

# จิตตภาวนา

นายสุชญา ศิริชัยกร  
รองผู้อำนวยการกองวิชาการ

## บทนำ

จิตตภาวนา คือการพัฒนาจิต หมายถึงการฝึกจิตฝึกใจ การที่จะพัฒนาจิต ฝึกจิตฝึกใจได้นั้น ต้องลงมือทำเอง ปฏิบัติเอง สำคัญที่สุด คือตัวเราเอง อาจารย์จะเก่งแค่ไหน ก็เป็นเพียงผู้บอก ดังคำที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า อุกขาตาโร ตถาคตา พระตถาคต (ท่านผู้ไปอย่างนั้น) เป็นผู้บอก<sup>๑</sup> บอกอย่างไร หากคนฟัง ที่ฟังแล้ว ไม่รู้ว่าสิ่งที่บอกนั้น ดี เป็นบรมธรรม ดังคำว่า นิพพานํ ปรมํ วทนติ พุทธา<sup>๒</sup> ท่านพุทธะกล่าวนิพพานว่าเป็นบรมธรรม แม้บอกมา ๒๖๐๐ ปีแล้ว ผู้ถึงฝั่งคือนิพพาน ก็ยังมีจำนวนหนึ่ง ที่เหลือก็วิ่งไล่ไปตามริมตลิ่ง หรืออยู่แต่ฝั่งนี้ ไม่ยอมไปฝั่งโน้น เราในฐานะเป็นชาวพุทธ(ผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) แต่เรายังไม่ถึงเป้าหมายยังไม่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานดังความหมาย พระพุทธเจ้าตรัสแนวทางการปฏิบัติภาวนามีกรรมฐาน ๔๐ อย่าง แต่ละอย่างเมื่อกล่าวสรุปลงก็เป็นเรื่องจิตทั้งนั้น เพื่อเป็นการพัฒนาจิต จึงได้เขียนบทความนี้ขึ้นเพื่อเป็นคู่มือการพัฒนาจิต เจริญจิตตภาวนา เจริญปัญญา รู้กายรู้ใจ รู้ไตรลักษณ์ เห็นกายใจว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์บังคับบัญชาไม่ได้ ดังต่อไปนี้ :-

## จิต

จิต แต่ละคนมี ข้าพเจ้าก็มี แต่พูดถึงจิต จิตเป็นธรรมชาติที่มีปกติคิด สิ่งที่มีปกติคิด ชื่อว่า จิต ทำไมจิตจึงคิด เพราะจิตมีปกติแสวงหาอารมณ์

อารมณ์ คือสิ่งที่ให้จิตไปเกาะ เมื่อพูดถึงอารมณ์ อารมณ์ก็มีทั้งภายนอกและภายใน และจิต ก็เที่ยวไปหาอารมณ์ เมื่อจิตเที่ยวไปหาอารมณ์ จึงทำให้จิตใจเราไม่สงบ เราจึงต้องมาฝึกจิตฝึกใจ เพราะจิตที่ฝึกฝนดีแล้ว นำความสุขมาให้ จิตนำไปสู่ภพภูมิต่างๆ จิตที่เลวนำไปสู่สภาวะที่เลว จิตที่ดีนำไปสู่สภาวะที่ดี จิตที่ฝึกได้สมบูรณ์ นำให้พ้นจากความทุกข์ได้ถาวร ทุกคนแสวงหาความสุข ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ จริง ๆ แล้ว ทุกคนอยากได้ความสุข พวกมันแสวงหาความสุขด้วยวิธีต่างๆ ทุกคนหาความสุขด้วยการแสวงหาอารมณ์คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสภายนอก มีความสุข เพราะการได้เห็น รูปสวย เพราะการฟังเสียงไพเราะ เพราะได้ดมกลิ่นหอม เพราะได้ลิ้มรสอร่อย เพราะการได้สัมผัสสิ่งที่

<sup>๑</sup> ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

<sup>๒</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๕๐/๙๐.

ถูกใจ เพราะการคิดนึกเรื่องราวที่สนุกสนานถูกใจ ซึ่งความสุขจากภายนอก อยู่ได้ชั่วคราว เดี่ยวก็หายไป การแสวงหาความสุขออกไปภายนอก มันไม่ใช่ความสุขที่ถาวรจริง ไปดูรูปที่สวยงาม ไปดูหนังดูละคร ไปดูอะไรก็ตาม มีความสุขชั่วคราว เดี่ยวความทุกข์ก็ตามมาอีก สิ่งที่ดีๆ สิ่งที่ชอบใจ หรือไปฟังเสียงเพราะๆ มีความสุข ชั่วครั้งชั่วคราว เดี่ยวความทุกข์ก็ตามมาอีก ดังนั้น การหาความสุขด้วยการเพเลียดเพเลียดไปในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส ท่านผู้รู้บัณฑิต เห็นว่ามันไม่มีคุณค่า หรือไม่มีสาระเท่าที่ควร

### สิ่งที่คิดเป็นอันดับแรกคือการนั่งสมาธิ

เจ้าชายสิทธัตถะเห็นว่า การเป็นเจ้าชาย มีกามสุข มีความสุขในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส อยู่มาจนอายุได้ ๒๙ ปี มันไม่อิม มันไม่เต็ม ถ้าอยากได้สิ่งที่เป็นอมตะมากกว่านั้น ความสุขถัดต่อมา ที่ทุกคนแสวงหากัน มันคงไม่ใช่กามสุข แต่คงเป็นฌานสุข การฝึกจิตให้สงบ และก็มีมีความสุขอยู่กับการที่จิตใจสงบ เจ้าชายสิทธัตถะออกจากราชวังมา สิ่งแรกที่ไปกระทำ ก็คือการปฏิบัติ การนั่งสมาธิ เวลาที่คนเราคิดถึงการปฏิบัติธรรม สิ่งที่ทำก็คือการนั่งสมาธิ คิดถึงการนั่งสมาธิเป็นอันดับแรก เจ้าชายสิทธัตถะ ก็คิดอย่างนั้นแหละ ไปหัดนั่งสมาธิ มีความสุขจากสมาธิ ฝึกอยู่ไม่นาน จบหลักสูตรการนั่งสมาธิจากอาจารย์ที่มีชื่อเสียงในยุคนั้นคืออาจารย์อาหารดาบส<sup>๓</sup> และอาจารย์อุททกดาบส จนได้เนวสัญญานาสัญญายตนะ<sup>๔</sup> ได้ฌานที่สูงที่สุดที่เป็นฌานของปุถุชนจะพึงได้ เรียนจบแล้ว อาจารย์ทั้งสองก็ช่วยให้มาช่วยกันสอน บุญบารมีของท่านแก่กล้า บอกอาจารย์ว่า มันไม่ใช่สิ่งที่กำลังแสวงหา มีความสุขจากสมาธิไม่นาน มันก็เสื่อม เสื่อมแล้ว ก็มีความทุกข์อีก ยังไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง

เจ้าชายสิทธัตถะ ออกแสวงหาด้วยตัวเอง เมื่อทำฌานไม่สำเร็จยังไม่พ้นทุกข์มาฝึกกรรมฐานตัวเอง ที่เรียกว่ากรรมฐานตนเองให้ลำบาก ท่านไม่ได้กรรมฐานโง่ๆ ท่านก็มีเหตุผล การที่เจ้าชายสิทธัตถะต้องกรรมฐานแบบนั้น ก็คือคนในยุคนั้น เริ่มรู้กันว่า ตัณหาทำให้เกิดทุกข์ ความอยากตัวนี้แหละ ทำให้เกิดทุกข์ ต้องทำลายตัณหา วิธีทำลายความอยาก ถ้ามันอยาก ก็แกล้งมัน มันอยากกิน ไม่กิน มันอยากนอนไม่นอน มันอยากสบายทำให้ลำบาก แกล้งฝึกฝืนกิเลส ฝืนฝืนจิตใจ ไม่ใช่ฝึกแบบโง่ๆ มีเหตุผลที่คนในยุคนั้นเขาทำกัน จริงๆแล้ว แต่ละคนแสวงหาความพ้นทุกข์ ก็มีอยู่ อยากกินไม่กิน อยากนอนไม่นอน อยากสบายทำให้ลำบาก หวังว่า ทำเช่นนี้สักวันหนึ่งจะสิ้นตัณหา เจ้าชายสิทธัตถะปฏิบัติเช่นนี้ผ่านไป ๖ ปี ก็เพราะว่า ทำเช่นนี้มันไม่สิ้นตัณหา อยากมีมากมาย เดี่ยวอยากได้รูป

<sup>๓</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๗-๒๗๘/๓๐๐-๓๐๓.

<sup>๔</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๗-๒๗๘/๓๐๐-๓๐๓.

อยากได้เสียง อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากได้สัมผัส อยากคิด อยากนึก สุดท้ายพบว่า การปล่อยตัว ปล่อยใจให้ตามกิเลส เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ เพลิดเพลินในกามสุข ไม่ทำให้พันทุกข์ การบังคับจิต มาฝึกจิตให้หนึ่ง การนั่งสมาธิให้สงบ ก็ไม่พันทุกข์ การมาบังคับกาย ทรมาณกาย ก็ไม่พันทุกข์ ท่านก็คิดถึง สิ่งที่เรียกว่าทางสายกลาง โดยเรียกกันว่ามัชฌิมาปฏิปทา

## ทางสายกลาง

ทางสายกลาง คือการฝึกจิตใจเบื้องต้น เจ้าชายสิทธัตถะคิดถึงการทำสมาธิชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นสมาธิ อัตโนมัตติ เกิดขึ้นตอนที่ท่านเป็นเด็กอายุ ๗ ปี ไม่ใช่เรื่องประหลาด ทำไม่อยูๆ เจ้าชายสิทธัตถะอายุ ๗ ปี ลูกขึ้นนั่งสมาธิได้ นั่งสมาธิเป็น สมาธิชนิดนี้ไม่เหมือนกับสมาธิที่ท่านเรียนจากอาจารย์ฤาษีทั้งสอง สมาธิที่ท่านเรียนจากอาจารย์ฤาษีทั้งสองนั้น เป็นการน้อมจิตให้สงบให้หนึ่ง ให้ไปวางอยู่กับอารมณ์เดียว แต่สมาธิที่ได้มาตอนวัยเด็ก ขณะอยู่ใต้ต้นหว่า เป็นสมาธิแห่งการรู้เนื้อรู้ตัว ท่านหายใจ ท่านหายใจ ทำอานาปานสติ(สติรู้ลมหายใจเข้า ออก และจิตของท่านตื่นขึ้นมา โดยที่จิตตื่นขึ้นมา เป็นสมาธิ อีกชนิดหนึ่ง เป็นสมาธิที่คนในยุคนั้นไม่มีใครรู้จัก<sup>๕</sup> ท่านระลึกถึงสมาธินี้ได้ ท่านทำอานาปานสติ ในพุทธประวัติกล่าวไว้ว่า เจ้าชายสิทธัตถะ ทำอานาปานสติหายใจด้วยความรู้สึกตัว คู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพะหน้า มีสติอยู่ หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว รู้ว่าหายใจเข้ายาว มีความรู้สึกตัวอยู่ เห็นร่างกายหายใจอยู่ ใจเป็นคนดูอยู่

นี่เป็นสมาธิชนิดที่ ๒ เรื่องที่คนอื่นไม่รู้จัก ท่านเป็นขึ้นมาโดยอัตโนมัติตอนวัยเด็ก ไม่ใช่เรื่องแปลก ที่จะเป็นได้ และคนเราหากได้เคยฝึกสมาธิชนิดนี้แล้ว ในชาติก่อนๆ เวลาเกิดในชาตินี้ ในวัยเด็ก มักจะเกิดขึ้นมา เกิดขึ้นได้เอง มันจะมาจากมันเอง แต่มักจะมาตอนที่เราระทบกับอารมณ์ที่น่ากลัว ที่รุนแรง เช่น เหตุการณ์ไฟไหม้ บางคนแบกโองน้ำได้ บางคนตกใจวิ่งขึ้นกอไผ่ หรือบางคน สะดุ้งสุดใจ เมื่อเขาจุดพลุ พอตกใจแล้ว สติระลึกถึงความตกใจ จิตติดตัวผางขึ้นมาทันที ตั้งมั่นขึ้นมา เป็นผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเลย

## สติระลึกเกิดขึ้นได้เอง

สติรู้สึกตัวเช่นนี้ ถ้าเคยทำ มันจะทำได้ จะง่าย คนเราหากในชาตินี้ วัยเด็กเคยรู้สึกตัวมา การพัฒนาสติรู้สึกตัวก็ไม่ลำบาก แต่ถ้าไม่เคยรู้สึกตัวมา กว่าจะรู้สึกตัวได้ก็นานพอสมควร แต่ฝึกได้ ข้างม้าวัวควายฝึกได้ คนเราทำไมจะฝึกไม่ได้

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน พ.อ.ป.อ.(บาลี) ๑/-/๓๕-๓๖, พ.ช.อ.(บาลี) ๑/-/๘๖-๘๗.

สติรู้สึกตัวเช่นนี้ เจ้าชายสิทธัตถะ ทำสมาธิชนิดนี้ คือจิตตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ขึ้นมา<sup>๖</sup> ถัดจากนั้น ท่านเจริญปัญญาและสมาธิเช่นนี้เป็นจุดตั้งต้นจากการเจริญปัญญา สมาธิชนิดที่ถูกต้อง ที่จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ส่วนสมาธิที่ได้เรียนจากอาจารย์ภาษาทั้งสอง นั้น เป็นสมาธิที่จิตสงบแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว แบบนั้นไม่เจริญปัญญา เป็นสมาธิพักผ่อนเฉยๆ ต้องแยกให้ออกว่าสมาธิมี ๒ แบบ หรือแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มหนึ่ง ทำสมาธิฝึกสมถกรรมฐาน อีกกลุ่มหนึ่งคือการเจริญปัญญา

## สมาธิ ๒ ชนิด

สมาธิชนิดที่ ๑ ให้จิตสงบ แนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่หนีไปที่อื่น ใช้สำหรับพักผ่อน ไม่เจริญปัญญา

สมาธิชนิดที่ ๒ ฝึกให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานขึ้น ร่างกายเคลื่อนไหว จิตจะเป็นแค่คนดู ความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นในกาย ความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นในจิต จิตเป็นแค่คนดู

## สมาธิฝึกให้จิตตั้งมั่น

สมาธิฝึกให้จิตตั้งมั่น จิตจะถอนตัวออกมาจากผู้แสดงกลายเป็นผู้รู้ผู้ดู สมาธิชนิดนี้ไม่มีใครรู้จัก ปัจจุบันสมาธิชนิดนี้ก็ไม่ค่อยมีคนรู้จัก เป็นเช่นเดียวกันสมัยพุทธกาล มีแต่สมาธิให้จิตใจสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว

พอเจ้าชายสิทธัตถะ จิตท่านเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานได้แล้ว ก็มาเจริญปัญญา มาดูทุกข์ ดูไปที่ทุกข์เลย อะไรมีอยู่ ทุกข์ถึงมีอยู่ ก็พบว่า ชาตีมียอยู่ ชาตีก็คือการได้มาถึงตาหูจมูกลิ้นกายใจและตาหูจมูกลิ้นกายใจ ทำไมจิตไปหยาบฉวยขึ้นมา จิตไปหยาบขึ้นมา เพราะจิตมันดิ้นรน ประุ่งแต่ง จิตมันมีเจตนาเกิดขึ้น เจตนาอันนั้นแหละเป็นตัวภพ พอดูไปดูไป และทวนไป สภาวะที่ได้เห็น ล้วนแต่เป็นรูปธรรม นามธรรม ทั้งสิ้นเลย ตัวทุกข์ก็เป็นรูปธรรมนามธรรม ตัวชาติ(การเกิด) ก็เป็นรูปธรรมนามธรรม ท่านเฝ้าดูตัวทุกข์ ตัวทุกข์ก็คือขันธ ๕ นั้นแหละ เห็นทั้งรูปทั้งนาม ไล่ๆพิจารณาตามดูลงไปจนถึงอวิชชา อวิชชาเป็นนามธรรม และพบว่า มีแต่รูปและธรรม ซึ่งอาศัยกันและกันเกิด สิ่งทั้งหลายมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงรากเหง้ามาจากความไม่รู้หรือริยสัจคือตัวอวิชชา ฉะนั้นสูงสุดของการเจริญจิตตภาวนาก็คือการทำลายอวิชชาลงให้ได้นั่นเอง และจิตตภาวนา มีหลายชั้น หลายระดับ ในขั้นแรกทำอย่างไร จิตจะสงบ ขึ้นต่อมา ทำอย่างไร จิตจะตั้งมั่นขึ้นมา เป็นคนดู ไม่ใช่ผู้แสดง แต่เป็นผู้ดู ขึ้นที่

<sup>๖</sup> หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช สอนสันติธรรม. จิตตภาวนา. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=8xmJ9w2pHCQ> [20 ธันวาคม 2561]

๓ ทำอย่างไร จะเกิดปัญญา เห็นความจริงของรูปนามกายใจของธาตุ ของขันธ ของอายตนะ ของอินทริย คือสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา สิ่งที่จะต้องเรียน อยู่ๆ จะรู้ด้วยตัวเองไม่ได้ เพราะเราไม่ใช่พระพุทธเจ้าไม่ใช่ พระปัจเจกพระพุทธเจ้า เราไม่รู้ด้วยตัวเองไม่ได้ ต้องฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงจะรู้ได้

การเจริญจิตตภาวนา ๓ ระดับ

ขั้นแรก ทำอย่างไร จิตจะสงบ

ขั้นที่ ๒ ทำอย่างไร จิตจะตั้งมั่น

ขั้นที่ ๓ ทำอย่างไร จึงจะเห็นความเป็นจริงของธาตุ ขันธ ของกายของใจ

ถ้าจิตเห็นความจริง เรียกว่า มีปัญญา ถ้ามีปัญญา จิตจะเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา ทำอย่างไร จะเกิดปัญญา เห็นความจริง เห็นไตรลักษณ์ ของรูปนาม กายใจ ทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นขั้นของการเจริญปัญญา เป็นงานที่ต้องเรียนรู้อีก

## ทำอย่างไร จิตจะสงบ

ทำอย่างไร จิตจะสงบ มีเกือบทุกศาสนา ศาสนาอื่นๆ ก็ทำ พระพุทธเจ้าไม่ได้ปฏิเสธ เพราะว่ามีสมาธิเช่นนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ถ้าเจริญปัญญารวดไปเลย ไม่เคยได้พักเลย มันก็คล้ายๆ กับคนที่ทำงานหนักตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่ได้พัก ถ้าไม่ตาย ก็คงร่ำรวย มีแค่นั้น ถ้ารอดไปได้ ก็ได้มรดกได้ผล ถ้ารอดไม่ได้ หมดกำลังก่อนคงไปไม่ไหว ถ้าเจริญปัญญารวดไป จะแห้งแล้ง ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง แต่ถ้ามีสมาธิชนิดที่ไว้พักผ่อนได้ จิตใจจะชุ่มชื้นคล้ายๆ ได้แฉะป้อน้ำมัน เต็มน้ำมัน ได้พักผ่อน จิตใจมีเรี่ยวแรง ขึ้นมาเจริญปัญญาต่อได้

การที่จะทำให้จิตสงบ ควรรู้ก่อนว่า ทำไม จิตถึงไม่สงบ การที่จิตไม่สงบ เพราะจิตชอบเที่ยวไปแสวงหาความสุข ที่วิ่งหนีความทุกข์ เทียบแสวงหาความสุขไปทางตา เทียบไปหูรูป ที่ชอบใจ หวังว่า จะมีความสุข แล้วก็ไม่มีความสุข เหมือนอย่างที่ได้ไปดูหนัง ดูหนังนี้ก็จะมีความสุข ไข้ใหม่ เห็นใหม่ มีความชั่วคราว เดี่ยวก็อยากอย่างอื่นต่ออีก ดูหนังอย่างเดียวไม่พอ ไม่มีความสุขจริง สุขชั่วคราว ไปฟังเพลงดีใหม่ ไปฟังเพลง หรือไปร้องคาราโอเกะ มีความสุขเดียวเดียว หิวข้าวอีกแล้ว ไม่มีมีความสุขแล้ว ไปหาอะไรกินดีกว่า หาความสุขอยู่ตลอดเวลาแล้ว แล้ววิ่งหนีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา จิตมีปกติแผ่สาย ออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตที่วิ่งแผ่สายออกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นั้นแหละ เป็นจิตที่ไม่สงบ ถ้ารู้ว่า จิต ต้องการความสุข จิตถึงแผ่สายออกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราย้อนศรมันเลย หาความสุขมาล่อจิต คนชอบภาวนาว่า พุทโธ ๆ แล้วมีความสุข คนไหนรู้ลมหายใจ แล้วมีความสุข รู้ลมหายใจ คนไหนดูอาการท้องยุบมีความสุข ก็ดูอาการท้องพอง-ยุบ คนไหน เดินจงกรม มีความสุข ก็ไปเดินจงกรม ทำกรรมฐานขึ้นสักอย่างหนึ่ง ที่เราทำแล้วมีความสุข ถ้าทำแล้วเครียดอย่าทำ

อย่างบางคนไม่ชอบดูอาการท้องพอง-ยุบ ดูท้องพอง-ยุบแล้วเครียด ทำอย่างนั้นไม่ดี ถ้าเครียด สมาธิจะไม่เกิด เพราะความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ ต้องมีความสุข เอาความสุขมาล่อ จิตนั้นเป็นดุจคล้ายเด็ก ชุกชอน เด็กชอบหนีออกจากบ้านไปเที่ยวข้างนอกร้อนเร่ ไม่ค่อยยอมกลับบ้าน พ่อแม่ตามหา ใช้ไม้ไล่ตีให้กลับบ้าน กลับมาเดี๋ยวเดียว พอเพลอ ก็หนีออกไปอีก แต่ถ้าพ่อแม่ ทำบ้านให้น่าอยู่อาศัย ภายในบ้านมีสิ่งของเด็กๆที่ชอบใจ ที่เด็กต้องการ มีของกินที่เด็กชอบ มีเกมของเด็กๆที่ชอบ เด็กก็เล่นอยู่ภายในบ้าน บางทีเด็กไม่ออกจากห้องเลย ตีตอกตีใจในความสุข เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งที่ชอบใจอยู่อย่างนั้น โบราณจารย์ใช้เคล็ดลับตรงนี้แหละ มาทำความสงบแห่งจิต ใครภาวนาว่า พุทโธ ๑ ๑ แล้วมีความสุข ก็ภาวนาว่า พุทโธ อย่าไปภาวนาว่า พุทโธ เพื่อบังคับให้จิตสงบ พุทโธ ๑ ๑ ให้สบายใจ พุทโธ เล่นๆ คนไหน หายใจแล้วมีความสุข ก็หายใจ หายใจเล่นๆ ดูอาการท้องพอง-ยุบ มีความสุข ก็ดูอาการท้องพอง-ยุบ ดูอาการท้องพอง-ยุบเล่นๆ ทำให้มีความสุข มีความสบาย จิตมีความสุข จะไม่หนีไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จะสงบอยู่ที่ใจ อันนี้เป็นเคล็ดลับของการทำสมาธิหรือสมถะกรรมฐาน ฉะนั้นถ้าเราถนัดกรรมฐานชนิดไหน ใช้กรรมฐานชนิดนั้น ไม่ต้องเลียนแบบกัน ไม่ใช่ทุกคนต้องทำอย่างเดียวกัน กรรมฐานชนิดไหนเหมาะ ก็เลือกใช้ภาวนาชนิดนั้น

ขอให้ดูตัวเองว่า อยู่กับกรรมฐานชนิดไหน แล้วมีความสุข ก็อยู่กับอารมณ์ชนิดนั้น ถ้าเราอยู่นะ จิตใจมันชอบใจพอใจ มันสงบ ก็อยู่ในอารมณ์เดียวกัน เราได้พักผ่อน จิตใจโปร่งโล่งเบาสบาย แต่สบายถ้าติดอยู่ในความสบาย ไม่เดินปัญญาต่อ ไม่เจริญปัญญาต่อ แล้วก็ไม่มีวันประสบความสำเร็จในการปฏิบัติภาวนาเลย เคยไปตระเวนไปหาครูบาอาจารย์มากหลายองค์ ไม่ได้เลือกสายด้วย ครูบาอาจารย์องค์ไหน ที่มีชื่อเสียง ท่านไหน มีชื่อเสียง เข้าไปหา เข้าไปดู เข้าไปศึกษาหลายองค์นะ ก็พบว่า คนชอบนั่งสมาธิ และสมาธิที่ทำ ส่วนใหญ่ คือสมาธินิ่งๆ ทำสมาธิแล้วสงบ ทำจิตใจให้สงบ อยู่เฉยๆ ไม่เดินปัญญา ไม่เจริญปัญญา ไม่รู้จักวิธีเดินปัญญา ถ้าทำสมาธินิ่งๆ ก็คือสมาธิที่เจ้าชายสิทธัตถะ ไปเรียนกับอาจารย์ฤาษีทั้งสอง เป็นสมาธิที่มีประโยชน์ แต่เพื่อใช้สำหรับพักผ่อน ทำให้ได้พักผ่อน แต่คนที่พักผ่อนตลอดเวลา ไม่ทำมาหากิน จ้างให้ก็ไม่รวย อยากร่ำรวยในธรรมะ ต้องพยายาม เอาแต่ทำความสงบพักผ่อนอยู่อย่างเดียว ไม่ได้ผลหรอก ต้องมารู้จักวิธีเจริญปัญญา แต่การเจริญปัญญาได้ จะต้องอาศัยสมาธิชนิดที่ ๒

## สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธิชนิดแรก มีชื่อว่า อารัมมณปนิชฌาน จิตนั้นเพ่ง นิ่งสงบอยู่ในอารมณ์เดียว  
สมาธิชนิดที่ ๒ มีชื่อว่า ลักขณูปนิชฌาน จิตนั้นเห็นลักษณะ เห็นไตรลักษณ์ได้

สมาธิชนิดที่ ๒ เป็นสมาธิที่ไม่คอยมีคณัฐจัก สมัยนี้กับสมัยพุทธกาลก็ไม่แตกต่างกัน ไปเพียวหา  
ดูตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ หายากมากเลย จะหาคนซึ่งนั่งสมาธิแล้ว จิตเป็นผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนะ  
หาแทบไม่ได้ เฟ่งจะมามีมากขึ้น สมัยที่หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช สอนให้ดูจิต ช่วงนี้แหละ

วิธีที่จะทำให้จิตใจตื่น ต้องรู้ก่อนว่า จิตใจที่ไม่ตื่น เป็นอย่างไร จิตที่ไม่ตื่น คือใจที่หลงไปอยู่ในโลก  
ของความคิด จิตคิดกับจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานจะกลับข้างกัน ก่อนที่จะทำถูก ต้องรู้สิ่งที่ผิด คืออะไร  
ก่อน อย่างเราจะทำความสงบแห่งจิต ก็ต้องรู้ก่อนว่า จิตที่ไม่สงบเป็นอย่างไร จิตที่ไม่สงบ เพราะเที่ยว  
ไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้นกายและใจ เราก็กปฏิบัติถูก ด้วยการหาอารมณ์ที่มีความสุขมาล่อจิต  
ถ้าจะฝึกจิตให้เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ก็ต้องรู้ก่อนว่า ที่ผิดคืออะไร ที่ผิด คือจิต จะเป็นผู้คิด ผู้นึกผู้รู้  
ผู้แต่ง จิตของคนเราในโลก ของสัตว์ ของเทพ ของพรหม ส่วนมาก เป็นจิตที่คิดนึกปรุงแต่งไปทั้งสิ้น  
หลวงปู่ดุลย์ อตุโล บอกว่า จิตออกนอก จิตจะไหลออกไปข้างนอก จิตจะไหลไปทางตา จะไหลไปทาง  
หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และทางใจ ส่วนใหญ่จะไหลไปคิด บางทีก็ไหลไปเฟ่ง ทางใจ จะไหลไป  
มี ๒ แบบ คือจะไหลไปคิดเรื่อยๆ ไหลไปเฟ่งอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งนาน ๆ ทางตาก็ไหลไปดู  
ทางหูก็ไหลไปฟัง ขณะที่ตาจูดรูป อย่างเราดูหนึ่งดูอย่างจืดจ่อ จิตเราจะไหลเข้าไปอยู่ในจ่อ จิตเราจะ  
ไหลไป ถล่อออกไป ตรงนี้ ถ้าเรารู้ทันว่า จิตเราไหลออกไปทางตา ไหลไปทางหู ไหลไปทางจมูก จิตก็ตื่น  
เหมือนกัน แต่ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ จะให้รู้จิตคิด เพราะอะไร เพราะจิตคิด เป็นจิตที่เกิดบ่อยที่สุด  
เกิดบ่อยกว่าอย่างอื่น จิตที่ไปจูดรูป จิตที่ไปฟังเสียง เกิดน้อยลงมา จิตที่ไปดมกลิ่น ลิ้มรสน้อยลงไปอีก  
อาจารย์ส่วนใหญ่ มักเลือกเอาตัวที่มากที่สุด ศึกษาจากตัวที่มากที่สุดเลย ที่เกิดบ่อยที่สุด ก็คือจิตคิด  
และครูบาอาจารย์หลายองค์ สอนพุ่งเข้ามาที่ให้รู้ทันจิตที่คิด ให้รู้ทันจิตที่ไหลไปเฟ่ง หลวงปู่ดุลย์  
สอนไว้ว่า คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้ แต่ก็อาศัยคิด ไม่ได้ห้ามคิด ไม่ได้ห้ามความคิด บางคนเข้าใจว่า  
หลวงปู่ดุลย์สอนว่าไม่ให้คิด ไม่ให้คิด ก็คือการฝึกตัวเองให้กลายเป็นต้นไม้และก้อนหิน ซึ่งไม่ถูก  
เป็นมนุษย์ เป็นคนต้องคิด ต้องคิดเป็น ให้จิตมันคิดไป แต่ถ้ามันคิดไปแล้ว เกิดสุขให้รู้ทัน เกิดทุกข์  
ให้รู้ทัน เกิดดีเกิดชั่วให้รู้ทัน คอยรู้ทันอย่างนี้จึงจะใช้ได้ หรือจิตมันคิดแล้ว จิตได้ถล่อไปอยู่ในโลกของ  
ความคิด จิตมันจะไหลไปอยู่ในโลกของความคิดให้รู้ทันว่า มันหนีไปคิด มันหลงไปคิด ถ้ารู้ทัน รู้ทัน  
จิตจะตื่นอัตโนมัติ กลายเป็นจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน<sup>๗</sup> บอกว่า  
ถ้ารู้ว่า จิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ หลวงพ่อเทียนฝึกดูการเคลื่อนไหวกาย ๑๔ จังหวะ ทำบ่อยๆ  
จะทำให้จิตเกิดความรู้สึกตัวได้ แต่ต้องทำอย่างปกติและต่อเนื่อง ไม่ใช่สายไหนนะ ถ้าครูบาอาจารย์  
องค์ไหนภาวนาถูก ธรรมะมันลงเป็นเนื้อเดียวกันหมดแหละ ให้รู้ทันจิตที่ไหลไปคิด จิตที่หลงไปเฟ่ง

<sup>๗</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. สิ่งที่ฝากไว้. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.watsanamnai.org/index.php?lay=show&ac=article&id=539151596&Ntype=9> [20 ธันวาคม 2561]



วิธีการ ทำอย่างไร จะรู้ได้ง่าย ธรรมดาจิตจะไหลไปคิดตลอดเวลาเลย กลางคืนก็คิด นอนหลับอยู่แต่ๆ จิตก็คิด เรียกว่าฝัน จิตไหลอยู่ตลอดเวลาเลย วิธีการคือ ให้หากรรมฐานมาสักอย่างหนึ่ง คนไหนถนัดภาวนาว่า พุทโธ ๆ มาอยู่กับพุทโธ ๆ คนไหนถนัดรู้ลมหายใจ ก็ใช้ลมหายใจ คนไหนถนัดดูอาการท้องพอง-ยุบ ก็ใช้ดูอาการท้องพอง-ยุบ แต่วิธีคู่นั้น แตกต่างกันไป ถ้าต้องการให้จิตสงบ ก็โน้มจิตไปอยู่กับการภาวนาว่า พุทโธ ๆ โน้มจิตไปอยู่ที่ลมหายใจ โน้มจิตไปอยู่ที่อาการท้องพอง-ยุบ โน้มจิตไปอยู่ที่เท้า เพราะจิตมันถูกโน้มไปอยู่ในอารมณ์เดียว มันสงบ แต่ถ้าต้องการให้จิตตั้งมั่น เราทำกรรมฐานอย่างเดียวนั้นแหละ แต่เราคอยรู้ทัน เวลาจิตไหลไปคิด เช่น ทำภาวนาว่า พุทโธ ๆ จิตหนีไปคิด ก็รู้ทันว่า หนีไปคิด แต่ถ้าเราลงมือทำกรรมฐานจริงๆ จิตไม่ได้หนีไปคิดอย่างเดียว จิตจะหนีไปเพ่งด้วย ถ้าภาวนาว่า พุทโธ ๆ บางทีก็หนีไปคิดให้รู้ทัน บางทีก็ไปเพ่งจิตให้หนึ่ง ก็รู้ทันว่าถลามาข้างไปเพ่งจิต หรือดูลมหายใจเข้าออก จิตมันหายใจ ร่างกายมันหายใจ จิตมันเป็นคนดู หายใจไป หายใจไป จิตหนีไปคิดรู้ทัน จิตถลามาเข้าข้างไปข้างหนึ่ง แนบเข้าไปที่ลมหายใจรู้ทัน จิตมันส่งออกนอก ส่งออกไปในความคิดก็ได้ ส่งไปที่ลมหายใจก็ได้ ดูอาการท้องพอง-ยุบ ไป จิตไหลไปคิด รู้ทัน จิตไหลไปเพ่งที่ท้องรู้ทัน จิตที่รู้ทันที่ไหลออกไป หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เรียกว่าจิตออกนอก จิตส่งออกนอก ถ้ารู้ทันจิตที่ส่งออกนอก รู้ทันจิตที่เคลื่อนไป ไหลไป การที่รู้ทันจิตที่เคลื่อนไป ไหลไป จิตจะดับอัตโนมัติ เพราะจิตที่เคลื่อนไปไหลไป เป็นจิตที่ฟุ้งซ่าน เป็นจิตที่มีกิเลสเรียกว่าอุทธัจจะ ทันทที่ที่จิตอัตโนมัติเกิด กิเลสจะดับอัตโนมัติ ทันทที่ที่เราว่าจิตไหล กิเลสจะดับอัตโนมัติ จิตจะตั้งมั่นขึ้นในฉัพพลัน ในปริวิตาทีเดียว ถ้าหากเราฝึกและได้เช่นนี้ ตัวนี้แหละ สมาธิเช่นนี้แหละ เป็นตัวสำคัญ เป็นตัวแตกหักเลยว่าในชาตินี้ จะมีโอกาสเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้หรือไม่ ถ้าไม่มีจิตที่ทรงสมาธิที่ถูกต้อง เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน จะไม่สามารถเห็นความจริงของรูปนามกายใจได้ สมาธิถูกต้องเช่นนี้ตัวแตกหักเลย มาฝึกมาลองฝึกบ่อยๆ ฝึกไป ถ้าวันไหนจิตฟุ้งซ่านมาก ก็มาภาวนาว่า พุทโธๆ มาหายใจ มาดูอาการท้องพอง-ยุบ ให้จิตได้พักผ่อน หากวันไหนจิตมีเรี่ยวแรงพอสมควรแล้ว แทนที่จะโน้มจิตไปอยู่กับอารมณ์ อยู่กับลมหายใจ อยู่กับอาการท้องพอง-ยุบ อยู่กับเท้า ให้คอยรู้ทันจิต เวลาจิตหนีไปคิด หรือหนีไปเพ่ง คือไปเพ่งท้อง ไปเพ่งเท้า ไปเพ่งมือ ถ้ารู้ทันจิตที่เคลื่อนไป จิตจะตั้งมั่นโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตตั้งมั่น ก็พร้อมที่จะทำงานอันที่ ๓ คือ การเจริญปัญญา

## การเจริญปัญญา

ต่อไปนี้เป็นการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา รู้ความจริงของธาตุขันธ์กายใจ งานตรงนี้เป็นงานที่อัศจรรย์ ไม่มีคำสอนในของศาสนาอื่น มีเฉพาะในคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเราได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธ ผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน แต่ทำสมาธิได้อย่างเดียว (คือทำจิตให้สงบอย่างเดียว) หรือบำเพ็ญทาน รักษาศีล ไม่เคยทำสมาธิทำให้จิตสงบได้เลย ก็ยิ่งแย่มากใหญ่ หรือทำสมาธิ ทำจิตให้สงบ ได้ความสงบแห่งจิตก็ยังมี



แต่ถ้าหากฝึกจนได้สมาธิตั้งมั่น อีกนิตเดียวก็จะเจริญญาได้ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ไม่ใช่จิตผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่ง จิตตั้งมั่นคอยเป็นคนดูเป็นผู้ดูอยู่วงนอกได้ ก็หัดเจริญปัญญา

ในขั้นแรก การเจริญปัญญา หัดแรกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็นส่วนๆ ใช้คำว่าแยกธาตุแยกชั้น เช่น ร่างกายเป็นส่วนหนึ่ง จิตใจเป็นส่วนหนึ่ง แล้วก็ร่างกาย ก็แยกได้อีก เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ไฟ ลม แยกธาตุออกไป ทางจิตใจ ก็แยกออกได้ เป็นเวทนาชั้น ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญาชั้น ความจำได้ความหมายรู้ สังขารชั้น ความปรุงแต่งดี ความปรุงแต่งชั่ว ความปรุงแต่งไม่ดีไม่ชั่ว วิญญาณชั้น คือจิตที่เกิดตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หมุนเวียนไปเรื่อยๆ และถ้าเราฝึกมาแยกชั้นให้ได้ ถ้าแยกชั้นไม่ได้ จะล้างความเห็นผิดว่ามีตัวเราไม่ได้ รู้สึกไหม ในกายนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง ร่างกายเป็นของไม่เที่ยง ร่างกายแปรปรวน เมื่อก่อนเราเป็นเด็ก เตี้ยวันนี้ไม่ใช่เด็ก เมื่อก่อนหนุ่มสาว เตี้ยวันนี้ไม่ใช่หนุ่มสาว ร่างกายดูง่าย ว่าแปรปรวน แต่ในกายนี้ ลึกๆ ก็รู้สึกไหมว่ามีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้กับเราตอนวัยเด็กยังเป็นคนเดิม เราคนนี้กับเราพุงนี้ กับเราปีหน้า กับเราในชาติหน้าเป็นเราคนเดิม เราไปสำคัญมั่นหมายว่า จิตคือตัวเรา และมันเป็นอมตะด้วย หลากๆ คนจำนวนมาก ชอบคิดว่า จิตเที่ยง ถ้าร่างกายตาย จิตออกจากร่างไปเกิดใหม่ ก็จิตดวงเดิมไปเกิดใหม่ นี่เป็นมิจฉาทิฎฐิ โดยแท้ เป็นมิจฉาทิฎฐิที่เรียกว่าสัสสตทิฎฐิ ความเห็นว่าเที่ยง จริงๆ แล้ว จิตนั้นเกิดดับๆ ตลอดเวลา เราลองมาหัดสังเกตดูตัวเอง ค่อยๆ มาหัดก่อน แรกๆ หัดแยกก่อนสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา หัดแยกออกเป็นส่วนๆ แล้วก็พบว่า ทุกๆ ส่วนนั้นเกิดแล้วดับทั้งสิ้น และแม้กระทั่งตัวจิตเอง เกิดแล้วก็ดับ การที่จะทำลายความเห็นผิดว่า ตัวเรามีอยู่ ทำได้ด้วยวิธีแยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา แยกออกเป็นส่วนๆ วิธีนี้เรียกว่า วิชัชวิธี วิธีแยกแยะส่วนต่างๆ

เหมือนอย่างมีรถยนต์อยู่หนึ่งคัน รถยนต์มีอยู่จริงๆ แต่ถ้าเรามาถอดรถยนต์ออกเป็นชิ้นๆ โดยเริ่มแรก เริ่มถอดนอตก่อน ถอดสะกูด ออกมา สะกูดไม่ใช่รถยนต์แหละ ถอดล้อออกมา ลูกล้อไม่ใช่รถยนต์แล้ว ถอดตัวถัง ถอดเบาะ ถอดกันชน ถอดถังน้ำมัน ถอดเครื่องยนต์ ถอดพวงมาลัย ถอดเบรก ถอดคลัช ถอดคันเร่ง ถอดๆ ออกมานะ แต่ละชิ้นแต่ละชิ้น ไม่ใช่รถยนต์แล้ว แต่พอมันมารวมกันเข้า มันมีรถยนต์ แต่พอมันกระจายออกไป มันไม่มีรถยนต์

วิธีเช่นนี้แหละ ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราเอามาใช้ในการดูสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา จะถอดสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็นชิ้นๆ บางคนถอดเป็นชั้น ๕ โดยแยกเป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ บางคนถอดเป็นอายตนะ ๖ โดยแยกเป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ บางคนแยกออกเป็น ธาตุ ๑๘ บางคนแยกถอดเป็นอินทรีย์ ๒๒ สารพัดจะแบ่ง แยกเป็นแบบไหนก็ได้ ที่พระองค์สอนเอาไว้ คือ การกระจายสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็นส่วนๆ แล้วจะพบว่า แต่ละส่วนไม่ใช่ตัวเรา

และถ้าจิตของเราตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน เราถึงจะกระจายสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็นส่วนๆ ได้ ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน จิตจะไม่มีคุณภาพ ไม่มีคุณสมบัติพอที่จะกระจายสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกเป็นส่วนๆ ได้ มันไม่ใช่เรื่องยาก ฟังแล้ว ดูเหมือนยาก แต่จริงๆ มันไม่ยาก

การดูจิตตัวเอง คิดว่า จิตอยู่ที่ไหน คิดว่า จิตต้องอยู่ในร่างกาย และก็พยายามหาจิต เพื่อให้รู้ว่า จิตอยู่ตรงไหน ในร่างกาย ดูไปที่ผม ดูไป ดูไป ผม เส้นผม ไม่ใช่จิต ผม เส้นผม เป็นสิ่งที่เราไปรู้เข้าไปไม่เห็นจะเป็นจิตตรงไหนเลย

ดูขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ นะ ดู (พิจารณา) ไล่ขึ้น ไล่ลงในร่างกาย ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่เป็นจิต ดูไปดูไป หรือว่าความสุขความทุกข์เป็นจิต

ดูไปที่ความรู้สึกสุข ก็ไม่เห็นมีจิตอยู่ในความรู้สึกสุข ดูไปที่ในความรู้สึกทุกข์ ก็ไม่ได้เห็นมีจิตอยู่ในความรู้สึกทุกข์ เมื่อเที่ยวหาอยู่ หรือว่าจิตคือความคิด สูดหายใจหรือว่า จิตคือความคิด จงใจคิดเลย คิดบทสวดมนต์ว่า คำว่า นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ขอความนอบน้อม จะมีแต่พระผู้มีพระภาค ผู้เป็นอรหันต์ ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์ พระองค์นั้น คิดบทสวดมนต์ จิตมันเห็น จิตที่คิด หันที่ที่จิตเห็นจิตที่คิด จิตรู้(ตื่น เบิกบาน) ก็เกิด พอจิตรู้(ตื่น เบิกบาน) เกิด ก็เป็นทันทีเลย จิตเห็นเลยว่า ร่างกายก็อยู่ส่วนกาย อย่างผม(เส้นผม) เป็นสิ่งที่จิตไปรู้ ผม (เส้นผม) กับจิตเป็นคนละส่วนกัน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไป ผม (เส้นผม) กับจิตเป็นคนละส่วนกัน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ กับจิต เป็นคนละส่วนกัน กุศลกับจิตเป็นคนละส่วนกัน อกุศลกับจิตเป็นคนละส่วนกัน ความปรุจดี ความปรุจชั่วทั้งหลาย เป็นคนละส่วนกันหมดเลย และแล้วก็เห็นจิตนั้นแหละ เดียววิ่งไปที่ตาแล้วก็ดับ วิ่งไปที่หู แล้วก็ดับ วิ่งไปคิดแล้วก็ดับ รู้สึกตัวขึ้นมา แล้วก็ดับ เป็นแต่สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป ร่างกายและจิตใจก็เป็นของที่ไม่ใช่ตัวเราสักอย่างเดียวเลย

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ก็ไม่ใช่ตัวเรา

ความสุข ความทุกข์ ก็ไม่ใช่ตัวเรา

กุศล อกุศล เช่น โลก โกรธ หลง ก็ไม่ใช่ตัวเรา

จิตวิ่งไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ตั้งมั่นก็ไม่ได้ ตอนนั้นยังไม่เห็นว่ามันไม่ใช่เรา พอภาวนาไปเรื่อย ๆ ถึงจุดหนึ่ง ปัญญาเกิด ก็เห็นความจริงว่า ทุกอย่างเกิด ก็หายไป

รูปเกิด และรูปก็ดับ เวทนาเกิด และเวทณาก็ดับ สัญญาเกิด สัญญาก็ดับ สังขารความปรุจดี ปรุจชั่ว เช่น โลก โกรธ หลง เกิด และโลก โกรธ หลง ก็ดับ จิตเกิดที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจเกิดแล้วๆ ก็ดับ การที่คอยเห็นทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับ ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน

## สัมมาสมาธิ : สมาธิถูกต้อง

การที่คอยเห็นว่า ทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับ เช่นนี้เป็นขั้นเจริญปัญญา ตรงที่สามารถแยกธาตุ แยกชั้นได้ เห็นกายอยู่ส่วนกาย เห็นจิตอยู่ส่วนจิต เห็นความสุข ความทุกข์ อยู่ส่วนความสุขความทุกข์ เห็นกุศลอกุศล ตอนนั้นก็ยังไม่วิปัสสนากรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานนี้เริ่มขึ้นเมื่อเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปของสภาวธรรมทั้งหลายที่เราแยกออกมาเป็นส่วนๆ นั้นแหละ เช่นรูปที่หายออก เกิดแล้วก็ดับไป

รูปที่หายใจเข้า เกิดแล้ว ก็ดับไป รูปที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอน รูปที่พอง ที่ยุบ เกิดแล้วก็ดับไป อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเดินปัญญาอยู่ เราเจริญปัญญาอยู่

รูปที่สุข ที่ทุกข์ เกิดแล้ว ก็ดับ หรือความสุขความทุกข์ทางใจ เกิดแล้ว ก็ดับ กุศลอกุศลทางใจ เกิดแล้วก็ดับ จิตที่เกิดทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เกิดแล้วก็ดับ ถ้าเห็นอย่างนี้มากๆ ถึงจุดหนึ่ง ปัญญามากพอ จิตจะรวมเข้าอัปนาสมาธิ รวมเอง ถึงเราไม่เคยเข้าฌาน วันนั้น จิตก็จะเข้า ฌานของมันเอง เข้าอัปนาสมาธิได้เอง จิตจะรวมลงมา แล้วมันมาตัดสินความรู้กันในสมาธิ การตัดสิน ความรู้ในสมาธิ จะรู้ความจริงว่า ตัวเราไม่มี เมื่อตัวเราไม่มี เวลาจิตถอยออกมาแล้วย้อนกลับไปดู ก็จะพบว่า กายนี้กลวงๆ ไม่มีเราอีกต่อไปแล้ว และจิตใจก็เป็นแค่สภาวธรรม สภาวธรรมแต่ละชนิดๆ ไม่ใช่ตัวเราสักอย่างเดียวเลย ย้อนไปดูทวนเข้า ทวนออก ก็เห็นแต่ว่า ไม่มีเรา ตัวเราไม่มี

## ฝึกให้จิตเกิดปัญญา

ขั้นแรก คือตั้งจิตตั้งมั่น ให้ได้ก่อน เป็นผู้รู้ ผู้ดู ให้ได้ก่อน ถัดจากนั้น หัดแยกกาย แยกใจ แยกสุข แยกทุกข์ ออกไป แยกกุศล แยกอกุศลออกไป แล้วก็เห็นร่างกายเกิดแล้วก็เปลี่ยนไป เกิด ก็ดับไป เห็นความสุขความทุกข์ เกิดแล้วก็ดับไป เห็นกุศลอกุศลทั้งหลาย เกิดแล้วก็ดับไป เห็นจิตหมุนเวียน ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เกิดที่ตาแล้วก็ดับ เกิดที่หู แล้วก็ดับ

เริ่มหัดภาวนาใหม่ๆ ไม่เห็นหรอก เมื่อหัดใหม่ๆคิดว่า จิตมีดวงเดียว และจิตนี้ วิ่งไปทางตาแล้วก็วิ่งกลับเข้ามาที่ใจ วิ่งไปทางหูแล้วก็วิ่งกลับเข้ามาที่ใจ ลักษณะเช่นนี้ อย่างนี้เรียกว่าสันตติ ความสืบเนื่อง ยังไม่ขาด เราเห็นว่า จิตมีดวงเดียว จิตเหมือนแมงมุมอยู่กลางใย มีอะไรมากระทบทางทิศนี้ก็วิ่งไปตามใยนี้ แล้วก็วิ่งกลับมาอยู่ตรงกลาง มีสิ่งมีอะไรมากระทบ มีแมลงมากระทบอีกเส้นหนึ่งทางหนึ่งก็วิ่งไปทางนั้นแล้วก็วิ่งกลับมา เริ่มหัดใหม่ๆจะเห็นว่า จิตวิ่งไป วิ่งมาทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) แล้วก็กลับมาอยู่ที่ใจ ลักษณะเช่นนี้ชื่อว่าเห็นยังไม่จริง ยังไม่เห็นจริง ต้องเห็นจนกระทั่งว่า จิตเกิดที่ตา แล้วก็ดับลงที่ตา เกิดที่หู แล้วก็ดับลงที่หู เกิดที่จมูกแล้วก็ดับลงที่จมูก ฯลฯ เกิดขึ้นที่ใจแล้วก็ดับลงที่ใจ

## สัมมาวายามะ : เพียรถูกต้อง ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ รู้ ค่อยๆ ดู ค่อยๆ สังเกตไป ชั้นแรก อาจแยกกายกับใจออกจากกันก่อน เช่น ร่างกายยิ้ม ลองยิ้ม เห็นร่างกายยิ้มใหม่ รู้สึกใหม่ ร่างกายกำลังยิ้มอยู่ รู้สึกใหม่ ร่างกายพยักหน้า รู้สึกใหม่ เบื้องต้น ยิ้มไว้ก่อน ถ้าเริ่มกรรมฐาน (เริ่มแทรกแซงจิต ตั้งใจทำ) เอาแล้ว บัดนี้ จะดูจิตแล้ว ไม่ได้ผลหรอก จิตจะมีสมาธิ จิตใจต้องมีความสุข เริ่มต้นยิ้มไว้ก่อน ยิ้มมีความสุขก่อน บางครั้งหัวเราะ เห็นร่างกายมันหัวเราะ เห็นร่างกายยิ้ม นิ่งนานๆ คับบ้างใหม่ เห็นร่างกายมันเกา เห็นร่างกายเคลื่อนไหว เราเป็นคนดู ค่อยๆ หัดดู ไม่ใช่เรื่องยากเลย แต่ละคนสามารถรู้กาย รู้ใจตัวเองได้อยู่แล้ว แต่ละเลยที่จะรู้เท่านั้นเอง พยักหน้า ให้เห็นร่างกายพยักหน้า ค่อยๆ รู้สึกไป ค่อยๆ ดูไป ถึงจุดหนึ่ง มันจะบึ้งขึ้นมาเอง ตัวที่พยักหน้าอยู่ มันเป็นวัตถุเท่านั้นเองเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งมันยิ้มเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง มันกระดุกกระดิก มันไม่ใช่เราหรอก เป็นแค่วัตถุเป็นแค่ก้อนธาตุเท่านั้นเอง นี่หัดอย่างนี้ มันจะค่อยๆ เกิดปัญญาขึ้นมา เห็นความจริงของรูปว่า ไม่ใช่ตัวเราหรอกเป็นเพียงแค่วัตถุเท่านั้นเอง แล้วมาดูความสุขความทุกข์

รู้จักความสุข ใหม่ ใครรู้จักความสุข บ้าง ยกมือ ใครรู้จักความสุขบ้าง

ความสุขเราก็รู้จัก ใช่ไหม ความทุกข์เราก็รู้จักใช่ไหม การปฏิบัติไม่ยากอะไร จิตมีความสุข รู้ว่ากำลังมีความสุขอยู่ เราจะเห็นว่า ความสุขเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่จิตหรอก เป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้วผ่านไปเหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้านเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเราหรอก ไม่ใช่คนภายในบ้าน เราด้วย ความทุกข์ผ่านมาแล้ว ก็ผ่านไป แม้การปฏิบัติจริงๆ ไม่ได้ยากอย่างที่คิดหรอก ไปนั่งสมาธิให้จิตสงบแบบเข้าฌาน ยากกว่ากันเยอะเลย ส่วนการเจริญปัญญา เข้าฌานไม่เป็น (เข้าฌานไม่ได้) ก็ทำได้ ความสุขเราก็รู้จัก ความทุกข์เราก็รู้จัก ร่างกายยืน เดิน นิ่ง นอน (กิน ต้ม ทำ พูด คิด) แล้วก็รู้จัก ร่างกาย พยักหน้าเราก็รู้จัก ก็แค่คอยรู้สึกไป คอยดูไป ร่างกายเคลื่อนไหว ก็เห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นแค่คนดู (เป็นคนดูอยู่นอก) จะรู้สึกตัวขึ้นมาเลยว่า ร่างกาย ไม่ใช่ตัวเราหรอก ความสุขความทุกข์เกิดขึ้น เราเป็นคนดูอยู่ จิตเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ ไม่ใช่เห็นด้วย ความสุขความทุกข์เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ไม่ใช่ตัวเราหรอก กุศลอกุศลทั้งหลายเกิดขึ้น จิตเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ ก็ไม่เห็นเลย กุศลอกุศล โลก โกรธ หลงทั้งหลายนั้น เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาสู่ความรู้สึกของจิต มาแล้วก็ไป ไม่ใช่ตัวเราหรอก แค่เฝ้าดูลงไปอย่างนี้ แล้วก็ตัวจิตเอง เดียวก็วิ่งไปทางตา เดียวก็วิ่งไปทางหู เดียวก็วิ่งไปทางจมูก หัดดูไปเรื่อยๆ ในที่สุด ก็เพราะว่าจิตนั้นเกิดแล้วก็ดับจิตเกิดที่ตา แล้วก็ดับ จิตเกิดที่หู แล้วก็ดับ จิตเกิดที่ใจ แล้วก็ดับ ในความเป็นจริงแล้ว จิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่เกิดดับรวดเร็วมากจนเรามองไม่เห็นว่ามันเกิดดับเหมือนอย่างแสงสว่างหลอดไฟสว่าง เราคิดว่า ไฟฟ้าเที่ยง ก็แสงสว่างมันคงที่ จริงๆ ไฟฟ้าเกิดดับอยู่ตลอดเวลา

ใครเคยเห็นฟิล์มหนังแบบโบราณบ้าง ยกมือสิ มีไหม คนโบราณก็เคยเห็น ฟิล์มหนังแบบโบราณแต่ละรูปๆ ไม่ได้เคลื่อนไหว นึกออกไหม มันเป็นคนละรูปกันนึกออกไหม แต่พอมันเคลื่อนที่ต่อกันอย่างรวดเร็ว แล้วรู้สึกว่ามีตัวละครอยู่ตัวหนึ่งเคลื่อนที่ได้ จิตนี้ก็เหมือนกัน จิตนั้น ก็แค่เพียงฟิล์มหนังใบหนึ่งดวงหนึ่ง แต่มันเกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็วจนเราคิดว่าเรามีอยู่จริงๆ เรามาลองหัดดู ดูไปจนเห็นของจริงไปเลย ในภายนี้ ก็ไม่ใช่ตัวเรา ความสุขความทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา กุศลอกุศล ไม่ใช่ตัวเรา ตัวจิตเอง ก็ไม่ใช่ตัวเรา เดี่ยวก็เกิด เดี่ยวก็ดับ การดูอย่างนี้แหละ เรียกว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อย่าไปกลัวคำว่า วิปัสสนา คือการเห็นแจ้ง การเห็นจริง การเห็นถูกต้อง หมายถึงเห็นกายถูกต้อง เห็นอะไร เห็นร่างกายไม่เที่ยง ร่างกายเป็นทุกข์ ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เห็นถูกต้อง เห็นความสุขความทุกข์ ถูกต้อง เห็นความสุข ความทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ เห็นกุศลอกุศลถูกต้อง ก็เห็นกุศลอกุศลทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ เห็นจิตถูกต้อง ก็เห็นจิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ แต่ละคนสามารถรู้กายรู้ใจของตัวเองได้อยู่แล้ว แค่ละเอียดที่จะรู้เท่านั้น ต่อไปนี้ตั้งใจใหม่ กลับเนื้อกลับตัวใหม่ อย่าลืมนั่นเองบ่อย พยายามรู้สึกตัวเองบ่อยๆ รู้สึกตัวเรื่อยๆ อย่าให้ใจหนีไป รู้สึกตัว ใครรู้สึกตัว ใจหนีไปคิดคอยรู้ทัน ใจหนีไปคิดคอยรู้ทัน ที่รู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา

ถ้าปัญญาเริ่มทำงาน บางคนนั่งแปรงฟัน ยืนแปรงฟัน กำลังเคลื่อนไหวด้วยมืออยู่ นี่แปรงมาตั้งแต่เกิด ตั้งแต่เด็กก็ไม่เคยรู้เลย พอหัดเจริญสติหัดรู้สึกตัว จิตเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานขึ้นมา แปรงๆ อยู่ รู้สึกขึ้นมา มือนี้ไม่ใช่เราแล้ว เป็นวัตถุอะไรที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ ใบหน้าที่ขยับอยู่นี้ ไม่ใช่ตัวเราแล้ว ใบหน้าที่ส่ายไปส่ายมา นี่ไม่ใช่ตัวเราแล้ว จะรู้สึกเอง

หรือบางคนนอนอยู่ แล้วก็ตื่นขึ้นมา รู้สึกตกใจ ไม่รู้ตัวอะไรนอนอยู่ มันไม่ใช่ตัวหนู อีกต่อไปแล้ว มันเป็นรูปที่นอนอยู่ รูปที่อยู่ใต้อิริยาบถนอนเท่านั้นเอง จิตจะเกิดปัญญา จะรู้ความจริงว่า ตัวเราไม่มีหรอก เดี่ยวจะค่อยๆ เห็นเอง ค่อยๆ ฝึกไป ไม่ได้ยากอะไร

## การปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา

การพัฒนาจิต<sup>๕</sup> อย่างแรก จิตฟุ้งซ่านมาพัฒนาให้จิตสงบ ด้วยการน้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่มีความสุข ต้องเลือกเอาเองว่า เราอยู่กับอะไรแล้วมีความสุข แต่ต้องเป็นอารมณ์ที่ไม่ยั่วกิเลส ถ้าเล่นไพ่แล้วมีความสุข ดูมวยแล้วมีความสุข อย่างนี้มันยั่วกิเลส อันนี้จิตนี้แกว่งไปตลอดเลย จิตไม่สงบหรอก เดี่ยวก็มีระคะเดี่ยวก็มีโทสะ มีเมียน้อย มีความสุข แต่ไม่สงบหรอก เกิดวุ่นวายเกิดจลาจล ต้องเลือกอารมณ์ที่ไม่ยั่วกิเลสค้นหา

<sup>๕</sup> หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช. จิตตภาวนา [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=gT8L2QQjS0> [23 เมษายน 2562]

อย่างภาวนาว่าพุทโธๆ นี้ ไม่ยั่วกิเลส คุณมหายใจ ไม่ยั่วกิเลส ดูอาการท้องพองยุบ ไม่ยั่วกิเลส เลือกเอา อันไหนเหมาะกับเรา เราอยู่กับอารมณ์อันใดแล้วมีความสุข ก็อยู่กับอารมณ์นั้นแหละ ก็จะได้ความสงบขึ้นมา เราได้ความสงบแล้ว อย่าอยู่เฉยๆ

ถ้าทำตรงนี้ ไม่เป็น ก็ข้ามเลย ก็ได้ มาฝึกสมาธิชนิดที่ ๒ ทำภาวนาว่า พุทโธๆ หายใจอะไรอย่างเหมือนเดิมแหละ ขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียนก็ได้ แล้วจิตหนีไปคิดรู้ทัน จิตไหลเข้าไปเพ่งอยู่ที่มือที่เท้า ที่ท้อง ที่ลมหายใจ รู้ทัน จิตตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือรู้ทันจิตที่ไหลไปคิด จิตก็ตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ดู จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู แล้วก็มาหัดแยกธาตุ แยกชั้น เห็นร่างกายมันนิ่ง ใจเป็นคนดู เห็นร่างกายหายใจ ใจเป็นคนดู ร่างกายพักหน้า ใจเป็นคนดู หัดไปเรื่อยๆ

ความสุขความทุกข์เกิดขึ้นในกาย คอยรู้สึก ก็จะมีมันมาชั่วคราวแล้วก็หาย ดับไป

ความสุขความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ คอยรู้สึก ก็จะมีมันมาชั่วคราวแล้วก็หาย ดับไป

กุศลอกุศลเกิดขึ้นที่ใจ ก็คอยรู้สึกไป ก็เห็นว่า อยู่ชั่วคราวแล้วก็หาย ดับไป

จิตไปดู จิตไปฟัง จิตไปคิด อยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป ดับไป อย่างนี้แหละ เป็นการเจริญจิต

ปัญญาจะค่อยๆ แกรอบขึ้นเป็นลำดับๆ ในช่วงแรกๆ ปัญญาเบื้องต้น จะเห็นว่า ตัวเราไม่มีสิ่งทั้งหลายเกิดและดับทั้งสิ้น จริงๆ มันไม่มีหรอก ค่อยๆ ดู ง่ายๆ ค่อยๆ หัดไป มันไม่ยาก ไม่ยากหรอก แต่ถ้าไม่ฝึก ยากที่สุดเลย พอไหวไหม เปิดไฟหน้าตัวเดียวได้เห็นเลย ทุกอย่างในกาย ในใจ เกิดแล้วดับ เอาตรงนี้ให้ได้ก่อน แล้วถัดจากนั้น ก็มาดูต่อไป ปัญญา มันจะค่อยๆ แก่กล้าขึ้น สุดท้าย จิตจะเห็นความจริงที่ลึกซึ้งขึ้นไปอีก จิตจะเห็นว่าร่างกายนี้มีแต่ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากบ้าง ทุกข์น้อยบ้าง ในขณะนี้ ภูมิจิต ภูมิธรรมเราไม่ถึงขนาด ที่จะเห็นร่างกายเป็นทุกข์ล้วนๆ เราจะเห็นแค่ร่างกายเป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง รู้สึกไหม คอยรู้สึกไป คอยรู้สึกไป

ถ้าเรามีสติ เห็นร่างกายมันทำงานไปด้วย เราจะพบเลยว่าร่างกายถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ทำไมเราเปลี่ยนอิริยาบถ เราเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะเราถูกความทุกข์มันบีบคั้น

ทำไม เราต้องหายใจเข้า แล้วก็เปลี่ยนเป็นหายใจออก หายใจออกแล้วก็เปลี่ยนเป็นหายใจเข้า เพราะถูกความทุกข์บีบคั้น เรามีสติอยู่ในกายเนืองๆ ที่เห็นในกายนี้ ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลาเลย เผ่าดูเผ่าดูไป ให้มันพอ มันหมดความรักใคร่ยึดถือในร่างกายนี้แหละ เมื่อไม่รักในร่างกายนี้ มันจะไม่รักในตา ในหู ในจมูก ในลิ้น ในกายด้วย ตา หู จมูก ลิ้น มันก็คือกายนั้นแหละ

เมื่อไม่รักในตา มันก็ไม่หลงในรูป เมื่อไม่รักในหู มันจะไม่หลงกับเสียง เมื่อได้เห็นรูป มันไม่หลงไหลไป จิตจะไม่ยินดีไม่ยินร้าย

กามและปฏิฆะจะไม่มี การละกิเลส จะละโดยที่กิเลสไม่เกิด ไม่ใช่กิเลสเกิดแล้วละ

การละกิเลสในชั้นเฉียบขาด กิเลสไม่เกิด ไม่ใช่ว่าต้องไปละมันเป็นคราวๆ ถ้าเราภาวนาถึงขีดสุด เห็นร่างกายนี้ทุกซ์ล้วนๆ กามและภริษะจะไม่เกิดขึ้น กามและภริษะไม่เกิดขึ้น

การภาวนาในชั้นเดินปัญญา(เจริญปัญญา) ขั้นสุดท้าย จะลงมาที่จิต แต่พระเถระในสมัยพุทธกาล บางองค์ท่านก็ดูกายเป็นฐาน ใช้กายเป็นวิหารธรรม แต่เวลาตัด ตัดที่จิต อย่างพระอานนท์ ในพระไตรปิฎกบอกว่า พระอานนท์ยังราตรีสุดท้ายให้ล่องไปด้วยกายคตาสติเป็นส่วนมาก

กายคตาสติ ในสูตรนี้ ตรงกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่ใช่กายคตาสติ คือผมขนเล็บฟันหนัง ไปรู้ลมหายใจ รู้ரியาบล รู้ความเคลื่อนไหว รู้ความเป็นก้อนธาตุของมัน บางองค์ถึงที่สุดแห่งทุกซ์ ด้วยการรู้เวทนา นะ แล้วตัดที่จิตอย่างพระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร บางองค์ท่านรู้จิตและตัดที่จิต อย่างพระอนุรุทธะ บางองค์ท่านเจริญธัมมานุปัสสนาแล้วก็ตัดที่จิต อย่างพระพุทธเจ้าของเราเป็นตัวอย่าง ฉะนั้น เวลาการปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าขั้นต้นต้องดูกาย ขั้นท้ายต้องดูจิต ไม่จำเป็นหรอก การตัดกิเลสทุกชั้น ทุกตอน ตัดที่จิตทั้งสิ้น ตั้งแต่ขั้นโสดาบันก็ตัดลงที่จิต ขั้นสกทาคามี ขั้นอนาคามี ขั้นอรหัตมรรค ตัดที่จิตทั้งหมดเลย สังโยชน์อยู่ที่จิต แต่อาศัยการเรียนรู้ความจริงของธาตุ ชันธ์ กายใจ

คนไหน ถนัดดูกายดูกายไปก่อน การดูกายที่ถูกต่อนั้น มีจิตเป็นคนดู เป็นผู้รู้อยู่นอก การดูกายที่ถูกต่อนั้น มีจิตเป็นคนดู ไม่ใช่รู้แต่กาย ถ้ารู้แต่กาย เรียกว่าเพ่งกาย ไม่เดินปัญญา(ไม่เจริญปัญญา) มันจะนิ่งๆ อยู่อย่างนั้น คนที่ดูกาย เขาก็เห็นจิต คนที่ดูจิตก็จะเห็นกาย ก็จิตเราเปลี่ยนไป เพราะตามองเห็น เพราะหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส จิตก็เปลี่ยน มันจะรู้ทั้งทางกาย และทางจิต เพียงแต่ว่าจะเอาอะไรเป็นตัวหลักของเรา ในเวลาขั้นที่จะล้างกิเลส ล้างลงที่จิตเหมือนกันหมด

ค่อยฝึกไปจนวันหนึ่ง เรารู้แจ้งขึ้นมา ครั้งหนึ่ง หลวงปู่ดูลย์ ปราบภรรยาขึ้น เออเราสังเกต นักปฏิบัติส่วนใหญ่ ที่กระทั้งเป็นครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียงมากๆ ส่วนใหญ่เป็นฆีใหญ่ ท่านพูดอย่างนี้ สงสัย ฆีใหญ่ ภายหลังพระอุปัฏฐากเฉลยว่า ฆีใหญ่ แปลว่า พรหมชั้นอนาคามี นักปฏิบัติส่วนใหญ่ ที่ว่าเก่งๆ ไปติดอยู่ชั้นอนาคามี ทำไมไปติดอยู่ที่พรหมโลก เพราะติดตัวจิต ปล่อยวางจิตไม่ได้และ หลวงปู่ดูลย์ สอนหลวงพ่อปราโมทย์ไว้ว่า จำไว้นะ พบผู้รู้ ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง

ภายหลัง ท่านหลวงพ่อพุทธ เลยขยายความข้อความนี้ให้หลวงพ่อปราโมทย์ฟัง คำว่า ทำร้ายจิต ทำร้ายผู้รู้ หมายถึงไม่ยึดถือจิต ไม่ยึดถือตัวผู้รู้ ท่านบอกว่า จิตผู้รู้เหมือนฟองไข่ เมื่อลูกไก่เติบโตเต็มที มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง หน้าของเรา ทำลูกไก่เรา ไม่ให้แทงเสียก่อน ให้กลายเป็นไข่ขาว รู้จักไหม ไข่ขาว ให้ลูกไก่นี้ โตออกมา ให้ได้ แล้วลูกไก่จะเจาะเปลือกออกมาเอง



การจะทำลายผู้รู้ นั้น ไม่ใช่เราทำลาย แต่เราบ่มเพาะลูกไก่ตัวนี้ ด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา นี้เรื่อยไปเลย เมื่อไหร่ ปัญญาแจ้งในอริยสัจ ๔ ถ้าปัญญาแจ้งในอริยสัจ ๔ ลูกไก่ที่โตเต็มที่ ลูกเจี๊ยบที่โตเต็มที่แล้ว จะเจาะเปลือกคืออัสวะออกมาเอง จะทำลายอัสวะออกมาได้เอง ครูบาอาจารย์สอนมา เอามาบอกต่อ ต่อไปนี้ ก็ตัวใครตัวมัน ใครทำ ก็ทำเอาเอง ใครทำก็คงจะได้ ใครไม่ทำ ไม่มีทางได้ ใครทำ มีโอกาสได้ จะได้ชาตินี้หรือได้ชาติถัดไป หรืออีก ๑๐๐ ชาติ ๑๐๐๐ ชาติก็ต้องทำ ถ้าเราไม่ลงมือปฏิบัติ เสียตั้งแต่วันนี้ ไม่มีทางหรอก หวังว่าจะไปเจอพระศรีอริยเมตไตรยแล้วจะได้ง่ายๆ ไม่มีทางหรอก ถ้าไม่เคยปฏิบัติเสียตั้งแต่วันนี้ วันข้างหน้า มันก็ยากอีก ให้มันยากตั้งแต่วันนี้ อดทนเข้า ฝึกให้จิต ตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว ดูจิตมันทำงานไป ดูกายมันทำงานไป จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ค่อยๆ หัด ค่อยๆ ดูไป

ปัญญามันก็เกิดมาเป็นลำดับๆ เบื้องต้นเห็นว่า ตัวเรา ไม่มี เห็นว่า ทุกอย่างเกิดแล้วดับ ถ้าถึงทำลายตัวผู้รู้ ปล่อยวางจิตได้ ปล่อยวางจิตได้ ใจจะไปเห็นสภาวะธรรม อีกชนิดหนึ่ง ที่ไม่เกิด ไม่ดับ จะเห็นแจ้งในสภาวะที่ไม่เกิด ไม่ดับ คือพระนิพพาน พระนิพพานมีอยู่แล้ว มีอยู่ต่อหน้าต่อตาเรานี่เอง ไม่เคยหายไปไหนเลย แต่จิตของเราไม่มีคุณภาพที่จะเห็นเอง จิตของเราเป็นจิตที่หลงฟุ้งซ่านอยู่กับความ ประุ้งแต่ง หลงอยู่กับความอยาก หลงอยู่กับความดิ้นรน ฉะนั้น เราไม่เห็นธรรมะคือนิพพานซึ่งเป็นธรรมะ ที่พ้นจากความอยาก พ้นจากความประุ้งแต่งดิ้นรน เรามาฝึกจิต ฝึกใจของเราไปเรื่อยๆ ง่ายๆ จนมันพ้น ความอยาก จิตที่พ้นความอยากได้นั้น มีวิธีเดียวคือเห็นทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง

## บทสรุป

เมื่อเห็นว่า กายนี้ ใจนี้ เป็นทุกข์ล้วนๆ เมื่อไหร่ มันจะหมดความอยากในกายในใจ ความอยาก ทั้งหลาย มันมีแค่อยากให้กายให้ใจเป็นสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ ความอยากลึกๆ มันมีเท่านั้นเอง ถ้ามันเห็นความจริงแล้วว่า กายนี้ ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ความอยากให้กายให้ใจเป็นสุข ไม่มี

เพราะความอยากอย่างนี้ ไร้เดียงสา ความอยากให้กายให้ใจเป็นทุกข์ก็ไม่มี เพราะมันเป็นตัวทุกข์ มันจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร ถ้าเห็นแจ้งทุกข์ได้ขนาดนี้ เดียวเห็นทุกอย่างแจ้ง จิตจะละสมุทัยอัตโนมัติ ไม่ใช่ สมุทัยเกิด แล้วต้องละ แต่การละสมุทัยในขั้นนี้ ก็คือสมุทัยไม่เกิด ไม่เกิดอีกแล้ว เพราะรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง สมุทัยจะไม่เกิดอีกแล้ว เมื่อไม่มีสมุทัยไม่มีตัณหา จะแจ้งนิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาเลย ไม่ต้องไปค้นหา เลยนิพพานไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย

เรามาเจริญมรรค ฝึกไปตามขั้นตอนมีศีล แล้วก็ฝึกจิตให้สงบ มาฝึกจิตให้ตั้งมั่น มาหัดเจริญปัญญา แยกธาตุแยกขันธ์ เส้นทางเดินที่ครูบาอาจารย์พาเดินมา ท่านก็พาเดินมาทางนี้แหละ เราอยากเดินต่อก็เดินเอา แล้วจะพบว่า ชีวิตของเราจะเปลี่ยน เราจะเปลี่ยนตัวเองได้อย่างรวดเร็วเลย แต่ถ้าเรานั่งสมาธิ

อย่างเดียว ชีวิตไม่เปลี่ยนหรือ สงบแล้วก็ฟังชานอยู่ไปตลอดชีวิต แต่ถ้าทำความสงบพอให้มีแรง และเจริญปัญญาต่อ ชีวิตจะเปลี่ยน เปลี่ยนในเวลารวดเร็วด้วย ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นธรรมะที่ไม่เนิ่นช้า ถ้าเราลงมือทำจริงๆ ทำถูกต้องตามที่ท่านสอน ไม่เนิ่นช้าหรือ เราจะพบเลยว่า ถ้ารู้ทุกข์ อย่างแจ่มแจ้ง ก็เป็นอันละสมุทัย ละอตัณหาได้เลย สมุทัยไม่เกิด ตัณหาไม่เกิดอีก ถ้าตัณหาไม่เกิด เห็นแจ้งพระนิพพานอยู่ตรงนั้นแหละ แจ้งนิโรธอยู่ตรงนั้นแหละ ฉะนั้น การรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เกิดอริยมรรค เกิดในขณะที่จิตเดียวกันนั่นเอง และพวกเราต้องฝึก ยังมีโอกาส ยังทันอยู่ อย่าประมาท พากเพียรให้ต่อเนื่อง ก็ยังคงมีโอกาสทันอยู่.

### บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๐, ๑๒, ๒๕, ๓๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- \_\_\_\_\_. มหาจุฬารรณสภา ภาษาบาลี อปทานอรรถกถา ภาค ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- \_\_\_\_\_. มหาจุฬารรณสภา ภาษาบาลี ชาตกัฎฐกถา ภาค ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. มหาจุฬารรณสภาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทีฆนิกาย มหาวรรค และขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒-๒๕๕๘.

### เว็บไซต์

- หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช สอนสันติธรรม. จิตตภาวนา. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=8xmJ9w2pHCQ> [20 ธันวาคม 2561]
- หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช. จิตตภาวนา [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=gT8L2QQjJS0> [23 เมษายน 2562]
- หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. สิ่งที่น่ากลัว. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.watsanamnai.org/index.php?lay=show&ac=article&id=539151596&Ntype=9> [20 ธันวาคม 2561]

