



บันทึกกรรม๒  
สันตักถนพันสงสาร

คุณแม่สมส่วน สักคีคิงค์

# บันทึกธรรม ๒

“สิ้นตัวตน พ้นสงสาร”

คุณแม่สมส่วน คักดีดีวงศ์

บันทึกธรรม ๒ : สิ้นตัวตน พ้นสงสาร  
คุณแม่สมส่วน ศักดิ์คีวงค์



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือคี่ ลำดับที่ ๔๓๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๖๗ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม  
เพื่อเป็นอนุสรณ์ธรรมแห่งชีวิตหนึ่ง

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย  
ตำบลปากน้ำ อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๘๖๒๔

ออกแบบปก/รูปเล่ม : ศิริส วัชรระสุขจิตร  
พิสูจน์อักษร : ทีมงานชมรมกัลยาณธรรม  
เพลท/พิมพ์ : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘-๖๓๑๔-๘๖๕๐

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาคี  
การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

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

Facebook Page : Kanlayanatam

## คำนำชมรมกัลยาณธรรม

เมื่อประมาณ ๑ ปีผ่านมา ข้าพเจ้าได้รับจดหมายจาก ญาติธรรมคือคุณป้าสมส่วนท่านนี้ เขียนมาเล่าว่า กำลังป่วยหนัก ด้วยโรคความผิดปกติทางระบบเลือด ทุกข์ทรมานกายใจ อาจจะ ต้องตายในไม่ช้า จึงขอส่งบันทึกธรรมที่เธอบันทึกสะสมไว้ ให้ชมรม กัลยาณธรรมช่วยทำหนังสือ เพื่อแจกเป็นอนุสรณ์ในงานศพของเธอ ต้นฉบับนั้นเขียนด้วยลายมือ แม้จะมีระเบียบสวยงาม แต่ก็ใช้ เศษกระดาษหลายขนาด บันทึกรวบรวมไว้ตามที่เธอสะดวกเขียน มีรอยขีดฆ่าบ้าง อ่านไม่ออกบ้าง ตามสภาวะจิตใจใน ณ ขณะนั้นๆ ด้วยความสงสารเห็นใจ ชมรมกัลยาณธรรมจึงจัดทำบันทึกธรรม เล่มแรกด้วยความยากยิ่ง ได้ส่งมอบให้เธอตามที่ตั้งใจ ดีใจที่เธอ ยังมีชีวิตอยู่และได้รับการรักษา พอประทั่งชีวิตให้มีลมหายใจต่อไป ด้วยความไม่ประมาท

ต่อมาเมื่อสัก ๓ - ๔ เดือนก่อน เธอส่งข้อความมาว่าขอให้ ช่วยพิมพ์หนังสือเรื่องสุดท้ายจริงๆ ที่เธอเขียนบันทึกไว้เป็นภาค ๒ บุตรสาวได้ช่วยพิมพ์ต้นฉบับให้เรียบร้อย ตอนแรกข้าพเจ้าปฏิเสธ ด้วยภาระรับผิดชอบต่างๆ ที่มีมากอยู่แล้ว แต่ในที่สุดก็สงสาร

เห็นใจในความป่วยไข้ของเธอ และอนุโมทนาในความตั้งใจประพฤติ  
ธรรมของเธอ นั่นคือที่มาของ บันทึกธรรมเล่ม ๒ ที่ท่านถืออยู่ในมือนี้

เมื่อได้อ่านต้นฉบับที่จัดพิมพ์มาให้อย่างดี ก็รู้สึกประทับใจ  
อนุโมทนา สุขใจที่เห็นความก้าวหน้าทางสภาวะจิตใจของเธอ ดีใจที่  
ได้ตัดสินใจช่วยพิมพ์หนังสือเล่มนี้เผยแพร่เป็นธรรมทาน เพราะเป็น  
เรื่องของการปฏิบัติภาวนาที่ถึงจิตถึงใจ เป็นประสบการณ์ตรงที่จะ  
ช่วยให้พวกเราได้กลับมาทบทวนในวิถึภาวนาของตนให้เป็นสัมมา-  
ทิฏฐิยิ่งขึ้นเป็นเบื้องต้น

กว่าที่ใครสักคนจะเข้าใจธรรมและเดินตามทางอริยมรรค  
อย่างตรงทางตรงธรรม มอบกายถวายชีวิตแก่ธรรมอย่างพากเพียร  
จริงใจ ก็ต้องใช้เวลาลังสมอบรมบารมีมาอย่างต่อเนื่อง ขออนุโมทนา  
คุณป้าสมส่วน คักดีดีวงศ์ ที่สามารถเข้าถึงธรรมอันลึกซึ้ง และยังมี  
น้ำใจแบ่งปันความเข้าใจได้ดี เปี่ยมด้วยเมตตาจิต ชีวิตของเธอ  
ยอมไม่มาเปล่าไปเปล่า แม้ว่าเราก็ไม่ทราบว่าจะแต่ละชีวิตมีเวลาเหลือ  
กันมากน้อยเท่าไร การมีชีวิตด้วยความไม่ประมาท ย่อมเป็นชีวิตที่  
ประเสริฐสุด

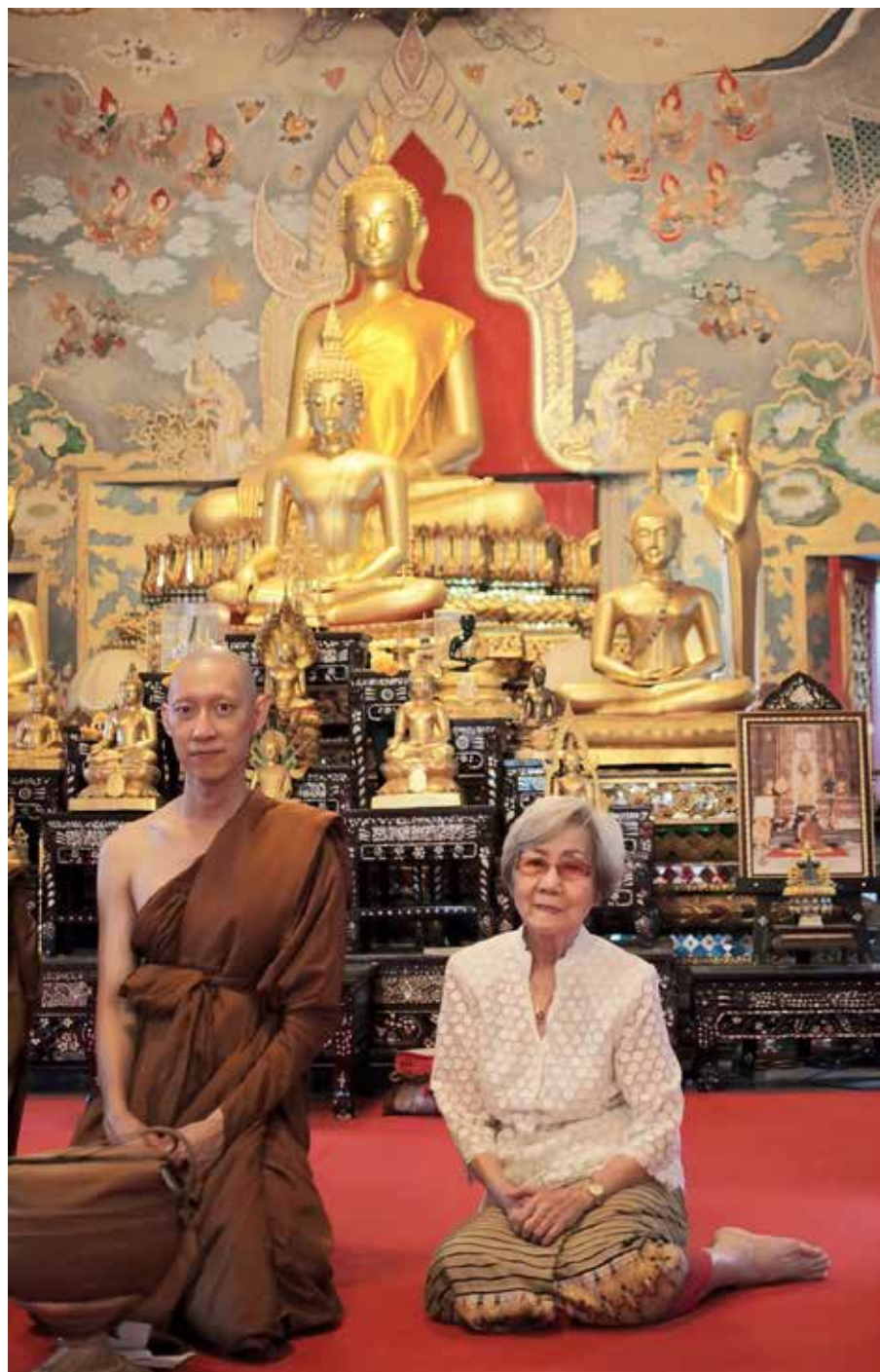
ในนามชมรมกัลยาณธรรม ขอกราบบูชาคุณพระรัตนตรัย  
พ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่ได้แนะนำสั่งสอนธรรมเป็นแสงสว่างในชีวิต  
สาธุชนมาตามลำดับ ขอกราบอวยพรให้คุณป้าสมส่วน คักดีดีวงศ์  
มีความเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป มีสุขภาพกายใจแข็งแรง เพื่อจะ  
ได้บำเพ็ญบุญบารมี เจริญธรรมกรรมฐานภาวนา ในช่วงวัยสุดท้าย  
ด้วยมรณสติ เปี่ยมด้วยพละธรรม ๕ อันไม่ย่อหย่อน เพื่อให้พ้น  
จากวัฏฏทุกข์ได้ในเร็ววัน แม้กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย เป็นแบบอย่าง  
ให้เราทุกคนได้ตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ ตาม  
พระพุทธรูปประสงฆ์ที่ทรงโปรดชี้ทางให้เวไนยสัตว์ มีธรรมเป็นที่พึ่ง  
ทุกคนทุกท่าน เทอญ

ด้วยความปรารถนาดีและอนุโมทนาจากใจ

**ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗



## คำปรารภ

การเขียนหนังสือเล่มที่สองนี้ ก็เช่นเดียวกับการเขียนเล่มแรก มีแรงผลักดันเป็นกำลังใจให้ต้องเขียน นั่นคือความเจ็บป่วย ซึ่งคงมาจากผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดที่ต้องกินอยู่ทุกวัน เพื่อป้องกันการทำลายของเม็ดเลือดแดง ทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ที่สำคัญคือ การเดิน ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นตะคริวเวลาเดิน เวลานอน ทำให้ต้องตื่นมาเดิน คืบละ ๒ - ๓ ครั้ง เพื่อแก้ตะคริว ทำให้ทุกข์ จึงได้เร่งภาวนาพิจารณาภาวธรรมเสมอๆ นี่แหละ เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม

ธรรมะช่วยให้ความทุกข์น้อยลงได้อย่างไร ต้องเห็นว่า ชั้นท์ ๕ เป็นก้อนทุกข์จริง ยอมรับ ยิ่งเวลาที่เรอายุมาก (ผู้เขียนอายุ ๘๒ ปี) ยิ่งต้องดูแล เอาใจใส่มาก ระวังมาก เพื่อไม่ให้ต้องนอนป่วยติดเตียง จนทำให้ตัวเองและผู้อื่นลำบากเดือดร้อน โดยเฉพาะลูกๆ ซึ่งอยู่ในวัยของการทำมาหากิน ในสภาวะเศรษฐกิจทุกวันนี้





สังขารสอนให้รู้ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพราก  
การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ฯลฯ ล้วนเป็นทุกข์ ทุกข์จริงๆ และก็  
เป็นไปอย่างนี้ทุกครั้งที่มีการเกิด ช้าแล้วช้าเล่า และเรายังจะ  
อยากเกิดกันอยู่อีกหรือ

พุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวที่สอนมนุษย์ให้ถึงความ  
พ้นทุกข์ได้ แม้จะยังไม่ได้ในชาตินี้ ก็จงพากเพียรไปเถิด สะสม  
ต่อไปไว้ในชาติหน้า

การเขียนครั้งนี้ จะเป็นครั้งสุดท้าย เพื่อเก็บหนังสือ  
ส่วนหนึ่งเอาไว้แจกในงานของข้าพเจ้า อีกส่วนหนึ่งมอบแก่ชมรม  
กัลยาณธรรม นี่ไม่ใช่เป็นการอวดภูมิธรรมแต่อย่างใด ขอท่าน  
ผู้อ่านโปรดได้พิจารณาเองเถิด หากมีบุญกุศลอันใดเกิดขึ้น  
ข้าพเจ้าขอมอบแต่พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณ  
ทุกท่าน ชาวชมรมกัลยาณธรรม ตลอดจนชนชาวพุทธทุกๆ ท่าน

สมส่วน คักดีดีวงศ์

## สารบัญ

๑. สัจธรรมกับชีวิต	๑๔
๒. จิตและอารมณ์	๑๗
๓. รู้เท่าทันกาย	๒๐
๔. สติกับรู้	๒๒
๕. โยนิโสมนสิการ	๒๔
๖. โยนิโสมนสิการ (ต่อ)	๒๗
๗. จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้	๓๑
๘. จิตและใจ	๓๓
๙. รู้เท่าทันจิต	๓๕
๑๐. ลึกแต่ว่า	๓๗
๑๑. พิจารณาของคู่	๓๙
๑๒. คำบริการมม สำคัญอย่างไร	๔๑
๑๓. ปล่อยวางตัวเรา	๔๕
๑๔. โลกนี้เป็นของว่าง	๔๗
๑๕. การระงับสังขาร	๕๐

๑๖. สติสัมปชัญญะ	๕๒
๑๗. ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา	๕๔
๑๘. ตัวตนไม่มี	๕๖
๑๙. มันเป็นความคิด	๖๒
๒๐. มันเป็นความคิด (ต่อ)	๖๕
๒๑. สู่การพิจารณา	๖๘
๒๒. สู่การพิจารณา (ต่อ)	๗๑
๒๓. การสำรวจอินทรีย์	๗๓
๒๔. ลิ่นหลงสังขาร	๗๕
๒๕. ไม่ยึดสังขารและวิสังขาร	๗๗
๒๖. พันทุกข์	๘๐
๒๗. รูปแบบการปฏิบัติ	๘๓
๒๘. มีเครื่องล่อ	๘๕
๒๙. พบใจ รู้จักใจ วางใจได้...นิพพาน	๘๘

## สังกรรมกับชีวิต

ได้ดูต้นโบบอนที่ปลูกไว้ ได้เห็นใบที่เริ่มคลี่บาน สีแดง สดใสสวย แกว่งไกวไปตามสายลมอย่างเรียวร่า เมื่อได้รับแดด ยามเช้าทุกวันๆ จนเมื่อใบแก่ลง สีจะเปลี่ยนเป็นหมองคล้ำ ไม่สดใสเลย แล้วก็ค่อยแกว่งไกวไปตามสายลม สูดทำยหมด แรงแกว่ง เอนลงติดดินและเนาไป ทุกชีวิตก็เช่นกันกับใบไม้ แต่ทว่า ชีวิตมนุษย์มีคุณค่ามากกว่ามาก เพราะมีวิญญาณ มีสติปัญญา ถ้าเราสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองได้ จนถึงประโยชน์สูงสุดคือความพ้นทุกข์ ไม่ใช่มีชีวิตอยู่แบบ “แก่เพราะ กินข้าว เฒ่าเพราะอยู่นาน”

ในการทำประโยชน์แก่ตนก็คือการศึกษาธรรมะ ซึ่งมี ๓ ชั้น คือ ปรียัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เพื่อจะได้รู้สังกรรมว่า

“สัพเพ สังขารา อนิจจา” สังขาร คือ ร่างกาย จิตใจ และรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป

“ลัทธิเพ ลังขารา ทุกขา” ลังขาร คือ ร่างกาย จิตใจ และ รูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ ทนยาก เพราะเกิดขึ้น แล้วแก่ เจ็บ ตายไป

“ลัทธิเพ ชัมมา อนัตตา” สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร และมีสังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา

การปฏิบัติเพื่อถึงความพ้นทุกข์ จะต้องมียินโสมนสิการ ในใจตลอดเวลาว่า เราไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้แน่นอน จะมีแค่ ช่วงขณะจิตหนึ่งเท่านั้น ตอนเราเกิดมาก็ไม่มีอะไรมา มามีทีหลัง และความมีก็ไม่ยั่งยืน สุดท้ายก็ดับ กลับไปสู่ความไม่มี รูปร่าง นี้มีแต่สังขารและวิสังขารที่อยู่คู่กันมาตลอด สิ่งใดเกิดจากการ ประจุแต่งก็เป็นสังขาร จะพบว่าทุกอย่างเป็นสังขารทั้งสิ้น ต้องตก อยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ คือเกิดขึ้นแล้วไม่คงทนอยู่ได้ ต้อง ดับไป และไม่อยู่ในอำนาจของใคร ส่วนวิสังขารเป็นความไม่มี ไม่มีตัวตน ไม่มีการประจุแต่ง ไม่เกิดไม่ดับ ไม่มีการยึดและการ วาง จึงไม่ทุกข์ ไม่สามารถรับรู้ได้ด้วยอายตนะทั้ง ๖ ไม่สามารถ รับรู้ได้ด้วยกายทิพย์ จิตทิพย์ หรือเครื่องมือใดๆ แต่มีความรู้ เรียกว่า พุทธะ อมตธาตุ อมตธรรม นิพพานธาตุ จิตหนึ่ง วิญญาณธาตุ ฯลฯ ซึ่งเป็นจิตประภัสสรที่มีอยู่ในทุกคน ทั้ง พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ แต่ที่เราเข้าไม่ถึง จิตพุทธะหรือ

วิสังขาร เพราะเราไปติดอยู่ที่สังขาร สังขารจึงบังธรรมหมด

การปฏิบัติภาวนาก็เพื่อให้ได้พบวิสังขารธรรม และเมื่อพบแล้ว ก็ารู้สึกถึงความสุขอันไม่มีประมาณ เป็นตหังควิมุตติ คือ วิมุตติชั่วคราว เมื่อพบบ่อยๆ จนได้เป็นสมุจเฉทปหาน คือ วิมุตติถาวร ก็จะถึงซึ่งพระนิพพาน จะอยู่เหนือทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งความทุกข์และความสุข

ต่อไปก็จะได้ทำประโยชน์ท่านบ้าง คือทำอะไรก็ตามที่ ไม่มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้ส่วนเสีย ให้สมกับที่ได้เป็นลูกของ พระพุทธเจ้าลึ ดูท่านลึ ตลอดเวลา ๔๕ พรรษา ท่านได้สั่งสอน เหล่าเวไนยสัตว์ให้พ้นทุกข์ โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก ลำบากเลย ขอให้พุทธศาสนาจงยั่งยืนตลอดไป และแผ่ไปทั่ว ทั้งโลก เพื่อความสุขสงบร่มเย็นโดยทั่วกันเถิด

## จิตและอารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งที่รู้ของจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ จิตเป็นจิต คนละอย่างกัน สิ่งที่เราต้องรู้ คือ จิตจะต้องไม่ยึดมั่นในอารมณ์ หากว่าจิตรู้อารมณ์แล้ว มันหลงไปตามอารมณ์ หรือไปเป็นเจ้าของอารมณ์ ทุกข์ สุข ดีใจ เสียใจ เศร้าหมอง ผ่องใส ก็จะเป็นเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะการที่จิตไปหลงหรือยึดอารมณ์ มันจะเกิดตัวตนขึ้นมา พาวนไปสู่ภพชาติเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

จิตกับอารมณ์อยู่ด้วยกัน เหมือนน้ำกับน้ำมัน มันไม่ซึมเข้าหากัน จิตก็สักแต่ว่าจิต อารมณ์ก็สักแต่ว่าอารมณ์ เอาตัวเราออกมาเป็นผู้ดูว่าเป็นอย่างไร แล้วก็ปล่อยวาง ในความเป็นจริง มันไม่มีตัวเราหรอก ควรมีโยนิโสมนสิการอยู่ในใจเช่นนี้เสมอๆ ตัวเราที่ออกมาดู คือ วิสังขารที่มารู้ตัวเรา ซึ่งเป็นสังขารต่างหากเล่า อย่าเข้าใจผิดตัว แล้ววิสังขารก็ปล่อยวาง สักแต่ว่า รู้เปล่าๆ รู้ชื่อๆ



เมื่อมีอายตนะภายนอก - ภายในมากระทบกัน จิตรู้ทันที  
ก็ให้รู้ว่า มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา  
ไม่มีแก่นสารไร้สาระ จะจับไว้ทำไม ปล่อยวางเสีย เวลาสงบก็รู้  
ดูความสงบ ไม่สงบ ก็ดูความไม่สงบไป มันเป็นของมันอย่าง  
นั้นเอง ไม่ไปทุกข์กับมัน รู้เช่นนี้แล้วก็ภาวนาไปเรื่อยๆ ทำธุระ  
ไปตามสมควร เหมือนการปลูกต้นไม้ มันจะออกดอกออกผล  
เมื่อไหร่ ก็อย่าไปสนใจ มีหน้าที่แค่ รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย  
ไล่แมลง

อาการ ความรู้สึก นึกคิด และอารมณ์ เป็นเจตสิก  
เป็นสังขาร ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น  
ซึ่งไม่ใช่ตัวเราของเราแต่อย่างใด ถ้าหากไปยึดก็จะเป็นทุกข์  
เป็นโทษแก่ตัวเอง ยิ่งตอนป่วยไข้ ยิ่งต้องเร่งภาวนา เพื่อให้เห็น  
สังขาร เพราะมันจะไม่ทันการณ์ ตายเสียก่อน

อาการหรือความรู้สึกของจิตที่ฟุ้งซ่านรำคาญ กวัดแกว่ง  
หวั่นไหวเพราะถูกอารมณ์พาไป เหมือนใบไม้ที่แกว่งไกว เพราะ  
มีลมมาถูกมัน ปกติแล้วจิตใจจะสงบนิ่งอยู่อย่างนั้น ฉะนั้น  
จึงต้องรู้จักสำรวมอินทรีย์ ให้รู้ว่ามันผิดถูกอย่างไร ไม่ให้จิต  
ตั้งดูตไปได้ แค่อิสัสวรรก็เกิดสมาธิและปัญญา ก็จะมีจิตว่า  
อะไรผิดอะไรถูก ก็ละวางไปเรื่อยๆ จนใจเราไม่ยึดติด ไม่มี  
ผิดไม่มีถูก อยู่เหนือทุกข์และสุข เช่นนี้เรียกการปฏิบัติธรรม

ไม่จำเป็นต้องนั่งนิ่งๆ เดินจงกรม แต่ให้มีความรู้สึกตัว  
ทั่วพร้อม รู้กายใจตลอดเวลา เมื่อเห็นการเกิดดับของกายใจ  
ก็อย่าไปยุ่งกับมัน ตามดูไป ปล่อยไป อย่าเก็บไว้ ใจก็จะว่าง  
อิสระจากกิเลส

ธรรมแท้จริง คือ เรื่องของความถูกต้องในชีวิตของเรา  
ว่าทำอะไร จึงจะไม่ทุกข์

“

การปฏิบัติเพื่อถึงความพ้นทุกข์  
จะต้องมีโยนิโสมนสิการในใจตลอดเวลาว่า  
เราไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้แน่นอน  
จะมีแค่ช่วงขณะจิตหนึ่งเท่านั้น  
ตอนเราเกิดมาก็ไม่มีอะไรมา มาที่หลัง  
และความมีก็ไม่ยั่งยืน  
สุดท้ายก็ดับ กลับไปสู่ความไม่มี

”

## รู้เท่าทันกาย

เมื่อวานตอนหัวค่ำ ขณะนั่งสวดมนต์ ทำวัตรเย็นอยู่ รู้สึกตัวว่าจะเริ่มหาว สติสัมปชัญญะมาทัน แต่จิตใจเดียว อากาโรก็หายไป นี่แสดงว่าสติสัมปชัญญะเริ่มเท่าทันกาย คืออาการที่เริ่มหาว เมื่อก่อนจะหาวมากหลายรอบ แล้วก็ค่อยๆ น้อยลง น้อยลง แต่ตอนนี้ไม่หาวแล้ว จึงบอกว่าต้องทำบ่อยๆ แล้วก็ จะรู้เอง

ได้รู้จักธรรมชาติของสุข ทุกข์ บาป บุญ ดีรัก ชั่วชัง ขายหญิง ของคู่กัน ว่ามันเกิดขึ้นขณะจิตเดียวเท่านั้น แล้วก็ดับไป จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น จิตจึงจะอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ เหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า พระนิพพานเหนือสิ่งเหล่านี้ไป ไม่มีที่สิ้นสุด

ในวัยเด็กทารกจนถึงเด็กเล็กๆ จะไร้เดียงสา ไม่มีมายาใดๆ เลย บริสุทธิ์ตามธรรมชาติ ดีใจชอบใจก็หัวเราะ ไม่ดีใจ ไม่ชอบใจก็ร้องไห้ หัวก็ร้อง อิมก็หัวเราะ ไม่รู้ว่าอะไร คือ ดีชั่ว บาปบุญ หญิงชาย แต่เมื่อโตขึ้น ผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ ครูอาจารย์

ก็จะสอนยึดเยียดสิ่งต่างๆ ให้ เด็กจึงเก็บเอาสิ่งต่างๆ ที่ได้รับ มาเป็นตัวกู ของกู โดยยังวิเคราะห์ที่ไม่เป็น ไม่รู้ว่าอะไรเป็นบัญญัติ อะไรคือปรมาตม์ เช่น ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เจ็บปวด ดีใจ เสียใจ โกรธ โลก หลง เป็นต้น

ความจริง ในคนทุกคน ก็จะมีทั้งบัญญัติและปรมาตม์ แต่ถ้าไม่รู้จัก ก็จะใช้แต่บัญญัติอย่างเดียว จึงมีแต่ทุกข์ที่ซ่อนเร้น อยู่ภายใต้จิตสำนึก ไม่รู้จักสังขารธรรม ความเป็นจริงของธรรมชาติ ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ทุกๆ สิ่ง ไม่ว่าจะเป็สิ่งขาร หรือ มีใช้สิ่งขาร ก็จะมีคามเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ขณะที่มันเปลี่ยนแปลงก็เป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้น ให้ตกอยู่ภายใต้สภาพเดิมไม่ได้ และขณะเดียวกัน ก็ไม่ได้อยู่ในอำนาจของผู้ใด คือ ไม่มีใครบังคับได้ จึงเป็นอนัตตา พระพุทธเจ้าทรงสอนเสมอๆ ว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สิ่งใดๆ ในโลกเลย

*สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ*

ในความเกิดดับอยู่ตลอดเวลา จึงไม่มีความเป็นลัตถ์ บุคคล ตัวตน เราเขา อยู่เลย พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกให้มองโลกนี้ ด้วยความเป็นของว่างเปล่า ดังนี้แล้ว จิตจึงเลิกความยึดถือได้ ความสุขเกิดขึ้นด้วยเหตุนี้เอง

## สติกับรู้

สงสัยไหมว่า เมื่อวิสังขารมารู้สังขารเป็นอย่างไรแล้ว สังขารก็หยุดการคิดปรุงแต่ง เพราะว่ามีสติอยู่กับรู้ รู้อยู่ที่ไหน สติอยู่ที่นั่น สติอยู่ที่ไหน รู้อยู่ที่นั่น สติกับรู้อยู่ด้วยกัน สติก็จะมาควบคุมจิตให้หยุดการปรุงแต่ง เพราะการปรุงแต่งเป็นสังขาร ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีแก่นสารสาระอะไร ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แต่หากสติไม่เข้มแข็งพอ ไม่รู้เท่าทันการปรุงแต่งของจิต จิตก็จะปรุงแต่งต่อไป ตามอำนาจของกิเลสของตัวเอง เป็นจิตอวิชชา พาวนเข้าไปสู่ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด วงเวียนแห่งทุกข์และการเวียนว่ายตายเกิดต่อไป จิตจึงเสมือนทำนบ ถ้าน้ำเซียวมาแรงมาก ทำนบก็พัง จึงต้องอาศัยปัญญาหรือมีโยนิโสมนสิการเข้ามาช่วย เพราะสติมักมากำกับปัญญา ที่ได้รับการอบรมเรียนรู้มาแล้ว ปัญญาเปรียบเหมือนความสว่างมาดับความมืด หรือเปรียบเหมือนดาบเพชร มาฟันให้สังขารหยุดทันที ปัญญา คือ รู้ว่า

เราไม่มีตัวตน จึงไม่มีการปรุงแต่ง หรือรู้ว่าวิสังขาร (พระนิพพาน) ปรุงแต่งไม่ได้ เพราะเขาไม่มีตัวตน

สติปัญญาเป็นเจตสิกในชั้นที่ ๕ เมื่อบรรลุมรรคผล นิพพานแล้ว ก็ต้องปล่อยไป เหมือนเรือข้ามฟาก จะแบกต่อไปไม่ได้ เมื่อถึงฝั่งแล้ว ก็จะมีแต่รู้ รู้ที่เป็นอัตโนมัตติ

เวลาวิสังขารมารู้สังขาร ก็รู้ว่าสังขารก็เป็นสังขารของเขา เช่นนั่นเอง ปรุงแต่งไปตามอาสวะสันดาน ความเคยชินที่หมักหมม อยู่ใต้จิตสำนึกมานานแสนนาน หลากภพชาติ วิสังขารจึงลักแต่ว่ารู้

รู้ทุกคิด ไม่ติดไป รู้เป็นอย่างไร ได้แต่รู้ ไม่เห็นไม่สัมผัส รู้ที่อยู่ใจ สังขารที่เกิดก็ดับไปเอง สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ สิ่งใดไม่เกิด สิ่งนั้นไม่ดับ จะพบว่า สังขารมาจากความไม่มีอะไรมาก่อน แล้วก็ขึ้นตามเหตุปัจจัย และก็ดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย กลับไปสู่ความไม่มีอะไร เมื่อรู้เท่าทันสังขารที่ปรุงแต่ง อยู่เรื่อยๆ สังขารจะค่อยๆ น้อยลงๆ จนหมดไปในที่สุด

## โยนิโสมนสิการ

กายกับใจจะต้องอยู่ด้วยกันตลอดเวลา หากขาดสติ คือหลงก็ดึงกลับมาอยู่ด้วยกันใหม่ กายอยู่ไหน ใจอยู่นั้น กายไหวใจรู้ ต้องเข้าใจเพื่อไม่ให้กลับด้าน ว่าตัวเราทั้งร่างกายและจิตใจที่มีความรู้สึกนึกคิดตริตรอง ประุ้งแต่ง หรือแสดงอาการต่างๆ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ รู้อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ทุกขณะ จิตปัจจุบัน อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย โดยไม่มีตัวตน หรืออาการของธาตุรู้

เมื่อมีผัสสะครั้งใด จะมีผู้รู้ทันที ให้ข้ามผู้รู้เสีย เพราะผู้รู้ คือ ใบบ้า อีบบ้า ประุ้งแต่งโดยจิต คือ วิญญาณขันธ์ ที่มีเจตสิกเข้าประกอบ เกิดแล้วดับไป ไม่มีสาระสำคัญอย่างไร จงสักแต่ว่ารู้ อย่าไปแทรกแซง จึงจะไม่มีตัวตน ไม่มีผู้แสวงก็ไม่ทุกข์ ผัสสะเกิดจากความไม่สำรวมอินทรีย์ เจตนาหรือไม่เจตนาก็ได้ เมื่อไม่มีผัสสะ จิตจะอยู่กับรู้ตามความเป็นจริงในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ไม่คิดถึงอดีต อนาคต นอกจากจิตที่ส่งออกนอก เกิดการประุ้งแต่งแล้ว เกิดตัวตน เกิดเป็นความทุกข์

เพราะฉะนั้นจึงต้องหยุดการปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง

เตสัง วุประสะโม สุโข ความไม่ปรุงแต่งเป็นความสุข  
อย่างยิ่ง

เมื่อมีผัสสะ กิเลสจะปรุงจิตให้รู้ว่าเป็นสังขาร แล้วสังขาร  
ก็ดับไปเอง เมื่อไม่มีผัสสะ จิตจะปรุงกิเลสให้รู้เท่าทันแล้วละเสีย  
ก็จะเป็นสังขารในปฏิจจสมุปบาท

“

สติปัญญาเป็นเจตสิกในขันธ ๕  
เมื่อบรรลุบรรพฉนนิพพานแล้ว  
ก็ต้องปล่อยไป เหมือนเรือข้ามฟาก  
จะแบกต่อไปไม่ได้ เมื่อถึงฝั่งแล้ว  
ก็จะมีแต่รู้ รู้ที่เป็นอัตโนมัตถิ

”





บันทึกธรรม๒ : สิ้นตัวตน พ้นสงสาร

## โยนิโสมนสิการ (ต่อ)

ควรมีโยนิโสมนสิการอยู่ในใจโดยตลอดเวลา ว่า

๑. ตัวตนของเราไม่มี เพราะทุกอย่างในร่างกายนี้ มีแต่เกิดดับ ลองพิจารณาดูว่า เมื่อเราเป็นทารก แล้วก็มาเป็นเด็ก มาเป็นผู้ใหญ่ คนแก่ แล้วก็เจ็บตายไป มีความเป็นเราอยู่ไหน ถ้ามีอยู่ เราก็ต้องห้ามได้ว่า เป็นเด็กตลอดไปสิ เพราะเป็นเด็ก มีแต่ความสุข ความไร้เดียงสา มีทุกข์เล็กน้อยมาก พอโตขึ้น เป็นหนุ่มสาว ก็ไม่อยากจะให้ความหล่อความสวยงามหมดไป อยากให้หล่ออยากให้อายุตลอดไปได้ไหม ยิ่งเข้าตออายุมาก จะยิ่งเห็นได้ชัด ผมหาว ฟันหัก หนังเหี่ยว ตาโรย หูตาฝ้าฟาง เดินไม่คล่องแคล่ว ซึ่งเราไม่อยากจะเกิดขึ้นเลย แล้วยังมีโรคภัยไข้เจ็บอีกสารพัด ที่เข้ามาเบียดเบียนให้เป็นทุกข์ มีอะไรเที่ยงไหมและห้ามไม่ได้ไหม

ส่วนของจิตใจเล่า ทุกอย่างมีแต่เกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งสิ้น ทั้งความทุกข์ ความสุข ความเศร้าหมอง ผ่องใส สำคัญที่สุด คือความคิดที่เกิดอยู่ตลอดเวลา เพราะเราไปยึดว่านั่นเป็นเรา เป็นของเรา ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ มันมาจาก ความไม่รู้ คืออวิชชา หรือความโง่ เพราะรูปเกิดจาก ตาเห็น แล้วมีจักขุวิญญาณเข้าไปประกอบ จึงเกิดการเห็น ส่งต่อไป ยังวิญญาณขั้นหรือจิต ซึ่งก็ต้องมีเจตสิก เวทนา สัญญา สังขาร เข้ามาประกอบด้วยทุกครั้ง เกิดเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ทุกข์ ไม่สุข เกิดการจำได้หมายรู้ เกิดการปรุงแต่ง เป็นผู้รู้ที่คิด นึก ตริกตรอง พุดพากษ์ วิจารณ์ วิจัย คล้ายตัวเฝ้าบ้านเฝ้าอยู่ในใจ มันเกิดเองแล้วก็ดับเอง นี่เป็นขบวนการการทำงานของขั้นที่ ๕ ซึ่งมีในทุกคน เป็นชีวิต เป็นธรรมชาติ ที่จะทำให้มีชีวิตอยู่ได้จน ลื่นอายุขัย การทำงานของขั้นนี้ไม่ใช่กิเลส แต่กิเลส ตัณหา อุปาทาน จะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อมีผู้เข้าไปร่วมวงของความคิดความ ปรุงแต่ง คือเข้าไปตาม เข้าไปห้าม หรือหนีมัน ไปดูหนังฟังเพลง เล่นแซท เล่น LINE กล่าวง่ายๆ คือ มีอาการอคติ ๔ ดีชอบ ชั่วชัง เกลียดทุกข์ รักสุข นี่แหละที่เรียกว่ามีผู้สวดย มีตัวตน จะพาเข้าสู่วงจรปฏิบัติสมุปปาต ซึ่งมี สังขาร วิญญาณ นามรูป ..... ภาพ ชาติ ลื่นต่อไป เตสังวุประสะโม สุข การระงับหรือ ละได้ ซึ่งสังขารเป็นความสุขอย่างยิ่ง จะเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

ในธรรมชาตินี้มีอยู่แค่สองอย่าง คือสังขารและวิสังขาร ที่ไม่มีตัวตน ลัทธิ บุคคล เราเขา แต่ประการใด สังขารเกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัย และก็ดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย สังขารเกิดมาจากความไม่มี คือ วิสังขาร แล้วก็ดับกลับไปสู่ความไม่มี สู่ความว่าง (วิสังขาร)

๒. จะพัฒนาตัวเราให้เหมือนวิสังขาร แต่ไม่ใช่ยึดเอาว่า วิสังขารเป็นตัวเรานะ ผิดกัน คือ นอกจากความไม่มีตัวตนและ ไม่มีการปรุงแต่งแล้ว ตามข้อหนึ่ง ยังต้องรู้ว่าวิสังขารไม่มี กริยาใดๆ ไม่ยึด ไม่วาง ไม่เกิดดับ ไม่มีรูปลักษณะ ไม่มีที่อยู่ แต่มีอยู่ในที่ว่างๆ ทุกแห่งๆ ในร่างกายของเรา ที่เป็นความว่างอยู่ในท้องฟ้า ในอากาศ ในจักรวาล วิสังขารมีแต่ความรู้ชื่อๆ บริสุทธิ์ ยุติธรรม ที่รู้ได้ว่าสังขารเป็นอย่างไรก็ช่างมัน จึงพ้นจากไ้อ้บ้า อี้บ้า จึงไม่มีความทุกข์

วิสังขาร หรือนิพพานธาตุ หรือ อมตธาตุ หรือ อมตธรรม มีชื่อเรียกมากมาย มีอยู่แล้วในคนทุกคน ในลัทธิ ในอริยสงฆ์สาวกในพระพุทธเจ้า แต่เราไม่รู้จัก เพราะเรามีแต่สังขาร จึงบังวิสังขารเสียหมด

พระอริยสงฆ์สาวก ท่านจะไม่โฟกัสไปยังสิ่งที่รู้ แต่จะโฟกัสไปยังผู้รู้ และข้ามผู้รู้เสีย คือไม่ให้ค่า ไม่ให้ความสำคัญ

แต่อย่างไรดี ปล่อยวาง เพราะรู้แล้วว่า ผู้รู้ก็เกิดดับ สิ่งใดเกิด  
สิ่งนั้นดับ ก็ปล่อยยให้เขาเกิดเองดับเอง โดยไม่มีผู้เสวย

สังขารเกิดได้อย่างไร เพราะมีอนุสัยกิเลสสันดานที่หมัก  
หมมนอนเนื่องอยู่ในจิต เพราะความเคยตัวเคยใจจนเป็นนิสัย  
เมื่อมีเหตุปัจจัย หรือถูกกระตุ้น สังขารก็จะเกิดขึ้นมาเป็นชั่วขณะ  
จิตหนึ่งๆ เท่านั้น เพราะไม่มีตัวตน เกิดเองดับเอง

ทุกตัวในปฏิจลสมุปบาท (๑๒ ตัว) นิเวศน์ ๕ อุปกิเลส  
๑๖ สังโยชน์ ๑๐ เป็นสังขารทั้งหมด จึงพบว่าทุกอย่างในโลก  
ล้วนเป็นสังขารทั้งสิ้น แม้แต่ตัวเราเอง จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น  
สิ่งใดในโลกนี้เลย ตามที่ท่านพุทธทาสกล่าวสอนไว้ว่า ลัพเพ  
ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ

เมื่อใดที่มีสังขารเกิดขึ้นในจิต เพราะการส่งจิตออกนอก  
หรือเพราะความไม่สำรวมอินทรีย์ หรือเพราะจิตปรุงกิเลส ก็ให้  
รู้เร็ว ละเร็ว พ้นด้วยตาบเพชรให้ขาดสะบั้น ก็จะเป็นมรรค เป็น  
นิโรธ ไม่ก่อให้เกิดกรรม วิบาก อีกต่อไป

นิพพาน คือ สิ้นหลง ผู้เสวย (สิ้นผู้ที่จะเอาและสิ่งที่จะ  
เอา) เมื่อไม่มีตัวตน ก็ไม่มีการยึด หรือ เมื่อไม่มีการยึด ก็ไม่มี  
ตัวตน

## จิตที่ฝึกดีแล้ว ยอมรับความสุขมาให้

ปกติจิต จะตื่นรณกวัดแกว่ง โลดแล่นไปตามอารมณ์ รักษายาก ถ้าจะเปรียบจิตแล้วคงจะเหมือนโคป่า ช้างป่า ที่โลดแล่นไปตามป่าเขาอย่างคึกคะนอง แต่มนุษย์ก็สามารถนำมาฝึกได้จนเชื่อฟัง ทำงานได้ตามความต้องการ สามารถฝึกจิตได้ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการอ่าน การฟังธรรมะ เป็นสุตมยปัญญา ด้วยการพิจารณา เป็นจินตมยปัญญา และด้วยการปฏิบัติ เป็นภาวนามยปัญญา

โคป่า ช้างป่า เปรียบเหมือนจิต นำมาผูกด้วยเชือก เปรียบได้กับสติ และผูกกับเสาหลัก คือกรรมฐาน เมื่อนำมาผูกไว้ใหม่ๆ สัตว์จะตื่นรน วิ่งวน ชัดขึ้น จนเชือกขาด เจ้าของก็ไปตามเอามาผูกไว้อีก ใช้เสาหลักที่ใหญ่ขึ้น และเชือกเส้นโตขึ้น นานเข้าๆ โคหรือช้างก็ไม่สามารถวิ่งวนชัดขึ้นได้อีกต่อไป ยอมนั่งลง และยอมทำงานตามเจ้าของสั่ง

จิต ก็เช่นกัน ฝึกด้วยกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทโธ หรือ ลมหายใจ หรือ ปล่อยวาง จนสติแน่วแน่อยู่กับ กาย จิตจะเป็นสมาธิตั้งมั่น ก็เกิดปัญญา เห็นความจริงของ ชีวิตว่า กายและใจเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป เท่ากับการลดละกิเลสในใจ ไม่มีความยินดียินร้ายในทุกข์ในสุข ได้เห็นสังขารความจริงว่า สังขารก็เป็นเช่นนี้เอง บังคับไม่ได้ ไม่ได้เป็นอย่างใจต้องการ จึงไม่อยาก ไม่ยึดอะไรอีกต่อไป จิตใจก็ไม่เร่าร้อน ไม่กังวล ไม่ โหยหาอะไรจึงไม่ทุกข์

“

*การทำงานของขันธ์ห้าไม่ใช่กิเลส  
แต่กิเลส ตัณหา อุปาทาน จะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อ  
มีผู้เข้าไปประมวลวงของความคิดความปรุงแต่ง  
คือเข้าไปตาม เข้าไปห้าม หรือหนีมัน*

”

## จิตและใจ

สมาธิที่แท้จะมีแต่จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ สงบเย็น ไม่วิตกกังวล ไม่ปรุงแต่ง เมื่อจิตสงบเย็นเป็นสมาธิแล้ว จงพิจารณาเรื่องต่างๆ ปัญหาที่ทำให้ทุกข์ พิจารณาอย่างมีสติ ปัญหาที่ทำให้ทุกข์มาจากไหน เพราะอะไร จะแก้ไขอย่างไร ถ้าไม่มีปัญหาที่ทำให้ทุกข์ ให้พิจารณาหัวข้อธรรม หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

รักษาลิตไว้อย่างเดียว ไม่ต้องรักษาใจ เพราะใจเป็นความว่าง ความสงบ ไม่มีอะไร ไม่ปรุงแต่ง ไม่มีตัวตน ได้แต่รู้เหตุใดจึงสงบเย็น เพราะความไม่มีตัวตน ไม่มีอะไร จึงไม่ทุกข์ แต่ทำไมความสงบเย็นจึงหายไป

ใจไม่เคยหายจากความสงบเย็น แต่เพราะมีจิตที่ปรุงแต่ง อยู่ตลอดเวลา ไปบดบัง ทำให้ไม่เห็นใจ เหมือนดั่งเมฆหมอกที่บังดวงอาทิตย์ไว้ชั่วคราว



ถ้ารู้จักทุกข์ว่ามันเกิดจากความคิด ความปรุ้งแต่ง ก็ให้  
รู้เร็ว ละเร็ว ก็จะเป็นนิโรธ เป็นมรรค อย่าหลงเอาสังขารมา  
รักษาใจ ให้รู้ว่าสังขารก็เป็นสังขาร วิสังขารก็เป็นวิสังขาร

ต้องมีหิริโอตตัมปะะ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ด้วยกาย  
วาจา ใจ สังขารเกิดที่ใจ ไม่เป็นเรา เป็นของเรา เกิดเพราะมีเหตุ  
ปัจจัย และดับเพราะหมดเหตุปัจจัย จิตสงบก็รู้ จิตปรุ้งแต่งก็  
รู้เท่าทัน ลึกแต่ารู้เปล่าๆ ไม่แทรกแซง ไม่เอาตัวเราไปตาม  
ไปดับ หรือไปหนีสังขาร ไม่มีตัวเราที่จะไปปฏิบัติธรรม เพราะมัน  
เกิดเอง แล้วดับเอง ให้เห็น ที่เกิดที่ดับในใจ ใจได้แต่ลึกแต่ว่า  
รู้เปล่าๆ รู้ชื่อๆ

## รู้เท่าทันจิต

รู้แล้วว่า ได้มาถึงจุดสุดท้ายของการภาวนาแล้ว คือ เมื่อมีผัสสะเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๕ มโนทวาร (วิญญาณขันธ์) รับรู้แล้ว ก็มีเจตสิก คือ เวทนา สัญญา สังขาร เข้าประกอบกันที่ ได้เป็นผู้รู้ ที่จะนึกคิด ตรึกตรอง ประจักษ์ เป็นสังขาร

สังขารมี ๒ อย่าง คือ ความคิดธรรมดา และความคิด ประจักษ์

ความคิดธรรมดา เช่น คิดเรื่องการทำงาน คิดเรื่องกิจวัตร ประจำวัน ซึ่งไม่มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้ส่วนเสีย จึงให้คิดต่อไปได้

ความคิดประจักษ์ จะมีตัวเรา เข้าไปมีส่วนได้ส่วนเสีย มีตัวเราเป็นผู้ไปตาม ไปดับ ไปหนีสังขาร มันจึงเกิดตัวตนขึ้นมา เป็นสังขาร โนปฏิบัติจสมุปปาต จึงทำให้เกิดภพชาติ การเวียนว่ายตายเกิดต่อไป จึงมีสติรู้เท่าทัน ไร้ละ ไร้ปล่อยวางเสีย ก็จะเป็นมรรค เป็นนิโรธ

การปล่อยวางผู้รู้ หรือ ข้ามผู้รู้ และ ปล่อยวางตัวเรา ที่เป็นสังขาร หรือ การระงับได้ซึ่งสังขาร จะทำให้สังขารที่เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ และดับไปเองเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะมีสังขาร ก็ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ได้

นี่เป็นเรื่องง่ายๆ ในการปฏิบัติธรรมที่จะให้พ้นทุกข์ แต่จะต้องมีความพากเพียร อดทน ล้มเหลว พิจารณาอยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง นี่สิยาก ถ้าไม่เอาจริงก็ทำไม่ได้ ต้องมีการสำรวม อินทรีย์ ไม่สังจิตออกนอก ทำให้มีกิเลสปรุจจิต แต่ถ้ามีจิตปรุจกิเลส ก็ต้องมีสติรู้เท่าทัน ระวัง รู้เร็ว ละเร็ว

“

ความคิดปรุจแต่ง จะมีตัวเรา เข้าไปมีส่วนได้ส่วนเสีย  
มีตัวเราเป็นผู้ไปตาม ไปดับ ไปหนีสังขาร  
มันจึงเกิดตัวตนขึ้นมา เป็นสังขารในปฏิจางสมุปบาท  
จึงทำให้เกิดภพชาติ การเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

”

## สักแต่ว่า

สติสำคัญที่สุดในชีวิตของเรา พระพุทธเจ้าเปรียบสติเหมือนรอยเท้าช้าง รอยเท้าสัตว์อื่นๆ ย่อมลงสู่รอยเท้าช้างได้ พระอรหันต์ท่านมีสติเต็มร้อย แต่สติจะต้องตามมาด้วยสัมปชัญญะเสมอ

**สติ** คือ ความรู้สึกตัว **สัมปชัญญะ** คือ ปัญญาที่รู้ว่าเมื่อรู้สึกตัวแล้ว จะเป็นอย่างไรต่อไป สติและปัญญา จะต้องมีการเรียนรู้และพัฒนา

เราทุกคนควรมีสติสัมปชัญญะอยู่กับกายและใจให้ได้ มีสติอยู่กับการเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น กิน และการทำอะไรทุกอย่างของกาย ส่วนใจก็รู้ว่า รู้สึกอย่างไร ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ทุกข์หรือสุข รักหรือเกลียด โกรธหรือหลง เป็นต้น การมีสติอยู่กับกาย คือ รู้ปรมาัตถ์ทางกาย อันได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ปวด เมื่อย สติอยู่กับใจ คือ รู้สึกอย่างไรดังกล่าวแล้ว ไม่ว่าจะรู้สึกทางกายและใจอย่างไร ก็ให้สักแต่ว่ารู้สึกๆ รู้เปล่าๆ

ไม่ต้องปรุงแต่งอะไรต่อไปอีก เพราะว่าสิ่งที่ถูกรู้ เกิดขึ้นแล้วดับไป จึงไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา แล้วกลับไปสู่ความว่างเปล่า คือ ไม่มีอะไรเลย เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรยึดถืออะไรอะไรในโลกนี้ เพราะล้วนเป็นอนัตตาทั้งสิ้น

เมื่อไม่ยึดถือสิ่งใดๆ ในโลก ทั้งทางโลก ได้แก่ สามิภรรยา ลูกเต้า ญาติพี่น้อง ทรัพย์สิน เงินทอง สมบัติพัสดุสถาน ฯลฯ และทางธรรม คือ ไม่ได้ยึดตัวเอง เพราะตัวเองก็เป็นสังขาร คือ สิ่งเกิดดับ ก็จะไม่มิตัวตนของใครที่จะไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก ระวังได้ซึ่งสังขาร คือ ไม่มีตัวตนของเรา เมื่อไม่มีตัวตน ก็จะไม่ไปยึดอะไร ก็ไม่รู้ว่าสิ้นตัวตน จึงสิ้นยึดหรือสิ้นยึดก่อนสิ้นตัวตน

เมื่อใดที่ไม่มีการยึดสิ่งใดใดในโลก หรือสิ้นตัวตน ก็จะไม่มีการกระทำอันเป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็เลยไม่ทุกข์อีกต่อไป และไม่ต้องไปเกิดอีก เพื่อชดใช้กรรมที่ได้ทำไว้ต่อไป เท่ากับสิ้นภพสิ้นชาตินั่นเอง

สังขาร คือ สิ่งปรุงแต่ง ต้องมีเหตุปัจจัยเสมอ ทำให้เกิดแล้วดับไป เมื่อหมดเหตุปัจจัย ไม่มีแก่นสารอะไรเลย จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

## พิจารณาของดู

ในโลกนี้มีแต่ของดูกัน สุข ทุกข์ รัก เกลียด ชอบ ชัง เศร้าหมอง ผ่องใส เจอ จาก ดำ ขาว บาป บุญ ดี ชั่ว เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นความรู้สึกของจิตหรืออาการของจิต ไม่ว่าจะ เป็นความโกรธ ความอิจฉา ความเสียใจ ความดีใจ มันเกิดขึ้น แล้วดับไป เหมือนอย่างที่เราเห็นรูป จมูกได้กลิ่น หูได้ยินเสียง ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส ล้วนแต่เกิดและดับไปเอง ไม่ใช่ ตัวเรา ของเรา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนอย่างไร แต่เพราะความเป็นตัวตนของเรา นั่นแหละ (ที่จริงมันไม่มีตัวตนที่แท้จริงอยู่เลย มันมาจากความไม่รู้ จึงไปยึดเอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นตัวเราของเรา) เลยเกิดเป็นอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน ถ้ามีสติรู้ความจริง และเท่าทัน รู้เร็ว ละเร็ว รู้ว่ามันเป็นแค่สังขาร ที่จิตปรุงแต่ง ขึ้นมา แล้ววางเสีย ไม่ไปตาม ไม่ไปดับ ไม่ไปหนีสังขารนั้น ก็จะไม่เป็นสังขารในปฏิจจสมุปบาท ซึ่งก่อให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ความที่เราไม่มีสติรู้เท่าทัน เลยเกิดความสุข ความทุกข์ ความพอใจ ความไม่พอใจ พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนไม่ให้เรา ยึดมั่น ถือมั่น ทั้งความสุข ความทุกข์ ปล่อยวางเสีย เพราะมันเป็นสิ่งเดียวกัน สุขคือทุกข์ที่น้อยลงไป มันจึงมีแต่ทุกข์เท่านั้น ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป อย่างอื่นไม่มีอะไรเลย

เปรียบเหมือนหัวงูเป็นทุกข์ เราไม่จับ แต่ไปจับหางงู คิดว่าเป็นสุข ก็จะได้โดนหัวงูกลับมากัดเรา แต่ถ้าเราไปจับหัวงู หางงูมันก็จะรัดเราอีก ทำให้ไม่พ้นทุกข์สักที สุขทุกข์มันเป็นสิ่งเดียวกัน เหมือนงูตัวเดียว มีหัวมีหาง ถ้าเราพยายามหนี ความทุกข์ ไปหาความสุข เราก็จะไม่พ้นทุกข์ สุขทุกข์เป็นอาการของจิต เกิดขึ้นแล้วดับไป จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

สังขารเกิดจากอาสวะ อนุสัยกิเลส ที่หมักดองอยู่ในจิตของเรามาหลายภพหลายชาติ มันเกิดขึ้นมาเพราะมีเหตุปัจจัย ถ้ารู้ทันก็จะไม่ไปแทรกแซง ปล่อยวางเสีย สังขารก็จะเกิดและดับไปเองตามธรรมชาติธรรมดา จนหมดไปในที่สุด เราก็จะถึงซึ่งความพ้นทุกข์ได้

## คำบริกรรม สำคัญอย่างไร

การภาวนาพุทโธ พุทโธ ไว้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ มีผลดี ถึง ๔ อย่างคือ

๑. ทำให้กายและใจอยู่ด้วยกันตลอดเวลา กายอยู่ไหน ใจอยู่ไหน กายไหวใจรู้ หรือมีรู้กับสติอยู่ด้วยกัน รู้อยู่ไหน สติอยู่ไหน สติอยู่ไหน รู้อยู่นั้น (รู้นี้ คือวิญญาณาตฺต ที่มารู้ตัวเรา ทุกอย่าง ไม่ใช่เรารู้ตัวเราหรอก) แต่ที่เรารู้ที่อยู่ เพราะเรามีสติ

๒. เมื่อกายกับใจอยู่ด้วยกันตลอดเวลา มีสติสัมปชัญญะ ห่วงพร้อมตามความเป็นจริง อย่างวางเฉยหรือรู้และยอมรับตามความเป็นจริง ทุกขณะจิต อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะไม่ถูกส่งออกนอก หรือส่งเข้าใน ทำให้ ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ไปสู่เรื่องราวต่างๆ สิ่งของ สมบัติ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้มีตัวตนเกิดขึ้น แล้วนำความทุกข์ก็ตามมา



๓. เมื่อภาวนาพุทโธ ทำให้เกิดความศรัทธา ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงความดีของพระองค์ที่ต้องทรงสละราชบัลลังก์และครอบครัวออกแสวงหาโมกขธรรมด้วยความยากลำบากอย่างยิ่ง เมื่อตรัสรู้แล้ว ก็ทรงสอนเหล่าเวไนยสัตว์เป็นเวลานานถึง ๔๕ ปี ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์เพื่อให้เราพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร การภาวนา พุทโธ พองหนอ ยุบหนอ ทำได้หมด อาจจะมีสติง่ายขึ้น ถ้าให้มัลมหายใจเข้าช่วยด้วย เช่น พุท หายใจเข้า โธ หายใจออก ผู้เขียนเองเป็นคนหายใจสั้น การภาวนาเช่นนี้ จะช่วยทำให้การหายใจได้ยาวนาน สุขภาพก็ดีขึ้น นี่แหละ การภาวนาจึงช่วยบรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บได้บางอย่าง แต่ไม่ใช่ประโยชน์สูงสุดของการภาวนา ซึ่งคือความพ้นทุกข์ ถ้าภาวนา พุทโธ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ก็จะไม่ไปอบาย เมื่อคราวสิ้นชีวิต

๔. เป็นการละ ลต อาสวกิเลส ทำให้พ้นทุกข์ได้ เมื่อใดที่มีผัสสะ ก็จะมีวิญญานชั้นที่ หรือ จิตรับรู้แล้ว ก็มีเจตสิกเข้าประกอบทันที เป็นการทำงานตามปกติของชั้นที่ ๕ ซึ่งมีการทำงานอยู่ ๒ อย่างคือ

๑. จิตทำงานตามปกติ ไม่มีการปรุงแต่ง เช่น เห็นคนเดินมา จำได้ว่าเป็นเพื่อนเก่า ก็เข้าไปทักทายตามปกติ หรือเมื่อเข้าไปในวัด เห็นความสงบร่มรื่น แต่พอเดินผ่านคร้ว เห็นความสกปรกของพื้นคร้ว ก็ช่วยกวาด ซึ่งเป็นจิตที่เป็นกุศล และทำไปไม่ใช่เพื่อตัวเอง แต่เป็นการทำตามกาลเทศะ โอกาส บุคคล สถานที่

๒. จิตที่ปรุงแต่งไปตามสังขาร คิดปรุง ปรุงคิด พุดพากษ์ ไปตามอนุสัยกิเลส ก็ต้องไม่ไปตามมัน ห้ามมัน หรือหนีมัน ได้แต่รับรู้แล้วปล่อยวาง ก็จะไม่มีส่วนผู้สวดย หรือไม่มีผู้ไปมีส่วนได้ส่วนเสีย สังขารก็จะก่อๆ หมดยไปเองเรื่อยๆ จนไม่มีเลย

ในที่สุด การปล่อยวาง คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในผู้รู้ หรือข้ามผู้รู้ เพราะรู้แล้วว่า มันเกิดเอง ดับเอง ไม่มีสาระความสำคัญอะไร ต่อจิตใจ



บันทึกธรรมชาติ : สิ้นตัวตน พันสงสาร

## ปล่อยวางตัวเรา

ไม่ใช่เราเป็นผู้ปล่อยวางผู้รู้ หรือตัวเรานะ เพราะตัวเรา ไม่มีตั้งแต่แรกแล้ว มีแต่วิญญูณธาตุหรือวิสังขาร เป็นผู้ปล่อย โดยสักแต่ว่ารู้ รู้ชื่อๆ ไม่ว่าอะไร ไม่เอาอะไร ไม่เป็นอะไร นอกนั้นที่รู้เป็นส่วนเกิน จึงไม่เอา วิสังขารเป็นผู้รู้สังขาร

ผู้รู้ คือวิญญูณชั้นที่ในชั้นที่ ๕ ที่เมื่อรู้อะไรก็จะนึกคิด ตริกตรอง ประจักษ์ พุดพากษ์อยู่ในใจ คล้ายกับว่ามีตัวไ้บ้ำ อีบ้ำ อยู่ในใจ ซึ่งจะต้องมีตณหา ทิฐิ มานะ สามสหาย รวม อยู่ในนั้น จึงทำให้จิตเศร้าหมอง และเกิดความทุกข์ขึ้นมา

เวทนามีทั้งคุณและโทษ ช่วยขับเคลื่อนให้เกิดความรู้สึกรู้สึก ที่ถูกต้องสมบูรณ์ ถ้าวางใจได้ถูกต้อง และมีขั้นตัสจะรู้เลยว่า เวทนา เป็นไตรลักษณ์ เป็นทางนำไปสู่วิชชาและวิมุตติได้ เวทนา ยังเป็นปัจจัยสำคัญ เพราะครอบงำธรรมชาติทั้งหมด เวทนาทำให้เกิดความเร่าร้อน ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย ห่วงใย คิดมาก จึงมีความเป็นตัวตนเกิดขึ้น เกิดเป็นความทุกข์ และนำไปสู่การ

เวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่จบสิ้น

จิตที่อ่อนแอ ขาดการฝึกฝน จะไม่มีขันติ ซึ่งเป็นเครื่อง  
ผูกใจเส้อย่างยิ่ง เพราะเวลาที่เรารู้สึกต่อเวทนา จะมีการตอบ  
สนองด้วยอคติ ๔ คือ เกลียดทุกข์ รักสุข ดีชอบ ชั่วชัง ให้  
สังเกตไว้ แล้วปล่อยวาง วางเฉย อุเบกขา

อุเบกขา คือ ยอมรับตามความเป็นจริง แล้วทำในสิ่ง  
ที่เหมาะสม สมควรหรือจำเป็น ไม่ใช่ปล่อยวางทิ้ง เฉยเมย  
ไม่เป็นไร อะไรก็ได้ ทำดีก็ไม่ชม ทำชั่วก็ไม่ว่า ชัยนก็ไม่เจริญ  
ชี้แจงก็ไม่เดือดร้อน ซึ่งไม่ใช่หนทางแห่งอริยมรรคอริยผลเลย

ภาวนา เป็นการเดินทางที่มีเป้าหมาย คือ สู่ความว่างเปล่า

นิพพาน คือ สภาพที่ว่างงาน เหมือนคนเกษียณที่ว่าง  
จากงานที่ต้องทำประจำ จึงว่างจาก ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค  
และ ไม่ต้องมีผู้รู้ที่จะต้องข้ามไปให้ได้ นิพพานจะเป็นเองโดย  
อัตโนมัติ เป็นจิตที่ว่างเปล่า ไม่มีอะไร มีแต่รู้ แต่ไม่มีการรับ

## โลกนี้เป็นของว่างเปล่า

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เธอจงมองโลกนี้ว่าเป็นของว่างเปล่า

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ว่าจะเป็นสังขาร คือ สิ่งที่ปรุ่งแต่งได้ และวิสังขารสิ่งทีปรุ่งแต่งไม่ได้ เมื่อสิ่งใดเกิดสิ่งนั้นก็ดับไป ไม่ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น มันจึงไม่เหลืออะไรเป็นตัวตนให้สัมผัสได้ มันจึงไม่มีความเป็น สัตว์ ตัวตน บุคคล เราเขา

ในท่ามกลางแห่งการเกิดและดับ จะมีความแปรเปลี่ยน จึงเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนพระสงฆ์สาวกเรื่องขันธ ๕ เสมอๆ ว่า

รูป เทียงหรือไม่เทียง ไม่เทียงพระเจ้าคะ เมื่อรูปไม่เทียง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่า เป็นทุกข์พระเจ้าคะ สิ่งใดไม่เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความผันแปรอยู่ตลอดเวลา ควรหรือทีจะยึดถือว่านั่นเป็นเรา นั่นเป็นของเรา ไม่ควรยึดพระเจ้าคะ

เวทนา เทียงหรือไม่เทียง ไม่เทียงพระเจ้าคะ เมื่อเวทนา  
ไม่เทียง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่า เป็นทุกข์พระเจ้าคะ สิ่งใดไม่  
เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความผันแปรอยู่ตลอดเวลา ควรหรือที่  
จะยึดถือว่ามันเป็นเรา มันเป็นอย่างเรา ไม่ควรยึดพระเจ้าคะ

สัญญา เทียงหรือไม่เทียง ไม่เทียงพระเจ้าคะ เมื่อสัญญา  
ไม่เทียง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่า เป็นทุกข์พระเจ้าคะ สิ่งใดไม่  
เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความผันแปรอยู่ตลอดเวลา ควรหรือที่  
จะยึดถือว่ามันเป็นเรา มันเป็นอย่างเรา ไม่ควรยึดพระเจ้าคะ

สังขาร เทียงหรือไม่เทียง ไม่เทียงพระเจ้าคะ เมื่อสังขาร  
ไม่เทียง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่า เป็นทุกข์พระเจ้าคะ สิ่งใดไม่  
เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความผันแปรอยู่ตลอดเวลา ควรหรือที่  
จะยึดถือว่ามันเป็นเรา มันเป็นอย่างเรา ไม่ควรยึดพระเจ้าคะ

วิญญาณน เทียงหรือไม่เทียง ไม่เทียงพระเจ้าคะ เมื่อ  
วิญญาณนไม่เทียง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่า เป็นทุกข์พระเจ้าคะ  
สิ่งใดไม่เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความผันแปรอยู่ตลอดเวลา  
ควรหรือที่จะยึดถือว่ามันเป็นเรา มันเป็นอย่างเรา ไม่ควรยึด  
พระเจ้าคะ

เพราะฉะนั้น จึงได้รู้ว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในขั้นที่ ๕  
 เพราะเป็นอนัตตา ซึ่งไม่มีความเป็น ลัทธิ บุคคล ตัวตน เรา เขา  
 และทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของว่างเปล่า ไม่มีอะไรให้ยึดมั่น  
 ถือมั่นได้เลย

“

จิตที่อ่อนแอ ขาดการฝึกฝน จะไม่มีขันติ  
 ซึ่งเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง  
 เพราะเวลาที่เรารู้สึกต่อเวทนา  
 จะมีการตอบสนองด้วยอคติ ๔

”



## การระงับสังขาร

การระงับได้ซึ่งสังขาร เป็นความสุขอย่างยิ่ง จริงไหม

สังขาร เป็นการปรุงแต่งของจิต ซึ่งเป็นอนุสัยกิเลสที่หมักดองอยู่ ซึ่งอยู่ลึกและละเอียดมาก ต้องอาศัยการภาวนาเท่านั้น จึงจะละอนุสัยกิเลสได้ โลก โกรธ หลง เป็นกิเลสอย่างหยาบ ละได้ด้วยศีล ๕ นีรวรณ ๕ เป็นกิเลสอย่างกลาง ละได้ด้วยสมาธิ และอนุสัยกิเลสหรือสันดาน จะละได้ด้วยการภาวนาเท่านั้น

เวลาภาวนา จิตจะเห็นจิต เห็นความคิดความปรุงแต่งที่เกิดขึ้น ผู้ภาวนาเป็นจะมีญาณ เห็นการเกิดและดับไปเองของความคิด การปรุงแต่ง โดยไม่เข้าไปแทรกแซงแต่อย่างใด เพราะมีโยนิโสมนสิการในใจอยู่แล้วว่า สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ทุกขณะจิต สังขารที่เกิดขึ้น ก็จะเกิดอย่างเก้อๆ และหมดไปเองในที่สุด จึงเป็นความสุขอย่างยิ่ง

เพราะว่าเมื่อจิตไม่เป็นผู้กระทำตามสังขาร ไม่ห้ามสังขาร ไม่หนีสังขาร แสดงว่าจิตไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ แล้ว จิตนั้นก็เลยไม่มีความทุกข์ จึงเป็นความสุขอย่างยิ่ง

ผู้ใดรักษาจิตได้ ผู้นั้นจะพ้นภัยจากบ่วงแห่งมาร เพราะถ้าผู้ใดรักษาจิตได้ แสดงว่าผู้นั้นจะต้องรู้เท่าทัน และยอมรับตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นยอมดับไปเป็นธรรมดา จิตจึงไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่อจิตไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ ก็จะไม่มีความคิด การกระทำเกิดขึ้น ทางกาย วาจา ไม่เกิดเป็นกรรม ไม่เกิดตัวตนให้มัจจุราชนำไปได้

ตัดขาดที่ใจ ตัดใจให้ขาด ทั้งคน ทั้งเรื่องราว สิ่งของ ไม่ต้องห่วงใย ไม่ต้องกังวล อดีต อนาคต มีแต่ปัจจุบันเท่านั้น ที่เกิดขึ้นและดับไปทุกขณะจิต ทำตัวเหมือนคนตายแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ไปไหนมาไหนด้วยกิเลส ต้องอยู่ด้วยธรรมเท่านั้น จึงมีสติ เห็นโทษและประโยชน์ของการกระทำทั้งกาย วาจา ใจ เสมอๆ ก็จะเป็นผู้ละบาป บำเพ็ญบุญ และทำจิตให้ขาวรอบได้

## สติ สัมปชัญญะ

จงมีสติ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม อย่างปล່อยวาง

มีสติปัญญา รู้กายใจ อยู่กับปัจจุบัน อย่างปล່อยวาง  
กายอยู่ไหน ใจอยู่นั้น

กายไหวใจรู้ หยุดใจให้เรื้อยาก หยุดใจไว้หนึ่งๆ ไม่วิ่งตาม  
อารมณ์ รู้ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด เพราะ  
อยู่ในโลก ซึ่งมีแต่মনุษย์ที่เต็มไปด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน  
มันเกิดได้ก็ต้องดับได้ เพราะเป็นสังขาร ประจุแต่งไปตามเหตุ  
ปัจจัย หมดเหตุปัจจัยมันก็ดับไปเอง เราไม่มีพลังบารมีพอที่จะ  
ไปดับมันได้ ในเหตุการณ์ของบ้านเมือง ในเรื่องราวต่างๆ ทางที่  
ดีที่สุดคือ ดับใจของเราเอง อย่าไปเร่งร้อน ห้วนไหว กังวล  
ห่วงใยไปกับมัน รักษาใจไว้ ไม่ให้ยินดียินร้าย ก็จะไม่มีส่วนเรา  
ตัวตนของเราไปเป็นผู้เสวย คือ ไปตาม ไปห้าม หรือหนีมัน เราก็  
จะไม่ทุกข์ แล้วก็จะรู้ว่า มันมีจิตที่ฟ้องใสเบิกบาน สงบเย็นอยู่  
ภายใน เป็นจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือจิตพุทธะ เป็นธาตุรู้

หรืออสังขตธรรม ธรรมที่ไม่มีตัวตน ไม่มีปฏิภพใดๆ ไม่มี  
การยึด อยากมี อยากได้ อยากเอา อยากเป็น เป็นจิตที่แค่  
รู้ชื่อๆ ตามความเป็นจริง นอกจากนี้เป็นส่วนเกิน ไม่ใช่สภาวะ  
ของธาตุรู้

“

ตัดขาดที่ใจ ตัดใจให้ขาด ทั้งคน ทั้งเรื่องราว  
สิ่งของ ไม่ต้องห่วงใย ไม่ต้องกังวล  
อดีต อนาคต มีแต่ปัจจุบันเท่านั้น  
ที่เกิดขึ้นและดับไปทุกขณะจิต

”

## ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา

จงมีโยนิโสมนสิการอยู่ในใจเสมอว่า ไม่มีเรา ไม่มีของเรา  
 ตัวตนของเรา ที่เห็นอยู่เป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และ  
 วิญญาณธาตุ เกิดมาจากธาตุน้ำของแม่ผสมกับธาตุดินของพ่อ  
 ได้เป็นก้อนเลือด ที่อาศัยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ จากธรรมชาติ  
 ก็โตขึ้น จึงมีวิญญาณเข้าประกอบ เกิดเป็นทารก เด็ก ผู้ใหญ่  
 แล้วก็แก่ เจ็บ ตาย ไปเป็นวัฏจักรของธรรมชาติ เพราะเราโง่  
 จึงไม่รู้เรื่องเช่นนี้ แล้วยังต้องรู้ว่า การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น  
 การรู้รส รู้สัมผัส รู้ธรรมารมณ์ เป็นเรื่องของวิญญาณ ธาตุหรือ  
 ธาตุรู้ หรือวิสังขตธรรม หรือนิพพานธาตุ อมตธาตุ อมตธรรม  
 ซึ่งมีชื่อเรียกมากมาย

เวลาเห็นรูปสวय ก็คิดว่าเราเห็น ได้ยินเสียง ก็คิดว่าเป็น  
 เราได้ยิน การรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้ธรรมารมณ์ ก็เป็นเรา  
 ซึ่งผิด แท้จริงแล้วไม่มีเรา ผู้รู้คือธาตุรู้ที่มารู้เรา แต่เพราะความ  
 ไม่รู้จริง จึงยึดตัวเราเป็นผู้รู้ ผู้รู้เป็นเรา เป็นของเรา เมื่อตาเห็นรูป  
 หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ก็เพราะ

มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีสิ่งกระทบกาย แล้วเกิดวิญญานของ  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ขึ้นมารับรู้ แล้วจึงส่งต่อไปยังวิญญาน  
ชั้น ๕ เมื่อรับรู้แล้วก็มีเจตสิกเข้าประกอบ เป็นการทำงานของ  
ชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน) เกิดการนึกคิด  
ตริกตรอง ประจักษ์ วิพากษ์วิจารณ์ เป็นผู้รู้ คือ ใ้อ้ำ ผิ้ำ  
อึ้ำ เป็นกิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ซึ่งก็มาจากอาสวะหรือ  
สันดานที่อยู่ในจิตใต้สำนึกนั่นเอง เพราะฉะนั้น จึงเห็นว่าเป็นขบวนการ  
การทำงานของชั้น ๕ ไม่ได้มีตัวเราที่เข้าไปร่วมอยู่ด้วยเลย

พระอรียเจ้าท่านรู้ว่า ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีของเรา  
ท่านจึงไม่ยึด ไม่เอาอะไรสักอย่าง ท่านรู้หมด วางหมด ท่านรู้ว่า  
ไม่มีตัวเราอยู่ในรู้ เพราะรู้เป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่มีชีวิต  
ที่ไม่มีตัวตน หาที่อาศัยไม่ได้ ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่เกิดไม่ดับ  
ได้แต่รู้ รู้ชื่อๆ เท่านั้น เมื่อไม่มีตัวตน ก็ไม่มีการรองรับอะไร  
ทั้งนั้น ก็เลยไม่ทุกข์ ทุกข์คงมีอยู่ตามธรรมชาติ ก็ได้แต่รู้ แต่  
ไม่ยึด เพราะไม่มีตัวตนอยู่ในชั้น ๕ (เพราะปล่อยวางแล้ว)  
จึงไม่มี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เมื่อไม่มีเรา เราจึง  
ไม่ใช่ผู้รู้ ผู้รู้ เป็นวิสังขารและสังขาร ซึ่งต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่  
ของเขาไปคนละอย่าง โดยไม่เกี่ยวข้องกัน เหมือนดั่งห้องฟ้าที่มี  
เมฆหมอก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า เป็นสังขาร แต่ไม่เคยไปผ่าห้องฟ้า  
คือ วิสังขารเลย

## ตัวตนไม่มี

ความคิด ความรู้สึก ในที่สุดก็แตกดับไป ตัวตนไม่มี  
สังเกตความไม่มีผู้ยึดถือไปเรื่อยๆ ที่สำคัญ ปล่อยวางความคิด  
ความรู้สึกว่าเรารู้ เราเห็น เรารู้แจ้ง เราเป็นอะไร ให้หมดตลอด  
เวลา มีแต่ธรรมชาติ คือสิ่งเกิดดับเป็นธรรมดา ไม่มีเราตัวเรา  
ของเรา ในธรรมชาตินี้เลย

สิ้นสังโยชน์ เพราะสิ้นตัวตนของผู้ยึดถือ จึงไม่ต้อง  
มีใครไปหาอุบายปล่อยวาง ไม่มีตัวตนผู้ยึดถือ ไม่มีตัวตน  
ผู้ปล่อยวาง นี่แหละ ความลับของธรรมชาติ เมื่อเห็นจิตไม่ใช่  
ตัวตน ความดิ้นรนแสวงหาจึงหยุดลง ก่อนมีตัวตนก็ไม่มีตัวตน  
มาก่อน ก่อนมีคนอื่น สิ่งอื่น ก็ไม่มีสิ่งเหล่านั้นมาก่อน จึงต้อง  
กลับคืนสู่ความไม่มีดั้งเดิม จับผู้ร้าย จับโจร คืออวิชชา ต้องจับ  
คาหนังคาเขา มันจะแสดงลักษณะอาการต่างๆ ให้เราเห็น  
ลักษณะที่คอยไปเหลือบดูจิต ลักษณะเพ่งจ้อง ลักษณะคอย  
ไปสังเกต ลักษณะที่จะไปเอา ลักษณะที่หาเหตุผล ปฏิบัติธรรม  
ต้องเห็นตัวแอบแฝงอยู่เบื้องหลัง คือความตั้งใจ จงใจ เจตนา

พยายาม ให้เรามีส่วนได้ส่วนเสีย อยากให้เราไปได้ ไปเป็น ไปบรรลุ มันเป็นเรื่องวิเศษ ตัณหา อุปาทาน ทำให้เกิดภพชาติ และความทุกข์ ทั้งมวล เพราะมันมีเราอยู่ เรียกว่าหลง ไม่มีตัวเราก็อะไรไม่หลง ถ้าได้เห็นขั้นที่ ๕ เป็นของไม่เที่ยง ต้องแก่ เจ็บ ตาย เน่าเปื่อย ผุพัง สลายไป จึงต้องมาฟังให้เข้าใจและ พิจารณาตาม จนใจมันจดด้วยใจของตัวเองว่า ความเป็นตัวตน มันไม่มีอยู่จริง มันมีแต่ความหลงเท่านั้น

ต้องเข้าใจสัจธรรมความจริง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดจากความไม่มี แล้วดับกลับไปสู่ความไม่มี ยึดไม่ได้ มัน ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ผุพัง สลายไป ดับสนิท ไม่มีส่วนเหลือ ตัดใจขาดจากโลก ไม่หวนคืนโลกอีก ไม่ห่วงขั้นอีกต่อไป เวลาตายจึงไม่เหลือตัวตน

รู้มีอยู่ในธาตุ ๔ ขั้นที่ ๕ และอยู่ในความว่าง ท้าวหนัด- จักรวาล รู้ไม่ใช่ความว่าง รู้มีอยู่ แต่ไร้ตัวตน รู้เป็นวิญญานธาตุ เป็นวิสังขารหรือธาตุรู้ วิชชาที่ติดมากับธาตุรู้ เป็นสังขาร มา ผสมกับธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เกิดเป็นขั้นที่ ๕ เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา หลงยึดถือว่ามีตัวเราอยู่ในขั้นที่ ๕ เพราะหลงยึด ถือวิญญานธาตุ ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา ความจริง ความเป็นตัวเราไม่มีอยู่จริง รู้ที่ออกมาจากอตตะ เป็นวิเศษ รู้แล้วคิดเป็นสมมติ รู้แล้วไม่คิดเป็นวิมุตติ รู้ทุกอย่างแต่ไม่ยึด



ลักอย่างจึงพันทุกข์ รู้เราไม่ใช่เรา รู้ เห็นเราไม่ใช่เรา เห็น รูปเป็น  
วิสังขาร คิดเป็นสังขาร ให้อู้อยู่กับปัจจุบันขณะ

รู้แล้ว เห็นแล้ว เข้าใจแล้ว รู้แจ้งถึงใจแล้วให้ปล่อยวาง  
ไปทั้งหมดตลอดเวลา ไม่ยึดถืออะไรเลย แม้แต่ผู้รู้ที่เป็นความรู้  
อะไรๆ รู้แล้วเห็นแล้วก็วางให้หมด อะไรที่ยังไม่รู้ไม่เห็นก็วางไป  
ให้หมด ไม่ว่าจะวางจริง หรือวางปลอมก็วางไป รู้หมดทั้งหมด  
เห็นหมดวางหมด แต่ไม่ใช่วางโดยไม่รู้ไม่เห็น จิตบริสุทธิ์มี  
สภาพรู้เฉพาะปัจจุบันขณะเท่านั้น ทั้งไม่ยึดถือและไม่ปล่อยวาง  
พระอรียเจ้าอยู่กับรู้ ด้วยความเป็นอุเบกขา คือ ลึนยึด ลึน  
ผู้สลาย

การปฏิบัติธรรมไม่มีอะไรหอก มีแต่ลึนยึด เห็นว่า  
ทุกอย่างยึดไม่ได้ ตัวเราผู้ไปยึด ตัวเราที่จะไปได้ไปเป็นอะไร  
สุดท้ายก็ต้องแตกดับ เน่าเปื่อยผุพังไป ดับไปในที่สุด ถ้าไม่หลง  
ยึดถือ ก็พบใจคือวิสังขาร ถ้าหากยึดถือ ใจก็หลงเป็นอวิชชา  
ลึนยึดทั้งสังขารและวิสังขาร คือ ธรรมชาติของจิตบริสุทธิ์  
นิพพาน คือลึนหลงว่ามีตัวตน ก็ลึนยึด ลึนยึดก็ลึนหลงว่ามี  
ตัวตน

การที่เราไม่เข้าไปยึดอะไรสักอย่าง ยอมปล่อยให้มันผ่าน  
ไปหมด แสดงว่าเราได้พิจารณาแล้วว่ายึดถือไม่ได้ ใครๆ ก็  
สอนเราไม่ได้ ถ้าใจเราไม่วาง ถ้าใจเราวางแล้ว ไม่ต้องมีใครสอน

เรารู้อยู่แก่ใจเอง ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต แม้ปัจจุบันก็ไม่รักษา  
อะไร ลึ้นผู้สวดย ลึ้นผู้ยึดมั่นถือมั่น กลายเป็นใจที่สงบ วางเปล่า  
มีแต่ความร่มเย็น

ธรรมะคือการปล่อยวางตัวเรา หรือสังขารกาย สังขารจิต  
หรือการลึ้นหลงยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นตัวตนที่เป็นเรา เป็นตัวเรา  
เป็นของเรา เมื่อใจรู้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าว ก็จะไม่ลึ้นหลง  
ยึดมั่นถือมั่นเอง

เรียกว่าปล่อยวางทุกสรรพสิ่ง รวมทั้งร่างกายจิตใจของเรา  
ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่อาจยึดมั่นถือมั่น การ  
ปล่อยวางผู้รู้ คือ การกลับคืนสู่ความไม่มีตัวตน เพราะหยุด  
จึงสงบ เพราะปล่อยวางจึงว่างเปล่า แต่ถ้าเห็นอะไรๆ ก็เฉยๆ  
นี่แหละคือสังขารปรุงแต่ง ปล่อยวางไปเสีย

สิ่งที่มี ที่เห็น ที่เป็น ที่สัมผัสรับรู้ได้ ล้วนเป็นสังขาร  
ให้ปล่อยวาง ใจแท้ๆ เป็นเพียงความว่าง ไม่มีตัวตน หาที่ตั้ง  
ไม่ได้ จึงไม่มี ตัวเราทุกข์ ตัวเราสุข ตัวเราที่ออกจากทุกข์  
ต้องปล่อยวางตัวเรา ใจคือสิ่งที่มีแต่ความรู้ แต่ไม่มีอะไรปรากฏ  
มันเป็นเหมือนความว่าง แต่มันมีความรู้อยู่ในตัวมันเอง โดย  
ไม่ต้องพึ่งพาขันธ์ ๕ ไม่ต้องพึ่งพาสังใจ มันรู้ว่าเมื่อมีอะไรมาเกิด  
ในมัน แล้วก็ดับอยู่ในมัน มันเป็นใจที่ได้แต่รู้

ปฏิบัติเพื่อปล่อยวาง ไม่ใช่เพื่อยึดถือ ไม่ต้องใช้กำลัง  
ผลักดันให้มันเป็นไป แต่ให้ได้ปัญญาเข้าใจ ไร้การกระทำ  
เพราะหลงยึดถือขั้น ๕ เป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นวิชาที่  
ติดมากับจิตเดิมแท้ จึงต้องสิ้นความยึดมั่นถือมั่น จึงจะได้ใจ  
บริสุทธิ์หรือนิพพาน ปรากฏขึ้นมาเอง

“

นี่แหละ ความลับของธรรมชาติ  
เมื่อเห็นจิตไม่ใช่ตัวตน ความดีนั้นรุนแรงหาจึงหยุดลง  
ก่อนมีตัวตน ก็ไม่มีตัวตนมาก่อน  
ก่อนมีคนอื่น สิ่งอื่น ก็ไม่มีสิ่งเหล่านั้นมาก่อน  
จึงต้องกลับคืนสู่ความไม่มีดังเดิม

”



คุณแม่ทม ส่วน ตักดีดีวงศ์

## มันเป็นความคิด

จงมีโยนิโสมนสิการมั่นคงในใจ ทุกขณะจิตว่า ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา มีแต่สังขารที่เกิดขึ้น และดับไปในวิสังขาร มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง เป็นไปตามธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัย ตามกรรมที่ทำได้ จึงไม่สมควรที่จะยินดียินร้าย เมื่อรู้ เมื่อเห็น เมื่อได้ยิน คิดนึก จึงเป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นมาเอง จากความไม่มีอะไร และดับไปสู่ความไม่มีอะไร ไม่มีสาระแก่นสารที่จะไปยึดถือ แค่นี้ ทุกอย่างก็จบ จึงจะอยู่เหนือทุกข์และสุข แต่เมื่อไหร่ที่เกิดความรู้สึก เกิดการเห็น การได้ยิน นึกคิดแล้ว ไปให้ความหมาย ไปแทรกแซง ก็จะมีผู้สวดย มีตัวตน ความทุกข์ก็ตามมา มันเป็นอวิชชา ที่เข้าสู่วงจรแห่งปฏิจจสมุปบาท การเวียนว่ายตายเกิด มีภพชาติต่อไป ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้น เมื่อใดที่มีผัสสะและเกิดความคิดขึ้นมา ให้รู้ว่า “It’s thought” รู้ให้เร็ว ปล่อยวางให้เร็ว สังขารจะค่อยๆ หมดไปเอง

พระพุทธเจ้าทรงโปรดเวไนยสัตว์ด้วยคำว่า

สัพเพ ชัมมา นาลัง อภินเวสาเย ๖ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น  
สิ่งใดๆ ในโลก ที่สุดแล้วจะพบว่าการเอาตัวเราเข้าไปทำทุกอย่าง  
เพื่อให้ถึง ให้ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา เป็นสิ่งที่ผิด กลับด้าน จึง  
ไม่ต้องไปทำอะไรเลย แต่ให้มีสติรู้ ยอมรับตามความเป็นจริง  
ทุกขณะจิต ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง

ความทุกข์จะหมดไป เพราะการปล่อยวางผู้รู้หรือผู้คิด  
เพราะมันเป็นสังขาร เกิดดับ ไม่มีตัวตน หาแก่นสารไม่ได้ ก็  
เข้าถึงธรรมชาติที่ไม่เกิด ไม่ดับ คือ วิสังขาร ความยึดมั่นถือมั่น  
(ไม่ปล่อยวาง) มันเป็นแค่ขณะจิต และเมื่อเห็นตัวเราเป็นสังขาร  
แล้วไม่เข้าไปแทรกแซงก็จะเป็นความไม่มีตัวตน จงรู้และยอมรับ  
ตามความเป็นจริงเฉพาะหน้าทุกขณะจิตอย่างไม่ยินดียินร้าย  
สักแต่ว่า เพราะมันเกิดมาจากความไม่มี แล้วดับกลับไปสู่ความ  
ไม่มี เกิดเองดับเอง จึงไม่ควรยึดถือ เลยไม่เป็นทุกข์

อาการ กิริยา อารมณ์ ความรู้สึก นี้ก็คิดปรุงแต่ง มัน  
เป็นธรรมชาติที่เกิดดับ เป็นมายา ยึดถือไม่ได้ เป็นอนัตตา ให้  
เห็นใจเรื่อยๆ ไปรู้ซื่อๆ ไม่ปรุงแต่ง อย่าไปเป็นสังขาร (คิด)  
จิตจะคิดดีคิดชั่ว ก็ปล่อยช่างมัน ไม่เกี่ยวกับกู ถ้าเชื่อมั่นก็จะ  
ตระกล่าวปากทุกชาติ จงสิ้นยึดถือจิต ปล่อยให้เป็นไปตามสังขาร

คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วดับไปเอง เพราะฉะนั้น ฐานะ  
 ของเราคือ รวมจิตให้เป็นหนึ่ง คือ เอโก ชัมโม หรือ วิสังขาร  
 แม้สภาพธรรมอันใดเกิดดับ เราก็เป็นอย่างนั้นอย่างเดียว เอโก  
 ชัมโม ลึ้นผู้สวय ลึ้นผู้ยึดมั่นถือมั่น ทุกขณะปัจจุบันก็พ้นทุกข์  
 แล้ว จงรู้อยู่แก้ไขว่าอะไรเกิดก็ดับเอง จึงไม่ต้องไปทำอะไร  
 ปล่อยให้เขาเป็นเอง โดยไม่มีผู้รองรับ ทุกข์จึงไม่มี เมื่อไม่ยึด  
 ก็ไม่ต้องปล่อย จึงไม่มีผู้ทุกข์ คือ นิพพาน

“

*ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก  
 ที่สุดแล้วจะพบว่าการเอาตัวเราเข้าไปทำทุกอย่าง  
 เพื่อให้ถึง ให้ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา เป็นสิ่งที่ผิด*

”

## มันเป็นความคิด (ต่อ)

รู้ทุกคิด ไม่ติดไป รู้เป็นอย่างไร ได้แต่รู้  
 ไม่เห็น ไม่สู้ แค่รู้ที่อยู่ใจ  
 รู้ซื่อๆ คือนิพพาน

เป็นคำกลอนที่ได้จากหลวงตา (หลวงตาณรงค์ศักดิ์  
 ชีณาลโย) ทำให้รู้ว่าที่หลวงตาว่าสอนว่า ถ้าข้ามผู้รู้ได้คือ  
 นิพพาน เพราะว่าเมื่อเราทำอะไรแล้ว ก็จะคิดปรุง ปรุงคิด  
 พุดพากษ์อยู่ในใจ เป็นจิตผู้รู้ หลวงตาจึงให้ข้ามผู้รู้เสีย คือ  
 ไม่ยึดถือผู้รู้ หรือปล่อยวาง หรือไม่เอาจิตถล่ำไปตามผู้รู้ ไม่คิด  
 ดับผู้รู้ หรือหนีผู้รู้ไปอยู่กับความโปร่งโล่งเบาสบาย แค่รู้หรือ  
 ลึกแต่ว่ารู้ ซึ่งก็ไม่ใช่ตัวเราที่รู้ แต่เป็นวิสังขารที่รู้สังขารที่เกิด  
 ในใจ เมื่อไม่มีตัวตนหรือผู้ส่วย สังขารนี้ก็จะดับไปเอง ตาม  
 ธรรมชาติของเขา ในธรรมชาติ ที่มีแต่สังขารและวิสังขาร ไม่มี  
 ตัวเราของเราเลย แต่เพราะความโง่ที่ไม่รู้ตามความเป็นจริง จึง  
 ยึดเอาตัวผู้รู้ว่าเป็นตัวเราของเรา



ผู้ใดพบใจ ผู้นั้นพบธรรม ผู้ใดถึงใจ ผู้นั้นถึงนิพพาน

พบใจ ก็คือพบผู้รู้ ที่เป็นผู้ปรุ่รงคิด พุดพากษ์ หรือคือ  
ไ้บ้ำอิบ้ำน้เอง

ถึงใจ ก็คือเมื่อไม่มีผู้เสวย สังขารก็ดับไปเอง สู่ความ  
ไม่มี คือได้พบใจที่ไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน ไม่เกิดไม่ดับ ไม่ปรุ่รง  
แต่่ง ไม่มีปฏิกิริยาใดๆ ได้แต่รู้ รู้ซื่อๆ ตามความเป็นจริง แล้ว  
จะรู้ถึงความสงบ สงัด เงียบ ความผ่องใส

รู้เป็นอย่างไรได้แต่รู้ คือต้องรู้ว่า รู้ี้เกิดจากอายตนะ  
๖ ประตุ เช่น ตาเห็นรูปแล้วมีจักขุวิญญาณ ๓ อย่างนี้มา  
ประกอบกัน เป็นวิญญาณขันธ์หรือจิต แล้วจึงมีเจตสิก คือ  
เวทนาสัญญา สังขาร เข้าร่วมด้วยทุกครั้ง และดับไปพร้อมกัน  
ทุกครั้ง เกิดเป็นผู้รู้ การทำงานนี้ เป็นปกติตามธรรมชาติของ  
ขันธ์ ๕ ไม่มีกิเลส แต่เมื่อใดที่มีตัวตน หรือมีผู้เสวยเข้าไป  
ร่วมด้วย จะเกิดความทุกข์ตามมา คือเมื่อใดที่มีอคติ ๔ คือ  
ดีชอบ ชั่วช้ง เกลียดทุกข์ รักสุข แล้วจะมี ความโกรธ ความ  
โลภ ความหลง และตามมาด้วยอาการทางกาย วาจา เป็น  
อริชชา เป็นสังขารในปฏิจจสมุปบาท หรือวงจรแห่งทุกข์ วงจร  
การเวียนว่ายตายเกิดต่อไปไม่จบสิ้น

การที่จะพ้นจากสังขาร คือความคิด พุด พากษ์ วิจารณ์ วิจัย จะต้องรู้จักสำรวมอินทรีย์ สำรวมประตูทั้ง ๖ ให้ได้ แต่ก็ทำยาก ต้องปฏิบัติมากจริงๆ วิธีเดียวที่พอจะช่วยให้ได้ คือคนที่มีความรู้ดีมักจะชอบคิด คิดมาก ก็ให้มีกรรมฐานไว้ในใจ เช่น หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ เพื่อให้จิตอยู่กับกายใจได้นานๆ จิตจะสงบเงียบ (จิตเหมือนเจ้าของบ้าน เมื่ออยู่ในบ้าน คือกายไปเรื่อยๆ ก็จะไม่รู้สึกสงบปลอดภัย) เกิดเป็นจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วจึงจะเกิดปัญญา เห็นการทำงานของสังขารและวิสังขาร

อีกประการหนึ่ง เมื่อจิตอยู่กับกาย จิตก็ไม่ส่งออกนอกไปหา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ จนทำให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง ตามมาด้วยอาการทางกาย วาจา ใจ เป็นทุกข์ แล้วประการสุดท้าย หากจิตส่งออกนอกหรือเกิดกิเลสตัณหา ให้รีบละทันที รู้เร็ว ละเร็ว ก็จะเป็นมรรคเป็นนิโรธ ไม่วนเข้าสู่ปฏิจจสมุปบาท ไม่มีวิบากกรรมตามต่อไป

## สู่การพิจารณา

เมื่อผัสสะเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ง่ายๆ เลย คือให้รู้ว่าเกิดความคิด เพราะตอนนี้วิญญาณชั้นธรรมร่วมกับเจตสิก เกิดเป็นตัวตนชั่วขณะจิต แต่ใครเล่าที่รู้ว่าเราคิด ก็คือใจ หรือ วิญญาณธาตุที่มารู้เราคิด เกิดที่ใจ และกัณฑ์ที่ใจ เพราะว่าใจ ได้แต่สักว่ารู้โดยตรงไปตรงมา รู้ชื่อๆ ถ้าสติรู้เท่าทันความคิด เราก็คงจะ

๑. ไม่ไหลไปตามอารมณ์นั้น
๒. ไม่กดข่ม บังคับ ดิ้นรนผลักไสอารมณ์นั้น
๓. ไม่หนีไปเที่ยว ไม่ยอมรับรู้ เช่นทำใจว่างๆ

เราแค่รู้ ยอมรับ ความคิดก็จะดับไป ถ้าเราอยู่กับรู้ คือ รู้จักใจที่ไม่มีตัวตน รู้แล้วไม่ติดไม่ยึด ตามสามข้อดังกล่าวก็จะเป็นนิพพานเรื่อยไป เพราะฉะนั้น จึงมีกรณีเดียว คือ รู้ลึกตัว มีสติ ก็จะไม่หลงไปมีกิริยาอาการ หรือเข้าไปมีส่วนร่วมในคิดนั้น ถ้าหลง จงละทันที ก็เป็นสังขารในชั้น ๕ ถ้าไม่ละ ก็เป็นสังขารในปฏิจจสมุปบาท เข้าสู่วงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

คนโง่ชอบหลีกเลี่ยงปรากฏการณ์ภายในใจ แต่คนฉลาดจะเรียนรู้ใจตน จนสิ้นยึดทั้งราคะธรรมและวิราคะธรรม ต้องเพียรอย่างที่สุดจริงๆ ถ้าหากได้เห็นความเกิดในใจและดับในใจ ซึ่งเป็นความว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย จึงได้รู้ว่า ใจไม่มีตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา ก็จะละความยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ เสียได้ ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้บ้างหลงบ้าง จนท้ายๆ ก็ไม่หลงและเห็นสังขารเกิดดับแก้อๆ ในใจที่ว่างเปล่า มั่นคิดทั้งวัน ถ้าไม่หลงก็เป็นสังขารในชั้น ๕ ถ้าหลงก็มีตัวตนเป็นสังขารในปฏิจลสมุปบาท

การตาย คือการกลับเข้าสู่ธรรมชาติของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และธาตุรู้ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็สลายไปอากาศสู่อากาศ ธาตุรู้ก็ไปตามกรรมที่ได้ทำมา เป็นสุคติภูมิหรืออบายภูมิ ธาตุรู้มีในสัตว์ คน พระอริยเจ้า และพระพุทธเจ้า ธาตุรู้ไม่เกิดไม่ตาย เป็นอมตะ

พระอรหันต์ท่านสิ้นผู้สวดย ไม่มีตัวตนอยู่ในชั้น ๕ ตัวตนของเราไม่มีอยู่จริง ท่านรู้ทุกอย่างจนไม่ต้องเรียนรู้อีกแล้ว เพราะรู้และเห็นธรรมที่ไม่เกิด ไม่ตาย รู้ว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีผู้ใดต้านทานได้ ส่วนธาตุรู้ของพระอรหันต์เป็นอิสระ จึงสู่ธรรมชาติ สำหรับเราผู้รู้ เป็นส่วนเกินของธรรมชาติ จะไปรวมกับธาตุต่างๆ เกิดมาอีก เป็นชั้น ๕

ผู้ยึดก็เป็นส่วนเกินของธรรมชาติ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็น  
 อวิชชาเป็นความหลงผิดชั่วขณะจิต ถ้ารู้อะไรโดยไม่ติด ไม่ยึด  
 ก็เป็นวิมุติ เป็นนิพพาน ถ้ารู้แล้วยึดติดก็เป็นสมมติ ให้  
 ครัทธาในพระพุทธเจ้า ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ ในโลก  
 ธรรมชาติมีแต่หน้าที่ที่มีต่อกัน

“

ถ้าสติรู้เท่าทันความคิด เราก็จะ  
 ๑. ไม่ไหลไปตามอารมณ์นั้น  
 ๒. ไม่กดข่ม บังคับ ตัณรณผลกิสอารมณ์นั้น  
 ๓. ไม่หนีไปเที่ยว ไม่ยอมรับรู้ เช่นทำใจว่างๆ

”

## สู่การพิจารณา (ต่อ)

อัชเชวะ กิจจะมาตัมปัง โภ ชัญญา มะระณัง สุเว

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ความตาย  
แม่พรุ่งนี้

ในตัวเรา (ไม่มีเราแต่พูดให้เข้าใจ) คือ ภายนี้มีแค่สองอย่าง  
สังขารและวิสังขารเท่านั้น

สังขาร คือความนึกคิด ปรุงแต่ง พุด พากษ์ วิจารณ์  
วิจัย อยู่ในใจ เกิดขึ้นได้ต้องอาศัยเหตุปัจจัย และดับไปเมื่อหมด  
เหตุปัจจัย สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ เมื่อมีผัสสะเข้ามาทางอายตนะ  
๕ ทาง วิญญาณตามทวารก็จะรับรู้ เช่น ผัสสะเข้ามาทางตากก็  
จะมีจักขุวิญญาณมารับรู้ แล้วก็ส่งต่อไปยังมโนวิญญาณหรือ  
วิญญาณชั้นที่ ๕ พอวิญญาณชั้นที่ ๕ รับรู้แล้ว ก็จะมีเจตสิก  
คือ เวทนา สัญญา สังขาร เข้าประกอบด้วยทุกครั้ง เป็นการ  
ทำงานตามปกติของชั้นที่ ๕ เกิดเป็นผู้รู้ รู้อะไร ก็รู้เวทนา  
ทุกข์หรือสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุข จำได้หมายรู้ และมีความคิด

ความปรุ่่งแ่่ง หลวงปู่ดูลย์ อดุโล ท่านจึงให้ข้่ามผู้รู้เสี๋ย คือ  
 อย่่าไปให้ค้่า ให้ความหม่่ายกับผู้รู้ ปล่อยวางเสี๋ย เพราะเข้่า  
 เกิดขึ้นม้่าแล้วเข้่าก็ดับไปเป็นเช่นนั้นเอง เป็นกระบวนกรทำงาน  
 ตามธรรมชาติของขันธ ๕ ซึ่งก็มีเร้่า รู้ถึง เวทนา สัณญ่่า สัังขาร  
 เพราะมีสติ สัมปชััญญะ รวมอยู่ด้วยในรู้ จำไว้ว่ารู้อยู่ไหน  
 สติอยู่ไหน สติอยู่ไหน รู้้อยู่ไหน สติกับรู้้อยู่ด้วยกัน ถ้าสติไม่ทัน  
 หรือปัญญาน้อย ก็จะมีตัวตนของเร้่าไปร่วมด้วยกับการทำงาน  
 ของขันธ ๕ คือเข้าไปติดตามความคิด เวลาที่เร้่าชอบ สนใจ  
 หรือเข้าไปดับความคิดในเวลาที่เราเกลี๋ยดชััง หรือไปหนีความคิด  
 ไปอยู่กับความว่าง ไปเล่น Chat เล่น Line ถ้าเป็นเช่นนี้  
 เรียกว่ามีผู้เสว่ย หรือมีตัวตนของเร้่าเข้าไปกระทำในขณะจิตนั้น  
 เป็นความอย่่าก ตัณหา อุปาทาน และความทุกขั้ก็เกิดตามม้่า  
 เกิดภพชาติต่อไป

ส่วนวิสังขารเข้่าเป็นผู้รู้สังขารตลอดเวลา เข้่าเป็นนิพพาน  
 ชาติ ไม่มีการเกิดดับ ไม่มีปฏิกิริยาใดๆ เป็นจิตประภัสสร ที่มี  
 ในคนทุกคน ในสัตว์ ในพระอริยบุคคล และในพระพุทธเจ้า  
 วิสังขารรู้เร้่า ก็ลักแต่ว่ารู้ คือรู้ชัื่อๆ ตามความเป็นจริง โดยไม่มี  
 ความอย่่ากเอา อย่่ากได้ อย่่ากเป็น เพราะเข้่าไม่มีตัวตน เร้่า  
 จะต้องพัฒนาตัวเร้่า ให้เป็นดังวิสังขาร แต่บางคนยังไม่เคยพบ  
 เพราะไม่มีผู้บอก หรือมิฉะนั้น ก็มีแต่สังขารที่บังวิสังขารไว้หมด

## การสำรวจอินทรีย์

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์

เมื่อตาเห็นรูป ก็รู้ตามความเป็นจริงว่ารูป ไม่หลงคิด  
ปรุงแต่งหรือมีนันทิ คือเพลนไปกับรูปนั้น จนเกิดกามตัณหา  
ภวตัณหา วิภวตัณหา การหลงคิดปรุงแต่งหรือเพลนไปกับ  
รูปนั้น เป็นตัวตน มีผู้เสวยจะวนเข้าสู่จักรปฏิจจสมุปบาท  
เป็นภพชาติต่อไป เมื่อตาเห็นรูป ก็รู้ว่าสวย สักแต่ว่าสวยตาม  
ความเป็นจริงด้วยใจเป็นกลาง บริสุทธิ์ยุติธรรม ไม่ยินดียินร้าย

หูได้ยินเสียง ก็รู้ว่าเสียงไพเราะ ไม่หลงคิดปรุงแต่ง  
ไม่เพลนไปกับเสียง ไม่ไปแทรกแซง ไม่ไปเสวย ก็จะไม่มีความ  
การไม่แทรกแซงหรือการไม่เสวย ก็คือไม่เข้าไปอินกับเสียง  
เพราะมันเป็นทุกข์ ให้รู้เร็ว ละเร็ว ก็จะเป็นมรรค เป็นนิโรธ  
เรื่อยไป ไม่ไปดับเสียงนั้นหรือหนีเข้าไปสู่ความโปร่งโล่งเบาสบาย  
ให้รู้ซื่อๆ สักแต่ว่ารู้อย่างไม่ยินดียินร้าย



ลึ้น ลักแต่ว่ารู้สอร่อยตามความเป็นจริง อย่างบริสุทธิ์ ยุติธรรม ไม่คิดปรุงแต่งอะไรๆ ทั้งนั้น และไม่เพลนไปกับ ความอร่อย มันเป็นเพียงสิ่งรับรู้ของชีวหาประสาท แล้วก็ดับ ไปชั่วขณะจิตนั้น หาสาระแก่นสารอะไรไม่ได้เลย ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดมาจาก ความไม่มีอะไรมาก่อน แล้วก็ดับไปสู่ความไม่มีอะไร จะยึดถือ ได้อย่างไร เป็นอดีตไปแล้ว เป็นธรรมมา

ท่านพุทธทาสจึงสอนว่าไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก เพราะทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จมูก กาย และใจ ก็เช่นเดียวกัน ลักแต่ว่ารู้ ตามความเป็นจริงด้วยความ บริสุทธิ์ยุติธรรม อย่างไม่ยินดียินร้าย

## สิ้นหลงสังขาร

ธรรมใดมีผู้เสวยอันนั้นไม่ใช่ธรรมแท้ ธรรมแท้ (นิพพาน) ไม่มีตัวตนของผู้ยึดมั่นถือมั่น ต้องสิ้นยึดผู้รู้จึงจะนิพพาน ไม่ใช่สิ้นยึดอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งรู้ของจิต ต้องรู้จักกาลเทศะ โอกาส บุคคล สถานที่ ต้องรู้จักบาป บุญ คุณ โทษ กุศล อกุศล อริยสัง ๔ สติปัฏฐาน ๔ ต้องรู้ว่ามิเกลส ตัณหา อุปาทาน ไหม ถ้าไม่มีผู้ยึดก็ไม่มีผู้ทุกข์ ใจต้องรู้ให้เร็ว ละให้เร็วในปัจจุบันขณะ เป็นเสมือนดาบเพชร ฟันขาดกระเด็น จิตที่ยึด เป็นอวิชชาที่ห่อหุ้มจิตเดิมแท้ จึงต้องให้สิ้นยึด จิตผู้รู้ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา จิตคือผู้รู้อารมณ์ แล้วก็เลยอยากเป็น อยากได้ อยากมี อยากเอา เพราะหลงเพลินไปกับอารมณ์ ความเพลินใจเป็นเหตุของตัณหา เพราะไม่มีการสำรวจในประตู่ทั้งหก

ปุถุชนก็ยังมี การส่งจิตออกนอกเป็นปกติ จึงต้องให้มี สติ สัมปชัญญะ รู้กายและใจไว้เสมอๆ เพราะเมื่อรู้แล้ว ก็จะคิด และยึด จึงเป็นทุกข์ ให้รู้เท่าทัน ละทันทีก็จะเป็นมรรค เป็น นิโรธ ไม่เป็นวิบากกรรมต่อไป

สิ้นหลงสังขาร ลึ้นผู้ส่วยอย่างเดียว จะพบใจ พบนิพพาน  
 ได้ เอาสังขารไปหลงสังขารได้ แต่ใจหลงไม่ได้ ทุกอย่างในโลก  
 นี้เป็นสังขารทั้งหมด แม้แต่แสง สี พลังงานก็เกิดดับ แต่มี  
 สิ่งเดียวที่ไม่เกิดไม่ดับ เป็นเอโก ธรรม คือ ชาติรู้ ซึ่งรวม  
 อยู่ในทุกธาตุ และมารวมกับชีวิตของเรา แต่ธาตุทุกธาตุเปลี่ยนแปลง  
 แปลงได้ ชาติรู้เท่านั้นที่ไม่เปลี่ยนแปลง ชาติรู้เกิดมาพร้อมจิต  
 กำเนิด จะเอาตัวเราไปยึดความว่างไม่ได้ เพราะความว่างไม่มี  
 ตัวตน นิพพานคือ ลึ้นผู้ส่วยทั้งสังขารและวิสังขาร ความเป็น  
 ตัวเราไม่มีแต่แรก ตัวเราเป็นสังขาร (เอาสังขารไปรู้ใจไม่ได้)  
 การที่จะเจอใจที่เป็นวิสังขาร ต้องรู้ด้วยญาณหรือวิมุตติญาณ  
 ทัศนะ หรือใจรู้ใจเท่านั้น

## ไม่ยึดสังขารและวิสังขาร

ได้ฟังเทศน์ของหลวงตา ที่ท่านสอนฝรั่ง คุณธีโอ และ อาจารย์มาร์ค เป็นพระฝรั่งที่บวชและอาศัยอยู่กับหลวงตา ในที่นั้น ก็มีพระเอกหนึ่งชื่ออนันดาอยู่ด้วย ไม่รู้จักหรอก เพราะไม่เคยดูหนังมานานแล้ว แต่เคยได้ยินชื่อ

หลวงตาท่านมีเจโต ๆ ญาณหยั่งรู้จิตของอนันดา ท่านจึงรอให้คุณธีโอที่อยู่มาหลายวันแล้วที่ปัญญาศิรีเล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการมาปฏิบัติธรรม คุณธีโอพูดภาษาอังกฤษ อาจารย์มาร์คแปลได้ความว่า คุณธีโอก็ได้รู้ถึงสังขารพอสสมควรทีเดียว

หลวงตาพูดในตอนท้ายว่าอนันดาน่าจะรู้ได้มากกว่าใคร เพราะได้รู้ย้าถึงสองทาง (ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ) คือ สิ่งที่หลวงตาพูด และสิ่งที่คุณธีโอกับอาจารย์มาร์คพูด แต่เราคนไทยก็คงรู้ได้ทางเดียว คือภาษาไทยที่หลวงตาพูด

หลวงตาจึงให้อันนดาเล่าถึงความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร ได้  
อะไรบ้าง ในการมาที่นี่เป็นครั้งแรก อันนดาพูดเล่าด้วยเสียง  
ชัดเจนและดังก้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเพราะเป็นลูกครึ่ง  
ว่าเขาก็พอเข้าใจในสังขาร เพราะอาจารย์ผู้กำกับภาพยนตร์  
ของเขาบอกไว้ว่า เวลาเล่นหนัง ไม่มีตัวตนของเรา มีแต่ตัวตน  
ของพระเอก แล้วก็อย่ายึดมั่น เพราะมันเกิดและดับไป

แต่เขา... เพิ่งจะมารู้จากหลวงตาว่า นอกจากสังขารแล้ว  
ยังมีวิสังขารอยู่ด้วยในตัวเรา แต่เราไม่รู้จักมัน เพราะไม่มีใคร  
บอกเรา หรือเราไม่ได้ภาวนา

วิสังขารมีอยู่ในทุกคน เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีที่อยู่  
ถาวร แต่มีอยู่ในความว่างทุกแห่ง ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่เกิดดับ  
ไม่มีปฏิกิริยาใดๆ แต่มีความรู้ เป็นนิพพานธาตุ อมตธาตุ  
อมตธรรม มีชื่อเรียกมากมาย

ตามที่อันนดาได้ถามหลวงตาว่า เขานอนไม่หลับในตอน  
กลางคืน นอนได้คืนละ ๓ ถึง ๔ ชั่วโมง หลวงตาจึงบอกว่า  
เพราะมีแต่สังขาร ให้อันนดาเห็นว่าวิสังขารด้วย จึงจะหลับได้ แล้วก็ให้  
อันนดาพูดต่อไป เขาเห็นว่าสังขารมีอยู่ตลอด เพราะมีการปรุงแต่ง  
ตลอดเวลาเลย แต่เขาไม่เคยรู้ว่าบางขณะเขาก็สงบ ว่างจาก  
ความคิด นั่นคือว่างจากตัวตน เป็นวิสังขารแล้ว แต่เพราะว่า

เรายังมีชั้น ๕ อยู่ จึงต้องมีการปรุงแต่ง คิด พุด วิพากษ์วิจารณ์  
 ในใจตลอดเวลา เพราะเป็นชีวิต จะห้ามไม่ได้ เราจึงได้แต่รู้  
 แล้ววาง คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขาร เพราะมันเป็นของมัน  
 เช่นนั้นเอง

การไปห้าม ไปตาม ไปหนีสังขาร ก็จะเป็นสังขารซ้อน  
 สังขารเรื่อยไป ไม่จบสักที จึงต้องหยุด ไม่ต้องทำอะไรเลย ได้แต่  
 รู้เท่านั้นว่า วิสังขาร เขามารู้เรา รู้ชั้น ๕ รู้สังขารตลอดเวลา  
 โดยสักแต่ว่ารู้ชื่อๆ จึงต้องไม่ยึด ทั้งสังขารและวิสังขาร

“

วิสังขารมีอยู่ในทุกคน เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน  
 ไม่มีที่อยู่ถาวร แต่มีอยู่ในความว่างทุกแห่ง  
 ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่เกิดดับ ไม่มีปฏิภนใดๆ

”

## พันธทุกข์

นิพพาน ไม่ใช่สถานที่ ที่รื่นรมย์ ที่ให้ความสุขสวัสดิ์แก่ผู้หวัง แต่นิพพาน คือสภาวะที่ปราศจาก หรือสิ้นแล้วซึ่งกิเลส ตัณหาและอุปาทาน ผู้ปฏิบัติที่หวังพระนิพพาน จึงต้องปฏิบัติตนให้พ้นหรือหมดสิ้นกิเลส ตัณหา อุปาทาน

กิเลส เป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต เช่น ความห่วงใย ความเร่าร้อน ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง ความอิจฉา ริษยา ความรัก ความเกลียด ความทุกข์ ฯลฯ

ตัณหาคือความทะยานอยาก อยากเป็น อยากเอา อยากได้ อยากมีทั้งของตัวเองและของผู้อื่น อยากได้ในสิ่งของต่างๆ และรวมถึงความไม่อยากด้วย

อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น ด้วยความรัก ความซึ้ง ด้วยความดี ด้วยความชั่ว ด้วยความเกลียด เป็นต้น

ความอยาก ไม่อยาก และความยึดมั่นถือมั่น ทำได้ด้วย  
กาย วาจา ใจ ในความเป็นมนุษย์จะต้องมี รูป คือ ธาตุ ดิน  
น้ำ ลม ไฟ และ มีขันธ์ ๕

รูป มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นที่รับผัสสะ เพื่อส่งต่อ  
ไปให้นามคือเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คือวิญญาณ  
ขันธ์ เมื่อวิญญาณขันธ์รับรู้จากผัสสะ ที่เข้ามาทาง ตา หู จมูก  
ลิ้น กาย เป็น รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสแล้ว ก็จะมีเจตสิก  
เข้าประกอบทุกครั้ง คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นความรู้สึก  
ความจำได้ และเป็นความคิด ซึ่งก็เป็นการทำงานปกติของ  
ขันธ์ ๕ เกิดแล้วก็ดับไปเป็นธรรมชาติเช่นนั้นเอง แต่ก็มีเราเป็น  
ผู้รู้ ถ้าเรารู้แล้ววางเฉยก็จะมีผู้สวดย คือ ไม่มีตัวตนของเรา  
ที่เข้าไปทำตาม ไปดับ หรือไปหนีความรู้สึกความคิด เราเป็น  
แต่เพียงผู้ดู ไม่ใช่ผู้เป็น จึงไม่ทุกข์ (เพราะได้เรียนรู้แล้ว ถึงการ  
ทำงานของกาย - จิต) เมื่อรู้แล้วก็หายไ้ เพราะฉะนั้น สังขารหรือ  
ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้น ก็จะเกิดอย่างเก้อๆ และดับไปเอง  
เปรียบเสมือน นกที่บินไปเรื่อยๆ หาที่เกาะไม่ได้ มันก็ตกและ  
ตายไป

เตสัง วุปะสะโม สุโข ความเข้าไปประรับสังขารทั้งหลาย  
จึงเป็นความสุขอย่างยิ่ง แต่ยังมีผู้ที่มารู้เรา คือใจที่ไม่มีตัวตน  
หาที่อยู่ไม่ได้ ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่มีการเกิดดับ ไม่มีปฏิกิริยา



ไดโต ได้แต่รู้เป็นจิตประภัสสร จิตประภัสสร มีอยู่ในคนทุกคน ในสัตว์ ในพระอริยเจ้า ในพระพุทธเจ้า แต่ที่เรายังไม่พบหรือ เข้าไม่ถึง เพราะเรามีแต่สังขาร ซึ่งไปบดบังใจนี้ไว้ เป็นสังขาร บังธรรม

การที่จะพบใจได้ ต้องมีการทำภาวนา ทำด้วยรูปแบบ เช่น ทำสมาธิ หรือ เดินจงกรม พอจิตสงบ ก็จะพบสังขารที่ คิด พุดอยู่ พากษ์อยู่ ตลอดเวลา เมื่อพบบ่อยๆ และรู้จัก และไม่ ไปแทรกแซง หรือเป็นผู้สวय จนสังขารค่อยๆ หดไป ก็จะ พบความสงบ สุข สงัด เงียบเป็นใจวิมุตติแล้ว อาจจะได้พบ เป็นบางครั้งเป็นตหังควิมุตติ (นิพพานชั่วคราว) ถ้าถาวรก็เป็น สมุจเฉทวิมุตติ หรือนิพพาน

## รูปแบบการปฏิบัติ

การสวดมนต์ ไหว้พระ การนั่งทำสมาธิ การเดินจงกรม หรือแม้แต่การทำกิจวัตรประจำวัน ก็เพื่อให้เห็นกิเลสในตัวเอง ถ้าหลงก็รู้ว่าหลง ละเสีย การรู้ว่าเป็นกิเลสหรือหลงเพราะมีตัวตนของเราที่เข้าไปมีส่วนได้ส่วนเสีย

สวดมนต์ ไหว้พระ เพื่อเป็นการปฏิบัติบูชาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ไม่ได้หวังว่าเราจะได้อะไรเป็นอะไร

การนั่งสมาธิ ก็เพื่อให้เห็นจิตว่าหลงหรือมีกิเลสใหม่ ถ้ามีก็ละเสีย ไม่ใช่ นั่งสมาธิเพื่อให้ได้ปัญญา เพื่อให้ได้พระนิพพาน สมาธิทำให้จิตนิ่ง สบาย ไม่โลภ โกรธ หลง ไม่มีความเร่งร้อน ความกังวล ไม่มีความเป็นตัวตน

การเดินจงกรม ก็ต้องมีกรรมฐานประกอบอยู่ในจิต เหมือนการนั่งทำสมาธิ เพื่อไม่ให้เกิดตัวตนที่จะไปเอาอะไรเป็นอะไร ได้อะไร เกิดเป็นความสงบ เยือกเย็น เมื่อได้เห็นกิเลส

หรือความหลงของตนก็ละเสีย

อย่าหลงโลกจะเป็นทุกข์ อย่าหลงธรรมที่จะเอาพระ  
นิพพาน ไม่หลงโลกหลงธรรมนั้นแหละนิพพาน การไม่หลง  
ก็คือการไม่มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้ส่วนเสีย ก็จะเป็นความบริสุทธิ์  
ยุติธรรม

ชีวิตประจำวัน มีตัวกู ของกูหรือเปล่า มีส่วนได้ส่วนเสีย  
หรือเปล่า ถ้ามี ก็ไม่มีความบริสุทธิ์ยุติธรรม อย่างเช่น ตาเห็นรูป  
ตามความเป็นจริงไหม ลักแต่ว่าไหม เวลาทำอะไร มีตัวเราเข้าไป  
มีส่วนได้ส่วนเสียไหม ถ้าหลงโลกก็ละเสีย และก็อย่าหลงธรรม  
ด้วย

มีอยู่กรณีเดียวที่จะไม่หลงโลกหลงธรรมคือพอใจ ที่ไม่มี  
ตัวตน รูปลักษณ์ เห็นสังขารทั้งหมดเกิดดับ ในใจที่ว่างเปล่า  
เหมือนดังจักรวาล จึงจะเข้าถึงความบริสุทธิ์ยุติธรรมที่แท้จริง

## มีเครื่องล่อ

เมื่อจิตมีเครื่องล่อ หรือคำบริกรรมแล้ว จิตก็จะไม่ส่ง ออกนอก ไปหาคนอื่น สิ่งอื่น ไม่คิดถึงอาการและความรู้สึก ของกาย ของใจตัวเอง และไม่ไปคิดถึงอดีตและอนาคต แต่ จะอยู่กับปัจจุบัน อย่างไม่รู้ตัว เมื่อคำบริกรรมหลุดไป เพราะ ขาดสติ ก็จะหลงไปคิดอีก ก็อย่าพยายามทำให้ความคิดหายไป แต่ให้แค่รู้ หรือลึกลับแต่รู้ว่ารู้เท่านั้น

ต้องให้มีสติและโยนิโสมนสิการมั่นคงในใจควบคู่กันไป ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดสายทั้งอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถ ย่อย แม้กระทั่ง การรับรู้ รูป รส กลิ่น เสียง ผัสสะ และ ธรรมารมณ์ แล้วจะเกิดปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่ง ที่รู้ทั้งหมดเป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมดา แล้วดับไปเป็น ธรรมดา ไม่มีความเป็นตัวเราของเรา จึงปล่อยวางความยึดถือ ด้วยใจเป็นกลางอย่าง ไม่นินดียินร้าย รู้เปล่าๆ ลึกลับแต่รู้ว่ารู้ เป็น รู้บริสุทธิ์ตามธรรมชาติ

การปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อมี ผัสสะ จิตจะคิดปรุงแต่งก็ให้  
 ลึกแต่ว่า ไม่ต้องเพลิดเพลिनไปกับสิ่งที่คิด หรือดีนรณผลักไส  
 หรือหนีไปจากสิ่งนั้น มันก็จะดับไปเองตามธรรมชาติของเขา  
 สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ เพราะว่าเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่ง จึงตกอยู่ภายใต้  
 กฎไตรลักษณ์ และเมื่อไม่มีการยึดถือ ก็จะไม่เป็นกิเลสตัณหา  
 ก็ไม่มีความทุกข์

ถ้าสติหรือรู้หายไป ก็จะเกิดความอยาก ความไม่อยาก  
 แล้วใจก็สทอนงไปตามความอยาก ความไม่อยาก จะกลายเป็น  
 ความเคยตัว เคยใจ เป็นอาสวะ เพราะฉะนั้น จะต้องเพียรให้  
 มีสติอยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อเพลอ จะต้องรู้จักยับยั้งใจไว้ก่อน  
 แล้วมาดูความคิดปรุงแต่ง รู้เร็ว ละเร็ว ก็จะไม่เป็นสังขารใน  
 ปฏิจจสมุปบาท ไม่เกิดภพชาติเป็นวัฏสงสารต่อไป ต้องมีปัญญา  
 ที่จะแยกผู้รู้ ให้เป็นอิสระจากสิ่งที่รู้ ทั้งผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ก็ไม่ใช่  
 เราของเรา เขาเป็นธรรมชาติ เมื่อไม่ยึดติด ทั้งผู้รู้และผู้ถูกรู้  
 ก็เรียกนิพพาน เมื่อมีความจำเป็นจะต้องคิด พุด ทำสิ่งใด  
 เพื่อความเจริญก้าวหน้า ก็ต้องพิจารณาว่า ไม่ได้ทำให้ตนเอง  
 และผู้อื่นเดือดร้อน

เมื่อมีความคิด จะเป็นคิดปรุงแต่งหรือคิดธรรมดาจะต้องไม่หลงไปตามอารมณ์ร่วมกับสิ่งนั้น ให้รู้เท่าทันและปล่อยวางเฉย ถ้ามีความหลง จะมีความเร้าร้อน ทะยานอยาก อยากได้ อยากมี อยากเอา อยากเป็น หรือไม่มีความอยากได้ อยากเอา อยากเป็น เพราะฉะนั้น เวลาคิดหรือรู้อะไร ก็ให้รู้เปล่าๆ รู้ชื่อๆ รู้ชั้นเดียว โดยไม่ปรุงแต่งไปตามความอยาก ก็จะไม่ทุกข์ทุกขเวทนา สุขเวทนา เป็นสิ่งที่ถูกรู้ เกิดพร้อมจิตรู้หรือจิตคิด แต่ทุกข์ใจเป็นทุกข์เพราะยึด พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ไม่มีทุกข์ใจ แต่ยังมีทุกขเวทนา สุขเวทนาอยู่

“

สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ เพราะว่าเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่ง  
จึงตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ และเมื่อไม่มีการยึดถือ  
ก็จะเป็นกิเลสดับทันที ก็ไม่มีความทุกข์

”

## พบใจ รู้จักใจ วางใจได้...นิพพาน

ใจรู้ใจว่า ไม่เชื่อสังขาร จึงไม่หลงไปกับสังขาร จึงพ้นจาก ใ้อ้ำ อี้บ้ำ เลยไม่ทุกข์ ใ้อ้ำ อี้บ้ำ เป็นการพูด พากษ์ นึกคิด ตรึกตรอง ประจักษ์ของผูู้ ที่เกิดมาจากวิญญานชั้นร่วร่วมทำงาน กับเจตสิก (เวทนา สัญญา สังขาร) เมื่อได้รับผัสสะ ถ้าหาก ไม่รู้ความจริงดังกล่าว ก็จะไปยึดเอาผูู้มาเป็นตัวเรา ของเรา แล้วก็ไหลไปตาม หรือ ผลักไล่ หรือหนีไปเสีย ซึ่งการกระทำนี้ เป็นการมีตัวตน หรือมีผู้ส่วย จึงเป็นสังขารในปฏิจจสมุปบาท วงเวียนแห่งทุกข์ และการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าใจยอมรับ เพราะรู้เท่าทันความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน ไม่หลงไปกับสังขาร ปล่อยวาง เมื่อปล่อยวาง หรือ ลื่นยึดสังขารแล้ว จะได้รับความรู้สึกแจ่มใส เบิกบาน ผ่องแผ้ว สงบ สัจด์ นั้นแหละ คือใจ พอพบใจ จึงเลยรู้ว่า ไม่มีตัวเรา ของเรา เพราะใจ ไม่มีอะไรปรากฏ ใจรวมอยู่ในความว่าง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่มีความรู้ที่ออกมาจากความว่าง

ถ้าพยายามให้สิ้นยึด จะยิ่งยึดมาก เพราะเอาตัวเราไปทำ เพื่อจะได้อะไร ความจริงไม่มีตัวเรา มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แล้วก็ดับไปเองเมื่อหมดเหตุปัจจัย สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับ ไม่มีอะไรเลยที่คงที่ มันก็เลยไม่อยากยึดอะไรอีกต่อไป

อาการต่างๆ ความรู้สึก ความคิด ความปรุงแต่ง อารมณ์ เป็นสังขารทั้งสิ้น เป็นของเกิดดับตามเหตุปัจจัย เกิดขึ้นที่ใจ และดับที่ใจ จึงรู้ว่าใจไม่มีที่ตั้ง ไม่มีรูปลักษณะ ไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรปรากฏเลย แต่มีความรู้ ใจเป็นนิพพาน เป็นอมตธาตุ เป็นเอโก ธรรม สิ่งเดียวที่ไม่เกิดไม่ดับ ใจจะรู้ทุกสิ่งที่เคลื่อนไหว ในจักรวาล เป็นอวกาศแห่งจิตเดิมแท้

การวางใจหรือการยอมรับ ก็อยู่ที่การปฏิบัติภาวนา เพื่อ ละความอยาก รู้จักสำรวมอินทรีย์ จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดยินดี ไม่ใช่เพื่อเห็นสวรรค์วิมาน หรือแม้แต่พระ นิพพานก็ไม่ต้องตั้งเป้าหมาย ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ไม่ต้องอยากได้อะไร อยากเป็นอะไร อยากเห็นอะไร แล้วก็รู้ตัวเอง เป็น ยถาภูตญาณทัสสนะ (ญาณเห็นจิตเหมือนตาเห็นรูป)

เมื่อประสบกับภาวะร้ายแรง เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม ป่วยหนัก เป็นต้น แล้วจะวางใจได้อย่างไร จึงจะไม่เป็นทุกข์ ต้อง เข้าใจว่ามันเป็นกฎแห่งกรรม ไม่ใช่ปฏิบัติธรรมแล้ว ธรรมะ จะช่วยไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรง ช่วยไม่ให้แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย



ไม่พลัดพราก ไม่ใช่ออย่างนั้น วิบากของสังขารเป็นผลของกรรม แม้จะเป็นพระอริยเจ้าชั้นไหนๆ ก็ตาม ก็ต้องต่อสู้อันไหนกว่าจะขาดจากกันได้ แต่ตามปกติของสภาวะของจิต มันก็ยังอยู่กับสิ่งเหล่านี้เอง เพียงแต่จิตที่ฝึกดีแล้ว เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ย่อมละ และระงับได้เร็ว ไม่ยึดถือ ไม่กังวลใดๆ

พระอรหันต์ท่านเจริญจิต จนรู้แจ้งในขั้นที่ ๕ แห่งตลอด ในปฏิจจนสมุปบาท หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดการกิริยาจิต ก็จบแค่นี้ เหลือแต่ความบริสุทธิ์ สะอาด ว่าง สว่าง เป็นมหาสุญญตา

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านตอบคำถามที่ถามว่าพระอริยเจ้าองค์ไหน มีภูมิธรรมแค่ไหน ท่านตอบว่า อยู่กับภูมิธรรมนั้นไปเถอะเราอยู่กับ “รู้” ถามหลวงปู่ว่า “รู้” เป็นอย่างไร “รู้” (อัฏฐญา) เป็นปกติของจิตที่ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดการกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่ยึดถืออะไรสักอย่าง



สัจธรรมสอนให้รู้ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ความพลัดพราก การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ฯลฯ  
ล้วนเป็นทุกข์ ทุกข์จริงๆ  
และก็เป็นไปอย่างนี้ทุกครั้งที่มีการเกิด  
ซ้ำแล้วซ้ำเล่า และเรายังจะอยากเกิดกันอยู่อีกหรือ

พุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียว  
ที่สอนมนุษย์ให้ถึงความพ้นทุกข์ได้  
แม้จะยังไม่ได้ในชาตินี้ ก็จงพากเพียรไปเกิด  
สะสมต่อไปไว้ในชาติหน้า



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