

มรรคจิต หนทางสู่วิชาแปด

อบรมวิถิจิต วันที่ 10 ธันวาคม 2547

• ข้อความกรอมนำ

วิชา 8 ของพระผู้มีพระภาคเจ้า คือ

1.วิปัสสนาญาณ 2.มโนมยิทธิ 3.อิทธิวิธิ 4.ทิพพโสต
5.เจโตปริยญาณ 6.ปุพเพนิวาสานุสสติ 7. ทิพพจักขุ 8.อาสวักขยญาณ

วิชา 8 อย่างนี้เริ่มต้นจาก วิปัสสนาญาณ

หรือที่เราเรียกว่า วิปัสสนาภูมิก็ได้

“วิปัสสนาญาณ” แปลตรงๆ ว่า ญาณหยั่งรู้ชัดตามความเป็นจริง

การที่ให้ลูกหลานได้สำรวม สงบ แล้วสังเกตดูจิตของตนแล้วรู้อาการจิต 10 อย่าง

ที่จริงแล้วก็เป็นองค์คุณแห่งวิปัสสนาญาณ

เพราะรู้ชัดตามความเป็นจริงในอาการเกิดของจิต

สำหรับวันนี้ก็คือช่วงเวลาที่เราจะ ขึ้นบทเรียนภาคที่ 2 ในมรรควิถิ มรรคจิต ในสัมมาสติ สัมมาสมาธิ แล้วก็สัมมาทิฐิ ในบทเรียนภาคที่ 2 นี้ก็เป็นบทเรียนที่เราจะทำความเข้าใจให้ละเอียดรู้ลึกซึ่งรู้จริงรู้แจ้งลงไปอีก ในการสังเกตวิเคราะห์อาการของจิต 10 อย่าง และรู้ ลักษณะจิต 4 อย่าง (คิด รับ จำ รู้)

• องค์ประกอบของจิตที่อยู่ในทำนองคลองธรรม

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาหลายปีที่ถูกหลอนหลายคนติดตามหลวงปู่จะเห็นว่า หลวงปู่ค่อยๆ ปูพื้นฐานจากการ สร้างองค์ประกอบของจิตที่อยู่ในทำนองคลองธรรม

เริ่มต้นจากให้ศึกษาเรื่องทำงานอย่างมีสติ สอนให้รู้จัก บริจาคทานให้เป็นประโยชน์ แม้ที่สุดบริจาคสิ่งที่เป็นข้าศึก คือ กิเลส ความเห็นแก่ตัว คับแค้น ตระหนี่ อิจฉาริษยาที่ต้องสละ ต้องบริจาค ต้องปล่อย ให้อันนั้นหายไป ด้วยการเสียดสละ ทำลายความคับแค้นความตระหนี่ อย่างนี้เป็นต้น

สอนให้รักษาศีล ให้เรียนรู้เรื่องศีล รู้ว่าศีลต้องมีองค์ประกอบ มีธรรมที่เป็นองค์ประกอบอุปการะศีล ก็มีสติ มีหิริ มีโอตตปละ มีอินทริยสังวรอย่างนี้เป็นต้น ถึงจะเป็นศีลอธิบาย หรือ อริยกันตศีล ศีลที่พระอริยเจ้าชอบใจ เพราะเมื่อใดที่เราไม่มีความสำรวม สังวร ระวัง ไม่มีความละอายชั่วกลัวบาป ไม่มีสติ ศีลนั้นก็จะกลายเป็นศีลที่พระอริยเจ้าไม่ชอบใจ เพราะมันจะเป็นศีลที่เราพอใจทำ ถ้าไม่พอใจก็ไม่ทำ แม้ที่สุดเราก็อาจทำให้ศีลนั้นค้างปร้อย เสื่อมคล้อยแล้วก็ขาดๆ เกินๆ ก็ได้

สอนให้เจริญสติ ให้รู้สึกสำนึกตัวทั่วพร้อมในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถทั้ง 4 ด้วยมุ่งหวังว่าในวันหนึ่งข้างหน้าถ้าเรามีอินทริยอันแก่กล้า มีความสำรวม สังวรระวังอันเหมาะสม มีความคิดเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มีสัมมาทิฐิ แล้วจึงค่อยนำเข้าสู่คำว่า **มรรคจิต** ซึ่งเป็นความรู้ละเอียดขึ้น สูงขึ้น เป็นความรู้ที่จะมีพัฒนาการเข้าไปสู่วิชา 3 วิชา 6 และวิชา 8 ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

• วิชา 8 ของพระพุทธเจ้า

วิชา 8 ของพระผู้มีพระภาคเจ้า คือ 1.วิปัสสนาญาณ 2.มโนมยิทธิ 3.อิทธิวิธิ 4.ทิพพโสต 5.เจโตปริยญาณ 6. ปุพเพนิวาสานุสสติ 7. ทิพพจักขุ 8.อาสวักขยญาณ วิชา 8 อย่างนี้เริ่มต้นจาก วิปัสสนาญาณ หรือ

ที่เราเรียกว่า วิปัสสนาภูมิก็ได้ “วิปัสสนาญาณ” แปลตรงๆ ว่า ญาณหยั่งรู้ชัดตามความเป็นจริง เราจะสังเกตว่าการที่ลูกหลานได้สำรวจ สงบ แล้วสังเกตจิตของตนแล้ว รู้ลักษณะจิต 10 อย่าง ที่จริงแล้วก็เป็นองค์คุณแห่งวิปัสสนาญาณ เพราะรู้ชัดตามความเป็นจริงในอาการเกิดของจิต นี่เป็นหนึ่งในวิชา 8 อย่าง

มโนมยิทธิ เรื่องมีฤทธิ์ทางใจมีทั้งหมด 10 ภาค ภาคของจิต ภาคของมโน ภาคของหทัย ภาคของมนัส ภาคของปิตตะ เรื่องนี้เรายังไม่ต้องเรียน แต่ให้รู้อาการของภาคแห่งจิตก่อน วิชามโนมยิทธิ พื้นฐานต้องเริ่มต้นพื้นฐานมาจากความเข้าใจธรรมชาติของจิต 10 อาการอย่างนี้ก่อน

เจโตปริยญาณ มีสภาพธรรมชาติที่รู้ใจ เข้าใจ คัดใจ ทายใจ แจ่มแจ้งในใจ ถ้าเราไม่รู้ใจเรา เราก็ไม่มีสิทธิ์จะไปเข้าใจคนอื่น พระพุทธเจ้าเรียกว่า เจโตปริยญาณ ญาณหยั่งรู้ใจทั้งตนและคนอื่น ลูกหลานจะไม่มีสิทธิ์ได้เรียนวิชานี้เลยถ้าไม่รู้อาการ 10 อย่างของจิต ช่วงระยะเวลาวันกับคืนที่ผ่านพ้นมานี้ลูกหลานได้เรียนรู้พื้นฐานของ 3 วิชาหลักแล้ว คือ 1.วิปัสสนา 2.มโนมยิทธิ 3.เจโตปริยญาณ

ญาณสุดท้ายซึ่งเป็นหนึ่งใน 8 อย่างเป็นข้อสุดท้ายคือ **อาสวักขยญาณ** ญาณพ้นทุกข์ ญาณที่นำไปสู่กระบวนการแห่งการพ้นทุกข์ อันนั้นเรายังไม่ถึง มันเป็นความละเอียดอ่อนขั้นสุดท้ายซึ่งไม่มีอะไรจะให้ยึดถือแล้ว

ที่เหลืออีกก็คือ **อิทธิวิธิ** การแสดงฤทธิ์ได้ **ทิพพโสธ** หูทิพย์ **ทิพพจักขุ** ตาทิพย์ แม้ที่สุด **ปุพเพนิวาณานุสสติ** รู้การเกิดตายของสัตว์ อันนี้ถือว่าเป็นเรื่องที่จะต้องมียุทธศาสตร์จากการรู้จิตเสียก่อน

ญาณทั้ง 8 อย่าง หรือวิชาทั้ง 8 ประการนี้ เราจะไม่มีสิทธิ์รู้เลย ถ้าตราบคิที่ลูกหลานไม่มีมรรคจิต มรรควิถิ ไม่เข้าใจเรื่องสัมมาสติ สัมมาทิฐิ สัมมาสมาธิ ไม่เข้าใจเรื่องสภาพธรรมที่แท้จริงที่ปรุงแต่ง แม้ที่สุดไม่เข้าใจเรื่องอาการจิต 10 อย่าง และเรื่องลักษณะการปรุงจิต 3 อย่างคือ จิตกุศล จิตอกุศล และจิตอัปายากฤต

หลวงปู่จึงรู้สึกภูมิใจที่ลูกหลานได้ตั้งต้นตั้งข้อสังเกตอาการจิตได้ แม้บางคนจะเครียดบ้าง บางคนจะรู้ไม่ชัดบ้าง บางองค์ก็หลับๆ ตื่นๆ บ้าง แต่ก็ยังภูมิใจที่เราเริ่มเข้าใจ เพราะอย่างน้อย เราก็ได้อยู่ในท่ามกลางธรรมแล้ว อยู่ในหนทางวิถิแห่งมรรคจิตแล้ว เราไม่ได้หลุดพ้นจากวิถิแห่งมรรคาปฏิบัติ มันเป็นหนทางสายเอก มันเป็นหนทางสายเดียว และเป็นหนทางสายพิเศษเหมือนกับบรรดามันอยู่ในราง ยิ่งไงถ้าเครื่องมันวิ่ง เครื่องยนต์มันไม่ดับ สุดท้ายต้องไปถึงปลายทาง เพราะฉะนั้นหลวงปู่เฝ้าใจได้ระดับหนึ่ง ส่วนจะได้มากได้น้อยก็สุดแต่บุญทำกรรมแต่งมา สุดแต่สติปัญญาของแต่ละคน

● อานิสงส์ของบุคคลที่อยู่ในมรรคจิต

คนที่อยู่ในมรรคจิต ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์ในพระสูตรในพระอภิธรรมในวิสุทธิมรรคว่า แม้ที่สุดผู้ที่เจริญองค์คุณแห่งมรรคจิตได้ในระดับต้นจนถึงขั้นพระอริยบุคคลก็ตามที 7 ชาติไม่ต้องกลัวตกนรก จะได้บรรลอรหัตผล หรือว่าพ้นจากสภาพธรรมที่ปรุงแต่งจิต แล้วก็ไม่ต้องกลัวว่ามีทุกข์ทรมานจากทุกขดิग्gh เพราะฉะนั้นมรรคจิต มรรควิถินี้เป็นเรื่องราวของบุคคลที่มีคุณสมบัติพร้อมมูล

● ปฏิบัติรอบที่ 4 วันที่ 10 ธค. 47

สังเกตอาการจิต 10 ประการ

เดี๋ยวเรามาเริ่มตั้งข้อสังเกตในอาการจิต 10 อย่างก่อน **ปรับวิถิของจิตให้อยู่ในกระบวนการรู้ชัดตามความเป็นจริง** เอากระดาษมาชิ้นหน้าใหม่ จดลงไปบรรทัดละข้อ

ลักษณะของจิตมันมีสภาพ รู้ คิด จำ ให้จดไว้หัวกระดาษก่อนว่า “ คิด รับ จำ รู้”

แล้วบรรทัดที่สองก็เขียน **อาการจิต 10 ประการ** เรียงต่อกันลงมา

- คิดเป็น จิต

- น้อมไปในอารมณ์ที่คิดเป็น มโน
 - เก็บอารมณ์นั้นไว้เรียกว่า หทัย
 - พอใจเรียกว่า มนัส
 - แخمขึ้นเบิกบานเรียกว่า ปันธุระ
 - สืบต่อในอารมณ์นั้นๆ เรียก มนาคณะ
 - เป็นใหญ่ในอารมณ์นั้นๆ เรียกว่า มนินทรีย์
 - รู้อารมณ์เรียกว่า วิญญาน
 - รู้ว่าอารมณ์ที่เราคิดนั้นมันมีเรื่องๆ เป็นอย่างๆ เป็นกองๆ เป็นขั้นๆ เรียกว่า วิญญานขันธ
 - บรรทัดสุดท้าย รู้แจ้งในอารมณ์นั้นๆ ที่หลวงปู่เรียกว่า สาธุจิต เรียกว่า มโนวิญญานธาตุ
- จิตดวงนี้ เป็นจิตที่สัมปยุตไปด้วยปัญญา เป็น จิตมหากุศล เป็น มหากรุแห่งจิต

ลักษณะจิต ก็คือ คิด รับ จำ รู้ เป็น จิต รู้-เป็นจิต รับ-เป็นจิต คิด-เป็นจิต จำ-เป็นจิต จะบอกว่าตามองเห็นทราชมองเห็นแล้วรู้รู้เปล่า รู้ก็จิตว่าจิต ถ้ามองเห็นแล้วเฉยๆ ไม่ได้ปรุงแต่งอะไรเลย เห็นแต่สักแต่ว่าเห็น เห็นอย่างเฉยๆโดยไม่มีกระบวนการปรุงแต่งให้เป็นอารมณ์ ต้องถามว่า รู้หรือเปล่า ถ้ารู้ก็เป็นจิต บางคนเห็นแล้วไม่รู้ เห็นแล้วใจมันเบลอล่องลอย มันเป็นจิตล่องลอยแล้ว ก็เป็นจิตอีกแหละแต่เป็นส่วนอกุศล



- o ตอนนี้อย่างไม่ต้องแยกลักษณะจิต เอาแค่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส รู้อารมณ์ ให้จิตแล้วหาช่องลงในอาการจิต 10 ประการให้ถูก
- o อยากรู้ว่ามันเป็นจิตหรือเปล่า องค์ประกอบลักษณะของจิตก็ให้เขียนไว้แล้วบนหวักระดาด คือ **คิด รับ จำ รู้** รู้ก็เป็นจิต รับก็เป็นจิต คิดก็เป็นจิต จำก็เป็นจิต รู้ก็ชัด รับก็ชัด คิดก็ชัด จำก็ชัด แล้วก็จำแนกออกมาว่าอยู่ในช่องไหนบ้างใน 10 อาการ
- **รู้** เป็น สติ
- **จำแนก** ออกมาว่าเป็นมโน เป็นวิญญาน เป็นมนัส เป็นปันธุระ เป็นหทัย นั่นนะเป็น ปัญญา

เหมือนกบที่หลวงปู่เล่าให้ฟัง เจมนจะเขน นง สงบ ผอนคลาย แลวมจะเอบอม แลวมจะเบนตารูชดเจนชดแจ้ง มันเหมือนกับจิตที่มีสัจชาตญาณของการเฝ้าระวัง อะไรที่เกิดแว็บ มันจะวิ่งเข้าไปทันที แล้วมันจะวิจารณ์แะๆๆ ออกไปเลยว่าอะไรเป็นอะไร แบบไหน เช่นไร หลวงปู่จึงเรียกว่าสาธุจิต หรือ ครูผู้ใจอารี ถ้าจิตอย่างนี้เกิดขึ้น นั่นคือตัวปัญญา มันจะวิจารณ์วิเคราะห์จำแนกแจกแจงละเอียด เขาจึงเรียกว่า “มโนวิญญานธาตุ” มโน แปลว่า น้อมไป วิญญาน คือ รู้ รู้แจ้งในธาตุ รู้ชัดในธาตุ ในอาการประกอบจิต หรืออาการของจิต อาการเกิดจิต

- รู้ก็เป็นจิต คิดก็เป็นจิต จักก็เป็นจิต รู้ก็จิต คิดก็จิต จักก็จิต แล้วก็จำแนกออกมาไม่ได้มีสตอย่างเดียวกัน **ที่ฝึกนี้มีทั้งสติทั้งปัญญา** รู้เป็น สติ จำแนก ออกมาว่าเป็นมโน เป็นวิญญาณ เป็นมนัส เป็นปณิหาระ เป็นหทัย นั่นนะเป็น **ปัญญา** แล้วฝึกเรื่อยๆ มันจะลงในอาการที่ 10 มโนวิญญาณธาตุ คือ ปัญญาส่วนๆ เราไม่มีสิทธิ์ที่จะรู้เลยถ้าไม่มีปัญญาในการแยกแยะ ว่าอันนี้เป็นช่องไหน อันนี้เป็นมโน หรือเป็นหทัย หรือเป็นมนัส ไม่มีปัญญามันไม่รู้จะ เพราะฉะนั้นอย่าไปทำเล่นๆ จดไป ชิดไป

- **ใช้ปัญญานำไปคิด** ทั้งหมดเป็นกระบวนการของปัญญาระดับวิจารณ์ ละเอียดแจ่มชัดก็จะเข้าไปอยู่ในช่องของคำว่ามโนวิญญาณธาตุ อันนั้นวิจารณ์ละเอียดขึ้น ชัดขึ้น กลายเป็นความบริสุทธิ์ของจิตมากขึ้น ถ้าเรียกกันให้ชัดอีกทีก็คือ การฟอกจิต อย่างนี้เขาเรียกว่าเป็น **มรรควิถีการฟอกจิต** คัดเอาขยะออกจากจิต รู้ชัดว่าองค์ประกอบของจิตมีอะไรบ้าง

- องค์ประกอบของ มโนวิญญาณธาตุ / สาธุจิต

เข้า หมาเดินมา เป็นจิตใหม่ ? เห็นหมาวิ่งเปล่า จดลงไปว่าอะไรเกิดขึ้นกับจิต

จิตที่ลูถึงองค์ประกอบของมโนวิญญาณธาตุ คือ **จิตที่สัมผัสด้วยมหากุศล คือปัญญา** แม้ที่สุด เคยๆ ไม่มีองค์ประกอบอะไรกระทบเลย จิตนี้ไม่กระทบเลย กระบวนการของจิตมีแต่ความเย็นสงบนิ่งผ่อนคลายสบายๆ มันก็จะไปอยู่ในช่องของ **มโนวิญญาณธาตุ** เรียกมันใหม่ว่า **สาธุจิต** ต้องเขียนไว้ชัดๆ ว่า สาธุจิตเกิดขึ้นแล้ว 1 ดวง แต่สาธุจิตก็มีองค์ประกอบ

องค์ประกอบของสาธุจิต ก็มี คิดเป็นจิต น้อมไป รู้ชัด สืบต่อ ยินดี เปรมปรีดา ปราโมทย์ เป็นปณิหาระ สืบต่อเป็นมณฑะ เป็นกองๆ เป็นขั้นๆ เป็นเรื่องๆ นิ่ง เย็น รู้ชัด ผ่อนคลาย เป็นมโนนิทรีย์ ไม่ใช่อยู่อึดจะไปจดใส่มโนวิญญาณธาตุแล้วไม่มีองค์ประกอบของจิตดวงอื่น ไม่ได้นะ เพราะมโนวิญญาณธาตุนั้นมีองค์ประกอบของบริวารจิตในส่วนที่เป็นกุศล หนึ่งในนั้นก็เป็นปณิหาระจิต เป็นวิญญาณจิต คือ รู้รู้อารมณ์ แต่ไม่นิยมที่จะเรียกวิญญาณ เพราะรวมอยู่ในช่องมโนวิญญาณธาตุ

แต่อย่าไปทำให้มันเกิด อย่าไปคิดให้มันเกิดว่า เออ มโนวิญญาณธาตุเมื่อไหร่จะเกิดเสียที คิดอย่างนั้นไม่ได้ เพราะมโนวิญญาณธาตุ หรือสาธุจิตจะเกิดเมื่อมีองค์ประกอบอันสมบูรณ์ก็คือ **จิตนี้มีกุศล จิตนี้สัมผัสไปด้วยมหากุศล** อย่างยิ่งเรียกว่าความขากุศลหรือปัญญานั้นเอง ฉะนั้น ตอนนี้อะยังไปบังคับให้มันเกิด แต่เรารู้ตามกระบวนการมันจะค่อยๆ เกิด แล้วก่อตัวขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งเป็นสาธุจิตหรือมโนวิญญาณธาตุเอง เขาเรียกการลูถึง การเข้าถึง ก็ได้ แม้ที่สุดเขาก็เรียกได้ว่า **ตทังควิมุตติ** คือการเกิดขึ้นชั่วขณะ หลุดพ้นชั่วคราว หรือวิมมกนปหาน การข่มอารมณ์ด้วยอำนาจของปัญญาญาณ

- สาธุจิต ปณิหาระจิต และมโนวิญญาณธาตุ เป็นจิตที่มีองค์ประกอบของปัญญา

ที่เมื่อรู้นี้พิธีกรชวนให้ติดต้นผ้าป่าจะได้เกิดปณิหาระจิตนี้นะ ถึงคิดทั้งต้นมันก็ไม่เกิด เพราะว่าปณิหาระจิตกับสาธุจิตหรือมโนวิญญาณธาตุ มันเกิดจากปฏิสนธิจิตที่เป็นกุศล คือ จิตที่เกิดในแหล่งแห่งกุศล มันต้องมีปัญญา บุญธรรมดาไม่ทำให้ถึงมโนวิญญาณธาตุ

จิตที่เป็นสาธุจิต หรือมโนวิญญาณธาตุ หรือจิตที่เป็นปณิหาระ ขาดปัญญาไม่ได้ แต่ “บุญ” ไม่ได้มีองค์ประกอบปัญญา บุญเกิดจากองค์ประกอบของการสั่งสมเป็นลักษณะค้นหา เพราะอยากได้บุญ แต่ปัญญา มันมีโลกะไม่ได้ ปัญญาเป็นเครื่องแตกหน่อแตกเนื้อมาจากบุญอีกทีหนึ่ง มันกรองมาแล้ว กรองมาจนไม่เหลืออะไรแล้ว มันไม่มีคำว่าอยากแล้ว

ฉะนั้นปัญญาที่บริสุทธิ์เกิดขึ้นได้เพราะความหยุด สงบ และพิจารณา

ตัวปัญญาล้วน ๆ มันไม่มีคำว่าอยาก ปัญญาล้วน ๆ นั้นมันมีองค์ประกอบของสติ สมาธิ แล้วก็ปัญญา มันไม่ได้สนธิด้วยอกุศลมูลหรืออกุศลจิต ไม่ได้สนธิด้วยโลภะมูลจิต สนธิก็คือการรวมกลุ่มกัน การประชุมคัมภีรณา การเข้าด้วยกัน มันไม่ได้มีอย่างนั้น

คำถาม : “ในการทำบุญทอดผ้าป่า ถ้าผู้ทำบุญไม่ได้หวังกุศล เพียงแต่รู้สึกว่ายากจะมีส่วนช่วยวัดใน การแบ่งเบาระยะ และเมื่อได้ทำบุญแล้วเกิดความเข้มแข็งใจว่าเราได้มีส่วนช่วยแล้ว อย่างนี้เป็นปณิธานหรือไม่”

ยังไม่ได้ เป็นผลที่เกิดมาจากความโลภ หรือเกิดมาจากความปรารถนา เพราะปณิธานมันเกิดจากปัญญา อย่างนั้นเป็นแก่นแท้คือความยินดีพอใจ ปณิธานต้องมีปัญญาเป็นเครื่องสัมปยุต เช่น เราพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏแล้วเกิดธรรมปราโมทย์ยินดี อย่างนี้เรียกว่า ปณิธาน หรือไม่ก็กำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนจิตถึงองค์ คุณแห่งปีติสุข อย่างนี้เค้าเรียกว่า ปณิธานจิต เพราะเกิดด้วยสภาพกุศลแท้ๆ ซึ่งไม่มีองค์ประกอบของความ ทยานอยาก

แม้ที่สุดเริ่มต้นจากความหมายของคำว่า ทำบุญอุทิศส่วนกุศล อย่างนี้ก็ได้อะไร แค่ มนัส ความดีใจ แต่สภาพ จิตของปณิธานจิตนี้มันละเอียดอ่อนมากกว่า สิ่งที่พูดนี้แหละคือ ความละเอียดของมนัสกับความละเอียด ของปณิธานจิตต่างกัน เหมือนกับแสงสว่างที่เกิดจากแสงไฟกับแสงสว่างที่เกิดจากแสงอาทิตย์นะ มันสว่างคนละ แสง และขณะเดียวกันประโยชน์มันก็ได้คนละอย่าง แสงสว่างจากแสงไฟนี่มันได้เป็นจุดๆ แสงสว่างจาก แสงอาทิตย์ที่เปรียบเหมือนปณิธานจิตนี้มันสว่างจ้าไปหมด มันรุ่งเรืองรู้ชัดไปหมด มันทำให้เกิดความเปรมปรีดิ์ ปราโมทย์ด้วยความรู้ชัด และไม่ยึดติดไม่หลงไม่ตกเป็นทาส ไม่อยู่ในอำนาจของความครอบงำ อย่างนี้เขาเรียก ปณิธานจิต

แต่ว่า มนัส เป็นความยินดีเฉยๆ มันยังมีคำว่า เป็นทาส อยู่นะ มันเป็นเรื่องๆ เป็นข้อ ๆ เป็นอย่าง ๆ แต่ปณิธานจิตนี้มันกระจายแล้วให้เห็นทุกมุม แล้วมันเข้มแข็งเบิกบาน เพราะฉะนั้นอำนาจของปณิธานจิตมัน กว้างกว่า ยิ่งใหญ่กว่า ชัดเจนกว่า แข็งแรงกว่า มันมีอานุภาพที่จะทำลายความมืดได้มากกว่า

คำถาม : “การทำงานครั้งนี้ของหลวงปู่ หลวงปู่มีจิตเมตตาประสงค์ที่จะช่วยให้พวกเราได้มีความรู้ในเรื่องจิต เพราะฉะนั้นหลวงปู่มองเห็นว่าพวกเราสามารถศึกษาเรื่องนี้ได้ก็เกิดความเบิกบานใจเข้มแข็งใจอันนี้เป็นปณิธาน หรือไม่”

ไม่เป็น เป็นมนัส อย่าไปอยากสิ อยากมันเป็นอะไร ถ้ามันเกิดง่ายเค้าก็บรรลुरुธรรมกันหมดแล้วสิ แล้ว มันต้องสั่งสมกุศลผลมูลเป็นหลายภพหลายชาติกันทำไม ไม่อย่างนั้นคนทุกคนพึงธรรมก็บรรลุหมดแล้วสิมี ปัญหารุ่งเรืองกันหมดแล้วสิ จะพยายามไปเงินให้มันเกิดได้ไง

สภาพอาการของจิตแต่ละอาการมันไม่ได้เกิดได้ทุกคนนะ คนที่สั่งสมอบรมมาแต่อดีตบางทีมันเกิดง่าย มาก คนที่ไม่เคยสั่งสมมาหรือสั่งสมมาน้อยมันก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย

เอ้า มามองหน้า จดสิ เค้าให้ดูจิต ไม่ได้ให้ดูหลวงปู่ เริ่มปรียากันอีกแล้ว มองนก มองไม้ ไร่ ไร่ไหม รับ ไร่ไหม คิดไร่ไหม จำไร่ไหม ไร่ ไร่ คิด จำ จด

● ลักษณะจิตที่เป็นมโนทริย เป็นใหญ่ในอารมณ์

อย่าผล่อ ถ้านั่งนิ่งๆ อย่าผล่อ เพราะถ้าผล่อจะเข้าไปอยู่ในวัฏฏะธรรม ในคำว่าเพ่งอารมณ์ แล้วจะเฉียด จิวนเข้าไปอยู่ในองค์สมาธิเล็กๆ จนเข้าไปถึงคำว่า โกธัสชะ คือความง่วง เชื่องซึม หรือไม่ก็ ถีนมิทธะ คือความง่วง เหนงาหวานอน เราไม่ได้ฝึกให้มันนิ่งๆ เเพง แต่ให้มันมอง ถ้าไปนั่งนิ่งหลับตาเพ่งเดียวก็ไม่ได้จดชกช่องหนึ่ง

นั่งนานๆ มันเมื่อย หรือง่วง ความเป็นใหญ่มันปรากฏ จดในช่องมโนทริย แต่กว่าจะมีมโนทริยได้ เห็นไหมกว่าจะง่วง อาการของจิตนะมีจิตก็คือคิด แล้วก็น้อมไป เก็บอารมณ์นั้นไว้แล้วก็กระโดดข้ามมาที่สืบท่อ

(มนานตะ) แล้วก็ยิ่งใหญ่ (มุนิทธิ) แล้วก็รู้ธรรมแล้ว แล้วก็รู้ธรรมเป็นอย่างไร คือ ง่วง ก็เรียกว่า วิญญาณชั้น อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าฟังชานมันยิ่งใหญ่แสดงว่ามุนิทธิเกิด ที่นี้ไปหาบวราประกอบ ถ้าเข้มขึ้น ก็มองย้อนหลังไปว่า มีอะไรเป็นองค์ประกอบ วิธีคิดวิเคราะห์แบบนี้ คิดแบบนี้มันสร้างให้เกิดปัญญา เขาเรียกว่า “รู้ชัดตามความเป็นจริง”

สภาพจิตแต่ละอาการจะผลัดกันเป็นเจ้าภาพ ไม่ใช่ได้มาตั้งแต่เกิดมาตลอดหรอก สมมติว่าเราพอใจจิต เป็นมุนิส องค์ประกอบของความพอใจมีอะไรบ้างล่ะ มีคิด มีนึก มีไป มีเก็บอารมณ์ มีหทัย มีมุนายตะ มีมุนิทธิ แล้วมันจึงจะมีคำว่า มุนิส พพอใจ อย่างนี้ก็จะจิตอย่าเบื่อง่ายจะเขียน อย่างนี้ว่า จิตนี้มันไวเหลือเกินจะตามทันหรือ ถ้าคิดอย่างนี้นะ ชาตินี้ทั้งชาติ ชาติต่อไปอีกร้อยชาติ ไม่มีสิทธิที่จะพ้นทุกข์

● การดูจิต ดูได้ 2 ลักษณะคือ ดูตามไป กับดูย้อนกลับ คืออนุโลม กับปฏิโลม

ดูย้อนกลับ (ปฏิโลม) เรียกว่า ดูตามรอยอดีต แต่ถ้าดูตามไป (อนุโลม) คือ เกิดแล้วรู้ เกิดแล้วรู้ นั่นคือ อย่างหนึ่ง แล้วขณะที่เกิดก็รับรู้ อันนั้นพิเศษแล้ว เป็นขั้นตอนที่ 4 แล้ว ขณะที่เกิดก็รับรู้ เกิดปุ๊บจดปั๊บ อันนั้นไวที่สุดแล้ว มันเป็นสันตจิตแล้ว เป็นจิตที่พิเศษแล้ว เป็นปัจจุบันจิต องค์ประกอบของจิตนี้จะต้องเป็น มนานตะ เป็นโจทยใหญ่แล้ว แล้วมันจะตามรู้ไปเรื่อย

เมื่อยี่สิบกว่าปีก่อน สมัยที่อยู่ถ้ำรังเสือ หลวงปู่เขียนโคลงสอนไว้ว่า “ลูกรัก จงคิดเถิด แล้วจะไม่มีเรื่องให้เจ้าคิด เหตุเพราะเจ้าไม่คิด เรื่องที่คิดจึงมีให้คิดมากมาย” วันทั้งวันเดือนทั้งเดือนหลวงปู่ไม่ได้ทำอะไร นั่งตามดูจิต เพราะว่าตอนไปเรียนกรรมฐานชื่อว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียนเรื่องปฏิภาณสติญาณก็เอาตัวไปแช่ขี้เรียนเรื่องนวสวดิกากถาบรรพชิตไปนอนกับศพ เรียนเรื่องอิริยาบถและสัมปชัญญะบรรพชิตไปนอนอยู่กับถ้ำงูพิษ แล้วพอมารเรียนเรื่อง เวทนาเรื่องจิต ก็ต้องหันมาศึกษาจิต มาดูจิต แล้วถ้าจิตนี้มีองค์ประกอบของคำว่าธรรม กำลังพิจารณาภูมิธรรมอยู่ อาการมันมี แล้วที่สุดมันก็เป็น ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พวกเราถือว่ามิใช่ที่มีโอกาสได้เรียนรู้ฝึกฝน อย่าเบื่อง่าย อย่าเพื่อย อย่าละเหี่ย อย่าแข็ง ต้องกระตือรือร้น สภาพจิตที่มันเบื่อง่ายเป็นใหญ่ มุนิทธิ จดๆ อย่างนี้ก็จะจิต มีโอกาสก็ถกถวญ รับประทานอาหารเข้าสู่วิถีแห่งมรรคจิต ถ้ามันอยู่ในครรลองของมันอย่างชัดเจนแล้ว ฟาดล้ม ดินทราย น้ำท่วม ไฟไหม้ สิ่งเหล่านั้นมันไม่หายไปไหนหรอก มันเป็นวิถีชีวิตที่คิดตัวเรา มันเป็นเรื่องขำขันขำขามชาติเป็นหมื่นเป็นแสนชาติได้

เหมือนอย่างที่เราอธิษฐานรูปร่างหนึ่งชื่อ จุลปณทก แค่งหะนิตเดียวที่นำจิตสู่มรรควิธีว่า ไฉนอร่ามกายนี้มีความสกปรกเป็นธรรมดา ความสกปรกเป็นอะไร ตั้งลำดับไว้ที่วิญญาณชั้นก่อนเลย เอาวิญญาณชั้นตั้ง มุนิทธิเป็นใหญ่ ตามไปด้วยสืบต่อ ตามไปด้วยเก็บอารมณ์ ตามไปด้วยนึกไป แล้วตามไปด้วยคิด แค่นิดเดียวนั่นล่ะ อีกไม่รู้กี่สิบชาติวิถีคิดมรรคจิตนั้นตามมาส่งผลให้ท่านบรรลุธรรมด้วยการพิจารณาความสกปรก แล้ววันนี้ เราพิจารณาความเป็นไปตามความเป็นจริงของจิต ซึ่งละเอียดกว่า มีหรือว่าสิ่งนี้จะไม่ตามให้ผล รู้ทันบ้างไม่รู้ทันบ้างไม่เป็นไร แต่พยายามจดให้มันทันก็แล้วกัน

● จิตกับวิญญาณ

อาการรู้นั้นมันมีองค์กำหนด สมมติว่าตากระทบรูป เกิดผัสสะ เกิดความรู้สึกรับรู้ นั่นแหละใช่ ก็อยู่ในช่อง วิญญาณ แต่ถ้าตากระทบรูป คือ มีผัสสะแล้ว ไร้รู้สึก นั่นนะ ไม่ใช่ อาการรู้นั้นมีข้อจำกัดดังนี้

- ตากระทบรูปเรียกว่ามีผัสสะเกิดความรู้สึก ไฉนนั่นแหละตัวรู้ แต่ถ้ากระทบแล้วไม่รู้สึก ไม่ใช่ รูปมีผัสสะ เกิดความรู้สึก อยู่ในช่องไหน รับรู้ก็ วิญญาณ

- พอวิญญาณแล้วที่องค์ประกอบที่ตามมาคืออะไร เอาวิญญาณเป็นตัวตั้ง สาวไปหาเหตุ “ธรรมใดเกิด แต่เหตุพระศาสดาทรงแสดงเหตุ สาวหาเหตุและดับเหตุแห่งธรรมนั้น” นี่คือการที่พวกเราต้องมานั่งพิจารณาจิต

ระหว่างจิตกับวิญญาณ หลายคนอาจจะสับสน ในระหว่างที่ตามองรูปแล้วมีผัสสะเกิดความรู้สึก รูปนั้นมันตกอยู่ในช่องของคำว่า วิญญาณ แล้วพอวิญญาณก็ตั้งคำว่าวิญญาณเป็นโจทย์ แล้วองค์ประกอบของวิญญาณมีอะไรล่ะ ก็ต้องมีจิตใช่ไหมอย่างนี้ ทำอย่างนี้ไปก่อน แต่ต้องทำให้ได้ก่อน แล้วพอถึงเวลาเราจับอารมณ์เพ่งอารมณ์ให้อยู่ในองค์ฌานจะง่ายมาก แล้วมันง่ายจริงๆ แต่ตอนนี้ต้องทำไปก่อน นี่เป็นขั้นตอนต้นๆ

เมื่อใดที่เราคิดแล้วสามารถรวบรวมความคิดนั้นได้ด้วยเรื่องอะไร มันง่ายมาก เช่น เราบอกว่าเราสงสัย ไปจดช่อง มนินทรีย์ ก่อนเลย ต่อมาก็เป็นกองๆ เป็นขั้นๆ วิญญาณขั้นๆเลย ตามไปด้วย มนายตนะ ตามไปด้วย หทัย ตามไปด้วย มโน จบท้ายด้วยจิตเลย

อ้าว พอ ทั้งหมดลุกขึ้นยืน วางปากกา เดียวจะเอาขั้นที่สองเลย ผ่อนคลายขยับขยายเส้นเอ็นก่อน

ปฏิบัติขั้นที่ 2 :

เปลี่ยนวิธีกำหนดรู้ จดตัวเลขอาการจิต 1-10 ตามลำดับการเกิดก่อนหลัง

อาการใดเกิดขึ้นก่อน เขียนหมายเลขนั้นลงไป

เราสังเกตดูสภาพกายเราได้ว่าสมองเรานี่หลายๆ คนจะมัน แต่ที่สำคัญคือ ใจมันนิ่ง เพราะที่ผ่านมาเราใช้สมองคิด เทียบนี้ไม่ได้ แสดงว่าเราใช้สัญชาตญาณมากไป ไม่ถูกต้อง เราใช้สัญชาตญาณมากไปก็เท่ากับว่าเราจะใช้สมองเปลือง ไม่ค่อยใช้ใจ ทั้งๆ ที่ใจเป็นบ่อเกิดของอารมณ์ทั้งปวง มันสงบจริง มันนิ่งจริง แต่มันเป็นความนิ่งที่โดนข่ม แล้วมันจะถึงเครียด อย่างนั้นเดียวเราเปลี่ยนวิธีใหม่

เปลี่ยนวิธีกำหนดรู้ใหม่

ต่อไปนี่ ลองหยิบแผ่นกระดาษขึ้นมาดูคราวนี้ **ให้เขียนเลขกำกับหน้าข้อไว้** หมายเลข 1.จิต เลข 2.มโน เลข 3.หทัย 4.มนัส 5.ปีณพระ 6.มนายตนะ 7.มนินทรีย์ 8.วิญญาณ 9.วิญญาณขั้น 10.มโน วิญญาณธาตุ

ต่อไปนี้จะอะไรเกิดขึ้นก่อน เขียนหมายเลขนั้นลงไป



เห็นหมา มันคืออะไร?

เห็นหมาเป็นการรู้เป็นอย่างไร เป็นเรื่องๆ เป็นวิญญาณขั้น ก็จดเลข 9 ก่อน ตามด้วยอะไร เลข 7 (มนินทรีย์) แล้วก็ตามมาด้วย เลข 6 (มนายตนะ) แล้วก็ต่อด้วยเลข 3 (หทัย) , 2 (มโน) , 1 (จิต)

เพราะฉะนั้น เห็นหมา จดอาการจิตที่เกิดตามลำดับเป็น 9,7,6,3,2,1 อย่างนี้เป็นต้น

อธิบายเพิ่มเติม :

วิธีนี้จะใช้สมองน้อยลง แล้วเราก็จะมองเห็นได้ชัด จะไม่สับสน การจดตัวเลข ความคิดจะเกิดน้อยลง การปรุงมันจะน้อยลง เราจะระมัดระวังเพื่อจะตรวจทานได้มากขึ้น ไม่กล้าคิดเยอะ สมองก็จะใช้น้อยลง วิธีนี้จะทำให้สมองโล่งขึ้น เราจะใช้แต่ตัวรู้อย่างเดียว รู้รู้รู้ ตัวปรุงมันจะไม่มี ตัวปรุงมันจะลดน้อยลง แล้วมันจะเย็นขึ้น สมองมันจะคลายเครียด มันจะผ่อนคลายได้เยอะขึ้น มีแต่ตัวรู้แล้วเฝ้าดูว่าอะไรปรากฏ

● แยกอาการทางกาย ถ้าไม่ปรุงมันไม่ใช่จิต

อาการทางกาย ถ้าไม่ปรุงมันไม่ใช่จิต เขาถึงบอกว่า กายกับจิตมันคนละเรื่องกัน เช่น เราปวดอยู่แต่ไม่ปรุงเป็นอารมณ์ จิตเรานิ่งเฉย ไม่ได้ยึดถือมัน ไม่มีมโนทริย์ ไม่มีมโนายตนะ ฯลฯ มันอยู่เช่นนั้น ไม่ได้ว่าเป็นจิต เพราะว่ามันเป็นอาการทางกาย แต่ว่าเมื่อใดที่เราเข้าไปปรุงมัน มันปวดตรงนี้นะ มันเจ็บตรงนี้นะ ไข้เลย ต้องจดมโนทริย์ วิญญาณชั้น มโนายตนะ หทัย มโน จิต

มันจะเมื่อไหร่ของกาย จิตเราไม่ได้ปรุง เราเฉยจริงๆ ไม่ต้องไปจด เพราะมันเป็นอาการของกาย ลักษณะอย่างนี้มันจะแยกออกชัด ไม่อย่างนั้นมันก็ไม่เป็นเจโตปริยญาณ ญาณหยั่งรู้สภาพจิต ถ้าเราไปรวมกายกับจิตเข้าด้วยกัน มันก็จะกลายเป็นญาณหยั่งรู้กายไปด้วย เราต้องการพัฒนาจิตให้เบาให้มีอนุภาพ

ในทางพุทธศาสนา พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนว่า กายนี้เป็นแค่บ้านเช่า เป็นที่อาศัยเฉยๆ สิ่งที่ต้องฝึกคือไม่ใช่ฝึกกายแต่ฝึกจิต แม้ที่สุดเริ่มต้นจากการทำใจและกายให้รวมกันก็ดี แต่ถึงขั้นหนึ่งสูงขึ้นไปแล้วจิตกับกายต้องแยกกัน อย่างที่เรากำลังจะแยกอยู่นี้แหละ

กายปวดมันก็ปวดที่กาย ไม่มีปวดที่จิต เพราะจิตไม่ได้เก็บไว้เป็นอารมณ์ ไม่ได้น้อมไป ไม่ได้เก็บอารมณ์ไว้ ไม่มีมโนทริย์ปรากฏ ไม่มีมโนจิตปรากฏ เพราะเราไม่มีจิตคิดในเรื่องนั้น ไม่มีมโนทริย์ ไม่มีวิญญาณชั้น ละเอียดไม่สืบทอด ไม่เป็นวิญญาณธาตุหรือมโนายตนะ ที่นี้เราก็จะเฉยขึ้น พอจิตเฉยมากๆ เข้า มันก็จะไปสู่กระบวนการของการรับรู้สภาพธรรมที่ปรากฏแก่จิตแท้จริง แล้วมันก็จะเกิดความชุ่มชื้น แซ่มชื่น เบิกบาน ที่นี้ก็ไปถึงคำว่าปณิธานที่เรากำลังจะ จิตลักษณะอย่างนี้ ความทุกข์มันไม่สามารถเข้ามาวนเวียนครอบงำได้ จิตอย่างนี้พวกเซนเรียกว่า จิตประภัสสร หรือ จิตที่ปราศจากเครื่องปรุง ก็ได้ แต่หลวงปู่เรียกมันว่า สาธุจิต คือจิตที่ดีเหมือนแก้วเจียรไนที่บริสุทธิ์ เหมือนเพชรน้ำงามเนื้อไร้ตำราตีความพร้อยทั้งหลาย มันจะใกล้ชิดการเพ่งอารมณ์แล้ว คือ เฝ้าดู เฉย นิ่ง สงบ เย็น แม้การเคลื่อนไหวมี ในขณะที่อาการเฉย นิ่ง เฝ้าดู สงบ เย็น ปรากฏนี้มันเป็นการเคลื่อนไหวชั่วขณะจิตหนึ่ง การเคลื่อนไหวนั้นจิตไม่ปรุงเป็นอารมณ์ แต่มันเป็นอิริยาบถ อิริยาบถที่มีจิตแวบนิ่งเข้าไปทำให้มันเกิด มันมีเจตนา เจตนาตัวนี้มันเริ่มจากคิดก่อน น้อมไป เราไม่รู้ไม่ทัน ก็เพราะเรานึกว่ามันเฉยแล้ว มันไม่มี แต่มันแฝงอยู่ต้องตามรู้ชัด

ตัวอย่างเช่น เมื่อครูหลวงปู่หันมาทางนี้ แต่เมื่อจะหันไปทางขวา หลวงปู่ก็มีตัวคิดว่าหันไปทางขวา จิตคิดแล้ว สั่ง ตาม น้อม เก็บ สืบทอด แล้วก็วิญญาณชั้น มโนทริย์ สำเร็จประโยชน์ หันไปทางขวา อย่างนี้เป็นต้น ถามว่ามันเป็นอารมณ์สุขทุกข์ไหม ไม่เป็นเพราะมันไม่เป็นเวทนา แต่มันเป็นการทำงานของจิตที่สั่งสภาพกายให้ทำตามความต้องการ ไม่เกิดสุข ไม่เกิดทุกข์ เพราะมันมีสภาพธรรมของจิตที่ปรากฏอยู่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นหล่อเลี้ยงจิตอยู่คือ สงบเย็น เฉย นิ่ง ผ่อนคลาย เพราะฉะนั้น คนที่มีอารมณ์ สงบ นิ่ง เฉย เย็น ผ่อนคลาย ไม่ใช่หุ่นยนต์

หรือว่าเครื่องตายทำอะไรไม่ได้ ทำได้ ทำได้ทุกอย่างที่ชาวบ้านเขาทำ ถ้าไม่ผิดศีลผิดธรรม ทำได้สภาพจิตทำได้ ไม่อย่างนั้นบรรลอรหันต์แล้วก็ทำอะไรไม่ได้ นั่งแข็งที่อยู่ออย่างนั้น

เพราะฉะนั้นการทำงานของสภาพจิตที่เข้าถึงสาธุจิตแล้ว ถ้าจะเป็นการทำงานที่สั่งไปที่กาย ก็เป็นการทำงานที่ไม่มีอารมณ์ปรุง มีแต่ปัญญากับตัวสัญญา ไม่มีสุข ทุกข์ ราคะ โทสะ โมหะ ไม่มี เมื่อทำสำเร็จสมบูรณ์แล้ว มันก็ไม่มีทุกข์หรือสุข มีแต่เจตนาจิต จิตที่องค์ประกอบด้วยเจตนา เจตนาว่าจากซ้ายหันมาขวาสำเร็จ ประโยชน์มีองค์ประกอบจิตอะไรบ้าง มนินทรีย์ วิญญาณขันธ มนายคณะ หทัย มโน จิต จบ สุดท้ายอย่างนี้เป็นต้น แล้วจะเห็นว่าสภาพอารมณ์ที่ปรากฏกับจิต กับสภาพธรรมที่ปรากฏกับกาย ถ้าเราแยกกันได้จิตกับกายมันคนละเรื่อง มันก็เลยเป็นที่มาของ **วิชชาโมกขมยิทธี** มีฤทธิ์ทางใจ ถอดจิตไปที่ใด ๆ ก็ได้ตามใจปรารถนา

เพราะฉะนั้น หลวงปู่จึงบอกว่าในขณะที่เราเข้าถึงคำว่าสงบเย็นผ่อนคลายแล้ว อาการของกายถ้ามันจะเกิดใดๆ ก็แล้วแต่ แล้วเราไม่ปรุงมันแสดงว่ากายกับจิตเราแยกจากกัน นั่นมันเป็นอาการทางกาย จิตไม่เกิดเป็นอารมณ์ ไม่เกิดผัสสะ ไม่เป็นอารมณ์ใดๆ ปรากฏกับจิต อย่างนี้ไม่ต้องจด เพราะถือว่ามันไม่มีผลกระทบกับจิต เว้นเสียแต่ว่าเราจะนำเอาจิตนี้ไปสั่งกายให้ซ้ายหันมาขวา อันนี้มีผลกระทบกับจิต เพราะจิตสั่งงานกาย ยกมือเกาหลัง ยกมือเกาศีรษะ อย่างนี้ก็มีผลกระทบกับจิต แต่ถ้าถามว่าทำไมเราไม่รู้ล่ะ ที่เรารู้มันไม่ทันก็เพราะมหาสติเรายังไม่เกิดอย่างอื่น ถ้ามีมหาสติอย่างอื่น เราก็จะตามรู้มันทันว่า อ้อ ตอนนี้มันเกิดช่วงนี้ ๆ

เฮ้อ พอ พัก ผ่อนคลาย เตรียมแผ่เมตตา

● แผ่เมตตา

ลองซิ นั่งเฉยๆ นั่งๆ วางปากกา

-สูดลมหายใจเข้าลึกๆ สำนวญจิตซึ แล้วหายใจออก สำนวญให้ทั่วแล้วหายใจออก

-สูดลมหายใจเข้า สำนวญจิต ทั่วแล้วหายใจออก หายใจเข้าใหม่สำนวนญจิตว่าคิดนึกทำพูดอะไร จำอะไร ทั่วแล้วหายใจออก ทำซัก 5 ครั้ง

- หายใจเข้าสำนวนญจิต บ้านยังสะอาด แยกไม่มี หน้าต่างปิด ประตูปิด รั้วไม่เปิด ทุกอย่างเรียบร้อย หายใจออก

-หายใจเข้า ไปดูใหม่ สำนวญจิต บ้านยังสะอาดใหม่ แยกไม่มี ประตูปิด หน้าต่างปิด รั้วไม่เปิด หายใจออก

-แล้วก็หายใจเข้า ไปดูอีก นอกจากสะอาดแล้ว คิดแอร์ด้วยรีเปล่า มันสงบเย็น มันผ่อนคลาย มันสบาย มันผ่อนคลาย ไม่มีอะไรเป็นกังวล หายใจออก

-เข้าไปดูอีกครั้ง สุดท้าย สงบเย็น ผ่อนคลาย สบาย แลมนุ่มนวล มีความสุขเล็ก ๆ ภาควุมใจ แหม่มชื่นยินดี ปณิธานจิตกำลังจะโผล่ให้เราเห็นแล้ว ปณิธานจิต เกิดจากการงานที่หนักหนาสาหัสแล้วทำมันจนเบ็ดเสร็จเต็มที่ จนรู้ชัดว่าไม่มีอะไรจะต้องทำอีกแล้ว มันสว่าง มันผ่อนคลาย มันจะเกิดจากการแหม่มชื่นแบบนี้ แหม่มชื่นที่ได้มีปัญญา จิตที่ประกอบด้วยปัญญา อบรมปัญญา สังสมปัญญา แล้วเป็นปัญญาที่อยู่ในระดับหล่อเลี้ยงจิตนี้ให้แหม่มชื่นเบิกบาน **ปณิธานจิตไม่ใช่จิตที่เกิดจากบุญแต่เกิดจากปัญญา**

เฮ้อพอ จบ

รู้สึกสงบเย็นใหม่ เ็นขึ้นมาหน่อย เห็นใหม่ว่าสมองเราไม่เครียด เราเปลี่ยนระบบจากจิต ๆ มาเป็นตัวเลข มันไม่กลัวจะคิด ยังมีอีก 2 ชั้น กว่าถึงชั้นแห่งอารมณ์ **ตอนนี้เราได้มา 2 ชั้น** ก็นับว่าดีแล้ว วันละชั้น หลวงปู่ยังฝึกไม่ได้ขนาดนี้เลย ได้มาถึงประตูชั้นที่ 2 ก็ดีแล้ว แต่อย่าเพิ่งนอนใจ กลับไปก็รู้จักทำบ้างอย่าเอาแต่ไปนั่งคุยเล่นกัน สร้างอกุศลจิต เรื่องไม่เป็นสาระไม่ใช่สาระอย่าเอามาพูดส่งเดช เอาแต่เรื่องที่มีสาระมาพูด

เพราะเมื่อใดที่เราอบรมเจริญปัญญาแก่จิตแล้ว มันต้อง **รู้ชัด** ว่าจิตอกุศลมันเกิดแล้วนะ ตอนหลังนี้เรามากำจัดมันออกยากนะ เหมือนกับผ้าขี้ริ้วที่เราเอาสีด้อมาขีด มันชักออกยากนะ อุดสำห้านั่งขัดเกลาจิตตั้งเป็น

วันๆ เป็นชั่วโมงๆ แล้วใช้เวลาสะใจไม่กี่นาทีมาคุยกันว่าร้าย พูดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่ได้ประโยชน์ เพราะฉะนั้น ก็ต้องระมัดระวัง ไม่ใช้รักษาสะอาดแล้วก็ไปเอาฝุ่นแปะอีกที ภายนอกที่เดียวสกปรกใหม่อีก ไม่ถูก ต้องระวัง เขาเรียกว่า **ประคองจิตไว้ในส่วนที่เป็นกุศล** ให้มันเจริญเอาไว้อย่าให้มันตกต่ำหล่นร่วงไป

๐ ในบทนี้เราได้ทำความเข้าใจให้ละเอียด รู้ลึก รู้ซึ้ง รู้ยัง รู้แจ้งลงไปอีกในการสังเกตวิเคราะห์ อาการ **ของจิต 10 อย่าง และลักษณะจิต 4 อย่าง** คือ รู้ก็เป็นจิต คิดก็เป็นจิต รับก็เป็นจิต จำก็เป็นจิต รู้ก็คิด คิดก็จิต รับก็จิต จำก็จิต ซึ่งเป็นการฝึกที่มีทั้งสติทั้งปัญญา รู้ เป็น สติ จำแนก ออกมาว่าเป็นมโน เป็นวิญญาณ เป็น มนัส เป็นปณิธาน เป็นหทัย นั่นเป็น **ปัญญา**

๐ **ใช้ปัญญานำไปจิต** การคิดเป็นกระบวนการของปัญญา เมื่อพิจารณาอาการต่าง ๆ ที่จิตเป็นไปได้ละเอียด เจ้มชัด ก็จะเข้าไปอยู่ในช่องของคำว่า **มโนวิญญาณธาตุ** ซึ่งเป็นการพิจารณาที่ละเอียดขึ้น ชัดขึ้น กลายเป็นความบริสุทธิ์ของจิตมากขึ้น ถ้าเรียกกันให้ชัดอีกทีก็คือ **การฟอกจิต** อย่างนี้เขาเรียกว่าเป็น **มรรควิธีการฟอกจิต** คัดเอาขยะออกจากจิต รู้ชัดว่าองค์ประกอบของจิตมีอะไรบ้าง

๐ **มโนวิญญาณธาตุ หรือสาธุจิต** จะเกิดเมื่อมีองค์ประกอบอันสมบูรณ์ก็คือ จิตนี้สัมปยุตไปด้วยมหากุศล อย่างยิ่ง เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์เกิดขึ้นได้เพราะความหยุด สงบ และพิจารณา ฉะนั้น อย่าไปบังคับให้มันเกิด

๐ การเข้าถึงความรู้อันยิ่งในวิชา 8 ของพระพุทธเจ้า จำเป็นต้องอาศัยการมีปัญญายังรู้ตามความเป็นจริงในวิถีแห่งมรรคจิต การฝึกตั้งข้อสังเกตอาการจิตของตนได้ แม้เริ่มต้นจะยังไม่ชัด แต่ก็ถือว่าเราได้เริ่มต้นอยู่ในทำนองคลองธรรม ในวิถีแห่งมรรคจิตแล้ว มันเป็นหนทางสายเอก เป็นหนทางสายเดียว เป็นมรรคาปฏิบัติ และเป็นหนทางสายพิเศษเหมือนกับบรรทมอยู่ในราง ยังไงถ้าเครื่องมันวิ่ง เครื่องยนต์มันไม่ดับ สุดท้ายต้องไปถึงปลายทาง

