



แก่นธรรม  
คำสอน  
ของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา

เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้

ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

## แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๑

จำนวนพิมพ์ ๑๖,๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๒

จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม

## สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอน

ไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา

หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ

สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.wimutti.net>

ออกแบบและดำเนินการผลิตโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี

หมู่ ๑๐ ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์

เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เมตตาพร

## อารัมภบท

เมื่อ ๒๐ กว่าปีก่อน การดูจิตยังเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่รู้จักกันอยู่ในวงแคบ เฉพาะในหมู่ลูกศิษย์ของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล บางส่วนเท่านั้น จึงไม่น่าแปลกใจที่นักปฏิบัติส่วนมาก เมื่อได้ยินคำว่า “ดูจิต” ถ้าไม่งุนงง ก็มักจะประมาณว่าไม่ใช่หนทางปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น เพราะยังไม่คุ้นเคยกับคำว่า “ดูจิต” และไม่ทราบวิธีการดูจิตด้วย แต่ก็ต้องปฏิเสธไว้ก่อน เนื่องจากไม่ใช่วิธีการปฏิบัติที่ตนคุ้นเคย ทั้งที่การดูจิตนั้น ลงกันได้พอดีกับคำสอนเรื่องการเจริญสติปัฏฐานตามพระสูตร หรือแม้กระทั่งกับอภิรกรรม

แต่เมื่อถึงวันนี้ หากนักปฏิบัติไม่พูดถึงการดูจิต หรือไม่เคยได้ยินคำว่าดูจิต ก็อาจจะถูกมองว่าไม่ทันสมัยเสียแล้ว เพราะไม่ว่าไปที่ใดก็มักได้ยินว่า “คนนั้นดูจิต คนนี้ดูจิต” ต่างก็อ้างคำสอนของหลวงปู่ดูลย์บ้าง อ้างคำสอนของลูกศิษย์หลวงปู่บ้าง หรือไม่อ้างเลยก็มีบ้าง ปรากฏการณ์นี้ด้านหนึ่งก็เป็นเรื่องดี เพราะทำให้วงกรรมฐานมีทางเลือกในการปฏิบัติมากขึ้น แต่ที่น่าเป็นห่วงก็คือ การเผยแพร่เรื่องการดูจิตทุกวันนี้ เริ่มคลาดเคลื่อนจากแก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ บ่อยครั้งที่ขัดหรือแย้งกับหลักการเจริญสติปัฏฐานตาม

คำสอนของพระพุทธเจ้า ตลอดจนอภิธรรมเสียด้วยซ้ำไป การดูจิตที่ผิดหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น ถึงอย่างไรก็ไม่ นำผู้ปฏิบัติให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้

หนังสือเล่มนี้จะช่วยชี้ให้พวกเราเห็นความจริงว่า คำสอน เรื่องการดูจิตของหลวงปู่ดูลย์นั้น มีความหมายและวิธีการ อย่างไร ลงกันได้พอดีกับคำสอนของพระพุทธเจ้าตามนัยแห่ง พระสูตรและอภิธรรมอย่างไร เพื่อพวกเราที่ชอบคำสอนของ หลวงปู่ จะได้ไม่หลงไปทำสิ่งอื่น ทั้งที่คิดว่ากำลังดูจิตตาม คำสอนของหลวงปู่ หรือปฏิบัติขัดหรือแย้งกับคำสอนของ พระพุทธเจ้า เพราะไม่เพียงตนเองจะไม่ได้ผลในการปฏิบัติ แต่จะทำให้คำสอนเรื่องการดูจิตเสียหาย และที่ร้ายแรงที่สุด สำหรับชาวพุทธก็คือ จะพลอยทำพระสังฆธรรมให้ฟั่นเฟือน ไปด้วย

อนึ่งคุณความดีของหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขออุทิศแด่ โยมพ่อวิชัย โยมแม่ดวงแก้ว สันตยากร ผู้ให้กำเนิด โยมพ่อ สวัสดิ์ จันทร์รุ่ง โยมแม่แจ่ม แดงอ่อน (เย็นสบาย) ผู้ให้ การเลี้ยงดู

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๑ ตุลาคม ๒๕๕๑

## สารบัญ (โดยย่อ)

<b>๑. คำสอนของหลวงปู่ดูลย์</b>	๙
๑.๑ แก่นธรรมหรือหลักธรรมชั้นสูง ในชั้นปรมาตถธรรม	๑๐
๑.๒ หลักการปฏิบัติทั่วไป	๑๐
๑.๓ อุกายธรรมที่ท่านสอนศิษย์ เป็นการเฉพาะบุคคล...	๑๐
<b>๒. ความจำเป็นในการอธิบายแก่นคำสอนของหลวงปู่</b>	๑๔
<b>๓. อธิบายศัพท์</b>	๑๖
๓.๑ จิต	๑๖
๓.๒ จิตส่งออกนอก	๒๓
๓.๓ สมุทัย	๒๖
๓.๔ ทุกขี	๒๖
๓.๕ จิตเห็นจิต	๒๗

๓.๖	อย่างแจ่มแจ้ง	๒๘
๓.๗	มรรค	๒๙
๓.๘	นิโรธ	๓๑
๓.๙	พระอริยเจ้า	๓๓
๓.๑๐	วิหารธรรม	๓๓

**๔. อธิบายธรรม** ๓๕

**๕. จุดผิดพลาดในการดูจิต** ๕๗

๕.๑	การทำความฐานผิดพลาด ส่งผลร้ายต่อตนเองและพระศาสนา	๕๗
๕.๒	ลักษณะของการดูจิตที่ผิดพลาด	๖๒
๕.๒.๑	การหลงคิดเรื่องจิต	๖๒
๕.๒.๒	การหลงดูสิ่งอื่นทั้งที่คิดว่าดูจิตอยู่	๖๓
๕.๒.๓	การจงใจดูจิตอย่างเดียว	๖๔
๕.๒.๔	การหลงอาการของจิต	๖๙
๕.๒.๕	การดัดแปลงจิต	๗๓
๕.๒.๖	การจงใจปล่อยวางจิต	๗๓
๕.๓	การป้องกันความผิดพลาด	๗๖

แก่นธรรม  
คำสอน ของ  
หลวงปู่ดุลย์ อตุโล





คำสอน



ของหลวงปู่ดุลย์

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

ผู้เขียนมีโอกาสดำรับคำสอนโดยตรงจากท่านหลายประการ และพบว่า เนื้อหาในคำสอนของท่านจำแนกได้ ๓ ประเภท คือ

**๑.๑ แก่นธรรมหรือหลักธรรมชั้นสูงในขั้นปรมาตมธรรม**  
ได้แก่เรื่อง “อริยสัจแห่งจิต” ซึ่งครอบคลุมคำสอนทั้งหมดของท่าน ทั้งฝ่ายวิภูฏะ คือการเกิดภพ (การทำกรรมของจิต) เกิดชาติ (ความเป็นตัวตนหรือการหยิบฉวยได้มาซึ่งรูปนาม) เกิดทุกข์ (รูปนาม ชาติ ชรา มรณะ ฯลฯ) และฝ่ายวิภูฏะ (ทางออกจากภพ จากชาติ จากทุกข์)

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

**๑.๓ อุบายธรรมที่ท่านสอนศิษย์เป็นการเฉพาะบุคคลตามจริตนิสัยวาสนาบารมีที่แตกต่างกัน หรือเพื่อแก้ไขข้อขัดข้องทางการปฏิบัติเป็นกรณีๆ ไป** เช่น (๑) “ตั้งสติดูจิตแบบจ้องไม่กะพริบตา” (สำหรับคนที่จิตฟุ้งซ่านมากๆ) (๒) “ให้ดูผมเส้นเดียว” (สอนหลวงพ่อกิน ปสนโน ซึ่งต้องดูผมเส้นเดียวแบบกสณดิน จิตจึงจะรวมสงบได้) (๓) “ให้บริการมพุทธแล้วรู้ผู้ว่าพุทธ จนหมดคำพูด แล้วดูจิตต่อไป” (สอนเด็กคนหนึ่งให้มีคำบริการเป็นเครื่องอยู่ แล้วคอยสังเกตจิต) (๔) “ให้สลายกายเข้าสู่จิต” (สอนต่อยอดให้พระอาจารย์สุจินต์ สุจินฺโณ ซึ่งเคยฝึกคิดพิจารณาแยกกายเป็นส่วนๆ มาก่อน)

(๕) “ตกบันไดพลอยโจน (การกำหนดจิตในเวลาที่กำลังจะตาย) โดยประคองจิตให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไรเลย” (สอนพระอาจารย์สุจินต์ สุจินฺโณ เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติเวลาใกล้ตาย ตรงจุดนี้ถ้าพลาดจะไปเกิดในพรหมโลก แต่ถ้าจิตวางขันธได้ก็จะเกิดสภาวะว่างตามข้อถัดไป) (๖) “ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง” (เล่าถึงเครื่องอยู่ของหลวงปู่ และชี้ว่าจิตที่ทรงอยู่ในสภาวะอย่างนี้ในขณะที่ชาติขันธ์แตกดับก็จะนิพพาน) (๗) “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” (สอนสำหรับผู้เดินในแนวทางสมถยานิกที่มีจิตผู้รู้ตั้งมั่นเป็นผู้รู้อารมณ์ ซึ่งคำสอนข้อหลังนี้ท่านสอนให้กับหลวงพ่อบุช ฐานโย กับผู้เขียน คือสอนผู้เขียนก่อนท่านมรณภาพ ๓๖ วัน และสอนให้หลวงพ่อบุชก่อนสอนผู้เขียนอีก ๗ วัน) เป็นต้น

การที่คำสอนของท่านมีหลายระดับและมีความหลากหลายไปตามบุคคลนี้เอง ทำให้ศิษย์แต่ละคนเข้าใจคำสอนของท่านแตกต่างกันบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เป็นอุบายการปฏิบัติเฉพาะตัว ซึ่งบางกรณีอุบายของคนหนึ่งก็ไปขัดแย้งกับอุบายของอีกคนหนึ่ง คือคนนี้ใช้วิธีนี้ได้ แต่อีกคนหนึ่งนำวิธีนี้ไปใช้ไม่ได้ ปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้นในทุกยุคทุก

สมัย เพราะครูบาอาจารย์ที่สอนกรรมฐานด้วยความรอบรู้ นับตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมา ย่อมสอนธรรมหลายระดับและ จำแนกแจกธรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน ไม่ใช่สอนทุกคนแบบเหมารวมเหมือนๆ กัน ดังนั้นพอถึงชั้นลูกศิษย์ หลานศิษย์ คำสอนจึงเริ่มแตกกระจัดกระจาย จนถึงขั้นแตก นิกายหรือแตกกลุ่มก็มี และแต่ละฝ่ายสามารถอ้างคำสอน ของพระพุทธเจ้าหรือของอาจารย์ มาเป็นเครื่องสนับสนุน ความเชื่อของตนได้ด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นหากได้ยินว่าหลวงปู่ หรือครูบาอาจารย์ท่านใดสอนอย่างไร ควรพิจารณาให้ถ่องแท้ เสียก่อนว่า ธรรมนั้นเป็นแก่นคือเป็นหลักธรรมล้วนๆ ในชั้น ปฐมัตถ์ หรือเป็นหลักการปฏิบัติทั่วไป หรือเป็นอุบายธรรม อันเป็นแนวทางดำเนินเฉพาะตัวของบุคคลนั้น หรือเพื่อแก้ ปัญหาข้อขัดข้องทางการปฏิบัติเฉพาะกรณีของบุคคลใด บุคคลหนึ่ง ถ้าจำแนกได้ก็จะไม่เกิดความขัดแย้งในบรรดาลูกศิษย์ หลานศิษย์ เหลนศิษย์ร่วมอาจารย์ขึ้นในภายหลัง

คำสอนทั้งหลายของหลวงปู่ล้วนแต่ลึกซึ้งและเป็น ประโยชน์ แต่ที่จัดได้ว่าเป็นแก่นธรรมคำสอนอันเป็นหลักธรรม ชั้นสูงในชั้นปฐมัตถ์ธรรม และครอบคลุมคำสอนทั้งหมดของ ท่านอย่างแท้จริง ได้แก่เรื่อง **อริยสัจแห่งจิต** ซึ่งมีถ้อยคำดังนี้

**“จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย  
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์  
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค  
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ”**

“อนึ่ง ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอกเพื่อ รับอารมณ์นั้นๆ โดยธรรมชาติของมันเอง ก็แต่ถ้าจิตส่ง ออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว จิตเกิดหวั่นไหวหรือเกิดกระเพื่อม ไปตามอารมณ์นั้น เป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหว หรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ เป็นทุกข์ ถ้าจิตที่ส่งออก นอกได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อมไปตาม อารมณ์นั้นๆ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นมรรค ผลอันเกิด จากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม เพราะมีสติอยู่อย่าง สมบูรณ์ เป็นนิโรธ พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่กระเพื่อม เป็นวิหารธรรม จบอริยสัจจ์ ๔”

## ๒ ความจำเป็นในการอธิบาย แก่นคำสอนของหลวงปู่

อริยสัจแห่งจิต เป็นปรมัตถธรรมที่ลึกซึ้งกว้างขวาง และครอบคลุมคำสอนทั้งหมดของหลวงปู่ ผู้ได้รับฟังก็ดู เหมือนๆ จะเข้าใจ แต่แท้ที่จริงย่อมเข้าใจไปตามขั้นตามภูมิ ของการปฏิบัติที่แต่ละคนทำได้ ทำให้เกิดการตีความคำสอน ของท่านแตกต่างกันออกไป และสิ่งที่ตีความนั้น ก็มักเลยเถิด ไปจากสิ่งที่หลวงปู่สอน บ่อยครั้งที่ขัดหรือแย้งกับคำสอน ของพระพุทธเจ้าเสียด้วยซ้ำไป ทั้งที่โดยความเป็นจริงแล้ว อริยสัจแห่งจิตที่หลวงปู่สอนไว้นั้น ก็เป็นส่วนหนึ่งในคำสอน ของพระพุทธเจ้า ที่หลวงปู่ได้กลั่นกรองด้วยปัญญาอันยิ่ง ของท่าน แล้วนำมาสอนศิษย์ตามความจำเป็นเพื่อนำไป ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

วันนี้ผู้เขียนขอโอกาสอธิบายคำสอนเรื่องอริยสัจแห่ง จิต ตามความรู้ความเข้าใจของผู้เขียนสักครั้งหนึ่ง แต่ก่อนอื่นก็ต้องสารภาพไว้ก่อนว่า ผู้เขียนเป็นเพียงศิษย์คนหนึ่ง ของหลวงปู่เท่านั้น แม้จะได้รับคำรับรองและคำพยากรณ์จาก หลวงปู่และครูบาอาจารย์อีกหลายรูป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้เขียนจะมีความรู้ความเข้าใจในอริยสัจแห่งจิตเทียบเท่า หลวงปู่ ดังนั้นท่านผู้อ่านพึงตระหนักว่า คำอธิบายต่อไปนี้ เป็นการแสดงร่องรอยธรรมของหลวงปู่เท่านั้น อย่าถือว่าเป็น ที่สุดในคำสอนของหลวงปู่เป็นอันขาด และวิธีอธิบายความที่ ผู้เขียนใช้ในบทความนี้ จะเริ่มด้วยการอธิบายศัพท์ แล้วตาม ด้วยการอธิบายธรรมในลำดับต่อไป



## อธิบายศัพท์

เนื่องจากคำสอนเรื่องอริยสังข์แห่งจิตของหลวงปู่มีศัพท์เฉพาะ (technical term) อยู่หลายคำ บางคำเป็นที่รู้จักกันทั่วไปและมีอิทธิพลรองรับอยู่แล้ว แต่บางคำเป็นคำที่หลวงปู่บัญญัติขึ้นใช้เองตามสภาวะที่ท่านรู้เห็น ดังนั้นเพื่อให้การทำสมาธิเข้าใจหลักธรรมเรื่องอริยสังข์แห่งจิตของหลวงปู่ เป็นไปโดยง่ายและถูกต้อง ผู้เขียนจำเป็นต้องอธิบายศัพท์เฉพาะแต่ละคำเสียก่อน

### ๓.๑ จิต

จิตเป็นปรมัตถธรรมหรือสิ่งที่มีอยู่จริงอย่างหนึ่งใน ๔ อย่าง (ปรมัตถธรรมมี ๔ อย่างคือ (๑) จิต ได้แก่ธรรมชาติ

ที่รู้อารมณ์ (๒) เจตสิก ได้แก่สภาวะธรรมที่ประกอบจิต ซึ่งได้แก่เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ สัญญาคือความจำได้/หมายรู้ และสังขารคือความปรุงแต่งทางใจอื่นๆ เช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา โสภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน และหตหุ เป็นต้น (๓) รูป ได้แก่ธรรมชาติที่ถูกทำลายได้ด้วยความร้อนและความเย็น เป็นต้น และ (๔) นิพพาน ได้แก่สันติ คือความสงบจากกิเลสและสงบจากขันธ)

จิตเป็นนามธรรม จึงไม่มีรูปร่าง สี เสียง กลิ่น รส และจับต้องไม่ได้ด้วยร่างกาย แต่ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ถึงความมีอยู่ของจิตได้ด้วยความรู้สึก โดยรู้ถึงลักษณะเฉพาะของจิตซึ่งแตกต่างจากสภาวะธรรมอย่างอื่น ทำให้รู้ว่าอันนี้คือจิต อันนี้ไม่ใช่จิต (ลักษณะเฉพาะของจิตเป็นหนึ่งใน “ลักษณะทิจตูกะ” ของจิต ซึ่งลักษณะทิจตูกะแปลว่าองค์ประกอบ ๔ อย่างซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวเป็นเบื้องต้น ลักษณะทิจตูกะของจิตประกอบด้วย (๑) มีการรับรู้อารมณ์เป็นลักษณะเฉพาะตัว (๒) มีหน้าที่เป็นประธานของสภาวะธรรมทั้งปวง (ดังที่พูดกันบ่อยๆ ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้าสำเร็จได้ด้วยใจ) (๓) มีการเกิดขึ้นต่อเนื่องไม่ขาดสายเป็นอาการปรากฏ และ (๔) มีรูปธรรมและนามธรรมเป็นเหตุใกล้ให้เกิด)

เมื่อลักษณะเฉพาะตัวของจิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ดังนั้นสิ่งใดเป็นผู้รู้อารมณ์สิ่งนั้นคือจิต สิ่งใดถูกรู้ สิ่งนั้นไม่ใช่จิต บางครั้งครูบาอาจารย์วัดป่าจึงเรียกจิตว่า “ผู้รู้” คือเรียกตามลักษณะเฉพาะตัวของจิตนั่นเอง และเรียกอารมณ์ว่า “สิ่งที่ถูกรู้” จิตกับอารมณ์เป็นของคู่กัน เมื่อใดมีจิต เมื่อใดต้องมีอารมณ์ เมื่อใดมีอารมณ์ เมื่อนั้นต้องมีจิต จิตจะอยู่โดดๆ โดยไม่มีอารมณ์ไม่ได้ ดังนั้นคำว่า “จิตว่าง” จึงไม่มีจริง เพราะจิตไม่เคยว่างจากอารมณ์ เพียงแต่สามารถว่างจากกิเลส ว่างจากความปรุงแต่ง และว่างจากการเสวยอารมณ์ได้

ที่ว่าจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์นั้น จิตต้องอาศัยอายตนะ คือตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นช่องทางไปรับรู้ อารมณ์ คืออาศัยรูปรูปด้วยตา อาศัยได้ยินเสียงด้วยหู อาศัยได้กลิ่นด้วยจมูก อาศัยรู้รสด้วยลิ้น อาศัยรู้สัมผัสเย็นร้อน อ่อนแข็งตึงไหวด้วยประสาทกาย และอาศัยรู้สัมผัสอารมณ์ด้วยใจ ทั้งนี้สิ่งที่เรียกว่าสัมผัสมามีหลายอย่าง ได้แก่รูป บางอย่าง นามทุกอย่าง นิพพาน และอารมณ์บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดนึกปรุงแต่งทั้งหลาย

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาสำคัญเรื่องหนึ่งคือ “ในเมื่อจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ก็แล้วอะไรเป็นผู้รู้จิต?” คำตอบนี้จะอธิบายเมื่อกกล่าวถึงนิยามของคำว่า “จิตเห็นจิต”

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

จิตนั้นโดยตัวมันเองpongใส แต่ไม่จัดว่าดีหรือเลวในตัวเอง จะดีหรือเลว จะสุขหรือทุกข์ ต้องอาศัยเจตสิกมาประกอบ เปรียบเหมือนน้ำที่ปราศจากสี กลิ่นและรส จะเกิดสี กลิ่นและรสได้เพราะมีสิ่งอื่นเข้าไปเจือปนอยู่

จิตมีความสามารถปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ได้อย่างกว้างขวาง พิสดาร สำนวนตามคัมภีร์นิยมใช้คำว่า “จิตสามารถทำธรรมชาติทั้งหลายให้วิจิตร” ซึ่งทำได้ถึง ๖ ประการด้วยกัน คือ (๑) เพราะจิตนี้เองจึงทำให้มนุษย์และสัตว์ต่างๆ มีความประพฤติแตกต่างกันไป และสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ขึ้นมาได้ อย่างน่าดู น่าแปลก หรือน่าชม (๒) ตัวจิตเองก็วิจิตร

พิสดาร คือมีทั้งที่เป็นกุศล เป็นอกุศล เป็นวิบาก (ผลของกรรม ไม่ดีหรือชั่วในตัวเอง) และเป็นกิริยา (๓) จิตเป็นผู้สั่งสมบุญและบาป และสั่งสมแบบข้ามภพข้ามชาติได้ทีเดียว อย่างไรก็ตามพวกเราไม่ควรคิดว่า จิตเป็นอมตะคือมีอยู่ดวงเดียวแล้วเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดไปในภพภูมิต่างๆ โดยชนเอาบุญและบาปติดตัวไปด้วย เพราะแท้จริงจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา แบบดวงหนึ่งดับไปดวงใหม่เกิดขึ้น แล้วถ่ายโอนบุญและบาปสืบทอดกันไปเรื่อยๆ ทำนองเดียวกับพ่อแม่ที่ถ่ายโอนมรดกหรือหนี้สินไปยังลูก (๔) จิตเป็นผู้รักษาวิบากหรือผลของกรรมไว้เพื่อรอโอกาสให้ผลเมื่อถึงโอกาส ซึ่งวิบากนี้ก็ถ่ายโอนข้ามภพข้ามชาติได้เช่นเดียวกับบุญและบาป (๕) จิตสะสมนิสัยสันดานทั้งดีและชั่วไว้ได้ และสั่งสมข้ามภพข้ามชาติได้ด้วย และ (๖) จิตรับอารมณ์ต่างๆ ทางทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ ซึ่งอารมณ์ทั้งหลายจะไหลเวียนสืบทอดกันอยู่ตลอดเวลาที่มีจิต

จิตนั้นนอกจากทำหน้าที่รู้อารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ แล้ว ยังทำหน้าที่อย่างอื่นๆ อีก รวมหน้าที่ทั้งหมดถึง ๑๔ อย่าง นับว่ามีหน้าที่มาก สมกับที่เป็นประธานของรูปนามทั้งปวง หน้าที่ของจิตได้แก่ (๑) **ปฏิสนธิ-กิจ** คือสืบทอดภพใหม่ หรือเกิด (๒) **ภวังคกิจ** คือรักษา

ภพชาติอื่นๆ เอาไว้ (๓) **อาวัชชนกิจ** คือหม่อมนี้ถึงอารมณ์ที่ปรากฏใหม่ (๔) **ทัตสนกิจ** คือเห็น (๕) **สวณกิจ** (อ่านว่า สะ-วะ-นะ-กิจ) คือได้ยิน (๖) **ฆายนกิจ** คือได้กลิ่น (๗) **สายนกิจ** (คือรู้รส) (๘) **มุสนกิจ** คือรู้การกระทบทางกาย (๙) **สัมปฏิจฉันนกิจ** คือรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย สืบต่อจากจิตที่ทำหน้าที่ตามข้อ (๔) - (๘) (๑๐) **สันตีรณกิจ** คือพิจารณาอารมณ์ สืบต่อจากจิตที่ทำหน้าที่ตามข้อ (๙) (๑๑) **โวฏฐัพพนกิจ** คือตัดสินอารมณ์ สืบต่อจากจิตที่ทำหน้าที่ตามข้อ (๑๐) (๑๒) **ชวณกิจ** (อ่านว่า ชะ-วะ-นะ-กิจ) คือเสพอารมณ์ด้วยจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล สืบต่อจากจิตที่ทำหน้าที่ตามข้อ (๑๑) (๑๓) **ตทาลัมพนกิจ** คือรับอารมณ์ที่เหลือจากชวณะ (คล้ายๆ กับการทำงานของคอมพิวเตอร์ในระหว่างการ turn off) (๑๔) **จตุตถกิจ** คือเคลื่อนจากภพ หรือตาย

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติศึกษาเรื่องจิตเอาไว้ให้ดี มิฉะนั้น จะเกิดความไขว้เขวได้ตั้งมากมาย เช่นไปดูสิ่งอื่นที่ไม่ใช่จิต โดยคิดว่ากำลังดูจิตอยู่ ไปสำคัญสิ่งที่ไม่ใช่จิตว่าเป็นจิต หรือไปคิดว่าตอนบรรลุมรรคผล ซึ่งเห็นนิพพานอันเป็นอัมมมารมณฺเณ อย่างหนึ่งนั้น ไม่มีจิต เป็นต้น

### ๓.๒ จิตส่งออกนอก

คำว่า “จิตส่งออกนอก” เป็นคำที่หลวงปู่บุญญิตฺติขึ้นใช้เอง โดยพิจารณาจากอาการของจิตที่ไม่ตั้งมั่นในขณะที่รู้อารมณ์ (ผู้เขียนเองก็ใช้คำหลายคำเมื่อกล่าวถึงจิตที่ไม่ตั้งมั่นในขณะที่รู้อารมณ์ เช่น จิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่ถึงฐาน จิตขาดสัมมาสมาธิ จิตหลงไป จิตถลาลไป จิตเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ ฯลฯ แล้วแต่ว่าจะกล่าวกับผู้ใด โดยเล็งถึงประโยชน์ที่ผู้ฟังจะเข้าใจสภาวะที่กำลังเป็นอยู่ เป็นสำคัญ) โดยผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่จิตเคลื่อนไปสู่อารมณ์ เพราะทะยานอยากหรือหิวอารมณ์ และเกิดความลึมเนื้อลึมตัวลึมกายลึมใจของตนเองขึ้น เพราะแม้แต่หลงอารมณ์อันเป็นอายตนะภายนอก คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณ์ต่างๆ

คำว่า “จิตส่งออกนอก” ของหลวงปู่ ครอบคลุมถึงความหลงในการรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณ์ และอาการหลงนั้นอาจจะเป็นความหลงเพลिनในอารมณ์ หรือหลงเพ่งอารมณ์ก็ได้

ผู้เขียนเองเคยเกิดความสำคัญผิดเมื่อได้ยินหลวงปู่สอนว่า “อย่าส่งจิตออกนอก” คือเข้าใจเอาว่าท่านสอนให้ส่งจิตถลาลเข้าไปรู้อารมณ์ภายในจิต ไม่ให้หลงไปทางตา หู จมูก

ลึนและกายเท่านั้น ครั้งนั้นยังไม่มีโอกาสไป “ส่งการบ้าน” กับหลวงปู่ แต่มีโอกาสดำเนินการพบครูบาอาจารย์อีกรูปหนึ่ง คือ หลวงปู่สิม พุทธาจาโร แห่งวัดถ้ำผาปล่อง ท่านก็เมตตาชี้แนะแก้ไขไม่ให้จิตถลาลงตามไปรู้อารมณ์ส่วนลึกภายใน เพื่อให้จิตตั้งมั่นในขณะที่รู้อารมณ์ทั้งภายนอกและภายใน เหมือนคนที่นั่งดูการแข่งขันทบปอลอยู่บนอัฒจันทร์ ไม่กระโจนลงไปในสนามฟุตบอลเสียเอง

หลังจากนั้นก็ได้อ่านพบหลวงปู่เทศก์ เทศรังสี แห่งวัดหินหมากเป้ง หลวงปู่เทศก์ท่านก็กรุณาขยายความว่า คำว่า “ส่งจิตออกนอก” ครอบคลุมทั้งการส่งจิตออกไปรู้อารมณ์ภายนอกทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย และครอบคลุมไปถึงการส่งจิตถลาลงเข้าไปรู้อารมณ์ภายในจิตด้วย ท่านสรุปให้ว่า **“ไม่ส่งนอก ไม่ส่งใน ให้รู้อยู่เป็นกลางๆ”**

ถึงตรงนี้ผู้เขียนจึงเกิดความเข้าใจขึ้นว่า “จิตส่งนอก” ก็คือหลงไปทางอายตนะภายนอก “จิตส่งใน” ก็คือหลงไปทางอายตนะภายใน “จิตส่งนอก” ก็คือหลงในกามสุขัลลิกานุโยค “จิตส่งใน” ก็คือหลงในอัตตกิลมถานุโยค “จิตส่งนอก” ก็คือหลงที่ไกล “จิตส่งใน” ก็คือหลงที่ใกล้ “จิตส่งนอก” ก็คือหลงภพหยาบ “จิตส่งใน” ก็คือหลงภพละเอียด ซึ่งทั้งหมดนี้ หลวงปู่เรียกว่า “จิตส่งนอก” ทั้งหมด

เมื่อหลวงปู่เทศก์สอนให้รู้ว่าเป็นกลางๆ ประกอบกับเคยได้ยินว่าหลวงปู่ (ดูลย์) สอนอุบายธรรมแก่ท่านผู้อื่นว่า **“ให้เจริญจิตให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไรเลย”** ผู้เขียนซึ่งโง่เขลาที่เข้าใจคำสอนของครูบาอาจารย์ผิดอีกจนได้ คือไปพยายามประคองจิตให้หยุดความปรุงแต่งทุกอย่างและนั่งสนิทอยู่กับ “รู้” อันเป็นกลางๆ ไม่ยอมให้จิตขยับเขยื้อนหรือไหวตัวขยับขยับแม้แต่นิดเดียว รวมทั้งพยายามหยุดความคิดด้วย โดยหารู้ไม่ว่า **“การปรุงแต่งความหยุด”** ก็คือความปรุงแต่ง เป็นการ **“ส่งจิตออกนอก”** อีกอย่างหนึ่ง เพราะแม้จิตจะดูเหมือนๆ ตั้งมั่น นิ่ง และว่าง แต่ก็ไม่ได้เป็นไปด้วยสติปัญญา กลายเป็นตั้งมั่นนิ่งว่างอยู่ด้วยการเพ่งหรือการประคอง อันเกิดจากโลกเจตนาที่จะปฏิบัติธรรม จึงเป็นการสร้างภพละเอียดชนิดหนึ่ง ชื่อว่า **“วิญญูณัญญายตนะ”** เท่านั้นเอง

สรุปแล้ว ไม่ว่าจิตจะส่งไปภายนอก หรือส่งเข้าภายใน หรือประคองไว้เป็นกลางๆ ก็ล้วนแต่อยู่ในความหมายของคำว่า **“จิตส่งออกนอก”** คือถ้านอกเหนือจากการรู้ไปตามปกติธรรมดา ก็จัดว่าเป็น **“จิตส่งออกนอก”** ทั้งสิ้น และหากจะกล่าวให้ตรงกับพระปริยัติธรรมแล้ว อาการที่จิตส่งออกนอกก็คืออาการของตัณหานั่นเอง ตัณหาเป็นความโลภ เป็นความหิวอารมณ์ของจิต และเป็นความทะยานไปยึดอารมณ์ด้วยความอยากของจิต ดังจะกล่าวในหัวข้อถัดไป

### ๓.๓ สมุทัย

สมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ “ตัณหา” ซึ่งองค์ธรรมของตัณหาก็คือ “โลภะ” หรือความอยาก

โลภะนั้นมี ๒ สถานะ คือในสถานะที่เป็นกิเลสตัวหนึ่งก็จัดอยู่ในสังขารชั้นหันธ์ อันจัดว่าเป็นกองทุกข์ เมื่อโลภะเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจึงพึง “รู้” ตามกิจต่อทุกข์ในอริยสัจ อีกสถานะหนึ่งเป็นตัวสมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ ผู้ปฏิบัติจึงพึง “ละ” ตามกิจต่อสมุทัยในอริยสัจ วิธีสังเกตว่าโลภะนั้นเป็นทุกข์หรือสมุทัยให้ดูที่จิต ถ้าโลภะไหลผ่านเข้ามาสู่ความรู้สึกของจิต โลภะนั้นจัดว่ายังอยู่ในกองทุกข์ แต่ถ้าโลภะนั้นกำลังผลักดันให้จิตเกิดการกระทำความผิด (การทำงานทางใจโดยเจตนา เรียกว่าภพ หรือกรรมภพ) โลภะนั้นกำลังทำหน้าที่ในฐานะสมุทัยคือเป็นตัณหาซึ่งกำลังผลักดันให้เกิดภพหรือการทำงานทางใจ

### ๓.๔ ทุกข์

องค์ธรรมของทุกข์ได้แก่ “อุปาทานชั้นหันธ์หรือรูปนามอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นของจิต” แต่อาการปรากฏของทุกข์ที่คนเรารู้จักก็เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความประสพกับสิ่งที่ไม่รัก

ความไม่สมปรารถนา ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความเหี่ยวแห้งใจ เป็นต้น

### ๓.๕ จิตเห็นจิต

ได้กล่าวแล้วในข้อ ๓.๑ ว่า จิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จึงเกิดปัญหาว่าแล้วอะไรเป็นเครื่องรู้จิต? หลวงปู่ได้ตอบปัญหานี้ไว้แล้วอย่างถูกต้องว่า “จิตเห็นจิต” หมายถึงจิตดวงปัจจุบันมีสติไปรู้จิตดวงที่ดับไปแล้วสดๆ ร้อนๆ

ในความเป็นจริง จิตไม่ได้มีเพียงดวงเดียวแล้วคงทนถาวรอยู่ในวันตรดั่งที่คนทั่วไปเข้าใจกัน หากแต่จิตเกิดดับสลับเนื่องกันอยู่ตลอดเวลาเพื่อทำหน้าที่รู้อารมณ์ เมื่อจิตดวงหนึ่งดับไปแล้ว หากจิตดวงใหม่มีสติไประลึกรู้จิตดวงเดิม จิตดวงเดิมซึ่งหมดสถานะจากธรรมชาติที่รู้อารมณ์ไปแล้ว ก็เปลี่ยนสถานะไปเป็นอารมณ์ให้จิตดวงใหม่รู้

ปัญหาสำคัญอยู่ที่ว่าสติเป็นอนัตตา ดังนั้นทำอย่างไรสติจะเกิดระลึกรู้จิตดวงที่เพิ่งดับไปแล้วได้เนื่องๆ เพื่อให้เกิดกระบวนการจิตเห็นจิตตามคำสอนของหลวงปู่ คำตอบในเรื่องนี้ก็คือผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องหัดตามรู้จิตเนื่องๆ จนจิต

จดจำสภาวะของจิตได้แม่นยำ (มีอิสรสัญญา) แล้ว สติจะเกิดตามระลึกจิตที่เพ่งดับไปตัวเอง

### ๓.๖ อย่างแจ่มแจ้ง

จิตเห็นจิตได้ด้วยเครื่องมือคือสติ อันเป็นเครื่องระลึกถึงความมีอยู่ของจิตดวงที่เพ่งดับไป แต่จิตจะเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งได้ด้วยปัญญา คำว่า “เห็นอย่างแจ่มแจ้ง” หมายถึงเห็นความจริงคือไตรลักษณ์

ปัญญามี “สัมมาสมาธิ” คือความตั้งมั่นของจิต เป็นเหตุใกล้ให้เกิด ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีจิตสิกขาให้เพียงพอจนจิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ แล้วปัญญาจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตตัวเอง

จิตสิกขาหรือการศึกษาเรื่องจิตเพื่อให้เกิดจิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธินั้น กระทำได้ ๒ แบบ แบบแรกทำความสงบลึกในชั้นฌาน จนเกิด “เอโกทิวาจา” คือความตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูของจิต อีกแบบหนึ่งใช้ความสังเกตจิต จนรู้ว่าจิตที่ไม่ตั้งมั่นกำลังปรากฏอยู่ แล้วจิตจะเกิดความตั้งมั่นขึ้นด้วยตัวเองโดยอัตโนมัติ (อ่านเรื่อง “จิตสิกขา” ได้จากหนังสือ *วิมุตติมรรค*)

### ๓.๗ มรรค

มรรคแปลว่าหนทาง มีหลายชนิด เช่นถนนหนทาง ก็ชื่อว่ามีมรรคเพราะเป็นทางไปสู่ที่หมาย สมถกรรมฐานก็ชื่อว่ามีมรรคเพราะเป็นทางไปสู่พรหมโลก วิปัสสนากรรมฐานก็ชื่อว่ามีมรรค (เรียกว่า บุพพภาคมรรค) เพราะเป็นทางดำเนินไปสู่อริยมรรค และอริยมรรคก็ชื่อว่ามีมรรคเพราะเป็นทางไปสู่ความพ้นทุกข์สิ้นเชิงคือนิพพาน

อริยมรรคมีเพียงหนึ่ง แต่มีองค์ธรรมจำนวนมาก เพราะมรรคมีองค์ประกอบถึง ๘ ประการ ได้แก่ (๑) *สัมมาทิฐิ* - ความเห็นชอบ คือปัญญาแจ้งอริยสัจ (๒) *สัมมาสังกัปปะ* - ความดำริชอบ คือดำริออกจากกาม ดำริออกจากพยาบาท ดำริออกจากความเบียดเบียนมุ่งร้าย (๓) *สัมมาวาจา* - วาจาชอบ คือวจีสุจริต ๔ ประการ ได้แก่การไม่พูดเท็จ การไม่พูดส่อเสียดให้เขาแตกแยกกัน การไม่พูดคำหยาบ และการไม่พูดเพื่อแฉ้อ (๔) *สัมมากัมมันตะ* - การกระทำชอบ คือกายสุจริต ๓ ประการ ได้แก่การไม่ฆ่าหรือทำร้ายสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ และการไม่ประพฤติผิดในกาม (๕) *สัมมาอาชีวะ* - การเลี้ยงชีพชอบ คือเว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ (๖) *สัมมาวายามะ* - ความเพียรชอบ คือเพียรละอกุศลที่มีอยู่ เพียรปิดกั้นอกุศลใหม่ไม่ให้เกิด เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด

และเพียรทำกุศลที่เกิดแล้วให้งอกงามไปพลูญ (๗) *สัมมาสติ* - ความระลึกรู้ชอบ คือการเจริญสติปัฏฐาน และ (๘) *สัมมาสมาธิ* - สมาธิชอบ คือความตั้งมั่นของจิตในระดับฌาน

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

มีข้อน่าสังเกตว่าอริยมรรคประกอบด้วยองค์ธรรมจำนวนมาก ซึ่งล้วนแต่เป็นเจตสิกคือธรรมที่ประกอบกับจิต ดังนั้นในขณะที่เกิดอริยมรรคซึ่งมีเจตสิกธรรมจำนวนมากเกิดขึ้น (มากกว่า ๓๐ ดวง) นั้น จะต้องมิจิตเกิดร่วมด้วยอย่างแนบเนียน เพราะเจตสิกเกิดไม่ได้ถ้าไม่มีจิต และจิตก็เกิดไม่ได้ถ้าไม่มีเจตสิก เป็นที่น่าสลดใจที่มีการเผยแพร่ธรรมะกันในลักษณะที่ว่า ขณะที่เกิดอริยมรรคนั้นจิตดับหมด คือผู้ปฏิบัติวบหมดความรู้สึกตัวเหลือแต่ร่างกายนั่งแข็งที่ออยู่เท่านั้น นั่นไม่ใช่อริยมรรคเลย แต่เป็นภาพภูมิชนิดหนึ่งชื่อว่า “อสังขยัตตตาทมูมิ” หรือพรหมลูกฟัก ความจริงในขณะที่เกิด

อริยมรรคต้องมีจิต ชื่อว่า “มรรคจิต” ซึ่งจำแนกโดยย่อได้ ๔ ดวงคือ โสตาปัตติมรรคจิต สกิทาคามีมรรคจิต อนาคามีมรรคจิต และอรหัตตมรรคจิต และอริยมรรคทั้งหลายเหล่านี้ย่อมเกิดเพียงครั้งละ ๑ ขณะจิตเท่านั้น รวมแล้วบุคคลใดบุคคลหนึ่ง สามารถเกิดอริยมรรคได้เพียง ๔ ครั้ง และครั้งละ ๑ ขณะจิต ตลอดการเดินทางในสังสารวัฏ ไม่มีการเกิดอริยมรรคเป็นครั้ง ๕ อย่างเด็ดขาด

### ๓.๘ นิโรธ

นิโรธแปลว่าความดับทุกข์ มี ๕ อย่างคือ

**๓.๘.๑ วิกัมภณนิโรธ** เป็นการดับชั่วคราวด้วยการข่มไว้ คือการดับกิเลสชั่วคราวของผู้ทำฌาน สามารถดับนิรวณได้ชั่วคราวด้วยสมถกรรมฐาน

**๓.๘.๒ ตทังคนิโรธ** เป็นการดับชั่วคราวด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ เช่นดับวิปลาส ๔ (ความหลงผิดเห็นสิ่งไม่งามว่างาม เห็นสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งเป็นทุกข์ว่าเป็นสุข และเห็นสิ่งเป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา) ด้วยธรรมตรงข้ามอันเกิดจากการเจริญสติปัฏฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การเห็นรูปรูปนามเป็นอนสุภาะ (ความไม่งาม) อนิจจัง (ความ



ไม่เที่ยง) ทุกข์ (ความทนอยู่ไม่ได้) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน)

**๓.๘.๓ สมุจเจตนิโรธ** เป็นการดับด้วยตัดขาด คือดับสังโยชน์ได้เด็ดขาดด้วยโลกุตรมรรคหรืออริยมรรค ในขณะแห่งมรรคนั้นชื่อว่าสมุจเจตนิโรธ

**๓.๘.๔ ปฏิปัสสัทธินิโรธ** เป็นการดับด้วยสงบระงับ คืออาศัยโลกุตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตรผล กิเลสที่สงบระงับไปแล้วจะไม่เกิดมีอีก ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งโลกุตรผลนั้นแหละชื่อว่าปฏิบัติปัสสัทธินิโรธ เพราะมีความสงบระงับเด็ดขาดจากกิเลส

**๓.๘.๕ นิสสรณนิโรธ** เป็นการดับด้วยการสลัดออกได้ เป็นสภาวะที่จิตพราวออกจากขันธ ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้นยังยืนตลอดไป นิสสรณนิโรธคืออมตธาตุคือนิพพาน

องค์ธรรมของนิโรธในอริยสังคคือ นิสสรณนิโรธ หรือ นิพพาน ในเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติบรรลุพระอรหันต์นั้น นิโรธคือ **ความพ้นทุกข์** เพราะจิตของพระอรหันต์สลัดออกหรือพราวออกจากขันธอันเป็นกองทุกข์ หรือจะกล่าวว่าเป็น “กิเลส-นิพพาน” ก็ได้ เพราะขันธยังมีอยู่แต่ไม่มีกิเลสข่มจิตใจของ

พระอรหันต์ได้ เมื่อร่างกายของพระอรหันต์แตกดับลง นิโรธก็คือ **ความดับทุกข์** หรือความดับสนิทของขันธ หรือจะกล่าวว่าเป็น “ขันธนิพพาน” ก็ได้ และหลังจากนั้นนิโรธก็คือ **ความไม่เกิดมีอีกของทุกข์** คือไม่เกิดมีขันธขึ้นมาอีก

### 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)



## อธิบาย ๔ ธรรม

เมื่อทราบความหมายของศัพท์เฉพาะแต่ละคำ ที่ปรากฏอยู่ในคำสอนเรื่องอริยสังขแห่งจิต ที่หลวงปู่แสดงไว้แล้ว ต่อไปนี้จะอธิบายถึงความหมายของธรรม ในเรื่องอริยสังขแห่งจิตไปตามลำดับ

### **๔.๑ “จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์”**

ผู้เขียนได้ทราบจากพระราชวรคุณ เจ้าอาวาสวัดบูรพาราม และเจ้าคณะจังหวัดสุรินทร์ (ธรรมยุต) ผู้เป็นหลานแท้ๆ ของหลวงปู่ เป็นผู้ดูแลใกล้ชิดจิตหลวงปู่มาหลายสิบปี และเป็นพระอุปัชฌาย์ผู้เปี่ยมด้วยความเมตตาของผู้เขียน ว่าในความ

เป็นจริงคำสอนเรื่องอริยสัจแห่งจิตที่หลวงปู่กล่าวไว้ กับคำสอนที่พิมพ์เผยแพร่กันในชั้นหลังนั้น มีการลำดับข้อความสลับกันบ้าง เพราะสานุศิษย์ได้ปรับถ้อยคำใหม่ให้สละสลวย ดังเช่นที่พิมพ์เผยแพร่กันอยู่ในปัจจุบันนี้

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

**อย่างแรก** หากพิจารณาถึงสภาวะธรรมอันปรากฏแก่ผู้เจริญสติตามรู้จิตอยู่เรื่อยๆ จะพบว่า เมื่อใดจิตเกิดความทะยานอยากหรือหิวในอารมณ์ (มีตัณหา) จิตจะส่งออกไปหยิบฉวยอารมณ์ขึ้นมายึดถือไว้ (มีอุปาทาน ซึ่งองค์ธรรมของอุปาทานก็คือตัณหาที่มีกำลังกล้า) แล้วจิตจะเกิดการทำการคือการทำงานบางอย่างขึ้นทางใจ (มีกรรมภาพ) ความ

รู้สึกเป็น “ตัวเรา” ก็จะแทรกเข้ามาสู่จิต (มีชาติ) จิตจะเกิดความทุกข์ ความหนัก ความแน่น ความบีบคั้น ความไม่เป็นอิสระ ขึ้นในฉับพลัน (มีทุกข์) นี่ก็คือปฏิจลสมุปปาทที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั่นเอง ฟังสังเกตว่า **จุดตั้งต้นของทุกข์ตามนัยนี้อยู่ที่ตัณหาหรือความทะยานอยากหรือการส่งจิตออกนอก และทุกข์ตามนัยนี้เป็นความบีบคั้นทางใจ ซึ่งมีภาระเพราะจิตหยิบฉวยขั้นขึ้นมาเป็นตัวตนของตน**

**อย่างที่สอง** จิตที่ส่งออกนอกหมายถึงปฏิสนธิวิญญูณเมื่อหยั่งลงในกรรมชรูป คือรูปอันเกิดจากกรรมซึ่งได้แก่เซลล์แรกที่เกิดจากการผสมเชื้อพันธุ์ของพ่อแม่ (หรือแม่แต่ปฏิสนธิวิญญูณของโอปปาติกะ เช่นเทวดาและพรหม ซึ่งไม่ต้องอาศัยการผสมพันธุ์ของพ่อแม่เป็นจุดกำเนิด) ก็เป็นเหตุให้สัตว์นั้นได้มาซึ่งอายตนะ คือมีรูปนาม/กายใจอันเป็นกองทุกข์ การอธิบายการส่งออกของจิตจนเกิดทุกข์ตามนัยนี้ก็ตรงกับคำสอนของหลวงปู่ในส่วนนี้เช่นกัน นี่ก็คือปฏิจลสมุปปาทที่เกิดขึ้นในแบบข้ามภพข้ามชาติ ซึ่งอธิบายได้ว่า ตราบใดที่ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ หรือยังละอวิชชาไม่ได้ ความปรุงแต่งของจิต (คือสังขาร หรือกรรมภาพ) ก็ย่อมเกิดมีขึ้นแล้วจิตย่อมหยั่งลงสู่ภพใหม่ (มีปฏิสนธิวิญญูณ) แล้วได้มาซึ่งรูปนามอันเป็นทุกข์ (มีชาติ) ฟังสังเกตว่า**จุดตั้งต้นของทุกข์**

ตามนัยนี้อยู่ที่อวิชชา และทุกข์ตามนัยนี้หมายถึงตัวชั้นร์โดยตรง คือเพียงมีชั้นร์แต่ไม่ทันยึดถือ ชั้นร์ก็เป็นตัวทุกข์โดยตัวมันเองอยู่แล้ว

#### ๔.๒ “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ”

ข้อความที่กล่าวข้างต้น มีหลายนัย คือ

๔.๒.๑ **ขั้นการเจริญบุพพภาคมรรค** การที่ผู้ปฏิบัติมีจิตเห็นจิต (ที่จริงคือจิตดวงปัจจุบันมีสติไปประลึกรู้จิตดวงที่เพิ่งดับไป) และเห็นแจ่มแจ้ง (คือมีปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิต) อยู่เนืองๆ นั้น คือการเจริญวิปัสณากรรมฐานโดยใช้จิตเป็นวิหารธรรม อย่างไรก็ตามไม่ใช่ว่าผู้ปฏิบัติทุกคนจำเป็นต้องใช้จิตเป็นวิหารธรรมเหมือนกันหมด แต่จะใช้กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม เป็นวิหารธรรมก็ได้ทั้งสิ้น ทั้งนี้ตามแต่จริตที่แตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล การมีจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งในขั้นบุพพภาคมรรคนี้ จึงมีเฉพาะผู้ที่ใช้ จิตในจิต เป็นวิหารธรรมเท่านั้น และผลที่เกิดขึ้นคือ**ตทังคนิโรธ**

๔.๒.๒ **ขั้นการเจริญมรรคเบื้องต้นทั้งสาม** เมื่อเจริญวิปัสณากรรมฐาน จนอินทรีย์ (คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) เกือบเต็มที่แล้ว จิตจะรวมลงถึงอัปปนาสมาธิ โดยไม่ได้ตั้งใจ เมื่อจิตรวมลงถึงอัปปนาสมาธินั้น จิตย่อมรวมลงที่จิต ไม่ได้ไปรวมลงที่อื่น แต่เบื้องต้นจิตที่รวมลงแล้วนั้นยังส่งกระแสย้อนไปรู้รูปร่างนามอีกสองสามขณะด้วยความคุ้นชิน แต่จิตในขณะนั้นมีขันติบริบูรณ์คือทนต่ออารมณ์ ยั่ววนทั้งหลายนั้นได้ จึงไม่ปรุงแต่งสมมุติบัญญัติหรือปฏิบัติกริยาอันดีอันร้ายใดๆ ขึ้นมาแม้แต่น้อย รวมทั้งมีปัญญาคล้อยตามอริยสัจว่ารูปร่างนั้นเป็นกองทุกข์ เมื่อจิตเห็นแจ้งรูปร่างพอแล้ว (บางท่านพอด้วยการเห็นสภาวะธรรม ๒ ขณะ บางท่านต้องดูถึง ๓ ขณะจึงพอ) **จิตจะวางการรู้สภาวะธรรมอันปราศจากชื่อ นั้น แล้วทวนกระแสความรู้สึกกลับเข้าหาจิตอันเป็นธาตุรู้ จุดนี้เองคือจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ซึ่งจับพลันที่จิตย้อนมาเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งนั่นเอง อริยมรรคจะบังเกิดขึ้น**

๑ **ขณะ** โดยมีสัมมาสมาธิเป็นแกนกลางในการรวบรวมองค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือเข้าด้วยกันเป็นหนึ่ง จนเกิดพลังทำลายล้างสังโยชน์ให้ขาดสูญได้ แล้วอริยผลก็เกิดตามมาอีกสามหรือสองขณะโดยอัตโนมัติ

**อริยมรรคยอมเกิดขึ้นที่จิตอันเป็นธาตุรู้ที่แท้จริง**  
**ซึ่งจิตในขณะนั้นเรียกว่า “มรรคจิต”** จัดเป็นโลกุตระกุศลจิต และมรรคได้ประหารถอนรากถอนโคนกิเลสบางอย่างลง เป็นสมุจเฉท นี่คือ **สมุจเฉทนิโรธ** ทั้งนี้ก่อนหน้าที่จิตจะ ทวนกระแสของตัณหาหรือการส่งออกเข้ามาสู่ถึงจิต จะยังไม่เกิดอริยมรรค มาเกิดอริยมรรคเมื่อเข้าถึงจิตอันเป็นธาตุรู้ที่แท้จริงซึ่งปราศจากความปรุงแต่งใดๆ ทั้งปวง จึงสอดคล้องกับคำกล่าวของหลวงปู่ที่ว่า “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค” และเมื่ออริยผลอันเป็นโลกุตระวิบากจิต เกิดตามอริยมรรคมาโดยอัตโนมัติ นั้น **อริยผลก็เกิดขึ้นพร้อมกับผลจิต** อันเป็นธาตุรู้ที่แท้จริงเช่นกัน จิตยอมเข้าถึง **ปฏิบัติสัทธินิโรธ** คือเข้าถึงความสงบระงับอยู่เฉพาะหน้า บรรดาภิเลสที่สงบระงับไปแล้วจะไม่เกิดมีอีก ไม่ต้องชวนขยายเพื่อดับอีกต่อไป

**๔.๒.๓ ขั้นการเจริญอรหัตตมรรค** เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านโลกุตระภูมิมาตามลำดับ จนบรรลุพระอนาคามีแล้วนั้น ก็ยังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่เช่นเดิม เพียงแต่จิตเกิดความรอบรู้ในความเป็นไตรลักษณ์ของกาย จนปล่อยวางกายไปก่อนหน้านี้แล้ว การปฏิบัติจึงบีบวงกระชับเข้ามาที่จิตเป็นสำคัญ แม้จะรู้กายด้วย แต่จิตก็ไม่ติดข้องในกาย คงให้ความสนใจที่จะเรียนรู้จิตต่อไปเพื่อแสวงหาความหลุดพ้นของ



จิต ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ายังมีสิ่งบางสิ่งที่ไม่รู้และไม่เข้าใจ แต่ไม่ทราบว่าเป็นเรื่องอะไร เพราะความไม่รู้และไม่เข้าใจสิ่งนี้ จึงยังข้ามภพข้ามชาติไม่ได้ ต่อเมื่อปฏิบัติจนจิตหมดปัญญาที่จะค้นคว้าหาทางหลุดพ้น จิตจึงหยุดการดิ้นรนค้นคว้า แล้วฉับพลันจิตก็เห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ว่าจิตนี้เองเป็นตัวทุกข์ ล้วนๆ บางท่านเห็นว่าเป็นทุกข์เพราะจิตไม่เที่ยง บางท่านเห็นว่าเป็นทุกข์เพราะจิตถูกบีบคั้น และบางท่านเห็นว่าเป็นทุกข์เพราะจิตเป็นอนัตตา **การมีปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิต ก็คือการที่จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง แล้วฉับพลันนั้น จิตก็ปล่อยวางจิตสลัดคืนให้กับธรรมชาติ เข้าถึงสมุจเฉทนิโรธ และปฏิบัติสัทธินิโรธอีกครั้งหนึ่ง และเข้าใจแจ่มแจ้งในนิสสรณนิโรธ อันเป็นการดับทุกข์ด้วยการสลัดออกจากขันธ เป็นสภาวะที่ปราศออกจากขันธ ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้ว นั้นยังยืนตลอดไป**

คำสอนของหลวงปู่ดูลย์ซึ่งเหลือประมาณ หากไม่ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม จะเข้าใจในสิ่งที่ท่านสอนไม่ได้เลย ถึงเข้าใจก็เข้าใจได้อย่างผิวเผิน เพราะคำว่า “จิตเห็นจิต” มีความหมายเริ่มต้นตั้งแต่การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะเจริญหรือไม่ก็ได้ เนื่องจากการเจริญสติปัฏฐาน อันเป็นวิปัสสนากรรมฐานนั้น ไม่ได้มีเฉพาะการดูจิตอย่างเดียว

แต่ในขณะที่เกิดอริยมรรคแต่ละขั้น จะยังยืนยันคำสอนของหลวงปู่มากขึ้นเป็นลำดับ เพราะอริยมรรคเกิดที่มรรคจิตเท่านั้น คือเกิดเมื่อจิตอันตั้งมั่นอยู่ด้วยอัปปนาสมาธิ ได้หยุดการส่งกระแสความรู้้ออกไปภายนอก แล้วย้อนทวนกระแสความรู้กลับมากที่จิตอันหมดความปรุงแต่ง เป็น การกลับมาเห็นจิตนั่นเอง **ทั้งนี้การที่จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ก็คือการทำปริณญาภิขะหรือการรู้ทุกข์ การตัดกระแสตัณหาย้อนความรู้กลับเข้าสู่จิต ก็คือการทำปหานภิขะหรือการละสมุทัย เมื่อจิตพ้นจากความปรุงแต่งก็เห็นธรรมอันไม่ปรุงแต่งคือนิพพาน ก็คือการทำสังขิกิริยาภิขะหรือการแจ้งนิโรธ และในขณะนั้นเอง องค์มรรคทั้ง ๗ ก็จะประชุมลงที่มรรคจิตด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิอันเป็นองค์ที่ ๘ ของอริยมรรค แล้วเกิดอริยมรรคตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาร ก็คือภาวนาภิขะหรือการเจริญมรรค กิจทั้ง ๔ ในอริยสัจนี้ ทำเสร็จที่มรรคจิตในขณะเดียวกันนั่นเอง**

**ยิ่งในขั้นที่เกิดอรหัตตมรรคด้วยแล้ว ไม่ว่าท่านผู้ใด ก็ย่อมมีจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งด้วยกันทั้งสิ้น** เพราะได้เห็นแจ้งขั้นอื่น ๆ จนสามารถปล่อยวางได้แล้ว เหลือเพียงจิตเท่านั้นที่ยังปล่อยวางไม่ได้ เพราะยังรู้จิตไม่แจ่มแจ้ง ว่าจิตก็ตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์เช่นเดียวกับขั้นอื่น ๆ **ต่อเมื่อเริ่ม**

กระบวนการแห่งอหัตตมรรค จึงมีจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ด้วยปัญญาอันยิ่ง ว่าจิตเป็นกองทุกข์อันหนึ่งเช่นเดียวกับขั้นอื่น ๆ แล้วสามารถสลัดคืนจิต พร้อมทั้งละสมุทัย ประจักษ์ถึงนิโรธหรือนิพพาน ในขณะที่แห่งอหัตตมรรคนั้น เป็นการทากิจทั้ง ๔ ของอริยสัจให้สำเร็จพร้อมกันได้ในขณะที่เดียว เป็นครั้งสุดท้าย

#### ๔.๓ “ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอกเพื่อรับอารมณ์นั้น ๆ โดยธรรมชาติของมันเอง”

เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ดังนั้นจิตจึงต้องทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ซึ่งหมุนเวียนเข้ามากระทบทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอารมณ์นั้นจะดีหรือเลว จะสุขหรือทุกข์ นอกจากนี้จิตยังมีกิจอื่นที่ต้องกระทำอีกมากมาย เช่น เมื่อรับอารมณ์แล้ว หากอารมณ์นั้นมีกำลังแรงพอ จิตก็ต้องพิจารณาอารมณ์ ตัดสินให้ค่าอารมณ์ และเสพอารมณ์ด้วยจิตที่เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง และจิตต้องลงภวังค์บ้าง ต้องเคลื่อนในภวังค์บ้าง ต้องขึ้นจากภวังค์บ้าง ฯลฯ ตามหน้าที่ของจิต **ไม่มีใครมีอำนาจสั่งให้จิตเลิกทำหน้าที่ของตนได้ เพราะจิตก็เป็นอนัตตา**

การที่หลวงปู่สอนว่า จิตมีธรรมชาติส่งออกนอกเพื่อรับอารมณ์โดยธรรมชาติของมันเองนั้น เท่ากับสอนให้พวกเรา รู้ความจริงของจิต ว่าจิตจะต้องออกรู้อารมณ์ ผู้ปฏิบัติพึงยอมรับความจริงนั้น และเพียงตามรู้ความจริงนั้นเรื่อยไปจนจิตยอมศิโรราบต่อความจริง ไม่ใช่พยายามเข้าไปแทรกแซงหรือขัดขวางการทำงานของจิต อันเป็นการบิดเบือนความจริง เช่นไม่ต้องพยายามห้ามไม่ให้จิตส่งออกไปรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น (๑) การเข้ารูปฌาน (เพ่งสิ่งที่ไม่มียุข) (๒) การน้อมจิตไปสู่สัจธรรมสัตตาภูมิจิต (เพ่งรูปจนจิตดับ เหลือแต่ร่างกายแข็งที่อยู่ออยู่) หรือแม้แต่ (๓) การจงใจน้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นความนิ่ง ความว่าง โดยจงใจหนีอารมณ์หยาบหรือพยายามปิดความปรุงแต่งทิ้งเพื่อให้จิตนิ่งสนิท แต่ผู้ปฏิบัติควรปล่อยให้ตาหู จมูกลิ้นกายใจทำงานไปตามธรรมดา และยอมรับความจริงว่า เมื่อจิตรับรู้อารมณ์แล้วก็ต้องเกิดปฏิกิริยาตอบสนองไปตามธรรมดา เพียงแต่หมั่นมีสติระลึกถึงรูปรูปนามที่กำลังปรากฏ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรูปนามภายในคือกายนี้ใจนี้ ซึ่งถูกสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราของเรา ด้วยจิตที่ตั้งมั่น จนเกิดมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงคือความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามนั้น เท่านี้ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว

**๔.๔ “ถ้าจิตส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว จิตเกิด  
หวั่นไหวหรือเกิดกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้น เป็นสมุทัย  
ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหวหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ  
เป็นทุกข์”**

ลำพังจิตส่งออกนอกไปรับรู้อารมณ์แล้ว หากจิตไม่มีความกระเพื่อมหวั่นไหว หรือปราศจากความยินดียินร้ายอันเป็นปัจจัยให้เกิดความปรุงแต่งทางใจต่อไปอีก การส่งออกนอกนั้นก็ยังไม่เป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ทางใจ แต่จิตจะจบการทำงานลงแค่การรู้อารมณ์นั้น

แต่ถ้าจิตส่งออกนอกไปรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ทั้งที่อารมณ์นั้นเป็นสภาวะธรรมคือรูปนาม หรือเป็นอารมณ์บัญญัติก็ตาม หากจิตเกิดความยินดียินร้ายใดๆ ภายหลังการกระทบอารมณ์นั้น ความยินดีหรือความยินร้ายนั้น จะผลักดันให้จิตเกิดค้นหาหรือความทะยานอยากที่จะแสวงหาความสุขหรือหลีกเลี่ยงความทุกข์ หรือแสวงสิ่งบางสิ่งและผลักดันสิ่งอื่นออกไป แล้วเกิดการงานทางใจต่อเนื่องไปอีก ความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนก็จะแทรกเข้ามา แล้วจิตจะเกิดน้ำหนักรุ่งความทุกข์ทางใจขึ้นโดยอัตโนมัติ ตามกระบวนการของปฏิจจสมุปบาทนั่นเอง

อนึ่งคำสอนเรื่องนี้ของหลวงปู่ เป็นการเล่าปรากฏการณ์ที่เป็นจริงตามธรรมดาให้พวกเราทราบเท่านั้น ไม่ควรตีความคำสอนของท่านเลยเถิดไปถึงขั้นที่ว่า ทำอย่างไรจิตที่ส่งออกไปรับรู้อารมณ์แล้วจะไม่เกิดความกระเพื่อมหวั่นไหว เพราะจิตจะกระเพื่อมหรือไม่ ย่อมอยู่ที่องค์ประกอบสองด้านคือ (๑) ตัวจิตเอง และ (๒) ความแรงของอารมณ์ที่มากกระทบจิตด้วย กล่าวคือ

**๔.๔.๑ องค์ประกอบในด้านจิต** จิตโดยทั่วไปในกามาวจรภูมิเช่นจิตของพวกเราทั้งหลายนั้น เมื่อกระทบอารมณ์แล้วมักจะอดกระเพื่อมหวั่นไหวไม่ได้ เพราะยังมีอนุสัยกิเลสผลักดันอยู่ คือพอกระทบอารมณ์อย่างนี้ก็ชอบใจ เพราะมีกามราคะแฝงอยู่ในจิตใจส่วนลึก หรือกระทบอารมณ์อย่างนี้แล้วเกิดความไม่ชอบใจ เพราะมีปฏิฆะแฝงอยู่ในจิตใจส่วนลึก หรือกระทบอารมณ์อย่างนี้แล้วดี้นรนค้นคว้า เพราะมีวิจิจิจฉาและอริชาแฝงอยู่ในจิตส่วนลึก เป็นต้น

**๔.๔.๒ องค์ประกอบในด้านความแรงของอารมณ์**  
อารมณ์บางอย่างมีความแรง เมื่อกระทบแล้วทำให้จิตทำงานมาก อารมณ์บางอย่างเป็นอารมณ์อ่อนๆ เมื่อกระทบแล้วทำให้จิตไหวตัวทำงานเพียงเล็กน้อยแล้วก็ดับไปเอง และถ้า



เป็นอารมณ์ที่มีกำลังอ่อนมาก จิตเพียงไหวตัวในแว้งค์เพียงเล็กน้อยไม่ขึ้นวิถีมารับรู้อารมณ์นั้นทางตาหูจมูกลิ้นและกายก็มี

**อารมณ์ที่รุนแรงที่มากกระทบทางกายหยาบทั้ง ๕** ชื่อว่า “อติมหันตารมณ์” รองลงมาชื่อว่า “มหันตารมณ์” (วิถีจิตอันเกิดจากการกระทบของมหันตารมณ์จะไม่มีตทาลัมพนจิตเรื่องนี้เล่าให้เพื่อนนักปฏิบัติฟังไว้เพื่อให้คุ้นศัพท์อภิธรรมบ้าง เพื่อวันหนึ่งข้างหน้าจะสนใจอภิธรรมขึ้นบ้าง) ซึ่งอารมณ์ทั้งสองประเภทนี้ส่งผลให้เกิดการทำงานทางใจคือความกระเพื่อมหวั่นไหวขึ้นโดยอัตโนมัติ เกิดชวนจิตที่เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง ที่เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง ซึ่งก็ไม่มีใครห้ามจิตไม่ให้กระเพื่อมหวั่นไหวได้ เว้นแต่จิตของผู้ที่กำลังทรงฌานและจิตของพระอรหันต์ ซึ่งย่อมไม่มีความกระเพื่อมหวั่นไหวเป็นปกติอยู่แล้ว

**อารมณ์ที่มากกระทบทางมโนหยาบ** ชื่อว่า “วิภูตารมณ์” เป็นอารมณ์ที่ปรากฏทางใจชัดเจนมากที่สุด ทำให้วิถีจิตเกิดได้มากที่สุดจนถึงตทาลัมพนวาระ และ “อวิภูตารมณ์” เป็นอารมณ์ที่ชัดเจนน้อยลง ทำให้วิถีจิตสั้นลงคือมีแค่ชวนจิตก็สิ้นวิถี ไม่มีตทาลัมพนวาระ (เรื่องอวิภูตารมณ์นี้ ตำราชั้นหลังบางเล่มตีความว่า วิถีจิตจบลงที่อวิชชชจิต ไม่มีชวนจิต

ซึ่งพวกเราผู้ปฏิบัติคงไม่ต้องไปช่วยถกเถียงตีความว่าอย่างไร ถูกอย่างใดผิด สรุปลงแล้วว่าเป็นอารมณ์ทางใจที่มีกำลังอ่อนก็แล้วกัน)

**๔.๕ “ถ้าจิตที่ส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นมรรค ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นนิโรธ”**

**๔.๕.๑ สาเหตุที่จิตไม่กระเพื่อมหวั่นไหวเมื่อรับอารมณ์** การที่จิตปราศจากความยินดียินร้าย หรือไม่มีความกระเพื่อมหวั่นไหวตามอารมณ์นั้น เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุคือ

**(๑) เกิดตามธรรมชาติ** จิตชนิดที่เป็นวิบากจิต ย่อมไม่มีความยินดียินร้ายในอารมณ์ และปราศจากความกระเพื่อมหวั่นไหวโดยตัวของมันเอง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนก็คือ เมื่อตากระทบรูป เกิดจิตทางตาชื่อว่า “จักขุวิญญานจิต” ขึ้นทำหน้าที่รับรู้คือสี (แสง) ที่มากกระทบตา จักขุวิญญานจิตนั้นเป็นวิบากจิต ซึ่งไม่มีดี ไม่มีชั่ว ไม่มีความปรุงแต่ง และไม่มีความกระเพื่อมหวั่นไหวโดยตัวของมันเองอยู่แล้ว คงทำหน้าที่รับรู้ไปเฉยๆ เท่านั้น แม้จิตที่รับฟังเสียง จิตที่ได้กลิ่น

จิตที่รู้รส จิตที่รู้การกระทบสัมผัสทางกาย ก็เป็นวิบากจิต เช่นเดียวกัน ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติลองสังเกตจิตเหล่านี้ดูก็ได้

**(๒) เกิดเพราะการทำสมถกรรมฐาน** ถ้าเพ่งจิต ให้นิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตย่อมไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์อื่น แต่ยินดีอยู่ในอารมณ์อันเดียวนั้น หรือถ้ากำหนดจิตให้หยุดสนิทอยู่บนความไม่มีอะไรเลย จิตก็ย่อมไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์อื่น แต่ยินดีอยู่ในอารมณ์ของความไม่มีอะไรนั้น (อาภิญญาญาณตนะ) วิธีการเหล่านี้เป็นการหนีความยินดียินร้ายด้วยการทำสมถกรรมฐาน

**(๓) เกิดในระหว่างการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน** คือในระหว่างเจริญสติเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม อยู่那儿 หากจิตเกิดความยินดีก็มีสติรู้ทัน หากจิตเกิดความยินร้ายก็มีสติรู้ทัน บรรดาความยินดียินร้ายนั้นก็ดับลง จิตก็เข้าสู่ความเป็นกลางชั่วคราว แต่หากเจริญวิปัสสนากรรมฐานไปจนจิตเกิดปัญญาระดับสังขารูปกชาญาณ ได้เห็นความจริงว่าความปรุงแต่งทั้งปวงเสมอกันด้วยความเป็นไตรลักษณ์ เช่น ความสุขก็เป็นของชั่วคราว ความทุกข์ก็เป็นของชั่วคราว จิตก็จะเป็นกลาง และหมดความดิ้นรน กระเพื่อมหวั่นไหวยินดียินร้ายต่ออารมณ์ทั้งปวง



(๔) เกิดในกรณีอื่นๆ เช่น ในขณะที่จิตทรงฌาน จิตย่อมปราศจากความยินดียินร้ายในกามคุณอารมณ์ หรือ ในขณะที่จิตเกิดอริยมรรคและอริยผล จิตจะเข้าถึงความเป็นกลางอย่างแท้จริง (มรรคได้ชื่อว่าทางสายกลาง) แม้ในระหว่างที่เกิดอริยมรรคอริยผลนั้น จิตอาจจะประกอบด้วยความสุข แต่จิตก็ปราศจากความยินดี คือมีความเป็นกลางต่อความสุขนั้น

(๕) เกิดเพราะอารมณ์ไม่รุนแรงพอจะทำให้จิตกระเพื่อมหวั่นไหว คือ (๑) อารมณ์ทางกายทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น และกาย) อ่อนๆ ชื่อว่า **ปรีตตารมณ์** ซึ่งเมื่อกระทบแล้วจิตจะขึ้นสู่วิถีเพียงแค่วิภวัญญัพพะ ไม่ทันเข้าถึงชวณะอันเป็นช่วงที่จะเกิดความยินดียินร้ายได้ เช่นการเห็นภาพในที่สลัวๆ ไม่ชัดเจนว่าสวยหรือไม่สวย ดีหรือไม่ดี จิตใจก็เกิดความเฉยๆ ต่อภาพที่เห็นนั้น (ยกเว้นแต่จะเกิดความคิดต่อเรื่องไปอีกว่า สิ่งที่เห็นไม่ชัดนั้น น่าจะเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วเกิดความยินดียินร้ายขึ้น ซึ่งนั่นเป็นการเปลี่ยนไปสู่อารมณ์ใหม่แล้ว คือเปลี่ยนจากการรู้รูปด้วยตา ไปสู่การคิดเรื่องราวด้วยใจ อันมีสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์) หรือ (๒) อารมณ์ทางกายทวารที่อ่อนที่สุดชื่อว่า **อติปรีตตารมณ์**

เช่นคนที่กำลังหลับลึก แล้วได้ยินเสียงอะไรแว่วๆ จิตเกิดไหวตัวในภวังค์ไหว (ภวังคฺฉลนะ) เพียง ๒ ขณะ แล้วอารมณ์นั้นก็ดับไป จิตไม่ทันขึ้นวิถีปรุงเป็นความยินดียินร้าย หรือ (๓) อารมณ์ทางใจที่ละเอียด ไม่ปรากฏชัด ชื่อว่า **อวิภูตารมณ์** อาจเป็นอารมณ์ปรมาตม์หรือบัญญัติก็ได้ โดยจิตจะขึ้นวิถีรับอารมณ์ทางมโนทวารที่มโนทวาราวชชนจิตเท่านั้นแล้วก็ตกลงสู่ภวังค์เลย หรือทำงานเพียงเล็กน้อยแล้วก็ตกลงสู่ภวังค์ เช่นความคิดในขณะที่ยังไม่รู้ว่าคิดอะไร คิดแต่คิดไม่ออก จำไม่ได้ หรือความฝันที่เลื่อนกลางคล้ายอาการของคนที่นอนหลับไม่สนิท เป็นต้น

๔.๕.๒ จิตที่ไม่กระเพื่อมเพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ จึงจะเป็นมรรค หากไม่กระเพื่อมเพราะได้รับอารมณ์ไม่ชัดเจน หรือไม่กระเพื่อมเพราะสาเหตุอื่น ไม่จัดว่าเป็นมรรค อนึ่ง คำว่า “มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์” ท่านหมายถึงมีสติและสัมมาสมาธิ คือมีสติระลึกรูปนามที่กำลังปรากฏ ด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิ คือมีความตั้งมั่นและเป็นกลาง จึงจะเกิดปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม อันเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่มีสติแบบไม่ขาดสายด้วยการเพ่งจ้องจิต หรือเพ่งจ้องอารมณ์

แม้การที่จิตส่งออกไปกระทบอารมณ์จะเป็นทางมาของกิเลส แต่ก็ก็เป็นทางมาของปัญญาคือความรู้แจ้งในกองสังขารหรือรูปนามด้วย จุดหักเหที่สำคัญว่าเมื่อกระทบอารมณ์แล้วจิตจะ (๑) เกิดเป็นอกุศลจิต ปราศจากสติ (๒) เกิดเป็นมหากุศลจิตที่มีสติแต่ไม่มีปัญญา หรือ (๓) เกิดเป็นมหากุศลจิตที่มีทั้งสติและปัญญา อย่างใดนั้น ก็อยู่ตรงที่ว่าจิตมีสติและสัมมาสมาธิหรือไม่ กล่าวคือ

(๑) หากจิตส่งออกสู่อารมณ์แล้วปราศจากสติ อกุศลจิตก็เกิดขึ้น

(๒) หากจิตส่งออกสู่อารมณ์แล้วมีสติแต่ปราศจากปัญญาที่จะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม จิตก็เป็นมหากุศลจิตในระดับธรรมดาๆ ซึ่งไม่สามารถเกิดวิปัสสนาปัญญาได้

(๓) หากจิตส่งออกสู่อารมณ์แล้วมี**สติ**ระลึกถึงรูปธรรมหรือนามธรรมที่ปรากฏ ด้วยจิตที่มี**สัมมาสมาธิ** คือตั้งมั่นเป็นกลาง ปราศจากความยินดียินร้าย และสักว่ารู้สักว่าเห็นสภาวะธรรมนั้นๆ อยู่ จิตก็จะเกิด**วิปัสสนาปัญญา** คือเห็นถึงความ เป็นไตรลักษณ์ของรูปนามนั้นๆ **อย่างี่สามนี้แหละ** เป็นทางดำเนินบุพพภาคมรรค **จนวันใดเกิดสติปัญญาบริบูรณ์**

ก็จะเกิด**อริยมรรค อริยผล และประจักษ์นิพพาน อันเป็นสมุจเฉทนิโรธ ปฏิปัสสัทธินิโรธ และนิสสรณนิโรธ ในที่สุด** สมดังคำที่หลวงปู่กล่าวไว้ว่า “ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นนิโรธ”

ขอย้ำว่าที่หลวงปู่พูดถึง “การมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์” นั้น หมายถึงมีสติ สัมมาสมาธิ และปัญญา เพียงแต่ท่านกล่าวอย่างย่อๆ เท่านั้นเอง

#### ๔.๖ “พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่กระเพื่อม เป็นวิหารธรรม”

พระอรหันต์หมดการกระทำกรรมทางใจ ด้วยเจตนาอันเป็นบุญหรือบาปทั้งปวง แม้จิตจะเกิดการทำงานทางใจ ก็สักว่ามีกิริยาเกิดขึ้นเท่านั้น และกิริยาที่เกิดขึ้นไม่กระเทือนเข้าถึงใจ ไม่มีการสวดยเวทนาทางใจ จึงปราศจากตัณหาอุปาทาน ภพชาติและทุกข์ และสักว่าทำงานไปตามหน้าที่ของชั้นอันประกอบด้วยวาสนาคือความเคยกายเคยวาจา และประกอบด้วยความคุ้นชินกับอารมณ์ฝ่ายกุศล เช่น ความเมตตากรุณา เป็นต้น แต่สภาพรู้อันเป็นอิสระก็ยังคงเป็นอิสระอยู่เช่นนั้น จิตไม่มีอาการเคลื่อนหลงไปสู่อารมณ์ทาง

ทวารใดๆ เพราะไม่ติดในรสของอารมณ์ใดๆ ประกอบกับจิตใหญ่เต็มโลกเต็มจักรวาล (วิมริยาทิกตจิต) จนไม่มีการมาหรือการไป มีความนิ่งและเสียบสนิท รู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด สว่าง ปราศจากความปรุงแต่งอันเป็นความกระเพื่อม ไหวจากภายใน ปราศจากสิ่งเข้ามาปรุงแต่งจากภายนอก และปราศจากภายในและภายนอก เป็นจิตหนึ่ง

หลวงปู่เล่าว่าท่านอยู่กับสภาวะดังกล่าวนี้ มีสภาวะดังกล่าวนี้เป็นวิหารธรรม ท่านจึงกล่าวว่าพระอริยเจ้ามีจิตที่ไม่กระเพื่อมไหว่นไหวเป็นวิหารธรรม แต่ก็เคยทราบว่าคุณครูบาอาจารย์รูปอื่นท่านก็มีเครื่องอยู่ของท่านแตกต่างกัน เช่น บางองค์ท่านก็อยู่กับเมตตาพรหมวิหาร (เมตตาแบบเจาะจง) บางองค์อยู่กับเมตตาอัมปมัญญา (เมตตากว้างขวางไม่มีประมาณ) บางองค์อยู่กับฌานสมาบัติ และบางองค์ก็อยู่กับการอบรมสั่งสอน เป็นต้น



## จุดผิดพลาด ในการดูจิต

### ๕.๑ การทำกรรมฐานผิดพลาดส่งผลร้ายต่อตนเอง และพระศาสนา

การดูจิตก็ไม่ต่างจากการทำกรรมฐานอย่างอื่น คือหาก (๑) ไม่มีกัลยาณมิตร อันได้แก่ครูบาอาจารย์ที่รู้จักจริงและประกอบด้วยเมตตา หรือ (๒) ไม่มีโยนิโสมนสิการ อันได้แก่ความแยบคายในการพิจารณาตรวจสอบการปฏิบัติที่ดำเนินอยู่ให้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติก็มีโอกาสที่จะถูกอาจารย์สอน หรือถูกกิเลสหลอกให้ทำอย่างอื่นที่นอกหลู่นอกทาง แล้วคิดว่ากำลังปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานอยู่ ความเสียหายจะเกิดกับตนเองนับภพนับชาติไม่ถ้วน เพราะจิตจะซึมซับมีจกาทิภูลิวินัยแน่นหนามากขึ้น และ

ยังเป็นผู้ที่ชอบเผยแพร่ความรู้ความเห็นที่ผิดเพราะการปฏิบัติที่ผิดของตนออกไปด้วยแล้ว ก็จะทำให้พระศาสนาและผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์อื่นๆ พลายเสียหายไปด้วย

ทุกวันนี้ไปที่ใดก็พบคนดูจิต และมีการสอนดูจิตกันอยู่ทั่วไป แต่การดูจิต (รวมทั้งการทำวิปัสสนากรรมฐานด้วย อารมณ์กรรมฐานอื่นๆ) เป็นงานที่ละเอียดประณีตมาก จึงเกิดการสอนและการดูจิตที่ผิดพลาดให้เห็นได้เนืองๆ ส่งผลให้บางคนถึงกับสำคัญตนผิด ว่าบรรลุคุณธรรมขั้นสูงถึงขั้นหมดความยึดถือจิตแล้ว ทั้งที่ยังละกิเลสใดๆ ไม่ได้เลย ทำได้เพียง (๑) การหลงอยู่ในโลกของความคิด เช่น คิดเรื่องจิตว่าง ความว่าง ความไม่มีอะไรเลย การไม่ยึดถืออะไรเลย ฯลฯ (๒) การหลงนิมิตภายในที่จิตปรุงขึ้นเอง เช่น โภภาค คือแสงสว่าง การระลึกชาติ การรู้อดีตและอนาคต การเห็นภาพหรือเสียงหลอกหลวงต่างๆ ที่จิตหลอนขึ้นเอง (๓) การหลงนิมิตภายนอกที่จิตออกไปรู้ไปเห็น เช่น การเห็นผีสังเวทนา นรกสวรรค์ การรู้จิตคนอื่น และการได้ยินความคิดของผู้อื่น (๔) การหลงกับอาการของปีติ เช่น อาการตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ขนลุก และความรู้สึกงูบวาบ (๕) การหลบเข้าไปอยู่ในภพละเอียด อันเป็นสภาวะที่ผู้ปฏิบัติหลงสร้างขึ้นมาเอง เช่น ความว่างภายใน ความว่างภายนอก

และการดับความรู้สึกนึกคิดชั่วคราวระหว่างการเข้าสมาบัติ ซึ่งเมื่อหลงอยู่แล้วจะรู้สึกสุขสบาย ไร้ทุกข์ ปราศจากกิเลส เกิดสำคัญผิดว่าเป็นทางบรรลุมรรคผลนิพพาน หรือนี่คือ “นิพพาน” ซึ่งจิตสามารถเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยได้จริง หรือ (๖) การปล่อยให้กิเลสผลักดันจิตอย่างอิสระโดยไม่ยอมรับรู้ถึงกิเลส นั้น จนขาดอาจารย์ธรรมะที่ระบียบแบบแผนความประพฤติอันดีงาม เพราะคิดว่านั้นคือความไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง เช่นนึกจะกล่าวธรรมก็กล่าวเอาเองแบบอัตโนมติ นอกเหนือคำสอนของพระพุทธเจ้า นึกจะด่าใครก็ด่า นึกจะบ่นสวาทในที่สาธารณะก็ทำ นึกจะแสดงการเหยียบย่ำพระพุทธรูปหรือรูปพระภิกษุครูบาอาจารย์ก็ทำ เป็นต้น และเมื่อคิดว่าตนเองบรรลุมรรคผลหรือหมดกิเลสแล้ว ก็มักฟุ้งซ่านอยากสอนผู้อื่น บางคนถึงกับเที่ยวไปตามวัดหรือสำนักปฏิบัติต่างๆ ทั้งที่ไม่มีใครเชิญ แล้วประกาศลัทธิของตนด้วยความฟุ้งซ่านในธรรม หรือด้วยความอยากใหญ่ ก็มีให้เห็นอยู่เนืองๆ

การกระทำเช่นนั้น พาคนที่ขาดเหตุผลและไม่ได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้หลงผิดตามไปด้วย เข้าทำนอง “คนบ้าจูงคนโง่ แล้วคนโง่ก็นับถือคนบ้า” เพราะคนโง่เห็นผิดว่า “คนที่ทำอะไรตามใจชอบ คือคนที่ไม่ยึดถืออะไรแล้ว” ที่น่าสลดสังเวชใจก็คือฆราวาสบางคนที่สำคัญตน

ว่าเป็นพระอริยบุคคล ถึงกับคุยอวดด้วยความภูมิใจว่า ตนไปที่วัดไหนวัดนี้ก็จะมีพระภิกษุมาราบไหว้ตน นับว่าเหลวไหลตามกันไปหมดทั้งพระทั้งโยม เพราะไม่ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ดี จึงไม่ทราบวาเพศของคฤหัสถ์นั้นรองรับคุณของอรรหัตตมรรคอรหัตตผลไม่ได้ และคฤหัสถ์ที่เป็นพระอริยบุคคลก็จะเคารพพระธรรมวินัยและเพศบรรพชิต ย่อมไม่ยอมให้พระเถรมาราบไหว้ตนอย่างเด็ดขาด เพราะเป็นอริยประเพณีสืบเนื่องกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เช่น ไม่เคยปรากฏเลยว่า พระเจ้าพิมพิสาร จิตตคฤหบดี อนาถบิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขาไมคารมาตา หรือหมอชีวกโกมารภัจจ์ ฯลฯ ซึ่งเป็นพระอริยบุคคล จะยินยอมหรือยินดีให้พระภิกษุที่เป็นปุถุชนกราบไหว้ตน สำหรับภิกษุที่เคารพพระธรรมวินัยก็จะไม่กราบไหว้คฤหัสถ์ เพราะแม้แต่จะกราบไหว้ภิกษุผู้ทรงคุณธรรมสูงแต่อ่อนพรรษากว่าก็ทำไม่ได้แล้ว เนื่องจากพระพุทธเจ้าทรงกำหนดให้ภิกษุเคารพกันตามหลักอาวุโสกันเดคือผู้บวชทีหลังต้องแสดงความเคารพผู้บวชก่อน จึงเป็นไปไม่ได้ที่ภิกษุจะกราบไหว้ผู้ที่ยังไม่ได้บวชซึ่งไม่มีอายุพรรษาเลย

ไม่ว่ายุคใดสมัยใด คนก็เห่อพระอริยะกันเสมอมา ในครั้งพุทธกาลแค่คนไม่นุ่งผ้าแล้วประกาศว่าฉันไม่ยึดถืออะไรแล้ว ผู้คนก็ยังแตกตื่นนับถือว่านี้คือพระอรหันต์ พวกที่ตื่น



พระอริยะนั้นหากมีใครมาประกาศตนว่าเป็นพระอริยะะ พึงใช้ความสังเกตให้ดีว่า ผู้นั้นประพฤติตนเรียบร้อยไม่ทำในสิ่งที่คนปกติเขาจะอายุที่จะกระทำหรือไม่ มีศีลสมบูรณ์หรือไม่ มีจิตปลอดโปร่งไม่กวดแกว่งหวือหวาไปตามแรงขับของกิเลสหรือไม่ แสดงธรรมถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งในระดับศีล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติหรือไม่ ซึ่งถ้าสังเกตกันนานๆ ก็พอจะสังเกตได้ไม่ยากนัก

**๕.๒ ลักษณะของการดูจิตที่ผิดพลาด** เมื่อได้ปรารภถึงพฤติกรรมของผู้ดูจิตอย่างผิดพลาดแล้ว (ความจริงผู้ปฏิบัติกรรมฐานอื่นที่ผิดพลาดก็มีมากไม่แพ้กัน) คราวนี้จะกล่าวถึงการดูจิตที่ผิดพลาดในแง่มุมต่างๆ ซึ่งล้วนแต่ผิดพลาดจากแก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ทั้งสิ้น กล่าวคือ

**๕.๒.๑ การหลงคิดเรื่องจิต** การคิดเรื่องจิตไม่ใช่การดูจิต สมดังคำของหลวงปู่ที่ว่า **“คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้ แต่ก็ต้องอาศัยคิด”** หมายความว่าผู้ปฏิบัติพึงปล่อยให้จิตคิดนึกปรุงแต่งไปตามธรรมชาติของจิต เพียงแค่มีสติตามรู้เจตสิกธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต เช่นความรู้สึกละสุขทุกข์ และอารมณ์อันเป็นกุศลและอกุศลต่างๆ ตลอดจนตามรู้กระบวนการทำงานของจิต ด้วยจิตที่มี**สัมมาสมาธิ**คือความ

ตั้งมั่น จนเกิด**ปัญญา**เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตและเจตสิกธรรมต่างๆ ไม่ใช่เอาแต่คิดนึกปรุงแต่ง ว่าจิตไม่เที่ยงบ้าง จิตเป็นทุกข์บ้าง จิตเป็นอนัตตาบ้าง คิดถึงความว่างบ้าง คิดถึงนิพพานบ้าง ซึ่งนั่นไม่ใช่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแต่อย่างใด

**๕.๒.๒ การหลงดูสิ่งอื่นที่ไม่ใช่จิต** ผู้ดูจิตที่ไม่รอบคอบอาจหลงไปดูสิ่งอื่นที่ไม่ใช่จิต ซึ่งได้แก่อารมณ์ภายนอก กับอารมณ์อันเป็นความปรุงแต่งภายใน ทั้งด้วย (๑) ความจงใจ (๒) ความเพลินเพลิน และ (๓) ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เนื่องจากคิดว่าการดูนั้นเป็นการดูจิตที่ถูกต้องเป็นทางบรรลุมรรคผลนิพพาน หรือดูแล้วมีความสุขหรือสนุกหรือน่าสนใจที่จะดู ตัวอย่างเช่น

**๕.๒.๒.๑ อารมณ์ภายนอก** เป็นการหลงไปกับปรากฏการณ์ภายนอกกายหรือจิตของตน ซึ่งมีทั้งสิ่งที่เป็นจริง และสิ่งที่ไม่เป็นจริงอันเป็นนิมิตที่จิตสร้างขึ้นเอง เช่นเมื่อดูจิตอยู่แล้วจิตเกิดส่งกระแสออกไปรู้เห็นสิ่งภายนอก เช่นเห็นผีและเทวดา เห็นรัศมีกายและรัศมีจิตของผู้อื่น ได้ยินเสียงความคิดของผู้อื่น รู้วาระจิตของผู้อื่น การรู้เหตุการณ์ในอดีตและอนาคต ฯลฯ ส่วนมากการหลงอารมณ์ภายนอกมักเกิดจากความสนุก ความอยากรู้อยากเห็น หรือความ



อยากเด่นอยากดัง เป็นการออกไปรู้ ทั้งที่ทราบและไม่ทราบ  
ว่าไม่ใช่ทางของการบรรลุมรรคผลนิพพาน

**๕.๒.๒.๒ อารมณภายใน** เป็นการหลงไปกับ  
ปรากฏการณ์หรือความปรุงแต่งภายในกายหรือจิตของตน  
ซึ่งมีทั้งสิ่งที่เป็นจริง และสิ่งที่ไม่เป็นจริงอันเป็นนิमितที่จิต  
สร้างขึ้นเอง ตัวอย่างเช่น

(๑) เมื่อเห็นวิบากของการจงใจปฏิบัติด้วยอำนาจ  
ของโลภะและโทสะที่มีลักษณะเป็นก้อนแน่นๆ อยู่กลางอก  
ก็สำคัญว่านั่นคือจิต แล้วหลงไปจ้องดูโดยคิดว่านั่นคือจิต

(๒) เมื่อสติระลึการู้สภาวะบางอย่างเช่นกิเลส  
ที่ผุดขึ้นกลางอก ก็หลงไปดูสภาวะนั้น แล้วสภาวะนั้นก็จะ  
หลบตัวลึกลงไปอีก ผู้ปฏิบัติก็หลงส่งจิตตามไปดูสภาวะนั้น  
โดยคิดว่าจะดูเข้าไปให้ถึงต้นตอของสภาวะ ในขณะที่นั้นผู้  
ปฏิบัติเห็นแต่สภาวะ แต่ลืมรู้ทันว่าจิตกำลังหลงไปดูสภาวะ  
เสียแล้ว และเมื่อตามลึกลงไปอีก สภาวะนั้นก็หายไ  
อย่างไร้ร่องรอย กลายเป็นความว่างอยู่ใน ผู้ปฏิบัติ  
ก็หลงอยู่กับอารมณ์ว่างๆ ในส่วนลึกของจิตนั้น เพื่อรอดูว่า  
เมื่อไรสภาวะใดจะผุดออกมาอีก จะได้เห็นต้นตอว่ามันผุด  
ออกมาจากที่ใด แล้วคิดที่กำลังดูจิตอยู่

เรื่องนี้ผู้เขียนเองเคยผิดพลาดมาแล้ว ครั้งนั้น  
หลวงปู่มรณภาพไปแล้วและผู้เขียนได้พบหลวงปู่สิม พุทธาจาโร  
แห่งวัดถ้ำผาปล่อง ท่านได้กรุณาเตือนผู้เขียนว่า “ผู้รู้ๆ (ท่าน  
เรียกผู้เขียนว่า “ผู้รู้”) ออกมาอยู่นอกๆ นี้ กิเลสมันไม่อยู่  
ในนั้นหรอก” ผู้เขียนจึงเกิดรู้ขึ้นมาว่า กิเลสนั้นอาศัยการ  
กระทบอารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกายและใจ จึงเกิดขึ้นได้ หาก  
มัวหลงอยู่กับอารมณ์อันละเอียดลึกในภพละเอียดอย่างนั้น  
ก็ไม่มีอาการกระทบอารมณ์หยาบ ย่อมไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง  
ให้กิเลสหยาบเกิดขึ้นมาได้ ไปรอดูก็ไม่เห็น เพราะมันไม่มี  
เหตุให้เกิด ส่วนกิเลสที่กำลังเกิดอยู่คืออวิชชาและโลภะที่  
ละเอียดนั้น สติปัญญายังไม่แก่กล้าพอที่จะเห็นได้ จึงมองหา  
กิเลสอย่างไรก็ไม่เห็นกิเลส

(๓) เมื่อสติระลึกถึงความไหวยิบยับที่ผุดขึ้น  
กลางอก ก็หลงไปดูความไหวนั้น ดูเป็นเดือนๆ ทั้งวันทั้งคืน  
ความไหวนั้นก็หายไปแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงเกิดความฟุ้งซ่าน  
รำคาญใจว่าอะไรหนอมันไหวอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน แท้จริงมัน  
คือความปรุงแต่งอย่างหนึ่งของจิตเท่านั้น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ  
ก็คือ “สักว่ารู้ แล้วรู้ทันจิต” ไม่ใช่หาทางไปดับมัน และหาก  
ไปหลงจ้องมันจนลืมตัว จิตจะถลำเข้าไปแช่อยู่กับความไหวๆ  
นั้น แล้วคิดว่ากำลังดูจิตอยู่ ต่อเมื่อจิตมีกำลังตั้งมั่นเป็นผู้รู้

ผู้ดู จิตจึงจะแยกออกจากสิ่งใหวๆ นั้น แล้วเจริญปัญญาต่อไปได้

(๔) เมื่อตามดูจิตอยู่นั้น บางคราวผู้ปฏิบัติก็หลงไปเพ่งจิตและเกิดนิมิตขึ้นได้ เช่นเห็นจิตเป็นดวงสว่าง ผุดขึ้นกลางอก เห็นเป็นพระพุทธรูปนั่งสมาธิอยู่กลางอก เห็นพระพุทธรูปเจ้าหรือครูบาอาจารย์มาแสดงธรรมให้ฟัง หรือได้ยินเสียงจิตแสดงธรรมขึ้นมาเอง หรือเห็นความใหวๆ สองสามขณะแล้วเห็นจิตเป็นดวงสว่างโพล่แหวกสิ่งทอหุ้มออกมาบางส่วน ฯลฯ ถ้าผู้ปฏิบัติไปหลงสำคัญมั่นหมายยินดีในสิ่งเหล่านี้ ก็จะลืมนูจิต

การจะป้องกันการหลงไปดูสิ่งอื่นที่ไม่ใช่จิตนั้น กระทำได้ โดย

(๑) ผู้ปฏิบัติพึงระลึกอยู่เสมอว่า ตนมีหน้าที่ศึกษารูปนาม/กายใจของตนเองเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น ไม่ควรสนใจนิมิตหมายภายนอกใดๆ ทั้งสิ้น

(๒) ผู้ปฏิบัติพึงมีโยนิโสมนสิการ คือหมั่นสังเกตุจิตใจของตนให้รอบคอบว่าดำเนินอยู่ในลู่ทางของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจริงหรือไม่ เพราะจิตมีธรรมชาติปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา จำเป็นต้องระมัดระวัง เพราะหากผู้ปฏิบัติรู้

ไม่เท่าทันความปรุงแต่งของจิต ก็จะหลงไปดูความปรุงแต่ง หรือนิมิตหมายภายในแทนการดูจิต และไม่เห็นกิเลสที่กำลังซ่อนเร้นบังการพฤติกรรมของจิตอยู่ ซึ่งโดยส่วนมากผู้ดูจิตมักจะมีพฤติกรรม “ส่งจิตไปดูจิต” หรือ “ส่งจิตไปเที่ยวแสวงหาจิต” ด้วยอำนาจบงการของโลภะคือความอยาก รู้ อยากเห็นอยากเป็นอยากได้ ทั้งที่หลวงปู่สอนว่า **“อย่าใช้จิต แสวงหาจิต อีกก็ปปีหนึ่งก็ไม่เจอ”**

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

**๔.๒.๓ การจงใจดูจิตอย่างเดียว** ผู้ดูจิตที่ไม่เข้าใจหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มักพยายามจะดูจิตอย่างเดียวโดยไม่ดูอารมณ์รูปนามอย่างอื่น นั่นเป็นความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติที่ใช้อารมณ์กรรมฐานอย่างอื่นๆ ด้วยเช่นกัน เพราะผู้ปฏิบัติส่วนมากเมื่อต้องการทำกรรมฐานโดยมีอารมณ์อันใดอันหนึ่งเป็นวิหารธรรม เช่นลมหายใจ ท้องพองยุบ มือที่เคลื่อนไหว เท้าที่เคลื่อนไหว เวทนาทางกาย เวทนาทางใจ และจิต ฯลฯ ก็มักพยายามที่จะให้สติหยั่งรู้ลงที่อารมณ์อันนั้นอย่างเดียว โดยไม่สนใจอารมณ์อื่น เช่นพยายามจะรู้ลมหายใจอย่างเดียว พยายามรู้ท้องพองยุบอย่างเดียว กระทั่งพยายามจะดูจิตอย่างเดียว นั่นเป็นความ

ผิดพลาดที่เกิดจากความไม่เข้าใจความจริงที่ว่า **ทั้งจิตและสติ** (อันเป็นเครื่องมือของจิตในการระลึกรู้อารมณ์) ต่างก็เป็น **อนัตตา** ไม่มีใครสามารถสั่งจิตและสติให้เกิดขึ้นและระลึกรู้ อารมณ์อย่างเดียวกันได้ เว้นแต่ผู้ทำสมถกรรมฐานที่เพ่งรูปหรือนามหรืออารมณ์บัญญัติต่างๆ เป็นอารมณ์ ที่สามารถรู้อารมณ์ ที่เพ่งนั้นได้ต่อเนื่องยาวนาน ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน (เพราะการเพ่งรูปอย่างมากที่สุดก็ได้ความสงบ ในรูปฌาน (รวมทั้งพรหมลูกฟักที่ผู้ปฏิบัติหนึ่งตัวแข็งขาดสติ) และการเพ่งนามอย่างมากที่สุดก็ได้ความสงบในอรุฌาน)

ดังนั้นการดูจิตจึงไม่ใช่การจงใจดูแต่จิตอย่างเดียว แต่หมายความว่า (๑) เมื่อตาเห็นรูป หากมีปฏิภนใดๆ เกิดขึ้นที่จิตเช่นความยินดีร้ายในรูป ก็ให้รู้ทันจิต (๒) เมื่อ หูได้ยินเสียง..... (๓) เมื่อจมูกได้กลิ่น..... (๔) เมื่อลิ้นกระทบ รส..... (๕) เมื่อกายกระทบความเย็นร้อนอ่อนแข็ง..... และ (๖) เมื่อใจคิดนึกปรุงแต่ง หากมีปฏิภนใดๆ เกิดขึ้นที่จิต เช่นความยินดีร้ายในความปรุงแต่งนั้น ก็ให้รู้ทันจิต ทั้งนี้ หากตา หู จมูก ลิ้น กายและใจกระทบอารมณ์แล้ว ไม่เกิด มีปฏิภนใดๆ ขึ้นที่จิต ก็ไม่ต้องจงใจย้อนมาดูจิต เพราะ จะกลายเป็นการเพ่งจิตไปโดยอัตโนมัติ และหากเกิดมี ปฏิภนใดๆ ขึ้นที่จิต แล้วสติเกิดระลึกรู้ได้เองโดยไม่ได้ จงใจ นั่นจึงจะเป็นการดูจิตที่ใช้ได้

การจงใจดูจิตอย่างเดียวเป็นความผิดพลาดใน เบื้องต้น แต่เมื่อจงใจดูจิตอย่างเดียวแล้ว ผู้ปฏิบัติยังมักก้าว ไปสู่ความผิดพลาดอย่างอื่นอีก คือส่วนมากจะหลงพยายาม ดัดแปลงแก้ไขอาการของจิต (ดูข้อ ๕.๒.๔) หรือหลงพลาด ไปเพ่งนามธรรมอันเป็นอารมณ์ละเอียดภายใน (อรุปรามณ์) เข้า (ดูข้อ ๕.๒.๕)

#### ๕.๒.๔ การหลงแก้ไขหรือดัดแปลงอาการของจิต

การหลงดูสิ่งอื่นที่ไม่ใช่จิต (ตามข้อ ๕.๒.๒) เป็นการหลง ตามความปรุงแต่งของจิต และการจงใจดูจิตอย่างเดียว (ตาม ข้อ ๕.๒.๓) เป็นการหลงทำสมถกรรมฐานเพราะความไม่ เข้าใจหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนการดัดแปลง จิตที่กล่าวในข้อนี้ เป็นการขัดขึ้นต่อต้านความปรุงแต่งของ จิต เพราะไม่ยอมให้จิตเป็นอยู่ที่เป็นอยู่ ผลของการแก้ไข หรือดัดแปลงอาการของจิตก็เป็นการทำสมถกรรมฐานเช่นกัน

**วิธีการดัดแปลงจิตก็คือการพยายามทำสิ่งตรงข้าม กับสิ่งที่จิตกำลังเป็นอยู่** ตัวอย่างเช่น

(๑) พอเห็นจิตเคลื่อนหรือไหลไปคิดก็พยายามดึง จิตกลับมา แล้วพยายามประคองจิตให้หยุดคิด (บางท่าน อ้างว่าหลวงปู่สอนให้ “หยุดคิด” ซึ่งนั่นเป็นคำสอนเฉพาะตัว

กับผู้ที่พยายามจะทำความเข้าใจธรรมะด้วยการคิด ท่านจึงมักทำเสียงดูๆ ให้หยุดคิด หมายถึงให้เลิกคิดค้นคว้าแล้วหันมาตามรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ท่านไม่ได้สอนให้เลิกคิดตลอดเวลา เพราะท่านก็บอกอยู่เสมอว่า ผู้ที่เว้นขาดจากความคิดและความปรุงแต่งได้จริง ก็คือผู้เข้านิโรธสมบัติเท่านั้น)

- (๒) พอเห็นจิตฟุ้งซ่านก็พยายามน้อมให้สงบ
- (๓) พอเห็นจิตโกรธก็พยายามทำให้หายโกรธด้วยวิธีการต่างๆ เช่นการแผ่เมตตาและการบริกรรม
- (๔) พอเห็นจิตโลภก็พยายามพิจารณากายหรือสิ่งภายนอก ให้เห็นเป็นปฏิภูลและอสุภะ
- (๕) พอเห็นจิตเป็นก้อนหนัๆ ก็พยายามแก้ไขให้เบา
- (๖) พอเห็นจิตมีความทุกข์ก็พยายามแก้ไขให้มีความสุข
- (๗) พอเห็นจิตมีความสุขก็พยายามประคองรักษาไว้ เป็นต้น โดยหวังว่าการกระทำดังกล่าวจะส่งผลให้จิตดี

จิตสุข จิตสงบ หรือจิตบรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็ว ซึ่งเบื้องหลังก็คือความรักตัวเองนั่นเอง

**วิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่การดัดแปลงจิตหรืออารมณ์ แต่เป็นการเห็นความเป็นจริงของจิตและอารมณ์รูปนาม ทั้งปวงว่าเป็นไตรลักษณ์ ดังนั้นถ้ากายเป็นอย่างไก็พึงรู้ว่ากายเป็นอย่างนั้น และถ้าจิตเป็นอย่างไก็พึงรู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น จึงจะเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง**

**๕.๒.๕ การหลงเพ่งจิตและนามธรรมอื่นๆ อันเป็นอารมณ์ละเอียดภายใน** การดูจิตกับการเพ่งจิตเป็นเรื่องที่แตกต่างกันมาก เพราะการดูจิตคือการที่สติเกิดไประลึกรู้ความเป็นจริงของจิตตามที่จิตเป็นอยู่ โดยไม่ได้ตั้งใจที่จะระลึกรู้ แต่ถ้าผู้ใดตั้งใจจะดูจิต ผู้นั้นจะเพ่งจิต หรือหลงไปเพ่งอารมณ์อันเป็นนามธรรมอื่นๆ โดยคิดว่ากำลังดูจิตอยู่ ทั้งนี้จิตและนามธรรมทั้งหลายนั้นจัดเป็นอรูปรธรรม และเมื่ออรูปรธรรมเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ คือเป็นอารมณ์ที่ใจไปรู้เข้า ก็เรียกว่า “อรูปรามณ์” ซึ่งการเพ่งอรูปรามณ์หรืออารมณ์ที่ไม่ใช่รูป มี ๔ ประเภทคือ

- (๑) การเพ่งช่องว่าง (อากาสนัญญาตนะ)
- ผู้ที่พยายามดูจิตจำนวนมากไปหลงเพ่งช่องว่างที่ปรากฏขึ้น

ตรงหน้า ซึ่งเป็นการฟังด้วยใจ ไม่ใช่ฟังด้วยตา (ผู้ใดฟังจิตหรือส่วนของกาย เช่นลมหายใจ ด้วยตา ก็จะเกิดอาการปวดตา) และช่องว่างนั้นบางครั้งปรากฏกว้างๆ แต่มีขอบเขต บางครั้งก็ดูเล็กล้ำ ซึ่งแม้จะส่งจิตตามไปดูจนไกลแสนไกลก็ดูไปไม่ถึงที่สุด ตรงกับสิ่งที่อภิธรรมกล่าวถึงการทำรูปฌานชนิดหนึ่งที่ว่า “อากาศ อนนโต” คือความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิด “อากาศัญญาจตณฉานจิต” ได้

บรรดาผู้ที่ชอบฟังความว่างทั้งหลายจะมาหลงติดอยู่ที่ตรงนี้เอง จิตใจจะมีความสุขความสบาย เสมือนหนึ่งปราศจากกิเลสตัณหาทั้งปวง และไม่สามารถย้อนเข้ามารู้กายรู้ใจหรือรู้รูปนามภายในอันเป็นสิ่งที่รู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา” ได้ จึงไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้จริง ได้แต่ติดใจในความว่างอันสุขสงบนั้นเท่านั้น บางคนถึงกับสำคัญตนว่าเป็นพระอรหันต์ก็เคยพบมาแล้ว

(๒) การฟังจิต (วิญญาณัญญาจตณะ) ผู้ปฏิบัติบางท่านอ้างคำสอนของหลวงปู่ที่ว่า **“จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนดังตาเห็นรูป”** แล้วพยายามมองเข้าไปที่ตัวจิตเพราะต้องการจะมี **“จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง”** ตามคำสอนของหลวงปู่ โดยไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริงที่หลวงปู่สอน ว่าท่านหมายถึง **“การรู้ความเป็นจริงของจิตว่าเป็นไตรลักษณ์”**



ไปเข้าใจว่าเป็นการมองเห็นตัวจิตจริงๆ ด้วยใจ ว่ามีรูปร่าง แสงสีอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งย่อมเห็นไม่ได้จริงเพราะจิตเป็นอรูปลิขิตที่เกิดขึ้นมานั้นล้วนแต่เป็นนิमितจอมปลอมทั้งสิ้น และไม่ทราบด้วยว่านั่นเป็นการ **“ใช้จิตแสวงหาจิต”** ซึ่งหลวงปู่ยืนยันว่าหากกัปป์หนึ่งก็ไม่เจอ

บางท่านก็พยายามจะเห็นจิตให้แจ่มแจ้ง ด้วยการปิดเจตสิกหรือสิ่งที่ประกอบจิตออกไปจากจิตให้หมดเพื่อจะได้เห็น “จิตที่บริสุทธิ์” เช่นพยายามปิดความไหวเวียนยับต่างๆ ออกไป แล้วระครองจิตให้หนึ่งสนิทไม่มีความเคลื่อนไหวใดๆ ทั้งสิ้น หรือพยายามดับความคิดและความปรุงแต่งต่างๆ ให้หมดสิ้น (ทั้งที่จิตมีธรรมชาติรู้สึกรู้สึกคิด) เพราะถือว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่จิต และเชื่อว่าถ้าแยกสิ่งปรุงแต่งออกจากจิตไม่ได้ จะทำให้ไม่สามารถเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งได้ เหมือนการมองดูสิ่งของใต้น้ำในขณะที่น้ำกำลังกระเพื่อมอยู่ การกระทำดังกล่าวจัดเป็นความปรุงแต่งอีกอย่างหนึ่ง เป็นการเพ่งจิตให้สูญเสียดุลสมบัติในการเป็นธรรมชาติที่รู้สึกนึกคิด จึงไม่ใช่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติต้องรู้จิตตามความเป็นจริง ไม่ใช่เพ่งจิตให้หนึ่งสนิทปิดกั้นธรรมตาแต่อย่างใด อนึ่งคำว่า “จิตที่บริสุทธิ์” นั้น ไม่ได้แปลว่า “จิตที่อยู่โดดๆ โดยปราศจาก

เจตสิก” เพราะจิตกับเจตสิกย่อมเกิดร่วมกันเสมอ แต่หมายถึงจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เป็นอิสระเพราะมีปัญญา รู้แจ้งอริยสัจ สมดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา” ซึ่งเท่ากับท่านบอกอยู่ตรงๆ แล้วว่าไม่ได้ถึงด้วยการปิดเจตสิกออกจากจิต แต่ถึงเพราะเจริญวิปัสสนาจนรู้แจ้งความจริงของรูปนามต่างหาก

บางท่านพิจารณาว่าจิตเป็นตัวผู้รู้ จึงพยายามเพ่งใส่ตัวผู้รู้เพราะคิดว่านั้นคือการดูจิต และทันทีที่จ้องใจมองตัวผู้รู้ ตัวผู้รู้เดิมจะดับไปและกลายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ในฉับพลัน โดยเกิดตัวผู้รู้ตัวใหม่ขึ้นแทน เมื่อจ้องใจดูตัวผู้รู้อีกก็จะเกิดตัวจิตผู้รู้ซ้อนๆ กันเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด ตรงกับสิ่งที่อภิธรรมกล่าวถึงการทำรูปฌานชนิดหนึ่งที่ว่า “วิญญานอันอนนต” คือวิญญานไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิด “วิญญานัญญาจยตนฌานจิต” ได้

แท้จริงคำว่า **“จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนดังตาเห็นรูป”** นั้น ท่านก็บอกชัดอยู่แล้วว่า **ให้เห็นจิตด้วยญาณคือปัญญา ไม่ใช่เห็นด้วยการเอาสติไปเพ่งจ้องตัวจิต** ซึ่งการเห็นด้วยปัญญานั้น ย่อมเห็นถึงลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของจิต ในขณะที่การเห็นด้วยสติ จะรู้ได้เพียงแค่ความมีอยู่ของจิต และท่าน**ให้เห็นจิตเหมือนตาเห็นรูป** หมายความว่า

ให้รู้ถึงสถานะของจิตจริงๆ ซึ่งเป็นปรมัตถธรรม เพราะรูปที่ตาเห็นจริงๆ ก็เป็นปรมัตถธรรม และเมื่อเห็นแล้วก็ไม่หลงเติมสมมุติบัญญัติ หรือเติมความคิดนึกปรุงแต่งใดๆ ลงในการเห็นนั้นอีก (สิ่งที่ตามองเห็นคือรูป อันได้แก่สีต่างๆ ตัวสีเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ ส่วนที่เห็นเป็นคนเป็นสัตว์หรือเป็นนั่นเป็นนี่ เกิดจากการแปลความหมายของสีต่างๆ ออกมาอีกชั้นหนึ่ง บรรดาคนสัตว์สิ่งของต่างๆ นั้นจัดเป็นอารมณ์บัญญัติ (สิ่งที่คิดนึกเอาเอง) ไม่มีสภาวะธรรมจริงๆ มารองรับ ซึ่งเรื่อง “ปรมัตถธรรม” กับ “บัญญัติ” เป็นเรื่องสำคัญมาก ที่ทั้งนักปริยัติและนักปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจ ขอให้อ่านเพิ่มเติมได้จากตำราอภิธรรม หรือหนังสือเรื่อง *พระทีปส่องธรรม* หรือ *ทางเอก* ที่ผู้เขียนได้เขียนแจกมาก่อนหน้านี้แล้ว)

### (๓) การเพ่งความไม่มีอะไร (อาภิญญัญญาตนะ)

นักจิตวิทยาท่านเห็นว่าการเพ่งจ้องจิตยังเป็นภาระมาก จึงปิดความรู้จิตทิ้งไปอีกชั้นหนึ่ง โดยอ้างคำสอนที่หลวงปู่สอนหลวงพ่อพุทธกับผู้เขียนว่า *“พบจิตให้ทำลายจิต พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้”* ซึ่งความจริงหมายถึง การไม่ยึดถือจิตเพราะมีปัญหาเห็นแจ้งอริยสัจ ไม่ได้หมายความว่าให้ดับจิตลงไป หรือให้เลิกรู้จิต แล้วปล่อยใจให้อยู่กับความไม่มีอะไร ซึ่งแม้จะเป็นสภาวะที่มีความสุขสงบมาก จนเสมือนว่าปราศจากกิเลสและ

เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่อาสวกิเลสโดยเฉพาะอวิชชา ยังนอนเนื่องซ้อนเร้นอย่างมิดชิดอยู่ในจิตสันดาน วันหนึ่งก็จะกลับกำเริบขึ้นมาได้อีก การจงใจทิ้งการตามรู้จิตโดยไม่คำนึงว่าได้ละอวิชชาแล้วหรือไม่ ก็เหมือนการทิ้งเรือกลางมหาสมุทรนั่นเอง ที่จริงต้องปฏิบัติให้ถึงฝั่งคือเห็นแจ้งอริยสัจก่อน จึงจะปล่อยวางจิตได้เองโดยไม่ต้องจงใจ

เมื่อจงใจทิ้งการตามรู้จิตแล้ว ก็โน้มใจไปหยุดอยู่กับความไม่มีอะไร ตรงนี้ก็อ้างคำสอนของหลวงปู่ได้อีกว่า *“จงเจริญจิตให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไร”* ซึ่งท่านมุ่งสอนให้หยุดการใช้จิตเที่ยวแสวงหาอารมณ์ คือให้รู้โดยไม่ทำอะไรมากกว่ารู้ ไม่ได้สอนว่าไม่ให้รู้อะไรเลยหรือรู้ความไม่มีอะไรเลย หรือบางคนที่อ้างคำที่หลวงปู่สอนว่า *“ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง”* แล้วโน้มใจไปสู่ความว่างหรือความไม่มีอะไรเลย นั่นก็เป็นการตีความคำสอนที่คลาดเคลื่อนอีกเช่นกัน เพราะสภาวะดังกล่าวท่านหมายถึงนิพพานอันเป็นปลายทาง ไม่ใช่ต้นทางดำเนินไปสู่ นิพพาน ซึ่งต้นทางนั้นท่านก็สอนไว้แล้วอย่างชัดแจ้งว่า *“จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค”* ท่านไม่ได้สอนว่าจิตเห็นสูญญตาเป็นมรรค

การน้อมใจไปอยู่กับความไม่มีอะไร เป็นการทำสมถกรรมฐาน ไม่ใช่ทางให้บรรลุมรรคผลนิพพานแต่อย่างใด ตรงกับสิ่งที่อภิธรรมกล่าวถึงการทำรูปฌานชนิดหนึ่งที่ว่า “นตฺถิ กิณฺจจิ” คือชนิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิด “อาภิญญาญาณตนฌานจิต” ได้

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

**จิตเป็นของละเอียด หากผู้ปฏิบัติมุ่งรู้จิตอันละเอียดประณีตอย่างเดียว สติจะอ่อนกำลังลง จนกระทั่ง**

**ไม่สามารถรู้จิตได้จริง จำเป็นต้องปล่อยให้จิตออกสู่อารมณ์หยาบ เช่นร่างกาย ตลอดจนรูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะบ้าง จิตจึงจะมีกำลัง รวมทั้งควรปฏิบัติตามรูปแบบเช่นการนั่งสมาธิและเดินจงกรม หรือทำความสงบจิตบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อช่วยให้จิตมีกำลังดูจิตมากขึ้น**

**๕.๒.๖ การจงใจปล่อยวางจิต** ผู้ปฏิบัติบางท่าน แทนที่จะเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาอรอบรู้ในกองขันธ์ทั้งปวง (รวมทั้งจิต) ว่าเป็นตัวทุกข์ อันเป็นเหตุให้จิตปล่อยวางขันธ์ (รวมทั้งจิต) และเข้าถึงความเป็นอิสระอย่างแท้จริงได้ กลับจงใจ “ปล่อยวางจิต” โดยคิดว่าเป็นทางลัดสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้น ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

**(๑) การไม่รับรู้ถึงความมีอยู่ของจิต** บางท่าน เคยได้ยินว่า เมื่อปฏิบัติถึงขั้นสุดท้ายจะต้องปล่อยวางจิต แต่แทนที่จะตามรู้จิต จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งว่าจิตเป็นตัวทุกข์ แล้วจิตปล่อยวางจิตได้เอง กลับใช้วิธีไม่รับรู้ถึงความมีอยู่ของจิต และแกล้งปล่อยให้จิตทำงานไปตามแรงผลักของกิเลส โดยคิดว่านั้นคือความไม่ยึดถือจิต จนบางท่านถึงกับ “สติแตก” คือถูกกิเลสและอารมณ์ต่างๆ ครอบงำ จิตเกิดความพลุ่งพล่านเหมือนคนบ้าเป็นระยะๆ แต่คิดว่าตนเป็นพระอรหันต์แล้ว



**(๒) การหลงติดอยู่ในภพละเอียดภายนอก**  
 บางท่านก็ตั้งใจส่งจิตไปอยู่ในภพละเอียดคือความว่าง ความสว่าง และความสงบสุขที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า โดยไม่สามารถย้อนทวนเข้ามาสู่กายรู้ใจได้ สภาวะอันนี้แหละที่ผู้เขียนมักบอกกับเพื่อนนักปฏิบัติว่า “จิตไม่ถึงฐาน” บ้าง “จิตไม่ตั้งมั่น” บ้าง สภาวะนี้เกิดจากจิตหลงถลำตามรู้สภาวะบางอย่าง (เช่น กิเลสหรือความคิด) ออกไปภายนอก พอสิ่งที่ถูกตามรู้ นั้นดับไป จิตก็เกิดความสงบสุขโปร่งโล่งเบาสบายขึ้น แล้วมีราคะคือความพอใจในสภาวะอันสุขสบายนั้น แต่ไม่มีสติรู้ทันราคะที่เกิดขึ้น ราคะนั้นจึงครอบงำจิต กลายเป็นต้นเหตุคือความอยากได้สภาวะนั้น จิตจึงเข้าไปเคล้าเคลียเพลิดเพลีนมีอุปาทานหลงติดอยู่ในสภาวะนั้นอันเป็นภพละเอียดซึ่งปรากฏอยู่ตรงหน้า ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ และพอใจที่จะอยู่ในภพชนิดนี้ เพราะมีความสุขความสบายมาก บางท่านถึงกับคิดว่าตนเป็นพระอรหันต์แล้ว และออกสั่งสอนให้ผู้อื่นน้อมจิตไปอยู่ในความว่างตามไปด้วย ถ้าศิษย์คนใดทำความว่างได้ที่ ก็ตั้งให้เป็นพระอริยบุคคลชั้นนั้นๆ ซึ่งปฏิบัติผิดพลาดอย่างนี้ก็เพราะรีบปล่อยวางจิต ทั้งที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดปัญญารู้แจ้งในกองทุกข์คือรูปนาม/กายใจนั่นเอง

**แท้จริงถ้าจิตปล่อยวางจิตได้จริงเพราะมีปัญญาเห็นแจ้งอริยสัจ จิตจะไม่แยกตัวออกเป็นสองชั้นคือภายในกับภายนอก แต่จะกลายเป็นจิตหนึ่ง ซึ่งกว้างขวางไร้ขอบเขต แต่ถ้าใจปล่อยวางจิต จิตจะเหมือนมีขอบเขตของความรับรู้ อยู่ภายนอก ไม่สามารถทวนกระแสเข้ามาสู่กายรู้ใจของตนเองได้**

**คนและสัตว์ทั่วไปที่ไม่เคยเจริญวิปัสสนากรรมฐาน**  
 จะรู้สึกว่จิตกับกายและอารมณ์ต่างๆ รวมกันเป็นหนึ่ง และเป็นตัวเรา **ผู้ที่เจริญวิปัสสนาเป็นแล้ว** จะรู้สึกว่จิตแยกออกจากอารมณ์ทั้งหลาย และจิตเองก็ตกอยู่ในภาวะของความ เป็นคู่ คือเป็นจิตที่มีราคะบ้างไม่มีราคะบ้าง เป็นจิตที่มีโทสะบ้างไม่มีโทสะบ้าง เป็นจิตที่มีโมหะบ้างไม่มีโมหะบ้าง เป็นจิตที่เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง **ผู้ที่ใจปล่อยวางจิต** จะรู้สึกว่จิตเป็นหนึ่ง มีความสุขสบายโล่งว่างปราศจากกิเลสอยู่อย่างนั้น ได้นานๆ แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะพบว่า จิตยังมีขอบเขตของความรับรู้ที่จำกัด คือแม้จะรู้ภายนอกได้กว้างขวางไม่มีประมาณ (รวมทั้งอาจรู้ใจของผู้อื่นได้ด้วย) แต่ก็ไม่สามารถทวนกระแสเข้ามาสู่สภาวะธรรมภายในคือกายกับใจของตนเองได้ ราวกับมีกำแพงที่มองไม่เห็นกันไว้ ส่วน**ท่านผู้ปล่อยวางจิตได้จริงเพราะมีปัญญาเห็นแจ้งอริยสัจ** จะมี “จิตหนึ่ง” ไม่มีภายในและภายนอก แต่เป็นหนึ่งเดียวรวดเร็ว คือเห็นจิต

กับสภาวะที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวรวดเร็ว ความรับรู้ย่อมปลอดโปร่งไม่มีจุดติดขัดในทีใด ไม่มีหยาบหรือละเอียด ไม่มีติดในกุศลหรืออกุศล ไม่กระเพื่อมขึ้นหรือกระเพื่อมลง จิตเข้าถึงสภาวะที่ไม่มีสิ่งใดปรุงแต่งได้

อนึ่ง “จิตหนึ่ง” ไม่ใช่นิพพาน แต่เป็นจิตชนิดที่อภิธรรมเรียกว่า “กิริยาจิต” เป็นเครื่องอาศัยรู้อารมณ์และทำหน้าที่คิดนึกของพระอรหันต์เท่านั้น ไม่ใช่ที่ตั้งแห่งความยึดมั่นแต่อย่างใด

**๕.๓ การป้องกันความผิดพลาด** ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยกัลยาณมิตรคือครูบาอาจารย์ที่รู้จริง และ/หรือมีโยนิโสมนสิการ แต่ในยุคนี้เมื่อพระพุทธเจ้าไม่ได้ดำรงพระชนม์อยู่ให้เราทูลถามได้แล้ว ก็ไม่มีผู้ใดยืนยันได้ว่า ท่านผู้ใดเป็นกัลยาณมิตรผู้รู้จริงและประกอบด้วยเมตตากรุณาอันบริสุทธิ์ เราก็ได้แค่คาดเดาด้วยจิตของคนที่ยังมีกิเลสอยู่ ว่าท่านผู้นั้นผู้น่าจะเป็นผู้รู้จริง ซึ่งถ้าเราเดาผิด หลงเดินตามท่านที่ยังหลงผิดอยู่ การปฏิบัติของเราก็จะต้องเตลิดเปิดเปิง ออกนอกกลุ่มนอกทางตามอาจารย์ไปอย่างแน่นอน ดังนั้นไม่ควรน้อมใจเชื่ออาจารย์ให้มากนัก แต่ควรศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้แจ่มชัด แล้วอาศัยการพิจารณาอย่างแยบคาย

ไปตรวจสอบคำสอนของอาจารย์ และสังเกตตรวจสอบการปฏิบัติของตนด้วยว่า ถูกตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ ทั้งนี้ ถ้าการปฏิบัติใดถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ถึงความปลอดภัยเปลี่ยนแปลงในจิตใจตนเอง ที่มีอินทรีย์แกร่งขึ้นตามลำดับ แต่ถ้าปฏิบัติไปนานๆ ด้วยความพยายามตามสมควรแล้ว ไม่เห็นพัฒนาการในตนเองที่พออุ่นใจได้ ก็พึงตั้งข้อสังเกตไว้ว่า สิ่งที่คุณปฏิบัติอยู่นั้นอาจจะไม่ถูกต้องก็ได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะ (๑) อาจารย์สอนผิด หรือ (๒) อาจารย์สอนถูก แต่ตนปฏิบัติผิด จนจิตไปติดข้องลุ่มหลงอยู่กับสภาวะอันใดอันหนึ่งโดยไม่รู้ตัว หรือ (๓) อาจารย์สอนถูกและตนปฏิบัติถูก แต่ยังย่อหย่อนความเพียร หรืออินทรีย์ยังไม่แกร่งพอที่จะเกิดมรรคผลก็ได้

การปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยลดละอกุศลลงได้โดยไม่ต้องฝืนใจมากนัก และทำกุศลให้เจริญขึ้นตามลำดับโดยไม่ต้องพยายามมากนัก ทั้งกุศลที่เจริญขึ้น ก็ต้องเป็นกุศลที่ประกอบด้วยสติปัญญา ไม่ใช่ความมกมายหรือมีกิเลสซ่อนอยู่เบื้องหลัง ทั้งนี้กุศลที่จะเจริญขึ้นตามลำดับได้แก่

๕.๓.๑ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะมีสติ ซึ่งผู้เขียนมักจะเรียกว่า “ตื่น” และได้รับความสุขในปัจจุบันเพราะความมีสติ

นั้น 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 เป็นองค์ธรรมของสัมมาทิเมหิ สศีลข้อ ๔ เป็นองค์ธรรมของสัมมาวาจา และศีลข้อ ๕ เป็นเครื่องสนับสนุนสัมมาสติ ดังนั้นศีล ๕ จึงเป็นศีลที่จำเป็นที่สุด ส่วนศีลที่มากกว่านั้นเป็นเครื่องช่วยบรรเทาความพัวพันในกาม

๕.๓.๔ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะได้ความตั้งมั่นของจิต หรือสัมมาสมาธิ

๕.๓.๕ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะได้สัมมาทวิญญู เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจธรรม

๕.๓.๖ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะได้ความเบาบางจางคลายจากความยึดถือทั้งหลาย

๕.๓.๗ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะถึงความหลุดพ้นจากความยึดถือในรูปนามและสิ่งทั้งปวง

๕.๓.๘ ผู้ปฏิบัติถูกต้อง จะได้รับความรู้เกี่ยวกับธรรมแห่งความหลุดพ้นคือนิพพาน

ขอฝากให้เพื่อนนักปฏิบัติสำรวจพัฒนาการทางจิตใจของตนเองทุกๆ ไตรมาส ถ้าไม่มีพัฒนาการเลย หรือเกิดความเลื่อมถอยมากขึ้นทุกทีๆ ก็จำเป็นต้องตรวจสอบว่าเกิดจากอะไร เช่น มีภาระหนักหน่วงทางโลกมากจนไม่มีเวลาและกำลังที่จะปฏิบัติหรือไม่ ศีลบกพร่องหรือไม่ เรียนรู้จิตใจตนเองน้อยเกินไปหรือไม่ ขาดการปฏิบัติในรูปแบบและการทำความสงบสุขทางใจหรือไม่ ฟุ้งซ่านในธรรมหรือไม่ และไปติดในภาพของนักปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ความนิ่ง ความว่างหรือไม่ เป็นต้น หากตรวจสอบไม่ได้ หรือตรวจสอบแล้วไม่แน่ใจ ก็ต้องชวนขยายศึกษาจากครูบาอาจารย์ที่รู้จักจริง ซึ่งก็ทำได้ยากเหลือเกิน

(๑ ตุลาคม ๒๕๕๑)



