

รัก ช้อ ช้อ

นิพนพาน



## ความเข้าใจผิดในหลักธรรมของพุทธศาสนา

**ศิษย์**-เคยได้ยินบางคนพูดว่าพุทธศาสนามีแต่สอนให้นั่งสมาธิหลับตานิ่ง ๆ หรือเดินเยื้องย่างช้า ๆ ซึ่งไม่สามารถนำไปใช้กับชีวิตจริงได้ ผมก็คิดว่าไม่ใช่อย่างนั้น แต่ไม่รู้จะอธิบายอย่างไรให้เขาเหล่านั้นเข้าใจได้ง่าย ๆ

**อาจารย์**-มันเป็นความเข้าใจผิด พุทธศาสนามีได้สอนแต่อย่างนั้น แต่สอนให้แก้ไขนิสัยสันดานของตัวเอง เพราะนิสัยสันดานของตัวเองนั้นแหละที่จะทำให้เกิดความทุกข์และความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น แต่ละคนก็มีนิสัยสันดานไม่เหมือนกัน เช่น หมกมุ่นอยู่แต่ในกามตัณหาราคะ มีความโลภ มีอารมณ์โกรธง่าย เจ้าคิดเจ้าแค้น หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ลังเลสงสัย ซึมเศร้า เบื่อ เซ็ง กลุ่ม ชีวิตกกังวล เหม่อ เผลอ เพลิน ตาลอย ใจลอย

**ศิษย์**-แล้ววิธีที่จะแก้ไขนิสัยสันดานเหล่านี้ล่ะครับ

**อาจารย์**-ก็ให้ มี “สติ” “สมาธิ” “ปัญญา” มี “สัจจะ” คือตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะละชั่ว ทำดี ฝึกฝนจิตใจตามหลักธรรมคำสอน มี “วิริยะ” คือ มีความเพียรอย่างต่อเนื่องที่จะทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจไว้ นั่น มี “ขันติ” คือ ความอดทนอดกลั้น



ไม่คิด พุด ทำไปตามนิสัยสันดานของตัวเองที่จะก่อให้เกิดกิเลส  
ตัณหา เกิดความทุกข์เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น มี “**หิริ**  
**โอตตปปะ**” คือ มีความละอายแก่ใจและเกรงกลัวต่อบาป และ  
มี “**เมตตา กรุณา**” ต่อผู้อื่น

**ศิษย์**-มันก็จะส่งผลในการใช้ชีวิตทางโลกด้วยใช่ไหมครับ

**อาจารย์**-มันก็แน่นอนอยู่แล้วว่าเมื่อแก้ไขนิสัยสันดาน  
ของตัวเองได้ ก็จะทำให้จิตใจ**มีสมาธิ มีความสุขสงบ** และจะมี  
**สมาธิ มีสติ ปัญญา**ในการเล่าเรียนเขียนอ่านหรือทำกิจการ  
งานใดๆ ไม่เหม่อ เผลอ เพลิน ก็จะทำให้**มีความก้าวหน้าเกิด**  
**ความเจริญรุ่งเรือง**ในทางโลกด้วย ซึ่งเป็นการสอนที่นำมาใช้  
กับชีวิตจริงเลย



## ตั้งใจแน่วแน่ก็เพิ่มบุญบารมีได้

**ศิษย์**-ไม่ทราบว่าจะฉันติดขัดอะไร ภาวนามานานก็ยังไม่  
ไปเรื่อยๆ ไม่ก้าวหน้าเสียที มันทึบตื้อ ฟังธรรมไม่เข้าใจ ปฏิบัติ  
ธรรมก็ไม่ก้าวหน้า กลัวจะตายเสียก่อนค่ะ

**อาจารย์**-บุญบารมีไม่พอ แต่ก็สามารถสร้างได้ ตั้งใจ  
เด็ดในการปฏิบัติจริง ๆ ต้องให้ใจเหมือนพระพุทธ พระธรรม พระ



ไม่คิด พุด ทำไปตามนิสัยสันดานของตัวเองที่จะก่อให้เกิดกิเลส  
ตัณหา เกิดความทุกข์เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น มี “**หิริ**  
**โอตตปปะ**” คือ มีความละอายแก่ใจและเกรงกลัวต่อบาป และ  
มี “**เมตตา กรุณา**” ต่อผู้อื่น

**ศิษย์**-มันก็จะส่งผลในการใช้ชีวิตทางโลกด้วยใช่ไหมครับ

**อาจารย์**-มันก็แน่นอนอยู่แล้วว่าเมื่อแก้ไขนิสัยสันดาน  
ของตัวเองได้ ก็จะทำให้จิตใจ**มีสมาธิ มีความสุขสงบ** และจะมี  
**สมาธิ มีสติ ปัญญา**ในการเล่าเรียนเขียนอ่านหรือทำกิจการ  
งานใดๆ ไม่เหม่อ เผลอ เพลิน ก็จะทำให้**มีความก้าวหน้าเกิด**  
**ความเจริญรุ่งเรือง**ในทางโลกด้วย ซึ่งเป็นการสอนที่นำมาใช้  
กับชีวิตจริงเลย



## ตั้งใจแน่วแน่ก็เพิ่มบุญบารมีได้

**ศิษย์**-ไม่ทราบว่าจะฉันติดขัดอะไร ภาวนามานานก็ยังไม่  
ไปเรื่อยๆ ไม่ก้าวหน้าเสียที มันทึบตื้อ ฟังธรรมไม่เข้าใจ ปฏิบัติ  
ธรรมก็ไม่ก้าวหน้า กลัวจะตายเสียก่อนค่ะ

**อาจารย์**-บุญบารมีไม่พอ แต่ก็สามารถสร้างได้ ต้องใจ  
เด็ดในการปฏิบัติจริง ๆ ต้องให้ใจเหมือนพระพุทธ พระธรรม พระ

อรหันต์ คือใจไม่เป็นพระเพลิง คือไม่เป็นไฟราคะหรือความโลภ  
ไฟโทสะ ไฟโมหะ เร่งสร้างบุญบารมีด้วยการตั้ง **“สัจจะ”** ว่าต่อ  
ไปนี้ใจฉันจะเป็นพระให้ได้ ต้องระลึกอยู่เสมอว่ามีพระพุทธรูป  
พระธรรม พระสงฆ์ ครูบาอาจารย์เป็นผู้รู้ ผู้เห็นในการคิด  
การพูด การกระทำของเราอยู่ตลอดเวลา

มี **“ความเพียร”** ทำให้ได้อย่างที่ตั้งสัจจะไว้

มี **“ขันติ”** คือมีความอดทน อดกลั้น ช่มใจ ระวัง  
ยับยั้งชั่งใจตลอดเวลา ไม่ตามใจกิเลสตัณหา

มี **“hiri โอตตปปะ”** คือมีความละอายแก่ใจและเกรง  
กลัวต่อบาปทั้งต่อหน้าและลับหลัง

ถ้าตั้งสัจจะตามที่กล่าวแล้วและเพียรทำตามสัจจะที่ให้  
ไว้ก็จะเป็นบุญบารมีทันทีเลย อย่างนี้จะเป็นการสร้างบุญบารมี  
ที่เร็วที่สุด แต่ยากมากนะที่จะทำได้สำเร็จอย่างที่ตั้งใจ ถ้าใจเด็ด  
เดี่ยวจริง ๆ หรือเป็นคนจริงก็จะทำได้ **“คนจริงเท่านั้น จึงจะได้  
ของจริง”**



“...ธรรม ๒ อย่าง เป็นไปในส่วนแห่งวิชา  
ธรรม ๒ อย่าง เป็นโฉน คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑  
...สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วยอมเสวยประโยชน์อะไร  
ยอมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้วยอมเสวยประโยชน์อะไร  
ยอมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้วยอมเสวย  
ประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรม  
แล้วยอมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชาได้”

“...จิตที่เศร้าหมองด้วยราคะยอมไม่หลุดพ้น  
หรือปัญญาที่เศร้าหมองด้วยอวิชา ย่อมไม่เจริญ  
ด้วยประการฉะนี้แล...เพราะสำรอกราคะได้ จึงชื่อว่า  
แจ้โตวิมุตติ เพราะสำรอกอวิชาได้ จึงชื่อว่า  
ปัญญาวิมุตติฯ”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## สมณะกับวิปัสสนา

**ศิษย์**-หนูเพิ่งเริ่มฝึกได้ไม่นานค่ะ

**อาจารย์**-จิตของหนูยังอ่อนแอ ไม่มีกำลังสมาธิ มีความวิตกกังวล หรือฟุ้งซ่านอยู่ ต้องฝึกสมณะให้จิตมีกำลังสมาธิ โดยฝึก “สติ” คุมจิตให้อยู่กับเครื่องล่อเสียก่อน เช่น คำบริกรรม ต่างๆ เป็นต้นว่า “พุทโธ” ลมหายใจเข้าออก มือที่เคลื่อนไหว อิริยาบถของกาย ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน หรืออยู่กับกิจการงานที่ทำอยู่ในทุกขณะปัจจุบัน

**ศิษย์**-เวลาฝึกสมณะโดยมีเครื่องล่อจิต จิตคอยไปคิดอย่างอื่น หนูไม่แน่ใจว่าหนูไปรู้เท่าทันความคิดเฉยๆ หรือไปดึงมันกลับมา

**อาจารย์**-การฝึกสมณะแล้วคอยไปรู้ความคิดอย่างนั้น ไม่ถูกต้องครับ วิธีที่ถูกต้องจะต้องมี “สติ สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับเครื่องล่อจิตให้ละเอียดชัดเจนอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เมื่อใดสติ สัมปชัญญะขาดไม่รู้เครื่องล่อจิตละเอียดชัดเจน ก็ให้มีสติ สัมปชัญญะขึ้นมารู้เครื่องล่อจิตให้ละเอียดชัดเจนอย่างต่อเนื่อง แล้วจิตก็จะกลับมาอยู่กับเครื่องล่อเอง อย่างนี้เรื่อยไป การที่มีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับ

เครื่องล่อจิตโดยรู้เครื่องล่อจิตอย่างละเอียดชัดเจนแสดงว่าจิตไม่หลุดไปไหน ไม่ต้องสนใจไปคอยรู้เท่าทันความคิดหรือดึงความคิด ถ้าจะฝึกสมณะแล้วมันจะไปรู้ความคิด จิตจะไม่ใช่ “เอกัคคตาจิต” คือไม่เป็นหนึ่งเดียวกับเครื่องล่อจิต

ศิษย์-แล้วการฝึกวิปัสสนาแตกต่างจากการฝึกสมณะอย่างไรคะ

อาจารย์-การฝึกวิปัสสนา

๑. ฝึกให้ มี “สติ สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม โดยรู้เครื่องล่อจิตไปพร้อม ๆ กับรู้จิตที่คิดหรือที่แสดงอาการต่าง ๆ ให้สมดุลกันเหมือนกับเครื่องชั่งทอง ๒ จาน หรือเครื่องหมายตราชูของศาล เครื่องล่อจิตจะอยู่บนจานเครื่องชั่งจานหนึ่ง ส่วนจิตผู้คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต จะอยู่บนจานเครื่องชั่งอีกจานหนึ่ง ถ้าเมื่อใดรู้เครื่องล่อจิตเพียงอย่างเดียวโดยไม่รู้เท่าทันจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตไปด้วยก็จะพลัดไปเป็นสมณะ แต่ถ้าตามดูรู้ เห็นจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตเพียงอย่างเดียวโดยไม่รู้เครื่องล่อจิตด้วยก็จะหลงไปเป็นจิตผู้คิด หรือผู้แสดงอาการ หรือเป็นจิตปรุงแต่งเสียเอง ถ้าฝึกู้เครื่องล่อจิตและรู้จิตให้สมดุลกันเหมือนเครื่องชั่งหรือเครื่องหมายตราชู ก็จะเป็นผู้รู้จิต หรือเห็นจิตทุกขณะปัจจุบัน โดย



ไม่ติดไปกับจิต หรือหลงไปเป็นจิตที่คิดปรุงแต่ง

๒. เมื่อไม่ขาดสติ เหมือน เผลอ เพลิน ตาลอย ใจลอย หลงไปเป็นจิตผู้คิด หรือผู้แสดงอาการ หรือผู้แสดงพฤติกรรมแห่งจิต เสียเอง หรือไม่หลงเพลินติดไปกับจิตที่เข้าไปยึดถือ ถือสา สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสิ่งใดแล้ว **จิตก็จะปล่อยวางเครื่องล่อจิตของเขาเอง** เพราะไม่มีความจำเป็นจะต้องอาศัยเครื่องล่อจิตอีกต่อไป เปรียบเหมือนกับบุคคลที่ว่ายน้ำขึ้นฝั่งได้แล้ว หรือมีความมั่นใจว่าสามารถจะว่ายน้ำขึ้นฝั่งได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องอาศัยท่อนหรือเครื่องชูชีพใดแล้ว เขาก็จะปล่อยท่อนหรือเครื่องชูชีพนั้นไปเอง

๓. **ฝึกสติ สัมผัสัญญะให้มีความรู้ตัวหรือรู้สึกตัวทั่วพร้อม**อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พูด คิด หรืออิริยาบถของกาย ทุกขณะปัจจุบัน ในขณะที่เดียวกันก็มีความรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะปัจจุบันที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อยู่ตลอดเวลา โดยไม่ขาดสติ เหมือน เผลอ เพลิน ตาลอย ใจลอย ติดไปกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือไปดั้นร่นผลักไล่ ให้มีสติ สัมผัสัญญะ เหมือนกับขณะขับรถแข่งเร็ว ๆ ตลอดเวลา และไม่ต้องไปสนใจ คอยตามดูหรือพยายามจะรู้อะไร เช่น พยายามตามดูรู้เห็นจิต จะทำให้ขาดสติหลงไปเป็นจิตปรุงแต่งเสียเอง เพราะผู้ที่คอยตามดูหรือพยายามที่จะรู้จิตนั้น เป็นจิตปรุงแต่ง แล้วจะทำให้

ไม่รู้หรือเห็นจิตที่คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการ เพราะถ้าขาดสติ  
หลงไปเป็นจิตที่คิดหรือแสดงอาการเสียเองก็จะเป็นผู้รู้ และ  
ถ้าเป็นผู้รู้ก็จะไม่หลงหรือเผลอไปเป็นจิตที่คิดปรุงแต่ง ต้องเป็น  
เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งเท่านั้น

๔. **ขณะใดที่ขาดสติ** เหมือน เผลอ เพลิน ตาลอย ใจลอย  
หลงไปเป็นจิตผู้คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตเสีย  
เอง หรือหลงเพลินติดไปกับจิต เข้าไปยึดถือ ถือสา สนใจ ให้ค่า  
ให้ความสำคัญต่อสิ่งใด เช่น ยินดีพอใจ ยินร้ายไม่พอใจ อยาก  
หรือไม่อยากอย่างไร ๆ ก็ให้มี “สติ” คือ รู้เท่าทันหรือระลึกได้  
ว่าสติขาดแล้ว และมี “สัมปชัญญะ” คือ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม  
ขึ้นมาอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พุด คิด หรืออิริยาบถต่างๆ  
ของกายในปัจจุบันนั้นทันที ก็จะหลุดออกมาจากจิตที่คิด หรือ  
แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต หรือหลุดออกมาจากสิ่งที่  
จิตไปหลงติดอยู่นั้นได้ ฝึกรู้ตัวให้เร็ว ละให้เร็ว

๕. **ให้มีสติรู้เท่าทันจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือ  
แสดงพฤติกรรมแห่งจิตทุกขณะจิตปัจจุบัน** เพราะจิตเป็นมายา จะ  
แสดงมารยาหลอกลวงให้ลุ่มหลง จึงต้องมีสติปัญญารู้เท่าทัน  
จิตทุกขณะจิตปัจจุบันเหมือนกับรู้เท่าทันนักต้มตุ๋นหลอกลวง  
ตลอดเวลาจึงจะไม่ถูกหลอกจนหมดตัว

๖. ต่อจากนั้นก็ให้มี “**สติ สัมปชัญญะ หรือ สติ ปัญญา**”

สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ ตามธรรมชาติธรรมดาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ไม่ว่าจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นบุญหรือเป็นบาป เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ไม่ขาดสติเผลลอปะหลินติดไป ทั้งไม่พยายาม กด ข่ม บังคับ ดิ้นรนผลักไถ่ โดยมีสติ สัมปชัญญะ อยู่ทุกขณะปัจจุบันไม่ว่าจะกำลังกระทำ พุด คิด หรืออยู่ในอิริยาบถใด



## ฝึกสมณะคู่วิปัสสนา

**ศิษย์**– หนูอยากทราบวิธีปฏิบัติให้เหมาะกับจริตของตนเองค่ะ

**อาจารย์**– พื้นฐานจิตดี มีความสดใส แต่สมณะไม่เด่น วิปัสสนาก็ไปเรื่อย ๆ คือ พื้นฐานจิตมีทั้งอารมณ์ฉานและวิปัสสนา เป็นคนไม่ค่อยมากเรื่องหรือไม่ค่อยคิดมากอยู่แล้ว แต่ถ้าจะฝึกวิปัสสนาโดยให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ไปก่อน เลยจิตก็จะมีกำลังรู้เท่าทันและปล่อยวาง และตอนปลายก็จะไม่เห็นจิตละเอียด แต่ถ้าจะเริ่มฝึกสมณะก่อนก็กลัวว่าจะไปติดสุขแล้วละไม่ได้

สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อๆตามธรรมชาติธรรมดาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ไม่ว่าจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นบุญหรือเป็นบาป เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ไม่ขาดสติเผลลอปะหลินติดไป ทั้งไม่พยายาม กัด ข่ม บังคับ ดิ้นรนผลักไถ่ โดยมีสติ สัมปชัญญะ อยู่ทุกขณะปัจจุบันไม่ว่าจะกำลังกระทำ พุด คิด หรืออยู่ในอิริยาบถใด



## ฝึกสมณะคู่วิปัสสนา

**ศิษย์**– หนูอยากทราบวิธีปฏิบัติให้เหมาะกับจริตของตนเองค่ะ

**อาจารย์**– พื้นฐานจิตดี มีความสดใส แต่สมณะไม่เด่น วิปัสสนาก็ไปเรื่อย ๆ คือ พื้นฐานจิตมีทั้งอารมณ์ฌานและวิปัสสนา เป็นคนไม่ค่อยมากเรื่องหรือไม่ค่อยคิดมากอยู่แล้ว แต่ถ้าจะฝึกวิปัสสนาโดยให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ไปก่อน เลยจิตก็จะมีกำลังรู้เท่าทันและปล่อยวาง และตอนปลายก็จะไม่เห็นจิตละเอียด แต่ถ้าจะเริ่มฝึกสมณะก่อนก็กลัวว่าจะไปติดสุขแล้วละไม่ได้



**ศิษย์**-ทำไปด้วยกันได้ไหมคะ

**อาจารย์**-ได้ครับ

**ศิษย์**-คือบางทีมันก็เห็นความคิดชัด บางทีก็เห็นไม่ชัด ต้องรอให้จิตดี ๆ เสียก่อนจึงจะเห็นความคิดชัด

**อาจารย์**-เราควรจะต้องฝึกสมณะเพื่อไล่เมฆหมอกที่เกิดจากความคิดและอารมณ์ที่ทำให้หนูเห็นความคิดไม่ชัดเจน เพราะเมฆหมอกเกิดจากการไม่รู้เท่าทันความคิด ไม่รู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อมีความสงบใจแล้วเมฆหมอกก็จะหายไป จะได้เห็น “จิต” ได้ชัดเจนต่อไป อย่ามัวแต่ปล่อยยให้มันเป็นไปตามยถากรรม



## จะรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างไร

**ศิษย์ ๑**-ทำไมเวลารู้ลมหายใจเข้าออกแล้วจึงอึดอัดครับ

**อาจารย์**-เพราะมันไม่ผ่อนคลาย และไม่ได้รู้ลมหายใจตามความเป็นจริง แต่มันไปยุ่งวุ่นวายกับลมหายใจ

**ศิษย์ ๑**-ผมแค่สังเกตเห็นลมหายใจก็อึดอัดแล้วครับ

**อาจารย์**-มันไม่ใช่รู้ลมหายใจเข้าออกแต่มันมีจิตตสังขารหรือจิตปรุงแต่งเข้าไปยุ่งวุ่นวายกับลมหายใจ อยากจะให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นตณหา มันเลยทำให้เกิดทุกข์ คือเกิดความอึดอัด



**ศิษย์**-ทำไปด้วยกันได้ไหมคะ

**อาจารย์**-ได้ครับ

**ศิษย์**-คือบางทีมันก็เห็นความคิดชัด บางทีก็เห็นไม่ชัด ต้องรอให้จิตดี ๆ เสียก่อนจึงจะเห็นความคิดชัด

**อาจารย์**-เราควรจะต้องฝึกสมณะเพื่อไล่เมฆหมอกที่เกิดจากความคิดและอารมณ์ที่ทำให้หนูเห็นความคิดไม่ชัดเจน เพราะเมฆหมอกเกิดจากการไม่รู้เท่าทันความคิด ไม่รู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อมีความสงบใจแล้วเมฆหมอกก็จะหายไป จะได้เห็น “จิต” ได้ชัดเจนต่อไป อย่ามัวแต่ปล่อยยให้มันเป็นไปตามยถากรรม



## จะรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างไร

**ศิษย์ ๑**-ทำไมเวลารู้ลมหายใจเข้าออกแล้วจึงอึดอัดครับ

**อาจารย์**-เพราะมันไม่ผ่อนคลาย และไม่ได้รู้ลมหายใจตามความเป็นจริง แต่มันไปยุ่งวุ่นวายกับลมหายใจ

**ศิษย์ ๑**-ผมแค่สังเกตเห็นลมหายใจก็อึดอัดแล้วครับ

**อาจารย์**-มันไม่ใช่รู้ลมหายใจเข้าออกแต่มันมีจิตตสังขารหรือจิตปรุงแต่งเข้าไปยุ่งวุ่นวายกับลมหายใจ อยากจะให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นตณหา มันเลยทำให้เกิดทุกข์ คือเกิดความอึดอัด

**ศิษย์ ๑**-แล้วจะแก้อย่างไรครับ

**อาจารย์**-ให้รู้สึกว่าจะพักกายใจ หายใจเข้า บริกรรม คำว่า “พุท” หายใจออก บริกรรมคำว่า “โธ” จิตจะได้มีงานทำ คือ เมื่อหายใจเข้า จิตจะต้องมีหน้าที่บริกรรมคำว่า “พุท” หายใจออก บริกรรมคำว่า “โธ” ส่วนสติ สัมปชัญญะก็มีหน้าที่ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลาว่าทุกครั้งที่หายใจเข้า จิตยังทำหน้าที่ บริกรรมคำว่า “พุท” หายใจออกบริกรรมคำว่า “โธ” อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายหรือไม่ เมื่อจิตกับสติมีงานทำเสียแล้ว ก็จะได้ เลิกยุ่งวุ่นวายกับลมหายใจ

**ศิษย์ ๒**-แต่ทำไมผมรู้ลมหายใจเข้าออกไม่กี่ครั้งก็ง่วงซึม บางทีก็หลับสัปหงก เป็นเพราะอะไรครับ

**อาจารย์**-เป็นเพราะว่าสติขาด ทำให้หลงเพลิดเพลิด ไปกับความรู้สึกสบายๆ โดยไม่ได้รู้ลมหายใจเข้าออกให้ชัดๆ อย่างต่อเนื่อง หรือผลออกไปกดข่มบังคับจิต

**ศิษย์ ๒**-แล้วจะแก้อย่างไรครับ

**อาจารย์**-ก็ให้รู้รายละเอียดของลมหายใจเข้าออกให้ ชัดเจนอย่างต่อเนื่อง เช่น ลมหายใจเข้าหรือออก มีความหยาบ หรือละเอียด มีความนุ่มนวล แฉ่วเบา ยาวลึก หรือกระแทก กระตัน สั้นๆยาวๆ หรือว่ามีความสงบระงับ ให้สังเกตดี ๆ ว่า เมื่อ ลมหายใจมีความสงบระงับ จิตใจก็จะสงบระงับไปด้วย ทำให้ เห็นได้ว่า ในความสงบมีจิตที่เคลื่อนไหวหรือคิดปรุงแต่ง



“วิธีเจริญปัญญาก็ต้องอาศัยสมาธิจริงอยู่ แต่ไม่ต้องถึงกับฌาน อาศัยสงบจิตที่พ้นนิวรณ์ ก็พอเป็นบาทของวิปัสสนาได้”

“กาลใดที่ ขาดสติ กาลนั้นเรียกว่า ขาดความเพียร แม้กำลังเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิอยู่สักแต่ว่าเท่านั้น แต่มิได้เรียกว่าเป็นความเพียรชอบ ดังนั้น ท่านจึงสอนเน้นลงในความมี “สติ” มากกว่าธรรมอื่นๆ เพราะสติเป็นรากฐานสำคัญของความเพียรทุกประเภทและทุกประโยคที่ทำ จนกลายเป็นมหาสติขึ้นมาและผลิตปัญญาให้เป็นไปตามๆกัน ภูมิต้นเพื่อความสงบต้องใช้สติให้มาก ภูมิต่อไปสติกับปัญญาควรเป็นธรรมควบคู่กันไปตลอดสาย”





## ฝึกสติทันทีโดยไม่ต้องนั่งสมาธิหลับตาจะได้หรือไม่

**ศิษย์**—จะฝึกจิตโดยไม่ต้องนั่งสมาธิหลับตาดูบ้าง ๆ หรือเดินจงกรมช้า ๆ ได้ไหมครับ

**อาจารย์**—ไม่เกี่ยวกับนั่งหลับตาหรือลืมตา เดินช้าหรือเดินเร็ว ถ้าไม่ฟุ้งซ่านและสามารถมี**สติ สัมปชัญญะ** คือ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่ทำหรืออิริยาบถของกายทุกขณะปัจจุบัน โดยไม่ขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลลิน เบลอ ๆ ตาลอยใจลอย คิดฟุ้งซ่าน หรือติดไปกับสิ่งใด หรือถ้าเผลอเพลลินขาดสติก็สามารถมี **“สติ”** รู้เท่าทันได้เร็ว พร้อมกับมี **“สัมปชัญญะ”** คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาได้ทันที อย่างนี้ก็ฝึกวิปัสสนา คือ มีสติรู้เท่าทันทุกขณะจิตปัจจุบันได้เลย เพราะ **“สมาธิ”** ในขั้นนี้จะเกิดจากการมี **“สติ สัมปชัญญะ”** อย่างต่อเนื่อง คือ

ถ้าสติขาด สมาธิก็จะขาด ปัญญาก็จะขาด เป็นทุกข์ ไม่เป็นธรรม

ถ้าสติมี สมาธิก็จะมี ปัญญาก็จะมี ไม่ทุกข์ เป็นธรรม

ถ้าสติเป็นมหาสติ ก็จะเป็นมหาสมาธิ เป็นมหาปัญญา พ้นจากทุกข์ เป็นนิพพาน



“...ก็อะไรเป็นความจริงแห่งรูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ?”

“...บุคคลในโลกนี้ย่อมผลิตเพลลิตเพลลิตหลงไหล ตุ่มดำ (ตัณหา) อยู่ในรูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ เมื่อผลิตเพลลิตหลงไหล ตุ่มดำอยู่ในรูป (เป็นต้น) ความยินดีพอใจก็เกิดขึ้น ความยินดีพอใจในรูป (เป็นต้นนั้น) เป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานของบุคคลนั้นเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์ ความขัดเคือง ความตรอมตรมใจ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมด ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้”

“...ก็อะไรเป็นความดับแห่งรูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ?”

“...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมไม่ผลิตเพลลิต ไม่หลงไหล ไม่ ตุ่มดำ (ตัณหาดับ) ในรูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ เมื่อเธอไม่ผลิตเพลลิต ไม่หลงไหล...ความยินดีในรูป(เป็นต้นนั้น) ย่อมดับไป เพราะความยินดีของภิกษุนั้นดับไป อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ...จึงดับไป ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมด ย่อมมีด้วยประการฉะนี้”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## ความเข้าใจเรื่องการรู้ตัว

**อาจารย์**-ไปทำอะไรมาถึงได้ซึมแบบนี้

**ศิษย์**-เห็นตอนมันเบาวบขึ้นมา ก็บอกกับตัวเองว่าไม่ให้สนใจ แล้วก็ขาดสติไปเลย พอพูดกับคนโน้นคนนี้ ก็ลืมรู้สึกตัวไปเลย ลืมบอกกับตัวเองว่าไม่ให้สนใจเรื่องเบาอีก หรือไหลไปคิดเลยคะ

**อาจารย์**-แสดงว่าคุณมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนในเรื่องของการมี **“สติ”** คือ ความรู้เท่าทันหรือความระลึกได้ และ **“สัมปชัญญะ”** คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เพราะพอมีอะไรก็รับมารู้ที่ตัว หรือกำหนดจุดจ่อไว้ที่ตัว จะเหมือนมีลูกศรพุ่งเข้าหาตัว จะทำให้แน่น อึดอัด ซึม ทึบตื้อ และการพยายามบอกกับตัวเองไม่ให้ยึดถืออย่างนั้นเท่ากับยึดถือเพราะอยากที่จะไม่ให้ยึดถือหรือกลัวว่าจะยึดถือ

**ศิษย์**-ขณะที่คุยหรือทำงาน ถ้าไม่รู้สึกที่ตัวไว้ มันจะไม่ไหลไปคุย หรือไหลไปคิดหรือคะ

**อาจารย์**-คุณก็รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับการพูดคุย ทำงานก็รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับการทำงาน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีความผิดพลาดบ้าง ๆ เป้อ ๆ หลง ๆ ลืม ๆ ใจอยู่กับการพูดคุย หรืออยู่กับสิ่งที่ทำ



ในขณะที่นั้นอย่างต่อเนื่อง ก็เรียกว่ามีสติ สัมปชัญญะทุกขณะ แต่  
 ถ้าขณะจิตใดผลอสองจิตออกนอกไปครุ่นคิดถึงสิ่งใด หรือคิด  
 ประงแต่งอะไรอยู่ในใจใน ๓ กวณี ดังต่อไปนี้ ก็เรียกว่าสติ  
 สัมปชัญญะขาด คือ

๑. เห็นหรือคุยกับคนที่ถูกใจ หรือไม่ถูกใจ หรือทำอะไรอยู่  
 หรือยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ แล้วสติขาด เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน  
 สองจิตออกนอก แอบคิดประงแต่ง หรือครุ่นคิดอย่างไรกับคนนั้น  
 คนอื่น หรือสิ่งอื่นที่อยู่ในบริเวณนั้น เกิดเป็นความแสร้งอันดีรน  
 ทะยานอยาก อยากได้ อยากเอา อยากเป็น ถ้าไม่พอใจ ก็  
 อยากตำหนิติเตียน วิพากษ์วิจารณ์ ดิ้นรนผลักไล่ อยากกำจัด  
 ทำลาย หรืออยากทำให้หายไป ก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทันหรือ  
 ระลึกได้ขึ้นมาทันที แล้วก็กลับมามีสติ สัมปชัญญะอยู่กับการ  
 พุดคุย การทำงาน หรือการยืน เดิน นั่ง นอนในขณะที่นั้นทันที

แต่ถ้ามีสติ สัมปชัญญะ หรือสติ ปัญญา ทุกขณะจิตแล้ว  
 จิตเขาก็ยังคิดประงแต่งขึ้นมาเอง ก็สักแต่ว่ารู้จิตที่คิดประงแต่งขึ้น  
 มาในขณะที่นั้น ไม่ขาดสติติดไปเป็นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และ  
 มีสติ สัมปชัญญะอยู่กับการพุดคุย หรือการทำงานในขณะที่นั้น  
 ต่อไป ไม่หยุดเข้าไปจงใจสังเกตดูจิต หรือไม่พยายามไปทำอะไร  
 กับจิตที่คิดประงแต่งขึ้นมาเองในขณะที่นั้น อย่างนี้เรียกว่ามีสติ  
 สัมปชัญญะ หรือมีสติ ปัญญา

๒. เห็นหรือคุยกัน หรือทำงานใดอยู่ หรือยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ แต่ใจไม่อยู่กับตัว สติขาด เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน สงจิตออกนอก ใจลอยไปครุ่นคิดถึงสิ่งใด จนเกิดเป็นความ เรำร้อนดิ้นรนทะยานอยาก หรือเป็นความเพลิดเพลिनเจริญูใจ ติดใจยินดี ก็ต้องมี “สติ” รู้เท่าทัน หรือระลึกได้ว่าสติขาดแล้ว พร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” กลับมารู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับการพูดคุย การทำกิจกรรม การทำงาน หรือการยืน เดิน นั่ง นอนในทุก ขณะปัจจุบันนั้นทันที

๓. เห็นหรือคุยกัน หรือทำกิจการงานใด หรือยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ สติขาด เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน สงจิตออกนอก พยายามทำความรู้สึกไว้ที่ตัว หรือคอยเข้าไปสังเกตดูจิต หรือ เหลือบดูจิต หรือตามดูจิตไว้ตลอดเวลา โดยมีความดิ้นรน เรำร้อนใจ อยากจะให้จิต หรืออาการของจิตเป็นไปอย่างไร ตามใจอยาก ก็ต้องมี “สติ” รู้เท่าทันการพยายามกระทำ พฤติกรรมเช่นนั้นทันที แล้วกลับมามี “สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่ว พร้อมอยู่กับการพูดคุย หรือการทำงาน หรือการยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะปัจจุบันนั้นทันที

ถ้าไม่มี ๓ อย่างนี้ เรียกว่ามีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่ว พร้อมทุกขณะปัจจุบัน โดยมี “สติ ปัญญา” เห็น สักแต่ว่าเห็น ฟัง สักแต่ว่าฟัง รับรู้รับทราบอาการทางกายและอาการทางใจ ก็



สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อๆตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะ  
 ปัจจุบัน อวิชชา ตัณหา อุปาทาน จะไม่เกิด ก็จะสิ้นจากความ  
 ยึดมั่นถือมั่น จะบรรลุนิพพาน คือพ้นจากทุกข์

อ้อ เดี่ยวก่อน เดี่ยวจะพยายามระวังหรืออยากไม่ให้มี ๓  
 อย่างนั้น มันจะเป็นตัณหานะ ที่ถูก ต้องให้มี “สติ” รู้เท่าทัน  
 เฉพาะขณะที่สติขาด เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน คือ ส่งจิต  
 ออกนอก หรือคิดปรุงแต่ง ๓ อย่าง นั้น เท่านั้น เมื่อมี “สติ” รู้  
 เท่าทัน หรือระลึกได้ว่าสติขาดแล้ว ก็ให้มี “สัมปชัญญะ” กลับ  
 มารู้ตัวพร้อมอยู่กับการพูดคุย การทำกิจกรรม การทำงาน หรือ  
 การยืน เดิน นั่ง นอนในทุกขณะปัจจุบันนั้นทันที



## การทำงาน กับ สติ สัมปชัญญะ

ศิษย์-ผมอยู่กับงานทั้งวันไม่ค่อยรู้ความเป็นไปรอบข้าง  
 หรือไม่ได้มาดูจิต อย่างนี้เรียกว่าผมมีสติ สัมปชัญญะไหมครับ

อาจารย์-แล้วรู้ตัวไหมละเวลาจิตมันคิดปรุงแต่งส่งออก  
 นอกหรือไม่ส่งออกนอกไปจากเนื้องานที่ทำ

ศิษย์-ไม่รู้ครับ



สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อๆตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะ  
 ปัจจุบัน อวิชชา ตัณหา อุปาทาน จะไม่เกิด ก็จะสิ้นจากความ  
 ยึดมั่นถือมั่น จะบรรลุนิพพาน คือพ้นจากทุกข์

อ้อ เดี่ยวก่อน เดี่ยวจะพยายามระวังหรืออยากไม่ให้มี ๓  
 อย่างนั้น มันจะเป็นตัณหานะ ที่ถูก ต้องให้มี “สติ” รู้เท่าทัน  
 เฉพาะขณะที่สติขาด เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน คือ ส่งจิต  
 ออกนอก หรือคิดปรุงแต่ง ๓ อย่าง นั้น เท่านั้น เมื่อมี “สติ” รู้  
 เท่าทัน หรือระลึกได้ว่าสติขาดแล้ว ก็ให้มี “สัมปชัญญะ” กลับ  
 มารู้ตัวพร้อมอยู่กับการพูดคุย การทำกิจกรรม การทำงาน หรือ  
 การยืน เดิน นั่ง นอนในทุกขณะปัจจุบันนั้นทันที



## การทำงาน กับ สติ สัมปชัญญะ

ศิษย์-ผมอยู่กับงานทั้งวันไม่ค่อยรู้ความเป็นไปรอบข้าง  
 หรือไม่ได้มาดูจิต อย่างนี้เรียกว่าผมมีสติ สัมปชัญญะไหมครับ

อาจารย์-แล้วรู้ตัวไหมละเวลาจิตมันคิดปรุงแต่งส่งออก  
 นอกหรือไม่ส่งออกนอกไปจากเนื้องานที่ทำ

ศิษย์-ไม่รู้ครับ

**อาจารย์**-ถ้าขณะจิตคิดปรุงแต่งส่งออกนอกก็ไม่รู้ หรือจิตไม่คิดปรุงแต่งส่งออกนอกก็ไม่รู้ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติสัมปชัญญะ มันต้องฝึกทั้งในเวลาขณะที่ทำงาน และไม่ได้ทำงาน คือต้องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถทุกขณะปัจจุบัน โดยเฉพาะเดินจงกรมให้มาก ๆ ถ้าฟุ้งซ่านมากก็ให้เดินเร็ว ๆ หรือวิ่งก็ได้

**ศิษย์**-แต่เวลาผมเดินจงกรมได้ไม่นาน มันก็คอยจะง่วงครับ

**อาจารย์**-เป็นเพราะสติ สัมปชัญญะมันขาด มันจึงหลงไปกตจิตให้หนึ่งเฉย หรือจับความรู้สึกเบา ๆ สบาย ๆ จึงทำให้ง่วงนอน หรือมีฉะนั้นก่อนเดินจงกรมก็กินมาก หรือฟุ้งซ่านมามาก จึงต้องให้กินน้อย นอนน้อย ทำความเพียรให้มาก ๆ อย่าปล่อยให้ฟุ้งซ่าน





“...ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งดับความพอใจ ความไม่  
พอใจ ทั้งความพอใจและไม่พอใจอันเกิดขึ้นแล้ว  
อย่างนี้ได้เร็วพลันทันทีโดยไม่ลำบาก เหมือนอย่าง  
บุรุษมีตาดีกะพริบตาจะนั้น อุเบกขาย่อมดำรงมั่น...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์  
โดย แสง จันทรังาม

“การบำรุงรักษาสิ่งใดๆในโลก การบำรุง  
รักษาตนคือ ใจ เป็นจุดที่ยอดเยี่ยมของโลก ได้ใจ  
แล้วคือได้ธรรม เห็นใจตนแล้วคือเห็นธรรม รู้ใจแล้ว  
คือรู้ธรรมทั้งมวล ถึงใจตนแล้วคือถึงนิพพาน”

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต



## รู้ตัวอย่างไร

**ศิษย์**-หลังจาก ๒-๓ วันแรกที่มาหาท่านอาจารย์ รู้สึกสับสน เลยวิเคราะห์ตัวเองว่าพยายามตื่น เบิกบานเกินไปหรือเปล่า แต่เมื่อไม่พยายามตื่นเบิกบานไว้ บางทีความรู้สึกก็ลดลงจนซึม ก็เลยทำอย่างที่คุณว่าน่าจะใช่ เวลามาส่งการบ้านมันก็เลยมีคำถามว่าเวลาเรานั่งอยู่ ถ้าขยับตัวตลอดเวลา มันเหมือนปิดกั้นความคิด ถ้าไม่ต้องขยับตัวตลอดเวลาเพื่อให้เกิดความคิดแล้ว เราค่อยตามรู้ใช่ไหมครับ

**อาจารย์**-ไม่ให้ตามรู้ แต่ให้มี “สติ” รู้เท่าทันเมื่อขาดสติไหลไปคิดอะไรโดยไม่รู้ตัวครับ

**ศิษย์**-บางทีถ้าไม่ขยับตัว เหมือนไม่มีคนมาปลุก

**อาจารย์**-ถ้าขาดสติไหลไปเป็นจิตตสังขาร หรือส่งจิตออกนอกโดยคิดปรุงแต่งติดไปกับอะไรแล้ว ก็ต้องมี “สัมปชัญญะ” ขยับตัวขึ้นมารู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พุด คิด หรืออิริยาบถต่างๆ ในขณะปัจจุบัน

แต่ถ้าสติไม่ขาด คือ มี สติ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พุด คิด หรืออิริยาบถต่างๆ ในทุกขณะปัจจุบัน โดยไม่หลงไหลไปติดไปกับสิ่ง



ใด ไม่ฟังชาน ไม่พยายามดิ้นรนผลักไสสิ่งใดหรืออาการใด ก็สักแต่รู้ว่ารู้ทางประตูตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยเฉพาะประตูใจ เมื่อมีความรู้สึก นึก คิด ตรึก ตรอง ประจักษ์ หรือเกิดอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่ถูกใจ ไม่ถูกใจ เป็นกุศล หรืออกุศล ก็ให้สักแต่รู้ว่ารู้ หรือรู้ชื่อๆ ตรงไปตรงมา ไม่ลำเอียงว่าจิตเป็นอย่างนี้ อยากให้เป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ หรือพยายามไม่ให้เกิดความคิด อารมณ์ หรืออาการที่ไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ โดยจะให้ให้มีแต่ความคิด อารมณ์ หรืออาการที่ถูกใจเท่านั้น

**ศิษย์**—เวลาผมเดินในสวนสาธารณะ แรกๆก็จะเดินเร็ว ๆ สักพักก็รู้สึกสบาย พอได้ยินเสียงลูกเปตองกระทบกันก็นึกถึงคนเล่น ก็กลับมารู้สึกอยู่กับตัวเอง

**อาจารย์**—ถ้าคิดโดยรู้ตัว คือ ตั้งใจคิด หรือกรณีที่มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ แต่จิตก็ยังคิดปรุงแต่งต่อหน้าต่อตา เรียกว่าสติไม่ขาด ก็รู้ หรือเห็นจิตที่คิดขึ้นมาทุกขณะ จิตเหมือนกับตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง โดยรู้ชื่อ ๆ รู้จิตชื่อ ๆ หรือสักแต่รู้ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบัน

แต่ถ้าขาดสติเผลอคิดไปโดยไม่รู้ตัว จะต้องมี “สติ” ระลึกได้ หรือรู้เท่าทัน และมี “สัมปชัญญะ” รู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันทันที

กรณีจะต้องทำความรู้สึกตัวขึ้นมาเฉพาะขณะที่ขาดสติ เช่น หลง เหม่อ เผลอ เพลลน ใจลอย ตาลอย คิดฟุ้งซ่าน หรือพยายามปรุงแต่งจิต ดิ้นรนค้นหา อยาก ไม่อยาก ดิ้นรน ผลักไส แช่ ซึม ๆ เซา ๆ เรียกว่าจิตไม่ควรแก่งาน ก็ให้มี “สติ” ระลึกได้ หรือรู้เท่าทัน และมี “สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่วพร้อม ขึ้นมาอยู่กับปัจจุบัน หรืออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ แต่ถ้าไม่มีอะไรทำก็มีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวอยู่กับการเดิน ยืน นั่ง นอน **ไม่ใช่** ดึงจิตกลับมา หรือกลับมาความรู้สึกจดจ่อไว้ที่ตัวหรือที่ร่างกาย แต่ให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถขณะปัจจุบันจะได้ไม่ขาดสติเผลอเพลลนคิดปรุงแต่งไปโดยไม่รู้ตัว

ถ้ามา**รู้สึกจดจ่อไว้ที่ตัวหรือที่ร่างกาย** มันจะตั้งความรู้สึกไว้ภายใน ซึ่งเป็นจิตปรุงแต่ง หรือจิตมันจะตั้ง หรือตั้งจิต หรือตั้งใจออกมาจากภายใน หรือฮึดออกมาจากภายใน มันจะทำให้แน่น อึดอัด ทึบ ตื้อ ตึง ๆ หนัก ๆ

**ศิษย์**—แล้วที่อาจารย์บอกว่า**รู้แล้วละ รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว** หมายถึงอย่างไรครับ

**อาจารย์**—หมายถึงว่า ถ้า**สติไม่ขาด** ก็สักแต่**รู้ว่ารู้** สักแต่**ว่าเห็น หรือรู้ชื่อ ๆ** ทางประตูตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรือ**รู้จิตชื่อ ๆ**ตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน เรียกว่า **“รู้แล้วละ หรือปล่อย หรือวาง”** ไปทุกขณะปัจจุบัน



แต่ถ้าสติขาดส่งจิตออกนอก หรือหลงเพลินคิด  
 ปรุงแต่งไป ก็ให้มี “สติ” ระลึกได้ หรือรู้เท่าทันให้เร็ว และมี  
 “สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันทันทีในสิ่ง  
 ที่กำลังกระทำ พุด คิด หรืออิริยาบถของกาย คือการเดิน ยืน นั่ง  
 นอน หรือเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ แล้วสิ่งที่ถูกรู้ในขณะนั้น  
 ซึ่งมีอิทธิพลต่อใจ ก็จะถูก ละ ปล่อย วางไปโดยอัตโนมัติ เรียก  
 ว่า “รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว”

แต่จงจำไว้ให้มันนะว่า การมีสติ สัมปชัญญะขึ้นมา  
 นั้นไม่ใช่ไปทำให้สิ่งที่ถูกรู้เหล่านั้นหายไป ต้องการเพียงให้  
 มีสติ สัมปชัญญะขึ้นมาทุกครั้งเมื่อสติขาดเท่านั้น ส่วนสิ่งที่  
 ถูกรู้ทั้งหมด รวมทั้งความคิด อารมณ์ หรืออาการต่างๆ แม้จะ  
 ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นกุศล หรืออกุศล เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ ไม่ใช่  
 สาระสำคัญ เขาจะดับไปหรือไม่ดับไปไม่ใช่เรื่องของเรา เมื่อไม่  
 ขาดสติเพลินเข้าไปยึดถือเขา หรือติดไปกับเขา เขาเกิดขึ้น  
 แล้วก็ดับไปเอง เพราะเขาเป็นธรรมชาติที่ตกอยู่ใน  
 อำนาจของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งหมด แต่ถ้าขาดสติไป  
 ยึดถือ สนใจ ให้ค่าให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ อยาก หรือ  
 ไม่อยากอย่างไรๆ หงุดหงิดดิ้นรนพยายามผลักไสเขา ก็จะมี  
 ทำให้เขาติดอยู่ในจิตหรือในใจทุกขณะจิตติดต่อกันไป จน  
 ดูเหมือนกับว่าเขาไม่ดับไปจากใจเลย

ขณะจิตที่มีสติ สัมปชัญญะ หรือสติ ปัญญา สักแต่ว่า  
รับรู้รับทราบตามธรรมชาติธรรมดา หรือรู้ชื่อ ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย และใจ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง โดยไม่ลำเอียงไป  
ทางหลงรัก หรือหลงชัง ก็จะเป็นจิตหรือใจที่บริสุทธิ์ หรือเป็นธรรม



## ความตั้งใจที่จะรู้ เป็น “จิต” ประจักษ์

**ศิษย์**-ที่ท่านอาจารย์ให้การบ้านไปทำ ก็พอจะเห็น  
ตอนที่มันเปลอสติ หรือเหม่อ เผลอเพลिन เบลอ ๆ ลอย ๆ บ้าง  
แล้วค่ะ

**อาจารย์**-ดีแล้ว ต่อไปก็ฝึกให้มีสติรู้เท่าทันทุกขณะที  
ขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลिन ตาลอย ใจลอย

**ศิษย์**-ถ้าเราตั้งใจที่จะมีความรู้สึกตัวขึ้นมาก่อนจะได้  
ไหมคะ แต่บางทีมันก็ตั้งใจมากไปจนกลายเป็นเพ่งจ้อง

**อาจารย์**-ฝึกใหม่ ๆ จะต้องมีความตั้งใจให้มีความรู้สึก  
ตัวทั่วพร้อมอยู่กับกิจกรรมงาน หรือสิ่งที่ทำ หรืออยู่กับอิริยาบถ  
ของกายทุกขณะปัจจุบัน ต่อเมื่อเป็นความชำนาญแล้ว ก็ไม่  
ต้องใช้ความตั้งใจมากอีกต่อไป เหมือนกับฝึกขับรถใหม่ ๆ ก็  
ต้องใช้ความตั้งใจมาก ต่อเมื่อขับจนชำนาญแล้วก็เหมือนกับไม่

ขณะจิตที่มีสติ สัมปชัญญะ หรือสติ ปัญญา สักแต่ว่า  
รับรู้รับทราบตามธรรมชาติธรรมดา หรือรู้ชื่อ ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย และใจ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง โดยไม่ลำเอียงไป  
ทางหลงรัก หรือหลงชัง ก็จะเป็นจิตหรือใจที่บริสุทธิ์ หรือเป็นธรรม



## ความตั้งใจที่จะรู้ เป็น “จิต” ประจักษ์

**ศิษย์**-ที่ท่านอาจารย์ให้การบ้านไปทำ ก็พอจะเห็น  
ตอนที่มันเปลอสติ หรือเหม่อ เผลอเพลिन เบลอ ๆ ลอย ๆ บ้าง  
แล้วค่ะ

**อาจารย์**-ดีแล้ว ต่อไปก็ฝึกให้มีสติรู้เท่าทันทุกขณะที  
ขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลिन ตาลอย ใจลอย

**ศิษย์**-ถ้าเราตั้งใจที่จะมีความรู้สึกตัวขึ้นมาก่อนจะได้  
ไหมคะ แต่บางทีมันก็ตั้งใจมากไปจนกลายเป็นเพ่งจ้อง

**อาจารย์**-ฝึกใหม่ ๆ จะต้องมีความตั้งใจให้มีความรู้สึก  
ตัวทั่วพร้อมอยู่กับกิจกรรมงาน หรือสิ่งที่ทำ หรืออยู่กับอิริยาบถ  
ของกายทุกขณะปัจจุบัน ต่อเมื่อเป็นความชำนาญแล้ว ก็ไม่  
ต้องใช้ความตั้งใจมากอีกต่อไป เหมือนกับฝึกขับรถใหม่ ๆ ก็  
ต้องใช้ความตั้งใจมาก ต่อเมื่อขับจนชำนาญแล้วก็เหมือนกับไม่



ต้องใช้ความตั้งใจ

แต่ไม่ใช่ตั้งใจหรือจิตตั้งอยู่ภายในใจ หรือพยายามที่จะเพ่งจ้อง หรือพยายามตามดูเวทนาหรือจิตที่เกิดขึ้นภายในใจ หรือพยายามจะตั้งรู้ไว้ เพราะถ้าพยายามจะรู้ อะไรที่เกิดขึ้นมาภายในใจ ก็จะหลงติดไปหรือหลงไปเป็น “จิต” ประจวบแต่ง หรือจิตผู้แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตเสียเอง ซึ่งจะทำให้ไม่รู้หรือเห็นจิตคิดประจวบแต่ง เพราะถ้าเป็นผู้คิดประจวบแต่ง ก็จะไม่เป็นผู้รู้ หรือถ้าเป็นผู้รู้ ก็จะไม่เป็นผู้คิดประจวบแต่ง แต่จะรู้จิตที่คิดประจวบแต่ง ดังนั้น ถ้ามีการตั้งใจขึ้นมาก่อนแล้ว หรือมีอาการพยายามเพ่งจ้อง ก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทันจิตผู้แสดงอาการเหล่านั้นตั้งแต่เริ่มจะตั้งใจขึ้นมาหรือเริ่มจะมีอาการพยายามเพ่งจ้องขึ้นมา แล้วปล่อยวางความตั้งใจ หรืออาการที่พยายามเพ่งจ้องนั้นไปเสียทันที และ

ถ้าขาดสติหลงไปคิดประจวบแต่งติดไปกับสิ่งใด หรือดีนรณผลึกใสสิ่งใด ก็เท่ากับเกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ แล้ว ดังนั้น จะรู้อยู่เฉยๆ หรือจะสักแต่รู้ว่ารู้อาการที่ติดไป หรือดีนรณผลึกใสในขณะนั้นไม่ได้ ต้องมี “สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันที่กำลังทำ พูด คิด หรืออริยาบถต่างๆ ในขณะปัจจุบันนั้นทันที





## ภาวนา

**อาจารย์**-ผมว่าจะถามหลายครั้งแล้ว คำว่าภาวนาของคุณนี้ หมายความว่าอย่างไร

**ศิษย์**-คือ เมื่อไรที่ผมสัมผัสร่างกายรู้จิต พอรู้สึกตัว ผมก็จะเริ่มต้นมารู้สึกที่กาย หรือ ดูตัวเองไว้ และตามรู้จิตครับ

**อาจารย์**-แล้วเป็นอย่างไร

**ศิษย์**-เหมือนติดอะไรสักอย่าง มันตื้อๆ ทึบๆ แต่พอหลุดออกจากอาการมันก็รู้สึกเป็นอิสระ จิตก็คลาย รู้สึกสบายก็จะจำไว้ครับ

**อาจารย์**-มันเป็นการยึดถือครับ พอรู้สึกสบายก็เพ็ดเพลินติดใจยินดี พอไม่สบายก็อยากให้มันหายไป มันเป็นตัวหนาโดยไม่รู้ตัว ที่ถูกจะต้องมีสติ สัมผัสขณะขณะที่รับรู้รับทราบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจตามธรรมชาติปกติ ไม่เหมือนผลอเพลินเข้าไปจับยึดหรือแช่อยู่กับความรู้สึกภายในและไม่เหมือนผลอเพลินคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่านติดไปกับสิ่งใด หรือไม่เข้าไปสะกด บังคับ หงุดหงิดตื่นรนผลักไล่ และไม่พยายามไปตามคูจิต เพราะมันหลงไปเป็นจิตปรุงแต่ง แล้วจะติดยึดโดยไม่รู้ตัว คือ เมื่อจิตไม่ดี มีอาการไม่ถูกใจ ก็จะไม่เพ็ดเพลินพอใจ เมื่อจิตดี มีอาการที่ถูกใจ ก็จะพอใจ เข้าทำนองดีรัก ชั่วชัง หรือเกลียดทุกข์ รักสุข มันเป็นกิเลสตัณหา

การปฏิบัติเช่นนี้เรียกว่า “ภาวนา” ครับ



## เข้าใจผิดว่าปฏิบัติวิปัสสนา

**ศิษย์ ๑**-ผมภาวนาโดยใช้วิธีจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องจนรู้สึกว่ามีความร้อนแผ่ซ่านกระจายไปทั่วตัว และทำให้จิตใจมีกำลังเข้มแข็งมาก อย่างนี้เป็น การปฏิบัติที่ถูกต้องหรือเปล่าครับ

**อาจารย์**-คุณคิดว่ากำลังปฏิบัติอะไรอยู่

**ศิษย์ ๑**-ผมปฏิบัติวิปัสสนาครับ

**อาจารย์**-ที่คุณทำอย่างนั้นมันเป็นการฝึกพลัง ไม่ใช่ฝึกวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาคือการฝึกให้มีสติ สัมปชัญญะ หรือสติ ปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริงของขั้นที่ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง ไม่อาจทนอยู่สภาพเดิมได้ ต้องถูกบีบคั้นให้เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราหรือของเรา เพื่อไม่ให้หลงยึดถือขั้นที่ ๕ จนเป็นทุกข์

**ศิษย์ ๑**-อย่างนี้ผมจะฝึกพลังให้จิตเข้มแข็งก่อน แล้วค่อยฝึกวิปัสสนาที่หลังจะได้ไหมครับ

**อาจารย์**-มันก็ได้เหมือนกันถ้ารู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ เช่น ทำพลังก็รู้ว่าทำพลัง ทำสมาธิก็รู้ว่าทำสมาธิ ทำวิปัสสนาก็รู้ว่าทำวิปัสสนา ไม่ใช่ทำมั่วๆ ผสมกันไปโดยไม่รู้ตัว เช่น ทำพลังหรือทำสมาธิอยู่แล้วก็บอกว่ากำลังทำวิปัสสนา อย่างนี้มันหลงครับ

**ศิษย์ ๒**-แล้วที่หนูนั่งสมาธิแล้วเห็นนิมิตเป็นแสง เป็น สี เป็นลูกแก้ว เป็นพระพุทธรูป บางทีก็ได้ยินเสียงแว่ว ๆ พยายาม จะไล่จับให้มันอยู่แต่มันไม่อยู่

**อาจารย์**-ไม่ให้สนใจนิมิตนั้น เพราะมันจะทำให้หลงไป ตามนิมิต แล้วอาจเป็นอันตรายได้ เมื่อเห็นอะไรให้เข้าหาผู้รู้ หรือ ผู้เห็นนิมิตนั้น แล้วให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ขาดสติเผลอไหลไปตามไป หรือหลงกลัว หรือดิ้นรนผลักไส



## เผลอเพลิน

**ศิษย์**-หนูปฏิบัติโดยใช้วิธีบริกรรมหรือสวดมนต์ แต่ใจ มันไม่ค่อยอยู่กับคำบริกรรมหรือคำสวดมนต์ มันคอยแต่จะ ฟุ้งซ่าน จะทำอย่างไรดีคะ

**อาจารย์**-ต้องเพิ่มสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวให้มาก ๆ

**ศิษย์**-เพิ่มอย่างไรคะ

**อาจารย์**-ต้องรู้สึกตัวให้ชัดเจนว่าตัวเองกำลังทำอะไร อยู่ในขณะนั้น หรือเพิ่มความตั้งใจขึ้นมา ไม่ใช่บริกรรมหรือ สวดมนต์ลอย ๆ แม้แต่การนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมช้า ๆ นาน เพียงใด แต่ถ้าไม่มีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ว่ากำลังนั่งสมาธิหรือ เดินจงกรมอยู่ ปล่อยให้ขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลิน ใจลอย หรือฟุ้งซ่าน ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม

**ศิษย์ ๒**-แล้วที่หนูนั่งสมาธิแล้วเห็นนิมิตเป็นแสง เป็น สี เป็นลูกแก้ว เป็นพระพุทธรูป บางทีก็ได้ยินเสียงแว่ว ๆ พยายาม จะไล่จับให้มันอยู่แต่มันไม่อยู่

**อาจารย์**-ไม่ให้สนใจนิมิตนั้น เพราะมันจะทำให้หลงไป ตามนิมิต แล้วอาจเป็นอันตรายได้ เมื่อเห็นอะไรให้เข้าหาผู้รู้ หรือ ผู้เห็นนิมิตนั้น แล้วให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ขาดสติปล่อยไหลไปตามไป หรือหลงกลัว หรือดิ้นรนผลักไส



## ปล่อยเพลิน

**ศิษย์**-หนูปฏิบัติโดยใช้วิธีบริกรรมหรือสวดมนต์ แต่ใจ มันไม่ค่อยอยู่กับคำบริกรรมหรือคำสวดมนต์ มันคอยแต่จะ ฟุ้งซ่าน จะทำอย่างไรดีคะ

**อาจารย์**-ต้องเพิ่มสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวให้มาก ๆ

**ศิษย์**-เพิ่มอย่างไรคะ

**อาจารย์**-ต้องรู้สึกตัวให้ชัดเจนว่าตัวเองกำลังทำอะไร อยู่ในขณะนั้น หรือเพิ่มความตั้งใจขึ้นมา ไม่ใช่บริกรรมหรือ สวดมนต์ลอย ๆ แม้แต่การนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมช้า ๆ นาน เพียงใด แต่ถ้าไม่มีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ว่ากำลังนั่งสมาธิหรือ เดินจงกรมอยู่ ปล่อยให้ขาดสติ เหมือน ปล่อย เพลิน ใจลอย หรือฟุ้งซ่าน ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม



“...เมื่อสติ สัมปชัญญะมีอยู่ หิริและโอตตปปะ  
 ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์...เมื่อหิริและโอตตปปะมีอยู่  
 อินทริยสังวรชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์...เมื่ออินทริยสังวรมีอยู่  
 ศีลชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์...เมื่อศีลมีอยู่ สัมมาสมาธิชื่อว่า  
 มีเหตุสมบูรณ์...เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่ ยถาภูตญาณ  
 ทัสสนะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์...เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะ  
 มีอยู่ นิพพิทา วิราคะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์...เมื่อนิพพิทา  
 วิราคะมีอยู่ วิมุตติญาณทัสสนะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์  
 เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ แม้กะเทาะ  
 ของต้นไม้นั้นก็ย่อมบริบูรณ์ แม้เปลือก แม้กระพี้ แม้  
 แก่นของต้นไม้นั้นก็ย่อมบริบูรณ์ ฉะนั้นฯ”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## มีสติ สัมปชัญญะ ตื่นตัวเหมือนขณะขับรถแข่ง

**ศิษย์**-ตอนนี้นู๋ยังเหม่อมากไหมคะ

**อาจารย์**-เราต้องอ่านตัวเองให้ออก จะคอยมาถามตลอดเวลาไม่ได้ เช่น ขณะนี้จิตนิ่งจิตเฉยแล้ว เมื่อไม่รู้ตัวก็ถือว่าขาดสติ ต้องรู้สึกตัวขึ้นมา ในชีวิตประจำวันจะต้องมีสติ สัมปชัญญะตื่นตัวอยู่เสมอในขณะที่มีการเห็น การฟัง การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรือรู้จิตที่คิดปรุงแต่ง เหมือนกับขับรถแข่ง หรือขับรถเร็ว ๆ ในขณะที่มีการจราจรหนาแน่น ทำอย่างไรถึงจะไม่ตกถนนหรือชนกัน ซึ่งก็ต้องมีสติ สัมปชัญญะตื่นตัวตลอดเวลา โดยไม่ขาดสติ เผลอ เหม่อลอย หรือเพลิน ๆ ไปเป็นผู้คิดปรุงแต่งเสียเอง หรือหลงไปผลึกไส หรือไหลตามไปโดยไม่รู้สึกรู้ตัว โดยเฉพาะการรับรู้ทางใจ เป็นสิ่งสำคัญ เพราะมีความคิดและอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นมา ให้รับรู้รับทราบตลอดเวลา

**ศิษย์**-แต่ถ้ามีความรู้สึกตัวตลอดเวลา มันเหมือนจะมีความเครียดปนด้วยค่ะ

**อาจารย์**-ใหม่ ๆ ก็อาจเครียดหน่อย เหมือนกับหัดขับรถใหม่ ๆ จะเอาแต่สบาย ๆ เพลิดเพลินใจ ติดไปกับทุกสิ่งโดย



ไม่รู้สีกตัวเลยไม่ได้ ต้องมี “สติ สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัว  
 ทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ต้องพยายามไปตามดูหรือรู้  
 อะไรภายในใจ เพราะจะทำให้สติขาด ไม่รู้ตัวหรือรู้เท่าทันขณะ  
 กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกขณะปัจจุบัน และมี  
 “ปัญญา” ยอมรับตามความเป็นจริง โดยสักแต่ว่ารู้ หรือรู้  
 ชื่อๆตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ไม่ลำเอียงไม่แทรกแซง  
 ไม่ว่าสิ่งที่ถูกรู้นั้นจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ ดีหรือชั่ว เป็นบุญหรือบาป  
 เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นสุขหรือเป็นทุกข์

ถ้ารู้แล้วติดก็เป็น “สมมติ” ถ้ารู้แล้วไม่ติดก็เป็น  
 “วิมุตติ” คือหลุดพ้นจากสังขาร หรือหลุดพ้นจากทุกข์



## หนีปัญหาโลกมาทำให้สงบ

**ศิษย์**- หนูพยายามหนีปัญหาทางโลกมาปฏิบัติธรรมให้  
 ใจมันสงบค่ะ

**อาจารย์**- ปัญหาทางโลก ต้องแก้ไขไปตามเหตุผลด้วย  
 สติปัญญาของเจ้าตัว ไม่ทิ้งปัญหาไว้ จะทำให้ใจขุ่นมัว ซึ่งจะ  
 ทำให้เกิดปัญหาต่อการปฏิบัติธรรม คือจะเป็นอุปสรรคต่อการ  
 ที่เห็นจิต และปล่อยวางจิตหรือสิ่งที่ถูกรับรู้



ไม่รู้สีกตัวเลยไม่ได้ ต้องมี “สติ สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัว  
 ทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ต้องพยายามไปตามดูหรือรู้  
 อะไรภายในใจ เพราะจะทำให้สติขาด ไม่รู้ตัวหรือรู้เท่าทันขณะ  
 กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกขณะปัจจุบัน และมี  
 “ปัญญา” ยอมรับตามความเป็นจริง โดยสักแต่ว่ารู้ หรือรู้  
 ชื่อๆตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ไม่ลำเอียงไม่แทรกแซง  
 ไม่ว่าสิ่งที่ถูกรู้นั้นจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ ดีหรือชั่ว เป็นบุญหรือบาป  
 เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นสุขหรือเป็นทุกข์

ถ้ารู้แล้วติดก็เป็น “สมมติ” ถ้ารู้แล้วไม่ติดก็เป็น  
 “วิมุตติ” คือหลุดพ้นจากสังขาร หรือหลุดพ้นจากทุกข์



## หนีปัญหาโลกมาทำให้สงบ

**ศิษย์**- หนูพยายามหนีปัญหาทางโลกมาปฏิบัติธรรมให้  
 ใจมันสงบค่ะ

**อาจารย์**- ปัญหาทางโลก ต้องแก้ไขไปตามเหตุผลด้วย  
 สติปัญญาของเจ้าตัว ไม่ทิ้งปัญหาไว้ จะทำให้ใจชุ่มมัว ซึ่งจะ  
 ทำให้เกิดปัญหาต่อการปฏิบัติธรรม คือจะเป็นอุปสรรคต่อการ  
 ที่เห็นจิต และปล่อยวางจิตหรือสิ่งที่ถูกรับรู้



ส่วนการปฏิบัติธรรม ต้องมีความสงบใจพอที่จะรู้เท่าทันจิตผู้คิด หรือผู้แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตได้ทุกขณะจิตปัจจุบัน ถ้าไม่มีความสงบใจก็จะมีสติปัญญาเห็นจิต แต่จะหลงไปเป็นจิตที่คิด ที่แสดงอาการ หรือที่แสดงพฤติกรรมแห่งจิตเสียเอง

ศิษย์-หมายความว่าใจมันต้องนิ่งพอสมควรใช่ไหมคะ

อาจารย์-ความสงบใจนี้ไม่ใช่ไปทำให้จิตนิ่ง จิตเฉย หรือจิตว่าง แต่มีความสงบใจเพื่อที่จะเห็นจิตที่คิดหรือจิตเคลื่อนไหว หรือแสดงอาการต่างๆได้ทุกขณะจิตปัจจุบัน ถ้าไปทำให้จิตนิ่ง จิตเฉย หรือจิตว่าง จิตไม่เคลื่อนไหวเสียแล้ว จะฝึก “สติ” ให้เห็นจิตที่คิด หรือจิตเคลื่อนไหว หรือแสดงอาการต่างๆได้ทุกขณะจิตปัจจุบันได้อย่างไร เพราะการเห็นจิตเป็น “มรรค” คือวิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ และผลจากการที่เห็นจิตก็จะเป็น “นิโรธ” คือความดับทุกข์



“ต้องมี “สติ” ทำความรู้สึกตัวไว้ และมี “สัมปชัญญะ” ความรู้รอบคอบในอายตนะ และผัสสะเวทนาตามความเป็นจริง อนุสัย และตัณหาจึงจะไม่ตามนอน”

“ชีวิตและนิพพาน ธาตุขันธ์มีจิตสิงอยู่ เรียกว่า ชีวิต เมื่อพิจารณาว่างตามสภาพ ได้แล้ว จิตหดหาคิดเต็มเข้า รู้เห็นในปัจจุบัน เจริญมหาสตรอบในสติ มหาปัญญาารอบในปัญญา แล้วเห็นปกติฯ”

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต



## ให้รู้สึกตัวเต็มที่ ไม่ต้องพยายามไปรู้อะไร

**ศิษย์**-ช่วงนี้หนูไม่เห็นความคิดอะไรเลยคะ มีความรู้สึกเฉยๆ เบลอๆ แอ่ๆ อย่างเดียว

**อาจารย์**-ตอนที่มีความรู้สึกอย่างนี้แล้วรู้ไหม

**ศิษย์**-รู้ค่ะ

**อาจารย์**-รู้แล้วก็ปล่อยวางความรู้สึกอย่างนี้ไปเสีย ด้วยการมี “สัมปชัญญะ” ทำความรู้สึกตัวแรงๆ ขึ้นมา แล้วให้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่ทำ พุด คิดในขณะปัจจุบัน

**ศิษย์**-ทั้งวันมันก็ไปอยู่กับงาน อยู่กับเรื่องอื่นๆ ไปเลยเหม่อ เผลอ เพลิน ไปทั้งวัน

**อาจารย์**-ทุกขณะจิตที่เหม่อ เผลอ เพลินหลุดออกไปจากงาน ก็ให้รู้สึกตัวขึ้นมาให้เร็วๆ ทุกครั้งที่ขาดสติเหม่อ เผลอ เพลินไป

ถ้าขณะทำงานอยู่นั้น ไม่เหม่อ เผลอ เพลินคิดฟุ้งซ่านก็รู้ตัวอยู่ และถ้าเหม่อ เผลอ เพลินคิดฟุ้งซ่านไปแล้วก็รู้เท่าทันทุกขณะจิต แสดงว่ามี “สติ สัมปชัญญะ” อยู่ตลอดเวลาแล้ว

**ศิษย์**-ถ้าสติยังขาดบ่อยๆ จะทำอย่างไรดีคะ

**อาจารย์**-ต้องฝึกสติให้รู้อยู่กับเครื่องล้ออย่างใดอย่าง



หนึ่งเสียก่อน เช่น คำบริกรรมว่า “พุทโธ” เป็นต้น พร้อมกับเห็น “จิต” ที่คิดแทรกซ้อนขึ้นมาในขณะที่รู้เครื่องล่ออยู่นั้นทุกขณะ จิตปัจจุบัน โดยจะต้องไม่ขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลิน หลุดจากเครื่องล่อไปเป็นผู้คิดปรุงแต่งเสียเอง



## อารมณ์เด่นกว่าความคิด

อาจารย์-เป็นอย่างไรบ้าง

ศิษย์-หนูไม่ค่อยได้ปฏิบัติค่ะ เพิ่งมาได้ ๒ ครั้ง

อาจารย์-ยังดีที่ยอมรับว่าไม่ปฏิบัติ จริง ๆ แล้วจิตหนูนี้ ฝึกได้เลยนะ

ศิษย์-ฝึกอย่างไรคะ

อาจารย์-จิตหนูนี้มีอารมณ์มาก อารมณ์ขึ้นง่าย ยังไม่สามารถรู้เท่าทันความคิดได้ เพราะอารมณ์จะเด่น ให้นูรู้เท่าทันอารมณ์เสียก่อน เพราะเวลาคิดนี้มันจะมีอารมณ์ต่อจากความคิดทันที บางทีน้ำตาร่วงเลย ไซ้ใหม่

ศิษย์-ไซ้ค่ะ

อาจารย์-นั่นแหละ วิธีฝึกนะ พอมันมีอารมณ์ขึ้นมาก็รู้เท่าทันอารมณ์นั้นทันที ยังไม่ต้องสนใจความคิด เพราะเมื่อรู้



หนึ่งเสียก่อน เช่น คำบริกรรมว่า “พุทโธ” เป็นต้น พร้อมกับเห็น “จิต” ที่คิดแทรกซ้อนขึ้นมาในขณะที่รู้เครื่องล่ออยู่นั้นทุกขณะ จิตปัจจุบัน โดยจะต้องไม่ขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลิน หลุด จากเครื่องล่อไปเป็นผู้คิดปรุงแต่งเสียเอง



## อารมณ์เด่นกว่าความคิด

อาจารย์-เป็นอย่างไรบ้าง

ศิษย์-หนูไม่ค่อยได้ปฏิบัติค่ะ เพิ่งมาได้ ๒ ครั้ง

อาจารย์-ยังดีที่ยอมรับว่าไม่ปฏิบัติ จริง ๆ แล้วจิตหนูนี้ ฝึกได้เลยนะ

ศิษย์-ฝึกอย่างไรคะ

อาจารย์-จิตหนูนี้มีอารมณ์มาก อารมณ์ขึ้นง่าย ยังไม่สามารถรู้เท่าทันความคิดได้ เพราะอารมณ์จะเด่น ให้นูรู้เท่าทันอารมณ์เสียก่อน เพราะเวลาคิดนี้มันจะมีอารมณ์ต่อจากความคิดทันที บางทีน้ำตาร่วงเลย ไซ้ใหม่

ศิษย์-ไซ้ค่ะ

อาจารย์-นั่นแหละ วิธีฝึกนะ พอมันมีอารมณ์ขึ้นมาก็รู้เท่าทันอารมณ์นั้นทันที ยังไม่ต้องสนใจความคิด เพราะเมื่อรู้

เท่าทันอารมณ์และปล่อยวางไปได้เร็ว อารมณ์ก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้นเอง ต่อจากนั้นให้รู้เท่าทันความคิด แล้วไม่เหม่อ เผลอ เพลินติดไปกับความคิดนั้น



## ทำไมความโกรธไม่หายไป

**อาจารย์**-วันนี้ดูท่าทางเธอเหนื่อยล้าไปนะ

**ศิษย์**-เหนื่อยเพราะช่วงนี้งานหนักมากค่ะ

**อาจารย์**-ทำงานหนักมาก มันจะเหนื่อยแต่กาย แต่ดูท่าทางเธอเหนื่อยอ่อนเพลียละเอียดด้วยอย่างนี้มันเป็นอารมณ์ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งในด้านที่ทำให้เกิดความโกรธ ไม่พอใจ ไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งเป็นไฟโทสะ หรือคิดปรุงแต่งวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน โดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นไฟโมหะ เมื่อไม่มีสติรู้เท่าทัน ก็จะทำให้จิตใจเกิดความทุกข์ เป็นความท้อแท้ หดหู่ ห่อเหี่ยว เปื่อ เซ็ง กลุ้ม ลึนหวัง

**ศิษย์**-เมื่อเกิดความทุกข์อย่างนี้แล้ว จะต้องนั่งดูความทุกข์นี้จนกว่าจะหายไปใช่ไหมคะ

**อาจารย์**-ไปตามดูรู้เห็นความทุกข์ไม่ได้ เพราะมัน

เท่าทันอารมณ์และปล่อยวางไปได้เร็ว อารมณ์ก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้นเอง ต่อจากนั้นให้รู้เท่าทันความคิด แล้วไม่เหม่อ เผลอ เพลินติดไปกับความคิดนั้น



## ทำไมความโกรธไม่หายไป

**อาจารย์**-วันนี้ดูท่าทางเธอเหนื่อยล้าไปนะ

**ศิษย์**-เหนื่อยเพราะช่วงนี้งานหนักมากค่ะ

**อาจารย์**-ทำงานหนักมาก มันจะเหนื่อยแต่กาย แต่ดูท่าทางเธอเหนื่อยอ่อนเพลียละเอียดด้วยอย่างนี้มันเป็นอารมณ์ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งในด้านที่ทำให้เกิดความโกรธ ไม่พอใจ ไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งเป็นไฟโทสะ หรือคิดปรุงแต่งวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน โดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นไฟโมหะ เมื่อไม่มีสติรู้เท่าทัน ก็จะทำให้จิตใจเกิดความทุกข์ เป็นความท้อแท้ หดหู่ ห่อเหี่ยว เป้อ เซ็ง กลุ้ม ลึ้นหวัง

**ศิษย์**-เมื่อเกิดความทุกข์อย่างนี้แล้ว จะต้องนั่งดูความทุกข์นี้จนกว่าจะหายไปใช่ไหมคะ

**อาจารย์**-ไปตามดูรู้เห็นความทุกข์ไม่ได้ เพราะมัน



**จะติดไปทำให้เกิดความทุกข์มากขึ้น** อาจกลายเป็นโรคซึมเศร้า ถ้าเกิดความทุกข์อย่างนี้จะต้องเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นก่อน

**ศิษย์**-ถ้าอย่างนั้นหนูจะนั่งสมาธิให้จิตใจสงบดีไหมคะ

**อาจารย์**-ไม่ได้ครับ เพราะมันจะเก็บบกความทุกข์สะสมไว้ในใจ รอวันระเบิดอารมณ์ออกมา หรือไม่เช่นนั้นก็จะเก็บบกสั่งสมไว้ จนกลายเป็นโรคซึมเศร้า หรือโรคจิตได้

**ศิษย์**-บางทีก็มีคนมาทำให้เราเป็นทุกข์ เช่น พูดว่าให้เจ็บช้ำน้ำใจ จะทำอย่างไรดีคะ

**อาจารย์**-เมื่อมีอารมณ์โกรธ หรือไม่พอใจอย่างแรง ก็ให้เปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นก่อน อารมณ์โกรธในครั้งแรกนั้นเกิดจากได้ยินเสียงที่เขาพูดว่าเรา แต่อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นครั้งต่อไปเกิดจากความจำที่เอามาคิดปรุงแต่งขึ้น หรือนึกมาใหม่เรื่อยๆ ก็ต้องรู้เท่าทันความคิดนั้นทุกครั้ง

**ศิษย์**-ถ้ารู้เท่าทันแล้วมันก็ยังคิดขึ้นมาอีก หรือนึกขึ้นมาอีกล่ะคะ

**อาจารย์**-ถ้าความคิดนั้นยังมีกำลังแรงเพราะเกิดเหตุไม่นาน เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็ให้เปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นเสียก่อน ถ้าเวลาผ่านไปพอสมควรแล้ว ความคิดและอารมณ์นั้นก็จางคลายลงไปเอง ก็ให้รู้เท่าทันไปเรื่อยๆ พร้อมกับ



เปลี่ยนแง่คิดในทางบวก เช่น ถ้าไม่เป็นเพราะเขา เราก็ไม่มี  
ความมุมนานะ ความพยายาม และพัฒนามาจนถึงทุกวันนี้

**ศิษย์**—ที่เราเป็นทุกข์ กังวลกับคนอื่นเพราะเราไปยึดคน  
อื่นเข้ามามีอิทธิพลกับเรา หรือว่าเพราะเราเองเข้าไปรองรับ  
ความรู้สึกหรือความคิดนั้นคะ

**อาจารย์**—ความทุกข์ก็เกิดจากความยึดถืออันนั้นแหละ  
ถ้าไม่สามารถจะปล่อยวางความยึดถือได้ทันที ก็ให้เปลี่ยน  
ความสนใจไปเป็นอย่างอื่นเสียก่อน และคิดในทางเมตตา  
กรุณาว่า เขามีอารมณ์ มีความคิดอย่างนี้เพราะเขาไม่รู้ตัว ใ้  
วางใจเป็นอุเบกขา

**ศิษย์**—หนูเข้าใจตามที่อาจารย์สอนแล้วแต่ทำไมอาการ  
ทุกข์ใจ ไม่สบายใจยังไม่หายไปคะ

**อาจารย์**—ก็เพราะเธออยากให้อาการทุกข์ใจนั้นมัน  
หายไปเร็วๆเดี๋ยวนี้ มันคิดวนอยู่ในความอยากให้ความทุกข์ใจ  
นั้นหายไป หรือไม่อยากให้ความคิดและความทุกข์นั้นเกิดขึ้นอีก  
ความอยากและไม่อยากนั้นเป็นต้นเหตุเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความ  
ทุกข์จึงเกิดใหม่อยู่เรื่อยๆอย่างต่อเนื่องเพราะ “ความอยาก”  
ซึ่งเป็น “ต้นเหตุ” ยังอยู่ ต่อเมื่อต้นเหตุดับ ทุกข์จึงจะดับ



“...รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...  
วิญญาณไม่เที่ยง (อนิจจัง) สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้น  
เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด  
เป็นอนัตตา สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่  
ตัวตนของเรา ช้อนี่อริยสาวกพึงเห็นด้วยปัญญา  
อันชอบตามความเป็นจริง...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธานุศาสนานาจากพระโฆษณ์

โดย แสง จันทร์งาม



## ยึดถือพร้อมๆ กัน

**ศิษย์**-เวลาผมมีอาการนิโรธ ผมก็ดูอารมณ์นั้นจนมันจางคลายลงไปเรื่อยๆ ครับ

**อาจารย์**-ไม่ได้ครับ การดูอารมณ์อย่างนั้นเหมือนกับดูน้ำแข็งที่มันค่อยๆ ละลายไป แล้วจะพึงพอใจกับอาการนิโรธที่จางคลายหรือดับไปโดยไม่รู้ตัว มันเป็นการปฏิบัติด้วยความยึดถือ

**ศิษย์**-ผมไม่รู้ตัวเลยครับว่ามันดูด้วยความยึดถือ

**อาจารย์**-สังเกตได้จากที่คุณบอกว่าดูจนมันค่อยๆ จางคลายลงไปนั่นแหละ แสดงว่าคุณพึงพอใจความจางคลายของอารมณ์หรือความไม่มีอารมณ์ ความว่างเปล่า เบาสบาย ในขณะเดียวกันก็แสดงว่าคุณไม่พอใจขณะที่มีอาการเช่นนั้น ตรงนี้มันยึดถือไว้สนิทเลยทั้งสองฝั่งเลย **ทั้งพอใจและไม่พอใจ มันเกิดพร้อมกัน ไม่ใช่ยึดถือคนละที** เช่น ถ้าตอนนี้คุณชอบความรู้สึกที่มันสบาย ว่างๆ มันก็จะไม่ชอบความรู้สึกที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกนั้นทันทีเลย ในทางกลับกัน ขณะจิตใดที่คุณไม่ชอบ หรือไม่พอใจจิตที่กระเพื่อม หรือหวั่นไหว หรือความรู้สึกอึดอัด ทึบ ตื้อ ก็แสดงว่าในขณะที่จิตนั้นในใจของคุณแอบ



ชอบหรือพึงพอใจ จิตนิ่ง เฉย โปร่ง โล่ง เบา สบาย ว่าง ๆ ผู้ฝึกจิตที่ตามดูเวทนา จิต หรืออารมณ์ มักจะหลงยึดถือแบบนี้อยู่โดยไม่รู้ตัว และที่สำคัญก็จะไม่เห็นว่าเป็นผู้ที่ตามดูนั้นก็เป็นสังขารหรือจิตปรุงแต่งที่ต้องมีสติรู้เท่าทันตั้งแต่เริ่มต้น จะตามดู แล้วปล่อยวางพฤติกรรมที่จะตามดูนั้นไปเสีย มามีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน คือ รับรู้รับทราบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบัน ไม่ขาดสติเผลอเพลินไปคิดปรุงแต่ง หรือเผลอปรุงแต่งจิตที่เป็นความหลงยึดถืออย่างใด ก็จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติเองโดยอัตโนมัติ

**ศิษย์**-ถ้าจะตามดูเวทนา ความคิด และอารมณ์ เพื่อให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจะได้ไหมครับ

**อาจารย์**-เห็นแล้วจะเป็นอย่างไรล่ะ

**ศิษย์**-จะได้ไม่ยึดถือเวทนา ความคิด และอารมณ์นั้นเมื่อไม่ยึดถือแล้ว ความคิดและอารมณ์จะได้ดับไปครับ

**อาจารย์**-แล้วต่อจากนั้นจะเป็นอย่างไร

**ศิษย์**-ใจก็จะว่างเปล่าครับ

**อาจารย์**-อย่างนี้ตามดูด้วยความหลงยึดถือจะให้อ่างว่างเปล่า ไม่ได้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจริง ๆ เพราะถ้าคุณรู้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง ใจย่อมรับตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ว่า

ไม่มีสิ่งใดที่จะยึดมั่นถือมั่นได้ แม้แต่ผู้ยึดมั่นถือมั่นอยากจะให้  
จิตเป็นอย่างไรก็ไม่เป็น เพราะเห็นว่าไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา ไม่มี  
ตัวตนของผู้ยึดมั่นถือมั่น คงมีแต่สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้น  
เป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา (ยัง  
กิญจิ สมุทฺยธัมมํ สัพพันตัง นิโรธธัมมํ)

การที่มีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับกิจการ  
งานที่ทำทุกขณะปัจจุบัน และเพียงแต่แค่รับรู้รับทราบ หรือรู้  
ชื่อ ๆ หรือสักแต่ว่ารู้ ทางประตูตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ  
ตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ไม่ขาดสติเผลอเพลินไป  
คิดปรุงแต่ง หรือเผลอปรุงแต่งจิตที่เป็นความหลงยึดถืออย่างใด  
แสดงถึงคุณรู้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตตาม  
ความเป็นจริง จนใจยอมรับตามความเป็นจริงแล้ว ว่าไม่มี  
สิ่งใดที่จะยึดมั่นถือมั่นได้ แม้แต่ผู้ยึดมั่นถือมั่นอยากจะให้จิต  
เป็นอย่างไรก็ไม่เป็น เพราะเห็นว่าไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัว  
ตนของผู้ยึดมั่นถือมั่น คงมีแต่สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็น  
ธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา ใจจึงยอมรับ  
ตามความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นในใจได้ทุกเรื่องราว หรือทุก  
อาการ โดยไม่มีความยึดถือว่าอาการของจิตเป็นอย่างไรอยาก  
ให้เป็นอย่างนั้น อาการของจิตเป็นอย่างไรนั้นอยากให้เป็นอย่าง  
นี้อีกต่อไป

ศิษย์-เข้าใจแล้วครับ



## ไม่มีสติเป็นวันๆ ต้องทำสมณะ

**ศิษย์**-หนูมักจะเหม่อ เผลอ เพลน บางที่ทั้งวันไม่มีสติเลยคะ

**อาจารย์**-ถ้าขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลน ก็ต้องรู้สึกรู้ตัว รู้เท่าทัน ถ้ามันรู้แล้วยังติดไป ให้ทำความรู้สึกตัวแรงๆ แต่ถ้าเหม่อเผลอเพลนทั้งวันโดยไม่รู้ตัว อย่างนี้ต้องทำสมณะ คือให้มีสติอยู่กับเครื่องล่อจิตเสียก่อน เช่น บริกรรมคำว่า “พุทโธ” เป็นต้น



## ติดไปกับความคิด

**ศิษย์**-หนูดูความคิดแล้วมักจะติดไปกับเรื่อง que คิดนั้น มันไม่ค่อยมีสมาธิคะ

**อาจารย์**-ไม่ใช่ไม่มี “สมาธิ” แต่เป็นเพราะทั้งวันไม่มี “สติ” รู้เท่าทัน “จิต” ในขณะที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต

การตามดูความคิด มันจะหลงไปเป็น “จิต” ที่แสดง



## ไม่มีสติเป็นวันๆ ต้องทำสมณะ

**ศิษย์**-หนูมักจะเหม่อ เผลอ เพลลน บางที่ทั้งวันไม่มีสติเลยคะ

**อาจารย์**-ถ้าขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลลน ก็ต้องรู้สึกรู้ตัว รู้เท่าทัน ถ้ามันรู้แล้วยังติดไป ให้ทำความรู้สึกตัวแรงๆ แต่ถ้าเหม่อเผลอเพลลนทั้งวันโดยไม่รู้ตัว อย่างนี้ต้องทำสมณะ คือให้มีสติอยู่กับเครื่องล่อจิตเสียก่อน เช่น บริกรรมคำว่า “พุทโธ” เป็นต้น



## ติดไปกับความคิด

**ศิษย์**-หนูดูความคิดแล้วมักจะติดไปกับเรื่อง que คิดนั้น มันไม่ค่อยมีสมาธิคะ

**อาจารย์**-ไม่ใช่ไม่มี “สมาธิ” แต่เป็นเพราะทั้งวันไม่มี “สติ” รู้เท่าทัน “จิต” ในขณะที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต

การตามดูความคิด มันจะหลงไปเป็น “จิต” ที่แสดง

อาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตเสียเอง

ที่ถูกจะต้องมี “สติ” ในขณะที่เห็นจิตผู้คิด หรือผู้แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยไม่หลงไปเป็นจิตเสียเอง



## ใจลอย

อาจารย์-เป็นอย่างไบบ้าง การปฏิบัติ

ศิษย์-หนุยังใจลอย เหมือน เผลอ เพลินอยู่ค่ะ

อาจารย์-ไม่ได้นะ หนุเป็นคนจิตใจอ่อนแอ ฟุ้งซ่าน ขี้วิตกกังวล จะต้องให้ใจมีเครื่องรู้สึกอย่าง เช่น มือที่โบก อิริยาบถของกาย คำบริกรรมว่า “พุทโธ” หรือลมหายใจเข้าออก

ถ้าฟุ้งซ่านมาก ให้มี “สติ” รู้เครื่องล่อพร้อมกัน รู้เท่าทันจิต ให้สมดุลกันเหมือนกับเครื่องชั่งทอง ๒ จาน หรือเครื่องหมายตราขูของศาล โดยเครื่องล่ออยู่บนจาน เครื่องชั่งจานหนึ่ง ส่วนจิตก็อยู่บนจานเครื่องชั่งอีกจานหนึ่ง

(หลายวันต่อมา ศิษย์ก็กลับมาหาอาจารย์ใหม่)

อาจารย์-ดูเธอมีความสงบใจมากขึ้นนะ ต่อไปก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทัน “จิต” ที่คิด นึก ตริก ตรอง หรือปรุงแต่ง เช่น



อาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตเสียเอง

ที่ถูกจะต้องมี “สติ” ในขณะที่เห็นจิตผู้คิด หรือผู้แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยไม่หลงไปเป็นจิตเสียเอง



## ใจลอย

อาจารย์-เป็นอย่างไบบ้าง การปฏิบัติ

ศิษย์-หนุยังใจลอย เหมือน แผลอ เพลินอยู่ค่ะ

อาจารย์-ไม่ได้นะ หนุเป็นคนจิตใจอ่อนแอ ฟุ้งซ่าน ขี้วิตกกังวล จะต้องให้ใจมีเครื่องรู้สึกอย่าง เช่น มือที่โบก อิริยาบถของกาย คำบริกรรมว่า “พุทโธ” หรือลมหายใจเข้าออก

ถ้าฟุ้งซ่านมาก ให้มี “สติ” รู้เครื่องล่อพร้อมกับ รู้เท่าทันจิต ให้สมดุลกันเหมือนกับเครื่องชั่งทอง ๒ จาน หรือเครื่องหมายตราชูของศาล โดยเครื่องล่ออยู่บนจาน เครื่องชั่งจานหนึ่ง ส่วนจิตก็อยู่บนจานเครื่องชั่งอีกจานหนึ่ง

(หลายวันต่อมา ศิษย์ก็กลับมาหาอาจารย์ใหม่)

อาจารย์-ดูเธอมีความสงบใจมากขึ้นนะ ต่อไปก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทัน “จิต” ที่คิด นึก ตริก ตรอง หรือปรุงแต่ง เช่น



จ้อง ฟุ้ง เน้น กด ช่ม บังคับ ตั้งใจ พยายาม อยาก หรือไม่  
 อยากอย่างใดอยู่ในใจ โดยจะแสดงออกทางหน้าตา เช่น หน้า  
 นิ้วคิ้วขมวด ตาตก ตาลอย เหม่อ เพลลิน ๆ ปากแหม่นสนิท หน้า  
 หนึ่งเฉย จะต้องรู้ตัวรู้เท่าทันให้เร็ว ๆ แล้วละพฤติกรรมเช่นนั้นเสีย  
 รู้ตัวให้เร็ว ละให้เร็วตลอดเวลา



## สัณสนในการปฏิบัติ

**ศิษย์**—อาจารย์เคยบอกว่าหนูหลงแช่อยู่ข้างใน ให้มีสติ  
 รู้ตัวขึ้นมา แต่ต่อมาอาจารย์บอกว่าหนูขาดสติบ่อยมาก มัก  
 เพลลินคิดปรุงแต่งไปโดยไม่รู้ตัว จึงให้แก้ไขโดยให้มีสติรู้อยู่กับคำ  
 บริกรรมว่า “พุทโธ” พร้อมกับให้เห็น “จิต” ที่คิด หรือปรุงแต่ง  
 ตลอดเวลา ให้สมดุลกันเหมือนกับเครื่องชั่ง ๒ จาน หรือ  
 เครื่องหมายตราชูของศาล ไม่ให้เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง

**อาจารย์**—แล้วเป็นอย่างไรละ

**ศิษย์**—หนูก็เลยสงสัยว่า ถ้าหนูต้องคอยมีสติรู้คำ  
 บริกรรมว่า “พุทโธ” ควบคู่ไปกับเห็น “จิต” ที่คิดตลอดเวลา  
 จิตหนูก็ต้องไปรู้อยู่ข้างในใจ มันจะไม่ทำให้หลงไปแช่อยู่  
 ข้างในอีกหรือคะ



จ้อง ฟุ้ง เน้น กด ช่ม บังคับ ตั้งใจ พยายาม อยาก หรือไม่  
 อยากอย่างใดอยู่ในใจ โดยจะแสดงออกทางหน้าตา เช่น หน้า  
 นิ้วคิ้วขมวด ตาตก ตาลอย เหงื่อ เพลิน ๆ ปากแหม่นสนิท หน้า  
 หนึ่งเฉย จะต้องรู้ตัวรู้เท่าทันให้เร็ว ๆ แล้วละพฤติกรรมเช่นนั้นเสีย  
 รู้ตัวให้เร็ว ละให้เร็วตลอดเวลา



## สัณสนในการปฏิบัติ

**ศิษย์**-อาจารย์เคยบอกว่าหนูหลงแช่อยู่ข้างใน ให้มีสติ  
 รู้ตัวขึ้นมา แต่ต่อมาอาจารย์บอกว่าหนูขาดสติบ่อยมาก มัก  
 เพลินคิดปรุงแต่งไปโดยไม่รู้ตัว จึงให้แก้ไขโดยให้มีสติรู้อยู่กับคำ  
 บริกรรมว่า “พุทโธ” พร้อมกับให้เห็น “จิต” ที่คิด หรือปรุงแต่ง  
 ตลอดเวลา ให้สมดุลกันเหมือนกับเครื่องชั่ง ๒ จาน หรือ  
 เครื่องหมายตราชูของศาล ไม่ให้เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง

**อาจารย์**-แล้วเป็นอย่างไรล่ะ

**ศิษย์**-หนูก็เลยสงสัยว่า ถ้าหนูต้องคอยมีสติรู้คำ  
 บริกรรมว่า “พุทโธ” ควบคู่ไปกับเห็น “จิต” ที่คิดตลอดเวลา  
 จิตหนูก็ต้องไปรู้อยู่ข้างในใจ มันจะไม่ทำให้หลงไปแช่อยู่  
 ข้างในอีกหรือคะ

**อาจารย์**-ตอนแรกคุณขาดสติ หลงแช่อยู่ภายในโดยไม่รู้ตัว จึงให้มีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ หรือรู้อิริยาบถของกายทุกขณะปัจจุบัน และขณะจิตใดที่ขาดสติ เผลอ เพลินไปคิด ประุ้งแต่ง ก็ให้มีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันเหมือนกัน แต่ถ้าขาดสติบ่อย เผลอ เพลินคิดประุ้งแต่งนาน ๆ ก็ต้องมีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับคำบริกรรม เช่น คำว่า “พุทโธ” พร้อมกับรู้ หรือเห็นจิตที่คิด หรือแสดงอาการอื่น ๆ ทุกขณะปัจจุบัน แต่ถ้าทำกิจการงานใดอยู่ ก็ให้มีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำนั้น โดยไม่ต้องบริกรรมซ้ำซ้อนกับการทำงานนั้นอีก ต่อเมื่อว่างจากการทำงานแล้ว จึงให้มีสติ สัมปชัญญะ อยู่กับคำบริกรรม “พุทโธ” พร้อมกับเห็นจิต

การให้มีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับคำบริกรรม “พุทโธ” ควบคู่กับการรู้ **“จิตที่คิด”** หรือแสดงอาการ หรือปรากฏอาการนั้น เป็นการฝึกให้มีสติ สักแต่ว่ารู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจอยู่ตลอดเวลาซึ่งเป็นการรับรู้รับทราบทางประตู่ใจตามปกติธรรมชาติ ต่อไปเมื่อฝึกจนมีสติทุกครั้งในขณะที่มีการรับรู้ทางประตู่ใจ ก็จะสามารถมีสติสักแต่ว่ารู้ทางประตู่ใจและประตู่อื่น ๆ ได้ตามปกติธรรมชาติตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน

การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามปกติธรรมชาติ



นี้ จะไม่มีการเลือกรับรู้เฉพาะสิ่งที่ถูกใจและไม่รับรู้สิ่งที่ไม่ถูกใจ จะรู้ข้อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกอย่าง ไม่มีการเอนเอียง ลำเอียงหรือมีการเข้าไปแทรกแซงอย่างใด ๆ ไม่ว่าจะสิ่งที่ถูกใจนั้นจะเป็นสิ่งที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม ดังนั้น ถ้ามีสติรู้ข้อ ๆ หรือสักแต่ว่ารู้ได้ ทุกประตู่ทุกขณะปัจจุบัน ก็จะเป็นธรรมชาติเอง ที่เรียกว่า มี “ใจเป็นธรรม”



## หลงว่ามีสติอยู่ตลอดเวลา

**ศิษย์ ๑**-หนูอยากมาสอบถามว่าที่ปฏิบัติวิปัสสนาอยู่  
นี้ถูกต้องไหมคะ

**อาจารย์**-คุณปฏิบัติอย่างไรละ

**ศิษย์ ๑**-หนูมีสติอยู่ทุกอิริยาบถค่ะ

**อาจารย์**-อย่างไรที่เรียกว่ามีสติอยู่ทุกอิริยาบถ

**ศิษย์ ๑**-หนูกำหนดรู้ทุกอิริยาบถโดยใช้คำบริกรรม  
กำกับค่ะ

**อาจารย์**-ไม่ต้องกำหนดแบบนั้น ที่กำหนดแบบนั้นมัน  
จะเป็นสมณะ แต่ส่วนใหญ่จะเผลอไปสะกดจิต บังคับจิต ผลจะ



นี้ จะไม่มีการเลือกรับรู้เฉพาะสิ่งที่ถูกใจและไม่รับรู้สิ่งที่ไม่ถูกใจ จะรู้ข้อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกอย่าง ไม่มีการเอนเอียง ลำเอียงหรือมีการเข้าไปแทรกแซงอย่างใด ๆ ไม่ว่าจะสิ่งที่ถูกใจนั้นจะเป็นสิ่งที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม ดังนั้น ถ้ามีสติรู้ข้อ ๆ หรือสักแต่ว่ารู้ได้ ทุกประตู่ทุกขณะปัจจุบัน ก็จะเป็นธรรมชาติเอง ที่เรียกว่า มี “ใจเป็นธรรม”



## หลงว่ามีสติอยู่ตลอดเวลา

**ศิษย์ ๑**-หนูอยากมาสอบถามว่าที่ปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นี้ถูกต้องไหมคะ

**อาจารย์**-คุณปฏิบัติอย่างไรละ

**ศิษย์ ๑**-หนูมีสติอยู่ทุกอิริยาบถค่ะ

**อาจารย์**-อย่างไรที่เรียกว่ามีสติอยู่ทุกอิริยาบถ

**ศิษย์ ๑**-หนูกำหนดรู้ทุกอิริยาบถโดยใช้คำบริกรรมกำกับค่ะ

**อาจารย์**-ไม่ต้องกำหนดแบบนั้น ที่กำหนดแบบนั้นมันจะเป็นสมณะ แต่ส่วนใหญ่จะเผลอไปสะกดจิต บังคับจิต ผลจะ

ทำให้หลง ๆ ลืม ๆ

**ศิษย์ ๑**-นั่นนะซิคะ หนูสังเกตว่าจำเบอร์โทรศัพท์เพื่อนไม่ค่อยได้ บางครั้งวางของไว้แล้วก็ลืมว่าวางไว้ที่ไหน แล้วการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องเป็นอย่างไรคะ

**อาจารย์**-แค่มีสติ สัมผัสัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมว่ากำลังทำอะไรอยู่ทุกขณะปัจจุบันก็พอแล้วโดยไม่ต้องกำหนดซ้ำเข้าไปอีก และไม่เหม่อผลอเพลินติดไปกับสิ่งใดโดยไม่รู้ตัว แต่ถ้าขาดสติ เหม่อผลอเพลินติดไปกับสิ่งใด ก็ต้องมีสติ สัมผัสัญญะ รู้ตัวให้เร็ว ละให้เร็ว

**ศิษย์ ๒**-ผมบริกรรมพุทโธอยู่ในใจ ไม่ค่อยรับรู้สิ่งใดภายนอก บางครั้งขับรถเลยบ้านหรือที่ทำงาน

**อาจารย์**-อย่างนั้นมันไม่มีสัมผัสัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลาที่กำลังทำอะไรอยู่ จะไปหาใครที่ไหนอย่างไร ถ้ารู้พุทโธอยู่แต่ข้างใน มันจะทำให้ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ตามปกติธรรมดาเหมือนกับคนอื่นเขาได้



“ผู้มีทุกข์นั้นแหละจึงมีความเพลิดเพลिन  
ผู้มีความเพลิดเพลिनนั้นแหละจึงมีทุกข์ ภิภษุ  
ยอมเป็นผู้ไม่มีความเพลิดเพลिन ไม่มีทุกข์...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์  
โดย แสง จันทร์งาม

“ให้เห็นปัจจุบันธรรม อย่าสงจิตอนาคต  
กาย และอดีต”

“สงจิตออกนอกกาย ทำให้เพลอสติฯ”

“จิตที่ไม่ยึดติดพัวพันในอารมณ์ทั้งปวง  
เรียกว่า บรียสุทธิ”





## ละอย่างไร

**ศิษย์**-กว่าหนูจะรู้ตัวก็คิดไปนานแล้วค่ะ

**อาจารย์**-ก็อย่าให้คิดไปนานโดยไม่รู้ตัว ถ้าฟังซาน เหมือน  
เปลอ เพลิน ตาลอย ใจลอย ก็ต้องมีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวขึ้น  
มาทันที รู้ให้เร็ว ละออกมาจากอาการเหล่านั้นให้เร็ว ฝึกให้มีสติ  
สัมปชัญญะเร็วขึ้นเรื่อย ๆ

**ศิษย์**-ทำอย่างไรถึงจะมีสติเร็วขึ้น บางครั้งไม่รู้ตัวทั้งวัน

**อาจารย์**-“สติ” จะต้องฝึก จึงจะรู้ตัวเร็วขึ้นเรื่อย ๆ จน  
กระทั่งสามารถมี “สติ” รู้เท่าทันจิตในขณะที่เริ่มจะเหม่อ  
เปลอ เพลิน ตาลอย ใจลอย หรือเริ่มจะคิดปรุงแต่งหรือเริ่ม  
จะปรุงแต่งจิตเป็นความอยากหรือความพยายาม (ตัณหา)  
อย่างใด ๆ ในทุกขณะจิตปัจจุบัน

**ศิษย์**-จะมีอุบายอย่างไรจึงจะทำให้ขยันฝึก “สติ” ค่ะ

**อาจารย์**-รู้สึกว่าเป็นทุกข์หรือเปล่าละ

**ศิษย์**-ก็ไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์อะไรค่ะ

**อาจารย์**-ที่จริงคุณทุกข์จนขอบตาดำ แต่อยู่กับทุกข์  
แล้วไม่เห็นทุกข์ เหมือนกับคนเลี้ยงหมูแต่ไม่เหม็นขี้หมู ถ้า  
ไม่เห็นว่าคุณคิดปรุงแต่ง หรือความเพลิดเพลิน หรือส่ง



**จิตออกนอก เป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็ไม่รู้ว่าจะฝึกสติให้เร็วขึ้นเรื่อยๆไปทำไม**

**ศิษย์**— การรู้เท่าทันจิตที่คิดแล้วทำให้ไม่เป็นทุกข์ได้อย่างไรคะ

**อาจารย์**— ขณะที่หลับสนิทและไม่ได้ฝัน รู้สึกเป็นทุกข์หรือเปล่าละ

**ศิษย์**— ไม่ทุกข์ค่ะ

**อาจารย์**— นั่นแหละเพราะขณะที่หลับสนิทจิตไม่ได้คิดปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ แต่พอตื่นขึ้นมาก็จำเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ทำให้เป็นทุกข์ได้ แล้วนำมาคิดปรุงแต่งให้เป็นทุกข์อีก ดังนั้นจึงต้องฝึก “สติ” จนสามารถรู้เท่าทันจิตตั้งแต่เริ่มจะคิดปรุงแต่งหรือเริ่มจะคิดฟุ้งซ่าน หรือเริ่มจะปรุงแต่งจิตอย่างไรๆ ได้ทุกขณะจิตปัจจุบัน



### ต้นอย่างเดียว

**อาจารย์**— จิตของหนูมันเหมือนพระอาทิตย์ตกน้ำ มันมีความคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เปื่อ เซ็ง กลุ่ม ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังใช่ไหม



**จิตออกนอก เป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็ไม่รู้ว่าจะฝึกสติให้เร็วขึ้นเรื่อยๆไปทำไม**

**ศิษย์**— การรู้เท่าทันจิตที่คิดแล้วทำให้ไม่เป็นทุกข์ได้อย่างไรคะ

**อาจารย์**— ขณะที่หลับสนิทและไม่ได้ฝัน รู้สึกเป็นทุกข์หรือเปล่าละ

**ศิษย์**— ไม่ทุกข์ค่ะ

**อาจารย์**— นั่นแหละเพราะขณะที่หลับสนิทจิตไม่ได้คิดปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ แต่พอตื่นขึ้นมาก็จำเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ทำให้เป็นทุกข์ได้ แล้วนำมาคิดปรุงแต่งให้เป็นทุกข์อีก ดังนั้นจึงต้องฝึก “สติ” จนสามารถรู้เท่าทันจิตตั้งแต่เริ่มจะคิดปรุงแต่งหรือเริ่มจะคิดฟุ้งซ่าน หรือเริ่มจะปรุงแต่งจิตอย่างไรๆ ได้ทุกขณะจิตปัจจุบัน



### ต้นอย่างเดียว

**อาจารย์**— จิตของหนูมันเหมือนพระอาทิตย์ตกน้ำ มันมีความคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เปื่อ เซ็ง กลุ่ม ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังใช่ไหม

**ศิษย์**-คะ อยู่ๆ มันก็เบื่อชีวิตแบบนี้ อยากจะตัดใจไป  
บวช ไปปฏิบัติธรรม อยู่คนเดียวเงียบๆ

**อาจารย์**-ความเบื่อ เเซ็ง กลุ่ม ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง  
เหล่านี้มันเป็นอารมณ์ จะต้องตื่นตัวขึ้นมา อย่าไปตามดู เพราะ  
มันจะจมติดอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น เหมือนกับอยู่ในความฝัน จะ  
ต้องตื่นออกมาจากความฝัน ตอนนี้ไม่ต้องทำอะไร ให้มันตื่นขึ้น  
มาอย่างเดียวพร้อมกับเปลี่ยนความสนใจไปทำอย่างอื่นเสียก่อน



### จิตอ่อนแอ

**ศิษย์**-หนู่วงเป็นประจำ อาจารย์บอกให้สวดมนต์ แต่  
มันสวดมนต์ในใจไม่ได้ มันฝังอยู่ในความง่วงคะ

**อาจารย์**-หนูเป็นคนจิตใจอ่อนแอ ให้ตั้งใจสวดมนต์  
เสียงดังๆขึ้นมา มุ่งผลสัมฤทธิ์ของการสวดมนต์กับเหตุการณ์ที่  
เกิดขึ้นจริง เช่น สวดมนต์บทที่ป้องกันภัยอันตราย แคล้วคลาด  
เมตตา เป็นต้น

**ศิษย์**-บางทีหนูพุทโธไปเรื่อย ๆ แต่มันรู้สึกเบา ๆ ลอย ๆ  
เบลอ ๆ เคลิ้ม ๆ

**อาจารย์**-ไม่ถูกครับ อย่างนั้นมันขาดสติ สัมปชัญญะ

**ศิษย์**-คะ อยู่ๆ มันก็เบื่อชีวิตแบบนี้ อยากจะตัดใจไปบวช ไปปฏิบัติธรรม อยู่คนเดียวเงียบๆ

**อาจารย์**-ความเบื่อ เเซ็ง กลุ่ม ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง เหล่านี้มันเป็นอารมณ์ จะต้องตื่นตัวขึ้นมา อย่าไปตามดู เพราะมันจะจมติดอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น เหมือนกับอยู่ในความฝัน จะต้องตื่นออกมาจากความฝัน ตอนนี้ไม่ต้องทำอะไร ให้มันตื่นขึ้นมาอย่างเดี่ยวพร้อมกับเปลี่ยนความสนใจไปทำอย่างอื่นเสียก่อน



### จิตอ่อนแอ

**ศิษย์**-หนู่วงเป็นประจำ อาจารย์บอกให้สวดมนต์ แต่มันสวดมนต์ในใจไม่ได้ มันฝังอยู่ในความง่วงคะ

**อาจารย์**-หนูเป็นคนจิตใจอ่อนแอ ให้ตั้งใจสวดมนต์เสียงดังๆขึ้นมา มุ่งผลสัมฤทธิ์ของการสวดมนต์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เช่น สวดมนต์บทที่ป้องกันภัยอันตราย แคล้วคลาดเมตตา เป็นต้น

**ศิษย์**-บางทีหนูพุทโธไปเรื่อย ๆ แต่มันรู้สึกเบา ๆ ลอย ๆ เบลอ ๆ เคลิ้ม ๆ

**อาจารย์**-ไม่ถูกครับ อย่างนั้นมันขาดสติ สัมปชัญญะ

สมาธิก็จะขาด ปัญญาก็จะขาด

**ศิษย์**—ใช้รู้ตัว รู้เท่าทันได้ไหมคะ

**อาจารย์**—อย่างนี้จะรู้ตัว รู้เท่าทันเพียงอย่างเดียวไม่ได้ เพราะมันซึม ๆ ตื้อ ๆ เบลอ ๆ ถ้ารู้เท่าทันเพียงอย่างเดียวจะเหมือนกับปิดฝู่นในห้องนอน ฝู่นละอองและเชื้อโรคไม่ออกไปได้ จะต้องสวดมนต์ออกเสียงดัง ๆ มุ่งผลสัมฤทธิ์ของการสวดมนต์ พร้อมกับทำความเข้าใจลึกตัวขึ้นมาอย่างแรงไม่ต้องไปพยายามรู้อะไร เมื่อมีอาการง่วง ๆ เบลอ ๆ ซึม ๆ อีกรู้ก็ให้ทำความเข้าใจลึกตัวแรง ๆ อีกรู้



## ฟุ้งซ่าน

**ศิษย์**—รู้สึกที่ฟุ้งซ่านครับ

**อาจารย์**—ฟุ้งซ่านก็เป็นเพราะขาดสติ เหมือน เผลอ เพลิน ตาลอย ใจลอย หลงติดไปกับ “จิต” ที่คิดปรุงแต่งโดยไม่รู้ตัว ก็ให้มีสติ **สัมปชัญญะ**รู้ตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พูด คิดในขณะปัจจุบันก็จะหลุดจากเรื่องที่คุณคิดนั้นทันที

**ศิษย์**—ถ้ารู้ว่าฟุ้งซ่านแล้วก็ยังฟุ้งซ่านต่อไปไม่เลิกละครับ

**อาจารย์**—ให้มี “สติ” รู้เท่าทันความคิดให้เร็ว ๆ ขึ้นเรื่อย ๆ และมี “สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน

สมาธิก็จะขาด ปัญญาก็จะขาด

**ศิษย์**—ใช้รู้ตัว รู้เท่าทันได้ไหมคะ

**อาจารย์**—อย่างนี้จะรู้ตัว รู้เท่าทันเพียงอย่างเดียวไม่ได้ เพราะมันซึม ๆ ตื้อ ๆ เบลอ ๆ ถ้ารู้เท่าทันเพียงอย่างเดียวจะเหมือนกับปิดฝู่นในห้องนอน ฝู่นละอองและเชื้อโรคไม่ออกไปได้ จะต้องสวดมนต์ออกเสียงดัง ๆ มุ่งผลสัมฤทธิ์ของการสวดมนต์ พร้อมกับทำความเข้าใจลึกตัวขึ้นมาอย่างแรงไม่ต้องไปพยายามรู้อะไร เมื่อมีอาการง่วง ๆ เบลอ ๆ ซึม ๆ อีกรู้ให้ทำความเข้าใจลึกตัวแรง ๆ อีกรู้



## ฟุ้งซ่าน

**ศิษย์**—รู้สึกที่ฟุ้งซ่านครับ

**อาจารย์**—ฟุ้งซ่านก็เป็นเพราะขาดสติ เหมือน เผลอ เพลิน ตาลอย ใจลอย หลงติดไปกับ “จิต” ที่คิดปรุงแต่งโดยไม่รู้ตัว ก็ให้มีสติ **สัมปชัญญะ**รู้ตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พูด คิดในขณะปัจจุบันก็จะหลุดจากเรื่องที่คุณคิดนั้นทันที

**ศิษย์**—ถ้ารู้ว่าฟุ้งซ่านแล้วก็ยังฟุ้งซ่านต่อไปไม่เลิกละครับ

**อาจารย์**—ให้มี “สติ” รู้เท่าทันความคิดให้เร็ว ๆ ขึ้นเรื่อย ๆ และมี “สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน

ครั้งแรกๆจะรู้ตัวช้าก่อน เมื่อฝึกบ่อยๆก็จะรู้ตัวเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งรู้ตัวตั้งแต่ต้นจิต คือเริ่มต้นคิดก็รู้ทัน โดยไม่ไปหงุดหงิดรำคาญใจอย่างใดเลย และไม่ไปพยายามห้ามไม่ให้คิด



## ปล่อยวางความตั้งใจจัด

**ศิษย์**- หนูยังเหมือนเหมือนเดิม ก็ทำความรู้สึกตัวขึ้นมา แต่ก็เหมือนกับว่ามันตั้งใจจัดมากเกินไปค่ะ

**อาจารย์**- ก็รู้เท่าทันความตั้งใจมากเกินไปนั้น แล้วปล่อยวางไปอีกที



## ให้ปฏิบัติด้วยความผ่อนคลาย

**ศิษย์**- ทำไม่ฝึกจิตแล้วปวดหัวคะ

**อาจารย์**- แสดงว่าเกร็ง จดจ่อ ตั้งใจจัด เครียด ไม่ถูกแล้วอย่างนี้ให้ถอนออกมาเสียก่อน เวลาโบกมือทำสมณะก็เหมือนกัน ถ้าทำแล้วปวดเมื่อย แสดงว่าไม่ถูก จะต้องไม่เกร็ง ไม่กดข่ม



ครั้งแรกๆจะรู้ตัวช้าก่อน เมื่อฝึกบ่อยๆก็จะรู้ตัวเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งรู้ตัวตั้งแต่ต้นจิต คือเริ่มต้นคิดก็รู้ทัน โดยไม่ไปหงุดหงิดรำคาญใจอย่างใดเลย และไม่ไปพยายามห้ามไม่ให้คิด



## ปล่อยวางความตั้งใจจัด

**ศิษย์**- หนูยังเหมือนเหมือนเดิม ก็ทำความรู้สึกตัวขึ้นมา แต่ก็เหมือนกับว่ามันตั้งใจจัดมากเกินไปค่ะ

**อาจารย์**- ก็รู้เท่าทันความตั้งใจมากเกินไปนั้น แล้วปล่อยวางไปอีกที



## ให้ปฏิบัติด้วยความผ่อนคลาย

**ศิษย์**- ทำไม่ฝึกจิตแล้วปวดหัวคะ

**อาจารย์**- แสดงว่าเกร็ง จดจ่อ ตั้งใจจัด เครียด ไม่ถูกแล้วอย่างนี้ให้ถอนออกมาเสียก่อน เวลาโบกมือทำสมณะก็เหมือนกัน ถ้าทำแล้วปวดเมื่อย แสดงว่าไม่ถูก จะต้องไม่เกร็ง ไม่กดข่ม

ครั้งแรกๆจะรู้ตัวช้าก่อน เมื่อฝึกบ่อยๆก็จะรู้ตัวเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งรู้ตัวตั้งแต่ต้นจิต คือเริ่มต้นคิดก็รู้ทัน โดยไม่ไปหงุดหงิดรำคาญใจอย่างใดเลย และไม่ไปพยายามห้ามไม่ให้คิด



## ปล่อยวางความตั้งใจจัด

**ศิษย์**- หนูยังเหมือนเหมือนเดิม ก็ทำความรู้สึกตัวขึ้นมา แต่ก็เหมือนกับว่ามันตั้งใจจัดมากเกินไปค่ะ

**อาจารย์**- ก็รู้เท่าทันความตั้งใจมากเกินไปนั้น แล้วปล่อยวางไปอีกที



## ให้ปฏิบัติด้วยความผ่อนคลาย

**ศิษย์**- ทำไม่ฝึกจิตแล้วปวดหัวคะ

**อาจารย์**- แสดงว่าเกร็ง จดจ่อ ตั้งใจจัด เครียด ไม่ถูกแล้วอย่างนี้ให้ถอนออกมาเสียก่อน เวลาโบกมือทำสมณะก็เหมือนกัน ถ้าทำแล้วปวดเมื่อย แสดงว่าไม่ถูก จะต้องไม่เกร็ง ไม่กดข่ม

บังคับ ไม่ตั้งใจ หรือเพ่งจ้องมากเกินไป ให้ทำด้วยความผ่อนคลายอย่างที่สุด ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนา จะต้องไม่เอาทั้งหมด ปล่อยวางสิ่งที่รู้ไปทันทีทุกขณะจิตปัจจุบัน หรือมี แต่ไม่เอา อะไรเกิดขึ้น ไม่เอา หลวงปู่ครูบาอาจารย์บอกว่าโยนทิ้งให้หมด โยนทิ้งอย่างเดียว ความรู้สึกเบา ความรู้สึกว่างก็ให้ปล่อยวางไปให้หมด ปล่อยวางอย่างเดียว



## เครื่องเครียดไป

**ศิษย์**-ผมปฏิบัติมาได้เดียวกับเพื่อนเมื่อกี้ ไม่มีข้อสงสัยอะไรครับ ดูจิตไปเรื่อยๆ แต่บางทีก็เป็นอวิชชา

**อาจารย์**-ทำไมถึงรู้ว่าเป็นอวิชชา

**ศิษย์**-คือคิดว่ามันต้องมีอะไรมากกว่านี้ บางทีก็เกิดมานะกล้า มันไล่ไม่ทันปัจจุบัน

**อาจารย์**-ไม่วิ่งไล่ตาม ถ้าเราลงไปไล่จะหลงไปเป็นจิตตสังขารหรือจิตปรุงแต่งเสียเอง จะโดนขันธ์บงการหมด

รู้อะไรแล้วก็ปล่อยวางไปเรื่อยๆ ละไปเรื่อยๆ อย่าเข้าไปยึดถือ ถือสา ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ อยากหรือไม่อยากต่อสิ่งที่รู้ทุกขณะปัจจุบัน แต่สังเกตดูคุณเครื่องเครียด

บังคับ ไม่ตั้งใจ หรือเพ่งจ้องมากเกินไป ให้ทำด้วยความผ่อนคลายอย่างที่สุด ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนา จะต้องไม่เอาทั้งหมด ปล่อยวางสิ่งที่รู้ไปทันทีทุกขณะจิตปัจจุบัน หรือมี แต่ไม่เอา อะไรเกิดขึ้น ไม่เอา หลวงปู่ครูบาอาจารย์บอกว่าโยนทิ้งให้หมด โยนทิ้งอย่างเดียว ความรู้สึกเบา ความรู้สึกว่างก็ให้ปล่อยวางไปให้หมด ปล่อยวางอย่างเดียว



## เครื่องเครียดไป

**ศิษย์**-ผมปฏิบัติมาได้เดียวกับเพื่อนเมื่อกี้ ไม่มีข้อสงสัยอะไรครับ ดูจิตไปเรื่อยๆ แต่บางทีก็เป็นอวิชชา

**อาจารย์**-ทำไมถึงรู้ว่าเป็นอวิชชา

**ศิษย์**-คือคิดว่ามันต้องมีอะไรมากกว่านี้ บางทีก็เกิดมานะกล้า มันไล่ไม่ทันปัจจุบัน

**อาจารย์**-ไม่วิ่งไล่ตาม ถ้าเราลงไปไล่จะหลงไปเป็นจิตตสังขารหรือจิตปรุงแต่งเสียเอง จะโดนขันธ์บงการหมด

รู้อะไรแล้วก็ปล่อยวางไปเรื่อยๆ ละไปเรื่อยๆ อย่าเข้าไปยึดถือ ถือสา ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ อยากหรือไม่อยากต่อสิ่งที่รู้ทุกขณะปัจจุบัน แต่สังเกตดูคุณเครื่องเครียด

ไปหน่อย มันจะตึงไป ปวดหัวบ่อย ๆ ไข้ใหม่

**ศิษย์**-เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยปวดแล้วครับ เมื่อก่อนจะปวดหัวบ่อยและเป็นโรคกระเพาะ เพราะเคร่งเครียดกับการฝึกจิต

**อาจารย์**-ให้รำเริงเบิกบานครับ เดี่ยวนี้มันก็ยังตึง ยังเครียดไปหน่อยครับ

**ศิษย์**-ไม่ต้องไปไล่ดูรายละเอียด หรือพยายามให้รู้เท่าทันตั้งแต่ต้นจิตหรือครับ

**อาจารย์**-ไม่ใช่ครับ ถ้าไปไล่ดูรายละเอียดหรือพยายามให้รู้เท่าทันตั้งแต่ต้นจิต อย่างนั้นจะปวดหัวตายเลย และต้องเข้าใจว่าเมื่อเริ่มต้นจะไล่ดูจิตก็จะเป็นต้นจิตปรุงแต่งทันที ให้รู้เท่าทันพร้อมกับปล่อยวางพฤติแห่งจิตที่พยายามจะไล่รู้เท่าทันจิตไปทันที

อย่าคอยไปห้ามความคิดเหมือนกับเป็นจรรยาหม่อม และไม่ต้องไปไล่รู้ทุกคิดทุกอาการ

ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา โดยไม่ต้องไปพยายามไปดูหรือรู้อะไร และถ้าไม่ขาดสติเหม่อเผลอ เพลิน หลงไปเป็นจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติแห่งจิตหรือหลงติดไปกับสิ่งใด เดี่ยวก็เห็นจิตที่คิดหรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติแห่งจิตที่เกิดขึ้นมาเองทุกขณะจิตปัจจุบัน ก็ให้สักแต่ว่ารู้ ปล่อยผ่านไปทั้งหมด



## ผ่อนคลายก่อน

**อาจารย์**-จิตของคุณนิ่งมากไป จิตมันหนีต ต้องผ่อนคลาย

**ศิษย์**-ผมฝึกอยู่กับมือที่เคลื่อนไหวครับ

**อาจารย์**-ให้รู้สภาวะของจิตเราก่อน คือ ขณะนี้จิตของคุณนิ่ง เคย หนีต เป็นเพราะคุณพยายามบีบบังคับจิตเอาไว้ จนรู้สึกตึงเครียด ต้องหาวิธีผ่อนคลายเอาเอง แล้วแต่ปัญญาของเจ้าตัว



## เสียดาย

**ศิษย์**-อาจารย์คะ อาการต่างๆที่เคยเป็นมันหายไปหมดแล้วค่ะ

**อาจารย์**-อาการอะไรนะ ผมจำไม่ได้แล้ว

**ศิษย์**-หุ้อ๊อ ฟันโคลงๆค่ะ

**อาจารย์**-ไม่ต้องไปสนใจมันหรอก มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ มันไม่เที่ยง ถ้าไม่เข้าไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญอย่างไรมัน มีอะไรก็ทำไป อาการเหล่านั้นมันก็ดับไปเอง เพราะมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา



## ผ่อนคลายก่อน

**อาจารย์**-จิตของคุณนิ่งมากไป จิตมันหนีต ต้องผ่อนคลาย

**ศิษย์**-ผมฝึกอยู่กับมือที่เคลื่อนไหวครับ

**อาจารย์**-ให้รู้สภาวะของจิตเราก่อน คือ ขณะนี้จิตของคุณนิ่ง เคย หนีต เป็นเพราะคุณพยายามบีบบังคับจิตเอาไว้ จนรู้สึกตึงเครียด ต้องหาวิธีผ่อนคลายเอาเอง แล้วแต่ปัญญาของเจ้าตัว



## เสียดาย

**ศิษย์**-อาจารย์คะ อาการต่างๆที่เคยเป็นมันหายไปหมดแล้วค่ะ

**อาจารย์**-อาการอะไรนะ ผมจำไม่ได้แล้ว

**ศิษย์**-หุ้อ๊อ ฟันโคลงๆค่ะ

**อาจารย์**-ไม่ต้องไปสนใจมันหรอก มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ มันไม่เที่ยง ถ้าไม่เข้าไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญอย่างไรมัน มีอะไรก็ทำไป อาการเหล่านั้นมันก็ดับไปเอง เพราะมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

**ศิษย์**-พ้ออาการเหล่านั้นหายไป ตอนนี้รู้สึกเบาสบาย  
มากเลยคะ

**อาจารย์**-เบาสบายก็ไม่ใช่เอา อย่าเข้าไปสนใจ หรือให้  
ความสำคัญ

**ศิษย์**-มันเสียดายนะคะ

**อาจารย์**-ความเสียดายอภิลักษณ์มันเป็น “กิเลส  
ตัณหา” ต้องปล่อยวางไปเสีย



### สติ สัมปชัญญะ

**ศิษย์**-ตอนนี้ผมปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้างครับ

**อาจารย์**-จิตมันจมไปในอารมณ์ที่บางเบา นุ่มนวล  
สบาย ๆ เหมือนพระอาทิตย์ตกน้ำตอนเย็น จิตไม่อิสระ

**ศิษย์**-แล้วต้องทำอย่างไรครับ

**อาจารย์**-ก็ไม่ต้องทำอะไรเพิ่ม แค่สังเกตนิดเดียวว่าจิต  
ลักษณะนี้มันติดอยู่ในอารมณ์ที่บางเบา ก็จะมีหลุดออกมาเอง  
เพราะติดไม่มาก เพียงแค่จิตละเอียดเบียดบีบคั้นไปติดเฉย ติดสบาย  
ต่อไปจะได้เป็นประสบการณ์ให้เรียนรู้แล้วไม่เข้าไปติดอีก



**ศิษย์**-พ้ออาการเหล่านั้นหายไป ตอนนี้รู้สึกเบาสบาย  
มากเลยคะ

**อาจารย์**-เบาสบายก็ไม่ต้องเอา อย่าเข้าไปสนใจ หรือให้  
ความสำคัญ

**ศิษย์**-มันเสียดายนะคะ

**อาจารย์**-ความเสียดายอภิลักษณ์มันเป็น “กิเลส  
ตัณหา” ต้องปล่อยวางไปเสีย



### สติ สัมปชัญญะ

**ศิษย์**-ตอนนี้ผมปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้างครับ

**อาจารย์**-จิตมันจมไปในอารมณ์ที่บางเบา นุ่มนวล  
สบาย ๆ เหมือนพระอาทิตย์ตกน้ำตอนเย็น จิตไม่อิสระ

**ศิษย์**-แล้วต้องทำอย่างไรครับ

**อาจารย์**-ก็ไม่ต้องทำอะไรเพิ่ม แค่สังเกตนิดเดียวว่าจิต  
ลักษณะนี้มันติดอยู่ในอารมณ์ที่บางเบา ก็จะมีหลุดออกมาเอง  
เพราะติดไม่มาก เพียงแค่จิตละเอียดเบียดบีบคั้นไปติดเฉย ติดสบาย  
ต่อไปจะได้เป็นประสบการณ์ให้เรียนรู้แล้วไม่เข้าไปติดอีก



แต่ถ้าจิตไม่เป็นอิสระติดอยู่ในความรู้สึกหรืออารมณ์ใด  
 จนรู้สึกซึมเซา เบลอๆ เคลิ้มๆ ก็ให้มี “สติ” ระลึกได้หรือรู้เท่า  
 ทัน พร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาแรงๆ  
 มาอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พูด คิด หรือ อิริยาบถต่างๆ ในขณะ  
 ปัจจุบัน

**ศิษย์**-ถ้าจิตติดอาการอยู่อย่างนั้นจะสักแต่ว่ารู้หรือรู้  
 อยู่เฉยๆ ได้ไหมครับ

**อาจารย์**-ไม่ได้ครับ ต้องมี “สัมปชัญญะ” ความรู้สึก  
 ตัวทั่วพร้อมขึ้นมาแรงๆ มาอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พูด คิด หรือ  
 อิริยาบถต่างๆ ในขณะปัจจุบันนั้นเสียก่อน

**ศิษย์**-การทำอย่างนั้นไม่เป็นการหนีอาการหรือผลักไส  
 อาการหรือครับ

**อาจารย์**-ไม่ใช่ครับ การมี “สัมปชัญญะ” หลุดออก  
 มาจากสิ่งที่ติดและมาอยู่กับปัจจุบันได้นั้นเท่ากับเป็นผู้มีปัญญา

แต่ถ้าไปพยายามผลักไสอาการเพื่อให้อาการนั้นหายไป  
 โดยไม่ให้มี “สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมาอยู่กับปัจจุบัน  
 ก็จะเป็นกิเลส คือเกิดอวิชชา ตัณหา อุปทาน และความทุกข์



## นอนน้อย

**ศิษย์**-เวลาเรานอนหลับแล้วรู้สึกว่ามีอาการหนาวสั่น  
พอตื่นขึ้นมาก็กาย

**อาจารย์**-เป็นเพราะตอนนอนสติขาดครับ จึงไปติด  
หรือแช่อยู่กับความรู้สึกหรืออารมณ์

**ศิษย์**-เราทำอะไรไม่ได้ใช่ไหมครับ

**อาจารย์**-ให้นอนน้อยครับ สติจะได้ไม่ขาด หลวงปู่  
ครูบาอาจารย์เวลาท่านปฏิบัติก็ทราบว่าท่านไม่ค่อยได้นอน หรือนอน  
นอนน้อยลงไปเรื่อย ๆ เพราะไม่อยากให้สติขาด



## กินน้อย

**ศิษย์**-มันคอยง่วงซึมไม่ค่อยเห็นจิต จะต้องทำอะไร  
ที่จะช่วยให้เห็นจิตได้ดีขึ้นคะ

**อาจารย์**-ให้กินน้อย นอนน้อย ทำความเพียรด้วยวิธี  
การเดินจงกรมให้ต่อเนื่องมาก ๆ จะทำให้กายเบา ใจเบา แล้ว  
จะเห็นจิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น



## นอนน้อย

**ศิษย์**-เวลาเรานอนหลับแล้วรู้สึกว่ามีอาการหนาวสั่น  
พอตื่นขึ้นมากก็หาย

**อาจารย์**-เป็นเพราะตอนนอนสติขาดครับ จึงไปติด  
หรือแช่อยู่กับความรู้สึกหรืออารมณ์

**ศิษย์**-เราทำอะไรไม่ได้ใช่ไหมครับ

**อาจารย์**-ให้นอนน้อยครับ สติจะได้ไม่ขาด หลงงไป  
ครุบาอาจารย์เวลาท่านปฏิบัติก็ทราบว่าท่านไม่ค่อยได้นอน หรือนอน  
นอนน้อยลงไปเรื่อย ๆ เพราะไม่อยากให้สติขาด



## กินน้อย

**ศิษย์**-มันคอยง่วงซึมไม่ค่อยเห็นจิต จะต้องทำอย่างไร  
ที่จะช่วยให้เห็นจิตได้ดีขึ้นคะ

**อาจารย์**-ให้กินน้อย นอนน้อย ทำความเพียรด้วยวิธี  
การเดินจงกรมให้ต่อเนื่องมาก ๆ จะทำให้กายเบา ใจเบา แล้ว  
จะเห็นจิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น



“...ความพอใจรักใคร่ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัย  
 จักขุและรูป...อาศัยหูและเสียง...อาศัยจมูก  
 และกลิ่น...อาศัยลิ้นและรส...อาศัยกายและ  
 โผฏฐัพพะ...อาศัยใจและธรรมารมณีนั่นต่างหาก  
 เป็นเครื่องผูกมัดในจักขุและรูปเป็นต้นนั้น...”

“...พระเนตรของพระผู้มีพระภาคมีอยู่แท้  
 พระองค์ก็ทรงเห็นรูปด้วยพระเนตร...ยังทรง  
 ฟังเสียงด้วยพระโสต...ยังทรงสูดกลิ่นด้วย  
 พระนาสิก...ยังทรงลิ้มรสด้วยพระชีวหา...ยังทรงถูก  
 ต้องโผฏฐัพพะด้วยพระกาย...ยังทรงรู้ธรรมารมณ  
 ด้วยพระมันส์ แต่พระองค์ก็ไม่มี ความพอใจรักใคร่  
 พระองค์ทรงมีจิตหลุดพ้นแล้ว...”

พระสารีบุตร จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## ความเข้าใจผิดในเรื่องของ “จิต”

ศิษย์-อาจารย์คะทำไมฝึกสติรู้อยู่กับมือโบกไปมา แล้ว  
จิตมันไม่ค่อยจะสงบเลย มันคอยแต่จะคิดโน้น คิดนี่อยู่เรื่อย ๆ

อาจารย์-แล้วรู้สึกตัวใหม่ที่กำลังโบกมืออยู่

ศิษย์-รู้ค่ะ

อาจารย์-อ้าว ก็เก่งนะที่สามารถรู้มือที่โบกพร้อมกับ  
เห็นจิตที่มันคิดไปต่าง ๆ ได้ แล้วรู้ตัวหรือเปล่านั้นกำลังคิดอะไร  
อยู่

ศิษย์-รู้ค่ะ (หยุดไปครู่หนึ่ง) หนูกำลังคิดสงสัยว่า คน  
ที่อยู่ต่อหน้าหนูคนนั้นคนนี้สามารถทำได้อย่างที่อาจารย์สอนไหม

อาจารย์-แล้วหนูรู้หรือเปล่านั้นกำลังแอบไปคิดกับ  
คนอื่นเขาอย่างนั้น

ศิษย์-ไม่รู้ค่ะ

อาจารย์-อย่างนี้เรียกว่าขาดสติ หนูจะต้องมี “สติ” คือ  
รู้เท่าทันจิตที่ไปแอบคิดกับเขาอย่างนั้น พร้อมกับมี  
สัมปชัญญะ คือ รู้สึกตัวขึ้นมาเพื่อให้หลุดออกมาจากจิตที่  
กำลังแอบไปคิดกับเขาอย่างนั้น

จะต้องฝึก “สติ” ให้รู้เท่าทันจิตที่คิดให้เร็วขึ้น เร็ว



ขึ้นเรื่อยๆ แล้วการเหม่อ เผลอ เพลิน หรือหลงติดไปกับ  
 เรื่องที่คิดก็จะสั้นลง จนกระทั่งพอจิตเริ่มคิด สติก็รู้ทันกัน  
 พอดีทุกขณะจิตปัจจุบัน

ศิษย์-แล้วพอจิตกับสติทันกัน มันจะนิ่ง ไม่คิด และ  
 ว่างเปล่าใช่ไหมคะ

อาจารย์-ไม่ใช่ครับ ความเข้าใจอย่างนี้ หรือความคาด  
 หมายไว้ก่อนอย่างนี้ เป็น “มิจฉาทิฏฐิ” คือ มีความเห็น หรือ  
 ความเข้าใจที่ผิดไปจากธรรมชาติตามความเป็นจริงของจิต เพราะ  
 ธรรมชาติตามความเป็นจริงของจิตจะต้องเป็นผู้คิดปรุงแต่ง  
 หรือเป็นผู้แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตอยู่ตลอดเวลา  
 ส่วนธรรมชาติของธาตุรู้ ก็แค่รับรู้รับทราบจิตที่คิด หรือแสดง  
 อาการต่าง ๆ นั้นอย่างตรงไปตรงมา ไม่มีการลำเอียงเลือกที่รัก  
 มักที่ชัง ไม่หลงเพลิดเพลिनพอใจรักใคร่ ติดใจยินดี หรือไม่  
 พอใจ ดิ้นรนผลักไส หรือเข้าไปแทรกแซงอย่างใดๆ เพราะ  
 ธรรมชาติเขาต้องรับรู้้อย่างตรงไปตรงมาอย่างนั้น คงมีแต่กิเลส  
 ของเราที่จิตเป็นอย่างนี้ อยากให้เป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้น  
 อยากให้เป็นอย่างนี้ ถ้าไปปักธงไว้ว่าถ้าปฏิบัติได้แล้วจิตจะนิ่ง  
 ว่าง มันจะผิดธรรมชาติตามความเป็นจริงของจิต แล้วจะพยายาม  
 บังคับหรือพยายามกระทำอย่างใดๆที่จะให้จิตหยุดคิด หรือ  
 หยุดแสดงอาการ หรือหยุดแสดงพฤติกรรมแห่งจิต ก็จะเป็นการ

สะกดจิต บังคับจิตให้ผิดไปจากธรรมชาติ จะยิ่งทำให้เป็นทุกข์ เช่น  
เกิดความอึดอัด ทึบตื้อ มึนงง ไม่มีแรง เจ็บป่วยโดยไม่ทราบสาเหตุ  
จึงต้องเข้าใจเสียใหม่ให้ถูกต้อง



## จิตไม่มีกำลัง

**ผู้จัดทำ**-ทำไมบางคนมาพบอาจารย์เป็นครั้งแรก  
อาจารย์ก็ให้รู้อยู่กับมือที่โบกไปมา แต่ทำไมบางคนให้ทำความเข้าใจ  
รู้สึกตัวขึ้นมาด้วยการใช้มือทั้งสองข้างตีตัวหรือตีขาตัวเองเร็ว ๆ  
เหมือนกับตีกลองครับ

**อาจารย์**-คนที่ให้ “รู้” มือที่โบกไปมาอย่างต่อเนื่อง ก็  
เพราะจิตของเขาไม่มีกำลัง อ่อนแอ ฟุ้งซ่านหรือหลงเพลินได้ง่าย  
จึงต้องให้จิตมารู้อยู่กับมือที่โบก หรือใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่อง  
ล่อจิตเสียก่อน (**ทำสมณะ**) เพื่อทำให้จิตมีกำลังขึ้นมา ต่อจาก  
นั้นก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทันจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดง  
พฤติกรรมแห่งจิตต่อไป

ส่วนพวกที่ให้ทำความเข้าใจรู้สึกตัวขึ้นมา เช่น ใช้วิธีตีตัวให้  
เร็ว ๆ พร้อมกับกะพริบตาถี่ ๆ นั้น ก็เพราะขณะนั้นจิตเขาซึมเซา  
หรือจิตแช่ติดอยู่ในความคิดหรืออารมณ์โดยอยู่ หรือจิตละเอียด



สะกดจิต บังคับจิตให้ผิดไปจากธรรมชาติ จะยิ่งทำให้เป็นทุกข์ เช่น  
เกิดความอึดอัด ทึบตื้อ มึนงง ไม่มีแรง เจ็บป่วยโดยไม่ทราบสาเหตุ  
จึงต้องเข้าใจเสียใหม่ให้ถูกต้อง



## จิตไม่มีกำลัง

**ผู้จัดทำ**-ทำไมบางคนมาพบอาจารย์เป็นครั้งแรก  
อาจารย์ก็ให้รู้อยู่กับมือที่โบกไปมา แต่ทำไมบางคนให้ทำความเข้าใจ  
รู้สึกตัวขึ้นมาด้วยการใช้มือทั้งสองข้างตีตัวหรือตีขาตัวเองเร็ว ๆ  
เหมือนกับตีกลองครับ

**อาจารย์**-คนที่ให้ “รู้” มือที่โบกไปมาอย่างต่อเนื่อง ก็  
เพราะจิตของเขาไม่มีกำลัง อ่อนแอ ฟุ้งซ่านหรือหลงเพลินได้ง่าย  
จึงต้องให้จิตมารู้อยู่กับมือที่โบก หรือใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่อง  
ล่อจิตเสียก่อน (**ทำสมณะ**) เพื่อทำให้จิตมีกำลังขึ้นมา ต่อจาก  
นั้นก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทันจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดง  
พฤติกรรมแห่งจิตต่อไป

ส่วนพวกที่ให้ทำความเข้าใจรู้สึกตัวขึ้นมา เช่น ใช้วิธีตีตัวให้  
เร็ว ๆ พร้อมกับกะพริบตาถี่ ๆ นั้น ก็เพราะขณะนั้นจิตเขาซึมเซา  
หรือจิตแช่ติดอยู่ในความคิดหรืออารมณ์โดยอยู่ หรือจิตละเอียด



เบียดให้ไปติดเฉย จึงให้ทำความรู้สึกตัว (**สัมปชัญญะ**) ออกมาจากสิ่งที่ไปติดอยู่เสียก่อน แล้วจึงให้มี **“สติ”** รู้เท่าทันจิตที่คิดหรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตต่อไปเช่นเดียวกัน

**ผู้จัดทำ**—พอหลุดออกมาจากอาการที่แช่หรือหลุดออกมาจากสิ่งที่ติดอยู่แล้วยังต้องให้เขาตีตัวเร็ว ๆ อยู่อีกไหมครับ ดูท่าทางบางคนเหมือนกลัวว่าจะกลับไปแช่หรือติดอีก

**อาจารย์**—ถ้าหลุดออกจากอาการที่แช่หรือที่ติดแล้วก็ไม่ต้องตีตัวเพื่อพยายามกันไว้อีก แต่ให้มี **“สติ”** รู้เท่าทันจิตที่คิดพยายามและคิดกลั่นนั้น แล้วปล่อยวางไปทันที โดยไม่ไปกระทำตามความคิดนั้น

**ผู้จัดทำ**—แล้วเวลามันเข้าไปแช่ใหม่ล่ะครับ จะต้องปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นเลยหรือเปล่าครับ

**อาจารย์**—พอเริ่มจะมีอาการที่แช่หรือที่ติดอีกก็ให้มี **“สติ”** รู้ตัวให้เร็ว **“ไม่ไปมี “ตัณหา” ต่ออาการนั้น คือ ไม่เข้าไปให้ความสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ หรืออยากให้มันหายไป** พร้อมกับมี **“สัมปชัญญะ”** คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับสิ่งที่ทำหรืออริยาบทของกายทุกขณะปัจจุบัน ถ้ารู้ตัวเร็วก็ไม่ต้องไปตีตัวและกะพริบตาเร็ว ๆ อีก แต่ถ้ารู้ตัวช้ามันจะติดหรือแช่อยู่ในความคิดหรืออารมณ์หรือความรู้สึกโดยอยู่นาน ก็ต้องมี **“สัมปชัญญะ”** ทำความรู้สึกตัวแรง ๆ เช่น ตีตัวเร็ว ๆ พร้อมกับ

กะพริบตาถี่ๆ ขึ้นมาอีก ดังนั้น จะต้องฝึกให้รู้เร็ว ละเร็ว จะได้ไม่ต้องมาทำความรู้สึกตัวแรงๆ อีก

**ศิษย์**-อย่างนี้มันก็ต้องสังเกตตัวเอง

**อาจารย์**-อย่าเฝ้าสังเกตตัวเอง เพราะเป็นจิตปรุงแต่ง มันจะทำให้ติดอยู่กับความรู้สึกภายใน ให้มี “สติ สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่ทำ พุด คิด หรืออิริยาบถของกาย ทุกขณะปัจจุบัน และให้มี “สติ สัมปชัญญะ” ทุกขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ขาดสติ เผลอส่งจิต ออกนอกเพลिनคิดไป หรือไปดี้นรณผลักไส ถ้าฝึกจนชำนาญ ขณะใดขาดสติ เผลอส่งจิตออกนอกไปยุ่งวุ่นวาย สนใจให้ค่า ให้ความสำคัญ อยากหรือไม่อยาก ดี้นรณผลักไสต่อสิ่งใด ภายนอกตัวหรือภายใน (ขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ก็จรรู้เอง ฝึกบ่อยๆ ถูกบ้าง ผิดบ้าง เต็มวัฏซำนาญ



## ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติธรรม

**อาจารย์**-ผมสังเกตเห็นว่าคุณเข้าใจผิดเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติธรรมว่าจะต้องเรียบร้อย พุดช้า เคลื่อนไหวช้า นิ่ง เฉย สงบ สำรวมท่าทางตลอดเวลา ซึ่งมันทำให้บุคลิกเดิมของคุณหายไป

กะพริบตาถี่ๆ ขึ้นมาอีก ดังนั้น จะต้องฝึกให้รู้เร็ว ละเร็ว จะได้ไม่ต้องมาทำความรู้สึกตัวแรงๆ อีก

**ศิษย์**-อย่างนี้มันก็ต้องสังเกตตัวเอง

**อาจารย์**-อย่าเฝ้าสังเกตตัวเอง เพราะเป็นจิตปรุงแต่ง มันจะทำให้ติดอยู่กับความรู้สึกภายใน ให้มี “สติ สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่ทำ พุด คิด หรืออิริยาบถของกาย ทุกขณะปัจจุบัน และให้มี “สติ สัมปชัญญะ” ทุกขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ขาดสติ เผลอส่งจิต ออกนอกเพลिनคิดไป หรือไปดี้นรณผลักไส ถ้าฝึกจนชำนาญ ขณะใดขาดสติ เผลอส่งจิตออกนอกไปยุ่งวุ่นวาย สนใจให้ค่า ให้ความสำคัญ อยากหรือไม่อยาก ดี้นรณผลักไสต่อสิ่งใด ภายนอกตัวหรือภายใน (ขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ก็จรรู้เอง ฝึกบ่อยๆ ถูกบ้าง ผิดบ้าง เดียวก็ชำนาญ



## ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติธรรม

**อาจารย์**-ผมสังเกตเห็นว่าคุณเข้าใจผิดเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติธรรมว่าจะต้องเรียบร้อย พุดช้า เคลื่อนไหวช้า นิ่ง เฉย สงบ สำรวมท่าทางตลอดเวลา ซึ่งมันทำให้บุคลิกเดิมของคุณหายไป



การปฏิบัติธรรมจะทำให้กิเลสตัณหาทยอยลงไปเรื่อย ๆ จนหมดสิ้นไปในที่สุดเท่านั้น ส่วนบุคลิกหรือนิสัยวาสนามันเป็นของใครของมัน ไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก

**ศิษย์**—นั่นนะซิคะ สมัยก่อนบุคลิกของหนูไม่เป็นแบบนี้ จะเป็นคนคล่องแคล่ว ร่าเริงเบิกบาน เดียวนี้ทำอะไรไม่ค่อยได้ ความคิดซ้าลงไม่คล่องแคล่วปราดเปรี้ยวเหมือนเมื่อก่อนคะ



## รู้จักตนเองทำงาน

**ศิษย์**—อาทิตย์ที่ผ่านมาผมมี “สติ” รู้ตัวได้เร็วขึ้นครับ

**อาจารย์**—ดีแล้วครับ

**ศิษย์**—ผมสงสัยนิดหนึ่งครับ คือผมอ่านหนังสือของท่านอาจารย์เล่มสี่ม้วน เรื่องคลายทุกข์คลายเครียด ที่ว่าทำงานแล้วต้องคิดวางแผนอย่างนี้มันจะไม่ไปรวมกับจิตปรุงแต่งหรือครับ

**อาจารย์**—การคิดเรื่องงานเป็นเรื่องที่เราตั้งใจคิดขึ้นมาเพื่อทำงานให้จบ แต่ความคิดอื่นที่ปนหรือมีอารมณ์ร่วมกับความคิดเรื่องงาน เช่น ทำไมงานเราถึงได้หนักกว่าคนอื่น ทำไมถึงได้ทำงานกันแบบนี้ อันนี้เป็นความคิดปรุงแต่งที่ไม่ได้ตั้งใจที่จะคิดในขณะนั้นจะทำให้มีอารมณ์เข้าผสม เช่น เกิดอารมณ์หงุดหงิด เป็นกิเลสตัณหา คุณจะต้องมี “สติ” รู้เท่าทันความ



การปฏิบัติธรรมจะทำให้กิเลสตัณหาทยอยลงไปเรื่อย ๆ จนหมดสิ้นไปในที่สุดเท่านั้น ส่วนบุคลิกหรือนิสัยวาสนามันเป็นของใครของมัน ไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก

**ศิษย์**-นั่นนะซิคะ สมัยก่อนบุคลิกของหนูไม่เป็นแบบนี้ จะเป็นคนคล่องแคล่ว ร่าเริงเบิกบาน เดี่ยวนี้ทำอะไรไม่ค่อยได้ ความคิดซ้าลงไม่คล่องแคล่วปราดเปรียวเหมือนเมื่อก่อนคะ



## รู้จักตนเองทำงาน

**ศิษย์**-อาทิตย์ที่ผ่านมาผมมี “สติ” รู้ตัวได้เร็วขึ้นครับ

**อาจารย์**-ดีแล้วครับ

**ศิษย์**-ผมสงสัยนิดหนึ่งครับ คือผมอ่านหนังสือของท่านอาจารย์เล่มสี่ม้วน เรื่องคลายทุกข์คลายเครียด ที่ว่าทำงานแล้วต้องคิดวางแผนอย่างนี้มันจะไม่ไปรวมกับจิตปรุงแต่งหรือครับ

**อาจารย์**-การคิดเรื่องงานเป็นเรื่องที่เราตั้งใจคิดขึ้นมาเพื่อทำงานให้จบ แต่ความคิดอื่นที่ปนหรือมีอารมณ์ร่วมกับความคิดเรื่องงาน เช่น ทำไมงานเราถึงได้หนักกว่าคนอื่น ทำไมถึงได้ทำงานกันแบบนี้ อันนี้เป็นความคิดปรุงแต่งที่ไม่ได้ตั้งใจที่จะคิดในขณะนั้นจะทำให้มีอารมณ์เข้าผสม เช่น เกิดอารมณ์หงุดหงิด เป็นกิเลสตัณหา คุณจะต้องมี “สติ” รู้เท่าทันความ

คิดปรุงแต่งและอารมณ์ที่แทรกซ้อนเข้ามาในงาน แล้วปล่อยวางไป ให้เห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาครับที่จะต้องมีความคิดปรุงแต่งและอารมณ์แทรกซ้อนเข้ามาในงานอยู่เสมอ เพียงแต่มี “สติ” รู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งและอารมณ์ที่แทรกซ้อนเข้ามาในงานนั้น แล้วปล่อยวางไปเรื่อย ๆ อย่าไปหงุดหงิดรำคาญ และจะต้องไม่เหม่อ เผลอเพลินติดไป แต่ถ้าเหม่อ เผลอเพลินติดไป ก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทันแล้วปล่อยวางไปทันที



## ไมแนใจ

**ศิษย์**-เวลาที่มีความคิด มีอารมณ์เกิดขึ้น จะต้องสลัดมัน หรือรู้เท่าทันเฉย ๆ หรือต้องทำไปพร้อม ๆ กันคะ

**อาจารย์**-ถ้าความคิดหรืออารมณ์นั้นไม่มีกำลังแรง ก็ไม่ต้องทำอะไร แค่รู้เท่าทันเฉย ๆ หรือสักแต่ว่ารู้ แต่ถ้าความคิดหรืออารมณ์แรงมาก ๆ มีอิทธิพลต่อใจจนทำให้ติดไปกับความคิดและอารมณ์ ก็ต้องสลัดหลุดออกมาจากความคิดและอารมณ์นั้น จะใช้วิธีใด ๆ ก็ได้ ไม่มีรูปแบบตายตัว ไม่ต้องไปหาเหตุผล ขยับตัวทันที

**ศิษย์**-เวลาเราปฏิบัติมันก็ต้องมีทั้งสองแบบใช่ไหมคะ

**อาจารย์**-ใช่ครับ เพียรสังเกตเอา เดี่ยวก็ชำนาญ

คิดปรุงแต่งและอารมณ์ที่แทรกซ้อนเข้ามาในงาน แล้วปล่อยวางไป ให้เห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาครับที่จะต้องมีความคิดปรุงแต่งและอารมณ์แทรกซ้อนเข้ามาในงานอยู่เสมอ เพียงแต่มี “สติ” รู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งและอารมณ์ที่แทรกซ้อนเข้ามาในงานนั้น แล้วปล่อยวางไปเรื่อย ๆ อย่าไปหงุดหงิดรำคาญ และจะต้องไม่เหม่อ เผลอเพลินติดไป แต่ถ้าเหม่อ เผลอเพลินติดไป ก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทันแล้วปล่อยวางไปทันที



## ไมแนใจ

**ศิษย์**-เวลาที่มีความคิด มีอารมณ์เกิดขึ้น จะต้องสลัดมัน หรือรู้เท่าทันเฉย ๆ หรือต้องทำไปพร้อม ๆ กันคะ

**อาจารย์**-ถ้าความคิดหรืออารมณ์นั้นไม่มีกำลังแรง ก็ไม่ต้องทำอะไร แค่รู้เท่าทันเฉย ๆ หรือสักแต่ว่ารู้ แต่ถ้าความคิดหรืออารมณ์แรงมาก ๆ มีอิทธิพลต่อใจจนทำให้ติดไปกับความคิดและอารมณ์ ก็ต้องสลัดหลุดออกมาจากความคิดและอารมณ์นั้น จะใช้วิธีใด ๆ ก็ได้ ไม่มีรูปแบบตายตัว ไม่ต้องไปหาเหตุผล ขยับตัวทันที

**ศิษย์**-เวลาเราปฏิบัติมันก็ต้องมีทั้งสองแบบใช่ไหมคะ

**อาจารย์**-ใช่ครับ เพียรสังเกตเอา เดี่ยวก็ชำนาญ





“...เธอทั้งหลายจงละความใคร่ ความ  
พอใจในรูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...  
วิญญาณ เสีย เมื่อเป็นเช่นนี้รูป (เป็นต้นนั้น)  
ก็จะเป็นอันถูกละ ถูกตัดราก เป็นเหมือน  
ตาลยอดด้วน ถูกทำให้เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ ไม่มี  
การเกิดขึ้นอีกเป็นธรรมดา...” จิต

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์  
โดย แสง จันทร์งาม



## เข้าใจผิดเรื่องกระบวนการทำงานของขั้นที่ ๕

**ศิษย์**—พอมผมเห็นคนเดินมา พยายามจะให้แค่รับรู้อยู่เฉยๆ เหมือนเห็นวัตถุสิ่งของ แต่มันรู้ไม่ทันสักทีครับ มันคอยจะรู้รายละเอียดเกี่ยวกับตัวเขาด้วย

**อาจารย์**—อย่างนี้เป็นมิจฉาปฏิญฐิ คือ ความเห็นผิด เลยทำให้ปฏิบัติผิด ซึ่งเป็นอรรถกถาญาณุโยค แม้จะปฏิบัติเนิ่นนานเพียงใดก็ไม่ทำให้พ้นทุกข์ และความอยากที่จะไม่ให้จิตติดต่อกจากการรับรู้ทางตานี้มันเป็นตัวหนา ให้ปล่อยวางความอยากเช่นนั้นไปเสีย

ตามธรรมชาติของจิตก็ต้องคิด นึก หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต เพียงแต่ให้มีสติรู้เท่าทันจิต หรือสักแต่ว่ารู้จิตที่คิด นึก หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต ทุกขณะจิตปัจจุบันเท่านั้น โดยไม่ขาดสติไหลไปเป็นจิตตสังขารหรือหลงติดจิตไปยึดถือเป็นความรักใคร่ติดใจ ยินดี หรือไม่พอใจดีนรรณผลักไสสิ่งใดทั้งภายนอกและภายใน (ขั้นที่ ๕) เท่านั้น



“...ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ  
ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติไม่ผิด และชื่อว่าอบรม  
ปัญญาเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ธรรม ๓  
ประการ คืออะไรบ้าง? ภิกษุในธรรมวินัยนี้  
เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ๑ เป็น  
ผู้รู้จักประมาณในโภชนะ ๑ เป็นผู้ประกอบ  
ความเพียร ๑...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## ใครรู่ว่านิ่ง

**ศิษย์**-ผมตามใจกิเลสมากไปหน่อยครับ

**อาจารย์**-การปฏิบัติธรรมก็เหมือนสร้างเจดีย์ มันเริ่มต้นแต่ฐานเจดีย์ขึ้นไปเรื่อยๆจนถึงยอด ถ้ามันเหนียวนักก็พักก่อนไม่เป็นไร แต่อย่าให้มันตกถึงฐานเจดีย์ ล้มแล้วก็ลุกใหม่ เหมือนเด็กหัดเดิน ลักวันหนึ่งก็จะเดินได้ วิ่งได้

**ศิษย์**-ตอนนี้รู้สึกนิ่งๆแล้วครับ

**อาจารย์**-ปล่อยวางอาการจิตนิ่งๆไปเสีย

**ศิษย์**-จิตนิ่งไม่ดีอย่างไรครับ

**อาจารย์**-ถ้ายึดอาการจิตนิ่ง จิตเฉยหรือความรู้สึกร่างๆไว้จะป่วย เป็นหวัด คัดจมูก เป็นไข้ หรือไอ จะสังเกตได้ว่าถ้าเปลี่ยนความสนใจเป็นอย่างอื่น หรือมีเพื่อนคุยถูกใจ อาการป่วยเช่นนั้นจะหายไป แสดงว่าความเจ็บป่วยเกิดจากการยึดจิตนิ่ง จิตเฉย หรือความรู้สึกร่างๆไว้

**ศิษย์**-แล้วจะแก้ไขอย่างไรครับ

**อาจารย์**-ให้ปล่อยวางอาการจิตนิ่ง จิตเฉย ความรู้สึก ร่างๆ และอาการเจ็บป่วยนั้นไปเสีย ไม่เข้าไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ ออยาก หรือไม่อยาก ดิ้นรน



ผลักไสอย่างใด ๆ และให้เปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นทันที  
 ไม่มัวหมกมุ่นอยู่กับอาการเหล่านั้น

**ศิษย์**—แล้วทำอย่างไรต่อไปครับ

**อาจารย์**—ให้ “เพียร” มี “สติ สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่ว  
 พร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำหรืออิริยาบถของกายทุกขณะ  
 ปัจจุบันที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และมี  
 “ปัญญา” ยอมรับตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ  
 เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ โดยเห็นสักแต่ว่าเห็น  
 ฟังสักแต่ว่าฟัง เห็นจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรม  
 แห่งจิต ก็สักแต่ว่าเห็นจิต หรือสักแต่ว่ารู้จิตทุกขณะปัจจุบัน



### จิตหนืด

**ศิษย์**—ตอนนี้เวลาหนูสวดมนต์มันไม่ค่อยเป็นสมาธิ

**อาจารย์**—มันไม่เป็นหรอก ตอนนี้จิตหนูมันซึม ๆ เซา ๆ  
 ทึบ ๆ จิตมันหนืด ๆ เหมือนอยู่ในความฝัน ต้องให้มันตื่นขึ้นมา  
 ก่อน

**ศิษย์**—ใช้วิธีรู้เกี่ยวกับการหมუნนี้ว่าได้ไหมคะ

**อาจารย์**—ไม่พอครับ มันจะยิ่งหนืด เพราะจิตมันแช่หรือ



ผลักไสอย่างใด ๆ และให้เปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นทันที  
 ไม่มัวหมกมุ่นอยู่กับอาการเหล่านั้น

**ศิษย์**—แล้วทำอย่างไรต่อไปครับ

**อาจารย์**—ให้ “เพียร” มี “สติ สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่ว  
 พร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำหรืออิริยาบถของกายทุกขณะ  
 ปัจจุบันที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และมี  
 “ปัญญา” ยอมรับตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ  
 เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ โดยเห็นสักแต่ว่าเห็น  
 ฟังสักแต่ว่าฟัง เห็นจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรม  
 แห่งจิต ก็สักแต่ว่าเห็นจิต หรือสักแต่ว่ารู้จิตทุกขณะปัจจุบัน



### จิตหนืด

**ศิษย์**—ตอนนี้เวลาหนูสวดมนต์มันไม่ค่อยเป็นสมาธิ

**อาจารย์**—มันไม่เป็นหรอก ตอนนี้จิตหนูมันซึม ๆ เซา ๆ  
 ทึบ ๆ จิตมันหนืด ๆ เหมือนอยู่ในความฝัน ต้องให้มันตื่นขึ้นมา  
 ก่อน

**ศิษย์**—ใช้วิธีรู้เกี่ยวกับการหมუნนี้ว่าได้ไหมคะ

**อาจารย์**—ไม่พอครับ มันจะยิ่งหนืด เพราะจิตมันแช่หรือ

ติดอยู่ในความคิดหรืออารมณ์มากแล้ว การหมุ่นนัวเป็น อิริยาบถที่ละเอียดและเบามาก ไม่สามารถดึงความสนใจของ จิตออกมาจากสิ่งที่ไปติดอยู่ได้ ต้องทำความรู้สึกตัวแรงๆ หรือ เปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นทันที หรือทำอย่างไรก็ได้ ให้ จิตมันตื่นขึ้นมาก่อน



## จิตเหมือนเด็ก

**อาจารย์**-วันนี้จิตไม่เหมือนคนวัยทอง (มีอารมณ์แปรปรวนโดยไม่ทราบสาเหตุ)แล้วใช่ไหม

**ศิษย์**-(หัวเราะ) ค่ะ

**อาจารย์**-จิตของหนูนี้ปกติเหมือนเด็กไว้เดียงสาอยู่แล้ว ไม่คิดมากไม่ค่อยมีอะไรติดค้างคาใจว่าเรื่องเป็นปกติก็ให้จิตมันตื่น สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน กระตือรือร้นอย่างนี้แหละ ไม่ต้องทำอะไรมาก เมื่อเริ่มจะคิดมาก หรือเริ่มจะมีเรื่องไม่สบายใจขึ้นมา หรือเริ่มจะซึมเศร้า ก็ให้รู้เท่าทันให้เร็วๆพร้อมกับพลิกจิตให้ตื่น สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน กระตือรือร้นขึ้นมาอย่างนี้เสมอ อย่าลืมนะ

**ศิษย์**-ค่ะ

ติดอยู่ในความคิดหรืออารมณ์มากแล้ว การหมุ่นนัวเป็น  
อริยาบถที่ละเอียดและเบามาก ไม่สามารถดึงความสนใจของ  
จิตออกมาจากสิ่งที่ไปติดอยู่ได้ ต้องทำความรู้สึกตัวแรงๆ หรือ  
เปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นทันที หรือทำอย่างไรก็ได้ ให้  
จิตมันตื่นขึ้นมาก่อน



## จิตเหมือนเด็ก

**อาจารย์**-วันนี้จิตไม่เหมือนคนวัยทอง (มีอารมณ์แปร  
ปรวนโดยไม่ทราบสาเหตุ)แล้วใช่ไหม

**ศิษย์**-(หัวเราะ) ค่ะ

**อาจารย์**-จิตของหนูนี้ปกติเหมือนเด็กไว้เดียงสาอยู่แล้ว  
ไม่คิดมากไม่ค่อยมีอะไรติดค้างคาใจว่าเรียงเป็นปกติก็ให้จิตมันตื่น  
สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน กระตือรือร้นอย่างนี้แหละ ไม่ต้องทำ  
อะไรมาก เมื่อเริ่มจะคิดมาก หรือเริ่มจะมีเรื่องไม่สบายใจขึ้นมา  
หรือเริ่มจะซึมเศร้า ก็ให้รู้เท่าทันให้เร็วๆพร้อมกับพลิกจิตให้ตื่น  
สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน กระตือรือร้นขึ้นมาอย่างนี้เสมอ อย่าลืมนะ

**ศิษย์**-ค่ะ





## จิตพระอรหันต์เหมือนเด็กไร้เดียงสา

**ผู้จัดทำ**—ผมสงสัยเกี่ยวกับคนที่ท่านอาจารย์ว่าจิตเขาเหมือนเด็กไร้เดียงสานครับ หมายความว่าพื้นฐานจิตเขาดี สามารถฝึกวิปัสสนาได้เลยหรือครับ

**อาจารย์**—มีหลายคนที่มีลักษณะจิตแบบนี้ เขาก็ไม่ต้องทำอะไรมาก คือให้จิตมันร่าเริงสดใสแบบนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อใดสภาพจิตที่ร่าเริง สดใส เบิกบาน เหมือนเด็กไร้เดียงสาลดระดับลงไป แสดงว่า**ขาดสติ** หลงไปคิดปรุงแต่งตั้งมั่นรณผลักไส หรือไหลติดไปกับสิ่งใดทั้งภายนอกตัวและภายในตัว (ขันธ ๕) ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็รู้ตัวให้เร็ว ละให้เร็ว แล้วกลับมามีสภาวะจิตใจที่ร่าเริง สดใส เบิกบานดังเดิมอย่างนี้เรื่อยๆ ไปตลอดเวลา ไม่ต้องรู้ธรรมอะไรเลยก็ได้ จิตมันก็จะเป็นธรรม หรือเป็นธรรมชาติธรรมตาไปเอง เหมือนที่ผมเคยเล่าให้ฟังว่า หลวงปู่บุดดา ถาวโร ได้แสดงนิมิตให้ดูว่าจิตของพระอรหันต์เหมือนจิตของเด็กไร้เดียงสา

**ผู้จัดทำ**—อ้อ ครับ จำได้ครับ

**อาจารย์**—ดังนั้น ถ้ามีการกระทำทางใจอย่างใดๆที่เด็กไร้เดียงสาทำไม่เป็น ก็อย่าไปแอบกระทำทางใจ

อย่างนั้นขึ้นมา เช่น มีความพยายามจะโล้รู้เท่าทันจิต มีการพยายามจะทำอะไรทางใจเพื่ออยากให้ได้ให้ถึง ให้เป็นอะไร หรือ หงุดหงิด ดิ้นรน ผลักไสอาการที่ไม่ชอบใจอยากให้หายไปเร็วๆ คอยจ้อง ฟัง เน้น กัด ข่ม บังคับ วิเคราะห์ วิจรรณ วิจัยไม่เลิก เสียที อยากหรือไม่อยากที่เป็นโรคะ หรือความโลภ เป็นโทษะ พยาบาท อย่างไร เป็นต้น เพราะเท่ากับขาดสติ หลง (อวิชา) ไปคิดปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งจิตจนเป็นตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ก็ให้รู้เท่าทันและก็ปล่อยวางจิตที่คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตต่างๆอย่างนั้นไปทันที แล้วจิตก็จะกลับคืนสู่จิตที่บริสุทธิ์เหมือนเด็กไร้เดียงสาเอง



## ชอบคิดวนเวียน

ศิษย์-ผมชอบคิดฟุ้งซ่าน คิดวนเวียนครับ

อาจารย์-กรณีของคุณนี้ เท่าที่ผมสังเกตดูไม่ได้คิดวนเวียน เพียงเหม่อ เผลอ เพลินเท่านั้น ทุกครั้งที่เหม่อ เผลอ เพลิน ให้มี “สติ สัมปชัญญะ” ทำความรู้สึกลับตัว หรือขยับตัวขึ้นมา

ศิษย์-มีคนแนะนำให้ผมบริกรรมพุทโธ แต่พุทโธไม่นาน คำบริกรรมพุทโธก็หายไปอีก

อย่างนั้นขึ้นมา เช่น มีความพยายามจะโล้รู้เท่าทันจิต มีการพยายามจะทำอะไรทางใจเพื่ออยากให้ได้ให้ถึง ให้เป็นอะไร หรือ หงุดหงิด ดิ้นรน ผลักไสอาการที่ไม่ชอบใจอยากให้หายไปเร็วๆ คอยจ้อง ฟัง เน้น กัด ข่ม บังคับ วิเคราะห์ วิจรรณ วิจัยไม่เลิก เสียที อยากหรือไม่อยากที่เป็นโรคะ หรือความโลภ เป็นโทษะ พยาบาท อย่างไร เป็นต้น เพราะเท่ากับขาดสติ หลง (อวิชชา) ไปคิดปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งจิตจนเป็นตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ก็ให้รู้เท่าทันและก็ปล่อยวางจิตที่คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตต่างๆอย่างนั้นไปทันที แล้วจิตก็จะกลับคืนสู่จิตที่บริสุทธิ์เหมือนเด็กไร้เดียงสาเอง



## ชอบคิดวนเวียน

ศิษย์-ผมชอบคิดฟุ้งซ่าน คิดวนเวียนครับ

อาจารย์-กรณีของคุณนี้ เท่าที่ผมสังเกตดูไม่ได้คิดวนเวียน เพียงเหม่อ เผลอ เพลิดินเท่านั้น ทุกครั้งที่เหม่อ เผลอ เพลิดินให้มี “สติ สัมปชัญญะ” ทำความรู้สึกลับตัว หรือขยับตัวขึ้นมา

ศิษย์-มีคนแนะนำให้ผมบริกรรมพุทโธ แต่พุทโธไม่นาน คำบริกรรมพุทโธก็หายไปอีก



อาจารย์-ให้มี “สติ” รู้สึกตัวขึ้นมาทุกขณะจิตที่ขาดสติ  
 เหมือน เผลอ เพลิน ตาลอย ใจลอย มันจะเป็นความชำนาญเอง  
 ของคุณไม่ยาก เพราะว่าพื้นนิสัยไม่ค่อยติดอะไร ไม่ค่อยเก็บ  
 เอาไปคิดอยู่ข้างใน พอมันเหมือน เผลอ เพลิน ก็ให้ขยับตัว  
 ทำความรู้สึกตัวให้เร็ว ๆ แต่ยากตรงที่ต้องขยันมี “สติ” รู้ตัวให้เร็ว



## รู้แล้วติด

ศิษย์-ผมควรจะปฏิบัติอย่างไรดีครับ

อาจารย์-จิตท่านมีปีติตลอดเวลา ถ้าอารมณ์ปีติมีมาก  
 เกินไปมันก็จะป่วนต่อการปฏิบัติ คือ มันจะตื้อ ๆ หนืด ๆ  
 ทึบ ๆ ทำให้รู้ไม่เร็ว ละไม่เร็ว กำลังของสมณะที่มันแรงมากเกิน  
 ไปมันจะรู้แล้วติดหนืด ไม่รู้ผ่าน คล้าย ๆ กับมีความจดจ่อ เพ่งจ้อง  
 ผสมเข้าไปด้วยทุกครั้ง มันจะรู้แบบรู้ติดอยู่ข้างใน ไม่ใช่รู้ว่า  
 อะไรเกิดขึ้นในใจแล้วผ่านเลย ส่วนคนที่ไม่มีอารมณ์ปีติหนา  
 แน่นก็จะไม่เป็นเช่นนี้ แต่มันก็มีข้อเสียคือมันจะฟุ้งซ่านไปเลย

ศิษย์-แล้วมีวิธีแก้อย่างไรครับ

อาจารย์-แทนที่จะรู้แต่สิ่งที่ถูกรู้อย่างเดียว ก็รู้อาการ  
 ของผู้รู้ที่แสดงลักษณะเพ่ง จ้องนั้นด้วย พร้อมกับปล่อยวางทันที



อาจารย์-ให้มี “สติ” รู้สึกตัวขึ้นมาทุกขณะจิตที่ขาดสติ  
 เหมือน เผลอ เพลิน ตาลอย ใจลอย มันจะเป็นความชำนาญเอง  
 ของคุณไม่ยาก เพราะว่าพื้นนิสัยไม่ค่อยติดอะไร ไม่ค่อยเก็บ  
 เอาไปคิดอยู่ข้างใน พอมันเหมือน เผลอ เพลิน ก็ให้ขยับตัว  
 ทำความรู้สึกตัวให้เร็ว ๆ แต่ยากตรงที่ต้องขยันมี “สติ” รู้ตัวให้เร็ว



## รู้แล้วติด

ศิษย์-ผมควรจะปฏิบัติอย่างไรดีครับ

อาจารย์-จิตท่านมีปีติตลอดเวลา ถ้าอารมณ์ปีติมีมาก  
 เกินไปมันก็จะป่วนต่อการปฏิบัติ คือ มันจะตื้อ ๆ หนืด ๆ  
 ทึบ ๆ ทำให้รู้ไม่เร็ว ละไม่เร็ว กำลังของสมณะที่มันแรงมากเกิน  
 ไปมันจะรู้แล้วติดหนืด ไม่รู้ผ่าน คล้าย ๆ กับมีความจดจ่อ เพ่งจ้อง  
 ผสมเข้าไปด้วยทุกครั้ง มันจะรู้แบบรู้ติดอยู่ข้างใน ไม่ใช่รู้ว่า  
 อะไรเกิดขึ้นในใจแล้วผ่านเลย ส่วนคนที่ไม่มีอารมณ์ปีติหนา  
 แน่นก็จะไม่เป็นเช่นนี้ แต่มันก็มีข้อเสียคือมันจะฟุ้งซ่านไปเลย

ศิษย์-แล้วมีวิธีแก้อย่างไรครับ

อาจารย์-แทนที่จะรู้แต่สิ่งที่ถูกรู้อย่างเดียว ก็รู้อาการ  
 ของผู้รู้ที่แสดงลักษณะเพ่ง จ้องนั้นด้วย พร้อมกับปล่อยวางทันที

รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว

**ศิษย์**-ถ้าผมรู้ลมหายใจแล้วรู้จิตไปด้วยจะได้ไหมครับ

**อาจารย์**-ไม่ได้ เพราะกรรมของท่านมันมีอารมณ์ปีติ  
หนาแน่นอยู่แล้ว ให้อยู่กับสิ่งที่ทำ หรืออริยาบถ เดิน นั่ง ยืน  
นอน ในขณะที่ปัจจุบัน และรู้จิตอย่างเดียว พอจิตมันแสดง  
อาการเป็นความรู้สึก คิด นึก ตริก ตรอง ปรงแต่งหรืออารมณ์  
ต่างๆที่เกิดขึ้นก็แค่รับรู้รับทราบ หรือสักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อๆตาม  
ความเป็นจริง แต่ถ้าขาดสติเผลอติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้ ก็รู้ให้เร็ว ละ  
ให้เร็วๆ



## รู้แล้วละ

**ศิษย์**-มีคนแนะนำให้ผมใช้วิธีบริกรรมพุทโธ แต่ผมทำ  
แล้วรู้สึกอึดอัด

**อาจารย์**-อย่างท่านใช้วิธีนั้นไม่ได้ มันจะแน่นอึดอัด  
เพราะจิตมีพลังและอารมณ์ห่อหุ้มไว้ ถ้าบริกรรมมันจะตึง เครียด  
ปวดหัวมาก วิธีปฏิบัติให้ท่านรู้เท่าทันความคิด รู้เท่าทัน  
อารมณ์ด้วยความผ่อนคลาย เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็ปล่อยวางไป  
เรื่อยๆ รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว ทำแค่นี้เอง

รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว

**ศิษย์**-ถ้าผมรู้ลมหายใจแล้วรู้จิตไปด้วยจะได้ไหมครับ

**อาจารย์**-ไม่ได้ เพราะกรรมของท่านมันมีอารมณ์ปีติ  
หนาแน่นอยู่แล้ว ให้อยู่กับสิ่งที่ทำ หรืออริยาบถ เดิน นั่ง ยืน  
นอน ในขณะที่ปัจจุบัน และรู้จิตอย่างเดียว พอจิตมันแสดง  
อาการเป็นความรู้สึก คิด นึก ตริก ตรอง ปรงแต่งหรืออารมณ์  
ต่างๆที่เกิดขึ้นก็แค่รับรู้รับทราบ หรือสักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อๆตาม  
ความเป็นจริง แต่ถ้าขาดสติเผลอติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้ ก็รู้ให้เร็ว ละ  
ให้เร็วๆ



## รู้แล้วละ

**ศิษย์**-มีคนแนะนำให้ผมใช้วิธีบริกรรมพุทโธ แต่ผมทำ  
แล้วรู้สึกอึดอัด

**อาจารย์**-อย่างท่านใช้วิธีนั้นไม่ได้ มันจะแน่นอึดอัด  
เพราะจิตมีพลังและอารมณ์ห่อหุ้มไว้ ถ้าบริกรรมมันจะตึง เครียด  
ปวดหัวมาก วิธีปฏิบัติให้ท่านรู้เท่าทันความคิด รู้เท่าทัน  
อารมณ์ด้วยความผ่อนคลาย เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็ปล่อยวางไป  
เรื่อยๆ รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว ทำแค่นี้เอง



## ซับซ้อนความรู้สึกของคนอื่นมา

**ศิษย์**—อาจารย์คะ หนูสังเกตว่าเวลาอยู่ใกล้คนที่เครียดมาก ๆ จะมึนหัวไปหมดค่ะ

**อาจารย์**—เป็นเพราะเธอไปซับซ้อนความรู้สึกหรืออารมณ์ของเขา

**ศิษย์**—พอมีอาการมึนหัวแล้ว หนูพยายามรู้เท่าทัน แต่ก็ยังทำให้มีอาการมากขึ้นจนถึงกับอาเจียนออกมา ทำไมถึงเป็นอย่างนั้นคะ

**อาจารย์**—เธอใช้วิธีแก้ไข ปรับแก้ ดิ้นรนผลักใส่อยู่มากในไม่ถูกครับ เหมือนกับแก้ทางมวยไม่เป็น ก่อนอื่นต้องเข้าใจเสียก่อนว่าอาการเหล่านั้นไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของคนที่เราคุยด้วย จะได้สบายใจไปเปล่าละหนึ่งก่อน จากนั้นให้ลุกไปทำอะไรเสียหรือเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่น อาการนั้นก็หายไปเอง เหตุที่หายไปเป็นเพราะไม่เข้าไปสนใจ ให้ค่าให้ความสำคัญ เรียกว่าไม่เข้าไปยึดถือ แต่ถ้ายังเข้าไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ ไม่พอใจ พยายามดิ้นรนผลักใส่อยากให้มันหายไป มันจะยิ่งเป็นมากยิ่งขึ้น

แต่ถ้าเกิดอาการอะไรแล้ว ไม่เข้าไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ ก็ไม่มีความจำเป็นต้องเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่น



**ศิษย์**-มันก็ยากอยู่นะคะ ไม่สนใจนี่

**อาจารย์**-มันก็ต้องฝึก



### สำรวมอินทรีย์

**ศิษย์**-การอยู่คนเดียวโดยไม่พูดคุยกับใครเรียกว่า  
สำรวมอินทรีย์หรือเปล่าคะ

**อาจารย์**-ถ้าอยู่คนเดียว แต่ส่งจิตออกนอกไปพอใจ ไม่  
พอใจสิ่งใดภายนอก หรือภายใน (ขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณ) ก็ไม่เรียกว่าสำรวมอินทรีย์ แต่ถ้าอยู่  
กับผู้อื่น หรือหมู่คณะ แล้วมีสติทุกขณะที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ ไม่เพลิดเพลิน หรือหลงเพลิดเพลิดคิดปรุงแต่งส่งจิตออก  
นอกไปพอใจหรือไม่พอใจสิ่งใดภายนอกหรือภายใน ก็เรียกว่า  
สำรวมอินทรีย์ หรือเรียกว่าเป็นผู้มีสติตื่นอยู่เสมอ

**ศิษย์**-อย่างนี้ก็ต้องคอยรู้เท่าทันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย  
ใจ ตลอดเวลาใช่ไหมคะ

**อาจารย์**-ให้มีสติรักษาใจทุกขณะที่มีการกระทบหรือ  
สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจก็พอ ถ้ารักษาใจได้ก็  
เท่ากับสำรวมทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย และเท่ากับมีศีล มี  
สมาธิไปด้วยในตัว

**ศิษย์**-มันก็ยากอยู่นะคะ ไม่สนใจนี่

**อาจารย์**-มันก็ต้องฝึก



### สำรวมอินทรีย์

**ศิษย์**-การอยู่คนเดียวโดยไม่พูดคุยกับใครเรียกว่า  
สำรวมอินทรีย์หรือเปล่าคะ

**อาจารย์**-ถ้าอยู่คนเดียว แต่ส่งจิตออกนอกไปพอใจ ไม่  
พอใจสิ่งใดภายนอก หรือภายใน (ขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณ) ก็ไม่เรียกว่าสำรวมอินทรีย์ แต่ถ้าอยู่  
กับผู้อื่น หรือหมู่คณะ แล้วมีสติทุกขณะที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ ไม่เพลิดเพลิน หรือหลงเพลิดเพลิดคิดปรุงแต่งส่งจิตออก  
นอกไปพอใจหรือไม่พอใจสิ่งใดภายนอกหรือภายใน ก็เรียกว่า  
สำรวมอินทรีย์ หรือเรียกว่าเป็นผู้มีสติตื่นอยู่เสมอ

**ศิษย์**-อย่างนี้ก็ต้องคอยรู้เท่าทันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย  
ใจ ตลอดเวลาใช่ไหมคะ

**อาจารย์**-ให้มีสติรักษาใจทุกขณะที่มีการกระทบหรือ  
สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจก็พอ ถ้ารักษาใจได้ก็  
เท่ากับสำรวมทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย และเท่ากับมีศีล มี  
สมาธิไปด้วยในตัว



“เรากล่าวธรรมเป็นเครื่องละความพอใจ  
ในกามและโทมนัสเสียทั้ง ๒ อย่าง เป็นเครื่อง  
บรรเทาความง่วง เป็นเครื่องห้ามความรำคาญ  
มีอุเบกขากับสติเป็นธรรมบริสุทธิ์ มีความตรึก  
ประกอบด้วยธรรมเป็นเบื้องหน้าว่าเป็นธรรม  
เครื่องพ้นที่ควรรู้ทั่วถึง เป็นเครื่องทำลายอวิชชา  
ความเขลาไม่รู้แจ้งเสีย”

พุทธพจน์ จากหนังสือโสฬสปัญหา  
โดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก



## จิตติดอาการ

**ศิษย์**-พอหนูรู้ว่าจิตติดอาการ หนูก็จะหงุดหงิดขึ้นมาทันทีเลยคะ

**อาจารย์**-อาการหงุดหงิดก็เป็นจิตตสังขารหรือจิตปรุงแต่งขึ้นมาในขณะนั้น เกิดจากขาดสติ แล้วไปคิดปรุงแต่ง อยากให้อาการมันหายไป เมื่อมันไม่หายก็เกิดอารมณ์หงุดหงิด เราต้องเห็นจิตที่คิดอยากให้อันหาย โดยเราอย่าไปเป็นผู้คิดอยากด้วยตนเอง รู้เท่าทันให้เร็ว ละให้เร็ว ปล่อยวางความอยากนั้นไปเสีย

**ศิษย์**-ทำไม่รู้ตัวแล้วมันไม่จบคะ

**อาจารย์**-มันต้องจบที่ใจ ความอยากให้อันจบมันเป็น “ตัณหา” และเป็นความคิดปรุงแต่งที่เราหลงไปเป็นผู้คิดเอง เราอย่าไปอยากให้อันจบ แคร่รู้แล้วก็ไม่ไปให้ค่าให้ความสำคัญ หรือมีสติ สัมปชัญญะ รู้เป็นอุเบกขา หรือสักแต่ว่ารู้ตามธรรมชาติธรรมดา หรือรู้ซื่อๆตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงก็แค่นั้นเอง





## ฐู้ ตื่น เบิกบาน

ศิษย์-อาจารย์คะ จิตหนูสงบนิ่งดีมาหลายคะ

อาจารย์-ให้จิตมันตื่นขึ้นมาหน่อย ตอนนี้นมันติดเฉย

ศิษย์-อ้าว เหรอคะ

อาจารย์-จำไว้ จิตต้องเป็นพุทธะหรือพุทธโธ คือเป็น  
ฐู้ ฐู้ตื่น ฐู้เบิกบาน จึงจะถูกต้อง ถ้ามันไม่ครบสามอย่างนี้ ยัง  
ไม่ใช่พุทธะหรือพุทธโธ



## กลัวจะไม่ได้ฝึกจิต

ศิษย์-ตอนนี้หนูรู้สึกสบายใจ หนูรู้สึกเป็นทุกข์อะไร แต่  
ก็กลัวว่าถ้าเป็นอย่างนี้แล้วเดี๋ยวจะติดสุขและไม่ได้ฝึกจิต

อาจารย์-ความรู้สึกสบาย ก็ต้องสักแต่ว่ารู้ ส่วนความ  
คิดที่ว่าถ้าเป็นอย่างนี้เดี๋ยวจะไม่ได้ฝึกจิต ก็ต้องรู้เท่าทันมัน  
เหมือนกัน แล้วปล่อยวางไปอีก

ศิษย์-จริงคะ มันคอยจะลืมอยู่เรื่อยเลยคะ



## แค่รับรู้

ศิษย์-ตอนนี้ผมรู้สึกว่าได้ดีสุขแล้ว มันยิ้มตลอดครับ

อาจารย์-ไม่เป็นไร แค่รับรู้ว่าเป็นสุข

ศิษย์-มันดีก็ไม่มีอะไรหรือครับ

อาจารย์-เหมือนกับเหรียญมี ๒ หน้า ธรรมชาติก็มี  
ทั้งสุข ทั้งทุกข์ เราไม่ต้องไปทำลาย แค่รับรู้รับทราบก็พอ และ  
ให้รู้ “จิต” ที่คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรม  
แห่งจิตอย่างไรต่อจากขณะที่รู้ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็น  
ทุกข์นั้น

ศิษย์-ครับ

อาจารย์-แต่ผมเห็นว่าคุณยังเข้าไปยุ่งกับอาการต่าง ๆ  
ที่เกิดขึ้น ยังมีผู้กำกับ มีผู้วิพากษ์วิจารณ์ ว่าตอนนี้จิตเป็นอย่าง  
นั้นอย่างนี้ เหมือนคนพากย์มวย จะต้องเป็นแค่ผู้ดูมวย ไม่ใช่  
ผู้พากย์มวย



## ละทุกอย่างที่รู้

**ศิษย์**-ไม่รู้จะถามอะไร และไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ขอ  
วิธีปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ค่ะ

**อาจารย์**-วิธีที่ง่ายที่สุดนะ ถ้ามันมีอะไรเกิดขึ้นมาในใจ  
ก็สักแต่ว่ารู้ แต่ถ้าเผลอติดไปก็รู้เท่าทันแล้วละไปเสีย หรือ  
ปล่อยวางไปทันที แค่นี้เอง

**ศิษย์**-อ้าว ถ้าไม่รู้อะไร แล้วจะละอะไรละคะ

**อาจารย์**-ขณะที่ไม่รู้อะไรก็ช่างมัน ไปละตอนที่มันรู้  
อะไรขึ้นมาก็ละไปเสียทุกครั้งก็แล้วกัน

**ศิษย์**-อาจารย์พูดเหมือนทำง่าย ๆ

**อาจารย์**-ก็บอกแล้วว่าเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด



## จะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นมาในใจได้อย่างไร

**ศิษย์**-สิ่งที่เกิดขึ้นมาในใจมีอะไรบ้างคะ

**อาจารย์**-สิ่งที่เกิดขึ้นมาในใจ ได้แก่ ความรู้สึก นึก คิด  
ตริกวิน ครอบ ประดูแต่ง เช่น เฟ่ง จ้อง ตั้งใจ สังเกต และอารมณ์





## ละทุกอย่างที่รู้

**ศิษย์**-ไม่รู้จะถามอะไร และไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ขอ  
วิธีปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ค่ะ

**อาจารย์**-วิธีที่ง่ายที่สุดนะ ถ้ามันมีอะไรเกิดขึ้นมาในใจ  
ก็สักแต่ว่ารู้ แต่ถ้าเผลอติดไปก็รู้เท่าทันแล้วละไปเสีย หรือ  
ปล่อยวางไปทันที แค่นี้เอง

**ศิษย์**-อ้าว ถ้าไม่รู้อะไร แล้วจะละอะไรละคะ

**อาจารย์**-ขณะที่ไม่รู้อะไรก็ช่างมัน ไปละตอนที่มันรู้  
อะไรขึ้นมาก็ละไปเสียทุกครั้งก็แล้วกัน

**ศิษย์**-อาจารย์พูดเหมือนทำง่าย ๆ

**อาจารย์**-ก็บอกแล้วว่าเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด



## จะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นมาในใจได้อย่างไร

**ศิษย์**-สิ่งที่เกิดขึ้นมาในใจมีอะไรบ้างคะ

**อาจารย์**-สิ่งที่เกิดขึ้นมาในใจ ได้แก่ ความรู้สึก นึก คิด  
ตริกวินิจฉัย ประจักษ์ เช่น พัง จ้อง ตั้งใจ สังเกต และอารมณ์

ต่าง ๆ รวมทั้งความรู้สึกตัว หรือรวมเรียกว่า จิต หรืออาการของจิต ซึ่งจะต้องฝึกให้มีสติ สัมปชัญญะรู้เท่าทันตั้งแต่จิตเริ่มต้นแสดงอาการ เวลาฝึกใหม่ ๆ จะหลงคิดหรือมีอาการมึนไปนานมาแล้ว จึงค่อยรู้ตัว ต่อเมื่อเพียรฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้รู้ตัวได้ เรื่อยยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ ในที่สุดรู้ได้ทันตั้งแต่ต้นจิต เรียกว่า สติกับจิตทันกันพอดี

**ศิษย์**-แล้วมีวิธีฝึกอย่างไรให้เห็นจิต หรือรู้จิตได้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ คะ

**อาจารย์**-ต้องให้ใจมีเครื่องล่อเสียก่อน เช่น คำบริกรรมพุทโธ หรือมี **สติ สัมปชัญญะ** รู้อิริยาบถของกายทุกขณะปัจจุบัน ถ้าไม่เห็นจิตชัดเจนยังทิ้งเครื่องล่อไม่ได้ ไม่อย่างนั้นมันจะเผลอเพลินไปคิดปรุงแต่งหรือติดไปกับสิ่งต่าง ๆ

**ศิษย์**-เมื่อไหร่จะทิ้งเครื่องล่อได้คะ

**อาจารย์**-จนกว่าจะรู้เท่าทันตั้งแต่ต้นจิต หรือตั้งแต่จิตเริ่มต้นคิด หรือเริ่มต้นแสดงอาการ มันก็จะทิ้งเครื่องล่อเอง เหลือแต่สติ หรือ รู้

**ศิษย์**-จะมีอุปายอย่างไรให้ขยันฝึกสติคะ

**อาจารย์**-ไม่มีอุปายอะไรหรอก อยากจะพ้นทุกข์ใหม่ละ ถ้าอยากจะพ้นทุกข์ก็ต้องขยันฝึกสติ



“...ในกาลใดแลภิกษุละอวิชชาได้แล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว ในกาลนั้นภิกษุนั้นก็ไม่ทำกรรมเป็นบุญ ไม่ทำกรรมเป็นบาป ไม่ทำกรรมเป็นอนเณชชา...เมื่อไม่ทำ เมื่อไม่จงใจ ก็ไม่ถือมันอะไรในโลก เมื่อไม่ถือมัน ก็ไม่สะดุ้งกลัว เมื่อไม่สะดุ้งกลัว ก็บริณีพพานเฉพาะตน ย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว...ภิกษุนั้นถ้าเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง อันตนไม่ยึดถือแล้วด้วยตณหา ไม่ผลิตเพลินแล้วด้วยตณหา ถ้าเสวยทุกขเวทนา...อทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ว่าทุกขเวทนานั้น...อทุกขมสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง ไม่ยึดถือ...ไม่ผลิตเพลินด้วยตณหา ภิกษุนั้นถ้าเสวยสุขเวทนา...ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ก็วางเฉยเสวยไป...เมื่อเสวยเวทนาที่ปรากฏทางกาย ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาที่มีกายเป็นที่สุด เมื่อเสวยเวทนาที่ปรากฏทางชีวิต ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาที่มีชีวิตเป็นที่สุด รู้ชัดว่าเวทนาทั้งปวงอันตณหาไม่ผลิตเพลินแล้ว จักเป็นของเย็น สรรธาตุจักเหลืออยู่ในโลกนี้เท่านั้น ตั้งแต่สิ้นชีวิตเพราะความแตกแห่งกาย”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## ยึดถือให้จิตมีสภาวะเดียว

**ศิษย์ ๑**-การปฏิบัติธรรม ต้องปฏิบัติจนเป็นอุเบกขา  
ใช่ไหมครับ

**อาจารย์**-ที่ว่าปฏิบัติจนเป็นอุเบกขาหมายถึงอะไรครับ

**ศิษย์ ๑**-หมายถึงปฏิบัติไปจนกระทั่งกระทบอะไร ใจ  
ไม่มีอาการกระเพื่อมหรือหวั่นไหว หรือเป็นทุกข์เลยใช่ไหมครับ

**อาจารย์**-ไม่ใช่ครับ เวลากระทบอะไรก็ต้องเกิดอาการ  
เวทนาไปตามสิ่งที่มากระทบ เพราะเวทนาเป็นส่วนหนึ่งของ  
ขันธ ๕ มี ๓ อย่าง ได้แก่ **สุขเวทนา** คือกระทบกับสิ่งที่ถูกใจ ก็  
จะเกิดอาการทางใจที่รู้สึกเป็นสุขเวทนา กระทบกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ  
ก็ต้องเกิดอาการทางใจที่รู้สึกเป็น**ทุกข์เวทนา** ถ้ากระทบกับสิ่งที่  
เป็นกลางๆ ไม่ได้ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ก็จะเกิดอาการทางใจที่เป็น  
**อุเบกขาเวทนา**ที่ไม่รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ดังนั้น อาการของ  
เวทนาจึงเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ ทุกขณะปัจจุบัน จึงไม่อาจจะเลือกเอาแต่อุเบกขาเวทนา  
หรือสุขเวทนา โดยจะไม่เอาทุกข์เวทนาไม่ได้ และถ้าจะ  
พยายามปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นอุเบกขาเวทนาเพียงอย่างเดียว จะ  
ไม่อาจพ้นทุกข์ได้ เพราะเป็นความเข้าใจผิด เท่ากับคุณยึดถือ



จะให้จิตมีสภาวะเดียว

**ศิษย์ ๑**-ถ้ามีทุกขเวทนาจะทำอย่างไรครับ

**อาจารย์**-คือแค่รับรู้รับทราบ ไม่ติดค้างคาใจ ไม่อาฆาต พยาบาท ไม่สะกดไว้ ไม่แผลงไผลไหลตาม ทำใจได้ หรือยอมรับ ตามความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ ก็สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อๆ ตามความเป็นจริง ทุกขณะจิต ปัจจุบัน เรียกว่า **รู้เป็นอุเบกขา** จึงจะพ้นจากทุกข์ ดังนั้น จะเห็นว่าอุเบกขาเวทนา กับ **รู้เป็นอุเบกขา**ไม่เหมือนกัน

**ศิษย์ ๑**-ถ้ามันไม่รู้เป็นอุเบกขา คือพอมีอาการทางกายทางใจที่ไม่ถูกใจ มันก็จะติดไปเลย เหมือนกับมีอะไรมาหุ้มอยู่ ทำให้ไม่เห็นจิตที่คิดปรุงแต่ง แล้วจะทำอย่างไรดีครับ

**อาจารย์**-มันต้องฝึกให้มีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ หรืออิริยาบถต่างๆทุกขณะปัจจุบัน

**ศิษย์ ๑**-ถ้ามันแต่อยู่กับปัจจุบัน แล้วเมื่อไหร่จะเห็นจิตสักทีครับ

**อาจารย์**-ถ้าอยู่กับปัจจุบันได้จริง ก็จะมีรู้เท่าทันขณะส่งจิตออกนอก หรือเห็นจิตได้จริง แล้วเธอเคยอยู่กับปัจจุบันได้จริงหรือยังละ

**ศิษย์ ๑**-ยังครับ มันเป็นไปได้แค่แวบเดียว แล้วมันก็กลับไปสู่ความเคยชินเดิม เวลาทำอะไร หรือพูดคุย มันจะแอบรู้ แอบ

สังเกต หรือบางทีมันก็ตั้งใจไปดูจิตใต้งๆ ไม่รับรู้อยู่กับปัจจุบัน ร้อยเปอร์เซ็นต์

**ศิษย์ ๒**-หนูสังเกตเห็นว่าถ้ามันไปรู้อยู่ข้างในโดยไม่รู้ อยู่กับปัจจุบันจริง ๆ เราจะให้ความหมายกับทุกอย่างที่เกิดขึ้น ในใจว่าอันนี้ดี อันนี้ไม่ดี อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ วุ่นวาย อยู่ภายในใจไม่เลิก

**อาจารย์**-มันต้องฝึก ไม่ฝึกไม่ได้ มันต้องฝึกให้มีสติ สัมผัสัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง

**ศิษย์ ๑**-ผมพยายามที่จะตื่นออกจากอาการภายในใจ เพื่อให้เรามีสติ สัมผัสัญญะอยู่กับปัจจุบัน แต่มันไม่ยอมออกมาครับ

**อาจารย์**-ให้รู้อยู่กับปัจจุบัน ถึงมันจะตื่นอย่างไร มัน จะดูจิต สังเกตจิต วุ่นวายกับจิตอย่างไรก็ไม่ต้องสนใจ ให้อยู่กับ ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง มันจะรู้แล้วไม่สนใจเอง ถ้าเราไม่สนใจ สิ่งใด ก็จะไม่มียะไรอยู่ในใจให้เป็นทุกข์ เราไม่ได้ทุกข์กับ อาการที่เกิดขึ้นในใจ แต่เป็นทุกข์เพราะไปให้ความสนใจมัน

**ศิษย์ ๑**-ผมรู้ว่าความสนใจทำให้เป็นทุกข์ แต่ทำไมมัน ยังไม่ยอมสิ้นความสนใจครับ

**อาจารย์**-เป็นเพราะมีความพยายามที่จะไม่ให้เข้าไป สนใจมัน ซึ่งเท่ากับยังให้ความสนใจมัน เลยไม่สิ้นทุกข์



“...บุคคลรู้เห็นจักขุ...หู...จมูก...ลิ้น...กาย...ใจ  
 ว่าเป็นของไม่เที่ยง จึงจะละมิจฉาทิฏฐิได้ รู้เห็น  
 รูป...เสียง...กลิ่น...รส...โผฏฐัพพะ...ธรรมารมณ์  
 ...รู้เห็นจักขุวิญญาณ...โสตวิญญาณ...ฆาน  
 วิญญาณ...ชีวหาวิญญาณ...กายวิญญาณ...มโน  
 วิญญาณ...รู้เห็นจักขุสัมผัส...โสตสัมผัส...ฆาน  
 สัมผัส...ชีวหาสัมผัส...กายสัมผัส...มโนสัมผัส รู้เห็น  
 แม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือออกทุกขมสุขเวทนาที่เกิด  
 ขึ้นเพราะมีสัมผัสเหล่านั้นเป็นปัจจัยว่าเป็นของไม่เที่ยง  
 จึงจะละมิจฉาทิฏฐิได้”

“...บุคคลรู้เห็นจักขุ...หู...จมูก...ลิ้น...กาย...ใจ  
 ว่าเป็นทุกข จึงจะละสักกายทิฏฐิได้”

“...บุคคลรู้เห็นจักขุ...หู...จมูก...ลิ้น...กาย...ใจ  
 ว่าเป็นอนัตตา จึงจะละอัตตานุทิฏฐิได้...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## จะเลือกเอาแต่จิตที่ดีๆ เพียงอย่างเดียวไม่ได้

**ศิษย์**-ทำไมตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าใจไม่ปกติเลย จะมีอาการต่างๆ เช่น ใจสั่นๆ ใจหายแวบๆ ใจกระเพื่อมๆ ทำให้ไม่สบายใจบ่อยมากเลยคะ

**อาจารย์**-ที่ว่าคุณว่ใจไม่ปกตินั้น ความจริงเป็นความปกติธรรมชาติของจิตหรือใจที่เป็นเช่นนั้นเอง เพราะเขาเป็น

“อนิจจัง” คือ มีความไม่เที่ยง

“ทุกขัง” คือ ไม่อาจทนอยู่ในสภาพเดียวได้ ไม่ว่าจะอาการนั้นจะถูกใจหรือไม่ถูกใจก็ต้องสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปเป็นธรรมดา

“อนัตตา” คือ เขาไม่ใช่เป็นของเรา หรือเราไม่ได้เป็นเจ้าของเขา จึงไม่อาจไปบังคับเขาได้

เปรียบเหมือนกับสภาพดินฟ้าอากาศก็มีความไม่เที่ยง ไม่อาจทนอยู่สภาพเดียวได้ไม่มีใครเป็นเจ้าของ และไม่ใช่อของเรา เขาจึงไม่อยู่ในบังคับของเรา เดียวก็ฝนตก แดดออก ร้อนมากหนาวมาก อบอุ่นพอดี

ผู้ปฏิบัติจึงต้องทำใจยอมรับตามความเป็นจริงตามธรรมชาติทั้งภายนอกและธรรมชาติภายใน คือ ร่างกายและ





จิตใจให้ได้ว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อทำใจยอมรับตามความเป็นจริงได้ก็就不用ทุกข์กับอาการต่างๆที่เกิดขึ้นทุกขณะปัจจุบัน ถ้าทำใจไม่ได้ คือพยายามที่จะฝืนความจริง หรือเกลียดทุกข์ รักสุข หรือดีรัก ชั่วชัง ก็จะเป็นทุกข์กับอาการต่างๆ รวมทั้งเป็นทุกข์กับธรรมชาติต่างๆที่ไม่ถูกใจอยู่เนืองๆ

**ศิษย์**—แล้วจะต้องปฏิบัติอย่างไรใจจึงจะยอมรับตามความเป็นจริงดังกล่าวได้คะ

**อาจารย์**—ต้องหมั่น “โยนิโสมนสิการ” คือ พิจารณาถึงความจริงในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ของขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างต่อเนื่อง จนกว่าใจจะค่อยๆยอมรับตามความเป็นจริงจนหมดสิ้น (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ก็จะไม่หลงเพลิดเพลินติดไป หรือหงุดหงิดดิ้นรน ผลักไสอาการที่ไม่ชอบใจ (ต้นหาดับ) จะสักแต่ว่ารู้ตามความเป็นจริง หรือรู้ชื่อๆ จะไม่ดีรัก ชั่วชัง หรือเกลียดทุกข์ รักสุข หรือพยายามที่จะฝืนความจริงตามธรรมชาติ คือ มีใจเป็นธรรมกับทุกอาการ โดยไม่มีความลำเอียงอีกต่อไป

**ศิษย์**—มันค่อยจะเข้าไปเหลืออบดูจิต หรือเข้าไปเช็คจิต อยู่ตลอดเวลาว่าจิตดีหรือยัง และทุกครั้ง que เข้าไปเหลืออบดูจิต หรือเข้าไปเช็คจิต มันก็จะเกิดความแน่น อึดอัด ไม่สบายใจทันที แล้ว

จะทำอย่างไรคะ

**อาจารย์**-เก่งมากนะที่รู้ว่ามีอาการเข้าไปเหลือบดูจิต หรือเข้าไปเช็คจิต การเข้าไปเหลือบดูจิต หรือเช็คจิตอยู่เสมอ นั้น เพราะมันมีความอยาก (**ตัณหา**) ต่อบริให้เกิดกิริยาทำทาง หน้าตาขณะเข้าไปเหลือบดูจิต หรือเข้าไปเช็คจิตว่ามีอาการ เป็นอย่างไร

**ศิษย์**-(สังเกตดูสักครูหนึ่ง)

**อาจารย์**-เห็นใหม่่ว่าทุกขณะที่เข้าไปเหลือบดูจิต สังเกต จิต หรือเข้าไปเช็คจิต จะมีอาการหลุบตา หรือแววตาตกลึกน้อย หน้านิ่ง ตานิ่งเฉย ถ้าครุ่นคิดด้วยอาจจะหน้านัวคือขมวด ถ้า พยายามจะทำอะไรเพื่อให้เป็นอะไร หน้าตาก็จะเห่อแดงหรือดำ แววตาแข็ง หน้านิ่ง ปากแหม่นสนิท หน้าตาและแววตาเปลี่ยนไป จากที่เป็นอยู่ตามปกติ

**ศิษย์**-คะ เมื่อก่อนไม่ทันสังเกตท่าทางของตัวเอง

**อาจารย์**-นั่นแหละ ก็ “เพียร” ให้มี “สติ” รู้เท่าทันทุก ขณะที่มีอาการเหล่านั้น พร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่ว พร้อมขึ้นมา โดยเลิกกระทำพฤติกรรมอย่างนั้นทันทีทุกครั้งไป แล้วอาการที่เข้าไปเหลือบดูจิต สังเกตจิต เข้าไปเช็คจิต ยุ่ง วุ่นวายกับจิต หรือพยายามจะทำอะไรเพื่อให้เป็นอะไร ก็ **จะ ค่อย ๆ น้อยลงไปเรื่อย ๆ จนหมดสิ้นไป**



**ศิษย์**—ถ้าไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายกับจิต หรือพยายามจะทำอะไรเพื่อให้เป็นอะไร ก็คอยจะเผลอเพลिनไปกับสิ่งต่างๆ หรือวงซึมแล้วจะทำอย่างไรดีคะ

**อาจารย์**—ถ้าขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลिन ตาลอย ใจลอย คิดฟุ้งซ่าน หรือมีความเพลิตเพลिनเจริญใจติดไปกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือมีอาการวงซึมก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทันทุกขณะที่มีอาการเหล่านั้น พร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พุด คิด หรืออิริยาบถต่างๆ ในขณะปัจจุบันนั้นทันที แล้วอาการที่เหม่อ เผลอ เพลिन ตาลอย ใจลอย คิดฟุ้งซ่าน หรือมีความเพลิตเพลिनเจริญใจติดไปกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และอาการวงซึมก็จะดับไปเองเป็นขณะจิต และจะเกิดขึ้นใหม่ค่อยลงไปเรื่อยๆ จนหมดสิ้นไป

**ศิษย์**—ถ้าอย่างนี้พยายามทำให้เป็นกลาง หรือว่างๆ ได้หรือเปล่าคะ

**อาจารย์**—จะทำอย่างนั้นไม่ได้เป็นอันขาด มันเป็นตัวหนา อุปาทาน เป็นการยึดถือ ทำให้จิตนิ่งเฉย ไม่พันทุกข์ และจะมีอาการเจ็บป่วยเพราะการทำจิตหรือทำใจอย่างนั้นอีกหลายประการตามมา เช่น อึดอัด ทึบตื้อ แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ เป็นไข้ หมดแรง อ่อนเพลีย น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย เป็นผื่นคัน

ให้เพียงแต่ “เพียร” มี “สติ” รู้เท่าทันทุกขณะทีสติขาด  
 พร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบัน  
 โดยเลิกกระทำพฤติกรรมอย่างนั้นไปทันทีทุกครั้งไปเท่านั้น และ  
**ไม่ต้องคอยไประวังหรือตั้งท่าจะรู้เท่าทันไว้ก่อน เพราะจะ  
 เป็นจิตปรุงแต่งที่เป็นทุกข์**

**ศิษย์**-ทำอย่างไรถึงจะเลิกยุ่งวุ่นวายกับอาการของจิตคะ

**อาจารย์**-ต้องมีสติ ปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง  
 ตลอดเวลาว่าอาการของจิตมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มัน  
 ต้องมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อาการใดถูกใจก็รู้สึกเป็นสุข  
 อาการใดไม่ถูกใจก็รู้สึกเป็นทุกข์ ดังนั้น อย่าขาดสติ ปัญญา หลง  
 เพลิดเพลิน ไปชอบสุข เกลียดทุกข์ ซึ่งจะเป็นอวิชชา จะต้องมี  
 ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงว่าความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึก  
 เป็นทุกข์ มันเป็นธรรมชาติของคู่กัน จะเลือกไม่ได้ พระพุทธองค์  
 ตรัสว่าให้ปล่อยวางทั้งสุขและทุกข์ แล้วพระนิพพานก็เข้ามา  
 สวมทันที



“ท่านจงเป็นคนมี “สติ” พิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่า (ว่างเปล่าจากตัวตน ตัวเรา หรือของเรา) ถอนความเห็นที่ว่าตัวของเราเสียทุกเมื่อเกิด ท่านจักข้ามล่วง มัจจุราชเสียได้ด้วยอุบายอย่างนี้ ท่านพิจารณาเห็นโลกอย่างนี้แล มัจจุราชจึงไม่แลเห็น”

พุทธพจน์ จากหนังสือโสฬสปัญหา  
 โดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

“...เรากล่าวว่าโลกรว่างเปล่า เพราะว่างเปล่าจากตน หรือจากของของตน อะไรเล่าว่างเปล่าจากตนหรือจากของของตน? ตา...หู...จมูก...ลิ้น...กาย...ใจ...รูป...เสียง...กลิ่น...รส...โผฏฐัพพะ...ธรรมารมณ์...จักขุวิญญาณ...โสตวิญญาณ...ฆานวิญญาณ...ชีวหาวิญญาณ...กายวิญญาณ...มโนวิญญาณ...จักขุสัมผัส...โสตสัมผัส...ฆานสัมผัส...ชีวหาสัมผัส...กายสัมผัส...มโนสัมผัส...สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่มีสัมผัสเป็นปัจจัย ว่างเปล่าจากตนหรือจากของของตน เพราะว่างเปล่าจากตนหรือจากของของตน ฉะนั้นจึงเรียกว่าโลกรว่างเปล่า...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธานุศาสนจากพระโอบุชฺฐ์  
 โดย แสง จันทร์งาม



## รู้อะไรแล้วทำใจให้ว่างเป็นการปฏิบัติที่ผิด

**อาจารย์**-เป็นอย่างไรการปฏิบัติ มีอะไรสงสัยใหม่ รู้สึกจะแช่ติดอยู่ข้างใน มันคล้ำๆไปนะ

**ศิษย์**-ผมรู้ว่ามี การประคองความรู้สึกอยู่ ก็เลยฝึกพยายามให้รู้เปล่าๆครับ

**อาจารย์**-ที่ผมสังเกตเห็นนี้ พอคุณรู้อะไรแล้วก็จะทำใจให้ว่างๆ ทำใจให้เปล่าๆ ไม่ถูกนะครับ มันต้องมี **“สติปัญญา”** พิจารณาให้เห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นโลกว่าเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน ตัวเรา หรือของเรา หรือไม่มีผู้เสวย หรือผู้ยึดถือนั่นเอง

**ศิษย์**-เหอครับ

**อาจารย์**-ที่จริงแล้ว **“รู้”** ก็คือการรับรู้ตามธรรมชาติ ธรรมดาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การรับรู้ทางประตูดใจ เป็นการรับรู้รับทราบจากใจ ไม่ใช่ปรุงแต่งทำความรู้สึกรู้จากข้างนอกเข้าข้างในเหมือนกับใช้ตามองดูในหน้าอก

**ศิษย์**-หมายถึงว่าพอผมรู้อะไรแล้วมันมีการกระทำต่อให้ใหม่ครับ



**อาจารย์**—ครับ พอคุณรู้อะไรทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คุณก็จะทำให้ “รู้เปล่าๆ” หรือ รู้อะไรแล้วมีการปรุงแต่งจิตให้ว่างๆ ทุกครั้ง มันไม่ใช่แค่รับรู้รับทราบตามปกติธรรมดา มันไม่รู้ชั้นเดียวไง และมันคอยเข้าไปสังเกตจิตอยู่ภายใน หรือเหลือบดูจิตภายในอยู่ตลอด โดยมีความอยากแอบแฝง ซึ่งเป็น “ตัณหา”

**ศิษย์**—ถ้าผมลองขยับตัวดู มันจะหลุดออกจากอาการที่แท้ไหมครับ

**อาจารย์**—คุณไม่ได้ขยับตัวอย่างเดียว แต่คุณพยายามที่จะแก้ไขอาการของจิตด้วยวิธีฮีดหรือดันออกมาจากภายในด้วย ไม่ใช่อย่างนั้น จะพยายามอย่างนั้นมันไม่หลุดหรอก เพราะถ้าพยายามจะให้หลุด มันเป็นจิตปรุงแต่งซึ่งเป็น “ตัณหา” ไว้ก่อนแล้ว

**ศิษย์**—แล้วจะทำอย่างไรดีครับ

**อาจารย์**—อย่าไปสนใจมัน ลุกไปทำอะไรเลย

อย่าลืมนะ จิตต้องเป็น “พุทโธ” หรือ “พุทตะ” แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน ไม่ใช่แบบนี้ (อาจารย์ทำตาปริบๆ ให้ดู)

**ศิษย์**—(หัวเราะ)



## จิตโง่ จิตฉลาด

**ศิษย์**-หนูปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่เบิกบาน อยู่คนเดียวก็  
หลงยาว พอนึกขึ้นได้ก็รู้แค่นั้น ไม่ค่อยจุใจคิด ไม่เฉลียวใจจะ  
ทำนอาจารย์

**อาจารย์**-มันก็เป็นขณะจิต

**ศิษย์**-มันก็ติดเฉื่อยไปเรื่อย ๆ พยายามจะออกจากมัน  
มันก็ไม่ออก บางทีแผ่เมตตาก็ยังเศร้า ๆ อยู่ค่ะ

**อาจารย์**-ตอนที่นั่งอยู่ต่อหน้าผมขณะนี้ไม่เห็นติดอะไร  
ไม่เห็นเศร้า การที่เราพยายามจะออกจากอาการใด นั่นแหละ  
ยิ่งจะทำให้ติด ผมจะเปรียบเทียบอย่างนี้นะ จิตดวงแรกที่มีมันเศร้า  
เหมือนคนโดนไฟดูด จิตดวงที่ ๒ ถ้าไม่รู้ตัว หรือรู้ตัวแล้วแต่  
พยายามเข้าไปช่วย ก็จะถูกไฟดูดไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตดวงใหม่จะมี  
“ปัญญา” หรือฉลาด ไม่เข้าไปช่วย จิตขณะนั้นมี “สติ  
สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พุด คิด ยืน  
เดิน นั่ง นอน หรือเคลื่อนไหวในประการต่าง ๆ และมีจิตใจเข้ม  
แข็ง ก็จะเป็นปกติตามธรรมชาติทันทีโดยอัตโนมัติ ซึ่งมันเป็น  
แต่ละขณะจิต

**ศิษย์**-หนูรู้สึกว่ามันติดมาตลอดเลยค่ะ





**อาจารย์**—คือมันไม่มีดวงไหนฉลาด ก็เลยติดไปทุกดวง เพราะมันคิดว่าจิตมีดวงเดียว หรือหลงยึดถือว่าจิตเป็นตัวเป็นตน หรือจิตเป็นของเรา หรือหลงว่าจิตเราติดแล้วๆ จึงพยายามจะเอาจิตดวงเก่าคืนมา ตรงนี้สำคัญนะ ต้องเข้าใจให้ดี

**ศิษย์**—จะเอาจิตเบิกบานค่ะ

**อาจารย์**—การพยายามจะเอาแต่จิตเบิกบาน มันเป็นการยึดถือ จิตจึงไม่เบิกบาน จิตดวงไหนไม่ติดมันก็เบิกบานเอง เพราะเป็นคุณสมบัติของ “จิตเดิมแท้” ที่เป็นธรรมชาติ ไม่ติดอยู่กับอะไร ก็ยิ้มเอง ไม่ต้องฉีกยิ้ม ไม่ต้องสร้างความเบิกบาน จำไว้นะ มีแต่จิตเกิดใหม่ หรือจำขึ้นมาปรุงแต่งใหม่ ไม่มีอะไรค้างอยู่ในใจได้

**ศิษย์**—(ยิ้มด้วยความเบิกบาน)



## รู้สึกตัวขึ้นมา

**ศิษย์**—ผมปฏิบัติตอนนี้เป็นอย่างไบบ้างครับ

**อาจารย์**—ตอนนี้มันซึมๆ จิตไม่ตื่น ต้องให้มี “สติสัมปชัญญะ” ตื่นออกมา ไม่เช่นนั้นพอมีความคิดอะไรมันจะคิดวนเวียนอยู่ในนั้นเหมือนอยู่ในความฝัน



**อาจารย์**—คือมันไม่มีดวงไหนฉลาด ก็เลยติดไปทุกดวง เพราะมันคิดว่าจิตมีดวงเดียว หรือหลงยึดถือว่าจิตเป็นตัวเป็นตน หรือจิตเป็นของเรา หรือหลงว่าจิตเราติดแล้วๆ จึงพยายามจะเอาจิตดวงเก่าคืนมา ตรงนี้สำคัญนะ ต้องเข้าใจให้ดี

**ศิษย์**—จะเอาจิตเบิกบานค่ะ

**อาจารย์**—การพยายามจะเอาแต่จิตเบิกบาน มันเป็นการยึดถือ จิตจึงไม่เบิกบาน จิตดวงไหนไม่ติดมันก็เบิกบานเอง เพราะเป็นคุณสมบัติของ “จิตเดิมแท้” ที่เป็นธรรมชาติ ไม่ติดอยู่กับอะไร ก็ยิ้มเอง ไม่ต้องฉีกยิ้ม ไม่ต้องสร้างความเบิกบาน จำไว้นะ มีแต่จิตเกิดใหม่ หรือจำขึ้นมาปรุงแต่งใหม่ ไม่มีอะไรค้างอยู่ในใจได้

**ศิษย์**—(ยิ้มด้วยความเบิกบาน)



## รู้สึกตัวขึ้นมา

**ศิษย์**—ผมปฏิบัติตอนนี้เป็นอย่างไรบ้างครับ

**อาจารย์**—ตอนนี้มันซึมๆ จิตไม่ตื่น ต้องให้มี “สติสัมปชัญญะ” ตื่นออกมา ไม่เช่นนั้นพอมีความคิดอะไรมันจะคิดวนเวียนอยู่ในนั้นเหมือนอยู่ในความฝัน

**ศิษย์**-ถ้าผมจะไปเล่นกีฬาหนัก ๆ จะช่วยได้ไหมครับ

**อาจารย์**-ไม่เกี่ยว ความจริงมันไม่ได้เป็นอะไรมาก พอรู้สึกตัวขึ้นมาหน่อยจิตก็สดใสเป็นประกายออกมาแล้ว แต่มันคอยจะลงไปอีกแล้ว พอผมบอกมันก็ตื่นขึ้นมาหน่อย เพียงแต่เรารู้เท่าทันตรงนี้ให้ได้ว่าจิตมันคอยจะจมลง คือมันเป็นถิ่นมิถุระ ซึ่งเป็นนิเวศอย่างหนึ่ง เป็นความคุ้นเคยของจิต แค่แก้ความคุ้นเคยโดยรู้เท่าทันว่ามีอาการเริ่มจะซึมแล้ว พร้อมกับทำความเข้าใจรู้สึกตัวตื่นออกมาทันที

**ศิษย์**-บางครั้งเมื่อเริ่มซึมแล้วไม่รู้ตัว มันจะเลยไปเป็นอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะเลยครับ

**อาจารย์**-แน่นอนครับ เพียงแค่มีนิเวศตัวเดียว มันตามมาได้หมดเลย มันสำคัญตรงที่เราอ่านขณะจิตออกใหม่ว่า ขณะนี้มันจะซึมลงแล้วก็ให้ทำความเข้าใจรู้สึกตื่นตัวขึ้นมาทันที แต่อย่าใช้ความรู้สึกผลักดันออกมาจากภายใน หรือเรียกว่าฮึดขึ้นมาจากภายใน มันจะมีพลัง ทำให้ฮึดอัด หรืออย่าอยากให้ความซึมเซานั้นหายไป เพราะมันเป็นต้นเหตุ และจะเสียเวลาไปกับการดิ้นรนผลักดัน ไม่เลิกรา ต้องใช้วิธีขยับตัวเล่นๆ ไร้กระบวนทำทันที



## เคลื่อนไหวไร้กระบวนการทำ คือ สูดยอดกระบวนการทำ

**อาจารย์**—เป็นอย่างไรบ้าง วันนี้ดูคล้ำ ๆ ไปนะ

**ศิษย์**—เครียดค่ะ

**อาจารย์**—จิตเรามันมีอารมณ์ฉุนและมีพลัง ดังนั้น พอ มีความทุกข์ ความเครียดมันจะอัดแน่น ปวดหัว เป็นทุกข์มากกว่าคนอื่น ๆ ต้องรู้เท่าทันความคิด รู้เท่าทันอารมณ์ให้เร็ว ๆ พลิกให้เร็ว ลองขยับตัวหรือเปลี่ยนอิริยาบถ

(หลังจากนั้นสักครู่นิ่ง)

**อาจารย์**—เห็นไหม แป๊บเดียวสติสูงขึ้นมาแล้ว มันเป็นแค่ขณะจิต ต้องพลิกให้เร็ว ๆ นะ

**ศิษย์**—ถ้ามันขึ้นก็เกี่ยพลิกหรือขยับกายล่ะคะ

**อาจารย์**—มันก็จะติดขึ้นมาอีก เพิ่มขึ้น ทับถมขึ้นเป็นดินพอกหางหมู ต่อไปก็จะพลิกยาก

**ศิษย์**—บางทีพลิก หรือเคลื่อนไหวแล้วมันยังติดอยู่ค่ะ

**อาจารย์**—ต้องเคลื่อนไหวแบบไร้กระบวนการทำ ถ้าใช้ท่าเดิม ๆ ขยับร่างกายหรือเปลี่ยนอิริยาบถแบบเดิม ๆ จิตมันจะจำได้ แล้วมันก็จะยังติดอยู่ เคยได้ยินไหมล่ะที่ว่า **สูดยอดกระบวนการทำคือเคลื่อนไหวไร้กระบวนการทำทันที** โดยไม่ให้จิต

## ทันตั้งตัว

ศิษย์-หัวเราะ

อาจารย์-อีกอย่างที่ชอบเป็นกัน คือพลิกแล้ว จะคอยดูว่ามันเป็นอย่างไร มันหลุดหรือยัง หรือเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้อาการที่รู้สึกติดนั้นมันหายไป ไม่ใช่ะ ไม่ต้องไปสนใจมัน ถ้าทำอย่างนั้นเท่ากับไปเพิ่มมันอีก อย่าไปเข้าที่เหมือนทำเล่น ๆ พลิกเล่น ๆ เปลี่ยนแล้วเปลี่ยนเลย อย่าไปสนใจ

ศิษย์-ที่ว่าพลิกนี่คือเคลื่อนไหวใช่ไหมคะ

อาจารย์-ใช่ เคลื่อนไหวกาย หรือขยับตัว แล้วรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่ทำ หรืออริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ในขณะที่ปัจจุบัน อย่าไปพยายามแก้ไขอย่างไรภายในจิต เมื่อติดไปกับอาการใดแล้ว ก็เหมือนถูกทรายดูด พอเราจะเข้าไปช่วย ก็จะถูกกันติดไปหมด ต้องขยับกายทันทีครับ ใช้การเคลื่อนไหวทางกายทันทีแบบไร้กระบวนการ

ศิษย์อีกคนหนึ่ง-อาจารย์คะ ทำไมหน้าเขายังยุ่งอยู่เลยคะ

อาจารย์-ดินะที่ช่วยกันบอกช่วยกันสังเกตเพื่อนแบบนี้ เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร เพราะกิริยาจิตจะส่งผลออกมาทางหน้าตาท่าทาง แต่บางที่เจ้าตัวสังเกตไม่ออก ก็ต้องให้เพื่อนช่วยกันดูแบบนี้แหละ

เหตุที่เขายังทำหน้าตายุ่ง ๆ แบบนี้ เพราะมันยังมี



พฤติกรรมทางจิตอีกอย่างที่เจ้าตัวยังไม่ทันสังเกต คือ พอมีอะไรในใจ ก็จะหยุดนิดหนึ่ง แล้วค่อยขยับร่างกาย เหมือนรถจะชนกันแล้วกระแทกเบรกรถแรงๆ แล้วค่อยหักหลบ ไม่ใช่ชะ ต้องหักหลบไปเลย คือ เคลื่อนไหวไร้กระบวนการทำทันที และไม่ต้องสนใจว่าสิ่งที่ติดอยู่ในใจขณะนั้นจะหายไปหรือดับไปหรือไม่ เคลื่อนไหวหรือขยับตัวแล้วก็เปลี่ยนไปทำอะไรเสีย อย่ามัวเฝ้าตามดูอาการนั้นอีก

**ศิษย์**—แต่ละคนจะไม่เหมือนกันใช่ไหมคะ

**อาจารย์**—ครับ ของใครของมัน จิตลักษณะแบบนี้ เวลา มีความทุกข์ ความไม่พอใจ มันจะกดเอาไว้ก่อน ไม่ค่อยแสดงออก แล้วจะไปพยายามพิจารณาเพื่อความปล่อยวางทีหลัง แต่อย่างหนูนี้ (ชี้ไปที่ลูกศิษย์อีกคนหนึ่ง) มันโป่งป้างออกมาเลย เรียกว่าของขึ้นง่าย ส่วนหนูอีกคนคอยแต่จะเพลิดเพลिनเจริญใจไปโดยไม่รู้ตัว ก็ใช้วิธีการหลักๆเหมือนกัน คือ เมื่อติดไปกับสิ่งใดก็ต้องขยับตัว เคลื่อนไหวไร้กระบวนการทำทันทีเหมือนกัน ที่สำคัญเจ้าตัวต้องรู้จักลักษณะจิตของตัวเองก่อนว่าตัวเองมีนิสัยอย่างไร แล้วก็แก้ไขเสีย โดยไม่ตามใจ มีสติรู้เท่าทันทุกขณะจิตปัจจุบัน ไม่เหม่อ เผลอ เพลนไปโดยไม่รู้ตัว ถ้าปล่อยจนเป็นความเคยตัวเคยใจจนเป็นสันดานแล้วจะแก้ยาก ที่คนโบราณจะพูดกันว่า “นิสัยพอแก้ได้ พอเลยไปเป็นสันดานแล้ว

แก้ยาก” แต่ไม่ใช่ไปพยายามห้ามมัน หรือพยายามบังคับมันนะ  
ก็แค่ถ้าติดไปกับมันก็พลิกเสียทันที หรือเคลื่อนไหวไร  
กระบวนท่าทันที แต่ถ้าไม่ติดไปกับอะไร ก็สักแต่ว่ารู้ หรือรู้  
ชื่อ ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรือรู้จิตชื่อ ๆ ตามความ  
เป็นจริงทุกขณะปัจจุบันอย่างตรงไปตรงมา ไม่ลำเอียง ไม่  
แทรกแซง ไม่ผลัดไต่ ไม่ไหลตาม ไม่เข้าไปมีความอยากต่อสิ่งใด



## ไม่เหมือนกัน

**ผู้จัดทำ**—ทำไมลูกศิษย์คนนั้นไม่ต้องตีตัวแรง ๆ กะพริบ  
ตาถี่ ๆ เพื่อให้ออกจากอาการที่ไปจับความรู้สึกเหมือนที่  
ท่านอาจารย์สอนคนอื่นครับ

**อาจารย์**—เขาจับความรู้สึกแค่เบาบาง ไม่มาก

**ผู้จัดทำ**—ผมเห็นเขาพูดเสียงเบา ๆ เนิบ ๆ ขยับตัวช้า ๆ  
นึกว่าติดมากครับ

**อาจารย์**—ไม่ครับ ผมก็เลยบอกให้เขารู้ตัว และให้เขา  
ลองรู้ตามธรรมชาติให้ดู ตอนแรกเขาทำไม่ได้ เพราะที่เขาบอกว่ารู้  
แต่ความจริงมันหลงไปคิด หรือหลงไปอยู่ในความรู้สึกหรือ  
อารมณ์ที่บางเบา จนกระทั่งเขารับรู้รับทราบตามปกติธรรมชาติ

แก้ยาก” แต่ไม่ใช่ไปพยายามห้ามมัน หรือพยายามบังคับมันนะ  
ก็แค่ถ้าติดไปกับมันก็พลิกเสียทันที หรือเคลื่อนไหวไร  
กระบวนท่าทันที แต่ถ้าไม่ติดไปกับอะไร ก็สักแต่ว่ารู้ หรือรู้  
ชื่อ ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรือรู้จิตชื่อ ๆ ตามความ  
เป็นจริงทุกขณะปัจจุบันอย่างตรงไปตรงมา ไม่ลำเอียง ไม่  
แทรกแซง ไม่ผลัดไต่ ไม่ไหลตาม ไม่เข้าไปมีความอยากต่อสิ่งใด



## ไม่เหมือนกัน

**ผู้จัดทำ**—ทำไมลูกศิษย์คนนั้นไม่ต้องตีตัวแรง ๆ กะพริบ  
ตาถี่ ๆ เพื่อให้ออกจากอาการที่ไปจับความรู้สึกเหมือนที่  
ท่านอาจารย์สอนคนอื่นครับ

**อาจารย์**—เขาจับความรู้สึกแค่เบาบาง ไม่มาก

**ผู้จัดทำ**—ผมเห็นเขาพูดเสียงเบา ๆ เนิบ ๆ ขยับตัวช้า ๆ  
นึกว่าติดมากครับ

**อาจารย์**—ไม่ครับ ผมก็เลยบอกให้เขารู้ตัว และให้เขา  
ลองรู้ตามธรรมชาติให้ดู ตอนแรกเขาทำไม่ได้ เพราะที่เขาบอกว่ารู้  
แต่ความจริงมันหลงไปคิด หรือหลงไปอยู่ในความรู้สึกหรือ  
อารมณ์ที่บางเบา จนกระทั่งเขารับรู้รับทราบตามปกติธรรมชาติ





ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้จริงๆ ไม่ใช่คิดว่ารู้แต่หลง  
 ไปคิด หรือหลงไปอยู่ในความรู้สึกหรืออารมณ์ที่บางเบา

**ผู้จัดทำ**-ดูเขาตั้งใจดีนะครับ

**อาจารย์**-พื้นนิสัยของเขาไม่ใช่คนที่มึนอารมณ์มาก ไม่ใช่  
 คนเรื่องมาก หรือมีทิฏฐิมานะมาก ประกอบกับเขาศรัทธา บอก  
 ให้ทำอะไรก็ทำเลย

**ผู้จัดทำ**-ดูจะเข้าใจแล้ว จากลอยๆ เนิบๆ เห็นหน้าตา  
 ผ่องใส อิมเอิบ

**อาจารย์**-ครับ

**ผู้จัดทำ**-แต่อีกคนไม่เป็นอย่างนั้น

**อาจารย์**-คือเขายังมีความดั่งเลงสงสัยอยู่ภายในใจ ยังมี  
 ความเห็น มีค่าอะไรที่ตั้งไว้ในใจยังไม่เปลี่ยน ก็เลยทำตามอย่าง  
 ไม่เต็มใจ

**ผู้จัดทำ**-นั่นนะซีครับ บอกให้ทำเหมือนกัน พร้อมๆ กัน  
 แต่ผลออกมาแตกต่างกัน

**อาจารย์**-ต้องแก้ไขไปตามอาการ ตามนิสัยสันดาน  
 ของแต่ละคน เหมือนหมอยาเฉพาะโรค

**ผู้จัดทำ**-แล้วอย่างทีลูกศิษย์คนนั้นเป็น จะแก้ไข  
 อย่างไรครับ

**อาจารย์**—ก็ต้องพูดกันให้เขาเข้าใจเสียก่อน เขาถึงจะยอมทำตาม

**ผู้จัดทำ**—อีกคนละครับท่านอาจารย์ ที่เขาติดสังเกตภายในจนรู้สึกเหมือนถูกพลังอัด ทำไมท่านอาจารย์ไม่让他ตีตัวแรงๆ ให้ออกมาก่อน เห็นเขาก็ศรัทธาเชื่อมั่น ตั้งใจดี

**อาจารย์**—ตอนนั้นไม่ได้ เขาจะใช้วิธีฮึด หรือดันจิตออกมาจากข้างใน แม้จะตีตัวแรงๆอย่างไรก็ไม่ออก ก็เลยไม่让他 แต่ให้ใช้วิธีพลิกจิต หรือเคลื่อนไหวกาย ขยับเนื้อขยับตัวตามธรรมดา

**ผู้จัดทำ**—ท่านอาจารย์ใช้คำว่า “พลิกจิต” อาจจะทำให้เข้าใจผิดได้หรือเปล่าครับ

**อาจารย์**— “พลิกจิต” ก็คือ มี “สัมปชัญญะ” ทำความรู้สึกตัว หรือเคลื่อนไหวกายเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นทันที เพื่อหลุดออกมาจากความสนใจสิ่งนั้น แต่ไม่ใช่ไปทำอะไรกับจิต แต่ถ้าชำนาญแล้ว แค่รู้ว่าจะเข้าไปสนใจ ให้ค่า หรือให้ความสำคัญ อยากหรือไม่อยากอย่างไรๆ ก็รู้เท่าทันหลุดออกมาจากความสนใจ ให้ค่า หรือให้ความสำคัญ อยากหรือไม่อยากในขณะนั้นทันที หรือพลิกออกมาจากความสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญในขณะจิตนั้นนั่นเอง



## สอนตามธรรม

ผู้จัดทำจะมีโอกาสเห็นท่านอาจารย์ชี้แนะผู้ที่มาสนทนาด้วยอยู่เป็นประจำ แต่ก็ยังอดสงสัยไม่ได้

**ผู้จัดทำ**—ทำไมบางคนอาจารย์เพียงแต่ให้เขาตื่นขึ้นมาเบิกบานขึ้นมาเท่านั้นโดยไม่ต้องทำความรู้สึกตัวอะไรเลย แต่ทำไมบางคนอาจารย์บอกให้เขาทำความรู้สึกตัวแรงๆขึ้นมาอย่างคนเมื่อกี้ไม่ต้องทำความรู้สึกตัวหรือครับ แต่อาจารย์บอกเขาว่าจิตนิ่งๆ เฉยๆ ไปหน่อย เขาก็ออกมาได้เลย

**อาจารย์**—คนเมื่อกี้เขาเข้าใจผิดว่าจิตนิ่ง จิตเฉยเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกแล้ว หรือคิดว่าสภาวะจิตแบบนี้ถูกต้อง จึงบอกให้เขาเข้าใจเสียใหม่ว่า **จิตที่ถูกต้องจะต้องประกอบไปด้วยองค์สาม คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเรียกว่าจิตเป็น “พุทโธ หรือ พุทตะ” ไม่ใช่จิตนิ่ง จิตเฉย** เมื่อเขาเข้าใจถูกต้อง เขาก็ไม่อยู่ในอาการที่นิ่งเฉยอีกต่อไป

ไม่เหมือนกับคนที่**แช่ติด**อยู่ในความคิดหรืออารมณ์ รวมทั้งติดแช่อยู่ในเวทนาหรืออารมณ์ที่เบาสบายด้วย เป็นเพราะชอบหรือติดไปโดยไม่รู้ตัว ไม่ใช่เข้าใจผิดว่าปฏิบัติถูกต้องแล้ว จิตต้องนิ่งเฉย หรือเข้าใจผิดว่าผู้ปฏิบัติธรรมต้องเป็นคนนิ่งเฉย

ทำอะไรซ้ำ หรือเข้าใจผิดว่าจะต้องไม่มีอารมณ์ ซึ่งมันเป็น  
คนละอย่างกับคนแรก คนแรกนั้นถ้าให้ไปทำความรู้สึกตัว เคาะ  
ตัวอะไรนี้ มันก็ไม่ถูกทาง ต้องแก้ที่ความเข้าใจ แล้วค่อยดูกัน  
อีกที ส่วนคนหลังเป็นกรณีไม่รู้ตัวหรือเพลินติดไปก็ต้องให้รู้สึก  
ตัวขึ้นมาแรงๆ

**ผู้จัดทำ**-ดูภายนอกเหมือนจะคล้ายๆกัน

**อาจารย์**-ไม่เหมือนครับ ถ้าเข้าใจผิดก็ต้องแก้ความ  
เข้าใจผิดนั้น แต่ถ้าหมกมุ่นครุ่นคิด หรือคิดหมกมุ่น หรือเหม่อ  
เพลอ เพลินติดไปโดยไม่รู้สึกตัว ก็ต้องแก้ด้วยการให้มีความรู้สึกตัว  
ขึ้นมาบ่อยๆ ถี่ๆ

**ผู้จัดทำ**-ทำไมบางคนท่านอาจารย์ต้องให้เขาทำความ  
รู้สึกตัวขึ้นมาก่อนแล้วจึงจะมารู้เท่าทันจิตได้ แต่บางคนอาจารย์  
ไม่ต้องให้เขาทำความรู้สึกตัวขึ้นมาโดยให้เขารู้เท่าทันจิตไปเลย  
ผมสงสัยว่าตอนไหนที่ไม่ต้องทำความรู้สึกตัวครับ

**อาจารย์**-ถ้าคนไหนจิตแช่อยู่ในความคิดหรืออารมณ์  
หรือแช่อยู่ในความรู้สึกเบาสบายก็จะไม่สามารถเห็นจิตหรือรู้  
เท่าทันจิตได้ ถึงแม้จะเห็นจิตบ้างก็จะเห็นไม่ชัดหรือปล่อยาง  
ไม่ได้ จะมีลักษณะเหมือนกับขับรถเข้าไปในหมอกหนา ย่อม  
มองไม่เห็นรถที่อยู่ข้างหน้า หรือเห็นในความรู้สึกที่ห่อหุ้มไว้  
เหมือนกับปิดฝุ่นในห้องนอน หรือเหมือนเห็นอยู่ในความฝัน จึง



ต้องให้รู้สึกตัวแรง ๆ เพื่อให้ตื่นออกมาก่อน แล้วจึงมารู้เท่าทันจิต  
 ปล่อยวางจิตได้ ส่วนคนที่ไม่ต้องให้ทำความรู้สึกตัวขึ้นมา  
 เพราะเขามี “สติ สัมปชัญญะ” ตื่นตัวพอที่จะมี “ปัญญา” รู้  
 เห็นจิตหรือรู้เท่าทันจิตได้แล้ว ก็ให้รู้เท่าทันขณะขาดสติเผลอ  
 สงัดจิตออกนอก และถ้าไม่สงัดจิตออกนอกก็ “สักแต่ว่ารู้จิต”  
**ตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบัน**

**ผู้จัดทำ**-ผมเห็นแต่ละคนที่มาถามอาจารย์มีปัญหาไม่  
 ซ้ำกันเลย

**อาจารย์**-ครับ ปัญหาของใครก็ของมัน ไม่เหมือนกัน  
 ผมชี้แนะสอนตามธรรมที่ปรากฏ ตามที่รู้สึกว่าคุณควรสอนคน  
 ใด อย่างไร แค่นั้น เจ้าตัวต้องปฏิบัติเอาเอง ติดขัดก็มาถาม  
 ทุกคนต้องขยันทำการบ้านมาส่งตามที่ให้ไป แต่ถ้าถามแล้วไม่  
 รีบกลับไปทำตามที่คุณชี้แนะอย่างต่อเนื่องก็จะลืม

บางคนฟังแล้วก็ไม่ลองปฏิบัติตามเสียก่อนโดยไปอ่าน  
 หนังสือหรือไปฟังธรรมะ หรือหาวิธีปฏิบัติอย่างอื่นต่อไปอีก ก็  
 จะหลงลืมคำสอนที่แนะนำไป ขอให้นำไปลองปฏิบัติดูก่อน ถ้า  
 ไม่ได้ผลอย่างไร ค่อยคิดไปปฏิบัติโดยวิธีอื่น

บางคนก็คิดเอาเองว่าตอนนี้เรายังไม่เหมาะที่จะทำ  
 อย่างที่ผมสอน เช่น บอกว่าเป็นนักปฏิบัติ แต่พอฟังชานขึ้นมา  
 หรือมีเรื่องไม่สบายใจก็โทษว่าสมาธิเรายังไม่แน่นหนา มันคง

แล้วก็ไปพยายามนั่งสมาธิกดข่มความคิดและอารมณ์ โดยไม่ยอมรู้เท่าทันเหตุ คือ **ขาดสติ** ผลออกไปเป็น **“จิตตสังขาร”** ผู้คิด **ปรุงแต่งหรือปรุงแต่งจิต** เสียเองทำให้เกิดความฟุ้งซ่านหรือทำให้ไม่สบายใจขึ้นมา

หรือบางคนผมเห็นว่าอย่างเขานี้สามารถที่จะรู้เท่าทันจิตได้แล้ว แต่เขาไปคิดเอาเองว่าเราเพิ่งปฏิบัติมาไม่นาน ยังรู้เท่าทันจิตไม่ได้หรอก แล้วก็เอาแต่นั่งหลับตาอยู่นานหลายปีโดยไม่มี **“สติ”** รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ในขณะที่จิตปัจจุบัน จึงทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

บางทีผมบอกว่าอาการของจิตก็จะต้องมีทั้งที่ถูกใจและไม่ถูกใจ เราจะไปดับอาการที่ไม่ถูกใจให้เหลือแต่อาการที่ถูกใจไม่ได้ เราจะดับได้เฉพาะความอยากหรือไม่อยาก (**ตัณหา**) ที่มีต่ออาการต่างๆ เหล่านั้นเท่านั้น แต่ก็ยังพยายามที่จะปฏิบัติให้มีแต่อาการที่ถูกใจ เช่น ความเบาสบายตลอดเวลา ส่วนอาการที่ไม่ถูกใจก็พยายามจะดับให้หายไปตลอดเวลา แล้วคอยมาถามว่าทำไมอาการอย่างนั้น อาการอย่างนี้ที่ไม่ชอบใจมันไม่หายไปเสียที อย่างนี้จะทำให้เนิ่นช้า อาจจะทำไปก่อนโดยไม่เกิดผลอะไรเลย

**ผู้จัดทำ**—การชี้แนะเป็นรายคนตามจิตของแต่ละคน แล้วท่านอาจารย์ไม่เห็น้อยหรือครับ



**อาจารย์-เหนื่อย** แต่ได้ผลกว่าสาदन้าไปทีเดียว  
 พร้อม ๆ กัน เคยสอนโดยให้นั่งสมาธิไปพร้อมกันทั้งหมดและ  
 อธิบายให้เห็นภาพรวมของหลักธรรมคำสอนทั้งหมด โดยหวัง  
 ว่าจะนำไปปฏิบัติต่อยอดได้ด้วยตนเอง แต่กลับเนิ่นช้า ได้  
 ผลน้อย สู้แก้ไขขณะจิตปัจจุบันเป็นรายบุคคล แล้วให้การบ้าน  
 ไปทำจะได้ผลเร็วกว่า

**ผู้จัดทำ-ก็เลยต้องฟังครูบาอาจารย์อยู่เรื่อย**

**อาจารย์-มีแต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระ  
 ปัจเจกพุทธเจ้าเท่านั้น ที่ไม่ต้องฟังธรรมจากครูบาอาจารย์แล้ว  
 สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ด้วยตนเองจนบรรลุพระนิพพานด้วย  
 ตนเอง เราเกิดมาในยุคนี้ต้องมีครูบาอาจารย์ช่วยชี้แนะทั้งนั้น  
 ต้องคอยประคับประคองกันไป จนในที่สุดเมื่อครูบาอาจารย์  
 แน่ใจแล้วว่าสามารถพึ่งตัวเองได้นั้นแหละ จึงจะปล่อยเดี่ยวได้**

**ผู้จัดทำ-ท่านอาจารย์เห็นว่า อะไรเป็นอุปสรรคต่อ  
 การปฏิบัติธรรมมากที่สุดครับ**

**อาจารย์-ก็มีหลายอย่างนะ เช่น ไม่เอาจริง ขาดสติบ่อย  
 ทำให้เพลินติดไปในกิเลสหรือนิเวรณ ๕ ไม่มีหิริโอตตปปะ คือ  
 ความละอายแก่ใจและเกรงกลัวต่อบาป แต่ที่สำคัญ คือ มี  
 ทิฏฐิมานะมาก จะถือตัวถือตนแรง มีความเห็นอย่างไรแล้ว  
 ยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้ จึงสอนยาก แก้ไขยาก**



## อาจารย์เล่า

**อาจารย์**—เมื่อวานมีลูกศิษย์มาหา บอกว่าหนูหงุดหงิดกับความคิดที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ก็เลยถามเขาว่าความคิดอะไร เขามีข้อขัดแย้งไม่เข้าใจกับเพื่อน แต่ไม่ได้โกรธเพื่อน เพียงแต่ไม่ชอบใจความคิดที่เกี่ยวกับเพื่อนที่เกิดขึ้นมาบ่อย ๆ นั้น

**ผู้จัดทำ**—คนที่อาจารย์เล่าให้ฟังนี้ ปกติจิตจะสดใส ว่างใจใหม่ครับ พอมีความทุกข์ก็เลยทุกข์หนักหน่อย แล้วอาจารย์ตอบไปว่าอย่างไรครับ

**อาจารย์**—ก็เลยบอกว่าโอกาสทอง ก็นี้แหละที่เขาฝึกกัน ปกติเอาแต่ความสบายเพลิดเพลินเจริญใจไม่ค่อยเห็นจิตที่คิดหรืออก ที่นี้เลยได้เห็นจิตที่คิดจริงๆ

**ผู้จัดทำ**—แล้วเขาเป็นอย่างไรครับ

**อาจารย์**—ก็เข้าใจ หายหงุดหงิดกับมันได้ ก็เหมือนกับเมื่อวันก่อน มีลูกศิษย์อีกคนมาหา บอกว่าหนูรู้สึกเหมือนมีอะไรมาครอบจิต เขาก็ใช้วิธีบริกรรมพุทโธ เพื่อให้หลุดออกจากอาการนั้น มันก็ไม่หาย ผมก็เลยบอกให้ดูดี ๆ วิชาอาการที่มีอะไรมาครอบจิตนั้นมันบอกว่าเป็นอาการที่ไม่ดี หรือใครเป็นผู้บอกว่ามันไม่ดี เขาก็ว่า “หนู” เป็นคนบอกเองว่ามันไม่ดี มันแล้ว





**ผู้จัดทำ**-อาจารย์ว่าอย่างไรครับ

**อาจารย์**-ก็บอกให้เขากำจัด “หนู” สิ จะไปกำจัด  
อาการที่ครอบงำจิตนั้นทำไม

**ผู้จัดทำ**-แล้วเป็นอย่างไรครับ

**อาจารย์**-ก็เข้าใจ สบายใจกลับไป



## อาจารย์ปรารภ

**ผู้จัดทำ**-ลูกศิษย์ชุดเมื่อกี่ขัณฑ์นะครับหมั่นมาส่งการบ้าน

**อาจารย์**-การฝึกวิปัสสนาไม่จำเป็นต้องมาปฏิบัติรวม  
กันก็ได้ ขอให้เข้าใจตามที่สอน ฝึกตอนแรก ๆ ต้องหมั่นสังเกต  
ทุกขณะปัจจุบันว่าความคิดหรืออาการอะไรเกิดขึ้น หรือปรากฏ  
ขึ้นมาในใจบ้าง แล้วฝึก “สติ ปัญญา” สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หรือ  
รู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ไม่ผลัดไ้  
และไม่ไหลตาม หรือหลงไปเป็นผู้คิดปรุงแต่งเสียเอง หมั่นมา  
สอบถามที่ติดขัด ก็จะพัฒนาก้าวหน้าต่อไปได้

**ผู้จัดทำ**-แต่ละคนก็ติดไม่เหมือนกัน มีปัญหาไม่  
เหมือนกัน

**อาจารย์**-ผมสอนตามขณะจิตของเจ้าตัว บางคนเอา



**ผู้จัดทำ**-อาจารย์ว่าอย่างไรครับ

**อาจารย์**-ก็บอกให้เขากำจัด “หนู” สิ จะไปกำจัด  
อาการที่ครอบงำจิตนั้นทำไม

**ผู้จัดทำ**-แล้วเป็นอย่างไรครับ

**อาจารย์**-ก็เข้าใจ สบายใจกลับไป



## อาจารย์ปรารภ

**ผู้จัดทำ**-ลูกศิษย์ชุดเมื่อกี่ชั้นดินะครับหมั่นมาส่งการบ้าน

**อาจารย์**-การฝึกวิปัสสนาไม่จำเป็นต้องมาปฏิบัติรวม  
กันก็ได้ ขอให้เข้าใจตามที่สอน ฝึกตอนแรก ๆ ต้องหมั่นสังเกต  
ทุกขณะปัจจุบันว่าความคิดหรืออาการอะไรเกิดขึ้น หรือปรากฏ  
ขึ้นมาในใจบ้าง แล้วฝึก “สติ ปัญญา” สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หรือ  
รู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ไม่ผลัดไ้  
และไม่ไหลตาม หรือหลงไปเป็นผู้คิดปรุงแต่งเสียเอง หมั่นมา  
สอบถามที่ติดขัด ก็จะพัฒนาก้าวหน้าต่อไปได้

**ผู้จัดทำ**-แต่ละคนก็ติดไม่เหมือนกัน มีปัญหาไม่  
เหมือนกัน

**อาจารย์**-ผมสอนตามขณะจิตของเจ้าตัว บางคนเอา

ความจำจากที่อ่านมาตาม แต่ปฏิบัติไม่ได้จริง ไม่เห็นจิตจริง หรือบางคนถามอย่างหนึ่งแต่จิตไม่เป็นอย่างที่ถาม ก็จะต้องบอกเขาก่อนว่าคุณเข้าใจผิด แล้วค่อยแก้ทางกันไป

**ผู้จัดทำ**-ไม่รู้ว่าเขาจะเชื่อหรือเปล่า

**อาจารย์**-ก็แล้วแต่เขารับ บางคนบอกไปตอนเช้าว่า จิตคุณเป็นอย่างไรเพราะเข้าใจผิดอย่างนี้ ต้องทำความเข้าใจอย่างนี้ ต้องปฏิบัติอย่างนี้ เขาไม่เชื่อ แต่ไม่เถียงนะ พอดตกเย็นมาบอกเลยว่าที่อาจารย์บอกไปเมื่อเช้านี้เพิ่งเข้าใจ เพิ่งเห็นว่าตัวเองเป็นอย่างที่บอกก็มี มันก็ไม่แน่ วันนี้ยังไม่เชื่อ วันหน้าอาจจะเชื่อ ก็ค่อยมาถามเอาใหม่ ถ้าผมไม่ตายเสียก่อน หรือเขาไม่ตายเสียก่อนนะ (หัวเราะ) มันไม่แน่

**ผู้จัดทำ**-บางคนมีปัญหาเหมือนจะคล้ายกัน แต่อาจารย์สอนคนละอย่าง

**อาจารย์**-บางคนเขาสามารถรับคำสอนตรงนี้ได้เลย จิตเขาพร้อม ก็สอนไปเลย สอนล่วงหน้า แต่บางคน ก็สอนให้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อน

**ผู้จัดทำ**-เห็นมีบางคนอาจารย์ก็ไม่สอน

**อาจารย์**-มองหน้าก็รู้แล้วว่าไม่พร้อมที่จะปฏิบัติ หรือมีทิฏฐิมานะมาก สอนไป พูดแนะนำไปก็เท่านั้น บางคนไม่เปิดใจรับคำสอน เหมือนกับปิดประตูเลย พูดไปเขาก็ไม่ฟัง ก็มี



## ธรรมไหลออกจากใจผู้สอน

**ผู้จัดทำ**-เห็นบางคนอาจารย์ไม่สอน

**อาจารย์**-บางคนไม่ได้ทำการบ้านมา ไม่ได้ปฏิบัติมาก่อน พอเจอหน้านี้รู้เลยว่าไม่ได้ปฏิบัติ บางคนมาด้วยทิวฐิมานะมาก พกความรู้ ความคิด ความเห็นมาเต็มที จนไม่มีช่องว่างจะแทรกเข้าไปได้ เหมือนกับน้ำเต็มแก้ว ธรรมก็เลยไม่ไหลออกมาจากใจผม ไม่รู้จะสอนอะไร สอนไม่ได้ บางครั้งได้แต่อบรม ดูด่าว่ากล่าวอย่างเดียว แต่นั่นก็เท่ากับสอนแล้วนะ จนบางคนน้อยใจหนีไปเลย ก็จะเสียประโยชน์ คนที่มาหาผม หากปฏิบัติมาสม่ำเสมอ ไม่มีทิวฐิมานะมาก เมื่อเจอหน้า ธรรมก็จะไหลออกมาจากใจ ผมก็สอนไปตามธรรมนั้น ระดับธรรมที่ออกมาก็จะเหมาะสมกับคนนั้นในขณะนั้น เพราะฉะนั้น คนที่ปฏิบัติสม่ำเสมอ และมาหาผมอย่างต่อเนื่อง ส่งการบ้านอย่างต่อเนื่อง ก็จะได้ประโยชน์มาก ธรรมก็จะพัฒนาได้รวดเร็วยิ่ง ๆ ขึ้นไป

**ผู้จัดทำ**-แล้วธรรมของลูกศิษย์ที่ปรากฏแก้ไขของอาจารย์ พอจะแบ่งได้เป็นกี่กลุ่มครับ

**อาจารย์**-กลุ่มแรก พวกที่เริ่มสนใจที่จะปฏิบัติธรรม แต่ยังไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรเลย พูดเรื่องสมณะและวิปัสสนาก็ไม่

ค่อยเข้าใจ อย่างนี้จะต้องให้อ่านหนังสือหรือฟังซีดีธรรมะเกี่ยวกับ การปฏิบัติธรรมมาก่อน **กลุ่มที่สอง** เข้าใจเรื่องสมณะ วิปัสสนาได้บ้างแล้ว แต่ไม่ค่อยเอาจริง จะปฏิบัติเฉพาะตอนนั่งหลับตาทำสมาธิเท่านั้น แต่พอออกจากสมาธิก็ขาดสติ ส่งจิต ออกนอก คุยกันหรือฟุ้งซ่านทั้งวัน อย่างนี้ต้องเพิ่มการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับอิริยาบถหรือสิ่งที่กำลังกระทำ อยู่ในทุกขณะปัจจุบัน **กลุ่มที่สาม** เข้าใจเรื่องสมณะวิปัสสนาแล้ว และเอาจริงด้วย แต่คอยจับความรู้สึกเบาสบายหรือยุ่งวุ่นวาย ดิ้นรนผลัดไสอาการของจิตไม่เลิกรา ทำให้ไม่เห็นจิตที่คิดปรุงแต่ง **กลุ่มที่สี่** พวกนี้ไม่ค่อยยุ่งวุ่นวายกับอาการของจิต และเห็นจิตที่คิดปรุงแต่งแล้ว แต่ยังคอยเผลอเพลินไปบ้าง จะต้องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันจิตที่คิดปรุงแต่งให้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ หรือรู้เร็ว ละเร็ว **กลุ่มที่ห้า** พวกนี้จะยุ่งวุ่นวายแต่การฝึกจิตให้พ้นทุกข์ หรือให้บรรลุพระนิพพาน ยังไม่หยุดดิ้นรนค้นหา ซึ่งจะหลงไปเป็น จิตตสังขาร ทางแก้คือต้องเห็นต้นจิตที่คิดปรุงแต่งดิ้นรนค้นหา หรือพยายาม จึงจะหลุดพ้นออกจากจิตตสังขาร และทำให้หลุด พ้นจากสังขารทั้งปวง เรียกว่า วิมุตติ



“...ผู้ใดผลิตเพลิน รูป...เวทนา...สัญญา  
...สังขาร...วิญญาณ ผู้นั้นชื่อว่าผลิตเพลินทุกข์  
ผู้ใดผลิตเพลินทุกข์ เรายืนยันว่าผู้นั้นไม่พ้น  
ไปจากทุกข์”

“ผู้ใดแลไม่ผลิตเพลินรูป...เวทนา  
...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ ผู้นั้นไม่  
ผลิตเพลินทุกข์ ผู้ใดไม่ผลิตเพลินทุกข์ เรา  
ยืนยันว่าผู้นั้นพ้นไปจากทุกข์”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## จะว่างไปถึงไหน

อาจารย์-เป็นอย่างไบบ้าง

ศิษย์-สบายดีค่ะ ว่าง ไม่ค่อยคิดอะไร

อาจารย์-(คุยกับศิษย์ในเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยและเรื่องอื่นๆ อยู่ประมาณ ๑ ชั่วโมง)

ศิษย์-อาจารย์คะ หนูรู้สึกว่ตลอดเวลาที่คุยกับอาจารย์จิตหนูก็ย้งว่างตลอดเวลา

อาจารย์-ไม่ถูกต้องครับ คุณประคอง หรือชอบ หรือจับยึดความรู้สึกว่าง หรือความรู้สึกเบาสบายๆซึ่งเป็นสุข เวทนาไว้ตลอดเวลา มันเป็นการผลิตเพลินหลงยึดถือเวทนา จะไม่พ้นจากทุกข์และมันจะทำให้เจ็บป่วยเพราะมันผิดธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาติของจิตต้องคิด นึก แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตทุกขณะปัจจุบัน ให้ปล่อยวางความสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญความว่าง หรือความเบาสบายนั้นไปเสีย แล้วมี “สติ ปัญญา” สักแต่ว่ารู้ หรือสักแต่ว่าเห็นจิตที่คิด นึก แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบัน ไม่หลงผลิตเพลินรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงจะพ้นจากทุกข์ได้



## ความว่าง

**อาจารย์**-การปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้าง

**ศิษย์**-มันก็ยังมีความคิดไป เหม่อไป แล้วพอรู้ตัวมันก็นึกอะไรไม่ออก คิดอะไรไม่ออกแวนหนึ่ง เหมือนไม่คิด มันว่างอยู่ขณะหนึ่ง แล้วมันก็จะเผลอคิดไปอีก ที่คิดอะไรไม่ออก หรือไม่ได้คิดอะไรนั้น เรียกว่าความว่างหรือเปล่าครับ

**อาจารย์**-ที่รู้ว่าคุณคิดอะไรไป หรือเหม่อ เผลอ เพลิน แล้วมีความรู้สึกตัวขึ้นมา เรียกว่ามีสติ เป็นธรรมชาติของผู้ฝึกจิตครับ จะต้องมีความสติ สัมผัสญาณะรู้สึกตัวเต็มที่อยู่เสมอ ไม่เหม่อ เผลอ เพลิน ใจลอย

ส่วนความรู้สึกว่างชั่วขณะจิตหนึ่งหลังจากรู้สึกตัวขึ้นมา ก็เป็นอีกอาการหนึ่งของจิต เมื่อรู้แล้วก็ต้องปล่อยวางความสนใจ ให้ค่าให้ความสำคัญต่ออาการใด ๆ หรือความรู้สึกว่างนั้นไปเสีย รู้ตัวให้เร็ว ละให้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ

ส่วนความว่างในขั้นวิปัสสนานั้นเป็นความว่างจากความยึดถือ คือ ไม่เพติดเพตินรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือว่างจากทุกข์ เพราะไม่ขาดสติเผลอไปเป็นจิต หรือหลงติดไปกับจิต แล้วเข้าไปยึดถือ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ หรือไม่พอใจ อยาก หรือไม่อยาก ต่อสิ่งใด





## เข้าใจให้ถูกต้องในเรื่องความเป็นกลาง

**ศิษย์**-ผมรู้สึกว่ายากไปตั้งรู้ไว้ครับ

**อาจารย์**-ให้รู้เท่าทันความพยายามนั้นแล้วปล่อยวางไป

**ศิษย์**-เมื่อรู้อะไรมันมักจะติดไปกับสิ่งที่รู้ง่ายมากเลยครับ

**อาจารย์**-มันเป็นความเคยชินของจิต

**ศิษย์**-แต่บางทีผมรู้ไปเรื่อย ๆ แล้วก็รู้สึกว่ายากเป็นกลางมาก ความคิดและอาการต่าง ๆ หายไปหมดครับ

**อาจารย์**-อย่างนั้นไม่เรียกว่าความเป็นกลาง จิตขณะที่ไม่มีความคิดหรืออาการใดก็เป็นอาการของจิตอย่างหนึ่ง ต้องปล่อยวางอาการนั้นไปเสีย ไม่เอาไว้ หรือไม่อาลัยอาวรณ์

**ศิษย์**-อ้อเหอครับ ผมรู้สึกเหมือนประคอง หรือรักษาความว่างไว้ล่ะครับ

**อาจารย์**-อย่างนั้นไม่ถูกแล้ว มันเป็นกิเลส ตัณหา และกิเลส ตัณหาไม่ได้เกิดที่ความว่าง แต่จะเกิดที่ผู้ที่ยึดความว่าง หรือยึดความเป็นกลางนั้น เพราะตราบใดที่ยังยึดความว่างหรือความเป็นกลางไว้ ก็จะมีตัวเราอยู่ในความว่าง หรือในความรู้สึกที่เป็นกลางนั้น เหมือนกับขังตัวเองอยู่ในห้องว่าง ก็จะไม่พ้นจากทุกข์ได้ จึงต้องปล่อยวางความว่างหรือความรู้สึกเป็น



กลางนั้นไปเสีย และต้องไม่อาลัยอาวรณ์ ก็จะไม่มีความอยู่ใน  
 ความว่างหรือความรู้สึกเป็นกลางนั้น

ต่อจากนั้นก็ให้มีสติสักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าฟัง และ  
 สักแต่ว่าเห็นจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่ง  
 จิตขึ้นมาเองทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยจะต้องไม่ขาดสติไหล  
 ไปเป็นจิตหรือหลงติดไปกับจิตเลย จึงจะพ้นจากทุกข์ได้



## รู้นิรณกับรู้ขั้น ๕

**ศิษย์**-เวลาจิตมันซึมเซาหรือรู้สึกนิ่งเฉย เราจะตามรู้  
 อาการของจิตที่ซึมเซาหรือรู้สึกนิ่งเฉยนั้นไปเรื่อยๆ ได้ไหมครับ

**อาจารย์**-ไม่ได้ครับ เพราะอาการของจิตที่ซึม ๆ เซา ๆ  
 หรือแช่ ๆ นั้นเป็นถิ่นมิตะในนิรณ ๕ นิรณทั้งห้าจะตาม  
 รู้อยู่เฉย ๆ ไม่ได้เลยเพราะจะติดไปเป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน  
 จิตต้องเหมือนติดสปริงดีดออกมาจากการตามรู้อาการนั้นทันที  
 ยกเว้นคนที่มีกำลังจิตหรือสติเข้มแข็ง และรู้เท่าทันตั้งแต่ต้นจิต  
 ที่เพิ่งเริ่มต้นจะแสดงอาการ จึงจะรู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ที่เป็น  
 นิรณ ๕ อยู่เฉย ๆ ได้ แต่ส่วนใหญ่ทำไม่ได้เพราะจะติดไป ต้อง  
 มีสัมปชัญญะทำความรู้สึกตัวแรง ๆ ออกมาก่อน



กลางนั้นไปเสีย และต้องไม่อาลัยอาวรณ์ ก็จะไม่มีความอยู่ใน  
 ความว่างหรือความรู้สึกเป็นกลางนั้น

ต่อจากนั้นก็ให้มีสติสักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าฟัง และ  
 สักแต่ว่าเห็นจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่ง  
 จิตขึ้นมาเองทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยจะต้องไม่ขาดสติไหล  
 ไปเป็นจิตหรือหลงติดไปกับจิตเลย จึงจะพ้นจากทุกข์ได้



## รู้นิรณกับรู้ขั้น ๕

**ศิษย์**-เวลาจิตมันซึมเซาหรือรู้สึกนิ่งเฉย เราจะตามรู้  
 อาการของจิตที่ซึมเซาหรือรู้สึกนิ่งเฉยนั้นไปเรื่อยๆ ได้ไหมครับ

**อาจารย์**-ไม่ได้ครับ เพราะอาการของจิตที่ซึม ๆ เซา ๆ  
 หรือแช่ ๆ นั้นเป็นถิ่นมิตะในนิรณ ๕ นิรณทั้งห้าจะตาม  
 รู้อยู่เฉย ๆ ไม่ได้เลยเพราะจะติดไปเป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน  
 จิตต้องเหมือนติดสปริงดีดออกมาจากการตามรู้อาการนั้นทันที  
 ยกเว้นคนที่มีกำลังจิตหรือสติเข้มแข็ง และรู้เท่าทันตั้งแต่ต้นจิต  
 ที่เพิ่งเริ่มต้นจะแสดงอาการ จึงจะรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่เป็น  
 นิรณ ๕ อยู่เฉย ๆ ได้ แต่ส่วนใหญ่ทำไม่ได้เพราะจะติดไป ต้อง  
 มีสัมปชัญญะทำความรู้สึกตัวแรง ๆ ออกมาก่อน

**ศิษย์**-ผมยังรู้อยู่เฉยๆไม่ได้ใช่ไหมครับ

**อาจารย์**-ก็ลองดู บางครั้งก็สามารถทำได้ บางครั้งนะครับ

**ศิษย์**-ถ้าจิตยังซึมเซาอยู่จะรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์  
ได้ไหมครับ

**อาจารย์**-ไม่ได้ครับ ต้องมีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวขึ้นมาก่อน  
แต่ถ้าสามารถเห็น “จิต” ตั้งแต่เริ่มต้นคิดปรุงแต่ง หรือเริ่มมี  
อาการจะง่วงซึม ก็จะหลุดออกจากความคิดและอารมณ์ได้ทันที  
ส่วนใหญ่เมื่อจิตซึมเซาจะไม่ค่อยเห็น “จิต” ที่คิด แต่มักจะติด  
ไปกับความคิดจนเกิดอารมณ์แล้วก็ยังไม่รู้ตัว

**ศิษย์**-ถ้าจิตไม่ซึมเซาแล้ว อาการอะไรบ้างที่เรา  
สามารถตามดู ตามรู้ ตามเห็นได้บ้างครับ

**อาจารย์**-ให้มีสติ สัมปชัญญะ **สักแต่ว่ารู้**กาย เวทนา  
จิต ธรรม หรือ**สักแต่ว่ารู้**ขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณ แต่ไม่ใช่ให้ตามดูรู้เห็นไปเฉยๆ โดยไม่ได้ปล่อยวาง  
จะต้อง**สักแต่ว่ารู้**ไม่เข้าไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่  
พอใจ ออยาก หรือไม่อยากต่อทุกสิ่งที่รู้ ก็จะพ้นจากทุกข์

แต่ไม่ใช่หลงไปพยายามให้**สักแต่ว่ารู้** หรือพยายามไม่  
ให้เข้าไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ หรือไม่พอใจ ออยาก  
หรือไม่อยากอย่างใด ๆ เพราะมันจะเป็นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน  
และเป็นทุกข์



“...พึงละราคานุสัยในสุขเวทนา พึงละ  
 ปฏิฆานุสัยในทุกขเวทนา พึงละอวิชชานุสัยใน  
 อทุกขมสุขเวทนา...เรียกว่าเป็นผู้ไม่มีอนุสัย  
 มีความเห็นชอบตัดตัณหาได้เด็ดขาด เพิกถอน  
 สังโยชน์ได้แล้ว ได้กระทำที่สุดแห่งทุกข์แล้ว  
 เพราะละมานะได้โดยชอบ...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม

“จิตเสวยเวทนาอย่างละเอียดนั้น ให้  
 ละลายเวทนาเข้าไปอีก เอามรรคเข้าไปฟอก แล้ว  
 ทำความรู้ตั้งอยู่แทนเวทนา จึงจะเห็นตน เห็น  
 ธรรม เห็นความบริสุทธิ์”

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต



## รู้อยู่ข้างใน

**อาจารย์**—คุณยังรู้สึกอยู่ข้างใน ไม่ออกมารับรู้ตามธรรมชาติ

**ศิษย์**—ผมมีความรู้สึกว่ามันอยู่ข้างใน แต่ก็ไม่ได้หาเหตุผลอะไร สักแต่ว่ารู้อยู่เฉย ๆ ไม่ได้หรือครับ

**อาจารย์**—แล้วคุณรู้สึกอย่างไร

**ศิษย์**—สบายดีครับ

**อาจารย์**—แสดงว่าคุณไม่รู้สึกอยู่เฉย ๆ หรือสักแต่ว่ารู้ เพราะคุณแอบชอบความรู้สึกเบา ๆ สบาย ๆ ไว้ จึงไม่อยากจะออกมา มีสติ สัมผัสัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน อย่างนี้จะรู้สึกอยู่เฉย ๆ หรือสักแต่ว่ารู้อยู่อย่างนั้นไม่ได้ครับ เพราะมันติดอยู่ในความรู้สึก หรืออารมณ์ที่ชอบใจภายใน

ถ้ารู้อยู่เฉย ๆ หรือสักแต่ว่ารู้ตามปกติธรรมชาติธรรมดา ความรู้สึกหรืออารมณ์นั้นจะไม่มีอิทธิพลต่อใจ

แต่ถ้ามีความหลงเพลินอยู่ในอารมณ์ หรือความรู้สึก สบาย ๆ ไม่อยากขยับตัวลุกไปทำอะไร ชอบนั่งแช่ หรือนอนแช่ หรือมีความหงุดหงิด ดิ้นรนผลัดไสอารมณ์ หรือความรู้สึกที่ไม่ชอบใจ แสดงว่าติดอยู่ในความรู้สึกหรืออารมณ์นั้นแล้ว ซึ่งถ้าติดแล้ว ไม่รู้ตัว ก็จะเป็น “อวิชชา” แต่ถ้ารู้ตัวแล้ว ยังคงตามใจ ปล่อยให้มันติดแช่อยู่อย่างนั้น หรือพยายามดิ้นรนผลัดไสมันเป็น



“**ตัณหา**” ซึ่งเมื่อติดแล้วจะรู้อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ต้องมี “**สติ**” รู้เท่าทันหรือระลึกได้ว่าสติขาดแล้ว และให้มี “**สัมปชัญญะ**” รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พุด คิด หรืออิริยาบถต่างๆ ในปัจจุบันทันที หรือขยับตัวลุกไปทำอะไรเลย อย่ามัวนั่งแช่ นอนแช่ หรือเพลิดเพลिनไปกับสุขเวทนา หรือออกทุกข์มีความสุขเวทนา หรือหลุดหัดติดันรนผลักไสไม่พอใจทุกข์เวทนาอยู่



## ผลักไสอาการเป็นตัณหา

**ศิษย์ ๑**—ทำไมเวลาหนูรู้ว่าติดเวทนาหรือแช่แล้ว แต่ไม่หลุดจากอาการเหล่านั้นคะ

**อาจารย์**—แสดงว่าเราไม่ได้รู้มันเฉยๆ แต่ไปให้ค่าอาการเหล่านั้นว่ามันไม่ดี จึงเกิดความคิดปรุงแต่งไปในทางที่ไม่พอใจมัน ก็เลยยังติดอยู่ คือ มีความคิดที่คอยผลักไสมันอยู่

**ศิษย์ ๑**—แล้วหนูจะทำยังไงคะ

**อาจารย์**—ให้รู้ว่ามันมีความคิดที่คอยผลักไสเวทนาหรือความรู้สึกเช่นนั้นและให้ทำใจยอมรับมันเป็นของธรรมดาที่บังคับไม่ได้

**ศิษย์ ๒**—ส่วนของหนูนะคะ ถ้าทำงานก็จะเครียด อึดอัด เวลาไม่ทำงานก็จะแช่



“**ตัณหา**” ซึ่งเมื่อติดแล้วจะรู้อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ต้องมี “**สติ**” รู้เท่าทันหรือระลึกได้ว่าสติขาดแล้ว และให้มี “**สัมปชัญญะ**” รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พุด คิด หรืออิริยาบถต่างๆ ในปัจจุบันทันที หรือขยับตัวลุกไปทำอะไรเลย อย่ามัวนั่งแช่ นอนแช่ หรือเพลิดเพลिनไปกับสุขเวทนา หรือออกทุกข์มสุขเวทนา หรือหลุดหิดดี้นรณผลักไสไม่พอใจทุกข์เวทนาอยู่



## ผลักไสอาการเป็นตัณหา

**ศิษย์ ๑**—ทำไมเวลาหนูรู้ว่าติดเวทนาหรือแช่แล้ว แต่ไม่หลุดจากอาการเหล่านั้นคะ

**อาจารย์**—แสดงว่าเราไม่ได้รู้มันเฉยๆ แต่ไปให้ค่าอาการเหล่านั้นว่ามันไม่ดี จึงเกิดความคิดปรุงแต่งไปในทางที่ไม่พอใจมัน ก็เลยยังติดอยู่ คือ มีความคิดที่คอยผลักไสมันอยู่

**ศิษย์ ๑**—แล้วหนูจะทำยังไงคะ

**อาจารย์**—ให้รู้ว่ามันมีความคิดที่คอยผลักไสเวทนาหรือความรู้สึกเช่นนั้นและให้ทำใจยอมรับมันเป็นของธรรมดาที่บังคับไม่ได้

**ศิษย์ ๒**—ส่วนของหนูนะคะ ถ้าทำงานก็จะเครียด อึดอัด เวลาไม่ทำงานก็จะแช่



**อาจารย์**-ที่เป็นเช่นนั้นเพราะสติมันจม สติหรือจิตไม่เป็นอิสระ จมอยู่ในอาการหรืออารมณ์

**ศิษย์ ๒**-แต่เดี๋ยวนี้หนูรู้วิธีแล้วค่ะ

**อาจารย์**-แล้วเธอยังไงล่ะ สติหรือจิตจึงเป็นอิสระได้ ลองบอกคนอื่นเขาบ้างสิ

**ศิษย์ ๒**-ก็อาจารย์ให้ฝึกสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม อยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง ๔ วัน ๔ คืน ให้รู้ตัวอย่างต่อเนื่อง ทุกอิริยาบถ จิตหรือสติก็ค่อยๆ เป็นอิสระหลุดออกจากอาการที่ติดขัดหรืออาการที่เบาสบาย หรือหลุดออกจากอารมณ์มากขึ้นเรื่อยๆ จนวันที่ ๔ สติจึงมีกำลังแก่กล้าเหมือนพระอาทิตย์ลอยพ้นน้ำ แผลผาจนอาการและอารมณ์เหล่านั้นไม่มีอิทธิพลต่อใจ

**ศิษย์ ๑**-โอ้โฮ! ต้อง ๔ วัน ๔ คืน เลยหรือคะ

**อาจารย์**-แล้วแต่กำลังของสติและอาการของแต่ละคน ว่าจมมากหรือน้อย และก็ต้องฝึกสติอย่างนี้ให้ต่อเนื่อง อย่าประมาทนะ

**ศิษย์ ๒**-ใช่ค่ะ บางทีถ้าเมื่อไรที่หนูขี้เกียจมีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน จิตมันก็ไปติดอาการอีก แต่พอมีสติ สัมปชัญญะขึ้นมาก็จะหลุดได้ไม่ยาก เพราะจิตหรือสติเคยเป็นอิสระมาแล้ว

**อาจารย์**-นั่นแหละ อย่ามีความเป็นอยู่ด้วยความประมาท พระพุทธองค์ตรัสว่า ให้เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท คือไม่ให้ขาดสตินี้เอง



“...ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้อันทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว  
 ย่อมไม่โศกเศร้า รำไร รำพัน ทูบอก คร่ำครวญ...เขา  
 ย่อมเสวยเวทนา ๒ อย่าง คือ เวทนาทางกาย และ  
 เวทนาทางใจ...เปรียบเหมือนนายขมังธนูพึงยิงบุรุษ  
 ด้วยลูกศร ยิงเข้าบุรุษนั้นด้วยลูกศรลูกที่สองอีก  
 เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยเวทนาเพราะลูกศร  
 ๒ อย่าง คือ ทางกายและทางใจ

“...ฝ่ายอริยสาวกผู้เรียนรู้แล้วอันทุกขเวทนา  
 ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่โศกเศร้า ไม่รำไร รำพัน ไม่ทูบอก  
 คร่ำครวญ เธอย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว  
 ไม่ได้เสวยเวทนาทางใจ...เปรียบเหมือนนายขมังธนู  
 ยิงบุรุษด้วยลูกศร ยิงเข้าบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่  
 สองผิดไป ก็เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยเวทนา  
 เพราะลูกศรดอกเดียวฉนั้นนั้นเหมือนกัน...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## ความเป็นจริงของจิต

**ศิษย์**-อาจารย์คะ หนูแช่อยู่กับความรู้สึกภายในจนตัว  
เย็นเฉียบเลย มีอาการไม่สบายด้วยค่ะ

**อาจารย์**-คุณปฏิบัติอย่างไรจึงเป็นอย่างนี้

**ศิษย์**-หนูก็ปฏิบัติตามที่อาจารย์สอนว่า ถ้าติดอยู่ใน  
ความรู้สึกภายใน ก็ให้มีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมออก  
มาอยู่กับปัจจุบัน แต่พยายามทำความรู้สึกตัวอย่างไร มันก็ไม่  
ยอมออกมาค่ะ

**อาจารย์**-คุณเข้าใจผิดครับ ผมสอนว่าถ้าขณะจิตใด  
เปลวเพลิงเข้าไปแช่อยู่กับความรู้สึกภายในโดยไม่รู้ตัว (สติ  
สัมปชัญญะขาด) ก็ให้มีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัวขึ้นมาอยู่กับ  
ปัจจุบัน

แต่ถ้ามีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัวขึ้นมาแล้ว แต่ยังรู้สึกว่า  
จิตมันติดอยู่กับความรู้สึกภายในนั้น มันไม่ใช่จิตดวงเดิม เพราะ  
จิตดวงเดิมมันดับไปนานแล้ว เนื่องจากจิตแต่ละดวงเกิดดับเร็ว  
มาก พระพุทธองค์ตรัสว่าชั่วลัดนิ้วมือเดียว จิตหรือวิญญาณ  
เกิดดับถึงแสนโกฏิขณะ หรือแสนโกฏิดวง ดังนั้น จิตดวงใดเสีย



แล้วก็เสียไป เดียวก็มีจิตดวงใหม่เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ถ้าจิตดวงที่  
 เกิดขึ้นมาใหม่ **สามารถสักแต่ว่ารู้ หรือรู้ซื่อๆ หรือแค่รับรู้รับ**  
**ทราบตามความเป็นจริงได้** โดยไม่ขาดสติเข้าไปยึดถือ มีความ  
 เร่าร้อนใจ ดิ้นรนทะยานอยาก อยากรู้ได้ อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร  
 หรือดิ้นรนผลึกใสสิ่งใด หรือต่ออาการใด (ไม่เกิดอวิชชา ตัณหา  
 อุปาทาน ซึ่งเป็นกิเลส) จิตดวงนั้นก็จะเป็น**ธรรมชาติที่**  
**บริสุทธิ์ทันที** เรียกว่าเป็น**จิตพุทธะ หรือพุทธโธ** และเป็น  
**นิพพานชั่วคราว** ซึ่งเป็นขณะจิตแต่ละดวงไป แต่ต่อจากนั้น  
 ถ้าสติขาดแล้วจิตที่เกิดใหม่ดวงใดเข้าไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้  
 ความสำคัญ พอใจ หรือไม่พอใจ อยากรู้อะไร หรือไม่อยากรู้อะไร  
 ต่ออาการใด (เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นกิเลส) จิตดวงนั้นก็ติด  
 อาการในขณะนั้นอีก และจะ**ไม่เป็นจิตที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติ**  
 แต่เมื่อมีสติสัมปชัญญะขึ้นมา จิตดวงใหม่ไม่เข้าไปยึดถืออะไร  
 จิตดวงนั้นก็**เป็นจิตที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติโดยอัตโนมัติทันที**  
 ไม่ใช่ค่อยๆบริสุทธิ์

ดังนั้น ถ้าจิตทุกดวงที่เกิดมา**สามารถสักแต่ว่ารู้ หรือ**  
**รู้ซื่อๆ หรือแค่รับรู้รับทราบตามความเป็นจริงตรงไปตรงมา**  
**ตามธรรมชาติธรรมดาได้ทุกขณะจิตต่อเนื่องกันไป** จิตทุก  
 ดวงนั้นก็**เป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ต่อเนื่องกัน** ซึ่งจิตแต่ละ

ดวงที่รับรู้รับทราบด้วยความเป็นปกติตามธรรมชาติ หรือ เป็นความบริสุทธิ์ตามธรรมชาติต่อเนื่องกันตลอดไปก็จะเป็น “นิพพาน” (นิพพานถาวร) เป็นอสังขตธาตุ ซึ่งไม่มีการเปลี่ยนแปลง

**ศิษย์**-หนูฟังอาจารย์ก็เข้าใจ แต่ทำไมมันยังมีความรู้สึกแสบอยู่ภายในใจในตัวเย็นอยู่คะ

**อาจารย์**-มันไม่ได้ตั้งใจฟัง มัวแต่หมกมุ่นครุ่นคิดอยาก แต่จะให้อาการที่กำลังเป็นอยู่นั้นมันหายไปมันเป็นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ จึงเป็นทุกข์ เป็นเพราะ **ใจไม่ยอมรับตามความเป็นจริง** และ **“ขาดสติ ปัญญา”** จึงพยายามดิ้นรน เปร้อร้อนเป็นฟืนเป็นไฟเพื่อหาทางให้อาการที่เป็นอยู่นั้นมันหายไป จิตดวงที่เกิดขึ้นใหม่ทุกดวงจึงติดหรือมีความทุกข์อยู่กับอาการ และความทุกข์นั้น จนดูเหมือนกับว่าอาการที่กำลังเป็นอยู่นี้ไม่หายไปเลย ดังนั้น จะต้องมึจิตดวงใดที่ฉลาด มี **“สติ”** รู้เท่าทัน มี **“สัมปชัญญะ”** รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับสิ่งที่ทำในขณะ ปัจจุบัน หรือลุกไปทำงานอะไรเสีย จิตดวงใหม่นั้นก็จะไม่ติด อาการ จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติโดยอัตโนมัติในขณะ จิตนั้นทันที



## รู้ อยู่ในความรู้สึก

อาจารย์-จิตคุณยังแน่ ๆ อยู่กับความรู้สึกภายใน ไม่  
เป็นธรรมชาติ

ศิษย์-ครับ

(คุยกันสักพักหนึ่ง)

อาจารย์-เออ พอพูดคุณแล้วก็ เป็นธรรมชาติ

(หลังจากนั้นสักครู่หนึ่ง)

อาจารย์-คุณเผลอไปคิดปรุงแต่งโดยไม่รู้ตัวแล้ว หลุด  
จากติดแน่ ก็ติดคิด

ศิษย์-ผมรู้สึกว่าถ้าไม่พยายามมีสติ หรือเผลอ ๆ จะ  
สบายกว่ามีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน

อาจารย์- นั่นแสดงว่าที่คุณคิดว่ามีสติรู้อยู่กับ  
ปัจจุบันนั้น แท้จริงไม่ได้มีสติ แต่หลงไปเป็นจิตปรุงแต่งรู้ไว้  
ซึ่งเป็นสังขาร ไม่ใช่การมี “สติ ปัญญา” หรือ “สติ สัมปชัญญะ”  
รับรู้รับทราบหรือรู้ชื่อ ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตาม  
ปกติธรรมชาติธรรมดา ซึ่งเป็นธาตุรู้ตามธรรมชาติ

ศิษย์-แล้วอย่างไรเรียกว่ามีสติธรรมชาติครับ

อาจารย์-มีสติธรรมชาติ คือ การที่สักแต่รับรู้รับ  
ทราบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจตามปกติธรรมชาติธรรมดา

ทุกขณะปัจจุบัน รู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมา รู้ทุกอย่างก็อย่างนั้นตามความเป็นจริง **ไม่ขาดสติ** เผลอแค่ จับ ยึด หรือติดอยู่กับความรู้สึกภายใน หรือ**ไม่ขาดสติ** คิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน หรือคิดเพิลิดเพิลินเจริญใจติดไปกับอะไร หรือ**ไม่ขาดสติ** พยายามกด ช่ม บังคับ หรือดีนรณผลักไล

**ศิษย์**- หมายถึงรู้อะไรแล้วใจไม่ปรุงแต่งเลยใช่ไหมครับ

**อาจารย์**-ผมไม่เข้าใจว่าคุณหมายถึงอะไร

**ศิษย์**-คือเหมือนเห็นต้นไม้ นะครับ ใจก็จะไม่กระเพื่อมหรือหวั่นไหว ต่อไปพอฝึกจนไม่ปรุงแต่งได้มากแล้ว เมื่อเห็นคนถูกใจไม่ถูกใจ หรือมีคนชมหรือถูกด่าว่า ใจก็จะไม่กระเพื่อมหวั่นไหว จะเหมือนกับเห็นต้นไม้ตลอดเวลาใช่ไหมครับ

**อาจารย์**-ไม่ใช่ครับ คุณเข้าใจผิดแล้ว ถ้ารับรู้อะไรแล้วพยายามไม่ให้ใจปรุงแต่งอย่างนั้น มันเป็น “ตัณหา” คือ ความไม่อยากจะให้ใจกระเพื่อมหวั่นไหว จะให้ใจเหมือนกับการรับรู้ต้นไม้หรือก้อนหินตลอดเวลา มันทำไม่ได้ มันผิดธรรมชาติ และจะเป็นการสะกดจิตตนเอง

**ฟังให้ตื่นะ เมื่อรู้อะไรทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้ว** ใจเกิดอาการอย่างไรก็เป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ และเมื่อเกิดอาการทางใจก็ย่อมจะรับรู้รับทราบอาการทางใจเหล่านั้น เพราะเป็นการรับรู้ทางประตู่ใจ ซึ่งถ้าเพียงแต่รับรู้รับทราบอาการทางใจเหล่านั้นตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ



ธรรมดา ก็จะเป็นธรรม คือ เป็นการรับรู้ตามธรรมชาติปกติ หรือเป็นการรับรู้ที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติโดยตรงไปตรงมา หรือรู้ซื่อ ๆ ไม่มีการลำเอียง

แต่ถ้าอยากให้อจิตเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ หรือจะ ต้องไม่เป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างนี้ มันจะเป็น “ตัณหา” ไม่ เป็นธรรม คือ ไม่เป็นธรรมชาติปกติธรรมดา



## ป่วยเพราะจิต

**ศิษย์**—ตอนนี้ไม่ค่อยสบาย เป็นไขครับ

**อาจารย์**—มันเป็นที่จิต เพราะคุณพยายามรักษาจิตที่นิ่ง หรือจิตที่ว่าง หรือจิตที่ไม่เคลื่อนไหวไว้

**ศิษย์**—แล้วทำไมการที่จิตไม่เคลื่อนไหวทำให้ป่วยได้ครับ

**อาจารย์**—ธรรมชาติของจิตต้องเคลื่อนไหว เกิดดับ ตลอดเวลา ถ้าพยายามทำให้จิตไม่เคลื่อนไหวก็เป็นเรื่องผิด ธรรมชาติแล้วจะทำให้ป่วยได้เลย

**ศิษย์**—คือพอผมไม่สบาย ผมก็ถอยออกมาดูจิตที่เป็น ทุกข์อยู่กับความไม่สบายนั้นครับ

**อาจารย์**—ให้รู้เท่าทันจิตที่ถอยออกมาดูจิตที่เป็นทุกข์





ธรรมดา ก็จะเป็นธรรม คือ เป็นการรับรู้ตามธรรมชาติปกติ หรือเป็นการรับรู้ที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติโดยตรงไปตรงมา หรือรู้ซื่อ ๆ ไม่มีการลำเอียง

แต่ถ้าอยากให้อจิตเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ หรือจะ ต้องไม่เป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างนี้ มันจะเป็น “ตัณหา” ไม่ เป็นธรรม คือ ไม่เป็นธรรมชาติปกติธรรมดา



## ป่วยเพราะจิต

**ศิษย์**—ตอนนี้ไม่ค่อยสบาย เป็นไข้ครับ

**อาจารย์**—มันเป็นที่จิต เพราะคุณพยายามรักษาจิตที่นิ่ง หรือจิตที่ว่าง หรือจิตที่ไม่เคลื่อนไหวไว้

**ศิษย์**—แล้วทำไมการที่จิตไม่เคลื่อนไหวทำให้ป่วยได้ครับ

**อาจารย์**—ธรรมชาติของจิตต้องเคลื่อนไหว เกิดดับ ตลอดเวลา ถ้าพยายามทำให้จิตไม่เคลื่อนไหวก็เป็นเรื่องผิด ธรรมชาติแล้วจะทำให้ป่วยได้เลย

**ศิษย์**—คือพอผมไม่สบาย ผมก็ถอยออกมาดูจิตที่เป็น ทุกข์อยู่กับความไม่สบายนั้นครับ

**อาจารย์**—ให้รู้เท่าทันจิตที่ถอยออกมาดูจิตที่เป็นทุกข์

แล้วปล่อยวางไปทันที

**ศิษย์**-พอผมถอยผู้รู้ออกมาดูจิตที่เคลื่อนไหว ผู้รู้เลยไม่เคลื่อนไหว ผมรู้สึกว่าคุณรู้ดีกว่าผู้รู้หนึ่งดีครับ

**อาจารย์**-ผู้รู้ที่ไม่เคลื่อนไหวหรือนิ่งของคุณมันเป็นเพียงจิตตสังขารหรือจิตปรุงแต่งซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้เหมือนกัน ต้องปล่อยวางไปทันที



## ป่วยเพราะติดนิ่งติดเฉย

**ศิษย์**-หนูไม่กล้ามา กลัวเอาห้วงมาติดคนอื่นคะ

**อาจารย์**-เธอปฏิบัติดีดี มันก็เลยไม่สบาย

**ศิษย์**-หนูหรือคะ

**อาจารย์**-ใช่ จิตมันติดอยู่ในความรู้สึกนิ่ง เฉย ไปรุ่ง ไล่เงา สบาย หรือว่างๆ ซึ่งเป็น “สุขเวทนา”

**ศิษย์**-คือหนูไปปฏิบัติธรรมที่วัดมา ติดเดินจงกรม เดินแล้วสบาย พอเลิกเดิน ก็รู้สึกว่ทำอะไรมันไม่สบาย ก็ไปเดินอีก พอกลับบ้านก็รู้สึกจิตนิ่ง

**อาจารย์**-เป็นเพราะพอใจจิตนิ่ง จิตเฉย หรือเพลิดเพลิดใจไปกับสุขเวทนา จึงทำให้จิตติดอยู่กับจิตนิ่ง หรือจิตเฉย

แล้วปล่อยวางไปทันที

**ศิษย์**-พอมผมถอยผู้รู้ออกมาดูจิตที่เคลื่อนไหว ผู้รู้เลย  
ไม่เคลื่อนไหว ผมรู้สึกว่าคุณรู้ดีกว่าผู้รู้หนึ่งดีครับ

**อาจารย์**-ผู้รู้ที่ไม่เคลื่อนไหวหรือหนึ่งของคุณมันเป็น  
เพียงจิตตสังขารหรือจิตปรุงแต่งซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้เหมือนกัน ต้อง  
ปล่อยวางไปทันที



## ป่วยเพราะติดนิ่งติดเฉย

**ศิษย์**-หนูไม่กล้ามา กลัวเอาห้วงมาติดคนอื่นคะ

**อาจารย์**-เธอปฏิบัติดีดี มันก็เลยไม่สบาย

**ศิษย์**-หนูหรือคะ

**อาจารย์**-ใช่ จิตมันติดอยู่ในความรู้สึกนิ่ง เฉย ไปร่ง โลง  
เบา สบาย หรือว่างๆ ซึ่งเป็น “สุขเวทนา”

**ศิษย์**-คือหนูไปปฏิบัติธรรมที่วัดมา ติดเดินจงกรม เดิน  
แล้วสบาย พอเลิกเดิน ก็รู้สึกว่ทำอะไรมันไม่สบาย ก็ไปเดินอีก  
พอกลับบ้านก็รู้สึกจิตนิ่ง

**อาจารย์**-เป็นเพราะพอใจจิตนิ่ง จิตเฉย หรือเพลิดเพลิด  
ใจไปกับสุขเวทนา จึงทำให้จิตติดอยู่กับจิตนิ่ง หรือจิตเฉย



เลยทำให้ป่วย

**ศิษย์**-แล้วจะทำอย่างไรคะ

**อาจารย์**-ไม่เข้าไปสนใจจิตนิ่ง จิตเฉย หรือแม้แต่ความรู้สึกกว้าง ๆ โดยให้เห็นทุกขณะจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตอย่างใด ๆ ต่อจิตนิ่ง จิตเฉย หรือแม้แต่ความรู้สึกกว้าง ๆ นั้น จิตนิ่ง จิตเฉย หรือความรู้สึกกว้าง ๆ นั้น เปรียบเหมือนกับซากสัตว์ เมื่อมีซากสัตว์ก็จะมีนกแร้งมารุมกิน นกแร้งเปรียบเหมือนจิตที่ไปยุ่งวุ่นวายกับจิตนิ่ง จิตเฉย หรือความรู้สึกกว้าง ๆ นั้น งานที่เห็นจิตทุกขณะจิตเคลื่อนไหว ทุกขณะปัจจุบันนี้แหละเป็นงานที่ต้องทำตลอดเวลา เรียกว่าเป็นมรรค คือ เป็นวิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ และผลจากที่เห็นจิตทุกขณะปัจจุบันนั้น จะเป็น “นิโรธ” คือความดับทุกข์



## ป่วยก็ตีเหมือนกัน

**ศิษย์**-อาจารย์ หนูไม่ค่อยสบาย ไม่รู้ว่าป่วยกายหรือเป็นเพราะจิตคะ

**อาจารย์**-ให้ลองเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นจริง ๆ แล้วดูซิว่าอาการที่ป่วยอยู่นั้นหายไปหรือไม่ ถ้าอาการที่เจ็บป่วย



เลยทำให้ป่วย

**ศิษย์**-แล้วจะทำอย่างไรคะ

**อาจารย์**-ไม่เข้าไปสนใจจิตนิ่ง จิตเฉย หรือแม้แต่ความรู้สึกกว้าง ๆ โดยให้เห็นทุกขณะจิตที่คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตอย่างใด ๆ ต่อจิตนิ่ง จิตเฉย หรือแม้แต่ความรู้สึกกว้าง ๆ นั้น จิตนิ่ง จิตเฉย หรือความรู้สึกกว้าง ๆ นั้น เปรียบเหมือนกับซากสัตว์ เมื่อมีซากสัตว์ก็จะมีนกแร้งมารุมกิน นกแร้งเปรียบเหมือนจิตที่ไปยุ่งวุ่นวายกับจิตนิ่ง จิตเฉย หรือความรู้สึกกว้าง ๆ นั้น งานที่เห็นจิตทุกขณะจิตเคลื่อนไหว ทุกขณะปัจจุบันนี้แหละเป็นงานที่ต้องทำตลอดเวลา เรียกว่าเป็นมรรค คือ เป็นวิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ และผลจากที่เห็นจิตทุกขณะปัจจุบันนั้น จะเป็น “นิโรธ” คือความดับทุกข์



## ป่วยก็ตีเหมือนกัน

**ศิษย์**-อาจารย์ หนูไม่ค่อยสบาย ไม่รู้ว่าป่วยกายหรือเป็นเพราะจิตคะ

**อาจารย์**-ให้ลองเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นจริง ๆ แล้วดูซิว่าอาการที่ป่วยอยู่นั้นหายไปหรือไม่ ถ้าอาการที่เจ็บป่วย

หายไปได้ ก็แสดงว่าการป่วยกายนั้นมาจากการฝึกจิตที่ผิด แต่  
ถ้าเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นได้จริง ๆ แล้วอาการเจ็บ  
ป่วยทางกายไม่หายไม่แสดงว่าป่วยกาย ก็ต้องไปพบแพทย์หรือ  
กินยา แต่ส่วนใหญ่ผู้ฝึกจิตนี้ถ้าเจ็บป่วยทางกายที่ไม่ใช่ประเภท  
หกล้ม มีบาดแผล หรือติดเชื้อโรค อะไรทำนองนั้น ก็จะเกิดจาก  
ฝึกจิตผิด

**ศิษย์**—แล้วของหนูเป็นที่กายหรือที่จิตคะ

**อาจารย์**—พิจารณาดูแล้ว ความเจ็บป่วยน่าจะมาจากจิต  
แต่เจ็บป่วยก็ตีเพราะในขณะที่ไม่เจ็บป่วย เธอจะยุ่งวุ่นวายกับ  
อาการของจิต อยากให้จิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พยายามจะเห็นจิต  
พยายามจะปล่อยวางจิต เกิดอะไรขึ้นก็ให้ความสนใจ เตียว  
สงสัยอย่างโน้น อย่างนี้ ออกนอกทางไปเรื่อย

แต่พอป่วยก็ตีไปอย่างทำให้เลิกวุ่นวายกับจิต เลิก  
ดิ้นรนค้นหา เลิกพยายามอยากให้จิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้  
**เหลือเพียงเห็นจิตเกิดดับตามธรรมชาติล้วน ๆ โดยไม่มีตัว  
เราเข้าไปยุ่งวุ่นวายกับจิตเลย** เพราะป่วยไม่มีแรง ไม่อยากได้  
อยากตีอะไรอีกแล้ว จึงเป็นการปล่อยวางของมันเองโดยไม่มี  
ผู้พยายามปล่อยวาง

แต่ถ้ามีทุกข์เวทนาแก่กล้ามันก็จะมัวไปยุ่งวุ่นวายกับ  
เวทนาเสียก็จะไม่เห็นจิต หรือเมื่อหายป่วยแล้วก็มีแรงกลับไป  
ยุ่งวุ่นวายกับอาการต่าง ๆ หรือกับจิตใหม่จนไม่เห็นจิต ตอนที่



ป่วยนี้ก็ให้เร่งจดจำการเห็น “จิต” ผู้คิด หรือผู้แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตให้แม่น ๆ ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก



## จิตหลงอยู่ในภวังค์หรือติดอยู่ในภพ

**ศิษย์**–ผมป่วยไข้ไม่มีแรงมาหาอาจารย์หลายอาทิตย์เลยครับ แล้วก็ช่วงนี้ทำไมแค่นี้ได้ยินเสียงซอซึงซอซึงหรือได้ยินเสียงอะไร ก็สะดุ้งตกใจแล้วครับ

**อาจารย์**–จิตมันเข้าไปแช่ติดอยู่ในภวังค์ หรือในความรู้สึกภายใน เป็นเพราะ “สติ” ขาดแล้วก็ไม่รู้เท่าทันหรือระลึกไม่ได้ว่าบัดนี้สติขาดแล้ว และเป็นเพราะไม่มี “สัมปชัญญะ” คือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทุกขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้เผลอเพลินแช่อยู่ในภวังค์ หรือแช่ติดอยู่กับความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งภายในใจ เช่นความรู้สึกเบา ๆ สบาย ๆ เพลิน ๆ จะต้องมี “สติ” รู้เท่าทันหรือระลึกได้ทุกขณะ จิตปัจจุบันทันทีที่สติขาด พร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” ขึ้นมาทันที ถ้าเผลอเพลินแช่อยู่ในภวังค์ หรือความรู้สึกอย่างใด ๆ ภายในใจ อย่างนั้นนาน ๆ ก็จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายตามมาอีกหลายอย่าง เช่น หูอื้อ หรือมีน ๆ งง ๆ รู้สึกโคลงเคลง



ป่วยนี้ก็ให้เร่งจดจำการเห็น “จิต” ผู้คิด หรือผู้แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตให้แม่น ๆ ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก



## จิตหลงอยู่ในภวังค์หรือติดอยู่ในภพ

**ศิษย์**—ผมป่วยไข้ไม่มีแรงมาหาอาจารย์หลายอาทิตย์เลยครับ แล้วก็ช่วงนี้ทำไมแค่นี้ได้ยินเสียงซอซึงพื้นหรือได้ยินเสียงอะไร ก็สะดุ้งตกใจแล้วครับ

**อาจารย์**—จิตมันเข้าไปแช่ติดอยู่ในภวังค์ หรือในความรู้สึกภายใน เป็นเพราะ “สติ” ขาดแล้วก็ไม่รู้เท่าทันหรือระลึกไม่ได้ว่าบัดนี้สติขาดแล้ว และเป็นเพราะไม่มี “สัมปชัญญะ” คือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทุกขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้ผลอเพลลิดแช่อยู่ในภวังค์ หรือแช่ติดอยู่กับความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งภายในใจ เช่นความรู้สึกเบา ๆ สบาย ๆ เพลลิด ๆ จะต้องมี “สติ” รู้เท่าทันหรือระลึกได้ทุกขณะ จิตปัจจุบันทันทีที่สติขาด พร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” ขึ้นมาทันที ถ้าผลอเพลลิดแช่อยู่ในภวังค์ หรือความรู้สึกอย่างใด ๆ ภายในใจ อย่างนั้นนาน ๆ ก็จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายตามมาอีกหลายอย่าง เช่น หูอื้อ หรือมีน ๆ งง ๆ รู้สึกโคลงเคลง



เหมือนกับโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน หมดแรง อ่อนเพลีย เป็นหวัด น้ำมูกไหล หรือเป็นไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ ดังนั้น เมื่อใดที่ “สติ” ขาดก็ให้รู้เท่าทันหรือระลึกได้ทันทีว่าสติขาดแล้ว และให้มี “สัมปชัญญะ” ขึ้นมาทันที โดยไม่ต้องพยายามไปตามดูรู้เห็นอะไรภายในใจด้วย เพราะการพยายามไปตามดูรู้เห็นอะไร คือ การขาดสติหลงไปเป็น “จิตปรุงแต่ง” ที่จะต้องรู้เท่าทัน พร้อมกับปล่อยวางความพยายามอย่างนั้นไปทันที

**ศิษย์**-ทำไมช่วงนี้ถึงมีความคิดปรุงแต่งไปในทางราคะ หรือเพลิน ๆ ใจ มันจำเรื่องเก่า ๆ เอามาคิดปรุงแต่งขึ้นมาใหม่เต็มไปหมด แล้วมีอาการหงุดหงิดง่ายด้วยครับ

**อาจารย์**-เป็นเพราะมันติดอยู่ในภพ ซึ่งเปรียบเหมือนห้องเก็บอารมณ์ครับ มันจึงคิดปรุงแต่งและมีอารมณ์ต่าง ๆ วนเวียนอยู่ในนั้น มันไม่ออกมาจากห้องนั้นเสียที ต้องมี “สติ” รู้เท่าทันหรือระลึกได้ และมี “สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาทันทีทุกขณะปัจจุบัน และไม่สนใจไปดูว่ามันออกมาหรือยังซึ่งเท่ากับการยึดติดยึดถือ

**ศิษย์**-ถ้าติดอยู่ในภพจนเป็นความเคยชินแล้วจะมีโทษอย่างอื่นอีกไหมครับ

**อาจารย์**-ถ้าปล่อยจนเป็นความเคยชิน เมื่อถึงเวลาที่ธาตุขันธ์แตกดับ(ตาย)ก็มีภพชาติรองรับทันที



**ศิษย์**—ถ้าอย่างนั้นจะเพลอหรือขาด “สติ สัมปชัญญะ” ไม่ได้เลย

**อาจารย์**—ใช่ อย่าปล่อยยให้ “สติ สัมปชัญญะ” ขาด เข้าไปอยู่ในอาการอย่างนั้นจนเป็นความเคยชิน พอรู้สึกว่ามีอาการแบบนั้นก็ไม่ต้องหาเหตุผลใด พลิกเลย พลิกทันที เคลื่อนไหวร่างกายทันที เรียกว่ามี “สติ” รู้เท่าทันหรือระลึกรู้ได้ทันที และมี “สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พุด คิด ในขณะปัจจุบันทันทีอย่างนี้ทุกครั้งไปนะ

**ศิษย์**—ครับ



## จิตสี่อรู้

**อาจารย์**—ว่าไง สงสัยอะไรไหม

**ศิษย์**—สงสัยว่าทำไมเวลาผมนึกถึงหรือเห็นหน้าครูบา อาจารย์ต่าง ๆ บางครั้งจะรู้ว่าท่านเป็นอย่างไร น่าเคารพนับถือหรือไม่ มีความสงบรวมเย็นหรือไม่

**อาจารย์**—อย่างนี้จะเห็นเหมือนตัวยึกยือ หรือเหมือนกับตัวนอนแคว้นในอากาศ หรือได้ยินเสียงสวดมนต์ไกล ๆ หรือบางครั้งได้ยินเสียงเครื่องสายบรรเลงเบา ๆ ไกล ๆ ด้วยใช่ไหม



**ศิษย์**—ถ้าอย่างนั้นจะเพลอหรือขาด “สติ สัมปชัญญะ” ไม่ได้เลย

**อาจารย์**—ใช่ อย่าปล่อยยให้ “สติ สัมปชัญญะ” ขาด เข้าไปอยู่ในอาการอย่างนั้นจนเป็นความเคยชิน พอรู้สึกว่ามีอาการแบบนั้นก็ไม่ต้องหาเหตุผลใด พลิกเลย พลิกทันที เคลื่อนไหวร่างกายทันที เรียกว่ามี “สติ” รู้เท่าทันหรือระลึกได้ทันที และมี “สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พุด คิด ในขณะปัจจุบันทันทีอย่างนี้ทุกครั้งไปนะ

**ศิษย์**—ครับ



## จิตสี่อรู้

**อาจารย์**—ว่าไง สงสัยอะไรไหม

**ศิษย์**—สงสัยว่าทำไมเวลาผมนึกถึงหรือเห็นหน้าครูบา อาจารย์ต่าง ๆ บางครั้งจะรู้ว่าท่านเป็นอย่างไร น่าเคารพนับถือหรือไม่ มีความสงบรวมเย็นหรือไม่

**อาจารย์**—อย่างนี้จะเห็นเหมือนตัวยึกยือ หรือเหมือนกับตัวนอนแคว้นในอากาศ หรือได้ยินเสียงสวดมนต์ไกล ๆ หรือบางครั้งได้ยินเสียงเครื่องสายบรรเลงเบา ๆ ไกล ๆ ด้วยใช่ไหม

**ศิษย์-ໃး**ครับ

**อาจารย์-**แสดงว่าส่วนใหญ่จิตคุณอยู่ในภวังค์ หรือ อารมณ์บางเบาตลอดไม่ค่อยได้หลุดออกมาจากอารมณ์นั้น แล้ว เกิดจิตตื่นขึ้นมาเป็นบางครั้ง อย่างนี้จะทำให้จิตมีวงหุ้มหรือถูกรวบไว้ด้วยอารมณ์นั้นตลอดเวลา ทำให้ไม่เป็นจิตธรรมชาติ หรือมีความบริสุทธิ์เสมอกับธรรมชาติ

ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้มากขึ้นเรื่อยๆต่อไปอารมณ์นี้ก็จะละเอียดเนียนมากขึ้นเรื่อยๆ จนแยกอารมณ์บางเบาออกจากจิต หรือแยกจิตออกจากอารมณ์บางเบาไม่ได้ เปรียบเหมือนกับข้าวสารที่ปนอยู่กับเม็ดทราย ถ้ายังไม่ถูกบดให้ละเอียดก็ยังสามารถที่จะแยกข้าวสารกับเม็ดทรายออกจากกันได้ แต่ถ้าเข้าเครื่องบดเม็ดทรายกับข้าวสารจนละเอียดเสียแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะแยกข้าวสารกับเม็ดทรายออกจากกันได้

**ศิษย์-แล้วจะทำอย่างไรครับ**

**อาจารย์-**ให้มี “สติ สัมปชัญญะ” ขยับตัวแรงๆทุกครั้งที่เกิดสภาวะอย่างนั้น เคลื่อนไหวไว้กระบวนท่าทันที รู้สึกตัวขึ้นมาทันที ให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ หรืออริยาบถต่างๆ เช่น เดิน ยืน นั่ง นอน ทุกขณะปัจจุบัน

**ศิษย์-**ต่อไปก็ต้องภาวนาต่อใช่ไหมครับ

**อาจารย์-**นี่แหละเรียกว่าภาวนาแล้ว เพราะ “ภาวนา”



คือ การมีสติ สัมผัสัญญะในทุกอิริยาบถ มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงและยอมรับตามความเป็นจริงในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้สามารถสักแต่ว่ารู้ตามธรรมชาติธรรมดา หรือรู้ที่อ่ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง หรือใจหลุดพ้นจากทุกสิ่งทั้งภายนอกและภายใน (คือ ขั้นที่ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ทุกขณะปัจจุบัน

**ศิษย์**—ก็อาทิตย์ถึงจะออกจากมันได้ครับ

**อาจารย์**—มันเป็นแต่ละขณะจิตปัจจุบัน บางขณะจิตก็ติด บางขณะก็ไม่ติด ขณะจิตใดติดอยู่กับอะไร ก็มี “สติ” รู้ทันขยับตัวหรือเคลื่อนไหวกายทันที ขณะจิตนั้นก็หลุด แต่เมื่อมันยังมีความคุ้นเคย(อาสวะหรืออนุสัย) ก็จะไปติดอีก ต้องขยับหรือเคลื่อนไหวทันที เคลื่อนไหวรวดเร็วไร้กระบวนการทำและให้แรงสมดุลงพอ ๆ กับอิทธิพลของสิ่งที่ไปติดในขณะจิตปัจจุบันนั้น ไม่ว่าจะติดเพราะพอใจ หรือไม่พอใจก็ตาม

**ศิษย์**—อย่างนั้นก็เคลื่อนไหวตลอดเวลาครับ

**อาจารย์**—ต้องเห็นหรือรู้ตัวว่าติดไปกับอะไรเสียก่อน แล้วจึงจะขยับตัวหรือเคลื่อนไหวไร้กระบวนการทำทันที ไม่ว่าจะติดไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือธรรมารมณ์ เช่น เรื่องที่คิด ความรู้สึกโกร่ง โลง เบา สบาย ว่าง ๆ ความรู้สึกอึดอัด ไม่โกร่งโล่งเบาสบาย หรืออารมณ์ต่าง เช่น ราคะหรือความโลภ

โทสะหรือพยาบาท หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ วิตกกังวล ซึมเซา  
เศร้าหมอง เบื่อ เซ็ง กลุ้ม ท้อแท้ หดหู่ ลึ้นหวัง



## รู้แจ้งที่การปล่อยวาง

**ศิษย์**-หนูเข้าใจที่อาจารย์บอกว่าถ้ารู้อะไรให้ละไปให้หมด  
หนูก็รู้ตัวว่าสงสัย อยากถาม แต่หนูขอลาถามน้อยได้ไหมคะ

**อาจารย์**-(ยิ้ม) ว่างไป

**ศิษย์**-หนูรู้สึกว่ามันมีคลื่น เป็นภวังค์ แม้แต่พยายามตี  
ตัวแรง ๆ แล้วมันก็ไม่หาย

**อาจารย์**-คือเราอยากจะทำให้มันหาย มันเลยไม่หาย เรา  
อย่าไปทุกข์กับสิ่งที่มีหรือที่เป็น ให้สักแต่ว่ารู้ หรือถ้าติดไปกับ  
สิ่งใดก็ทำความรู้สึกตัวออกมาจากสิ่งที่ไปติดอยู่นั้นทันที หรือ  
ถ้าเผลอไปเป็นจิตผู้คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดง  
พฤติกรรมแห่งจิตก็ต้องปล่อยวางไปทันที

**ศิษย์**-อย่างนั้นถ้าปล่อยวางไปทุกคิดทุกอาการก็ไม่มี  
อะไรต้องมาถามอาจารย์เลยสิคะ

**อาจารย์**-ก็นั่นนะสิ ถ้าปล่อยวางทุกคิดทุกอาการได้จริง  
ก็จะรู้แจ้งที่ใจโดยไม่ต้องถามใคร

โทษหรือพยาบาท หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ วิตกกังวล ซึมเซา  
เศร้าหมอง เบื่อ เซ็ง กลุ้ม ท้อแท้ หดหู่ ลึ้นหวัง



## รู้แจ้งที่การปล่อยวาง

**ศิษย์**-หนูเข้าใจที่อาจารย์บอกว่าถ้ารู้อะไรให้ละไปให้หมด  
หนูก็รู้ตัวว่าสงสัย อยากถาม แต่หนูขอลาถามน้อยได้ไหมคะ

**อาจารย์**-(ยิ้ม) ว่างไป

**ศิษย์**-หนูรู้สึกว่ามันมีคลื่น เป็นภวังค์ แม้แต่พยายามตี  
ตัวแรง ๆ แล้วมันก็ไม่หาย

**อาจารย์**-คือเราอยากจะทำให้มันหาย มันเลยไม่หาย เรา  
อย่าไปทุกข์กับสิ่งที่มีหรือที่เป็น ให้สักแต่ว่ารู้ หรือถ้าติดไปกับ  
สิ่งใดก็ทำความรู้สึกตัวออกมาจากสิ่งที่ไปติดอยู่นั้นทันที หรือ  
ถ้าเผลอไปเป็นจิตผู้คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดง  
พฤติกรรมแห่งจิตก็ต้องปล่อยวางไปทันที

**ศิษย์**-อย่างนั้นถ้าปล่อยวางไปทุกคิดทุกอาการก็ไม่มี  
อะไรต้องมาถามอาจารย์เลยสิคะ

**อาจารย์**-ก็นั่นนะสิ ถ้าปล่อยวางทุกคิดทุกอาการได้จริง  
ก็จะรู้แจ้งที่ใจโดยไม่ต้องถามใคร



“ดูกรมาลากยบุตร...ในธรรมทั้งหลาย  
 คือ รูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ฟัง อารมณ์ที่ได้  
 ทราบ และธรรมที่จะพึงรู้แจ้ง ในรูปที่เห็น  
 จักเป็นเพียงแต่ได้เห็น ในเสียงที่ได้ฟัง จัก  
 เป็นเพียงแต่ได้ฟัง ในอารมณ์ที่ได้ทราบ  
 จักเป็นเพียงแต่ได้ทราบ ในธรรมที่ได้รู้แจ้ง  
 จักเป็นเพียงแต่ได้รู้แจ้ง

...เธอจักเป็นผู้ไม่ถูกราคะยึดม ไม่  
 ถูกโทสะประทุษร้าย ไม่หลงเพราะ  
 โมหะ...นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธานุศาสนจากพระโศขุจ

โดย แสง จันทร์งาม





## อารมณ์ระคะ โทสะ โมหะไม่ใช่สิ่งเลวร้าย

**ศิษย์**-หนูไม่ค่อยติดอะไร ไม่ค่อยมีอะไรค้างคาใจ แต่  
ยังติดจะเหม่อ เผลอ เพลินค่ะ

**อาจารย์**-ก็ให้มีสติ สัมผัสปัญญารู้สึกตัวขึ้นมาเร็ว ๆ ทุก  
ขณะจิต กรณีของคุณถ้ามันเพลินเพลินเจริญใจคิดถึงเรื่องโน้น  
เรื่องนี้ คิดถึงคนโน้นคนนี้ไปเรื่อย ๆ บางทีมันก็รู้สึกสบาย แต่  
ต่อจากสบายแล้วการรับรู้ทางภายนอกก็ค่อย ๆ พร่ามัว จะเห็น  
ตัวก็ยืเอเหมือนฝนตกจากฟ้า บางทีเห็นเป็นดวง ๆ ในอากาศ  
บางทีก็ได้ยินเสียงสวดมนต์ บางทีได้ยินเสียงเครื่องสายบรรเลง  
เบา ๆ มาแต่ไกล บางทีเหมือนสัมผัสอะไรบางอย่างได้ทำให้ขนลุก

**ศิษย์**-ที่อาจารย์พูดเป็นหมดทุกอย่างเลยค่ะ และเป็น  
บ่อยด้วย

**อาจารย์**-ทุกขณะจิตที่เป็นอย่างนี้ต้องรู้สึกตัวหรือขยับ  
ตัวขึ้นมาทันที เพราะจิตตกภวังค์ หรือเข้าไปติดอยู่ในภพ ซึ่งจะ  
มีการเกิดใหม่เป็นตัวเราไปเป็นจิตผู้คิดปรุงแต่งและมีอารมณ์  
ต่าง ๆ เสียเอง ถ้าปล่อยให้เป็นความคุ้นเคยก็จะเป็นมากขึ้น เวลา  
ธาตุขันธ์แตกดับ(ตาย)ก็จะถูกภวังค์นั้นห่อหุ้มจิตไปเกิดทันที

**ศิษย์**-บางทีหนูขยับตัวแล้วมันก็ยังเป็นอยู่ค่ะ



**ศิษย์อีกคนหนึ่ง**—หรือเป็นเพราะเขาไปคอยดูว่าอาการอย่างนั้นมันยังอยู่หรือไม่ เลยทำให้ไม่ทันเห็นความคิดปรุงแต่งที่ไปคอยดูอาการอย่างนั้น ทำให้เวลาขยับตัว หรือเคลื่อนไหวแล้วยังติดไปกับมันคะ

**อาจารย์**—ใช่ครับ เมื่อขยับตัวหรือเปลี่ยนอิริยาบถแล้วแต่คอยเข้าไปดูว่าอาการอย่างนั้นมันยังอยู่หรือไม่ ซึ่งทุกครั้งที่เข้าไปดู มันก็จะติดอีก

อีกประการหนึ่งต้องเข้าใจว่าที่ผมบอกว่า**จิตอยู่ในภวังค์นี้ไม่ใช่สิ่งไม่ดีหรือเลวร้ายอะไร** เพียงแต่เราไม่รู้ตัวเท่านั้น(**ขาดสติ**)ก็ให้รู้ตัวหรือรู้เท่าทันทุกครั้งที่มีอาการอย่างนั้น ไม่ใช่เข้าใจผิดว่าอาการอย่างนั้นเป็นสิ่งไม่ดี เพราะจะไปปลุกไสโดยอัตโนมัติ ซึ่งถ้าจะโทษก็ต้องโทษว่าเป็นเพราะ**ขาดสติไม่ใช่เป็นเพราะอาการนั้นไม่ดี** มิฉะนั้นก็จะติดฝ่ายลบ คือฝ่ายที่ไม่ชอบใจ อย่างนี้จะพ้นทุกข์ไม่ได้

**ศิษย์**—อาจารย์ลองยกตัวอย่างอีกหน่อยคะในเรื่องติดติดไม่ดีนี้

**อาจารย์**—อย่างเช่นตอนนี้กลุ่มเราคุยเรื่องธรรมะกัน ส่วนกลุ่มที่อยู่ข้างนอกเขาคุยเรื่องโลก ๆ หรือคุยเรื่องอารมณ์กามราคะกัน ก็ไม่ใช่ยกตนว่ากลุ่มที่คุยธรรมะนี้ดี ส่วนกลุ่มที่คุยเรื่องโลกนั้นไม่ดี อย่างนี้จะเท่ากับ**เอาดีใส่ตัว เอาชั่วใส่คนอื่น**

ซึ่งตามธรรมชาติมันก็ต้องมีทั้งสองกลุ่มคือฝ่ายสร้างโลกหรือฝ่ายปรุงแต่ง กับฝ่ายธรรมหรือฝ่ายหยุดการปรุงแต่ง ถ้าเข้าใจตามความเป็นจริงของธรรมชาติอย่างนี้ เมื่อขณะจิตใดเกิดอารมณ์กามราคะ หรือโทสะ หรืออารมณ์อื่นใด ก็จะไม่เกิดความหงุดหงิดดิ้นรนผลัดไสอารมณ์เหล่านั้น เพราะเห็นว่ามันเป็นธรรมชาติฝ่ายสร้างโลก ย่อมเป็นเช่นนั้นเอง อารมณ์เหล่านั้นไม่ได้เลวร้ายอย่างไร ก็จะทำให้ใจยอมรับมันได้ และไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน อย่าไปผลัดไส หรืออย่าไปพยายามกดข่มบังคับ ถ้ามันแวบ ๆ ขึ้นมา เกิดขึ้นมา ก็ให้สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ ที่สำคัญคืออย่าขาดสติเผลอเพลินติดไปกับมันเท่านั้น



## ทำใจ

**ศิษย์**—หนูชอบตำหนิตัวเองเมื่อเกิดอารมณ์ราคะหรือโทสะ จะแก้ไขอย่างไรคะ

**อาจารย์**—การเกิดอารมณ์ราคะ โทสะในแต่ละครั้งเป็นเรื่องธรรมดา ทำอะไรไม่ได้ ได้แต่ทำใจ และต้องไม่เผลอเพลินติดไป

ซึ่งตามธรรมชาติมันก็ต้องมีทั้งสองกลุ่มคือฝ่ายสร้างโลกหรือฝ่ายปรุงแต่ง กับฝ่ายธรรมหรือฝ่ายหยุดการปรุงแต่ง ถ้าเข้าใจตามความเป็นจริงของธรรมชาติอย่างนี้ เมื่อขณะจิตใดเกิดอารมณ์กามราคะ หรือโทสะ หรืออารมณ์อื่นใด ก็จะไม่เกิดความหงุดหงิดดิ้นรนผลัดไสอารมณ์เหล่านั้น เพราะเห็นว่ามันเป็นธรรมชาติฝ่ายสร้างโลก ย่อมเป็นเช่นนั้นเอง อารมณ์เหล่านั้นไม่ได้เลวร้ายอย่างไร ก็จะทำให้ใจยอมรับมันได้ และไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน อย่าไปผลัดไส หรืออย่าไปพยายามกดข่มบังคับ ถ้ามันแวบ ๆ ขึ้นมา เกิดขึ้นมา ก็ให้สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ ที่สำคัญคืออย่าขาดสติเผลอเพลินติดไปกับมันเท่านั้น



## ทำใจ

**ศิษย์**—หนูชอบตำหนิตัวเองเมื่อเกิดอารมณ์ราคะหรือโทสะ จะแก้ไขอย่างไรคะ

**อาจารย์**—การเกิดอารมณ์ราคะ โทสะในแต่ละครั้งเป็นเรื่องธรรมดา ทำอะไรไม่ได้ ได้แต่ทำใจ และต้องไม่เผลอเพลินติดไป



“เมื่อบุคคลไม่เพลิดเพลिनเวทนาทั้งภายใน  
 ภายนอก มี “สติ” ระลึกร่างนี้ วิญญาณจึงดับ”

พุทธพจน์ จากหนังสือโสฬสปัญหา  
 โดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

“...รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ  
 ชื่อว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสังโยชน์ ความกำหนดยินดี  
 ในรูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณนั้น ชื่อว่า  
 สังโยชน์...” กาย จิต

“รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ  
 ชื่อว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ความกำหนดยินดี  
 ในรูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณนั้น ชื่อว่า  
 อุปาทาน”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธานุศาสนาจกพระโฆสจฺจุ

โดย แสง จันทร์งาม



## เวทนาเปรียบเหมือนซากสัตว์

**ศิษย์**—ทำไมความรู้สึกอึดอัดมันไม่หายไปเสียทีคะ

**อาจารย์**—ผมอยากให้คุณเลิกสนใจเวทนาเสียที เพราะทุกขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะต้องเกิด “เวทนา” ถ้าถูกใจก็เป็นสุขเวทนา ถ้าไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์เวทนา ถ้าเป็นกลางๆไม่เกิดความถูกใจหรือไม่ถูกใจก็เป็นอุเบกขาเวทนา เช่น ขณะที่รับรู้ความรู้สึกอึดอัด ทึบตื้อ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่เบา สบาย ก็เกิดทุกข์เวทนา หรือความรู้สึกโปร่ง โล่ง เบา สบาย ว่างๆ ก็เกิดสุขเวทนา อาการที่ไม่เกิดความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ ก็เกิดอุเบกขาเวทนา ให้มีสติระลึกอย่างนี้ทุกขณะที่มีการกระทบ ไม่หลงเพลิดเพลินในเวทนา ซึ่งเวทนาเป็นเจตสิก อาศัยจิตหรือวิญญาณเกิด แล้วดับไปพร้อมจิตหรือวิญญาณ ไม่อาจขังหรือค้างอยู่ได้ จึงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง ไม่อาจทนอยู่สภาพเดิมได้ ไม่ใช่เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา หรือตัวเราเป็นอาการเวทนาต่าง ๆ นั้น ที่ท่านมีความรู้สึกว่าคุณภาพอึดอัดมันไม่หายไปนั้นเป็นความเข้าใจผิด เป็นเพราะจำความรู้สึกอึดอัดนั้นขึ้นมาปรุงแต่งเป็นความไม่พอใจ และเมื่อยังมีความไม่พอใจ ก็จะยิ่งจำขึ้นมาบ่อยๆ ซึ่งความจำก็เป็นเจตสิก เกิด



ดับพร้อมจิตหรือวิญญาณเช่นเดียวกัน

ขณะที่มีเวทนา ก็จะมี “จิต” เป็นผู้คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตอย่างใด ๆ ต่อเวทนานั้น เวทนาจึงเปรียบเหมือนกับซากสัตว์ เมื่อมีซากสัตว์ก็จะมีนกแร้งมารุมกิน นกแร้งเปรียบเหมือนจิตที่ไปยุ่งวุ่นวาย สนใจ ให้ค่าให้ความสำคัญ ออยาก หรือไม่อยาก ดิ้นรนผลักใส (ตัณหา) เวทนานั้น เช่นอย่างขณะนี้ จิตท่านมีความตริก นึก คิด วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัย ดิ้นรน ผลักใสทุกขเวทนาอยู่เห็นใหม่

ศิษย์-เห็นค่ะ

อาจารย์-ดีแล้ว อย่างนี้เรียกว่าจิตเห็นจิตแล้ว ต่อไปงานจิตเห็นจิตนี้แหละเป็นงานที่ต้องทำตลอดเวลา เรียกว่าเป็นมรรค คือ วิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ และถ้าสักแต่ได้เห็นจิต ความหลงเพลิดเพลินไปกับเวทนา หรือดิ้นรนผลักใส เวทนาจึงจะค่อย ๆ จางคลายดับไป ก็จะพ้นจากทุกข์ (นิพพาน)



## เวทนาพูดไม่ได้

ศิษย์-หนูรู้อาการเวทนาอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับว่าติดอยู่กับเวทนาตลอดเวลาเลยค่ะ



ดับพร้อมจิตหรือวิญญาณเช่นเดียวกัน

ขณะที่มีเวทนา ก็จะมี “จิต” เป็นผู้คิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตอย่างใด ๆ ต่อเวทนานั้น เวทนาจึงเปรียบเหมือนกับซากสัตว์ เมื่อมีซากสัตว์ก็จะมีนกแร้งมารุมกิน นกแร้งเปรียบเหมือนจิตที่ไปยุ่งวุ่นวาย สนใจ ให้ค่าให้ความสำคัญ ออยาก หรือไม่อยาก ดิ้นรนผลักใส (ตัณหา) เวทนานั้น เช่นอย่างขณะนี้ จิตท่านมีความตริก นึก คิด วิเคราะห์ วิจรรณ วิจัย ดิ้นรน ผลักใสทุกขเวทนาอยู่เห็นใหม่

ศิษย์-เห็นค่ะ

อาจารย์-ดีแล้ว อย่างนี้เรียกว่าจิตเห็นจิตแล้ว ต่อไปงานจิตเห็นจิตนี้แหละเป็นงานที่ต้องทำตลอดเวลา เรียกว่าเป็นมรรค คือ วิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ และถ้าสักแต่ได้เห็นจิต ความหลงเพลิดเพลินไปกับเวทนา หรือดิ้นรนผลักใส เวทนาจึงจะค่อย ๆ จางคลายดับไป ก็พ้นจากทุกข์ (นิพพาน)



## เวทนาพูดไม่ได้

ศิษย์-หนูรู้อาการเวทนาอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับว่าติดอยู่กับเวทนาตลอดเวลาเลยค่ะ



อาจารย์-ให้สังเกตให้ดี ๆ ว่าอาการเวทนาต่างๆ เช่น ความรู้สึกโปร่ง โล่ง เบา สบาย ว่าง ๆ ซึ่งเป็น “สุขเวทนา” หรือ ความรู้สึกอึดอัด ทึบ ตื้อ ไม่โปร่งโล่งเบาสบายซึ่งเป็น “ทุกข์เวทนา” หรือความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งเป็น “อุเบกขาเวทนา” นั้น มันจะคิดปรุงแต่ง คิดบ่น หรือดิ้นรนผลักไสไม่ได้ มันต้องมีผู้ที่ไปรู้อาการของเวทนานั้น แล้วหลงคิดปรุงแต่ง ไปต่างๆ นานา ถ้าไม่ชอบใจก็จะดิ้นรนผลักไส ก็ให้รู้เท่าทันจิตตั้งแต่เริ่มต้นคิดปรุงแต่งหรือดิ้นรนผลักไสเวทนานั้น

ศิษย์-จะมีอุบายหรือวิธีสอนใจให้รู้เท่าทันจิตตสังขาร หรือความคิดปรุงแต่ง โดยไม่ให้เข้าไปสนใจแต่เวทนาได้อย่างไรคะ

อาจารย์-เวทนาเปรียบเหมือนซากสัตว์ ส่วนจิตที่คิดปรุงแต่งหรือดิ้นรนผลักไสเวทนานั้นเปรียบเหมือนนกแร้งที่มารุมกินซากสัตว์ ให้รู้ซากสัตว์คืออาการเวทนาต่างๆ อยู่เงียบๆ อย่าพยายามไปกระทำอย่างไรต่อเวทนานั้น เดี่ยวจะเห็นนกแร้ง คือ จิตตสังขาร หรือ “จิต” ที่คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติแห่งจิตอย่างไรต่อจากขณะที่รู้เวทนานั้น ก็ให้สักแต่ว่ารู้

ถ้าไม่รู้เวทนาอยู่เงียบๆ มัวแต่หงุดหงิดดิ้นรนผลักไสเวทนา ก็จะเผลอไปเป็นจิตผู้ปรุงแต่งเสียเอง เมื่อเป็นจิตผู้คิดเสียแล้ว ก็จะไม่เห็นจิตตสังขาร หรือ “จิต” ที่คิดปรุงแต่ง



หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต เปรียบเหมือนกับเห็นซากสัตว์แล้วออกไปโวยวายดินรนผลักใส่ซากสัตว์นั้น นกแร้งก็จะไม่มารุมกินซากสัตว์ จึงไม่มีโอกาสเห็นนกแร้งได้



## ไม่ทันไรก็ผลักใส่

**ศิษย์**-อาจารย์ หนูเริ่มจะเข้าไปอยู่กับตัวเอง (เข้าไปอยู่กับความรู้สึกภายใน) อีกแล้วค่ะ ไม่รู้จะทำอย่างไร เดี่ยวมันจะต้องโวยวาย หาที่ช่วย เหมือนคนตะเกียกตะกาย

**อาจารย์**-ก็รู้ตัวขึ้นมาแค่นั้นเอง แล้วปล่อยวาง พฤติกรรมที่พูดมาทั้งหมดเสีย ต่อไปพอเริ่มจะเข้าไปอยู่กับตัวเองก็รู้ตัวขึ้นมาให้เร็วทุกครั้งไป ถ้าไม่รู้ตัวเป็นอวิชชา รู้ตัวแล้วองแงเป็นตัณหา

**ศิษย์**-รู้ตัวทำไมมันยาก มันจะต้องกินไปข้างใดข้างหนึ่ง

**อาจารย์**-มันเป็นยังไง

**ศิษย์**-รู้ตัว มันเหมือนนิดเดียว แต่หนูรู้ตัวแล้วมันจะสะบัดให้หลุดออกจากอาการ เมื่อไม่หลุดก็ตื่นกระแद ๆ

**อาจารย์**-อย่างนั้นมันไม่ใช่รู้ตัว มันตื่นรนผลักใส่ เป็นตัณหา รู้ตัวก็แค่รู้ตัวขึ้นมา ไม่ใช่ตื่นรนผลักใส่ให้อาการหายไป



หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต เปรียบเหมือนกับ  
 เห็นซากสัตว์แล้วออกไปไวยวายนรณผลักไสซากสัตว์นั้น  
 นกแร้งก็จะไม่มารุมกินซากสัตว์ จึงไม่มีโอกาสเห็นนกแร้งได้



## ไม่ทันไรก็ผลักไส

**ศิษย์**-อาจารย์ หนูเริ่มจะเข้าไปอยู่กับตัวเอง (เข้าไป  
 อยู่กับความรูสึกภายใน) อีกแล้วค่ะ ไม่รู้จะทำอย่างไร เดี่ยวมัน  
 จะต้องไวยวาย หาที่ช่วย เหมือนคนตะเกียกตะกาย

**อาจารย์**-ก็รู้ตัวขึ้นมาแค่นั้นเอง แล้วปล่อยวาง  
 พฤติกรรมที่พูดมาทั้งหมดเสีย ต่อไปพอเริ่มจะเข้าไปอยู่กับตัว  
 เองก็รู้ตัวขึ้นมาให้เร็วทุกครั้งไป ถ้าไม่รู้ตัวเป็นอวิชชา รู้ตัวแล้ว  
 งอแงเป็นตัณหา

**ศิษย์**-รู้ตัวทำไมมันยาก มันจะต้องกินไปข้างใดข้างหนึ่ง

**อาจารย์**-มันเป็นยังไง

**ศิษย์**-รู้ตัว มันเหมือนนิดเดียว แต่หนูรู้ตัวแล้วมันจะ  
 สะบัดให้หลุดออกจากอาการ เมื่อไม่หลุดก็ตื่นกระแद ๆ

**อาจารย์**-อย่างนั้นมันไม่ใช่รู้ตัว มันตื่นรณผลักไส เป็น  
 ตัณหา รู้ตัวก็แค่รู้ตัวขึ้นมา ไม่ใช่ตื่นรณผลักไสให้อาการหายไป

**ศิษย์**-บางทีหนูพยายามจะเลิกทำ แต่ตอนนั้นมันก็  
ไม่รู้ตัวค่ะ

**อาจารย์**-พยายามเลิกทำมันก็เป็นต้นเหตุอีก ก็แค่สัก  
แต่ว่ารู้ ไม่ตามใจ ไม่ผลักใส ไม่บังคับ หรือสะกดไว้

**ศิษย์**-ถ้ามันเป็นอย่างนี้อีกเรื่อย ๆ ละคะ

**อาจารย์**-ก็สักแต่ว่ารู้ตลอดไป เพราะสักแต่ว่ารู้ไม่เป็น  
ต้นเหตุ

**ศิษย์**-ถ้าไม่สามารถสักแต่ว่ารู้ได้

**อาจารย์**-ถ้าอาการเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อใจอย่างมาก  
จะสักแต่ว่ารู้ไม่ได้ ให้อารมณ์เหล่านั้นแล้วลุกไปทำอะไรเสีย ถ้าไปตามดู  
อาการเหล่านั้นมันก็จะติดไปทางดีนั่นผลักใสอยากให้มีมันหายไป  
หรือถ้ามันดับไปหรือหายไปได้บ้างบางขณะก็จะหลงพอใจ เพลิน  
ใจติดใจยินดี อย่างนี้จะติดยึดทั้งขึ้นทั้งล่อง



## จิตติดอยู่ในอารมณ์

**ศิษย์**-ผมปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้างครับท่านอาจารย์

**อาจารย์**-จิตคุณติดอยู่ในความรู้สึกโปร่ง โล่ง เบา สบาย

ว่าง ๆ

**ศิษย์**-บางทีหนูพยายามจะเลิกทำ แต่ตอนนั้นมันก็  
ไม่รู้ตัวค่ะ

**อาจารย์**-พยายามเลิกทำมันก็เป็นต้นเหตุอีก ก็แค่สัก  
แต่ว่ารู้ ไม่ตามใจ ไม่ผลักใส ไม่บังคับ หรือสะกดไว้

**ศิษย์**-ถ้ามันเป็นอย่างนี้อีกเรื่อย ๆ ละคะ

**อาจารย์**-ก็สักแต่ว่ารู้ตลอดไป เพราะสักแต่ว่ารู้ไม่เป็น  
ต้นเหตุ

**ศิษย์**-ถ้าไม่สามารถสักแต่ว่ารู้ได้

**อาจารย์**-ถ้าอาการเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อใจอย่างมาก  
จะสักแต่ว่ารู้ไม่ได้ ให้อารมณ์เหล่านั้นแล้วลุกไปทำอะไรเสีย ถ้าไปตามดู  
อาการเหล่านั้นมันก็จะติดไปทางดีนั่นผลักใสอยากให้มีมันหายไป  
หรือถ้ามันดับไปหรือหายไปได้บ้างบางขณะก็จะหลงพอใจ เพลิน  
ใจติดใจยินดี อย่างนี้จะติดยึดทั้งขึ้นทั้งล่อง



## จิตติดอยู่ในอารมณ์

**ศิษย์**-ผมปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้างครับท่านอาจารย์

**อาจารย์**-จิตคุณติดอยู่ในความรู้สึกโปร่ง โล่ง เบา สบาย

ว่าง ๆ



**ศิษย์**—มีทางแก้ หรือมีวิธีออกจากมันอย่างไรครับ

**อาจารย์**—ให้สังเกตว่า ความรู้สึกโกร่ง โลง เบา สบาย ซึ่งเป็นเวทนานั้นมันคิดปรุงแต่งอย่างใด ๆ ไม่ได้ แต่ “จิต” ที่ไปรู้ เวทนานั้น มันเป็นผู้คิดปรุงแต่ง จึงให้มี “สติ” รู้เท่าทันจิตตสังขารที่คิดปรุงแต่งทุกขณะจิตปัจจุบัน และปล่อยวางความสนใจความรู้สึกโกร่ง โลง เบา สบายนั้นไปเสีย

**ศิษย์**—คือให้ดูจิตตัวเองแล้วพยายามแยกผู้รู้ออกมา จากกายและจิตใช่ไหมครับ

**อาจารย์**—อย่าทำอย่างนั้น เพราะจะมีตัวเราติดอยู่กับผู้รู้ที่แยกออกมา ผู้รู้ที่แยกออกมานั้นเป็นจิตตสังขาร หรือจิตปรุงแต่ง ไม่ใช่ผู้รู้ตามธรรมชาติ จะต้องรู้เท่าทันและปล่อยวางผู้รู้ที่แยกออกมานั้นเสีย

แม้รู้อะไรแล้ว “จิต” จะคิดปรุงแต่ง หรือ วิเคราะห์ วิจาร์ณ วิจัยต่ออาการที่ถูกรู้ขึ้นอย่างไรก็ไม่ห้าม แต่ให้มี “สติ” สักแต่ ว่ารู้จิตคิดปรุงแต่งทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยไม่ขาดสติเผลอไป เป็นจิตที่คิด หรือเป็นจิตที่แสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต หรือแสดงอาการเป็นผู้รู้ ซึ่งล้วนแต่เป็นจิตตสังขาร หรือจิตปรุงแต่งทั้งหมด



## เห็นจิตคิดในขณะที่รับรู้ทางอายตนะ

**อาจารย์**-(มองหน้าลูกศิษย์) เธอกำลังนั่งคิดอยู่รู้ตัวหรือเปล่า

**ศิษย์**-ไม่รู้ค่ะ แล้วทำอย่างไรหนุจึงจะเป็นผู้รู้ความคิดได้คะ

**อาจารย์**-เธอลองหลับตาด้วยความปล่อยวางดูสิ แล้วเธอจะเห็นจิตคิด เพราะถ้าเธอลืมตาอยู่อย่างนี้ เธอจะเป็นผู้คิดเองตลอดเวลา

**ศิษย์**-(หลับตาสักครู่หนึ่ง) หนูเห็นแต่ความมืด แล้วเปลี่ยนเป็นสีแดง บางทีก็เป็นสีดำอีกคะ

**อาจารย์**-ไม่ให้สนใจสีต่างๆที่เห็นนั้น ให้สังเกตให้ดีว่าสีต่างๆนั้นมันพุดบ่น คิดบ่น หรือคิดสงสัยได้หรือไม่

**ศิษย์**-(สังเกตสักครู่หนึ่ง) สีต่างๆนั้นมันไม่สามารถพุดบ่น คิดบ่น หรือคิดสงสัยคะ แต่ตัวหนูเป็นคนคิดคะ

**อาจารย์**-ให้รู้ความคิดที่ตัวหนูคิดนั้นแหละ และให้สักแต่ว่ารู้

**ศิษย์**-มันเปลี่ยนไปรู้อาการเวทนาตามร่างกายแล้วคะ

**อาจารย์**-ไม่ให้สนใจอาการเวทนาที่ถูกรู้นั้น แต่ให้สังเกตดี ๆ ว่าอาการเวทนาเหล่านั้นมันพุดบ่น คิดบ่น หรือคิดสงสัยได้หรือไม่

**ศิษย์**-อาการเวทนาต่างๆนั้นมันไม่สามารถพุดบ่น คิดบ่น หรือคิดสงสัยคะ แต่ตัวหนูเป็นคนคิดคะ



**อาจารย์**-ให้รู้ความคิดที่ตัวหนูนั่นแหละและให้สักแต่ว่ารู้  
 (หลังจากนั้นสักครู่หนึ่ง)

**ศิษย์**-หนูไม่เห็นอะไรแล้วค่ะ

**อาจารย์**-ก็เป็นเพราะสติเธอขาด จึงกลายเป็นผู้คิด  
 หรือติดไปกับอาการของเวทนาต่างๆ ซึ่งเมื่อกลายเป็นจิตผู้  
 คิดหรือติดอยู่ในเวทนาแล้วก็จะไม่เป็นผู้รู้ เหมือนกับว่าถ้า  
 เราหลงเข้าไปนั่งในรถซึ่งเปรียบเหมือนจิตที่คิดหรือเวทนา  
 แล้ว เราก็จะไม่รู้หรือเห็นรถทั้งคัน คือไม่เห็นจิตที่คิดหรือ  
 เวทนาที่เกิดขึ้น แต่ถ้าเป็นผู้รู้ก็จะไม่ไปเป็นจิตที่คิดหรือติด  
 อยู่ในเวทนาหรืออาการต่างๆ เช่น ง่วงซึม เป็นต้น จำไว้ให้  
 ดีๆ นะ ถ้าเป็นผู้คิดก็จะไม่เป็นผู้รู้ แต่ถ้าเป็นผู้รู้ก็จะไม่เป็นผู้คิด

**ศิษย์**-แล้วหนูจะทำอย่างไรต่อไปคะ

**อาจารย์**-ให้ลืมตาขึ้นแล้วหลับตาด้วยความปล่อยวางใหม่

**ศิษย์**-(หลับตาสักครู่เดียว) โอ้โฮ เห็นความคิดเต็มไป

หมดเลย

**อาจารย์**-ให้สักแต่ว่ารู้ความคิดเหล่านั้น แต่อย่าตามดู  
 รู้เห็นความคิดนั้นไปเรื่อยๆ โดยให้รู้อยู่กับที่ เห็นแต่ความคิด  
 เกิดขึ้นดับไปๆ หรือรู้ผ่านไปๆ ตลอดเวลา และไม่ต้องไป  
 พยายามทำอะไร แค่สักแต่ว่ารู้เท่านั้น

(หลังจากนั้นสักครู่หนึ่ง)

**ศิษย์**-มันเห็นแต่สีต่างๆอีกแล้วและเห็นภาพต่างๆด้วยค่ะ



**อาจารย์**-ไม่ให้สนใจสีและภาพต่างๆที่เห็นนั้น ให้สังเกตให้ดีว่าสีและภาพต่างๆนั้น มันพูดบ่น คิดบ่น คิดสงสัย หรือว่าตัวเราผู้ไปเห็นสีหรือภาพต่างๆ เป็นคนคิด

**ศิษย์**-ตัวหนูเป็นผู้คิดค่ะ

**อาจารย์**-ให้สักแต่ว่ารู้ความคิดนั้น

(หลังจากนั้นสักครู่หนึ่ง)

**ศิษย์**-มันไม่เห็นอะไรแล้วค่ะ มีแต่ความว่างเปล่า

**อาจารย์**-ไม่ให้สนใจอาการว่างเปล่านั้น ให้สังเกตดีๆ นะว่าอาการว่างเปล่านั้นมันไม่ได้พูด ไม่คิด ไม่เกิดความชอบ หรือเกิดความอยากอย่างไรๆ แต่ใครเป็นคนคิด

**ศิษย์**-ตัวหนูผู้ไปรู้ความว่าง มันชอบ และก็คิดอยาก จะให้ว่างอย่างนี้ตลอดไปด้วยค่ะ

**อาจารย์**-ให้สักแต่ว่ารู้ความคิดนั้น ไม่ต้องไปพยายาม กระทำอะไร

(หลังจากนั้นสักครู่หนึ่ง)

**ศิษย์**-หนูไม่รู้อะไรแล้วค่ะ

**อาจารย์**-สติเธอขาดหรือหมดแรงแล้ว ให้ลืมตาออกมาพักสักครู่หนึ่ง แล้วจึงฝึกมีสติรู้อย่างนั้นใหม่ให้ชำนาญ จนกระทั่งสามารถเห็นจิตคิดในขณะที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจได้ทุกขณะจิตปัจจุบัน และให้สักแต่ว่ารู้โดยไม่ต้องหลับตาอีก



จิตที่ส่งออกนอก	เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก	เป็นทุกข์
จิตเห็นจิต	เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต	เป็นนิโรธ

กาย

จิต

หลวงปู่ดุลย์ อตุโล



## เห็นประโยชน์ในการรู้เท่าทันจิต และเห็นโทษที่มัวแต่ยึดถือเวทนา

มีลูกศิษย์คนหนึ่งมาอยู่ต่อหน้าอาจารย์ แล้วพยายามที่จะทำความรู้สึกตัวแรง ๆ ตลอดเวลา ด้วยการเคาะตัวบ้าง ขยับตัวไปมาบ้าง บีบมือแรง ๆ บ้าง

**อาจารย์**–คุณพยายามทำอะไรของคุณอยู่นะ

**ศิษย์**–หนูพยายามรู้จิตอยู่ข้างใน และพยายามไม่ส่งจิตออกนอก แต่ทำไมถึงรู้สึกเป็นทุกข์มากกว่าตอนที่ไม่ได้มาฝึกจิต หนูไม่อยากจะดูจิตอีกแล้ว มันคอยจะเข้าไปอยู่แต่ข้างใน ทำให้หนูรู้สึกอึดอัดแน่นไปหมด ไม่สบายเลย

**อาจารย์**–ที่รู้สึกอึดอัด ไม่สบายนั้นก็เพราะขาด “สติปัญญา” จึงหลงไปเป็น “จิตปรุงแต่ง” ที่แสดงอาการเป็นผู้พยายามดูจิตอยู่ข้างใน และไม่เห็นจิตที่คิดปรุงแต่งเป็นความพยายามไม่ให้ส่งจิตออกนอก คุณจะต้องมีสติปัญญาเห็น “จิต” ที่แสดงอาการเป็นผู้พยายามดูจิตอยู่ข้างในนั้น และเห็นจิตปรุงแต่งเป็นความพยายามไม่ส่งจิตออกนอกนั้น แล้วปล่อยวางพฤติกรรมพยายามนั้นไปเสีย



และการที่คุณรับรู้ประตู่ใจแล้วรู้สึกเป็นทุกข์ก็เพราะไม่รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติธรรมดา (อวิชชา) ว่าในขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จะต้องเกิด “เวทนา” ทุกครั้ง คือ ถ้าถูกใจ ก็เป็นสุขเวทนา ถ้าไม่ถูกใจ ก็เป็นทุกข์เวทนา ถ้าเป็นกลางไม่เกิดความถูกใจหรือไม่ถูกใจ ก็เป็นอุเบกขาเวทนา ดังนั้น เมื่อรับรู้อาการอะไรทางใจที่ไม่ถูกใจ ซึ่งเป็นทุกข์เวทนามาก “ส่งจิตออกนอก” พยายามดิ้นรน ผลักไสอยากให้อาการนั้นหายไป หรือถ้าถูกใจ ซึ่งเป็นสุขเวทนา ก็จะ “ส่งจิตออกนอก” เพลิดเพลินเจริญใจ ติดใจยินดี ถ้าเป็นกลางๆ ไม่รู้สึกถูกใจหรือไม่ถูกใจ จึงไม่รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ซึ่งเป็นอุเบกขาเวทนา ก็ “ส่งจิตออกนอก” มีความหลงเพลิดเพลินเจริญใจติดไปเป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นความยึดถือ จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ (เกิดปฏิจจสมุปบาท) แต่ถ้ามี “สติ สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่ทำหรืออิริยาบถต่างๆ ของกายและมี “ปัญญา” สักแต่ว่ารู้ทุกคิด ทุกอาการตามปกติธรรมชาติธรรมดา ก็จะไม่เกิดความทุกข์ใจ

ถ้าคุณมัวแต่ยุ่งวุ่นวายกับทุกข์เวทนา หรืออาการที่ไม่ชอบใจต่าง ๆ ยังไม่สิ้นความอยาก (ตัณหา) ที่จะให้มันหายไป

ก็จะทำให้เป็นทุกข์ และทำให้ไม่เห็น “จิต” ที่ยุ่งวุ่นวายกับ  
ทุกขเวทนา หรือจิตที่แสดงอาการที่ไม่ชอบใจในทุกขณะจิต  
ปัจจุบันนั้น ๆ

เมื่อมีสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา ซึ่งไม่รู้รู้สึกเป็นสุข  
เป็นทุกข์ ก็เอาแต่สุขสบาย เพลิดเพลินเจริญใจ และไม่เห็นจิต  
ที่คิดปรุงแต่งเป็นความพอใจ เพลินใจ ติดใจยินดีต่อสิ่งที่  
ถูกใจทุกขณะจิตปัจจุบัน

จะต้องตัดใจจากเวทนาทั้งหมด ไม่ “ส่งจิตออกนอก”  
ไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ ออยาก หรือไม่อยากอย่าง  
ใดๆต่อเวทนาเหล่านั้น โดยให้สักแต่ว่ารู้เวทนาตามความ  
เป็นจริง และให้มิ “สติ” รู้เท่าทัน “จิต” ที่ “ส่งออกนอก” ไป  
ยึดถือ หรือยุ่งวุ่นวายกับเวทนา หรือ “ส่งออกนอก” ไปยึด  
ถือสิ่งใดภายนอกทุกขณะปัจจุบัน

จะต้องเห็นประโยชน์และความสำคัญในการมี “สติ  
ปัญญา” สักแต่ว่ารับรู้รับทราบจิตชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตาม  
ความเป็นจริง และรู้เท่าทัน “จิตขณะส่งออก” เพราะจะ  
ทำให้พ้นจากทุกข์ได้ และเห็นโทษว่าถ้าแม้ว่าแต่ขาดสติส่งจิต  
ออกนอกไปยุ่งวุ่นวายกับเวทนา หรือเพลินใจ พอใจ ติดใจ  
ยินดีต่อสิ่งใด ก็จะทำให้เป็นทุกข์ และไม่อาจพ้นจากทุกข์ได้



## รู้เท่าทันจิตส่งออก

**ศิษย์**—จะรู้ได้อย่างไรว่าวิธีที่เราปฏิบัติมาถูกต้องแล้วคะ

**อาจารย์**—ทุกข์มันน้อยลงไหม ทุกข์มันจางคลายไปไหม

**ศิษย์**—ทุกข์ที่ว่านี้หมายถึงอะไรคะ

**อาจารย์**—ปัญหาของเราในขณะนั้น เช่น เมื่อเรายังไม่ได้ฝึกจิตก็จะ “ส่งจิตออกนอก” ไปเกาะเกี่ยวพัวพันเป็นทุกข์กับครอบครัว สมบัติ หน้าที่การงาน หรือคนอื่น ๆ ไปช่วยเขาคิด ไปคิดแทนเขา

พอเริ่มฝึกจิต ใจเราก็จะทุกข์กับสิ่งต่างๆภายนอก เหล่านั้นน้อยลง แต่ก็จะมาทุกข์กับการฝึกจิต โดยจะ “ส่งจิตออกนอก” ไปยุ่งวุ่นวายเกาะเกี่ยวยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย ออยาก หรือไม่ออยากอย่างใด ๆ ต่ออาการของกาย หรืออาการของจิต เช่น ออยากให้จิตมันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ จิตดีก็พยายามประคองรักษาไว้ จิตไม่ดีก็ไม่พอใจดิ้นรนผลักไส จะเป็นความทุกข์อยู่ตลอดเวลา

ถึงต้องมาฝึก “สติ” ให้รู้เท่าทันทุกขณะ “จิตส่งออกนอก” จึงจะพ้นจากทุกข์ได้



## คอยจะรู้อยู่แต่ข้างใน

ศิษย์-หนูไม่เข้าใจที่อาจารย์บอกว่าให้มีความรู้สึกตัว  
ทั่วพร้อมอยู่กับกิจการงานที่ทำ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นอย่างไร  
ส่วนมากจะรู้อยู่ข้างใน พอเคยออกมาอยู่ข้างนอกบ้าง เดี่ยว  
มันก็คอยเข้าไปสังเกตจิตอยู่ข้างใน

อาจารย์-ก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทันจิตขณะที่เข้าไปสังเกต  
จิต เข้าไปรู้จิต พร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัวทั่ว  
พร้อมอยู่กับปัจจุบันทันทีทุกครั้งไป และมี “ปัญญา” เห็นความ  
อยาก (ตัณหา) ที่จะให้จิตออกมาจากข้างใน หรือ พยายาม  
ดิ้นรนผลักไส (ตัณหา) ไม่อยาก ให้จิตติดอยู่ข้างใน แล้วให้  
ปล่อยวางความอยาก ความไม่อยาก หรือความพยายามนั้น  
ไปเรื่อยๆจนหมดสิ้น



“สมณพราหมณ์เหล่าใดในโลกนี้จะอารมณ์ที่ตนได้เห็น ได้ฟัง ได้รู้ และศีลพรตกับวิธีเป็นอันมากเสียทั้งหมด กำหนด รู้ “ตักขนา” ว่าเป็นโทษควรละแล้ว เป็นผู้หาอาสวะมิได้ สมณพราหมณ์เหล่านั้นแล ข้ามห้วงได้แล้ว”

พุทธพจน์ จากหนังสือโสฬสปัญหา  
 โดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

“...อุปาทานชั้น ๕ คือ ภาวะ อุปาทานชั้น ๕ คืออะไร? คือ รูป...เวทนา...สัญญา... สังขาร...วิญญาณ นี้เรียกว่า ภาวะ”

“...ผู้แบกภาวะคือใคร? ผู้แบกภาวะ ก็คือ บุคคล...ที่มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ นี้เรียกว่า ผู้แบกภาวะ”

“...อุปกรณ์สำหรับแบกภาวะคืออะไร? ตักขนาที่นำไป เกิดในภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนดยินดี ทำให้หลงเพลิน เพลินในภพนั้นๆ กล่าวคือ กามตักขนา ภวตักขนา วิภวตักขนา นี้ เรียกว่า อุปกรณ์เครื่องแบกภาวะ”

“...การปลงภาวะคืออย่างไร? คือการดับตักขนา สิ้น ความกำหนดยินดีอย่างสิ้นเชิง การสละทอดทิ้งหลุดพ้นจากตักขนา อย่างไม่มีเยื่อใยนี้ เรียกว่า การปลงภาวะลง”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม





## คิดว่าเห็นจิตแล้ว

**ศิษย์**-หนูเห็นจิตที่คิดปรุงแต่งแล้ว แต่มันก็คอยจะเข้าไปยุ่งกับเวทนาค่ะ

**อาจารย์**-ก็เห็นจิตที่เข้าไปยุ่งกับเวทนานั้น  
(สັกพัทหนึ่ง)

**ศิษย์**-หนูเห็นจิตที่ไปยุ่งกับเวทนาแล้ว แต่จิตก็ยังเข้าไปยุ่งกับเวทนาอยู่อีกค่ะ

**อาจารย์**-คุณไม่เห็นความอยาก หรือความพยายามที่จะไม่ให้จิตไปยุ่งกับเวทนาและมีความตื่นรนพยายามผลักไสเวทนานั้น ซึ่งเป็น “ตัณหา” ต้องเห็นโทษของตัณหาที่อยากให้ทุกข์เวทนาหายไป และอยากให้มีแต่สุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาเท่านั้น เพราะ “ตัณหา” เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เกิดภพชาติ การเวียนว่ายตายเกิด เมื่อ “ตัณหา” ดับ ความทุกข์ ภพ ชาติ ก็ดับ สิ้นการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป



## ต้องรู้เท่าทันจิต ไม่ใช่ดูที่เวทนา

ศิษย์-ผมดูจิตแล้วรู้สึกตึง ๆ ที่หน้า ก็เลยดูเวทนาไปครับ

อาจารย์-ไม่ใช่ครับ ที่จริงต้องรู้เท่าทันจิต ไม่ใช่ดูที่

เวทนา

ศิษย์-จะรู้เท่าทัน “จิต” ได้อย่างไรครับ

อาจารย์-วิธีรู้เท่าทันจิตง่ายๆ คือ อย่าคิดว่าจะมาฝึกจิต หรือว่าจะมาทำอะไร ให้อยู่เฉยๆ แล้วพอมีอะไรเกิดขึ้นมาให้รับรู้ได้ทางใจ คือจากที่มันไม่มีอะไร แล้วมันมีอะไรขึ้นมา หรือมีพฤติกรรมทางจิตอย่างใด ๆ ขึ้นมา หรือมีอาการอย่างใด ๆ ขึ้นมา เช่น อยู่ๆ ก็มีความรู้สึก นึก คิด ตริก ตรอง ประจักษ์ หรืออารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา ก็ให้สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หรือให้แค่รับรู้ รับทราบอาการเหล่านั้นทันทีตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ไม่เหม่อ เผลอ เพลิดติดไป หรือไม่ตื่นนอนผลึกใส

ศิษย์-(ขยับเนื้อขยับตัว ตั้งท่าจะดูจิต)

อาจารย์-ไม่ใช่ไปจ้องจะดูจิตไว่ก่อนนะ แค่พอมีอะไรเกิดขึ้นมาก็รู้ทันทันทีด้วยใจที่ปล่อยวาง เรียกว่า “จิตเห็นจิต” แต่ถ้ามีความพยายามที่จะดูจิต ก็ต้องรู้เท่าทันและปล่อยวางความ

พยายามนั้นไปทันที

ศิษย์-อย่างนี้มันก็ยากเหมือนกันนะครับ

อาจารย์-ใช่ มันก็ยากอยู่ จะอยู่อย่างสบายๆโดยไม่รู้  
อะไรก็ไม่ได้ เพราะมันเป็น “อวิชชา” จะไม่พ้นทุกข์ แต่ถ้า  
พยายามที่จะรู้ไว้ตลอดเวลา ก็เป็น “ตัณหา” จะทำให้  
ตั้งเครียดและไม่พ้นทุกข์อีก ให้เพียงแคร์ับรู้รับทราบตาม  
ธรรมชาติธรรมดาทุกขณะปัจจุบัน และถ้ามีความยึดถือต้อง  
ให้มีสติรู้เท่าทัน แล้วปล่อยวางไปทันที รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว



## ยึดเวทนา

ศิษย์-ใจหนูรู้สึกว่างมากเลยคะ (ยิ้มดีใจ)

อาจารย์-ความว่างที่ครูบาอาจารย์ท่านว่านั้นจะต้อง  
ว่างจากทุกข์ หรือว่างจากการเกาะเกี่ยวยึดถือ ไม่ใช่ความ  
รู้สึกว่างอย่างที่เธอเป็น เพราะความรู้สึกว่างเป็นสุขเวทนา  
ซึ่งเป็นเจตสิกหรืออาการของจิตอย่างหนึ่ง

ศิษย์-(ทำความเข้าใจอยู่ครู่หนึ่ง) ถ้าหลงไปยึดความ  
รู้สึกว่างแล้วจะรู้ได้อย่างไรคะ

อาจารย์-ถ้ายึดความรู้สึกว่าง หรือยึดความรู้สึกนิ่ง เฉย

พยายามนั้นไปทันที

ศิษย์-อย่างนี้มันก็ยากเหมือนกันนะครับ

อาจารย์-ใช่ มันก็ยากอยู่ จะอยู่อย่างสบายๆโดยไม่รู้  
อะไรก็ไม่ได้ เพราะมันเป็น “อวิชชา” จะไม่พ้นทุกข์ แต่ถ้า  
พยายามที่จะรู้ไว้ตลอดเวลา ก็เป็น “ตัณหา” จะทำให้  
ตั้งเครียดและไม่พ้นทุกข์อีก ให้เพียงแคร์ับรู้รับทราบตาม  
ธรรมชาติธรรมดาทุกขณะปัจจุบัน และถ้ามีความยึดถือต้อง  
ให้มีสติรู้เท่าทัน แล้วปล่อยวางไปทันที รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว



## ยึดเวทนา

ศิษย์-ใจหนูรู้สึกว่างมากเลยคะ (ยิ้มดีใจ)

อาจารย์-ความว่างที่ครูบาอาจารย์ท่านว่านั้นจะต้อง  
ว่างจากทุกข์ หรือว่างจากการเกาะเกี่ยวยึดถือ ไม่ใช่ความ  
รู้สึกว่างอย่างที่เธอเป็น เพราะความรู้สึกว่างเป็นสุขเวทนา  
ซึ่งเป็นเจตสิกหรืออาการของจิตอย่างหนึ่ง

ศิษย์-(ทำความเข้าใจอยู่ครู่หนึ่ง) ถ้าหลงไปยึดความ  
รู้สึกว่างแล้วจะรู้ได้อย่างไรคะ

อาจารย์-ถ้ายึดความรู้สึกว่าง หรือยึดความรู้สึกนิ่ง เฉย



เบา สบาย แล้วไม่รู้ มันก็จะเกิดอาการผิดปกติที่กาย เช่น ไอ จาม ลื่นเป็นฝ้าขาว กินข้าวไม่ค่อยได้ คันตา ขอบตาแดง หรือ คัน เหนือขึ้นมาโดยไม่ทราบสาเหตุ ปวดท้อง ท้องอืด จุกแน่น อึดอัด อาหารไม่ย่อย เรอออกมาเหมือนกรดไหลย้อน

**ศิษย์**—แล้วจะแก้อย่างไรคะ

**อาจารย์**—ความรู้สึกว้างเป็นสุขเวทนา ส่วนอาการเจ็บป่วยต่างๆ เป็นทุกข์เวทนา เวทนาเปรียบเหมือนซากสัตว์ ส่วนจิตที่ไปรู้เวทนาแล้วคิดปรุงแต่งยึดถือขณะที่รู้เวทนาเปรียบเหมือนนกแร้ง ให้เห็นจิตที่คิดปรุงแต่งยึดถือเวทนานั้นทุกขณะจิตปัจจุบัน และถ้ารู้จิตที่คิดปรุงแต่งแล้วไม่หลงติดไป ก็จะไม่ติดเวทนาด้วย จึงจะเป็นธรรมหรือเป็นธรรมชาติ ปกติธรรมดา



## พริกจิตเหมือนพริกฝามือหรือพริกแผ่นดิน

**อาจารย์**—(เปรยขึ้นว่า) หลายคนนั่งหลับตาทำสมาธิ แต่บอกว่าทำวิปัสสนา พอออกจากสมาธิ ก็ยังติดอยู่ในความรู้สึกนั้น อย่างนี้มันหลับตลอด ไม่ตื่น

**ศิษย์**—หนูเห็นความคิด แล้วความคิดดับ เวลาเหม่อ ก็



เบา สบาย แล้วไม่รู้ มันก็จะเกิดอาการผิดปกติที่กาย เช่น ไอ จาม ลื่นเป็นฝ้าขาว กินข้าวไม่ค่อยได้ คันตา ขอบตาแดง หรือ คัน เหนือขึ้นมาโดยไม่ทราบสาเหตุ ปวดท้อง ท้องอืด จุกแน่น อึดอัด อาหารไม่ย่อย เรอออกมาเหมือนกรดไหลย้อน

**ศิษย์**—แล้วจะแก้อย่างไรคะ

**อาจารย์**—ความรู้สึกว้างเป็นสุขเวทนา ส่วนอาการเจ็บป่วยต่างๆ เป็นทุกข์เวทนา เวทนาเปรียบเหมือนซากสัตว์ ส่วนจิตที่ไปรู้เวทนาแล้วคิดปรุงแต่งยึดถือขณะที่รู้เวทนาเปรียบเหมือนนกแร้ง ให้เห็นจิตที่คิดปรุงแต่งยึดถือเวทนานั้นทุกขณะจิตปัจจุบัน และถ้ารู้จิตที่คิดปรุงแต่งแล้วไม่หลงติดไป ก็จะไม่ติดเวทนาด้วย จึงจะเป็นธรรมหรือเป็นธรรมชาติ ปกติธรรมดา



## พริกจิตเหมือนพริกฝามือหรือพริกแผ่นดิน

**อาจารย์**—(เปรยขึ้นว่า) หลายคนนั่งหลับตาทำสมาธิ แต่บอกว่าทำวิปัสสนา พอออกจากสมาธิ ก็ยังติดอยู่ในความรู้สึกนั้น อย่างนี้มันหลับตลอด ไม่ตื่น

**ศิษย์**—หนูเห็นความคิด แล้วความคิดดับ เวลาเหม่อ ก็

เห็นความเหม่อดับ อย่างนี้ไม่ถูกหรือคะ

**อาจารย์**-มันเห็นอยู่ในภาวะเบลอ ๆ เคลิ้ม ๆ มันยังไม่ตื่นครับ มันรู้ความคิด มันรู้ว่าเหม่ออยู่ในภาวะเบลอ ๆ เคลิ้ม ๆ นั้น

**ศิษย์**-แหมมันละเอียดจริง ๆ ค่ะ

**อาจารย์**-แน่นอนขนาดบอกอย่างนี้ยังสังเกตไม่ออกเลย ความจริงมันน่าจะสังเกตออกแล้ว

**ศิษย์**-(ทำหน้าง ๆ)

**อาจารย์**-คุณต้องออกมาจากอาการซึม ๆ เบลอ ๆ เคลิ้ม ๆ เสียก่อน จึงจะรู้ว่าเข้าไปแช่ติดอยู่ในนั้น

**ศิษย์**-แล้วจะทำอย่างไรคะ

**อาจารย์**-จะต้องมี “สัมปชัญญะ” คือ รู้สึกตัวทั่วพร้อมแรง ๆ ขึ้นมาเสียก่อน เช่น ออกไปวิ่งเร็ว ๆ ให้เหนื่อยมาก ๆ หรือใช้มือตีตัวเร็ว ๆ พร้อมกับมองออกไปไกล ๆ และกะพริบตาถี่ ๆ ให้เร็วกว่าความคิดสักพักใหญ่ก็ได้

**ศิษย์**-(ใช้มือตีตัวเร็ว ๆ พร้อมกับมองออกไปไกล ๆ และกะพริบตาถี่ ๆ อย่างเสียไม่ได้)

**อาจารย์**-คุณไม่ได้เต็มใจทำจริง ๆ มันจึงไม่ออกมา มีความรู้ตัวทั่วพร้อมในการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างเป็นปกติตามธรรมชาติ

**ศิษย์**-ก็หนูคิดว่าการกระทำอย่างที่อาจารย์ให้ทำนั้น มัน



เป็นการตื่นนอนผลึกใส ซึ่งเป็นค้นหา จึงไม่ยอมทำตาม และอีกอย่างหนึ่ง ถ้ามันออกมาได้ เดียวมันก็ไปติดอีก เลยไม่รู้จะทำไปทำไมนะคะ

**อาจารย์**—การบอกให้ทำเช่นนั้น มันเป็น “สัมปชัญญะ” คือ เพื่อให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา ไม่ใช่เป็นกิเลสตัณหาอะไร เป็นการเปลี่ยนมารู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันในทุกอิริยาบถให้ชัดเจน ไม่ใช่ไปรู้แช่ติดอยู่กับความรู้สึกภายใน มันจะทำให้มีอาการร่วงซึม เบลอๆ เคลิ้มๆ มันเป็น “ถิ่นมิทระ” ในนิวรรณ์ ๕ ซึ่งเป็นกิเลสฝ่ายโมหะ จึงต้องมี “สติ” รู้เท่าทันหรือ ระลึกได้ทันทีว่าสติขาดหลงติดเข้าไปในกิเลสซึ่งเป็นโมหะแล้ว และเมื่อสามารถมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้แล้ว มันกลับไปติดใหม่ ก็จะได้มี “สติ” รู้เท่าทันตั้งแต่เริ่มต้นจะมีอาการร่วงซึม เบลอๆ เคลิ้มๆ พร้อมกันมี “สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่วพร้อมขึ้นมาทุกครั้งไป มันจึงจะไม่ติดอยู่ในกิเลสซึ่งเป็นโมหะ

**ศิษย์**—ถ้ามีอาการอย่างนั้น หนูจะรู้อยู่เฉยๆ หรือสักแต่ว่ารู้ได้ไหมคะ

**อาจารย์**—จะรู้อยู่เฉยๆ หรือสักแต่ว่ารู้ไม่ได้ เพราะเมื่อมีจิตดวงแรกมันไปติดอยู่ในความรู้สึก หรืออารมณ์ใด ก็เหมือนกับติดอยู่ในทรายหรือโคลนตม (เป็นกิเลสฝ่ายโมหะ คือ หลง) เมื่อจิตดวงที่เกิดขึ้นใหม่ต่อจากจิตดวงที่ไปติดอยู่นั้นไม่รู้ตัวเสียที (ไม่มีสติ สัมปชัญญะ) จิตดวงที่เกิดขึ้นใหม่ ดวงที่สอง ดวงที่สาม



ดวงที่สี่....ก็จะพากันติดอยู่ในความรู้สึก หรืออารมณ์นั้นต่อ  
เนื่องกันไปเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ  
คือ เกิดเป็นความทุกข์ หรือ ไม่สบายใจ ไม่สบายกาย จน  
เจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา (เกิดเป็นความทุกข์ เพราะเกิดปัจจัยสมุป  
บาท) หรือเมื่อรู้ตัวว่าจิตไปแช่ติดอยู่กับสิ่งใดหรืออาการใดแล้ว  
แต่ขาดปัญญาโดยเข้าใจผิดว่าตั้งแต่เกิดจนถึงวันตาย หรือตั้ง  
แต่ชาติแรกจนถึงชาติปัจจุบัน และชาติต่อไป มีจิต หรือ  
วิญญาณดวงเดียวเท่านั้นไม่เคยเกิดดับเลย หรือเข้าใจผิดว่าจิต  
หรือวิญญาณเป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา ก็พยายามไป  
ช่วยจิตที่ไปติดอยู่นั้น ด้วยการพยายามดิ้นรนผลักไส หรือมี  
ความพยายามยึดอุคจิตไว้เพื่อไม่ให้จิตกลับไปติดอีก ดังนี้ จะ  
พาให้จิตที่เกิดขึ้นดวงใหม่ ๆ ต่อจากนั้นพากันติดต่อกันไปเรื่อย ๆ  
เหมือนกับว่า รู้ตัวว่ามีคนถูกทรายหรือโคลนอุด แต่เป็นคนไม่มี  
ปัญญา ก็เข้าไปช่วยอุดเขาเพื่อจะ让他หลุดออกมา ตัวเองก็  
เลยเข้าไปติดอยู่ในทรายหรือโคลนอุดด้วยอีกคน

จึงต้องมีจิตดวงใดดวงหนึ่งที่มี “สติ” รู้เท่าทันหรือรู้สึก  
ตัวว่าบัดนี้สติขาดทำให้จิตไปติดอยู่กับความรู้สึก หรืออารมณ์  
ใดอารมณ์หนึ่งในขณะปัจจุบันนั้น และมี “ปัญญา” ปล่องวาง  
จิตดวงที่ไปติดอยู่นั้นไปเสียทุกดวง หรือเข้าทำนองว่าดวงไหน  
เสียแล้วเสียไปไม่พยายามเอาคืนมา ดวงที่เกิดขึ้นใหม่ย่อมดีกว่า  
พร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” คือ รู้สึกตัวทั่วพร้อมแรง ๆ ขึ้นมาทันที



จิตดวงที่เกิดขึ้นใหม่หลังจากดวงที่มีสติ สัมปชัญญะและปัญญา แล้วก็จะไม่ไปติดความรู้สึก หรืออารมณ์นั้นอีก เมื่อไม่มีผู้ไปติด หรือไปยึดถือแล้ว ความรู้สึก หรืออารมณ์นั้นก็จะเปลี่ยนไป หรือดับไปเอง เพราะเขาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

แต่เมื่อใดที่ “สติ สัมปชัญญะขาด” คือ ไม่มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันในทุกอิริยาบถที่กำลังทำอยู่ในทุกขณะปัจจุบันก็จะเริ่มต้นมีจิตดวงแรกที่เข้าไปติดอยู่กับอะไรอีกคือเข้าไปยึดถือ เช่น ถือสา สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ ออยาก หรือไม่อยาก หงุดหงิดรำคาญใจ ตื่นรนผลัดไส่อย่างใด ๆ เป็นต้น หลังจากนั้น จิตที่เกิดขึ้นใหม่ดวงต่อไปก็จะพากันไปติดต่อกันไปอีก จนกว่าจิตดวงใดดวงหนึ่งจะมี “สติ สัมปชัญญะ และปัญญา” หลุดออกมาจากความยึดถือในขณะนั้นได้

ทุกครั้งที่มี “สติ” รู้เท่าทันหรือรู้สึกตัวว่าบัดนี้สติขาด ทำให้จิตติดเข้าไปอยู่กับสิ่งใดหรืออาการใดแล้ว จะต้องต้องมี “สัมปชัญญะ” คือ รู้สึกตัวทั่วพร้อมแรง ๆ ขึ้นมา หรือต้องขยับกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นทันที ไม่มัวมานั่งเข้าชื้ออยู่กับสิ่งนั้นหรืออาการนั้นอยู่ หรือใช้มือตีตัวเร็ว ๆ พร้อมกับมองออกไปไกล ๆ และกะพริบตาถี่ ๆ ให้เร็วกว่าความคิดสักพักใหญ่ ทั้งนี้ เพื่อเปลี่ยนให้มาสนใจรับรู้อยู่กับมือที่ตีตัวเจ็บ ๆ เร็ว ๆ กับตาที่กะพริบถี่ ๆ นั้น แต่ไม่ใช่คอยไปดูว่า

อาการที่ติดนั้นหายไปหรือยัง เพราะจะเป็นการยึดถือ จะยิ่งทำให้ติดใหญ่ เมื่อมี “สติ สัมปชัญญะ” ออกมามารู้ตัวทั่วพร้อมได้ อย่างปกติแล้วก็เลิกการตีตัวและกะพริบตาอย่างนั้นไปเสีย

แต่เมื่อใดที่ผัสสะสติก็จะมีจิตดวงใดดวงหนึ่งเข้าไปสังเกตุจิตอีก เช่น สังเกตดูว่าอาการที่เคยเป็นอยู่นั้นหายไปหรือยัง ต่อจากนั้น จิตดวงใหม่ๆ ก็จะมาเข้าเข้าไปสังเกตุติดอยู่ภายในใจอีก ก็ต้องมีจิตดวงใดดวงหนึ่งมี “สติ” รู้เท่าทันจิตขณะที่เข้าไปสังเกตุนั้นทันที และมี “สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่วพร้อมแรงๆ หลุดออกมาจากความสนใจอาการนั้นได้

เฉพาะคนที่มีกำลังใจเด็ดเดี่ยว และเป็นผู้มีสติปัญญาเท่านั้น เมื่อมี “สติ” รู้ตัวว่าจิตไปติดอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือธรรมารมณ์ เช่น ติดอยู่ในความรู้สึก หรืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่ในขณะนี้ เป็นต้น ก็สามารถที่จะมี “สัมปชัญญะ” พลิกจิตเหมือนกับการพลิกฝ่ามือหรือพลิกแผ่นดินหลุดออกมาจากความสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญพอใจ หรือไม่พอใจ ความอยาก หรือความไม่อยาก หงุดหงิดรำคาญใจ ดันรณผลักไสสิ่งใดหรืออาการใดได้ทันที โดยไม่ต้องขยับกายหรือเคลื่อนไหวว่างกายพร้อมกับเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่น



## จิต ๒ ชั้น

**ศิษย์ ๑**-เคยได้ยินอาจารย์พูดว่าคนมีจิต ๒ ชั้น ปฏิบัติลำบากหน่อย จิต ๒ ชั้นเป็นอย่างไรครับ

**อาจารย์**-คนนี่นี้ไงมีจิต ๒ ชั้น (อาจารย์ชี้ไปที่ศิษย์คนที่ ๒) ให้เขาอธิบายให้ฟัง

**ศิษย์ ๒**-พอเวลาหนูรู้สึกโกรธ หนูก็รู้สึกตัว มันก็หลุดจากความโกรธ แต่มันรู้สึกว่ามันยังมีอะไรอยู่ในใจอีก พอฝึกไปนาน ๆ ถึงเห็นว่า พอรู้สึกตัวหลุดจากความโกรธได้แล้ว ต้องรู้สึกตัวต่ออีกมันถึงหลุดออกมาจากความรู้สึกนั้นจริงๆ เคยรู้ว่าที่หลุดจากความรู้สึกโกรธ แต่มันไปอยู่กับอะไรอย่างหนึ่ง มันยังไม่หลุดจริง

**อาจารย์**-กรณีนี้มีเฉพาะพวกจิตเชิงฌาน จิตวิปัสสนาอย่างเดียวไม่เป็นอย่างนี้ คนที่เป็นอย่างนี้จะชอบจับความรู้สึก เช่น ตอนแรกจับ หรือดี้นรณผลึกใส ความรู้สึกหนักหรืออารมณ์แรง ๆ ต่อเมื่อมี “สติ” รู้เท่าทัน และมี “สัมปชัญญะ” ทำความรู้สึกตัวหลุดออกมาจากความรู้สึกหรืออารมณ์นั้นแล้ว แต่กลับไปจับความรู้สึกเบาสบาย หรือความรู้สึกว่าง ๆ ไว้อีก

**ศิษย์ ๒**-ถ้าไม่ทำอย่างนั้น มันเหมือนไม่มีที่อยู่ค่ะ

**ศิษย์ ๑**-แล้วมันลำบากกว่าคนอื่นยังไงครับ

**ศิษย์ ๒**-แหม ติดความรู้สึกภายในยังไม่แยกอีกหรือ

**อาจารย์**-พวกนี้ละ พอรู้เท่าทันอารมณ์แล้ว จิตที่คล้ายกับเป็นหมอกดำคล้ำ ก็ะหลุดออก หรือคลายออกไป แต่ก็จะไปจับความรู้สึกเบาสบาย หรือความรู้สึกกว้างๆไว้ทันที ดั่งนั้นเมื่อรู้สึกตัวหลุดออกมาจากอารมณ์ใดในขั้นแรกแล้ว ก็ต้องขยับตัวอีกทีให้มันหลุดออกมาจากความรู้สึกเบาสบาย หรือความรู้สึกกว้างๆที่ครอบจิตไว้นั้นอีกครั้งหนึ่ง แต่พอชำนาญแล้วขยับตัวที่เดียวก็หลุด ๒ ชั้นเลย เหมือนคนหัดตีกอล์ฟใหม่ๆ เวลาขึ้นวงสวิงก็ต้องหยุดเช็คดวงเป็นจังหวะ พอชำนาญแล้วก็ขึ้นไม่แล้วตีได้ลื่นไหลต่อเนื่องกันไปทีเดียวเลย และเมื่อทำความรู้สึกตัวหรือขยับตัวแล้ว ก็ให้มีสติ สัมผัสัญญะอยู่กับการพูดคุย การทำงาน หรือการยืน เดิน นั่ง นอนในขณะปัจจุบันนั้นทันที โดยไม่คอยเข้าไปสังเกตดูจิต หรือดูสภาวะใดอีก

แต่ถ้าขยับตัวแล้ว ไม่มามีสติ สัมผัสัญญะอยู่กับการพูดคุย การทำงาน หรือการยืน เดิน นั่ง นอนในขณะปัจจุบันนั้นทันที โดยคอยเข้าไปสังเกตดูจิต หรือดูสภาวะอีกว่า จิตหลุดออกมาเป็นอิสระแล้วหรือยัง หรือกลับเข้าไปด้นรณผลึกใสอาการใดที่ไม่ชอบใจ ก็จะกลับเข้าไปติดอีก เพราะมีการเข้าไปยึดถือ สนใจให้ค่าให้ความสำคัญ พยายาม



**ดินรณผลักไสอาการนั้นใหม่** (เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน)
   
 อย่างนี้ **“จิตเดิมแท้ตามธรรมชาติ”** ซึ่งเป็นความว่างเปล่าเช่นเดียวกับจักรวาล ก็จะถูกความรู้สึกเบาสบาย หรือความรู้สึกกว้าง ๆ หรือถูกความรู้สึกใด ๆ ที่ไม่ชอบใจในขณะนั้นครอบหรือเป็นวงแหวนหุ้มไว้ เหมือนกับมีฝักั้นห้องด้วยกระจกทุกด้าน (เกิดภพ) ทำให้อากาศภายนอกห้องกับอากาศภายในห้องแตกต่างกัน **แต่ถ้าขณะจิตใดไม่เข้าไปยึดถือ** สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสิ่งใดหรืออาการใดทั้งภายนอกและภายใน ไม่ว่าจะสิ่งนั้นหรืออาการเหล่านั้นจะถูกใจหรือไม่ถูกใจก็ตาม **ก็รู้ซื่อ ๆ คือ รู้ด้วยใจเป็นกลางหรือเป็นธรรม ไม่ลำเอียง ไม่มีอคติ หรือไม่ติรัก ชั่วชัง หรือเกลียดทุกข์ รักสุข** (อวิชชา ตัณหา อุปาทานดับ) เมื่อนั้นเหมือนกับฝักั้นห้องแตกออก (ภพดับ) อากาศภายในห้องกับอากาศภายนอกห้องก็จะกลืนเป็นเนื้อเดียวกันคือเหมือนกับสิ่งที่ห่อหุ้มหรือครอบจิตเดิมแท้ตามธรรมชาติไว้แตกออก แล้วธรรมชาติของจิตเดิมแท้ ซึ่งเป็นความไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีขอบเขต มีความว่างเปล่าเช่นเดียวกับจักรวาล ก็จะกลืนเป็นเนื้อเดียวกับความว่างเปล่าของจักรวาล **ซึ่งจะไม่มียะไรติดอยู่ในจิตเดิมแท้ตามธรรมชาติให้เป็นทุกข์ได้** แม้แต่อาสวะ อนุสัย สังโยชน์ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ ดังนั้น ผู้เชิฏฺวิญญูณ ผู้มีตาทิพย์ หรือมีอภิญญา

จิต หรือเจ้ากรรมนายเวรจะไม่อาจค้นพบจิตเดิมแท้ของผู้นั้นได้อีกต่อไป ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสกับพระสาวกว่า เมื่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกปรินิพพาน หรือธาตุขันธ์แตกดับ จิตหรือวิญญาณก็จะดับไป เหมือนกับไฟสิ้นเชื้อ หรือเหมือนกับไฟเทียนดับไป

ดังนั้น ถ้ามีผู้แอบอ้างว่าสามารถไปเข้าเฝ้าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกที่ธาตุขันธ์แตกดับไปแล้วได้ จึงไม่อาจเป็นความจริงได้

แต่สำหรับผู้มีบุญวาสนาบารมี และมีภูมิจิต ภูมิธรรมที่เหมาะสมแล้ว บางครั้ง**ธรรมปรากฏสมมติเป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวก**มาชี้แนะธรรมให้เหมาะสมกับภูมิจิต ภูมิธรรมของผู้นั้นในขณะนั้น แต่ไม่ใช่ตัวตนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกเสด็จมาเอง



## โทษของฉาน

ศิษย์-ผมอยากฝึกฉานครับ

อาจารย์-อยากฝึกไปทำไม

ศิษย์-ผมอยากมีจิตรู้จิตเห็นครับ

จิต หรือเจ้ากรรมนายเวรจะไม่อาจค้นพบจิตเดิมแท้ของผู้นั้นได้อีกต่อไป ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสกับพระสาวกว่า เมื่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกปรินิพพาน หรือธาตุขันธ์แตกดับ จิตหรือวิญญาณก็จะดับไป เหมือนกับไฟสิ้นเชื้อ หรือเหมือนกับไฟเทียนดับไป

ดังนั้น ถ้ามีผู้แอบอ้างว่าสามารถไปเข้าเฝ้าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกที่ธาตุขันธ์แตกดับไปแล้วได้ จึงไม่อาจเป็นความจริงได้

แต่สำหรับผู้มีบุญวาสนาบารมี และมีภูมิจิต ภูมิธรรมที่เหมาะสมแล้ว บางครั้ง**ธรรมปรากฏสมมติเป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวก**มาชี้แนะธรรมให้เหมาะสมกับภูมิจิต ภูมิธรรมของผู้นั้นในขณะนั้น แต่ไม่ใช่ตัวตนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกเสด็จมาเอง



## โทษของฉาน

ศิษย์-ผมอยากฝึกฉานครับ

อาจารย์-อยากฝึกไปทำไม

ศิษย์-ผมอยากมีจิตรู้จิตเห็นครับ





**อาจารย์**—แล้วเรารู้โทษของฉมานหรือเปล่า

**ศิษย์**—มีโทษด้วยหรือครับ

**อาจารย์**—มีแน่นอนเพราะเมื่อฝึกฉมานได้แล้วจะมี อารมณ์ฉมานไปจับพลังต่าง ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด มีนทึบ ตื้อ แน่น เป็นอันตรายต่อร่างกายจนอาจป่วยหนักได้ และข้อเสียอีกอย่างหนึ่งของผู้มีอารมณ์ฉมาน เวลาเกิดอาการไม่สบายใจ จิตจะเข้าไปหลบนิ่งอยู่ในอารมณ์ฉมาน และไปคิดวนเวียนอยู่ในอารมณ์นั้น ทำให้เป็นทุกข์นานเพราะจิตติดฉมาน จิตจึงคิดวนเวียนอยู่ในฉมานออกได้ยาก

**ศิษย์**—ถ้ามีอารมณ์ฉมานแล้วจะออกจากอารมณ์ฉมานได้อย่างไรครับ

**อาจารย์**—ถ้าไม่สนใจอารมณ์ฉมานก็จะออกจากอารมณ์ฉานได้ชั่วคราว แต่เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจมากระทบ จิตก็จะหลบเข้าไปอยู่ในอารมณ์ฉานโดยอัตโนมัติเพราะเป็นความคุ้นเคยของจิต(อาสวะหรืออนุสัย) และจะไปคิดเวียนวนเป็นทุกข์อยู่ในอารมณ์ฉานจะออกจากความทุกข์และอารมณ์ฉานได้ยาก ถ้าต้องการออกจากอารมณ์ฉานอย่างถาวร จะต้องรู้เท่าทันทุกขณะจิตที่ขาดสติพลอมมีตัวเราเข้าไปปรุงแต่งจิตหรือคิดปรุงแต่ง ซึ่งเป็นจิตตสังขาร ถ้ารู้เท่าทันได้ทุกขณะจิตก็เป็น “วิชา” ถ้าไม่มีสติรู้เท่าทันก็จะเป็น “อวิชา” เริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการเกิดทุกข์ในวงจรปฏิบัติสมุปปบาท เมื่อมีสติรู้เท่า

ทันจิตที่มีตัวเราเข้าไปปรุงแต่งจิต หรือคิดปรุงแต่งทุกขณะจิต  
ปัจจุบัน ความคิดปรุงแต่งว่าเป็นเราเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา  
จะดับไป (อวิชชาดับ ทำให้วงจรปฏิจจสมุบาทดับ) ดังนั้น  
ก็จะมีไม่มีตัวเราเป็นผู้เข้าไปยึดถืออารมณ์มานหรืออาการต่าง ๆ  
ซึ่งเป็นสังขารอีก ที่นี้อยากจะฝึกอีกใหม่ละ

ศิษย์- (ยิ้มแห้ง ๆ)



## ทิ้งที่ใจ

อาจารย์-คุณมีพื้นฐานจิตเป็นพวกมานถาปิ ชอบทาง  
กตธิ์เดช ต้องทิ้งความสนใจในทางนี้ให้หมด เพราะไม่ใช่ทาง  
พ้นทุกข์

ศิษย์-มันจะทิ้งได้จริง ๆ หรือครับ

อาจารย์-ต้องคิดว่ามีสิ่งที่ดีกว่าหรือเห็นว่าความพ้นทุกข์  
เป็นสิ่งที่ดีกว่า

ศิษย์-เมื่อทิ้งความสนใจทางด้านกตธิ์แล้ว กตธิ์มันจะ  
ยังอยู่ไหมครับ

อาจารย์-มันทิ้งความสนใจ ส่วนกตธิ์นั้นถ้าทำได้จริง  
มันไม่ได้หายไปไหนหรอก

ทันจิตที่มีตัวเราเข้าไปปรุงแต่งจิต หรือคิดปรุงแต่งทุกขณะจิต  
ปัจจุบัน ความคิดปรุงแต่งว่าเป็นเราเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา  
จะดับไป (อวิชชาดับ ทำให้วงจรปฏิจจสมุบาทดับ) ดังนั้น  
ก็จะมีไม่มีตัวเราเป็นผู้เข้าไปยึดถืออารมณ์ฉานหรืออาการต่าง ๆ  
ซึ่งเป็นสังขารอีก ที่นี้่อยากจะฝึกอีกใหม่ละ

ศิษย์- (ยิ้มแห้ง ๆ)



### ทิ้งที่ใจ

อาจารย์-คุณมีพื้นฐานจิตเป็นพวกฉานฤาษี ชอบทาง  
ฤทธิเดช ต้องทิ้งความสนใจในทางนี้ให้หมด เพราะไม่ใช่ทาง  
พ้นทุกข์

ศิษย์-มันจะทิ้งได้จริง ๆ หรือครับ

อาจารย์-ต้องคิดว่ามีสิ่งที่ดีกว่าหรือเห็นว่าความพ้นทุกข์  
เป็นสิ่งที่ดีกว่า

ศิษย์-เมื่อทิ้งความสนใจทางด้านฤทธิแล้ว ฤทธิมันจะ  
ยังอยู่ไหมครับ

อาจารย์-มันทิ้งความสนใจ ส่วนฤทธินั้นถ้าทำได้จริง  
มันไม่ได้หายไปไหนหรอก



“สติเป็นเครื่องห้าม เครื่องกันความอยาก...”  
 “ความอยากจะได้เพราะปัญญา...”

พุทธพจน์ จากหนังสือโสฬสปัญหา  
 โดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

“...เมื่อภิกษุไม่ระวางอินทรีย์คือ จักขุ... หู...  
 จมูก... ลิ้น... กาย... ใจ จิตย่อมนำไปเป็นรูป... เสียง... กลิ่น  
 ...รส... โผฏฐัพพะ... ธรรมารมณ์ เมื่อภิกษุมิจิตนำไปแล้ว  
 ปราโมทย์ก็ไม่มี เมื่อปราโมทย์ไม่มี ปีติก็ไม่มี เมื่อปีติไม่มี  
 ปัสสัทธิก็ไม่มี เมื่อปัสสัทธิไม่มี ภิกษุนั้นย่อมอยู่เป็นทุกข์  
 จิตของภิกษุผู้มีทุกข์ย่อมไม่เป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิ  
 ธรรมทั้งหลายย่อมไม่ปรากฏ... ภิกษุนั้นย่อมนับได้ว่าเป็นผู้  
 อยู่ด้วยความประมาท...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธานุศาสนาจากระโอบุช  
 โดย แสง จันทร์งาม



## สติเหมือนเชือกกัน

อาจารย์-ตอนนี้หนูฟุ้งซ่านอยู่รู้ตัวไหม

ศิษย์-(ทำหน้างง ๆ) ไม่รู้ค่ะ

อาจารย์-หนู “ส่งจิตออกนอก” หรือเหม่อ เผลอ เพลิน ใจลอยไปโดยไม่รู้ตัว เรียกว่า “ขาดสติ” หรือ “สติขาด” สติที่เปรียบเหมือนเชือกกัน เป็นเครื่องห้าม เครื่องกันความอยาก มันมีรูรั่ว ทำให้กิเลสตัณหาไหลผ่านเชือกเข้ามาสู่ใจได้ มันจะเกิดความทุกข์

ศิษย์-บางทีมันฟุ้งไปนานมากคะกว่าจะรู้สึกตัว มีวิธีไหนบ้างคะที่จะทำให้รู้สึกตัวเร็ว ๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปนาน

อาจารย์-มันต้องฝึก ต้องฝึกให้มี “สติ สัมปชัญญะ” คือ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ หรืออยู่กับ อิริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน ตลอดเวลา โดยไม่ต้องพยายามไปรู้ อะไร และมี “สติ สัมปชัญญะ” ทุกขณะปัจจุบันที่กระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ พร้อมกับมี “ปัญญา” ไม่เข้าไปหลงยึดถือสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมด รวมทั้งผู้รู้ว่าเป็นตัวเรา หรือเป็น



ของเรา หรือเราเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเป็นผู้รู้นั้น **โดยสักแต่ว่ารับรู้**  
**รับทราบตรงไปตรงมาตามธรรมชาติธรรมดา** โดยเฉพาะ  
 ทางประตู่ใจ ต้องสักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ ตามความ  
 เป็นจริงทุกความรู้สึก นึก คิด ตริก ตรอง ประจักษ์ และอารมณ์  
 เมื่อขาดสติ ไม่ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (**ไม่สำรวจอินทรีย์**)  
 เหม่อ เผลอ เพลิน คิดปรุงแต่งไปผลัดไส หรือไหลตาม หรือ  
 ฟุ้งซ่าน ก็ให้รู้สึกตัวขึ้นมาทุกครั้ง ไม่ปล่อยยให้เหม่อ เผลอ  
 ใจลอย หรือเพลิน ๆ ไปโดยไม่รู้สึกตัว



## สังขารทั้งนั้น ละไปเสียให้หมด

**ศิษย์**-อาจารย์ครับเวลาผมรู้ความคิดหรือรู้จิตปรุงแต่ง  
 ทำไมมันเหมือนกับมีน้ำหนักหรือรู้สึกว่ามีภาระในการรู้ บางทีก็  
 รู้สึกว่ารู้แบบที่อ ๆ ไปเรื่อย ๆ ไม่เห็นเกิดปัญญาอะไรเลยครับ

**อาจารย์**-ที่มีสติในการรู้นั้นก็ถูกแล้ว แต่มันรู้ด้วยความ  
 ออยากที่จะละ ซึ่งเป็นต้นเหตุแล้วไม่รู้ตัว และไม่มีปัญญาที่จะละ  
 ปล่อยวาง



ของเรา หรือเราเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเป็นผู้รู้นั้น **โดยสักแต่ว่ารับรู้**  
**รับทราบตรงไปตรงมาตามธรรมชาติธรรมดา** โดยเฉพาะ  
 ทางประตู่ใจ ต้องสักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ ตามความ  
 เป็นจริงทุกความรู้สึก นึก คิด ตริก ตรอง ประจักษ์ และอารมณ์  
 เมื่อขาดสติ ไม่ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (**ไม่สำรวจอินทรีย์**)  
 เหม่อ เผลอ เพลิน คิดประจักษ์ไปผลัดไส้ หรือไหลตาม หรือ  
 ฟุ้งซ่าน ก็ให้รู้สึกตัวขึ้นมาทุกครั้ง ไม่ปล่อยยให้เหม่อ เผลอ  
 ใจลอย หรือเพลิน ๆ ไปโดยไม่รู้สึกตัว



## สังขารทั้งนั้น ละไปเสียให้หมด

**ศิษย์**-อาจารย์ครับเวลาผมรู้ความคิดหรือรู้จิตประจักษ์  
 ทำไมมันเหมือนกับมีน้ำหนักหรือรู้สึกว่ามีภาระในการรู้ บางทีก็  
 รู้สึกว่ารู้แบบที่อ ๆ ไปเรื่อย ๆ ไม่เห็นเกิดปัญญาอะไรเลยครับ

**อาจารย์**-ที่มีสติในการรู้นั้นก็ถูกแล้ว แต่มันรู้ด้วยความ  
 ออยากที่จะละ ซึ่งเป็นต้นเหตุแล้วไม่รู้ตัว และไม่มีปัญญาที่จะละ  
 ปล่อยวาง

**ศิษย์**-แล้วจะต้องมีปัญหาอย่างไรครับ

**อาจารย์**-ต้องมีสติ ปัญญา รู้เท่าทันค้นหา ความ  
อยากนั้น และมีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงว่า ทั้งสิ่งที่ถูกรู้  
และผู้รู้ เป็นธรรมชาติฝ่ายที่ถูกรู้และเป็นธรรมชาติฝ่ายผู้รู้ล้วน  
เป็นสังขาร ซึ่งหลวงปู่ทา จารุธัมโม สอนว่า **สังขารไม่เที่ยง  
หลีกเลียงเสียให้พ้น อนัตตาไม่ใช่ตน อย่ากังวลว่าร่างกาย คือ  
ไม่หลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งที่ถูกรู้และผู้รู้เป็นตัวเรา เป็นของ  
เราหรือเราเป็นผู้รู้**

**ศิษย์**-เราจะเร่งสปีดสติและปัญญาได้อย่างไรบ้างครับ

**อาจารย์**-ให้สติและปัญญารวมเป็นหนึ่ง คือ ละทุกอย่าง  
ที่รู้ เพราะรู้ซึ่งแก้ไขทุกขณะจิตว่าสิ่งที่ถูกรู้และผู้รู้เป็นสังขาร  
ไม่เที่ยงทั้งนั้น ละไปเสียให้หมด รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว

**ศิษย์**-จะมีวิธีการอย่างไรครับ ที่จะรู้จิตให้เร็ว ละให้เร็ว

**อาจารย์**-ให้มีสติ **สัมปชัญญะ** รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับ  
ปัจจุบัน ให้จิตหรือสติเป็นอิสระจากทุกสิ่งตลอดเวลา ไม่ผลัดไต่  
ไหลตาม ก็จะมีรู้เท่าทันได้ทุกคิดทุกอาการเอง เพราะมันเป็น  
ธรรมชาติรู้ รู้ตามธรรมชาติ รู้ทางประตู่ใจ





“...ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์นั้น คือ อาศัยจักขุ และรูปเกิดจักขุวิญญาณ อาศัยหูและเสียงเกิดโสตวิญญาณ อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดฆานวิญญาณ อาศัยลิ้นและรสเกิดชีวหาวิญญาณ อาศัยกายและโผฏฐัพพะเกิดกายวิญญาณ อาศัยใจและธรรมารมณ์เกิดมโนวิญญาณ ธรรม ๓ ประการนั้นรวมกันเกิดเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดตัณหา นี่เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์”

“...ความดับแห่งทุกข์นั้น คือ เพราะ “ตัณหา” นั้นแลดับ ดับเพราะสำรอกโดยไม่เหลือ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสจึงดับ ความดับแห่งความทุกข์ทั้งมวลย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## ปกติไม่เห็นยาก

**อาจารย์-** (อาจารย์คุยกับลูกศิษย์เรื่องศัพท์เพเหระ แล้วพูดขึ้นว่า) อย่างนี้จิตเธอเป็นปกติตามธรรมชาติ

**ศิษย์-** (หยุดคุย แล้วพยายามสังเกตจิตที่เป็นปกติ)

**อาจารย์-** อย่างนี้ไม่เป็นปกติตามธรรมชาติแล้ว

**ศิษย์-** คือหนูจะดูให้ได้ว่าหน้าตาที่อาจารย์ว่าปกติตามธรรมชาติมันเป็นอย่างไรค่ะ

**อาจารย์-** เธอเอาตัวลงไปเป็นจิตตสังขาร คือพยายามจะจำจิตที่เป็นปกติตามธรรมชาติไว้ มันเป็นความหลงยึดถือโดยไม่รู้ตัว (ต่อจากนั้นสักครู่หนึ่ง) อย่างนี้จิตเป็นปกติตามธรรมชาติ สังเกตออกใหม่ว่าทำไม

**ศิษย์-** ก็ไม่ไปดูจิต

**อาจารย์-** (หัวเราะ) อ้าวก็แสดงว่ามีสติหรือไม่มีสติก็รู้แล้ว

**ศิษย์-** ก็มันมีคนคุยด้วยนี่คะ ถ้าไม่มีเพื่อนคุยจะทำอย่างไร ส่วนใหญ่หนูก็อยู่คนเดียว เลยสังเกตจิต ดูจิต ดูในตลอด บางทีมันพยายามไม่ให้เข้าไปดูจิต หรือพยายามบอกกับตัวเองว่าฉันจะไม่ดูจิตแล้ว



**อาจารย์**—การพยายามอย่างนั้นมันเป็นการ**ขาดสติ** หลง  
 ไปเป็นจิตตสังขารหรือจิตปรุงแต่ง เป็นความหลงยึดถือ ก็ให้มี**สติ** รู้  
 เท่าทัน แล้วปล่อยวางความพยายามเช่นนั้นไปเสีย ให้หาอะไร  
 ทำ หรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรก็ได้ อย่างนั่งอยู่เฉยๆ มันจะ  
 ยุ่งวุ่นวายกับจิตไม่เล็ก ให้มี**สติ** สัมปชัญญะ คือ รู้ตัวทั่วพร้อม  
 อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในทุกขณะปัจจุบัน และถ้า**ขณะจิตใด**  
**ขาดสติ** เผลอคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน หรือเผลอปรุงแต่งจิตอย่างไรอีก  
 เช่น เผลอคิดปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งจิตด้วยการพยายามเข้าไปดู  
 จิต หรือคิดพยายาม หรือปรุงแต่งจิตไม่ให้เข้าไปรับรู้รับทราบ  
 อาการของจิต หรือคิดพยายาม หรือปรุงแต่งจิตด้วยการ  
 พยายามกระทำอะไรเพื่อจะให้เป็นอย่างอื่น ก็ให้มี **“สติ”** รู้เท่าทัน  
 ทั่วพร้อมกับมี **“สัมปชัญญะ”** รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับ  
 ปัจจุบันที่กำลังกระทำอยู่ในขณะนั้นทันที **จิตดวงปัจจุบัน หรือ**  
**จิตขณะปัจจุบัน** นั้นก็จะเป็นจิตเดิมแท้ที่เป็นปกติตาม  
**ธรรมชาติเองโดยอัตโนมัติทันที** ซึ่งจิตหรือวิญญูญาณแต่ละดวง  
 หรือแต่ละขณะจิตจะเกิดดับเร็วมาก ดังนั้นจิตดวงใดไปติดอยู่  
 กับอะไร จิตดวงนั้นก็เสียไปเฉพาะจิตดวงนั้น ดังนั้น จิตดวงใด  
 ติดกับสิ่งใดแล้ว หรือเสียไปแล้ว ก็เสียไปเลย เหมือนกับของใช้  
 สิ้นเปลือง ไม่ต้องพยายามไปเอาคืน หรือพยายามไปทำอะไร

กับจิตดวงที่เสียไปแล้ว

**ศิษย์**- หนูต้องมารู้เท่าทันความปรุ่่งแต่งที่หนูสร้างไว้  
ปักธงไว้ในใจ หรือวาดฝันไว้ผิด ๆ ไซ้ใหม่คะ

**อาจารย์**- ไซ้ครับ

ให้จำหลักที่สำคัญไว้ว่า **ขณะจิตใดสติขาด**หลงยึดถือ  
หรือหลงไปเป็นผู้คิด ปรุ่่งแต่ง แสดงกิริยาจิต แสดงพฤติกรรม  
หรือแสดงอาการเสียเอง ก็ให้มี **“สติ”** รู้เท่าทัน พร้อมกับมี  
**“สัมปชัญญะ”** รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันที่กำลัง  
กระทำอยู่ในขณะนั้นทันที **จิตดวงปัจจุบัน หรือจิตขณะ  
ปัจจุบัน**นั้น ก็จะเป็นจิตเดิมแท้ที่เป็นจิตบริสุทธิ์ตาม  
ธรรมชาติเองโดยอัตโนมัติทันที

แต่ถ้าไม่หลงไปยึดถือสิ่งใด หรือไม่หลงไปเป็นผู้คิด  
หรือผู้แสดงเสียเอง ก็ให้มี **“สติ สัมปชัญญะ”** รู้สึกตัวทั่ว  
พร้อมอยู่กับปัจจุบันที่กำลังกระทำอยู่ในขณะนั้น และทุกขณะ  
ปัจจุบันเกิดอาการอะไรขึ้นทางประตูใจ ได้แก่ ความรู้สึก นึก คิด  
ตริก ตรอง ปรุ่่งแต่ง และอารมณ์ต่าง ๆ ก็ไม่เข้าไปยึดถือ ถือสา  
สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ ยินดี พอใจ หลงเพลินเพลินเคล้า  
คลอเคลียกับอาการที่ถูกใจ ถ้าไม่ถูกใจ ก็ไม่พยายามดิ้นรนผลักไส  
หรือไม่หวั่นไหวไปกับอาการนั้น ให้**แค่รับรู้รับทราบ หรือ**



รู้ซื่อ ๆ ตามความเป็นจริง หรือสักแต่ว่ารู้

ศิษย์- (ถอนใจ) หนูมีแต่ทำผิดตลอดเลย

อาจารย์-มันผิดที่ไม่รู้ เรียกว่าเป็น “อวิชชา” แต่ถ้ารู้  
แล้วตามใจ หรือยังไปกระทำตามมัน ก็เป็น “ตัณหา”

ให้จำไว้ให้ดีนะว่า “สังขาร” ทั้งหลายมันไม่ได้เป็นโทษ  
อะไร เพราะมันเป็นธรรมชาติ โทษมันอยู่ที่ขาดสติ สัมปชัญญะ  
หรือขาดสติ ปัญญา จึงเกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน หลงไป  
ยึดถือสังขาร หรือหลงไปเป็นจิตตสังขารเสียเอง คือ เป็น  
ผู้คิดปรุงแต่ง หรือเป็นผู้ปรุงแต่งจิตเสียเองโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจะ  
เป็นกระบวนการเกิดทุกข์ในปัจจุสมุปปาทต่อเนื่องเป็นลูกโซ่กันไป  
คือ อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ และทุกข์

แต่ถ้ามีสติ สัมปชัญญะ หรือสติ ปัญญา สักแต่ว่ารู้  
หรือรู้ซื่อ ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามปกติ  
ธรรมชาติธรรมดาอย่างตรงไปตรงมา จะทำให้อวิชชา ตัณหา  
อุปาทาน ภพชาติ และความทุกข์ดับ คงมีแต่การรับรู้ที่เป็น  
ธรรมชาติแท้ ๆ เป็นความบริสุทธิ์ด้วยตัวของเขาเอง เป็น  
ธาตุรู้ตามธรรมชาติ ที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มี  
ขอบเขต มีคุณสมบัติเป็นความว่างเปล่าเช่นเดียวกับจักรวาล



## ความอยากที่จะพ้นทุกข์ ทำให้เป็นทุกข์

**ศิษย์**-อาจารย์คะ วันสองวันนี้หนูไม่รู้เป็นอะไรแค่ออยากจะฝึกจิต และทุกครั้งที่ทำท่าจะรู้กายรู้จิต ทุกข์ก็แผ่ซ่านไปทั่ว นอนไม่หลับเลยคะ มันเหมือนมีแรงผลักดันออกมาจากข้างในตัว

**อาจารย์**-อย่างนี้เรียกว่ามีความดีนรนทะยานอยากออกมาจากใจ ซึ่งเป็น**ตัณหา**และตัณหานี้เองเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็ให้รู้เท่าทันความอยากที่จะฝึกจิตหรืออยากที่จะทำอะไรเพื่อให้เป็นอะไรแล้วอย่าไปทำตามมัน

**ศิษย์**-แล้วทำไมมันต่างกับเวลาที่หนูฝึกรู้กายรู้จิตตามปกติ มันถึงไม่มีความทุกข์อย่างนี้

**อาจารย์**-เพราะตอนฝึกสติต่อเนื่อง ก็เพื่อให้สติที่จมอยู่นั้นลอยออกมา เมื่อมันไม่จมก็เท่ากับมีสติแล้ว หลุดแล้วก็แล้วเลย ไม่ต้องคอยไปรักษาไว้หรือกันไว้ หรือยึดเพื่อให้มีสติเกินกว่าความเป็นจริง มันจะเป็น**ตัณหา** และเมื่อมีตัณหาแล้วไม่รู้ตัว จึงทำให้เป็นทุกข์

**ศิษย์**-ถ้าไม่อยากจะพ้นทุกข์ แล้วจะฝึกจิตอย่างไรคะ

**อาจารย์**-ก็ให้รู้เท่าทันหรือเห็นมันทุกครั้งเมื่อมันคิดปรุงแต่ง หรืออยากที่จะฝึกจิต



“...บุคคลย่อมครุ่นคิดในสิ่งใด ย่อมเข้าไป  
มีส่วนเป็นสิ่งนั้น บุคคลย่อมไม่ครุ่นคิดถึงสิ่งใด  
ย่อมไม่เข้าไปมีส่วนในสิ่งนั้น...ถ้าบุคคลครุ่นคิด  
ถึงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อม  
เข้าไปมีส่วนเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณนั้น ถ้าไม่ครุ่นคิดถึงรูป เวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาณ ก็ไม่เข้าไปมีส่วนเป็นรูป เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธานุศาสนานาจากพระโอรสผู้

โดย แสง จันทร์งาม



## คิดถึงสิ่งใดบ่อยๆ คือการยึดถือสิ่งนั้น

**ศิษย์**-ทำไมแค่ครุ่นคิดถึงอาการใด หรือสิ่งใดขึ้นมาจึงเป็นการยึดถือคะ

**อาจารย์**-ก็เหมือนกับยังนึกถึงแฟนเก่าที่เลิกกันไปแล้วยังอยู่เรื่อยๆ แสดงว่ายังยึดถืออยู่ จึงต้องมี “สติ” รู้เท่าทันจิตที่คิดหรือนึกถึงสิ่งใดขึ้นมาทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยไม่เหม่อผลอ เพลิน หลงติดไปกับจิตที่คิดในขณะนั้น



## พยายามให้เห็นจิตที่คิดแต่ก็ไม่เห็น

**ศิษย์**-ผมคิดเรื่องอะไรก็รู้หมดทุกเรื่องที่คิดครับ

**อาจารย์**-ไม่ถูกครับ คุณไปรู้เรื่องที่คุณคิด ซึ่งเป็นธรรมารมณ์ แต่ไม่ได้รู้จิตที่คิด

(ต่อจากนั้นสักครู่หนึ่ง)

**ศิษย์**-ผมพยายามที่จะเห็นจิตที่คิด แต่ทำอย่างไรก็





## คิดถึงสิ่งใดบ่อยๆ คือการยึดถือสิ่งนั้น

**ศิษย์**-ทำไมแค่ครุ่นคิดถึงอาการใด หรือสิ่งใดขึ้นมาจึงเป็นการยึดถือคะ

**อาจารย์**-ก็เหมือนกับยังนึกถึงแฟนเก่าที่เลิกกันไปแล้วยังอยู่เรื่อยๆ แสดงว่ายังยึดถืออยู่ จึงต้องมี “สติ” รู้เท่าทันจิตที่คิดหรือนึกถึงสิ่งใดขึ้นมาทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยไม่เหม่อผลอ เพลิน หลงติดไปกับจิตที่คิดในขณะนั้น



## พยายามให้เห็นจิตที่คิดแต่ก็ไม่เห็น

**ศิษย์**-ผมคิดเรื่องอะไรก็รู้หมดทุกเรื่องที่คิดครับ

**อาจารย์**-ไม่ถูกครับ คุณไปรู้เรื่องที่คุณคิด ซึ่งเป็นธรรมารมณ์ แต่ไม่ได้รู้จิตที่คิด

(ต่อจากนั้นสักครู่หนึ่ง)

**ศิษย์**-ผมพยายามที่จะเห็นจิตที่คิด แต่ทำอย่างไรก็



ไม่เห็นครับ

**อาจารย์**-ก็คุณกำลังคิดพยายามที่จะเห็นจิตที่คิดอยู่นั้นไง  
(ต่อจากนั้นสักครูหนึ่ง)

**ศิษย์**-ผมพยายามให้เห็นความคิดพยายามนั้น แต่ก็  
ไม่เห็นครับ

**อาจารย์**-ก็คุณกำลังคิดพยายามขึ้นมาใหม่อีกเพื่อให้  
เห็นความคิดพยายามนั้นไง  
(ต่อจากนั้นสักครูหนึ่ง)

**ศิษย์**-ทำอย่างไร ผมก็ไม่เห็นความคิดพยายามอัน  
ใหม่ตามที่อาจารย์บอกครับ

**อาจารย์**-คุณต้องหยุดคิดพยายามที่จะเห็นความคิดนั้น  
จึงจะเห็นจิตได้ตั้งแต่เริ่มต้นคิด หรือเริ่มต้นแสดงอาการ  
(ต่อจากนั้นสักครูหนึ่ง)

**ศิษย์**-ผมพยายามจะหยุดคิด แต่มันไม่ยอมหยุดครับ  
เมื่อผมพยายามมากๆ จะปวดหัวเลยครับ

**อาจารย์**-ให้เลิกพยายามที่จะหยุดคิดเสีย เพราะมัน  
เป็นการปรุงแต่งจิตเสียเอง มันจึงเป็นทุกข์



## หลงเชื่ออยู่ในความคิด

อาจารย์-เธอรู้ใหม่ว่ากำลังคิด

ศิษย์ ๑-รู้ค่ะ อาจารย์

อาจารย์-เธอรู้ความคิดเป็นเรื่องๆ แต่ไม่ได้รู้ขณะที่จิต  
เริ่มต้นคิดทุกขณะจิตปัจจุบัน

ศิษย์ ๑-หนูเข้าใจว่าไม่ได้คิดให้เป็นความทุกข์ใน  
ปฏิจกสมุปบาท แต่เป็นความคิดในขั้น ๕ ซึ่งไม่เป็นทุกข์

อาจารย์-เธออยู่กับทุกข์แล้วไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ เธอทุกข์  
จนหน้าดำ จิตดำไปหมด เพราะเธอเอาตัวลงไปเป็นผู้คิดปรุง  
แต่งเองแล้วไม่รู้ตัว ถ้ารู้ จะไม่ทุกข์อย่างนี้หรอก

ศิษย์ ๑-แต่หนูไม่ได้คิดเรื่องเดิม มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ  
นะคะ

อาจารย์-เธอคิดว่าเธอรู้ความคิด แต่ความจริงเธอเป็น  
ผู้คิดปรุงแต่งจนเป็นทุกข์แล้วยังไม่รู้ตัวเพราะอยู่กับทุกข์จนเป็น  
ความเคยชิน เหมือนกับเลี้ยงหมูจนไม่เหม็นขี้หมู

ศิษย์ ๑-แล้วหนูจะทำอย่างไรดีคะ



อาจารย์-เธอเปลี่ยนความเข้าใจเสียใหม่ว่าที่เธอรู้ณะ เธอหลงไปเป็นผู้คิดปรุงแต่ง แต่ไม่ได้รู้จิตที่คิดปรุงแต่งทุกขณะจิตปัจจุบัน ถ้ารู้ความคิดเป็นเรื่องๆ เท่ากับติดไปกับความคิด มันเป็นความฟุ้งซ่าน เธอต้องละพฤติกรรมแบบนี้ไปเลย

ศิษย์ ๒-อาจารย์ มันยากนะคะ หนูก็เป็น เมื่อก่อนหนูคิดว่าหนูรู้ทุกคิด อาจารย์บอกว่าหนูไม่เห็นจิตที่คิด ตอนนั้นหนูก็ไม่เชื่อ

อาจารย์-แล้วเธอทำอะไร

ศิษย์ ๒-เดี๋ยวมันก็เห็นเองค่ะ มันเห็นความแตกต่างระหว่างเราไปเป็นผู้คิด กับเห็นจิตขณะที่คิด

อาจารย์-เธอทำอะไรถึงเห็นความแตกต่างนั้นได้ละ

ศิษย์ ๒-มีช่วงเวลาหนึ่ง ขณะที่หนูเห็นความคิดเป็นเรื่องๆ ก็นึกถึงคำสอนของอาจารย์ขึ้นมาได้ว่า ถ้ารู้ความคิดเป็นเรื่องๆ เท่ากับติดไปกับความคิด มันเป็นความฟุ้งซ่าน หนูก็เลยรู้สึกตัวขึ้นมา ความคิดที่เป็นเรื่องๆ ก็หายไปเลย ต่อจากนั้นก็เห็นจิตที่คิดเต็มไปหมด

อาจารย์-(บอกศิษย์ ๑) เข้า ฟังไว้



## ฟังในธรรม

**อาจารย์**—คุณกำลังเผลอเพลินคิดปรุงแต่งอยู่ในใจรู้ตัวไหม

**ศิษย์**—ผมยอมให้มันคิดไปได้ เพราะเห็นว่าเป็นความคิดเรื่องธรรม แต่ถ้าเป็นเรื่องอื่นก็จะรู้ตัวออกมาได้เร็วครับ

**อาจารย์**—ไม่ใช่ไปตามดูความคิด หรือปล่อยให้เพลินคิดไป อย่างนั้นเรียกว่าฟังซ่าน หรือฟังในธรรมครับ ไม่ใช่ “ปัญญาในธรรม” เพราะปัญญาในธรรม คือ มี “สติ สัมปชัญญะ” หรือมี “สติ ปัญญา” สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ซื่อ ๆ ตามความเป็นจริง ทุกขณะที่จิตคิดโดยรู้อยู่กับที่ ซึ่งจะไม่ปรากฏอาการของผู้รู้ จะปรากฏแต่อาการของจิตที่ถูกรู้



## ไม่เห็นจิตที่พยายามไม่คิด

**อาจารย์**—(ดูลูกศิษย์ที่นั่งหน้านิ่ง กอดอก แล้วพูดว่า)  
พฤติกรรมแบบนี้ของคุณมีการดิ้นรนผลัดไสอยู่ภายใน ทำไมคุณถึงทำกิริยาจิตแบบนี้ล่ะ



## ฟังในธรรม

**อาจารย์**—คุณกำลังเผลอเพลินคิดปรุงแต่งอยู่ในใจรู้ตัวไหม

**ศิษย์**—ผมยอมให้มันคิดไปได้ เพราะเห็นว่าเป็นความคิดเรื่องธรรม แต่ถ้าเป็นเรื่องอื่นก็จะรู้ตัวออกมาได้เร็วครับ

**อาจารย์**—ไม่ใช่ไปตามดูความคิด หรือปล่อยให้เพลินคิดไป อย่างนั้นเรียกว่าฟังชาน หรือฟังในธรรมครับ ไม่ใช่ “ปัญญาในธรรม” เพราะปัญญาในธรรม คือ มี “สติ สัมปชัญญะ” หรือมี “สติ ปัญญา” สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อ ๆ ตามความเป็นจริง ทุกขณะที่จิตคิดโดยรู้อยู่กับที่ ซึ่งจะไม่ปรากฏอาการของผู้รู้ จะปรากฏแต่อาการของจิตที่ถูกรู้



## ไม่เห็นจิตที่พยายามไม่คิด

**อาจารย์**—(ดูลูกศิษย์ที่นั่งหน้านิ่ง กอดอก แล้วพูดว่า)  
พฤติกรรมแบบนี้ของคุณมีการตื่นรนผลึกใสอยู่ภายใน ทำไมคุณถึงทำกิริยาจิตแบบนี้ล่ะ



**ศิษย์**—คือพอนึกถึงเรื่องความวุ่นวายในบ้านเมือง รู้สึก  
 เครียด ก็เลยพยายามไม่คิดค่ะ

**อาจารย์**—คุณกำลังต่อสู้อยู่ข้างใน เพราะมีความ  
 พยายามจะรู้อยู่เฉยๆ หรือพยายามจะสักแต่รู้ว่า อย่างนี้เป็น  
 อวิชา ตัณหา อุปาทาน คว้า และกรณีอย่างนี้รู้อยู่เฉยๆ หรือ  
 สักแต่รู้ว่ารู้ไม่ได้คว้า เพราะมันมีอิทธิพลต่อใจไปแล้ว ให้ลูกไป  
 ทำอะไรเสีย



## ให้รู้เท่าทันความคิด แต่ไม่ใช่พยายามไม่คิด

**ศิษย์**—หนูเห็นจิตกำลังคิด แต่มันไม่หลุดจากความคิด  
 มันก็ยังคิดอยู่

**อาจารย์**—การที่เห็นว่า “จิต” กำลังคิดอยู่นั้นถูกแล้ว  
 ไม่ต้องพยายามทำให้มันไม่คิด แต่ก็ต้องไม่เหม่อ เผลอ เพลิน  
 ติดเข้าไปในความคิดเหล่านั้น

**ศิษย์**—แต่เวลาเครียดๆทำไม่ได้ค่ะ

**อาจารย์**—ที่เกิดอาการเครียด แสดงว่าติดเข้าไปใน



**ศิษย์**—คือพอนึกถึงเรื่องความวุ่นวายในบ้านเมือง รู้สึก  
 เครียด ก็เลยพยายามไม่คิดค่ะ

**อาจารย์**—คุณกำลังต่อสู้อยู่ข้างใน เพราะมีความ  
 พยายามจะรู้อยู่เฉยๆ หรือพยายามจะสักแต่รู้ว่ารู้ อย่างนี้เป็น  
 อวิชา ตัณหา อุปาทาน คว้า และกรณีอย่างนี้รู้อยู่เฉยๆ หรือ  
 สักแต่รู้ว่ารู้ไม่ได้คว้า เพราะมันมีอิทธิพลต่อใจไปแล้ว ให้ลูกไป  
 ทำอะไรเสีย



## ให้รู้เท่าทันความคิด แต่ไม่ใช่พยายามไม่คิด

**ศิษย์**—หนูเห็นจิตกำลังคิด แต่มันไม่หลุดจากความคิด  
 มันก็ยังคิดอยู่

**อาจารย์**—การที่เห็นว่า “จิต” กำลังคิดอยู่นั้นถูกแล้ว  
 ไม่ต้องพยายามทำให้มันไม่คิด แต่ก็ต้องไม่เหม่อ เผลอ เพลิน  
 ติดเข้าไปในความคิดเหล่านั้น

**ศิษย์**—แต่เวลาเครียดๆทำไม่ได้ค่ะ

**อาจารย์**—ที่เกิดอาการเครียด แสดงว่าติดเข้าไปใน



ความคิด หรือพยายามไม่ให้คิด ถ้ามันติดเข้าไปอย่างนั้นจน เป็นความเครียด ก็ให้ทำความรู้สึกตัวขึ้นมา เช่น เคลื่อนไหว ร่างกายแรงๆ หรือลุกไปทำอะไรเสีย แต่**ไม่ใช่พยายามทำ**ให้ มันไม่คิด

**ศิษย์**-หนูเป็นคนคิดเร็ว และเป็นคนไม่เรียบร้อย **อยาก** จะให้ใจนิ่งๆและเรียบร้อยกว่านี้ค่ะ

**อาจารย์**-ความอยากไม่ให้คิดหรืออยากให้จิตนิ่งมันเป็น **“ตัณหา”** มันจะทำให้ปวดหัว นิสสัยเรามันเป็นแบบนั้น เป็นคน ไม่เรียบร้อย กระโดดกระเดก จะบังคับให้คิดช้าๆ หรือทำอะไร ช้าๆไม่ได้หรือกมันจะบังคับหรือสะกดจิตตัวเองแล้วทำให้ปวดหัว วิธีปฏิบัตินะ ทุกครั้งที่คิดฟุ้งซ่าน เหม่อลอย หรือเพลินๆ เบลอๆ ให้รู้สึกตัวขึ้นมาอย่างรวดเร็วทุกครั้ง แต่ข้อเสียเฉพาะตัวหนู ใจจะ คอยแวบไปตำหนิติเตียน ฟังโทษคนอื่น หรือมีความริษยา อันนี้มันจะทำให้เป็นทุกข์จริงๆ ต้องให้มีสติรู้เท่าทันเร็วๆ หลุด ออกจากความคิดและอารมณ์เหล่านั้นทันที ความคิดเหล่านี้ มันจะเกิดขึ้นบ่อยๆ ซึ่งเป็นจุดอ่อนของเราที่ต้องแก้ไข แต่ส่วน ที่ดีคือ เรามีนิสสัยว่าเริงเบิกบานอยู่แล้ว ดังนั้น เมื่อใดจิตใจไม่ ว่าง แจ่มใส ให้รู้ตัวหรือรู้เท่าทันทันที โดยไม่ต้องหาเหตุผลใด



## เริ่มเก่งแล้ว

**ศิษย์**-ทำไมตอนนี้หนูรู้สึกว่าย่นวายมากเลยคะ มีแต่ความคิดเต็มไปหมด

**อาจารย์**-ก็นั่นแหละ มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ธรรมดาของจิตก็ต้องคิดนึก

**ศิษย์**-ไม่ทราบว่าจะหนูปฏิบัติถูกหรือผิดคะ

**อาจารย์**-อย่างนี้เรียกว่าเก่งแล้วที่เห็นความคิด แต่อย่าเหม่อ เผลอ เพลินติดไปกับความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้

**ศิษย์**-ทำอย่างไรถึงจะไม่ให้คิดคะ

**อาจารย์**-ไม่ใช่พยายามไม่ให้คิด แต่ให้รู้จิตที่คิดปรุงแต่งและไม่ติดไปกับความคิด ให้เห็นความคิดแล่นผ่านไปเหมือนยีนดรูถอยูริมถนน ไม่เหม่อ เผลอ เพลินติดไปสักความคิดเดียว

**ศิษย์**-แล้วทำอย่างไรถึงจะไม่ติดไปกับความคิดคะ

**อาจารย์**-ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน หรือทุกอิริยาบถ โดยไม่ต้องพยายามไป

**รู้อะไร** และมี **“สติ สัมปชัญญะ”** รู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ขาดสติ เหมือน แผลอเพลิน ตาลอย ใจลอย ถ้าเหมือน แผลอเพลิน ตาลอย ใจลอย ต้องมี**สติ สัมปชัญญะ**รู้ตัวขึ้นมา **รู้ให้เร็ว** ละออกมาจากอาการเหล่านั้นให้เร็ว **แต่ไม่ใช่เข้าไปใจผิดไปพยายามดับอาการต่างๆ ให้หายไป** ถ้าติดไปกับความคิดหรืออาการต่างๆ จนเกิดความไม่สบายใจ และออกไม่ได้ ก็ให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับคำบริกรรมหรือคำสวดมนต์เสียงดังๆ โดยไม่ต้องหลับตา



## รู้ตัวช้า

**ศิษย์**—อยากเรียนถามอาจารย์ว่าที่ปฏิบัติมาถูกต้องไหมครับ

**อาจารย์**—คุณยังรู้ตัวช้าไป มันคอยแผลอเป็นจิตที่แสดงอาการ หรือไหลไปกับจิตที่คิดปรุงแต่ง ต้องฝึกให้สติกับจิตทันกันพอดีทุกขณะจิตไป ถ้ามี**สติทันจิต**เมื่อไรก็จะ**ไม่ไหลไปกับความคิด** หรือหลงไปเป็นจิตที่คิด ฝึกให้เร็วขึ้นนะ

**รู้อะไร** และมี **“สติ สัมปชัญญะ”** รู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ขาดสติ เหมือน แผลอเพลิน ตาลอย ใจลอย ถ้าเหมือน แผลอเพลิน ตาลอย ใจลอย ต้องมี**สติ สัมปชัญญะ**รู้ตัวขึ้นมา **รู้ให้เร็ว** ละออกมาจากอาการเหล่านั้นให้เร็ว **แต่ไม่ใช่เข้าไปใจผิดไปพยายามดับอาการต่างๆ ให้หายไป** ถ้าติดไปกับความคิดหรืออาการต่างๆ จนเกิดความไม่สบายใจ และออกไม่ได้ ก็ให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับคำบริกรรมหรือคำสวดมนต์เสียงดังๆ โดยไม่ต้องหลับตา



## รู้ตัวช้า

**ศิษย์**—อยากเรียนถามอาจารย์ว่าที่ปฏิบัติมาถูกต้องไหมครับ

**อาจารย์**—คุณยังรู้ตัวช้าไป มันคอยแผลอเป็นจิตที่แสดงอาการ หรือไหลไปกับจิตที่คิดปรุงแต่ง ต้องฝึกให้สติกับจิตทันกันพอดีทุกขณะจิตไป ถ้ามี**สติทันจิต**เมื่อไรก็จะ**ไม่ไหลไปกับความคิด** หรือหลงไปเป็นจิตที่คิด ฝึกให้เร็วขึ้นนะ



## ทุกข์เพราะฝืนความจริงตามธรรมชาติ

**ศิษย์**-ทำไมมันคิดแต่เรื่องเดิม มีอาการอย่างเดิม หรือ  
 กระทำพฤติกรรมทางจิตอย่างเดิม ๆ ไม่มีตัวอื่นบ้างเลย ทำให้  
 ท้อแท้ เบื่อ เซ็ง กลุ่มมากเลยคะ

**อาจารย์**-ตัวเดิมมีหรือ มีแต่ขณะจิตที่เกิดมาคิดใหม่ หรือ  
 จำขึ้นมาคิดปรุงแต่งใหม่และมีอาการใหม่แต่อาจเหมือนอย่างเดิม  
 แล้วดับไปตลอดเวลา เมื่อไม่เข้าใจความเป็นจริงของจิตที่เกิด  
 ดับตลอดเวลา จะขังเอาอะไรไว้ไม่ได้ ก็จะไปหงุดหงิดกับอาการ  
 นั้นอีก ทำให้เป็นพฤติกรรมของจิตที่วนเวียนอย่างเดิม ๆ อีก จิต  
 แสดงอาการใหม่ตลอดเวลา แต่มันอาจจะจำอาการ จำ  
 พฤติกรรมของจิต จำเรื่องราวมาคิดปรุงแต่งแสดงอาการแบบ  
 เดิม ๆ ขึ้นมาใหม่เมื่อรู้แล้วก็ให้ปล่อยวางไปทันทีทั้งหมดนั้นแหละ

**ศิษย์**-ต้องคอยใส่รู้ให้ทันทุกคิดทุกอาการเพื่อให้มัน  
 หายไปหมดหรือเปล่าคะ หนูไม่อยากเป็นทุกข์กับความคิดและ  
 อาการต่าง ๆ เหล่านี้อีก ทำไมเมื่อก่อนฝึกจิตไม่เห็นเป็นทุกข์ แต่  
 มาฝึกจิตยิ่งเป็นทุกข์ใหญ่

**อาจารย์**-ไม่พยายามไปใส่รู้ให้ทันทุกคิดทุกอาการ  
 ถ้าปล่อยอย่างนี้ไม่มีทางไล่จนหรอก รู้อะไรทางใจขึ้นมาในขณะ

จิตปัจจุบันก็ไม่เอาสักอย่าง ทิ้งหรือปล่อยวางไปทั้งหมด รู้ให้เร็ว ละให้เร็วทุกขณะจิตปัจจุบัน

ความคิดที่พยายามใส่รู้ให้ทันทุกคิดทุกอาการเพื่อจะให้ความคิดและอาการที่ไม่ชอบใจมันหายไปหมด ใจจะได้ว่างเปล่า นั่นมันก็เป็นจิตตสังขารและเป็นความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) ด้วย ให้ปล่อยวางความคิดและความเห็นเช่นนั้นไปเสีย เราจะให้มีแต่ความคิดและอาการที่ถูกต้องเพียงอย่างเดียวโดยจะไม่ให้มีความคิดหรืออาการที่ไม่ชอบใจเลยนั้นไม่ได้ เพราะตามธรรมชาติต้องมีทั้งสิ่งที่ถูกใจและไม่ถูกใจเป็นธรรมดา ถ้าถูกใจก็รู้สึกเป็นสุข ถ้าไม่ถูกใจก็รู้สึกเป็นทุกข์ ดังนั้นสุขกับทุกข์จึงเป็นของคู่กันจะเลือกเอาแต่สุขไม่เอาทุกข์ไม่ได้ ที่บอกว่ามาฝึกจิตแล้วยิ่งเป็นทุกข์นั้นก็เพราะรักสุขเกลียดทุกข์โดยจะให้มีความสุขที่ถูกใจและจะไม่ให้มีอาการที่ไม่ถูกใจ ซึ่งมันฝืนความจริงตามธรรมชาติ ไม่อาจเป็นไปได้ ถ้าพยายามฝืนความจริงอย่างนี้จะยิ่งเป็นทุกข์ใหญ่ ที่ถูกจะต้องยอมรับตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ (ยถาภูตญานทัสสนะ) ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง จะไปพยายามฝืนความจริงไม่ได้ ที่หนูเป็นทุกข์มากก็เพราะพยายามที่จะฝืนความจริงนี้แหละ

ศิษย์-ถ้าอย่างนั้น ก็ควรจะตั้งรู้อยู่กับที่จะได้เห็นทุกคิดทุกอาการใช้ไหมคะ



อาจารย์-อย่าไปตั้งรู้ไว้ เพราะเป็นการขาดสติหลง  
 ไปเป็นจิตปรุงแต่งที่แสดงอาการเป็นผู้รู้ ให้มีสติรู้เท่าทันแล้ว  
 ปล่อยวางการปรุงแต่งจิตเช่นนั้นไปเสีย



## โล้รู้จนเหนื่อย

อาจารย์-เป็นอย่างไรบ้างวันนี้ ดูแล้วดีกว่าเดิม ใบหน้า  
 ที่เคยเป็นสิ่วฝ้ายก็ยุบไปหมดแล้ว ไซ้ใหม่

ศิษย์-ไซ้ค่ะ

อาจารย์-มีอะไรสงสัยอีกไหม

ศิษย์-ไม่มีค่ะ เพียงแต่ว่าหนูดูความคิดแล้วก็ทำความ  
 รู้สึกตัวไปด้วยแล้วทำไมมันเหนื่อยมากเลยคะ

อาจารย์-เป็นเพราะหนูไปโล้รู้ความคิด โดยพยายาม  
 จะให้เห็นและรู้เท่าทันทุกความคิด อย่างนี้จะเหนื่อยมาก ความ  
 จริงความพยายามที่จะโล้รู้ให้ทันทุกความคิดนั้น เป็นความ  
 คิดปรุงแต่ง หรือ “จิต” ปรุงแต่งที่จะต้องรู้เท่าทันตั้งแต่เริ่ม  
 ต้นพยายามจะโล้รู้

เมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ  
 ปัจจุบันแล้วก็ไม่ต้องไปพยายามที่จะโล้รู้อะไร มันจะรับรู้รับ



อาจารย์-อย่าไปตั้งรู้ไว้ เพราะเป็นการขาดสติหลง  
 ไปเป็นจิตปรุงแต่งที่แสดงอาการเป็นผู้รู้ ให้มีสติรู้เท่าทันแล้ว  
 ปล่อยวางการปรุงแต่งจิตเช่นนั้นไปเสีย



## โล้รู้จนเหนื่อย

อาจารย์-เป็นอย่างไรบ้างวันนี้ ดูแล้วดีกว่าเดิม ใบหน้า  
 ที่เคยเป็นสิ่วฝ้ายก็ยุบไปหมดแล้ว ไซ้ใหม่

ศิษย์-ไซ้ค่ะ

อาจารย์-มีอะไรสงสัยอีกไหม

ศิษย์-ไม่มีค่ะ เพียงแต่ว่าหนูดูความคิดแล้วก็ทำความ  
 รู้สึกตัวไปด้วยแล้วทำไมมันเหนื่อยมากเลยคะ

อาจารย์-เป็นเพราะหนูไปโล้รู้ความคิด โดยพยายาม  
 จะให้เห็นและรู้เท่าทันทุกความคิด อย่างนี้จะเหนื่อยมาก ความ  
 จริงความพยายามที่จะโล้รู้ให้ทันทุกความคิดนั้น เป็นความ  
 คิดปรุงแต่ง หรือ “จิต” ปรุงแต่งที่จะต้องรู้เท่าทันตั้งแต่เริ่ม  
 ต้นพยายามจะโล้รู้

เมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ  
 ปัจจุบันแล้วก็ไม่ต้องไปพยายามที่จะโล้รู้อะไร มันจะรับรู้รับ



ทราบทางประตูตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเอง การรับรู้ทางใจ คือ รู้ความรู้สึก นึก คิด ตรึก ตรอง ประจักษ์ และอารมณ์ต่าง ๆ

แต่ถ้าขาด “สติ” เหมือน เผลอ เพลิน คิดฟุ้งซ่าน หรือ หลงเข้าไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย ออยากหรือไม่อยากอย่างไร (ตัณหา) ต่อสิ่งที่ ถูกรู้ในขณะปัจจุบันนั้น มันจะ 모르ทางประตูใจตามธรรมชาติ เพราะมันเป็นผู้คิดปรุงแต่งเองเสียหมด ขณะจิตใดเป็นผู้คิด ก็จะไม่เป็นผู้รู้ และถ้าเป็นผู้รู้ก็ไม่เผลอไปเป็นผู้คิดเสียเอง แต่จะรู้จิตที่คิด ดังนั้น ให้มี “สติ” รู้เท่าทันพร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันทันทีทุกขณะจิต รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว

ต้องฝึก “สติ สัมปชัญญะ” ให้มีความตื่นตัวอยู่ ตลอดเวลา เพื่อให้ “สติ” กับ “จิต” ทันทันพอดีทุกครั้งไป

จะต้องไม่ตั้งสติไว้ก่อนเพราะกลัวจะไม่รู้ทันจิต เพราะ สติที่ตั้งรู้ไว้ก่อนนั้นไม่ใช่สติแต่เป็นจิตปรุงแต่ง ที่จะต้องรู้ เท่าทันตั้งแต่เริ่มต้นจะตั้งสติทันที แล้ววางสติที่ตั้งนั้นไปเสีย

เมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันอยู่แล้ว ก็ ไม่ต้องไปทำความรู้สึกตัวซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก

เมื่อไม่ขาดสติเผลอเพลินติดไปกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ให้มี “สติ สัมปชัญญะ” สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อ ๆ หรือแค่รับรู้รับ



ทราบทุกขณะจิตปัจจุบันตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นกุศลหรืออกุศล ไม่ว่าจะว่างหรือไม่ว่าง จิตเป็นอย่างไร อย่าอยากให้เป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้น อย่าอยากให้เป็นอย่างนี้ เพราะมันจะเป็นตัณหา

เมื่อมีความจำเป็นจะต้องคิดเรื่องอะไรก็คิดให้จบ ต่อจากนั้นวางลง แล้วก็ให้สั๊กแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อๆตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ก็จะเป็นการรับรู้ตามธรรมชาติธรรมดา ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ได้ต่อเนื่องไม่ขาดสายก็จะเป็นมหาสติ มหาสมาธิ มหาปัญญา และเป็นพระนิพพาน



## เล่นงูกินหาง ไส้ไม่จน

อาจารย์—(ดูลูกศิษย์แล้วก็หัวเราะ) ท่านกำลังพยายามอยู่ในใจ เพื่อจะให้เห็นความคิด แต่ก็หาความคิดไม่เห็น เพราะอะไรรู้ใหม่ ก็เพราะความพยายามที่จะให้เห็นความคิดมันก็คือความคิดที่กำลังคิดอยู่ แล้วมันจะไปเห็นความคิดอื่นได้อย่างไร ก็ให้เห็นความคิดที่จะพยายามให้เห็นความคิดนี้เลย เข้าใจไหม



ทราบทุกขณะจิตปัจจุบันตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะถูกใจ  
 หรือไม่ถูกใจ เป็นกุศลหรืออกุศล ไม่ว่าจะว่างหรือไม่ว่าง จิต  
 เป็นอย่างนี้ อย่าอยากให้เป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้น อย่า  
 อยากให้เป็นอย่างนี้ เพราะมันจะเป็นตัณหา

เมื่อมีความจำเป็นจะต้องคิดเรื่องอะไรก็คิดให้จบ ต่อ  
 จากนั้นวางลง แล้วก็ให้สั๊กแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบ หรือรู้  
 ชื่อๆตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ก็จะเป็นการรับรู้  
 ตามธรรมชาติธรรมดา ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ได้ต่อเนื่องไม่ขาด  
 สายก็จะเป็นมหาสติ มหาสมาธิ มหาปัญญา และเป็นพระ  
 นิพพาน



## เล่นงูกินหาง ไส้ไม่จน

อาจารย์—(ดูลูกศิษย์แล้วก็หัวเราะ) ท่านกำลังพยายาม  
 อยู่ในใจ เพื่อจะให้เห็นความคิด แต่ก็หาความคิดไม่เห็น เพราะ  
 อะไรรู้ใหม่ ก็เพราะความพยายามที่จะให้เห็นความคิดมันก็  
 คือความคิดที่กำลังคิดอยู่ แล้วมันจะไปเห็นความคิดอื่นได้  
 อย่างไร ก็ให้เห็นความคิดที่จะพยายามให้เห็นความคิดนี้เลย  
 เข้าใจไหม

**ศิษย์**-เข้าใจที่อาจารย์บอกค่ะ

(นั่งเงียบไปสักครู่หนึ่ง)

**ศิษย์**-หนูสงสัยว่าทำไมมันไม่เห็นความคิดที่กำลังพยายามที่จะให้เห็นความคิดคะ

**อาจารย์**-ก็เพราะพอผมบอกท่าน มันก็เปลี่ยนจากความคิดพยายามไปเป็นความคิด**สงสัย** โดยเปลี่ยนไปคิดสงสัยว่าทำไมมันจึงไม่เห็นความคิดพยายาม

(สั๊กพักหนึ่ง)

**ศิษย์**-เอ แล้วทำไมตอนนี้มันถึงดี้อ ๆละคะ

**อาจารย์**-ก็ท่านเอาตัวท่านไป**เพ่งจ้อง**ว่าจะให้เห็นความคิดพยายามหรือความคิดสงสัยนั้น ซึ่งมันเปลี่ยนจากความคิดพยายามหรือความคิดสงสัย ไปเป็นจิตปรุงแต่งเป็นอาการเพ่งจ้องที่อยากจะให้เห็นความคิดสงสัยหรือความคิดพยายาม

(สั๊กครู่หนึ่ง)

**ศิษย์**-หนูพยายามที่จะเห็นอาการที่เพ่งจ้องนั้น แต่ก็ไม่เห็นคะ

**อาจารย์**-ก็จิตปรุงแต่งแสดงอาการเพ่งจ้องมันเปลี่ยนไปเป็น**ความคิดพยายาม**ที่จะให้เห็นจิตที่เพ่งจ้องนั้น ถ้าท่านได้กันอย่างนี้มันจะไล่กันไม่จน จะเหมือนเด็กเล่นงูกินหาง



**ศิษย์**—แล้วจะแก้อย่างไรคะ

**อาจารย์**—ก็ให้อยู่เฉยๆ ปล่อยให้ผ่อนคลายการพยายาม  
 ทำอะไรภายในใจทั้งหมด ไม่พยายามที่จะให้รู้หรือเห็น  
 ความคิดด้วย ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่เห็นความคิด และไม่พยายาม  
 หาความเข้าใจอะไรทั้งสิ้น หยุดจริงๆ มิฉะนั้นจะมีตัวเราลงไป  
 เป็นผู้คิดปรุงแต่งเองตลอดเวลา เมื่อไรที่เราลงไปคิดเอง ไป  
 ค้นหาเอง เราก็จะไม่มีทางเห็นจิตที่คิดได้ เพราะมีตัวเราเป็นคน  
 สังขาร คือ คิดหรือปรุงแต่งจิตเสียเองทุกครั้ง

สังขารนี้เองเป็นเหตุให้เกิด “อวิชชา” คือ ขาดสติแล้ว  
 มีตัวเราเป็นผู้คิดเองหรือปรุงแต่งเองโดยไม่รู้ตัว แต่ถ้ารู้ตัว  
 แล้วตามใจปล่อยยให้คิดปรุงแต่งไปตามใจอยากในราคะ  
 โทสะ โมหะ หรือดิ้นรนผลักดัน ก็จะเป็น “ตัณหา” ซึ่งทั้ง  
 อวิชชาและตัณหาจะเป็นต้นเหตุให้เกิดกระบวนการเกิดทุกข์ใน  
 ปฏิจจสมุปบาท ดังนั้น เราต้องหยุดวงจรปฏิจจสมุปบาทเสียก่อน  
 คือหยุดที่จะเอาตัวเราไปสังขาร คือเป็นผู้คิดปรุงแต่ง หรือ  
 ปรุงแต่งจิตเสียเอง และหยุดพยายามที่จะให้เห็นคิด ไม่  
 พยายามที่จะดู จะรู้ จะเห็น ไม่เพ่ง ไม่จ้อง ให้อยู่เฉยๆ จริงๆ  
 แล้วก็จะเห็นจิตคิดหรือจิตปรุงแต่งขึ้นมาเอง

เข้าใจให้ดีๆ นะ ไม่ใช่ไม่ให้เกิด แต่ให้รู้หรือเห็นจิต  
 ที่คิดทุกขณะจิตปัจจุบัน

แค่สักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบทุกขณะ “จิต” ที่คิด หรือ “จิต” ประจุแต่งขึ้นมาเองนั้นเรื่อย ๆ ไปทุกขณะปัจจุบันก็จะพ้นจากทุกข์ได้ ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสกับท่านพาหิยะว่า ในกาลใดแล

เมื่อ เห็น จักเป็นสักว่า เห็น

เมื่อ ฟัง จักเป็นสักว่า ฟัง

เมื่อ ทราบ จักเป็นสักว่า ทราบ

เมื่อ รู้แจ้ง จักเป็นสักว่า รู้แจ้ง ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี ในกาลใด ท่านไม่มี ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์



## ลืมปล่อยวางตัวเอง

อาจารย์-ผมสังเกตเห็นว่าคุณได้รู้เท่าทันจิต ไล่ปล่อยวางอยู่ในจิต

ศิษย์-จริง ๆ ครับ

อาจารย์-คุณทำเหมือนกับนักมวยขึ้นไล่ชกคู่ต่อสู้บนเวทีที่จริงคุณต้องปล่อยวางตัวคุณที่ไปไล่ชกคู่ต่อสู้ด้วย เพราะตัวคุณที่ไปไล่รู้เท่าทันจิตก็เป็นจิตตสังขารหรือจิตปรุงแต่งที่

แค่สักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบทุกขณะ “จิต” ที่คิด หรือ “จิต” ประจุแต่งขึ้นมาเองนั้นเรื่อย ๆ ไปทุกขณะปัจจุบันก็จะพ้นจากทุกข์ได้ ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสกับท่านพาหิยะว่า ในกาลใดแล

เมื่อ **เห็น** จักเป็นสักว่า **เห็น**

เมื่อ **ฟัง** จักเป็นสักว่า **ฟัง**

เมื่อ **ทราบ** จักเป็นสักว่า **ทราบ**

เมื่อ **รู้แจ้ง** จักเป็นสักว่า **รู้แจ้ง** ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี ในกาลใด ท่านไม่มี ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง **นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์**



## ลืมปล่อยวางตัวเอง

**อาจารย์**-ผมสังเกตเห็นว่าคุณได้รู้เท่าทันจิต ไล่ปล่อยวางอยู่ในจิต

**ศิษย์**-จริง ๆ ครับ

**อาจารย์**-คุณทำเหมือนกับนักมวยขึ้นไล่ชกคู่ต่อสู้บนเวทีที่จริงคุณต้องปล่อยวางตัวคุณที่ไปไล่ชกคู่ต่อสู้ด้วย เพราะตัวคุณที่ไปไล่รู้เท่าทันจิตก็เป็นจิตตสังขารหรือจิตปรุงแต่งที่



เกิดขึ้นมาในขณะที่ปัจจุบันนั้น ซึ่งจะต้องรู้เท่าทันและปล่อยวางไปทุกครั้งเหมือนกัน



## ปล่อยวางทุกขณะจิตที่ถูกรู้

**ศิษย์**-ที่อาจารย์สอนว่าให้อยู่เฉย ๆ แล้วจะเห็นจิตที่คิดหรือปรุงแต่งขึ้นมาเอง หนูพยายามทำอย่างที่อาจารย์สอนแล้วมันปวดหัวและเกิดความสงสัยตลอดเวลาว่านี่เราเป็นผู้คิดหรือจิตมันปรุงแต่งขึ้นมาเอง

**อาจารย์**-ความสงสัยหรือความพยายามที่จะให้เห็นจิตที่คิดก็เท่ากับเราขาดสติหลงไปเป็น “จิต” ผู้คิดปรุงแต่งเสียเอง ปล่อยให้ปล่อยวางความพยายามเช่นนั้นไปเสีย

**ศิษย์**-หนูพยายามแยกว่าเราเป็นผู้คิดหรือจิตมันปรุงแต่งเอง มันจะรู้สึกอึดอัด ไม่สบายเลยคะ

**อาจารย์**-ให้คุณหยุดตั้งมั่นรณคั่นหาว่าเราเป็นผู้คิดหรือจิตมันปรุงแต่ง หรือหยุดพยายามที่จะไปกระทำอะไรเพื่อให้เป็นอะไรเสีย เดี่ยวจะเห็นจิตที่มันคิดปรุงแต่งขึ้นมาเอง แล้วเราก็กู้แล้วว่ารู้ หรือปล่อยวางจิตที่ถูกรู้เห็นนั้นไปเรื่อย ๆ ทุกขณะจิตปัจจุบัน





เกิดขึ้นมาในขณะที่ปัจจุบันนั้น ซึ่งจะต้องรู้เท่าทันและปล่อยวางไปทุกครั้งเหมือนกัน



## ปล่อยวางทุกขณะจิตที่ถูกรู้

**ศิษย์**-ที่อาจารย์สอนว่าให้อยู่เฉย ๆ แล้วจะเห็นจิตที่คิดหรือปรุงแต่งขึ้นมาเอง หนูพยายามทำอย่างที่อาจารย์สอนแล้วมันปวดหัวและเกิดความสงสัยตลอดเวลาว่านี่เราเป็นผู้คิดหรือจิตมันปรุงแต่งขึ้นมาเอง

**อาจารย์**-ความสงสัยหรือความพยายามที่จะให้เห็นจิตที่คิดก็เท่ากับเราขาดสติหลงไปเป็น “จิต” ผู้คิดปรุงแต่งเสียเอง ปล่อยให้ปล่อยวางความพยายามเช่นนั้นไปเสีย

**ศิษย์**-หนูพยายามแยกว่าเราเป็นผู้คิดหรือจิตมันปรุงแต่งเอง มันจะรู้สึกอึดอัด ไม่สบายเลยคะ

**อาจารย์**-ให้คุณหยุดตั้งมั่นคิดว่าเราเป็นผู้คิดหรือจิตมันปรุงแต่ง หรือหยุดพยายามที่จะไปกระทำอะไรเพื่อให้เป็นอะไรเสีย เดี่ยวจะเห็นจิตที่มันคิดปรุงแต่งขึ้นมาเอง แล้วเราก็รู้สึกแต่ว่ารู้ หรือปล่อยวางจิตที่ถูกรู้เห็นนั้นไปเรื่อย ๆ ทุกขณะจิตปัจจุบัน



## รู้ หรือ ฟุ้ง

**ศิษย์**-บางทีหนูเห็นความคิดเต็มไปหมดเลย หนูไม่รู้ว่า  
อย่างนี้หนูเห็นความคิด หรือหนูฟุ้งซ่านคะ

**อาจารย์**-ถ้ามันติดไปกับความคิด จนเป็นความฟุ้งซ่าน  
มันจะรู้แต่เรื่องที่เกิด ไม่มีสติ สัมผัสัญญะหลุดจากความคิดนั้น  
แล้วว่ามีสติ สัมผัสัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันที่กำลังทำ  
อะไรอยู่ ซึ่งถ้าเป็นผู้รู้หรือผู้มีสติ สัมผัสัญญะ จะรู้สึกตัวทั่ว  
พร้อมทุกขณะปัจจุบันว่าตัวเองทำอะไรอยู่ พร้อมกับรู้เท่าทัน  
ตั้งแต่เริ่มต้นคิด ทำให้ความคิดไม่มีอิทธิพลต่อใจ แต่ไม่ได้ห้าม  
ไม่ให้คิดนะ เพียงแต่ให้รู้เท่าทันตั้งแต่เริ่มต้นคิดได้ทุกคิด ไม่  
ขาดสติเหม่อเปลอเพลินติดไป สมดังที่หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ได้  
เขียนไว้ในขันธะวิมุติสะมังคีธรรมะว่า “ถึงจะคิดก็ไม่ห้ามตาม  
นิสัย เมื่อไม่ห้ามกลับไม่ฟุ้งพ่นยุ่งไป”



“ความทำตบให้เป็นผู้หมกมุ่นติดอยู่ในกามสุขนี้แล  
 ชื่อว่า กามสุขัลลิกานุโยค

ผู้ปฏิบัติผิด แม้จะประพฤतिकเร่ครัดทำตบให้  
 ลำบากเพียงไร ก็ไม่สำเร็จประโยชน์ ซึ่งมรรค ผล นิพพาน  
 นี้แหละเรียกว่า อตตกิลมถานุโยค”

“ปฏิบัติผิดนั้น ลบสังขารด้วยไตรลักษณ์ไม่ได้  
 ประพฤติไปตามสังขาร ปฏิบัติถูกนั้น คือลบสังขารด้วย  
 ไตรลักษณ์ได้”

“บรรดานักปฏิบัติให้รู้เท่าทันใจ เมื่อรู้เท่าทัน  
 ใจแล้ว ใจระย่อมนไม่มีโอกาสลักสิ่งของไปได้ แม้ฉันท  
 ปฏิบัติให้มีสติและปัญญารักษาตบ ก็เลสมิอาจเข้าถึงได้”

“พระอรหันต์ทั้งหลาย จิต(จิตตสังขาร)ไม่มี มี  
 แต่สติ เพราะจิตตสังขารมันเป็นตัวสังขาร สังขารไม่มี  
 ในจิตของพระอรหันต์”



## จิตคิดเองหรือปรุงแต่งจิต

**ศิษย์**— หนูปฏิบัติอย่างที่ท่านอาจารย์แนะนำ คือเวลาทำงานก็คิดเรื่องงานให้จบ เสร็จแล้วก็บอกตัวเองว่าตอนนี้จบความคิดเรื่องงานแล้ว จะรู้จิตที่คิดหรือที่แสดงอาการ แต่มันก็คิดเรื่องงานขึ้นมาและมีความกังวลเรื่องงานขึ้นมาค่ะ

**อาจารย์**— เวลาทำงานก็ให้มีสติ สัมผัสัญญะ คือรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับงานที่ทำ ไม่ขาดสติ เหมือน เผลอ เพลินไปเป็น “จิตตสังขาร” คิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ดิ้นรน ผลักไส สิ่งใดทั้งภายนอกและภายใน ก็เรียกว่ามีสติ สัมผัสัญญะ สมบูรณ์แล้ว

แต่ถ้าไม่จบความคิดเรื่องงานเสียที กลับไปบ้านแล้วก็ยังนอนไม่หลับความคิดเรื่องงานยังวนเวียนอยู่ในหัว อย่างนี้เรียกว่าฟุ้งซ่านครับ จึงต้องบอกกับตัวเองว่าขณะนี้จะไม่คิดเรื่องงานแล้ว หลังจากนั้นก็มีสติ สัมผัสัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน หรือรับรู้รับทราบทางประตูตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ไม่ขาดสติ เหมือน เผลอ เพลิน ไปเป็น “จิตตสังขาร” คิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ดิ้นรน ผลักไส สิ่งใดทั้งภายนอกและภายใน

เฉพาะการรับรู้รับทราบทางประตูใจ ส่วนใหญ่มักจะ



ขาดสติหลงไปเป็น “จิตตสังขาร” เพลินคิดปรุงแต่งไป หรือพยายามทำอะไรเพื่อจะให้ได้ ให้ถึง ให้เป็นอะไร เช่น พยายามเพ่งจ้องดูจิต คอยเข้าไปเช็คจิต หรือสังเกตจิตด้วยความอยาก พยายามกด ข่ม บังคับ หักหาญ ดิ้นรน ผลักไส

เมื่อสติขาด ต้องมี “สติ” รู้ตัวให้เร็ว ละพฤติกรรมที่เกิดจากการขาดสตินั้นให้เร็วโดยมี “สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันทันที ต้องฝึกสติ สัมปชัญญะ รู้ให้เร็ว ละให้เร็วขึ้นเรื่อยๆ

กรณีของคุณ เมื่อมีความคิดเรื่องงานขึ้นมาแล้วมีความกังวลใจ ไม่สบายใจ แสดงว่าคุณขาดสติเผลอหลงไปเป็น “จิตตสังขาร” ผู้คิดปรุงแต่งเสียเอง จึงทำให้เกิดความกังวลใจ เป็นความทุกข์ เพราะมันเข้ากระบวนการเกิดทุกข์ในปฏิจกสมุปบาท คือ ความที่ขาดสติเผลอหลงไปเป็นจิตผู้คิดปรุงแต่งเสียเองโดยไม่รู้ตัว มันเป็น “อวิชชา” ทำให้เกิด “จิตตสังขาร” คือ คิดปรุงแต่งจนเป็นความกังวลใจ เป็นความทุกข์ และจะไปตามดูรู้เห็นความคิด ความกังวลใจ และความทุกข์นั้นไม่ได้ เพราะมันติดไปแล้ว จะต้อง มี “สติ สัมปชัญญะ” รู้เท่าทัน หรือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันทันที

ถ้าแค่รับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อๆ หรือสักแต่ว่ารู้จิตที่คิดขึ้นมาเองได้จริงๆ แล้ว จะไม่มีสิ่งใดอยู่ในใจ หรือมี

อิทธิพลต่อใจให้เป็นความทุกข์เลย

ศิษย์-มันยากจริง ๆ นะคะ กว่าจะปฏิบัติให้ถูกนี้

อาจารย์-ก็ต้องเข้าใจให้ถูกต้องก่อนครับ

แต่อย่าแสวงหาสภาวะ หรือหาจิตที่ถูกต้องนะ เพราะมันจะเป็นความหลงยึดถือ

ส่วนใหญ่จะพยายามแสวงหาหรือจับยึดความรู้สึกนิ่งเฉย เบา สบาย ว่างเปล่าไว้ อย่างนี้เป็นความหลงยึดถือ เป็นความหลงเข้าใจผิด ปฏิบัติผิด เป็น “อัตตกิลมถานุโยค” แม้มีความเพียรอย่างไรก็ไม่พ้นทุกข์

ต้องฝึกสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวให้เร็ว ละให้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ ทุกขณะจิตที่ขาดสติหลงไปเป็น “จิตตสังขาร” เพลินคิดปรุงแต่งไปยึดถือสิ่งใดภายนอก หรือพยายามทำอะไรเพื่อจะให้ได้ถึง ให้เป็นอะไร หรือเผลอเข้าไปแช่อยู่กับความรู้สึกภายใน นิ่ง เฉย เบา สบาย ว่าง ๆ หรือไปหงุดหงิด ดิ้นรน ผลักไสอาการ หรือสิ่งใดที่ไม่ชอบใจ ซึ่งถ้าขณะจิตใดไม่ขาดสติเผลอไปแสดงพฤติกรรมดังกล่าวเลย ขณะจิตนั้นก็เป็จิตที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติโดยอัตโนมัติทันที ไม่ใช่ค่อย ๆ บริสุทธิ์ แต่หลังจากนั้น ถ้าขณะจิตใดสติขาดก็เผลอไปคิดปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งจิตที่เป็นความหลงยึดถือ จิตแต่ละขณะในระหว่างนั้นก็จะเป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์ จนกว่าจิตขณะใดไม่ขาดสติเผลอไป



คิดปรุงแต่ง หรือผลอปรุงแต่งจิตที่เป็นความหลงยึดถือ ก็  
 จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์โดยอัตโนมัติทันทีอีก

ดังนั้น ถ้าจิตทุกขณะไม่ขาดสติเลย ก็จะเป็นจิตที่  
 บริสุทธิ์ทุกขณะต่อเนื่องกันไป ก็จะบรรลุนิพพาน คือ ความ  
 พ้นจากทุกข์



### จิตคิดเอง หรือเราเป็นคนคิด

ศิษย์ ๑-เมื่อวานหนูเห็นแล้วว่า “จิต” มันคิดขึ้นมา  
 เองเป็นอย่างไร หนูก็สังเกตไป ฝึกไปเรื่อยๆ แต่มันก็ยากนะคะ  
 ที่จะรู้ตลอดเวลาว่าอันไหน “จิต” มันคิดขึ้นมาเอง หรือเรา  
 เป็นผู้คิดเสียเอง

อาจารย์-ที่คิดสงสัยว่าอันนี้จิตมันคิดเอง หรือเราเป็น  
 ผู้คิด อย่างนี้เราเป็นผู้คิดสงสัยเอง คือ ขาดสติผลอไปเป็น “จิตต  
 สังขาร” ที่คิดปรุงแต่งเสียเองแล้ว

ศิษย์ ๑-หรือคะ ไม่ใช่ว่าต้องคอยสังเกตว่าขณะนี้ เรา  
 เป็นผู้คิด หรือจิตมันคิดขึ้นมาเองหรือคะ



คิดปรุงแต่ง หรือผลอปรุงแต่งจิตที่เป็นความหลงยึดถือ ก็  
 จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์โดยอัตโนมัติทันทีอีก

ดังนั้น ถ้าจิตทุกขณะไม่ขาดสติเลย ก็จะเป็นจิตที่  
 บริสุทธิ์ทุกขณะต่อเนื่องกันไป ก็จะบรรลุนิพพาน คือ ความ  
 พ้นจากทุกข์



### จิตคิดเอง หรือเราเป็นคนคิด

ศิษย์ ๑-เมื่อวานหนูเห็นแล้วว่า “จิต” มันคิดขึ้นมา  
 เองเป็นอย่างไร หนูก็สังเกตไป ฝึกไปเรื่อยๆ แต่มันก็ยากนะคะ  
 ที่จะรู้ตลอดเวลาว่าอันไหน “จิต” มันคิดขึ้นมาเอง หรือเรา  
 เป็นผู้คิดเสียเอง

อาจารย์-ที่คิดสงสัยว่าอันนี้จิตมันคิดเอง หรือเราเป็น  
 ผู้คิด อย่างนี้เราเป็นผู้คิดสงสัยเอง คือ ขาดสติผลอไปเป็น “จิตต  
 สังขาร” ที่คิดปรุงแต่งเสียเองแล้ว

ศิษย์ ๑-หรือคะ ไม่ใช่ว่าต้องคอยสังเกตว่าขณะนี้ เรา  
 เป็นผู้คิด หรือจิตมันคิดขึ้นมาเองหรือคะ



**อาจารย์**-ถ้าไปคอยสังเกตดูว่า เราเป็นผู้คิด หรือจิต  
มันคิดเอง มันก็คือเราหลงไปเป็น “จิตตสังขาร” ประุ่งแต่งจิต  
เป็นผู้สังเกตหรือเป็นผู้คิดพยายามจะให้เห็นจิตที่คิด และจะ  
หลงต่อเนื่องไปอีก คือ จะคิดวิเคราะห์ให้ไปด้วยว่าเราเป็นผู้คิด  
หรือจิตมันคิดขึ้นมาเอง

**ศิษย์ ๑**-อ้อ เข้าใจแล้วค่ะ

**ศิษย์ ๒**-หนูไม่เห็นเข้าใจละเอียดเหมือนอย่างเขาเลยค่ะ

**อาจารย์**-คุณไม่จำเป็นต้องเข้าใจละเอียดเหมือนเขา  
เพราะเขายังไม่เห็นความคิดหรือจิตประุ่งแต่งเลย เมื่อไม่เห็นก็  
ไม่รู้ว่าอะไรปล่อยวางอะไร ผมจึงให้เขาหยุดการพยายามกระทำ  
ทางใจอย่างใดทั้งหมด และหยุดไปเป็นผู้คิดเองเสียด้วย จึง  
จะสามารถเห็นจิตที่คิด หรือจิตที่ประุ่งแต่งขึ้นมาเองได้ ต่อ  
จากนั้นจึงให้สักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบตามธรรมชาติ  
ธรรมดาไปทุกขณะปัจจุบัน

ส่วนคุณเห็นความคิดหรือจิตประุ่งแต่งแล้ว ก็เพียงสักแต่  
ว่ารับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุก  
ขณะปัจจุบัน แต่ถ้าขาดสติเหม่อ เผลอ เพลินไปกับสิ่งใด ก็ต้อง  
“มีสติ สัมปชัญญะ” รู้ให้เร็ว ละให้เร็วเท่านั้น



## หลงเล่นสัญญา

**ศิษย์**—ที่อาจารย์ว่า “หลงเล่นสัญญา(ความจำ)” มันเป็นอย่างไรรับ

**อาจารย์**—คุณลองอยู่เฉยๆ ไม่ต้องพยายามทำอะไร เดี่ยว “จิต” มันก็คิดถึงหรือ นึกถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เวทนา อารมณ์ขึ้นมา หรือจำการฝึกจิตขึ้นมา แล้วเราก็**ขาดสติ**หลงไป ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย ออยากหรือ ไม่อยากอย่างใดๆ ต่อสิ่งที่จำขึ้นมาในขณะนั้น หรือหลงไปเล่นกับสิ่งที่จิตมันคิดถึงหรือนึกถึงขึ้นมาในขณะที่จิตปัจจุบันนั้น เช่น

๑. “**จิต**” คิดถึงหรือนึกถึงคนที่เคยรัก เคยชัง หรือคนที่เคยรู้จักขึ้นมา แล้วขาด “**สติ**” หลงคิดปรุงแต่ง หรือแผลงเพลนไปมีอารมณ์ต่างๆกับคนที่จิตคิดถึงหรือนึกถึงขึ้นมาในขณะที่จิตนั้นจะต้องมี “**สติ**” รู้เท่าทันทันทีและปล่อยวางความแผลงเพลนในขณะที่จิตนั้นไปทันที แต่ถ้ามี “**สติ**” รู้เท่าทันตั้งแต่เริ่มต้นคิดถึง หรือนึกถึงคนใดขึ้นมา เรียกว่ารู้ต้นจิต หรือจิตต้นโดยไม่แผลงเพลนหลงไปมีอารมณ์ต่างๆก็ให้สั๊กแต่ว่ารู้หรือรู้ชื่อๆ

๒. “**จิต**” คิดหรือนึกถึง “**ทุกขเวทนา**” ที่จำได้ขึ้นมา เช่น นึกถึงความรู้สึกรู้สึกอึดอัด ทึบตื้อ ไม่โปร่งโล่งเบาสบายขึ้นมา แล้ว

ก็หลงหงุดหงิดตื่นนอนผลึกใสทุกขเวทนาเหล่านั้น ถึงแม้จะพยายามตื่นนอนผลึกใสเพียงใดก็ไม่อาจทำให้ทุกขเวทนาเหล่านั้นหายขาดไปได้ เพราะมันอยู่ในความจำ ถ้ายังตื่นก็จะยิ่งทุกข์ดังนั้น เพียงมี “สติ” รู้เท่าทันทันทีทุกขณะจิตที่นึกถึงทุกขเวทนาขึ้นมา และสักแต่ว่ารู้เท่านั้น จึงจะไม่ทุกข์กับอาการทุกขเวทนานั้น

๓. กรณีของผู้ฝึกจิตมานาน นับแต่เริ่มตื่นนอน “จิต” ก็คิดหรือนึกถึงการฝึกจิต(จำการฝึกจิตขึ้นมา) ซึ่งถ้าไม่รู้ว่า เป็นความจำ(สัญญา) ก็จะหลงเล่นไปตามสัญญานั้น คือหลงฝึกจิตตั้งแต่ตื่นนอนทุกวัน (เล่นไม่เลิก) เมื่อไม่เลิกเล่นเสียทีก็ไม่อาจจะพ้นทุกข์ได้ เพราะเมื่อยังมีการพยายามเล่นหรือแสดงเป็นผู้ฝึกจิตอยู่ ก็ยังต้องมีทุกข์กับการพยายามนั้น ทำให้ยังไม่หมดภาระทางใจอย่างแท้จริง และความจำการฝึกจิตตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า นั้นไม่สามารถจะห้ามหรือดับได้ เพราะมันอยู่ในความจำ ดังนั้น จึงทำได้เพียงแค่รับรู้รับทราบ หรือสักแต่ว่ารู้ทุกขณะจิตที่นึกถึงการฝึกจิตนั้นขึ้นมา โดยไม่หลงเล่นฝึกจิตไปตามที่นึกขึ้นมา นั้น ก็จะหมดภาระทางใจในการที่ต้องฝึกจิต

ศิษย์-แล้วมันไม่ใช่จิตที่เกิดขึ้นมาใหม่ทุกครั้งหรือครับ

อาจารย์-มันเกิดขึ้นมาจากความจำ คือพอมันนึกถึงการฝึกจิตขึ้นมา เราก็จะหลงไปเล่นกับมันทุกครั้งเลย ต้องมี “สติ” รู้เท่าทัน อย่าขาดสติเผลอไปเล่นกับมัน แค่สักแต่ว่ารู้ทุกขณะ



## จิตที่นึกถึงการฝึกจิตนั้นขึ้นมาเท่านั้น

ศิษย์-คล้าย ๆ จะเข้าใจครับ

อาจารย์-มันใช้ความคิดพิจารณาให้เข้าใจไม่ได้ ลองตั้งใจว่าจะเลิกดูจิต หรือเลิกฝึกจิตจริง ๆ แล้วที่นี้ ลองดูซิ

(สักครู่หนึ่ง)

ศิษย์-โอ จริงด้วยครับ พออยู่เฉย ๆ ไม่รู้จะทำอะไร “จิต” มันก็หาวิธีที่จะฝึกจิตขึ้นมาเองเลยครับ “จิต” มันทำงานของมันเอง เราไม่ทันได้ทำอะไรเลย มันหลอกสะเด็ดเลยครับ

อาจารย์-ใช่ จริง ๆ แล้วคุณ将会เห็นว่า “จิต” มันนึกถึงวิธีการฝึกจิตขึ้นมาเอง เป็นเพราะมันฝึกจิตมาจนชำนาญ ที่นี้เราก็ไม่ต้องไปทำอะไรเพิ่มเติมหรอก และไม่ต้องไปพยายามทำอะไรกับมัน แค่เข้าใจเสียใหม่ว่ามันไม่ใช่การขยันฝึกจิตจริง ๆ แต่ “จิต” มันนึกถึงการฝึกจิตที่จำไว้ขึ้นมาในขณะนั้น ก็เพียงแค่สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อ ๆ

ศิษย์-คล้ายกับว่าปฏิบัติเหมือนเดิมนะครับ

อาจารย์-แต่ไม่เหมือนตรงที่มันเป็น “วิชา” มันเข้าใจแล้ว เห็นแล้ว เมื่อก่อนมันเป็น “อวิชา” คือไม่รู้ ก็เลยหลงไปเล่นกับมัน

ศิษย์-ครับ แล้วที่เห็นอะไร ได้ยินอะไร หรือรู้สึกอะไร ในขณะปัจจุบันนั้นจริง ๆ ละครับ

อาจารย์-ที่มันรู้ว่าอะไรเป็นอะไรในขณะนั้นก็เพราะ

มันจำได้(สัญญา) ก็ให้แค่สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อๆ เหมือนกัน



## หลงไปเป็นจิต กับ การเห็นจิต

**ศิษย์**-เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เราเผลอไปเป็นจิตผู้คิด หรือเห็นจิตที่คิดครับ

**อาจารย์**-ในกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจจะคิด เมื่อใดที่ขาดสติ ก็เผลอไปเป็นจิตผู้คิดปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งจิตเสียเอง เช่น ฟุ้ง จ้อง เน้น กต ข่ม บังคับ พยายาม ดิ้นรน ผลักไส หรือคอยเหลือบเข้าไปดูจิตเสียเอง เรียกว่า “หลงไปเป็นจิต”

แต่ถ้ามี “สติ สัมปชัญญะ” คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน แต่จิตก็ยังคิดของมันไปต่อหน้าต่อตา จะสั่งให้มันหยุดคิดมันก็ไม่หยุด มันยังคิดขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ ลักษณะเช่นนี้แสดงว่า จิตมันคิดของมันเอง ตามความเคยตัวเคยใจจากที่เราเคยคิดปรุงแต่งขึ้นมาเองอยู่บ่อยๆ (อาสวะ หรือ อนุสัย) จึงไม่สามารถบังคับมันได้เพราะจิตเป็น “อนัตตา” ก็ให้เพียงสักแต่ว่ารู้ทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยไม่ขาดสติเผลอไปเป็นจิตหรือหลงติดไปกับจิตเลย อย่างนี้เรียกว่า “เห็นจิต”

แต่ถ้าสติขาด ก็เผลอหลงคิด พุด ทำ ตามจิตไป หรือถูกจิตหลอกให้เข้าไปยึดถือ ถือสา สนใจให้ค่าให้ความสำคัญ พอใจ

มันจำได้(สัญญา) ก็ให้แค่สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อๆ เหมือนกัน



## หลงไปเป็นจิต กับ การเห็นจิต

**ศิษย์**-เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เราเผลอไปเป็นจิตผู้คิด หรือเห็นจิตที่คิดครับ

**อาจารย์**-ในกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจจะคิด เมื่อใดที่ขาดสติ ก็เผลอไปเป็นจิตผู้คิดปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งจิตเสียเอง เช่น ฟุ้ง จ้อง เน้น กต ข่ม บังคับ พยายาม ดิ้นรน ผลักไส หรือคอยเหลือบเข้าไปดูจิตเสียเอง เรียกว่า “หลงไปเป็นจิต”

แต่ถ้ามี “สติ สัมปชัญญะ” คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน แต่จิตก็ยังคิดของมันไปต่อหน้าต่อตา จะสั่งให้มันหยุดคิดมันก็ไม่หยุด มันยังคิดขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ ลักษณะเช่นนี้แสดงว่า จิตมันคิดของมันเอง ตามความเคยตัวเคยใจจากที่เราเคยคิดปรุงแต่งขึ้นมาเองอยู่บ่อยๆ (อาสวะ หรือ อนุสัย) จึงไม่สามารถบังคับมันได้เพราะจิตเป็น “อนัตตา” ก็ให้เพียงสักแต่ว่ารู้ทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยไม่ขาดสติเผลอไปเป็นจิตหรือหลงติดไปกับจิตเลย อย่างนี้เรียกว่า “เห็นจิต”

แต่ถ้าสติขาด ก็เผลอหลงคิด พุด ทำ ตามจิตไป หรือถูกจิตหลอกให้เข้าไปยึดถือ ถือสา สนใจให้ค่าให้ความสำคัญ พอใจ



ไม่พอใจ อยาก หรือไม่อยากต่อสิ่งใด หรือหลงไปหยุดหงัดมัน หรือหลงไปพยายามทำให้จิตหยุดคิด อย่างนี้เรียกว่า “หลงไปเป็นจิตเสียเอง” ก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทัน และมี “สัมปชัญญะ” คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาทันที

ที่สำคัญไม่ต้องพยายามไปตามดูรู้เห็นจิต เพราะความพยายามไปตามดูรู้เห็นจิตนั้นเป็นการขาดสติหลงไปเป็น “จิตตสังขาร” หรือ “จิตปรุงแต่ง” เสียเอง จึงต้องมี “สติ” รู้เท่าทัน “จิตตสังขาร” หรือ “จิตปรุงแต่ง” นั้น แล้วปล่อยให้วางความพยายามนั้นไปทันที



## รู้ปรุงแต่งกับรู้ตามธรรมชาติ

**ศิษย์**—อาจารย์บอกว่าไม่ให้คอยรู้หรือตั้งรู้ไว้ก่อน เมื่อจิตคิดหรือปรุงแต่งแล้วจึงรู้ แต่ถ้าไม่ตั้งรู้ไว้จะรู้ “จิต” ที่คิดหรือแสดงอาการได้อย่างไรครับ

**อาจารย์**—การตั้งรู้ไว้เป็นสังขารหรือเป็นจิตที่คิดปรุงแต่งหรือแสดงอาการให้ถูกรู้ได้ ไม่ใช่ “ผู้รู้” ดังนั้นถ้าเราตั้งรู้ไว้ก็จะขาดสติหลงไปเป็นสังขาร หรือจิตผู้คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการเสียเอง และเมื่อหลงเป็นสังขารหรือเป็นจิตผู้คิดปรุงแต่ง



ไม่พอใจ อยาก หรือไม่อยากต่อสิ่งใด หรือหลงไปหงุดหงิดมัน หรือหลงไปพยายามทำให้จิตหยุดคิด อย่างนี้เรียกว่า “หลงไปเป็นจิตเสียเอง” ก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทัน และมี “สัมปชัญญะ” คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาทันที

ที่สำคัญไม่ต้องพยายามไปตามดูรู้เห็นจิต เพราะความพยายามไปตามดูรู้เห็นจิตนั้นเป็นการขาดสติหลงไปเป็น “จิตตสังขาร” หรือ “จิตปรุงแต่ง” เสียเอง จึงต้องมี “สติ” รู้เท่าทัน “จิตตสังขาร” หรือ “จิตปรุงแต่ง” นั้น แล้วปล่อยให้วางความพยายามนั้นไปทันที



## รู้ปรุงแต่งกับรู้ตามธรรมชาติ

**ศิษย์**—อาจารย์บอกว่าไม่ให้คอยรู้หรือตั้งรู้ไว้ก่อน เมื่อจิตคิดหรือปรุงแต่งแล้วจึงรู้ แต่ถ้าไม่ตั้งรู้ไว้จะรู้ “จิต” ที่คิดหรือแสดงอาการได้อย่างไรครับ

**อาจารย์**—การตั้งรู้ไว้เป็นสังขารหรือเป็นจิตที่คิดปรุงแต่งหรือแสดงอาการให้ถูกรู้ได้ ไม่ใช่ “ผู้รู้” ดังนั้นถ้าเราตั้งรู้ไว้ก็จะขาดสติหลงไปเป็นสังขาร หรือจิตผู้คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการเสียเอง และเมื่อหลงเป็นสังขารหรือเป็นจิตผู้คิดปรุงแต่ง



เสียเองแล้ว (อวิชชา) ก็จะไม่อาจเห็นจิตที่คิดปรุงแต่งหรือแสดงอาการได้ จึงให้ปล่อยวางความพยายามที่จะรู้จิต หรือตั้งรู้ไว้นั้นไปเสีย อวิชชาก็จะดับ แล้วจะเห็นจิตที่คิดหรือแสดงอาการได้ตั้งแต่เริ่มต้นคิด หรือเริ่มต้นแสดงอาการต่างๆ หรือเริ่มต้นแสดงพฤติกรรมแห่งจิตขึ้นมาเองครับ

**ศิษย์**—แล้วการรู้ตามธรรมชาติ หรือสติธรรมชาติเป็นอย่างไรครับ

**อาจารย์**—ผู้รู้ตามธรรมชาตินั้น เป็นการรับรู้ตามธรรมชาติธรรมดา ตรงไปตรงมา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่มีการลำเอียง ซึ่งแม้จะไม่ตั้งรู้ไว้ ถ้าสติไม่ขาดหลงไปเป็นจิตที่คิดปรุงแต่ง หรือหลงดีนรรณผลักไถ่ หรือเพลิดเพลินติดไปกับสิ่งใดทั้งภายนอก และภายใน (ขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) คือ มี “สติ สัมปชัญญะ” หรือ “สติ ปัญญา” สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ (เวทนา สัญญา สังขาร) ตามความเป็นจริง ตามธรรมชาติธรรมดา ก็เป็นการรู้ตามธรรมชาติ หรือสติธรรมชาติ

ถ้ารู้แล้วติด จะเป็น “สมมติ” แต่ถ้ารู้แล้วไม่ติด จะเป็น “วิมุตติ” คือ สักแต่ว่ารู้ตามธรรมชาติธรรมดา หรือรู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ก็จะพ้นจากสังขาร หรือพ้นจากทุกข์



“โลกนี้มีความเพลिनผูกพันไว้”

“ความตรึกเป็นเครื่องสังขจรของโลกนั้น”

“ท่านกล่าวกันว่า นิพพานๆดั่งนี้เพราะละตัณหาเสียได้”

พุทธพจน์ จากหนังสือโสฬสปัญหา

โดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

“...รูป...เสียง...กลิ่น...รส...โผฏฐัพพะ...ธรรมารมณ  
 ที่จะพึงรู้ด้วยใจ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารักมีอยู่ หาก  
 ภิกษุเพลิตเพลिनหมกมุ่นพัวพันรูป...เสียง...กลิ่น...รส...  
 โผฏฐัพพะ...ธรรมารมณ นั้นอยู่ วิญญูณอันอาศัยตัณหา  
 นั้นย่อมมี อุपाทานอันอาศัยตัณหา นั้นย่อมมี ภิกษุผู้ยังมี  
 อุपाทานย่อมไม่ปรินิพพาน...”

“หากภิกษุไม่เพลิตเพลिनหมกมุ่นพัวพันรูป...เสียง...  
 กลิ่น...รส...โผฏฐัพพะ...ธรรมารมณ นั้นอยู่ วิญญูณอัน  
 อาศัยตัณหา นั้นย่อมไม่มี อุपाทานอันอาศัยตัณหา นั้น  
 ย่อมไม่มี ภิกษุผู้ไม่มีอุपाทานย่อมปรินิพพาน...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธานุศาสนจากพระโฆษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## จิตเหมือนพวกสลิปแปดมงกุฏ (นักต้มตุ๋น)

ศิษย์-ผมพยายาม “รู้เท่าทันจิต” ทุกคิดตั้งแต่ต้นจิต แต่มันไม่ทันเสียทีครับ

อาจารย์-ความพยายามรู้เท่าทันจิตก็คือ “จิตตสังขาร” ให้รู้เท่าทันจิตที่คิดพยายามนั้น แล้วปล่อยวางไป คือ ไม่เผลอหรือขาดสติลงไปเป็นจิตที่คิดพยายามนั้น

ศิษย์-ถ้าผมรู้เท่าทันได้ตั้งแต่ต้นจิตจริง ๆ มันจะจบ ไช้ไหมครับ

อาจารย์-ความอยากจะจบก็เป็น “จิตตสังขาร” และเป็นต้นเหตุ ให้รู้เท่าทันจิตที่คิดอยากจะจบนั้น แล้วปล่อยวางไป คือ ไม่เผลอหรือขาดสติลงไปเป็นจิตที่คิดอยากนั้น

“จิต” มันก็ทำหน้าที่คิด นึก ตรึก ตรอง ประจําตัวของมันไป ไม่มีจบหรือหมด มันต้องจบที่ใจเรา คือ ไม่ขาดสติเผลอไปเป็นจิต และให้สักรู้ว่ารู้จิตที่คิด นึก ตรึก ตรอง ประจําแต่นั้น แต่ระวังนะจิตเหมือนพวกสลิปแปดมงกุฏที่คอยหลอกลวงให้เราหลง คือ ถ้าถูกใจก็หลงรัก หรือหลงตามดูรู้เห็นจิตไป



เรื่อย ๆ โดยไม่ได้เห็นว่าจิตเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว  
 ปล่อยวางไปทุกขณะจิต ก็จะหลงติดไปกับจิต หรือหลงไปเป็น  
**จิตตสังขาร คือ เป็นผู้คิด นึก ตรึก ตรอง ประจักษ์** เป็นความ  
 เพลิดเพลินใจกับสิ่งต่าง ๆ เป็นความพึงพอใจ ติดใจยินดี จะถูก  
 มันหลอกจนหมดตัว

ถ้าไม่ถูกใจ **“จิต”** หรืออาการของจิต ก็จะเกิดความขัง  
 ความไม่ชอบ พยายามดิ้นรนผลักไส กัด ข่ม บังคับ เพื่อให้  
 ใจว่างเปล่า จะไม่ให้เหลืออาการอะไรเลย ก็จะหลงไปเป็น  
**จิตตสังขาร** และเป็น **“ตัณหา”** อีกเหมือนกัน เรียกว่าหลงตก  
 ไปอีกฝั่งหนึ่ง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ให้เผลอเพลินหลง  
 ติดไปทั้งสองฝั่งนั้น คือทั้งฝั่งที่เป็นความรักและความขัง  
 เมื่อไม่ติดไปทั้งสองฝั่งก็เรียกว่า**รู้เป็นอุเบกขา หรือเป็นกลาง**  
 ไม่เอนเอียง ไม่ลำเอียง ทั้งไม่ผลักไสและไม่ไหลตาม

เราเป็นผู้มีสติปัญญาต้องรู้เท่าทันเล่ห์เหลี่ยมมายา  
 ของจิต จึงเรียกว่า **“รู้เท่าทันจิต”** ก็จะเหนือจิตซึ่งเป็นโลก  
 เป็นสังขาร หรือหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง (วิมุตติ)



## รู้เท่าทันโลก หรือ ถูกลูกเอาไปกิน

**ศิษย์ ๑**-อาจารย์คะเวลาหนูเห็นความอยากที่จะดูทีวี ครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง จนเห็นหลาย ๆ ครั้ง เลยคิดว่าดูซะจะได้จบ ๆ ไปไม่ต้องมาคิดวนเวียนให้เป็นที่ทุกข์ อย่างนี้เป็นทางแก้หรือเปล่าคะ เพราะหนูก็เห็นความอยากนั้นแล้ว

**ศิษย์ ๒**-หนูก็เหมือนกันค่ะ พอหนูอยากกิน หนูก็เห็นความอยากแล้ว หนูจะกินได้ไหมคะ

**อาจารย์**-การตามใจเป็นกิเลส

**ศิษย์ ๒**-การขัดใจอยู่มันเป็นทุกข์ค่ะ

**อาจารย์**-มันเป็นทุกข์ในตอนแรก เมื่อตัณหาซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์มันค่อย ๆ พ่ายแพ้ไป ค่อย ๆ จาง คลายไป จนหมดอิทธิพลต่อใจ ความสุขก็จะเข้ามาแทนที่เอง แต่ถ้าตามใจตัณหาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หมดทุกอย่าง จะเป็น **อาสวะหรืออนุสัย** คือ ความเคยตัวเคยใจ ทำให้กิเลส ตัณหา มีกำลังแรง และมีอิทธิพลต่อใจเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนไม่สามารถหลุดพ้นจาก “ตัณหา” ซึ่งเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ได้



“...โลกอันจิตยอมนำไป อันจิตยอมเสือกไสไป โลก  
ทั้งหมดเป็นไปตามอำนาจของธรรมอันหนึ่ง คือ จิต”

“...เรายอมไม่เส็งเห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียว  
ที่ไม่อบรมแล้ว...ไม่กระทำให้ผ่องใสแล้ว...ไม่เพิ่มพูน  
พัฒนาแล้ว...ยอมไม่ควรแก่การงาน...ยอมเป็นไปเพื่อ  
ความเสียหายใหญ่...ยอมนำทุกข์มาให้เหมือนจิต...”

“...เรายอมไม่เส็งเห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียว  
ที่อบรมแล้ว...กระทำให้ผ่องใสแล้ว...เพิ่มพูนพัฒนา  
แล้ว...ยอมควรแก่การงาน...ยอมเป็นไปเพื่อประโยชน์  
อันยิ่งใหญ่...ยอมนำสุขมาให้เหมือนจิต...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## จิตเป็นผู้สร้างโลก

มีลูกศิษย์คนหนึ่งมาหาท่านอาจารย์แล้วเล่าผลการปฏิบัติให้ฟังว่า ปฏิบัติแล้วจิตเป็นอย่างโน้น จิตเป็นอย่างนี้ มีอาการต่าง ๆ มีลักษณะต่าง ๆ หรือรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ท่านอาจารย์นิ่งฟังอยู่สักครู่หนึ่งแล้วว่า

**อาจารย์**-ที่เล่ามาทั้งหมดนั้นเป็นจิตตสังขารทั้งนั้น ให้รู้เท่าทัน ปล่อยวางไปเสียทั้งหมด **ที่ผมสอนให้เห็นจิต ดูจิต ก็เพื่อจะได้รู้จักจิต จะได้ไม่ขาดสติเผลอไปเป็น “จิตตสังขาร” จะได้ไม่เป็นผู้สร้างโลก**

**ศิษย์**-จิตมันสร้างโลกได้อย่างไรครับ

**อาจารย์**-ลองพิจารณาดี ๆ สิ ภายไม่ได้สร้างโลก มีแต่จิตที่เป็นราคะ โทสะ โมหะ แล้วสั่งให้กายไปแสดงพฤติกรรมตามจิต ภายอย่างเดียวไม่มีจิตก็เหมือนซากศพ **จิตเป็นผู้สร้างโลกทั้งสาม ทั้งโลกมนุษย์ โลกสวรรค์ และโลกนรก คือ ขณะใดจิตหรือใจเป็นทุกข์ ไม่สบายใจก็เป็นนรก ขณะใดจิตหรือใจมีความสุขสบายก็เป็นสวรรค์ ขณะใดจิตหรือใจเป็นรูปฌานก็เป็นสวรรค์ชั้นรูปพรหม ขณะใดจิตหรือใจเป็นอรูปฌานก็เป็นสวรรค์ชั้นอรูปพรหม ขณะใดจิตหรือใจมีความรัก**



ใคร่ห่วงใยผูกพันติดอยู่กับสิ่งใดก็เป็นโลกมนุษย์ ถ้าทุกขณะ  
 ปัจจุบันมีโลกทั้งสามเกิดขึ้นในใจ ในอนาคตและหลังจาก  
 ชาติขั้นธต์แตกดับ(ตาย) ก็จะต้องมีโลกทั้งสามอย่างแน่นอน  
 และถ้ายังมีการเกิดอยู่ก็ยังคงเป็นทุกข์ทุกข์เพราะความโศก  
 ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความ  
 คับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความไม่  
 สมหวังไม่สมปรารถนา ความพลัดพรากจากคนที่รักหรือสิ่ง  
 อันเป็นที่รัก ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ดังนั้น ถ้า  
 ทุกขณะปัจจุบันไม่ขาดสติหลงไปเป็นจิตก็จะมีทั้งสาม  
 โลกเกิดขึ้นในใจ และเมื่อไม่มีการเกิดก็จะมีทั้งสาม  
 ซึ่งถ้าทุกขณะปัจจุบันไม่มีโลกทั้งสามและไม่มีทั้งสาม  
 เกิดขึ้นในใจ ในอนาคตก็จะมีทั้งสามโลกและความทุกข์  
 เกิดขึ้นในใจ และหลังจากชาติขั้นธต์แตกดับ(ตาย) ก็จะไม่  
 มีโลกทั้งสาม จึงให้มีสติปัญญารู้เห็นจิต ไม่ผลอไปเป็นจิต  
 หรือปล่อยวางจิตทั้งหมดทุกขณะจิตปัจจุบัน จึงจะพ้นจาก  
 ความทุกข์และพ้นจากการเกิดใหม่ในโลกทั้งสามอีกต่อไป

ศิษย์-ขอท่านอาจารย์ช่วยขยายความอีกนิดครับ

อาจารย์-ใครเป็นคนให้คำว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี สิ่งนี้เป็นบุญ



สิ่งนี้เป็นบาป อាកารอย่างนี้ดี อាកารอย่างนี้ไม่ดี ใครเป็นคน  
 ดำหนดิเตียน วิพากษ์วิจารณ์ ก็จิตนี้แหละเป็นคนให้ค่า แล้ว  
 จิตก็ทุกข์เอง สิ่งใดถูกใจ ย่อมเป็นสุข สิ่งใดไม่ถูกใจย่อม  
 เป็นทุกข์ คนทั้งหลายจึงเมาสุขเมาทุกข์ หรือหลงไปตามจิต  
 ซึ่งเป็นมายา ท่านจึงบอกว่าจิตเป็นมายาหลอกลวงให้ลุ่มหลง

ศิษย์-มีเทคนิคหรือวิธีอะไรง่าย ๆ ที่พอจะช่วยเตือนสติ  
 เรื่องนี้ไหมครับ

อาจารย์-เอาง่าย ๆ นะ เมื่อเกิดอาการทางกายและ  
 อาการทางใจใดที่ปรากฏขึ้นมาให้จับความรู้สึกได้ในทุก  
 ขณะจิตปัจจุบันนั้น หรือสามารถเอาอาการเหล่านั้นมาบอก  
 คนอื่น ๆ ได้ให้ลองถามตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า ถ้าเราตายแล้ว  
 ซากศพที่นอนตายอยู่นั้นจะยังสามารถมีอาการนั้นอยู่หรือไม่  
 ถ้าได้รับคำตอบว่าอาการใดเมื่อตายแล้วต้องดับไปหมด ก็  
 จะเป็นสังขารหรือสิ่งปรุงแต่งทั้งหมด จึงให้ปล่อยวางอาการ  
 ทั้งหมดนั้นไปเสียทันที ถ้าขาดสติเผลอไปเป็นจิตที่คิดหรือ  
 ที่แสดงอาการต่าง ๆ นั้น ก็ต้องรู้ให้เร็ว ละให้เร็วทุกขณะ  
 ปัจจุบัน จะต้องไม่หลงเอาอาการอะไรไว้เลย ซึ่งวิธีนี้ใช้ได้  
 ตลอดไปจนถึงที่สุด



## ความเข้าใจเรื่องการเห็นจิต

**ศิษย์**- หนูยังไม่เข้าใจที่อาจารย์บอกว่ามีผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งเวลาเขาไม่พอใจ เขาเห็นเหมือนกับว่าตัวเองเป็นยักษ์ หรือเหมือนกับเห็นตัวเองจะยื่นมือออกไปในขณะที่มีความสงสัยหรือพยายามจะไต่ถาม แต่หนูสงสัยว่าหนูแค่ว่า จิตกระเพื่อม อึดอัด หรือทำกิจจาดอย่างใดเท่านั้น ไม่เคยเห็นเป็นรูปร่างแบบเขา จึงทำให้สงสัยว่าเป็นเพราะหนูยังไม่เห็นจิต หรือหนูเห็นจิตแล้ว แต่การเห็นจิตของผู้ปฏิบัติแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกันคะ

**อาจารย์**- การที่หนูรู้อย่างนั้นเรียกว่าเห็นจิตแล้ว แต่หนูเห็นจิตแล้วก็คิดปรุงแต่ง (สังขาร) วิเคราะห์ วิจาร์ณ วิจัย สงสัย ต่อไปเรื่อย ๆ ไม่จบสิ้น แล้วก็ไม่เห็นจิตที่คิดปรุงแต่งนั้น

**ศิษย์**- หนูเข้าใจว่า การวิเคราะห์ วิจาร์ณ วิจัย ความสงสัย แสวงหาความเข้าใจไปเรื่อย ๆ นั้นเป็นปัญญาคะ

**อาจารย์**- “ปัญญาทางธรรม” หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะสักแต่ว่ารับรู้รับทราบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจตามปกติธรรมดาธรรมดา ไม่ขาดสติเผลอเพลินไป หรือคิดปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งจิตอย่างใด ๆ จนเกิดเป็นความเร่าร้อนใจ ตื่นรันทะยานอยาก (ตัณหา) แต่ถ้าสติ สัมปชัญญะขาด ก็มี “สติ”

รู้เท่าทัน หรือระลึกได้ขึ้นมาทันที และมี “สัมปชัญญะ” รู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะปัจจุบันในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะพูดคุย ทำงาน ยืน เดิน นั่ง นอน หรือเคลื่อนไหวในประการต่าง ๆ

ถ้ามีสติ สัมปชัญญะแล้วแต่จิตเขาคิดปรุงแต่งขึ้นมาเอง ก็แค่รับรู้รับทราบ หรือสักแต่รู้ว่ารู้ตามปกติธรรมดา ธรรมดา และยังคงมีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับการพูดคุย การทำงาน การยืน เดิน นั่ง นอนในขณะปัจจุบันนั้นต่อไป โดยไม่หยุดเข้าไปสังเกตดูจิต หรือไม่พยายามไปทำอะไรกับจิตที่คิดปรุงแต่งขึ้นมาเองนั้นเลย อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีสติ สัมปชัญญะ และเป็นผู้มีปัญญาทางธรรม ก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าสติ สัมปชัญญะ หรือสติ ปัญญาขาด ก็จะคิดปรุงแต่ง วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัย สงสัย หาทางเพื่อบรรลุพระนิพพาน หรือมีความอยาก มีความพยายามกระทำอย่างใด ๆ เพื่อให้ได้ ให้เป็น ให้ถึงนิพพาน มันเป็น “ตัณหา” เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ **สมดังคำที่ว่า**

**“ถ้าสติขาด สมาธิก็จะขาด ปัญญา ก็จะขาด ธรรมก็จะขาด เป็นทุกข์**

**ถ้าสติมี สมาธิก็จะมี ปัญญา ก็จะมี ธรรมก็จะมี ไม่ทุกข์**

**ถ้าสติเป็นมหาสติ ก็จะเป็นมหาสมาธิ เป็นมหาปัญญา เป็นนิพพาน พ้นจากทุกข์”**



## ตื่นอยู่เสมอ ไม่ไปตามดูรู้เห็นอยู่ข้างใน

อาจารย์-ในขณะที่พูดคุยกันอยู่นี้ ผมสังเกตเห็นว่าคุณแอบเข้าไปดูจิตของตัวเอง โดยหลงไปเป็น “จิต” ที่แสดงอาการหรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตในลักษณะที่แอบเข้าไปดูจิตโดยไม่รู้ตัว และมีตัวตนของเราเข้าไปร่วมอยู่ด้วยในการดูจิตนั้น คือ มีความอยากอย่างไรผสมเข้าไปด้วย หรือตามดู ตามรู้ ตามเห็นจิตของตัวเองไปเรื่อย ๆ แต่ไม่ได้เห็นว่าสิ่งที่ถูกดูและผู้เข้าไปตามดูรู้เห็นอยู่นั้นเป็น “จิตตสังขาร” หรือ “จิตปรุงแต่ง” ที่ต้องปล่อยวางไปทุกขณะจิตปัจจุบัน

ศิษย์-แล้วต้องทำอะไรครับ

อาจารย์-จะต้องมี “สติ” รู้เท่าทันทุกขณะจิตที่ไหลลื่นเข้าไปตามดูรู้เห็นจิตหรืออาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจแล้วให้มี “สัมปชัญญะ” ตื่นตัวหรือรู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างเต็มที่ทุกขณะปัจจุบัน โดยมีการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเสมอกัน ไม่เข้าไปแอบคิดอะไรอยู่ในใจเพียงคนเดียว ถ้าขาดสติเข้าไปสังเกตจิตหรือดูจิตติดอยู่ภายในใหม่ ก็ให้มี “สติ” รู้เท่าทันทันทีและปล่อยวางพฤติกรรมแห่งจิตเช่นนั้นไปอีก อย่างนี้เรื่อยไป

**ศิษย์**-คือพยายามปล่อยวางไปเรื่อย ๆ หรือครับ

**อาจารย์**-ถ้าไม่ขาดสติ เหมือน เผลอ เพลิน คิดฟุ้งซ่าน หรือหลงไปเป็นจิตปรุงแต่งอย่างใดๆแล้ว ก็ไม่ต้องพยายามกระทำอะไรทางใจเพื่อจะให้ได้ ให้ถึง หรือให้เป็นอะไรอีก เพียงแต่สักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อๆตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน



## ปล่อยวางอาการที่ถูกรู้ได้ไปให้หมด

**ศิษย์**-หนูเข้าใจว่าหนูสักแต่ว่ารู้แล้ว แต่มันคอยเข้าไปเช็ค ว่า มันใช่สักแต่ว่ารู้หรือไม่ใช่

**อาจารย์**-การคอยเข้าไปเช็ค แสดงว่าไม่ใช่สักแต่ว่ารู้

**ศิษย์**-ตอนนี้หนูรู้สึกว่าง มันว่างจริงหรือไปกดจิตให้ว่างๆ เพราะไม่รู้ว่าจิตมันคิดเรื่องอะไรอยู่ แล้วถ้าไปกดให้หนึ่งทำไมมันไม่มีอาการผิดปกติทางกายปรากฏให้เห็นคะ

**อาจารย์**-อาการที่ถูกรู้แล้วเอามาบอกได้ทั้งหมดมันเป็นสังขารทั้งนั้นแหละ รู้แล้วปล่อยวางอาการที่ถูกรู้ได้ไปให้หมดในทุกขณะจิตปัจจุบัน

**ศิษย์**-นอกจากปล่อยวางอาการที่ถูกรู้ ไม่มีคำตอบอื่น

**ศิษย์**-คือพยายามปล่อยวางไปเรื่อย ๆ หรือครับ

**อาจารย์**-ถ้าไม่ขาดสติ เหมือน เผลอ เพลิน คิดฟุ้งซ่าน หรือหลงไปเป็นจิตปรุงแต่งอย่างใดๆแล้ว ก็ไม่ต้องพยายามกระทำอะไรทางใจเพื่อจะให้ได้ ให้ถึง หรือให้เป็นอะไรอีก เพียงแต่สักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน



## ปล่อยวางอาการที่ถูกรู้ได้ไปให้หมด

**ศิษย์**-หนูเข้าใจว่าหนูสักแต่ว่ารู้แล้ว แต่มันคอยเข้าไปเช็ค ว่า มันใช่สักแต่ว่ารู้หรือไม่ใช่

**อาจารย์**-การคอยเข้าไปเช็ค แสดงว่าไม่ใช่สักแต่ว่ารู้

**ศิษย์**-ตอนนี้หนูรู้สึกว่าง มันว่างจริงหรือไปกดจิตให้ว่าง ๆ เพราะไม่รู้ว่าจิตมันคิดเรื่องอะไรอยู่ แล้วถ้าไปกดให้หนึ่ง ทำไมมันไม่มีอาการผิดปกติทางกายปรากฏให้เห็นคะ

**อาจารย์**-อาการที่ถูกรู้แล้วเอามาบอกได้ทั้งหมดมันเป็นสังขารทั้งนั้นแหละ รู้แล้วปล่อยวางอาการที่ถูกรู้ได้ไปให้หมดในทุกขณะจิตปัจจุบัน

**ศิษย์**-นอกจากปล่อยวางอาการที่ถูกรู้ ไม่มีคำตอบอื่น



หรือคะ เพราะหนุยังสงสัยว่า ที่ยังไม่เห็นอะไร ไม่มีอาการใดปรากฏ รู้สึกเหมือนว่าง ๆ ไม่รู้ว่างจริงหรือว่างหลอก

**อาจารย์**-ความคิดสงสัย และความรู้สึกว่างนั้น ไม่ว่าจะว่างจริงหรือว่างหลอกก็เป็นอาการที่เอามาบอกได้ จึงเป็นสังขารหรือจิตปรุงแต่ง ให้ปล่อยวางความสนใจอาการที่ถูกรู้ได้ ไปเสียทั้งหมด

**ศิษย์**-อาจารย์ยังไม่ตอบเลยว่าหนุว่างจริงหรือว่างหลอก

**อาจารย์**-ไม่ต้องสนใจว่าว่างจริงหรือว่างหลอก เพราะถ้ายังสนใจให้ค่า ให้ความสำคัญอยู่ มันเป็นความยึดถือ ให้ปล่อยวางความสนใจนั้นไปเสีย



## อย่าต่อรอง

**ศิษย์**-อาจารย์ หนุขอเข้าไปสังเกตจิตแบบแผ่ว ๆ อยู่ในแบบนี้ได้ไหมคะ

**อาจารย์**-ไม่ได้ อย่างนี้ก็เรียกว่ามีการกระทำทางจิต หรือปรุงแต่งจิตอยู่ใน หรือหลงไปเป็น “จิต” ปรุงแต่งเสียเองแล้ว คือ ถ้า “สติ สัมปชัญญะ” คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เสมอกัน หรือการรับรู้ทาง



หรือคะ เพราะหนูน้อยสงสัยว่า ที่ยังไม่เห็นอะไร ไม่มีอาการใดปรากฏ รู้สึกเหมือนว่าง ๆ ไม่รู้ว่างจริงหรือว่างหลอก

**อาจารย์**—ความคิดสงสัย และความรู้สึกว่างนั้น ไม่ว่าจะว่างจริงหรือว่างหลอกก็เป็นอาการที่เอามาบอกได้ จึงเป็นสังขารหรือจิตปรุงแต่ง ให้ปล่อยวางความสนใจอาการที่ถูกรู้ได้ ไปเสียทั้งหมด

**ศิษย์**—อาจารย์ยังไม่ตอบเลยว่าหนูน้อยว่างจริงหรือว่างหลอก

**อาจารย์**—ไม่ต้องสนใจว่าว่างจริงหรือว่างหลอก เพราะถ้ายังสนใจให้ค่า ให้ความสำคัญอยู่ มันเป็นความยึดถือ ให้ปล่อยวางความสนใจนั้นไปเสีย



## อย่าต่อรอง

**ศิษย์**—อาจารย์ หนูขอเข้าไปสังเกตจิตแบบแผ่ว ๆ อยู่ในแบบนี้ได้ไหมคะ

**อาจารย์**—ไม่ได้ อย่างนี้ก็เรียกว่ามีการกระทำทางจิต หรือปรุงแต่งจิตอยู่ภายใน หรือหลงไปเป็น “จิต” ปรุงแต่งเสียเองแล้ว คือ ถ้า “สติ สัมปชัญญะ” คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เสมอกัน หรือการรับรู้ทาง



ภายนอกหายไป เหลือแต่การรับรู้อยู่ข้างในก็ต้องมี “สติ” รู้เท่าทัน หรือระลึกได้ทันทีว่าสติขาดแล้วพร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับกิจการงาน หรืออิริยาบถของกายในขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา มีการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เสมอกัน โดยไม่ต้องพยายามไปรู้อะไรภายในใจ และจะต้องไม่พยายามไปปรุงแต่งจิต หรือพยายามกระทำอย่างใดๆ ทางใจ เพื่อจะให้ได้ ให้ถึง หรือให้เป็นอะไรขึ้นมา เว้นเสียแต่ขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลินไป ก็ต้องให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวขึ้นมาทุกขณะปัจจุบัน



## ความรู้สึกตัว

**ศิษย์**—ตอนนี้หนูมีสติรู้อยู่ใช่ไหมคะ คือหนูรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า มีอะไรเกิดขึ้นในใจบ้าง

**อาจารย์**—ก็ให้สังเกตว่ารู้ หรือรู้ชื่อ ๑ ด้วยใจที่ปล่อยวาง และปล่อยวางความรู้สึกตัวที่ตั้งไว้ตลอดเวลา นั้นไปเสียด้วย เพราะมันยังมีอาการที่คุณเอามาบอกผมได้ ให้พิจารณาดูให้ดี ๆ ว่า เมื่อถึงแก่ความตาย ความรู้สึกตัวเช่นนั้นยังคงมีอยู่หรือไม่ ก็จะได้รับคำตอบว่าจะต้องดับไปหมด ดังนั้น ความ

ภายนอกหายไป เหลือแต่การรับรู้อยู่ข้างในก็ต้องมี “สติ” รู้เท่าทัน หรือระลึกได้ทันทีว่าสติขาดแล้วพร้อมกับมี “สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับกิจการงาน หรืออิริยาบถของกายในขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา มีการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เสมอกัน โดยไม่ต้องพยายามไปรู้อะไรภายในใจ และจะต้องไม่พยายามไปปรุงแต่งจิต หรือพยายามกระทำอย่างใดๆ ทางใจ เพื่อจะให้ได้ ให้ถึง หรือให้เป็นอะไรขึ้นมา เว้นเสียแต่ขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลินไป ก็ต้องให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวขึ้นมาทุกขณะปัจจุบัน



## ความรู้สึกตัว

**ศิษย์**—ตอนนี้หนูมีสติรู้อยู่ใช่ไหมคะ คือหนูรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า มีอะไรเกิดขึ้นในใจบ้าง

**อาจารย์**—ก็ให้สังเกตว่ารู้ หรือรู้ชื่อ ๗ ด้วยใจที่ปล่อยวาง และปล่อยวางความรู้สึกตัวที่ตั้งไว้ตลอดเวลา นั้นไปเสียด้วย เพราะมันยังมีอาการที่คุณเอามาบอกผมได้ ให้พิจารณาดูให้ดี ๆ ว่า เมื่อถึงแก่ความตาย ความรู้สึกตัวเช่นนั้นยังคงมีอยู่หรือไม่ ก็จะได้รับคำตอบว่าจะต้องดับไปหมด ดังนั้น ความ



รู้สึกตัวนั้นก็ เป็น “สังขาร” คือสิ่งปรุงแต่งที่ต้องรู้เท่าทันและปล่อยวางไปเหมือนกับอาการอื่น ๆ ด้วย

**ศิษย์**—ถ้าไม่รู้สึกตัวไว่ก่อน แล้วจะรู้ความคิดหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในใจได้อย่างไรคะ

**อาจารย์**—เธอปล่อยวางความรู้สึกตัวที่ตั้งไว้ และปล่อยวางความคิดที่กำลังสงสัยนี้ไปเสียก่อน เดียวก็รู้เอง

(ต่อจากนั้นสักครู่หนึ่ง)

**ศิษย์**—พอปล่อยวางแล้วรู้สึกกายเบา ใจเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนักเลยคะ

**อาจารย์**—ให้ถามตัวเองว่าเมื่อธาตุแตกชั้นระดับ(ตาย) อาการกายเบา ใจเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนักนั้นจะดับไปหรือไม่ ก็จะได้รับคำตอบว่าต้องดับไป ดังนั้น อาการกายเบา ใจเบาจึงเป็น “สังขาร” คือสิ่งปรุงแต่ง เพราะสามารถเอาอาการนั้น มาออกผมได้ หรือสามารถจับความรู้สึกได้ ซึ่งสิ่งใดที่ปรากฏอาการให้จับความรู้สึกได้ ก็ตกอยู่ใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งไม่อาจยึดถือได้ จึงให้ปล่อยวางไปเสียด้วย โดยสักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบ



## ปล่อยวางทั้งหมดแล้วจะเหลืออะไร

**ศิษย์**-หนูฝึกอยู่ตลอด แต่ไม่แน่ใจว่ารู้ด้วยความ  
ปล่อยวางหรือรู้แล้วกดข่มมันไว้

**อาจารย์**-กดข่มก็สังขาร ไม่กดข่มก็สังขาร รู้ถูกรู้ผิดก็  
สังขาร รู้แล้วก็ปล่อยวางไปทันที ทั้งสิ่งที่ถูกรู้และผู้รู้

**ศิษย์**-ถ้าปล่อยวางเสียทั้งหมด แล้วจะเหลืออะไรละคะ

**อาจารย์**-นั่นนะซี ปล่อยวางทั้งหมดแล้วจะเหลืออะไร



## ไร้คำตอบ

**ศิษย์**-เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเมื่อมีความสงสัยแล้ว เรา  
ควรจะถามอาจารย์หรือแค่รู้ความสงสัยนั้น บางที่ผมสงสัยผมก็  
ไม่กล้าถามครับ

**อาจารย์**-เมื่อสงสัยก็ถามได้ ไม่ได้ห้าม แต่ไม่สามารถ  
ฟันทุกซี่ได้เพราะความสงสัย

**ศิษย์**-อึ้ง !!!



## ปล่อยวางทั้งหมดแล้วจะเหลืออะไร

**ศิษย์**-หนูฝึกรู้อยู่ตลอด แต่ไม่แน่ใจว่ารู้ด้วยความ  
ปล่อยวางหรือรู้แล้วกดข่มมันไว้

**อาจารย์**-กดข่มก็สังขาร ไม่กดข่มก็สังขาร รู้ถูกรู้ผิดก็  
สังขาร รู้แล้วก็ปล่อยวางไปทันที ทั้งสิ่งที่ถูกรู้และผู้รู้

**ศิษย์**-ถ้าปล่อยวางเสียทั้งหมด แล้วจะเหลืออะไรละคะ

**อาจารย์**-นั่นนะซี ปล่อยวางทั้งหมดแล้วจะเหลืออะไร



## ไร้คำตอบ

**ศิษย์**-เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเมื่อมีความสงสัยแล้ว เรา  
ควรจะถามอาจารย์หรือแค่รู้ความสงสัยนั้น บางที่ผมสงสัยผมก็  
ไม่กล้าถามครับ

**อาจารย์**-เมื่อสงสัยก็ถามได้ ไม่ได้ห้าม แต่ไม่สามารถ  
ฟันทุกซี่ได้เพราะความสงสัย

**ศิษย์**-อึ้ง !!!



“...รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญูณ  
 อย่างไม่อย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน  
 เป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลว  
 หรือประณีต อยู่ในที่ใกล้หรือไกล อริยสาวกย่อม  
 พิจารณาเห็น รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญูณ  
 ทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง  
 อย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่เรา นั่นไม่ใช่  
 อัตตาของเรา...บุคคลรู้เห็นอย่างนี้แล จึงไม่มีอหังการ  
 (ไม่มีความยึดถือว่ามีเรา) มมังการ (ความยึดถือว่ามี  
 เป็นของเรา) และมานานุสัย (อนุสัยคือความถือตัว) ใน  
 ภายที่มีวิญญูณนี้ และในสรรพนิमितภายนอก...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## เทคนิคการปล่อยวาง

**ศิษย์**-ผมปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้างครับ

**อาจารย์**-ปล่อยวางสิ่งที่ถูกรู้ได้ทางใจในขณะปัจจุบัน ไปให้หมด เวลาเกิดสภาวะจิต สภาวะธรรมอะไร ท่านจะเข้าไปหาเหตุ หาผล หาความเข้าใจ วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัย มันจะเหมือนพายเรือในอ่าง ให้รู้เท่าทัน ปล่อยวางไปทันที รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว

**ศิษย์**-บางที่เวลาดูจิตแล้วมันก็เป็นกลาง บางที่มันก็หลงติดไปบ้างครับ

**อาจารย์**-อย่าหาความเป็นกลาง ถ้าไม่ตกซ้าย ตกขวา คือไม่ขาดสติคิดปรุงแต่ง หรือเผลอไปพยายามปรุงแต่งจิต และไม่แช่ติด หรือจับยึดความรู้สึก (เวทนา)ใดอยู่ภายในใจ ก็จะเป็นกลางขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ ให้เห็นแต่จิตที่เคลื่อนไหวทุกขณะปัจจุบัน ถ้าเอาความเป็นกลางไว้ มันคือความยึดถือ คือพยายามไม่เอาสุข ไม่เอาทุกข์ แต่จะเอาความเป็นกลาง

**ศิษย์**-ผมจะลองไปพยายามดู สังเกตดูครับ

**อาจารย์**-ไม่ครับ ความพยายามที่จะดูจิต หรือพยายามสังเกตจิต มันเป็นจิตปรุงแต่ง **พอมิมีความพยายามที่จะ**



ดู ก็ปล่อยวางไปทันที ไม่อย่างนั้นจะถูกหลอกให้เราหลงไป  
 กระทำตามมัน มันจะมีตัวเราเป็นผู้พยายาม

ศิษย์-แต่มันจะไม่เห็นตอนต้นจิต มาเห็นตอนปลาย  
 จิตนี้ครับ

อาจารย์-ไม่เป็นไร เดียวเห็นเอง ไม้ตายของผมคือ ให้  
 ถามตัวเองอยู่เสมอว่า อาการใดก็ตามที่จับความรู้สึกได้ เกิด  
 ดับ เปลี่ยนแปลงได้ ไม่เที่ยง หรือเอาอาการเหล่านั้นมาบอก  
 คนอื่นได้ รวมทั้งความพยายามที่จะรู้สึกตัวไว้นั้น ถ้าธาตุ  
 ชันธ์แตกดับ(ตาย) แล้วจะมีอาการอะไรเหลืออยู่บ้างไหม ก็  
 จะได้รับคำตอบว่าอาการเหล่านั้นจะดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ  
 ดังนั้น อาการเหล่านั้นจึงเป็น “สังขาร” หรือสิ่งปรุงแต่ง ซึ่ง  
 ตกอยู่ใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เกิด  
 ขึ้นต้องดับไป ไม่ใช่เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา หรือเราเป็น  
 สิ่งเหล่านั้น จึงป่วยการที่จะไปหลงยึดถือ หรือพยายาม  
 แกะไขอยู่ ต้องปล่อยวางไปทุกอาการที่รู้หรือเห็นทุกขณะ  
 ปัจจุบัน เช่น ขณะที่พยายามหาวิธีที่ปล่อยวางอยู่นี้ ก็ให้ถาม  
 ตัวเองว่า ถ้าธาตุชันธ์แตกดับ อาการหรือพฤติแห่งจิตที่  
 พยายามหาวิธีที่จะปล่อยวางอยู่นี้จะเหลือไหม จะได้คำตอบว่า  
 ไม่เหลือ แล้วความเป็นกลาง ความรู้สึกว่างจะเหลือไหม ก็จะได้  
 คำตอบว่าไม่เหลือ และตัวเราผู้รู้สึกว่าง หรือรู้สึกว่าผู้รู้เป็นตัวเรา



หรือเราเป็นผู้รู้ หรือผู้ที่ทั้งรู้ทั้งเข้าใจ หรือผู้ดีนรณ ผู้ค้นหา ผู้พยายาม ความหวัง ความปรารถนา ความตั้งใจจะเหลือไหม จะได้คำตอบว่าไม่เหลือ ถ้าไม่เหลือก็เป็นสังขาร หรือสิ่งปรุงแต่งทั้งหมด แล้วเอาไว้ทำไม ยึดถือไว้ทำไม ปล่อยวางไปให้หมด

ศิษย์-คำว่า “ปล่อยวาง” เข้าใจยากเหมือนกันครับ คือถ้ามีการกระทำอย่างใด ก็ไม่ใช่การปล่อยวางใช่ไหมครับ

อาจารย์-“การปล่อยวาง” คือ สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ไม่เข้าไปสนใจ ให้ค่าให้ความสำคัญ อยากได้ อยากเอา อยากถึง อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น และไม่ใช่ไปทำกิจริยาจิตปิด ออก เชื้อออก หรือพยายามกำจัด หรือดีนรณผลึกใสอย่างใด ๆ ต่ออาการต่าง ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ชอบใจ โดยมี “ปัญญา” ยอมรับตามความเป็นจริงได้ทั้งหมด



### มีผู้คอยสังเกต หรือตัวเช็คจิต

ศิษย์-เวลาผมรู้อะไรแล้วก็จะปล่อยมันไป แต่มันก็ไปติดดีอีก บางทีก็รู้ว่าเราไปทำความพยายามปล่อยวาง มันเลยไม่ปล่อยวางจริงๆ สักทีครับ

หรือเราเป็นผู้รู้ หรือผู้ที่ทั้งรู้ทั้งเข้าใจ หรือผู้ดีนรณ ผู้ค้นหา ผู้พยายาม ความหวัง ความปรารถนา ความตั้งใจจะเหลือไหม จะได้คำตอบว่าไม่เหลือ ถ้าไม่เหลือก็เป็นสังขาร หรือสิ่งปรุงแต่งทั้งหมด แล้วเอาไว้ทำไม ยึดถือไว้ทำไม ปล่อยวางไปให้หมด

ศิษย์-คำว่า “ปล่อยวาง” เข้าใจยากเหมือนกันครับ คือถ้ามีการกระทำอย่างใด ก็ไม่ใช่การปล่อยวางใช่ไหมครับ

อาจารย์-“การปล่อยวาง” คือ สักแต่ว่ารับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ไม่เข้าไปสนใจ ให้ค่าให้ความสำคัญ อยากได้ อยากเอา อยากถึง อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น และไม่ใช่ไปทำกิจริยาจิตปิด ออก เชื้อออก หรือพยายามกำจัด หรือดีนรณผลึกใสอย่างใด ๆ ต่ออาการต่าง ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ชอบใจ โดยมี “ปัญญา” ยอมรับตามความเป็นจริงได้ทั้งหมด



### มีผู้คอยสังเกต หรือตัวเช็คจิต

ศิษย์-เวลาผมรู้อะไรแล้วก็จะปล่อยมันไป แต่มันก็ไปติดดีอีก บางทีก็รู้ว่าเราไปทำความพยายามปล่อยวาง มันเลยไม่ปล่อยวางจริงๆ สักทีครับ



อาจารย์-ให้ปล่อยวางทุกอย่างที่รู้ทุกขณะปัจจุบัน และ  
 ให้รู้เท่าทันทุกขณะจิตที่แสดงอาการพยายามปล่อยวาง หรือ  
 ให้ปล่อยวางผู้พยายามปล่อยวางไปเสีย

ศิษย์-ครับ จะลองไปสังเกตดู

อาจารย์-ไม่ต้องไปคอยสังเกต ให้ปล่อยวางทุกอย่างที่  
 รู้ทุกขณะปัจจุบัน และถ้ามีอาการสังเกตรึ้นมา ก็ต้องรู้ทัน แล้ว  
 ปล่อยวางไปเลย ถ้าไม่สิ้นสังเกตจะยังเป็นกระบวนการเกิด  
 ทุกขีในปัจจุสมุปบาท (อาจารย์ชี้แผนภูมิ)

ศิษย์-ครับ

อาจารย์-คุณยังมีตัวสังเกตว่าเรารู้ถูกหรือรู้ผิด เรา  
 ปล่อยหรือยังไม่ปล่อย ปล่อยแล้วจะมีสภาวะอย่างไร มัน  
 คอยมีตัวเช็คจิต

ศิษย์-จริงครับ

อาจารย์-ให้รู้เท่าทัน ปล่อยวางไปเสีย

ศิษย์-(นั่งเงิบไปสักครู่)

อาจารย์-นั่นแน่ ขณะนี้มีผู้เข้าไปเช็คดูว่ามีผู้เช็คจิต  
 อยู่หรือเปล่า

ศิษย์-(หัวเราะ ยกมือท่วมหัว)

อาจารย์-(อมยิ้ม)



## ความปล่อยวางที่ผิด

**ศิษย์**-อาจารย์คะ หนูพยายามปล่อยวางทุกอย่างจนเหมือนในใจไม่เหลืออะไรอยู่เลยคะ

**อาจารย์**-ปฏิบัติไม่ถูกต้องครับ เพราะปล่อยวางโดยไม่ทันได้รู้หรือเห็นครับ จะต้องเห็นความขาด “สติ” เหมือน เผลอ เพลิน หลงไปเป็น “จิต” ที่คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต หรือเรียกว่าหลงไปเป็นจิตผู้คิดเสียเอง หรือเห็นความขาด “สติ” หลงเพลินใจติดไปกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น ติดไปกับรูป เสียง ความคิด หรืออารมณ์ หรือเห็นอาการเบลอละเอียดๆ เค็มๆ ซึ่มๆ เซาๆ ซึ่งเป็นเพราะจิตแช่ ติด จมอยู่ในอาการ ความรู้สึก หรืออารมณ์ใด ๆ เหมือนกับพระอาทิตย์หรือพระจันทร์ตกน้ำเสียก่อน แล้วจึงปล่อยวางทันทีโดยมี “สัมปชัญญะ” คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมตื่นตัวขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันทันที หรือสลัดหลุดออกมาจากสิ่งที่ไปแช่ จม หรือติดอยู่ในนั้นทันที โดยไม่อาลัยอาวรณ์กับความคิด หรืออารมณ์ หรือความรู้สึกใด ไม่ว่าจะไปร้อง โลง เบา สบาย หรือรู้สึกว่างเปล่าเพียงใด เรียกว่าปล่อยวางทุกขณะจิตปัจจุบัน

จนกว่าจะไม่ขาดสติ เหมือน เผลอ เพลิน หลงเป็นจิต



ที่คิดไปเสียเองหรือไม่หลงติดไปกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือไม่หลงแช่ หรือจม หรือติดอยู่ในอาการ หรือ อารมณ์ หรือความรู้สึกใดแล้ว ก็จะสามารถเห็น “จิต” ที่คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตในขณะปัจจุบัน และทำให้ “เห็นจิตสักแต่ว่าเห็นจิต” ทุกขณะจิตปัจจุบัน

**ศิษย์**-ถ้าเข้าไปยึดถือแล้วไม่รู้ตัว หรืออยู่ไปวัน ๆ แล้วไม่รู้จะอะไรเลย จะรู้ได้อย่างไรว่าขณะจิตใดเกิดความยึดถือคะ

**อาจารย์**-ถ้ายึดถือแล้วไม่รู้ตัว หรืออยู่ไปวัน ๆ แล้วไม่รู้จะอะไร ก็เท่ากับหลงยึดถืออยู่แล้วตลอดเวลา เป็นโมหะ เป็นความเคยตัวเคยใจ ดังนั้น ขณะที่มีสติ สัมผัสัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันก็รู้อยู่ว่ามีสติ สัมผัสัญญะ และขณะที่สติขาด เหม่อ เผลอ เพลินส่งจิตออกนอก ก็ต้องรู้เท่าทัน

**ศิษย์**-ถ้าหลงยึดถือแล้วไม่รู้ตัวจะเป็นอย่างไรคะ

**อาจารย์**-ถ้าหลงยึดถือจะเป็นทุกข์ มีน ทิป ตื้อ หรือป่วยไข้ อ่อนเพลียละเหี่ยใจ ไม่มีแรง มักจะแสดงแววดา สีหน้าท่าทางออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายให้ผู้อื่นรับรู้ได้ เช่น หน้าตาหม่นหมอง เศร้าสร้อย หน้านิวคิ้วขมวด หน้าเคร่งเครียด ถอนหายใจบ่อย ๆ หน้านิ่ง นิ่งเฉยไม่พูดไม่จา ไม่อยากเจอหน้าใคร ตาลอย ที่ชาวบ้านเรียกว่าใจลอย ก็ให้รู้เท่าทันแล้วปล่อยวางพฤติกรรมทางกายนั้นไปเสียทุกครั้ง และเมื่อละพฤติกรรมทาง

กายอย่างนั้นได้ก็เท่ากับละพฤติกรรมทางจิตไปด้วยพร้อม ๆ กัน เพราะพฤติกรรมทางจิตส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางกายเหล่านั้น ต่อไปทุกครั้งที่แสดงแววตา สีหน้า ท่าทางต่าง ๆ ดังกล่าว ก็ให้สังเกตจิตใจว่ามีลักษณะอาการอย่างไรจึงแสดงสีหน้า แววตา ท่าทางอย่างนั้น ก็จะเป็นผู้มีปัญญาฉลาดในกิริยาอาการของจิตที่เป็นการยึดถือ ต่อจากนั้นก็ให้มีสติ สัมปชัญญะและปัญญาเห็นหรือรู้เท่าทันพฤติกรรมทางกายและพฤติกรรมทางจิตนั้น แล้วปล่อยวางพฤติกรรมอย่างนั้นไปเสียทุกครั้ง



“จิต เจตสิก เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จะขังเอา  
อะไรไว้ไม่ได้ เพราะกิเลส เช่น อาสวะ อนุสัยหรือ  
สังโยชน์ก็อาศัยจิต เจตสิกเกิดขึ้นชั่วคราวหนึ่ง  
เมื่อจิต เจตสิกในคราวนั้นดับไปแล้ว อาสวะ อนุสัย  
หรือสังโยชน์จะไม่ตกค้างอยู่ได้ การที่เห็นว่าอาสวะ  
อนุสัยหรือสังโยชน์มีอยู่เสมอจึงเป็นความเห็นผิด”

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต



## ปล่อยวางไม่หมด

ศิษย์-ผมเห็น หรือรู้อะไรแล้วก็ปล่อยวางไปทุกทีครับ

อาจารย์-แต่ผมเห็นว่าท่านยังปล่อยวางไม่หมด โดยยังไม่  
ได้ปล่อยวางตัวเราผู้พยายามปล่อยวาง ยังมีความ  
พยายามปล่อยวางเพื่อตัวเราอยู่ ยังมีภาระทางใจเหมือนกับ  
มีหน้าที่ทำการปล่อยวางอยู่

ศิษย์-ต้องเปลี่ยนวิธีรู้ หรือเปลี่ยนวิธีปล่อยวางใหม่  
หรือเปล่าครับ

อาจารย์-รู้และปล่อยวางแบบเดิมนั้นแหละ แต่ต้องรู้  
ตัวว่ายังมีการกระทำเพื่อจะให้ตัวเราถึง จะให้ได้ จะให้เป็น เมื่อ  
รู้ตัวแล้วก็ให้ปล่อยวางการพยายามเช่นนั้นไปเสีย ให้มี “สติ  
สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ พุด คิด  
หรืออิริยาบถต่างๆ ในทุกขณะปัจจุบันโดยไม่ต้องพยายามไปรู้  
อะไร พร้อมกับให้ปล่อย ละ วางทุกคิด ทุกอาการที่รับรู้รับ  
ทราบทุกขณะปัจจุบันไปเรื่อยๆ ไม่เข้าไปสนใจ ให้ค่า ให้  
ความสำคัญ ออยาก หรือไม่อยากอย่างไรๆ ไม่เอาอะไรสัก  
อย่าง ไม่อยากได้ ไม่หวัง ไม่ปรารถนา ไม่คิดว่าเดี๋ยวเราจะ  
ได้ จะถึง จะบรรลุอะไร มีแต่ปล่อยวางไปให้หมดทุกสิ่งที่ถูก





รู้ในทุกขณะจิตปัจจุบันตลอดเวลา ไม่หาหนทางที่จะบรรลุพระนิพพานอีกด้วย

ถ้าเปรียบเทียบกับการขับรถ จะต้องมีความรู้ตัวกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ต้องไปคอยกังวล หรือคอยนึกถึงว่าจะถึงที่หมายเมื่อใด มิฉะนั้นจะมีตัวตนของผู้ที่อยากบรรลุหรืออยากถึงที่หมาย ทำให้ไม่สิ้นความมีตัวตนอยู่ในใจได้ ให้ละสิ่งที่เกิดขึ้นในใจทุกขณะจิตปัจจุบันไปเรื่อยๆ เหมือนเดิม แล้วจะเห็นความชัดเจนว่ายังมีการกระทำเพื่อตัวเราแอบแฝงอยู่ในใจลึกๆ ซึ่งจะสังเกตได้จากการที่ยังมีความหวัง ความปรารถนาหรือแอบปักธงไว้ในใจ ซึ่งเมื่อทำได้จะรู้สึกดีใจ เมื่อทำไม่ได้อย่างใจก็จะหงุดหงิด เป็นต้น ซึ่งเป็นต้นเหตุตัวสุดท้ายที่ต้องปล่อยวางไปเสีย

แต่ส่วนใหญ่จะเป็น “อวิชชา” คือ ไม่รู้ว่ามีตัวตนของเราไปรู้หรือเห็นแล้วตรึงตรอง วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัยสิ่งที่ถูกรู้ในขณะปัจจุบันนั้นตลอดเวลา โดยลืมปล่อยวางผู้ที่กำลังวิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัยนั้นไปเสียด้วยเพราะเป็นจิตปรุงแต่ง

ศิษย์-“ตัณหา” มันจะมีอยู่ตลอดเวลาใช่ไหมครับ

อาจารย์-ตัณหา อาสวะ อนุสัย และสังโยชน์ มันต้องอาศัยจิตเกิด แล้วดับไปพร้อมจิต ไม่มีค้างคาอยู่ในใจตลอดเวลา เพราะจิตหรือใจไม่มีตัวตน จึงไม่อาจขังอะไรไว้ได้ จึงให้ปล่อย

วางสิ่งที่เกิดขึ้นมาให้รับรู้ได้ทางใจไปทุกขณะปัจจุบัน ไม่เอา  
อะไรเลย แล้วจะรู้เอง



## ถึงจะคิดก็ไม่ห้าม

ศิษย์-ไม่ห้ามที่จะคิดใช่ไหมคะ

อาจารย์-ธรรมดาของจิตก็ต้องคิดนึกอยู่แล้ว แต่  
อย่าขาดสติเผผลหรือหลงเอาตัวเราลงไปเป็นผู้คิดเสียเอง

ดังที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เขียนไว้ในชั้นระวิมุติสะมังคี  
ธรรมะว่า “ถึงจะคิดก็ไม่ห้ามตามนิสัย เมื่อไม่ห้ามกลับไม่ฟุ้ง  
พันยุ่งไป” และ “ธรรมดาของจิตก็ต้องคิดนึก พอรู้สึกจิตตัน  
พันโหยหวน เจียบส่งัดจากเรื่องเครื่องรบกวน”

ศิษย์-หนูพยายามที่จะเป็นผู้รู้จิตที่คิดขึ้นมาเองแล้ว  
นะคะ

อาจารย์-เธอหลงเอาตัวเธอไปคิดพยายามที่จะเป็นผู้รู้  
เพราะความคิดพยายามที่จะเป็นผู้รู้นั้น มันเป็น “จิตตสังขาร”  
หรือความคิดปรุงแต่ง ให้ปล่อยวางหรือเลิกการพยายาม  
กระทำเช่นนั้นเสีย แล้วก็สักแต่ว่ารู้หรือแค่รับรู้รับทราบจิต  
คิดหรือจิตแสดงอาการขึ้นมาเองทุกขณะจิตปัจจุบัน

วางสิ่งที่เกิดขึ้นมาให้รับรู้ได้ทางใจไปทุกขณะปัจจุบัน ไม่เอา  
อะไรเลย แล้วจะรู้เอง



## ถึงจะคิดก็ไม่ห้าม

ศิษย์-ไม่ห้ามที่จะคิดใช่ไหมคะ

อาจารย์-ธรรมดาของจิตก็ต้องคิดนึกอยู่แล้ว แต่  
อย่าขาดสติเผผลหรือหลงเอาตัวเราลงไปเป็นผู้คิดเสียเอง

ดังที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เขียนไว้ในชั้นระวิมุติสะมังคี  
ธรรมะว่า “ถึงจะคิดก็ไม่ห้ามตามนิสัย เมื่อไม่ห้ามกลับไม่ฟุ้ง  
พันยุ่งไป” และ “ธรรมดาของจิตก็ต้องคิดนึก พอรู้สึกจิตตัน  
พันโหยหวน เจียบส่งัดจากเรื่องเครื่องรบกวน”

ศิษย์-หนูพยายามที่จะเป็นผู้รู้จิตที่คิดขึ้นมาเองแล้ว  
นะคะ

อาจารย์-เธอหลงเอาตัวเธอไปคิดพยายามที่จะเป็นผู้รู้  
เพราะความคิดพยายามที่จะเป็นผู้รู้นั้น มันเป็น “จิตตสังขาร”  
หรือความคิดปรุงแต่ง ให้ปล่อยวางหรือเลิกการพยายาม  
กระทำเช่นนั้นเสีย แล้วก็สักแต่ว่ารู้หรือแค่รับรู้รับทราบจิต  
คิดหรือจิตแสดงอาการขึ้นมาเองทุกขณะจิตปัจจุบัน



**ศิษย์** - (แสดงกิริยาจิต หรือมีความพยายามปล่อยวาง  
อยู่ภายในใจ)

**อาจารย์** - เธอปล่อยวางสิ่งที่ถูกรู้ แต่ไม่ได้ปล่อยวาง  
ผู้พยายามจะปล่อยวาง ให้รู้เท่าทันความพยายามที่จะปล่อยวาง  
แล้วปล่อยวางผู้พยายามปล่อยวางนั้นไปเสีย

**ศิษย์** - ถ้าปล่อยวางทั้งผู้รู้และตัวเราผู้พยายามปล่อย  
วางเสียทั้งหมด แล้วจะเหลืออะไรล่ะคะ

**อาจารย์** - ให้รู้เท่าทัน “จิต” ที่กำลังแสดงอาการ  
สงสัยในขณะนี้ แล้วปล่อยความสงสัยนี้ไปเสีย

**ศิษย์** - เมื่อไม่มีผู้ดูหรือมีผู้รู้ แล้วจะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจ  
ทุกขณะจิตปัจจุบันได้อย่างไรคะ

**อาจารย์** - ความคิดหรืออาการของจิตมันไม่มีจบหรือ  
มันเกิดดับ เกิดดับ จนกว่าธาตุขันธ์จะแตกดับ (ตาย) ดังนั้น มัน  
ต้องจบที่ใจเรา ให้สักแต่ว่ารับรู้รับทราบตามความเป็นจริง  
หรือรู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมา ไม่ลำเอียง ไม่แทรกแซง ไม่ผลักไส  
และไม่ไหลตาม ก็จะสิ้นตัณหา สิ้นความยึดมั่นถือมั่น จะ  
บรรลุพระนิพพาน



## ปล่อยวางความพยายาม

**ศิษย์**- หนูพยายามที่จะรู้เท่าทันจิตและปล่อยวางไป  
ทุกขณะปัจจุบันค่ะ

**อาจารย์**- ปล่อยวางผู้พยายามที่จะรู้เท่าทันจิต และ  
ปล่อยวางผู้พยายามที่จะปล่อยวางนั้นไปเสียด้วย

**ศิษย์**- (นั่งอิงไปสักครู่หนึ่ง) ใช่ค่ะ หนูลืมปล่อยวางผู้  
พยายาม เพราะผู้พยายามที่จะรู้ก็เป็นจิตตสังขารหรือจิตปรุง  
แต่งที่ถูกรู้ หนูเข้าใจผิดว่าเป็นผู้รู้

**อาจารย์**- เมื่อปล่อยวางความพยายามแล้ว ก็สักแต่ว่า  
รู้ทุกขณะที่จิตเริ่มคิดหรือเริ่มแสดงอาการต่าง ๆ ขึ้นมาเอง

(ระหว่างที่อาจารย์หันไปคุยกับศิษย์คนอื่นอยู่ ศิษย์คน  
แรกนั้นก็วิเคราะห้ วิจารณ์ วิจัยคำพูดของอาจารย์และศิษย์คน  
อื่นอยู่ในใจ)

**อาจารย์**- ี่ เธอกำลังเอาตัวเธอลงไปวิเคราะห้ วิจารณ์  
วิจัย คำพูดผม และ คำพูดของเขา แล้วไม่รู้ตัว เธอต้องรู้เท่าทัน  
และปล่อยวางไป

**ศิษย์**- เมื่อรู้เท่าทันทั้งหมดแล้วมันจะจบใช้ไหมคะ

**อาจารย์**- ความอยากให้จบมันเป็นตัณหา เธอต้อง



เข้าใจตามความเป็นจริงว่ากระบวนการทำงานของขั้นที่ ๕ มัน  
**เป็นธรรมชาติฝ่ายปรุงแต่ง** เมื่อวิญญูณรู้แล้วมันก็ต้องปรุง  
 แต่งต่อไปเป็นเวทนา สัญญา สังขาร ดังนั้น อย่าไปตัดตอน ไม่มี  
 จบ ส่วนธรรมชาติฝ่ายผู้รู้ (ธาตุรู้) นั้นก็ได้แต่แค่รับรู้รับ  
 ทราบตามความเป็นจริงว่าธรรมชาติของขั้นที่ ๕ ทำงานกัน  
 อย่างไร มีสภาพเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจัง) ไม่อาจคงอยู่สภาพ  
 เดิมได้ (ทุกขัง) ไม่มีใครเป็นเจ้าของ และไม่ใช่มนุษย์ของเรา จึงไม่  
 อาจบังคับได้ ไม่ใช่ตัวตนของเรา (อนัตตา)

**ถ้ารู้แล้วไม่เหม่อ เผลอ เพลิน หลงติดไปกับสิ่งที่ถูก  
 รู้ ก็จะเป็น “วิมุตติ” คือ หลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง**

**แต่ถ้ารับรู้แล้วติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้หรือไปเป็นสังขาร  
 เสียเองก็จะเข้าไปในกระบวนการเกิดทุกข์ (ปฏิจสมุปบาท)  
 มันเข้าได้ตอนที่ขาดสติ เหม่อ เผลอ เพลิน หรือหลงไป**

**ดังนั้น ต้องฝึกให้มีสติ รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว อะไรเกิด  
 ขึ้นก็ปล่อยวางไปทันที ไม่เอาอะไรสักอย่าง หรือแค่รับรู้รับ  
 ทราบ เท่านั้นเอง**

**ศิษย์**—หนูรู้ตัวแล้ว แต่จิตมันก็ยังคงวิพากษ์วิจารณ์คำ  
 พูดของท่านอาจารย์และของคนอื่นอยู่ หนูรู้ว่ามันไม่ดี แต่ก็  
 ห้ามมันไม่ได้ แล้วหนูจะอย่างไรคะ

**อาจารย์**—เมื่อเราหยุดเป็นผู้คิดปรุงแต่งเสียเอง ก็แสดง

ว่าเป็นผู้มีสติ สัมปชัญญะแล้ว แต่จิตมันไม่ยอมหยุดคิดปรุงแต่ง วิพากษ์วิจารณ์ ก็เพราะจิตเป็นอนัตตา จึงไม่อยู่ในบังคับของเรา ก็ให้สักแต่ว่ารู้ ไม่เหม่อ เผลอ เพลิน หรือหลงไปเป็นผู้คิด ปรุงแต่งเสียเอง และไม่หลงไปพยายามที่จะกำจัดหรือสะกด ความคิดปรุงแต่งวิพากษ์วิจารณ์เพื่อจะไม่ให้คิด เพราะจะ หลงไปเป็นผู้คิดพยายามหรือเป็นผู้ปรุงแต่งจิตเสียเอง



## ยึดถือในความที่จะไม่ยึดถือ

**อาจารย์**—ผมสังเกตเห็นว่าในขณะที่ปัจจุบันนี้คุณกำลังมีความพยายามกระทำอะไรเพื่อจะให้มันเป็นอะไรอยู่อีก

**ศิษย์**—ผมรู้สึกว่ใจเป็นปกติอยู่ หรือว่าง ๆ หรือสบาย ๆ อยู่ ก็เลยกลัวว่าจะไปยึดถืออาการเหล่านั้น จึงพยายามบอกแก่ตัวเองว่า อาการเหล่านั้นเป็นสิ่งขารไม่เที่ยง เพื่อจะได้ไม่หลงเข้าไปยึดถืออาการเหล่านั้น แล้วใจจะได้เป็นปกติอยู่ หรือว่าง ๆ หรือสบาย ๆ อยู่ตลอดเวลาครับ

**อาจารย์**—การพยายามกระทำเช่นนั้นมันเป็นความยึดถือ หรือยึดถือในความที่จะไม่ให้ยึดถือ ซึ่งเป็น “ตัณหา” ให้มี “สติ” รู้เท่าทันแล้วปล่อยวางพฤติแห่งจิต หรือปล่อยวางความพยายาม

ว่าเป็นผู้มีสติ สัมปชัญญะแล้ว แต่จิตมันไม่ยอมหยุดคิดปรุงแต่ง วิพากษ์วิจารณ์ ก็เพราะจิตเป็นอนัตตาจึงไม่อยู่ในบังคับของเรา ก็ให้สักแต่ว่ารู้ ไม่เหม่อ เผลอ เพลิน หรือหลงไปเป็นผู้คิด ปรุงแต่งเสียเอง และไม่หลงไปพยายามที่จะกำจัดหรือสะกด ความคิดปรุงแต่งวิพากษ์วิจารณ์เพื่อจะไม่ให้คิด เพราะจะ หลงไปเป็นผู้คิดพยายามหรือเป็นผู้ปรุงแต่งจิตเสียเอง



## ยึดถือในความที่จะไม่ยึดถือ

**อาจารย์**—ผมสังเกตเห็นว่าในขณะที่ปัจจุบันนี้คุณกำลังมีความพยายามกระทำอะไรเพื่อจะให้มันเป็นอะไรอยู่อีก

**ศิษย์**—ผมรู้สึกว่ใจเป็นปกติอยู่ หรือว่าง ๆ หรือสบาย ๆ อยู่ ก็เลยกลัวว่าจะไปยึดถืออาการเหล่านั้น จึงพยายามบอกแก่ตัวเองว่า อาการเหล่านั้นเป็นสิ่งขารไม่เที่ยง เพื่อจะได้ไม่หลงเข้าไปยึดถืออาการเหล่านั้น แล้วใจจะได้เป็นปกติอยู่ หรือว่าง ๆ หรือสบาย ๆ อยู่ตลอดเวลาครับ

**อาจารย์**—การพยายามกระทำเช่นนั้นมันเป็นความยึดถือ หรือยึดถือในความที่จะไม่ให้ยึดถือ ซึ่งเป็น “ตัณหา” ให้มี “สติ” รู้เท่าทันแล้วปล่อยวางพฤติแห่งจิต หรือปล่อยวางความพยายาม





กระทำเช่นนั้นไปเสีย

ให้**สັกแต่**ว่ารู้เห็นจิตเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงไปตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยฝึก **“สติ”** ให้รู้เท่าทันตั้งแต่ **“จิต”** เริ่มต้นคิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิต ซึ่งฝึกใหม่ ๆ กว่าจจะรู้ตัวก็หลงคิดฟุ้งซ่านไปนานมากแล้ว เรียกว่า**รู้ปลายจิต** ก็ต้องฝึกรู้เท่าทันให้เร็วขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่ง**พอเริ่มต้นคิด หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตก็รู้ทันกันพอดี**ทุกขณะจิตปัจจุบัน ส่วนผู้รู้จะไม่มีอาการใดให้ถูกรู้ อย่างนี้เรียกว่า**รู้ต้นจิต หรือรู้จิตต้น**

ดังที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เขียนไว้ในขันธะวิมุติสะมังคีธรรมะว่า **“ดูอาการสังขารที่ไม่เที่ยงร่าไปให้ใจเคย คงได้เซยชมธรรมะอันเอกวิเวกจิต ไม่เที่ยงนั้นหมายใจไหวจากจำเห็นแล้วซ้ำ ดูๆ อยู่ที่ไหว”** **“รู้เท่าที่ไม่เที่ยงจิตต้นพันริเริ่ม คงจิตเดิมอย่างเที่ยงแท้ รู้ต้นจิตพ้นจากผิดทั้งปวงไม่หวัง ถ้าออกไปปลายจิตผิดทันที”** และ **“รู้จิตต้นปัจจุบันพ้นวันไหวดีหรือชั่วทั้งปวงไม่หวังใย ต้องดับไปทั้งเรื่องเครื่องรุงรัง อยู่เจียบๆ ต้นจิตไม่คิดอ่าน ตามแต่การของจิตสิ้นคิดหวัง ไม่ต้องวุ่นต้องวាយหายระว่าง นอนหรือนั่งรู้พ้นอยู่ต้นจิต”**



## ให้รู้เท่าทันความอยาก

**ศิษย์**—ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้ ไซ้ใหม่คะ

**อาจารย์**—ความอยากเป็นต้นเหตุซึ่งเป็นทางตรงกันข้ามกับทางนิพพาน มันจะมีความรู้สึกเป็นเราหรือตัวเราเข้าไปจับ หรือยึดถือ ทำให้มีตัวตน ต้องปล่อยวางความอยากไปให้หมด แม้ความอยาก ความเร่าร้อนจะให้ได้ ให้ถึง ให้เป็นนิพพาน ก็ต้องรู้เท่าทันปล่อยวางไปหมด ถ้ายังอยากก็ยังคงมีทุกข์อยู่เพราะความอยากเป็นต้นเหตุซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

**ศิษย์**—บางที่มันก็ยังไม่ถึงกับเป็นความอยาก มันแค่สงสัยว่าทำไมถึงเป็นอย่างนั้น

**อาจารย์**—ไม่ว่าจะคิดสงสัย หาเหตุหาผล หาถูกหาผิด คิดเอ๊ะอะ ละสังขล หรือเข้าไปปรุงแต่งวิเคราะห์ วิจาร์ณ วิจัย สภาวะที่เกิดขึ้น แสดงว่ายังมีผู้ยึดถือ อยากรู้ อยากเห็น อยากให้เป็น ต้องรู้เท่าทันพร้อมกับปล่อยวางไปทันที

**ศิษย์**—แต่บางที่มันอดไม่ได้คะ

**อาจารย์**—ก็ให้รู้เท่าทันพร้อมกับปล่อยวางไปเรื่อย และไม่ต้องไปพยายามไม่ให้อยาก เพราะถ้าไปพยายามไม่ให้อยาก ก็ต้องรู้เท่าทันความพยายามนั้นแล้วปล่อยวางไปอีก



## อยากถึง อยากได้ อยากเป็น

**ศิษย์**-จิตใจผมไม่ทราบว่าเป็นอะไร มันเหมือนมีหมอกหุ้มครับ ทำให้เห็นจิตที่คิดหรือปรุงแต่งไม่ชัดเจน

**อาจารย์**-เพราะในใจยังมีความอยากถึง อยากรู้ อยากเห็น อยากได้ อยากเป็น อยากเข้าใจตลอดเวลา ซึ่งเป็นต้นหามาห่อหุ้ม เมื่อไม่รู้ก็เป็น **“อวิชชา”**

**ศิษย์**-(นั่งเงยไปสักครู่หนึ่ง เพราะรู้ซึ่งไปถึงใจ ยิ้มอย่างเบิกบานแล้วพูดว่า) ผมรู้สึกว่ามันมองเห็นอะไรได้ชัดเจนแล้วครับ เกิดอะไรขึ้นในใจ รู้เห็นชัดเจนมากครับ

**อาจารย์**-ก็ให้แค่รับรู้รับทราบ

**ศิษย์**-(นั่งเงยไปสักครู่หนึ่ง เพราะรู้ซึ่งไปถึงใจอีกครั้ง ยิ้มอย่างเบิกบานกว่าเดิมแล้วพูดว่า) มีอะไรที่ผมยังหลงเป็น **“อวิชชา”** อยู่โดยไม่รู้ตัวอีกครับ

**อาจารย์**-ก็ยังมีความสงสัย ยังมีการค้นหาอยู่นี่ไงที่ยังไม่รู้ตัว จึงเป็น **“อวิชชา”** อยู่

**ศิษย์**-(นั่งเงยไป ครั้นทำท่าจะถามและจะสงสัยอีก ก็รู้ตัวขึ้นมาเอง แล้วหัวเราะพร้อมกับพูดว่า) ผมเกือบจะถาม จะสงสัยอีกแล้ว แต่รู้เท่าทันครับ พอจิตทำท่าจะถาม ก็รู้ทันทีเลยครับ แหม ถ้าไม่รู้ตัวแล้วถามออกมาก็จะเป็น **“อวิชชา”** อีกไอ้โห ผมโง่งไปหมดเลยครับ มันบอกไม่ถูกเลยครับ

อาจารย์- (เมื่อเห็นศิษย์เป็นอย่างนั้น จึงพูดขึ้นมาว่า)  
ก็ให้สั๊กแต่ว่ารู้



## มีแต่จิตปรุงแต่ง

ศิษย์- รู้สึกว่าถ้าพยายาม หรือใจมันจะมีคำถาม ก็รู้ว่ามันเป็น “จิต” ปรุงแต่ง ขึ้นพยายามหรือถามไปมันจะยิ่งหลงปรุงแต่งไปใหญ่ แต่พอรู้เท่าทันปั๊บ มันก็หายไป เป็นอย่างนี้ทุกทีครับ

อาจารย์- ที่ปฏิบัติมาก็ถูกต้องดีแล้ว

ศิษย์- พอรู้อย่างนี้มันก็ไม่มีคำถาม ไม่มีอะไร มันก็แค่เดี๋ยวดี เดี่ยวไม่ดี เดี่ยวมันก็ลากไปทางฝั่งดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็เป็นบทเรียน มันอดที่จะบรรยายให้ท่านอาจารย์ฟังไม่ได้ครับ ผมก็ต้องฝึกบ่อยๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ครับ

อาจารย์- (ยิ้ม) รู้ทันแล้ว ก็ดีแล้ว รู้ทันทุกอย่างก็ดีแล้วครับ

ศิษย์- โอ้โฮ (มุตลุก มุตนั่ง) โอ้โฮ (ยกมือไหว้) พอเข้าใจอะไร มันชอบไปวิเคราะห์ เหมือนมือมันยื่นออกไปครับ แต่พอรู้ทันเดี๋ยวนี้ มันเหมือนกับมือหดหรือหยุดทันทีเลยครับ โอ้โฮ โอ้โฮ ผมพูดไม่ออก บอกไม่ถูกเลยครับ

อาจารย์- (เห็นศิษย์เป็นอย่างนั้น จึงพูดขึ้นมาว่า) ให้  
สั๊กแต่ว่ารู้

อาจารย์- (เมื่อเห็นศิษย์เป็นอย่างนั้น จึงพูดขึ้นมาว่า)  
ก็ให้สักแต่ว่ารู้



## มีแต่จิตปรุงแต่ง

ศิษย์- รู้สึกว่าถ้าพยายาม หรือใจมันจะมีคำถาม ก็รู้ว่ามันเป็น “จิต” ปรุงแต่ง ขึ้นพยายามหรือถามไปมันจะยิ่งหลงปรุงแต่งไปใหญ่ แต่พอรู้เท่าทันปั๊บ มันก็หายไป เป็นอย่างนี้ทุกทีครับ

อาจารย์- ที่ปฏิบัติมาก็ถูกต้องดีแล้ว

ศิษย์- พอรู้อย่างนี้มันก็ไม่มีคำถาม ไม่มีอะไร มันก็แค่เดี๋ยวดี เดี่ยวไม่ดี เดี่ยวมันก็ลากไปทางฝั่งดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็เป็นบทเรียน มันอดที่จะบรรยายให้ท่านอาจารย์ฟังไม่ได้ครับ ผมก็ต้องฝึกบ่อยๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ครับ

อาจารย์- (ยิ้ม) รู้ทันแล้ว ก็ดีแล้ว รู้ทันทุกอย่างก็ดีแล้วครับ

ศิษย์- โอ้โฮ (มุตลุก มุตนั่ง) โอ้โฮ (ยกมือไหว้) พอเข้าใจอะไร มันชอบไปวิเคราะห์ เหมือนมือมันยื่นออกไปครับ แต่พอรู้ทันเดี๋ยวนี้ มันเหมือนกับมือหดหรือหยุดทันทีเลยครับ โอ้โฮ โอ้โฮ ผมพูดไม่ออก บอกไม่ถูกเลยครับ

อาจารย์- (เห็นศิษย์เป็นอย่างนั้น จึงพูดขึ้นมาว่า) ให้สักแต่ว่ารู้



“...บุคคลรู้อยู่เห็นอยู่ซึ่ง ตา...หู...จมูก...ลิ้น  
 ...กาย...ใจ รูป...เสียง...กลิ่น...รส...โผฏฐัพพะ...ธรรมารมณ  
 บุคคลรู้อยู่เห็นอยู่ซึ่งจักขุวิญญาณ...โสตวิญญาณ...ฆาน  
 วิญญาณ...ชีวหาวิญญาณ...กายวิญญาณ...มโน  
 วิญญาณ...บุคคลรู้อยู่เห็นอยู่ซึ่งจักขุสัมผัส...โสต  
 สัมผัส...ฆานสัมผัส...ชีวหาสัมผัส...กายสัมผัส...มโน  
 สัมผัส...สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา  
 ที่เกิดเพราะ (สัมผัส ๖) เป็นปัจจัยว่าเป็นของไม่เที่ยง จึง  
 จะละอวิชชาได้ วิชชาจึงจะเกิดขึ้น จึงจะละสังโยชน์  
 ได้...ว่าเป็นอนัตตา สังโยชน์จึงจะถูกถอดถอน...จึงจะละ  
 อาสวะได้...อาสวะจึงจะถูกถอดถอน...จึงจะละอนุสัย  
 ได้...อนุสัยจึงจะถูกถอดถอน...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

โดย แสง จันทร์งาม



## ปฏิบัติดีแล้วก็ต้องปล่อยวางไปอีก

**ศิษย์**-หนูทำอะไรผิดตรงไหน ทำไมมันถึงมีอาการวูบ ๆ วาบ ๆ แต่จิตมันตื่น ว่าง เบิกบานตลอดเวลาแบบนี้คะ

**อาจารย์**-ไม่ได้ผิดอะไรหรอก จิตมันมีกำลังมากขึ้น สว่างมากขึ้น มันมีผลมาจากฝึกสติมาอย่างต่อเนื่อง ไม่ค่อยขาด “สติ” เหมือน เผลอ เพลิน คิดฟุ้งซ่าน หรือหลงไปเป็นจิตปรุงแต่งอย่างไรเสียเอง ในขั้นตอนนี้ต้องปล่อยวางสิ่งที่ถูกรู้ทั้งภายนอกและภายใน (ขั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ตลอดเวลา ถ้าขาด “สติ” หลงไปยึดถือสิ่งใด หรือ เหมือน เผลอ เพลิน คิดฟุ้งซ่าน หรือหลงไปเป็นจิตปรุงแต่งอย่างไรเสียเอง เช่น จิตนิ่ง ๆ หรือจิตเฉย ๆ ก็ต้องรู้ตัวให้เร็ว ปล่อยให้เร็วตลอดเวลา ถ้าก้าวพลาดเพียงเล็กน้อย คือ รู้อะไรแล้วไม่ปล่อยวางทุกขณะจิตปัจจุบัน หรือไปอยู่กับจิตนิ่ง จิตเฉย ก็จะเหมือนกับเหยียบหนามทันที มันจะมีอาการข้างเคียง เช่น อึดอัด มึนทีบตื้อ ปวดศีรษะ เวียนหัวคลื่นไส้ เป็นต้น ถ้ามีอาการอย่างนี้ให้เปลี่ยนความสนใจไปทำอย่างอื่นก่อน อย่ามัวยุ่งวุ่นวายกับอาการเหล่านั้น

พอถึงขั้นตอนนี้มันจะยากแล้ว คือพอเรามีอาการอะไร



ก็จะเข้าไปยึดถือที่เราเป็นอาการอย่างนั้น หรืออาการเหล่านั้น เป็นของเรา ดังนั้น จะต้อง “โยนิโสมนสิการ” คือ พิจารณา ด้วยปัญญาของเจ้าตัวให้เห็นตามความเป็นจริงไว้ในใจโดย แยกคายอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ว่าร่างกายและจิตใจเป็น เพียงสังขารหรือสิ่งปรุงแต่ง ไม่หลงยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา หรือของเรา

**ศิษย์**—บางทีหนูก็ใช้ว่าถ้าเราตายแล้วอาการอย่างนี้จะ มีไหม ก็ได้รับคำตอบว่าจะต้องดับหมด แต่ก็ยังปล่อยวางไม่ ค่อยได้ค่ะ

**อาจารย์**—ก็อย่างนั้นแหละถูกต้องแล้ว ต้อง “โยนิโสมนสิการ” โดยมีสติ ปัญญา พิจารณาให้เห็นแต่ความไม่เที่ยง อย่างต่อเนื่อง จนกว่าใจมันยอมรับตามความเป็นจริงจนหมด ใจ(ยถาภูตญาณทัสสนะ) แล้วใจจะปล่อยวางไปได้หมด ไม่มีผู้ เสวย หรือผู้ยึดถืออีกต่อไป (อวิชชา ตัณหา อุปาทานดับ) ก็ จะพ้นจากทุกข์ (นิพพาน)



## โยนิโสมนสิการ

**ศิษย์**—ท่านอาจารย์ครับ โยนิโสมนสิการคืออะไรครับ





ก็จะเข้าไปยึดถือที่เราเป็นอาการอย่างนั้น หรืออาการเหล่านั้น เป็นของเรา ดังนั้น จะต้อง “โยนิโสมนสิการ” คือ พิจารณา ด้วยปัญญาของเจ้าตัวให้เห็นตามความเป็นจริงไว้ในใจโดย แยกคายอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ว่าร่างกายและจิตใจเป็น เพียงสังขารหรือสิ่งปรุงแต่ง ไม่หลงยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา หรือของเรา

**ศิษย์**—บางทีหนูก็ใช้ว่าถ้าเราตายแล้วอาการอย่างนี้จะ มีไหม ก็ได้รับคำตอบว่าจะต้องดับหมด แต่ก็ยังปล่อยวางไม่ ค่อยได้ค่ะ

**อาจารย์**—ก็อย่างนั้นแหละถูกต้องแล้ว ต้อง “โยนิโสมนสิการ” โดยมีสติ ปัญญา พิจารณาให้เห็นแต่ความไม่เที่ยง อย่างต่อเนื่อง จนกว่าใจมันยอมรับตามความเป็นจริงจนหมด ใจ(ยถาภูตญาณทัสสนะ) แล้วใจจะปล่อยวางไปได้หมด ไม่มีผู้ เสวย หรือผู้ยึดถืออีกต่อไป (อวิชชา ตัณหา อุปาทานดับ) ก็ จะพ้นจากทุกข์ (นิพพาน)



## โยนิโสมนสิการ

**ศิษย์**—ท่านอาจารย์ครับ โยนิโสมนสิการคืออะไรครับ

**อาจารย์-“โยนิโสมนสิการ” คือ พิจารณาให้เห็นความจริงและมีความรู้สึกไว้ในใจโดยแยบคายอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นขันธ์ ๕ หรือ ร่างกายและจิตใจที่แสดงอาการให้จับความรู้สึกได้ หรือแสดงอาการเกิดดับได้ สามารถเอาอาการนั้นมาบอกให้คนอื่นรู้ได้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา หรือของเรา ไม่อาจยึดถือ ไม่อาจเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยได้ ครั้นเมื่อธาตุขันธ์แตกดับก็ต้องดับไปทั้งหมดไม่มีส่วนเหลือ จึงให้ปล่อยวางไปเสียทั้งหมดตลอดเวลา**

**ศิษย์-โยนิโสมนสิการเพื่อให้ปล่อยวาง แล้วตัวเราจะได้ถึงพระนิพพานใช่ไหมครับ**

**อาจารย์-ไม่ใช่โยนิโสมนสิการเพื่อให้ตัวเราได้ หรือถึงหรือเป็นอะไร มิฉะนั้นจะมีตัวเราเฝ้ารอคอยผลอันเกิดจากการโยนิโสมนสิการนั้น**

**ศิษย์-แล้วต้องโยนิโสมนสิการเพื่ออะไรครับ**

**อาจารย์-โยนิโสมนสิการ เพื่อให้ใจยอมรับตามความเป็นจริงตามธรรมชาติของขันธ์ ๕ หรือร่างกายกับจิตใจ จะได้สักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบด้วยใจที่ปล่อยวาง ไม่ยึดถือ ไม่แทรกแซง ไม่ผลักไล่ ไม่ไหลตามทุกขณะจิตปัจจุบัน**



## คิดต่อจากรู้

**ศิษย์**- หนูปฏิบัติ “โยนิโสมนสิการ” ค่ะ คือสอนใจตัวเองหรือพิจารณาไปเรื่อยๆ ว่าทุกสิ่งที่เราได้รู้ได้ในขณะนี้ปัจจุบัน เป็นสังขารที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่อาจยึดถือเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยได้ ให้ปล่อยวางไปเสียทันทีทุกครั้ง เพื่อไม่ให้หลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของเรา หรือเราเป็น สิ่งนั้น หรือสิ่งเหล่านั้นเป็นตัวตนของเรา

พอผลออกไปพยายามกระทำอย่างไรทางใจ ก็จะถามตัวเองว่าการพยายามกระทำทางใจอย่างนี้ **เด็กไร้เดียงสาทำเป็นไหม** ก็จะได้รับคำตอบว่าการพยายามกระทำทางใจ เช่นนี้เด็กไร้เดียงสาทำไม่เป็น (อาจารย์เคยเล่าให้ฟังว่าหลวงปู่บุญตา ถาวโร เคยแสดงนิมิตให้อาจารย์ดูว่า “จิตของพระอรหันต์เหมือนเด็กไร้เดียงสา”) หนูก็ปล่อยวางการพยายามกระทำเช่นนั้นไปเลย แต่ก็เกิดความสงสัยอย่างหนึ่งว่าความปรุ้งแต่งจิตหรือความพยายามกระทำทางใจอย่างใดบ้างที่เด็กไร้เดียงสาทำไม่เป็น

**อาจารย์**-ก็ความสงสัยอย่างนี้นั่นไง ที่เด็กไว้เพียงสาทำ  
ไม่เป็น ปล่อยวางความสงสัยนี้ไปเสีย

**ศิษย์**- (ได้สติขึ้นมา มีความสงบจากความสงสัยไปได้)  
หนูเห็นความคิด และเห็นอาการต่าง ๆ ปรากฏขึ้นมาในใจจะ

**อาจารย์**-ให้สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตาม  
ความเป็นจริงทุกคิดหรือทุกอาการ

**ศิษย์**-แต่บางที่มันก็ติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้มัน

**อาจารย์**-ก็ให้รู้เท่าทัน แล้วปล่อยวางไปเสียทันที

**ศิษย์**-มันรู้แล้วค่ะ แต่บางอาการใจมันไม่ยอมปล่อยวาง

**อาจารย์**-ให้สังเกตให้ดี ๆว่าในขณะที่ไปรู้อาการนั้น จิต  
มันคิดปรุงแต่งหรือแสดงอาการอย่างไรต่อจากขณะที่รู้อาการนั้น  
เช่น เกิดความคิดอยากให้มันหายไป หงุดหงิด หรือพยายาม  
ดิ้นรนผลักไสอาการนั้นหรือเปล่า

(ต่อจากนั้นสักครู่หนึ่ง)

**ศิษย์**-พอไปรู้อาการแล้ว มันก็ยังหงุดหงิด ยังดิ้นรน  
ผลักไสอยู่เหมือนเดิมค่ะ

**อาจารย์**-ให้สักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบตามที่  
เกิดขึ้นจริงทุกขณะจิตปัจจุบัน ไม่พยายามดิ้นรนแก้ไขอยู่



## ในใจ ไม่กดข่มบังคับ และไม่ปล่อยติดไป

(ต่อจากนั้นสักครู่หนึ่ง)

ศิษย์-เมื่อแค่รับรู้รับทราบ บางทีมันก็ว่างคะ

อาจารย์-ว่าง ก็เป็นอาการหนึ่งในขณะนั้นเท่านั้น ความรู้สึกว่างมันพูดหรือคิดไม่ได้หรอก ถ้าเธอสังเกตให้ดี เธอจะเห็นจิตมันคิดอะไรต่อจากขณะที่รับรู้ความว่างนั้น

ศิษย์-พอมันไปรู้ว่างแล้ว มันก็คิดว่า “เราว่างแล้ว” จะทำอย่างไรต่อไปคะ

อาจารย์-ก็ให้สักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบความคิดนั้น

ศิษย์-แสดงว่ามันก็จะมีอะไรเกิดขึ้นมาให้รับรู้ตลอดเวลาเรื่อยๆ ไปนะซิคะ อย่างนั้นก็แค่รับรู้รับทราบโดยไม่ต้องทำอะไรเลย

อาจารย์-ใช่ ให้สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อๆ หรือแค่รับรู้รับทราบตามที่มีมันเกิดขึ้นจริงทุกขณะปัจจุบัน ด้วยใจที่ปล่อยวางทั้งหมด ไม่หมกมุ่นพันพันมัวเมา และไม่พยายามดิ้นรนผลักไส ก็จะสิ้นจากความยึดมั่นถือมั่น ก็จะบรรลुพระนิพพานตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้



## หยุดดิ้นรนค้นหา

**ศิษย์**-แม้ผมพยายามปล่อยวางทุกขณะปัจจุบัน แต่ทำไมถึงปล่อยวางไม่หมดเสียทีครับ

**อาจารย์**-เพราะคุณไม่รู้ว่าพยายามปล่อยวางเพื่อตัวเอง หรือมีตัวเรารอเสวยผลที่จะได้รับจากการปล่อยวางนั้น ซึ่งมันยังมี**ตัณหา**อยู่

**ศิษย์**-แล้วผมจะเห็นตัวเราผู้รอเสวยผลได้อย่างไรครับ

**อาจารย์**-ถามอย่างนี้ก็เท่ากับว่าเป็นการถามเพื่อหาผลลัพย์ให้กับตัวเองอีก

**ศิษย์**-แล้วผมจะอย่างไรดีครับ

**อาจารย์**-จะหาวิธีทำอย่างไรก็เพื่อตัวเองทั้งนั้น จะต้องหยุดดิ้นรนค้นหา เพื่อตัวเราเสียที่ **ตัณหา**จะได้ดับ จึงจะเป็นธรรมหรือเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เพราะธรรมชาติไม่มีการดิ้นรนค้นหาเพื่อใคร



“อัตตาหรือตัวตนไม่มีอยู่จริง แต่เป็นสิ่งที่สมมติขึ้นเพื่อสะดวกในการสื่อสาร อัตตานี้จะเกิดเป็นปัญหาขึ้น ก็ต่อเมื่อคนหลงผิดเกิดความยึดถือขึ้นมาว่ามีตัวตนจริงๆ หรือเป็นตัวตนจริงๆ เรียกว่ารู้ไม่เท่าทันความเป็นจริง หรือหลงสมมติ อัตตาไม่ใช่เป็นกิเลส ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องละ เพราะอัตตาไม่มีอยู่จริง จึงไม่มีอัตตาที่ใครจะละได้ อัตตามีอยู่แต่เพียงในความยึดถือ สิ่งที่จะต้องทำก็มีเพียงการรู้เท่าทันตามเป็นจริงว่า ไม่มีอัตตา หรือไม่เป็นอัตตา อย่างที่เรียกว่า รู้ทันสมมติเท่านั้น พุทธอีกนัยหนึ่งว่า ละความยึดถือในอัตตา ละความยึดถือว่าเป็นอัตตาหรือถอนความหลงผิดในภาพของอัตตา หรือในบัญญัติแห่งอัตตาเสียเท่านั้น”

จากหนังสือพุทธธรรม โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



## ไม่มีตัวตนแต่หลงว่ามีตัวตน

**ศิษย์**-หนูรู้สึกเป็นตัวเป็นตนตลอดเวลาเลยคะ

**อาจารย์**-เมื่อก็มีเพื่อนเข้ามาพูดคุยกันสนุกสนานรู้สึกว่ามีตัวตนใหม่

**ศิษย์**-ไม่มีคะ

**อาจารย์**-แล้วมันรู้สึกว่ามีตัวตนเมื่อไหร่

**ศิษย์**-ตอนที่คนอื่นกลับไปหมดจึงรู้สึกถึงตัวเองขึ้นมาคะ

**อาจารย์**-ความจริงแล้วตัวตนของเรามันไม่มี เวลาที่เพื่อนมาคุยจึงไม่รู้สึกว่ามีตัวเรา แต่พอคนอื่นกลับหมดก็คิดปรุงแต่งถึงตัวเองหรือจิตใจของตัวเอง จึงรู้สึกว่ามีตัวตนของเรา หรือมีตัวเราขึ้นมา หรือเข้าไปดูจิตทันที

**ศิษย์**-หนูไม่อยากจะให้มันคิดถึงตัวเองขึ้นมาหรือเข้าไปยุ่งุ่นวายกับจิตอีกเลย มันเหมือนกับหนูยืนดูรถอยู่ริมถนนแล้วจิตหลุดติดไปกับรถทุกคันที่วิ่งผ่าน ทำไมมันถึงติดไปได้คะ

**อาจารย์**-ความไม่อยากจะคิด หรือไม่อยากที่จะเข้าไปยุ่งุ่นวายกับจิตอีก ก็เป็น “จิตตสังขาร” คือ ความคิดปรุงแต่งหรือจิตปรุงแต่ง ที่เป็น “ตัณหา” ทั้งนั้น ต้องรู้เท่าทันความคิดอยาก หรือ **ความคิดที่ไม่อยาก** นั้นพร้อมกับปล่อยวางไปทันที





อาการทุกอาการก็เป็นเหมือนรถที่แล่นผ่านมาและผ่านไป ไม่ว่าจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ ดีหรือชั่ว เป็นบุญหรือบาป กุศลหรืออกุศล เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมีความรู้สึกว่ามีตัวตน หรือมีความรู้สึกว่าจะติดไปกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ล้วนแต่เป็นอาการของจิตทั้งหมด ก็ให้รู้สึกแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ไม่หลงเข้าไปยึดถือ แทรกแซง ให้ความสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ หรือมีความอยากหรือไม่อยากอย่างไรต่ออาการเหล่านั้น และจะต้องไม่พยายามที่จะดับความคิดหรือไม่คิด แต่ฝึกให้รู้เท่าทันความคิดให้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถสักแต่ว่ารู้แล้วก็ปล่อยให้มันผ่านไป ไม่ติดไปกับความคิดและอาการใดเลย แต่ถ้าติดไปก็ให้มี “สติ สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา และมี “ปัญญา” ยอมรับตามความเป็นจริง ไม่พยายามดิ้นรนผลักไส และถ้าจิตไม่ยอมรับตามความเป็นจริง มีความคิดอยาก และคิดพยายามดิ้นรนผลักไส ก็เพียรมีสติรู้เท่าทันจิตที่คิดอยากและคิดพยายามจะดิ้นรนผลักไสนั้น จนนิจไม่สามารถหลอกให้เราไปกระทำตามมันได้อีกเลย และอย่าเผลอไปตามรู้เรื่องที่เราคิด จะหลงติดไปจนเป็นความฟุ้งซ่าน



## รู้ว่ามีตัวเรา รู้อย่างไร

**ศิษย์**—หนุยังไม่เห็นความรู้สึกที่ว่าเป็นเราหรือเป็นตัวเรา หรือเป็นของเราเลย แล้วจะต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะเห็นได้คะ

**อาจารย์**—ถ้ายังไม่เห็นก็ไม่ต้องไปหา **ให้รู้เท่าทันอาการของจิตที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า**ทุกคิดหรือทุกอาการซึ่งรับรู้ได้ทาง ประตู่ใจในทุกขณะปัจจุบัน แล้วปล่อยวางความสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ถูกรู้ นั้นไปเรื่อยๆ ไม่เผลอติดไปกับความคิดหรืออาการใด ๆ เลย

ขณะจิตใดที่เข้าไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ อยาก หรือไม่อยาก ดิ้นรนผลัดไสอย่างใดต่อสิ่งที่ถูกรู้ นั้น แสดงว่าเรา ติดไปกับสิ่งนั้นแล้ว โดยหลงไปเป็น **“จิตตสังขาร”** คิดปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งจิตอย่างใดโดยไม่รู้ตัว (อวิชชา) แล้วเกิดเป็นต้นหา อุปาทาน ภพ ชาติ คือเกิดเป็นตัวเรา หรือเกิดเป็นตัวตนของเราเข้าไปยึดถือ หรือแสดงความเป็นเจ้าของสิ่งที่ถูกรู้ ในปัจจุบัน ขณะนั้น แล้วจะเกิดเป็นความทุกข์ โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ วิตกกังวล ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (เข้าสู่กระบวนการเกิดทุกข์ ในปัจจุสมุปบาท) แสดงถึงความมีตัวเราเข้าไปยึดถือแล้ว ก็ให้มี **“สติ”** รู้เท่าทันหรือระลึกขึ้นมาได้ว่าสติขาดแล้ว พร้อมกับมี



“สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวขึ้นมาแรงๆ หรือเปลี่ยนอิริยาบถไปเป็น  
 อย่างอื่นทันที โดยตั้งใจปล่อยวางความหลงยึดถือ สนใจ ให้ค่า  
 ให้ความสำคัญ อยาก หรือไม่อยาก ดิ้นรนผลักไสอย่างใดต่อสิ่ง  
 ที่ถูกรู้ขึ้นไปเสีย

ต่อไปเมื่อเป็นปกติไม่หมกมุ่นมัวเมาผลิตเพลินติด  
 ไปกับสิ่งใด ก็ฝึกให้มี “สติ สัมปชัญญะ” คือ มีความรู้สึกตัว  
 ทั่วพร้อมทุกขณะปัจจุบันในทุกอิริยาบถที่กำลังกระทำ พูด คิด  
 ยืน เดิน นั่ง นอน หรือเคลื่อนไหวภายในลักษณะต่างๆ โดย  
 ไม่ต้องพยายามไปตามรู้เวทนา หรือรู้จิต หรือรู้ธรรม เพราะ  
 ความพยายามที่จะตามดูรู้เห็นอะไรนั้นเป็นจิตปรุงแต่ง

ขณะใดเมื่อเหม่อ เผลอ เพลิน หลงไปเป็นจิตคิดปรุงแต่ง  
 หรือแสดงอาการต่างๆ หรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ ก็ต้องมี “สติ” รู้  
 เท่าทันหรือระลึกได้ทันทีว่าสติขาดแล้วพร้อมกับมี “สัมปชัญญะ”  
 รู้สึกตัวทั่วพร้อมตื่นออกมาอยู่กับปัจจุบันทันที

ศิษย์-ถ้าไม่พยายามไปรู้เวทนา จิต ธรรม แล้วจะรู้สิ่ง  
 เหล่านี้ได้อย่างไรคะ

อาจารย์-ขอให้มี “สติ สัมปชัญญะ” คือ มีความ  
 รู้สึกตัวทั่วพร้อมเต็มที่อยู่กับอิริยาบถของกาย หรืออยู่กับ  
 กิจการงานที่ทำในทุกขณะปัจจุบัน โดยไม่เหม่อ เผลอ เพลิน  
 คิดฟุ้งซ่าน คิดดิ้นรนค้นหา หรือหลงติดไปกับสิ่งใด ก็จะมี

เวทนา จิต ธรรมขึ้นมาเองทุกขณะจิตปัจจุบัน เพราะเป็นการรับรู้ทางประตู่ใจตามปกติธรรมชาติ เหมือนกับการรับรู้ทางประตูตา หู จมูก ลิ้น และกาย ถึงแม้ไม่อยากจะรับรู้ตามประตูต่าง ๆ เหล่านั้น แต่ก็ต้องรับรู้อยู่ดีเพราะมันเป็นธรรมชาติ ดังนั้น จึงไม่ต้องตั้งใจหรือพยายามที่จะรู้ไว้ ถ้าตั้งใจที่จะรู้ หรือเจตนาที่จะรู้ หรือพยายามที่จะรู้จะเข้าใจ ก็ไม่ใช่การรับรู้รับทราบตามธรรมชาติ แต่เป็นจิตปรุงแต่ง

ศิษย์-ถ้าเห็นความคิดและอาการต่าง ๆ แล้ว ความคิดก็จะหยุด และอาการต่าง ๆ ก็หายไประยะหนึ่ง เหลือแต่ใจว่างเปล่า ใสใหม่คะ

อาจารย์-เข้าใจผิดแล้ว เป็นมิจฉาทิฏฐิครับ เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้ความคิดหรืออาการต่าง ๆ หายไปเหลือแต่ใจว่างเปล่าแต่อย่างใด แต่ฝึกจนกระทั่งมีความสามารถรับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ อย่างตรงไปตรงมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือรู้จิตชื่อ ๆ ทุกขณะปัจจุบัน โดยไม่ลำเอียงเลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ว่าสิ่งที่ถูกรู้นั้นจะดีหรือชั่ว เป็นบุญหรือเป็นบาป กุศลหรืออกุศล ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือทำได้กับทุกสิ่ง ซึ่งถ้าทำได้ก็น้อย ก็ทุกข์มาก ทำได้มาก ก็ทุกข์น้อย ทำได้หมด ก็พ้นทุกข์ (นิพพาน) โดยไม่ขาดสติ เหม่อเปลอ เพลน คิดฟุ้งซ่าน หรือหลงไปเป็น “จิตตสังขาร” ที่คิด



ปรุ้งแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตเสียเอง หรือไม่หลงติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้ในขณะปัจจุบันนั้น หรือหลงไปดี้นรณผลักไสเลย

**ศิษย์**—คือถ้าหนูอยากจะเป็นอย่างนั้น อยากจะให้เป็นอย่างนี้ ก็ให้ละความอยาก (ตัณหา) นั้นเลย จึงจะไม่มีตัวเรา ของเรา หรือมีตัวตนของเราขึ้นมาใช้ไหมคะ

**อาจารย์**—ใช่ครับ



## อยู่ที่ปัญญาของเจ้าตัว

**ศิษย์**—จะสังเกตได้อย่างไรว่าขณะจิตนั้นมีตัวเราเข้าไปผสมแล้วหรือไม่ เช่น เวลาหนูมีอาการโกรธแล้ว ก็รู้ว่าเป็นแค่อาการทุกขเวทนา จึงไม่ได้เกิดความไม่พอใจอารมณ์โกรธ อย่างนี้ถือว่าเป็นการรู้จริง ๆ หรือเป็นการปรุ้งไปเองว่ารู้คะ

**อาจารย์**—ขณะที่ไม่ได้เกิดความไม่พอใจอารมณ์โกรธนั้น แล้วเธอรู้สึกพึงพอใจหรือเปล่าละ

**ศิษย์**—หนูเข้าใจว่าหนูรู้ อยู่เฉย ๆ ค่ะ จริงหรือเปล่าคะ

**อาจารย์**—ของอย่างนี้ต้องอาศัยปัญญาของเจ้าตัว

**ศิษย์**—ค่ะ อาจารย์



ปรุ้งแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตเสียเอง หรือไม่หลงติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้ในขณะปัจจุบันนั้น หรือหลงไปดี้นรณผลักไสเลย

**ศิษย์**—คือถ้าหนูอยากจะเป็นอย่างนั้น อยากจะให้เป็นอย่างนี้ ก็ให้ละความอยาก (ตัณหา) นั้นเลย จึงจะไม่มีตัวเรา ของเรา หรือมีตัวตนของเราขึ้นมาใช่ไหมคะ

**อาจารย์**—ใช่ครับ



## อยู่ที่ปัญญาของเจ้าตัว

**ศิษย์**—จะสังเกตได้อย่างไรว่าขณะจิตนั้นมีตัวเราเข้าไปผสมแล้วหรือไม่ เช่น เวลาหนูมีอาการโกรธแล้ว ก็รู้ว่าเป็นแค่อาการทุกข์เวทนา จึงไม่ได้เกิดความไม่พอใจอารมณ์โกรธ อย่างนี้ถือว่าเป็นการรู้จริง ๆ หรือเป็นการปรุ้งไปเองว่ารู้คะ

**อาจารย์**—ขณะที่ไม่ได้เกิดความไม่พอใจอารมณ์โกรธนั้น แล้วเธอรู้สึกพึงพอใจหรือเปล่าละ

**ศิษย์**—หนูเข้าใจว่าหนูรู้ อยู่เฉย ๆ ค่ะ จริงหรือเปล่าคะ

**อาจารย์**—ของอย่างนี้ต้องอาศัยปัญญาของเจ้าตัว

**ศิษย์**—ค่ะ อาจารย์



## ถามอีกก็มีอีก

**ศิษย์**-ทำไมรู้ว่าไม่มีตัวตนแล้วยังมีความรู้สึกว่ามีตัวตน  
อยู่ล่ะคะ

**อาจารย์**-เพราะมีตัวตนอยู่ในความคิด หรือยังคิดว่ามี  
ตัวตนอยู่

**ศิษย์**-แสดงว่าเรายังไม่เห็นความคิดนั้นใช่ไหมคะ

**อาจารย์**-ใช่ครับ แล้วเธอไม่ถามต่อหรือว่าทำอย่างไร  
จึงจะเห็นความคิดนั้น

**ศิษย์**-ถ้าถามก็มีตัวตนเลยสิคะอาจารย์

**อาจารย์**- (หัวเราะชอบใจ)



“...บุรุษต้องการแก่นไม้ เทียวเสาะ  
แสวงหาแก่นไม้ ถือเอาขวานอันคมเข้าไปสู่ป่า พบ  
ต้นกล้วยใหญ่มีลำต้นตรงยังใหม่ไม่รุงรังในป่านั้น  
ฟังตัดที่โคนต้นแล้วตัดที่ปลาย ครั้นแล้วลอก  
กาบออก แม้ระพีที่ต้นกล้วยนั้นก็ไม่มีพบที่ไหนจะ  
พบแก่นได้ฉันใด...ภิกษุจะพิจารณาหาตัวตน  
หรือสิ่งที่เป็นตัวตน หรือสิ่งที่เนื่องด้วยตนใน  
ผัสสาตนะ ๖ ไม่ได้ ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อเล็ง  
เห็นอยู่อย่างนี้ ก็ไม่ยึดถือสิ่งใดในโลก เมื่อไม่ยึดถือ  
ก็ไม่ดิ้นรน เมื่อไม่ดิ้นรน ก็ปรินิพพานโดยแท้”

พระอานนท์

จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์ โดย แสง จันทร์งาม





## ความเป็นตัวตนไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา

**ศิษย์**-ทำอย่างไรเราถึงจะทำลายความเป็นตัวตนของเรา  
ได้ครับ

**อาจารย์**-ความเป็นตัวตนมันไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา มันจะ  
เกิดขึ้นต่อเมื่อ**ขาดสติ** เผลอ เพลิน ไปเป็นจิตปรุงแต่ง หรือเป็น  
ผู้คิดปรุงแต่งเพลินไปโดยไม่รู้ตัว หรือหลงคิดว่ามีตัวตน ซึ่งเป็น  
อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน จึงเกิดภพ ชาติ คือ การเกิดเป็น  
ตัวเป็นตน เป็นตัวเราเข้าไปยึดถือสิ่งใดในขณะปัจจุบันนั้นจนเป็น  
ทุกข์ขึ้นมา เมื่อ**มีสติ สัมปชัญญะ** ขึ้นมา ไม่หลงเผลอเพลินไปเป็น  
จิตที่คิดปรุงแต่ง หรือแสดงอาการ หรือแสดงพฤติกรรมแห่งจิตต่างๆทุก  
ขณะปัจจุบัน อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ และความ  
รู้สึกเป็นตัวเป็นตน เป็นตัวเรา หรือเป็นของเราก็จะดับ

ดังนั้น ความรู้สึกเป็นตัวตนจึงเกิดขึ้นมาพร้อมกับ **“จิตปรุง  
แต่ง”** และ **“อวิชชา”** เมื่อจิตปรุงแต่งและอวิชชาดับ ความรู้สึก  
เป็นตัวตนก็ดับไปพร้อมจิตปรุงแต่งนั้น ดังนั้น ความรู้สึกเป็นตัวตน  
จึงไม่ได้มีตัวตนคงที่อยู่ตลอดเวลา ถ้าเข้าใจผิดว่าความเป็นตัวตน  
มีอยู่คงที่ตลอดเวลา ก็จะไม่อาจพ้นจากทุกข์ได้ เพราะจะหลง  
พยายามทำลายสิ่งที่ไม่มีความจริง ซึ่งไม่อาจจะทำได้



“...วิญญาณย่อมนเกิดมีขึ้นเพราะอาศัยธรรม  
 เป็นคู่กัน จักขุวิญญาณย่อมนเกิดขึ้นเพราะอาศัยตา  
 และรูป โสตวิญญาณย่อมนเกิดขึ้นเพราะอาศัยหูและ  
 เสียง ฆานวิญญาณย่อมนเกิดขึ้นเพราะอาศัยจมูกและ  
 กลิ่น ชิวหาวิญญาณย่อมนเกิดขึ้นเพราะอาศัยลิ้น  
 และรส กายวิญญาณย่อมนเกิดมีขึ้นเพราะอาศัยกาย  
 และไฟกฐัพพะ มโนวิญญาณย่อมนเกิดมีขึ้นเพราะ  
 อาศัยใจและธรรมารมณฺ์ ตา...หู...จมูก...ลิ้น...กาย...ใจ  
 ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นอย่างอื่นไป  
 รูป...เสียง...กลิ่น...รส...ไฟกฐัพพะ...ธรรมารมณฺ์  
 ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นอย่างอื่นไป  
 จักขุวิญญาณ...โสตวิญญาณ...ฆานวิญญาณ...  
 ชิวหาวิญญาณ...กายวิญญาณ...มโนวิญญาณ...ที่เกิด  
 เพราะอาศัยปัจจัยอันไม่เที่ยง จักเป็นของเที่ยงได้แต่  
 ที่ไหน?”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์  
 โดย แสง จันทร์งาม



## เชื่อมั่นในคำสอน

**ศิษย์**-ที่ว่ากายเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา มันพอเชื่อได้ แต่จิตหรือวิญญาณไม่ใช่เราหรือไม่ใช่ของเรา มันเชื่ออย่างไร มีวิธีอย่างไรทำให้เชื่อครับ

**อาจารย์**-สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่าจิตหรือวิญญาณไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่างคงที่อยู่ตลอดเวลา และไม่มีที่อยู่

“จิต” ได้แก่ ผู้คิด หรือผู้แสดงอาการ หรือผู้แสดงพฤติกรรมแห่งจิต เกิดดับเร็วมาก

“วิญญาณ” ได้แก่ สิ่งที่เกิดขึ้นมารับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เกิดดับเร็วมาก ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ชั่วลัดนิ้วมือเดียววิญญาณเกิดดับแสนโกฏีขณะ

เราเชื่อในคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหมือนกับที่เราเชื่อนักวิทยาศาสตร์ว่ากระแสไฟฟ้ามันเป็นอิเล็กตรอนแต่ละตัวๆ เกิดดับต่อเนื่องกันเร็วมาก ไม่ได้ต่อเนื่องกันเป็นเส้นตรงหรือต่อเนื่องกันเหมือนกับกระแสน้ำไหลไม่ขาดวรรคขาดตอน

**ศิษย์**-อ้อ คือเชื่อไปเลย หรือมีศรัทธาเต็มที่



อาจารย์-ใช่ครับ ดังนั้น จึงไม่มีจิต หรือวิญญาณที่เป็นตัวเป็นตน หรือเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา หรือมีตัวเราเป็นตัวเป็นตนอยู่ในจิต หรือในวิญญาณ ดังนั้น ทุกครั้งที่มีความรู้สึกหลงไปว่าจิตหรือวิญญาณเป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนคงที่ หรือเป็นของเที่ยง แม้กระทั่งหลงว่ามีตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นตัวเรา ก็ให้ปล่อยวางความหลงผิด หรือความเข้าใจผิดนั้นไปทันที รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว



## ไม่มีอะไรที่มีอยู่จริง

**ศิษย์ ๑**-เวลาหนูเห็นความคิดแล้วจะละความคิดนั้นทำไมจึงเห็นตัวเองทำท่าสลัดบางสิ่งบางอย่างออกจากตัวคะ แล้วอย่างนี้เรียกว่าปล่อยวางหรือเปล่านั้นคะ

**อาจารย์**-อย่างนี้เท่ากับยึดถือ ไม่ใช่เป็นการปล่อยวาง การละหรือการปล่อยวางไม่ใช่การทำพฤติกรรมทางใจอย่างใด ๆ ต่อความคิดหรืออาการที่ถูกรู้ขึ้นขึ้นมาอีก เมื่อเข้าใจผิดจึงหลงยึดถือ ทำให้มีตัวเธอเป็นตัวตั้ง แล้วก็มีอาการพยายามผลักหรือสลัด หรือโยนความคิดหรืออาการออกจากตัว หรือยังพยายามที่จะทำอะไรให้เป็นอะไรอยู่ แสดงว่ายังมีตัวเราเป็น



อาจารย์-ใช่ครับ ดังนั้น จึงไม่มีจิต หรือวิญญาณที่เป็นตัวเป็นตน หรือเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา หรือมีตัวเราเป็นตัวเป็นตนอยู่ในจิต หรือในวิญญาณ ดังนั้น ทุกครั้งที่มีความรู้สึกหลงไปว่าจิตหรือวิญญาณเป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนคงที่ หรือเป็นของเที่ยง แม้กระทั่งหลงว่ามีตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นตัวเรา ก็ให้ปล่อยวางความหลงผิด หรือความเข้าใจผิดนั้นไปทันที รู้ให้เร็ว ละให้เร็ว



## ไม่มีอะไรที่มีอยู่จริง

**ศิษย์ ๑**-เวลาหนูเห็นความคิดแล้วจะละความคิดนั้นทำไมจึงเห็นตัวเองทำท่าสลัดบางสิ่งบางอย่างออกจากตัวคะ แล้วอย่างนี้เรียกว่าปล่อยวางหรือเปล่านั้นคะ

**อาจารย์**-อย่างนี้เท่ากับยึดถือ ไม่ใช่เป็นการปล่อยวาง การละหรือการปล่อยวางไม่ใช่การทำพฤติกรรมทางใจอย่างใด ๆ ต่อความคิดหรืออาการที่ถูกรู้ขึ้นขึ้นมาอีก เมื่อเข้าใจผิดจึงหลงยึดถือ ทำให้มีตัวเธอเป็นตัวตั้ง แล้วก็มีอาการพยายามผลักหรือสลัด หรือโยนความคิดหรืออาการออกจากตัว หรือยังพยายามที่จะทำอะไรให้เป็นอะไรอยู่ แสดงว่ายังมีตัวเราเป็น

ผู้ยึดถือและตัวเราเป็นผู้ปล่อยวาง อย่างนี้ไม่เรียกว่าปล่อยวาง

**ศิษย์ ๒**-กรณีของหนู เห็นความคิด เห็นอารมณ์ หรืออาการ แล้วมันไม่มีอิทธิพลใด ๆ ต่อใจล่ะคะ อย่างนี้เรียกว่าปล่อยวางหรือเปล่าคะ

**อาจารย์**-ใช่ครับ เธอจะเห็นเองว่าถ้ารู้สิ่งใดแล้วสิ่งนั้นไม่มีอิทธิพลอย่างใดต่อใจ ก็ไม่จำเป็นต้องไปทำอะไรกับสิ่งที่ถูกรู้ นั่นแค่รับรู้รับทราบว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น หรือปรากฏขึ้น หรือมีขึ้นมา แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา หรือสักแต่ว่ารู้หรือสักแต่ว่าเห็นตามความเป็นจริงเท่านั้น

**ศิษย์ ๒**-อย่างนั้นที่หนังสือธรรมะบอกว่า เมื่อพบผู้รู้แล้วให้ทำลายผู้รู้จริง ๆ แล้วไม่มีผู้รู้ และไม่ต้องทำลายผู้รู้ใช่ไหมคะ

**อาจารย์**-ใช่ครับ ที่ว่าให้ทำลายผู้รู้ คือทำลายอวิชชา ทำลายความหลงผิดว่ามีตัวตนของผู้รู้ หรือหลงยึดถือว่าผู้รู้เป็นตัวเรา หรือตัวเราเป็นผู้รู้ เพราะจริง ๆ แล้ว ถ้ายังมีการปล่อยวาง แสดงว่ายังมีผู้ยึดถือ ถ้าไม่มีผู้ยึดถือก็ไม่ต้องปล่อยวาง มีเพียงแต่รู้ สักแต่ว่ารู้ ไม่ใช่รู้เพื่อใครหรือรู้เพื่ออะไร เพราะเขาเป็นธรรมชาติรู้ หรือเป็นการรู้ตามธรรมชาติ

**ศิษย์ ๓**-ที่ฟังมาทั้งหมด ผมสรุปได้ประโยคเดียวครับว่า “สุดท้ายไม่มีอะไรที่มีอยู่จริง”



“...วิญญูณที่เข้ายึดรูป ฟังตำรงอยู่ได้ วิญญูณที่มีรูป เป็นอารมณ์ มีรูปเป็นที่ตั้ง เข้าไปช่องเสฟด้วยความยินดี ฟังถึงความเจริญงอกงามไพบุลย์...วิญญูณที่เข้ายึดเวทนา...สังขาร ...สังขาร ฟังตำรงคงอยู่ได้ วิญญูณที่มีรูป...เวทนา...สังขาร ...สังขาร เป็นอารมณ์ มีรูป...เวทนา...สังขาร...สังขาร เป็นที่ตั้ง เข้าไปช่องเสฟ (รูป เวทนา สังขาร สังขาร ) ด้วยความยินดี ฟังถึงความเจริญงอกงามไพบุลย์”

“...ผู้ใดฟังกล่าวอย่างนี้ว่าเราจักบัญญัติการมา การไป การจตุ การอุบัติ หรือความเจริญงอกงามไพบุลย์แห่งวิญญูณ โดยไม่ต้องอาศัยรูป เวทนา สังขาร ดังนี้ ข้อนี้ไม่ใช่ฐานะที่จะเป็นไปได้”

“...ถ้าภิกษุละระาคะในรูปธาตุ เวทนาธาตุ สังขารธาตุ สังขารธาตุ วิญญูณธาตุได้แล้ว อารมณ์ (แห่งวิญญูณ) ก็เป็นอันตัดขาดเพราะละระาคะนั้นได้ ที่ตั้งแห่งวิญญูณย่อมไม่มี วิญญูณที่ไม่มีที่ตั้งย่อมไม่งอกงาม ไม่สร้างต่อ (อนภิสงขจ) ย่อมหลุดพ้น เพราะหลุดพ้นจึงตั้งมั่น เพราะตั้งมั่นจึงอิมเอิบ (สนตุสิต) เพราะอิมเอิบจึงไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้งจึงดับเย็นสนิทเฉพาะตน ภิกษุนั้นย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ครบถ้วนแล้ว กิจที่ควรทำได้เสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อให้เกิดผลเช่นนี้ไม่มีอีกแล้ว”



## ธาตุรู้กับวิญญานต่างกันอย่างไร

**ศิษย์**–ธาตุรู้กับวิญญานต่างกันอย่างไรครับ

**อาจารย์**–วิญญานจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่มาสัมผัสผัดทางกาย) ธรรมารมณ (เรื่องราวหรือสิ่งที่จิตคิดถึงหรืออาการต่างๆที่รู้ได้ทางประตู่ใจ) มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงจะเกิดวิญญานขึ้นมารับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณในขณะนั้นแล้วก็ดับไป วิญญานจะเกิดดับเร็วมาก เพราะต้องให้ทันกับการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไปพร้อมๆกัน จนเหมือนกับว่าวิญญานดวงเดียวสามารถรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจได้พร้อมๆกัน หรือดูเหมือนกับว่าวิญญานมีดวงเดียว แต่แท้ที่จริงวิญญานที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในขณะหนึ่งๆ นั้นไม่ใช่วิญญานดวงเดียวกัน จึงมีชื่อไม่เหมือนกัน วิญญานที่เกิดมารับรู้ทางตามีชื่อว่า “จักขุวิญญาน” วิญญานที่เกิดมารับรู้ทางหูกมีชื่อว่า “โสตวิญญาน” วิญญานที่เกิดมารับรู้ทางจมูกมีชื่อว่า “ฆานวิญญาน” วิญญานที่เกิดมารับรู้ทางลิ้นมีชื่อว่า “ชีวหาวิญญาน” วิญญานที่เกิดมารับรู้ทางกายมีชื่อว่า “กายวิญญาน” วิญญานที่เกิดมารับรู้ทางใจมีชื่อว่า





“มโนวิญญูณ” ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า ชั่วลัดนิ้วมือเดียว วิญญูณเกิดดับแสนโกฏิกษณะ เพราะความที่วิญญูณเกิดดับเร็วมากขนาดนั้น จึงมองเห็นวิญญูณเกิดดับได้ยาก คนทั้งหลาย จึงไม่รู้ความจริงตรงนี้ เลยหลงไปว่า วิญญูณเป็นของเที่ยง มีตัวตนคงที่ เป็นตัวเรา หรือเป็นตัวเป็นตนของเรา หรือหลงไปว่าตั้งแต่เกิดจนตายมีวิญญูณดวงเดียว หรือหลงไปว่าตั้งแต่เกิดมาชาติแรกจนถึงในชาตินี้และชาติต่อไปไม่มีวิญญูณดวงเดียว ที่ไม่เคยเกิดดับเลย หรือหลงไปว่ามีวิญญูณเป็นตัวตน มีรูปร่างเหมือนตัวเราอยู่ในกายเนื้อของเราอีกตัวหนึ่ง เมื่อธาตุขันธ์แตกดับ(ตาย)แล้ว จะมีวิญญูณซึ่งมีรูปร่างเหมือนตัวเรานี้ออกจากร่างเราไป ที่คนทั้งหลายเรียกวิญญูณเช่นนี้ว่าผี เป็นความหลงผิดซึ่งตามธรรมชาติแล้ว วิญญูณจะเกิดขึ้นมารู้ซื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามธรรมชาติ แล้วดับไปทันทีเร็วมาก โดยไม่มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียในการรับรู้นั้นเลย

แต่ถ้า**สติขาด** ก็จะมีตัวตนของผู้ยึดถือ หรือมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียให้เป็นทุกข์

**ถ้ารู้ซื่อ ๆ ตามความเป็นจริง หรือสักแต่ว่ารู้ตามธรรมชาติธรรมดาทุกอย่างทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ**

อย่างตรงไปตรงมาโดยไม่ลำเอียง ไม่ว่าจะสิ่งที่ถูกรู้จะถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็รู้ชื่อ ๆ รู้จิตชื่อ ๆ ก็เป็นการรับรู้ตามธรรมชาติ หรือเป็น “ธาตุรู้ตามธรรมชาติ” ซึ่งจะไม่ปรากฏอาการของผู้รู้ให้ถูกรู้ได้ จะปรากฏเฉพาะสิ่งที่ถูกรู้ ดังนั้น ถ้ามีความคิด หรืออาการใดปรากฏขึ้นมาในใจ รวมทั้งปรากฏอาการไปหู ไปรู้ ตั้กรู้ คอยรู้ พยายามรู้ เฟ่ง จ้อง เน้นความรู้สึกรู้ ตั้ใจ จิตตั้ใจ จงใจ ใส่เจตนา หรือมีการปรุงแต่งจิตอย่างใด ๆ จะเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมด

ตามปกติธรรมชาติเขาจะรับรู้รับทราบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรือรู้จิตที่แสดงอาการ หรือปรากฏอาการให้ถูกรู้ได้อย่างตรงไปตรงมา ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ลำเอียง ไม่ดีรักชั่วชัง หรือเกลียดทุกข์รักสุข คงมีแต่กิเลสของตัวเราเท่านั้นที่จิตเป็นอย่างนี้ ก็อยากให้เป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้นก็อยากให้เป็นอย่างนี้ ไม่รู้ชื่อ ๆ ดังนั้น ถ้ารู้ชื่อ ๆ หรือสักแต่ว่ารู้ตามความเป็นจริง ไม่มี “ตัณหา” คือความอยากอย่างใด ๆ เข้าไปปน หรือไม่ผลอไปคิดปรุงแต่งเสียเอง ก็จะเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ หรือเป็นธรรม



## อย่าหลงผู้รู้

ศิษย์-“ผู้รู้” เป็นอย่างไรครับ

อาจารย์-“ผู้รู้” เป็นธาตุตามธรรมชาติ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ และไม่ใช่งานของเรา ผสมอยู่กับธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ เกิดเป็นขันธ์ ๕ หรือสิ่งมีชีวิตขึ้นมา ซึ่งคุณสมบัติของธาตุรู้ ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่ปรากฏอาการใดให้จับความรู้สึกได้ ไม่ปรากฏอาการเกิดดับ จะปรากฏแต่สิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น คือจะปรากฏแต่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ คือ เรื่องราวที่จิตคิดถึง หรืออาการต่าง ๆ ที่ถูกรู้ได้ทางใจเท่านั้น ซึ่งตามธรรมดาของธาตุรู้ก็จะทำหน้าที่รับรู้ตามธรรมชาติธรรมดาตรงไปตรงมา ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ว่าจะเป็นกุศลหรืออกุศล เป็นบุญหรือบาป ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ซึ่งมีแต่กิเลสเราเท่านั้นที่เป็นคนเลือก ดังนั้น ถ้ารับรู้รับทราบตามธรรมชาติธรรมดาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจทุกขณะปัจจุบัน โดยไม่ขาดสติไปผลัดไส หรือไหลตามโดยผลอไปเป็นผู้คิดปรุงแต่งเสียเอง ก็จะเป็นการรับรู้ตามธรรมชาติธรรมดาของธาตุรู้ ซึ่ง “เป็นธรรมชาติ หรือเป็นธรรมดา”

ถ้าขณะจิตใดปรากฏอาการของผู้รู้ เช่น พยายามตั้งผู้รู้ไว้ตลอดเวลา ตั้งใจที่จะรู้ พยายามจะรู้จะเข้าใจ หรือเพ่งจ้องเป็นต้น อาการเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ผู้รู้ เมื่อรู้แล้ว ก็อย่าขาดสติหลงไปเป็นจิตปรุงแต่งเหล่านั้น



## ยังรู้ไม่หมด

**ศิษย์**-ผมไม่ทราบว่าผมยังเข้าใจอะไรคลาดเคลื่อนอยู่ จึงทำให้ยังตื้อ ๆ ตัน ๆ

**อาจารย์**-มันยังมีวิชาบางอย่างที่ยังไม่เห็นเกี่ยวกับ “ผู้รู้” คือ หลงเอาตัวเราไปเป็น “ผู้รู้” จึงทำให้พันทุกขไม่ได้อ

**ศิษย์**-*(ทำความเข้าใจอยู่ครู่หนึ่ง)* อ้อ ผมลืมไปเลยครับ เข้าใจว่าเป็นการรับรู้ตามธรรมชาติ

**อาจารย์**-ให้ปล่อยวางทุกสิ่งที่ถูกรับรู้ได้ทุกขณะจิตปัจจุบัน รวมทั้งอาการของผู้รู้ทุกอย่างใด ๆ ที่ถูกรู้ได้ **แต่ต้องรู้หรือเห็นเสียก่อน** แล้วจึงปล่อยวาง คือไม่เข้าไปยึดถือ สนใจ ให้ค่าให้ความสำคัญ อยากหรือไม่อยาก ดิ้นรนผลักไสอย่างใด ๆ หรือสักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน

ถ้าขณะจิตใดปรากฏอาการของผู้รู้ เช่น พยายามตั้งผู้รู้ไว้ตลอดเวลา ตั้งใจที่จะรู้ พยายามจะรู้จะเข้าใจ หรือเพ่งจ้องเป็นต้น อาการเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ผู้รู้ เมื่อรู้แล้ว ก็อย่าขาดสติหลงไปเป็นจิตปรุงแต่งเหล่านั้น



## ยังรู้ไม่หมด

**ศิษย์**-ผมไม่ทราบว่าผมยังเข้าใจอะไรคลาดเคลื่อนอยู่ จึงทำให้ยังตื้อ ๆ ตัน ๆ

**อาจารย์**-มันยังมีวิชาบางอย่างที่ยังไม่เห็นเกี่ยวกับ “ผู้รู้” คือ หลงเอาตัวเราไปเป็น “ผู้รู้” จึงทำให้พันทุกขไม่ได้อ

**ศิษย์**-*(ทำความเข้าใจอยู่ครู่หนึ่ง)* อ้อ ผมลืมไปเลยครับ เข้าใจว่าเป็นการรับรู้ตามธรรมชาติ

**อาจารย์**-ให้ปล่อยวางทุกสิ่งที่ถูกรับรู้ได้ทุกขณะจิตปัจจุบัน รวมทั้งอาการของผู้รู้ทุกอย่างใด ๆ ที่ถูกรู้ได้ **แต่ต้องรู้หรือเห็นเสียก่อน** แล้วจึงปล่อยวาง คือไม่เข้าไปยึดถือ สนใจ ให้ค่าให้ความสำคัญ อยากหรือไม่อยาก ดิ้นรนผลักไสอย่างใด ๆ หรือ สักแต่ว่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบ หรือรู้ชื่อ ๆ ตรงไปตรงมา ตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน



“...เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร  
 เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ...นามรูป  
 ...สฬายตนะ...ผัสสะ...เวทนา...ตัณหา...อุปาทาน  
 ...ภพ...ชาติ...ชรา...มรณะ...ความเกิดแห่งกอง  
 ทุกข์ทั้งหมดนี้ย่อมมีได้ด้วยประการอย่างนี้”

“เพราะอวิชชา นั้น แลระดับด้วยสำรอก  
 โดยไม่เหลือ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ  
 วิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ  
 สฬายตนะจึงดับ...ผัสสะ...เวทนา...ตัณหา  
 ...อุปาทาน ...ภพ...ชาติ...ชรา...มรณะ...จึงดับ  
 ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วย  
 ประการอย่างนี้...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธานุศาสนจากพระโศขุจ

โดย แสง จันทร์งาม



## ศัพท์เพ็ญมาอนัตตา

**ศิษย์**—ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า ผมก็มีความรู้สึกตัวและรู้จิตทันทีโดยผมหลงเข้าใจผิดมานานว่าความรู้สึกตัวและรู้จิตนั้นเป็น “ผู้รู้” ซึ่งเป็นธาตุรู้ ต่อมาภายหลังท่านอาจารย์บอกว่ามันเป็นจิตปรุงแต่งที่ผมสังขารขึ้นมาตัวเอง ปล่อยให้ลอยวางไปเสีย แต่มันก็ยังเกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ

**อาจารย์**—ก็สักแต่ว่ารู้มัน

**ศิษย์**—มันตกไปอีกฝั่งหนึ่งเลยนะครับ ตอนที่ไม่รู้ ก็หลงรักษามันไว้ พอท่านอาจารย์บอกว่าความรู้สึกตัวนั้นมันไม่ใช่ผู้รู้หรือธาตุรู้ตามธรรมชาติแต่มันเป็นสังขารหรือจิตปรุงแต่งก็ไม่ชอบมันเลยครับ เผลอไปผลัดไต่มัน ไม่ต้องการมัน

**อาจารย์**—ถึงมันจะเป็นจิตปรุงแต่งก็เป็นธรรมชาติ ให้สักแต่ว่ารู้

**ศิษย์**—ถ้าเรายังปล่อยให้มันมีความรู้สึกตัวอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นสังขารในปฏิจจสมุปบาท ซึ่งจะเป็นกระบวนการทำให้เกิดทุกข์ไม่ใช่หรือครับ

**อาจารย์**—มันจะเป็นสังขารในปฏิจจสมุปบาทก็ต่อเมื่อหลงเข้าใจผิดว่าความรู้สึกตัวนั้นเป็นผู้รู้หรือเป็นธาตุรู้ จึงปรุง



แต่งจิตให้เป็นผู้รู้สึกตัวอยู่อย่างนั้นตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัวก็จะเป็น **“อวิชา”** แต่ถ้ารู้แล้วว่ามันเป็นสังขารหรือจิตปรุงแต่งซึ่งไม่ใช่ธาตุรู้ แล้วไม่ชอบมัน ไปพยายามดิ้นรนผลักไสมันก็จะเป็น **“ตัณหา”** ซึ่งทั้งอวิชาและตัณหาจะเป็นเหตุให้เข้าสู่กระบวนการเกิดทุกข์ในปัจจุสมุปบาท

**ศิษย์**—ผมกลัวว่ามันจะปรุงแต่งเลยจากชั้น ๕ เข้าไปสู่กระบวนการเกิดทุกข์ในปัจจุสมุปบาทครับ จึงพยายามให้รับรู้อะไรแล้วหยุดอยู่แค่ชั้น ๕ ไม่เลยไปเป็นสังขารในปัจจุสมุปบาทครับ

**อาจารย์**—การพยายามกระทำเช่นนั้นมันเป็นการยึดถือเพราะชั้น ๕ ก็เป็นสังขารตามธรรมชาติ ปัจจุสมุปบาทก็เป็นสังขารตามธรรมชาติแต่เป็นธรรมชาติฝ่ายเกิดทุกข์และเกิดการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ที่มีแต่สังขารในชั้น ๕ โดยไม่มีสังขารในปัจจุสมุปบาทเลยก็จะมีแต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกเท่านั้น แต่สรรพสัตว์ทั้งหลายนอกจากนี้ จะมีทั้งสังขารในชั้น ๕ และสังขารในปัจจุสมุปบาททั้งนั้น ในธรรมชาติจะต้องมีสรรพสัตว์ รวมทั้งมนุษย์ และเทพเทวดาที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในธรรมชาติ ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติฝ่ายเกิด ไม่ใช่ในธรรมชาติจะมีแต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และ



พระอรหันตสาวกเท่านั้น ดังนั้น การที่เธอยอมรับแต่ธรรมชาติของ  
ขันธ ๕ โดยไม่ยอมรับธรรมชาติของฝ่ายเกิดในปัจจุสมุปบาทนั้น  
ก็จะเป็นการยึดถือให้ผิดไปจากความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อไม่  
สิ้นความหลงยึดถือก็ไม่อาจพ้นจากทุกข์ได้ หรือที่ครูบาอาจารย์  
ท่านกล่าวว่า “**เป็นทุกข์อยู่ที่เพราะพยายามฝืนความจริง**”

**ศิษย์**-โอ้โฮ มันยากที่ใจจะยอมรับจริง ๆ นะครับ ก็เรา  
ปฏิบัติมาเพื่อไม่อยากจะเกิด ไม่อยากทุกข์อีก แล้วก็รู้ว่าวงจร  
ปัจจุสมุปบาทมันก่อให้เกิดทุกข์วนเวียน เวียนตายเวียนเกิด แล้ว  
ต้องมาทำใจยอมรับมันอีก เวลางจรปัจจุสมุปบาทมันเกิดขึ้น  
มานี้ มันเหมือนกับว่ามันเป็นตัวก่อทุกข์ที่จะต้องจัดการอะไร  
กับมัน หรือทำอย่างไรไม่ให้มันเกิดขึ้นมาได้

**อาจารย์**-เธอดูซิ (อาจารย์ชี้แผนผังวงจรปัจจุสมุปบาท)  
พระพุทธองค์ตรัสว่า รู้แจ้งในปัจจุสมุปบาท หรืออริยสัจ ๔ จึง  
จะเป็น “**วิชชา**” พ้นจากทุกข์ พระองค์ไม่ได้ตรัสให้ไปทำลาย  
ปัจจุสมุปบาทเลย ซึ่งเมื่อรู้แจ้งแล้วว่ามีแต่สังขารที่เกิดขึ้น แล้ว  
ก็ดับไป ไม่มีตัวเรา ของเรา ก็จะไม่มีการเข้าไปแสวงหาหรือเป็นผู้  
ปรุงแต่งเป็นความอยาก (อวิชชา ตัณหา อุปาทานดับ) ทุกข์ก็ดับ

**ศิษย์**-นั่นนะสิครับ แต่เราไปให้คำมั่นเองว่าขันธ ๕ ดี  
ส่วนปัจจุสมุปบาทไม่ดีเหมือนกับรังเกียจคนเลวเลยครับ  
โดยไม่ใช้แค่รู้หรือสักรู้แต่รู้ว่ารู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่า



มันเป็นเช่นนั้นเอง

อาจารย์-ใช้ครับ ถ้าพยายามไปกำจัด หรือผลักไล่ หรือพยายามให้เกิดได้แค่ขั้น ๕ เท่านั้น จะทำให้มีตัวเราเป็นผู้ยึดถือตลอดเวลา ไม่อาจพ้นจากทุกข์ได้ หรือถ้าขาดสติ เผลอไปหรือเป็นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็เพียงมีสติ สัมผัสัญญะขึ้นมาเท่านั้น **ไม่ใช่ไปเพ่งโทษโทษอาการเหล่านั้น** มิฉะนั้นจะไม่สามารถสักแต่ว่ารู้ซื่อ ๆ ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงได้ เหมือนกับว่าในโลกนี้มีทั้งคนดีและคนเลว ไม่ใช่ว่าต้องฆ่าคนเลวให้หมดเหลือแต่คนดีจึงจะพ้นจากทุกข์ แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกท่านพ้นจากทุกข์ เพราะแค่**รับรู้รับทราบหรือสักแต่ว่ารู้ โดยยอมรับตามความเป็นจริง** จึงเหนือบุญ เหนือบาป เหนือดี เหนือชั่ว เหนือกุศล เหนืออกุศล เหนือสุข เหนือทุกข์ หรือ **“สัพเพธัมมา อนัตตา”** คือ สังขารทั้งปวงรวมทั้งสังขารในขั้น ๕ และสังขารในปฏิจจสมุปบาท และวิสังขาร (นิพพาน) ไม่อาจยึดมั่นถือมั่นได้ (เพราะถ้ายึดมั่นถือมั่นก็จะมีตัวตนเป็นตัวเราผู้ยึดมั่นถือมั่น) จึงอย่าหลงไปยึดมั่นถือมั่น ซึ่งพระพุทธรพจน์นี้มีความหมายลึกซึ้งมากนะ พิจารณาให้ดี ๆ จะเห็นว่าไม่มีสิ่งใดที่จะยึดมั่นถือมั่นเอาได้เลยแม้แต่พระนิพพาน เมื่อพระนิพพานเป็นสิ่งที่ประเสริฐสูงสุดยังไม่อาจยึดมั่นถือมั่นได้ แล้วจะหลงไปยึดมั่น

ถือมันอยู่ทำไมอีกเล่า ให้ปล่อยวางไปเสียทั้งหมด โดย  
ยอมรับตามความเป็นจริง เพราะเห็นตามความเป็นจริงว่า  
ไม่มีอะไรที่จะยึดมันถือมันได้ (ยถาภูตญานทัสสนะ) จะไม่  
ดีรัก ชั่วชัง หรือเกลียดทุกข์ รักสุข อีกต่อไป จะมีใจเป็นกลาง  
(อุเบกขา) ต่อทุกสิ่ง ซึ่งเรียกว่าผู้มีใจ “เป็นธรรม หรือเป็น  
นิพพาน”



## เพียรอย่างไร

**ศิษย์**-ถ้ามีความเพียรจะถือว่ามีตัวตนหรือไม่ครับ

**อาจารย์**-เพียรมีสติรู้เท่าทันจิตที่คิดปรุงแต่งจนรู้เท่า  
ทันตั้งแต่ต้นจิต และมีปัญญาเห็นว่าความคิดปรุงแต่ง และ  
ตัวเราผู้รู้เท่าทันเป็นสังขารปรุงแต่งทั้งหมดซึ่งตกอยู่ใต้กฎ  
ธรรมชาติว่าเป็นเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นธรรมดา และ  
สิ่งทั้งหมดนั้นย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา ไม่อาจยึดมัน  
ถือมันได้ ความเพียรอย่างนี้ไม่มีตัวตน

แต่ถ้าเพียรที่เป็นกรพยายามทำอะไรเพื่อให้เป็นอะไร  
เป็นการพยายามเพื่อตัวเรา จะเป็นกิเลส ซึ่งเป็นอวิชชา ตัณหา  
อุปาทาน

ถือมันอยู่ทำไมอีกเล่า ให้ปล่อยวางไปเสียทั้งหมด โดย  
ยอมรับตามความเป็นจริง เพราะเห็นตามความเป็นจริงว่า  
ไม่มีอะไรที่จะยึดมันถือมันได้ (ยถาภูตญาณทัสสนะ) จะไม่  
ดีรัก ชั่วชัง หรือเกลียดทุกข์ รักสุข อีกต่อไป จะมีใจเป็นกลาง  
(อุเบกขา) ต่อทุกสิ่ง ซึ่งเรียกว่าผู้มีใจ “เป็นธรรม หรือเป็น  
นิพพาน”



## เพียรอย่างไร

**ศิษย์**-ถ้ามีความเพียรจะถือว่ามีตัวตนหรือไม่ครับ

**อาจารย์**-เพียรมีสติรู้เท่าทันจิตที่คิดปรุงแต่งจนรู้เท่า  
ทันตั้งแต่ต้นจิต และมีปัญญาเห็นว่าความคิดปรุงแต่ง และ  
ตัวเราผู้รู้เท่าทันเป็นสังขารปรุงแต่งทั้งหมดซึ่งตกอยู่ใต้กฎ  
ธรรมชาติว่าเป็นเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นธรรมดา และ  
สิ่งทั้งหมดนั้นย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา ไม่อาจยึดมัน  
ถือมันได้ ความเพียรอย่างนี้ไม่มีตัวตน

แต่ถ้าเพียรที่เป็นกรพยายามทำอะไรเพื่อให้เป็นอะไร  
เป็นการพยายามเพื่อตัวเรา จะเป็นกิเลส ซึ่งเป็นอวิชชา ตัณหา  
อุปาทาน



“ชนเหล่าใดได้รู้ว่าพระนิพพานเป็นที่  
บรรเทาความกำหนดพอใจในอารมณ์ที่รัก ซึ่ง  
ได้เห็นแล้ว ได้ฟังแล้ว ได้ดมแล้ว ได้ชิมแล้ว  
ได้ถูกแล้ว และได้รู้แล้วด้วยใจ และเป็นธรรม  
ไม่เปลี่ยนแปลง ดั่งนั้นแล้ว เป็นคนมีสติ มีธรรม  
อันเห็นแล้ว ดับกิเลสได้แล้ว ชนผู้สงบระงับ  
กิเลสได้แล้วนั้น ข้ามล่วงตัณหาอันให้ติดอยู่ใน  
โลกได้แล้ว”

พุทธพจน์ จากหนังสือโสฬสปัญญา

โดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก



## สักแต่ว่ารู้

ศิษย์-การรู้จิตหรือเห็นจิตที่ถูกต้องเป็นอย่างไรคะ

อาจารย์-ไม่มีรู้ถูกรู้ผิด รู้ก็คือรู้ เกิดอะไรขึ้นในใจ คือ เวทนา สัญญา สังขาร ก็รับรู้รับทราบตามปกติธรรมชาติธรรมดา เหมือนกับการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ถ้าอวัยวะในการรับรู้ยังไม่เสียไปก็ต้องเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจทุกขณะปัจจุบัน ไม่ว่าจะสิ่งที่ถูกรู้นั้นจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ว่างหรือไม่ว้าง ก็ต้องรับรู้รับทราบเหมือนกันหมด ซึ่งโดยปกติตามธรรมชาติ จะไม่มีการเลือกรับรู้ จะรู้ตรงไปตรงมาโดยไม่มีการลำเอียง คือ “รู้ซื่อๆ” มีแต่กิเลสคนเท่านั้นที่มีความลำเอียงหรือรู้ไม่ซื่อ คือ ถ้าถูกใจ เป็นกุศล เป็นสุข หรือรู้สึกว่างๆ ก็อยากจะรู้ แต่ถ้าไม่ถูกใจ เป็นอกุศล เป็นทุกข์ หรือไม่ว่าง ก็ไม่อยากจะรู้ ดันรณผลักไสอยู่เนืองๆ จึงเป็นกิเลสตลอดเวลา ไม่อาจเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ได้

ดังนั้น ถ้าผู้ใด “แค่รับรู้รับทราบ” หรือ “สักแต่ว่ารู้” หรือ “รู้ซื่อๆ” ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างตรงไปตรงมาตลอดเวลา ไม่หลงพัวพันมัวเมา ไม่พยายามดันรณ



ผลักใสไม่ว่าสิ่งที่ถูกรู้ทุกขณะปัจจุบันนั้นจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ว่างหรือไม่ว่าง ก็ตาม ก็จะเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ตลอดเวลา จะสิ้นกิเลส จะบรรลุนิพพานตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้

ศิษย์-หนูไม่เข้าใจว่าสักแต่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบ ตามปกติธรรมดา ซึ่งเป็นเรื่องง่าย ๆ แล้วจะบรรลุนิพพานได้อย่างไรคะ

อาจารย์-แล้วสักแต่รู้ว่ารู้ หรือรู้ชื่อ ๆ หรือแค่รับรู้รับทราบได้ทุกขณะจิตจริง ๆ หรือยังละ

ศิษย์-(หัวเราะ) ยังค่ะ



## หลงสัญญาว่าเป็นใจ

ศิษย์-ที่ว่า “หลงสัญญาว่าเป็นใจ” เป็นอย่างไรครับ

อาจารย์-ผมเข้าใจอย่างนี้ ซึ่งเป็นความเห็นส่วนตัวนะ ครับว่า คือ เมื่อเริ่มฝึกจิต ก็ตั้งเป้าหมาย หรือปักธงไว้ในใจว่า เมื่อฝึกจิตสำเร็จ จะต้องมีความว่างเปล่า เบาสบาย ไร้ทุกข์ ตลอดเวลา แล้วจิตมันก็สร้างความรู้สึกว่างเปล่า เบาสบาย ไร้ทุกข์อย่างที่คาดหมายไว้และจำไว้ (สัญญา) อย่างต่อเนื่อง



ผลักใสไม่ว่าสิ่งที่ถูกรู้ทุกขณะปัจจุบันนั้นจะถูกใจหรือไม่ถูกใจ เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ว่างหรือไม่ว่าง ก็ตาม ก็จะเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ตลอดเวลา จะสิ้นกิเลส จะบรรลุนิพพานตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้

ศิษย์-หนูไม่เข้าใจว่าสักแต่ารู้ หรือแค่รับรู้รับทราบ ตามปกติธรรมดา ซึ่งเป็นเรื่องง่าย ๆ แล้วจะบรรลุนิพพานได้อย่างไรคะ

อาจารย์-แล้วสักแต่รู้ว่ารู้ หรือรู้ซื่อ ๆ หรือแค่รับรู้รับทราบได้ทุกขณะจิตจริง ๆ หรือยังละ

ศิษย์-(หัวเราะ) ยังค่ะ



## หลงสัญญาว่าเป็นใจ

ศิษย์-ที่ว่า “หลงสัญญาว่าเป็นใจ” เป็นอย่างไรครับ

อาจารย์-ผมเข้าใจอย่างนี้ ซึ่งเป็นความเห็นส่วนตัวนะ ครับว่า คือ เมื่อเริ่มฝึกจิต ก็ตั้งเป้าหมาย หรือปักธงไว้ในใจว่า เมื่อฝึกจิตสำเร็จ จะต้องมีความว่างเปล่า เบาสบาย ไร้ทุกข์ ตลอดเวลา แล้วจิตมันก็สร้างความรู้สึกว่างเปล่า เบาสบาย ไร้ทุกข์อย่างที่คาดหมายไว้และจำไว้ (สัญญา) อย่างต่อเนื่อง



ตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว แล้วก็หลงว่าใจของเราว่างเปล่า เบาสบาย ไร้ทุกข์ หรือฝึกจิตสำเร็จแล้ว ซึ่งกรณีอย่างนี้จะหลงกันมาก

**ศิษย์**—แล้วจะมีวิธีแก้ความหลงนั้นอย่างไรครับ

**อาจารย์**—ก็แก้ด้วยวิธีหนามยอกเอาหนามบ่ง คือ มันหลงจำแต่เพียงความว่างเปล่า เบาสบาย ไร้ทุกข์ เพียงหน้าเดียว เราก็คิดถึงหรือนึกถึงสิ่งที่เราจำได้ในทางตรงกันข้ามขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง เช่น นึกถึงเพศตรงกันข้ามที่มีทรวดทรงองค์เฮอร์คิวลีส แล้วไปอิงแอบแนบชิดอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่สำเร็จจริง (นิพพาน) เดี่ยวก็จะเกิดอารมณ์กามราคะจนเอาไม่อยู่ แสดงว่าเป็นของปลอม



“...จิตนี้ผูกดวง แต่ว่าจิตนั้นแลเศร้าหมอง  
แล้วด้วยอุปกิเลสที่จรมา...”

พุทธพจน์ จากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์  
โดย แสง จันทร์งาม

“ผู้ใดมีสิ่งที่ยึดถือไว้ ผู้นั้นก็มีสิ่งที่จะต้อง  
ปล่อยละ ผู้ใดมีสิ่งที่จะต้องปล่อยละ ผู้นั้นก็มีสิ่งที่  
ยึดถือไว้ พระอรหันต์ล่วงพ้นการยึดถือและการ  
ปล่อยละไปแล้ว”

“ทุกข์นั้นแหละมียู่ แต่ผู้ทุกข์หาไม่ การ  
กระทำมียู่ แต่ผู้ทำไม่มี นิพพานมียู่ แต่คนผู้  
นิพพานไม่มี ทางก็มีอยู่ แต่ผู้เดินทางไม่มี”

จากหนังสือพุทธธรรม โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



## จิตเต็มแท้

อาจารย์—(มองเห็นลูกศิษย์ ยังมีความพยายาม หรือ  
หลงไปเป็น “จิต” ที่คิดดีนรณ ค้นหา ผลักไสไม่เลิกรา จึงเล่า  
เรื่องของเว่ยหล่างให้ลูกศิษย์ฟังว่า)

วันหนึ่ง พระสังฆปริณายกเรียกประชุมลูกศิษย์ทั้งหมด  
กล่าวว่าถ้าศิษย์คนใดแต่งโคลกที่แสดงว่าเข้าใจได้ถูกต้องในเรื่อง  
“จิตเต็มแท้” ก็จะมอบผ้ากาสาวพัสตร์ และสถาปนาผู้นั้นเป็น  
สังฆปริณายกองค์ที่หก ท่านชินเฮาซึ่งเป็นศิษย์หัวหน้าได้เขียน  
ไว้ที่ผนังช่องทางเดินว่า

**“กายของเราคือตันโพธิ์**

**ใจของเราคืออกระจกเงาอันใส**

**เราเซ็ดมันโดยระมัดระวังทุก ๆ ชั่วโมง**

**และไม่ยอมให้ฝุ่นละอองจับ”**

เว่ยหล่างเป็นเด็กหนุ่มช่วยงานอยู่ในวัดนั้น อ่าน  
หนังสือไม่ออกและเขียนหนังสือไม่ได้ ขอร้องให้เจ้าหน้าที่  
อ่านให้ฟัง เมื่อฟังจบแล้ว จึงขอร้องให้เขาช่วยเขียนให้ดังนี้



“ไม่มีต้นโพธิ์  
 ทั้งไม่มีกระเจกเงาอันใสสะอาด  
 เมื่อทุกสิ่งว่างเปล่าแล้ว  
 ผู้เราจะลงจับอะไร?”

(เมื่อท่านอาจารย์เล่าจบแล้ว ทุกคนยิ้ม และนั่งเงยบอญูนาน)



## ปล่อยวางทุกอย่างที่รู้

**ศิษย์**-ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่สังขาร ทำอะไรก็เป็นสังขารหมด รู้ก็มีผู้รู้ ปล่อยวางก็มีผู้ปล่อยวาง แล้วจะวางหรือจะปล่อยอย่างไร และที่อาจารย์บอกว่ให้ปล่อยวางทั้งผู้รู้และผู้ปล่อยวาง หนูจะทำได้อย่างไรคะ

**อาจารย์**-ให้ปล่อยวางทุกอย่างที่รู้ หรือสักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อ ๆ รู้จิตชื่อ ๆ ไม่ต้องพยายามปล่อยวางผู้รู้หรือพยายามปล่อยวางผู้ปล่อยวาง ถ้าปรากฏอาการหรือมีความรู้สึกว่ามีผู้รู้หรือผู้พยายามปล่อยวางก็ให้รู้เท่าทัน แล้วปล่อยวางทันที



“ไม่มีต้นโพธิ์  
 ทั้งไม่มีกระเจกเงาอันใสสะอาด  
 เมื่อทุกสิ่งว่างเปล่าแล้ว  
 ผู้เราจะลงจับอะไร?”

(เมื่อท่านอาจารย์เล่าจบแล้ว ทุกคนยิ้ม และนั่งเงยบอญูนาน)



## ปล่อยวางทุกอย่างที่รู้

**ศิษย์**—ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่สังขาร ทำอะไรก็เป็นสังขารหมด รู้ก็มีผู้รู้ ปล่อยวางก็มีผู้ปล่อยวาง แล้วจะวางหรือจะปล่อยอย่างไร และที่อาจารย์บอกว่ให้ปล่อยวางทั้งผู้รู้และผู้ปล่อยวาง หนูจะทำได้อย่างไรคะ

**อาจารย์**—ให้ปล่อยวางทุกอย่างที่รู้ หรือสักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อ ๆ รู้จิตชื่อ ๆ ไม่ต้องพยายามปล่อยวางผู้รู้หรือพยายามปล่อยวางผู้ปล่อยวาง ถ้าปรากฏอาการหรือมีความรู้สึกว่ามีผู้รู้หรือผู้พยายามปล่อยวางก็ให้รู้เท่าทัน แล้วปล่อยวางทันที

**ศิษย์**-แต่มันก็ยังมีความรู้สึกว่ามีตัวหนุผู้ปล่อยวางนี่คะ

**อาจารย์**-ความรู้สึกว่ามีตัวเราเป็นผู้รู้หรือผู้ปล่อยวาง มันจะเกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตที่คิดปรุงแต่งว่ามีตัวเราเป็นผู้รู้หรือผู้ปล่อยวาง หรือผู้รู้หรือผู้ปล่อยวางเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา และจะดับไปพร้อมกับจิตนั้น ซึ่งตัวตนของผู้รู้หรือผู้ปล่อยวาง ไม่ได้มีอยู่จริง ถ้าไม่ได้คิดปรุงแต่งว่ามีตัวเราเป็นผู้รู้หรือผู้ปล่อยวาง หรือผู้รู้หรือผู้ปล่อยวางเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา ก็จะไม่เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราเป็นผู้รู้หรือผู้ปล่อยวาง หรือผู้รู้หรือผู้ปล่อยวางเป็นตัวเราหรือเป็นตัวตนของเรา ดังนั้น ถ้าปล่อยวางทุกขณะจิตที่คิดหรือทุกอย่างที่รู้ไปทันทีทุกขณะ ปัจจุบัน หรือสักแต่ว่ารู้ หรือรู้ชื่อ ๆ รู้จิตชื่อ ๆ โดยไม่ได้คิดหรือปรุงแต่งว่าเราเป็นผู้รู้หรือผู้ปล่อยวาง หรือผู้รู้หรือผู้ปล่อยวางเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา ก็จะไม่เกิดตัวตนของผู้รู้หรือเกิดตัวตนของผู้ปล่อยวาง จึงไม่ต้องปล่อยวางผู้รู้หรือผู้ปล่อยวางอีก



“สังขารไม่เที่ยง หลีกเลี้ยงเสียให้พ้น  
อนัตตาไม่ใช่ตน อย่ากังวลว่าร่างกาย”

และ

“รู้สิ่งใดแล้วติดสิ่งนั้น ก็เป็นสมมติ  
แต่ถ้ารู้สิ่งใดแล้วไม่ติดสิ่งที่รู้  
ก็จะเป็นวิมุตติโดยอัตโนมัติ”

หลวงปู่ทา จารุธัมโม



## ไม่มีสังขาร มีธรรมที่มั่นคง

**ผู้จัดทำ**—เห็นมีลูกศิษย์จำนวนมากพยายามถามท่านอาจารย์ จะเอาคำตอบเพื่อให้ได้ ให้ถึง ให้เป็นนิพพานเดี๋ยวนั้นให้ได้

**อาจารย์**—ถ้ายังพยายามคิด นึก ตรึก ตรอง หาถูก หาผิด หาเหตุ หาผล มีความสงสัยไม่เลิกรา ปักธงไว้ มีความหวัง ความปรารถนา เร่งเร้า เร้าร้อน ร้อนรน อยาก ดั้นรนค้นหาหนทางที่จะบรรลุนิพพาน หรือมีความพยายามกระทำอะไรทางใจเพื่อจะให้ได้ ให้ถึง ให้เป็น หรือให้บรรลุนิพพาน ก็เอาตัวเราไปสังขาร(ปรุงแต่ง) หรือ สังขารเพื่อตัวเราอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นอวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ในกระบวนการเกิดทุกข์(ปฏิจจสมุปบาท) จึงไม่อาจเป็นธรรม หรือบรรลุนิพพานได้

ดังนั้น จะต้องระงับหรือดับสังขารเหล่านั้นเสีย จึงจะเป็นธรรม หรือจะบรรลุนิพพานได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เตสังวปะสะโม สุขิ” ผู้ใดสงบระงับสังขารเสียได้ จะถึงซึ่งความสุขอย่างยิ่ง (นี่แหละ คือ พระนิพพาน)

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เขียนไว้ใน “ขันธะวิมุติสะมังคี





ธรรมะ” ถามว่า **มี-ไม่มี** **ไม่มี-มี** นี่คืออะไร? ท่านแก้ว่า “ที่ว่าเกิดมีต่าง ๆ ทั้งเหตุผล แล้วดับไม่มีชาติใช้สัตว์คน” นี้ข้อต้น **“มี-ไม่มี”** อย่างนี้ตรง ข้อปลาย **“ไม่มี-มี”** นี้เป็นธรรมที่ลึกล้ำ ไตรภพจบประสงค์ **“ไม่มีสังขาร มีธรรมที่มั่นคง นั้นแล องค์ธรรมเอกวิเวกจริง”**

มีรูปวาดของเซ็นรูปหนึ่ง อาจารย์ถือไฟเทียนเดินนำหน้าลูกศิษย์ แล้วลูกศิษย์ถามอาจารย์ว่า **นิพพาน** เป็นอย่างไรครับ อาจารย์เป่าไฟเทียนดับทันที ทั้งอาจารย์และศิษย์นั่งเงียบ อยู่ในความมืดนานพอสมควร แล้วอาจารย์จุดไฟเทียนสว่างขึ้นมา หลังจากนั้นลูกศิษย์ถามอาจารย์อีกว่า **นิพพาน** เป็นอย่างไรครับ อาจารย์ไม่ตอบ แล้วก็เป่าไฟเทียนดับอีก ทั้งอาจารย์และศิษย์นั่งเงียบอยู่ในความมืดอีก จนกว่าลูกศิษย์จะเลิกถามไฟเทียนนั้นก็สว่างตลอดไป ไม่ถูกเป่าดับอีกเลย