

## วิธีแห่งการเกิดสุขุมจิต และโทษของสัญญา

อบรมอาการจิต 10 : วันที่ 11 ธันวาคม 2547

**“ถูกรัก ความอ่อนน้อมถ่อมตน**

**มันคือหัวใจของคุณธรรม ศีลธรรม และพระบริสุทธิธรรม”**

**พระบริสุทธิธรรมสูงสุดก็คือจิตที่บริสุทธิ์เป็นสุขุมจิตนั่นเอง**

### เรื่องที่จะพูดนี้คือ 2 เรื่อง

เรื่องแรกคือ วิธีแห่งการเกิดสุขุมจิต ถ้าเราได้สังเกตจะเห็นว่าหลวงปู่โดยลำพังชีวิตจะเป็นคนที่ชอบกราบขอบไหว้ จะอ่อนน้อม เหตุผลก็คือ วิธีแห่งการเกิดสุขุมจิต หรืออบรมสุขุมจิตให้เกิด จิตที่สุขุมนี้มันต้องมีตั้งแต่คำว่าทาน ศีล ภาวนา แต่เมตตา อ่อนน้อมถ่อมตน ซื่อตรง ซื่อสัตย์ กตัญญู สำนึกหน้าที่ มีวินัย ทั้งหมดนี้มันเป็น วิธีแห่งการอบรมสุขุมจิต คือทำให้จิตนี้สุขุมขึ้น ละเอียดขึ้น มีคัมภีร์ภาพมากชิ้น

### กระบวนการต้นในการอบรมจิตนี้ให้สุขุม

คนที่ปฏิบัติเรื่องทาน เห็นแก่ตัวคับแคบ เห็นแก่ตัว เอาเปรียบนี้ มันเป็นการไปทำสิ่งตรงกันข้ามกับสุขุมจิต เป็นอกุศลจิต เพราะฉะนั้นที่โบราณเขาสอนลูกหลานว่าให้พูดดี ทำดี คิดดีนะลูก ให้เป็นคนซื่อสัตย์กตัญญู เป็นคนรู้จักสามัคคี มีวินัย ให้เป็นคนมีน้ำใจ รู้จักให้อภัย ไม่เห็นแก่ตัว ที่จริงแล้วมันคือวิธีแห่งการ อบรมจิตนี้ให้สุขุม ให้ได้พบมรรคจิต แล้ววันหนึ่งจิตเราก็จะรู้ว่าจิตนี้มันละเอียดขึ้น มันเหมาะสมอ่อนน้อมแก่การทำงานมากขึ้น เมื่อเดินก้าวอย่างเข้าไปสู่วิถีแห่งมรรค จิตนี้อยู่ในองค์มรรคแล้ว มันง่ายเหมาะสมพร้อมมูลต่อการที่จะทำงาน ง่าย เหมาะสม พร้อมมูล แต่ถ้าทั้งชีวิตนี้ของเราทั้งชาติมีแต่อกุศลจิต มันไม่ได้อบรมกุศลจิตจนทำให้กลายเป็นสุขุมจิตนี้มันยาก จิตมันก็จะซัดส่าย สับสน ร้อนรุ่ม มันก็จะเศร้าหมอง ขุ่นมัว

เพราะฉะนั้นหลักธรรมบุญชีวิต ที่ควรจะมีอยู่กับคนที่มรรคจิต มรรควิถี ก็คือสุขุมจิต ก็ต้องเริ่มต้นจาก มีน้ำใจ รู้จักให้อภัย ไม่เห็นแก่ตัว รักษาศีล 5 อ่อนน้อมถ่อมตน

เหล่านี้เป็นกระบวนการต้นในการอบรมจิตนี้ให้สุขุม ลุ่มลึก อ่อน โยน อ่อนน้อม เหมาะแก่การฝึกฝนอบรม บ่มเพาะ คนที่ถึงวิสัยแห่งสุขุมจิตได้มันต้องสั่งสม ถึงได้บอกว่า สุขุมจิตถ้ามันเกิดขึ้นกับใครแล้วเขาเรียกว่าจิตที่มากด้วยบารมีก็ได้ จิตที่มีบุญกุศลก็ได้ จิตที่มีคุณงามความดีก็ได้ จิตที่มีคุณธรรมก็ได้ จิตที่มีสาธุก็ได้ คือสาธุจิตคือจิตที่ดีแล้ว หรือจิตที่เป็นสุขุมคัมภีร์ภาพก็ได้ หรือจิตที่เป็นมหากุศลจิตก็ได้

## ความอ่อนน้อมถ่อมตน คือหัวใจของคุณธรรม ศีลธรรม และพระบิณฑุทธิธรรม

เพราะฉะนั้นวิถีแห่งการพุดดี ทำดี คิดดี ตามคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์พระผู้มีพระภาค ครูบาอาจารย์ พ่อแม่  
อบรม เรื่องจริง ๆ แล้ว บุคคลที่อยู่ในมรรควิถีเขาจะรู้ทันทีว่าท่านผู้นี้เขาจะชี้นำเราสู่สุขุมจิต เป็นประโยชน์เป็นทรัพย์ เป็น  
สิ่งประเสริฐสำหรับบุคคลผู้ทำได้ แต่คนที่ไม่รู้จักจะรู้จักขึ้น รำคาญว่า พุดซ้ำซากจำเจ สอนอยู่นั้นแหละไม่รู้จักเลิกสอน นี้  
เรียกว่า ผู้ที่มีอกุศลจิต ผู้ไม่เห็นมรรคาปฏิบัติ ผู้ไม่มีสัมมาทิฐิ ผู้ไม่มีวิถีแห่งมรรคจิต ผู้ที่ไม่รู้จักสภาพความทุกข์ที่ปรากฏ  
หรือผู้ที่ไม่เห็นภัยในวิญญูะ แม้ในที่สุดก็คือผู้ที่สูญคติภูมิ ผู้ที่มีที่ไปคือทุกคติภพ

เพราะฉะนั้นจึงเขียนบทโคลกไว้เมื่อ 20 ปี ว่า “ลูกรัก ความอ่อนน้อมถ่อมตน มันคือหัวใจของคุณธรรม  
ศีลธรรม และพระบิณฑุทธิธรรม” พระบิณฑุทธิธรรมสูงสุดก็คือจิตที่บริสุทธิ์เป็นสุขุมจิตนั่นเอง เขียนบทโคลกไว้เมื่อ 20  
ปีที่แล้ว คนทั้งหลายก็เข้าใจว่าจะทำให้เป็นคนยอมคนไปทั้งหมดอย่างนั้นไม่ใช่

หลังจากเขียนเรื่องนกรกายแล้วก็เขียนเรื่องสุขุมจิตไว้ว่า “ลูกรัก เจ้าจะสำคัญความนี้เป็นไฉน เหตุใดทำไมรวง  
ข้าวเมื่อถึงคราวมันสุกมันจึงโค้งคำนับต่อแผ่นดินและฟ้า” ถ้าเราเก็บมาคิดว่า รวงข้าวเมื่อมันสุกมันโค้งประชาชน เลี้ยง  
สัตว์เลี้ยงผู้คน แต่มันไม่เหยอหยิ่ง ชีวิตมันมีประโยชน์แต่ต้นยันปลายแต่มันไม่เหยอหยิ่งของมันไม่ได้ทรงอวดดี มันทำให้  
สัตว์ทั้งหลายได้มีชีวิต หล่อเลี้ยงชีวิตสัตว์ทั้งหลายให้ดำรงคงอยู่ได้ แต่มันก็ไม่เคยยื่นชูงวงชูกำม ไม่เคยยโสเหยอหยิ่งของ แท้ที่  
จริงมันก็คือกระบวนทัศน์ในการเข้าสู่สุขุมจิต

หรือไม่ว่า “ลูกรัก ระหว่างต้นยางกับต้นหญ้า มีแต่คนบ้าที่เลือกเป็นต้นยาง แต่สำหรับพ่อขอเลือกเป็นต้นหญ้า”  
เพราะว่าเมื่อใดที่ลมพัดมาต้นยางมันลำบากกว่าหญ้า เมื่อใดที่ลมหายใจไม่สบายเพราะโดนแดดเผา แต่หญ้านั้นลมมามัน  
ก็คลู่ไป ลมหายใจมันก็ตั้งตรง

เขียนไว้อีกบทหนึ่งว่า “ลูกรัก..ระหว่างภูเขากับหญ้า พ่อเลือกเป็นหญ้ามามากกว่าภูเขา เพราะชั่วชีวิตพ่อไม่เคยเห็น  
เขาขื่นยอดหญ้า มันมีแต่หญ้าขื่นยอดเขา” แสดงว่าความอ่อนน้อมถ่อมตนนี้ มันสูงส่ง ยิ่งใหญ่ มันใหญ่ยิ่งกว่าภูเขามันขึ้นไป  
ไปอยู่ยอดเขาได้ เหล่านี้มันเป็นสัญลักษณ์ ของผู้มีสุขุมจิต บทนี้เป็นบทสุดท้าย บทเขากับหญ้า มันชี้ให้เห็นว่าคนมีสุขุม  
จิตนี้ จะชนะไปทุกเรื่องเพราะมันเหมาะสม มันอ่อนควรต่อกิจการงานต่อกิจกรรมทำพุดคิด

เพราะฉะนั้นเรื่องที่หลวงปู่สอนให้พระกราบ บางทีองค์อื่นเขาก็ไม่รู้เขาคิดว่า กราบบ้า ๆ บอ ๆ กราบซ้ำ ซาก ก็  
ช่างมันเถอะ ถ้าเขาอยากค่า คนมีอกุศลจิตมีจิตที่ก้าวร้าว เราจะเอาสุขุมจิตไปเทียบกับเขาไม่ได้ ก็ปล่อยเขาไป ของเรา  
กราบของเราเอาไว้ก็แล้วกัน กราบแล้วมันทำให้อ่อนโยน กราบแล้วมันทำให้อ่อนน้อม กราบแล้วมันทำให้ตัวเราไม่  
เหยอหยิ่ง ไม่ยะโส ไม่อวดดี ไม่จองหงอนไม่ทรงงก็พอแล้ว

เขียนไว้บทสุดท้ายเรื่องความอ่อนน้อมว่า “ลูกรัก.. จงอย่าดูดีของเขา จงเอาดีของเราให้คนอื่นเขาได้ดูด้วย”  
เพราะฉะนั้นเรื่องสร้างรื้อรอยแห่งสุขุมจิต หลวงปู่จะเขียนบทโคลกเรื่องจิตเอาไว้มากมีเป็นสิบ ๆ บท เพราะเห็นความสำคัญ  
ของจิตที่สุขุม เห็นความสำคัญของ จิตที่มันอ่อนโยน มันได้ประโยชน์ มันเหมือนกับน้ำ เพราะมันเป็นน้ำมันถึงได้อยู่ได้ทุก  
ที่ แต่ถ้าเมื่อใดมันแข็งมันอยู่ไม่ได้ทุกที่มันมีเฉพาะบางที่ที่อยู่ได้

คนที่มีความสุขุมก็รู้ทุกเรื่องที่เป็นปัญญา เรื่องเรียนรู้อการศึกษ เหมือนน้ำเพราะมันพร้อมแล้วมันเหมาะสมจะ  
เรียนรู้ได้ทุกเรื่องแล้ว น้ำก็เป็นครุ ดินก็เป็นครุ ฟ้าก็เป็นครุ ไฟก็เป็นครุ ลมก็เป็นครุได้ ทุกเรื่องเป็นองค์ความรู้แล้ว แต่ถ้า  
ไม่มีสุขุมจิตมันจะมีบางเรื่อง ๆ และบางเรื่องที่เป็นความรู้บางที่เราก็อ้างไม่รู้ มันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นหลวงปู่จึงบอก  
อย่างไรละว่า มรรคจิตมันเป็นหัวใจของการศึกษาสรรพวิทยาทั้งปวง มันเป็นหัวใจของวิปัสสนา ของฌานสมาบัติ ของวิชา  
แปด วิชาสาม วิชาหก เป็นหัวใจของอภิญญา และเป็นหัวใจของพระอริยเจ้า พระโพธิสัตว์เจ้าทั้งปวง แม้พระผู้มีพระภาค

## โทษของสัญญา

อีกเรื่องที่จะพูด เมื่อเข้าพิธีกรพูดถึงโทษของสัญญา ว่ามันมีองค์ประกอบของอกุศล ของอวิชา ที่จริงแล้ว หลวงปู่จะละไว้ว่าในบางโอกาส จิตที่มันเป็นความจำนั้นมีประโยชน์ในบางโอกาส ตัวอย่าง ถ้าเราจะเรียนศึกษาสรรพ วิทยาการมันต้องอาศัยความจำ เมื่อถึงคราวที่จะต้องใช้ สรรพวิทยาการต่าง ๆ มันก็จะผุดขึ้นมา มันเหมือนกับการเก็บข้อมูล ที่หลวงปู่บอกว่ามันเป็นพื้นฐานเป็นพวกพ้องของค้นหา อวิชา อุปาทาน ก็เพราะว่า มันมีสักก็จิตที่เราจำดี จำสรรพ วิทยาการ ในนาปี เดือนปีหนึ่งเราจำเรื่อง ดี ๆ สักก็จิต ที่เหลือที่จำเป็นเรื่องอปริย เป็นเรื่องไม่ดี แต่จำได้ดีด้วยนะ คนหู หนวกนี้แหละค่าได้ยิน แต่พูดเรื่องอื่นไม่ได้ยิน นี่มันเป็นเรื่องอะไร มันเป็นธรรมชาติของจิตที่มีสัญญา มันจะเก็บแต่เรื่อง ชั่ว ๆ เขาสนิทกันอยู่ตึกห้องโน้น หูก็ตันทะลึ่งไปได้ยินเขาอีก ทั้ง ๆ ที่เราไม่รู้เลยว่าเขาคำเราแต่ก็ไปรับว่าเขาคำเรา มัน เป็นสัญญาจิตพวกอกุศลแล้วมันเก็บไว้ว่า เจอหน้ากูจะอัดมึงทำนองนี้ นี่แหละสัญญาจิต นี่โทษของสัญญา มันมีแต่ดีมัน น้อย ชั่วนะบ่อย หลวงปู่ถึงได้สอนไว้ว่าให้ฝึกใช้จิตแค่ 2 ดวง คือ จิตรู้ กับคิด ให้มากเพราะมันเป็นปัจจุบันจิต

### ฝึกปฏิบัติขั้น 5 : ให้ดูอาการจิต 10 อย่าง ลักษณะจิต 3 อย่าง และสถานะจิต 3 อย่าง

ให้จดเพิ่มของใหม่มาอีกอย่าง อดีตจิต ปัจจุบันจิต และอนาคตจิต วันนี้แหละหนาวแน่ ของเก่ายังไม่ ชำระสะสาง ของใหม่มาอีก

#### **เดี๋ยวจะให้แยกแยะว่า อาการ 10 อย่างมีอะไร**

ลักษณะ 4 อย่างมีอะไร (คิด รับ จำ รู้)

สถานะของจิต 3 สถานะ คือ อดีตจิต ปัจจุบันจิต อนาคตจิต

วันนี้ต้องตอบให้ได้ ว่า 10 อาการ 4 ลักษณะ และอีก 3 สถานะ ให้ละเอียดลงไปอีก วันนี้อย่างไรต้องพยายามให้ ถึงสุขุมจิตให้ได้ ตายอยู่ตรงนี้แหละ ให้กิเลสมันตายนะ ให้ความอยาก ความไร้สาระมันตายไป เตรียมตัว ให้ไว้ครูก่อน คุณเข้า สร้างสุขุมจิต รีวรอยสุขุมจิตก่อน



## ใบที่ 5 :

### เขียนหัวข้อไว้ว่า คิด รับ จำ รู้ เป็นจิต

บรรทัดต่อมา เขียนเลข 1-10 อากาจรจิตประการ

1. คิดเป็นจิต
2. น้อมไปในสิ่งที่คิดเป็นมโน
3. เก็บอารมณ์ที่คิดไว้เป็นหทัย
4. พอใจ เรียกว่ามโนัส
5. แข่มขึ้น เบิกบาน เรียกว่า ปิณทุระ
  - สืบต่อในอารมณ์นั้น ๆ เรียกว่า มนายตนะ
  - เป็นใหญ่ในอารมณ์นั้น ๆ เรียกว่า มนินทริย หรือมีอารมณ์นั้นเป็นใหญ่
  - รู้อารมณ์ เรียกว่าวิญญาณ
  - รู้เป็นเรื่อง ๆ อย่างๆ กอง ๆ ชั้น ๆ เรียกว่าวิญญาณชั้น
  - รู้แจ้งในอารมณ์นั้น ๆ เรียกว่ามโนวิญญาณธาตุ

### อธิบายเพิ่มเติม :

ฝึกให้มองจิต คือให้รู้ว่าตอนนี้มีอากาจรจิต มีอากาจรอะไรบ้าง 1 ถึง 10 อะไรบ้าง

อยู่ในลักษณะอะไร (รู้ คิด จำ รับ)

และตรงกับสถานะอะไร (อดีตจิต ปัจจุบันจิต อนาคตจิต)

เช่น ถ้าลักษณะจำ ก็เป็นสถานะ อดีตจิต ถ้ารู้ ก็เป็นปัจจุบัน ถ้าคิด ก็เป็นอนาคต  
ทั้งหมดให้จับมารวมอยู่ในบรรทัดเดียวกัน แสดงว่าช่วงจิตขณะนี้มีอะไรเป็นองค์ประกอบ อากาจร  
ของจิตในขณะนั้นอะไรมันเป็นประธาน

ตัวอย่าง หัวเราะ 1 ครั้ง มีจิตอะไรเป็นองค์ประกอบ

1. อากาจรจิต 10 : หัวเราะนี้ต้องเป็นมโนัส คือความแข้งขึ้นเป็นประธาน เลข 4 นำ

# (ผู้ปฏิบัติเฝ้าดูอาการจิต)

ให้รู้ละเอียดขึ้น ให้ประณีตขึ้น ให้รุ่งเรืองขึ้น รู้ชัดมากขึ้น เริ่ม จับเวลา 30 นาที นี่เป็นการฝึกขั้นที่ 5 แล้วนะ ไม่รู้ว่าจะสอนให้ถึงขั้นสุดท้ายได้หรือเปล่า

ทำอย่างนี้เราสามารถสอบอารมณ์ตัวเองได้ เราสอบอารมณ์ตัวเองได้ มีหรือที่จะสอบอารมณ์คนอื่นไม่ได้ เรารู้อารมณ์ตัวเองได้

ไม่มีหรือที่จะไม่รู้จักคนอื่นได้ บางคนก็บอกว่ามันชักยากขึ้นนะ ก็เพราะความละเอียดมันมากขึ้น ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสมันยิ่งขีบกว่านี้อีก รู้ทุกขณะ รู้ทุกขั้น รู้ทุกการเกิด การตั้งอยู่ รู้การดับไป มันมีองค์ประกอบของมันเสร็จ เป็นอดีตจิต เป็นปัจจุบันจิต เป็นอนาคตจิต เรากำลังฝึกปัญญาไม่ใช่ฝึกสัญญา การฝึกปัญญาก็ต้องให้รู้ทุกขั้นตอน

## คำถาม ไม่เข้าใจว่าจะลงแบบฟอร์มได้อย่างไร

เรากำลังฝึกปัญญา ของของใครก็ของคนนั้น ไม่ต้องมีแบบฟอร์ม สำนักที่เจริญปัญญามันต้องเป็นอย่างนี้ แล้วมีคำพูดไว้ว่า ปรียัตติ แล้วก็ปฏิบัติ ลองมาวิเคราะห์ข้อนี้ดูแล้ว แยก 10 อาการ / 3 ลักษณะ / 3 สถานะ ปรียัตติ คือการเรียน ปฏิบัติ คือการทำ แล้วขณะนี้มันมีทั้งปรียัตติและปฏิบัติ นี่แหละ คือปรียัตติและปฏิบัติของพระพุทธเจ้า คือเรียนแล้วทำเลย ไม่ใช่เรียนจนจบปัญญาก่อนแล้วค่อยมาทำ แล้วมันจะรู้แจ้งได้อย่างไร แล้วยังจำเลย ๆ แล้วมาตามความจำของคนต่อไป

- เริ่มใช้สมองแล้ว ไม่ใช่ใจแล้ว พอใช้สมองมันจะสับสน ถ้าใช้ใจก็คือ ดู/ฟังไปที่จิต ถ้าใช้สมองมันจะงมงาย แล้วคนที่ป่วยแบบนี้เป็นเยอะมากบนโลกใบนี้ เพราะเราใช้แค่สมอง ทำให้สมองตีความทุกอย่าง ทุกปัญหา ลองวางมันทิ้งดูสิลูก แล้วลองมาใช้จิตดู เราจะเข้าใจทุกเรื่องที่เราคิดเป็นปัญหา นี่ฝึกให้ใช้จิตไม่ได้ใช้สมอง ทำไม่ต้องเคร่งเครียด

- ทำใจให้สบายผ่อนคลาย แล้วฟังความรู้สึกไปทีไรของคุณ แล้วดูว่ามันคิดอะไร คิดเรื่องอะไร ใส่อาการ 10 ให้ครบ แล้วมาดูว่าเข้ากับสื่อกไหน เป็นรู้ เป็นคิด หรือได้มาจากความจำ แล้วค่อยมาดูว่ามันเป็นอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน เท่านั้นจบ ถ้าผ่านขั้นนี้ไม่ได้จะไม่สอนขั้นต่อไป

## ตามองน้ำตก มีจิตอะไรเป็นองค์ประกอบ

1 อาการจิต 10 : อาการเห็นเป็น จักขุวิญญาณ (8)

2 ลักษณะจิต : จักขุวิญญาณเป็น รู้  
แต่ถ้าคิดสงสัยว่าน้ำตกทำไมมันพุ่งขึ้นมา เป็นคิด

3 สถานะจิต : เป็น ปัจจุบันจิต

แต่ถ้าคิดว่าเออน้ำตกนี้ถ้าไปทำอยู่ตรงนั้น ตรงนี้ก็ดีนะ เป็นอนาคต

**เพราะฉะนั้น เมื่อเขียนองค์ประกอบของจิตขณะที่ตามองน้ำตกนี้คือ 8 ร/ป (รู้/ปัจจุบัน)**

- ดูอาการเกิดของจิต อย่างกังวลเรื่องอะไรเป็นสถานะ อะไรเป็นอาการ อะไรเป็นลักษณะ ถ้าไปกังวลมันจะไปพันอยู่ตรงนั้น ยิ่งไปเพิ่มความคิดให้มากขึ้น ทำให้จิตมีงานมากขึ้นด้วย แคนั่งจดจ่อกับสภาพจิตที่ปรากฏ

- ต่างคนต่างกวาดบ้านตัวเอง นึกว่ากวาดบ้านตัวเอง บ้านตัวเองมันสกปรกอย่างไรบ้าง ดูลงไป

- ตามอง เห็นแล้วจด จักขุวิญญาณ – รู้ (8)

- แต่ถ้าคิดด้วย ก็มีน้ำอม (2) มีเก็บ (3) ตามมา

- กลับเป็นอะไร มนายตนะ มนินทริย์ หทัย วิญญาณขั้นนี้

## วิธีการกำหลาบจิตนี้ให้เชื่อ คือดึงจิตให้อยู่กับปัจจุบันจิต

คนเราไม่ได้คิดอยู่ในปัจจุบันอย่างเดียว บางทีมันก็ต้องลอยเพื่อฝันไปในอนาคต บางทีเราก็ย้อนคิดไปถึงอดีต เมื่อคราวที่เราเป็นเด็กมันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ได้รับเช่นนั้นเช่นนั้น โคนทรมานอย่างนั้นอย่างนี้ แสดงว่าอดีตจิตมันปรากฏอย่างนี้ ที่จริงการรู้ตามแบบนี้มันง่ายลูก แต่มีสติให้มากหน่อย มีปัญญาให้ละเอียดขึ้น วิจารณ์อะไรได้ละเอียดขึ้น เราก็จะรู้ว่าอันนี้อดีตจิตเกิดขึ้นแล้วนะ อันนี้อนาคตจิตเกิดขึ้นแล้วนะ ปัจจุบันจิตหายไปไหน ปัจจุบันจิตไม่มี เพราะฉะนั้นต้องดึงจิตให้มาอยู่ในปัจจุบันจิต งานมันจะได้น้อยลง นี่เป็นการรู้จักคอนโทรล บังคับมัน

ที่เมื่อวานนี้หลวงปู่บอกว่าสอนให้รู้จักวิธีฝึกในการกำราบจิต แล้ววิธีนี้แหละคือวิธีการกำหลาบ คือทำให้มันเข็ดขยาดในการที่จะคิดแต่เรื่องที่ไร้สาระ ทำให้มันเขื่อง กำลังลงเสี้ยน เพราะฉะนั้นถ้าวันนี้เราไม่ยอมรับสภาพการลงเสี้ยนเราก็ต้องทรมานไปอีกนานเท่านั้น เพราะมันไม่ยอมให้ฝึก

เราจะเห็นว่าเราอยู่ในปัจจุบันน้อยมาก ส่วนใหญ่เราจะอยู่ในอนาคตที่เพื่อฝัน อยู่ในอดีตที่จมปลักในขณะเดียวกันรู้กับคิดนี้เราไม่ค่อยมีส่วนใหญ่มีแต่จำ เพราะคนที่มีอดีตจิต ก็คือผู้ที่จำ คนที่มีอนาคตจิต ก็คือผู้ที่คิด แต่คนที่มีปัจจุบันจิต คือผู้รู้ รับ มีไหม ไม่มี ที่จริงมันคู่กัน จับใจความสำคัญได้หรือยัง

อนาคตจิต คู่กับ คิด อดีตจิตคู่กับ จำ ปัจจุบันจิต คู่กับ รู้ รับ ไม่เห็นยากอะไรเลย

อย่ามัวไปมองเรื่องอดีต อนาคต จนลืมปัจจุบัน ปัจจุบันก็คือตาเห็นรูป หูฟังเสียง แล้วไม่ยอมจดเลยนะ แล้วปัจจุบันจิตที่มองเอา ๆ ฟังเอา ๆ เห็นหมา เห็นพระ เห็นน้ำตก ไม่จดเลยหรือ พวกนี้ได้หน้าลืมหลัง เห็นก้อนทราย ก้อนดิน ต้นไม้ภูเขา มันเป็นปัจจุบัน แล้วองค์ประกอบของจิตที่เป็นปัจจุบันมีอะไร

- ตาเห็นคิด ก็จดไป จิต(1), น้อมไปไหม ไม่น้อมก็รู้อารมณ์เฉย ๆ ก็มีแต่ วิญญาณ(8)

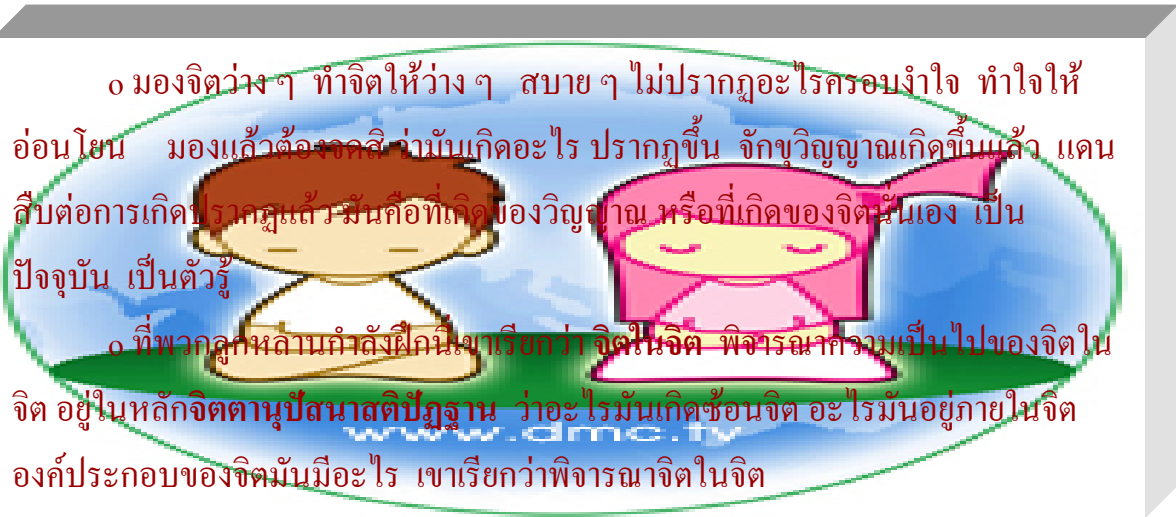
- แกรู้เฉย ๆ ไม่มีคิด ก็มีแต่ 8 เฉย ๆ ไม่มี 1 และเป็นปัจจุบัน

ไม่อย่างนั้นมันจะมีอดีตตั้งสญาณ ปัจจุบันนั่งสญาณ อนาคตตั้งสญาณ ได้อย่างไร นี่ที่พวกเรากำลังเรียนวิชา 3 อยู่นะ ฝึกที่จะทำวิชา 3

### เฝ้าดูพิจารณาความเป็นไปของจิตในจิต

เรียนใหม่ ๆ นี้เขาเรียกว่า รู้สภาพธรรม พอเรียนไปจน ถึงมรรคถึงผลแล้วเขาเรียกว่า เกิดสภาพธรรม สำคัญคือต้องทำให้ผ่านขั้นตอนของรู้สภาพธรรมก่อน คำว่า รู้สภาพธรรมก็คือ เริ่มต้นฝึกฝนวิชา แล้วเกิดสภาพธรรมก็คือวิชานั้นเกิดขึ้นกับเราตั้งอยู่ในเรา มันอยู่ในตัวเรา นั่นก็คือเราก็จะใช้สภาพธรรมหรือวิชานั้นได้ตั้งไปรารตนา





o มองจิตว่าง ๆ ทำจิตให้ว่าง ๆ สบาย ๆ ไม่ปรากฏอะไรครอบงำใจ ทำใจให้อ่อนโยน มองแล้วต้องสงสัยว่ามันเกิดอะไร ปรากฏขึ้น จักขุวิญญานเกิดขึ้นแล้ว แคนตีบต่อการเกิดปรากฏแล้ว มันคือที่เกิดของวิญญาน หรือที่เกิดของจิตนั่นเอง เป็นปัจจุบัน เป็นตัวรู้

o ที่พวกคุณหันมาถลำฝึกสมาธิเรียกว่า จิตในจิต พิจารณาความเป็นไปของจิตในจิต อยู่ในหลักจิตตามอุปสมาสติปัฏฐาน ว่าอะไรมันเกิดซ้อนจิต อะไรมันอยู่ภายในจิต องค์ประกอบของจิตมันมีอะไร เขาเรียกว่าพิจารณาจิตในจิต

ในหลักของมหาสติปัฏฐาน เขามี กายานุปัสสนาคือพิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม นี่เรากำลังฝึกพิจารณาจิตในจิต ก็องค์ประกอบของจิตนี้มันมีอะไรเป็นองค์ประกอบ ไม่ใช่แค่ดูแค่จิต ครั้งแรกนั้นดูอาการจิต เทียบที่เราดูลักษณะที่ปรากฏในจิตแล้วซ้อนจิตอยู่ว่ามันเกิดที่ดวง องค์ประกอบมันมีอะไรบ้าง มีอาการ มีลักษณะ มีสถานะ

ในขณะที่เราหันมาปรึกษาเขาของเก่ามันตายไปแล้ว มันเป็นอดีตจิตไปแล้ว เพราะฉะนั้นมันเกิดปุ๊บจذب ถือว่า มันเป็นปัจจุบันจิตระดับหนึ่งแล้ว ถ้าหันมาปรึกษาเขาว่าจะจذبอะไร พอหันมาถามเขามันก็หายไปแล้วที่จะจذبอะไรไป เพราะของใหม่มันเกิดขึ้นมาอีกแล้วมันแทนที่แล้ว เพราะฉะนั้นอย่าผลอ ต้องระมัดระวัง

เอาพอ วางกระดาษ ลูกขึ้นยืน แล้วบิด ร้อนก็ยับขยิบ อบอ้าวก็ยับ ยังไม่ละเอียด ยังเงินเขาขึ้นครก ยังรู้ตามไม่ทัน แสดงว่าขึ้นขั้นที่ 5 ไม่ได้ ก็เอาแค่ขั้นที่ 4

## ดูสภาพธรรมที่เกิดในจิต

เสร็จแล้วลองดูสภาพธรรมที่เกิดในจิต ฟังดูจิต รับรู้อาการปรากฏของจิต ดูว่าองค์ประกอบของจิตมีอะไรบ้าง

- มีอารมณ์ปรุงใหม่ มี **นิเวณธรรม** เข้ามาครอบคลุมหรือเปล่า เริ่มตั้งแต่ **กามฉันทะ** พอใจรักใคร่ใหม่ มีไหม **ดูพยาบาท** โกรธ โมโห หงุดหงิดมีไหม **ดูถีนะมิทธะ** ความง่วงเหงาหาวนอนซึม **ดูอุทธะจะกุกุจะ** ความฟุ้งซ่าน หงุดหงิดรำคาญ เริ่มจะมีถีนะมิทธะ เริ่มจะมีความฟุ้งซ่าน **ดูวิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ทำไม่ได้ ทำไม่ถึง
- ลองมาดูกิเลสใหญ่ ๆ 4 ตัวสี ราคะ โทสะ โมหะ โลภะ ดูสิว่ามันมีไหม หลับตาส่งความรู้สึกไปภายใน ลองทำให้จิตนี้มันอ่อนแอกว่าการทำงาน โดยฟังไปที่จิตเฝ้าสังเกตอาการของจิต มันว่าง ๆ ผ่อนคลายสบาย ๆ **ไม่มีเครื่องประกอบจิต มีแต่จิตแท้ ๆ คือ รู้ มีแต่ตัวรู้** อย่างเดียว **ไม่ต้องคิด ไม่ต้องจำ มีแต่ปัจจุบันจิต ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต รู้ในปัจจุบัน** รวมแล้วเป็นรู้ในปัจจุบัน แล้วปัจจุบันมันไม่มีอะไรเป็นองค์ประกอบเพราะตาเราก็หลับ แม้หูฟัง แต่รู้ว่าเป็นเสียงที่เกิดกับหู ไม่ใช่จิต

- คุณากรความเป็นไปของจิตว่ามันนุ่มนวลอ่อนโยนเหมาะสมควรแก่การงานมากน้อยแค่ไหน ให้นุ่มนวลเหมาะสมแก่การงานนี้เขาเรียกว่า จิตที่เป็นสุขุมจิต รับรู้ให้ได้ถึงความนุ่มนวล อ่อนโยน อ่อนควรแก่การงาน รับรู้ให้ได้ว่าความสุขุมลุ่มลึก คัมภีรภาพ เหมาะสม เย็นผ่อนคลาย เหมือนกับที่เราทำความสะอาดบ้านแล้ว หยากเช็ดหยากไย่ ความสกปรกกรงรังมันไม่ปรากฏ เช็ดถูทุกช่องทุกประตู ทุกสถานที่ แยกในบ้านไม่มีหยากเช็ดหยากไย่ก็ไม่มี ขยะกองโตกองน้อยกองใหญ่ ทำความสะอาดจนหมดแล้ว
- ทุกอย่างมันหมดจดผ่อนคลายสบาย ๆ ประตูก็ปิดหน้าต่างก็ปิด ไม่มีแขกแปลกหน้าเข้ามา แม้ที่สุดแขกภายในเองก็ไม่ปรากฏ บางคนยังโดนนิเวศธรรม ยังเปิดให้ขยะเข้ามาในบ้านนะ
- ลองใช้จิตอันประณีต ระลึกรู้ถึงความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งปวง ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นทุกข์ ขอสัตว์ทั้งปวงจงรู้ทั่วถึงธรรมอันพระพุทธเจ้าทรงรู้แล้ว ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นภัย ขอสัตว์ทั้งปวงจงได้ตั้งใจปรารถนา จิตที่สุขุม จิตที่ละเอียดอ่อนเหมาะสมควรแก่การงาน
- นี้ เมื่อนึกถึงความดีงามของสัตว์ทั้งปวงมันจะเย็น มันจะผ่อนคลาย มันจะสบาย ๆ เอ้าพอ นั่งลง

-----

o แบบฝึกในชั้น 5 นี้มีการแยกความซับซ้อนขององค์ประกอบจิตที่เพิ่มมากขึ้น คือ ตามรู้และแยก อากา 10 / ลักษณะ 4 / และสถานะ 3

เคล็ดลับของการฝึกคือใช้ใจดู หรือฟังความรู้ไปที่จิต ไม่ใช่การบีบเค้นสมอง หรือใช้ความคิดตีความ แต่ให้เราทำใจให้สบาย วางทุกปัญหาลง แล้วลองมาใช้จิตดู เราจะเข้าใจทุกเรื่องที่เป็นปัญหา

อย่าลืมว่า..นี่เป็นการฝึกใช้จิต ไม่ได้ใช้สมอง อย่าเคร่งเครียด..

o การกำหนดจิตนี้ให้ชัด คือการดึงจิตใจอยู่กับปัจจุบันจิต (รู้) งานของจิตจะน้อยลง อย่างว่าไปมองเรื่องอดีต (จำ) , อนาคต (คิด) , จนลืมปัจจุบัน (รู้)

วิธีดึงจิตให้รู้อยู่กับปัจจุบัน คือ ๖ ตาเห็นรูป/จด, หูฟังเสียง/จด, จมูกได้กลิ่น/จด, ลิ้นรับรส/จด, กายสัมผัส/จด, ใจรู้อารมณ์/จด รู้และจดไปเรื่อย ๆ

คนที่มือดีตจิต ก็คือผู้ที่จำ คนที่มีอนาคตจิต ก็คือผู้ที่คิด แต่คนที่มีปัจจุบันจิต คือผู้รู้

Lonely... Red