

บทที่ 11

การยกระดับจิตในองค์ฌาน

อบรมวิธีจิต เข้ามืดวันที่ 12 ธันวาคม 2547

เวลาจะเข้าฌาน-ออกฌาน

สำคัญที่สุด คนจะไปเสียตรงที่ปีติ สุขกับ เอกัคคตา แต่ไม่สนใจวิตกกับวิจาร์
เหมือนกับคนที่อาศัยเรือข้ามฟาก
เมื่อถึงฟากแล้วก็ถีบเรือ กว่าเรือทิ้ง แล้วมันก็ไปฟากอื่นไม่ได้อีก
เพราะฉะนั้นต้องไม่สนใจต่อ ปีติ สุขกับ เอกัคคตา
แต่ต้องจำยึดมั่นอยู่ในองค์คุณแห่งวิตกกับวิจาร์
ไม่เช่นนั้น จิตจะไม่ขยับขึ้นสู่ทุติยฌาน
แล้วก็จะไม่พัฒนาเข้าสู่ฌานที่ 3 หรือที่ 4



เอาหนังสือมา ปากกามา แผ่นที่ 7 ให้เวลา 10 นาที ลองดูซิดู เช็ดดู อาการจิต 10
อย่าง มีอะไรบ้าง

1. จิต คือ คิด
2. มโน คือ น้อม
3. หทัย คือ เก็บอารมณ์
4. มนัส คือ พอใจ
5. ปิณฑระ คือ แหม่มขึ้น
6. มนาคตนะ คือ สืบต่อ
7. มนินทริย์ คือ เป็นใหญ่
8. วิญญาน คือ รู้อารมณ์
9. วิญญานขันธ คือ รู้อารมณ์เป็นอย่าง ๆ เรื่อง ๆ กอง ๆ

ให้สังเกตทั้งภายนอกและภายใน ใช้เวลา 10 นาที รู้ให้ชัดทั้งภายนอกและภายใน

ภายนอก ก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ภายใน ก็มีใจ

เฝ้าสังเกตแล้วจด ทั้งภายนอกและภายในนะ หูฟังก็จด จมูกได้กลิ่นก็จด ลิ้นรับรสจด กายสัมผัสสัจจด ตาเห็นรูปจด แล้วลองเน้นไปที่ภายในดูลูก ลองเน้นความรู้สึกไปที่ภายในรับรู้ไปที่ภายใน แต่ถ้าภายนอกมันปรากฏเรารู้ก็จด

คนที่ไม่ได้เมื่อคืนนี้ อดศีลมานะ วันนี้เข้าลองดูซิอย่าไปเครียด อย่าไปเกร็งมัน ค่อย ๆ ทำไป เฝ้าสังเกตมุ่งเน้นไปทางภายใน เน้นภายในไปดูอะไร ก็ดูว่ามันว่างไหม มันผ่อนคลายไหม มันมีแขกแปลกหน้าเข้ามาไหม มันมีราคะไหม มันมีโทสะ มันมีความง่วงไหม มันฟุ้งซ่าน มันสงสัยไหม มันสับสนวุ่นวายกลัดกลุ้มร้อนรุ่มไหม สังเกตดูส่งความรู้สึกไปภายใน

ถ้าภายนอกเราได้ยินรับรู้ ก็จดตกในช่อง วิญญาณ

ถ้าภายในรู้ว่ามีอะไรก็ถือว่าเป็น ผู้รู้ในวิญญาณ ก็จดไปในช่อง วิญญาณ

แต่ถ้าเห็นภายใน แล้วเก็บมาคิด ก็จดไปในช่องของ จิต

น้อมไปก็จด มโน แต่ถ้าไม่เก็บไม่มีหทัยก็ไม่ต้องจด

แต่คิดต่อเนื่องก็จดในช่องมโนนะ

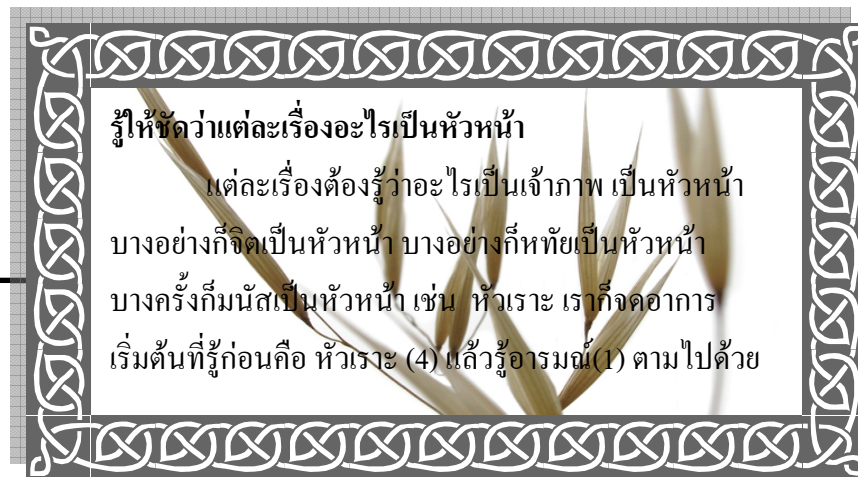
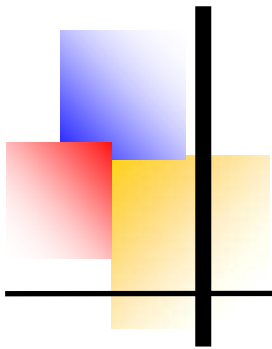
คิดเป็นเรื่อง ๆ เป็นอย่าง ๆ ก็จดในช่องวิญญาณชั้น

ไปยึดถือว่าเป็นใหญ่ก็จดในช่องของมโนทริย์

รู้สึกตัว เพราะฉะนั้นอย่าขี้เกียจ อย่าเห็นว่าเรื่องเล็กน้อยแล้วไม่จด ที่เราทำไม่ค่อยได้ หรือได้ไม่ค่อยดีก็เพราะว่าเราขี้เกียจ ไม่ขยันที่จะสังเกตและเฝ้าจด เราก็อ่อนแอไม่ได้ว่าวมันเข้าหรือมันออกก็ตัว ไม่ยอมทำคะแนนคือไม่ยอมจดคะแนนไว้

มีดวงก็จด อาการของความง่วงเป็นอย่างไรบ้าง อยู่ดี ๆ มันมาเกิดความง่วงก็ปรากฏเป็นอย่าง ๆ ละ หนึ่งละวิญญาณชั้นละ ตามมาด้วยรู้ รู้อารมณ์ก็เป็นวิญญาณ ความง่วงเป็นใหญ่ไหม เป็นใหญ่ก็มโนทริย์ แล้วสืบต่อไหม เราหยุดมันได้ก็ไม่ต้องจดในช่อง มโนทริย์ เก็บอารมณ์นั้นไว้ไหมถ้าไม่เก็บปล่อยทิ้งก็ไม่ต้องจดในช่องหทัย น้อมไปในอารมณ์นั้นไหม ไม่ได้น้อมไปแต่หาทางปฏิเสธก็ไม่ได้จดในช่องของมโน คิดอยู่ไหม คิดอยู่เพราะกำลังคิดที่จะหาวิธีกำจัด อย่างนั้นก็จดในช่องของจิต





ที่ถูกหลอนที่ทำอยู่ 3 วัน 3 คืนนี้ หลวงปู่เชื่อว่ายังไม่เข้าใจอาการของจิต
ทั้งหมดหรือกว่าอะไร บางครั้งบางทีเลข 8 นำเลข 3 นำเลข 2 บางที เลข 1 มันนำ
มันไม่ใช่ลำดับจิตจนต้องมีระดับขึ้น ไม่ใช่ แต่มันเป็นไปตามสภาพอารมณ์ที่ปรุง
แต่งจิต เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ชัดว่าเวลานี้อารมณ์อันใดมันนำหน้าก็จด อาการอัน
ใดมันนำหน้าก็จด

เพราะฉะนั้นหลวงปู่เชื่อว่า ที่เราบอกว่าเรารู้แล้วในอาการ 10 อย่างนี้ ยังไม่
รู้ชัด เพราะบางทีมันก็มีมนานำหน้า บางทีมันก็มีมนายตนะนำหน้า บางทีมันก็มีม
นินทรีย์นำหน้า บางขณะมันก็มีมนัสนำหน้าอย่างนี้

อย่าเฉย อย่าเผลอ ฝึมองอาการจิตว่า มันเฉย มันนิ่ง มันสงบ มันเย็น ก็ต้อง
จดถูก ต้องเติมปัญญาใส่ไป ไม่งั้นเดี๋ยวมันจะหลุดเข้าไปในโกสัลชะ ความง่วงเหงา
หาวนอน หลุดเข้าไปในภวังคจิต ความเฉยซึมกระที่อยู่ออย่างนั้น ไม่ขยับขยายไป ก็
ชาติ ก็ปีก็เป็นอย่างนี้ไม่ได้

พอรู้ว่ามันกำลังเริ่มสงบ มันรวมตัว จิตรวมตัวก็ต้องจด จ.ถึง ในช่องของ
วิญญาณ จนกระทั่งจิตมันมีกำลังกล้า องค์ฌานมันปรากฏมันมีกำลังกล้า มันจะ
ทำลายความง่วงไปได้ ปิดประตูของโกสัลชะได้แล้วมันก็ไม่เผลอเข้าไปในหลุมดำ
หรือว่าหลุมอากาศที่เรียกว่า ภวังคจิต

ฝึมองมันส่วนใหญ่พุ่งไปทางภายใน มองข้างใน หูได้ยินก็จด ได้ยินแล้ว
ไม่ได้คิด ถ้าได้ยินแล้วคิดก็จด โอกาสสุดท้ายแล้วนะของผู้ที่ยังไม่ได้เมื่อคืน วันนี้
ต้องเอาให้ได้ ผู้ที่ได้แล้วก็ลองทบทวนดูว่าอารมณ์เมื่อคืนเป็นอย่างไร นั่งโง่งงก็
จด อย่าไปหยุดอยู่กับที่ อย่าไปเกียจคร้าน อย่าไปซึมกระที่อ อย่าเผลอ หาวก็จด
สัปหงกโง่งงจดหมด แต่รู้ให้ได้ว่ามันอยู่ช่องไหน

ดูภายใน สบ สว่าง รู้สึกตัวได้ละเอียดชัดเจน

เพิ่งความรู้สึกเข้าไปดูภายในดูจิตดู ฟังข้างนอกมานานแล้ว ดูข้างนอกมานานแล้ว ถ้าเพิ่งแล้วกำลังจะปล่อยต้องหยุดทันทีเลยแล้วกลับมาจดเลย ต้องรู้เท่าทัน ถ้าเพิ่งแล้วจิตก้าวหน้าขึ้น มันขยับขึ้น มันเจริญขึ้น มันสงบแล้วก็สว่าง มันผ่อนคลาย มันรุ่งเรือง มันรู้ชัด ยิ่งฟังยิ่งรู้ ยิ่งฟังยิ่งรู้ ความรู้มันกว้างขวางมากขึ้น คือรู้สึกตัวได้ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น เข้าใจอะไรได้มากขึ้น ไม่โดนรบกวนไปด้วยนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย อารมณ์ทั้งหลายไม่ปรากฏขึ้น แสดงว่าสาธุจิตของเรา กำลังจะปรากฏ ครูผู้ใจอารีกำลังจะตื่นขึ้นมา สุขุมจิต กำลังอุบัติขึ้น จิตที่ควรต่อการงาน กำลังมีอยู่แก่เรา

แต่ถ้าเพิ่งแล้ว ที่แรกสว่างเสร็จแล้วคลุมเครือ หรือไม่ที่แรกสงบแล้วหลุดเข้าไปในโกสัทธะคือความว่าง ไม่ได้เลย ต้องหยุดเลยแล้วกลับมานั่งจด คืออาการของจิตนี้มันพิสดาร พันลึกมาก บางทีเราก็ควบคุมมันได้ บางทีเราก็คุมไม่ได้ บางทีเราก็รู้ชัด บางทีก็ไม่รู้ เพราะว่าเราต้องยอมรับว่า อกุศลมูลหรือกิเลสต้นหาอุปาทาน มันครอบงำเรามาก นานแล้วมันมีเลศนัย มีกลอุบาย มีวิธีการหลอกล่อให้เราเชื่อเราเชื่อ เราลืมเราหลง เราตกเป็นทาส

เพราะฉะนั้นใหม่ ๆ ครูจึงจำเป็นที่จะต้องขนาบ ขยำยี เตือนเพื่อ ไม่ให้เราหลงไปในอาการของจิต พอเราเริ่มรู้แนวทางเข้าสู่มรรคจิตแล้ว ครูก็ไม่จำเป็นแล้วเพราะว่าเราเป็นผู้มีอินทรีย์แก่กล้า มีกำลังวังชาแล้ว เราก็จะรับรู้สภาพ แล้วก็กำจัดประหัตประหารต่อสิ่งที่ปฏิบัติปฏิบัติต่อมรรคจิตได้ด้วยตัวเอง

อย่าเคลิ้มอย่าปล่อย อย่าเกียจคร้าน ต้องขยัน ส่งความรู้สึกเข้าไปภายในลึก ๆ ลองดู ถ้ารู้สึกว่เคลิ้ม ปล่อย ต้องเริ่มกลับมาจด มองอาการภายนอกก่อน ดูอาการภายนอกก่อน ฟังอาการภายนอกก่อน แสดงว่าเรายังทำอย่างละเอียดไม่ได้ คือเพ่งมนโณวิญญูญาณไม่ได้ ก็หันมาเพ่ง จักขุวิญญูญาณ โสตวิญญูญาณ ฆานวิญญูญาณ ชิวหาวิญญูญาณ กายวิญญูญาณ คือรับรู้ทางกาย ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางตา เพราะการรับรู้ทางใจของเรามันละเอียดแล้วมันทำให้เราปล่อย เรายังตามมันไม่ทัน อย่างนั้นดูของหยาบไปก่อน



เอาชนะความง่วง (ถีนะมิทระ) ด้วยการแก่งตายเป็น

รู้แล้วจด รู้แล้วจด รู้แล้วจด ถ้าอย่างไรรู้ๆ ยังง่วงอยู่อีก รู้แล้วก็ยังง่วงแสดงว่าจิตนี้ตก
อยู่ในหลุมและในภวังค์ อย่างนั้นต้องหยุดหายใจลูก วิธีของหลวงปู่หยุดหายใจ กลั้นลมหายใจ
ทิ้งไว้จนกระทั่งมันเกิดความร้อน พลุ่่งพล่านเข้าไปในสมองใน โสตประสาท ลมออกหูแล้วค่อย
ๆ ผ่อนลมออก ซ้ำ ๆ ยาว ๆ

สุดลมหายใจเข้าไปเต็มทีกลั่นลมทิ้งไว้ไม่ให้มันออก ชังมันไว้อย่างนั้นให้มันพลุ่ง
 พลา่านหาทางออก นั่นคือวิธีที่หลวงปู่เคยใช้สำหรับชนะความหลงใหล ความครอบงำของถีนะ
 มิทธะที่มันมีกำลังกล้า ยกพลเข้ามารบมาโจมตีเรา ล้อมเราหมดทุกด้าน ไม่มีแสงสว่างให้เห็น
 ถ้าอย่างนั้นก็ต้องทำแกเล้งตาย ใช้คำว่า “**ทำแกเล้งตาย**” คือไม่หายใจ เราก็ค่อยฟื้นขึ้นมาใหม่
 แต่พุดอย่างนี้ไม่ใช่แกเล้งตายคือตายจริง ๆ นะ ถ้าบอกให้แกเล้งตาย เลยนอนลงไปตายเลย
 ไม่ได้ มันมีมายาหลอกล่อเรา เราก็ต้องมีมายาเหนือชั้นกว่าหลอกล่อมัน ต้องฉลาดรู้เท่าทันมัน
 ใหม่ ๆ อาจจะยังไม่ค่อยชัดเจน ไม่มีกำลังกล้าแต่ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

พระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์ไว้เรื่องหาอุบายแก้ความง่วง เอนำอุบหน้ำ เอนำวแหญ์หู
 แหงนมองดูดาว ตั้งมนสิการไว้ในใจถือความสว่าง เหลียวดูทิศทั้งหลาย มีตั้งหลากหลายอย่าง
 ถามว่าทำไมต้องมีขนาดนั้น ก็เพราะว่าเมื่อไหร่ ๆ ก็หลับทุกที แม้ทีสุดครั้งสุดท้าย พระพุทธเจ้า
 บอกว่า นอนเถอะ อานนท์ ง่วงกันอนเถอะ นอนให้เต็มทีแล้วค่อยตื่นขึ้นมาก แสดงว่าร่างกายเรา
 รับไม่ไหว มันเพลีย มันเปลี้ย แต่พวกเรานี้เพ็งจะตื่นม้ายังจะให้บอกให้นอนเถอะหรือ เราจง
 รู้ไว้เถอะว่า ความฟุ้งซ่าน หงุดหงิดมันเป็นที่มาของความง่วง หงุดหงิด รำคาญ ไม่สบอารมณ์
 ไม่สบใจ ไม่ได้ดังหวัง ไม่พึงพอใจ เหล่านี้มันเป็นที่มาของความง่วง มันเป็นองค์ประกอบของ
 ความง่วง ความไม่แจ่มชัดก็เป็นที่มาของความง่วง เวลาเราเกิดอาการอะไรสักอย่างหนึ่งแล้ว
 เรามีสติคิดได้ เราลองพิจารณาองค์ประกอบของอาการนั้นว่าองค์ประกอบมันมีอะไรบ้าง อย่าง
 นี้เขาเรียกว่า **ผู้ฉลาด รู้จิต ฝ่าคูจิต**



อุบายหลวงปู่ รู้ปัจจุบันของเรา ไม่ใช่ปัจจุบันของคนอื่น

หาวก็จืด... เอ้อ.. ไอ้เดชะมันเอาไอ้เหลื้มไปซุกไว้ไหน เมื่อวานนี้บอกไอ้เดชะให้เอาถลกพาเอาไอ้เหลื้มไปที ถ้าจะซุกเอาไว้ข้างหลังกู ระวังตกเก้าอี้ละ ไอ้เหลื้ม..

ไปมองคนอื่นเขาทำไม ดูตัวเองลูก ฟังความคิด เฝ้าจิต ชอบไปปรุง ตัวเองก็ยังไม่รอดเลย โธ่

พอมีอะไรนึกหนึ่งก็วิ่งเข้าไป คือ เรามีสติกันไม่ได้ แยกแยะไม่ได้ว่า นั่นไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเรามันอยู่ตรงนี้ คือปัจจุบันจิตเราไม่ค่อยมี เรามีแต่อนาคตจิต วิ่งไปตลอด ซ่านไปตลอด หรือไม่ก็ไปตกอยู่ในอดีตจิต

สถานะจิต 3 อย่างนี้ ปัจจุบันจิตสำคัญที่สุด ที่เราจะเจริญกรรมฐานได้ดี เรียนรู้ศึกษาได้ดี ทำความเข้าใจกับสิ่งแวดล้อมรอบกายในปัจจุบันได้ดี มันต้องเป็นจิตปัจจุบัน แล้วเป็นจิตปัจจุบันที่เชื่อตรงด้วยนะ อย่างเช่นหลวงปู่ดำหนิ ไอ้เหลื้มเมื่อครั้งนี้ ถามว่าเป็นปัจจุบันไหม เป็นปัจจุบันแต่ไม่ใช่ของเรา ปัจจุบันของเราคือกำลังเฝ้ามองจิต เห็นไหมมันไม่เชื่อตรง พอได้ยินเขาดำหนิแล้วไปทางโน้น เอ้า..ของเราหายไปแล้ว ปัจจุบันของเรามันตายไปเป็นปัจจุบันของคนอื่นไป ปัจจุบันของเรานะไม่ใช่ปัจจุบันของคนอื่น บางครั้งการกำหนดจิตปัจจุบันของตัวเอง เราบอกว่าไม่สนใจการเป็นอยู่ของคนอื่น มันก็ได้ ประโยชน์อย่างหนึ่งแต่มันก็เสียหลายอย่าง ได้ประโยชน์คือทำให้เราอยู่กับตัวเราตลอดเวลา แต่เสียหลายอย่างก็คือความรู้ที่อายตนะของเรามันเข้าไปรู้แล้วเราปฏิเสธมัน มันเหมือนขังตัวเองไว้ในคุกละ

เพราะฉะนั้นที่ถูกแล้วต้องรู้ทั้งอายตนะภายในด้วย รู้ทั้งอายตนะภายนอกด้วย แต่เราให้สัดส่วนอายตนะภายในมากกว่า รู้ภายนอกแค่ผิวเผิน เบบางแต่มีใจไม่รู้ รู้เบบบางผิวเผิน แล้วก็ถึงขั้นทักใจไว้ว่า เออนี้ละที่แกแสแสสร้างเข้าใจหมดแหละแต่สิ่งที่จำเป็นสำคัญเข้าใจภายในของข้ามากกว่า นั่นเป็นปัจจุบันของเราจริง ๆ คือให้ความสำคัญกับปัจจุบัน จิตปัจจุบันให้มากกว่า

ในกรณีที่เราารู้สึกว่าภายนอกมันแย่เหลือเกิน มันวุ่นวายมันสับสนเหลือเกิน ถ้าอย่างนั้นก็กลับมาอยู่ที่จิตปัจจุบันของเราซึ่งเป็นภายในจิต แล้วก็พยายามรักษาจิต รับรู้สภาพอารมณ์จิตของภายในอยู่ตลอดเวลา ปิดหู ปิดตา ปิดปาก ปิดจมูก มันก็ดีลูก มันดีแต่มันเอาตัวรอดเฉย ๆ มันผิดวิธีในการสั่งสมศึกษาในวิธีของโพธิญาณ เพราะวิธีของโพธิญาณมันต้องเจริญปัญญา ต้องพิจารณา วิเคราะห์

เหมือนกับสาวน้อยร้อยชั่งถามเมื่อคืนนี้ว่า ทำไมต้องไปรู้เรื่องข้างนอกกาย ก็เพราะว่ามันเป็นการเจริญปัญญา เจริญปัญญามันต้องรู้ทุกเรื่อง แล้วรู้แบบรู้จักเข้าใจ รู้แบบรู้แล้ววิเคราะห์ใคร่ครวญ แล้วไม่ตกเป็นทาสไม่ติดมัน ไม่อยู่ในอำนาจมัน ไม่ปล่อยยให้มันมาครอบงำเรา แต่ถ้ารู้เฉพาะของตน ของตน ภายนอกอย่างเดียวโดยปฏิเสธการรับรู้ข้างนอกเลย สุดท้ายเราก็มีโลกที่แคบในเฉพาะของเราอย่างเดียว

แล้วมันจะต่างอะไรกับ การที่หลวงปู่ดำเห็นว่าไอ้เหลื้มแล้วเราเส่อออกไป ก็เพราะมันไม่สอดคล้องกับปัจจุบันของเรา ณ. วินาที ณ. เคี้ยวนี้ ณ. เวลานี้ ขณะนี้เราต้องการให้รู้ภายในอย่างลึกซึ้ง อย่างเข้าใจ อย่างจดจ่อ อย่างจับจ้อง แต่เราไปหลงกับคนอื่นแสดงว่าโดนเครื่องล่อหลอกหลวง มันคนละสถานะกันนะ การเรียนรู้กับโดนหลอกหลวงมันคนละเรื่อง การเรียนรู้กับโดนหลอกให้ไป โดนทดสอบให้ออกไปนี่ มันคนละเรื่อง ไปเพราะเจตนาจะไปเรียน ใช่ว่าถูกแต่ไปเพราะเส่ออยากรู้นี้ะไม่ถูก คือไปเพราะความเคยชิน ไปเพราะเห็นอะไรแล้วก็แวบไปหลงไปติดไป อย่างนี้ไม่ได้ไปเรียนรู้นะ ปัญญามันไม่ตามไปด้วยนะ มีความอยากไปเฉย ๆ นะ ถ้าออกไปเพื่อจะไปเรียนรู้ ปัญญามันตามไป

หลวงปู่จึงบอกว่ามันไม่ถูก ถ้ามันมีเครื่องอะไรดั่งนิตดั่งหน้อย แวบไปดู ๆ ไม่ได้ไปเรียนเลยแค่ไปด้วยความอยากแสดงว่า เรามีศรัทธาหนาไป แต่ถ้า เอื้อตรงนั้นเขามีอะไรแปลก ๆ ไปดูเสียหน่อยไปศึกษาหาความรู้ที่ปัญญานำไป ไปด้วยปัญญา มีเครื่องมือสำหรับไปวิจัยวิจารณ์ เพราะฉะนั้นต้องแยกให้ออก

เอ้าพอ วางปากกาเดินสอ ลูกขึ้นยืนค่อย ๆ รักษาสภาพดุลถ่วง สมดุลของอารมณ์ ภายใน อย่าให้กระเพื่อมมากนัก ระวังหน้อย กว่าจะได้มานี้ ถึงขั้นนี้มันยาก เดี่ยวเราจะใช้มัน ต่อก็อย่าให้มันกระเพื่อม กระลอกหก พับ ๆ พับ ๆ มันหายหมด



สำรวจสภาพในกาย

ยืนอย่างรู้สึกตัว รู้เนื้อรู้ตัว ยืนให้มั่นคงให้คงที่ สำรวจความรู้สึกไปภายในให้มั่นคง มั่นใจว่ายืนแล้ว ไม่ใช่ ไม่ทรุด ไม่ชวนเซ ไม่ลื่นไหล ไม่โยกโคลงแล้วลองหลับตาสีดู ส่งความรู้สึกสำรวจตั้งแต่ฝ่าเท้าสองข้าง ฝ่าเท้าสองข้างรับน้ำหนักเสมอกันไหม มันจะชัดขึ้นใช่ไหม เราจะรู้สึกได้ว่าการสำรวจภายในมันชัดกว่าเมื่อก่อนเยอะเลย เราได้ชัดกว่า ลองดูต่อไปสิว่า หนึ่งเท้าของเราทั้งฝ่าเท้า หนึ่งเท้าด้านหน้าหรือว่าสันเท้า ปลายเท้าหรือว่า ขอบเท้า กลางเท้ากันแน่ ที่สัมผัสพื้นได้เยอะกว่ากัน ลองดูซิ หนึ่งเท้าข้างขวาก่อน ฝ่าเท้า หนึ่งเท้าข้างขวา สำรวจส่งความรู้สึกไปดูว่าหนึ่งเท้าด้านไหน ปลายเท้า กลางเท้า สันเท้า ขอบเท้า ด้านไหนสัมผัสพื้นได้มากกว่ากัน

ทีนี้มาดูหนึ่งเท้าข้างซ้ายบ้าง ยืนให้แนบสนิทติดมั่นคง ลองดูซิข้างซ้ายนี้ข้างไหน ปลายเท้า สันเท้า กลางเท้า ข้างเท้า ขอบเท้า แล้วทีนี้ดูทั้งสองฝ่าเท้าซิ หนึ่งเท้าสองข้างนะ ข้างขวารับน้ำหนัก หนึ่งเท้ากดทับมากกว่า กดทับหนึ่งเท้ามากกว่า หรือข้างซ้ายรับน้ำหนัก กดทับหนึ่งเท้าข้างซ้ายมากกว่า ลองดูซิ ถ่ายเทให้มันรับน้ำหนักให้เสมอกัน สมดุล ให้มันสมดุล ดูซิว่าเมื่อสมดุลแล้ว น้ำหนักสมดุลแล้ว สำรวจมาตั้งแต่ปลายเท้า ข้อเท้า มีปัญหาไหม มาถึงแข้ง

ส่งความรู้สึกขึ้นมา หน้าแข้ง หัวเข่า ต้นขาด้านบนเหนือเข่าขึ้นมา ทุกอย่างเหยียดตรงไหมมาถึงสะโพก กระดูกเชิงกราน มาถึงเอว ดูสิว่าเรายืน สะโพกบิดเบี้ยว แอนไปไหนมาไหนหรือเปล่า ออกไปซ้ายไปขวาไหม ขยับเรื่อยขึ้นมาจนถึงกระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังของเรายืดตรงไหม หรือยืงอ ก้มงอ ก่ออจิง ขยับขยาย ส่งความรู้สึกเข้าไปสำรวจดูโครงสร้าง มาถึงหน้าอก แอนอก ผายอก ห่ออก ยึดอก อะไรนะลองขยับดูซิ แอนมากไปก็ไม่ได้ ห่อก็ไม่ใช่ว่าให้มันเป็นปรกติธรรมดา

หัวไหล่ จากอกก็มาไหล่ ไหล่ข้างขวาเอียงกว่าข้างซ้ายหรือเปล่า หรือซ้ายเอียงกว่าขวา ขยับ ลำคอ คอกับหัวไหล่ต้องเป็นฉาก ดูซิ เอียงขวาเอียงซ้ายหรือแหงนคอมากไป เขยคางมากไป **ไม่ได้ใช้ตาแต่ใช้ความรู้สึก** เรารู้เรื่องละเอียดสุดก็คือจิตมาแล้ว แล้วเรื่องหยาบ ๆ อย่างนี้ทำไมจะไม่รู้ชัดขึ้น

หลวงปู่เชื่อว่าลูกหลานที่ตัวรู้มันชัดขึ้นแล้ว สภาพที่ปรากฏในกายนี้มันชัดมากขึ้น ลองสำรวจดู กระดูกต้นคอมี 7 ข้อ แต่ละข้อตั้งตรงกันไหม มันคดมันงอ ขยับเขยื้อนดูออกดูซิ บางคนโบหน้าหันไปข้างหนึ่ง ยืนเอียงหน้าไปข้างหนึ่งหรือเียงหน้าไปด้วย เขยคางขึ้น ก็ลองขยับดูซิ ทำความรู้สึกทำให้ทุกอย่างมันเป็นเส้นตรงเป็นฉากกับพื้น

ทีนี้ลงมาดูที่หัวไหล่สองข้าง แขนด้านบนสองข้าง ปรับสมดุลซิ บางคนยืนแขนเอียงไหล่ลู่ ปรับแขนทั้งข้าง ลำตัว ไม่ต้องเกร็ง ข้อศอกลูกไม่ต้องงอ ไม่ต้องเกรียด ท่อนแขนด้านล่างสองข้าง ซ้ายขวา มาถึงข้อมือ ฝ่ามือไม่กำพอนคลาย ปลายนิ้วทั้งสิบก็ปล่อยเป็นธรรมชาติ ไม่เกร็ง ไม่ตึงขมึงถึงตึงเกรียด มันจะงอเล็กน้อย หรือเหยียดตรงของมันก็ช่างมัน เราไม่ต้องไปบังคับบัญชามัน ปล่อยให้มันเป็นธรรมชาติ แค่ว่าข้างลำตัวพอนคลาย

สำรวจดูซิ ปลายนิ้วโป้งของเราจากนิ้วโป้งสองข้างนะ ฝ่ามือของมือ นิ้วโป้งมีกี่ข้อ เอาความรู้สึกจับไล่ ไม่ต้องใช้มือจับ เอาความรู้สึกจับสำรวจ นิ้วโป้งมีข้อที่ 1 ปลาย ข้อที่ 2 กลาง ข้อที่ 3 โคน มองผ่าน ๆ ให้รับรู้แล้วขมเข้าไปเข้าไปใกล้ มองให้ชัด

ซักเริ่มฟุ้ง หายใจเข้า เอาใจให้เต็มที่ หายใจเข้าให้เต็มที่ หันมาสำรวจดูลมหายใจ ลองดูว่าลมหายใจเข้าไปสุด มันอยู่ที่ไหน แล้วอันลมไว้ ร่างกายเหมือนแท่งแก้ว ลมที่เข้าไปเรามองเห็นเป็นละออง หมอกหนา ๆ เข้าไปสุดที่ท้องแล้วหายใจออกมา แล้วก็หายใจเข้าไปใหม่ เหมือนแท่งแก้วที่มีเป่าหมอกละอองหนา ๆ เข้าไป เราจะมองเห็นสภาพแบบนั้น สด แล้วก็หายใจออกมาใหม่



กำหนดลมให้ผ่านฐานทั้ง 3

ต่อไปกำหนดลมให้ผ่านฐานทั้ง 3

หายใจเข้า-จมูก - หน้าอก-ช่องท้อง, ท้อง-อก-ปาก หายใจออก ออกทางปาก
หายใจเข้า จมูก-อก-ท้อง, ท้อง-อก-ปาก หายใจออก ต้องออกทางปากห้ามจี้เกียจอ้าปาก
เพราะเมื่อใดที่เราจี้เกียจอ้าปาก เมื่อนั้นแสดงว่าเรากำลังขาดสติ และสติมันจืดจางแล้ว
ปัญญาเราจะถดถอยแล้ว และชักเคลิ้มแล้ว ชักหลงแล้ว กำลัง จะอยู่ในภวังค์แล้ว ต้อง
กระตุ้นตัวรู้ให้มันตื่นตลอด

หายใจเข้าใหม่ จมูก-อก-ท้อง, ท้อง-อก-ปาก หายใจออก

ผ่าน 4 ฐาน

หายใจเข้า จมูก-คอ-อก-ท้อง, ท้อง-อก-คอ-ปาก

อีกครั้งหนึ่ง 4 ฐาน จมูก-คอ-อก-ท้อง, ท้อง-อก-คอ-ปาก

เพ่งอารมณ์ที่ฝ่ามือเข้าสู่องค์ฌาน

ทีนี้ไปเพ่งที่ฝ่ามือ ทำความรู้สึกดูที่ฝ่ามือเฉย ๆ หยุดอยู่ที่ฝ่ามือ 2 ข้าง รับรู้สิ่งที่
ปรากฏที่ฝ่ามือ 2 ข้าง ความเป็นไอร้อนปรากฏ หนาขึ้น หนาขึ้น หนาขึ้น เรารู้ของละเอียด
มาแล้ว เรื่องพวกนี้มันหยาบมากทำไมเราจะไม่รู้ แล้วรู้ได้ดีกว่าเก่าด้วยซ้ำ สนใจอยู่ที่ฝ่ามือ
2 ข้าง เพ่งอารมณ์นิ่งอยู่อย่างนั้น

ถ้ารู้สึกเคลิ้มกลับมาลมหายใจใหม่ ทำให้ไออุ่นมันรวมตัวกันเป็นมวลเกาะกลุ่มกันแน่นเข้า
แน่นเข้า แน่นเข้า แน่นเข้า จนจิตตั้ง มันกับจิตเป็นหนึ่งเดียวกัน เรียกว่ามีไออุ่นเป็นนิมิต จิต
เพ่งอยู่เป็นบริกรรม ถ้ารู้สึกจะเคลิ้มกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ ถ้าหายหมดออกจากภวังค์แล้ว
กลับไปที่ไออุ่นที่ปรากฏที่ฝ่ามือ ทำสลับกันอยู่อย่างนี้ อย่าปล่อยให้ตัวเองตกเป็นทาสของ
ภวังคจิต นิ่งอยู่ สนใจอยู่ สำรวมอยู่ ให้จิตแนบแน่นขึ้น แนบแน่นขึ้น จนเป็นองค์ฌาน



องค์ฌานที่ 1

องค์ฌานก็มี วิตก วิจารณ์ วิตก วิจารณ์ อยู่กับอารมณ์ที่กำลังเจริญกรรมฐาน ไม่ใช่คนอื่น ไม่ใช่สิ่งอื่น คิดอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกรรมฐาน ไม่มีนิวรณ์ธรรมเข้ามาครอบงำ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีมิงว่ ไม่มีฟุ้งซ่าน ไม่มีสงสัย ใจมันนิ่งตั้งอยู่ในองค์กรรมฐาน คือ การเพ่งอารมณ์ที่ฝ่ามือ แล้วใคร่ครวญพิจารณา ตั้งอยู่ที่ไอรุ่นฝ่ามือตลอด จนจิตแนบแน่น แนบแน่น แนบแน่น ไอรุ่นกับจิต จิตกับไอรุ่น ไอรุ่นกับจิต จิตไอรุ่น ไอรุ่นและจิตเป็นหนึ่งเดียวกัน จนเกิดปีติ ความรู้ชัดว่าเรากับไอรุ่นเป็นหนึ่งเดียวกัน แล้วภิกขุก็มีปีติ เกิดสุข ปีติก็คือ ขนลุก ขาบข่าน น้ำตาไหลคลอเบา ลมออกหู ตัวโตขึ้น

บางคนบางที่รู้สึกปลาบปลื้มยินดีอยากจะส่งเสียงหัวเราะตะเบ็ง ความสุขเิบอาบก็ปรากฏ ปันพระจิตเกิดขึ้นตอนนี้ละ ความยินดีปราโมทย์ขาบข่าน แล้วก็วางเฉยต่ออารมณ์ทั้งปวง ตอนนี้นิวรณ์ธรรมมันไม่เข้ามาเกาะประคุดบ้านแล้ว เพราะมันกลัว มันไม่กล้า

นั่งอยู่ คุอยู่ สภาพฌานทรงเอาไว้ให้ดำรงอยู่อย่างนั้น พอใจเช่นนั้น เมื่อถึงองค์ปฐมฌานแล้วมันก็ยังอยู่ในกรรมฐานอยู่นะ เมื่อถึงอารมณ์ปีติแล้วไม่ใช่ไปหยุดอยู่ในปีตินะ ถ้าถึงอารมณ์ปีติแล้วไปหมกมุ่นอยู่แต่อารมณ์ปีติแล้วไม่สนใจกรรมฐานพัฒนาการของจิตจะไม่สูงขึ้น เพราะฉะนั้นต้องไม่สนใจปีติ สุข เอกัคคตา เพราะมันเป็นอาการเท่านั้น มันเป็นผลอย่างหนึ่งเท่านั้น ต้องมาสนใจกรรมฐานต่อไป วิตกกับวิจารณ์อยู่ในกรรมฐานที่พิจารณา คือ ไอรุ่นที่ปรากฏฝ่ามือ ทำให้องค์ฌานแก่กล้าขึ้น สูงระดับมากขึ้น มีพัฒนาการเข้าสู่องค์ฌานที่ 2

องค์ฌานที่ 2

ก็ต้องเพ่งพิจารณาไปที่กรรมฐานที่เรา กำลังเจริญ คือ ไอรุ่น จนกระทั่งมันติดตา เป็นนิมิตติดตา ติดตาตรึงใจ แล้ววิตกกับวิจารณ์มันจะหายไปลูกเหลือแต่ปีติ สุข กับเอกัคคตานี้แสดงว่าเราขยับขึ้นมาสู่ฌาน ที่ 2 แล้ว

องค์ฌานที่ 3

ถ้าจะพัฒนาจากฌานที่ 2 ขึ้นมาสู่ฌานที่ 3 ปีติมันก็จะหายไปเหลือแต่สุข สุขุมจิตจะเกิดตอนนี้ กับเอกัคคตา แต่ยังไม่ต้องไปเร่งเร็วมัน จำไว้ว่าคราใดที่เราคิดอยู่ในองค์กรรมฐาน ยังเป็นปฐมฌาน แต่อย่าไปคิดถึงปีติ สุข หรือเอกัคคตาเด็ดขาด เพราะเมื่อใดไปคิดมันจะติด อยู่อย่างนั้นแหละ แล้วไม่ขยับเขยื้อนเลื่อนไปไหน พัฒนาการของฌานก็ไม่โต มันมีแต่คงที่ หรือไม่ก็ตาย แล้วถ้าจะเปลี่ยนจากฌานที่ 2 สู่ฌานที่ 3 ก็ดังกล่าวนี้อย่างนี้ สุข เหลือปีติ เอกัคคตา

องค์ฌานที่ 4

จากฌานที่ 3 ขยับมา 4 ก็ทิ้งปีติเหลืออุเบกขากับเอกัคคตา เพราะฉะนั้นยังไม่ต้องสนใจเร่งเร้าให้มันถึง **ดูกรรมฐานต่อไป อย่าลืมกรรมฐาน** พวกเรามั่นนิสสัยเสีย ก็คือชอบทิ้งครูเหมือนกับเรือ ข้ามเรือพอถึงฝั่งแล้วถีบหัวเรือส่ง อะไรอย่างนี้ เราก็ดูได้ฝั่งนั้นฝั่งเดียว ฝั่งอื่นไปไม่ได้ นิสสัยเราเป็นอย่างนั้น พอถึงคำว่า ปฐมฌาน มีปีติ สุข เอกัคคตา เลยกิ้งกรรมฐาน วิตก วิจารในเรื่องกรรมฐานไม่คิด ไม่สนใจ ไปคิดปีติ ดิตสุข ดิตเอกัคคตา คือวางเฉยเสีย ทีนี้ก็ถือว่ากว่าเรือทิ้งไปแล้ว ดิ่งนิ่งอยู่อย่างนั้น อย่าไปหลงไหลในปีติและสุข พัฒนาเพ่งอยู่ในฝ่ามือ นะ ได้อารมณ์แล้วก็อย่าไปติดในอารมณ์ ต้องยึดหลักเอาไว้คือ **กรรมฐานที่อยู่ฝ่ามือเรา** อยู่ที่ไถ่อุ่นที่ฝ่ามือ นิ่งอยู่อย่างนั้น เพ่งอยู่เช่นนั้น มันจะเกิดเป็นแก้วผลึก เป็นแสงสีรุ้งเป็นอะไรก็ไม่สนใจ ดูมันอย่างนั้นละ **ดูแบบผู้รู้ ผู้ตื่น ไม่ตกเป็นทาส** อะไรมันจะเข้ามาออกแหวกแหว ตอนนี้นั้นจะไม่มีแล้วลูก มันจะมีแต่มุ่งตรงไปที่ฝ่ามือ หรือไม่ก็มุ่งตรงไปที่อารมณ์แห่งสุข ปีติ เอกัคคตา ซึ่งไม่ต้องการ อย่าไปยุ่งกับมัน เพราะถ้าไปแหวะคุยกับมัน มันไม่ยอมปล่อยเราออกจากบ้าน เราจะมัวอยู่อย่างนั้นแหละ

ดี พวกเรารู้ไหมว่า ทำให้ครูคนนี้เป็นสุขขึ้นมาอีก ดีลูก ดีทีเดียวละ อย่างน้อยก็ทำให้ความปรารถนาของหลวงปู่สำเร็จประโยชน์ ถือว่าเป็นการทดแทนบุญคุณที่เยี่ยมยอดที่สุด อย่าผลอ อย่าไปมัวอยู่กับปีติ สุข หรือเอกัคคตา นั้นไม่ใช่ที่หวัง ต้องกลับมาดูที่กรรมฐาน พยายามละปีติ ละปีติให้ได้ เพื่อจะเข้าไปสู่องค์ฌานที่ 2



พิจารณาแผ่เมตตา

ถอยกลับมาอยู่ในคำว่าวิตกกับวิจารณ์ แล้วก็เพ่งพิจารณาแผ่เมตตา ให้เหลือแต่วิตกกับวิจารณ์ ทั้งปีติ สุข กับเอกัคคตาเสีย วิตกวิจารณ์ ในเรื่อง

“ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข สัตว์ทั้งปวงจงพ้นทุกข์ ขอสัตว์ทั้งปวงจงรู้ทั่วถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสรู้ไว้ดีแล้ว พระมหาโพธิสัตว์เจ้าก็ได้เจริญในธรรมนั้นแล้ว ขอธรรมทั้งหลายเหล่านั้นจงบังเกิดมีแก่ข้าและสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเทอญ

ขออุทิศผลบุญนี้ให้แก่บิดาและมารดา ครูบาอาจารย์ ปู่ย่าตายาย ญาติสนิทมิตรสหายและเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย รวมทั้งท่านผู้มีพระคุณที่ได้ให้อาหารและปัจจัย 4 แก่ข้าพเจ้า ขอผลบุญนี้ สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นจงมีส่วนอนุโมทนา ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลนี้ให้แก่เหล่าเทพเจ้าทั้งหลายทั่วสากลพิภพและพญามราช ท่านท้าวจตุโลกบาลทั้ง 4 พระธรณี พระคงคา พระเพลิง พระพาย เจ้าที่เจ้าทาง เจ้าทุ่ง เจ้าท่า เจ้าถ้ำ เจ้าป่า เจ้าเขา เประตอสุรกาย ผีสงนางไม้ ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย มิตรทั้งหลาย ศัตรูทั้งหลายและเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย รวมทั้งสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารและ ณ สถานที่แห่งนี้ ของงอนุโมทนาและรับส่วนกุศลผลบุญนี้ที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้บำเพ็ญแล้วด้วยดีในครั้งนี้ด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลนี้เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์ทุก ๆ พระองค์ ของทรงพระเกษมสำราญ จงมีพระชนมายุยืนนาน

ด้วยผลบุญนี้จึงเป็นปัจจัยส่งผลให้ไม่ว่า ข้าจะอยู่ ณ ที่ใด ๆ เกิดในชาติไหน ๆ ของเจริญในธรรม รู้ทั่วถึงธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งหลายที่ได้ทรงตรัสรู้ไว้ชอบแล้ว พระมหาโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลายที่ทรงรู้ทั่วถึงธรรมนั้นแล้วและปฏิบัติธรรมนั้นแล้วด้วยดี ธรรมใด ๆ ที่พระอริยสาวกสงฆ์ทั้งหลายได้รู้แล้ว ขอธรรมทั้งปวงเหล่านั้นจงเจริญในกายทวาร วจิวาร มโนทวาร ของข้าพเจ้าทั้งหลาย ณ โอกาสบัดนี้เทอญ”

ค่อย ๆ ลืมตาถูก สูดลมหายใจเข้า ผ่อนคลาย ไม่อยากเลิกละติ คิดใจ เสร็จหน้าที่หลวงปู่แล้ว ถือว่าหลวงปู่ได้ทำตามที่ได้รับปากพวกเราแล้ว มีบางคนเท่านั้นที่ยังไม่ได้เรื่อง ก็ไม่เป็นไร อย่าไปท้อแท้ นั่งลง

สิ่งที่อยากจะเตือนเป็นครั้งสุดท้าย

มีสิ่งหนึ่งที่อยากจะเตือนเป็นครั้งสุดท้ายในโอกาสนี้ ก็คือว่า อารมณ์ฉันทน์ ปีติ สุข กับ เอกัคคตา มันทำให้ตัวเองประมาท เมา เมื่อร่วม 30 ปีที่แล้วที่หลวงปู่ฝีกงสิณ พอได้เข้าสู่ องค์ฌาน จะมองคนอื่นเลวหมด มองคนอื่นละหมด มองคนอื่นกระจอกหมด มองคนอื่น เหมือนกับว่า คนเหล่านั้นไม่มีดีเท่าเรา แล้วก็มีความรู้สึกฟอง กระทบ ยโส อวดดี จอง หอง นั่นคือโทษขององค์ฌานที่ไม่เจริญด้วยปัญญาจึงไม่ถือว่าเป็นสัมมาสมาธิ แต่ในที่นี้หลวงปู่ ป้องกันเอาไว้แล้วให้เราเจริญปัญญาเสียก่อน ให้เดินพื้นฐานมาจาก ฌานที่เกิดจากปัญญา คือ เรียนรู้สภาพจิต เพราะฉะนั้นฌานชนิดนี้ก็จะเลี้ยงตัวให้อิ่มอยู่ตลอดได้ในระดับหนึ่ง แต่ไม่ ยโส ไม่อวดดี จะไม่กระทบ แต่ก็ต้องระวังจะผลอ เพราะเมื่อใดที่ปัญญามันคลายลงเราก็คือ อาจจะไปเป็นเสียอย่างนั้นก็ได้ เพราะฉะนั้นเรื่องปัญญาเป็นเรื่องสำคัญ

อีกเรื่องหนึ่งก็คือว่าเวลาจะเข้าฌาน-ออกฌาน สำคัญที่สุด คนจะไปเสียตรงที่ปีติ สุขกับ เอกัคคตา แต่ไม่สนใจวิตกกับวิจารณ์ เหมือนกับคนที่อาศัยเรือข้ามฟาก เมื่อถึงฟากแล้วก็ถีบเรือ กว่าเรือถึง แล้วมันก็ไปฟากอื่นไม่ได้อีก เพราะฉะนั้นต้องไม่สนใจต่อ ปีติ สุขกับ เอกัคคตา แต่ต้องจำยึดมั่นอยู่ในองค์คุณแห่งจิตกกับวิจารณ์ ไม่เช่นนั้น จิตจะไม่ขยับขึ้นสู่ทุติยฌาน แล้วก็จะไม่พัฒนาเข้าสู่ฌานที่ 3 หรือที่ 4

เพราะฉะนั้นสำคัญตรงนี้ เวลาคนสอนเรื่อง ฌาน เข้าฌาน-ออกฌาน สอนได้ด้วยปาก แต่ไม่รู้เรื่องลักษณะอารมณ์ของการออกฌาน ไม่รู้ลักษณะอารมณ์ของการขึ้นฌาน แต่ที่เขานี้ ถือว่าได้บอกไปแล้ว ก็ต้องจำเอาไว้ให้ดีแล้วกัน แล้วพัฒนาให้สูงขึ้นอย่าให้มันจบ เพราะ หนทางแห่งวิธิตกวิจารณ์มันเป็นหนทางแห่งการมั่นอยู่ในกรรมฐาน พอขยับตัวเองให้ พ้นจากฌานที่ 1 ไปแล้วนี้กรรมฐานนั้นมันติดแล้ว เขาเรียกว่านิมิตติดใจแล้ว แรก ๆ เขา เรียกว่า ภาวนาในนิมิต ต่อไปนิมิตมันติดใจแล้วก็ไม่จำเป็นต้องไปสนใจที่จะภาวนามัน แต่ “ไม่ สนใจที่จะภาวนา” ตรงนี้เป็นภาษาตามสมาบัติมันไม่ใช่ภาษาสมมติสัจจะ เพราะฉะนั้น อาการ ของจิตมันก็จะภาวนาของมันเองเหมือนกับเราติดเครื่องยนต์ในรถรางไฟฟ้า แม้ที่สุดไม่มี คนขับมันก็ไปตามวิถีของรางนั่นเอง แต่ถ้าเครื่องมันไม่ติดให้เข็นให้ตายมันก็ไม่ไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นสรุปว่า องค์ปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา



องค์ทุติยฌาน ละวิตก ทังวิจารณ์ เหลือปีติ สุข เอกัคคตา ถามว่าอะไรมันทำให้ละ ก็
เพราะว่านิมิตนั้นมันติดตา ไม่ต้องใช้สมองคิดแล้ว ไม่ต้องใช้สัญญาแล้ว แต่มันเป็นปัญญา
ระดับต้น เป็นการเจริญสติที่ทำหน้าที่ควบคู่กับปัญญาระดับต้น ๆ แต่เป็นปัญญาน้อยนิดมาก
ไม่ใช่ปัญญาเยอะ คือเป็นตัวรู้ รู้ระดับต้นๆ ที่จะรักษาองค์แห่งกรรมฐานนั้นให้ดำรงอยู่กับเรา
เพราะฉะนั้นเราก็ไม่ต้องมาคอยวิตก ไม่ต้องมาคอยวิจารณ์ กรรมฐานนั้นมันอยู่ในกระแสเรา
แล้ว อยู่ในตัวในใจเราแล้ว

แต่แรก ๆ นี้ กรรมฐานมันยังอยู่คนละที่มันยังต้องน้อมเข้ามา มันจึงต้องอาศัยวิตก
วิจารณ์ แต่พอถึงคือเมื่อเราได้ใส่กระแสแล้วที่นี้มันจะพาเดินไปไหน ไปที่ใด ๆ มันก็ตามไป ที่
นี้อาการของจิต คือ ปีติ สุข กับเอกัคคตาที่ปรากฏ ที่จริงแล้วมันเป็นผลที่เกิดจากเจริญ
กรรมฐาน เหมือนกับเราเข้าสวนแล้ว ไปกินผลไม้ เราต้องการไปกินมะม่วงแต่ดันไปเจอลูก
เงาะ ก็มัวอยู่โคนต้นเงาะนั่นแหละ ที่สุดก็เดินไปไม่ถึงต้นมะม่วงแม้ถึงแล้วมันก็อึดเสียแล้วเลย
กินมะม่วงไม่ได้แล้ว

เพราะฉะนั้นเขาจึงไม่ให้สนใจ หลวงปู่จึงบอกว่า อย่าสนใจ ปีติ สุข กับเอกัคคตา
เพราะถ้าสนใจก็คือ ไม่ไปไหน ไปไม่ถึงไหน เอาเป็นว่า ให้รู้ชัดไว้ว่า การเข้าฌาน-ออกฌาน ที่
จะเป็นไปได้ก็คืออย่าสนใจเครื่องล่อ สำหรับ หลวงปู่เรียก ปีติ สุขนี้ว่า มายาขจิต มันเป็นมายา
แห่งจิตที่มาล่อเราให้หลง ให้ยึดติด แล้วมันจะภูมิใจมาก มันจะสุขอยู่อย่างนั้นทั้งปี ทั้งชาติ มัน
จะอึดเอิบแล้วไม่อยากทำอะไร มันจะเป็นอย่างนั้น อย่าไปสนใจมัน

พอทังวิตกวิจารณ์ เหลือปีติ สุข เอกัคคตาก็เข้าสู่ฌานที่ 2 แล้ว นั่นเป็นอาการ ฌานที่ 2

พอฌานที่ 3 ก็ขยับ ทังสุขเหลือปีติ กับ เอกัคคตา

ฌานที่ 4 ก็ทังปีติ เหลือ อุเบกขา กับเอกัคคตา แต่ไม่ต้องไปสนใจ

สำคัญขึ้นฌานแรกให้ได้ แล้วก็อย่าสนใจมายาขจิต ข้อจำเป็นสำคัญต้องจำอย่างนี้ไว้ให้
ดี แล้วมันจะไปเองโดยธรรมชาติลูก มันเหมือนกับธรรมาที่วางตรงราง คิดเครื่องแล้ว มันพา
ไปเอง มีห้วงจรไม่เสียก็ใช้ได้แล้ว



ปัจฉิมโอวาท

วันนี้พวกเราทำให้หลวงปู่ดีใจ ทำให้มีความสุข แล้วหลวงปู่ก็ได้ทำสิ่งที่ได้พูดรับปากพวกเราไว้ แม้มีเวลาน้อยนิดก็ทำได้ ก็ถือว่าเป็นความดีของเรา เพราะฉะนั้นก็ภารกิจครั้งนี้ก็ถือว่าเป็นอันจบ หลวงปู่ได้ทำหน้าที่ของครูที่ไม่ค่อยจะดีนักในสายตาศิษย์ แต่ถือว่าเป็นวิถีที่ศักดิ์สิทธิ์ของครูที่พึงต้องทำ เพราะอย่างนี้หลวงปู่จึงไม่ค่อยชอบที่จะเป็นครู เพราะว่าถ้าเป็นครูขึ้นมาทีไรแล้วมันจะต้องโวยวาย มันจะต้องตีโพยตีพาย มันต้องขยำขยี้ เหมียนติ ทูป แกะ แคะเกา ดันดัน เพื่อให้ศิษย์ทั้งหลายเข้าไปสู่ประตูแห่งเส้นชัย ในขณะที่โดนดันดัน ขัดเกลา แคะ แคะ ธรรมชาติศิษย์ทุกคน คนทุกคนก็ย่อมต้องไม่ชอบใจ แต่มารู้ทีหลังก็ต่อเมื่อเราถึงเส้นชัย เพิ่งเห็นค่าของครูหรือ เพิ่งเห็นคุณค่าของเรือพ่วงแพ แต่ถึงวันนั้นมันก็จะสาย แต่ก็ไม่เป็นไรก็ถือว่าเป็นหน้าที่ของครูที่ต้องทำ เพราะฉะนั้นก็ได้ไปแล้วก็อย่าท้อ

ลำดับขั้นที่สุด อาการจิต 10 อย่าง พวกเรายังไม่รู้อาการของจิต 10 อย่าง ถ้ารู้อาการของจิต 10 อย่างมันจะต้องรู้ได้ละเอียดกว่านี้ แต่ก็คิดก็คิดว่าถ้าสังเกตดูจะเห็นว่าเวลาเรามองโครงสร้างในกาย มันจะชัดขึ้นใช่ไหม มันจะรู้ได้ละเอียดขึ้น ขอบข่ายของการรับรู้ได้กว้างขึ้น ได้ละเอียดขึ้น ได้เจเนจมากขึ้น นั่นก็คือประโยชน์ที่ได้มาจากการเรียนรู้สิ่งที่ละเอียดที่สุดแล้ว แล้วจึงมาดูของหยาบมันง่ายมาก เพราะฉะนั้นก็จดอาการจิต 10 อย่างแล้วก็ไปนั่งเฝ้าสังเกตพิจารณา

ส่วนลักษณะจิต 4 ยังไม่ต้องไปสนใจ

สถานะของจิต 3 อดีตจิต อนาคตจิต ปัจจุบันจิต ยังไม่ต้องไปสนใจ แต่ควรใส่ใจเรื่องสถานะจิตในข้อที่ ปัจจุบันจิตให้มาก ส่วนลักษณะจิตก็ปล่อยมันอยู่ในอาการของจิตได้ มันสัมปยุตเข้า มันพันเข้ากับอาการของจิตได้ แต่สถานะจิตในข้อว่าปัจจุบันจิตควรให้ความสำคัญกับมันให้มาก เพราะมันจะคอยกระตุ้นเตือนบอกเราว่า อันนี้จะเป็นปัจจุบันอยู่ อันนี้ไม่ใช่แล้วเราหลุดออกไปจากปัจจุบันแล้ว มันมีความสำคัญปานนั้น มันเป็นครูคอยเตือน คำเรา บอกเรา เพราะฉะนั้นสถานะที่เป็นปัจจุบันจิตนะถือว่าเป็นเครื่องมือของครูที่บอกให้คอยเตือนกระตุ้นให้เป็นข้อเทียบเคียงว่า นี่เราเป็นอดีตจิต อนาคตจิต หรือกำลังอยู่ในปัจจุบันจิต



ส่วนเรื่องสุขุมจิต ก็ต้องขึ้นองค์มานให้ได้ อย่างน้อยก็ต้องผ่านพ้นมานที่ 1 ไป จิตจะเริ่มสุขุมละเอียดขึ้น สุขุมจิตมันเกิด 2 ทาง คือ

เกิดด้วยปัญญา ก็อย่างที่เรารู้จักกันทั้งจิตไร้นิวรณ์ธรรมนั้นแหละ นั่นก็คือวิถีของปัญญา

อีกสุขุมจิตหนึ่งก็ เกิดโดยองค์มาน ต้องไล่ตั้งแต่มาน 2 ขึ้นไปจึงจะเป็นสุขุมจิตหรือสารุจิต

อยู่กับหลวงปู่มา 3 วัน 3 คืนได้ขนาดนี้ก็ว่าสนาแล้ว พระอยู่กับหลวงปู่มาเป็น 10 ปี ยังไม่ได้ขนาดนี้เพราะไม่สอน ไม่ชอบสังเกตก็ไม่ชอบสอน คนที่จะอยู่กับหลวงปู่ต้องเป็นคนหักสังเกต ต้องหักเรียนหักศึกษา หักสนใจสวดใส่สายตา ไม่ใช่อวดรู้อะไร ไม่ใช่ แต่ต้องเป็นคนขยัน หลวงปู่ก็ทำตัวเป็นคนขยันให้เกลียดขี้หน้า อย่าขี้เกียจทำตัวเองเป็นเรือเกลือ เหมือนเงินเขาลงครก (เป็นผู้ที่ฝึกได้ยากกว่าการเงินครกขึ้นเขา)

จบแค่นี้สำหรับวันนี้ลูก ถือโอกาสปัจฉิมโอวาท ไปในตัวว่า สมบัติที่ข้าพเจ้าให้โจรปล้นไม่ได้ น้ำท่วมไม่หาย ไฟไหม้ไม่หมด เป็นอริยทรัพย์ที่ติดตามตัวไปได้ข้ามภพข้ามชาติ รักษา มันไว้ แล้วมันป้องกันภัยอันตรายที่เกิดจากโทษะ โลภะ ราคะ โมหะ และมาร ชาติานทั้งหลายได้ มันป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดจากความหลง ความโง่ ความไม่รู้จริง ความขาดสติ ความหลงลืม และมันป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดจากชาติ ชรา มรณะและพยาธิ แลมันป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดจากอวิชชาที่ครอบงำเรามาเป็นหลายแสนชาติ หลายพันชาติ เพราะฉะนั้นก็ต้องพยายามทำให้มันโตเจริญขึ้น อย่าปล่อยให้มันตาย

อาการจิต 10 อย่าง กับวิธีการเข้ามาน-ออกมานบอกไปหมดแล้วเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ กลับไปก็จัดการทบทวน ตรวจสอบให้กลายเป็นที่พึ่งของเราได้ ธรรมะเป็นที่พึ่ง ถือว่าเรียก ธรรมะ แต่ถ้าอะไรที่มันพึ่งไม่ได้เขาเรียก ธรรมเมา เพราะฉะนั้นเราจะพึ่งได้ไม่ได้ ไม่ได้อยู่ที่ธรรมะ อยู่ที่เรา เราจะทำหรือไม่ ถ้าทำมันก็พึ่งได้ ถ้าไม่ทำก็พึ่งไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องทำ ต้องสร้างให้มันเกิด ต้องทำให้มันมี ต้องหาวิถีให้มันปรากฏ

อย่าลืมองค์ประกอบของสาธุจิต สุขุมจิต

สุขุมจิต จิตที่ดีแล้วนั้นต้องชัดตรง คิดอย่างไรพูดอย่างนั้น พูดอย่างไรทำเช่นนั้น
คิด ทำ พูด เรื่องเดียวกัน

ต้องมีน้ำใจ รู้จักให้อภัยอย่าเห็นแก่ตัว

รักษาศีลห้า แล้วก็ทำตนเป็นที่พึ่งของตนและคนอื่นได้

เหล่านี้เป็นองค์ประกอบ เป็นที่เกิด เป็นเครื่องประกอบของสาธุจิต สุขุมจิต แต่
ไม่ใช่ นั่งทำอยู่แค่นี้แล้วจะได้ นะ มันต้องปฏิบัติด้วยการรู้อาการของจิตและองค์ฌานด้วย
คือเจริญปัญญากับเจริญสมาธิด้วย อันนั้นเป็นเพียงแต่การกรุยทาง เตรียมการ สั่งสมเสียบยง
กรัง ความดีทั้งหลายที่พูดดี ทำดี คิดดี นี่เรียกว่ากรุยทางสั่งสมเสียบยงกรัง เพื่อให้เราได้
เดินทางไปสู่เป้าหมายอย่างปลอดภัย สมบูรณ์ แต่ไม่ใช่เอาแต่กรุยทางแล้วไม่เดินเลยไม่ได้
ต้องลงมือทำด้วย

ท้ายที่สุดนี้ก็ขออุททูลของข้าทุกคน เทพเจ้าทั้งหลายได้รู้แล้วซึ่ง
คุณงามความดี พระพรหมทั้งหลายได้แปลงสาธุการแล้วซึ่งสุขุมจิตของ
อุททูลของข้าที่มี หมู่สัตว์ทั้งหลายได้ร่วมอนุโมทนาในกิจกรรมครั้งนี้พร้อม
หน้ากัน ทั้งมนุษย์ เทวดา มาร และ พรหม

ขออำนาจเดช และศักดิ์ในจิตศักดิ์สิทธิ์ที่เกิดจากธรรมะศักดิ์สิทธิ์
ปฏิบัติจนถึงกายศักดิ์สิทธิ์ จงอภิบาลรักษาอุททูลของข้าให้ร่มเย็นเป็น
สุขพ้นทุกข์ภัย ให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ ปลอดภัย คิดหวังสิ่งใดจงสม
ความปรารถนาทุกประการเทอญ

(สาธุ)





ต้องขอขอบใจพวกแม่ครัวนะ ถ้าเราไม่ได้เขาเราก็ไม่มีชีวิตอยู่รอดวันนี้ เขาอุตสาหะตื่นแต่ตีห้า นอนก็คิดเพื่อจะทำอาหารเลี้ยงดูเรา ทองดี ลูกเมีย หมู่ญาติ ท่านที่รักทั้งหลายที่นำอาหารคาวหวาน น้ำ เครื่องอยู่อาศัย เจ้าหน้าที่ พระ เทพเจ้าผู้อภิบาลรักษา เจ้าที่เจ้าทาง หมู่เทพทั้งปวงที่ช่วยให้กิจกรรมครั้งนี้ลุล่วงสำเร็จ แล้วก็รอดปลอดภัย โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่มูลนิธิธรรมอิสระ พิธีกรทั้งหลายที่ช่วยให้อะไรมันดูสมกลมกลืนกันดี ก็ขอขอบใจในไมตรีที่ช่วยกันทำ รวมทั้งลูกหลานด้วย ที่ไว้วางใจให้หลวงปู่เป็นครูที่ไม่ค่อยดืนัก พยายามจะชี้นำ คำว่า เตือนกล่าว อบรม สั่งสอน ก็ถือว่าผลดีครั้งนี้ยกถวายไว้เป็นบุญคุณ เทิดทูนคุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณที่ให้ข้าว น้ำแก่หลวงปู่ได้กิน ขอท่านทั้งหลายอนุโมทนา

(สาธุ)

