



แนวทางปฏิบัติธรรมของ  
พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ศุขลย์ อดุลฺ)

อุบาสกนิรนาม (หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี)

พิมพ์ครั้งที่ ๑

มาฆบูชา ๒๕๖๒

จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

**สงวนลิขสิทธิ์**

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทาง  
สื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรม  
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรม  
เทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com>  
ติดต่อมูลนิธิฯ ได้ที่ [media@lptf.org](mailto:media@lptf.org) หรือ Facebook page ชื่อ  
มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี  
หรือ โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

**ดำเนินการพิมพ์โดย**

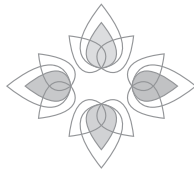
มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี

๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ

แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี จัดพิมพ์  
ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับ  
หนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้ง  
แก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย



DHAMMA.COM

ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อบุญโพธิ์  
ปาโมชฺสี และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

1. เว็บไซต์ [www.dhamma.com](http://www.dhamma.com)
2. Facebook Page ชื่อ Dhamma.com
3. Instagram ชื่อ Dhammadotcom
4. Line Official ชื่อ @Dhammadotcom  
หรือใช้ QR Code นี้



# คำนำ

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺสี เขียนบทความเรื่อง แนวทางปฏิบัติธรรมของพระราชาครูดุษฎาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) รวบรวมพิมพ์ไว้ให้หนังสือวิถีแห่งความรู้แจ้ง เล่ม ๑ ครั้งท่านยังเป็นฆราวาส โดยใช้นามปากกาในขณะนั้นว่า อุบาสกนิรนาม

ในครั้งนี้นำมาปรารภให้ทางมูลนิธิศีลธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺสี จัดพิมพ์บทความดังกล่าวแยกเป็นเล่มต่างหาก เพื่อความสะดวกในการศึกษาปฏิบัติของผู้สนใจ อันจักนำมาซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องในการภาวนาต่อไป

มูลนิธิศีลธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺสี

มาฆบูชา ๒๕๖๒



# ๑. คำปรารภ

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เป็นศิษย์รุ่นแรกสุดของท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถร ภายหลังจากท่านออกเดินธุดงค์จนสิ้นฤดูระในส่วนขององค์ท่านแล้ว ท่านได้ไปประจำอยู่ที่วัดบูรพาราม อำเภอเมืองจังหวัดสุรินทร์ ตลอดมาจนถึงวันมรณภาพ หลวงปู่เป็นผู้เคร่งครัดในพระธรรมวินัย และได้แผ่บารมีธรรมอบรมสั่งสอนศิษย์ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ ประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว หลักปฏิบัติที่ท่านนำมาสั่งสอนนั้น ไม่ใช่หลักธรรมของท่าน หรือของท่านอาจารย์ของท่าน แต่เป็นพระธรรมคำสอน อันพระผู้มีพระภาคเจ้าประทาน



ไว้นั่นเอง ท่านเพียงแต่เลือกเฟ้น กลั่นกรองนำมา  
สอนให้ถูกกับจริตนิสัยของศิษย์แต่ละคนเท่านั้น

หลวงปู่มีปรกติสอนเรื่องจิต จนบางคนเข้าใจ  
ว่า ท่านสอนเฉพาะการดูจิตหรือการพิจารณาจิต  
(จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา) แต่ในความเป็นจริงแล้ว ท่านสอนไว้สารพัดรูปแบบ คือใคร  
ดูจิตได้ท่านก็สอนให้ดูจิต แต่หากใครไม่สามารถ  
ดูจิตโดยตรงได้ ท่านก็สอนให้พิจารณากาย (กายา  
นุปัสสนา และเวทนานุปัสสนา) เช่นเดียวกับที่ท่าน  
พระอาจารย์มั่นสอน และในความเป็นจริง ศิษย์  
ฝ่ายบรรพชิตที่พิจารณากายนั้น ดูจะมีมากกว่า  
ผู้พิจารณาจิตโดยตรงเสียอีก



## ๒. เหตุผลที่ท่านเน้น การศึกษาที่จิต

หลวงปู่พิจารณาเห็นว่าธรรมทั้งหลายรวมลงได้ในอริยสัจ ๔ ทั้งนั้น และอริยสัจ ๔ นั้นสามารถรู้เห็นและเข้าใจได้ด้วยการศึกษาจิตของตนเอง เพราะทุกข์นั้นเกิดมาจากสมุทัยคือตัณหา (ความทะยานอยากของจิต) และความพ้นทุกข์ก็เกิดจากความสิ้นไปของตัณหา แม้แต่มรรคมงคล ๘ ซึ่งย่อลงเป็นศีล สมาธิ และปัญญา นั้น ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับจิตทั้งสิ้น กล่าวคือศีลได้แก่ความเป็นปรกติธรรมดาของจิตที่ไม่ถูกสภาวะอันใดครอบงำ สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต และปัญญาคือความรอบรู้ของจิต ท่านจึงกล่าวกันว่า **พระธรรม** ทั้งปวงนั้นสามารถเรียนรู้ได้ที่จิตของตนเอง




แนวทางปฏิบัติธรรมของ  
พระราชวุดมาจารย์  
(หลวงปู่ศุข อตุล)

ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับ  
การดูจิต







# ๓. วิธีการดูจิต

๓.๑ การเตรียมความพร้อมของจิต พระกรรมฐานสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ จะสอนตรงกันว่า จิตที่จะเจริญวิปัสสนาได้นั้น ต้องมีสมาธิหรือความสงบตั้งมั่นของจิตเป็นฐานเสียก่อน จิตจะได้ไม่ถูกกิเลสครอบงำ จนไม่สามารถเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ หลวงปู่ดูลย์ท่านก็สอนในลักษณะเดียวกัน และท่านมักจะทำให้เจริญพุทธานุสติบริกรรม “พุทโธ” หรือควบด้วยการทำอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้า บริกรรม “พุท” หายใจออก บริกรรม “โธ”



**เคล็ดลับของการทำความสงบ ในเวลาที่จะทำความสงบนั้น ท่านให้ทำความสงบจริง ๆ ไม่ต้องคิดถึงเรื่องการเจริญปัญญา และมีเคล็ดลับที่ช่วยให้จิตสงบง่ายคือ ให้รู้คำบริกรรมหรือกำหนดลมหายใจไปเรื่อย ๆ ตามสบาย อย่าอยากหรือจงใจจะให้จิตสงบ เพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะไปบังคับให้สงบไม่ได้ ยิ่งพยายามให้สงบกลับยิ่งฟุ้งซ่านหนักเข้าไปอีก**

เมื่อจิตสงบลงแล้ว จิตจะทิ้งคำบริกรรม ก็ไม่ต้องนึกหาคำบริกรรมอีก แต่ให้รู้อยู่ตรงความรู้สึกที่สงบนั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาสู่ความเป็นปรกติด้วยตัวของมันเอง

**๓.๒ การแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่ถูกจิตรู้**  
เมื่อจิตรวมสงบทิ้งคำบริกรรมไปแล้ว ท่านให้สังเกตอยู่ที่ความสงบนั่นเอง และสังเกตต่อไปว่า

**ความสงบนั้นเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น จิตคือ  
ตัวผู้รู้ ผู้ดูอยู่นั้น มีอยู่ต่างหาก รูปก็คือ ท่าน  
สอนให้แยกจิตผู้รู้ออกจากอารมณ์ที่ถูกรู้**

บางคนไม่สามารถทำความสงบด้วยการ  
บริกรรม หรือด้วยกรรมฐานอื่นใด ก็อาจใช้วิธีอื่น  
ในการแยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ได้ ตัวอย่างเช่น

นึกถึงพุทโธ หรือบทสวดมนต์บทใดก็ได้ที่  
คุ้นเคย แล้วก็เฝ้ารู้การสวดมนต์ที่แจ่มๆ อยู่ใน  
สมองตนเองไป จากนั้นจึงแยกว่า บทสวดนั้นถูกรู้  
ผู้รู้มีอยู่ต่างหาก ตรงจุดนี้มีอุบายยกย้ายอีกหลาย  
อย่าง เช่นอาจจะสังเกตดูความคิดของตนเอง ซึ่ง  
พูดแจ่มๆ อยู่ในสมองก็ได้ แล้วเห็นว่าความคิดนั้น  
ถูกรู้ จิตผู้รู้มีอยู่ต่างหาก

หรือตามรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายไป  
เรื่อย ๆ หรือตามรู้ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ

เฉยๆ ไปเรื่อยๆ หรือ ฯลฯ (สรุปว่า รู้อะไรก็ได้ให้  
ต่อเนื่อง) และสังเกตเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่แค่ว่า  
ถูกรู้ จิตผู้รู้มีอยู่ต่างหาก

หรืออย่างท่านพระอาจารย์เทศก์ เทศรังสี  
ศิษย์อาวุโสอีกรูปหนึ่งของท่านพระอาจารย์มั่น  
ท่านสอนให้ลองกลั่นลมหายใจดูชั่วขณะ แล้ว  
สังเกตดูความรู้สึกตรงที่นิ่งๆ ว่างๆ นั้น แล้วทำสติ  
รู้อยู่ตรงนั้นเรื่อยๆ ไป เป็นต้น เมื่อแยกจิตผู้รู้กับ  
อารมณ์ที่ถูกรู้ได้แล้ว ก็ให้เจริญสติสัมปชัญญะ  
ต่อไป

๓.๓ การเจริญสติและสัมปชัญญะ ให้  
ทำความรู้ตัวอยู่กับจิตผู้รู้อย่างสบายๆ ไม่เพ่งจ้อง  
หรือควานหา คั่นคว้า พิจารณาเข้าไปที่จิตผู้รู้ เพียง  
แค่รู้เฉยๆ เท่านั้น ต่อมาเมื่อมีความคิดนึกปรุง  
แต่งอื่น ๆ เกิดขึ้น ก็จะได้เห็นความเปลี่ยนแปลง

**ของอารมณ์ชัดเจน** เช่น เดิมมีความนิ่งว่างอยู่ ต่อมาเกิดคิดถึงคน ๆ หนึ่ง แล้วเกิดความรู้สึกรักหรือชังขึ้น ก็ให้สังเกตรู้ความรักความชังนั้น และเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น ตัวจิตผู้รู้มีอยู่ต่างหาก ให้รู้ตัวไปเรื่อย ๆ สิ่งใดเป็นอารมณ์ปรากฏขึ้นกับจิต ก็ให้มีสติรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏนั้น ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่ปล่อยส่งจิตเข้าไปในอารมณ์นั้น ตรงที่จิตไม่ปล่อยส่งออกไปนั่นเอง คือความรู้ตัว หรือสัมปชัญญะ

เรื่องสตินั้นเข้าใจง่าย เพราะหมายถึงตัวที่ไปรู้เท่าอารมณ์ที่กำลังปรากฏ เช่น คนอ่านหนังสือสติจดจ่ออยู่กับหนังสือ จึงอ่านหนังสือได้รู้เรื่อง คนขับรถสติจดจ่อกับการขับรถก็ทำให้ขับรถได้ ฉะนั้นโดยธรรมชาติแล้ว คนมีสติอยู่เสมอ เมื่อจิตตั้งใจรู้อารมณ์ แต่จะเป็นสมาธิได้ ก็ต่อเมื่อมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวไม่ปล่อย

## ควบคุมไปด้วย

ความรู้ตัวไม่เพลินนั้นเข้าใจยากที่สุด เพราะถามใครเขาก็ว่าเขารู้ตัวทั้งนั้น ทั้งที่ความจริงจิตยังมีความหลง (โมหะ) แผงอยู่เกือบตลอดเวลา สัมปชัญญะที่ใช้เจริญสติปัฏฐาน จะต้องเป็น “อสมโมหสัมปชัญญะ” เท่านั้น

ยกตัวอย่าง เมื่อเราดูละครโทรทัศน์ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ใจรู้ คิดนึกตามเรื่องของละครไป ในขณะที่นั้นมีสติดูโทรทัศน์ แต่อาจไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเราส่งจิตหลงไปทางตา ทางหู และทางใจ เราลืมนึกถึงตัวเองที่นั่งดูโทรทัศน์อยู่ อันนี้เรียกว่าไม่มีสัมปชัญญะหรือไม่รู้ตัว

บางคนเดินจงกรม กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย เท้าขวา รู้ความเคลื่อนไหวของกาย อันนั้นมีสติ แต่อาจไม่มีสัมปชัญญะ ถ้าส่งจิต

เปลวไฟในเรื่องของเท้าและร่างกาย มัวแต่จดจ่อ  
ที่เท้าและร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว จนเหมือนกับ  
ลืมนตัวเอง เหมือนตัวเอง หรือตัวจิตผู้รู้นั้นไม่มีอยู่  
ในโลกเลยในขณะนั้น

ความรู้ตัวหรือการไม่หลงเปลวสังขจิตออกไป  
ไปตามอารมณ์ภายนอกนั้นเองคือสัมปชัญญะ  
วิธีฝึกให้ได้สัมปชัญญะที่ดีที่สุดคือการทำสมถ  
กรรมฐาน เช่น การบริกรรมพุทโธจนจิตรวมเข้าถึง  
ฐานของมัน แล้วรู้ที่อยู่ตรงฐานนั้นเรื่อยไป หากมี  
อารมณ์มาล่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ไม่  
หลงลืมฐานของตน สังขจิตตามอารมณ์ไป  
อย่างไม่รู้ตัว

**๓.๔ จูจิตแล้วรู้อารมณ์อะไรบ้าง** การที่  
เราเฝ้ารู้จิตผู้รู้ไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ นั้น เรา  
สามารถรู้อารมณ์ทุกชนิดที่ผ่านเข้ามาให้จิตรู้ แล้ว

แต่ว่าในขณะที่อารมณ์ตัวไหนจะแรงและเด่นชัดที่สุด ดังนั้นเราสามารถเจริญสติปัฏฐานได้ทั้ง ๔ ประเภท (ในทางตรงข้าม ถ้าแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่ถูกรู้ออกจากกันไม่ได้ จะไม่สามารถเจริญสติปัฏฐานทุกประเภทเช่นกัน ที่กล่าวว่าสมณะเป็นฐานของวิปัสสนาหรือสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญาก็คือเรื่องตรงนี้เอง คือถ้าขาดสมณะที่ถูกต้องจิตจะตกเป็นทาสของอารมณ์ ถ้ามีสมณะที่ถูกต้อง จิตจะมีสัมปชัญญะรู้ตัว ไม่เป็นทาสของอารมณ์ จึงเห็นความเกิดดับของอารมณ์ชัดเจนตามความเป็นจริงได้) กล่าวคือ

๓.๔.๑ **รู้กาย** เมื่อมีสัมผัสผัสทางกาย เช่น รู้ลมหายใจเข้าออก รู้ทางกายว่ามีอากาศเย็นมากระทบกาย กายเกิดอาการหนาวสะท้านขึ้น หรือเมื่อเดินกลางแดดร้อนจัด กายอึดโรยมีเหงื่อไหลสปรกชุ่มอยู่ หรือเมื่อเดินจงกรมเคลื่อนไหวก้าวไปมา



ผู้ที่มีจิตผู้รู้ จะเห็นกายสักแต่ว่าเป็นกลุ่มของธาตุ  
มารวมกัน และเคลื่อนไหวไปมาได้เหมือนหุ่นยนต์  
ตัวหนึ่ง ไม่เห็นว่ากายส่วนใดจะเรียกตัวเองว่า  
กายเลย หรือเดินจงกรมจนเมื่อยขา ก็ไม่เห็นว่า  
ขาจะบ่นอะไรได้เลย กายกับจิตมันแยกขาดเป็น  
คนละส่วนกันทีเดียว ผู้ปฏิบัติจะเห็นกายเป็น  
ไตรลักษณ์ชัดเจนมาก

**๓.๔.๒ รู้เวทนา** บางครั้งในขณะที่รู้จิตผู้รู้  
อยู่นั้น เราจะรู้เวทนาทางกายบ้าง ทางจิตบ้าง  
แล้วแต่ตัวใดจะเด่นชัดในขณะนั้น เช่น ในขณะที่  
เดินอยู่ เกิดเมื่อยขารุนแรง ถ้าเรามีจิตผู้รู้ เราจะ  
เห็นชัดเลยว่า ความเมื่อยไม่ใช่ขาที่เป็นวัตถุธาตุ  
แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่ง แฝงอยู่ในวัตถุธาตุที่ประกอบกัน  
ขึ้นเป็นขา หรืออย่างนั่งอยู่ร้อนๆ มีลมเย็นพัดมา  
รู้สึกสบาย ความสบาย นั้นเป็นความรู้สึกอีกตัว  
หนึ่งที่แทรกเข้ามา โดยที่กายไม่ได้สบายไปด้วย

หรืออย่างเราปวดฟัน ถ้าเรามีจิตผู้รู้ จะเห็นชัดว่า  
ความปวดไม่ใช่ฟัน และไม่ใช่จิตด้วย แต่เป็นอีก  
สิ่งหนึ่ง (อีกชั้นหนึ่ง) และความปวดนั้นเปลี่ยน  
ระดับตลอด ไม่ได้ปวดเท่ากันตลอดเวลา อันเป็น  
การแสดงความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนาชั้นนี้ให้  
ปรากฏ

ในส่วนขอเวทนาทางจิต ก็เห็นได้ชัดมาก  
เช่น เวลาปวดฟัน มีเวทนาทางกายแล้ว บางครั้ง  
จิตก็ปรุงแต่งเวทนาทางจิตขึ้นมาด้วย คือเกิดความ  
รู้สึกเป็นทุกข์ใจขึ้นมา หรือในเวลารับประทานอาหาร  
ที่ชอบใจ แม้รสยังไม่ทันสัมผัสลิ้นความสุข  
ทางใจก็เกิดขึ้นก่อนแล้ว อย่างนี้ก็มี

การรู้เวทนาขณะที่มีจิตผู้รู้อยู่นั้น จะเห็น  
เวทนาเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนมาก

**๓.๔.๓ รู้จิต** จิตตามุขัสสนานั้น ไม่ใช่การเห็นจิตผู้รู้ หรือจิตที่แท้จริง แต่เป็นการเห็นจิตสังขาร (ความคิดนึกปรุงแต่ง) ที่กำลังปรากฏ เช่น เห็นชัดว่า ขณะนั้นจิตมีความโกรธเกิดขึ้น มีความใคร่เกิดขึ้น มีความหลงฟุ้งซ่านเกิดขึ้น มีความผ่องใสเบิกบานเกิดขึ้น ฯลฯ แล้วก็จะเห็นอีกว่า ความปรุงแต่งทั้งฝ่ายชั่วและฝ่ายดี ล้วนเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มันไม่ใช่จิต มันเป็นแค่อาการที่ถูกรู้ ทั้งนี้การรู้จิต (สังขาร) ในขณะที่รู้ตัวหรือรู้จิตผู้รู้เช่นนั้น จะเห็นจิตสังขารเป็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจนมาก

**๓.๔.๔ รู้ธรรม** ถ้ารู้จิตผู้รู้เช่นนั้น หากสภาวะธรรมอันใดปรากฏขึ้น ก็ให้เห็นสภาวะธรรมนั้นตามที่มันเป็นจริง เช่น ขณะที่รู้ตัวอยู่ จิตคิดถึงคนที่รัก แล้วจิตก็ทะยานออกไปเกาะความคิดนั้น คลุกคลีกับความคิดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นชัดว่า จิต

เกิดความยึดว่าจิตเป็นตัวตนของตนขึ้นมา เพราะ  
ความที่จิตหลงไปยึดอารมณ์นั้นเอง ความเป็น  
ตัวตน ความเป็นกลุ่มก้อน ความหนักได้เกิดขึ้น  
แทนความไม่มีอะไรในตอนแรก และถ้ารู้ทันว่าจิต  
ส่งออกไปนำความทุกข์มาให้ จิตจะปล่อยอารมณ์  
นั้น กลับมาอยู่กับรู้ ความเป็นกลุ่มก้อน ความ  
หนัก ความแน่น หรือทุกข์ ก็จะสลายตัวไปเอง  
อันนี้คือการเห็นอริยสัจ ๔ นั่นเอง คือเห็นว่าถ้ามี  
ต้นเหตุคือความทะยานอยากไปตามอารมณ์ ความ  
เป็นตัวตนและเป็นทุกข์จะเกิดขึ้น ถ้าไม่มีความ  
อยาก ทุกข์ก็ไม่เกิด

การรู้สภาวะธรรมในขณะที่รู้ตัว หรือรู้จิต  
ผู้รู้ นั้น จะเห็นจิตเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนทีเดียว เช่น  
เห็นว่าเป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ มันส่งออกไป  
ยึดอารมณ์ มันก็ไปเอง ถ้ามันรู้ว่าไปยึดแล้วทุกข์  
มันก็ไม่ไปเอง เราจะบังคับว่า จงอย่าไปไม่ได้เลย

## ตัวอย่างการพิจารณาหรือการดูจิต

๑. นาย จ. กำลังซักผ้า ขณะนั้นสัญญาคือ ความจำภาพของสาวคนรักผุดขึ้นมา จิตของเขา ปรุณแต่่งราคาะคือความรักใคร่ผูกพันขึ้นมา ทั้งที่ไม่ได้เห็นสาวคนรักจริง ๆ วิธีดูจิตนั้นไม่ได้หมายความว่าให้นาย จ. หันมาทำสติว่ามีอกำลังขยี้ผ้าอยู่ แต่นาย จ. จะต้องมองเห็นกิเลสที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง เมื่อเห็นกิเลสแล้ว ก็ไม่ใช่เกลียดหรืออยากดับกิเลส แต่การเห็นกิเลส ด้วยจิตที่เป็นกลาง กิเลสมันจะดับไปเอง เมื่อกิเลสดับไป นาย จ. ก็ต้องรู้ว่ากิเลสดับไป เป็นต้น

๒. กรณีเดียวกับตัวแรก ถ้านาย จ. เกิดราคาะเพราะคิดถึงคนรัก บางครั้งกำลังกิเลสที่แรงมาก ๆ แม้นาย จ. จะรู้ว่ากิเลสเกิดขึ้น แต่ราคาะนั้น อาจจะไม่ดับไป มีหน้าซ้ำ้าจิตของนาย จ. ยิ่งเคลื่อน

ออกจากฐานผู้รู้ เข้าเกาะกับภาพคนรัก หรือหลงเข้าไปในความคิดเกี่ยวกับคนรัก ถึงขั้นนี้ก็ให้นาย จ. รู้ว่า จิตเคลื่อนออกไปรวมกับอารมณ์แล้ว ไม่ต้องทำอะไรแค่รู้เฉยๆ เท่านั้น

๓. เมื่อจิตของนาย จ. มีราคะ หรือจิตของนาย จ. เคลื่อนเข้าไปรวมกับอารมณ์ นาย จ. อาจสงสัยว่า เอ... เราควรต้องพิจารณาอสุภกรรมฐานช่วยจิตหรือไม่ เพื่อให้พ้นอำนาจดึงดูดของราคะ เรื่องอย่างนี้ ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติพิจารณากาย อาจจะใช้การพิจารณาอสุภกรรมฐานมาเป็นเครื่องแก้กิเลสก็ได้ แต่นักจิตจะไม่ใช้ความคิดเข้าไปช่วยจิต เขาจะทำแค่รู้ทันสภาพจิตของตนอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น เพราะจริงๆ แล้ว จิตจะเปลี่ยนสภาพอยู่ตลอดเวลา ถ้าตั้งใจสังเกตดู เช่น กำลังราคะจะแรงขึ้นบ้าง อ่อนลงบ้าง ความคิดเกี่ยวกับคนรักจะปรากฏขึ้นบ้าง และดับไปบ้าง

การเคลื่อนไหวของจิตก็อาจเคลื่อนไหวลุ่มเข้าไปใน  
อารมณ์บ้าง แล้วถอยออกมาอยู่กับรู้บ้าง มันแสดง  
ไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา

๔. เมื่อนาย จ. รู้ทันจิตเรื่อย ๆ ไปโดยไม่ได้  
ใช้ความคิดเข้าไปช่วยจิต นาย จ. ซึ่งเป็นปัญญาชน  
เคยชินกับการแก้ปัญหาด้วยการคิด อาจเกิดความ  
ลังเลสงสัยขึ้นมาว่า เอ... ถ้าเราเฝ้ารู้จิตไปเฉย ๆ  
เราเกิดปัญญาได้อย่างไร เราจะกลายเป็นคนโง่  
สมองฝ่อหรือเปล่า ก็ให้นาย จ. รู้ว่าความลังเล  
สงสัยเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องคิดหาคำตอบ แค่เห็นว่า  
ความสงสัยเกิดขึ้นก็พอ ที่สุดมันจะดับไปเอง  
เหมือนอารมณ์ตัวอื่น ๆ นั่นเอง

แท้ที่จริง การที่จิตเป็นกลางรู้อารมณ์นั้น  
จิตเห็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา และจะเห็น  
อริยสัจ ๔ ไปในตัวด้วยนั้น เป็นปัญญาขั้น

สุดท้ายคือแล้วที่จะปลดเปลื้องจิตจากความทุกข์  
ทั้งนี้ปัญญ้อันเกิดจากการใช้ความคิด (จินตมย  
ปัญญา) ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้เก่าๆ ที่ปัญญาชน  
อย่างนาย จ. เคยชิน ไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติออก  
จากทุกข์ได้ แต่ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา  
(ภาวนามยปัญญา) คือการเจริญสติสัมปชัญญะ  
นั้น นำผู้ปฏิบัติออกจากทุกข์ได้ และมันเป็น  
ปัญญาคนละชนิดกัน

๕. เมื่อนาย จ. ซักผ้าไปนานๆ แขนของ  
นาย จ. ก็ปวด มีอภิลัมภ์ นาย จ. รับรู้ทุกขเวทนา  
ทางกายที่เกิดขึ้น แล้วสังเกตเห็นว่า ความจริง  
ร่างกายของนาย จ. ไม่ได้ปวดเมื่อยเลย แต่ความ  
ปวดเมื่อยเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย จิตผู้รู้ก็  
เป็นอีกส่วนหนึ่ง มันสงบสบายอยู่ได้ ในขณะที่  
ทุกข์ทางกายเกิดขึ้น อันนี้ก็เป็นการเห็นความจริง  
เกี่ยวกับขันธ์ที่แยกออกจากกันเป็นส่วนๆ เมื่อ



มองดูแต่ละส่วน ไม่เห็นมีส่วนใดเลยที่เรียกว่า  
“นาย จ.” นี่ก็เป็นสภาพอีกอันหนึ่งที่ผู้จิตจะรู้  
เห็นได้ไม่ยาก

**๓.๕ การดูจิตจะพลิกไปมาระหว่างสมณะ  
กับวิปัสสนาได้** การดูจิตก็ดี หรือการพิจารณากาย  
ก็ดี จิตสามารถพลิกกลับไปมาระหว่างการเจริญ  
สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้

ในทางตำราทั่วๆ ไป มักแยกสมณะกับ  
วิปัสสนาด้วยอารมณ์กรรมฐาน คือถ้าใครทำ  
กรรมฐาน ๔๐ เช่น อนุสติ ๑๐ ถือว่าทำสมณะ ถ้า  
เจริญสติปัฏฐานคือรู้กาย เวทนา จิต หรือธรรม  
ถือว่าเจริญวิปัสสนา หรือถ้ารู้อารมณ์ที่เป็นสมมุติ  
บัญญัติถือว่าทำสมณะ แต่ถ้ารู้อารมณ์ปรมาตถ์  
ถือว่าทำวิปัสสนา

แต่ในแง่ของนักปฏิบัติแล้วไม่ใช่เพียงเท่านั้น การจำแนกสมณะกับวิปัสสนานั้น สามารถจำแนกด้วยอาการดำเนินของจิตได้ด้วย คือ ถ้าขณะใด จิตมีสติรู้อารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง อันนั้นเป็นการทำสมณะ และเมื่อทำไปจนจิตจับอารมณ์นั่นเองโดยไม่ต้องบังคับควบคุม หรือไม่ต้องตั้งใจแล้ว จิตเกาะเข้ากับอารมณ์อันเดียว เกิดความสุขความสงบ อันนั้นเป็นฌานอันเป็นผลของการทำสมณะ

เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ ในขณะที่เดียวกันก็มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัว หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้แยกออกจากกันแล้ว ตามเห็นความเกิดดับของอารมณ์ปรมาัตถ์ อันนั้นเป็นการทำวิปัสสนา และเมื่อถึงจุดหนึ่ง จิตจะไม่จงใจรู้อารมณ์และไม่จงใจระคองผู้รู้ แต่สามารถเจริญสติและสัมปชัญญะได้เอง อันนั้น

จิตเดินวิปัสสนาเองโดยอัตโนมัติ อันเป็นวิปัสสนา  
แท้ ที่จิตทำของเขาเอง

เปรียบเทียบคนที่ทำสมณะ เหมือนคนที่  
ตกในกระแสน้ำ ว่ายอยู่ในน้ำ ย่อมเห็นสิ่งต่างๆ  
ไม่ชัดเจน ในขณะที่ผู้ทำวิปัสสนา เหมือนคนที่นั่ง  
อยู่บนฝั่งน้ำ แล้วมองดูสายน้ำที่ไหลผ่านเฉพะ  
หน้าไป ย่อมเห็นชัดว่า มีอะไรลอยมากับน้ำบ้าง  
ทั้งของสะอาดสวยงาม และของสกปรก

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นบทเฉลยที่ว่า ทำไมจึง  
ต้องหัดแยกจิตผู้รู้ ออกจากอารมณ์ที่ถูกรู้ ก่อนที่  
จะดูจิตหรือพิจารณากายอย่างหนึ่งอย่างใด

ตัวอย่างเช่น หากพิจารณาอัฐิหรือกระดูก  
โดยใช้สมาธิเพ่งรูปร่างของกระดูกว่าเป็นแห่ง  
ยาวๆ กลมๆ อันนั้นเป็นการเพ่ง เป็นกสิณดิน  
หากเพ่งดูว่ากระดูกมีสีขาว อันนั้นก็เป็นกสิณสี

ซึ่งการเพ่งจนจิตสงบเกาะอยู่กับรูปกระดูกก็ดี  
สีกระดูกก็ดี เป็นการทำสมณะ แม้การคิดว่ากระดูก  
เป็นเพียงธาตุขันธ์ หรือเป็นอสุภะ ก็ยังเป็นการทำ  
สมณะ เพราะเป็นการคิด ๆ เอา

หากรู้กระดูก โดยมีจิตผู้รู้ตั้งมั่นอยู่ต่างหาก  
แล้วคิดพิจารณาไปในแง่ที่กระดูกเป็นไตรลักษณ์  
อันนั้นไม่ใช่การทำวิปัสสนาที่แท้จริง จนกว่าจะ  
เป็นการระลึกรู้รูปจริง ๆ ไม่ใช่คิด และในระหว่าง  
ที่รู้กายอย่างเป็นวิปัสสนานั้น บางครั้งจิตก็เข้าไป  
จับอยู่กับกายส่วนใดส่วนหนึ่ง นิ่งพักอยู่เป็นสมณะ  
แล้วค่อยกลับออกมารู้กายต่อก็มี แต่ถ้าจิตไม่เข้า  
พักเอง แล้วกลับตะลุมพิจารณากายจนจิตฟุ้งซ่าน  
ผู้ปฏิบัติจะต้องย้อนกลับไปทำสมณะใหม่ เพื่อให้  
จิตมีกำลังและแยกตัวออกจากอารมณ์เสียก่อน

การดูจิตก็เป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง คือถ้าเพ่ง  
ความว่างเปล่าของจิต หรือเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งในจิต  
อันนั้นเป็นสมณะ หากรู้อารมณ์ปรมาตม์ที่เกิดดับไป  
โดยจิตผู้รู้อยู่ต่างหาก อันนั้นเป็นการทำวิปัสสนา  
และตามธรรมดาแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติดูจิตอย่างเป็น  
วิปัสสนานั้น บางครั้งจิตก็เข้าพักในสมณะด้วยการ  
จับนิ่งเข้ากับอารมณ์อันเดียว

ผู้ปฏิบัติควรจำแนกได้ว่า ขณะนั้นจิต  
ของตนทำสมณะ หรือเดินวิปัสสนา มิฉะนั้น  
อาจหลงผิดทำสมณะ แล้วคิดวกำลังทำ  
วิปัสสนาอยู่ ผู้ปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ขาดญาณ  
ทัศนะ ไม่รู้วาระจิตของศิษย์ อาจหลงผิดได้ง่าย  
โดยไม่มีใครแก้ไขให้ เช่น เดินจงกรมกำหนดยก  
หนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ ฯลฯ แล้วจิตไหลลงไป  
อยู่ในเท้า หรือหลงคิดแต่เรื่องยก ย่าง เขยิบ ไม่มี  
สัมปชัญญะคือความรู้ตัวของจิต อันนั้นเป็นการ

ทำสมาธิอย่างเดี่ยวเท่านั้น

**อันตรายอีกอย่างหนึ่งของการที่แยกไม่  
ออกระหว่างการทำสมาธิ กับวิปัสสนาก็คือ การ  
เกิดวิปัสสนูปกิเลส** คือในระหว่างที่ทำวิปัสสนา  
อยู่นั้น บางครั้งจิตพลิกกลับไปสู่ภูมิของสมถะ แล้ว  
เกิดความรู้ความเห็นหรืออาการบางอย่าง ทำให้หลง  
ผิดว่าตนบรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว เช่น เกิดอาการที่สติ  
รู้อารมณ์ชัดกริบด้วยจิตที่แข็งกระด้าง (แทนที่จะรู้  
ด้วยจิตที่อ่อนโยน ว่องไว ควรแก่การทำวิปัสสนา)  
หรือเกิดความรู้ความเห็นผิด เช่น แยกไม่ออก  
ระหว่างสมมุติสัจจะกับปรมาตถสัจจะ หลงผิดว่า  
พระพุทธรูปเจ้าก็ไม่มี พ่อแม่ก็ไม่มี ทุกอย่างว่างเปล่า  
หมด เป็นการปฏิเสธสมมุติบัญญัติคิดว่ามันไม่มี  
ทั้งที่สมมุติเขาก็มีของเขาอยู่ แต่มีอย่างเป็นทางการ  
เป็นต้น



การที่ดูจิตแล้วจิตพลิกกลับไปมาระหว่าง  
สมณะและวิปัสสนาได้นั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติบางคนได้  
ฉานโดยอัตโนมัติ ทั้งที่ไม่ต้องหัดเข้าฉาน

**๓.๖ การปล่อยวางอารมณ์หยาบเข้าถึง  
ความว่าง** เมื่อดูจิตชำนาญเข้า อารมณ์ใดกระทบ  
จิต อารมณ์นั้นก็ดับไป เหมือนแมลงเม่าบินเข้า  
กองไฟ เริ่มต้นผู้ปฏิบัติจะรู้เห็นแต่อารมณ์หยาบ  
เช่น โกรธแรงๆ จึงจะดูออก แต่เมื่อปฏิบัติมากเข้า  
แม้ความขี้ใจเล็กน้อย หรือความพอใจเล็กน้อย  
เกิดขึ้นกับจิต ก็สามารถรู้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น  
ในขณะที่ร้อนๆ มีลมเย็นโชยกระทบผิวหนัง  
เดียว จิตก็เกิดยินดีมีราคาขึ้นแล้ว หรือปวด  
ปัสสาวะ พอเริ่มถ่ายปัสสาวะ จิตก็ยินดีเสียแล้ว  
หรือกำลังหิวข้าว พอเห็นเขายกอาหารมาวางต่อ  
หน้า จิตก็ยินดีเสียแล้ว เป็นต้น

เมื่อรู้อารมณ์ละเอียดแล้ว โอกาสที่อารมณ์  
หยาบจะเกิดก็ยากขึ้น เพราะอารมณ์หยาบนั้น  
งอกงามขึ้นไปจากอารมณ์ละเอียดนั่นเอง

หนึ่ง หลักการที่สำคัญมากในการดูจิตที่ขอ  
ย้ำก็คือ ให้รู้อารมณ์เฉยๆ อย่าไปพยายามละ  
อารมณ์นั้นเด็ดขาด จะเดินทางผิดทันที เพราะ  
อารมณ์ทั้งปวงนั้น เป็นตัวขันธ์ เป็นตัวทุกข์  
ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่รู้เท่านั้น อย่าอยาก (มีตัณหา) ที่  
จะไปละมันเข้า จะผิดหลักการเกี่ยวกับกิจของ  
อริยสัจ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ทุกข์ให้รู้  
สมุทัยให้ละ” เพราะยิ่งพยายามละ ก็ยิ่งหลงผิด  
มากขึ้น ตัวอย่างเช่น เห็นความโกรธเกิดขึ้นในจิต  
ท่านให้รู้เฉยๆ บางครั้งผู้ปฏิบัติพยายามหาทางดับ  
ความโกรธนั้น แล้วความโกรธก็ดับได้จริงๆ เหมือน  
กัน นักปฏิบัติจะหลงผิดว่า ตนเองเก่ง ดับกิเลสได้  
และเห็นว่า จิตเป็นอัตตา กิเลสเป็นอัตตา ทั้งที่



ความจริงนั้น กิเลสมันดับเพราะหมดเหตุของมัน  
ต่างหาก เช่น เราถูกคนด่า เราใคร่ครวญเกี่ยวกับ  
เรื่องที่เขาด่า ความโกรธก็เกิดและแรงขึ้นเรื่อย ๆ  
พอเราคิดเรื่องจะดับความโกรธ เราละเหตุของ  
ความโกรธเสียแล้วคือไม่ได้คิดเรื่องว่าเขาด่า มัวแต่  
คิดจะดับความโกรธ ความโกรธหมดเหตุ มันก็  
ดับไปเอง แต่ผู้ปฏิบัติหลงผิดว่า ตนดับความโกรธ  
ได้ แล้วเมื่อไปเจอกิเลสอื่น ก็จะทำวุ่นวายอยู่กับ  
ความพยายามจะดับมันอีก เรียกว่าหางานให้จิต  
ทำวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา

การที่ผู้ปฏิบัติรู้อารมณ์เร็วขึ้น ชัดเจนขึ้น  
ตามลำดับนั้น อารมณ์ก็จะยิ่งละเอียดเข้าไปอีก  
ตามลำดับเช่นกัน แต่ทั้งนี้ ต้องเข้าใจว่า จิตที่ดี  
อารมณ์ก็ดี สติสัมปชัญญะหรือสมาธิก็ดี เป็น  
ของที่อยู่ในอำนาจไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังนั้น  
เมื่อจิตละเอียดแล้ว ช่วงหนึ่งมันก็จะหายาบอีก



อย่าตกใจเพราะน้ำมันเป็นธรรมดา ให้ตั้งหน้า  
ปฏิบัติไปเรื่อยๆ มันจะกลับดี และดีขึ้นไปตาม  
ลำดับ

เมื่ออารมณ์ละเอียดถึงที่สุด จิตจะปรากฏ  
เหมือนว่า จิตว่างไปหมด ถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติอาจ  
หลงคิดว่าตนสิ้นกิเลสแล้ว ความจริงความว่าง  
นั้นก็คืออารมณ์อีกอันหนึ่ง เพียงแต่ละเอียด  
ถึงที่สุดเท่านั้นเอง

ทุกวันนี้มีผู้ประกาศเรื่องให้ดำรงชีวิตด้วย  
จิตว่าง ทั้งที่เขาไม่รู้จักจิตว่างเลย และไม่รู้ว่างจิต  
ว่างนั้นยังหาสาระแก่นสารเอาเป็นที่พึ่งอะไรไม่ได้  
เพราะมันก็ยังตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์นั่นเอง  
และที่สำคัญก็คือ คนที่คิดเรื่องจิตว่างและพยายาม  
ทำให้จิตว่างนั้น จิตยังห่างจากความว่างมากมาย  
นัก เพราะแม้จิตที่มีอารมณ์หยาบก็ยังไม่เข้าใจ  
แม้แต่เล็กน้อย

**๓.๗ การปล่อยวางความว่าง เข้าถึงธรรม  
ที่แท้จริง** เมื่อปฏิบัติเข้าถึงขั้นที่ละเอียดเช่นนั้นแล้ว  
หลักที่จะปฏิบัติต่อไปยังคงเหมือนเดิม คือรู้หรือ  
ดูจิตต่อไป ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องคิดค้นวิพากษ์  
วิจารณ์ว่าทำอย่างไรจะปล่อยวางความว่างนั้นได้  
เพราะแค่เริ่มคิดนิดเดียว จิตก็จะหลงทางเข้าสู่  
ความวุ่นวายสับสนอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อย่าง  
เดียวเท่านั้น

การรู้โดยไม่คิดนั่นเอง คือการเจริญวิปัสสนา  
ที่แท้จริงและละเอียดที่สุด ควรทราบว่าจิตจะ  
หลุดพ้นได้นั้น จิตเขาจะต้องหลุดพ้นเองเพราะ  
เขาเห็นความจริง การคิดใคร่ครวญด้วยสัญญา  
อารมณ์ มันเป็นเพียงความรู้ชั้นสัญญาของตัว  
ผู้ปฏิบัติ แต่ความจริงของจิตนั้น จิตเขาต้อง  
เรียนรู้เอง ผู้ปฏิบัติเพียงแต่ทำสิ่งที่เอื้อต่อการที่  
จิตจะเรียนรู้เท่านั้น คืออย่าไปรบกวนจิตให้วุ่นวาย

ขึ้นมาอีก มีสติ มีสัมปชัญญะ รู้แต่ไม่คิดค้นคว้า  
ใดๆ ในที่สุด จิตจะเกิดความเข้าใจขึ้นมาเองว่า  
จิตว่างนั่นเองไม่ใช่สาระแก่นสาร トラบใดที่ยังเห็น  
ว่าจิตเป็นตัวเรา หรือเป็นของเราที่จะต้องช่วยให้  
จิตหลุดพ้น トラบนั้นต้นตอหาหรือสมุทัยก็จะสร้าง  
ภพของจิตว่างขึ้นมาซ้ำไป

ขอย้ำว่าในขั้นนี้ จิตจะดำเนินวิปัสสนาเอง  
ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติจงใจกระทำ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า  
ไม่มีใครเลยที่จงใจหรือตั้งใจบรรลุมรรคผล  
นิพพานได้ มีแต่จิตเขาปฏิบัติตนเองไปเท่านั้น

๓.๘ การรู้ธรรมในขั้นของพระโสดาบัน  
และการปฏิบัติเพื่อบรรลุอรหัตมรรค เมื่อจิตทรง  
ตัวรู้แต่ไม่คิดอะไรนั้น บางครั้งจะมีสิ่งบางสิ่งผุดขึ้น  
มาสู่ภูมิรู้ของจิต แต่จิตไม่สำคัญมันหมายความว่านั่นคือ  
อะไร เพียงแต่รู้เฉยๆ ถึงความเกิดดับนั้นเท่านั้น

ในขั้นนี้เป็นการเดินวิปัสสนาในขั้นละเอียดที่สุด ถึงจุดหนึ่งจิตจะก้าวกระโดดต่อไปเอง ซึ่งจะไม่ขอกกล่าวถึงขั้นตอนอย่างละเอียด เพราะผู้อ่านอาจคิดตามแล้วปรุงแต่งอาการนั้นขึ้นมาได้

**การเข้าสู่มรรคผลนั้น “รู้” มีอยู่ตลอด แต่ไม่คิดและไม่สำคัญมั่นหมายในสังขตละเอียดที่สุดขั้น** บางอาจารย์จะสอนผิดๆ ว่า ในเวลาบรรลุมรรคผล จิตดับความรับรู้หายเงียบไปเลย โดยเข้าใจผิดในคำว่า “นิพพานัง ปรมัง สุธัญญัง” สุญอย่างนั้นเป็นการสูญหาย แบบอุทเขตทิฏฐิสภาพของมรรคผลไม่ได้เป็นเช่นนั้น การที่จิตดับความรับรู้ นั้น เป็นภพชนิดหนึ่งเรียกว่า “อัสถุณี” หรือที่คนโบราณเรียกว่า พรหมลูกฟัก เท่านั้นเอง

เมื่อจิตถอยออกจากอริยมรรคและอริยผล  
ที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่า ธรรมเป็นอย่างไร  
สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องดับไป ธรรมชาติบางอย่าง  
มีอยู่ แต่ก็ไม่มีความเป็นตัวตนสักอณูเดียว นี่เป็น  
การรู้ธรรมในขั้นของพระโสดาบัน คือไม่เห็นว่ามี  
สิ่งใดสิ่งหนึ่งแม้แต่ตัวจิตเองเป็นตัวเรา แต่ความ  
ยึดถือในความเป็นเรายังมีอยู่ เพราะขั้นความเห็น  
กับความยึดมั่นนั้นมันคนละขั้นกัน

เมื่อบรรลุถึงสิ่งที่บัญญัติว่า “พระโสดาบัน”  
แล้ว ผู้ปฏิบัติยังคงปฏิบัติอย่างเดิมนั้นเอง แต่ตัว  
จิตผู้รู้จะเด่นดวงขึ้นตามลำดับ จนเมื่อบรรลุพระ  
อนาคามีแล้ว จิตผู้รู้จะเด่นดวงเต็มที่ เพราะพ้น  
จากอำนาจของกาม การที่จิตรู้อยู่กับจิตเช่นนั้น  
แสดงถึงกำลังสมาธิอันเต็มเปี่ยม เพราะสิ่งที่เป็น  
อันตรายต่อสมาธิคือกามได้ถูกล้างออกจากจิตหมด  
แล้ว ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้หากตายลง จึงไปสู่พรหมโลก

โดยส่วนตัวแล้ว ไม่สามารถกลับมาเกิดในภพมนุษย์  
ได้อีกแล้ว

นักปฏิบัติจำนวนมากที่ไม่มีครูบาอาจารย์  
ชี้แนะ จะคิดว่าเมื่อถึงขั้นที่จิตผู้รู้หมดจดดวงใส  
แล้วนั้น ไม่มีทางไปต่อแล้ว แต่หลวงปู่ศุขลย์ อดุล  
กลับสอนต่อไปอีกว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิต  
ให้ทำลายจิต”

จุดนี้ไม่ใช่การเล่นสำนวนโวหารที่จะนำมา  
พูดกันเล่นๆ ได้ ความจริงก็คือการสอนว่า **ยังจะ  
ต้องปล่อยวางความยึดมั่นจิตอีกชั้นหนึ่ง** มัน  
ละเอียดเสียจนผู้ที่ไม่ละเอียดพอ **ไม่รู้ว่ามีอะไรจะ  
ต้องปล่อยวางอีก** เพราะความจริงตัวจิตผู้รู้ นั้น ยัง  
เป็นของที่อยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ บางครั้งยังมี  
อาการหมองลงนิดๆ พอให้สังเกตเห็นความ  
เป็นไตรลักษณ์ของมัน **แต่ผู้ปฏิบัติที่ได้รับการ**

อบรมเรื่องจิตมาดีแล้ว จะเห็นความยึดมั่นนั้น  
แล้วไม่ต้องทำอะไรเลย แต่รู้ทันเท่านั้น จิตจะ  
ประคองตัวอยู่ที่รู้ ไม่คิดค้นคว้าอะไร มันเจียบ  
สนิทจริงๆ ถึงจุดหนึ่ง จิตจะปล่อยวางความ  
ยึดถือจิต จิตจะเป็นอิสระเปิดโล่งไปหมด ไม่  
กลับเข้าเกาะเกี่ยวกับอารมณ์ใดๆ ที่จะพาไป  
ก่อเกิดได้อีก





๔.  
บทสรุปคำสอนของ  
หลวงปู่ดุลย์ อตุโล

๔.๑ ธรรมเรียนรู้อันได้ที่จิต

๔.๒ ให้บริกรรมเพื่อรวมอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง  
สังเกตดูว่าใครเป็นผู้บริกรรม “พุทโธ”

๔.๓ ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด  
สังเกตกิเลสที่กำลังปรากฏให้ออก

๔.๔ อย่าส่งจิตออกนอก อย่าให้จิตคิดส่ง  
ไปภายนอก (เปลอ) ให้สังเกตความหวั่นไหวหรือ  
ปฏิกิริยาของจิตต่ออารมณ์ที่รับเข้ามาทางอายตนะ  
ทั้ง ๖

๔.๕ จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนดังตา  
เห็นรูป คือรู้ทันพฤติกรรมของจิต

๔.๖ รู้ เพราะคิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุด  
คิดถึงจะรู้ แต่ก็ต้องอาศัยคิด คืออย่าไปห้ามความ  
คิด

๔.๗ แยกรูปถอด (ความปรุงแต่ง) ก็ถึง  
ความว่าง แยกความว่าง ถึงมหาสุญญตา

๔.๘ สรุปร้อยสังแห่งจิต

**จิตส่งออกนอก เป็นสมุทัย**

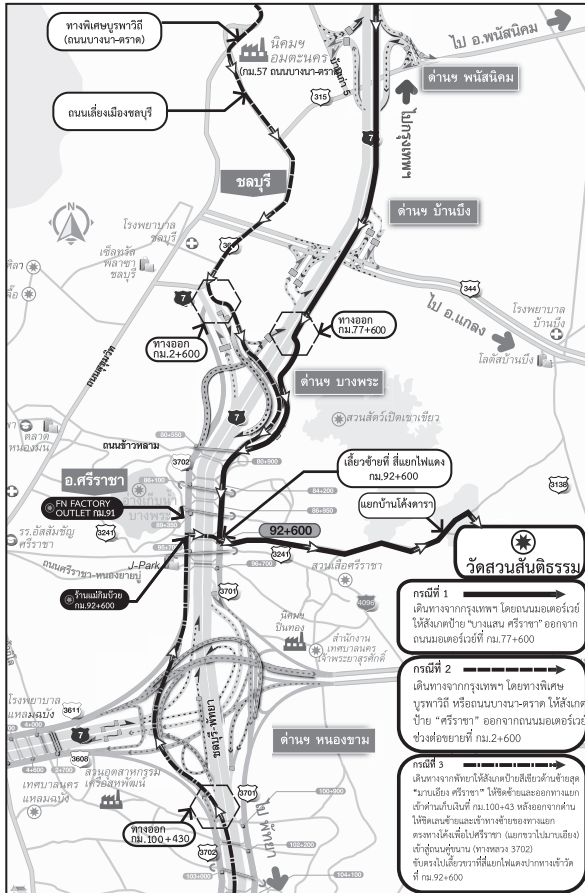
**ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอก เป็นทุกข์**

**จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค**

**ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง  
เป็นนิโรธ**



# แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โทรฯตอบวันและเวลาแสดงธรรม  
ของหลวงพ่อบุญราไมโทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ [www.dhamma.com/calendar](http://www.dhamma.com/calendar)  
หรือโทร. 096-9356359