอสุภะ ก็ยังเป็นการทำสมาธิ เพราะเป็นการคิดๆ เอา

แต่หากรู้กระดูก โดยมีจิตผู้รู้ตั้งมั่นอยู่ต่างหาก แล้วคิดพิจารณาไปในแง่ที่กระดูกเป็นไตรลักษณ์ อันนั้นเป็นการเจริญวิปัสสนาขั้นต้น และในระหว่างที่พิจารณากายอย่างเป็นวิปัสสนานั้น บางครั้งจิตก็เข้าไปจับอยู่กับกายส่วนใดส่วนหนึ่ง นิ่งพักอยู่เป็นสมาธิ แล้วค่อยกลับออกมาพิจารณากายต่อก็มี แต่ถ้าจิตไม่เข้าพักเอง แล้วกลับตะลุมพิจารณา กายจนจิตฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติจะต้องย้อนกลับไปทำสมาธิใหม่ เพื่อให้จิตมีกำลังและแยกตัวออกจากอารมณ์เสียก่อน

การดูจิตก็เป็นได้ทั้งสองอย่าง คือถ้าเพ่งความว่างเปล่าของจิต หรือเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งในจิต อันนั้นเป็นสมาธิ หากรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ที่เกิดดับไป โดยจิตผู้รู้อยู่ต่างหาก อันนั้นเป็นการทำวิปัสสนา และตามธรรมดาแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติจิตอยู่อย่างที่เป็นวิปัสสนานั้น บางครั้งจิตก็เข้าพักในสมาธิ ด้วยการจับนิ่ง เข้ากับอารมณ์อันเดียว

ผู้ปฏิบัติควรจำแนกได้ว่า ขณะนั้นจิตของตนทำสมาธิ หรือเดินวิปัสสนา มิฉะนั้น อาจหลงผิดทำสมาธิ แล้วคิดว่ากำลังทำวิปัสสนาอยู่ ผู้ปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ขาดญาณทัศนะ ไม่รู้วาระจิตของศิษย์ อาจหลงผิดได้ง่ายโดยไม่มีใครแก้ไขให้ เช่นเดินจงกรม กำหนดคกหนอ อย่างหนอ เขี่ยบหนอ ฯลฯ แล้วจิตไหลลงไปอยู่ในเท้า หรือหลงคิดแต่เรื่องยก ย่าง เขี่ยบ ไม่มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวของจิต อันนั้นเป็นการทำสมาธิอย่างเดี๋ยวเท่านั้น

อันตรายอีกอย่างหนึ่งของการที่แยกไม่ออกระหว่างการทำสมาธิ กับวิปัสสนาคือ การเกิดวิปัสสนูปกิเลส คือในระหว่างที่ทำวิปัสสนาอยู่นั้น บางครั้งจิตพลิกกลับไปสู่ภูมิของสมาธิ แล้วเกิดความรู้ความเห็นหรืออาการบางอย่าง ทำให้หลงผิดว่าตนบรรลุธรรมชั้นสูงแล้ว เช่นเกิดอาการที่สติรู้อารมณ์ชัดกริบด้วยจิตที่แข็งกระด้าง (แทนที่จะรู้ด้วยจิตที่อ่อนโยน ว่องไว ควรแก่การทำวิปัสสนา) หรือเกิดความรู้ความเห็นผิด เช่นแยกไม่ออกระหว่างสมมุติสัจจะ กับปรมาตถสัจจะ หลงผิดว่า พระพุทธเจ้าก็ไม่มี พ่อแม่ก็ไม่มีทุกอย่างว่างเปล่า หหมด เป็นการปฏิเสธสมมุติบัญญัติคิดว่ามันไม่มี ทั้งที่สมมุติเขาก็มีของเขาอยู่ แต่มีอย่างเป็นสมมุติ เป็นต้น

การที่จิตแล้วจิตพลิกกลับไปมาระหว่างสมถะและวิปัสสนาได้นั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติบางคนได้ฌานโดยอัตโนมัติ ทั้งที่ไม่ต้องหัดเข้าฌาน

๓.๖ การปล่อยวางอารมณ์หยาบเข้าถึงความว่าง เมื่อจิตชำนาญเข้า อารมณ์ใดกระทบจิต อารมณ์นั้นก็ดับไป เหมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ เริ่มต้น ผู้ปฏิบัติจะรู้เห็นแต่อารมณ์หยาบ เช่น โกรธแรงๆ จึงจะคูออก แต่เมื่อปฏิบัติมากเข้า แม้ความขัดใจเล็กน้อย หรือความพอใจเล็กน้อยเกิดขึ้นกับจิต ก็สามารถรู้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น ในขณะที่ร้อนๆ มีลมเย็นโชยกระทบผิวกายนิดเดียว จิตก็เกิดยินดีมีราคะขึ้นแล้ว หรือปวดปัสสาวะ พอเริ่มถ่ายปัสสาวะจิตก็ยินดีเสียแล้ว หรือกำลังหิวข้าว พอเห็นเขายกอาหารมาวางต่อหน้า จิตก็ยินดีเสียแล้ว เป็นต้น

เมื่อรู้อารมณ์ละเอียดแล้ว โอกาสที่อารมณ์หยาบจะเกิดก็ยากขึ้น เพราะอารมณ์หยาบนั้นงอกงามขึ้นไปจากอารมณ์ละเอียดนั่นเอง

อนึ่ง หลักการที่สำคัญมากในการดูจิตที่ขอย้ำก็คือ ให้อารมณ์เฉยๆ อย่าไปพยายามละอารมณ์นั้นเด็ดขาด จะเดินทางผิดทันที เพราะอารมณ์ทั้งปวงนั้น เป็นตัวขั้นเป็นตัวทุกข์ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่รู้เท่านั้น อย่าอยาก (มีตัณหา) ที่จะไปละมันเข้า จะผิดหลักการเกี่ยวกับกิจของอริยสัจ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า "ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ" เพราะยิ่งพยายามละ ก็ยิ่งหลงผิดมากขึ้น ตัวอย่างเช่นเห็นความโกรธเกิดขึ้นในจิต ท่านให้อารมณ์เฉยๆ บางครั้งผู้ปฏิบัติพยายามหาทางดับความโกรธนั้น แล้วความโกรธก็ดับได้จริงๆ เหมือนกัน นักปฏิบัติจะหลงผิดว่า ตนเองเก่งดับกิเลสได้ และเห็นว่า จิตเป็นอตตะ กิเลสเป็นอตตะ ทั้งที่ความจริงนั้น กิเลสมันดับเพราะหมดเหตุของมันต่างหาก เช่นเราถูกคนด่า เราใคร่ครวญเกี่ยวกับเรื่องที่เขาด่า ความโกรธก็เกิดและแรงขึ้นเรื่อยๆ พอเราคิดเรื่องจะดับความโกรธ เราละเหตุของความโกรธเสียแล้วคือไม่ได้คิดเรื่องว่าเขาด่า มัวแต่คิดจะดับความโกรธ ความโกรธหมดเหตุมันก็ดับไปเอง แต่ผู้ปฏิบัติหลงผิดว่า ตนดับความโกรธได้ แล้วเมื่อไปเจอกิเลสอื่น ก็จะวุ่นวายอยู่กับความพยายามจะดับมันอีก เรียกว่าหางานให้จิตทำวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา

การที่ผู้ปฏิบัติรู้อารมณ์เร็วขึ้น ชัดเจนขึ้นตามลำดับนั้น อารมณ์ก็จะ ยิ่งละเอียดเข้าไปอีกตามลำดับเช่นกัน แต่ทั้งนี้ต้องเข้าใจว่า จิตที่ดี อารมณ์ที่ดี สติสัมปชัญญะหรือสมาธิที่ดี เป็นของที่อยู่ในอำนาจไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังนั้น เมื่อจิตละเอียดแล้ว ช่วงหนึ่งมันก็จะหยาบอีก อย่าตกใจเพราะนั่นมันเป็นธรรมดา ให้ตั้งหน้าปฏิบัติไปเรื่อยๆ มันจะกลับดีและดีขึ้นไปตามลำดับ

เมื่ออารมณ์ละเอียดถึงที่สุด จิตจะปรากฏเหมือนว่า จิตว่างไปหมด ถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติอาจหลงคิดว่าตนสิ้นกิเลสแล้ว ความจริงความว่างนั้นก็คือ อารมณ์อีกอันหนึ่ง เพียงแต่ละเอียดถึงที่สุดเท่านั้นเอง

ทุกวันนี้มีผู้ประกาศเรื่องให้ดำรงชีวิตด้วยจิตว่าง ทั้งที่เขาไม่รู้จักจิตว่างเลย และไม่รู้ว่างจิตว่างนั้นยังหาสาระแก่นสารเอาเป็นที่พึ่งอะไรไม่ได้ เพราะมันก็ยังตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์นั่นเอง และที่สำคัญก็คือ คนที่คิดเรื่องจิตว่างและพยายามทำให้จิตว่างนั้น จิตยังห่างจากความว่างมากมายนัก เพราะแม้จิตที่มีอารมณ์หยาบก็ยังไม่เข้าใจ แม้แต่น้อย

**๓.๗ การปล่อยวางความว่าง เข้าถึงธรรมที่แท้จริง** เมื่อปฏิบัติเข้าถึงขั้นที่ละเอียด เช่นนั้นแล้ว หลักที่จะปฏิบัติต่อไปยังคงเหมือนเดิม คือรู้หรือดูจิตต่อไป ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องคิดค้นวิพากษ์วิจารณ์ว่าทำอย่างไรจะปล่อยวางความว่างนั้นได้ เพราะแค่เริ่มคิดนิดเดียว จิตก็จะหลงทางเข้าสู่ความวุ่นวายสับสนอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อย่างเดียวเท่านั้น

การรู้โดยไม่คิดนั่นเอง คือการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง และละเอียดที่สุด ควรทราบว่าจิตจะหลุดพ้นได้นั้น จิตเขาจะต้องหลุดพ้นเองเพราะเขาเห็นความจริง การคิดใคร่ครวญด้วยสัญญาอารมณ์ มันเป็นเพียงความรู้ขั้นสัญญาของตัวผู้ปฏิบัติ แต่ความรู้จริงของจิตนั้น จิตเขาต้องเรียนรู้เอง ผู้ปฏิบัติ เพียงแต่ทำสิ่งที่เอื้อต่อการที่จิตจะเรียนรู้เท่านั้น คืออย่าไปรบกวนจิตให้วุ่นวายขึ้นมาอีก มีสติ มีสัมปชัญญะ รู้แต่ไม่คิดค้นคว้าใด ๆ ในที่สุด จิตจะเกิดความเข้าใจขึ้นมาเองว่า จิตว่างนั่นเองไม่ใช่สาระแก่นสาร トラบใดที่ยังเห็นว่าจิตเป็นตัวเรา หรือเป็นของเราที่จะต้องช่วยให้จิตหลุดพ้น トラบนั้นค้นหาหรือสมุทัย ก็จะสร้างภพของจิตว่างขึ้นมาซ้ำไป

ขออย่าว่าในขั้นนี้ จิตจะดำเนินวิปัสสนาเอง ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติจงใจกระทำ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ไม่มีใครเลยที่จงใจหรือตั้งใจบรรลุมรรคผลนิพพานได้ มีแต่จิตเขาปฏิบัติตนเองไปเท่านั้น

**๓.๘ การรู้ธรรมในขั้นของพระโสดาบัน และการปฏิบัติเพื่อบรรลุอรหัตมรรค** เมื่อจิตทรงตัวรู้แต่ไม่คิดอะไรนั้น บางครั้งจะมีสิ่งบางสิ่งผุดขึ้นมา สู้ภูมิรู้ของจิต แต่จิตไม่สำคัญมันหมายว่านั่นคืออะไร เพียงแต่รู้เฉยๆ ถึงความ เกิดดับนั้นเท่านั้น ในขั้นนี้เป็น การเดินวิปัสสนาในขั้นละเอียดที่สุด ถึงจุดหนึ่งจิตจะก้าวกระโดดต่อไปเอง ซึ่งจะขอไม่กล่าวถึงขั้นตอนอย่างละเอียด เพราะผู้อ่านอาจคิดตามแล้วปรุงแต่งอาการนั้นขึ้นมาได้



การเข้าสู่มรรคผลนั้น "รู้" มีอยู่ตลอด แต่ไม่คิดและไม่สำคัญ มันหมายถึงในสังขารละเอียดที่สุดขึ้น บางอาจารย์จะสอนผิดๆ ว่า ในเวลาบรรลุมรรคผล จิตดับความรู้หายเงียบไปเลย โดยเข้าใจผิดในคำว่า "นิพพานัง ปรมัง สุขญัง" สุขอย่างนั้นเป็นการสูญหายแบบอุทเทททิกฺกุสิ สภาพของมรรคผลไม่ได้เป็นเช่นนั้น การที่จิตดับความรู้ นั้น เป็นภพชนิดหนึ่งเรียกว่า "อัสัญญิ" หรือที่คนโบราณเรียกว่าพรหมลูกฟักเท่านั้นเอง

เมื่อจิตถอยออกจากอริยมรรคและอริยผลที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่า ธรรมเป็นอย่างไร สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องดับไป ธรรมชาติบางอย่างมีอยู่ แต่ก็ไม่มีความเป็นตัวตนสักอณูเดียว นี่เป็นการรู้ธรรมในขั้นของพระโสดาบัน คือไม่เห็นว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้แต่ตัวจิตเองเป็นตัวเรา แต่ความยึดถือในความเป็นเรายังมีอยู่ เพราะขึ้นความเห็นกับความยึดมั่นมันคนละขั้นกัน

เมื่อบรรลุถึงสิ่งที่บัญญัติว่า "พระโสดาบัน" แล้ว ผู้ปฏิบัติยังคงปฏิบัติอย่างเดิมนั่นเอง แต่ตัวจิตผู้รู้จะยิ่งเด่นดวงขึ้นตามลำดับ จนเมื่อบรรลุพระอนาคามีแล้ว จิตผู้รู้จะเด่นดวงเต็มที่ เพราะพ้นจากอำนาจของกาม การที่จิตรู้อยู่กับจิตเช่นนั้น แสดงถึงกำลังสมาธิอันเต็มเปี่ยม เพราะสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสมาธิคือกาม ได้ถูกล้างออกจากจิตหมดแล้ว ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้หากตายลง จึงไปสู่พรหมโลกโดยส่วนเดียว ไม่สามารถกลับมาเกิดในภพมนุษย์ได้อีกแล้ว

นักปฏิบัติจำนวนมากที่ไม่มีครูบาอาจารย์ชี้แนะ จะคิดว่าเมื่อถึงขั้นที่จิตผู้รู้หมดจดพอใจแล้วนั้น ไม่มีทางไปต่อแล้ว แต่หลวงปู่ดุลย์ อตุโล กลับสอนต่อไปอีกว่า "พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต"

จุดนี้ไม่ใช่การเล่นสำนวนโวหารที่จะนำมาพูดกันเล่นๆ ได้ ความจริงก็คือการสอนว่า ยังจะต้องปล่อยวางความยึดมั่นจิตอีกขั้นหนึ่ง มันละเอียดเสียจนผู้ที่ไม่ละเอียดพอ ไม่รู้ว่าเมื่อไรจะต้องปล่อยวางอีก เพราะความจริงตัวจิตผู้รู้นั้น ยังเป็นของที่อยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ บางครั้งยังมีอาการหมองลงนิดๆ พอให้สังเกตเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของมัน แต่ผู้ปฏิบัติที่ได้รับการอบรมเรื่องจิตมาดีแล้ว จะเห็นความยึดมั่นนั้นแล้ว ไม่ต้องทำอะไรเลย แคร้รู้ทันเท่านั้น จิตจะประคองตัวอยู่ที่รู้ ไม่คิดค้นคว้าอะไร มันเงียบสนิทจริงๆ ถึงจุดหนึ่ง จิตจะปล่อยวางความยึดถือจิต จิตจะเป็นอิสระเปิดโล่งไปหมด ไม่กลับเข้าเกาะเกี่ยวกับอารมณ์ใดๆ ที่จะพาไปก่อเกิดได้อีก

## ๔. บทสรุปคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

๔.๑ ธรรมเรียนรู้อันได้ที่จิต

๔.๒ ให้บริการรวมเพื่อรวมอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า ใคร เป็นผู้ บริการ "พุทธโศ"

๔.๓ ทำความเข้าใจในอารมณ์ความคิดนึก สังเกตกิเลสที่กำลังปรากฏให้ออก

๔.๔ อย่าส่งจิตออกนอก อย่าให้จิตคิดส่งไปภายนอก (เปลอ) ให้สังเกตความหวั่นไหว หรือปฏิกิริยาของจิตต่ออารมณ์ที่รับเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖

๔.๕ จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนตั้งตาเห็นรูป คือรู้ทันพฤติกรรมของจิต

๔.๖ รู้ เพราะคิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดถึงจะรู้ แต่ก็ต้องอาศัยคิด คืออย่าไปห้ามความคิด

๔.๗ แยกรูปถอด (ความปรุงแต่ง) ก็ถึงความว่าง แยกความว่าง ถึงมหาสุญตา

๔.๘ สรุปอริยสัจแห่งจิต

**จิตส่งออกนอก เป็นสมุทัย (ฉะนั้น อย่าส่งจิตออกนอก)**

**ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอก เป็นทุกข์**

**จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค**

**ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ**

“ที่จริงเราปฏิบัติไม่ใช่เพื่อเอาความรู้  
แต่ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ของจิต  
โดย จิต มีปัญญา ไม่ไปยึดอารมณ์ที่กำลังปรากฏ  
ไม่ใช่โดย เรา มีความรู้”



## การคูจิต :

### ความหมาย วิธีการ และผลของการปฏิบัติ

โดยคุณ ปราโมทย์ วัน สุวรรณ์ ที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๔๓ ๐๙:๓๓:๐๐

กระทู้ที่ผมเขียนไว้ในลานธรรม เพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างนักปฏิบัติกับนักปฏิบัติ แต่นำมาโพสต์เก็บไว้ที่นี่ด้วยเพราะสมาชิกของวิมุตติบางส่วน ไม่ได้เข้าไปอ่านกระทู้ในลานธรรม

\*\*\*\*\*

เพื่อนใหม่ที่เข้ามาสู่ลานธรรมมักจะมีคำถามเสมอว่า การคูจิตคืออะไร ทำอย่างไร คูแล้วมีผลอย่างไร คำตอบที่ได้รับจากหลายๆ ท่าน ก่อนข้างแยกเป็นส่วนๆ วันนี้ผมขอโอกาสเล่าถึงการคูจิตในภาพรวมสักครั้งนะครับ

#### ความหมายของการคูจิต

คำว่า การคูจิต เป็นคำที่นักปฏิบัติกลุ่มหนึ่งบัญญัติขึ้น เพื่อใช้สื่อความหมายกันเองภายในกลุ่ม หมายถึงการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ทุกบรรพ) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ทุกบรรพ) รวมถึงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (บางอย่างที่เป็นฝ่ายนามธรรม) กล่าวอย่างย่อก็คือ การเจริญวิปัสสนาด้วยอารมณ์ฝ่ายนามธรรม ได้แก่การรู้จิตและเจตสิกนั่นเอง

#### วิธีการเจริญวิปัสสนา (คูจิต)

การเจริญวิปัสสนาทุกประเภท รวมทั้งการคูจิตไม่มีอะไรยาก เพียงแต่ให้ผู้ปฏิบัติ "รู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่เป็นกลางเท่านั้น" แต่จะรู้ได้ถูกต้องก็ต้อง (๑) มีจิตที่มีคุณภาพ และ (๒) มีอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง เท่านั้น ซึ่งจิตที่มีคุณภาพสำหรับการทำสติปัฏฐานหรือวิปัสสนา ได้แก่จิตที่มีสติ (สัมมาสติ) สัมปชัญญะ (สัมมาทัญญะ) และสัมมาสมาธิ ส่วนอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้องคืออารมณ์ที่มีตัวจริงที่สามารถแสดงไตรลักษณ์ได้ หรือที่นักปฏิบัติมักจะเรียกว่าสภาวะและนักปฏิบัติเรียกว่าอารมณ์ปรมัตถ์

เมื่อจะลงมือปฏิบัติ ก็ให้

(๑) มีสติเฝ้ารู้ให้ทัน (มีสัมมาสติ)

(๒) ถึงอารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ (มีอารมณ์ปรมาัตถ์)

(๓) ค่ายจิตที่ตั้งมั่น ไม่เปลวส่งสายไปที่อื่น และไม่เพ่งจ้องบังคับจิต (มีสัมมาสมาธิ)

แล้ว (๔) จิตจะรู้สภาวะธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง (มีสัมปชัญญะ/สัมมาทิฏฐิ)

การมีสติเฝ้ารู้ให้ทัน หมายถึงสิ่งใดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไป ก็ให้รู้เท่าทัน เช่น ขณะนั้นรู้สึกมีความสุข ก็ให้รู้ว่ามีความสุข เมื่อความสุขดับไป ก็ให้รู้ว่าความสุขดับไป มีความโกรธก็รู้ว่ามีความโกรธ เมื่อความโกรธดับไปก็รู้ว่าความโกรธดับไป เมื่อจิตมีความทะยานอยากอันเป็นแรงผลักดัน ให้ออกยึดอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้รู้ว่ามีความทะยานอยาก เป็นต้น

อารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ ต้องเป็นอารมณ์ของจริง ไม่ใช่ของสมมุติ โดยผู้ปฏิบัติจะต้องจำแนกให้ออกว่า อันใดเป็นของจริง หรือปรมาัตถธรรม อันใดเป็นของสมมุติ หรือบัญญัติธรรม

เช่นเมื่อจิตมีความสุข ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่ความรู้สึกสุขจริงๆ เมื่อจิตมีความโกรธ ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความโกรธจริงๆ เมื่อมีความลังเลสงสัย ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความลังเลสงสัยจริงๆ ฯลฯ และเมื่อหัดรู้มากเข้าจะพบว่า นามธรรมจำนวนมากผุดขึ้นที่อก หรือหทัยวัตถุ แต่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเที่ยวควานหาหทัยวัตถุหากกิเลสเกิดที่ไหน และดับลงที่ไหน ก็รู้ที่นั่นก็แล้วกันครับ ถ้าเอาสติไปตั้งจ่อคูฝิดที่เกิด ก็จะไม่เห็นของจริง เช่นเอาสติไปจ่ออยู่เหนือสะดือสองนิ้ว จะไม่เห็นกิเลสอะไร นอกจากเห็นนิมิต เป็นต้น

และการมีสติรู้ของจริง ก็ไม่ใช่การคิดถามตนเอง หรือคะเนเอาว่า ตอนนี้อยู่สุขหรือทุกข์ โกรธหรือไม่โกรธ สงสัยหรือไม่สงสัย อยากหรือไม่อยาก ตรงจุดนี้สำคัญมากนะครับ ที่จะต้องมีสติรู้สภาวะธรรม หรือปรมาัตถธรรมให้ได้ เพราะมันคือ พยานหรือแบบเรียนที่จิตจะได้เรียนรู้ ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของมันจริงๆ ไม่ใช่แค่คิดๆ เอาว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

เมื่อมีสติรู้สภาวะธรรมหรือปรมาัตถธรรมที่กำลังปรากฏแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องมีจิตที่รู้ตัว ตั้งมั่น ไม่เปลวไปตามความคิดซึ่งจะเกิดตามหลังการรู้สภาวะธรรม เช่นเมื่อเกิดสภาวะบางอย่างขึ้นในจิต อันนี้เป็น ปรมาัตถธรรม ถัดจากนั้นก็เกิดสมมุติบัญญัติว่า นี้เรียกว่าราคะ สมมุติตรงนี้ห้ามไม่ได้ เพราะจิตเขามีธรรมชาติเป็นนักจำและนักคิด ผู้

ปฏิบัติจึงไม่ต้องไปห้ามหรือปฏิเสธสมมุติบัญญัติ เพียงรู้ให้ทัน อย่าได้เพลินหรือหลง  
เพลินไปตามความคิดนึกปรุงแต่งนั้น หรือแม้แต่การหลงไปคิดนึกเรื่องอื่นๆ ด้วย แล้ว  
ให้เฝ้ารู้สภาวะ (ที่สมมุติเรียกว่าราคะนั้น) ต่อไป ในฐานะผู้สังเกตการณ์ จึงจะเห็นไตร  
ลักษณ์ของสภาวะอันนั้นได้

ในทางกลับกัน ผู้ปฏิบัติที่ไปรู้สภาวะที่กำลังปรากฏ จะต้องไม่เพ่งใส่สภาวะนั้น  
ด้วย เพราะถ้าเพ่งจิตจะกระด้างและเจริญปัญญาไม่ได้ แต่จิตจะ "จำ และจับ" สภาวะอัน  
นั้นมาเป็นอารมณ์นิ่งๆ แทนการรู้สภาวะจริงๆ พึงให้จิตเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ เหมือน  
คนดูละคร ที่ไม่โผล่เข้าไปเล่นละครเสียเอง สภาพที่จิตทรงตัวตั้งมั่น นุ่มนวล อ่อนโยน  
ควรแก่การงาน โดยไม่ผลอและไม่เพ่งนี้แหละ คือสัมมาสมาธิ เป็นสภาพที่จิตพร้อมที่  
จะเจริญปัญญาอย่างแท้จริง

คือเมื่อจิตมีสติ รู้อารมณ์ปรมาตถ์ ด้วยความตั้งมั่น ไม่ผลอและไม่เพ่ง จิตจะได้  
เรียนรู้ความจริงของปรมาตถธรรมอันนั้นๆ ๔ ประการ คือ

- (๑) รู้สภาวะของมันที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (รู้ตัวสภาวะ)
- (๒) รู้ว่าเมื่อสภาวะอันนั้นเกิดขึ้นแล้ว มันมีบทบาทและหน้าที่อย่างไร (รู้บทบาทของ  
สภาวะ)
- (๓) รู้ว่าถ้ามันแสดงบทบาทของมันแล้วจะเกิดอะไรขึ้น (รู้ผลของสภาวะ) และเมื่อ  
ชำนาญมากเข้า เห็นสภาวะอันนั้นบ่อยครั้งเข้า ก็จะมี
- (๔) รู้ว่า เพราะสิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว จึงกระตุ้นให้สภาวะอันนั้นเกิดตามมา (รู้เหตุใกล้ของ  
สภาวะ) การที่จิตเป็นผู้สังเกตการณ์และเรียนรู้ หรือวิจยธรรม (ธรรมวิจย) อันนี้  
เองคือการเจริญปัญญาของจิต หรือสัมปชัญญะ หรือสัมมาทิฐิ

ตัวอย่างเช่นในขณะที่มองไปเห็นภาพๆ หนึ่งปรากฏตรงหน้า จิตเกิดจำได้หมาย  
รู้ว่า นั่นเป็นภาพสาวงาม แล้วสภาวะธรรมบางอย่างก็เกิดขึ้นในจิต (ซึ่งเมื่อบัญญัติที่หลังก็  
เรียกว่า ราคะ) การรู้สภาวะที่แปลกล้อมขึ้นในจิตนั้นแหละคือการรู้ตัวสภาวะของมัน  
แล้วก็รู้ว่ามันมีบทบาทหรืออิทธิพลดึงดูด ให้จิตหลงเพลินพอใจไปกับภาพที่เห็นนั้น ผล  
ก็คือ จิตถูกราคะครอบงำ ให้คิด ให้ทำ ให้อยาก ไปตามอำนาจบงการของราคะ และ  
เมื่อรู้ทันราคะมากเข้า ก็จะมีปัญญา การเห็นภาพที่สวยงามเป็นเหตุใกล้ให้เกิดราคะ จึง  
จำเป็นจะต้องคอยเฝ้าระวังสังเกต ขณะที่ตากระทบรูปให้มากขึ้น เป็นต้น

ในส่วนตัวสภาวะของราคะเอง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้อยู่นั้น มันจะแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นทันที คือระดับความเข้มของราคะจะไม่คงที่ มันตั้งอยู่ไม่นาน เมื่อหมดกำลังเพราะเราไม่ได้หาเหตุใหม่มาเพิ่มให้มัน (ย้อนไปมองสาว) มันก็ดับไป แสดงถึงความ เป็นทุกข์ของมัน และมันจะเกิดขึ้นก็ตาม ตั้งอยู่ที่ตาม ดับไปก็ตาม ล้วนเป็นไปตามเหตุ ปัจจัยกำหนด ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้เป็น นอกจากนี้ มันยังเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ ตัวเรา เหล่านี้ล้วนแสดงความเป็นอนัตตาของสภาวะราคะทั้งสิ้น

### ผลของการดูจิต และข้อสรุป

จิตที่อบรมปัญญามากเข้าๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะรู้แจ้งเห็นจริงว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่า จิต เจตสิก กระทั่งรูป ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งสิ้น ถ้าจิตเข้าไปอยาก เข้าไปยึด จิต จะต้องเป็นทุกข์ ปัญญาเช่นนี้แหละ จะทำให้จิตคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวของคุณ ความทุกข์ก็จะเบาบางลงจากจิต เพราะจิตฉลาด ไม่ไปส่ายแส่หาความทุกข์มาใส่ตัวเอง (แต่คำพิงคิดๆ เอา ในเรื่องความไม่มีตัวของคุณ ย่อมไม่สามารถดับ ความเห็นและความ ยึด ว่าจิตเป็นตัวของคุณได้ จะทำได้ก็แค่ "ดู ไม่ใช่ตัวของคุณ" คือจิตยังยึดอยู่ ส่วนการที่ จะลดละได้จริง ต้องเจริญสติปัญญาจริงๆ เท่านั้นครับ)

สรุปแล้ว การดูจิตที่ชาวลานธรรมพูดถึงกันนั้น ไม่ใช่การดูจิตจริงๆ เพราะจิตนั้น แหละ คือผู้รู้ ผู้ดู ผู้ยึดถือ อารมณ์ แต่การดูจิตหมายถึงการเจริญวิปัสสนา โดยเริ่มต้นจาก การรู้นามธรรม ซึ่งเมื่อชำนาญชำนาญแล้ว ก็จะรู้ครบสติปัญญาทั้งสี่นั่นเอง ดังนั้น ถ้าไม่ ชอบคำว่า ดูจิต ซึ่งนักปฏิบัติส่วนหนึ่งชอบใช้คำนี้เพราะรู้เรื่องกันเอง จะใช้คำว่า การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัญญา + การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัญญา + การเจริญธัม มานุปัสสนาสติปัญญา ก็ได้ครับ

แต่การที่นักปฏิบัติบางส่วนชอบพูดถึงคำว่า "การดูจิต" ก็มีประโยชน์อยู่ เหมือนกัน ก็เป็นการเน้นให้ทราบว่า จิตใจนั้นเป็นใหญ่ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง และเป็นการกระตุ้นเตือนให้มันสังเกตพฤติกรรมของจิตเมื่อมันไปรู้อารมณ์เข้า เพราะ ถ้ารู้จิตชัด ก็จะรู้รูปชัด รู้เวทนาชัด รู้กิเลสตัณหาชัดไปด้วย เนื่องจากจิตจะตั้งมั่น และเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง ในทางกลับกัน ถ้าจิตไม่มีคุณภาพ คือไม่มีสัมมาสมาธิ สัมมาสติ และสัมมาทิฐิ แม้จะพยายามไปรู้ปรมาตถ์ ก็ไม่สามารถจะรู้ปรมาตถ์ตัวจริงได้ นอกจากจะเป็นเพียงการคิดถึงปรมาตถ์เท่านั้น

ถ้าเข้าใจจิตใจตนเองให้กระจ่างชัดแล้ว การเจริญสติปัฏฐานก็จะทำได้ง่าย ถ้าไม่เข้าใจจิตใจตนเอง ก็อาจจะเกิดความหลงผิดได้หลายอย่างในระหว่างการปฏิบัติ เช่น หลงเพ่งโดยไม่รู้ว่าเพ่ง อันเป็นการหลงทำสมณะแล้วคิดว่ากำลังทำวิปัสสนาอยู่ พอเกิดนิมิตต่างๆ ก็เลยหลงว่าเกิดวิปัสสนาญาณ หรือหลงผลไปตามอารมณ์ โดยไม่รู้ว่ากำลังผลอ หรือหลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ หรือหลงคิดนึกปรุงแต่งอันเป็นเรื่องสมมุติบัญญัติ แล้วคิดว่ากำลังรู้ปรมาตม์หรือสภาวะที่กำลังปรากฏ เป็นต้น ถ้าเข้าใจจิตใจตนเองได้ดีพอประมาณ ก็จะไม่เกิดความหลงผิดเหล่านี้ขึ้น

ข้อที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการดูจิตก็คือ การดูจิตเป็นวิปัสสนาชนิดเดียวที่ทำได้ทั้ง ๓ โลก คือในกาม (สุคติ) ภูมิ รูปภูมิ (ส่วนมาก) และอรุภูมิ แม้แต่ในแนวสัจจะญาณาสัจจะยตนภูมิ อันเป็นภวักคภูมิหรือสขยอกภูมิของอรุภูมิ พระอรินบุคคลที่ไปเกิดในภูมินี้ก็ต้องอาศัยการดูจิตนี้เอง เป็นเครื่องเจริญวิปัสสนาต่อไปได้จนถึงนิพพาน

อันที่จริงสิ่งที่เรียกว่าการดูจิตนั้น แม้จะเริ่มจากการรู้นามธรรมก็จริง แต่เมื่อลงมือทำไปสักระยะหนึ่ง ก็จะสามารถเจริญสติปัฏฐานได้ทั้ง ๔ อย่าง โดยจิตจะมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องอยู่ในชีวิตประจำวันนี้เอง เพียงก้าวเดินก้าวเดียวก็เกิดการเจริญสติปัฏฐานได้ตั้งหลายอย่างแล้วคือ

เมื่อเท้ากระทบพื้น ก็จะรู้รูป ได้แก่ธาตุดินคือความแข็งภายในกาย (รูปภายใน) และธาตุดินคือความแข็งของพื้นที่เท้าเหยียบลงไป (รูปภายนอก) อันนี้ก็คือการเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐานแล้ว และรู้ถึงความเย็น ความร้อนคือธาตุไฟของพื้นที่เท้าเหยียบลงไป เป็นต้น

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น ถ้าสติรู้เข้าไปที่ความรู้สึกอันเกิดจากการที่เท้ากระทบพื้น เช่นความเจ็บเท้า ความสบายเท้า ก็คือการเจริญเวทนาอนุสสนาสติปัฏฐานแล้ว

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น ถ้าพื้นขรุขระ เจ็บเท้า ก็สังเกตเห็นความขัดใจ ไม่ชอบใจ หรือถ้าเหยียบไปบนพรมนุ่มๆ สบายๆ เท้า ก็สังเกตเห็นความพอใจ อันนี้ก็เป็นการเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐานแล้ว

ขณะที่เหยียบนั้น ถ้ารู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ ก็จะเห็นกายเป็นส่วนหนึ่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นแต่ละส่วนๆ หรือรู้ถึงความทะยานอยากของจิตที่ส่งหลงเข้าไปที่เท้า หรือรู้อาการส่งสายของจิต ตามแรงผลักดันของตัณหาคือความอยาก แล้วหนีไปเที่ยว



ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือรู้ถึงความเป็นตัวกูของกูที่เกิดขึ้นในจิต หรือรู้ถึงนิเวศน์ที่ กำลังปรากฏขึ้น แต่ยังไม่พัฒนาไปเป็นกิเลสเข้ามาครอบงำจิต หรือรู้ชัดถึงความมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียร มีปีติ มีความสงบระงับ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็น **สัมมา นุปัตตนาสติปัฏฐาน** ทั้งสิ้น

ที่เล่ามายี่ดยาวนี้ เพื่อนใหม่ที่ไม่เคยลงมือเจริญสติสัมปชัญญะจริงๆ มาก่อน อาจจะเข้าใจยากสักหน่อยครับ ดังนั้น ถ้าอ่านแล้วเกิดความสงสัยมากขึ้น ก็ลองย้อนมารู้ เข้าไปที่ ความรู้สึกสงสัยในจิต เลยทีเดียว ก็จะทราบได้ว่า ความสงสัยมันมีสภาวะของ มันอยู่ (ไม่ใช่ไปรู้เรื่องที่สงสัยนะครับ แต่ให้รู้สภาวะหรือปรมาัตถธรรมของความสงสัย) เมื่อรู้แล้วก็จะเห็นว่า เมื่อความสงสัยเกิดขึ้น มันจะยั่วจิตให้คิดหาคำตอบ แล้วลืมที่จะรู้ เข้าไปที่สภาวะความสงสัยนั้น เอาแต่หลงคิดหาเหตุหาผลฟุ้งซ่านไปเลย พอรู้ทันมาก เข้าๆ ก็จะเข้าใจได้ว่าความสงสัยนั้นมันตามหลังความคิดมา เป็นการรู้เท่าทันถึงเหตุใกล้ หรือสาเหตุที่ยั่วให้เกิดความสงสัยนั่นเอง

เมื่อรู้ที่ สภาวะของความสงสัย ก็จะเห็นสภาวะนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันเกิดขึ้นเพราะความคิด พอรู้โดยไม่คิด มันก็ดับไปเอง

หัดรู้อยู่ในจิตใจตนเองอย่างนี้ก็ได้ครับ แล้วต่อไปก็จะทำสติปัฏฐาน ๔ ได้ใน ที่ที่สุด เพราะจะสามารถจำแนกได้ชัดว่า อะไรเป็นจิต อะไรเป็นอารมณ์ อะไรเป็น อารมณ์ของจริง และอะไรเป็นเพียงความคิดนึกปรุงแต่งหรือสมมุติบัญญัติที่ แปรลกปลอมเข้ามา รวมทั้งจำแนกได้ด้วยว่า อันใดเป็นรูป อันใดเป็นจิต อันใดเป็น เจตสิก

**ขออย่าแถมท้ายอีกนิดหนึ่งนะครับว่า การดูจิต ไม่ใช่วิธีการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุด เสมอไป เพราะในความเป็นจริง ไม่มีวิธีการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดในโลก มีแต่ "วิธีปฏิบัติ ที่เหมาะสมที่สุด เฉพาะของแต่ละบุคคล" เท่านั้น ดังนั้น ถ้านัดจะเจริญสติปัฏฐาน อย่างใดก่อน ก็ทำไปเถิดครับ ถ้าทำถูกแล้ว ในที่สุดก็จะทำสติปัฏฐานหมวดอื่นๆ ได้ด้วย**

\*\*\*\*\*

## ขออนุญาตฝากข้อความจากลานธรรมไว้ด้วยครับ

\*\*\*\*\*

ความคิดเห็นที่ ๓๗ : (สันตินันท์)

ที่คุณสุภะตั้งประเด็นเรื่องปรมาตถ์นั้น ขอเรียนสั้นๆ ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมโดยสมมุติแก่ผู้ควรฟังธรรมโดยสมมุติ ทรงสอนปรมาตถ์แก่ผู้ควรฟังปรมาตถ์ เพื่อประโยชน์ของผู้ฟังเป็นหลัก ไม่ใช่เพื่ออวดว่าพระองค์รอบรู้

พระอริยสาวกชั้นต้นๆ ไม่เคยฟังเรื่องปรมาตถ์เลยก็มี แต่ก็รู้ธรรมได้ อันนี้ผมเห็นว่า (ขออย่าว่าเป็นความเห็นนะครับ) เพราะคุณภาพในการฟังของท่านดี เช่นพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ จิตที่อบรมมาดีแล้ว ได้รับธรรมอย่างนี้ ก็ทราบว่ ความแก่เป็นทุกข์ ฯลฯ ไม่ไปติดอยู่แค่ว่า "คนแก่เป็นทุกข์" คือท่านสามารถมองทะลุสมมุติบัญญัติเข้าถึงสภาวะของความแก่ได้เลย

อย่างไรก็ตามในมหาสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนทั้งโดยสมมุติและปรมาตถ์ ที่สอนโดยสมมุติก็เพราะทรงสอนธรรมต้นทางของการปฏิบัติก่อน คือสอนให้ปรับจิตให้มีคุณภาพด้วยการรู้อารมณ์อย่างเป็นวิหารธรรม มีตปธรรม มีสัมปชัญญะ มีสติ นำความยินดียินร้ายในโลกออกจากจิต ผู้ใดปรับจิตให้มีคุณภาพแล้วก็ย่อมสามารถ

(๑) เห็นอารมณ์ปรมาตถ์โดยความเป็นปรมาตถ์ และ

(๒) เห็นสมมุติโดยความเป็นสมมุติ

ส่วนท่านที่อินทรีย์แก่กล้าแล้ว ก็จะก้าวกระโดดไปเรียนรู้เรื่องปรมาตถ์ทีเดียว

ลองสังเกตเถิดครับว่า ธรรมที่พระองค์แสดงแม้ในขั้นสมมุติ บางทีก็แฝงปรมาตถ์อย่างนี้ก็ไม่ถึง อย่างเช่นลองอ่านอริยสัจจ ๔ ดูเถิดครับ เช่นทรงสอนว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย พัลลิตปราจจากของรัก พบสิ่งที่ไม่รัก เป็นทุกข์ แต่ลงท้ายท่านก็มักจะขมวดว่า "ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์" และถ้าสังเกตธรรมที่ท่านทรงสอนผู้ที่บรรลुพระอรหันต์จริงๆ จะเป็นธรรมขั้นปรมาตถ์ เช่นพระสารีบุตรได้ฟังเรื่องเวทนา พระพาหิยะฟังเรื่องรูปกระทบตา ฯลฯ พระมหากัสสปะและพระอานนท์ สำเร็จด้วยกายคตาสติ (กายคตาสติสูตร มีเนื้อหาอันเดียวกับกายนุปีสสนาสติปัฏฐานนะครับ อันนี้จะไม่ตรงกับวิสุทธิมรรค ที่จัดกายคตาสติเป็นสมณะเท่านั้น)

อย่างไรก็ตาม ไม่มีหลักฐานชั้นพระไตรปิฎกว่า พระองค์เคยทรงสอนว่า จะต้องรู้อารมณ์ปรมาตม์จึงเห็นไตรลักษณ์ คำว่าปรมาตม์ ๔๐๐ กว่าแห่งในพระไตรปิฎก เกือบทั้งหมดอยู่ในกถาวัตถุซึ่งแต่งขึ้นหลังพุทธกาลราว ๒๓๐ ปีเศษ ที่ผมเรียนอย่างนี้ เพราะเห็นว่าเราต้องเชื่อตรงต่อการศึกษา แม้ผมจะเชื่อโดยส่วนตัวเรื่องวิปัสสนาต้องรู้อารมณ์ปรมาตม์ ก็ต้องยอมรับว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนไว้ แต่ผมพบว่า ถ้าดำเนินจิตให้ถูกต้องจะเห็นปรมาตม์ แล้วพระองค์ทรงสอนถึงการดำเนินจิตที่ถูกต้องไว้ ซึ่งเพียงพอแล้ว หากทรงสอนเรื่องปรมาตม์มากเกินไป พระศาสนาคงไม่ตั้งมั่นลงได้แน่ๆ เพราะหากคนฟังรู้เรื่องและเข้าใจ และปฏิบัติได้ยากเต็มที

เรื่องจิตผู้รู้ นั้น ขอเรียนว่าจะไม่ใช่การสร้างมโนภาพ เพราะการสร้างมโนภาพเอาไปเจริญวิปัสสนาไม่ได้ครับ แต่ไม่ว่าเราจะชอบคำว่าจิตผู้รู้หรือไม่ ถ้าเราเจริญสติสัมปชัญญะจริงๆ ก็จะรู้จักจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งตั้งมั่น เป็นกลาง รู้อารมณ์ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ อันนี้เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริงครับ แต่นักปฏิบัติไปบัญญัติเรียกกันเองว่าจิตผู้รู้

เมื่อจิตเป็นของจริง เหมือนที่เจตสิกและรูปเป็นของจริง มันจึงไม่ใช่มโนภาพ แต่ถ้าใครไปสร้างมโนภาพของจิตผู้รู้ ไม่ได้รู้เองด้วยปัญญา อันนั้นผิดครับ

แล้วก็ไม่ใช่การสร้างสิ่งหนึ่งขึ้นก่อน แล้วปล่อยวางความยึดมั่นที่หลัง เพราะจะรู้จักจิตผู้รู้หรือไม่ ปุถุชนทุกคนย่อมเห็นว่าจิตเป็นเราทั้งนั้น และผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันต์ ก็ย่อมยึดว่า จิตเป็นเรา จะรู้ตัวหรือไม่ ก็เป็นอย่างนี้แหละครับ

เรื่องจิตส่งออกนอก ไม่เกี่ยวกับการรู้อารมณ์ภายนอกและภายใน เป็นคนละเรื่องกันเลยครับ เพราะเราต้องรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง คือตามที่วิญญูณหยั่งลงรู้ลงไป

ทางใด คำว่าจิตส่งออกนอกเป็นคำบัญญัติของนักปฏิบัติบางกลุ่มที่สอนว่า เมื่อรู้อารมณ์แล้ว อย่างหลง อย่างเผลอ อย่างขาดสติคิดนึกปรุงแต่งตามอารมณ์ไป

สำหรับที่คุณรูปนามหนึ่งถามนั้น ผมมีความหมายดังที่คุณวิชชากรุณากล่าวไว้ครับ คือพระอริยบุคคล ๗ ประเภท เว้นแต่พระโสดาปัตติมรรค หากไปปฏิบัติในแนวสัญญาณาสัญญาตนภูมิ ก็ไปคูจิตต่อได้ทีนั้น เพราะจิตที่อบรมสติสัมปชัญญะไว้ดีแล้ว มันทำงานได้โดยอัตโนมัติครับ พอรู้อารมณ์อันใด มันก็เจริญปัญญาตรงนั้นเลย เรื่องนี้เดิมผมไม่กล้าพูดหรอกครับ คิดว่าเป็นความรู้ที่แปลกเกินไป แต่ไปเห็นในตำราเรื่องภูมิจตุกกะและปฏิสนธิจตุกกะ สอดคล้องกัน ก็เลยกล้านำมาเขียนไว้...

## อริยสัจแห่งจิตของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

"จิตที่ส่งออกนอก เป็น**สมุทัย**

ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็น**ทุกข์**

จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็น**มรรค**

ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็น**นิโรธ**"

อนึ่ง ตามสภาพที่แท้จริงของจิต

ย่อมส่งออกนอกเพื่อรับอารมณ์นั้นๆ

โดยธรรมชาติของมันเอง

ก็แต่ว่า ถ้าจิตส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว

จิตเกิดหวั่นไหวหรือเกิดกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นเป็น**สมุทัย**

ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหวหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ เป็น**ทุกข์**

ถ้าจิตที่ส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหว

หรือไม่กระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็น**มรรค**

ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม

เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็น**นิโรธ**

พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก

จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่กระเพื่อม เป็น**วิหาธรรม**

จบอริยสัจ 4