



# วิมุตติปฏิปทา



แนวทางปฏิบัติธรรม  
พระราชวุฒาจารย์  
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

# วิมุตติปรัชญา

แนวทางปฏิบัติธรรม  
พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

บันทึกโดย  
อุบาสกนิรนาม



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือดีอันดับที่ ๓๓๕

**วิมตติปฏิปทา** ของ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล  
บันทึกโดย อุบาสกนิรนาม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔  
จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย **ชมรมกัลยาณธรรม**  
๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๔๖๒๔  
โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ออกแบบปก/ภาพประกอบ/รูปเล่ม **สุดดี ฝ่องโสภา**  
ร่วมด้วยช่วยแถม **คนข้างหลัง**  
พิสูจน์อักษร **ทีมงานกัลยาณธรรม**  
พิมพ์ที่ **แคนนา กราฟฟิค** โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

สี่พททานัง ธัมมทานัง ชีนาตี  
การให้ธรรมะเป็นทาน ชะนการให้ทั้งปวง  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
Facebook: [kanlayanatam.com](https://www.facebook.com/kanlayanatam.com)

# คำนำ ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือ “วิมุตติปฏิปทา” เล่มนี้ ได้จากเนื้อหาส่วนหนึ่งของหนังสือ “วิมุตติปฏิปทา” อันเป็นรวบรวมบันทึกของ “อุบาสกนิรนาม” ซึ่งเป็นนามปากกาของพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในช่วงชีวิตฆราวาส โดยนำมาจากในส่วนตัวของหนังสือดังกล่าว จากหัวข้อ “แนวทางปฏิบัติธรรมของพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)” ขอนอบน้อมกราบพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ด้วยรำลึกในพระคุณเหนือเศียรเกล้า

ในการจัดทำหนังสือ “ไตรสรณคมน์” อันเป็นการรวบรวมบันทึกธรรมของพ่อแม่ครูบาอาจารย์รุ่นใหญ่ สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ที่ผ่านมานั้น ทางชมรมกัลยาณธรรมไม่ได้รวบรวมเรื่องแนวทางปฏิบัติธรรมของพระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

เข้าใจในเล่มดังกล่าวในการพิมพ์ครั้งนั้น เพราะมีความประสงค์จะแยกแนวคำสอนนี้เป็นเล่มเด่นชัดต่างหาก เนื่องจากมีรายละเอียดสาระที่มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ทั้งเป็นหลักในการเจริญจิตตภาวนาอย่างยิ่ง อีกทั้งเป็นการบันทึกอธิบายความอย่างแจ่มแจ้งเข้าใจง่ายเป็นขั้นเป็นตอนตามความเข้าใจและความเมตตาของ “อุบาสกนิรนาม” (ซึ่งต่อมาคือ พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช วัดสวนสันติธรรม อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี) คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม ขอกราบขอบน้อมในเมตตาของพระผู้รู้ไว้ ณ ที่นี้

ชมรมกัลยาณธรรมหวังอย่างยิ่งว่าหนังสือธรรมเล่มน้อยอันเปี่ยมล้นด้วยคุณค่าแห่งธรรม จะเป็นประโยชน์ต่อทุกท่าน สมดังกุศลเจตนาของเราทุกคน

ขอกราบขอบพระคุณและอนุโมทนาทุกท่าน

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔





หลวงปู่มีปรกติสอนเรื่องจิต จนบางคนเข้าใจว่า ท่านสอนเฉพาะการดูจิตหรือการพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา) แต่ในความเป็นจริงแล้ว ท่านสอนไว้สารพัดรูปแบบ คือใครดูจิตได้ท่านก็สอนให้ดูจิต แต่หากใครไม่สามารถดูจิตโดยตรงได้ ท่านก็สอนให้พิจารณากาย (กายานุปัสสนา และเวทนานุปัสสนา) เช่นเดียวกับที่ท่านอาจารย์มั่นสอน และในความเป็นจริง ศิษย์ฝ่ายบรรพชิตที่พิจารณากายนั้นดูจะมีมากกว่าผู้พิจารณาจิตโดยตรงเสียอีก

# เหตุผลที่ท่านเน้น การศึกษาที่จิต

หลวงปู่พิจารณาเห็นว่าธรรมทั้งหลายรวมลง  
ได้ในอริยสัจสี่ทั้งนั้น และอริยสัจสี่นั้นสามารถรู้เห็น  
และเข้าใจได้ด้วยการศึกษาจิตของตนเอง เพราะ  
ทุกข์นั้นเกิดมาจากสมุทัยคือตัณหา (ความทะยาน  
อยากของจิต) และความพ้นทุกข์ก็เกิดจากความ  
สิ้นไปของตัณหา แม้แต่มรรคมงคลแปดซึ่งย่อลงเป็น  
ศีล สมาธิ และปัญญา นั้น ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับ  
จิตทั้งสิ้น กล่าวคือศีลได้แก่ความเป็นปรกติธรรมดา  
ของจิตที่ไม่ถูกสภาวะอันใดครอบงำ สมาธิคือความ  
ตั้งมั่นของจิต และปัญญาคือความรอบรู้ของจิต  
ท่านจึงกล่าวกันว่า พระธรรมทั้งปวงนั้นสามารถ



เรียนรู้ได้ที่จิตของตนเอง ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงให้  
ความสำคัญเป็นพิเศษกับการดูจิต

## วิธีดูจิต



### การเตรียมความพร้อมของจิต

พระกรรมฐานสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริ-  
ทัตตเถร จะสอนตรงกันว่า จิตที่จะเจริญวิปัสสนา  
ได้นั้น ต้องมีสมาธิหรือความสงบตั้งมั่นของจิต  
เป็นฐานเสียก่อน จิตจะได้ไม่ถูกกิเลสครอบงำ

จนไม่สามารถเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้  
หลวงปู่ดุลย์ท่านก็สอนในลักษณะเดียวกัน และท่าน  
มักจะให้เจริญพุทธานุสสติบรกรรม “พุทโธ” หรือ  
ควบด้วยการทำอานาปานสติ คือ การกำหนด  
ลมหายใจเข้าบรกรรม “พุท” หายใจออกบรกรรม  
“โธ”

เคล็ดลับของการทำความสงบ ในเวลาที่จะ  
ทำความสงบนั้น ท่านให้ทำความสงบจริงๆ ไม่  
ต้องคิดถึงเรื่องการเจริญปัญญา และมีเคล็ดลับที่  
ช่วยให้จิตสงบง่ายคือ ให้รู้คำบรกรรมหรือกำหนด  
ลมหายใจไปเรื่อยๆ ตามสบาย อย่าอยากหรือจงใจ  
จะให้จิตสงบ เพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะไปบังคับ  
ให้สงบไม่ได้ ยิ่งพยายามให้สงบกลับจะยิ่งฟุ้งซ่าน  
หนักเข้าไปอีก

เมื่อจิตสงบลงแล้ว จิตจะทิ้งคำบริกรรม ก็ไม่ต้องนึกหาคำบริกรรมอีก แต่ให้รู้อยู่ตรงความรู้สึกที่สงบนั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาสู่ความเป็นปกติด้วยตัวของมันเอง



## การแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่ถูกจิตรู้

เมื่อจิตรวมสงบทิ้งคำบริกรรมไปแล้ว ท่านให้สังเกตอยู่ที่ความสงบนั้นเอง และสังเกตต่อไปว่า ความสงบนั้นเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น จิตคือตัวผู้รู้ผู้ดูอยู่นั้น มีอยู่ต่างหาก สรุปลก็คือ ท่านสอนให้แยกจิตผู้รู้ออกจากอารมณ์ที่ถูกรู้

บางคนไม่สามารถทำความเข้าใจการบริกรรม หรือด้วยกรรมฐานอื่นใด ก็อาจใช้วิธีอื่นในการแยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ได้ ตัวอย่างเช่น

นึกถึงพุทโธ หรือบทสวดบทใดก็ได้ที่คุ้นเคย แล้วก็เฝ้ารู้การสวดมนต์ที่แจ่มๆ อยู่ในสมองตนเองไป จากนั้นจึงแยกว่าบทสวดนั้นถูกรู้ ผู้รู้มีอยู่ต่างหาก ตรงจุดนี้มีอุบายยกย้ายอีกหลายอย่าง เช่น อาจจะสังเกตดูความคิดของตนเอง ซึ่งพูดแจ่มๆ อยู่ในสมองก็ได้ แล้วเห็นว่า ความคิดนั้นถูกรู้ จิตผู้รู้มีอยู่ต่างหาก

หรือตามรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายไปเรื่อยๆ หรือตามรู้ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ไปเรื่อยๆ หรือ ฯลฯ (สรุปว่า รู้อะไรก็ได้ให้

ต่อเนื่อง) และสังเกตเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นแค่สิ่งที่ถูกรู  
จิตผู้รู้มีอยู่ต่างหาก

หรืออย่างท่านพระอาจารย์เทศก์ เทศรังสี  
ศิษย์อาวุโสอีกรูปหนึ่งของท่านพระอาจารย์มั่น  
ท่านสอนให้ลองกลั่นลมหายใจดูชั่วขณะแล้วสังเกต  
ดูความรู้สึกตรงที่ นิ่งๆ ว่างๆ นั้น แล้วทำสติรู้อยู่  
ตรงนั้นเรื่อยๆ ไปเป็นต้น เมื่อแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์  
ที่ถูกรู้ได้แล้ว ก็ให้เจริญสติสัมปชัญญะต่อไป



## การเจริญสติและสัมปชัญญะ

ให้ทำความรู้ตัวอยู่กับจิตผู้รู้อย่างสบายๆ ไม่  
เฟื่องจ้องหรือควานหา คั่นคว่า เข้าไปพิจารณาที่  
จิตผู้รู้ เพียงแค่รู้อยู่เฉยๆ เท่านั้น ต่อมาเมื่อมี  
ความนึกคิดปรุงแต่งอื่นๆ เกิดขึ้นก็จะเห็นความ  
เปลี่ยนแปลงของอารมณ์ชัดเจน เช่น เดิมมีความ  
นิ่งว่างอยู่ ต่อมาเกิดคิดถึงคนๆ หนึ่ง แล้วเกิดความ  
รู้สึกรักหรือชังขึ้น ก็ให้สังเกต รู้ความรักความชัง  
นั้น และเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น ตัวจิตผู้รู้  
มีอยู่ต่างหาก ให้รู้ตัวไปเรื่อยๆ สิ่งใดเป็นอารมณ์  
ปรากฏขึ้นกับจิต ก็ให้มีสติรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ  
นั้น ในขณะที่เดียวกัน ก็ต้องไม่ปล่อยส่งจิตเข้าไป

ในอารมณ์นั้น ตรงที่จิตไม่เปลอสงออกไปนั่นเอง  
คือความรู้ตัวหรือสัมปชัญญะ

เรื่องสตินั้นเข้าใจง่าย เพราะหมายถึงตัวที่ไป  
รู้เท่าอารมณ์ที่กำลังปรากฏ เช่น คนอ่านหนังสือ  
สติจดจ่ออยู่กับหนังสือ จึงอ่านหนังสือได้รู้เรื่อง คน  
ขับรถสติจดจ่อกับการขับรถก็ทำให้ขับรถได้ ฉะนั้น  
โดยธรรมชาติแล้วคนมีสติอยู่เสมอเมื่อจิตตั้งใจ  
รู้อารมณ์ แต่จะเป็นสัมมาสติได้ ก็ต่อเมื่อมีสัมป-  
ชัญญะ คือความรู้ตัวไม่เปลอ ควบคู่ไปด้วย

ความรู้ตัวไม่เปลอนั้นเข้าใจยากที่สุด เพราะ  
ถามใครเขาก็ว่าเขารู้ตัวทั้งนั้น ทั้งที่ความจริงจิต  
ยังมีความหลง (โมหะ) แผงอยู่เกือบตลอดเวลา  
สัมปชัญญะที่ใช้เจริญสติปัฏฐาน จะต้องเป็น

## “อสมิมโหสัมปชัญญะ” เท่านั้น

ยกตัวอย่าง เมื่อเราดูละครโทรทัศน์ ตาเห็นรูปหูได้ยินเสียง ใจรู้นึกคิดตามเรื่องของละครไป ในขณะนั้นเรามีสติดูโทรทัศน์แต่อาจไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเราส่งจิตหลงไปทางตา ทางหู และทางใจ เราลืมนึกถึงตัวเองที่นั่งดูโทรทัศน์อยู่ อันนี้เรียกว่า ไม่มีสัมปชัญญะหรือไม่รู้ตัว

บางคนเดินจงกรม กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย เท้าขวา รู้ความเคลื่อนไหวของกาย อันนั้นมีสติแต่อาจไม่มีสัมปชัญญะ ถ้าส่งจิตเพลาออกไปในเรื่องของเท้าและร่างกาย มัวแต่จดจ่อที่เท้าและร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว จนเหมือนกับลืมนึกถึงตัวเอง เหมือนตัวเองหรือตัวจิตผู้รู้นั้นไม่มีอยู่ในโลก



เลยในขณะนั้น

ความรู้ตัวหรือการไม่หลงเพลินส่งจิตออกไปตามอารมณ์ภายนอกนั้นเองคือสัมปชัญญะ วิธีฝึกให้ได้สัมปชัญญะที่ดีที่สุดคือการทำสมถกรรมฐาน เช่น การบริกรรมพุทโธจนจิตรวมเข้าถึงฐานของมัน แล้วรู้อยู่ตรงฐานนั้นเรื่อยไป หากมีอาการมาล่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ไม่เพลินหลงลืมฐานของตน ส่งจิตตามอารมณ์ไปอย่างไม่รู้ตัว



## อุจิตแล้ว รู้อารมณ์อะไรบ้าง

การที่เราเฝ้ารู้จิตผู้รู้ไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ นั้น เราสามารถรู้อารมณ์ทุกชนิดที่ผ่านเข้ามาให้จิตรู้แล้ว แต่ว่าในขณะนั้นอารมณ์ตัวไหนจะแรงและเด่นชัดที่สุด ดังนั้น เราสามารถเจริญสติปัฏฐานได้ทั้ง ๔ ประเภท (ในทางตรงข้าม ถ้าแยกจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่ถูกรู้ออกจากกันไม่ได้จะไม่สามารถเจริญสติปัฏฐานทุกประเภทเช่นกัน ที่กล่าวว่าสมณะเป็นฐานของวิปัสสนาหรือสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญาก็คือเรื่องตรงนี้เอง คือถ้าขาดสมณะที่ถูกต้อง จิตจะตกเป็นทาสของอารมณ์ ถ้ามีสมณะที่ถูกต้อง จิตจะมีสัมปชัญญะรู้ตัวไม่เป็นทาสของ

อารมณ์ จึงเห็นความเกิดดับของอารมณ์ชัดเจน  
ตามความเป็นจริงได้) กล่าวคือ

รู้กาย เมื่อมีสัมผัสทางกาย เช่น รู้ลมหายใจ  
เข้า ออก รู้ทางกายว่ามีอากาศเย็นมากระทบกาย  
กายเกิดอาการหนาวสะท้านขึ้นหรือเมื่อเดินกลาง  
แดดร้อนจัด กายอึดโรยมีเหงื่อไคลสกปรกชุ่มอยู่  
หรือเมื่อเดินจงกรมเคลื่อนไหวไปมา ผู้ที่มีจิตผู้รู้  
จะเห็นกายสักแต่ว่าเป็นกลุ่มธาตุมารวมกัน และ  
เคลื่อนไหวไปมาได้เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ไม่เห็น  
ว่ากายส่วนใดจะเรียกตัวเองว่ากายเลย หรือเดิน  
จงกรมจนเมื่อยขาก็ไม่เห็นว่าเขาจะบ่นอะไรได้เลย  
กายกับจิตมันแยกขาดเป็นคนละส่วนกันทีเดียว  
ผู้ปฏิบัติจะเห็นกายเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนมาก

รู้เวทนา บางครั้งในขณะที่รู้จิตผู้รู้อยู่นั้น เรา  
จะรู้เวทนาทางกายบ้าง ทางจิตบ้าง แล้วแต่ตัวใด  
จะเด่นชัดในขณะนั้น เช่น ในขณะที่เดินอยู่ เกิด  
เมื่อยขารุนแรง ถ้าเรามีจิตผู้รู้ เราจะเห็นชัดเลยว่า  
ความเมื่อยไม่ใช่ขาที่เป็นวัตถุธาตุ แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่ง  
แฝงอยู่ในวัตถุธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นขา หรือ  
อย่างนั่งอยู่ร้อนๆ มีลมเย็นพัดมารู้สึกสบาย ความ  
สบายนั้นเป็นความรู้สึกอีกตัวหนึ่ง ที่แทรกเข้ามา  
โดยที่กายไม่ได้สบายไปด้วย หรืออย่างเราปวดฟัน  
ถ้าเรามีจิตผู้รู้ จะเห็นชัดว่าความปวดไม่ใช่ฟันและ  
ไม่ใช่จิตด้วย แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่ง (อีกชั้นหนึ่ง) และ  
ความปวดนั้นเปลี่ยนระดับตลอด ไม่ได้ปวดเท่ากัน  
ตลอดเวลา อันเป็นการแสดงความเป็นไตรลักษณ์  
ของเวทนาชั้นให้ปรากฏ

ในส่วนของเวทนาทางจิต ก็เห็นได้ชัดมาก เช่น เวลาปวดฟันมีเวทนาทางกายแล้ว บางครั้งจิตก็ปรุ่งแต่งเวทนาทางจิตขึ้นมาด้วย คือเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ใจขึ้นมา หรือในเวลารับประทานอาหารที่ชอบใจแม้รสยังไม่ทันสัมผัสลิ้น ความสุขทางใจก็เกิดขึ้นก่อนแล้ว อย่างนี้ก็มี

การรู้เวทนาขณะที่รู้จิตผู้รู้ผู้นั้น จะเห็นเวทนาเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนมาก

รู้จิต จิตตานุปัสสนานั้น ไม่ใช่การเห็นจิตผู้รู้หรือจิตที่แท้จริง แต่เป็นการเห็นจิตสังขาร (ความคิดนึกปรุ่งแต่ง) ที่กำลังปรากฏ เช่น เห็นชัดว่าขณะนั้นจิต มีความโกรธเกิดขึ้น มีความใคร่เกิดขึ้น มีความหลงฟุ้งซ่านเกิดขึ้น มีความผ่องใสเบิกบาน

เกิดขึ้น ฯลฯ แล้วก็จะเห็นอีกว่า ความปรุ้งแต่งทั้ง  
ฝ่ายชั่วและฝ่ายดี ล้วนเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็  
ดับไป มันไม่ใช่จิต มันเป็นแค่อารมณ์ที่ถูกรู้ ทั้งนี้  
การรู้จิต (สังขาร) ในขณะที่รู้ตัว หรือรู้จิตผู้รู้ผู้นั้น  
จะเห็นจิตสังขารเป็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจนมาก

รู้ธรรม ถ้ารู้จิตผู้รู้ผู้นั้น หากสภาวะธรรมอันใด  
ปรากฏขึ้นก็จะเห็นสภาวะธรรมนั้นตามที่เป็นจริง  
เช่น ขณะที่รู้ตัวอยู่ จิตนึกถึงคนที่รัก แล้วจิตก็  
ทะยานออกไปเกาะความคิดนั้น คลุกคลีกับความคิด  
นั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นชัดว่าจิตเกิดความยึดว่าจิตเป็น  
ตัวตนของตนขึ้นมา เพราะความที่จิตหลงไปยึด  
อารมณ์นั่นเอง ความเป็นตัวตน ความเป็นกลุ่มก้อน  
ความหนัก ได้เกิดขึ้นแทนความไม่มีอะไรในตอนแรก  
และถ้ารู้ทันว่าจิตส่งออกไปนำความทุกข์มาให้ จิต

จะปล่อยอารมณ์นั้นกลับมาอยู่กับรู้ ความเป็นกลุ่ม  
ก้อน ความหนัก ความแน่น หรือทุกข์ก็จะสลายตัว  
ไปเอง อันนี้คือการเห็นอริยสัจสี่นั่นเอง คือเห็นว่า  
ถ้ามีต้นเหตุคือความทะยานอยากไปตามอารมณ์  
ความเป็นตัวตนและเป็นทุกข์จะเกิดขึ้น ถ้าไม่มี  
ความอยาก ทุกข์ก็ไม่เกิด

การรู้สภาวะธรรมในขณะที่รู้ตัว หรือรู้จิตผู้รู้นั้น  
จะเห็นจิตเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนทีเดียว เช่น เห็นว่า  
เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ มันส่งออกไปยึดอารมณ์  
มันก็ไปเอง ถ้ามันรู้ว่าไปยึดแล้วทุกข์ มันก็ไม่ไปเอง  
เราจะบังคับว่าจงอย่าไป ไม่ได้เลย

## ตัวอย่างการพิจารณาหรือการดูจิต

๑. นาย จ. กำลังซักผ้า ขณะนั้น สัญญาคือ ความจำภาพของสาวคนรักผุดขึ้นมา จิตของเขา ปรุณแต่่งราคาะคือความรักใคร่ผูกพันขึ้นมา ทั้งที่ไม่ได้เห็นสาวคนรักจริงๆ วิธีดูจิตนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้นาย จ. หันมาทำสติว่ามีกำลังขยี้ผ้าอยู่ แต่นาย จ. จะต้องมองเห็นกิเลสที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง เมื่อเห็นกิเลสแล้ว ก็ไม่ใช่เกลียดหรืออยากดับกิเลส แต่การเห็นกิเลส ด้วยจิตที่เป็นกลาง กิเลสมันจะดับไปเอง เมื่อกิเลสดับไป นาย จ. ก็ต้องรู้ว่ากิเลสดับไป เป็นต้น

๒. กรณีเดียวกับตัวอย่างแรก ถ้านาย จ. เกิดราคาะเพราะคิดถึงคนรัก บางครั้งกำลังกิเลสที่แรงมากๆ แม้นาย จ. จะรู้ว่ากิเลสเกิดขึ้นแต่ราคาะนั้น



อาจจะไม่ดับไป มีหน้าซ้ำจิตของนาย จ. ยังเคลื่อน  
ออกจากฐานผู้รู้ เข้าไปเกาะกับภาพคนรัก หรือหลง  
เข้าไปในความคิดเกี่ยวกับคนรัก ถึงขั้นนี้ก็ให้  
นาย จ. รู้ว่าจิตเคลื่อนออกไปรวมกับอารมณ์แล้ว  
ไม่ต้องทำอะไร แคร์ู เฉยๆ เท่านั้น

๓. เมื่อจิตของนาย จ. มีราคะ หรือจิตของ  
นาย จ. เคลื่อนเข้าไปรวมกับอารมณ์ นาย จ. อาจจะ  
สงสัยว่า เอ...เราควรต้องพิจารณาอสุภกรรมฐาน  
ช่วยจิตหรือไม่ เพื่อให้พ้นอำนาจดึงดูดของราคะ  
เรื่องอย่างนี้ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติพิจารณากาย อาจจะ  
ใช้การพิจารณาอสุภกรรมฐานมาเป็นเครื่องแก้กิเลส  
ก็ได้ แต่นักดูจิตจะไม่ใช้ความคิดเข้าไปช่วยจิต  
เขาจะทำแคร์ูทันสภาพจิตของตนอยู่ตลอดเวลา  
เท่านั้น เพราะจริงๆ แล้ว จิตจะเปลี่ยนสภาพอยู่

ตลอดเวลา ถ้าตั้งใจสังเกตดู เช่น กำลักราคาจะ  
แรงขึ้นบ้างอ่อนลงบ้าง ความคิดเกี่ยวกับคนรักจะ  
ปรากฏขึ้นบ้างและดับไปบ้าง การเคลื่อนไหวของจิตก็  
อาจเคลื่อนถลำเข้าไปในอารมณ์บ้าง แล้วถอยออก  
มาอยู่กับรู้บ้าง มันแสดงไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา

๔. เมื่อนาย จ. รู้ทันจิตเรื่อยๆ ไปโดยไม่ใช้  
ความคิดเข้าไปช่วยจิต นาย จ. ซึ่งเป็นปัญญาชน  
เคยชินกับการแก้ปัญหาด้วยการคิดอาจเกิดความ  
ลังเลสงสัยขึ้นมาว่า เอ...ถ้าเราเฝ้าดูจิตไปเฉยๆ เรา  
จะเกิดปัญญาได้อย่างไร เราจะกลายเป็นคนโง่  
สมองฝ่อหรือเปล่า ก็ให้ นาย จ. รู้ความลังเลสงสัย  
เกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องคิดหาคำตอบ แค่เห็นความ  
สงสัย เกิดขึ้นก็พอ ที่สุดมันจะดับไปเอง เหมือน  
อารมณ์ตัวอื่นๆ นั่นเอง

แท้ที่จริง การที่จิตเป็นกลางรู้อารมณ์นั้น จิตเห็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา และจะเห็นอริยสัจ ๔ ไปในตัวด้วยนั้น เป็นปัญญาขั้นสุดยอดอยู่แล้ว ที่จะปลดเปลื้องจิตจากความทุกข์ ทั้งนี้ปัญญาอันเกิดจากการใช้ความคิด (จินตมยปัญญา) ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้เก่าๆ ที่ปัญญาชนอย่างนาย จ. เคยชิน ไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติออกจากทุกข์ได้ แต่ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) คือการเจริญสติสัมปชัญญะนั้น นำผู้ปฏิบัติออกจากทุกข์ได้ และมันเป็นปัญญาคนละชนิดกัน

๕. เมื่อนาย จ. ชักผ้าไปนานๆ แขนของนาย จ. ก็ปวด มือก็ล้า นาย จ. รับรู้ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น แล้วสังเกตเห็นว่าความจริงร่างกายของนาย จ. ไม่ได้ปวดเมื่อยเลย แต่ความปวดเมื่อยเป็น

อีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย จิตผู้รู้เป็นอีกส่วนหนึ่ง  
มันสงบสบายอยู่ในขณะที่ทุกข์ทางกายเกิดขึ้น อันนี้  
ก็เป็นการเห็นความจริง เกี่ยวกับชั้นที่แยกออก  
จากกันเป็นส่วนๆ เมื่อมองดูแต่ละส่วน ไม่เห็นมี  
ส่วนใดเลย ที่เรียกว่า “นาย จ.” นี่ก็เป็นสภาพอีก  
อันหนึ่ง ที่ผู้จิตจะรู้เห็นได้ไม่ยาก





## การดูจิตจะพลิกไปมา ระหว่างสมณะกับวิปัสสนาได้

การดูจิตก็ดีหรือการพิจารณากายก็ดี จิตสามารถพลิกกลับไปมาระหว่างการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้

ในทางตำราต่างๆ ไป มักจะแยกสมณะกับวิปัสสนาด้วยอารมณกรรมฐาน คือถ้าใครทำกรรมฐาน ๔๐ เช่น อนุสติ ๑๐ ถือว่าทำสมณะ ถ้าเจริญสติปัฏฐาน คือรู้กาย เวทนา จิต หรือธรรม ถือว่าเจริญวิปัสสนา หรือถ้ารู้อารมณ์ที่เป็นสมมติบัญญัติถือว่าทำสมณะ แต่ถ้ารู้อารมณ์ปรมาัตถ์ถือว่าทำวิปัสสนา

แต่ในแง่ของนักปฏิบัติแล้วไม่ใช่เพียงเท่านั้น การจำแนกสมณะกับวิปัสสนานั้น สามารถจำแนกด้วยอาการดำเนินของจิตได้ด้วย คือถ้าขณะใด จิตมีสติรู้อารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง อันนั้นเป็นการทำสมณะ และเมื่อทำไปจนจิตจับอารมณ์นั้นเองโดย ไม่ต้องบังคับควบคุมหรือไม่ต้องตั้งใจแล้ว จิตเกาะเข้ากับอารมณ์อันเดียว เกิดความสุข ความสงบ อันนั้นเป็นฉานอันเป็นผลของการทำสมณะ

เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ ในขณะเดียวกันก็มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัว หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้แยกออกจากกันแล้ว ตามเห็นความเกิดดับของอารมณ์ปรมาัตถ์ อันนั้นเป็นการทำวิปัสสนา และเมื่อถึงจุดหนึ่ง จิตจะไม่จงใจรู้อารมณ์และไม่จงใจระคองผู้รู้ แต่สามารถ

เจริญสติและสัมปชัญญะได้เอง อันนั้นจิตเดิน  
วิปัสสนาเองโดยอัตโนมัติ อันเป็นวิปัสสนาแท้ ที่  
จิตทำของเขาเอง

เปรียบเทียบคนที่ทำสมณะ เหมือนคนที่  
ตกลงในกระแสน้ำว่ายอยู่ในน้ำ ย่อมเห็นสิ่งต่างๆ  
ไม่ชัดเจน ในขณะที่ผู้ทำวิปัสสนาเหมือนคนที่นั่ง  
บนฝั่งน้ำ แล้วมองดูสายน้ำที่ไหลผ่านเฉพาหน้า  
ไป ย่อมเห็นชัดว่า มีอะไรลอยมากับน้ำบ้าง ทั้ง  
ของสะอาดสวยงามและของสกปรก

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นบทเฉลยที่ว่า ทำไมจึงต้อง  
หัดแยกจิตผู้รู้ออกจากอารมณ์ที่ถูกรู้ ก่อนที่จะดูจิต  
หรือพิจารณากายอย่างหนึ่งอย่างใด

ตัวอย่างเช่น หากพิจารณาอัฐิหรือกระดูก โดยใช้สมาธิเพ่งรูรูปร่างของกระดูก ว่าเป็นแท่งยาวๆ กลมๆ อันนั้นเป็นการเพ่ง เป็นกสิณดิน หากเพ่งดูว่า กระดูกมีสีขาว อันนั้นก็เป็นการเพ่ง กสิณสี ซึ่งการเพ่งจนจิต สงบเกาะอยู่กับรูปกระดูกก็ดี สีกระดูกก็ดี เป็นการ ทำสมาธิ แม้การคิดว่า กระดูกเป็นเพียงธาตุชั้นธ หรือเป็นอสุภะ ก็ยังเป็นการทำสมาธิ เพราะเป็น การคิดเอา

หากรู้กระดูก โดยมีจิตผู้รู้ตั้งมั่นอยู่ต่างหาก แล้วคิดพิจารณาไปในแง่ที่กระดูกเป็นไตรลักษณ์ อันนั้นยังไม่ใช่การทำวิปัสสนาที่แท้จริง จนกว่าจะ เป็นการระลึกรูรูปร่างจริงๆ ไม่ใช่คิด และในระหว่างที่ รู้กายอย่างเป็นวิปัสสนานั้น บางครั้งจิตก็เข้าไปจับ อยู่กับกายส่วนใดส่วนหนึ่งนิ่งพักเองแล้วกลับตะลุย



พิจารณากายจนจิตฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติจะต้องย้อนกลับไปทำสมณะใหม่ เพื่อให้จิตมีกำลังและแยกตัวออกจากอารมณ์เสียก่อน

การดูจิตก็เป็นได้ทั้งสองอย่าง คือถ้าเพ่งความว่างเปล่าของจิตหรือเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งในจิต อันนั้นเป็นสมณะ หากรู้อารมณ์ปรมาัตต์ที่เกิดดับไป โดยจิตผู้รู้อยู่ต่างหาก อันนั้นเป็นการทำวิปัสสนา และตามธรรมดาแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติดูจิตอยู่อย่างเป็นวิปัสสนานั้น บางครั้งจิตก็เข้าพักในสมณะ ด้วยการจับนิ่งเข้ากับอารมณ์อันเดียว

ผู้ปฏิบัติควรจำแนกได้ว่า ขณะนั้นจิตของตนทำสมณะหรือเดินวิปัสสนา มิฉะนั้น อาจหลงผิดทำสมณะ แล้วคิดว่ากำลังทำวิปัสสนาอยู่ ผู้ปฏิบัติ

ที่ครูบาอาจารย์ขาดญาณทัศนะ ไม่รู้วาระจิตของศิษย์ อาจหลงผิดได้ง่ายโดยไม่มีการแก้ไขให้ เช่น เติบจนกรม กำหนดดยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ฯลฯ แล้วจิตไหลลงไปอยู่ในเท้า หรือหลงคิดแต่เรื่องยก ย่าง เหยียบ ไม่มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวของจิต อันนั้นเป็นการทำสมณะอย่างเดียวนั่น

อันตรายอีกอย่างหนึ่งของการที่แยกไม่ออก ระหว่างการทำสมณะกับวิปัสสนาก็คือ การเกิดวิปัสสนูปกิเลส คือในระหว่างที่ทำวิปัสสนาอยู่นั้น บางครั้งจิตพลิกกลับไปสู่ภูมิของสมณะ แล้วเกิดความรู้ความเห็นหรืออาการบางอย่าง ทำให้ตนหลงผิดว่าตนบรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว เช่น เกิดอาการที่สติรู้อารมณ์ชัดกริบด้วยจิตที่แข็งกระด้าง (แทนที่จะรู้ด้วยจิตที่อ่อนโยน ว่องไว ควรแก่การทำวิปัส-

สนา) หรือเกิดความรู้ความเห็นผิด เช่น แยกไม่ออก  
ระหว่างสมมติสัจจะกับปรมาตสัจจะ หลงผิดว่า  
พระพุทธเจ้าก็ไม่มี พ่อแม่ก็ไม่มี ทุกอย่างว่างเปล่า  
หมด เป็นการปฏิเสธสมมติบัญญัติคิดว่ามันไม่มี  
ทั้งที่สมมติเขาก็มีของเขาอยู่ แต่มีอย่างเป็นสมมติ  
เป็นต้น

การที่ดูจิตแล้วจิตพลิกกลับไปมาระหว่างสมณะ  
และวิปัสสนาได้นั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติบางคนได้ฉาน  
โดยอัตโนมัติ ทั้งที่ไม่ต้องหัดเข้าฉาน



## การปล่อยวางอารมณ์หยาบ เข้าถึงความว่าง

เมื่อจิตชำนาญเข้า อารมณ์ใดกระทบจิต อารมณ์นั้นก็ดับไป เหมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ เริ่มต้นผู้ปฏิบัติจะเห็นแต่อารมณ์หยาบ เช่น โกรธ แรงๆ จึงจะดูออก แต่เมื่อปฏิบัติมากเข้า แม้ความ ขัดใจเล็กน้อย หรือความพอใจเล็กน้อยเกิดขึ้นกับ จิต ก็สามารถรู้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่นในขณะ ที่ ร้อนๆ มีลมเย็นโชยกระทบผิวหนังนิดเดียว จิตก็ เกิดยินดีมีราคาขึ้นแล้ว หรือปวดปัสสาวะ พอเริ่ม ถ่ายปัสสาวะ จิตก็ยินดีเสียแล้ว หรือกำลังหิวข้าว พอเห็นเขายกอาหารมาวางต่อหน้า จิตก็ยินดีเสีย

แล้ว เป็นต้น

เมื่อรู้อารมณ์ละเอียดแล้ว โอกาสที่อารมณ์  
หยาบจะเกิดก็ยากขึ้น เพราะอารมณ์หยาบนั้น  
งอกงามขึ้นไปจากอารมณ์ละเอียดนั่นเอง

อนึ่ง หลักการที่สำคัญมากในการดูจิตที่ขอย้ำ  
ก็คือ ให้รู้อารมณ์เฉยๆ อย่าไปพยายามละอารมณ์  
นั้นเด็ดขาด จะเดินทางผิดทันที เพราะอารมณ์  
ทั้งปวงนั้น เป็นตัวขันธ์ เป็นตัวทุกข์ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่  
รู้เท่านั้น อย่าอยาก (มีต้นหา) ที่จะไปละมันเข้า จะ  
ผิดหลักการเกี่ยวกับกิจของอริยสัจ ที่พระพุทธเจ้า  
ทรงสอนว่า “ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ” เพราะยิ่ง  
พยายามละ ก็ยิ่งหลงผิดมากขึ้น ตัวอย่างเช่น  
เห็นความโกรธเกิดขึ้นในจิต ท่านให้รู้เฉยๆ บางครั้ง

ผู้ปฏิบัติพยายามหาทางดับความโกรธนั้น แล้ว  
ความโกรธก็ดับได้จริงๆ เหมือนกัน นักปฏิบัติจะ  
หลงผิดว่า ตนเองเก่ง ดับกิเลสได้ และเห็นว่า จิต  
เป็นอัตตา กิเลสเป็นอัตตา ทั้งที่ความจริงนั้นกิเลส  
มันดับเพราะหมดเหตุของมันต่างหาก เช่น เราถูก  
คนด่า เราใคร่ครวญเกี่ยวกับเรื่องที่เขาด่า ความ  
โกรธก็เกิดและแรงขึ้นเรื่อยๆ พอเราคิดเรื่องจะดับ  
ความโกรธ เราละเหตุของความโกรธเสียแล้วคือ  
ไม่ได้คิดเรื่องว่าเขาด่า มัวแต่คิดจะดับความโกรธ  
ความโกรธหมดเหตุมันก็ดับไปเอง แต่ผู้ปฏิบัติหลง  
ผิดว่า ตนดับความโกรธได้ แล้วเมื่อไปเจอกิเลสอื่น  
ก็จะวุ่นวายอยู่กับความพยายามจะดับมันอีก เรียกว่า  
หางานให้จิตทำวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา

การที่ผู้ปฏิบัติรู้อารมณ์เร็วขึ้น ชัดเจนขึ้นตามลำดับ อารมณ์ก็จะยิ่งละเอียดเข้าไปอีกตามลำดับเช่นกัน แต่ทั้งนี้ต้องเข้าใจว่า จิตก็ดี อารมณ์ก็ดี สติสัมปชัญญะหรือสมาธิก็ดี เป็นของที่อยู่ในอำนาจไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังนั้น เมื่อจิตละเอียดแล้ว ช่วงหนึ่งมันก็จะหยาบอีก อย่าตกใจ เพราะนั่นมันเป็นธรรมดา ให้ตั้งหน้าปฏิบัติไปเรื่อยๆ มันจะกลับดี และดีขึ้นไปตามลำดับ

เมื่ออารมณ์ละเอียดถึงที่สุด จิตจะปรากฏเหมือนว่า จิตว่างไปหมด ถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติอาจหลงผิดว่าตนสิ้นกิเลสแล้ว ความจริงความว่างนั้นก็คืออารมณ์อีกอันหนึ่ง เพียงแต่ละเอียดถึงที่สุดเท่านั้นเอง

ทุกวันนี้มีผู้ประกาศเรื่องให้ดำรงชีวิตอย่าง  
จิตว่าง ทั้งเขาไม่รู้จักจิตว่างเลย และไม่รู้ว่จิตว่าง  
นั้นยังหาสาระแก่นสารเอาเป็นที่พึ่งอะไรไม่ได้  
เพราะมันก็ยังตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์นั่นเอง  
และที่สำคัญก็คือคนที่คิดเรื่องจิตว่างและพยายาม  
ทำให้จิตว่างนั้น จิตยังห่างจากความว่างมากมาย  
นัก เพราะแม้จิตที่มีอารมณ์หยาบก็ยังไม่เข้าใจ  
แม้แต่บ่อย







## การปล่อยวางความว่าง เข้าถึงธรรมที่แท้จริง

เมื่อปฏิบัติเข้าถึงขั้นที่ละเอียดเช่นนั้นแล้ว หลักที่จะปฏิบัติต่อไปยังคงเหมือนเดิมคือรู้หรือดูจิตต่อไป ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องคิดค้นวิพากษ์วิจารณ์ว่าทำอะไร จะปล่อยวางความว่างนั้นได้ เพราะแค่เริ่มคิดนิดเดียว จิตก็หลงทางเข้าสู่ความวุ่นวาย สับสนอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อย่างเดียวเท่านั้น

การรู้โดยไม่คิดนั่นเอง คือการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริงและละเอียดที่สุด ควรทราบว่าจิตจะหลุดพ้นได้นั้น จิตเขาจะต้องหลุดพ้นเองเพราะเขาเห็น

ความจริง การคิดใคร่ครวญด้วยสัญญาอารมณ์ มัน เป็นเพียงความรู้ชั้นสัญญาของตัวผู้ปฏิบัติ แต่ความรู้จริงของจิตนั้น จิตเขาต้องเรียนรู้เอง ผู้ปฏิบัติ เพียงแต่ทำสิ่งที่เอื้อต่อการที่จิตจะเรียนรู้เท่านั้น คืออย่าไปรบกวนจิตให้วุ่นวายขึ้นมาอีก มีสติ มีสัมปชัญญะรู้แต่ไม่คิดค้นคว้าใดๆ ในที่สุด จิตจะเกิดความเข้าใจขึ้นมาเองว่า จิตว่างนั้นเองไม่ใช่สาระแก่นสาร トラบใดที่ยังเห็นว่าจิตเป็นตัวเรา หรือเป็นของเราที่จะช่วยให้จิตหลุดพ้น トラบนั้นค้นหา หรือสมุทัย ก็จะสร้างภาพของจิตว่างขึ้นมาซ้ำไป

ขอย้ำว่าในขั้นนี้ จิตจะดำเนินวิปัสสนาเอง ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติจงใจกระทำ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ไม่มีใครเลยที่จงใจหรือตั้งใจบรรลุมรรคผลนิพพานได้ มีแต่จิตเขาปฏิบัติตนเองไปเท่านั้น



## การรู้ธรรมในชั้นของพระโสดาบัน และการปฏิบัติเพื่อบรรลุอรหัตตมรรค

เมื่อจิตทรงตัวรู้แต่ไม่คิดอะไรนั้น บางครั้งจะมีสิ่งบางสิ่งผุดขึ้นมา สมองมีรูของจิต แต่จิตไม่สำคัญ มันหมายความว่านั่นคืออะไรเพียงแต่รู้เฉยๆ ถึงความเกิดดับนั้นเท่านั้น ในขั้นนี้เป็นการเดินวิปัสสนาในชั้นที่ละเอียดที่สุด ถึงจุดหนึ่งจิตจะก้าวกระโดดต่อไปเอง ซึ่งจะขอไม่กล่าวถึงขั้นตอนอย่างละเอียด เพราะผู้อ่านอาจคิดตามแล้วปรุงแต่งอาการนั้นขึ้นมาได้

การเข้าสู่มรรคผลนั้น “รู้” มีอยู่ตลอด แต่ไม่คิดและไม่สำคัญมันหมายถึงในสังขารละเอียดที่ผุดขึ้น บางอาจารย์จะสอนผิดๆ ว่า ในเวลาบรรลุ

มรรคผล จิตดับความรับรู้หายเงิบไปเลย โดย  
เข้าใจผิดในคำว่า “นิพพานัง ปรมัง สุธมฺมํ” สุธม  
อย่างนั้นเป็นการสูญหายแบบอุทเทททิฏฐิ สภาพ  
ของมรรคผลไม่ได้เป็นเช่นนั้น การที่จิตดับความ  
รับรู้ นั้นเป็นภพชนิดหนึ่ง เรียกว่า “อสังฺกฺญ” หรือที่  
คนโบราณเรียกว่า พรหมลูกฟัก เท่านั้นเอง

เมื่อจิตถอยออกจากอริยมรรคและอริยผลที่  
เกิดขึ้นแล้วผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่า ธรรมเป็นอย่างนี้  
สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นต้องดับไป ธรรมชาติบางอย่าง  
มีอยู่ แต่ก็ไม่มีความเป็นตัวตนสักอนุเดิวนี้ เป็นการ  
รู้ธรรมในชั้นของพระโสดาบัน คือไม่เห็นว่สิ่งใด  
สิ่งหนึ่งแม้แต่ตัวจิตเองเป็นตัวเรา แต่ความยึดถือใน  
ความเป็นเรายังมีอยู่ เพราะชั้นความเห็นกับความ  
ยึดนั้น มันคนละชั้นกัน

เมื่อบรรลุถึงสิ่งที่บัญญัติว่า “พระโสดาบัน” แล้ว ผู้ปฏิบัติยังคงปฏิบัติอย่างเดิมนั่นเอง แต่ตัวจิตผู้รู้จะ ยิ่งเด่นดวงขึ้นตามลำดับจนเมื่อบรรลุพระอนาคามี แล้ว จิตผู้รู้จะเด่นดวงเต็มที่ เพราะพ้นจากอำนาจ ของกาม การที่จิตรู้อยู่กับจิตเช่นนั้น แสดงถึงกำลัง สมาธิอันเต็มเปี่ยมเพราะสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสมาธิ คือกามได้ถูกล้างออกจากจิตหมดแล้ว ผู้ปฏิบัติขั้นนี้ หากตายลง จึงไปสู่พรหมโลกโดยส่วนเดียว ไม่ สามารถกลับมาเกิดในภพมนุษย์ได้อีกแล้ว

นักปฏิบัติจำนวนมากที่ไม่มีครูบาอาจารย์ ชี้นำ จะคิดว่าเมื่อถึงขั้นที่จิตผู้รู้หมดจดผ่องใส แล้วนั้น ไม่มีทางไปต่อแล้ว แต่หลวงปู่ดูลย์ อดุล โลก กลับสอนต่อไปอีกว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิต ให้ทำลายจิต”

จุดนี้ไม่ใช่การเล่นสำนวนโวหารที่จะนำมาพูด  
กันเล่นๆ ได้ ความจริงก็คือการสอนว่า ยังจะต้อง  
ปล่อยวางความยึดมั่นจิตอีกชั้นหนึ่ง มันละเอียด  
เสียจนผู้ที่ไม่ละเอียดพอ ไม่รู้ว่ามีอะไรจะต้องปล่อย  
วางอีกเพราะความจริงตัวจิตผู้รู้นั้น ยังเป็นของที่  
อยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ บางครั้งยังมีอาการ  
หมองลงนิดๆ พอให้สังเกตเห็นความเป็นไตรลักษณ์  
ของมัน แต่ผู้ปฏิบัติที่ได้รับการอบรมเรื่องจิตมา  
ดีแล้ว จะเห็นความยึดมั่นนั้นแล้วไม่ต้องทำอะไร  
เลย แคร์ู้ทันเท่านั้น จิตจะระแวดระวังอยู่ที่รู้ไม่คิด  
ค้นคว้าอะไร มันเจียบสนิทจริงๆ ถึงจุดหนึ่ง จิต  
จะปล่อยวางความยึดถือจิต จิตจะเป็นอิสระเปิด  
โล่งไปหมด ไม่กลับเข้าเกาะเกี่ยวกับอารมณ์ใดๆ  
ที่จะพาไปก่อเกิดอีกได้ ■

บทสรุปคำสอน  
หลวงปู่ดูลย์ อตุโล





ธรรม เรียนรู้ได้ที่จิต



ให้บริกรรมเพื่อรวมอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง  
สังเกตดูว่าใครเป็นผู้บริกรรม “พุทโธ”



ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด  
สังเกตกิเลสที่กำลังปรากฏให้ออก



อย่าส่งจิตออกนอก อย่าให้จิตคิดส่งไปภายนอก  
(เปลอ) ให้สังเกตความหวั่นไหวหรือปฏิกิริยาของจิต  
ต่ออารมณ์ที่รับเข้ามาทางอายตน์ทั้ง ๖



จงทำญาณให้เป็นจิต เหมือนดังตาเห็นรูป  
คือรู้ทันพฤติกรรมของจิต





รู้ เพราะคิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดถึงจะรู้  
แต่ก็ต้องอาศัยคิด คืออย่าไปห้ามความคิด



แยกถูปลด (ความปรุงแต่ง) ก็ถึงความว่าง  
แยกความว่างถึงมหาสุญญตา



สรุพอริยสังแห่งจิต  
จิตส่งออกนอก เป็นสมุทัย  
ผลอนเกิดจากจิตส่งออกนอก เป็นทุกข์  
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค  
ผลอนเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ

## อริยสัจแห่งจิต

จิตส่งออกนอก เป็นสมุทัย  
ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอก เป็นทุกข์  
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค  
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ

พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อดุลฺโล)



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

