

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานกับการเจริญองค์คุณแห่งปฐมฌาน

อบรมวิธีจิต คำ 11 ธันวาคม 2547

คนเจริญปัญญานะ เขาไม่ได้แข็งนิงเป็นหิน
คนเจริญปัญญาไม่ว่าสภาพอย่างไรมันไม่
กระเพื่อมจิต
จิตไม่กระเพื่อม
เพราะว่าปัญญามันเกิดได้ตลอดเวลา

ที่ผ่านมาเราฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่เป็นการฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานที่เข้าไปถึงกัมมิงของสาเหตุแห่งราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต โลภะจิต และเครื่องปรุงแต่งจิต ลูกหลานท่านที่รักทั้งหลายจะสังเกตว่าในขณะที่เรารู้อารมณ์ รู้จิต รู้มโน รู้หทัย รู้มนัส รู้ปณฺธระ รู้มนายคณะ รู้มนินทริยฺ รู้วิญญาน รู้วิญญานขันธฺ รู้มนวิญญานธาตุ ตัวราคะจิตมันไม่เกิด โมหะจิต โทสะจิตไม่เกิด เพราะฉะนั้นก็ถือว่าเป็นเบื้องต้นพื้นฐานของการเฝ้าระวัง เหมือนกับทหารที่ป้อมยามเชิงเนินคอยตรวจตราไม่ให้ศัตรูเข้ามาข่มขู่บีบคั้นทำร้ายได้ ก็คือ มีสติเป็นป้อมคอยเฝ้าระวัง ดูไม่ให้ข้าศึกศัตรูเข้ามา

ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พวกเราก็กฝอยอยู่ทุกวัน เมื่อกรูต่อนเย็นก่อนจะเลิกก็ฝึก ฝึกให้ดูนิวัตรธรรมทั้ง 5 ที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เกิดขึ้นหรือไม่ ตำรวจตรวจตราดูอารมณ์ ดูสภาพจิต

จิตตานุปัสสนากับธัมมานุปัสสนาใกล้เคียงกันมาก เพราะแดนเกิดของมันคือ จิต ตัวรู้ก็คือตัวเดียวกัน ตัววิญญาน ตัวจิต รู้ คิด รับ จำ ก็คือจิต แต่ตัวธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนใหญ่แล้วจะใช้คำว่า คิดรู้ ก็คือ เอาธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งขึ้นมาใคร่ครวญ พินิจพิจารณา วิเคราะห์สาเหตุ เช่น ถ้าเป็นกุศลธรรมก็ต้องเอาไว้วิพากษ์วิจารณ์ เอามาตริก เอามาวิเคราะห์ ถ้าเป็นอกุศลธรรมก็ดูว่ามันเกิดหรือดับ ตั้งอยู่อย่างไร เพราะฉะนั้นมันก็จะมีความรู้กับตัวคิด ในหลักธรรมานุปัสสนาฯ จึงเป็นขั้นสุดท้ายของมหาสติปัฏฐาน 4 แล้วจะเห็นว่าหลวงปู่จะนำมาสอนในขั้นสุดท้ายทุกครั้งเพื่อฟอกจิต เพราะว่า จิตนี้ถ้าปฏิบัติธรรมะ ใคร่ครวญธรรมะนี้มันก็จะเข้าสู่สมุจจิตที่ไม่สมบูรณ์ หลวงปู่ก็จะพยายามให้เราใคร่ครวญวิเคราะห์ธรรมทุกครั้งก่อนเลิก เพื่อให้สมบูรณ์ในสมุจจิต จิตมันจะได้ผ่องแผ้ว จิตจะได้เบิกบานผ่อนคลาย

ธรรมะเป็นเรื่องดีถ้าเราฟังได้ แต่ถ้าธรรมใดที่เข้ามาแล้วเรายังฟังไม่ได้ นั่นแหละจะกลายเป็นธรรมเมาของเรา มันจะสับสน เรียนแล้วก็ต้องพิจารณา วิเคราะห์ ให้มันได้ในสิ่งที่เรียน จะได้ไม่เปราะไม่ละ

มาพูดถึงเรื่องสภาพจิต 10 อาการ 10 ของจิต หลายคนยังไม่ค่อยเข้าใจวิธีลง เขียน คิด ขีด ไปลงโดยเอาลักษณะจิตมาใส่ก็มี บางทีก็ไปเขียนสถานะจิต อดีต จิตอนาคต จิตปัจจุบัน เดียวเรามาเริ่มกันอีกทีหนึ่ง วันนี้ไม่รู้ว่าจะจุ่งเข้าปฐมฌานได้ไหม แต่ถ้าเราไม่ขี้เกียจจิต ไม่ขี้เกียจเขียน น่าจะได้ เพราะว่าพื้นฐานมีมาตั้งเยอะแล้ว

๐ เมื่อครู่ที่เราได้ฟัง จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เราจะเห็นว่ามิตทั้งภายใน มีทั้งภายนอก

ภายนอก คือ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกสัมผัส นี่เรียกภายนอก

ภายใน คือ มโนธาตุ หรือสิ่งที่อยู่ในใจโดยไม่อาศัยข้างนอก มันเกิดขึ้นเองโดยเหตุ 4

จิตตานุปัตตนาสติปัฏฐาน มีทั้งภายในและภายนอก

ภายในส่วนใหญ่มันมาจากจำ รู้ แล้วก็เอามาคิด ส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้น แล้วมันก็เกิดจากหน่อเนื้อเชื้อไขของ คณหาอุปาทานกิเลสที่มันเกาะกลุ่มอยู่ภายในแล้วมันแสดงตนออกมา แม้ที่สุด ความง่วงนี้มันก็เป็นภายใน โกรธนี้เป็นภายใน ฟุ้งซ่านเป็นภายใน

เพราะฉะนั้น จิตภายใน กับจิตภายนอก ก็มีแดนต่อจิต คืออายตนะ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ใจ นี่ออกไป ภายนอกได้ไหม ได้ เช่น มันต่อจิตก็เอาตาไปเห็นรูป รู้ว่านั่นวิญญาณเกิด เสร็จเรียบร้อยแล้วตามมดด้วยว่ารูปสวยไหม รูปสวยนี้มันสวยที่รูปหรือสวยที่ใจ ใจ นั้นเห็นไหมภายในเกิดอีกแล้ว ความสวยมันเกิดขึ้นในใจ อย่างนี้ก็ แสดงว่ามีทั้ง จิตนอก แล้วก็ จิตใน คือภายนอกแล้วภายในเข้ามา แต่ถ้าตาเห็นรูป โดยไม่รับเข้ามาคิดว่าสวยหรือไม่ สวยหรือไม่ เฉยไว้ อย่างนี้ก็คือว่าเป็นเพียงแค่วิญญาณ เป็นภายนอกอย่างหนึ่ง

เพราะฉะนั้นต้องเข้าใจต้องเข้าใจสภาพจิตอย่างนี้ก่อน แล้วจึงจะไปรู้อาการหยาบๆ ของราคะ โทสะ โมหะ โลภะ ที่ปรากฏที่ท่านสอนไว้ในคัมภีร์ รู้ว่าจิตมีราคะ รู้ว่าจิตไม่มีราคะ รู้ว่าจิตมีโทสะ รู้ว่าจิตไม่มีโทสะ ซึ่ง มันจะง่ายกว่าที่หลวงปู่สอนพวกเราอีก

ปฏิบัติ : คืนวันที่ 11 ธันวาคม 47

จดอาการจิต 10 ประการ

เบอร์ 1 เขียนไป เบอร์ 1 จิต รู้ คิด รับ จำ เป็นจิต

เบอร์ 2 มโน น้อมไป น้อมไปในอารมณ์

เบอร์ 3 หทัย เก็บอารมณ์นั้นไว้

เบอร์ 4 พอใจ ดีใจ มนัส

เบอร์ 5 ปิณฺหาระ แหม่มขึ้นเบิกบาน

เบอร์ 6 มนายนฺตะ สืบต่ออารมณ์นั้นๆ

เบอร์ 7 มนินทริยฺ เป็นใหญ่ในอารมณ์นั้นๆ

เบอร์ 8 รู้อารมณ์ ตาเห็นรูปเป็น วิญญาณ เช่น เรียกว่า จักขุวิญญาณ แสดงว่ารู้อารมณ์ทางตา

เบอร์ 9 วิญญาณขันธฺ รู้อารมณ์เป็นอย่างไรๆ กองๆ เป็นชนิดๆ

เบอร์ 10 มโนวิญญาณธาตุ รู้แจ้งในอารมณ์นั้นๆ

เขียนอย่างนี้ แล้วเราก็ใช้เวลาครึ่งชั่วโมงต่อไปนี้เผื่อสังเกตอาการของจิตว่ามันเข้าช่องไหนก็ขีดไปหนึ่ง จำไว้ให้ขึ้นใจเลยว่า จิตเป็นสติ จดเป็นปัญญา จิตเป็นสติ จดเป็นปัญญา จิตเป็นปัญญา จดเกิดเป็นสติ ถ้าไม่จิตไม่ จด มันเกิดนิรวณฺ์ เกิดดินมิทระง่วงเหงาหาวนอน เกิดอุทฺธจจกุกุจะ ความฟุ้งซ่านหงุดหงิด เกิดวิจิกิจจาความลังเล สงสัย เพราะฉะนั้นต้องขยันจิตถูก จิตๆๆ

จิตครั้งหนึ่งมันเป็นริ้วรอยแห่งปัญญาครั้งหนึ่ง ไม่รู้ละ เห็นเป็นจิต ได้ยินเป็นจิต รู้เป็นจิต ฟังเป็นจิต ดม เป็นจิต รู้สึกเป็นจิต แม้ที่สุดอารมณ์ที่เกิดข้างใน รู้อารมณ์ภายใน รู้ว่ามันเฉยๆ หนึ่งๆ ก็จิต วิญญาณกับ จ. จึง เฉยๆ

ทำไมต้องเขียน จ.

เพื่อให้เราสังเกตว่า พัฒนาการของจิตเรามันเฉยได้ ในระดับครึ่งชั่วโมงนี้มันเฉยได้กี่ครั้ง แล้วมันก็มีอยู่ใน จิตตานุปัตตนาสติปัฏฐาน รู้ว่าจิตมรรณคต ก็รู้ว่าจิตมรรณคต มรรณคตก็คือความเฉยนิ่ง เป็นกุศล แล้วถ้าเรา เขียน จ.ไว้แล้วเรามาดู ครึ่งชั่วโมงเรามีความเฉยปรากฏก็ดีกว่าไม่มีเลย ให้เขียนไว้ว่านี่ มรรณคต ภาษาเขมแปล ออกมาว่า คือ จิตที่เป็นกุศล จิตที่เฉยๆ จิตที่เป็นอุเบกขา จิตที่รู้ชัด มีตัวรู้ปรากฏชัดเจน

คืนสุดท้ายแล้ว ตั้งใจให้ดี เอาให้ได้ เลิกง่วงซัดที่เถอะ เลิกฟุ้งซ่าน เลิกหงุดหงิดรำคาญ

○ คิด ก็จิต ช่อง จิต

○ ถ้าไม่คิดก็รู้อารมณ์ ก็จิตช่อง วิญญาณ

○ แม้ เจยก็ต้องจิต มันเจย เจยก็รู้ นี่มันเป็นวิญญาณ แล้วมันก็เป็น จ. จึงคือ เจย ก็จิต ช่อง
วิญญาณ และ จ.

(ผู้ปฏิบัติเริ่มเฝ้าดูอารมณ์ตน)

เล็กสับสน เล็กน้อยชา เล็กเกียจคร้าน ขยับลุก จดๆๆ ตึกๆๆ เพราะจิตครั้งหนึ่งตึกครั้ง
หนึ่งมันเป็นปัญญาของเรา เขาเรียกว่า **ทำเต็มปัญญา ทำเต็มสติ อย่าว่างเจย**

แล้วทีนี้ถ้าเรามาเทียบดูกับรากะเกิดใหม่ โทสะเกิดใหม่ โมหะเกิดใหม่ รู้ว่ารากะเกิดก็รู้ว่า
เกิด รู้ว่ารากะดับก็รู้ว่าดับ นี่เข้าลึกของมหาสติปัฏฐานชื่อว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เจย แต่ว่า
พื้นฐานของเราแน่น เรามีพื้นฐานที่แน่นมั่นคง เพราะการพิจารณารากะก็ตาม โทสะก็ตาม แสดงว่า
ให้มันเกิดแล้วค่อยมาพิจารณา แต่ที่เราทำกันมานี้เราพิจารณาก่อนที่มันจะเกิด พิจารณาสาเหตุของ
การเกิดก็คือพิจารณาตัวจิต ตัวรู้ ตัวมโน ตัวหทัย ขณะที่พิจารณาเรื่องพวกนี้รากะ โทสะ โมหะไม่
เกิด อวิชชาไม่เกิด เกิดแต่วิชชา แต่สำคัญว่าวิชชาที่มันเกิด มันเป็นวิชชาที่เป็นการ
เจริญเป็นวิถิแห่งความเจริญ แต่ถ้าเรางไม่รู้ว่าไม่เข้าใจเพราะบางครั้งจิตที่อยู่ขั้นที่ 3 ก็คือ **อภัยกถุ
จิต** จิตที่ไม่เป็นกุศล หรืออกุศล อภัยกถุจิต บางทีบางครั้งมันก็เจยแบบโง่เหมือนกันนะ แบบขี้
เกียจ เจย เผลอ เหมือนกับคนเบ๊โลกซึมเศร้าแล้วก็เจยๆ หลายคนอาจจะคิดว่าเป็นวิชชา แต่มัน
ไม่ใช่ หลายครั้งที่เราเข้าใจผิดว่าเป็นเจยแล้วโวย เจยเขียนใหญ่เลย เจยๆๆ ไม่ใช่ มันไม่เจยแบบที่
ควรจะเป็น **เจยแบบที่ควรจะเป็นคือ รู้แล้วเจย** แต่นั่นเป็นเจยเพราะขี้เกียจเจย มันจึงไม่ควรเรียกว่า
วิชชา แต่ทุกคนหรือหลายคนก็เรียกมันว่าวิชชาเพราะเราเจย อย่าเข้าใจผิดอย่างนั้น

ตทังควิมุตติ

ในขณะที่เราคิดเราก็ต้องดูว่า อาการองค์ประกอบของความคิดมันเป็นอย่างไรบ้าง น้อมไป
ใหม่ น้อมไปแน่ ถ้าคิดแล้วมันต้องน้อมไป บางครั้งมันน้อมไปแล้ว มันหยุด มันไม่เก็บ อย่างนั้นตัว
หทัยมันไม่เกิด ตัวหทัยไม่เกิดมนายตนะก็ไม่เกิด มนินทรีย์ก็ไม่เกิดเพราะมันไม่เป็นใหญ่ เพราะคิด
แล้วมันหยุด เหตุผลที่มันหยุดได้ก็เพราะเราทำลายเหตุปัจจัยของความคิดมันเกิดความกระจำ
อย่างนี้เขาเรียกว่าวิชชา จึงมีคำว่า **ตทังควิมุตติ** ก็คือบรรลู่หรือหลุดพ้นชั่วคราวในขณะที่จิตหนึ่ง
ขณะจิตหนึ่ง

แล้วถ้าหากว่าเราทำให้ทุกขณะจิตมันหลุดพ้นๆๆ เพิ่มพูนมากมีมากขึ้น อันนั้นแหละ
เรียกว่า **มหากุศลจิต** ก็ได้ หรือเรียกว่า **สุขุมจิต** ก็ได้ หรือเราจะเรียกว่า **ความหลุดพ้นอันปรากฏแก่
ขณะจิตชั่วขณะจิต** หรือระหว่างจิตก็ได้ แต่ยังไม่ถึงคำว่านิพพานนะ เพราะนิพพานสภาพธรรมทั้ง
ปวงมันแจ่มชัดแล้ว มันไม่มีตัวอะไรมาปรุง

วิญญานภายนอกไม่มีก็อย่าวางใจว่ามันจะไม่เกิดวิญญานภายใน

คำว่า วิญญาน แปลว่าการรับรู้ ถ้ารับรู้ข้างนอกไม่ได้ก็เข้ามารับรู้ข้างใน มันยิ่งละเอียดขึ้น ในขณะที่ตาเราไม่เห็น หูไม่ได้ฟัง จมูกไม่ได้ดม กายไม่ได้สัมผัส เรามารู้สภาพจิตสภาพใจที่ปรากฏ รู้การปรุงของจิตรู้อารมณ์แห่งจิต ฝึามองมัน ดูข้างในถ้ารู้ว่ามันนิ่งมันว่าง อย่าเฉย ต้องจด จ.ฉิ่ง เพราะว่าถ้าขึ้นให้อยู่ในภวังค์ของความนิ่งแล้วว่างแล้วเฉยอยู่อย่างนั้น ปัญญามันไม่เกิด เพราะตัวรู้มันไม่ได้พัฒนา มันมีสภาพแค่รับรู้ แล้วดีไม่ดีถ้าไปเพ่งอารมณ์ว่างแล้วนิ่งอยู่อย่างนั้นมันจะเข้าไปในคำว่า โกธัสชะ

องค์คุณแห่งอุปจาระสมาธิ มีความเฉยนิ่งที่กำหนดตัวรู้ได้

เมื่อวานนี้หลวงปู่พูดไปแล้วใช่ไหมว่า สุขุมจิตหรือสาธุจิตขั้นสูงนี้มันใกล้เคียงกับองค์ฌาน แล้วสุขุมจิตนี้มันทำให้ไปเกิดเป็นอรุปรพพรหม เพราะฉะนั้นต้องเอาส่วนนี้มาฝึกปัญญา ถ้ามันเฉยมันก็จะเฉยอยู่อย่างนั้น ต่อให้เขียน จ. ชักร้อย จ. มันก็ยังเฉย ถ้าเป็นอย่างนี้นะแสดงว่าเราเข้าสู่ องค์คุณแห่งสมาบัติ เฉยๆๆ แต่เป็นเฉยที่มีวิตรกวิจารณ์ ว่าเรายังเขียนตัว จ.ได้ องค์คุณแห่งอุปจาระสมาธิเกิด

แต่ถ้าเฉยถึงขั้นไม่อยากเขียนอะไรแล้ว แล้วก็อยากเพ่งความเฉยอยู่อย่างนั้น นิ่งอยู่เช่นนั้น หยุคอยู่แบบนั้น แล้ว จิตไม่เคลื่อนจากความเฉยเลย ต้องให้ความสำคัญภายในจิตให้มากขึ้น ฝึามองมันว่าอารมณ์ภายในมีอะไรบ้าง ถ้ามันเฉยก็จิตไม่ใช่มองอยู่เฉยๆ แล้วก็เพลินไปเลยนะ ถ้าเพลินไปเลยนี้มันขาดสติแล้วนะ สติมันจะค่อยๆ อ่อนลง อ่อนลง อ่อนลง แล้วมันจะแวบเข้าไปโกธัสชะ

ถ้ายังไม่มั่นใจนี้ต้องจดไปจดไป จ.จ.จ.จ.จ.จ. มันมีปัญหาด้วยใส่เข้าไป มันมีปัญหาด้วย หลวงปู่ไม่อยากให้เราผลอจนกระทั่งมันหลุดเข้าไป แล้ว สุดท้ายมันลำบากที่จะควบคุมมัน มันมีอยู่ 2 อย่าง ถ้าหลุดเข้าไปแล้วมันได้ดีก็คือเข้าสู่องค์ฌานที่ 4 แต่ส่วนใหญ่มันจะไม่ได้ดีแบบนั้น มันจะหลุดเข้าไปแล้วมันจะเข้าไปคำว่าโกธัสชะ คือ ความง่วง เพราะ สติมันค่อยๆ ขาดมันค่อยๆ จางลงจางลงจางลง เหมือนกับน้ำเกลือที่ค่อยๆ เติมน้ำจืดลงไปแล้วมันก็จืดจางไปเรื่อยๆ จนไม่มีน้ำเกลือเหลือกลายเป็นน้ำจืด

ดังนั้นเพื่อความไม่ประมาทก็จด จ.จ.จ.จ. อย่างน้อย ความเฉยนั้นก็มีปัญญาคือรู้ ความเฉยนั้นก็มีความรู้อยู่แล้วเราก็กำหนดตัวรู้นั้นได้

องค์คุณแห่งปฐมฌาน ฌานอันประกอบไปด้วยปัญญา

แล้วเราก็ก็นึกมาได้ว่า องค์คุณแห่งปฐมฌานมีอะไรบ้าง แน่นอนมันมีวิตรก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ถ้าปัจจุบันจิตเกิด รู้ใน ปัจจุบันคือตัวรู้เกิด เรื่องปฐมฌานไม่ยาก แต่ที่มันเกิดยากก็เพราะว่าเราปัจจุบันจิตมันไม่มี มันมีแต่อนาคตจิต อดีตจิต เดียวนี้เราทำให้เกิดปัจจุบันจิต เพ่งดูสิ่งที่เป็นปัจจุบันจิต ไม่สนใจอดีตจิต ไม่สนใจอนาคตจิต ถ้าเขียนเฉย มีอารมณ์เฉย จิตว่างโปร่งเบาสบาย ฟังรู้ชัดเจน ปัจจุบันจิตปรากฏ และตัวรู้ก็รู้ในปัจจุบันอย่างแจ่มชัดที่สำคัญคือ อย่าทิ้งการจดตัว จ. เพื่ออะไร เพื่อให้จิตนี้มันคุ้นเคยกับการเจริญปัญญา การสั่งสมปัญญา

ที่หลวงปู่ต้องการ ไม่ใช่แค่ฌานเฉยๆ แต่ต้องเป็นฌานอันประกอบไปด้วยปัญญา

ฌานที่มีองค์ปัญญาเป็นตัวนำ มันมีเดชมีศักดิ์มีอานุภาพมาก มันเป็นฌานที่แก้ปัญหาชีวิตได้ มันเป็นฌานที่ตอบปัญหาทุกปัญหาได้ในโลก แต่ฌานที่ไม่มีปัญญาก็คือตัวนำมันเป็นฌานที่ยังใช้อะไรไม่ได้ในบางขณะ อย่าผล่อที่จะลื้มจด พอเฉยแล้วคิดอารมณ์พวกนี้ อย่าใช้เงืงที่จะเติมปัญญาใส่เข้าไป ระวังอย่าผล่อ ความสงบความเย็นความผ่อนคลายมันเป็นเสน่ห์ลึกลับยั่ววนเราให้หลง เป็นเหยื่ออย่างหนึ่งที่ทำให้จิตติดกับดัก มีหลายร้อยหลายพันหลายล้านหลายแสนคนมากที่ไปหลงติดอยู่ในองค์คุณแห่งสิ่งเหล่านี้ แล้วจิตมันไม่ก้าวหน้ามันไม่โตขึ้น นิ่งก็ทิ้งก็ทิ้งได้แค่สงบเยือกเย็น ขนลุกชูชำน่านตาไหล ปิติสุขปรากฏ เมื่อไหร่เมื่อไหร่สปีลปิสาชาติก็ได้แค่นี้เพราะอะไร เพราะจิตมันไม่มีปัญญา ถึงได้บอกว่าระวัง

อย่าหยุด อย่าเฉย ต้องจิตต้องเขียนต้องใส่เข้าไป เติมปัญญาเข้าไป

ระว่างตู่กัฏจิต



หลวงปู่เจมาเยอะแล้วนักปฏิบัติที่ภูมิใจในความสุขของจิต ลิปปีก็ยังสุขอยู่แค่นี้ มันไม่ก้าวหน้า
เฉยอยู่อย่างนี้ไม่ก้าวหน้าไปไหน รู้อะไรก็ได้ไม่มากนักเท่านี้ นิ่งที่ไรก็ร้องให้ทุกทีน้ำตาไหลชุ่มทุกที
แล้วก็นิ่งเฉยอยู่อย่างนั้น รู้ใหม่นั้นนั่นมันเป็น **กัฏจิต** แล้ว เพราะฉะนั้นอย่าเฉย ต้องปลุกตัวรู้ให้รู้ตลอด

กัฏจิต กับอุเบกขา มันใกล้ชิดกันมากเลยนะ มันเหมือนกับเป็นพี่น้องฝาแฝดกัน แล้วเราจะรู้ได้
อย่างไรว่ามันเป็นอุเบกขาหรือมันเป็นกัฏจิต ก็รู้ได้จาก การที่เน้นช้านานช้ำซากจำเจอยู่อย่างนี้
ตลอดเวลาแล้วมันไม่ยับไปไหนไม่เจริญก้าวหน้าขึ้นนั่นแหละใช่แล้ว **กัฏจิต**

แล้วอุเบกขาละอารมณ์มันเป็นอย่างไร อุเบกขาก็คือวางวางเฉย แต่อุเบกขาที่วางเฉยนะมันเฉย
แล้ว มันมีพัฒนาการในตัวมัน ผ่านกระบวนการอันละเอียดแยกคายของสติ และปัญญา พวกที่อยู่ใน
กัฏจิต อย่างดีก็เกิดอยู่ในชั้นกามาวจรสวรรค์ แต่คนที่เกิดมีจิตอันสถิตอยู่ในอุเบกขารมณ์นี้ละ อยู่ในชั้น
พรหม เรียกว่ารูปพรหม อย่าเข้าใจผิด แล้วมันก็จะมีคนเข้าใจผิดแบบนี้ตลอด ไม่ใช่มีเฉพาะปัจจุบันแม้
อดีตในสมัยครั้งพุทธกาลก็มี พระปฏิบัติธรรมนิดๆ หน่อยๆ พอจิตเข้าสู่องค์คุณแห่งปีติสุขเข้าสู่กัฏจิต
เข้าไป โอ้โฮ เป็นสุขเลยทีนี้ โลกหมดแล้ว เราบรรลุละแล้วมันเกิดขึ้นแล้ว ความพ้นเกิด แต่แล้วออกมา
เหมือนเดิม นิ่งที่ไรก็ได้แค่นั้น เพราะฉะนั้นต้องระวัง

คำถาม “เพราะเหตุใดจึงต้องส่งเสริมสติรับรู้ความเป็นไปในกาย มีความสำคัญอย่างไร”

สติก็มีเอาไว้รับรู้ ไม่สำคัญอย่างไร ถ้าทุกครั้งที่จะไรมันเกิดในกายแล้วเรารู้ทันมันนั่นคือการสั่ง
สมสติ แต่ถ้าทุกครั้งที่จะไรเกิดในกายแล้วเราไม่รู้ทันมันนั่นะแสดงว่าสติเราไม่รู้ชัด อย่างนี้เขาเรียกเป็นการ
เจริญสติให้โตให้เกิดขึ้นให้มากขึ้น เราลองนึกดูว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเราไม่รู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นเรารู้ อันไหน
ดีกว่ากัน

ก็บอกแล้วว่าให้รู้ 2 อย่างคือ รู้ภายใน กับรู้ภายนอก ถ้ารู้ภายนอกก็คือหูฟังรับรู้ก็ชัดไว้ การที่หู
ฟังรับรู้แล้วชัดไว้ก็แสดงว่าสติภายนอกมันมีอยู่ การรับรู้ภายนอกนั้นมันมีอยู่แล้วเรารู้ก็ชัดมันไว้ เพื่อ
อะไร เพื่อให้เรารู้ว่าอันนี้เรารู้จะไม่ใช่ว่าไม่รู้ แต่สิ่งที่ต้องการก็คือว่า เมื่อรู้แล้วมันทำให้เกิดการสะสม
สติ แล้วมันทำให้เรารู้ทันมันจะได้ไม่มาครอบงำเรา เข้าใจไหม ไม่ต้องตกเป็นทาสของมัน

เหมือนกับว่าศัตรูมานอกบ้าน เราบอกว่าไม่อยากจะรู้ละนอกบ้านเป็นไง จะดูแลในบ้าน แล้วถ้าศัตรู
มันมาจัดฝาบ้าน ก็ไม่รู้อีกจะดูในบ้าน แล้วในบ้านมันจะเหลือหรือถ้ามันเข้าบ้านได้ เสี่ยงภายนอก ถ้าหู
ได้ยิน ได้ยินก็เป็นวิญญูณ อย่าไปมองว่ามันไม่จำเป็น เพราะองค์คุณความรู้ทั้งหลายมันมีทั้งภายในและ
ภายนอก ถ้าเราอยากรู้เฉพาะภายในอย่างนั้นก็ต้องไม่ได้ยิน กำหนดจิตเข้ามาดูแต่ภายในแล้วจิตเฉพาะ
เรื่องภายในอย่างนั้นก็ได้ กำหนดจิตให้รับรู้เฉพาะภายในก็ได้ไม่ต้องรู้ภายนอก แล้วรู้หรือยังว่าภายใน
มันเกิดอะไร เอาละ แค่นั้นก็พอแล้ว รู้แค่นั้นก็พอแล้ว เกิดมากเกิดน้อยก็ขอให้รู้เกิด ให้รู้ว่ามันเกิดก็ใช้ได้
แล้ว ส่วนเราจะออกไปรู้ข้างนอกด้วยเพิ่มขึ้นก็ไม่เป็นไร ก็ถือว่าทำให้ปัญญารากกว้างขึ้น สติเรามั่นคงขึ้น

คำถาม ถ้าเราสนใจแต่จะพิจารณาจิตเพื่อดับราคะ โทสะ โมหะ ภายในจิตอย่างเดียวเลยได้ไหม

ถ้ามองอย่างนั้นก็มองแต่ภายใน ก็ไม่ได้คิดอะไรสามารถทำได้ แต่จริงๆ ที่ถูกแล้ว ถ้าปล่อยให้มันเกิดแล้วมันต้องทิ้ง แต่ที่สอนนี้ไม่ได้สอนให้ปล่อยมันเกิด คือรู้ก่อนที่มันจะเกิดมันจึงไม่เกิด จึงมีแต่คำว่าว่างของจิต คือรู้ทันก่อนที่มันจะเกิด เข้าใจหรือยัง ถ้ามันเกิดขึ้นแล้วก็แสดงว่าเราไม่มีสติพอ เพราะมันเกิดขึ้นแล้วเราถึงจะไปรู้ เป็นธรรมชาติของคนที่ยังมีสติอันไม่แข็งแรง ก็อย่าไปพิจารณา ถ้าปล่อยให้มันรู้ อย่างนั้นแล้วไปพิจารณา แสดงว่ามันเกิดแล้วไม่ทันมันหรอก

ต้องรู้ก่อนที่มันเกิด แล้ววิธีก็สอนไปแล้ว ถึงได้บอกให้รู้ จิต มโน หทัย ฯลฯ ที่จิตไปในอาการ 10 อย่างนั้นแหละ แล้วสิ่งที่จะเกิดในจิตก็จะไม่เกิดขึ้น เราไม่ทำตามหลวงปู่บอกในอาการ 10 อย่าง มันก็เลยเกิด คนอื่นเขาเกิดใหม่ลองถามเขาสิ คนอื่นเขาที่ไม่ได้เกิด เพราะเขาเฝ้าระวัง ว่าคิดเป็นจิต น้อมไปในคิดเป็นมโน เก็บไว้เป็นหทัย เขาเฝ้าระวังอย่างนี้

ราคะก็ไม่เกิด โทสะก็ไม่เกิด โมหะก็ไม่เกิด แต่เราไม่เฝ้าระวังอย่างนี้ ปล่อยให้มันเกิดแล้วค่อยพิจารณาแล้วค่อยดับมัน เหมือนกับปล่อยให้ฝุ่นเข้าบ้านแล้วค่อยมาเช็ดมัน ทำไมไม่ปิดประตูล่ะ เรามีประตูไว้ทำไม มีหน้าต่างไว้ทำไม ที่สอนให้พิจารณาอาการจิต 10 อย่างก็เพื่อใช้สำหรับเป็นประตูหน้าต่างปิดไม่ให้ฝุ่นและแขกแปลกหน้าเข้ามา เข้าใจไหม

คนเจริญปัญญาจะ เขาไม่ได้แข็งนิงเป็นหิน คนเจริญปัญญาไม่ว่าสภาพอย่างไรมันไม่กระเพื่อม จิต จิตไม่กระเพื่อม คนเจริญปัญญาจะไม่กระโดดโลดเต้น หัวเราะต่อกระซิก ะริกระรี่เป็นปลากระดี๊ได้น้ำ อะไรก็มันไม่รู้สึกรอกถูก เพราะว่าปัญญามันเกิดได้ตลอดเวลา

รู้ภายในเพื่อทำให้จิตนี้เป็นสุขุมจิต

เมื่อครูนี้อหลวงปู่บอกว่าภายนอกนะเรารู้มาหลายเวลาแล้ว คราวนี้เราลองฟัง ฟังความรู้ไปอยู่ที่ภายในเพื่อเฝ้าสังเกตดูสภาพจิตว่าอะไรมันเกิดแก่จิตแล้วจึงจด ตอนนี้อย่างนี้เหมือนกัน เราปิดความรู้ภายนอก แต่ถ้ามันจะรู้ก็ไม่ใช่เป็นไรก็จดมันด้วย ถ้ามันจะรับรู้ว่าการภายนอกก็จด ให้เรานั้นหนักไปทีรู้ภายใน เพื่อที่จะทำให้จิตนี้เป็นจิตที่สุขุมจิต เพื่อพร้อมควรต่อการทำงานที่เราจะนำสู่องค์ฌาน

ที่จริงแล้ว สุขุมจิตนี้มีมันสูงกว่าองค์ปฐมฌาน แต่รับปากกับพวกเราไว้ว่าหลวงปู่จะทำให้พวกเราเข้าถึงองค์ปฐมฌานให้ได้ ก็จะลดอำนาจการรับรู้ลงให้มาอยู่แค่วิตกวิจารณ์ แต่ไม่ต้องกลัวว่าลดแล้วฉันก็จะเสียไปเสียมาแทบตาย ไม่ต้องกลัวเพราะว่าสภาพของสถานการณ์และปัญญา สภาพสติและปัญญาของสิ่งที่เป็นเครื่องประกอบจิต ถ้ามันมีคุณค่าคุณภาพมันมีคุณประโยชน์แล้วตั้งมันมั่นคง ไม่ต้องกลัวมันเสื่อมลูก แม้ที่สุดเราลดลงเพิ่มขึ้นมันทำได้ตั้งใจปรารถนา

ตอนนี้อยากให้พวกเราฟังไปที่สภาพจิตว่ามันเกิดอะไรขึ้น

ความรู้ภายนอกเราก็พยายามปิดซะ ปิดก็คือพยายามไม่สนใจ แต่ถ้ามันแวบเข้ามาก็จดไว้ แต่ความรู้ภายในเป็นป้อมปราการต้องเฝ้าระวังมองอย่างยิ่ง จับดูทุกขณะว่าภายในเรารู้อะไรบ้าง รู้ก็จด แล้วอย่าเห็นว่าวิธีนี้มันไม่ได้เรื่องนะ ถ้าเราวิเคราะห์ดูเราจะรู้ว่าเดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยปรุงแล้ว รู้แล้วไม่ค่อยคิดนะ คือไม่คิดมาเป็นอารมณ์แล้วไม่ค่อยเก็บไว้แล้ว เราไม่ค่อยนุ่มไปแล้ว แสดงว่ามันก็ดีขึ้น

ให้มองไปข้างใน เฝ้ามองไปข้างใน แต่สำคัญคือ อย่าเฉย ถ้ารู้ว่าเฉยต้องเขียน จ. ไม่เขียนไม่ได้ มันจะหลงเข้าไปในภวังค์ ถ้าจิตนี้เฉย เฉยก็คือไร้การปรุงแต่งทั้งปวง รากะไม่มี โทสะไม่มี โมหะไม่มี โลภะไม่มี นิวรณ์ธรรมทั้ง 5 ไม่มี เริ่มตั้งแต่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ ง่วงเหงา ฟุ้งซ่าน สงสัย ทุกอย่างไม่มีเมื่อจิตนี้มันผ่อนคลาย มันว่าง มันสบาย

เมื่อมันผ่อนคลายมันว่างมันสบายก็ต้องระวังอย่างยิ่งว่ามันจะหลุดเข้าไปในภวังค์จิต แล้วมันจะซ้ำซากจำเจ 10 ปี 10 ชาตินั้นก็อยู่อย่างนั้นไม่ก้าวหน้า หลวงปู่จึงบอกว่า ถ้ามันผ่อนคลายสบายว่าง ก็ต้องรู้ว่ามันผ่อนคลายสบายว่าง แล้วเขียนคำว่าเฉย จดลงไปด้วยคำว่า จ. จิ่ง หรือเฉย มองต่อไป เฉยอีกก็จดอีก เฉยอีกก็จดอีก

คอยระวังในอาการทั้ง 10 อย่างของจิต ปัญหาข้างนอกไม่เข้า เอาละ ถ้ามันจะเข้ามา วิธีการกำจัดมันก็คืออย่าได้ไปใส่ใจสนใจอาการนั้น อย่าถามว่าใช้อะไรไปกำจัดแต่เราต้องรู้ชัด คือ ปัญญา ถ้าปัญญามันเกิดขึ้นแล้วอะไรที่เข้ามาเราจะแยกแยะด้วยตัวเองได้ว่า อันนี้มิตรอันนั้นศัตรู อันนี้เพชรอันนั้นจี แล้วเราก็โยนมันทิ้งเอง เราจะเขียนมันทิ้งเอง ต้องให้มันเกิดขึ้นกับตัวเรา แล้วเราต้องเป็นผู้มีปัญญาก่อน เพราะฉะนั้นวิธีที่สอนนี้เป็นวิธีสร้างปัญญา

คำถาม เมื่อมีปัญหาจากข้างนอกเข้ามาสู่ข้างในแล้วจะกำจัดมันได้อย่างไร

ต้องใช้ปัญญากำจัด สถิติเป็นแค่ตัวรู้เฉยๆ รู้ว่ามันเข้า แต่ที่จริงถ้าสติมันมีก่อนหน้านั้น มันจะไม่เข้ามาเพราะเรารู้แล้ว จิตจะไม่รับเข้ามาเป็นอารมณ์ แต่เพราะเราไม่มีสติก่อนหน้านั้น จิตเลยรับอารมณ์เข้ามา พอเข้าแล้วเรารู้ว่ามันเข้า พอรู้ว่าเข้าเราก็ไปเขียนในช่องจิต (รับ) ถ้าปรุงคือ มีคิดด้วยอยู่ในช่องจิต, น้อมไปไหม น้อมไปก็เขียนช่องมโน, เก็บไว้ไหมเก็บไว้ก็เขียนช่องหทัย, พอใจไหม ไม่พอใจก็ไม่ต้องเขียน แล้วมันสืบทอดไหม ถ้าไม่สืบทอดก็ไม่ต้องเขียน สุดท้ายมันหายไปเอง เพราะในเมื่อมันไม่สืบทอดมันก็เจ็นออกไปหมดแล้ว เข้าใจไหม นี่คือ วิธีกำจัดปัญหาที่เข้ามาสู่ภายใน ก็ใช้อาการจิต 10 อย่างนั้นแหละเข้ามากำจัดมัน คือวิเคราะห์มันพิจารณามัน ไม่ใช่วิเคราะห์พิจารณาแบบชนิดไม่มีที่มาที่ไป คือไปจมปลักอยู่แต่ปัญหา ให้อำนาจเหตุแห่งการเข้ามาของปัญหา การตั้งอยู่ของปัญหา การเกิดของปัญหา แล้วก็วิธีกำจัดปัญหามันเกิดขึ้นเอง

ฝึกอาการจิต 10 อย่างนี้ให้ดีก่อน ลด Volume ในการรับรู้ภายนอก แล้วเพิ่มความรู้ภายในให้มากขึ้น มองดู อย่าเฉย อย่าลืมจด เดี่ยวผลหลุดเข้าไปในภวังค์จิต

- ถ้าจะได้ยินเสียงข้างนอกแล้วเราได้ยินก็จดในช่อง วิญญาณ
- ถ้ารับนำเอาเสียงนั้นไป คิดก็จดในช่อง จิต
- น้อมไปกัมโม
- แต่ถ้าได้ยินแล้วหยุดอยู่ตรงนั้น ไม่ได้สืบทอด ไม่ได้คิด ไม่ได้น้อมไป ไม่ได้เป็นใหญ่ ก็แค่

รู้้อยู่ภายใน สภาพที่ปรากฏอยู่ภายใน เรียกว่า รู้ภายในจิต หรือจิตในจิต การรับรู้ทางตาหูจมูกลิ้นกายเป็น การรับรู้ภายนอก แต่การรับรู้สภาพที่เกิดขึ้นในจิตเป็นการรับรู้ภายใน เรียกว่า รู้ภายในจิต หรือจิตในจิต เราเฝ้ารู้อยู่ ภายใน ศัตรูมันไม่กล้าเข้ามาใกล้ รักก็ไม่เกิด โลภก็ไม่เกิด หลงก็ไม่เกิด โทสะ โมหะ โลภะ นิเวศธรรมมันไม่เกิด อย่าหยุด อย่าเผลอ เฉยจด เฉยจด เฉยจด เฉยหรือว่างหรือนิ่งหรือเย็น จด

ใคร่ครวญอารมณ์ 5 อย่าง ในองค์ปฐมณาน

เอาละ ทีนี้วางปากกาค่อยๆ วาง วางกระดาษ แล้วหลับตา อย่างยับอะไร อยู่ในท่าเดิม มันต้องทำเหมือนกับ ความรู้สึก ว่า บุคคลประคองหมอน้ำที่มีน้ำเต็มหม้อไม่ให้กระฉอกหก ถ้าสวสวบวบวบวุ่นวายเดี๋ยวมันจะหายไปใหญ่

- * แล้วเพ่งความรู้สึกไปอยู่ภายในจิตชิต คุชชี มีราคะไหม จิตมีโมหะ จิตมีโลภะ จิตมีโทสะไหม จิตมีความรัก จิตมีความพยาบาทไหม จิตมีความง่วงเศร้าซึมหวานอน จิตมีความฟุ้งซ่านไหม จิตมีความระแวงสงสัยไหม
- * เมื่อสภาพข้างในจิตของเราไม่มีตัวปรุงอื่นใด ที่เหลือไว้ก็คือ วิตก คือตรึก วิจารณ์ คือคิดวิเคราะห์ใคร่ครวญ ลองดูซิว่า ความนิ่งเงียบเหลือไว้แต่ตัวปัญญาคือ ตรึก วิตก วิจารณ์ เราารู้สึกพึงพอใจไหม เกิดความผ่อนคลายภายในไหม ไม่ต้องจดอะไรทั้งนั้น พอใจก็อยู่กับที่ พึงพอใจก็อยู่กับที่ คมดัดกับสิ่งที่พึงพอใจ พึงพอใจจนเกิดปิติใหม่ ใจพองเหมือนดังหลอดออกมา ไต่อใหญ่ รู้สึกเอิบอาบซาบซ่า มีความสุขแว่วๆ ใหม แล้วนั่งอยู่ตรงนั้นด้วยความวางเฉยไหม
- * ใคร่ครวญอารมณ์ 5 อย่าง คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา
 - วิตกกับวิจารณ์ เป็นอาการของจิต ก็คือการทำงานของจิต เป็นสติ เป็นปัญญา แสดงว่าจิตนี้มีตัวรู้พร้อมมูล
 - ปิติ สุข เอกัคคตา เป็นผล ผลที่ทำให้จิตนี้เอิบอาบซาบซ่าพองใสอ้อมเอิบ
- * เพ่งลงไปในสภาพจิต ว่างเท่าว่าง ลึกกว่าความว่าง นิ่งเท่านิ่ง ลึกกว่าความนิ่ง หยุดเท่าหยุด ลึกกว่าความหยุด ผ่อนคลายเท่าผ่อนคลาย ลึกกว่าความผ่อนคลาย เมืองที่สงบในนครใจในจิตนี้ เป็นเมืองที่สวยงามมาก มันเป็นเมืองที่ค้ำเอิบอาบ มันสร้างความพึงพอใจได้จนเกิดปิตินิสุข ยังไม่เผลอนะ ยังรับรู้อยู่ เรายังนั่งอยู่ในสภาพความรู้แห่งความนิ่ง เรา รู้ชัดความเป็นไปภายในกาย เพราะองค์คุณแห่งปฐมณาน รู้แล้ววิจารณ์ แต่วิจารณ์ในเรื่องที่กำลังรู้เป็นปัจจุบันจิต รู้ในสิ่งที่ปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอดีตจิต ไม่มีอนาคต นั่นคือมีแต่ปัจจุบันจิต เหล่านี้จึงชื่อว่าสถานภาพของจิตในปัจจุบัน กับวิญญานคือตัวรู้เพ่งอยู่เช่นนั้น
- * เมื่อจิตสงบระดับที่สามารถทรงฌานได้ ฌานขั้นนี้มีปัญหาระดับหนึ่งแล้ว ที่จริงเราเดินขึ้นมาจากคำว่า ปัญญา มันก็ยิ่งจะเพิ่มปัญญาให้มากขึ้นด้วย จิตเราจะพองใสโปร่งเบาสบาย จะเอือกเย็นภายในหน้าอก หน้าใจ ทุกอย่างในร่างกายมันพลอยผ่อนคลายไปด้วย เพลียไม่เพลีย ง่วงไม่ง่วง เหนื่อยไม่เหนื่อย การรับรู้เราแจ่มชัดมากขึ้น ภาวนาในใจว่า
“ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นทุกข์
ขอสัตว์ทั้งปวงจงรู้ทั่วถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้ารู้แล้ว
ขอธรรมทั้งหลายที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสรู้และแสดงไว้ดีแล้ว
สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นรวมทั้งข้าด้วยจงล่วงรู้ถึงธรรมนั้นๆ “

ค่อยๆ ผ่อนคลายอิริยาบถ สำหรับคนที่อยากขยับ แล้วผ่อนคลาย ปิติ สุข กับเอกัคคตา มันทำให้เราไม่
อยากหยุด มันเหมือนกับขนมหวานที่ล่อหนูให้ติด แต่อย่าไปยินดี ถามว่าทำไมถึงไม่ควรจะยินดีในความดีแค่นี้
เพราะมันเป็นแค่ประตูเบื้องต้นเท่านั้น ที่จริงสิ่งที่เราได้ก่อนหน้านี้มันสูงกว่านี้ มีหลายคนยังไม่ได้แล้วก็ไม่ได้
เรื่อง อาจจะเป็นเพราะว่าเครียดไป เผลอไป ง่วงเกินไป สดีน้อยไป พิจารณาน้อยไป ปัญญาน้อยไป ฝึกน้อยไป
หรืออินทรีย์แก่ล้าหน่อยไป จึงไม่ได้เรื่อง ก็คือไม่ได้สาระจากสิ่งที่ควรจะได้ แต่นี้ยังไม่จบที่สุดท้าย ยังมีเวลา
อีก เป็นเพียงแค่ทดสอบเบื้องต้นว่า การเข้าฌานออกฌานในเบื้องต้นนี้เขาทำกันอย่างไร

คนที่ยังไม่ได้ยังไม่สงบยังมีนิวรณ์ครอบ ยังมีความปวดเมื่อยเข้ามาแทรก กลับไปดูอาการจิต 10 อย่าง
แล้วจดใหม่ อย่าทำนิ่งเฉย อมพะนำ ต้องชวนขวย ใครก็ช่วยเราไม่ได้ถ้าเราไม่คิดจะช่วยตัวเอง หลงปู่เป็น
เพียงแค่ผู้บอกเท่านั้น

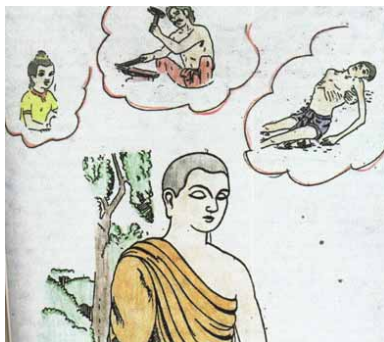
คำถามที่ว่า สติถ้ามันตื่นอยู่ตลอดเวลาแล้วมันนอนไม่หลับจะอย่างไร รู้สึกทรมานเวลานอนก็เหมือนไม่ได้
นอน หลับไม่เต็มที

อยากบอกว่าไม่ยาก เพียงแค่กลับไปดูกรรมฐานกองเดิมที่เราเจริญสติ แล้วก็ตั้งใจให้เบาลง แล้วก็มา
ทบทวนอาการของจิต 10 อย่าง ครอบ 10 อย่างหรือครอบ 8 อย่างเมื่อไหร่ สติเราก็จะผ่อนคลายลงแล้วเราก็จะหลับ
สบาย นั่นหมายถึงกรณีของคนที่มีสติตื่นทั้งวันทั้งคืนแล้วนอนไม่หลับนะ

คนที่ยังไม่ได้ อย่าไปกังวล ทำใหม่ ฝึกใหม่ เริ่มต้นจากการมองอาการจิต 10 อย่างใหม่ ค่อยๆ ไล่ไปที่
ละชั้น ทีละชั้น จนจิตละเอียดรู้ชัด ปัญญาปรากฏ สติมั่นคง ที่จริงการไล่อาการจิต 10 อย่างจนเกิดสุขุมจิต มัน
สูงกว่าปฐมฌานอีก

แต่ที่หลงปู่กังวลและเป็นห่วงคือ กลัวพวกเราจะหลุดไปในภวังคจิต เลยให้มาตั้งต้นรู้จักหน้าตาของ
องค์ปฐมฌานก่อน เพราะเมื่อใดที่เข้าสู่ภวังคจิตแล้ว 10 ชาติก็ได้แค่นั้น มันไม่ได้เจริญมากกว่านั้น เพราะมันไม่
มีปัญญาไง

ระครองจิตดูซิลูก ดูว่าภายในยังนั่งสงบเย็นผ่อนคลายไหม ยังราบเรียบอยู่ไหม อาการทางกายไม่ต้อง
สนใจ ถ้ามันเมื่อยก็ขยับ ขยับได้ ถ้ามันปวดก็ขยับได้ จะยืดขา พลิก แต่ที่ ระครองจิตไว้เหมือนกับบรูณและสตรี
ที่กำลังแบกหม้อน้ำอ่างน้ำขันน้ำที่มีน้ำเต็มขัน ระครองไม่ให้กระลอก ทำได้ไม่ได้เสียหายอะไร แล้วก็เพิ่งความ
รับรู้เข้าไปในจิตใหม่



ทำให้ถึงสุขุมจิตที่สูงกว่าปฐมฌาน

สำหรับคนที่ทำได้แล้วก็พึงให้ถึงสุขุมจิต ลองทำให้ถึงสุขุมจิตที่สูงกว่าปฐมฌาน ที่นี้เราไม่จำเป็นต้องจดแล้ว กำหนดรู้ด้วยจิตของตนเอง เพราะปัญญารุ่งเรืองแล้ว สามารถกำหนดรู้ได้ด้วยตัวเองว่านี่ อาการจิตปรากฏเป็นอะไร เป็นจิต เป็นมโน เป็นหทัย เป็นมนัส เป็นมนายคนะ เป็นมโนทริย์ เป็นวิญญาน เป็นวิญญานขันธ เป็นมโนวิญญานธาตุ เป็น **ลักษณะจิต 4** รู้ คิด รับจำ หรือเป็นอดีตจิต อนาคตจิต และปัจจุบันจิต ที่เรียกว่า **สถานะจิต**

สิ่งที่เราต้องการไม่ใช่อดีต สิ่งที่เราต้องการไม่ใช่อนาคต แต่สิ่งที่เราต้องการก็คือปัจจุบันจิต แล้วก็วิญญานคือรู้ รู้ในปัจจุบัน แล้วรู้ชัดแบบนั้น ตั้งความรู้ไว้เช่นนั้น รับรู้แบบนั้น แล้วเฝ้าสังเกต อาการจิต รู้อย่างฉลาดไม่ใช่รู้แล้วหลง รู้หลงก็คือรู้เข้าไปในวิถีแห่งหลุมดำแห่งจิต หลงเข้าไปในวิถีแห่งจิตที่มีมูลฝอย จิตที่ตกอยู่ในหลุมอากาศ จิตที่ตกอยู่ในภวังค์อันลึก มันหลงข้ามภพข้ามชาติ

เมื่อรู้ชัดลึกเข้าลึกเข้าจิตในจิต จิตถึงจิต ให้เห็นชัดเพียงแต่ตัวรู้ มันเหมือนกับลูกไฟดวงสว่างไสวที่ไม่มีแสงร้อนแรง ไม่ใช่ลูกแก้วแต่ลูกไฟ แล้วมีแสงอบอุ่นเรืองรองมองแล้วไม่บาดตา อาการมันเป็นอย่างนั้น ลักษณะมันเป็นแบบนั้น สุขุมจิตมันเยือกเย็นมันผ่อนคลายมันโปร่งเบาสบาย มันไร้ความปรุงแต่งทั้งปวง

อาการทางกายปรากฏขึ้นก็ขยับขยายได้ตามเหตุปัจจัย ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องไปข่ม ไม่ต้องไปบีบมัน ไม่ต้องทำให้มันเหมือนกับไม่รู้สึกละอะไร ไม่ใช่ กายก็ยังเป็นกายอยู่ เพราะธรรมชาติของกายมันเป็นอย่างนี้ แต่สิ่งที่เราฝึกคือจิต เพราะฉะนั้นถ้ามันเจ็บปวดตรงไหนก็ขยับมันเมื่อตรงไหนก็ขยับ แต่ประคองจิตไว้ให้สงบเย็นให้ผ่อนคลายให้สบายให้นิ่ง ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระเสือกกระสนไม่คั่นรน ไม่มีนิวรณ์ธรรมครอบงำ

สุขุมจิต – มโนวิญญานธาตุ – ปันพระ อยู่ในที่เดียวกัน

เมื่อถึงคำว่า **สุขุมจิต** ก็คือ เยือกเย็นผ่อนคลายสบายไร้นิวรณ์ธรรมทั้งปวง ไร้มลทินทั้งปวง สงบ สว่าง แล้วเรารู้ชัดมันเรามีสิทธิจะไปจดอยู่ในช่องของคำว่า **มโนวิญญานธาตุ** ได้ รู้ทั้งมโน รู้ทั้งวิญญาน รู้ทั้งธาตุ คือ องค์ประกอบของจิตได้ มีสิทธิจะไปลงในช่องนั้นได้แล้ว แล้วความเข้มข้นเบิกบาน **ปันพระ** มันจะมีแสงสียอยู่ในนั้น ไม่ถึงขนาดทำให้เราหัวเราะ ไม่ถึงขนาดทำให้เราหัวเราะได้ แต่มันทำให้เราอึ้งอัมเมิบเข้มข้นเบิกบาน อย่าลืมความหมายของมัน มันเหมือนกับน้ำที่ซึมเข้าไปในแผ่นดินช้าๆ จิตนี้ก็จะเบิกบานเข้มข้นไร้กังวล

เพ่งเข้าไปมองเข้าไปจนมันเบา เบาขึ้นๆ โปร่งขึ้น การรับรู้เราชัดขึ้น มองให้ลึกเข้า เพ่งให้ลึกเข้า รู้ให้ละเอียดเข้า เฝ้าระวังให้มากเข้า นิ่งอยู่ เยียบอยู่ แต่ไม่หยุดอยู่ เพราะต้องคั่นเข้าไป เพ่งเข้าไป มองเข้าไป รู้เข้าไป ที่ว่า นิ่ง คือนิ่งจากการปรุงแต่งทั้งปวง หยุดความสับสนวุ่นวาย แต่ไม่หยุดที่จะก้าวเข้าไป มองเข้าไป รู้เข้าไป

เฝ้าพอ ลองทำความเข้าใจ รู้ลึกถึงสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข ส่งความรู้สึกดีๆ ให้แก่หมู่สัตว์ทั้งหลายในโลก เหมือนดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านทรงสละชีวิตเลือดเนื้อ สมัยที่เสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ ถึงขนาดกระดูกของท่านสูงเท่าภูเขาพระสุเมรุมาศ เลือดของท่านเท่ากับน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 เนื้อของท่านเท่ากับแผ่นดินในทวีปทั้ง 4 ทั้งกระดูกเลือดและเนื้อเหล่านี้ได้อุทิศให้เป็นทานต่อมหาสัตว์ทั้งปวงมานับนานนับ 4 อสงไขย แสนมหากัลป์ เพียงเพื่อมุ่งหวังว่าขอสัตว์เหล่านั้นจงพ้นทุกข์ สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นจงเป็นสุข สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นจงรู้ทั่วถึงธรรมที่เราตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ขอธรรมอันใดที่พระสฤตเจ้าในอดีตที่ได้รู้และบรรลุแล้ว ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นจงบังเกิดแก่เราและสัตว์ทั้งปวง

ฝึกให้ได้ทั้งละเอียดและหยاب ทั้งภายนอกและภายใน

ที่นี้ลองมาดูหุคอยู่ที่ฝ่ามือสองข้าง รับรู้การเป็นไปที่ฝ่ามือ เมื่อครูเราทำจนละเอียดขึ้นแล้ว ที่นี้ลองมาดูสิ่งที่หยابขึ้นชื่อว่าเราจะเห็นชัดขึ้นไหม รู้ชัดขึ้นไหม รับสัมผัสชัดขึ้นไหม เมื่อครูเราดูข้างใน เทียนี่มา ดูข้างนอก เวลาฝึกจิตต้องฝึกได้ทั้งละเอียดและหยاب ทั้งภายนอกและภายใน เพื่อให้ได้เผชิญต่อทุกสถานะ ได้อย่างไม่สับสนไม่โยกโคลนไม่สั่นคลอน และก็ไม่ตกเป็นทาสด้วย

เมื่อมองของหยาบคูที่ฝ่ามือแล้ว ลองมองย้อนกลับเข้าไปข้างในคูอีกทีซิ สภาพจิตยังเหมือนเก่าไหม ทดสอบ ละจากฝ่ามือ มองย้อนเข้าไปในภายใน ว่าสภาพสุขุมจิตยังปรากฏอยู่เหมือนเก่าหรือไม่ ผ่อนคลาย เย็นสบาย โปร่งเบา มีอิสระ รู้ชัด ความรู้แจ่มแจ้ง รู้สีกตัวทั่วพร้อม เป็นปัจจุบันจิต รู้ในสิ่งที่ปัจจุบันแบบไม่มีกังวลใดๆ เช่นสงบอ่อนนุ่ม ไร้กังวล เหล่านี้เป็นอาการของ สุขุมจิต หรือ สาธุจิต

“จิตพระพุทธร” หรือ “จิตศักดิ์สิทธิ์”

สุขุมจิต รับทุกสิ่งได้อย่างไม่ตกเป็นทาส เพราะไม่ปรุง ไม่คิด ไม่ยึด ไม่หลงไหล เพราะมันเป็นจิตแห่งปัญญา มันเป็นแสงสว่าง มันไม่อยู่ในอำนาจแห่งความครอบงำของพญามารและความมืดหรือตัณหา อวิชชาใดๆ ซึ่งสมัยก่อนหลวงปู่ชอบเรียกจิตแบบนี้ว่า “จิตพระพุทธร” หรือ “จิตศักดิ์สิทธิ์”

เริ่มแผ่เมตตาให้แก่ตัวเอง ขอข้าพเจ้าจงเป็นสุข ขอข้าพเจ้าจงพ้นทุกข์ ขอข้าพเจ้าจงรู้ทั่วถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าที่มีมาแล้วในอดีต ปัจจุบัน และจะมีต่อไปในอนาคต ขอธรรมทั้งหลายเหล่านั้นที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรู้แล้ว สอนไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าจงได้รู้ทั่วถึงธรรมนั้นๆ ในชาติปัจจุบันนี้เทอญ

ค่อยๆ ผ่อนคลายอิริยาบถ กลับๆ ดิ้นๆ มาตลอด เพิ่งจะรู้ว่า ความตื่นนี้มันเป็นสุขอย่างนี้เอง แม้มีน้อย แต่ก็หลายคนที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ เพราะสับสนยังสงสัยยังตามเพื่อนไม่ทัน ยังอยู่ข้างหลัง ยังไม่ได้อย่างที่หวัง ยังมีเวลา คิณนี้อีกทั้งคิณ พรุ่งนี้อีกครั้งวัน ยังไม่ถือว่าตกردคว้นเที่ยวสุดท้าย เพราะรถมันไปแล้วก็ไปเรือได้ ถ้าเรือออกก็ขี่ควาย ถ้าควายไปแล้วก็คลาน เอ้าพอแล้ว เดี่ยวให้ไปพักผ่อนแล้วค่อยมาเจริญพระพุทธร มนต์



๐ บทนี้เป็นการฝึกเพิ่มการรับรู้ภายในจิตให้ชัด เพื่อเป็นฐานในการเข้าสู่ปฐมฌาน เฝ้ารู้เฝ้าดูลงใน โดยการใช้พิจารณาอาการจิต 10 เพื่อสังขมสติ และปัญญาเป็นเครื่องประกอบจิต ให้จิตมีตัวรู้ที่มั่นคง เป็นฐานในการเข้าสู่การเพ่งอารมณ์ในปฐมฌาน (การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นการรับรู้ภายนอก แต่ การรับรู้สภาพที่เกิดขึ้นภายในจิตเป็นการรับรู้ภายใน)

๐ จิตที่สังขมตัวรู้ซึ่งประกอบด้วย สติ และปัญญา ขึ้นมาจากฐานของการเฝ้าระวังอาการจิต 10 อย่าง อาการของจิตจะปรุลงน้อยลง คือเป็นจิตรู้แล้วไม่รับอารมณ์ รู้แล้วหยุดไม่สืบทอด ไม่คิดเป็นอารมณ์ ไม่เก็บอารมณ์ไว้ เป็นแค่การรู้เฉย ๆ (วิญญาน /8) แต่เป็นความเฉยที่มีปัญญารู้

๐ เมื่อสภาพข้างในจิตของเราไม่มีตัวปรุงอื่นใด ที่เหลือไว้ก็คือ วิตก คือตรึก วิจาร คือคิดวิเคราะห์ ใคร่ครวญ ด้วยความนิ่งผ่องคลายภายใน และรู้ชัด เป็นองค์คุณแห่งปฐมฌาน คือจิตนี้มีตัวรู้พร้อมมูล การทำงานของจิตเป็น สติ (วิตก) เป็น ปัญญา(วิจาร) รู้แล้ววิจาร แต่วิจารในเรื่องที่กำลังรู้เป็นปัจจุบันจิต รู้ในสิ่งที่ปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอดีตจิต ไม่มีอนาคต นั่นคือมีแต่ปัจจุบันจิต ที่มีวิตก วิจาร เป็นเหตุ เป็นอาการของจิต และมี ปิติ สุข เอกัคคตา เป็นผลของจิตที่สงบระดับปฐมฌาน

๐ พัฒนาต่อให้ถึงสุขุมจิต โดยเพ่งการรับรู้ที่จิต รู้ชัดลึกเข้าลึกเข้าจิตในจิต จิตถึงจิต ให้เห็นชัด เพียงแค่ตัวรู้ เมื่อถึงคำว่า สุขุมจิต ก็คือ เขือกเย็นผ่องคลายสบายไร้นิวรณ์ธรรม ไร้มลทินทั้งปวง สงบ สว่าง แล้วเรารู้ชัด เรามีสิทธิจะไปจดอยู่ในช่องของคำว่า มโนวิญญานธาตุได้ รู้ทั้งมโน รู้ทั้งวิญญาน รู้ทั้งธาตุ คือ องค์ประกอบของจิตได้ โดยมีความเข้มข้นเบิกบาน ปั่นทะราด มันจะมีแสงสิงอยู่ในนั้น

