

บทที่ 2

เดินตามรอยเท้าโค ตามรู้อาการจิต 10

อบรมอาการจิต 10 : วันที่ 9 ธันวาคม 2547

• ข้อความกรอมนำ

“ตอนนี้เราค่อยๆ แกะมันไป ทีละน้อยๆ

เหมือนกับเรา เดินตามทางเกวียน ที่มีรอยเกวียนนำหน้า

หรือ ตามรอยตีนโค โคเดินนำหน้าเราเป็นฝูง ถ้าเรารู้จักวิเคราะห์

นี้โคตัวผู้ รอยเท้ามันเป็นอย่างนี้ นี้โคตัวเมียรอยเท้ามันเป็นอย่างนี้

นี่ลูกโค นั้นโคแม่ลูกอ่อน นี้โคหนุ่ม นี้โคสาว

มันโคเหมือนกัน แต่ลักษณะ ฝ่าเท้า น้ำหนัก ฝ่าเท้า กิริยาท่าทางแตกต่างกัน

จิตมันก็เหมือนกัน คิดก็เป็นจิต เก็บอารมณ์ก็เป็นจิต ดีใจก็เป็นจิต

แต่เขาเปลี่ยนชื่อใหม่ อาการมันเปลี่ยนไป

เพราะเครื่องปรุงมันเปลี่ยน เลยทำให้ตัวตนของจิตมันเปลี่ยน”

นักปฏิบัติธรรมต้องรู้สองอย่าง คือ

1. รู้เรื่องจิต นักปฏิบัติธรรมถ้าไม่รู้เรื่องจิต ไม่ใช่ปฏิบัติธรรม

2. รู้เรื่องกาย

รู้เรื่องจิต คือ รู้ขบวนการเกิดจิต รู้หน้าที่ของจิต รู้ลักษณะจิต รู้เครื่องปรุงจิต รู้ลักษณะของจิตก่อนปรุงและหลังปรุง เครื่องปรุงนี้ไม่ใช่พริกไทย น้ำจิ้ม น้ำปลานะ คือสิ่งที่เข้ามาครอบงำจิต ที่เรียกว่า *เจตสิกกรรม*

รู้เรื่องกาย รู้จิตแล้วก็ต้อง รู้กาย รู้กาย ต้องรู้ว่าเราหนาวเพราะอะไร ร้อนเพราะอะไร อาการของกายก็ต้องรู้ว่ามันหนาว เหมาะสม ร้อน พอดี กระทบต้องหา หิวต้องพอประมาณ *แต่อย่าอยากนะ* หนาว ร้อน หิว กระทบ นี่มันเป็นกายไม่มีอยาก ถ้าอยากนี่มันไม่ใช่อาการของกายแล้ว มันเป็นอาการของจิตที่มีต้นเหตุเข้ามาปรุงแล้ว

เพราะฉะนั้นอย่าไปมัว ต้องแยกให้ออกว่าสิ่งนี้มันเกิดขึ้นตรงไหน เกิดจากกายหรือเกิดจากจิต มันเป็นอาการกายหรืออาการจิต มันเป็นเครื่องปรุงกายหรือเครื่องปรุงจิต มันเป็นสิ่งที่เกิดกับกายหรือเกิดกับจิต มันเป็นลักษณะของกาย หรือของจิตต้องรู้

หนาว ร้อน กระทบ หิว นี่มันเป็นอาการของกาย

แต่ถ้าอยากเป็นอาการของจิต ไม่ใช่กาย ต้องรู้

กายนี้มีปกติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่เว้นแม้แต่ความหนาว ร้อน หิวกระทบ สุข ผ่อนคลาย สงบสบาย

นักปฏิบัติธรรมถ้าแยกเรื่องพวกนี้ไม่ได้ ไข่มุขไม่ได้ ไม่ใช่ปฏิบัติธรรม แม้ที่สุด สิ่งที่แฝงมากับความชอบก็ต้องแยกให้ออกว่าเป็นมิตร หรือศัตรู หลวงปู่จึงบอกว่า หลวงปู่จะไม่ฉันข้าวอ่อม เพราะฉันอ่อมนี้มันเกินกาย มันจะอยาก โนนอยากนี้ แสดงว่าชอบ ชอบนี่มันเป็นจิตที่มีต้นเหตุครอบงำ เป็นกิเลส เป็นต้นเหตุ เป็นอุปาทาน แล้วมันก็เป็นอวิชชา มันต้องรู้ชัดรู้ทันสภาพธรรมที่ปรากฏกับจิตและกาย

● ปฏิบัติทบทวน อากาโรจิต 10 ประการ

จด อากาโรจิต 10 อย่าง ทบทวนใหม่อีกรอบหนึ่ง

1. คิดเป็น จิต
2. น้อมไปในอารมณ์ที่คิดเรียกว่า มโน
3. เก็บอารมณ์นั้นไว้เรียกว่า หทัย
4. พอใจเรียกว่า มนัส
5. ยินดีปรีดาปราโมทย์เรียกว่า ปันฑาระ
6. สืบต่อจนกระทั่งเป็นเรื่องเป็นราวเค้าเรียก มนายตนะ
7. แล้วก็ใหญ่กว่าเรื่องอื่นๆ เรียก มนินทรีย์
8. รู้อารมณ์เรียกว่า วิญญาณ
9. รู้เป็นเรื่องๆ อย่างๆ เรียกว่า วิญญาณขันธ
10. รู้แจ้งรู้ชัดในอารมณ์เรียกว่า มโนวิญญาณธาตุ

แล้วก็เติมลงไปหน่อยบนหัวกระดาษว่า จิต : มีลักษณะ คิด รับ จำ รู้ * อากาโรทั้ง 10 อย่างของจิต มันมีการ คิด รับ จำ รู้ เป็นลักษณะของมัน

Note:

หมายเหตุ* **ลักษณะจิต : คิด รับ จำ รู้** นี้หลวงปู่มาเพิ่มเติมในการสอนภายหลังว่า จิตมี **ลักษณะ 4 ประการ** คือ **“คิด รับ จำ รู้”** ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงลักษณะจิตในหนังสือนี้หลวงปู่ได้มี **เมตตาปรับแก้ไข** เพิ่มลักษณะจิต มี 4 ประการ คือ **“คิด รับ จำ รู้”** ตามที่ท่านสอนในชั้น **หลัง ณ.วัดอ้อน้อย จ.นครปฐม** ซึ่งได้นำมาลงเพิ่มเติมไว้ใน ภาคผนวก **ลักษณะจิต 4 ประการ**

● คำอธิบายเพิ่มเติม :

คิด ก็เป็นจิต จำ ก็เป็นจิต จำเป็นตัวไหนในจิต 10 อย่าง จำเก็บเอาไว้มันอยู่ไหน จำเก็บอารมณ์ไว้ก็ต้องเป็น **หทัยจิต** รู้เป็นอะไร รู้เป็น **วิญญาณ** รู้เป็นเรื่องๆ เป็น **วิญญาณขันธ** รู้แจ้ง เป็น **มโนวิญญาณธาตุ**

ตัวอย่างเช่น เวลาที่กำลังคิดเรื่องกุศล ฝึมองสภาพจิตว่า อะไรกำลังเกิดแก่จิต สิ่งที่ปรุงจิตมีหรือไม่มี แม้ที่สุดสิ่งปรุงจิตไม่มี มันก็ไม่จัดว่าเป็นวิญญาณขันธ เพราะว่ามันไม่เป็นเรื่องไม่เป็นอย่าง **รู้อารมณ์** รู้เฉยๆ รู้ว่าอารมณ์นี้มันกำลังเกิดแก่เราอย่างนี้ก็คือในช่อง **วิญญาณ**

แต่ถ้ารู้แจ้งชัดในอารมณ์เฉยๆ นั้น มันก็เป็น **มโนวิญญาณธาตุ**

ยึดถือเป็นใหญ่ ภาษาหมอเขาเรียกว่าข้ำทำข้ำคิด ยึดเป็นใหญ่และจัดเป็นกองๆ อย่างๆ เป็นใหญ่อยู่อย่างนั้นไม่ สัมเล็กไม่หายไม่ขาดจาก อย่างนี้ก็จัดในช่อง **มนินทรีย์** **วิญญาณขันธ**

สืบต่อในอารมณ์นั้นต่อเนื่อง 3 นาที 5 นาที ก็คือซ้ำซากอยู่อย่างนั้น อย่างนี้ก็ต้องจดช่อง **มนายตนะ**

● ปฏิบัติ ฝึมองดูสภาพจิต

พิธีกร จับเวลา ไม่ต้องทำอะไร ฝึมองดูสภาพที่ปรากฏกับจิต เมื่อกลางวัน 2 คาบก็ทำได้ จิตมันมีพัฒนาการ มันไม่ได้หยุดอยู่กับที่ แล้วถ้าเราประคองอารมณ์ไว้มันมีกุศลเกิดอยู่ตลอดเวลา โสภณจิต อัพยากุศลจิต และจิตในส่วนที่เป็นประภัสสรกุศลนั้นมันจะเกิดขึ้นตลอดเวลา เขาจึงมีการสวดมนต์ ฟังธรรม เหล่านี้เป็น **อาหารของจิต** เป็นอาหารที่หล่อเลี้ยงกุศลจิตให้โต จิตนี้มันต้องการอาหารนะ ไอ้ควาๆ หวานๆ เปรี้ยว มัน เฝ็ด มันมันเป็น **โลกียหาร** ส่วนที่เป็นความสงบ ไปรุ่งเบาสบาย ผ่อนคลาย ชาญฉลาด รอบรู้ เท่าทัน มีความตั้งมั่น อันนี้ก็เป็น **กุศลหาร** คือเป็นอาหารของจิต ชนิดหนึ่งที่ใช้สำหรับปรุงจิต แล้วทำให้จิตนี้อิ่มเต็ม เย็นสบาย ส่วน **อุเบกขาจิต** หรือ **เอกัคคาจิต** มันเป็นจิตที่ต้องผ่านความรู้ชัดทั้งกุศลและอกุศลมาก่อน แล้วจึงจะว่างเฉย

- ดูว่าอาการของจิตมันเกิดขึ้นช่องไหนใน 10 ช่องนี้ แล้วตี๊กมันจดมัน

อย่าไปมองว่าตัวเลขน้อยถึงจะดีตัวเลขมากไม่ดี ไม่ใช่ บางทีตัวเลขมากมันเป็นเรื่องความไวของจิต จิตเรานี้เนาะ แม้มันจะเป็นโปรตอน นิวตรอน อะตอม ก็แล้วแต่เถอะ เราละเอียดกว่ามัน เรารู้ชัดกว่ามัน เรารู้ทัน เยอะกว่ามันจนกระทั่งจับมันได้ทุกขณะ เหมือนกับนักวิทยาศาสตร์ที่เอากล้องจุลทรรศน์ที่มีกำลังแรงแสดงความ ชัดเจน หรือว่ากล้องส่องดาวส่องโลก ออกไปส่องข้างนอกได้ มองไปได้หลายพันปีแสงอย่างนี้ เราต้องรู้ให้ได้ ขนาดนั้น

- แม้ที่สุด สภาพธรรมที่ปรากฏ เวทนาที่ปรากฏ รู้สึกหนาว รู้สึกหนาวเป็นอะไร หนาวนี้มันเป็นเรื่องหนึ่ง ร้อนก็อีกเรื่องหนึ่ง รู้ว่ามันเป็นอะไร -วิญญาน หนาวเป็นอะไร -คันธ การปรุง มันเป็นการปรุงของสภาพธรรมที่ ปรากฏ รู้สึกหนาวก็ต้องจดลงในช่องวิญญานคันธ รู้สึกร้อนก็อีกเรื่องหนึ่งต้องจดในช่องวิญญานคันธเหมือนกัน เป็น กองๆ เป็นเรื่องๆ เป็นอย่างๆ ฝ้าสังเกต

- อย่างน้อยๆ สิ่งที่เราที่กำลังทำอยู่นี้ วิปัสสนาภูมิได้แล้ว วิปัสสนาญาณ อภัยกถุจิต ได้แล้ว 1 ในวิชา 8 อย่างของพระพุทธเจ้า เจโตปริยญาณนี้ได้แล้ว ความชาญฉลาดในจิต ความเข้าใจแจ่มแจ้งจิต การเกิดดับแห่งจิต รวมไปถึง รู้ชัดการเกิดดับของสรรพสัตว์ เพราะฉะนั้น สนใจ จับจ้อง ดูอาการที่เป็นไปของจิต

- แม้ที่สุด เมื่อเรารู้ว่าเรานิ่งแล้ว ลองเอามาพิจารณา สังเคราะห์ วิเคราะห์ดูถึงเครื่องกั้นจิต 5 อย่าง นิเวศน์ธรรม 5 จิตมีราคะใหม่ จิตมีพยาบาทใหม่ จิตมีถีนมิทธะใหม่ ถ้ามองตัวเอง ถ้าถามอย่างนี้ เขาเรียกว่า **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

- รู้อาการของจิต เรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

- แต่ถ้าพิจารณา ใคร่ครวญ คำนวณวิเคราะห์ว่า เอ..จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีถีนมิทธะ จิตมีอุทธัจจะกุกกจะ คือ ฟุ้งซ่าน ระวางสงสัย วิจิจฉาหรือไม่วิจิตมีกุศลหรือมีอกุศลหรือไม่ อย่างนี้เรียก **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

- ที่เรานั่งมองอาการของจิตหลายๆ เรื่องๆ แล้วดูฝ้าสังเกตแล้วจดทีๆ นี้นะ เขาเรียก **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

- แม้ที่สุดก็อย่าผลอ เกิดอะไรขึ้น จด หูฟัง สภาพจิตมันมีอะไร คิด รับ จำ รู้

- (เสียงฆ้องดัง) รู้ใหม่ จด อยู่ในช่องไหน จด อย่าผลอ เตียวโดนสอบอยู่ตลอด บอกแล้วว่าครูที่ดีไม่ ต้องการศิษย์หрок แต่ถ้าได้ศิษย์แล้วต้องขยำขยี้บีบจนศิษย์และ แล้วจึงนำมาปั้นเป็นแจกันที่มีค่าได้

- หัวเราะ จด เป็นอะไร หัวเราะนะเป็นอะไร ดูซิ มนัส พอใจ ก็จด

- (เสียงฆ้องดัง) หนาวหุใหม่ หนาวหุ จด

- หัวเราะ จด นี่ไม่ใช่ปีศาจอะไรนะ ยังเป็นมนัสอยู่ เพราะเขมขื่นเบิกบานมันต้องประกอบด้วยอาการกุศล อันนี้ มันเป็นวิญญานก่อน คือ รู้อารมณ์ มีจิต มีวิญญาน แล้วก็มีมนัส หัวเราะครั้งหนึ่งมันมีองค์ประกอบของจิตนะ ไซ้ใหม่ รู้ อารมณ์เป็นจิต น้อมไปในอารมณ์ มโน ไม่น้อมแล้วจะหัวเราะได้หรือ เก็บไว้หทัย มนัสพอใจ โอ้โฮ เยอะเลย เห็นไหม หัวเราะครั้งเดียว นี่รอบที่สามแล้วมันต้องรู้ละเอียดขึ้น



รวมความแล้วหัวเราะครั้งหนึ่งมีอาการของจิตคือ คิดเป็น จิต น้อมไปเป็น มโน เก็บอารมณ์นั้นไว้เป็นหทัย
พอใจเป็น มนัส

- ตกใจ (เสียงฆ้องดัง) เอ้า คุณ *ตกใจ เป็นอะไร* วิญญาณก่อนได้อย่างไร ไอ้ที่ตอบนะมันเป็นอะไร ที่ตอบนะ
มันเป็น นายคนะ ความสับสน เห็นไหม สับสน ถึงได้ตอบออกมาได้ แล้วก็ใหญ่ มนินทรีย์ แล้วก็วิญญาณชั้น
เป็นก้อนๆ เป็นเรื่องๆ จึงนำมาตอบกันได้

เอาละ ที่นี้ไม่ลองแล้ว ปล่อยให้สังเกตตัวเองบ้าง ที่ลองให้ดูแต่ละเรื่องๆ เพื่อชี้ให้เห็นสภาพความเป็นจริงของ
จิต การรับรู้แห่งจิต อาการของจิตที่เป็นไป เพื่อได้เป็นบทฝึกหัด แบบเรียนให้ได้รู้ชัดว่า หัวเราะครั้งหนึ่งนะ มันมีจิต มี
มโนด้วย มีหทัยด้วย มีมนัสด้วย ถ้าหัวเราะต่อไปอีก มันก็มีนายคนะด้วย มีมนินทรีย์ด้วย

- ไอ้ สังเกตดูสิ ไอ้ มันเกิดจากอะไร เกิดจากการรู้อารมณ์ รู้อารมณ์อะไร รู้ความหนาว เป็นวิญญาณชั้น
แสดงอาการออกมาเป็นสับสน มนายนะ แล้วมนินทรีย์ความเป็นใหญ่ สังเกตดู สังเกต จามก็เป็น ดูให้ชัดว่ามันเกิด
จากอะไร เสียงให้ครึกคราดๆ นี่หนาวก็เป็น เย็นก็เป็น

- ไอ้แว่น ก็เป็น ถอดแว่นก็เป็น มันต้องมีจิตคิดก่อน คิดแล้วจึงทำ คิดว่าจะใส่แว่น คิดว่าเรามองไม่ชัด เรา
ต้องการแว่น มันไวมากสภาพจิต มันไวถึงขนาดว่าเราจับมันไม่ทัน มันไวกว่าเสียงหรือแสง มันยิ่งกว่าปรมาณูอีก *หาก
สติและสัมปชัญญะเราไม่แข็งแรง เราจะไม่มีสิทธิ์รู้ได้เลย*

- อาการอริยาบถครั้งหนึ่งที่เราระบาย บรรยายออกมา แสดงออกมามันมีจิตเกิดดับ ก็บอกแล้วว่ากระทบดา
ครั้งหนึ่งนี่มันมีจิตเป็นพันดวง แต่เราไม่สังเกตเพราะมันมีนายคนะ คือ ความสับสน เกิดคิดๆ กันจนสร้างเป็นใหญ่
พอเป็นใหญ่แล้วก็แยกกลายเป็นรูปร่าง เป็นอริยาบถที่ปรากฏ

- แม้นเคลิบเคลิ้มหลับไหล ก็ถือว่าเป็นการเกิดของจิต เป็นสภาพจิตหนึ่ง แล้วยึดถือไว้เป็นเรื่องเป็นราวเป็นตัว
เป็นคนเป็นกองๆ เป็นชั้นๆ มันก็เป็นวิญญาณชั้น สับสนหลับเคลิบเคลิ้มต่อไปก็เป็นนายคนะ คิดเป็นใหญ่ก็เป็นมนิ
นทรีย์ แค่เคลิบเคลิ้มหลับไหลอย่างเดียวอาการของจิตมีก็อย่างลองคิดดู

- พอใจในสิ่งที่เคลิบเคลิ้มนั้น มนัสปรากฏ อย่าหลับตา ถ้าหลับตาที่ไรแล้วมันจะหลับก็อย่าหลับตา สังเกตจิต
นี้ไม่ต้องหลับตา ลืมตา ส่งความรู้สึกไปรับรู้สภาพที่ปรากฏภายใน นักรบที่เก่งกาจเขาไม่ได้ฝึกในบ้าน ในค่ายฝึกรบ แต่
เขาไปฝึกข้างนอก เหมือนกัน *นักปฏิบัติธรรมที่ชำของเชี่ยวชาญกล้า ทนต่อทุกสภาพ เผชิญต่อทุกปัญหามันไม่ได้
หลับตาฝึก ไม่ใช่หลับๆ แอบๆ ฝึก แต่มันต้องฝึกในที่ๆ มันบีบคั้น รุมเร้า แล้วเราสามารถเอาตัวรอดได้ อย่าผลอ ผลอ
จิต*

● แกะรอยจิต-วิเคราะห์อาการจิตที่เปลี่ยนไป

เพราะฉะนั้นตอนนี้เราค่อยๆ แกะมันไป ทีละน้อยๆ เหมือนกับเรา *เดินตามทางเกวียน* ที่มีล้อเกวียนนำหน้า
รอยเกวียนนำหน้าหรือ ตามรอยตีนโค โคเดินนำหน้าเราเป็นฝูงนี้ ถ้าเรารู้จักวิเคราะห์ นี้โคตัวผู้ รอยเท้ามันเป็นอย่างนี้ นี้
โคตัวเมียรอยเท้ามันเป็นอย่างนี้ นี้ลูกโค นั้นโคแม่ลูกอ่อน นี้โคหนุ่ม นี้โคสาว มันโคเหมือนกัน แต่ลักษณะ ฝ่าเท้า
น้ำหนัก ฝ่าเท้า กิริยาท่าทางแตกต่างกัน

จิตมันก็เหมือนกัน คิดก็เป็นจิต เก็บอารมณ์ก็เป็นจิต แต่เขาเปลี่ยนชื่อใหม่ ดิใจก็เป็นจิต แต่อาการมันเปลี่ยนไป
เครื่องปรุงมันเปลี่ยน เลขทำให้อาการมันเปลี่ยน คุณกันปรึกษากันก็เป็น ไปนั่งคุยกันใกล้ๆ คนเขาราคาญก็เป็นจิต
เหมือนกันแต่เป็น *อกุศลจิต* แล้ว

แต่ถ้าเมื่อใดที่มันเข้าถึงความเจ็บ สงบ เย็น แล้วเรารู้ชัด ต้องจดเอาไว้ว่า สาธุจิต เกิดขึ้นแล้ว จด จดอยู่ใน
ช่อง มโนวิญญาณธาตุ เจ็บ สงบ เย็น แล้วรู้ชัด อย่าลืม ต้องไม่ทิ้งช่องมนินทรีย์ เพราะมันเป็นใหญ่ ต้องไม่ทิ้งช่องม
นายคนะ ขอให้เข้าถึงความเจ็บ สงบ เย็น คือ จิตที่ติเลิศ จิตที่ดีแล้ว แล้วรักษามันไว้โดยใช้มนินทรีย์ ใช้มนายนะ
คือเป็นใหญ่ด้วย ติดต่อกันเนื่องด้วย ชักครั้งชั่วโมฆ เทวดาต้องลงมาอภิบาลบำรุง คินนี้แผ่นดิน เราจะองอาจสง่างามมีแสง
รุ่งเรือง

คำถาม : ถ้าขณะที่เราได้ยิน หรือเราได้เห็น แต่เราไม่นำมาใส่ใจ ก็ไม่มีจิต ไม่มีมโน หทัย

ไม่ได้ เพราะว่า คิดเป็นจิต รู้เป็นจิต รับเป็นจิต จำเป็นจิต ไม่มีจิตไม่ได้ จิตนี้มันมีอยู่ แต่มันมีอะไรมาปรุง ขณะที่ได้ยินรู้หรือเปล่า รู้ก็ยังเป็นจิตอยู่ เขาจัดอยู่ในอภยากฤตจิตประเภทหนึ่งในหลายประเภท มันยังไม่เป็นกุศลจิต ยังไม่เป็นกุศลจิต มันเป็นอภยากฤตจิต แต่มันก็เป็นจิต อย่างนี้เรียกว่า รู้แล้วเฉย ไม่ปรุง

- แม้รู้ก็เป็นจิต แต่ที่ยังไม่ปรุงก็จัดเป็น อภยากฤตจิต ต้องจัดอยู่ในคำว่าจิตกับช่องวิญญาณ รู้ รู้แบบไม่ปรุง
- แต่ถ้ารู้เป็นเรื่องราว เป็นอย่างๆ แสดงว่ามันเข้าไปปรุงแล้ว เป็นวิญญาณชั้น ๓ เห็นใหม่ จิตมันมีคำตอบให้เสมอ มันไม่ได้ตันหรอก

● **เฝ้าดู ดูแล้วจด รู้แล้วจด เข้าใจแล้วจด รู้ชัดไปเรื่อย ๆ**

คนที่ไม่จด ไม่ได้นะ ถ้าไม่จดแล้วไม่มีคำสาธุจิต แสดงว่าหลับ เดี่ยววันสุดท้ายจะสอบอารมณ์ตัวต่อตัว จับฉลากสอบ นี่ไม่ได้รู้ เรื่องจริง

- อ้าว หัวเราะ จดสิ เป็นอะไร

มันสองอย่างเดียวมันได้ที่ไหน มันต้องละเอียดกว่านี้อีก ต้องมีองค์ประกอบด้วย อยู่ดี ๆ ไปจดมันไม่ได้ เริ่มจากได้ยินเสียง จดตรงไหน ก็จดจิตสิ รู้หรือเปล่านั้น ได้ยินก็จดช่องไหน จดช่องวิญญาณ ได้ยินแต่ไม่ได้ปรุง

- เมื่อครุ่นบอกไปแล้ว ถ้าเฉยๆ หนึ่งๆ สงบเย็น รู้ชัดก็ต้องจด จดคำตอบสุดท้ายก่อนก็คือ **สาธุจิต** ในช่องมโน

วิญญาณธาตุ ตามมาด้วยมโนทริย์ก่อน แล้วก็ตามขึ้นไปมโนขณะ แล้วก็วิญญาณคือความรู้ ที่จริงวิญญาณช่องเล็กไม่จำเป็นต้องจด เพราะเราใช้คำว่ามโนวิญญาณธาตุแล้ว มันเป็นการละเอียดอ่อนแล้ว จิตดวงน้อยอันนั้นก็ไม่ต้องจด

- **รู้ชัดไปเรื่อยๆ** มันจะเกิดคำว่า นิพพิทา ถ้าเรารู้ชัดแล้วมันจะปรากฏปัญญาอย่างหนึ่ง เขาเรียกว่า ญาณหยั่งรู้ แล้วเราก็จะรู้ว่า กว่าเราจะทำบาปแต่ละอย่างนะ มันมีจิตเยอะเยอะมากที่เป็นองค์ประกอบของคำบาป พุคบาป คิดบาป ทำบาป มันใช้ความพยายามเยอะมากที่จะไปฆ่าคนๆ หนึ่ง ตีคนๆ หนึ่ง คำคนๆ หนึ่ง ทำร้ายคนๆ หนึ่ง ทะเลาะกับคนๆ หนึ่ง แล้วมันจะรู้สึกหน่ายนะ เขาเรียกว่า **นิพพิทาญาณ** คือความเบื่อหน่ายปรากฏ แต่ยังไม่ถึงขั้นนั้นหรอก พวกสูเจ้าเอาแค่พยายาม ตามรู้ ก่อน แต่ถ้ารู้อย่างนี้จริงแล้วละก็ อากาธของมันจะเป็นอย่างนี้

- **มองหน้าหลงปู่** เห็นใหม่ เห็นแล้วรู้ใหม่ ถ้ามองเห็นเห็น เห็นแล้วรู้ จด ก็บอกแล้วว่าคิดเป็นจิต รู้เป็นจิต รับเป็นจิต จำเป็นจิต

- **รู้ว่าร่างกายกระทบไอหนาว** ก็ต้องจด มีอะไรบ้าง ร่างกายกระทบไอหนาว ก็มีจิต มีมโน มีหทัย มีมโนขณะ มีมโนทริย์ แล้วก็วิญญาณ มีวิญญาณชั้น ๓ มันเว้นปีศาจกับมันส์ไป เพราะมันเป็นทุกขเวทนา หนาวมันไม่มีความพอใจ นี่มันก็เป็นทุกขเวทนา

วันต่อ ๆ ไปก็ต้องมาแยกกันว่าจิตไหนทุกขเวทนา อันไหนสุขเวทนา ง่ายที่สุดแล้วนะ ไม่มีสำนักไหนเขามาสอนกันแบบนี้หรอก ร้อน อากาศร้อนปรากฏก็วิเคราะห์ ทำอย่างนี้นักกกรรมจะเรียกกันว่าเหมือนเดินตามรอยเท้าโล แล้วอ่านวิสัยสัตตชาติญาณโลในรอยเท้ามันๆ ใหม่ๆ ก็ต้องเดินตามรอยไปก่อน แต่ต่อไปเราจะไปตักหน้าโค

- **อย่าผลอ แม้ผลอ ก็จด** เพราะว่าอะไร คิดฟุ้งซ่าน มีนิวรณ์ธรรมเข้าครอบ มีองค์ประกอบอะไรบ้าง น้อมไปหทัย มโนขณะ มโนทริย์ แล้วจิตสุดท้ายรับรู้ารมณ์ก็เป็นวิญญาณ ถ้ารู้ว่าฟุ้งซ่าน

● **สำรวจอารมณ์**

เฮ้ วางปากกา ยัง ยังไม่ขยับ ลองนั่งสำรวจอารมณ์ตัวเองซิ ตามไปด้วย **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** มีนิวรณ์ธรรมใดๆ ปรากฏไหม ไม่ต้องตอบดูเฉยๆ ว่ามีกามฉันทะไหม มีพยาบาทไหม กามฉันทะคือความพอใจ รักใคร่ พยาบาทก็คือความคิดจะทำร้ายทำลาย ความโกรธขมึงถึงตั้งเครียดทั้งหลายนะ มีถิ่นมัทธะความง่วงเหงาหาวนอนทั้งหลายไหม ไม่ต้องตอบ ดู มีอุทธัจจกุกกจะ ก็คือความลังเลสงสัย ความฟุ้งซ่านหงุดหงิดรำคาญใหม่ วิจิกิจจา ความลังเลสงสัยมีไหม ตบท้ายด้วยกิเลสกองใหญ่ๆ 4 กอง คือ ราคะกิเลส โทสะกิเลส โมหะกิเลส โลภะกิเลส ในตัวเรามีไหม ในสภาพธรรมที่ปรากฏกับใจมีไหม

แม้ที่สุดพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏกับใจแท้ ๆ ว่าเวลานี้เรามีจิตที่เป็นอุเบกขารมณ์ใหม่ ก็อวางเฉย
เอกัคคตา ก็คือนิ่งดิ่ง ตามคุณสมบัติปรากฏแห่งจิตว่ามันเป็นสมาธิจิต หรือยัง คือจิตที่ดีแล้ว จิตที่ไม่เสียไม่เนาไม่บุนุ่น ถ้า
เป็นจิตในช่องสุดท้ายไว้ในช่องมโนวิญญาณธาตุว่าเรามีสมาธิจิตปรากฏ เขียนไว้ว่าสมาธิจิต
เสร็จเรียบร้อยแล้วเตรียมแผ่เมตตา

ทำไปสักพักหนึ่งแล้วอยากให้ลูกหลานสังเกตว่า ความทุกข์ข้างในเรามันลดลงไหม พຽນนี้จะให้ตั้งหัวข้อสังเกต
ทุกข์อริยสังข์ ที่ปรากฏอยู่ หลังจากทำวัตรเช้าแล้ว เราลองสังเกตดูว่า ทุกข์อริยสังข์ 3 อย่าง กับสภาวะทุกข์อีก 10 อย่าง
มันลดลงไปไหม เราจะได้ว่า อากาศทุกข์ของเรานั้นมันสามารถทำได้ด้วยตัวเองแล้วหรือยัง เพราะฉะนั้นตอนนี้อาจจะ
ยังไม่ค่อยเห็นผลชัดเจน เพราะเราเพิ่งจะทำวันแรก แต่ว่ากลับไปก็ไปฝึกในกมลในที่พักบ้าง อย่างมัวแต่ไปนั่งคุยกัน เดียว
จะให้ไปพัก แล้วพຽນนี้ที่ตื่นประมาณตี 5 ครั้ง เอาตี 5 ครั้งก็แล้วกัน สงสารคนแก่คนเฒ่า เดินทางวันนี้ทั้งวันแล้ว อากาศ
หนาวกลางคืนไม่ได้นอนหรือ พຽນนี้ที่ไปนั่งรวมกันอยู่ข้างในศาลาน่าจะอุ่น

กราบพระกรรมฐาน รักษาร่างกายให้อบอุ่นไว้ นะ อากาศมันเย็น ๆ กมลที่อยู่ไกล ๆ ก็ขยับมาอยู่ใกล้ ๆ กันก็
ได้ กลับไปที่พักก็อย่าลืมแผ่เมตตา รู้สภาพธรรมของจิต ตั้งตัวรู้ไว้ให้ชัด

(กราบพระกรรมฐาน)

กรอบท้ายบท :

- | |
|--|
| <p>๐ บทนี้เราพยายาม ตามรู้ อาการของจิต ละเอียดมากขึ้น เพิ่มกำลังความรู้ชัดมากกว่าบทที่ 1 นอกจากดูว่าอาการ
ของจิตเกิดขึ้นช่องไหนใน 10 ช่องแล้วจดลงไปแล้ว ยังต้องรู้ให้ได้ละเอียดขึ้นว่า สภาพจิตที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่งนั้น มี
องค์ประกอบของจิตเป็นอย่างไร</p> <p>เช่น หัวเราะครั้งหนึ่ง รู้ว่าจิตมีองค์ประกอบคือ จิต มโน หทัย มนัส
และถ้าหัวเราะต่อไป ก็มีมโนขณะด้วย มนินทริยด้วย</p> <p>๐ ค่อย ๆ แกะรอยไปที่ละน้อย เหมือนเราเดินตามรอยเท้าโค แล้วอ่านวิสัย สัจจะชาติญาณ โค ในรอยเท่านั้น ๆ</p> |
|--|

