

การอบรม “วิถีจิต – อากาโรจิต 10 ประการ”

ณ. ฐานสถานทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี

คำกล่าวสมานทรมฐาน

นโม ตัสสะ ภะคะวะโต ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(3 จบ)

อุกาสะ อุกาสะ วันทามิกันเต ภะคะวา โลกนาถัง อติตังเมโทสัง อนาคะตังเมโทสัง ปัจจุบันนังเมโทสัง ชะมັกขเมกันเต อุกาสะ วันทามิกันเต (กราบ)

อุกาสะ วันทามิกันเต พัทธเสมายัง โพธิรุกขัง เจติยัง สัพพเมโทสัง ชะมັกขเมกันเต อุกาสะ วันทามิกันเต (กราบ) อุกาสะ วันทามิกันเต ครุอุปัชฌาย์อาจารย์คุณนัง สรรพเมโทสัง ชะมັกขเมกันเต อุกาสะ วันทามิกันเต (กราบ)

อิมินาสักการะนะ พุทธังอภิพฺชยามะ ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมินาสักการะนะ ฐัมมังอภิพฺชยามะ ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมินาสักการะนะ สังฆังอภิพฺชยามะ ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะนี้

พระพุทธเจ้าผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐทั้งหลาย พระธรรมเจ้าอันบริสุทธิ์ทั้งหลาย พระมหาโพธิสัตว์เจ้าผู้เปี่ยมด้วยพระกรุณาทั้งหลาย พระสงฆ์เจ้าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเหล่านั้นด้วย ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขอสมานทรมปฏิบัติในวิถีแห่งพระโพธิญาณ เพื่อเจริญในโพธิศรัทธา ฝึกหัดปฏิบัติในโพธิธรรม เพื่อเข้าถึงโพธิปัญญาอันมีอยู่ในข้อปฏิบัติ 10 อย่าง ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายได้สำเร็จประโยชน์แล้วในข้อปฏิบัตินั้น อันมีดังนี้ คือ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะบารมี ปัญญาบารมี วิริยะบารมี ขันติบารมี สัจจะบารมี อริยฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ขอข้อปฏิบัติเหล่านี้ จงเจริญในกายทวาร วาจา ใจของข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่เหล่าสรรพสัตว์และปวงข้าพเจ้า ตลอดกาลนานเทอญ (กราบ)

อิมาทังภะคะวา อัตตะพาวัง ตุมหากัง ปริจฺจขามิ

ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขอสมานทรมพระกรรมฐาน ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งหลาย พระมหาโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลาย พระอริยสงฆ์เจ้าทั้งหลาย และบัณฑิตปราชญ์ทั้งหลายเหล่านั้นด้วย ที่ได้ปฏิบัติแล้ว จงเจริญรุ่งเรือง ลุถึงปัญญา เข้าใจถึงจิตอันเป็นสิ่งวิเศษ จนลุถึงจิตโพธิ์ อันข้าพเจ้าทั้งหลายตั้งจิตปรารถนา ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสมานทรมพระกรรมฐานที่องค์พระผู้มีพระภาคเจ้าและพระโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลาย รวมทั้งพระอริยสาวกเจ้าเหล่านั้นด้วย ที่เจริญแล้ว ได้ปฏิบัติไว้ดีแล้ว ขอกรรมฐานนั้นๆ จงเจริญในกายทวาร วาจิทวาร มโนทวาร ของข้าพเจ้า เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้จริง เพื่อความรู้แจ้ง อันจะพึงมีแก่ข้าพเจ้าในโอกาสต่อไป (กราบ)

อาการจิต 10 ประการ

พื้นฐานของการเจริญวิปัสสนาภูมิ หรือฌานสมาบัติ

คาถาอาการจิต 10 : วันที่ 9 ธันวาคม 2547

(ข้อความกรอหน้า)

“จิต 10 อาการ นี่เขาเรียกว่า ภูมิวิปัสสนาญาณ

เป็นภูมิเป็นหัวใจของวิปัสสนาและของฌานสมาบัติ ของปัญญา ของสติ

ของความรู้ทั้งปวง

ทั้งส่วนโลกียะ โลกุตระ ทั้งส่วนกุศล อกุศล และอัปายากฤต

เหมือนดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสั่งสอนเราไว้ว่า

“ผู้ฉลาดในจิตถือว่าฉลาดในโลก ผู้รู้เรื่องจิต ถือว่ารู้ทุกเรื่องในโลก”

เพราะฉะนั้นรู้เรื่องจิตเบื้องต้น ก็ต้องรู้เรื่องจิต 10 อาการนี้เสียก่อนว่า

เมื่อใดที่จิตเกิด มันต้องมีเหตุปัจจัย และเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดคือ

รับอารมณ์ จำอารมณ์ คิดในอารมณ์ รู้ในอารมณ์

บุพกิจเบื้องต้น

การประกอบความเห็นที่ตรงถูกต้องที่จะก้าวล่วงเข้าสู่องค์ฌาน

การศึกษาเรียนรู้เรื่องสมาบัติ หรือองค์แห่งฌาน

มันต้องมีบุพกิจเบื้องต้นในการเตรียมพร้อมที่จะก้าวล่วงเข้าสู่องค์ฌาน

บุพกิจเบื้องต้นในเรื่องนี้ก็คือ การเพ่งอารมณ์ และการเจริญปัญญา

การเจริญปัญญาเบื้องต้นคือ การเจริญสติ เพื่อประทับประคองฌานวิชิตนั้น

ให้กลายเป็นสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ถูกตรงตามมรรคาปฏิบัติ

สมาธิใดที่ไร้ปัญญา สมาธินั้นก็ถือว่าเป็นมิจาสมาธิ

สติใดที่ไร้ปัญญา สตินั้นก็ถือว่าเป็นมิจาสติ

ความเห็นใดที่ขาดปัญญา ความเห็นนั้นก็ถือว่าเป็นมิจาวิชา

หรือที่ภาษามรรควิธีเขาเรียกว่าความเห็นไม่ตรง ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ถ้าจะเป็นสัมมาทฐิ ก็ต้องเป็นความเห็นที่ตรงถูกต้อง

นั่นก็ต้องประกอบและสัมปยุตไปด้วยปัญญา

ความเห็นที่ขาดปัญญาก็คือมิจาทฐินั่นเอง เพราะฉะนั้น ลำดับต่อไปนี่ก็คือเรื่องที่ต้องรู้เป็นเบื้องต้น เป็นพื้นฐานของการเจริญองค์วิปัสสนาภูมิ วิปัสสนา

ภูมิจะเจริญไม่ได้เลยถ้าเราไม่รู้พื้นฐาน แล้วก็จะเจริญฌานสมาบัติที่เป็นสัมมาสมาบัติ เป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิไม่ได้เลยถ้าไม่รู้ที่เกิดแห่งฌานสมาบัติ

เพราะฉะนั้นกระบวนการต่อไปนี่ก็คือ กระบวนการหรือบุพกิจที่จะต้องเดินก้าวเข้าไปสู่ที่เกิดของฌานสมาบัติ หรือที่เกิดแห่งวิปัสสนาภูมิ แล้วที่เกิดอันนั้นก็

จะปฏิเสธไม่ได้ จะเป็นใครไปไม่ได้ ถ้าไม่ใช่จิต เพราะฉะนั้นต่อไปนี่ก็เป็นการศึกษาเรียนรู้สภาพจิต 10 ประการ เรียกว่า อาการของจิต 10 อย่าง

- อาการของจิต 10 อย่าง

ให้เตรียมตัวจด เขียนชื่อ ลงบนหัวกระดาษ และจดอาการ
ของจิต 10 อย่าง

1. คิด เป็น จิต
2. น้อมไปในอารมณ์ที่คิด เรียกว่า มโน
3. เก็บอารมณ์นั้นไว้ เรียกว่า หทัย
4. พอใจ เรียกว่า มนัส
5. แห่มขึ้นเบิกบาน เรียกว่า ปันธุระ
6. สืบต่อในอารมณ์นั้น ๆ เรียกว่า มนายตนะ
7. เป็นใหญ่ในอารมณ์นั้น ๆ เรียกว่า มนินทริย์
8. รับรู้อารมณ์ เรียกว่า วิญญาณ
9. รู้เป็นเรื่อง ๆ อย่าง ๆ เรียกว่า วิญญาณจันท์
10. รู้แจ้งในอารมณ์นั้น ๆ เรียกว่า มโนวิญญาณธาตุ

คำอธิบาย

ในอาการจิต 10 อย่างนี้เป็นต้นคำรับของสมาธิ เป็นต้นคำรับของสติ ของฌาน ของปัญญา และ
เป็นต้นคำรับของวิปัสสนา จิต 10 อาการนี้เขาเรียกว่า ภูมิวิปัสสนาญาณ เป็นภูมิเป็นหัวใจของวิปัสสนา
และของฌานสมาบัติ ของปัญญา ของสติ ของความรู้ทั้งปวง ทั้งส่วนโลกียะ โลกุตระ ทั้งส่วนกุศล อกุศล
และอัปายากุศล เหมือนดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสั่งสอนเราไว้ว่า “ผู้ฉลาดในจิตถือว่าฉลาดในโลก ผู้รู้
เรื่องจิต ถือว่ารู้ทุกเรื่องในโลก”

เพราะฉะนั้นรู้เรื่องจิตเบื้องต้น คือ ต้องรู้เรื่องจิต 10 อาการนี้เสียก่อนว่า เมื่อใดที่จิตเกิด มันต้องมี
เหตุปัจจัย และเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดคือ รับอารมณ์ จำอารมณ์ คิดในอารมณ์ รู้ในอารมณ์ (รับ จำ คิด รู้)
ถ้าเราคิดชั่ว รับชั่ว จำชั่ว รู้ชั่ว ก็เป็น อกุศลจิต คิดดี รับดี จำดี รู้ดี ก็เป็น กุศลจิต เหน่ย ๆ ต่ออารมณ์ทั้งปวง
ก็เป็น อัปายากุศลจิต

ลำดับต่อไปนี้ ครึ่งชั่วโมงต่อไปนี้ ให้หาที่นั่งที่เหมาะสมสำหรับตนแล้ว เฝ้ามองดูจิตของตน

เฝ้าดูตัวจิตตัวเดียวก่อน

- เมื่อใดที่จิต ตึกไว้ 1 จิตในช่องจิต คิดดีก็ต้องจิต คิดชั่วก็ต้องจิต ดูว่าครึ่งชั่วโมงนี้คิดกันกี่
เรื่องคิดกันกี่จิต

แล้วเมื่อใดที่น้อมไปในความคิดนั้น ก็ตามความคิดนั้นไป ก็น้อมใจให้รับไป เป็นอะไร เป็น

มโน จิต มโนเกิดขึ้นแล้ว ตัวจิตเปลี่ยนไปเป็นมโนแล้ว จิตในช่องมโน

เก็บอารมณ์นั้นไว้เป็นหทัย เก็บอารมณ์อย่างไร ลักษณะการเก็บอารมณ์คือ จิตดวงแรกมันเคลิ้ม
จิตดวงที่สองมันน้อมไปในความเคลิ้ม คิดใจ จิตดวงที่สามมันเก็บเอาไว้ กรณ ฝัน นี่แสดงว่า
จิตนั้นได้กลายสภาพเป็น หทัย แล้วเพราะมันเก็บอารมณ์นั้นไว้

พึงพอใจ เป็น มนัส อย่างเช่น เรามีความพึงพอใจต่อการหลับไหล แหมกำลังได้ที่เลย มุมอย่างนี้

นอนซุกคอเกิด นี่เป็นมนัสแบบที่อกุศลเข้ามาปรุง

แหมชื่นเบิกบาน เป็น ปันพระ เป็นจิตที่เกิดจากกุศลและอัปายากุศลจิตเท่านั้น

ตัวสืบต่ออารมณ์นั้น ๆ เช่นหลับต่ออีกนิดหนึ่ง นั่นคือ มนายตนะจิต เพราะฉะนั้น ถ้าสืบต่อใน

อารมณ์ที่คิดนั้น เราคิดมาตั้งแต่ 1 ขยับมา 2-3-4-6 มาเรื่อย ๆ โดยมีสติรู้ตัว จิตเอาไว้ในช่อง

มนายตนะจิต

เป็นใหญ่ยึดถือสิ่งที่คิด นั้นมันเป็นใหญ่ เป็นกองเป็นตัวกูของกูขึ้นมา จิตในช่อง มนินทริย์

รู้ในอารมณ์นั้น แต่ยังไม่เป็นเรื่อง ๆ จิตในช่อง วิญญาน

รู้เป็นเรื่อง ๆ เป็นอย่าง ๆ เป็นกอง ๆ เรียกว่า วิญญานขั้นเกิดขึ้นแล้ว



ครึ่งชั่วโมงนี้ให้มองดูอารมณ์ตนแล้วคิดว่ามันเกิดอะไรขึ้น

จำไว้อย่างหนึ่งว่า คิดเป็นจิต มีคำถามเข้ามาว่าแล้วถ้าวงนอนละ มันไม่ได้คิดแต่มัน
ง่วงเป็นจิตหรือเปล่า

เป็น เพราะถ้าไม่เป็นแล้วมันจะง่วงได้อย่างไร เพราะว่ามันเป็นตัวปรุงจิต เป็น
เครื่องปรุงจิต เป็นอารมณ์ที่มาครอบงำจิต ภาวกระทบจิตเรียกว่านิเวศธรรม หรือถิ่นะมีทระ
เกียจคร้าน ง่วงนอน เข้ามาครอบงำจิต ทำให้จิตนี้ หาว ง่วง เชื่องซึม หลับ เพลี่ย เปลี่ย

เพราะฉะนั้น เราอย่าไปให้มันง่วงสิ ถ้ามันง่วงแล้วนี่แสดงว่ามันพ้นไปจากสภาพจิตแล้ว แสดง
ว่าเราโดนโมหะ คือความหลงมันครอบงำแล้ว มันน้อมไปในอารมณ์นั้นแล้ว มันเก็บอารมณ์
นั้นไว้แล้ว แล้วมันสืบทอดแล้ว มันเป็นใหญ่แล้ว มันทำเราหลับแล้ว แสดงว่าเราปล่อยจิตให้
มันข้ามขั้นมาตั้งแต่ 1-2-3-4- 6 แล้ว มันเกิดข้ามมาหลายขั้นแล้ว เพราะฉะนั้นต้องอย่าให้มัน
เกิดขึ้นก่อน เราต้องมีสติรู้ว่าตอนนี้เราคิดอยู่หรือเปล่า คิดเรื่องอะไร แม้ในที่สุดคิดในเรื่องดีก็
ต้องคิด

เฝ้าดูจิตว่า ดูอารมณ์ว่ามันเกิดอะไรคิดอะไร

- คิดจิตไว้ที่ **จิต**
- แล้วดูต่อไปว่ามันน้อมไปในสิ่งที่คิดใหม่ ถ้าน้อมไปก็จิตในช่อง **มโน**
- เก็บไว้ใหม่ ถ้าเก็บไว้ก็จิตที่ช่อง **หทัย**
- พอใจใหม่ พอในจิตไว้ที่ช่อง **มนัส**
- แหม่ชื่นเบิกบานใหม่จิตไว้ที่ช่อง **ปิตตะ**
- สืบทอดในอารมณ์นั้น คือคิดไม่หยุดใหม่ ถ้าคิดไม่หยุดก็จิตต่อในข้อ **มนายตนะ**
- เสร็จเรียบร้อยแล้ว เห็นอารมณ์นั้นเป็นใหญ่ใหม่ ก็จิตไว้ในข้อ **มโนทริย**
- ยึดถือเป็นตัวกูของกู ปรุงแต่งไปเรื่อยเปื่อยใหม่ก็ **วิญญานขันธ์**

จำไว้ว่า วิธีนี้เป็นวิธีที่เพิ่มตัวรู้ได้ดีที่สุด แม้เริ่มต้นมันจะดูละเอียดและลึกซึ้งแต่มันเป็น
วิธีการฝึกสติและสัมปชัญญะ ได้อย่างเยี่ยมยอดที่สุด หลวงปู่ก็ใช้วิธีนี้ในการฝึกจิตให้มีปัญญา
ให้รับรู้สภาพตามความเป็นจริง คือ การเฝ้าดูอาการของจิต ที่จริงมันเป็นจิตตานุปัสสนาสติ
ปัญฐาน นั่นเอง รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดกับจิต เครื่องปรุงจิต แต่ตอนนี้เอาแค่นี้ก่อน

ถาม : คิดแล้วพอใจ คือคิดที่มันส์ แต่ถ้าคิดแล้วไม่พอใจแต่มีการสืบทอดในความไม่พอใจนั้น เราก็ไปคิดในช่องมนายคนะ อย่างนี้ใช่ไหม

มันสืบทอดก็ต้องคิดที่ช่อง มนายคนะ แล้วถ้ามันเป็นใหญ่ ก็คิดในช่อง มนินทรีย์ แล้วถ้ารู้อารมณ์นั้นก็คิดในช่องวิญญาน แต่ถ้าดูแล้วมันเป็นเรื่อง ๆ อย่าง ๆ มองดูแล้วมันคิดเป็นข้อ ๆ เรื่อง ๆ ช่วงนี้คิดเรื่องนี้ ช่วงนั้นคิดอีกเรื่องหนึ่งกระโดดข้ามไปข้ามมาแต่รู้ว่ามันคิดเป็นเรื่อง ๆ อย่าง ๆ ก็คิดในช่อง วิญญานชั้น ๓ ถ้ามีการรู้แจ้งว่าเราหลงไปในความคิดนี้ได้อย่างไร เรา รู้ชัดว่าความคิดปรากฏขึ้น รู้แจ้งชัดก็คิดในช่อง มโนวิญญานธาตุ

ไม่ต้องสนใจอะไรทั้งนั้น ให้ดูสภาพความเป็นจริงของจิต grunnฐานอื่น ๆ วางทิ้งให้หมด ไม่ดูลม ไม่ดูอะไรทั้งนั้น ดูจิต ดูจิตว่าเราคิดเรื่องอะไร แม้คิดเรื่องลมหายใจก็จิต ว่านี่จิตมันเกิดแล้วดวงหนึ่ง แม้คิดเรื่องกุศลก็จิต อกุศลก็จิต คิดถึงคำสอนก็ถือว่าจิตเกิดแล้ว 1 ดวง แล้วดูต่อไปว่าคิด



เฝ้าดูมหรสพทางวิญญาน

เอาจับเวลาครึ่งชั่วโมง ไม่รู้ละ ไม่ว่าจะเห็นมันไม่นิ่ง ก็ต้องจิตลงไปในช่วงที่เห็นว่าอาการของจิตมันเป็นไปอย่างไร เขาเรียกว่า ตามดูอาการของจิต เหมือนกับเราดูมั่วว้าง เราดูละครดูหนัง นี่คือการดูปุพพาเรตามมหรสพ แต่เป็นมหรสพทางวิญญาน ทางอารมณ์ ทางจิต เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปดูคนอื่น ดูตนเองว่าตอนนี้คิดหรือเปล่า ถ้าคิดก็จิต จิตเกิดแล้ว 1 ดวง

นั่งอยู่เฉยๆ เฝ้ารู้สีกว่าร้อน คิดแล้ว จิต ถ้านั่งได้เฉย ๆ ไม่มีจิตเกิดเลยครึ่งชั่วโมง อ้าปากอุทานจิตเกิดขึ้นแล้ว

เอาพร้อม เริ่ม จับเวลา

(ผู้ปฏิบัติเฝ้าดูและจัดบันทึกการเกิดจิต)

- วิเคราะห์ให้ชัดว่าตอนนี้มันเป็นอาการอะไร จิตไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะไม่มีอะไรให้จิต

- เมื่ออยากรู้ว่าเวลาจะหมดหรือยังก็เป็นจิต

- เฉย ๆ นิ่ง ๆ แล้วรู้ว่าเรากำลังเฉย ๆ นิ่ง ๆ ไม่มีอะไรมาปรุงเรา ไม่มีสัญญา ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ ไม่มีนิ वर्ณธรรมเหล่านี้ก็ถือว่าเป็น

เป็น **มโนวิญญาณธาตุ** จิตที่เป็นมโนวิญญาณธาตุส่วนใหญ่เป็นจิตมหากุศล ถ้ามันเกิดขึ้นได้ตลอดทั้ง 5 นาที 10 นาที ครึ่งชั่วโมง แม้ที่สุดเราหมดลมไปตอนนี้ถือว่าเราเป็นท้าวมหา พรหมได้อย่างสบาย แต่นั่นเป็นความปรารถนาที่ต่ำมาก ยังไม่ต้องการไม่ใช่ **ต้องรู้ให้เป็น คือให้รู้สภาพการเกิดดับของจิตทุกขณะ** เพราะจิตนี้มันละเอียดอ่อนยิ่งกว่านิวตรอน โปรตอน อะตอมอีก รู้ให้แตกแยกไปถึงจุดกำเนิดการเกิดจิต แต่เป็นแค่การรู้หยาบ ๆ เป็นพื้นฐาน

- เพลอถีนะมีพระเข้าครอบงำ ถ้ายังไม่รู้ชัดคิดลบแล้ว ประกองจิตให้นิ่งไม่ไหวดิ้งไม่กระเพื่อม ตาเห็นไม่รับ หูฟังเฉย จมูกดมเฉย ลิ้นรับปล่อยไป ภายถูกต้องนิ่งสนิท แม้ที่สุดอารมณ์ภายในก็ไม่กระเพื่อม รู้ชัดมันเป็นอย่างนี้ ถือว่าเป็น **มโนวิญญาณธาตุ** รักษาอารมณ์ตั้ง นิ่งอยู่ในความผ่อนคลาย เยียบ ๆ เฉย ๆ สบาย ๆ

- เฝ้าดูเฉย ๆ ไม่ต้องเครียด ไม่ต้องขมวดคิ้ว ทุกเรื่องเป็นอาการของมัน มันแสดงตัวได้ให้เรารู้

- เมื่อขย ปวด.. รู้อารมณ์เมื่อยก็เป็น **วิญญาณ**

- รู้ว่าเมื่อยขาข้างขวาก็เป็น **วิญญาณขันธ์** เพราะมันเป็นเรื่อง ๆ อย่าง ๆ

- ถ้ารู้ว่าการเมื่อยมันเกิดจากมี ชาติ ชรา มรณะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อย่างนี้ต้องเรียกว่า **มโนวิญญาณธาตุ** ต้องจด ถือว่าเป็นการรู้ที่สว่างไสวทะลุปรุโปร่งมองอะไรไร้ปัญหา

- แต่ถ้ายังไม่มีความสงบก็ใส่ช่อง **วิญญาณ** ไว้ก่อน คือรู้อารมณ์

แล้วเวลานี้พวกเรากำลังจะ **ฝึกเป็นผู้รู้แจ้งในอารมณ์ เพื่อจะสลัดให้หลุดออกจากการยึดติดของอารมณ์ทั้งปวง** บางครั้งความเฉย ๆ นิ่ง ๆ มันปรากฏ หากเรารับรู้ได้แจ้งชัด นั่นก็คือ **จิต** บางครั้งมันเกิดเป็นความลังเลสงสัยว่าต่อไปคืออะไร นั่นก็คือ **จิต** ต้องจด มันเป็นสภาพจิต แต่เป็นจิตลังเลสงสัย กำลังเป็นนิ वर्ณจิตที่เกิดขึ้นแล้ว ปล่อยให้มันโตไม่ได้ต้องรีบฆ่ามัน จดไว้ วันหลังที่มันเข้ามาจะได้จำหน้ามันได้ ไอนี้เราเคยเจอมัน เพลอไม่ได้ต้องเฝ้าดูจิต

คิดเป็นจด เห็นก็จด รู้ก็จด ได้กลิ่นก็จด คมก็จด ได้ยินแม่นยำได้ยินแล้วเอาจิตไปจับก็จด อย่างมาบอกว่าได้ยินแล้วไม่จดไม่ได้ยินได้ยินแล้วเอาจิตจับก็จด หาวก็จด ที่จริงต้องจดตั้งแต่ก่อนหาวแล้วเพราะมันมีความว่าง

วางปากกา ลืมตา ผ่อนคลาย กราบพระกรรมฐาน (กราบ)

ลองทิ้งระยะสำรวจอารมณ์ภายในตอนนี้ดูว่าเป็นอย่างไร นิ่งขึ้นไหม เบาขึ้นไหม ผ่อนคลายขึ้นไหม สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วกลืนลมนับ 1 ถึง 10 แล้วผ่อนลมหายใจออกมายาว ๆ แล้วหายใจเป็นปกติ แล้วดูจิตตัวเองว่าเย็นขึ้นไหม รู้สึกสบายขึ้นไหม ลองมองดูว่าเรารู้สึกผ่อนคลายที่ใบหน้าไหม ฝึกอย่างนี้เรื่อย ๆ แล้วหน้าตาจะเปล่งปลั่ง สายตาจะแสดงออกถึงความสุข

วันนี้เอาแค่นี้ก่อนรู้ไปเรื่อย ๆ รู้แบบนี้เรียกว่า **ผู้รู้จริง รู้แบบผู้รู้** และองค์ฌานที่เกิดขึ้นจากการที่รู้แบบนี้มันเป็นองค์ฌานที่โตและไม่ตาย เพราะมัน **มีปัญญาเป็นเครื่องค้ำจุน มีสัมมาสติเป็นเครื่องรองรับ มีสัมมาสมาธิเป็นผล** สภาพจิตอย่างนี้จึงถือว่าเป็นเกิดจากสัมมาทสิ คือความเห็นตรงและถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นวิถีแห่งมรรคาปฏิบัติ เราจะเห็นว่าเราไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องภาวนา แค่เฝ้าระวังสังเกตจิต ที่ถูกที่จริงแล้วก็คือคำสอนใน **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หนึ่งในมหาสติปัฏฐาน 4

o วิธีการเฝ้าดูอาการจิต 10 อย่างนี้เป็นวิธีที่เพิ่มตัวรู้ได้ดีที่สุด เป็นวิธีการฝึกสติได้อย่างเยี่ยมยอดที่สุด ในการฝึกสติให้มีปัญญาให้รับรู้สภาพตามความเป็นจริง

o ไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องภาวนา แค่เฝ้าระวังสังเกตรู้จิต เฝ้าดูอาการของจิต รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดกับจิต เครื่องปรุงจิต ที่จริงก็มันเป็น จิตตามุขัสสนาสติ ปัญฐาน นั่นเอง

