



การทำความรู้สึกตัว

จากหนังสือคู่มือการทำความรู้สึกตัว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

โดย..มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว) และวัดสนามใน

หนังสือคู่มือการทำความรู้สึกตัวได้รับการสงวนลิขสิทธิ์
โดยมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว) และ วัดสนามใน
แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

สารบัญ

คำนำ	๓
บทนำ	๔
ภาค ๑: การทำความเข้าใจตัวเอง	๖
ความรู้จักตัว	๖
การสร้างจังหวะ	๖
การเดินทาง	๑๐
การเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๑๐
ทำให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่	๑๑
สรุปวิธีปฏิบัติ	๑๑
ภาค ๒: การเดินทาง	๑๒
การปฏิบัติเบื้องต้น	๑๒
การเห็นความคิด เห็นจิต เห็นใจ	๑๓
คำแนะนำ(เพิ่มเติม)	๑๕
ภาค ๓: อุปสรรคและการแก้ไข	๑๖
ความตึงเครียด-มันหัว-เวียนหัว-แน่นหน้าอก ฯลฯ	๑๖
ความง่วง	๑๖
ความสงบ(แบบสมถะ)	๑๖
วิปัสสนา	๑๗
จิตตญาณ	๑๗
วิปัสสนา	๑๗
สรุปวิธีแก้ไข	๑๘
บทท้าย	๑๙
คำเตือน	๒๒
ภาคผนวก: อารมณ์วิปัสสนา	๒๓
อารมณ์ รูป - นาม	๒๓
อารมณ์ ปรมัตถ์	๒๓

คำนำ

ตลอดเวลากว่า ๓๐ ปี ที่อุบาสิกพันธ์ อินทนิล ซึ่งต่อมาก็คือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เที่ยวสั่งสอนคนทั้งหลายนั้น ท่านได้พยายามชี้แนะแก่เขาเหล่านั้น ให้ได้เข้าใจสัมผัสกับแก่นแท้ของพุทธศาสนา ที่มีอยู่แล้วใน คนทุกคนไม่ยกเว้น ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน นับถือศาสนาอะไร ชายหรือหญิง เด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าหาก ปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว สามารถเห็น-รู้-เข้าใจได้เหมือนกันทุกคน วิธีปฏิบัติก็คือ การทำความรู้สึกตัว หรือ "ให้รู้สึกตัว...ตื่นตัว รู้สึกใจ...ตื่นใจ" จนกระทั่งเกิดฉาน ปัญญาเป็นลำดับไปจนถึงที่สุด

มูลนิธิและวัดสนามใน เห็นว่าควรนำคำสอนของหลวงพ่อเฉพาะที่เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติ ที่หลวงพ่อได้พูดไว้ในโอกาสต่างๆ มาเรียบเรียงรวมไว้ในที่เดียวกัน เพื่อเป็นคู่มือแก่ผู้ที่สนใจในการเรียบเรียงนั้น ได้รวบรวมคำพูดของหลวงพ่อที่เกี่ยวกับหลักการ ความหมาย วิธีการปฏิบัติ ตลอดจน การแก้ไขอุปสรรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น มาจัดเรียงไว้เป็นหมวดหมู่ เพื่อให้สะดวกแก่การเข้าใจ สำหรับผลของ การปฏิบัตินั้น ได้กล่าวถึงเฉพาะหัวข้อ และแยกไว้ต่างหากในภาคผนวก

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทนิล) และวัดสนามใน

ข้อสังเกตสำหรับผู้อ่าน

- คำในวงเล็บ เป็นคำที่คณะผู้จัดทำเติมเข้าไป เพื่อแปลภาษาอีสาน หรือเสริมข้อความเพื่อให้สามารถทำ ความเข้าใจได้ง่ายขึ้น
- หมายเลขใต้ข้อความแต่ละตอน คือที่มาของข้อความนั้นๆ ซึ่งจะระบุไว้ในบรรณานุกรมท้ายเล่ม

บทนำ

๑.

ธรรมะที่ผมว่าอยู่นี้ ไม่ใช่ของใครทั้งหมด เป็นสากล เป็นของทุกคน ไม่ใช่เป็นของศาสนา พุทธ ไม่ใช่เป็นของศาสนาพราหมณ์ ไม่ใช่เป็นของศาสนาคริสต์ ไม่ใช่ของคนไทย ไม่ใช่ของคนจีน ไม่ใช่ของคนฝรั่ง ไม่ใช่ของคน ญี่ปุ่น ได้วันทั้งนั้น เป็นของผู้รู้

ใครรู้ก็เป็นของคนนั้น ใครไม่รู้ไม่เป็นของคนนั้น ไม่ว่าศาสนาพุทธ ศาสนาพราหมณ์ ศาสนาอะไรก็ตาม มันมีในคนทุกคน

ไม่ใช่ว่ารู้แล้ว จะสงวนลิขสิทธิ์ไม่ให้อื่นทำไม่ได้ ไม่ใช่อย่างนั้น

รู้แล้วทำลายก็ไม่ได้ เพราะมันทำลายไม่ได้ มันไม่มีอะไรจะไปทำลายมันได้

แล้วจะไม่ให้อื่นรู้ มันก็ไม่ได้ เพราะเป็นหน้าที่ของคนที่ทำรู้เอง

เรารู้แล้ว จะทำลายมัน ทำลายไม่ได้ เพราะมันเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา

๒.

คนโบราณบ้านหลวงพ่อเคยสอนเอาไว้ว่า “สวรรค์อยู่นอก นรกอยู่ในใจ พระนิพพานก็อยู่ที่ใจ” ใจมันอยู่ที่ไหน? เราเคยเห็นใจเราบ้างไหม? ไม่เคยเห็น เมื่อไม่เคยเห็น เราก็ต้องศึกษาต้องปฏิบัติให้รู้ว่า ใจเราคือ อะไร?

นรก คือ ความร้อนนอกร้อนใจ มีทุกข์ แล้วในขณะไหนเวลาใด ความทุกข์อันนั้นมันจางคลายไป เราก็ขึ้นสวรรค์ โกรธมาที่ขวหน้า ตกนรกอีกแล้ว แน่ะ...

บัดนี้เราอยู่แต่เพียงสวรรค์ ไม่ไปตกนรก แต่ว่าไม่รู้จักทิศทางออก ทำอยู่กับโลกีย์ธรรม... เมื่อเราหาทางออกจากโลกีย์ธรรมไม่ได้ เราก็ต้องหมุ่นเวียนอยู่ในโลกีย์ธรรม ทำดีกับโลกเป็นวิสัยของคน เป็นวิสัยของสัตว์โลก เป็นวิสัยของสัตว์ ยังไม่เป็นวิสัยของมนุษย์ ยังไม่เป็นวิสัยของพระ อริยบุคคล ให้เข้าใจอย่างนั้น

เมื่อเราพ้นทุกข์ได้แล้ว นั่นแหละเป็นวิสัยของโลกุตตรธรรม

๓.

อัน (ที่) เป็นพระพุทธเจ้า คือ จิตใจสะอาด จิตใจสว่าง จิตใจสงบ จิตใจบริสุทธิ์ จิตใจผ่องใส จิตใจ ว่องไว นั่นแหละคือจิตใจของพระพุทธเจ้า ก็มีในคนทุกคน ไม่มียกเว้นเลย

น้ำกับตมเลนนั้น มันไม่ใช่อันเดียวกัน ตมเลนต่างหาก (ที่) ทำให้น้ำขุ่น (แต่) น้ำมันไม่ได้ขุ่น จิตใจเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้จักอย่างนั้นแล้ว เราจะค่อยๆ ตามไป พระพุทธเจ้าท่านจึงว่าอัน จิตใจสะอาด จิตใจ สว่าง จิตใจสงบ จิตใจบริสุทธิ์ ถ้าจิตใจบริสุทธิ์แล้ว ขี้ตม ผุ่นไม่สามารถทำให้

น้ำขุนได้อีก จิตใจเราก็ผ่อนคลาย ชีตมก็จะเป็นตะกอนทะเลออกกัันโน้น จิตใจว่องไว มันก็เบา สามารถมองเห็นอะไรได้ทุกอย่ง

โลกก็ยธรรมกับโลกุตตรธรรมจึงอยู่ด้วยกัน ถ้าหากเรารู้โลกุตตรธรรมจริงๆ แล้ว ก็แยกกันได้ หรือออกจากกันได้ (แต่) ถ้าเรายังไม่รู้จริงๆ จะแยกกันไม่ได้

๔.

ธรรมที่ทำให้พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์นั้นนะ ทำให้พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้า มันมีมาก่อนพระพุทธเจ้า คือ ตัว ที่มันจิตใจเป็นปกติอยู่เดี๋ยวนี้นี้แหละ

ในขณะนี ที่นั่งฟังหลวงพ่อกุศโลบายในขณะนีนี้ ลักษณะชีวิตจิตใจของท่านเป็นอย่างไร?

มันก็เฉยๆ

เฉยๆ เรามีสติรู้ไหม? ถ้าเรามีสติรู้ ลักษณะเฉยๆ นี้ อันนี้แหละที่ท่านว่า ความสงบ ทำงานพูด คิดอะไรก็ได้ แต่ไม่ต้องไปยุ่งอะไรให้มันมาก

ลักษณะ (นี้) สอนกันนิดเดียวเท่านั้น แต่คนไม่เข้าใจ...ไปทำของง่ายๆให้มันยาก ทำของสะดวกสบาย ให้มันยุ่งขึ้นมา

ลักษณะเฉยๆ นี้ ไม่ต้องไปทำอะไรมันเลย

ลักษณะเฉยๆ นี้ มันมีในคนทุกคนเลย แต่เราไม่เคยมาดูที่ตรงนี...ลักษณะเฉยๆ นี้ท่าน (เรียก) ว่า อุเบกขา วางเฉย

๕.

ความทุกข์เกิดขึ้น เพราะเราไม่เห็นความคิดนั้นแหละ ตัวความคิดจริงๆ นั้น มันก็ไม่ได้มีความทุกข์ ที่มันมีทุกข์เกิดขึ้น คือ เราคิดขึ้นมา เราไม่ทันรู้ ไม่ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจความคิดอันนั้น มันก็เลยเป็นโลก เป็นโกรธ เป็นหลงไป เมื่อมันเป็นโลก เป็นโกรธ เป็นหลงไป มันก็นำทุกข์มาให้เรา

ความจริง ความโกรธ-ความโลก-ความหลงนั้น มันไม่มี ตอนมันมีนั้นคือเราไม่ได้ดู "ต้นตอของชีวิตจิตใจ" นี้เอง มันก็เลยไหล่ออกมา

บัดนี้มาทำความรู้สึกตัว มันคิด...เห็น-รู้-เข้าใจ ตัวนี้เป็นตัวสติ เป็นตัวสมาธิ เป็นตัวปัญญา เราเรียกว่า "ความรู้สึกตัว" (เมื่อ) เรารู้สึกตัวแล้ว ความคิดจะไม่ถูกปรุงแต่งไป ถ้าหากเราไม่เห็นความคิดแล้ว มันจะปรุงแต่งเรื่อยไปเลย

อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติอย่างลัดๆ อึดใจเดียวก็ได้

ภาค ๑: การทำความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัว

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ไม่ใช่ระลึกชาติที่แล้ว ชาติก่อนนะ ระลึกได้เพราะการเคลื่อน การไหว การนึก การคิด นี่เอง จึงว่า สติ-ความระลึกได้ สัมผัสปัญญา-ความรู้สึกตัว

บัดนี้เราไม่ต้องพูดอย่างนั้น เพราะคนไทยไม่ได้ (พูด) ว่า สติ

"ให้รู้สึกตัว" นี้! หลวงพ่อพูดอย่างนี้ ให้รู้สึกตัว การเคลื่อน การไหว กระพริบตา ก็รู้ หายใจก็รู้ นี่ จิตใจมันนึกคิดก็รู้ อันนี้เรียกว่า ให้มีสติก็ได้ หรือว่า ให้รู้สึกตัวก็ได้

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

นี่แหละไปไม่กำมือเดียว คือ ให้รู้การเคลื่อนไหวของรูปร่างกายภายนอก และให้รู้การเคลื่อนไหวของจิตใจ มันนึกคิด

การสร้างจังหวะ

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

ดังนั้นการมาที่นี้ต้องพยายาม ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ สอนกันแนะนำกัน ให้มีวิธีทำ โดย เคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำเป็นจังหวะ

วิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ ไม่ต้องหลับตา อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอน ก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สึกตัว...

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น..ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก ไม่ใช่(พูด)ว่า "พลิกมือขวา" อันนั้นมากเกินไป เพียงแต่ให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้น...ให้รู้สึก หยุดไว้ ยกมือขึ้น...ให้รู้สึก ให้มันหยุดก่อน ให้มันหยุด มันไหวไป...ให้รู้ ขึ้นครั้งตัวนี้...ให้มันรู้ แล้วก็เอามาที่สะดือ

อันนี้มีจังหวะซ้าย-ขวา เป็น ๖ จังหวะ เวลาเอามือ ออกมาก็ซ้าย-ขวา รวมกันเข้ามี ๘ จังหวะ อันนี้เป็นจังหวะ เป็นจังหวะ เป็นจังหวะ

การเจริญสตินั้น ท่านว่าให้ทำบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ก็ทำความรู้สึกนี้เอง เมื่อพูดถึงความรู้สึกแล้ว ก็พูดวิธีปฏิบัติ พร้อมๆ กันไป ทุกคนทำตามอาตมาก็ได้



เอามือเรามาวางไว้บนขาทั้งสองข้าง นั่นเองคว้ามือไว้ ตามเท่าที่อาตมาทำได้ ทำอย่างนี้



พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้มีความรู้สึกตัว อันความรู้สึกตัวนั้น ท่านเรียกว่าสติ



ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว แล้วก็รู้สึกว่ามันไหวขึ้นมา แล้วก็มันหยุดนิ่ง ก็รู้สึกตัว



บัดนี้ เลื่อนมือขวามาที่สะดือเรา เมื่อมือมาถึงสะดือ ก็มีความรู้สึกว่ามันหยุดแล้ว เราก็รู้



พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นที่ขาซ้าย ชันไว้ แล้วก็มีความรู้สึก



ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึกหยุดไว้



บัดนี้ เลื่อนมือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ แล้วก็รู้สึก อันนี้เรียกว่า การเจริญสติ อันความรู้สึกนั้น
ท่านเรียกว่า ความตื่นตัว หรือว่า ความรู้สึกตัว เรียกว่า สติ



เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ทำซ้ำๆ มาถึงหน้าอกแล้ว เอาหยุดไว้



เลื่อนมือขวาออกมาตรงข้าง ไหวมาซ้ำๆ อย่างนี้ เมื่อมาถึงที่ตรงข้าง หยุด



แล้วก็ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงเอาไว้ ให้รู้สึกตัว



คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้มีความรู้สึกตัว



เลื่อนมือซ้ายขึ้นหน้าอก ให้มีความรู้สึก



เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้มีความรู้สึกตัว



ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงเอาไว้ ให้มีความรู้สึกตัว



คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้มีความรู้สึกตัว

ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก

อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติ เป็นการเจริญสติ เราไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนในพระไตรปิฎกก็ได้ การไปศึกษาเล่าเรียน ในพระไตรปิฎกนั้น มันเป็นพิธีคำพูดเท่านั้น มันไม่ใช่เป็นการปฏิบัติเพื่อความเห็นแจ้ง การปฏิบัติเพื่อความ เห็นแจ้ง ทำอย่างนี้แหละ

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

หรือจังหวะกราบ...เมื่อผมมาเข้าใจ คำว่า เบญจางคประดิษฐ์ หมายถึง ๕ จังหวะ เมื่อรู้ อย่างนี้ ก็ยกมือไหว้ตัวเอง ไหว้ตัวเองก็มี ๕ จังหวะเช่นเดียวกัน

การเดินทางกรม

เดินทางกรม ก็หมายถึง เปลี่ยนอิริยาบถนั่นเอง ให้เข้าใจว่า เดินทางกรมเพื่ออะไร? (เพื่อ) เปลี่ยนอิริยาบถ คือนั่งนานมันเจ็บแข็งเจ็บขา บัดนี้ เดินหลาย (เดินมาก) มันก็เมื่อยหลังเมื่อยเอว นั่งด้านหนึ่ง เขาเรียกว่า เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนให้เท่าๆ กัน นั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบ้าง อิริยาบถทั้ง ๔ ให้เท่าๆ กัน แบ่งเท่ากัน หรือไม่แบ่งเท่ากันก็ได้ เพราะว่าเราไม่มีนาฬิกา นี่น้อยมาก อะไร ก็พอดีพอควร เดินเหนื่อยแล้ว ก็ไปนั่งก็ได้ นั่งเหนื่อยแล้ว ลูกเดินก็ได้

เวลาเดินทางกรม ไม่ให้แกว่งแขนเอามือกอดหน้าอกไว้ หรือเอามือไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้

เดินไปเดินมา ก้าวเท้าไปก้าวเท้ามา ทำความรู้สึก แต่ไม่ได้พูดว่า "ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ" ไม่ต้องพูด เพียงเอาความรู้สึกเท่านั้น

เดินทางกรม ก็อย่าไปเดินไวเกินไป อย่าไปเดินช้าเกินไป เดินให้พอดี

เดินไปก็ให้รู้... นี่เป็นวิธีเดินทางกรม ไม่ใช่เดินทางกรม เดินทั้งวันไม่รู้สึกตัวเลย อันนั้นก็เต็มทีแล้ว เดินไปจนตาย มันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เดินอย่างนั้น

เดินก้าวไป ก้าวมา "รู้" นี้ (เรียก)ว่า เดินทางกรม

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือ ทำได้ทั้งนั้น

เวลาเรานั่งรถเมล์นั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกขึ้น-คว่ำลงก็ได้ หรือเราไม่อยากพลิกขึ้น-คว่ำลง เราเพียงเอามือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้มีความตื่นตัว ทำซ้ำๆ หรือจะกำมือ-เหยียด มืออย่างนี้ก็ได้

ไปไหนมาไหน ทำเล่นๆไป ทำเพื่อความสนุก นี้อย่างนี้ ทำมือเดียว อย่าทำพร้อมกันสองมือสามมือ ทำมือขวา มือซ้ายไม่ต้องทำ ทำมือซ้ายมือขวาไม่ต้องทำ

"ไม่มีเวลาที่จะทำ" บางคนว่า

"ทำไม่ได้ มีกิเลส" เข้าใจอย่างนั้น

อันนี้ ถ้าเราตั้งใจแล้วต้องมีเวลา มีเวลาเพราะเราหายใจได้ เราทำการงานอะไร ให้มีความรู้สึกตัว" เช่น เราเป็นครูสอนหนังสือ เวลาเราจับดินสอเอามาเขียนหนังสือ...เรามีความรู้สึกตัว เขียนตัวหนังสือไปแล้ว... เรารู้

อันนี้เป็นการเจริญสติแบบธรรมดาๆ ศึกษาธรรมะกับธรรมชาติ

เวลาเราทานอาหาร เราเอาช้อนเราไปตักเอาข้าวเข้ามาในปากเรา...เรามีความรู้สึกตัวในขณะที่เราเคี้ยวข้าว...เรามีความรู้สึกตัว กลืนข้าวเข้าไปในท้องไปในลำคอ...เรามีความรู้สึกตัว อันนี้เป็นการเจริญสติ

ทำให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่

ที่อาตมาพูดนี้ อาตมารับรองคำสอนของพระพุทธเจ้า และรับรองวิธีที่อาตมาพูดนี้ รับรองจริงๆ ถ้าพวกท่าน ทำจริงๆแล้ว ทำให้มันติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ หรือเหมือนนาฬิกาที่มันหมุนอยู่ตลอดเวลา

แต่ไม่ใช่ว่าทำอย่างนี้ ให้มันเหมือนลูกโซ่หมุนอยู่เหมือนกับนาฬิกานี้ ไม่ให้ไปทำการงานอื่นใดทั้งหมด ให้ทำความรู้สึก ทำจังหวะ เดินจงกรม อยู่อย่างนี้ตลอดเวลาหรือ – ไม่ใช่อย่างนั้น

คำว่า "ให้ทำอยู่ตลอดเวลา" นั้น (คือ) เราทำความรู้สึก ชักผ้าชักเส้น ภูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสม เอาไว้ทีละเล็กทีละน้อย เหมือนกับเราที่มีขันหรือมีโถ่งน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมา ตกทีละนิดทีละนิด เม็ดฝนน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโถ่งเต็มขันขึ้นมา

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

สรุปวิธีปฏิบัติ

ถ้าทำจังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มีความรู้สึกอยู่ทุกขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น

แต่เราามาทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้น คอว่ามีลง ยกมือไป เอามือมา ก้ม เหยย เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้า ปาก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกอยู่ทุกขณะ จิตใจมันนี่มันคิด รู้สึกอยู่ทุกขณะ

อันนี้แหละวิธีปฏิบัติ คือให้รู้ตัว ไม่ให้นั่งนิ่งๆ ไม่ให้นั่งสงบ คือให้มันรู้

รับรองว่าถ้าทำจริง ในระยะ ๓ ปี อย่างนาน ทำให้ติดต่อกันจริงๆ นะ อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุดนับแต่ ๑ ถึง ๙๐ วัน อานิสงส์ไม่ต้องพูดถึงเลย ความทุกข์จะลดน้อยไปจริงๆ ทุกข์จะไม่มารบกวนเรา

ภาค ๒: การเดินทาง

เราต้องพยายามทำไปแต่ต้นๆ ให้เป็นไปตามขั้นตอน อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านว่าไว้ นั่น ถ้าหากเราไม่ทำอย่างนี้ ไม่แก้ตรงนี้ก่อนแล้ว...ไปยาก การปฏิบัติธรรมจะไม่ก้าวหน้า

การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้า ต้องเริ่มแต่ต้นๆ

การปฏิบัติเบื้องต้น

คนใหม่ที่ต้องทำจังหวะมากๆ ทำซ้ำๆ นานๆ ไปพอดีมันรู้เล็กๆ น้อยๆ ที่เรียกว่ารู้เรื่องรูป เรื่องนามนี้ บัดนี้ต้องเดินจงกรมให้มาก การเดินจงกรมนั้นก็ดี แต่ว่ามันสู้การทำจังหวะไม่ได้ คนใหม่ การทำจังหวะต้องทำซ้ำๆ นึกๆ หรือทำอ่อนๆ นี้ ถ้าทำแรงทำไวๆ มันกำหนดบัพทัน สติเฮียบทัน แข็งแรง จึงว่าทำซ้ำๆ อ่อนๆ ทำให้เป็น จังหวะๆ ให้รู้สึกว่ามันหยุด มันนิ่งก็ให้รู้สึก มันไหวไป ไหวมา ก็ให้มันรู้สึก

ทำให้มันเข้าใจ ทำจังหวะซ้ำๆ แล้วก็รู้...เบื้องต้นให้รู้จักรูป-นาม ให้เราจริงๆ เรื่องรูป-นามนี้ เรื่องความคิดไม่ต้องห้ามมันเลย ให้มันคิด...

มันเกิดปิติ...อันความปิตินี้มันดึงเราออกไป ให้มันไม่รู้รูปนามนี้เอง มันจะไปอยู่กับอารมณ์ (ของปิติ) เมื่อมันไปอยู่กับอารมณ์ ก็เลยไม่รู้รูป-นาม เมื่อไม่รู้รูป-นามนานๆ เข้า ก็เศร้าหมองขุ่นมัวไป

บัดนี้มันคิด คิดแล้วก็แล้วไป เรามาทำความรู้สึกกับรูป-นาม ให้มันรู้รูป-นามนี้แหละ ต้องให้รู้อยู่เสมอวิธีปฏิบัติอย่างนี้ แต่ให้มันคิด ห้ามคิดไม่ได้...

ให้มันคิด ถ้ามันไม่คิด มันจะเป็นอันตราย หรือมันมีนหิว หรือแน่นอกแน่นใจ ให้มันคิด แต่เราทำให้มันสบาย ไม่ต้องวิตกกังวลอะไร รู้ก็ได้ ไม่รู้ก็ได้ บัดนี้ เราต้องรู้กับรูป-นาม นี่มันเป็นรูป เป็นนาม เป็นรูปทำ เป็นนามทำ...ให้รู้อยู่กับอารมณ์เหล่านี้(ทบ)ทวนกลับไปกลับมา...รู้ที่อยู่ในวงนี้ทั้งหมด อันนี้เรียกว่า อารมณ์ รูป-นาม ให้(ทบ)ทวนอารมณ์อันนี้ แล้วก็มันคิดก็แล้วไป เมื่อรู้สึกตัวก็มาอยู่กับอารมณ์อันนี้ ทวนกลับไป กลับมา ไม่ต้องหลงไม่ต้องลืม นี้ ให้มันฝังแน่นหรือแนบแน่น อยู่กับความรู้สึกอันนี้

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

เราต้องปฏิบัติเรื่องๆ อย่าเห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ถ้าเราไปนึกว่าเหน็ดเหนื่อยแล้วหยุด อันนั้นเรียกว่าไม่ติดต่อกันไม่สัมพันธ์กัน มันไม่โยงกันตั้งแต่ต้นจนปลาย

การเห็นความคิด เห็นจิต เห็นใจ

รู้เรื่องรูป-นามแล้ว (ดูภาคผนวก) อย่าเอาสติมาใช้รูป-นาม ให้เอาสติคอยดูความคิด

ให้ดูอยู่ตรงนี้แหละ แต่อย่าไปบังคับมัน เพียงทำเล่นๆ ดูเล่นๆ

เมื่อเราปฏิบัติรู้รูป-นามแล้ว ก็ทำจังหวะให้มันเร็วขึ้น เดินจงกรมให้มันเร็วขึ้น (แต่ไม่ถึงกับ
วิ่ง)

มันคิดแล้วรู้ รู้แล้วทิ้งเลย อย่าไปตามความคิด

พอดีมันคิดปั๊บ ตีใจก็ตาม เสียใจก็ตาม ทำความรู้สึกตัว เมื่อเราทำความรู้สึกตัวแล้ว
ความคิดมันถูกหยุดทันที

แต่ที่แรกเรายังไม่เคย มันก็ต้องคิดไปก่อน ลากไปเหมือนแมวกับหนูนี่เอง หนูตัวโตมีกำลัง
แมวตัวเล็ก เรียกว่าความรู้สึกตัวเรามันน้อย เป็นอย่างนั้น เมื่อหนูออกมาแมวมันไม่เคยกลัวนี่ มันก็
จับหนู หนูก็ตื่นไป แล่นไปวิ่งไป แมวก็ติดหนูไป เป็นอย่างนั้น นานๆ มาแมวมันเหนื่อยไป (มัน)ก็
วางมัน(เอง) ความคิดที่มันคิดไปร้อยอันพันอย่าง มันค่อยหาผู้เดียวมัน (มันหยุดเอง)อันนั้น เป็น
อย่างนั้น

บัดนี้พอดีให้อาหารแมว เรียกว่าอาหาร ถ้าหากพูดตามภาษาภาคปฏิบัติที่ว่า เราทำ
ความรู้สึกตัว ก็เรียกว่าเป็นอาหาร เป็นอาหาร(ของ)สติ หรือเป็นอาหารแมว(สติ ปัญญา)หรือว่าทำ
ความรู้สึกตัว แล้วแต่จะพูด...ให้เราทำความรู้สึกตัวมากๆ พอดีมันคิดปั๊บ ความรู้สึกตัวมันจะไป
ความคิดก็หยุดทันที...

ถ้าหากว่า(ความคิด)มันมาแรง เราก็ต้องกำ(มือ)แรงๆ กำแรงๆ กำมือแรงๆ หรือ จะทำวิธี
ไหนก็ตามแหละ ทำให้มันแรง เมื่อความแรงดันเข้ามาพอแล้ว มันหยุดเองมัน...

ทำบ่อยๆ ทำมากๆ เมื่อมันคิดขึ้นมาปั๊บ มันจะรู้ทันที เหมือนกับที่หลวงพ่อกเคยพูดให้ฟัง
บ่อยๆ ว่า มีแก้วี่ตัวเดียว บัดนี้เราก็มีสองคน คนหนึ่งเข้าไปมีแรงดันไว้ คนไปที่หลังก็เข้าไปไม่ได้
เป็นอย่างนั้น บัดนี้คนไปที่หลังนั่งไม่ได้ ก็คือ แต่ก่อนนั้นเรามีแต่ความ "ไม่รู้" ไปอยู่ ความ "รู้" นั้นไม่
มี บัดนี้เราพยายามฝึกหัดความ "รู้" นั้นเข้าไปมากๆ แล้ว ความ "ไม่รู้" นั้นก็ลดน้อยไปๆ

ให้มันคิด มันยิ่งคิดก็ยิ่งรู้มากขึ้น รู้มากขึ้น มันจะทันความคิด เข้า! สมมุติให้ฟัง มันคิด
๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้เรื่องเดียว - ที่แรก บัดนี้มันคิด ๑๐๐ เรื่องเราจะรู้ ๑๐ เรื่อง บัดนี้มันคิดมา ๑๐๐
เรื่อง เราจะรู้มันถึง ๒๐ มันก็ เหลืออยู่ ๘๐ สมมุติเอาเป็นสิบๆ เข้าไปนะครบอันนี้ บัดนี้มันรู้ ๘๐
แล้ว เรายังไม่รู้ ๒๐ บัดนี้ ตอนนี้ต้องทำความเพียรให้มากนะ บัดนี้มันรู้ถึง ๙๐ ยังไม่รู้ ๑๐ เดียว มัน
รู้ถึง ๙๕ เรื่อง มันคิดขึ้นมาปั๊บ..ทันปั๊บได้ ๙๕ เรื่อง ยังไม่รู้ ๕ เรื่อง อันยังไม่รู้ทันความคิดนะครบ
สมมุติบัดนี้เราต้องพยายามทุ่มเทความเพียร บัดนี้ทุ่มเทจริงๆ ทำโดยไม่ทอดทิ้งไม่ย่อหย่อน แต่
ห้ามนอนบัดนี้ กลางวันไม่ต้องนอน เต็ดขาดได้เท่าไรยิ่งดีครับ กลางคืนต้องนอน

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

จิตใจของเรามีติดตั้อยู่แต่ก่อน มันไม่รู้จักทางไป บัดนี้พอดีทันอันนี้แล้ว มันจะสว่างขึ้นภายในจิตใจ แต่ไม่ใช่สว่างที่ตาเห็นนะครับ จิตใจมันจะสว่างขึ้น เขาอกเบาใจ เรียกว่า "ตาปัญญา" อันนี้(เป็น)ลักษณะ ปัญญาญาณของวิปัสสนาเกิดขึ้น

เราต้องทำจังหวะ เดินจงกรม ทำซ้ำๆ ก็ได้ ทำไวก็ได้ ทำให้มันถูกจริตครับ

ต้องทำความเพียรขึ้นให้มาก "เดินไป" เรียกว่าไม่ใช่เดินด้วยเท้า (คือ)ให้ปัญญามันเดินไปให้ปัญญา เดินเข้าไปรู้ "อารมณ์" โดยไม่ต้องศึกษาเล่าเรียนจากครูอาจารย์ ไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนจากตำรับตำราที่ไหน

แล้วก็จะรู้ไป เป็นขั้นเป็นตอนไปเป็นพักๆ เรียกว่า เป็นปฐมฌาน เป็นปัญญาเข้าไปรู้จะเป็นทุติยฌาน เป็นตติยฌาน เป็นจตุตถฌาน เป็นปัญจฌานขึ้นไป เป็นอย่างนั้น

ปัญญาของญาณวิปัสสนา เข้าไปรู้ เข้าไปเห็น เรียกว่าญาณ (ญาณ) จึงเป็นพาหนะขนส่ง แล้วมันจะเบาไป เป็นขั้นเป็นตอนไปครับ มันเป็นอย่างนั้น

รู้-เห็น-เข้าใจอย่างนี้แล้ว มันจะไวความคิดนะครับ นี่ "อารมณ์" มันอันนี้ เรียกว่าเป็นพักๆ ไป

มันจะเห็นว่าตนตัวเรานี่แหละ มันถึงที่สุดแล้ว ญาณย่อมมี ท่านบอกไว้อย่างนี้ "ถึงที่สุดแล้ว ญาณย่อมมีนะครับ มันปรากฏขึ้นมาเอง" เมื่อผมเป็นอย่างนี้ ผมก็เลยรู้ว่า พระพุทธเจ้าตัดผมครึ่งเดียว ผมก็เลยเห็น-เลยเข้าใจ-เป็น-มี

มัน "เป็น" แล้วนะครับ จึงจะรู้แน่ครับ อย่าไปรู้ล่วงหน้านะ ถ้าไปรู้ล่วงหน้าแล้ว มันเป็นความรู้ มันเป็นจิตญาณ มันรู้เอาเอง มันคิดเอาเอง อันนั้นไม่ใช่ "เป็น" ไม่ใช่ "มี" มันรู้แน่ - อันนั้น

อันที่ผม "เป็น" ผม "มี" นี่ มันไม่รู้ครับ มันเห็น-มันเป็น-มันมี ครับ มัน "มี" มัน "เป็น" แล้ว มันจึงรู้ ญาณจะเกิดขึ้น คือ ญาณเกิดขึ้นแล้ว มันจึงรู้ครับ

พอดีผมเห็น-รู้-เข้าใจอันนี้แล้ว โอ! พระพุทธเจ้าตัดผมครึ่งเดียวนั้น ไม่ใช่ตัดผมจริงๆ คืออันนี้แหละ มันขาดออกจากกันครับ เลือดทุกหยดจะหวนกลับทั้งหมด เชือกที่เราผูกไว้มันนั้นนะครับ มันจะกลับเข้าไปสู่หลักเดิม มันทั้งหมด อันนี้แหละครับ มันจะรู้-เห็นมันเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ เรียกว่าอาการความเปลี่ยนแปลงไป เขาไม่มี อะไรหมดตัวละครับ เรียกว่า "จบ" ถึงที่สุดแล้วญาณย่อมมี มันถึงที่สุดแล้วครับ มันจึงรู้ครับ

คำแนะนำ(เพิ่มเติม)

อันตัวความคิดนี้ มีอยู่ ๒ ประเภท

ความคิดชนิดหนึ่ง มันคิดขึ้นมาแวบเดียว มันไปเลย อันนั้นมันเป็นเรื่องความคิด ความคิดอันนี้มันนำโทษะ โมหะ โลกะ เข้ามา

อัน(ความคิด)ที่เราตั้ง(ใจ)คิดขึ้นมา นั้นมันไม่นำโทษะ โมหะ โลกะ อันนั้นมันตั้ง(ใจ)คิด มาด้วยสติปัญญา

วิธีนี้ไม่ต้องห้ามความคิด ให้มันคิด มันยังคิดเรายิ่งรู้ มันคิดมากเท่าไรก็ดีแล้ว เราจะรู้มากขึ้น บางคนรำคาญ ว่าจิตใจฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ แน่ะ! เข้าใจไปอย่างนั้น ดีแล้ว จิตใจฟุ้งซ่านรำคาญมาก ให้มันคิด มันยังคิดเรายิ่งรู้ แต่ทำความรู้สึกให้มากอย่าหยุดทำความรู้สึก แต่อย่าเพ่ง

ที่มันคิด เราไม่ต้องห้ามมัน แต่ก็หลบตัวมาอยู่(กับ)ความรู้สึก ให้มันคิด พอดีมันคิด เราก็หลบตัวมาอยู่ความรู้สึก ความรู้สึกนี้แหละจะได้ทำงานความไม่รู้ตัวนี้

การดูความคิดนี้แหละเป็นหลักสำคัญ โดยมากคนมันพลาดที่ตรงนี้ เมื่อมันคิดขึ้นมา เราก็เลยเข้าไปในความคิด ไปวิพากษ์วิจารณ์อันนั้นอันนี้ บทนั้นบทนี้ นั้นเรียกว่า เราเข้าไปในความคิด ไม่ใช่ตัดความคิดได้ มันรู้คิด-อันนั้น ไม่ใช่ไม่เห็นความคิด มันรู้เข้าไปในความคิด

เมื่อเข้าไปในความคิดแล้ว มันก็เลยปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว เขาเรียกว่าสังขารปรุงแต่ง

ถ้าเราไปนั่งเฝ้า ไม่มีการเคลื่อนไหว มันเข้าไปในความคิด พอดีมันคิดขึ้นมา มันก็เลยไปรู้กับความคิดเลย เรียกว่า รู้ "เข้า" ไปในความคิด ไม่ใช่รู้ "ออก" จากความคิด

อันนั้นเพราะมันไม่มีอัน (อะไร) ดึงไว้ ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของรูป(กาย) ให้รูป(กาย)เคลื่อนไหว อยู่เสมอ เราคอยให้มันมีสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของรูป(กาย) พอดี-ใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เราจะรู้

วิธีนี้เห็นอันใด(อะไร)ไม่ได้ เห็นผีเห็นเทวดา เห็นพระพุทธรูป เห็นดวงแก้ว ที่สุดเห็นพระพุทธรูปก็ไม่ถูกต้อง เพราะจิตของเรามันคิดออกไป เราไม่เห็นความคิด มันถูกปรุง คือจิตใจมันปรุงเอง มันปรุงเพราะเราไม่เห็น "ต้นตอของความคิด" นี้เอง

ใจของเรานี้มันเร็ว เราไม่เห็นมันคิด มันคิดปุ๊บออกไปนี่ มันไปแสดงเป็นผี เป็นสี เป็นแสง เป็นเทวดา เป็นนรก เป็นสวรรค์ แล้วแต่มันจะแสดงเรื่องใด เราต้องเห็นตามภาพที่จิตใจมันแสดงนั่นเอง มันเป็นมายาของจิตใจ เราเรียกว่าเป็นกลไก ของจิตใจ...

จึงว่าสิ่งที่เห็นนั้นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง มันจึงแก้ทุกขที่ไม่ได้ ถ้าหากเห็นของจริงแล้ว มันต้องแก้ทุกขได้

อันนี้แหละลัดสั้นที่สุด มันคิดปุ๊บ...เห็นปั๊บขึ้นมา อันนี้แหละเป็นการปฏิบัติธรรมแท้ๆ อันที่เราทำจังหวะนั้น เป็นวิธีการครับ เพราะว่าคนมีระดับสติปัญญาไม่เหมือนกันครับ ถ้าหากคนมีปัญญาจริงๆ แล้ว ดูความคิด มันคิดปุ๊บ...เห็นปั๊บ นี่เป็นการปฏิบัติธรรม

ภาค ๓: อุปสรรคและการแก้ไข

การที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน แบบที่พวกเรากำลังทำกันอยู่ทุกวันนี้ มันเป็นปัญหาบางอย่าง จึงจะเล่าให้ฟัง คือแนะนำวิธีที่จะไป แก้ปัญหา ที่มันเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม

ความตึงเครียด-มีนหัว-เวียนหัว-แน่นหน้าอก ฯลฯ

ถ้าหากเราปฏิบัติเบื้องต้นแรก เรามักจะจ้อง บางคนต้องการอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี อันนี้เป็นการเข้าใจยังไม่ตรงครับ เมื่อเราจ้อง อยากรู้ อยากเห็น อยากมี มันมีความตึงเครียด บางคนก็มีนหัว มีนศีรษะ แน่นหน้าอก แสดงว่าการกระทำนั้นไม่ตรง แล้วครับ

ข้อที่สอง คือ มันคิด (คิดมาก) เราบ่อยากให้มันคิด ไปบังคับกดมันไว้ บ่ให้มันคิด มันก็เลยทำพิษให้เรา

วิธีแก้มัน ก็ต้องทำให้มันสบาย มองไปไกลๆ แล้วก็ทำความรู้สึกเบาๆ น้อยๆ อย่าไปเพ่งมาก เราเดินให้มันสบาย ทำจังหวะ ก็ทำให้มันสบาย ทำเป็นจังหวะ ให้รู้สึกตัว สายตาต้องมองไกลๆ

ความง่วง

ถ้ามันง่วงนอนมา ต้องไปหาวิธีทำการทำงาน ทำอะไรก็ได้ ถอนหญ้าก็ได้ ล้างหน้าล้างตาก็ได้ ไปอาบน้ำก็ได้ ซักเสื้อผ้าก็ได้ ให้เราหาวิธีแก้ ว่าอย่างนั้นแหละครับ เพราะมันเป็นอุปสรรค

ความสงบ (แบบสมถะ)

ความสงบแบบบู้(ไม่รู้)นั้น เรียกว่าเป็นปิติ ยินดีในความสงบอันนั้น เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติแบบนี้บ่ใช้ว่าจะให้มันสงบดี(นะ)นี้ ให้มันรู้สึกตัวอยู่เสมอ เคลื่อนไหวอยู่เสมอ

วิปัสสนา

เมื่อรู้ฉันนี่(อารมณ์รูป-นาม) ก็แปลว่าภาคต้นจบกันแค่นี้ แล้วคนมาติดแค่นี้แหละ นี่ก็ว่าตัวเองรู้ธรรมขั้นสูง...มันเกิดความรู้ รู้มันรู้มัน รู้ไปไม่มีทางสิ้นจบ แล้วก็ภูมิใจในความรู้ตัวเอง เลยไม่ได้ดูความคิด มันคิด...ก็เลยเข้าไปในความคิด

วิปัสสนานี้มันอยากเว้า(พูด) มันเป็นคนชอบเว้า(พูด) จิตใจมันไม่อ่อนโยนครับ

อันวิปัสสนานี้ รู้แล้วมันหลงมันลืมครับ แล้วจิตใจมันกล้าแข็ง ไม่ลงเอยกับใครทั้งนั้น "กูพูดถูกแล้ว" "ใครจะมาตีเหนือกู" มันเป็นอย่างนั้นครับ อันนี้เป็นความรู้ของวิปัสสนา

บัดนี้ตอนแก่ ถ้าหากไม่มีใครแนะนำ เราต้องทำจงหะให้มันสบาย...อย่าไปเพ่งอย่าไปจ้อง อย่าไปอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี...ให้มันมีความรู้สึกน้อยๆ เบาๆ พอดีมันคิดปุ๊บ เราก็มาอยู่กับการเคลื่อนไหว ให้มันอยู่กับการเคลื่อนไหวให้มาก

จิตตญาณ

บัดนี้มารู้ตอนนี่แล้ว (รู้อารมณ์ปรมัตถ์ - ดูภาคผนวก) มันเป็นปิติ "ใจดี" เย็นออกเย็นใจ... อันนี้เป็นจิตตญาณ มันรู้มันรู้ รู้มันรู้ รู้แล้วสบายใจ

ปิติ ตามตำราท่านว่ามันดี ปิติ - ความอิมใจ ปิติ-ความยินดี ปิติ-ความพอใจ ท่านว่าอย่างนั้น แต่อันนี้(วิธีนี้) ปิติต้องเป็นอุปสรรค เป็นการขัดขวางไม่ให้เราเดินทางต่อไปถึงที่สุดได้

มันจะเกิดปิติ มันจะไปอยู่กับปิติ อย่าให้มันไปอยู่ แต่มันห้ามไม่ได้ เขาต้องมาทำความรู้สึกให้มาก บัดนี้ ทำให้แรงๆ จักหน้อย (ทำแรงๆ สักหน้อย) เพราะเราจะดึงเอา...ออกจากปิติอันนั้น ให้มารู้สึกอันนี้ ทำซ้ำๆ ให้มันเป็นจงหะ เป็นจงหะไป ทำซ้ำ ได้ดีมากอันนี้...พอดีรู้สึกมากเข้าๆ ปิตินี้ก็จางไปๆ มันเป็นอย่างนั้น ก็เลยมาเป็นปกติ

อันนี้ มันจะแน่นหน้าอกหรือเวียนหัว มีความตึงเครียดเข้ามาเป็นบางอย่างนะครับ-อันนี้ เราต้องมาทำให้มันสบายๆ มองไกลๆ ครับ วิธีแก้ก็ต้องมองไกลๆ ทำความรู้สึกเบาๆ ไม่ใช่ว่ามันเป็นแล้วจะไปหยุดไปเซามัน ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องเร่งความเพียร พุ่มเทเข้า- ความเพียรนี้ ไม่ต้องทำถ้อย ไม่ต้องอ่อนแอ

ทำ แต่ว่าให้นอนครับ แต่ว่าตอนนี่ต้องให้นอน แต่บางคนไม่อยากนอน อยากเร่งความเพียร ไม่ ไม่ดี อย่างนั้นครับ ถึงเวลานอน ก็ต้องนอน ถ้าหากเป็นกลางวัน-ไม่นอน

วิปัสสนา

วิปัสสนา ก็แปลว่า เห็นผิดเป็นถูก เห็นนรกเป็นสวรรค์ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว อันนั้นตัวหนังสือ แต่ความจริงวิปัสสนานี้ คือ มันไปพบเจอกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรานึกว่าเราได้ เราก็เลยวางอัน

นั่นไว้ที่นี้ เราก็ไปอยู่ที่นั่น เราไม่ได้มามองที่ตรงนี้ เหมือนกับผู้ร้ายจะมาเอาของเราทีละครั้ง พอดี ผู้ร้ายเอาไปแล้ว(เรา)ก็มาหาของ มันไม่เห็นมันไม่เจอครับ นี่ก็แปลว่า มันปิดเราไว้

เราไม่ต้องไปครับ พอดีมันถึงที่สุดของทุกขาก็ตาม จะถึงอะไรก็ตามแหละ

มันถึงที่สุดแล้ว มันจึงรู้ครับ ก็เลยเป็นวิปัสสนาที่ตรงนี้ครับ แต่ผมเป็น ผมไปติดความสุข ครับ เพราะไม่เคยเป็น ไม่เคยมี อย่างนี้

ผมเดินไป กำลังเดินจงกรม นี่กว่ามันสูงขึ้นไปประมาณสักเมตรโน่นแหละครับหรือสอง เมตรโน่นแหละครับ เห็นดินคืออย่าง(ลอยขึ้น เหมือนเดิน)อยู่ในอากาศนี่แหละครับ มันเป็นอย่างนั้น แต่ความจริงเดินบนดินนั่นแหละครับ แต่มันเป็นในใจครับ...ก็เลยติดความสุขอันนั้น ไม่นานผมก็เลย "เฮ้ะ!" ทำไม่เป็นอย่างนี้"

ผมก็เลยหวนกลับเข้ามาดู "อารมณ์" ครับ ตอนนี้ต้อง(ทบทวน)ทวน"อารมณ์" แต่ไม่ต้อง(ทบทวน)ทวนอารมณ์ของรูป-นามครับ

เมื่อมา(ทบทวน)ทวน"อารมณ์" เห็น "อารมณ์" เข้าใจ"อารมณ์"แล้ว ความสุขอันนั้นก็ค่อยจาง ไปได้ หรือลดน้อยลงๆ ก็จะมาอยู่ปกติเองครับ ให้มันเป็นปกติครับ

สรุปวิธีแก้ไข

ถ้ามันตั้งเครียด เวียนหัว หนักอกหนักใจนั้น เราต้องทำอะไรๆ อย่าไปเพ่ง ถ้าไปเพ่งแล้ว มันจะแน่นเข้า มันแก้ไม่ได้ ทำให้มันสบาย มองไกลๆ ถ้ามองไกลแล้ว มันคลายออกไป-ความรู้ที่ ความหนักอกหนักใจมันจะคลายออกไปเองครับ

จินตญาณก็เช่นเดียวกัน ให้แก้เช่นนั้น...

วิปัสสนากับจินตญาณนั้น ต้องแก้ "วิธีทำ" แต่ว่า(ทบทวน)ทวนอารมณ์น้อยครับ แต่เรื่องรูป-นาม นั้นก็ต้องให้มันแจ่มใส

ตอนวิปัสสนา ต้อง(ทบทวน)ทวน "อารมณ์"ครับ เมื่อ "อารมณ์"แจ่มใสขึ้นมาแล้ว ความตั้งเครียดก็ลดน้อยไปทันที

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

หากทำทั้งหลายไปปฏิบัติธรรมะ ต้องพยายามระวังตัวเอง อย่าให้ครูบาอาจารย์ระวังให้ เมื่อผิดปกติแล้วต้องหยุด หยุดทันที หยุดอะไร? หยุดการกระทำนั้นแหละ เมื่อเราหยุดการกระทำ แล้ว สิ่งที่เป็นขึ้นมามากมายในจิตใจนั้น มันจะค่อยลดไปลดไปเอง

บทท้าย

๑.

การปฏิบัติธรรมะ ถ้าหากเข้าใจแล้ว ไม่ยาก ที่มันยากมันเหนียววิสัยนั้น คือเราไม่เข้าใจเท่า
 นั้นเอง

ท่านพูดไว้ดีแล้ว แต่เรามันไม่เข้าใจไปทำของง่าย ๆ ให้มันยุ่ง ทำของสบาย ๆ ให้มันลำบาก
 ขึ้นมา เมื่อไปทำให้มันยุ่งมันลำบากแล้ว ก็ทำไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านสอนของจริงที่มันมีอยู่ในคน ไม่ใช่สอนของที่มันไม่มีจริง และก็สอน(สิ่ง)
 ที่คนสามารถทำได้ และพระพุทธเจ้าก็เว้นสิ่งที่คนทำไม่ได้

๒.

วิธีนี้จึงเป็นวิธีง่ายๆ ไม่ต้องไปศึกษากับตำรับตำรามาก เพราะมันมีในตัวคน เพราะว่าตัว
 คนทุกคนต้องรู้การเคลื่อนไหวของตัวเอง และการเคลื่อนไหวของจิตใจตัวเอง ถึงเรามีสติ-ตั้งรู้

ในขณะที่เราไม่มีสตินั้น มันก็เคลื่อนไหวอยู่อย่างนั้น รูปร่างก็เคลื่อนไหว จิตใจมันก็นึกก็
 คิด แต่ที่เราไม่รู้ เมื่อไม่รู้ มันสร้างขึ้นมาให้เราเห็น สิ่งที่ไม่จริง

ดังนั้น วิธีการปฏิบัติแบบนี้ จึงไม่มีวิธีการอื่นใด นอกจากทำความเข้าใจ นอกจากทำความเข้าใจ
 ตื่นตัวแล้ว ไม่มีอะไร แต่วิธีอื่นนั้นมีมาก เช่น ไปรักษาศีล หรือไปทำความสงบ (สมณะกรรมฐาน)
 อันนั้นมันไม่ใช่เรื่องของเรื่องนี้

อันนี้(วิธีนี้) ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไรทั้งหมด ทำไมไม่เกี่ยวข้อง? เพราะมันมีอยู่แล้วในตัวเรา มา
 ศึกษาให้รู้ "ของจริงที่มีอยู่ในตัวเรา"นี้เอง

๓.

คำว่าเจริญสตินี้ ทุกส่วนให้มันทำหน้าที่ของมันโดยสมบูรณ์ของมัน 'ไม่ต้องไปฝืนธรรมชาติ
 ของมัน

การปฏิบัติวิธีนี้คือ เป็นวิธีที่จะเอาไปใช้กับการกับงาน จึงว่าไม่ได้ให้ฝืนธรรมชาติ

ตา เป็นหน้าที่ของมองให้เห็น

หู เป็นหน้าที่ของฟังเสียง

จมูก เป็นหน้าที่ของที่จะรู้ว่าเหม็นหอม

แล้วการเคลื่อนไหวของกายนี้ ต้องให้มันเป็นไปตามธรรมชาติหน้าที่ของมัน

ไม่ต้องฝืนมัน "แต่ให้มันรู้เท่าทัน" เท่านั้นเอง

๔.

การทำจังหวะ การทำความรู้สึกตัว มันทำให้เราเกิดปัญญา ปัญญาไม่ใช่เป็นปัญญานึกคิด (แต่) เป็นปัญญาเกิดขึ้นมาจากกฎของธรรมชาติมันจริงๆ เรียกว่า ปัญญาญาณของวิปัสสนาภาวนา

เกิดปัญญาเป็นอย่างไร? เกิดปัญญารู้สูตรสำเร็จสูตรหนึ่ง สูตรของมันไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนในพระไตรปิฎก

คำว่า สูตรสำเร็จ นี้ หมายถึง ความสำเร็จมาจากตัวมันเอง เหมือนกับเพชรหรือทองคำที่เจือปนอยู่กับตะกั่ว เรามาร่อนมาแยกออกไปแล้ว มันเหลือแต่เพชรล้วนๆ สูตรเหล่านี้เราต้องปฏิบัติให้มันแสดงขึ้นมาเอง ยืนมันคงถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แปรผัน

สูตรๆ นี้มีแล้วในคนทุกคนไม่ยกเว้น...เมื่อสำเร็จแล้ว ก็ต้องมีญาณเกิดขึ้นว่า "ชาติสิ้นแล้ว ภพสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่ จบแล้ว กิจอื่นไม่มี" กิจ...การศึกษาพระพุทธานุสสาณ จบตรงนี้

๕.

"ตัดผมครั้งเดียว" ก็หมายถึง สิ่งที่มีมันเป็นกฎของธรรมชาติ มันเข้าสู่สภาพของมัน รูปนี้ก็เข้าสู่สภาพเดิมของมัน จิตใจก็เข้าสู่สภาพของมัน อิมม...อันนี้แหละ มันบ่ยาว มันบ่สั้น มันบ่ปรากฏขึ้นมา ... มันรู้จัก มันจัดมันถอน เพ็ญ(ท่าน) จึงว่า เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ เป็นสิ่งที่เคารพนับถือ เป็นสิ่งที่บ่เคยมีมาก่อน เรือหมูนี่จึงว่าคาดคิดบ่ได้-เรื่องธรรมะ มันต้องปฏิบัติให้มัน "เป็น"

นิพพาน คือ มันเข้าสู่สภาพของมัน แค่นั้นเอง ไม่มีเรื่องอะไร

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

อันนี้ทุกคนต้องจำไว้ ถ้าเราไม่รู้นะ เราไม่รู้-ไม่เห็น-ไม่เป็น-ไม่มี เดียวนี้ เราจะประสบเอา(ตอน)จวนจะหมดลมหายใจ นี่เลย เมื่อจวนจะหมดลมหายใจ ซึ่งขณะ...หลวงพ่อบอกเข้าใจว่าวินาที หรือ ๒ วินาที หรือ ๕ นาที เราจะประสบเรื่องนี้ล่วงหน้า แล้วจึงหมดลมหายใจลง อันนี้แหละ สัจจะแท้ เรียกว่า สัจจธรรม

เมื่อเขาเห็นสภาพนี้(อาการเกิด-ดับ)เขาจะ(จะ)รู้จักสภาพหรือสภาวะเขาจะ(จะ)ตายนี้แหละ มันต้องเป็นอย่างขั้น(ขั้น) มันต้องเป็นอย่างขั้น(ขั้น) ผู้(ผู้)จักวิถีตายทันที แต่ทุกคนก็ต้องมานี้ หนีจากนี้ไปไม่ได้ เพราะทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตายนี้ คนเกิดมาในโลกนี้บ่ตายบ่มีจัก(สัก)คน อันนี้เรียกว่า สัจจะแท้ บ่เปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ ถึงจะมีผู้รู้...มันก็เป็นอย่าง ขั้น(ขั้น) บ่มีผู้รู้...มันก็เป็นอย่างขั้น(ขั้น)

ดังนั้น สาวกของพระพุทธเจ้า จึงรู้จัก "วิธีตาย"

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

ตัวเองมั่นใจว่าจะสอนเรื่องนี้ จะพูดเรื่องนี้ ให้คนผู้ที่มีปัญญาฟัง คนที่มีปัญญายังอ่อนก็เป็นธรรมดา คนผู้ที่มีปัญญาเข้มแข็ง ก็จะสามารถที่จะรู้เรื่องนี้ได้ หากไม่รู้ในขณะนี้ (ตอน)จวนจะตายหรือหมดลมหายใจ ต้องประสบเรื่องนี้จริงๆ แต่ เราผู้ในวันนี้ มันจะดีกว่าบ้างไหม?

๒.

เมื่อมาทำความรู้สึกตัว...ตื่นตัว รู้สึกใจ...นึกคิด...รู้ เป็นปกติ มันสามารถพาให้เราเดินมาถึงจุดนี้ได้ นี้เรียกว่า ทางเดินไป คนเดียว เป็นทางเอก ทางๆ นี้ไม่ซ้ำรอยใคร

เรื่องรูป-นามนี้ หลวงพ่อ(ว่า)บ่เกิน ๕ มื้อ(วัน)หรือก ภายใ ๑๐ มื้ออย่างนาน-รู้ ถ้าตั้งใจทำแล้ว รู้จริงๆ...

จะทำให้จิตใจเปลี่ยนไปนี้ อยู่ในเกณฑ์เดือนหนึ่ง ผู้ทำจริงทำจังนี้ เดือนหนึ่งหรือสามเดือนนี้แหละ-รู้ ในเกณฑ์ทำให้จิตใจเปลี่ยน แปลงสภาพหนึ่ง เรียกว่า ขั้นต้น อันนี้

จะทำให้มันถึงที่สุดของทุกขั้นนั้น หลวงพ่อคิดว่าบ่เกิน ๓ ปี ถ้าเป็นคนจริงนะ ครั้นเป็นคนบ่จริง ๑๐ ปีก็บ่รู้ เป็นอย่างนั้น

หลวงพ่อกเคยทำทนายคนมา บ่มากก็น้อย ต้องรู้

คำเตือน

การปฏิบัติธรรมะให้มันเข้ารูปเข้ารอย ไม่ใช่ว่าจะทำไปตามอารมณ์ ทำไปตามความเห็น ทำไปตามความคิด อันนั้นใช้ไม่ได้ มันทำไปตามอารมณ์ตัวเองแล้วอันนั้น ทำไปตามความคิดของตัวเองแล้ว ทำไปตามความเห็นตัวเองแล้ว นั่นไม่ใช่ ท่านจึงว่าให้ (เชื่อ) ฟัง เชื่อฟังคำแนะนำของคนที่เป็น "ช่าง"

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา^๕ นี้ ต้องมีการงดเว้นการพูดการคุยกัน ไม่ต้องพูด ต้องคุยกัน

แล้วก็ต่อไป ก็งดเว้นจากสิ่งเสพติดทุกประเภททีเดียว เช่น บุหรี่ หรือน้ำชา กาแฟ เหล่านี้ก็งดเว้นทั้งหมดเลย

ถ้าเราไม่งดเว้นจากสิ่งเหล่านี้ มันก็ทำให้จิตใจเราคลุกคลีกับสิ่งเหล่านั้น ก็เลยไม่รู้ตัวเอง

พวกเราถ้าหากปฏิบัติจริง ต้องพยายามทำจริงๆ อย่าเป็นคนหลอกตัวเอง

อย่าไปนั่งนิ่งๆ ให้มาทำจังหวะ เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

การปฏิบัติ^๖นั้นอย่าไปเพ่งมัน เพียงทำให้มันสบายๆ มองทางโน้นมองทางนี้ ให้มันคิด อย่าไปห้ามความคิด

ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้ ต้องรู้อย่างนี้และเข้าใจอย่างนี้ (ดูภาคผนวก) เห็นอย่างอื่น ไม่ถูกต้อง

ภาคผนวก: อารมณวิปัสสนา

อารมณ รูป - นาม

รูป นาม รูปทำ นามทำ รูปโรค นามโรค

ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

สมมุติ

ศาสนา พุทธศาสนา

บาป บุญ

อารมณ ปรมัตถ์

วัตถุ ปรมัตถ์ อากาโร

โทสะ โมหะ โลภะ

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม

ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์

กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ

การทำชั่วด้วย - กาย เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - วาจา เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - ใจ เป็นบาปกรรมอย่างไร 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 จะไป
อยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

อาการ "เกิด - ดับ" (ที่สุดของทุกข์)