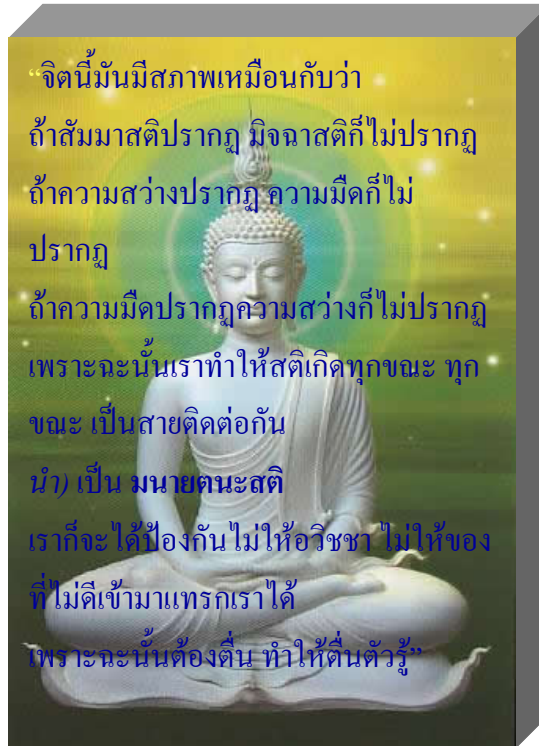


บทที่ 7

ตื่นตา ตื่นตัว ตื่นสติ ตื่นรู้

ประกอบความเพียรของบุคคลผู้ตื่นอยู่เสมอ

อบรมวิถีสัจจิต วันที่ 11 ธันวาคม 2547



เมื่อเข้าสอนเรื่อง อากาโรจิต 10 อย่าง ก็สอนมาตั้งแต่เมื่อวานแล้ว มาเพิ่มลักษณะจิต 4 อย่าง ก็คือ คิด รับ จำ รู้
แล้วก็มาเพิ่ม สถานะจิต 3 อย่าง อดีตจิต ปัจจุบันจิต อนาคตจิต แล้วก็อธิบาย สุขุมจิต สภาพที่จิตมีความสุขนุ่มลึก อ่อน
นุ่ม

องค์ประกอบของสุขุมจิต ก็คือ พุทธิ ทำดี คิดดี ที่ บรรพบุรุษ ปู่ย่าตายาย มักจะอบรมสั่งสอน บริจาคทาน รักษา
ศีล เจริญภาวนา แผ่เมตตา มีน้ำใจ รู้จักให้อภัย ไม่เห็นแก่ตัว อ่อนน้อมถ่อมตน กตัญญูรู้คุณ กตเวทิตา ตอบแทนคุณ รู้จัก
ลูกรับกราบไหว้ รู้เล็กรู้ใหญ่ เหล่านี้เป็นองค์ประกอบของสุขุมจิต จิตที่เหมาะสมพร้อมควรต่อการทำงาน

สิ่งที่ให้ทำเมื่อช่วงเช้า รู้ว่าทำไม่ค่อยได้ อาจจะต้องโทษว่าเพราะว่าเราตั้งเงื่อนไขของมันก็คือเวลา เพราะว่าสิ่งที่
ยังไม่ได้สอนอีก 2 อย่าง กว่าจะก้าวล่วงไปสู่องค์ปฐมฌาน ที่จริงนะการสอนฌานสอนตั้งแต่วันแรกก็สอนได้ แต่กลัวว่า
มันจะกลายเป็นชานบ้านชานเรือน เพราะว่ามันไม่มั่นคง มันไม่มีปัญญาเป็นเครื่องค้ำจุน ฉะนั้นต้องพยายามให้ปัญญา
เยอะๆ ให้เกิดปัญญาเวลามีสมาธิมันจะได้เป็นสัมมาสมาธิ เวลาที่มีสติจะเป็นสัมมาสติ เป็นสติ สมาธิ ที่ยืนอยู่บนวิถีสัจ
จรรคาปฏิบัติ

ฉาน อย่างที่เขาสอนกันมันไม่ยากหรอก แค่ **เพ่งอารมณ์** ก็ได้แล้ว เพ่งให้อารมณ์มันหยุดนิ่งกับสภาวะธรรมที่เป็น **นิมิต** เจยอยู่นิ่งอยู่ ดำรงอยู่ ตั้งอยู่ จนกระทั่งจิตมันมีพัฒนาการ ไปเข้าสู่ความสงบที่เรียกว่า **ขั้น อุปจาระ หรือ ปฐมฉาน** ซึ่งก็มีองค์ประกอบ **วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา**

แต่จะว่าไปแล้วพวกเราไม่รู้หรอกว่าที่ผ่านมาเมื่อคืนนี้กับเมื่อวาน เราได้ผ่านเฉียดฉิวองค์ฉานมาหลายครั้ง เพราะถ้าเราสำรวจตรวจทานอารมณ์เรา เราจะรู้ว่ามัน **วิตก** คือ ตริก **วิจาร** คือ คิดในสภาพจิตซึ่งมันไม่มีกรรมฐาน คือ ไม่มีเรื่องอื่นมาปรากฏ แล้วก็ตามมาก็คือรู้สึกค่อนข้างสบาย เย็นสงบ เป็นปิติ แล้วก็สุข แล้วก็เจยไม่ได้ปรุงแต่ง ที่จริงนะมีองค์ฉานมาตั้งแต่เมื่อวานแล้ว แต่เป็นฉานที่หลวงปู่ไม่บอก เพราะยังใช้อะไรไม่ได้ คำว่าใช้อะไรไม่ได้ก็คือ ยังคอนโทรลควบคุมมันไม่ได้ ก็พยายามขัดทะนานสอนเข้าไป เพราะรู้ว่าเวลานั้นเหลือน้อย เวลามันจะไม่มี เราจะไม่มีเวลาสอน คนเรียนจะไม่มีเวลามาเรียน คิดว่าเรื่องมันง่ายๆ มันน่าจะทำได้ เรื่องมันไม่ยาก แต่พอมายัดใส่ให้แล้วมันยาก เพราะว่าหลายคนยังสงสัย ยังเลยยังไม่รู้ว่าจะเริ่มค้นตรงไหน

เรียนรู้ปัญญา อย่าเรียนสัญญา

ที่พิธีกรรมเมื่อตอนเช้าว่าควรจะทำแบบฟอร์มให้หรือไม่ะ ก็ดูไปว่าไม่ควรเพราะไม่อยากให้ทุกคนคิดเหมือนกับที่เราคิด ทำเหมือนที่เราทำ เพราะว่าความคิดของทุกคนต้องมีของตนของตน ตามบุญทำกรรมแต่ง และบารมีธรรม ตามปัญญาของตนของตนๆ ที่สั่งสมอบรม การไปทำให้คนอื่นคิดเหมือนที่เราคิด มันไม่ใช่ปัญญา คนอื่นมาเรียนสัญญาจากเรา เขาก็จะจำเอาสัญญาไป แล้วในโลกนี้เขามีสอนสัญญากันทั่วไปหลากหลาย สังเกตได้จากบทโกธาน บทปริสณาธรรม บทโศลกเดวนี้ไม่มีใครเขียน มันมีแต่คำอธิบาย คำกระจาย คำตีความเพื่อให้คิดตามคน ๆ หนึ่ง ในห้องเรียนมีคนเป็นสิบเป็นร้อย ในห้องประชุมมีคนเป็นพัน แต่มันนั่งอยู่เพื่อที่จะคิดตามคน ๆ หนึ่งที่มาสอนเราเท่านั้น โดยไม่ได้พิสูจน์ทราบ ไม่ได้คำนวณใคร่ครวญพินิจ พิจารณาตรวจทาน ไม่ได้วิตกวิจาร วิเคราะห์ แล้วมันจะเป็นปัญญาได้อย่างไร มันก็เป็นสัญญา คือความคิดของคนอื่น ปัญญาไม่ใช่ แต่มันเป็นปัญญาของคนพูดคนทำ คนเขียนคนสอน แต่ปัญญาของคนเรียนมันอยู่ตรงไหน เพราะฉะนั้นมันก็ต้องอย่างนี้แหละ ได้บ้างเสียบ้าง ถูกบ้างผิดบ้าง รู้บ้างไม่รู้บ้าง เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง แต่ทั้งหมดทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันก็อาศัยปัญญาตน มันเป็นปัจจัยตั้ง มันรู้ได้เฉพาะตน เฉพาะตน

วิถีของโลกมันสอนกันแบบนี้มาจนเคยชิน มันชำนาญซ้ำซ้อน เชี่ยวชาญในปัญญาของผู้อื่น อย่าลืมนะหลวงปู่พูดว่า “ชำนาญ ชำของเชี่ยวชาญในปัญญาของผู้อื่น แต่ไม่ใช่ปัญญาของเรา”

สิ่งที่หลวงปู่ต้องการ คือปัญญาของเจ้า ปัญญาของแต่ละคน แต่ละคนนะ มันอยู่ที่ไหน เอมันมาพึ่งให้ได้ ดึงขึ้นมาให้มันกลายเป็นพื้นฐานของวิถีคิด วิถีชีวิต วิถีทำ วิถีพูด แล้วมันก็จะกลายเป็นวิถีของตนของตน โดยมันใจได้ว่าวิถีเหล่านั้น มันเดินอยู่ในวิถีแหล่ง มรรคคาปฏิบัติทา คือทางที่ถูกตรง ทางสายเอก ทางที่ดีเลิศทางที่ประเสริฐแล้ว



ฝึกเผ้าอาการจิต 10 / ลักษณะจิต 4

เที๋วนี้ก็มาเอาใหม่ ทบทวนใหม่ แต่ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องรีบร้อน ทบทวนแบบค่อยเป็นค่อยไป ก็คือ เอาอาการของจิต 10 ก่อนเบื้องต้น แล้วตามด้วยลักษณะจิต ส่วนสถานะจิต 4 อย่างนั้นอย่าเพิ่งทำ เพราะว่ามันจะรู้ตามไม่ทัน เพราะว่าปัญญา มันยังป้อแป้ ป้อแป้เป็นดักแด่ได้ไม่อยู่ ก็เอาแค่อาการจิตกับลักษณะจิต สถานะจิตเอาเก็บไว้ก่อน ให้คล่องชำนาญ เชี่ยวชาญ รู้ชัดเสียก่อน



ตัวอย่าง : ตาเห็นรูป ทำไม่ถึงเป็นจิต กับวิญญาน ต่างกันอย่างไร

ถ้าตาเห็นรูปเฉยๆ แล้วไม่คิด ไม่รับอารมณ์ ไม่จำอารมณ์ มันเป็นอะไร เป็นวิญญาน (8)

กับลักษณะ 4 อย่าง (รับ คิด รู้ จำ) มีแต่ตัวรู้ มันไม่ได้คิด ก็ใส่แค่ ร.เรื่อ

เพราะฉะนั้นตาเห็นรูปแล้วไม่คิด เป็น (8 ร.)

แต่ถ้าหากว่าเรา เรามองด้วย แล้วคิดไปด้วย

ถ้าอย่างนั้นมันก็ต้องมีเลข 1 (จิต) ด้วย เอาเลข 8 เป็นตัวตั้ง แล้วเลข 1 ตาม ถ้าน้อมไปมโน 2 หทัย 3 อะไรอย่างนี้ แล้วคิดแล้วดีใจใหม่ ดีใจก็ใส่ 4 ถ้าไม่ดีใจคือเฉยก็ไม่ต้องใส่ แล้วมันสืบต่อใหม่ สืบต่อกี่ 6 แล้วก็เป็นใหญ่ มโนทริย์ ก็ใส่ 7 อย่างนี้

แล้วทีนี้มาเทียบกับลักษณะจิต คิด ก็ใส่ ค.ลงไป

เพราะฉะนั้นมองด้วยแล้วคิดไปด้วย เป็น (8,1,2,3,4,6,7,ค.)

เข้าใจหรือยัง ใครไม่เข้าใจมีไหม จะถามอะไรไหม เริ่ม เผ้าสังเกตอาการ 10 / ลักษณะ 4

o ตาเห็นรูป รู้แต่ไม่ได้คิด ไม่ได้รับมาเป็นอารมณ์ ไม่ได้จำ ก็เป็นวิญญาน แต่ถ้าตาเห็นรูปแล้วคิด รับ จำ ก็เป็นจิต น้อมไปก็เป็นมโน เก็บไว้ก็เป็นหทัย พอใจก็เป็นมโนส ถ้าไม่พอใจแต่คิดสืบต่อ คิดสืบต่อก็คือ มนาคณะ เป็นใหญ่ก็มโนทริย์

o มาเทียบกับ ลักษณะจิต : รับ คิด รู้ จำ มันจะอยู่ตรงไหน ก็อยู่ตรง รู้ กับ คิด ไม่ได้จำ มีรู้กับคิด เพราะว่าตาเห็นรูป รู้แล้วนำไปคิด คิดจบไปเรื่องหนึ่งมันก็ทิ้งไปไม่ได้จำเอาไว้ อาการจำไว้ มีองค์ประกอบของจิตอยู่ 2 อย่าง คือ

1. ความพอใจ พอใจถึงจำ หรือ 2. ไม่พอใจ แต่เป็นความไม่พอใจที่ปรุงแต่ง จิตนี้มันสัมผัสด้วยอกุศล ไปด้วยโทสะจิตมันก็มีเหตุปัจจัยให้จำด้วยเหมือนกัน คือ รักจำ โกรธก็จำ พอใจก็เป็นตัวแทนของความรัก โกรธก็เป็นตัวแทนของความไม่พอใจ มันก็จำ แล้วก็อาจจะมีการบอกว่า ทำให้กูเจ็บใจ จำไว้นะมึง อะไรอย่างนี้ ก็แสดงว่าเขาจำ จำแล้วมันจะปรุงต่อไปเป็นพยาบาท เป็นอาฆาต เป็นการจองเวร แล้วก็เป็นการทำร้ายทำลาย อย่างนี้เป็นต้น

ใช้จิตดูจิต อย่าใช้สมองคิด

เวลาเพ่งจิต ดูการเป็นไปของจิต เขาใช้จิตดูจิต อย่าใช้สมองคิด ตัวรู้มันมีอยู่แล้วในธรรมชาติ แต่เราไม่รู้ ใช้วิธีหลับตาก็ได้ คือห้ามตัวรู้ข้างนอก เพื่อไม่ให้งานมันก็ใช้วิธีหลับตาก็ได้ แต่ที่หลวงปู่บอกว่าไม่ให้หลับตาเมื่อวานหรือเมื่อเช้านี้ เพราะว่าเป็นการหลับตาที่เราไปเพ่งอารมณ์ แต่ในขณะนี้เราไม่ได้เพ่งอารมณ์ เราหลับตาเพื่อที่จะกำกับรู้ตัวให้มันรู้เฉพาะบางเรื่อง ปิดหู ปิดตา ปิดจมูก ปิดปาก ก็รับรู้ได้ 2 เรื่องคือ กายกับใจ หูตาจมูกปากเราไม่รับรู้ เราก็จะได้ง่ายกับการตรวจทาน คือการฝึกจิตมันจะต้องมีเทคนิคของตน มันจะต้องหากรรมวิธีที่เหมาะสม หากศุโลบาย ถ้าจะให้มานั่งบรรยายหมดทุกขั้นตอนก็เป็นสัญญาไปหมด แล้วปัญญาของตัวเองไม่เกิดในการหาวิธีแก้ไข

ใช้ตัวรู้ห้ามจิต อย่ารับอารมณ์เข้ามา

แล้วถ้ามันง่วงหลับตา เราว่ามันจะง่วงก็ต้องหากรรมวิธีที่จะเอามาแก้เอาชนะมันด้วย เพราะถ้าว่ามันง่วงก็ต้องไม่หลับ ก็ไม่หลับตา แล้วทำใจก็ลืมตา แล้วก็สติเฝ้าระวัง เฝ้าระวังว่าอะไรมันเกิดกับจิต อะไรมันเกิดกับจิต เพราะเริ่มเคลิ้ม บอกกับตัวเองว่า อย่ารับเอาอารมณ์มา อย่าอ่อนไป อย่ารับอารมณ์มา คือ อย่าเอนโนไปนอน อย่าทำให้มันโนจิตเกิด มโนจิตพอไม่เกิดมันไม่น้อมไป หทัยมันก็ไม่เก็บอารมณ์ไว้ อาการหลับสัปหงกมันก็ไม่ปรากฏ นี่วิธีห้ามจิต คือ ตัวรู้เราบอกได้ รับได้ ห้ามได้

อาการจิต 10 ของความง่วง

พอเห็นว่ามันจะหลับ มันชักเคลิ้ม เคลิ้มไม่ได้ นี่แสดงว่าเรามีจิตอันอ่อนไป รับผิดชอบ ข้อที่ 2 เรียกว่ามโน ไม่ได้คิด ไม่ได้คิดเต็มโน มันอ่อนไป เราไม่รู้ทันหรือว่าคิดมันเกิดจากอะไรตอนไหน เพราะว่าเราไม่ทันรู้ เหตุผลก็เพราะว่าเราหลับหรือเราเผลอ เผลอก็คือไม่ได้คิด พอไม่ได้คิดแล้ว มันค้นรู้ว่าเราสัปหงกหลับ ฉะนั้น คำว่ารู้ที่กำลังสัปหงกหลับ มันไม่มีความคิด มันมีคำว่าวิญญาน รู้ว่าสัปหงกหลับมันไม่คิด แต่มันมีวิญญาน เอ้า วิญญาน รู้อารมณ์ที่กำลังสัปหงก แสดงว่าเราน้อมไปสิ น้อมไปในอะไร น้อมไปใน ถีนมิทธะ คือ ความง่วง ในอาการ 10 อย่างมันไม่มีความง่วงก็ไม่เป็นไร ช่างมัน แต่รู้ว่าจิตเราน้อมไป น้อมไป (2) แล้วเกิดอาการได้เพราะมันเก็บเอาไว้ มีหทัย (3) แถมมีมโนด้วย (6) มันเป็นใหญ่มีมโนหทัย (7)

แล้วทีนี้ไปค้นหาว่า ความง่วงมาจากไหน อ้อ มันอยู่ในลักษณะ 3 อย่าง คือ การจำไว้ รู้ก็ไม่ได้ ไม่แน่ใจว่า คือ เราต้องการค้นหาที่มา หลับนี้ น่าจะจำเอาไว้ มันจำไว้แต่อดีต จำไว้แต่ภพก่อน จำไว้ตั้งแต่เมื่อคืน เมื่อวานนี้ มันแสดงอาการความเคยชิน ประมาณว่า ดีความว่า มันน่าจะจำไว้ แล้วเราจำแล้ว มันก็เลยแสดงอาการหลับ โดยน้อมไปในสิ่งที่จำ ต่อมาก็มาคิดว่า อ้อ มันต้องอยู่ในช่องที่เราต้องรู้อารมณ์ด้วย ที่จริงแล้วมันใช้คำว่าจำอย่างเดียวก็น่าจะพอ แต่เพื่อให้มันสมองก็ประกอบ ก็คือ ต้องรู้อารมณ์ เพราะเรารู้ทีหลัง เรารู้ทีหลังว่าเรากำลังสัปหงก ก็แสดงว่ามันมี มีรู้ สอง รู้ คือ รู้แรก

คือ รู้วิญญาน (8) ในอาการจิต 10 รู้ที่สอง คือ รู้ลักษณะของจิต (รู้จำ คิด) รู้สองนี้ไม่ต้องเขียนตัวเลข แต่เขียน ร. รู้ แล้วก็ จ. จำ อย่างนี้

ต้นตา ต้นตัว ต้นสติ ต้นรู้ ประกอบความเพียรให้เกิด มนายนะสติ

ทุกขณะจิตนะลูก มันมีคำอธิบายอยู่ในจิตเสมอ ถ้าเราตามดูมัน เราจะรู้ว่ามีคำอธิบายตลอด แต่เพราะเราไม่ตามดู มันขาดขั้นตอน ถิ่นมีพระเลยเข้ามาเข้าช่วง เข้ามาเข้าสิง เข้ามาเข้าแทรก นิวัตรธรรมมันเข้ามาทัน แต่ถ้าหากสติมันเกิดเป็น สายโยงระยางยาวตลอดไม่ขาดช่วง เรารู้ทุกเรื่อง เรารู้แม้กระทั่งว่า อะไรมารุ่งจิตของเราให้กลายเป็นความง่วงเหงา หาวนอน อาการที่ปรุ้งจิตง่วงเหงาหาวนอนมันมีเหตุปัจจัย คือ ความรู้ไม่จริง หรือที่เขาเรียกว่าความหลงหรือโมหะ แล้วก็ ความเมื่อย ความเพลียของร่างกาย มันมีเหตุปัจจัยทั้งกายและใจ ความอ่อนเปลี้ยเพลียแรง บางครั้งอาการทางกายก็เป็นผลอันใหญ่ที่ทำให้จิตใจเราต้องแสดงอาการสัปหงกง่วงเหงาหาวนอนออกมาเหมือนกัน

ศัพทแพทย์เขาบอกว่า ร่างกายที่ง่วงเหงาหาวนอน ร่างกายมันขาดออกซิเจน ก็ใช้ร่างกายเป็นประมาณ พวกหมอเขาจะคิดอย่างนั้น แต่ว่าพุทธเขาจะสอนว่า อารมณ์เป็นใหญ่ อารมณ์ก็คือ ความหลง ความไม่รู้ ถิ่นมีพระครอบงำ เราขาดสติ คือ จิตนี้มันมีสภาพเหมือนกับว่าถ้าสติปรากฏ สัมมาสติปรากฏ มิจฉาสติก็ไม่ปรากฏ ความสว่างปรากฏ ความมืดก็ไม่ปรากฏ ถ้าความมืดปรากฏความสว่างก็ไม่ปรากฏ เพราะฉะนั้นเราทำให้สติเกิดทุกขณะ ทุกขณะ เป็นสายติดต่อกัน เป็นม นายนะจิต เป็น มนายนะสติ เราก็จะได้ป้องกันไม่ให้โง่โง่ ปกป้องกันไม่ให้ของที่ไม่ดีเข้ามาแทรกเราได้ เพราะฉะนั้นต้อง ต้น ทำให้ต้นตัวรู้ มันอยู่ ในหลัก ชาคริยานุโยค การประกอบความเพียรของบุคคลผู้ตื่นอยู่เสมอ อาการตื่นนี้ไม่ใช่ไม่นอน นะลูก ต้นแบบนี้คือต้นตา ต้นตัว ต้นสติ ไม่ใช่ต้นแบบไม่นอน ต้นตา ต้นตัว ต้นสติ ต้นรู้ แล้วรู้ไม่ใช่รู้ข้างนอก รู้ภายใน แม้หาว หาวก็ใช่ อะไรมันเป็นองค์ประกอบเข้ามา ตามองเห็นรูปเกิดจักขุวิญญาณสืบต่อไหม ถ้าไม่สืบต่อไม่ได้คิด จบ หู ฟังเสียง เกิดโสตวิญญาณ แล้วรับเข้ามาเป็นอารมณ์ใหม่ คิดใหม่ สืบต่อไหม ไม่ จบ ไปใส่ในลักขณะจิตก็แค่ตัวรู้(ร.)

แสงสว่างแห่งปัญญา

ทำความเข้าใจเหมือนเรามีไฟเย็นอยู่ข้างใน มันสว่างโชติช่วงอยู่ตลอด แล้วเฝ้ามองว่าใครจะผ่านเข้ามาแล้วผ่านเข้าไป โดยอาศัยแสงไฟนั้น ไฟในที่นี้ก็คือปัญญา มันทำให้เรามองเห็นในที่มืดได้ มันทำลายความมืดลงไปได้ แล้วที่นี้ เราจะ เกลิบเกลิ้ม เราจะโยก เราจะง่วง เราจะเพลีย เราจะฟุ้งซ่าน เราจะหงุดหงิดรำคาญ พวกนี้มันเป็นแขก เขาเรียกว่าแขกแปลก หน้า เราผู้เป็นเจ้าของบ้าน แล้วก็เปิดไฟสว่างทั้งบ้าน เราจะไม่รู้หรือ ถ้าเรานั่งดูอยู่ว่าใครจะเข้าจะออก เว้นเสียแต่ที่เราไม่ ยอมนั่งดู เปิดไฟสว่างก็จริงแหละ แต่ดันออกไปนอกบ้าน คือ ฟุ้งออกไป หรือบางคนเปิดไฟสว่างอยู่ในบ้าน แต่ดันหลับ อย่างนี้ไม่ถือว่ามิดแล้ว แม้มีปัญญาก็ยังไม่ใช่แล้ว บางครั้งความสว่างนั้นมันคลุมเครือ มันเป็นความสว่างที่หลอกเรา มัน คัมเรา ที่จริงแล้วมันไม่ได้สว่าง หลวงปู่จึงเขียนบทโคลกเตือนเอาไว้ในเรื่องนี้ว่า

“ลูกรัก.. ในที่สว่าง เจ้าจงอย่าคิดว่ามองเห็นทุกอย่างได้หมด

ในที่มืด เจ้าจงระลึกอยู่เสมอเถิดว่า ยังมีที่มืดที่มากกว่า

แล้วที่สว่างที่สุดและมืดที่สุด ไม่ใช่อยู่ที่ไหน มันอยู่ในใจของเจ้า”

ขมมือเกาหู ขยับซ้าย โยกขวา รู้ตัวไหม รู้จักจด อย่าไปนั่งคอยบอกว่าต้องมองแต่ตาอย่างเดียว ฟังแต่หูอย่างเดียว แม้ ขยับขาเปลี่ยนอิริยาบถ ปวดเมื่อยรู้ไหม รู้/จด รับรู้ไหม รู้/จด แล้วองค์ประกอบของมันมีไหม มี ก็หาเหตุว่าเกิดจากอะไร มี องค์ประกอบแบบไหน



หาคำประกอบ – หาเหตุให้พบ

“ธรรมใดเกิดแต่เหตุ พระศาสดาทรงแสดงเหตุ และความดับเหตุแห่งธรรมนั้น” ตัวอย่างเช่นความง่วงนี้ ถ้าหาเหตุเจอความง่วงมันดับ แต่ถ้าหาไม่เจอมันก็มีคบบอด อิมคริมอยู่อย่างนั้น ไม่เชื่อลองค้นดู กำลังง่วงๆ นี่ ไปลองไปดูว่า ง่วงมันมาจากไหน ทำไมถึงง่วงเหลือเกิน ก่อนจะไปดูกาย ดูใจก่อน ดู คุสภพธรรมที่ปรากฏแก่ใจก่อน ค้นอย่างผู้อยากรู้ ไม่ใช่ค้นแบบซังกะตายนะ ค้นแบบซังกะตาย เขาเรียกค้นแบบสัญญา ไม่ได้ค้นแบบปัญญา

มันง่วงตรงไหน เราว่ามันง่วงๆ วิญญาณ น้อมไป พอใจ เก็บอารมณ์ไว้ วิญญาณ น้อมไป เก็บอารมณ์ไว้ พอใจหรือเปล่า ความง่วง ไม่พอใจ อยากจะปฏิเสธมันทิ้ง แต่มันเป็นเรื่องสืบทอดมาก แล้วมันเป็นใหญ่ด้วย แล้วทำอย่างไร รู้ไหม รู้ พอรู้แล้วลองพิจารณาสารูปแล้วทำไมองค์ประกอบของความง่วงมันมีหลายดวงเหลือเกิน นั่นคิดแล้ว คิดไปดู ลักษณะ 4 มี รับ คิด รู้ จำ ครอบเลย ง่วงครั้งเดียว พอรู้ว่าเรามีลักษณะ 4 อย่าง รับ คิด รู้ จำ เลย แต่มันรับ รู้ จำ ในทางที่ทำให้เราง่วง

อาการของความง่วงมันประกอบด้วยลักษณะ 4 อย่าง หลายคนอาจสงสัยว่า คิดแล้ว ทำไมถึงยังง่วงอีก ก็เพราะเราสนใจมัน รับเอามันเข้ามาเป็นอารมณ์ เราปล่อยให้ตัวเองตกเป็นทาสมัน อย่างนี้เขาเรียกว่า คิดแบบไม่ได้คิดถูก เพราะโดนครอบงำโดยความคิดนั้น เรามาคิดได้ที่หลัง เขาเรียกว่ามาคิดได้ที่หลังเหมือนกับคนผิดไปแล้วขอโทษครับ อะไรอย่างนี้ ความคิดมันไม่มีได้ไหม ก็ไม่ได้ มันมี แต่มันมีที่หลัง เขาจึงมาอยู่ในลักษณะ 4

ถ้าเรามั่นใจว่า เราปิดเปลือกตาแล้ว ไม่รับรู้ทางตาแล้ว เราจะไม่หลับ ให้เหลือความรับรู้ไว้แต่กายกับใจ ก็ทำ แต่เห็นว่ามันจะไม่รอดสักตอน ทำจะไม่รอดแน่ ก็ลืมตามอง แต่เป็นการมองอย่างมีตัวรู้ อย่างเฝ้ารู้ แล้วถ้าหลับตาแล้วไม่มองอะไรก็ใช้ตัวรู้มองไปที่จิต มองไปในความรู้สึกว่ามีอะไรปรากฏ ในขณะที่มองไปในความเป็นจิตหรือความรู้นั้นที่ปรากฏมันไม่มีอะไรแน่ มันเป็นแต่เพียงแว่วๆ ผ่อนคลาย สว่าง สบาย ก็อยู่ในบ้านหลังนั้น มันสบายดีแล้วก็อย่าออกมา แต่ถ้าเห็นทว่า มันจะไม่รอด เหลืองพลัดตกเป็นทาสของความง่วง อย่าทำให้หลับ หาวิธีปลดปล่อยตัวเองออกมาให้ได้ อย่าไปหลับตา ลืมตา

สัมปชัญญะบรรพ กระดิกขาที่เป็นจิต

กระดิกขาที่หนึ่ง ขยับมือที่หนึ่ง บิดซ้ายที่หนึ่ง ก้มหน้าทีหนึ่ง บิดขวาที่หนึ่ง มันมีเรื่องจดทั้งนั้น แต่ทำไมไม่จดกันก็ไม่รู้ แปลกมาก เพราะมันเป็นจิต มันเป็นอาการสั่งงานของจิตที่ส่งไปที่กาย แต่ที่ไม่รับรู้ก็เพราะมันไม่มีสติ แต่พอมารู้ทีหลังก็ต้องจด แม้มันเป็นอดีตก็ต้องจด ก้มหน้าทีหนึ่ง เงยหน้าทีหนึ่ง เอียงหน้าทีหนึ่ง ไม่งั้นเขาจะมีคำสอนในคำว่า

“สัมปชัญญะบรรพ” ได้อย่างไร สัมปชัญญะบรรพในภยานุปัสสนา คือ มีสติรู้ทันตามอาการทางกาย อาการทางกายก็คือ ยกแขน ลดแขน ก้มหน้า เงยหน้า เหลียวซ้าย เหลียวขวา มองหน้า มองหลัง เป็นอาการของจิตทั้งนั้น แล้วไปวิเคราะห์ดูว่า มันเป็นอาการของจิตอย่างไร เราเคยใช้สติกับการทำกิจกรรมอย่างอื่นๆ ใช้สติกับการพูด ใช้สติกับการสนทนา การเดิน การยืน การนั่ง การนอน แต่เราไม่เคยใช้สติกับการเฝ้ามองเลย ที่ขวนขวายใช้สติการเฝ้ามอง

เฮ้อ พอ วาง วางปากกา วางกระดาก ลูกขึ้นยืน

หลวงปู่เห็นพวกเราตั้งอารมณ์หนักไป คือมันไม่เป็นสัมมาจิต มันเอียงไปข้างหนึ่ง มันอยากมากไป มันพยายามเยอะไป มันเข้มงวด เข้มแข็ง มันขมึงถึงดิ่งเครียดมากไปหน่อย ไม่ได้ ถ้าเป็นอย่างนี้ไม่ได้ มีแต่เสียหาย เดี่ยวลองขยับขยายให้หายเมื่อย โยกย้ายเคลื่อนไหวกายอย่างมีสติดู

(ปฏิบัติทำบริหารกาย-จิตเพื่อผ่อนคลายและเปลี่ยนอริยาบท ดูวิธีปฏิบัติในภาคผนวก

สำรวจผลที่เกิดจากการเฝ้าจิต

เอาที่นี่ ลองส่งความรู้สึกเข้าไปดูในจิตซิ ดูซิว่ามันนิ่งไหม รับรู้ถึงสิ่งที่ปรากฏภายใน หลับตา ลองสำรวจดูซิว่า อารมณ์เราสุขุมเยือกเย็นขึ้นไหม จิตนี้สุขุมขึ้นบ้างไหม ความฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ สับสน วุ่นวาย ร้อนรุ่ม มันยังปรากฏอยู่หรือเปล่า เฝ้ามอง ดูให้ชัด ส่งความรู้สึกเข้าไปข้างใน รับรู้ให้ได้ว่ามันเกิดอะไรขึ้นภายใน

สำรวจดูว่ามันมีแขกแปลกหน้าเข้ามาในบ้านหลังนี้ไหม มันมีขยะไหม มันมีจี๊ฝุ่นหยากไย่ไหม พื้นมันเป็นคราบกร รุงรังไหม ข้างของมันจัดไม่เข้าที่เข้าทาง มันเกะกะไหม อย่าสงสัย แต่ดูไปที่สภาพจิต ดูไปที่สถานะที่ปรากฏขึ้นภายในว่า ถ้า มันยังรก ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ สับสน วุ่นวาย กัดกรุ่น ร้อนรุ่มอยู่ ก็โยนมันทิ้งไป

เปิดหน้าต่างกว้างๆ ประตู ช่องประตูใหญ่ๆ ขนมันทิ้งให้หมด ให้เหลือแต่บ้านโล่งๆ ปล่อยให้อากาศมันถ่ายเท แสงสว่างเข้ามา กลิ่นเหม็นอับ เหม็นขึ้นทั้งหลาย ให้อากาศและแสงมาทำลายให้หายไป แล้วลองดูในความสว่างนั้นซิว่ามันมีความสกลปรกแผ่อยู่ด้วยหรือเปล่า โดยอาศัยความสว่างที่ลอดเข้ามา กำจัดมันออก ถ้ามันมี วิธีกำจัดก็ไม่ยาก แค่เพิกเฉยมัน ใช้คำว่าเพิกเฉยหรือเพิกถอน ไม่สนใจ มันก็วิ่งออกไปหมดแล้ว ถ้าเป็นภาษาชาวบ้าน ดูบ้าน เช็ด กวาด จับโยนทิ้งก็ได้แล้ว

ลองดูซิว่า บ้านหลังนี้ เกิดสุขุมขึ้นมาบ้างไหม สะอาดไหม ภายในบ้านมันมีรัก มีโลก มีโกรธ มีหลง มีโทสะ โมหะ มีราคะอะไรบ้างหรือเปล่า โทสะ โมหะ ราคะ โลภะ ทั้งหมดทั้งหลายที่เป็นก้อนใหญ่ๆ

ไม่ต้องทำอะไรนอกจาก เฝ้าด้วยความเท่าทัน

ต่อไปมาดูความว่าง ความว่าง ความฟุ้งซ่าน ความสงสัย เฝ้าดูมันเฉยๆ ลูก ไม่ต้องทำอะไรเลย เฝ้าดูมัน พอเฝ้าดูมัน ด้วยความเท่าทัน มันจะไม่เกาะกลุ่มครอบงำ แล้วใจมันก็จะผ่องใสขึ้น จิตนี้มันก็จะผุดผ่องมากขึ้น สนใจ ฟังเข้าไปภายใน ใช้คำว่าฟังแล้วส่งความรู้สึกเข้าไปภายใน ดูให้ชัด ระวังจะขาดสติ เดียวโยกล้มหลับ รู้ ดูให้ชัด วิจารณ์ให้ทั่ว ว่าข้างในมัน ปรากฏอะไรบ้าง มีจิต มีมโน มีหทัย มีมันส มีปณิธานะ มีมโนทริย์ มีมโนคณะ มีวิญญานะ มีวิญญานะขันธ หรือมีมโน วิญญานธาตุ

อาการของจิต 10 อย่าง แม้ที่สุดเราพิจารณาสิ่งที่ต้องการก็คือ ความผ่อนคลาย เบาสบาย สว่าง สงบ นั่นคือคำว่า สุขุมจิต จิตที่สุขุมอ่อนโยน เพราะฉะนั้นมันต้องไม่มีอะไร มันว่างๆ โล่งๆ ฟังดูความว่างและความโล่งอยู่ภายในเช่นนั้น จนทำให้ความสุขหรือสาธุจิตมันกระจายขยายออกไปเต็มหน้าอกเรา ไปเต็มนภชารายของเรา

สถานะจิต 3 อย่าง มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่รู้

ที่นี่ดูสถานะ 3 อย่างซิ อดีตปรากฏไหม อนาคตมีไหม ปัจจุบันยังคงอยู่หรือเปล่า ให้เหลือแต่ปัจจุบันจิต เหลือ ปัจจุบันจิตกับเหลือลักษณะก็คือ รู้ รู้ในปัจจุบัน อดีตไม่มี อนาคตยังไม่มา มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่รู้

เมื่อสุขุมจิตปรากฏขึ้น เมื่อความผ่อนคลายมีขึ้น เมื่อความอ่อนโยนปรากฏขึ้นในจิต เหลือแต่ปัจจุบันกับตัวรู้ ลอง ส่งความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันกับตัวรู้นะไปฟังที่ฝ่ามือสองข้างซิ

ฟังดูที่ฝ่ามือ 2 ข้างที่มีตัวรู้อยู่กับปัจจุบัน

ทีนี้จะขยายขึ้นแล้วนะ จากละเอียดยมาสู่หยาบ ฟังดูที่ฝ่ามือ 2 ข้างที่มีตัวรู้อยู่กับปัจจุบัน นิ่งอยู่อย่างนั้นรับรู้ อยู่เช่นนั้น

เสร็จแล้วค่อยๆ หย่อนตัวลงนั่งช้าๆ ประคองปัจจุบันและตัวรู้ อย่าให้หาย อย่าให้หก อย่าให้กระเพื่อม นั่งขัดสมาธิ เอามือวางพาดไว้บนหัวเข้าหางขึ้น ค่อยๆ ยังเป็นปัจจุบันจิตหรือเปล่า ยังเป็นตัวรู้อยู่ในปัจจุบันอยู่หรือเปล่า นำตัวรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ไปหยุดอยู่ฝ่ามือสองข้าง เฝ้ามองมันว่าเกิดอะไรขึ้น อย่าลืมว่าต้องเป็นปัจจุบันจิต อดีตจิตต้องไม่มี อนาคตจิตก็ยังไม่มา ไม่มีสัญญาความจำ ไม่มีความคิด เหลือแต่ตัวรู้กับปัจจุบัน

อย่าผลอ ระวังจะวิ่งเข้าไปสู่กับดักแห่ง โกสัชชะ ความง่วง ความเกียจคร้าน แสดงว่าจิตเรากำลังอยู่ในภวังค์ของอดีตแล้ว มันมาขุดหลุมดักล่อเราแล้ว ยังไม่ขึ้นมาจากปากหลุมอีกหรือ

วิธีขึ้นจากปากหลุมแห่งภวังค์ความง่วง ก็คือ สูดลมหายใจเข้าไปลึกๆ เต็มปอด แล้วขังทิ้งไว้จนทนไม่ได้ แล้วจึงหายใจออก สำหรับคนที่ตกลงไปในหลุมแล้วและกำลังจะตก หาวิธีปลุกและช่วยตัวเองขึ้นมาจากปากหลุมและมือมารและการครอบงำของชาตาน มีชีวิต ความรับรู้อยู่เฉพาะปัจจุบัน ที่ฝ่ามือสองข้าง

สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ลืมตา แล้วจึงหายใจออกมายาวๆ ผ่อนคลาย สูดลมหายใจเข้าไปใหม่ ให้เต็มปอดเต็มที่ แล้วหายใจออกให้ผ่อนคลายเป็นสบายๆ ระบายของเสียออกมาให้หมด อีกครั้งหนึ่ง สูดลมหายใจเข้าไปใหม่ ยึดอกขึ้น อย่างนั่งห่อตัว งอหลัง ปลุกตัวเองให้ตื่นจากภวังค์ให้ได้ หายใจออกยาวๆ ผ่อนคลาย

หายใจเข้าผ่าน จุตสามฐาน หายใจเข้า : จมูก - หน้าอก - ผ่านท้อง หายใจออก : ท้อง - หน้าอก - ฟันออกปาก เอาใหม่ หายใจเข้า : จมูก - หน้าอก - ท้อง หายใจออก : จากท้อง - ขึ้นหน้าอก - ออกปาก สูดลมหายใจเข้าไปใหม่ จมูก - หน้าอก - ท้อง หายใจออก ท้อง - หน้าอก - ออกปาก

ลองกลับไปทำปัจจุบันจิต มีตัวรู้ปรากฏอยู่ในปัจจุบันอีกครั้ง พัก ผ่อนคลาย เต็มใจเอาอีกรอบหนึ่ง คุยกันเล่นสาลาเลย มีความสุข รู้ว่าจิตมันซัดส่ายอยู่ตลอดเวลาก็ต้องพยายามประคอง ประคองกุศลจิตให้มันปรากฏ อย่าทำให้จิตมันฟุ้ง เพราะมันฟุ้งแล้วมันรวมมายาก ที่ผ่านมานี้ปล่อยให้มันฟุ้ง แล้วพอจะรวมมันรวมยากมาก องค์ประกอบของกุศลจิตมันหายๆ หกๆ ตกๆ หล่นๆ

เมื่อครั้งนั้นก็ถือว่าทำในสิ่งที่หยาบแล้วนะหยาบที่สุดแล้วละ แต่เมื่อวานทำในสิ่งที่ละเอียดที่สุด กลับทำได้ดี แสดงว่าสภาพธรรม อารมณ์ของบุคคลแต่ละวัน สภาพจิตมันไม่เหมือนกันนะ ทำให้เห็นว่าการตั้งจิตให้อยู่ในมรรควิธีของเรา นี่มันไม่แน่นอน บางวันตั้งได้บางวันตั้งไม่ได้ ล้มๆ ลุกๆ ลองย้อนกลับไปนึกถึงเมื่อวานว่าสภาพอารมณ์ของเราเป็นเช่นไร สภาพจิตเป็นแบบไหน นึกถึงวันที่อารมณ์ดีที่สุด มันมีองค์ประกอบของอารมณ์เป็นอย่างไร เสร็จแล้ว เต็มใจก็เข้ามาปฏิบัติอีกสักครึ่งชั่วโมง เสร็จแล้วจะได้พัก

๐ ตัวรู้มีอยู่แล้วในธรรมชาติ แต่เราฝึกตัวรู้ให้ต่อเนื่อง สติที่เกิดขึ้นต่อเนื่องทุกขณะ ทุกขณะ เป็นสายติดต่อกัน เป็น มนายนะสติ คือตื่นตา ตื่นตัว ตื่นสติ ตื่นรู้แล้ว เราใช้ความรู้ที่รู้ภายใน ไม่ใช่รู้ภายนอก คือ รู้เห็นองค์ประกอบของจิต เช่น อากาโรจิต 10 ลักษณะ 4 สถานะจิต 3

อากาโรจิต 10 ที่สุดที่เราพิจารณาคือสิ่งที่ต้องการคือ ความผ่อนคลาย เบาสบาย สว่าง สงบ นั่นคือสุขุมจิต หรือจิตที่สุขุมอ่อนโยน

ลักษณะจิต 4 และ สถานะ 3 ให้เหลือแต่ รู้ในปัจจุบัน อดีตไม่มี อนาคตยังไม่มา มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่รู้ ไม่มีสัญญาความจำ ไม่มีความคิด เหลือแต่ตัวรู้กับปัจจุบัน