

แก่นธรรม
คำสอน ของ
หลวงปู่ดุลย์ อตุโล
(ฉบับเพิ่มเติมสองพระธรรมเทศนา)

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

(ฉบับเพิ่มเติมพระธรรมเทศนา ๒ กัณฑ์)

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑๗ (พฤศจิกายน ๒๕๖๒)

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.dhamma.com

ติดต่อมูลนิธิได้ที่ www.facebook.com/LPPramoteMediaFund

หรือ media@lptf.org หรือ โทรศัพท์ ๐-๒๐๑๒-๖๙๙๙

ออกแบบและเอื้อเพื่อการเผยแพร่ธรรมโดย

สำนักพิมพ์ธรรมดา

โทรศัพท์ ๐-๒๙๙๙-๗๐๒๖-๗, ๐๙-๐๕๗๙-๓๑๖๓

โทรสาร ๐-๒๙๙๙-๙๓๕๖

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์พิมพ์ดี ๓๐/๒ หมู่ ๑ ถนนแจษฎาวิถี ตำบลโคกขาม

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ๗๔๐๐๐

คำนำ

หนังสือ “แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล” พิมพ์ขึ้นครั้งแรกเมื่อราวปี ๒๕๕๑ แล้วมีเหตุให้ต้องชะลอการเผยแพร่อยู่ช่วงหนึ่ง เนื่องจากมีผู้หยิบยกมาเป็นเงื่อนไขหนึ่งในการโจมตีผู้เขียน แต่ก็มีอีกหลายท่านโดยเฉพาะอย่างยิ่งพระราชวรคุณ (เจ้าคณะจังหวัดสุรินทร์ (ธรรมยุต) / เจ้าอาวาสวัดบูรพาราม / หลานแท้ๆ ของหลวงปู่ซึ่งอยู่ใกล้ชิดหลวงปู่มาหลายสิบปี) ได้กล่าวกับหลายท่าน รวมทั้งกับท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจินฺโณ ว่าหนังสือนี้ดีมาก เพราะถูกต้องตามคำสอนของหลวงปู่ และลงกันได้กับคำสอนของพระพุทธรเจ้า จึงสมควรใช้เป็นมาตรฐานในการสอนดูจิต อย่างไรก็ตามพระมหาเถระบางท่านเห็นว่าน่าจะเพิ่มเติมรายละเอียดเกี่ยวกับการ “ดูจิต” ให้มากขึ้นไปอีก เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติแก่ผู้สนใจ

ผู้เขียนไม่มีเวลาที่จะเขียนรายละเอียดเพิ่มเติมตามคำแนะนำดังกล่าว ทำให้การเผยแพร่หนังสือเล่มนี้เนิ่นช้ามาหลายปี แต่ผู้เขียนเคยแสดงธรรมเกี่ยวกับการดูจิตไว้หลายครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เขียนได้รับบัญชาจากพระอุปัชฌาย์ (พระราชวรคุณ) ให้ไปแสดงธรรมที่วัดบูรพารามอยู่เนืองๆ ซึ่งบางครั้งก็ได้กล่าวถึงการดูจิตเอาไว้ด้วย จึงเห็นว่าน่าจะนำธรรมเทศนาที่วัดบูรพารามมาถอดเทปพิมพ์ร่วมกับหนังสือเดิม ก็น่าจะช่วยให้แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการดูจิตในหนังสือเล่มนี้ชัดเจนยิ่งขึ้น ที่เลือกเอาธรรมเทศนาที่วัดบูรพารามมาถอดเทป ก็เพราะที่นั่นเป็นต้นแหล่งคำสอนเรื่องดูจิตของหลวงปู่ และเป็นธรรมเทศนาต่อหน้าท่านเจ้าคุณพระราชวรคุณผู้ใกล้ชิดและรอบรู้



ในคำสอนของหลวงปู่มากที่สุดด้วย นอกจากนี้ยังได้เพิ่มเติมบันทึกธรรมเทศนา ณ ศาลากาญจนภิเษก (ศาลาลุงชิน) เมื่อ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ไว้อีกบทหนึ่ง เพื่อทบทวนเน้นย้ำความเข้าใจเกี่ยวกับภาพรวมของคำสอนของหลวงปู่ให้ชัดเจนยิ่งขึ้นด้วย

ปัจจุบันมีผู้นำคำสอนเรื่องการดูจิตของหลวงปู่ไปเผยแพร่เป็นจำนวนมาก บางท่านก็เคยพบหลวงปู่ บางท่านเพียงแต่เคยอ่านคำสอนของหลวงปู่แล้วเกิดศรัทธาจึงศึกษาตีความเพิ่มเติมเอาเอง ซึ่งการอ้างอิงคำสอนเรื่องการดูจิตของหลวงปู่นี้มีความแตกต่างกันมาก แม้ในผู้ที่ได้ฟังธรรมตรงจากหลวงปู่ก็เข้าใจการดูจิตแตกต่างกันออกไป นอกจากนี้หนังสือที่เรียบเรียงประวัติและคำสอนของหลวงปู่ แม้แต่หนังสือ **“อตุโลไม่มีใดเทียม”** ก็ยังไม่สามารถประมวลคำสอนของหลวงปู่ไว้ได้ทั้งหมด เพราะสืบค้นจดบันทึกไว้จากศิษย์เพียงบางท่าน ธรรมะที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งซึ่งหลวงปู่พุทธ ฐานิโย ออกปากว่าเป็นสุดยอดกรรมฐาน คือเรื่อง **“การทำลายผู้รู้”** ก็ไม่เคยมีการบันทึกไว้ในหนังสือประวัติของหลวงปู่เล่มใดเลย

หลวงปู่มีปกติสอนกรรมฐานตามจริตนิสัยและตามภูมิจิตภูมิธรรมของศิษย์ แต่ละท่านจึงได้รับธรรมะจากหลวงปู่แตกต่างกันออกไป ผู้เขียนมีโอกาสคลุกคลีกับศิษย์กรรมฐานของหลวงปู่เป็นจำนวนมาก ทั้งยังได้รับคำแนะนำตรงจากหลวงปู่ถึงเรื่อง **“การทำลายผู้รู้”** อันเป็นจุดสูงสุดของการปฏิบัติ ทำให้ได้เห็นภาพรวมของคำสอนของท่าน จึงสรุปได้ว่าคำสอนของหลวงปู่มีขั้นตอนที่ชัดเจน ดังนี้



๑. ขั้นการเจริญสมถกรรมฐาน (การทำสมาธิที่จิตสงบอยู่ในอารมณ์เดียว / สมาธิเพ่งอารมณ์หรืออารมณ์รูปนิชฌาน) หลวงปู่สอนสมถกรรมฐานไว้หลายอย่าง เช่นสอน “ให้พิจารณาผมเส้นเดียว” “ให้พิจารณากระดูก” และ “ให้บริกรรมพุทโธ” เหล่านี้จะได้ความสงบในขั้นอุปจารสมาธิ และสอน “ให้ประคองจิตให้นิ่งให้วางอยู่ภายใน ไม่ส่งออกนอก ถ้ามีความคิดนึกปรุงแต่งใดๆ เกิดขึ้นก็ให้ปัดทิ้ง แล้วน้อมจิตให้วางอยู่ภายในต่อไป” คำสอนนี้ใช้ทำสมถกรรมฐานได้ถึงขั้นอรุณนิยาม ถ้าทำแล้วเจริญปัญญาไม่เป็นก็จะติดอยู่กับความสงบเรื่อยไป ซึ่งผู้ติดความสงบในระดับนี้จะไม่เจริญปัญญา เพราะพอใจในความสุขความสงบและความว่างอย่างเดียว ถ้ากรรมฐานเสื่อมเมื่อใด อารมณ์ก็จะแปรปรวนกว่าคนปกติมากทีเดียว

๒. ขั้นการฝึกจิตให้ตั้งมั่น (การทำสมาธิที่จิตตั้งมั่นหรือลักขณูปนิชฌาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มรรค และผล) หลวงปู่สอนให้บริกรรมพุทโธแล้วรู้ (ไม่ใช่เพ่ง) จิตที่เป็นผู้บริกรรม จนจิตตั้งมั่นและคำบริกรรมหายไป เหลือจิตที่ตั้งมั่นเด่นดวงรู้เนื้อรู้ตัวอยู่พร้อมสำหรับการเจริญปัญญาต่อไป

๓. ขั้นการเจริญปัญญา สำหรับผู้ดูจิต หลวงปู่สอนอยู่ในหลักที่ว่า “จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนดังตาเห็นรูป” คือให้มีญาณได้แก่ปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิต (หมายรวมถึงเจตสิกหรือธรรมที่ประกอบจิต ได้แก่เวทนา สัญญา และสังขารด้วย) โดยเห็นความเกิดดับหรือการทำงานของจิตตามสภาพธรรมของจิตและเจตสิก ไม่ใช่การเอาสติเพ่งจิตหรือประคองจิตให้นิ่งว่างหยุดการทำงาน คำสอน

นี่เป็นสิ่งที่ท่านสอนผู้เขียน และรับรองว่าผู้เขียนปฏิบัติได้ถูกต้องตาม คำสอนของท่าน ทั้งนี้ถ้าอ่านประวัติของหลวงปู่ จะทราบว่าหลวงปู่มี นาม ภูริทัตโต ก็สอนให้ท่านเจริญปัญญาด้วยการดูความไม่เที่ยงและความ เป็นอนัตตาของสัญญาและสังขาร จนหลวงปู่ผู้มีบารมีแก่รอบสามารถ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจในเวลาไม่นานนัก

๔. ขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ หลวงปู่สอนหลวงพ่อพุทธ ฐานิโย และผู้เขียน ก่อนหลวงปู่มรณภาพไม่นานนักว่า การปฏิบัติในขั้น สุดท้ายนั้น “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความ บริสุทธิ์อย่างแท้จริง” ซึ่งก็คือต้องปล่อยวางความยึดถือถือจิต เพราะ ถ้ายังยึดถือถือจิตอยู่ ก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่สิ้นสุด เพราะจิต ดวงเดิวนั้นแหละจะสร้างชั้นใหม่ขึ้นได้ทั้งหมด

๕. ขั้นผลของการปฏิบัติ หลวงปู่สอนถึง *สภาวะของจิตที่ หลุดพ้นแล้ว* ซึ่งท่านเรียกว่า “จิตหนึ่ง” ในคำสอนเรื่อง “จิตคือพุทธะ” โดยท่านยึดถ้อยคำอันเป็นสมมติบัญญัติของท่านฮวงโป (ท่านอาจารย์ พุทธทาสภิกขุแปลเป็นภาษาไทย) มาใช้ เพราะท่านเห็นว่าถูกต้องตรงกับสิ่งที่ท่านเข้าใจจากการปฏิบัติ คำสอนเรื่องนี้ทำให้บางท่านสับสน เพราะไม่ทราบว่าท่านฮวงโปกล่าวถึงผลของการปฏิบัติ กลับพยายาม จะฝึกจิตหรือปรุงแต่งจิตให้มีลักษณะเหมือนจิตหนึ่ง เป็นการมุ่งทำผล โดยไม่สนใจเหตุ ภูมิเสถียรการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เพราะคิดว่า จิตนั้นดีอยู่แล้วโดยตัวของมันเอง เพียงแค่ไม่ยึดถืออะไรเลยก็พอแล้ว ทั้งที่ในความเป็นจริงจิตยังชุ่มโชกด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กิเลส อาสวะ อนุสัยต่างๆ ตั้งมากมาย ที่จะไม่ให้ยึดถือสิ่งทั้งปวงนั้น เป็น ไปไม่ได้เลย

๖. คำสอนพิเศษเฉพาะตัว ยังมีคำสอนที่หลวงปู่สอนบางท่าน เป็นการเฉพาะตัว เช่นครั้งหนึ่งท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจินโณ อาพาธหนักจนคิดว่าจะมรณภาพ แต่ขณะนั้นจิตของท่านไม่กระสับ-กระส่าย (จนท่านปั่นกับผู้เขียนว่าเสียดายที่ไม่มรณภาพในครั้งนั้น) เมื่อทุเลาจากอาพาธแล้วท่านได้ไปกราบเรียนถามหลวงปู่ว่า ถ้าขณะนั้น จะมรณภาพควรจะวางจิตอย่างไร หลวงปู่สอนว่า ให้วางจิตให้ “ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของ จิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง” เป็นการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างในขณะสุดท้ายของชีวิต เข้าลักษณะตกบันไดพลอยโจน อย่างไม่รู้ตัวก็ตามหลวงปู่สอนทิ้งท้ายไว้ว่า “ทำได้ ถ้าเคยทำ”

จะเห็นได้ว่าคำสอนเรื่องการดูจิตของหลวงปู่มีสูงมีต่ำ มีลำดับ หน้าหลัง ดังนั้นหากใครสรุปว่าหลวงปู่สอนดูจิตเท่าที่สอนตน โดยไม่พิจารณาถึงคำสอนที่ท่านสอนศิษย์อื่น ก็จัดเป็นความเข้าใจผิด อย่างร้ายแรงทีเดียว และถ้าศึกษาการดูจิตที่หลวงปู่สอนให้แก่ หลวงปู่ดูลย์แล้ว จะพบว่าการดูจิตในขั้นที่จะทำให้เกิดความรู้แจ้ง แห่งตลอดอริยสัจนั้น ตรงกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยจิตตานุ- วิปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง

ผู้เขียนไม่ใช่ปรมาจารย์ของการดูจิต เพียงแต่มีโอกาสได้ศึกษา จากครูบาอาจารย์ชั้นเลิศหลายท่าน รวมทั้งได้ศึกษาปริยัติธรรมบ้าง จึงพอจะเข้าใจได้ว่าหลวงปู่สอนอะไร และมีลำดับขั้นตอนอย่างไร ที่เขียนเรื่องเหล่านี้ขึ้นมา ก็เพื่อรักษาคำสอนอันประเสริฐของ ครูบาอาจารย์เอาไว้ ไม่เช่นนั้นในระยะยาว รุ่นหลานศิษย์เหลนศิษย์ ของหลวงปู่ก็จะเกิดความสับสน เพราะมองไม่เห็นภาพรวมของการดูจิต

อาจจะคิดว่าการดูจิตมีแต่การรักษาหรือระคองจิตให้หนึ่งวางอยู่ภายใน
นิรันดร โดยคิดว่าการดูจิตมีอยู่เท่านั้น ก็จะได้ไม่เจริณวิปัสสนา-
กรรมฐาน ทำให้ไม่มีโอกาสเข้าถึงมรรคผลนิพพาน เพราะการรักษา
จิตให้หนึ่งวางเป็นแค่การทำสมถกรรมฐานและเป็นทางไปพรหมโลกเท่านั้น
หรือถ้าคิดว่าหลงปุสอ่นว่าจิตดีอยู่แล้วด้วยตัวจิตเอง คีล สมาธิ และ
ปัญญาไม่สำคัญ จึงไม่ต้องปฏิบัติอะไรเลย ก็จะกลายเป็นมิจฉาภิกขุ
ไปโดยไม่รู้ตัว หรือถ้าคิดว่าหลงปุสอ่นว่าจิตเที่ยง ก็เป็นมิจฉาภิกขุ
อีกเช่นกัน

การฟังธรรมโดยไม่แยกคายนำความหลงผิดมาให้ได้เสมอ แม้
ในครั้งพุทธกาลก็มีมาแล้ว ส่วนตัวผู้เขียนเองก็เคยผิดพลาดในการ
ศึกษาคำสอนของท่านอาจารย์พุทธทาส คือศึกษาแล้วเกิดมิจฉาภิกขุว่า
ตายแล้วสูญ ยังมีบุญที่ได้ท่านอาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ แก่ไข
ความเห็นผิดให้ จึงอยากเชิญชวนให้พวกเราชาวพุทธเปิดใจให้กว้าง
ในการศึกษาธรรมะให้มากขึ้น อย่าคิดว่าการปฏิบัติที่ถูกต้องมีแต่วิธีที่
ตนเรียนรู้จากอาจารย์ หรือจากสิ่งที่ตนคิดพิจารณาเอาเองเท่านั้น แต่
จะต้องพิจารณาด้วยว่า คำสอนของอาจารย์และความเห็นของตนนั้น
ลงกันได้พอดีกับคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ สำหรับคำสอนของ
หลวงปู่ดูลย์นั้น ผู้เขียนเห็นว่าลงกันได้พอดีกับคำสอนของพระพุทธเจ้า
จัดเป็นความมดงามหมดจดที่หาตำหนิไม่ได้เลย

(๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕)



สารบัญ (โดยย่อ)

๑. คำสอนของหลวงปู่ดูลย์	๑๓
๑.๑ แก่นธรรมหรือหลักธรรมชั้นสูง ในชั้นปรมาัตถธรรม	๑๓
๑.๒ หลักการปฏิบัติทั่วไป	๑๔
๑.๓ อุบายธรรมที่ท่านสอนศิษย์ เป็นการเฉพาะบุคคล...	๑๔
๒. ความจำเป็นในการอธิบายแก่นคำสอนของหลวงปู่	๑๗
๓. อธิบายศัพท์	๑๙
๓.๑ จิต	๑๙
๓.๒ จิตส่งออกนอก	๒๔
๓.๓ สมุทัย	๒๗
๓.๔ ทุกข์	๒๗
๓.๕ จิตเห็นจิต	๒๘
๓.๖ อย่างแจ่มแจ้ง	๒๙
๓.๗ มรรค	๒๙
๓.๘ นิโรธ	๓๑
๓.๙ พระอริยเจ้า	๓๓
๓.๑๐ วิหารธรรม	๓๓



๔. อธิบายธรรม ๓๕

๕. จุดผิดพลาดในการดูจิต ๕๓

๕.๑ การทำกรรมฐานผิดพลาด ๕๓

ส่งผลร้ายต่อตนเองและพระศาสนา

๕.๒ ลักษณะของการดูจิตที่ผิดพลาด ๕๖

๕.๒.๑ การหลงคิดเรื่องจิต ๕๖

๕.๒.๒ การหลงดูสิ่งอื่นทั้งที่คิดว่าดูจิตอยู่ ๕๗

๕.๒.๓ การจงใจดูจิตอย่างเดียว ๖๑

๕.๒.๔ การหลงแก้หรือตัดแปลงอาการของจิต ๖๒

๕.๒.๕ การหลงฟังจิตและนามธรรมอื่นๆ ๖๔

อันเป็นอารมณ์ละเอียดภายใน

๕.๒.๖ การจงใจปล่อยวางจิต ๗๐

๕.๓ การป้องกันความผิดพลาด ๗๓

ภาคเพิ่มเติมสองพระธรรมเทศนา ๗๘

๑. พระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺสี ๗๙

แสดง ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์

เมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๔

๒. พระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺสี ๑๐๙

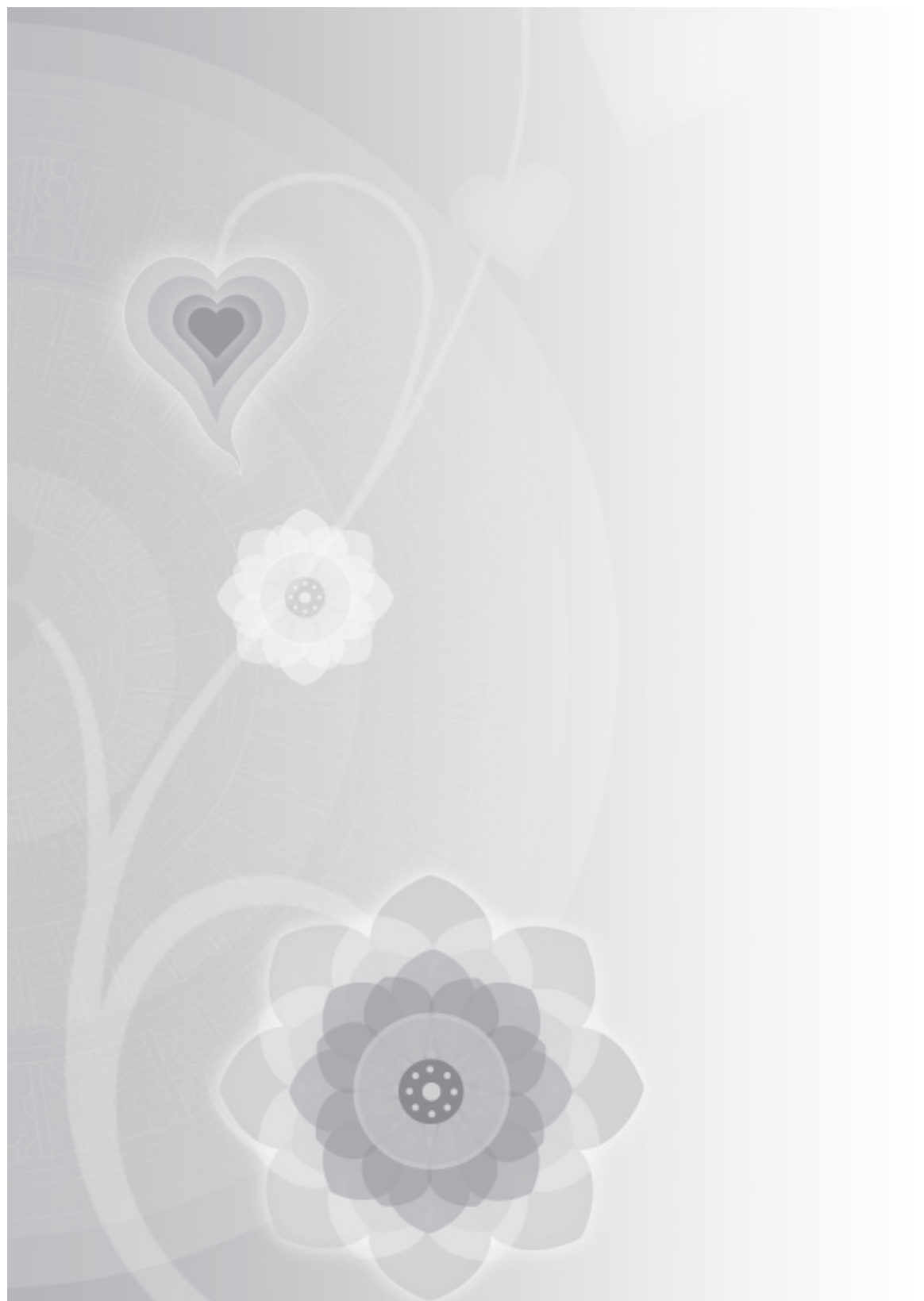
แสดง ณ ศาลาลุงชิน กรุงเทพฯ (ครั้งที่ ๔๘)

เมื่อวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๕



แก่นธรรม
คำสอน ของ
หลวงปู่ดุลย์ อตุโล





คำสอน ของหลวงปู่ดูลย์



หลวงปู่ดูลย์ อตุโล อดีตพระราชาคณะอาจารย์ อดีตเจ้าคณะจังหวัดสุรินทร์ และอดีตเจ้าอาวาสวัดบูรพาราม (ต่อไปผู้เขียนจะเรียกนามท่านโดยย่อว่า “หลวงปู่” เพราะคุ้นเคยที่จะเรียกท่านอย่างนั้น) เป็นพระมหาเถระผู้เปี่ยมด้วยอนุสาสนีปาฏิหาริย์ ท่านมีปกติสอนศิษย์ด้วยถ้อยคำที่ลัดสั้น แต่ครอบคลุมใจความของการปฏิบัติอันลุ่มลึกไว้มากมาย ยากที่ผู้ฟังจะเข้าใจตามได้ด้วยการคิด ต่อเมื่อลงมือปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมแล้ว จึงจะเข้าใจซาบซึ้งถึงคำสอนของท่านได้

ผู้เขียนมีโอกาสดำเนินการคำสอนโดยตรงจากท่านหลายประการ และพบว่า เนื้อหาในคำสอนของท่านจำแนกได้ ๓ ประเภท คือ

๑.๑ แก่นธรรมหรือหลักธรรมขั้นสูงในขั้นปรมาตมธรรม ได้แก่ เรื่อง “อริยสัจแห่งจิต” ซึ่งครอบคลุมคำสอนทั้งหมดของท่าน ทั้งฝ่ายวิภูษะ คือการเกิดภพ (การทำกรรมของจิต) เกิดชาติ (ความเป็น

ตัวตนหรือการหิบนวຍได้มาซึ่งรูปนาม) เกิดทุกข์ (รูปนาม ชาติ ชรา มรณะ ฯลฯ) และฝ่ายวิวิญญะ (ทางออกจากภพ จากชาติ จากทุกข์)

๑.๒ หลักการปฏิบัติทั่วไป เป็นคำสอนโดยทั่วไปแก่ผู้ปฏิบัติ ท่านใดจะนำไปใช้ก็ได้ประโยชน์ทั้งสิ้น เช่น (๑) ให้ดูจิต (๒) อย่าส่งจิตออกนอก และ (๓) คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดจึงรู้ แต่ก็ต้องอาศัยคิด

๑.๓ อุบายธรรมที่ท่านสอนศิษย์เป็นการเฉพาะบุคคล ตาม จริตนิสัยวาสนาบารมีที่แตกต่างกัน หรือเพื่อแก้ข้อขัดข้องทางการปฏิบัติ เป็นกรณีๆ ไป เช่น (๑) “ตั้งสติดูจิตแบบจ้องไม่กะพริบตา” (สำหรับคนที่จิตฟุ้งซ่านมากๆ) (๒) “ให้ดูผมเส้นเดียว” (สอนหลวงพ่อคีนปสนโน ซึ่งต้องดูผมเส้นเดียวแบบกลืนดิน จิตจึงจะรวมสงบได้) (๓) “ให้บริกรรมพุทโธ แล้วรู้ว่าพุทโธ จนหมดคำพูด แล้วดูจิตต่อไป” (สอนเด็กคนหนึ่งให้มีคำบริกรรมเป็นเครื่องอยู่ แล้วคอยสังเกตจิต) (๔) “ให้สลายกายเข้าสู่จิต” (สอนต่อ ยอดให้พระอาจารย์สุจินต์ สุจิณฺโณ ซึ่งเคยฝึกคิดพิจารณาแยกกายเป็นส่วนๆ มาก่อน) (๕) “ตกบันไดพลอยโจน (การกำหนดจิตในเวลาที่กำลังจะตาย) โดยประคองจิตให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไรเลย” (สอนพระอาจารย์สุจินต์ สุจิณฺโณ เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติเวลาใกล้ตาย ตรงจุดนี้ถ้าพลาดจะไปเกิดในพรหมโลก แต่ถ้าจิตวางขันธได้ก็จะเกิดสภาวะว่างตามข้อถัดไป) (๖) “ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง” (เล่าถึงเครื่องอยู่ของหลวงปู่ และชี้ว่าจิตที่ทรงอยู่ในสภาวะอย่างนี้ในขณะที่ธาตุขันธ์



แตกดับ ก็จะมีพยาน) (๗) “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” (สอนสำหรับผู้เดินในแนวทาง สมถยานิกที่มีจิตผู้รู้ตั้งมั่นเป็นผู้รู้อารมณ์ ซึ่งคำสอนข้อหลังนี้ท่านสอน ให้กับหลวงพ่อบุช ฐานิโย กับผู้เขียน คือสอนผู้เขียนก่อนท่านมรณภาพ ๓๖ วัน และสอนให้หลวงพ่อบุชก่อนสอนผู้เขียนอีก ๗ วัน) เป็นต้น

การที่คำสอนของท่านมีหลายระดับและมีความหลากหลาย ไปตามบุคคลนี้เอง ทำให้ศิษย์แต่ละคนเข้าใจคำสอนของท่านแตกต่างกันบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เป็นอุบายการปฏิบัติเฉพาะตัว ซึ่ง บางกรณีอุบายของคนหนึ่งก็ไปขัดแย้งกับอุบายของอีกคนหนึ่ง คือ คนนี้ใช้วิธีนี้ได้ แต่อีกคนหนึ่งนำวิธีนี้ไปใช้ไม่ได้ ปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้น ในทุกยุคทุกสมัย เพราะครูบาอาจารย์ที่สอนกรรมฐานด้วยความรอบรู้ นับตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมา ย่อมสอนธรรมหลายระดับและจำแนก แจกธรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน ไม่ใช่สอนทุกคนแบบ เหมารวมเหมือนกัน ดังนั้นพอถึงชั้นลูกศิษย์หลานศิษย์ คำสอน จึงเริ่มแตกกระจัดกระจาย จนถึงขั้นแตกนิกายหรือแตกกลุ่มก็มี และ แต่ละฝ่ายสามารถอ้างคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือของอาจารย์ มา เป็นเครื่องสนับสนุนความเชื่อของตนได้ด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นหาก ได้ยินว่าหลวงปู่หรือครูบาอาจารย์ท่านใดสอนอย่างไร ควรพิจารณา ให้ถ่องแท้เสียก่อนว่า ธรรมนั้นเป็นแก่นคือเป็นหลักธรรมล้วนๆ ใน ชั้นปรมาตต์ หรือเป็นหลักการปฏิบัติทั่วไป หรือเป็นอุบายธรรมอันเป็น แนวทางดำเนินเฉพาะตัวของบุคคลนั้น หรือเพื่อแก้ปัญหาข้อขัดข้อง ทางการปฏิบัติเฉพาะกรณีของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ถ้าจำแนกได้ก็จะ

ไม่เกิดความขัดแย้งในบรรดาภิกษุศิษย์ หลานศิษย์ เหลนศิษย์ร่วม
อาจารย์ขึ้นในภายหลัง

คำสอนทั้งหลายของหลวงปู่ล้วนแต่ลึกซึ้งและเป็นประโยชน์ แต่
ที่จัดได้ว่าเป็นแก่นธรรมคำสอนอันเป็นหลักธรรมชั้นสูงในชั้นปรมัตถธรรม
และครอบคลุมคำสอนทั้งหมดของท่านอย่างแท้จริง ได้แก่เรื่อง **อริยสัจ
แห่งจิต** ซึ่งมีถ้อยคำดังนี้

“จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย

ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์

จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค

ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ”

“อนึ่ง ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอกเพื่อรับอารมณ์
นั้นๆ โดยธรรมชาติของมันเอง ก็แต่ว่าถ้าจิตส่งออกนอกได้รับอารมณ์
แล้ว จิตเกิดหวั่นไหวหรือเกิดกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้น เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหวหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ เป็นทุกข์
ถ้าจิตที่ส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม
ไปตามอารมณ์นั้นๆ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นมรรคผลอันเกิดจาก
จิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็น
นิโรธ พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว จิต
ไม่กระเพื่อม เป็นวิหาธรรม จบอริยสัจจ์ ๔”

๒



ความจำเป็น ในการอธิบาย แก่นคำสอนของหลวงปู่

อริยสังแห่งจิต เป็นปรมัตถธรรมที่ลึกซึ้งกว้างขวาง และครอบคลุมคำสอนทั้งหมดของหลวงปู่ ผู้ได้รับฟังก็ดูเหมือนๆ จะเข้าใจ แต่แท้ที่จริงย่อมเข้าใจไปตามขั้นตามภูมิของการปฏิบัติที่แต่ละคนทำได้ ทำให้เกิดการตีความคำสอนของท่านแตกต่างกันออกไป และสิ่งที่ตีความนั้น ก็มักเลยเถิดไปจากสิ่งที่หลวงปู่สอน บ่อยครั้งที่ขัดหรือแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้าเสียด้วยซ้ำไป ทั้งที่โดยความเป็นจริงแล้ว อริยสังแห่งจิตที่หลวงปู่สอนไว้นั้น ก็เป็นส่วนหนึ่งในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่หลวงปู่ได้กลั่นกรองด้วยปัญญาอันยิ่งของท่าน แล้วนำมาสอนศิษย์ตามความจำเป็นเพื่อให้นำไปปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

วันนี้ผู้เขียนขอโอกาสอธิบายคำสอนเรื่องอริยสังแห่งจิต ตามความรู้ความเข้าใจของผู้เขียนสักครั้งหนึ่ง แต่ก่อนอื่นก็ต้องสารภาพไว้ก่อนว่า ผู้เขียนเป็นเพียงศิษย์คนหนึ่งของหลวงปู่เท่านั้น แม้จะ

ได้รับคำรับรองและคำพยากรณ์จากหลวงปู่และครูบาอาจารย์อีกหลายรูป แต่ก็ได้ไม่ได้หมายความว่าผู้เขียนจะมีความรู้ความเข้าใจในอริยสัจแห่งจิตเทียบเท่าหลวงปู่ ดังนั้นท่านผู้อ่านพึงตระหนักว่า คำอธิบายต่อไปนี้เป็นการแสดงร่องรอยธรรมของหลวงปู่เท่านั้น อย่าถือว่าเป็นที่สุด ในคำสอนของหลวงปู่เป็นอันขาด และวิธีอธิบายความที่ผู้เขียนใช้ ในบทความนี้ จะเริ่มด้วยการอธิบายศัพท์ แล้วตามด้วยการอธิบายธรรม ในลำดับต่อไป



๓



อธิบาย ศัพท์

เนื่องจากคำสอนเรื่องอริยสังข์แห่งจิตของหลวงปู่มีศัพท์เฉพาะ (technical term) อยู่หลายคำ บางคำเป็นที่รู้จักกันทั่วไปและมีอิทธิพลรองรับอยู่แล้ว แต่บางคำเป็นคำที่หลวงปู่บัญญัติขึ้นใช้เองตามสภาวะที่ท่านรู้เห็น ดังนั้นเพื่อให้การทำความเข้าใจหลักธรรมเรื่องอริยสังข์แห่งจิตของหลวงปู่ เป็นไปโดยง่ายและถูกต้อง ผู้เขียนจำเป็นต้องอธิบายศัพท์เฉพาะแต่ละคำเสียก่อน

๓.๑ จิต

จิตเป็นปรมาัตถธรรมหรือสิ่งที่มีอยู่จริงอย่างหนึ่งใน ๔ อย่าง (ปรมาัตถธรรมมี ๔ อย่างคือ (๑) จิต ได้แก่ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ (๒) เจตสิก ได้แก่สภาวะธรรมที่ประกอบจิต ซึ่งได้แก่เวทนาคือความรู้สึกสุข/ทุกข์ สัญญาคือความจำได้/หมายรู้ และสังขารคือความ

ปรุ้งแต่งทางใจอื่นๆ เช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา โลก โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน และหุดหู่ เป็นต้น (๓) รูป ได้แก่ธรรมชาติที่ ถูกทำลายได้ด้วยความร้อนและความเย็น เป็นต้น และ (๔) นิพพาน ได้แก่สันติ คือความสงบจากกิเลสและสงบจากชั้น)

จิตเป็นนามธรรม จึงไม่มีรูปร่าง สี เสียง กลิ่น รส และจับต้อง ไม่ได้ด้วยร่างกาย แต่ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ถึงความมีอยู่ของจิตได้ด้วย ความรู้สึก โดยรู้ถึงลักษณะเฉพาะของจิตซึ่งแตกต่างจากสภาวะธรรม อย่างอื่น ทำให้รู้ว่าอันนี้คือจิต อันนี้ไม่ใช่จิต (ลักษณะเฉพาะของจิต เป็นหนึ่งใน “ลักษณะทิจตุกะ” ของจิต ซึ่งลักษณะทิจตุกะแปลว่า องค์ประกอบ ๔ อย่างซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวเป็นเบื้องต้น ลักษณะทิจตุกะของจิตประกอบด้วย (๑) มีการรับรู้อารมณ์เป็นลักษณะเฉพาะตัว (๒) มีหน้าที่เป็นประธานของสภาวะธรรมทั้งปวง (ดังที่พูดกันบ่อยๆ ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จได้ด้วยใจ) (๓) มีการเกิดขึ้นต่อเนื่องไม่ขาดสายเป็นอาการปรากฏ และ (๔) มีรูปธรรมและนามธรรมเป็นเหตุใกล้ให้เกิด)

เมื่อลักษณะเฉพาะตัวของจิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ดังนั้นสิ่งใด เป็นผู้รู้อารมณ์สิ่งนั้นคือจิต สิ่งใดถูกรู้ สิ่งนั้นไม่ใช่จิต บางครั้งครูบา-อาจารย์วัดป่าจึงเรียกจิตว่า “ผู้รู้” คือเรียกตามลักษณะเฉพาะตัวของจิตนั่นเอง และเรียกอารมณ์ว่า “สิ่งที่ถูกรู้” จิตกับอารมณ์เป็นของคู่กัน เมื่อใดมีจิต เมื่อนั้นต้องมีอารมณ์ เมื่อใดมีอารมณ์ เมื่อนั้นต้องมีจิต จิตจะอยู่โดดๆ โดยไม่มีอารมณ์ไม่ได้ ดังนั้นคำว่า “จิตว่าง” จึงไม่มี



จริง เพราะจิตไม่เคยว่างจากอารมณ์ เพียงแต่สามารถว่างจากกิเลส ว่างจากความปรุงแต่ง และว่างจากการเสวยอารมณ์ได้

ที่ว่าจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์นั้น จิตต้องอาศัยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นช่องทางไปรับรู้อารมณ์ คืออาศัยรูรูปร่างด้วยตา อาศัยได้ยินเสียงด้วยหู อาศัยได้กลิ่นด้วยจมูก อาศัยรู้รสด้วยลิ้น อาศัยรู้สัมผัสผืนร้อนอ่อนแข็งตึงไหวด้วยประสาทกาย และอาศัยรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ทั้งนี้สิ่งที่เรียกว่าธรรมารมณ์มีหลายอย่าง ได้แก่ รูปบางอย่าง นามทุกอย่าง นิพพาน และอารมณ์บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดนึกปรุงแต่งทั้งหลาย

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาสำคัญเรื่องหนึ่งคือ “ในเมื่อจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ก็แล้วอะไรเป็นผู้รู้จิต?” คำตอบนี้จะอธิบายเมื่อกกล่าวถึงนิยามของคำว่า “จิตเห็นจิต”

จิตมีธรรมชาติดี้นรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก มักถูกอารมณ์ที่ชอบใจ (และไม่ชอบใจ) ครอบงำ จิตเกิดดับสลับต่อกันอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลาทางทวารต่างๆ (ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ) แต่เกิดได้ที่ละดวงเดียว อย่างไรก็ตามจิตเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ คือจะฝึกให้เลวก็ได้ จะฝึกให้ดีก็ได้

จิตนั้นโดยตัวมันเองฟ้องใส แต่ไม่จัดว่าดีหรือเลวในตัวเอง จะดีหรือเลว จะสุขหรือทุกข์ ต้องอาศัยเจตสิกมาประกอบ เปรียบเหมือนน้ำที่ปราศจากสี กลิ่นและรส จะเกิดสี กลิ่นและรสได้เพราะมีสิ่งอื่นเข้าไปเจือปนอยู่

จิตมีความสามารถปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ได้อย่างกว้างขวางพิสดาร
 ลำนวนตามคัมภีร์นิยมใช้คำว่า “จิตสามารถทำธรรมชาติทั้งหลายให้
 วิจิตร” ซึ่งทำได้ถึง ๖ ประการด้วยกันคือ (๑) เพราะจิตนี้เองจึงทำให้
 มนุษย์และสัตว์ต่างๆ มีความประพฤติแตกต่างกันไป และสร้างสรรค์
 สิ่งต่างๆ ขึ้นมาได้ อย่างน่าดู น่าแปลก หรือน่าชม (๒) ตัวจิตเอง
 ก็วิจิตรพิสดาร คือมีทั้งที่เป็นกุศล เป็นอกุศล เป็นวิบาก (ผลของ
 กรรม ไม่ดีหรือชั่วในตัวเอง) และเป็นกิริยา (๓) จิตเป็นผู้สั่งสมบุญ
 และบาป และสั่งสมแบบข้ามภพข้ามชาติได้ทีเดียว อย่างไรก็ตาม
 พวกเราไม่ควรคิดว่า จิตเป็นอมตะคือมีอยู่ดวงเดียวแล้วเที่ยวเวียนว่าย
 ตายเกิดไปในภพภูมิต่างๆ โดยชนเอาบุญและบาปติดตัวไปด้วย เพราะ
 แท้จริงจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา แบบดวงหนึ่งดับไปดวงใหม่เกิดขึ้น
 แล้วถ่ายโอนบุญและบาปสืบทอดกันไปเรื่อยๆ ทำนองเดียวกับพ่อแม่ที่
 ถ่ายโอนมรดกหรือหนี้สินไปยังลูก (๔) จิตเป็นผู้รักษาวิบากหรือผล
 ของกรรมไว้เพื่อรอโอกาสให้ผลเมื่อถึงโอกาส ซึ่งวิบากนี้ก็ถ่ายโอนข้าม
 ภพข้ามชาติได้เช่นเดียวกับบุญและบาป (๕) จิตสะสมนิสัยสันดาน
 ทั้งดีและชั่วไว้ได้ และสั่งสมข้ามภพข้ามชาติได้ด้วย และ (๖) จิต
 รับอารมณ์ต่างๆ ทางทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ ซึ่งอารมณ์ทั้งหลายจะ
 ไหลเวียนสืบทอดกันอยู่ตลอดเวลาที่มีจิต

จิตนั้นนอกจากทำหน้าที่รู้อารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น
 กายและใจแล้ว ยังทำหน้าที่อย่างอื่นๆ อีก รวมหน้าที่ทั้งหมดถึง ๑๔
 อย่าง นับว่ามีหน้าที่มาก สมกับที่เป็นประธานของรูปนามทั้งปวง
 หน้าที่ของจิตได้แก่ (๑) **ปฏิสนธิกิจ** คือสืบทอดภพใหม่ หรือเกิด



(๒) **ภวังคกิจ** คือรักษาภพชาตินั้นๆ เอาไว้ (๓) **อาวัชชนกิจ** คือ น้อมนึกถึงอารมณ์ที่ปรากฏใหม่ (๔) **ทัตสนกิจ** คือเห็น (๕) **สวณกิจ** (อ่านว่า สะ-วะ-นะ-กิจ) คือได้ยิน (๖) **ฆายนกิจ** คือได้กลิ่น (๗) **สายนกิจ** (คือรู้รส) (๘) **มุสนกิจ** คือรู้การกระทบทางกาย (๙) **สัมปฏิจจันนกิจ** คือรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย สืบต่อจากจิตที่ทำหน้าที่ตามข้อ (๔) - (๘) (๑๐) **สันตীরณกิจ** คือ พิจารณาอารมณ์ สืบต่อจากจิตที่ทำหน้าที่ตามข้อ (๙) (๑๑) **โฏฐัพพ-พนกิจ** คือตัดสินอารมณ์ สืบต่อจากจิตที่ทำหน้าที่ตามข้อ (๑๐) (๑๒) **ชวณกิจ** (อ่านว่า ชะ-วะ-นะ-กิจ) คือเสพอารมณ์ด้วยจิตที่เป็น กุศลหรืออกุศล สืบต่อจากจิตที่ทำหน้าที่ตามข้อ (๑๑) (๑๓) **ตทาลัมพณกิจ** คือรับอารมณ์ที่เหลือจากชวณะ (คล้ายๆ กับการทำงาน ของคอมพิวเตอร์ในระหว่างการ turn off) (๑๔) **จตุติกิจ** คือ เคลื่อน จากภพ หรือตาย

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติศึกษาเรื่องจิตเอาไว้ให้ดี มิฉะนั้นจะเกิด ความไขว้เขวได้ตั้งมากมาย เช่นไปดูสิ่งอื่นที่ไม่ใช่จิตโดยคิดว่ากำลัง ดูจิตอยู่ ไปสำคัญสิ่งที่ไม่ใช่จิตว่าเป็นจิต หรือไปคิดว่าตอนบรรลุ มรรคผล ซึ่งเห็นนิพพานอันเป็นธัมมมรรณอย่างหนึ่งนั้น ไม่มีจิต เป็นต้น

๓.๒ จิตส่งออกนอก

คำว่า “จิตส่งออกนอก” เป็นคำที่หลวงปู่บัญญัติขึ้นใช้เอง โดยพิจารณาจากอาการของจิตที่ไม่ตั้งมั่นในขณะที่รู้อารมณ์ (ผู้เขียนเองก็ใช้คำหลายคำเมื่อกล่าวถึงจิตที่ไม่ตั้งมั่นในขณะที่รู้อารมณ์ เช่น จิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่ถึงฐาน จิตขาดสัมมาสมาธิ จิตหลงไป จิตถลาลไป จิตเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ ฯลฯ แล้วแต่ว่าจะกล่าวกับผู้ใด โดยเล็งถึงประโยชน์ที่ผู้ฟังจะเข้าใจสภาวะที่กำลังเป็นอยู่ เป็นสำคัญ) โดยผู้ปฏิบัติจะรู้สึกจิตเคลื่อนไปสู่อารมณ์ เพราะทะยานอยากหรือหิวอารมณ์ และเกิดความลึมนั่นลึมนั้นตัวลึมนกายลึมนใจของตนเองขึ้น เพราะแม้แต่หลงอารมณ์อันเป็นอายตนะภายนอก คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ต่างๆ

คำว่า “จิตส่งออกนอก” ของหลวงปู่ ครอบคลุมถึงความหลงในการรู้อารมณ์ เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณ์ และอาการหลงนั้นอาจจะเป็นความหลงเพลินในอารมณ์ หรือหลงเพ่งอารมณ์ก็ได้



ผู้เขียนเองเคยเกิดความสำคัญผิดเมื่อได้ยินหลวงปู่สอนว่า “อย่าส่งจิตออกนอก” คือเข้าใจเอาว่าท่านสอนให้ส่งจิตถลำเข้าไปรู้ อารมณ์ภายในจิต ไม่ให้หลงไปทางตา หู จมูก ลิ้นและกายเท่านั้น ครั้งนั้นยังไม่มีโอกาสไป “ส่งการบ้าน” กับหลวงปู่ แต่มีโอกาสดี้ กราบพบครูบาอาจารย์อีกรูปหนึ่งคือ หลวงปู่สิม พุทธาจาโร แห่งวัด ถ้ำผาปล่อง ท่านก็เมตตาทักชี้แนะแก้ไขไม่ให้จิตถลำตามไปรู้อารมณ์ส่วน ลึกภายใน เพื่อให้จิตตั้งมั่นในขณะที่รู้อารมณ์ทั้งภายนอกและภายใน เหมือนคนที่นั่งดูการแข่งขันฟุตบอลอยู่บนอัฒจันทร์ ไม่กระโจนลงไป ในสนามฟุตบอลเสียเอง

หลังจากนั้นก็ได้กราบพบหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี แห่งวัด หินหมากเป้ง หลวงปู่เทสก์ท่านก็กรุณาขยายความว่า คำว่า “ส่งจิต ออกนอก” ครอบคลุมทั้งการส่งจิตออกไปรู้อารมณ์ภายนอกทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย และครอบคลุมไปถึงการส่งจิตถลำเข้าไปรู้อารมณ์ ภายในจิตด้วย ท่านสรุปให้ว่า **“ไม่ส่งนอก ไม่ส่งใน ให้รู้ อยู่เป็นกลางๆ”**



ถึงตรงนี้ผู้เขียนจึงเกิดความเข้าใจขึ้นว่า “จิตส่งนอก” ก็คือหลงไปทางอายตนะภายนอก “จิตส่งใน” ก็คือหลงไปทางอายตนะภายใน “จิตส่งนอก” ก็คือหลงในกามสุขัลลิกานุโยค “จิตส่งใน” ก็คือหลงในอัสตทิกิลมถานุโยค “จิตส่งนอก” ก็คือหลงที่ไกล “จิตส่งใน” ก็คือหลงที่ใกล้ “จิตส่งนอก” ก็คือหลงภพหยาบ “จิตส่งใน” ก็คือหลงภพละเอียด ซึ่งทั้งหมดนี้หลวงปู่เรียกว่า “จิตส่งนอก” ทั้งหมด

เมื่อหลวงปู่เสกีสอนให้รู้ว่าเป็นกลางๆ ประกอบกับเคยได้ยินว่าหลวงปู่ (ดูลย์) สอนอุบายธรรมแก่ท่านผู้อื่นว่า “ให้เจริญจิตให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไรเลย” ผู้เขียนซึ่งโง่เขลา ก็เข้าใจคำสอนของครูบาอาจารย์ผิดอีกจนได้ คือไปพยายามประคองจิตให้หยุดความปรุ่งแต่งทุกอย่างและนิ่งสนิทอยู่กับ “รู้” อันเป็นกลางๆ ไม่ยอมให้จิตขยับเขยื้อนหรือไหวตัวขยับแม้แต่นิดเดียว รวมทั้งพยายามหยุดความคิดด้วย โดยหารู้ไม่ว่า “การปรุ่งแต่งความหยุด” ก็คือความปรุ่งแต่ง เป็นการ “ส่งจิตออกนอก” อีกอย่างหนึ่ง เพราะแม้จิตจะดูเหมือนๆ ตั้งมั่น นิ่ง และว่าง แต่ก็ไม่ได้เป็นไปด้วยสติปัญญา กลายเป็นตั้งมั่นนิ่งว่างอยู่ด้วยการเพ่งหรือการประคอง อันเกิดจากโลกเจตนาที่จะปฏิบัติธรรม จึงเป็นการสร้างภพละเอียดชนิดหนึ่ง ชื่อว่า “อากิญจัญญายตนะ” เท่านั้นเอง

สรุปแล้ว ไม่ว่าจะจิตจะส่งไปภายนอก หรือส่งเข้าภายใน หรือประคองไว้เป็นกลางๆ ก็ล้วนแต่อยู่ในความหมายของคำว่า “จิตส่งออกนอก” คือถ้านอกเหนือจากการรู้ไปตามปกติธรรมดา ก็จัดว่าเป็น “จิตส่งออกนอก” ทั้งสิ้น และหากจะกล่าวให้ตรงกับพระปริยัติธรรม



แล้ว อากา^๑รที่จิตส่งออกนอกก็คืออากา^๑รของตัณหา^๑นั้นเอง ตัณหา^๑เป็นความโลภ เป็นความหิวอา^๑รมณ์ของจิต และเป็นความทะยาน^๑ไปยึดอา^๑รมณ์ด้วยความอยากของจิต ดังจะกล่าว^๑ในหัวข้อถัดไป

๓.๓ สมุทัย

สมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ “ตัณหา” ซึ่งองค์ธรรมของตัณหา^๑ก็คือ “โลภะ” หรือความอยาก

โลภะนั้นมี ๒ สถานะ คือในสถานะที่เป็นกิเลสตัวหนึ่ง ก็จัดอยู่ในสังขาร^๑ชั้น^๑ อัจฉ^๑ชา^๑น^๑อันจัดว่าเป็นกองทุกข์ เมื่อโลภะเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจึงพึง “รู้” ตามกิจต่อทุกข์ในอริย^๑สัจ^๑ อีกสถานะหนึ่งเป็นตัวสมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ ผู้ปฏิบัติจึงพึง “ละ” ตามกิจต่อสมุทัยในอริย^๑สัจ^๑ วิธีสังเกตว่าโลภะนั้นเป็นทุกข์หรือสมุทัยให้ดูที่จิต ถ้าโลภะไหลผ่านเข้ามาสู่ความรับรู้ของจิต โลภะนั้นจัดว่ายังอยู่ในกองทุกข์ แต่ถ้าโลภะนั้นมีกำลังผลักดันให้จิตเกิดการกระทำกรรม (การทำงานทางใจโดยเจตนา เรียกว่าภพ หรือกรรมภพ) โลภะนั้นกำลังทำหน้าที่ในฐานะสมุทัย คือเป็นตัณหาซึ่งกำลังผลักดันให้เกิดภพหรือการทำงานทางใจ

๓.๔ ทุกข์

องค์ธรรมของทุกข์ได้แก่ “อุปาทาน^๑ชั้น^๑หรือรูปนามอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นของจิต” แต่อาการปรากฏของทุกข์ที่คนเรารู้จักก็เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก

ความประสพกับสิ่งที่ไม่รัก ความไม่สมปรารถนา ความโศก ความ
ร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ
ความเหี่ยวแห้งใจ เป็นต้น

๓.๕ จิตเห็นจิต

ได้กล่าวแล้วในข้อ ๓.๑ ว่า จิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จึง
เกิดปัญหาว่าแล้วอะไรเป็นเครื่องรู้จิต? หลวงปู่ได้ตอบปัญหานี้ไว้แล้ว
อย่างถูกต้องว่า “จิตเห็นจิต” หมายถึงจิตดวงปัจจุบันมีสติไปรู้จิตดวง
ที่ดับไปแล้วสดๆ ร้อนๆ

ในความเป็นจริง จิตไม่ได้มีเพียงดวงเดียวแล้วคงทนถาวรอยู่
นิรันดรดังที่คนทั่วไปเข้าใจกัน หากแต่จิตเกิดดับสืบเนื่องกันอยู่ตลอด
เวลาเพื่อทำหน้าที่รู้อารมณ์ เมื่อจิตดวงหนึ่งดับไปแล้ว หากจิตดวงใหม่
มีสติไประลึกรู้จิตดวงเดิม จิตดวงเดิมซึ่งหมดสถานะจากธรรมชาติ
ที่รู้อารมณ์ไปแล้ว ก็เปลี่ยนสถานะไปเป็นอารมณ์ให้จิตดวงใหม่รู้

ปัญหาสำคัญอยู่ที่ว่าสติเป็นอนัตตา ดังนั้นทำอย่างไรสติจะเกิด
ระลึกรู้จิตดวงที่เพิ่งดับไปแล้วได้เนื่องๆ เพื่อให้เกิดกระบวนการจิต
เห็นจิตตามคำสอนของหลวงปู่ คำตอบในเรื่องนี้ก็คือผู้ปฏิบัติจำเป็นต้อง
หัดตามรู้จิตเนื่องๆ จนจิตจดจำสภาวะของจิตได้แม่นยำ (มีอิริสังขญา)
แล้ว สติจะเกิดตามระลึกรู้จิตที่เพิ่งดับไปได้เอง



๓.๖ อย่างแจ่มแจ้ง

จิตเห็นจิตได้ด้วยเครื่องมือคือสติ อันเป็นเครื่องระลึกถึงความเป็นอยู่ของจิตดวงที่เพิ่งดับไป แต่จิตจะเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งได้ด้วยปัญญา คำว่า “เห็นอย่างแจ่มแจ้ง” หมายถึงเห็นความจริงคือไตรลักษณ์

ปัญญามี “สัมมาสมาธิ” คือความตั้งมั่นของจิต เป็นเหตุใกลีให้ เกิด ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีจิตสิกขาให้เพียงพอ จนจิตตั้งมั่นเป็น สัมมาสมาธิ แล้วปัญญาจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตได้เอง

จิตสิกขาหรือการศึกษาเรื่องจิตเพื่อให้เกิดจิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ นั้น กระทำได้ ๒ แบบ แบบแรกทำความสงบลึกในชั้นฌาน จนเกิด “เอกโทภาวะ” คือความตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูของจิต อีกแบบหนึ่งใช้ความ สังเกตจิต จนรู้ว่าจิตที่ไม่ตั้งมั่นกำลังปรากฏอยู่ แล้วจิตจะเกิดความ ตั้งมั่นชั่วขณะได้เองโดยอัตโนมัติ (อ่านเรื่อง “จิตสิกขา” ได้จาก หนังสือ *วิมุตติมรรค*)

๓.๗ มรรค

มรรคแปลว่าหนทาง มีหลายชนิด เช่นถนนหนทางก็ชื่อว่ามรรค เพราะเป็นทางไปสู่ที่หมาย สมถกรรมฐานก็ชื่อว่ามรรคเพราะเป็นทาง ไปสู่พรหมโลก วิปัสสนากรรมฐานก็ชื่อว่ามรรค (เรียกว่า บุพพภาค-มรรค) เพราะเป็นทางดำเนินไปสู่อริยมรรค และอริยมรรคก็ชื่อว่า มรรคเพราะเป็นทางไปสู่ความพ้นทุกข์สิ้นเชิงคือนิพพาน

อริยมรรคมีเพียงหนึ่ง แต่มีองค์ธรรมจำนวนมาก เพราะมรรคมีองค์ประกอบถึง ๘ ประการ ได้แก่ (๑) *สัมมาทิฐิ* - ความเห็นชอบ คือปัญญาที่แจ้งอริยสัจ (๒) *สัมมาสังกัปปะ* - ความดำริชอบ คือดำริออกจากกาม ดำริออกจากพยาบาท ดำริออกจากความเบียดเบียน มุ่งร้าย (๓) *สัมมาวาจา* - วาจาชอบ คือวจีสัจจ ๔ ประการ ได้แก่ การไม่พูดเท็จ การไม่พูดส่อเสียดให้เขาแตกแยกกัน การไม่พูดคำหยาบ และการไม่พูดเพื่อเจ้อ (๔) *สัมมากัมมันตะ* - การกระทำชอบ คือกายสุจริต ๓ ประการ ได้แก่การไม่ฆ่าหรือทำร้ายสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ และการไม่ประพฤติผิดในกาม (๕) *สัมมาอาชีวะ* - การเลี้ยงชีพชอบ คือเว้นมิจฉอาชีพ ประกอบสัมมาชีพ (๖) *สัมมาวายามะ* - ความเพียรชอบ คือเพียรละอกุศลที่มีอยู่ เพียรปิดกั้นอกุศลใหม่ไม่ให้เกิด เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด และเพียรทำกุศลที่เกิดแล้วให้งอกงามไพบูลย์ (๗) *สัมมาสติ* - ความระลึกรู้ชอบ คือการเจริญสติปัญญา และ (๘) *สัมมาสมาธิ* - สมาธิชอบ คือความตั้งมั่นของจิตในระดับฌาน

ทั้งนี้สัมมาสมาธิจะทำหน้าที่เป็นแกนกลาง หรือเป็นที่ประชุมขององค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือ ถ้าปราศจากสัมมาสมาธิแล้ว อริยมรรคจะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะองค์ธรรมฝ่ายกุศลทั้งหลายไม่สามารถรวมตัวเข้าช่วยกันล้างกิเลสได้ (เรื่องสัมมาสมาธิเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาให้ดี เพราะสมาธิที่ผู้ปฏิบัติจำนวนมากทำกันอยู่นั้นเป็นมิจฉสมาธิ เรื่องนี้สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากหนังสือ *วิมุตติมรรค*)



มีข้อน่าสังเกตว่าอริยมรรคประกอบด้วยองค์ธรรมจำนวนมาก ซึ่งล้วนแต่เป็นเจตสิกคือธรรมที่ประกอบกับจิต ดังนั้นในขณะที่เกิดอริยมรรคซึ่งมีเจตสิกธรรมจำนวนมากเกิดขึ้น (มากกว่า ๓๐ ดวง) นั้น จะต้องมียจิตเกิดร่วมด้วยอย่างแน่นอน เพราะเจตสิกเกิดไม่ได้ถ้าไม่มีจิต และจิตก็เกิดไม่ได้ถ้าไม่มีเจตสิก เป็นที่น่าสลดใจที่มีการเผยแพร่ธรรมะกันในลักษณะที่ว่า ขณะที่เกิดอริยมรรคนั้นจิตดับหมดคือผู้ปฏิบัติวูปหมดความรู้สึกตัวเหลือแต่ร่างกายนั่งแข็งที่อยู่อู่นั้นนั้นไม่ใช่อริยมรรคเลย แต่เป็นภพภูมิชนิดหนึ่งชื่อว่า “อสังญัสต์ตาภูมิ” หรือพรหมลูกฟัก ความจริงในขณะที่เกิดอริยมรรคต้องมีจิต ชื่อว่า “มรรคจิต” ซึ่งจำแนกโดยย่อได้ ๔ ดวงคือ โสดาปัตติมรรคจิต สกิทาคามีมรรคจิต อนาคามีมรรคจิต และอรหัตตมรรคจิต และอริยมรรคทั้งหลายเหล่านี้ย่อมเกิดเพียงครั้งละ ๑ ขณะจิตเท่านั้น รวมแล้วบุคคลใดบุคคลหนึ่ง สามารถเกิดอริยมรรคได้เพียง ๔ ครั้ง และครั้งละ ๑ ขณะจิต ตลอดการเดินทางในสังสารวัฏ ไม่มีการเกิดอริยมรรคเป็นครั้งที่ ๕ อย่างเด็ดขาด

๓.๘ นิโรธ

นิโรธแปลว่าความดับทุกข์ มี ๕ อย่างคือ

๓.๘.๑ วิกขัมภนนิโรธ เป็นการดับชั่วคราวด้วยการข่มไว้ คือการดับกิเลสชั่วคราวของผู้ทำฌาน สามารถดับนิวรณ์ได้ชั่วคราวด้วยสมถกรรมฐาน

๓.๘.๒ ตหังคนิโรธ เป็นการดับชั่วคราวด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ เช่นดับวิปลาส ๔ (ความหลงผิดเห็นสิ่งไม่งามว่างาม เห็นสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งเป็นทุกข์ว่าเป็นสุข และเห็นสิ่งเป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา) ด้วยธรรมตรงข้ามอันเกิดจากการเจริญสติปัฏฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่การเห็นรูปนามเป็นอสุภะ (ความไม่งาม) อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทนอยู่ไม่ได้) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน)

๓.๘.๓ สมุจเฉทนิโรธ เป็นการดับด้วยตัดขาด คือดับสังโยชน์ได้เด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรคหรืออริยมรรค ในขณะแห่งมรรคนั้นชื่อว่าสมุจเฉทนิโรธ

๓.๘.๔ ปฏิปัสสัทธินิโรธ เป็นการดับด้วยสงบระงับ คืออาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตรผล กิเลสที่สงบระงับไปแล้วจะไม่เกิดมีอีก ไม่ต้องชวนชวยเพื่อดับอีก ในขณะแห่งโลกุตรผลนั้นแหละชื่อว่าปฏิบัติปัสสัทธินิโรธ เพราะมีความสงบระงับเด็ดขาดจากกิเลส

๓.๘.๕ นิสสรณนิโรธ เป็นการดับด้วยการสลัดออกได้ เป็นสภาวะที่จิตปราศออกจากขันธ์ ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้นยังยืนตลอดไป นิสสรณนิโรธคืออมตธาตุ คือนิพพาน

องค์ธรรมของนิโรธในอริยสังคคือ นิสสรณนิโรธ หรือนิพพาน ในเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติบรรลุพระอรหันต์นั้น นิโรธคือ **ความพ้นทุกข์** เพราะจิตของพระอรหันต์สลัดออกหรือปราศออกจากขันธ์อันเป็น



กองทุกข์ หรือจะกล่าวว่าเป็น “กิเลสนิพพาน” ก็ได้ เพราะชั้นยังมีอยู่ แต่ไม่มีกิเลสยึดมัจฉิตใจของพระอรหันต์ได้ เมื่อร่างกายของพระอรหันต์แตกดับลง นิโรธก็คือ **ความดับทุกข์** หรือความดับสนิทของชั้น หรือจะกล่าวว่าเป็น “ชั้นนิพพาน” ก็ได้ และหลังจากนั้นนิโรธก็คือ **ความไม่เกิดมีอีกของทุกข์** คือไม่เกิดมีชั้นขึ้นมาอีก

๓.๙ พระอริยเจ้า

คำว่าพระอริยเจ้าตามความหมายของหลวงปู่ ไม่ได้หมายถึงพระอริยบุคคล ๘ จำพวก แต่หมายเฉพาะท่านผู้บรรลุอรหัตตผลเท่านั้น เพราะท่านระบุว่าพระอริยเจ้านั้น มีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่กระเพื่อม ซึ่งพระเสขบุคคลนับแต่พระโสดาบัน พระสกิทาคามี จนถึงพระอนาคามี ยังมีจิตที่ส่งออก ยังมีจิตที่หวั่นไหว และยังมีจิตที่กระเพื่อม

๓.๑๐ วิหารธรรม

วิหารธรรมคือเครื่องอยู่สบายของจิต ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ใช้ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นวิหารธรรม (อ่านเพิ่มเติมได้ในเรื่องเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน ในหนังสือ *ประทีปส่องธรรม* หรือ *ทางเอก* ก็ได้)





เมื่อทราบความหมายของศัพท์เฉพาะแต่ละคำ ที่ปรากฏอยู่ในคำสอนเรื่องอริยสัจแห่งจิต ที่หลวงปู่แสดงไว้แล้ว ต่อไปนี้จะอธิบายถึงความหมายของธรรม ในเรื่องอริยสัจแห่งจิตไปตามลำดับ

๔.๑ “จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์”

ผู้เขียนได้ทราบจากพระราชวรคุณ เจ้าอาวาสวัดบูรพาราม และเจ้าคณะจังหวัดสุรินทร์ (ธรรมยุต) ผู้เป็นหลานแท้ๆ ของหลวงปู่ เป็นผู้ดูแลใกล้ชิดหลวงปู่มาหลายสิบปี และเป็นพระอุปัชฌาย์ผู้เปี่ยมด้วยความเมตตาของผู้เขียน ว่าในความเป็นจริงคำสอนเรื่องอริยสัจแห่งจิตที่หลวงปู่กล่าวไว้ กับคำสอนที่พิมพ์เผยแพร่กันในชั้นหลังนั้น มีการลำดับข้อความสลับกันบ้าง เพราะสานุศิษย์ได้ปรับถ้อยคำใหม่ให้สละสลวย ดังเช่นที่พิมพ์เผยแพร่กันอยู่ในปัจจุบันนี้

ข้อความที่ว่า “จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย” นั้น น่าจะคลาดเคลื่อนจากสภาวะธรรมที่หลวงปู่สอน เพราะแท้จริงจิตจะเป็นตัวสมุทัยไปไม่ได้ เนื่องจากจิตเป็นวิญญูณชั้นธัมมจักขุอยู่ในกองทุกข์ ไม่ใช่ตัณหาอันเป็นตัวสมุทัย หากจะใช้ถ้อยคำให้ตรงกับสภาวะธรรมจริงๆ จะต้องใช้คำว่า “ความส่งออกนอกของจิต เป็นสมุทัย ผลแห่งความส่งออกนอกของจิต เป็นทุกข์” ทั้งนี้เพราะ **ความส่งออกนอกของจิต ก็คือความทะยานอยากหรือตัณหา อันเป็นตัวสมุทัยตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง** และความส่งออกนอกของจิตอันเป็นผลให้เกิดทุกข์นั้น มี ๒ ลักษณะคือ

อย่างแรก หากพิจารณาถึงสภาวะธรรมอันปรากฏแก่ผู้เจริญสติตามรู้จิตอยู่เบื้องๆ จะพบว่า เมื่อใดจิตเกิดความทะยานอยากหรือหิวในอารมณ์ (มีตัณหา) จิตจะส่งออกไปหยาบจวนอารมณ์ขึ้นมายึดถือไว้ (มีอุปาทาน ซึ่งองค์ธรรมของอุปาทานก็คือตัณหาที่มีกำลังกล้า) แล้วจิตจะเกิดการทำความกรรมคือการทำงานบางอย่างขึ้นทางใจ (มีกรรมภพ) ความรู้สึกเป็น “ตัวเรา” ก็แทรกเข้ามาสู่จิต (มีชาติ) จิตจะเกิดความทุกข์ ความหนัก ความแน่น ความบีบคั้น ความไม่เป็นอิสระ ขึ้นในฉับพลัน (มีทุกข์) นี่ก็คือปฏิจลสมุปปาทที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั่นเอง ฟังสังเกตว่า **จุดตั้งต้นของทุกข์ตามนัยนี้อยู่ที่ตัณหาหรือความทะยานอยากหรือการส่งจิตออกนอก และทุกข์ตามนัยนี้เป็นความบีบคั้นทางใจ ซึ่งมีภาวะเพราะจิตหยาบจวนชั้นธัมมจักขุขึ้นมาเป็นตัวตนของตน**



อย่างที่สอง จิตที่ส่งออกนอกหมายถึงปฏิสนธิวิญญาณ เมื่อหยั่งลงในกรรมรูป คือรูปอันเกิดจากกรรมซึ่งได้แก่เซลล์แรกที่เกิดจากการผสมเชื้อพันธุ์ของพ่อแม่ (หรือแม่แต่ปฏิสนธิวิญญาณของโอปปาติกะ เช่นเหวดาและพรหม ซึ่งไม่ต้องอาศัยการผสมพันธุ์ของพ่อแม่เป็นจุดกำเนิด) ก็เป็นเหตุให้สัตว์นั้นได้มาซึ่งอายตนะ คือมีรูปนาม/กายใจอันเป็นกองทุกข์ การอธิบายการส่งออกของจิตจนเกิดทุกข์ตามนัยนี้ ก็ตรงกับคำสอนของหลวงปู่ในส่วนนี้เช่นกัน นี้ก็คือปฏิสนธิรูปบาทที่เกิดขึ้นในแบบข้ามภพข้ามชาติ ซึ่งอธิบายได้ว่า トラบใดที่ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ หรือยังละอวิชชาไม่ได้ ความปรุงแต่งของจิต (คือสังขาร หรือกรรมภพ) ก็ย่อมเกิดมีขึ้น แล้วจิตย่อมหยั่งลงสู่ภพใหม่ (มีปฏิสนธิวิญญาณ) แล้วได้มาซึ่งรูปนามอันเป็นทุกข์ (มีชาติ) ฟังสังเกตว่าจุดตั้งต้นของทุกข์ตามนัยนี้อยู่ที่อวิชชา และทุกข์ตามนัยนี้หมายถึงตัวขั้นโดยตรง คือเพียงมีขั้นแม้ไม่ทันยึดถือขั้นก็เป็นตัวทุกข์โดยตัวมันเองอยู่แล้ว

๔.๒ “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ”

ข้อความที่กล่าวข้างต้น มีหลายนัย คือ

๔.๒.๑ ขั้นการเจริญบุพพภาคมรรค การที่ผู้ปฏิบัติมีจิตเห็นจิต (ที่จริงคือจิตดวงปัจจุบันมีสติไประลึกรู้จิตดวงที่เพิ่งดับไป) และเห็นแจ่มแจ้ง (คือมีปัญหาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิต) อยู่เนืองๆ นั่นคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้จิตเป็นวิหารธรรม อย่างไรก็ตาม

ไม่ใช่ว่าผู้ปฏิบัติทุกคนจำเป็นต้องใช้จิตเป็นวิหารธรรมเหมือนกันหมด แต่จะใช้กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม เป็นวิหารธรรมก็ได้ทั้งสิ้น ทั้งนี้ตามแต่จริตที่แตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล การมีจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งในขั้นบุพพภาคมรรคนี้ จึงมีเฉพาะผู้ที่ใช้จิตในจิตเป็นวิหารธรรมเท่านั้น และผลที่เกิดขึ้นคือ**ตังคฺนโร**

๔.๒.๒ ขั้นการเจริญมรรคเบื้องต้นทั้งสาม เมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนอินทรีย์ (คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) แก่รอบเต็มที่แล้ว จิตจะรวมลงถึงอัปนาสมาธิโดยไม่ได้ตั้งใจ **เมื่อจิตรวมลงถึงอัปนาสมาธินั้น จิตย่อมรวมลงที่จิต ไม่ได้ไปรวมลงที่อื่น** แต่เบื้องต้นจิตที่รวมลงแล้วนั้นยังส่งกระแสย้อนไปรู้รูปนามอีกสองสามขณะด้วยความคุ้นชิน แต่จิตในขณะนั้นมีขันติบริบูรณ์คือทนต่ออารมณ์ ยั่ววนทั้งหลายนั่นได้ จึงไม่ปรุงแต่งสมมุติบัญญัติหรือปฏิกริยาอันดี ยินร้ายใดๆ ขึ้นมาแม้แต่น้อย รวมทั้งมีปัญญาคล้อยตามอริยสัจว่า รูปนามนั้นเป็นกองทุกข์ เมื่อจิตเห็นแจ้งรูปนามพอแล้ว (บางท่านพอด้วยการเห็นสภาวะธรรม ๒ ขณะ บางท่านต้องดูถึง ๓ ขณะจึงพอ) **จิตจะวางการรู้สภาวะธรรมอันปราศจากชื่อนั้น แล้วทวนกระแสความรับรู้กลับเข้าหาจิตอันเป็นธาตุรู้ จุดนี้เองคือจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ซึ่งฉับพลันที่จิตย้อนมาเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งนั่นเอง อริยมรรคจะบังเกิดขึ้น ๑ ขณะ** โดยมีสัมมาสมาธิเป็นแกนกลางในการรวบรวมองค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือเข้าด้วยกันเป็นหนึ่ง จนเกิดพลังทำลายล้างสังโยชน์ให้ขาดสูญได้ แล้วอริยผลก็เกิดตามมาอีกสามหรือสองขณะ โดยอัตโนมัติ



อริยมรรคย่อมเกิดขึ้นที่จิตอันเป็นธาตุรู้ที่แท้จริง ซึ่งจิตในขณะนั้นเรียกว่า “มรรคจิต” จัดเป็นโลกุตระกุศลจิต และมรรคได้ประหารถอนรากถอนโคนกิเลสบางอย่างลงเป็นสมุจเฉท นี่คือนิโรธ **สมุจเฉทนิโรธ** ทั้งนี้ก่อนหน้าที่จิตจะทวนกระแสของต้นหาหรือการส่งออกเข้ามาสู่ถึงจิต จะยังไม่เกิดอริยมรรค มาเกิดอริยมรรคเมื่อเข้าถึงจิตอันเป็นธาตุรู้ที่แท้จริงซึ่งปราศจากความปรุงแต่งใดๆ ทั้งปวง จึงสอดคล้องกับคำกล่าวของหลวงปู่ที่ว่า “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค” และเมื่ออริยผลอันเป็นโลกุตระวิบากจิต เกิดตามอริยมรรคมาโดยอัตโนมัติ นั้น **อริยผลก็เกิดขึ้นพร้อมกับผลจิต** อันเป็นธาตุรู้ที่แท้จริงเช่นกัน จิตย่อมเข้าถึง **ปฏิบัติสัทธนิโรธ** คือเข้าถึงความสงบระงับอยู่เฉพาะหน้า บรรดากิเลสที่สงบระงับไปแล้วจะไม่เกิดมีอีก ไม่ต้องชวนชวยเพื่อดับอีกต่อไป

๔.๒.๓ ขั้นการเจริญอรหัตตมรรค เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านโลกุตระภูมิ มาตามลำดับ จนบรรลุพระอนาคามีแล้วนั้น ก็ยังเจริญวิปัสณากรรมฐานอยู่เช่นเดิม เพียงแต่จิตเกิดความรู้ในความเป็นไตรลักษณ์ของกาย จนปล่อยวางกายไปก่อนหน้านี้แล้ว การปฏิบัติจึงบีบวงกระชับเข้ามาที่จิตเป็นสำคัญ แม้จะรู้กายด้วย แต่จิตก็ไม่ติดข้องในกาย คงให้ความสนใจที่จะเรียนรู้จิตต่อไปเพื่อแสวงหาความหลุดพ้นของจิต ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ว่า ยังมีสิ่งบางสิ่งที่ยังไม่รู้และไม่เข้าใจ แต่ไม่ทราบว่าเป็นเรื่องอะไร เพราะความไม่รู้และไม่เข้าใจสิ่งนี้ จึงยังข้ามภพข้ามชาติไม่ได้ ต่อเมื่อปฏิบัติจนจิตหมดปัญญาที่จะค้นคว้าหาทางหลุดพ้น จิตจึงหยุดการดิ้นรนค้นคว้า แล้วจับพละณจิตก็เห็นจิตอย่าง

แจ่มแจ้ง ว่าจิตนี่เองเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ บางท่านเห็นว่าเป็นทุกข์เพราะจิตไม่เที่ยง บางท่านเห็นว่าเป็นทุกข์เพราะจิตถูกบีบคั้น และบางท่านเห็นว่าเป็นทุกข์เพราะจิตเป็นอนัตตา การมีปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิต ก็คือการที่จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง แล้วจับพล้นั้น จิตก็ปล่อยวางจิตสลัดคืนให้กับธรรมชาติ เข้าถึงสมุจเฉทนิโรธ และปฏิบัติสัทธาธิโรธอีกครั้งหนึ่ง และเข้าใจแจ่มแจ้งในนิสสรณนิโรธ อันเป็นการดับทุกข์ด้วยการสลัดออกจากขันธ์ เป็นสภาวะที่พรากออกจากขันธ์ ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้นยังยั่งยืนตลอดไป

คำสอนของหลวงปู่ลี้กซึ่งเหลือประมาณ หากไม่ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม จะเข้าใจในสิ่งที่ท่านสอนไม่ได้เลย ถึงเข้าใจก็เข้าใจได้อย่างผิวเผิน เพราะคำว่า “จิตเห็นจิต” มีความหมายเริ่มต้นตั้งแต่การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะเจริญหรือไม่ก็ได้ เนื่องจากการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นวิปัสสนากรรมฐานนั้น ไม่ได้มีเฉพาะการดูจิตอย่างเดียว



แต่ในขณะที่เกิดอริยมรรคแต่ละขั้น จะยิ่งยืนยันคำสอนของหลวงปู่มากขึ้นเป็นลำดับ เพราะอริยมรรคเกิดที่มรรคจิตเท่านั้น คือเกิดเมื่อจิตอันตั้งมั่นอยู่ด้วยอัปนาสมาธิ ได้หยุดการส่งกระแสความรับรู้ออกไปภายนอก แล้วย้อนทวนกระแสความรับรู้กลับมาที่จิต อันหมดความปรุงแต่ง เป็นการกลับมาเห็นจิตนั่นเอง ทั้งนี้การที่จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ก็คือการทำปริณญาภิภหรือการรู้ทุกข์ การตัดกระแสตัณหาย้อนความรับรู้กลับเข้าสู่จิต ก็คือการทำปหานภิภหรือการละสมุทัย เมื่อจิตพ้นจากความปรุงแต่งก็เห็นธรรมอันไม่ปรุงแต่งคือนิพพาน ก็คือการทำสังขกิรียาภิภหรือการแจ้งนิโรธ และในขณะนั้นเอง องค์มรรคทั้ง ๗ ก็จะประชุมลงที่มรรคจิตด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิอันเป็นองค์ที่ ๘ ของอริยมรรค แล้วเกิดอริยมรรคคตทกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน ก็คือภาวนาภิภหรือการเจริญมรรค กิจทั้ง ๔ ในอริยสัจนี้ ทำเสร็จที่มรรคจิตในขณะเดียวกันนั่นเอง

ยิ่งในขั้นที่เกิดอหัตตมรรคด้วยแล้ว ไม่ว่าท่านผู้ใด ก็ย่อมมีจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งด้วยกันทั้งสิ้น เพราะได้เห็นแจ้งขั้นอื่น ๆ จนสามารถปล่อยวางได้แล้ว เหลือเพียงจิตเท่านั้นที่ยังปล่อยวางไม่ได้ เพราะยังรู้จักจิตไม่แจ่มแจ้ง ว่าจิตก็ตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์ เช่นเดียวกับขั้นอื่น ๆ ต่อเมื่อเริ่มกระบวนการแห่งอหัตตมรรค จึงมีจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง ว่าจิตเป็นกองทุกข์อันหนึ่ง เช่นเดียวกับขั้นอื่น ๆ แล้วสามารถสลัดคืนจิต พร้อมทั้งละสมุทัย ประจักษ์ถึงนิโรธหรือนิพพาน ในขณะที่แห่งอหัตตมรรคนั้น เป็นการทํากิจทั้ง ๔ ของอริยสัจให้สำเร็จพร้อมกันได้ในขณะที่เดียวเป็นครั้งสุดท้าย

๔.๓ “ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอกเพื่อรับอารมณ์นั้น ๆ โดยธรรมชาติของมันเอง”

เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ดังนั้นจิตจึงต้องทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ซึ่งหมุนเวียนเข้ามากระทบทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะดีหรือเลว จะสุขหรือทุกข์ นอกจากนี้จิตยังมีกิจอื่นที่ต้องกระทำอีกมากมาย เช่นเมื่อรับอารมณ์แล้ว หากอารมณ์นั้นมีกำลังแรงพอ จิตก็ต้องพิจารณาอารมณ์ ตัดสินให้ค่าอารมณ์ และเสพอารมณ์ด้วยจิตที่เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง และจิตต้องลงภวังค์บ้าง ต้องเคลื่อนในภวังค์บ้าง ต้องขึ้นจากภวังค์บ้าง ฯลฯ ตามหน้าที่ของจิต ไม่มีใครมีอำนาจสั่งให้จิตเลิกทำหน้าที่ของตนได้ เพราะจิตก็เป็นอนัตตา



การที่หลวงปู่สอนว่า จิตมีธรรมชาติส่งออกนอกเพื่อรับอารมณ์ โดยธรรมชาติของมันเองนั้น เท่ากับสอนให้พวกเราทำความจริงของจิต ว่าจิตจะต้องออกสู่อารมณ์ ผู้ปฏิบัติพึงยอมรับความจริงนั้น และเพียงตามรู้ความจริงนั้นเรื่อยไปจนจิตยอมศิโรราบต่อความจริง ไม่ใช่พยายามเข้าไปแทรกแซงหรือขัดขวางการทำงานของจิต อันเป็นการบิดเบือนความจริง เช่นไม่ต้องพยายามห้ามไม่ให้จิตส่งออกไปสู่อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น (๑) การเข้ารูปฌาน (เพ่งสิ่งที่ไม่มรูปร่าง) (๒) การน้อมจิตไปสู่สัจธรรมสัตตัตถาภูมิ (เพ่งรูปจนจิตดับ เหลือแต่ร่างกายแข็งที่อยู่ออยู่) หรือแม้แต่ (๓) การจงใจน้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นความนิ่งความว่าง โดยจงใจหนีอารมณ์ หยาบหรือพยายามปิดความปรุงแต่งทิ้งเพื่อให้จิตนิ่งสนิท แต่ผู้ปฏิบัติควรปล่อยให้ตาหูจมูกลิ้นกายใจทำงานไปตามธรรมดา และยอมรับความจริงว่า เมื่อจิตรับรู้อารมณ์แล้วก็ต้องเกิดปฏิกิริยาตอบสนองไปตามธรรมดา เพียงแต่หมั่นมีสติระลึกถึงรูปร่างที่กำลังปรากฏ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรูปร่างภายในคือกายนี้ใจนี้ ซึ่งถูกสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราของเรา ด้วยจิตที่ตั้งมั่น จนเกิดมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงคือความเป็นไตรลักษณ์ของรูปร่างนั้น เท่านั้นก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว

**๔.๔ “ถ้าจิตส่งออกนอกไปรับรู้อารมณ์แล้ว จิตเกิดหวั่นไหวหรือ
เกิดกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้น เป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหว
หรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ เป็นทุกข์”**

ลำพังจิตส่งออกนอกไปรับรู้อารมณ์แล้ว หากจิตไม่มีความ
กระเพื่อมหวั่นไหว หรือปราศจากความยินดียินร้ายอันเป็นปัจจัยให้
เกิดความปรุงแต่งทางใจต่อไปอีก การส่งออกนอกนั้นก็ยังไม่เป็นปัจจัย
ให้เกิดความทุกข์ทางใจ แต่จิตจะจบการทำงานลงแค่การรู้อารมณ์นั้น

แต่ถ้าจิตส่งออกนอกไปรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ทั้งที่อารมณ์นั้น
เป็นสภาวะธรรมคือรูปนาม หรือเป็นอารมณ์บัญญัติก็ตาม หากจิตเกิด
ความยินดียินร้ายใดๆ ภายหลังการกระทบอารมณ์นั้น ความยินดีหรือ
ความยินร้ายนั้น จะผลักดันให้จิตเกิดตัณหาหรือความทะยานอยาก
ที่จะแสวงหาความสุขหรือหลีกเลี่ยงความทุกข์ หรือแสวงสิ่งบางสิ่งและ
ผลักดันสิ่งอื่นออกไป แล้วเกิดการงานทางใจต่อเนื่องไปอีก ความ
รู้สึกเป็นตัวเป็นตนก็จะแทรกเข้ามา แล้วจิตจะเกิดน้ำหนักรบกวน
ทุกข์ทางใจขึ้นโดยอัตโนมัติ ตามกระบวนการของปฏิจลสมุปบาทนั่นเอง

อนึ่งคำสอนเรื่องนี้ของหลวงปู่ เป็นการเล่าปรากฏการณ์ที่เป็น
จริงตามธรรมดาให้พวกเราทราบเท่านั้น ไม่ควรตีความคำสอนของ
ท่านเลยเถิดไปถึงขั้นที่ว่า ทำอย่างไรจิตที่ส่งออกไปรับรู้อารมณ์แล้ว
จะไม่เกิดความกระเพื่อมหวั่นไหว เพราะจิตจะกระเพื่อมหรือไม่
ย่อมอยู่ที่องค์ประกอบสองด้านคือ (๑) ตัวจิตเอง และ (๒) ความ
แรงของอารมณ์ที่มากระทบจิตด้วย กล่าวคือ



๔.๔.๑ องค์ประกอบในด้านจิต จิตโดยทั่วไปในกามาวจรภูมิ เช่นจิตของพวกเราทั้งหลายนั้น เมื่อกระทบอารมณ์แล้วมักจะอดกระเพื่อมหวั่นไหวไม่ได้ เพราะยังมีอนุสัยกิเลสพลักดันอยู่ คือพอกระทบอารมณ์อย่างนี้ก็ชอบใจ เพราะมีกามราคะแฝงอยู่ในจิตใจ ส่วนลึก หรือกระทบอารมณ์อย่างนี้แล้วเกิดความไม่ชอบใจ เพราะมีปฏิฆะแฝงอยู่ในจิตใจส่วนลึก หรือกระทบอารมณ์อย่างนี้แล้วดี้นรนค้นคว้า เพราะมีวิจิกิจฉาและอวิชาแฝงอยู่ในจิตส่วนลึก เป็นต้น

๔.๔.๒ องค์ประกอบในด้านความแรงของอารมณ์ อารมณ์บางอย่างมีความแรง เมื่อกระทบแล้วทำให้จิตทำงานมาก อารมณ์บางอย่างเป็นอารมณ์อ่อนๆ เมื่อกระทบแล้วทำให้จิตไหวตัวทำงานเพียงเล็กน้อยแล้วก็ดับไปเอง และถ้าเป็นอารมณ์ที่มีกำลังอ่อนมาก จิตเพียงไหวตัวในวงค์เพียงเล็กน้อยไม่ขึ้นวิถีมารับรู้อารมณ์นั้นทางตาหูจมูกลิ้นและกายก็มี

อารมณ์ที่รุนแรงที่มากกระทบทางกายทวารทั้ง ๕ ชื่อว่า “อดีติมหันตารมณ์” รองลงมาชื่อว่า “มหันตารมณ์” (วิถีจิตอันเกิดจากการกระทบของมหันตารมณ์จะไม่มีตทาลัมพณจิต เรื่องนี้เล่าให้เพื่อนนักปฏิบัติฟังไว้เพื่อให้คุ้นศัพท์อภิธรรมบ้าง เพื่อวันหนึ่งข้างหน้าจะสนใจอภิธรรมขึ้นบ้าง) ซึ่งอารมณ์ทั้งสองประเภทนี้ส่งผลให้เกิดการทำงานทางใจคือความกระเพื่อมหวั่นไหวขึ้นโดยอัตโนมัติ เกิดชวนจิตที่เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง ที่เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง ซึ่งก็ไม่มีใครห้ามจิตไม่ให้กระเพื่อมหวั่นไหวได้ เว้นแต่จิตของผู้ที่กำลัง

ทรงฌานและจิตของพระอรหันต์ ซึ่งย่อมนำไม่มีความกระเพื่อมหวั่นไหว เป็นปกติอยู่แล้ว

อารมณ์ที่มากกระทบทางมโนทวาร ชื่อว่า “วิภูตารมณ” เป็นอารมณ์ที่ปรากฏทางใจชัดเจนมากที่สุด ทำให้วิถีจิตเกิดได้มากที่สุด จนถึงตทาลัมพนวาระ และ “อวิภูตารมณ” เป็นอารมณ์ที่ชัดเจนน้อยลง ทำให้วิถีจิตสั้นลงคือมีแค่ชวนจิตก็สิ้นวิถี ไม่มีตทาลัมพนวาระ (เรื่องอวิภูตารมณนี้ ตำราชั้นหลังบางเล่มตีความว่า วิถีจิตจบลงที่อาวัชชวจิต ไม่มีชวนจิต ซึ่งพวกเราผู้ปฏิบัติคงไม่ต้องไปช่วยถกเถียงตีความว่าอย่างไรดีเถิด สรุปลงแล้วว่าเป็นอารมณ์ทางใจที่มีกำลังอ่อนก็แล้วกัน)

๔.๕ “ถ้าจิตที่ส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นมรรค ผล อันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นนิโรธ”

๔.๕.๑ สาเหตุที่จิตไม่กระเพื่อมหวั่นไหวเมื่อรับอารมณ์
การที่จิตปราศจากความยินดียินร้าย หรือไม่มีความกระเพื่อมหวั่นไหวตามอารมณ์นั้น เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ คือ

(๑) **เกิดตามธรรมชาติ** จิตชนิดที่เป็นวิบากจิตย่อมนำไม่มีความยินดียินร้ายในอารมณ์ และปราศจากความกระเพื่อมหวั่นไหวโดยตัวของมันเอง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนก็คือ เมื่อตากระทบรูป



เกิดจิตทางตาชื่อว่า “จักขุวิญญาณจิต” ขึ้นทำหน้าที่รูรูปร่างคือสี (แสง) ที่มากระทบตา จักขุวิญญาณจิตนั้นเป็นวิบากจิต ซึ่งไม่มีดี ไม่มีชั่ว ไม่มีความปรุงแต่ง และไม่มีความกระเพื่อมห้วนไหวโดยตัวของมันเอง อยู่แล้ว คงทำหน้าที่รูสีไปเฉยๆ เท่านั้น แม้จิตที่รับฟังเสียง จิตที่ได้กลิ่น จิตที่รูรส จิตที่รู้การกระทบสัมผัสทางกาย ก็เป็นวิบากจิต เช่นเดียวกัน ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติลองสังเกตจิตเหล่านี้ดูก็ได้

(๒) เกิดเพราะการทำสมถกรรมฐาน ถ้าเพ่งจิตให้นิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตย่อมไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์อื่น แต่ยินดีอยู่ในอารมณ์อันเดียวนั้น หรือถ้ากำหนดจิตให้หยุดสนิทอยู่บนความไม่มีอะไรเลย จิตก็ย่อมไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์อื่น แต่ยินดีอยู่ในอารมณ์ของความไม่มีอะไรนั้น (อาภิญญาญาณตนะ) วิธีการเหล่านี้เป็นการหนีความยินดียินร้ายด้วยการทำสมถกรรมฐาน

(๓) เกิดในระหว่างการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ ในระหว่างเจริญสติเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามอยู่นั้น หากจิตเกิดความยินดีก็มีสติรู้ทัน หากจิตเกิดความยินร้ายก็มีสติรู้ทัน บรรดาความยินดียินร้ายนั้นก็ดับลง จิตก็เข้าสู่ความเป็นกลางชั่วคราว แต่หากเจริญวิปัสสนากรรมฐานไปจนจิตเกิดปัญญาระดับสังขารูปกชาญาณ ได้เห็นความจริงว่าความปรุงแต่งทั้งปวงเสมอกันด้วยความเป็นไตรลักษณ์ เช่น ความสุขก็เป็นของชั่วคราว ความทุกข์ก็เป็นของชั่วคราว จิตก็จะเป็นกลาง และหมดความดีนทรนกระเพื่อมห้วนไหวยินดียินร้ายต่ออารมณ์ทั้งปวง

(๔) **เกิดในกรณีอื่นๆ** เช่นในขณะที่จิตทรงฌาน จิตย่อมปราศจากความยินดียินร้ายในกามคุณอารมณ์ หรือในขณะที่จิตเกิดอริยมรรคและอริยผล จิตจะเข้าถึงความเป็นกลางอย่างแท้จริง (มรรคได้ชื่อว่าทางสายกลาง) แม้ในระหว่างที่เกิดอริยมรรคอริยผลนั้น จิตอาจจะประกอบด้วยความสุข แต่จิตก็ปราศจากความยินดี คือมีความเป็นกลางต่อความสุขนั้น

(๕) **เกิดเพราะอารมณ์ไม่รุนแรงพอจะทำให้จิตระเหิมหวั่นไหว** คือ (๑) อารมณ์ทางกายหวาร (ตา หู จมูก ลิ้น และกาย) อ่อนๆ ชื่อว่า **ปริตตารมณ์** ซึ่งเมื่อกระทบแล้วจิตจะขึ้นสู่วิถีเพียงแค่วิภวัญญัพพะ ไม่ทันเข้าถึงชวณะอันเป็นช่วงที่จะเกิดความยินดียินร้ายได้ เช่นการเห็นภาพในที่สลัวๆ ไม่ชัดเจนว่าสวยหรือไม่สวย ดีหรือไม่ดี จิตใจก็เกิดความเฉยๆ ต่อภาพที่เห็นนั้น (ยกเว้นแต่จะเกิดความคิดต่อเรื่องไปอีกว่า สิ่งที่เห็นไม่ชัดนั้น น่าจะเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วเกิดความยินดียินร้ายขึ้น ซึ่งนั่นเป็นการเปลี่ยนไปสู่อารมณ์ใหม่แล้ว คือเปลี่ยนจากการรับรู้ด้วยตา ไปสู่การคิดเรื่องราวด้วยใจ อันมีสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์) หรือ (๒) อารมณ์ทางกายหวารที่อ่อนที่สุด ชื่อว่า **อติปริตตารมณ์** เช่นคนที่กำลังหลับลึก แล้วได้ยินเสียงอะไรแว่วๆ จิตเกิดไหวตัวในภวังค์ไหว (ภวังคจลนะ) เพียง ๒ ขณะ แล้วอารมณ์นั้นก็ดับไป จิตไม่ทันขึ้นวิถีปรุงเป็นความยินดียินร้าย หรือ (๓) อารมณ์ทางใจที่ละเอียด ไม่ปรากฏชัด ชื่อว่า **อวิภวตารมณ์** อาจเป็นอารมณ์ปรมาตม์หรือบัญญัติก็ได้ โดยจิตจะขึ้นวิถีรับอารมณ์ทางมโนทวารที่มโนทวาราวชชนจิตเท่านั้นแล้วก็ตกลงสู่ภวังค์เลย หรือ



ทำงานเพียงเล็กน้อยแล้วก็ตกลงสู่ภาวะว่างค์ เช่นความคิดในขณะที่ยังไม่รู้ว่าคิดอะไร คิดแต่คิดไม่ออก จำไม่ได้ หรือความฝันที่เลื่อนกลางคล้ายอาการของคนทีนอนหลับไม่สนิท เป็นต้น

๔.๕.๒ จิตที่ไม่กระเพื่อมเพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ จึงจะเป็นมรรค หากไม่กระเพื่อมเพราะได้รับอารมณ์ไม่ชัดเจน หรือไม่กระเพื่อมเพราะสาเหตุอื่น ไม่จัดว่าเป็นมรรค หนึ่งคำว่า “มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์” ท่านหมายถึงมีสติและสัมมาสมาธิ คือมีสติระลึก rūปนามที่กำลังปรากฏ ด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิ คือมีความตั้งมั่นและเป็นกลาง จึงจะเกิดปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม อันเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่มีสติแบบไม่ขาดสายด้วยการเพ่งจ้องจิต หรือเพ่งจ้องอารมณ์

แม้การที่จิตส่งออกไปกระทบอารมณ์จะเป็นทางมาของกิเลส แต่ก็ยังเป็นทางมาของปัญญาคือความรู้แจ้งในกองสังขารหรือรูปนามด้วย จุดหักเหที่สำคัญว่าเมื่อกระทบอารมณ์แล้วจิตจะ (๑) เกิดเป็นอกุศลจิตปราศจากสติ (๒) เกิดเป็นมหากุศลจิตที่มีสติแต่ไม่มีปัญญา หรือ (๓) เกิดเป็นมหากุศลจิตที่มีทั้งสติและปัญญา อย่างใดนั้น ก็อยู่ตรงที่ว่าจิตมีสติและสัมมาสมาธิหรือไม่ กล่าวคือ

(๑) หากจิตส่งออกสู่อารมณ์แล้วปราศจากสติ อกุศลจิตก็เกิดขึ้น

(๒) หากจิตส่งออกฐัอารมณ์แล้วมีสติแต่ปราศจากปัญญาที่จะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม จิตก็เป็นมหากุศลจิตในระดับธรรมดาๆ ซึ่งไม่สามารถเกิดวิปัสสนาปัญญาได้

(๓) หากจิตส่งออกฐัอารมณ์แล้วมีสติระลึกฐัถึงรูปธรรมหรือนามธรรมที่ปรากฏด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิ คือตั้งมั่นเป็นกลางปราศจากความยินดียินร้าย และลั้กว่ารู้ลั้กว่าเห็นสภาวะธรรมนั้นๆ อยู่ จิตก็จะเกิดวิปัสสนาปัญญา คือเห็นถึงความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามนั้นๆ อย่างที่สามนี้แหละเป็นทางดำเนินบุพพภาคมรรค จนวันใดเกิดสติปัญญาบริบูรณ์ ก็จะเกิดอริยมรรค อริยผล และประจักษ์นิพพาน อันเป็นสมุจเฉทนิโรธ ปฏิปัสสัทธินิโรธ และนิสสรณนิโรธ ในที่สุด สมดังคำที่หลวงปู่กล่าวว้า “ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นนิโรธ”

ขอย้าว้าที่หลวงปู่พูดถึง “การมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์” นั้น หมายถึงมีสติ สัมมาสมาธิ และปัญญา เพียงแต่ท่านกล่าวอย่างย่อๆ เท่านั้นเอง

๔.๖ “พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่กระเพื่อม เป็นวิหารธรรม”

พระอรหันต์หมดการกระทำกรรมทางใจ ด้วยเจตนาอันเป็นบุญหรือบาปทั้งปวง แม้จิตจะเกิดการท้งานทางใจ ก็ลั้กว่ามีกิริยาเกิดขึ้นเท่านั้น และกิริยาที่เกิดขึ้นไม่กระเทือนเข้าถึงใจ ไม่มีการเสวยเวทนา



ทางใจ จึงปราศจากตัณหา อุปาทาน ภพชาติและทุกข์ และสักว่าทำงานไปตามหน้าที่ของชั้นอื่นประกอบด้วยวาสนาคือความเคยกายเคยวาจา และประกอบด้วยความคุ้นชินกับอารมณ์ฝ่ายกุศล เช่น ความเมตตาการุณา เป็นต้น แต่สภาพรู้อันเป็นอิสระก็ยังคงเป็นอิสระอยู่เช่นนั้น จิตไม่มีอาการเคลื่อนหลงไปสู่อารมณ์ทางทวารใดๆ เพราะไม่ติดในรสของอารมณ์ใดๆ ประกอบกับจิตใหญ่เต็มโลกรวมจักรวาล (วิมรียาทิกตจิต) จนไม่มีการมาหรือการไป มีความนิ่งและเงียบสนิท รู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด สว่าง ปราศจากความปรุงแต่งอันเป็นความกระเพื่อมไหวจากภายใน ปราศจากสิ่งเข้ามาปรุงแต่งจากภายนอก และปราศจากภายในและภายนอก เป็นจิตหนึ่ง

หลวงปู่เล่าว่าท่านอยู่กับสภาวะดังกล่าวนี้ มีสภาวะดังกล่าวนี้เป็นวิหการธรรม ท่านจึงกล่าวว่าพระอริยเจ้ามีจิตที่ไม่กระเพื่อมห้วนไหว เป็นวิหการธรรม แต่ก็เคยทราบว่ครูปาอาจารย์รูปอื่นท่านก็มีเครื่องอยู่ของท่านแตกต่างกัน เช่น บางองค์ท่านก็อยู่กับเมตตาพรหมวิหาร (เมตตาแบบเจาะจง) บางองค์อยู่กับเมตตาอัปมัณฺญา (เมตตากว้างขวาง ไม่มีประมาณ) บางองค์อยู่กับฉานสมาบัติ และบางองค์ก็อยู่กับการอบรมสั่งสอน เป็นต้น





จุดผิดพลาด ในการดูจิต

๕.๑ การทำกรรมฐานผิดพลาดส่งผลร้ายต่อตนเองและพระศาสนา

การดูจิตก็ไม่ต่างจากการทำกรรมฐานอย่างอื่น คือหาก (๑) ไม่มี **กัลยาณมิตร** อันได้แก่ครูบาอาจารย์ที่รู้จริงและประกอบด้วยเมตตา หรือ (๒) ไม่มี **โยนิโสมนสิการ** อันได้แก่ความแยบคายในการพิจารณา ตรวจสอบการปฏิบัติที่ดำเนินอยู่ ให้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติก็มีโอกาสที่จะถูกอาจารย์สอน หรือถูกกิเลสหลอกให้ทำอย่างอื่น ที่นอกกลุ่มนอกทาง แล้วคิดว่ากำลังปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุผลนิพพานอยู่ ความเสียหายจะเกิดกับตนเองนับภพนับชาติไม่ถ้วน เพราะจิตจะซึมซับมีจลาทิมูลฐานแน่นหนามากขึ้น และยังเป็นผู้ที่ชอบเผยแพร่ความรู้ความเห็นที่ผิดเพราะการปฏิบัติที่ผิดของตนออกไปด้วยแล้ว ก็จะทำให้พระศาสนาและผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์อื่นๆ พอลอยเสียหายไปด้วย

ทุกวันนี้ไปที่ใดก็พบคนดูจิต และมีการสอนดูจิตกันอยู่ทั่วไป แต่การดูจิต (รวมทั้งการทำวิปัสสนากรรมฐานด้วยอารมณ์กรรมฐานอื่นๆ) เป็นงานที่ละเอียดประณีตมาก จึงเกิดการสอนและการดูจิตที่ผิดพลาดให้เห็นได้เนืองๆ ส่งผลให้บางคนถึงกับสำคัญตนผิด ว่าบรรลุคุณธรรมชั้นสูงถึงขั้นหมดความยึดถือจิตแล้ว ทั้งที่ยังละกิเลสใดๆ ไม่ได้เลยทำได้เพียง (๑) การหลงอยู่ในโลกของความคิด เช่น คิดเรื่องจิตว่าง ความว่าง ความไม่มีอะไรเลย การไม่ยึดถืออะไรเลย ฯลฯ (๒) การหลงนิมิตภายในที่จิตปรุงขึ้นเอง เช่น โภกาสคือแสงสว่าง การระลึกชาติ การรู้อดีตและอนาคต การเห็นภาพหรือเสียงหลอกหลวงต่างๆ ที่จิตหลอนขึ้นเอง (๓) การหลงนิมิตภายนอกที่จิตออกไปรู้ไปเห็น เช่น การเห็นผีแสงเทวดา นรกสวรรค์ การรู้จักคนอื่น และการได้ยื่นความคิดของผู้อื่น (๔) การหลงกับอาการของปีติ เช่น อาการตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ขนลุก และความรู้สึกวูบวาบ (๕) การหลงเข้าไปอยู่ในภพละเอียด อันเป็นสภาวะที่ผู้ปฏิบัติหลงสร้างขึ้นมาเอง เช่น ความว่างภายใน ความว่างภายนอก และการดับความรู้สึกนึกคิดชั่วคราวระหว่างการเข้าสู่สมาบัติ ซึ่งเมื่อหลงอยู่แล้วจะรู้สึกสุขสบาย ไร้ทุกข์ปราศจากกิเลส เกิดสำคัญผิดว่าเป็นทางบรรลุมรรคผลนิพพาน หรือนี่คือ “นิพพาน” ซึ่งจิตสามารถเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยได้จริง หรือ (๖) การปล่อยให้กิเลสผลักดันจิตอย่างอิสระโดยไม่ยอมรับรู้ถึงกิเลสนั้น จนขาดอาจารย์สมาบัติคือระเบียบแบบแผนความประพฤติอันดีงาม เพราะคิดว่านั่นคือความไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง เช่น นึกจะกล่าวธรรมก็กล่าวเอาเองแบบอัตโนมัตินอกเหนือคำสอนของพระพุทธเจ้า นึกจะตำใครก็ตำ นึกจะบัสสาวะในที่สาธารณะก็ทำ นึกจะแสดงการเหยียบย่ำ



พระพุทธรูปหรือรูปพระภิกษุครูบาอาจารย์ก็ทำ เป็นต้น และเมื่อคิดว่าตนเองบรรลุมรรคผลหรือหมดกิเลสแล้ว ก็มักฟุ้งชานอยากสอนผู้อื่น บางคนถึงกับเที่ยวไปตามวัดหรือสำนักปฏิบัติต่างๆ ทั้งที่ไม่มีใครเชิญ แล้วประกาศลัทธิของตนด้วยความฟุ้งชานในธรรม หรือด้วยความอยากใหญ่ ก็มีให้เห็นอยู่เนืองๆ

การกระทำเช่นนั้น พาคนที่ขาดเหตุผลและไม่ได้ศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ให้หลงผิดตามไปด้วย เข้าทำนอง “คนบ้าจูงคนโง่ แล้วคนโง่ก็นับถือคนบ้า” เพราะคนโง่เห็นผิดว่า “คนที่ทำอะไรตามใจชอบ คือคนที่ไม่มีดีถืออะไรแล้ว” ที่น่าสลดสังเวชใจก็คือ ฆราวาสบางคนที่สำคัญตราบว่าเป็นพระอริยบุคคล ถึงกับคุยอวดด้วยความภูมิใจว่า ตนไปที่วัดไหนวัดนั้นก็มีการภิกษุมากราบไหว้ตน นับว่าเหลวไหลตามกันไปหมดทั้งพระทั้งโยม เพราะไม่ศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าให้ดี จึงไม่ทราบว่เพศของคฤหัสถ์นั้นรองรับคุณของอรรหัตถมรรคอรหัตตผลไม่ได้ และคฤหัสถ์ที่เป็นพระอริยบุคคลก็จะเคารพพระธรรมวินัยและเพศบรรพชิต ย่อมไม่ยอมให้พระเถรมากราบไหว้ตนอย่างเด็ดขาด เพราะเป็นอริยประเพณีสืบเนื่องกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เช่น ไม่เคยปรากฏเลยว่า พระเจ้าพิมพิสาร จิตตคฤหบดี อนาคติณตีกเศรษฐี นางวิสาขาเมคารมาตา หรือหมอชีวกโกมารภัจจ์ ฯลฯ ซึ่งเป็นพระอริยบุคคล จะยินยอมหรือยินดีให้พระภิกษุที่เป็นปุถุชนกราบไหว้ตน สำหรับภิกษุที่เคารพพระธรรมวินัยก็จะไม่กราบไหว้คฤหัสถ์ เพราะแม้แต่จะกราบไหว้ภิกษุผู้ทรงคุณธรรมสูงแต่อ่อนพรรษากว่าก็ทำไม่ได้แล้ว เนื่องจากพระพุทธเจ้าทรงกำหนด

ให้ภิกษุเคารพกันตามหลักอาวุโสกันเถ คือผู้บวชที่หลังต้องแสดงความเคารพผู้บวชก่อน จึงเป็นไปไม่ได้ที่ภิกษุจะกราบไหว้ผู้ที่ยังไม่ได้บวชซึ่งไม่มีอายุพรรษาเลย

ไม่ว่ายุคใดสมัยใด คนก็เห่อพระอริยะกันเสมอมา ในครั้งพุทธกาลแต่คนไม่มุ่งผ้าแล้วประกาศว่าฉันไม่ยึดถืออะไรแล้ว ผู้คนก็ยิ่งแตกตื่นนับถือว่าเป็นพระอรหันต์ พวกที่ตื่นพระอริยะนั้นหากมีใครมาประกาศตนว่าเป็นพระอริยะ ฟังใช้ความสังเกตให้ดีว่า ผู้นั้นประพฤติตนเรียบร้อย ไม่ทำในสิ่งที่คนปกติเขาละอายที่จะกระทำหรือไม่ มีศีลสมบูรณ์หรือไม่ มีจิตปลอดโปร่งไม่กวดแกว่งหรือหวือหวาไปตามแรงขับของกิเลสหรือไม่ แสดงธรรมถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งในระดับศีล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติหรือไม่ ซึ่งถ้าสังเกตกันนานๆ ก็พอจะสังเกตได้ไม่ยากนัก

๕.๒ ลักษณะของการดูจิตที่ผิดพลาด เมื่อได้ปรารภถึงพฤติกรรมของผู้ดูจิตอย่างผิดพลาดแล้ว (ความจริงผู้ปฏิบัติกรรมฐานอื่นที่ผิดพลาดก็มีมากไม่แพ้กัน) คราวนี้จะกล่าวถึงการดูจิตที่ผิดพลาดในแง่มุมต่างๆ ซึ่งล้วนแต่ผิดพลาดจากแก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ทั้งสิ้น กล่าวคือ

๕.๒.๑ การหลงคิดเรื่องจิต การคิดเรื่องจิตไม่ใช่การดูจิต สมดังคำของหลวงปู่ที่ว่า **“คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้ แต่ก็ต้องอาศัยคิด”** หมายความว่าผู้ปฏิบัติพึงปล่อยให้จิตคิดนึกปรุงแต่งไปตามธรรมชาติของจิต เพียงแค่มีสติตามรู้เจตสิกธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น



กับจิต เช่นความรู้สึกสุขทุกข์ และอารมณ์อันเป็นกุศลและอกุศลต่างๆ ตลอดจนตามรู้กระบวนการทำงานของจิต ด้วยจิตที่มี**สัมมาสมาธิ** คือความตั้งมั่น จนเกิด**ปัญญา**เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตและเจตสิกธรรมต่างๆ ไม่ใช่เอาแต่คิดนึกปรุงแต่ง ว่าจิตไม่เที่ยงบ้าง จิตเป็นทุกข์บ้าง จิตเป็นอนัตตาบ้าง คิดถึงความว่างบ้าง คิดถึงนิพพานบ้าง ซึ่งนั่นไม่ใช่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแต่อย่างใด

๕.๒.๒ การหลงดูสิ่งอื่นที่ไม่ใช่จิต ผู้ดูจิตที่ไม่รอบคอบอาจหลงไปดูสิ่งอื่นที่ไม่ใช่จิต ซึ่งได้แก่อารมณ์ภายนอก กับอารมณ์อันเป็นความปรุงแต่งภายใน ทั้งด้วย (๑) ความมจใจ (๒) ความเพลินเพลิน และ (๓) ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เนื่องจากคิดว่าการดูนั้นเป็นการดูจิตที่ถูกต้อง เป็นทางบรรลุมรรคผลนิพพาน หรือดูแล้วมีความสุขหรือสนุกหรือน่าสนใจที่จะดู ตัวอย่างเช่น

๕.๒.๒.๑ อารมณ์ภายนอก เป็นการหลงไปกับปรากฏการณ์ภายนอกกายหรือจิตของตน ซึ่งมีทั้งสิ่งที่เป็นจริง และสิ่งที่ไม่เป็นจริง อันเป็นนิมิตที่จิตสร้างขึ้นเอง เช่นเมื่อดูจิตอยู่แล้วจิตเกิดส่งกระแสออกไปรู้เห็นสิ่งภายนอก เช่นเห็นผีและเทวดา เห็นรัศมีกายและรัศมีจิตของผู้อื่น ได้ยินเสียงความคิดของผู้อื่น รู้วาระจิตของผู้อื่น การรู้เหตุการณ์ในอดีตและอนาคต ฯลฯ ส่วนมากการหลงอารมณ์ภายนอกมักเกิดจากความสนุก ความอยากรู้ อยากเห็น หรือความอยากเด่นอยากดัง เป็นการออกไปรู้ ทั้งที่ทราบและไม่ทราบว่าไม่ใช่ทางของการบรรลุมรรคผลนิพพาน

๕.๒.๒.๒ อารมณฺภายใน เป็นการหลงไปกับปรากฏกา
รณหรือความปรุงแต่งภายในกายหรือจิตของตน ซึ่งมีทั้งสิ่งที่เป็นจริง
และสิ่งที่ไม่เป็นจริงอันเป็นนิमितที่จิตสร้างขึ้นเอง ตัวอย่างเช่น

(๑) เมื่อเห็นวิบากของการจงใจปฏิบัติด้วยอำนาจของ
โลภะและโทสะที่มีลักษณะเป็นก้อนแน่นๆ อยู่กลางอก ก็สำคัญว่า
นั่นคือจิต แล้วหลงไปจ้องดูโดยคิดว่านั่นคือจิต

(๒) เมื่อสติระลึกรู้สภาวะบางอย่างเช่นกิเลสที่ผุดขึ้น
กลางอก ก็หลงไปดูสภาวะนั้น แล้วสภาวะนั้นก็จะหลบตัวลึกลงไปอีก
ผู้ปฏิบัติก็หลงส่งจิตตามไปดูสภาวะนั้น โดยคิดว่าจะดูเข้าไปให้ถึง
ต้นตอของสภาวะ ในขณะที่นั้นผู้ปฏิบัติเห็นแต่สภาวะ แต่ลืมรู้ว่าจิต
กำลังหลงไปดูสภาวะเสียแล้ว และเมื่อตามลึกลงไปอีก สภาวะนั้น
ก็จะหายไปอย่างไร้ร่องรอย กลายเป็นความว่างอยู่ใน ผู้ปฏิบัติ
ก็หลงอยู่กับอารมณ์ว่างๆ ในส่วนลึกของจิตนั้น เพื่อรอดูว่าเมื่อไร
สภาวะใดจะผุดออกมาอีก จะได้เห็นต้นตอว่ามันผุดออกมาจากที่ใด
แล้วคิดว่ากำลังดูจิตอยู่





เรื่องนี้ผู้เขียนเองเคยผิดพลาดมาแล้ว ครั้งนั้น หลวงปู่มรณภาพไปแล้วและผู้เขียนได้พบหลวงปู่สิม พุทฺธาจาโร แห่งวัดถ้ำผาปล่อง ท่านได้กรุณาเตือนผู้เขียนว่า “ผู้รู้ๆ (ท่านเรียกผู้เขียนว่า “ผู้รู้”) ออกมาอยู่นอกๆ นี้ กิเลสมันไม่อยู่ในนั้นหรอก” ผู้เขียนจึงเกิดรู้ขึ้นมาว่า กิเลสนั้นอาศัยการกระทบอารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกายและใจ จึงเกิดขึ้นได้ หากมัวหลงอยู่กับอารมณ์อันละเอียดลึกในภพละเอียดอย่างนั้น ก็ไม่มีการกระทบอารมณ์หยาบ ย่อมไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้กิเลสหยาบเกิดขึ้นมาได้ ไปรอดูก็ไม่เห็น เพราะมันไม่มีเหตุให้เกิด ส่วนกิเลสที่กำลังเกิดอยู่คืออวิชชาและโลภะที่ละเอียดนั้น สถิติปัญญายังไม่แก่กล้าพอที่จะเห็นได้ จึงมองหากิเลสอย่างไรก็ไม่เห็นกิเลส

(๓) เมื่อสติระลึกรู้ความไหวยิบยับที่ผุดขึ้นกลางอก ก็หลงไปดูความไหวนั้น ดูเป็นเดือนๆ ทั้งวันทั้งคืน ความไหวนั้นก็ไม่ว่าหายไปสักที ผู้ปฏิบัติจึงเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจว่าอะไรหนอมันไหวอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน แท้จริงมันคือความปรุงแต่งอย่างหนึ่งของจิตเท่านั้น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือ “สักว่ารู้ แล้วรู้ทันจิต” ไม่ใช่หาทางไปดับมัน และหากไปหลงจ้องมันจนลืมตัว จิตจะถลันเข้าไปแช่อยู่กับความไหวๆ นั้น แล้วคิดว่ากำลังดูจิตอยู่ ต่อเมื่อจิตมีกำลังตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตจึงจะแยกออกจากสิ่งไหวๆ นั้น แล้วเจริญปัญญาต่อไปได้

(๔) เมื่อตามดูจิตอยู่นั้น บางคราวผู้ปฏิบัติก็หลงไปเพ่งจิตและเกิดนิมิตขึ้นได้ เช่นเห็นจิตเป็นดวงสว่างผุดขึ้นกลางอก เห็นเป็นพระพุทธรูปนั่งสมาธิอยู่กลางอก เห็นพระพุทธรูปเจ้าหรือครูบาอาจารย์

มาแสดงธรรมให้ฟัง หรือได้ยินเสียงจิตแสดงธรรมขึ้นมาเอง หรือเห็นความไหวๆ สองสามขณะแล้วเห็นจิตเป็นดวงสว่างโพล่แหวกสิ่งห่อหุ้มออกมาบางส่วน ฯลฯ ถ้าผู้ปฏิบัติไปหลงสำคัญมั่นหมายยินดีในสิ่งเหล่านี้ ก็จะมีสติ

การจะป้องกันการหลงไปดูสิ่งอื่นที่ไม่ใช่จิตนั้นกระทำได้ โดย

(๑) ผู้ปฏิบัติพึงระลึกอยู่เสมอว่า ตนมีหน้าที่ศึกษารูปนาม/กายใจของตนเองเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น ไม่ควรสนใจนิมิตหมายภายนอกใดๆ ทั้งสิ้น

(๒) ผู้ปฏิบัติพึงมีโยนิโสมนสิการ คือหมั่นสังเกตจิตใจของตนให้รอบคอบว่าดำเนินอยู่ในเส้นทางของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจริงหรือไม่ เพราะจิตมีธรรมชาติปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา จำเป็นต้องระมัดระวัง เพราะหากผู้ปฏิบัติรู้ไม่เท่าทันความปรุงแต่งของจิต ก็จะหลงไปดูความปรุงแต่งหรือนิมิตหมายภายในแทนการดูจิต และไม่เห็นกิเลสที่กำลังซ่อนเร้นบังการพฤติกรรมของจิตอยู่ ซึ่งโดยส่วนมากผู้ดูจิตมักจะมีพฤติกรรม “ส่งจิตไปดูจิต” หรือ “ส่งจิตไปเที่ยวแสวงหาจิต” ด้วยอำนาจบงการของโลกะคือความอยากรู้ อยากเห็นอยากเป็นอยากได้ ทั้งที่หลวงปู่สอนว่า **“อย่าใช้จิตแสวงหาจิต อีกกับบัพหนึ่งก็ไม่เจอ”**

อนึ่ง ความจงใจส่งจิตไปดูสิ่งต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในนั้น หลวงปู่ท่านเรียกว่า **“จิตส่งออกนอก”** ทั้งสิ้น



๕.๒.๓ การจงใจดูจิตอย่างเดียว ผู้ดูจิตที่ไม่เข้าใจหลักของ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มักพยายามจะดูจิตอย่างเดียวโดยไม่ดู อารมณ์รูปนามอย่างอื่น นั่นเป็นความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติที่ ใช้อารมณ์กรรมฐานอย่างอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน เพราะผู้ปฏิบัติส่วนมาก เมื่อต้องการทำกรรมฐานโดยมีอารมณ์อันใดอันหนึ่งเป็นนิทานธรรม เช่นลมหายใจ ท้องพองยุบ มือที่เคลื่อนไหว เท้าที่เคลื่อนไหว เวทนา ทางกาย เวทนาทางใจ และจิต ฯลฯ ก็มักพยายามที่จะให้สติหยั่งรู้ถึง ที่อารมณ์อันนั้นอย่างเดียว โดยไม่สนใจอารมณ์อื่น เช่นพยายามจะรู้ ลมหายใจอย่างเดียว พยายามรู้ท้องพองยุบอย่างเดียว กระทั่งพยายาม จะดูจิตอย่างเดียว นั่นเป็นความผิดพลาดที่เกิดจากความไม่เข้าใจ ความจริงที่ว่า ทั้งจิตและสติ (อันเป็นเครื่องมือของจิตในการระลึกรู้ อารมณ์) ต่างก็เป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถสั่งจิตและสติให้เกิดขึ้น และระลึกรู้อารมณ์อย่างเดียวกันได้ เว้นแต่ผู้ทำสมถกรรมฐานที่เพ่งรูป หรือนามหรืออารมณ์บัญญัติต่างๆ เป็นอารมณ์ ที่สามารถรู้อารมณ์ ที่เพ่งนั้นได้ต่อเนื่องยาวนาน ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับการเจริญวิปัสสนา-กรรมฐาน (เพราะการเพ่งรูปอย่างมากก็ได้ความสงบในรูปฌาน (รวมทั้ง พรหมลูกฟักที่ผู้ปฏิบัตินั่งตัวแข็งขาดสติ) และการเพ่งนามอย่าง มากก็ได้ความสงบในอรูปรฌาน)

ดังนั้นการดูจิตจึงไม่ใช่การจงใจดูแต่จิตอย่างเดียว แต่ หมายความว่า (๑) เมื่อตาเห็นรูป หากมีปฏิภนวิปริตใดๆ เกิดขึ้นที่จิต เช่นความยินดียินร้ายในรูป ก็ให้รู้ทันจิต (๒) เมื่อหูได้ยินเสียง.....

(๓) เมื่อจมูกได้กลิ่น..... (๔) เมื่อลิ้นกระทบรส..... (๕) เมื่อกายกระทบความเย็นหรือร้อนแฉะ..... และ (๖) เมื่อใจคิดนึกปรุงแต่ง หากมีปฏิริยาใดๆ เกิดขึ้นที่จิต เช่นความยินดียินร้ายในความปรุงแต่งนั้น ก็ให้รู้ทันจิต ทั้งนี้หากตา หู จมูก ลิ้น กายและใจกระทบอารมณ์แล้ว ไม่เกิดมีปฏิริยาใดๆ ขึ้นที่จิต ก็ไม่ต้องจงใจย้อนมาดูจิต เพราะจะกลายเป็นการเพ่งจิตไปโดยอัตโนมัติ และหากเกิดมีปฏิริยาใดๆ ขึ้นที่จิต แล้วสติเกิดระลึกรู้ได้เองโดยไม่ได้ตั้งใจ นั่นจึงจะเป็นการดูจิตที่ใช้ได้

การจงใจดูจิตอย่างเดี๋ยวมืดเป็นความผิดพลาดในเบื้องต้น แต่เมื่อจงใจดูจิตอย่างเดี๋ยวลแล้ว ผู้ปฏิบัติยังมักก้าวไปสู่ความผิดพลาดอย่างอื่นอีก คือส่วนมากจะหลงพยายามดัดแปลงแก้ไขอาการของจิต (ดูข้อ ๕.๒.๔) หรือหลงพลาดไปเพ่งนามธรรมอันเป็นอารมณ์ละเอียดภายใน (อรูปรามณ์) เข้า (ดูข้อ ๕.๒.๕)

๕.๒.๔ การหลงแก้หรือดัดแปลงอาการของจิต การหลงดูสิ่งอื่นที่ไม่ใช่จิต (ตามข้อ ๕.๒.๒) เป็นการหลงตามความปรุงแต่งของจิต และการจงใจดูจิตอย่างเดี๋ยวมืด (ตามข้อ ๕.๒.๓) เป็นการหลงทำสมถกรรมฐานเพราะความไม่เข้าใจหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนการดัดแปลงจิตที่กล่าวในข้อนี้ เป็นการขัดขืนต่อต้านความปรุงแต่งของจิต เพราะไม่ยอมให้จิตเป็นอย่างที่เป็นอยู่ ผลของการแก้หรือดัดแปลงอาการของจิตก็เป็นการทำสมถกรรมฐานเช่นกัน



วิธีการดัดแปลงจิตก็คือการพยายามทำสิ่งตรงข้ามกับสิ่งที่ จิตกำลังเป็นอยู่ ตัวอย่างเช่น

(๑) พอเห็นจิตเคลื่อนหรือไหลไปคิดก็พยายามดึงจิตกลับมา แล้วพยายามระบอองจิตให้หยุดคิด (บางท่านอ้างว่าหลวงปู่สอนให้ “หยุดคิด” ซึ่งนั่นเป็นคำสอนเฉพาะตัวกับผู้ที่พยายามจะทำความเข้าใจธรรมะด้วยการคิด ท่านจึงมักทำเสียงดูๆ ให้หยุดคิด หมายถึงให้ **เลิกคิดค้นคว้าแล้วหันมาตามรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง** ท่านไม่ได้สอนให้เลิกคิดตลอดเวลา เพราะท่านก็บอกอยู่เสมอว่า ผู้ที่เว้นขาดจากความคิดและความปรุงแต่งได้จริง ก็คือผู้เข้านิโรธสมาบัติเท่านั้น)

(๒) พอเห็นจิตฟุ้งซ่านก็พยายามโน้มให้สงบ

(๓) พอเห็นจิตโกรธก็พยายามทำให้หายโกรธด้วยวิธีการต่างๆ เช่นการแผ่เมตตาและการบริกรรม

(๔) พอเห็นจิตโลภก็พยายามพิจารณาภายในหรือสิ่งภายนอก ให้เห็นเป็นปฏิถัมภ์และอสุภะ

(๕) พอเห็นจิตเป็นก้อนหนักๆ ก็พยายามแก้ไขให้เบา

(๖) พอเห็นจิตมีความทุกข์ก็พยายามแก้ไขให้มีความสุข

(๗) พอเห็นจิตมีความสุขก็พยายามระบอองรักษาไว้ เป็นต้น โดยหวังว่าการกระทำดังกล่าวจะส่งผลให้จิตดี จิตสุข จิตสงบ หรือ



จิตบรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็ว ซึ่งเบื้องหลังก็คือความรักตัวเอง
นั่นเอง

วิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่การตัดแปลงจิตหรืออารมณ์ แต่
เป็นการเห็นความเป็นจริงของจิตและอารมณ์รูปนามทั้งปวงว่า
เป็นไตรลักษณ์ ดังนั้นถ้ากายเป็นอย่างไรก็พึงรู้ว่ากายเป็นอย่างนั้น
และถ้าจิตเป็นอย่างไรก็พึงรู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น จึงจะเป็นการเจริญ
วิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง

๕.๒.๕ การหลงเพ่งจิตและนามธรรมอื่นๆ อันเป็นอารมณ์
ละเอียดภายใน การดูจิตกับการเพ่งจิตเป็นเรื่องที่แตกต่างกันมาก
เพราะการดูจิตคือการที่สติเกิดไประลึกรู้ความเป็นจริงของจิตตามที่จิต
เป็นอยู่ โดยไม่ได้ตั้งใจที่จะระลึก แต่ถ้าผู้ใดตั้งใจจะดูจิต ผู้นั้นจะ
เพ่งจิต หรือหลงไปเพ่งอารมณ์อันเป็นนามธรรมอื่นๆ โดยคิดว่ากำลัง
ดูจิตอยู่ ทั้งนี้จิตและนามธรรมทั้งหลายนั้นจัดเป็นอรูปรธรรม และเมื่อ
อรูปรธรรมเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ คือเป็นอารมณ์ที่ใจไปรู้เข้า ก็เรียกว่า
“อรูปรามณ์” ซึ่งการเพ่งอรูปรามณ์หรืออารมณ์ที่ไม่ใช่รูป มี ๔
ประเภทคือ

(๑) การเพ่งช่องว่าง (อากาสาณัญญาตนะ) ผู้ที่พยายาม
ดูจิตจำนวนมากไปหลงเพ่งช่องว่างที่ปรากฏขึ้นตรงหน้า ซึ่งเป็นการเพ่ง
ด้วยใจ ไม่ใช่เพ่งด้วยตา (ผู้ใดเพ่งจิตหรือส่วนของกาย เช่นลมหายใจ
ด้วยตา ก็จะเกิดอาการปวดตา) และช่องว่างนั้นบางครั้งปรากฏกว้างๆ
แต่มีขอบเขต บางครั้งก็ดูเล็กล้า ซึ่งแม้จะส่งจิตตามไปดูจนไปไกลแสนไกล

ก็ดูไปไม่ถึงที่สุด ตรงกับสิ่งที่อภิธรรมกล่าวถึงการทำอรุณสมาธิชนิดหนึ่ง
ที่ว่า “อากาศ อนนโต” คือความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิด
“อากาศอันญายตนฉานจิต” ได้

บรรดาผู้ที่ชอบเพ่งความว่างทั้งหลายจะมาหลงติดอยู่ที่
ตรงนี้เอง จิตใจจะมีความสุขความสบาย เสมือนหนึ่งปราศจากกิเลส
ตัณหาทั้งปวง และไม่สามารถย้อนเข้ามารู้กายรู้ใจหรือรู้รูปนามภายใน
อันเป็นสิ่งที่รู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา” ได้ จึงไม่สามารถเจริญวิปัสสนา
ได้จริง ได้แต่ติดใจในความว่างอันสุขสงบนั้นเท่านั้น บางคนถึงกับ
สำคัญตนว่าเป็นพระอรหันต์ ก็เคยพบมาแล้ว

(๒) การเพ่งจิต (วิญญานัญญายตนะ) ผู้ปฏิบัติบางท่าน
อ้างคำสอนของหลวงปู่ที่ว่า **“จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนดังตาเห็นรูป**
” แล้วพยายามมองเข้าไปที่ตัวจิตเพราะต้องการจะมี **“จิตเห็นจิตอย่าง**
แจ่มแจ้ง” ตามคำสอนของหลวงปู่ โดยไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริง
ที่หลวงปู่สอน ว่าท่านหมายถึง **“การรู้ความเป็นจริงของจิตว่าเป็น**
ไตรลักษณ์” ไปเข้าใจว่าเป็นการมองเห็นตัวจิตจริงๆ ด้วยใจ ว่ามี
รูปร่างแสงสีอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งย่อมเห็นไม่ได้จริงเพราะจิตเป็นอรุณ
สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นล้วนแต่เป็นนิมิตจอมปลอมทั้งสิ้น และไม่ทราบ
ด้วยว่านั่นเป็นการ **“ใช้จิตแสวงหาจิต”** ซึ่งหลวงปู่ยืนยันว่าหาก
กับปีหนึ่งก็ไม่เจอ

บางท่านก็พยายามจะเห็นจิตให้แจ่มแจ้ง ด้วยการปิด
เจตสิกหรือสิ่งที่ประกอบจิตออกไปจากจิตให้หมด เพื่อจะได้เห็น



“จิตที่บริสุทธิ์” เช่นพยายามปิดความไหวยิบยับต่างๆ ออกไป แล้ว
ประคองจิตให้หนึ่งสนิทไม่มีความเคลื่อนไหวใดๆ ทั้งสิ้น หรือพยายาม
ดับความคิดและความปรุงแต่งต่างๆ ให้หมดสิ้น (ทั้งที่จิตมีธรรมชาติ
รู้สึกรู้คิด) เพราะถือว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่จิต และเชื่อว่าถ้าแยกสิ่ง
ปรุงแต่งออกจากจิตไม่ได้ จะทำให้ไม่สามารถเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งได้
เหมือนการมองดูสิ่งของใต้น้ำในขณะที่น้ำกำลังกระเพื่อมอยู่ การ
กระทำดังกล่าวจัดเป็นความปรุงแต่งอีกอย่างหนึ่ง เป็นการเพ่งจิตให้
สูญเสียคุณสมบัติในการเป็นธรรมชาติที่รู้สึกรู้คิด จึงไม่ใช่ว่าการเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติ
ต้องรู้จิตตามความเป็นจริง ไม่ใช่เพ่งจิตให้หนึ่งสนิทปิดกั้นธรรมดา
แต่อย่างใด อนึ่งคำว่า “จิตที่บริสุทธิ์” นั้น ไม่ได้แปลว่า “จิตที่อยู่
โดดๆ โดยปราศจากเจตสิก” เพราะจิตกับเจตสิกย่อมเกิดร่วมกัน
เสมอ แต่หมายถึงจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เป็นอิสระเพราะ
มีปัญญารู้แจ้งอริยสัจ สมดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “บุคคลถึง
ความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา” ซึ่งเท่ากับท่านบอกอยู่ตรงๆ แล้วว่าไม่ได้
ถึงด้วยการปิดเจตสิกออกจากจิต แต่ถึงเพราะเจริญวิปัสสนาจนรู้แจ้ง
ความจริงของรูปนามต่างหาก

บางท่านพิจารณาว่าจิตเป็นตัวผู้รู้ จึงพยายามเพ่งใส่ตัว
ผู้รู้เพราะคิดว่านั้นคือการดูจิต และทันทีที่จ้องมองตัวผู้รู้ ตัวผู้รู้เดิม
จะดับไปและกลายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ในฉับพลัน โดยเกิดตัวผู้รู้ตัวใหม่
ขึ้นแทน เมื่อจ้องใจดูตัวผู้รู้อีก ก็จะเกิดตัวจิตผู้รู้ซ้อนๆ กันเรื่อยไป
ไม่มีที่สิ้นสุด ตรงกับสิ่งที่อภิธรรมกล่าวถึงการทำอรุณนิมิตหนึ่ง

ที่ว่า “วิญญานํ อนนตํ” คือวิญญานไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิด “วิญญานัญญาตนะฉานจิต” ได้

แท้จริงคำว่า **“จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนดังตาเห็นรูป”** นั้น ท่านก็บอกชัดเจนอยู่แล้วว่า **ให้เห็นจิตด้วยญาณคือปัญญา ไม่ใช่เห็นด้วยการเอาสติไปเพ่งจ้องตัวจิต** ซึ่งการเห็นด้วยปัญญานั้น ย่อมเห็นถึงลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของจิต ในขณะที่การเห็นด้วยสติ จะรู้ได้เพียงแค่ความมีอยู่ของจิต และท่าน**ให้เห็นจิตเหมือนตาเห็นรูป** หมายความว่า**ให้รู้ถึงสภาวะของจิตจริงๆ ซึ่งเป็นปรมาัตถธรรม เพราะรูปที่ตาเห็นจริงๆ ก็เป็นปรมาัตถธรรม และเมื่อเห็นแล้วก็ไม่หลงเติมสมมุติบัญญัติ หรือเติมความคิดนี้ปรุงแต่งใดๆ ลงในการเห็นนั้นอีก** (สิ่งที่ตามองเห็นคือรูป อันได้แก่สีต่างๆ ตัวสีเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ ส่วนที่เห็นเป็นคนเป็นสัตว์หรือเป็นนั่นเป็นนี่ เกิดจากการแปลความหมายของสีต่างๆ ออกมาอีกชั้นหนึ่ง บรรดาคนสัตว์สิ่งของต่างๆ นั้นจัดเป็น



อารมณ์บัญญัติ (สิ่งที่คิดนึกเอาเอง) ไม่มีสภาวะธรรมจริงๆ มารองรับ ซึ่งเรื่อง “ปรมาตถธรรม” กับ “บัญญัติ” เป็นเรื่องสำคัญมาก ที่ทั้งนักปริยัติและนักปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจ ขอให้อ่านเพิ่มเติมได้จากตำราอภิธรรม หรือหนังสือเรื่อง *ประทับใจธรรม* หรือ *ทางเอก* ที่ผู้เขียนได้เขียนแจกมาก่อนหน้านี้แล้ว)

(๓) การเพ่งความไม่มีอะไร (อาภิญญาญาณตนะ) นักดูจิตบางท่านเห็นว่าการเพ่งจ้องจิตยังเป็นภาระมาก จึงปิดความรู้จิตทิ้งไปอีกชั้นหนึ่ง โดยอ้างคำสอนที่หลวงปู่สอนหลวงพ่อพุทธกับ ผู้เขียนว่า **“พบจิตให้ทำลายจิต พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้”** ซึ่งความจริงหมายถึง **การไม่ยึดถือจิตเพราะมีปัญญาเห็นแจ้งอริยสัจ ไม่ได้หมายความว่าให้ดับจิตลงไป หรือให้เลิกรู้จิต แล้วปล่อยใจให้อยู่กับความไม่มีอะไร** ซึ่งแม้จะเป็นสภาวะที่มีความสุขสงบมาก จนเสมือนว่าปราศจากกิเลส และเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่อาสวกิเลสโดยเฉพาะอวิชชา

ยังนอนเนื่องซอมนเร็นอย่างมิดชิดอยู่ในจิตสันดาน วันหนึ่งก็จะกลับ
กำเริบขึ้นมาได้อีก การจงใจทั้งการตามรู้จิตโดยไม่คำนึงว่าได้ละอวิชชา
แล้วหรือไม่ ก็เหมือนการทิ้งเรือกลางมหาสมุทรนั่นเอง ที่จริงต้อง
ปฏิบัติให้ถึงฝั่งคือเห็นแจ้งอริยสังกก่อน จึงจะปล่อยวางจิตได้เองโดย
ไม่ต้องจงใจ

เมื่อจงใจทั้งการตามรู้จิตแล้ว ก็โน้มใจไปหยุดอยู่กับ
ความไม่มีอะไร ตรงนี้ก็อ้างคำสอนของหลวงปู่ได้อีกว่า **“จงเจริญจิต
ให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไร”** ซึ่งท่านมุ่งสอนให้หยุดการใช้จิตเที่ยว
แสวงหาอารมณ์ คือให้รู้โดยไม่ทำอะไรมากกว่ารู้ ไม่ได้สอนว่าไม่ให้รู้
อะไรเลยหรือรู้ความไม่มีอะไรเลย หรือบางคนก็อ้างคำที่หลวงปู่สอน
ว่า **“ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุด
กิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง”** แล้วโน้มใจ
ไปสู่ความว่างหรือความไม่มีอะไรเลย นั่นก็เป็นการตีความคำสอนที่
คลาดเคลื่อนอีกเช่นกัน เพราะสภาวะดังกล่าวท่านหมายถึงนิพพาน
อันเป็นปลายทาง ไม่ใช่ต้นทางดำเนินไปสู่นิพพาน ซึ่งต้นทางนั้น
ท่านก็สอนไว้แล้วอย่างชัดแจ้งว่า **“จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค”**
ท่านไม่ได้สอนว่าจิตเห็นสูญญตาเป็นมรรค

การโน้มใจไปอยู่กับความไม่มีอะไร เป็นการทำสมถ-
กรรมฐาน ไม่ใช่ทางให้บรรลุมรรคผลนิพพานแต่อย่างใด ตรงกับสิ่งที่
อภิธรรมกล่าวถึงการทำรูปฌานชนิดหนึ่งที่ว่า “นตฺถิ กิณฺจิ” คือ
ชนิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิด “อาภิญัจญญา-
ยตนฌานจิต” ได้



(๔) การน้อมใจให้เคลิบเคลิ้มแทบจะปราศจากสัญญา (แนวสัญญานาสัญญาตนะ) ผู้ดูจิตที่มุ่งดูจิตอย่างเดียว ไม่สนใจการกระทบอารมณ์ที่หยาบ เมื่ออยู่กับอารมณ์ที่ละเอียดประณีตนานๆ สัญญาคือความจำได้และความหมายรู้อารมณ์ จะอ่อนกำลังลง เพราะอารมณ์ที่รู้อยู่นั้นมีแต่ความไม่มีอะไรที่จะต้องจดจำหรือหมายรู้ จึงเกิดสภาวะที่สงบลึกแทบจะหมดความรู้สึกตัว แล้วมักพอใจในสภาวะของความสงบนั้น คิดว่านี่คือนิพพานหรือทางไปสู่นิพพาน ทั้งที่ความจริงเป็นเพียงการทำสมถกรรมฐานอย่างหนึ่ง ตรงกับสิ่งที่อภิธรรมกล่าวถึงการทำรูปฌานชนิดหนึ่งที่ว่า “เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺธิตํ” คือสงบ ประณีต ซึ่งสามารถให้เกิด “แนวสัญญานาสัญญาตนฌานจิต” ได้

จิตเป็นของละเอียด หากผู้ปฏิบัติมุ่งรู้จิตอันละเอียด ประณีตอย่างเดียว สติจะอ่อนกำลังลง จนกระทั่งไม่สามารถรู้จิตได้จริง จำเป็นต้องปล่อยให้จิตออกรู้อารมณ์หยาบเช่นร่างกาย ตลอดจนวน รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะบ้าง จิตจึงจะมีกำลัง รวมทั้งควรปฏิบัติตามรูปแบบเช่นการนั่งสมาธิและเดินจงกรม หรือทำความสงบจิตบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อช่วยให้จิตมีกำลังดูจิตมากขึ้น

๕.๒.๖ การจงใจปล่อยวางจิต ผู้ปฏิบัติบางท่านแทนที่จะเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญารอบรู้ในกองขันธทั้งปวง (รวมทั้งจิต) ว่าเป็นตัวทุกข์ อันเป็นเหตุให้จิตปล่อยวางขันธ (รวมทั้งจิต) และเข้าถึงความเป็นอิสระอย่างแท้จริงได้ กลับจงใจ “ปล่อยวางจิต” โดยคิดว่าเป็นทางลัดสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้น ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

(๑) การไม่รับรู้ถึงความมีอยู่ของจิต บางท่านเคยได้ยินว่า เมื่อปฏิบัติถึงขั้นสุดท้ายจะต้องปล่อยวางจิต แต่แทนที่จะตามรู้จิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งว่าจิตเป็นตัวทุกข์แล้วจิตปล่อยวางจิตได้เอง กลับใช้วิธีไม่รับรู้ถึงความมีอยู่ของจิต และแก้งปล่อยให้จิตทำงานไปตามแรงผลักของกิเลส โดยคิดว่านั่นคือความไม่ยึดถือจิต จนบางท่านถึงกับ “สติแตก” คือถูกกิเลสและอารมณ์ต่างๆ ครอบงำ จิตเกิดความพลุ่งพล่านเหมือนคนบ้าเป็นระยะๆ แต่คิดว่าตนเป็นพระอรหันต์แล้ว

(๒) การหลงติดอยู่ในภพละเอียดภายนอก บางท่านก็จงใจส่งจิตไปอยู่ในภพละเอียดคือความว่าง ความสว่าง และความสงบสุขที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า โดยไม่สามารถย้อนทวนเข้ามาดูกายรู้ใจได้ สภาวะอันนี้แหละที่ผู้เขียนมักบอกกับเพื่อนนักปฏิบัติว่า “จิตไม่ถึงฐาน” บ้าง “จิตไม่ตั้งมั่น” บ้าง สภาวะนี้เกิดจากจิตหลงถลံตามรู้สภาวะบางอย่าง (เช่นกิเลสหรือความคิด) ออกไปภายนอก พอสิ่งที่ถูกตามรู้นั้นดับไป จิตก็เกิดความสงบสุขโปร่งโล่งเบาสบายขึ้น แล้วมีราคะคือความพอใจในสภาวะอันสุขสบายนั้น แต่ไม่มีสติรู้ทันราคะที่เกิดขึ้น ราคะนั้นจึงครอบงำจิต กลายเป็นตัณหาคือความอยากได้ สภาวะนั้น จิตจึงเข้าไปเคล้าเคลียเพลิดเพลिन มีอุปาทานหลงติดอยู่ในสภาวะนั้นอันเป็นภพละเอียดซึ่งปรากฏอยู่ตรงหน้า ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ และพอใจที่จะอยู่ในภพชนิดนี้ เพราะมีความสุขความสบายมาก บางท่านถึงกับคิดว่าตนเป็นพระอรหันต์แล้ว และออกสั่งสอนให้ผู้อื่นน้อมจิตไปอยู่ในความว่างตามไปด้วย ถ้าศิษย์



คนใดทำความว่างได้ที่ ก็ตั้งให้เป็นพระอรียบุคคลชั้นนั้นชั้นนี้ ที่ปฏิบัติผิดพลาดอย่างนี้ก็เพราะรีบปล่อยวางจิต ทั้งที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดปัญญารู้แจ้งในกองทุกข์คือรูปนาม/กายใจนั่นเอง

แท้จริงถ้าจิตปล่อยวางจิตได้จริงเพราะมีปัญญาเห็นแจ้งอริยสัจจิตจะไม่แยกตัวออกเป็นสองชั้นคือภายในกับภายนอก แต่จะกลายเป็นจิตหนึ่ง ซึ่งกว้างขวางไร้ขอบเขต แต่ถ้าจงใจปล่อยวางจิต จิตจะเหมือนมีขอบเขตของความรับรู้อยู่ภายนอก ไม่สามารถทวนกระแสเข้ามารู้กายรู้ใจของตนเองได้

คนและสัตว์ทั่วไปที่ไม่เคยเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะรู้สึก ว่าจิตกับกายและอารมณ์ต่างๆ รวมกันเป็นหนึ่ง และเป็นตัวเรา **ผู้ที่เจริญวิปัสสนาเป็นแล้ว** จะรู้สึกว่าจิตแยกออกจากอารมณ์ทั้งหลาย และจิตเองก็ตกอยู่ในภาวะของความเป็นคู่ คือเป็นจิตที่มีระคะบ้าง ไม่มีระคะบ้าง เป็นจิตที่มีโทษะบ้าง ไม่มีโทษะบ้าง เป็นจิตที่มีโมหะบ้าง



ไม่มีโมหะบ้าง เป็นจิตที่เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง **ผู้ที่ตั้งใจปล่อยวางจิต** จะรู้สึกว่าเป็นหนึ่ง มีความสุขสบายโล่งว่างปราศจากกิเลสอยู่ อย่างนั้นได้นานๆ แต่ถ้านั่งเกตุให้ดีจะพบว่า จิตยังมีขอบเขตของ ความรับรู้ที่จำกัด คือแม้จะรู้ภายนอกได้กว้างขวางไม่มีประมาณ (รวมทั้งอาจรู้ใจของผู้อื่นได้ด้วย) แต่ก็ไม่สามารถทวนกระแสเข้ามารู้ สภาวะธรรมภายในคือกายกับใจของตนเองได้ ราวกับมีกำแพงที่มอง ไม่เห็นกันไว้ ส่วน**ท่านผู้ปล่อยวางจิตได้จริงเพราะมีปัญญาเห็นแจ้ง อริยสัจ** จะมี “จิตหนึ่ง” ไม่มีภายในและภายนอก แต่เป็นหนึ่งเดียว รวด คือเห็นจิตกับสภาวะที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวรวด ความรับรู้ ย่อมปลอดโปร่งไม่มีจุดติดขัดในที่ใด ไม่มีหยาบหรือละเอียด ไม่ติด ในกุศลหรืออกุศล ไม่กระเพื่อมขึ้นหรือกระเพื่อมลง จิตเข้าถึงสภาวะ ที่ไม่มีสิ่งใดปรุงแต่งได้

อนึ่ง “จิตหนึ่ง” ไม่ใช่นิพพาน แต่เป็นจิตชนิดที่อภิธรรม เรียกว่า “กิริยาจิต” เป็นเครื่องอาศัยรู้อารมณ์และทำหน้าที่คิดนึกของ พระอรหันต์เท่านั้น ไม่ใช่ที่ตั้งแห่งความยึดมั่นแต่อย่างใด

๕.๓ การป้องกันความผิดพลาด ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า ผู้ปฏิบัติ ต้องอาศัยกัลยาณมิตรคือครูบาอาจารย์ที่รู้จักจริง และ/หรือมีโยนิโส- มนสิการ แต่ในยุคนี้นี้เมื่อพระพุทธเจ้าไม่ได้ดำรงพระชนม์อยู่ให้เรา ทูลถามได้ แล้วก็ไม่มีผู้ใดยืนยันได้ว่า ท่านผู้ใดเป็นกัลยาณมิตรผู้ รู้จริงและประกอบด้วยเมตตากรุณาอันบริสุทธิ์ เราก็ได้แค่คาดเดา ด้วยจิตของคนที่ยังมีกิเลสอยู่ ว่าท่านผู้นั้นผู้นี้น่าจะเป็นผู้รู้จริง ซึ่งถ้า



เราเดาผิด หลงเดินตามท่านที่ยังหลงผิดอยู่ การปฏิบัติของเราก็จะต้องเตลิดเปิดเปิงออกนอกกลุ่มนอกทางตามอาจารย์ไปอย่างแน่นอน ดังนั้นไม่ควรน้อมใจเชื่ออาจารย์ให้มากนัก แต่ควรศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้แจ่มชัด แล้วอาศัยการพิจารณาอย่างแยบคาย ไปตรวจสอบคำสอนของอาจารย์ และสังเกตตรวจสอบการปฏิบัติของตนด้วยว่า ถูกตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ ทั้งนี้ ถ้าการปฏิบัติใดถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ถึงความเป็นเปลี่ยนแปลงในจิตใจตนเอง ที่จะมีอินทรีย์แกร่งขึ้นตามลำดับ แต่ถ้าปฏิบัติไปนานๆ ด้วยความพยายามตามสมควรแล้วไม่เห็นพัฒนาการในตนเองที่พออุ่นใจได้ ก็พึงตั้งข้อสังเกตไว้ว่า สิ่งที่คุณปฏิบัติอยู่นั้นอาจจะไม่ถูกต้องก็ได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะ (๑) อาจารย์สอนผิด หรือ (๒) อาจารย์สอนถูก แต่ตนปฏิบัติผิด จนจิตไปติดข้องลุ่มหลงอยู่กับสภาวะอันใดอันหนึ่งโดยไม่รู้ตัว หรือ (๓) อาจารย์สอนถูกและตนปฏิบัติถูก แต่ยังย่อหย่อนความเพียร หรืออินทรีย์ยังไม่แกร่งพอที่จะเกิดมรรคผลก็ได้

การปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยลดละอกุศลลงได้โดยไม่ต้องฝืนใจมากนัก และทำกุศลให้เจริญขึ้นตามลำดับโดยไม่ต้องพยายามมากนัก ทั้งกุศลที่เจริญขึ้น ก็ต้องเป็นกุศลที่ประกอบด้วยสติปัญญา ไม่ใช่ความมงายหรือมีกิเลสซ่อนอยู่เบื้องหลัง ทั้งนี้กุศลที่จะเจริญขึ้นตามลำดับได้แก่

๕.๓.๑ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะมีสติ ซึ่งผู้เขียนมักจะเรียกว่า “ตื่น” และได้รับความสุขในปัจจุบันเพราะความมีสตินั้น ทำให้จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หากปฏิบัติแล้วเครียดมากขึ้นทุกที แสดงว่าทำผิดแน่นอน

๕.๓.๒ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะมีความละเอียดต่อการทำชั่ว และเกรงกลัวต่อผลของบาป

๕.๓.๓ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะมีความสมบูรณ์แห่งศีล ๕ ดีขึ้นตามลำดับ เรื่องศีล ๕ นี้เป็นศีลที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นองค์ประกอบของอริยมรรค กล่าวคือศีลข้อ ๑ ข้อ ๒ และ ข้อ ๓ เป็นองค์ธรรมของสัมมากัมมันตะ ศีลข้อ ๔ เป็นองค์ธรรมของสัมมาวาจา และศีลข้อ ๕ เป็นเครื่องสนับสนุนสัมมาสติ ดังนั้นศีล ๕ จึงเป็นศีลที่จำเป็นที่สุด ส่วนศีลที่มากกว่านั้นเป็นเครื่องช่วยบรรเทาความฟุ้งฟั่นในกาม

๕.๓.๔ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะได้ความตั้งมั่นของจิตหรือสัมมาสมาธิ

๕.๓.๕ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะได้สัมมาทิฐิ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจธรรม

๕.๓.๖ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะได้ความเบาบางจางคลายจากความยึดถือทั้งหลาย


๕.๓.๗ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะถึงความหลุดพ้นจากความยึดถือในรูปนามและสิ่งทั้งปวง



๕.๓.๘ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะได้รับความรู้เกี่ยวกับกรรมแห่ง
ความหลุดพ้นคือนิพพาน

ขอฝากให้เพื่อนนักปฏิบัติสำรวจพัฒนาการทางจิตใจของตนเอง
ทุกๆ ไตรมาส ถ้าไม่มีพัฒนาการเลย หรือเกิดความเลื่อมถอยมากขึ้น
ทุกทีๆ ก็จำเป็นต้องตรวจสอบว่าเกิดจากอะไร เช่น มีภาระหนักมุ่น
ทางโลกมากจนไม่มีเวลาและกำลังที่จะปฏิบัติหรือไม่ คีลบกพร่อง
หรือไม่ เรียนรู้จิตใจตนเองน้อยเกินไปหรือไม่ ขาดการปฏิบัติใน
รูปแบบและการทำความสงบสุขทางใจหรือไม่ พุ่งชานในธรรมหรือไม่
และไปติดในภพของนักปฏิบัติได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ความนิ่ง
ความว่างหรือไม่ เป็นต้น หากตรวจสอบไม่ได้ หรือตรวจสอบแล้ว
ไม่แน่ใจ ก็ต้องชวนขวยศิษษาจากครูบาอาจารย์ที่รู้จักจริง ซึ่งก็ทำได้
ยากเหลือเกิน

(๑ ตุลาคม ๒๕๕๑)



ภาคเพิ่มเติม
สองพระธรรมเทศนา



พระธรรมเทศนาของ
หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช
แสดง ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์
เมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

พวกเราภาคีฯ ศึกษารวมกันเกิด ธรรมะเป็นของดีของวิเศษ ดูอย่างหลวงปู่ดูลย์สิ้นไป ๒๐ - ๓๐ ปีแล้ว ธรรมะของท่านก็ยังคงอยู่ ธรรมะของท่านไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย สิ่งที่ท่านสอนนั้นกว้างขวาง ลึกซึ้ง เป็นบุญของคนทางอีสานนะ โดยเฉพาะคนทางสุรินทร์ ได้ครูบา-อาจารย์ที่เหมือนดวงประทีปสว่างไสว แต่คนรุ่นหลังๆ ก็ลืมท่านไปบ้าง หลวงปู่ไปไหนก็พูดถึงท่านเรื่อยๆ อย่างน้อยเราเคารพท่าน นึกถึงบุญคุณของท่านที่อุทิศส่ำห้สั่งสอนเรา มา ได้ดิบได้ดีขึ้นมากก็เพราะท่าน ก็พยายามดำรงธรรมะที่ท่านสอนเอาไว้ เอามาบอกต่อให้พวกเราบางคนได้มีโอกาสฟังธรรมะของท่าน

คนทั่วไปมักคิดว่าหลวงปู่ดูลย์สอนแต่เรื่องจิต จริงๆ แล้วไม่ใช่ ลูกศิษย์ท่านมีสารพัด ดูกายก็มี ดูจิตก็มี มีหลายแบบ ที่หลวงปู่รู้จัก บางองค์หลวงปู่ท่านให้พิจารณาผมก่อน พิจารณาผมอยู่เส้นเดียวนะ หลายเส้นก็ได้ ต้องเส้นเดียว บางองค์ท่านก็ให้ดูกระดูก อย่าง

หลวงพ่อกับมาเรียนกับท่าน ท่านให้ดูจิต เพราะท่านคงเห็นว่าเราเป็นคนเมือง กรรณฐานที่เหมาะสมกับคนในเมือง คนสมัยใหม่ ซึ่งทำงานที่ต้องคิดทั้งวันก็คือการดูจิต จะให้เรานั่งสมาธิวันละหลายๆ ชั่วโมง บางทีก็นั่งไม่ไหว ใจเราฟุ้งเต็มที่อยู่แล้ว ตื่นเช้าขึ้นมาก็ตาลีตาหลาไปทำงาน ทำงานก็เหนื่อยทั้งวัน กลับมาค่าจะให้นั่งสมาธิหลายๆ ชั่วโมงก็นั่งไม่ค่อยไหว ไม่เหมือนพระนะ ถ้าพระเรียนกรรณฐานก็ต้องเรียนนั่งสมาธิให้เยอะหน้อย โยมจะเรียนแบบพระ เรียนลำบาก

หลวงพ่อกับมากราบหลวงปู่ครั้งแรกเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ เข้าไปกราบท่าน ภูมิต่านอยู่เลยโบสถ์ไปทางโน้น ไปถึงก็กราบเรียนท่านว่า หลวงปู่ครับ ผมอยากปฏิบัติ ท่านไม่พูดนะ ท่านนั่งหลับตาเงิบๆ ไปเกือบชั่วโมง พอลืมตาท่านก็สอนเลยว่า **“การปฏิบัตินั้นไม่ยาก มันยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่านหนังสือมากแล้ว ต่อไปนี้ให้อ่านจิตตนเอง”** ท่านสอนหลวงพ่อกับให้ดูจิตตนเอง ทำไมท่านสอนอย่างนี้ มานึกดูทีหลัง ท่านฉลาดนะ ท่านแหลมคมจริงๆ หลวงพ่อภาวนามาตั้งแต่ ๗ ขวบ นั่งสมาธิทุกวันเลย แต่เดินปัญญาไม่เป็น เคยได้ยินครูบาอาจารย์สอนให้พุทโธแล้วพิจารณากาย ลองพิจารณากาย ดูผมแป็บเดียว มันสลายไปเห็นหนังศีรษะ เห็นหนังศีรษะแวบหนึ่ง สลายไปเห็นหัวกะโหลก ดูหัวกะโหลกต่อไป คราวนี้เห็นหัวขาดไปเลย ดูร่างกายที่เหลือก็เห็นโครงกระดูกทั้งตัว ดูไปอีกแป็บเดียว มันระเบิดไปหมดแล้ว กลายเป็นแสงสว่างไป เราไปต่อไม่เป็นแล้ว ไม่รู้จะภาวนาอย่างไร มันตันอยู่แค่นั้นนะ แล้วพอจะมาพิจารณากายอีกมันรู้สึกไม่สนุกเลย รู้สึกมันคับแคบ ไม่ถูกจริตนั่นเอง



คราวนี้พอมานเจอหลวงปู่ หลวงปู่ท่านฉลาดแหลมคม ท่านสอนศิษย์แต่ละคนๆ ไม่เหมือนกัน ท่านคงดูแล้วว่าหลวงพ่อนี้เป็นพวกคนในเมือง วันหนึ่งๆ เราทำงานที่ใช้ความคิดมากมาย กรรณฐานที่เหมาะสมกับคนช่างคิด ก็คือการดูจิตดูใจของตนเองนั่นเอง อันนี้ตรงกับในตำราอภิธรรมเลย ถึงแม้ท่านไม่ได้เรียนอภิธรรมนะ หลวงพ่อเดาเอานะว่าท่านคงไม่ได้เรียนอภิธรรม แต่ท่านภาวนาจนความรู้ความเห็นของท่านนั้นแจ่มแจ้ง แจ่มแจ้งจริงๆ ตรงกันกับตำราอภิธรรมพอดี

ในตำราอภิธรรมจะสอนถึงจริตนิสัยของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ จริตในการทำวิปัสสนามี ๒ จริต แต่คนทุกๆ ไปไม่ค่อยรู้จัก เรามักจะได้ยินแต่เรื่องจริต ๖ คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต พุทธิจริต วิตกจริต และศรัทธาจริต เคยได้ยินไหม จริต ๖ อย่างนี้เป็นจริตที่เอาไว้พิจารณาเลือกอารมณ์ที่จะทำสมถกรรมฐาน ทำความสงบ เช่นถ้าคนไหนขี่โมโหก็มาเจริญเมตตา จะสงบง่าย ทำธรรมะที่ตรงข้าม โมโหมากก็เจริญเมตตา พอความเมตตาเกิด โทสก็หายไป หรือรากะมากก็มาพิจารณาปฏิกุศล พิจารณาอสุภะ พอจิตใจสลดสังเวช เห็นร่างกายเป็นของไม่สวยไม่งาม จิตก็สงบจากรากะ ถ้าฟุ้งซ่านมากก็ทำอานาปานสติ หายใจออกหายใจเข้าด้วยความรู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวอยู่จะไม่ฟุ้งซ่าน จริตเหล่านี้เอาไว้พิจารณาเลือกอารมณ์สำหรับการทำสมถกรรมฐาน ส่วนจริตในการทำวิปัสสนากรรมฐานมี ๒ จริตเท่านั้น คือ ตัณหาจริต และ ทิฏฐิจริต

พวกที่มีต้นหาจวิต คือพวกรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม เช่น พวกเราบางคนนะ วันๆ อยู่หน้ากระจกนานมาก ส่งแล้วส่งอีก พอได้โอกาสคนเปลอๆ ก็ควักตลับแป้งออกมาส่งอีก นี่พวกรักสุข รักสบาย รักสวยรักงาม ธรรมเนียมที่เหมาะกับคนพวกนี้คือการดูกาย เพราะร่างกายมันสอนให้เห็นว่า ไม่สุขไม่สบาย ไม่สวยไม่งาม

จวิตนิสัยอีกอย่างหนึ่ง สำหรับคนเมือง คนช่างคิด วัน ๆ ทำงานด้วยความคิดตลอดเวลา คิดเก่ง เรียกว่าพวกที่ภูจิจวิต คือพวกเจ้าความคิดเจ้าความเห็น ธรรมเนียมที่เหมาะกับคนเจ้าความคิด เจ้าความเห็นคือการดูจิต ดูจิตดูใจของตัวเอง จิตใจของเราจะสอนให้เห็นเลยว่า มีแต่ของบังคับไม่ได้ เช่นเราจะสั่งจิตใจให้ดี มันก็ไม่ดีด้วย ห้ามชั่ว มันก็จะชั่ว สั่งให้สุข มันก็ไม่สุขด้วย ห้ามมันทุกข์ มันก็จะทุกข์ ถ้าเราคอยรู้คอยดูจิตใจของเรา เราจะรู้ว่า มันบังคับไม่ได้ ห้ามไม่ได้ ควบคุมไม่ได้เลย แล้วเราจะไปบังคับใจของคนอื่นเขาทำไม ใจของเรา เรายังบังคับไม่ได้เลย ความเจ้าความคิด เจ้าความเห็นก็จะค่อยๆ ลดลง จะรู้เลยว่า ถ้าเรายึดถือในความคิด ความเห็นของตัวเอง ยิ่งยึดมากก็ยิ่งทุกข์มาก เพราะฉะนั้น ใจก็จะค่อยๆ คลาย การดูจิตเป็นธรรมเนียมที่ดัดนิสัยพวกคิดมาก

หลวงปู่ดูลย์สอนหลวงพ่อให้ดูจิต เพราะหลวงพ่อเป็นคนเมือง ทำงานก็ทำงานใช้ความคิด ทำงานรับราชการ ไม่ได้ทำไรไถนาอะไร เพราะฉะนั้น การดูจิตดูใจตนเองจึงเป็นธรรมเนียมที่เหมาะกับหลวงพ่อ พอหัดมาดูจิตดูใจ ตอนหลังก็ค่อยๆ เข้าใจขึ้นว่า ถ้าดูจิตเป็น เราจะมี



**ศีล ถ้าดูจิตเป็น เราจะมีสมาธิ ถ้าดูจิตเป็น เราจะได้ปัญญา และถ้า
ศีล สมาธิ ปัญญาของเราครบถ้วนบริบูรณ์ วิมุตติก็ย่อมเกิดขึ้นได้
ความหลุดพ้นย่อมเกิดขึ้นเป็นลำดับๆ ไป ตั้งแต่เกิดโสดาปัตติ-
มรรคขึ้นไปจนถึงอรหัตตผล**

วันนี้เราจะมาเรียนเรื่องการ “ดูจิต” กัน ให้สมกับที่เรามาฟังเทศน์
ในวัดบูรพารามของหลวงปู่ ที่สำคัญคือเป็นการฟังเทศน์ต่อหน้าท่าน
เจ้าคุณพระราชาธรรมา ซึ่งท่านเป็นพระอุปัชฌาย์ของหลวงปู่ และ
เป็นหลานแท้ๆ ของหลวงปู่ ท่านอยู่กับหลวงปู่มาหลายสิบปี จึงได้ยิน
ได้ฟังคำสอนของหลวงปู่มากกว่าคนอื่น ถึงขนาดนำมาเรียบเรียง
เป็นหนังสือ “หลวงปู่ฝากไว้” ได้อย่างน่าอ่านที่สุด ถ้าหลวงปู่เทศน์ผิด
ท่านคงทักท้วงให้เอง

เราลองมาดูจิตดูใจของตัวเองเพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญาและ
วิมุตติกัน





๑ ดุจใจอย่างไรให้มีศีล

คนทำผิดศีล ๕ ได้เพราะอะไร นึกออกไหม ก็เพราะกิเลสมันครอบงำจิต คนจะฆ่าเขา จะตีเขา ทำร้ายเขา ต่ำเขา เพราะโทสะมันครอบงำจิต คนจะประพฤติผิดศีลผิดธรรม จะขโมยของเขา เป็นชู้กับเขา เพราะราคะมันครอบงำจิต กินเหล้าเมายา ขาดสติ โมหะก็ครอบงำจิต เพราะฉะนั้น คนเราทำผิดศีลได้เพราะกิเลสมันครอบงำจิต แต่ถ้าเมื่อไหร่พวกเรารู้ทันจิต กิเลสอะไรเกิดขึ้นที่จิต คอยรู้ทัน กิเลสอะไรเกิดที่จิต คอยรู้ทัน รู้บ่อยๆ ไม่ต้องไปห้ามมัน เพราะว่าจิตเป็นอนัตตา สิ่งมันไม่ได้ กิเลสก็เป็นอนัตตา สิ่งไม่ให้เกิดไม่ได้ ไม่มีใครห้ามกิเลสไม่ให้เกิดได้นะ ห้ามไม่ได้หรอก ไม่มีใครสั่งจิตบอกว่าไม่ให้มีกิเลสได้ สิ่งไม่ได้ ทั้งจิตทั้งกิเลสตกอยู่ใต้สภาวะที่เรียกว่าอนัตตา มีลักษณะเหมือนกันคือ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร แล้วเราจะทำอย่างไรดี

ต่อไปนี้จะ ถ้ากิเลสอะไรเกิดขึ้นที่จิตที่ใจของเรา เราคอยรู้ทันไปบ่อยๆ พวกเรารู้จักโกรธไหม ใครเคยโกรธบ้าง มีไหม ौ พวกขี้โกรธเยอะ พวกที่เหลือเป็นพระอนาคามีไม่โกรธแล้ว ouse หรือ สงสัยจะเป็นพวกที่ไม่ยอมรับสารภาพเสียมากกว่า ความโกรธพวกเราก็รู้จักนะ

พวกเรารู้จักโลภไหม โลภ อยากได้โน่นอยากได้นี้ ใครเคยอยากได้โทรศัพท์มือถือบ้าง มีไหม อยากได้มอเตอร์ไซด์ อยากได้รถยนต์ อยากได้บ้าน อยากได้เมีย มีแล้วยังอยากได้อีกนะ ความอยากไม่มีที่สิ้นสุดหรอก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “นัตถิ ตัณหา สมานที



“หวังนำเสมอด้วยต้นทุนไม่มี” ถ้าความอยากเกิดขึ้นแล้วเรารู้ไม่ทันนะ ความอยากจะครอบงำใจ อยากมากๆ แล้วไม่ได้มา มันจะหาทาง จนได้มา แม้จะผิดศีลผิดธรรมก็ทำได้

ใครรู้จักฟังชานบ้าง ใครเคยฟังชานบ้าง โอ้ เยอะเลย ดิณะที่มองเห็น คนจะภาวนาได้ดีต้องซื่อตรงกับตัวเองนะ จิตใจของเรามีกิเลสก็ต้องรู้ทันว่ามีกิเลส ถ้าเราอยากภาวนาให้ดีแต่ชวนป้ายว่าฉันดีอยู่แล้ว ไม่ดีจริงหรอก ถ้าดีจริงต้องไม่ทุกข์ ถ้ายังทุกข์อยู่แสดงว่ายังไม่ดีจริง

เพราะฉะนั้น กิเลสแต่ละอย่างๆ พวกเรารู้จักอยู่แล้ว ราคะ พวกเรารู้จัก โทสะพวกเรารู้จัก ฟุ้งชานพวกเรารู้จัก หตหุ้รู้จักไหม ก็รู้จักอีกใช้ไหม อิจฉาเป็นไหม กลัวเป็นไหม กังวลเป็นไหม วันหนึ่งกังวลหลายที่ไหม แต่ละคนรู้สึกไหม อย่างมาฟังหลวงพ่อบุญเทศน์กังวลว่าจะมาไม่ทัน พอมาทันแล้วกังวลกลัวจะกลับบ้านช้า หาเรื่องกังวลได้ตลอดเลยนะ

กิเลสทุกชนิด พวกเรารู้จักอยู่แล้ว ไม่ยากที่เราจะรู้ หลวงปู่ดูลย์จึงบอกว่า การปฏิบัตินั้นไม่ยาก มันยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ กิเลสพวกราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งชาน หตหุ้ ดีใจ เสียใจ เรารู้จักหมดละ **แต่เราละเลยที่จะรู้** ต่อไปนี้เราไม่ละเลย กิเลสอะไรเกิดขึ้นที่จิตเราคอยรู้ทัน อย่าไปห้ามมัน เมื่อไหร่กิเลสเกิดแล้วเรารู้ไม่ทัน มันจะตกไปสู่ความสุดโต่งข้างตามใจกิเลส ความสุดโต่งไปข้างตามใจกิเลส มีชื่อว่า *กามสุขัลลิกานุโยค* จะฟุ้งไปในกาม ฟุ้งไปในรูป ฟุ้งไปในเสียง ฟุ้งไปในกลิ่น ฟุ้งไปในรส ฟุ้งไปในสัมผัส ฟุ้งไปชอบใจ ฟุ้งไป

ไม่ชอบใจ กาม ปฏิฆะ ราคะ โทสะ ก็เกิดขึ้นตรงที่จิตหนีไปฟุ้งไป
 นั้นเอง แต่อย่าไปห้ามมัน จิตฟุ้งซ่านเราคอยรู้ จิตฟุ้งไปหนีไปเรียกว่า
 หย่อนเกินไป แต่ถ้าเรากลัวว่าจิตจะฟุ้งแล้วเราจ้องเอาไว้ ดูไว้ไม่ให้
 คลาดสายตา เรียกว่าตั้งเกินไป เป็นความสุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง
 เรียกว่า *อตตทิลมถานุโยค* ถ้าเราจ้องเมื่อไหร่ มันจะอึดอึดขึ้นที่ใจ
 ใครเคยภาวนาแล้วรู้สึกอึดอึดบ้าง มีไหม บางคนเห็นหน้าก็รู้ว่าจะยัง
 ไม่หายอึดอึดเลย ขนาดไม่ได้ภาวนาอยู่ ก็ยังเพ่งเอาไว้ กลัวจิตจะ
 หลงไป กลัวจิตจะหนีไป กลัวกิเลสจะเกิด กลัว กลัว กลัวทั้งหลายนี้
 โทสะทั้งนั้น พอเรากลัวมากๆ ก็จะคอยจ้องเอาไว้ ดูไว้ไม่ให้คลาดสายตา

การดูจิตไม่ใช่ดูไม่ให้คลาดสายตานั้น เราให้ตา หู จมูก ลิ้น
 กาย ใจ ทำงานไปตามธรรมชาติ ตามมองเห็นรูป จิตเราหวั่นไหวยินดี
 ยินร้าย เรารู้ทัน อย่างนี้จึงจะใช้ได้ ถ้าไปเพ่งจิตให้หนึ่งๆ ห้ามมีความ
 รู้สึก นี่ตั้งเกินไป ถ้าความรู้สึกเกิดแล้วยังไม่รู้ นี่หย่อนเกินไป เรา
 อย่าให้จิตของเราสุดโต่งไปสองข้าง คือ ข้างตั้งเกินไป ข้างหย่อน
 เกินไป ให้เราคอยรู้ทัน กิเลสอะไรเกิดที่จิตคอยรู้ อย่าไปรอดูว่า
 เมื่อไหร่กิเลสจะเกิด ถ้ารอดูจะตั้งเกินไป ถ้าดูแล้วอยากให้เกิด
 หายไป จ้องอยากทำลายกิเลส อันนี้ก็ตั้งเกินไปอีก ถ้าผลแล้วไม่
 รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้น อันนี้หย่อนเกินไป ถ้ากิเลสเกิดขึ้นแล้วปล่อยให้
 ครอบงำจิตได้ อันนี้ก็หย่อนเกินไปอีก เราอย่าให้จิตสุดโต่งไป
 สองข้างนี้ เอาแค่ว่ากิเลสเกิดแล้วรู้ ฝึกแค่นี้พอแล้ว

ถ้ากิเลสเกิดแล้วรู้ทัน กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ ถ้ากิเลส
 ครอบงำจิตไม่ได้ คืออัตโนมัติจะเกิดขึ้น คนที่เรียนกรรมฐานกับ



หลวงพ่อนับจำนวนไม่ถ้วน ก็ همینก็แสนคนไม่รู้จะ มีทั่วโลกเลย จำนวน
 มากมารายงานนะ บอกว่าแต่ก่อนถือศีลยาก เดี่ยวนี้ถือศีล
 ง่าย เพราะอะไร เพราะแต่ก่อนนี้เรารักษาศีลที่ปากที่มือที่เท้า คอย
 ควบคุมตัวเอง คอยบังคับตัวเองไม่ให้ทำผิดศีล อยากรู้ว่าเธอ ชมไว้
 หุบปากแน่นๆ ไม่ให้คำเขา อยากรู้ว่าเธอ เก็บมือไว้ไม่ต่อเขา แต่
 ใจมันอึดอัดนะ ถ้ามาหัดภาวนา มาหัดดูจิตดูใจตัวเอง ก็เลสเกิดขึ้นมา
 เราสู้ทัน ก็เลสจะดับไปเอง ทันทีที่สติเกิด ก็เลสจะดับ **นี่เป็นกฎของ
 ธรรมชาติ กฎธรรมดาเลย เมื่อไรมีกิเลส เมื่อนั้นไม่มีสติ เมื่อไรมีสติ
 เมื่อนั้นจะไม่มีกิเลส เพราะฉะนั้น ถ้ากิเลสเกิดขึ้นเรารู้ทัน สติเกิด กิเลส
 จะดับไปเอง พอกิเลสดับ ถึงไม่เจตนารักษาศีล ศีลก็มี ศีลอัตโนมัติ
 จะเกิดขึ้น**

อยากได้มรรคได้ผลจริงๆ ต้องถึงขั้นศีลอัตโนมัตินะ เพราะ
**เวลาที่อริยมรรคจะเกิด ศีลก็อัตโนมัติ สติก็อัตโนมัติ สมาธิก็อัตโนมัติ
 ปัญญาอัตโนมัติ ประชุมลงที่จิตที่เดี๋ยวนี้เอง** เพราะฉะนั้น ถ้าเรา
 ยังถือศีลที่ปากที่มือที่เท้า ยังคอยควบคุมคอยบังคับตัวเอง ศีลพวกนี้
 กระปร๋องกระแพรง ขาดสติเมื่อไหร่ ปากก็ว่าเขาไปเรียบร้อย แต่ถ้า
 เรามีสติดวงใจ กิเลสอะไรเกิดที่จิต รู้ทัน ๆ มันจะไม่ว่าใครไม่ดำใคร
 ไม่ตีใคร ไม่ขโมยของใคร ไม่เป็นชู้กับใคร ไม่อยากกินเหล้าเมายา
 กินทำไมให้ขาดสติ ธรรมชาติก็ไม่มีความอยู่แล้ว กินเข้าไปยิ่งหนักกว่าเก่า
 อีกร สติยิ่งหายากๆ อยู่ นี่ หัดดูจิตนะ คอยรู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นที่จิต
 หัดดูจิตเบื้องต้นเลย เราจะได้ศีล



๒ ดุจิตอย่างไรให้เกิดสมาธิ

เราหัดดุจิตต่อไปอีก ดุจิตก็เกิดสมาธิได้นะ ครั้งหนึ่งหลวงพ่อกาวนาแล้วมาส่งการบ้าน มารายงานการปฏิบัติกับหลวงปู่ ตอนนั้นกาวนากับท่านได้ ๗ เดือน กราบเรียนท่านว่ากาวนาไปแล้วจิตมันเคลิ้มๆ ไปนิดหนึ่ง ท่านบอกจิตมันเข้าสมาธิ ตอนนั้นเรายังกาวนาโง่อยู่ ไปแย้งท่านว่าผมไม่ได้นั่งสมาธิในขณะนั้น ไม่ได้รู้พุทโธ ไม่ได้รู้ลมหายใจเลย ดุจิตอยู่เฉยๆ ทำไมหลวงปู่ว่าจิตมันเข้าสมาธิ หลวงปู่บอกว่าถ้าดุจิตเป็นนะ มันจะเกิดสมาธิอัตโนมัติ **สิ่งที่ตรงข้ามกับสมาธิคือความฟุ้งซ่าน** ฟุ้งซ่านไปไหน ฟุ้งไปในกามก็ได้ ฟุ้งไปในสิ่งที่ไม่พอใจก็ได้ ฟุ้งไปปลั่งเลสงสัยก็ได้ ฟุ้งไปสะเปะสะปะ ไม่รู้ว่าฟุ้งอะไรก็มี สารพัดจะฟุ้ง ฟุ้งไปแล้วก็หุดหู่ ซึมๆ เชื่องๆ ดูอะไรไม่ออกเลยก็มี รวมความแล้วเป็นสภาวะที่จิตไม่ตั้งมั่น เพราะฉะนั้น ความตั้งมั่นกับความฟุ้งซ่านของจิตนี้มันตรงข้ามกัน

สมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต เวลาจิตฟุ้งซ่านเป็นอย่างไร จิตจะหลงไป จิตจะไหลไป หลวงปู่ดูลย์ท่านเรียกว่า **“จิตออกนอก” “จิตส่งออกนอก”** จิตส่งออกนอกส่งทางไหนได้บ้าง ส่งทางตา ส่งทางหู ส่งทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ส่งออกไปรับอารมณ์ภายนอก หลวงปู่ท่านสอนว่าจิตมีธรรมชาติชอบส่งออกนอก เช่นส่งไปดู สังเกต ไหวม ดูที่ไรก็ดูคนอื่นทุกที ดูสิ่งอื่นทุกที ไม่ดูตัวเองหรอก ส่งไปฟัง ก็ฟังคนอื่นพูด ฟังตัวเองพูดบ้างไหม ไม่ค่อยฟังหรอก ไม่อยากฟัง



หรรอก อยากให้คนอื่นฟังเรานะ แต่เราไม่ฟังตัวเอง ส่งไปดมกลิ่น ส่งไปลิ้มรส ส่งไปสัมผัสผัสที่กาย นี่จิตออกนอก จิตไหลออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าส่งไปคิดไปนึกไปปรุงไปแต่ง นี่ส่งไปทางใจ สังเกตไหมพวกเราส่งไปทางใจอยู่ทั้งวันเลย เดี่ยวก็คิดไปอดีต เดี่ยวก็คิดไปอนาคต เดี่ยวก็ฟังไปโน้น เดี่ยวก็ฟังไปนี่ เราลืมปัจจุบัน จิตเราไม่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน จิตอย่างนี้แหละ เรียกว่าจิตไม่มีสมาธิ

ถ้าหากต้องการให้จิตมีสมาธิจะอย่างไร ก็ให้คอยรู้ทันจิตที่ ฟุ้งซ่าน คอยรู้ทันจิตที่ส่งออกไปทางตา ส่งออกไปทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ส่งทางใจคือส่งไปคิดไปนึกอะไรอย่างนี้ คอยรู้ทัน เวลาที่จิตไหลออกไปทางตา รู้ทัน เวลาจิตไหลไปทางหู รู้ทัน ไม่อยากหรรอกที่จะรู้ณะ สังเกตไหม เวลาที่เรามองอะไรสักอย่างหนึ่ง จิตเราจะไปอยู่กับจุดที่เรามอง ไปอยู่กับสิ่งที่เรามอง สมมุติเราเดินๆ อยู่ เราเห็นสาวสวยเดินมา เราไปดูสาวสวย จิตเราจะไปอยู่ที่สาว นึกออกไหม จิตไม่อยู่กับเนื้อกับตัวหรรอกนะ ถ้าอยู่กับเนื้อกับตัว จะเห็นเลย มีแต่ถูงหน่งเนาๆ ไบหนึ่งเดินมา จะรู้สึกอย่างนั้น นี่จิตมันชอบออกนอก ไหลออกไปตลอด

เพราะฉะนั้น ให้เราคอยรู้ทันเวลาจิตแฉลบไปทางตา แฉลบไปทางหู เวลาได้ยินคนเขาคุยกันเราอยากรู้ ถ้าเขาพูดดังๆ เราไม่ค่อยอยากฟังนะ ถ้าเขาพูดซุบซิบๆ อยากฟัง เห็นไหม อยากฟังตั้งใจฟัง ขณะที่ตั้งใจฟังเขา เราลืมกายลืมใจตัวเอง นึกออกไหม จิตหลงออกนอกไปนะ ขณะที่เราดู เราก็ลืมกายลืมใจตัวเอง จิตส่งออกนอกไป ขณะที่คิดโน่นคิดนี่ เราก็ลืมกายลืมใจ สังเกตไหม เวลาที่เรา นั่งคิด

เรื่องโน้นเรื่องนี่นะ เรามีร่างกาย เราก็ลืมร่างกาย เรามีจิตใจ เราก็ลืมจิตใจ เพราะฉะนั้น เมื่อไรจิตหลงออกไปอยู่ในโลกของความคิด จิตหลงไปดู หลงไปฟัง หลงไปดมกลิ่น หลงไปรู้รส หลงไปรู้สัมผัสทางกาย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ถ้าจิตไหลออกไป หลงไป เรามีกายเราก็ลืม มีใจเราก็ลืม จิตมันไม่อยู่กับเนื้อกับตัว

สมาธินั้น ถ้าพูดภาษาไทยแบบชาวบ้านๆ ก็คือสภาวะที่จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวนั้นแหละ จิตของเรามันลืมเนื้อลืมตัวตลอดเวลา มันไหลออกนอกไปตลอด ไหลไปดู ไหลไปฟัง ไหลไปดมกลิ่น ไหลไปลิ้มรส ไหลไปรู้สัมผัสทางกาย ไหลไปคิดนึกอดีต อนาคต อะไร วุ่นวายไปหมดเลย มันลืมเนื้อลืมตัวลืมกายลืมใจของตัวเอง จิตใจที่ไม่อยู่กับเนื้อกับตัวคือจิตที่ไม่มีสมาธิ จิตที่มีสมาธิมันจะอยู่กับเนื้อกับตัว เพราะฉะนั้น ให้เรามาคอยฝึกดูจิต ดูจิตยังงี้ที่จะให้จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ก็ให้คอยรู้ทันเวลาจิตมันไหลไป ให้คอยรู้ทันเวลาจิตมันหลงไป จิตวิ่งไปดู ให้รู้ทันว่าจิตวิ่งไปดู จิตวิ่งไปฟัง ให้รู้ทันว่าจิตวิ่งไปฟัง จิตวิ่งไปคิด ให้รู้ทันว่าจิตวิ่งไปคิด เบื้องต้นฝึกแค่ ๓ ช่องทางนี้ก่อน เพราะ ๓ ช่องทางนี้เกิดบ่อย

ระหว่างดู ระหว่างฟัง ระหว่างคิดนี้ จิตเราทำงานอย่างไหนมากกว่ากัน นึกออกไหม ใครว่าดูมากที่สุดยกมือขึ้นซิ มีไหม ใครว่าฟัง ใครว่าคิด โอ... คิด ชณะนะ เป็นประชาธิปไตย ความจริงไม่ใช่ประชาธิปไตย นี่ธรรมะจริงๆ จิตหลงไปอยู่ในโลกของความคิดนี้เยอะที่สุดเลย เพราะฉะนั้น เมื่อมันหลงได้ ๖ ช่องทาง ถ้าเรามาเรียนทั้ง ๖ ช่องทางมันยากไป ก็มาเรียนอยู่ช่องใจช่องเดียว



คือจิตหลงทางใจ คอยรู้ทัน เช่นจิตหลงไปคิด คอยรู้ทัน จิตหลงไปคิด คอยรู้ทัน

ทำอย่างไรเราจะรู้ทันได้ดี รู้ทันได้ง่าย รู้ทันได้เร็ว ก็ต้องมีเครื่องอยู่ให้จิตอยู่ จะอยู่กับพุทโธก็ได้ อยู่กับลมหายใจก็ได้ ใครถนัดอะไร เอาอันนั้นแหละ ใครถนัดพุทโธก็อยู่กับพุทโธ ใครถนัดรู้ลมหายใจก็รู้ลมหายใจ ใครจะ นะ มะ พะ ทะ สัมมาอรหัง จะดูห้องพองยุบ จะขยับมืออย่างหลวงปู่เทียน เหมือนกันหมดแหละ **กรรมฐานอะไรก็ได้ แต่ว่าให้คอยรู้ทันจิตไป** เช่น พุทโธแล้วจิตหนีไปคิด คอยรู้ทัน หายใจไป จิตหนีไปคิด คอยรู้ทัน ดูห้องพองยุบไป จิตหนีไปคิด คอยรู้ทัน สัมมาอรหัง จิตหนีไปคิดก็รู้ทันอีก ถ้าเราคอยรู้ทันจิตที่ไหลไป คอยรู้บ่อยๆ พอไหลบับรู้บับ ะ จิตจะไม่ไหล เมื่อจิตไม่ไหล จิตจะตั้งมั่นขึ้นมา **จิตตั้งมั่นเรียกว่าจิตมีสมาธิ จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว**

ต่อไปพอร่างกายเคลื่อนไหวมันจะรู้สึกโดยอัตโนมัติ จิตใจเคลื่อนไหวก็จะรู้สึกโดยอัตโนมัติ ไม่ลืมเนื้อลืมตัว จะเหลียวซ้ายแลขวารู้สึกตัวได้ตลอด คนที่เรียนกรรมฐานกับหลวงปู่ตอนนี้นะ อาย่ว่าแต่ตอนตื่นเลย ตอนหลับ พลิกซ้ายพลิกขวายังรู้เลย คนที่รู้สึกได้ขนาดนี้นะ เยอะแยะเลย พวกเรามีใครรู้สึกได้บ้างแล้วตอนนี้ มีไหม มีบ้างหรือเปล่า นอนหลับอยู่ พลิกซ้ายพลิกขวารู้สึกเลย ถ้าใจมันมีสติแก่กล้าขึ้นนะ ใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมา ผึกไปเรื่อย ผึกตอนตื่นนี้แหละ แล้วตอนหลับนะ พอจิตขยับกริกๆ จิตก็ตื่นแล้ว แต่ร่างกายยังหลับอยู่ ถ้าผึกได้ขนาดนี้ไม่ต้องกลัวตกนรกนะ เวลาเราจะตาย



แล้วนิมิตไม่ดีเกิดขึ้น สติอัตโนมัติจะทำงาน มันคล้ายๆ กับนอนหลับ แล้วฝันร้าย ใครเคยนอนหลับฝันร้ายแล้วสติระลึกได้บ้าง มีไหม ยกมือซิ โอ พวกนี้เสี่ยงนรกน้อยหน่อยแล้ว แต่ยังไม่ได้รับอภัยรายนะ ยังมีโอกาสพลาดอยู่ ถ้าเวลาจะตายแล้วเกิดนิมิตไม่ดีขึ้น เห็นกระทะทองแดง จิตเกิดตกใจ สติระลึกปั๊บ กระทะทองแดงหายไปเลย ใจเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ใจเป็นกุศลขึ้นมา ไม่ตกนรกนะ

ให้เราคอยรู้ทันจิตที่ไหลไป จิตที่หลงไป โดยหาเครื่องอยู่มาเป็นเครื่องสังเกตจิต จะอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ อยู่กับห้องพองยุบอะไรก็ได้ แต่ไม่ว่าอยู่กับอะไรก็คอยรู้ทันจิตไป **ถ้าเราภาวนาแล้วเราทิ้งจิต ก็เท่ากับเราทิ้งแก่นสาระของการปฏิบัติ** ไม่เฉพาะหลวงปู่ดูลย์ที่เน้นมาที่จิต ครูบาอาจารย์ที่หลวงพ่อไปเรียนด้วยหลายองค์เลย ท่านเน้นลงมาที่จิตเหมือนกัน อย่างหลวงปู่เทสก์ ท่านสอนเลยว่า **“การภาวนานั้น ถ้าไม่เข้าถึงจิตถึงใจ ไม่ได้สาระแก่นสารของการปฏิบัติ”** ท่านพูดถึงขนาดนั้นนะ มาดูในธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านบอกว่า **“ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า ใจเป็นประธาน ธรรมทั้งหลายสำเร็จได้ด้วยใจ”** ธรรมอันเป็นกุศลอกุศล หรือมรรคผลนิพพาน สำเร็จด้วยใจ ด้วยจิตด้วยใจของเราเอง

แต่เดิมเราเคยฝึกสมาธิด้วยการบังคับตัวเองใช้ใหม่ พุทโธ ๆ บังคับไม่ให้มันหนี มันจะเครียด เครียดแล้วจิตจะไม่สงบ แต่ถ้าเราพุทโธไปสบายๆ นะ จิตหนีแล้วรู้ทัน จิตจะสงบ เมื่อไรจิตมีความสุข จิตจะสงบ เมื่อไรจิตไม่มีความสุข จิตจะฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้น เวลาเราจะฝึกสมาธิจะง่ายๆ ให้เราคอยรู้ทันจิตของเราไปสบายๆ พุทโธ

ไปจิตหนีไปแล้วรู้ รู้ไปสบายๆ มันจะค่อยๆ หนีลึกลงๆ เคยหนีไปไกลก็ค่อยๆ หดๆ หดตัวลงมา รวมเข้าที่จิตอันเดียวเลย เพราะฉะนั้นให้พวกเราหัดดูจิตดูใจไปนะ ในระยะยาวสมาธิอัตโนมัติจะเกิดขึ้นเอง เพียงแค่รู้ตัวจิตก็ตั้งมั่นอัตโนมัติและเดินปัญญาได้ (เป็นสมาธิชนิดลักขณูปนิชฌาน) โดยจิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ใช่ผู้นึก ผู้คิด ผู้ปรุง ผู้แต่ง ผู้หลงไปข้างนอก และเมื่อใดจิตต้องการพัก จิตจะรวมลงมาพักที่จิตได้เอง เป็นความสงบในระดับอัปนาสมาธิได้ทีเดียว (เป็นสมาธิชนิดอาร์มณูปนิชฌาน)

เพราะฉะนั้น ถ้าเรารู้ทันกิเลสที่เกิดที่จิต เราจะได้ศีล ถ้าเรารู้ทันจิตที่ส่งออกนอก เราจะได้สมาธิ



๓ ดูจิตอย่างไรให้เกิดปัญญา

ที่นี่ จะดูจิตอย่างไรให้เกิดปัญญา ตัวนี้สำคัญนะ บางคนเรียนกันสอนกันเพี้ยนๆ ชัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยซ้ำไป คิดว่าดูจิตๆ แต่กลับไม่ได้ดูจิตจริง ทางการไปประคองจิตให้นิ่งให้ว่าง ความคิดอะไรเกิดขึ้นให้ปิดทิ้งๆ ความปรุงแต่งอะไรเกิดขึ้นก็ปิดทิ้งหมดเลย จะเออว่าง อันนี้ไม่ใช่การดูจิตเพื่อให้เกิดปัญญาปล่อยวาง แต่เป็นการไปปรุงแต่งจิต คือไปแต่งจิตให้ว่าง อย่างนั้นไม่ใช่ทั้งหมดของการดูจิตหรอก หลวงปู่ไม่ได้สอนให้จบการปฏิบัติลงแค่นั้น (แต่ว่า



มีคำสอนที่คล้ายๆ กับอย่างนี้เหมือนกัน ที่ว่าจิตไหลไปแล้วให้รู้ ๆ) ที่บอกว่า “ปิดทึบ” เป็นคำสอนเพื่อให้เกิดสมาธินะ เพราะฉะนั้น ที่มีบางคนบอกว่าหลวงปู่สอนให้ประคองจิตให้หนึ่ง ประคองจิตให้ว่างอะไรเกิดขึ้นปิดทึบไปเลย แล้วรักษาจิตให้ว่างอยู่ อันนี้ต้องแยกให้ออกนะ ว่าเป็นการสอนดูจิตในระดับไหน นั่นคือการสอนดูจิตให้เกิดสมาธิเท่านั้นนะ ไม่ใช่การดูจิตให้เกิดปัญญา ทำอย่างนั้นไปพรหมโลกได้ แต่ไปนิพพานไม่ได้ ตรงกับที่หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร ท่านเคยสอนหลวงพ่อกว่า “นิพพานอะไร มีเข้ามีออก” คือตราบใดที่ยังมีภายในภายนอกก็ไม่ใช่นิพพานที่แท้จริงหรอก แล้วจิตที่หนึ่งที่ว่างนั้นก็ไม่ใช่จิตหนึ่งตามคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ แต่เป็นจิตของอรุปรหมเท่านั้นเอง ถ้าเราเรียนคำสอนของหลวงปู่ได้ทั่วถึง เราจะไม่จบการปฏิบัติของตนเองลงเพียงแค่การทำจิตให้หนึ่งให้ว่างแล้วรักษาอยู่อย่างนั้นหรอก

การดูจิตให้เกิดปัญญานั้น หลวงปู่เองก็เรียนมาจากหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นสอนอะไร หลวงปู่มั่นสอนหลวงปู่ดูลย์ว่า “สัพเพ สังขารา สัพพสัจญญา อนิจจา” สังขารทั้งหลาย สัจญญาทั้งหลายไม่เที่ยง “สัพเพ สังขารา สัพพสัจญญา อนัตตา” สังขารทั้งหลาย สัจญญาทั้งหลายเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ท่านเรียนอะไร ท่านเรียนเรื่องสังขารนะ เรียนเรื่องความปรุงของจิตนะ ท่านไม่ได้ไปเพ่งใส่ตัวจิต ไม่ได้ไปห้ามความปรุงแต่งของจิต จิตปรุงแต่งก็ได้แต่รู้ทัน ถ้าเมื่อไหร่พยายามห้ามจิตไม่ให้ปรุงแต่ง พยายามประคับประคองจิตให้ดี อันนี้ท่านเรียกว่าหลงอาการของจิต เข้าไปแทรกแซงจิต ซึ่งก็คือความปรุงแต่งอีกแบบหนึ่งนั่นเอง (อาเนญชาภิสังขาร)

หลวงพ่อกเคยปฏิบัติผิดมาแล้ว ตอนมาเรียนกับท่านครั้งแรกเมื่อ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ หลังจากนั้นไปฝึกอยู่ ๓ เดือน ช่วงวิสาขบูชา มากราบท่านอีกที มารายงานท่านว่า ตอนนี่จิตเป็นผู้รู้แล้ว จิตไหลแล้วรู้ แล้วรักษาจิตไว้ได้ทั้งวันเลย ประคองจิตเอาไว้ได้ จิตไม่ค่อยไหลไปรวมกับอารมณ์ หรือถ้าไหลไปรวมกับอารมณ์ไม่นานก็แยกออกมาเป็นผู้รู้ สงบ ตั้งมั่น ว่างๆ อีก นี้กว่าท่านจะชมว่าดูจิตเก่ง จิตไม่หนีไปไหนแล้ว จิตนิ่งๆ ว่างๆ สงบอยู่ ท่านไม่ชมเลยนะ ท่านดูเอาเลยว่ะ นั่นมันหลงไปแทรกแซงอาการของจิตแล้ว ยังไม่ได้ดูจิตเลย

คำว่า “ดู” มันบอกตัวเองอยู่แล้ว **ดูคือดู ดูไม่ใช่ประคอง ดูไม่ใช่บังคับ ดูไม่ได้แปลว่าควบคุม ดูไม่ใช่เพ่ง** ดูนั้นหมายความว่าอย่างไร **ดูนั้นหมายความว่า จิตมันเป็นอย่างไร ก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น** จิตมันเป็นอะไร จิตมันก็เป็นไปตามสังขารที่มาปรุงแต่งจิต เป็นไปตามสมัญญาที่มาปรุงแต่งจิตนั้นแหละ สังขารมันมาปรุงแต่งจิต เช่น ราคะมันมาปรุงแต่งจิต จิตมันก็มีราคะ ถ้าเราดูจิตเป็นเราจะเห็นเลยว่า จิตที่มีราคะเกิดขึ้น เราสั่งให้เกิดหรือเปล่า เราไม่ได้สั่ง มันเกิดเอง เราบังคับมันไม่ได้ ห้ามมันไม่ให้เกิดได้ไหม ห้ามมันก็ไม่ได้ จิตมันจะมีราคะ เห็นไหม เห็นอะไร เห็นความไม่เที่ยง แต่เดิมไม่มีราคะ ตอนนี้มีราคะ นี่ก็เห็นว่าจิตไม่เที่ยงแล้ว เห็นโดยดูผ่านความปรุงแต่งนั่นเอง ไม่ใช่ดูตัวจิตตรงๆ นะ

หลวงปู่เคยย้ำว่า **“อย่าใช้จิตแสวงหาจิต อีกกับปีหนึ่งก็ไม่เจอ”** คืออย่าพยายามไปเที่ยวหาและเที่ยวดูตัวจิตตรงๆ หลวงพ่อกก็เคยทำผิดจริงๆ ผิดขั้นสาหัสสากรรจ์เลยคราวนี้ ตอนนั้นไปภาวนาอยู่วัด



หน้าเรือนจำ วัดหลวงพ่อดิน ใครรู้จักหลวงพ่อดินบ้าง มีไหม (เหลือ
น้อยเต็มที่แล้วนะ) ท่านเป็นพระเก่งนะ หลวงพ่อดินเห็นหลวงพ่อ
ภาวนา จิตแทนที่จะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ จิตกลับไหลเข้าไปความ
อารมณ์ภายใน เข้าไปลึกๆ เข้าไปข้างในนะ ท่านบอก เฮ้ย บราโมทย์
มาดูจิตสิ นั่นไม่ใช่จิตหรอก นั่นเข้าไปข้างในแล้ว ถลออกไปแล้ว กลับมา
ดูจิตนี้ กลับมาๆ เราก็นึกว่า โอ้ นี่มันต้องจับเอาตัวจิตผู้รู้ไว้ไม่ปล่อย
ให้ไหลไป ได้สุดยอดเคล็ดวิชาแล้ว วันนี้คงบรรลุละไรบ้างละ เข้ากุฏิ
เลยนะ ท่านให้อยู่กุฏิใกล้ๆ ท่านที่วัดหน้าเรือนจำ เข้ากุฏิแล้ว ก็ไป
จับเอาตัวผู้รู้ไว้ ท่านให้ดูจิต จิตเป็นคนรู้ ไปจ้องไว้ไม่ให้คลาดสายตา
เลยกลายเป็นเพ่งตัวผู้รู้ ทันทีที่เราเพ่งตัวผู้รู้ ตัวผู้รู้จะกลายเป็นตัว
ถูกรู้ เกิดตัวผู้รู้ซ้อนขึ้นไปอีก แล้วเราไปดูตัวผู้รู้ ก็เกิดตัวผู้รู้ซ้อนๆ
ไปไม่มีที่สิ้นสุดเลย เราดูไปๆ นะ จนใกล้สว่างแล้ว โมโหเลย นี่มัน
ผิดแล้วละ ผิดทางแล้ว ไม่ใช่ทางแล้ว หลวงปู่ดูลย์เคยสอนให้ดูจิต
แต่หลวงพ่อดินมาสอนให้เราเพ่งจิต ตอนนั้นโมโหท่านเลยนะ พอ
สว่างได้ที่ก็ผลึกประตูดอกมา จะไปต่อว่าท่านนะ ท่านก็ฉลาดกว่า
เราอีก ท่านผลึกประตูกุฏิของท่านออกมาก่อนเราอีก เราอ้าปากยัง
ไม่ทันต่อว่าเลย ท่านว่าก่อน บราโมทย์ ภาวนาไม่ได้เรื่องเลย เราก็
อ้าว ก็หลวงพ่อสอนผมให้เพ่งตัวผู้รู้ ท่านรีบบอกเลยว่าท่านไม่ได้สอน
อย่างนั้น สอนแค่อย่าอย่าถล่เข้าไปดูจิต อย่างนั้นส่งจิตไปดู ไม่ได้
ดูจิต อ้าว ไม่บอกอย่างนี้แต่แรก เราก็นึกว่าให้หาจิตให้เจอแล้วเพ่ง
จิตอยู่นิ่งๆ เพราะฉะนั้น การเพ่งจิตไม่ถูกนะ ให้ดูความเคลื่อนไหว
ให้ดูความเปลี่ยนแปลงของจิต จิตมันเคลื่อนไหวมันเปลี่ยนแปลง
ตามสัญญา ตามสังขาร ตามเวทนาที่มาปรุง เวทนามีมาปรุงจิตได้

สังขารก็มาปรุงจิตได้ สัญญาก็มาปรุงจิตได้ ให้เราคอยรู้ทัน สิ่งที่มาปรุงแต่งจิตเกิดขึ้น เราคอยรู้ทัน รู้เฉยๆ อย่างที่มันเป็นนั่นแหละ รู้แล้วเราจะเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์

การเดินปัญญานั้นต้องเห็นไตรลักษณ์ ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่เรียกว่าวิปัสสนา เพราะฉะนั้น อย่างเรามาหัดดูจิตดูใจ เราเห็นเลย จิตเมื่อไหร่โกรธ ตอนนี่โกรธ เมื่อไหร่ไม่มี ตอนนี่มี นี่แสดง **ความไม่เที่ยง** เตี้ยวันนี่โกรธ ดูไปเรื่อยๆ หายโกรธอีกแล้ว ของเคยมีแล้วก็หายไป อันนี้ก็แสดงความไม่เที่ยง ของที่ไม่เคยมีเกิดมีขึ้นมาของที่มีแล้วหายไป นี่แหละคือความไม่เที่ยง ฝ้ารู้ลงไปเรื่อยๆ จิตเห็นแต่ความไม่เที่ยง หรือเห็นแต่**ความทุกข์** จิตนี้มีความบีบคั้น มันอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งตลอดไปไม่ได้ จิตสุขก็อยู่ชั่วคราว ทนอยู่ไม่ได้หรือทน มันถูกบีบคั้น จิตทุกข์มันก็ทนอยู่ไม่ได้ ไม่ต้องไปทำอะไร ความทุกข์มันก็หายไปเอง มีใครเคยทุกข์นานๆ บ้างมีไหม สังเกตไหม ถ้าทุกข์ แม้ไม่ได้ทำอะไรก็หายไปนะ อย่างอกหัก นี่ว่ามันจะไม่หาย คงเศร้าใจทั้งชาติเลย เปิดเพลงเศร้าๆ ฟัง ยิ่งเศร้าหนักกว่าเก่าอีก ดีที่ไม่เป็นบ้าไป ความจริงไม่ต้องทำอะไรนะ รู้ไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งมันก็หาย ไม่มีหรืออกหักก็มันจรด เป็นนิยายน้ำเน่าไปแล้ว อย่างนั้น ไม่มีจริงหรือ ผิดธรรมชาติ ผิดธรรมดา ผิดกฎของธรรมชาติ ไม่มีอะไรที่คงทนถาวรอยู่ได้เลย ทุกอย่างเกิดขึ้นมาแล้วสลายหมดเลย มันทนอยู่ไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า ทุกขัง แล้วเราจะเห็นอีก จิตนี้เป็นของสั่งไม่ได้ สั่งให้ดีก็ไม่ได้ ห้ามชั่วก็ไม่ได้ สั่งให้สุขก็ไม่ได้ ห้ามทุกข์ก็ไม่ได้ การที่เราควบคุมมันไม่ได้ บังคับมันไม่ได้เรียกว่า**อนัตตา**



ดังนั้น การที่เราคอยรู้ทันความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของจิต รู้ทัน
ความปรุงแต่งของจิต นี่แหละเรียกว่าดูจิต แต่เป็นการดูจิตในชั้นการ
เจริญปัญญา



ดูจิตอย่างไรให้เกิดอริยมรรค

ยังมีการดูจิตอีกแบบหนึ่งคือการดูจิตในชั้นที่เกิดอริยมรรค จะ
เป็นคนละแบบกัน คนละเรื่องกันเลยนะ แต่ว่าอาศัยการคอยรู้ทัน
ความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของจิตของใจเรา
ไปเรื่อย ถึงจุดหนึ่ง สติ สมาธิ ปัญญา มันพอแล้ว มันจะรวม เวลา
ที่อริยมรรคจะเกิดขึ้น จิตจะรวมเข้าอัปนาสมาธิโดยอัตโนมัติ ถึง
ชาตินี้จะไม่เคยนิ่งสมาธิเข้าฉานได้เลย แต่เราเจริญสติรู้ความจริง
ของจิตใจไปเรื่อย ถึงจุดหนึ่ง จิตจะรวมเอง ไม่ต้องสั่งให้รวม มัน
ก็รวมนะ ทั้งๆ ที่พวกเราทำงานคิดๆ ทั้งวันนี้แหละ ถึงเวลาจิตรวม
ก็รวมของมันเองเลย แต่ถ้ารวมแล้วกำลังของสติ สมาธิ ปัญญาไม่พอ
รวมลงไปอยู่ชั่วคราวแล้วดีดขึ้นมาใหม่ ก็ฟุ้งซ่าน ปรุงแต่งต่อไป
คนไหนที่กำลังของสติ สมาธิ ปัญญา มันพอนะ มันประชุมลงที่จิต
ทีเดียวเลย สติระลึกลงที่จิตโดยไม่เจตนาระลึก สมาธิตั้งมั่น จิต
ตั้งมั่น ไม่หลงไม่ไหลไปที่อื่น โดยไม่เจตนาให้ตั้งมั่น มันตั้งของมัน
เอง มันไม่ไหล แล้วก็ไม่ได้คิดไม่นึกอะไร ปัญญาหยั่งรู้ลงไป เห็น
ความเกิดดับภายใน แต่ไม่รู้ว่าจะอะไรเกิดดับ เพราะไม่มีความคิด ไม่มี

สัญญาด้วย จะเห็นแต่ว่า สิ่งบางสิ่งเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เมื่อสติ สมาธิ ปัญญา รวมลงที่จิตที่เดียวแล้ว อริยมรรคก็จะเกิดขึ้นตรงนั้น

อริยมรรคจะไม่เกิดในขณะที่จิตของเราเป็นอยู่อย่างขณะนี้ะ จิตอย่างพวกเรตอนนี้เรียกว่า กามาวจรจิต เป็นจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามคุณอารมณ์ คือรูป เสียง กลิ่น รสและโผฏฐัพพะ เหมือนอย่างตอนนี้พวกเราตั้งใจฟังหลวงพ่อรู้สึกใหม่ เดี่ยวก็มองหน้าหลวงพ่อบตาแป๋วเลยเห็นใหม่ จิตออกนอกเห็นใหม่ อริยมรรคจะเกิดได้อย่างไร ถ้าจิตกำลังออกนอกอยู่ ขณะตั้งใจฟังจิตก็ไปรู้เรื่องที่ฟัง ตั้งใจฟังแล้วก็คิด ไม่ได้ฟังอย่างเดียวแต่ฟังไปคิดไป ใครสังเกตเห็นบ้างว่าเราไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่ฟังไปคิดไป รู้สึกใหม่ ฟังไป เอ๊ะ แปลว่าอะไร ก็คิด ฟังแล้วก็คิด ฟังแล้วก็คิดสลับกันตลอดเวลา





เพราะฉะนั้น เวลาเราหัดภาวนา หัดดูจิตดูใจให้เกิดปัญญา ให้ดูความเปลี่ยนแปลง ดูความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของจิตไปเลย เราจะเห็นว่า มันบังคับไม่ได้ สิ่งไม่ได้ ถ้ามันพอนะ จิตจะรวม จิตรวมแล้ว สติ สมาธิ ปัญญา จะซ้อนลงไปทีจุดเดียวกันเลย ลงไปที่จุดเดียวกัน อริยมรรคจะเกิดขึ้น จะแหวกอภัสภาวที่ห่อหุ้มจิตออก ถัดจากนั้น จะเกิดสภาวะอยู่ ๒-๓ ขณะ แต่ละคนไม่เหมือนกัน อันหนึ่งจะว่างไป อันที่ ๒ เกิดแสงสว่างผุดขึ้นมาจากความไม่มีอะไร นั่น อันที่ ๓ จะมีความเบิกบานผุดขึ้นมา หลวงปู่ดูเลยที่ท่านเรียกความเบิกบานในขณะแห่งอริยผลนี้ว่า “จิตยิ้ม” ท่านบอกว่าจิตมันแสดงตัวแท้ตัวจริงของมัน แสดงความมีอยู่ของมัน โดยการยิ้มให้ดู เพราะจิตนี้ไม่มีรูปร่าง ไม่มีแสงสี ไม่มีตัวตน ไม่มีลักษณะอะไรที่จะสังเกตได้เลย มันจะแสดงตัวขึ้นมาในขณะนั้นด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใสขึ้นมา จิตมันยิ้มได้เอง จิตมันหัวเราะได้ แปลกนะ ถ้าใครที่หลวงปู่บอกว่าจิตยิ้ม ๆ ก็ใช้ได้แล้ว แต่บางทีก็ต้องระวังนะ อาจมีการสื่อสารผิดได้เหมือนกัน หลวงพ่ออ่านหนังสือที่พระอุปัชฌาย์ของหลวงปู่เขียนชื่อ “หลวงปู่ฝากไว้” ใครเคยอ่านบ้าง มีไหม โอ้อ่านกันทั้งนั้นเลย เป็นหนังสือที่ดีที่สุดๆ เล่มหนึ่งเลย อย่างที่หลวงปู่ดูเลยบอกว่าจิตมันยิ้มเยาะกิเลส พอได้ยินประโยคนี้บางคนก็ตีความเพี้ยนได้นะ

มีคุณน้าคนหนึ่ง หลวงพ่อรู้จักอยู่วัดหินหมากเป้ง เป็นลูกศิษย์หลวงปู่เทสก์ คราวหนึ่งหลวงปู่ดูเลยไปหินหมากเป้ง ท่านเคยรู้จักหลวงปู่เทสก์ หลวงปู่ดูเลยคุยกับหลวงปู่เทสก์เสร็จแล้ว หลวงปู่เทสก์ขอโอกาสหลวงปู่ดูเลยให้ธรรมะแก่ญาติโยมในวัดบ้าง หลวงปู่ก็สอน

เรื่องจิตยืมนี้แหละ คุณป้าคนนี้ก็ฟัง โอ้ จิตมันยืมได้ พอหลวงปู่ดูลย์กลับไปแล้ว แก่ก็อยู่กับหลวงปู่เทศก์ต่อมา อีกไม่นานนักแก่อีกไปรายงานหลวงปู่เทศก์ว่า หลวงปู่เจ้าคะ ดิฉันเห็นแล้ว จิตมันยืมเจ้าคะ หลวงปู่ถามว่า จิตเจ้ายืมยังไง คุณป้าก็ตอบว่า มันยืมเยาะกิเลสเจ้าคะ ท่านถามว่า มันยืมเยาะกิเลสยังไง คุณป้าเรียนท่านว่า ดิฉันเห็นใครเขามีกิเลสแล้วจิตดิฉันมันยืมเยาะตลอดเลย โอ้ จิตยืมนะ แต่ยืมเยาะคนอื่น ยืมเยาะกิเลสคนอื่น อย่างนี้ไม่ใช่ นะ ภาษาเหมือนกัน แต่ว่าสภาวะเป็นคนละเรื่องคนละโลกกันเลย

ตรงที่อริยมรรคจะเกิดขึ้น จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เพราะฉะนั้น สติที่รู้สิ่งที่จิต สมาธิที่ตั้งอยู่ที่จิต ปัญญาที่รู้ลงไป ในจิต เห็นความปรุ้งแต่งภายใน ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นอะไร เพราะไม่มีสมมุติบัญญัติ จนถึงขั้นสุดท้ายเลยนะ ขั้นสุดท้ายของการภาวนานี้ **จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นอรหัตตมรรค** ถ้าพูดให้เต็มยศเลยนะ **จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นอรหัตตมรรค** จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งนั้นเห็นอะไร ก็เห็นจิตเป็นไตรลักษณ์นะสิ จิตนั้นแหละตกอยู่ที่ไตรลักษณ์ **เมื่อไรเราเห็นจิตตกอยู่ที่ไตรลักษณ์อย่างแท้จริงด้วยปัญญาอันยิ่งจริงๆ อรหัตตมรรคจะเกิดขึ้น จิตจะสลัดคืนจิตให้โลกไป**

ตอนหลวงปู่ดูลย์ใกล้จะมรณภาพ หลวงพ่ออยากเรียกว่านิพพานนะ แต่ว่าพูดลำบาก เดี่ยวใครเขาจะหาว่ามีหลักฐานอะไรเลยพูดไม่ได้ เป็นความเชื่อส่วนตัว ความเชื่อส่วนตัวหลวงพ่อบอกว่า หลวงปู่ดูลย์นิพพาน ถ้าโดยทางราชการก็ว่าท่านมรณภาพ ก่อนท่านมรณภาพ ๓๖ วัน หลวงพ่อบอกกราบท่าน อยู่กับท่านตั้งแต่บ่ายๆ



ท่านก็สอนไปเรื่อยจนคำ เราเห็นท่านเหนื่อย ท่านหอบเลยนะ เรา
ส่งสารครูบาอาจารย์มากเลย บอกท่าน หลวงปู่ ผมจะกลับแล้ว เห็น
หลวงปู่เหนื่อยเต็มทีแล้ว จะกลับแล้ว ท่านบอก จะกลับแล้วหรือ
ยังกลับไม่ได้วะ จำไว้นะ **“พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต
จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”** นี่ท่านสอนอย่างนี้ บอกท่าน ครับ
ผมจะจำไว้ เอ้อ ถ้าอย่างนั้นกลับไปได้แล้ว เราฟังแล้ว เอ เป็นยังไง
พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต ไม่เข้าใจ

วันรุ่งขึ้น ออกจากสุรินทร์ไปแวะโคราช ปกติพอออกจาก
หลวงปู่ดูลย์ หลวงพ่อจะแวะไปกราบหลวงพ่อพุทธที่วัดป่าสาละวัน
แทบทุกครั้ง พอหลวงพ่อพุทธท่านเห็นหน้าท่านก็ถาม ไง นักปฏิบัติ
คราวนี้หลวงปู่สอนอะไร ท่านรู้ว่าหลวงพ่อมาเรียนกับหลวงปู่ดูลย์ ก็
กราบเรียนท่านว่าหลวงปู่สอนว่า พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลาย
จิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง หลวงพ่อพุทธก็บอกเลยนะว่า
นี่แหละ สุตยออดของกรรมฐาน ท่านเล่าว่าเมื่อ ๗ วันก่อนหน้านี้
ท่านมาหาหลวงปู่ดูลย์เหมือนกัน หลวงปู่ก็สอนท่านว่า “เจ้าคุณ การ
ปฏิบัติจะยากอะไร พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึง
ความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” แต่ท่านฟังหลวงปู่เรื่อง หลวงพ่อฟัง
ไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่าทำลายอย่างไร หลวงพ่อพุทธท่านเลยขยายความให้ว่า
คำว่า “ทำลายจิต” ก็คือ “ความไม่ยึดถือจิต” นั่นเอง **จิตไม่ยึดถือจิต
จิตปล่อยวางจิต นั่นแหละเรียกว่าทำลายผู้รู้** ไม่ใช่ทำลายสตินะ
บางคนได้ยินว่าต้องทำลายผู้รู้ ก็เลยไปทำลายสติ สติแตกเป็นบ้า
ไปเลย ไม่ใช่

หลวงปู่พุทธท่านเมตตา กิริยามารยาทท่านถึงงามมาก ท่านรู้ว่า หลวงพ่อเรียนมาจากหลวงปู่ดูลย์ซึ่งเป็นผู้ใหญ่กว่าท่าน ท่านเลย ไม่บอกนะว่าท่านจะสอนกรรมฐานให้หลวงพ่อ ไม่เคยพูดเลยว่า มาเรียนกับเรา เราจะสอนให้ อะไรว่างนี้ ไม่พูดเลยนะ มารยาท ท่านงามจริง ท่านบอกว่า “คุณกับอาตมาทำตกิกากัน ใครทำลาย ผู้รู้ได้ก่อนให้มาบอกกัน” ท่านบอกอย่างนั้นนะ เราฟังท่านแล้วก็นึกอยู่ ว่า โอ้โห ท่านเป็นครูบาอาจารย์ผู้หลักผู้ใหญ่ เรายังเด็กอยู่เลย อายุ นิดเดียว ท่านกลับพูดถึงขนาดนี้ มารยาทท่านงามเหลือเกิน และ ที่ให้ท่านสอนให้แล้วนะ คือสอนว่าการทำลายจิตก็คือไม่ยึดจิตนั่นเอง

ผ่านมานานหลายปี จนกระทั่งหลวงปู่พุทธใกล้จะมรณภาพแล้ว วันหนึ่งไปเจอท่าน ท่านไปเทศน์ที่องค์การโทรศัพท์ ฟังเทศน์เสร็จ ก็เข้าไปกราบท่าน เรียนท่านว่า หลวงพ่อครับ ผมไม่ได้เจอหลวงพ่อนานแล้ว ท่านบอกว่า หลวงพ่อจำได้ นักปฏิบัติมีไม่มากหรอก ก็กราบเรียนท่านอีกว่า หลวงพ่อครับ ผมยังทำลายผู้รู้ไม่ได้เลย ยังทำลายจิตไม่ได้เลย ท่านบอกเฉยๆ ขาดมากเลยนะ ท่านพูดออกมาะสง่างามมากเลย ท่านบอกว่า **“จิตผู้รู้เหมือนฟองไข่ เมื่อลูกไก่เติบโตเต็มที มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง”** ท่านพูดอย่างนั้นนะ เรา รู้เลยว่า โอ ธรรมะที่ท่านพูดนี้ เป็นขั้นทำลายตัวผู้รู้แน่ พูดอย่าง ห้าวหาญมากเลย ไม่ได้มีอ้อมค้อมเลย

การที่เราจะเห็น จะทำลายตัวผู้รู้ได้ เราต้องมีจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งนะว่า จิตนั้นแหละตกอยู่ที่ไตรลักษณ์ บางท่านก็เห็นว่า จิตเป็นของไม่ดี เป็นของไม่วิเศษ เพราะมันไม่เที่ยง บางท่านเห็นว่า



จิตไม่ใช่ของดีของวิเศษ เพราะมันเป็นทุกข์ มันถูกความทุกข์บีบคั้น ตัวมันนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ บางท่านเห็นว่าจิตไม่ใช่ของดีของวิเศษ เพราะมันบังคับไม่ได้ มันเป็นอนัตตา พอท่านเห็นว่าจิตไม่ใช่ของดีของวิเศษ ตัวผู้รู้ไม่ใช่ของดีของวิเศษนะ จิตของท่านจึงสลัดจิตทิ้งได้ ถ้าเรายังเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นของดีของวิเศษอยู่ เรายังทิ้งไม่ได้ อย่างพวกเรารู้สึกใหม่ ร่างกายนี้เป็นของดีของเรา ใครมาซื้อแขนเราแขนบาทเราขายใหม่ ไม่ยอมนะ เป็นของดีของเรา หวงนะ แก่หนึ่งเหี่ยวยังงี้ ก็ยังหวงอยู่อีก เพราะเราเห็นว่ามันเป็นของดีของวิเศษ การที่เรามาเดินปัญญา มามีจิตที่ตั้งมั่น รู้เนื้อรู้ตัวอยู่ จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตูลงในกาย ตูลงในจิตใจไปเรื่อย จะเห็นเลยว่า กายนี้ใจนี้ ไม่ใช่ของดีของวิเศษอย่างที่เคยคิดเคยนึกมา

อย่างทุกวันนี้เราเห็นว่าร่างกายเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง รู้สึกอย่างนี้ใช่ไหม ถ้าภาวนาเป็นจะเห็นว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากหรือทุกข์น้อย พอเห็นร่างกายเป็นทุกข์ล้วนๆ จิตจะสลัดคั่นกายให้โลกไปนะ ภูมิธรรมของผู้ที่สลัดคั่นกายให้โลกไปได้คือพระอนาคามี ถ้าเมื่อไรเห็นจิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จะสลัดคั่นจิตให้โลก อันเป็นภูมิธรรมของพระอรหันต์ พวกเรารู้สึกใหม่ จิตเป็นทุกข์ล้วนๆ พวกเรายังไม่รู้สึกรอกนะ เรารู้สึกว่าจิตของเราเป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง รู้สึกใหม่ว่าเรารู้สึกอย่างนี้ เพราะฉะนั้นยังไม่ปล่อยวางหอรกต่อเมื่อปัญญาแก่กล้า เห็นขั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ล้วนๆ กายนี้ทุกข์ล้วนๆ จิตนี้ทุกข์ล้วนๆ มันจะสลัดคั่นให้โลก เราจะเป็นอิสระจากขั้นที่ ๕ นี้วิธีปฏิบัตินะ

วันนี้พูดเรื่องจิตตั้งแต่ต้นเลยนะ เริ่มตั้งแต่ว่าจิตอย่างไรให้มีศีล จิตอย่างไรให้มีสมาธิ จิตอย่างไรให้เกิดปัญญา จิตอย่างไรให้เกิดอริยมรรค จิตอย่างไรข้ามโลก เป็นอรหัตตมรรค ถ้าจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งนั้นแหละเป็นอรหัตตมรรค เพราะฉะนั้น พวกเรามาหัดดูจิตดูใจตัวเองนะ ชั้นแรก ง่ายที่สุดเลย ก็เลสอะไรเกิดขึ้นที่จิต คอยรู้ทัน ฝึกตัวนี้นะ ก็เลสอะไรเกิดที่จิตคอยรู้ทัน อย่าไปด่ากิเลสเกลียดกิเลส เอาแค่ว่ารู้ทัน อย่าไปแทรกแซงอย่าไปห้ามมันด้วย เอาแค่ว่ารู้ทัน แล้วศีลมันจะดีขึ้นมา ถัดจากนั้น จิตหนีไปคิดแล้วรู้ทันๆ เราจะได้ความตั้งมั่น จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิด จิตจะเป็นผู้รู้ขึ้นมา ถ้าเรามีจิตที่เป็นผู้รู้ได้ละก็ เราจะเดินปัญญาได้ จะทำวิปัสสนาได้ เวลาทำวิปัสสนาได้จะเห็นเลยว่าร่างกายมันห่างออกไป ร่างกายกับจิตเป็นคนละอันกัน ความสุขความทุกข์กับจิตก็เป็นคนละอันกัน กุศลอกุศลทั้งหลายกับจิตก็เป็นคนละอันกัน จิตเองก็เกิดดับ เดี่ยวเกิดที่ตาแล้วก็ดับ เกิดที่หูแล้วก็ดับ เกิดที่ใจแล้วก็ดับ มันเห็นเอง เพราะฉะนั้น เราต้องดูให้พอนะ เราต้องดูให้พอ แล้วศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ ก็จะเป็นลำดับๆ ไป ถึงจะภาวนาวีธีอื่นนะ สุดท้ายก็มาลงที่จิตนี่แหละ หนีไม่พ้นหรอก

รักษาศีลให้ดีนะ ถ้ามีสติรักษาศีล จะเกิดศีลอัตโนมัติ ถ้ามีสติรู้ทันจิตที่ไม่มีสมาธิ รู้ทันจิตที่ฟุ้งซ่าน สมาธิก็จะเกิด ให้มีสติรู้กายรู้ใจอย่างที่มีมันเป็น ถ้าใครชอบดูจิตก็รู้จิตมันไปเรื่อย แต่รู้มันเป็นแบบสิ่งที่ถูกรู้ถูกดูอยู่ เราเป็นแค่คนดู ฝึกอย่างนี้เรื่อยไป สุดท้ายปัญญา มันก็แจ้ง ก็ปล่อยวางจิต ถ้าเมื่อไรไม่เห็นว่าเป็นตัวเรา ก็จะไม่เห็น



สิ่งใดในโลกเป็นตัวเรา นี่คือภูมิธรรมของพระโสดาบัน เมื่อไรไม่ยึดถือจิต ก็ไม่ยึดถือสิ่งใดในโลก อันนี้เป็นภูมิธรรมของพระอรหันต์ เพราะฉะนั้น จิตนี้สำคัญมากนะ ถ้าเรียนแล้วลัดตัดตรงเข้ามาถึงตรงนี้ได้ ก็ไปได้เร็วหน่อย ไม่ต้องอ้อมค้อม แต่บางคนจำเป็นต้องอ้อมเพราะดูมาถึงจิตไม่ได้ ก็ดูกายก่อน ไม่ผิดอะไร แต่จะดูกายได้ดี ต้องทำสมาธิก่อน ถ้าไม่มีสมาธิหนุนหลังไปดูกายไม่ได้เรื่องหรอก จิตจะฟุ้งซ่าน หรือจิตจะถล่นไปเพ่งร่างกายอื่นๆ อยู่นะ ไม่เกิดปัญญาจริงหรอก

เอาเท่านี้ก็พอนะ ถ้ามากกว่านี้ก็ไม่รู้จะเอาอะไรแล้วละ มากกว่านี้ก็ไม่ใช้จิตแล้ว ใครเคยได้ยินหลวงปู่พูด **“จิตไม่ใช่จิต แต่ก็ไม่ใช่อะไร ไม่ใช่จิต”** หลวงปู่พูดจริง ๆ นะ ไม่ใช่พูดเล่นโวหาร ตรงจิตปล่อยวาง จิตแล้วจะรู้เลย จิตไม่ใช่จิต แต่ก็ไม่ใช่อะไร ไม่ใช่จิต แล้วเป็นอะไรละ ก็เป็น **“ธรรมชาติ”** เท่านั้นเอง **จิตกับธรรมนั้นรวมเป็นอันเดียวกันเลย** จิตกระจายตัวรวมเข้ากับมหาสุญญตา เป็นธรรมอันบริสุทธิล้วนๆ **จิตนั้นแหละทรงธรรม** พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อะไร ๆ นั้น ก็สมมุติเอาบัญญัติเอาไปจากตัวธรรมนี้เอง เพราะฉะนั้น เราสังเกตเข้ามานะ ให้ถึงจิตถึงใจนี้

ที่ไหนๆ ก็มาถึงวัดบูรพา แล้ว เรียนเรื่องจิตให้แจ่มแจ้งให้ได้นะ อย่างน้อยรู้ทันกิเลสไว้ ไม่ผิดศีล ๕ ไม่ตกนรก ได้เท่านี้ก็ดีแล้วละ



๒



พระธรรมเทศนาของ
หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
แสดง ณ ศาลาลุงชิน กรุงเทพฯ (ครั้งที่ ๔๘)
เมื่อวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

เจริญพร พวกเราทุกคน เมื่อก็ได้ยินประกาศบอกว่า จอภาพ
ไม่ติด เขาบอกว่า ก็ลดผ้าสละไปช่องหนึ่ง การลดผ้าสละ ถ้ามันดีจริง
เราก็ไม่ควรจะมีตามีหู ที่นี้เรามีตา เรามีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ
ผ้าสละมากระทบ เราห้ามไม่ได้ เลือกไม่ได้ แต่ถ้ามันเป็นผ้าสละที่เป็น
กุศล ยิ่งกระทบเยอะยิ่งดี เพราะฉะนั้น จอภาพหายไป ไม่ได้เห็น
หลวงพ่อก็ขาดผ้าสละที่เป็นกุศลไปช่องหนึ่ง

เดือนนี้เดือนกุมภาพันธ์ หลวงพ่อก็คงได้ว่าหลวงพ่อก็ไปกราบ
หลวงปู่ดูลย์ครั้งแรกเมื่อ ๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๕ ครบ ๓๐ ปี
พอดี นึกถึงหลวงปู่แล้วเหมือนหลวงปู่มาอยู่ด้วย วันนี้จะเทศน์ธรรมะ
ของหลวงปู่ให้ฟัง หลวงปู่ดูลย์นั้น เป็นครูบาอาจารย์ที่อัศจรรย์มาก
ท่านสร้างบารมีมาทางจะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ฉะนั้น บารมีมากกว่า
คนที่มุ่งเป็นสาวกปกติ แต่เพราะมุ่งไปทางพระปัจเจกพุทธเจ้า ท่าน
เลยมีข้อจำกัดในการเทศน์ ท่านพูดสอนเป็นภาษาไทยไม่ค่อยคล่อง

คำสอนของท่านจะสั้นๆ หนึ่งประโยค สองประโยค ให้ท่านมาขึ้น
ธรรมาสันเทศน์ ท่านไม่ทำ ฉะนั้น เวลาเจอท่าน ท่านไม่ค่อยพูดอะไร
นาน ๆ พูดคำเดียว พูดประโยคหนึ่ง แต่สิ่งที่ท่านสอนอัศจรรย์มาก
คนไหนทำตามที่ท่านสอน ก็จะเจริญอย่างรวดเร็ว คนไหนไม่เชื่อท่าน
ก็พัฒนายาก เวลาสอน ท่านจะสอนเฉพาะตัว อย่างเราเข้าไปกราบ
เราไปขอกรรมฐาน ท่านยังไม่สอนทันที ท่านจะนั่งเงยไปเลย
ครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง พอท่านออกจากสมาธิ ท่านก็จะสอนให้
ประโยคสองประโยคเท่านั้น แต่ละคนไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น
ถ้าจะไปถามลูกศิษย์ทีละคนว่า หลวงปู่ดูลย์สอนอะไร จะได้คำตอบที่
ไม่เหมือนกัน ตรงที่ท่านสอนมาไม่เหมือนกัน ไม่มีใครรวบรวมเอาไว้
ได้หมดว่าท่านสอนใคร สอนยังไงบ้าง ที่ไปรวมเป็นหนังสือขึ้นมา
ในประวัติท่าน ก็ไปให้ลูกศิษย์คนสองคนเขียนเท่านั้นเอง หลวงพ่อ
ไปดูลูกๆ ก็ไม่ใช่อย่างที่ท่านสอนเรา



๑ คำสอนชั้นการเจริญสมถกรรมฐาน

ทีนี้ หลวงพ่อคลุกคลีอยู่กับลูกศิษย์ท่านเยอะ รู้จักครูบาอาจารย์ รุ่นรองๆ จากท่าน ที่เป็นลูกศิษย์ท่านหลายองค์ รวมทั้งพระหนุ่ม เณรน้อยที่อยู่กับท่าน เวลาไปก็ไปคุยกันว่าหลวงปู่สอนอะไร สุดท้าย พบอย่างหนึ่งว่า หลวงปู่สอนธรรมะครอบคลุมทั้งหมดเลย ตั้งแต่ต้น จนจบ แต่ท่านสอนแต่ละคนเท่าที่จะทำได้ ฉะนั้น ไม่เหมือนกัน ธรรมะท่านมีตั้งแต่เรื่องของสมถกรรมฐาน ให้ทำสมถะก็มี ไม่ใช่ไม่มี ท่านสอนสมถะก็สอนตามจริตนิสัยอีก อย่างมีพระองค์หนึ่งชื่อ หลวงพ่อคิ่น ตอนนั้นหลวงพ่อคิ่นยังไม่ได้บวช ไปเรียนกับหลวงปู่ดูพลย์ แล้วขอขึ้นไปภาวนาอยู่วัดหินหมากเป้งกับหลวงปู่เทศก์ มีคราวหนึ่ง ไปขอกรรมฐาน หลวงปู่ดูพลย์สอนว่าให้พิจารณาผมเส้นเดียว ก่อนที่ หลวงพ่อคิ่นจะเข้าไปถาม ท่านได้ยื่นคนอื่นไปถามก่อน หลวงปู่ให้ พิจารณาร่างกายทั้งร่างกาย ของท่านให้พิจารณาผมเส้นเดียว จึง เกิดความน้อยใจว่าหลวงปู่สอนเราน้อย คล้ายๆ หลวงปู่ลำเอียง ให้ กรรมฐานเรานิดเดียว ผมเส้นเดียว ท่านไม่เอาเลย ไม่ยอมทำ ไป ภาวนาอยู่หินหมากเป้ง จนออกพรรษาแล้วหลายเดือน ไม่ได้อะไร จิตก็ไม่สงบด้วย ตอนนั้นท่านยังไม่ได้บวช กลับมาอยู่บ้านที่ภาวนา ต่อมาอีก จิตก็ไม่รวม ไม่สงบ ท่านนึกถึงคำของหลวงปู่ดูพลย์ได้ ท่าน ก็นึกถึงผมเส้นเดียว เอามือจับผมเส้นหนึ่งขึ้นมา ผมมีรูปร่างอย่างนี้ มีสีอย่างนี้ มีกลิ่นอย่างนี้ พิจารณาผมอยู่เส้นเดียว จิตรวม เป็น สมภาติ ได้สมถกรรมฐาน จากนั้นท่านก็เดินปัญญาต่อ

บางคนหลวงปู่ก็สอนให้ดูกระดูก พิจารณากระดูก อย่างมีองค์หนึ่งชื่อหลวงพองาน พวกเราคงไม่รู้จัก หลวงพ่อก็ไม่พบท่านนานมากแล้ว ไม่ทราบว่ายังอยู่หรือเปล่า รุ่นท่านเหล่านี้คงสิ้นไปเกือบหมดแล้ว รุ่นที่ท่านหลวงปู่ไม่ค่อยเหลือแล้ว เหลือรุ่นเล็กอย่างท่านพระอาจารย์สุจินต์ท่านก็อายุ ๖๐ กว่าแล้ว หลวงพองานท่านดูกระดูก เวลาเดินจงกรม ท่านเห็นกระดูกเดินจงกรม เห็นมีกระดูกข้างหน้า ข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหลัง อีกข้างละโครง รวมแล้วเป็น ๕ โครง เดินจงกรมอยู่ด้วยกัน เป็นเราเราก็ไม่รู้จะหนีไปไหน ผิดกั้ง ข้าง ขวา หน้า หลัง แต่ท่านไม่หนี ท่านจิตสงบ จิตรวม นี้ หลวงปู่สอนแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนท่านก็สอนให้พุทโธๆ ไป จิตก็สงบ

สมถกรรมฐานที่หลวงปู่ดูลย์สอน มีความหลากหลายมากเลย ท่านสอนตามจริตนิสัย อย่างบางคนไปเรียน ท่านสอนบอกว่า ให้ประคองจิตให้หนึ่ง ให้ว่าง รักษาจิตอยู่ข้างใน ให้ว่างๆ อยู่ข้างในเงียบๆ อยู่ สงบอยู่ภายใน ที่นี่ ถ้าลูกศิษย์คนไหนเขาเรียนได้แค่นี้ ทั้งชีวิต เขาก็มีแต่จะรักษาจิตให้ว่างๆ เขาบอกว่าหลวงปู่ดูลย์สอนอย่างนี้ สอนจริงไหม ก็คงสอนจริง แต่การประคองจิตให้หนึ่ง ให้ว่างอยู่ภายใน มันคือสมถกรรมฐาน การที่ไปมองความว่างๆ ของจิตชื่อว่า อากาสาณัญจายตนะ เฟงอรูปรุ่นเอง ถ้าทำได้ก็เข้ารูปฌาน ถ้าเข้ารูปฌานชำนาญ พอตายไปก็ไปเป็นอรูปรพรม ตอนที่พระศรีอริยเมตไตรย์มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ถ้าท่านนึกถึง ท่านจะบอกว่า “พลาดจากคุณอันใหญ่” เพราะไม่มีตา ไม่มีหู ไม่มีจมูก ไม่มีลิ้น ไม่มีกาย ที่จะกระทบอารมณ์ จึงไม่มีโอกาสฟังธรรมะ



เพราะฉะนั้น ถ้าตาไม่เห็นเห็นรูปหลวงพ่อก็หายไปช่องหนึ่ง ถ้าหายครบ ๕ ช่อง ก็คืออรูปพรหม พลาดจากคุณอันใหญ่ นี้ ท่านสอนไม่เหมือนกัน อย่างจะบอกว่าหลวงปู่สอนอะไร ก็ต้องบอกว่า ท่านสอนแต่ละคนแตกต่างกันตามจริตนิสัย คนไหนชอบส่งจิตออกนอก ชอบเล่นอะไรเพลงๆ ท่านก็ให้รักษาจิตให้ว่างๆ หนึ่งๆ อย่าไปยุ่งกับใคร อยู่ข้างในคนเดียว ก็ได้ความสงบ

นี่ระดับ ๑ ขั้นต้นเลย ขั้นต้นสุดเลยก็คือท่านสอนเรื่องสมถกรรมฐาน สิ่งที่ได้ก็คือได้สมาธิชนิดที่เรียกว่า **อรัญญานิชฌาน จิตเพ่งแนวแน้อยู่ในอารมณ์อันเดียว** อย่างดูผมเส้นเดียว ก็เพ่งอยู่ในผมเส้นเดียว มันเป็นเรื่องรู้ใหม่ มันเป็นเรื่อง การที่เพ่งรูปร่างของเส้นผมเป็นเส้นยาวๆ เป็นท่อนๆ เป็นแท่งๆ มันคือกสิณดิน ถ้าเพ่งสีของผม เพ่งสีขาว สีดำ ก็เป็นกสิณสี ได้สมถะ ดูกระดูก ก็คือเพ่งกสิณอีก ก็ได้สมถะ แต่ถ้าคิดถึงผมเส้นเดียวหรือคิดถึงกระดูก ไม่ได้เพ่งผมหรือกระดูก อันนั้นไม่เป็นกสิณ จะได้รับความสงบตื่นกว่า การเพ่งกสิณ คือได้เพียงอุปจารสมาธิ ส่วนการน้อมจิตให้หนึ่ง ให้อ้างอยู่ภายใน ก็เป็นสมถะ แต่ทำไปได้ถึงอรุณนิชฌาน





๒ คำสอนชั้นการฝึกจิตให้ตั้งมั่น

หลวงปู่ยังสอนมากกว่านั้นอีก คนไหนซึ่งจิตเขามีสมาธิสงบพอสมควรแล้ว ท่านสอนต่ออีก สอนเขยิบขึ้นมา คือท่านสอนให้มีจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ได้สงบอยู่เฉยๆ แต่เป็นจิตที่ใช้เจริญปัญญา คือจิตที่ใช้เดินวิปัสสนา แล้วเวลาอยู่ในอริยมรรคอริยผล มันก็จะเป็นจิตชนิดนี้ จิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตชนิดนี้ทรงฌานชนิดที่เรียกว่า **ลักขณุปนิชฌาน** ไม่ใช่อรัญญูปนิชฌาน อรัญญูปนิชฌานนั้นจิตเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ส่วนลักขณุปนิชฌานนั้น**จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจได้**

ท่านสอนเด็กคนหนึ่ง ท่านสอนให้พุทโธแล้วก็รู้ทันจิตที่เป็นคนท่องพุทโธ คือพุทโธแล้วก็รู้ทันจิต พุทโธๆ รู้ทันจิต จิตหนีไปแล้วรู้ทันๆ เหมือนอย่างที่ท่านหลวงพ่อบอกสอนพวกเราว่า ครูบาอาจารย์สอนมาอีกที ไม่ใช่หลวงพ่อบอกวิโสคันคว้าเอามาสอนได้เอง พุทโธไปแล้วรู้ทันจิตที่ไหลไป จิตที่หลงไป จิตที่เคลื่อนไป ทันทีที่เรารู้ทัน สติระลึกว่าจิตหลงไป ไหลไป เคลื่อนไป ความหลง ความไหล ความเคลื่อน จะขาดสะบั้น เพราะจิตที่เคลื่อนไปนั้น เป็นจิตที่ฟุ้งซ่านทันทีที่สติเกิด จิตที่ฟุ้งซ่านจะดับโดยอัตโนมัติ จะกลายเป็นจิตตั้งมั่นขึ้นมา ไม่ใช่สงบอย่างเดียว แต่ว่าตั้งมั่นด้วย



จิตที่สงบนั้น จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง เช่นเห็นผมเส้นเดียว ก็คือผมเส้นเดียว ไม่ไปรู้อื่น กระจกก็คือกระจกอยู่แค่นั้น หรือดู ความว่างก็ว่างอยู่อย่างนั้น มีอยู่อารมณ์เดียว แต่จิตที่ตั้งมั่น เรารู้ทัน จิตที่ไหลไปคิด พุทโธไป หายใจไป จิตไหลไปคิด เรารู้ทัน จิตจะ ตั้งมั่นขึ้นมา จิตตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ แต่อารมณ์เคลื่อนผ่านจิตไปเรื่อยๆ ความสุข ความทุกข์ ไหลผ่านไป กุศล อกุศล ไหลผ่านไป ร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหมือนภาพที่ไหลผ่านไป จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคนรู้คนดูเท่านั้นเอง นี่ ท่านสอนบางคนให้มีจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา อันนี้แสดงว่าเขาเริ่มพัฒนาแล้ว ท่านก็เตรียม ความพร้อมของเขาเพื่อจะเจริญปัญญาต่อไป ถ้าคนไหนจิตยังไม่ดีเลย ฟุ้งซ่านมาก ท่านก็สอนสมณะให้ก่อน ให้สงบก่อน คนไหนมีบารมี มากขึ้น ท่านก็สอนให้ฝึกขั้นต่อไปว่า อย่าสงบอยู่อย่างเดียว จิตต้อง ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ผู้ดูด้วย

สมัยก่อนที่หลวงพ่อสอนญาติโยมครั้งแรกๆ ก่อนหลวงพ่อบวช อีก หลวงพ่อสอนจนกระทั่งจิตเพื่อนๆ ตื่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้ เบิกบาน เป็นคนรู้ คนดูได้ สมัยนั้นถือว่าเป็นของหายาก สอนเพื่อน ตื่นขึ้นมาได้ลืบกว่าคน ยังไม่ได้มรรคได้ผลอะไร แค่รู้สึกตัว ตื่น หลุดออกจากโลกของความคิดได้ พาไปหาครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ ยังชมเลยว่าน่าทึ่ง ไปรวมกันมาได้เยอะขนาดนี้ ลืบคน ท่านว่าเยอะ แล้ว เดียวนี้ไม่รู้ก็พันทึ่มที่ตื่นขึ้นมาแล้ว อย่างพวกเราในห้องนี้ ตื่นอยู่เกือบทั้งหมด รู้สึกตัวได้เยอะแยะ เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่อง พยายามในยุคนี้แล้ว อาศัยครูบาอาจารย์วางรากฐานไว้ แล้วหลวงพ่อบ

เอามาบอกต่อให้ เราพุทโธไป เราหายใจไป จิตหนีไปคิด เรารู้ทัน จิตก็ตื่นขึ้นมา หลวงปู่ดูลย์ก็สอนไว้ ท่านสอนเด็กคนหนึ่งบริการกรมพุทโธๆ ไป แล้วก็รู้ทันจิตที่เป็นคนท่องเที่ยวพุทโธ พอรู้ทันจิตไป สุดท้ายพุทโธหายไป เหลือแต่จิตตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา ไม่ต้องพุทโธแล้ว จิตตั้งอยู่โดยไม่หนีไปไหนแล้ว



๓ คำสอนชั้นการเจริญปัญญา

ที่นี่ บางคนที่ท่านเห็นว่าจิตตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็สอนให้เดินปัญญาต่อ หลวงพ่อไปหาท่านครั้งแรก ท่านไม่ได้สอนสมณะ ท่านไม่ได้สอนให้ฝึกจิตให้เป็นผู้รู้ เพราะเรื่องสมณะหลวงพ่อกำมาตั้งแต่เด็กแล้ว ทำมาตั้งแต่ ๗ ขวบ ท่านสอนให้หลวงพ่อดูจิตตนเองเลย ท่านใช้ประโยคบอกว่า

“จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนดังตาเห็นรูป”

ท่านสอนอย่างนี้ นี่แหละการดูจิตที่แท้จริง ที่จะให้เกิดปัญญา เกิดมรรคเกิดผลและแจ้งพระนิพพาน **ต้องรู้ด้วยญาณ ไม่ใช่รู้ด้วยสติเฉยๆ** บางคนไม่เข้าใจ จะดูจิต แต่กลับไปเพ่งจิตให้หนึ่ง ให้ว่าง เอาสติเพ่งอยู่ที่จิต **ไม่ให้จิตกระตุกกระตักเลย**



สติมีหน้าที่จับ เพราะฉะนั้น เวลาเราจะไปรู้อะไร สติจะจับปุ๊บ เข้าไปที่ตัวอารมณ์อันนั้นเลย **หน้าที่ของสติคือจับ หน้าที่ของปัญญา คือตัด ญาณเป็นตัวปัญญา เป็นความรู้ความเข้าใจ ถ้าเข้าใจรูปนาม แจ่มแจ้งก็ตัดได้วางไว้** ท่านไม่ได้บอกให้เอาสติไปเพ่งจิต แต่ท่านสอน บอกว่า “จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนดั่งตาเห็นรูป” ซึ่งหมายถึงเห็น ได้ชัดเจนธรรมดาๆ นี่แหละ ไม่ใช่เรื่องยากอะไร อย่างความโกรธ เกิดขึ้นในใจ เรารู้ทัน มีความโกรธขึ้นมา เรามองเห็น เรารู้สึกได้ มันก็เหมือนตาเรามองเห็นรูปธรรมดาตัวเอง เรามีญาณเห็นจิต ตัวญาณเป็นตัวปัญญา เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เห็นตัวสภาวะของจิตเฉยๆ แต่เห็นลักษณะของจิตด้วย เพราะจิตนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา

คำว่า “ทำญาณเห็นจิตให้เหมือนดั่งตาเห็นรูป” นั้น ไม่ใช่ดูแต่ ตัวจิต จิตตัวเดียวไม่มีอะไรให้ดู จิตจะต้องเกิดร่วมกับสิ่งที่เรียกว่า เจตสิกเสมอ เจตสิกเป็นธรรมที่เกิดประกอบกับจิต เกิดร่วมกับจิต ทุกๆ ดวง เจตสิกมีอะไรบ้าง ก็มี (๑) เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ความ รู้สึกทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆ รู้สึกไหม ใจของเราเนี่ย ทั้งวันทั้งคืน ไม่สุข ก็ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็เฉย มีอยู่เท่านี้เอง เพราะฉะนั้น ตัวเวทนาจึง เกิดร่วมกับจิตทุกดวง (๒) สัญญา คือ ความจำได้ ความหมายรู้ “จำได้” เช่น จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้ ถ้าจำได้ ขึ้นเดี๋ยวก็เช่น เห็นสีเขียวรู้ว่าสีเขียว จำได้สองชั้นก็แปลออกไปอีก สีเขียวแปลว่าให้ชัชรอบไปได้ สีแดงแปลว่าให้หยุด อย่างนี้สัญญา มันเป็นตัวจำ ที่จำได้เพราะมีข้อมูลเดิมอยู่ อย่างเคยเห็นเสือ พอ

เห็นเลื้อยไปก็จำได้ว่านี่เป็นเลื้อย ส่วน “หมายรู้” นี้ไม่เคยเห็นเลื้อยเลย รู้จักแต่แมว พอไปเห็นเลื้อยเข้า อ้อ นี่แหละแมวตัวใหญ่ หมายถึงว่าเป็นพวกเดียวกับแมว นิสัยคงเหมือนกัน แต่ตัวมันใหญ่ขนาดนี้ มันคงกินคนได้ เพราะแมวมันกินหนูได้ นี่เรียกว่าหมายรู้ สัญญาคือตัวจำได้ ตัวหมายรู้นี้ ก็เป็นตัวที่เกิดร่วมกับจิตเหมือนกัน อีกตัวหนึ่งเรียกว่า (๓) **สังขาร คือ ความปรุงดี ความปรุงชั่วทั้งหลาย** เช่น ปรุงศรัทธา ปรุงวิริยะ ปรุงสติ ปรุงปัญญา ศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ก็เป็นเจตสิก เป็นสิ่งที่จิตปรุงขึ้นมา เป็นสังขารฝ่ายดีหรือฝ่ายกุศล โลกะ โทสะ โมหะ ก็เป็นเจตสิก เรียกว่าสังขารเหมือนกัน แต่เป็นสังขารฝ่ายชั่วหรือฝ่ายอกุศล จิตก็ปรุงขึ้นมา กุศลนั้นจิตก็ปรุงขึ้นมา แล้วมันมาสงเคราะห์ช่วยเหลือในการพัฒนาจิตได้ อกุศล จิตก็ปรุงขึ้นมาเอง แล้วมันก็มาครอบงำยับยั้งจิต

การที่เราจะมีญาณเห็นจิต ให้เรารู้เท่าทันการทำงานของจิต และเจตสิก เบื้องต้นรู้ถึงความมีอยู่ของมันด้วยสติ ต่อมาก็รู้ทันความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของมันด้วยญาณคือด้วยปัญญา จะเห็นเลยว่า ความสุขผ่านมาแล้วความสุขก็ไป นี่ถือว่าเราดูจิตอยู่ ความทุกข์มา แล้วความทุกข์ก็ไป ความเฉยมาแล้วความเฉยก็ไป เพราะจิตกับเจตสิกนั้นเกิดด้วยกัน จิตนั้นไม่มีรูปร่างไม่มีร่องรอยอะไร ที่เรารู้ถึงความมีอยู่และความแปรปรวนของจิตได้ก็โดยอาศัยรู้ผ่านเจตสิก หรือไม่ก็รู้ผ่านอายตนะ เช่นเราเห็นว่า จิตที่สุขกับจิตที่ทุกข์ก็เป็นคนละดวงกัน จิตที่เป็นกุศลกับจิตที่เป็นอกุศลก็เป็นคนละดวงกัน จิตโลกก็เป็นคนละดวงกับจิตโกรธ จิตหลงก็เป็นคนละดวงกับจิตไม่หลง หรือ



เราเห็นว่า จิตเกิดที่ตา กับจิตเกิดที่หูก็คนละดวงกัน นี่ เราจะเห็นจิตมันแยกออกจากกันเป็นอย่างไร ไป แล้วจิตแต่ละอย่างนั้นเมื่อเกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น สุดท้ายจะเห็นว่า **จิตทุกชนิดเกิดแล้วดับทั้งสิ้น**

ผู้ที่เห็นว่าจิตทุกชนิดเกิดแล้วดับทั้งสิ้น เป็นพวกที่**เห็นอนิจจัง** บางคนเห็นจิตที่ยังไม่ดับ ที่ยังปรากฏอยู่ ก็ถูกบีบคั้นเพื่อจะให้สลายตัวอยู่ตลอดเวลา นี่เรียกว่า**เห็นทุกขัง** บางคนก็เห็นว่า จิตจะดี จิตจะชั่ว จิตจะสุข จิตจะทุกข์นั้น เราสั่งไม่ได้ มีเหตุอย่างนี้มา จิตก็สุข มีเหตุอย่างนี้มา จิตก็ทุกข์ มีเหตุอย่างนี้ จิตก็ดี มีเหตุอย่างนี้ จิตก็ชั่ว การที่เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุ ไม่ใช่ตามที่เราสั่ง มีเหตุก็เกิด หมดยเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ นี่คือการ**เห็นอนัตตา**

การที่เราหัดดูจิตดูใจ ดูด้วยปัญญา ดูด้วยญาณ ไม่ใช่ดูด้วยสติอย่างเดียว จึงจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตและเจตสิก ถ้าดูด้วยสติอย่างเดียวจะไปเพ่งจิตไว้เฉยๆ ไปจ้องอยู่นิ่งๆ ไม่เกิดปัญญา ต้องดูด้วยญาณจึงจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิต จะเห็นเลยว่า จิตที่สุขก็ชั่วคราว จิตที่ทุกข์ก็ชั่วคราว จิตที่เป็นกุศลก็ชั่วคราว จิตที่เป็นอกุศลก็ชั่วคราว จิตเกิดที่ตาก็ชั่วคราว เกิดที่หู เกิดที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ ก็ชั่วคราว อย่างจิตคิดก็ชั่วคราว การที่เราเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก นี่แหละเรียกว่าเรากำลังดูจิตอยู่ **การดูจิตไม่ใช่ไปดูจิตหนึ่งๆ ด้วยสติ แต่ต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิต ถึงจะเรียกว่าเดินปัญญา เรียกว่า “รู้ด้วยญาณ”**

ตามประวัติของหลวงปู่ดูลย์ระบุว่า สมัยที่หลวงปู่ดูลย์ได้ธรรมะเบื้องต้นแล้ว ท่านก็ไปเรียนต่อจากหลวงปู่มั่นอีก หลวงปู่มั่นสอนท่านให้ดูจิต บางคนคิดว่าต้องขึ้นพระอนาคามีไปแล้วถึงจะดูจิตได้ ไม่จริงหรอก นั้นพูดเอาเอง หลวงปู่มั่นสอนหลวงปู่ดูลย์ให้ดูจิตตั้งแต่หัดไม่นานเลย ท่านสอนหลวงปู่ดูลย์ว่า “สัพเพ สังขารา สัพพัตถัญญา อนิจจา” สังขารทั้งหลาย ตถัญญาทั้งหลายไม่เที่ยง “สัพเพ สังขารา สัพพัตถัญญา อนัตตา” สังขารทั้งหลาย ตถัญญาทั้งหลายเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้

หลวงปู่ดูลย์ก็อาศัยการดูจิตแบบมีญาณเห็นจิต เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิต ซึ่งมันจะเกิดร่วมกับสัญญา เกิดร่วมกับสังขาร หลวงปู่มั่นสอนหลวงปู่ดูลย์โดยเจาะเอาเฉพาะสัญญากับสังขาร ถ้าดูเต็มยศก็จะมีเวทนาคือความสุขความทุกข์อีกตัวหนึ่ง หลวงปู่ดูลย์แค่เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของสัญญากับสังขาร ท่านก็ผ่านได้แล้ว ท่านมาดูอยู่ไม่นาน ท่านก็เห็นแจ้งอริยสัจ เห็นไหมท่านแจ้งอะไรแจ้งอริยสัจ แปลกไหม **ดูจิตแล้วไปแจ้งอริยสัจ** รู้เลยว่าตัวจิตนี้แหละเป็นตัวทุกข์ ตัวรูปตัวนามนี้แหละเป็นตัวทุกข์ ส่วนตัวตัณหาหรือตัวทะยานอยากเป็นตัวสมุทัย ท่านเรียกจิตที่ทะยานอยากว่า **“จิตส่งออกนอก”** ตัวความอยาก ตัวการส่งออกนอก นั้นแหละคือตัวตัณหา **ถ้าจิตมีตัณหาผลักดัน จิตก็จะเข้าไปเสวยอารมณ์ เข้าไปยึดอารมณ์ จิตก็ทุกข์ขึ้นมา หรือตัวจิตเอง ถ้าเรียนลึกซึ่งเข้าไปถึงขีดสุด ตัวจิตเองเป็นตัวทุกข์** แต่ตรงนี้ในขั้นต้นยังไม่เห็น จะเห็นแค่ว่าจิตมันสุขบ้างทุกข์บ้าง ดีบ้างร้ายบ้าง มันไม่เที่ยง มันเกิดมันดับ บังคับไม่ได้ เห็นอย่างนี้ก็พอได้ธรรมะเบื้องต้นแล้ว





๔ คำสอนขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ

หลวงปู่ดูลย์ไม่ได้สอนแค่ว่า “จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนดังตาเห็นรูป” แล้วจบลงแค่นี้ ถ้าภาวนาแค่นี้ไปได้ถึงภูมิของพระอนาคามี มันเกือบเต็มภูมิแล้ว แต่มันยังเหลืออีกหน่อยเดียว มันยังไม่จบ หลวงปู่ยังบอกวิธีปฏิบัติขั้นสุดท้ายไว้ให้อีก

วันหนึ่งหลวงพ่อนั่งอยู่กับหลวงปู่ หลวงปู่นั่งเงิบๆ แล้วท่านก็ปรารภธรรมะขึ้นมา บอกว่า **“นักปฏิบัติส่วนมาก ที่ดี ที่มีชื่อเสียง เป็นครูบาอาจารย์ใหญ่โต ส่วนใหญ่ไปเป็นผีใหญ่”** เราก็สงสัยว่า ผีใหญ่คืออะไร แต่เราต้องเงิบบะ ถ้าเราไปถามต่อนั้น ท่านจะไม่พูดต่อเลย แล้วค่อยแอบไปถามพระอุปัชฌาย์ว่าผีใหญ่แปลว่าอะไร ท่านบอกว่าผีใหญ่เป็นพรหมอนาคามี ถ้าเป็นผีใหญ่ ยังเกิดอีก นักปฏิบัติเราไปตายอยู่ตรงนี้เกือบหมดเลย หลวงปู่ท่านเปรยๆ อย่างนี้แล้วท่านก็ไม่สอนต่อ เราก็ไม่ได้ถามอะไร เพราะถึงถามท่านก็ไม่พูดให้ฟัง

อยู่มาอีกเป็นปีเลย ไปกราบท่านครั้งสุดท้าย ปลายเดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๒๖ ไปกราบท่าน ๓๖ วัน ก่อนท่านมรณภาพ ท่านมรณภาพ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๒๖ ไปกราบท่านตั้งแต่ตอนบ่าย ท่านก็เทศน์ให้ฟัง เรื่องจิตคือพุทธะ เรื่องอริยสังขแห่งจิต เรื่องอะไรต่ออะไร เทศน์ๆ ไป เราก็ฟังไปเรื่อย จนค่ำแล้ว หลวงปู่นั่งหอบเลย



เราส่งสารท่าน คิดว่า โอ้ หลวงปู่เหนื่อยมากแล้ว หลวงปู่อายุเกือบ ๑๐๐ ปีแล้วนะ เพิ่งออกมาจากโรงพยาบาลจุฬาฯ ไม่นาน กลับมาวัด ไม่นาน จึงเรียนท่านว่า หลวงปู่ครับผมจะกลับแล้ว หลวงปู่เหนื่อยมากแล้ว ท่านบอก จะกลับแล้วหรือ ยังกลับไม่ได้ จำไว้ล่ะ ท่านสั่งให้จำเพราะท่านรู้ว่ายังไม่ใช้เวลาที่จะทำอย่างนั้น จำไว้ล่ะ

**“พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต
จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”**

นี่ ธรรมะอันนี้ ไม่มีใครเคยรวมไว้ในประวัติท่านเลย ไม่มีใครรู้เลย เป็นคำสอนที่ประหลาดมาก หลวงพ่อก็บอก ครับ ผมจะจำไว้ ท่านว่า เออ จำได้แล้วก็ไป กราบลาท่าน ใจอาลัยอาวรณ์ท่านมาก ปกติไปเรียนจากครูบาอาจารย์ เรียนจบแล้วออกมา ไม่มีคำว่าอาลัยอาวรณ์เลย เพราะเราจะภาวนา คราวนี้ใจมันอาลัยอาวรณ์ คลานออกมาหน่อยก็หันไปดูๆ เดินออกไปก็ดู หันมาดูเรื่อยๆ มันเป็นการเห็นครั้งสุดท้าย หลังจากนั้นท่านก็สิ้น

วันรุ่งขึ้นหลังจากที่ได้ไปฟังหลวงปู่สอนว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” หลวงพ่อก็มาโคราช เข้าไปกราบหลวงปู่พุทธที่วัดป่าสาละวัน ปกติเวลาไปหาหลวงปู่ดูรูป ขากลับจะต้องแวะกราบหลวงปู่พุทธ ท่านจะชักว่า หลวงปู่สอนอะไร แล้วท่านจะอธิบายเพิ่มให้เสมอ คราวนี้ท่านก็ถามนักปฏิบัติ คราวนี้หลวงปู่สอนอะไรล่ะ เรียนท่านว่าหลวงปู่สอนว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่าง

แท้จริง” หลวงพ่อพุทธท่านพูดทวน ท่านพูดซ้ำๆ ใครเคยรู้จักท่าน เคยฟังท่าน จะรู้ว่าท่านจะพูดซ้ำๆ ท่านบอกว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต นี่เป็นกรรมฐานขั้นสุดท้ายอดแล้ว ขั้นสุดท้ายแล้ว จะต้องมาลงตรงนี้”

จากนั้นท่านก็ขยายความให้ฟังว่า **การทำลายผู้รู้ ทำลายจิต ไม่ใช่ไปทำลายตัวมัน แต่หมายถึงการไม่ยึดมั่นในตัวจิต ไม่ยึดมั่นในตัวผู้รู้** แล้วท่านก็เล่าว่า อาทิตย์ก่อนหน้าที่หลวงพ่อกจะไปกราบหลวงปู่ดูลย์ ท่านก็ขึ้นไปเยี่ยมหลวงปู่มา หลวงปู่ดูลย์ก็บอกท่าน สอนท่านว่า “เจ้าคุณ การปฏิบัติจะยากอะไร พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” ฉะนั้น ธรรมะอันนี้หลวงปู่ท่านสอนไว้ ๒ คน คือสอนหลวงพ่อพุทธก่อนอาทิตย์หนึ่ง แล้วมาสอนครั้งที่ ๒ ให้กับหลวงพ่อ แล้วไม่ได้ยินว่าสอนใครอีก พอไปเล่าให้หลวงพ่อพุทธฟัง ท่านบอกเลย อันนี้แหละคือจุดสุดท้ายหรือจุดสุดยอดของกรรมฐานแล้ว ตัวนี้เป็นตัวที่จะต้องใช้ แล้วหลวงพ่อพุทธท่านก็บอกต่อ “คุณกับอาตมา มาทำกติกากัน” ท่านใช้คำว่า ทำกติกากัน คล้ายๆ มาเซ็นสัญญากัน “ใครทำลายผู้รู้ได้ก่อน ให้มาบอกกัน”

อยู่มาจนอีกไม่กี่เดือนก่อนที่หลวงพ่อพุทธจะมรณภาพ ท่านมาเทศน์ที่องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทยที่หลวงพ่อกทำงานอยู่ หลวงพ่อกไปฟังท่านเทศน์จบแล้วคลานเข้าไปกราบท่าน เรียนท่านว่า หลวงพ่อครับ ผมไม่ได้พบหลวงพ่อนานแล้ว ท่านตอบว่า หลวงพ่อกจำได้ นักปฏิบัติมีไม่มากนักหรอก กราบเรียนท่านอีกว่า หลวงพ่อครับ ผมยังทำลายผู้รู้ไม่ได้เลย ท่านพูดขึ้นมา หัวเราะมาก จิตท่าน



สว่างไสว ท่านบอกว่า **“จิตผู้รู้เหมือนฟองไข่ เมื่อลูกไก่เติบโตเต็มที่ มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง”** ท่านพูดประโยคนี้เลย ซึ่งท่านหมายความว่า เราไม่มีหน้าที่อะไรที่จะไปเจาะเปลือกไข่ให้ลูกไก่ออกมาเร็วๆ เรามีหน้าที่ทำให้ลูกไก่มันไม่แห้งเสียก่อนเท่านั้น ก็คือเราก็ดูจิต มีญาณเห็นจิตเหมือนตาเห็นรูปเรื่อยไป ถึงวันหนึ่งมันจะแจ้งขึ้นมาแจ้งอะไร แจ้งอริยสังขแห่งจิต

อริยสังขแห่งจิตเป็นยังไง ก็จิตนั้นแหละคือตัวทุกข์ จะมีความอยากหรือไม่มีความอยาก จิตนั้นแหละคือตัวทุกข์ นี่แหละเรียกว่า **เห็นทุกข์แจ่มแจ้ง เห็นทุกข์แจ่มแจ้งก็คือเห็นขั้นนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ว่าต้องอยากเสียก่อนขั้นถึงเป็นทุกข์ มีขั้นก็มีทุกข์แล้ว** ถ้าแจ้งอย่างนี้ได้เรียกว่าแจ้งอริยสังขแล้ว เพราะทุกข์คืออะไร ทุกข์ก็คือตัวขั้น ถ้าเห็นว่าขั้นเป็นทุกข์ โดยเฉพาะเห็นจิตเป็นตัวทุกข์ได้ จะไม่มีตัวอะไรเป็นตัวสุขอีกแล้วในโลกนี้ ถ้าจิตมันทุกข์เสียตัวเดียวตัวอื่นก็ทุกข์หมดเลย **พอเห็นแจ้งว่าจิตเป็นตัวทุกข์แล้ว การสลัดคืนจิตให้โลกจะเกิดขึ้น เรียกว่าปฏินิสสังคะ** บางท่านมี sound effect ด้วย ตอนสลัดนะ ฟ่าผ่า แผ่นดินไหว โลกกระเทือน บางท่านก็ไม่รู้เรื่องเลย ขาดฝั่ง กระเด็นไปเลย ไม่มีลวดลายประกอบ

นี่ คำสอนของหลวงปู่ะ มีตั้งแต่ (๑) เรื่องสมณะ อย่าง ประคองจิตให้นิ่งให้ว่างอยู่ภายใน ความคิดนึกเกิดขึ้นปิดทิ้งไป รักษาจิตให้หนึ่ง ให้ว่าง อันนี้สมณะ (๒) พุทฺโธไปแล้วรู้ทันจิตๆ อันนี้จะได้จิตที่ตั้งมั่น (๓) มีญาณเห็นจิตให้เหมือนดังตาเห็นรูป ดูความมีอยู่ ดูการเปลี่ยนแปลง ดูการทำงานของจิตที่มันเกิดร่วมกับเจตสิก เกิด

ร่วมกับความรู้สึกสุขทุกข์ดีชั่วทั้งหลาย เกิดร่วมกับตาหูจมูกลิ้นกายใจ
ทั้งหลาย จะเห็นเลย จิตทุกชนิดเกิดแล้วดับ จิตทุกชนิดไม่เที่ยง จิต
ทุกชนิดบังคับไม่ได้ ก็ได้ธรรมะขั้นต้น ดูไปเรื่อย ๆ จนเป็นพระ
อนาคามี (๔) ขั้นสุดท้ายจะมาแจ้งว่าตัวจิตนี้เป็นตัวทุกข์ พอแจ้งว่า
ตัวจิตเป็นตัวทุกข์ จะสลัดคืนจิตให้โลก พระอรหันต์ท่านปล่อยวาง
จิตได้ ปล่อยวางขั้นอื่นปล่อยง่าย ปล่อยวางจิตนี้ยากที่สุด แต่
หลวงปู่ไม่ได้จบคำสอนลงแค่นี้ นอกจากสอนเรื่องสมณะ สอนให้มีจิต
ที่ตั้งมั่น สอนให้เจริญปัญญา สอนถึงขั้นสุดท้ายของการเจริญปัญญา
การทำวิปัสสนาขั้นสุดท้าย ทำลายตัวจิตผู้รู้ได้ ท่านยังสอนต่อไปอีกว่า
(๕) หลังจากทำลายผู้รู้แล้ว จิตเป็นอย่างไร คำสอนนี้อยู่ในเรื่อง
“จิตคือพุทธะ”



๕ คำสอนขั้นผลของการปฏิบัติ

พวกเราบางคนไปอ่าน “จิตคือพุทธะ” แล้วก็เคลิ้มว่า โอ้ จิต
ของเราแหละเป็นพุทธะ เปล่า เป็นมารต่างหาก จิตของเรานั้นแหละ
ตัวเหวปุตตมารผู้ร้ายกาจ แล้วก็มีอภิสังขารมารตัวปรุงแต่งพฤติกรรม
กับมีกิเลสมาเป็นเพื่อน ฉะนั้น อย่ามาอวดว่าจิตของเราเป็นพุทธะ
อยู่แล้ว จิตเราไม่ได้เป็นพุทธะ จิตเราเป็นมาร มีแต่อวิชชา ตัณหา
อุปาทาน มีกิเลส มีอัสวะ มีอนุสัยอยู่เพียบเลย เพราะฉะนั้น จิต
ของเราไม่ได้ดีอยู่แล้ว จิตของเรากำลังเลวอยู่ ต้องมาเจริญศีล สมาธิ



ปัญญา ที่นี้ บางคนไปอ่าน “จิตคือพุทธะ” ว่า จิตไม่มีการไป ไม่มี การมา ไม่มีอย่างโน้น ไม่มีอย่างนี้ แล้วคิดว่าศีล สมาธิ ปัญญา ก็ ไม่สำคัญ อันนั้นท่านพูดถึงจิตที่หลุดพ้นแล้ว จิตของพระอรหันต์ ไม่ใช่จิตของเรา อันนั้นเป็นผลของการปฏิบัติ

ฉะนั้น ถ้าอ่านแล้วบอกว่าปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่ดูลย์ ตาม หนังสือ “จิตคือพุทธะ” อันนั้นไม่ใช่การปฏิบัติ อันนั้นเป็นผลของการ ปฏิบัติ **ต้องทำเหตุ เหตุก็คือ ให้มีญาณเห็นจิตเหมือนดังตาเห็นรูป ทำเหตุแล้วผลมันตามมาเอง** ต้องทำเหตุ ไม่ใช่ทำผล ตัวอย่างเช่น เรามีลูกสักคน เราเห็นลูกเราตัวเล็กอยู่ เราเอาเชือกมาดึงหัวมัน ดึงขา มัน เอาขามันผูกไว้กับเสา ลากหัวมัน ให้ตัวมันยาวเท่าผู้ใหญ่ นี่จะ ทำผลแล้ว ถ้าทำเหตุก็หาข้าวให้มันกิน ให้มันออกกำลัง เลี้ยงมันไป เต็มมันค่อยโตเป็นผู้ใหญ่ การปฏิบัติก็เหมือนกัน ต้องทำเหตุ ไม่ใช่ ทำผล ไม่อย่างนั้นมานะ อ่านธรรมะมากไปแล้วเมา จะทำตาม “จิตคือพุทธะ” ที่ว่าจิตดีอยู่แล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา จะสำคัญอะไร นั้นเป็นจิตพระอรหันต์ ท่านหมดหน้าที่หมดภาระแล้ว เห็นใหม่ ว่า คำสอนของหลวงปู่มีหลายชั้นหลายตอน เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เอาหัว เป็นท้าย เอาท้ายเป็นหัว อ้างว่าหลวงปู่ดูลย์สอนมา นั้นเข้าใจผิดอย่าง ร้ายแรง

ที่หลวงพ่อบุญมาแล้วจำได้ไหม ท่านเริ่มมาตั้งแต่สมณะ คือ **ขั้นแรก** ฝึกให้ได้อารมณ์อนุปนิชฌาน ขั้นนี้ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไรนัก โดดไปทำขั้นที่ ๒ ได้เลย ขั้นแรกนี้ไม่ใช่ขั้นคอขาดบาดตายหอรอก มีก็ดี ไม่มีก็พอไปได้ถ้าทำขั้นที่ ๒ ได้ **ขั้นที่ ๒** คือการฝึกให้ได้จิตที่

ตั้งมั่น เพื่อเตรียมไว้เดินปัญญา เรียกว่ามีลักษณุปนิชฌาน **ขั้นที่ ๓** มาเจริญวิปัสสนา เจริญปัญญา ที่บอกให้มีญาณเห็นจิตเหมือนดังตา เห็นรูป ดูการทำงานของจิตที่เกิดร่วมกับเจตสิก ดูความเป็นไตรลักษณ์ **ขั้นที่ ๔** ขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ ต้องปล่อยวางจิตให้ได้ อย่าไป สงวนรักษาจิตเอาไว้ เพราะนักปฏิบัติส่วนใหญ่ไปตายอยู่ตรงที่ สงวนรักษาจิตนั้นแหละ คิดว่าจิตเที่ยง ความเห็นว่าจิตเที่ยงเป็นมิจฉาทิฎฐิ ตัวร้ายกาจ แล้วท่านก็สอนถึง **ขั้นที่ ๕** คือจิตที่หลุดพ้นแล้วในเรื่อง “จิตคือพุทธะ”



คำสอนพิเศษเฉพาะตัว

ยังมีคำสอนอีกแบบหนึ่งของหลวงปู่ดูลย์ เป็นคำสอนเฉพาะตัว อันนี้ท่านสอนเป็นคณา เป็นคล้ายๆ ยาเฉพาะโรค พวกเราเคยได้ยิน ชื่อท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจินฺโณ ไหม ท่านเป็นพระดี ท่านเรียน กับหลวงปู่หลุยมาก่อน แล้วต่อมาก็ศรัทธาหลวงปู่ดูลย์ ไปบวชกับ หลวงปู่ดูลย์ มีอยู่ปีหนึ่ง ท่านอาพาธหนัก ตอนอาพาธหนัก ท่าน ดูกายดูใจของท่านไปเรื่อย ท่านก็เห็นว่าท่านกำลังใกล้จะขาดใจแล้ว ท่านก็ดูของท่านไปเรื่อย ใจของท่านไม่กระสับกระส่าย ใจของท่าน ไม่ดิ้นรนอะไรเลย ท่านยังมาเล่าให้หลวงพ่อฟังทีหลังว่า เสียตาย ตอนนั้นน่าจะตายไป จะได้หมดเรื่องหมดราวไปเลย ท่านบอกว่า



ตอนนั้นจิตมันไม่ยึดอะไรเลย ปรากฏว่าไม่ตาย มันมักจะเป็นอย่างนี้ จิตพอมีพลังขึ้นมา แทนที่จะตายกลับไม่ตาย

พอท่านหายอาพาธ ไม่ตาย ท่านก็ไปหาหลวงปู่ เรียนหลวงปู่ว่า ผมอาพาธหนักแล้วก็รอดมาได้ อยากถามหลวงปู่ว่า ถ้าตอนเจ็บหนัก ตอนใกล้ตาย ควรจะวางจิตอย่างไร ควรจะทำจิตอย่างไร หลวงปู่บอกว่า ถ้ามันยังไม่จบ ตอนนั้นต้องทำแบบที่เรียกว่า **“ตกบันไดพลอยโจน”** หมายความว่า ดูจิตเข้าไปเลย ไม่ต้องคิดนึกปรุงแต่งอะไร แค่วู้ แคเห็นมันไป เหมือนอย่างที่ท่านทำมาแล้วนั่นแหละ ดูจิตที่มันว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง ท่านก็อยู่กับภาวะอันนี้ ถ้าตายไปกับภาวะอันนี้ก็ไม่ต้องเกิด แต่หลวงปู่ก็ย้ำตอนท้ายว่า **“ทำได้ ถ้าเคยทำ”** พวกเราเคยไหม จิตว่าง ไม่เคยมีแต่จิตหลงเข้าไปในช่องว่าง นั่นจิตทำอรูปรูปร่าง ทำสมณะ เมื่อท่านภาวนาของท่านมาได้ระดับหนึ่งแล้ว หมายถึงท่านภาวนาได้เก่งแล้ว ท่านก็ทำได้ อันนั้นเป็นคำสอนเฉพาะตัว เรียกว่า ตกบันไดพลอยโจน ถ้าพูดศัพท์ทางวิชาการ ถ้าทำสำเร็จจะเป็นพระอรหันต์ชนิดชีวิตสมลีสี คือตายในขณะที่บรรลुพระอรหันต์พอดี พวกเราไม่ควรเสี่ยง อันนั้นหมายถึงว่าหมดโอกาสอื่นแล้ว นึกออกไหม

เห็นไหมว่าคำสอนของหลวงปู่ เป็นขั้นเป็นตอน ครอบคลุม ประณีต ลึกซึ้ง แต่ไม่มีใครรวบรวมไว้ได้ทั้งหมด หลวงพ่อรวมมาแล้วให้ฟังได้ โดยอาศัยว่าเคยเป็นนักศึกษา เจอใครเรียนจากหลวงปู่ ก็คอยถามเขาเรื่อยๆว่าหลวงปู่สอนอะไร แล้วหลวงพ่อก็เรียนปริยัติบ้าง

จึงจำแนกได้ ว่าคำสอนอย่างนี้มันขึ้นไหน ตรงญาณเห็นจิตเหมือนตาเห็นรูปนั้น หลวงพ่อมาดุจติดอยู่ ๔ เดือน ไปส่งการบ้านหลวงปู่ หลวงปู่บอกฟังตนเองได้แล้ว ที่ทำนั้นถูกแล้ว เพราะฉะนั้น ใครอยากรู้เรื่องมีญาณเห็นจิตเหมือนตาเห็นรูป ใครอยากรู้เรื่องดุจติด มาถามหลวงพ่อได้ เพราะหลวงปู่รับรองว่าทำถูก ไม่ใช่ทำจิตว่างๆ ทำจิตว่างๆ ไม่ใช่หрок นั่นมันขึ้นสมณะเอง แล้วก็ไม่ใช่วิธีที่ทุกคนจำเป็นต้องทำด้วยสิ

นี่ วันนี้เทศน์เพื่อระลึกถึงครูบาอาจารย์ ท่านเป็นครูบาอาจารย์ชั้นเลิศ แต่ท่านไม่แจกแจงธรรมะแบบหลวงพ่อ หลวงพ่อเหมือนต่อจิ๊กซอว์ให้เราดู เพราะพวกเราชี้เกียจกว่าหลวงพ่อ หลวงพ่อนั้นครูบาอาจารย์ท่านให้ต้นทุนมาติดหนึ่ง เราเอามาทำมาหากิน ขยายต้นทุนขึ้นมา ส่วนพวกเราบางคน หลวงพ่อให้แค่นี้ รับไว้ใส่กระเป๋าดังเดี๋ยวลูกเดือนมารับอีกอันใส่กระเป๋าดังเดี๋ยวลูกเดือนหายไปแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ไม่ได้เรื่อง หลวงปู่สอนหลวงพ่อครั้งแรกเพียงแค่ว่า “**การปฏิบัตินั้นไม่ยาก มันยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่านหนังสือมามากแล้วต่อไปนี่ให้อ่านจิตตนเอง**” นี่คือประโยคแรกที่หลวงปู่ดูลย์สอนหลวงพ่อบุ่ไม่ยาก ถ้าใครว่ายาก ก็คือพวกที่ไม่ค่อยปฏิบัติ พวกเอาแต่คิด อย่างเด็กเล็กๆ บางคนอายุไม่ถึง ๗ ขวบ ยังทำได้ มีโยมไปเจอที่เชียงรายได้ อายุ ๔ ขวบ ก็ดุจติดได้แล้ว อาศัยฟังซีดีหลวงพ่อไปเรื่อยๆ ใครว่าดุจติดยาก วันหลังจะเชิญเด็ก ๔ ขวบมาเทศน์ให้ฟัง หลวงพ่อมีหลานอยู่คนหนึ่ง อายุสัก ๙-๑๐ ขวบ มันพูดเลยว่า การฟังนี้ มันหลงแต่มันเป็นหลงแบบมีปัญญาหน่อย มันพูดถูกนะ ทำสมณะก็ตั้ง



มีปัญญา เป็นปัญญาขั้นสมณะ แต่หลงใหม่ หลง ก็มันสร้างภาพ สร้างชาติอยู่ นั่นเด็ก ๙ ขวบเห็นได้ขนาดนี้

ฉะนั้น ถ้าใครบอกดูจิตยาก วันหลังจะเรียกเด็กๆ มาเทศน์ให้ฟัง หลวงพ่อมีลูกศิษย์รุ่นจิ๋วๆ อยู่หลายคน แต่ยังไม่สอนไม่ได้ดีเท่าพระสารีบุตรสอนลูกศิษย์ พระสารีบุตรมีเถรอยู่ในสังกัดหลายองค์ เป็นพระอรหันต์ด้วย อายุ ๗ ขวบ มีตั้งหลายองค์ พวกเรา ๗๐ ยังไม่เป็นเลย เถรท่านแต่ละองค์ๆ น่ารักมาก

มีอยู่คราวหนึ่ง นางพราหมณีอยากจะทำบุญบ้าน ก็สั่งสามีไปที่วัดเพื่อนิมนต์พระมา ให้เลือกพระแก่ๆ จะได้ขลัง อย่าไปนิมนต์พระเด็กๆ มา ไปบอกเลยว่า ขอนิมนต์พระเถระ ปรากฏว่าวันนั้นพระไม่พอ รับนิมนต์ไปที่อื่นหมดแล้ว เหลือแต่เถร พระที่เป็นคนจัดกิจจึงส่งเถรมา ท่านถือว่าเถรนี้เป็นพระเถระ เเถรหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่พรรษา แต่อยู่ที่คุณธรรม ท่านถือว่าเถรนี้เป็นพระเถระ ฉะนั้นตรงสเปคโยม แต่ไม่ตรงใจโยม สามีก็พาเถรมาบ้าน มาหลายองค์เลย มาถึงบ้าน ก็นิมนต์เถรขึ้นนั่งเรียงแถว เอาบาตรมาตั้ง เตรียมจะฉันแล้ว เตี้ยวยกจากครวก็ฉันได้แล้ว เขานิมนต์ไปฉัน ไม่ได้นิมนต์ไปสวด สมัยก่อนนิมนต์ไปฉันก็คือฉัน ฉันเสร็จแล้วถึงจะเทศน์อะไรให้ฟังนิดๆ หน่อยๆ เช่น ยะถา วาวิระหา น้ำหยดทีละหยด ก็ยังเต็มตุ่ม ทานที่ทำทีละน้อยก็เต็มเหมือนกัน เทศน์ไม่ใช่ให้พร เรายินกว่าพระให้พร ความจริงพระเทศน์ให้ฟัง เราแปลไม่ออกเอง มีอายุ วัณโณ สุขัง พลัง คงจะให้พร เปลา่เลย ท่านบอกตอนท้ายว่าการเคารพบอบน้อมต่อผู้ใหญ่จะส่งผลให้มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ

มันเป็นเรื่องเทศน์เท่านั้นเอง พอนางพราหมณีเผลอจากครว้อออกมาเห็น
 เณร ไปเอาเณรมาทำไม ไป ไปให้หมดเณรพวกนี้ ไม่ให้กิน เสียของ
 จะให้นิมนต์พระผู้ใหญ่ เณรท่านก็ดี เขาโล่ เขาไม่ให้กิน ก็ลุกออกมา
 เป็นแถวเลย ชาวบ้านที่ไปร่วมงานก็ เอ๊ย ทำอย่างนี้ได้ยังไง ไม่ถูก
 คำสามี สามีก็ เอ้า เณรๆ เชิญ เณรขึ้นไปนั่งต่อ ถูกเขาไล่ขึ้นไปลง
 อยู่หลายรอบ จนในที่สุด ประชามติเขาจะตำหนิพราหมณีคนนี้แล้ว
 เอ้า อยากกินก็กินไป วันนี้ไม่ได้บุญแล้ว เณรฉันเสร็จ บางองค์ก็เหาะ
 ขึ้นไป บางองค์ก็ดำดินไป บางองค์ก็หายตัวกลับวัด นางพราหมณี
 ปลื้มมากเลย โห เณรนี่เก่งจริงๆ

เทศน์เรื่องอะไร ทำไมมันออกมาเรื่องเณร อ้อ จะบอกว่าดูจิต
 ไม่ยาก เด็กๆ มันยังดูเป็นเลย พวกเราบางคนยังว่าดูยาก มันยาก
 อะไรนั่นหนา จิตมีความสุขรู้ใหม่ จิตมีความทุกข์รู้ใหม่ ก็รู้ทุกคน จิต
 มีราคะ มีความโลภรู้ใหม่ มีความโกรธรู้ใหม่ รู้ได้ทุกคน แต่ละเลย
 ที่จะรู้ แต่ละเลยเท่านั้น เวลาเห็นสาวสวย ใจมันรักขึ้นมา มีราคะ
 ขึ้นมา มัวแต่ดูสาว ไม่ดูจิตที่กำลังมีราคะ ถ้าย้อนมาดูจิตที่มีราคะ
 ราคะก็กระเด็นตกเวทีไปเท่านั้นเอง แล้วจิตก็เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
 พอเห็นสภาวะทั้งหลายผ่านมาผ่านไปๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก สุดท้ายจิตมัน
 ไปถึงขึ้นมา สิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลดับเป็นธรรมดา ถ้า
 เข้าใจตรงนี้ก็เห็นพระโสดาบัน ใจของเรายังไม่เห็นตรงนี้ ใจเราเห็นว่า
 ในตัวเรามีสิ่งบางสิ่งที่ยังอยู่ โดยเฉพาะเรายังเห็นว่าจิตของเราเที่ยง
 อยู่ รู้สึกใหม่ ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี่ตอนเด็กๆ กับเราคนนี่
 เดียวนี้ เราารู้สึกว่าเป็นคนเก่า ร่างกายไม่เหมือนเดิม แต่ใจเรานี้



เหมือนเดิม เราเป็นคนเดิม เราคิดอย่างนี้ตลอด นี่แหละ เรียกว่าเรา
ยังมีมิจจาทิฏฐิ มีสักกายทิฏฐิ

ทีนี้ถ้าเราเห็นว่าจิตทั้งหลายเกิดแล้วดับ จิตไม่ได้เที่ยงเป็นตัวเรา
นิรันดรอยู่อย่างนี้ จิตดีเกิดแล้วดับ จิตร้ายเกิดแล้วดับ จิตสุข จิต
ทุกข์เกิดแล้วดับ จิตที่ไปทางตาเกิดแล้วดับ จิตที่ไปทางหูเกิดแล้วดับ
จิตที่ไปทางใจเกิดแล้วดับ พอเห็นจิตเกิดดับมากเข้าๆ สูดทำยมัน
บึ้งขึ้นมาเลย ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแล้วดับ โดยเฉพาะจิตนั้นแหละ ไม่มี
ความเป็นตัวเป็นตนถาวรตรงไหน ไม่มีอมตะ เห็นอย่างนี้ก็ได้พระ
โสดาบัน ถัดจากนั้นก็ดูเหมือนเหมือนเดิมนี่แหละ จงทำญาณเห็นจิตให้
เหมือนดังตาเห็นรูป บางท่านเชื่อว่าขั้นโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี
ต้องดูกาย ไม่จริง อันนั้นขัดกับที่พระพุทธเจ้าสอน เพราะสติปัฏฐาน
๔ นั้น เหมือนประตูเมือง ๔ ทิศ เข้าประตูทิศใดก็ได้ทั้งสิ้น

วันนี้เท่านี้ก่อน พวกเรารู้จักหลวงปู่ดูลย์บ้างหรือยัง ไม่
ธรรมดาณะ ท่านสอนตั้งแต่ ก ไข่ ถึง ฮ นกฮูก เลย แล้ว
หลัง ฮ นกฮูก ก็สอน คือหมดกิเลสแล้วสภาวะของจิตเป็นยังไง ท่าน
ยังพูดให้ฟังอีก ท่านพูดถึงกระทั่งลีลาการเข้านิพพาน แต่หลวงพ่
ไม่เทศน์ให้พวกเราฟัง เดี่ยวพวกเราเอาไปคิดเอา คิดเอาเองไม่ได้
กิเลสจะเอาไปกินหมดเลย



ประวัติหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (โดยย่อ)

เกิด พ.ศ. ๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย
จ.พระนคร

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

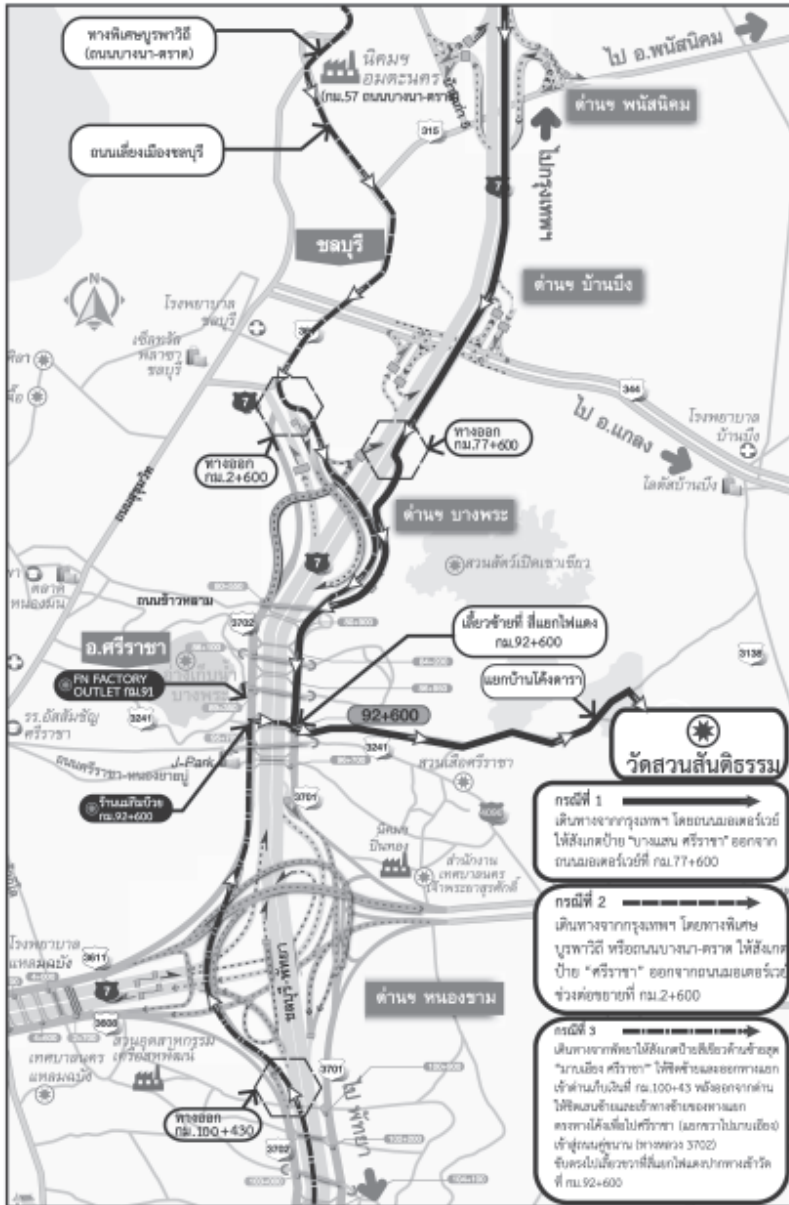
การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาพความมั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้อำนวยการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

การศึกษาธรรม นักรธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบุญญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปัตถิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

สถานที่จำพรรษา ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจิตฺตโน และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์

งานเขียน วิมุตติปฏิบัติ (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, วิธีแห่งความรู้แจ้ง (๒๕๔๕), ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗), ทางเอก (๒๕๔๙), วิมุตติธรรม (๒๕๔๙) และ แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (๒๕๕๑)

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจจสอบวันและเวลาแสดงธรรม
ของหลวงพ่อบุญโพธิ์ ปาโมชฺโฐ ได้ที่ www.dhamma.com/calendar
หรือโทร. 096-9356359