



ไม่มี ไม่เป็นอะไร กับอะไร

หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๐๔๙-๐๔-๕

ไม่มี ไม่เป็นอะไรกับอะไร

หลวงพ่อบำเขียน สุวรรณโณ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๒

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ดำเนินการผลิตโดย มูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

www.baanaree.net

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

ไม่มี ไม่เป็นอะไร กับอะไร

เจริญพร ญาติโยมสาธุชนทั้งหลาย วันนี้หลวงตามันมาพบกับท่านทั้งหลายที่นี่อีก ยังไม่ตาย ยังมีชีวิตอยู่ วันนี้ก็ไปพบหมอถึงกลับมาที่นี่ หมอก็บอกว่าดีแล้ว เป็นครั้งที่ ๖ เขาว่าดีแล้ว ๖ ครั้งแล้ว ก็พอจะมีชีวิตอยู่ได้บ้าง แล้วก็ดีมีเสียงได้บ้าง แต่ก่อนตอนนี่ตอนเที่ยงตอนเย็นนี่ไม่ค่อยมีเสียง หรือว่ามาพบกับพวกเราที่นี่มีกำลังใจก็ไม่รู้เหมือนกันนะ (เสียงกระแอม)

วันนี้ก็จะได้แสดงธรรม ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่คิดขึ้นมาเอง พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้ พร้อมทั้งพระธรรมคำสอนอันเป็นไปเพื่อความออกจากทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ

เป็นไปเพื่อนิพพานในคำสอนนั้น พระธรรมเป็นของที่ปฏิบัติได้ ให้ผลได้ เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่น้อมมาใส่เราให้ได้ เจริญให้มาดู เป็นปัจจัยตั้งของผู้ปฏิบัติเอง ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ยิ่งเห็นจริง ในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น ตามสมควรแก่ผู้ปฏิบัติ นี่คือพระธรรม ขอทักทายเห็นด้วยในทฤษฎีนี้ ทฤษฎีที่พระพุทธเจ้าได้แสดง ประกาศ แต่ก่อนไม่ใช่เป็นทฤษฎีดอก พระพุทธองค์สมัยเป็นลัทธิชัตตะปิสุจน์ เอาด้วยตนเอง ในหลักของกรรมฐานจากการศึกษาค้นคว้ามา ๖ ปี ได้มาพบเห็นในเรื่องนี้ ถ้าจะนับเป็นรอบก็ได้ ๒,๕๙๐ กว่าปีมาแล้ว แต่วันอาทิตย์ก่อนพระองค์ก็แสดงธรรมให้ปัญจวัคคีย์ฟังในวันเพ็ญ เดือน ๘ ก็มาได้ ๗ วันนี่ เอาทฤษฎีมาบอกมาสอนปฤชชนคนสามัญ อย่างปัญจวัคคีย์ แล้วปัญจวัคคีย์ ๕ คน ก็ได้บรรลุธรรมหมดแล้ว ภายใน ๗ วันนี่ เป็นพระอรหันต์กันหมด แล้วนับตั้งแต่นั้นไปถึง วันเพ็ญเดือน ๓ ในทฤษฎีนี้ พวกที่ฟังธรรมไปปฏิบัติดู เกิดพระอรหันต์ ขึ้นมา ๑,๒๕๐ รูป ในวันเพ็ญเดือน ๓ นั้น จากวันเพ็ญเดือน ๘ ไป ถึงวันเพ็ญเดือน ๓ เป็นเวลา ๙ เดือน พระพุทธเจ้าพิสูจน์ทฤษฎีนี้ สอนคนเกิดพระอรหันต์ขึ้นในวันเพ็ญเดือน ๓ ปราภฏในปฐมโพธิกาล หลังจากการตรัสรู้ใหม่ๆ ได้แสดงเรื่องโอวาทปาติโมกข์ ในวันเพ็ญ เดือน ๓ กรุงราชคฤห์ วัตถุประสงค์วัน มีพระอรหันต์ชี่ณาสพ ๑,๒๕๐ รูป เป็นชี่ณาสพทั้งหมด เอหิภิกขุอุปสัมปทา บวชกับพุทธองค์โดยเฉพาะ ในวันเพ็ญเดือน ๓ นั้น ๘ เดือนเนี้ยในทฤษฎีนี้เกิดอย่างนี้ขึ้นมา

แล้วมีใครคิดพิสูจน์เรื่องนี้บ้าง ก็จะพาท่านชวนท่านมาสนใจ ในวิชานี้ลองดู ก็สะดวกในพระสูตรนี้ตั้งอยู่ตั้งแต่นานแล้ว เรียกว่า สติปัฏฐานสูตร เอาไปสอนปัญจวัคคีย์เรียกว่าทาง ให้เดินตาม สติปัฏฐานอยู่ที่ไหน อยู่ในตำราหนังสือหรือไม่ใช่ อยู่ในกายอัน กว้างศอก ยาววา หนาคืบนี้ ที่คนเป็นๆ นี้ มีกาย มีใจ ทุกคนนั่ง อยู่นี้ก็มียกยมีใจเหมือนกันหมด จะเป็นหญิงเป็นชาย เป็นคนหนุ่ม คนสาว คนเฒ่าคนแก่ เป็นนักบวชหรือฆราวาสญาติโยมมีกายมีใจ อันเดียวกัน แล้วก็อยู่ที่กายเอากายเป็นตำรา เอาใจเป็นตำรา ที่ว่า กายานุปัสสนามีสติเห็นกาย ในพระสูตรเพียงตรัสว่า การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออกให้มีสติ การเดินไปให้มีสติ หรือการคิดขึ้นมา ให้มีสติ การเคลื่อนไหวของกายคือยืน เดิน นั่ง นอน มาเป็นส่วนประกอบผลิตทำให้เกิดความรู้สึกตัว อย่าให้มันฟรี ลองใช้ชีวิต อย่างนี้ลองดู นับตั้งแต่ ๗ ปี ๖ ปี ๕ ปี ๖ เดือน ๗ เดือน อ้า ๖ วัน ๗ วัน ลงมาพิสูจน์ลองดูเรื่องนี้ พระองค์ทำทนายเรื่องนี้มาก หลวงตาก็ยอมรับเรื่องนี้ ๑๐๐%

ตะเกะตะกะมาได้ศึกษาอะไรดอกไม่มีความรู้ ก็มาศึกษา เรื่องกรรมฐานนี้ในเกือบครึ่งศตวรรษมาแล้วก็น้อมรับว่ามีจริงๆ คิดว่าไม่เสียหายชาติ ในพระสูตรนี้ ถ้าเราเอามาปฏิบัติ นำมาศึกษา มันก็เกิดขึ้นได้ เช่น กายมีสติเห็นกายทุกคนก็มีกายอยู่ ให้รู้สึก ถ้านอกจากความรู้สึกแล้วมันเกิดอะไรขึ้น ต่อหน้าต่อตาคือความหลง

ระหว่างความหลงกับความรู้เนี่ย สัมผัสดู ไม่ต้องมีคำถาม ระหว่างความหลงความรู้อะไรเป็นธรรม อะไรไม่เป็นธรรม สัมผัสดู จะต้องเลือกได้แน่นอน ว่าความหลงนั้นไม่เป็นธรรมต่อชีวิตเราเลย แต่ความรู้รู้สึกตัวนี้เป็นธรรมกว่า ต่อหน้าต่อตากัน ทำครั้งแรก มีสภาวะที่รู้ มีสภาวะที่หลง สองอย่างนี้เกิดขึ้นกับผู้ที่ฝึกกรรมฐาน ให้เห็นของจริงอย่างนี้ จนเห็นตามความเป็นจริงอันเกิดขึ้นกับกาย ภาษาเรียกว่ากายานุปัสสนา มีสติเห็นกาย เห็นแล้วเห็นอีกที่มันเคลื่อน มันไหว อย่างรูปแบบกรรมฐานที่สอนกันอยู่ การเคลื่อนไหวเพื่อ ให้รู้สึกตัว ถ้าเป็นไปธรรมชาติมันก็ช้าไม่ทันเวลา เราจึงมาสายตัวน ประกอบขึ้นมา มันก็มีทางที่ประกอบขึ้นได้ให้มันด่วนสักหน่อย เหมือนเรานั่งรถด่วน สาย highway, thruway, parkway หรือ freeway ด่วนที่สุดคือ freeway บ้านคุณหมอคงศักดิ์นี่ สหรัฐฯ เนี่ยมี freeway นะ freeway เนี่ยไม่มีรถโดยสาร ไม่มีรถบรรทุกพ่วง มีแต่รถนั่งอย่างเดียว กำหนดเวลาได้ กี่นาที่กี่ชั่วโมง คนจนอยู่ บ้านนอกคนรวยอยู่ในเมือง

บ้านคุณหมอเนี่ย หลวงตาเคยไปอยู่กับคุณหมอเนี่ยไม่เห็นหน้ากันมา ขึ้นใจเห็นหน้าคุณหมอคงราวใด ทำไม่ถึงขึ้นใจเพราะ ช่วยชีวิตของเรา ขณะทีนอนป่วยอยู่ที่จุฬาฯ อยู่ในห้อง ICU หายใจไม่ได้ มีบ้างไหมใครเคยหายใจไม่ได้ (หัวเราะ) หลวงตาหายใจไม่ได้นะ ขนาดไหนเนี่ย โรคตับ ก้อนเนื้อตับอ่อนปวด นอนอยู่

สลบไปสลอยอยู่ คุณหมอนี้แพกซ์มา มีหมอยืนอยู่ข้างเตียง แต่ว่า แพกซ์คุณหมองคงศักดิ์แพกซ์มาจากสหรัฐอเมริกาว่า ได้ทราบว่า หลวงพ่อป่วยเป็นโรคก้อนเนื้อตับอ่อน ยังไม่มียารักษาเลย คุณหมอตอบมาอย่างนี้ แล้วก็ทำไง ก็รู้ว่าโรคนั้นรักษาไม่ได้ โรคนั้นอย่างก็รักษาได้ คุณหมอนี้ก้อนเนื้อตับอ่อนยังไม่มียารักษา เราก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไร จะมีสติสัมปชัญญะที่ร่างกายอย่างงดงามไม่เป็นทุกข์ ไม่เสียเปรียบ เพราะได้ฝึกหัดกับหลวงปู่เทียนมาก็ประสบการณ์เรื่องนี้บ้าง ต่อไปคุณหมอนี้ที่จุฬาฯ แปลกใจบอกว่า ก้อนเนื้อตับอ่อนมันเกิดจากก้อนเนื้อโตเร็วในลำคอหายใจไม่ออก มันไปสู่ตับอ่อน คุณหมอบอกตอบมาบอกว่า เอออย่างนั้นรักษาได้ รักษาได้ ให้คีโมตัวใหม่นี้หลวงพ่อด่วน ข้างเจ้าปฏิเสธรักษา รักษาอื่นใด ให้คีโม ให้หลวงพ่อด่วนหายใจได้ ก็เลย ก็รู้จักกันแล้ว คุณหมอนี้ก็รู้จักเตรียมไว้แล้วให้คีโมลงไป ก็หายใจได้ ทีแรกก็หายใจไม่ได้ ตายไปแล้ว คีนมาเห็นหน้าคุณหมอนี้ที่เหมือนกับ เป็นคนที่เอาชีวิตเราคีนมาได้ เพราะฉะนั้นก็คือ บ้านคุณหมอนี้ freeway นะ เดินวิ่งในสหรัฐฯ นี่ทั้งวันรถไม่ติดเลย คุณหมอนี้เคยพาไปเที่ยวเยอะเยอะเลย เคยไปอยู่ที่นั่น ๒ ปี คุณหมอ ๒ รอบ ไปสอนธรรมะนี่แหละ

และขอทำหายยังพูดเหมือนเดิมนะคุณหมอ อันเดี๋ยวนี้แหละ ไม่มีความรู้เรื่องใดนะ ขอเสนอทฤษฎีนี้กับพระพุทธเจ้าว่า มีสติ



ดูกายเนี่ยใครจะพิสูจน์เรื่องนี้บ้าง ไม่ใช่เราพูดเฉยๆ นะ มีข่าวให้กิน มีที่ให้อยู่ด้วย ที่มาด้วยกันนี้ ๔ รูป ๓ รูปหนึ่งอยู่นั้น ก็เลยมาขอ พิสูจน์เรื่องนี้ รับผิดชอบเรื่องนี้ดู เรารู้อยู่แล้วว่าพระสูตรนี้ กายานุปัสสนามีสติเห็น เห็นกายสักว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เลิก แยกออกไป มันจะกระทบไปถึงการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทีเดียวนั้นมันแยกจากนี้ไป เห็นเวทนาที่มันปวดตบตบต้องเป็นอะไร ต่างๆ เป็นเวทนาเป็นทุกข์ นั่นก็ไม่ใช่ตัวตนมันเป็นเวทนา เราก็กินเห็นตั้งแต่แล้วมันเจริญก้าวหน้าไป เห็นจิตที่มันคิด ใจความคิดนะ มันเกิดขึ้นอยู่สวนทางกันอยู่ระหว่างสติ มันก็มีความหลงมา แสงหน้าแสงหลัง มีความสุขความทุกข์แสงหน้าแสงหลัง มีความคิด มารบกวนคิดไปข้างหน้าคิดคืนข้างหลัง นั่นก็สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เสนอไปก่อน เผลยไปก่อน เพราะพระพุทธเจ้า ให้ทฤษฎีเอาไว้แบบนี้

แต่ก่อนพระพุทธเจ้าคงไม่มีแบบนี้ อาศัยภาคปฏิบัติอย่างเดียวนะ เมื่อได้หลักฐานนี้แล้วจึงมาสอนในลักษณะที่มันง่ายขึ้นอธิบายให้ มันง่ายขึ้น เพื่อเราจะได้เห็นแล้วก็ได้เฉลยไปก่อน survey ไปก่อน เมื่อยังไม่เป็นทางก็ survey ให้เห็นทิศทางว่าไม่ใช่ตัวตัวตน เป็นกายก็ดี เป็นเวทนาจีดี เป็นจิตก็ดีเนี่ย ก็เห็นอันเดียวบ่อยๆ เห็นอันเดียวบ่อยๆ อย่างนี้มันจะเกิดอะไรขึ้น การเห็นสิ่งที่ผิดบ่อยๆ เห็นสิ่งที่ถูกบ่อยๆ มันก็บอกอันเป็นธรรมชาติ อันบทเรียนเป็นประสบการณ์อยู่ในที่นั้น

แล้ว การเห็นความผิดเห็นความถูก เห็นความทุกข์เห็นความไม่ทุกข์ เปลี่ยนความทุกข์เป็นความรู้สึกตัวเปลี่ยนความหลงเป็นความรู้สึกตัว อะไรก็ตามเปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัวแล้ว มันก็ประกอบกันเข้า เป็นบทเรียน เป็นสิ่งที่ประสบการณ์อย่างดี เห็นธรรม เป็นความว่างเหงาหวานอนนิเวรณธรรมเกิดขึ้นครอบงำบ้าง บางทีจิตมันพุ่งชาน บางทีจิตใจมันสงบบ้าง อย่่าถือว่าเป็นตัวเป็นตน เห็นผิดเห็นถูก อย่่าให้ค่ามัน สติมันเป็นสติชื่อๆ ภาษาอีสานบ้านหลวงตามันชื่อๆ ภาษากลางเขาพูดอะไรก็ไม่รู้ ชื่อๆ ไม่มีมารยาสาไทย รู้ชื่อๆ มันหลงก็รู้ชื่อๆ ความหลงไม่มีค่า ความทุกข์ก็รู้ชื่อๆ ความทุกข์ไม่มีค่า ความสงบความพุ่งชานมันก็พุ่งชานชื่อๆ ไม่มีค่าอะไร

คำว่าสติชื่อๆ เนี่ย เคยพูดมาแล้ว ๓๐ กว่าปีที่การปรชานนครหลวงยังจำได้ เมื่อวันวานก็ไปพูดที่สนามบินสุวรรณภูมิ มีผู้หนึ่งมาบอกให้พูดเรื่องสติชื่อๆ เราพูดอย่างนี้ก็ยังรับผิดชอบอยู่ คำว่าชื่อๆ ตัวนี้ ไม่ให้ค่าความสุข ไม่ให้ค่าความทุกข์ ถ้าไม่มีทฤษฎีชื่อๆ มันจะมีค่า สุขก็มีค่าทุกข์ก็มีค่ามีรสชาติ ทำให้เราหลงได้ ถ้าเรารู้ชื่อๆ มันก็ไม่มีอะไร มันก็เห็นแจ้งขึ้นมา ไม่มีค่า เห็นมันไม่ได้เป็นไปกับมัน เรียกว่าชื่อๆ เห็นกายไม่ได้เป็นไปตามกายที่มันแสดงออก มีอาการต่างๆ ที่เกิดกับกาย เป็นความร้อน ความหนาว ความหิว ความปวด ความเมื่อย มันก็เป็นอาการของเขาตามธรรมชาติ เห็นไปเห็นมามัน เห็นเป็นรูปธรรมเห็นเป็นนามธรรม อันคำว่ากาย เวทนา จิต ธรรม



อะไรเลย ไม่มีก็ได้ ถ้าได้ตอบว่าเป็นอาการของกายของใจ ในสุขทุกข์
นั่นเป็นอาการของกายของใจ ไม่ใช่ไม่ต้องเรียกเวทหนาก็ได้ มีค่า
นิดหน่อยจนถึงไม่มีค่าเลย ที่ว่าเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็น การเห็น
กับการเป็นมันหนักเบาต่างกัน อย่างนี้

ก็อยากจะพูดเรื่องนี้เพื่อ เพื่อรีบด่วน เพื่อให้รีบด่วนสักหน่อย
พวกเราเจริญแล้วศึกษากันมากแล้ว แต่เรื่องนี้จำเป็นต้องใส่ใจเอาไว้
อย่าให้มันหลงฟรีๆ เวลาใดมันหลงรู้สึกตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วย มัน
จะได้บทเรียนจากนี้ ความหลงกลายเป็นความรู้ได้ ถ้ามันหลงเป็น
ความหลงก็หลงเรื่อยไป ความหลงก่อเกิดเป็นความหลง ความทุกข์
เกิดเป็นความทุกข์ ความโกรธเกิดเป็นความโกรธได้ ถ้าเรารู้ซึ้งๆ
มันจะเป็นไม่มีค่า ความหลงกลายเป็นความรู้ไปเลย เป็นปัญญาไปเลย
ปัญญาเป็นปัญญาไปเลย เราฝึกหัดอย่างนี้ ฝึกหัดให้เป็น ทำให้มัน
เป็นไม่ใช่สอนให้รู้ กรรมฐานนี้ วิชากรรมฐานเป็นวิชาที่ทำให้เป็น
ไม่ใช่มาเรียนรู้ การเรียนรู้ใครก็สอนได้ เราก็มีความรู้กันทั้งนั้น
แต่การทำให้เป็นไม่มีใครสอนได้หรอก มีแต่เราสอนตัวเราเอง เวลา
มันหลงรู้สึกตัวทำเป็นใหม่ เวลามันโกรธรู้สึกตัวทำเป็นใหม่ เวลา
มันทุกข์รู้สึกตัวทำเป็นใหม่ ถ้าทำเป็นเรื่องนี้มันก็จะชำนาญชำนาญไป
มากมาย ถ้าทำอย่างนี้ไม่เป็น มีแต่รู้เฉยๆ ยังใช้ไม่ได้ ใครๆ ก็รู้ว่า
หลงไม่ดี ทุกข์ไม่ดี โกรธไม่ดี ถ้าเรามาเห็นแล้วไม่ต้องบอกว่าดีไม่ดี
เป็นคำตอบเอาเอง แก่ใจเองอันนี้ เรียกว่าเห็นอย่างเนี่ย ทำให้เป็น

แล้วก็เห็นเป็นรูปเป็นนาม เป็นอาการของรูปเป็นอาการของนาม
ธรรมชาติของรูปธรรมชาติของนาม มีอยู่แต่ก่อน คึกษาไปมันก็
ก้าวหน้าไป รูปมันบอก นามมันบอก ถึงความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์
อย่างไรในรูปในนามนี้ มันเกิดมันดับอยู่ในนามรูป อันรูปนามไม่เป็นไร
แต่มันเป็นนามรูปนั้นมันเกิดดับ เกิดดับ

พระพุทธเจ้าศึกษาเรื่องนี้กันได้คำตอบ มีประสบการณ์จาก
สิ่งเหล่านี้ ในขณะที่บำเพ็ญปฏิบัติอยู่ จนว่ามีมารมารบกวน ชนธมาร
กิลธมาร มัจจุมาร เทวปุตตมาร ในที่สุดก็เพียรพยายามที่จะรู้สึกตัว
เข้าไป ด่วนๆ ตรงนี้ ในที่สุดก็เห็นธรรมชาติเห็นอาการเป็นความ
ไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ในกองรูปกองนามนี้ จนเข้าถึงอาการเกิดดับ
ไม่เหลือของรูปของนามรูป จึงอุทานออกมาในวันตรัสรู้ขึ้นเป็น
คำอุทานออกจากโอษฐ์ของพระองค์เป็นครั้งแรก เราก็เคยได้ว่ากันว่า
แต่ก่อนนี้ไม่มีสติ ไม่มีญาณ ไม่ค่อยหยั่งรู้ จิตใจของเราได้เล่น
ท่องเที่ยวไปในสังสารในอนกชาติ ได้แต่มันจะพาคิดไป ความสุข
ความทุกข์ออกไปเกิดจากกายจากใจ ถ้าใจพาให้สุขก็สุขไปกับความคิด
ที่เกิดกับใจ ใจพาให้ทุกข์ก็ทุกข์ไป ความสุขความทุกข์ไปห้อยไป
แขวนไว้กับกายกับใจ อันนั้นเรียกว่าอกขาติ บัดนี้เราเห็นเจ้าแล้ว
โครงเรือทั้งหมดของเจ้าเราหักแล้ว ยอดเรือเราก็รื้อเสียแล้ว
จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันดับแล้ว
ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจอื่นที่ต้องทำไม่มีอีกแล้วเสีย



ออกจากโอบล้อมอันแรกที่สุดในวันพระองค์ได้ตรัสรู้ นั่น เมื่อมันจะถึงตรงนี้เนี่ยอยู่ตรงไหน โคจรเวียนอยู่ตรงไหน ยอดเวียนอยู่ตรงไหน โคจรเวียนก็อยู่ที่กาย ลักว่ากาย ถ้าเห็นอย่างนี้ก็เรียกว่าเห็นยอดเวียน เห็นโครงสร้างของเขาแล้ว เวทนาลักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จิตก็ลักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่าเห็นโครงสร้างของอุปาทานและขันธทั้ง ๕ ว่ามันเกิดอยู่ที่ไหน เรียกว่ารู้ถอนลงได้บ้าง แต่ว่าเห็นท่าเห็นทาง จนถึงกับตรัสต่อไปว่า บัดนี้จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่ปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันสิ้นไปแล้ว มันหมดไปแล้วจากการปรุงแต่งเป็นสุขเป็นทุกข์ มีชีวิตชื้อๆ ชีวิตบริสุทธิ์ เป็นชีวิตที่บริสุทธิ์ เป็นชีวิตที่ปลอดภัยไม่มีภัยอีกแล้ว อย่างเนี่ยเรียกว่าเป็นเรื่องริบตัวนสักหน่อย เพราะแน่นอนที่สุดชีวิตของเราต้องมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แน่แน่นอน ถ้าไม่รู้อย่างนี้ไม่รู้ตรงนี้ มันก็ไปสู่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เห็นแก่ เห็นเจ็บ เห็นตาย ไม่ได้ ถ้ารู้เรื่องนี้ ไม่มีแล้ว ชาติภพสิ้นแล้วอย่างเนี่ย ก็รู้จากนี้ไป แยกจากนี้ไป ถ้าไม่รู้ตรงนี้มันก็มีโครงสร้าง ทุกข์อันเก่าทุกข์อีกหลายรอบ ความหลงก็กลายเป็นความหลงเรื่อยไป ความทุกข์ก็กลายเป็นความทุกข์เรื่อยไป มันต่อไปเรื่อย ถ้าความหลงเป็นความรู้จักจับกันที่ อย่างเนี่ย เป็นสิ่งที่ทำได้ให้ผลได้อย่างนี้ เรามีสติมีความรู้สึกตัว มันก็ไปจากความหลงแล้ว มันละความชั่วแล้ว มันทำความดีแล้ว จิตบริสุทธิ์แล้วอย่างนี้ ไม่ได้ว่าเอาอะไรมาประเมิน ไม่ใช่ประเมินค่า ราคากำหนดค่าได้ไม่ได้ อันความรู้สึกตัวนี้ไม่มีค่าว่าได้ ว่าไม่ได้ไม่มี

คำว่าผิดถูกไม่มี สุขทุกข์ไม่มี มีแต่เห็น มันผิดก็เห็น มันถูกก็เห็น มันสุขก็เห็นมันทุกข์ก็เห็นเนี่ย ไม่เสียหาย ถ้าเห็นเนี่ยมันไม่เสียหายอะไรเลย มันโกรธก็เห็น มันสงบก็เห็น มันไม่สงบก็เห็นอย่างเนี่ย มันจะหนีไปไหนได้ ถ้าเห็นอยู่เนี่ยเรียกว่าญาณขนส่ง เพราะเห็นแจ้งในความเท็จความจริงยังไง ในความหลงก็มีความรู้มันเป็นอย่างนี้ ในความทุกข์ก็มีความรู้มันเป็นอย่างนี้ ในความโกรธก็มีความรู้ลึกตัวมันเป็นอยู่อย่างนี้ ทำไมจะให้ความทุกข์เป็นความทุกข์ ทำไมจะให้ความโกรธเป็นความโกรธ ทำไมจะให้ความหลงเป็นความหลง เป็นอยู่อย่างนั้นหรือ มันเปลี่ยนได้อยู่

จิตของเราถึงสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้ คำว่าปรุงแต่งไม่ได้ เป็นวิสังขาร ถ้ายังมีสุขมีทุกข์อยู่เรียกว่าสังขาร ถ้าเหนือสุขเหนือทุกข์ เรียกว่าวิสังขาร มาอยู่กับคนเป็นๆ นี้ไม่ใช่ตาย วิสังขารมันหยุดปรุงสังขารมันปรุงอยู่ มันสุขมันทุกข์อยู่ วิสังขารมันไม่สุขไม่ทุกข์ มันเหนืออย่างเนี่ย วิสังขารคือขิมลองไป ถ้าวิสังขารที่ลุดก็เป็นมรรคผลนิพพานไปเลย หลวงตาก็มักจะพูดแบบรวบรัดว่าเพื่อให้มันทันเวลา ให้ได้กระแสไว้ก่อนว่า เป็นผู้เห็นอย่าเป็นผู้เป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไร ไม่มีอะไรไม่เป็นอะไรกับอะไร ไม่มีไม่ไม่เป็นอะไรกับอะไรเลย ในโลกนี้อย่างนี้ เป็นถือว่ามาตรฐานชีวิตของเรา ทุกชีวิตต้องถึงจุดนี้ ไม่มีไม่ไม่เป็นอะไรกับอะไร มันไม่ยาก ถ้าไม่มีไม่ไม่เป็นอะไรกับอะไร มันคืออะไร มันก็ไม่มีอะไร มันก็จบแค่นี้ชีวิตเรา อย่างนั้นหมายเธอ



มาจากไหนอย่าไปอธิบาย ให้เป็นสัมผัสด้วยจิตใจของตนเอง มันไม่มีพุ่มไม้ไม่มีแพบ มันอยู่อย่างนี้ ที่จะเป็นอยู่การอยู่เหนือเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ นี่คือปฏิบัติได้ให้ผลได้อย่างเนี้ย ในชีวิตของเรานี้ ไม่ใช่ไปหาที่อื่น การอยู่โดยชอบก็มีสติสัมปชัญญะ เป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว เราก็มีได้ทุกโอกาส มันเหมาะกับการใช้ชีวิตประจำวันของทุกชีวิต จะเป็นชาติใด ภาษาใด นิกายใด ลัทธิใด ไม่เกี่ยว ความรู้สึกตัวที่เรา อยู่นี้ ความรู้สึกตัวที่เรามีอยู่นี้ กับความรู้สึกตัวที่มีอยู่กับพระพุทธเจ้า สมัยนานมา ๒,๕๕๐ ปี อันเดียวกัน อันเดียวกัน ชาติใดภาษาใด เป็นอันเดียวกัน เป็นสากลแห่งธรรม ไม่เหมือนศาสนวัตถุ ศาสนพิธี ศาสนบุคคล เป็นศาสนธรรมอันเดียวกัน

หลวงตาไปสอนธรรมที่ประเทศจีนเพิ่งกลับมา เราก็เห็นเขา ให้มีศาสนา เราก็ถามเขาว่า คุณเอาอะไรเป็นศาสนา คุณมีกายใหม่ มีใจใหม่ ถ้าคุณมีกายมีใจ คุณเกี่ยวข้องกับกายกับใจอย่างไร ถ้า คุณหนาวคุณทำยังไง ถ้าคุณร้อนคุณทำยังไง คุณหิวข้าวคุณทำยังไง บรรดาที่เปลี่ยนบรรเทาได้ เรียกว่าอาการแก้ไขเปลี่ยนแปลง การ ช่วยกาย ถ้าร้อนก็อาบน้ำ ถ้าหนาวก็ห่มผ้า ถ้าหิวก็กินข้าว มันก็ เปลี่ยนได้อย่างนี้ ส่วนจิตใจเรามันทุกข์ ความไม่ทุกข์มีไหม แล้วจะ เปลี่ยนใหม่เวลามันทุกข์นะ ไม่ทุกข์มีไหม มันมีอยู่ แล้วจะเปลี่ยนใหม่ เปลี่ยนทุกข์เป็นตัวรู้ เปลี่ยนทุกข์เป็นตัวไม่ทุกข์มีบ้างไหม ทำได้ไหม มีสิทธิ์ไหม หรือว่ายอมมันเลยในความทุกข์เนี้ย ความทุกข์มันเกิด

กับใจ มันมาทางไหนบ้าง เกิดจากความหลงเป็นเหตุ แล้วจะยอมมันหรือ มีสิทธิ์ไม่หลงได้ มีสิทธิ์ไม่โกรธได้ มีสิทธิ์ไม่ทุกข์ได้ ต้องทำดูสิ คุณจะปล่อยให้ความทุกข์อยู่นอนกับเราข้ามวันข้ามคืนหรือมันเปลี่ยนได้อยู่ ถ้าคุณเปลี่ยนทุกข์เป็นไม่ทุกข์ได้ในศาสนาของคุณแล้ว มีกายมีใจไม่ใช่เอาตำรับตำรามาเป็นเครื่องบอก หรือพระสงฆ์องค์เจ้าเป็นสากลอย่างนี้ คุณจะเปลี่ยนหรือไม่เปลี่ยน

ก็เลยบอกว่าเดี๋ยวนี้นะเขาเจริญแล้ว เขาไม่หลงกันแล้ว เขาไม่ทุกข์กันแล้ว เขาไม่โกรธกันแล้ว แล้วคุณยังโกรธ ยังทุกข์ ยังหลง อยู่ถือว่าล้ำสมัย คุณจะเอาใหม่ มันมีอยู่ ความไม่ทุกข์ ความไม่โกรธ ความไม่หลงมันมีอยู่แล้วในชีวิตของเรา หัดทำให้เป็นลองดู วิธีที่เราสอนอยู่นี้มันโดยตรง โดยตรง ไม่มีอ้อมเลย มันหลงก็รู้เหี้ย ต่อหน้าต่อตากันอย่างนี้ คุณจะเชื่อหรือมีศรัทธากับคำพูดเราก็ได้ ไม่เชื่อก็ได้ แต่คุณเอาไปทำ ถ้าคุณปฏิบัติเรื่องนี้ก็เท่ากับคุณปฏิเสธตัวคุณเอง คุณจะยอมยังงี้ เขาไม่โกรธกันแล้ว เขาไม่ทุกข์กันแล้ว อันนี้เลย มันเป็นสากลแห่งธรรมที่สุดเลย

ขอทำหายเรื่องนี้นัก ในด้านธรรมะ ในกรรมฐาน ในทฤษฎีนี้ ว่ามาพิสูจน์ด้วยกันเถอะพวกเรา เวลานี้หลวงตาก็ ก็หมดสภาพลง เยอะแล้ว คำสอนในชีวิตที่เป็นพระกรรมฐานนี้อากัฟที่สุดเลย ไม่มีใครพูดให้ฟังเรื่องนี้เลยสอนกันมา สมัยหลวงตาเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อบุญรอด หลวงตาเคยพูดให้หลวงพ่อบุญรอดฟัง ในเรื่องนี้ แต่เมื่อเรามาสอนคน



ไม่มีใครพูดให้ฟังเลย จะขออาศัยพวกเรา (กระแอม) ด้วย ลองดูสิ หลวงตาเคยพูดให้หลวงพ่อเทียบฟังว่าหมดเนื้อหมดตัว แล้วคุณทำอะไรละ ก็ทำแบบหลวงพ่อสอน ทำแค่นี้มันเป็นแบบนี้หรือ ก็เหมือนกัน ทำไม่ไม่เป็นอย่างนี้

ถึงว่าประสบการณ์เรื่องนี้ในปี ๔๙ มันตายไป มันก็ไม่ป่วยอยู่ มันก็ไม่มีอะไร มันไม่มีอะไร ก็นอนอยู่กับคุณหมอกำพล คุณหมอกังวลวังหน้าวังหลัง ก็บอกว่าคุณหมอไม่ต้องเป็นห่วง มองไปนอกกระจกข้างนอก ผู้คนยืนน้ำตาไหลเกาะกระจกลูกอยู่ เอ๊ เขามาคิดกับคนไม่มีทุกข์ยังงี้ เวลานี้เรามีชีวิตส่วนตัวมากที่สุดเลย ไม่ต้องมาร้องให้กับเราทำไม เพราะบอกคุณหมอว่าประสบการณ์เรื่องนี้กับหลวงพ่อเทียบมา ๔๐ กว่าปี มันเป็นเรื่องนี้ของเราวันนี้เอง แล้วมาคิดว่าถ้าคนไม่เคยฝึกกรรมฐานเขาอยู่ยังงี้ คงไม่มีทางคงลำบาก ตั้งแต่ปวดตบนี้ก็เต็มทีแล้ว สุดยอดของการปวด มันก็ยังไม่เป็นทุกข์ เห็นมันปวดไม่ใช่เป็นผู้ปวด หายใจไม่ได้ก็ เอ้ามันหายใจไม่ได้ เรา จะอยู่ยังงี้ ให้อุบัติแล้วอุบัติอีกนะ เคยมาพูดนี้หลายครั้งแล้ว แล้วก็ไม่ต้องหายใจละ แล้วจะอยู่ตรงไหน อยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร อยู่ได้หรืออยู่ได้ ก็หายใจหนึ่งครั้งไม่มีลมหายใจเข้า มันก็ตั้ง (ท่านทำเสียงดังในลำคอ) ไม่อยากให้มีมันตั้งก็ตั้งนะ ก็แหลมๆ ลมเล่นๆ เคยแหลมลมใหม่ ถ้าจะตั้งใจหายใจมันไม่ได้นะแหลมลมค่อยๆ สอดเข้าไป มันก็สอดเข้าไม่ได้มาก มันก็ตั้งขึ้นมา (ทำเสียงดังในลำคอ) มันก็ตั้ง

หมอกี่วงหน้าวิ้งหลัง ก็บอกว่าอย่าต้องห่วง ไม่เป็นห่วง ๓ ครั้งก็ไม่เข้า ๔ ครั้งก็ไม่เข้า ก็อยู่ตรงไหนล่ะ อยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร อยู่ได้หรือไม่เป็นไร อยู่ได้ ไม่เป็นไรกับอะไร ก็ไปอยู่กับความไม่มีไม่เป็นอะไรกับอะไร มีความหมายลึกซึ้งนะ (หัวเราะ) อยู่ตรงที่ไม่มีไม่เป็นอะไรกับอะไรเลย เนี่ยทำไมจึงอยู่ได้เพราะกรรมฐานพาให้เราถึงสภาพเช่นนี้ได้ ในชีวิตของเราเนี่ย ไม่ใช่วิเศษยังมีรูปธรรมยังมีนามธรรมอยู่ แต่มันไม่มีทุกข์มีปัญญาเพราะการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เนี่ย ถึงอยากจะทำอะไรก็ตามแต่ความไม่มีไม่เป็นอะไรกับอะไรนี้เป็นของจริงในชีวิตเรา มาตราฐานชีวิตของเรา แน่หนอนที่สุด ความมีตั้งแต่เป็นหนุ่มเป็นสาว ตื่นแต่เด็กศึกษาแต่หนุ่มนี้ให้ได้ มันก็ไม่ยากไม่ง่ายอะไรมาก เพียงแต่เรามีสติเดินไปในทางนี้ มีอะไรเกิดขึ้นรู้สึกตัวเอาไว้ รู้สึกตัวเอาไว้ เข้าข้างความรู้สึกตัวเอาไว้ อย่างเนี่ย

แล้วก็มาคิดถึงคนที่ไม่เคยฝึกสติเขาทำไงหนอ เราต้องสอนเขา เราก็สอนเขาอยู่นะ สอน ๔๐ ปีแล้ว แล้วก็ยัง มันยังน้อยอยู่ สอนให้มากกว่านี้ แล้วสอนยังไง เราจะตายอยู่ เราต้องไม่ตาย (หัวเราะ) ไม่ตายทำไง เราต้องพยายามช่วยมันขึ้นมา พอดีกับพยาบาลเรียก หลวงตาๆ หลวงตาไม่ขับไม่ถ่ายมาหลายวันแล้ว อย่างกลั้นนะ ถ้ากลั้นไว้มันทรมาณไต ได้ยินแว่วๆ หลวงตาไม่ขับไม่ถ่ายมาหลายวันแล้ว อย่างกลั้นนะมันทรมาณไต เสียงแว่วๆ หลวงตาที่ไหน หลวงตาไม่มีแล้ว มันทรมาณไต ไตอยู่ที่ไหน อ้อ ไตเป็นธาตุดินหรือ



ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ
ไต ตับ ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า นี่เป็นธาตุดิน
ดินนะ ดินต้องเป็นดินนะ น้ำต้องเป็นน้ำ ไฟต้องเป็นไฟ ลมต้องเป็นลม
ให้พวกเธอช่วยกันดู ทำใจสบายๆ สนุกนะอันความปล่อย ความ
ไม่เป็นอะไรมันสบาย มันไม่ยากเป็นอะไรต่อไป มันจะเอาคืนมา
ก็เหนียว เหนียวมาก หมดแรง ว่าจะหายใจก็หายใจไม่ได้ เอาทิ้งไป
เอาขันธ์ ๕ ทิ้งมันไม่เสียหาย มันไม่เป็นขยะ วางลงมันไม่เป็นขยะ
เหมือนอะไรต่างๆ มันเกิดเวทนาขึ้นเรื่อยๆ วางลง จะหายใจอีกมัน
ก็หายใจไม่ได้ วางลงไป พอวางบ่อยๆ เข้าวางบ่อยมันกลายเป็น
ความดีขึ้นมา ก็พยายามหายใจได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่มันสนุก ก็เลย
บอกว่าสนุกป่วย สนุกหายใจไม่ได้ สนุกปวดตับไปเลย ไม่ใช่เป็น
ทุกข์เลย ใครมาถามว่าสนุกป่วย มองหน้าเราร้องไห้ น้ำตาไหลสมัยนั้น
มันไม่ใช่เป็นสินี้ มันตายไปแล้ว

ความไม่มีไม่เป็นอะไรเหนียวมันเป็นของที่ทุกคนมีได้ เรื่องง่ายๆ
มีสติรู้สึกๆ เข้าไปเหนียว เราจะต้องไม่ตาย มาสอนคนเสียก่อน จึง
สอนคนขอใช้หนี้สังคมประเทศชาติเรา ขอใช้หนี้คุณหมอ ขอใช้หนี้
คุณหมอเขาช่วยเรา คุณหมอคนนั้นสามีของท่านเวลาเขาดูภาพไป
คอมพิวเตอร์ CT Scan ก็อันเนื้อกับตับอ่อนเท่ากันเลย หมอกำพล
นี่กำลังจะเตรียมผ่าตัด ก็มายืนเข้าแถว หลวงพ่อผมเป็นแพทย์ผ่าตัด
ร่วมกันมานี่มาเตรียมตัวนี้พร้อมแล้วเสมอ หลวงพ่อไม่ต้องกังวล
อะไรแล้วแต่ นั่นไม่ได้คิดแล้ว คุณหมอก็นี้ก็ว่ามาดูภาพแล้วก้อนเนื้อ

กับตับอ่อน แล้วดูแล้วเขาก็ว่ามะเร็งระดับที่ ๔ เราก็อไม่เดือดร้อน
อะไรนะ

โธ้ย...ธรรมะนี้ คำสอนพระพุทธเจ้าที่พิสูจนกันถะอะพวกเรา
เกิดมาจนถึงวันนี้เนี่ย ระหว่างความรู้กับความหลงอันไหนมากกว่ากัน
ถ้ามีความหลงอยู่ ไม้มีความเป็นธรรมกับตัวเองเลย ยังเบียดเบียน
ตนเองอยู่ ถ้าเบียดเบียนตนเองอยู่ก็ถือว่าเบียดเบียนคนอื่นได้
ถ้าไม้เป็นธรรมต่อตัวเองก็ถือว่าไม้เป็นธรรมต่อคนอื่นได้ ถ้ามารู้
เรื่องนี้เข้ามันก็เป็นธรรมเกิดขึ้นเลย นับหนึ่งจากเราเนี่ย การเจริญสติ
มันก็ไม้ยาก เป็นไปกับการใช้ชีวิตประจำวันก็ได้ ถ้าจะมีเพื่อนบ้าง
ก็ไปสุคะโตมีที่ ๕๐๐ ไร่ เตรียมไว้ให้พวกเรา มีกุฏิ ๑๐๐ หลัง มีข้าว
ให้กิน มีที่ให้อยู่ แต่ว่าเดี๋ยวนี้นะ สองเดือนมานี้คนเต็มวัดเป็น
๒๐๐-๓๐๐ คน ปรากฏว่าได้รับโทรศัพท์ว่ามีไข้สมัยใหม่ (หัวเราะ)
อาจารย์ตุ้มบอกว่าจะไปปิดวัดชั่วคราวได้หรือเปล่า (หัวเราะ) ลัก
๒๐๐-๓๐๐ คนว่าจะปิดหรือเปล่า มีไข้หัดเป็นเด็กด้วย เด็กนักเรียน
ไปเข้าคอร์สปฏิบัติรวมกันกับคณะพยาบาล มากลับมาเป็นไข้ทร.
มาบอก อาจารย์ตุ้มบอกว่าจะไปปิดวัดสักช่วงหนึ่งได้ไหม ก็แล้วแต่ท่าน
เดี๋ยวนี้อหลวงตาไม้ได้เป็นรับผิดชอบอะไรมอบให้คนอื่นไปอาศัยเพื่อน
อยู่เฉยๆ บัดนี้ก็มาอาศัยพวกเรานะ ให้ช่วยกันถะอะ

นับหนึ่งจากตัวเรานี้ ถ้าไม้ นับจากตัวเรามันก็ไม้มีสองเกิดขึ้น
แน่นอน ลองพิสูจนร่วมกันดูว่านี่คำสอนพระพุทธเจ้า มันเป็นอย่างนี้



อย่าให้มันฟรี อย่าให้ความหลงเอาไปฟรี ความหลงให้เป็นความรู้
 ทุกครั้งที่มันหลงให้รู้สึกตัวขึ้นมา ก็ไม่หนักอะไร สัมผัสความรู้
 ความหลงให้ชัดเจนดูสิ จะพอใจจะเกิดสัมมาทิฏฐิ เห็นความรู้สึกตัว
 เป็นการทำสุดหัวใจของเราเลย เวลาได้ได้นั่งยกมือสร้างจักรพรรดิรู้สึกตัว
 มันสุดหัวใจเลย มันสง่างาม เหมือนอยากจะได้เงินงกรรมให้แม่ดูให้พ่อดู
 ไม่เคยได้เงินงกรรมให้พ่อดู พ่อตายจากไปโหยเสียตาย อยากเดินนี้
 ลูกชายของพ่อเดินอยู่ที่นี่ ลูกสาวของแม่เดินอยู่ที่นี่ เวลาเดินเรานั่งสงบ
 อยากอวดพ่ออวดแม่ แต่พ่อแม่ไม่มีแล้วตายไปแล้วเสียตาย เกิดไม่ทัน
 เป็นลูกกำพร้า เพราะฉะนั้นเรานี้มันจะไปที่ไหน ยิ่งเรามีภรรยาสามี
 มีพ่อแม่แม่เป็นลูกเป็นพี่เป็นน้องกันยิ่งดีใหญ่ มันเป็นผลกระทบ
 ในทางที่ดีที่สุดเลย มันเย็นไปอีกหลายๆ คนนะ เพราะไม่มีอะไรที่เป็น
 ไม่มีเกิดผล ในการทำความดีของเรากระทบแน่นอนเลย กระทบ
 แน่นอนในทางที่ดีเลย ไม่น่าจะให้ผิดพลาดเรื่องนี้นัก เป็นผลต่อกัน
 และกัน สังคมคนไทยเรา

ขอใช้หนี้เรื่องนี้ เป็นหนี้ประเทศชาติมากเหลือเกินเวลานี้
 เป็นหนี้ของคน ความดีของคน พวกเราเสียภาษีอากรให้รัฐบาล
 รัฐบาลเอาเงินไปซื้อหูกซื้อยามาช่วยหลวงตาเป็นล้านๆ คีโมหลอดหนึ่ง
 เท่าไร่คุณหมอ แสกว่าหมดตั้ง ๘-๙ หลอด ๘ แสกว่าเป็นล้านแล้ว
 ฉายรังสีอีก ๓๐ ครั้ง CT Scan อีก ที่แรกครึ่งละ ๖ หมื่นคราวแรก
 คราวนี้ก็มา X-ray CT Scan อีก ที่แรกก็หกหมื่น มาๆ ตั้งหลาย

เที่ยวแล้ว หมดเงินเป็นล้านๆ พ่อแม่พี่น้องส่งลูกสาวลูกชายไปเรียนแพทย์เรียนหมอมา เขาก็เอาสติปัญญามาช่วยเรา หลวงตามองคนไทยนี้เหมือนเทพบุตรเทพธิดาของเราเลย มาเห็นพวกเรานี้ก็ชื่นใจนะ ไม่มีอะไรที่จะตอบแทนพวกเราได้ ให้พากันปฏิบัติธรรม มีสติสัมปชัญญะ หวังพึ่งพาอาศัยพวกเรา เดียวนี้หลวงตาหมดหวังแล้วอย่ามาเชื่อเราให้กระทำลองดู ในการปฏิบัตินี้ ทฤษฎีเนียมาพิสูจนกันเถอะ พิสูจนได้แล้วแน่นอนว่า ตั้งแต่วันเพ็ญเดือนแปดถึงวันเพ็ญเดือนสาม ถ้าเดือนนี้เกิดพระอรหันต์ขึ้นมาเนีย มันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยแล้ว เราไม่กระตือรือร้นบ้างเทอะ จะสละสิทธิ์เรื่องนี้ทำไม เราคนหนึ่ง นับเราคนหนึ่ง คิดอย่างนี้กัน ขอรับผิดชอบเรื่องนี้ให้เต็มที่นะหลวงตาก็ไม่ค่อยมีเสียงแล้ว แต่ว่ายังดีวันนี้พูดออก ทุกวันนี้ไม่มีเสียงเลย นอนอย่างเดีวนะ สมควรแก่เวลานะ ถ้าจะมีคำถามเกี่ยวกับคำบรรยายมานี้ก็ถามได้นะ แต่ให้อาจารย์ตุ้มมาเป็นหูให้ซักหน่อย มานั่งนี้ก็ได้ มานั่งนี้ ไม่มีหู มีแต่หู แต่ว่าไม่ค่อยได้ยิน แต่ต้องใช้หูช่วยเสียงแต่ก็ไม่สำเร็จประโยชน์ มีคำถามอะไรก็ถามได้

.....

โยม ๑ : นมัสการหลวงตานะคะ คุณพ่อเพิ่งผ่าตัดลำไส้ ออกไปสองในสาม แล้วก็ข่าวว่าน่าจะเป็นมะเร็ง คุณพ่อมีเชื้อสายจีน เพราะฉะนั้นจะอธิบายว่าให้รู้สึกตัว เขาจะไม่ค่อยเข้าใจ ตอนนี้อาจารย์รู้สึกตัวแล้วละคะ ที่นี้จะให้เขาเจริญสติยังไงดีละคะหลวงตา

หลวงพ่อก : อยากจะช่วยคน เราที่กำลังมีโครงการ ๕ นาทีทอง ก่อนใจจะขาด เคยไปเยี่ยมคนป่วยที่โรงพยาบาลหลายแห่งมา ก็พอมีทางช่วยได้บ้าง เช่น คนหนึ่งนอนใจจะขาดรอนๆ จมูกขึ้นแล้ว หน้าจิกขึ้นแล้ว หลวงตาไปเรียก เรียกลูกสาวลูกชายมายืนข้างเตียง ให้จับมือจับเท้าพ่อแม่ เป็นแม่ แล้วว่าโยม (เสียงสูง) หลวงตามาเยี่ยม ให้ลูกสาวนวดมือข้างหนึ่ง ให้ลูกชายจับมือนวดข้างหนึ่ง นวดขานวดเท้า เอ้ายืนอยู่นี้เป็นใคร เป็นลูกสาว ยืนนี้เป็นใคร เป็นลูกชาย ลูกชายลูกสาวไม่ทอดทิ้งแม่ นะยังอยู่ที่นี่ หลวงตาก็มาดูนี่ไม่ทอดทิ้งนี่นะ นี่แม่นี่เลี้ยงลูกสาวลูกชายจนเป็นครอบครัวกันหมดแล้ว มีผลงานแล้วไม่ต้องเป็นห่วง หลวงตาก็สวดให้ฟังว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถือพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี ข้าพเจ้าอาศัยพระพุทธเจ้า ข้าพเจ้าจึงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถือพระธรรมเป็นสรณะ สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี ข้าพเจ้าถือพระธรรมเป็นสรณะแล้ว ข้าพเจ้าจึงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ สวดซ้ำๆ ไป โยมคนป่วยก็พนมมือขึ้นมา หน้าตาก็หย่อนลงๆ บางทีนะคนกำลังหลงอยู่ก็มีคนไปบอกเขาอาจจะคว้าเอาได้ เรียกว่าตกกระไดพลอยกระโจน เวลาพ่อแม่ใครเจ็บป่วยอย่าไปนั่งร้องไห้เสียใจ มายืนอยู่ข้างๆ เสนอตัว หลวงตาก็เคยไปช่วยอย่างนี้ ก็ให้ลูกไปยืนอยู่ข้างๆ เสนอตัว นี่ลูกชายของพ่อ นี่ลูกสาวของพ่อของแม่ จะไม่ทอดทิ้งพ่อแม่ จะเป็นคนดีที่สุดเลย จะดำรงวงศ์ตระกูล แม่พ่อไม่ต้องเป็นห่วงไปเสนออย่างนี้ มันก็มี

จิตวิญญาณที่คิดขึ้นมาจากที่มันหลง (ลากเสียงยาว) กลัวมันกลัวนี่ไป พอไปเสนอขึ้นมาก็จะได้ แล้วก็แนะนำได้ง่าย เพียงแต่หายใจเข้า หายใจออกอยู่ บางทีหลวงตากก็เอากระดาษไปตี เต็งงง ให้มีความรู้สึก เต็งงง เต็งงง เรียกขึ้นมา ว่าไงแล้ว ญาติโยมเอ๊ย ญาติโยมเคย ใส่บาตรน้อ เสียงพระตีระฆังบิณฑบาต โยมเอาข้าวไปใส่บาตร มอง ให้มันเห็นภาพเล่ากันไป ชวนๆ ดิฉันมาแล้วก็พูดให้ฟัง ในโรงพยาบาล ต่างๆ ไปอยู่หลายที่เหมือนกัน เวลานั้นอยากช่วยคนประเภทนี้ แล้วก็ช่วยเอาไปอยู่วัดคนหนึ่ง เป็นโรคมะเร็งในปอด เข้าไปอยู่วัด หมอ ไม่รักษาแล้ว เวลาเขาหายใจไม่ได้ เราก็ไปยืนอยู่ข้างๆ เขาว่าลำบาก ทรมาน ปอดไม่มีแล้ว ทรมาน หลวงตาก็บอกสวนทางไป อย่าเอา ลมหายใจมาเป็นเครื่องขวางกั้นจิตใจของเรา จิตใจต้องเป็นจิตนะ วางเสียเถิด อย่าเอาลมมาต่อรอง อย่าเอาความเจ็บความปวดมา ต่อรอง ไม่ต้องเป็นอะไรไปกับมัน ให้มันเป็นเรื่องของกายไป หายใจ เป็นเรื่องของกาย การปวดก็เป็นเรื่องของกาย จิตไม่ต้องเป็นอะไรนะ วางเถอะๆ เขาก็วางลง แล้วเขาก็สงบไป เขาขอปากกามาเขียนหนังสือ เวลากระวนกระวายหายใจไม่ได้ ทรมาน พอหลวงตาบอกมันสบายใจ เขาเขียนแต่ตาไม่ลืมนะ เขียนไปเสร็จพออ่านได้มันช้าแถวกันพอ อ่านได้ จิ้งก็ต๊องนี่นะ เราไปบอกจนหาที่สุดท้ายเลย วางเสียเถอะ หลับเสียเถอะนะ หลับซะ อย่าเอาลมหายใจมาต่อรองเป็นทุกข์กับ ลมหายใจ หลับซะๆ ก็หลับเหมือนคนนอนหลับ นิ่งเลย แต่บางคนนี่ ต้องแต่งหน้าให้ นี่ไม่ได้แต่งหน้าเลย เราบอกให้เขาฟังไป บางคน



พ่อแม่ตายปล่อยให้ข้าปากอยู่เสียตาย ถ้าใครไม่ดูแลให้หลวงตาไป
ดูก็ได้ (หัวเราะ) นี่คิดอย่างนี้ คนดีๆ คนเป็นๆ ไม่ค่อยไปให้เราสอน
เราจะไปสอนคนอยู่โรงพยาบาล (หัวเราะ) คิดอย่างนี้แล้วทุกวันนี้
มันเห็นตอนนี้นะจำเป็นมากนะ เลยอยากจะทำตรงนี้กัน เรียกว่า
ตกกระไดพลอยกระโจน ไม่ต้องเจ็บอะไร ไม่ต้องทุกข์เพราะการ
เกิด แก่ เจ็บ ตาย มันทำได้นะ ต้องตรงนี้แน่นอนละชีวิตของเรานะ
ไปบอกเถอะถ้ามีพ่อป่วย หลวงตานี้เป็นมะเร็งระดับที่ ๔ แล้วนะ
หมอไม่มีทางรักษาได้ แต่คุณหมอเก่ง

โยม ๑ : จริงๆ ตอนนี่แผลมันติดอักเสบเชื้อไซ้ไหมคะ
หลวงตา เขาเจ็บปวดมากตอนทำแผลเพราะมันทำค่อนข้างสด ทีนี้
จะทำยังไงให้เขาเจริญได้แบบไม่เจ็บปวดกับมันนะคะ หรือว่ามัน
ไม่ได้แล้วคะหลวงตา

หลวงพ่อ : หลวงตาบอกว่าหลวงตามีวิธี เห็นมันปวดอย่าเป็น
ผู้ปวดนะ เห็นมันปวดนะ ให้เห็นมันปวดอย่าเป็นผู้ปวดนะ อย่างนี้
บอกบ่อยๆ บอกบ่อยๆ เขาก็ฟังเรา มันจนเข้ามา เหมือนคนจน เหมือน
คนหิว มีอะไรที่ให้อะไรที่เป็นการแก้ไขบ้างก็คว้าว้าวได้เลย อาจจะ
ตอนนั้นอย่างพระเจ้าสุทโธทนะ ได้หนีพพานก่อนใจจะขาด ๕ นาทีนะ
เป็นไปได้อ เพราะธรรมชาติของคนมันเป็นอย่างนั้น เวลาทุกข์เหมือน
หน้ามือ ไม่ทุกข์เหมือนหลังมือ มันอยู่ด้วยกันแท้ๆ นะ เปลี่ยนนิดหน่อย
เหมือนเล็บมือเนี่ย ทุกข์เหมือนหน้ามือ ไม่ทุกข์เหมือนหลังมือ หลง

เหมือนหน้ามือ ไม่หลงเหมือน โกรธเหมือนหน้ามือ ไม่โกรธอยู่ด้วยกัน
มันทำได้นะ

โยม ๑ : คำถามสุดท้ายค่ะหลวงตา กำลังใจเราจะให้เขา
ยังไงคะ เหมือนเวลาเขาติดเชื้ อจริงๆ เขาดีขึ้นแล้วแต่ว่าเหมือน
เวลาเขาทรุดลงไปนิดหนึ่ง เขาก็จะเสียกำลังใจ จะให้เขายังไงคะ

หลวงพ่อ : อย่าไปเศร้าโศกสร้อยเศร้าหงอยเหงา ให้แสดงถึงความ
ความรับผิดชอบทั้งหมดเลย อย่าไปแสดงความอ่อนแอร้องท่มร้องไห้
ยิ่งทำให้คนเจ็บคนป่วยคิดมาก ตบหน้าอกเสียเลยนี่ลูกสาวของแม่
ของพ่อ ไม่ต้องห่วงเลย จะเป็นคนดี นี่ละลูกสาวจะไม่ทำให้พ่อแม่
เสียหน้ามแน่นอน เสนออย่างนี้เลยนะ เขาก็ชื่นใจได้นะ พุดโยงไป
บางคนไปร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ ไม่ดีเลยนะ ไม่ควรแสดงแบบนั้น

โยม ๑ : ขอบคุณหลวงตานะคะ นมัสการค่ะ

โยม ๒ : กราบนมัสการหลวงตาเจ้าค่ะ ปัจจุบันหนูใช้วิธี
เจริญสติโดยดูจิตนะค่ะ สิ่ง que เห็นเป็นประจำก็คือเห็นความคิดที่มัน
แผลงแวไปแวมาอย่างเนี้ยค่ะหลวงตา อยากจะเรียนถามหลวงตาว่า
หนูควรจะทำปฏิบัติอย่างใดเพิ่มเติมขึ้น เพื่อให้การปฏิบัติที่มีอยู่ให้
เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปนะค่ะ เพราะว่าวิธีปฏิบัติที่ทำอยู่ ณ ขณะนี้
เนี้ยทำมาเป็นเวลาหลายปีแล้ว ก็เริ่มรู้สึกว่ามันยังไม่ก้าวหน้ามาก
ไปกว่าที่มันควรจะทำ เอ้อ อยากให้มันเป็น เป็น คือค่ะ ขอบคุณค่ะ

หลวงพ่อก : อย่าไปประเมินตัวเองเกินไปนะ รอได้คอยได้ บำเพ็ญทางจิต มันเอาอย่างไรกัน ทำอย่างไร ทำอย่างไรประเมินอะไร เป็นผลเป็นได้ ตอนหลวงตาไปสอนประเทศจีน เขาถามว่าหลวงตา สอนเห็นถึงสุขชาติใหม่ หลวงตาสอนนี่เห็นอมิตตาพุทธใหม่ หลวงตา สอนให้เขาทำฌานเป็นใหม่ เขาว่าอะไรเป็นสุขชาติ อะไรเป็นอมิตตาพุทธ อะไรเป็นฌาน อันนั้นไปชี้เป้าเป็นก่อนเป็น ได้ก่อนได้ ผิดก่อนผิด ถูกก่อนถูกไม่ใช่ เป็นการเริ่มต้นทำไปจากความรู้สึกตัวนี้ ให้ตั้งต้น จากนี้ไม่ใช่เอาได้ก่อนผิดก่อน ว่ามันเกิดอะไรขึ้นก็รู้ไป บำเพ็ญทางจิต มีสติดูจิต เอาจิตดูจิต ถ้าอยู่ๆ จะบำเพ็ญทางจิตเลยก็ไม่ค่อยเก่ง เท่าไรหรอก ต้องให้มันชำนาญทางกายเสียก่อนตามพระพุทธรูปเจ้าสอน กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา มันก็เลยง่ายขึ้นมา ในที่สุดก็ถึงจิตตานุปัสสนา มันคิดนั้นแหละ เช่นเวลาไหน เวลานอน พลิกมืออยู่ให้รู้สึกตัวอยู่ ให้หลับกับความรู้สึกตัวหัดเอาไว้ ยามสงบ เราฝึกยามศึกเรารบได้ ถ้าเราไม่หัดตอนนั้นมันก็ไม่เป็นเลย พอเวลา มันหลงไปกลับมา เวลานี้เป็นเวลาอนไม่ใช่เรื่องเอามาคิด รู้สึกตัวชะ หัวเราะความคิด หัวเราะความทุกข์บ้างก็ยังดี ที่จะเอาผิดเอาถูกกับ สิ่งเหล่านี้มากเกินไป มันสุขก็หัวเราะมัน มันทุกข์ก็หัวเราะมัน มีแต่เห็น อย่างนี้เรียกว่าเตรียมเข้าสู่ภาวะที่จะเป็น ทำให้มันเป็นได้ อย่างเนี่ย อย่าประเมิน อย่าต่อรอง อย่าเอาอะไรมาเป็นเกณฑ์ชี้วัด นอกจากมันเป็นไปเองตามธรรมชาติ ธรรมชาติมันเป็นธรรมชาติสู่ ธรรมชาติของมันเอง อันนี้ละ บางทีหลวงตาเคยเจอของพระบางรูป

จะตั้งใจปฏิบัติ ๓ เดือน ถ้าไม่ได้อะไร บรรลุอะไร ถือว่าบุญวาสนาไม่มี จะขอลาสิกขา แล้วครบ ๓ เดือนเขาก็ลาสิกขาจริงๆ (หัวเราะ) เดียวนี้ก็เป็นคนงานก่อสร้างอยู่ในวัดนะ มาเป็นคนงานก่อสร้างในวัดอย่าต่อรองแบบนั้นนะ

โยม ๒ : คำถามสุดท้ายค่ะ หลวงตาฯ ถ้าหนูหัดมาฝึก คือ หนูมีลองฝึกเจริญสติโดยใช้มือขยับมืออะคะ ตามแบบที่หลวงปู่เขียน ท่านสอนนะคะ ทำก่อนนอนทำไปเรื่อยๆ ชักประมาณ ๒๐ นาทีอะคะ ก็หลับ หลับเลยอะโรยงนี่อะคะ หลวงตาฯคะถ้าหนูมาลองหัดในช่วงกลางวันบ้าง อะโรยงนี่อะคะ มันจะทำให้เรามีสติรู้กายมากขึ้นไหมคะ เพราะทุกวันนี้ดูได้แค่ทางจิตอย่างเดียวคะ กราบขอบพระคุณคะ

หลวงพ่อ : กลางวันนะ หลวงตาจะสาธิตลองดูนะ เคยไปสอนฝรั่ง เขามาจี๊เรา ว่าคุณรู้อะไร คุณมาสอนที่นี้ทำไม อยู่ที่ Boston เทรอคุณหมอมหาวิทยาลัย Harvard (หัวเราะ) ไปสอนอยู่แล้ว Harvard, Boston ก็มาชี้หน้าเรา คุณมารู้อะไร มาสอนที่นี้เรื่องอะไรกัน เราบอกว่าเรารู้จักตัวเอง คุณรู้จักตัวเองคุณรู้อะไร ก็เลยเขายืนอยู่เรา นั่งอยู่ เขาเลยมาขอที่นั่งแล้วก็บอกเฮ้ย...ลองดูซิ มีดวงไว้บนเขามีไหมรู้สึกไหม มีอยู่ที่ไหน หา...มีอยู่ที่ไหน รู้ไหมว่ามีอยู่ที่เข้าถามใครไหมว่ามีอยู่ที่ใด ถามใครไหม ใครเป็นคนรู้ ความรู้อย่างนี้ไม่ต้องถามใช่ไหมมีอู รู้เอง ตะแคงมือข้างขวาตั้งไว้ รู้ะยกขึ้นรู้ (หลวงพ่อยกมือให้ดู) รู้..รู้..รู้..รู้..รู้..รู้ ลง รู้..รู้ รู้ไหม อยู่ที่ไหนเมื่อกี้



อยู่บ้านหรืออยู่ที่ไหน หา อยู่ที่มีอยู่ที่มีไหน อยู่ที่มีอยู่ ถ้าชั่วโมงหนึ่ง
 อยู่อย่างนี้มีบ้างไหม ชั่วโมงหนึ่งรู้ที่อยู่เนี่ยมีมัยเนื้อก็เลยถามว่า ก็เลย
 ถามฝรั่งว่า คุณเคยรู้อย่างนี้ไหม เขาบอกว่า NO NO หนึ่งวันรู้ใหม่
 NO NO ชั่วโมงหนึ่งรู้ใหม่ NO NO สามสิบนาทีรู้ใหม่ NO อ้าว...
 ตายแล้วคุณนะ คุณไปรู้โลกพระจันทร์มาแล้ว คุณไม่รู้เรื่องตัวเองเทรอ
 คนเอเชียเขารู้เรื่องนี้กัน ศาสตร์ทั้งหลายเกิดอยู่ที่เอเชียทั้งนั้น ไม่ได้
 เกิดอยู่ที่เลย คุณจะพิสูจน์ใหม่ เขาก็ขอ shake-hand shake-hand
 shake-hand ทำไม คุณจะอยู่ที่นี่กี่วัน เราจะอยู่นี่อาทิตย์หนึ่ง อย่างนี้
 ไปไหนนะ (หัวเราะ) มันเรื่องอะไรทำท่าจะเป็นศัตรูเราที่แรก ก็เลย
 เราไม่หนีไปไหนหรอก ฟรุ้งนี้เราจะพาพ่อแม่มา ทำไมละ เราได้
 พบกับบุคคลที่ยิ่งใหญ่ที่อยากจะพบมานานแล้ว เมื่อคุณพบกับคน
 อย่างนี้คุณทำใจ จะมาให้คุณสอนเรา เขามา เราก็สอน อ้าว...แล้ว
 ถามว่าฝรั่งก็รู้หรือ ก็รู้ ฝรั่งนับถือศาสนาอะไร คริสต์ศาสนา อ๊ะ
 คริสต์ศาสนา ก็รู้หรือ รู้ได้ ไม่ใช่คริสต์ไม่ใช่พุทธก็รู้อันเดียวกันนี้
 ไม่ใช่หญิงไม่ใช่ชาย ไม่ใช่หนุ่มไม่ใช่แก่ รู้เท่านี้สาทุก มาปฏิบัติ
 เอาเก้าอี้มาให้พอนั่ง นั่ง ถ้าเวลานั่งรถเมล์ ถ้ารถเมล์มันติดก็พลิกมือ
 ไม่ต้องยกมือสร้างจิ้งหะนะ (หัวเราะ) หาส่วนประกอบพอดีๆ
 พลิกมือ ทำงานอยู่ถ้ามันคิดฟุ้งซ่านมากก็ตบโต๊ะซักหน่อย แล้วมา
 หายใจเข้าหายใจออกลึกๆ กลับมา ปฏิบัติคือกลับมารู้สึกตัว อย่าไป
 อย่าไป มันไปก็กลับมา เวลามันไปมันหลงไป ให้มันรู้ มันจะถูกสอน

ความหลงกลายเป็นความรู้เลยที่เดียวนะเมื่อสอนมากๆ เหมือนเรา
เรียนรู้ ก ไก่ อยู่ในกระดานโน้น เดียวนี้ ก ไก่ อยู่ที่ไหน ก ไก่
อยู่ที่ไหน อยู่ในสมองเรานี่ จะเขียน ก ไก่ ไม่ต้องดูกระดาน
การรู้สึกตัวก็อาจจะต้องสร้างจังหวะก็ได้ รู้เฉยๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้น
การจะตายเนี่ย หลวงตาไม่ได้นอนสร้างจังหวะนะ (หัวเราะ) ไปตาย
ในโรงพยาบาลจุฬาฯ มันก็รู้ มันก็วางไว้เป็น ไม่ใช่ไร คือเราหัด
มาแล้ว ไม่ใช่ว่าก่อนที่จะตายมาสร้างจังหวะอยู่ ไม่ใช่เลย มันเป็นที่
ชีวิตของเราทั้งหมดเลย ทำให้มันเป็นอย่างนี้นะ หัดบ้าง นะก็
สมควรแก่เวลานะ จะต้องเดินทางกลับชัยภูมิ สัตตาหะมาในวันที่เจ็ด
แล้ว ต้องไปเอาราตรีที่วัดในคืนนี้ ไปสว่างที่วัดนะ ถ้าไม่เช่นนั้นถือว่า
ขาดพรรษา ก็เลยต้องลาพวกเรากลับนะ เอ้า พรชะหน่อยเนาะ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน รักขันตุ
สัพพะเทวะตา ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาท่าน สัพพะพุทธานุภาเวนะ
ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า สัพพะธัมมานุภาเวนะ ด้วยอานุภาพ
แห่งพระธรรม สัพพะสังฆานุภาเวนะ ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์
สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ
เทอญ

โยม (พร้อมกัน) : สาธุ

รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง)
ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ



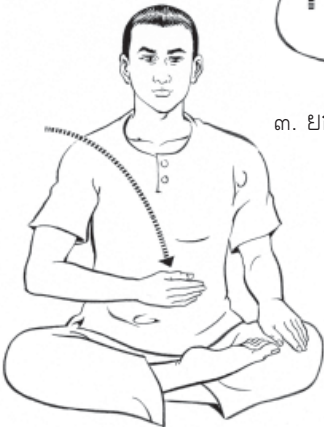
๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ายๆ...ให้รู้สึก



๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...
มันหยุดก็ให้รู้สึก



๔. เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก



๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก



๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก



๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก



๙. เอามือขวาออกตรงข้าง...ให้รู้สึก



๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก



๑๑. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก



๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...
ให้มีความรู้สึก



๑๓. เอมือซ้ายออกมาตรงข้าง...
ให้มีความรู้สึก



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...
ให้มีความรู้สึก



๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก
ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก