

# จบที่ใจ

บางคนแสวงหาหนทางไปไม่ถึง  
แต่บางคนถึงที่สุด เพราะหยุดแสวงหา



# คำนำ



คนทั้งหลายในโลกนี้อยู่กับความทุกข์ ทุกข์กับปัญหา  
ครอบครวั ปัญหาเศรษฐกิจ การทำมาหากิน หน้าที่การงาน  
สภาพแวดล้อม สังคม เหตุการณ์บ้านเมือง สุขภาพกายสุขภาพใจ  
มีความเจ็บไข้ได้ป่วยทุกข์ทรมาน กลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตาย กลัว  
ชีวิตหลังความตาย ทุกข์กับความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความ  
คับแค้นใจทั้งหลาย ทุกข์กับความไม่สมหวัง ไม่สมปรารถนา ต้อง  
ประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความกังวลใจ ทุกข์หนักหนา  
ที่สุดคือการพลัดพรากจากคนที่รัก สิ่งที่รัก แต่เขาเหล่านั้นกลับ  
มองไม่เห็นทุกข์ ไม่ต่างอะไรกับหนอนในอวาม มองไม่เห็น  
ความสกปรกเน่าเหม็น ไม่ทราบว่าคุณทั้งหลายเขาทนอยู่กับ  
ทุกข์เหล่านี้ได้อย่างไร ทำไมไม่หาทางออกจากทุกข์ ทั้งๆ ที่  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเมตตาชี้ทางออกจากทุกข์ไว้  
ให้แล้ว ส่วนผู้ที่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ จึงปรารถนาที่จะพ้น  
จากทุกข์

วิธีที่จะออกจากทุกข์นั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ใน  
มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีสาระสำคัญว่าให้ปล่อยวางร่างกายตน  
ร่างกายคนอื่น อารมณ์ทางกาย อารมณ์ทางใจ ซึ่งเป็นความรู้สึก

ที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆ (เวทนา) ปล่อยวางจิต คือ ความคิด และอารมณ์ต่างๆ การปล่อยวางทั้งหมดก็คือ ธรรม เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ต้องมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ถ้าหากเอาใจไปเกาะเกี่ยวพัวพันยึดถือสิ่งที่ไม่เที่ยง ใจก็ต้องแปรปรวน วนเวียนไปตามสิ่งที่ไม่เที่ยง ทำให้เป็นทุกข์ พระพุทธองค์จึงตรัสว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะไปยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งนั้นเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา หรือเราเป็นนั่นเป็นนี่ จึงให้ปล่อยวางไปเสียให้หมดด้วยการยอมรับตามความเป็นจริง

ความทุกข์เกิดเพราะขาดสติหลงสังจิตออกนอกกายหรือหลงสังจิตออกนอกจากปัจจุบันด้วยการหลงคิดปรุงแต่งยึดถือสิ่งต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในร่างกายตนเอง ถ้าจิตกับกายอยู่ด้วยกัน คือ มีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน หรือตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั้น กายทำอะไร ใจอยู่กับสิ่งนั้นในทุกขณะปัจจุบัน ไม่หลงคิดไป ก็จะไม่มียกเลสและความทุกข์ ดังนั้น ต้องฝึกสติ โดยให้รู้เท่าทันทุกขณะที่ขาดสติหลงสังจิตออกนอกกาย หรือสังจิตออกนอกจากปัจจุบันไปหลงคิดปรุงแต่งยึดถือ เป็นความพอใจ ความไม่

พอใจสิ่งใดให้เป็นกิเลสตัณหาและความทุกข์ ซึ่งความ  
หลงคิดจะสังเกตได้ดังนี้ เช่น อยู่ๆ ก็มีเรื่องราวหรือภาพของ  
คนที่รัก ที่ซึ่งเกิดขึ้นมาในใจโดยไม่ได้ตั้งใจ อยู่ๆ ก็ไม่สบายใจกับ  
เรื่องราวในอดีต อยู่ๆ ก็กังวลใจกับเรื่องราวในอนาคต อยู่ๆ ก็  
มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องฝึกจิตขึ้นมาในใจโดยไม่ได้ตั้งใจ หรือมี  
อาการยุกยิกๆ อยู่ในใจไม่รู้ว่าเป็นเรื่องอะไร ซึ่งความคิดนี้รวม  
ถึงความนึก ตริก ตรอง วิเคราะห์ วิจาร์ณ วิจัย คิดพยายามต่างๆ  
เป็นต้นว่า คิดพยายามจะให้เห็นคิด คิดพยายามจะไม่ให้คิด คิด  
พยายามดิ้นรนผลักไล่ คิดค้นหา และคิดเพลนๆ ไม่มีสาระหรือ  
ความจำเป็นจะต้องคิดในขณะปัจจุบันนั้น โดยจะต้องเห็นทุกคิด  
มิฉะนั้นจะหลงติดไป หรือถ้าไม่เห็นคิดก็จะติดอยู่ในอาการ  
แช่เหม่ เผลอ เผลอ เผลอ เผลอ แต่ทั้งนี้มิใช่พยายามไม่ให้คิด แต่  
ฝึกให้เห็นคิดเพื่อจะได้ไม่หลงคิดซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังต่อไปนี้

๑. ฝึกให้มีสติ สัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่  
กับปัจจุบัน ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั้น กายทำอะไร ให้ใจอยู่กับ  
สิ่งนั้นทุกขณะปัจจุบัน

๒. รู้เท่าทันขณะขาดสติ หลง เหม่อ เผลอ เพลน คิด  
ปรุงแต่ง หรือส่งจิตออกนอก เมื่อรู้ว่าหลงแล้วก็มี “สติ  
สัมปชัญญะ” รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาได้ทันที

๓. ขณะใดที่ไม่ขาดสติหลง เหม่อ เผลอ เพลน คิด

ปรุงแต่ง หรือไม่หลงส่งจิตออกนอก หรือไม่หลงแช่นิ่ง เฉย เบา  
สบาย วาง ทำอะไรอยู่ที่ไหน ทำต่อไป ตัวอยู่ที่ไหน ใจอยู่ที่ไหน  
ทำอะไร ใจอยู่กับสิ่งนั้น ส่วนจิตจะคิด หรือมีอาการที่ถูกต้อง  
หรือไม่ถูกต้อง เป็นกุศลหรืออกุศล ก็ให้สักแต่ว่ารู้ ตระพืด ตระพือ  
หรือรู้ ชื่อ ชื่อ (มาจากคำสอนของหลวงปู่ทา จารุธัมโม ว่า  
“อยู่ ชื่อ ชื่อ” เป็นภาษาท้องถิ่นอีสาน แปลว่า รู้ตรงไปตรงมา  
จิตเป็นอย่างไรก็รู้ไปอย่างนั้น อย่าไปอยากให้อะไรเกิดขึ้น)

#### ๔. หยุดปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง

ควรอ่านหนังสือเล่มนี้ควบคู่กับหนังสือปฏิบัติธรรม  
เล่ม ๑ และ รู้ ชื่อ ชื่อ นิพพาน (ปฏิบัติธรรมเล่ม ๒) ด้วยความ  
พินิจพิเคราะห์อย่างละเอียดถี่ถ้วนหลายๆ จบ จนเกิดความเข้าใจ  
อย่างแจ่มแจ้ง แล้วนำไปปฏิบัติให้เกิดผลขึ้นจริง หลวงปู่ทา  
จารุธัมโม พระอาจารย์ผู้มีพระคุณสอนไว้ว่า “ทำจริงมั้ยะ  
คนจริง ทำจริง ก็ได้จริง เห็นจริง เป็นจริง” นิพพานจบที่ใจ  
ของตนเอง มิใช่แสวงหาในที่อื่นใด

*“อ่านหนังสือ อ่านใจ ถึงใจ จบที่ใจ”*

ข้าพระพุทธเจ้าผู้มีปัญญาน้อย อาจแปลความหมาย  
หลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระมหา  
เถระและหลวงปู่ครูบาอาจารย์ซึ่งเป็นที่เคารพบูชาอย่างสูงยิ่ง

ผิดไปจากเจตนาของพระองค์และองค์ท่านโดยไม่ได้ตั้งใจ  
รวมทั้งกรรมใดทางกาย วาจา ใจ ที่ข้าพระพุทธเจ้าอาจ  
พลั้งพลาดล่วงเกินพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และหลวงปู่  
ครูบาอาจารย์ ซึ่งเป็นที่เคารพบูชาอย่างสูงยิ่ง ขอได้โปรด  
อดโทษล่วงเกินนั้นแก่ข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิด

เบรรมปฏิบัติธรรมสำนักงานศาลยุติธรรม  
ผู้จัดทำเป็นธรรมทาน



<http://www.easydhamma.com>

<http://www.dhammanow.com>

พิมพ์แจกเป็นธรรมทานได้โดยไม่ต้องขออนุญาต



ตัวหนังสือเป็นแค่สมบัติที่ใกล้เคียงที่สุด  
แต่จริงๆ แล้วมันไม่ถึงใจ

จำได้เท่าใดก็ไม่ใช่ว่าจริง  
ของจริงต้องรู้มาจากใจ

ความรู้ ความเข้าใจ ในหลักธรรมคำสอนมากเท่าใด  
ก็ยิ่งเป็นโลก  
รู้ตนเองตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบัน  
เป็นธรรม

อ่านหนังสือ ตัดแค่ตัวหนังสือ  
ตัดสมบัติ เลบเป็นวิมุตติไม่ได้

อ่านหนังสือ อ่านใจ รู้ใจ  
รู้ ๆ ๆ ๆ... นั่นแหละจะถึงใจ  
ถึงใจก็ถึงพระนิพพาน





# สารบัญ



หน้า

เกิด เพื่อไม่เกิด ..... ๑

ทุกข์เพราะคิด ..... ๑๑

การเห็นคิดเป็นประตูลู่นิพพาน ..... ๑๗

ทางพ้นทุกข์ ..... ๒๕

ทางพ้นทุกข์ ทางของคนจริง ..... ๓๕

คนจริง ทำจริง ย่อมได้จริง ..... ๔๓

ทางเดินของจิต ..... ๖๓

อะไรๆ ก็รู้ แต่หลงรู้ ..... ๗๗

หลงคิดติดโลก สิ้นหลงสิ้นโลก ..... ๘๗

จบที่ใจ ..... ๙๕



ถ้าขณะจิตใดมีตัณหา

หรือมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียปนอยู่ใน “รู้”

ก็เท่ากับจิตเดิมแท้มีเปวโลก

คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทานมาหุ้มอยู่

เหมือนกับข้าวสารที่ยังมีเปวโลก

ย่อมงอกเป็นต้นใหม่หรือมีการเกิดใหม่ได้อีก

แต่ถ้าไม่มีตัณหา

หรือไม่มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียปนอยู่ใน “รู้”

ก็เหมือนกับข้าวสารขัดขาว

ย่อมไม่อาจงอกเป็นต้นใหม่

หรือมีการเกิดใหม่ได้อีก



# เกิด เพื่อไม่เกิด



เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. เราเกิดมาได้อย่างไร

๒. วิญญาณชั้นไหน ไม่ใช่วิญญาณธาตุ หรือธาตุรู้

๓. เกิดมาแล้วจะต้องทำอย่างไร เพื่อให้พ้นจากทุกข์ และพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ก่อนเราเกิด ก็ไม่มีตัวเราในโลกนี้ ต่อเมื่อมีตัวสเปิร์มของบิดากับไข่ของมารดามารวมกัน แล้วมี “ปฏิสนธิวิญญาณ” เข้ามาผสม ซึ่งวิญญาณนี้ยังมี “อวิชชา” คือ ยังหลงยึดถือชั้น ๕ ว่า เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ หรือมีตัวเราอยู่ในชั้น ๕ จึงทำให้มีการเกิดอีก และจะดูดซึมแร่ธาตุสารอาหารต่างๆ จากซากสัตว์ ซากพืช น้ำ ความร้อน (ธาตุไฟ) และธาตุลมผ่านทางมารดา เมื่อคลอดออกมาแล้วก็ยังต้องกินอยู่ทุกวันจนกว่าจะตายไป แต่ความจริงแล้วในร่างกายเราไม่มีสิ่งใดเลยที่เป็นของเรา ล้วนแต่กินแร่ธาตุสารอาหารต่างๆ จากซากสัตว์ ซากพืช น้ำ ความร้อน (ธาตุไฟ) และธาตุลมจากธรรมชาติ และจากชีวิตของสัตว์อื่นๆ ทั้งนั้น แล้วก็ดูเอาว่ามันเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา ซึ่งถ้าสัตว์เหล่านั้นทวง



คืนได้ก็จะร้องว่า “**เอาของกุศินมา เอาของกุศินมา**”

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และวิญญาณธาตุ หรือธาตุรู้ (**มโนวิชา**) ทั้งหมดนี้มารวมตัวกันเป็นขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

**รูป** คือ ร่างกาย

**เวทนา** คือ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ

**สัญญา** คือ ความจำได้หมายรู้

**สังขาร** คือ ความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งอกุศล เช่น โลภะ โทสะ โมหะ และกุศล เช่น เมตตา กรุณา หรือเป็นกลาง ๆ

**วิญญาณ** คือ การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จะเกิดดับเร็วมาก ส่วน “**วิญญาณธาตุหรือธาตุรู้**” เป็นธรรมธาตุ หรือนิพพานธาตุ เป็นอมตธาตุ ไม่มีการเกิดดับ ดังนั้น “**วิญญาณขั้น ๕**” จึงไม่ใช่ “**วิญญาณธาตุ หรือธาตุรู้**” ธาตุรู้จะรู้ขั้น ๕ หรือรู้ตัวเราว่ามีความรู้สึก นึก คิด ตรึก ตรอง ประแต่ง หรือมีอารมณ์อย่างไร โดยรู้ตามความเป็นจริง ได้แก่ รู้ ๆ ๆ ... ตะปัดตะป้อ จะทำอะไรต่อสิ่งที่ถูกรู้ไม่ได้ เพราะธาตุรู้มีคุณสมบัติเป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีขอบเขต และไม่อาจถูกรู้ได้

“**วิญญาณขั้น ๕**” จะทำหน้าที่รับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น

กาย และใจ แล้วมีความรู้สึก (เวทนา) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความคิด และอารมณ์ต่างๆ (สังขาร) และทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหว ทำงาน ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ ซึ่งขั้นที่ ๕ ทั้งหมดเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง ไม่อาจจะให้คงอยู่ในสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งที่คงที่ได้ ไม่ใช่เป็นตัวเราหรือเป็นของเรา จึงไม่อาจจะบังคับได้ เช่น

**รูปขันธ์** หรือร่างกาย จะบังคับไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายไม่ได้

**เวทนาขันธ์** ก็ต้องมีทั้งสุข ทุกข์ และเป็นกลางๆ เมื่อเกิดทุกข์เวทนา ความรู้สึกที่ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ก็ต้องยอมรับตามความเป็นจริงของธรรมชาติ จะเลือกเอาแต่ความสบายกาย สบายใจ เช่น ความรู้สึกสงบ นิ่ง เฉย โปร่ง โล่ง เบา สบาย ว่าง ซึ่งเป็นสุขเวทนาเพียงอย่างเดียวไม่ได้ ถ้าพยายามจะยึดถือหรือจับยึดแต่ความรู้สึกสงบ นิ่ง เฉย โปร่ง โล่ง เบา สบาย ว่าง โดยพยายามผลักไสความรู้สึกที่ไม่สบาย หรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เป็นทุกข์มาก **เนื่องจากฝืนความเป็นจริงตามธรรมชาติ** เพราะเวทนาขันธ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ต้องมีทั้งสุขเวทนา ทุกข์เวทนา และความรู้สึกเป็นกลางๆ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงกันไปเป็นธรรมดา ซึ่งเหมือนกับฤดูกาลในธรรมชาติที่ต้องหมุนเวียนเปลี่ยนฤดูต่างๆ กันไป เช่น ฤดูฝน ฤดูร้อน ฤดูหนาว เป็นต้น เดี่ยวฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า เดี่ยวหนาว



เดียวร้อน เดียวอบอุ่น ซึ่งก็ต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติว่าธรรมชาติภายนอก และธรรมชาติภายในร่างกายจิตใจของเราก็เหมือนกัน คือ ไม่เที่ยง ต้องแปรปรวน หรือเปลี่ยนแปลงหมุนเวียนกันไปตลอดเวลา

**สัญญาขั้นที่ ๑** ก็ต้องจำทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งบุญทั้งบาป ทั้งกุศลทั้งอกุศล จะเลือกจำแต่สิ่งที่ดี ที่มีแต่ความสุขใจเพียงอย่างเดียวไม่ได้

**สัญญาขั้นที่ ๒** ก็ต้องคิดดี คิดชั่ว คิดบุญ คิดบาป คิดกุศล คิดอกุศล คิดกลางๆ สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปตลอดเวลา ไม่อาจจะบังคับให้คิดแต่สิ่งดีๆ ที่เป็นกุศลเพียงอย่างเดียวได้

**สัญญาขั้นที่ ๓** ก็ต้องรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดดับสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป และจะเลือกรับรู้แต่สิ่งที่ดีๆ ที่ถูกใจเพียงอย่างเดียวไม่ได้ จะต้องรับรู้ทุกอย่างทั้งที่ดีและไม่ดี ทั้งที่ถูกใจและไม่ถูกใจ

สุดท้ายขั้นที่ ๕ ก็แก่ เจ็บ ตาย เน่า เปื่อย หรือถูกเผาไป ส่วนที่เป็นธาตุดินที่แข็งก็กลายเป็นดิน แล้วพืชผักก็ดูดเอาสารอาหารในดิน ออกผลมาให้คนอื่น สัตว์อื่นกินต่อไป ธาตุน้ำก็ระเหยไปในอากาศ แล้วกลั่นตัวเป็นน้ำกลักลับมาใช้ดื่มกิน ธาตุไฟหรือความร้อนก็ระเหยไปในอากาศแล้วถูกซึมซับกลับเข้ามาในร่างกายผู้อื่น ธาตุลมก็กลายเป็นอากาศที่ถูกหายใจกลับเข้าไปในร่างกายของผู้อื่นต่อไป ไม่มีผู้ใดผูกขาดเป็นเจ้าของแต่ผู้เดียวได้

แต่ถ้ายังหลงยึดถือขั้น ๕ ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือ เราเป็นนั่นเป็นนี่ ก็จะเป็น “อวิชชา” ทำให้ “วิญญานธาตุ หรือธาตุรู้” ไม่บริสุทธิ์ คือ ไม่เป็น “พุทธโธ” ซึ่งเป็นผู้รู้ (สิ้นหลง) ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตเดิมแท้ เป็นประภัสสร แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสจรมมา” อุปกิเลส เกิดจาก “อวิชชา” อวิชชาก็เกิดจาก “อาสวะ” หรือ “อนุสัย” คือ ความเคยตัวเคยใจไปตามกิเลส ตัณหา หรือตามใจอยาก ทำให้มีความหลงเพลินติดไปกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) หรือธรรมารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึก ความจำ ความคิด นึก ตริก ตรอง ประจักษ์และอารมณ์ต่างๆ ถ้าถูกใจก็อยากมี อยากได้ อยากเอา อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ถูกใจ ก็ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ไม่อยากพลัดพราก ไม่อยากประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ ไม่อยากประสบกับสิ่งที่ไม่สมหวัง ไม่สมปรารถนา ไม่อยากมีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรืออยากจะมีแต่ความสบาย สุขใจ หรือมีแต่ ความรู้สึกกว้างๆ เพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็น “อุปาทาน” คือ ความ หลงยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ เมื่อพยายามฝืนความเป็นจริง ตามธรรมชาติ แล้วไม่เป็นไปตามใจอยาก ก็จะก่อให้เกิดความ ทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความน้อยเนื้อต่ำใจ ความวิตกกังวล เป็นทุกข์จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ บางคนถึง



กับฆ่าตัวตาย

เมื่อยังไม่สิ้นความหลงยึดถือ **“วิญญานธาตุ หรือ ธาตุรู้”** จึงไม่บริสุทธิ์ ก็จะไม่สามารถกลับคืนไปเป็นความว่าง เช่นเดียวกับความว่างของจักรวาลได้ ยังต้องเหลือวิญญานธาตุ หรือธาตุรู้ที่มี **“อวิชชา”** ให้เวียนว้ายตายเกิดไปตามกรรมดี หรือกรรมชั่วตามที่ได้ทำไว้ ส่งผลให้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย สัตว์นรก เทพเทวดา หรือมนุษย์ เมื่อเกิดอีกก็ต้องทุกข์อีก ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องอย่าเกิด เมื่อมีโอกาสได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ต้องเพียรปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ จะได้พ้นทุกข์ไป ไม่ต้องกลับมาเวียนว้ายตายเกิดให้เป็นทุกข์อีก

การฝึก **“สติ”** ในสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ **การที่ไม่ลืมรู้** **ขั้น ๕ หรือรู้ตัวเราว่ามีความรู้สึก** นึก คิด ตรึก ตรอง ประจักษ์ แสดงอาการ หรือมีอาการต่าง ๆ อย่างไม่ตามความเป็นจริงในทุกขณะจิตปัจจุบัน ถ้าขณะใดลืมรู้ก็เท่ากับสติขาด จะหลงส่งจิตออกนอกทันที ดังนั้น จะต้องไม่ลืมที่จะรู้ขั้น ๕ หรือรู้ตัวเราว่ามีความรู้สึก นึก คิด ตรึก ตรอง ประจักษ์ แสดงอาการ หรือมีอาการต่าง ๆ อย่างไม่ตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบัน ดังที่หลวงปู่ท้าว จารุธัมโม สอนว่า **“สติอยู่ที่ไหน ความรู้อยู่ที่ไหน ความรู้อยู่ที่ไหน สติอยู่ที่ไหน สติกับความรู้มันอยู่ด้วยกัน”** และไม่ใช่ว่าหลงเอาตัวเราไปรู้ แต่



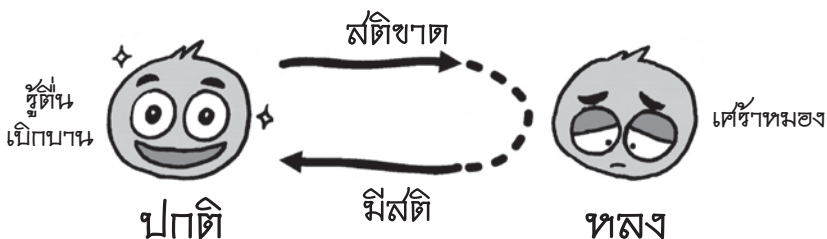
“ธาตุรู้” เขารู้ขั้น ๕ หรือรู้ตัวเราตามความเป็นจริง ซึ่งถ้าเอาตัวเราไปรู้จะสังเกตได้ดังนี้ เช่น หลงคิดปรุงแต่งมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย หรือมีตัณหาปนอยู่ในการรู้ แล้วไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ถูกรู้ โดยมีความพอใจ ความไม่พอใจ จิตเป็นอย่างนี้ก็จะอยากให้เป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้นก็จะอยากให้เป็นอย่างนี้ มีความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ มีการหาเหตุผล หาถูกหาผิด มีความลัษณสังสัย หนัก ทึบ ง่วง ซึม มีความหวัง ดิ้นรนค้นหา หรือพยายาม ซึ่งจะสังเกตเห็นได้ว่ามีอาการรู้ที่เคลื่อนไหว หรือเคลื่อนที่ จึงไม่ใช่ “ธาตุรู้” ตามธรรมชาติ เพราะถ้าเป็น “ธาตุรู้” จะไม่ปรากฏอาการใดเลย จะปรากฏแต่อาการที่ถูกรู้เท่านั้น ดังนั้น ถ้ามีอาการต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นปรากฏขึ้นมา ก็จะต้องเป็นสิ่งที่ถูกรู้โดยตรงไปตรงมาทุกอาการขณะปัจจุบัน เพราะ “ธาตุรู้” จะไม่มีอาการ ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ได้แต่รู้ๆ...เท่านั้น ไม่อาจจะไปทำอย่างไรต่ออาการที่ถูกรู้ได้

ฟังสังเกตว่าผู้ปฏิบัติธรรมบางคนจะเข้าใจเรื่องคุณสมบัติของ “ธาตุรู้” ที่ทำหน้าที่รู้ได้เพียงอย่างเดียว โดยไม่สามารถปรากฏอาการใดๆ ให้รับรู้ได้เลยคลาดเคลื่อนไป กล่าวคือ เมื่อรู้อะไรแล้ว ยังมีอาการใดๆ ปรากฏ โดยเฉพาะอาการที่ไม่น่าพึงพอใจ ก็จะเข้าใจว่าปฏิบัติไม่ถูกต้อง ยังไม่เป็นผู้รู้ ยังไม่เป็นธาตุรู้ จึงพยายามทำให้อาการที่ถูกรู้เหล่านั้นหายไป



โดยปรับแต่งแก้ไขอาการ หรือพยายามทำให้เฉยๆ ไม่มีความรู้สึกใดๆ ต่ออาการที่ไม่น่าพึงพอใจนั้นๆ เพราะเข้าใจว่า เมื่อรู้แล้วจะต้องไม่มีอาการอะไรให้รับรู้ได้เลย จึงไปมีปัญหากับอาการที่ยังมีอยู่ ยังมีความไม่พอใจอาการที่เกิดขึ้นนั้นๆ ต่อไปอีก จึงไปไล่ปรับแต่งอาการเรื่อยไปเป็นงูกินหาง ซึ่งเป็นการหลงเอาตัวเราไปรู้ มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย หรือมีตัณหาปนอยู่ในรู้ แท้ที่จริงแล้ว อาการต่างๆ ยังมีอยู่ตลอดเวลา แต่ “ธาตุรู้” แค่นี้หน้าที่รับรู้รับทราบเท่านั้น

ถ้าสิ้นหลงเอาตัวเราไปรู้ หรือมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย หรือมีตัณหาปนอยู่ใน “รู้” แล้ว (อวิชชา ตัณหา อุปาทานดับ) “จิตเดิมแท้” หรือ “วิญญานธาตุ” หรือ “ธาตุรู้” ก็จะมีบริสุทธิ์ เป็นรู้ที่ว่างเปล่าเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีขอบเขต ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ซึ่งเป็นธรรมธาตุ หรือนิพพานธาตุ ไม่อาจจะรวมกับธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ เกิดเป็นนามรูป หรือสิ่งที่มีชีวิตได้อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดก็ไม่ทุกข์ ถ้าเกิดอีกก็ต้องทุกข์อีก.



## “ขั้นที่ ๕”

คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ  
ซึ่งมีความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกลางๆ  
ความจำ ความคิด และอารมณ์ต่างๆ ทั้งกุศล อกุศล และกลางๆ  
เกิดจากส่วนผสมของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และ “ธาตุรู้”

## “ธาตุรู้”

มีคุณสมบัติที่รู้เฝ้าอย่างเดียว  
ไม่วิตัวตน หรือไม่วิอาการให้รู้ก็ได้  
มีชื่อสมบัติหลายอย่าง เช่น ธาตุรู้ วิญญาณธาตุ จิตเดิมแท้ ใจ  
บุทโธ บุทธะ ธรรมธาตุ นิพพานธาตุ อมตธาตุ และอมตธรรม

“ธาตุรู้” จึงไม่ใช่ขั้นที่ ๕

“ขั้นที่ ๕” ก็ไม่ใช่ธาตุรู้

“ขั้นที่ ๕” เป็นสังขารฝ่ายปฐกต่าง

“ธาตุรู้” เป็นวิสังขาร (ไม่ปฐกต่าง) ไม่มีการเกิดดับ





“ความจริง”

ความเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ ที่เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา “ไม่มีอยู่จริง”

คงมีแต่ความหลงคิดปรุงแต่งว่ามีตัวตนของเรา

หรือมีตัวเราอยู่ในขั้นที่ ๕

หรือหลงคิดปรุงแต่งว่าขั้นที่ ๕ เป็นตัวเรา หรือเป็นตัวตนของเรา

ความคิดว่ามีตัวเรา เป็นความคิดปรุงแต่ง

พยายามคิดว่าไม่มีตัวเรา หรือพยายามปล่อยวางตัวเรา

ก็เป็นความคิดปรุงแต่ง

ความคิดหนึ่ง ยึดถือ

อีกความคิดหนึ่ง พยายามคิดปรุงแต่งเพื่อไม่ยึดถือ

ต้องปล่อยวางทั้งสองความคิดนั้นไป

จึงจะพบ

“ธาตุรู้” หรือ “ธรรมธาตุ” หรือ “นิพพานธาตุ”



## ทุกข์เพราะคิด



เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. มีทุกข์เพราะมีตัณหาปนอยู่ในความคิด
๒. ให้รู้ความคิดปรุงแต่ง แต่ไม่ได้ห้ามไม่ให้คิด

ปฏุชนทั้งหลายมีความทุกข์เพราะมี “ตัณหา” ปนอยู่ในความคิด คือ คิดอยากมี อยากได้ อยากเอา อยากให้เป็น อย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ หรือไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ เมื่อสมใจอยากก็ยิ่งสนองตัณหาตามใจอยากมากขึ้นไปอีก ทำให้เราร้อนเป็นไฟเผาใจให้เป็นทุกข์ หรือถ้าไม่ได้ดังใจอยากก็ยิ่งเป็นทุกข์หนัก และเครียดมาก แล้วก็จะมักจะหลงไปโทษคนอื่น สิ่งอื่นว่าทำให้เป็นทุกข์ หรือไม่ก็โทษตนเอง ยิ่งทำให้เกิดความทุกข์ซ้ำเติมมากขึ้น

ความจริงแล้วความทุกข์ไม่ได้เกิดเพราะคนอื่น สิ่งอื่น หรือเพราะตนเองเป็นเหตุ แต่ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจาก “อวิชชา” ที่ไม่รู้ตัว จิตเกิดดับๆๆ เป็นขณะจิตเร็วมาก และความทุกข์เป็นอาการของจิตแต่ละขณะจิตซึ่งจะเกิดต่อเมื่อขณะจิตที่สติขาดลงคิดอยาก หรือมีความอยากปนอยู่ในความคิด



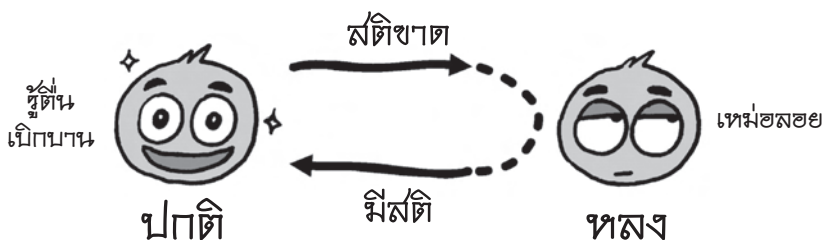
(ค้นหา) เมื่อหลงคิดอยากถี่ๆ ต่อเนื่องกันจะเหมือนกับมีความทุกข์ขังอยู่ในร่างกาย หรือในจิตใจ จนหลงยึดมั่นถือมั่นว่าจิตเรา หรือจิตของเราทุกข์ ซึ่งเป็นอวิชชา ทำให้ไม่พ้นทุกข์ เมื่อความทุกข์เกิดที่ใจ เนื่องมาจากมีตัณหาปนอยู่ในความคิด ก็ต้อง “จบที่ใจ” ตนเอง จะต้องไม่หลงคิดไปตามใจอยาก จึงจะพ้นทุกข์ ไม่ใช่ไปจบที่คนอื่น หรือสิ่งอื่น ซึ่งความทุกข์จะไม่สามารถค้างคาอยู่ในร่างกายและจิตใจได้ เพราะร่างกายเป็นของไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนยั่งยืน ต้องมีความเสื่อมไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา ส่วนจิตใจเป็นนามธรรม มีความไม่เที่ยงเกิดดับๆๆ ตลอดเวลา ดังนั้น จึงไม่สามารถเอาอะไรมาขังหรือมาเก็บไว้ในร่างกายหรือในจิตใจให้เป็นทุกข์ได้ ไม่ว่าจะเป็นบุตร หลาน สามี ภรรยา ปิตา มารดา ญาติ พี่น้อง ททรัพย์สินเงินทอง ตำแหน่ง ลาภ ยศ สรรเสริญ นิินทา แต่การที่อยู่ๆ มีสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นมาในใจ ก็เป็นเพราะไปคิดถึง นึกถึงสิ่งเหล่านั้น แล้วรู้สึกว่ามี ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความกังวลใจ ความห่วงใย ความคับแค้นใจ ความขัดข้องหมองใจ ความน้อยเนื้อต่ำใจ ค้างคาอยู่ในใจ ความจริงเกิดจากความคิดถึง นึกถึงสิ่งเหล่านั้นถี่ๆ และมีตัณหาปนอยู่ในความคิด จนไม่มีช่องว่าง จึงเหมือนกับมีสิ่งเหล่านั้นค้างคาอยู่ในใจให้เป็นกิเลส และ

**ความทุกข์ แต่หากไม่มี “ตัณหา” ปนอยู่ในความคิดถึง  
สิ่งเหล่านั้น ถึงจะคิดอย่างไรก็ไม่เป็นทุกข์**

ดังนั้น เมื่อในชีวิตประจำวัน **สติยังขาด**ไปหลงคิดปรุงแต่งให้เป็นตัณหาและความทุกข์อยู่เช่นนี้ ครั้นตายแล้วก็จะหมุนวนต่อไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบสิ้น เพราะยังไม่สิ้น **“อวิชชา”** ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิด **“สังขาร”** คือ หลงคิดปรุงแต่งมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียเป็นความอยาก (ตัณหา) ต่างๆ จนเป็นความทุกข์ แต่การที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ หรือหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอีกนั้น ไม่ใช่ห้ามไม่ให้คิด แต่ให้หลุดพ้นจากความคิด ซึ่งการจะหลุดพ้นจากความคิดได้มีเพียงวิธีเดียวเท่านั้น คือ ต้องมี **“สติ สมปชัญญะ”** รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกปัจจุบันขณะที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตัวกับใจอยู่ด้วยกันในทุกขณะปัจจุบัน ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั้น กายทำอะไร ใจอยู่กับสิ่งนั้น พร้อมกับสักแต่ว่ารู้ทุกคิดและทุกอาการโดยไม่หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกให้มีความอยากหรือความไม่อยากปนอยู่ในความคิด หรือไม่หลงคิดเพลินไปกับสิ่งใด ก็จะไม่ทุกข์ ดังนั้น เพียรอย่าให้สติขาด แล้วธรรมชาติของธาตุรู้เขาก็จะรู้ตัวเราเองทุกคิดและทุกอาการ โดย **“สักแต่ว่ารู้”** หรือ **“รู้ ชี้อ ชี้อ”** หรือ **“อยู่กับรู้”** ไม่หลงคิดหรือไม่หลงติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้ ไม่แทรกแซง หรือไม่พยายามทำให้ไม่คิด



ดังที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เขียนในขันธะวิมุตติสะมังคีธรรมะว่า  
 “ถึงจะคิดก็ไม่ห้ามตามนิสัย เมื่อไม่ห้ามกลับไม่ฟุ้งฟุ้งงไป  
 (ฟุ้งทุกข์) ฟุ้งรู้ได้ว่าบาป (ความทุกข์) มีขึ้นเพราะขึ้นจริง” ซึ่ง  
 แม้กระทั่งพระพุทธองค์ และพระอรหันต์สาวกก็ยังต้องคิด  
 ไม่ใช่ไม่คิด แต่พระองค์ หรือองค์ท่านจะไม่เคยขาด “สติ”  
 หลงคิดให้มีกิเลส ตัณหา หรือความอยากมาปนอยู่ใน  
 ความคิดเลย จึงไม่มีความทุกข์ หรือพ้นจากทุกข์ นี้แหละ  
 เรียกว่า “นิพพาน”.





คิดอยากให้ดี ไม่อยากให้ไม่ดี  
คิดอยากให้สุข ไม่อยากให้ทุกข์  
คิดอยากปฏิบัติให้ถูก ไม่อยากให้ผิด  
เป็นต้นหาข้อต้นหา  
ดีไม่ดี สุขทุกข์ ถูกผิด ก็แค่ “รู้”  
เพราะ “รู้” เป็น “ธรรม”





คิด คิด คิด...

(คิดต้นรถน คิดค้นหา คิดพยายาม)

คิดเท่าใดก็ “ไม่ใช่ว่ารู้”

เพราะคิดเป็นสังขารในขั้นที่ ๕

“ส่วนรู้เป็นวิสังขาร”

ผู้รู้ที่คิดปรุงหรือปรุงคิด ไม่ใช่ “รู้” แต่เป็นคิด

ส่วน “รู้” ไม่อาจคิดปรุงหรือปรุงคิดได้ ได้แต่ “รู้”

ดังนั้นคิดเท่าใดก็ ไม่อาจเป็นรู้

หยุดคิด! ถึงจะรู้คิด

คิดเป็นโลก รู้เป็นธรรม



## การเห็นคิดเป็นประตูลู่พระนิพพาน



เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. วิธีฝึกให้เห็นคิด จะได้ไม่หลงเป็นจิตที่คิดปรุงแต่ง คือให้  
ชัดใจตนเอง
๒. ถ้าไม่เห็นคิด ก็จะไม่หลงคิดปรุงแต่ง หรือจะหลงติดไปกับ  
ความคิด ทำให้มีโทษร้ายแรง
๓. อุดมคติที่จะรู้ทุกคิดและทุกอาการตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง  
ไม่ขาดสาย แต่ไม่ใช่ทนต่ออาการจนมันหายไปแล้ว  
ขอบใจ จะเป็นการหลง

การเห็นคิดเป็นประตูไปสู่พระนิพพานได้อย่างไรนั้น ก็  
เพราะเมื่อไม่เห็นคิดก็จะหลงคิด หรือหลงติดไปกับความคิด  
หรือหลงปรุงแต่งจิตอย่างใด ๆ ที่เป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน  
คือ หลงมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย หรือเกิดความยึดมั่นถือมั่น  
หรือยึดถือมั่นว่า เป็นตัวกู หรือของกู ที่อยากได้ อยากเอา  
อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ หรือไม่อยากให้เป็น  
อย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ กรณียึดถือว่าเป็นของเรา เช่น



บุตรของเรา สามีภรรยาของเรา บิดามารดาของเรา หลานของ  
 เรา ญาติพี่น้องของเรา ก็จะต้องอยากให้เขาเป็นอย่างนั้น อยากให้  
 เขาเป็นอย่างนี้ หรือไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนั้น หรือไม่อยาก  
 ให้เขาเป็นอย่างนี้ เมื่อไม่ได้ดังใจอยากก็จะเกิดทุกข์ใจ คับแค้นใจ  
 โศกเศร้า เสียใจ น้อยเนื้อต่ำใจ บางคนถึงกับฆ่าตัวตาย ดังที่ว่า

อยากมาก ทุกข์มาก  
 อยากน้อย ทุกข์น้อย  
 สันอยาก สันทุกข์ (นิพพาน)

ดังนั้น การขาด “สติ” หลงคิด หรือหลงติดไปกับ  
 ความคิดเพราะไม่เห็นคิดจึงมีโทษร้ายแรง ซึ่งในปัจจุบัน ถ้า  
 ยังไม่มีความจำเป็นต้องคิดเกี่ยวกับอะไร จะต้องฝึก “สติ” ให้  
 รู้ทันกันพอดีทุกขณะจิตที่คิด จะได้ไม่หลงคิด ซึ่งการที่จะ  
 ไม่หลงคิดได้นั้น จะต้องฝึกขัดใจตนเอง ไม่ตามใจตนเอง หรือ  
 ไม่ตามใจกิเลส ทั้งในการคิด การพูด และการกระทำ เช่น **อยาก**  
**คิด** เพื่อฝัน จินตนาการ หรือคิดถึงคน สิ่งของ หรือเรื่องราวใด ๆ  
 คิดสงสัย หาเหตุผล หาถูกหาผิด หาความเข้าใจ **อยากพูด** ตีฉิน  
 นินทาว่าร้าย พูดส่อเสียด พูดเพื่อเจ้า **อยากกระทำ** เช่น อยาก  
 มองผู้หญิงสวย ผู้ชายหล่อ อยากดูหนังฟังเพลง อยากเล่นเกม

อยากอ่านหนังสือ อยากกินอาหารอร่อย อยากซื้อของลดราคา  
 มีของแจกของแถม หากตามใจตนเอง คิดอย่างที่ยากจะคิด  
 พูดอย่างที่ยากจะพูด ทำอย่างที่ยากจะทำ ไม่ขัดใจตนเอง  
 เป็นการตามใจกิเลส เป็นเหตุให้หลงคิด เมื่อหลงคิดก็ไม่  
 เห็นคิด เมื่อไม่เห็นคิดก็หลงคิดอีก ความหลงคิดนั้นเกิดเป็น  
 ขณะจิตไป ซึ่งจิตจะเกิดดับเร็วมาก ดังนั้น ความหลงคิดไม่ได้  
 เป็นแท่งต่อเนื่อง แต่เป็นความหลงในแต่ละขณะจิต ๆ ไป ซึ่ง  
 การหลงคิดเพราะตามใจตนเองจะทำให้วนเวียนอยู่ในวงจรของ  
 กิเลส ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรา มรณะและความทุกข์ เมื่อ  
 มีเรื่องใหม่ หรือมีสิ่งอื่นที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
 แล้วหลงคิดใหม่ ก็เกิดตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรา  
 มรณะ และความทุกข์ในวงจรปฏิจลสมุปบาทชุดใหม่ ส่วนวงจร  
 ปฏิจลสมุปบาทชุดเก่าก็ดับไป ซึ่งจะหมุนวนเป็นอย่างนี้เรื่อยไป  
 จึงไม่พ้นจากกิเลส ตัณหา ความทุกข์ และไม่พ้นจากการเวียน  
 วายตายเกิด ทำให้ต้องเป็นทุกข์อีกไม่รู้จักจบสิ้น จึงต้องฝึกหัก  
 ห้ามใจตนเอง หรือขัดใจตนเอง ไม่คิด พูด ทำ ไปตามใจอยาก  
 แต่ให้มี “ขันติ” อดทน อดกลั้น สักแต่ารู้ ชื่อ ชื่อ อย่าง  
 ตรงไปตรงมาทุกคิดและทุกอาการ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย  
 ทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยไม่ทิ้งรู้ แล้วไปคิด พูด ทำไป



**ตามใจอยาก และไม่ใช้ว่าพยายามไปดับความคิด หรือ พยายามไม่ให้คิด เพียงแค่ให้รู้ทุกคิดและทุกอาการ อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน**

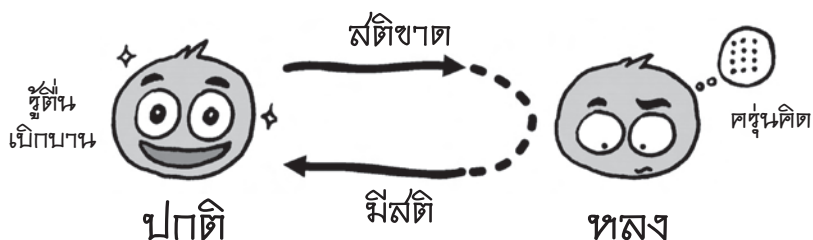
วัตถุประสงค์ต้องการจะให้อดทนที่จะรู้ รู้จิตทุกคิดทุกอาการอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย แต่คนทั้งหลายจะอดทนที่จะรู้จิตทุกคิดทุกอาการอย่างตรงไปตรงมาได้ยาก เพราะเดี๋ยวก็เลิกรู้ แล้วไปดูหนัง ดูละคร ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกม ไปช้อปปิ้งตามห้าง หรือไปคุยกันเป็นส่วนใหญ่ เรียกว่าตามใจกิเลสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ไม่อดทนที่จะรู้จิตทุกคิดทุกอาการอย่างตรงไปตรงมาทุกขณะจิตปัจจุบันอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย จึงไม่สามารถที่จะพ้นจากทุกข์หรือบรรลुพระนิพพานได้ ส่วนผู้ที่บรรลุพระนิพพานในปัจจุบันนั้น จะมีอุปนิสัยที่จะอดทนรู้จิตทุกคิดทุกอาการ หรือรู้อาการทางกายและอาการทางใจอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย **แต่ทั้งนี้ไม่ใช่ทนต่ออาการโดยไม่เห็นจิตที่คิดปรุงแต่ง** ซึ่งไม่ว่าจะมีความรู้สึก นึก คิด อารมณ์ หรืออาการใดๆ ที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ สุขหรือทุกข์ บุญหรือบาป กุศลหรืออกุศล ก็ได้แต่รู้ๆ... อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบันอย่าง

ต่อเนื่องไม่ขาดสาย โดยจะต้องไม่เลิกรู้ แล้วปล่อยจิตใจให้ไหลไปตามกิเลส หรือคิด พุด ทำ ไปตามใจอยาก เมื่อรู้จิตที่คิด หรือจิตที่แสดงอาการ ซึ่งเป็นจิตปรุงแต่ง (สังขาร) ทุกขณะจิต ปัจจุบันโดยไม่หลงไปเป็นคนคิด หรือเป็นจิตที่แสดงอาการนั้นเสียเอง ก็จะหลุดพ้นจากจิตปรุงแต่ง หรือหลุดพ้นจากสังขาร เรียกว่า วิมุตติ หรือหลุดพ้นจากทุกข์ (นิพพาน) ก็จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดให้ต้องเป็นทุกข์อีก

เมื่อรู้ว่ามีผลของการขัดใจตัวเองเป็นสิ่งที่ประเสริฐสูงสุด เช่นนี้ ทำไมจึงไม่ยอมขัดใจตนเอง อย่างมัวแต่ปล่อยตัว ปล่อยใจไปตามกิเลส หรือตามใจอยาก อย่าเห็นแก่ความสุขเล็กๆ น้อยๆ ทำให้ต้องเวียนวนอยู่กับความทุกข์ โศก เศร้า เสียใจ คับแค้นใจ ไม่รู้จักจบสิ้น วันแล้ววันเล่า ชาติแล้วชาติเล่า มองไม่เห็นที่สิ้นสุดว่าจะวนเวียนอยู่ในความทุกข์แบบนี้อีกนานแสนนานเท่าใด เพียงแค่ขัดใจตนเอง สละความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดจากการตามใจตนเอง หรือตามใจกิเลสเสียทั้งหมด แล้วอดทนที่จะรู้ทุกขณะจิตที่คิด นึก ตรึก ตรอง หรือแสดงอาการต่างๆ ตามความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา หรือรู้ทันกันพอดีทุกขณะจิตปัจจุบัน กรณีอย่างนี้ถือว่าเป็นการสละออกที่ยิ่งใหญ่ เพื่อความสุขอันยั่งยืน นั่นคือพระ



นิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “นัตถิ สันติประรัง สุขัง”  
 สุขใดจะเหนือไปกว่าใจที่สงบจากกิเลส ตัณหา และความ  
 ทุกข์เป็นไม่มี (นิพพาน).





“ธาตุรู้หรือจิตเดิมแท้” มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ

เพียงแต่เราต่างหากที่ไม่รู้จักมัน

“ธาตุรู้” เมื่อรวมเข้ากับไฟของมารดาที่ผสมกับสเปิร์มของบิดา

หรือผสมกับธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เกิดเป็นขันธ์ ๕ แล้ว

ก็ลืมตัวมันเองว่ามันคือ “ธาตุรู้”

ให้ขันธ์ระลึกไว้ในใจโดยแบบคาบอยู่เสมอว่า

ตัวที่กำลังคิด และมีอารมณ์อยู่ในปัจจุบันนี้

คือขันธ์ ๕ ไม่ใช่ “ธาตุรู้”

ถ้ามี “สติ” “ธาตุรู้” จะรู้ว่าขันธ์ ๕ กำลังคิด และมีอารมณ์

“ธาตุรู้” ห้ามขันธ์ ๕ ไม่ให้คิด ไม่ได้

“ธาตุรู้” แกรู้อย่างเดียว

ไม่อาจคิด หรือมีอาการใดได้

รู้ที่คิดปรุงแต่ง หรือมีความพยายามที่จะรู้

ไม่ใช่ “ธาตุรู้” แต่เป็นขันธ์ ๕



เมื่อหลงยึดถือขั้นที่ ๕ ในทุกชาติ ที่เป็นคน สัตว์

หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ

ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา

หรือหลงยึดถือ “ผู้รู้” ว่ามีตัวตน

มีตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นตัวเรา

ก็เป็น “อวิชชา”

ขณะจิตใดสิ้นหลงยึดถือขั้นที่ ๕ และ “ผู้รู้”

“อวิชชา” ก็เป็นเสมือนเปลือกหุ้มห่อธาตุรู้

หรือจิตเดิมแท้ไว้ก็จะดับไป

“ธาตุรู้หรือจิตเดิมแท้”

ก็จะเป็นความว่างอันเดียวกับความว่างของจักรวาล

ไม่อาจผสมกับธาตุอื่น เพื่อเกิดใหม่ได้อีกต่อไป

เปรียบเหมือนข้าวเปลือกที่ถูกขัดเปลือกออกจนเป็นข้าวสารขาว

ย่อมไม่อาจงอกเป็นต้นใหม่ได้อีกต่อไป



## ทางพันทุกข



เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. “จิตส่งออกนอก” เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ส่วน “จิตเห็นจิต”  
เป็นวิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์
๒. จิตส่งออกนอกมีลักษณะอย่างไร

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล กล่าวไว้ว่า “พระธรรมทั้ง ๘๔,๐๐๐  
พระธรรมขันธ์นั้น ออกไปจากจิตของพระพุทธเจ้าทั้งหมด  
ทุกสิ่งทุกอย่างออกจากจิต อยากรู้อะไรค้นได้ที่จิต” และ

**จิตที่ส่งออกนอก** เป็นสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)

ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์

**จิตเห็นจิต** เป็นมรรค (วิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์)

ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ (ความดับทุกข์)

(ที่มา จากหนังสือหลวงปู่ฝากไว้)

“จิตส่งออกนอก หรือส่งจิตออกนอก” ซึ่งเป็นสมุทัย  
คือเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้น หมายถึง ขณะที่ “สติ” ขาด  
จึงหลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกกาย หรือส่งจิต



ออกนอกจากปัจจุบันไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ หรือไม่พอใจ หรือเพลินใจติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) หรือธรรมารมณ (เวทนา สัญญา สังขาร) ส่วนใหญ่ เมื่อ **“สติ”** ขาด จะส่งจิตออกนอกไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อบุตร หลาน สามี ภรรยา บิดา มารดา ญาติพี่น้อง หรือคนที่รัก จะไปช่วยเขาคิด คิดแทนเขา เขาเป็นอย่างนี้ก็อยากให้เป็นอย่างนั้น เขาเป็นอย่างนั้นก็อยากให้เป็นอย่างนี้ มีความทุกข์ ห่วงใย กังวลกับเขาตลอดเวลา หรือ มิฉะนั้น จะยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ หรือไม่พอใจต่ออาการทางกาย หรืออาการทางใจ อาการใดไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์ พยายามดิ้นรนผลักไส อาการใดถูกใจก็อยากให้เป็นอย่างนั้นตลอดไป ไม่อยากให้เกิดอาการที่ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ จึงมีความดิ้นรนทะยานอยาก (ตัณหา) ให้เดือดเนื้อร้อนใจ เป็นความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนใจจะเกิดขึ้นได้เฉพาะในขณะจิตที่ **“สติ”** ขาด จึงหลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกกายหรือหลงส่งจิตออกนอกจากปัจจุบันเท่านั้น

ถ้า **“สติ”** ขาด หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ หรือไม่พอใจต่อสิ่งที่ถูกรู้ ก็จะไม่รู้สึกตัวว่า **“สติ”** ขาด ไปหลงคิด หรือหลงส่งจิต

ออกนอกแล้ว และจะทำให้ไม่เห็นคิด เมื่อไม่เห็นคิดก็จะ  
 หลงคิด หรือหลงส่งจิตออกนอก จึงหลงติดไปกับความคิด  
 ดังนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด หรือทำกิจการงานใด จึง  
 ต้องให้มี “สติตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ” คือ นอกจากรู้เรื่องที่กำลัง  
 กระทำอยู่ในปัจจุบันแล้ว จะต้องให้เห็นจิตที่กำลังคิด หรือ  
 เห็นจิตกำลังส่งออกนอกกาย หรือส่งออกนอกจากสิ่งที่  
 กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่ไปสนใจให้ค่า ให้ความสำคัญ  
 หรือไม่เอาใจไปอยู่กับคนใด สิ่งใด หรือเรื่องราวใดที่จิตคิดถึง และ  
 ไม่หลงติดไปกับความคิดหรืออารมณ์ ก็จะเห็นจิตที่คิด หรือ  
 รู้สีกตัวว่ากำลังคิด หรือเห็นจิตที่กำลังส่งออกนอกกาย หรือ  
 ส่งออกนอกจากสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน ดังมีตัวอย่างว่า  
 มีผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งไปหาหลวงปู่ทา จารุธัมโม ขณะ  
 หลวงปู่ทาทามสารทุกข์สุกดิบ ท่านนั้นก็พูดสวนขึ้นว่า ขณะที่  
 คุยกับหลวงปู่ทำไมใจใส ใจสบายยิ่งนัก หลวงปู่พูดว่า “อย่าส่ง  
 จิตออกนอก” ระหว่างที่คุยต่อไป ท่านนั้นก็พูดสวนอีกว่า ขณะที่  
 คุยอยู่กับหลวงปู่นี้รู้สึกว่ใจใสเหมือนหยดน้ำค้าง หลวงปู่ก็  
 พูดอีกว่า “อย่าส่งจิตออกนอก” หลังจากคุยต่อไปอีกสักพัก  
 ท่านนั้นก็พูดขึ้นมาอีกว่า ทำไมยังได้คุยกับหลวงปู่ ใจยิ่งใส  
 เหมือนเพชรที่เจียรระโนใกล้เสร็จสมบูรณ์ คิดว่าถ้าเจียรระโนเสร็จ  
 เมื่อไร ตัวเขาเองจะบรรลุธรรมหรือบรรลุพระนิพพาน คราวนี้



หลวงปู่ดุษี่ขึ้นว่า “บอกอย่าส่งจิตออกนอก (ให้อยู่กับปัจจุบัน)”

หลวงปู่ทา จารุธัมโม สอนว่า “สติอยู่ที่ไหน ความรู้อยู่ที่ไหน ความรู้อยู่ที่ไหน สติอยู่ที่ไหน สติกับความรู้มันอยู่ด้วยกัน” หมายความว่า ทุกขณะปัจจุบันที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าสติตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ ละที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ ก็จะได้เห็นทุกคิดแล้วไม่ติดไปกับความคิด อารมณ์ หรือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) และธรรมารมณ์ (เวทนา สัญญา สังขาร) ไตๆ เลย ทำให้ไม่หลงคิดปรุงแต่งและมีอารมณ์ไปกับอดีต และไม่ไปกังวลใจกับอนาคต เช่นเดียวกับคำสอน ของหลวงปู่บุดดา ถาวโร ที่ว่า “ให้รู้อยู่ตรงที่ไม่ติดทุกขณะปัจจุบัน” และคำสอนของหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ ว่า “อดีตเป็นธรรมเมา อนาคตเป็นธรรมเมา ปัจจุบันหลงติดไปกับสิ่งใดเป็นธรรมเมา รู้ปัจจุบัน ละทุกขณะจิตปัจจุบัน (ไม่ใช่ทำกิจวัตร เพียงแค่รู้แล้วไม่หลงติดไป) เป็นธรรมโมหรือธรรมะ” เมื่อมี “สติ” รู้เท่าทัน ทุกขณะที่ “สติ” ขาดไป หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอก แล้วมี “ปัญญา” หลุดออกจากสิ่งที่ไปติด ไปพอใจ หรือไม่พอใจในขณะนั้นได้ กรณีอย่างนี้เรียกว่า “จิตเห็นจิต” ซึ่งเป็น “มรรค” เป็นวิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ และผลอันเกิดจาก “จิตเห็นจิต” จะ

เป็น “นิโรธ” คือ ความดับทุกข์

เมื่อสติไม่ขาด นอกจากจะรู้เรื่องสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็ต้องรู้จิตทุกคิดและทุกอาการอย่างตรงไปตรงมาตามที่มันเป็นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย จิตดีก็รู้ จิตไม่ดีก็รู้ จิตเป็นบุญก็รู้ จิตเป็นบาปก็รู้ จิตเป็นกุศลก็รู้ จิตเป็นอกุศลก็รู้ จิตเป็นสุขก็รู้ จิตเป็นทุกข์ก็รู้ จิตแทรกแซง กด ช่ม บังคับ ผลักไสก็รู้ จิตพอใจ ไม่พอใจ เป็นราคะ ความโลภ ความโกรธก็รู้ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ลังเล สงสัย วิตกกังวล ซึมๆ เซาๆ ก็รู้ จิตไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อคนใดหรือสิ่งใด ก็รู้ จิตจะเป็นอย่างไร หรือมีอาการเป็นอย่างไร ธรรมชาติของ “ธาตุรู้” ก็ได้แต่รู้ตะพึดตะพือ เพราะธรรมชาติของธาตุรู้หรือผู้รู้ตามธรรมชาตินั้น อยากไม่เป็น หวังไม่ได้ ได้แต่รู้เท่านั้น จะไปจัดการกับอะไรก็ไม่ได้ แต่ผู้รู้ที่พยายามจะจัดการ อยากให้เป็นไปอย่างไร มีตัวเราผู้พยายามรู้ หรือพยายามไปทำอย่างไรต่อจิตนั้น ไม่ใช่ธรรมชาติของธาตุรู้ แต่เป็นจิตปรุงแต่งที่แสดงถึงความมีตัวตนซ่อนเร้นอยู่ในใจ คืออยากให้รู้ อยากให้เห็น อยากให้ได้ อยากให้เป็น อยากให้บรรลุนิโรธ ดังนั้น จึงต้องรู้ทันกันพอดีทุกขณะจิตที่เริ่มต้นคิดหรือปรุงแต่ง

ถ้ารู้แล้วตามใจ จะเป็นกิเลสตัณหา ถ้ารู้แล้วยอมรับ



ตามความเป็นจริง ช่างมัน ช่างมันตะพิดตะพิด ทั้งไม่ห้าม และไม่หลงติดไป ก็จะเป็นธรรมชาติรู้ ซึ่งเป็นธรรม หรือเป็นนิพพานธาตุ

ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากจะหลงเข้าใจผิดไปพยายามทำให้ใจสงบแบบนิ่งเฉย หรือว่างเปล่า พยายามที่จะดิ้นรนค้นหาให้รู้ ให้เห็น ให้เป็น ให้เข้าใจ โดยไม่รู้ว่าเป็นจิตปรุงแต่งที่ทำให้เกิดตัณหามากขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ และเป็นทางตรงข้ามพระนิพพาน เพราะไม่ได้สงบจากตัณหา หรือสงบจากจิตปรุงแต่ง แต่ไปสร้างตัณหาเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

บางคนพยายามเริ่มต้นตามดูรู้เห็นจิตโดยที่ไม่รู้ว่าเป็นจิตปรุงแต่ง คือ ดูรู้เห็นจิตต่อไป ไม่เห็นตอนเริ่มต้นไปดูว่าเป็นจิตปรุงแต่ง ซึ่งหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เขียนไว้ในขันธะวิมุตติสะมังคีธรรมะว่า **“รู้ต้นจิต จิตต้น พันโหยหวน (พันทุกข์)”** เมื่อรู้แล้วอย่าไปทำตามจิตปรุงแต่งนั้น เมื่อไม่ทำตาม ความคิดหรือจิตปรุงแต่งเช่นนั้นก็จะสงบระงับ ดับไปหมดสิ้น ตัณหาที่ซ่อนเร้นในใจก็พลอยดับไปด้วย ใจก็จะถึงซึ่งความสงบสุขอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า **“เตสังวุ ปะสะโม สุขิ”** ผู้ใดระงับดับสังขาร (ปรุงแต่ง) เสียได้ จะถึงซึ่งความสุขอย่างยิ่ง (นี่แหละคือพระนิพพาน)

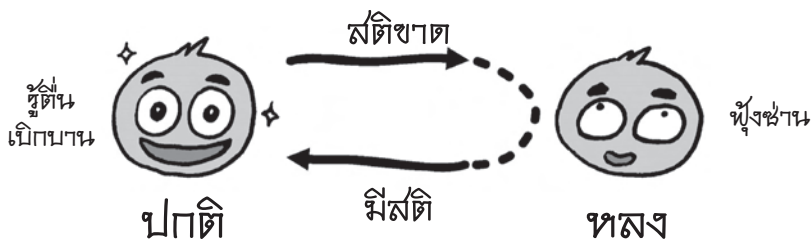
ถ้าตามดูรู้เห็นจิตไปเรื่อย ๆ แม้จะเห็นจิตทุกคิดทุกอาการ



แต่ถ้าไม่เฉลียวใจว่ามีจิตปรุงแต่งเป็นตัวเราตามดูรู้เห็นจิต หรือความคิด ก็เรียกว่า หลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิตเป็นผู้รู้ดังตัวอย่างว่า มีพระอริยสงฆ์องค์หนึ่งตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิดอย่างต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน เป็นเวลาสองถึงสามวัน โดยหลงมีตัวตน หรือหลงเอาตัวตนของท่านไปตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิดโดยไม่รู้สึกตัว แล้วจู่ๆ ท่านก็รู้สึกเหมือนถูกผลักที่สีข้าง จึงมองหาคนผลัก ขณะที่ท่านหาคนผลักนั้น ท่านไม่ได้ตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิดแล้ว จึงไม่หลงมีตัวตนของท่านเป็นผู้รู้จิตหรือความคิด แต่หลังจากเลิกหาคนผลักแล้ว พอเริ่มต้นจะตามดูรู้จิตหรือความคิดใหม่ จึงรู้ว่ามิได้มีตัวตนของผู้ที่คอยตามดูรู้จิตหรือความคิดนั้น ซึ่งเป็นหลงคิดปรุงแต่ง เป็นความตั้งใจ หรือจงใจ หรือเจตนาไปรู้จิต หรือรู้ความคิด ไม่ใช่ธาตุรู้ตามธรรมชาติ ดังนั้น เมื่อท่านรู้ความจริงอย่างนี้แล้วว่า ผู้ที่คอยดูรู้จิตหรือความคิดนั้น แท้ที่จริงเป็นหลงคิด หรือหลงคิดปรุงแต่งเอาตัวเองไปเป็นผู้ตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิด เมื่อเริ่มต้นปรากฏอาการของผู้ที่คอยดูรู้จิตหรือความคิดขึ้นมาอีกท่านก็จะเห็นทันทีว่าหลงเอาตัวเองไปเป็นผู้รู้ และก็จะเห็นคิดอื่นๆ ด้วย จึงไม่หลงคิดหรือหลงปรุงแต่งจิตเป็นผู้รู้ ไม่หลงมีตัวตนของผู้รู้ และไม่หลงเอาตัวเองไปคอยเฝ้าตามดูรู้จิตหรือความคิดอีกต่อไป พูดอีกนัยหนึ่งว่า คงมีแต่ความ



คิดหรือจิตที่แสดงอาการเกิดดับไปตามปกติตามธรรมชาติ  
 ไม่มีผู้แสวง ไม่มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย เท่ากับปล่อย  
 วางตัวเอง โดยไม่ได้เอาตัวเองไปพยายามปล่อยวางอะไร  
 อีกต่อไป ต่อจากนั้น แม้กายและจิตจะเคลื่อนไหว จะคิด หรือ  
 แสดงอาการอย่างใด ใจของท่านมีแต่ความว่าง (ใจเป็นธาตุรู้  
 ซึ่งเป็นความว่าง หรือนิพพานธาตุ หรือสุญญตา ไม่ใช่ความ  
 รู้สึกว่างซึ่งเป็นสุขเวทนา หรือธรรมารมณที่ถูกรู้ได้ด้วยใจ).



รู้ที่คิด ตรึกตรอง ปຽງແຕ່ງ

ไม่ว่า “ธาตุรู้” หรือ “ธรรมธาตุ” หรือ “นิพพานธาตุ”  
แต่เป็นโลก เป็นสังขาร หรือเป็นขันธุ์ ๕

ไม่ว่าเอา “ขันธุ์ ๕” ซึ่งเป็นสังขาร  
ไปหา “ธาตุรู้” หรือ “ธรรมธาตุ” หรือ “นิพพานธาตุ”  
ซึ่งเป็นวิสังขารได้

วิธีเดียวที่จะพบ “ธาตุรู้”  
หรือ “ธรรมธาตุ” หรือ “นิพพานธาตุ”  
คือ ไม่หลงไปเป็นสังขาร ไม่ติดสังขาร  
หรือไม่ยึดถือสังขาร เท่านั้น





อย่าแสวงหา “ธรรม” อย่างอื่นที่ไม่ใช่ “ธรรม”

ธรรม คือ ปัจจุบัน

หลุดจากนี้ไม่มีอะไรเป็นธรรม

ไม่เมาอดีต ไม่เมาอนาคต

ปากบอกว่าศรัทธา “รู้”

แต่เอาเข้าจริง กลับเอาแต่จิตดี

อย่างนี้ไม่ได้ศรัทธารู้ แต่หลงศรัทธาจิตดี

จิตเป็นอย่างไร ก็รู้ไปอย่างนั้น

รู้ด้วยใจเป็นกลาง จึงจะเป็นธรรม



## ทางพันทกุก์ ทางของคณจรง



เร่องนั้มีวัตุประสงค์เพือให้รู้ ดั่งนั้

๑. ให้มีสัจจะ ความเพียร ชันติ สติ และปัญญา จั้จะพันทกุก์ได้
๒. พระนั้พพานไม่ได้เกิลเก็นเอือม

ธรรมชาตขของจิตย้อมไหลไปสู่ที่ต่ำ คื้ ไปหากิเลสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จั้ต้องเพียรมี “สติ สัมปชัญญะ” รู้สั้กตัวทัวพร้อมอยู่กั้บจั้จจุบันทกุกขณะจั้จจุบัน คื้ ทำอะไรอยู่ก็ให้รู้เร่องในลั้งที่กำลั้งกระทำ พร้อมกั้บสั้กแต่ว่ารู้ตัวเอง ทกุกคิตตลอดเวลอยั้งต่อเนือ้งไม่ขาดสาย ถ้าทกุกขณะจั้จจุบันไม่เห็นตัวเองคิต ก็ะหลงคิต ฟุ้งซ่าน หรือแช่คิตอยู่ในความรู้สั้กหึ้ง เจย เบา สบาย

การเพียรมี “สติ สัมปชัญญะ” นั้ เปรียบได้กั้บเพียรเข็นครกกลมๆ ที่มีน้ำหนักมากขั้้นภูเขาสูงด้วยความอดทน หากเปือ่ที่จะมีสติ หรือปล่อยวางสติเมือใด ครกนั้ก็ย้อมไหลลงสู่ที่ต่ำคื้ดินเขาโดยอัตโนมัติ ดั่งนั้ จะเปือ่หรือเผลอปล่อย “สติ” ไม่ได้เลยสั้กเสั้ยววินาทีเดียว เพราะเผลอปล่อย “สติ” ขาด



เมื่อใด จิตก็จะไหลไปหากิเลสโดยอัตโนมัติทันที จึงให้ใช้ประโยชน์จากกิเลสนั้นแหละ ถึงจะเหนือกิเลสไปได้ ด้วยการมี “สติ” รู้เท่าทัน ละให้หมด ปล่อยวางให้หมด ไม่หลงคิด หรือไม่หลงติดไป

ธรรมชาติของ “ธาตุรู้” คือ รู้ออกมาจากใจ ส่วนกิเลส ตัณหา ซึ่งเกิดจากการคิดปรุงแต่งก็ออกมาจากใจ เมื่อความคิด กิเลส และตัณหาออกมาจากใจ ถ้า “สติ” ไม่ขาด ก็จะรู้เท่าทันทันที “ผู้รู้” เป็นธาตุรู้ตามธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ส่วน “จิต” เป็นผู้คิดหรือแสดงอาการกระเพื่อมหรือไหวตัวขึ้นมา แต่ธาตุรู้จะไม่มีอาการกระเพื่อมหรือหวั่นไหวตาม มีแต่รู้หรือรับรู้อาการนั้นขึ้นมาเลยอย่างตรงไปตรงมา รู้ขึ้นมาทันที รู้ทันกันทันทีที่จิตคิดหรือมีอาการปรากฏขึ้นมา

ถ้ากิเลสเปรียบเสมือนหนู ส่วน “สติ” เปรียบเสมือนแมว การตามใจกิเลสโดยการปล่อยใจให้เหม่อ เผลอ เพลhin หลงคิดปรุงแต่ง หรือส่งจิตออกนอก ก็เปรียบเสมือนกับการให้อาหารหนู หนูก็จะมีกำลังมากกว่าแมว คือ กิเลสมีกำลังมากกว่าสติ จิตก็จะถูกกิเลสลากไปได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า “สติเป็นเครื่องห้าม เครื่อง  
 กันความอยาก (ตัณหา) ...ความอยากจะได้เพราะปัญญา...”  
 ดังนั้น “สติ” จึงเหมือนเชือกกันกิเลสตัณหา ซึ่งกิเลสตัณหา  
 เหมือนน้ำป่า ถ้าน้ำป่ามาแรงมาก แต่เชือกไม่แข็งแรงพอก็แตก  
 เพราะฉะนั้น จึงต้องมีสัจจะ ความเพียร และขันติ คือความ  
 อดทน อดกลั้น ข่มใจ ระวังยับยั้งใจ ไม่ให้ไหลไปตามใจอยาก  
 หรือไหลไปตามกิเลส ถ้าไม่มีสัจจะตัวเดียว ขาดหมดทุกตัว  
 สำคัญที่สัจจะ จึงควรตั้งสัจจะต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
 ครูบาอาจารย์ และต่อตนเองว่า ต่อไปนี้ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน  
 หรืออยู่ในอิริยาบถใด หรือไม่ว่าจะทำกิจกรรม หรือการงานใด  
 จะเพียรมี “สติ” คือ ความระลึกได้ และ “สัมปชัญญะ” คือ  
 ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั้น  
 กายทำอะไร ใจอยู่กับสิ่งนั้นในสภาวะจิตตื่น เบิกบาน รับผิดชอบ  
 กระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ พร้อมกับสักแต่ว่ารู้  
 จิตทุกคิดทุกอาการอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายอย่างตรงไป  
 ตรงมาทุกขณะจิตปัจจุบัน มีขันติ อดทน อดกลั้น ข่มใจ  
 ระวังยับยั้งใจไว้ไม่ให้ไหลไปตามกิเลส หรือไม่ตามใจ  
 ไม่หนี ไม่สู้ จะสักแต่ว่ารู้ตะพึดตะพือ ทุกคิด ทุกอารมณ์



หรือทุกอาการ ไม่เอาจิตดี ไม่ดีรักชั่วชัง ไม่เกลียดทุกข์  
รักสุข รู้ ชื่อ ชื่อ อย่างตรงไปตรงมา ถ้าเผลอขาด “สติ”  
ไปแล้วก็ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาใหม่ ตั้งใจให้ดีว่าจะไม่เผลอ  
ปล่อยให้ “สติ” ขาดอีก ถ้าเผลอขาด “สติ” หลงคิดปรุงแต่ง  
หรือหลงส่งจิตออกนอกอีก ก็จะต้องกระซากหรือกระตุกหรือ  
ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันทันทีทุกครั้ง จะต้อง  
ไม่ตามใจ ไม่ผลึกใส ไม่หักหาญ ไม่พยายามกดข่มบังคับ  
จิตไม่ให้คิด แต่ให้สักแต่ว่ารู้ทุกคิด ทุกอาการ ถ้าหลงคิด  
ปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกจนเป็นทุกข์ก็ไม่โทษคนอื่น  
หรือโทษตัวเอง ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา ไม่ให้กิเลสหลอกพาไป  
คิดปรุงแต่งจนเกิดความทุกข์ ถ้ามีสัจจะ ความเพียร และขันติ  
อย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ก็จะทำให้เผลอขาด “สติ” น้อยลงเรื่อยๆ  
เปรียบเหมือนเสริมเชือกให้แข็งแรง จนไม่มีรูรั่วให้กิเลสแทรก  
เข้ามาได้เลย หรือเปรียบเหมือนให้อาหารแมว จนแมวมีกำลัง  
คล่องแคล่วปราดเปรียว ส่วนหนูไม่ได้อาหาร จึงอ่อนกำลังลง  
ไปเรื่อยๆ จนแมวมีกำลังเหนือกว่าหนู หรือเป็นผู้ที่มีกำลังของ  
“สติ” เหนือกว่าจิตที่ไหลไปตามกิเลส หรือเปรียบเหมือนกับ  
สามารถเข็นครกขึ้นยอดเขาพระนิพพานจนเป็นผลสำเร็จกลาย



เป็น “อริยสงฆ์ หรือ อริยบุคคล”

ครูบาอาจารย์ของเราที่เป็นพระอรหันต์ ก่อนหน้านี้ท่านเป็นเพียงชาวไร่ชาวนา ท่านยังมีสัจจะ ความเพียร และขันติ ที่จะไม่ตามใจตัวเอง ไม่เผลอปล่อยให้ “สติ” ขาด จนกระทั่งมี “สติ” ต่อเนื่องไม่ขาดสาย (มหาสติ) จึงบรรลุพระนิพพาน แต่คนทั่วๆ ไปโดยเฉพาะผู้หญิง เมื่อพูดถึงพระนิพพาน ก็จะคิดว่าไกลเกินเอื้อม หรือเป็นเรื่องของผู้มีบุญญาธิการมาก หรือเป็นเรื่องของพระภิกษุเท่านั้น ในความเป็นจริง พระพุทธองค์ตรัสว่า “ผู้ใดถ้ามีสติ สัมปชัญญะสักแต่ว่ารู้ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม หรือร่างกายจิตใจของตนเองอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็จะบรรลุพระนิพพานได้อย่างแน่แท้ อย่างเร็วที่สุดภายใน ๗ วัน อย่างช้าที่สุดไม่เกิน ๗ ปี” ทำไมเราจะบรรลุพระนิพพานในปัจจุบันนี้ เดียวนี้ไม่ได้ เราต้องบรรลุให้ได้ ไม่ใช่ของยากเย็นอะไร เกิดมาทั้งที่ต้องปฏิบัติให้บรรลุมรรคผลนิพพานให้ได้ ต้องตั้งสัจจะแก่ตัวเองว่าถ้าแผ่นดินไม่กลบหน้า จะไม่เผลอให้ “สติ” ขาด ไม่มีวันที่จะท้อแท้ท้อถอยทางโลกเมื่อตั้งใจจริงก็ได้จริง ทางธรรมก็เหมือนกัน ถ้าตั้งใจจริง



ก็ได้จริง หลวงปู่ทา จารุธัมโม พระอาจารย์ผู้มีพระคุณได้สอนว่า  
 “คนจริง ทำจริง ย่อมได้ของจริง มีสัจจะ ความเพียร และ  
 “สติ” ย่อมได้ของจริง สติอันเดียวก็ไม่หลาย จะทำให้บรรลุ  
 พระนิพพานได้” ครูบาอาจารย์ทุกท่านก็ยืนยันว่าสติอันเดียว  
 “สติ” ไม่ขาด บรรลุธรรม บรรลุพระนิพพานได้อย่างแน่แท้

สมดังคำกล่าวที่ว่า

*สติขาด สมาธิขาด ปัญญาขาด ธรรมขาด เว้นทุกข์*

*สติมี สมาธิมี ปัญญามี ธรรมมี ไม่ทุกข์*

*สติเป็นมหาสติ เป็นมหาสมาธิ*

*เป็นมหาปัญญา เป็นพระนิพพาน*

*พ้นจากทุกข์*



จะเรียกว่าสมณะ หรือวิปัสสนา  
ก็เป็นแค่สมมติ สาระสำคัญอยู่ตรงที่  
ไม่ติด ไม่ยึด และพ้นจากทุกข์

ห้ามจิตไม่ให้คิดไม่ได้ แต่รู้มันได้

ผู้ปฏิบัติมักคิดว่าตัวเองรู้  
แต่จริง ๆ แล้วไม่รู้หรอก  
... หลง !

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะหวังผล เอาผล ไม่ได้รู้ ชื่อ ชื่อ  
ถ้าเอาผล ไม่เอารู้ ชื่อ ชื่อ มันเป็นกิเลสต้นเหา





รู้กาย รู้จิตตนเองตามความเป็นจริง ถึงจะเป็นธรรม

ถ้าไปรู้อย่างอื่น ไม่ใช่ธรรม

การที่รู้ว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับเรา

ไม่สำคัญเท่า รู้ว่าเรากำลังคิดอย่างไรกับเขา

นั่งสมาธิไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร รู้ไปเลยทุกคิด

นั่งสมาธิแล้วเห็นคนเจ็บ คนตาย ไม่ใช่ของไม่ดี

ธรรมมาเตือนว่าอย่าประมาท เดี่ยวจะเจ็บ เดี่ยวจะตาย

ให้เร่งปฏิบัติ โดยรู้เฉยๆ อย่าส่งจิตออกนอก

มีโอกาสนั้นทุกขีก่อนตายได้



# คนจริง ทำจริง ย่อมได้จริง



เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลงลึกภาคปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔

คนทั่วไปมักจะเผลอปล่อยให้ “สติ” ขาด หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ในนิรณ ๕ ซึ่งเป็นกิเลสหรือเครื่องกั้นจิตไม่ให้ปฏิตตามธรรมชาติ หรือไม่ให้บรรลुพระนิพพาน ทำให้เกิดเป็นความทุกข์ ความเครียด ความกังวลใจ ซึ่งนิรณ ๕ ได้แก่

๑. กามฉันทะ คือ ความพึงพอใจ ติดใจ ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ ์ได้แก่ ความรู้สึก (เวทนา) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความคิด นึก ตรึก ตรอง ปรุงแต่ง และอารมณ์ต่าง ๆ (สังขาร)
๒. โทสะ คือ ความโกรธเคือง ผูกใจเจ็บ อาฆาตพยาบาท ถือสา ไม่ให้อภัย ตีฉินนินทาว่าร้าย อิจฉาริษยา ไม่พอใจต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ ์
๓. อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ
๔. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ตัดสินใจไม่แน่นอน
๕. ถีนมิตะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน หรือ ง่วงนอนเคลิบเคลิ้ม ซึม ๆ เซา ๆ ห่อเหี่ยว หดหู่ เปื่อ เซ็ง ท้อแท้ เป็นต้น



ดังนั้น การจะปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตเป็นปกติธรรมชาตินี้ จะต้องเตรียมความพร้อมให้จิตโดยต้องปรับอารมณ์ให้คลาย ทุกข์คลายเครียดลงเสียบ้างด้วยวิธีการต่างๆ หรือจะใช้วิธีผ่อนคลายด้วยการปรับลมหายใจเข้าออกให้ราบเรียบ นุ่มนวล ผ่อนเบา ยาวลึก โดยหายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าท้องพอง เมื่อลมหายใจมีความนุ่มนวล ผ่อนเบา ยาวลึก เสมอกันทั้งเข้า และออก จะมีผลทำให้จิตใจผ่อนคลาย แล้วให้มีสติรู้ว่าอยู่ใน อิริยาบถใด วามมีอวามเท่าในลักษณะไหน อยู่ในสิ่งแวดล้อม อย่างไร ตาก็มองเห็น หูก็ได้ยินเสียง จมูกก็ได้กลิ่น ลิ้นก็รู้รส กายก็รู้สิ่งที่มาสัมผัส เช่น รู้อากาศร้อน อากาศเย็น และใจก็รู้ ธรรมารมณ์ (เวทนา สัญญา สังขาร) ถ้ากายเคลื่อนไหวก็รู้กาย เคลื่อนไหว เช่น เดินจงกรมก็รู้สึกตัวว่ากำลังเดินอยู่ ถ้ามือ เคลื่อนไหวก็รู้สึกตัวว่ามือกำลังเคลื่อนไหว ถ้าร่างกายไม่ เคลื่อนไหว ก็ให้รู้สึกตัวว่าลมหายใจกำลังเข้าหรือออก ตาม ความเป็นจริง ลมหายใจแรงหรือเบา สั้นหรือยาว หรือเหมือนกับ ไม่มีลมหายใจก็รู้ ให้ธรรมชาติของธาตุรู้เขา “สักแต่ว่ารู้” ตะพึดตะพือ หรือ “อยู่กับรู้” ไม่ไปอยู่กับสิ่งที่ถูกรู้ คือไม่ไป แทรกแซงปรับแต่งลมหายใจให้ผิดไปจากความเป็นจริง หรือ ไม่เอาความรู้สึกไปจับที่ตัวลมหรือไหลตามลมหายใจเข้าออก สำหรับผู้ที่มีความฟุ้งซ่านมาก อาจจะหายใจเข้าบิรกรรมคำว่า “พุท” หายใจออกบิรกรรมคำว่า “โธ” โดยไม่เผลอปล่อยให้

**“สติ” ขาด** หลงคิดปรุงแต่งหรือหลงส่งจิตออกนอก เป็นความ  
พอใจ หรือความไม่พอใจ หรือเพลินใจไปกับสิ่งใด ก็จะไม่เกิด  
ค้นหา และความทุกข์

บางคนอาจจะเกิดอาการขนลุกซ่าน ขาน กายสั่น ใจสั่น  
กายเบา ใจเบา เหมือนกับแขนขา ล้าตัว และศีรษะเลือนหายไป  
หรือมีอาการร้อนๆ หนาวๆ วูบๆ วาบๆ คล้ายกับอาการของ  
คนวัยทอง หรือมีอาการอึดอัด ใจเป็นสุข น้ำตาเอ่อคลอ หรือ  
มีอาการสงบ นิ่ง ว่าง สว่าง อยู่ภายใน หรือบางคนอาจจะเกิด  
นิมิตแปลกๆ เช่น เห็นภาพ แสง สี หรือได้ยินเสียง มีอาการ  
โลดโผนแปลกแตกต่างในลักษณะต่างๆ ก็ให้สักแต่ว่ารู้อยู่เฉยๆ  
ไม่ต้องตื่นเต้น ตกใจ หวาดกลัว เอ๊ะอะ ลังเลสงสัย ไม่เข้าไปยึดถือ  
สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ ไม่เห็นว่าเป็นเรื่องอัศจรรย์ หรือยิ่ง  
ใหญ่อย่างไร และไม่หลงเพลินติดไป ทั้งไม่เข้าไปแทรกแซง  
กดข่ม บังคับ ผลักไส หรืออยากให้เป็นไปอย่างไร จงจำให้  
**ขึ้นใจไว้ว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ให้รู้อยู่เฉยๆ หรือสักแต่  
ว่ารู้ตะพึดตะพือ ก็จะรอดปลอดภัยตั้งแต่ต้นจนจบ**

สำหรับคนที่ยังไม่เห็นความคิด หรือยังไม่เห็นจิต จะ  
ต้องให้ร่างกายที่เคลื่อนไหวรู้ลมหายใจ หรือรู้คำบริกรรมเป็นหลักไว้  
แล้วก็เหมา หรือรู้สึกไว้ในใจโดยแยบคายตลอดเวลาว่า อะไร  
ไม่ใช่ร่างกายคือจิตทั้งหมด ให้สักแต่ว่ารู้จิต จะได้เห็นจิตทุก  
ขณะจิตปัจจุบัน ซึ่ง**สิ่งที่ขาดเสียมิได้ก็คือจะต้องมีสัจจะ**



กับตัวเองว่า ทุกขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้น  
 รู้รส กายรู้สัมผัสผัด ใจรู้อาการทางกาย หรืออาการทางใจ หรือ  
 ไม่ว่าจะทำอะไร นอกจากจะรู้สิ่งที่มากระทบ หรือสิ่งที่กำลัง  
 กระทำในปัจจุบันนั้นแล้ว ก็จะไม่ลืมมี “สติ” ตั้งที่ใจ รู้ที่ใจ  
 ละที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ หรือ “จิตเห็นจิต” ทุกขณะจิตปัจจุบัน  
 โดย “สักแต่ว่ารู้” หรือ “รู้เฉย ๆ” หรือ “รู้ ชือ ชือ” หรือ “อยู่  
 กับรู้” ไม่ไปสนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ถูกรู้ทุกขณะ  
 ปัจจุบัน เมื่อละที่ใจได้ตลอดเวลา ก็จะไม่หลงคิดปรุงแต่งไปใน  
 กิเลสทำให้เกิดความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นความเร่าร้อน  
 ร้อนรน กลุ้มใจ ทรมานจิตใจ ซึ่งเป็นต้นหาและความทุกข์  
 ดังมีตัวอย่างว่า วันหนึ่งอาจารย์กับลูกศิษย์ยืนอยู่ด้วยกันที่  
 ชายหาด ขณะนั้นมีผู้หญิงสวยนั่งน้อยห่มน้อยเดินผ่านมา  
 ลูกศิษย์ก็แอบคิดในทางกิเลสค้นหาต่อผู้หญิงนั้น อาจารย์รู้  
 วาระจิตของลูกศิษย์จึงพูดว่า ผู้หญิงไม่ได้คิดอะไรต่อเรา แต่ตัว  
 เราเป็นคนคิดอะไรกับผู้หญิงนั้น ลูกศิษย์เมื่อได้ยินดังนั้นก็ตก  
 ตะลึงนั่งอึ้งไปสักครู่ เกิดปีติ (สุขเวทนา) ซาบซ่านที่ศีรษะ เพราะ  
 ตั้งแต่ฝึกมาไม่เคยเห็นจิตที่คิดปรุงแต่งเป็นความอยากให้เกิด  
 เป็นความเร่าร้อนใจต่อสิ่งที่เห็นในขณะปัจจุบัน หลังจากนั้น  
 ลูกศิษย์ก็อยากให้เกิดอาการปีติซาบซ่านเพิ่มขึ้นไปอีก ทันใด  
 นั้นอาจารย์ก็พูดขึ้นว่า อาการปีตินั้นเป็นเวทนาจะคิดอยาก  
 ไม่ได้ แต่มีตัวเราเป็นผู้คิดอยาก (ความจริงตัวเรา หรือตัว



ตนของเราไม่มีอยู่จริง แต่จิตคิดปรุงแต่งเป็นตัวเราเป็นผู้ไปรู้อาการปิติแล้วคิดอยาก) ให้เห็นจิตปรุงแต่งเป็นตัวเราเป็นผู้คิดอยาก โดยอย่าไปสนใจอาการปิตินั้น คราวนี้ลูกศิษย์นั่งอึ้งไปนานเพราะเห็นจิตที่คิดปรุงแต่งต่อเวทนาในขณะปัจจุบัน ทำให้ความร่าเริงใจซึ่งเป็นกิเลสตัณหาและความทุกข์หมดไป ความสงบร่มเย็นในจิตใจซึ่งเป็นความสุขก็เข้ามาแทนที่โดยอัตโนมัติทันที

**ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะขาด “สติ” โดยลืมรู้ที่ประตูดูใจ** ซึ่งเป็นประตูสำคัญ จะรู้แต่ภายนอก ถ้าไม่สักแต่ว่ารู้ที่ประตูดูใจจะพ้นทุกข์ไม่ได้ เพราะกิเลสเกิดที่ใจ ก็ต้องรู้ที่ใจ พ้นที่ใจจบที่ใจ ส่วนสาเหตุที่ต้องรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือรู้เรื่องสิ่งที่กำลังกระทำ พร้อมๆ กับรู้จิตที่คิด หรือแสดงอาการต่างๆ ทุกขณะปัจจุบันนั้น เพราะจะเป็นตัวคานไม่ให้ขาด “สติ” หลงหมกมุ่นอยู่แต่ข้างใน จนลืมรู้สึกตัวที่กำลังกระทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน เช่น กำลังขับรถ หรือกำลังทำงานอยู่กับเครื่องจักร จะทำให้เกิดอันตราย หรืองานผิดพลาด หรือหลงๆ ลืมๆ หรือมีฉะนั้นจะหลงคิดปรุงแต่งหรือหลงส่งจิตออกนอกไปยึดถือ สนใจให้ค่า ให้ความสำคัญทางประตูใดประตูหนึ่งเพียงประตูเดียว

**การที่สักแต่ว่ารู้ทุกคิด ทุกอารมณ์ หรือทุกอาการก็เท่ากับมี “สติ ปัญญา” ละ ปล่อยวางที่ใจตลอดเวลาทุกขณะปัจจุบัน หรือสติไม่ขาดเลย** ซึ่งการละ ปล่อยวางไม่ใช่



การทำกิริยาบัด เขีย หรือว่าต้องไปทำอะไรกับอาการเหล่านั้น ไม่ว่าอาการใดจะถูกใจ หรือไม่ถูกใจ หรือไม่ว่าจะรู้สึกกว้างเปล่า เพียงใด ธรรมชาติของ “ธาตุรู้” ก็ได้แต่รู้ ไม่สนใจ ไม่ให้ค่า ไม่ให้ความสำคัญ ไม่มีการยึดถือ ไม่เอาเลยสักอาการเดียว และไม่ใช่ว่าต้องพยายามไปเพ่งรู้ หรือดูจิตรู้จ่อไว้เฉยๆ เพราะผู้พยายามดู พยายามจะไปรู้จ่อไว้เฉยๆ มันก็คือจิตหรือคิดพยายาม พอเกิดขึ้น ก็ต้องไม่ตามใจไปทำตามมัน ต้องละทันที ปล่อยวางทันที ละตัวมันเอง แม้แต่จิตที่แสดงอาการเป็นผู้รู้ ต้องละทันที ปล่อยวางทันที ปล่อยวางไปหมด ไม่ไปทำตามมัน เมื่อละสังขารซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ และผู้พยายามจะรู้ เสียทั้งหมด นิพพานก็ปรากฏขึ้นมาเองทันที

ขณะที่ “สติ” ไม่ขาด ธรรมชาติของ “ธาตุรู้” เขาก็จะ “สักแต่ว่ารู้” หรือ “รู้ ชื่อ ชื่อ” ทุกประตูไปพร้อมๆ กัน เมื่อไม่ใช่ตัวเราเป็นคนรู้ หรือไม่ใช่ผู้รู้เป็นตัวเรา เมื่อมีความคิด อารมณ์ หรืออาการใดที่ไม่ถูกใจ ธรรมชาติของธาตุรู้ เขาก็สักแต่ว่ารู้ตะพึดตะพือ เขาก็ไม่หนี ไม่สู้ แคร้รู้เฉยๆ ดังนั้น ถ้า “สติ” ไม่ขาด หรือไม่หลงเหม่อ เผลอ เพลิน ก็อย่าพลิกหนีออกจากอาการใดโดยเด็ดขาด ถ้าเราพยายามหนีออกจากอาการ หรือต่อสู้ผลักดันใส่อารมณ์นั้น จะเป็นกิเลสตัณหาทันที จะไม่เป็น “ธาตุรู้” ที่มีแต่รู้โดยตรงไปตรงมา เหตุที่ไม่ยอมรับอาการทุกอย่างตามความเป็นจริง ก็เพราะหมายไว้ว่า

ถ้าบรรลุลหรรณ หรือบรรลุประนิพพานแล้ว ในใจจะไม่มีอาการใดที่ไม่ถูกใจ หรือจะมีแต่ความว่างเปล่าเพียงอย่างเดียว **อย่างนี้** เป็นความเข้าใจผิด (มิจฉาทิฏฐิ) เพราะเมื่อยังไม่ตายก็ต้องมีขันธ ๕ คือ ต้องมีทั้งอาการที่ถูกใจ (สุขเวทนา) อาการที่ไม่ถูกใจ (ทุกขเวทนา) และอาการที่เป็นกลางๆ (อทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา) ไม่ใช่จะมีแต่ความว่างเปล่าเพียงอย่างเดียว ซึ่งการจะพลิกกลับมาให้มีสติ สัมปชัญญะ รู้สีกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน จะใช้เฉพาะในกรณี “สติ” ขาด หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกเท่านั้น

ขณะจิตใดมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม (มีสติ) ก็จะไม่หลง แต่ถ้าขณะจิตใดหลง (ขาดสติ) ก็จะไม่รู้สึกตัวทั่วพร้อม ซึ่งความหลงกับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจะเกิดขึ้นในขณะจิตเดียวกันไม่ได้ ดังนั้น จะต้องเพียรฝึกฝนตนเองอย่างหนักเพื่อให้มี “สติ” ทุกขณะปัจจุบันที่มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วธรรมชาติของธาตุรู้เขาก็จะได้ “**สั กแต่ ว่ารู้**” ตะพึดตะพือ หรือ “**อยู่ กับรู้**” ไม่ไปอยู่กับสิ่งที่ถูกรู้ คือ **ไม่มีความหลงเพลิดเพลिनรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ** (เวทนา สัญญา สังขาร) หรือสั กแต่ ว่ารู้กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ก็จะพ้นจากทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “**...ผู้ใดเพลิดเพลिन รูป ...เวทนา ...สัญญา ...สังขาร ...วิญญาน ผู้นั้นชื่อว่าเพลิดเพลिनทุกข์**



**ผู้ใดเพลิดเพลินทุกข์ เรายืนยันว่าผู้นั้นไม่พ้นไปจาก  
ทุกข์...ผู้ใดแลไม่เพลิดเพลินรูป ...เวทนา ...สัญญา ...สังขาร  
...วิญญาน ...ผู้นั้นไม่เพลิดเพลินทุกข์ ผู้ใดไม่เพลิดเพลิน  
ทุกข์ เรายืนยันว่าผู้นั้นพ้นไปจากทุกข์”**

การที่จะมีสติไม่หลงเพลิดเพลินในรูป หรือร่างกายตน  
และร่างกายของคนอื่น ต้องหมั่นพิจารณาให้เห็นตามความ  
เป็นจริงอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาว่า ทั้งร่างกายตนและคนอื่น  
เป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนจิตใจก็เป็น  
ธาตุรู้ เมื่อตายแล้วก็ต้องแตกกระจายออกเป็นธาตุต่างๆ ไม่มี  
ใครเป็นเจ้าของและไม่ได้เป็นของเรา เพราะเวลาเขาจะแก่ เจ็บ  
ตาย เขาไม่เคยต้องมาขออนุญาตเราก่อน และร่างกายและ  
จิตใจไม่เคยยึดถือเราเป็นเจ้าของเขา คงมีแต่เราไปหลงยึดถือ  
เอาเองว่าเป็นของเรา ความจริงแล้ว ร่างกายของเราและ  
ร่างกายของคนอื่นมีแต่ความสกปรก ซึ่งหลวงปู่ดุดา ถาวโร  
บอกว่า หนึ่งหุ้มสี่แผ่นเดียว ถ้าเจาะรูตรงไหนจะมีสิ่งสกปรก  
ไหลออกมาทั้งหมด เช่น รูตาก็มีขี้ตา รูหูก็มีขี้หู รูจมูกก็มีขี้มูก  
รูปากก็มีขี้ฟัน รูขุมขนก็มีขี้เหงื่อขี้ไคล หรือขี้รังแค รูทวารเบา  
ทวารหนักก็มีปัสสาวะและอุจจาระ ซึ่งเป็นสิ่งสกปรกมีกลิ่น  
เหม็นอย่างรุนแรง เมื่อมีชีวิตอยู่ยังสกปรกถึงขนาดนี้ เมื่อตาย  
แล้วยิ่งสกปรกเน่าเหม็น และผูกพันไปหมดสิ้นไม่เหลืออะไร  
ให้ยึดถือเอาเป็นที่พึ่งอาศัยได้เลย เมื่อใดใจรู้สึกถึงความจริง

ดังกล่าว ใจเขาก็จะปล่อยวางความหลงยึดถือกายตนและกายคนอื่นไปเอง

ส่วนจิตใจที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือความรู้สึก ความจำ ความคิด นึก ตริึก ตรอง และอารมณ์ต่างๆ ก็เป็นเพียงนามธรรม ไม่มีตัวตน เป็นเพียงอาการต่างๆ ซึ่งไม่ว่าจะสุข ทุกข์ ดี ชั่ว กุศล อกุศล รัก ชัง พอใจ หรือไม่พอใจ ล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไปๆๆๆ ไม่มีอะไรที่จะเหลืออยู่คงที่เป็นแก่นสารให้ยึดถือเอาได้ จึงให้ละ ปล่อยวางไปเสียให้หมด จะต้องระลึกไว้ตลอดเวลาว่า อาการอะไรที่ไม่ใช่ร่างกาย ซึ่งมีความเกิดดับ เปลี่ยนแปลงได้ หรือสามารถเอาอาการนั้นมาบอกกับผู้อื่นได้ว่ามีอาการเป็นอย่างไร หรือมีอาการกระเพื่อมๆ ไหวๆ ให้จับอาการได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นอาการเล็กน้อย ปานใดก็ตาม หรือเมื่อตายแล้วซากศพเราไม่สามารถแสดงอาการหรือกิริยาจิตอย่างนั้นได้ เช่น ความรู้สึก นึก คิด อารมณ์ วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัย ตริึก ตรอง พัง จ้อง เน้น กด ข่ม บังคับ พยายาม ราคะ โทสะ โมหะ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ เปื่อ เซ็ง กลุ้ม ฯลฯ ล้วนแต่เป็นจิตใจ ซึ่งเป็นจิตตสังขาร หรือสิ่งปรุงแต่งทั้งหมด ตกอยู่ใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เปรียบเหมือนกับน้ำทะเล มีความสงบ แล้วก็มีความคลื่นลมเล็กบ้างใหญ่บ้าง สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปตลอดเวลา ถ้าหากลงไปอยู่ใน



น้ำทะเลนั้น ก็จะต้องขึ้นๆ ลงๆ ไปตามน้ำทะเล ดังนั้น ถ้าหลงไปตามความรู้สึก ความจำ ความคิด และอารมณ์ต่างๆ จิตใจก็จะต้องแปรปรวนไปตามความรู้สึก ความจำ ความคิด และอารมณ์ต่างๆ ก่อให้เป็นความทุกข์ ความเครียด จะหาความสุขสงบและว่างเปล่าไม่ได้เลย

หลายคนจะเข้าใจผิดว่าเวทนา สัญญา สังขาร หรืออาการทางใจ ซึ่งเป็นธรรมารมณ์ นั้นเป็น “ใจ” เช่น ขณะที่มีความสุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ก็จะบอกว่า “ใจสบาย” และขณะที่เกิดทุกข์เวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) ก็จะบอกว่า “ใจไม่สบาย” แท้ที่จริงเวทนา สัญญา สังขาร หรืออาการทางใจ ทั้งหมดก็เหมือนกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ดังนั้น เวทนา สัญญา สังขาร หรืออาการทางใจ จึงไม่ใช่ “ใจ” ที่เป็น “ธาตุรู้” ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่ปรากฏอาการเกิดดับให้ถูกรับรู้ได้ “ใจ” หรือ “ธาตุรู้” จะรู้เขาอย่างเดียว แต่จะไม่รู้ตัวเอง ดังนั้น จึงอย่าไปหลงยึดมั่นถือมั่นว่าเวทนาหรืออาการที่ถูกรู้ได้ทางใจทั้งหมดเหล่านั้นเป็น “ใจ” หรือเป็น “ธาตุรู้” แล้วหลงยึดถือว่าใจเราสบาย หรือใจเราไม่สบาย ให้ปล่อยวางไปทั้งหมด ไม่ยึดถือ ไม่สนใจ ไม่ให้ค่า ไม่ให้ความสำคัญ ไม่ผลักดัน โดยสักแต่ว่ารู้ หรือรู้ ซื่อ ซื่อตรงไปตรงมา จิตเป็นอย่างไรก็รู้มันไปอย่างนั้น หรือ “อยู่กับรู้” คือ ไม่เข้าไปยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ถูกรู้

หรือไม่มีความอยาก (ตัณหา) ปนอยู่ในรู้ ก็จะเหมือนกับ  
 ยืนดูน้ำทะเลอยู่บนชายหาด ไม่ต้องแปรปรวนไปตามคลื่นลม  
 ในท้องทะเล แล้วจะพบกับสัจธรรม คือความจริงว่า “ตาม  
 ธรรมชาติทั้งภายในใจและภายนอกเป็นอย่าง  
 เดียวกัน คือ จะมีอาการหรือสิ่งต่างๆ ที่เป็น “สังขาร”  
 คือ มีความไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เกิดดับๆ  
 ตลอดเวลา และมี “ธาตุรู้” ซึ่งเป็นความว่างเช่นเดียวกับ  
 ความว่างของจักรวาลอยู่ตลอดเวลา หรือในความว่างก็มี  
 อาการต่างๆ หรือมีสังขารที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน  
 เปลี่ยนแปลง เกิดดับๆ อยู่ตลอดเวลา ดังมีตัวอย่างว่า  
 ภายในโบสถ์ของวัดแห่งหนึ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งกำลังต่อสู้  
 อยู่กับอาการไม่สบายใจ ใจไม่ผ่องใส มีอาการไหวๆ ภายในใจ  
 โดยไม่ทราบสาเหตุ และไม่รู้ว่าจะไปจัดการกับอาการดังกล่าว  
 ได้อย่างไร หาหนทางที่จะแก้ไขอาการของใจนั้นให้หายไปในที่สุด  
 ให้เหลือแต่ความสบายใจอย่างเดียว ขณะนั้นเกิดมีลมพัดมา  
 แรงมาก ทำให้หน้าต่างกระจกซึ่งซ้อนหน้าต่างไม้อีกชั้นหนึ่งที่  
 เปิดอยู่เหมือนกับจะพัดเข้ามาทำให้กระจกแตก ใจหนึ่งก็กังวล  
 ว่ากระจกจะแตก จะลุกไปปิดหน้าต่างดีหรือไม่ อีกใจหนึ่งก็  
 อยากจะพิจารณาธรรมให้ต่อเนื่อง เพราะเหมือนกับจะเข้าใจ  
 อะไรบางอย่าง เลยเกิดการยื้อกันว่าจะปิดหน้าต่างดีหรือ  
 จะพิจารณาธรรมก่อนดี ระหว่างที่ยื้อกันอยู่นั้น ลมก็ยิ่งพัดแรง



ยิ่งทำให้ใจยิ่งกันมากขึ้นอีก ขณะนั้นธรรมปรากฏเป็นหลวงปู่มี  
 ญาณมุณี (พระอาจารย์ของหลวงปู่ทา จารุธัมโม) เดินจงกรมช้า ๆ  
 มือประสานกันข้างหน้า ดูท่านช่างสงบยิ่งนัก มีความสงบทั้ง  
 ภายนอกและภายใน เปรียบเหมือนตัวแทนของธรรมฝ่ายที่เป็น  
 ความสงบขึ้นมาในท่ามกลางความวุ่นวายใจ และภายนอกซึ่งมี  
 ลมกำลังพัดไหว ฉับพลันนั้นใจของผู้ปฏิบัติท่านนั้นก็ถึงซึ่งความ  
 สงบในท่ามกลางความเคลื่อนไหว หรือ **ในความเคลื่อนไหว**  
**มีความสงบ ในความสงบมีความเคลื่อนไหว** ถ้ายึดถือ  
 สิ่งที่มี (ทั้งความสงบและความเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่มี) ก็จะไม่มีความว่าง  
 ถ้ายึดถือสิ่งที่มี ก็จะมีสิ่งที่มี และมีความว่าง (สูญญตา หรือนิพพาน)

ผู้ปฏิบัติในตอนแรก ๆ จะเผละขาด “สติ” ไปหลงยึดถือ  
 สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ สิ่งที่ถูกรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย  
 และใจ ซึ่งเป็น “สังขาร” หรือสิ่งปรุงแต่งเสียก่อน โดยไม่  
 สามารถสักแต่ว่ารู้เหมือนกับยืนดูน้ำทะเลอยู่บนชายหาดได้  
 หรือไม่สามารถอยู่กับรู้ โดยที่ไม่หลงคิดปรุงแต่งหรือส่งจิต  
 ออกนอกได้ และจะขาด “สติ” ต่อเนื่องกันนาน ๆ ไม่สามารถ  
 มี “สติ” รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาอยู่กับปัจจุบันได้ทันที เช่น เวลา  
 มีเรื่องทะเลาะกันหรือโมโหกันครั้งหนึ่ง ต้องมี “สติ” พร้อมกับ  
 ขยับตัวทำความรู้สึกตัวขึ้นมา พอขยับตัวหรือรู้สึกตัวขึ้นมาแล้ว  
 ก็ขาด “สติ” หลงคิด หลงไปมีอารมณ์อีก ก็ขยับตัว รู้สึกตัวขึ้น



มาอีก แล้วก็หลงขาด “สติ” อีกในทันทีนั้นเลย ใช้เวลาฝึกอยู่นานมากกว่าจะมี “สติ” รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันได้ ใหม่ ๆ ต้องขยับตัว รู้สึกตัวขึ้นมาเป็นร้อยๆ ครั้ง ต่อมาเหลือเป็นสิบครั้งสุดท้ายหลงปั๊บ ขยับปั๊บ กลับมารู้สึกตัวทั่วพร้อม แล้วสักแต่ว่ารู้จิตทุกคิดและทุกอาการ ทุกขณะปัจจุบัน เพียรฝึกอย่างนี้อย่างต่อเนื่องด้วยความอดทน (ขันติ) ไม่ตามใจไหลไปกับการคิดหรือตามใจกิเลส ต้องฝึกฝนอย่างหนัก แต่ถ้าเป็นคนจริง ทำจริง ย่อมได้จริง เห็นจริง เป็นจริง บางครั้งต้องถึงกับอดนอนผ่อนอาหารอย่างต่อเนื่องยาวนาน และต้องขยัน ไม่เผลอปล่อยใจให้ “สติ” ขาด เมื่อสติขาดหลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอกปั๊บ ต้องมี “สติ” รู้เท่าทันปั๊บ แล้วกลับมารู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันทันที “หลงปั๊บ ขยับปั๊บ” เรื่อยไป ไม่ใช่ว่าพอเกิดอารมณ์ปั๊บ ขยับแค่ทีเดียวแล้วบ่นว่าไหนใครบอกว่าจะทำได้ ขยับแล้วเป็นปัจจุบันได้ไม่เห็นได้เลย ความจริงกว่าเขาจะทำได้ เขาขยับตัว รู้สึกตัวขึ้นมาเป็นร้อยๆหน เขาฝึกมาแล้ว จึงหลงปั๊บ ขยับปั๊บ หลุดมาเป็นปัจจุบันทันที เหมือนกับละครเปลี่ยนหน้ากากของจีน สะบัดหน้าปั๊บ หน้าเปลี่ยนปั๊บ หรือสะบัดหน้าปั๊บหลุดมาเป็นหน้าปกติ กลับมารู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันทันที แล้วความเผลอขาด “สติ” นาน หลงคิดเป็นเรื่องๆ ยาวๆ ก็เผลอขาด “สติ” สั่นลงไปเรื่อย ๆ จนเมื่อเริ่มต้นขาด “สติ” ก็รู้ทันทันที



อย่างนี้เรื่อยไป โดยไม่พยายามหักหาญให้ความคิดดับไปทันที และไม่พยายามไม่ให้คิด อย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าสติไม่ขาด แล้วธรรมชาติของธาตุรู้เขาก็จะสักแต่ว่ารู้ตะพึดตะพืออย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงอย่างที่มีมันเป็นทุกขณะจิตปัจจุบัน ดังที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เขียนไว้ในชั้นระวิมุตติสะมังคีธรรมะว่า “ถึงจะคิดก็ไม่ห้ามตามนิสัย เมื่อไม่ห้ามกลับไม่ฟุ้งฟั่นย่องไป (ฟั่นทุกข์) ฟุ้งรู้ได้ว่าบาป (ความทุกข์) มีขึ้นเพราะขึ้นจริง”

ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยอีกเรื่องหนึ่ง คือ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะหลงเอาตัวเองเป็นผู้รู้ หรือหลงคิดปรุงแต่งเป็นความพยายาม ความตั้งใจ จงใจ หรือเจตนาตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิด โดยไม่เฉลียวใจว่า ผู้พยายามตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิด ก็เป็นหลงคิดปรุงแต่งแสดงอาการหรือแสดงกิริยาจิตหรือแสดงพฤติกรรมเป็นความพยายามตั้งใจ หรือจงใจ หรือเจตนาไปรู้จิต หรือรู้คิด ไม่ใช่ธาตุรู้ตามธรรมชาติ ดังนั้นทุกขณะจิตปัจจุบันถ้าเกิดอาการพยายามจะดูรู้เห็นจิตหรือความคิดหรือเกิดอาการของผู้รู้ ก็ต้องรู้เท่าทันทันที แล้วไม่ทำตาม คือ ไม่ไปตามดูรู้เห็นจิตหรือความคิดตามที่ตั้งใจนั้น ทั้งจะต้องไม่พยายามทำให้ไม่เกิดอาการพยายามจะดูรู้เห็นจิตหรือความคิด เพราะเท่ากับหลงคิดปรุงแต่งเป็นความพยายามใหม่ที่จะไม่ให้เกิดอาการนั้น เมื่อคิดพยายามก็ให้

รู้ทันทันที อย่างนี้เรื่อยไป ไม่หลงไปกระทำตาม ขณะจิตใดที่เห็นอาการของผู้รู้ หรือเห็นความคิดพยายามจะดูรู้เห็นจิต หรือความคิด ก็จะได้เห็นความคิดอื่น ๆ ด้วย เมื่อคิดปั๊บ รู้ปั๊บ คิดปั๊บ รู้ปั๊บ อย่างนี้เรื่อยไป โดยไม่หลงไปทำตามความคิด ไม่พยายามหักหาญให้ความคิดต้องดับไปทันที และไม่พยายามไม่ให้คิด โดยให้สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ ชื่อ ชื่อ ดังมีตัวอย่างว่า ลูกศิษย์ท่านหนึ่งไปขออนวดหลวงปู่ทา จารุธัมโม ระหว่างที่นวดจิตก็คิดอกุศลต่อหลวงปู่หลายอย่าง ยิ่งเมื่อรู้ว่าหลวงปู่รู้ความคิดของลูกศิษย์ทุกคิด ก็ยิ่งห้ามไม่ให้คิด แต่ยิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยุ มันยิ่งคิดไปใหญ่ ทำให้หน้าโมโหยิ่งนัก ลูกศิษย์ก็พยายามมีสติรู้เท่าทันความคิดของตัวเองทุกคิด แต่ก็ห้ามไม่ได้ บังคับก็ไม่ได้ จึงรู้ว่าจิตเป็นอนัตตา หลังจากนั้น จึงได้กราบขอขมาต่อหลวงปู่ว่าที่คิดอกุศลต่าง ๆ ต่อหลวงปู่ ขอหลวงปู่โปรดเมตตาให้อโหสิกรรม อย่าได้เป็นโทษบาปเวรกรรมต่อลูกศิษย์เลย หลวงปู่พูดขึ้นว่า “ความคิดก่อนหน้านี้นี้ทั้งหมด มีสติรู้เท่าทันแล้วก็แล้วไป ไม่มีโทษบาปเวรกรรมอะไรหรอก แต่ตอนหลังที่มากกราบขอขมานี้ไม่มีสติรู้เท่าทันความคิด แต่กำลังหลงคิดว่า ความคิดที่ผ่านไปแล้วนั้นไม่ดีจะเป็นโทษบาปเวรกรรม ความหลงคิดอันหลังนี้จึงเป็นโทษบาปเวรกรรม”

หลวงปู่ทา จารุธัมโม จึงสอนว่า “ให้สักแต่ว่ารู้ หรือรู้ ชื่อ ชื่อ” คือ รู้โดยตรงไปตรงมาต่อสิ่งที่มากระทบทางตา หู



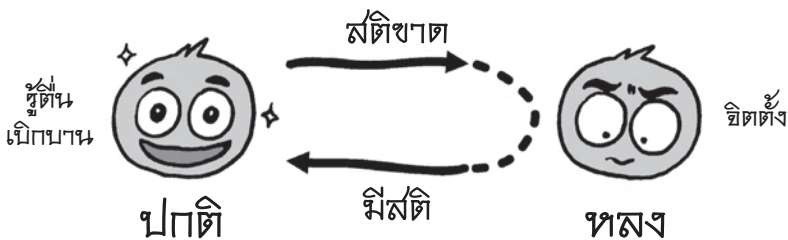
จมูก ลิ่น กาย และใจทุกขณะจิตปัจจุบัน “**ให้เอาปัจจุบัน ปัจจุบัน**  
**เท่านั้นที่เป็นธรรม หลุดจากปัจจุบันไม่มีอะไรเป็นธรรม**” คือ  
 ให้รู้ที่ผู้ที่คิดปรุงแต่ง หรือปรุงคิดทุกขณะที่มีการกระทบทางตา หู  
 จมูก ลิ่น กาย และใจทุกขณะปัจจุบัน โดยไม่ไปใส่ใจรู้ความคิด และ  
 ไม่ตามดูรู้เห็นสิ่งที่ถูกรู้ หรืออาการใดอาการหนึ่งที่ถูกรู้เพียง  
 อาการเดียว จนสิ่งนั้นหรืออาการนั้นดับไป เพราะจะหลงติดไป  
 กับสิ่งที่เป็นอดีต ไม่รู้เท่าทันจิตที่คิดปรุง หรือปรุงคิดทุกขณะ  
 ปัจจุบัน และจะหลงพอใจติดใจยินดีจิตขณะที่ไม่มีอาการ แต่ไม่  
 พอใจจิตขณะที่มีอาการ จะต้อง มี “**สติ**” ทุกขณะที่มีการกระทบ  
 แล้วผ่านเลย ไม่ติด ไม่ยึดถือ ไม่หลงเอากลับมาคิดปรุง  
 แต่งเป็นความพอใจ หรือไม่พอใจอีก และไม่ไปกังวลกับ  
 อนาคต หลวงปู่ทา จารุธัมโม สอนว่า “**รู้แล้วติดเป็นสมมติ**  
**รู้แล้วไม่ติดเป็นวิมุตติ**” หรือหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต กล่าวว่า “**ให้**  
**เห็นปัจจุบันธรรม อย่าส่งจิตอนาคต และอดีต ส่งจิตออก**  
**นอกกาย ทำให้เปลือ “สติ” จิตที่ไม่ยึดติดพัวพันในอารมณ์**  
**ทั้งปวง เรียกว่า บริสุทธิ**” พระพุทธองค์ตรัสว่า “**สัพเพ สังขาร**  
**อะนิจจา สัพเพ สังขาร ทุกขา สัพเพ ธัมมา อนัตตา**”  
**“สังขาร” ทั้งหมดเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง เป็น**  
**ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนคงที่ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา แม้แต่**  
**นิพพานธาตุ ซึ่งเป็น “ธาตุรู้” ตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิสังขาร**  
**(ไม่มีการเปลี่ยนแปลง) ก็ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่**

เป็นของเรา หรือตัวเราไม่ได้เป็นสิ่งนั้น จึงอย่าไปหลงยึดมั่น ถือมั่นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือเราเป็นนั่นเป็นนี่ โดยให้มี “สติ สัมปชัญญะ” ทุกขณะจิตปัจจุบันเพื่อให้ธรรมชาติของ “ธาตุรู้” เขา “สักแต่ว่ารู้” ตะพึดตะพือ หรือ “อยู่กับรู้” ไม่ไปอยู่กับสิ่งที่ถูกรู้ คือ รู้ตรงที่ไม่ติด ไม่ยึด ทั้งไม่หลงยึดถือว่า “ผู้รู้” ซึ่งเป็นธาตุรู้ หรือธรรมชาติ หรือนิพพานธาตุตามธรรมชาติ นั้น มีตัวตน หรือมีตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นตัวเรา หรือไม่หลงว่ามีตัวเราบรรลुธรรม หรือบรรลुพระนิพพาน เพราะ “ผู้รู้” เป็นธรรมชาติเดิมของจิตหรือใจซึ่งเป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ และไม่ใช้ของเรา ไม่มีการเกิดดับ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง (วิสังขาร) ส่วนจิตที่แสดงกิริยาจิตหรืออาการตามหน้าที่ของขั้น ๕ ซึ่งเป็น “สังขาร” ก็ยังคงแสดงกิริยาหรืออาการของความไม่เที่ยง เกิดดับตามปกติ เมื่อไม่ยึดถือ “สิ่งที่ถูกรู้” และไม่ยึดถือ “ธาตุรู้” ว่าเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา ก็จะไม่สิ้นผู้แสวงหา หรือสิ้นผู้ยึดถือ เมื่อไม่ยึดถือก็พ้นจากทุกข์ (นิพพาน)

หลวงปู่ทา จารุธัมโม สอนว่า “ให้เห็นอาการของผู้รู้ แล้วปล่อยวางอาการของผู้รู้นั้นไปเสีย” คือ ปล่อยวางทั้งอาการที่ถูกรู้ และปล่อยวางอาการของผู้รู้ หรือหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน กล่าวว่า “ถ้ามีจุด มีต่อมแห่งผู้รู้อยู่



ที่ไหน นั่นแหละคือตัวภพ” (จากหนังสือเข้าสู่แดนนิพพาน หน้า ๑๕๖) และ “ถ้ามีจุด ก็จุดผู้รู้ ถ้ามีต่อม ก็หมายถึงต่อมผู้รู้ ... ก็จิตดวงรู้ๆ นั่นแหละคือภพ” (จากหนังสือเข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๖๙) หรือ หลวงปู่หล้า เขมปัตโต กล่าวไว้ว่า “พระนิพพานฟาก (ภาษาท้องถิ่นอีสาน แปลว่า เลย์ไปอีก) ผู้รู้ไปจนไม่มีที่หมายนั้น คือไม่ยึดตนเป็นผู้รู้ ผู้รู้เป็นตน ดังกล่าวแล้วนั่นเอง ผู้รู้เป็นแต่สักว่ารู้ ก็เป็นแต่สักว่ารู้ ตะพิดตะพืออยู่เช่นนั้นเอง เมื่อไม่ยึดถือว่าผู้รู้เป็นตน ตนเป็นผู้รู้ ผู้รู้ก็ดี ผู้ยึดถือก็ดี ก็จบกัน ณ ที่นั่นเอง” (จากหนังสือหลวงปู่หล้า เขมปัตโต ตอบปัญหาธรรมะ หน้า ๑๕๔).



ทุกอย่างเกิดเองดับเอง เป็นไตรลักษณ์  
เมื่อไม่ยึดถือ ก็ไม่มีอะไรที่ต้องปล่อยวาง

ปล่อยวางเพื่อให้ตัวเราพ้นจากทุกข์  
ยอมไม่พ้นทุกข์  
ต้องปล่อยวางตัวเราผู้อยากจะพ้นทุกข์  
จึงจะพ้นทุกข์





อาการที่ถูกต้องใจ เป็นสุขเวทนา ทำให้เห็นคิดได้ยาก  
 แต่อาการที่ไว้อุจจเรใจ เป็นทุกข์เวทนา กลับทำให้เห็นคิดได้ง่าย  
 ถ้าไม่เห็นคิด ทำให้หลงคิด ทำให้ติดอาการ

อาการเปรียบเหมือนซากสัตว์  
 ความคิดเปรียบเหมือนนกแฉ่ง  
 อาการยิ่งมาก ความคิดก็ยิ่งมาก  
 เหมือนซากสัตว์ยิ่งมาก นกแฉ่งก็ยิ่งชุม

คนโง่จะหลีกหนีอาการ  
 แต่คนฉลาดหาประโยชน์ได้ โดยเห็นนกแฉ่ง  
 หรือจิตที่คิดปรุงแต่งต่ออาการเหล่านั้น  
 ทำให้พ้นจากทุกข์





# ทางเดินของจิต



เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. ทางเดินของจิตจากโลกสู่ธรรม

๒. การปฏิบัติธรรมมีตั้งแต่ขั้นหยาบ ๆ ไปจนถึงขั้นละเอียด

๓. ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นคนจริงอาจจะบรรลุพระนิพพานได้ใน  
ข้อใดข้อหนึ่ง โดยไม่ต้องปฏิบัติเรียงไปตามลำดับทุกข้อ

## ๑. โลก

โดยปกติชาวโลกทั่ว ๆ ไปจะมีความฟุ้งซ่านในเรื่องต่าง ๆ มีความทุกข์ ความเครียด เพราะร่างกายกับจิตใจไม่ได้อยู่ด้วยกัน โดยส่งจิตออกนอกกาย หรือส่งจิตออกนอกจากสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน ไปอยู่กับคนอื่นหรือสิ่งอื่น เช่น บุตร สามี ภรรยา บิดา มารดา พี่น้อง คนที่รัก คนที่ชัง ธุรกิจ ตำแหน่ง ลาภ ยศ สรรเสริญ สมบัติ บ้านเรือน หรือไปอยู่กับอดีต หรืออนาคต เขาเป็นอย่างนั้น ก็อยากให้เป็นอย่างนี้ เขาเป็นอย่างนี้ ก็อยากให้เป็นอย่างนั้น ซึ่งเป็น “ตัณหา” เมื่อไม่ได้สมใจอยาก ก็เกิดความทุกข์ ความเครียด ความวิตกกังวล จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ส่วนใหญ่จะมาถามปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการแก้ปัญหา



ในทางโลก ๆ ก็ต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้คลายทุกข์ คลาย  
 เครียด คลายความกังวลไปได้บ้าง กรณีเช่นนี้ ต้องฝึกให้มี **“สติ”**  
 ควบคุมจิตใจให้อยู่ด้วยกันกับร่างกายอย่างต่อเนื่องโดยให้มี **“สติ”**  
 เป็นตัวควบคุมให้จิตอยู่กับเครื่องหล่อจิตไว้ตลอดเวลา เช่น รู้กาย  
 ที่ก้าวเดิน อาจมีคำบริกรรมว่า **“พุทโธ”** กำกับเท้าที่ก้าวเดินด้วย  
 เช่น เท้าขวาเท้าเหยียบพื้น บริกรรมคำว่า **“พุท”** เท้าซ้ายก้าว  
 เหยียบพื้นบริกรรมคำว่า **“โธ”** หรือรู้มือที่เคลื่อนไหว หรือรู้ลม  
 หายใจเข้าออก หรือไม่ว่าจะทำอะไรก็ให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำลัง  
 กระทำอยู่ หรือบริกรรมว่า **“พุทโธ”** ตัดจิตไว้ตะพึดตะพือ เพื่อ  
 ให้จิตกับกายอยู่ด้วยกัน **ไม่ปล่อยขาด “สติ” ส่งจิตออกนอกกาย**  
**หรือส่งจิตออกนอกจากปัจจุบัน** แต่ระวังอย่าบริกรรมในขณะที่  
 ขับรถหรือทำงานอยู่กับเครื่องจักรที่มีอันตราย เพราะถ้าจิตรวม  
 เข้าไปในภวังค์จะลืมตัวที่กำลังทำอะไรอยู่แล้วจะเกิดอันตรายได้  
 ถ้าปล่อยขาด **“สติ” ส่งจิตออกนอก ต้องมี “สติ สัมปชัญญะ”**  
**รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาทันทีทุกครั้ง ไม่ปล่อยให้สติขาดนาน**  
**หรือขาดบ่อย ๆ** แต่แม้จะบริกรรมพุทโธติดจิตไว้ หรือเพียรมี  
 สติไม่ให้ขาด แต่ถ้าใจยังไม่ยอมรับตามความเป็นจริงของขั้น ๕  
 ของตนเองและผู้อื่นว่าเป็นเพียงธาตุหรือสารอาหารที่มาผสมกัน  
 เป็นของที่มีความสกปรก และมีความไม่เที่ยง จิตใจก็ยังจะมี  
 อวิชชา ตัณหา อุปาทาน คือความหลงยึดมั่นถือมั่นในตัวเรา

และผู้อื่น จนทำให้จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว คอยส่งจิตออกนอก  
 ดังนั้น ทุกวันถ้ามีเวลาว่างเมื่อใด ต้องเพียรพิจารณา  
 ให้เห็นตามความเป็นจริงของขั้นที่ ๕ ดังกล่าวว่า มีความเสื่อม  
 ไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย พลัดพรากจากกันไปเป็น  
 ธรรมดา ไม่อาจจะยึดถือเอาไว้ได้ ที่เกิดมาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์เป็น  
 บุตร สามี ภรรยา บิดา มารดา พี่น้อง ญาติ ก็เป็นเพียงสมมติ  
 ในชาตินี้เท่านั้น ก่อนชาตินี้ก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไรกันมา เมื่อเกิดมา  
 แล้วก็ต้องทำหน้าที่ต่อกันให้สมบูรณ์ ตอบแทนพระคุณบิดา  
 มารดา **แต่ไม่มีหน้าที่ยึดถือจนเป็นความทุกข์** ในระหว่าง  
 พิจารณาใหม่ๆ ใจไม่อาจยอมรับความเป็นจริงได้ง่ายๆ ก็ต้อง  
 เพียรพิจารณาบ่อยๆ พร้อมกับมี **“สติ”** รักษาจิตใจ ไม่ให้ส่งจิต  
 ออกนอก ควบคุมจิตไว้ให้อยู่กับเนื้อกับตัว หรืออยู่กับปัจจุบัน  
 ถ้าใจยอมรับตามความเป็นจริงได้มากเท่าไร ก็จะยึดถือน้อยลง  
 ทำให้ส่งจิตออกนอกน้อยลง และถ้ายอมรับตามความเป็นจริง  
 ได้หมดสิ้น (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ใจก็จะปล่อยวางความหลง  
 ยึดถือด้วยใจของเขาเอง ซึ่งไม่ใช่ตัวเราเป็นผู้พยายามละ  
 ปล่อยวาง และจะสิ้นการหลงส่งจิตออกนอกให้เป็นทุกข์

## ๒. หันเข้าหาธรรม

เมื่อหันเข้าหาการปฏิบัติธรรมตามข้อ ๑. ก็ทำให้ความ



หมกมุ่นครุ่นคิดแต่เรื่องโลกๆ น้อยลงไป เพราะมาหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรมแทน แล้วจะมีความทุกข์ ความเครียดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพราะความอยากถึงอยากได้ อยากเป็น เมื่อพบครูบาอาจารย์ก็จะถามว่า จะทำอย่างไร จิตเป็นอย่างนี้ก็อยากให้เป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้นก็อยากให้เป็นอย่างนี้ ซึ่งเป็น **ตัณหา** จึงไม่พ้นจากทุกข์ กรณีเช่นนี้จะต้องสนทนาหรือสอบถามจากครูบาอาจารย์ที่รู้จักจริงบ่อยๆ จนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักธรรม ถ้าโชคดีพบครูบาอาจารย์ที่บรรลुธรรม และชี้ให้เห็นความหลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิตเป็นความยึดถือให้เป็นกิเลส ตัณหา และความทุกข์ หากลูกศิษย์สามารถเห็นจิตขณะที่หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงปรุงแต่งจิตในขณะปัจจุบันตามที่ครูบาอาจารย์บอกนั้น ก็จะหลุดพ้นจากจิตที่หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงปรุงแต่งจิต โดยอาจจะสิ้นหลงไปเลย หรือหลงปรุงแต่งน้อยลงไปเรื่อย ๆ ในที่สุดสิ้นหลงคิดปรุงแต่ง พระนิพพานก็เปิดเผยขึ้นมาเองทันที ดังพุทธพจน์ที่ว่า “**เตสังวุ ปะสะโม สุขโ**” ผู้ใดระงับหรือดับสังขาร (ความหลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิต) เสียได้ จะถึงซึ่งความสุขอย่างยิ่ง (พระนิพพาน)

### ๓. จิตติดอาการ

ผู้ที่ติดแช่อาคาร นิ่ง เฉย ไปร้ง โลง เบา สบาย ว่าง ทำให้ไม่เห็นจิตที่คิดปรุง หรือปรุงคิดเป็นความพอใจ หรือความไม่พอใจ หรือไม่รู้เท่าทันขณะส่งจิตออกนอก กรณีเช่นนี้ให้คิดพิจารณาถึง**อสุภะ** คือ ความสกปรก หรือคิดพิจารณามรณสติของตนเองและผู้อื่น คือ ความที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เน่าเปื่อยผุพังอย่างแน่แท้ ไม่อาจยึดมั่นถือมั่นเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยได้ พิจารณาอย่างต่อเนื่อง จนกว่าใจจะปลงปล่อยว้าง ด้วยใจของเขาเอง

บางคนทีหงุดหงิด ดิ้นรน พยายาม**ผลักไส**อาการที่ไม่ชอบใจ เช่น ราคะหรือความโลภ โทสะ โมหะ ความทุกข์ ความวิตกกังวล ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ แน่น อึดอัด ทึบ ตื้อ ไม่ไปร้ง ไม่โล่ง ไม่เบา ไม่สบาย ไม่ว่าง

บางคนพยายาม**หนีอาการ**เหล่านี้ โดยเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นอยู่เสมอๆ เช่น ไปดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสืออ่านเล่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ไปเดินห้างสรรพสินค้า ไปหาเพื่อนคุย เป็นต้น บางคนก็หลบเข้าไปในอาการนิ่ง เฉย ว่าง โลง ไปร้ง เบา สบาย ไม่ยอมออกมารับรู้หรือแก้ไขปัญหาดังๆ ในทางโลก หรือไม่ยอมออกมารับรู้อาการที่ไม่สบายใจ การเปลี่ยนความสนใจไปเป็นอย่างอื่นนั้น ควรใช้เฉพาะกรณีที่



มีความทุกข์ ความเครียดมาก ๆ ถ้าไม่เปลี่ยนความสนใจไปเป็น  
 อย่างอื่น ก็อาจจะทำให้เสียสติเป็นบ้าหรือเป็นโรคประสาทไปได้

บางคนปฏิบัติโดยตามดูรู้เห็นอาการที่ถูกรู้จนอาการ  
 แต่ละอาการดับไป แล้วรู้สึกนิ่ง เฉย ว่าง โล่ง โปร่ง เบา สบาย  
 ก็จะติดแช่อยู่ในอาการเหล่านี้ จนเหมือนกับว่าอาการเหล่านี้  
 จะไม่ดับไป เพราะเกิดความชอบใจติดใจยินดี จิตก็จะจำอาการ  
 ที่ชอบใจนั้นไว้ดี ๆ จนเหมือนกับอาการที่ชอบใจนี้ไม่ดับไปเลย  
 แล้วก็จะหลงว่าอาการที่ชอบใจเหล่านี้เป็นใจของตัวเองไป  
 เสียเลย โดยไม่เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงอาการที่ถูกรู้  
 เท่านั้น ไม่ใช่ใจ เพราะใจแท้ ๆ เป็นธาตุรู้ที่เป็นความว่างเช่น  
 เดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีขอบเขต ไม่มีตัวตน ไม่มี  
 ที่อยู่ ไม่ปรากฏอาการให้ถูกรู้ได้ มีหน้าที่รู้เขาอย่างเดียว แต่  
 เมื่อหลงเอาอาการที่ถูกรู้เป็นใจแล้ว จะทำให้ปล่อยวางไม่ได้ แล้ว  
 จะติดแช่อยู่ในอาการเหล่านั้น จะมีผลเสียตามมามาก เพราะ  
 จะไม่ยอมให้อาการที่ถูกใจหายไป และเมื่อเกิดอาการที่ไม่ถูกใจ  
 ก็จะยึดมั่นถือมั่นว่าอาการนั้นเป็นใจเรา หรือใจของเรา หรือเรา  
 เป็นอาการนั้น ก็จะไม่สามารถปล่อยวางอาการนั้น จะเกิดตัณหา  
 คือ มีความดิ้นรนทะยานอยากจนเป็นความทุกข์

หรือบางคนตามดูรู้เห็นแต่อาการที่ถูกรู้ หรือรู้  
 ความคิดเป็นเรื่อง ๆ โดยไม่รู้ที่ผู้รู้ซึ่งคิดปรุงหรือปรุงคิดทุก

ขณะจิตปัจจุบัน ก็จะติดเช้อยู่ในอาการที่ถูกรู้ ซึ่งอาการที่ถูกรู้จะเปรียบเหมือนซากสัตว์ ส่วนผู้รู้ที่ไปรู้อาการนั้นแล้วคิดปรุงหรือปรุงคิดเปรียบเหมือนนกแร้ง อย่างมัวแต่ไปสนใจซากสัตว์ให้ “สักแต่ว่ารู้” หรือ “รู้ ชื้อ ชื้อ” หรือ “สักแต่ว่าเห็น” ทั้งซากสัตว์ (อาการที่ถูกรู้) และนกแร้ง (ผู้รู้ที่คิดปรุง หรือ ปรุงคิด) ทุกขณะจิตปัจจุบัน ไม่ใช่หนี้หรือผลักไสอาการ

ผู้ปฏิบัติธรรมที่จิตติดอาการต่างๆ ข้างต้นจะต้องมี “สติปัญญา” พิจารณาให้ดีๆ ว่า อาการที่ถูกรู้ทางใจไม่ได้เป็นผู้คิดปรุงแต่ง แต่มีผู้รู้ไปรู้อาการเหล่านั้นเป็นผู้คิดปรุงแต่งเป็นความพอใจ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ลังเลสงสัยตัดสินใจไม่แน่นอน วิตกกังวล เบื่อ เซ็ง กลุ้ม ท้อแท้ หดหู่ ลึนหวัง ซึมเศร้า หรือเศร้าหมอง เป็นกุศล หรืออกุศล แล้วก็จะ มีผู้ไปรู้อาการอันหลังเหล่านี้เป็นผู้คิดปรุงแต่งอย่างนี้เรื่อยไป ซึ่งแท้จริงผู้รู้นั้นไม่ใช่ผู้รู้ที่แท้จริงตามธรรมชาติ แต่เป็นจิตปรุงแต่งแสดงอาการเป็นผู้รู้ แล้วมีความรู้สึกว่ามีตัวเราเป็นผู้รู้หรือผู้รู้เป็นตัวเรา แล้วคิดปรุงแต่ง ส่วนผู้รู้ตามธรรมชาติเป็นธาตุรู้ ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่ปรากฏอาการให้ถูกรู้ได้ ไม่มีอาการเกิดดับ ไม่มีอาการพยายามรู้ เป็นความว่าง เช่นเดียวกับความว่างของจักรวาลที่ไม่มีขอบเขต (จึงไม่ใช่ความรู้สึกว่างในใจ ซึ่งเป็นสุขเวทนาที่ถูกรู้ได้) เมื่อเข้าใจ



ตามความเป็นจริงว่าอาการไม่ใช่ใจเรา ไม่ใช่ใจของเรา จึงไม่  
 อาจจะไม่เลือกเอาได้ เพราะมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็  
 ลื่นไถลรั่วซ่วซัง เกลียดทุกข์รักสุข โดยยอมรับตามความเป็นจริง  
 เพราะเห็นว่าจะให้เหลือแต่สุข ทุกข์ไม่มีไม่ได้ จึงยอมปล่อยวาง  
 สุขคืนให้แก่ทุกข์ ไม่ปรารถนาที่จะเอาสุขมาเป็นของเราแต่ผู้เดียว  
 เพราะเห็นว่าที่ไม่พ้นทุกข์ก็เพราะพยายามที่จะฝืนความจริง  
 โดยปล่อยวางทั้งสุขและทุกข์ พระนิพพาน (ธรรมธาตุ หรือ  
 ชาติรู้ ซึ่งเป็นสัจจะธรรม หรือความว่าง) ก็เปิดเผยขึ้นมาเองโดย  
 อัตโนมัติตันที ซึ่งในเรื่องนี้มีคำสอนที่น่าสนใจของหลวงปู่  
**“คนโง่โง่แต่หลบหลีกปรากฏการณ์ต่าง ๆ ไม่หลบหลีกจาก  
 ความคิดปรุงแต่ง ส่วนคนฉลาดย่อมหลบหลีกจากความ  
 คิดปรุงแต่งและไม่ต้องหลบหลีกปรากฏการณ์”**

#### ๔. จบไม่เป็น เย็นไม่ได้

ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสงบร่มเย็นในจิตใจมากแล้ว แต่  
 ยังไม่หลุดพ้นจากทุกข์ เพราะยังไม่รู้วิธีที่จะออกจากทุกข์ ยังมี  
 ความลังเลสงสัย หาเหตุผล หาเหตุหาผิด ค้นหาธรรม พยายาม  
 หาความเข้าใจ พยายามจะให้หยุดปรุงแต่ง พยายามจะให้ถึง  
 ให้ได้ ให้เป็น จึงวนเวียนคิด ตีรึก ตรอง หาหนทางที่จะบรรลุ  
 ธรรมหรือบรรลุนิพพาน ซึ่งบางขณะก็มีความสงบใจที่รู้เท่า



ท้นจิตที่คิด ตรึก ตรองนั้น บางขณะก็ไม่รู้เท่าทัน ไหลไปเป็นคนคิด ตรึก ตรองเสียเอง อย่างนี้ ต้องใจเย็น ๆ ค่อย ๆ สงบจิต สงบใจ มี **“สติ”** รู้เท่าทันจิตที่แสดงกิริยาจิต หรือแสดงอาการเหล่านั้น แล้วไม่ตามใจ **ไม่เอาคำตอบจากที่สงสัย ไม่เอาความเข้าใจ จากที่พยายามค้นหา** แต่รู้เท่าทันทุกขณะจิตที่เริ่มต้นแสดง กิริยาจิต หรือแสดงอาการนั้นทันทีทุกขณะจิตปัจจุบัน โดยจะรู้เท่าทันบ้าง ไม่รู้เท่าทันบ้าง โดยไหลไปเป็นคนคิด ตรึก ตรอง เสียเองบ้าง จนกว่าจะไม่หลงไปเป็นคนคิด ตรึก ตรองเสียเอง หรือจนกว่าจะหลุดพ้นจากอาการเหล่านั้น ซึ่งเรียกว่าเป็นผู้มี **“ปัญญา”** คือ มีความอดทนที่จะไม่ทำตามอาการนั้น หรือ อาการนั้นมีอยู่ แต่ไม่อาจทำอะไรได้อีกต่อไป **ซึ่งธรรมชาติ ย่อมไม่ดิ้นรน ย่อมไม่ค้นหา ถ้าหยุดสงสัย หยุดดิ้นรน หยุด ค้นหา ก็จะเป็นธรรม** ถ้ายังสงสัย ยังดิ้นรนค้นหา ก็จะไม่เป็น ธรรม ดังนั้น ธรรมะหรือนิพพานจึงไม่ต้องหา เพียงแค่สิ้นสงสัย สิ้นดิ้นรน สิ้นค้นหา ก็เป็นธรรม หรือเป็นพระนิพพานขึ้น มาเอง

## ๕. ปล่อยวางผู้รู้ บรรลุธรรม

ผู้ปฏิบัติที่พยายามที่จะรู้จิตที่คิดปรุงหรือปรุงคิด หรือ พยายาม ละ ปล่อย วางผู้รู้ แท้ที่จริง ผู้พยายามรู้หรือผู้พยายามละ



ปล่อยวาง เป็นจิตปรุงแต่งเป็นตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นตัวเรา แล้วเอาตัวเราไปพยายามรู้ ละ ปล่อยวาง **แต่ไม่ได้ปล่อยวางตัวเรา หรือไม่ได้ปล่อยวางขั้น ๕** เพราะหลงยึดถือขั้น ๕ ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือเราเป็นขั้น ๕ จึงให้ปล่อยวางตัวเรา หรือ ปล่อยวางขั้น ๕ ดังตัวอย่างว่ามีผู้ปฏิบัติธรรมสองท่านพบกันหลังจากที่ไม่ได้พบกันมานาน ท่านแรกถามขึ้นว่า การปฏิบัติธรรมของท่านเป็นอย่างไรบ้าง อีกท่านจึงตอบว่าได้ปล่อยวางทุกอย่างแล้ว ร่างกายที่เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ได้กังวล กิเลสก็ละไปหมด อาการต่างๆ ของจิตก็ปล่อยวางหมดแล้ว จนรู้สึกเหมือนกับว่าไม่เหลืออะไรให้ปล่อยวางอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมท่านแรกจึงกล่าวว่า ดีแล้ว ท่านที่สองกล่าวต่อว่า ถ้าปล่อยวางได้เช่นนี้ ตัวเองคงจะได้บรรลุธรรมก่อนตายเป็นแน่แท้ ผู้ปฏิบัติธรรมท่านแรกจึงบอกว่า ท่านปล่อยวางแต่อย่างอื่น แต่ไม่ได้ปล่อยวางตัวเองผู้พยายามปล่อยวาง จะเอาตัวเองไปพระนิพพานด้วยไม่ได้ มันเป็นอัตตา จึงบรรลุพระนิพพานไม่ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมท่านที่สองฟังแล้วใจพลันสงบ สว่าง ใบน่ายิ้มอímเอิบเป่งปลั่งเป็นประกายขึ้นมา นิ่งเงิบมองออกไปไกลๆ จากนั้นก็รำพึงขึ้นว่า “ข้าพเจ้าเข้าตาตัวเองเสียไม่ได้ ต้องให้ผู้อื่นชี้ให้ เหมือนเส้นผมบังภูเขาจริงๆ”

ดังนั้น ต้องมี “สติ ปัญญา” รู้เท่าทันจิตที่เริ่มต้น

ปรุ้งแต่งแสดงอาการเป็นผู้รู้ หรือผู้พยายามปล่อยวาง หรือมีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย จนสิ้นความหลงปรุ้งแต่ง (อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทานในปฏิจจสมุปบาทดับ) ก็จะพบธรรมชาติรู้ ซึ่งเป็นธรรมชาติ หรือนิพพานธาตุ หรือ “สุญญตา” ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในคนและสัตว์ทั้งหลาย ไม่ใช่มีเฉพาะสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกเท่านั้น ในปุถุชนและสัตว์ทั้งหลายก็มี แต่ปุถุชนและสัตว์ทั้งหลายมี “อวิชชา” ปิดบังไว้ เมื่อสิ้น “อวิชชา” คือ สิ้นความหลงยึดถือขั้น ๕ ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือ เราเป็นขั้น ๕ เมื่อสิ้นความหลงปรุ้งแต่ง ธรรมชาติ (นิพพานธาตุ หรือสุญญตา) ก็เปิดเผยออกมาเองโดยอัตโนมัติ ดังนั้น พระนิพพานจึงไม่ได้เกี่ยวกับสถานที่ รูปแบบ หรือกรรมวิธีใด และไม่ว่าจะเป็นนักพรตหรือนักบวชฆราวาสซึ่งเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย เด็ก หรือผู้ใหญ่ แม้แต่ผู้ครองเรือนที่เว้นขาดจากการร่วมประเวณีก็สามารถที่จะพบพระนิพพานได้เหมือนกัน เพราะนิพพานธาตุหรือธรรมชาติมีอยู่แล้ว ไม่ใช่เราไปแสวงหาจากที่อื่น หรือทำด้วยวิธีการอย่างใดๆ ขึ้นมา ซึ่งเปรียบเหมือนแสงสว่างของพระอาทิตย์หรือพระจันทร์ ไม่ว่าจะเมฆมาบังหรือไม่ก็มีแสงสว่างอยู่แล้วตามปกติธรรมชาติ เมื่อเมฆลอยผ่านไป (เปรียบเหมือน “อวิชชา” ดับไป) แสงสว่างของพระอาทิตย์หรือ



พระจันทร์ก็เปิดเผยออกมาเองโดยอัตโนมัติทันที

“ทุกข์นั้นแหละมีอยู่      แต่ผู้ทุกข์หาไม่มี  
 การกระทำมีอยู่      แต่ผู้ทำไม่มี  
 นิพพานมีอยู่      แต่คนผู้นิพพานไม่มี  
 ทางก็มีอยู่      แต่ผู้เดินทางไม่มี”

(จากหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ  
 ของ ป.อ. ปยุตโต เฉพาะความใน “.....” แปลจากคัมภีร์ วิสุทธิมรรค)



# ไม่มีใครรู้ “ตัวเรา” ได้ดีกว่า “เรา” รู้ “ตัวเรา” เอง

แต่พอถามว่า “เรา” ที่มารู้ตัวเรา  
มันคืออะไร มีลักษณะเป็นอย่างไร อยู่ที่ไหน  
ไม่มีใครสามารถตอบได้

จะบอกได้แต่ว่า “ตัวเรา” ที่ถูกรู้  
คือ ร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอน  
ทำกิจกรรมการทำงาน รู้สึกเป็นสุข รู้สึกเป็นทุกข์  
รู้สึกเฉยๆ คิดปรุงแต่ง และมียารมณ์ต่างๆ

“ตัวเรา” ที่ถูกรู้  
ไม่ใช่ตัวตนของเราจริงๆ  
เพราะต้องแก่ เจ็บ ตาย หรือเกิดขึ้นแล้วดับไป  
มีแล้วหายไปจนหมดสิ้น  
อย่าหลงยึดถือว่า “ตัวเรา” ที่ถูกรู้ เป็นตัวตนของเรา



“เรา” คือ ผู้ที่รู้ตัวเรา  
 แต่ “เรา” ก็ไม่ใช่ตัวตนของเรา  
 เป็นเพียงชื่อสมมติ ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู  
 ะหาอย่างเดิยว ไม่ปรากฏอาการใดให้ถูกรู้ได้

“เรา” มีชื่อสมมติอื่นอีก เช่น พุทโธ พุทธะ  
 จิตเดิมแท้ ใจ วิญญาณธาตุ ธาตุรู้ สุนฺดรตา  
 ธรรม นิพพาน ซึ่งเป็นอมตธาตุ หรืออมตธรรม  
 คือ ไม่มีการเกิดดับ ไม่มีการตาย

ระหว่างฝึก  
 จะปรากฏอาการผู้รู้ให้ถูกรู้ได้  
 เช่น พยายามรู้ ผู้คอยสังเกตุ ผู้จ้อง  
 ผู้เพ่งหรือเน้นความรู้สึก จิตตั้งหรือตั้งใจรู้  
 ต้องเห็นว่าอาการต่างๆ เหล่านั้น  
 เป็น “ตัวเรา” ที่ถูกรู้

ถ้าขณะจิตใดสิ้นหลงยึดถือสิ่งที่ถูกรู้  
 ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นตัวตนของเรา  
 ก็จะเป็นธรรม หรือเป็นนิพพาน  
 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดกาล



## อะไรๆ ก็รู้ แต่หลงรู้



เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. กายและจิตที่ปรากฏอาการให้ถูกรู้ได้ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่ของเรา แต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้แบบเหมาแข่งทุกขณะจิตปัจจุบัน
๒. ไม่เอาตัวเราไปรู้ แต่เข้าใจกลับด้านเสียใหม่ว่า ตัวเราเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทุกความคิด นึก ตรึก ตรอง ประจักษ์ แสดงอาการต่างๆ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายทั้งในขณะหลับตาและลืมตาในชีวิตประจำวัน โดยไม่มีตัวตนหรืออาการของผู้รู้

คนทั้งหลายชอบพูดว่ารู้ๆ... แท้ที่จริงรู้นี้เป็นจิต ประจักษ์เอาตัวเราไปรู้ แล้วก็ไหลไป หรือติดไปกับสิ่งที่ถูกรู้ หรือหลงว่า “รู้” แต่แท้ที่จริงเป็นหลงคิดประจักษ์ เพราะไม่ได้รู้ อาการของจิต หรือไม่ได้รู้จิตที่คิด “รู้” กับ “หลง” จะเกิดใน **ขณะจิตเดียวกันไม่ได้ “รู้”** เป็นธาตุรู้ตามธรรมชาติ ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีอาการปรากฏให้ถูกรู้ได้ ได้แต่รู้เขา อย่างเดียว หรืออาจกล่าวได้ว่าไม่มีตัวตน หรืออาการของผู้รู้ มีแต่อาการที่ถูกรู้ ที่เกิดดับ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา แต่คน



ทั้งหลายจะหลงยึดมั่นถือมั่นเอาสังขาร (สิ่งปรุงแต่ง) คือ ชันธ์ ๕ หรือร่างกายและจิตใจ หรือจิตวิญญาณที่มีความรู้สึก นึก คิด ตริก ตรอง วิตก วิจาร หรือแสดงอาการต่างๆ ให้ถูกรู้ได้ หรือ เกิดดับ หรือเปลี่ยนแปลงไปสู่ความแก่ เจ็บ ตาย เน่าเปื่อย ผุพังได้ ว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือตัวเราเป็นสิ่งที่ทั้งหลาย เหล่านั้น ถ้าปรากฏว่ามีอาการของผู้รู้ โดยมีอาการเจตนา จงใจ ตั้งใจ หรือพยายาม ไปดูรู้เห็นจิต แล้วมีความตริก นึก คิดปรุง แต่งปนอยู่ในรู้ รู้นั้นเป็นจิตปรุงแต่งที่ถูกรู้ **ไม่ใช่ธาตุรู้ตาม ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง (วิสังขาร)**

วิธีปฏิบัติให้ “รู้” ตามธรรมชาติ โดยไม่หลงเอาตัวเรา ไปรู้นั้น ก็ให้หลับตาเสียก่อน หลับตาตอนแรก บางคนก็เห็น ความมืด บางคนก็เห็นความสว่าง บางคนก็เห็นสีต่างๆ ให้รู้ ความมืด ความสว่าง แสง สีเหล่านั้นเย็นพื้นไว้ตลอดเวลา แล้ว พิจารณาให้ดี ๆ ว่า ความมืด ความสว่าง สีต่างๆ นั้น มันคิด นึก ตริก ตรอง วิตก วิจาร ปรุงแต่งหรืออยากไม่ได้ แต่มีตัวเราเป็นผู้คิด นึก ตริก ตรอง หรือวิตก วิจาร เพ่ง จ้อง พยายาม ดิ้นรน ค้นหา หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ สงสัย ลังเล เอ๊ะอะ ปั่นมึงงำๆ ทุกข์ โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ น้อยเนื้อต่ำใจ มันเป็นอย่างนี้



อยากให้เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนั้นอยากให้เป็นอย่างนี้ สารพัด  
ที่จะมีอาการทุกชนิดเลย ก็ได้แต่รู้ ๆ ๆ...ตัวเราผู้คิดปรุงแต่ง  
หรือแสดงอาการต่าง ๆ เหล่านั้นตามความเป็นจริงอย่าง  
ต่อเนื่องไม่ขาดสายทุกขณะจิตปัจจุบัน ไม่ใช่ตัวเราเป็นผู้รู้  
แต่เข้าใจกลับด้านเสียใหม่ว่า ตัวเราเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทุกคิด  
และทุกอาการ ชาติรู้ตามธรรมชาติเขาก็จะได้แต่รู้ ๆ ๆ...  
ซึ่งไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีอาการใดให้ถูกรู้ได้  
ได้แต่รู้เขาอย่างเดียวอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง

เมื่อลืมหืมตาขึ้นมาก็ให้รู้ธรรมชาติรอบตัวเรายืนพื้นไว้ แล้ว  
พิจารณาว่าธรรมชาติรอบตัวเราไม่ได้คิด ไม่ได้ปรุงแต่ง ไม่ได้บ่น  
ไม่ได้พูดอยู่ในใจ ไม่ได้พยายาม ไม่ได้ดิ้นรน ไม่ได้อยากอย่างไร  
แต่มีตัวเราเหมือนคนบ้ามาคิดปรุงแต่ง วุ่นวายอยู่คนเดียวใน  
ท่ามกลางธรรมชาติตลอดเวลา ก็ให้ตัวเราถูกรู้ทุกคิดและทุก  
อาการ ตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายทุกขณะจิต  
ปัจจุบันเช่นเดียวกับตอนหลับตาไม่ใช่เอาตัวเราไปรู้ แต่กลับด้าน  
ให้ตัวเราเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทุกคิดและทุกอาการ ชาติรู้ตามธรรมชาติ  
เขาก็จะรู้ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง  
ยกเว้นแต่เวลาหลับ แต่ถ้า “สติ” ขาด ก็จะลืมรู้ ถ้าไม่หลับ หรือ



**“สติ”** ไม่ขาดแล้ว นอกจากจะรู้เรื่องที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ก็ไม่ลืมว่าตัวเราถูกรู้ทุกคิดและทุกอาการตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายทุกขณะจิตปัจจุบัน **โดยไม่มีตัวตนหรือไม่มีอาการของผู้รู้** และก็แค่นี้ๆ... ตามความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบันเท่านั้น เพราะธาตุรู้ไม่มีตัวตนและไม่ใช่ตัวเราเป็นคนรู้ จึงไม่อาจจะไปทำอย่างไรต่ออาการที่ถูกรู้ได้

จะต้องไม่หลงไปเข้าใจผิดว่า ถ้าฝึกสำเร็จแล้ว จะรู้โดยไม่คิดปรุงแต่ง หรือรู้แล้วจะไม่มีอารมณ์อย่างใดๆ **เพราะปกติของขั้น ๕ เป็นธรรมชาติฝ่ายปรุงแต่ง (สังขาร) เมื่อรับรู้อะไรก็ต้องปรุงแต่งไปตามความเคยชิน ส่วนธรรมชาติของ “ธาตุรู้” ก็ได้แค่นี้ๆ...ตามความเป็นจริงทุกขณะปัจจุบัน** ไม่อาจจะทำอย่างไรต่อสิ่งที่ถูกรู้ได้เพราะธาตุรู้ไม่มีตัวตน ถ้าเข้าใจผิดว่าฝึกสำเร็จแล้วจะรู้โดยไม่คิดปรุงแต่งหรือไม่มีอารมณ์อย่างใด ก็พยายามรู้สิ่งใดแล้วทำให้หนึ่งเฉยหรือว่างๆ จะหลงติดอยู่ในอาการนิ่งเฉย หรือรู้สึกว่างๆ หรือจะสะกดจิตตัวเองให้กลายเป็นคนเก็บกด นิ่งเฉย โดยไม่ยอมรับตามความเป็นจริงของความรู้สึก นึก คิด และอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทุกขณะจิตปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะหลงยึดมั่นถือมั่นว่าขั้น ๕ หรือ

ตัวเราซึ่งมีความรู้สึก นึก คิด และมีอารมณ์ หรือแสดงอาการต่าง ๆ  
ได้นั้น เป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา หรือมีตัวของเราอยู่  
ในขั้นนี้ ๕

เมื่อมีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ย่อมจะ  
ต้องเกิดความรู้สึก นึก คิด อารมณ์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เพราะ  
เป็นขั้นนี้ ๕ หรือเป็นชีวิต มีทั้งสุข ทุกข์ กุศล อกุศล บุญ บาป รัก  
ชัง พอใจ หรือไม่พอใจ ซึ่งล้วนแต่เป็นขั้นนี้ ๕ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้  
อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงอย่างที่ยั่งยืนในทุกขณะ  
จิตปัจจุบัน ไม่ใช่เอาตัวเราไปรู้ แต่ตัวเราเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทุกความ  
คิด นึก ตริ กิ ตระลอง ประจักษ์ แสดงอาการต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง  
ไม่ขาดสายอย่างตรงไปตรงมาตามที่ยั่งยืน โดยไม่มีตัวตนหรือ  
อาการของผู้รู้ **ให้ตัวเรารวมทั้งร่างกายและจิตใจถูกรู้แบบ**  
**เหมารวมแข่ง** (แข่งใส่ผลไม้เปรียบเหมือนร่างกาย สิ่งของหรือ  
ผลไม้ในแข่งเปรียบเหมือนจิตใจ) คือ อาการอะไรก็ตามที่ไม่ใช่  
โครงร่างของร่างกายเหมาะให้เป็นจิตหรือใจทั้งหมด ทั้งความรู้สึก  
นึก คิด อารมณ์ พ่วง จ้อง เน้น กด ข่ม บังคับ พอใจ ไม่พอใจ  
แน่น จุก อึดอัด โปรง โล่ง เบา สบาย ว่าง ๆ ทึบ ๆ ตื้อ ๆ หงุดหงิด  
รำคาญใจ ทุกข์ โศกเศร้า เสียใจ ฯลฯ แล้วให้อาการเหล่านั้นถูก



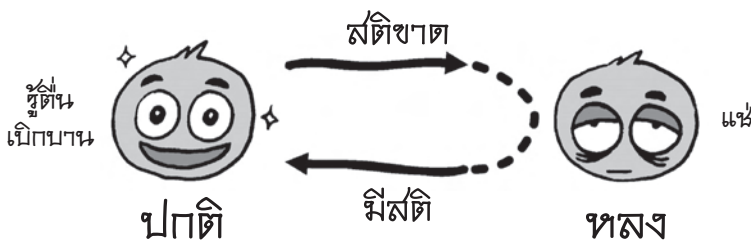
รู้ไว้ทุกขณะจิตปัจจุบันอย่างตรงไปตรงมาอย่างที่มีมันเป็น ไม่ใช่  
ตัวเราเป็นคนรู้ แต่ธาตุรู้ตามธรรมชาติเขารู้ แค่ว่ามันตรง  
ไปตรงมาตามความเป็นจริงอย่างที่มีมันเป็นทุกขณะจิต  
ปัจจุบัน ซึ่งธาตุรู้ตามธรรมชาติไม่อาจจะพอใจ ไม่พอใจ  
ยึดถือ หรือพยายามละ ปล่อย วางอะไรได้ ได้แต่รู้ๆ ๗ ๗ ...  
อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงเท่านั้น ถ้าปรากฏ  
อาการยึดถือ สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ หรือ  
มีอารมณ์อย่างใด ๆ ก็ตาม ก็เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมด ซึ่ง  
ธาตุรู้ตามธรรมชาติไม่อาจจะทำอะไรต่ออาการเหล่านั้นได้  
ก็ได้แต่รู้ ๆ ๗ ๗....เท่านั้น และ “ถ้ามีกิริยาอะไรที่เป็นอาการละ  
ปล่อย วาง มันก็เป็นอาการของจิตที่ถูกรู้”

จะแบกตัวเรา หรือเอาตัวเราไปนิพพานไม่ได้ เพราะ  
มันเป็นอัตตา ต้องปล่อยวางตัวเรา จึงจะบรรลุพระนิพพาน  
ซึ่งความจริงถ้าพิจารณาแยกร่างกายออกเป็นอาการ ๓๒ หรือ  
เป็นธาตุต่าง ๆ แล้ว จะเห็นได้ว่าไม่มีตัวตนของเราอยู่ในส่วนใด  
เลย ส่วนจิตใจก็เป็นเพียงนามธรรมเกิดดับ ๆ ๆ ๗....ตลอดเวลา  
จึงไม่มีตัวของเราอยู่ในจิตใจ แต่ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะหลงว่า  
ร่างกายและจิตใจ หรือจิตวิญญาณที่ถูกรู้ได้นั้นเป็นตัวตน

ของเรา หรือเป็นตัวเรา แล้วเอาตัวเราไปพยายามรู้ ละ ปล่อย  
 วางอย่างอื่น เพื่อยากให้ตัวเราสบาย พ้นจากทุกข์ หรือ  
 บรรลุพระนิพพาน แต่ไม่ได้ปล่อยวางตัวเรา มันก็จะดิ้นรน  
 หาหนทางให้ตัวเราไม่มีที่สิ้นสุด จะเอาตัวเราไปพยายาม “ทำ”  
 อะไรเพื่อให้ถึงให้ได้ ให้เป็นอะไร ซึ่งถ้าพยายาม “ทำ” มันไม่ใช่  
 “ธรรม” และ “ทำ” นี่มันตรงข้ามกับ “ธรรม” มันขวางทาง  
 พระนิพพาน บอกให้หยุดทำ ก็พยายามหยุด มันเลยกลายเป็น  
 เป็นทำอีก คือ “ทำ” หยุด มันก็เลยไม่เป็น “ธรรม” พอบอก  
 ว่าให้รู้ ชื่อ ชื่อ หรือสักแต่ว่ารู้ หรือรู้เฉยๆ มันก็เอาตัวเรา  
 ไปรู้ บอกให้ปล่อย มันก็เอาตัวเราไปปล่อย เพราะมันอยาก  
 จะให้ตัวเราบรรลุพระนิพพาน มันเลยมีตัวเราเป็นผู้รู้ แล้วมีตัว  
 เราเข้าไปมีส่วนได้เสียเสมอ จึงอดไม่ได้ที่จะเกลียดทุกข์รักสุข  
 ตีรักชั้วชัง ไม่สามารถที่จะรู้โดยตรงไปตรงมาตามความเป็น  
 จริงได้ทุกอย่าง เพราะมีตัวเราเป็นผู้รู้ หรือเป็นผู้สวดย มันแก้  
 ตรงนี้ไม่ตก ต้องพลิกความเข้าใจกลับด้านว่า ตัวเราทั้งร่างกาย  
 และจิตใจที่มีความรู้สึก นึก คิด ตริก ตรอง ประจักษ์ หรือแสดง  
 อาการต่างๆ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ๆ...อย่างตรงไปตรงมาตาม  
 ความเป็นจริงทุกขณะจิตปัจจุบันอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย โดย



ไม่มีตัวตนหรืออาการของผู้รู้ ขณะจิตใดที่มีแต่สิ่งที่ถูกรู้ หรือ มีแต่อาการที่ถูกรู้ โดยไม่มีตัวตน หรืออาการของผู้รู้ หรือ ไม่มีผู้เสวย ก็จะพบ “ธาตุรู้” ตามธรรมชาติ ซึ่งมีคุณสมบัติ เป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มี ขอบเขต ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ซึ่งเป็นธรรมชาติ หรือนิพพานธาตุ.



เสี้ยววินาทีเดียวที่พยายามทำอะไรในจิต เป็นคิดทั้งนั้น

ไม่ได้ห้ามไม่ให้คิด แต่ให้รู้ทุกคิด

ถ้ารู้เรื่องที่คิดเป็นเรื่อง ๆ

หรือคิดเป็นเรื่องยาว ๆ

ไม่ว่ารู้คิด มันไหลติดไป

ถ้ารู้ทุกคิด ไม่ต้องหาจิตปัจจุบัน

เพราะรู้ทุกคิด คือ รู้จิตปัจจุบันอยู่แล้ว

ขั้นคิด ก็ขั้นโลก

ขั้นโลก ก็ขั้นทุกข์





“คิด” ต้องมีสติ “ตั้งใจคิด”

ถ้าคิดไปเองเท่ากับหลงคิดปรุงแต่ง

ถ้า “ไม่ตั้งใจคิด”

ก็อย่าปล่อยให้เหม่อ เผลอ เพลิน คิดปรุงแต่งไป

ถ้ารู้แล้วว่าคุณคิดเหล่านั่นเป็น

“ความโลภหรือราคะ โทสะ โมหะ”

ต้องรู้เท่าทัน ! พลิกหลุดออกจากมันทันที !

อย่าให้เป็นไขลูกกลมเผาใจให้ต้อง คิด ขูด กระทำไปตามมัน

คนทั่วไปหลงคิดปรุงแต่งเพลิดเพลินเรื่อยไป เป็น “อวิชชา”

ผู้ปฏิบัติธรรมหลงคิดปรุงแต่งหมกมุ่นแต่เรื่องฝึกจิต ก็เป็น “อวิชชา”

สันหลงคิดปรุงแต่ง คิดอะไรก็ “รู้” (แต่รู้...)

จึงเป็น “วิชชา”





# หลงคิดติดโลก สืบหลงสืบโลก



เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ ดังนี้

๑. ต้องการให้เฉลียวใจว่า ถ้ามีกรณีดังต่อไปนี้แสดงว่า ยังหลงไปสังขาร (ปรุงแต่ง) โดยไม่ได้รู้ทันสังขาร
๒. หยุดดิ้นรนแสวงหา ก็จะพบธรรม

ผู้ฝึกจิตซึ่งแม้จะฝึกจนเห็นจิตละเอียดเพียงใดก็ตาม ก็ยังวนเวียนอยู่ในความหลงคิดโดยไม่รู้ตัว แม้จะบอกต่อหน้าต่อตาก็ยังไม่เห็นอาการของ**ความหลงคิด**ในขณะจิตนั้นเลย เช่น

- **หลงคิด**ในสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นจะต้องคิดในขณะปัจจุบันนี้
- **หลงคิด**อยากให้จิตเป็นอย่างนั้น หลงคิดอยากให้จิตเป็นอย่างนี้
- **หลงคิด**พยายามทำอะไรเพื่อให้เป็นอะไรอยู่ภายในใจ
- **หลงคิด**พยายามดิ้นรน ค้นหาพระนิพพาน
- **หลงคิด**หาถูก หาผิด
- **หลงคิด**หาเหตุ หาผล



- **หลงคิด**ลังเลสงสัย
- **หลงคิด**พยายามเพ่ง หลงคิดพยายามจะให้อำนาจ หลงคิดพยายามให้เห็นจิตหรือเห็นความคิดอยู่ภายใน
- **หลงคิด**พยายามปล่อยวาง (เท่ากับหลงคิดว่าตัวเองยึดถือ) หรือหลงคิดพยายามให้สักแต่ว่ารู้ หรือพยายามให้อำนาจ ชั่ว ชั่ว หรือพยายามที่จะรู้อยู่เฉยๆ
- **หลงคิด**หวัง คิดปรารถนา คิดอยากให้อำนาจ คิดอยากให้ได้ คิดอยากให้เป็น คิดว่ามีตัวเราจะเป็นผู้ถึง ผู้ได้ ผู้เป็น
- **หลงคิด**พยายามทำความเข้าใจ
- **หลงคิด**หมกมุ่น หรือครุ่นคิดแต่เรื่องฝึกจิต
- **หลงคิด** นึก ตรึก ตรอง วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัย ในธรรม
- **หลงคิด**เหม่อ เผลอ เพล็น หลงคิดปรุงแต่ง หรือเข้าไปในความคิดโดยไม่รู้สึกรู้ส
- **หลงคิด**ว่ารู้คิด หรือคิดอะไรก็รู้หมด แต่มันไหลไปกับไม่รู้ คือ ตามใจกิเลส
- **หลงคิด**ว่าเป็นผู้รู้ แต่ความจริงเป็นผู้คิด เช่น หลงคิด

พยายามตามดูรู้เห็นจิตพร้อมกับคิดปรุงแต่ง วิเคราะห์ วิจาร์ณ วิจัยไปด้วย ซึ่งทั้งคิดพยายามตามดูรู้เห็นจิตก็หลงคิด ส่วนที่คิด วิเคราะห์ วิจาร์ณ วิจัยไปด้วยก็หลงคิด

- **หลงคิด**ว่ารู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน แต่ความจริงไม่รู้รู้สึกตัว เพราะไม่เห็นคิด หรือไม่ได้ปล่อยวางความคิดดังกล่าว เป็น เพราะไม่เห็นคิด ไม่เห็นว่าตัวเองกำลังหลงคิด หรือรู้ว่าคิดแล้ว ก็ยังตามใจตัวเองปล่อยให้ไหลไปกับความคิด แต่บางท่านเมื่อทราบดังนี้แล้ว จะหลงผิดไปอีกแบบหนึ่งคือ หลงคิดพยายามไม่ให้คิด

**กรณี “สติ” ขาด หลงคิด หรือปรุงแต่งจิตเป็นผู้เริ่มต้นแสดงอาการก่อนที่จิตจะแสดงอาการ** เช่น เริ่มต้น คิด นึก ตริก ตรอง วิเคราะห์ วิจาร์ณ วิจัย จ้อง เพ่ง ตั้งใจ ใจตั้ง เน้น พยายามผลักไส พยายามจะดูจิต พยายามให้เห็นจิต พยายามทำความเข้าใจ พยายามค้นหา พยายามปล่อยวาง เตรียมพร้อมที่จะรู้กายรู้จิต หรือยังไม่ปรากฏอาการหลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิตอย่างใด ๆ แต่เริ่มต้นมีสติจะคอยรู้เท่าทันไว้ก่อน หรือ แม้แต่เริ่มต้นพยายามจะเข้าไปแยกแยะว่าอะไรเป็นหลงคิด อะไร



เป็นหลงปรุงแต่งจิต อะไรเป็นขั้น ๕ ก็ล้วนเป็นการหลงคิด หรือ  
**หลงปรุงแต่งจิต หรือหลงส่งจิตออกนอก**เช่นเดียวกัน  
 ครั้นพอยิ่งชี้ให้เห็นขณะจิตที่หลงคิดปรุงแต่ง ก็กลับยิ่งไปหาจิต  
 ที่หลงคิด หรือหลงปรุงแต่งจิตนั้น ก็ยิ่งทำให้หลงคิด หรือหลง  
 ปรุงแต่งจิตไปกันใหญ่ **กรณีความหลงอย่างละเอียดจึงต้อง**  
**หลุดพ้นด้วย “สติ และปัญญา”** คือ เห็นว่าถ้า “สติ” ไม่ขาดไป  
 หลงคิดปรุงแต่ง หรือหลงส่งจิตออกนอก จะไม่เกิดตัณหา  
 อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น หรือหลงยึดถือมั่นในสิ่งใดไว้  
 ได้ เพราะจิตเดิมแท้เป็นธาตุว่างเช่นเดียวกับความว่างของ  
 จักรวาล ที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่อยู่ ไม่มีขอบเขต  
 จึงไม่มีอะไรซึ่งอยู่ในจิตเดิมแท้ได้

ถ้าตราบใดหลงคิดว่ามีตัวตน มีตัวเรา มีของของเรา  
 ก็จะรู้สึกว่ามีตัวตน มีตัวเรา มีของของเราจริง ๆ จึงหลงมี  
 ตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสียกับสิ่งต่าง ๆ มีการพยายามกระทำอะไร  
 เพื่อจะให้ได้ ให้ถึง ให้เป็นอะไร มีการค้นหา ตรวจสอบจิต หรือ  
 ไปสังเกตจิต จึงยังมีความอยาก มีตัณหา **เมื่อยังไม่หยุดอยาก**  
**ซึ่งเป็นตัณหาอันเป็นทางตรงข้ามพระนิพพาน** ก็ยังไม่พ้น

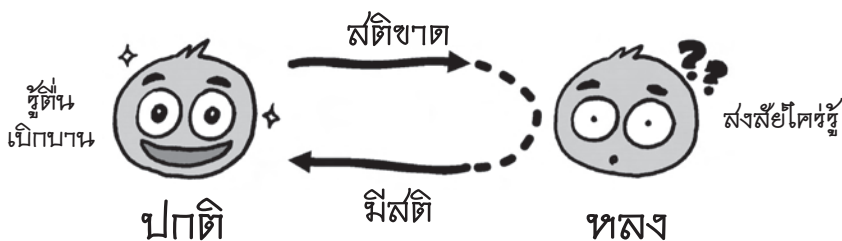
ทุกข์ ถ้าสิ้นความหลงคิดว่ามีตัวตน มีตัวเรา หรือมีของ  
 ของเรา ก็จะสิ้นความหลงว่ามีตัวตน มีตัวเรา หรือมีของ  
 ของเราทันที (อวิชชาดับ) และจะสิ้นตัณหา คือ ความ  
 ดิ้นรนทะยานอยาก โดยไม่ต้องไปหากรรมวิธีใดๆ ที่จะมา  
 ทำลายความมีตัวตน ความเป็นตัวเรา ความเป็นของเรา  
 เมื่ออวิชชา และตัณหาดับ ความทุกข์ก็ดับไปพร้อมกัน

หยุดดิ้นรน หยุดค้นหา หยุดสังเกตจิต หยุดตรวจสอบว่าจิตเป็นอย่างไร หยุดพยายามที่จะละ ปล่อยวาง  
 หยุดพยายามที่จะให้ถึง ให้ได้ ให้เป็นพระนิพพานเสีย  
 เพราะมันแสดงว่ายังมีตัณหา ยังมีตัวตน มีตัวเรา หรือมีของ  
 ของเราอยู่

เพียรปฏิบัติก็ทำแล้ว ดิ้นรนค้นหาก็ทำมามากแล้ว  
 พยายามดูรู้เห็นจิต และพยายามละปล่อยวาง ก็ทำมาหมดทุก  
 อย่างแล้ว เหลืออีกอย่างหนึ่งที่ยังไม่ได้ทำ อะไรรู้ไหม ... “หยุด”  
 หยุดดิ้นรนแสวงหานี้แหละที่ยังไม่ได้ทำ **ตราบใดที่ยังไม่หยุด**  
**ก็เท่ากับยังมี “ตัณหา”** ถ้ามีตัณหาก็ก็นิพพานไม่พ้นทุกข์ เพราะ  
 ตัณหาเป็นสมุทัย คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์



ถ้า “หยุด” ก็หมดตัณหา เมื่อสิ้นตัณหา ก็พ้นจาก  
 ทุกข์ หรือสิ้นโลก (สิ้นความทุกข์อย่างชาวโลกทั่วไป) เมื่อ  
 สิ้นโลกก็เป็นธรรมหรือเป็นปัจจุบันธรรมโดยอัตโนมัติ  
 กระบวนการเกิดทุกข์และเกิดภพชาติในวงจรปฏิจจสมุปบาท  
 จะหักสะบั้นลง ความทุกข์ดับสนิท และจบสิ้นการเวียนว่าย  
 ตายเกิด.



ทำมาหมดทุกอย่างแล้ว  
จนจะหมดลม หมดแรง หมดกำลัง  
แต่ก็ยังไมพบพระนิพพาน  
เหลืออยู่อย่างเดียวที่ยังไม่ได้ทำ  
คือ “หยุด”  
ถ้าหยุดก็ “จบ”





หลายคนแสวงหาหนทางไม่มีสิ้นสุด  
แต่บางคนสิ้นสุดเพราะหยุดแสวงหา  
“จบที่ใจ”





# จบที่ใจ



ธรรมดาปุณฺณก็ต้งหลงคิดปรุงแต่งหรือหลงส้งจิต ออกนอกไปพอใจ ไม่พอใจ หรือเพลินใจไปกับสิ่งใด ๆ เสียก่อน เมื่อใดรู้ว่าตัวเองยังเป็นคนหลงไปดังกล่าว ก็ไม่ต้องเสียใจ เพราะเมื่อใดรู้ว่าตัวเองเป็นคนหลงนั้นแหละจะทำให้สิ้นหลง ทุกขณะทีรู้ว่าหลงคิดปรุงแต่งหรือหลงส้งจิตออกนอก ก็เพียงแค ให้มีสติรู้เท่าทันทุกครั้ง ไม่ต้องเครียดหรือหงุดหงิดไป ให้อภัย ตนเองอยู่เสมอ ๆ และไม่ต้องโทษว่าคนอื่นมาทำให้เราเป็นทุกข์ ให้มี “สติ” รู้เท่าทันทุกขณะที่หลงคิดหรือหลงส้งจิตออก นอกเรื่อยไปโดยไม่ย่อท้อ สักวันหนึ่งก็จะสิ้นหลง ดังที่ชาติ หนึ่งพระพุททองค์เกิดเป็นพระมหาชนก เมื่อเรือล่มแล้วก็ยัง วายน้ำอยู่กลางมหาสมุทร โดยไม่ละความเพียร แม้ไม่เห็นฝั่ง ซึ่ง เปรียบเหมือนการปฏิบัติธรรม ถึงแม้ไม่เห็นฝั่งพระนิพพาน ก็ ให้เพียรมี “สติ” รู้เท่าทันทุกครั้งที่หลง (สติขาด) ถ้าไม่ท้อแท้ เสียก่อน สักวันหนึ่งย่อมพบพระนิพพาน พระนิพพานไม่ได้อยู่ ไกลเกินเอื้อมที่จะไขว่คว้า แต่อยู่ที่ใจของตนเอง หลวงปู่ ทา จารุธมฺโม ได้ให้ปริศนาธรรมไว้ว่า “พระนิพพานอยู่ปากน้ำ ฝั่งโน้น... พร้อมกับท่านชี่นัวยื่นออกไปข้างหน้าราวกับว่า



ไกลลิบๆ แล้ววกหน้ากลับมาชี้ที่ใต้ตาหรือริมตาของหลวงปู่เอง พร้อมกับยิ้มแล้วพูดว่า “ริมตา” ซึ่งหลวงปู่คงจะบอกว่า พระนิพพานอยู่ใต้ตา หาเท่าไรก็ไม่เห็น หยุดหาจึงจะเห็น ขณะจิตใดที่สิ้นหลงคิดปรุงแต่ง ดันรน คั่นหา พยายามอย่างใด ๆ หรือสิ้นหลงส่งจิตออกนอกไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดทั้งภายในและภายนอกร่างกาย หรือสิ้นหลงปรุงแต่งเอาตัวเราไปรู้แล้ว “ธาตุรู้” หรือ “ธรรมธาตุ” หรือ “นิพพานธาตุ” ซึ่งเป็นความว่างเช่นเดียวกับความว่างของจักรวาล ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่ที่อยู่ ไม่มีขอบเขต ไม่มีอาการเกิดดับ หรือเปลี่ยนแปลง ก็เปิดเผยขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติทันที เปรียบเหมือนกับความมืดหายไป ความสว่างก็ปรากฏขึ้นมาทันที

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทุกพระองค์พบพระนิพพานที่ใจของพระองค์เอง หรือจบสิ้นการแสวงหาพระนิพพานที่ใจของพระองค์เอง ไม่ได้ไปพบพระนิพพานในที่อื่นใด ดังที่ว่า “พบใจ พบธรรม ถึงใจ ถึงพระนิพพาน” ซึ่งจะพบพระนิพพานได้ในขณะจิตที่หยุดการปรุงแต่ง ไม่หลงไปเป็นสังขาร ไม่ติดสังขาร หรือปล่อยวางสังขารหมดสิ้น ไม่ไปจบที่คนอื่น ไม่ไปจบที่สิ่งอื่น ไม่ไปจบที่อาการทางกายหรืออาการทางใจ แต่ “จบที่ใจ” ของพระองค์หรือองค์ท่านเอง คือ ไม่มีความต้องการให้คนใด สิ่งใด ร่างกาย

หรือจิตใจต้องดี หรือต้องเป็นไปอย่างไรตามใจอยากถึงจะพอใจ หรือไม่พยายามให้ใจหยุดคิดหรือหยุดปรุงแต่ง ไม่เอาใจไปยุ่งวุ่นวายเกาะเกี่ยวพัวพันสิ่งใด ปล่อยวาง ไม่ยึดถือ ไม่สนใจ ไม่ให้ค่า ไม่ให้ความสำคัญ ไม่เข้าไปพอใจหรือไม่พอใจ ยินดี หรือยินร้าย อยากหรือไม่อยากอย่างไรๆ แม้อยากที่จะหยุดคิดหรือหยุดปรุงแต่งก็ไม่มี เพราะเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสังขาร หรือเป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งนั้น ซึ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อาจยึดถือได้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เราเป็นสิ่งที่ทั้งหลายเหล่านั้น มันจึงไม่อยู่ในบังคับของเรา จึงปล่อยวางสังขารทั้งหมด ซึ่งรวมทั้งขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือปล่อยวางร่างกายและจิตใจ ทุกคิด ทุกอาการ ปล่อยวางทั้งทุกข์ ปล่อยวางทั้งสุข โดยไม่มีความคิดหรือความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ในขั้น ๕ หรือมีขั้น ๕ อยู่ในตัวเรา หรือไม่ยึดขั้น ๕ เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา เมื่อปล่อยวางสังขารหมด ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก “นิจจาโต परिณิพพุโต” เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ พระนิพพานก็เปิดเผยขึ้นมาเองทันที

เราปฏิบัติธรรมมาทั้งหมดก็เพื่อมาถึงจุดนี้ เป็นการดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ และเป็นการอำลาโลกทั้งสาม โลกมนุษย์



โลกสวรรค์ โลกนรก เป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีตัวเราผู้บริสุทธิ์  
เหลืออีก ทั้งกิเลสและตัวเราไม่มีเหลือ เป็นผู้ดับสนิทไม่มี  
ส่วนเหลือ.



☆ ชูตีนเบิกบาน

# ผู้ร่วมพิมพ์หนังสือและทำซีดีธรรมะเป็นธรรมทาน



|                                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                                        |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| นพ.สุนทร-คุณอุไรวรรณ ศรีปริญญานันต์<br>และครอบครัว                                                                                                          | ๒๕,๐๐๐.- | คุณแววสิรี พัฒนทอง<br>คุณอังกคม-คุณกวีรัตน์ หุตากร                                                                                                                     | ๕,๘๐๐.-                       |
| นพ.สุนทร-คุณอุไรวรรณ-คุณอัจฉิมา-<br>คุณสิทธา-คุณสัมมา ศรีปริญญานันต์-<br>คุณสมเกียรติ-คุณสวิตช์-คุณจันทร์-<br>คุณปมิตตา แด้มไพโรจน์, คุณอรรวรรณ จิงชัยฤทธิ์ | ๒๐,๐๐๐.- | คุณชุตินา-คุณโชค-คุณสุวิมล-คุณขจรกิตติ์ จงสงวน<br>คุณจันทร์มา มีคาระเศรษฐ์<br>พล.ต.ต.ดำรงศักดิ์-คุณสุมนา กิตติประภัสร์<br>คุณวิศิษฐ์-คุณกรรณิกา สิริชัยกุล และครอบครัว | ๕,๐๕๐.-<br>๕,๐๐๐.-<br>๓,๕๐๐.- |
| คุณนริยา-คุณธำศรี จิตรพลี และเพื่อน ๆ                                                                                                                       | ๒๐,๐๐๐.- | อุทิศให้คุณอนันต์ ภาสุข                                                                                                                                                | ๓,๐๐๐.-                       |
| คุณจินตนา-คุณวิยะดา-คุณณัฐนิชา ธนาलगรณ                                                                                                                      | ๑๘,๕๐๐.- | คุณกิ่งแก้ว คุณคะเสรีรักษ์                                                                                                                                             | ๓,๐๐๐.-                       |
| คุณนันทวัน เจริญชาศรี                                                                                                                                       | ๑๘,๐๐๐.- | คุณสายฝน ศิลปพรหม                                                                                                                                                      | ๓,๐๐๐.-                       |
| พระวิวัฒน์ ธมฺมวาทิโณ และลูกศิษย์                                                                                                                           | ๑๕,๘๕๒.- | คุณธนัญญา ปัทมสุริยกุล                                                                                                                                                 | ๓,๐๐๐.-                       |
| คุณสุรพงษ์-คุณวิไลวรรณ ชิดเชื้อ                                                                                                                             | ๑๐,๐๐๐.- | คุณสมชัย ชัยพัฒนาการ                                                                                                                                                   | ๓,๐๐๐.-                       |
| นพ.ปกรณ-คุณแม่กิ่งแก้ว-คุณเป้ทมา คุณคะเสรีรักษ์                                                                                                             | ๑๐,๐๐๐.- | คุณวิภา จุลชาติ                                                                                                                                                        | ๓,๐๐๐.-                       |
| นพ.สมคิด เวชวิศาลสัมฤทธิ์                                                                                                                                   | ๑๐,๐๐๐.- | คุณสุวรรณ-คุณรัชนี-คุณธนพล-                                                                                                                                            | ๓,๐๐๐.-                       |
| คุณธนภูมิ อมรกาญจน์วัฒน์                                                                                                                                    | ๑๐,๐๐๐.- | ค.ช.นัทธ์ นิธิพงษ์วนิช และครอบครัว                                                                                                                                     |                               |
| นพ.รุ่งโรจน์ กฤตยพงษ์                                                                                                                                       | ๑๐,๐๐๐.- | ทพ.กิจจา-คุณวัฒน์-ทพ.ภวัศร ตั้งทางธรรม                                                                                                                                 | ๓,๐๐๐.-                       |
| นพ.สังจะ ตติยานุพันธ์                                                                                                                                       | ๑๐,๐๐๐.- | คุณสุชาดา สิงห์ปรีชา                                                                                                                                                   | ๓,๐๐๐.-                       |
| คุณสุชัยญา ธนาलगรณ, คุณอรธวดี-คุณณัฐภัทร-<br>คุณคงกัทร จิรมณีกุล                                                                                            | ๑๐,๐๐๐.- | คุณภาณุ-คุณชัยญาภาณุจอห์น-คุณอริภัทร-<br>ค.ญ.พิชชากร ขาวราษฎร์, คุณอรชริน รัตนขริน                                                                                     | ๓,๐๐๐.-                       |
| คุณสัมมา ศรีปริญญานันต์                                                                                                                                     | ๘,๕๐๐.-  | นพ.สถาพร-คุณนพรัตน์-ค.ญ.รัตนกร ศิริวงษ์                                                                                                                                | ๓,๐๐๐.-                       |
| อุทิศให้คุณแม่ประจวบ พัทธานนท์                                                                                                                              | ๘,๐๐๐.-  | นพ.ชาศักดิ์ กนกกันหาพงศ์ และครอบครัว                                                                                                                                   | ๓,๐๐๐.-                       |
| พันเอกหญิงวีรวิทย์ ทรัพย์ชา                                                                                                                                 | ๘,๐๐๐.-  | นพ.จำเริญ ลวดเงิน และครอบครัว                                                                                                                                          | ๓,๐๐๐.-                       |
| คุณกัรติญา กุลดิธนาชัย                                                                                                                                      | ๕,๕๐๐.-  | พญ.ดวงรัตน์ ตันศิริคนานนท์                                                                                                                                             | ๓,๐๐๐.-                       |
| ผู้ร่วมสนทนารธรรมที่ชมรมปัจจุบันธรรม<br>วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๓                                                                                             | ๕,๑๐๐.-  | คุณบุญช่วย เคียงเจริญ และครอบครัว                                                                                                                                      | ๓,๐๐๐.-                       |
| คุณวราญา-คุณรัชกร-คุณจกฤช นพจินดา                                                                                                                           | ๕,๐๐๐.-  | คุณฉวีวรรณ-คุณโพธิ์วรรณ บุญญาสุข                                                                                                                                       | ๓,๐๐๐.-                       |
| คุณพูนลาภ-พญ.นงนุช กัทรอนันตนพ                                                                                                                              | ๕,๐๐๐.-  | คุณพลสุข คุณพลวดีต สนิตเสก                                                                                                                                             | ๓,๐๐๐.-                       |
| ค.ญ.เปรมิกา-ค.ช.ญาณกร กัทรอนันตนพ                                                                                                                           | ๕,๐๐๐.-  | คุณนริยา-คุณธำศรี จิตรพลี                                                                                                                                              | ๒,๓๐๐.-                       |
| นพ.บัณฑิต ธนบุญสมบัติและครอบครัว                                                                                                                            | ๕,๐๐๐.-  | ครอบครัวศรีเพ็ญเกียรติ, ครอบครัวปิยะวาทิน                                                                                                                              | ๒,๑๕๐.-                       |
| นพ.ศิวาเมษฐ์ แจ่งเพ็ญแข                                                                                                                                     | ๕,๐๐๐.-  | คุณเจริญ-คุณสุภาวดี ชัยชื้อชอบ                                                                                                                                         | ๒,๐๐๐.-                       |
| นพ.เจสสิยา สัตตมัยและครอบครัว                                                                                                                               | ๕,๐๐๐.-  | คุณสุวรรณ-คุณรัชนี-คุณธนพล-คุณนัทธ์ นิธิพงษ์วนิช                                                                                                                       | ๒,๐๐๐.-                       |
| คุณประวีช -คุณกัลยา คุณคะเสรีรักษ์                                                                                                                          | ๕,๐๐๐.-  | คุณณัฐณิชา ขจรศักดิ์ชัย, คุณศศิธร สักกธรรมากรกุล                                                                                                                       | ๒,๐๐๐.-                       |
| คุณสุวรรณ-คุณรัชปี-คุณธนพล-คุณนัทธ์ นิธิพงษ์วนิช                                                                                                            | ๕,๐๐๐.-  | อุทิศให้คุณบานเย็น สารณ์                                                                                                                                               | ๒,๐๐๐.-                       |
| คุณชติค คุณพลิตยา สนิตเสก                                                                                                                                   | ๕,๐๐๐.-  | คุณเป้ทมา คุณคะเสรีรักษ์                                                                                                                                               | ๒,๐๐๐.-                       |
| คุณอัจฉิมา ศรีปริญญานันต์                                                                                                                                   | ๕,๐๐๐.-  | คุณกษิตา คุณอุไรรักษ์ เงินศรี                                                                                                                                          | ๒,๐๐๐.-                       |
| คุณสิทธา ศรีปริญญานันต์                                                                                                                                     | ๕,๐๐๐.-  | ครอบครัวพูนเกษม                                                                                                                                                        | ๒,๐๐๐.-                       |
| นพ.พีรพันธ์ เจริญชาศรี, คุณฉณณัฐธร จริยโสภาคย์                                                                                                              | ๕,๐๐๐.-  | คุณวิชัย-คุณอรุณรัตน์-คุณวิเชียร-คุณวรกิจ โชติวิจิตร<br>ลูกซันโด้ย เมืองทอง และครอบครัว                                                                                | ๒,๐๐๐.-<br>๒,๐๐๐.-            |

|                                                        |         |                                          |         |
|--------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------|---------|
| คุณพีรฉัตร-คุณกมลวัน จรรยาสันต์                        | ๒,๐๐๐.- | คุณสว่าง กาวิบูลย์ค.,คุณมาลีณี บุญร่วม,  |         |
| คุณฐิติมา หุตะจิรงค์                                   | ๒,๐๐๐.- | คุณเพลินทิศ ศรีสุพรรณ, คุณจักรี ศรีพลาย, |         |
| ครอบครัวทอหงษ์                                         | ๒,๐๐๐.- | คุณรัตนติกา คำขวัญ และครอบครัว,          |         |
| คุณธนัญชัย เคียเจริญ                                   | ๒,๐๐๐.- | คุณสุภาณี แสงศรี, คุณณณกุล วาญญูอิงกูร   |         |
| ภญ.ชุติมา วิจิตรานุวัฒน์ และครอบครัว                   | ๒,๐๐๐.- | และครอบครัว คุณกิงกาญจน์                 |         |
| คุณวราณี ชาตกิจอนันต์ และครอบครัว                      | ๒,๐๐๐.- | คุณกมล มิคาระเศรษฐี                      | ๑,๐๐๐.- |
| นพ.เฉลิมศักดิ์ กาญจนบุษย์, ทพญ.ศิริรัตน์ ภูริสินสิทธิ์ | ๒,๐๐๐.- | คุณอำนาจ นิยามกร และครอบครัว             | ๑,๐๐๐.- |
| คุณจิรวรรณ ขาประดิษฐ์ และครอบครัว                      | ๒,๐๐๐.- | ครอบครัวคุณทศนา-คุณเมธิณ บุญชูไกรฤกษ์    | ๑,๐๐๐.- |
| คุณอำนาจ-นางเจริญศรี ธิยะชัยพาณิชย์                    | ๒,๐๐๐.- | กองทุนวิปัสสนาผู้สูงอายุ                 | ๑,๐๐๐.- |
| คุณวีระ-คุณศิริพร พิชณวงษ์ และครอบครัว                 | ๒,๐๐๐.- | คุณสุนันทา อัครพัฒน์                     | ๑,๐๐๐.- |
| นพ.ไพฑูริย์-คุณเยี่ยมศรี กิจจาเจริญชัย                 | ๒,๐๐๐.- | คุณโอกาส อุปรี และครอบครัว               | ๑,๐๐๐.- |
| นพ.อิสรา สันตวรรณพ                                     | ๒,๐๐๐.- | คุณพงษ์ศักดิ์ ตระกูลศิลป์                | ๑,๐๐๐.- |
| ทพ.เฉลิมพล ตีนกระโทก                                   | ๒,๐๐๐.- | คุณพรณี มิคาระเศรษฐี                     | ๑,๐๐๐.- |
| พญ.ชัชฌา ชัยม่าน                                       | ๒,๐๐๐.- | คุณพูลทรัพย์ สุคันธมาลย์                 | ๑,๐๐๐.- |
| นพ.ธีรศักดิ์ เกียรติปฐมชัย                             | ๒,๐๐๐.- | คุณอรวรรณ ธนะนิวิฐ และครอบครัว           | ๑,๐๐๐.- |
| คุณนรินทร์ และครอบครัว                                 | ๒,๐๐๐.- | คุณพรพิมล อันไชยยะ                       | ๑,๐๐๐.- |
| คุณทักษพงษ์-คุณวนิดา ปิยะวาทีน                         | ๒,๐๐๐.- | พล.ต.ต.วิรัช วัชรพชร                     | ๑,๐๐๐.- |
| คุณศุภา งามะวัตร และครอบครัว                           | ๒,๐๐๐.- | แพทย์หญิงพรทิพย์ เขาวรียวงษ์             | ๑,๐๐๐.- |
| คุณชวกร-คุณอมรรัตน์-คุณพิษณุ-คุณศิวะกร รุ่งนุรักษ์     | ๑,๕๐๐.- | คุณวรรณพร เลหาเกษมวงศ์                   | ๑,๐๐๐.- |
| คุณอุฬเรศ-คุณพิชชา จันทร์กระจำง                        |         | คุณกรรณแก้ว โมกมรรกุล                    | ๑,๐๐๐.- |
| และครอบครัวคุณณัฐวุฒิ อติศัพท์                         |         | คุณวราณี ชาตกิจอนันต์                    | ๑,๐๐๐.- |
| พญ.พิรุณรัตน์ เจริญสุวรรณ                              | ๑,๕๐๐.- | คุณจรินทร์พร พอกพูน                      | ๑,๐๐๐.- |
| คุณกิตติพงษ์-คุณกั้งดาว-คุณวิลาสินี-คุณชาลิต-          | ๑,๕๐๐.- | คุณรุ่งกานต์ ศรีตระกูลชัย                | ๑,๐๐๐.- |
| คุณมนัสนันท์-คุณชญานี เนียมนันท                        |         | คุณเจริญ-คุณนิรมล รุจิโสภณ และครอบครัว   | ๑,๐๐๐.- |
| คุณอรวรรณ ธนะนิวิฐ                                     | ๑,๕๐๐.- | คุณวิวัฒน์ ชัยพัฒน์เมธิ                  | ๑,๐๐๐.- |
| คุณสุรางคณา-คุณสำเริง กมลละคร                          | ๑,๕๐๐.- | คุณรุ่งฤดี ปรีติวิภาค และครอบครัว        | ๑,๐๐๐.- |
| คุณชัชฌา ชัยม่าน, คุณเป็ญจาพร นิมิตรวานิช              | ๑,๕๐๐.- | คุณมยุรชัย ปรีติวิภาค                    | ๑,๐๐๐.- |
| และคุณชัยยุธ ติรังกูร                                  |         | คุณอัมพรศรี สุพทธิพงษ์                   | ๑,๐๐๐.- |
| คุณณัฐ เพชรบุรณิน                                      | ๑,๕๐๐.- | คุณมณี จินตวิวัฒน์วงศ์                   | ๑,๐๐๐.- |
| คุณสรวิศ เจริญชาศรี, คุณธีรวิไล ถิธินศักดิ์            | ๑,๕๐๐.- | คุณปิยะชาติ ขุนแหวนสกุล                  | ๑,๐๐๐.- |
| คุณธัชชัย ธิมปีไพฑูรย์                                 | ๑,๕๐๐.- | คุณสุวัชรชัย เอกชัยศิริ                  | ๑,๐๐๐.- |
| พ.ศ.อ.สมภาพ ภูพานันท์, พ.ศ.ท.ธนศ สุขชัย                | ๑,๕๐๐.- | คุณสรวิดิ เจริญระกานนท์                  | ๑,๐๐๐.- |
| พ.ศ.ท.ฐากร นุ่มสมบูรณ์, ร.ศ.อ.วิญญู สุระชาติ           |         | คุณพันธุณี สุพาทกรักษ์                   | ๑,๐๐๐.- |
| ส.ศ.อ.หญิง สุนทราภรณ์ ศรีโสม                           |         | คุณปกรณ ประเสริฐศักดิ์                   | ๑,๐๐๐.- |
| คุณสุวิภาดา-คุณรุ่งรัตน์ วิจิตรจงกล                    | ๑,๒๐๐.- | คุณจุรีพร วิยาสินธนา                     | ๑,๐๐๐.- |
| คุณอรณิชา ฉายสีว                                       | ๑,๒๐๐.- | คุณพกาทิพย์ เกษติธนะบำรุง                | ๑,๐๐๐.- |
| คุณศศิภา คณาปราชญ์ และครอบครัว                         | ๑,๑๕๐.- | คุณวิศิษฐ์ และครอบครัวสิริชัยกุล         | ๑,๐๐๐.- |
| ครอบครัวคุณอรวรรณ เคียนงาม                             | ๑,๑๐๐.- | คุณกรณิศา กิตติประภัตร และครอบครัว       | ๑,๐๐๐.- |
| คุณอรนันทน์ มณีนิล และครอบครัว,                        | ๑,๑๐๐.- | คุณชญานี-คุณชญานิณ-คุณสรกฤต หลิววรรณท์   | ๑,๐๐๐.- |
| คุณวรากร พุทธาพร, คุณบุญยืน อินใจ และครอบครัว          |         | คุณโสฬส เอี่ยมอมรพันธ์                   | ๑,๐๐๐.- |

|                                                    |         |                                                 |       |
|----------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|-------|
| คุณวิลาสินี เนียมนัค                               | ๑,๐๐๐.- | คุณประเวศ อัครวัฒน์                             | ๕๐๐.- |
| คุณอุศุลักษณ์ สุวรรณโรจน์                          | ๑,๐๐๐.- | คุณสุรศักดิ์ กาญจนวิทย์                         | ๕๐๐.- |
| คุณอุษา พรหมดวง                                    | ๑,๐๐๐.- | คุณวิชัย วิสาทวงศ์                              | ๕๐๐.- |
| คุณสมศักดิ์ แก้วร่วมวงศ์                           | ๑,๐๐๐.- | คุณสละ เทศาพรพรรณ                               | ๕๐๐.- |
| คุณมานี โกสุมสถิต                                  | ๑,๐๐๐.- | คุณหัตถี ไกรทองสุข                              | ๕๐๐.- |
| นพ.ชัยชัย ดำนสุนทรวงศ์                             | ๑,๐๐๐.- | คุณดำรง พรพัฒน์นางกูร                           | ๕๐๐.- |
| คุณเจีรนันท์ พอกพูน                                | ๑,๐๐๐.- | คุณนัชชัย เพื่อนพิพัฒน์                         | ๕๐๐.- |
| คุณธนัชชา จรัสใส                                   | ๑,๐๐๐.- | คุณสุรชัย นิลคำวงศ์                             | ๕๐๐.- |
| คุณอุบลรัตน์ ศีพร้อม                               | ๑,๐๐๐.- | คุณวีณา คันทยานนท์กุล                           | ๕๐๐.- |
| คุณประเสริฐ วิริยะสิทธิวัฒน์                       | ๑,๐๐๐.- | คุณสุพจน์ เอื้อพรเจริญกุล                       | ๕๐๐.- |
| คุณคะเนฉาย ม่วงนิล และครอบครัว                     | ๑,๐๐๐.- | คุณณัชชาธิ ประทีปเสนา                           | ๕๐๐.- |
| คุณกัลยาณี จันทะเจิด                               | ๑,๐๐๐.- | ร.ค.อ.หญิง วีรวรรณ ชูโค                         | ๕๐๐.- |
| คุณประชา-คุณละมุน บุญนิช                           | ๑,๐๐๐.- | คุณวีระพล-คุณจินดา เทพรักษา                     | ๕๐๐.- |
| คุณศุภลักษณ์ พิษณุเวทิน                            | ๑,๐๐๐.- | คุณไพไลศิริ ทองพรม                              | ๕๐๐.- |
| คุณวิศิษฎ์ ธนากรเมธา                               | ๑,๐๐๐.- | คุณวิภาดา จิรายุกุล                             | ๕๐๐.- |
| คุณเมธี วงศ์ศิริสุวรรณ                             | ๑,๐๐๐.- | คุณเฉลิมจิรา จิรกัทธอน                          | ๕๐๐.- |
| คุณคุณันท์-คุณเขวาร์ตัน-คุณภัทระ เตมีศรีสุข        | ๑,๐๐๐.- | คุณหญิง นาคะเกษียร, คุณบวรศรี ปุสยเวร           | ๕๐๐.- |
| และคุณเนาวรัตน์ กุหลาบเพชรทอง                      |         | คุณธงชัย บุญแท้, คุณกัลยา แยมพินิจ              | ๕๐๐.- |
| คุณชลิศ-คุณพุดสัช-คุณพุลลิต-คุณพลิตติยา สีนุสเสก   | ๑,๐๐๐.- | คุณอุดมศรี บุญญาปมัย                            | ๕๐๐.- |
| คุณประเวศ-คุณกมลพร สุธรรมชัย                       | ๑,๐๐๐.- | น.อ.พดด้-คุณชลลดา รัชฎา                         | ๕๐๐.- |
| คุณมานิต สารินทร์                                  | ๑,๐๐๐.- | คุณศรีวิไล บูลสุข                               | ๕๐๐.- |
| คุณสุวิชา นาควัชร                                  | ๑,๐๐๐.- | คุณเรณู-คุณน้อย แซ่ห่าน                         | ๕๐๐.- |
| คุณนวลทิพย์ ฉัตรชัยสกุล                            | ๑,๐๐๐.- | คุณสมศักดิ์-คุณนิรมล ไทยเทศ                     | ๕๐๐.- |
| คุณอรรจพลา เพชรภาพ                                 | ๑,๐๐๐.- | คุณสุรีย์-คุณฐาปณีย์ คล่องแคล่ว                 | ๕๐๐.- |
| พ.ด.วีวิทย์-คุณสุรีย์-คุณนงนัส เจริญชาศรี          | ๑,๐๐๐.- | คุณไชติกา พิศาสธาร                              | ๕๐๐.- |
| คุณอินทศักดิ์-คุณจินดา ไทวนิชย์                    | ๑,๐๐๐.- | คุณวงเดือน-คุณกษริน ตรีนครกุล                   | ๕๐๐.- |
| คุณเบญจมาศ ปัญญาติล                                | ๑,๐๐๐.- | คุณเสริมสุข กาญจนศักดิ์                         | ๕๐๐.- |
| ครอบครัวเนียมนัคและครอบครัว REYES                  | ๕๐๐.-   | คุณจินดา ชัยณรงค์วงศ์                           | ๕๐๐.- |
| คุณสิริอนงค์ ดันติสุขิวงษ์                         | ๘๐๐.-   | คุณสมชาย ศฤกรวิญกุล                             | ๕๐๐.- |
| น.อ.ลือชัย-คุณวนิดา เจริญชาศรี                     | ๘๐๐.-   | คุณบุญบัน เทวาทิกษ์                             | ๕๐๐.- |
| คุณสุภาฤทัย-คุณธนัชชา วัชรารสุข, คุณธรากร วัฒนจักร | ๗๐๐.-   | คุณณัฐภัทร เกิดบ้านกอก                          | ๕๐๐.- |
| คุณกนกกานต์ เทวาทิกษ์, Mr.Robert Cooke             | ๗๐๐.-   | คุณเรณู แซ่ห่าน                                 | ๕๐๐.- |
| คุณชนมัทธา บัวทอง, คุณสมพร ศรีประเสริฐ             | ๗๐๐.-   | คุณจันทร์เพ็ญ ต่านโพบ่อวรภูมิ และบุตรหลาน       | ๕๐๐.- |
| คุณจินดา คหฺจุนเสรมย์                              | ๖๐๐.-   | คุณเพิ่มพล กฤษณชัย                              | ๕๐๐.- |
| คุณเชียมเฮียง แซ่หมี่, คุณยุพิน จันทน์เนียม,       | ๕๕๐.-   | คุณอนงค์ศิริ ชัยกุล                             | ๕๐๐.- |
| คุณสุภาพร-คุณจินตน์ ชาญกิจวัฒน์                    |         | คุณชิน ชินเศรษฐวงศ์                             | ๕๐๐.- |
| คุณรัตน พรมนัส, คุณสุภาภรณ์ สังข์ชัย,              |         | คุณครูพวงทอง                                    | ๕๐๐.- |
| คุณงามดา บัณฑิตสร, ค.ญ.ธันนา-ค.ช.ปิยนันต์ สุวรรณา  |         | คุณบริสุทธิ์ ไชยทองศรี, คุณพัฒนไพโล วุฒิสาวงศ์, | ๕๐๐.- |
| คุณปัญญาคม-คุณสมฤทธิ์ อุทัยฉาย                     |         | ค.ญ.ปิยะพัชรพิสุทธิ์ ไชยทองศรี                  |       |
| คุณสุพล พันธมโน                                    | ๕๐๐.-   | คุณมาลัย ผาสุก                                  | ๕๐๐.- |

|                                                       |       |                                                 |       |
|-------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|-------|
| คุณฐานิสร์ ฟอลเล็ค                                    | ๕๐๐.- | คุณสุรีย์-คุณฐาปณี คล่องแคล่ว                   | ๓๐๐.- |
| คุณณิษฐา ปัทมสุริยากุล                                | ๕๐๐.- | คุณเสริมสุข กาญจนศักดิ์                         | ๓๐๐.- |
| คุณวนิดา มังคโลดม                                     | ๕๐๐.- | คุณเดือนใจ สกลเชื้อ                             | ๓๐๐.- |
| คุณสุพร น้อยผ่อง                                      | ๕๐๐.- | คุณลาวัณย์ ทองเจียม                             | ๓๐๐.- |
| คุณชัยยศ เอี่ยมอมรพันธ์                               | ๕๐๐.- | คุณธวัชวันท์ จันทร์ชัย และครอบครัว              | ๓๐๐.- |
| คุณเอกศิษฎ์ ลีรววัฒน์ และครอบครัว                     | ๕๐๐.- | คุณชมรมทิศา บัวทอง                              | ๓๐๐.- |
| ครอบครัววันชนะจำนงค์                                  | ๕๐๐.- | คุณพัชรี วิไลลักษณ์                             | ๓๐๐.- |
| คุณจักริน-คุณจักรรัตน์ บุญวนิช                        | ๕๐๐.- | คุณดนัย ศิริวิมลวรรณ                            | ๓๐๐.- |
| คุณพิมพ์กัทร บุญวนิช                                  | ๕๐๐.- | คุณณลินี อยู่เพชร                               | ๓๐๐.- |
| คุณจรัญ รัตคมณี                                       | ๕๐๐.- | คุณเสริมสุข กาญจนศักดิ์                         | ๓๐๐.- |
| คุณจักรกฤษณ์ อนันต์สุชาติกุล                          | ๕๐๐.- | คุณนิว-คุณนาว-คุณเฟิร์น                         | ๓๐๐.- |
| คุณณณกุล ธรรมครองอาคม                                 | ๕๐๐.- | คุณเชียมเฮียง แซ่มั้ม, คุณสุภาพ ชาญกิจคุณันท์,  | ๒๕๐.- |
| คุณสุรัชดี อธิปิตะวงษ์ และครอบครัว                    | ๕๐๐.- | คุณยุพิน จันทร์เนียม, คุณสรินทิพย์ พัฒนจักร,    |       |
| คุณณัฐภูมิ-คุณนวลพัฒน์ วิวาสฐติกุล                    | ๕๐๐.- | คุณองคณา เป็ลขนอก, คุณรัตนา พรมนัส,             |       |
| คุณบงอร เวฬุพล                                        | ๕๐๐.- | คุณสุภาภรณ์ สังข์ยม, คุณงามดา บัณฑิตสร,         |       |
| อุทิสให้แก่วิชาการดา ปู่ย่าดายาย เจ้ากรรมนายเวร       | ๕๐๐.- | คุณสุเทพ-คุณขันทอง พึ่งปรีดา                    |       |
| คุณอรพนท์ เทียนตระการ                                 | ๕๐๐.- | คุณจิตติรัตน์ เสริมฐพัฒน์ชัย                    | ๒๕๐.- |
| คุณศิริศักดิ์-คุณกันยรัตน์ ผลทอง และครอบครัว          | ๕๐๐.- | คุณพรวิสาข์ วิธานพิสัยฐ์                        | ๒๕๐.- |
| คุณพวงเพ็ชร ศรีธรรมพร และครอบครัว                     | ๕๐๐.- | คุณอริสรา สันสนียวิทย์กุล และครอบครัว           | ๒๐๐.- |
| คุณวิชุดา สาธิต และครอบครัว                           | ๕๐๐.- | คุณพนมรัตน์ เรืองอำพัน และครอบครัว              | ๒๐๐.- |
| คุณสุดารัตน์ ไทยเทศ และครอบครัว                       | ๕๐๐.- | คุณศรีวิไล บุลสุข                               | ๒๐๐.- |
| คุณวรรณิ-คุณวสันต์-คุณณชัย-คุณนิธิดา ครามโกมุต        | ๔๖๐.- | คุณวัชรียา ยวนังกูร                             | ๒๐๐.- |
| คุณปิยสัจ-คุณวันทนาย-คุณปรกรณ์-คุณลัดดาวัลย์ นิยมเทศ, | ๔๒๐.- | คุณจันทร์เนียม พฤกษพงษ์                         | ๒๐๐.- |
| คุณอุทิส แฉงแก้วฟ้า และครอบครัว,                      |       | คุณพิมพ์นา มีผล และครอบครัว                     | ๒๐๐.- |
| คุณปัทมอร-คุณสุรเชษฐ วงศรคนิษฐ และครอบครัว            |       | เด็กหญิงวันันท์ ดังครษัต                        | ๒๐๐.- |
| คุณสุพจน์ อาอื้อ มหาโกไทย และครอบครัว                 |       | พ.ศ.อ.ภัทร จุลละบุญปะ                           | ๒๐๐.- |
| คุณรัตน์-คุณสุวรรณ-คุณกรกฎ-คุณปรางฉาย รัตนะยามะ       | ๔๐๐.- | ร.ศ.ท.ธีรภัส ยังอิน, ร.ศ.ท.ประสิทธิ์ วิธียาภรณ์ | ๒๐๐.- |
| คุณเบญจพร สันสนะพิทยากร                               | ๔๐๐.- | คุณอัญญรัตน์ พจนทิพิตรทาน                       | ๒๐๐.- |
| อุทิสให้คุณณัฐยา วัชรารสุข                            | ๔๐๐.- | คุณวินสรัตน์ สดวรวงศ์                           | ๒๐๐.- |
| คุณกนกกานต์-คุณบุญบัน เทวาพิทักษ์                     | ๔๐๐.- | คุณกันตพจน์ เสริมฐารัสมิ์                       | ๒๐๐.- |
| คุณวัชรียา ยวนังกูร                                   | ๔๐๐.- | คุณจินดา-คุณณัฐนัย-คุณพิชิต คหฺฐินเสริมฐ์       | ๒๐๐.- |
| คุณลาวัณย์ ยวนังกูร                                   | ๔๐๐.- | คุณพิมพ์นา มีผล                                 | ๒๐๐.- |
| คุณสายฝน วัชรณะจำนงค์                                 | ๓๕๐.- | คุณเสถียรญา พ่วงจิน                             | ๒๐๐.- |
| คุณสุยกุล แซ่เบ๊                                      | ๓๑๐.- | คุณไพรัช วิลรัตน์                               | ๒๐๐.- |
| คุณอรณิต รั้งสิกุล (เจ๊บบ)                            | ๓๐๐.- | คุณอัญญรัตน์ จูฑิธนาเลิศสุข                     | ๒๐๐.- |
| คุณแก้วดา ประจันตเสน                                  | ๓๐๐.- | คุณสุทัศน์ ต้นกิตติวัฒน์                        | ๒๐๐.- |
| คุณวสิษฐ์ สนิกะวาที                                   | ๓๐๐.- | ค.ญ.ปรียาดา พรมอู่                              | ๒๐๐.- |
| คุณรัตนสุภา รั้งศิริ                                  | ๓๐๐.- | คุณวรกมล ธีรธำรงธรรม                            | ๒๐๐.- |
| คุณกุลธิดา กุลทนนท์                                   | ๓๐๐.- | คุณจุฑามาศ คณินิ                                | ๒๐๐.- |
| คุณอภิภัทร-คุณเกริวัลย์ ธีรนนท์ ดังเจริญสุข           | ๓๐๐.- | คุณชมพู่ สภากุล                                 | ๒๐๐.- |



|                                   |      |                                            |      |
|-----------------------------------|------|--------------------------------------------|------|
| คุณกานดา สักการเวช                | ๒๐๐- | คุณธราดล กว้างไพศาล                        | ๒๐๐- |
| คุณดวงสมร ชูกุล                   | ๒๐๐- | คุณบรรเจิง-คุณปลา ยกกลิ่น                  | ๒๐๐- |
| คุณภาณุเคร์ พุทธินันท์            | ๒๐๐- | คุณศศพงค์ เจริญหิรัรี                      | ๒๐๐- |
| คุณธิดาพร เกตุพุทธธรรม            | ๒๐๐- | คุณชนนาค ศรีสวัสดิ์                        | ๒๐๐- |
| คุณจุฑาสิณี แสงสว่าง              | ๒๐๐- | คุณจันทิมา พรหมโชติกุล                     | ๒๐๐- |
| คุณยุพัฒน์ ทองมิตร                | ๒๐๐- | คุณเยาวมาลย์ พรหมโชติกุล                   | ๒๐๐- |
| คุณชุติมา คิ้วฟู                  | ๒๐๐- | คุณวิบูลย์ จาตรี และคณะ                    | ๑๒๐- |
| คุณอรรัตน์ ชื่นทอง                | ๒๐๐- | คุณปาลิดา มณีโชติ และครอบครัว              | ๑๐๐- |
| คุณสกุณเพ็ญ จันทร์เพ็ญสุข         | ๒๐๐- | คุณธนาปณี ชุมพลวงศ์ และครอบครัว            | ๑๐๐- |
| คุณปติพงษ์ จันทร์เพ็ญสุข          | ๒๐๐- | คุณนิติวัตร ทั่วประเสริฐ และครอบครัว       | ๑๐๐- |
| คุณนุสรา พัฒโนภาส                 | ๒๐๐- | คุณบงกช เสมาทอง                            | ๑๐๐- |
| คุณชูจิตร รังสิริ                 | ๒๐๐- | คุณจันทร์เพ็ญ คำนโพบูลย์วรฤทธิ             | ๑๐๐- |
| คุณพูนสุข ชัยประสารณ์             | ๒๐๐- | คุณลวัญย์ ขวัญรุ่ง                         | ๑๐๐- |
| คุณศรีเจิด ประพศุทธิธรรม          | ๒๐๐- | คุณอมรรวรรณ ชื่นเย็น และครอบครัว           | ๑๐๐- |
| คุณราไพ เสวदनันท์                 | ๒๐๐- | คุณประพัฒน์พร วงศ์ชาวม                     | ๑๐๐- |
| คุณศิริพรรณ พิเศษไชย              | ๒๐๐- | คุณนิรมล ปลั่งพงษ์พันธ์                    | ๑๐๐- |
| คุณทัศน์ย์ ผลเนื่องมา             | ๒๐๐- | เด็กหญิงกัญจนพร ฉายสิริ                    | ๑๐๐- |
| คุณสุทิน-คุณณรงค์ คุ้มไฟโรจน์     | ๒๐๐- | เด็กหญิงพิมพ์มาดา-เด็กชายนิชคุณ ปุณณฤทธิ   | ๑๐๐- |
| คุณสุทาวรี ล้มโอภาสมณี            | ๒๐๐- | คุณเกวณีน กลิ่นกำพู                        | ๑๐๐- |
| คุณสุรภี สุขะคงคะ                 | ๒๐๐- | คุณยุพิน แก้วนัม                           | ๑๐๐- |
| คุณศิริ เบญจสุวรรณเทพ             | ๒๐๐- | คุณดิศยา พิณโย่ง                           | ๑๐๐- |
| คุณจิตประพันธ์ สว่างวงษ์          | ๒๐๐- | คุณวิเชียร ยวงงู                           | ๑๐๐- |
| คุณปนัดดา ชิลาวา                  | ๒๐๐- | คุณธนัญญา ปัทมสุริยากุล                    | ๑๐๐- |
| คุณอภิชัย จันทภาโส                | ๒๐๐- | คุณกาญจนา บุญอินไพจิตร                     | ๑๐๐- |
| คุณสมบุญณ์ พฤติพงศ์ศักดิ์         | ๒๐๐- | คุณนันทา ชื่นพัฒนา                         | ๑๐๐- |
| คุณวรารักษ์ กิจเจริญ              | ๒๐๐- | คุณพรพิศ ปิยะนันต์ไชย                      | ๑๐๐- |
| คุณพรรณทิพย์ วัฒนกิจการ           | ๒๐๐- | คุณพงษ์ชัย งามทอง                          | ๑๐๐- |
| คุณก้องภพ รัตนสุด                 | ๒๐๐- | คุณอนุชา พงษ์ไพร                           | ๑๐๐- |
| คุณวิวัฒน์ อิงคะประดิษฐ์          | ๒๐๐- | คุณสุวีระ-คุณสุวรรณดา และครอบครัวสมบัติทวี | ๑๐๐- |
| คุณวิบูลย์-คุณอจลรา พิธองกู       | ๒๐๐- | คุณศุภก ขำขำขันศาสด์                       | ๑๐๐- |
| คุณจุฑามาศ บุคกรักษ์ และครอบครัว  | ๒๐๐- | คุณกมลทิพย์ โพธิ์สุวรรณ                    | ๑๐๐- |
| คุณสุภัทรา ศิริประภัสสร           | ๒๐๐- | คุณพิชชุดา สุขกลิ่นเกษม                    | ๑๐๐- |
| คุณอนงค์วรรณ เทเวผลิน และครอบครัว | ๒๐๐- | คุณสรวิณ พุพันธ์                           | ๑๐๐- |
| คุณพินนภา มีผล                    | ๒๐๐- | คุณนันท์นภี เวชรักษ์                       | ๑๐๐- |
| คุณจ่านงค์ ดวงจันทร์              | ๒๐๐- | คุณกฤษชัย กาญจนมุสิก                       | ๑๐๐- |
| คุณเจริญศรี                       | ๒๐๐- | คุณพงศ์ปณต พงศ์เสถียรกุล                   | ๑๐๐- |
| คุณโสภิตา เมียมนต์                | ๒๐๐- | คุณวรารักษ์ สุทธิประภา                     | ๑๐๐- |
| คุณจ่านงค์-คุณปรานงค์ ชื่นวัฒนา   | ๒๐๐- | คุณอรทัย จันทเกษม                          | ๑๐๐- |
| คุณอี่                            | ๒๐๐- | คุณปฐมพร สงวนแก้ว                          | ๑๐๐- |
| คุณพินนภา มีผล และครอบครัว        | ๒๐๐- | คุณพิสิฐ มหามงคล                           | ๑๐๐- |

|                                                    |       |                                     |          |
|----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|----------|
| คุณปามเมฆ มณีวรรณ                                  | ๑๐๐.- | คุณกรรณิการ์ ยวนังกูร               | ๑๐๐.-    |
| คุณสุนัน ตันกุลรัตน์                               | ๑๐๐.- | คุณเสาวรัตน์ พชรเรืองพัฒน์          | ๑๐๐.-    |
| คุณจิรภรณ์ แสงสิริพัฒนานนท์                        | ๑๐๐.- | คุณทองใส นพผล                       | ๑๐๐.-    |
| คุณธรรมรัตน์ จิวพัฒนกุล                            | ๑๐๐.- | คุณประพัฒน์พร วงศ์ชาชม              | ๑๐๐.-    |
| คุณอัมภา โภภิตัน                                   | ๑๐๐.- | คุณภาสิตา ชานุวงศ์                  | ๑๐๐.-    |
| คุณเทิดศักดิ์ ภูมิทรัพย์                           | ๑๐๐.- | คุณสิริพงศ์ จรัสสา                  | ๑๐๐.-    |
| เรือศรีหญิงพนมพร รังคสิริ                          | ๑๐๐.- | คุณวัชรพงศ์ โพธิราช                 | ๑๐๐.-    |
| คุณอาทิตย์ สารณี                                   | ๑๐๐.- | คุณพัฒนพีไล ภูมิสงวนต์              | ๑๐๐.-    |
| คุณสุวิมล เผ่าหลักแหลม                             | ๑๐๐.- | คุณสุชาติ แซ่เอี้ยว                 | ๑๐๐.-    |
| คุณจิราภรณ์ เอมะวรรณะ                              | ๑๐๐.- | คุณสุวิไล กังสุวรรณพงษ์             | ๑๐๐.-    |
| คุณรวี สุนทรารักษ์                                 | ๑๐๐.- | คุณสายสมม ศรีสวัสดิ์                | ๑๐๐.-    |
| คุณสุนันทา แสงไชย                                  | ๑๐๐.- | คุณวุฒิชัย เจริญทวีบุญย์            | ๖๐.-     |
| คุณกมลพรหม มหพันธ์                                 | ๑๐๐.- | คุณอาภรณ์ กาญจนะไพบูลย์             | ๖๐.-     |
| คุณสุคใจ น้อยไม้                                   | ๑๐๐.- | คุณปริญญ์กุล กลุสรณชัย              | ๖๐.-     |
| คุณประณีต ฤทธิฤชัย                                 | ๑๐๐.- | คุณนบผา สกลศิษฐ์                    | ๕๐.-     |
| คุณเบญจวรรณ ศิริรักษ์                              | ๑๐๐.- | คุณอุเทน สโรสถาณิน                  | ๕๐.-     |
| คุณชมพูนุช กองทอง                                  | ๑๐๐.- | คุณวิภา เขมระสพ                     | ๕๐.-     |
| คุณรัชชา ภมรมนตรี                                  | ๑๐๐.- | คุณรัตนา จิตตเกษม                   | ๕๐.-     |
| คุณฉลอง นิลบุตร                                    | ๑๐๐.- | คุณณัฐจิรา วังไจ                    | ๕๐.-     |
| คุณกรรณิกา ขันคอน                                  | ๑๐๐.- | คุณกรรณิการ์ ยวนังกูร               | ๕๐.-     |
| คุณบุญถัน คุณทองคุณ วิปารุญ                        | ๑๐๐.- | คุณพีงใจ คูหารุ่งเกียรติ และป้าแก้ว | ๕๐.-     |
| คุณอัจจิมา ไชยธวัช                                 | ๑๐๐.- | คุณเทา จันทร์สิงขรณ์                | ๕๐.-     |
| คุณละอองดาว อุตทวี                                 | ๑๐๐.- | คุณขวัญ แซ่เต็ม                     | ๕๐.-     |
| คุณวนิดย์ เอกภราคร และครอบครัว                     | ๑๐๐.- | คุณแอร์                             | ๕๐.-     |
| คุณธรรมรัตน์-คุณพะเยาว์-คุณณฤต โสมขุนทด            | ๑๐๐.- | คุณวัลลภา แก้วศักดิ์                | ๔๐.-     |
| คุณปิ่นนัท ภาณุมาศ                                 | ๑๐๐.- | คุณประภาพรพรณ เจริญทอง              | ๔๐.-     |
| คุณพิสนธิ์ เขียวาง และครอบครัว                     | ๑๐๐.- | คุณวิไล จำปากะนันท์                 | ๒๐.-     |
| คุณสุวิทย์-คุณปัทมน์-คุณรัชชานนท์-คุณธนากร รัดนชัย | ๑๐๐.- | คุณสมคิด การะภักดิ์                 | ๒๐.-     |
| คุณอมรรรัตน์-คุณชวกร รุ่งนุรักษ์ และครอบครัว       | ๑๐๐.- | ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม                 | ๒๑,๕๙๐.- |
| คุณวัฒนศักดิ์ สุรสอน                               | ๑๐๐.- | คุณจรินทร์ ขันยหัตถกรณ์             |          |
| คุณวราวุธ พิชยวัฒน์                                | ๑๐๐.- |                                     |          |

หมายเหตุ : เงินบริจาคทั้งหมด

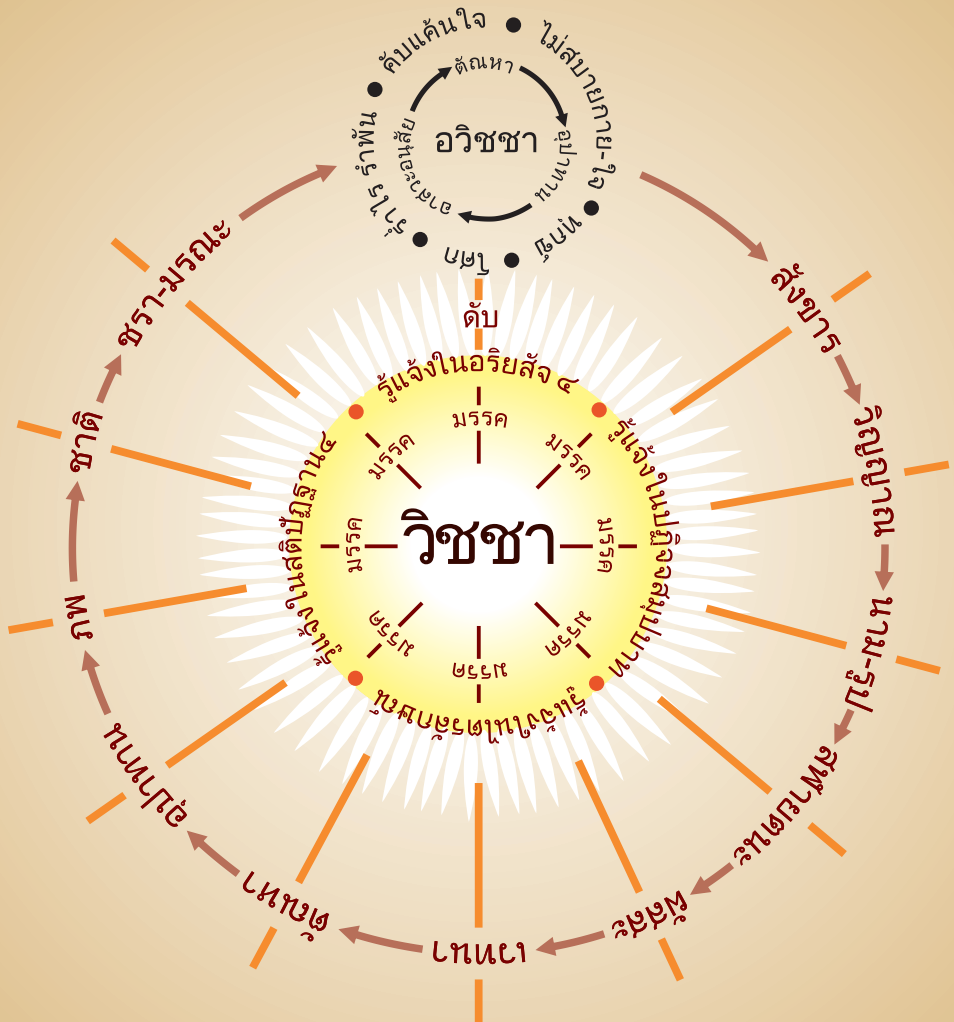
๑. พิมพ์หนังสือปฏิปัติธรรม เล่ม ๑ เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
๒. พิมพ์หนังสือเล่มนี้ “จบที่ใจ” จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
๓. มีเงินคงเหลือเพื่อทำซีดีและหนังสือธรรมะเล่มอื่นๆ จำนวนสองแสนบาทเศษ

**พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม**

**พิมพ์ที่ :** หจก.นํ้ากั้งการพิมพ์

๒๐๒/๒๓ ซอย ๑๖ ถนนสาธุประดิษฐ์ แขวงบางโคต เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐  
 โทร. ๐-๒๒๑๑-๑๙๙๘, ๐-๒๒๑๑-๙๖๖๔ โทรสาร ๐-๒๒๑๒-๖๒๓๓  
 e-mail : namkangltd@yahoo.com

# ปฏิจจสมุปบาท



เพราะสิ่งนี้มี      สิ่งนี้จึงมี      เพราะสิ่งนี้เกิด      สิ่งนี้จึงเกิด  
 เพราะสิ่งนี้ไม่มี      สิ่งนี้จึงไม่มี      เพราะสิ่งนี้ดับ      สิ่งนี้จึงดับ

ตนทัวเวลาบชอบพูดว่า ๗๗๗...

ติดอ:ไรกร มีอารมณ์อ:ไรกร

มีอารมณ์อ:ไรกร ไรไปหมด

(ในใจไปกับวิธีที่ถูกร) แทนที่จริง

รู้หนังสือจนใจปรวแต่ที่ว่าจริงเราใจ

พร ไรแล้วก็ปรวแต่ที่ว่า จม:จิตใจ

สิ้นแล้วปรวแต่ที่ว่า พร:ให้พพาน นี้อ

ลิตฺตฺทา (ความว่า) ก็ไปกลายจน

มาเอนทน