

บทที่ 8

รู้อารมณ์ภายนอก (วิญญาน) - รู้อารมณ์ภายใน (มโนวิญญานธาตุ)

อบรมอาการจิต 10 : วันที่ 11 ธันวาคม 2547

ที่หลวงปู่เขียนไว้ในเรื่อง บรรลุทวารทั้ง 6 คือ
รับฟังเสียงทุกเสียง
มองภาพทุกภาพ
ด้วยความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม
ไม่ว่าจะเป็นภาพดี ภาพชั่ว
แต่ไม่ตกเป็นทาสของมันเหล่านั้นเอง
ใช้อาการปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นปลุกเราให้ตื่น
เพราะจิต 1 ครั้ง ปัญญามันเกิด 1 ที่ สติมันตามมาหนึ่งองค์

ปฐมเหตุ ปฐมกิจ ปฐมมรรค

เอา เราทำเรื่องหยาบมาแล้วละเอียดก็มาแล้ว เดี่ยวเรามาทำเรื่องกลางๆ ดูบ้าง เรื่องกลางๆ ก็คือ เรื่องเบื้องต้น กลับไปปฐมเหตุ ปฐมจิต ปฐมกิจ ปฐมเหตุ ปฐมกิจ แล้วก็ปฐมมรรคใหม่ เพื่อจะปรับสมดุลตัวเอง ที่นี้จะต้องพยายามเข้าใจ ให้ละเอียดขึ้น บางทีบางครั้งการก้าวไวเกินไป มันก็ทำให้เราเลื่อนไหล หลงลืม แล้วก็ถลา ก้าวช้าๆ เหมือนอย่าง หลวงปู่สอนให้เราสาธยายมนต์ทีละคำ ทีละวลี ทีละประโยค

ฉะนั้นก็ฝึกกระดาก แผ่นที่ 6 เขียนอาการของจิต 10 อย่าง เอาใหม่ เอาอีกสักครึ่งชั่วโมง อย่าไปท้อมัน อย่าไปแพ้มัน มันขาดทุนวิญญานนะ เห็นแล้วสงสาร

เขียนอาการจิต 10

- 1 คิดเป็น จิต
- 2 น้อมไปในสิ่งที่คิดเป็น มโน
- 3 เก็บไว้เรียกว่า ทหัย
- 4 พอใจเรียกว่า มนัส
- 5 ยินดีปราโมทย์เปรมปรีดิ์เรียกว่า ปัมมพระ
- 6 สืบต่อเรียกว่า มนายคณะ
- 7 เป็นใหญ่เรียกว่า มนินทริย
- 8 รู้อารมณ์เรียกว่า วิญญาน
- 9 รู้เป็นเรื่องราวต่างๆ เรียก วิญญานขันธ
- 10 รู้แจ้งในอารมณ์นั้นๆ เรียกว่า มโนวิญญานธาตุ

แล้วก็สังเกต จดลงไป เฝ้ามองจิตตัวเองแล้วจดลงไป จดลงไป ดูลงไปว่า เกิดอะไรขึ้น เอาแค่นี้ก่อน รู้แค่อาการจิต 10 นี้ก่อน

ชีวิตของคนหนึ่งคน หนึ่งชีวิต มันเริ่มใหม่ได้ตลอดเวลา ผิดก็เริ่มใหม่ ถูกก็เริ่มใหม่ ผิดเริ่มใหม่คือเริ่มจากผิดเปลี่ยนให้เป็นถูก ถูกก็เริ่มใหม่ ก็คือถูกอยู่แล้ว ก็ให้ถูกมากขึ้น ชั่วชีวิตหลวงปู่ การเรียนก็คือประสบการณ์ภายใน ที่ได้จากองค์ความรู้รอบกายทั้งภายใน และภายนอก ฉะนั้นทุกเรื่อง บางเรื่อง บางที่ บางโอกาสสมัยก่อนนั้นก็ลองทำลองศึกษา ผิดก็กลับมาเริ่มใหม่ เริ่มต้นให้ได้ เจาะช่องน้อยหาทาง เหมือนกับคนอยู่ป่า แล้วก็ไปหลงกลางทางท่ามกลางภูเขาถ้ำน้ำไพร แล้วมารู้ตัวอีกทีก็เข้ามาอยู่กลางชาวหนามล้อมตัวไปหมด ก็ต้องหาช่องทางเดินให้ได้ ต้องหากรรมวิธีที่จะรอดเอาชาวหนามออกไปสู่ที่โล่ง

ปัญหาทั้งหลายมันเกิดรอบกายเราอยู่เสมอ แล้วมันก็พาให้เราจิตเราเศร้าหมอง โคนครอบงำ การเริ่มใหม่ดีกว่าไม่เริ่มลูก ดีกว่าปล่อยให้มันซ้ำซาก ย่ำทำย่ำคิด ขอมเสียหน้าแต่ไม่กลัวเสียท่าแล้วก็เสียหาย อย่างนี้ถือว่าไม่ใช่คน เป็นคนที่ไม่ใช่คน ถ้าเราขอมที่จะเสียหน้า แล้วไม่ขอมเสียท่าไม่ให้มันเสียหาย มันแก้ไขได้ทุกเรื่องตลอดเวลา เริ่มต้นที่นี้ก็มาเริ่มใหม่ว่า

- ถ้าเมื่อใดเราคิด เป็น จิต
- ถ้าไม่ได้คิด ก็ไม่ต้องเป็นจิต ไม่เป็น มโน ไม่เป็น หทัย ไม่เป็น มนัส ไม่เป็น ปิณฑระ ไม่เป็น มนายนะ ไม่เป็น มนินทรีย์
- แล้วเป็น วิญญาณ หรือเปล่า คือตาเห็นไหม เห็นก็เป็น หูฟังไหม ฟังก็เป็นวิญญาณ เป็น วิญญาณแล้วรับเข้ามาเป็นอารมณ์ไหม กลับไปคิดไหม แต่ถ้าคิดก็เป็นจิต ก็ไปติดในช่องคิด ถ้าไม่คิดก็ไม่เป็น ไม่ต้องจิต
- น้อมไปไหม ถ้าน้อมก็เป็น ถ้าไม่น้อมก็ไม่ต้องจิต
- เก็บเอาไว้ไหม ถ้าเก็บก็จิต ถ้าไม่เก็บก็ไม่ต้องจิต
- ดีใจไหม พอใจไหม พอใจก็จิต ไม่พอใจก็ไม่จิต
- ถ้าคิดด้วย แล้วก็น้อมไปด้วย เก็บเอาไว้ด้วย แลเมคิดต่อไปอีก ก็แสดงว่ามันมีช่อง มนายนะ ต้องจิต
- แล้วมันเป็นใหญ่มาก สิ่งที่เกิด มันรู้สึกว่ามันใหญ่โต มันเป็นเรื่อง ๆ อย่าง ๆ ด้วย ก็แสดงว่า มนินทรีย์ กับ วิญญาณชั้นนี้ ก็มีที่ต้องจิต

รวมแล้วอาการที่ปรากฏกับจิต ถ้ามันตรงกับช่องไหนจิตให้หมด วิเคราะห์ดูว่ามันตรงกับช่องไหน จิตให้หมด เพราะวิธีนี้เท่านั้นแหละ คือวิธีเจริญปัญญา และเป็นปัญญาที่ต้องเจริญอยู่บ่อยๆ แรกๆ เราอาจจะมีความรู้สึกว่ามันเฝ้าสังเกตยาก แต่ถ้าหากว่าพยายาม พยายามเฝ้าสังเกต เฝ้ามองมัน



๐ใคร่ครวญอาการทั้ง 10 ประการ คิดเป็นจิต น้อมไปเป็นมโน เก็บ เก็บไว้เป็นหทัย
พอใจเป็นมโนัส แหม่ชื่นเบิกบานเป็นปณิธาน สืบต่อเป็นมโนายตนะ ยึดอารมณ์นั้นเป็นใหญ่
กัมมสินทรีย์

๐ รู้อารมณ์เป็นวิญญาน แต่เราไม่คิดไม่น้อมไม่เก็บ รู้ทางตา ทางหู รู้ทางจมูก รู้ทาง
กลิ่น รู้ทางลิ้น ทางกายถือว่าเป็นวิญญาน วิญญานเกิดก็ต้องจิต ขณะที่ฟังอยู่ได้ยินก็เป็น
วิญญาน ก็จิตช่องวิญญาน อย่างนี้เป็นต้น

สติก็จะปรากฏทุกขณะจิตที่เราจิต เป็นการกระตุ้นเตือนตัวรู้ให้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา

อย่าปล่อย ถ้าปล่อยเลยไปตลอดแล้วสติมันไม่ได้รับการกระตุ้นเตือนให้ทำงาน เมื่อสติมันไม่
เข้ามาจับจิต ที่นี้เราจะใช้สติสำหรับการเพ่งอารมณ์ให้ถึงองค์ฌานก็ไม่ได้อีก ฤทธิ์ที่เราปล่อยปละละเลย
มัน คือคร้านที่จะจิต จี้เกียจจิต สันหลังยาว ต้องขยันจิต หลวงปู่เห็นพวกเราบางทีเอาหูฟัง ก็นั่งฟังเฉยๆ
ไม่สนใจจิต แล้วถึงเวลาจะมาให้เกิดสมาธิเป็นอารมณ์ เพ่งอารมณ์เป็นสมาธิก็ไม่ได้ แล้วมานั่งสัปหงก
โง่งง โง่งง ว่างๆ ลงหลุมไปแล้ว อุตส่าห์ขยันมือมาดึง มันยังสะบัดมือทิ้ง นี่คือนิสัยมาจากการปล่อยเฉย

ขยันจิต จิตเพื่อตื่นจากภวังค์แห่งการครอบงำจิต

เดี๋ยวหลวงปู่จะหยุดเสียง เพื่อให้เราได้ดูว่าเราจะจิตอะไรบ้าง

- เสียงจักจั่นเรไร น้ำตก เครื่องยนต์ ถ้าหูได้ยินปั๊บมันเป็น แดนเกิดของวิญญาน
แล้ว ต้องรีบจิต ช่องวิญญาน อย่าจี้เกียจ
พอจี้เกียจจิตพัฒนาการของจิตมันก็เลยหายาบ จี้เกียจไม่ได้ ต้องทำ ต้องจิต หูได้
ยินเป็นจิต ตาเห็นเป็นจิต จมูกดมได้กลิ่นเป็นจิต ลิ้นรับรสเป็นจิต จิตช่องไหนก็
ช่องวิญญาน วิญญาน วิญญาน วิญญาน วิญญาน
- แต่ถ้ามันรับเอาวิญญานเข้ามาคิดปรุงเป็นอารมณ์ รับเอาสิ่งที่ได้เห็นได้ยินมาคิด
ก็จิตในช่องจิต ถ้า น้อมไปก็จิตในช่องมโน เก็บไว้ก็จิตช่องหทัย พอใจก็จิตช่อง

ขยันจิตหน่อย ขยัน ขยันลูก ขยัน มีความเพียรอยู่เสมอต้นเสมอปลาย อย่าเฉื่อย เพราะจิตเท่านั้น
เป็นการฝึกให้จิตนี้ละเอียดขึ้น การรับรู้ก็ละเอียดขึ้น เวลาเราจะใช้การรับรู้มันก็จะแจ่มชัดมากยิ่งขึ้น สถิติ
จะปรากฏทุกขณะจิตที่เราจิตนะลูก เป็นการกระตุ้นเตือนตัวรู้ให้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา

เห็นไม่จิต ได้ยินไม่จิต รู้ไม่จิต คิดไม่จิต มันเบลอ นี่แสดงว่าฝึกโง่ ฝึกให้เป็นคนโง่ ฝึกให้เฉื่อยชา
เบะและขี้ดขาด สั้นหลังยาว อย่างนี้เรียกว่าฝึกสั้นหลังยาว ฉะนั้นต่อไปนี่ต้องขยันจิต จิต จิต พวกที่หลบ
ตามสุข พุ่มไม้ อะไรนะ อย่าอาศัยนางไม้บังนะ ขอร้องเถอะได้โปรดเถอะช่วยที จิตหน่อย

- หูได้ยินก็จิต
- ตาเห็นรูปก็จิต
- จมูกได้กลิ่นก็จิต
- ลิ้นรับรส มันไม่ไปรับรสอะไรแล้ว มีแต่คุณจี๊ฟั่น ถ้าจี๊ฟั่นมีรสก็เอาต้องจิต
- กายสัมผัสก็จิต ขยับโยกซ้ายโยกขวา นี่เขาเรียกว่าสัมผัสทางกายก็จิต คอเบี้ยวคอบิด ก็

บอกแล้วว่ามันเป็นแดนสืบของวิญญาณ ยกมือขึ้นลง เมื่อย ปวดรับรู้จิต

- แต่ถ้าคิดเข้าไปด้วย ก็ใส่เข้าไปในช่องจิต คิดด้วยก็ช่องจิต น้อมไปเก็บอารมณ์ จิตหมด

จิตนะลูก จิต จิต ลูกเอ๋ยลูก ช่วยจิตที่ลูกเอ๋ย แม่คุณพ่อคุณ ทำใจก็ได้ช่วยจิตที่เถอะ
กระดามมีเยอะลูก อ้าว หัวเราะแล้วยังไม่จิตอีก ไปหาอาจารย์ที่ไหนเป็นอย่างนี้บ้าง ไม่มี
อาจารย์ในโลกที่ไหน เขาขอร้องขนาดนี้หอรอก ชูทีแล้ว บังคับก็แล้ว เคี้ยวเชิญก็แล้ว

ต้องถือเสมือนว่าสิ่งที่ปรากฏเป็นวิญญาณให้เรา
เป็นครูผู้พิเศษกระตุ้นให้เราารู้สึกตัว ฉะนั้นการจิตก็คือ
การกระตุ้นให้เราตื่นจากภวังคจิต ภวังค์แห่งการครอบงำ
จิต ที่เกิดจาก ถีนมิทธะ เกิดจากฟุ้งซ่าน เกิดจากสงสัย เกิด
จากกามราคะ เกิดจากโทสะ ฉะนั้น การจิตถือว่าเป็น
เครื่องมือช่วยให้เราตื่น การจิตถือว่าเป็นเครื่องมือช่วย
ปลุกให้ตื่นจากภวังค์ ความหลง ความไม่รู้ ฉะนั้นอย่ามอง
ว่าการจิตไม่ดี

รู้เป็นจิต ดมเป็นจิต ได้ยินเป็นจิต คิดเป็นจิต มอง
ก็จิต แล้วต้องขอบใจวิญญาณเหล่านั้น ต้องทำความรู้สึก
ว่า โอ้นี่ท่านผู้รู้มาเตือนเราให้จิต เสียงที่ได้ยินมาเตือนเรา

ที่หลวงปู่เขียนไว้ในเรื่อง บรรลุมรรคทั้ง 6 เพราะรับฟังเสียงทุกเสียง มองภาพทุกภาพ ด้วยความรู้สึกรู้ตัว
ทั่วพร้อม ไม่ว่าจะเป็นภาพดี ภาพชั่วแต่ไม่ตกเป็นทาสของมันเท่านั้นเอง ใช้อาการปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ เป็นปลุกเราให้ตื่น เพราะจิต 1 ครั้ง ปัญญามันเกิด 1 ที สติมันตามมาหนึ่งองค์

ฟังแล้วไม่จิต ปัญญามันตายไป สติมันก็ไม่ตื่น

เห็นไม่จิต ปัญญาตาย สติไม่ตื่น

ได้ยินไม่จิต ปัญญาตาย สติไม่ตื่น



รู้สิ่งที่ปรากฏภายใน เรียกว่า มโนวิญญูณ ใส่ตัว จ. ในช่องวิญญูณ

เห็นจิต ได้ยินจิต สัมผัสจิต ได้กลิ่นจิต รับรสจิต แม้ในที่สุด รู้สิ่งที่ปรากฏภายใน นั่นคืออารมณ์สุขทุกข์
ไม่สุขไม่ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็จิตนะ เพราะว่ามันเป็นวิญญูณ เรียกว่า มโนวิญญูณ เฉยๆ ก็จิต มโนวิญญูณ แต่
หลวงปู่อยากให้ ใส่ตัว จ. ใส่เข้าไปในช่องวิญญูณว่าอันนี้มันเฉย เราจะได้รู้ว่า 1 นาทีเรามีเฉยอยู่กี่ครั้ง เป็นมโน
วิญญูณที่รู้อารมณ์ภายในกี่ครั้ง ใช้คำว่า จ. จึง ใส่เข้าไป ไม่ใช่จิตอย่างเดียว ถ้าเมื่อใดเรารับรู้ว่ามีอารมณ์เราเฉย เฉย
เฉย เราก็เขียน จ. จ. จ. เข้าไป อย่างนี้ เพื่อกระตุ้นให้เราว่าอารมณ์ตัวเราเฉยๆ เฉยๆ พอมากเฉย หูมาฟังเสียง
เครื่องดนตรี จิต ได้ยิน รู้จิตตาเห็นรูปจิต วนกันอยู่อย่างนี้แหละ

แต่สิ่งหนึ่งที่หลวงปู่ภูมิใจที่สุดก็คือว่า เวลานี้พวกเราเนี่ย รู้แล้วไม่รับอารมณ์ จะสังเกตว่าช่องจิตจะน้อยลง
ถึงแม้พวกเราไม่เอามาให้ดูก็รู้ เพราะ ช่องจิตมันเริ่มน้อยลง แต่ช่องรู้มันเริ่มมากขึ้น แสดงว่าเราไม่ปรุงเป็นอารมณ์
และไม่ทำอารมณ์ให้เป็นอะไร ก็ถือว่าภูมิใจละ ในระดับต้นๆ ทำได้ขนาดนี้ก็พิเศษแล้วแต่ยังไม่พอใจ จิตต่อไป
อย่างนี้เฉย ได้ยินก็จิตอย่าเพลิน แม้เฉยก็รู้ว่าอาการมันเฉย ก็ต้องจิต จ. คือเขียนตัวจ.ไว้ในช่องของคำว่าวิญญูณ
เพราะรู้ ว่านี่มันเป็นตัวเฉย อย่าไปนั่งเฉยๆ เฉยๆ อยู่อย่างนั้น เดียวหลับอีก ไม่ได้ให้ฟังอารมณ์ แต่ให้รู้ ให้รู้อารมณ์
แม้ความเฉยปรากฏก็รู้ว่านี่เฉย ก็เขียนจ.ไว้ในช่องวิญญูณ ลงช่องวิญญูณ เพราะรู้อารมณ์นี้อย่าไปหลงในช่อง
มโนวิญญูณธาตุ โอเวอร์ไป ข้ามชั้น ดันไปลงช่องมโนวิญญูณธาตุ เฉยเป็นร้อยเลย เขียนใหญ่เลยจะเก่งขนาด
นั้นเชียวหรือ

ฝึกเหมือนคนลากอวน อย่าให้หลุด ยิ่งถืเท่าไร ยิ่งได้ปลามากเท่านั้น

อย่าขี้เกียจจิต เพราะจิตหนึ่งครั้งสติเกิดครั้งหนึ่งปัญญามันตามมากครั้งหนึ่ง ถ้านานๆ จิตที่สติมันก็เกิด
นานๆ ที ปัญญามันเกิดนานๆ ที ไม่ได้ มันเหมือนกับ ฝนทิ้งให้เป็นเข็ม มันต้องฝนถี่ๆ ไม่ใช่ฝนนานๆ ฝนที เพราะจิต
นี้ มันโดนห่อหุ้มด้วยอวิชชา แต่ละคนสั่งสมอวิชามาเป็นหลายๆ อสงไขยแล้ว หลายๆ ร้อยพันกัลป์ หลายๆ ร้อย
พันชาติ แล้วเรามาใช้เวลามารับเอาวิชาฝนมันออกใช้เวลาไม่นานเท่าไร แล้วเรายังแถมยังหลงยาวอีก ขี้เกียจจิต
จิตเข้าไป ถับมัน เคาะมัน ถบมันออก ไม่งั้นมันก็สนิมขุมมันไม่ออกสักที สุขุมจิตมันก็ไม่เกิดนะ
เมื่อกี้จิต ขยับขาก็จิต ยกมือเท้าก็จิต ตามองใบไม้ก็จิต หูได้ฟังเสียงก็จิต จมูกได้กลิ่นก็จิต รู้สึกรู้ตัวเมื่อขยับ เปลี่ยน
จิต เพราะรู้อารมณ์ ก้มหน้าไป เงยหน้าขึ้นมา รู้สึกรู้ตัวเมื่อขยับ ขยับแล้วดู อย่าเพลินดู อย่าปล่อย จำไว้ว่ามันคือทอง มันคือ
เพชร มันคือปัญญา มันคือของวิเศษ มันคือมหาสติ มันคือ อุปการะจิต ถ้าเราหลุด ปล่อยให้มันหลุดออกไป มัน
เหมือนกับคนลากอวน แล้วรูดมันใหญ่ รูดมันขาด ลากไปก็ไม่มีประโยชน์ ต้องไม่ให้มันหลุด ยิ่งถืมากเท่าไร ก็
ยิ่งได้ปลาใส่เข้ามาในอวนเท่านั้น ต้องคิดแบบนี้ดู ปวดขาจิต ตะคริวกิน จิต รู้สึกรู้ตัว รับมาเป็นอารมณ์ก็จิตนะ
ถอดแว่นใส่แว่น ขยับแขนขา โยกโคลนร่างกาย รู้ตัวจิต

หยุดจิต คือสติขาดและตกเป็นทาส

ได้ยินเสียงรถแทรกเตอร์ใหม่ ได้ยินเสียงน้ำไหลใหม่ น้ำพุใหม่ ถ้าได้ยินแล้วเพลินปล่อยเลยไปนะให้รู้ไว้เถอะว่า เริ่มขาดสติแล้ว เริ่มอยู่ในภวังคจิตแล้ว เริ่มตกเป็นทาสของเสียงที่ได้ยินแล้ว แล้วจะบรรลุในทวารทั้ง 6 คือ เสียง รูป รส กลิ่น เสียงได้ อย่างไร มันต้องตกเป็นทาสของเสียงแล้วมันจะทะเล คือฟังเพลินนะ ฟังเสียงเรื่อยเปื่อยเฉยไป ไม่ได้ ฟังแล้วต้องซิดลูก เราหลับตา แล้วก็ฟังเสียง อ้อ เสียงมันก็เป็นปกติธรรมดา ฟังดี ฟังไปเย็นไป สติมันคลายตัวลง คลายตัวลง คลายตัวลง เอ้า นิรณัมมันเข้ามาแล้ว โงกแล้ว ง่วงอีกแล้ว ยุงละทีนี้ ทีนี้จะสลัดมันยากแล้ว มันโดนเกาะกุมเสียแล้ว

จิตที่เป็นอกุศลมันไม่ได้มาดวงเดียว มันมากับพวกพ้องเผ่าพันธุ์มัน นิรณัมธรรม ความฟุ้งซ่านหงุดหงิด ความสงสัยระแวง ความร้อนรุ่ม ความเกียจคร้าน สันหลังยาว โอ้ มันพรั่งพรูเข้ามาเลย ฉะนั้นจึงได้บอกว่า จิตเอาไว้อีก จิต จิต จิต พวกนิรณัมทั้งหลาย ไม่กล้าเข้ามาใกล้เลย มันเหมือนกับว่า เขียนเสือให้วัวกลัว เราขีดเส้นให้นิรณัมมันกลัว อย่าเพลิน อย่าเพลิน เพลินมันมาจากเพลิน ฟังแล้วเพลิน อ้อ ดี ดี ขยันพูด ดีพูดไปเถอะ อยากพูดก็พูด ไม่ได้ขีด

หลวงปู่ติโงอย่างหนึ่งว่า นอกจาก พวกเราไม่ค่อยมีความคิดปรุง คือ ไม่ค่อยขีดในช่องรับ คิด แต่ขีดในช่องรู้ ก็แสดงว่าเราไม่ปรุง ไม่รับอารมณ์เข้ามาปรุง แถมเวลาคิดจะไม่ข้ามพ้นมาจากมันเท่าไร มันไม่มีคำถามนายคนนะ คือสืบทอดน้อยมาก เดียวนี้พักนี้ จะน้อยแล้ว ตัวเป็นใหญ่ มโนทริย์ ก็ไม่ค่อยมี แสดงว่าจิตเราเริ่มคอนโทรลมันได้แล้ว เราเริ่มที่จะควบคุมบังคับในแดนเกิดมันได้แล้ว เวลานี้เราก้าวล่วงเข้าไปที่จะกำหนดการเกิดของจิตได้ในระดับต้นๆ แล้ว ก็ถือว่าดีแล้ว แต่ฟังนี่คิดหรือเปล่า คิดก็ขีด หูได้ยินไหมเสียงรถไถนะ เอาไว้ทำไม ขิด

สำรวจดูสภาพจิต

เอาละ พอ วางปากกาเดินสอกระดาษ

ลองนั่งในท่าที่ผ่อนคลายที่สุด ลองสำรวจดูสภาพจิตของตนซิ ดูซิว่ามองเข้าไปข้างในเรา นิ่งไหม เราสับสนหรือไม่ เรานิ่ง เราสงบ เราผ่อนคลายหรือเปล่า เราฟุ้งซ่านไหม เราระแวงสงสัยใด ๆ หรือเปล่า ยังมีอะไรที่ยังเป็นขยะภายใน ลองเฝ้าสังเกตซิ อารมณ์ใด ๆ ปรากฏหรือไม่

สำรวจดู กิเลสใหญ่ ๆ 4 ตัว ที่มีชื่อว่า ราคะ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าเรียกว่า ราคะกิ ไฟคือราคะ โทสะกิ ไฟคือโทสะ โมหะกิ ไฟคือโมหะ โลภะกิ ไฟคือความโลภ ราคะ โทสะ โมหะ โลภะ พระผู้มีพระภาคเจ้าเรียกว่าไฟ มันเผาผลาญอยู่ข้างในหรือเปล่า

มานูนิรณัมธรรม กามราคะหรือกามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ เรียกว่าน้อมไปในทางกามคุณ มีไหมตอนนี้ ดูไปถึงมีความพยายามโกรธเกรี้ยว เลียวลุน มีหรือไม่ สำรวจไปถึง ความง่วง เชื่องซึมหาวนอน อ่อนเพลีย มีหรือไม่ **ต้องแยกให้ออกระหว่างกายกับจิต** เราดูในจิต ตามมาด้วย ความฟุ้งซ่านหงุดหงิดรำคาญยังมีอยู่อีกหรือเปล่า สุดท้าย เรารู้สึกเลงเลงสยไหม กับสิ่งที่เราทำ

สังเกตผลที่ได้รับ มันมีความรู้สึกเต็ม อิ่ม สงบเย็น สว่าง ใหม สุกุมจิต จิตที่สุกุมคัมภีรภาพ ลุ่มลึกนุ่มนวล อ่อนโยน ผ่อนคลาย มีอิสระและอบอุ่นปลอดภัยปรากฏขึ้นกับแก่ตัวเราหรือเปล่า แก่ใจเราไหม เรารู้สึกมันเย็นอยู่ภายในทรวงอกอยู่ภายใน **สภาพธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ในเวลานี้ ไม่สามารถมาหลอกล่อใจเราให้พ้นจากความนิ่งตั้งอยู่ในความสันติสุข** ไม่ว่าเสียงจะปรากฏทางหู จมูกจะได้กลิ่น ลิ้นจะรับรสหรือกายสัมผัส มันไม่ทำให้ใจเราสับสนวุ่นวายหรือเปล่า เมื่อใจเรานิ่งและตั้ง อยู่ในสภาพธรรมที่สะอาดสงบ สุกุมคัมภีรภาพเห็นปานนี้ ก็ได้ว่าสาธุจิตปรากฏขึ้น สุกุมจิตก็เกิดขึ้น หยุดดูสภาพจิตที่สุกุมคัมภีรภาพอย่างนั้น แล้วภาวนาในใจว่า

ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นสุข

ขอสัตว์ทั้งปวง จงพ้นทุกข์

ขอสัตว์ทั้งปวง จงปลอดภัย

ขอสัตว์ทั้งปวง จงรู้ทั่วถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งหลายได้รู้แล้ว

ลืมตาลุก ก็ยังมีโงกง่วงอยู่อีกนะ มันหลับเป็นอาชีพจริงๆ เดียวไปพักลูก แล้วก็เดี๋ยวเย็นมารวมกันตอน 6 โมง เพื่อเจริญพระพุทธมนต์ ฟังพระไตรปิฎก ปฏิบัติธรรมในโอกาสต่อไป ก็ดีแล้วละทำได้ดี

- การจิตคือการเจริญปัญญา ทำตัวรู้ให้ปรากฏตลอดเวลา ป้องกันไม่ให้ ราคะ โทสะ โมหะ เกิด เมื่อรู้ภายนอก คือ เห็น / จิต , ได้ยิน / จิต, สัมผัส / จิต, ได้กลิ่น / จิต, รับรส / จิต เพื่อกระตุ้นสติให้ทำงานต่อเนื่อง

แม้ในที่สุด รู้สิ่งที่ปรากฏภายใน นั่นคืออารมณ์สุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ หรือหรือเฉยๆ ก็จิต เพราะว่ามันเป็นวิญญาน เรียกว่า มโนวิญญาน รู้อาการภายในว่าเฉยๆ ก็จิต มโนวิญญาน ใช้ ตัว จ. ใส่เข้าไปใน ในช่องวิญญาน ว่าอันนี้มันเฉย เราจะได้ว่า 1 นาทีเรามีมโนวิญญานที่รู้ อารมณ์ภายในกี่ครั้ง เราก็เขียน จ. จ. จ. เข้าไปอย่างนี้ เพื่อกระตุ้นให้เรารู้ว่าอารมณ์ตัวเรา เฉยๆ เฉยๆ

- ฝึกการรับรู้แบบไม่รับอารมณ์ ไม่ปรุงอะไรเป็นอารมณ์ และไม่ทำอารมณ์ให้เป็นอะไร

จะสังเกตว่าช่องจิต (จิต) จะน้อยลง แต่ช่องรับรู้ (วิญญาน) มันเริ่มมากขึ้น แสดงว่าเราไม่ปรุงเป็นอารมณ์ และไม่ทำอารมณ์ให้เป็นอะไร แต่อย่าเผลอ แม้เฉยก็รู้ว่าอาการมันเฉย ก็ต้องจิต จ. คือเขียนตัวจ. ไว้ในช่องของคำว่าวิญญาน เพราะรู้ว่านี่มันเป็นตัวเฉย อย่าไปนั่งเฉยๆ ไม่ได้ให้ฟังอารมณ์ แต่ให้รู้ ให้รู้อารมณ์ แม้ความเฉยปรากฏก็รู้ว่านี่เฉย

