



# บันทึกธรรม

## กั้นถ้ำถนพันสังสาร

คุณแม่สมส่วน ตักดีตีวงศ์



# บันทึกธรรม

“สิ้นตัวตน พ้นสงสาร”

คุณแม่สมส่วน คักดีดีวงศ์

บันทึกธรรม : สิ้นตัวตน พ้นสงสาร  
คุณแม่สมส่วน ศักดิ์คีวงค์



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือคี่ ลำดับที่ ๔๒๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๖๖ จำนวนพิมพ์ ๓๐๐ เล่ม  
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มิถุนายน ๒๕๖๗ จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม  
เพื่อเป็นอนุสรณ์ธรรมแห่งชีวิตหนึ่ง

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย  
ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๕๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๘๖๒๔

ออกแบบปก/รูปเล่ม : ศิริส วัชรระสุขจิตร  
พิสูจน์อักษร : ทีมงานชมรมกัลยาณธรรม  
เพลท/พิมพ์ : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๐

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาคี  
การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

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

Facebook Page : Kanlayanatam

## คำนำชมรมกัลยาณธรรม

เมื่อประมาณ ๖ เดือนที่ผ่านมา ข้าพเจ้าได้รับจดหมายจากญาติธรรมท่านหนึ่ง ซึ่งได้ติดตามงานกิจกรรมเผยแผ่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรมมาอย่างต่อเนื่อง และเป็นกำลังใจให้แก่ข้าพเจ้ามายาวนาน เธอคือคุณป้าสมส่วน ท่านนี้ จดหมายนั้นแจ้งมาว่า เธอกำลังป่วยหนักด้วยโรคเกี่ยวกับการสร้างเม็ดเลือดผิดปกติ คิดว่าคงจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกไม่นานนัก เธออยากจะให้ชมรมกัลยาณธรรมช่วยจัดทำหนังสือเล่มเล็ก ซึ่งมีต้นฉบับเป็นลายมือของเธอเอง ที่บันทึกธรรมะต่างๆของครูบาอาจารย์ที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ไว้ รวมทั้งบันทึกความเข้าใจและสภาวะธรรมต่างๆ ของเธอเองส่วนตัวไว้ด้วย

ข้าพเจ้าอ่านแล้ว รู้สึกเป็นห่วงและสงสารเธอมาก หากไม่ช่วยทำหนังสือเล่มนี้ให้ และเธอต้องจากไปจริงๆ คงจะรู้สึกใจหาย ดังนั้น ทั้งที่มีภาระการงานที่ต้องบำเพ็ญในแต่ละวันมากมาย ก็ตัดสินใจโทรศัพท์ไปแจ้งเธอว่าจะช่วยจัดการทำหนังสือให้ เธอจึงส่งงานนั้นมา เป็นบันทึกลายมือใส่ในกระดาษ

หลายขนาด หลายสภาวะอารมณ์ มีเพื่อความรักของข้าพเจ้าช่วยแกะ  
ลายมือและจัดพิมพ์ต้นฉบับให้ นับเป็นความสำเร็จในเบื้องต้น  
และในที่สุด หนังสือก็สำเร็จเป็นรูปเล่ม **“บันทึกกรรม : ลึนตัวตน  
พันสังสาร”** โดย คุณแม่สมส่วน คักดีดีวงศ์”

ในนามชมรมกัลยาณธรรม ของกราบอนุโมทนาในกุศล-  
เจตนา ล้มมาปฏิบัติ ของ คุณแม่สมส่วน คักดีดีวงศ์ มา ณ ที่นี้  
ที่ตั้งใจแบ่งปันธรรมะ อันทรงคุณค่าของครูบาอาจารย์หลายท่าน  
รวมทั้งประสบการณ์ภาวนาที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน ขอให้บุญ  
กุศลคุ้มครองให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง มีโอกาสได้ปฏิบัติภาวนา  
จนพันทุกข์ รู้แจ้งในธรรม ได้มรรคผลไปตามลำดับ และมีจิตใจ  
ผ่องใสเบิกบาน สะอาด สว่าง สงบ ด้วยธรรมนั้นเทอญ

**ด้วยความรักและปรารถนาดียิ่ง**

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

## “บันทึกธรรม” ลีนตัวตน พันสงสาร

การบันทึกผลของการปฏิบัติธรรมที่สำคัญของข้าพเจ้า ในช่วงระยะเวลา ๑๐ กว่าปี ตามสถานที่ต่างๆ ประมาณ ๔ - ๕ แห่ง (รวมทั้งที่ไปปลีกวิเวก ๓ แห่ง) ครูบาอาจารย์ท่านได้แนะนำ และชี้ทางให้ ทำให้ข้าพเจ้าสำนึกในบุญคุณอันยิ่งใหญ่แห่งองค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสรู้ธรรม แล้วสั่งสอนเพื่อ ประโยชน์แห่งมนุษยชาติและเทวดาทั้งหลาย ให้ได้รู้ทาง พบทาง เพื่อพ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสงสาร

ขอขอบพระคุณอย่างสูงยิ่ง แต่ผู้ร่วมช่วยเหลือในการ พิมพ์หนังสือ “บันทึกธรรม : ลีนตัวตน พันสงสาร” นี้ คือ คุณอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ และทีมงานชมรมกัลยาณธรรม ขอให้ ท่านจงเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข ความเจริญในธรรม ยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงมรรคผลนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ด้วยค่ะ และขอให้ท่านผู้อ่านทุกๆ ท่านจงเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปจนถึง ธรรมด้วยค่ะ

ดีเนื้อ ที่ถูกกรรมลิขิตให้มาเป็นโรคโลหิตจาง เนื่องจาก ด้วยอวัยวะที่เสื่อมลงตามวัย จนไม่สามารถสร้างเม็ดเลือดแดงได้ ไม่ว่าจะสร้างจากไขกระดูกของกระดูกสันหลัง (ไขกระดูกไม่มีเนื้อเนื้อแข็ง) หรือสร้างจากกระดูกส่วนอื่นๆ ก็เป็นโรคกระดูกพรุน จนหมดทั้งตัว

ต่อแต่นี้ไปก็จะค่อยๆ หრูดโทรมลงเรื่อยๆ แม่ได้รับเลือด เป็นระยะ แต่จะรับไปเท่าไร ก็ไม่พอเพียงต่อความต้องการของ ร่างกาย ฉะนั้น จึงได้ข่าวบ่อยๆ ว่าคนนั้นตายแล้วด้วยโรคชรา คงเป็นแบบนี้เองนะ

ยอมรับความเป็นจริงของสังขาร มันเป็นเช่นนั้นเอง ไม่เป็นโรคเลือด ก็เป็นโรคอย่างอื่น ปล่อยให้มันเป็นไปตาม ที่มันจะเป็นเถิด อย่าไปยึดเอาไว้เลย ซึ่งมีแต่ทำให้ผู้เกี่ยวข้อง ด้วยเป็นทุกข์ รวมทั้งคนป่วยด้วย เพราะไหนๆ ต้องเสียเวลา ดูแลคนป่วย ไหนจะต้องเสียเงินทองซื้อเลือด ซื้อมาบำรุง ซื้ออาหาร ดูแลคนป่วย

ในการให้เลือดครั้งสุดท้าย หมอได้ให้ยาต้านทานภูมิคุ้มกัน เป็นยาคีโม รับประทานทุกวัน เว้นวันเสาร์ - อาทิตย์ เม็ดเลือดแดงจึงไม่ลดลง จึงไม่ต้องไปให้เลือดทุกเดือน เข้าใจว่าการรักษา มาถูกทางค่ะ คงจะเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว (Leukemia) ซึ่ง ก็เป็นบุญแล้วที่จะได้ปฏิบัติธรรมต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะพ้นทุกข์ ในสงสาร



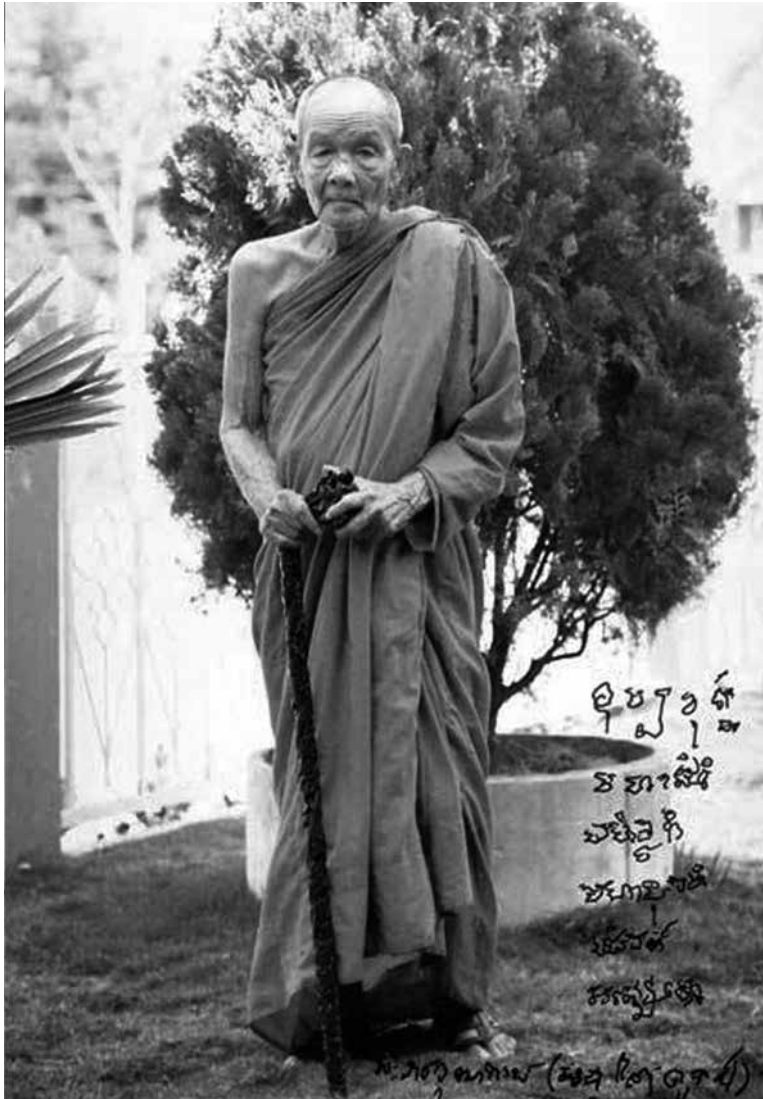
ดีเหนือ ที่เป็นโรคอย่างนี้ ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไปได้ทำใจ ได้ถูกต้องว่า มันเป็นกาย จึงต้องป่วย มีหัวก็ปวดหัว มีท้องก็ปวดท้อง ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ใจที่รับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ก็ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา อีกเช่นกัน มันเป็นแค่ สิ่งขารที่เกิดขึ้นชั่วขณะจิต แล้วก็ดับลง ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เมื่อยอมรับแล้ว จึงปล่อยวาง วางกายและใจอย่างไม่ยินดียินร้าย ลึกแต่ว่ารู้ ก็เท่านั้นเอง ให้สมกับเป็นลูกพระพุทธเจ้า ที่ท่านทรงสั่งสอนเสมอๆ ว่ารักษาใจไว้ ใจไม่มีตัวตน ไม่มีปฏิภพใดๆ ไม่มีความคิด ความรู้สึก อยากมี อยากได้ อยากเป็นอะไรๆ ใจเป็นความว่าง ดั่งอวกาศ สิ่งที่เกิดขึ้นในใจทุกอย่างเป็นสังขาร เกิดดับ เกิดดับ และก็เหมือนเงาที่ผ่านกระจก กระจกก็ยังรับรู้ และยังเป็นกระจก ส่วนเงาคือความคิด ความรู้สึกเกิดมาแล้วก็ผ่านไป หมดไป

สมส่วน ศักดิ์ดีวงศ์

## สารบัญ

มรรคปฏิบัติ	๑๓
นิพพาน	๑๗
อตั้มมยตา	๒๓
พระพุทธรูป	๒๕
ความรู้สึกรู้ตัว	๒๙
ญาณเห็นจิต เหมือนตาเห็นรูป	๓๗
สู่การปฏิบัติ	๔๑
สู่การปฏิบัติ (ต่อ)	๔๗
ความเข้าใจผิด ทำให้ไม่พ้นทุกข์	๕๑
ความยากที่สุดในการปฏิบัติธรรม	๕๓
ตัวเรา คือ กาย - ใจ	๕๕
ชนเหล่าใดรักษาจิตได้ จะพ้นจากบ่วงมาร	๕๗

ก่อนตาย	๖๐
ตอนจะตาย	๖๒
วิธีตกกระไดพลอยโจน ของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล	๖๓
ละครูป-นาม	๖๔
ความปรุ้งแตงเกิดจากความเพลีน (นันทิ)	๖๕
จงเป็นผู้ดู อย่าเป็นผู้เป็น	๖๘
พัฒนาจิต	๖๙
เรื่องจิต	๗๓
เรื่องจิต (ต่อ)	๗๖
นันทิ	๗๙
กิเลส	๘๑
คำอธิษฐาน	๘๗



บันทึกธรรม: สันตวัตน์ พันสงสาร

## มรรคปฏิบัติ

พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

๑. เริ่มต้นภาวนา ให้บริการรพพุทโธ (พุท - หายใจเข้า  
โธ - หายใจออก) แล้วสังเกตดูใครเป็นผู้บริการรพ บริการรพไปเรื่อย  
จนอารมณ์สงบ เมื่อคิดถึงเรื่องอะไรก็กำหนดรู้เท่าทัน ไม่ปล่อยจิต  
ให้ไปตามเรื่องต่างๆ นั้น ประคองรักษาอารมณ์ภาวนาให้รวม  
อยู่ที่ฐาน (บริเวณหัวใจ) เมื่ออารมณ์สงบ คำบริการรพจะขาดไป  
บริการรพเพื่อให้รวมอารมณ์เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่าใครเป็นผู้บริการรพ  
“พุทโธ”

๒. รู้จิตเมื่ออารมณ์สงบแล้ว สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเช่นนั้น  
อารมณ์อะไรเกิดก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป ไม่ต้องกังวลใจ พยายาม  
ประคองให้อารมณ์นั้นอยู่ที่ฐานที่ตั้งเสมอ สติควบคุมอยู่ รู้อยู่  
เราก็จะเข้าใจกิริยาของจิตว่า จิตปรุงกิเลสหรือกิเลสปรุงจิต  
ทำความเข้าใจอารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้ง ๓ ราคะ  
โทสะ โมหะ

๓. อย่าส่งจิตออกนอก พยายามกำหนดรู้ในอารมณ์เดียว เมื่อจิตพล่อกคิดไป ก็ให้ตั้งสติระลึกอยู่กับฐานเดิม รักษาสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่ที่กายเสมอ (รูปนิมิตให้ยกไว้ ส่วนนามนิมิตอย่าใส่ใจ) ระวางจิต ไม่ให้คิดถึงเรื่องภายนอก (ระวางรักษาคจิต) สังเกตดูความหวั่นไหวของจิตตามอารมณ์ที่รับมาทางอายตนะทั้ง ๖

๔. จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนดังตาเห็นรูป เมื่อสังเกตกิริยาของจิตไปเรื่อยๆ จนเข้าถึงเหตุปัจจัย (รู้ถึงเหตุที่ทำให้คิด) ของอารมณ์ความนึกคิดต่างๆ ได้แล้ว จิตจะค่อยๆ รู้เท่าทันการเกิดของอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ ความนึกคิดต่างๆ จะค่อยๆ ดับไปเรื่อยๆ จนจิตว่างจากอารมณ์ แล้วจิตก็จะอิสระอยู่ต่างหากจากเวทนาของกาย เป็นการเห็นด้วยปัญญาจักขุ คิดเท่าไร ต้องหยุดคิดให้ได้จึงจะรู้

๕. แยกรูปถอดด้วยวิชชา มรรคจิต เมื่อได้เข้าใจว่าจิตกับกาย เป็นคนละส่วนกันได้แล้ว ให้ดูที่จิตต่อไปว่า ยังมีอะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานหรือไม่ ต้องอาศัยความคิดนั้นแหละ จึงจะรู้ พยายามใช้สติสังเกตดูที่จิต ทำความสงบในจิตไปเรื่อยๆ จนสามารถเข้าใจพฤติกรรมของจิตได้ตามขั้นตอน (เกิดจากความคิด

นั่นเอง ไปปรุงแต่ง หาก่อ หากเกิด ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นมายา หลอกลวงให้ตนหลง) แล้วจิตก็จะเพิกถอน สิ่งที่มีอยู่ในจิต ออกไปเรื่อยๆ จนหมด หมายถึงเจริญจิตจนสามารถเพิก รูป ปริมาณวิญญาณที่เล็กที่สุดภายในจิตได้ คำว่าแยกรูปถอดนั้น หมายถึงแยกรูปวิญญาณนั่นเอง

๖. เหตุต้องละ ผลต้องละไป ละเหตุได้ ไม่มีผล เมื่อเจริญจิตจนปราศจากความคิดปรุงแต่งได้แล้ว (ว่าง) ไม่ต้องใช้หลักเหตุผลใดๆ ทั้งสิ้น จิตจะอยู่เหนือภาวะแห่งความนึกคิดต่างๆ อยู่เป็นอิสระ ปราศจากสิ่งใดๆ ครอบงำ เป็นสมุทเฉพหพาน สมุทเฉพหธรรมทั้งปวง

๗. หนี่ก็หมด พันเหตุเกิด เมื่อธรรมทั้งหลาย ได้ถูก ถายทอดออกไปแล้ว จะเป็นธรรมได้อย่างไร สิ่งที่ว่าไม่มีธรรม นั้นแหละ มันเป็นธรรมของมันในตัว (ผู้รู้ณะจริง แต่สิ่งทั้งหลาย ที่ถูกรู้ นั้นไม่จริง) เมื่อจิตว่างจากพฤติแห่งจิตแล้ว จะถึงความว่างที่แท้จริง ไม่มีอะไรให้สังเกตได้อีกต่อไป จึงทราบว่ แท้ที่จริงแล้ว จิตนั้นไม่มีรูปร่าง มันรวมอยู่กับความว่าง ในความว่างนั้นไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ อยู่ในทุกๆ สิ่ง และ จิตกับสิ่งที่รู้เป็นสิ่งเดียวกัน อนัตตา

๘. ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดหรือว่าเขารู้อะไร เพราะไม่มี  
 อะไรที่จะให้ใครรู้ถึง เมื่อจิตเจริญจนเข้าใจในสภาวะเดิมแท้ของ  
 มันได้แล้ว “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง” จิตก็จะอยู่ในสภาวะพ้น  
 จากสมมติบัญญัติทั้งปวง อยู่เหนือคำพูด และปราศจากการ  
 กล่าวอ้างใดๆ ทั้งสิ้น เป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์และสว่าง รวมเข้า  
 กับความว่างอันบริสุทธิ์ และสว่าง ของจักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่ง  
 เรียกว่า นิพพาน





## นิพพาน

หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี

การภาวนานั้นคือ การเจริญจิตให้มีสติสมบูรณ์สามารถรู้  
เท่าทันเหตุแห่งทุกข์ จะได้ละเหตุนั้นก่อน จึงจะได้ไม่ต้องไปรับรู้  
ทุกข์นั้น หากจิตใจที่ไม่เคยฝึกอบรมภาวนาแล้ว ย่อมไม่มีเครื่อง  
ป้องกันทุกข์ที่เกิดขึ้นได้เลย

หลักการที่สำคัญมากในการดูจิต ก็ขอย้ำคือ ให้รู้อารมณ์  
นั้นเฉยๆ อย่าพยายามไปละอารมณ์นั้นเด็ดขาด จะเดินทางผิด  
ทันที เพราะอารมณ์ทั้งปวงนั้นเป็นตัวขันธ์ เป็นตัวทุกข์ ผู้ปฏิบัติ  
มีหน้าที่รู้เท่านั้น อย่าอยาก (มีตัณหา) ที่จะไปละมัน

ฝึกตามดูรู้จิต สังเกตจิต จิตจะรู้สึกอย่างไร (ดีหรือไม่ดี)  
ก็รู้แค่นั้น (อย่าคิดพากย์ต่อ) ไม่ใช่ตักดูจิต ไม่ใช่ฟัง ไม่ใช่เผลอ  
ลืมตัว แต่ฝึกรู้สึกตัว (รู้เนื้อรู้ตัว) อย่างง่ายๆ สบายๆ ไม่ว่าจะ  
ทำอะไร เมื่อรู้แล้วก็ไม่ใช่อยากหรือประคองตัวรู้ไว้ รู้ ไม่ใช่คิด  
เว้นแต่มีกิจการงานที่ต้องใช้ความคิด รู้ไม่ใช่กำหนดรู้ แต่สักแต่  
ว่ารู้

หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี ท่านสอนความสำคัญของการ  
ภาวนา ไว้ดังนี้

### ๑. สติ สมบูรณ์

ก็เรียกว่าถึงศาสนา ถ้ายังไม่มีสติเสียเลย ก็เรียกว่า  
ยังไม่ถึงศาสนา

### ๒. สติ รู้เท่าทันจิต

รู้เท่าทันหมายความว่า สติรู้เท่าทันจิตไม่ก่อนไม่หลัง  
ไม่ใช่รู้ตามจิต ถ้ารู้ตามจิตแล้ว ก็จะตามไปไม่มีที่สิ้นสุด ไปตาม

รอยมัน จะไปไหนได้อย่างไร จิตคล่องแคล่ว กลับกลอก รวดเร็ว  
ที่สุด เมื่อมีสติตั้งรู้เท่าทันจิต มันจะไปไหนได้

### ๓. ความไม่ประมาท

คือมีสติควบคุมจิต ความไม่ประมาทคืออะไร คือมีสติ  
คอยควบคุมจิตอยู่ทุกขณะเวลา

### ๔. จิต กิเลส สติ

จิต คือ ผู้นึกคิดปรุงแต่งสัญญาอารมณ์ต่างๆ

กิเลส คือ เครื่องเศร้าหมอง คือ จิตที่ไปยึดเอาอารมณ์  
ต่างๆ ที่เกิดจากจิตเอามาเป็นของตัว

สติ คือ ผู้ควบคุมจิต ไม่ให้หลงไปยึดเอาอารมณ์ต่างๆ  
ที่เป็นของตัว

### ๕. มหาสติแท้

เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รสต่างๆ  
กายได้สัมผัส มันก็ลักแต่ว่า สัมผัสแล้วก็หายไป ไม่ได้เอามาเป็น  
อารมณ์ ไม่เอามาคำนึงในใจ อันนี้เป็นสัมมาสติที่เดียว

### ๖. กิเลสระงับได้ด้วยสติ

เมื่อสติตามกำหนดจิตแล้ว จิตจะไม่ซัดส่ายไปมา กิเลส  
ทั้งหมดจะระงับได้ด้วยสติตัวเดียวเท่านั้น

### ๗. ตั้งสติ นึกพุทโธ

พุทโธดีหนักหนา สารพัดปราบได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งสติ  
แนวแน่ พุทโธอันเดียว สามารถจะระงับทุกข์โรคโรคร้ายทั้งหมด  
ถ้าไม่เชื่อก็ลองดู ความโกรธ ความฉุนเฉียวเกิดขึ้นมา ก็ตั้งสติ  
นึกคิดพุทโธ เดียวก็หายหมด

### ๘. ตั้งสติรักษาจิตก่อนตาย

แท้ที่จริง ความตายนั้นไม่เท่าไรหรอก ก่อนจะตายนี้สิ  
มันสำคัญ จะตั้งสติรักษาจิตด้วยอาการอย่างไรให้มันคงที่ ไม่ให้  
มันหวั่นไหว ตรงนี้สำคัญที่สุด

### ๙. สติตั้งมั่น

เมื่อสติตั้งมั่นในสิ่งใด ก็เลสเหล่านั้นต้องหายไปเป็นที่นั้น  
หากสติตั้งมั่น อยู่ในในทุกขณะอิริยาบถ ก็เลสก็ไม่เกิดขึ้นอีกเท่านั้น

### ๑๐. สัมรวมใจ

ธรรมดาของจิตต้องมีคิดมีนึก แต่ถ้าหากมีสติควบคุมจิต  
อยู่เสมอ นึกคิดอะไรก็รู้ตัวอยู่ทุกขณะ เรียกว่า บริกรรมภาวนา  
คือการสัมรวมใจ

### ๑๑. มีสติควบคุมย่อมเกิดปัญญา

ความนึกคิดปรุงแต่ง สัญญาอารมณ์หึ่งปวง หรือสรรพ  
กิเลสทั้งปวง เกิดจากจิตทั้งนั้น เมื่อไม่มีสติควบคุม แต่ตรงกัน  
ข้ามเมื่อมีสติควบคุมแล้วย่อมทำให้เกิดปัญญา

๑๒. สติ เป็นตัวระมัดระวัง

อย่าให้จิตอยู่แต่ในอำนาจของกิเลส ให้จิตอยู่แต่ในอำนาจของสติ สติเป็นตัวระมัดระวัง อันนี้แหละเป็นประโยชน์ ส่วนตัวโดยแท้

๑๓. มีสติสมบูรณ์ บริบูรณ์ เรียกว่าเข้าถึงศาสนา

คำสอนของพุทธศาสนาทั้งหมด มาลงที่สติตัวเดียว ให้จิตอยู่ในอำนาจของสติ เป็นตัวระมัดระวังควบคุม เป็นแม่ทัพ ตั้งสติสมบูรณ์ เรียกว่าเข้าถึงศาสนา

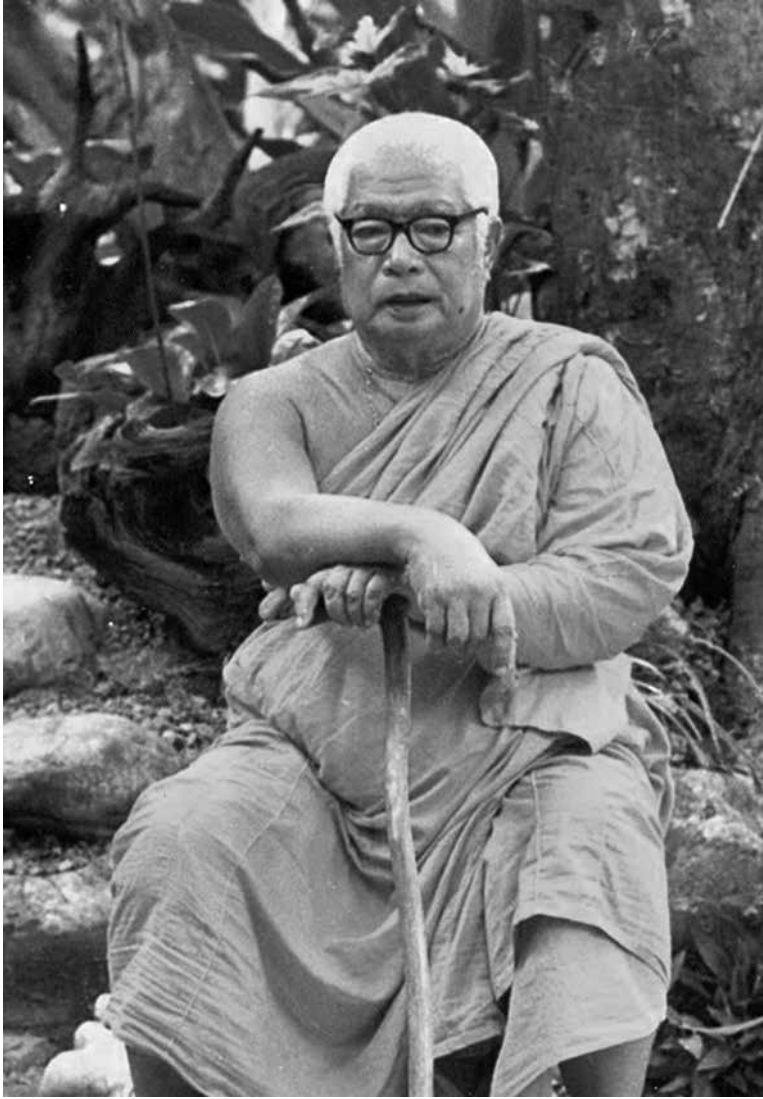
๑๔. มีสติ การฝึกหัดธรรม ก็ต้องหัดสติ

ตัวนี้แหละคือพุทธศาสนาก็ต้องหัดสติ ตัวนี้แหละ มีสติ สมบูรณ์ บริบูรณ์ ก็เรียกว่า ถึงศาสนา

การมีสติอย่างเต็มเปี่ยมจริง ต้องฝึกฝนมากๆ เวลาถึงจิตสุดท้าย จะได้ไม่มีการฝืน การขึ้นใดๆ ทั้งสิ้น รับรู้ ยอมรับ โดยดูษฏี แล้วก็จากไปอย่างสงบ

คนใกล้ตาย รู้ตัวอย่างดี พูดได้ด้วยสติว่า คนจะตาย มันเป็นอย่างนี้หนอ ใ้วันนี้ คือวันของเรา วันนี้มันมาถึงแล้วหรือ

ให้เพียรทำความรู้สึกตัวตลอด อยู่กับกรรมฐาน  
พุท - หายใจเข้า โธ - หายใจออก



บันทึกธรรม: สันต์วตน์ พันสงสาร

## อตัมมยตา

### ท่านพุทธทาส

การที่พุทธบริษัทไม่ก้าวหน้าในธรรมที่องค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าแสดง เพราะว่าไม่มีอตัมมยตา

อตัมมยตา ทำไม่ต้องศึกษาให้เข้าใจ เพราะอตัมมยตา  
เป็นเพชรเม็ดสำคัญที่สุด ประเสริฐที่สุดในพระไตรปิฎก แต่ไม่  
ถูกสังคายนา

อตัมมยตา เป็นธรรมสูงสุดเกี่ยวกับกระแสแห่งชีวิต  
จิตใจ อย่างเร้นลับ มองไม่เห็น เหมือนไม่เห็นสิ่งบนหน้าผาก  
ถ้าไม่มีกระจกเงา อตัมมยตาเกี่ยวข้องกับชีวิต ตั้งแต่เกิดจนตาย  
คือ “การมองเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่อาศัยเกี่ยวข้อง ผูกพัน กะมัน  
ไม่ได้อีกต่อไป ก็ต้องสละเอาแต่สิ่งที่สูงกว่า ดีกว่า จิตจึงจะเจริญ”  
เช่น เป็นทารกไม่ได้อีกต่อไป ก็จะเป็นเด็ก แล้วก็จะเป็นผู้ใหญ่

เพราะไม่เอาแล้ว มันไม่ดี ไม่ก้าวหน้า แล้วก็จะแต่งงาน แล้วก็  
แก่ เจ็บ ตายไป การที่มันอยู่อย่างเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป  
คือ อตัมมยตา

ความที่อยู่อย่างเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนขึ้นไปเรื่อยๆ ตาม  
ธรรมชาติ เพราะว่าอาศัยเกี่ยวข้องกับมันต่อไปอีกไม่ได้ จึงต้อง  
เลื่อนขึ้นไปๆ เพื่อความอยู่ได้และเจริญยิ่งขึ้นไป เหมือนธรรมชาติ  
จากปุถุชนชั้นเลวไปสู่อุชชนชั้นดี ไปจนถึงพระอริยะ พระอรหันต์  
ในที่สุด

เพราะฉะนั้น จงเลิกสิ่งที่ควรเลิก ถ้ามันเจริญขึ้น สูงขึ้น  
มันจึงละสิ่งที่เลวกว่าเป็น ซึ่งเป็นสิ่งที่เบียดเบียน จะละได้ ต้องเห็น  
อตัมมยตา อยู่กับมันไม่ได้อีกต่อไปแล้ว ไปหาสิ่งที่ดีกว่าเจริญ  
กว่า อาศัยได้มากกว่า จึงไปหาอตัมมยตา เช่น ละความขี้เกียจ  
เที่ยวเตร่ การพนัน เหล้า บุหรี่ จากคนไม่ดีไปเป็นคนดี

อตัมมยตา คือ “ความรู้ที่รู้สึกว่าคุณอยู่กะมึงไม่ได้อีก  
ต่อไปแล้ว” จึงหย่าไป ไม่เกี่ยวข้องกับอาศัยกับสิ่งนั้นอีกต่อไป  
ความหมายแท้ๆ คือเป็นพระอรหันต์





## พระพุทธพจน์

พระพุทธเจ้าตรัสสอนท่านเมฆิยะ จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์

มี ๒ บท

## บทที่ ๑

๑. ต้องมีกัลยาณมิตร

๒. ต้องมีปาฏิโมกข์สังวร

๓. กถาวัตถุ ๑๐

ถ้อยคำที่ชักนำ ให้มีความปรารถนาน้อย *อัปปิจจกถา*

ถ้อยคำที่ชักนำ ให้มีความสันโดษ *สันตุฏฐิกถา*

ถ้อยคำที่ชักนำ ให้มีความสังัดกาย-ใจ *ปวิเวกกถา*

ถ้อยคำที่ชักนำ ไม่ให้คลุกคลีกับหมู่ *อสังสัคคกถา*

ถ้อยคำที่ชักนำ ให้มีความเพียร *วิริยารัมภกถา*

ถ้อยคำที่ชักนำ ให้ตั้งอยู่ในศีล *สีลกถา*

ถ้อยคำที่ชักนำ จิตตั้งมั่น *สมาธิกถา*

ถ้อยคำที่ชักนำ เกิดปัญญา *ปัญญากถา*

ถ้อยคำที่ชักนำ ให้จิตพ้นจากกิเลสและความทุกข์

*วิมุตติกถา*

ถ้อยคำที่ชักนำ ให้เกิดความรู้ความเห็นในภาวะที่จิต

หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ *วิมุตติญาณทัสสนกถา*

๔. มีความเพียร

๕. มีปัญญา พิจารณาชำระกิเลสดับทุกข์ให้ตนเองได้

## บทที่ ๒

๑. ฟังเจริญอสุภะ เพื่อละกามราคะ กำราบราคะให้  
ราบคาบ พิจารณาให้มากๆ จึงจะเห็นจริง ให้มองดูตัวเองจนเกิด  
อสุภัสถัญญา เกิดความจริงความสังเวชเบื้องต้น

๒. ฟังเจริญเมตตาทาเพื่อละพยาบาท แผ่ความปรารถนาดี  
แผ่หลายๆ เป็นบัญญัติก่อนแล้วจะรู้สึกปีติ สุข เป็นปรมัตถ์  
เห็นความไม่เที่ยง

๓. เจริญอานาปานสติ เพื่อลดความกังวล คิดมาก ให้รู้  
ลมหายใจ ยาว-สั้น ปรับผ่อนให้สบาย จิตจะสงบเป็นสมาธิได้

๔. เจริญอนิจจัสถัญญา ความไม่เที่ยงจะถอนอัสนิมานะ  
ถือเรา-เขาจึงจะเห็นการเกิด-ดับ เข้าถึงพระนิพพาน สติต้องจรด  
ปรมัตถ์ ความตั้ง หย่อน ไหว ความทุกข์ของจิตก็ไม่เที่ยง  
เห็นสติก็ไม่เที่ยง ปัญญาก็ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา พอเห็นอนิจจ-  
สถัญญา จิตก็จะเกิดความสังเวช ให้รู้สึกถึงความวิตกแห่งใจ  
จึงจะไม่นำไปสู่ภพน้อย - ภพใหญ่ มีความเพียรคอยตามรู้ความ  
วิตกในใจ เตะสัง วูปะสะโม สุขุ ความสงบระงับสังขาร คือ  
กิเลส ถ้าระงับได้หมดก็จะอยู่เหนือบุญ - บาป



บันทึกธรรม: สิ้นตัวตน พ้นสงสาร

## ความรู้สึกตัว

อาจารย์กำพล ทองบุญน่วม

ใจของเรา เขาเป็นปกติอยู่แล้ว เรายังรู้สึกตัวลิ ใจก็เป็นใจเหมือนเดิม เพราะธรรมชาติของใจก็มีความเป็นอิสระอยู่แล้ว เวลาดีมีอารมณ์ดีมายั่ว ก็ไม่ดีตามไปด้วย ได้แต่รู้ว่าอารมณ์ดีมากระทบ เวลาอารมณ์ไม่ดีมากระทบมายั่วก็ไม่ได้โกรธ ไม่ได้ทุกข์ไปด้วย แต่ก็รู้ว่าอารมณ์ที่ไม่ดี ใจจะเป็นปกติ เมื่อมีความรู้สึกตัว

ใจมีหน้าที่แค่หนึ่งจริงๆ นะ ใจที่มีสติ เขาทำหน้าที่แต่ให้แค่รับรู้เฉยๆ อารมณ์ดีผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อารมณ์ไม่ดีผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่รับมุข ไม่หัวเราะ ไม่ร้องไห้ เป็นปกติ หนึ่งอยู่ เป็นสภาวะของใจ ไม่ต้องทำอะไรนะ ถ้าไปทำเมื่อไรละ ก็ไม่ปกติ วุ่นวาย

ทำไมต้องทำความรู้สึกตัว ก็เพื่อให้เกิดความเพียร ให้  
 เกิดความเคยชินของใจ ที่จะมารู้ตรงนี้ สงบตรงนี้ นิ่งตรงนี้  
 ฝึกให้เคยชินที่จะรู้สึก รู้สึก รู้สึก สร้างความเคยชินของใจให้มา  
 รู้สึกตัวมากกว่าความเคยชินที่จะคิด รู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหว  
 ของกายก็ดี ของจิตที่มันคิดก็ดี สร้างนิสัยให้จิตเคยชินที่จะ  
 รู้สึกๆ **ทางรอดของการปฏิบัติ คือ รู้ลูกเดียว**

เอาความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ (ในตัวผม) ไปแลกกับความไม่ทุกข์  
 ด้วยความรู้สึก...โดยเอาความรู้สึกตัวไปเห็น ความทุกข์กายก็ให้  
 รู้สึก ใจทุกข์ คิดปรุงแต่งก็ให้รู้สึก พอรู้สึกตัว ก็จะกลายเป็นผู้ดู  
 ไม่ได้เป็นผู้ทุกข์ ความทุกข์เป็นสิ่งที่ถูกดู

เพียงแต่ทำให้เราเจริญสติมากๆ รู้กายเคลื่อนไหว ใจรู้  
 คิดนึก รู้ไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง จะเข้าสู่สภาวะที่รู้สึกตัวได้  
 จากสติกลายเป็นความรู้สึกตัว ทำมากๆ ทำบ่อยๆ ความรู้สึก  
 ตัวจะทะลุไปถึงประตุนิพพานได้เลย แล้วเปิดเข้าไปด้วย ไม่  
 เลาะเล็ม เปิดเข้าเลย ด้วยความรู้สึกตัว

อย่าไปเพ่ง อย่าไปบังคับ รู้เฉยๆ หยุดรู้้อยู่ข้างใน เคลื่อนไหวอยู่ข้างนอก กลายเป็นว่าจิตผู้รู้ กับการเคลื่อนไหว คนละอันกัน รู้เฉยๆ รู้ที่อ้อๆ เพราะฉะนั้นรู้แล้วอย่าตาม ให้เห็น มันเป็นไปของมันเอง ให้เรารู้เฉยๆ ก็พอแล้ว เราจะเห็น การเกิดดับของสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลาย รู้เฉยๆ อย่าไปตามนะ

กระทบอะไรก็รู้ การรู้บ่อยๆ เป็นการช่วยผ่อนคลายจิต ให้ปกติได้ เวลาเราคิดมากๆ ทำงานไป ใช้ความคิดไป เราก็ฝึก ที่จะสังเกตดูจิต ดูความรู้สึกตัวเองเสียบ้างว่า เรารู้สึกอย่างไร ทุกครั้งที่รู้ว่าจิตคิดอะไรขึ้นมา จิตจะเริ่มผ่อนคลายตัวมันเอง ถ้าเราไม่รู้ เราจะเข้าไปรวมเป็นหนึ่งเดียวกับความคิดกับจิตเลย แต่ถ้ารู้บ้าง จิตจะถอนตัวออกมาโดยอัตโนมัติ การรู้แต่ละครั้ง เป็นการถอน

วิธีการที่จะให้สติเกิดบ่อยๆ จะต้องมึเทคนิค อย่างน้อย เราก็ต้องเห็นความสำคัญของสติ เป็นประโยชน์ของความรู้สึกตัว อะไรที่เราเห็นประโยชน์ สิ่งนั้นก็เกิดขึ้นในใจของเราบ่อยๆ เห็นทุกข์เห็นโทษของการขาดสติ ขาดสติแล้ว มีแต่ความผิดพลาด ตายไปก็ตกนรกเพราะไม่มีสติ เห็นทุกข์เห็นโทษบ่อยๆ สิ่งนั้นจะไม่เกิดขึ้นในใจของเรา

ที่สำคัญคือ ต้องหมั่นฝึกเจริญสติบ่อยๆ ในรูปแบบ  
เท่าที่เรापอจะมีเวลาทำได้ โดยเฉพาะการทำนอกกรอบแบบ คือ  
การเจริญสติในชีวิตประจำวัน อย่าเคลื่อนไหวฟรีๆ พยายาม  
ใส่ใจที่จะรู้ อย่าคิดฟรีๆ อย่าทุกข์ฟรีๆ อย่าโกรธฟรีๆ ให้มี  
สติรู้ เป็นการเสริมสร้างสติ ให้สติเกิดขึ้นบ่อยๆ แล้วสิ่งนั้นจะ  
เกิดเป็นความเคยชิน เป็นอัตโนมัติ

เหมือนอย่างเดินเข้าบ้านเรา เราจะรู้หมด เปิดตู้เย็น  
เปิดทีวี เปิดพัดลม เป็นความเคยชิน เพราะฉะนั้นเราสร้างความ  
เคยชินที่จะรู้สึกตัวบ่อยๆ ทำให้จิตมีกำลัง อย่าเคลื่อนไหวฟรีๆ  
อย่าทุกข์ฟรีๆ อย่าคิดฟรีๆ มีสติบ่อยๆ จะเกิดความเป็นกันเอง  
จึงต้องมีความเพียร ขณะทำงาน เวลาคิดมากๆ เราสังเกตดู  
จิตบ้าง แค่นี้ก็ได้คะแนนสติแล้ว

การปฏิบัติธรรม จะว่าไปแล้ว คือการรักษาจิตใจของเรา  
ไม่ให้เป็นทุกข์ ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็น  
อย่างไร ใจเราก็ไม่เป็นทุกข์

สาระของนักปฏิบัติ คือ มีศรัทธา แล้วขยันเจริญสติ  
ให้ต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าถึงความรู้สึกตัวให้ได้ เท่านั้นเอง



ใจทำหน้าที่รู้สึก ฉะนั้นการเจริญสติ คือการปฏิบัติเพื่อ  
 เข้าใจถึงความรู้สึก รู้สึกล้วนๆ ที่ปราศจากการปรุงแต่ง

เคลื่อนไหวกายครั้งหนึ่ง รู้สึกครั้งหนึ่ง รู้เฉยๆ อย่างนี้  
 รู้ให้ต่อเนื่อง อย่าลืมนั่ง หลงไป เผลอไป ก็รู้ใหม่ อย่าลืมนั่งที่  
 รู้สึกก็แล้วกัน รู้เท่าที่เราทำได้ ถ้ารู้แบบนี้ไปเรื่อยๆ รู้เฉยๆ  
 ต่อไปจะไปเข้าถึงฐานของเดิมแท้ คืออยู่เฉยๆ อย่างเป็นปกติ

ในการทำความรู้สึก เมื่อรู้สึกตัวแล้ว รู้แล้วก็ผ่านเลย  
 อย่าไปติดในสิ่งที่รู้ อย่าไปคิดในตัวเอง ในสิ่งที่ถูกรู้ รู้สึกแล้ว  
 ผ่านไปเลย จิตจะผ่องคลาย

การเจริญสติก็เพื่อทำให้จิตตื่น ตื่น จะตื่นออกมาจาก  
 ความหลง ความมัวงม ความคิด พอตื่นแล้ว ก็จะมีปัญญา  
 จะเห็นรูปนาม และแยกรูปแยกนาม แยกจิตออกจากอารมณ์  
 ก่อนนี้ อารมณ์กับจิตรวมเป็นหนึ่งเดียว แต่พอเจริญสติได้ต่อเนื่อง  
 จิตจะตื่นออกจากอารมณ์ คือจิตจะเห็นอารมณ์ พอเห็นแล้ว  
 อารมณ์จะดับไป จะเห็นความไม่มีตัวตนของกาย ของจิต  
 ของอารมณ์

คนที่ทำถูกต้อง จิตจะผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด มีความเบิกบาน มีความขยัน ทำแบบไม่ยากเลิก ถ้าคนที่ทำไม่ถูกต้อง จะเครียด สงสัย คิดมาก ขี้เกียจ เบื่อหน่าย เฉลไปเรื่อย

ทำแบบมีรูปแบบ คือการนั่งขัดสมาธิ หลับตา ตูลมหายใจ หรือเจริญสติเคลื่อนไหวแบบแนวทางของหลวงปู่เทียณรูปแบบมีไว้เพื่อให้สติระลึกไว้เป็นที่เกาะ เป็นที่อยู่ ที่รู้ที่อาศัย เป็นเครื่องหมายให้จิตได้สังเกต (แต่อย่าเข้าไปติดรูปแบบ เราจะหลงได้) ที่สำคัญคือ ถ้าขาดรูปแบบ บางทีจิตจะเฉลไปตามใจกิเลส เพราะฉะนั้น ก็ต้องอาศัยรูปแบบไปก่อน แล้วต่อไปค่อยวาง

ความว่างมีอยู่ ๒ ชนิด

๑. **ว่างทางกาย** เพราะต้องการพักผ่อน ทำไม่ไหวแล้ว ผืนไม้ได้

๒. **ว่างทางจิต** เพราะขี้เกียจ ผืนไม้ได้เพราะเป็นกิเลส

ว่างทางจิต สังเกตดู เวลาเจริญสติ ถึงจุดๆ หนึ่ง พอจิตสงบ ถ้าขาดสติตรงนั้น นิรวรณ ความว่างซึ่มจะครอบงำ อันนี้เป็นตัวกิเลส สังเกตดู อยู่ดีๆ อยากรจะหยุดทำ จะขี้เกียจ ขี้เกียจแล้ว ถ้าผืนไม้ต่อไป จะผ่านได้

วงทางจิต คือ กิเลสผ่านได้ ถ้าหากเราฝืนทำต่อไป แต่ทางกายต้องให้เขาพัก

ต้องรู้ให้ทันว่า อันนี้ร่างกายต้องการ หรือจิตใจต้องการ คือนักปฏิบัติธรรมจะต้องรู้เท่าทันใจ เท่าทันใจของเรา

ต้องรู้ทุกขเวทนา ว่าเกิดจากกายหรือเกิดจากจิต ถ้าเกิดจากกาย จะบีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าเกิดจากจิต เป็นกิเลส ฝืนได้ เอาทุกขเวทนาเป็นเครื่องรู้ ไม่ใช่เครื่องอยู่ เครื่องรู้ไม่ได้เป็นเรา เราเป็นผู้รู้ ไม่ได้เข้าไปเป็น

การดูเวทนาต้องดูอยู่ห่างๆ ดูเฉยๆ วางใจเป็นกลาง เวทนาส่วนหนึ่ง จิตผู้รู้ส่วนหนึ่ง กายปวดใจไม่ปวด รู้แบบแยกๆ ก็เป็นวิปัสสนา เป็นแค่รู้ เวทนาเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เวทนามกับจิตผู้รู้เริ่มแยก แต่ที่สำคัญ ต้องเข้าไปให้ถึงความรู้สึกตัวเสียก่อน จึงจะรู้เฉยๆ

เมื่อสติตื่นรู้ในทุกข์ จะเกิดปัญญา เห็นความคิดต่อจากทุกขเวทนา จิตจะคิดปรุงแต่งสารพัด คนที่อยากเห็นจิตคิด ให้ดูต่อจากทุกขเวทนา จะเห็นชัดเจนเลย เกิดปัญญาเห็นความคิด โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด

ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด เมื่อรู้กายไปเรื่อยๆ จะเห็น  
 ลักคิดโดยที่ไม่ได้ตั้งใจคิด ก็เป็นปัญญาได้ (คำของหลวงพ่  
 คำเขียน)

เรื่องของกายต้องช่วยเหลือ เรื่องของจิตต้องละ เพราะจิต  
 ชอบเน่ไหนตามใจกิเลส ต้องละ นักปฏิบัติต้องฟังตนเองให้มาก  
 เวลาเจอปัญหา เจออุปสรรค ต้องฝึกนิสัยที่จะแก้ปัญหา ฟันฝ่า  
 อุปสรรคด้วยตัวเอง จึงจะได้มีที่พึ่งที่แท้จริง จะเกิดประสบการณ์  
 ชีวิต ได้ความรู้ใหม่ๆ จากการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

## ญาณเห็นจิต เหมือนตาเห็นรูป

ญาณเห็นจิตเหมือนตาเห็นรูป เห็นธรรมชาติเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา จะเกิดขึ้นได้โดย

๑. ไม่ส่งจิตออกนอก ไปสู่ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ
๒. ไม่เข้าไปสงบจิตอยู่ภายใน
  - ๑ และ ๒ ก็มีโลหะ โทสะ โมหะ เกิดความพอใจ ไม่พอใจ จึงต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่เพลिनเหม่อลอย แต่คิดได้ในเรื่องจำเป็นหรือต้องวางแผน โมหะ แย่กว่า ราคะ โทสะ เป็นกิเลสร้ายที่สุด แก่ยากมาก ต้องอดทน ฝึกฝนมากๆ
๓. ไม่หนี ไปอยู่กับความโปรง โลง เบาสบาย จะทำให้ไม่รู้อะไรเลย
๔. ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขาร และวิสังขาร

สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

เหมือนผ้าที่ลอยในอากาศ ก็ไม่มีผู้ไปจับ ไม่มีผู้รองรับ  
เกิดเองดับเอง ก็ไม่มีผู้ทุกข์ แต่เกิดผ้าที่ลอยได้เพราะมีผู้ทำ คือ  
เกิดจากเหตุปัจจัย จะเห็นสิ่งที่มี มาจากสิ่งที่ไม่มี แล้วก็ดับไป  
สู่สิ่งไม่มี สังขารเกิดในวิสังขาร เกิดแล้วดับไป เกิดเองดับเอง

ทุกกิริยาอาการ เห็นด้วยใจว่า เป็นจิตตสังขาร เหมือน  
ตาเห็นรูป เพราะอาการที่เกิดในใจ เหมือนผ้าที่ลอยในอากาศ  
เกิดเองดับเอง ญาณเห็นจิตเหมือนตาเห็นรูป

ใจสำคัญที่สุด สติต้องคุมใจให้ได้

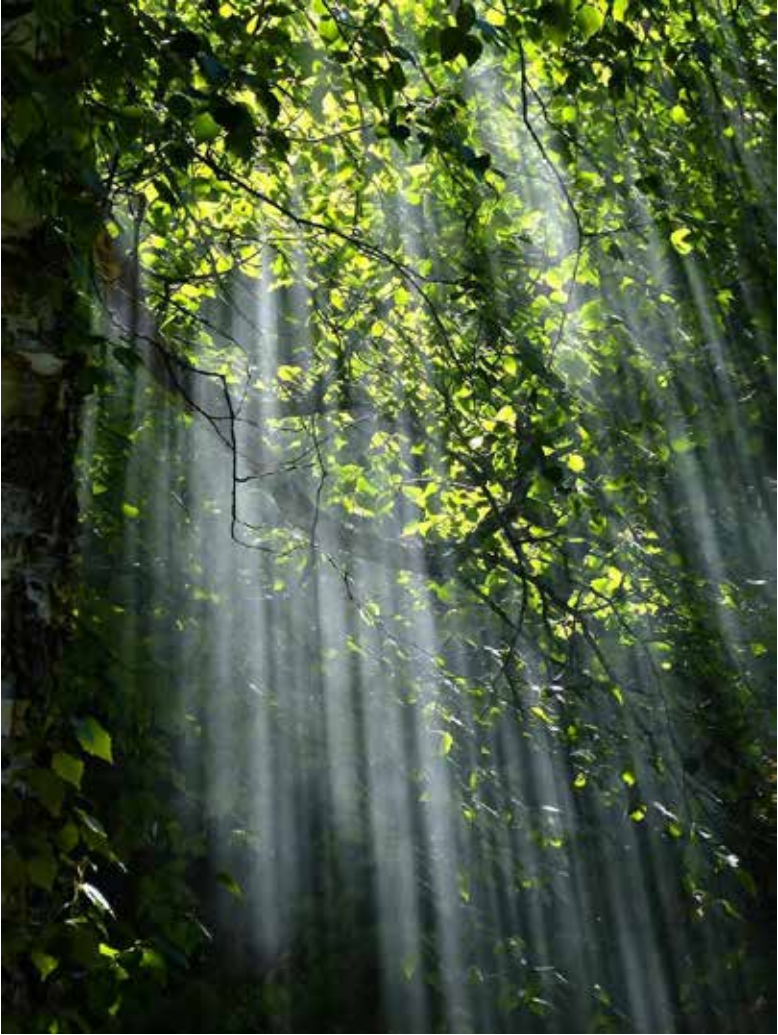
แต่ปัญญาเป็นตัวสำคัญที่จะสอนใจให้เห็นความเป็นจริง  
มองอะไรให้เป็นธรรมดาได้ ก็จะไม่ทุกข์ ปลงได้ ทำใจได้  
จำเป็นต้องรักษาใจไว้ให้ได้

คู่มือของในหลวงรัชกาลที่ ๙ สมเด็จพระเทพฯ ตอนยัง  
หนุ่มสาว มีเพลงประกอบ ใจรู้สึกอาลัย รัก เคารพท่าน จึงส่งไป  
ให้เพื่อนๆ นี่คือการมออยากซึ่งผิด ไม่ได้สักแต่ว่ายังไม่ได้อ่าง

แม้ว่าคลิปที่เป็นธรรมชาติ หรือเกี่ยวกับสุขภาพก็ตาม ก็ให้  
 ลักแต่ว่า แคร์แล้วจบ

แม้แต่ความอยากดู รู้ เห็น เข้าใจ ก็ให้ลักแต่ว่า สติอยู่  
 กับปัจจุบันตามความเป็นจริง ด้วยความไม่ยินดียินร้าย (ไม่ยึด)  
 ความไม่สำรวมอินทรีย์ เช่น เล่น LINE คิดถึงอาหารแล้วก็  
 รับประทาน คิดถึงการนอนแล้วก็นอน ตลอดจนการเข้าไปรับรู้  
 ผัสสะ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้ลักแต่ว่า

สิ้นผู้หา ก็สิ้นสิ่งที่แสวงหา = สิ้นตัวตนไปสู่ความไม่มีอะไร  
 (วิลังขาร)





## สู่การปฏิบัติ

สังขาร คือ กาย ใจ หรือ รูปนาม หรือตัวเรา แต่ตัวเราที่แท้จริงไม่มี มีแต่สังขารที่เกิดดับ เกิดดับ เป็น ขบวนการทำงานของรูป - นาม ตามเหตุปัจจัย

พูดง่ายๆ เพื่อความเข้าใจ ตัวเราจะมี ๓ ส่วน คือ กาย จิต และ ใจ

กาย คือ รูป เป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ

จิต คือ วิญญาณชั้นในชั้น ๕ ที่รับรู้อารมณ์ของรูป จาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทุกครั้งที่จิตรับรู้อารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็จะมีเจตสิกในชั้น ๕ คือ เวทนา สัญญา สังขาร เข้ามาประกอบด้วยทันที เป็นการทำงานตามธรรมชาติของ ชั้น ๕ จึงเกิดการคิด นึก ตรึกตรอง ประแต่ง วิพากษ์ วิจาร์ณ อยู่ในใจ เป็นจิตผู้รู้ เป็นจิตตสังขาร มีการเกิดดับ ตามเหตุปัจจัย ถ้าหากมีตัวตน หรือมีผู้สวय คือการเข้าไปแทรกแซง ก็จะทำให้ เกิดความทุกข์ วนเข้าสู่ปฏิจจสมุปบาท เป็นภพชาติต่อไป

ใจ คือวิสังขาร ที่มีแต่ความรู้ ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่เกิด  
ไม่ดับ ไม่มีปฏิภานใดๆ เป็นความไม่มีอะไร จึงไม่มีทุกข์  
วิสังขาร ได้แก่รู้สังขารแบบซื่อๆ จึงไม่ใช่ตัวเราที่รู้อะไรๆ

การปฏิบัติภาวนา ก็เพื่อพัฒนาจิตให้เข้าถึงวิสังขาร (ใจ)  
คือไม่มีการปรุงแต่งใดๆ จึงไม่มีตัวตน จึงไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้น  
จึงต้องอยู่กับปัจจุบันขณะ แคร์ รู้ สักแต่ว่ารู้ แล้วจบ จิตจึงไม่ทุกข์  
ไม่สุข หรือ อยู่เหนือทุกข์ - สุข

ทุกปัจจุบันขณะ เมื่อมี ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย  
ธรรมารมณ์ จิตจะเป็นผู้รับรู้ แล้วจะมีเจตสิก คือ เวทนา  
สัญญา สังขาร เข้าประกอบด้วยทันที ทำให้จิตเกิดความคิด  
นึก ตรึกตรอง ปรุงแต่ง พุด พากย์ วิเคราะห์วิจารณ์ คล้าย  
อ้ายบ้ำ (ผู้ชาย) อีบ้ำ (ผู้หญิง) อยู่ในใจ ให้รู้ว่ามีเป็นสังขาร  
หรือจิตตสังขาร

ก็เกิดเอง ดับเอง แต่เพราะความไม่รู้ จึงคิดว่าเรา  
นี่แหละเป็นผู้รู้ หลวงปู่ดูลย์ อดุลฺโล ท่านจึงบอกให้ข้ามผู้รู้เสีย  
คือ ไม่มีตัวเรา มันเป็นเพียงสังขาร

อย่าพยายามไปตาม ไปด้วย หรือหนีสังขาร ก็จะเป็นสังขารซ้อนสังขารเรื่อยไป ไม่พ้นทุกข์ และไม่เห็นจิตอวิชชา เพียงแค่รับรู้แล้วละ ปล่อยวางผู้รู้เสีย ก็จะไม่มีความเห็น หรือไม่มีผู้สวดย เพราะการปล่อยวาง “สักแต่ว่า” เป็นของจิตเดิมแท้ หรือ วิญญาณธาตุ หรือวิสังขาร หรือธรรมธาตุ นิพพานธาตุ ที่รู้จิต ตลอดเวลา ไม่ใช่เราผู้

การปฏิบัติ คือ

๑. ไม่ส่งจิตออกนอก คือส่งจิตไปรับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

๒. ไม่ส่งจิตเข้าไป คือ หมกมุ่น ครุ่นคิดอยู่กับความรู้สึกรู้สึกของตัวเอง เช่น ปวดหัวจ้งเลย เมื่อไหร่จะหายปวดหัวเสียที

ทั้งข้อ ๑ ข้อ ๒ เป็นจิตที่มีความอยาก มันจะพูดและคิดอยู่กับสิ่งที่มันรู้ จิตทำอะไรให้ตัวมันได้ผลประโยชน์ เป็นตัวเป็นตน จะต้องรู้เท่าทัน

๓. ไม่หนีสังขาร ไปเชื่อมอยู่กับความว่าง โลง โปรง เบาสบาย ไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น ไม่เกิดปัญญา

ฉะนั้น ถ้ารู้เท่าทันจิตอวิชชาทั้ง ๓ อย่างนี้ ก็จะไม่มีความ  
ตัวตน ไม่มีจิตที่วนเข้าหาปฏิจจสมุปบาท (วงจรแห่งทุกข์ และ  
การเวียนว่ายตายเกิด)

จิตอวิชชาและจิตตสังขาร เป็นคนละอย่างกัน ถ้ารู้เท่าทัน  
จิตอวิชชาก็จะเป็นจิตตสังขาร จึงปล่อยวาง “สักแต่ว่า” ก็จะไม่  
ผู้เสวย ไม่มีภพชาติอีกต่อไป

การปล่อยวางจิตตสังขาร เพราะเห็นว่า เป็นสิ่งเกิดเอง  
ดับเอง มาจากความไม่มีอะไร และดับกลับคืนสู่ความไม่มีอะไร  
เมื่อไม่มีผู้ยึด สังขารก็ก่อๆ หมดไปเอง

เพราะฉะนั้น จึงต้องรู้ ต้องเห็น จิตอวิชชาก่อน ว่ามี  
พฤติกรรมอย่างไร เรียกว่า เห็นพฤติกรรมแห่งจิต

ขั้นที่ ๕ ไม่ใช่กิเลส แต่เป็นเครื่องอยู่ของชีวิต มันก็  
ทำงานไปตามปกติ แต่เพราะมีจิตอวิชชา ที่มันจะทำอะไรเพื่อตัว  
มันเอง ถ้ารู้แล้วเข้าใจแล้ว ก็อย่าไปยึด ให้ละ ปล่อยวางเสีย

สรุปว่า ให้เราเอาตัวเราเข้าไปรู้ เป็นเรารู้ แล้วพยายาม  
จะทำอะไรให้เป็นอะไร คือ เกลียดทุกข์ รักสุข ดีชอบ ชั่วชัง  
ก็จะเป็นจิตอวิชชา ไม่พ้นทุกข์

ไม่มีตัวเรามาตั้งแต่เกิดแล้ว ให้มีโยนิโสมนสิการนี้ไว้  
ในใจตลอดเวลา และการปล่อยวาง “สักแต่ว่า” ก็เป็นจิตเดิมแท้  
ซึ่งเขารู้ขั้น ๕ ตลอดเวลา ไม่ใช่เป็นเรารู้



บันทึกธรรม: สันต์วตน์ พันสงสาร

## สู่การปฏิบัติ (ต่อ)

ไม่ต้องไปทำอะไร ให้เป็นอะไร

สักแต่ว่า แคร้รู้ มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน ตามความเป็นจริง มีแต่ปัจจุบันขณะ ตามความเป็นจริง มีแค่นี้เอง ซึ่งจะจบทุกอย่างในขณะนั้น ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ มีอิริยาบถย่อยต่างๆ ทำงานอะไรจะมีรู้อยู่ ๒ ตัว คือขั้นที่ ๕ และ วิสังขาร ซึ่งก็ต่างทำงานของเขา ไม่เกี่ยวข้องกัน (กายไหว - ใจรู้)

**กาย** คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ไหว ตึง หย่อน เจ็บ ปวด สบายหรือไม่สบาย **จิต** คือ รู้สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ จำได้ ประจักษ์ คิด นึก ตริก ตรอง วิพากษ์ วิचारณ์ พุดพล่าม ตลอดเวลา มีสติแคร้ทั้งกายใจ ไม่แทรกแซง เขาเกิดเอง ดับเอง

สุดท้ายจะเห็น กายไม่เที่ยง จิตก็ไม่เที่ยง เกิดๆ ดับๆ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บังคับไม่ได้ เป็นทุกข์ มีการเปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา จึงเบื่อหน่าย คลายกำหนด รู้เลยว่าไม่มีตัวตน

ไม่มีเรา เขา ลัทธิ บุคคล เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง จึงเลิก  
ความยึดมั่น ถือมั่น ในกาย ใจต่อไป

ใจ จะรู้ทั้งกายและจิต ไม่เอาอะไร ไม่มีปฏิกิริยา  
ไม่มีตัวตน ไม่เกิด ไม่ดับ

ไม่ว่าจะเป็นรู้ที่มาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
ถ้าจิตหรือวิญญาณชั้นนี้ ไม่เข้าไปให้ค่า ให้การแทรกแซง  
วิญญาณชั้นนี้ก็ทำงานของเขา ซึ่งมีเจตสิก ได้แก่ เวทนา สัญญา  
สังขาร เข้าประกอบ มีการคิด นึก ตรึก ตรอง ประจักษ์  
พูดพากย์ วิचारณ์ ก็ให้รู้ว่า เป็นการทำงานปกติของสังขาร

เป็นธรรมชาติของชั้นนี้ ๕ ก็แค่รู้ ลักแต่ว่ารู้ ไม่ใช่  
ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา วิสังขารเป็นธาตุรู้ เพราะฉะนั้นจึงให้มี  
โยนิโสมนสิการเช่นนี้ตลอดไป ธาตุรู้ จะรู้ชื่อๆ เท่านั้น นอกนั้น  
เป็นส่วนเกิน ไม่รับรู้

จิตอวิชชา จะเอาตัวเราเข้าไปทั้งหมดเลย คือเป็นความ  
อยาก พยายาม ตั้งใจ เจตนา มั่นหมาย ให้ค่า ให้ความสำคัญ  
เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง นิรวรณ ๕ อิจฉา ตระหนี่  
หิริโอตตัปปะ ความฟุ้งซ่าน กุศล อกุศล ฯลฯ



พอเกิดขึ้น ก็ให้รู้ทันว่าเป็นจิตตวิชชา จะกลายเป็น จิตตสังขาร (จากจิตตวิชชา) ขึ้นไปเป็นสังขารกรรม วนเข้าสู่ ปฏิจจสมุปบาท เกิดเป็นวัฏสงสาร

ปกติ จิตตวิชชาไม่มีอยู่ตลอด แต่เกิดขึ้น ขณะจิตนั้นๆ ถ้าไม่มีตัวตนก็ไม่มีจิตตวิชชา ถ้ารู้เท่าทันจิตตวิชชา จะเป็นจิตต-สังขาร ละ ปล่อยวางเสีย ลักแต่ว่า จะไม่มีผู้สวดย ไม่มีภพชาติ อีกต่อไป

ความคิดปรุงแต่ง คิดแล้วจะมีกิเลสตัณหา หรือความ ทุกข์ปนมาด้วย ความคิดธรรมดา คิดเรื่องการทำงาน คิดจะไป ทำอะไร จะไม่มีกิเลสตัณหาหรือความทุกข์ ไม่ใช่ห้ามไม่ให้คิด แต่ต้องไม่คิดเรื่องที่ทำให้เกิดทุกข์ ราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ จึงต้องเพียรมีสติ รู้ตัวว่า กำลังคิดถึงเรื่องอะไร โดยไม่หลงตาม ไปมีอารมณ์ร่วม กับสิ่งที่คิดถึง และรู้สึกได้หรือเสีย ถ้าหลงไป ก็ให้รู้เท่าทัน และทำความรู้สึกตัว พร้อมกับถอนความพอใจ และไม่พอใจ ความคิดปรุงแต่งเพียงแค่นี้ก็รู้ทัน มันก็หายไปเอง

เพียรมีสติปัญญาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย อย่างไม่เป็นผู้ขาดสติ สมาธิจะขาดตามไปด้วย ความสงบก็ไม่มี เกิดความเร่าร้อนไปตามกิเลส ปัญญาก็ขาดด้วย

สติไม่ขาด จะรู้ถ้าเห็นความจริงของความคิด ว่าอะไร เป็นความคิดธรรมดา หรือปรุงแต่ง จะได้เป็นมหาสติ มหาสมาธิ และมหาปัญญาด้วย ซึ่งต่อไป ความคิดทั้งหมดก็จะมีอิทธิพล ต่อใจ ทำให้เราร้อน ตื่นรน ทะยานอยากไปตามความคิดปรุงแต่ง หรือตัณหานั้น ตัณหาดับ ทุกข์จึงดับ

ถ้าปล่อยให้ความคิดฟุ้งไปๆ มากขึ้นๆ มันจะวกเข้าหาตน สิ่งต่างๆ เรื่องราวต่างๆ ทำให้เกิดโทษะ พยาบาท โลกะ หงุดหงิด ทุกข์ใจ เสียใจ เหมือนละอองน้ำในอากาศที่หนาแน่น จะเป็นเมฆ แล้วตกลงมาเป็นน้ำฝน (เหมือนร้องไห้)

ฉะนั้น เพียรมีสติรู้เท่าทันความคิด ทุกขณะปัจจุบัน แต่ถ้ามีความพยายามให้ว่างๆ ใ้หนึ่งๆ ซึ่งเป็นความหลงยึดถือ พอใจในความว่าง ก็จะมีอะไรในใจ ทำให้ไม่รู้เห็นอะไรเลย ไม่ใช่ วิปัสสนา

## ความเข้าใจผิดทำให้ไม่พ้นทุกข์

๑. เข้าใจผิดว่า จะต้องไม่คิด จึงไม่ทุกข์ ความคิดปกติ  
ธรรมดา ไม่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

๒. พยายามดับความคิดปรุงแต่ง หรือไปตามความคิด  
ปรุงแต่ง หรือพยายามหนีไปอยู่กับความว่าง โปรง เบาสบาย  
ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ผิด เพราะเป็นการสะกดจิต

ที่ถูกคือให้สังเกตดูไปเรื่อยๆ ว่า ความคิดใดเป็นความคิด  
ธรรมดา หรือความคิดปรุงแต่ง ถ้าจิตเขาคิดปรุงแต่ง ก็เป็น  
เรื่องปกติตามความเคยชิน เคยตัว เคยใจของเขา เรามีหน้าที่  
รู้เท่าทันไปเรื่อยๆ ปล่อยวาง พร้อมกับถอนความพอใจ ไม่พอใจ  
กับสิ่งนั้นเสีย (ละความยินดียินร้าย)

๓. การรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายหรือความคิด จะต้อง  
มีเวทนาติดมาทุกครั้ง จะเลือกเอาแต่สุขไม่เอาทุกข์ก็ได้  
ถ้าเกลียดทุกข์ รักสุข ดีชอบ ชั่วชัง ก็จะไม่มีความพ้นทุกข์

๔. เข้าใจผิดว่า ขณะรู้อะไร ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือความคิด แล้วรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นอุเบกขา เป็นความว่าง หลงว่าเป็นนิพพาน จะต้องไม่ให้ค่า ไม่ให้ความสนใจ ไม่ให้ความสำคัญ ไม่หลงยึดถือความว่าง จึงจะพบพระนิพพาน

๕. เข้าใจผิดว่า ทุกขเวทนาเป็นสิ่งที่เดียวกับทุกข์ใจที่เกิด จากความปรุ่งแต่งยึดถือ

## ความยากที่สุดในการปฏิบัติธรรม

มีสติรู้เท่าทัน ตามความเป็นจริงของผัสสะที่มาทาง  
อายตนะทั้ง ๖ สติต้องตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ พิจารณาที่ใจ และ  
ปล่อยวางที่ใจ

การปล่อยวาง คือ วางเฉย ลักแต่ว่ารู้ (โดยไม่เอาตัวเรา  
เข้าไปยุ่งด้วย) รู้อย่างไม่สนใจ ไม่ว่าอะไร ไม่เอาอะไร ไม่เป็นอะไร  
รู้แล้วจบ (จบที่รู้) ปฏิบัติให้รู้เร็ว ละเร็ว

หายโง่ คือ การรู้สังขาร ความเป็นจริงของชีวิต

รู้อะไร จึงหายโง่ รู้ว่า เราไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวกู ของกู  
เราโง่ เพราะเราไม่รู้ความจริง ไม่รู้ว่า ตัวเราคือจิตเดิมแท้ ที่มี  
อริชชา ความมีตัวตน ห่อหุ้มอยู่

เพราะฉะนั้น จึงเอาตัวเราไปยึดชั้นที่ ๕ เป็นเครื่องมือ  
ยึดว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวเป็นตนของเรา

ชั้น ๕ เขาปรุแงได้ แต่เป็นการปรุแงที่ไม่มีตัวตน เข้าไป  
เกี่ยวข้อง เป็นธรรมชาติ

เพราะฉะนั้น การเอาความง้อออกไป ก็คือเมื่อรู้ความจริง  
แล้ว ก็ไม่เอาตัวเราเข้าไปยุ่งวุ่นวาย ปล่อยวางตัวเราเสีย ตัวเรา  
ไม่มี แค่วู้ ลักแต่่วู้ ให้ชั้น ๕ เขาทำงานไป เมื่อไม่มีตัวเรา  
ก็จะไม่วนเข้าสู่วงจรปฏิเสธสมุขาบาส ลิ่นผู้บงการ ลิ่นตัวตน ก็ลิ่น  
ความอยาก (ตัณหา) การยึด (อุปาทาน) ลิ่นทุกข์

ตัวเราไม่มีลิ่นอาลัยอาวรณ์ ลิ่นเยื่อใย (อนาลโย ขีณาลโย)  
ลิ่นทุกอย่าง โลก โกรธ หลง ลิ่นยึดถือชั้น ๕ อายตนะ  
ทั้งภายนอกภายใน การปรุแง

เพราะฉะนั้น การพิจารณามีประเด็นเดียว คือไม่มีตัวเรา  
ก็ไม่มีกำยึดมั่น ถ้อมมั่น ในสิ่งต่างๆ

## ตัวเรคือกาย - ใจ

กายเป็นธาตุ ๔ ไม่มีตัวตน เป็นอนัตตา จิตก็เกิดดับ  
ตลอดเวลา เป็นอนัตตา ทั้งหมดทั้งสิ้น และการกระทำทุกอย่าง  
เป็นสังขาร ยึดถือไม่ได้ จึงไม่ควรมีผู้เข้าไปยึด ปล่อยให้สังขาร  
เป็นไปอย่างเก้อๆ แล้วก็ดับไปเอง

ทุกขณะปัจจุบัน จึงไม่มีใครต้องไปทำอะไร ให้เป็นอะไร  
คงปล่อยให้สังขารเกิดเองดับเอง สุดท้าย เหลือแต่จิตดวงที่ไม่มี  
อวิชชา เป็นจิตของขั้นที่ ๕ ที่เป็นปกติ บริสุทธิ์

ต้องเห็นด้วยตาในว่า ตัวตนไม่มีอยู่จริง ไม่ใช่มีโน  
(คิดเอง) สิ่งที่เราฐึ เป็นสังขารทั้งหมด เราไม่พันตัวในที่บงการให้  
ไปทำโน่นทำนี่ มันเป็นจิตอวิชชา

สุดท้าย จิตก็ดับเอง เพราะไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับอะไร  
ไม่เดินรนไปตามบงการของจิตอวิชชา เพราะว่าดับราคะกิ โหสะคะ  
โมหะคะ ไม่เร้าร้อน ดับสนิท หมดยิ่งที่ยึดถือ อตตะตา ตัวตน

บริหารสมมติได้อย่างไร ต้องรู้จักวิเคราะห์ พิจารณา  
ขณะทำ เตือดร้อนใหม่ ภายใจเตือดร้อนใหม่ ภายนอกเตือดร้อน  
ใหม่

เวลาทำงานใช้สติ สมาธิสนใจอยู่กับงาน เลยไม่ได้ตาม  
คูจิต ซึ่งผิด ต้องให้จิตรับรู้ด้วย ต้องมีสติต่อเนื่อง เวลาดูงาน  
ข้างนอก ก็เผลอ ไม้ดูข้างใน เวลาดูข้างใน ก็ไม่ดูข้างนอก ต้อง  
ทำควบคู่กันไป ลักวันลักเวลาหนึ่ง ก็จะเต็มรอบเอง

การร้องเพลง ฟังเพลง ก็ทำด้วยสติ ปัญญา ไม่ใช่ด้วย  
อำนาจโมหะ เหมือนกินอาหาร ไม่ใช่ด้วยความอยาก แม้จะ  
อร่อยก็รู้ แต่ก็ไม่ยึด

จิตดูจิต คือ สติดูจิต ควบคุมจิต ตัวที่รู้จัก คือตัวสติ  
จิตมักจะหวั่นไหว หรือ “อิน” ไปกับสิ่งที่ถูกรู้ ต้องควบคุมจิต  
สติควบคุม คนอื่นเขาเป็นอะไรไป ก็ช่างเขา มันเป็นกรรม  
ของเขาเอง ต้องไม่ไปยินดียินร้ายกับเขา



## ชนเหล่าใดรักษาจิตได้ จะพ้นจากบ่วงมาร

สติ ต้องคอยตามดูกาย - จิต อย่างไม่ยินดียินร้าย ให้รู้ว่ามันเป็นสังขาร ทุกอย่างต้องมีสติ สมาธิ ปัญญาคอยจับ คอยพิจารณา จึงจะรู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ (เหมือนมีดต้องคอยจะลับไว้เสมอๆ จึงจะคม) คอยพัฒนาสติจนว่องไว รับรู้รับทราบตามความเป็นจริงทุกขณะ จึงจะเห็นได้ถึงความเกิดดับ

เวลาที่มีความคิด จะมีเสียงในจิต ให้กำหนดรู้เท่าทันที่จิต มันก็จะหายไปเอง เรียกมโนเสียง มโนภาพ เห็นภาพต่างๆ มโนแสง สถานที่สวยงาม เกิดจากจิตที่ปรุงแต่งขึ้นมาจากสมาธิ เกิดภายในใจ เห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นไม่ใช่ของจริง แต่จิตปรุงขึ้นมาเอง ญาติโยมมาหา มาคุยด้วย ให้กำหนดรู้ที่จิต

การภาวนา คือ การเจริญสติให้รู้กาย - ใจ ทุกขณะจิต แล้ววางเฉย ถ้ารู้ทุกขณะจิต แล้วไม่ยึด ลักแต่ว่า ก็จะได้ถึงนิพพาน

ปีติเบาๆ จะขนลุก น้ำตาไหล สะอึกสะอื้น ให้ระลึกรู้มาที่ใจ หรือเวลาเดินจงกรม ตัวจะเบาเหมือนลอย มีความสุข

มาก บางคนเดินเร็วเหมือนจะวิ่ง บางคนก็โลดโผน ถ้ามาดูใจ ผู้รู้เป็น จะแก้ปัญหาก็ได้ บางคนลมหายใจไม่มี แขนขาไม่มี ตัวไม่มี คล้ายอยู่ในอวกาศ ไม่รู้จะทำอย่างไร ให้มารู้ที่จิต อย่างนี้ถือว่าสงบดี เป็นสมาธิ สมถกรรมฐาน บางที่เหมือน ไม่หายใจก็ไม่ต้องกลัว เป็นสมาธิในฌาน ๔ เป็นการระงับ กายสังขาร ลิงปรุจแต่งกาย

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นนิมิต ภาพที่จิตสร้างขึ้นมา อยู่ใน สมถกรรมฐาน เป็นของปลอม จิตจะสงบ ว่าง เบาสบาย มีความอึดเอิบ ไม่เกิดปัญญา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเป็นวิปัสสนาต้องรู้สิ่งที่เป็นปรมาตถ์ จิตเป็นผู้รู้ จึงต้องใส่ใจ ที่จิต ความว่างเป็นของภายนอก เป็นสิ่งที่ถูกรู้ จิตเป็นภายใน เป็นผู้รู้ว่าง จึงต้องหาจิตให้เจอ ใส่ใจเข้ามาที่จิต ให้จิตรู้จิต สืบต่อกัน จิตเป็นตัวเอง ก็ต้องรู้จักตัวเอง หัดรู้ตัวขึ้น ก็รู้สึกตัวได้

นี่แหละ ถ้าเข้าใจการเข้าสู่สมถะแล้วไปวิปัสสนา ถ้าคลิก เป็น จะบรรลुरुธรรมได้ทันที จิตจะเห็นความสุข ความผ่อนคลาย รู้ตัว ใส่ใจถูก จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะรู้ว่าไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

การฝึกจิต มีสมาธิ มีปัญญา ละกิเลส ได้ใจบริสุทธิ์  
 ผ่องใส เบิกบาน ต้องทำจิตให้ร่าเริง ฝึกให้จิตตั้งมั่น  
 จิตจะสงบไปเอง อย่าใจร้อน จะร้อนใจ อย่าเคร่งเครียด  
 ควบคุมเกินไป จะคับแคบ ไม่เฟื่อง แต่ก็ไม่เหลว

แต่รู้ แล้ววางเฉย สักแต่ว่า ไม่ว่าอะไร ไม่เอาอะไร  
 ไม่จัดแจง ปล่อยเขาแสดงเอง

## ก่อนตาย

คนเวลาใกล้ตาย นึกอะไรไม่ออกว่า ได้เคยทำบุญกุศล  
อะไรไว้บ้าง

แต่ถ้าเคยฝึกการเจริญสติไว้ ก็จะเข้าใจ การระลึกรู้  
สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏที่กาย - ใจ ในขณะปัจจุบัน ระลึกรู้  
สิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนั้นแหละ

ระลึกทางกาย ก็คือรู้สึกปวด เจ็บ อึดอัด หายใจไม่ออก  
 ฯลฯ เรียกเวทนา ให้เห็นความจริงว่าเวทนาไม่ใช่ตัวตน เป็นของ  
ชั้นที่ ๕ ไม่ใช่เราของเรา มันเกิดเอง ดับเอง เราเป็นผู้ดู  
ไม่ใช่ผู้เป็น จิตจะต้องไม่กระสับกระส่าย รักษาใจไว้ กายมัน  
เปลี่ยนแปลงจะดับแล้ว บังคับไม่ได้ เช่นนี้เรียก “เห็นธรรม”  
สามารถบรรลุธรรมได้

ส่วนจิต จิตรู้ว่า ปวดเป็นของกาย บังคับไม่ได้ กายก็กาย  
ใจก็ใจ จิตจะปล่อยวาง วางเฉย ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ไม่หวั่นไหว  
ใจเป็นผู้ดู ไม่ห่วงอะไร อารมณ์อะไรๆ ทั้งสิ้น รวมทั้งชีวิตของ

ตนเอง มันเป็นเช่นนั้นเอง เป็นธรรมชาติของการเกิด - ดับ  
ซึ่งต้องมี ต้องเป็นในทุกสรรพสิ่งที่มีชีวิต จึงต้องฝึกไว้ก่อน  
ไม่ใช่ฝึกก่อนตาย ไม่ทันการแน่

รักษาความรู้นี้ไว้เสมอๆ ว่า **ร่างกาย - จิตใจ** เป็นเพียง  
ธาตุ ๔ ชั้น ๕ เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็ดับไป เพราะฉะนั้นไม่ควร  
ยึดถือเอาว่ามันเป็นตัวเรา ของเรา อะไรๆ ที่มันเกิดขึ้น มันเป็น  
เพียงสิ่งหนึ่งๆ เป็นธาตุ ๔ ชั้น ๕ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา มันเกิดเอง  
ดับเอง แค่นั้นไม่ต้องไปแทรกแซงอะไร เพราะถ้าแทรกแซงก็จะ  
เป็นตัวตนของเราทันที เกิดเป็นอวิชชา สังขารวิญญาน ..เป็น  
ปฏิจลสมุปบาท วงจรแห่งทุกข์ วงจรแห่งการเกิดอีก

สรุปได้ว่า ถ้าไม่มีตัวตน ก็ไม่ต้องไปเกิดอีกแน่นอน  
จะต้องพิจารณาให้เห็นโทษ เห็นภัย ในวัฏสงสาร จนเบื่อหน่าย  
จึงจะไม่ตกเป็นทาสของกิเลส ตัณหา อุปาทาน เกิดความทุกข์  
จึงไม่ควรประมาทเลย

**ความก้าวหน้าของจิต ขึ้นอยู่กับกำลังสติ จงเจริญสติ  
ทุกอิริยาบถเถิด**

**“จงอยู่อย่างมีสติ”** สติ จะมีสัมปชัญญะ คือ ปัญญา  
รวมอยู่ด้วยเสมอ

## ตอนจะตาย

ตายไม่ห่างแล้ว แต่กลัวตอนใกล้จะตาย

ตอนจะตาย กลัวตายใหม่ กลัวเป็นทุกข์ใหม่ กลัวความทุกข์ทรมานแสนสาหัสใหม่ ห่วงใยใหม่ ลูกเต้าสมบัติพัสถาน เป็นของนอกกาย ตายแล้วจะเอาไปได้ใหม่ จะกระเลือ่กกระสนอยากเอาอะไรใหม่ มีกังวลอะไรใหม่ ยึดอะไรใหม่

ให้ดูว่าทุกวันนี้อยู่ด้วยความเป็นทุกข์ใหม่ ต้องรู้และมั่นใจว่าไม่มีอะไรยึดได้เลย จึงจะไม่มีตัวตนของผู้ยึด เพราะว่าทุกอย่างมันเกิดดับ เกิดมาแล้วก็ต้องตาย ชั้น ๕ ก็ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่มีอะไรยึดได้จริง

เมื่อยึดอะไร จะเป็นทุกข์ ซึมเศร้า และก็ต้องตายด้วยความทุกข์ทรมาน ไปคิดผิดว่า รักจริง เกลีย่ดจริงทำไม ยังเป็นการฝืนธรรมชาติ เลยมีแต่ความทุกข์ เศร้าหมอง ไม่ยอมปล่อยให้วาง ให้ออกอยู่กับตัว มีสติไว้ อย่าเหม่อ ลอยละล่องไปเรื่อยๆ มีความประมาท ไม่รู้ธรรมเอาเสียเลย เคยเหลวไหลมานานแล้ว หมดเวลาแล้ว

ถ้าอยู่ด้วยความประมาท พระพุทธเจ้าว่าเป็นโมฆะบุรุษ โมฆะสตรี

## วิถีตกกระไดพลอยโจน ของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

ปล่อยวางทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน  
อยู่กับความไม่มีอะไรเลย  
ว่าง สว่าง บริสุทธิ์  
หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา  
หยุดกิริยาจิต  
ไม่มีอะไรเลย  
ไม่ยึดถืออะไรสักอย่าง  
พระอริยเจ้ามีจิต ไม่ส่งออกนอก จิตจึงไม่หวั่นไหว  
จิตไม่กระเพื่อม มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นเครื่องอยู่

### วิธีทำ

หยุดคิด อย่าส่งจิตออกนอก  
มีสติอย่างสมบูรณ์ เป็นเครื่องอยู่  
คนนั้นต้องเคยฝึกมาก่อน จึงจะทำได้จริง

## ละครูป - นาม

ความพยายาม คือความอยากนั่นเอง = ทำอะไร ให้เป็น  
อะไร เพื่อตัวเอง นี่คือ ตัวตน มันเป็นสิ่งขาร เกิด - ดับ ให้  
เห็นตัวนี้ จึงไม่ต้องไปพยายามทำอะไร แต่ก็ต้องดูกาละ เทศะ  
โอกาส บุคคล สถานที่ประกอบด้วย

ปล่อยวาง คือไม่เอาอะไรมาไว้ในใจให้เป็นทุกข์

สมาธิโต ยถาภูตัง ปชานาติ จิตละออกจากขั้นที่ ๕  
มาตั้งมั่น เกิดสัมมาสมาธิ จะเห็นรูป-นาม ตามความเป็นจริง  
เห็นว่ามี การเกิด-ดับ เป็นยถาภูตญาณทัสสนะ พ้นจากความคิด  
เป็นจุดเริ่มต้นของนิพพิทา วิราคะ จิตเบือนหายคลายกำหนด  
ราคะหมดก็เกิดอนาคา ละวิญญาณขั้นที่ได้เป็นอรหันต์

สิ้นหลง สิ้นการปรุงแต่ง ก็เข้าถึงจิตเดิมแท้ เป็น  
ความสงบ สัจด์ เจียบของใจ คือธรรมแท้ เตะสัง วุปะสะโม สุโข



## ความปรุ้งแต่งเกิดจากความเพลลิน (นันทิ)

ฉะนั้นจึงต้องพ้นจาก ความเพลิดเพลลินและความคิด  
ต้องมีสติสัมปชัญญะมากๆ

เมื่อใดใจไม่เกิดดับเสียแล้ว (สิ้นการปรุ้งแต่ง สิ้นการ  
ยึดถือ) ทุกข์ก็ไม่มี เป็นสอุปาทิเสสนิพพาน แต่ทุกข์ของชั้น  
๕ ยังมีอยู่ ใจไม่ทุกข์ด้วย ต่อเมื่อชั้น ๕ ดับ ทุกข์ก็ดับ  
จึงเป็นอนุปาทิเสสนิพพาน

นิวรรณ์ ๕, ชั้น ๕, อายุตนะ ๑๒, อริยสัจ ๔, โพชฌงค์  
๗, มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เกิดขึ้นอย่างไร นิวรรณ์ ๕ จะละได้อย่างไร  
ละแล้วไม่ให้เกิดอีกได้อย่างไร

จิตผ่องใส ใจเบิกบาน คิดแต่สิ่งที่เป็นกุศล รักษา กาย  
กระทำแต่สิ่งดีๆ, วาจา พูดแต่วาจาสุภาษิต, ใจ รักษาไว้ไม่ให้  
หวั่นไหว คิดแต่เรื่องดีๆ

เรามีหน้าที่รักษาจิตของเราเอาไว้ ให้มันรู้ความจริงว่า จิต เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งนี่คิดปรุงแต่งเป็นกระบวนการของ ขั้น ๕ เกิดแล้วดับไป มีแล้วหายไป ตามเหตุปัจจัย อย่าไปดูว่าเป็นเรา เป็นของเรา ถ้ามันเป็นของเรา เราก็บังคับได้ อย่าอาพาธ อย่าคิดซี

กาย ก็เช่นเดียวกัน ดูว่าเรามองเห็น บ้าน ปากกา เป็นของเรา จริงๆ แล้วเป็นธรรมชาติที่เราเอื้อมมาใช้ กายเป็น ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หาชีส์ตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่

พอถึงเวลากายกับจิตก็สลายไป ถ้าก่อนสลายไป จิตมัน แจ่มชัดว่า ไม่มีอะไร จะยึดได้เลย ทั้งกาย-จิต เพราะล้วนเป็น สิ่งเกิดดับ ก็จะไม่ต้องมาเกิดอีก ใจเป็นวิสังขาร ที่ไม่มีการเกิดดับ ไม่มีปฏิกิริยาใดๆ เลย เขามารู้เรา การที่รู้ว่าเรารู้ เรารู้ ไม่ใช่เรารู้ แต่เป็นเขารู้ ซึ่งใจก็ไม่ใช่เรา ของเรา มีอยู่เองตามธรรมชาติ ในทุกสรรพสิ่ง ที่มีชีวิต

ถ้ารู้ทันกระบวนการทางธรรมชาติ ทั้งฝ่ายรูปธรรมและ นามธรรม เราก็จะไม่เป็นทุกข์ ทั้งกายใจ จึงปรับสมดุลย์อยู่ ตามธรรมชาติเดิมของมัน เพราะไม่ได้เอาตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้อง

ทุกอย่างที่เป็นอยู่ มีอยู่ เป็นสังขารทั้งสิ้น แม้แต่ตัวเรา  
ก็เป็นสังขาร

กายนี้ เหมือนบ้าน ถ้าเสียหรือรั่ว ก็ต้องซ่อม ร่างกายที่  
รักษาตัวเองไม่ได้ ก็ต้องพึ่งหมอให้รักษา เราสร้างเหตุให้ถูกต้อง  
จะหายหรือไม่หาย เป็นเรื่องของธรรมชาติ เอาหลักของพระพุทธเจ้า  
เข้าไว้ รักษาจิต ไม่ให้มันไปยินดียินร้าย มัชฌิมาปฏิปทา  
(ลักแต่ว่า) ทางสายกลาง ซึ่งมีความสมดุลทั้งกาย - ใจ ให้เป็น  
ไปตามธรรมชาติ

สติที่เข้มแข็ง จะเป็นมหาสติ ควบคุมจิตได้ จนเป็นสมาธิ  
จิตนั้นจะเข้าไปสู่ความจริงว่า กายก็ลักแต่ว่ากาย จิตก็ลักแต่ว่า  
จิต เกิดแล้วต้องดับ จึงรู้ชัดว่ากาย - ใจไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา  
ไม่ใช่ของเรา

ถ้าสติรู้อารมณ์ได้ตลอดเวลา มันก็จะว่างจากอารมณ์  
จิตอยู่ตามธรรมชาติของมัน เหมือนไม่มีเรา จึงไม่รู้สึกทุกข์

## จงเป็นผู้ดู อย่าเป็นผู้เป็น

ทุกปัจจุบันขณะ ให้รู้ว่า ไม่มีเรา แต่เพราะความเข้าใจผิด จึงมีเราเป็นผู้รู้ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล จึงให้ข้ามผู้รู้เสีย ไม่ใช่เรา เป็นผู้รู้ วิสังขารเป็นผู้รู้ รู้สังขารที่เกิดดับตลอดเวลา

ธรรมชาติเดิมเพียง ๒ อย่างนี้แหละ คือ วิสังขาร (ผู้รู้เรา) และ สังขาร เพราะฉะนั้น ทุกปัจจุบันขณะ จึงมีแต่สังขารที่เกิดขึ้น แล้วดับไป ด้วยเหตุปัจจัยที่เป็นเช่นนั้นเอง

เราว่า ตัวเรา กินข้าว อาบน้ำ ขับถ่าย ดู รู้ เห็น รู้ไหมว่า มันเกิดได้ทุกขณะแล้วดับไป ด้วยเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเรา เช่น กินข้าว เพราะมีความหิวเป็นธรรมชาติของร่างกายที่ต้องการอาหาร จึงแสดงออกมาทางหิว เมื่อกินข้าวแล้ว ก็หายหิว อยาก อาบน้ำเพราะร่างกายเหนียวเหนอะหนะ อยากขับถ่ายเพราะเมื่อ มีอาการปวดถ่าย มีเราอยู่หรือ ?

ยืน เดิน นั่ง นอน เล่น จับฉวย ก็เป็นอาการของกาย หาใช่ตัวเราไม่ รู้ เห็น ได้ยิน ก็สักแต่ว่า เกิดแล้วก็ดับไป มีเรา อยู่หรือไม่เล่า ?

## พัฒนาจิต

สังเกตดูเวลาที่มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส วิญญาณชั้นนี้เกิดขึ้น แล้วก็มีเจตสิก (เวทนา สัญญา สังขาร) เข้ามาประกอบทันที เกิดการคิด บ่น พุด พากย์ วิจารณ์ อยู่ในใจ ไม่หยุด (เรียกอึบ้ำ, อ้ายบ้ำ) มันเป็นปกติของชั้นนี้ ๕ หรือคืออนุสัยกิเลสของเรา เราจึงได้แต่ แคร้รู้ สักแต่ว่า ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน แล้วมันก็ดับไปเอง สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ สิ่งใดไม่เกิด สิ่งนั้นก็ดับ มันเกิดมาจากความไม่มีอะไร แล้วก็ดับไปสู่ความไม่มีอะไร ถ้าเราทำได้ (สักแต่ว่าแคร้รู้) ก็จะไม่มีการรองรับสังขาร (ไม่มีผู้เสวย) สังขารก็จะดับไปเองแบบเก้อๆ และจะดับไปๆ จนสุดท้ายก็ไม่มี การปรุงแต่ง (เป็นวิสังขาร) มีแต่การทำงานของชั้นนี้ ๕ ตามปกติของมันเท่านั้น

ยังมีจิต หรือมนโวิญญาณ ที่ผุดขึ้นมาจากอาสวะ หรือ นิสัยสันดานที่ส่งออกนอกไปหา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งต้องรู้จักสำรวมอินทรีย์ไว้ (มีอินทรีย์สังวร) ขณะเดียวกันก็ไม่ส่งจิตเข้าไปข้างในตัวเอง ไปวุ่นวายอยู่กับตัวเอง เช่น จะป่วยไหมหนอ ถ้าไม่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารมากเกินไป

จะปวดท้องใหม่ ฯลฯ อย่านไปยึดอะไรๆ ไว้ในใจเลย ยึดแล้ว ก็เป็นทุกข์ ยึดมากก็ทุกข์มาก แต่ก็อย่าไปวางเฉยกับเรื่องต่างๆ แบบไม่รู้ร้อนรู้หนาว จะกลายเป็นโรคเอ๋อได้ เพราะว่าวางใจผิด

การปฏิบัติ จึงไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไร เพียงแต่มีสติ ระลึกรู้ตามความเป็นจริง แค่นี้ รู้ สักแต่ว่ารู้ ทุกปัจจุบันขณะ อย่างไม่ยินดียินร้าย จึงจะไม่มีตัวตนหรือไม่มีผู้เสวย และก็ไม่ต้องไปรู้สึกว่าจะเป็น จะได้อะไร (เป็นตัณหา)

พร้อมใหม่ที่จะเป็นใจวิสังขารตอนก่อนตาย สอนตัวเอง มีสติไว้ เวลาผีสละ มันเป็นสังขารทั้งสิ้น อย่านไปสนใจในความหมาย มีสติรักษาจิตไว้ จะพาคนให้พ้นทุกข์พ้นภัย พ้นการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเกิดแล้วดับไป ไม่มีแก่นสารสาระใดๆ เลย

ยอมรับความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ในสิ่งที่รู้ ที่เห็น ที่เป็นจริง จัดการอะไรได้ก็ทำไป ถ้าไม่ได้ ก็ไม่ไปยึดติดหรือทุกข์กับมัน เรียกว่า ยถาภูตญานทัสสนะ เช่น ป่วย ก็ไปหาหมอ รักษาได้ก็รักษาไป ถ้าไม่ได้ก็ยอมรับ หลังคารั้วก็ซ่อมไป ไม่ไปทุกข์กับมัน ก็จะไม่คับแค้นใจ

การยอมรับตามความเป็นจริง คือ ทำใจได้

อาการทุกข์ของกาย ก็ต้องแก้ อาการทุกข์ของใจ ก็แก้ไป  
แก้ไม่ได้ ก็ทำใจยอมรับตามความเป็นจริง ปล่อยให้ผ่านมา  
แล้วผ่านไป เพราะใจเป็นธรรมชาติได้แต่รับรู้ รับทราบ ไม่ได้  
ไปทำอะไรเลยสักอย่างเดียว ใจเป็นธรรมชาติที่ไม่มีอะไร ไม่มี  
การจับ ยึด หรือปล่อย จึงเป็นธรรมชาติ ที่ไม่มีอะไรปรากฏ  
ตลอดกาล ไม่มีการเข้าไปจับ ไปยึด ก็เลยไม่มี กิริยาที่ต้อง  
ปล่อยวาง ใจจึงไม่มี รักสุข เกลียดทุกข์ ดีชอบ ชั่วชัง  
อย่าเอาความอยากของเราไปใส่มัน เพราะใจแค่รับรู้ รับทราบ  
เห็นอย่างที่มีมันเป็นตามความจริง อย่าเอาตัวเรา ตัวตน เข้าไป  
กระทำ ไปรู้ เห็นอย่างที่ต้องการ มันเป็นหนทางตรงข้ามกับ  
นิพพาน

อาการของจิตมีทั้งวัน แต่ผู้ยึดถือ ไม่มี จึงจะนิพพาน  
เพราะลึ้นอุปาทานขั้นที่ ๕ การไม่รู้หรืออก จึงเป็นอวิชชา ถ้ารู้  
หมดแล้ว จึงเป็นวิชชา หายใจ

อย่าคาดหวังเอาไว้ว่าจะเป็นอย่างนี้ ไม่มีอย่างนั้น ยังยอม  
รับไม่ได้ อยากให้จิตเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ มันเป็นทางตรงข้าม  
นิพพาน ต้องรู้ซึ้งๆ ตามความเป็นจริงทุกปัจจุบันขณะ ไม่ใช่เอา

ตัวเราเข้าไปรู้ แต่มันเป็นความรู้สึก ลึกแต่ว่ารู้

รู้ซื่อๆ เป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวเรา เข้าไปรู้ เพราะเขาจะมีความอยากไม่ได้ ชาติรู้ จะทำให้มันสมใจอยากของเราไม่ได้ ไม่มีความรัก ความซึ้ง ความกลัว ความหลง ตลอดจนการปรุงแต่ง

มันไม่ซื่อที่ตัวเอง ที่เข้าไปคาดหมาย จึงไม่ต้องไปคาดหมายล่วงหน้า ว่านิพพานเป็นอย่างไร เมื่อไม่ได้จะได้ไม่ต้องคับแค้นใจ เช่นคาดหมายว่าเมื่อถึงนิพพานแล้ว จะมีความสุขตลอด ทุกข์ไม่มี

ไม่มีตัวเราเข้าไปรู้ เพราะคิดว่าถ้าเรารู้ซื่อๆ แล้ว เราจะสุข ทุกข์ไม่มี เพราะการรู้ เห็น เป็นจริง ด้วยใจ จึงเป็นรู้ซื่อๆ ก็ไม่มีตัวเราเข้าไปรู้ จึงเป็นนิพพานธาตุ นิพพานธาตุมีอยู่แล้ว ในคนทุกคน ในสัตว์ แต่เราเข้าไปไม่ถึงเพราะเอาวิชชาไปบังไว้



## เรื่องจิต

๑. คิดนึก ตรีกตรอง ประจักษ์

๒. มีความรู้สึก มีอาการต่างๆ มีกิริยาจิต ข้อ ๑, ๒ เป็นปรมาตถ์ รู้แล้ววางเฉย

๓. ทำหน้าที่รู้อารมณ์ตามอายตนะรู้ ๑ และ รู้ ๒ รู้ว่ารู้ คือ มีสติคุมจิต แล้วอารมณ์ความคิด ความรู้สึกจะดับไปสักแต่ว่า แค่นี้ ก่อนหน้านั้นจิตจะเพ่ง พยายาม จัดแจง วางใจไม่ถูก แต่พอวางเฉย (วางใจแล้ว) สติสัมปชัญญะก็จะอยู่ว่างๆ ได้

### แบ่งการปฏิบัติง่าย ๆ เป็น ๕ ชั้น

๑. บริกรรม

๒. รู้กายเฉพาะที่

๓. รู้กายทั่วๆ ไป

๔. รู้จิตใจ

๕. รู้ละวาง จิตจะเบา กายจะเบา จะเกิดญาณกับจิตที่มีสติ เห็นสภาวะของรูป - นามที่เป็นไตรลักษณ์ คือเกิดแล้วแปรเปลี่ยนไป ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา เป็นการรู้เห็นตามความเป็นจริง เป็นธรรมชาติ

หรือธาตุ ปฏิเสธความเป็นลัทธิ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแค่  
สภาวะที่เปลี่ยนแปลง เกิดแล้วหมดไปๆ จิตจึงยอมรับสละคืน  
กิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ด้วยปัญญาที่รู้แจ้ง จึงเข้าถึง  
ความดับทุกข์ได้

เพราะว่าความทุกข์มาจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา  
เช่น โกรธ โลภ หลง ราคะ มานะทิฏฐิ ฯลฯ เป็นทุกข์ใจทั้งหมด  
แต่ถ้าใจสะอาด ปราศจากกิเลส ถูกชำระได้หมด จนบริสุทธิ์  
หมดจด ก็ไม่มีทุกข์ทางใจ เป็นพระอรหันต์ เราทุกคนก็มุ่งไป  
ทางนั้น อย่างน้อยก็เบาใจขึ้น ไม่ทำชั่วต่อไป ได้สะสมเหตุปัจจัย  
จนรู้แจ้ง หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสได้ จึงต้องลงมือปฏิบัติ เป็น  
ขั้นตอน

ถ้าดูเป็นแล้ว ก็ดูสภาวะของกาย - ใจ

รู้อยู่ทุกขณะจิต ตามความเป็นจริงของกาย - ใจ อย่าง  
ปล่อยวาง

จิต - ใจ อยู่ด้วยกันเป็นธรรมชาติ คนละอย่างกัน

จิต ทำหน้าที่รู้อารมณ์ อากาโร แล้วก็นึกคิด ตรึกตรอง  
ปรุงแต่ง พุท พากย์ วิจารณ์ ไม่หยุด (คล้ายไต่บ้า อีบ้า)  
เป็นสังขาร

ใจ เป็นผู้รู้สังขาร รู้แล้ว จิตก็สงบลง (=ทำไม่มีสติแล้ว จึงหยุดได้) เป็นวิสังขาร

เวลา คิด นึก ตรึกตรอง ประจักษ์ วิพากษ์ วิจารณ์ สงสัย ลังเล ห่วงใย ฯลฯ ไม่ใช่เราทำ เป็นสังขารในชั้น ๕ (วิญญานชั้นที่ไปรวมกับเจตสิก) มันเกิดเอง ดับเอง สังขารเกิดดับ อยู่ในใจที่ไม่มีการเกิดดับ เรื่อยไป จนกว่าจะหมดอายุขัย

มันจึงไม่มีเรา ไม่มีตัวตนของผู้ขยับ (ความสงสัยเป็นจิตที่ขยับตัว หรือกิริยาจิต)

จิต หรือชั้น ๕ จึงไม่มีอยู่จริง เพราะไม่เที่ยง เกิดๆ ดับๆ บังคับไม่ได้ ไม่มีตัวตน จึงยึดถือไม่ได้

อริชชา ก็ไม่มีอยู่จริง มันเป็นเพียงบางขณะจิตที่มีตัวตน

## เรื่อง จิต (ต่อ)

จิตที่รับรู้ รูป รส กลิ่น เสียง ผัสสะ ธรรมารมณ์  
เป็นวิญญานชั้นหนึ่ง วิญญานชั้นหนึ่งเกิดก็มีเวทนา สัญญา สังขาร  
เข้ามาประกอบทุกครั้งเป็นจิตผู้รู้

จิตผู้รู้จะพูด พากย์ คิดนึก ตรึกตรอง ปรุงแต่ง  
อยู่ตลอดเวลา คล้ายอึบ้า อ้ายบ้า ถ้าไปตามมันก็จะบ้าไปเลย  
มันหมดความหมายต่อใจ ไม่เอามาไว้ในใจให้เป็นทุกข์ แต่ถ้า  
ทิ้งมันได้ก็เท่ากับทิ้งชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาน

เห็นกายในกาย  
เห็นเวทนาในเวทนา  
เห็นจิตในจิต  
เห็นธรรมในธรรม

เป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

เพราะฉะนั้น จิตผู้รู้คือ อ้ายบ้าอึบ้านี่เอง หลวงปู่ดูลย์ให้ฆ่าหรือขำมผู้รู้ คือปล่อยวางผู้รู้ คือไม่ยึดถือ แล้วก็ไม่มีนิตินิรภัย มีโยนิโสมนสิการว่า มันเป็นการทำงานของสังขารของชั้น ๕ เป็นธรรมชาติเช่นนั้นเอง

เมื่อถึงความยึดมั่นในชั้น ๕ ได้ (ทั้งยวง) ก็ไม่มีผู้รองรับ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เวลาเห็น ได้ยิน และทราบสิ่งเหล่านี้ ก็เลย “ลึกลับแต่ว่า”

แต่ก็ยังรู้ว่า มีผู้รู้ชั้น ๕ หรือรู้เราอยู่คือจากจิตเดิมแท้ หรือวิญญูญาณธาตุ ซึ่งไม่ปรากฏอะไรเลย เลยไปยึดเอาจิตเดิมแท้ว่า เป็นเรา เราเก่ง เรารู้แจ้ง เราเข้าใจ ให้ปล่อยวางจิตเดิมแท้เสีย เพราะว่ามันเป็นการปรุงแต่ง ตอนนีตัวจะเบาเหมือนเหาะได้ แต่ในใจก็จะเข้าใจเองว่า ทำไม่ไม่ถึงนิพพาน แสดงว่ายังมีความอยากแฝงอยู่ ต้องปล่อยความอยากตัวนี้เสีย เป็นการปล่อย ๓ ชั้นเลย คือปล่อยวางชั้น ๕ จิตเดิมแท้และความปรารถนาที่แฝงอยู่ในใจ

พระพุทธเจ้าท่านเข้าใจว่านิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง ท่านจึงอยากได้ความสุขนั้น ซึ่งเป็นความอยาก พยายามเท่าไรเท่าไรที่จะแยกความสุขออกจากความทุกข์ ไม่มีทุกข์เลย ซึ่งมันเป็นของคู่กัน แยกกันไม่ได้ สุข - ทุกข์อยู่ด้วยกัน สุขคือทุกข์ที่น้อยลงนั่นเอง สุดท้าย ท่านจึงคืนความสุขให้แก่ความทุกข์ไป

นิพพานจึงเข้าสวมทันที แสดงว่าท่านวางโครมเลย นิพพานก็  
ไม่เอาแล้ว ลึ้นตัณหา

จงใส่ใจไว้ว่า :-

๑. การคบสัตบุรุษเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์
๒. พระลัทธิธรรมพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็น  
คาสดาของเธอทั้งหลาย
๓. มีโยนิโสมนสิการพิจารณาธรรมอยู่เนืองๆเจริญแล้ว  
ทำให้มากแล้ว

ตัวตนของเราไม่มีจริงมาตั้งแต่เกิดแล้ว ถ้ามี ทำไม่จึงไม่  
เป็นเด็กอยู่เล่า ถ้ามีเราก็ห้ามได้ชื่อว่า อย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตายนะ

๔. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือการเจริญสติปัฏฐาน  
๔ จึงจะได้มรรค ผล นิพพาน สติปัฏฐาน ๔ เป็นเอโก มัคโค  
เป็นทางสายเอกเพื่อข้ามพ้นความทุกข์ เข้าถึงนิพพาน

## นันทิ

นันทิ คือ ความเพลิดเพลिन

สิ้นความเพลิดเพลินก็สิ้นราคะ สิ้นราคะ ก็สิ้นความ  
เพลิดเพลิน

ชีวิตวนเวียนอยู่ในกิเลสและความทุกข์ เพราะฉะนั้น จึง  
ต้องมีสติ เพื่อกันไม่ให้มีนันทิ (ความอยาก)

สติต้องรู้เท่าทันนันทิ ทุกปัจจุบันขณะ

มีนันทิ ก็ให้รู้ว่า มีนันทิ ละเสียได้ ก็ให้รู้ว่า ละได้แล้ว  
(อาการที่บอกได้ทั้งหมดคือธรรมารมณ)

ถ้าไม่มีความยินดียินร้าย ก็ไม่มีวิญญูณ (ไม่มีตัวตน)  
ก็ไม่วนเข้าปฏิจจสมุปบาท

วิสังขารจะไม่ปรากฏให้รับรู้ได้ เอาอายตนะมารู้ไม่ได้  
ได้แต่ใจรู้ใจ

โลก คือ หมู่สัตว์ ชั้น ๕ เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้

## ใจพ้นโลก

พบใจพบธรรม ถึงใจ ถึงพระนิพพาน (สิ้นหลงสังขาร)  
คือความเงียบ สงัด สงบ

รู้จำ รู้จัก รู้เจอ (ต้องบ่อยๆ) จึงรู้แจ้ง และรู้จบ

กำหนดรู้ทุกข์ คือกำหนดรู้ชั้น ๕ แล้ววางเฉย =  
ละเหตุเกิดทุกข์ รู้ทุกข์แล้วไม่ทำลายทุกข์

ใจ ชั้น ๕ เป็นคนละอย่างกัน การพูดคุยกับบุคคลใด  
เป็นชั้น ๕

แต่ใจรู้ได้ แค่ เงียบ สงบ สงัด ถ้ายึดความเงียบ  
สงบ สงัด ก็จะเป็นสังขาร แสดงว่าสติขาด หลงไปแล้ว  
สติกับรู้อยู่ด้วยกัน ความรู้รู้ใจ

ความจำไม่ใช่ความจริง

ไม่มีใครทำลายความเป็นตัวตนได้ เพราะความเป็น  
ตัวตนไม่มีอยู่จริง อาศัยแสงสว่างแห่งปัญญาสาดส่องให้เห็น  
ความเป็นจริง จึงหายโง่

จงพิจารณา จนลงแก้ไขว่า เราไม่มีตัวตน ความมี  
ตัวตนไม่มีอยู่จริง



## กิเลส

กิเลสมีหลายชนิด

กิเลสอย่างหยาบ คือ โสภ โภรธ หลง ละได้ด้วยศีล ๕  
 กิเลสอย่างกลาง คือ นิวรณ์ ๕ ละได้ด้วยสมาธิ และ กิเลส  
 อย่างละเอียด คืออนุสัยกิเลส เป็นอาวาระที่หมักดองอยู่ในจิต  
 มาหลายภพ หลายชาติ จะละได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา

แต่จะขอกล่าวางๆ ถึงกิเลสอีก ๒ ชนิด คือ

๑. กิเลสปรุงจิต เป็นกิเลสที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น  
 กาย หรือเมื่อจิตได้รับรู้ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส วิญญาณขั้นนี้  
 ก็จะทำงานร่วมกับเจตสิก เกิดเป็นผู้รู้ ตัวผู้รู้จะพุด พากย์ คิด  
 นี้ก ตรึก ตรอง ปรุงแต่งไปต่างๆ นานา เป็นตัวอ้ายบ้า (ผู้ชาย)  
 อีบ้า (ผู้หญิง) หลวงปู่ดุลย์ให้ข้ามผู้รู้เสีย หรือปล่อยวางตัว  
 อ้ายบ้า อีบ้านี้เสีย เพราะเป็นสังขาร ไม่มีสาระแก่นสารอะไร  
 เกิดจากเหตุปัจจัย ที่ไม่เที่ยง เกิดเองดับเอง ข้อ ๑ นี้ เข้าใจได้  
 ไม่ยากนัก

๒. จิตปรุงกิเลส เข้าใจยากกว่าข้อ ๑ เพราะมีรายละเอียดมากกว่า คือจิตไปนึกคิดสิ่งใด ก็จะมีเอามาปรุงแต่ง

ก. หลงสิ่งจิตออกนอกมีตัวตนวนเข้าเป็นปฏิจลสมุปบาท จิตเอาสามี ภรรยา บุตร หลาน เพื่อนฝูง ทั้งที่อยู่ใกล้ไกล มาห่วงใย กังวล ฯลฯ อยู่ในจิต รวมทั้งทรัพย์สมบัติต่างๆ สัตว์ต่างๆ (แม่แต่ยุง) ลมพัดอากาศร้อน เย็น เอามาห่วงใย อยู่ในจิต ทำให้เป็นทุกข์ ต้องรู้เท่าทัน ไม่ติดรัก ติดชัง ละออกไป ไม่ไปพยายามตามเขา ถ้าตามเขาไปจะเป็นบ้า โดยจะต้องไม่ยินดีในร้ายขณะเดียวกันก็ไม่ไปพยายามดับเขา (อาการของจิต) เพราะเขาเป็นสังขารเช่นนั้นเอง แค่ดูรู้ไป เขาก็จะดับไปเอง

ข. จิตส่งเข้าไปในตัว กับร่างกาย สุขภาพ เป็นห่วงใย กังวล ห่วงใย ว่าจะต้องกินอาหารดีๆ ออกกำลังกายมากๆ จะได้มีสุขภาพดี นอนให้พอ เพื่อให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน กินยาบำรุงร่างกาย กลัวตาย ฯลฯ เป็นการยึด เป็นความอยาก ในตัวเองดี ไม่เจ็บป่วย รู้เท่าทัน ไม่หลงยึดจนเกินไป ให้รู้ว่าเป็นขั้นที่ ๕ ที่ยังต้องดูแลอยู่

ค. จิตหลงบริสุทธ์ คือไม่ยึดให้เป็นอึบ้า อ้ายบ้า แต่พยายามควบคุมจิตไม่ปรุงแต่ง เฉยๆ ไว้ ให้เป็นไอ้เบ๊แบบนี้ เป็นอ้ายบ้าเลย เป็นไอ้เบ๊ปลอม รู้เท่าทันจิตแล้วละเสีย

ก. ข. ค. เกิดขณะจิตเดียว พระพุทธเจ้าสอนให้รักษาจิตไว้ คือไม่ยินดียินร้าย ไม่เกลียดทุกข์ รักสุข ดีรัก ชั่วชัง รู้เท่าทันให้ถึๆ ไม่ให้หลงถึๆ จะละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ ความยึดจะน้อย จนจิตเข้าถึงต้นจิตคือใจ ก็จะได้ใจที่บริสุทธิ์ เป็นวิสังขาร อมตะธรรม เป็นนิพพาน

รู้ได้ด้วยจิตของตัวเอง = รู้แจ้ง (รู้จริง เห็นจริง เป็นจริง) ลึ้นยัดมันถึมัน ถึๆ ก็จะไม่มีการปรุงแต่งแล้ว ได้ใจที่เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ







คุณแม่ทม ส่วน ตักดีตีวงศ์



บันทึกธรรม: สิ้นตัวตน พ้นสงสาร

## คำอธิษฐาน

ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระรัตนตรัยว่า เป็นที่พึ่ง ที่ระลึกตลอดไป ไม่เปลี่ยนแปลง ข้าพเจ้าจะพยายามประพฤติปฏิบัติ ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้รู้แจ้ง แสงตลอด ในพระอริยสัจธรรม จนพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร ด้วยเทอญ

ความรู้ความเข้าใจในหลักศาสนาพุทธของข้าพเจ้า เนื่องด้วยการมาฟังธรรมและปฏิบัติธรรมที่ศาลาธรรม ซึ่งเป็นสถานที่แรก และที่เดียว ไม่นับสถานที่ไปปลีกวิเวก ในระยะเวลาประมาณ ๑๐ ปี ข้าพเจ้าได้ความรู้ทางธรรมจากครูบาอาจารย์หลายท่าน โดยความเอื้อเฟื้อของผู้จัด คือ ดร. ใจสคราญ หิรัญพฤษ์ ผู้จัดหาครูบาอาจารย์ สถานที่พัก ตลอดจนอาหารให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม

ข้าพเจ้าจะขอจดจำบุญคุณของท่านไว้ตลอดไป และขอถวายการปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้าเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และแด่ครูบาอาจารย์ทุกๆ ท่าน แต่บิดา มารดา

ตลอดจนผู้มีพระคุณ และท่านสุดท้าย ที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือยิ่ง  
คือ หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ชีณาลัย คำสอนของท่าน เปรียบเสมือน  
จิกซอว์ตัวสุดท้ายที่ข้าพเจ้าพยายามค้นหา จนพบแล้ว จึงได้  
เข้าใจถึงการปฏิบัติภาวนาเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ซึ่งข้าพเจ้าก็ได้  
ทำอยู่ แต่ยังไม่ต่อเนื่องทุกขณะจิต

สุดท้ายนี้ ขอบอกสิ่งที่คุณข้าพเจ้าได้ประพฤติปฏิบัติในชีวิต  
ประจำวัน ไว้เป็นนิทานธรรม

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสูปัสสะปะทา

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ ไม่ทำความชั่ว ทำความดี  
ด้วยจิตบริสุทธิ์ เจริญสติอยู่ตลอดเวลา

สัพเพ สังขารา อนิจจา

สังขารคือร่างกายจิตใจ มันไม่เที่ยง

สัพเพ สังขารา ทุกขา



สังขารคือร่างกายจิตใจ มันเป็นทุกข์ ทนยาก

สังขเพ ธัมมา อนัตตา

สังขารคือร่างกายจิตใจ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

สังขเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ

สิ่งใดๆ ในโลก ไม่ควรรยึดมั่น ถือมั่น

อนิจจา วต สังขารา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปาทายธัมมิโน

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปปีชชิตวา นิรุชฺชนติ

ครั้นเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป

เตสัง วุปสโม สุโข

ความเข้าไปประจบสังขารทั้งหลาย เป็นความสุขอย่างยิ่ง

## ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เป็นอย่างไรเล่า

ได้ปฏิบัติธรรมมานานแล้ว นั่งสมาธิบ้าง เดินจงกรมบ้าง พิจารณาบ้าง แต่เพิ่งจะรู้ว่า ถ้าเป็นคนที่ชอบคิด ชอบปรุงแต่ง มีศรัทธา และพุทธจริต ให้หากรรมฐานมาไว้ในใจ บริกรรมไว้เสมอ เมื่อจิตเคลื่อน จะได้รู้สึกตัว ถ้าจิตเคลื่อนไป นั่นคือ ความหลง ไม่มีสตินั่นเอง

ปัจจุบันก็อาศัย พุทฺโธ เป็นกรรมฐานไว้ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ และได้รู้ว่าการปฏิบัติภาวนานี้ เป็นการละกิเลส ตัณหา อุปาทาน ออกจากจิต จึงไม่ค่อยมีความทุกข์





การบันทึกผลของการปฏิบัติธรรมที่สำคัญของข้าพเจ้า  
ในช่วงระยะเวลา ๑๐ กว่าปี ตามสถานที่ต่างๆ  
ประมาณ ๔ - ๕ แห่ง (รวมทั้งที่ไปปลีกวิเวก ๓ แห่ง)  
ครุบาอาจารย์ท่านได้แนะนำ และชี้ทางให้  
ทำให้ข้าพเจ้าสำนึกในบุญคุณอันยิ่งใหญ่  
แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงศรีสุธรรม  
แล้วสั่งสอนเพื่อประโยชน์แห่งมนุษยชาติและเทวดาทั้งหลาย  
ให้รู้ทาง พบทาง เพื่อพ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสงสาร

