

ธำมณการปฏิบัติ

หลวงปู่เทีียข จิตฺตสุภโภ

ISBN : 978-974-04-7554-5

อารมณ์การปฏิบัติ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๔๗ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มีนาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ติดต่อรับได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

ผู้สนใจประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

สำนักงานมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (พันธ์ อินทผิว)

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙ โทรสาร ๐-๒๘๘๓-๗๒๗๕

พิมพ์ที่ : บริษัท นำทองการพิมพ์ จำกัด

๒๒/๒๗ ถนนเพชรเกษม ๖๙ แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๗-๔๒๔๓-๗ โทรสาร ๐-๒๘๐๗-๕๕๕๕

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ ถอดความจากเทปเสียงธรรมะ รหัส ท.๑๐๔ เรื่อง “วิธีแก้กรรมปฏิบัติ” เป็นคำสอนของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข ซึ่งท่านได้เน้นย้ำ ลำดับกรรมวิธีการปฏิบัติ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงจุดสุดท้าย และท่านได้ชี้บอกแนวทางวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรค ระหว่างการเดินทางของผู้ปฏิบัติธรรม ที่จะประสบพบเห็นในการเจริญสติ ทำความรู้จักตัวแบบเคลื่อนไหว

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการคู่มือแนะนำ และแผนที่เดินทางของการเจริญสติ เข้าไปรู้กรรมวิธีการปฏิบัติ

วัดสนามใน

มีนาคม ๒๕๔๗



สารบัญ

คำนำ.....	๓
จดหมายจากหลวงพ่อเทียน.....	๔
วิธีแก้ตั้งเครื่อง มินคี่ระชะ.....	๙
อารมณ์รูปนาม.....	๑๐
อุปสรรควิปัสสนา.....	๑๒
อารมณ์ปรมัตถ์.....	๑๓
อุปสรรคปีติ (จินตญาณ).....	๑๓
วิธีแก้กังวลนอน.....	๑๕
ทบทวนอารมณ์ รูปนาม.....	๑๗
รู้รูปธรรม นามธรรม รูปโรค นามโรค.....	๑๗
รู้ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา.....	๑๗
รู้สมมุติ.....	๑๘
รู้ศาสนา พุทธศาสนา.....	๑๙
รู้บาป บุญ (จบภาคต้น).....	๑๙

อุปสรรควิปัสสนา.....	๒๑
ทบทวนอารมณ์ปรมาตม์.....	๒๑
รู้วัตถุ ปรมาตม์ อากาโร.....	๒๒
รู้โทษ โมหะ โลภะ.....	๒๒
รู้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ.....	๒๓
อุปสรรคปีติ (จินตญาณ).....	๒๓
รู้กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม.....	๒๔
รู้ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์.....	๒๕
รู้สมณะ วิปัสสนา.....	๒๕
รู้กุศลทาง กาย วาจา ใจ.....	๒๖
รู้กุศลทาง กาย วาจา ใจ.....	๒๖
ถึงที่สุดแล้วญาณย่อมมี.....	๒๗
อุปสรรควิปลาส.....	๓๐
ทบทวนตั้งแต่อารมณ์ปรมาตม์.....	๓๓
มีศีลและทิวี่เสมอกัน.....	๓๔
เป็นสาวกพุทธะ.....	๓๖

รับรองคำสอน วิธีปฏิบัติ.....	๓๘
หมดปัญหา หมดการขัดแย้ง.....	๔๐
ยอมเสียสละชีวิต รักษาวิธีปฏิบัติ.....	๔๐
จิตอันเกษม.....	๔๒
รู้เท่า รู้ทัน รู้กัน รู้แก้.....	๔๓
การปฏิบัติที่ลัดสั้น.....	๔๔
ไม่กำหนดกฎเกณฑ์ เชื้อชาติ ศาสนา.....	๔๔
จิตใจปกติ.....	๔๗

ภาคผนวก

ลำดับอารมณ์ ลายมือของหลวงพ่อเทียน จิตตสุภา.....	๕๑
การเจริญสติในชีวิตประจำวัน.....	๕๒
การเจริญสติในอิริยาบถเดิน.....	๕๘
การเจริญสติในอิริยาบถนั่ง.....	๖๓
แผนที่ทางเข้ามุลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุภา และแผนที่ทางเข้าวัดสนามใน.....	๗๒



ธำรณการปฏิบัติ

หลวงปู่ศุข โสภณ



วิธีแก้ตึงเครียด มีนศีรชะ

ทุกท่าน การที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบที่พวกเรากำลังทำกัน อยู่ทุกวันนี้ มันเป็นปัญหาบางอย่างจึงจะเล่าให้ฟัง คือแนะนำวิธีที่จะไป แก้ปัญหาที่มันเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม ถ้าหากเราปฏิบัติเบื้องต้นแรก เรามักจะจ้อง บางคนต้องการความรู้ อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี อันนี้เป็นการเข้าใจยังไม่ตรงครับ

เมื่อเราจ้อง อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี มันมีความตึงเครียดขึ้น บางคนก็มีนห้ว มีนศีรชะ แนนหน้าอก แสดงว่าอาการกระทำนั้นไม่ตรงแล้วครับ เราต้องทำให้มันสบายๆ วิธีแก้ มันก็ต้องทำให้มันสบาย มองไปไกลๆ แล้วก็ทำความรู้สึกเบาๆ น้อยๆ อย่าไปเพ่งมาก เราเดินให้มันสบาย ทำจังหวะก็ทำให้มันสบาย



ทำเป็นจังหวะเพียงให้รู้สึกตัว สายตาต้องมองไกลๆ ครับ แล้วความ
ตึงเครียด เน่นหน้าอกหรือมีนหัว มันจะค่อยคลายไป คลายไปครับ

อารมณฺ์รูปนาม

ดังนั้นจึงแนะนำให้ บัดนี้เมื่อเราคลายไปแล้ว ก็ทำสบายขึ้นมา
เมื่อความสบายเกิดขึ้นอย่างไรต้องทำไป เติบงกรรมก็ไม่ต้องเพ่ง
ไม่ต้องจ้อง ทำจังหวะก็ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องจ้อง ทำให้เพียงความรู้สึกตัว
เบาๆ ครับ บัดนี้ความรู้ **เมื่อเราทำไปมากขึ้นๆ มันจะรู้ขึ้นมา รู้จัก**
เรื่องรูปนาม ก็ไม่ต้องพูดอะไรมากครับ เมื่อรู้จักรูปนามดีแล้ว คือ
รู้รูปธรรม นามธรรม รูปโรค นามโรค รู้ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา
รู้สมมุติ รู้กาลสนา รู้พุทธศาสนา รู้บาป รู้บุญ รู้เห็น เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
สัมผัสแนบแน่นกับสิ่งเหล่านี้แหละครับ อันนี้เป็นการรู้เบื้องต้น





วิธีนี้ ไม่ต้องห้ามความคิด ให้มันคิด มันยังคิดเรายังรู้
 มันคิดมากเท่าไรก็ดีแล้ว เราจะรู้มากขึ้น บางคนรำคาญว่า
 จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ แน่ะ...เข้าใจไปอย่างนั้น ดีแล้ว จิตใจ
 ฟุ้งซ่าน ถ้าหากว่ามันไม่ฟุ้งซ่าน เราจะไม่รู้ อื่นความฟุ้งซ่าน
 นั้นนะ ให้เรารู้ว่าเรามีสมาธิแล้ว



อุปสรรควิปัสสนา

รู้มาอย่างนี้แล้ว มันจะ **เกิดความดีใจขึ้นมา เรียกว่า เป็น วิปัสสนา** ที่ตรงนี้ครับ จำไว้ให้มันดี ถ้าหากว่าไม่มีครูมีอาจารย์แนะนำ เราเป็นเราก็ไม่รู้ แต่ในขณะที่เราเป็นนะ เราไม่รู้ ผมเป็น ผมก็ไม่รู้ จนกระทั่งผมเป็นมาก แล้วก็เลยไปอาบน้ำ ตกเย็นมานี้ผมจึงมารู้ ความคิด เมื่อรู้ความคิดแล้วก็มาเดินให้มันสบายครับ แต่ว่าต้องปล่อยไป อย่าย่ไปก็มันไว้เรื่องความรู้แหละครับ

ให้มันรู้ บัดนี้ มันยิ่งคิด เราก็ยิ่งรู้มากขึ้น มันคิดมาก เราก็รู้มาก บางคนต้องการความสงบ ใไม่ยากให้มันคิด อันนี้ **วิธีนี้ไม่ต้องห้ามความคิด ให้มันคิด มันยิ่งคิดเรายิ่งรู้ มันคิดมากเท่าไรก็ดีแล้ว เราจะรู้มากขึ้น** บางคนรำคาญว่าจิตใจฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ นะ...เข้าใจไปอย่างนั้น ดีแล้ว จิตใจฟุ้งซ่าน ถ้าหากว่ามันไม่ฟุ้งซ่าน เราจะไม่รู้ **อันความฟุ้งซ่านนั้นนะ ให้เรารู้ว่าเรามีสมาธิแล้ว** เราจึงรู้ว่าจิตใจฟุ้งซ่าน รำคาญมาก ให้มันคิด มันยิ่งคิดเรายิ่งรู้ แต่ทำความรู้สึกให้มาก อย่าหยุดการทำความรู้สึก แต่อย่าเพ่ง เมื่อความคิดมันมากขึ้นๆ ความรู้ก็มากขึ้นๆ เทียบเท่าทันกันเข้า ความคิดนั้นจะลดน้อยไป บัดนี้ ตัวความรู้จะมากขึ้นๆ



อารมณ์ปรมัตถ์

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็จะรู้สมุฏฐานการคิด จิตใจเราจะเปลี่ยนแปลง ที่ตรงนี้อีกพักหนึ่งครับ จำให้มันดีตอนนี้ **เมื่อความคิดเราเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงก็ได้ หรือจะว่าเปลี่ยนแปลงก็ได้ มันจะรู้ปรมัตถ์ ครับ** อันที่รู้เรื่องรูปนามนั้นยังไม่เป็นปรมัตถ์ มันเป็นเพียงรู้สมมุติ แล้วก็ดีใจ ไม่ใช่ใจดี อันนั้น ดีใจว่าเราได้รู้ธรรมะ เห็นธรรมะ เข้าใจธรรมะ อันนั้นเป็นลักษณะดีใจ แต่ไม่ใช่ใจดี ตอนนั้นขณะเป็นวิปัสสนู ตอนนีพอดีมันคิดมาก เราก็ต้องรู้มาก รู้เท่าทันกับความคิด มันคิดปั๊บ ทันทันปั๊บ คิดปั๊บ ทันทันปั๊บ จิตใจของเรามืดตื้ออยู่แต่ก่อน มันไม่รู้จักทางไป บัดนี้พอดี ทันทันนี้แล้ว มันจะสว่างขึ้นภายในจิตใจ แต่ไม่ใช่สว่างที่ตาเห็นนะครับ จิตใจมันจะสว่างขึ้นเบาอกเบาใจ เรียกว่า ตาปัญญา อันนี้ลักษณะปัญญาญาณของวิปัสสนา เกิดขึ้น รู้ เห็น เข้าใจ วัตถุ ปรมัตถ์ อากาโร แล้วก็ โทสะ โมหะ โลภะ เหล่านี้แหละอย่างแจ่มแจ้ง และก็รู้ เห็น เข้าใจ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันนี้เป็นการจบภาคหนึ่ง

อุปสรรคปีติ (จินตญาณ)

บางคนก็รู้ได้ ๒ ครั้ง บางคนก็รู้ครั้งเดียวอันนี้ครับ รู้ครั้งเดียวนั้นคือว่า รู้แล้ว ไม่หลง ไม่ลืม ครั้นว่า ๒ ครั้ง ต้องจิตใจเปลี่ยน ๒ ครั้ง เป็นมรรค เป็นผลขึ้นมาทันที บางคนก็เป็นเพียงมรรค



ผลยังไม่เกิด บางคนก็ได้ทั้งมรรค ทั้งผล เมื่อรู้อันนี้แล้ว จิตใจของ
 คนนั้น น้ำหนักสมมุติเอาจะครบ ที่ผมเคยสอบเคยถาม น้ำหนัก ๑๐๐
 กิโลแล้วเป็นอย่างไร จิตใจเบาขึ้นกี่กิโล บางคนก็ชอบพูดว่า ๓๐ กิโล
 ๔๐ กิโล ๕๐ กิโล ๖๐ กิโล อยู่ในเกณฑ์นี้ เป็นอย่างนั้น ก็แสดง
 ตัวว่าเป็นพระได้ไหม เป็นได้ ถ้ามเป็นเทวดาได้ไหม เป็นได้ ผมเคย
 ถามอย่างนี้ เด็กๆ อายุ ๙ ปี จะเป็นผู้หญิงก็ตาม ผู้ชายก็ตาม รู้แล้ว
 ก็แสดงท่าทีออกมาเหมือนกัน มันเป็นอย่างนั้น บัดนี้ มารู้ตอนนี้ **มัน
 จะเป็นปิติครับ ใจดี เย็นอกเย็นใจ** อันนี้เราไม่ต้อง ไม่ต้องให้เป็น
 ปิติ ไม่ต้องให้มันเย็นอกเย็นใจ มันเป็นอย่างนั้น เราต้องทำให้มาก
 อันนี้เป็นจินตมถาน **มันรู้ไหมๆ รู้มัน รู้มัน รู้แล้วสบายใจ** อันนี้เรียก
 ว่ารู้เบื้องต้น เป็นปฐมมถานจริงๆ ถานจึงว่าเข้าไปรู้

อันนี้เป็นลักษณะของปัญญาญาณของวิปัสสนาครับ รู้อย่างที่ผมพูด
 มานี้เป็นอารมณ์ **เราไม่ต้องข้องแวะอยู่กับปิติ ปิติตามตำรา ท่านว่า
 มันดี ปิติ ความอิมใจ ปิติ ความยินดี ปิติ ความพอใจ ท่านว่า
 อย่างนั้น แต่อันนี้ ปิติต้องเป็นอุปสรรค เป็นการขัดขวางไม่ให้เรา
 เดินทางต่อไปถึงที่สุดได้ เป็นอย่างนั้น จึงว่าไม่ต้องข้องแวะกับสิ่งเหล่า
 นั้น เราต้องพยายามพุ่มเทความเพียรมากขึ้น แต่ทำอย่างเดิมนั้นแหละ
 ครับ อันนี้มันจะแน่นหน้าอก หรือเวียนหัว มีความตึงเครียดเข้ามา
 เป็นบางอย่างนะครับอันนี้ เราก็ต้องมาทำให้มันสบาย สบาย มองไกลๆ
 ครับ วิธีแก้ก็ต้องมองไกลๆ ทำความรู้สึกเบาๆ ไม่ใช่ว่ามันเป็นแล้ว**



จะไปหยุด ไปทำให้มันน้อยลง ไม่ใช่อย่างนั้นครับ ต้องเร่งความเพียร
ทุ่มเทเข้า ความเพียรนี้ ไม่ต้องท้อถอย ไม่ต้องอ่อนแอ

วิธีแก้ง่วงนอน

ทำ แต่ว่าให้มันนอนครับ ตอนนี่ต้องให้มันนอน แต่บางคนไม่ยัก
นอน ยากเร่งความเพียร ไม่ได้ อย่างนั้นครับ ถึงเวลานอน ต้องนอน
ถ้าหากเป็นกลางวัน ไม่นอน พยายามแก้ปัญหาก **ถ้ามันง่วงนอนมา
ต้องไปหาวิธีทำการงาน** ทำอะไรก็ได้ ถอนหญ้าก็ได้ ล้างหน้าล้างตา
ก็ได้ ไปอาบน้ำก็ได้ ซักเสื้อผ้าก็ได้ ให้เราหาวิธีแก้ ว่าอย่างนั้น
แหละครับ เพราะว่ามันอยากเป็นอุปสรรค ท่านว่า ถิ่นะมิทระ ความ
หดหู่ง่วงเหงา หาวนอน หดหู่อย่างนั้นอย่างนี้ ท่านว่าอย่างนั้นก็ตาม
ก็ต้องหาวิธีแก้ ไม่ต้องนอน ถ้ามันเกินควร มันอยากนอนจริงๆ เอ้า
นอนสักนิดเดียวเท่านั้นครับได้ครับ แต่กลางคืนต้องนอนเต็มที่ในเกณฑ์
๒ ทุ่ม ๓ ทุ่ม ก็ต้องนอนแล้วครับ นอนมาก นอนให้เต็มที่แล้วตื่น
ขึ้นมาบัดนี้ ก็ต้องมาทำความเพียร ทำอย่างนั้นแหละครับ มันจะรู้ เห็น
เข้าใจ ขึ้นมาอีก เป็นอารมณ์ คือ เห็น รู้ เข้าใจ สัมผัสแนบแน่น
อยู่กับกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม เหล่านี้แหละครับ มันเป็นมรรค
เป็นผล เป็นอารมณ์ ขึ้นไป รู้ตอนนี้มันก็ยังเป็นปกติ มันยังเป็น
จิตวิญญาณอยู่นั่นแหละ



คำว่า ปีติ กับ จินตญาณ เป็นอันเดียวกันครับ แต่มันรู้สึกใจ
 นิ้มๆ เรียกว่าใจดีอันนั้น ลักษณะใจดีแต่ไม่เป็นลักษณะดีใจ
 ให้เรารู้จักอย่างนี้ แล้วความหนักอกหนักใจนั้นจะเบาขึ้นมา มีความสว่าง
 ภายในจิตใจ เป็นอย่างนั้น แต่ไม่ใช่สว่างคือเราจุดเทียนอย่างนี้
 ครั้นมันเบาใจ เรียกว่าเห็นเป็นทางไปครับ คล้ายๆ คือเป็นทาง
 เป็นแนวทางที่จะเดินต่อไปได้นี้แหละครับ เราต้อง **ทำจิ้งหวะเดินจงกรม
 ทำซำๆ ก็ได้ ทำไวก็ได้ ทำให้มันถูกจริตครับ** ตอนนี้เป็นภาระกระทำ
 เป็นการเจริญ เป็นการแก้ปัญหา การแก้ปัญหา การแก้อุปสรรค
 เหล่านี้ **ต้องทำให้มันสบาย** เมื่อมีความตึงเครียดขึ้นมาก็**ทำให้มันสบายๆ
 ไม่ต้องให้มันตึงเครียด** เป็นอย่างนั้น บัดนี้ เมื่อมันมีความตึงเครียด
 เข้ามา แหน่นหน้าอก เวียนหัว หรือมันจะอาเจียน ปวด เรียกว่า มันเจ็บ
 อะไร ปวดอะไร ก็ตาม มันเป็นกิริยา มันแสดงท่าที่ครับ มันอยาก
 ให้เราท้อถอย เราต้องไม่ท้อถอย เราต้องทำบังคับให้ทำ อันนี้ต้องใช้
 เวลาคานครับบางคน บางคนก็ต้องได้เร็ว แต่เมื่อสมัยผมปฏิบัติ ผมรู้
 ตอนเย็นครับ รู้ได้ ๒ ชั้นทีเดียว เป็นมรรคเป็นผล เป็นมรรคเป็นผล
 ขึ้นไป เป็นอย่างนั้นคือไม่นาน แต่เราไม่ต้องพูดถึงว่านาน และไม่นาน
 เราต้องทำเรื่อยๆ ไปเลย **แต่มันต้องเป็นอารมณ์** แต่หากว่ามันสงบนั้น
เราติดความสงบแล้ว อันนี้มันจะมีอารมณ์ไป ที่ผมพูดนี้ และ
 พวกเราต่อไปจะเป็นครู เป็นอาจารย์คน ต้องให้มันรู้ ให้มันเข้าใจเรื่อง
 อารมณ์



ทบทวนอารมณ์ รูปนาม

ที่รู้มาแค่นี้ เราก็ต้องทบทวนอารมณ์ของ รูปนาม ขึ้นมาอีกให้มันเข้าใจ ไม่ต้องหลง ไม่ต้องลืม คือไม่ให้มันหลง ไม่ให้มันลืมนะ อย่างนั้น ให้มันเข้าใจ อย่างที่พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไปเอามือมา ทำจังหวะให้เป็นจังหวะ เดินจงกรมก็ให้มันเป็นเดินจงกรมจริงๆ แล้วก็รู้รูป รู้นามนี่เอง

รู้รูปธรรม นามธรรม รูปโรค นามโรค

รูป นาม รูปธรรม นามธรรม ให้รู้จัก รูปมันทำการทำงาน อันนั้นเป็น รูปธรรม นามธรรม รูปโรค นามโรค รูปโรค นามโรค มี ๒ อย่างครับ โรคเจ็บหัวปวดท้อง อันนี้เมื่อรูปเป็นแล้ว ใจก็ไม่สบายอันนี้เป็นรูปโรค นามโรค รูปโรค นามโรค อีกอย่างหนึ่งครับ คือสบาย แต่มั่นดีใจ เสียใจ พอใจ ไม่พอใจ มีรัก มีเกลียด อันนี้ เรียกว่า จิตวิญญาณเป็นโรค ให้รู้จักว่าโรคมี ๒ อย่าง รูปโรค นามโรค อันนี้ เมื่อรู้อันนี้ เห็นอย่างนี้แล้ว ก็เข้าใจ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา นี่ตามอารมณ์ที่ผมรู้มาครับ เป็นอย่างนั้น

รู้ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

ทุกขัง คือ การเคลื่อนการไหว ตัวจังหวะนั้นแหละครับ จึงว่าให้ทำจังหวะ จะรู้ทุกขังได้ ทุกขัง หมายถึง มันติดอยู่กับรูป อนิจจัง



หมายถึงไม่เที่ยง **อนัตตา** บังคับบัญชาไม่ได้ รูปอันนี้ไม่ได้ครับ มันเป็นไปตามธรรมชาติ แต่เรื่องจิตใจนั้นแก้ไขได้ครับ เป็นอย่างนั้น

รู้สมมุติ

เมื่อรู้อันนี้แล้วก็ต้องรู้ สมมุติ บัดนี้ สมมุติอะไร รู้ให้ครบ ให้จบ ให้ถ้วนครบ สมมุติ พระพุทธรูป ก็สมมุติขึ้นมา ไม่อยู่ป่าเอา มาพินให้เป็นรูปพระ ก็สมมุติ บัดนี้ ถ้าหากเอาอิฐ เอาปูน ก่อขึ้นมา เป็น อิฐ หิน ดิน ปูน ธรรมดาครับ มาก่อขึ้นมาทำเป็นรูปเป็นทรง ขึ้นมา อันนั้นก็สมมุติให้เป็นพระพุทธรูปขึ้นมาได้ จะเอาโลหะ ทองแดง หรือทองเหลือง เอาแก้วเอาอะไรมากล่อ มาปั้น อันนั้นก็เป็นเพียงสมมุติ เท่านั้นเอง ให้เรารู้จักจริงๆ จนกระทั่งบวชแล้วก็สึก สึกแล้วก็บวช อันนี้ก็สมมุติ เรียกว่า สมมุติบัญญัติ ปรมาตถบัญญัติ อรรถบัญญัติ อริยบัญญัติ

ให้รู้จักว่า สมมุติจริงๆ สมมุติก็มีปรมาตถด้วย ตัวบทกฎหมาย เป็นสมมุติให้ว่า รู้ให้ครบ ให้จบ ให้ถ้วน เรื่องสมมุติจริงๆ แต่เรื่อง **ปรมาตถคือ เรื่องจิตใจ กำลังเห็น กำลังเป็น กำลังมี** อยู่ นั่น เรียกว่า เป็นปรมาตถครับ รู้อันนี้ครบจบถ้วน ผี เทวดา ให้รู้ **ผีก็คือคนทำชั่ว พุดชั่ว คิดชั่วนี้เอง เทวดาก็คือคนพุดดี ทำดี คิดดี นี้เอง** เรียกว่า **หิริโอตตปปะ นี้เอง** มีความละเอียดแก้ไข นี้เรียกว่าเป็นเทวดา



รู้ศาสนา พุทธศาสนา

เมื่อรู้อันนี้แล้ว ก็รู้ ศาสนา ศาสนาแปลว่าคำสั่งสอนของท่าน ผู้รู้ ใครรู้เรื่องอันใด ก็นำเรื่องนั้นมาสอน เรียกว่าศาสนา ศาสนาคือตัวคนทุกคนไม่ยกเว้น คำว่าศาสนา พุทธศาสนา พุทธะจึงแปลว่า ผู้รู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม คือ ตัวสติ ตัวปัญญา นั่นแหละ เป็นพุทธะ อันพุทธนี้เป็นเรื่องของปัญญาหะครับ ปัญญาจึงเป็นการรู้แจ้ง รู้จริง คนจะสว่างทุกขไปได้เพราะปัญญา อันนี้แหละเป็นปัญญาญาณของวิปัสสนา ญาณ แปลว่า เข้าไปรู้ จึงเป็นปัญญาญาณ เข้าไปรู้ คือรู้ที่ตัวเราเอง

รู้บาป บุญ (จบภาคต้น)

เมื่อรู้พุทธศาสนา แล้วก็รู้บาป รู้บุญ บาปก็คือมีติดที่อยู่ภายในจิตใจนั่นเองครับ ไม่รู้จักทิศทางอะไรทั้งหมดเลยครับ เรียกว่าบาป พุทธอีกอย่างหนึ่งก็คือเราโง่งนั่นเอง ก็เป็นคนบาปเหมือนกัน บุญบัตินี้ บุญก็คือ รู้ เห็น เข้าใจ รู้ เห็น เข้าใจ แล้วก็ดีใจ อันนี้เป็นภาคต้น



เมื่อมีความตั้งใจเด็ดขาด เราก็ต้องทำให้มัน
สบาย อย่านำไปแข่ง อย่านำไปชิง อย่านำไปอยากรู้
อยากเห็น อยากรู้อยากเห็น อยากรู้อยากมี มันก็ค่อยๆ ปล่อยให้
ค่อยๆ ปล่อยให้มันมีความรู้สึกค่อยๆ เบาลงๆ



อุปสรรควิปัสสนา

อันนี้แหละ ตอนนี่ มันจะเกิดวิปัสสนาขึ้นที่ตรงนี้ครับ แต่คนที่
 เป็นไม่รู้ กำลังเป็น จะรู้ทำไม ไม่รู้ จึงอาศัยครูบาอาจารย์คนที่มี
 ความรู้ จึงจะแก้ปัญหาเรื่องนี้ได้ครับ บัดนี้ตอนแก้ถ้าหากไม่มีใครแนะนำ
 เราต้องทำจงหะให้มันสบาย เมื่อมีความตึงเครียด เราก็ต้องทำให้
 มันสบาย อย่าไปเพ่ง อย่าไปจ้อง อย่าไปอยากรู้ อยากเห็น อยาก
 เป็น อยากมี มันก็ค่อยคลายออก คลายออก ให้มันมีความรู้สึก
 น้อยๆ เบาๆ

ทบทวนอารมณ์ปรมาัตถ์

บัดนี้ มันคิดมา เราไม่อยากให้มันคิด มันต้องคิด อันนี้
 ให้มันคิด มันยิ่งคิดก็ยิ่งรู้มากขึ้น รู้มากขึ้น มากขึ้น มันจะทัน
 ความคิด อ้าวสมมุติให้ฟัง มันคิด ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้เรื่องเดียวที่แรก
 บัดนี้มันคิด ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้ถึง ๑๐ มันก็ยังไม่รู้มัน ๙๐ บัดนี้
 มันคิดมา ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้มันถึง ๒๐ มันก็เหลืออยู่ ๘๐ สมมุติ
 เอาเป็น ๑๐ เป็น ๑๐ เข้าไปนะอันนี้ครับ บัดนี้มันรู้ถึง ๘๐ แล้ว มัน
 ยังไม่รู้ ๒๐ บัดนี้ ตอนนี่ต้องทำความเพียรให้มากนะ บัดนี้มันรู้ถึง
 ๙๐ ยังไม่รู้ ๑๐ เดียวมันรู้ถึง ๙๕ เรื่อง มันคิดขึ้นมาปั๊บ ทันปั๊บ ได้
 ๙๕ เรื่อง ยังไม่รู้ ๕ เรื่อง อันยังไม่รู้ทันความคิดนะครับ สมมุติ



บัดนี้ เราต้องพยายามทุ่มเทความเพียร บัดนี้ ทุ่มเทจริงๆ ทำโดยไม่
 ท้อถอย ไม่ย่อหย่อนแต่ห้ามไม่ให้นอน บัดนี้ กลางวันไม่ต้องนอน
 เด็ดขาด ได้เท่าไรยิ่งดีครับ กลางคืนต้องนอน จิตใจก็จะเปลี่ยนที่
 ตรงนี้แหละครับ น้ำหนัก ๑๐๐ กิโลกรัม ผมสลัดเบาขึ้นทันที ๘๐
 กิโลเลยครับ รู้จักว่าตัวเองเป็นพระขึ้นมาทันที มันจะรู้อย่างนั้น
 มันมีอารมณ์

รู้วัตถุ ปรมาัตถ์ อากา

อารมณ์ มันก็ต้องเห็นวัตถุ ปรมาัตถ์ อากา นี้ จึงว่ามีความ
 เปลี่ยนแปลง วัตถุ ก็หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่มันมีอยู่ในชีวิตจิตใจ
 ของเรา ปรมาัตถ์ก็กำลังเห็น กำลังเป็น กำลังมี นั่นเองครับ อากา
 หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่าง หนักเป็นเบา มีดเป็นสว่าน
 โง่เกิดฉลาดขึ้นมา นี่มันเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างนั้น เรียกว่าอากา
 รู้อันนี้แล้วก็เห็น รู้ เข้าใจ สัมผัสแนบแน่น เรียกว่า ญาณของปัญญา
 รู้อันนี้

รู้โทษ โมหะ โลภะ

บางคนจะรู้เห็นโทษก่อน บางคนก็จะรู้เห็นโมหะก่อน บางคนก็จะ
 รู้เห็นโลภะก่อนครับ รู้แล้วไม่ต้องหลง ไม่ต้องลืม เราต้องดู ต้องรู้
 ต้องเห็น



รู้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

บัดนี้รู้ครบจบถ้วนแล้วอันนี้ ก็รู้ เห็น เข้าใจ สัมผัสแนบแน่น เรียกว่า ญาณของปัญญา ปัญญาเข้าไปรู้ นี้ครับ ไม่ใช่เป็นปัญญา ความทรงจำนี้ครับ เห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เวทนาไม่ทุกข์ สัญญาไม่ทุกข์ สังขารไม่ทุกข์ วิญญาณไม่ทุกข์ จึงเป็นพระได้ เป็นปรมัตถ์อันนี้ครับ

อุปสรรคปีติ (จิตตญาณ)

อันนี้เป็นมรรคเป็นผลขึ้นมาทันทีแล้วเกิดปีติ ปีติจึงเป็นอุปสรรค นี่เป็นอย่างนั้น ที่ผมพบทวนมานี้เป็นอารมณ์ให้รู้จริงๆ บัดนี้มันคิด เป็นลักษณะใจดี ไม่ใช่ดีใจ ใจมันดี แล้วก็มันก็อยากมีความตั้งเครียด บ้าง เรียกว่า จิตตญาณ อันปีตินั้น เรียกว่า จิตตญาณครับ มันเป็นปีติ มันดีใจ จิตใจสบาย เยือกเย็น ไม่ต้องติด ต้องทำความเพียรขึ้นให้มาก เดินไป เรียกว่าไม่ใช่เดินด้วยเท้า ให้ปัญญามันเดินไป ให้ปัญญาเดินเข้าไปรู้อารมณ์ โดยไม่ต้องศึกษาเล่าเรียนจากครู จากอาจารย์ ไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนจากตำรับตำราที่ไหน อันนี้ ผมเป็น ผมจึงสามารถ เอาความสามารถของตัวเองนี้เอง ไปพูด ไปสอน ไปแนะนำพรรคพวก มันเป็นปีติ ตอนปีตินี้เนาน ตอนนี้ครับ บางคน อาจจะนานเป็น ๙ วัน ๑๐ วัน ๒๐ วัน เป็นเดือนก็มี เป็นปีก็มีนะ



ถ้าหากไม่มีครูมีอาจารย์นะครับ ถ้ามีครูมีอาจารย์คอยแนะนำ คอยดักเตือน ว่ากล่าวอยู่ก็ไม่นาน ถ้าหากเราทำความเพียรไม่เกิน ๓ ปี นะครับ อันนี้รับรองได้ครับ อย่างนานไม่เกิน ๓ ปี อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุดนี่นับตั้งแต่ ๓ เดือนขึ้นไป เรียกว่า ๙๐ วัน จะรู้ เห็น เข้าใจ เป็นได้ ทำให้ติดต่อกัน แต่โดยมาก คนมันไม่ทำ อย่างนั้นหรือครับ มันทำน้อยๆ ทำแล้วก็เอะอะ อ้อแอ้ อย่างนั้น อย่างนี้อยู่นั้นแหละครับ มันไม่ค่อยจริง มันจึงรู้จริงได้น้อยครับ ถ้าเป็นคนจริงไม่หลวมตัว คือไม่ย่อหย่อน ไม่ท้อถอย เรียกว่าไม่ หลวมตัวครับ เป็นอย่างนั้น แล้วก็รู้ขึ้นไปเป็นขั้น เป็นตอนไป เป็นพัก เป็นพัก เรียกว่า เป็นปฐมฌาน เป็นปัญญาเข้าไปรู้ นะ เป็นหุตติยฌาน เป็นตติยฌาน เป็นจตุตถฌาน เป็นปัญจฌาน ขึ้นไปเป็นอย่างนั้น

รู้จักเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม

ตอนนี้เรียกว่า ปีติ เราก็ต้องทำความเพียรครับ ให้มันรู้เบาๆ แต่อย่าห้ามให้มันคิด อันนี้ เป็นการแก้ปัญหา แก้วิปัสสนุ แก้จินตญาณ อันนี้ แก้ไปเหมือนกัน บัดนี้รู้อันนี้ แล้วก็รู้กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม ตอนนี้เป็นอารมณ์ขึ้นไป รู้อันนี้แล้ว ก็จะมาเป็นพัก เป็นพักไปครับ



รู้ศีลขั้น สมาริขั้น ปัญญาขั้น

ก็จะรู้ศีล ศีลนั้นก็จะว่ากัน อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ว่าอย่างนั้นก็ได้ แต่เมื่อผมรู้นั้น คือ ศีลขั้น สมาริขั้น ปัญญาขั้น ขั้นแปลว่าหมวดหมู่ กลุ่มกองก็ว่าได้ ขั้น คือ ขั้น ๕ นี้เอง จะว่า หมวดตา หมวดหู หมวดจมูก หมวดลิ้น หมวดกาย หมวดใจ จะว่าอย่างไรก็ได้ เรียกว่า ศีลขั้น

รู้สมณะ วิปัสสนา

ศีลอันนี้ปรากฏขึ้นมา แล้วก็รู้ เข้าใจ เรื่องสมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน มันจะรู้เป็นขั้นเป็นตอนไปอย่างนี้ครับ อันนี้เป็นอารมณ์ ถ้ามันดีใจเกิดปีติอะไรต่างๆ นั้น มันเป็นอุปสรรค มันมีความตึงเครียด มีนหิว ปวดหัว เรียกว่า มีนศีรชะ ปวดศีรชะ นี้ครับ มันมีความตึงเครียดอย่างนั้น อันนั้นมันเป็นอุปสรรค เราต้องทำซ้ำๆ ต้องทำไปไม่ห่อถอย ถ้าหากว่ามันมีอุปสรรคอันใดเกิดขึ้น ก็ต้องทำให้มันสบายๆ ไป เป็นอย่างนั้น แต่ไม่ต้องห่อถอย อันนี้เป็นการแก้ปัญหา คือ อย่าไปตึงเครียด อย่าไปเพ่ง

เมื่อรู้อันนี้แล้วก็รู้ เกิดปัญญาญาณ เรียกว่าปัญญาเข้าไปรู้ เรียกว่าญาณเข้าไปรู้ จึงว่ารู้เป็นอารมณ์ขึ้นไป เมื่อรู้ศีลครบจบถ้วนแล้ว รู้สมถกรรมฐาน สมถกรรมฐานมันสงบอย่างนั้น สงบอย่างนี้ อันนั้น



เป็นสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนา แปลว่าเห็นแจ้ง
 รู้จริง เข้าใจจริง ด้วยญาณของปัญญา เรียกว่า ปัญญาญาณ ญาณ
 จึงว่า แปลว่า เข้าไปรู้ เป็นพาหนะชนิดหนึ่งขนส่ง เรียกว่าขนส่ง
 เรียกว่าเป็นปัญญาญาณเข้าไปรู้

รู้กุศลทาง กาย วาจา ใจ

รู้ก็ต้องรู้ บัดนี้มันจะเข้าใจการทำบาป เรียกว่าทำชั่วด้วยกาย
 กายทำชั่ว หากนรกมี จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปี ก็เดือน มันจะ
 เข้าใจไปอย่างนี้ บัดนี้คำพูด **พูดชั่ว** ตายไปแล้วจะไปตกนรกขุมไหน
 นานกี่ปีก็เดือน มันจะเข้าใจอย่างนั้น บัดนี้**ใจคิดชั่ว**ตายไปแล้วจะไป
 ตกนรกขุมไหน นานกี่ปีก็เดือน มันจะเข้าใจอย่างนี้ บัดนี้**กายก็ทำชั่ว**
คำพูดก็พูดชั่ว ใจก็คิดชั่ว สามอันนี้มาบวกเข้ากัน ตายแล้วจะไปตกนรก
 ขุมไหน นานกี่ปีก็เดือน มันจะรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ เป็นญาณของปัญญา
 เข้าไปรู้อย่างนี้แจ่มแจ้งจริงๆ ครับ อันนี้เรียกว่าญาณของวิปัสสนา
 เป็นปัญญาญาณเข้าไปรู้เรียกว่า **คนจะล่วงทุกข์ไปได้เพราะปัญญา**
จึงว่าให้มันคิด มันยังคิด เรากียังรู้ มันยังคิดมาก เราก็รู้มากเข้า
ทันเข้า ทันเข้า นี่...เป็นอย่างนั้น

รู้กุศลทาง กาย วาจา ใจ

บัดนี้เนทางตรงกันข้าม ทำบุญ เรียกว่า **ทำดีด้วยกาย** บัดนี้ถ้า



หากสวรรคตนิพพานมี ตายไปแล้วจะไปอยู่สวรรค์ชั้นไหน นานทีปีก็เดือน จะรู้เห็นเข้าใจอย่างนี้ บัดนี้ **ทำดีด้วยวาจา** พูดอ่อน พูดหวานแล้ว หากว่าตายไปแล้ว บัดนี้จะไปอยู่สวรรค์ชั้นไหน นานทีปีก็เดือนมันเป็น อย่างนั้น จะรู้เห็นเข้าใจอย่างนี้ว่า ญาณปัญญาเข้าไปรู้ ครับ บัดนี้ **ทำดีด้วยใจ** ใจคิดดี มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนฝูง บัดนี้ ถ้าหากตายไป บัดนี้ จะไปอยู่สวรรค์ชั้นไหน นิพพานชั้นไหน นานทีปี ก็เดือน จะรู้เห็น เข้าใจอย่างนี้ครับ บัดนี้ **กายก็ทำดี วาจาก็พูดดี จิตใจก็คิดดี**ครับ ตายไปแล้ว บัดนี้จะไปเกิดสวรรคตนิพพานชั้นไหน นานทีปีก็เดือน มันจะรู้ จะเห็น เป็น มี เข้าใจอย่างนี้ อย่างแจ่มแจ้ง ทีเดียวครับ มันเป็นอย่างนั้น อันนี้เรียกว่าญาณของวิปัสสนา ปัญญา ของญาณวิปัสสนาเข้าไปรู้ เข้าไปเห็น ญาณจึงเป็นพาหนะขนส่ง แล้ว มันจะเบาไปเป็นชั้น เป็นตอนไปครับ มันเป็นอย่างนั้น

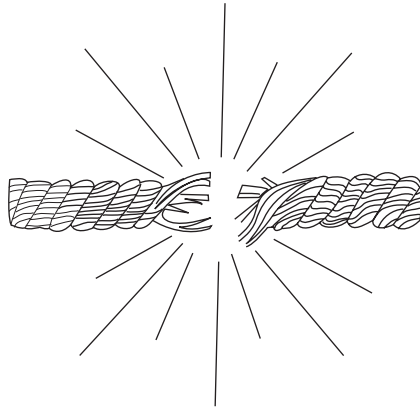
ถึงที่สุดแล้วญาณย่อมมี

รู้ เห็น เข้าใจ อย่างนี้ แล้วก็มันจะไว ความคิดนะครับ นี่...อารมณ์มันอันนี้ เรียกว่า เป็นพัก เป็นพักไป มันจะเห็นว่าตน ตัวเราที่แหละมันถึงที่สุดแล้วญาณย่อมมี ท่านบอกไว้อย่างนี้ ถึงที่สุด แล้วญาณย่อมมีนะครับ มันปรากฏขึ้นมาเอง เมื่อผมเป็นอย่างนี้ ผมก็ เลยรู้ว่า พระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียว ผมก็เลยเห็น เลยเข้าใจ เป็น มี มันเป็นแล้วนะครับ จึงจะรู้ นะครับ อย่าไปรู้ล่วงหน้า



ถ้าไปรู้ล่วงหน้าแล้ว มันเป็นความรู้ มันเป็นจินตญาณ มันรู้
 เาเอง มันคิดเอาเอง อันนั้นไม่ใช่เป็น ไม่ใช่มี มันรู้ อันที่ผมเป็น
 นี้ ผมมีนี้ มันไม่รู้ครับ มันเห็น มันเป็น มันมีครับ มันมี มันเป็น
 แล้ว มันจึงรู้ ญาณจึงจะเกิดขึ้น คือญาณเกิดขึ้นแล้ว มันจึงรู้ครับ
 ญาณแปลว่าเข้าไปตัดหรือไปรู้ ไปถอน จะว่าอย่างไรก็ได้ครับ มัน
 เป็นเพียงสมมุติมาพูดให้ฟัง





มันยึดหมดตัว หมดเลขครึ่ง ผสมเลขพูดให้
เพื่อนฟังบ่อยๆ ว่า เขาเชือกไนลอนหรือเชือกอะไร
ก็ตาม ไปผูกไว้กับหลักสองหลัก ดึงให้มันตึงแล้ว
ตัดตรงกลางครึ่ง เมื่อตัดตรงกลางแล้วเชือกมันจะ
สะท้อนคืนไปอยู่กับหลักทางนั้นทางนี้ครึ่ง เราจะ
ดึงเข้ามาติดกัน ให้มันต่อกัน มันไม่ถึงครึ่ง อันนี้
จึงจะรู้จักว่า พระพุทธเจ้าตัดผสมครึ่งเดียว



อุปสรรควิปัสสนา

มันจะเป็นวิปัสสนาที่ตรงนี้แหละครับ พอดีผมเห็น เป็น มี มัน จิตหมดตัว หมดเลยครับ ผมเคยพูดให้เพื่อนฟังบ่อยๆ ว่า เอา เชือกในลอนหรือเชือกอะไรก็ตามไปผูกไว้กับหลักสองหลัก ดึงให้มัน ตึงแล้วตัดตรงกลางครับ เมื่อตัดตรงกลางแล้วเชือกมันจะสะท้อนคืน ไปอยู่กับหลักทางนั้นทางนี้ครับ เราจะดึงเข้ามาติดกัน ให้มันต่อกัน มันไม่ถึงครับ อันนี้จึงจะรู้จักว่า พระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียว หรือ สมมุติอีกอย่างหนึ่งครับ มีดพร้าหรืออะไรก็ตามบาดเนื้อเรานี้ครับ บาด เนื้อเราลงไป เลือดทุกหยดมันจะพุ่งออกมาปากแผลแต่ก่อน นะครับ บัดนี้พอเป็นอย่างนั้น เลือดทุกหยดมันจะไม่มาปากแผล มันจะหวน กลับไปทั้งหมดเลยครับ เข้าสู่สภาพมันจริงๆ ครับ

อันนี้แหละพระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียว ก็เลยมารู้จุดนี้แหละครับ เมื่อรู้จุดนี้แล้วมันจะเบา เหมือนกับไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัวนี้แหละครับ นี่ผมกำลังเดินครับ ผมเป็นตอนเช้าครับ แต่เมื่อเป็นรัฐูปนาม ทำที่แรก รัฐอนเช้า เมื่อรู้ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลง เป็นปรมาตม์มาที่รัฐอนเย็นครับ ตอนรัฐศีลกับตอนรัฐที่เห็น เข้าใจสัมผัสผสมผสานนั้นมันเป็นอารมณ์ มันได้ไป มันไม่นานที่ผมรู้ นะครับ เลือดมันจะกลับคืนหมดทุกหยด เลยรู้ พระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียว ผมพระพุทธเจ้าไม่ยาวอีกต่อไป อันนั้นมันเป็นภาษาที่พูดครับ แต่ไม่ใช่เป็นผมจริงๆ ครับ พอดีผมเห็น



รู้ เข้าใจอันนี้ โอ้...พระพุทธรเจ้าตัดผมครั้งเดียวนั้น ไม่ใช่ตัดผมจริงๆ คืออันนี้แหละครับ มันขาดออกจากกันครับ เลือดทุกหยดจะหวนกลับ ทั้งหมด เชือกที่เราผูกไว้มันแหละครับมันจะกลับไปเข้าสู่หลักเดิม มันทั้งหมด

อันนี้แหละครับ มันจะรู้ เห็นมันเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ เรียกว่า **อาการ ความเปลี่ยนแปลงไป เขา ไม่มีอะไร หหมดตัวละครับ เรียกว่าจบ ถึงที่สุดแล้ว ญาณย่อมมี มันถึงที่สุดแล้ว มันจึงรู้ครับ ก็เลยเป็นวิปัสสนาที่ตรงนี้ครับ แต่ผมเป็น ผมไปติดความสุขครับ เพราะไม่เคยเป็น ไม่เคยมีอย่างนี้ ผมเดินไปเดิน กำลังเดินจงกรม นี้กว่ามันสูงขึ้นไปประมาณสักเมตรนั้นแหละครับ หรือสองเมตร เห็นดินขึ้น คือเดินอยู่บนอากาศนี้แหละครับ มันเป็นอย่างนั้น แต่ความจริงเดินบนดินนั้นแหละครับ แต่มันเป็นในใจครับ เหมือนเรา เดินอยู่บนอากาศได้เป็นอย่างนั้น ก็เลยติดความสุขอันนั้น**





ທຸກຄົນຕ້ອງປະສົບເລື່ອງນີ້ຄືກັນ ຖ້າຫາກວ່າ
ເຮາຍັງໄມ່ທັນຮູ້ ໄມ່ທັນເຫັນ ໄມ່ທັນເປັນ ກໍ່ຄຣ້າຍໆ
ຕົວຈຽນຈະຕາຍ ຫຼືຈຽນຈະທມດລມທາຍໃຈ
ນີ້ຄືກັນ ມັນຈະເຫັນ ຈະຮູ້ ເຂົ້າໃຈເລື່ອງນີ້



ทบทวนตั้งแต่อารมณ์ปรมาัตถ์

ไม่นานนม เอ...ทำไมมันเป็นแบบนี้ ผมก็เลยหวนกลับเข้ามาดูอารมณ์ครับ ตอนนี้ต้องทวนอารมณ์ แต่ไม่ไปทวนอารมณ์ของรูปนามครับ

เมื่อมาทวนอารมณ์ เห็นอารมณ์ เข้าใจอารมณ์แล้ว ความสุขอันนั้นก็ค่อยจางไป จางไป หรือลดน้อยลง ลดน้อยลง ก็จะมาอยู่ปกติเองครับ ให้มันเป็นปกติครับ เห็น รู้ เข้าใจ ไม่ต้องหลง ไม่ต้องลืม เป็นอย่างนั้น เมื่อไม่ต้องหลง ไม่ต้องลืม ก็เป็น **ปกติ จิตใจ** ก็สบาย คือ ว่างๆ แต่ไม่ใช่ว่างไม่มีอะไรนะครับ คือ กิเลสทั้งหลายนั้นแหละจะไม่เข้ามารบกวนครับ มันจะเห็นเป็นขึ้นเป็นอัน เป็นขึ้นเป็นอัน เราเคยพูด เคยคุยกันเรื่องกิเลส กิเลสทุกประเภทครับ จึงว่าศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด มันจะมารวมลงที่จุดนี้ทั้งหมดเลย

เมื่อรู้ครบจบถ้วนแล้ว เราก็รู้แหละครับ จะให้คนอื่นรู้แทนเราไม่ได้ บัดนี้ใครจะพูดเรื่องอะไร เราไม่รู้ พุทธธรรมะให้ฟังก็รู้ สิ่งที่ไม่เป็นธรรมะพูดแล้วก็รู้ อันนี้มันจะรู้ถอนทั้งหมดเลยครับ รู้ถอนโดยไม่ต้องนึก ต้องฝัน อันนี้แหละครับ **ทุกคนต้องประสบเรื่องนี้ครับ** ถ้าหากว่าเรายังไม่ทันรู้ ไม่ทันเห็น ไม่ทันเป็น ก็คล้ายๆ คือจวน



จะตาย หรือจวนจะหมดลมหายใจนี้ครับ มันจะเห็น จะรู้ เข้าใจ
 เรื่องนี้ จึ่งว่าอารมณฺ์นั้นทวนมาตั้งแต่ต้น ตั้งแต่เวตถุ ปรมัตถ์ อากา
 โทสะ โมหะ โลภะ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รู้ไปอย่างนี้ ทวน
 ให้มัน สมมุติเอาครับ เหมือนกับเราเดินทางนี้แหละ เราเดินทาง
 นี้ที่แรกเดินไป เราไม่ได้ตัดไม่ได้ถางอะไรมาก ไม่ได้โค่นหลัก
 โค่นตอมมาก แต่ว่าถางให้ไปได้ บัดนี้เราทวนไปจนจบ ทวนไป
 จบแล้วก็ทวนตั้งแต่ปลายลงมา เรียกว่าอนุโลม ปฏิโลมอย่างนี้ครับ
 บัดนี้ทางนั้นเป็นหลัก เป็นตอ ก็ค่อยตัด ค่อยเตียนเข้า ปิดกวาดเข้า
 ให้มันละเอียด มันสมมุติพูดนะ ให้รู้อารมณฺ์ละเอียดเข้าเป็นพรรค
 เป็นพวก เป็นหมวด เป็นหมู่ เรียกว่าชั้นห้า ชั้นสี่ ชั้นสาม ชั้นสอง
 ชั้นเดียว อย่างนี้ ให้มันรู้จริงๆ ครับ

มีศีลและทิวี่เสมอกัน

รู้อันนี้ วิปัสสก็หายไป จินตญาณก็หายไป วิปัสสนุก็หายไป
 มีแต่ปัญญาล้วนๆ ครับ มีแต่ญาณของปัญญาเข้าไปรู้ เรียกว่า
 ปัญญาญาณ ญาณเข้าไปรู้ อันนี้แหละครับที่ผมได้แนะนำพร้าสอนมา
 หลายคนครับ มีคนรู้มาถึงจุดนี้้น้อยคน แต่รู้เรื่องรูปนามนั้นมาก
 สอนกันก็รู้มากแต่รู้เรื่องจิตใจเปลี่ยนให้ทำตัวเป็น อริยบุคคลนี้
 เป็นพระนั้นก็มีความ บางคนก็จิตใจเปลี่ยนครั้งเดียว บางคนก็สองครั้ง
 สามครั้งไป เป็นอย่างนั้น แต่ความรู้มันรู้ครับ พุติให้ฟังแล้วรู้ครับ



อันนี้ แต่มันยังไม่ชัดเจนครับ ผมพูดความจริง จะว่าหาว่าผมพูดอวด หรือว่าหาว่าคุยพูดมากก็ได้ เพราะเรื่องของคนมันต้องเป็นอย่างนั้นครับ รู้ได้ครับ ไม่มีใครพูดให้ฟังครับ เรื่องเหล่านี้ผมรู้ จึงว่าพุทธานุพุทธ หรือจะว่าสาวกพุทธะก็ได้ จะว่าอย่างไรก็ได้ครับ ห้ามไม่ได้ครับ พุทธานุพุทธ สามลีสทิฏฐิ เราสวดโยจกขุมา นะครับ แปลเป็นใจความว่า ผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า มีศีลและทิวฐิเสมอกัน ท่านว่ามีเหมือนกัน กับพระพุทธเจ้าครับ และก็รู้ เห็น เป็น มี เหมือนกันกับ พระพุทธเจ้า มีความสุขเท่ากัน มีความไม่มีทุกข์เท่ากัน รู้อารมณ์ เช่นเดียวกัน แต่ไม่แตกฉานเหมือนกันกับพระพุทธเจ้า เพราะ พระพุทธเจ้าเป็นผู้แตกฉาน มีความรู้มาก ท่านเรียนมากนะครับ

อันนี้ที่นำมาเล่าให้ฟัง เป็นวิธีแก้วิปลาส เป็นวิธีแก้ของจินตญาณ เป็น วิธีแก้ของวิปัสสนู ถ้ามันตั้งเครียด มีนหวั หนักอก หนักใจนั้น เราต้องทำเบาๆ อย่าไปเพ่ง ถ้าไปเพ่งแล้วมัน แน่นเข้า มันแก้ไม่ได้

ทำให้มันสบาย มองไกลๆ นี้ครับ ถ้ามองไกลแล้วมันคลาย ออกไป ความรู้ นั้น ความหนักอกหนักใจนั้นมันจะคลายออกไปเองครับ อันนี้เป็นวิธีแก้ จินตญาณก็เช่นเดียวกัน ให้แก้อย่างนั้น ตอนวิปลาส นี้ต้องให้แก้ตอนมาทวนอารมณ์ครับ ให้มันมีอารมณ์อยู่กับอารมณ์ แล้วก็ทำเบาๆ



แต่ส่วนวิปัสสนากับจิตญาณนั้นต้องแก้วิธีทำ แต่ว่าทวนอารมณ์น้อยครั้ง แต่เรื่องรูปนามนั้นก็ต้องให้มันแจ่มใส ตอนวิปัสสนาที่ต้องทวนอารมณ์ ทำให้มันสบายๆ อยู่กับอารมณ์ครับ เมื่ออารมณ์แจ่มใสขึ้นมาแล้ว ความตึงเครียดก็ลดน้อยไปทันที แต่ให้มันคิดนะ ห้ามไม่ได้ ความคิด แต่มันจะคิด รู้ เห็น เข้าใจ เป็น มี เข้าใจจริงๆ อันนี้เรียกว่าเป็นวิปัสสนาล้วนๆ ครับ มันจะเป็นของมัน เพราะทุกคนต้องมีอย่างนั้น

เป็นสาวกพุทธะ

อันนี้แหละพระพุทธเจ้าท่านสอนว่า สัตว์ทั้งหลายคือเราตถาคต สัตว์ทั้งหลายเหมือนเราตถาคต สัตว์ทั้งหลายเป็นตถาคตเหมือนกัน เป็น มีเหมือนกัน เราต้องเข้าใจ แต่ไม่ใช่เป็นพระพุทธเจ้า เป็นสาวกพุทธะ เราจะว่าเป็นปัจเจกพุทธะก็ได้ เป็นสาวกพุทธะก็ได้ หรือจะว่าอย่างไรก็ได้ มันเป็นเรื่องสมมุติ จິงรู้ตาม เห็นตาม เข้าใจตาม จິงจะสมกับที่เราสวดกัน หลักสังฆคณฺหา สุปฏิปนฺโน ภคฺวโต สาวกสงฺโฆ สงฺฆสสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมูได้ปฏิบัติดีแล้ว คือปฏิบัติอย่างถูกต้องครับ อุกุปฏิปนฺโน ภคฺวโต สาวกสงฺโฆ สงฺฆสสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมูได้ปฏิบัติตรงแล้ว ปฏิบัติตรงต่อตัวเอง ตรงต่อคำพูดคำสอนของพระพุทธเจ้า ญาญปฏิปนฺโน ภคฺวโต สาวกสงฺโฆ สงฺฆสสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมูได้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์



แล้ว ออกจากโทษะ ออกจากโมหะ ออกจากโลภะ ออกจากกิเลส ออกจากตัณหา ออกจากอุปาทาน กรรม วิบาก เหล่านั้นจะออกไป จางไป จางไป จึงว่าสามมีจิปฏิบัติ โภควโต สวากสงฺโฆ สงฺขสวาก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า นั้น หมู่ใดปฏิบัติสมควรแล้ว คือ จะไม่หลง ไม่ลืมครับ ยทิท จตตาริ ปุริสยุดานิ อฏฺฐุ ปุริสปุคคลา คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ เอส โภควโต สวากสงฺโฆ นั้นแหละ สงฺขสวากของพระผู้มีพระภาคเจ้า จะเป็นผู้หญิงก็เป็นสงฆ์ได้ เป็นผู้ชาย ก็เป็นสงฆ์ได้ เป็นพระเป็นเถรก็เป็นสงฆ์ได้ บวชก็เป็นสงฆ์ได้ ไม่บวช ก็เป็นสงฆ์ได้ ถือศาสนาใดก็ตาม นุ่งผ้าสีอะไรก็ตาม ลัทธิใดก็ตาม ไม่จำกัด ไม่กำหนดกฎเกณฑ์การปฏิบัติแบบนี้ครับ รับรองได้ครับ

แต่ไม่เหมือนศาสนาอื่นๆ ครับ ศาสนาอื่นๆ นั้น ถือศาสนา พุทธแล้วจะปฏิบัติศาสนาอื่นนั้นไม่ได้ ต้องไปลดลัทธิ ลดนิกายไปเข้า ศาสนานั้น ไปเข้าลัทธิ นั้น จึงจะปฏิบัติได้ อันนี้ไม่ต้องเป็นอย่างนั้น ครับ ถือศาสนาไหนก็ได้ นุ่งผ้าสีอะไรก็ได้ บวชก็ได้ ไม่บวชก็ได้ แต่ ขอให้ปฏิบัติตามเท่านั้นเอง **ผมรับรองประกันคำพูดที่พระพุทธเจ้าท่าน ตรัสไว้ นั้น** จึงว่า สัตว์ทั้งหลายคือเราตถาคตคือกันครับ สัตว์ทั้งหลาย เหมือนเราตถาคต เหมือนกัน สัตว์ทั้งหลายเป็นตถาคต แต่ไม่ได้เป็น พระพุทธเจ้า เป็นสาวกพุทธะ เราจะเป็นปัจเจกพุทธะก็ได้ เป็นสาวก พุทธะก็ได้ เป็นอย่างนั้น



ข้อสุดท้ายนี้ ท่านว่า ลัทธิทั้งหลาย เราผู้เป็นตถาคตไปถึงแล้ว
 แห่งนั้น แล้วจึงนำมาสอนพวกเธอทั้งหลาย ให้พวกเธอทั้งหลายจง
 ประพฤติปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้ ก็จะมี รู้ เห็น จะเป็น จะมีอย่าง
 เราตถาคตนี้ รู้ เห็น เป็น มี เหมือนกันกับพระพุทธเจ้า จึงว่ารู้จริงๆ
 เรื่องนี้ครับ

รับรองคำสอน วิธีปฏิบัติ

รู้วิปัสสนา รู้จินตญาณ รู้วิปัสสนา รู้ เห็น เป็น มี จริงๆ ครับ
 จึงจะสามารถยืนยันรับรองคำพูดคำสอนของพระพุทธเจ้า และก็
 สามารถยืนยันรับรองวิธีปฏิบัติของตนเองได้ครับ รับรองว่าทำจิ้งหะนี้
 มันไปเข้ากันกับพระพุทธเจ้าสอนบอกว่ามีสติกำหนดรู้

ท่านว่า กายานุปัสสนา ให้มีสติรู้กายในกาย แล้วก็ให้มีสติรู้เวทนา
 ในเวทนา แล้วก็ให้มีสติรู้จิตในจิต แล้วก็ให้มีสติรู้ธรรมในธรรม
 เรียกว่าวิปัสสนาหรือสติปัญญาฐานสี่ ท่านสอนอย่างนั้น แต่มันเป็นคำพูด
 อันนั้น ยังมาสอนย้ำเข้าไปอีกว่าให้มีสติกำหนดรู้ในอริยาบถทั้งสี่ ยืน
 เดิน นั่ง นอน ให้รู้อันนี้



รู้ธัมมนี้มันทำให้ปัญญาญาณเกิดขึ้น
แล้วจะไปแก้ปัญหาลึกลับลึกลับวุ่นวาย การขัดแย้ง
ต่อภายในจิตใจตัวเองได้จริงๆ ครับ เรืองนี้
จะหมดปัญหา หมดการขัดแย้ง หมดการ
ลึกลับลึกลับวุ่นวาย จะมีความแจ่มใสอยู่ภายใน
จิตใจครับ



หมดปัญหา หมดการขัดแย้ง

รู้อันนี้มันทำให้ปัญญาญาณเกิดขึ้น แล้วจะไปแก้ปัญหาละสิ่งที สับสนุ่นวาย การขัดแย้งต่อภายในจิตใจตัวเองได้จริงๆ ครับ เรื่องนี้ จะหมดปัญหา หมดการขัดแย้ง หมดการสับสนุ่นวาย จะมีความแจ่มใสอยู่ภายในจิตใจครับ

จึงว่าเป็นปัญญาญาณ คนจะล่วงทุกข์ไปได้เพราะปัญญา และ ท่านสอนเข้ามาอีกว่าให้มีสติกำหนดรู้ในอริยาบถย่อย คู้ เขยียด เคลื่อนไหว โดยวิธีใดก็ให้รู้ นี่...ท่านสอนอย่างนี้ครับ จึงว่าตั้งอก ตั้งใจ จดจำเอาไว้ครับ เป็นวิธีแก้ปัญหारे่องวิปัสสนู แก้ปัญหาเรื่อง จินตญาณ แก้ปัญหาเรื่องวิปาสครับ ในขณะที่เราเป็น เราจะไม่รู้ เพราะ เรายังไม่เข้าใจนี่ครับ เมื่อถึงที่สุดแล้วญาณย่อมมี จนถึงที่สุดโน่นครับ มันจึงจะรู้จัก มันหมดปัญหา หมดการขัดแย้ง ไม่ต้องไปอาศัยตำรับ ตำราอะไรมา

ยอมเสียสละชีวิต รักษาวิธีปฏิบัติ

รู้หนังสือก็ปฏิบัติได้ ไม่รู้หนังสือก็ปฏิบัติได้ คนจน คนรวย ปฏิบัติได้ทั้งนั้นครับ อันวิธีที่ผมพูดนี้ จะถือศาสนาใด ลัทธิใดก็ตาม นุ่งผ้าสีอะไรก็ตาม รู้จริงๆ รับรองได้ครับ รับรองจริงๆ นะ ที่ผมพูดนี้ ยอมเสียสละทรัพย์ พ่อแม่ครูบาอาจารย์เล่าให้ฟัง เพื่อรักษาอวัยะ



ยอมเสียสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ยอมเสียสละชีวิตเพื่อรักษาสัจธรรม
อันนี้ก็เช่นเดียวกันครับ รักษาคำพูด รักษาวิธีปฏิบัติ ยอมเสียสละ
จริงๆ ครับ ถ้าทำอย่างนี้ต้องรู้อย่างนี้ ถ้าไม่ทำอย่างนี้ไม่รู้ แต่ก่อน
 ผมไม่รู้ ผมเคยภาวนาพุทโธมา สัมมาอรหังมา นับหนึ่ง สอง สามมา
 พองยุบ เรียกว่า ยุบหนอ พองหนอ ผมก็เคยทำมา อานาปานสติ
 หายใจเข้าสั้น ออกยาว ลมหายาบลมละเอียดนี้ ผมเคยทำมาครับ แต่
 ผมไม่รู้ เพราะมันไม่ถูกกับจริตของผมหรืออย่างไรก็ไม่รู้ คนอื่นนั้นอาจ
 จะทำรู้ก็ได้ แต่ผมมาทำเรื่องนี้ ไม่นานครับ ไม่นานจริงๆ รู้ เห็น เป็น
 มี เข้าใจ แก้ปัญหาการขัดแย้งของตัวเองได้จริงๆ มีความสามารถยืนหยัด
 อยู่ในบนพื้นฐานอันนี้ได้จริงๆ ครับ ใครจะพูดอย่างไรก็ได้ มันเฉย
 ไปได้ครับ อันนี้แหละที่เราไปสวดกันว่า พุทธสัสโลกธมเมหิ จิตตํ ยสฺสน
 กมฺปติ อโศกํ วิรุชฺชํ เขมํ เอตมฺมํ คลมุตมํ เรว่าสวดเป็นปริต
 มงคลกัน อันนั้นมันเป็นคำพูดนะครับ เมื่อมาคิดถึงการปฏิบัติว่า
 พุทธสัสโลกธมเมหิ จิตตํ ยสฺสน กมฺปติ จิตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดี
 ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ คืออารมณ์ทั้งหลาย หรือโลกทั้งหลายนี้
 อารมณ์ทั้งหลาย โลกทั้งหลาย คือมีคำชมบ้าง มีคำสรรเสริญ มีคำนิินทา
 มีคำว่าร้าย เราไม่ต้องหวั่นไหวครับ



จิตอันเกษม

อันนี้แหละ คือ จิตใจของพระพุทธเจ้า แล้วก็มีในคนทุกคนแต่ไม่ใช่จิตใจของพระพุทธเจ้า จิตใจของเราก็คือกันกับจิตใจของพระพุทธเจ้า บัดนี้ อโศก เป็นจิตไม่เศร้าโศก เป็นจิตไม่ขุ่นมัว เป็นจิตไม่เศร้าหมอง มันทึเป็นอย่างนั้น ถึงจะรู้ก็เป็นอย่างนั้น ไม่รู้ก็เป็นอย่างนั้น วิรุชชี เป็นจิตไร้ธุลี คือจิตไกลจากธุลีก็ว่าได้ หรือว่าไร้ธุลีก็ว่าได้ คำว่าไร้ธุลีนี้ สมมุติมาพูดให้พวกเราฟัง ให้เราเข้าใจ เราเคยเห็น เราโดนา เราดำนา คราดนา น้ำมันขุ่น เราวาน้ำมันขุ่น มันเป็นตมเป็นเลน แต่น้ำไม่ได้ขุ่นครับ สายตาคนมันมองไม่เห็น บัดนี้เอาน้ำขุ่นอันนั้นมาใส่ขัน ใส่ขวด ใส่ที่ไหนไว้ก็ได้ ตักมาไว้ แล้วตม เลน ตะกอน มันไม่ใช่เป็นน้ำครับ ตมเลนกับน้ำ มันอยู่ด้วยกัน บัดนี้นานๆ เข้า ตมเลน ก็จับเป็นตะกอน เป็นก้อนเข้า น้ำก็ใส ก็สะอาด มันเป็นอย่างนั้น จึงว่าจิตไม่เศร้าโศก จิตไร้ธุลี จิตไม่หวั่นไหว มันเป็นอย่างนั้นครับ

น้ำกับตะกอนมันอาศัยอยู่ อันกิเลสเหล่านั้นมันก็อยู่ของมัน จึงว่ามันคิดให้เห็น ให้รู้ เอาตัวรู้นี้แหละเข้าไปรู้ครับ เรียกว่า ญาณของปัญญาเข้าไปรู้ครับ เขม็ เป็นจิตอันเกษม ท่านว่าอย่างนั้น **อันจิตอันเกษมนี้ก็หมายถึงจิตพ้นไปจากความทุกข์ พ้นไปจากความสุข เรา** ก็เลยมาพูดว่าอุเบกขา วางเฉยเป็นจิตอันเกษม มันเป็นอย่างนั้นอยู่



ถึงจะรู้มันก็เป็นอย่างนั้น ไม่รู้มันก็เป็นอย่างนั้น อันนี้มีแล้วในคน
 ทุกคนไม่ยกเว้น จะถือศาสนาใดก็ตาม นุ่งผ้าสีอะไรก็ตาม เป็น มี รู้เห็น
 และเข้าใจ เหมือนกัน แต่ขอให้ทำให้ถูกต้องเท่านั้นเองครับ ถ้าทำ
ถูกต้องแล้ว ไม่พลาดครับเรื่องนี้ รับรองได้จริงๆ รับรองจริงๆ
ผมยอมเสียสละชีวิตทดแทนเอาคำพูด หรือสัจธรรมอันนี้เพื่อทำให้หลัก
พุทธศาสนา หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า เจริญมั่นคงถาวรต่อไป
 เป็นอย่างนั้น ถ้าหากเราไม่พูดไม่สอนกันก็จะไม่รู้ครับ

รู้เท่า รู้ทัน รู้กัน รู้แก้

การให้ทาน รักษาศีล นั้นดีแล้ว แต่เราให้ทานรักษาศีลนั้น มัน
 ยังมีโกรธ มีเกลียด อันนั้นมันเป็นสังกมศีล ไม่ใช่ศีลกำจัดกิเลสอย่าง
 หยาบ อันศีลนั้นท่านว่าศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ คือ กิเลส
 อย่างหยาบมันจะหายไป มันไม่หาย เหมือนกับตะกอนนั้นแหละครับ
 กับน้ำนั้นแหละ มันจะอยู่ด้วยกันได้ แต่มันเห็นมันรู้ มันจะไม่ทำให้น้ำ
 นั้นขุ่น มันจะแข็งตัวมันเป็นก้อนอยู่อย่างนั้นครับ จึงว่าน้ำกับน้ำมันอยู่
 ด้วยกัน มันก็ไม่ระคนกันได้ มันจะเป็นส่วน เป็นส่วนอยู่อย่างนั้น

อัน ตม เสน ก็เหมือนกัน มันจะไม่ทำให้น้ำสกปรกได้ครับ
 ที่ผมนำมาพูดให้ฟังวันนี้ การแก้ปัญหาของวิปัสสนาก็จดจำเอาไว้
 การแก้ปัญหาของจินตญาณก็จดจำเอาไว้ การแก้ปัญหาของเรื่องวิปัส
 ก็จดจำเอาไว้ ต้องทำอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น



ให้มีสติรู้การเคลื่อนไหว การไป การมา ทุกสิ่งทุกอย่าง
นั้นแหละครับ ให้รู้เท่า รู้ทัน รู้จักกัน รู้จักแก่ นั่นเป็นการปฏิบัติธรรม
อย่างลัดๆ

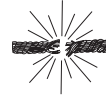
การปฏิบัติที่ลัดสั้น

อันนี้แหละ ลัดสั้นที่สุด มันคิดปั๊บ เห็นปั๊บ ขึ้นมา อันนั้น
แหละเป็นการปฏิบัติธรรมแท้ๆ อันที่เราทำจังหวะนั้นเป็นวิธีการครับ
เพราะว่าคนมันระดับสติปัญญาไม่เหมือนกันครับ ถ้าหากคนมีปัญหา
จริงๆ ดูความคิด มันคิดปั๊บ เห็นปั๊บ นี่เป็นการปฏิบัติธรรม ตีใจ
เสียใจ พอใจ ไม่พอใจนี่ รีบมาแก้ไขที่ตรงนี้

คนไทยถือศาสนาพุทธก็มีอย่างนี้ คนไทยถือศาสนาคริสต์ก็มี
อย่างนี้ คนไทยถือศาสนาอิสลามก็มีอย่างนี้ คนไทยถือศาสนาพราหมณ์
ก็เป็นอย่างนี้ คนไทยถือศาสนาฮินดูก็เป็นอย่างนี้ คนฝรั่งเศสบัดนี้
ถือศาสนาคริสต์ก็มีอย่างนี้ คนฝรั่งเศสถือศาสนาอิสลามก็มีอย่างนี้
คนฝรั่งเศสถือศาสนาพราหมณ์ก็เป็นอย่างนี้ คนฝรั่งเศสถือศาสนาฮินดู
ก็เป็นอย่างนี้ คนฝรั่งเศสถือศาสนาพุทธก็เป็นอย่างนี้ครับ

ไม่กำหนดกฎเกณฑ์ เชื้อชาติ ศาสนา

มันมีทุกคนที่ผมพูดนี้ จึงว่าไม่กำหนดกฎเกณฑ์ เชื้อชาติ



ศาสนา ลัทธิ นิกาย อะไรทั้งหมด ไม่ถือทั้งนั้น รับรอง เห็น เป็น มีจริง ๆ รับรองได้ คำพูด คำสอน ผมนำมาเล่าสู่ฟังในวันนี้ **รับรองแทนพระพุทธเจ้า** เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ลัทธิทั้งหลาย เราผู้เป็นตถาคตไปถึงแล้วแห่งนั้น แล้วจึงนำมาสอนพวกเธอทั้งหลาย ให้พวกเธอทั้งหลายจงประพฤติปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้ ก็จะมี จะเห็น จะเป็น จะมีอย่างเราตถาคตนี้ รู้ เห็น เป็น มี เช่นเดียวกัน การแก้วิปัสสนาต้องให้รู้อยู่กับอารมณ์นะครับ การแก้วิปัสสนานั้นต้องทำ อย่าไปเพ่ง อย่าไปจ้อง จินตมฺยณก็อย่าไปเพ่ง อย่าไปจ้อง วิปัสสนาต้องให้มาแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ อารมณฺ์ทวนกลับไป กลับมา ให้มันรู้ ให้เข้าใจ ที่ผมได้แนะนำมาวันนี้ ก็ดีกว่าทุกคนจำได้





จิตใจปกติ คือ จิตใจผ่องใส จิตใจสว่างไสว
สามารถมองเห็นอะไรได้ทุกอย่าง เพราะจิตใจ
เป็นปกติ อันปกตินั้นเรียกว่าเป็นพระอรหันต์



จิตใจปกติ

ท้ายที่สุดนี้ ผมพร้อมด้วยเพื่อนพระสงฆ์และญาติโยมมานั่งฟังธรรมะอยู่ ณ สถานที่นี้ ผมขออ้างอิงเอาคุณของพระพุทธเจ้า และพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และคุณของพระอรหันตสาวกพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเตือนจิตสะกิดใจของพวกเรา ให้เราได้เจริญรอยตามอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายคือเรา ตถาคต สัตว์ทั้งหลายเหมือนเราตถาคต สัตว์ทั้งหลายเป็นตถาคต สามข้อข้างต้นนั้น ก็ต้องรู้ ต้องเห็น ต้องเป็น ต้องมี ข้อที่สี่นี้ท่านว่า สัตว์ทั้งหลาย เราผู้เป็นตถาคตไปถึงแล้วแห่งนั้น แล้วจึงนำมาสอนพวกเธอทั้งหลาย ให้พวกเธอทั้งหลายจงประพฤติปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้ ก็จะมี รู้ จะเห็น จะเป็น จะมี อย่างเราตถาคตนี้

ขอให้ทุกคนๆ จงประสบพบเห็นเอา คือจิตใจสะอาด จิตใจสว่าง จิตใจสงบ จิตใจบริสุทธิ์ **จิตใจปกติ คือจิตใจมองใส จิตใจวงไว สามารถมองเห็นอะไรได้ทุกอย่าง เพราะจิตใจเป็นปกติ อันปกตินั้น เรียกว่าเป็นพระอรหันต์**



ภาคผนวก





ลำดับอารมณ์

ลายมือของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสติในอิริยาบถเดิน

การเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

แผนที่ทางเข้ามูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
และแผนที่ทางเข้าวัดสนามใน





ลำดับอารมณ์

ลายมือของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

เขียนจากสังขารเห็นแล้ว เห็น ๑๖ ๑๖ กษณ (เคยมี นวน
ศิวา ๑๖ กษณ ๑๖ กษณ ๑๖ กษณ)

- กษณทางอภิมหาจิตในวามจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต

- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต

- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต

- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต
- กษณทางอภิมหาจิต

อารมณ์มหานิมิตต์





การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน



การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีความหลง เมื่อมีความหลงแล้ว ทำ พูด คิด อะไรก็ไม่ถูกต้อง การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น

เวลานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกขึ้นคว่ำลงก็ได้ หรือเราไม่อยากพลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอามือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ให้มีความตื่นตัว ทำช้าๆ หรือจะกำมือเหยียดมืออย่างนี้ก็ได้ หรือเราจะเอามือสัมผัสขาเรา อย่างนี้ก็ได้

“ไม่มีเวลาที่จะทำ” บางคนว่า

“ทำไม่ได้ มีกิเลส” เข้าใจอย่างนั้น

อันนี้ถ้าเราตั้งใจแล้ว ต้องมีเวลา มีเวลาเพราะเราหายใจได้ เราทำการงานอะไรให้มีความรู้สึกตัว เช่น เราเป็นครูสอนหนังสือ เวลาเราจับดินสอเอามาเขียนหนังสือ เรามีความรู้สึกตัว เขียนตัวหนังสือไปเราก็รู้ อันนี้เป็นการเจริญสติแบบธรรมดาๆ ศีกษาธรรมะกับธรรมชาติ

เวลาเราทานอาหาร เราเอาช้อนเราไปตักเอาข้าวเข้ามาในปากเรา เรามีความรู้สึกตัว ในขณะที่เราเคี้ยวข้าว เรามีความรู้สึกตัว กลืนข้าวเข้าไปในท้องไปในลำคอ เรามีความรู้สึกตัว อันนี้เป็นการเจริญสติ

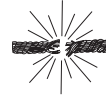


อย่าเพิ่งพูดว่าไม่มีโอกาส ไม่มีเวลานั้น อันนั้นเป็นคนที่ไม่ตั้งใจ คือไม่รู้จักรู้จัก ไม่สนใจเรื่องชีวิตนี้เอง เมื่อเราทำอย่างนี้ ทำบ่อยๆ มันจะปรากฏความปรากฏนั้นคือ **การสะสมอันนี้เป็นเหตุ ผลของมันเกิดขึ้นนั้นเรียกว่า ญาณของปัญญา เหตุของมันคือ ทำความรู้สึก**

สมมุติเราเอาผลไม้ไปลงดิน เมื่อเอาผลไม้ เอาเมล็ดพืชอะไรต่างๆ ไปเพาะ ไปปลูกไว้ เราเอาน้ำไปรดมัน รดบ่อยๆ ความอบอุ่นกระทบเข้าไปในผลเมล็ดพืชอันนั้น มันก็แตกขึ้นมา มันก็เป็นผลขึ้นมา อันนี้ก็เหมือนกัน ที่เราทำนี้เป็นเหตุของมัน เหตุของมันคือ เราทำความรู้สึก ผลของมันปัญญา มันจะรู้ขึ้นมาทันที อันนั้นเป็นรูป อันนี้เป็นนาม เราจะรู้จักเองแต่ไม่ไปสนใจมัน

ที่อาตมานำมาเล่าให้ฟังอันนี้จำได้ อันนี้รู้จำ เมื่อเรารู้จำแล้ว ต้องพิจารณา รู้จักๆ แล้วก็ใช้สติปัญญาพิจารณา **ทำให้สติตั้งตัวอยู่เสมอ เป็นการรู้แจ้ง เป็นกรารู้จริง คำว่ารู้แจ้ง รู้จริง นี้หมายถึง รู้อยู่ทุกขณะ ทุกเวลา อันนี้รู้แจ้ง รู้จริง อย่างไม่รู้จำก่อน**

บัดนี้เมื่อเรา นั่งนานๆ มันเจ็บแข้ง เจ็บขา เจ็บหลัง เจ็บเอว เราก็ต้องเดิน เดินไป เดินมา ก้าวเท้าไป ก้าวเท้ามา ทำความรู้สึก แต่ไม่ได้พูดว่าช้าอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ ไม่ต้องพูด เพียงเอาความรู้สึกเท่านั้น อันความรู้สึกนั้นแหละเป็นการเจริญสติ คำว่าสติความระลึกได้ อันความระลึกได้กับความรู้สึกนั้นเป็นอันเดียวกัน



บัดนี้ เมื่อเราทำบ่อยๆ ความคุ้นเคยมันบ่อยๆ เมื่อมันคิดวูบขึ้นมา เราจะรู้สึก อันความรู้สึกนั้น ท่านเรียกว่ามีสติ มันรู้สภาพหรือสภาวะของความคิด ดังนั้นการเดินจงกรมก็เป็นการเจริญสติ เป็นการระลึกได้จริงๆ อันนี้ไม่จำกัด ไม่กำหนดกฎเกณฑ์ จะเป็นคนหนุ่มคนสาว เป็นคนเฒ่า คนแก่ กลางคนก็ทำได้ เพราะเราไม่ต้องการความทุกข์

เมื่อเราทำอย่างนี้ความทุกข์มันหายไปเอง สมมุติเหมือนกันกับที่เราอยู่ที่มืด เราไม่ต้องการความมืด แต่เราไม่รู้จักวิธีที่จะไล่ความมืดได้ เราเพียงมีไม้ขีดไฟหรือเทียนขึ้นมาก็ตาม จุดไม้ขีดไฟไปความมืดมันหายไปเอง อันนี้ก็เหมือนกัน แต่เราทำความรู้สึกอยู่อย่างนี้ เมื่อเราทำความรู้สึกอยู่อย่างนี้ ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันก็ไม่ได้มีอยู่แล้ว ที่มันโกรธ มันโลภ ขึ้นภายในจิตใจนั้น เรียกว่าเราไม่ตื่นตัว คือเราไม่เห็น ไม่เข้าใจนั่นเอง

ดังนั้นที่อาตมานำมาชี้แจง หรือนำมาแนะแนววิธีปฏิบัติให้ อันนี้แบบนี้ปฏิบัติได้ง่ายๆ ปฏิบัติแบบพระพุทธเจ้าจริงๆ เรื่องนี้เมื่อพูดถึงการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจริงๆ คนอื่นนั้นทำ พุทโธ หรือ อรหัน พองยุบ นับหนึ่ง สอง สาม นั้นถูกไหม เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าไหม อันนั้นไม่ต้องไปสนใจมัน ใครจะพูดอย่างไรก็ตาม ไม่ต้องไปสนใจมันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ตาม ไม่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ตาม แต่อาตมาไม่ได้เอามาพูดเรื่องนั้น เพราะเราทุกคนต้องการความจริง



อะไรก็ตาม ถ้าหากว่า มันทำลายความหลงผิดได้ อันนั้นแหละถูกต้อง ที่อาตมาพูดนี้ อาตมารับรองได้ รับรองได้จริงๆ ทำไมว่ารับรองได้ เพราะอาตมาแต่ก่อนก็เคยโกรธเหมือนกัน เมื่ออาตมาทำอย่างนี้ อาตมาความโกรธมันไม่ได้มี เพราะอาตมาเห็นความโกรธไม่มี อย่างที่ญาติโยมและท่านทั้งหลายนั่งฟังอาตมาพูดนี้ ในขณะที่อาตมาเข้าใจว่า ทุกคนไม่มีโกรธ ไซ้ใหม่เดี๋ยวนี ในขณะ นี้ไม่มีโกรธ ไซ้ใหม่ เมื่อไม่มีความโกรธ เราจะไปหาความโกรธทำไมเพราะโกรธมันไม่ได้มีอยู่แล้ว นี่บัดนี้ อาจารย์ทั่วไปสอนให้เราไปละความโกรธ แล้วไปหาความโกรธมันไปหาของไม่มี มันก็ไม่เห็น เมื่อมันไม่เห็นเราก็ไปว่าทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล ไปก่อน ให้เป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัยต่อหลังจากการตายแล้ว อันนั้นแปลว่าคนไม่รู้จริง คนคาดคิดดลเอาเอง แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น อดีตที่ผ่านมาไปแล้ว มันจะทำอะไรให้เราไม่ได้ มันจะทำให้เราได้ตั้งแต่ขณะนี้ ในปัจจุบันนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงสอนเรื่องปัจจุบันเท่านั้น เรื่องอดีต อนาคตนั้นมันไม่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เราไปเข้าใจว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

ใครพูดอยู่ที่ไหนก็หาว่าพระพุทธเจ้าแสดงสอนอย่างนั้นอย่างนี้ อันนั้นเป็นการเราคาดคิดเอา เราไม่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

ที่อาตมาพูดนี้ อาตมารับรอง รับรอง คำสอนของพระพุทธเจ้า และรับรองวิธีที่อาตมาพูดนี้ รับรองจริงๆ ถ้าพวกท่านทำจริงๆ แล้ว



ทำให้มันติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ หรือเหมือนนาฬิกาที่มันหมุนอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ใช่ว่าทำอย่างนี้ ให้มันเหมือนลูกโซ่ หมุนอยู่เหมือนกับนาฬิกานี้ ไม่ให้ไปทำการ ทำงานอื่นใดทั้งหมด ให้ทำความรู้สึกทำงั้นวะ เดินจงกรม อยู่อย่างนี้ตลอดเวลาหรือ ไม่ใช่อย่างนั้น

คำว่า “ให้ทำอยู่ตลอดเวลา” นั้น เราทำความรู้สึก ชักผ้าชักเสื้อ ภูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้นเอง แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็ก ทีละน้อย เหมือนกับเราที่มีขนหรือมีไอน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมา ตกทีละนิด ทีละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโถงเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำความรู้สึกยกเท้าไป ยกเท้ามา ยกมือไป ยกมือมา เรานอนกำมือ เขยียดมือ ทำอยู่อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมา เราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้เรียกว่า ทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่า เป็นการเจริญสติ

หมายเหตุ ถอดความจากเทปเสียงธรรมะ รหัส ส.๖ เรื่อง “หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการหลุดพ้น ๑”



การเจริญสติในอิริยาบถเดิน

การเจริญสติในอิริยาบถเดิน

การเจริญสติในอิริยาบถเดิน

หลวงพ่ : หนูทำงานอะไร

ผู้ฟัง : เป็นครูคะ

หลวงพ่ : เดินไปโรงเรียน บัดนี้ละ ถ้าหากหนูมีรถจักรยาน หรือ
 นั่งรถก็ตาม ถ้านั่งรถจักรยาน ขาก็ย้ายไปอย่างนี้ เหยียบ บันได้มันมี
 ความรู้สึก ถ้าไม่มีรถจักรยาน เดินก็เดินไปเฉยๆ นี่แหละ เดินไป
 เดินก้าวไป ก้าวสัก ๑๐ ก้าว รู้ครึ่งหนึ่ง ก็ยังดี ดีกว่าไม่รู้ เอาอย่างนี้
**ถ้าเดินไป ๑๐ ก้าว รู้ ๕ ครั้งก็ยังดี ถ้าไม่รู้สักเที่ยว ก็เต็ม
 ที่แล้ว** เป็นอย่างนั้น ต้องรู้ รู้ก้าวหนึ่ง สองก้าวก็ดี ไปถึงโรงเรียน
 คงจะมีสักร้อยก้าวนะ รู้สึกสิบก้าวก็ดี ดีกว่าไม่รู้ นี่แหละทำอย่างนี้
 มันจะสะสมเอาไว้ ความรู้อันนี้มันจะค่อยๆ มากขึ้นๆ มันจะรู้
 เรื่อยๆ ไป

วิธีที่พูดกันวันนี้ ก็ต้องพูดกันอย่างนี้ คือ **รู้เรื่องรูปนามแล้ว
 อย่าเอาสติมาใช้รูปนาม ให้เอาสติคอยดูความคิด** บัดนี้หนูเดินไป
 โรงเรียน ไปสอนนักเรียน เดินไป อย่าเอาสติมากำหนดเท้ามากเกินไป
 ให้คอยดูความคิด ดูต้นไม้ หรือดูคนเดินผ่านไปตามถนนหนทางก็ได้
 แล้วมันแวบคิดขึ้นมา

“อ๋อ! คิดแล้ว”



**ทิ้งไปเลย อย่าเข้าไปในความคิด ถ้าเข้าไปในความคิด มัน
จะพาคิด**

“โอ๊ย! คนนั้นผู้หญิง ผู้ชาย ดูหน้าดูตา คนดำคนขาว นุ่งเสื้อ
สีนั้นสีนี้”

ไม่ต้องเอา อันนั้นมันเป็นวิตก วิจารณ์ เห็นผู้หญิงก็ช่าง
ผู้ชายก็ตามเฉยไปเลย เห็นต้นไม้ โอ้ แล้วไปเลย ไม่ต้องว่า

“โอ้! ต้นไม้เป็นกิ่งนั้นกิ่งนี้”

ไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์ อันนั้น

อันนี้เป็นวิธีหนึ่ง คือว่ามันคิดก็แล้วไป มันคิดก็แล้วไป

แต่ว่าต้องวิพากษ์วิจารณ์นะ อันนี้สมมุติพูดนะ ถ้ามีเรื่องขึ้นมา
จะแก้ปัญหาก็ไม่ได้นะบัดนี้ อันนี้มันต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าคนไปลักของ
บัดนี้ นุ่งเสื้อสีนั้นสีนี้ก็ รู้จักอีกแล้ว บัดนี้ อันนี้มันต้องเป็นปัญญานะ
นี่นะ คือว่าต้องรู้คน ผู้ชาย ผู้หญิง คนมีอายุกี่ปี ประมาณเอานะ
ให้รู้

แต่เอาตมาพูดนี้ ไม่ได้พูดเรื่องอันนั้น คือพูดให้รู้ความคิด เมื่อ
กำลังมันคิด แวบขึ้นไปแล้ว ตัดทันทีอย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ คิดดี
คิดชั่ว ไม่ต้องคิด



บัดนี้ เราจะสร้างบ้านสร้างเรือน ต้องมีโครงการ คิดอันนั้นนะ หนูจะไปสอนนักเรียน ต้องมีโครงการจะสอนเรื่องอะไร วันนี้ต้องสอน ต้องคิด

แต่ความคิดชนิดหนึ่ง อันคิดขึ้นมาแวบเดียว มันไปเลย อันนั้นเป็นเรื่องความคิด ความคิดตัวนี้มันนำ โทสะ โมหะ โลภะ เข้ามา อันที่เราตั้งคิดขึ้นมา นั้นไม่นำโทสะ โมหะ อันนั้น มันตั้งคิดมาด้วยสติปัญญา ความคิดจึงมีสองอย่างด้วยกัน

ความสงบก็มีสองอย่างด้วยกัน สงบจากอันความคิดแวบอันนั้น แหละ แล้วก็มาอยู่ด้วยสติปัญญาตัวนี้ อันนี้สงบแบบการเห็นแจ้ง สงบแบบไม่เห็นความคิดแวบ อันนั้นเขาว่าสงบได้ โมหะ เพราะมันสงบ มีดๆ อันนั้นสงบไม่รู้ อันนั้น

เดินไปก็ให้รู้ นั่งกินข้าวก็ให้รู้ นี่เป็นวิธีเดินจงกรม ไม่ใช่ว่าเดิน จงกรม เดินทั้งวัน ไม่รู้สึกตัวเลย อันนั้นก็เต็มทีแล้ว เดินไปจนตาย มันเป็นอย่างนั้นไม่ใช่เดินอย่างนั้น เดินก้าวไปก้าวมารู้ที่ว่าเดิน จงกรม

เดินจงกรมก็หมายถึง เปลี่ยนอิริยาบถนั่นเอง ให้เข้าใจว่า เดินจงกรมเพื่ออะไร เปลี่ยนอิริยาบถ คือ นั่งนานมันเจ็บแข้ง เจ็บขา บัดนี้ เดินมาก มันก็เมื่อยหลัง เมื่อยเอว นั่งด้านหนึ่งเรา เรียกว่า เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนให้เท่าๆ กัน นั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง



เดินบ้าง อิริยาบถทั้งหลายให้เท่าๆ กัน แบ่งเท่ากัน หรือไม่แบ่งเท่ากันก็ได้ เพราะเราไม่มีนาฬิกานี้ น้อยมากอะไรก็พอดี พอควร **เดินเหนื่อย** แล้วยิ่งไปนั่งก็ได้ นั่งเหนื่อยแล้ว **โอ้ย! ลูกเดินก็ได้ หรือนอนก็ได้** แต่อย่าไปนอนหลับนะ ถ้านอนหลับทั้งวันทั้งชาติก็เหมือนหมู หมู มันนอนอยู่ในคอกมัน เป็นอย่างนั้น อย่าไปทำ ที่พูดๆ นี้ เข้าใจไหมวิธีพูดนะ เข้าใจไหม วิธีทำจังหวะ

ผู้ฟัง : งั้นสรุปว่า ความคิดที่อยู่ใต้ไมหะนี้ เราต้องปิดไป

หลวงพ่อบ : ปิดไปเลย

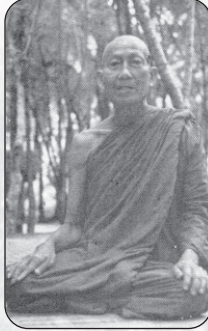
ผู้ฟัง : แต่ความคิดที่เป็นไปด้วยสติปัญญาเพื่อการ ทำงานของเรา เราต้องคิด

หลวงพ่อบ : อันนั้นถ้าไม่คิดก็ทำไม่ได้ ก็บ้าแล้ว ต้องเป็น ต้องคิด เราจะทำอะไร จะปลูกบ้าน หรือจะซื้อของ เสื้อผ้า หรือจะซื้ออะไร ก็ตาม มันต้องคิด มันจะคุ้มค่าเงินเราไหม เราซื้อไปแล้ว จะไปทำอะไร มันต้องคิดอันนั้น ไม่คิดเขาว่าคนบ้าอันนั้น ให้เข้าใจอย่างนั้น ต้องใช้สติปัญญา

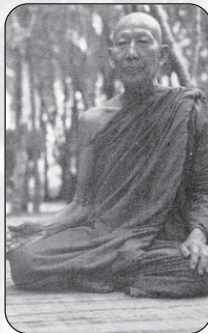


การเจริญสติในอิริยาบถหนึ่ง

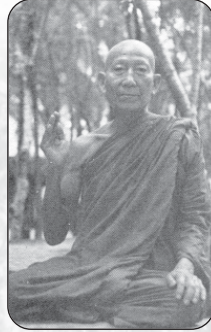
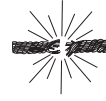
การเจริญสติในอิริยาบถหนึ่ง



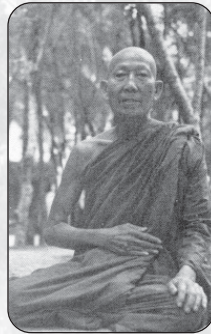
เอามือเรามาวางไว้บนขาทั้งสอง นั้นเอง ค่ำมือไว้
ตามทำที่อาตมาได้ทำ ทำอย่างนี้



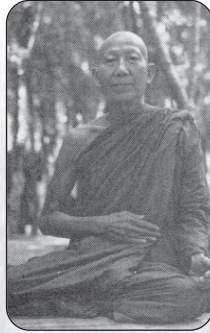
พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้มีความรู้สึก
อันความรู้สึกนั้น ท่านเรียกว่า สติ



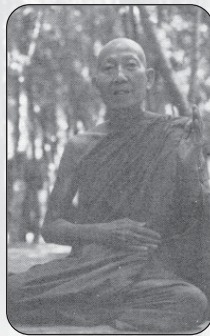
ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว แล้วก็รู้สึกว่ามีไหวขึ้นมา
แล้วก็มันหยุดหนึ่ง ก็รู้สึกตัว



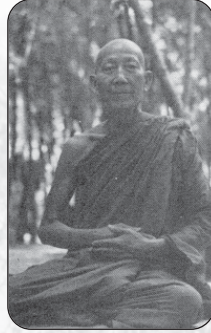
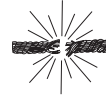
บัดนี้ เลื่อนมือขวาเข้ามาที่สะดือเรา เมื่อมือมาถึงที่สะดือเรา
ก็มีความรู้สึกว่ามันหยุดแล้ว เราก็รู้



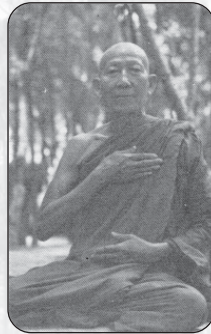
พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นที่ขาซ้าย ชันไว้
แล้วก็มีธรรมรู้สึกรู้สึก



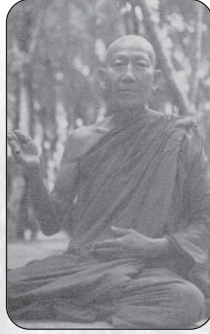
ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีธรรมรู้สึกรู้สึกหยุดไว้



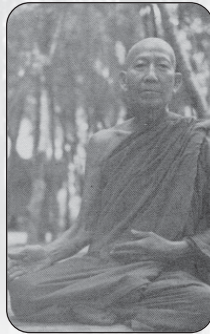
บัดนี้ เลื่อนมือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือแล้วก็รู้สึกลึก
อันนี้เรียกว่า **การเจริญสติ** อันความรู้สึกลึกนั้น ท่านเรียกว่า
ความตื่นตัว หรือว่าความรู้ตัว เรียกว่า **สติ**



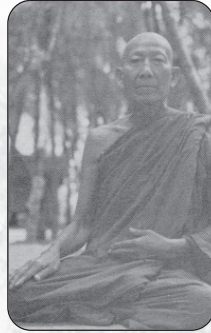
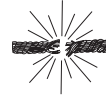
เลื่อนมือขวา **สัมผัสขึ้นหน้าอก** ทำซ้ำๆ
มาถึงหน้าอกแล้ว เอาหยุดไว้



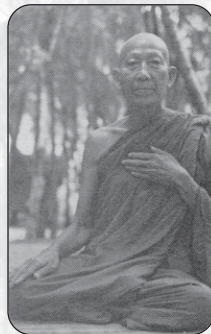
เลื่อนมือขวาออกมาตรงข้าม ไหลมาช้าๆ อย่างนี้
เมื่อมาถึงที่ตรงข้างหยุด



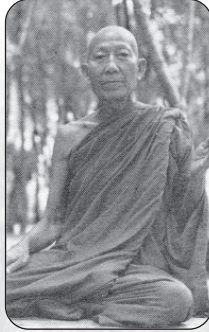
แล้วก็ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงเอาไว้ให้รู้สึกตัว



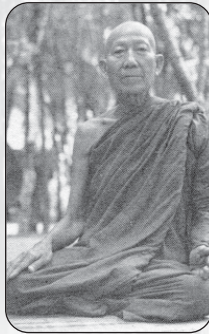
คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้มีความรู้สึกตัว



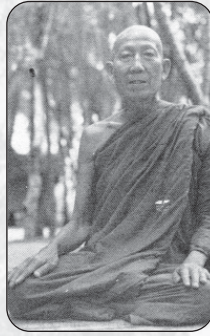
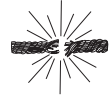
เลื่อนมือซ้ายสัมผัสขึ้นที่หน้าอก ให้มีความรู้สึกตัว



เอามือซ้ายออกมาที่ตรงข้าง ให้มีความรู้สีก้าว



ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย
ตะแคงเอาไว้ให้มีความรู้สีก้าว



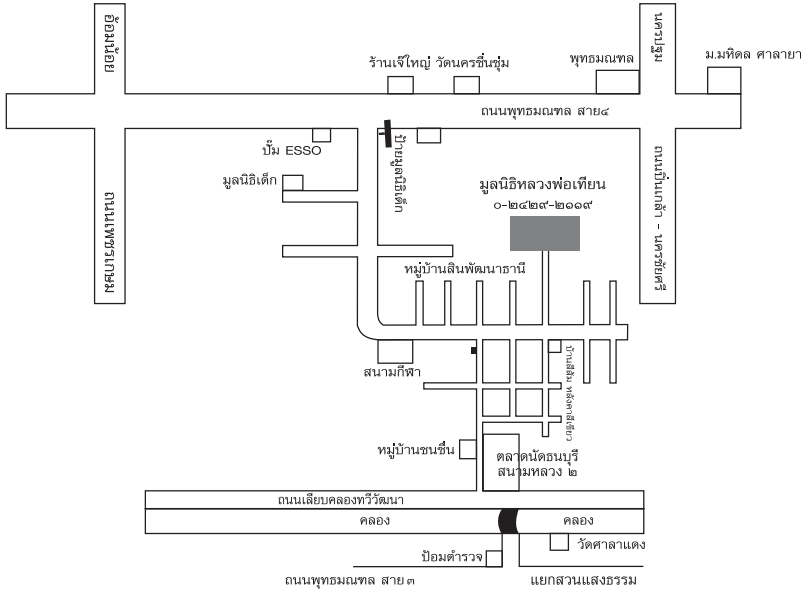
คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้มีความรู้สึกด้าว

หมายเหตุ ถอดความจากเทปเสียงธรรมะ รหัส ท.๖ เรื่อง “หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการหลุดพ้น ๑”

๓๒



แผนที่ทางเข้ามูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุภา
และแผนที่ทางเข้าวัดสนามใน



แผนที่ทางเข้าวัดสนามใน
ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี
สถานที่ปฏิบัติธรรม เจริญสติ ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน
โทร. (๐๒) ๘๘๓-๗๒๕๑

