



# วิธีแห่งความรู้แจ้ง

ถ้าท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
โปรดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต  
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ์

## คำนำ

วิถีแห่งความรู้แจ้งถึงพระสัทธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่การเจริญสติ นอกจากการเจริญสติแล้ว ไม่มีหนทางแห่งความรู้แจ้งทางที่สอง

การเจริญสติ หรือ*การทำความรู้ตัว* เป็นวิถีทางที่ตรงไปตรงมาที่สุด ที่จะพาเรา แหวกออกจากโลกของความปรุงแต่ง หรือความคิดนึกทั้งหลาย ซึ่งปิดกั้นเราไว้จากสังขารที่แท้จริง ทันทีที่เราแยกตนเองออกจากโลกของความคิดปรุงแต่งได้ 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 จะกระทำได้ด้วยการลืมหัดออกจากโลกของความคิดฝึ้นปรุงแต่ง แล้วหันหน้ามาเผชิญกับปรมาัตถธรรมที่กำลังปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง พ้นจากความหลงยินดียินร้ายแม้แต่กับกิเลสบาปธรรม ไม่เพ่งจ้อง และไม่แผลงเติมความคิดปรุงแต่งลงในการรับรู้ นี่คือนิเวศน์ที่จะริดกระแสความคิดปรุงแต่งให้ริ้วเล็กจนขาดลง เมื่อกระแสของความปรุงแต่งขาดลง สภาพธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่งก็จะปรากฏออกมาเอง**

การทำความรู้ตัว เป็นสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย เพราะเราคู่คุ้นเคยแต่กับความไม่รู้ตัวแล้ว หลงอยู่ในโลกของความคิดฝึ้น 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 เพราะภาพลักษณ์ของศาสนา หรือของธรรมะที่เราู้จักกันนั้น ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย เริ่มตั้งแต่ภาษาที่ใช้เต็มไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มีความหมายเฉพาะมากมาย แค่ทำความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาดำรงจริงๆ ก็พบความยากอีก คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ก็มีอีกมากมาย

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหามากกว่า สำนักปฏิบัติมีมากมายทุกสำนัก บอกว่าแนวทางของตน ถูกตรงที่สุดตามหลักมหาสติปัญญา บางทีก็ทับถมสำนักอื่นหน่อยๆ ว่า สอนไม่ตรงทาง

ความยากลำบากนี้พบกันทุกคนครับ ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่ ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลี หรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย

\*\*\*\*\*

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้เป็นเรื่องง่าย ๆ ธรรมดาๆ ดังที่ผู้ได้ฟังธรรมจากพระโอรสผู้มักจะอุทานว่า "แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิดของคว่ำให้หงาย" ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนักที่ผู้ฟังจะรู้สึกเช่นนั้น ก็เพราะผู้ฟังเอง เกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไปกับธรรม เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่มองไม่เห็น ว่า ธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะก็สามารถรู้เห็นตามได้โดยง่าย

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยความรอบรู้ สามารถอธิบายธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้สั้นย่อเข้าใจง่าย สามารถขยายความธรรมอันสั้นย่อให้กว้างขวางพอเหมาะแก่ผู้ฟัง ทรงปราศจากอุปสรรคทางภาษา คือสามารถสื่อธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ

ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวนมากในรุ่นหลัง ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและแสนธรรมดา 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)

บางคราวมีความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะรู้ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น เช่นเกิดปวดฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ ถ้าคอยสังเกตรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ก็จะเห็นชัดว่า ความปวดนั้นเป็น สิ่งที่แทรกอยู่กับเหงือกและฟัน แต่ตัวเหงือกและฟัน มันไม่ได้เจ็บปวดด้วยเลย กายเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มี ความเจ็บปวด เพียงแต่มีความเจ็บปวด เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย

เราก็จะรู้ชัดว่า ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็น สิ่งอีกสิ่งหนึ่งที่แทรกอยู่ในร่างกาย 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  
กรุงเทพฯก็ยังไม่เจอจะพบผมได้อีกไม่ยากนัก 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 เป็นอนัตตาปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาตนเอง

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 จึงเห็นว่าจำเป็นต้องฝึกสมถกรรมฐานเสียก่อน แล้วการฝึกสมถกรรมฐานนั้นก็กระทำอย่างผิดพลาดคือ 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" แต่แทนที่จะเจริญสติสัมปชัญญะอย่างเป็นธรรมชาติให้ต่อเนื่องตลอดเวลา อันเป็นความหมายที่ถูกต้องของการเร่งความเพียร กลับกลายเป็นการปฏิบัติด้วยความหึกหาญ เกร็งเครียด คูฝืนนอกเหมือนจะดี 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 ท่านคงทุบผมตักกุกุเลย

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 หากรู้สึกที่จิตใจเกิดความหนักที่แตกต่าง 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 แต่เป็นพระธรรมคำสอนอันพระผู้มีพระภาคเจ้าประทานไว้นั่นเอง ท่านเพียงแต่เลือกเฟ้นกลั่นกรองนำมาสอน ให้ถูกต้องกับจริตนิสัยของศิษย์แต่ละคนเท่านั้น

หลวงปู่ปรกตีสอนเรื่องจิต จนบางคนเข้าใจว่า ท่านสอนเฉพาะการดูจิตหรือการพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา) แต่ในความเป็นจริงแล้ว ท่านสอนไว้สารพัดรูปแบบ คือใครดูจิตได้ท่านก็สอนให้ดูจิต แต่หากใครไม่สามารถดูจิตโดยตรงได้ ท่านก็สอนให้พิจารณากาย (กายานุปัสสนา และเวทนานุปัสสนา) เช่นเดียวกับที่ท่านพระอาจารย์มั่นสอน และในความเป็นจริงศิษย์ฝ่ายบรรพชิตที่พิจารณากายนั้น คุณจะมีมากกว่าผู้พิจารณาจิตโดยตรงเสียอีก

#### ๒. เหตุผลที่ท่านเน้นการศึกษาที่จิต

หลวงปู่พิจารณาเห็นว่าธรรมทั้งหลายรวมลงได้ในอริยสัจสี่ทั้งนั้น และอริยสัจสี่นั้นสามารถรู้เห็นและเข้าใจได้ ด้วยการศึกษาค้นคว้าของตนเอง เพราะทุกขันธ์นั้นเกิดมาจากสมุทัยคือตัณหา (ความทะยานอยากของจิต) และความพินทุขันธ์ก็เกิดจากความสิ้นไปของตัณหา 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

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

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

บางคนเดินจงกรม กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย เท้าขวา รู้ความเคลื่อนไหวของกาย อันนั้นมีสติ แต่อาจไม่มีสัมปชัญญะถ้าส่งจิตไหลไปในเรื่องของเท้าและร่างกาย มัวแต่จดจ่อที่เท้าและร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว จนเหมือนกับลืมนึกตัวเองเหมือนตัวเองหรือตัวจิตผู้รู้นั้น ไม่มีอยู่ในโลกเลยในขณะนั้น

ความรู้ตัวหรือการไม่หลงปล่อยส่งจิตออกไปตามอารมณ์ภายนอกนั้นเองคือสัมปชัญญะ วิธีฝึกให้ได้สัมปชัญญะที่ดีที่สุดคือการทำสมถะกรรมฐาน เช่นการบริกรรมพุทโธ จนจิตรวมเข้าถึงฐานของมัน แล้วรู้ที่อยู่ตรงฐานนั้นเรื่อยไป 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 กายอึดโรยมีเหงื่อไหล 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** จิตตามอุปสมานัน 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 ก็จะเห็น สภาวะธรรมนั้นตามที่มันเป็นจริง เช่นขณะที่รู้ตัวอยู่ จิตคิดถึงคนที่รัก แล้วจิตก็ทะยานออกไปเกาะความคิดนั้น คลุกคลีกับความคิดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นชัดว่า จิตเกิดความยึดว่า จิตเป็นตัวตนของตนขึ้นมา เพราะความที่จิตหลงไปยึดอารมณ์นั่นเอง ความเป็นตัวตน ความเป็นกลุ่มก้อน ความหนัก ได้เกิดขึ้นแทนความไม่มีอะไรในตอนแรก และถ้ารู้ทันว่า จิตส่งออกไปนำความทุกข์มาให้ จิตจะปล่อยอารมณ์นั้น กลับมาอยู่กับรู้ ความเป็นกลุ่ม ก้อน ความหนัก ความแน่น หรือทุกข์ก็จะสลายตัวไปเอง อันนี้คือการเห็นอริยสัจสี่ นั้นเอง คือเห็นว่าถ้ามีตัณหาคือความทะยานอยากไปตามอารมณ์ ความเป็นตัวตนและ เป็นทุกข์จะเกิดขึ้น ถ้าไม่มีความอยาก ทุกข์ก็ไม่เกิด

**การรู้สภาวะธรรมในขณะที่รู้ตัว หรือรู้จิตผู้รู้อยู่ นั้น จะเห็นว่า จิตเป็นไตรลักษณ์ ชัดเจนทีเดียว เช่นเห็นว่าเป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ มันส่งออกไปยึดอารมณ์ มันก็ไปเอง ถ้ามันรู้ว่าไปยึดแล้วทุกข์ มันก็ไม่ไปเอง เราจะบังคับว่า จงอย่าไปไม่ได้เลย**

### **ตัวอย่างการพิจารณาหรือการดูจิต**

๑. นาย จ. กำลังซักผ้า ขณะนั้น สัญญาคือความจำภาพของสาวคนรักผุดขึ้นมา จิต ของเขาปรุงแต่งราคะคือความรักใคร่ผูกพันขึ้นมา ทั้งที่ไม่ได้เห็นสาวคนรักจริงๆ วิธีดูจิต นั้น ไม่ได้หมายความว่าให้นาย จ. หันมาทำสติว่ามีกำลังขยี้ผ้าอยู่ แต่นาย จ. จะต้อง มองเห็นกิเลสที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง 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 เรื่องอย่างนี้ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติพิจารณากาย 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** การดูจิตที่ดีหรือการพิจารณาภายในก็ดี 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 ในขณะที่เดียวกันก็มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัว หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้แยกออกจากกันแล้ว ตามเห็นความเกิดดับของอารมณ์ปรมาัตถ์ อันนั้นเป็นการทำวิปัสสนา และเมื่อถึงจุดหนึ่งจิตจะไม่จงใจรู้อารมณ์และไม่จงใจระคองผู้รู้ แต่สามารถเจริญสติและสัมปชัญญะได้เอง อันนั้นจิตเดินวิปัสสนาเองโดยอัตโนมัติ อันเป็นวิปัสสนาแท้ที่จิตทำของเขาเอง

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

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นบทเฉลยที่ว่า ทำไม จึงต้องหัดแยกจิตผู้รู้ ออกจากอารมณ์ที่ถูกรู้ ก่อนที่จะดูจิตหรือพิจารณาภายในอย่างหนึ่งอย่างใด

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

แต่หากรู้กระดูก โดยมีจิตผู้รู้ตั้งมั่นอยู่ต่างหาก แล้วคิดพิจารณาไปในแง่ที่กระดูกเป็นไตรลักษณ์ อันนั้นเป็นการเจริญวิปัสสนาขั้นต้น และในระหว่างที่พิจารณากายอย่าง เป็นวิปัสสนานั้น บางครั้งจิตก็เข้าไปจับอยู่กับกายส่วนใดส่วนหนึ่ง นิ่งพักอยู่เป็นสมาธิ แล้วค่อยกลับออกมาพิจารณากายต่อก็มี แต่ถ้าจิตไม่เข้าพักเอง แล้วกลับตะลุมพิจารณา กายจนจิตฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติจะต้องย้อนกลับไปทำสมาธิใหม่ เพื่อให้จิตมีกำลังและแยกตัว ออกจากอารมณ์เสียก่อน

การดูจิตก็เป็นได้ทั้งสองอย่าง คือถ้าเพ่งความว่างเปล่าของจิต หรือเพ่งสิ่งใดสิ่ง หนึ่งในจิต อันนั้นเป็นสมาธิ หากรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ที่เกิดดับไป โดยจิตผู้รู้อยู่ต่างหาก อัน นั้นเป็นการทำวิปัสสนา และตามธรรมดาแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติจิตอยู่อย่าง เป็นวิปัสสนานั้น บางครั้งจิตก็เข้าพักในสมาธิ ด้วยการจับนิ่ง เข้ากับอารมณ์อันเดียว

ผู้ปฏิบัติควรจำแนกได้ว่า ขณะนั้นจิตของตนทำสมาธิ หรือเดินวิปัสสนา มิฉะนั้น อาจหลงผิดทำสมาธิ แล้วคิดว่ากำลังทำวิปัสสนาอยู่ ผู้ปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ขาดญาณ ทักษะ ไม่รู้วาระจิตของศิษย์ อาจหลงผิดได้ง่ายโดยไม่มีใครแก้ไขให้ เช่นเดินจงกรม กำหนดคกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ ฯลฯ แล้วจิตไหลลงไปอยู่ในเท้า หรือหลงคิดแต่ เรื่องยก ย่าง เขยิบ ไม่มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวของจิต อันนั้นเป็นการทำสมาธิอย่าง เดียวเท่านั้น

อันตรายอีกอย่างหนึ่งของการที่แยกไม่ออกระหว่างการทำสมาธิ กับวิปัสสนาคือ การเกิดวิปัสสนูปกิเลส คือในระหว่างที่ทำวิปัสสนาอยู่นั้น บางครั้งจิตพลิกกลับไปสู่ ภูมิของสมาธิ แล้วเกิดความรู้ความเห็นหรืออาการบางอย่าง ทำให้หลงผิดว่าตนบรรลุ ธรรมชั้นสูงแล้ว เช่นเกิดอาการที่สติรู้อารมณ์ชัดกริบด้วยจิตที่แข็งกระด้าง (แทนที่จะรู้ ด้วยจิตที่อ่อนโยน ว่องไว ควรแก่การทำวิปัสสนา) หรือเกิดความรู้ความเห็นผิด เช่นแยก ไม่ออกระหว่างสมมุติสัจจะ กับปรมาตตสัจจะ หลงผิดว่า พระพุทธเจ้าก็ไม่มี พ่อแม่ก็ไม่มี ทุกอย่างว่างเปล่า หหมด เป็นการปฏิเสธสมมุติบัญญัติคิดว่ามันไม่มี ทั้งที่สมมุติเขาก็มีของ เขาอยู่ แต่มีอย่าง เป็นสมมุติ 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 สุกุมิรู้ของจิต 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 ธรรมเรียนรู้อันที่จิต

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 หรือที่นักปฏิบัติมักจะเรียกว่าสภาวะและนักปฏิบัติเรียกว่าอารมณ์ปรมาตถ์

เมื่อจะลงมือปฏิบัติ ก็ให้

- (๑) มีสติเฝ้ารู้ให้ทัน (มีสัมมาสติ)

(๒) ถึงอารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ (มีอารมณ์ปรมาัตถ์)

(๓) ค่ายจิตที่ตั้งมั่น ไม่ไหลล่องส่ายไปที่อื่น 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 ไม่ไหลล่องไปตามความคิดซึ่งจะเกิดตามหลังการรู้สภาวะธรรม 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 ที่ไม่โดดเข้าไปเล่นละครเสียเอง สภาพที่จิตทรงตัวตั้งมั่น นุ่มนวล อ่อนโยน  
ควรแก่การงาน โดยไม่เพลินและไม่เพ่งนี้แหละ คือสัมมาสมาธิ เป็นสภาพที่จิตพร้อมที่  
จะเจริญปัญญาอย่างแท้จริง

คือเมื่อจิตมีสติ รู้อารมณ์ปรমัตถ์ ด้วยความตั้งมั่น ไม่เพลินและไม่เพ่ง จิตจะได้  
เรียนรู้ความจริงของปรมัตถธรรมอันนั้นๆ 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 นั่นเป็นภาพสวยงาม แล้วสภาวะธรรมบางอย่างก็เกิดขึ้นในจิต (ซึ่งเมื่อบัญญัติที่หลังก็  
เรียกว่า ราคะ) การรู้สภาวะที่แปลกลบตมขึ้นในจิตนั้นแหละคือการรู้ตัวสภาวะของมัน  
แล้วก็รู้ว่ามันมีบทบาทหรืออิทธิพลดึงดูด ให้จิตหลงเพลินพอใจไปกับภาพที่เห็นนั้น ผล  
ก็คือ จิตถูกราคะครอบงำ ให้คิด ให้ทำ ให้อยาก ไปตามอำนาจบงการของราคะ และ  
เมื่อรู้ทันราคะมากเข้า ก็จะมีว่า 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

### ผลของการคูจิต และข้อสรุป

จิตที่อบรมปัญญามากเข้าๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะรู้แจ้งเห็นจริงว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่า จิต เจตสิก กระทั่งรูป ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งสิ้น ถ้าจิตเข้าไปอยาก เข้าไปยึด จิต จะต้องเป็นทุกข์ ปัญญาเช่นนี้แหละ จะทำให้จิตคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกูลง ความทุกข์ก็จะเบาบางลงจากจิต เพราะจิตฉลาด ไม่ไปส่ายแส่หาความทุกข์มาใส่ตัวเอง (แต่ถ้าฟังคิดๆ เอา ในเรื่องความไม่มีตัวกูของกู ย่อมไม่สามารถดับ ความเห็นและความ ยึด ว่าจิตเป็นตัวกูของกูได้ จะทำได้ก็แค่ "กู ไม่ใช่ตัวกูของกู" คือจิตยังยึดอยู่ ส่วนการที่ จะลดละได้จริง ต้องเจริญสติปัญญาจริงๆ เท่านั้นครับ)

สรุปแล้ว การคูจิตที่ชาวลานธรรมพูดถึงกันนั้น ไม่ใช่การคูจิตจริงๆ เพราะจิตนั้น แหละ คือผู้รู้ ผู้ดู ผู้ยึดถือ อารมณ์ แต่การคูจิตหมายถึงการเจริญวิปัสสนา โดยเริ่มต้นจาก การรู้นามธรรม ซึ่งเมื่อชำนาญชำนาญแล้ว ก็จะรู้ครบสติปัญญาทั้งสิ้นนั่นเอง ดังนั้น ถ้าไม่ ชอบคำว่า คูจิต ซึ่งนักปฏิบัติส่วนหนึ่งชอบใช้คำนี้เพราะรู้เรื่องกันเอง จะใช้คำว่า การ เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัญญา + การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัญญา + การเจริญธัม มานุปัสสนาสติปัญญา ก็ได้ครับ

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

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

ข้อที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการดูจิตก็คือ การดูจิตเป็นวิปัสสนาชนิดเดียวที่ทำได้ทั้ง ๓ โลก คือในกาม (สுகติ) ภูมิ รูปภูมิ (ส่วนมาก) และอรุภูมิ แม้แต่ในแนวสัจจญาณาสัจจญาณตนภูมิ อันเป็นภวักคภูมิหรือสुकขยอกภูมิของอรุภูมิ พระอรินบุคคลที่ไปเกิดในภูมินี้ก็ต้องอาศัยการดูจิตนี้เอง เป็นเครื่องเจริญวิปัสสนาต่อไปได้จนถึงนิพพาน

อันที่จริงสิ่งที่เรียกว่าการดูจิตนั้น แม้จะเริ่มจากการรู้นามธรรมก็จริง แต่เมื่อลงมือทำไปสักระยะหนึ่ง ก็จะสามารถเจริญสติปัฏฐานได้ทั้ง ๔ อย่าง โดยจิตจะมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องอยู่ในชีวิตประจำวันนี้เอง เพียงก้าวเดินก้าวเดียวก็เกิดการเจริญสติปัฏฐานได้ตั้งหลายอย่างแล้วคือ

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

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น ถ้าสติรู้เข้าไปที่ความรู้สึกอันเกิดจากการที่เท้ากระทบพื้น เช่นความเจ็บเท้า ความสบายเท้า ก็คือการเจริญเวทนาอุปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น ถ้าพื้นขรุขระ เจ็บเท้า ก็สังเกตเห็นความขัดใจ ไม่ชอบใจ หรือถ้าเหยียบไปบนพรมนุ่มๆ สบายๆ เท้า ก็สังเกตเห็นความพอใจ อันนี้ก็เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว

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



ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือรู้ถึงความเป็นตัวกูของกูที่เกิดขึ้นในจิต หรือรู้ถึงนิรันดรที่  
กำลังปรากฏขึ้น แต่ยังไม่พัฒนาไปเป็นกิเลสเข้ามาครอบงำจิต หรือรู้ชัดถึงความมีสติ มี  
สัมปชัญญะ มีความเพียร มีปีติ มีความสงบระงับ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็น **สัมมา  
นุสติ** **สติปัฏฐาน** ทั้งสิ้น

ที่เล่ามาชดยาวนี้ เพื่อนใหม่ที่ไม่เคยลงมือเจริญสติสัมปชัญญะจริงๆ มาก่อน  
อาจจะเข้าใจยากสักหน่อยครับ ดังนั้น ถ้าอ่านแล้วเกิดความสงสัยมากขึ้น ก็ลองย้อนมา  
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  
ที่สุด เพราะจะสามารถจำแนกได้ชัดว่า อะไรเป็นจิต อะไรเป็นอารมณ์ อะไรเป็น  
อารมณ์ของจริง และอะไรเป็นเพียงความคิดนึกปรุงแต่งหรือสมมุติบัญญัติที่  
แปลกปลอมเข้ามา 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)

ที่คุณสุภะตั้งประเด็นเรื่องปรมัตถ์นั้น ขอเรียนสั้นๆ ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมโดยสมมุติแก่ผู้ควรฟังธรรมโดยสมมุติ ทรงสอนปรมัตถ์แก่ผู้ควรฟังปรมัตถ์ เพื่อประโยชน์ของผู้ฟังเป็นหลัก ไม่ใช่เพื่ออวดว่าพระองค์รอบรู้

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

อย่างไรก็ตามในมหาสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนทั้งโดยสมมุติและปรมัตถ์ ที่สอนโดยสมมุติก็เพราะทรงสอนธรรมต้นทางของการปฏิบัติก่อน คือสอนให้ปรับจิตให้มีคุณภาพด้วยการรู้อารมณ์อย่างเป็นวิหารธรรม มีตปธรรม มีสัมปชัญญะ มีสติ นำความยินดียินร้ายในโลกออกจากจิต ผู้ใดปรับจิตให้มีคุณภาพแล้วก็ย่อมสามารถ

(๑) เห็นอารมณ์ปรมัตถ์โดยความเป็นปรมัตถ์ และ

(๒) เห็นสมมุติโดยความเป็นสมมุติ

ส่วนท่านที่อินทรีย์แก่กล้าแล้ว ก็จะก้าวกระโดดไปเรียนรู้เรื่องปรมัตถ์ทีเดียว

ลองสังเกตเถิดครับว่า ธรรมที่พระองค์แสดงแม้ในขั้นสมมุติ บางทีก็แฝงปรมัตถ์อย่างนี้ก็ไม่ถึง อย่างเช่นลองอ่านอริยสัจจ ๔ ดูเถิดครับ เช่นทรงสอนว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากของรัก พบสิ่งที่ไม่รัก เป็นทุกข์ แต่ลงท้ายท่านก็มักจะขมวดว่า "ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์" และถ้าสังเกตธรรมที่ท่านทรงสอนผู้ที่จะบรรลุพระอรหันต์จริงๆ จะเป็นธรรมขั้นปรมัตถ์ เช่นพระสารีบุตรได้ฟังเรื่องเวทนา พระพาหิยะฟังเรื่องรูปกระทบตา ฯลฯ พระมหากัสสปะและพระอานนท์ สำเร็จด้วยกายคตาสติ (กายคตาสติสูตร มีเนื้อหาอันเดียวกับกายนุปัสสนาสติปัฏฐานนะครับ 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 ผมมีความหมายดังที่คุณวิชชากรูณากล่าวไว้ครับ คือพระอรียบุคคล 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

# วิถีแห่งความรู้แจ้ง

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

## ความในใจ

ผู้เขียนได้เขียนหนังสือเรื่อง “วิถีแห่งความรู้แจ้ง ๒” ไว้เมื่อ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๕ เมื่อเวลาผ่านไปผู้เขียนเห็นสมควรปรับปรุงหนังสือเรื่องนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์แก่เพื่อนนักปฏิบัติทั่วไป

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๙

## ใจความ

๑. สิ่งใดคือจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา - ความพ้นทุกข์สิ้นเชิง
๒. ความทุกข์คืออะไร - คือ (๑) ความไม่สบายกายและความไม่สบายใจ (๒) ความทนอยู่ไม่ได้ของสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง (๓) ความยึดติดขัดข้องหนักหน่วงและดิ้นรนของจิตด้วยอำนาจของความอยากในเวทนาและความยึดถือในันธ์ และ (๔) อุปาทานันธ์/ชาติ/รูปนาม/กายใจเป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง ไม่ว่าจิตจะมีความอยากและความยึดถือหรือไม่ก็ตาม
๓. ความทุกข์เกิดจากอะไร - เกิดจาก (๑) ความไม่สมอยาก (๒) ความอยากหรือตัณหา และ (๓) ความไม่รู้หรือวิสัยัจ
๔. ทางแห่งความดับทุกข์ - ทางเดียวสำหรับการดับทุกข์สิ้นเชิงคือมรรคมรรค ๘ หรือศีลสมาธิ ปัญญา ย่อลงมาเป็นการเจริญสติ หรือการตามสังเกตการณ์กายใจของตน จนเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงว่า กายกับใจเป็นตัวทุกข์ จิตก็จะหมดตัณหา อุปาทาน (ตัณหาที่รุนแรง) ภพ (การทำกรรมทางใจ) ชาติ (ความได้มาซึ่งรูปนาม/อายตนะ) และปล่อยวางทุกข์ (รูปนาม) โดยอัตโนมัติ
๕. การเจริญสติคืออะไร - คือการระลึก (ข้อ ๖) ถึงสภาวะธรรม (ข้อ ๗) ที่กำลังปรากฏ (ข้อ ๘) ตามความเป็นจริง (ข้อ ๙)
๖. การระลึกทำอย่างไร - ต้องหมั่นตามรู้รูปนาม/กายใจเรื่อยๆ จนจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แล้ว สติจะเกิดขึ้นเองเมื่อรูปนามที่จิตรู้จักแล้วปรากฏขึ้น ศัตรูของการระลึกที่ถูกต้องได้แก่

ความสับสนสองด้าน คือการหลงตามกิเลสไปแสวงหาอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และการบังคับกดขี่ร่างกายของตนเอง

๗. **สภาวะธรรมคืออะไร** – คือรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายจิตใจอันเป็นกองทุกข์นี้ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นความคิดฝันหรือจินตนาการเอาเอง

๘. **ที่กำลังปรากฏหมายถึงอะไร** - หมายถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏเป็นอารมณ์ปัจจุบันในขณะที่จิตต่อหน้านี้ ผู้ปฏิบัติต้องไม่ห่วงอาลัยถึงสภาวะธรรมในอดีต และไม่กังวลถึงสภาวะธรรมในอนาคต

๙. **ตามความเป็นจริงหมายถึงอะไร** – หมายถึงรู้ลักษณะของสภาวะธรรมตรงตามที่เป็น (เป็นไตรลักษณ์) และไม่เข้าไปแทรกแซงสภาวะเหล่านั้นด้วยความอยาก(ตัณหา) และความเห็นผิด (ทิฏฐิ)

๑๐. **ระลึกได้แล้วคืออะไร** – (๑) ได้รับความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (๒) ได้รับความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป (๓) ได้รับความสมบูรณ์แห่งศีล (๔) ได้รับความตั้งมั่นของจิตหรือสัมมาสมาธิ (๕) ได้สัมมาทิฏฐิ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจธรรม (๖) ได้รับความเบาบางจางคลายจากความยึดถือทั้งหลาย (๗) ได้รับความหลุดพ้นและ (๘) ได้รับความรู้เกี่ยวกับธรรมแห่งความหลุดพ้น

## ขยายความ

### ๑. จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

๑.๑ พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่มุ่งตอบปัญหาที่ว่า **ทำอย่างไรเราจะเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้**

๑.๒ **คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข** เพราะไม่รู้ความจริงว่าร่างกายจิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนหาความสุขหรือหนีความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่มหรือมีจะนั้นก็จืดจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเหมือนสิ่งที่ย่อยสลายไวกว่าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนๆ จะคว้าได้ แต่ก็จะหลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีก เป็นเครื่องยั่วและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลาโดยหวังที่จะได้ครอบครองความสุขอันถาวรให้ได้

๑.๓ แท้จริงความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหานั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง เรามักคิดว่าถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ ถ้าไม่เจอสิ่งโน้นก็จะมีความสุข เราไปหลงว่าความรู้ ทรัพย์สินเงินทอง ครอบครัวยุติมิตร ชื่อเสียง อำนาจ ความสนุกสนาน สุขภาพ ฯลฯ คือตัวความสุข **เราเอาแต่ดิ้นรนแสวงหาความสุขโดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง**

๑.๔ พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขชนิดที่เป็นภาพลวงตา นั่น แต่สอนให้เรียนรู้ทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พระพุทธศาสนาเท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์ไว้โดยตรง รวมทั้งบอกสาเหตุของความทุกข์ และบอกวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์สิ้นเชิงเอาไว้ด้วย **ถ้าเราศึกษาเรื่องทุกข์จนเมื่อใดเข้าถึงความพ้นทุกข์ เมื่อนั้นจะได้พบกับความสุขอันเต็มบริบูรณ์ ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาทันที**

๑.๕ บางคนอาจมองเลยไปอีกว่า พระพุทธศาสนา มองโลกแง่ร้ายเกินไป คือมองว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ ประเด็นนี้ต้องขอชวนไว้ก่อนเป็นการชั่วคราว เพราะถ้าอธิบายกันในขณะนี้ก็จะกลายเป็นข้อถกเถียงทางปรัชญาไป เพียงอ่านหนังสือเล่มนี้ให้จบแล้วลงมือเรียนรู้ทุกข์ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ก็จะได้เห็นความจริงได้โดยไม่ต้องเสียเวลาถกเถียงกันเลย

## ๒. ความทุกข์คืออะไร

๒.๑ พระพุทธศาสนา มองความทุกข์ไว้อย่างลึกซึ้งและหลายแง่มุม มากกว่าความทุกข์ที่พวกเรารู้จักกันทั่วไป กล่าวคือ

๒.๑.๑ **ทุกข์เวทนา** คือความทุกข์ทั่วไปที่พวกเรารู้จักกันอยู่แล้ว ได้แก่ความทุกข์กายทุกข์ใจนั่นเอง สำหรับผู้ที่ไม่เคยเจริญสติอาจรู้สึกวุ่นวาย นานๆ ทุกข์เวทนาจึงเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง แต่ผู้ที่เจริญสติอยู่จะพบว่า ทุกข์เวทนาเกิดขึ้นบ่อยมาก เช่นถ้าเรามีสติรู้กายอยู่ จะพบว่าความทุกข์เหมือนสัตว์ร้ายที่วิ่งตามทำร้ายเราอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องคอยเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องกิน ต้องดื่ม ต้องขยับถ่าย ต้องอาบ ต้องเช็ดล้าง ต้องเกา ต้องหายใจเข้า ต้องหายใจออก ฯลฯ แทบไม่ได้หยุดพักเลย บางคราวมีความป่วยไข้อันเป็นความบีบคั้นที่รุนแรง และทำที่สุดเมื่อหมดกำลังวิ่งหนีทุกข์ เราก็จะถูกความทุกข์ทำร้ายเอาจนตาย

ยามใดที่ทุกข์เวทนาบรรเทาลง เราจะรู้สึกว่าเป็นสุข แต่ไม่นานเลย ความทุกข์ก็ ตามมาทันอีกคราวหนึ่ง

หากมีสติรู้อยู่ที่จิตใจก็จะพบว่า จิตของเราเกิดความเครียดขึ้นแทบตลอดเวลา ยามใดมีความเครียดน้อยลงก็รู้สึกเป็นสุข ยามใดมีความเครียดมากขึ้นก็รู้สึกเป็นทุกข์

๒.๑.๒ **ทุกข์ลักษณะ** ทุกข์ชนิดนี้ไม่ใช่ความทุกข์ในความหมายทั่วไปที่ใครๆ ก็รู้จัก แต่มันเป็นลักษณะทั่วไปของสิ่งที่เป็นสังขาร(คือร่างกายจิตใจและสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย) ที่ว่าสังขารทั้งหลายไม่อาจคงทนอยู่ได้ตลอดไป ดังนั้น ตามความหมายนี้ กระทั่งความสุขก็มีลักษณะเป็นทุกข์เช่นกัน คือมีความทนอยู่ไม่ได้ เรื่องทุกข์ลักษณะนี้จะเห็นชัดขึ้น เมื่อได้ลงมือเจริญสติแล้ว ในขั้นนี้จึงควรทราบไว้เพียงนี้ก่อน

๒.๑.๓ **ทุกข์เพราะตัณหา** ทุกข์ชนิดนี้เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนและสัตว์ทั้งหลาย อยู่แทบจะตลอดเวลา แต่หาผู้มองเห็นได้น้อยนัก ส่วนนักปฏิบัติพอจะมองเห็นทุกข์ชนิดนี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เจริญสติโดยใช้อารมณ์ในฝ่ายนามธรรม ซึ่งจะเห็นว่า **“สมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** คือเห็นว่าหากจิตเกิดความอยาก(ตัณหา) และความยึดถือ(อุปาทานคือตัณหาที่มีกำลังกล้า)ในรูปนามและอารมณ์ทั้งหลายแล้ว จิตจะเกิดความทุกข์คือความยึดอัดขัดข้องทั้งหลาย ขึ้นมาทันที หากจิตปราศจากความอยากและความยึดถืออารมณ์ จิตจะไม่ทุกข์ แต่กลับจะทรงตัว อยู่อย่างเด่นดวง มีสภาพรู้ ตื่น เบิกบานและมีความสุขอยู่โดยตัวของมันเอง ผู้ปฏิบัติที่จิตเกิด ปัญญาเต็มทีในระดับนี้จะมีสมาธิบริบูรณ์ คือจิตจะตั้งมั่นอยู่ได้โดยไม่ต้องระวังรักษาอีกต่อไป อันเป็นภูมิธรรมในระดับพระอนาคามีนั่นเอง ท่านที่เข้าถึงภูมิธรรมขั้นนี้บางท่านจะเกิดความนิ่งนอนใจไม่ขวนขวายปฏิบัติต่อไป เพราะมีจิตที่ตั้งมั่นเด่นดวงนั้นเป็นที่พึ่งที่อาศัยอันปลอดภัยและมีความสุขมากอยู่แล้ว

๒.๑.๔ **ทุกข์สัจจหรือขันธคือทุกข์** ทุกข์ชนิดนี้เป็นทุกข์ที่ลึกซึ้งที่สุด ผู้ที่เข้าใจความทุกข์ชนิดนี้อย่างแจ่มแจ้งเท่านั้นจึงจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เพราะการรู้จักเพียงทุกข์เวทนาเป็นเรื่องสามัญที่ใครๆ ก็รู้จัก การรู้จักทุกข์ลักษณะก็เป็นสิ่งที่ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน แม้เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ก็รู้จัก การรู้จักทุกข์เพราะตัณหาก็คงไม่ใช่ปัญญาที่ถึงที่สุด เพราะยังเห็นจิตบางอย่างเป็นสุขและจิตบางอย่างเป็นทุกข์ อย่างมากที่สุดก็เข้าถึงธรรมได้ในระดับพระอนาคามี เพราะจิตมีปัญญาเข้าใจว่าถ้าเกิดความอยากและความยึดถือ จิตจึงจะเป็นทุกข์ จิตจึงพอใจที่จะตั้งมั่นไม่แสวงหาอารมณ์ภายนอกอันเป็นที่ตั้งแห่งความอยากและความยึดถือ แต่กลับหันมายึดมั่นในตัวจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานเสียเอง

ต่อเมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปจนปัญญาแก่รอบถึงที่สุดอย่างแท้จริง จึงจะเห็นทุกข์สัจจอย่างแจ่มแจ้งว่า **ขันธหรือรูปนามหรือกายใจนั้นแหละคือทุกข์ จะมีความอยากและความยึดมั่นหรือไม่ รูปนามนี้ก็เป็นที่ทุกข์อยู่โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น และนอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดดับไป** ไม่ใช่ว่ากายนี้จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง หากแต่เป็นทุกข์ล้วนๆ เลยทีเดียว เพียงแต่ทุกข์มากหรือทุกข์น้อยเท่านั้นเอง เมื่อปัญญาแก่รอบจนเข้าใจว่าขันธเป็นทุกข์แล้ว ก็เป็นอันเข้าใจอริยสัจจแจ่มแจ้ง คือรู้ว่า**เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ และเพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย เกิดเป็นวัฏจักรที่หมุนวนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ต่อเมื่อรู้แจ้งทุกข์จนปล่อยวางทุกข์ได้แล้ว สมุทัยก็เป็นอันดับไปโดยอัตโนมัติ และนิโรธหรือนิพพาน จะปรากฏแจ่มแจ้งอยู่ต่อหน้าต่อตา วัฏจักรก็เป็นอันคว่ำทำลายลงในขณะนั้นเอง**

ผู้เห็นแจ้งว่าขันธหรือรูปนามเป็นทุกข์(มีวิชา-ละวิชาได้) จะสามารถปล่อยวางความยึดถือในขันธหรือรูปนามลงได้อย่างเด็ดขาดและหมดจด เหลือแต่**สภาวะที่เป็นทุกข์ แต่ไม่**



**มีผู้ทุกข์** ทำให้ความอยาก(ตัณหา-อุปาทาน)ที่จะทำให้ “รูปนามของเรา” เป็นสุขและปราศจากทุกข์หมดไปโดยอัตโนมัติ จิตจึงหมดความดิ้นรนหรือการทำงานทางใจ(สังขาร/ภพ/กรรมภพ)ที่จะแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ จิตจะปล่อยวางและไม่หยาบชวยรูปนาม(ชาติ)ใดๆ ขึ้นมาเป็นตัวตนของตนอีก และเห็นถึงสภาวะแห่งนิพพานคือความสิ้นทุกข์เพราะจิตปราศหรือส้ารอกออกจากกิเลสและขันธได้ด้วย

การเจริญสติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวที่จะทำให้เรารู้แจ้งถึงสัจธรรมเหล่านี้ได้ และเมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งในความจริงดังกล่าวนี้แล้ว จิตก็จะคลายความอยากและความยึดถือในสิ่งอื่นๆ ที่จิตไปรู้เข้าเป็นลำดับๆ จนถึงขั้นปล่อยวางความยึดถือในทุกข์คือกายและจิตได้ในที่สุด

๒.๒ ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มุ่งปฏิบัติเพื่อให้พ้นไป ได้แก่**ขันธ**นี้เอง เมื่อใดละอวิชชาคือความไม่รู้ทุกข์ลงได้เพราะเห็นความจริงแท้ว่ารูปนามมีลักษณะเป็นของไม่เที่ยง เป็น**ทุกข์(ลักษณะ)** หรือเป็นอนัตตา จิตจะสลัดคืนทุกข์(ขันธ/รูปนาม/กายใจ)ให้กับโลกทันที และไม่หยาบชวยทุกข์หรือรูปนามใดๆ ขึ้นมาอีก ส่วน**ทุกข์เวทนา**ทางกายในชาติปัจจุบันเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องแก้ไขผ่อนปรนตามสถานการณ์เป็นคราวๆ ไป โดยอยู่ในสภาพที่ว่า “แม้กายทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ด้วย” ต่อเมื่อสิ้นขันธและไม่มีขันธใหม่เกิดขึ้นนั่นแหละ จึงเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้อย่างสมบูรณ์แบบ

### ๓. ความทุกข์เกิดจากอะไร

๓.๑ สำหรับบุคคลและสัตว์ทั่วไปแล้วมักรู้สึกที่ **ความไม่สมอยากทำให้เกิดทุกข์** เช่นอยากเป็นหนุ่มสาวแล้วต้องแก่ก็ทุกข์ อยากแข็งแรงแล้วต้องเจ็บป่วยก็ทุกข์ อยากเป็นอมตะแล้วต้องตายก็ทุกข์ อยากได้แล้วไม่ได้ก็ทุกข์ ไม่อยากได้แล้วต้องได้ก็ทุกข์ แต่ถ้าปรารถนาสิ่งใดก็ได้สิ่งนั้นจะรู้สึกว่าเป็นสุข

๓.๒ สำหรับผู้ปฏิบัติจะเห็นความจริงได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปว่า **ความอยากต่างหากที่ทำให้เกิดทุกข์** เพราะความอยากทำให้จิตต้องดิ้นรนทำงานหนักทั้งวันทั้งคืนเพื่อจะให้ “เรา” เป็นสุขและพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถ้าปราศจากความอยาก จิตก็ไม่ต้องดิ้นรนกระวนกระวาย มีแต่ความสุขสงบอยู่ในตัวเองเท่านั้น

๓.๓ สำหรับผู้รู้แจ้งอริยสัจแล้วจะพบว่า **ขันธนั่นแหละเป็นตัวทุกข์โดยตัวของมันเอง** จะมีความอยากหรือไม่ ขันธก็เป็นทุกข์ตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่เพราะอวิชชาหรือความไม่รู้แจ้งว่าขันธเป็นทุกข์ กลับไปคิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จึงเกิดสมุทัยคือความอยากจะทำให้กายใจเป็นสุขถาวร หรืออยากให้กายใจพ้นทุกข์ถาวร แล้วเกิดความดิ้นรนทางใจ ก่อเป็นความทุกข์มาเผาเรณจิตใจอยู่แทบตลอดเวลา แม้เมื่อร่างกายนี้แตกสลายลง ความไม่รู้ก็จะกระตุ้นให้จิตปรุง

ชั้นใหม่ขึ้นมาเป็นภาระให้ต้องแบกรับทุกข์ต่อไปอีก ดังนั้น**ความไม่รู้หรือริยส์จหรืออวิชชาหรือความไม่รู้ความจริงของรูปนามนี้แหละ** จึงเป็นรากเหง้าของความทุกข์อย่างแท้จริง เพราะทำให้เกิดการหยิบฉวยรูปนามอันเป็นก้อนทุกข์ขึ้นมาถือไว้ แล้วเกิดการดิ้นรนทางจิตใจตั้งมากมาย เพื่อจะขจัดความทุกข์ออกจากรูปนาม และหาความสุขมาให้รูปนาม ตลอดจนก่อให้เกิดชั้นใหม่ สืบต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จึงก่อเกิดเป็นความทุกข์ซ้ำซ้อนที่**ไม่รู้จักจบสิ้น**ได้เลย

#### ๔. ทางแห่งความดับทุกข์

๔.๑ เมื่อทราบแล้วว่าความทุกข์เกิดจากอะไร ย่อมไม่เป็นการยากที่จะทำความเข้าใจว่าความดับทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งก็ไม่มีอะไรยากไปกว่าการดับอวิชชาหรือความไม่รู้หรือริยส์จ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง**ความไม่รู้ทุกข์หรือความไม่รู้ความเป็นจริงของรูปนาม/กายใจว่าไม่ใช่ตัวตนของตน** อันเป็นต้นเหตุให้เกิดตัณหาหรือความทะยานอยากที่จะแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ที่มากกระทบกายใจของตน การรู้ความเป็นจริงของรูปนามเป็นเรื่องสำคัญมาก สมดังพระพุทธวจนะที่ว่า **“เมื่อรู้ตามความเป็นจริงย่อมเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด (โลภะ/ตัณหา) เมื่อคลายกำหนดย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นย่อมรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ชาติ (ความเกิด) สิ้นแล้ว พรหมจรรย์ (การศึกษาปฏิบัติธรรม) อยู่จบแล้ว”**

๔.๒ วิธีที่จะทำให้จิตรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงที่ตรงไปตรงมาที่สุดก็คือ **การมีสติ ระลึกรู้ สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ ตามความเป็นจริง** (ในบทความนี้ สติหมายถึงสัมมาสติซึ่งต้องเกิดร่วมกับสัมมาสมาธิและสัมมาทิฐิหรือปัญญาเสมอ แต่ที่ไม่ได้แยกแยะรายละเอียดในขั้นนี้ ก็เพราะต้องการให้ผู้แรกสนใจพระพุทธศาสนา ศึกษาได้โดยไม่ซับซ้อนนัก) นี่เป็นเหตุผลที่ตรงไปตรงมาที่สุดแล้ว ทำนองเดียวกับเมื่อเราอยากรู้จักตัวจริงของใครสักคนหนึ่ง เราก็ต้องหมั่นตามรู้พฤติกรรมของเขาไปเรื่อยๆ โดยปราศจากอคติ จึงจะรู้จักและเข้าใจผู้นั้นได้ตรงตามความเป็นจริง ทั้งนี้พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า การเจริญสติรู้รูปนาม/กายใจนี้แหละคือทางสายเดียวที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ เพราะสามารถถอดถอนตัณหาและทิฐิ (ความเห็นผิดจากความจริง) ตลอดจนความยินดีในร้ายในโลกเสียได้ ทั้งนี้คำว่าโลกก็หมายถึงรูปนาม/กายใจนั่นเอง

๔.๓ พวกเราบางคนอาจสับสนกับแนวความคิดที่ว่า**การเจริญสติรู้รูปนาม/กายใจคือทางแห่งความดับทุกข์** เพราะได้ยินคำสอนที่ว่า ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ได้แก่การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ รวบรวมลงมาก็**คือการศึกษาปฏิบัติในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา** สิ่งที่ได้ยินมานี้ถูกต้องเช่นกัน แต่ควรทำความเข้าใจให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า การเจริญอริยมรรคหรือการรักษาศีล การทำสมาธิ และการเจริญปัญญา ชนิดไหนที่**เกื้อกูลต่อความรู้อัจฉริยะ** และชนิดไหนไม่เกื้อกูลต่อ**ความรู้อัจฉริยะ**

๔.๔ แท้จริงการบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลาย เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพระองค์เองก็ทรงบำเพ็ญบารมีมามากมายก่อนที่จะตรัสรู้(เข้าใจธรรมตามความเป็นจริงด้วย

พระองค์เอง) เช่นทรงบำเพ็ญทานอย่างยิ่งยวดเมื่อเสวยพระชาติเป็นพระเวสสันดร บางชาติทรงถือศีลแบบยวมสละชีวิต บางชาติทรงทำสมาธิจนได้อภิญญา ๕ เมื่อสิ้นชีพแล้วได้ไปเกิดในพรหมโลก บางชาติเช่นพระชาติที่เป็นมโหสถบัณฑิตก็ทรงสะสมปัญญาบารมีอย่างยิ่งยวด แต่เหตุใดพระองค์จึงไม่ทรงตรัสรู้พระอนุตรตรัสมาสัมโพธิญาณในพระชาติเหล่านั้น กลับมาทรงตรัสรู้เอาในพระชาติสุดท้าย และทรงตรัสรู้ด้วยการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอริยสัจจบรรพ จริงอยู่ถ้าพระองค์ไม่ทรงบำเพ็ญพระบารมีให้เต็มเปี่ยม พระองค์ย่อมไม่สามารถตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง แต่ถ้าทรงบำเพ็ญพระบารมีโดยไม่ทรงเจริญสติ พระองค์ก็ทรงตรัสรู้ไม่ได้เช่นกัน ทั้งนี้เพราะการบำเพ็ญบารมีทั้งหลาย เป็นการปรับพื้นฐานทางจิตใจของพระองค์ให้พร้อมสำหรับการแสวงหาหนทางเจริญสตินั่นเอง ตัวอย่างเช่น เพราะพระองค์เคยฝึกสละพระโอรสธิดาและพระชายาเพื่อพระโพธิญาณในพระชาติที่เป็นพระเวสสันดรมาแล้ว จึงทรงเข้มแข็งพอที่จะสละพระนางพิมพาและพระราหุลซึ่งเป็นที่รักยิ่ง เพื่อไปแสวงหาพระโพธิญาณ เป็นต้น

๔.๕ การทำความดีทั้งหลาย ทั้งทาน ศีล สมาธิ และการเจริญปัญญาบางระดับ ไม่ได้เกื้อกูลต่อการรู้ธรรม เพียงแต่นำความสุขมาให้ด้วยกุศลวิบากหรือผลแห่งความดีเท่านั้น และบางกรณีเมื่อทำความดีอยู่ จิตกลับพลิกไปเป็นอกุศลก็ได้ด้วย ตัวอย่างเช่น

๔.๕.๑ การทำทาน หากทำโดยไม่ประกอบด้วยสติปัญญา ก็อาจเป็นการพอกพูนกิเลสให้หนาหนักยิ่งขึ้น เช่นทำไปด้วยมิจฉาทิฐิว่า "เรา" ทำทานแล้ว เมื่อ "เรา" เกิดในชาติต่อไป "เรา" จะได้เสวยผลทานนี้ หรือ "เรา" จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานเพราะการทำทานนี้ หรือทำไปด้วยความโลภว่า เราทำทานนี้ ขอให้ได้รับดอกผลมากมายอย่างนี้ๆ เป็นต้น

๔.๕.๒ การถือศีล หากไม่มีสติปัญญากำกับย่อมเป็นการงำที่ผู้ถือศีลจะถือศีลบำเพ็ญพรตอย่างมงาย(สัลลัพท์ตปรามาส) เช่นหลงผิดว่า การบำเพ็ญช่อวัตรที่กดข่มจิตใจมากๆ จะทำให้กิเลสเบาบางลง หรือยิ่งถือศีลก็ยิ่งพอกพูนกิเลส เช่นเกิดมานะมากขึ้น คือเกิดความสำคัญมั่นหมายว่า เราดีกว่าคนอื่นเพราะเราถือศีล ส่วนคนอื่นเลวกว่าเราเพราะไม่มีศีล เป็นต้น

๔.๕.๓ การทำสมาธิ หากไม่ประกอบด้วยสติปัญญา ยิ่งทำสมาธิ จิตก็ยิ่งโน้มเข้าหาความสงบหรือความสุขสบายจนลึมนื้อลึมตัว หรือเกิดมิจฉาทิฐิคือความเห็นผิดมากขึ้นๆ ด้วยอำนาจของโมหะและราคะ เช่นทำสมาธิแล้วเกิดความเคลิบเคลิ้มขาดสติ หรือเกิดนิมิตต่างๆ มากมาย บางคนถึงขนาดเห็น"นิพพาน"เป็นบ้านเมืองหรือเป็นดวงแก้ว บางคนเกิดความรู้ความเห็นต่างๆ แล้วหลงภูมิใจอยู่กับความรู้เหล่านั้น และบางคนจะรู้สึกว่าเป็นอัตตาคือเป็นสิ่งที่บังคับควบคุมให้อยู่ในอำนาจได้ เป็นต้น

๔.๕.๔ การเจริญปัญญา หากไม่ประกอบด้วยปัญญาสัมมาทิฐิก็จะเกิดความผิดพลาดในการเจริญปัญญาได้มากมาย เช่นผู้ที่จำแนกไม่ออกระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนา

กรรมฐาน ก็เป็นการง่ายที่จะหลงทำสมาธิแล้วคิดว่ากำลังเจริญปัญญาอยู่ เช่น บางท่านมุ่งใช้ความคิดพิจารณาสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา วัตถุสิ่งของ ผู้คน ฯลฯ ให้เป็นไตรลักษณ์ การกระทำเหล่านั้นเป็นเพียงการทำสมถกรรมฐาน เป็นไปเพื่อความสงบของจิต บางครั้งแทนที่จะเกิดความสงบ กลับเกิดความฟุ้งซ่านในธรรมแทนก็ได้ บางท่านยังพิจารณาไตรลักษณ์ มาจนอัตโนมัติกลับยิ่งพอกพูนขึ้นก็มี ทั้งนี้เพราะไตรลักษณ์นั้น คิดเอาไม่ได้ แต่ต้องประจักษ์ชัดถึงสภาวะที่แท้ของรูปธรรมและนามธรรม ด้วยความมีสติ และด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) จึงจะเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาได้จริง และบางท่านแทนที่จะเจริญปัญญาด้วยการรู้รูปนาม กลับพยายามสร้างหรือพยายามไปรู้ความว่างหรือมหาสุญญตาแทนรูปนาม เพราะไม่ทราบว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องใช้รูปนามเป็นอารมณ์ แต่กลับคิดว่าการสลัดทิ้งรูปนามแล้วไปรู้ความว่างเป็นทางลัดในการปฏิบัติธรรม เป็นต้น

๔.๖ การทำความดีที่เกื้อกูลต่อการรู้ธรรม ต้องเป็นการทำดีที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติที่ถูกต้อง หรือเจืออยู่ด้วยสติปัญญาในขณะที่ทำความดีนั้น เช่น

๔.๖.๑ **การทำทาน** ควรจะมีสติปัญญากำกับจิตใจของตนไว้ ทั้งก่อนทำ ระหว่างทำ และหลังทำ หากเป็นการกระทำด้วยศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ทำแล้วตนเองหรือผู้อื่นไม่เดือดร้อนก็ควรทำตามความเหมาะสม หรือทำแล้วจิตใจเข้มแข็งเบิกบาน ก็มีสติระลึกรู้ความสุขความเบิกบานนั้นไป การทำทานจึงเป็นเครื่องมือฝึกการเจริญสติได้เหมือนกัน แต่ถ้าทำด้วยความเมานุญด้วยอำนาจโลภะและโมหะ ทานนั้นก็ไม่มีเกื้อกูลใดๆ ต่อการเจริญสติ

๔.๖.๒ **การรักษาศีล** ศีลบริสุทธิ์ได้ยาก หากไม่มีสติกำกับอยู่ที่จิต แต่หากมีสติกำกับอยู่ที่จิตใจตนเอง ศีลชนิดที่เรียกว่า “อินทริยสังวรศีล” ย่อมเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ กล่าวคือเมื่อโทสะเกิดขึ้นก็มีสติรู้ว่าโทสะเกิดขึ้น โทสะย่อมครอบงำจิตไม่ได้ ศีลข้อ ๑ ก็เกิดขึ้นเต็มบริบูรณ์ เพราะจิตไม่คิดฆ่าหรือทำร้ายใคร ถ้าโลภะเกิดขึ้นแล้วมีสติรู้ทัน ย่อมไม่ทำผิดศีลข้อ ๒ และข้อ ๓ โดยอัตโนมัติ เป็นต้น

๔.๖.๓ **การทำสมาธิ** สัมมาสมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนั้นสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงต้องประกอบด้วยองค์มรรคอื่นๆ ด้วย เช่น ต้องมีสติและปัญญากำกับอยู่เสมอ สมาธิที่ขาดสติปัญญา เป็นสมาธิที่ให้ความสุขหรือของเล่นอื่นๆ ได้ก็จริง แต่ไม่มีประโยชน์ต่อการเจริญสติ เพราะจิตไม่ตั้งมั่นในการรู้กายรู้ใจได้จริง และเมื่อจิตไม่ตั้งมั่น ศีลและปัญญาก็ไม่อาจเกิดให้บริบูรณ์ได้

๔.๖.๔ **การเจริญปัญญา** การเจริญปัญญาที่ถูกถ่วงสมบรูณ์ที่สุดจะกล่าวในหัวข้อเกี่ยวกับการเจริญสติต่อไป ส่วนในหัวข้อนี้จะกล่าวเฉพาะการเจริญปัญญาในขั้นต้น ได้แก่ การศึกษาปริยัติสัทธรรม ซึ่งชาวพุทธแม้จะเป็นนักปฏิบัติก็ไม่ควรทอดทิ้ง อย่างน้อยควรเรียนให้รู้

หลักการขั้นพื้นฐานของพระพุทธศาสนาไว้บ้าง มิฉะนั้นอาจกลายเป็นผู้นับถือลัทธิศาสนาอื่นๆ ที่คิดว่าตนเป็นชาวพุทธก็ได้

๔.๗ การเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งควรมีหลายอย่างนั้น ถ้าเจริญสติได้ถูกต้อง สติ สมาธิและปัญญาจะเกิดขึ้นเอง เช่นในหนังสืออรรถกถาธรรมบท กล่าวถึงภิกษุรูปหนึ่งไปพูลลาสิกขาจากพระพุทธเจ้าเพราะรักษาศีลจำนวนมากไม่ไหว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ท่านเจริญสติแทนการตามรักษาศีลจำนวนมาก ท่านทำแล้วสามารถทำศีลของท่านให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ทั้งยังบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วย หรือหากเรามีสติจนสามารถระลึกถึงสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏได้จริงๆ ในขณะที่นั้นเราจะเกิดสัมมาสมาธิโดยอัตโนมัติ คือจิตจะเกิดความตั้งมั่นแล้วมีสติระลึกถึงสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏโดยไม่หลงเข้าไปแทรกแซง สิ่งที่ตามมาก็คือปัญญาที่รู้ลักษณะของรูปและนาม คือรู้ถึงความ เป็นไตรลักษณ์ของรูปและนาม และรู้ได้แม้กระทั่งอริยสัจจ์ ๔ ปัญญาเหล่านี้เกิดจากการเจริญสติด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิทั้งสิ้น ดังนั้นจะกล่าวว่า การปฏิบัติตามทางแห่งความพ้นทุกข์ จะต้องเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ได้ ย่อลงมาเป็นการเจริญไตรสิกขาคือสติ สมาธิและปัญญาก็ได้ หรือถ้าย่อลงให้ถึงที่สุด การเจริญสตินั้นแหละคือการเจริญไตรสิกขาและมรรคมีองค์ ๘

## ๕. การเจริญสติคืออะไร

๕.๑ ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า รากเหง้าของความทุกข์ในทัศนะของพระพุทธศาสนาคือความไม่รู้ ความจริงของทุกข์คือรูปนาม/ขันธ์/กายใจ อันเป็นต้นเหตุให้เกิดความอยาก(ตัณหา) ความยึดถือ (อุปาทาน)และความดิ้นรนทางใจ(ภพ)เพื่อจะให้กายใจนี้เที่ยง เป็นสุข และบังคับได้ตามใจปรารถนา ความดิ้นรนนั้นทำให้เกิดความทุกข์ทางใจซ้ำซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง นอกเหนือจากความทุกข์ของรูปนาม/ขันธ์/กายใจที่เป็นทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว หากสามารถรู้เห็นความจริงของรูปนาม/ขันธ์/กายใจได้ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตนของตนที่บังคับได้ จินตปล่อยวางความยึดถือ กายใจ จิตจะหมดความอยาก ความยึดถือและความดิ้นรนทางใจโดยอัตโนมัติ ความทุกข์ทางใจเพราะความอยาก ความยึดถือและความดิ้นรนก็จะหมดไป จิตจะเป็นอิสระจากขันธ์ พრაกออกจากขันธ์อันเป็นกองทุกข์ และเข้าถึงสันติสุขอันแท้จริงหรือนิพพาน ดังนั้นการจะทำลายรากเหง้าของความทุกข์จึงต้องมีวิชาหรือปัญญา ทำลายความไม่รู้ความเป็นจริงของรูปนาม/ขันธ์/กายใจ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ลงไปให้ได้

๕.๒ การทำปัญญาหรือความรู้ให้เกิดขึ้นนั้น พวกเราเคยชินที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการเก่าๆ ได้แก่ (๑) การรับถ่ายทอดความรู้หรือประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยการอ่านและการฟัง และ (๒) การขบคิดใคร่ครวญในเรื่องนั้นๆ ซึ่งวิธีการทั้ง ๒ นี้ใช้ได้สำหรับการเรียนรู้วิชาการอื่นๆ แต่การทำความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องอาศัยการหาความรู้โดยอีกวิธีการหนึ่งเพิ่มเติมจาก ๒ วิธีแรกคือ (๓) การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนามตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะ

การรับฟังความรู้ของท่านผู้อื่นให้เราได้เพียงความจำ ส่วนการคิดก็ให้เราได้เพียงความคิด ทั้ง **ความจำและความคิด**อาจไม่ใช่**ความจริง**ก็ได้ แต่ทั้งนี้ในเบื้องต้น เราต้องศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการอ่านและการฟัง แล้วนำมาขบคิดใคร่ครวญเพื่อให้รู้ถึงแนวทางของการเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนามได้อย่างถูกต้องต่อไปเสียก่อน

๕.๓ การแสวงหาความรู้ด้วยการอ่าน การฟัง และการคิด เป็นเรื่องธรรมดาๆ ที่พวกเรา รู้จักกันดีอยู่แล้ว ในที่นี้จึงจะข้ามไปกล่าวถึงการแสวงหาความจริงด้วยการ**เจริญสติ** อันได้แก่ การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนาม โดย **การระลึกรู้** (ข้อ ๖) ถึง**สภาวะธรรม** (ข้อ ๗) ที่กำลังปรากฏ (ข้อ ๘) ตามความเป็นจริง (ข้อ ๙)

## ๖. การระลึกรู้ทำอะไร

๖.๑ มนุษย์โดยทั่วไปสามารถระลึก**ปัจจุบันอารมณ์**(อ่านเพิ่มเติมในข้อ ๘)ได้อยู่แล้ว ตามธรรมชาติ เช่นในขณะนี้นั่ง หรือเดิน หรือนั่ง หรือนอนก็ทราบได้ ในขณะนี้มีความสุข หรือความทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ทราบได้ ในขณะนี้มีความรัก โลก โกรธ หลง สงสัย ฟุ้งซ่าน หดหู่ เกียจคร้าน ศรัทธา วิริยะ หรือมีความสงบ ฯลฯ ก็ทราบได้ แต่มนุษย์มีจุดอ่อนสองประการคือ (๑) มนุษย์มัก**ละเลยที่จะรู้ปัจจุบันอารมณ์** เพราะมัวแต่หลงอยู่กับเรื่องราวอันเป็นความคิด หรือหลงอยู่กับสิ่งที่ไปรู้ไปเห็นทั้งหลาย จนลืมกายลึ้มใจที่กำลังปรากฏในปัจจุบันของตนเอง และ (๒) มนุษย์มัก**รู้อารมณ์เหล่านั้นด้วยความหลงผิด** คือแทนที่จะเห็น**ปรมาัตถ์อารมณ์**ซึ่งเป็นของจริง(อ่านเพิ่มเติมในข้อ ๗) กลับเห็นแต่**อารมณ์บัญญัติ**อันเป็นความคิดฝันของตนเอง เช่นคิดว่าเราเดิน เราเดิน เรานั่ง เรานอน ทั้งที่ความจริงแล้วรูปหรือก่อนธาตุต่างหากที่ยืนเดินนั่งนอน หรือคิดว่าเรากำลังโลกโกรธหลง ทั้งที่ความจริงแล้วนามหรือจิตต่างหากที่กำลังโลกโกรธหลง ทั้งนี้เพราะมองเห็น**ปรมาัตถ์อารมณ์หรือสภาวะธรรม**ที่แท้จริงคือรูปกับนาม แต่คุ้นเคยว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเราซึ่งเป็น**อารมณ์บัญญัติ**หรือสิ่งที่คิดเอาด้วยความเห็นผิดเท่านั้นเอง

แม้กระทั่งพวกเรานักปฏิบัติก็มักนึกไม่ถึงด้วยว่า **การเจริญสติที่แท้จริงก็คือการใช้จิตใจที่เป็นธรรมชาติธรรมดานี้เอง ไปรู้ปรมาัตถ์อารมณ์ที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันอารมณ์** แต่มักเกิดความเข้าใจผิดว่า **การเจริญสติหรือการระลึกรู้**นั้น เป็นสภาวะอะไรอย่างหนึ่งที่พิเศษเหนือธรรมดา ดังนั้นแทนที่จะใช้**จิตใจธรรมดา**ไป**รู้อารมณ์** พวกเรากลับพยายามสร้าง "รู้" แบบผิดธรรมดาขึ้นมาแทน และ**อารมณ์กรรมฐาน**ที่ใช้ก็มักไม่ค่อยถูกต้องนักด้วย

หัวข้อนี้จะกล่าวถึงลักษณะของจิตที่เหมาะสมแก่การเจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นจิตที่มีสติสัมมาสมาธิ และปัญญา หรือที่นักปฏิบัติบางท่านเรียกว่า**จิตรู้**นั่นเอง

๖.๒ การบ่งชี้สภาวะว่า การมีสติ หรือการมี ฐู ที่ถูกต้องเป็นอย่างไรนั้น เป็นเรื่องยากมาก เพราะเพียงแต่เราเติมความคิดเห็นของเราลงไปว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็จะเริ่มเข้าใจผิดทันที แต่หากเรามาพูดกันถึงสภาวะของการรู้ที่ไม่ถูกต้องเสียก่อน (ซึ่งล้วนแต่เกิดจากตัณหาหรือความอยาก และทิฏฐิหรือความเห็นผิดทั้งหลาย) เราก็จะเข้าใจถึงสภาวะรู้ที่ถูกต้องได้ไม่ยากนัก สภาวะผิดพลาดที่สำคัญได้แก่

### ๖.๒.๑ ฐู ไม่ใช่ไม่รู้ (เผลอ/ลืมหิว)

๖.๒.๑.๑ สภาวะรู้ เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับสภาวะไม่รู้ อันได้แก่ความเหม่อ ความเผลอ ความลืมหิว ความใจลอย หรือความฝันกลางวัน นั่นเอง เป็นสภาวะของการปล่อยจิตใจให้หลงเพลิดเพลिनไปตามอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย แม้กระทั่งเพลิดไปในโลกของความคิดฝันและจินตนาการของตนเอง ตัวอย่างเช่นเมื่อตามองเห็นรูปบางอย่างแล้วเกิดจำได้ว่านั่นเป็นรูปผู้หญิงสวย/ผู้ชายหล่อ ก็มัวหลงเพลिनมองตามอย่างลืมหิวเนื้อลืมหิว หรือเมื่อนั่งอยู่คนเดียวก็ใจลอยคิดฟุ้งซ่านไปเรื่อยๆ โดยบางครั้งก็ทราบถึงเรื่องราวที่คิด แต่บางครั้งก็ไม่วู้ชัดว่าคิดเรื่องอะไร เป็นต้น

๖.๒.๑.๒ สภาวะที่เรียกว่าเผลอหรือลืมหิวนี้ เป็นสภาวะที่เราลืมหิวร่างกายของตนเองเหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก รวมทั้งลืมหิวจิตใจของตนเอง คือในขณะนั้นจิตใจจะมีสุขหรือทุกข์ จะดีหรือชั่วอย่างไรก็ไม่สามารถจะวู้ได้ กล่าวได้ว่าในเวลาที่เราเผลอหรือขาดสตินั้น เราไม่สามารถวู้กาย เวทนา จิต และธรรมได้นั่นเอง

๖.๒.๑.๓ ขณะใดที่เราเผลอ แล้วเกิดวู้ตัวว่ากำลังเผลออยู่ ขณะนั้นความเผลอจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความวู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่วู้ว่ากำลังเผลอ ก็เกิดการวู้ที่ถูกต้องแล้ว

### ๖.๒.๒ ฐู ไม่ใช่คิด

๖.๒.๒.๑ สภาวะวู้ไม่เหมือนกับสภาวะคิด ในขณะที่คิดนั้น เราวู้เรื่องที่ กำลังคิดเป็นอย่างดี แต่เราลืมหิวตัวเองคล้ายกับเวลาที่เผลอนั่นเอง การวู้เป็นการตามสังเกตปรากฏการณ์ต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง ในขณะที่การคิด เป็นการคาดว่าความจริงมันน่าจะเป็นอย่างไร (แต่ทั้งนี้หากมีกิจจำเป็นต้องคิด เช่นต้องคิดเพื่อการเรียนหรือการทำงาน เราก็ต้องคิดไปตามหน้าที่ของตน)

๖.๒.๒.๒ นักปฏิบัติจำนวนมากไม่เข้าใจการเจริญสติ โดยมีความสำคัญผิดว่าการคิดหรือการตรึกตรองเรื่องกายและใจตนเอง ว่า "เป็นอสุภะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือเป็นรูปนาม" เป็นการทำวิปัสสนา แท้จริงการเจริญสติหรือการเจริญวิปัสสนาจะต้องวู้

สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง ไม่ใช่การคิดถึงสภาวะธรรมนั้นๆ เพราะความคิดของปุถุชนย่อมปนเปื้อนด้วยอคติเสมอๆ หรือคิดอยู่ในจุดยืนของความเห็นผิดหรือมิจฉาทิฏฐิชนิดต่างๆ เช่นคิดว่า “ร่างกายนี้ไม่เที่ยงแต่จิตนี้เที่ยง พอร่างกายนี้ตายลงจิตก็ออกจากร่างไปเกิดใหม่” หรือคิดว่า “ตัวเรามีอยู่ แต่พอตายลงก็สูญไปเลย” เป็นต้น

การคิดพิจารณาไม่ใช่วิปัสสนา ดังที่หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ซึ่งเป็นศิษย์อาวุโสสูงรูปหนึ่งของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้สอนไว้ว่า "การคิดพิจารณากายว่าเป็นอสุภะก็เพื่อแก้นิวรณ์ (เป็นสมณะ) การคิดพิจารณาความตาย (มรณสติ) และการคิดพิจารณากายว่าเป็นธาตุเป็นขันธ์ ก็เพื่อแก้อาการของจิตบางอย่าง (เป็นสมณะ) เช่นกัน ต่อเมื่อใดปฏิบัติจนถึงจิตถึงใจตนเอง จึงได้แก่นสารของการปฏิบัติธรรม" นอกจากนี้หลวงพ่อพุทธ ฐานิโยก็นั้นย้ำเสมอว่า “สมณะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด” และหลวงปู่ดูลย์ อตุโลก็สอนไว้ว่า “คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงจะรู้” ซึ่งก็ตรงกับพระปริยัติธรรมที่ระบุว่า “อุทฺทปฺปพฺพญฺณณันเป็นวิปัสสนาญาณเบื้องต้นนั้นต้องปลอดจากความคิด”

๖.๒.๒.๓ ขณะใดที่เราคิด แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังตั้งอกตั้งใจคิดอยู่ ขณะนั้นความคิดจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่รู้ตัวกำลังคิด ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

### ๖.๒.๓ รู้ไม่ใช่การตั้งทำปฏิบัติ

๖.๒.๓.๑ รู้ไม่มีการตั้งทำก่อนจะรู้ แต่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อย เมื่อคิดจะปฏิบัติธรรมก็ต้องรีบตั้งทำปฏิบัติ เพราะไปแปลความหมายของ "การปฏิบัติ" ว่าเป็น "การกระทำ" ทั้งที่การปฏิบัตินั้นไม่ต้องทำอะไรมากกว่าการรู้รูปนามที่ปรากฏเข้าไปตรงๆ ตามธรรมชาติธรรมดา เช่นเดียวกับเมื่อเราต้องการดูภาพตรงหน้า เราก็แค่ลืมตาขึ้นดูเท่านั้น หรือเมื่อถูกยุงกัดจนเกิดความคัน เราก็แค่รู้สึกว่าคันเท่านั้น สภาวะรู้ที่เป็นธรรมชาตินั้นเรามีอยู่แล้ว แต่เพราะไม่เข้าใจหลักการเจริญสติ เราจึงตั้งทำปฏิบัติ เหมือนนักวิ่ง ๑๐๐ เมตรที่กำลังเข้าเส้นสตาร์ท คือเกร็งทั้งกายและจิตใจ แทนที่จะรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้าไปอย่างสบายๆ ตามธรรมชาติธรรมดา

๖.๒.๓.๒ เมื่อคิดปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติมักบังคับใจตนเอง และเริ่มสร้างพฤติกรรมของจิตบางอย่าง เช่นการใช้สติจ้องมองดูจอภาพในใจของตน แล้วเที่ยวควานหา (scan) อยู่ในจอภาพนั้น เพื่อหาอะไรสักอย่างเอามาดู หรือการส่งจิตออกไปนั่งอยู่ข้างหน้า แล้วคอยดูสิ่งที่กำลังปรากฏขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นความผิดพลาดอย่างยิ่ง เพราะเป็นการปฏิบัติไปด้วยค้นหาคือความอยากจะทำปฏิบัติธรรม และทิฏฐิคือความเห็นผิดว่าการปฏิบัติธรรมจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อให้ "เรา" รู้ธรรม



๖.๒.๓.๓ เมื่อคิดปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติบางท่านที่นิยมใช้รูปหรือกายเป็น อารมณ์กรรมฐาน มักเริ่มด้วยการแทรกแซงพฤติกรรมตามธรรมชาติของกาย เช่นเมื่อคิดจะรู้ดม หายใจก็เข้าไปควบคุมจังหวะการหายใจ เมื่อคิดจะรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายก็ไปกำหนด จังหวะการเคลื่อนไหวของมือ เท้า และท้องบ้าง การกระทำเหล่านี้ไม่ผิด ถ้าเป็นการทำสมณะหรือ ต้องการให้กายเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติก่อนพัฒนาไปสู่การรู้ที่แท้จริง แต่ถ้าจงใจก่อพฤติกรรม ทางกายโดยคิดว่านั้นคือการเจริญสติ และรู้ไม่ทันต้นตอและทิวฏฐิที่กำลังครอบงำจิตจนก่อ พฤติกรรมดังกล่าวขึ้นมา นั่นก็เป็นความผิดพลาดที่ร้ายแรงมากอีกประการหนึ่ง

๖.๒.๓.๔ **ความจริงแล้วถ้าเราจะเจริญสติหรือ รู้ อย่างสมบูรณ์แบบ ที่สุด เราไม่จำเป็นต้องตั้งทำอะไรเลย ไม่ว่าจะทางจิตหรือทางกาย** เช่นเมื่อตาเห็นรูปก็รู้รูป(สี) นั้น หากจิตเกิดปฏิกริยายินดียินร้ายต่อรูปก็รู้ทันอีก หรือขณะนี้อยู่ในอิริยาบถใดก็รู้ไปเลย เช่นเมื่อ ยืนอยู่ก็รู้ว่าวัตถุก่อนหน้านี้ยืนอยู่ ยืนแล้วเมื่ออยากเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้ทันความอยากของตนเอง รู้ทัน แล้วจะเปลี่ยนอิริยาบถเพราะมันจำเป็นก็ได้ หรือจะไม่เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อดูความจริงของ ทุกขเวทนาไปก่อนก็ได้ หรือนั่งอยู่เฉยๆ เกิดความคิดแล้วรู้ว่าจิตคิดก็ได้ หรือเมื่อคิดแล้วจิตเกิดกุศล หรืออกุศลอย่างใดก็รู้ไปเลยก็ได้ เป็นต้น

๖.๒.๓.๕ อย่างไรก็ตาม หากนักปฏิบัติคนใดไม่สามารถรู้ปัจจุบันอารมณ์ ไปตามธรรมชาติธรรมดาได้ก็ไม่ต้องตกใจ ในเบื้องต้นจะตั้งทำปฏิบัติเสียก่อนก็ได้ เช่นถ้าจิต ฟุ้งซ่านนักก็ทำความสงบเข้ามาก่อน แต่ต้องระวังอย่าให้เคลิ้มลึ้มตัว และอย่าให้เครียดขึ้นได้ ให้รู้ อารมณ์อันใดอันหนึ่งไปอย่างสบายๆ จะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้ แม้กระทั่งการรู้ค่าปริกรรมก็ได้ เมื่อ จิตใจสงบสบายแล้วจึงค่อยระลึกรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไปตามธรรมชาติธรรมดาอีกขั้นหนึ่ง หรืออาจจะเริ่มจากการรู้ท้องพองยุบ รู้การเดินจงกรม รู้การเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ ฯลฯ รวม ความแล้วในเบื้องต้นจะทำกรรมฐานใดก็ได้ แล้วจึงค่อยพัฒนาไปสู่การรู้แบบไม่ตั้งทำ หรือไม่จงใจต่อไป

๖.๒.๓.๖ ขณะใดที่เราตั้งทำปฏิบัติ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังตั้งทำ ขณะนั้นการ ตั้งทำจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังตั้งทำ ก็เกิด การรู้ที่ถูกต้องแล้ว

#### ๖.๒.๔ รู้ ไม่ใช่กำหนดรู้

๖.๒.๔.๑ รู้ไม่ใช่การกำหนดรู้ หรือการตรึกพิจารณาถึงอารมณ์ว่าเป็นรูปรูป นาม แต่เป็นการระลึกรู้ (มนสิการ) ปัจจุบันอารมณ์ไปตามธรรมชาติธรรมดา นักปฏิบัติจำนวนมาก คิดว่า รู้คือการกำหนดรู้ เพราะมักได้ยินคำพูดเกี่ยวกับการกำหนดรู้รูปนาม หรือการกำหนดรู้ ปัจจุบันอารมณ์ จึงคิดว่า การรู้ต้องมีการกระทำ คือการกำหนด หรือการพิจารณาด้วย ดังนั้นพอรู้

อารมณ์แล้วจึงรับบริการต่อทำการรู้ทันที เช่นยกหนอ ว่างหนอ โกรธหนอ เสียหนอ ฯลฯ นี่คือการ  
บริการไม่ใช่การรู้ (เบื้องต้นอาจจำเป็นสำหรับบางท่านที่ต้องบริการก่อน แต่พึงทราบว่าจะหยุดการ  
ปฏิบัติอยู่เพียงขั้นการตามบริการไม่ได้ เพราะยังไม่ใช้วิปัสสนา) หรือบางท่านนิยมการพิจารณา  
กำกับซ้ำลงไปอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งก็ไม่ใช่การรู้เช่นกัน เช่นเมื่อตาเห็นรูปตามธรรมชาติแล้ว ก็จงใจพิจารณา  
รูปซ้ำลงไปอีกว่า "รูปนี้เป็นเพียงสี ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ฯลฯ" หรือพิจารณาว่า "สีเป็นรูป รู้  
เป็นนาม" อันเป็นการกระทำด้วยความจงใจกำหนด และเป็นการกระทำตามหลังการรู้อารมณ์ที่  
เป็นปัจจุบัน จึงยังไม่ใช้การรู้ที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติธรรมดา

๖.๒.๔.๒ แท้จริงคำว่า "สติ" ในพระไตรปิฎกแปลว่าความระลึกได้ และ  
พระอภิธรรมอธิบายเพิ่มเติมว่า สติมีความไม่เลือนลอยเป็นลักษณะ รวมทั้งบอกด้วยว่า สติมี  
การจำสภาวะธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด แต่พวกเราชั้นหลังชอบไปแปลคำว่าสติว่า  
"การกำหนดรู้" ทั้งที่การกำหนดไม่ใช่ความระลึกได้ แต่เป็นการจงใจกระทำสิ่งบางสิ่งที่เกิดจากการ  
รู้ด้วยอำนาจบงการของโลกเจตนา และเจือด้วยทิฏฐิว่าการกำหนดคือการเจริญวิปัสสนา ทั้งที่การ  
กำหนดนั้นเจือด้วยความคิดซึ่งจะเป็นวิปัสสนาไปไม่ได้เลย อีกอย่างหนึ่งการกำหนดนอกจากจะ  
ไม่ใช่สติแล้ว ยังไม่ได้เป็นเหตุใกล้ให้สติเกิดขึ้นด้วย แต่การตามรู้สภาวะธรรมเรื่อยๆ หรือการเจริญสติ  
ปัญญาต่างหาก ที่เป็นเหตุให้จิตจดจำสภาวะธรรมคือรูปนามได้แม่นยำแล้วเป็นเหตุใกล้ให้สติ  
เกิดขึ้น

๖.๒.๔.๓ ขณะใดที่เรากำหนดรู้ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังจงใจกำหนดรู้  
ขณะนั้นการกำหนดรู้จะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้อยู่ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่า  
ว่ากำลังกำหนดรู้ ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

### ๖.๒.๕ รู้ไม่ใช่เพ่ง

๖.๒.๕.๑ รู้ไม่ใช่การเพ่ง แต่นักปฏิบัติจำนวนมากชอบเพ่ง แม้แต่คนที่ไม่  
ชอบทำสมณะเพราะอยากเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว ก็มักเพ่งโดยไม่รู้ทันจิตใจของตนเอง แท้จริง  
การเพ่งเป็นสภาวะที่สืบเนื่องมาจากการจงใจและการตั้งท่าปฏิบัติ คือพอคิดถึงการทำปฏิบัติก็จงใจ  
ปฏิบัติ แล้วเกิดการตั้งท่าปฏิบัติ มีอาการสำรวจกายใจเข้ามาให้มันคง ถัดจากนั้นจึงเพ่งหรือจด  
จ้องอย่างเอาเป็นเอาตายต่ออารมณ์ทั้งหลาย เป็นผลให้ลึ้มตัว และบางคนจิตใจด้านชา ไม่  
สามารถเกิดปฏิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ตามที่ควรจะเป็น หรือบางคนจงใจเพ่งรูปจนลึ้มนาม จะ  
รู้สึกว้างว้างทั้งปวงเคลือบไหวเกิดดับแสดงไตรลักษณ์ได้ ยกเว้นแต่มีสภาวะบางอย่างที่นิ่งว่างคงที่  
อยู่ กลายเป็นเห็นว่าสิ่งทั้งปวงตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ ยกเว้นจิตเท่านั้นที่เที่ยง หรือบางคนจงใจเพ่ง  
นามคือช่องว่าง แล้วไปหลงเช้อยู่กับความว่างนั้นไม่สามารถเจริญปัญญาต่อไปได้ หรือบางคนพอ  
รู้สึกเลสได้ก็เพ่งใส่ พอรู้สึกเลสนั้นดับไป (เพราะเหตุของมันดับ) ก็เกิดความสำคัญผิดว่า เราสามารถ

ดับกิเลสได้ทุกครั้ง หรือบางคนพอรู้อารมณ์แล้ว ก็หลงเพ่งจ้องเอาสติตามจี้อารมณ์ที่เคลื่อนหนีลึกเข้าไปภายใน นี่ก็เป็นการเพ่งเหมือนกัน แต่เป็นการตามเพ่งความปรุแงที่เคลื่อนไหวได้ในจิตใจตนเอง

อนึ่งการเพ่งนี้ถ้าไม่จงใจรุนแรงเกินไป ก็ทำให้จิตสงบเป็นการทำสมาธิหรือสมาธิได้เช่นกัน แต่มักไม่ใช่สัมมาสมาธิซึ่งจำเป็นสำหรับการทำวิปัสสนา

๖.๒.๕.๒ วิธีทำความรู้จักกับการเพ่งไม่ยากเลย ลองยกนิ้วหัวแม่มือของตนเองขึ้นมา แล้วเพ่งจ้องให้จิตใจจดจ่ออยู่ที่นิ้วนั้นอย่างเดียวนั้น เพียงไม่นานจะรู้สึกได้ว่า เราเห็นแต่นิ้วหัวแม่มือเท่านั้น เพราะจิตจดจ่ออยู่ที่จุดเดียวนั้นด้วยความตั้งใจอันเกิดจากโลภะ ในขณะนั้นเห็นแต่นิ้ว ภายจะเป็นอย่างไรก็ไม่ทราบ เวทนาคือความรู้สึกจะสุขหรือทุกข์ก็ไม่ทราบ จิตจะเป็นกุศลหรืออกุศลก็ไม่ทราบ จิตเคลื่อนไปอยู่ที่หัวแม่มือก็ไม่ทราบ รวมความแล้วจะทราบได้เฉพาะหัวแม่มือ แต่ไม่ทราบ ภาย เวทนา จิต ธรรม ขอให้ผู้ปฏิบัติจำสภาวะของการเพ่งไว้ให้ดี เวลาที่เจริญสติรู้อารมณ์ที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ก็ให้สังเกตรู้ทันใจตนเอง อย่าให้หลงไปเพ่งจ้องรูปหรือนามนั้นเหมือนที่จ้องหัวแม่มือตนเอง มิฉะนั้นจะเป็นการหลงทำสมาธิ ทั้งที่คิดที่กำลังทำวิปัสสนาคือรู้รูปนามอยู่

๖.๒.๕.๓ ขณะใดที่เราเพ่ง แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังเพ่งอยู่ ขณะนั้นการเพ่งจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้อย่างขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังเพ่ง ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ที่ยังติดติดสมาธิมากนั้น แม้รู้ว่าเพ่งอยู่ การเพ่งก็ไม่คลายออก แต่หากรู้ทันจิตว่าอยากเลิกเพ่ง ก็อาจหลุดออกจากการจมแช่ในอารมณ์เพราะการเพ่งได้ หากยังไม่หลุดอีกก็อาจต้องอาศัยอุบายเข้าแก้ไข ด้วยการให้ลืมการปฏิบัติเสียชั่วคราว เมื่อจิตหลงไปสู่อารมณ์อื่นเช่นหลงไปในเรื่องราวที่คิดแล้ว การเพ่งจะดับลงโดยอัตโนมัติ แล้วค่อยรู้ทันว่าหลงไปแล้ว จิตก็จะเกิดการรู้ที่ถูกต้องขึ้นได้

การที่ต้องกล่าวถึงอุบายแก้การเพ่ง ทั้งที่ผู้เขียนไม่นิยมการใช้อุบาย แต่นิยมให้ปฏิบัติไปตามหลักการของวิปัสสนาคือการรู้รูปนามตามความเป็นจริง ก็เพราะผู้ปฏิบัติจำนวนมากติดการเพ่งจนแทบถอนตัวไม่ขึ้น และไม่อาจหลุดออกจากการเพ่งได้เป็นสิบๆ ปี จึงจำเป็นต้องหาอุบายมาใช้เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งหลักการสำคัญของอุบายแก้การเพ่งก็คือการเปลี่ยนอารมณ์จากอารมณ์เดิมที่ติดอยู่ เพียงเท่านี้จิตก็หลุดออกจากการเพ่งได้แล้ว

### ๖.๒.๖ รู้ไม่ใช่น้อม

๖.๒.๖.๑ รู้ไม่ใช่การน้อม เพราะอาการน้อมก็เป็นอีกอาการหนึ่งที่นักปฏิบัติจำนวนมากชอบทำกัน มันเป็นการเสแสร้งแก่งัดทำขึ้นมาเมื่อคิดว่าจะปฏิบัติธรรม

เช่นเดียวกับการเพ่ง เพียงแต่การเพ่งมุ่งจะรู้อารมณ์อันเดียวให้ชัดและพยายามตรึงอารมณ์นั้นไว้ ส่วนการน้อมเป็นการหลีกหนีอารมณ์เข้าหาความสงบสุขเคลิบเคลิ้มลิ้มเนื้อลิ้มตัว เพราะต้องการให้จิตสงบ กลายเป็นการปฏิบัติด้วยโลภะ จนจิตเกิดระคะเพิดเพลินในความสงบสุข หรือเกิดความซึ่มเซาคือถีนมิทระขึ้น วันใดซึ่มได้ที่หรือเคลิ้มได้ที่ก็สำคัญผิดว่าวันนั้นปฏิบัติดี วันใดปฏิบัติแล้วไม่ซึ่มหรือเคลิ้มก็เสียใจว่าวันนั้นปฏิบัติได้ไม่ดี การน้อมจิตนี้นักปฏิบัติบางท่านจะมีอุปกรณช่วยคือการเปิดเทปธรรมะคลอไปด้วยระหว่างนั่งสมาธิ จะช่วยน้อมจิตให้ซึ่มได้ที่คือครึ่งหลับครึ่งตื่นได้โดยเร็ว

๖.๒.๖.๒ ขณะใดที่เราน้อมจิตเข้าหาความสงบ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังน้อมจิตอยู่ ขณะนั้นการน้อมจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังน้อม ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

### ๖.๒.๗ รู้ไม่ใช่จงใจรู้อะไร

๖.๒.๗.๑ รู้ไม่ใช่จงใจจะรู้อะไร ดังนั้นถ้านักปฏิบัติคนใดถามว่า ที่สอนให้รู้ นั้น ควรจะรู้อะไร หรือควรจะรู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้ทั้งตัวตั้งแต่ปลายผมถึงพื้นเท้า ผู้ที่ยังสงสัยเช่นนี้ แสดงว่ายังไม่รู้จักการรู้ที่แท้จริง เพราะการรู้ที่แท้จริงนั้น ไม่มีความจงใจว่าจะเลือกรู้สิ่งหนึ่งแล้วไม่รับรู้อื่นๆ เนื่องจากความจงใจเหล่านั้นเป็นไปเพราะตัณหาและทิฏฐิล้วนๆ

๖.๒.๗.๒ การรู้คือสภาพที่จิตตื่นขึ้นจากโลกของความคิดความฝัน ทั้งนี้คนส่วนใหญ่จะตื่นเฉพาะร่างกายแต่ใจยังหลับฝันอย่างที่เราเรียกว่าฝันกลางวัน ภาวะรู้คือภาวะที่จิตตื่นจากความฝัน จิตมีความตื่นตัวพร้อมที่จะรับรู้อารมณ์ทั้งปวงที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรู้อารมณ์แล้ว ก็พร้อมที่จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์นั้นตามธรรมชาติ และยิ่งกว่านั้นก็คือ สามารถรู้เท่าทันปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านั้นได้เป็นอย่างดีด้วย ภูษินนี้ไม่มี ความจงใจว่าจะต้องรู้อารมณ์ใด แต่อารมณ์ใดปรากฏทางทวารใดก็รู้อารมณ์นั้นอย่างถูกต้อง เป็นปัจจุบัน โดยไม่หลงไปกับอารมณ์นั้น นี่แหละคือความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่พยายามรู้ตัวทั้งตัว เพราะนั่นเป็นความจงใจกระจายความรู้สึกไปจับที่กายทั้งกาย

๖.๒.๗.๓ ขณะใดที่เราจงใจ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังจงใจอยู่ ขณะนั้นความจงใจจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังจงใจ ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๓ สรุปแล้ว ขณะใดพยายามจะรู้ หรือแสวงหาการรู้ที่ถูกต้อง หรือแม้กระทั่งการพยายามรักษารู้ให้ต่อเนื่อง(ดูข้อ ๖.๖) ขณะนั้นเราจะพลาดไปสู่ความหลงผิดทันที เพราะการกระทำใดๆ ที่เกินจากการรู้ตามปกติ อันเป็นการกระทำด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐิ นั่นแหละ เป็นเครื่องปิดกั้นความสามารถในการระลึกอารมณ์ซึ่งมีอยู่แล้วเอาไว้อย่างสนิทที่สุด

ดังนั้นไม่ควรพยายามทำรัฐให้ถูกต้อง ขณะใดรัฐารู้ผิด ขณะนั้นจะเกิดการรัฐที่ถูกต้องโดยอัตโนมัติ แต่มีนักปฏิบัติจำนวนมากที่เดียวที่แม้จะได้ฟังคำสอนเกี่ยวกับการเจริญสติหรือการระลึกรู้ แต่ก็ยังปฏิเสธที่จะระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏไปตามธรรมชาติ เพราะมีความคิดเอาเองว่า ตนเองยังมีบุญวาสนาน้อยขอทำบุญทำทานไปก่อน หรืออินทรีย์ตัวนั้นตัวนี้ยังอ่อนเกินไป หรือยังไม่สมดุลกัน จะต้องพัฒนาอินทรีย์ก่อน เช่นจะต้องเพิ่มปัญญาให้สมดุลกับศรัทธา เพิ่มสมาธิให้สมดุลกับวิริยะ ทั้งนี้เพราะไม่ทราบว่า หากเจริญสติหรือรู้ได้แล้ว นั้นแหละจะทำให้อินทรีย์ทั้งหลายแก่กล้ายิ่งขึ้นและสมดุลกันด้วย

๖.๔ สภาวะรัฐที่ถูกต้องจะเกิดได้ง่าย ด้วยการเกื้อกูลของสติและสัมมาสมาธิ กล่าวคือ

๖.๔.๑ หากจิตสามารถจดจำสภาวะธรรมต่างๆ ได้แม่นยำ เช่นจำสภาวะของความรัก โกรธ หลง ปิติ สุข ฯลฯ ได้แม่นยำ เมื่อสภาวะเหล่านั้นปรากฏขึ้นก็จะเกิดสติรู้เท่าทันอย่างรวดเร็วเพราะเคยรู้เคยประจักษ์ชัดอยู่ก่อนแล้ว ส่วนสภาวะธรรมใดไม่รู้จักคุ้นเคย ก็ต้องใช้เวลาเรียนรู้ไปช่วงหนึ่งก่อน จนจิตจดจำสภาวะนั้นได้แม่นยำแล้ว จึงเกิดสติรู้ได้ง่าย

๖.๔.๒ หากจิตมีสัมมาสมาธิ จะช่วยให้สภาวะรัฐถูกต้องง่ายขึ้น จิตที่มีสัมมาสมาธิคือจิตมีลักษณะตั้งมั่นทรงตัวไม่หวั่นไหวเลื่อนไหลไปตามอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) มีความสงบระงับคือไม่ฟูหรือแฟบไปตามอารมณ์ มีความเบาสบายแต่ไม่ใช่เบาหวิวเหมือนจะลอยไปในอากาศ มีความอ่อนโยนนุ่มนวลไม่แข็งกระด้างแกร่งเกร็ง มีความพร้อมและความว่องไวที่จะรับรู้อารมณ์ไม่ถูกกดข่มให้หนึ่งเฉยซึมทื่อหรือเคลิบเคลิ้มติดสุขเหมือนคนติดยาเสพติด และมีความซื่อตรงต่อหน้าที่การรู้อารมณ์โดยไม่เข้าไปแทรกแซงอารมณ์ เหมือนผู้พิพากษาที่ทำงานโดยไม่ลำเอียงเข้าข้างโจทก์หรือจำเลย

จิตที่มีสัมมาสมาธิสามารถเกิดขึ้นได้ไม่ยาก หากเข้าใจธรรมชาติที่ว่า จิตปกติธรรมดาที่ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ หรือนัยหนึ่งจิตที่มีศีลนั้นแหละคือจิตที่มีสัมมาสมาธิอยู่ในตัวเอง อย่างไรก็ตามหากจิตของผู้ใดยังไม่มีสัมมาสมาธิจริงๆ ก็สามารถฝึกฝนอบรมได้ โดยในเบื้องต้นให้ตั้งใจรักษาศีลภายนอกเสียก่อน คือรักษาศีล ๕ และศีล ๘ เป็นต้น จากนั้นจึงฝึกฝนจิตให้มีศีลภายในด้วยการฝึกสมาธิ อันได้แก่การมีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง อารมณ์นั้นจะเป็นอะไรก็ได้ที่ไม่ยั่วกิเลส เช่น การกำหนดลมหายใจ การกำหนดจังหวะเดินจงกรม การกำหนดจังหวะเคลื่อนไหวมือ การกำหนดความเคลื่อนไหวของห้อง และการกำหนดคำบริกรรม เป็นต้น ให้ตั้งใจกำหนดรู้อารมณ์นั้นอย่างสบายๆ อย่าเคร่งเครียดหรือตั้งใจมากนัก ถึงตรงนี้จิตมีทางแยกที่จะดำเนินไปได้ ๒ ทางคือ

๖.๔.๒.๑ หากโมหะหรือโลภะเข้าแทรก จิตจะเกิดความอ่อนแอโน้มเข้าหาความสงบสบาย เกิดความเคลิบเคลิ้มบ้าง เกิดนิมิตต่างๆ บ้าง นี่เป็นทางของมิจฉาสมาธิ

๖.๔.๒.๒ หากในขณะที่กำหนดรู้อารมณ์อยู่นั้น ผู้ปฏิบัติมีสติตื่นตัวอยู่เสมอๆ ถ้าจิตขาดสติถึงอารมณ์กรรมฐานเผลอไปคิดเรื่องอื่นก็**รู้ทัน** หากจิตเกิดการ**เพ่ง**อารมณ์ก็**รู้ทัน** หากจิต**สักว่ารู้**อารมณ์ก็**รู้ทัน** ทั้งนี้ธรรมชาติจิตของบุคคลทั่วไปมักพุ่งซ่านหลงไปตามอารมณ์นั้นบ้าง อารมณ์นี้บ้าง โดยไม่รู้เท่าทัน จึงต้องหัดรู้อารมณ์อันเดียวก่อน พอจิตเคลื่อนจากอารมณ์นั้นก็ให้คอย**รู้ทัน** ด้วยวิธีนี้เอง ในเวลาไม่นานผู้ปฏิบัติก็จะเริ่ม**รู้ทัน**จิตใจที่ส่งสายไปตามอารมณ์ต่างๆ **พอรู้ทัน** จิตก็หยุดการส่งสายแล้วตั้งมั่นอยู่โดยไม่ได้บังคับ ถัดจากนั้นเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏ จิตก็จะ**รู้ทัน**โดย**สักว่ารู้** คือไม่เข้าไปแทรกแซงหรือหลงและไหลตามอารมณ์นั้นไป

หากจะกล่าวว่าการกำหนดรู้(ด้วยตณหาและทิวฐิ) เป็นเครื่องมือของการทำสมาธิ ส่วนอาการระลึกหรือ**รู้ทัน**(อย่าง**สักว่ารู้**) เป็นเครื่องมือของการทำวิปัสสนา ก็กล่าวได้

๖.๕ หากจะจำแนกสภาวะ**รู้**ออกให้แจ่มชัดก็สามารถกล่าวได้ว่า **รู้** คือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง กล่าวคือ

๖.๕.๑ จิต**รู้**เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นตัวของตัวเองไม่ถูกความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ใดๆ ครอบงำ นั่นคือจิตที่มี**สัมมาสมาธิ**

๖.๕.๒ จิต**รู้**เป็นจิตที่ว่องไวควรแก่การงาน คือเมื่ออารมณ์กระทบทางทวารใด **สัมมาสติ**จะระลึก**รู้**สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงทันที

๖.๕.๓ จิตที่ตั้งมั่นเป็น**สัมมาสมาธิ**จะเป็นจิตที่**รู้ตัว** ซึ่งความรู้ตัวนั้นเป็นตัว**สัมมาทิวฐิหรือสัมปชัญญะ** (ชนิดที่เรียกว่าอสมิมหสัมปชัญญะ) แต่ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น จิตจะเลื่อนไหลตามอารมณ์ ถูกอารมณ์ครอบงำและไม่**รู้ตัว** เมื่อไม่**รู้ตัว**ก็ไม่สามารถ**รู้**สภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้แจ่มชัด ไม่เห็นความเกิดดับของรูปนาม และไม่เห็นอริยสัจจ์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า **สัมมาสมาธิ**เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

๖.๕.๔ จิตที่มีสติ สมาธิ ปัญญาอบรมอยู่ ย่อมมีความคิดที่ถูกต้องหรือ**สัมมาสังกัปปะ** และส่งผลให้**สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ**และ**สัมมาอาชีวะ**บริบูรณ์ด้วย

๖.๕.๕ การพากเพียรเจริญสติอยู่นั้น ย่อมเป็นการคุ้มครองอินทรีย์อันเป็นการปิดกั้นบาปอกุศลทั้งปวง และเป็นการทำให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น นี่คือ**สัมมาวายามะ**

๖.๖ ในเมื่อการ**รู้**คือการเจริญอริยมรรค ดังนั้นเราควรทราบว่ **กิจต่อการ**รู้**หรือการเจริญอริยมรรคได้แก่การทำให้เจริญ หรือทำให้เกิดบ่อยๆ คือให้มีสติบ่อยที่สุด** แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าให้มีสติยาวนานที่สุดเป็นนาที เป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน เพราะ**สติ**เองเป็น

**เจตสิกธรรมที่เกิดดับไปทีละขณะพร้อมกันกับจิต** ดังนั้นเราจะทำสิ่งที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงอยู่นานๆ ไม่ได้ แต่ทำให้เกิดบ่อยๆ ได้ เหตุไฉนที่ทำให้สติเกิดบ่อยก็คือการสามารถจดจำสภาวะของธรรมะต่างๆ ได้มากและแม่นยำ (ต้องจำตัวสภาวะได้ ไม่ใช่จำชื่อและลักษณะตามตำราได้เท่านั้น) เมื่อสภาวะธรรมอันใดเกิดขึ้น สติจึงสามารถระลึกเท่าทันได้อย่างรวดเร็ว จนรู้ได้บ่อยแบบถี่ยับ แล้วอกุศลก็จะมีโอกาสเกิดน้อยลงตามลำดับ จนหมดโอกาสเกิดในที่สุด

๖.๗ การฝึกให้จิตรู้จักและจดจำสภาวะธรรมได้มากและแม่นยำ สามารถกระทำได้ด้วย การรู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งที่เกี่ยวข้องด้วยกายหรือจิต ซึ่งบรรดากรรมฐานทั้งหลายที่สอนกันอยู่ในยุคนี้ ส่วนมากก็ใช้เป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้สภาวะธรรมได้ เช่น การรู้ลมหายใจ การรู้ท้องพองยุบ การทำจังหวะในการเดินจงกรม การทำจังหวะในการเคลื่อนไหวมือ การรู้อิริยาบถ ๔ การบริกรรมพุทโธ การรู้เวทนา และการตามรู้จิต เป็นต้น เพียงแต่พวกเราต้องปรับคุณภาพของการรู้อารมณ์กรรมฐานเหล่านี้เล็กน้อย เพราะคุณภาพของการรู้ที่แตกต่างกันย่อมให้ผลที่แตกต่างกัน ซึ่งส่วนมากในยุคนี้เพื่อนักปฏิบัติมักทำได้เพียงการเพ่งตัวอารมณ์และน้อมจิตไปสู่การทำสมถกรรมฐานโดยไม่รู้ตัว ตัวอย่างคุณภาพของการรู้อารมณ์กรรมฐานที่มีผลแตกต่างกันก็เช่น

๖.๗.๑ **การรู้ลมหายใจ** หากรู้ลมหายใจแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับลมหายใจก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายหายใจอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสณากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากหายใจแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งลมหายใจก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสณากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๒ **การรู้ท้องพองยุบ** หากรู้ท้องพองยุบแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับท้องก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายไหวอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสณากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากรู้ท้องพองยุบแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งท้องก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสณากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๓ **การทำจังหวะในการเดินจงกรม** หากเดินจงกรมแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับเท้าหรือร่างกายที่เดินอยู่ก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายเดินอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสณากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากเดินอยู่แล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็

รู้และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๔ **การทำจังหวะในการเคลื่อนไหวมือ** หากตามรู้มือแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากเพ่งจนจิตแนบเนียนอยู่กับมือก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากเห็นกายเคลื่อนไหวอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากเคลื่อนไหวแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้ และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

๖.๗.๕ **การบริกรรมพุทโธ** หากบริกรรมแล้วเกิดเคลิบเคลิ้มขาดสติก็ใช้ไม่ได้ หากบริกรรมจนจิตแนบเนียนอยู่กับคำบริกรรมก็เป็นการทำสมถกรรมฐาน หากบริกรรมแล้วเห็นกายยืนเดินนั่งนอนอยู่โดยมีจิตเป็นผู้ดูอยู่ต่างหากก็เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการรู้กาย และหากบริกรรมแล้วจิตหลงไปคิดก็รู้ หลงไปเพ่งก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เกิดกุศลก็รู้ และเกิดอกุศลก็รู้ เหล่านี้เป็นการหัดรู้สภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรม อันเป็นต้นทางให้เกิดสติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการดูจิตต่อไป

แม้อารมณ์กรรมฐานอื่นก็เทียบเคียงคุณภาพของการรู้และผลที่เกิดขึ้น ได้เช่นเดียวกับอารมณ์ที่กล่าวมาเป็นตัวอย่างนี้นั่นเอง

๖.๘ ในข้อ ๖.๒ ได้กล่าวถึงสภาวะที่ไม่ใช่รู้ไปแล้ว ในข้อนี้จะได้กล่าวถึง **องค์ธรรมของจิตที่เป็นจิตรู้** อันเป็นเครื่องช่วยตรวจสอบได้อีกชั้นหนึ่งว่า การรู้ในขณะนี้ถูกต้องแล้วหรือไม่ องค์ธรรมดังกล่าว เช่น

๖.๘.๑ **จิตรู้ได้แก่จิตที่เป็น มหากุศลจิต ชนิดที่ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุตต์) และเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องชักชวนหรือหาทางทำให้เกิดขึ้น (อสังขาริก) ดังนั้น**

๖.๘.๑.๑ ขณะใดจิตมีอกุศล ขณะนั้นยังไม่มีจิตรู้

๖.๘.๑.๒ ขณะใดจิตมุ่งใช้กำลังมากกว่าปัญญา เช่นออกแรงดิ้นรนหาทางละทุกข์หรืออกุศล หรือดิ้นรนรักษาสุขหรือกุศล ขณะนั้นยังไม่มีจิตรู้

๖.๘.๑.๓ ขณะใดมีความพยายามอย่างหนึ่งอย่างใดที่จะทำให้จิตรู้เกิดขึ้น ขณะนั้นพลาดจากรู้เสียแล้ว เพราะจิตรู้นั้น **ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้ ยิ่งแสวงหา ยิ่งไม่เจอ**

๖.๘.๒ **จิตรู้เป็นเพียงจิตที่มนสิการ** คือกระทำอารมณ์ไว้ในใจ หรือทำใจให้รู้ อารมณ์เท่านั้น ไม่ใช่ผล คิด ตั้งท่า กำหนด เพ่ง ฯลฯ (ดูข้อ ๖.๒) **สภาวะของมนสิการนั้นเป็น**



การรู้ที่ ไร้น้ำหนัก บางเฉียบ และเฉียบกริบ ไม่มีความจงใจหรือเจตนาจะรู้ด้วยอำนาจ  
ของตณหาและทิวฏฐิใดๆ ทั้งสิ้น

๖.๘.๓ **จิตรู้ต้องประกอบด้วยโสภณสาธารณเจตสิก** หรือสภาวะธรรมที่เกิด  
ร่วมกับจิตที่ตังาม องค์ธรรมที่นำมาสังเกตจิตได้ง่ายได้แก่

๖.๘.๓.๑ **อโลภะ** คือจิตในขณะนั้นไม่มีความอยาก ความโลภ หรือ  
ความกระหาย แม้แต่ในการแสวงหารธรรม ถ้าขณะใดจิตเกิดความอยากปฏิบัติ จงใจปฏิบัติ หรือ  
พอใจในความสุขและกุศล ขณะนั้นมีโลภะ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๒ **อโทสะ** คือจิตในขณะนั้นไม่มีความขุ่นข้องขัดเคืองในอารมณ์  
ใดๆ ถ้าขณะใดจิตเกลียดทุกข์หรืออกุศลเช่นเกลียดความฟุ้งซ่านของจิต แล้วพยายามละทุกข์หรือ  
อกุศลนั้น ขณะนั้นมีโทสะ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๓ **ความเป็นกลางในอารมณ์ (ตัตรมฺชฌัตตตา)** คือจิต  
ปราศจากความยินดียินร้าย ไม่มีอคติต่ออารมณ์คือไม่พยายามรักษาอารมณ์บางอย่าง หรือ  
พยายามละอารมณ์บางอย่าง ถ้าขณะใดจิตหลงยินดียินร้าย หรือกวัดแกว่งไปตามความยินดี  
ยินร้ายต่ออารมณ์ ขณะนั้นจิตไม่เป็นกลาง จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๔ **ความสงบระงับ (ปัสสทธิ)** คือเมื่อจิตรู้อารมณ์ใดก็รู้ด้วยความ  
ความสงบระงับ ไม่แส่ส่ายดิ้นรนไปตามอารมณ์นั้นๆ แม้ตัวอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกต่างๆ เมื่อถูก  
แล้วก็สงบระงับเพราะไม่ถูกเติมเชื้อให้ฟุ้งซ่านหรือดิ้นรนมากขึ้น หากจิตรู้อารมณ์แล้วเกิดความแ  
ส่ส่ายต่างๆ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๕ **ความเบา (ลหุตา)** คือจิตรู้จะเบาสบาย ไม่มีน้ำหนักใดๆ  
เกิดขึ้นเพราะการรู้อารมณ์แต่น้อย ขณะใดปฏิบัติแล้วเกิดความหนักหรือมีน้ำหนักขึ้นในใจ  
แม้แต่เพียงเล็กน้อย (ทั้งนี้รวมถึงน้ำหนักที่ติดลบคือความรู้สึกเบาหวิวผิดธรรมชาติทั้งหลายด้วย)  
แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๖ **ความอ่อนโยนนุ่มนวล (มฤตา)** คือจิตรู้จะเป็นจิตที่อ่อนโยน  
นุ่มนวล ไม่แข็ง ไม่กระด้าง ถ้าปฏิบัติแล้วเกิดความรู้สึกแข็งกระด้าง แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว  
จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๗ **ความครบแก่การงาน (กัมมัญญตา)** คือจิตรู้เป็นจิตที่พร้อม  
สำหรับการเจริญวิปัสสนา ไม่ถูกเจือปนครอบงำด้วยนิวรณ์ใดๆ (แต่ถ้านิวรณ์เกิดขึ้นก็สามารถรู้ชัด  
และเอานิวรณ์นั้นแหละมาเป็นทุกขสัจที่ถูกรู้ คือมีนิวรณ์ รู้นิวรณ์ แต่นิวรณ์ไม่ครอบงำจิต แบบนี้ก็  
ใช้ได้เหมือนกัน) แต่หากจิตถูกครอบงำด้วยนิวรณ์ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๘ **ความคล่องแคล่ว (ปาคุญญาตา)** คือจิตรู้จะมีสติปราดเปรียวคล่องแคล่ว ขณะใดรู้สึกเฉื่อยเนือย ซึมเซา เกียจคร้าน แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๓.๙ **ความซื่อตรง (อุชุกตา)** คือจิตจะทำหน้าที่รู้อารมณ์อย่างซื่อๆ ตรงๆ ไม่ทำหน้าที่เกินกว่าการรู้อารมณ์ หากจิตไม่ทำหน้าที่รู้ไปอย่างซื่อๆ ตรงๆ แต่พยายามเสพยาหรือแทรกแซงอารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลส จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๘.๔ **จิตรู้เป็นจิตที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ / ปัญญา / ปัญญินทรีย์ / อโมหะ** คือสามารถเจริญวิปัสสนาอยู่โดยรู้ชัดว่า จะทำอะไร (จะเจริญสติ) เพื่ออะไร (เพื่อความเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง) จะทำอย่างไร (จะตามรู้ปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง) และจะเจริญสติอยู่ด้วยความรู้สึกตัว ไม่หลงไม่เผลอตามอารมณ์ใดๆ ไปด้วยอำนาจของโมหะ รวมทั้งต้องมีปัญญารู้และเข้าใจลักษณะของสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้นด้วย ว่ามีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาอย่างใดอย่างหนึ่ง หากจิตมีสติรู้สภาวะธรรมเฉยๆ โดยขาดปัญญาที่จะเข้าใจลักษณะของสภาวะธรรมนั้น ก็ยังไม่ใช่อันที่จิตรู้ที่จะเจริญวิปัสสนาได้อย่างแท้จริง

## ๗. สภาวะธรรมคืออะไร

๗.๑ การเจริญสติคือการรู้ทุกข์หรือรูปนาม/กายใจ เพื่อถอดถอนความเห็นผิดว่ารูปนาม/กายใจเป็นตัวตนของตน และในที่สุดจะเกิดการปล่อยวางความยึดถือรูปนาม/กายใจอันเป็นกองทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้นการเจริญสติที่ถูกต้องจะต้องระลึกรู้ถึงสภาวะของรูปนาม ไม่ใช่การรู้นิพพาน หรือรู้ธรรมบัญญัติอันเป็นสิ่งที่เราคิดฝันขึ้นมาเอง ทั้งนี้แม้แต่การคิดถึงรูปนามว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ก็ยังเป็นอารมณ์บัญญัติ เพราะไม่ใช่การรู้สภาวะของรูปนามและไม่ใช่การเห็นลักษณะของรูปนามนั้น

๗.๒ ตัวรูปนาม/กายใจนี้แหละคือสภาวะธรรมที่สติจะต้องระลึกรู้ และปัญญาจะต้องทำความเข้าใจลักษณะของสภาวะนั้น นอกเหนือจากสติปัญญาแล้วเครื่องมือที่ใช้ในการรู้รูปนามก็คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจธรรมตาๆ นี้เอง กล่าวคือตัวรูปธรรมนั้นรู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ส่วนนามธรรมรู้ได้ด้วยใจ

๗.๓ การรู้รูปทำได้ทุกๆ ทวารดังนี้คือ

๗.๓.๑ รูปที่เรารู้ได้ด้วยตานั้นมีมากมายนับไม่ถ้วนว่าที่แสนที่ล้านรูป เช่นผู้หญิงผู้ชาย เด็ก คนแก่ เสือ ลิง ปลา นก ทะเล แม่น้ำ ภูเขา ต้นไม้ ดอกไม้ อัญมณี ฯลฯ แต่ในจำนวนรูปที่นับจำนวนไม่ถ้วนนั้น เขาเข้าใจจริงสิ่งที่ตามองเห็นก็คือสีเท่านั้นเอง แล้วอาศัยสัญญาคือความจำได้

หมายรู้เข้ามาปรุงแต่งจิต จึงเกิดการจำแนกว่า กลุ่มสี่อย่างนี้เรียกว่าผู้หญิง ผู้ชาย ... อัญมณี สี่จึงเป็นรูปตัวจริงที่เรารู้ได้ด้วยตา

๗.๓.๒ รูปที่รู้ได้ด้วยหูคือเสียง รูปที่รู้ได้ด้วยจมูกคือกลิ่น รูปที่รู้ได้ด้วยลิ้นคือรส รูปที่รู้ได้ด้วยกายมี ๓ ชนิดคือ ธาตุไฟหรือความร้อน ธาตุดินหรือความอ่อน-แข็ง และธาตุลมหรือความตึง-ไหว

๗.๓.๓ รูปที่รู้ได้ด้วยใจมีจำนวนมากกว่ารูปที่รู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น และกาย ได้แก่ประสาทรูป ๕ หรือประสาทสำหรับรับสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย กับรูปละเอียดหรือสุขุมรูป ๑๖ เช่นรูปคือสารอาหาร รูปที่กำหนดเพศ รูปคือการเคลื่อนไหวกายและวาจาเพื่อสื่อความหมาย เป็นต้น

๗.๔ สิ่งที่รู้ได้ด้วยใจนอกจาก รูปจำนวนมาก (๒๑ รูป) ตามข้อ ๗.๓.๓ แล้ว ยังมีอีกหลายอย่างคือ (๑) เจตสิก ๕๒ ชนิด เช่น สุข ทุกข์ อุเบกขา ความจำได้หมายรู้ โลกะ โทสะ โมหะ ปิติ ศรัทธา วิริยะ ปัญญา ฯลฯ (๒) จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง (๓) นิพพาน และ (๔) บัญญัติธรรม หรือสิ่งที่เป็นความคิดความฝันซึ่งไม่มีตัวจริง (อ้างอิงอภิธรรมมัตถกวิภาวินี) ใจจึงเป็นอายตนะที่รู้อารมณ์ได้กว้างขวางหลากหลายที่สุด

๗.๕ ถ้าจะกล่าวอย่างง่าย ๆ การเจริญสติจะต้องระลึกอารมณ์ปรมาัตถ์ซึ่งเป็นตัวแท้หรือตัวจริงของธรรมชาติ ไม่ใช่ไปรู้สิ่งที่คิดนึกเอาเอง(บัญญัติธรรม) เช่นเมื่อเราเข้าใกล้กองไฟ ความร้อนที่รู้ได้ทางกายนั้นแหละคืออารมณ์ปรมาัตถ์ ส่วนคำพูดว่าร้อนๆ เป็นสมมุติบัญญัติ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่รู้ถึงความร้อนที่มากกระทบกาย ไม่ใช่ไปใช้ความคิดว่าไฟเป็นของร้อน เหมือนไฟกิเลสหรือไฟนรก เป็นต้น นอกจากนี้ จำเป็นต้องทราบด้วยว่าอารมณ์ชนิดใดรู้ได้ทางทวารใด เช่น ถ้าจะรู้วิริยาบท ๔ คือรู้รูปเย็น เดี๋ยวนี้ นอน จะต้องรู้ด้วยใจ ไม่ใช่รู้ด้วยตาหรือด้วยกาย เป็นต้น

๗.๖ หากผู้ปฏิบัติสามารถรู้รูปนามอันเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ได้แล้ว จะสามารถถอดถอนความเห็นผิดว่ามีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ลงได้ เพราะอารมณ์ปรมาัตถ์ที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนามีแต่รูปกับนามซึ่งไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา บรรดาสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ล้วนแต่เกิดจากการคิดหรือการบัญญัติเอากลุ่มของรูปนามมาเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาทั้งสิ้น

๗.๗ ในทางปฏิบัติจริงมีประเด็นเกี่ยวกับสภาวธรรมที่ควรทราบอีกบางอย่างคือ

๗.๗.๑ จิตย่อมรู้อารมณ์ทั้งที่เป็นปรมาัตถ์และบัญญัติ จะเจาะจงเลือกรู้อย่างหนึ่งอย่างใดตามความอยากไม่ได้ ดังนั้นขณะใดจิตระลึกอารมณ์ปรมาัตถ์ก็รู้ทัน ขณะใดจิตรู้อารมณ์บัญญัติก็รู้ทัน เพราะแม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ย่อมรู้อารมณ์ทั้ง ๒ ชนิด ไม่ใช่รู้เฉพาะอารมณ์ปรมาัตถ์อย่างเดียว

๗.๗.๒ ในการเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะเริ่มต้นด้วยการมีสติระลึกรู้รูปหรือนามอย่างใดก่อนก็ได้แล้วแต่ความถนัด โดยจะเลือกเจริญสติปัฏฐานบรรพใดก่อนก็ได้ และไม่จำเป็นต้องรู้รูปนามหรือเจริญสติปัฏฐานให้ครบทุกอย่าง หากผู้ปฏิบัติพยายามทำสติปัฏฐานทุกฐาน/ทุกบรรพ นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังจะเกิดความฟุ้งซ่านเพราะความจับจดในการปฏิบัติได้ด้วย ทั้งนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ “กายในกาย” “เวทนาในเวทนา” “จิตในจิต” และ “ธรรมในธรรม” คือให้รู้รูปร่างอย่าง เวทนาบางอย่าง จิตที่เป็นกุศลและอกุศลบางอย่าง และธรรมเพียงบางอย่าง เมื่อเข้าใจรูปร่างบางอย่างนั้นแล้ว ก็จะเข้าใจรูปร่างอื่นทั้งหมดด้วย นี่เป็นการศึกษาวิจัยรูปร่าง(ธรรมวิจัย)อย่างมีการสัมผัสตัวอย่าง อันเป็นกระบวนการศึกษาที่ล้ำสมัยมาก

ตัวอย่างเช่นถ้าเห็นแจ้งว่ารูปเป็นรูปเดิณรูปหนึ่งรูปนอนไม่ใช่ตัวเรา ก็จะมีแจ้งว่ารูปทั้งหมดไม่ใช่ตัวเรา และถ้าเห็นว่าจิตที่หลงกับจิตที่รู้สึกตัวเป็นสิ่งไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ ก็จะมีแจ้งว่าจิตทั้งหมดไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ด้วย

๗.๗.๓ แม้ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติอาจต้องจงใจระลึกรู้สภาวะธรรมอย่างหนึ่งอย่างใด เป็นเครื่องรู้เครื่องอยู่ของจิต(วิหารธรรม)ไปก่อนก็จริง แต่ในขั้นที่สติพัฒนามากขึ้นจนเป็นสติอัตโนมัติแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเลือกรู้อารมณ์ไม่ได้ หากมีอารมณ์ปรากฏทางทวารใดสติก็รู้ชัดทางทวารนั้น โดยจิตจะระลึกรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือธัมมารมณ์ หรือรู้ กาย เวทนา จิต หรือธรรม ไปตามธรรมชาติที่ขณะ มีหน้าข้าผู้ปฏิบัติยังจะได้พบความจริงด้วยว่า จะบังคับให้จิตรู้เฉพาะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งไม่ได้ เพราะจิตเองก็เป็นอนัตตาคือเป็นของที่บังคับเอาตามใจอยากไม่ได้

## ๘. ที่กำลังปรากฏหมายถึงอะไร

๘.๑ การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมทั้งหลายนั้น มีหลักสำคัญว่า **ต้องรู้สภาวะธรรมคือรูปร่างที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่ตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว หรือคิดล้าไปถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง** ทั้งนี้พระพุทธศาสนาเน้นการทำประโยชน์ในปัจจุบันเป็นสำคัญ ดังที่พระศาสดาทรงแสดงไว้ในภทเทภทตตสูตร (พระไตรปิฎก ๑๔/๕๒๗) ความว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง

สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว

และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง

ก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบัน

ไม่องงแงง ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ ได้

บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนื่องๆ ให้ปรุโปร่งเถิด

พึงทำความเพียรเสียในวันนี้แหละ

ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง

เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้น

ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย

พระมุนีผู้สงบบ่ยอมเรียกบุคคลผู้มีปรกติดู้อย่างนี้

มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน นั้นแลว่า

ผู้มีราตรีหนึ่งเจริญ ฯ

๘.๒ คำว่ารูปนามที่กำลังปรากฏในปัจจุบันมีความหมายดังนี้คือ

๘.๒.๑ **รูปนั้น**ต้องเป็นรูปที่กำลังปรากฏ**ในปัจจุบันจริง ๆ** เช่นรูปที่กำลังยื่นหยุดนิ่ง หรือรูปที่กำลังเคลื่อนไหว เป็นต้น

๘.๒.๒ **นามนั้น**ต้องตามรู้อย่างกระชั้นชิดถึงนามที่เพิ่งดับไปสด ๆ ร้อน ๆ เป็น**ปัจจุบันสันตติ**คือต่อเนื่องกับปัจจุบัน ไม่ใช่นามที่กำลังปรากฏในปัจจุบันจริงๆ ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของจิตย่อมรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละอย่างเดียว ในขณะที่จิตรู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งจึงไม่สามารถจะรู้ตัวจิตเองได้ เช่นขณะที่รูปรูปหนึ่งอยู่นั้นจิตเกิดหลงไปคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ในขณะนั้นจิตจะสัมผัสรูปนั้นเกิดเป็นโมหมูลจิตชนิดฟุ้งซ่าน อาจจะหลงคิดอยู่ ๕ นาทีแล้วจึงเกิดความระลึกได้(สติ)ว่าหลงไปแล้ว ในขณะที่ระลึกได้ว่าเมื่อก็หลงไปแล้ว ในขณะนั้นความหลงจะดับไปแล้ว เป็นต้น หรือโกรธเพื่อนมา ๕ นาทีแล้ว จึงเกิดระลึกได้ว่ากำลังโกรธอยู่ ความโกรธจะดับลงในทันทีที่รู้ออย่างนี้ก็ใช้ได้ ไม่ใช่โกรธเพื่อนเมื่อวานนี้แล้วมาวันนี้เพิ่งนึกได้ว่าโกรธ จากนั้นก็นิ่งเสียใจว่าไม่น่าโกรธเพื่อนเลย อารมณ์เช่นนี้ล้วนแต่ไม่เป็นปัจจุบัน คือขณะที่โกรธเมื่อวานนี้ก็ไม่รู้ ขณะนี้กำลังเสียใจที่โกรธเพื่อนก็ไม่รู้อีกเพราะมัวคิดถึงเรื่องเมื่อวาน หรือพอนึกได้ว่าโกรธเพื่อนไปเมื่อวาน ก็คิดว่าจะต้องไปง้อเพื่อนสักหน่อย จากนั้นก็กังวลว่าเราไปง้อแล้วเขาจะคืนดีไหมหนอ นี่ก็เป็นความกังวลในปัจจุบันที่เราไม่รู้ทัน เพราะมัวไปคิดถึงอนาคตเสียแล้ว

๘.๓ ธรรมชาติของจิตย่อมรู้อารมณ์ได้ที่ละอย่างเท่านั้น และหน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือการระลึกอารมณ์ที่กำลังปรากฏ**ในปัจจุบัน(สำหรับรูป)หรือในปัจจุบันสันตติ(สำหรับนาม)** อย่าพยายามห่วงอารมณ์ที่เป็นอดีตไว้ดูนาน ๆ เพราะกลัวว่าจะไม่เห็นไตรลักษณ์ ตัวอย่างเช่นเมื่อตาเห็นสีกลุ่มหนึ่งก็ให้รู้สีนั้นตามที่มันเป็นจริง เพราะสีนั้นเป็นปัจจุบันอารมณ์ที่เรียกว่ารูปรารมณ์ ต่อมาสัญญาเกิดจากรูปได้ว่านั่นเป็นรูปคนรักของเรา จิตเกิดความพอใจอันเป็นราคะขึ้น ความชอบใจนั้นเป็นอารมณ์ใหม่ที่รู้ด้วยใจ(ธัมมารมณ์) หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือรู้เข้าไปที่สภาวะของความชอบใจที่กำลังปรากฏนั้น ไม่ใช่ย้อนกลับไปคิดพิจารณารูปคนรัก ว่าเป็นปฏิภูม

อย่างนั้นอย่างนี้เพื่อละระคะ เพราะรูปคนรักกลายเป็นอดีตไปแล้ว ส่วนระคะเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่กำลังแสดงความต้องการอยู่และดับไปให้เราารู้ได้ เป็นต้น

๘.๔ เมื่อกล่าวว่าให้เรารู้อารมณ์ปัจจุบัน บางคนอาจเกิดความสับสนว่า ถ้าเช่นนั้นชาวพุทธคงไม่สามารถวางแผนงานในอนาคตได้ การคิดเช่นนี้ไม่ถูกต้อง ในยามใดเรามีหน้าที่ต้องวางแผนงานก็ต้องวางแผนงาน แม้แต่พระพุทธรูปเจ้าท่านก็ทรงพิจารณาล่วงหน้าทุกเช้าว่า วันนี้ท่านควรแสดงธรรมโปรดใคร ด้วยเรื่องอะไร โปรดแล้วจะเกิดผลอย่างไร นับว่าท่านเป็นนักวางแผนชั้นเลิศ คือ (๑) ทรงกำหนดบุคคลเป้าหมาย (๒) กำหนดวิธีการ (๓) กำหนดเนื้อหาธรรมที่จะสื่อสารกับผู้ฟัง และ (๔) พิจารณาถึงผลประโยชน์ที่บุคคลนั้นจะได้รับด้วย ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักเลือกใช้ธรรมให้ถูกกาลเทศะ ยามใดมีหน้าที่วางแผนก็ต้องวางแผน มีหน้าที่เรียนก็ต้องเรียน มีหน้าที่ทำงานก็ต้องทำงาน จุดใดควรเจริญสติก็เจริญสติ จุดใดต้องใช้สมาธิในการทำงานก็ใช้สมาธิ จุดใดควรใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองก็ต้องใช้ความคิด ไม่ใช่เจริญสติรวดเดียวโดยไม่รู้จักทำความสงบใจ หรือใช้ความคิดพิจารณาตามหน้าที่ของตน

๘.๕ มีข้อควรสังเกตประการหนึ่งก็คือ คำว่า “ปัจจุบัน” นั้น ไม่ได้หมายถึงวันนี้ ชั่วโมงนี้ นาทีนี้ หรือแม้กระทั่งวินาทีนี้ แต่หมายถึง การระลึกถึงรูปที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตา ในขณะที่จิตนี้ หรือการรู้นามที่เพิ่งดับไปสด ๆ ร้อน ๆ ซึ่งการรู้เช่นนั้นเป็นเวลาที่ดีที่สุดจนทำอะไรมากเกินไปไม่ได้

#### ๙. ตามความเป็นจริงหมายถึงอะไร

๙.๑ ข้อ ๖ ของบทความนี้มุ่งทำความเข้าใจว่า จิตที่รู้ได้ถูกต้องนั้นมีสภาพอย่างไร ข้อ ๗ เป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ข้อ ๘ เป็นการชี้ว่าการรู้ต้องรู้สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ ส่วนหัวข้อนี้เป็นเรื่องที่ว่าเมื่อรู้สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ได้แล้ว ต้องระลึกถึงสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริงตรงตามที่กำลังเป็นอยู่ โดย (๑) ไม่เข้าไปดัดแปลงและแทรกแซงอารมณ์ (ดังมีสาระสำคัญในข้อ ๙.๒ – ๙.๓) (๒) ไม่เข้าไปปรุงแต่งจิตที่ไปรู้อารมณ์เหล่านั้น (ดังมีสาระสำคัญในข้อ ๙.๔) และ (๓) ต้องรู้ลักษณะของอารมณ์รูปนามนั้นตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า (ดังมีสาระสำคัญในข้อ ๙.๕)

๙.๒ การดัดแปลงอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจำนวนมากชอบดัดแปลงรูปนามอันเป็นอารมณ์กรรมฐานให้แตกต่างไปจากสภาวะปกติ ที่สำคัญมี ๒ ประการคือ (๑) การพยายามหน่วงอารมณ์ให้ช้าลง และ (๒) การแบ่งซอยหรือเพิ่มขั้นตอนรายละเอียดของอารมณ์ให้มากขึ้น กล่าวคือ

๙.๒.๑ ผู้ปฏิบัติจำนวนมากพยายามหน่วงอารมณ์ให้ช้าลง เช่นพยายามเคลื่อนไหวช้าๆ โดยหวังว่าสติจะตามรู้สภาวะอันเข้มข้มซำนั้นได้ทัน แท้จริงแม้จะเคลื่อนไหวให้ช้าเพียงใด ก็เลสก็ไม่ได้อำนาจการเคลื่อนไหวนั้นไปด้วย เช่นบางคนเดินก้าวละ ๕ นาที แม้จะตาม

ฟังจ้องอาการเคลื่อนไหวได้ชัดเจน แต่กลับไม่เห็นความจริงว่า จิตในขณะนั้นถูกโลภะคือความอยากปฏิบัติธรรมครอบงำอยู่ หรือไม่รู้ว่าเป็นเวลา ๕ นาทีนั้น จิตขาดสติคือคลาดเคลื่อนไปจากการรู้ไปสู่การคิดหลายสิบครั้งแล้ว หรือแม้จิตจะไม่ขาดสติคลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์นั้น แต่จิตก็กำลังฟังจ้องดูอารมณ์จนแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เช่นมือ เท้า และท้อง อันเป็นการทำอารมณ์อุปนิชฌานซึ่งเป็นการทำสมถกรรมฐาน ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐานอย่างที่คิดจะทำ เป็นต้น

๙.๒.๒ ผู้ปฏิบัติบางท่านแบ่งซอยหรือเพิ่มขึ้นตอนรายละเอียดของอารมณ์ให้ดีขึ้น เช่นเมื่อจะรู้ลมหายใจก็รู้การกระทบของลมตั้งแต่จะงอปากหรือปลายจมูก ไล่เรื่อยไปตามการเคลื่อนไหวของลมจนถึงท้อง โดยกำหนดฐานลมไว้หลายๆ ฐาน หรือการทำจังหวะการเดินให้มีขั้นตอนหลายๆ ชั้น เป็นต้น การกระทำดังกล่าวเป็นผลดีในการผูกมัดจิตไว้กับอารมณ์ ซึ่งก็คือวิธีการเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เมื่อปฏิบัติด้วยวิธีการเช่นนี้แล้ว จิตก็มักเกิดปีติหรือนิมิตอันเป็นผลจากการเจริญสมถกรรมฐาน แต่ผู้ปฏิบัติมักหลงคิดว่าตนเกิดปัญญาหรือญาณ เพราะนี่ถือว่าตนกำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ เป็นต้น

๙.๓ การแทรกแซงสภาวะธรรม การเจริญวิปัสสนานั้นเราทำเพื่อให้เกิดปัญญารู้ความจริงของสภาวะธรรมคือรูปรูปนาม ไม่ได้ทำเพื่อให้เกิดความสุข ความสงบ หรือความดี แต่ผู้ปฏิบัติส่วนมากกลับไม่ต้องการความจริง ดังนั้นเมื่อรู้สภาวะธรรมแล้วก็มักพยายามแทรกแซงปรุงแต่งสภาวะธรรมอันเป็นปัจจุบันอารมณ์นั้นให้สุข ให้สงบ ให้ดี ด้วยวิธีการต่างๆ คือ

๙.๓.๑ เมื่อรู้อกุศลธรรมก็พยายามละ เช่นเมื่อพบว่าจิตฟุ้งซ่าน ก็พยายามบริกรรมพุทโธบ้าง บริกรรมพุทซ่านหนอบ้าง เพื่อให้หายฟุ้งซ่าน เมื่อพบว่าจิตมีกามราคะก็พยายามพิจารณาอสุภะบ้าง เมื่อพบว่าจิตมีโทสะก็พยายามแผ่เมตตาบ้าง หรือเมื่อพบว่าจิตเป็นทุกข์ก็พยายามละทุกข์นั้นด้วยวิธีการต่างๆ บ้าง ฯลฯ การกระทำเหล่านี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

๙.๓.๑.๑ เพราะเกิดความเห็นผิดเนื่องจากเคยได้ยินคำสอนว่า ให้ละความชั่วบาปทั้งปวง พอพบเห็นอกุศลธรรมจึงพยายามละ หากไม่ว่าการเจริญวิปัสสนานั้นเลย **ขั้นการละบาปและการเจริญกุศลมาแล้ว แต่เป็นขั้นการทำจิตให้ผ่องแผ้วเหนือดีเหนือชั่ว จึงต้องรู้สภาวะและลักษณะของทั้งอารมณ์ที่ดีและชั่วด้วยความเป็นกลาง ไม่ใช่รักอันหนึ่งเกลียดอันหนึ่ง** หรือบางท่านตีความคำสอนของพระศาสดาคลาดเคลื่อน เช่นอ่านมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นีวรณบรรพ แล้วเข้าใจว่าพระศาสดาทรงสอนให้รู้และละนิวรณด้วย จึงเข้าใจผิดว่าการเจริญสติที่แท้จริงมีทั้งการรู้และการละสภาวะธรรม จะรู้อย่างเดียวไม่ได้

๙.๓.๑.๒ เพราะไม่ทราบว่า **กิจต่อทุกข์สำเร็จได้แก่การรู้ ไม่ใช่การละ** เมื่อพบทุกข์จึงพยายามละทุกข์ อันเป็นการกระทำที่สอดคล้องกับจิตใจที่รักสุขเกลียดทุกข์

๙.๓.๑.๓ เพราะไม่เข้าใจหลักการเจริญวิปัสสนาที่ให้ผู้สภาวะธรรมตรงตามความเป็นจริง จนรู้ว่าธรรมทั้งหลายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และบังคับเอาตามใจอยากไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงแล้วจิตจึงปล่อยวาง แล้วพ้นทุกข์ได้ด้วยการปล่อยวาง

๙.๓.๑.๔ เพราะคุ้นเคยกับการทำสมณะ หรือคิดว่าการปฏิบัติธรรมคือ การทำความสงบเท่านั้น สมณะให้ความสุขได้ประณีตยิ่งกว่าความสุข ผู้ทำสมณะมีความสงบในจิตใจบ้าง เกิดความรู้สึกความเห็นต่างๆ เป็นเรื่องสนุกและน่าภูมิใจบ้าง จึงเป็นที่นิยมยกย่องกันมาก ในหมู่นักปฏิบัติ ดังนั้นพอพบธรรมอันใดเป็นข้าศึกต่อความสงบ จึงพยายามละธรรมอันนั้น

๙.๓.๒ **เมื่อรู้กุศลธรรมก็พยายามรักษาหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น** โดยหวังว่าเมื่อพัฒนาให้ดีได้อย่างต่อเนื่องแล้ว จิตจะหลุดพ้นในสักวันหนึ่งข้างหน้า เพราะพระอรหันต์คือ "คนที่จิตใจดีเลิศนี้วันคร" ทศนะเช่นนี้ผิดพลาดมาก เพราะจิตก็ดี กุศลเจตสิกก็ดี เป็นสังขารทั้งสิ้น ย่อมมีความแปรปรวนและบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้แล้วต่างหาก จิตจึงปล่อยวางความยึดมั่นจิต แล้วหลุดพ้นเพราะความไม่ถือมั่น ไม่ใช่หลุดพ้นเพราะทำจิตที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงได้ หรือทำจิตที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุขได้ หรือทำจิตที่เป็นอนัตตาให้อยู่ในอำนาจบังคับได้

๙.๔ **การปรุงแต่งจิต** การจะรู้รูปนามได้ตรงตามความเป็นจริงนั้น นอกจากจะต้องไม่ดัดแปลงอารมณ์รูปนามแล้ว ยังต้องไม่ดัดแปลงจิตที่ไปรู้อารมณ์รูปนามด้วย แต่นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยเมื่อคิดจะปฏิบัติธรรม มักจะเริ่มต้นด้วยการดัดแปลงจิตให้ผิดธรรมชาติเสียก่อนจึงจะเริ่มจงใจรู้รูปนาม หรือไม่ยอมรู้รูปนามเลยก็มี ตัวอย่างการดัดแปลงจิตก็เช่น

๙.๔.๑ **การข่มจิตให้นิ่ง** ผู้ปฏิบัติเกือบทั้งหมดเมื่อคิดจะปฏิบัติธรรมก็มักจะเริ่มต้นด้วยการดัดแปลงจิตให้ต่างไปจากสภาวะปกติ โดยการทำให้นิ่งหรือสงบสำหรับผิดความเป็นจริง แท้จริงเราเจริญวิปัสสนาก็เพื่อรู้ความเป็นจริงของกายและใจ หากไปดัดแปลงจิตใจให้ต่างไปจากสภาวะปกติเสียแล้ว จะเห็นความจริงของจิตใจได้อย่างไร มีแต่จะน้อมจิตเข้าหาความนิ่ง ซึ่งแม้จะเห็นสิ่งอื่นที่จิตไปรู้เข้าแสดงไตรลักษณ์ให้ดูได้ แต่กลับรู้สึกส่วนตัวจิตเองนิ่งสงบ ไม่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง และไม่แสดงไตรลักษณ์ใดๆ เลย จึงไม่อาจละความเห็นผิดว่าจิตเป็นตัวตนของตนได้ สักกายทิฐิจึงไม่ขาดและผู้ปฏิบัติไม่อาจบรรลุโสดาปัตติผลได้

๙.๔.๒ **การทำจิตให้ว่าง** นักปฏิบัติบางท่านได้ยินครูบาอาจารย์กล่าวว่า "เมื่อปฏิบัติไปถึงที่สุดแล้ว จิตจะว่างจากกิเลสและว่างจากขันธ" ก็มุ่งตรงเข้าหาความว่างเลยทีเดียว ด้วยการประคองจิตให้นิ่งและปรุงแต่งความว่างขึ้นมา อันเป็นการพยายามเลียนแบบปลายทางของการปฏิบัติ โดยไม่คำนึงว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนต้นทางของการปฏิบัติด้วยการให้รู้รูปนาม/กายใจ ต่อเมื่อเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามและปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามได้แล้ว



นั่นแหละ จิตจึงเข้าถึงความว่างจากกิเลสและว่างจากชั้นันท์ในที่สุด การจงใจทำจิตให้ว่างอย่างมาก ที่สุดก็เป็นเพียงการทำจิตให้รู้ช่องว่าง (อากาสาบัญญัติภาวะ) หรือรู้ความไม่มีอะไรเลย (อากิญญบัญญัติภาวะ) ซึ่งเป็นเพียงการทำสมถกรรมฐานเท่านั้น **บางท่านจิตถึงกับสว่าง ปลอดภัยโปร่งคองที่อยู่อย่างนั้นนาน ๆ จนสำคัญผิดว่าบรรลุพระอรหันต์แล้วก็มี ทั้งที่จิตยังหลงปรุงแต่งภพที่ว่างเปล่าแล้วติดอยู่ในภพนั้นนั่นเอง**

แท้จริง “จิตว่างจากกิเลส” เพราะมีปัญญาเห็นแจ้งในรูปนามจนหมดความยึดถือในรูปนาม และกิเลสตัณหาไม่สับสนข้องที่จะเกิดได้อีก จิตจึงสามารถรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและสัมผัสมารมณใด ๆ ก็ได้โดยไม่ต้องเล็งการรู้อารมณอื่น ๆ ไปรู้เฉพาะความว่าง ส่วน “จิตว่างจากชั้นันท์” นั้น ไม่ใช่ไม่ให้รู้ชั้นันท์ แต่ทั้งที่รู้ชั้นันท์อยู่นั้นแหละ กลับรู้แจ้งแทงตลอดว่าชั้นันท์เป็นของว่างจากความเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

๙.๔.๓ **การละทิ้งจิต** นักปฏิบัติบางท่านพยายามละทิ้งจิตด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

(๑) **การเพ่งรูป** ด้วยการรู้การเคลื่อนไหวของกายโดยละทิ้งความสนใจจิต แทนที่จะแยกรูปนาม โดยเห็นว่า “รูปเคลื่อนไหว ใจเป็นผู้รู้” กลับเอาสติแนบเข้ากับรูปจนนิ่งสนิทหมดความคิดนึกปรุงแต่ง นั่นคือการเพ่งอารมณ์หรืออารมณ์อนุชฌานอันเป็นการทำสมถกรรมฐานนั่นเอง การเพ่งรูปนั้นเมื่อเพ่งจนถึงที่สุดจะได้จุดตถุตาหรือตถุตาที่ ๔ เมื่อประกอบกับความไม่สนใจนาม จิตจะพลิกเข้าอสังขยัสต์ตถุตาภูมิ คือดับสังขยาลงได้ จิตก็ดับลงในขณะนั้นเหลือแต่ร่างกายแข็งที่ออกอยู่ดังที่เรียกกันว่าเป็นพรหมลูกฟักนั่นเอง บุคคลที่ฝึกกรรมฐานแนวนี้เมื่อจิตถอดถอนออกมาสู่โลกภายนอกแล้ว จะสามารถเห็นโลกว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนได้เหมือนกัน เพราะเมื่อรู้เห็นสิ่งใดก็ไม่คิดเติมความสำคัญหมายใดๆ ลงในการรู้ บางท่านคิดว่าตนเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว เพราะไม่มีกิเลสใดๆ เกิดขึ้นเลย แต่นั่นไม่ใช่สภาวะของความหลุดพ้นจริงๆ **เพราะเป็นสภาวะความว่างจากความเป็นตัวตนที่จิตปรุงแต่งขึ้น** เป็นการข่มกิเลสได้ชั่วคราวด้วยการเพ่งรูป จนจิตติดตรึงอยู่ในอารมณ์หนึ่งโดยไม่ต้องเพ่งเท่านั้น จึงรู้สึกว่างหมดกิจแล้วเพราะไม่ต้องเพ่งไม่ต้องกำหนดอีกต่อไปแล้ว นอกจากนี้สภาวะของรูปนามยังแยกออกเป็นสองส่วน คือส่วนของจิตภายใน ถูกทำให้กลวง/ว่างเปล่าและไม่รับรู้ ในขณะที่จิตหลงแนบนิ่งอยู่กับอารมณ์ภายนอก เมื่อใดที่กำลังจากการเพ่งลดลง กิเลสจะกำเริบรุนแรงกว่าคนปกติหลายเท่าตัว

การละทิ้งจิตยังทำได้อีกวิธีหนึ่ง ได้แก่ (๒) **การเพิ่มแรงกดดันให้จิตจนเครียดสุดขีด แล้วจิตจะสลัดตัวหนีทุกข์ออกไปปรุงแต่งความว่างขึ้นมา แล้วเข้าไปอยู่กับความว่างนั้นโดยไม่สนใจที่จะรู้จิตเลย** วิธีนี้ทำได้หลายอย่างเช่น (ก) การกำหนดอารมณ์ต่อเนื่องกันไม่ให้อายุจิตเคร่งเครียดสุดขีด และ (ข) การปฏิบัติอย่างหักโหมเช่นนั่งหรือเดินต่อเนื่องกันทั้งวันทั้งคืนคราวละหลายๆ วัน

เมื่อเกิดความเครียดถึงขีดสุด บางท่านถึงกับเกิดอาการผิดปกติทางจิตหรือเกิดการเจ็บป่วยทางกาย แต่บางท่านจิตจะหลบออกไปหาความว่างภายนอกเพื่อหนีทุกข์ซึ่งปรากฏอยู่ที่จิต จนนึกว่าจิตหลุดพ้นแล้วเพราะจิตหลุดออกไปอยู่ภายนอก จิตจะสว่างใสอยู่ภายนอก มีความสบายเบิกบาน เห็นโลกภายนอกกว้างเปล่าจากความเป็นตัวตน แต่ไม่เห็นจิตตนเอง จะรู้สึกว่างภายในกลวงและจิตไม่อาจย้อนเข้ามาดูภายในได้ มีแต่ไปหลงสบายอยู่ภายนอกเท่านั้น ผู้ที่ปฏิบัติแนวนี้บางท่านจิตมักจะปรุงความเมตตาขึ้นมา แล้วอยู่กับความเมตตา

๙.๔.๔ การพยายามเพิ่มประสิทธิภาพในการรู้ เกิดจากความไม่มั่นใจว่า การตามรู้เพียงเท่านั้นจะได้ผลเพียงพอแก่การรู้ธรรม จึงต้องพยายามเพิ่มประสิทธิภาพของการรับรู้นั้น ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

๙.๔.๔.๑ การช่วยคิดพิจารณาสภาวะธรรมที่กำลังถูกรู้นั้น เช่นเมื่อรู้โทสะก็พยายามคิดว่าโทสะไม่ดี นำความทุกข์มาให้ โทสะมีโทษมากอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นต้น

๙.๔.๔.๒ การเพ่งจ้องอย่างเอาเป็นเอาตายต่อสภาวะธรรมนั้น เพื่อจะรู้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น หรือเพื่อเพ่งให้ดับ หรือบางทีถึงกับตามจ้องจนลืมตัวถล่ำเข้าไปในจิตส่วนลึกซึ่งในขณะนั้นยังรู้อารมณ์อันนั้นได้อยู่ แต่เป็นการรู้แบบคนที่ชะงักดูสิ่งของในน้ำจนตนเองตกน้ำแล้วยังไม่รู้ตัวว่าตกน้ำ ก็มี

๙.๔.๔.๓ การเพิ่มคุณธรรมแบบปรับสมดุล เกิดจากการคิดว่าเรายังขาดคุณธรรมอย่างนั้นอย่างนี้ เช่นขาด ทาน ศีล หิริ โอตตปปะ สัจจะ ทมะ ชันติ จาคะ เนกขัมมะ ศรัทธา สติ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ อูเบกขา ปัญญา ฯลฯ และจะต้องเพิ่มคุณธรรมเหล่านั้นให้เพียงพอและสมดุลกับคุณความดีอื่นๆ เสียก่อนจึงจะเจริญสติได้ แท้จริงถ้ามีความรู้ความเข้าใจ (มีสัมมาทิฐิ) จนรู้จักเจริญสติได้แล้ว คุณธรรมฝ่ายดีทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้โดยง่าย หากมุ่งเพิ่มบารมีต่างๆ โดยละเลยการเจริญสติ ก็เหมือนคนที่เตรียมเสบียงเพื่อเดินทางไกล แต่ไม่ยอมก้าวเท้าออกจากบ้านสักที อีกรูปก็ไปไม่ถึงจุดหมายที่หวังไว้

๙.๕ ต้องรู้สภาวะและลักษณะของรูปนามนั้นตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การรู้ตามความเป็นจริงต้องรู้ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่รู้ตรงสภาวะที่คาดคะเนเอาเอง หรือตรงตามที่อาจารย์สอนแต่ขัดหรือแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า กล่าวคือ

๙.๕.๑ สภาวะที่สติระลึก รู้นามที่สติไประลึกรู้นั้นต้องมีสภาวะตรงตามคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เช่นสติมีลักษณะเป็นความระลึกได้ไม่ใช่การกำหนด ปัญญาหรือวิปัสสนาญาณเป็นความจริงของจิตไม่ใช่อาการแปลกๆ ทางร่างกาย และทุกข์เป็นความรู้สึกทุกข์ ไม่ใช่รูปธรรมเป็นดวงกลมๆ สีแดง เป็นต้น

๙.๕.๒ **ลักษณะที่ปัญญาารู้** หากสติระลึกรู้สภาวะธรรมได้ถูกต้อง จิตจะเกิดอาการรู้ตื่น และเบิกบานด้วยขณิกสมาธิขึ้นมาเองชั่วขณะ และอารมณ์รูปนามจะต้องแสดงไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งให้จิตเห็น เช่นรูปแสดงความเป็นทุกข์และความเป็นธาตุให้เห็น และนามแสดงความไม่เที่ยงและการบังคับไม่ได้ให้เห็น โดยเฉพาะนามธรรมในฝ่ายอกุศลจะต้องดับทันทีที่สติเกิดขึ้น

๙.๖ **เหตุผลที่ต้องรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงก็เพราะว่า** เราจำเป็นต้องรู้ความเป็นจริงของสภาวะธรรมเหล่านั้น ไม่ใช่ต้องการดัดแปลงหรือควบคุมสภาวะธรรมเหล่านั้น ทั้งนี้ตามหัวข้อที่ ๓ และ ๔ ของบทความนี้ได้กล่าวไว้แล้วว่า **ความไม่รู้จักสภาวะธรรมตามความเป็นจริงหรืออวิชชา ทำให้เกิดตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ หากทำลายความไม่รู้เสียได้ ตัณหาและทุกข์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก**

๙.๗ การพยายามเข้าไปแทรกแซงการรู้สภาวะธรรมจะก่อให้เกิดความหลงผิดหนักยิ่งขึ้น เช่นเมื่อกิเลสคือความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น แล้วผู้ปฏิบัติพยายามละกิเลสนั้น ด้วยการบริกรรมว่า "ฟุ้งซ่านหนออ" ไม่นานความฟุ้งซ่านก็จะดับไปได้ (เพราะการบริกรรมไปยับยั้งความคิดอันเป็นต้นตอของความฟุ้งซ่าน) ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความสำคัญผิดว่า กิเลสเป็นสิ่งที่บังคับควบคุมได้ (เป็นอัตตา) หรือจิตนี้เป็นตัวตนของเราที่สั่งได้ตามใจชอบ(เป็นอัตตา) ยิ่งปฏิบัติยิ่งชำนาญในการเพ่งจ้องหรือบริกรรมแก่กิเลส ความหลงผิดก็ยิ่งพอกพูนก่อให้เกิดมานะอวดตามากกว่าเก่าเสียอีก รวมทั้งไม่มีโอกาสรู้ข้อเท็จจริงว่า **ธรรมใดเกิดจากเหตุ ถ้าเหตุดับธรรมนั้นก็ดับ กลายเป็นว่าเราดับธรรมนั้นได้ตามใจชอบเพราะเราฝึก "วิปัสสนา" จนเก่งแล้ว**

๙.๘ โดยธรรมดาของปุถุชนแล้ว อกุศลจิตย่อมเกิดอยู่แทบตลอดเวลา ส่วนกุศลจิตเกิดขึ้นน้อยมาก เช่นเรามักนั่งใจลอยที่ละนานๆ อาจจะเป็นชั่วโหม่งๆ (ด้วยอำนาจของโมหะ) จึงเกิดระลึกรู้ทันว่ากำลังใจลอยอยู่ ขณะใจลอยนั้นจิตเป็นอกุศล แต่ขณะที่มี**สติรู้ทัน**และความใจลอยดับไปโดยอัตโนมัติ นั้น จิตเป็นกุศลเรียบร้อยแล้ว (ทันทีที่เกิดสติ/รู้ อกุศลจะดับไปเอง เมื่อมีสติ/รู้ จึงไม่มีอกุศลจะให้ละ แต่สิ่งที่ถูกละไปได้แก่นุสัยหรือกิเลสที่ซ่อนลึกอยู่ในจิตใจ ด้วยเหตุนี้แหละ **หน้าที่ของเราจึงมีเพียงการรู้ ไม่ต้องละกิเลส เพราะในขณะที่มีสติบริบูรณ์นั้นไม่มีกิเลสจะให้ละ แม้แต่ความทุกข์ก็ไม่ต้องไปคิดละมัน หากมันมีเหตุมันก็เกิด หากหมดเหตุมันก็ดับ** หน้าที่ของเราคือรู้ทุกข์เท่านั้นก็พอแล้ว) จุดอ่อนของผู้เจริญสติก็คือจับหลักการเจริญสติได้ไม่แม่นยำ จิตจึงพลิกไปเป็นอกุศลอีกได้ในพริบตาเดียว คือพอเกิดความรู้ตัวเพียงแวบเดียว แล้วก็อาจหลงคร่ำครวญถึงอดีตว่า "ตายละ เราหลงมาตั้งชั่วโหม่งหนึ่งแล้ว อย่างนี้จะเอาดีในทางธรรมได้อย่างไร" หรือเกิดห่วงกังวลถึงอนาคตว่า "ทำอย่างไรเราจะไม่หลงไปเหมือนที่เคยหลงมาแล้ว" การพยายามทำอะไรมากกว่ารู้ไปตามธรรมดาที่ละขณะๆ นี้แหละ เป็นความผิดพลาดอย่างสำคัญทีเดียว

๙.๙ การรู้นั้น หากบริสุทธิ์บริบูรณ์ถึงขีดสุดจะมีสภาพที่เรียกว่า "สักว่ารู้" เป็นสภาวะรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงอย่างแท้จริง โดยไม่เติมแต่งสิ่งใดลงในการรู้นั้นแม้แต่เน้อย เช่น (๑) ไม่เติมความจงใจที่จะคิดคำนึงถึงสภาวะธรรม (อารมณ์) นั้น ๆ ว่า "นี่คือรูป นี่คือนาม ชื่อนี้ ๆ ทำกิจอย่างนี้ มีผลอย่างนี้ มีเหตุใกล้เคียงอย่างนี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่งาม และที่กำลังรู้อยู่นี้ก็สักว่ารู้" และ (๒) ไม่เติมความจงใจที่จะหมายรู้จิตแม้แต่เน้อย

๙.๑๐ เจตน์จำนงหรือความจงใจหรือโลกเจตนาที่จะหมายรู้(อารมณ์)ของใจ ซึ่งครอบคลุมทั้งการหมายรู้อารมณ์และการหมายรู้จิตนี้เอง เป็นอาหารหรือเป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำกรรมหรือก่อพฤติกรรมทางใจ (และพฤติกรรมทางกายในขั้นต่อมา) ที่เรียกว่า "การปฏิบัติธรรม" หรือ "การทำกรรมฐาน" ขึ้น

สิ่งที่อยู่เบื้องหลังของการเกิดความจงใจก็คือตัณหาหรือความอยากจะให้ "กายใจของเรา" มีความสุขและพ้นจากทุกข์อย่างถาวร

สิ่งที่อยู่เบื้องหลังตัณหาก็คืออวิชชาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง (๑) ความไม่รู้ทุกข์ คือความไม่รู้ว่ "รูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา หากแต่เป็นสมบัติของโลก" จึงเกิดความอยากจะให้ "กายใจของเรา" นี้มีแต่ความสุขและพ้นทุกข์ถาวร และ (๒) ความไม่รู้สมุทัย คือไม่รู้ว่าการดิ้นรนหนีความทุกข์และหาความสุขด้วยการแสวงหาอารมณ์ที่เพิลิดเพิลินพอใจบ้าง ด้วยการบังคับกายบังคับใจบ้าง และด้วยการหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์บ้าง จะก่อภพ ก่อชาติ และก่อทุกข์ขึ้นมา (นักปฏิบัติส่วนมากจะมีมายเียงแห่งความยึดจิต จึงอยากให้ "จิตของเราหลุดพ้น" จึงต้องเที่ยวแสวงหาธรรมเรื่อยไป โดยไม่รู้ว่าการดิ้นรนแสวงหา นั่นเองคือความปรุงแต่งฝ่ายดี หรือบุญญาภิสังขาร หรืออตัตถกิลมถานุโยค ซึ่งมีรากเหง้ามาจากอวิชชาเช่นเดียวกับความปรุงแต่งฝ่ายชั่ว หรืออบุญญาภิสังขาร หรือกามสุขัลลิกานุโยคนั่นเอง)

ความปรุงแต่งเหล่านี้ได้ปิดบังธรรมอันบริสุทธิ์ที่ปราศจากตัวตน (นิพพาน) ไว้ โดยปิดกั้นญาณทัสสนะของผู้ปฏิบัติไว้ไม่ให้ประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นอมตธาตุที่ปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตาได้

๙.๑๑ อาการ "สักว่ารู้" นั้นเกิดเพราะปัญญา ซึ่งมีหลายระดับคือ (๑) จิตมีปัญญาู้ทันความสุดโต่งสองด้านคือการหลงตามกิเลสไปแสวงหาอารมณ์ภายนอกกับการเพ่งจ้องบังคับกายบังคับใจตนเอง (๒) จิตมีปัญญาู้เท่าทันความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และที่สำคัญก็คือ (๓) จิตมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของอารมณ์ทั้งปวงว่าเป็นของชั่วคราว เช่นสุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว จิตก็หมดความอยากได้อารมณ์อันหนึ่งแล้วเกลียดชังอารมณ์อีกอันหนึ่ง มีความเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง เข้าถึงการสักว่ารู้ คือ

สิ่งใดปรากฏให้รู้ก็รู้ไปด้วยความไม่ยินดียินร้าย เพราะมีปัญญา(สังขารูปกษณาญาณ)รู้เท่าทัน  
ว่าความปรุ้งแต่งทุกอย่างที่เป็นของชั่วคราว

๙.๑๒ เมื่อปราศจากความงใจที่จะหมายรู้อารมณ์แต่รู้อารมณ์(ปรมาตถ) และ  
ปราศจากความงใจที่จะหมายรู้จิตแต่รู้จิต ก็จะสามารถรู้อารมณ์และจิตได้ตรงตามความ  
เป็นจริง ในที่สุดปัญญาก็จะแก้ออบคือเกิดการรู้ทุกข์หรือเกิดความรู้แท้ในขั้นนี้ เบื้องต้นจะเกิด  
ความรู้แท้ว่า “ขั้นนี้ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ขั้นนี้ ไม่มีตัวเราในขั้นนี้หรือในสิ่งอื่นนอกจากขั้นนี้” นี้  
คือปัญญาเบื้องต้นอันเป็นภูมิธรรมของพระโสดาบันนั่นเอง

เมื่อตามรู้รูปนามต่อไปอีกก็จะเกิดปัญญาเห็นว่า “เมื่อใดจิตเกิดตัณหาคือความ  
ทะยานอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ(กามคุณอารมณ์) หรือแม้แต่เกิดตัณหาที่จะ  
คิดถึงกามคุณอารมณ์ เมื่อนั้นความทุกข์ทางใจจะเกิดขึ้น เมื่อใดจิตไม่เกิดตัณหา เมื่อนั้น  
จิตจะมีความสุขสงบสุขอยู่ในตัวเอง” ผู้มีปัญญานี้จะพอใจในความสงบของจิต เห็นจิต  
ที่สงบระงับจากกิเลสตัณหาเป็นจุดหรือเป็นเกาะแห่งความพ้นทุกข์กลางทะเลแห่งสังสารวัฏ จึง  
หมดความแสร้งสายดินรนออกไปแสวงหากามคุณอารมณ์ จิตมีสมาธิบริบูรณ์คือทรงตัวตั้งมั่นเด่น  
ดวงอยู่โดยไม่ต้องรักษา นี่เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี

เมื่อตามรู้รูปนามต่อไปอีกจะมีอินทรีย์แก้ออบถึงที่สุดแล้วจริงๆ ก็จะ “รู้ทุกข์” อย่างแจ่ม  
แจ้งในฉับพลันทันใด คือจะพบเห็นว่า “จิตนั่นเองเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ซึ่งยังคงอยู่ได้อำนาจ  
ของไตรลักษณ์ จะเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยใด ๆ ไม่ได้เลย” บางท่านที่มีศรัทธากล้าจะเห็นความ  
ไม่เที่ยงของจิต บางท่านที่มีสมาธิกล้าจะเห็นความเป็นทุกข์ของจิต และบางท่านที่มีปัญญากล้าจะ  
เห็นความเป็นอนัตตาของจิต ฉับพลันจิตก็สลัดคืนจิตสู่ธรรมชาติเพราะรู้แจ้งแล้วว่าจิตเอง  
เป็นก้อนทุกข์ล้วน ๆ ไม่ใช่ของดีของวิเศษอย่างที่เคยรู้สึกและหวงแหนถนอมรักษามาแต่  
เดิม

การรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งนี้เองทำให้สมุทัยคือตัณหาถูกละโดยอัตโนมัติ และ  
ฉับพลันธรรมอย่างหนึ่งซึ่งมีลักษณะเป็นความสงบสันติ ปราศจากกิเลสและปราศจาก  
ขั้นนี้ วางจากตัวตนและความปรุ้งแต่งอย่างแท้จริง ก็จะปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อ  
ตานั้นเอง นี่คือที่สุดแห่งทุกข์ คือนิโรธ คือนิพพาน

อนึ่งจิตที่บริสุทธิ์กับนิพพานเป็นธรรมคนละอย่างกัน คือจิตที่บริสุทธิ์เป็นธรรมชาติรู้ที่  
ปราศจากตัวตน ไร้รูปลักษณ์ ขนาด ขอบเขตและที่ตั้ง แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ตกอยู่ในกลุ่มธรรมที่ต้องเกิด  
ดับ ส่วนนิพพานซึ่งเป็นธรรมที่บริสุทธิ์ ปราศจากตัวตน ไร้รูปลักษณ์ ขนาด ขอบเขตและที่ตั้ง  
เช่นกัน แต่นิพพานเป็นอารมณ์ที่จิตไปรู้เข้าโดยไม่มีผู้ครอบครองเป็นเจ้าของนิพพาน และพ้นจาก  
ความเกิดดับ

๙.๑๓ สภาวะ “สักว่ารู้” อันเกิดจากปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม จนเกิดความเป็นกลางต่อรูปนาม จะส่งผลให้เข้าถึงความสลัดคืนรูปนามและถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ สมดังคำสอนของพระบรมศาสดาที่ประทานแก่ท่านพระพาหิยะว่า

ดูกร พาหิยะ ในกาลใดแล

เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง

เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง

ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี

ในกาลใด **ท่านไม่มี** ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้

ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง

**นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์** ฯ

(พาหิยสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕/๔๙)

## ๑๐. ระลึกรู้แล้วได้อะไร

๑๐.๑ ผู้ปฏิบัติจำนวนมากเมื่อได้ยินคำสอนว่า "ให้มีสติระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง" แล้วอาจเกิดความสงสัยว่า การปฏิบัติเพียงเท่านี้จะมีประโยชน์อะไรในเมื่อการปฏิบัติที่ยากลำบากกว่านี้ ยังไม่ช่วยให้รู้ธรรมได้ แท้จริงการเจริญสติรู้รูปนามหรือสติปัญญาฐานเป็นสิ่งวิเศษอัศจรรย์ที่สุด วิเศษถึงขนาดที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า นี่เป็นทางสายเดียวที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ได้ และได้ผลเร็วด้วย บางคนภายใน ๗ วัน บางคนภายใน ๗ เดือน และบางคนภายใน ๗ ปี ก็มี

๑๐.๒ พวกเขาไม่จำเป็นต้องจินตนาการว่าการเจริญสติมีประโยชน์อย่างไรบ้าง เพราะพระศาสดาทรงประทานคำชี้แนะไว้แล้วดังต่อไปนี้คือ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อ (๑) **สติสัมปชัญญะ**มีอยู่

(๒) **hiri และ โอตตปปะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ

ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณด้วยสติและสัมปชัญญะ

เมื่อhiri และ โอตตปปะมีอยู่ (๓) **อินทริยสังวร**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ

ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณด้วยhiri และ โอตตปปะ

เมื่ออินทริยสังวรมีอยู่ (๔) **ศีล**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ

ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณด้วยอินทริยสังวร

เมื่อศีลมีอยู่ (๕) **สัมมาสมาธิ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์

ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่ (๖) **ยถาภูตญาณทัสนะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์

ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ

เมื่อยถาภูตญาณทัสนะ มีอยู่ (๗) **นิพพิทาวีราคะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์

ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสนะ

เมื่อนิพพิทาวีราคะมีอยู่ (๘) **วิมุตติญาณทัสนะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์

ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาวีราคะ

(สติสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓/๑๘๗)

๑๐.๓ จากพระพุทธวจนะดังกล่าวจะเห็นได้ว่า บรรดาคุณความดีชั้นเลิศทั้งหลายจะสมบูรณ์ได้ ก็เพราะความมีสติสัมปชัญญะเป็นต้นเหตุ กล่าวคือ

๑๐.๓.๑ **หิริและโอตตปปะ** (ได้แก่ความละอายต่อการทำบาปและความเกรงกลัวต่อผลของการทำบาป) เมื่อใดมีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้เท่าทันการเกิดขึ้นของกิเลสทั้งหลาย และรู้ถึงพิษภัยของกิเลสว่าทำให้เกิดการกระทำผิดทางกาย ทางวาจา และทางใจ รวมทั้งก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนมาสู่จิตใจอย่างไร จิตใจย่อมละอายที่จะทำบาปและเกรงกลัวต่อผลของบาป โอกาสที่จะทำอกุศลกรรมหนักๆ จึงไม่มี อนึ่งหิริและโอตตปปะนี้เป็นเทวธรรม คือเป็นธรรมที่ทำความให้เป็นเทวดาได้

๑๐.๓.๒ **อินทริยสังวร** (ได้แก่ความสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ที่เมื่อกระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สัมผัสทางกาย)และธัมมารมณแล้ว หากไม่สำรวมระวัง บาปอกุศลก็จะครอบงำจิตได้) ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะ มีความละอายและความเกรงกลัวต่อบาปแล้ว ย่อมเกิดความสำรวมระวังอินทริยโดยอัตโนมัติทีเดียว อนึ่งการมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเมื่อตา หู จมูก ลิ้น กายและใจกระทบอารมณ์นี้เอง ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ตรงไปตรงมาที่สุดแล้ว

๑๐.๓.๓ **ศีล** (ได้แก่ความเป็นปกติของจิต) เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อยู่ จิตย่อมไม่ถูกอกุศลครอบงำ พ้นจากความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ จิตก็เข้าถึงความเป็นปกติธรรมดาหรือศีล ซึ่งจิตที่เป็นปกตินี้เองมีคุณสมบัติคือความผ่องใส (ประภัสสร) จิตจะมีลักษณะรู้ ตื่น และเบิกบานมีสมาธิโดยอัตโนมัติ ซึ่งหากเคยพบจิตอย่างนี้จะทราบดีว่า สามารถอยู่เป็นสุขในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี อนึ่งศีลสามารถส่งผลให้มีความสุข มีโภค

ทรัพย์ และถึงนิพพานได้ เพราะจิตยังเป็นปกติเท่าใด ความปรุงแต่งยิ่งน้อยลงเท่านั้น หากจิตพ้น  
ความปรุงแต่ง จิตย่อมสามารถรู้อารมณ์นิพพานซึ่งอยู่เหนือความปรุงแต่งได้

๑๐.๓.๔ **สัมมาสมาธิ** (ได้แก่ความตั้งมั่นของจิต ซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในข้อ ๖.๔  
ของบทความนี้) โดยธรรมชาติแล้ว จิตที่มีศีลนั้นแหละเป็นจิตที่มีสัมมาสมาธิ และจิตที่มี  
สัมมาสมาธิก็คือจิตที่มีศีล เพราะศีลกับสัมมาสมาธิเป็นเครื่องขัดเกลาส่งเสริมซึ่งกันและกัน  
เหมือนการล้างมือขวาดด้วยมือซ้าย และล้างมือซ้ายด้วยมือขวา อนึ่งการเจริญสัมมาสมาธินี้เมื่อทำ  
ให้มาก ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติบางท่านเข้าถึงความสงบในระดับฌานได้ ซึ่งให้ความสุขในปัจจุบัน  
และส่งผลให้ผู้นั้นเข้าถึงกำเนิดในพรหมโลกได้ด้วยหากยังไม่เข้าถึงนิพพานในชีวิตนี้

๑๐.๓.๕ **ยถาภูตญาณทัสนะ** (ได้แก่การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปนาม  
ถูกต้องตามความเป็นจริง ภูตในที่นี้หมายถึงรูปนาม/ขันธ์ ๕ ไม่ใช่ผิดตามความหมายในภาษาไทย)  
การรู้เห็นความจริงเป็นส่วนของปัญญา ซึ่งปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด คือเมื่อจิตตั้ง  
มั่นเป็นกลางและมีสติระลึกรู้อารมณ์ (รูปนาม) ก็จะเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่  
อยากจะเป็น(ด้วยตัณหา) หรือตามที่คิดว่าน่าจะเป็น (ด้วยทิฏฐิ)

๑๐.๓.๖ **นิพพิทาวีระคะ** (ได้แก่ความเบื่อหน่ายคลายกำหนด) เมื่อรู้จักรูปนาม  
ตามความเป็นจริงแล้ว จิตย่อมเกิด**นิพพิทา**คือความเบื่อหน่ายเอือมระอาต่อรูปนามทั้งหลาย  
เพราะเห็นความไม่มีสาระแก่นสาร สภาพวะของนิพพิทาไม่ใช่ความเบื่ออย่างโลกๆ ที่เป็นการเบื่อ  
ทุกข์แต่อยากได้สุข นิพพิทานั้นเห็นทั้งทุกข์และสุข ทั้งดีและชั่ว ทั้งหยาบและละเอียด ทั้งภายใน  
และภายนอกนำเอือมระอาเสมอกัน

เมื่อเกิดนิพพิทาแล้วจิตย่อมหมดความดิ้นรนทะยานอยากที่จะปฏิเสธทุกข์หรือ  
แสวงหาสุข เมื่อเจริญสติต่อไปจิตจะเข้าถึงความเป็นกลางต่อรูปนามอย่างแท้จริง แล้วรู้ชัดในรูป  
นามว่า (๑) ในธรรมชาติไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่รูปธรรมและนามธรรม (๒) รูปธรรม  
และนามธรรมมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาหรือไม่อยู่ในบังคับของ  
ใคร (๓) รูปธรรมและนามธรรมมีเหตุปัจจัยให้เกิด แปรปรวนไปตามเหตุ และถ้าเหตุดับมันก็ดับ  
(๔) ความยึดถือในรูปธรรมและนามธรรมจะนำทุกข์มาให้ และ (๕) เมื่อปัญญาแก่รอบถึงที่สุดก็จะ  
รู้ว่า **รูปนามนั้นแหละคือทุกข์** นี่คือการรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง และทำให้รู้แจ้งอริยสัจจ์ด้วยว่า  
**“เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย”** ทุกข์กับสมุทัยอิงอาศัยกันเกิดดับ  
สืบเนื่องกันไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ **“เพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ้งจึงละสมุทัย เพราะความดับไม่  
เหลือของสมุทัยจึงแจ้งนิโรธหรือนิพพาน นี่เองคือมรรค”** นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์ อนึ่งนิพพานนั้น  
แหละคือ**วิราคะธรรม** คือธรรมอันสิ้นตัณหา



สรุปแล้วเมื่อจิตเป็นกลางต่อสังขาร จนรู้แจ้งอริยสัจแล้ว จิตจะก้าวกระโดดอย่าง  
ฉับพลันไปสู่ความหลุดพ้น โดยผู้ปฏิบัติไม่ได้ตั้งใจจะเป็นไปเช่นนั้น คือพอวางขันธ ๕ ก็ได้  
ประจักษ์นิโรธ หรือนิพพาน หรือวิสังขาร หรือวิราคะ อันเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ  
ธรรมในทางพระพุทธศาสนาอย่างปัจจุบันทันด่วน

๑๐.๓.๗ **วิมุตติญาณทัสนะ** (ได้แก่ความรู้แจ้งเกี่ยวกับสภาวะธรรมแห่งความหลุด  
พ้นจากเพลิงทุกข์และเพลิงกิเลส) เมื่อปล่อยวางรูปนามจนแจ้งนิพพานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้  
ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการหลุดพ้น และเข้าใจถึงสภาวะของนิพพานด้วย คือพบว่านิพพาน  
เป็นสภาวะธรรมที่ว่างจากกิเลสและขันธ แต่ไม่ใช่ความว่างเปล่าแบบความขาดสูญ (อูทเจททิฏฐิ)  
ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ใช่ภพชนิดหนึ่งที่ยิ่งแท้ถาวรที่จิตปรุงแต่งขึ้น (สัสสตทิฏฐิ) นิพพานเป็น  
สภาวะธรรมที่เต็มบริบูรณ์อยู่ตลอดเวลา สงบสงัดสันติ บริสุทธิ์ไม่มีสิ่งใดปรุงแต่งได้ และปลอดภัย  
จากการรบกวนทั้งปวง

ผู้ปฏิบัติที่ได้พบอารมณ์นิพพานด้วยการบรรลุมรรคผลถึง ๔ ครั้งแล้ว ย่อมพ้น  
ทุกข์พ้นกิเลสสิ้นเชิง เพราะจิตหลุดพ้นจากอาสวะเหมือนลูกไก่ที่เจาะทำลายเปลือกไข  
**ออกมาได้แล้ว ไม่มีทางย้อนกลับเข้าไปในเปลือกไขได้อีก** ได้รับอิสรภาพและบรมสุขอัน  
เนื่องจากจิตหมดแรงเค้นของตัณหา หมดภาวะที่จะต้องดิ้นรน และพ้นจากความเสียดแทงทั้งปวง  
มีความสุขอยู่ในทุกอิริยาบถ ทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งหลับและตื่น อนึ่งผู้ที่เคยพบนิพพานแล้ว  
ในขณะที่เกิดมรรคผล อาจพบนิพพานได้อีกเพื่อเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วย ๒ วิธีการคือ  
(๑) การไม่มณสิการ (ใส่ใจ) ถึงสังขารทั้งหลาย พอจิตวางอารมณ์ที่เป็นสังขารก็จะไปรู้อารมณ์  
นิพพาน หรือ (๒) การมณสิการถึงอารมณ์นิพพานโดยตรง ทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นประโยชน์สุขใน  
ปัจจุบันที่ได้มาด้วยการเจริญสติเท่านั้น

๑๐.๔ สรุปแล้ว **สตินี้แหละยิ่งเกิดบ่อยยิ่งดี** และนอกจากการเจริญสติปัฏฐานคือ  
การมีสติรู้รูปนามแล้ว ก็ยอมไม่ใช่ทางหรืออริยมรรคที่แท้จริง คำสอนใดที่มุ่งปรุงแต่ง  
(กุศล) เพื่อแก้ความปรุงแต่ง (อกุศล) คำสอนนั้นเป็นไปเพื่อความเนิ่นช้า (แต่อาจจำเป็น  
ในเบื้องต้นสำหรับบางคน) คำสอนใดให้เจริญสติรู้ทันความปรุงแต่ง(ทั้งกุศลและอกุศล)  
จนพ้นจากความปรุงแต่ง(ทั้งกุศลและอกุศล) คำสอนนั้นเป็นทาง(มรรค)ตัดตรงเข้าถึง  
ความพ้นทุกข์สิ้นเชิง(นิโรธ/นิพพาน)

ครูบาอาจารย์พระป่าทั้งหลายซึ่งเป็นพ่อแม่ครูอาจารย์ของผู้เขียน เช่น หลวงปู่ดุลย์ อตุโล  
หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น ท่านก็เน้นหนักหนาให้  
ผู้เขียนเจริญสติคือรู้ไว้ บางท่านยกหัวใจคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ มาสอนผู้เขียนว่า  
หลวงปู่มั่นท่านสอนว่า "ทำสมาธิ (ความสงบ) มากก็เนิ่นช้า คิดพิจารณามากก็ฟุ้งซ่าน สิ่ง

สำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน จะเดินจงกรมก็ต้องเดินด้วยความมีสติ จะนั่งสมาธิก็ต้องนั่งด้วยความมีสติ ทำสิ่งใดก็ต้องทำด้วยความมีสติ เพราะเมื่อใดมีสติเมื่อนั้นมีความเพียร เมื่อใดขาดสติเมื่อนั้นขาดความเพียร" ผู้เขียนก็ได้อาศัยคำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์ดังกล่าวนี้เป็นแนวทางปฏิบัติตลอดมา

(๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๙)

บันทึกท้ายเล่ม

วิภูฏะ – “เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย...”

วิวิภูฏะ – “เพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ้งจึงละสมุทัย เพราะความดับไม่เหลือของสมุทัยจึงแจ้งนิโรธ//”