



## ชมรมกัลยาณธรรม

### หนังสือดีอันดับที่ ๒๒

- หนังสือ** : พระธรรมเทศนาชุด **ปฏิบัติทางจิต**
- ปรารภธรรม** : พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)  
สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์  
จ.พระนครศรีอยุธยา
- ภาพปก** : ภาพวาดด้วยสีไม้ ของพระอาจารย์อำนาจ โอภาโส  
แห่งสำนักพุทธธรรมสถานผาซอนแก้ว  
จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย
- ชมรมกัลยาณธรรม** : ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง  
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓  
และ ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔
- หรือ ชมรมกัลยาณธรรม** : ๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ  
สีลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๑-๒  
และ ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘
- รูปเล่ม, เพลท, พิมพ์** : ก้อนเมฆแอนด์กั้นย์กรุ๊ป  
โทร. ๐๒-๔๔๖-๓๗๒๒ และ ๐๙-๑๐๓-๓๖๕๐
- พิมพ์ครั้งที่ ๑** : ๖,๕๐๐ เล่ม สิงหาคม ๒๕๔๙
- ISBN** : 974-94696-2-3

### .....

#### ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่

วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทร. (๐๓๕) ๒๔๒-๘๙๒, (๐๓๕) ๒๔๔-๓๓๕

โทรสาร. (๐๓๕) ๒๔๕-๑๑๒, (๐๓๕) ๒๔๒-๘๙๒

[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org)

## การนาจิตาให้เงอ

**นมตฤ รตตุนตยสส** ขอถวายนอบน้อมแต่พระ  
รัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติ  
สัมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

๗

โอกาสต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะตามหลักธรรมคำสั่ง  
สอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อส่งเสริมสติ  
ปัญญา ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ โดยเฉพาะการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ ถ้า  
ไม่เข้าใจก็ไม่สามารถจะปฏิบัติด้วยตนเองให้ถูกต้องได้

วิปัสสนาคือความรู้แจ้งเห็นจริง เพราะฉะนั้น การ  
เจริญสติต้องระลึกให้ตรงต่อสภาวะธรรมชาติที่เป็นจริง ถ้า  
ระลึกไม่ตรงต่อสภาวะหรือธรรมชาติที่เป็นจริงก็ไม่สามารถ  
จะรู้แจ้งรู้จริงตามความเป็นจริงได้ เพราะฉะนั้นสติต้องระลึก

ให้ตรงต่อของจริง คือ ปรมาัตถธรรม สติต้องระลึกรู้สัมผัสให้ ถูกตรง ถูกต้อง ตรงต่อปรมาัตถธรรม หรือที่เรียกปรมาัตถ์ว่า รูปธรรม นามธรรม อันได้แก่ จิต เจตสิก รูป สติต้องระลึกรู้สัมผัสให้ตรง ถ้าไม่ระลึกรู้ตรงต่อรูปนาม ไม่ระลึกรู้ให้ตรงต่อปรมาัตถ์ ก็จะไปสู่บัญญัติไปรู้ที่บัญญัติอารมณ์อันเป็นส่วนสมมติ เป็นของปลอม สมมติไม่มีสภาวะ ไม่มีสภาพแห่งความเป็นจริงโดยแท้ จึงไม่มีการเกิดการดับการเปลี่ยนแปลง ไม่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องระลึกรู้ให้ตรงกับปรมาัตถ์ ปรมาัตถธรรมนั้น จะมีการเกิดดับ รูปนามมีความเกิดดับ เมื่อมีเกิดดับก็เท่ากับไม่เที่ยง คือเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้วก็แปรสภาพไป ดับไป การที่ดับไปเพราะเป็นทุกข์ ทุกขสภาวะ ทุกขลักษณะ คือสภาพที่ทนอยู่ในสถานะเดิมไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป เป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นก็ดับไป เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นก็ดับไป อนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ มันจะเกิดจะดับก็เป็นตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าสติระลึกรู้ตรงต่อปรมาัตถ์ บ่อย ๆ **เนืองๆ มีสติสัมปชัญญะที่แยบคาย ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนามของปรมาัตถ์ เรียกว่าเห็นความจริง เห็นสภาวะตามความเป็นจริง เห็นของจริงตามความเป็นจริง เห็นรูปนามเกิดดับ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฉะนั้น เมื่อเราฝึกปฏิบัติมากขั้นมากขึ้น ก็ต้องทิ้งสมมติออกไป เพิกบัญญัติออกไป ให้ระลึกรู้กับปรมาัตถธรรมล้วน ๆ ให้มากขึ้นต่อเนื่อง**

ขึ้น ฝึกปรับให้พอดี ให้ปล่อย ให้อ่าง ไม่ยึด ไม่ติด ไม่เอาอะไรทั้งหมด ให้ทำความเข้าใจว่าปรมาตมมันต้องไม่ใช่รูปร่าง ท่าทาง ทรวดทรง สันฐาน ไม่ใช่ความหมาย ไม่ใช่ชื่อ ภาษา ชื่อก็ดี ภาษา ก็ดี ที่จิตไปนึกคิดถึง จดจำมาไว้เรียกชื่อ พอนึกถึงชื่อต่าง ๆ ก็กลายเป็นภาษา เป็นคำเป็นประโยคเป็นอารมณ์ของจิตเกิดขึ้น ขณะใดจิตนึกเป็นชื่อเป็นภาษา แสดงว่าจิตกำลังอยู่กับ บัญญัติอารมณ์ ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตให้ออก เพราะจะต้องมี ทุกคน ในฐานะที่ยังอยู่ในระหว่างฝึกปฏิบัติ ไม่มีใครที่สติจะ อยู่กับปรมาตมตลอดเวลา ต้องไปสู่วินัยปฏิบัติบ้าง

ขณะที่เดินไปทำธุระ ถ้าจิตไม่รู้จักรับบัญญัติก็เดินไม่ถูกทาง เลี้ยวไม่ถูกทาง เข้าห้องน้ำห้องส้วมไม่ถูก การเปิดประตู ปิด ประตู จะต้องใช้อารมณ์สมมติตลอด คือมีอารมณ์เป็นความหมาย รู้จักความหมายว่า ต้องทำอย่างนี้จึงเกิดอย่างนี้ ทำ อย่างนั้นเป็นอย่างนั้น นั่นคือบัญญัติอารมณ์

แต่ขณะที่มานั่งอยู่หนึ่ง ๆ ปฏิบัติก็ไม่จำเป็นต้องเอา บัญญัติ เราไม่ได้เดินเหินทำอะไร แค่อุบายเฉย ๆ คัดบัญญัติ ออกไปให้มากที่สุด แต่แม้จะคัดออก ก็ยังคอยนึกถึงบัญญัติ นั่งไปแล้วก็คอยนึกถึง ชื่อภาษา เรื่องราวต่าง ๆ เป็นความหมาย เป็นรูปร่าง เป็นมโนภาพ เป็นชื่อเรียก เมื่อเราคิดไปถึงอะไรก็มีชื่อของสิ่งนั้น มีคำพูด เรียกว่าพูดอยู่ในใจตลอดเวลา พากย์ อยู่ในใจ เหมือนว่าดูหนังก็มีคนพากย์ให้ฟัง ว่าอย่างนั้นอย่างนี้ จิตก็เหมือนกัน รับอารมณ์อันใด ก็ปรุงไปในชื่อ ความ

หมายรูปร่างของสิ่งเหล่านั้น จิตจึงเหมือนพุดอยู่ตลอด ในขณะที่จิตกำลังมีอารมณ์เป็นชื่อภาษา รูปร่างความหมาย สิ่งที่เป็นปรมาตถ์ก็คือจิตที่มีเจตสิกต่าง ๆ ประจุแต่งอยู่ มีวิตก มีวิจารณ์ ตรีนิก เคล้าไปในอารมณ์มีสัญญาความจำในอารมณ์ สิ่งเหล่านี้ เมื่อพุดขึ้นมาในจิต ประจุแต่งจิตให้แล่นไปสู่อารมณ์ที่เป็นสมมติ พอประจุไปประจุมา จิตก็จะมีอารมณ์เป็นเรื่องราว เป็นภาษา เป็นชื่อ เป็นความหมาย ตามสิ่งที่จิตคิดไปนั้น คิดไปถึงบ้านก็เห็นภาพบ้าน คิดไปถึงคนเห็นคน นึกชื่อนึกความหมายของคนของสถานที่ เรียกว่าจิตไปสู่อารมณ์ที่เป็นบัญญัติ คนก็ดี บ้านก็ดี เหตุการณ์ก็ดี เรื่องราวความหมาย เป็นบัญญัติ แต่ในขณะนั้นจิตที่เป็นปรมาตถ์ก็เกิดขึ้นอยู่ ก็คือความตรึก ความนึกความปรุงแต่ง ความคิดนึกนั่นเองกำลังเป็นปรมาตถ์ที่เกิดขึ้นอยู่

**วิปัสสนานั้นสติต้องระลึกที่ปรมาตถ์** ฉะนั้นเมื่อจิตกำลังตรึกนึกคิดไปในเรื่องราวชื่อภาษา ต้องเจริญสติระลึกเข้ามาที่จิต คือระลึกที่ความคิด ที่การตรึก การนึก การวิพากษ์วิจารณ์ ความจำได้หมายรู้ที่เกิดขึ้นในจิต ต้องทำสติรู้เข้ามาที่จิต อากาโรในจิต ความปรุงแต่งในจิต ถ้าระลึกเข้ามาที่นี้ เรียกว่าระลึกเข้ามาสู่ปรมาตถ์ ก็จะหลุดจากเรื่อง จากความหมาย จากชื่อภาษา เหมือนกับว่า เรื่องขาดลง คำพุดหายไป ภาษาของจิต ชื่อ ความหมายขาดหายไป รูปร่างมโนภาพหายไป ความหมายหายไป คือเรื่องขาดลง เหมือนการฉายภาพยนตร์เอา

แสงผ่านฟิล์มไปที่จอภาพยนตร์ ก็เห็นเป็นภาพอะไรต่าง ๆ ตัวภาพที่จอหนังเหมือนกับอารมณ์ที่เป็นสมมติบัญญัติ เป็นคน สัตว์ เป็นเหตุการณ์ แต่ตัวปรมาตม์ คือที่กำลังอยู่ที่ฟิล์มอยู่ที่ แสงที่ฉายออกไป เมื่อดูของจริง ก็ย้อนมาดูที่นี้ ถ้าฟิล์มขาด ไม่ไปต่อ ภาพที่จอก็จะขาดหายไป



อุปมาเหมือนผู้ปฏิบัติ เวลาคิดไปคิดไปสู่เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอสติทวนเข้ามาสู่ที่จิต ดูจิต ดูความคิด ดูการตรีนึก เรื่องก็ ขาดหายไปเหมือนภาพที่จอหนังขาดหายไป แล้วเดี๋ยวก็ฉาย ขึ้นอีกแล้ว เรื่องราวก็เกิดขึ้นอีก เป็นเรื่องเป็นราว เมื่อเรา ระลึกเข้ามาที่จิต ดูความคิดดูการตรีนึกเรื่องก็ขาดไป เรียกว่าเมื่อสติรู้เข้ามาสู่ปรมาตม์ก็จะทิ้งบัญญัติ เหมือนกับความคิด ขาดลงไป ความคิดที่ไปสู่เรื่องราวต่าง ๆ ขาดลง จะเห็นว่า จิตมีความดับ มีการเกิด มีความหมดไป มีการเกิด มีการหายไป เรียกว่าได้เริ่มสัมผัสสัมพันธ์กับธรรมชาติของจิต เริ่มเห็นจิตที่ ไม่ได้คงที่ ไม่ได้ตั้งอยู่ มีแล้วหายไปมีแล้วหมดไป หัดระลึกดู อย่างนี้บ่อย ๆ เนือง ๆ

ถ้าบุคคลได้เจริญสติดูความคิดดูจิตดูใจ ดูความปรุงแต่งให้เป็น คนนั้นจะสามารถทำจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อใดจิตคิดไปสู่ออดีต อนาคต สติรู้มาที่ความคิด รู้จิตรู้ใจ ก็กลับมาสู่ปัจจุบัน เรื่องอดีตเรื่องอนาคตก็ขาดไป การที่สติอยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน อารมณ์ที่เป็นปรมาตต์ จิตก็มีความเบา มีความสบาย มีความผ่อนคลาย เพราะกิเลสก็ถูกขัดเกลาลอกออกไป ถ้าสติอยู่กับปรมาตต์อยู่กับปัจจุบัน จิตใจก็จะมีสติมากขึ้น แต่ถ้าหากปล่อยปล่อยให้จิตคิดไปนึกไปสู่อเรื่องอดีต อนาคต จิตก็จะวิพากษ์วิจารณ์ในอารมณ์นั้น ๆ ให้เกิดความพอใจ ไม่พอใจ เกิดโลภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด จิตใจเร่าร้อนเป็นทุกข์ ในจิตในใจขึ้นมา นั่นเพราะว่าขาดสติดูแลรักษาจิต

ถ้าเราปฏิบัติกรรมฐานเป็น กำหนดจิตใจเป็น จิตคิดไปนึกไป สติรู้มาที่ความคิด รู้มาที่การตรึงนึก ตัดเรื่องออกไป ไม่ปล่อยลอยไปคิดเรื่องนั้น ตัดไปขาดไป มันปล่อยคิดไปอีกก็ระลึกู้เข้าไปอีก ตัดอดีตอนาคตออกไป เข้าสู่ปัจจุบัน รู้บ่อย ๆ เข้า เรื่องราวของจิตขาดหายไป จิตก็เริ่มเบา สงบลง คลี่คลายจากความฟุ้งซ่านหงุดหงิด แล้วทำให้เกิดสติปัญญา ให้เห็นว่าจิตนี้ก็ไม่คงที่ มีเกิดมีดับ ไม่มีตัวไม่มีตน สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติ เป็นธาตุรู้ สภาพรู้มีความนึกความคิดแล้วก็ดับลงเท่านั้นเอง

จิตจึงต้องทวนกระแสของมันมารู้ตัวมันเอง โดยเอาความคิดที่คิดมาเป็นกรรมฐาน กลับมาระลึกที่ความคิด มัน

ตริกมันนิกมันสงสัย จดจำ ก็เอาสติระลึกรู้เข้ามาที่ความปรุง ความแต่งที่มันเกิดขึ้นในจิต กลับเข้าสู่ปัจจุบันสู่ปรมาตม์ จะ ทำให้ค่อย ๆ เห็นธรรมชาติเหล่านี้ตามความเป็นจริง มีเกิดมีดับไม่ใช่ตัวตน

**ในทางกายก็เหมือนกัน** สติเมื่อเข้าไปรู้สึกที่กาย ก็ไม่ ขยายไปสู่รูปร่าง ไม่ขยายไปสู่ท่าทางความหมาย ทรวดทรง สัณฐานของกาย ถ้าเปลวไป ก็จะขยาย ทำให้จิตมีการตริกนิก มีการสร้างเป็นรูปทรงสัณฐาน มโนภาพ เป็นเงา ๆ บางส่วน เป็นแห่งเป็นก้อน เป็นสัณฐาน ท่าทางของกายเรียกว่า จิต ขยายไปสู่บัญญัติ ขณะนั้นก็หัดมีสติรู้จิตรู้ใจ รู้น้อมเข้ามาที่จิต ที่สภาพรู้ ผู้รู้ หรือความรู้สึกที่กาย ก็รู้แค่ความรู้สึก ความไหว ความกระเพื่อม ความสั่นสะเทือน ความสบาย ความไม่สบาย ไม่ต้องนึกขยายออกเป็นท่าทาง รูปร่าง สัณฐาน ถ้าเป็น ท่าทางเดี๋ยวก็นึกตีความหมาย พอ นั่ง พอ ยืนก็คิดว่า นั่งอยู่ ตรงนั้น นั่งพับเพียบ นั่งปλόยเท้า อย่างนี้เป็นการขยายไป สู่สมมติ ก็ต้องพยายามปรับรู้เข้ามาที่จิต รู้ที่กายก็รู้แค่ความรู้สึกเท่านั้น ถ้าเจริญสติอยู่ในปรมาตม์ก็จะค่อย ๆ เห็นความเกิด ความดับ ความสลายตัว

กายเป็นรูปธรรมต่าง ๆ มีเย็นมีร้อนมีอ่อนแข็ง มี หย่อนตึง เป็นรูปธรรมต่าง ๆ เมื่อมากกระทบก็สลายตัว เย็น แล้วดับไป ร้อนแล้วก็ดับไป แข็งแล้วก็ดับไป ไหวแล้ว เปลี่ยนแปลง กระเพื่อมแล้วเปลี่ยนแปลง สติเข้าไปเห็นรูป ธรรมเหล่านี้ ก็ค่อย ๆ เห็นรูปนี้มีเกิดดับ



แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นที่กายก็มีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิดดับ จิตอันเป็นผู้เข้าไปรู้ก็เกิดดับ การระลึกถึงไม่ใช่เน้นอยู่ทางใดทางหนึ่ง ต้องรู้สัมผัสสัมพันธ์ทั้งทางกายและทางใจ เมื่อสติระลึกที่จิตใจ เอาจิตมารู้ที่จิต ก็เปิดโอกาสที่จะรู้กายด้วย เมื่อเปิดโอกาสแล้ว ความรู้สึกต่าง ๆ ก็จะซ้อนขึ้นมาให้ดูด้วย ขณะกำลังดูจิตดูใจ ความหมายต่างๆก็ซ้อนมาให้รู้ทั้งความตึง ความไหว ความกระเพื่อม เมื่อปรากฏมาก็รู้สติสัมผัสปัญญาก็เข้าไปรับความไหว รู้จิต รู้ไหว รู้ความไหวทางกาย รู้ความไหวของจิต ต้องคู่ ๆ กันไป สัมผัสสัมพันธ์ทั้งส่วนที่เป็นรูป เป็นนาม ไม่ได้จัดแจงบังคับว่าจะต้องดูเฉพาะตรงนั้น ตรงนี้ หรือต้องดูตรงนั้นก่อนมาตรงนี้ หรือว่าต้องดูมาดิ่งไป

เมื่อเราฝึกหัดมากขึ้นมากขึ้น จะไม่มีการดิ่งไปดิ่งมา ไม่มีการดิ่งจิต ไม่มีการบังคับว่าต้องตรงนั้นก่อนตรงนี้ก่อน ต้องปฏิบัติเข้าสู่ความปรกตคือไร้การบังคับ ไม่มีการบังคับจิต



ว่าต้องดูตรงนี้ แม้จิตคิดไปนึกไป จิตส่งออกนอก ก็ไม่มีการ  
 ดึงกลับเข้ามาถ้ายังมีการดึงกลับเข้ามา สู่ลมหายใจ สู่กาย นี้  
 เรียกว่ายังไม่เป็นปรกติ ยังมีการบังคับบัญชาอยู่ แต่ในระดับ  
 เบื้องต้นอาจทำเช่นนั้นได้ ตอนฝึกใหม่ๆ เมื่อเราตั้งสติดึงกลับมา  
 เพลอไปคิดไปก็ตั้งสติดึงกลับมา แต่ในขั้นสูง ๆ ขึ้นมา ก็ไม่  
 ต้องทำอย่างนั้น เวลาคิดนึกสติระลึกความคิดมันก็กลับมา  
 เองอยู่ในตัว เพราะจิตรับได้ที่ละอารมณ์ เมื่อจิตประกอบด้วย  
 สติมารู้ที่จิตก็จะทิ้งเรื่องต่าง ๆ เพราะจิตอยู่ในกายนี้ ส่วน  
 เรื่องราวอยู่นอกตัวไปไหน ๆ พอสติรู้จิตก็ต้องทิ้งเรื่องเป็น  
 ธรรมดาอยู่แล้ว ไม่เห็นต้องดึงมาดึงไป เพียงระลึกที่จิต ก็ทิ้ง  
 เรื่อง ทิ้งภายนอก แต่ถ้าเพลอมันไปอีก สติก็รู้จิตอีกก็กลับ  
 เข้ามาเอง

**ต้องระลึกรู้บ่อย ๆ เนือง ๆ เพราะสติก็ดับไป** ระลึก  
 แล้วไม่ใช่ว่ามันจะจบ ไม่ใช่จะบังคับอะไรอยู่ได้ สติก็ดับไป ดับ  
 ไปแล้วหากสติไม่เกิดต่ออีก จิตก็แล่นไปได้อีก ไปสู่เรื่องราว  
 ต่าง ๆ ฉะนั้นสติต้องเกิดขึ้นบ่อย ๆ เนือง ๆ

ฉะนั้นเมื่อปฏิบัติฝึกหัดมากขึ้น จึงเหมือนกับว่าหยุดอยู่  
 หนึ่งอยู่จิตไม่ได้ทะเยอทะยานไม่ได้บังคับจิตใจให้ไปดูตรงนั้น พง  
 ตรงนี้ เมื่อเราบังคับไปมันยังจัดแจงอยู่ ถ้าเราปฏิบัติสูงขึ้นมา  
 ไม่มีการจัดแจง ไม่มีการจัดระเบียบว่าจะต้องเอาตรงนั้นก่อน  
 ไปตรงนี้ก่อน ต้องแล้วแต่อะไรจะเกิดขึ้น เกิดขึ้นตรงไหนก็รู้  
 ตรงนั้น เกิดเมื่อไหร่ก็รู้เมื่อนั้น อะไรก็ได้ตรงไหนก็ได้พร้อมที่

จะรู้เสมอ หรือเหมือนคนที่พร้อมเดินทาง อยู่ตรงไหนก็พร้อมเสมอที่จะจัดการกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนเองเป็นอยู่ เหมือนกับที่เราเดินไปไหน อยู่ตรงมุมนี้ก็รู้สึกตัว อยู่มุมโน้นก็รู้สึกตัว ตรงไหนก็ได้ พร้อมที่จะรู้ ไม่มีการต้องไปตั้งต้นดิ่งไปตรงนี้ก่อน ดิ่งไปตรงนั้นก่อน ต้องทำได้ทุกที่

อันนี้หมายถึงภายในจิต หมายถึงจิตที่ตั้งอยู่กับอารมณ์อันใด ก็ระลึกอารมณ์อันนั้นแล้วปล่อยอารมณ์นั้น มารู้ที่กาย บางครั้งถ้าจิตมารู้กายส่วนบน เช่น มารู้ที่ใบหน้า ก็รู้ที่ใบหน้า แต่รู้ที่ความรู้สึก แล้วไม่ต้องบังคับไปรู้ที่อื่น หากมันจะเคลื่อนมารู้ที่ทรวงอกก็พร้อมที่จะรู้ที่ทรวงอก หากมันเคลื่อนไปรู้ที่หน้าท้องก็พร้อมที่จะไปรู้ที่หน้าท้อง ในขณะที่รู้ความรู้สึกที่หน้าท้อง มันแว็บมารู้ที่ตา ก็รู้กันที่ตา มันแว็บไปรู้ความรู้สึกในสมอง ก็รู้ในสมอง มันไปตรงไหนก็รู้ตรงนั้น พร้อมที่จะทำงานให้ถูกต้องในที่ตรงนั้น พร้อมที่จะรู้พร้อมที่จะปล่อยในตรงนั้นถ้าเป็นอย่างนี้ก็จะไม่มีการบังคับไม่มีการจัดแจง การปฏิบัติก็จะเป็นปรกติขึ้น ไม่ยุ่งยาก ไม่ลำบากใจ อะไรที่เราต้องไปฝึกไปฝันไปฝันมันอยู่จะเป็นเรื่องลำบากใจ แต่ที่เราไม่ได้ทำอย่างนั้น อยู่ตรงไหนเป็นอย่างไร ก็พร้อมที่จะทำได้ตรงนั้น

ให้เราเข้าใจว่า **การปฏิบัติเมื่อเราทำยิ่งขึ้นไปแล้ว มันต้องไม่มีการบังคับ** เราจะรู้สึกว่ามันเบา มันสบาย ให้หัดรู้สิ่งที่อยู่ตรงหน้า ไกล ๆ กับความรู้สึกนั้นแหละ ตรงหน้าไม่ได้

หมายถึงใบหน้าแต่หมายถึงที่มันมาปรากฏที่จิตที่เป็นปัจจุบัน  
ก็รู้กันตรงนั้น การที่หาสภาวะไม่เจอเพราะมันมองข้าม เหมือน  
คนลืมนตา แล้วมองเลยดวงตาตัวเอง เลยจมูก ขนตาตัวเอง  
ไปหมด หาไม่เจอ แต่การปฏิบัติที่จะรู้สภาวะก็ต้องกลับมารู้  
สิ่งที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตาใกล้ ๆ อยู่ใกล้ ๆ กับความรู้สึก  
อยู่ใกล้ ๆ กับจิต หรืออยู่ที่จิตนั้นแหละ ให้รู้สิ่งที่ใกล้ชิดกับ  
จิตใจ ถ้าไม่ได้รับรู้มาที่จิตใจแล้วแต่ไปมองหาที่อื่นก็ไม่เห็นจิต จิต  
จะเห็นจิตก็ต้องกระชั้นเข้ามา จิตมันรู้สึกตัว จุกู้ตัวเอง จิต  
จึงรับรู้จิตได้

**จิตมันแต่ไปค้นหาที่ไม่รู้ตัวเอง ไม่รู้จิต** อุปมาเหมือน  
คนที่ใส่แว่นตาอยู่ แล้วเดินหาแว่นตา เอ๊ะ แว่นตาไปอยู่ตรงไหน  
หรือคนที่เอาปากกาเห็นใบหูแล้วเดินหาปากกาไม่เจอหรือคนที่  
เอาผ้าโพกศีรษะอยู่ แล้วหาผ้าไม่เจอ ไม่เจอเพราะไม่หาที่ตัว  
มันแต่ไปหาที่อื่น อุปมาคนที่เดินหาเหมือนกับจิต จิตหาจิตไม่  
เจอก็เพราะอย่างนี้เอง เพราะจิตเที่ยวหาอย่างอื่นหาอารมณ์  
อื่นที่อยู่นอกจิต จึงหาจิตไม่เจอ

จิตจะหาจิตเจอ ก็ต้องมาดูที่ตัวมันเอง หันมากลับมาดู  
ตัวเองจึงจะเห็นตัวเอง หรือให้จิตมันรู้สึกตัวเองมันจะได้รู้กับ  
ตัวมัน



## จิตคืออะไร

จิตคืออะไร จิตคือสภาพรู้ รู้อารมณ์นั้นรู้อารมณ์นี้ หรือ  
 ในขณะปฏิบัติ จิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ก็เหมือนผู้ดู  
 ละครอยู่ เป็นผู้ดูกายดูใจ ดูโน่นดูนี้ แต่สภาพดูไม่เคยมาระลึก  
 ถึงตัวมันเอง ก็ทำให้หาจิตไม่เจอ

จิตจึงมีระดับของมัน จิตที่ถูกปรุงแต่งคิดนึกออกไป ยัง  
 กำหนดได้ง่าย แต่บางคนก็ยังหาไม่เจอ บางคนเวลาคิด กำหนด  
 ความคิดไม่เป็น ในระดับจิตที่ถูกปรุงแต่งก็ต้องมีการนึกคิด  
 จิตประเภทแบบนี้ระดับนี้ก็ต้องรู้ สติต้องระลึก ดังที่กล่าวใน  
 ตอนต้นว่า เวลาคิดให้รู้ที่คิด ก็เป็นการรู้จิตเหมือนกัน แต่เป็น  
 จิตที่มีเจตสิกปรุงแต่ง

จิตอีกระดับหนึ่ง จะรู้ได้ยากขึ้นอีก คือจิตของผู้ที่  
 ปฏิบัติอยู่ เจริญสติสัมปชัญญะมีความสงบสำรวม ไม่แล่นไป  
 สู่เรื่องราวต่าง ๆ จิตตั้งมั่นรู้อยู่ในตัวเอง ไม่คิดอะไร มันอาจ  
 จะนิ่ง ๆ อาจจะสงบอยู่ ไม่คิดอะไร แต่แม้ว่าจิตไม่ถูกปรุงแต่ง  
 ไม่คิดอะไรมันก็ยังเป็นกระแสสภาพรู้ นี่คือนิสัยที่ต้องเข้าไป  
 รู้จัก จิตในระดับนี้เป็นจิตในระดับที่ทรงตัวอยู่ นิ่งอยู่ ไม่คิดอะไร  
 มันเฉย ๆ มันนิ่ง ๆ แต่มันก็เป็นสภาพที่เกิดดับ สภาพรู้มัน  
 แหละมันดับไปด้วย รู้-ดับ รู้-ดับ รู้-ดับ อย่างรวดเร็ว ถ้า  
 สภาพรู้มันหันมาดูสภาพรู้ ก็เห็นสภาพรู้ดับ

สภาพรู้ที่ดับไม่ใช่ดับเป็นภาพ เป็นดวง แต่เป็นการ  
หายไปของสภาพรู้ แล้วเกิดสภาพรู้ใหม่ ก็หายไปใหม่ แล้วรู้ใหม่  
แต่มันถี่ มันไว เมื่อจิตไปดูจิต เห็นจิตดับไปอย่างรวดเร็ว จิต  
ที่เข้าไปดูก็ดับไปด้วยกัน จิตที่ถูกดูก็ดับ จิตที่เข้าไปดูก็ดับ



หากผู้ใดที่ปฏิบัติดูรู้เท่าทันจิตใจอย่างนี้ต้องทวนกระแส  
ต้องรู้สึกตัวของมัน หัดดูใกล้ ๆ กระจกชั้นเข้ามา อย่าขยายออก  
ข้างนอก จิตจะรู้จิต ต้องกระจกชั้นกระจกชั้นเข้ามา ฉะนั้นการที่จิต  
จะรู้ที่จิตได้ ก็ต้องทำให้มันหยุดอยู่ ไม่แล่นไป ไม่เพ่งค้นหา ถ้า  
เราทำแบบเพ่งค้นหาอารมณ์ จิตก็ยากที่จะรู้จักตัวมันเอง แต่  
เมื่อทำจิตให้หยุดอยู่ เหมือนกับไม่ชวนชวายเป็นคู่อะไร ไม่ฝึกไฟ  
ไปหาอารมณ์อันใด จะอยู่เฉย ๆ จะทำจิตอยู่กับที่ นิ่ง ๆ เฉย ๆ  
นั่นละจิตจะทวนเข้ามารู้ตัวมันเอง ทำจิตนิ่ง ๆ เฉย ๆ จิตก็รู้  
จิต คือสภาพรู้ดูสภาพรู้ ที่เรียกว่าเป็นตัวก็ไม่ใช่ตัวจริง ๆ ไม่  
ใช่เป็นก้อนเป็นแห่ง เป็นรูปทรง ตัวคือสภาวะหรือสภาพ เรา

ใช้สมมติว่าตัวรู้ สภาพรู้ คือจิต หรือตัวที่กำลังมองอยู่ กำลังดูอยู่ หัดให้ระลึกดูตัวดูตัวรู้ไว้ จะเรียกว่าผู้รู้ก็ได้

ผู้รู้ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงผู้รู้แจ้ง ผู้รู้แจ้งแทงตลอดในทุกขสัจจะ เป็นผู้รู้แจ้งนิพพาน ไม่ใช่หมายถึงระดับนั้น ผู้รู้ในที่นี้หมายถึงรู้อารมณ์อยู่ คือมีสภาวะที่กำลังรับรู้อารมณ์ รับรู้อารมณ์หมดไปหมดไป กำลังเจริญสติ สติก็เกิดกับจิต ก็กำลังดูอะไรต่ออะไรอยู่ นี่คือผู้รู้ คือผู้รู้อารมณ์ ไม่ได้หมายถึงผู้รู้แจ้งแทงตลอด นั่นเป็นอีกระดับหนึ่ง บางครั้งใช้คำว่า ตัวดู ตัวรู้ ตัวมอง ต้องการที่จะให้มีสติระลึกถึงสิ่งที่กล่าวเหล่านี้ ถ้าการปฏิบัติมารู้จักจิตในระดับอย่างนี้ก็จะเห็นความดับไปของจิต ความดับไปหมดไปอย่างรวดเร็วของจิต การปฏิบัติก็ไม่ไร้จากสภาวะ ไม่ว่างเปล่า

ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย ก็เป็นบัญญัติ เป็นสมมติ ในความว่างเปล่านั้นมีตัวรู้หรือสภาวะรู้ อยู่ มีตัวดูว่างอยู่ นั่นเป็นปรมาตถ์ที่เกิดที่ดับอยู่ ต้องน้อมสังเกตเข้ามาที่สภาวะที่รู้ นิดหนึ่งหมดไป นิดหนึ่งหมดไป ต้องอาศัยการเข้าใจและประคับประคอง วางให้เหมาะสม การที่เราฝึกมามาก ๆ แล้ว กำลังของการฟัง การค้นหาสภาวะ ของการติดตามสภาวะจะมีอยู่แล้ว แม้จะทำจิตหยุดอยู่นิ่ง ๆ จิตก็คอยจะรู้อยู่แล้ว **ไม่ดูมันก็ดูอยู่ พยายามจะไม่ดูมันก็ดู ยิ่งจะไม่ดูก็ยิ่งรู้ ยิ่งจะดูก็ยิ่งไม่เห็น ยิ่งจะทำก็ยิ่งไม่เป็น** นี่เป็นเรื่องแปลก

ยิ่งจะดูก็ไม่เห็น คนที่ทำพยายามจะดูจะค้นหา ยิ่งไม่เห็น

หยุดดูก็จะรู้ได้ ฉะนั้นการปฏิบัติ เมื่อมีการฝึกหัดมาก ๆ ขึ้น ก็หยุดที่จะไปดู ไปฝึกไฝ่ค้นหา พอมาทำแบบหยุดมันก็กลับยิ่งรู้ยิ่งรู้ได้ดีกว่าเข้าไปติดตามค้นหา คือจิตมันจะรู้ตัวของมันเอง แล้วเห็นอาการของมันเอง เห็นสิ่งที่มาสัมพันธ์ตัวของมันเอง เห็นความจริงของตัวมันเองที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมยิ่งดูก็ยิ่งรู้ ยิ่งไม่ทำก็ยิ่งทำ เรียกว่าทำเหมือนไม่ได้ทำ ยิ่งจะทำก็ยิ่งไม่เป็น



พูดมาเช่นนี้ คงทำให้ท่านทั้งหลายไม่เข้าใจ งง แต่คงพอจะเป็นประโยชน์กับบางท่าน สำหรับบางท่านที่ปฏิบัติอยู่ในระดับฝึกมากมายนี่ เรื่องนี้ก็คงจะเป็นประโยชน์ได้ในการดูจิตดูใจ การปฏิบัติเช่นนี้ยังงมงายก็หนีไม่พ้นต้องมารู้ที่จิตใจ มาดูที่จิต ถ้าปฏิบัติดูจิตไม่เป็น การปฏิบัติก็คงไม่ก้าวไปไหน ดูเป็นแต่ดูกายเรื่อย ๆ แต่ดูจิตไม่ได้ จะไม่ไปไหน อย่างดีก็อยู่แค่ความว่าง พอกายไม่รู้สึกแล้ว ก็แค่ว่างเปล่าสงบใจสบาย นิ่ง ว่างหรือดับความรู้สึกไปหมด ก็ได้แค่นั้นไม่เห็นสภาวะรูปนาม



ที่แท้จริง เมื่อเรามีสมาธิ กายก็ไม่ค่อยรู้สึก เมื่อไม่รู้สึกมันก็ว่าง เมื่อว่างก็ดูไม่ออก ไม่มีอะไรให้ดู มีแต่ว่าง อย่างนี้ก็เป็นสมณะอยู่

**แต่ถ้าดูจิตใจเป็น ในภาวะที่ว่าง มันก็มีตัวรู้ มีสภาพรู้ มีสภาวะของจิตของเจตสิกที่ปรุง ถ้าดูจิตเป็นก็จะเห็นสภาวะเกิดดับอยู่เรื่อย ๆ มีสภาวะให้ดูให้รู้ตลอดเวลา มีสภาวะการเปลี่ยนแปลงเกิดดับตลอดเวลา วิปัสสนานั้นจะว่างเปล่า ไม่มีอะไรให้ดูเลยไม่ได้ ต้องมีรูปมีนามให้ดูให้รู้ตลอดเวลา มีรูปมีนามบ่อนให้เห็นเกิดดับอยู่ตลอดเวลา สติต้องอยู่กับรูปนามอยู่ตลอดเวลา ถ้าตกจากรูปนามตกจากปรมาตถ์ ก็ไปสู่วิษณุปฏิบัติก็ไปอีกทางหนึ่ง วิษณุปฏิบัติไม่ใช่ทางเดินของวิปัสสนา ทางเดินของวิปัสสนาต้องเป็นปรมาตถ์ ต้องเป็นรูปนาม**

แต่คนที่ฝึกใหม่ ๆ ยังดูรูปนามไม่เป็นก็ต้องเอาบัญญัติมาใช้ก่อน เช่นเราเพิ่งดูลมหายใจเข้าออก ดูเข้าออก ยาวสั้น ดูพองดูยุบ ดูท่าทางรูปร่างของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เราเอามาใช้ก่อนเพื่อให้เรามีจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว เกิดสมาธิตัดบัญญัติภายนอกออกไป เสร็จแล้วจึงเชื่อมเข้ามาสู่สภาวะปรมาตถ์ มาสู่ความไหว ความตั้ง ความแข็ง ความอ่อน ความสบาย ไม่สบาย ทั้งรูปร่างคือสมมติหรือความหมายออกไป มาดูความรู้สึกที่กาย มาดูความรู้สึกที่จิตใจ มาดูผู้รู้ มาดูความรู้สึก เรียกว่ามาสู่ปรมาตถ์ได้ ก็ไม่จำเป็นต้องเอาบัญญัติมา คัดบัญญัติออกไปให้หมด

เวลาจิตจะไปสู่บัญญัติคือคิดไปสู่เรื่องราว ก็รู้ความคิด ตัดบัญญัติออกไป ให้มารู้ที่กายแค่ความไหว เมื่อรู้ความไหวที่ กายก็รู้จิต ทำให้ไม่ขยายออกไปเป็นรูปร่างสังขฐาน ถ้าดูกาย อย่างเดียว เฟ่งไปที่กายก็จะขยายเป็นรูปร่างสังขฐานเป็น บัญญัติขึ้นมาอีก ดังนั้นต้องดูเบา ๆ ถ้าเฟ่งไปจะหนักไปจุดใด จุดหนึ่ง จะขยายออกเป็นรูปร่างเป็นบัญญัติ ดูจึงต้องระลึก ให้มันสัมผัสกับจิต ดูความรู้สึกที่กายพร้อมดูจิตใจ ดูจิตใจ พร้อมดูกาย ให้มันอยู่ในกรอบที่สัมผัสกัน ควบกันไปทั้งหมด ทั้งรูปต่าง ๆ นามต่าง ๆ มันจะดูแค่รูปเดียวนามเดียวไม่ได้ ถ้าไปจ้องแค่รูปเดียว เดียวมันก็ไปบัญญัติ มันต้องรับ อารมณ์ต่าง ๆ รับสภาวะปรมาณต์ต่าง ๆ วิปัสสนาจึงมิใช่ระลึก แค่อารมณ์เดียวต้องระลึกที่รูปต่าง ๆ นามต่าง ๆ แล้วแต่ละ รูปอันใดเกิดก็รู้ นามอันใดเกิดก็รู้ เกิดตรงไหนก็รู้ตรงนั้นดับ



ตรงไหนก็รู้ไปตรงนั้น ดูอันใหม่ ดูอันใหม่ เรื่อยไป เรื่อยไป  
หมดไป หมดไป หมดไป ให้ได้ปัจจุบันสั้นที่สุด ช่วงขณะนิด  
เดียว แวบเดียวไม่ต้องพยายามไปคิดนึกอะไร

หากกลัวจะไม่รู้เวลารับรูปรูปนามอันใดก็ไปคิดนึก นี่คือรูป  
นี่คือนาม นี่ไม่เที่ยงนะ นี่เป็นทุกข์นะ อย่างนี้มันไปสมมติหมด  
ที่จริงรู้เพียงแค่นิดหนึ่งก็พอแล้ว แล้วก็รู้อันใหม่ รู้อันใหม่ แต่  
บางทีเราห่วงกลัวจะไม่รู้ กลัวไม่รู้จักรูปนามก็ไปคิดเอาเองว่า  
นี่นะคือรูป นี่นะคือนาม นี่คือรูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อย่าง  
นี้เราคิดเอาเอง ก็เป็นความหมายไปหมด เป็นชื่อหมด คำว่า  
รูปที่เกิดขึ้นในใจ ก็เป็นภาษาเป็นชื่อ เป็นสมมติ คำว่านามก็  
เป็นสมมติ รูปจริง ๆ ไม่ใช่ชื่อ นามจริง ๆ ไม่ใช่ชื่อแต่เป็น  
สภาวะธรรมที่ไม่ใช่ชื่อ ถ้าเราไปเรียกชื่อก็เป็นสมมติ

ผู้ที่รู้จักรูปนามจริง ๆ อาจจะไม่ถูก ว่านี่เรียกรูปนี่  
เรียกว่านาม นี่เรียกว่าเวทนา สัญญา แต่เขาได้รับประโยชน์  
ที่เขารู้แจ้ง รู้สภาวะจริง ๆ ละกิเลสได้แต่พูดไม่ถูก เหมือนกิน  
ข้าวไป กินอาหารอะไรต่าง ๆ ก็บอกไม่ถูกว่าชื่ออาหารอะไร แต่  
อิ่มสบายแล้ว หรือกินยาที่ถูกต้องไป ไม่รู้ว่ายาชื่ออะไร แต่  
กินเป็นกินถูกต้องโรคหาย ประโยชน์จริง ๆ มันอยู่ที่หายจาก  
โรคภัยไข้เจ็บ หรือประโยชน์จากได้อิ่มหนำสำราญ ไม่ใช่  
ประโยชน์ตรงที่ว่าเราเรียกชื่อมันได้

ดังนั้นเราปฏิบัติอย่ามัวไปเรียกชื่ออยู่ แต่ก็อดไม่ได้ ถ้า  
มันเป็นขึ้นมาเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ตามที่จิตมันคอยจะ

นึกถึงปริยัติ มันก็คอยจะพูดว่านี่เป็นกุศล นี่เป็นเวทนา สัญญา แต่เราอย่าไปตั้งใจพูดเสียเอง หรือตั้งใจเรียกเสียเอง แต่ถ้ามันเรียกเองก็รู้มันซะ รู้จิต รู้ความตริกนึก รู้ความจำ มันก็จะสลัดสมมติออก ไม่เพลนไปคิดให้ยาว ถ้าจิตเปลอไปตริกไปนึก ก็จะไปสู่บัญญัติ ก็ระลึกรู้ที่ความปรงแต่่งรู้ความตริกความนึก มันก็ตัดบัญญัติออกไปไม่ยาวไกล แต่ถ้าเราไม่เข้าใจไปทำเสียเอง ไปตั้งใจที่จะเรียกเสียเอง อย่างนี้ก็ไปบัญญัติหมด

วันนี้ก็พูดเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องทำให้ถูกต้องตรงต่อสภาวะปรมัตถ์ โดยเฉพาะการกำหนดจิต ให้จิตรู้จักจิตได้ ต้องทำอะไร ก็หวังว่าจะเป็นประโยชน์พอสมควร ขอความสุขความเจริญในธรรม จงมีแก่ทุกท่านเทอญ



## ชั้นเชิงการปฏิบัติทางจิต

**นมตถุ รตตตยสฺส** ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรม ตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ทุกท่านที่ประพฤติปฏิบัติธรรม

ตอนที่ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ต่างก็มีสภาวะ มีปัญหา มีสิ่งต่างๆอะไรเกิดขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่ ๆ ส่วนมากก็จะเกิดนิรวณमारบกววจิตใจ เราจะแก้ไขได้อย่างไร

นิรวณमारบกววจิตใจ เครื่องกันความดี หากเกิดขึ้นก็ทำให้ความดี คือสติ สมาธิ ปัญญา ถูกตัดรอนไป เพราะวานิรวณमारบกววจิตใจ เป็นธรรมฝ่ายอกุศล คือฝ่ายไม่ดี ส่วนสติ สมาธิ ปัญญา

เป็นธรรมฝ่ายกุศล เป็นฝ่ายดี เมื่อนิเวรณเกิดขึ้น ก็จะมาทำลาย  
มาตัดรอนสติ สมาธิ ปัญญา ในการเจริญภาวนาไป

แต่หากว่าเราเป็นผู้ฉลาด ปฏิบัติตามคำสอนที่  
พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ ก็สามารถจะเอานิเวรณมาเป็น  
ประโยชน์ได้ แม้ว่าจะเป็นธรรมฝ่ายอกุศลก็ตาม ถ้าฉลาดก็  
สามารถเอาอกุศลเหล่านั้น มาเป็นคุณมาเป็นประโยชน์ได้

เป็นคุณได้อย่างไร ก็เป็นคุณโดยที่เอามาเป็นกรรมฐาน  
เมื่อนิเวรณเกิดขึ้นก็เอานิเวรณเป็นกรรมฐาน กรรมฐาน คือ ที่  
ตั้งของสติ พอมาเป็นที่ตั้งของสติ มาเป็นที่อาศัยระลึกของสติ  
คือเจริญสติ ให้ไประลึกถึงนิเวรณต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏ นิเวรณ  
เหล่านั้นก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเป็นที่ตั้งของสติ สติตามระลึก  
ในนิเวรณต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏ เรียกว่า อัมมานุปัสสนาสติ  
ปัฏฐาน คือ สติตามระลึกเท่าทันนิเวรณ หรือธรรมที่กำลัง  
ปรากฏอยู่เนือง ๆ นิเวรณจะเกิดขึ้นกับผู้ที่เริ่มฝึกฝนอบรม  
ใหม่ ๆ





## นิเวศน์ มี ๕ ประการ คือ

- **กามฉันทะนิเวศน์** ได้แก่ ความกำหนัดยินดีใน กามคุณอารมณ์ จิตใจเลื่อนไหล ใฝ่ฝัน ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา
  - **พยาปาทะนิเวศน์** ได้แก่ ความพยาบาทอาฆาต มาดร้าย เกิดปฏิกษะ ความคับแค้นในจิตขึ้นมา
  - **อุทธัจจะกุกุจจะนิเวศน์** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งซ่านก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง รำคาญใจ ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ฟุ้งซ่านด้วยรำคาญใจด้วย ฟุ้งซ่านก็คือ ความซัดส่ายไปใน อารมณ์ต่าง ๆ รำคาญก็คือ หงุดหงิด
  - **ถีนมิทธะนิเวศน์** คือ ความหดหู่ท้อถอย ง่วงเหงา หาวนอน
  - **วิจิกิจฉานิเวศน์** ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ
- นิเวศน์เหล่านี้เกิดขึ้นได้ สำหรับบุคคลที่จิตยังไม่มีสมาธิมากไม่มีสมาธิพอหรือสติสัมปชัญญะยังไม่มีกำลังพอ ก็ มีนิเวศน์เกิดขึ้นได้เสมอ

## วิชแค้นิวรณ

ในส่วนของการเจริญสมถะ ก็มีอุปบายได้หลายอย่าง แต่ในที่นี้จะกล่าวเน้นไปในส่วนการเจริญวิปัสสนา คือแก้ในทางของวิปัสสนา การแก้ด้วยวิปัสสนานั้นมีหลักวิธีอยู่ว่า เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นให้กำหนดรู้สิ่งนั้น นิรรมณใดเกิดขึ้นก็เจริญสติระลึกรู้ นิรรมณอันนั้นที่กำลังปรากฏ การเข้าไปรู้จะต้องมีท่าทีที่ถูกต้อง คือรู้อย่างปล่อยวางวางเฉย รู้อย่างปรกติมิใช่รู้อย่างเกลียดชัง มิใช่รู้อย่างผลักไส มิใช่รู้ด้วยการบังคับ มิใช่รู้ด้วยการอยากให้มันหายไป หรืออยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

๓๐

**จะต้องวางท่าทีที่ถูกต้อง คือระลึกรู้ด้วยความปล่อยวาง** ด้วยความวางเฉย ระลึกรู้ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ไม่นินดี ไม่นินร้าย นี่เป็นส่วนสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ตัวรู้ใจ รู้การปฏิบัติว่าเจริญสติเข้าไประลึกรู้ตรงไหม ถูกต้องไหม ตรงหมายถึงตรงตัวของนิรรมณ ของสภาพธรรมนั้นๆที่กำลังปรากฏเรียกว่าเข้าไปจรดลักษณะสภาวะ ของธรรมชาติ จรดอาการปฏิริยาความจริงตามธรรมชาติของสิ่งนั้น ตรงตัวถูกต้อง พร้อมการวางจิตปรกติ เป็นกลางได้

**จะต้องคอยสังเกตดูจิตใจตนเอง และคอยปรับคอยผ่อนให้ถูกต้องอยู่เสมอ** เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลง มีความไม่คงที่ ตัวสติสัมปชัญญะก็เป็นธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลงเกิดดับไปเหมือนกัน เพราะฉะนั้น



จะต้องมีการเฝ้าระวัง ต้องคอยปรับคอยดูรู้เท่าทันอยู่เสมอ คอยสังเกตคอยพิจารณาอยู่ตลอดเวลา

หลักการทางวิปัสสนาไม่ได้มีอะไรยุ่งยาก ไม่ต้องไปคิด นึกหาอุบายอะไรทั้งหมดเพียงแค่ระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่กำลัง ปรากฏด้วยความปรกติเท่านั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นนิวรรณ์ข้อไหน เกิดขึ้นก็เข้าไปรู้ตัวนั้น ดูอาการดูปฏิภิกิริยาที่เกิดขึ้น เขาจางลง เขาคลายลงหรือสลายหายไป ไม่ว่าจะเป็นราคะ ความรัก ความใคร่ความกำหนัดยินดี ก็เข้าไปรู้อาการความรู้สึกที่กำลัง ปรากฏ มันเกิด มันแรงขึ้น หรือมันเบาลง จางลง หรือมัน คลายลงหรือสลายหายไป

**โดยปรกติแล้วเมื่อสติสัมปชัญญะเข้าไปดูเข้าไปรู้ เขาก็จะแก้ไขกันเองโดยธรรมชาติ** เรียกว่าเอาธรรมฝ่ายดีเข้าไป สลับ การเข้าไปรู้ นั่นคือเข้าไปเกิดแทน แต่ว่าความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าสิ่งเหล่านั้นยังไม่หาย เข้าไปดูแล้วก็ยังไม่หาย เช่น เราเกิดโทสะ เกิดความแค้น เกิดความรู้สึกไม่พอใจ สติสัมปชัญญะเข้าไปดูลักษณะว่ามันยังโกรธอยู่ ยังคับแค้นอยู่ ยังไม่สบายใจ ก็ต้องพิจารณาว่า ดูนั้นดูอย่างปล่อยวางไหม ดูแบบวางเฉยไหม ถ้าปรับถูกต้องก็จะพบว่าอาการของความ โกรธความแค้นจะจางคลายให้ดู คือสติสัมปชัญญะที่เข้าไปดู ยังไม่มีความคมกล้า ยังไม่มีความถูกต้องสมบูรณ์แบบ หรือว่ายังไม่เกิดต่อเนื่อง มันเหมือนกับว่านิวรรณ์เหล่านั้นยังเกิดอยู่ ยังแสดงอาการอยู่ แต่เมื่อเราใช้ความพากเพียรดูไป รู้ไป อดทน

อดกลั้น วางเฉย ก็ให้เห็นธรรมชาติเหล่านั้นมีการเปลี่ยนแปลง มีความจางคลายให้ดู มีความเกิดและความดับไปให้เห็น บางทีมันก็ดับวูบลงไปทันที ถ้าสติสัมปชัญญะของเรามีความคมกล้า รู้ได้ตรงตัวมันจริง ๆ ปล่อยวางจริง ๆ ความโกรธเหล่านั้นก็จะแสดงอาการดับหายไปทันที จะพบว่าสิ่งเหล่านี้มีความหมดไป ไม่เที่ยงเหมือนกัน หมดไปก็หมดไป บังคับไม่ได้เช่นเดียวกัน

ไม่ว่าจะเกิดความง่วงเหงาหาวนอนหรือความท้อถอยก็ตาม ก็กำหนดรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เวลาเกิดความง่วงเกิดความท้อถอยมีอาการอย่างไร ที่ท้อถอย ทางกายรู้สึกอย่างไร ที่มีอาการง่วง มีทุกข์ไหม เวลาง่วงจะเกิดความทุกข์ทุกขเวทนาเกิดขึ้นในสมอง จะมีความลำบาก ความมึน ความซึมจิตใจท้อถอย สติสัมปชัญญะก็เข้าไปรู้เข้าไปพิจารณาสังเกตลักษณะเหล่านั้นด้วยความวางเฉย ดูไป ดูไป เขาก็จะแสดงอาการคลี่คลายให้ดูหรือสลายตัวให้ดู แล้วเกิดเป็นความโปร่ง ความโล่ง ความตื่นตัวขึ้นมาแทนที่

**นั่นคือวิธีการของวิปัสสนา** โดยไม่ต้องหาอุปมาหรือหาเรื่องอะไรมาคิดมานึกมาสอนใจอะไรทั้งหมด ไม่ต้องเสียเวลาอะไร อะไรเกิดขึ้นก็รู้อันนั้น ไม่ต้องคิดอะไรทั้งหมด รากะเกิดขึ้นก็ดูรากะ โทสะเกิดขึ้นก็ดูโทสะ ง่วงเกิดขึ้นก็รู้ง่วง ไม่ต้องคิดอะไร ง่วงจิตมันเคลิ้ม ๆ จะหมดความรู้สึกไป เพราะว่าหลับ ดูความหลับดูความตื่น ก็จะจับมันได้หยก ๆ มองเห็นความหลับไปหยก ๆ สติก็จะคว้าความหลับ มาสังเกตได้ทันชนิดหนึ่ง ให้ได้เห็นความต่างกันระหว่างความหมดความรู้สึก และการมีความรู้สึก ถ้าดูอย่างนี้บ่อย ๆ ก็จะไม่เป็นผู้ที่นั่งหลับสัปหงก จะเป็นผู้ที่มีจิตใจตื่น รู้ตัวทั่วพร้อมได้ ความรู้ทันจะทำลายความง่วงให้ถูกกำจัดหมดไป

เมื่อเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็กำหนดดูความฟุ้งซ่านรำคาญใจ แต่ให้ดูด้วยความวางเฉย อย่าไปดูแบบคิดว่าขอให้สงบ อย่างนี้เป็น การไปเติมเชื้อเพลิงเข้าไปอีก เป็นการไปเติมเชื้อกิเลส ถ้าเราดูด้วยความอยากสงบ ความอยากนั้นเป็นกิเลส เป็นตัณหา ตัณหาหมันก็เป็นพวกเดียวกัน ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน เป็นอกุศลเป็นกิเลส ตัณหาก็คือเป็นกิเลส เป็นพวกเดียวกัน เพราะว่าถ้าจะอุปมาแล้วความฟุ้งซ่าน หรือความโกรธมันเป็นไฟ ตัณหาก็คือเป็นเชื้อเพลิง เราจะดับไฟแต่เราใส่เชื้อเพลิง มันก็ยิ่งลุกกันใหญ่ เกิดความเดือดดาลใจ คับแค้นใจมากขึ้น จะรู้สึกว่ามันเป็นดั่งใจ เมื่อไม่เป็นดั่งใจจะยิ่งฟุ้งยิ่งโกรธ ยิ่งไม่สบายใจ โกรธตัวเองว่าทำไมทำอะไรก็ไม่สงบ

เพราะฉะนั้นเวลาฟุ้ง กำหนดดูความฟุ้งชานด้วยความ  
ปล่อยวาง ต้องสังเกตให้ดีที่กำหนดด้วยความปล่อยวางให้เป็น  
ดูเขาไปเฉย ๆ เท่านั้น ที่เขาแสดงอาการฟุ้งชาน เราร้อน ดู  
เขาไปด้วยความวางเฉย ส่วนมากเราจะทนไม่ไหว กระทบกระ  
ส่าย โกรธ เกลียดชัง ฉะนั้นเราต้องอดทนในระยะแรก ๆ แล้ว  
จะดับไฟได้ เหมือนกับว่า ไฟมันกำลังลุก เราจะดับไฟเราก็  
ต้องหันหน้าเข้าไป มันก็ยอมต้องเจอความร้อน ถ้าเราหลบ  
เสียงไม่อดทน มันก็ดับไม่ได้

เช่นกันเมื่อหันไปดูกิเลส ไปดูโทษระดูความฟุ้งชาน รู้สึก  
ว่าเป็นทุกข์ร้อนก็ต้องอดทนวางเฉย ทำใจควบคุมให้เป็นปกติ  
ไม่กระวนกระวาย ไม่กระทบกระส่าย ไม่เกลียดชัง ก็จ  
เป็นการดับไฟที่ถูกต้อง ไฟก็จะคลี่คลายคือจะมอดให้ดู ใจเรา  
มันเราร้อน เหมือนไฟลุกมามากแล้ว จะให้มันดับทันทีก็ไม่ได้

ต้องค่อย ๆ ตับลง ก็อาจยังมีความร้อนอยู่ จนกว่ามันจะดับสนิทจนเย็นสนิท

**การปฏิบัติจึงต้องมีขั้นตีความอดทน มีวิริยะความพากเพียร มีการพิจารณาการใส่ใจ ปล่อยวาง วางท่าที่อย่างถูกต้อง** ท่าที่ที่ถูกต้องคือความรู้จักวางเฉยรู้จักปล่อยวาง รู้จักทำให้เป็นปรกติ กำหนดเข้าไปรู้ทุกข์ต้องทำใจวางเป็นปรกติ ไม่กระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่ยินดียินร้าย แล้วสภาวะธรรมเหล่านั้นเขาก็จะคลี่คลายให้เห็น เปลี่ยนแปลงให้เห็น และดับไปให้เห็นเอง

หน้าที่ของการปฏิบัติคือการเข้าไปเรียนรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่ได้มีหน้าที่ไปบังคับ จริงอยู่ว่า เป้าหมายหรือผลลัพธ์ผลสุดท้ายก็คือสามารถจะดับไปสิ้นเชิง แต่ว่าวิธีการปฏิบัติไม่ต้องไปคิดให้มันดับ แต่ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง คือเรียนรู้กับสภาวะธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง เขาเกิดอย่างไร เขาปรากฏอย่างไร เขามีเหตุมีปัจจัยอย่างไร แสดงอาการอย่างไร ก็ดูเขาไปอย่างนั้น ดูเขาด้วยความวางเฉยเป็นวิธีการดับ แต่ถ้าดูด้วยความไม่วางเฉย ก็จะไม่ใช่น้ำไปดับอย่างเดียวแต่เอาเชื้อเพลิงเติมเข้าไปด้วย น้ำด้วย น้ำมันด้วยก็เลยดับได้ยาก หรืออาจดับไม่ได้ ฉะนั้นต้องดูด้วยความวางเฉย การดูด้วยความวางเฉยจะเป็นเหมือนน้ำล้น ๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดับไฟ

นิเวศน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น กามฉันทะนิเวศน์ ซึ่งเกิด

มาจากความตริกนึกความดำริ ความคิด ความตริกขึ้นมาก่อน  
 ไม่รู้ตัวแต่แรก แต่เมื่อมารู้ตัวก็ปล่อยให้เคลิบเคลิ้มกับความ  
 คิดเหล่านั้น กามฉันทะจึงเกิดขึ้น แต่ถ้าหากว่ารู้ทันไม่ปล่อยให้  
 ใจติดเป็นไปด้วยความตริกนึก ก็ดับลงได้ รู้ความตริกนึกแล้ว  
 มันก็ดับลง แต่หากว่าอาการเกิดขึ้นแล้วปล่อยให้เกิด ก็ถือว่า  
 ไฟลุกแล้ว ก็ต้องกำหนดดูไฟที่ร้อนแรงมีปฏิกริยา ไฟคือราคะ  
 ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ฉะนั้นความร้อนในจิตใจก็ต้องดับ  
 ด้วยการไม่นึกว่าจะให้มันดับ แต่ดับด้วยการรู้อย่างปรกติ รู้  
 อย่างปล่อยวาง ต้องดูเขาไปเฉย ๆ เขาเกิด เขาจาง เขา  
 คลาย ทำอย่างนี้มันเกิด ปล่อยวางอย่างนี้มันจางลง ดับลง  
 ก็เห็นมันดับไปแล้วก็รู้ตามธรรมชาติของจิตใจที่ว่างเปล่าจาก  
 กิเลสเหล่านั้น จิตที่กิเลสหลุดไป นิเวศน์หลุดไปกลายเป็นมี  
 สภาพอย่างไร มันโปร่งมันเบา มันผ่องใส มันเยือกเย็น ก็ดูรู้  
 เท่าทัน การกำหนดอย่างนี้ก็คือเรียกว่าเป็นการดูสภาพธรรมหรือ  
 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน  
 ดูจิตใจตนเองที่มีกิเลสสภาพธรรมต่าง ๆ เข้ามาเกิดร่วมอยู่  
 ด้วยกัน นิเวศน์กับจิตก็อยู่ด้วยกัน ราคะก็เกิดอยู่ที่จิต โทสะก็  
 เกิดอยู่ที่จิต โมหะก็เกิด ฟุ้งซ่าน สงสัย ท้อถอยก็อยู่ที่จิต สิ่ง  
 เหล่านี้เป็นเจตสิก ราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่านรำคาญ สงสัย  
 เป็นเจตสิกธรรมที่เกิดร่วมอยู่กับจิต

เราจะพิจารณาในแง่ไหน พิจารณาในแง่เป็น  
 ธัมมานุปัสสนา ถ้าพิจารณาเอาจิตมาเป็นประธาน ว่าจิตนี้มี  
 สิ่งใดมาเกาะ ก็เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะดูจิตเฉพาะ

จิตตรง ๆ ตรงตัว ก็คือดูสภาพของจิตที่รับรู้อารมณ์ ดูกิจริยาทางจิต ภาษาธรรมะเรียกว่าดูลักษณะของจิต แต่ถ้าพูดด้วยภาษาที่สื่อกันง่าย ๆ ก็คือสังเกตกิจริยาของมัน จิตมันมีการเคลื่อนไหวในการรับรู้อารมณ์ ส่วนคุณสมบัติในจิตที่มันมี อากาโรปฏิบัติกิจริยาเรียกว่าเป็นสภาพธรรม พิจารณาธรรมในธรรม ให้เราดูที่ปฏิบัติกิจริยาของจิต เห็นจิตรับรู้อารมณ์ รู้อารมณ์หมดไป รู้อารมณ์หมดไป แกว่งไกวไหวสู่อารมณ์นั้นหมดไป รู้อารมณ์นี้หมดไปอย่างนี้จะดูยากขึ้น ดูลักษณะดูกิจริยาของจิตที่มีสภาพรับรู้อารมณ์ ถ้ามันหยาบขึ้นก็จะดูง่าย ว่าขณะนี้จิตมันคิดขึ้น จิตมันคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรียกว่ามันหยาบขึ้นก็รู้ความคิด รู้ความคิดที่เกิดขึ้น

**เมื่อจิตมีความคิดไปในเรื่องงาม** ก็รู้ทันหรือมันคิดไปถึงคนนั้นคนนี้ก็รู้ไปที่ความคิด เรียกว่ารู้ที่จิตเหมือนกัน แต่ถ้าจิตมันละเอียดขึ้น เมื่อประพฤติปฏิบัติไปแล้วรู้สึกตัวมีสติสมาธิครองอยู่ จิตไม่ได้คิดนึกอะไรออกไป เพราะมีสติรับรู้ดูสภาพธรรมอยู่ หรือว่าขณะนั้นจิตมีความสงบอยู่ จิตกำลังมีอารมณ์เป็นความว่างอยู่ก็ตาม ก็จะดูยากขึ้นอีก เพราะว่าจิตไม่ได้คิดนึกอะไร จิตกำลังรับรู้อารมณ์หรือสภาวะก็เป็นสภาพของจิตที่กำลังรับรู้อารมณ์เช่นเดียวกัน ก็ต้องพิจารณากำหนดต้องสังเกตความเป็นไป

**ปัญหาของผู้ปฏิบัติบางท่านก็อาจเกิดความเคร่งเครียดทางร่างกาย** ร่างกายมีความเคร่งตึงโดยเฉพาะถ้าปฏิบัติมาหลาย ๆ วัน จะรู้สึกว่ามีบางคนก็มีความเคร่งตึงที่ศีรษะ ใบหน้า

ลำคอ บางคนจะแน่นตึงหน้าอก นี่ก็เกิดจากการที่การเจริญสตินั้นขาดความเป็นปรกติ หรือทำสติด้วยการเข้าไปบังคับเข้าไปจดจ้อง เช่นบังคับลมหายใจโดยไม่รู้ตัว ก็จะเกิดความอึดอัดแน่น บางคนก็เจ็บที่ทรวงอกเจ็บที่หัวใจ บางคนก็เป็นโรคหัวใจ บางคนเพ่งจิตแต่ไปจับที่หัวใจ หรือบางคนกำหนดลมหายใจไม่ได้ผ่อนคลาย ลมเข้าไปก็ไปค้าง ลมเข้าไปใหม่ก็ไปอัดทำให้เกิดความเจ็บหรือแม้แต่เรื่องของการที่ไม่ได้ปล่อยวาง การดูด้วยการบังคับจับจ้องจะเอาให้ได้โดยไม่รู้ตัวว่านั่นคือการบังคับ ที่จะจับอารมณ์จับสภาวะจะทันหรือไม่ทันก็เกิดความเข้าไปเข้มงวด ระบบสมองก็เกิดความบีบตัวให้เกิดความตึง เกิดความเกร็งในสมองกลายเป็นการปฏิบัติแล้วยังเครียดนั้นเป็นการไม่ถูกต้อง





## ที่จริงการเจริญวิปัสสนาเป็นเรื่องของการคลี่คลาย

**ความเครียด** ถ้าปฏิบัติถูกต้องแล้วสมองต้องคลี่คลาย จะต้องโปร่งจะต้องเบา ถ้าปฏิบัติแล้วเคร่งตึงหมายความว่า มีความไม่ถูกต้องในการเข้าไปวางท่าทีของสติสัมปชัญญะ มีความไม่ถูกต้องคือมีตัณหาเข้าไปบงการ เมื่อตัณหาเข้าไปบงการก็จะเข้าไปล้าหน้า ไปจ้อง ไปจับ ไปบังคับให้สมองเกร็ง พอสมองเกร็งก็ยิ่งปล่อยวางไม่เป็น พอเกิดทุกขเวทนาก็จะตึง เอาจิตเข้าไปหาตัวมัน เข้าไปรู้ ก็เกิดทุกข์ เกิดทุกข์แล้วปล่อยวางไม่เป็นก็ยิ่งเครียดเข้าไปใหญ่ก็จะทำให้เกิดการปวดศีรษะได้ เพราะฉะนั้น การแก้ก็ต้องมีความละเอียดมาก คืออย่าปล่อยไปบังคับ อย่าปล่อยไปเพ่งจ้อง

ยังปฏิบัติมาไม่มากก็ยังไม่เกิด ถ้าปฏิบัติมามากแล้วเคยเป็นแล้ว ผิดพลาดนิดเดียวก็จะเกิดอาการทันที ถ้ากายเคร่งตึงก็จะเกิดขึ้นทันที ถ้าปฏิบัติน้อย ๆ ผิดพลาดบังคับมันก็ยังไม่เป็นไร เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดอาการเคร่งตึงเคร่งเครียด จะต้องมีความแนบเนียนมากในการปล่อยวาง คือพลาดไม่ได้ พลาดบังคับนิดหนึ่งก็เกิดแล้ว หากว่าเราปล่อยวางไม่เป็น วางเฉยไม่ถูก ก็จะกลายเป็นปัญหา แก้ปัญหาให้ตัวเองไม่ได้ก็ไม่รู้ว่าใครจะมาแก้ได้ ไม่มีใครมาทำให้เราได้ เราฟังคำสอนแล้วเข้าใจแล้วก็ต้องแก้ไขเอง ต้องคลี่คลายต้องวางให้นุ่มนวล ถือหลักว่าจะต้องไม่ฝืน ไม่มีการเข้าไปบังคับโดยเด็ดขาด ถ้ามีการบังคับนิดหนึ่งก็จะเกิดความเครียด ถ้าเรามีอาการที่ติดอยู่ ยึดอยู่



จะต้องเริ่มต้นวางท่าที่ตั้งแต่ต้นเสียใหม่ ทำเหมือน  
**ไม่ได้ทำ** คือทำเหมือนไม่ตั้งใจจะทำ ปล่อยวางทุกอย่าง ทำ  
 อย่างธรรมดาค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป ถ้าหากว่าเข้าใจว่ามัน  
 เกิดความเคร่งตึง สติเข้าไปรู้ความเคร่งตึง ผ่อนตามไป ผ่อน  
 ตามไป รู้สึกว่ามันจะเคลื่อนไปตรงไหนก็ผ่อนตามไป ความ  
 รู้สึกว่าจิตจะเคลื่อนไปตรงไหน ก็รู้ไปตรงนั้น ผ่อนตามไปตรง  
 นั้น ไม่มีการฝืน ไม่ฝืนทั้งทางกายและทางจิตใจ ไม่มีการ  
 บังคับจิตว่าจะต้องมาเฉพาะตรงนี้ ความรู้สึกมันเคลื่อนไป  
 ตรงไหนก็ต้องผ่อนไปตรงไหน ก็เหมือนกับเราคลาย สะสาง  
 สิ่งที่ยุงเหยง ผ่อนไปผ่อนมากี่หลุดไปหมด ต้องสังเกตว่า  
 ต้องไม่ฝืน

วิธีแก้อีกอย่างคือ **น้อมใส่ใจเฉพาะจิตเท่านั้น** ไม่ดูกาย  
 แบบนี้ก็ต้องเข้าใจในการดูจิต ต้องจับจิตดูจิตเป็น น้อมเข้าไป

ดูที่จิต มีการน้อมไปหน่อย คือเสียงทางกายเพราะเอาจิตไปดู กายแล้วมันไปบังคับ ไปสะกด ก็เสียงมาดูที่จิต ดูจิตใจ ดูจิตใจ เหมือนทั้งความรู้สึกทางกายไป จนกระทั่งรู้สึกมีสมาธิขึ้น เบา ขึ้น กายเบา สมองคลี่คลาย จิตใจคลี่คลาย ก็รับผ่อนมาดู กายดูจิตเหมือนเดิม ทำเช่นนี้อาการเหล่านั้นก็จะคลี่คลายไป เช่นเดียวกัน

แต่การน้อมเข้าไปดูจิตก็ไม่ใช่ว่าจะไปกดข่ม ต้องน้อมรู้ เบาๆ สัมผัสเบา ๆ เพียงแต่ไม่ดูกาย นี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง

**ถ้าใครเป็นน้อย ๆ แน่นตึงหน้าอก อาจใช้คำสมมติ มาช่วยก็ได้** ถ้ายังวางไม่เป็น คำที่มาช่วยได้คือคำว่าปล่อยวาง คำว่าไม่เอาอะไร คำว่าปรกติ คลี่คลาย เป็นต้น คำไหนถนัดก็ เอาคำนั้น ทำความรู้สึกในใจ สอนใจตัวเองว่าไม่เอาอะไร ปล่อยวาง ปล่อยวาง คลี่คลาย คลี่คลาย อาการเหล่านั้นก็จะ คลี่คลายได้

แต่การเจริญวิปัสสนาโดยมากก็ไม่มีอาการหลบเลี่ยง อะไรทั้งหมด ไม่มีคำบริกรรมอะไรทั้งหมด แต่รับรู้รับทราบ สภาวะที่เกิดขึ้นด้วยความปล่อยวาง ด้วยความปรกติ เช่น ตึง ก็รับรู้ว่าตึง รับรู้กายรู้ใจ แต่ไม่ฝืนไม่บังคับ ปล่อยวาง คลี่คลายไม่หลบไม่หนี แต่ไม่บังคับ ไม่ยินดียินร้าย ก็จะเป็น วิปัสสนาไปในตัว เรียกว่าสติกำหนดดูสุภาพธรรม ความตึง ความแข็ง ความทุกข์เวทนาเหล่านั้น แต่ก็วางได้ สิ่งเหล่านั้นก็ คลี่คลาย พร้อมด้วยปัญญาที่เกิดขึ้น เห็นสภาวะเห็นความ

จริงของสิ่งเหล่านี้มีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิดมีความดับ มีสภาพบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เช่นกัน

**บางท่านปฏิบัติไป ไม่ได้เคร่งเครียดเคร่งตึง จิตใจมีความสงบดี ต็มต่าเป็นสุข แต่ทำไปแล้วว่าง ๆ ไม่มีอะไร** ทุกสิ่งทุกอย่างว่างเปล่า จิตใจสงบเป็นสุข แต่ก็อยู่อย่างนั้น ไม่ไปไหน เรียกว่า เกิดสมาธิเกิดความสงบ สภาวะธรรมต่าง ๆ มีความละเอียด ลมหายใจละเอียด ความรู้สึกทางกายละเอียดละเอียดมาก ๆ ก็จับไม่ได้ สติระลึกรู้ไม่ออก ก็กลายเป็นความว่าง จิตไปรับอยู่ที่ความว่างเปล่าไม่มีอะไรอยู่อย่างนั้น เป็นสุขอย่างนั้น แบบนี้ก็ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาไปได้ วิปัสสนาก็ไม่ก้าวหน้าเช่นเดียวกัน ก็อยู่แค่นั้น อยู่แค่ความสงบ อยู่แค่ความสุข ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นความเกิดดับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะว่าสติจิตใจไม่ได้รู้อยู่ที่สภาวะ แต่ไปรู้ที่ความว่างเปล่า ซึ่งไม่เป็นสภาวะ ไม่ใช่ปรมาตถธรรม มันจึงไม่มีการเกิดดับให้ดู ก็เฉย ๆ อย่างนั้น จึงไม่เกิดปัญญาหรือวิปัสสนาญาณ

**ความว่างเปล่าไม่ใช่สภาวะ ไม่ใช่รูปนาม ไม่ใช่ขันธห้า เป็นเพียงสมมติอย่างหนึ่ง** เพราะฉะนั้นจะทำอย่างไรให้เกิดสติปัญญาขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องโยนิโสมนสิการ รู้ให้ตรงให้แยกคาย คือต้องสังเกตสภาวะปรมาตถ์ ในขณะนั้น ๆ ให้ออกให้ได้ ในขณะที่จิตมีความสงบไปรู้อยู่กับความว่างเปล่านั้น ถามว่า ขณะนั้นมีสภาวะปรมาตถ์อะไรเกิดขึ้น

มี แต่เนื่องจากว่า เราจูนไม่ตรงไม่ถูก ไม่โยนิโสมนนิการ  
 เสี่ยงหันการรับรู้ไปดูทางอื่น จึงไม่เห็นสภาวะปรมาตต์ที่กำลัง  
 ปรากฏอยู่ในขณะนั้น สภาวะปรมาตต์ที่กำลังปรากฏในขณะนั้น  
 ก็คือ จิต จิตมีอยู่ตลอดเวลา เกิดดับอยู่ตลอดเวลา พร้อมกับ  
 เจตสิก จิต เกิดดับพร้อมเจตสิกร่วมกันอยู่ตลอดเวลา



ถามว่า จิตในขณะนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร จิตใน  
 ขณะนั้นก็คือสภาพรู้ต่อความว่าง อากาการของจิตนั้นคืออะไร  
 คือความสุข คือปิติ คือความสงบ ความเฉย นั่นคือสภาวะ  
 ปรมาตต์ ถ้าหากจะกำหนดรู้สภาวะปรมาตต์ก็ต้องดูให้เห็น ใน  
 ขณะที่สงบมีแต่ความว่าง สติ ก็กลับรู้เข้ามาที่จิตระลึกรู้เข้ามา  
 ที่จิต ระลึกรู้เข้ามาที่อากาการในจิต ตัวสติก็เกิดกับจิต เรียกว่า  
 จิตต้องรู้จิต จิตก็คือสภาพรู้อารมณ์ก็คือรู้ต้องดูตัวรู้ รู้ต้อง  
 ย้อนมาที่รู้ ก็ต้องย้อนมาที่ผู้รู้ ถ้ามันย้อนมาไม่เป็น มันปรับ  
 ตัวเองไม่ถูก มันรู้สึกตัวเองไม่ได้ มันก็ขยายไปแต่ความว่าง มัน

ก็เลยไม่มีอะไร ทั้ง ๆ ที่ยังมีตัวดู ตัวรู้ ตัวรู้สึกอยู่ แต่ไม่เห็นเหมือนตัวเอง หาอะไรต่ออะไรอยู่แต่ไม่เคยหาตัวเอง

คนบางคนบางทีเดินหาโน่นหานี่ หาอะไรไม่มี แต่ที่จริงแล้วตัวเองก็มีอยู่ไม่ได้หันมาดู ถ้าจะรู้จักตัวเองก็ต้องรู้สึกตัวขึ้น จิตก็เหมือนกัน จิตจะรู้จักตัวจิตเองจิตก็ต้องรู้สึกตัวของมัน ต้องรู้ตัวมันเอง รู้ว่าจิตต้องทวนกระแสทั้งหมด มันมีกระแสที่จะขยายออกไปนอกตัว ก็ต้องกลับปรับทวนกระแสเข้ามาหาตัวเอง จึงจะรู้จักตัวมัน เห็นตัวมัน ตัวก็ไม่ใช่ตัวรูปร่างอะไร ไม่ใช่หุ่น ไม่ใช่ทรวดทรงอะไร จิตเป็นเพียงธาตุรู้สภาพรู้ รู้ในที่นี้ไม่ใช่รู้แบบปัญญา แต่เป็นการรู้อารมณ์ เมื่อมันรับอารมณ์รู้อารมณ์ ก็ดับไปแต่มันเร็ว ดับเร็ว ไม่มีสรีระรูปร่าง

ถ้าหากสติสัมปชัญญะปรับตัวเข้ามาที่จิตเป็น ก็ให้เห็นทันทีว่าดับ คือเห็นสภาพรู้แล้วก็หมดลง รู้แล้วหมดสภาพรู้ รู้แล้วก็หมดสภาพรู้อย่างรวดเร็วมาก เรียกว่าเข้าไปสังเกตได้ชนิดหนึ่งก็หมดลง เข้าไปรู้สภาพได้ชนิดหนึ่งก็หมดลงก็ต้องรู้ใหม่รู้บ่อย ๆ ก็ให้เห็นจิตมีความเกิดดับ ก็เท่ากับว่าปัญญาญาณมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น มีสภาวะรองรับอยู่ ไม่ได้ว่างเปล่า ถ้าหากว่าย้อนดูไม่เป็นก็จะว่างอยู่อย่างนั้นไม่มีอะไร ถ้าย้อนรู้เป็นจะพบว่า มีสภาวะอยู่ตลอดเวลา ไม่มีว่างเว้น มีจิตรับรู้อยู่ตลอด

**ตัวสติเป็นตัวระลึก ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวพิจารณา**

หรือจะรวมเรียกว่าตัวดู ตัวดูบอกว่าไม่มีอะไรแต่ที่จริงก็มีตัว  
 เองอยู่ คือตัวดู ก็ต้องดูที่ตัวเอง ก็เห็นตัวเองมีลักษณะที่  
 ดูแล้วก็หมด รู้แล้วก็หมด นี่เป็นส่วนสำคัญสำหรับนักปฏิบัติ  
 วิปัสสนาที่จะต้องก้าวเข้ามาจุดนี้ให้เป็น ก็จะทำให้การปฏิบัติ  
 นั้นไม่ไปตันอยู่ที่ความว่าง ๆ ไม่มีอะไร เพราะวิปัสสนาก็ต้องมี  
 รูปมีนามหรือสภาวะปรมาตถ์ที่ปรากฏเกิดขึ้นให้รับให้รู้อยู่  
 ตลอดเวลา ขณะใดไม่มีสภาวะให้รู้ก็แสดงว่าตกจากทาง  
 วิปัสสนา ก็ต้องปรับให้ถูกรู้ให้ถูกใหม่ ทั้งนี้ทั้งนั้นที่กล่าวมานี้  
 ไม่ใช่เราไปเข้มงวดไปจ้องไปเพ่งจี้ให้เห็นไม่ใช่อย่างนั้น การ  
 รู้จักจิตใจจะต้องมีความนุ่มนวล มีความเบา มีความสละสลวย  
 มีความละเอียดอ่อน นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่นักปฏิบัติต้องฟัง และ  
 ทำความเข้าใจ กลับไปฝึกหัด



บางท่านบางคนถ้าจิตนิ่งว่างอยู่นาน ๆ ก็อาจจะเกิด  
 นิमितขึ้นมา จิตอาจจะสร้างนิमितต่าง ๆ ขึ้น เป็นมโนภาพ และ

ให้รู้สึกว่าเป็นจริง เหมือนกับการได้เห็นภาพจริง ๆ เป็นจริง ๆ ก็ให้รู้ว่านิमितเกิดขึ้น วิธีก็คืออย่างเดียวกัน คือรู้ที่จิต เวลาเกิดเห็นนิमितเห็นภาพอะไรต่างๆ ก็ให้รู้ว่านิमितต่าง ๆ นั้นเป็นสมมติ ไม่ใช่ตัวปรมาตต์ ไม่ใช่ตัวสภาวะไม่ใช่ทางเดินของวิปัสสนา วิปัสสนานั้นจะต้องไม่มีนิमितมโนภาพ เวลาวิปัสสนาเกิดขึ้นจะต้องรู้ที่รูปรูปร่างหรือสภาวะปรมาตต์ซึ่งมันไม่ได้เป็นภาพเป็นแต่เพียงความรู้สึก เช่นที่กายมีความรู้สึกไหว ๆ ไม่มีรูปร่างสัณฐานของกาย หรือทางจิตใจก็เป็นสภาพรู้ สภาพรู้สึก

ฉะนั้น เวลาประพฤติปฏิบัติไป มีสติสมาธิ ลมหายใจ หายไป รูปร่างกายหายไป ก็ไม่ต้องไปค้นหา อย่าไปเที่ยวค้นหารูปร่างกาย ว่ารูปร่างเราอยู่ตรงไหน เรานั่งอยู่ตรงไหน เราต้องยอมทั้งสมมติเหมือนยอมทั้งซูซิฟในการฝึกว่ายน้ำ ต้องปล่อยวางไป เราเคยชินอยู่กับสมมติมานาน เมื่อสมมติหายไปก็รู้สึกแว้งว้าง พยายามจะไฝหา เราต้องสร้างความเข้าใจเสียใหม่ว่านั่นคือสมมติ ให้มันหลุดออกไปเลย ไม่ต้องไปค้นหาอีกแล้ว รูปร่าง แขนขา หน้าตา ท่าทาง ของกาย และความหมายว่านั่งมันไม่มีกิตแล้ว แต่ให้มันรู้อยู่กับความรู้สึกไว้ หายไปไม่มีอะไรทั้งหมด แต่ก็ต้องมีสภาวะมีความรู้สึกอยู่ ต้องรู้ที่ความรู้สึกอยู่ ความรู้สึกทางกายที่มันบางเบา มันตึงเบา ๆ ไหว ๆ เบา ๆ รู้สึกนิด ๆ หน่อย ๆ ต้องจับให้รู้ เล็ก ๆ ทั่วตัวมีความรู้สึกอยู่แต่ละครั้งที่จิตใจ รับรู้รับทราบอยู่ ถ้ารูปร่าง แขนขาหน้าตามันยังไม่หาย ก็แปลว่ายังไม่หลุดจากสมมติ



เวลาเข้ามาสู่โลกปรมาตม์แล้วไม่มีคนไม่มีรูปร่าง ไม่มีความหมาย ไม่มีชื่อภาษาอะไรต่าง ๆ

ในเรื่องของภาษาก็เหมือนกัน **การที่จิตมีภาษาเป็นคำพูดในใจ เป็นชื่อภาษาพากย์อยู่ในใจ คือจิตปรุงแต่งอยู่** มีสัญญา มีวิตกวิจารณ์ ปรุงแต่งในจิตใจก็มีภาษามีคำพูดขึ้น บางคนรู้สึกเหมือนจิตมันคุยกัน จิตมันพูดกันในจิต พูดอย่างนี้ตอบอย่างนั้นเมื่อรู้ไม่ทันก็กลับหลงว่าเป็นนิमितเครื่องหมายสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขาไป ที่จริงก็คือจิตที่คิดนั้นแหละ คิดอย่างนี้ไปอย่างนั้น เป็นภาษาเป็นคำพูด ถ้ารู้ได้ตรงจิตเวลามีคำพูดภาษาก็จะอันตรธาน เรียกว่าสามารถระงับความปรุงแต่ง ทำให้ความปรุงแต่งหยุดลงได้ ไม่ผลิตเป็นภาษาคำพูดอะไรขึ้นมา แต่มันก็เป็นไปชั่วระยะหนึ่ง เต็มวันก็ผลิตอีกปรุงแต่ง วิพากษ์วิจารณ์ภาษาก็เกิดขึ้นมาอีก เรียกว่าคิดนึกเป็นเรื่องเป็นราว

ฉะนั้น **ผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปอย่างแนบกาย ก็จะเห็นต้นกำเนิดของความคิด** พอจิตมันตรึงนึกก็รู้ทัน พอนึกก็รู้ทัน พอนึกก็รู้ทัน มันก็นึกไปไม่ได้ พอรู้ทันมันก็ไม่นึกขยายออกไป มันจะสลายตัว จะทำลายความปรุงแต่ง หยุดความปรุงแต่ง พอปรุงนึกก็รู้ทัน พอปรุงนึกก็รู้ทัน มันก็ไม่ไปไหน ถ้ารู้ตรงบ่อย ๆ ปล่อยวางถูกต้อง จิตก็จะเกิดสมาธิขึ้นโดยธรรมชาติ ถ้ารู้ที่จิตบ่อย ๆ รู้ตรงที่ความปรุงแต่งบ่อย ๆ จะเกิดสมาธิขึ้นมาโดยไม่ต้องจงใจเพ่งสร้างสมาธิ สมาธิจะเกิดมากขึ้นมาเอง จะ

รู้สึกที่จิตใจสงบตีมน้ำลงไปอีกระดับหนึ่ง คือว่างลงไปแต่มัน เป็นความว่างแบบมีสภาวะ ว่างในที่นี้หมายถึงว่างจากสมมติ ว่างจากความสำคัญมันมาจากความปรุงแต่ง แต่มันเป็น สภาวะเป็นธาตุรู้เป็นสภาพรู้อยู่ ก็เป็นไปได้ เป็นระยะขณะ หนึ่งแล้วก็ปรุงได้อีก มีภาษามีความหมายก็รู้อีก ขอฝากไว้ สำหรับท่านที่ปฏิบัติถึงจุดนี้ ก็ลองทดสอบสังเกตสิ่งเหล่านี้ดู



บางท่านก็มีปัญหาเรื่องความเจ็บป่วย ปวดทางร่างกาย นั่งไปแล้วรู้สึกมันปวดมันทุข์ทางร่างกาย จะทำอย่างไร เวลา มีทุกข์เวทนาเราจะทำอย่างไร การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องรู้ ทุกข์ ปล่อยวางในทุกข์ ทุกข์เวทนาเกิดขึ้นที่ร่างกาย สติระลึกรู้ แล้วดูจิต เหมือนกับว่าจะพยายามรักษาจิต ไม่ให้จิตไป กระทบกระวายกับทุกข์ทางร่างกาย เหมือนกับว่าปวดก็รู้ว่าปวด แต่ใจก็วางเฉย ไม่เกร็งตัว ร่างกายไม่เกร็งเวลาปวด ถ้าเรา

เกร็งแสดงว่ายังไม่ปล่อยวาง ต้องหัดปล่อยวาง คือ ปวดก็ยอมรับสภาพทุกสิ่งทุกอย่างโดยดุษณีภาพ ไม่ฝืนไม่เกร็งตัว จิตใจก็ไม่โอดครวญ ไม่หวั่นไหว ไม่ได้เกร็งจิตใจอะไร ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น รับรู้อยู่ ปวดก็รู้อยู่ แต่วางอย่างยอมรับ สติระลึกรู้จิตใจ รักษาจิตใจ บางขณะมันไปรู้ปวด แต่ไม่ใช่ยึดอยู่ ไม่ไปจ้องอยู่ ดูจิตใจและรู้สภาวะต่าง ๆ ด้วย หัดทำอย่างนี้ไว้ ซึ่งเราก็อาจจะทำได้ระยะหนึ่ง พอสติมันหมด กำลังก็ไม่ไหว แต่เราหัดทำบ่อย ๆ เข้าก็จะเก่งขึ้น ก็จะมีความสามารถขึ้น จากความปวดระดับนี้ทำได้ ปวดมากขึ้นทำไม่ไหว พอฝึกบ่อย ๆ เข้า แม้ปวดมากก็ทำได้

ถ้าเราฝึกบ่อย ๆ อย่างนี้ก็จะรู้สึกเหมือนมันแยกกายแยกจิต กายก็ส่วนหนึ่ง จิตใจก็ส่วนหนึ่ง ก็จะรู้สึกว่าไม่ต้องทุกข์ทรมานทางจิตใจ จะเป็นประโยชน์ในเวลาที่เราเจ็บป่วยจริง ๆ จะรู้จักวาง รู้จักปรกติ ไม่ถึงขนาดโอดครวญทางจิตใจ



ร้องห่มร้องไห้ ให้หัดฝึกจากการที่เรานั่งกรรมฐาน พอเรานั่ง  
ไปนาน ๆ ก็ปวด แล้วก็เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาเวลาปวดก็รู้ว่า  
ปวด ดุจิตดูใจ ดูกาย ดูสภาวะธรรมต่าง ๆ



บางท่านปฏิบัติไป **มีสมาธิ มีปิติเกิดขึ้น** ทำให้มีอาการ  
ต่าง ๆ เช่นทำให้ตัวเบา ตัวโยก ตัวโคลง ตัวสูง ตัวใหญ่ เสียว  
แปล็บปล้าบ ทำให้ขนลุก ทำให้น้ำตาไหลเหล่านี้เป็นอาการ  
ของปิติ หรือเหมือนมีมดมากัด มีอะโรมาใต้ใบหน้าจืด ๆ  
จืด ๆ คั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นธรรมดาของการปฏิบัติ แสดงว่าเรา  
มีสมาธิ มีปิติเกิดขึ้น วิธีดำเนินสติต่อไปคือรับรู้รับทราบด้วย  
ความไม่ตื่นเต้น ไม่ยินดียินร้าย รู้ให้ทันควั่นกัน มันจืดก็รู้จืด  
มันไหวก็รู้ความไหว มันเบาก็รู้ความเบาแล้วก็รู้ไปสู่จิตใจ ดูใจ  
ตัวเองว่ามันกำลังมีปิติ ดูอาการปิติ ถ้าเรารู้ที่จิตใจแล้วอาการ  
เหล่านั้นก็จะคลายตัวและหายไป

ส่วนที่เราดูว่าตัวมันสูง มันใหญ่ มันพอง เพราะเราไป

ดูในรูปร่างลักษณะ เราดูแบบสมมติ ต้องฝึกเข้าไปสู่ปรมาตม์ คือดูในความรู้สึก อย่าไปดูขยายเป็นรูปเป็นร่าง ถ้าขยายเป็นรูปร่างจะรู้สึกว่ามีตัวมันสูง มันใหญ่ มันพอง แขนไปอย่างนั้น ขาไปอย่างนี้ ให้ดูความรู้สึกภายใน ดูจิตดูใจ ไม่เห็นเป็นรูปร่างตัวเอง ฉะนั้นต้องดูสภาวะในจิตใจต่าง ๆ ก็จะทำให้เห็นลักษณะของจิต เห็นลักษณะของสภาวะ มีความเกิดมีความดับ มีความเสื่อม มีความหมดไป มีสภาพไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

เราปฏิบัติเพื่อต้องการให้เห็นความจริง ละความยึดถือ ความเห็นผิด ที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา เป็นของเที่ยง เป็นของสวยงาม เป็นสุข สิ่งเหล่านี้ต้องถอนออก ถอนคือความรู้แจ้งแทงตลอด ให้เห็นสภาวะจริง ๆ มันไม่เที่ยงจริง ๆ บังคับไม่ได้จริง ๆ เกิดดับเป็นทุกข์จริง ๆ เห็นประจักษ์ด้วยจิตใจของตัวเอง มันก็จะถอนของมันเอง จะเป็นทางของความดับทุกข์

วันนี้ได้บรรยายมาพอสมควร ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแต่ทุกท่านทุกคน เทอญ



## นิวรรณ์ ๕

**นมัตถุ รัตตนตยัสสะ** ขอถวายความนอบน้อมแด่  
พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติ  
สัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะตาม  
หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

ขอให้ได้ตั้งใจฟังด้วยดี เจริญสติสมาธิในการฟังธรรม  
โดยเฉพาะผู้ที่กำลังอยู่ระหว่างเข้าปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งวันนี้  
เป็นวันที่สองของการเข้าอบรมปฏิบัติ ถ้าหากว่าได้ใช้ความ  
พากเพียรในการเจริญสติติดต่อกัน ก็เริ่มมีผลของการปฏิบัติ  
เกิดขึ้น โดยทั่วไปแล้ว ในช่วงระยะวันแรก ๆ ของการปฏิบัติ  
นั้น ก็ย่อมจะมีนิวรรณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น นิวรรณ์แปลว่า เครื่องกั้น  
ความดี มีอยู่ ๕ ประการด้วยกันที่จะเกิดขึ้นในช่วงปฏิบัติแรกๆ

แต่ถ้าหากว่าเราเป็นผู้มีความเข้าใจ มีความฉลาด ก็สามารถ  
เอานิวรรณ์เหล่านั้นเป็นประโยชน์ สิ่งที่จะกั้นความดีก็กลายเป็น  
เป็นประโยชน์ต่อความดี ต่อการเจริญสติ คือระลึกขันธ์นิวรรณ์ที่  
กำลังปรากฏ เพราะฉะนั้นนิวรรณ์นี้เป็นสภาวะ เป็นปรมาัตถธรรม  
คือเป็นธรรมที่ปรากฏอยู่จริง ๆ ไม่ใช่ตัวตน สักแต่ว่าเป็น  
ธรรมชาติ หรือเป็นนามธรรม ที่มีสภาพเปลี่ยนแปลง เกิดดับ  
บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะฉะนั้น นิวรรณ์ที่ถูกระบุกำหนดรู้ ก็จะ  
กลายเป็นข้อมูล เป็นหลักฐานที่จะป้อนให้เกิดสติปัญญาได้ หรือ  
อย่างน้อยก็เป็นเครื่องฝึกจิต สร้างความมีสมรรถภาพ สร้าง  
ความสามารถของจิตทำให้จิตได้มีเครื่องฝึกซ้อมฝึกหัดขัดเกลา  
ดังนั้น นิวรรณ์ก็เหมือนกับเครื่องฝึกจิต หรือว่า เป็นธรรมชาติ  
ที่จะป้อนให้เกิดสติปัญญา เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติอย่าได้  
รังเกียจนิวรรณ์

## นิวรรณ์ มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะนิวรรณ์ เครื่องกั้นความดี คือ ความ  
ต้องการ ติดใจ ในกามคุณอารมณ์

กามะ แปลว่า ความใคร่ความต้องการ กามคุณอารมณ์  
ก็คือ อารมณ์ที่นำใคร่นำปรารถนา อารมณ์ที่นำใคร่นำ  
ปรารถนาก็คือ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัส  
ที่ยั่วล่อใจ อันนี้เป็นอารมณ์อันเป็นที่ตั้งให้เกิดความใคร่ ความ  
ต้องการ ความติดใจ ความกำหนัดยินดี ตัวกามะ คือความ

ต้องการติดใจนั้นเกิดขึ้นที่ใจ ส่วนอารมณ์นั้นก็มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือแม้ทางใจที่เป็นส่วนธรรมารมณ์ ที่จิต ตริกหนักขึ้นก็สามารถจะทำให้เกิดกามฉันทะได้

ฉะนั้น ในชีวิตของปุถุชน กิเลสประเภทนี้ย่อมจะเกิดขึ้น ซึ่งเมื่อมาเก็บตัวเก็บอารมณ์ ก็ย่อมจะหลุดขึ้นมาได้ ผู้ฉลาด ก็เอานิเวรณะเป็นกรรมฐาน มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ อาการ ลักษณะของกามฉันทะที่เกิดขึ้นในจิต มันมีอาการมันมีปฏิกิริยา มีความรู้สึกอย่างไรในจิต ก็กำหนดดูไป ดูว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างไร เขากำสั่งแสดงอาการเป็นไปอยู่ หรือเขาจางคลายลง หรือเขาหมดไปอย่างไร เอาสติสัมปชัญญะเข้าไปดูไปรู้ กามฉันทะนิเวรณะก็ช่วยสร้างสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นมีขึ้นได้



**กามฉันทะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร** ก็เกิดมาจากความ ดำริหรือความคิด เรียกว่า **กามวิตก** การตรึกไปในอารมณ์ที่ นำใคร่หาปรารถนา กามฉันทะนิเวรณะเกิดขึ้นเกิดจากความดำริ



เกิดจากความปรุ้งแต่ง การตรึกนึกคิดขึ้น เพราะฉะนั้น สติสัมปชัญญะ ถ้ารู้เท่าทันต่อกระแสของจิต คือกำลังตรึกนึก ปรุ้งแต่งไปในแง่มุมต่าง ๆ สติรู้เท่าทัน ถ้าไม่มีความดำริหรือ รู้เท่าทันที่จิตจะดำริ มันก็สลายไป กามฉันทะก็เกิดขึ้นไม่ได้ หรือว่าจิตเปลอปรุ้งแต่งตรึกนึกดำริไปมาก กามฉันทะนิเวรณ เกิดขึ้น ก็กำหนดรู้อาการดูปฏิภิกิริยาที่มันเกิดขึ้นในกระแสจิต ดูสภาพเขาเป็นไปต่าง ๆ ว่าเขาเกิด เขาจาง หรือว่าเขาแรง ขึ้นหรือเขาหมดไป การกำหนดรู้ก็คือ พยายามรู้อย่างวางเฉย รู้อย่างไม่ไปร่วมวงด้วย คือไม่ไปร่วมมีปฏิภิกิริยาด้วย ให้ตัวรู้ สภาพภูมิจิตนั้นแยกตัวออกมา เป็นเพียงผู้ดู เป็นเพียงผู้รู้ รู้อย่าง วางเฉยอยู่

**๒. พยาบาทะนิเวรณ** ความพยาบาทอาฆาตมาดร้าย ความไม่พอใจ ความคับแค้น มีปฏิฆะ ไม่ชอบ ไม่พอใจ เกิดขึ้น เมื่อประสบอารมณ์ที่ไม่พอใจ ขาดสติในการที่จะระลึกดู อารมณ์ ที่มากกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เปลอตัวปรุ้งแต่งไปในความหมาย ไปในสมมติ ไปในความเป็น สัตว์เป็นบุคคล ก็เกิดปฏิฆะ ความไม่พอใจ หรือว่าไม่ได้ ประสบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ว่า ตรึกนึกขึ้นมา เอง นึกย้อนหลังไป ในเรื่องที่ผ่านมาไปแล้วบ้าง ในเรื่องที่ยังมาไม่ถึงบ้าง แล้วก็เกิดความไม่พอใจในเรื่องนั้น ๆ ที่ว่าเรื่องไม่ดี อย่างนั้น คนไม่ดีอย่างไรนั้น คือคิดไปว่าคนนั้นเคยทำไม่ดีกับเราหรือกำลังทำไม่ดีกับเรา หรือจะทำอะไรไม่ดีกับเรา หรือ

ทำไมตีกับคนรักคนเป็นมิตรกับเรา หรือเขาไปทำดีกับคนที่เราไม่พอใจ เหล่านี้ ก็ทำให้เกิดปฏิกษะความไม่พอใจหรือแม้แต่ไม่พอใจในตัวของตัวเอง อยากจะทำไมมันได้อย่างนั้นอย่างนี้ พอมันไม่ได้อย่างใจก็ไม่พอใจ

ฉะนั้น สติก็ต้องระลึกถึงความไม่พอใจ ความโกรธ ความแค้น ความอาฆาตมาดร้ายที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ก็กลายเป็นกรรมฐาน บ่อนให้เกิดสติ เกิดปัญญา เกิดความฝึกฝนของจิต จิตเมื่อได้รับการฝึกฝน จิตได้สร้างสมรรถภาพ จิตได้มีการฝึกความสามารถขึ้นตามลำดับ ฉะนั้น เมื่อเกิดนิรวณในข้อนี้ ก็อย่าไปหักล้างด้วยความคิดที่จะทำให้มันหายไป ด้วยการไปกำจัดหรือไปเกลียดชัง แต่ให้ฝึกเป็นเพียงผู้ดู ผู้รู้อยู่เท่านั้น อยากจะเกิดก็เกิด ก็ดูไป จะเกิดขึ้น แรงแขึ้น เบาลงหรือหมดไป เรียนรู้ศึกษาสภาพธรรมเหล่านี้อย่างปล่อยวาง วางเฉย

**๓. อุทัจจะกุกุจจะนิรวณ** ได้แก่ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ

อุทัจจะ แปลว่าฟุ้งซ่าน ก็คือ จิตที่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ รับอารมณ์ไม่มั่น มันส่ายในอารมณ์ไปหมด

กุกุจจะ ก็คือ รำคาญใจ หงุดหงิด เช่น จะทำให้ได้แล้วไม่ได้อย่างใจ มันก็เกิดหงุดหงิด หรือรำคาญในสิ่งที่ไม่ดีที่ตัวเองทำไปแล้วบ้าง รำคาญในความดีที่ยังไม่ได้ทำบ้าง

โดยเฉพาะความฟุ้งซ่านที่มันเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติ ก็มักจะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกไม่พอใจ อยากจะสงบ ความฟุ้งซ่าน

มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มันก็เกิดมาจากความคิด เราปล่อยให้มันคิดซะมากมาย ปล่อยให้จิตเปลือยคิดไปในเรื่องอดีต อนาคต คิดไปต่าง ๆ ความฟุ้งก็เกิดขึ้นได้ หรือว่าความฟุ้งเกิดมาจากการปฏิบัติที่มีความทะยานอยาก อยากจะสงบ อยากจะสำเร็จ อยากจะได้อย่างนั้น ให้มันได้อย่างใจ ความอยากนี้ก็จะไปบีบไปเร่ง ไปดัน ก็ทำให้มันฟุ้ง

เพราะฉะนั้น **ผู้ปฏิบัติก็จะต้องวางฐานจิตใจของตนเองให้เป็นปกติ คือ อย่าทำด้วยความอยาก** ให้หัดทำไปเรื่อย ๆ ปฏิบัติธรรมให้เป็นปกติ แล้วก็จะไม่ฟุ้ง ที่นี้ถ้ามันฟุ้งขึ้นมาแล้วจะทำอย่างไร ก็ให้กำหนดรู้ความฟุ้งชานที่ปรากฏ มันมีอาการฟุ้ง มีอาการที่กำลังแสดงอยู่ ก็ให้กำหนดดูว่ามันมีปฏิภนอาการอย่างไร แต่ว่ากำหนดดูอย่างปล่อยวาง ตัวคุณนั้นแหละให้มันวาง ไม่เข้าไปร่วมฟุ้งกับเขาด้วย ตัวคุณตัวนี้ จะรู้อย่างวางเฉย ไม่ฟุ้งด้วย อยากฟุ้งก็ฟุ้งไป ฟุ้งก็ดีจะได้ดูว่ามีลักษณะอาการอย่างนี้ ๆ ฉะนั้นเมื่อมีความฟุ้งชาน หงุดหงิดเกิดขึ้นให้มีสติกำหนดรู้อาการต่าง ๆ เหล่านี้ไปด้วยความวางเฉย ความฟุ้งชานก็กลายเป็นประโยชน์ เป็นกรรมฐาน สร้างสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้น



**๔. ถิ่นะมิทระ** ความหดหู่ที่ถอดใจในอารมณ์ ความหดหู่่งวงเหงาหาวนอน ที่ถอดใจถอดแท้ในอารมณ์ย่อมเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติ โดยเฉพาะข้อนี้จะมาก่อนสำหรับเมื่อเราเก็บตัวปฏิบัติใหม่ ๆ นั่งไปแล้วมันง่วง นั่งง่วงนั่งหลับ สัปหงกอยู่ นั่งทีไหนก็ง่วง ต้องกำหนดพิจารณาดูว่า มันเกิดขึ้นจากเหตุอะไร ความอ่อนเพลียของร่างกายหรือเปล่า เกิดจากความเม้าอาหารหรือเปล่า ถ้าร่างกายไม่ได้อ่อนเพลีย พักผ่อนก็พอเพียง อาหารก็ย่อยหมดแล้ว เมื่อยังมานั่งง่วงอีก ก็เป็นเรื่องนิสัย เป็นเรื่องกิเลส เป็นความเคยชินของกิเลส ก็เกิดขึ้นได้

## วิธีแก้ไ้อาการง่วงนอน

**วิธีแก้ไข** หากมันเกิดความง่วงก็ให้ลืมตาปฏิบัติ ถ้าเรานั่งหลับตาไป รู้สึกว่าสู้ไม่ไหวนั่งหลับตาจะสัปหงก ก็ให้ลืมตาขึ้น ลืมตาเจริญสติ ทำความระลึกรู้สึกตัวในขณะที่ลืมตา หรือว่าลุกขึ้นเดิน ถ้านั่งแล้วง่วงก็ให้ลุกขึ้นเดิน เดินจงกรม ถ้าเดินแล้วยังรู้สึกง่วงอยู่ก็ให้มองแบบสบาย ๆ ให้ทอดสายตามองไปข้างหน้าสบาย ๆ มองเป็นธรรมดา บางทีเราจดจ้องที่เดียวมันง่วง เราก็ปรับ มองแบบธรรมดา มองแบบธรรมดา ทีนี้ถ้าหากว่าเราจะปฏิบัติเดินหน้า ทั้ง ๆ ที่ง่วงอยู่ไม่หลบไม่หนี ไม่ใช่อุบายอื่นก็ได้ ก็คือ การกำหนดรู้ อากาของความง่วงที่

เกิดขึ้น หรือว่าสิ่งที่มันทอดยทอดแท้ สติสัมปชัญญะเข้าไป  
 ระลึกสังเกตอาการของความทอดย หรือว่าทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น มันง่วงมันมีทุกข์ตรงไหน เช่นสมองมันล้ามันซึม เอา  
 สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดรู้ที่มันล้าที่มันทุกข์ หรือมันจะ  
 มีนซึมที่ศีรษะ ก็กำหนดดูไป ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ จิตรวมตัวเป็น  
 สมาธิก็จะทำลายอาการของความง่วงนั้นกระจายไป แล้ว  
 เวลากำหนดต้องพยายามสร้างความตื่นตัวหรือถ้าหากว่าเรา  
 นั่งคอยแต่สัปหงกง่วง วิธีแก้อีกอย่างคือ นั่งระวังตัวนั่งระวัง  
 ตัวไว้

โดยเราตั้งใจว่า เราจะต้องรู้ตัวทุกขณะเวลาที่กายจะ  
 เคลื่อนไป ตั้งใจว่าเราจะต้องรู้กายที่มันขยับไปเคลื่อนไป กาย  
 จะเคลื่อนโดยที่เราไม่รู้ไม่ได้ ตั้งกติกาไว้ว่ากายจะเคลื่อนไหว  
 โดยไม่รู้ไม่ได้ ต้องรู้ จะขยับตัวไปต้องรู้ ตัวจะเอียงไปต้องรู้  
 จะพยายามรู้ตัว ทรงตัวอยู่นิ่ง ๆ กายมันเคลื่อนเมื่อไหร่จะต้องรู้  
 อย่างนี้ก็ทำให้ตื่นตัวได้ เหมือนเราอยู่ที่หมิ่น ๆ ที่สูง ๆ แบบนั้นนะ  
 ถ้าเรานั่งหลับมันก็ตกลงไป และความกลัวมันก็จะคอยระวังตัว  
 ไม่ให้เผลอสัปหงก นี่ก็เป็นวิธีหนึ่ง สรุปแล้วก็คือ ใช้หลาย ๆ วิธี  
 ลุกขึ้นเดินจงกรม สิมตปฏิบัติ ทำจิตใจให้สว่าง พิจารณาใน  
 ธรรมะข้อใดข้อหนึ่ง นำมาขบคิดพิจารณา หรือเดินหน้าไป  
 เลยก็คือกำหนดดูอาการของจิตที่มันกำลังง่วงกำลังทอดย  
 มีปฏิกริยาทางจิตอย่างไร ทางกายอย่างไร มันเป็นทุกข์มันมี  
 มันซึม มีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นอย่างไรตรงไหน ก็ให้กำหนดดูไป

โดยเฉพาะกำหนดดูสภาพของจิตที่มีความเคลื่อนตัว

หมดความรู้สึกมีความรู้สึก คือจิตที่หลับ ๆ ตื่น ๆ อยู่ นั่น เมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังเข้มแข็งขึ้น ก็สามารถกระจายความว่างให้สิ้นไปได้



**๕. วิจิกจฉานินวรณ์** ความสงสัยลังเลใจ ไม่ตกลงใจว่า อย่างนั้นจะถูก หรืออย่างนี้จะถูก พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะมีจริงไหม การปฏิบัติแบบนี้มันเป็นเรื่องดับทุกข์ได้จริงหรือเปล่า ก็ถือว่าเป็นนิวรณ์ ถ้ามีสงสัยก็เดินไปไหนไม่ได้ ปฏิบัติก้าวไปไม่ได้ เหมือนคนที่ไปถึงทางแยกสี่แพร่งก็ไม่ว่าจะไปทางไหนดี ก็เลยยืนงงอยู่ตรงนั้น วิธีแก้ไข ก็คือ กำหนดดูความสงสัยที่กำลังปรากฏ วิปัสสนาไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่น เพียงกำหนดรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ ความสงสัยเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่ง เป็นอกุศลธรรมเป็นนิวรณ์แต่ก็เป็นปรมาตธรรมเกิดขึ้นในดวงจิต สติก็ระลึก รู้ ความสงสัยก็จะขาดตอนลง ถ้าเพลินมันสงสัยอีก ก็ระลึก รู้ อีก

หลักการของวิปัสสนานั้นก็คือหลักไว้ว่า สภาวธรรม

อันใดกำลังปรากฏ ก็ให้กำหนดรู้สภาวะธรรมอันนั้น สภาวะก็คือ สิ่งที่มีที่เป็นจริง เป็นปรมาตตธรรมที่กำลังปรากฏเรียกว่าปัจจุบัน ปรากฏขึ้นมาทีละรู้ ระลึกพิจารณาสังเกตสภาวะที่กำลัง ปรากฏ ฉะนั้น ในกระแสจิตมันมีสภาวะธรรมอันไหนปรากฏก็ กำหนดรู้ เช่นมีราคะ กำลังปรากฏก็ระลึกรู้ มันมีโทสะปรากฏ ก็กำหนดรู้ มันมีความฟุ้งซ่านรำคาญใจปรากฏก็กำหนดรู้ มีความท้อแท้ ก็กำหนดรู้ มีความสงสัยปรากฏก็กำหนดรู้ การ กำหนดรู้สภาวะธรรมเหล่านี้ก็ถือว่าเป็นการศึกษาธรรมะ เป็นการเจริญสติในข้อธรรมานุสัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ระลึก ธรรมในธรรม

นิรณก็ เป็นธรรมะ แต่เป็นธรรมฝ่ายอกุศล ธรรมะก็ คือธรรมชาติ คำว่าธรรมชาติก็คือ “สิ่งที่ปฏิเสธความเป็น สัตว์เป็นบุคคล แต่เป็นสิ่งที่มิใช่จริง ๆ ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ เรียกว่าธรรมชาติ ธรรมชาตินี้มันก็มีทั้งที่เป็นอกุศล คือไม่ดีมี โทษให้ผลเป็นความทุกข์ และมีทั้งธรรมชาติที่เป็น กุศล คือ เป็น ธรรมชาติที่ดี ให้ผลเป็นความสุข แล้วก็มีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า อัพยากฤตธรรม คือจะว่าเป็นบุญก็ไม่ใช่เป็นบาปก็ไม่ใช่ เป็นเพียงสภาพธรรมที่เป็นผลของบุญของบาป และสภาพ ธรรมที่เรียกว่า รูปธรรม เมื่อเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดรู้ เช่น สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเหล่านี้เป็นรูปธรรม แต่ต้องกำหนดรู้ เสียง ดังมากกระทบหู ได้ยินก็เกิดขึ้นสติที่ระลึกรู้ กลิ่นมากกระทบจมูก รู้กลิ่นเกิดขึ้นสติที่ระลึกรู้ เย็นมากกระทบ ร้อนมากกระทบ แฉ็ง ปรากฏ ไหวปรากฏที่กายก็กำหนดรู้ สิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะ เย็น ร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง เป็นรูปธรรมแต่ละอย่าง

ความรู้สึกหรือว่าธาตุรู้หรือจิตเป็นนามธรรมเพราะฉะนั้น การปฏิบัติจะต้องรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏ สภาวะธรรมที่เป็น อกุศลเป็นสิ่งไม่ดี ก็ต้องกำหนดพิจารณาไป ดูอาการเหล่านั้น ไปมันจะฟุ้งก็ฟุ้งไป จะดูอย่างปล่อยวางวางเฉย สักแต่ว่า ไม่ ว่าอะไร จะดูชีวามีอาการลักษณะอย่างไร มันจะเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง ดับไป บังคับไม่ได้ แต่ว่าในขณะที่กำหนดดูนิรวรณ ไปนั้น ก็ไม่ใช่บังคับดูนิรวรณเท่านั้น ก็ดูสลับอย่างอื่นได้ เช่น สลับการดูลมหายใจ สลับการดูความรู้สึกที่กาย สลับการระลึก รู้นึกคิด สลับการระลึกรู้การเห็น การได้ยิน เป็นต้นได้ เช่น ขณะ หนึ่งก็ไปสังเกตความฟุ้งซ่านที่กำลังปรากฏ อีกขณะหนึ่งก็รู้ ความตริกนิก รู้ความไหวที่กาย ไม่ได้จดจ้องบังคับอยู่อย่างเดียว



สำหรับผู้ฝึกใหม่ ๆ สติยังไม่ชำนาญก็กำหนดรู้เป็นอย่างไร ไปก่อน รู้จักสภาวะธรรมเป็นอย่างไร ในเมื่อนิรวรณเหล่านี้เกิดขึ้น ก็ให้ยอมรับมันเป็นเรื่องธรรมดา ที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน



ไม่มากก็น้อย ก็ให้รู้ว่าเป็นธรรมดา ไม่ใช่เฉพาะแต่เราเท่านั้น ถ้าเกิดก็รู้ไปไม่ท้อแท้ท้อถอย ถึงแม้จะท้อบ้างแต่เราก็ไม่ถอย เพียรปฏิบัติทั้ง ๆ ที่มันไม่สงบ ทั้ง ๆ ที่มันฟุ้งก็ทำไป ปฏิบัติไป นั่งไม่ติดก็เดินจงกรม เดินบ้าง นั่งบ้าง ถ้าเราปฏิบัติต่อเนื่องซัก ๓ วันผ่านไปแล้ว เราก็จะผ่านสิ่งเหล่านี้ได้ ที่เราเคยวงงก็จะคลี่คลายไป ที่มีความฟุ้งซ่านก็จะคลี่คลายไป นិเวรณเหล่านี้ก็จะคลี่คลายหมด

ฉะนั้น ระยะเวลาที่เราก็ต้องสู้ไป คือกำหนดสู้ไปไม่ยอมล้ม ถ้าเป็นนักมวยถึงจะโดนเขาต่อชอยู่เรื่อย ๆ ก็ตั้งใจไม่ยอมแพ้ยอมแพ้ให้กรรมการเขานับเสียนก่อน แข็งใจสู้ ไม่ยอมนอนลงไปง่าย ๆ จะเจ็บตัวอย่างไรก็สู้นะ แล้วในที่สุดเราก็จะสามารถเอาชนะได้

เพราะฉะนั้น ก็ขอฝากเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติว่า ให้วางพื้นฐานของการปฏิบัติ อย่าให้มีความอยาก ให้เคลียร์จิตใจของตนเองให้เป็นปกติที่สุด แล้วก็ทำให้ไม่ไปสู่ความฟุ้งซ่าน ทำความเพียรให้ต่อเนื่องกันไปไม่ว่าจะทำสิ่งไรอยู่ในอิริยาบถย่อยทั้งหมด ต้องทำความระลึกรู้สึกตัวไว้เสมอ มิเช่นนั้นกิเลสมันจะแทรกตัวเข้ามา ต้องรู้ไว้ตลอด ให้ละเอียดยุทธกระยะ สติปัญญาของเราก็จะค่อยเจริญไปตามลำดับ บัดนี้ ก็เห็นว่าพอควรแก่เวลาแล้ว ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่าน เทอญ.

# คติธรรมคำกลอน

ชีวิตมนุษย์ชาติ  
ในสำนึกมายาวง

ยามผิดก็ให้รู้  
ล้มแล้วลุกให้เป็นนิจ  
อย่าใจแข็งขยี้ขยี้  
อย่าใจอ่อนสรวีขยี้

ความผิดพลาดคือพระ  
ให้เรารู้ว่าเรา  
เราผิดพลาดต่างพร้อม  
เรามีไข้เหือดตา

เราดีถมมนุษย์เต็มขั้น  
เมื่อรู้ตัวว่าเราผิด  
ว่าเราผิดนั้นหนา

ของอันน้อมถ่อมตน  
ว่าชีวิตย่อมผิดหวัง  
ให้ความผิดเป็นครู

ทำชีวิตเบิกบาน  
โลกนี้สรวีขยี้  
อย่าอับเฉาเศร้าสรวีขยี้

มาย่อมรับความผิด  
เมื่อเห็นผิดเขาค้น  
เราก็ผิดเขาก็ค้น

ผิดกันไปผิดกันมา  
มาถือศีลกันเถิด  
ถ้าถือสาเป็นทุกข์

มาปล่อยวางข้างมัน  
ล้างกิเลสในอารมณ์

ย่อมผิดพลาดอยู่บ้าง  
ของปล่อยวางจิตใจ

อย่าหวั่นไหวกับความผิด  
เพื่อปล่อยจิตใจแจ่มใส  
กับตัวเราเลยนะ

ข้อขบขั้ระจิตใจ  
มิได้ตีตีเต็มขยี้  
เราก็ดีขยี้ก็ได้

เหนือฟ้าเหนือสวรรค์  
เราพระอรหันต์ที่ใหม่  
ก็ปรับจิตพิจารณา

ไม่เกรงกลัวเกรียงไกร  
กับทุกคนทุกครึ่ง  
อย่าจริงจังเกินไป

ให้ความรู้เป็นอาวหารย์  
กล้าหาญชาญชัย  
นำอายุมีไข่น้อย

อย่าเหี่ยวเฉาห้อยโหยให้  
ปรับชีวิตสดชื่น  
ก็กลมกลืนกันไป

ทุกชีวิตแห่ละหมา  
อย่าถือสาหมั่นได้  
ละได้เกิดความสุข

เหมือนนพเพลิงลุกภายใน  
ละสุขสันต์เสวีสุขสม  
ละสุขสมตลอดไป