

การทำความรู้สึกตัว ภาค ๑

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

สารบัญ

๑. การทำความรู้สึกตัว
๒. การเดินทาง
๓. อุปสรรคและการแก้ไข
บทท้าย
คำเตือน
ภาคผนวก

รู้สึกตัว

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ไม่ใช่ระลึกชาติแล้วชาติก่อนนะ ระลึกได้เพราะการเคลื่อนไหว การไหว การนึก การคิด นี้เอง จึงว่า สติ - ความระลึกได้ สัมปชัญญะ - ความรู้ตัว

บัดนี้เราไม่ต้องพูดอย่างนั้น เพราะคนไทยไม่ได้ (พูด) ว่า สติ

“ให้รู้สึกตัว” นี้! หลวงพ่อพูดอย่างนี้ ให้รู้สึกตัว การเคลื่อนไหว กระทบตาก็รู้ หายใจก็รู้ นี้ จิตใจมัน นึกคิดก็รู้ อันนี้เรียกว่า ให้ มีสติก็ได้ หรือว่า ให้รู้สึกตัวก็ได้

ความรู้สึกตัวนั้น จึงมีค่ามีคุณมาก เอาเงินซื้อไม่ได้ ให้คนอื่นรู้แทนเราไม่ได้ เช่น หลวงพ่อกำ (มือ) อยู่ที่นี่ คนอื่นมองเห็นว่า ความรู้สึก (ของ) หลวงพ่อเป็นอย่างไร? รู้ไหม? ไม่รู้เลย แต่คนอื่นมองเห็นว่า หลวงพ่อกำมือ แต่ความรู้สึก (ที่) มือหลวงพ่อสัมผัสกันเข้านี้ คนอื่นไม่รู้ด้วย คนอื่นทำ หลวงพ่อก็เห็น แต่หลวงพ่อรู้นำ (ด้วย) ไม่ได้

นี่แหละใบไม้กำมือเดียว คือ ให้รู้การเคลื่อนไหวของรูปร่างภายนอก และให้รู้การเคลื่อนไหวของจิตใจ มันนึกคิด

การสร้างจังหวะ

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา นั้น ต้องมี “วิธีการ” ที่จะนำตัวเรา ไปสู่ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา ได้ การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีวิธีการ จึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้

ดังนั้นการมาที่นี่ต้องพยายาม ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ สอนกันแนะนำกัน ให้มีวิธีทำ โดย เคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำเป็นจังหวะ

วิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับตา อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สึกตัว...

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น..ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก ไม่ใช่ (พูด) ว่า “พลิกมือขวา” อันนั้นมากเกินไป เพียงแต่ทำให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้น...ให้รู้สึก หยุดไว้ ยกมือขึ้น...ให้รู้สึก ให้มันหยุดก่อน ให้มันหยุด มันไหวไป...ให้รู้ ขึ้นครึ่งตัวนี้...ให้มันรู้ แล้วก็เอามาที่สะดือ อันนี้มีจังหวะ ซ้าย - ขวา เป็น ๖ จังหวะ เวลาเอามือ ออกมาก็ ซ้าย - ขวา รวมกันเข้ามี ๘ จังหวะ อันนี้เป็นจังหวะ เป็นจังหวะ

การเจริญสตินั้น ท่านว่าให้ทำบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ก็ทำความรู้สึกนี้เอง เมื่อพูดถึงความรู้สึกแล้ว ก็พูดวิธีปฏิบัติ พร้อมๆ กันไป ทุกคนทำตามอาตมาก็ได้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก

เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก

เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก

เลื่อนมือขวาขึ้นที่หน้าอก...ให้รู้สึก

เอามือขวาวางตรงข้าง...ให้รู้สึก

ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้มีความรู้สึกตัว

เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...ให้มีความรู้สึก

เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...ให้มีความรู้สึก

ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...ให้มีความรู้สึก

คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก

(โปรดดูภาพประกอบ http://www.pasukato.org/developing_awareness_move.html)

อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติ เป็นการเจริญสติ เราไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนในพระไตรปิฎกก็ได้ การไปศึกษาเล่าเรียน ในพระไตรปิฎกนั้น มันเป็นพิธี คำพูดเท่านั้น มันไม่ใช่เป็นการปฏิบัติเพื่อความเห็นแจ้ง การปฏิบัติเพื่อความเห็นแจ้ง ทำอย่างนี้แหละ

เวลาลุกขึ้นมี ๗ จังหวะ - วิธีลุก เวลานั่งลงมี ๘ จังหวะ - วิธีนั่ง แต่วิธีนอนตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ลูกทางหงาย อันนั้นก็มียังหวะ เช่นเดียวกัน

หรือจังหวะกราบ...เมื่อผมมาเข้าใจ คำว่า เบญจางคประดิษฐ์ หมายถึง ๕ จังหวะ เมื่อรู้อย่างนี้ ก็ยกมือไหว้ตัวเอง ไหว้ตัวเองก็มี ๕ จังหวะเช่นเดียวกัน

การเดินจงกรม

เดินจงกรม ก็หมายถึง เปลี่ยนอิริยาบถนั่นเอง ให้เข้าใจว่า เดินจงกรมเพื่ออะไร? (เพื่อ) เปลี่ยนอิริยาบถ คือนั่งนานมันเจ็บแข้งเจ็บขา บัดนี้ เดินหลาย (เดินมาก) มันก็เมื่อยหลังเมื่อยเอว นั่งด้านหนึ่ง เขาเรียกว่า เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนให้เท่าๆ กัน นั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบ้าง อิริยาบถทั้ง ๔ ให้เท่าๆ กัน แบ่งเท่ากัน หรือไม่แบ่งเท่ากันก็ได้ เพราะว่าเราไม่มีนาฬิกานี้ น้อยมากอะไร ก็พอดีพอควร เดินเหนื่อยแล้ว ก็ไปนั่งก็ได้ นั่งเหนื่อยแล้ว ลุกเดินก็ได้

เวลาเดินจงกรม ไม่ให้แกว่งแขนเอามือกอดหน้าอกไว้ หรือเอามือไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้

เดินไปเดินมา ก้าวเท้าไปก้าวเท้ามา ทำความรู้สึก แต่ไม่ได้พูดว่า “ซ้ายอย่างหนอ ขวอย่างหนอ” ไม่ต้องพูด เพียงเอาความรู้สึกเท่านั้น

เดินจงกรม ก็อย่าไปเดินไวเกินไป อย่าไปเดินช้าเกินไป เดินให้พอดี

เดินไปก็ให้รู้... นี่เป็นวิธีเดินจงกรม ไม่ใช่ว่าเดินจงกรม เดินทั้งวันไม่รู้สึกร่างกาย อันนั้นก็เต็มทีแล้ว เดินไปจน ตาย มันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เดินอย่างนั้น

เดินก้าวไป ก้าวมา “รู้” นี้ (เรียก) ว่า เดินจงกรม

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือ ทำได้ทั้งนั้น

เวลาเรานั่งรถเมล์นั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกขึ้น -คว่ำลง ก็ได้ หรือเราไม่ยอมพลิกขึ้น -คว่ำลง เราเพียงเอามือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้มีความตื่นตัว ทำซ้ำๆ หรือจะกำมือ -เหยียดมืออย่างนี้ก็ได้

ไปไหนมาไหน ทำเล่นๆ ไป ทำเพื่อความสนุก นืออย่างนี้ ทำมือเดียว อย่าทำพร้อมกันสองมือสามมือ ทำมือขวา มือซ้ายไม่ต้องทำ ทำมือซ้ายมือขวาไม่ต้องทำ

“ไม่มีเวลาที่จะทำ” บางคนว่า

“ทำไม่ได้ มีกิเลส” เข้าใจอย่างนั้น

อันนี้ถ้าเราตั้งใจแล้ว ต้องมีเวลา มีเวลาเพราะเราหายใจได้ เราทำการงานอะไร “ให้มีความรู้สึกตัว” เช่น เราเป็นครูสอนหนังสือ เวลาเราจับดินสอเอามาเขียนหนังสือ...เรามีความรู้สึกตัว เขียนตัวหนังสือไปแล้ว...เรารู้

อันนี้เป็นการเจริญสติแบบธรรมดาๆ ศึกษาธรรมะกับธรรมชาติ

เวลาเราทานอาหาร เราเอาช้อนเราไปตักเอาข้าวเข้ามาในปากเรา...เรามีความรู้สึกตัวในขณะที่เราเคี้ยวข้าว...เรา มีความรู้สึกตัว กลืนข้าวเข้าไปในท้องไปในลำคอ...เรามีความรู้สึกตัว อันนี้เป็นการเจริญสติ

ทำให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่

ที่อาตมาพูดนี้ อาตมารับรองคำสอนของพระพุทธเจ้า และรับรองวิธีที่อาตมาพูดนี้ รับรองจริงๆ ถ้าพวกท่าน ทำจริงๆ แล้ว ทำให้มันติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ หรือเหมือนนาฬิกาที่มันหมุนอยู่ตลอดเวลา

แต่ไม่ใช่จะทำอย่างนี้ ให้มันเหมือนลูกโซ่ หมุนอยู่เหมือนกับนาฬิกานี้ ไม่ใช่ไปทำการงานอื่นใดทั้งหมด ให้ทำ ความรู้สึก ทำจังหวะ เดินจงกรม อยู่อย่างนี้ตลอดเวลาหรือ - ไม่ใช่อย่างนั้น

คำว่า “ให้ทำอยู่ตลอดเวลา” นั้น (คือ) เราทำความรู้สึก ชักผ้าซักเสื้อผ้า ถูบ้านกวาดบ้าน ล้าง ถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสม เอาไว้ทีละเล็กทีละน้อย เหมือนกับเราที่มีขันหรือมีโอ่งน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมา ตกทีละนิดทีละนิด เม็ดฝนน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโอ่งเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำความรู้สึก ยกเท้าไป ยกเท้ามา ยกมือไป ยกมือมา เรานอนกำมือ เขี่ยตมื่อ ทำอยู่
อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมา เราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่าทำบ่อยๆ
อันนี้เรียกว่า เป็นการเจริญสติ

สรุปวิธีปฏิบัติ

ถ้าทำจังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มีความรู้สึกอยู่ทุกขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เขี่ยตมื่อ เคลื่อน ไหว
อย่าง ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น

แต่เรามาทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป เอามือมา ก้ม เงย เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบ
ตา อ้า ปาก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกอยู่ทุกขณะ จิตใจมันนึกมันคิด รู้สึกอยู่ทุกขณะ

อันนี้แหละวิธีปฏิบัติ คือให้รู้ตัว ไม่ให้นั่งนิ่งๆ ไม่ให้นั่งสงบ คือให้มันรู้

รับรองว่าถ้าทำจริง ในระยะ ๓ ปี อย่างนาน ทำให้ติดต่อกันจริงๆ นะ อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่ สุดนับ
แต่ ๑ ถึง ๙๐ วัน อาณิสสก็ไม่ต้องพูดถึงเลย ความทุกข์จะลดน้อยไปจริงๆ ทุกข์จะไม่มารบกวนเรา

การทำความรู้สึกตัว ภาค ๒

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

การเดินทาง

เราต้องพยายามทำไปแต่ต้นๆ ให้เป็นไปตามขั้นตอน อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านว่าไว้นั้น ถ้าหากเราไม่ทำ
อย่างนี้

ไม่แก้ตรงนี้ก่อนแล้ว...ไปยาก การปฏิบัติธรรมจะไม่ก้าวหน้า

การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้า ต้องเริ่มแต่ต้นๆ

การปฏิบัติเบื้องต้น

คนใหม่ที่ต้องทำจังหวะมากๆ ทำซ้ำๆ นานๆ ไปพอดีมันรู้สึกๆ น้อยๆ ที่เรียกว่ารู้เรื่องรูปเรื่องนามนี้ บัดนี้ ต้องเดิน จงกรมให้มาก การเดินจงกรมนั้นก็ดี แต่ว่ามันสู้การทำจังหวะไม่ได้-คนใหม่ การทำจังหวะต้องทำซ้ำๆ นิ่มๆ หรือทำอ่อนๆ นี้ ถ้าทำแรง ทำไวๆ มันกำหนดบตัน สติเฮาบตันแข็งแรง จึงว่าทำซ้ำๆ อ่อนๆ ทำให้เป็น จังหวะๆ ให้รู้สึกว่ามันหยุด มันนิ่งก็ให้รู้สึก มันไหวไป ไหวมา ก็ให้มันรู้สึก

ทำให้มันเข้าใจ ทำจังหวะซ้ำๆ แล้วก็รู้...เบื้องต้นให้รู้จัก รูป - นาม ให้เรารู้จริงๆ เรื่องรูป - นามนี้ เรื่อง ความคิดไม่ ต้องห้ามมันเลย ให้มันคิด...

มันเกิดปิติ...อันความปิตินี้มันถึงเราออกไป ให้มันไม่รู้รูปนามนี้เอง มันจะไปอยู่กับอารมณ์ (ของปิติ) เมื่อ มันไปอยู่กับอารมณ์ ก็เลยไม่รู้ รูป - นาม เมื่อไม่รู้ รูป - นาม นานๆ เข้า ก็เศร้าหมองซุ่มมัวไป

บัดนี้มันคิด คิดแล้วก็แล้วไป เรามาทำความรู้สึกกับ รูป - นาม ให้มันรู้ รูป - นาม นี้แหละ ต้องให้รู้ อยู่เสมอ วิธีปฏิบัติ อย่างนี้แต่ให้มันคิด ห้ามคิดไม่ได้...

ให้มันคิด ถ้ามันไม่คิด มันจะเป็นอันตราย หรือมันมึนหัว หรือแน่นอกแน่นใจ ให้มันคิด แต่เราทำให้มัน สบาย ไม่ต้องวิตกกังวลอะไร รู้ก็ได้ ไม่รู้ก็ได้ บัดนี้ เราต้องรู้กับ รูป - นาม นีมันเป็นรูป เป็นนาม เป็นรูปทำ เป็น นามทำ...ให้รู้อยู่กับอารมณ์เหล่านี้ (ทบ) ทวนกลับไปกลับมา...รู้อยู่ในวงนี้ทั้งหมด อันนี้เรียกว่า อารมณ์ รูป - นาม ให้ (ทบ) ทวนอารมณ์อันนี้ แล้วก็มันคิดก็แล้วไป เมื่อรู้สึกตัว ก็มาอยู่กับอารมณ์อันนี้ ทวนกลับไป กลับมา ไม่ต้องหลงไม่ต้องลืม นี้ ให้มันฝังแน่นหรือแนบแน่นอยู่กับความรู้สึกอันนี้

เมื่อมันคิดขึ้นมา ก็มาทำความรู้สึก เดินจงกรมมันก็จะเดินเร็ว เพราะว่ามันไปตามอารมณ์มาก ทำจังหวะ ...มันก็จะทำไวขึ้นเร็วขึ้น นี้ แต่เราพยายามทำให้มันรู้สึกตัว ก็ช้า (ลง) ไป บางทีก็หลงไป เข้าไปในความคิด ก็ (ทำ) ไวขึ้น มันไปเพ่ง...เราต้องทำซ้ำๆ ใช้นานานก็ช่างมัน

เราต้องปฏิบัติเรื่อยๆ อย่าเห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ถ้าเราไปนึกว่าเหน็ดเหนื่อยแล้วหยุด อันนั้นเรียกว่า ไม่ ติดต่อไม่สัมพันธ์กัน มันไม่โยงกันตั้งแต่ต้นจนปลาย

การเห็นความคิด เห็นจิต เห็นใจ

รู้เรื่อง รูป - นาม แล้ว (ดูภาคผนวก) อย่าเอาสติมาใช้ รูป - นาม ให้เอาสติคอยดูความคิด

ให้ดูอยู่ตรงนี้แหละ แต่อย่าไปบังคับมัน เพียงทำเล่นๆ ดูเล่นๆ

เมื่อเราปฏิบัติรู้ รูป - นาม แล้ว ก็ทำจังหวะให้มันเร็วขึ้น เดินจงกรมให้มันเร็วขึ้น (แต่ไม่ถึงกับวิ่ง)

มันคิดแล้วรู้ รู้แล้วทิ้งเลย อย่าไปตามความคิด

พอดีมันคิดปั๊บ ดีใจก็ตาม เสียใจก็ตาม ทำความรู้สึกตัว เมื่อเราทำความรู้สึกตัวแล้ว ความคิดมันถูกหยุด ทันทึ

แต่ที่แรกเรายังไม่เคย มันก็ต้องคิดไปก่อน ลากไปเหมือนแมวกับหนูนี่เอง หนูตัวโตมีกำลัง แมวตัวเล็ก เรียกว่า ความรู้สึกตัวเรานั้นน้อย เป็นอย่างนั้น เมื่อหนูกออกมาแมวมันไม่เคยกลัวนี่ มันก็จับหนู หนูก็ตื่นไป แล่นไปวิ่งไป แมวก็ติดหนูไป เป็นอย่างนั้น นานๆ มา แมวมันเหนื่อยไป (มัน) ก็วาง (เอง) มัน ความคิดที่มันคิด ไป ร้อยอันพันอย่าง มันค่อยเขาผู้เดียวมัน (มันหยุดเอง) อันนั้น เป็นอย่างนั้น

บัดนี้พอดีเอาให้อาหารแมว เรียกว่าอาหาร ถ้าหากพูดตามภาษาภาคปฏิบัติที่ว่า เราทำความรู้สึกตัว ก็ เรียกว่า เป็นอาหาร เป็นอาหาร (ของ) สติ หรือเป็นอาหารแมว (สติ ปัญญา) หรือว่าทำความรู้สึกตัว แล้ว แต่ จะพูด... ให้เราทำความรู้สึกตัวมากๆ พอดีมันคิดปั๊บ ความรู้สึกตัวมันจะไม่ไป ความคิดก็หยุดทันที...

ถ้าหากว่า (ความคิด) มันมาแรง เราก็ต้องกำ (มือ) แรงๆ กำแรงๆ กำมือแรงๆ หรือ จะทำวิธีไหน ก็ตาม แหละ ทำให้มันแรง เมื่อความแรงดันเข้ามาพอแล้ว มันหยุดของมันเอง...

ทำบ่อยๆ ทำมากๆ เมื่อมันคิดขึ้นมาปั๊บ มันจะรู้ทันที เหมือนกับที่หลวงพ่อกเคยพูดให้ฟังบ่อยๆ ว่า มีแก้วี ตัวเดียว บัดนี้เราก็มีสองคน คนหนึ่งเข้าไปมีแรงดันไว้ คนไปที่หลังก็เข้าไปไม่ได้ เป็นอย่างนั้น บัดนี้คนไปที่หลัง นั่งไม่ได้ ก็คือ แต่ก่อนนั้นเรามีแต่ความ “ไม่รู้” ไปอยู่ ความ “รู้” นั้นไม่มี บัดนี้เราพยายามฝึกหัดความ “รู้” นั้นเข้าไปมากๆ แล้วความ “ไม่รู้” นั้นก็ลดน้อยไปๆ

ให้มันคิด มันยิ่งคิดก็ยิ่งรู้มากขึ้น รู้มากขึ้น มันจะทันความคิด เอ้า! สมมุติให้ฟัง มันคิด ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้ เรื่อง เดียว - ที่แรก บัดนี้มันคิด ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้ ๑๐ เรื่อง บัดนี้มันคิดมา ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้มันถึง ๒๐ มัน ก็เหลืออยู่ ๘๐ สมมุติ เอาเป็นสิบๆ เข้าไปนะครบอันนี้ บัดนี้มันรู้ ๘๐ แล้ว เรายังไม่รู้ ๒๐ บัดนี้ ตอนนี้ต้องทำ ความเพียรให้มากขึ้น บัดนี้มันรู้ถึง ๙๐ ยังไม่รู้ ๑๐ เดียว มันรู้ถึง ๙๕ เรื่อง มันคิดขึ้นมาปั๊บ..ทันปั๊บได้ ๙๕ เรื่อง ยังไม่รู้ ๕ เรื่อง อันยังไม่รู้ทันความคิดนะครบ สมมุติบัดนี้เราต้องพยายามทุ่มเทความเพียร บัดนี้ทุ่มเท จริงๆ ทำโดยไม่ทอดยอไม่ย่อหย่อน แต่ห้ามนอนบัดนี้ กลางวันไม่ต้องนอน เต็ดขาดได้เท่าไรยิ่งดีครับ กลาง คีนต้อง นอน

พอดีมันคิดปั๊บ...ทันปั๊บ...คิดปั๊บ...ทันปั๊บ มันไปไม่ได้ มันจะทำให้จิตใจเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้แหละ ความเป็นพระอรียบุคคลจะเกิดขึ้นที่ตรงนี้ หรือเราจะได้ต้นทางที่ตรงนี้ ได้กระแสพระนิพพานที่ตรงนี้

จิตใจของเรามีตื้ออยู่แต่ก่อน มันไม่รู้จักทางไป บัดนี้พอดีทันอันนี้แล้ว มันจะสว่างขึ้นภายในจิตใจ แต่ ไม่ใช่ สว่างที่ตาเห็นนะครับ จิตใจมันจะสว่างขึ้น เบาอกเบาใจ เรียกว่า “ตาปัญญา” อันนี้ (เป็น) ลักษณะ ปัญญาญาณของวิปัสสนาเกิดขึ้น

เราต้องทำจังหวะ เดินจงกรม ทำซ้ำๆ ก็ได้ ทำไวก็ได้ ทำให้มันถูกจริตครับ

ต้องทำความเพียรขึ้นให้มาก “เดินไป” เรียกว่าไม่ใช่เดินด้วยเท้า (คือ) ให้ปัญญามันเดินไป ให้ปัญญา เดินเข้าไปรู้ “อารมณ์” โดยไม่ต้องศึกษาเล่าเรียนจากครูอาจารย์ ไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนจากตำรับตำราที่ ไหน แล้วก็จะรู้ไป เป็นขั้นเป็นตอนไปเป็นพักๆ เรียกว่า เป็นปฐมฌาน เป็นปัญญาเข้าไปรู้ณะ เป็นทุติยฌาน เป็นตติยฌาน เป็นจตุตถฌาน เป็นปัญจฌานขึ้นไป เป็นอย่างนั้น

ปัญญาของญาณวิปัสสนา เข้าไปรู้ เข้าไปเห็น เรียกว่ายาน (ญาณ) จึงเป็นพาหนะขนส่ง แล้วมันจะพาไป เป็นขั้นเป็นตอนไปครับ มันเป็นอย่างนั้น

รู้-เห็น-เข้าใจอย่างนี้แล้ว มันจะไวกวาคิดนะครับ นี่ “อารมณ์” มันอันนี้ เรียกว่าเป็นพักๆ ไป

มันจะเห็นว่าตนตัวเรานี่แหละ มันถึงที่สุดแล้ว ญาณย่อมมี ท่านบอกไว้อย่างนี้ “ถึงที่สุดแล้ว ญาณย่อม มี นะครับ มันปรากฏขึ้นมาเอง” เมื่อผมเป็นอย่างนี้ ผมก็เลยรู้ว่า พระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียว ผมก็เลย เห็นเลย เข้าใจ - เป็น - มี

มัน “เป็น” แล้วนะครับ จึงจะรู้ะครับ อย่าไปรู้ล่วงหน้า ถ้าไปรู้ล่วงหน้าแล้ว มันเป็นความรู้ มันเป็น จินตญาณ มันรู้เอาเอง มันคิดเอาเอง อันนั้นไม่ใช่ “เป็น” ไม่ใช่ “มี” มันรู้ะ - อันนั้น

อันที่ผม “เป็น” ผม “มี” นี่ มันไม่รู้ครับ มันเห็น - มันเป็น - มันมี ครับ มัน “มี” มัน “เป็น” แล้ว มันจึงรู้ ญาณจะเกิดขึ้น คือ ญาณ เกิดขึ้นแล้ว มันจึงรู้ครับ

พอดีผม เห็น - รู้ - เข้าใจ อันนี้แล้ว โอ! พระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียวนั้น ไม่ใช่ตัดผมจริงๆ คืออันนี้แหละ มัน ขาดออกจากกันครับ เลือดทุกหยดจะหวนกลับทั้งหมด เชือกที่เราผูกไว้นั้นนะครับ มันจะกลับเข้าไปสู่หลัก เดิม มันทั้งหมด อันนี้แหละครับ มันจะรู้ - เห็น มันเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ เรียกว่าอาการ ความเปลี่ยนแปลงไป เบบ้าไม่มี อะไรหมดตัวละครับ เรียกว่า “จบ” ถึงที่สุดแล้วญาณย่อมมี มันถึงที่สุดแล้วครับ มันจึงรู้ครับ

คำแนะนำ (เพิ่มเติม)

อันตัวความคิดนี้ มีอยู่ ๒ ประเภท

ความคิดชนิดหนึ่ง มันคิดขึ้นมาแวบเดียว มันไปเลย อันนั้นมันเป็นเรื่องความคิด ความคิดอันนี้มันนำ โทสะ โมหะ โลภะ เข้ามา

อัน (ความคิด) ที่เราตั้ง (ใจ) คิดขึ้นมา นั้นไม่นำโทสะ โมหะ โลภะ อันนั้นมันตั้ง (ใจ) คิด มาด้วย สติปัญญา

วิธีนี้ไม่ต้องห้ามความคิด ให้มันคิด มันยังคิดเรายิ่งรู้ มันคิดมากเท่าไรก็ดีแล้ว เราจะรู้มากขึ้น บางคน รำคาญ ว่าจิตใจฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ แน่ะ! เข้าใจไปอย่างนั้น ดีแล้ว จิตใจฟุ้งซ่านรำคาญมาก ให้มันคิด มันยังคิด เรายิ่งรู้ แต่ ทำความรู้สึกให้มากอย่าหยุดทำความรู้สึก แต่อย่าเพ่ง

ที่มันคิด เราไม่ต้องห้ามมัน แต่ก็หลบตัวมาอยู่ (กับ) ความรู้สึก ให้มันคิด พอติมันคิด เราก็หลบตัวมาอยู่ ความรู้สึก ความรู้สึกนี้แหละจะได้ทำงานความไม่รู้ตัวนี้

การดูความคิดนี้แหละเป็นหลักสำคัญ โดยมากคนมันพลาดที่ตรงนี้ เมื่อมันคิดขึ้นมา เราก็เลยเข้าไปใน ความคิด ไป วิพากษ์วิจารณ์อันนั้นอันนี้ บทนั้นบทนี้ นั้นเรียกว่า เราเข้าไปในความคิด ไม่ใช่ตัดความคิดได้ มันรู้ คิด-อันนั้น ไม่ใช่ไม่เห็น ความคิด มันรู้เข้าไปในความคิด

เมื่อเข้าไปในความคิดแล้ว มันก็เลยปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว เขาเรียกว่าสังขารปรุงแต่ง

ถ้าเราไปนั่งเฝ้า ไม่มีการเคลื่อนไหว มันเข้าไปในความคิด พอตีมันคิดขึ้นมา มันก็เลยไปรู้กับความคิดเลย เรียกว่ารู้ “เข้า” ไปในความคิด ไม่ใช่รู้ “ออก” จากความคิด

อันนั้นเพราะมันไม่มีอัน (อะไร) ดึงไว้ ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของรูป (กาย) ให้รูป (กาย) เคลื่อนไหวอยู่เสมอ เราคอยให้มันมีสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของรูป (กาย) พอตี - ใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เรา จะรู้

วิธีนี้เห็นอันใด (อะไร) ไม่ได้ เห็นผีเห็นเทวดา เห็นพระพุทธรูป เห็นดวงแก้ว ที่สุดเห็นพระพุทธรูปเจ้าก็ไม่ ถูกต้อง เพราะ ใจของเรามันคิดออกไป เราไม่เห็นความคิด มันถูกปรุง คือจิตใจมันปรุงเอง มันปรุงเพราะเราไม่เห็น “ต้นตอของความคิด” นี้เอง

ใจของเราเนี่ยมันเร็ว เราไม่เห็นมันคิด มันคิดปุ๊บออกไปนี่ มันไปแสดงเป็นผี เป็นสี เป็นแสง เป็นเทวดา เป็น นรก เป็นสวรรค์ แล้วแต่มันจะแสดงเรื่องใด เราต้องเห็นตามภาพที่จิตใจมันแสดงนั่นเอง มันเป็นมายาของ จิตใจ เราเรียกว่าเป็นกลไก ของจิตใจ...

จึงว่าสิ่งที่เห็นนั้นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง มันจึงแก้ทุกขไม่ได้ ถ้าหากเห็นของจริงแล้ว มันต้องแก้ ทุกขได้

อันนี้แหละลัดสั้นที่สุด มันคิดปุ๊บ...เห็นปั๊บขึ้นมา อันนี้แหละเป็นการปฏิบัติธรรมแท้ๆ อันที่เราทำจ้วงหะ นั้น เป็นวิธีการครับ เพราะ ว่าคนมีระดับสติปัญญาไม่เหมือนกันครับ ถ้าหากคนมีปัญญาจริงๆ แล้ว ดูความคิด มันคิดปุ๊บ...เห็นปั๊บ นี่เป็นการปฏิบัติธรรม

การทำความรู้สีก้าว ภาค ๓

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

อุปสรรคและการแก้ไข

การที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน แบบที่พวกเรากำลังทำกันอยู่ทุกวันนี้ มันมีปัญหาบางอย่าง จึงจะเล่าให้ ฟัง คือแนะนำวิธีที่จะไป แก้ปัญหา ที่มันเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม

ความตึงเครียด - มึนหัว - เวียนหัว - แ่นหน้าออก ฯลฯ

ถ้าหากเราปฏิบัติเบื้องต้นแรก เรามักจะจ้อง บางคนต้องการอยากรู้ อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อันนี้เป็น การเข้าใจยังไม่ตรงครับ เมื่อเราจ้อง อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร มันมีความตึงเครียด บางคนก็มึนหัว มีศีรษะ แน่นหน้าอก แสดงว่าการกระทำนั้นไม่ตรง แล้วครับ

ข้อที่สอง คือ มันทิด (คิดมาก) เราบอกรู้อะไรให้มันคิด ไปบังคับกดมันไว้ บังคับมันคิด มันก็เลยทำพิษให้เรา

วิธีแก้มัน ก็ต้องทำให้มันสบาย มองไปไกลๆ แล้วก็ทำความรู้สึกเบาๆ น้อยๆ อย่าไปเพ่งมาก เราเดินให้มัน สบาย ทำจังหวะ ก็ทำให้มันสบาย ทำเป็นจังหวะ ให้รู้สึกตัว สายตาต้องมองไกลๆ

ความว่าง

ถ้ามันง่วงนอนมา ต้องไปหาวิธีทำการงาน ทำอะไรก็ได้ ถอนหญ้าก็ได้ ล้างหน้าล้างตาก็ได้ ไปอาบน้ำก็ได้ ชักเสื้อผ้า ก็ได้ ให้เราหาวิธีแก้ ว่าอย่างนั้นแหละครับ เพราะมันเป็นอุปสรรค

ความสงบ (แบบสมถะ)

ความสงบแบบรู้อะไร (ไม่รู้) นั้น เรียกว่าเป็นปิติ ยินดีในความสงบอันนั้น เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติ แบบนี้บ่ใช่ว่าจะให้มันสงบดี (นะ) นี้ ให้มันรู้สึกตัวอยู่เสมอ เคลื่อนไหวอยู่เสมอ

วิปัสสนา

เมื่อรู้อันนี้ (อารมณ์รูป - นาม) ก็แปลว่า ภาคตันจบกันแค่นี้ แล้วคนมาติดแค่นี้แหละ นึกว่าตัวเองรู้ธรรม ชั้นสูง...มันเกิด ความรู้ รู้มันรู้มัน รู้ไปไม่มีทางสิ้นจบ แล้วก็ภูมิใจในความรู้ตัวเอง เลยไม่ได้ดูความคิด มันทิด...ก็ เลยเข้าไปในความคิด

วิปัสสนานี้มันอยากว่า (พูด) มันเป็นคนชอบว่า (พูด) จิตใจมันไม่อ่อนโยนครับ

อันวิปัสสนานี้ รู้แล้วมันหลงมันลืมครับ แล้วจิตใจมันกล้าแข็ง ไม่ลงเอยกับใครทั้งนั้น “กูพูดถูกแล้ว” “ใครจะมาตีเหนือกู” มัน เป็นอย่างนั้นครับ อันนี้เป็นความรู้ของวิปัสสนา

บัดนี้ตอนแก่ ถ้าหากไม่มีใครแนะนำ เราต้องทำจังหวะให้มันสบาย...อย่าไปเพ่งอย่าไปจ้อง อย่าไปอยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร...ให้มันมีความรู้สึกน้อยๆ เบาๆ

พอดีมันคิดปุ๊บ เราก็มาอยู่กับการเคลื่อนไหว ให้มันอยู่กับการเคลื่อนไหวให้มาก

จินตญาณ

บัดนี้มารู้ตอนนี่แล้ว (รู้อารมณ์ปรมัตถ์ - ฤดูกาลผนวก) มันเป็นปิติ “ใจดี” เย็นออกเย็นใจ... อันนี้เป็น
จินตญาณ มันรู้ นิมๆ รู้มัน รู้มัน รู้แล้วสบายใจ

ปิติ ตามตำราท่านว่ามันดี ปิติ - ความอึดใจ ปิติ - ความยินดี ปิติ - ความพอใจ ท่านว่าอย่างนั้น แต่
อันนี้ (วิธีนี้) ปิติต้องเป็น อุปสรรค เป็นการขัดขวางไม่ให้เราเดินทางต่อไปถึงที่สุดได้

มันจะเกิดปิติ มันจะไปอยู่กับปิติ อย่าให้มันไปอยู่ แต่มันห้ามบได้ เขาต้องมาทำความรู้สึกให้มาก บัดนี้ ทำ
ให้แรงๆ จักหน้อย (ทำแรงๆ ชักหน้อย) เพราะเราจะดึงเอา...ออกจากปิตินั้น ให้มารู้สึกอันนี้ ทำซ้ำๆ ให้มัน
เป็นจิงหวะ เป็นจิงหวะไป ทำซ้ำ ได้ดีมากอันนี้...พอตรัสรู้สึกมากเข้าๆ ปิตินี้ก็จางไปๆ มันเป็นอย่างนั้น ก็เลยมาเป็น
ปกติ

อันนี้ มันจะแน่นหน้าอกหรือเวียนหัว มีความตึงเครียดเข้ามาเป็นบางอย่างนะครับ อันนี้ เราต้องมาทำให้
มันสบายๆ มองไกลๆ ครับ วิธีแก้ก็ต้องมองไกลๆ ทำความรู้สึกเบาๆ ไม่ใช่ว่ามันเป็นแล้วจะไปหยุดไปเขามัน
ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องเร่งความเพียร ทุ่มเทเข้า ความเพียรนี้ ไม่ต้องท้อถอยไม่ต้องอ่อนแอ

ทำ แต่ว่าให้นอนครับ แต่ว่าตอนนี้ต้องให้นอน แต่บางคนไม่ยักนอน อยากเร่งความเพียร ไม่ ไม่ดี
อย่างนั้นครับ ถึงเวลานอน ก็ต้องนอน ถ้าหากเป็นกลางวัน-ไม่นอน

วิปลาส

วิปลาส ก็แปลว่า เห็นผิดเป็นถูก เห็นนรกเป็นสวรรค์ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว อันนั้นตัวหนังสือ แต่ความ
จริง วิปลาสนี้ คือ มันไป พบเจอกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรานึกว่าเราได้ เราก็เลยวางอันนั้นไว้ที่นี้ เราก็ไปอยู่ที่นั่น เรา
ไม่ได้มามองที่ตรงนี้ เหมือนกับผู้ร้ายจะมา เอาของเราไปละครับ พอดีผู้ร้ายเอาไปแล้ว (เรา) ก็มาหาของ มันไม่
เห็นมันไม่เจอครับ นี่ก็แปลว่า มันปิดเราไว้

เราไม่ต้องไปครับ พอดีมันถึงที่สุดของทุกซีกก็ตาม จะถึงอะไรก็ตามแหละ

มันถึงที่สุดแล้ว มันจึงรู้ครับ ก็เลยเป็นวิปลาสที่ตรงนี้ครับ แต่ผมเป็น ผมไปติดความสุขครับ เพราะไม่เคย
เป็น ไม่เคยมี อย่างนี้

ผมเดินไป กำลังเดินจงกรม นึกว่ามันสูงขึ้นไปประมาณสักเมตรโน่นแหละครับหรือสองเมตรโน่นแหละ
ครับ เห็นดินคืออย่าง (ลอยขึ้น เหมือนเดิน) อยู่ในอากาศนี่แหละครับ มันเป็นอย่างนั้น แต่ความจริงเดินบนดิน
นั่นแหละครับ แต่มันเป็นในใจครับ...ก็เลยติดความ สุขอันนั้น ไม่นานผมก็เลย “เฮ้!” ทำไม่เป็นอย่างนี้”

ผมก็เลยหวนกลับเข้ามาดู “อารมณ์” ครับ ตอนนี่ต้อง (ทบ) ทวน “อารมณ์” แต่ไม่ต้อง (ทบ) ทวน
อารมณ์ ของรูป-นามครับ

เมื่อมา (ทบ) ทวน “อารมณ์” เห็น “อารมณ์” เข้าใจ “อารมณ์” แล้ว ความสุขอันนั้นก็ค่อยจางไปๆ หรือลดน้อยลงๆ ก็จะมาอยู่ปกติ เองครับ ให้มันเป็นปกติครับ

สรุปวิธีแก้ไข

ถ้ามันตึงเครียด เวียนหัว หนักอกหนักใจนั้น เราต้องทำเบาๆ อย่าไปเพ่ง ถ้าไปเพ่งแล้ว มันจะแน่นเข้า มันแก้ไม่ได้ ทำให้มันสบาย มองไกลๆ ถ้ามองไกลแล้ว มันคลายออกไป - ความรู้นั้น ความหนักอกหนักใจมันจะคลายออกไปเองครับ

จิตตญาณก็เช่นเดียวกัน ให้แก้อย่างนั้น...

วิปัสสนากับจิตตญาณนั้น ต้องแก้ “วิธีทำ” แต่ว่า (ทบ) ทวนอารมณ์น้อยครับ แต่เรื่อง รูป - นาม นั้นก็ต้องให้มันแจ่มใส

ตอนวิปัสสนาต้อง (ทบ) ทวน “อารมณ์” ครับ เมื่อ “อารมณ์” แจ่มใสขึ้นมาแล้ว ความตึงเครียดก็ลดน้อยไปทันที

แต่ให้มันคิดนะ ห้ามไม่ได้ - ความคิดนี้ครับ แต่มันจะคิด รู้ - เห็น - เข้าใจ - เป็น - มี

หากท่านทั้งหลายไปปฏิบัติธรรมะ ต้องพยายามระวังตัวเอง อย่าให้ครูบาอาจารย์ระวังให้ เมื่อผิดปกติแล้วต้องหยุด หยุดทันที หยุดอะไร? หยุดการกระทำนั้นแหละ เมื่อเราหยุดการกระทำแล้ว สิ่งที่มีมันเป็นขึ้นมาภายในจิตใจนั้น มันจะค่อยลดไปลดไปเอง

การทำความรู้สึกตัว ภาค ๔

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)

บทท้าย

๑.

การปฏิบัติธรรมะ ถ้าหากเข้าใจแล้ว ไม่ยาก ที่มันยากมันเหลือวิสัยนั้น คือเราไม่เข้าใจเท่านั้นเอง

ท่านพูดไว้ดีแล้ว แต่เรามันไม่เข้าใจไปทำของง่ายๆ ให้มันยุ่ง ทำของสบายๆ ให้มันลำบากขึ้นมา เมื่อไปทำให้ มันยุ่งมันลำบากแล้ว ก็ทำไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านสอนของจริงที่มันมีอยู่ในคน ไม่ใช่สอนของที่มันไม่มีจริง และก็สอน (สิ่ง) ที่คนสามารถทำได้ และ พระพุทธเจ้าก็เว้นสิ่งที่คนทำไม่ได้

๒.

วิธีนี้จึงเป็นวิธีง่ายๆ ไม่ต้องไปศึกษากับตำรับตำรามาก เพราะมันมีในตัวคน เพราะว่าตัวคนทุกคนต้องรู้ การเคลื่อนไหวของตัวเอง และการเคลื่อนไหวของจิตใจตัวเอง ถ้าเรามีสติ-ต้องรู้

ในขณะที่เราไม่มีสตินั้น มันก็เคลื่อนไหวอยู่อย่างนั้น รูปร่างก็เคลื่อนไหว จิตใจมันก็นึกก็คิด แต่ว่าเราไม่รู้ เมื่อไม่รู้ มันสร้าง ขึ้นมาให้เราเห็น สิ่งที่ไม่จริง

ดังนั้น วิธีการปฏิบัติแบบนี้ จึงไม่มีวิธีการอื่นใด นอกจากทำความรู้สึก นอกจากทำความตื่นตัวแล้ว ไม่มีอะไร แต่วิธี อื่นนั้นมีมาก เช่น ไปรักษาศีล หรือไปทำความสงบ (สมถกรรมฐาน) อันนั้นมันไม่ใช่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้

อันนี้ (วิธีนี้) ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไรทั้งหมด ทำไม่เกี่ยวข้องกับ? เพราะมันมีอยู่แล้วในตัวเรา มาศึกษาให้รู้ “ของจริงที่มีอยู่ในตัวเรา” นี้เอง

๓.

คำว่าเจริญสตินี้ ทุกส่วนให้มันทำหน้าที่ของมันโดยสมบูรณ์ของมัน ไม่ต้องไปฝืนธรรมชาติของมัน

การปฏิบัติวิธีนี้คือ เป็นวิธีที่จะเอาไปใช้กับการทำงาน จึงว่า ไม่ได้ให้ฝืนธรรมชาติ

ตา เป็นหน้าที่ของ (การ) มองให้เห็น

หู เป็นหน้าที่ของ (การ) ฟังเสียง

จมูก เป็นหน้าที่ของที่จะรู้ว่าเหม็นหอม

แล้วการเคลื่อนไหวของกายนี้ ต้องให้มันเป็นไปตามธรรมชาติหน้าที่ของมัน

ไม่ต้องฝืนมัน “แต่ให้มันรู้เท่าทัน” เท่านั้นเอง

๔.

การทำจังหวะ การทำความรู้สึกตัว มันทำให้เราเกิดปัญญา ปัญญาไม่ใช่เป็นปัญญานึกคิด (แต่) เป็นปัญญาเกิดขึ้นมาจาก กฎของธรรมชาติมันจริงๆ เรียกว่า ปัญญา ญาณของวิปัสสนาภาวนา

เกิดปัญญาเป็นอย่างไร? เกิดปัญญารู้สูตรสำเร็จสูตรหนึ่ง สูตรของมันไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนในพระไตรปิฎก

คำว่า สูตรสำเร็จ นี้ หมายถึง ความสำเร็จมาจากตัวมันเอง เหมือนกับเพชรหรือทองคำที่เจือปนอยู่กับตะกอน เรามาร้อนมาแยกออกไปแล้ว มันเหลือแต่เพชรล้วนๆ

สูตรเหล่านี้เราต้องปฏิบัติให้มันแสดงขึ้นมาเอง ยืนมั่นคงถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แปรผัน

สูตรๆ นี้มีแล้วในคนทุกคนไม่ยกเว้น...เมื่อสำเร็จแล้ว ก็ต้องมีญาณเกิดขึ้นว่า “ชาติสิ้นแล้ว ภพสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจอื่นไม่มี” กิจ...การศึกษาพระพุทธศาสนา จบตรงนี้

๕.

“ตัดผมครั้งเดียว” ก็หมายถึง สิ่งที่มีนเป็นกฎของธรรมชาติ มันเข้าสู่สภาพของมัน รูปนี้ก็เข้าสู่สภาพเดิมของมัน จิตใจก็เข้าสู่สภาพของมัน อิมม์...อันนี้แหละ มันบ่ยาว มันบ่สั้น มันบ่ปรากฏขึ้นมา ... มันรู้จัก มันจิต มันถอน เพ็น (ท่าน) จึงว่า เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ เป็นสิ่งที่เคารพนับถือ เป็นสิ่งที่บ่เคยมีมาก่อน เรื่องหมู่นี้จึงว่า คาคาคิดบ่ได้-เรื่องธรรมะ มันต้อง ปฏิบัติให้มัน “เป็น”

นิพพาน คือ มันเข้าสู่สภาพของมัน แค่นั้นเอง ไม่มีเรื่องอะไร

มันเบาทั้งหมดเลย มันเบากาย เบาใจ เบาชีวิต เบาไปทั้งหมดเลยครับ คือมันไม่มีอันใด (อะไร) มาติดพัน มาติดมาพัน มัน ไม่มีอันใด (อะไร) มาเกาะมาข้องมันครับ คือมันเรียกว่ามันไม่มีอันใด (อะไร) ตัวชีวิตของเราจริงๆ นี่ครับ ตัว จิตใจของเราจริงๆ มันเป็นอย่างนั้น

อันนี้ทุกคนต้องจำไว้ ถ้าเราไม่รู้นะ เราไม่รู้ - ไม่เห็น - ไม่เป็น - ไม่มี เดียวนี้ เราจะประสบเอา (ตอน) จวนจะหมดลมหายใจ นี่เลย เมื่อจวนจะหมดลมหายใจ ซึ่งขณะ...หลวงพ่อบอกว่าวินาที หรือ ๒ วินาที หรือ ๕ นาที เราจะประสบเรื่องนี้ล่วงหน้า แล้วจึงหมดลมหายใจลง อันนี้แหละสัจจะแท้ เรียกว่า สัจจะธรรม

เมื่อเขาเห็นสภาพนี้ (อาการเกิด-ดับ) เขาจิ (จะ) รู้จักสภาพหรือสภาวะเขาจิ (จะ) ตายนี้แหละ มันต้องเป็นอย่างขึ้น (นั่น) มัน ต้องเป็นอย่างขึ้น (นี้) ฐู (รู้) จักวิธิตายทันที แต่ทุกคนก็ต้องมานี้ หนีจากนี้ไปไม่ได้ เพราะทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตายนี้ คนเกิด มาในโลกนี้บ่ตายบ่มีจัก (สัก) คน อันนี้เรียกว่าสัจจะแท้ บ่เปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ ถึงจะมีผู้รู้...มันก็เป็นอย่าง ขึ้น (นั่น) บ่มีผู้รู้...มันก็เป็นอย่างขึ้น (นั่น)

ดังนั้น สวากของพระพุทธเจ้า จึงรู้จัก “วิธิตาย”

คนทุกคนต้องตาย ต้องไปประสบอันนี้ที่ ถ้าเราไม่รู้จักอันนี้ เราจะไปโลกียธรรม ถ้าเรารู้จักอันนี้ มันจะเป็นทางออก ไปทางนี้... สอนกันให้รู้จัก ให้มันเห็น ให้มันรู้ ให้มันเข้าใจ

ตัวเองมันใจว่าจะสอนเรื่องนี้ จะพูดเรื่องนี้ ให้คนผู้ที่มีปัญญาฟัง คนที่มีปัญญายังอ่อนก็เป็นธรรมดา คนผู้ที่มีปัญญาเข้มแข็ง ก็จะสามารถที่จะรู้เรื่องนี้ได้ หากไม่รู้ในขณะนี้ (ตอน) จวนจะตายหรือหมดลมหายใจ ต้องประสบเรื่องนี้จริงๆ แต่ เรารู้ไว้วันนี้ มันจะดีกว่าบ้างไหม?

๖.

เมื่อมาทำความรู้สึกตัว...ตื่นตัว รู้สึกใจ...นี่ก็คิด...รู้ เป็นปกติ มันสามารถพาให้เราเดินมาถึงจุดนี้ได้ นี้ เรียกว่า ทางเดินไป คนเดียว เป็นทางเอก ทางๆ นี้ไม่ซำรอยใคร

เรื่อง รูป - นาม นี้ หลวงพ่อบอก (ว่า) บ่เกิน ๕ มือ (วัน) หรอก ภายใน ๑๐ มืออย่างนาน - รู้ ถ้าตั้งใจทำแล้ว รู้จริงๆ...

จะทำให้จิตใจเปลี่ยนไปนี้ อยู่ในเกณฑ์เดือนหนึ่ง ผู้ทำจริงทำจริงนี้ เดือนหนึ่งหรือสามเดือนนี้แหละ-รู้ ใน
เกณฑ์ทำให้จิตใจเปลี่ยน แปลงสภาพหนึ่ง เรียกว่า ขั้นต้น อันนี้

จะทำให้มันถึงที่สุดของทุกขั้นนั้น หลวงพ่อคิดว่าไม่เกิน ๓ ปี ถ้าเป็นคนจริงนะ ครั้นเป็นคนบ่งจริง ๑๐ ปี ก็
รู้ เป็นอย่างนั้น

หลวงพ่อกเคยทำทนายคนมา บ่มากก็น้อย ต้องรู้

คำเตือน

การปฏิบัติธรรมะให้มันเข้ารูปเข้ารอย ไม่ใช่จะทำไปตามอารมณ์ ทำไปตามความเห็น ทำไปตาม
ความคิด อันนั้นใช้ไม่ได้ มัน ทำไปตามอารมณ์ตัวเองแล้วอันนั้น ทำไปตามความคิดของตัวเองแล้ว ทำไปตาม
ความเห็นตัวเองแล้ว นั่นไม่ใช่ ท่านจึงว่าให้ (เชื่อ) ฟัง เชื่อฟังคำแนะนำของคนที่เป็น “ช่าง”

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา นี้ ต้องมีการงดเว้นการพูดการคุยกัน ไม่ต้องพูดต้องคุยกัน

แล้วก็ต่อไป ก็งดเว้นจากสิ่งเสพติดทุกประเภททีเดียว เช่น บุหรี่ หรือน้ำชา กาแฟ เหล่านี้ก็งดเว้นทั้งหมด

ถ้าเราไม่งดเว้นจากสิ่งเหล่านี้ มันก็ทำให้จิตใจเราคลุกคลีกับสิ่งเหล่านั้น ก็เลยไม่รู้ตัวเอง

พวกเราถ้าหากปฏิบัติจริง ต้องพยายามทำจริงๆ อย่าเป็นคนหลอกตัวเอง

อย่าไปนั่งนิ่งๆ ให้มาทำจงหวะ เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

การปฏิบัตินั้นอย่าไปเพ่งมัน เพียงทำให้มันสบายๆ มองทางโน้นมองทางนี้ ให้มันคิด อย่าไปห้ามความคิด

ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้ ต้องรู้อย่างนี้และเข้าใจอย่างนี้ (ดูภาคผนวก) เห็นอย่างอื่น ไม่ถูกต้อง

ภาคผนวก

อารมณ์วิปัสสนา

อารมณ์ รูป - นาม

รูป นาม รูปทำ นามทำ รูปโรค นามโรค

ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

สมมุติ

ศาสนา พุทธศาสนา

บาป บุญ

อารมณ์ ประมัตต์

วัตถุ ประมัตต์ อากา

โทสะ โมหะ โลภะ

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม

ศีลขันธ สมาธิขันธ ปัญญาขันธ

กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ

การทำชั่วด้วย - กาย เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - วาจา เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - ใจเป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - กาย วาจา ใจ พร้อมกันเป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - กาย เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - วาจา เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - ใจ เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - กาย วาจา ใจ พร้อมกัน เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

อากา “เกิด - ดับ” (ที่สุดของทุกข์)