

วิปัสสนา พามือเคลื่อนไหว

พระพุทธานันท์ภิกขุ





วัดพระธาตุแสงเทียน

แต่

จาก

วิปัสสนา พามือเคลื่อนไหว

พระพุทธานันทภิกขุ





ชื่อหนังสือ :

วิปัสสนาพามือเคลื่อนไหวน

ผู้เขียน : พระพุทธานันท์ทกขุ

บรรณาธิการ : ประไพศิริ เชี่ยวสวาทิกิจ

ออกแบบรูปภาพ : พรจิต ธนจิตศิริพงษ์

คณะผู้ถอดธรรมบรรยาย-เรียบเรียง-คัดลอก :

ถนอมจิต พุทธมาจารย์ | จิราภรณ์ เมธาบดี
ปัญญา เกิดล่อง(ธรรม) | นนทกร สักกะพลางกูร
จินตนา บุญธรรม | น้ำฝน ไชยะโท
สัมพันธ์ วรรณมย์ | จรรยา ชัยวัฒนานุรักษ์
ชนิษฐา โพธิยอด | นุชรี อินทรโชติ
สมปวารณา สุนทรวังษ์

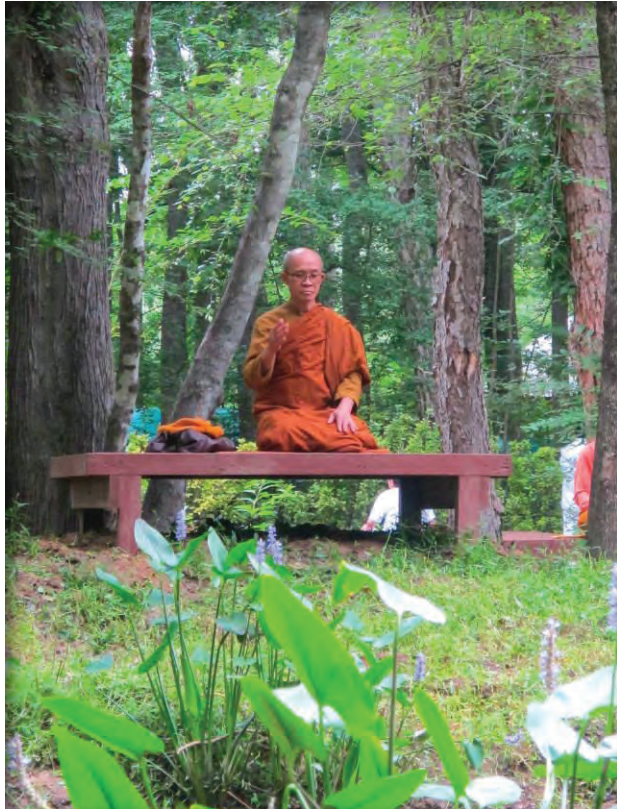
ราคา : ๑๙๙ บาท

จัดทำโดย : สำนักพิมพ์ ฟรีดอม

๒/๒๓๐ ถนนสุขุมวิท ๕ ซอย ๙๒

แขวงสายไหม เขตสายไหม กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐

www.freedom-books.com



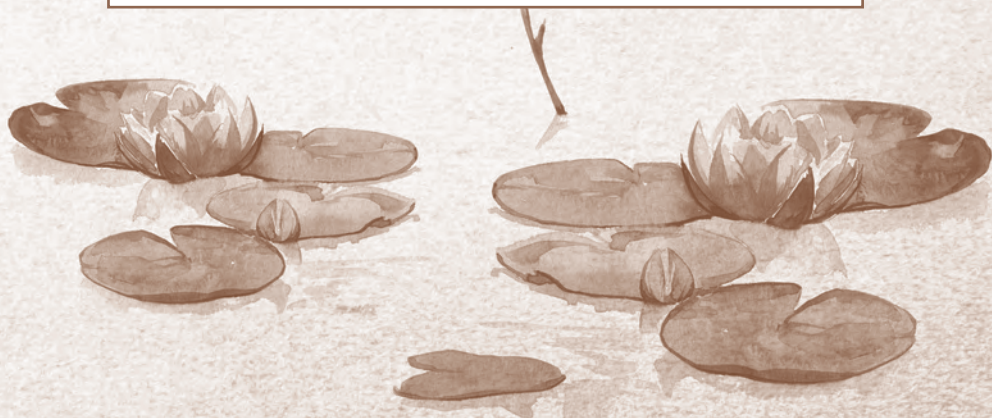
งานอบรมวิปัสสนาพามือเคลื่อนไหว ณ วัดพระมหาชนก
เมืองแอตแลนต้า รัฐจอร์เจีย พฤษภาคม ๒๕๕๘
(วัดสาขาหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก แห่งที่สี่
ในสหรัฐอเมริกา)



เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า “เรานั่งอยู่”

สารบัญ

▶ คำนำ	๖
▶ ประวัติ : พระพุทธานันท์ภิกขุ	๑๓
▶ เคลื่อนไหวด้วยสติ : ต้นทางภาวนา	๑๙
▶ รูป-นาม : ประตูลัทธิธรรม	๔๓
▶ รู้ลึกตัว : กลไกหลักของชีวิต	๕๗
▶ เห็นตน เห็นธรรม	๘๙
▶ แบ่งปันประสบการณ์-คุณสมบัติ แทนทองคำ	๑๓๓
▶ ปัจจุณา-วิสัยทัศน์	๑๔๕





คำนำ วิปัสสนาพามือเคลื่อนไหว

เบื้องต้นพึงเข้าใจก่อนว่า แผนที่มีไช้เส้นทางและมีไช้การเดินทาง แต่แผนที่เป็นเพียงคู่มือที่ช่วยให้การเดินทางสะดวก และมีความมั่นใจในการเดินทางระดับหนึ่งเท่านั้น หรืออีกอุปมาหนึ่ง เหมือนสลากยา หรือเอกสารกำกับยาที่บ่งชี้ถึงส่วนประกอบของยา สรรพคุณของยา ปริมาณที่ใช้ยา และวิธีรับประทานยา ซึ่งมีไช้เป็นสิ่งที่เดียวกัน แต่มีส่วนเกื้อหนุนให้ผู้ป่วยรับประทานยาตามคำสั่งแพทย์ และมีความมั่นใจว่าได้รับประทานยาตรงตามโรคที่เป็น และจะหายจากโรคเท่านั้น ฉันทิก็ดี ปริยติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ก็มีความสัมพันธ์กัน ฉันทันัน

ในยุคปัจจุบันนักปฏิบัติและนักปริยติ มักจะเห็นกันไปคนละทาง นักปริยติมักจะตำหนินักปฏิบัติว่าได้แต่ปฏิบัติแต่ไม่รู้หลักปริยติ ส่วนนักปฏิบัติก็มักจะตำหนินักปริยติว่าได้แต่เรียนรู้เปล่าๆ แต่ไม่รู้วิธีกำจัดกิเลส แท้ที่จริงแล้ว คนทั้งสองพวกก็มีอาการหนักพอๆ กัน

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า กัลยาณมิตร และโยนิโส-
มนสิการ เป็นบุญนิมิตแห่งการเข้าถึงอริยมรรค มิได้เน้นว่า
ปริยัติดีกว่าปฏิบัติ หรือปฏิบัติดีกว่าเรียนปริยัติ คำว่าปริยัติ
ปฏิบัติ เป็นหลักการที่ถูกบัญญัติขึ้นในภายหลัง แต่การเข้าถึง
ปริยัติและปฏิบัติ เป็นหลักของการใช้กัลยาณมิตร ซึ่งยังไม่
สมบูรณ์พอที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ได้สิ้นเชิง ต่อเมื่อเราเกิดโยนิโส-
มนสิการขึ้นด้วยตนเอง ด้วยการเห็นความจริงด้วยตนเอง จึงจะ
เข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ด้วยปัญญาอันชอบ

หนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนแผนที่การเดินทางที่ใช้ GPS มีใช้
เส้นทางที่ปรากฏในแผ่นกระดาษ จึงสามารถบอกเส้นทางให้แก่
ท่าน เสมือนเป็นกัลยาณมิตรที่ปรากฏต่อหน้าท่านตลอดเวลา
คอยรายงานว่ ท่านเดินทางถึงที่ไหน กิโลเมตรที่เท่าไร และ
จะต้องใช้เวลาเดินทางอีกนานเท่าใดเป็นต้น

การเดินทางภายนอกนั้นแสนง่าย เมื่อเปรียบเทียบกับ
การเดินทางภายใน เพราะมีพาหนะและเส้นทางที่แน่นอน

สามารถสัมผัสได้ แต่การเดินทางทางจิตเป็นการเดินทางที่ไร้
เส้นทางและไร้ผู้เดินทาง

ดังนั้น วิธีเจริญสติวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหวมือ ตามวิธีการ
ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงเป็นการเดินทางทางใจที่เป็น
รูปธรรม มิใช่เป็นนามธรรมเพียงอย่างเดียว เพราะการเจริญ
สติปัฏฐานสี่แบบเคลื่อนไหวในเบื้องต้น ท่านให้แสงหาดวงตา
ธรรมและแสงสว่างไปพร้อมๆ กัน เพราะโลกแห่งความเป็นจริงนั้น
เมื่อมีการเดินทางและการเคลื่อนไหวใดๆ จำเป็นต้องมีดวงตาและ
แสงสว่างเป็นเครื่องนำทาง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ต้องมีในเบื้องต้น ฉะนั้น
การเดินทางทางจิต เราต้องมีแสงสว่างแห่งใจ คือสติสัมปชัญญะ
เป็นปัจจัยแรก และมีดวงตาที่ดีเป็นปัจจัยที่สอง คือปัญญานั้นเอง

ดังนั้น วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ จึงเป็นรูปแบบ
เฉพาะเพื่อปรับเปลี่ยนแสงสว่างที่มีอยู่โดยสัญชาตญาณ
ซึ่งเสมือนแสงเทียน แสงตะเกียง แสงตะวัน ซึ่งไม่คงที่
เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยตลอดเวลา แต่ในชีวิตจริงเรา

จำเป็นต้องอาศัยแสงสว่างตลอดเวลา ซึ่งบางครั้งก็ต้องการใช้ในเวลากลางวันด้วย ดังนั้น เราจำเป็นต้องพัฒนาแสงสว่างให้ส่องแสงสว่างคงที่ยาวขึ้น เพื่อนำมาใช้ทดแทน เช่น ไฟฉาย ไฟฟ้าจากแหล่งกำเนิดที่ถูกสร้างขึ้น เพื่อให้มีไฟใช้พอเพียงตามความต้องการ ฉันทิ การเจริญสติสัมปชัญญะก็เพื่อเปลี่ยนแปลงแสงสว่างที่เป็นสัญชาตญาณ ซึ่งให้แสงสว่างไม่คงที่ ปรับให้เป็นแสงสว่างที่คงที่คือ ปัญญาญาณ

วิธีการพัฒนาแสงสว่างแห่งสติสัมปชัญญะ ให้เติบโตสว่างไสว โดยอาศัยสติปัฏฐานสี่ คือตามดูกายและความรู้สึกทางกาย ตามดูใจและอาการของใจ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม นั้นเอง เมื่อตามดูได้ตลอดเวลาแล้ว ดวงตาธรรมก็ค่อยๆ สว่างขึ้นเรื่อยๆ และสามารถเห็นได้ไกล และลึกขึ้นตามลำดับ จนสามารถเห็นสภาวะธรรมต่างๆ คือ เห็นความทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ (มรรค) ได้มากขึ้นๆ จนหมดไปในที่สุด

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ เป็นบทบรรยายในเรื่องประสบการณ์ การดับทุกข์ของผู้เขียนเอง และอาศัยนักปฏิบัติที่เดินตามเส้นทางนี้ ช่วยกันถอดคัดลอก ชัดเกลา ออกมาเป็นภาษาหนังสือ แล้วนำมาแบ่งปันกันอ่านในหมู่คณะของผู้ปฏิบัติในทางสายนี้จนเข้าใจ แจ่มแจ้งแล้ว จึงบอกให้เพื่อนร่วมทางที่กำลังคลำทางอยู่ ให้เห็นทางได้ชัดเจน จึงมาบอกต่อๆ กัน ในสื่อต่างๆ เช่น ไลน์ เพจ เฟสบุ๊ก และเว็บไซต์ แบ่งปันกันอ่านไปเรื่อยๆ จนมีผู้มีจิตศรัทธา ต้องการรวบรวมเป็นบทความสั้นๆ เพื่อให้อ่านง่าย เมื่อรวบรวมจนมีจำนวนมากขึ้นจึงมีผู้ดำเนินการให้รวบรวมทำเป็นหนังสือ เพื่อแบ่งปันกันอ่านให้ทั่วถึง สำหรับกลุ่มผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ รุ่นใหม่ ซึ่งนับวันจะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

ดังนั้น จึงขออนุโมทนาขอบคุณท่านทั้งหลายที่มีจิตศรัทธา ช่วยกันหลายท่าน ช่วยกันถอดคัดลอกเสียงธรรมบรรยายของผู้เขียน ชัดเกลา เรียบเรียง จัดรวมเล่ม และพิมพ์ จำหน่าย แจกแจก แก่เพื่อนร่วมทางอีกจำนวนมากที่ยังไม่ได้ยินไม่ได้ฟัง

ไม่ได้อ่าน เพื่อเป็นไฟฉายส่องทางในยามขาดแสงสว่าง เพื่อเป็น GPS ในการเดินทางด้วยยานพาหนะ และเข็มทิศสำหรับผู้เดินทางทางเรือ เป็นเสบียงสำหรับผู้เดินทางไกลด้วยเท้า

ขออนุโมทนาเป็นพิเศษสำหรับ **ทีมงานกลุ่มถอดคัดลอก
เสียงธรรมบรรยายของผู้เขียน** ได้แก่

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ๑. คุณนุชรี | อินทโรชาติ |
| ๒. คุณชนิษฐา | โพธิยอด |
| ๓. คุณจรรยา | ชัยวัฒนานุรักษ์ |
| ๔. คุณสมปวรารณา | สุนทรรังษี |

ทีมงาน รวบรวมต้นฉบับ เรียบเรียง และตรวจอักษร
ได้แก่

- | | |
|----------------|---------------|
| ๑. คุณจิราภรณ์ | เมธาบดี |
| ๒. คุณบัญญัติ | เกิดล่อง |
| ๓. คุณนนทกร | สั๊กกะพลางกูร |

- | | |
|----------------|-------------|
| ๔. คุณณอมจิต | พุทธมาจารย์ |
| ๕. คุณน้ำฝน | ไชยะโท |
| ๖. คุณจินตนา | บุญธรรม |
| ๗. คุณสัมพันธ์ | ระวีรรมณ์ |

ทีมงานจัดทำรูปเล่ม ได้แก่

- | | |
|-----------------|---------------|
| ๑. คุณพรจิตร | ธนจิตศิริพงษ์ |
| ๒. คุณประไพศิริ | เชียวสาริกิจ |

ตลอดทั้งท่านผู้มีจิตศรัทธา มีกำลังทรัพย์ทั้งหลายที่ร่วม
บริจาคมาช่วยพิมพ์บางส่วน เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ขอให้ท่าน
ทั้งหลาย ดังกล่าวนามมา จงประสบความสำเร็จในการเดินทาง
และบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ

พระพุทธยานันท์ภักข



ประวัติ
พระพุทธยานันทภิกข





เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า “เราอยู่นอยู่”

พระพุทธยานันทภิกขุ (หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันทิ) เป็นชาวปากปาน ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่ บรรพชาเป็นสามเณร อายุ ๑๖ ปี เมื่ออายุครบ ๒๐ ปีบรรพชา ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่พัทธสีมา วัดประยุรวงศาวาส จนจบเปรียญธรรม ๖ ประโยค จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อ มหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จนจบปริญญาครุศาสตรบัณฑิต เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๒ รุ่นที่ ๒๖

ท่านได้ฝึกกรรมฐานต่างๆ มาหลายรูปแบบ ในปี พ.ศ. ๒๕๑๖ ได้มีโอกาสเข้าฝึกฝนกรรมฐานแบบอาณานปานสติที่สวนโมกขพลาราม กับหลวงพ่อกุศลทาสภิกขุ เป็นเวลา ๒ ปีเศษ ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ได้พบกับท่านอาจารย์โกวิท เอนกชัย (ท่านเขมานันทะ) ที่ อาศรมนวลชีวัน บ้านดง จ.นครนายก ขณะนั้นได้ฝึกกรรมฐานแบบวิธีพองยุบ กับพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙) ตอนนั้นได้รับฟังเรื่องราวของหลวงพ่อกุศล ตั้งแต่นั้นมา ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ จวบจนถึงปัจจุบันนี้ รวมเวลา ๔๐ ปี

ที่ท่านได้ทุ่มเทร่างกายแรงใจ และสติปัญญา ปฏิบัติตามวิธีเคลื่อนไหว จนเข้าใจแจ่มแจ้งในปี พ.ศ. ๒๕๒๙ และปีต่อๆ มา ท่านเริ่มออกมาช่วยเผยแพร่วิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว โดยร่วมงานกับหลวงพ่อดำเขียน สุวัณโณ และหลวงพ่อบุญธรรม อุตตธัมโม

พร้อมทั้งนำเอาวิธีการปฏิบัติ แบบหลวงพ่อเขียน จิตตสุโก ไปเผยแพร่วิธีทั้งในประเทศ และต่างประเทศ และได้จัดตั้งวัดป่าพุทธยานันทาราม ตั้งอยู่เลขที่ ๕๓๒๐ KELL LAND LAS VEGAS USA จัดเป็นวัดแรกในสายงานหลวงพ่อเขียน ที่สร้างในต่างประเทศอย่างถูกต้องตามกฎหมายของอเมริกา ต่อมาได้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมอีกหลายแห่งในรัฐต่างๆ ของประเทศอเมริกา และประเทศอื่นๆ ในยุโรปและเอเชีย เช่น ประเทศแคนาดา, ฝรั่งเศส, อินโดนีเซีย เป็นต้น รวมระยะเวลาเผยแพร่วิธีในต่างประเทศ จนถึงทุกวันนี้เป็นเวลา ๑๒ ปี

ในกาลต่อมา หลวงพ่อจึงได้นิมนต์พระภิกษุสงฆ์ในไทย
จำนวนหลายรูป ในสายงานหลวงพ่อเทียน ออกไปช่วยเผยแผ่
โดยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ จนถึงปัจจุบัน ขณะนี้ได้รับหน้าที่
เป็นประธานสงฆ์ของวัดแพร่แสงเทียน วัดถ้ำแสงเทียน และ
วัดพระธาตุแสงเทียน พร้อมทั้งยังรับผิดชอบวัดสาขาที่ปฏิบัติแนว
หลวงพ่อเทียน อีกหลายแห่งภายในประเทศ เนื่องจากพระลูกศิษย์
หลายรูปที่เคยปฏิบัติกับท่านได้ออกไปจัดสร้างวัดป่าในจังหวัด
ต่างๆ

ณ ปัจจุบันนี้ ท่านก็ยังเดินทางไปมาระหว่างประเทศไทย
กับต่างประเทศ เพื่อทำหน้าที่เผยแผ่ที่เมืองไทย ๖ เดือน และ
ในต่างประเทศอีก ๖ เดือนของทุกปี ขณะนี้หลวงพ่от่านมีอายุ
ย่างเข้า ๖๕ ปีแล้ว ท่านจึงมีปณิธานที่จะกลับมาพัฒนาการ
เผยแผ่แบบเคลื่อนไหวให้แก่ผู้มีศรัทธาและความเพียรในรูปแบบนี้
อย่างจริงจัง โดยใช้ระยะเวลาอยู่ที่เมืองไทยให้นานขึ้นกว่าเดิม

หากท่านผู้ใดสนใจสามารถติดต่อสอบถาม และติดตาม
จากเว็บไซต์ของท่าน คือ

Website : www.buddhanando.com

Facebook : พระพุทธานันท์ภิกขุ,
พลิกใจให้ตื่นรู้,
Deva Nanda,
ชมรมคนเพียร

โทรศัพท์ : ๐๘๐-๘๐๖ ๖ ๘๐๖

Email : saksithdirek@gmail.com



เคลื่อนไหวด้วยสติ :
ต้นทางภาวนา





เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า “เราเดินอยู่”

(๑)

ชีวิตนี้มีแต่ทุกข์

เราเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา
ได้มาศึกษาวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โชคดีขนาดไหน
ในประเทศไทยเรามีวิธีการปฏิบัติภาวนาเยอะแยะ หลากหลาย
แต่ทำไมเราไม่ชอบวิธีการนี้
ก็เพราะว่า วิธีการนี้ ถ้าเราสามารถทำความเข้าใจถูกต้อง
จะทำให้เราสื่อสารกับกายและใจของตนเองได้ตลอดเวลา
เมื่อสื่อสารได้แล้ว หากผู้นั้นเกิดปัญญา
ก็จะเห็นว่า ชีวิตนี้มันทุกข์จริงๆ ตลอดเวลา
เฉพาะการบำบัดทุกข์ของร่างกายนี้
ก็แทบจะไม่มีเวลาเหลือให้ทำอะไรแล้ว
ถ้าเราบำบัดจริงๆ นะ แต่เพราะเราเพลิน เราลืม เราหลง
เราก็เลยทอดทิ้งต่อกาย ต่อเวทนา
เมื่อเราทอดทิ้งต่อกาย ต่อเวทนา
อะไรจะเกิดขึ้น ก็เกิดสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นเมื่อนั้น.

(๒)

เป็นคนใหม่อยู่ทุกวัน

คนไทยส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนา
เข้าใจพุทธศาสนาไปแต่เรื่อง นอกรกาย นอกใจ
ไม่เข้าถึงพุทธศาสนาที่แท้จริง
กลายเป็นพราหมณ์ เป็นศาสนาอื่นไป
ไปทำสมาธิแบบหลงๆ เข้าฌาน ดิตถสงบ ดิตถสุข เสียเป็นส่วนใหญ่
**แท้จริงแล้ว พุทธศาสนา คือการหันมาศึกษากายกรรม วาจากรรม
และมโนกรรมของตนเอง เห็นชีวิตนี้เป็นสิ่งมหัศจรรย์
สิ่งมีค่าที่ต้องรักษาใช้ไปในทางที่ถูกต้องที่สุด**

อาตมาใช้วัดแพร่แสงเทียนเป็นสถานที่พิสูจน์สังขารมที่พิเศษนี้
ด้วยการพาพระสงฆ์ เณร ญาติ โยม ปฏิบัติเจริญสติ ๑๕ วัน
ทำงาน ๑๕ วัน สลับกันไปทุกๆ ปี มาเป็นเวลานานแล้ว ได้ผลดีมาก
พระสงฆ์ เณร ญาติ โยม สามารถพึ่งตนเองได้ มีทุกข์น้อยลงไป
เรื่อยๆ ผู้ปฏิบัติมีเป็นจำนวนมากที่ปฏิบัติเข้มแข็งดีแล้ว
ก็แยกออกไปเผยแผรในที่ต่างๆ สร้างสำนักแนวปฏิบัติ
แบบวัดแพร่แสงเทียน กระจายกันไปหลายแห่ง ทั้งยุโรปและ
อเมริกา จนมาถึงในปัจจุบันนี้ เราก็คงยังปฏิบัติเจริญสติกัน
อย่างเข้มแข็ง ไม่มีผู้ปฏิบัติคนเก่า แต่เราจะทำตนให้เป็นผู้ปฏิบัติ
คนใหม่ อยู่เสมอๆ .

(๓)

หลักปฏิบัติแบบง่ายๆ

หลักการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีหลักการที่ควรจำง่ายๆ ว่า

๑. นั่งในอิริยาบถใดก็ได้ ไม่จำกัดอิริยาบถเฉพาะในการนั่ง
๒. ให้ตามรู้ (มิใช่ตามดู) การเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่
ไปหาอิริยาบถย่อยให้ชัดเจนเสมอ ผู้ปฏิบัติใหม่ให้ตาม
รู้กายที่เคลื่อนไหว ด้วยการสร้างจังหวะมือ ๑๕ จังหวะ
สลับกับการเดินจงกรมไปเรื่อยๆ ก่อน
๓. ไม่จำเป็น อย่าหลับตาปฏิบัติ ให้ลืมตา (ให้ลืมความคิด
ในสิ่งที่เห็น อย่าปรุงแต่ง ตีความในสิ่งที่เห็น ใช้ภาษา
พูดว่า “ลืมตา” แต่ไม่ “ลืมใจ”) ขณะปฏิบัติ
๔. ตามดูความรู้สึก มิใช่ตามดูรูป ผู้ปฏิบัติใหม่อย่าเพิ่งรีบ
เข้าไปรู้ความคิด ให้ตามรู้อิริยาบถเป็นหลักไว้ก่อน
จนกว่าจะคุ้นเคยกับความรู้สึกทางกายชัดเจน และ
ทำให้ชำนาญชำนาญไปเรื่อยๆ อย่ารีบร้อนไปตามความคิด
ให้ตามรู้ที่กายไว้ก่อนเสมอ
๕. ทำความรู้สึกให้สบายๆ เป็นอิสระแบบครึ่งเล่นครึ่งจริงจัง
ไม่กำหนด กด เกร็ง เพ่ง จ้อง ไม่ตั้งใจทำมากเกินไป
คือ ทำแบบผ่อนคลายเป็นแต่ไม่หย่อนยาน.

(๔)

อาศัยกายนำไปสู่ใจ

ขณะการเจริญสติ ให้สัมผัสความรู้สึก ๒ ส่วน คือ

๑. การเคลื่อนไหวและการหยุดของมือ
๒. ความรู้สึกหนักและเบาของร่างกายในขณะเปลี่ยนอิริยาบถ

อาการ ๓๒ ย่อให้เหลือ ๒ คือ

หนักและเบา เข้าและออก หรือสบายและไม่สบาย

การเคลื่อนไหวตั้งแต่หัวจรดเท้า

เป็นสัญลักษณ์ของการเกิด-ดับ ทั้งหมด

ซึ่งสัมพันธ์กับการ เกิด-ดับ ของจิต

การเคลื่อนไหวเป็นเกิด การหยุดเป็นดับ

หายใจเข้าเป็นเกิด หายใจออกเป็นดับ

ความหนักเป็นเกิด ความเบาเป็นดับ

เราอาศัยการเกิด-ดับ ของกาย

เมื่อเราเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้อง

จะเกิดญาณปัญญานำเข้าไปรู้เห็นการเกิด-ดับของจิตได้.

(๕)

รู้ให้ทันความเคยชิน

การเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจ ประมาณ ๙๐%
เพื่อสนองตอบต่อความเคยชิน หรือสัญชาตญาณ
เราจะแบ่งพื้นที่ของความเคยชินให้เป็นพื้นที่ของความ
รู้สึกตัวได้สักเท่าใด ก็แล้วแต่ความสามารถของแต่ละคน
การที่เราเก็บความรู้สึกตัวในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
คือสมณะที่เอื้อต่อวิปัสสนา
เราอาศัยการเคลื่อนไหวของรูป ความรู้สึกของรูป
อาศัยรูปภายนอก คือสิ่งที่เราสัมผัสเกี่ยวข้องกับ
อาศัยรูปภายใน คือกายของเราเอง เป็นตัวสื่อ
แต่เราจะต้องมีความชัดเจนในรูปแบบเสียก่อน
คือการนั่งสร้างจังหวะ เดินจงกรมให้ชัด.

(๖)

ความสงบไม่ใช่เป้าหมาย

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้
เราเน้นความรู้สึกตัวทั้งกายและจิตไปพร้อมกัน
ไม่เน้นหนักไปทางใดทางหนึ่งมากเกินไป
แต่ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น
ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกสบายหรือไม่สบาย
ก็ให้ตามดูตามรู้แบบสบายๆ
ไม่ละเลยการเฝ้าดู เมื่อทุกขเวทนาทางกายเพิ่มมากขึ้น
เราพอทนได้ระดับหนึ่งเท่านั้น
อย่าฝืนหรือเพ่ง เพราะจิตอาจวิ่งเข้าหาความสงบ
แล้วเสพความสงบจนลืมความไม่สบายทางกาย
และไม่ต้องการบำบัด
จนเรียกว่า เปียดเบียนกาย แต่กลับไปเสพสมาธิภายใน
แต่บางครั้งตรงกันข้าม บำบัดกายจนสบายแล้ว
จิตเกิดสงบเข้าไปเสพความสงบทางจิตต่ออีก

ดังนั้น นักภavana จะวิ่งกลับไปกลับมาอยู่แค่สองอารมณ์นี้เท่านั้น
เรียกว่า นันทิราคะ คือเพลิน จมอยู่ได้ทั้งในเวทนาที่สบาย
และไม่สบาย

แต่ทางที่ถูกต้อง เราควรเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงของกาย
และดูความแปรปรวนของความปรุงแต่งของจิต
ที่เปลี่ยนเป็นสุขบ้างทุกข์บ้างตลอดเวลา หยาบบ้าง
ละเอียดยบ้าง ซึ่งถ้ามีวิเวกในสุขในทุกข์ที่เป็นผลของ
ความแปรปรวนทางเวทนา เราก็ไม่พบทางสายกลาง
ของอารมณ์ วิปัสสนาปัญญาก็ไม่เกิดหรือไม่เข้มแข็ง
ก็ยังเป็นสมถะอยู่ดี

ดังนั้น ให้เริ่มตามรู้รูปนามให้ชัดไว้เสมอ
อย่ายุ่งกับความสงบหรือไม่สงบมากนัก
ให้ตามรู้ตามเห็นเหตุของความสงบ และความไม่สงบอยู่เสมอๆ
ให้เห็นจนชำนาญ จนเกิดเป็นวิปัสสนาญาณ.

(๗)

คิดเกินรู้

รู้ชัดๆ ว่าขณะนี้เรานั่ง
ความรู้สึกที่นิ่งอยู่ มีอะไรบ้าง
หนักตรงไหน ชัดตรงไหน
ถ้ายังไม่ชัดเราก็คงขยับมันดู
พอขยับก็จะเห็นอาการเคลื่อนไหวเข้าเคลื่อนไหวออก
ของความหนัก ความเบา
รู้เท่าที่มี เรียกว่า สักแต่ว่า...รู้
แต่ส่วนใหญ่เราไปเกินรู้
รู้เกินกว่าที่ความรู้สึกตัวเราจะไปถึง
ก็ใช้ระบบคิด จินตนาการมาแทน
คือ ตัวสมมติที่เป็นไปในทางอุเบกขาเวทนา
จิตตั้งอยู่กับปัจจุบันก็จริง
ให้รู้ตามความเป็นจริง
มิใช่รู้ตามความคิดนึก หรือด้วยสัญญาสัมผัส
ไม่ได้รู้ด้วยสติสัมผัส.



งานอบรมวิปัสสนาพามือเคลื่อนไหวนไหว
ณ วัดศรีมงคล เมืองสตราสเบิร์ก ประเทศฝรั่งเศส
กรกฎาคม ๒๕๕๘



งานอบรมวิปัสสนาพามือเคลื่อนไหว ณ วัดศรีมงคล
เมืองสตราสเบิร์ก ประเทศฝรั่งเศส กรกฎาคม ๒๕๕๘

(๘)

ปฏิบัติเพื่อศึกษา ไม่ใช่ยาเสพติด

การภวานาไม่ใช่การมานั่งสะสมสะสม สบเป็นพักๆ
แต่เป็นการตื่นตัว การรู้เนื้อรู้ตัว
ตาเห็น หูฟังชัดๆ ร่างกายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เกร็ง ตึง
สัมผัสชัดๆ โดยที่ไม่หลบไม่เลี่ยง ไม่กลบเกลื่อน แต่สัมผัสเข้าไป
๙๐ เปอร์เซ็นต์ของชาวพุทธไทยก็ไปติดแค่สมณะแบบพราหมณ์
เพราะความเคยชิน ติดมาอย่างนั้นหลายศตวรรษ ยากที่จะแก้

แต่เรามาปฏิบัติกันในนามของนักศึกษา

เราทำทุกอย่างเพื่อการศึกษา

ไม่ใช่จะเสพ เสวย หรือ เอา

แต่ศึกษาถึงข้อเท็จจริงต่างๆ

ที่ปรากฏ มีอยู่ในภายในใจของเรา

ให้ชัดเจนไว้เสมอ.

(๙)

รู้ชัด ๆ ในช่วงเปลี่ยนอิริยาบถ

ในช่วงการเปลี่ยนอิริยาบถ

มักเป็นช่วงที่เราทำกันตามความเคยชินขาดความรู้สึกตัว

ทำให้อิริยาบถใหม่บดบังอิริยาบถเดิม

คือ ความรู้สึกตัวถูกบดบังด้วยความไม่รู้สึกตัว

รูปนามเฉย ๆ ถูกบดบังด้วยความเป็นตัวเป็นตน

ทุกข์เฉย ๆ ถูกบดบังด้วยสุขและเพลินเพลิน

วิธีการแก้เรื่องนี้ คือ

เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถด้วยความไม่รู้สึกตัวแล้ว

เมื่อระลึกได้ก็ให้กลับไปเปลี่ยนอิริยาบถซ้ำอีกรอบ

โดยคราวนี้มีความรู้สึกตัวล้วน ๆ ตลอด

การทำแบบนี้บ่อย ๆ จะช่วยสร้างอนุสติให้แทนที่ความเคยชินเดิม

ทำบ่อย ๆ เข้าก็จะเป็นสติใกล้เคียงให้รู้สึกตัว

ได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้นในชีวิตประจำวัน.

(๑๐)

เพิ่มกำลังสติให้รู้ทุกระดับ

ใช้สติตามรู้การเคลื่อนไหว จัดระเบียบใหม่ให้เกิดประโยชน์
เป็นตัวรู้ที่มีเจตนา ไม่ใช่ตัวรู้ที่ไม่มีเจตนา ตัวรู้ที่ไม่มีเจตนา
เป็นตัวรู้แบบสัญชาตญาณ ซึ่งมันไม่เป็นประโยชน์ ในแง่ของ
การภาวนา เจตนาเข้าไปทุกการเคลื่อนไหวให้มากที่สุดเท่าที่
จะมากได้ตามกำลังสติของเรา แต่ถ้ากำลังสติยังไม่เพียงพอ
เรารู้การเคลื่อนไหวได้ในระดับหยาบๆ แต่การเคลื่อนไหว
ระดับละเอียดก็ยังมีอีกเยอะ การเคลื่อนไหวของกาย
กายหยาบ กายละเอียด

การเคลื่อนไหวของเวทนามี ๓ ระดับ คือ
เวทนาในระดับหยาบ เวทนาในระดับกลาง เวทนาในระดับละเอียด
การเคลื่อนไหวของจิตมี ๓ ระดับ คือ

ความคิดระดับหยาบ ความคิดระดับกลาง ความคิดระดับละเอียด
การเคลื่อนไหวของอารมณ์มี ๓ ระดับ คือ
ระดับหยาบ ระดับกลาง ระดับละเอียด

เราจะรู้ได้ในระดับไหน อยู่ที่กำลังสติปัญญาของเรา

**เราจึงมาฝึกฝนกำลังสติ เพื่อให้มีพลังที่จะสามารถรู้ลึกลงไป
ในการเคลื่อนไหวระดับต่างๆ อย่างชัดเจน.**

(๑๑)

การเจริญสติต้องวางใจอย่างไร

การเจริญสติต้องวางใจอย่างไร

การเจริญสติต้องวางใจให้ถูก การวางใจถูก คือ

๑. ปฏิบัติด้วยความผ่อนคลาย สบายๆ ไม่เอาจิตไปเกาะติดกับกายเกินไป
๒. ไม่ไหลเข้าไปในความคิดนานเกินไป

การเห็นรูปเคลื่อนไหวตัวสบายๆ จะเห็นเป็นแต่เพียงอาการ
ไม่มีเราอยู่ในนั้น ให้ฝึกให้คุ้นเคยกับสภาพการรู้แบบนี้
ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาหลับ

ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดๆ ให้รู้สึกตัว

“กายเคลื่อนไหว ให้ใจรู้ด้วย”

ตามย่ำตามซำให้เกิดความคุ้นชินอันนี้ก่อน

ปล่อยไปไม่เป็นไร กลับมารู้สึกตัวใหม่

ให้รู้บ่อยๆ ทีละขณะ รู้-ทั้ง รู้-ทั้ง รู้เบาๆ คลายๆ

เวลาความคิดเกิดขึ้นให้ รู้-ปล่อย รู้-ปล่อย

สภาวะใดเกิดขึ้น อย่าไปเค้นว่ามันคืออะไร

ไม่ต้องเอาเหตุเอาผลอะไร นั่งก็เพียงเพื่อจะนั่ง

ไม่ต้องคิดว่าเมื่อไหร่จะสงบ เมื่อไหร่จะหยุดฟุ้งซ่าน เมื่อไหร่จะหายง่วง
ในการฝึก ให้ “รู้สึก” ลงไป ไม่ใช่แค่ “รู้ว่า”

“รู้ว่า” กับ “รู้สึก” คนละเรื่องกัน

ล้างซามให้รู้ว่ล้างซาม กระทบตาให้รู้ว่กระทบตา

อันนี้ไม่ใช่ ต้องรู้สึกลงไปด้วย ขณะกระทบสัมผัสนี้

เวลานั่งตะโพกกระทบพื้นรู้สึกไหม

ถ้าว่างใจถูก ไม่นานจิตจะรู้จักกับสภาพเปล่าๆ ล้วนๆ อยู่ตรงหน้า
เรื่องง่ายๆ อย่าทำให้มันยาก

มันยากเพราะเราพยายามเกินไป หรือไม่พยายามเลย.

(๑๒)

ข้อมต้นก่อนตื่นจริง

การเจริญสติ คือ การข้อมสร้างข้อมต้น

ถ้าข้อมต้นยังไม่พอ มันจะยังไม่แสดงตน

อย่าอยาก ยิ่งอยากรู้ ยิ่งไม่รู้

ถ้าวางใจถูก กายกับใจจะสัมพันธ์กัน

ไม่นานจะเกิดข้อมต้นโพล่งขึ้น

จะมีอาการโปร่งเบา เป็นอิสระ จิตจะคลี่คลาย

ดวงตาเห็นธรรมจะเปิดออก.

(๑๓)

สร้างพลังสติจากการเคลื่อนไหว

การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง
เอากายเป็นนิมิต เอาความคิดเป็นเครื่องมือ
เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต
ถือเอาความจริงของการเกิด-ดับ
ที่ปรากฏทั้งทางกายและทางใจทุกๆ ขณะ มาเป็นนิมิตภาวนา
หรือใช้สัมผัสสติเป็นอารมณ์กรรมฐาน หรืออุบายภาวนา
โดยใช้การเคลื่อนไหวทางกายเป็นตัวเหนี่ยวนำ
ทำให้เกิดพลังแห่งสติปัญญาได้ง่าย และรวดเร็ว.

(๑๔)

ขั้นที่ ๕ เกิดทั้งวัน

วิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว

เป็นวิธีการถอนอุปาทานออกจากความคิดได้อย่างแน่นอนที่สุด
ในที่สุดก็มารู้ตามความเป็นจริงว่าขั้นที่ ๕ เกิดแล้ว

เพราะขาดสติเข้าไปรู้ไม่เท่าทัน จึงเกิดภพ เกิดชาติ

ไปจนสุดสายของกระบวนการปฏิบัติจนอุปาทาน

วันหนึ่งๆ เราจึงเกิดวันละนับครั้งไม่ถ้วน เป็นอนเนกอนันตชาติ

นี่คือการเกิดแบบชาวพุทธ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อน

คือ เกิดอุปาทานในขั้นที่ ๕ เป็นการเกิดของสังสารวัฏฏ์

“สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธาทุ กุกขา”

ว่าโดยย่อการยึดมั่นในขั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์

“รูปุปาทานักขันโธ เวทณุปาทานักขันโธ ฯลฯ วิญญาณุปาทานักขันโธ”

การไปยึดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวเป็นตน
นั่นเป็นทุกข์

เมื่อรู้ความจริงเป็นเช่นนี้

เราจะเลิกเอาจริงเอาจังกับความคิด

คิดขึ้นมาคราวใดก็ปล่อยวางเรื่อยไป

นี่ก็อยู่เสมอว่า ข้าไม่เอากะเจ็งอีกแล้ว

เมื่อเห็นจริงอย่างนี้

ผู้ปฏิบัติจะเห็น “สมมติ” ในทุกสิ่งทุกอย่างว่า

ล้วนแต่อุปโลกน์ขึ้นมาด้วยอำนาจของอุปาทานทั้งสิ้น

แล้วมาทักทักกันว่าเป็นจริง (สมมติสัจจะ)

แล้วเข้าไปวิ่งเป็นบ้ากับความคิดไปวันๆ

จากนั้นยังเห็นความคิด ก็ยิ่งเห็นทุกข์เรื่อยไป.

(๑๕)

ที่ใดมีรูป ที่นั่นมีไตรลักษณ์

ให้สังเกตความรู้สึกต่างๆ
ที่เกิดขึ้นในกายและใจตลอดเวลา
ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง
เราต้องอ่านให้ชัดว่า ความรู้สึกสุขเป็นอย่างไร
ความรู้สึกทุกข์เป็นอย่างไร
เมื่อใดความรู้สึกต่างๆ เกิดกับกาย
ให้รู้สึกเสมอว่า ร่างกายเป็นรูป
และความจริงของรูปทุกชนิด จะเปลี่ยนแปลงอย่างนี้เสมอ
คือเปลี่ยนไปตามกฎไตรลักษณ์เสมอไป ไม่เป็นอย่างอื่นเลย
ชาวพุทธเราต้องจดจำกฎของธรรมชาติชนิดนี้ให้ขึ้นใจทีเดียว
ท่านเรียกตามบาลีว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ชาวพุทธทุกคนต้องจำให้ได้ แต่เราจะเข้าใจได้หรือไม่ว่า
กฎทั้งสามทำงานอย่างไร
ที่ไหนมีรูป ที่นั่นต้องมีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ไม่ว่ารูปนั้นจะใหญ่หรือเล็ก หยาบ ละเียด ประณีต ปานใดก็ตาม
ตกอยู่ภายใต้กฎนี้ทั้งหมด.

(๑๖)

แผนเวทนาโซล่าเซลล์

ถ้าเราไม่ใส่ใจศึกษาอย่างจริงจัง เราก็ปล่อยผ่านไปเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ถ้าเรามีศรัทธา มีความเพียรที่จะศึกษาเรื่องนี้ เราก็ตั้งสติ ตั้งสมาธิ คอยสังเกต คอยปรับ แผนโซล่าเซลล์ที่เราติดตั้งไว้ จะแปลงมวลแสงแดดให้เป็นกำลังไฟฟ้า ซึ่งมีระบบที่แนบเนียนซับซ้อน แม้นามธรรมไม่สามารถเรียบเรียงให้เห็นได้ชัดเหมือนรูปธรรม แต่ก็เป็นขบวนการเดียวกัน เพราะนามธรรมก็เติบโตมาจากรูปธรรม และรูปธรรมก็เติบโตมาจากนามธรรม บางครั้งพลังงานก็เปลี่ยนเป็นสสาร บางครั้งสสารก็เปลี่ยนเป็นพลังงาน สลับสับเปลี่ยนเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน แต่ถ้าเราไม่รู้ ไม่เข้าใจกระบวนการนี้ เราก็ไม่เห็นคุณค่าของการเปลี่ยนแปลง คุณค่าของการเคลื่อนไหวต่างๆ ในร่างกาย แล้วก็ปล่อยการเคลื่อนไหวผ่านไปอย่างไม่มีระเบียบ ตามแต่ความอยากจะทำไป.

(๑๗)

นักศึกษาที่ดีต้องมีผละ ๕

เรามาศึกษาแบบนี้ เป็นการฝึกสร้างร่องสมองใหม่
ให้สมองเคยชินกับแบบใหม่ เคยชินแบบรู้เนื้อรู้ตัว
ที่แล้วมาสมองเคยชินแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว
ก็ทำให้จิตของเราไหลลื่นไปกับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดเวลา
แต่พอเรามาภาวนา
เรามาทำหน้าที่เปลี่ยนแปลงอำนาจของความเคยชิน
ให้เป็นความรู้เนื้อรู้ตัว
จะเปลี่ยนแปลงได้มากหรือน้อย
ขึ้นอยู่กับศรัทธาและความเพียรของเรา
ศรัทธา เชื่อมั่น ใฝ่รู้ มีความเพียร
ลงมือทดลองด้วยอำนาจของสติ สมาธิ ปัญญา
คุณสมบัติของนักศึกษา เรียกว่า อินทรีย์ ๕
เมื่อเราทำได้เรียกว่า เรามีผละ ๕
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัชรสนาภูมิ.



รูป-นาม ประตูลัทธิธรรม





รูป-นาม ประตูลัทธิธรรม

(๑๘)

ความจริงมีแค่รูปกับนาม

อริยสัจจ์ ๔ ย่อเหลือ ๒ คือ รูปกับนาม
ทุกข์ สมุทัย เป็น รูป
นิโรธ มรรค เป็น นาม
สติปัฏฐาน ๔ ย่อเหลือ ๒ คือ
กาย และ เวทนา เป็น รูป
จิต และ ธรรมารมณ์ เป็น นาม
เราก็มาดูรูปนามให้ชัดๆ จนไม่สงสัยในรูปนาม
ดูกายดูใจ ก็ให้เห็นอริยสัจจ์ และสติปัฏฐานชัดเจน
พระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น
ก็เหลือเพียง รูปกับนาม.

(๑๙)

รู้สมมติ ก็เริ่มรู้ปรมาตม์

การรู้รูปนาม คือ ผู้ปฏิบัติเริ่มรู้เห็นเหตุเกิดของสมมติ หรือเหตุเกิดทุกข์ และรู้ที่มาของปรมาตม์หรือรู้วิธีดับทุกข์ สมมติ แปลว่า “ข้อตกลงร่วมกัน หรือมีมติร่วมกัน” เช่น เราตกลงกันว่า ให้เรียกอวัยวะส่วนที่ยื่นออกมาจากลำตัว ด้านข้างทั้งสองข้างว่า “แขน” และเรียกอวัยวะ ส่วนสุดปลายแขนว่า “มือ” เป็นต้น สมมติทางภาษาภาษาอังกฤษ เรียกแขนว่า “อาร์ม” จะไปเรียกอย่างอื่นไม่ได้ มันคือข้อตกลงตามสมมติในสังคมมนุษย์ ให้ใช้เรียกเฉพาะชุมชนนั้นๆ ชาตินั้นๆ หรือความรู้สึกภายในกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ภายในกายของแต่ละคน ให้เรียกว่า “เวทนา หรือความรู้สึก” วัตถุที่เป็นก้อนที่มีรสเค็ม ถูกสมมติ เรียกว่า “เกลือ” รสของเกลือทุกชาติ เค็มเหมือนกันหมด อาการที่รู้สึกเค็มเรียกว่า “ปรมาตม์” หรือ นาม แต่ชื่อเรียกขานแต่ละชาติเรียกต่างๆ กันไป เรียกว่า “สมมติ” สมมติจึงเป็นเสมือนเปลือก ส่วนเนื้อ คือความรู้สึกล้วนๆ เป็น “ปรมาตม์”.

(๒๐)

รู้-เป็น เห็น-ดู

การเห็นรูปนามกับการรู้รูปนามต่างกันอย่างไร

คนรู้ความคิด...

ยังจัดการอะไรกับความคิดไม่ได้

เมื่อมีความคิดอยาก ก็ยังอยากกับมันอยู่

เมื่อมีความไม่พอใจ ก็ยังแสดงความไม่พอใจกับมันอยู่

หรือถูกอะไรกระทบกาย ก็ยังรู้สึกคล้ายตามกับความรู้สึกนั้นอยู่

แต่..คนที่เห็นความคิด...

จะสามารถจัดการความคิดได้

เหยียบความคิดได้ ข้ามความคิดได้ และไม่กลัวความคิด

ปล่อยยให้คิดต่อก็ได้ เอาออกไปก็ได้

ดังนั้นการเห็นความคิด และรู้ความคิดจึงเป็นคนละเรื่องกัน.

(๒๒)

อย่าทรมานตัวเองจนเกินไป

เราเอาม้าเป็นพาหนะ

เมื่อม้าป่วยก็ต้องหยุดรักษาเสียก่อน

ถ้าดันทุรังขี่ไปประเดี๋ยวก็ล้มตายทั้งคนทั้งม้า

เหมือนกัน ถ้ารู้ว่าร่างกายปวดทรมานไม่ไหว

เราก็หยุดเสียก่อน แล้วค่อยใช้ใหม่

บางทีม้าปวดแค่นี้ ทนได้ก็ทนไปเรื่อย ๆ

ม้าขาเกแค่นี้ไม่มากหรอก ก็ขี่ไปเรื่อย ๆ

แต่ถ้าม้าไปไม่ไหวจริงๆ ค่อยให้พัก แล้วก็รักษาไป

นั่งทำนั่นพอทนได้ก็ทนไป ถ้ามากกว่านี้ทนไม่ไหว ก็หยุดซ่อม

คือ แยกออกระหว่างว่าไหวหรือไม่ไหว

แต่ถ้าเป็นแบบสุดโต่งจะแยกไม่ออก ปัญญาก็ไม่เกิด

ความจริง...ตัวเองปวดขาจะตายอยู่แล้ว

ด้วยความที่ไม่รู้ความพอดีของร่างกาย

ตัวมัชฌิมาไม่เกิด ก็เลยไปข่มขี่ร่างกาย

ขี่มากไป ในที่สุดก็จะตายจริงๆ.

(๒๓)

ลมหายใจของจิต คือ สติสัมปชัญญะ

สมมติเหมือนเสื้อผ้า ใช้บางเวลา บางชุด
แต่..ลมหายใจไม่ใช่เสื้อผ้า ที่จะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้
สมมติใช้บางคราว เมื่อมีความจำเป็น
แต่ปรมาต্মจำเป็นต้องใช้ตลอดเวลาเหมือนลมหายใจ

ในแง่ของรูปธรรม ลมหายใจขาดไม่ได้

ในแง่ของนามธรรม ลมหายใจของใจ ก็คือ สติสัมปชัญญะ

ขาดสติเพียงนิดเดียว เราอาจจะฆ่ากันตาย เรียกว่า อารมณชั่ววูบ
สติสัมปชัญญะเป็นตัวพิจารณาก่อนตัดสินใจ

เราต้องฝึกให้มาก

เราไม่ได้ฝึกสมาธิ แต่มาฝึกสติสัมปชัญญะ

เมื่อสติสัมปชัญญะเราดี เราจะจัดการปัญหาต่างๆ ได้

ความสุข ความสงบก็มีมาเอง

**แต่ถ้าเรามุ่งหวังความสุขสงบ แต่ไม่ได้ละต้นเหตุของปัญหา
มันจะสุขสงบยาวนานไม่ได้.**

(๒๔)

ปรับใจไม่ให้ไหลไปตามกาย

วัตถุที่ไม่มีวิญญาณ ดูเหมือนไม่มีความแปรปรวน
แต่ถ้าสังเกตดีๆ ก็แปรปรวนเหมือนกัน
ต้นไม้ใบหญ้า พอถึงฤดูกาลก็แปรปรวนไป
หน้าฝนก็เขียว หน้าแล้งก็แห้ง
ฤดูกาลภายนอกเปลี่ยนแปลง
หมุนเวียนทุก ๓-๔ เดือน
แต่ฤดูกาลของจิตหมุนเวียนตลอดเวลา
วันหนึ่งเปลี่ยนแปลงหลายฤดู
ร่างกายและจิตใจ เป็นผลพวงของการเปลี่ยนแปลง
จากธรรมชาติภายนอกเหมือนกัน
เราจึงต้องมาศึกษาวิธีการปรับจิตใจของเรา
ไม่ให้แปรปรวนไปตามอารมณ์
อารมณ์ จึงเปรียบเสมือนฤดูกาล นั่นเอง
เราจึงจะพอมีความสุขสงบได้บ้าง.

(๒๕)

ความแปรปรวนมีไว้ให้รู้ทัน

เมื่อรู้ว่าทุกสิ่งต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้
เมื่อมีรูป ต้องมีกฎไตรลักษณ์เข้าไปปฏิบัติการตลอด
เราจะทำอย่างไร ที่จะเปลี่ยนความแปรปรวนอันเกิดจากรูป
ให้เป็นไปด้วยอำนาจของตัวเจตนา แทนที่จะให้เป็นไปเอง
ถ้าเรามีเจตนาเข้าไปรับรู้ความแปรปรวนที่เกิดขึ้น
ความแปรปรวนก็จะกลายเป็นวัตถุติด
สติสัมปชัญญะที่เข้าไปตามรู้ จะแปรค่าให้เป็นปัญญา
ตัวเจตนาเบื้องต้น ก็คือ ตัวเจตนาต่อความเปลี่ยนแปลง
ที่เราสัมผัสได้ โดยการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลมหายใจเข้า - ออก
ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงโดยอัตโนมัติ
ถ้าเรามีสติเข้าไปตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก
แล้วเอาสติสัมปชัญญะที่ได้จากการตามรู้ลมหายใจเข้าออกนั้น
ไปตามรู้ความแปรปรวนในส่วนอื่นของร่างกาย
ที่เรามองไม่เห็น เช่น ความหนัก เบา เย็น ร้อน อ่อน แข็ง
ที่เรียกว่า เวทนา ก็จะกลายเป็นตัววิชาหรือตัวปัญญาขึ้นมา.

(๒๖)

แปลงพลังทุกข์เป็นพลังรู้

แสงโซล่าเซลล์จะต้องมีมอเตอร์
ทำหน้าที่แปลงความร้อน ให้เป็นแสงสว่าง
วิปัสสนาเป็นตัวแปลงสัญญาณของทุกขเวทนา
ให้เป็นพลังของตัวรู้ ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา
วิธีการแปลง ก็กลับเข้ามารู้สิ่งที่เคลื่อนไหว
ความสบาย ความไม่สบาย
เข้าไปรู้ว่าต้องเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีที่สิ้นสุด
เราก็รู้อาการเช่นนั้นเฉยๆ
การรู้เฉยๆ นั้นได้แปลงอาการนั้นให้เป็นพลังงานเรียบร้อยแล้ว
เราจึงมีการจัดระเบียบการเคลื่อนไหวให้เป็นระบบ เป็นจังหวะ
แทนที่จะให้เคลื่อนไหวไปตามสัญชาตญาณ
ตามความต้องการของจิต หรือตามความเคยชิน.

(๒๗)

ความไม่ทุกข์ไม่สุข เหมือนอากาศบริสุทธิ์

อากาศที่เราหายใจ ไม่ต้องไปวิ่งหา
เพียงแต่หายใจเข้า อากาศก็เข้าไปแล้ว
แต่..ถ้าอยากจะได้กลิ่นหอมๆ ก็ต้องไปหาซื้อมาเอง
ความไม่ทุกข์ก็กลิ่นจืดๆ เหมือนลมหายใจนั้นแหละ
ไม่หอมเหมือนกลิ่นมะลิ
ถ้าหอมก็จะกลายเป็นสุขไปแล้ว
พุดดอกมะลิเหี่ยว กลิ่นก็หืนไม่หอม
แต่ อากาศที่บริสุทธิ์เฉยๆ ไม่หอมไม่เหม็น
เสมือนความไม่ทุกข์ไม่สุข
ความไม่ทุกข์ไม่สุขมีอยู่
เพียงแต่ตั้งใจ หายใจเข้า หายใจออก ก็เจอแล้ว
ใจของเราก็เหมือนกัน เพียงแต่ตั้งใจดู
ดูตรงที่ ใจไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่คิด ไม่ปรุง ไม่แต่ง
เพียงแค่วัเฉยๆ รู้ซื่อๆ

ในส่วนของร่างกายก็เป็นไปตามเรื่องตามราวของกาย
เดียวกายก็สบาย เดียวก็ไม่สบาย ไม่แน่นไม่นอน
เพราะร่างกายเป็นรูป
มีความแปรปรวนไปตามอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
แต่ถ้าจิตใจของเราไม่เข้าใจเรื่องรูป เรื่องนาม
ก็แปรปรวนไปตามรูปเหมือนกัน
ถ้าเราเข้าใจรูป เข้าใจนาม
ใจก็จะไม่แปรปรวนไปตามรูป
นามก็บริสุทธิ์ เป็นตัวสมาธิ ตัวปัญญา.

(๒๘)

นามรูปปริจเจทญาณ

เมื่อรูปนามปรากฏ ผู้ปฏิบัติก็เฝ้าดูความคิดเป็นส่วนใหญ่มาก
ประมาณ ๗๐-๘๐ เปอร์เซ็นต์ เมื่อรู้รูปนามแล้ว
กลับเข้ามาดูความคิด จะไม่เครียด ไม่ปวดหัว
แตกต่างกับผู้ปฏิบัติใหม่ที่เข้าไปดูความคิด จะมีอาการเวียนหัว
เครียด เพราะความคิดมีความว่องไวและรุนแรง
เมื่อสัมผัสรู้รูปนามแล้ว ความคิดจะอ่อนตัวลง
เพราะจิตมารู้อยู่กับปัจจุบัน จิตมีที่อยู่อาศัย ไม่เร่ร่อนไปไกล
เมื่อสติกับจิตตามกันทัน
ความทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งก็ลดลงเรื่อย ๆ
จิตปรุงแต่งขึ้นเมื่อใด สติก็ตามเข้าไปรู้เมื่อนั้น
สติเข้าไปรู้เมื่อใด ความคิดปรุงแต่งก็ขาดสะบั้นลงกลางคันทันที
กำหนดเช่นนี้เรื่อยไป ตามภาษาปริยัติ เรียกว่า
“นามรูปปริจเจทญาณ”
เป็นญาณแรกของวัชรสนาญาณ ๑๖.



รู้สึกตัว :
กลไกหลักของชีวิต





เป็นผู้มีความปกติ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
ใน “การพูด” “การนั่ง” “การนิ่ง”

(๒๙)

ความคิดเป็นตัวเกิด สติเป็นตัวดับ

เราต้องใส่สติสัมปชัญญะเข้าไปแทนตัวนามรูป หรือตัวคิด
ถ้าเมื่อใดคิด แปลว่า สติสัมปชัญญะไม่เต็ม
เมื่อเรารู้เท่าทันมากขึ้น สติสัมปชัญญะก็จะเพิ่มมากขึ้น
ถ้ามีเงา แสดงว่า ความคิดเริ่มปรากฏ
วิธีการที่จะทำไมให้มีเงา คือ เอาวัตถุนั้นออกไป
“นามรูป” เหมือน “เงา”
“สติสัมปชัญญะ” เหมือน “แสง”
วัตถุ คือ ตัวคิด
ความคิดเป็นตัวเกิด
สติเป็นตัวดับ
ถ้าเกิดเท่าใดดับเท่านั้น
กลายเป็นพลังงาน.

(๓๐)

คอมพิวเตอร์รูปนาม

ความรู้สึกรู้ตัวเป็นเสมือนตัวโปรแกรมหลัก
ที่ติดมากับคอมพิวเตอร์
ส่วนสัญญา สังขาร วิญญาณ
ทำหน้าที่สร้าง “นามรูป” เป็นซอฟต์แวร์
เป็นตัวแทนอย่างวิเศษ
แต่เมื่อผู้ใช้คอมพิวเตอร์ยังเล่นไม่เก่ง
ไม่มีความชำนาญ ใช้ผิดๆ ถูกๆ ก็จะมีอุปสรรคนานา
บางครั้งถูกไวรัสลงเครื่องก็ยุ่งเหมือนกัน
ต้องซื้อโปรแกรมมาลงใหม่
ทั้งต้องลงโปรแกรมป้องกันไวรัสด้วย ซึ่งราคาค่อนข้างแพง
ฉันใดก็ฉันนั้น นักวิทยาศาสตร์ก็จำลองคอมพิวเตอร์
มาจากรูปนามนี้เช่นกัน.

(๓๑)

สติยิ่งใช้ ก็ยิ่งมีมาก

สิ่งไหนเป็นเรื่องยาก

ที่มนุษย์เข้าใจไม่ได้

พระพุทธเจ้าจะไม่ตรัสสอน

ท่านจะสอนในสิ่งที่เราเข้าใจได้ ทำได้

ถ้าเราเห็นสติสัมปชัญญะ

เป็นอริยทรัพย์อันประเสริฐ

เราก็จะทุ่มเทปฏิบัติให้มาก

ทรัพย์สินเงินทองที่หามาได้

จ่ายแล้วก็หมดไป

ต้องหาใหม่อยู่เรื่อย

แต่ อริยทรัพย์ คือ สติสัมปชัญญะ และปัญญา

ยิ่งจ่ายยิ่งเกิด ยิ่งใช้ยิ่งออก

ยิ่งใช้สติ ก็ยิ่งเกิดสติ ไม่ใช่ยิ่งหมดสติ

ยิ่งใช้สมาธิ ก็ยิ่งเกิดสมาธิ

ยิ่งใช้ปัญญา ก็ยิ่งเกิดปัญญา.

(๓๒)

ความเพียรชอบ

เหมือนเราเข้าไปในถ้ำ กตสวิตช์เปิดสปอตไลท์ ความมืดในถ้ำ
จะหายไปทันที ทั้งๆ ที่ความมืดมีอยู่หลายแสนปีมาแล้ว

แต่..เราไม่จำเป็นต้องย้อนเวลาไปมากขนาดนั้น

เพียงแต่..เราทำสิ่งตรงกันข้ามให้เกิดขึ้นเท่านั้นเอง

คือ พลิกความมืดเป็นแสงสว่าง พลิกความไม่สบาย

ให้เป็นสบาย เรายังอยู่สักพัก ความไม่สบายก็เกิดขึ้น

เดี๋ยวก็ไม่สบายอีก เราก็พลิกไปหาความสบาย

จนกระทั่งการปรับเปลี่ยนจากทุกข์ไปสุข จากสุขไปทุกข์

จนเกิดเป็นนิสัยใหม่ เรียกว่า ความเพียร เพียรที่จะเปลี่ยน

เพียรที่จะปรับ เพียรที่จะแก้ คือ วิริยะ หรือ สัมมาวายามะ

หลักของสัมมาวายามะ คือ

๑. ระวังในสิ่งที่เราไม่ต้องการ คือ ความทุกข์ไม่ให้เกิด

๒. เมื่อความทุกข์เกิด เราต้องปรับแก้ทันที

๓. สร้างคุณภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้น คือ ความสบาย

๔. ดำรงความสบายนั้นให้มีประโยชน์ และในช่วงที่สบาย
เราต้องศึกษารายละเอียดที่ลึกไปกว่านั้น.

(๓๓)

สังสมสติสัมปชัญญะให้หนาแน่น

เวทนาเป็นสะพานเชื่อมต่อ
รูปกับนาม กายกับใจ เข้าด้วยกัน
เราจึงอาศัยเวทนา สื่อความแปรปรวนต่างๆ ในร่างกาย
ตัวรู้เวทนาเป็นสิ่งสำคัญ
สติสัมปชัญญะที่ถูกต้อง จะเข้าใจเวทนาได้ลึก ละเอียด ขึ้นเรื่อยๆ
เมื่อเราเข้าใจเวทนาทั้ง ๓ ระดับ คือ สบาย ไม่สบาย เฉยๆ
จะเป็นตัวแปลงไตรลักษณ์ ให้เป็นไตรสิกขาได้ตลอดเวลา
ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะไม่มากพอ
จะไม่สามารถห้ามเวทนาทางกายไม่ให้ไหลไปสู่จิตได้
เพราะสิ่งนี้เป็นไปตามธรรมชาติ
อากาศข้างนอกร้อนมาก แต่น้ำแข็งในกระติกไม่ร้อนตาม
ร่างกายร้อนมาก แต่จิตไม่ทุกข์ไปกับร่างกาย
จิตไม่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์
เพราะมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวกัน
เราจะสามารถสกัดกัน
กำลังความแปรปรวนของกายได้เท่าใด
ขึ้นอยู่กับความหนาแน่นของสติสัมปชัญญะ.

(๓๔)

รู้หนึ่งคือรู้หมด

ความแตกต่างระหว่างความรู้สึกตัวที่เป็นเวทนา กับ ความรู้สึกตัวที่เป็นสติสัมปชัญญะ พยายามพิจารณาแยกให้ชัดๆ ว่า ความรู้สึกตัวแบบไหนเป็นเวทนา ความรู้สึกตัวแบบไหนเป็นสติสัมปชัญญะ

ความรู้สึกที่เป็นเวทนานั้น เป็นเหมือนกับฝุ่นผงที่พัดปลิวเข้าไปติดหน้ากระจกให้เขঁ็ด หรือขจัดฝุ่นผงนั้นออกเสมอๆ

หมายความว่า ให้บำบัดทุกข์เวทนาต่างๆ ให้เบาบางเสมอ การบำบัดเวทนาให้ทำด้วยความรู้สึกตัวเสมอ เสมือนว่า กำลังปิดฝุ่นที่ติดอยู่บนหน้ากระจกออกแล้ว หน้ากระจกก็ใสสะอาด

พระพุทธเจ้าใช้คำว่า ทุกขเวทนาทางกาย คือ มลทินของกาย **ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ได้ชื่อว่า เป็นมลทินของจิต**

เพียงแค่เฝ้าดูไปเรื่อยๆ จะเคลื่อนไหวส่วนไหนของกาย

ก็ต้องทำด้วยความรู้เท่าทันจิต และทำด้วยอุบายอันแยบคาย

คือ เฝ้าดูให้ชัดๆ ก่อนเปลี่ยนอิริยาบถนั้นๆ เสมอ

ไม่เช่นนั้น การฝึกฝนก็จะมีคามหมายเพียงการเฝ้าดู

และพิจารณาการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเท่านั้น

เมื่อมีอุปสรรคหรือนิเวรณัตว์ใดเกิดขึ้น ก็คอยบำบัดแก้ไขไปเรื่อยๆ

โดยไม่ต้องตั้งความหวังว่าจะรู้อะไรไปมากกว่านี้
เพียงรู้ตัว รู้ใจไปเรื่อยๆ ก็เพียงพอแล้ว เมื่อถึงเวลา
อะไรจะเกิดปรากฏให้รู้อีก ก็เฝ้าดูไปเฉยๆ ไม่ต้องเข้าไป
แสดงอะไรร่วมกับอาการนั้นๆ รักษาอาการเฝ้าดูไว้อย่างเข้มแข็ง
แล้วจะหายสงสัยเรื่องชีวิตจิตใจของตนเองไปเรื่อยๆ
และเมื่อหายสงสัยในชีวิตของตนเอง ก็หมดสงสัยในชีวิต
ของผู้อื่นด้วย เพราะชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย มีโครงสร้างขั้นพื้นฐาน
คือมีธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ไม่แตกต่างกัน เมื่อรู้หนึ่งก็คือรู้ทั้งหมด
แต่รู้ให้ถูกต้องตามหลักของสัมมาทิฏฐิ เท่านั้น
ถ้าผิดไปจากหลักนี้ ก็ไม่รับรองว่า จะรู้หนึ่งคือทั้งหมด
หรือรู้ทั้งหมดคือหนึ่งหรือไม่?
นี่คือ เส้นทางที่จะนำไปสู่การสิ้นทุกข์
เพราะสิ้นสงสัยนั่นเอง.

(๓๕)

ความสุขสงบไม่ใช่ของจริง

คนที่ปฏิบัติแล้วติดสุข ติดสงบ จะปรับตัวเองยาก
ไม่รับรู้ ไม่บริหารทุกข์ที่เกิด เราจะทุกข์ตลอด
เพราะความสงบ ความสุข ไม่มีจริง
เรามาปฏิบัติธรรม ไม่ได้มาหาที่สุขสงบ
ให้ได้อารมณ์ฉาน
แต่เรามาหาหนทางรู้เท่าทันทุกข์ให้มากที่สุด
และแก้ไขให้เร็วที่สุด
ทุกข์ให้รู้ ให้ศึกษา ให้บริหาร ให้จัดการ
เราเอาทุกข์มาเป็นที่ตั้งของการปฏิบัติ
ทุกข์หมายถึงอาการ ๓ อย่าง คือ
เปลี่ยนแปลง แปรปรวน ดับสลาย
หรือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ขณะที่ตั้งอยู่ ก็มีการแปรปรวน.



รู้จักจิต อันหนี่งก็ตามว่า “จิตหนี่ง”



รู้จักจิต อันปราศจากโมหะก็ตามว่า “จิตปราศจากโมหะ”

(๓๖)

ความคิดคือมิติของกาลเวลา

สุขกับทุกข์ ไม่ใช่สิ่งตรงกันข้าม

ในแง่ของวิปัสสนาปัญญาแล้ว สุขกับทุกข์ มีค่าเท่ากัน
ล้วนแต่เป็นเหตุปัจจัย ให้เกิดจิตปรุงแต่งตามเวทนาทั้งสิ้น

ดังนั้น จึงขอให้ปฏิบัติด้วยความเข้าใจ

อย่าใช้ความคิดในเชิงเปรียบเทียบ

ให้มองลงไปในความรู้สึกจริงๆ ในขณะนั้นๆ

หากมองด้วยอาการนี้กคิด

การสร้างมิติของกาลเวลาจะเกิดขึ้นมาทันที

ความคิด ก็คือผลของความรู้สึกในอดีตและอนาคตมาบวกกัน

แต่ปัจจุบันเป็นความจริง เช่น รู้สึกปวดขา รู้สึกสบายหรือ

ไม่สบาย ไม่ได้ใช้ความคิด แต่เป็นสภาวะปัจจุบันที่สัมผัส

ได้ทันที โดยไม่ต้องผ่านความคิดเปรียบเทียบ เรียกว่า

ปัจจุบันธรรม.

(๓๗)

ความไม่สุขไม่ทุกข์มีอยู่แล้ว

สุขทุกข์เป็นสิ่งเดียวกัน แต่อยู่คนละชั่ว
พระพุทธเจ้าท่านให้ค้นหาความไม่ทุกข์ไม่สุข
ความไม่ทุกข์มีอยู่ เราเจอทุกวัน แต่เราไม่เคยจดจำความไม่ทุกข์เอง
เราชอบจดจำแต่ความทุกข์ ความสุข
จิตเราก็ไม่ค้น ทั้งๆ ที่ความไม่ทุกข์มีอยู่กับเราทุกวัน
แต่เราไม่ค่อยทำความรู้จักความไม่ทุกข์ เท่าใดนัก
เราจะแสวงหาสุข วังหนีทุกข์ ความไม่ทุกข์ไม่สุข เรากลับข้ามไป
ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่เราควรสังสมพอกพูนให้มากขึ้น
หาอาหารอร่อยยากกว่า หาอาหารที่กินแล้วอึด
เวลาหิวขึ้นมา ข้าวเหนียวสักปั้น กลัวยลักลูก ก็อึดแล้ว
ไม่ทุกข์ไม่สุข แต่ก็อึด
เป็นสิ่งที่เรามีอยู่ ไม่ต้องหา
ความสุขที่เราแสวงหาเจอแล้วกลับไม่อยู่กับเราตลอดไป
อาหารมื้อใหม่ก็ต้องหามาใหม่อีก ไม่เคยเพียงพอ
แต่ถ้าเราทำอะไรก็ได้ที่ไม่ทุกข์
เราก็ไม่จำเป็นต้องแสวงหาสุข
หรือหนีทุกข์เลย.

(๓๘)

รู้รูปนาม คือรู้ปัจจุบัน

ความรู้สึกส่วนที่เป็นกาย ออกมาในรูปของเวทนา
เวทนา คือ โครงสร้างหลักของรูปนาม
แล้วก็สร้างตัวรู้ขึ้นมา รู้เวทนาให้เป็นกลาง
เมื่อรู้เวทนาเป็นกลางๆ จิตกลับเข้ามาสู่ปัจจุบันได้
ก็ถือว่ารู้รูปนาม ส่วนจะกลับเข้ามาได้มาก และอยู่ได้นานแค่ไหนนั้น
ขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของรูปนามนั้น มีความเข้มแข็งแค่ไหน
ถ้าหากว่า จิตที่กลับเข้ามาอยู่กับปัจจุบัน
ของคนไหนมี ๒๕ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปก็ถือว่าดี
แต่ส่วนใหญ่แล้ว มี ๕ - ๑๐ เปอร์เซ็นต์
เพราะฉะนั้น คำว่า รู้รูปนาม คือ รู้อารมณ์ที่เป็นปัจจุบันได้ชัด
ไม่ลังเลว่าอะไรคือ ความรู้สึกตัว พยายามดึงจิตมาไว้กับ
ความรู้สึกตัวเสมอๆ ได้มากบ้าง น้อยบ้าง ไม่เป็นไร
แต่ให้กลับมาได้บ่อยๆ อยู่ได้นาน ก็ให้รู้ว่าอยู่ได้นาน
อยู่ได้ไม่นาน ก็ให้รู้ว่าอยู่ได้ไม่นาน แล้วให้พยายามซ้ำแล้วซ้ำเล่า
การพยายามซ้ำแล้วซ้ำเล่า
จะทำให้เกิดทักษะความชำนาญ
ที่จะดึงจิตมาสู่รูป สุนามได้มากขึ้น.

(๓๙)

สงบแบบพราหมณ์ ไม่ใช่วิปัสสนา

เราเคยนั่งง่วงเหงาหาวนอน เพราะติดความสงบแบบไม่มีอารมณ์
แต่เมื่อปลุกให้อารมณ์ตื่นตัวขึ้น ก็สงบจากนิรณ
ความตื่นรู้ก็ปรากฏ
ความสงบแบบนี้เป็นวิปัสสนา

แต่..อาการที่สงบจากอารมณ์ สงบจากการกระทบ
สงบจากการไม่ต้องรู้ ไม่ต้องเห็น ไม่ต้องได้ยิน
รู้แบบนิ่งๆ เป็นวิถีของสมณะแบบพราหมณ์
แต่สงบจากการรบกวนของนิรณธรรมต่างๆ
สงบจากการรบกวนปรุงแต่งของอารมณ์ต่างๆ
เป็นอาการสงบแบบวิถีวิปัสสนา.

(๔๐)

ร่างกายเป็นเพียงรูปนาม

“ทุกข์” ให้กำหนดรู้ ศึกษา เข้าใจมัน

“สมุทัย” ให้ละ

“มรรค” ให้เจริญ

ทุกข์และเหตุเกิดทุกข์ เรียกว่า รูป

การดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ เรียกว่า นาม

พอเรามาดูรูปกับนาม กายกับใจ

เรียกว่า ดุริยสังขจ ๔ แล้ว

ดูทุกอย่างเป็นรูปเป็นนาม เป็นกายเป็นใจ

แต่ที่แล้วมาแทนที่จะเป็นกาย ก็กลายเป็น “กู”

แทนที่จะเป็นรูป ก็กลายเป็น “เรา”

เราสวय เราไม่สวย เราสุข เราทุกข์ กลายเป็นเราไปหมด

พวกเราจึงต้องมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา

ให้เห็นร่างกายนี้เป็นเพียงรูปนาม ไม่ใช่เรา

จะยากเพียงใดก็ต้องทำ เพราะไม่มีหนทางอื่น

ที่จะทำให้เกิดความไม่ทุกข์ได้

เมื่อเรามาภาวนา แต่เราไปนั่งหลับตา เพื่อให้เกิดความสงบ
เรามาหาสุข แต่กลับพบกับความง่วงเหงา
ดังนั้น เราจึงต้องมานั่งสมาธิ หาดูไม่ทุกข์
เพราะความไม่ทุกข์นั้นมีอยู่แล้ว
ในแต่ละวัน จึงควรหาแต่เรื่องที่ไม่ทุกข์ อะไรก็ได้ที่ไม่ทุกข์
กิน นอน ก็ทำแบบไม่ทุกข์
อันไหนทำแล้วเป็นทุกข์
ก็อย่าเพิ่งทำ ปล่อยไว้ก่อน.

(๔๑)

ตามรู้ต่างกับตามพิจารณา

การพิจารณา กับ การตามรู้ แตกต่างกัน

“การพิจารณา” เป็นเรื่องของความคิด

แม้ว่าจะเป็นไปในทางที่ดีก็ตาม

ก็ใช้ตัวคิด ตัวสัญญาอยู่ดี

“การพิจารณา” เป็นอาการของสังขาร

ถึงแม้จะเป็นบุญญาภิสังขาร

ความจริงอาจจะไม่ปรากฏก็ได้

มีผลออกมาเป็นธรรมวิจารณ์

ส่วน “การตามรู้” เป็นอาการของสติสัมปชัญญะ

เมื่อความจริงปรากฏ เรากำลังตามดูในสิ่งที่ปรากฏอยู่

ในขณะนั้น ผลที่ออกมาเป็นธรรมวิจย.

(๔๒)

ความคิดคือเงาของอดีตและอนาคต

ถ้าเราคอยคำนึงถึงวันเวลา
ก็จะทุกข์ทรมานว่าเมื่อไรจะถึงวันนั้น
ฉันจะไปตรงนั้นตรงนี้
จิตก็จะไปอยู่กับอดีตอนาคต ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน
ซึ่งเหตุการณ์ที่เราคิดยังไม่ได้เกิดขึ้น
และไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นวันไหน
แต่เราก็อดคิดไม่ได้ นั่นหมายความว่า
เราได้ตกเป็นทาสของอาการไปแล้ว
คนที่อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น
จึงจะรู้ถึงความลึกซึ้งของปัจจุบัน
ถ้าเราหยุดวิ่ง เงาก็หยุด
ถ้าเราหยุดคิด เงาคความคิดก็ไม่เกิด

(๔๓)

ใจอยากเกินกาย

ชีวิตของเราเป็นทุกข์ เพราะความอยากพาไป
เหมือนให้ความมืดพาไป
แต่ถ้าให้ความรู้พาไป เหมือนให้แสงสว่างพาไป
ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือก เอาอะไรเป็นตัวนำชีวิต
แสงสว่างหรือความมืด
ที่จริงไม่มีใครอยากให้ความมืดเป็นตัวนำ
เพียงแต่ไม่เข้าใจระบบนี้
จึงยอมให้ความมืดเป็นตัวนำ
โดยที่ไม่รู้ว่าจะนำอย่างไรเหมือนกัน
ความอยากระดับไหนถึงจะเป็นทุกข์
อยากกิน อยากถ่าย อยากหลับ อยากนอน
ความอยากที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย
คือความต้องการของร่างกาย
ไม่เรียกว่าความอยาก แต่เป็นความจำเป็น
ถ้าเราตอบสนองตามความพอดี
ถือเป็นการปฏิบัติธรรม

แต่ถ้าเราตอบสนองความต้องการ
ของร่างกายที่เกินจำเป็น
แล้วแยกไม่ออกว่าความต้องการที่ปรากฏ
เป็นความต้องการของกายหรือของจิต
เช่น เราอยากจะกินให้อิ่ม อาหารชนิดใดก็ทำให้หายหิวได้
แต่บางครั้งเราไม่ต้องการบำบัดความหิวอย่างเดียว
แต่ต้องการรสชาติเอร็ดอร่อยด้วย
อันนี้ถือว่าเกินจำเป็น.



งานปฏิบัติบูชาหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ
กันยายน ๒๕๕๘



งานปฏิบัติบูชาหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ
กันยายน ๒๕๕๘

(๔๔)

ทุกข์ดับได้ ถ้ารู้วิธี

เราทำอาหารอร่อยๆ เพื่อให้ได้กินมากๆ
ก็เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมามาก
ส่วนนี้เอง คือ สมุทัย
เมื่อมีสมุทัย เหตุเกิดทุกข์แล้ว
สามารถดับได้ เรียกว่า นิโรธ
ถ้ารู้จักวิธี เรียกว่า มรรค
ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ
สามารถดับได้หมด ถ้าเรารู้จักวิธี
เรามาฝึกวิปัสสนา คือ มาเรียนรู้วิธี
ทดลองไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเข้าใจ
สามารถดับทุกข์อย่างชำนาญ
ชีวิตของเราก็จะมีแต่ความสงบ สบาย โดยธรรมชาติ
เพียงแต่เอาความทุกข์ออกไป
ความไม่ทุกข์ก็ปรากฏ.

(๔๕)

อรรอยแค่พอดี

ความซับซ้อนของความรู้สึกเช่นนี้ยากต่อความเข้าใจ
พระพุทธองค์ท่านจึงแนะนำ ให้เราได้ศึกษา
ให้แยกออกระหว่างความต้องการทางกายและทางจิต
ความต้องการทางกาย คือ ความจำเป็นตามธรรมชาติ
ความต้องการทางจิต เป็นสิ่งที่ตามมาทีหลัง
ซึ่งถ้าเราให้แต่พอดี ก็จะไม่เป็นพิษเป็นภัย
อรรอยอย่างพอดี ไม่มากเกินไป
แต่ถ้าอรรอยเหลือเกิน ก็จะก่อนิสัยส่วนเกินขึ้นมาเรื่อยๆ
ชอบอะไรก็ชอบมาก พอใจมากๆ
ไม่ชอบสิ่งใดก็ไม่ชอบมากๆ
เพราะเราเกินพอดี ไม่รู้จักความพอดีของร่างกายมาก่อเป็นเหตุ
ก็ออกมาเป็นผลให้จิตไปรัก ไปชอบ ไปชัง เกินจำเป็น
เป็นเหตุของทุกข์ เรียกว่า ตัณหา.

(๔๖)

รู้เวทนาไม่ชัดก็ไปไม่รอด

เราควรศึกษาสังเกตเวทนาให้ชัดๆ
ก็จะโยงไปสู่นามรูป หรือจิตได้ง่าย
ด้วยการสังเกตความสบาย ความไม่สบายของกายที่เกิดขึ้น
ดับไปอย่างไร เพื่อเป็นแบบฝึกหัดโยงไปสู่จิต
การศึกษารมณีนี้นามรูป คือ
จิตที่มีอารมณ์ มันเริ่มต้นจากจุดไหน
เริ่มต้นจากที่เราไม่รู้เท่าทัน เรียกว่าขาดสติหรืออวิชชา
จึงเกิดนามรูป ซึ่งเป็นตัวสมุทัยในอริยสัจจ ๔
แม้ว่ารูปนามจะไม่ใช่เหตุให้เกิดทุกข์ก็ตาม
แม้ว่าความสบายกาย ความไม่สบายกาย
จะไม่ใช่สมุทัยให้เกิดทุกข์ก็ตาม
แต่การสังเกตความสบายกาย ไม่สบายกาย
ความคลุ้มเครือของกายให้ชัด
นามรูปก็จะกลายเป็นนาม
เห็นนาม เห็นความสบาย ไม่สบายของจิต

เห็นความพอใจ ไม่พอใจ เห็นความรู้สึกของจิตได้ชัด
เมื่อเกิดความรู้เท่าทัน ขาดสติ เผลอ อวิชชาเกิดขึ้นเมื่อใด
อาการของนามรูปก็ปรากฏ
เกิดทุกข์ เกิดสุข เป็นตัวสมุทัยในอริยสัจจ ๔ ทันที
การศึกษาจะทิ้งอาการที่ปรากฏทางกาย ๓ ตัว นี้ไม่ได้
ต้องให้ชัดเจน หากไม่ชัดเจน ปฏิบัติได้ก้าวสูงถึงขั้นปรมาตมก็ไป
ไม่รอด ก็ต้องกลับมาศึกษาใหม่
ดังที่หลายคน ที่รู้ไปไกลแล้ว ก็ยังเอ๊ะ! ทำไมจึงเป็นอย่างนี้
ทำไมยังลังเลสงสัยอยู่ ก็เพราะไม่ชัดเจนในเวทนา ๓ ตัว
ความสบาย ไม่สบาย เฉยๆ ยังไม่ชัดนี่เอง.

(๔๗)

ไฟแช็คสติ

“สติ” ทำให้เกิดสมาธิ

“สัมปชัญญะ” ทำให้เกิดปัญญา

ตัวสนามงานจริงๆ คือ “สติสัมปชัญญะ”

ผล คือ สมาธิและปัญญา

สติปัฏฐาน คือ การใช้สติเป็นฐาน

แต่สมาธิปัฏฐาน ปัญญาปัฏฐาน ญาณปัฏฐานไม่มีสติ

เหมือนกดไฟแช็คเพื่อต่อใส่ตะเกียงสัมปชัญญะ

เป้าหมายที่กดไฟแช็ค ก็เพื่อจะไปต่อใส่เชื้อเพลิงตัวต่อไป

ที่เราตั้งสติ เพื่อไปต่อกับสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะเป็นเหมือนตะเกียง รับไฟต่อจากไฟแช็คสติ

สติ สัมปชัญญะ จึงมาด้วยกัน

ถ้ากดไฟแช็คแล้วไม่ไปต่ออะไรเลย

ก็เป็นเรื่องของเด็กเล่น

แต่ผู้ใหญ่ต้องมีเป้าหมายว่า

จะจุดตะเกียง เต่า หรือเทียนไข

ถ้าพูดถึงสติ ต้องตามมาด้วยสัมปชัญญะ

เราจึงต้องมาฝึกตัวรู้ที่เป็นสติสัมปชัญญะ.

(๔๘)

เวลาเปลี่ยนอิริยาบถ ให้ทำเป็นจังหวะ

เรามักเพลินในสุขเวทนา กลัวทุกข์เวทนา
หลงในอทุกขมสุขเวทนา
ความรู้สึกสบายหรือไม่สบายเรารู้ได้ชัด
แต่ความรู้สึกที่เป็นกลาง เป็นความรู้สึกที่เห็นไม่ชัด
เวลาที่เปลี่ยนอิริยาบถ ให้ทำเป็นจังหวะ
เวลานั่งก็มีจังหวะนั่ง
เวลายืนมีจังหวะยืน
เพื่อให้เห็นความเชื่อมต่อตรงนี้บ่อยๆ
การตั้งใจที่จะลุก เป็น “สติ”
ขณะลุก รู้ตัวว่าอะไรกำลังเกิด
ความไม่สบายหายไป
ความสบายเกิดขึ้นเป็น “สัมปชัญญะ”
ความรู้สึกที่เชื่อมต่อระหว่างความสบาย
และความไม่สบายเป็น “ปัญญา”.

(๔๙)

รู้ทันอนิจจัง

ความรู้สึกลึกลับที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง
การเปลี่ยนแปลง คือ อนิจจัง ในไตรลักษณ์
การเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นลักษณะของอนิจจัง มี ๒ ลักษณะ คือ

๑. การเปลี่ยนแปลงแบบรู้สึกตัว
๒. การเปลี่ยนแปลงแบบไม่รู้สึกตัว

การเปลี่ยนแปลงแบบรู้สึกตัว เป็นสติ
ที่จะพัฒนาเป็นปัญญาญาณ
การเปลี่ยนแปลงแบบไม่รู้สึกตัว เป็นโมหะ
ที่จะพัฒนาเป็นสัจจาทญาณ.

(๕๐)

ทำงานบ้านอย่างรู้สึกตัว

เราจะเห็นงานทุกชิ้นเป็นสนามปฏิบัติ

ไม่ได้มองเป็นภาระเหมือนแต่ก่อน

ความขยันหมั่นเพียร ความเอาใจใส่จะมีมากขึ้น

เมื่อก่อนเรากวาดบ้านให้มันเสร็จ เพื่อจะรีบไปทำกิจกรรมอย่างอื่น
แต่นับจากนี้ไป เราต้องกวาดบ้านอย่างรู้สึกตัว

จะเสร็จเมื่อไร จะสะอาดหรือไม่ มีสัญญาตญาณบอกอยู่แล้ว

เมื่อก่อนเราทำกับข้าวให้มันอร่อยทันเวลา

เรากลับไปครั้งนี้ เราเปลี่ยนใหม่

เราทำกับข้าวอย่างรู้เนื้อรู้ตัว

ลำดับการเคลื่อนไหวให้ชัดเจน

เมื่อก่อนเสื้อผ้าที่เคยหมักไว้ไม่เป็นระเบียบ

เรานำไปซัก รีด เก็บ พับ อย่างรู้สึกตัว

ถ้าสามารถลำดับกิจกรรมงานบ้านได้อย่างนี้

คุณภาพของชีวิตจะเพิ่มขึ้นมาก

และจะได้สัมผัสภาวะปัจจุบันธรรมได้ในไม่ช้า.



เห็นตน เห็นธรรม





เห็นตน เห็นธรรม

(๕๑)

อาการต่าง เพราะใจต่าง

การกระทบ (ผัสสะ)

ก่อให้เกิดความร้อนได้อย่างไร?

ความจริงการกระทบผัสสะทางอายตนะ

ของปุถุชนกับอริยบุคคลไม่ได้แตกต่างกัน

แต่อาการที่กระทบจะแตกต่างกันที่ความถี่ความห่าง

หนัก-เบา เร็ว-ช้า ลึก-ตื้น เป็นต้น

ตรงนี้อยากให้เห็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมชัดๆ สัก ๓ ตัวอย่าง

ก่อนที่จะโยงไปถึงเรื่องนามธรรม

มาทดลองด้วยกัน เพื่อพิสูจน์ความจริงร่วมกัน

ประการที่ ๑

ท่านลองเอามือข้างซ้ายมาลูบแขนข้างขวาเบาๆ

ลูบขึ้นลงหลายๆ ครั้ง ท่านรู้สึกละเอียดอย่างไร จำเอาไว้

ทีนี้ลองเปลี่ยนจากการลูบเบาๆ เป็นการลูบที่หนักหน่วง

รวดเร็ว และรุนแรง

แล้วท่านรู้สึกละเอียดอย่างไร? จำเอาไว้

ประการที่ ๒

ถ้าคนที่ท่านรัก เอามือมาลูบแขนของท่านเบาๆ ท่านรู้สึกอย่างไร?

ถ้าลูบด้วยอาการหนักๆ แรงและเร็ว ท่านรู้สึกอย่างไร?

และถ้าลูบเล่นๆ หนักบ้างเบาบ้าง ท่านรู้สึกอย่างไร?

จำความรู้สึกที่เกิดกับใจให้ดี

ประการที่ ๓

ถ้ามีคนที่ไม่ถูกชะตา ไม่ชอบหน้า หรือคนแปลกหน้า

เอื้อมมือมาลูบแขนของท่านในลักษณะอาการเดียวกัน

กับที่ท่านลูบแขนตัวเอง และคนรักทำให้ท่าน

ท่านจะรู้สึกอย่างไร?

โปรดจำอาการทั้ง ๓ ให้ดี.

(๕๒)

ศึกษาตัวเอง

ผู้ใดเห็นตัวเอง ผู้นั้นได้ชื่อว่ามีการศึกษา
เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของความแปรปรวน
เรียกว่า “ไตรสิกขา”
การลูก การนั่งที่เป็นระเบียบ เรียก “ศีลสิกขา”
การตั้งใจสังเกตความสบาย ไม่สบาย ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เรียก “สมาธิ”
เมื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถแล้ว
กาย ใจ สบายขึ้น โล่งเบา เป็นผลของ “ปัญญา”
ศีล สมาธิ ปัญญา มาจากคำว่า “สติสัมปชัญญะ”.

(๕๓)

รู้ความจริง ทำให้ใจแข็งแรง

ธรรมชาติของร่างกาย คือ เกิดขึ้น แปรปรวน ดับไป
ถ้าเราไม่เข้าใจธรรมชาตินี้
จิตของเราก็จะแปรปรวนไปด้วย
ไม่มีความสุข เย็น สงบ เท่าใดนัก
จิตก็ยังสับสนวุ่นวาย
แปรปรวนไปตามอาการของเวทนาที่เกิดจากดิน ฟ้า อากาศ
แต่ถ้าเรารู้ความจริง
จิตใจของเราก็ไม่แปรปรวนไปตาม ดิน ฟ้า อากาศ
เราตั้งใจดูมันเฉยๆ
ไม่เป็นไปกับอาการของเวทนา
ที่เกิดจากไตรลักษณ์ตลอดเวลา
เรามาศึกษาปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะให้ใจของเราเอง
ไม่แปรปรวนไปตามสิ่งแวดล้อม.

(๕๔)

เปลี่ยนพลังเคลื่อนไหว ให้เป็นพลังรู้

การศึกษาวิปัสสนา ก็คือ

การศึกษาความจริงในร่างกายของเราที่กำลังเป็นที่กำลังมีอยู่
เช่น เรายังอยู่ ความรู้สึก เป็น ร้อน อ่อน แข็ง

แฉ่ง ตึง เจ็บ ปวด เปื้อน เหย็ง ปรากฏขึ้น

เราก็ศึกษาอาการแปรปรวนที่ปรากฏ เพื่อที่จะแยกอาการเช่นนั้น
ออกจากใจ ไม่ให้ใจทุกข์ไปกับอาการแปรปรวนเหล่านั้น

เห็นการแปรปรวน สุขบ้าง ทุกข์บ้าง สบายบ้าง ไม่สบายบ้าง

เราต้องคอยบำบัดปิดเป่าทุกข์อยู่ตลอด

ทำให้มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา

เราจะนั่งนิ่งตลอดเวลาไม่ได้ ต้องคอยปรับเปลี่ยนเคลื่อนไหว

ท่านผู้รู้จึงปรับเอาการเคลื่อนไหว มาเป็นกำลังของตัวเอง

แทนที่จะเป็นกำลังของตัวทุกข์

ด้วยการเคลื่อนไหวให้เป็นจังหวะ

มีเจตนาเข้าไปร่วมกับการเคลื่อนไหว ให้มีระเบียบ

แปรพลังทุกข์ให้เป็นพลังรู้

เหมือนการแปรพลังแสงอาทิตย์

ให้เป็นพลังโซล่าเซลล์.

(๕๕)

รู้ทันปัจจุสมุปบาท

รู้ทันปัจจุสมุปบาท

นามรูป เกิดขึ้นจากการกระทบ

ตาได้เห็นรูป สร้างภาพขึ้นในใจ

หูกระทบเสียง เกิดนึกขึ้นมาในใจ

จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส

กายกระทบสัมผัส จิตกระทบอารมณ์ เกิดสร้างภาพในใจ

นามก็สร้างรูปขึ้นมา เราเรียกว่า นามรูป

รูปทั้งสองฝ่ายได้แก่ รูปภายใน รูปภายนอก

คืออายตนะภายในอายตนะนอกกระทบกัน

ก็เกิดตัวรูป คือเกิดภาพขึ้นมา

หากนามสร้างรูปขึ้นมาปั๊บ ถ้าไม่มีตัวปรมาตฺถ์เข้าไปกัน

ก็หมายความว่า รูปก็ต้องสร้างตัวของมันไปเรื่อยๆ

จากรูปที่ปรากฏ ก็จะแตกเป็นเรื่องเป็นราว เรียกว่า สังขาร

ปรุงแต่งไป เกิดการรับรู้ เป็นวิญญาณ

รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เกิดความอยาก ความไม่อยากขึ้นมา
เข้มข้นถึงกับบังคับปากพูด บังคับกายกระทำ
ก็เป็นกายกรรมขึ้นมา จนการกระทำครบ ๓ อย่าง
ตอนแรกเกิดทางจิต ต่อมาก็เกิดทางกาย ทางวาจา
ก็เกิดเป็นภพเป็นชาติขึ้นมา
และภพชาติอันนี้ก็มาสร้างตัวแก่ และตายไป
ความคิดเก่าตายไป ความคิดใหม่เกิดขึ้นมา
ก็เป็นไตระปริเทวะไปตามลำดับ
แล้วมีการกระทบใหม่ ก็เริ่มต้นใหม่ อย่างนี้เรื่อยไป.

(๕๖)

ขอบคุณความทุกข์

การบำรุ้งบำเรอด้วยความสุข เช่น กินอาหาร แต่งหน้า แต่งตัว
เป็นเหตุใกล้ให้ขาดสติ

บางคนปฏิบัติวิปัสสนามานานยังแต่งตัวพริ้งอยู่เลย
พอมีปัญหากระทบ ก็น้ำเน่ยหน้าบูดเหมือนเดิม
ความรู้สึกตัวที่เกิดจากความหลงจะทำได้ยากมาก
เพราะทำด้วยโมหะ แต่ก็ตามรู้ทีหลังได้ แล้วค่อยลดละ
ความรู้สึกตัวที่เกิดจากการบำบัติทุกขเวทนาจะทำได้ง่าย
เช่น นั่งนานแล้วปวดก็ปรับ

ทุกข์จึงเป็นพลังงานอย่างหนึ่งที่เราควรจะขอบคุณ
แต่ส่วนใหญ่เรากลัว จึงหนี ไม่สู้
ก็จะกลายเป็นสมุทัยทันที

ในการศึกษาเวทนา จำเป็นต้องละเอียด
เพราะมีเวทนาเกิดตลอดเวลา

เราก็ต้องบำบัติตลอดเวลา

คนที่เข้าใจวิปัสสนา

จะสามารถเปลี่ยนความแปรปรวนของทุกข์
ให้เป็นแสงสว่างได้เลย.

(๕๗)

รู้เพราะทำ ไม่ใช่รู้เพราะจำ

การเปลี่ยนอริยาบถต่างๆ

ก็เพื่อบำบัดความไม่สบายเหล่านั้นๆ ออกไป

แต่ถ้าทำไปตามความเคยชิน นี่เรียกว่า “ทำไปตามความรู้สึกละเอียดของ
สัญชาตญาณ” แม้เราจะรู้นั่นเป็นกฎ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

ดีขนาดไหน ปัญญาก็ไม่เกิด เพราะรู้ด้วยความจำ

มิใช่รู้ด้วยความเห็นแจ้งในอาการเกิดของมัน

ต่อเมื่อเกิดศรัทธา และความเพียร

จึงมาเจริญสติปัญญา ด้วยวิธีการตามเห็นตามรู้การเปลี่ยนแปลง

หรือเห็นการทำงานของกฎไตรลักษณ์อย่างละเอียดทุกขั้นตอน

เห็นอย่างต่อเนื่องและเข้าใจ

สติ สมภาิ ปัญญาก็เริ่มทำงาน

ปัญญาญาณก็เข้ามาทำงานแทน**สัญชาตญาณ**

ดังนั้น การทำงานของ**สติสมภาิปัญญา**แบบนี้

เรียกว่า ดวงตาธรรม เริ่มเกิดแล้ว

แล้วฝึกฝนการตามรู้ตามเห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

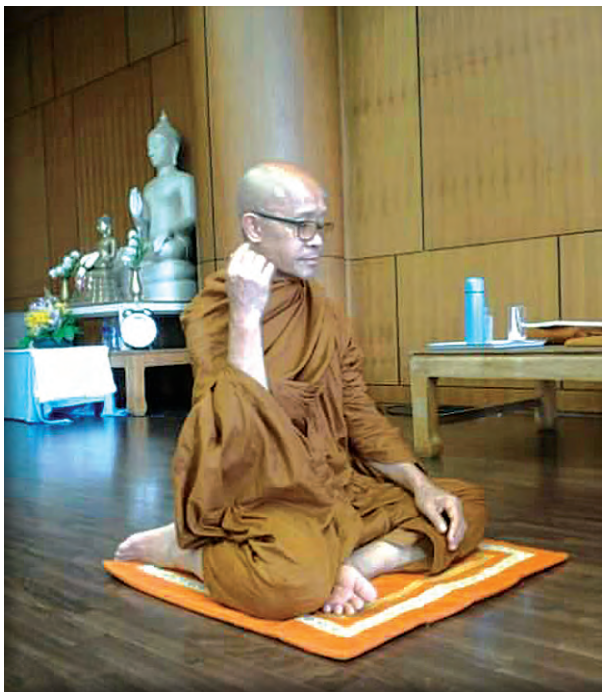
วิปัสสนาญาณก็เริ่มเข้มแข็งแก่กล้าไปเรื่อยๆ .

(๕๘)

ทางสุดโต่งไม่ควรเสพ

ช่วงที่เราปฏิบัติก็จะมี ๒ อย่าง คือ
ทุกข์เกิด และทุกข์ดับ
พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ถ้าไม่มีสองเรื่องนี้
พระพุทธเจ้าไม่ต้องมาเกิดก็ได้
การดับทุกข์ มีในสัตว์ทุกตัวทุกคน
แต่คนที่ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้สดับคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ยากที่จะรู้
เราถือว่าโชคดีที่สุด ที่เกิดมาเป็นมนุษย์
พระพุทธเจ้าต้องการสอนแค่สองเรื่องนี้เท่านั้น
คือ เรื่องเกิดทุกข์ และ เรื่องดับทุกข์
ถ้าไม่ศึกษาสองเรื่องนี้ ชีวิตก็ไม่มีความหมายเลย
ในธรรมจักรที่เราสวดมี ๒ เรื่อง
คือเรื่องที่ทำให้เกิดทุกข์ และเรื่องที่ทำให้ทุกข์ดับ
แต่ทั้งหมดทั้งปวงนั้น นักปฏิบัติไม่ควรเสพ
หรือไม่ควรคบ ทั้งสองทาง
ท่านใช้คำว่า ทางสุดโต่ง ทางสุดโต่งทั้งสองทาง
คือสุดโต่ง ตรงที่สบายเกินไป
กับสุดโต่ง ตรงที่มันเกิดทุกข์มากเกินไป.





(๕๙)

การแปลงสมณะให้เป็นวิปัสสนา

การแปลงสมณะให้เป็นวิปัสสนา สมมติว่า นั่งปฏิบัติภาวนาไปนานๆ จิตเริ่มสงบ และเมื่อสงบไปนานๆ จะรู้สึกชอบ และติดใจในความสงบ และพยายามทำความสงบให้คงที่ หรือลึกลงไปเรื่อยๆ จนเกิดเป็น องค์ฌานระดับต่างๆ นี่เรียกว่า กระบวนการทางสมณะ

แต่ผู้ปฏิบัติที่มีภูมิจิตเป็นวิปัสสนา ก็จะไม่หลงพอใจในอาการของความสงบสุขนั้น เพราะรู้ว่าความสงบก็เป็นของไม่เที่ยง แปรปรวนไปตามกฎของไตรลักษณ์ จึงเริ่มสังเกตศึกษาอาการของจิตที่สงบและจิตที่ไม่สงบ ที่เกิดสลับกันไปมา จนเห็นเหตุของความสงบและไม่สงบและเข้าใจ เกิดปัญญาญาณ **รู้เห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง** แล้วเริ่มปล่อยวางอารมณ์ทั้งที่สงบ และไม่สงบได้ และฝึกทำเช่นนี้จนชำนาญชำนาญ **เรียกว่า วิธีแปลงสมณะให้เป็นวิปัสสนา.**

(๖๐)

คนธรรมดาที่มีจิตไร้สำนึกมากกว่าจิตรู้สำนึก

จิตของเรามี ๒ ระดับ คือ

จิตรู้สำนึก เรียกว่า “มโนวิญญาณ”

จิตไร้สำนึก เรียกว่า “ภวังควิญญาณ”

หรือฝ่ายมหายานเรียกว่า “อาลยวิญญาณ”

หรือภาษาอังกฤษใช้คำว่า “subconscious”

ตามปกติ คนเราจะมีจิตสำนึกอยู่ 2 ระดับเสมอ

นอกจาก**พระอรหันต์**ซึ่ง**นิพพาน**เท่านั้น

ที่มีจิตระดับเดียว คือจิตรู้สำนึก

ส่วนระดับต่ำกว่านั้น จะมีจิตสำนึกอยู่ ๒ ระดับทั้งนั้น

อาจจะจัดระดับได้คร่าวๆ ดังนี้

พระอริยบุคคลระดับอนาคามี มีจิตรู้สำนึกประมาณ

๗๕-๙๕ เปอร์เซ็นต์

พระสกิทาคามีจิตรู้สำนึก ๕๐-๗๕ เปอร์เซ็นต์

พระโสดาบัน มีจิตรู้สำนึก ๒๕-๕๐ เปอร์เซ็นต์
พระพรหมสัมมาทิฏฐิ มีจิตรู้สำนึก ๑๐-๒๕ เปอร์เซ็นต์
เทพสัมมาทิฏฐิ มีจิตรู้สำนึก ๑๐-๒๔ เปอร์เซ็นต์
มนุษย์สัมมาทิฏฐิ มีจิตรู้สำนึก ๑๐-๒๐ เปอร์เซ็นต์
ส่วนมนุษย์มีจิตทิฏฐิและอบายภูมิสัตว์ อาจมีจิตรู้สำนึก
ประมาณ ๑-๑๐ เปอร์เซ็นต์
ส่วนแต่ละระดับจะมีจิตรู้สำนึกมากน้อยเท่าไร
พึงเข้าใจในสัดส่วนตรงข้าม
เช่น พระอนาคามี อาจจะมีจิตรู้สำนึกอยู่ระดับที่ ๕-๒๕ เปอร์เซ็นต์
นัยยะที่ตรงกันข้ามต่ำสุด อบายภูมิสัตว์และมนุษย์มีจิตทิฏฐิ
จะมีจิตรู้สำนึกอาจจะอยู่ที่ระดับ ๙๐-๙๙ เปอร์เซ็นต์
แต่มีจิตรู้สำนึกเพียงแค่ ๑-๑๐ เปอร์เซ็นต์ เท่านั้น.

(๖๑)

อย่าปล่อยให้ความคิดลอยนวล

ใช้สติตรวจสอบจิต คือ วิธีชำระจิต
ในการปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่ต้องไปรู้อะไรมากหรอก
เพียงแต่ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมให้ชัดๆ ก็เพียงพอแล้ว
ไม่ต้องอยากรู้ อยากรู้คิดโดยไม่จำเป็น
คือ ไม่ปล่อยให้จิตคิดอะไรขึ้นมาได้ง่ายๆ
แต่ถ้ามีความคิดผุดขึ้นมา ก็ต้องเฉลียวใจตรวจสอบทันที
อย่าปล่อยให้ลอยนวลเหมือนแขกเข้าบ้าน
แต่ขณะที่มีความคิดเข้ามาในจิต
ทั้งที่เป็นความคิดดี มีกุศลจิต และความคิดไม่ดี มีอกุศลจิต
ก็ต้องตรวจสอบกันก่อน
ไม่ควรอนุญาตให้เข้ามาคิดเฟ้นฟ่านโดยไม่จำเป็น
เสมือนปล่อยให้คนแปลกหน้าเข้ามาเดินเล่นในบ้าน
โดยไม่ใส่ใจ อะไรจะเกิดขึ้น อันตรายแน่!

บางครั้งมีอารมณ์และความคิดแรงๆ
เข้ามาโจมตี เข้ามาสู่ใจอย่างตั้งตัวไม่ทัน
เราต้องกระตุ้นความรู้สึกตัวของเราให้ชัดเจนเป็นพิเศษทันที
และดึงจิตกลับมาสู่ฐานของสติปัจจุบันให้ทันกาล
อย่าละเลย หรือประมาทความคิดเป็นอันขาด
ให้พยายามทำความรู้สึกตัวด้วยความมั่นใจ
รู้สึกให้ชัดและรู้สึกให้เบาสบายเสมอ.

(๖๒)

ตอของวัฏฏะ

อายตนะทั้ง ๖ ต้องทำหน้าที่
ถ้าเมื่อไรไม่ทำหน้าที่ ก็ผิดปกติ
เช่น เราลืมตาขึ้นต้องเห็น
จิตของเราเวลามีการกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ต้องรับรู้ ต้องคิด จึงถือว่าเป็นจิตปกติ
แต่ถ้าอายตนะมากระทบแล้วไม่รับรู้
ไม่พิจารณาเห็นสิ่งนั้นชัดๆ ถือว่าจิตนั้นผิดปกติ
คนที่นั่งสมาธิแล้วนิ่งๆ ลึกลงๆ ถือว่าผิดปกติ
ไม่ยอมรับรู้อะไร เป็นสมณะ
สูงสุดก็ไปเป็นพรหม เป็นตอของวัฏฏะ.

(๒๓)

รูปทั้งปวง ล้วนเป็นของร้อน

พระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นพระสูตรว่า
“สิ่งทั้งปวงล้วนเป็นของร้อน” พระองค์ทรงหมายถึง
รูปธรรมและนามธรรมที่เกี่ยวข้องกับรูปทั้งหมด
เพราะสิ่งทั้งปวงล้วนอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ หรือ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของความร้อนนั่นเอง
ดังนั้น ที่ไฉยยังมีรูปเจือปนอยู่
ไม่ว่าจะเป็นรูประดับหยาบ ระดับกลาง หรือระดับละเอียดก็ตาม
ล้วนเป็นของร้อน เมื่อความจริงเป็นเช่นนั้น
จึงต้องยอมรับความจริงของกฎสากลข้อนี้
ตามหลักของพุทธศาสนาแล้ว
พระพุทธองค์ก็ไม่ได้บอกให้ไปแสวงหาความเย็น
เพื่อมาแก้ความร้อน ความเย็นมิได้เป็นสภาวะตรงข้ามกับ
ความร้อน แต่เป็นภาวะเดียวกัน
เพียงปรากฏอยู่คนละขั้วของความจริง
เหมือนเหรียญคนละด้าน หรือไม้อันเดียวกัน
แต่มีสองข้างคือ หัวและท้ายเท่านั้นเอง.

(๖๔)

ไม่รู้ปริยัติก็พ้นทุกข์ได้

เมื่ออารมณ์วัปัสสนาเกิด

คือ การเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

จนชำนาญชำนาญแล้ว

สติจะรู้เท่าทันการกระทบโดยอัตโนมัติ

คือ รู้แล้วก็จบ ไม่ปรุงแต่งสั่นไหวต่อไป

ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

องค์ธรรมในอริยสัจ ๔ ก็ปรากฏตัว

ถึงแม้ว่าเราจะรู้เรื่องของอริยสัจหรือไม่ก็ตาม

เราก็ย่อมเข้าใจ เพราะเป็นกฎของธรรมชาติ หรือธรรมนิยาม

ดังนั้น วิธีการของหลวงพ่อก็เพี้ยน จิตตสุโก

จึงไม่จำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้หลักปริยัติเลย

ก็สามารถปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้.

(๖๕)

ปัจจุบันคือกุญแจ

จิตที่เป็นวิปัสสนาแล้ว

จะเข้าไปจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

ที่เกิดขึ้นในรูปและนามให้เป็นปกติ

การเจริญสติวิปัสสนานี้ ทำให้เห็นกฎของไตรลักษณ์
เมื่อรู้เห็นอาการของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจน
ความจริงก็เริ่มปรากฏขึ้นเรื่อยๆ

จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายจาง

จิตจะสลัดออกจากความยึดมั่นถือมั่น ในความจริงนั้น

การกำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันธรรมเสมอ

เป็นกุญแจของการเจริญสติภาวนา

หากจิตไม่อยู่กับปัจจุบันแล้ว

จิตก็จะออกจากตัวเราไป.

(๖๖)

ตั้งใจให้จริงจังและต่อเนื่อง

เมื่อความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเต็มบริบูรณ์แล้ว
ก็จะเกิดญาณปัญญา รู้เห็นความจริงด้วยตนเอง
แต่ถ้าเราตั้งใจบ้าง ไม่ตั้งใจบ้าง
ความรู้สึกตัวร่วไหลออกไปเรื่อยๆ
ไม่รู้วิธีแก้ไขให้ทันการณ์ ผลก็เกิดเข้าไปเรื่อยๆ
เสียดายบางคนที่มีคุณสมบัติทางใจสั่งสมมาดีมาก
ใช้เวลาสั่งสมมาอย่างยาวนาน
ก็หมดโอกาสที่จะพัฒนาให้ก้าวหน้าไปกว่านี้.

(๖๗)

มีสติ แต่ไม่มีปัญญา

สร้างสติได้แล้ว
เราจะใช้เป็นหรือไม่เป็น
เกี่ยวข้องกับปัญญา มีหรือไม่มี
บางคนสร้างสติทั้งปีทั้งชาติ
แต่ปัญญาไม่เกิด
รู้สึกตัว แต่เวลาทำอะไรมากระทบ
ความรู้สึกรู้สึกก็ไปกับสิ่งนั้นเลย
ได้จักขุตัวรู้จริง แต่ไม่มีปัญญา
ประโยชน์จึงเกิดน้อยมาก.

(๖๘)

ติดกับดัก เพราะจับไม่ปล่อย

ผู้ที่จะรู้เท่าทันอุปาทาน
ก็ตั้งแต่ระดับโสดาบันขึ้นไป
เมื่อรู้เท่าทันต้นตอหา เวทนา ผัสสะ ก็เป็นพระอรหันต์
พระโสดาบัน พระสกิทาคามี ยังมีอุปาทานอยู่ แต่รู้สึกตัวได้ไวขึ้น
สิ่งที่เรายึดก็สมควรแก่สติปัญญาของแต่ละคน
คนสมัยก่อน จะจับลิงก็เอาทรายใส่น้ำเต้า
และเอาถั่วงาโรยไว้บนทราย
ลิงเก็บกินถั่วงาที่โปรยอยู่รอบๆ
จนมาถึงน้ำเต้าก็เอามือล้วงเข้าไป
หยิบถั่วงากำไว้ไม่ยอมปล่อย
มือติดปากน้ำเต้า เพราะไม่ยอมปล่อยถั่วงา ก็โดนจับได้
เหมือนคนเรากำเงินกำทองไม่ยอมปล่อย
เราต้องถือ แต่อย่ายึด
เรามาฝึกฝนปฏิบัติธรรม ก็เพื่อเรียนรู้วิธีปล่อยวาง
เริ่มจากของเล็กๆ แล้วค่อยๆ ใหญ่ๆ ขึ้นไป
จนถึงอัตตาตัวตน ถึงจะหมด
เพราะทุกสิ่งพัวพันกับอัตตา.

(๖๙)

ต้นตอของนิพพาน คือวิปัสสนา

หากปฏิบัติเจริญสติภาวนามาระยะหนึ่งแล้ว
หากถูกต้องจะพบญาณที่เรียกว่า บุพเพนิวาสานุสติญาณ
คือ เห็นอดีตของตนเองที่ไปทำดี ทำชั่ว ทำผิด ไปตกนรก
เป็นเปรตอย่างไร จะเห็นหมด และพบการกระทำที่เราได้ทำไป
ก็เป็นเพราะความไม่รู้ เมื่อพบแล้ว เข้าใจแล้ว ก็ะอยากที่จะ
สารภาพ นำมาบอก มาเล่า ให้ผู้รู้ฟัง เป็นการสารภาพบาป
แบบวิถิปุทธ นั่นเอง

เมื่อรู้อดีตของตนเองแล้ว ก็จะตามศึกษาเข้าไป ก็จะได้เห็นญาณที่ ๒
เรียกว่า การเกิดดับของจิต เรียกว่า จุตูปปาตญาณ การเกิดดับของจิตนี้
เพราะเราไม่รู้เท่าทัน เราจึงกระทำทุกอย่างตามการเกิด-ดับของจิต
พระพุทธเจ้าพบสิ่งนี้ จึงทรงนำมาบอก

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโกได้นำมาปฏิบัติตาม และพิสูจน์แล้ว
เห็นว่าจริง รับรองได้ หากเราปฏิบัติตามได้ เราจะไม่กล้วนรก
สวรรค์เลย เพราะเรารู้ว่าต้นตอของอบายภูมิและนรก คือ
โลภะ และโทสะ ต้นตอของสวรรค์ คือ การให้ทาน รักษาศีล
ต้นตอของนิพพาน คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนา.

(๗๐)

สลัดรูปออกไปให้พ้นจากนามรูป

ธัมมานุปัสสนา รวมกาย เวทนา จิต มาเป็นธรรม
เป็นองค์รวมระหว่างรูปกับนาม
เริ่มต้นด้วยเรื่องของนิรณฺฑต่าง ๆ
กายกับเวทนาเป็นรูป จิตก็เป็นนาม
เราจะศึกษาทั้งความรู้สึทางกาย และความรู้สึทางจิต
อาการของรูป คือ อาการของเวทนา
ตัวนาม คือ ตัวรู้ จะควบคู่กันไป
ให้รู้เท่าทันว่า รูปแทรกแซงเข้ามา
เป็นนามรูปตั้งแต่เมื่อไร
แล้วสลัดตัวรูปออกจากนามไป
เหลือแต่นามหรือตัวรู้ล้วน ๆ .

(๗๑)

จิตว่างแบบสบายๆ ไม่ต้องเพ่ง

จิตหนึ่ง มีลักษณะคือ ว่างโดยไม่ต้องกด เกร็ง เพ่ง จ้อง ใดๆ
เป็นลักษณะของจิตที่ว่าง เพราะรู้เห็นอารมณ์ปัจจุบัน
เป็นอารมณ์เดียว เป็นลักษณะอาการของสมาธิจิต
จะรู้สึกโปร่ง โล่ง ว่าง ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ว่องไว
เป็นเหตุใกล้ของสุญญตาจิต
ถ้าจิตหนึ่งแบบนี้ถูกต้อง
เพราะเป็นสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ
เป็นเหตุใกล้ให้เกิดความสุขสงบ
ตราบเท่าที่เราดำรงจิตไว้ในสติ สมาธิได้
จึงเรียกจิตชนิดนี้ว่า “ฌานจิต”
หรือคนที่ปฏิบัติสแนแล้ว
เรียกว่า ญาณจิต ก็ได้.

(๗๒)

ใครไม่ยากล้างจาน ส่งมาเลย

ถ้าเรากวาดบ้าน แล้วคิดว่า
บ้านทั้งหลังเรากวาดอยู่คนเดียว ทั้งที่อยู่ด้วยกันตั้งหลายคน
ทำอย่างนี้ทุกวัน เราก็ตกรอกทุกวัน
แต่ถ้าเราเปลี่ยนแปลงตัวเอง
ทำงานบ้านอย่างมีสติรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหว
เราก็จะทำงานบ้านอย่างมีความสุข
ใครไม่ยากล้างจาน ส่งมาเลย
คิดในเรื่องที่ไม่ดี ให้เป็นเรื่องดี ๆ ได้
นี่คือเรื่องของปัญญา





รูปหล่อหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
ประดิษฐาน ณ วัดพระธาตุแสงเทียน (วัดดอย)
บ้านปากปาน ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่

(๗๓)

หลงทางเพราะความคิด

สติปัฏฐาน ๔ คือ

การตามรู้ ฝ้าดูกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง
ให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา
เป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น
อย่าหลงไปยึดมั่นว่าเป็นตัวเรา ของเรา
แต่เป็นไปตามกฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น
เพราะตัวรูปธรรม นามธรรม
เป็นสภาวะธรรมที่เป็นจริง ไม่ได้ซับซ้อนอะไรมาก
แต่การที่เราไม่เข้าใจความจริง ไปทำให้ซับซ้อนขึ้นมา
แล้วทำให้เราลังเลสงสัย เหมือนคนตาบอดคลำช้าง
เข้าใจข้าง ไปตามการนึกเอาตามประสบการณ์ของตน
แล้วหลงทางจันนั้น.

(๗๔)

ดีก็ยังทุกข์

ในความมืดก็มีอันตราย ในความสว่างก็มีอันตราย
คนจะลักขโมยจี้ปล้น ก็ไม่ใช่จะทำกลางคืนอย่างเดียว
กลางวันก็ทำ
ทุกข์ก็เหมือนกัน ไม่ใช่จะทำทุกข์ในส่วนที่เสียอย่างเดียว
แม้แต่ส่วนดีก็ทุกข์ได้
ไม่ใช่สัตว์นรกเท่านั้นที่ทุกข์ เทวดาก็ทุกข์ได้
ในดีมีเสีย ในเสียมีดี ในดีมีชั่ว ในสุขมีทุกข์ ในทุกข์มีสุข
เราจึงไม่ยึดทั้ง ๒ อย่าง
แต่ทำให้เข้าใจ และใช้ทั้ง ๒ อย่างให้เป็นประโยชน์
ในความสบายก็ไม่ยึด ไม่สบายก็ไม่กลัว
แต่ให้ใช้ความสบายไม่สบายให้สมดุลกัน.

(๗๕)

ใช้เวทนาเป็นเครื่องมือ

สัญญา สังขาร วิญญูญาณ เป็นนาม
เวทนาเป็นได้ทั้งรูปและนาม
เมื่อใดที่เวทนาเกี่ยวข้องกับธาตุ ๔
เวทนานั้นก็เป็น “รูป”
เมื่อใดที่เวทนาเกี่ยวข้องกับ สัญญา สังขาร วิญญูญาณ
เวทนานั้นก็เป็น “นาม”

เวทนาจึงเป็นได้ทั้งรูป และนาม
เพราะเวทนาเป็นตัวเชื่อมระหว่างกายกับใจ
หรือระหว่างรูปกับนาม
เราจึงจับเอาเวทนานี้แหละ
มาเป็นเครื่องมือในการศึกษา
ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บ ความปวด
ความแค้น ตึง ง่วง เมื่อย อึดอัด
เย็น ร้อน สบาย ไม่สบาย พอใจ ไม่พอใจ ฯลฯ

เราต้องมาระลึกรู้ในเวทนาบ่อยๆ
เพื่อไปศึกษา จัดการ เข้าใจในการเกิดการดับของเวทนา
เราเรียกว่า ตัวรู้ หรือ ญาณปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ
เป็นระดับต่างๆ ขึ้นอยู่กับความลึกซึ้งในการเข้าใจ
ขึ้นอยู่กับโยนิโสมนสิการของเราเอง
ใครมีมาก ก็เห็นได้ลึก ได้ชัด ตามลำดับ.

(๗๖)

อิต สุนีวรณ

อุปสรรคของนักปฏิบัติที่พบบ่อย
คือ เมื่อมีความรู้สึกเบื่อหน่าย และรู้สึกขมขื่นฝืนใจ
บางคนสามารถใช้ความทรหดอดทน จนผ่านด่านนี้ไปได้
บางคนที่มีเพียงความศรัทธา แต่ยังไม่เข้มแข็งพอ
ก็ไม่สามารถผ่านได้ บางคนผ่านได้สบาย
แต่ต้องไปเจอด่านที่สอง อาจหนักกว่าด่านแรก
ด่านที่สอง คือ ความรู้สึกไม่สนุก ไม่ชอบใจ
ไม่พอใจ หงุดหงิด รำคาญใจ ท้อแท้ อ่อนใจ
บางคนมีศรัทธาแรง ทนสู้จนผ่าน ก็จะไปเจอด่านที่สาม
ด่านที่สาม คือความง่วงเหงาหาวนอน
ซึ่งหนักหน่วงมาก บางคนถึงกับ ถอดใจยอมแพ้ไปเลย
แต่บางคนที่มีประสบการณ์มาก่อน
พยายามหาทางหลบหลีก ด้วยวิธีการเปลี่ยนจากท่าเดิม
ไปทำท่าอื่นบ่อยๆ จงอย่ายอมเป็นเป้านิ่ง ให้ความง่วงครอบงำได้
สำหรับบางคนอาจจะไม่รู้สึกง่วง หรือผ่านง่วงได้ง่าย
แต่ต้องไปเจอด่านต่อไป

ด้านที่สี่ ความฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย ความคิดปรุงแต่งสารพัดเรื่อง
พอหยุดปฏิบัติ กลับกลายเป็นไม่คิด อะไรอย่างนี้ก็มี
ด้านสุดท้ายสำคัญมาก พอเราเผลอก็คิดสงสัยทันทีว่า
ปฏิบัติแบบนี้ ไซ้หรือเปล่าหนอ จิตไม่มีความสงบเลย
จะเป็นสมาธิได้อย่างไร จะเข้าฌานได้อย่างไร เมื่อใจไม่สงบ
เมื่อความลังเลสงสัย จับจิตจับใจเราเท่านั้นแหละ จิตนั้นจะพาเรา
ไปไกลเลยทีเดียว กลุ่มอารมณ์เหล่านี้ เราเรียกตามภาษาพระว่า
นิวรณ์ธรรม หรือเสนามาร ถูกพญามารส่งตัวมาทดสอบ
เพื่อก่อกวนผู้ปฏิบัติที่มีศรัทธาและปัญญาทางธรรมยังอ่อนแออยู่
ดังนั้นผู้ปฏิบัติใหม่จึงต้องระวังเรื่องนี้ให้ดี

สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ การปฏิบัติในรูปแบบนี้มาแล้ว
ก็ต้องระวังอยู่ ๒ เรื่อง คือ ความมัวงม กับความเพลินจนเผลอคิด
โดยไม่รู้ตัว เรื่องนิวรณ์ ๕ นี้ต้องเจอกันทุกคนไม่มากก็น้อย
ตามวิบากกรรมเก่าของแต่ละคน แต่ไม่ว่า เราจะมีวิบากกรรม
มากน้อยแค่ไหน ถ้าเราอดทนสู้ไปเรื่อยๆ เดี่ยววิบากก็เบาบาง
ไปเอง เรียกว่า “เป็นคนอึด”.

(๗๗)

ต้องขยันฝึกจึงจะเก่ง

ถ้ารักจะก้าวหน้าในการภาวนาแบบนี้
ทุกอิริยาบถต้องชักซ้อม ฝึกใช้ให้คุ้นเคย
ถ้าไม่ฝึกซ้อมให้บ่อยๆ เราก็ไม่สามารถที่จะสำรอก
หรือต่อสู้กับความเคยชินเดิมๆ ของตนเองได้สำเร็จ
จึงต้องหมั่นชักซ้อมบ่อยๆ
แล้วจะเกิดความเคยชินแบบใหม่
ขึ้นมาแทนความเคยชินเก่าๆ
เราอาจจะเรียกความเคยชินแบบใหม่นี้ว่า
ความรู้เนื่อรู้ตัวก็ได้.

(๗๘)

ทุกข์เพราะสุดโต่ง

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติอริยสัจจ์

ข้อที่ ๑ คือ ทุกขอริยสัจจ์ ความจริงแท้คือ ทุกข์ ทุกคนมีอยู่

ข้อที่ ๒ พระองค์ทรงบอกว่า เมื่อมีทุกข์แล้ว

ทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ทุกข์มีที่ไปที่มา มีเหตุ

จึงจำเป็นต้องศึกษาถึงเหตุการเกิดของทุกข์

ทุกข์เกิดเพราะความสุดโต่ง เกินความพอดี

สุดโต่งซ้าย สนุกสนานในเรื่องทุกข์

สุดโต่งขวา สนุกสนานในเรื่องสุข ติดสุข

คนที่ติดทุกข์ ก็มีเช่น คนติดเหล้า บุหรี่ เกมส์

ทั้งๆ ที่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ให้สุขอะไร

แต่สนุกแบบที่มีความเจ็บปวด

กินอาหารรสจัด มันทุกข์ แต่เราก็เพลินในทุกข์

สุขเกินพอดี ทุกข์เกินพอดี เรียกว่า สุดโต่ง

แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ชีวิตอย่างพอดี

คือ มัชฌิมาปฏิปทา.

(๗๙)

ทุกข์เพราะติดสุข

ทุกวันนี้คนปฏิบัติธรรมแสวงหาความสุขสบาย
แต่ไม่ได้ลดต้นตอของปัญหา
เราอยากมีสุขภาพดี แต่เราไม่ยอมลดอาหารที่ทำลายสุขภาพ
เราไม่อยากมีโรคภัยไข้เจ็บ แต่เราไม่ได้ลดความเอร็ดอร่อยลง
เรากินอาหารที่ดีก็ไม่ใช่ว่าจะกินทุกวัน
เจออาหารที่ไม่ดีก็ไม่ใช่ว่าไม่อยากเข้าใกล้ ก็ลองกินดู
ถ้าอร่อยมากๆ ก็ลองไม่กิน หรือกินน้อยๆ
วิปัสสนาไม่ได้ทำให้เราร่ำรวย หรือขึ้นสวรรค์
แต่วิปัสสนาเป็นการสร้างต้นเหตุของความร่ำรวย
สร้างต้นเหตุของสวรรค์ นิพพาน
อาจจะไม่ปั๊บปั๊บเหมือนที่เราต้องการ
แต่จะค่อยเป็นค่อยไป.

(๘๐)

เจริญสติให้สนุก

ตัวรู้สึกตัวชื่อ ๆ ที่ประกอบด้วยปัญญาญาณ นี่แหละ
ที่จะเข้าไปไขรหัสลับของวิมุตติสงสารให้แจ่มแจ้งได้
สติปัญญานี้แหละ จะนำไปสู่แสงสว่างของจิตใจได้
ดังนั้น หลายคนหลายท่านที่ลงมือทำไปแล้ว
แต่ก็ยังไม่ได้สัมผัสอะไรจริงจัง
ก็อย่าเพิ่งท้อถอย ขอให้ทำไปอย่างมั่นใจ
ก็เหมือนร่างกายของเราที่เติบโตเข้มแข็งมาได้ถึงวันนี้
ก็เพราะอาศัยการขยันดูแลเอาใจใส่ ให้ข้าว ให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ
ร่างกายจึงเติบโตได้ฉันใด
สติปัญญาก็เติบโตขึ้นทุกวันทุกคืนไปเรื่อย ๆ ฉันนั้น
แต่ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีด้วย
ขอบอกเป็นเคล็ดลับไว้เลยว่า
ต้องเจริญสติปัญญานี้ ให้เป็นเรื่องสนุกสนาน
อย่าฝืนใจทำเป็นอันขาด.

(๘๑)

ศึกษาทุกข์ เพื่อพ้นทุกข์

ด้วยการมาศึกษาความจริง
มีอันสงส์ทำให้เราพ้นจากความทุกข์และปัญหาได้
ถ้าเราจับประเด็นจับทางได้ถูก
หมายถึง ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายจิตใจของเรา
ใส่ใจกับสิ่งที่กำลังดำเนินไปว่าคืออะไร
ใส่ใจกับสิ่งใหม่ที่กำลังจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ
สิ่งนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า
ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป
ถ้าไม่มีทุกข์ ก็จะไม่มีการเกิดขึ้น ไม่มีอะไรตั้งอยู่
และไม่มีอะไรดับไป.

(๘๒)

ชุดใจหาพุทธะ

การเจริญสติ เรากำหนดรู้
และเฝ้าดูจิตใจเห็นอาการต่างๆ
เปรียบเหมือนสติเป็นด้าม
ปัญญาเป็นเสียม
แรงวิริยะ ศรัทธา เป็นเรียวแรง
ชุดลึกลงไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง
การพัฒนาชีวิตจิตใจจะเติบโตจนสิ้นสุด
จากชีวิตชั้นต่ำ ไปสู่ชีวิตชั้นสูง
จากอ่อนแอ ไปสู่เข้มแข็ง
จากสัตว์นรก ไปสู่พระอริยเจ้า ในที่สุด.



แบ่งปันประสบการณ์
ที่วัดป่าช้าคาโก สหรัฐอเมริกา





รูปหล่อหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
ประดิษฐาน ณ วัดพระธาตุแสงเทียน (วัดดอย)
บ้านปากป่าน ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่

เมื่อเราเจริญสติด้วยศรัทธาและความเพียร เวลาที่มีวิกฤติเกิดขึ้น เช่น มีอุบัติเหตุ สติจะเป็นพลังงานพิเศษที่กระโดดเข้ามาช่วยอย่างทันเวลา ที่พูดเช่นนี้ได้ ก็เพราะได้เห็นอานิสงส์ของสติ ซึ่งได้ช่วยอาตมาให้รอดตายมาแล้วอย่างน้อยก็ ๓ ครั้ง ดังนั้นในเบื้องต้น จะรู้อะไรไม่รู้อะไร ก็ขอให้อดทนทำการยกมือแบบสร้างจิ้งหะ ๑๕ จิ้งหะ ให้ได้ก่อนก็แล้วกัน เพราะกายเรารอดตายใจเรารอดทุกข์มาได้ ก็เพราะการเจริญสตินี้แหละ

คุณสมพรเป็นผู้มีความตั้งใจสืบทอดการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมานาน ซึ่งอาตมาได้มาเผยแพร่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในอเมริกาในยุคต้นๆ ก็ได้คุณสมพรกับโยมพิมพ์าเป็นรุ่นแรกที่สามารถเข้าใจได้ในวิธีนี้ แต่คนอื่นๆ ที่เริ่มต้นมาด้วยกันในช่วงแรกๆ ก็หลายคน แต่ ๒ คนนี้มีความจริงจังมากกว่าเพื่อน จนสามารถเข้าใจอะไรๆ ได้ลึกซึ้งกว่า และไม่ทอดทิ้งข้อถ้อยในการทำแบบนี้ และไม่หนีไปเลือกวิธีอื่น นอกจากการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแบบหลวงพ่อเทียนแล้ว สิ่งที่เสริมเข้ามาให้ทำก็คือ การออกกำลังกายแบบโยคะ การดูแลสุขภาพสูตรหมอเขียวล่าสุดมานี้ ก็เรื่องการทำดีที่อกซ์ การล้างสารพิษในตับ เป็นต้น

สิ่งใดที่ว่่าดี ๆ ที่อาตมาพาท่านำมาเสนอ เขาก็รับได้ก่อน
เพื่อน และที่สำคัญก็คือ มีความกตัญญูกตเวทิต์ที่ลูกศิษย์จะ
ฟังมีและปฏิบัติกับครูอาจารย์อย่างคงเส้นคงวา โยมทั้ง ๒ คนนี้
ได้ทำหน้าที่นี้ได้อย่างดีที่สุดไม่มีจุดบกพร่องเลย ดังนั้น ตอนนี้จึง
ขอเชิญคุณสมพร ออกมาแบ่งปันประสบการณ์ปฏิบัติของตนเอง
ให้กับญาติธรรมชาวชิวโกได้ฟังกัน และมีสูตรในการรักษา
สุขภาพอะไรดี ๆ ก็แบ่งปันกันไปตามสมควร



แบ่งปันประสบการณ์
โดย...คุณสมพร แท่นทองคำ

ขอกราบนมัสการ หลวงพ่อพระมหาดิเรก พุทธยานันทิ
และกราบนมัสการ ครูบาอาจารย์ที่เคารพทุกท่าน

ขอพูดเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพก่อน เพราะว่าแม่สมพร
ป่วยด้วยโรคหลายโรค ก็หันมาเจริญสตินี้แหละ พอมีสติขึ้นมา
ระดับหนึ่งแล้ว ก็เลยใช้สติรักษาโรคจนโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ค่อยๆ
หายออกไปทีละโรคๆ จนหมด เพราะธรรมโอสธ คือตัวรู้ลึกตัว
แบบเคลื่อนไหว สามารถผ่าตัดเอากิเลสออกจากใจเราได้

หลวงพ่อดิเรก เป็นพระที่พบตัวท่านได้ยากมาก ตอน
ไปปฏิบัติกับท่านที่เมืองไทย ก็มีใ้ว่าจะพบได้ง่ายๆ เช่นตอนไป
ปฏิบัติกับท่านที่วัดถ้ำแสงเทียน อ.ภักดีชุมพล จ.ชัยภูมิ ตอนนั้น
ท่านพาไปเก็บอารมณ์บนถ้ำ ท่านจะพาขึ้นภูเขาไปหาถ้ำตั้งแต่เช้า
เมื่อพาพระเข้าที่เก็บอารมณ์เรียบร้อยแล้ว ท่านก็ลงเขา เพื่อมา

พาญาติโยมที่อยู่ข้างล่าง เข้าเก็บอารมณ์เข้มตามกฏิต่างๆ ท่านจะตื่นขึ้นมาปลุกพระปลุกโยมให้ลุกขึ้นมาปฏิบัติแต่เช้า เพื่อให้ตื่นรู้ๆ อยู่เสมอๆ ด้วยความขยันเอาใจใส่ของท่าน และด้วยบุญที่แม่สมพรได้ติดตามปฏิบัติกับท่าน พอมาปฏิบัติยกมือเพียง ๓ วันเท่านั้นเอง ทำให้ตื่นรู้ต่อเนื่องกันได้ถึง ๓ วัน ก็เข้าใจอารมณ์รูปนามได้เลย แม้ตอนแรกๆ อาการจะไม่ค่อยชัดเท่าไร ยกมือขึ้นก็รู้ เอาจริงก็รู้ ตัวรู้ตัวนี้ ถูกพัฒนามาจากสติตัวรู้เดิมๆ ที่เราเคยมีเปลี่ยนมาเป็นตัวรู้ใหม่ ที่อยากจะเรียกว่า “สติสัมปชัญญะ” ก็ได้ เพราะถูกพัฒนามาเป็นตัวรู้ลึกตัวทั่วพร้อมแล้ว เขาจะแก้ไขปัญญาได้ทุกอย่าง

สติตัวนี้ เขาจะเป็นเสมือนตัวที่หลายคนเรียกว่า “พระพุทธเจ้า” หรือเป็นเสมือนคุณแม่ที่รับผิดชอบดีที่สุด จะดูแลรักษาลูกที่ยังเล็กๆ ทุกๆ อย่าง ไม่ให้ตกบ้านหรือตกรถ และป้องกันไม่ให้ป็นป่วยไปจับอะไรต่ออะไรที่อันตราย หรือจะเปรียบอีกอย่างก็คือ เหมือนรถที่มีเบรคดีๆ เวลาเห็นเหตุที่จะนำไปเป็นทุกข์เป็นโทษ ตัวสติตัวนี้ มันจะเข้ามารักษาคิดใจเราได้เป็นอย่างดี แต่ต้องรู้จักวิธีพัฒนาให้เขาเป็นตัวรู้ลึกทะลุได้ขึ้นมาจริงๆ และต้องรู้พร้อมได้จริงๆ ถ้ารู้ตัวทั่วพร้อมได้แล้ว เราจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองได้ง่ายมาก

ตนเองมีโรคหลายโรค ถ้าไม่มีตัวรู้ตัวนี้ก็ตายไปนานแล้ว เพราะโรคหอบหืด ต้องฉีดยาพ่นยาทุกๆ ๔ ชั่วโมง บางครั้งไม่มีแรง

จะพูด เมื่อก่อนพูดไม่ได้เลย การพ่นยาในลำคอทุก ๔ ชั่วโมง เพื่อไปเปิดท่อหายใจ บางครั้งไม่มีแรงสูดลมเข้าไป หมอให้ที่ปรับไฟฟ้าพ่นเข้าไป เปิดท่อแล้วก็ต้องฉีดยา ตอนเข้าตู่ก็ก็ต้องฉีดยา “แอ๊ปแวร์” ยานี้แรงมาก ฉีดแต่ละครั้งต้องไปแปรงฟันล้างปาก ถ้าไม่ทำอย่างนั้น ปากจะเปื่อยหมด เป็นความทรมานระดับที่ว่า ใกล้จะตาย เขาว่าต้องใส่ออกซิเจน ถ้าไม่ใส่ปอดจะยุบไป อาจจะตายกลางคืนก็ได้ ถ้าไม่มีตัวรู้ตัวนี้ตายไปแล้วแน่ๆ แต่ด้วยความที่เข้าใจรูปนาม หรือว่าเข้าใจตัวเองได้แล้ว มันช่วยได้

พอไปปฏิบัติหลายๆ ครั้ง สติจะแยกกายแยกใจได้เอง ไม่สนใจว่าจะตายวันตายพรุ่ง ขอให้ฉันได้ทำ หลวงพ่อปากลับ เมืองไทย ไปเข้าคอร์สเข้มที่เมืองไทย ๔ เดือน โรคกระเพาะก็กำเริบอีก โรคกระเพาะบวกกับโรคหืด เราตายแฉะงานนี้ ตื่นขึ้นมาตี 2 ลูกมาดื่มน้ำปัสสาวะ สติตัวนี้ก็พัฒนาเข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ ยามสติหลุดออกไป ก็ารู้ทันทีเลย ตั้งแต่ท่านให้ไปเก็บอารมณ์ ไม่ได้ให้ยา ใช้น้ำปัสสาวะอย่างเดียว หิวมาใช้ดื่มเลย ปัสสาวะออกไป เอากลับคืนมาดื่มเลย มหัศจรรย์จริงๆ อยู่รอดปลอดภัยทุกวันนี้ หลังจากนั้นก็เลิกกินยาทั้งหมดเลย โรคหลายๆ โรคหาย โรคกระเพาะอาหารก็หายไปได้อย่างไรก็ไม่รู้ กลับมาก็ไม่ได้ไปตรวจอะไร ท่านได้สารพัด ร้อน เย็น ก็ทานได้ มันอยู่ที่ใจจริงๆ ผีกลืนสติตัวนี้ใจเราจะเข้มแข็ง รู้ตื่นเบิกบาน บางครั้งมีอาการ แต่ก็

เป็นเพียงแค่อาการ ไม่มีเข้ามาถึงในใจของเราเลย น้ำปัสสาวะของเรานี้ลักษณะคล้ายกับวัดขึ้น ถ้าเป็นไข้หวัดจะเอาเชื้อของหวัดมาฉีดให้เราก่อน สิ่งที่แปลกปลอมจะทำให้เม็ดเลือดขาวขยายตัวเร็ว เม็ดเลือดขาวจะกินสิ่งที่เป็นตัวไม่ดี เราจะแข็งแรงได้เร็ว เพราะเม็ดเลือดขาวทำงานเร็ว ใช้ดีมี ล้างหน้าล้างตา หยอดหู หยอดตา ใส่ผม ด้วยน้ำปัสสาวะ

หลังจากนั้นก็ได้อ่านรู้เรื่องตัวรู้ให้เข้มแข็ง ถ้าเข้มแข็งจะเรียกตัวรู้พร้อม หรือปัญญา หรือปัญญาญาณ ถ้าความรู้เราแบบสัญชาตญาณ สิ่งที่เราชอบเราจะตัดไม่ได้ เห็นแล้วก็คิดว่าไม่ดี แต่จะเอาซะก่อน เพราะมันอยาก มันจึงตัดไม่ได้ เพราะตัวนี้ถ้าเป็นญาณรู้จริงๆ เขาจะรู้ว่าอันนี้ควรหรือไม่ควร เป็นโทษไม่ควรกิน เราจะตัดได้ เป็นเรื่องของความรู้จริงๆ จะตัดสินใจอะไรก็มีเหตุมีผล จะเป็นปัญญาที่คมมาก สิ่งไหนที่ควรทำไม่ควรทำเขาจะรู้ก่อน

เปรียบเหมือนต้นมะพร้าวที่ดูคนน้ำเข้าไปเลี้ยงลำต้น บางแห่งก็มีน้ำสกปรก แต่ทำไมน้ำมะพร้าวจึงออกมารสหวาน เพราะกลั่นกรองในตัวมันเอง อวัยวะของเรานี้ก็เหมือนกัน จะทำงานของตัวเอง จะมีรสให้เรารู้ เมื่อเราทานอาหารรสเค็ม รสหวาน รสขม ตัวสติเรามีแล้ว ถ้าเรากินเค็ม ไตของเราจะทำงานเยอะ ตัวสติทำให้เราปรับปรุงแก้ไขได้ ถ้าเราประมาทอยู่ เดี่ยวรสอื่นๆ ก็ตามมาอีก ถ้าไม่มีตัวรู้เราจะแก้ไขยาก เพราะความอยาก เราจะรู้

ไม่ได้ ตัวรู้จะเป็นตัวตัด ตัวที่แยกแยะ แล้วเราก็จะรอดปลอดภัย
หลังจากที่มีตัวนี้เราจะพึงตัวเองได้ ยาอะไรที่จะแรงเท่า “แฉับแว้ว”
ถ้าไม่รู้วิธีสูดเข้าไปปากจะเปื่อย สูดเข้าปึบ ต้องล้างปากแปรงฟัน
โรคหายเพราะความเข้มแข็งของจิตใจ มันเด็ดเดี่ยว โรคหืดก็
เกี่ยวข้องกับของมัน ไม่กินของทอด ถ้าไม่มีตัวรู้เราก็ตัดสิ่งนี้ไม่ได้
ต้องมาปรับเรื่องการกิน ถ้าไม่เข้มแข็งก็ตัดยาก ดีทั้งหมดเลย
เรื่องการเจริญสติ

แม่สมพรอยากเล่าประสบการณ์นี้หนึ่งว่า เคยปฏิบัติแบบ
พุทธโธมาก่อน แม้พออนุญธรรม ท่านเป็นพระ เคยปฏิบัติแบบ
เคลื่อนไหวมาก่อน แต่พอมาอยู่ที่อเมริกาคนรับไม่ได้ก็เลยตามเลย
ก็เอาตามโยม มานั่งหลับตา หลับตากับท่านมา ๗ ปี ไม่ใช่ว่า
ไม่ดีขึ้น มันดี แต่ความต่อเนื่องของเรามันไม่ได้ เพราะเราทำงาน
มันเหนื่อย กลับมาพักผ่อน ๒ ชั่วโมง หลับแล้วตั้งแต่ ๓๐ นาทีแรก
แต่เรามีทุกข์มาก ได้แต่พยายาม ความต่อเนื่องไม่มีเลย ตัวสติ
ถ้าไม่ต่อเนื่อง เขาจะเติบโตขึ้นมาเป็นสติปัฏฐานไม่ได้

พระพุทธเจ้าบอกว่า สติปัฏฐาน ๔ ต้องเจริญ ให้ตัว
สัญญาตญาณของเราเติบโตเป็นสติปัฏฐานให้ได้ ฐานคือใหญ่
เติบโตแล้วเอามาดูกายทั้ง ๔ กายเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน
ถ้าใช้สติที่เรามีเดิมๆ ก็จะเป็นไปตามที่มันพาเราเป็น มันอยากนอน
ก็พาเรานอน มันอยากกินก็พาเรากิน บางที่เราไม่อยากกินก็พา

เรากิน บางทีมันเบื่อตรงนี้ มันก็พาไปทำอย่างอื่น มันเลยไม่รู้ทุกข์ หลวงพ่อพามานั่งตรงนี้เราก็ทุกข์ นั่งแป็บเดียวก็ทุกข์แล้ว ใจอยากไปแล้ว แต่ท่านให้ฝืนเอาไว้

พระพุทธเจ้าท่านบอกให้ทวนกระแส เราก็มาทวนกันทั้งวัน มีสติเข้าไปแก้ไขเป็นเปาะๆ กำหนดรู้บ่อยๆ ให้ชัดเจนอย่างที่ หลวงพ่อพูด หลงกลับมาใหม่ทำใหม่ แล้วก็จะมีความผิดของใครของมัน แก้ไขความง่วง ตัวสติเดิมทำมา ๗ ปี ไม่มีคำตอบ จะบอกว่าไม่รู้ก็ไม่ใช่ มันไม่ต่อเนื่องของเราเอง ทำแล้วนั่งหลับ แต่พอมานั่งเคลื่อนไหวก็ให้เห็น หลวงพ่อสอนว่า อินทรีย์ยังอ่อน อินทรีย์อ่อน ก็คือความไม่เข้มแข็ง ท่านก็ให้มาเคลื่อนไหวดู มันเคลื่อนก็รู้ มันหยุดก็รู้ มันขี้เกียจก็ทำ มันขยันก็ทำ มันไม่รู้ก็ให้รู้ และให้ผ่านนิรวรณีให้ได้ แล้วมันจะเป็นไปของมันเอง

โยมเป็นคนจริง ก็ทำตามท่านจริงๆ ทำด้วยความเพียร และความเคารพนอบน้อมจริงๆ วันแรกไปขอเป็นลูกศิษย์ท่าน เพราะศรัทธา เพราะทุกข์มากๆ ทำมา ๗ ปี ยังเอาทุกข์ออกจากใจไม่ได้ ก็ไม่ว่ากัน เพราะเราอาจจะทำไม่ต่อเนื่อง และสุขภาพก็ไม่ดี ไปนั่งแบบนั้น ก็พลอยแต่หลับๆ เมื่อก่อนดูแต่ข้างนอกเรา คนนี้เป็นอย่างโน้น คนโน้นเป็นอย่างนี้ คนนี้ว่าเรา แต่พอมีสติก็เปลี่ยนแปลงปั๊บ จะดูเข้ามาข้างในเลย เห็นตัวเอง เห็นแต่ความไม่ดีของตัวเอง

ตรงนี้แหละมียศระดับหนึ่งแล้ว ตัวนี้จะเข้าไปดูข้างใน ดูการนึก การคิด การพูด การกระทำของเรา เมื่อสติเติบโตขึ้นมา ระดับหนึ่งที่เราเรียกว่า รู้พร้อม จะเข้าไปเปลี่ยนแปลงแก้ไข เออ! พูดไม่ได้นะ มียศตีบับ เปลี่ยนแปลงเลย มันจะหยุด แล้วเปลี่ยนแปลง แก้ไข บางครั้งเราไม่ผิดหรอก แต่ยอมไม่ได้ กราบขอโทษเลย กราบทำ สามีได้ เพราะสติจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขเราเอง เราแก้ที่คนอื่น ไม่ได้ ตัวรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้แหละจะแก้ไขเราเอง และเราจะเป็น ผู้ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เป็นผู้เฝ้าให้เขาสัมผัสได้

หลังจากเข้าใจธรรม สามารถทำให้สามีเปลี่ยนแปลง และ เป็นภักยาณมิตรซึ่งกันและกันมาได้ ๑๐ กว่าปี มาทำงานร่วมกัน ลาออกจากการงานเมื่ออายุ ๔๗ ปี ออกมาทำงานให้หลวงพ่อ ๑๗ ปีแล้ว ไม่มีรายได้ แต่อยู่สบาย เพราะเรารู้หยุดรู้พอ เดินสาย ช่างงานหลวงพ่อ มีแรงศรัทธาทำ คนส่วนใหญ่จะทำบุญเยอะ แต่วิปัสสนาจะทำน้อยมาก แสดงว่าต้องเห็นดีในตัวเองจึงกล้าทำ กล้าสู้ ทนได้ เสียทั้งจุดปัจจุัย เสียเวลา เสียสละ มันจะใหญ่ ที่สุดเลย ตัวรู้พร้อมตัวนี้เข้าไปเปลี่ยนแปลงแก้ไข เสียสละมาก ตัวเมตตาตัวนี้ก็เมตตาแบบพรหมวิหาร ๔ จริงๆ จะเป็นเอง กล้า ตัดสินใจ

วิธีการเจริญสตินี้ไม่มีอะไรแตกต่างจากการเคลื่อนไหวปกติ เราเคลื่อนไหวตั้งแต่เล็กจนโต เรารู้สึกทุกครั้งไหม เวลาเราอยู่บ้าน

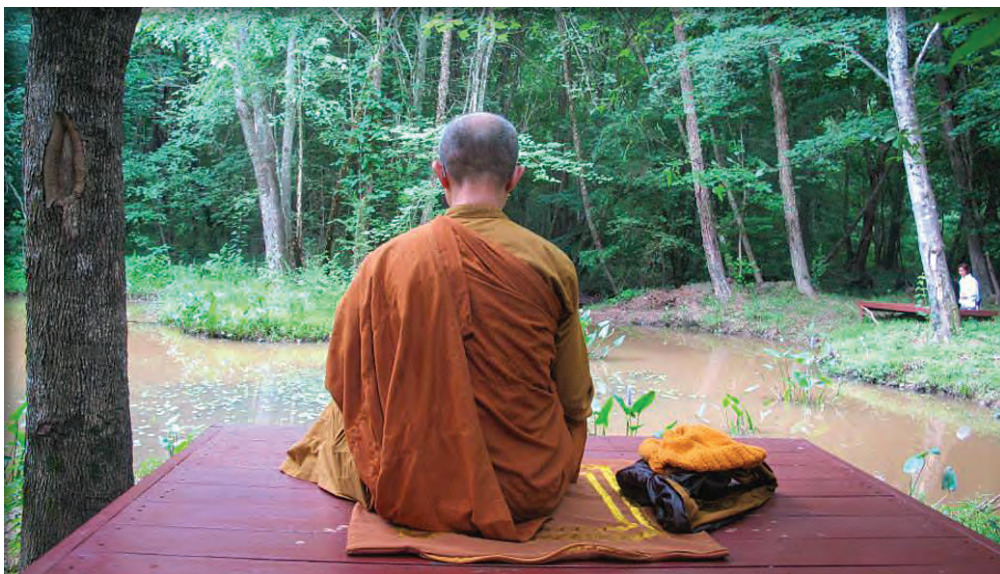
เดินเข้าห้องน้ำมีความรู้สึกตัวใหม่ เราจะขยับอย่างไรก็ได้ ให้มีความรู้สึกตัวให้มีสติ ถ้ารู้สึกตัวก็มีสติแล้ว ถ้าสติตัวนี้ยังไม่เข้มแข็งก็เผลออยู่ดี ถ้าขาดสติก็คือเผลอ ถ้ามีสติก็คือไม่เผลอ มันก็คือตัวเดียวกัน แล้วแต่จะเรียก ถามว่าถ้าจะทำอย่างอื่นได้มั๊ย ได้ แต่ถ้าไม่มีรูปแบบ เราก็ทำมาแต่เล็กจนโต เราเดินเข้าห้องน้ำ บางทีความรู้สึกก็จะน้อยไป ทำครั้วบางครั้งเราก็ยังไม่รู้ว่าเราทำครั้วกินก็เคี้ยวอยู่ เราก็ทำมาตั้งแต่เล็กจนโต แต่ทำไมเราไม่รู้สึกตัวว่าเคี้ยวอยู่ละ ตัวปัญญาตัวนั้นทำไมยังไม่เกิด แต่ทำไมเราจึงยังมีคำถามอยู่ละ ก็แสดงว่าตัวสติตัวนั้นยังไม่เปลี่ยนแปลงเป็นปัญญาญาณ ฉะนั้น เราจึงมานั่งลำเลียงตัวรู้อย่างมีรูปแบบ

ขอให้มีศรัทธา หลวงพ่อมหาดีเรกได้นำเมล็ดพันธุ์มาให้แล้ว ท่านก็พยายามปลูกจนงอก แตกกรากแล้วเอาไปปลูกที่บ้าน ก็พยายามต่อ ถ้าเติบโตเขาจะเป็นตัวรู้พร้อมหรือตัวปัญญา จะแก้ไขชีวิตทั้งชีวิตเลย ถึงร่างกายจะมีทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ ร่างกายทุกข์อยู่แล้วละ นั่งไปนานๆ ก็ทุกข์ แต่ใจไม่ไปยึดในเรื่องของกาย จะอยู่เหนือกาย



ปฐก-วีสัณหา





ปฐจา-วิสัยนา

(๑) ทำไมคนเราต้องเจริญสติ?

ปุจฉา : ทำไมคนเราต้องเจริญสติ?

วิสัชนา : ปัจจุบันนี้ที่คนเรามีความทุกข์ เพราะเราขาดสติ ที่จริงแล้วสติมีคู่กับเราตั้งแต่เกิด ตอนเด็กเกิดมาหากเด็กคนไหน ไม่ร้อง หมอจะเอามือตีก้นให้เด็กรู้สึกตัว เมื่อรู้สึกตัวเด็กร้องให้ออกมา ดังอุ๊แว๊ๆ คำว่า อุ๊แว๊ มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า aware แปลว่า การตระหนักรู้ การเจริญสติเพื่อให้เกิด การตระหนักรู้ ซึ่งเป็นสัญชาตญาณแบบปัญญาญาณ การรักษาความรู้สึกตัว เป็นการรักษาความเป็นมนุษย์ มนุษย์มีตัวตระหนักรู้ซึ่งมีคู่กับเรา ตั้งแต่เกิด

สติมี ๒ แบบ คือ สติแบบสัญชาตญาณ และสติแบบปัญญาญาณ

๑. สติ คือความเคยชินแบบสัญชาตญาณ ซึ่งอาศัยจิตด้วย บางทีการกระทบกระทั่งทางจิตใจ ทำให้เกิดทุกข์ทางกาย เรียกไตรลักษณ์ ทุกข์ใจเรียกสมุทัย ซึ่งสติแบบสัญชาตญาณ ไม่สามารถจัดการได้ ต้องเจริญสติเพื่อให้อำนาจจิตจัดการกับทุกข์ทางใจได้ สติเป็นตัวแบ่งระหว่างมนุษย์และสัตว์ ถ้าเรามีเพียงสัญชาตญาณ ก็ไม่ต่างจากสัตว์ จึงต้องมีสติแบบปัญญาญาณ ซึ่งได้จากการเจริญสติ วิปัสสนา ภาวนา

๒. สติแบบปัญญาญาณ ได้มาจากการเจริญสติโดยเพียรทำ จนกายกับจิตรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน คนที่มีสติแบบสัญชาตญาณจะไม่สามารถจัดการกับสิ่งกระทบได้ จิตจึงอยู่กับอดีตและอนาคต ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เพราะคนที่ขาดสติ สารอะดรีนาลีนจะหลังทำให้เกิดโรคต่างๆ แต่หากฝึกสติจนกายกับจิตอยู่ด้วยกัน จะมีสารเอ็นโดรฟินหลังทำให้มีความสุข โคนที่มีศีล ๕ จึงเรียกมนุษย์ หากมีหิริโอตตัปปะเป็นเทวดา หากเจริญสติสมาธิประจำจะเกิดพรหมวิหาร จะเป็นพรหม คนที่ชอบค้าขายไม่มีเหตุมีผลเรียกเดรัจฉานแปลว่า ขว้าง หากขาดสติจะทำให้ตกอบายภูมิได้มากมาย

(๒) เชื้อแห่งสติก็เก็บน้ำแห่งปัญญา

ปจฺฉา : เราจะประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ?

วิสัชนา : ทุกคนมีสติอยู่แล้ว แต่เป็นสติแบบสัญชาตญาณตัวอาตปปี คือตัวฝึกสติให้เป็นปัญญาญาณ คำว่า อาตปปี หมายถึง ตบะ หากไม่ฝึกจะมีเพียงโลกีย์ปัญญา ซึ่งไม่สามารถแก้ปัญหาชีวิตหรือดับทุกข์ได้ การฝึกสติแบบสมณะเป็นการฝึกในระดับหนึ่ง แต่ไม่สามารถดับทุกข์ อาจจะดับได้บางส่วนแต่ไม่ใช่ทั้งหมด การเจริญสติ คือการทำตบะ หรือความเพียร เพื่อให้กายอยู่กับจิต การที่กายกับจิตจะรวมกันได้ ต้องผ่านการฝึกฝน

สิ่งนี้จะเปลี่ยนโลกีย์ปัญญาให้เป็นปัญญาญาณ การฝึกสติ เพื่อไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ทำให้รู้จักปล่อยวาง ทำให้เรา เข้าใจ ใช้ข้าวของอย่างมีสติ เอื้อต่อการใช้ชีวิตส่วนตัว ให้รู้จัก ความพอดีเพราะรู้ถึงคุณโทษของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทางพุทธะ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง การใช้สติในชีวิตประจำวัน คือทำตัวเองให้ช้าลงหน่อย เพื่อรู้สึกตัว รู้ถึงการ เคลื่อนไหวในอริยาบถ การหยิบจับสิ่งของต่างๆ ให้รู้สึกตัว เราสร้าง สติมาเป็นเชือก เป็นเครื่องกันการกระทบต่างๆ ไม่ให้ไหลตาม ความเคยชิน สติเป็นเชือก ส่วนปัญญาเป็นน้ำเหนือเชือก

(๓) เลือกซื้อตัดอาหารที่ถนัด

ปุจฉา : เราจะนำการเจริญสติ ไปใช้ในครอบครัวและสังคมได้ อย่างไร?

วิสัชนา : กรรรมฐานทุกสาย มุ่งสติปัฏฐานเป็นหลัก แต่เนื่องจาก มีหลายทางที่จะไป สติปัฏฐานเป็นทางที่เดินไปคนเดียว วิธีการ ต่างๆ เป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น แกนหลัก คือต้องการสติปัฏฐาน ซึ่งเปรียบเสมือนอาหารในจาน ส่วนวิธีการต่างๆ ของกรรมฐาน เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะใช้ตัดอาหารในจาน วิธีใดก็ตาม สามารถลำเลียงสติสัมปชัญญะเข้าสู่จิตได้ วิธีนั้นใช้ได้ถูกต้อง ก็แล้วแต่ของใครของมัน ความเข้าใจถูกต้องคือสัมมาทิฐิ ของ

อริยมรรค ๘ คือมีความเห็นถูกเป็นต้นนำ เบื้องต้นต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อน ปัญญามิจฉาทิฏฐิ กลายเป็นโลก โกรธหลง ส่วนปัญญาสัมมาทิฏฐิ กลายเป็นศีล สมาธิ ปัญญา

(๔) เคลื่อนไหวตามพระไตรปิฎก

ปฐกา : การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีในพระไตรปิฎกหรือไม่?

วิสันนา : ในพระไตรปิฎกมีบัญญัติเกี่ยวกับอริยาบท ๔ มีความรู้สึกตัวในการเดินหน้า ถอยหลัง คู้เข้าเหยียดออก การรู้ในแบบสัญญาตชาตเพื่อเอาสิ่งของ เป็นการเอาต้นหาเป็นต้นนำ แต่การฝึกแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นการฝึกให้จิตอยู่กับตัว โดยไม่เอาต้นหาเป็นต้นนำ แต่เอาตัวรู้เป็นต้นนำ หากเจริญสติจนแยกกายแยกจิตได้ จะเกิดสติแบบปัญญาญาณ เปรียบเสมือนเราเอาน้ำกะทิมาต้ม เคี้ยว เมื่อต้มกะทิไปนานๆ น้ำมันกะทิจะแยกออกจากน้ำ

(๕) ลืมตาจะเห็นตามความเป็นจริง

ปฐกา : การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีข้อแตกต่าง จากการเจริญสติพื้นฐานแบบชนิดต่างๆ อย่างไร?

วิสัยทัศน์ : ในบางส่วนก็ต่างกันมาก ในบางส่วนก็คล้ายกันมาก ในส่วนที่ต่างกันก็คือ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่เน้นการนั่งนิ่งๆ ไม่เน้นการหลับตา ไม่เน้นลมหายใจ และไม่เน้นพิธีกรรม เช่น การอธิษฐาน การแผ่เมตตา การทำบุญแบบเกินจำเป็น

ผู้ปฏิบัติต้องเจริญความรู้สึกตัวกับการสร้างจังหวะด้วยการยกมือตามรูปแบบ เวลายืนก็ทำได้และไม่มีบริกรรมใดๆ ไม่กำหนดลมหายใจชนิดพิเศษต่างๆ แต่ถือว่าลมหายใจเป็นการเคลื่อนไหวส่วนหนึ่งของร่างกาย กำหนดลมหายใจแบบธรรมดาๆ ไม่สั้นหรือยาว เข้าหรือออก แต่รู้มันเฉยๆ พร้อมกับรู้การเคลื่อนไหวส่วนอื่นๆ รวมไปด้วย ไม่ถือการหลับตา แต่ถือการสำรวจตา ด้วยการมองในสิ่งที่ควรมอง ไม่มองในสิ่งที่ไม่ควรมอง หลบตาต่ำเสมอ ถ้าไม่จำเป็นต้องใช้สายตา เพราะการหลับตา ทำให้อินทรีย์จักขุไม่ได้ทำงานตามธรรมชาติ ทำให้อินทรีย์อ่อนแอ การหลับตาทำให้ไม่รับรู้ธรรมชาติ การเห็นตามความเป็นจริง แล้วจะรู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมชาติภายนอกได้

ดังนั้นอินทรีย์ทุกส่วนต้องให้สัมผัสตามธรรมชาติ เพื่อความเข้มแข็งของจิต อีกประการหนึ่งการหลับตาถือว่าการหลบหลีกปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ เพราะกลางคืนเราก็ใช้เวลาหลับตาอย่างยาวนานพอแล้ว กลางวันเราจะมาหลับตาอยู่อีกคงจะทำให้ใจอ่อนลง จนกลายเป็นภาวะจิตอ่อน หรือ ปัญญาไม่เข้มแข็งได้

ในส่วนที่เหมือนกันก็คือ กรรณฐานในเครือของสติปัญญา นั้น ต่างก็เป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อันเป็นความหมายเดิมของ สติสัมปชัญญะ และพยายามใส่ใจในทุกอิริยาบถ และการเคลื่อนไหว ของอวัยวะทุกส่วน แต่มีส่วนต่างกันในเรื่องของการกำหนดอีก เช่น ในวิธีการเคลื่อนไหวสร้างจังหวะแบบหลวงพ่อกุ๊ต จิตตสุโก จะเน้นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีกฎ เน้นพิเศษ คือเราใช้หลักการกำหนดแบบ AWARENESS มิได้ เน้นการกำหนดรูปแบบ SENSATION

การเคลื่อนไหวแบบ AWARENESS เป็นการกำหนด รูปแบบเบาสบายหลวมเป็นธรรมชาติ กำหนดทั่วตัวทั้งภายในและ ภายนอก ส่วนการกำหนดแบบ SENSATION เป็นการกำหนด แบบชัดเจนและหนักหน่วง คล้ายกับเป็นอาการของการเพ่งจ้อง ที่มักทำให้ผู้ปฏิบัติมีปรากฏการณ์แปลกๆ ตามร่างกาย หากทำ ไปนานๆ คือ มีอาการของอึดตื้อวาทานเข้าแทรก หรือปนเป เข้าไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่ทันเกิดปัญญาญาณ ย่อมยากที่จะรู้ ว่า อาการแบบไหนเป็นอาการของสติสัมปชัญญะ อาการของอาการ ของอุบาทถน จากประสบการณ์ที่ปฏิบัติมาแล้ว ข้อแตกต่างนั้น ความจริงมีมากมาย ซึ่งไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบให้เห็นชัดได้ เพราะอาการทางนามธรรมนั้น ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจวิธีการเคลื่อนไหว อย่างแจ่มแจ้งแล้วเท่านั้นที่จะรู้ว่า ความแตกต่างจากวิธีการกำหนด แบบลมหายใจเป็นอย่างไร

(๖) อ่านตำรากายให้ละเอียด

ปุจฉา : ผมไปปฏิบัติที่วัดสนามในต้องขับรถจอด ห่างจากวัดประมาณ ๒๐๐ เมตรกว่า บางครั้งจำไม่ได้แม่นยำลืนครหหรือยัง พอคิดว่าลืกรแล้ว เดี๋ยวก็กลับมาคิดอีก (เกิดนิมิต) เกิดปรุงแต่งรถจะหาย ของมีค่าจะหาย ต้องเดินกลับไปดูให้แน่ใจ ความรู้สึกในขณะนั้นแหละเรียกว่า ทุกซ์ ก่อนที่จะเกิดความคิด ต้นตออยู่ที่ความรู้สึกตัว ผมว่าทุกคนมีประสบการณ์คล้ายๆ อย่างนี้ และความรู้สึกอย่างนี้แหละที่เรียกว่าทุกซ์ อันเกิดจากอุปาทานใช้ไหมครับ?

วิสัชนา : ความรู้สึกที่มีความวิตกกังวลกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน ด้วยอำนาจของอุปาทาน มีเยอะกว่านี้มาก แต่เราไม่ใส่ใจที่จะตามรู้ตามเห็นเท่านั้นเอง เพราะดูเหมือนเป็นเรื่องไร้สาระ เรามักจดจำได้แต่เรื่องสำคัญๆ ที่ทำให้รู้สึกทุกซ์ได้ชัดๆ เท่านั้น แต่ความกังวลเล็กๆ แบบนี้แหละ ต้องสังเกตและใส่ใจตามดูให้มากที่สุด เปรียบเหมือนไฟไหม้บ้าน เริ่มจากสะเก็ดไฟนิดเดียวเท่านั้นเอง หรือไม้ขีดเพียงก้านเดียวเท่านั้น เราแทบจะตามไม่ทัน เช่น เรารอคนในบ้านมาร่วมนั่งโต๊ะอาหารแต่ละมื้อ ถ้าเขามาช้าหรือไม่ทันเวลา ไม่มาตามนัด เราก็รู้สึกกังวลจนวุ่นวายแล้ว

และเหตุอื่นๆ อีกเช่น หาของที่เคยเก็บไว้ แต่หาไม่เจอ เข้าห้องน้ำและเจอกลิ่นประหลาดๆ เพราะคนเข้าก่อนทำสกปรก

นั่งถ่ายดี ๆ มีคนมาเคาะประตู อะไรทำนองนี้ หรือเห็นอาหารบนโต๊ะไม่มีอาหารที่ถูกต้อง หรือลืมทานยาตามเวลาหมอสั่ง เป็นต้นเหตุเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ตลอดถึงอาการไม่สบายทางกายอีกมากมาย ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล บางเหตุก็หนัก บางเหตุก็เบา หรือตั้งใจจะทำงานนี้ให้เสร็จตามเวลาเท่านี้ แล้วงานไม่เสร็จตามที่คิด

ขอให้ผู้ปฏิบัติต้องแยกแยะให้ได้ขนาดนั้น ถึงจะเอาจิตอยู่นะ ไม่เช่นนั้น ยังถือว่าเอาจิตไว้ไม่อยู่ ถ้าศึกษาเรื่องเหล่านี้ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันแต่ละเวลา แทบจะไม่มีเวลานึกถึงตำรา หรือคัมภีร์เลย แ่กายตำรา กายคัมภีร์ตัวนี้ก็แทบอ่านกันไม่ทันอยู่แล้ว พวกที่เสียเวลาศึกษานอกกายคัมภีร์นี้ แทบจะบอกได้เลยว่า ยังห่างไกลธรรมะที่แท้มากๆ ดังนั้น อย่าเสียอ่านตำราอื่น นอกจากกายจิตตำราต่อไปเลย

(๗) การปฏิบัติธรรมคือชีวิตจริง

ปฐกา : ถ้าเราจำเป็นต้องทำกิจอย่างอื่น ในขณะที่อยู่ในช่วงปฏิบัติ เราควรทำอย่างไร?

วิธชนา : เรื่องนี้สำคัญมาก การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวมี ๒ รูปแบบ คือ รูปแบบเฉพาะ และรูปแบบสากล



งานอบรมวิปัสสนาพามือเคลื่อนไหว
“ตามรอยอริยะ” ๑๓-๒๑ กันยายน ๒๕๕๘
ณ ครุสดีสถาน บ้านบางครุ (ของ ร.ร. รุ่งอรุณ)
ซอยประชาอุทิศ ๖๙ ทุ่งครุ กรุงเทพฯ



เป็นผู้มีความปกติ ทำความรู้สึกร่วม
ในการ “กิน” “ดื่ม” “เคี้ยว” “ลิ้ม”

คำว่า รูปแบบเฉพาะ หมายถึง การสร้างจังหวะ และการเดินจงกรม แต่รูปแบบสากล คือ การใช้อิริยาบถโดยทั่วไป ในชีวิตจริงเราต้องทำใจเสมอว่า เรากำลังอยู่ในช่วงปฏิบัติธรรม พยายามสังเกตความเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วน

การเคลื่อนไหวนั้นมี ๓ ระดับ คือ

๑. ระดับหยาบ ได้แก่ การเคลื่อนไหวอวัยวะ มือ เท้า ที่ยื่นก้าวออกไปแต่ละครั้ง และการกระทบตา อ้าปาก หายใจ หันซ้ายและหันขวา ก้มเงย กลืนน้ำลาย ยืน เดิน นั่ง นอน ให้กำหนด ส่วนหยาบๆ ให้ทัน และฝึกฝนสังเกตให้ชำนาญจนจนเท่าทัน

๒. ระดับกลาง คือ ความรู้สึกเคลื่อนไหวที่เป็นเวทนา ทางกาย คือ ความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เกร็ง ตึง ไหว ของ อวัยวะภายใน ตลอดถึงชีพจรหัวใจเต้น ให้คอยสังเกต ฝ้าดูอย่าง ใกล้ชิด กำหนดรู้อยู่เท่าทันจนเห็นชัดเป็นรูปธรรม ชำนิชำนาญ ไม่ลืม

๓. ระดับละเอียดประณีต คือ สังเกตความรู้สึกนึกคิด ที่สร้างมโนภาพขึ้นมา ในขณะที่หูฟังเสียง ตาเห็นรูป จมูกดมกลิ่น ลิ้นรู้รส กายสัมผัส แล้วสร้างมโนภาพก็ถือว่าเป็นการเคลื่อนไหว ของใจเช่นกัน เราก็สังเกตแล้วฝ้าดูอาการของมันเฉยๆ ไม่ต้อง ประูณแต่งแยกแยะออกไปอีก กำหนดรู้อยู่เฉยๆ แล้วปล่อยวาง

(๘) ตัวรู้คือพุทธะ

ปุจฉา : วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวน ในรูปแบบและนอก
รูปแบบเป็นอย่างไร

วิสัชนา : ในรูปแบบ คือการสร้างจังหวะในแบบหลวงพ่อเทียน
จิตตสุโก นอกแบบ คือการมีสติในชีวิตประจำวันโดยมีตัวรู้
หรือตัวตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวนในชีวิตประจำวัน อาตมาเคย
ฝึกอานาปานสติ แต่ให้ได้คำตอบไม่ครบ เพราะอาตมาอาจปัญญา
ไม่ถึง จนมาพบหลวงพ่อเทียน และการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวน
๑๕ จังหวะ วิธีนี้ไม่ได้สอนให้จิตสงบ แต่สอนให้รู้ว่าจะทำอะไร
ให้จิตตื่นรู้ จิตตัวรู้ตรงกับคำว่า “พุทธะ”

(๙) เรื่องง่ายๆ อย่าทำให้ยาก

ปุจฉา : การเจริญสติต้องวางใจอย่างไร?

วิสัชนา : การเจริญสติต้องวางใจให้ถูก การวางใจถูกคือ

๑. ปฏิบัติด้วยความผ่อนคลาย สบายๆ ไม่เอาจิตไป
เกาะติดกับกายเกินไป

๒. การไม่ไหลไปเข้าไปในความคิดนานเกินไป

การเห็นรูปเคลื่อนไหวตัวสบายๆ จะเห็นเป็นแต่เพียงอาการ ไม่มีเราอยู่ในนั้น ให้ฝึกให้คุ้นเคยกับสภาพการรู้แบบนี้ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาหลับ ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดๆ ให้รู้สึกตัว “กายเคลื่อนไหว ให้ใจรู้ด้วย” ตามย่ำตามซ้ำให้เกิดความคุ้นชิน อันนี้ก่อน เผลอไปไม่เป็นไร กลับมารู้สึกตัวใหม่ ให้รู้หน่อยๆ ทีละขณะ รู้ทั้ง รู้ทั้ง รู้เบาๆ คลายๆ เวลาความคิดเกิดขึ้นให้รู้ปล่อย ปล่อย ปล่อย สภาวะใดเกิดขึ้นอย่าไปค้นหาคำตอบว่าคืออะไร ไม่ต้องเอาเหตุ เอาผลอะไร นั่งก็เพื่องเพื่อจะนั่ง ไม่ต้องคิดว่าเมื่อไหร่จะสงบ เมื่อไหร่จะหยุดฟุ้งซ่าน เมื่อไหร่จะหายง่วง ในการฝึกให้ “รู้สึก” ลงไป ไม่ใช่แค่ “รู้ว่”

“รู้ว่” กับ “รู้สึก” คนละเรื่องกัน ล้างขามให้รู้ว่าล้างขาม กระพริบตาให้รู้ว่ากระพริบตา อันนี้ไม่ใช่ ต้องรู้สึกลงไปด้วย ขณะ กระทบสัมผัสนี้ เวลานั้นตะโพกกระทบพื้นรู้สึกใหม่ ถ้าวางใจถูก ไม่นานจิตจะรู้จักกับสภาพเปล่าๆ ล้วนๆ อยู่ตรงหน้า เรื่องง่ายๆ อย่าทำให้เป็นเรื่องยาก ยากเพราะเราพยายามเกินไป หรือไม่พยายามเลย การเจริญสติ คือการซ่อมสร้างความตื่น ถ้าสติ ยังไม่พอ มันจะยังไม่แสดงตน อย่าอยาก ยิ่งอยากรู้ ยิ่งไม่รู้ ถ้าวางใจถูก กายกับใจจะสัมพันธ์กัน ไม่นานจะเกิดความตื่น โพล่งขึ้น จะมีอาการโปร่งเบา เป็นอิสระ จิตจะคลี่คลาย ดวงตา เห็นธรรมจะเปิดออก

(๑๐) รู้ไม่เฉย เลยไม่รู้

ปจฉา : รู้เฉยๆ สำคัญอย่างไร?

วิสันนา : เป้าหมายสูงสุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์ คือความไม่ทุกข์ พระพุทธเจ้าบอกวิถีทางสู่ความไม่ทุกข์ด้วยการเจริญสติ พระองค์สอนให้เจริญสติด้วยการระลึกอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน และให้ระลึกรู้ เมื่อความรู้สึกนึกคิดผุดขึ้นมา พระองค์ให้เคล็ดลับในการเจริญสติมาด้วย คือให้รู้เฉยๆ ในสิ่งที่กำลังแสดงตัว ไม่ต้องไปทำอะไร

การรู้เฉยๆ สำคัญมาก เวลากายเคลื่อนไหว ถ้าเรารู้เฉยๆ การเคลื่อนไหวก็เป็นเพียงกิริยา เป็นเพียงอาการ ไม่มีเราเป็นผู้ทำ ไม่มีเราเป็นผู้รับกรรม เวลานั้นนานๆ เกิดความปวดเมื่อย เราเห็นอาการที่เกิดขึ้น เห็นแล้วสมควรบำบัดก็บำบัด แต่ถ้าเราไม่ยอมรู้เฉยๆ เวลากายเจ็บ กายปวด จะมีเราเป็นผู้อดอดขัดเคือง มีเราเป็นผู้ทุกข์ทันที

เวลาที่มีความนึกคิด หรืออารมณ์ ถ้าเรารู้เฉยๆ ความนึกคิด อารมณ์ก็เป็นเพียงอาการของจิตที่วูบไหวขึ้นมาแล้วก็ดับไป ความคิดและอารมณ์จะไม่ใช่ทั้งสิ่งดีหรือไม่ดี แต่ถ้าเราไม่ยอมรู้เฉยๆ ความคิดจะกลายเป็นที่ตั้งแห่งความชอบหรือไม่ชอบ เราจะเข้าไปในเรื่องที่คิดแล้วก็เป็นทุกข์เป็นสุขกับมันทันที ถ้าเรา

ไม่ยอมรู้เฉยๆ ตัณหาและทิฏฐิ (ความอยาก และความเห็นผิด) จะทำงานตลอดเวลา สิ่งนี้ทำให้จิตของเราดิ้นรนและเป็นทุกข์

ดังนั้น จงฝึกจิตให้คุ้นเคยกับสภาพการรู้เปล่าๆ อันนี้ไ้เมื่อรูปเคลื่อนไหวก็รู้เฉยๆ เวลานามปรากฏเราก็ตู้เฉยๆ ถ้าเรารู้สึกตัวเป็นแล้ว ความรู้สึกตัวจะถอยออกมาเป็นผู้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของกายและใจ จิตจะเห็นสภาพตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อเห็นบ่อยเข้าๆ จะเกิดความเบื่อหน่ายในกายและใจที่มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คลายความยึดมั่นถือมั่นลง และปล่อยวางสู่ความไม่ทุกข์

(๑๑) รู้สึกตัวต่างกับรู้สึกกาย

ปุจฉา : ความรู้สึกตัว กับรู้สึกเวทนา ต่างกันอย่างไร ผมยังไม่เข้าใจในจุดนี้

วิสัชนา : ต่างกันมาก เวทนา คือความรู้สึกทางกาย แต่ สติ คือความรู้สึกทางใจ แต่ที่เรียกความรู้สึกตัว เพราะอาศัยกายเป็นที่ตั้งของการเฝ้าดู เช่น ความรู้สึกเจ็บปวด เป็นต้น เป็นเวทนาทางกาย ความรู้สึกกลัวเจ็บเป็นเวทนาทางจิต แต่ผู้รับรู้อาการทั้ง ๒ ทาง แล้วเฝ้าดูอาการอย่างผู้รู้ แล้วหาทางบำบัด เรียกว่าความรู้ที่เป็นสติปัญญา

(๑๒) การติดอารมณ์ในรูปแบบและนอกรูปแบบ

ปจฺฉา : การติดอารมณ์ทั้งในและนอกรูปแบบ คืออย่างไร

วิสัชนา : การติดอารมณ์ในรูปแบบ หมายถึง เกิดนิรวรณฺชณะ ปฏิบัติ แล้วแก้อารมณ์นั้นไม่ตก จนปล่อยให้อารมณ์ค้างเติ่ง แล้วอารมณ์ก็ดับไปเอง เราจึงเกิดอาการท้อแท้ และเบื่อตามมาทีหลัง

ส่วนการติดอารมณ์นอกรูปแบบนั้น หมายถึง การเกิดอารมณ์ภายนอกมากระทบ แล้วอาจจะเป็นคนละเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราชอบหรือไม่ชอบก็ได้ เมื่อมากระทบแล้วแก้ไม่ตก เช่น เราพูดกับใครคนใดคนหนึ่ง คำพูดของเขาทำให้เราเกิดความไม่พอใจ เคลียร์แล้วก็ยังไม่ลงตัว เราก็นำมาคิดต่อ คิดแล้วคิดอีก แล้วก็ขุ่นมัว หรือมีใครคนใดคนหนึ่งเกิดชอบเรา ยกยอเรา เราก็หลงปลื้มใจไม่หายกับคำยอนั้นๆ คิดถึงเขาเสมอๆ เราติดทั้งลบทั้งบวกก็ได้ เพราะทั้ง ๒ อารมณ์นั้น ไม่ได้ทำให้เราเห็นใจตามความเป็นจริง เรียกว่า ติดอารมณ์ภายนอก ซึ่งแก้ยากกว่าการติดอารมณ์ภายในหลายเท่า เพราะอารมณ์ภายนอกมีมากระทบบ่อยๆ ในชีวิตประจำวันของเรา

(๑๓) ยิ่งติดอารมณ์หนักเข้าไปอีก

ปุจฉา : เมื่อติดอารมณ์ภายนอกแล้วจะแก้ไขอย่างไร?

วิสัชนา : วิธีการแก้ติดอารมณ์ภายนอก คำถามนี้น่าตอบมาก อาตมาเพิ่งมารู้จักคุณค่าของเวลาอย่างลึกซึ้ง ก็ตอนมาอยู่อเมริกา นี่เอง ตรงนี้เอง ทำให้เราติดคุกแห่งกาลเวลา โดยมีตัว

ทำให้สังคมตะวันตก ถึงมีอะไรดี ๆ มาก แต่ก็ยังเป็นสังคมที่เสียเบงมาากๆ ก็เลยเป็นโรคซึมเศร้า ประสาท โรคจิตเพิ่มมากขึ้นทุกปี เพราะส่วนใหญ่เข้าไปติดคุกแห่งกาลเวลา เรียกว่า พระยมพระกาฬ (พระกาลนั่นเอง) เล่นงานสังคมตะวันตกอย่างรุนแรงและหนักมือขึ้นเรื่อย ๆ

ก็นี่ไง..อารมณ์ที่ติดมาจากภายนอกแก้ยาก เพราะเราตกเป็นทาสของกาลเวลา จึงไม่มีเวลาหันมาดูแลใจตนเอง ไม่มีเวลาให้กับลูก ภรรยา สามี พ่อแม่ และผู้คนรอบข้างของตนเอง คนเหล่านี้จึงเป็นปัญหา สร้างปัญหา สร้างความเข้าใจผิดกัน และสร้างความทุกข์ให้แก่กันแบบไม่ทันตัว แ่คำตอบตอบได้กัน คนละภาษา ก็ทำให้ติดอารมณ์ได้มากมายและง่ายดายที่สุด ใช่ไหมคุณ? อย่างหาว่าตอบไม่ตรงประเด็นนะ แต่นี่คือต้นเหตุที่คนเห็นแก่ตัว ไม่เห็นใจและไม่เห็นความรู้สึกที่ดีๆ ของคนอื่นเลย เป็นปัญหาที่แก้ยากที่สุด

ดังนั้น จึงต้องแก้ที่ใจตัวเองเท่านั้น ที่สุดของที่สุดแล้ว ปัญหาภายนอกก็มาจากภายในนั่นแล เองก็มีด้วยประการฉะนี้

(๑๔) อย่าพยายามเข้าใจความคิด ด้วยความคิด

ปุจฉา : ทำไมความคิด จึงเป็นเหตุแห่งทุกข์?

วิสัชนา : เรื่องที่คุณคิดถามขณะนี้ ก็คือคำถามอันมาจากความคิดเหมือนกัน ขณะคิดสงสัยเรื่องนี้ คุณต้องคิดไปเยอะแล้ว และความตั้งใจรอคำตอบ คุณก็คิดต่อว่า ท่านจะตอบแบบไหนอีก ถ้าไม่ได้รับคำตอบ ก็คิดรอตต่อไปอีก กับเรื่องอื่นๆ ในชีวิตประจำวันของเราแต่ละคน จิตได้ตั้งคำถามกับใจตนเอง เยอะแยะไปหมด จนคุณตอบไม่ทันเลยนะ เคยฝึกสังเกตเรื่องนี้กันบ้างไหม?

เรื่องเช่นนี้เป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่า เรื่องที่คิดและการตั้งเงื่อนไขต่างๆ ง่ายจะตาย แต่กว่าจะเป็นจริงอย่างที่เราคิด ยากมาก หรือหลายเรื่องที่เราคิดเอาเอง ก็เป็นไปไม่ได้เลยใช่ไหม? แล้วเราจะคิดให้เสียเวลาไปทำไม เรียกว่า เสียเงินลงทุนไปตั้งเยอะไม่ได้อะไรกับมาเลยก็มี

ดังนั้น การใช้ชีวิตด้วยความคิด ก็คือการเล่นการพนันกับใจตัวเองดีๆ นี่เอง เรามีแต่เสียการพนัน ขาดทุนสูญเปล่าทางความคิดไปมากเท่าไร เคยเสียตายบ้างไหม? นี่เรียกว่า ความคิดเกินขอบเขต เป็นเหตุแห่งทุกข์โดยแท้แล

(๑๕) คิดดีเยอะไปไม่ได้ดี

ปุจฉา : ถ้าเรานึกคิดปรุงแต่งแต่งเรื่องที่ดีๆ เป็นกุศลมากๆ จะเป็นประโยชน์ฝ่ายเดียวได้หรือไม่?

วิสัชนา : เราชอบคิดเรื่องดีๆ ยาวๆ ก็เหมือนเราวางคลิปในเฟสในไลน์นะหนู ถ้าวางเรื่องยาวเกินไป คนก็ไม่อยากอ่าน ไม่มีเวลาพอนำจะวางเป็นตอนสั้นๆ เท่าที่จำเป็น วางหมดทีเดียวคนอ่านไม่ไหวนะ

เรื่องนี้ฉันใด เหมือนกับความคิด ถ้าปรุงแต่งยาว ก็เสียพื้นที่ว่างๆ ของจิตไปเยอะ จิตเราก็แออัดไปด้วยความคิด จิตเราจะอึดอัด เราจะเริ่มอยู่ไม่สุข เริ่มหาเรื่องทำ พูด คิด เรื่องไร้สาระไปมาก ทำให้สูญเสียพลังสมาธิและปัญญาญาณไปโดยไม่จำเป็น โลกุตตรปัญญาจะเจริญในพื้นที่จิตที่ว่างโปร่งเท่านั้น เหมือนปลูกต้นไม้ที่ให้ผล คุณจะปลูกถี่หรือแน่นมากไม่ได้ ต้นไม้จะไม่ให้ผลเลย จิตเราฉันใดก็ฉันนั้นแล

(๑๖) ความรู้สึกตัว ไม่ใช่...สก็อตช์ไบรท์

ปุจฉา : ความรู้สึกตัวจะไปล้างความคิดที่ไม่ดีกับความรู้สึกไม่ดีได้อย่างไร?

วิสัชนา : ความคิดนั้นไม่อาจจะล้างกันได้ เหมือนน้ำกับขี้ตม เพราะความคิดเป็นนามรูป ส่วนความรู้สึกตัวนั้นเป็นนามล้วนๆ

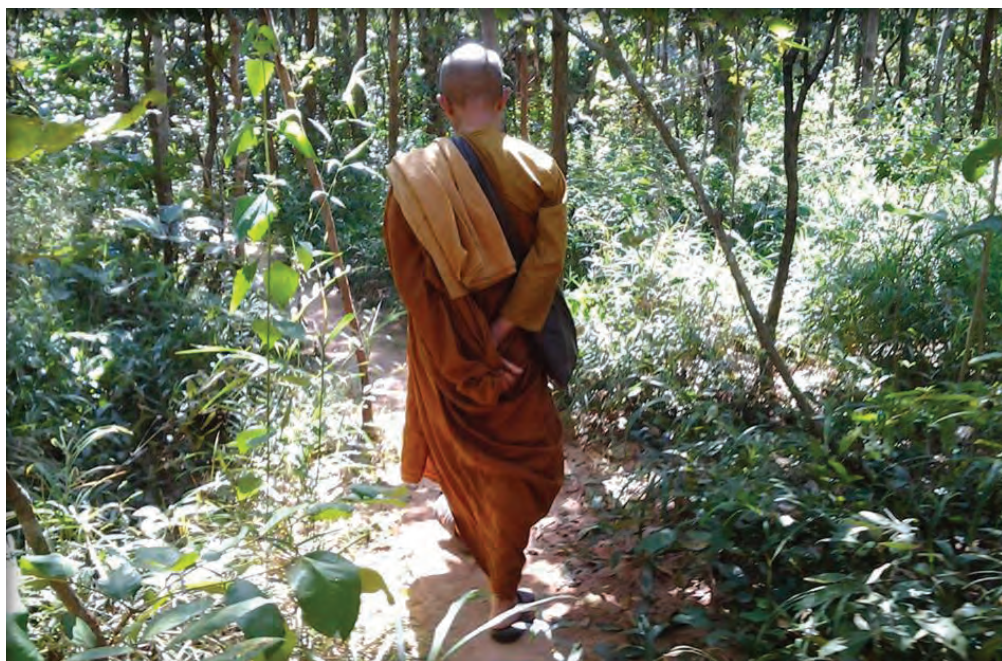
ถ้าจะเปรียบให้ลงตัว ต้องเปรียบเหมือนความมืดกับแสงสว่าง มันเป็นมิติแห่งเงากับแสงสว่าง มิใช่มิติแห่งรูป เหมือนดินกับน้ำ ดังนั้น จะลบล้างกันไม่ได้ แต่ทำปฏิกิริยากันเหมือนเงากับแสง ความคิดดีก็เหมือนเป็นเงาสีขาว ความคิดไม่ดีเปรียบเหมือนเงามืดสีดำ เมื่อเราเปิดแสงสว่าง เงาที่เป็นทั้งสีขาวและสีดำก็หายไป

ดังนั้น ไม่ต้องเอาความคิดดีไปล้างความคิดชั่ว แต่ให้สร้างแสงสว่างแห่งสติปัญญา คือตัวรู้สึกและตัวเข้าใจถูกต้อง เข้าไปแทนความคิดทั้งที่ดีและไม่ดีบ่อยๆ จนเคย ความคิดทั้งที่ดีและไม่ดีก็ไม่สามารถมีอิทธิพลเหนือจิตเรา แต่เราจะห้ามความคิดทั้งที่ดีและไม่ดีไม่ได้ เพราะเป็นธรรมชาติของจิต ต้องรู้ทั้ง ๒ อย่าง ตัวรู้คือญาณปัญญา เปรียบเสมือนแสงสว่างแห่งดวงอาทิตย์ จิตนี้เสมือนโลก และจักรวาลต่างๆ ความมืดและสว่าง คือมิติของการเปลี่ยนแปลง เสมือนกฎของไตรลักษณ์ ไม่มีใครไปปฏิเสธได้ มันคือกฎของธรรมชาติ

(๑๗) ไม่ได้อยาก แต่อยาก

ปจฺจก : กราบนมัสการหลวงพ่อด๊ะ ขออนุญาตถามนะคะ สิ่งแรกที่ได้เรียนรู้ คือเราต้องดูแลทั้งกายและใจ ส่วนมากไม่ค่อยใส่ใจดูแลตัวเอง ทั้งเรื่องกิน เรื่องออกกำลังกาย ทำแต่งงาน แต่ช่วงที่ปฏิบัติได้ออกกำลังกาย ได้ให้เวลากับการกิน ร่ายกายก็รู้สึกดี





ใจก็สบายขึ้น เวลาปฏิบัติก็พยายามปรับให้กายสบาย ไม่ทนนๆ เหมือนแต่ก่อนค่ะ

แต่ในระหว่างปฏิบัติก็จะมีอาการแน่น เหมือนไปเพ่ง ลมหายใจ มีความคิดเยอะ รู้สึกตัวได้น้อย ส่วนมากจะตามความคิดไปค่ะ ยิ่งความคิดที่ไม่ดี (มาเต็มเลย...เห็นนิสสัยจริงๆ ตัวเอง) ก็จะไม่พอใจมาก จะกลับมารู้สึกตัวต้องอาศัยเลือนมือแรงๆ หรือขยับปรับท่า ถ้านั่งปฏิบัติจะมีอาการแน่นมากกว่าเดินค่ะ ถ้าเดินจะสบายกว่า ยิ่งเวลาเดินถอยหลังอย่างทีหลงพอแนะนำ จะรู้สึกตัวได้ดีค่ะ เหมือนรู้โดยสัญชาตญาณโดยไม่ต้องตั้งใจค่ะ

แล้วสังเกตได้ว่าเวลาปฏิบัติไปก็จะชอบคอยเช็คตัวเองว่า ทำผิดหรือถูก และคอยคาดหวังตลอดว่า รู้สึกตัวมั๊ย เมื่อไรจะรู้ อันนี้คือความอยากใช้มั๊ยค่ะ? เคยอ่านหนังสือบอกว่า อย่าไปอยาก หนูก็ไม่ได้อยาก แต่มันเป็นเอง ความคิดเหล่านี้มันเกิดขึ้นเอง ขอรบกวนหลวงพ่อบอกช่วยแนะนำแนวทางปฏิบัติต่อไปด้วยค่ะ

วิสัชนา : ดูเหมือนจะถามว่า ความรู้สึกขัดต่างกับการเพ่งอย่างไร เรื่องนี้อาตมาเน้นเป็นพิเศษ เพราะคนปฏิบัติส่วนใหญ่เข้าใจไม่ตรง และทำไม่ถูก จึงได้รับผลไม่ตรงตามต้องการ อยากให้ตัวอย่าง เป็นรูปธรรมง่าย ๆ ก่อนว่า ให้ลองเอาหัวแม่มือกดที่ใดที่หนึ่งของร่างกาย กดจ้ะไว้จุดเดียวนานๆ สักหนึ่งนาที เสร็จแล้วลองเอามือนวดที่เดิมนั้น แต่ไม่กดไม่แน่น นวดสบายๆ เบาๆ เธอจะรู้ว่าแบบไหนสบายกว่ากัน

เรื่องนี้ฉันใด การกดเป็นจุดๆ เป็นเสมือนการเพ่งจ้อง การนวดสบายๆ เสมือนความรู้สึกตัวชัดๆ ถ้าเข้าใจทางนามธรรม ไม่ชัด เธอต้องกลับมาเริ่มต้นสังเกตที่รูปธรรมเสมอ นะ ดังนั้น ความรู้สึกตัวชัด หมายถึงความรู้สึกตัวที่เบาสบายแต่ทั่วถึงทั้งตัว ความรู้สึกตัวแบบเพ่ง หมายถึง คอยอยู่ที่เดียวนานๆ เหมือนเอาจั๊กกตที่ใดที่หนึ่งร่างกายแรงๆ จะรู้สึกไม่สบาย ซึ่งต่างจากการนวด ซึ่งสบายกว่า แต่การกดจุดตามร่างกาย ก็สามารถทำได้ ถ้ารู้จักกดให้เป็นแล้วปัญหาต่างๆ จะแก้ได้ง่ายๆ เอง

(๑๘) ต้องดูให้ชัดๆ

ปจฺฉา : หลวงพ่อบอกว่าให้ “รู้ชัดๆ” มันเป็นอย่างไระคะ ต่างจากการเพ่งจ้องอย่างไระคะ ?

วิสัชนา : ดูความไม่สบายกายใจที่เกิดขึ้นตลอดเวลาเป็นหรือยัง? ถ้ายังไม่เป็น ให้กลับไปดูใหม่ แคนั่งสักนาที่สองนาที่ คนปกติเช่นเราก็สามารถสัมผัสทุกขเวทนาทางกายได้แล้ว และก่อนที่จะขยับบำบัดเวทนาทางกายออกไป เราต้องสังเกตก่อนว่า ขยับแค่นี้ทุกขเวทนาที่บีบอัดตรงจุดนั้นๆ ลดลงไปได้อย่างไร และลดลงได้มากน้อยแค่ไหน

คือคอยสังเกตการเกิด ตั้งอยู่ และคลายไปดับของทุกขเวทนากายให้เป็นให้ชำนาญ จนขยับเขยื้อนทุกครั้งรู้ทุกครั้ง ไม่ว่าอริยาบถใหญ่หรืออริยาบถย่อยก็ตาม ถ้าทำได้อย่างนี้เรียกว่า

ชัดๆๆ เรียกว่า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยไม่ต้องไปรู้บัญญัติ
ของมันเลยก็ได้ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว เรื่องการดูใจให้ชัด มันเป็น
ไปเอง และง่ายดาย สบายใจ เข้าใจตรงกันนะ...

(๑๙) บาร์ปิควิกิเลส

ปจฺจนา : สติปฏิฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม กายกับเวทนาเป็น
รูปจึงแยกง่าย จะแยกอย่างไรระหว่างจิตกับธรรมซึ่งเป็นนาม?

วิสัชนา : ส่วนที่เป็นนามแยกเป็นจิตและอารมณ์ เปรียบกับการ
ฉายไฟ ไฟฉายเป็นจิต แสงสว่างเป็นอารมณ์ ซึ่งบางครั้งมีเงาด้วย
(การเกี่ยวข้อกับรูป เสียง กลิ่น รสทำให้เกิดอารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดี
อารมณ์เสีย) การฝึกความเคลื่อนไหวเพื่อดูกาย เวทนา จิต หาก
ฝึกดีชำนาญชัดเจนจะไม่เกิดอารมณ์ เพราะจิตไม่ใส่ใจกับกาย
และเวทนาจะไม่เกิดอารมณ์ พระที่ภาวนาจะเอาจิตมาอยู่ในกาย
ตลอด จะไม่เกิดอารมณ์ เปรียบเป็นต้นไม้ แม้ลมแรงก็ไม่ล้ม
เพราะรากของสติฝังลึก

แต่หากไม่ได้ฝึกสติ ต้นไม้ก็โค่นได้ถ้าเจอลมแรง เพราะ
รากแห่งสติยังไม่ลึก การที่เราตามรู้ตามดูการเคลื่อนไหวในร่างกาย
เป็นการเผชิญทุกข์ด้วยความรู้ ไม่ใช่พอเจอทุกข์ก็หาทางออกอื่น
เพื่อหลบทุกข์ไป แต่ทุกข์ก็ยังอยู่ไม่ได้หมดไป กิเลสกับปัญญาเป็น
ตัวเดียวกัน เปรียบดังสติ คือเตาไฟที่จะปิ้งกิเลสให้เป็นปัญญาได้

(๒๐) อยู่กับปัจจุบัน คืออยู่กับกายใจ

ปจฉา : ปัจจุบันสำคัญอย่างไร

วิสัชนา : การมีสติสำคัญกับปัจจุบันเพราะสติแบบสัมปชัญญะจะส่งออกปอดดีต่อไปอนาคต จะมีสติอยู่กับตัวน้อยมาก แค่ ๓๐-๔๐ เปอร์เซ็นต์ การฝึกสติเพื่อให้กายกับใจรวมกันอย่างสนิท สติก็เกิด

๑. รู้ตัวชัดกับการเคลื่อนไหว

๒. รู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง

๓. จิตอยู่กับปัจจุบัน คือ รู้ว่าอะไรเกิดขึ้นกับจิต เช่น การที่เราฟังธรรม ถ้าจิตอยู่กับกาย กายฟังจิตก็รับรู้ในเรื่องที่ฟัง แต่ถ้าจิตไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่อยู่กับกาย แม้กายนั่งฟัง แต่จิตจะไม่อยู่กับการฟัง

๔. อารมณ์ที่เราเกี่ยวข้องกับ ๓ ข้อแรก มีกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่รวมกัน เป็นอารมณ์ที่เป็นกุศล หากเป็นอารมณ์ที่ตรงข้ามเรียก อกุศล

๕. ทั้ง ๔ ข้อแรกรวมเรียก สัมมาสติ ซึ่งบางที่เรารู้ แต่เราไม่รู้จะทำอย่างไร การที่สติอยู่กับปัจจุบันเรียก นิโรธ คือความดับทุกข์ บางที่เราหาแต่ปัจจัย ๔ มาเลี้ยงกาย แต่ไม่ได้หาอริยสัจ ๔ เพื่อดึงกายกับใจมาอยู่ด้วยกัน หากทำได้ กาลเวลาทั้งหมดไป (อดีตกับอนาคต) การเกิด แก่ เจ็บ ตายของจิตก็ไม่มี

ผู้ไม่ได้ฝึกสติจะเกิดช่องว่างของเวลา หากฝึกสติแล้วจะไม่มีช่องว่างของเวลา เรียก อกาลิโก ความทุกข์เกิดเพราะกายกับใจไม่อยู่ด้วยกัน จึงไม่สามารถจัดการกับความทุกข์ได้ คือยังไม่พบทางดับทุกข์

(๒๑) ทำไม..เราจึงไม่ชอบอยู่กับปัจจุบันขณะ?

ปจฺฉา : วิธีใช้สติตามรู้อยู่กับปัจจุบันต้องทำอะไร?

วิสัชนา : ในแง่การมองตนแบบมีสัมมาสติ เราต้องมองทุกสิ่งทุกอย่างในฐานะเป็นเพียงรูปธรรม นามธรรมเท่านั้น การมีสติเฝ้าดูอยู่กับปัจจุบันที่เป็นจริงนั้น เราต้องรู้ตัวให้ชัดๆ เปรียบเสมือนกล่องกระดาษที่ใกล้แสงไฟ ที่เราหยิบมาวางอยู่ตรงนี้ จะให้เงาปรากฏหรือไม่มีเงาปรากฏก็ได้ ถ้าไม่ต้องการเห็นเงา ก็ยกหลอดไฟให้สูงขึ้น และเลื่อนมาไว้ตรงกลาง เงาก็ไม่ปรากฏ นี่เรียกว่า ปัจจุบัน เพราะวัตถุกับแสงเคลื่อนเข้ามาอยู่ในตำแหน่งเดียวกัน

แต่บางครั้งเราจะต้องการใช้เงา ก็เคลื่อนหลอดไฟห่างจากวัตถุออกมา เงาก็ปรากฏขึ้นใด เราต้องการให้ความคิดปรุงแต่งปรากฏหรือไม่ปรากฏ ก็ทำเช่นเดียวกันกับวัตถุกับแสงไฟ เพราะเงาเป็นปรากฏการณ์อันเกิดจากวัตถุกับแสง ความคิดก็เป็นเพียงปรากฏการณ์แบบหนึ่งของรูปกับนามเท่านั้น แสงสว่างของดวงไฟก็เปรียบเสมือนแสงสว่างของดวงสติปัญญา

ดังนั้น พระอริยบุคคล คือผู้มีชีวิตอยู่ภายใต้แสงสว่างแห่งสติสัมปชัญญะอย่างเข้มแข็ง ส่วนจะสมบรูณ์มากน้อยแค่ไหน ขึ้นกับระดับสติปัญญาของอริยธรรมของแต่ละคนไปว่า ท่านบรรลุถึงขั้นใด หากแสงสว่างอยู่ห่างจากตัวเรามากเท่าใด เงามก็ปรากฏมากเท่านั้น ถ้าเราต้องการแสงสว่างมาก ก็เคลื่อนสติสัมปชัญญะเข้ามาใกล้ตัวเองให้มาก พระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องปรมัตถ์ คือจริงแท้ล้วนๆ ถ้าเราเข้าใจเรื่องสมมติและปรมัตถ์อย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะรู้แจ้งเห็นจริงเรื่องของปัจจุบัน อดีต และอนาคตด้วยตนเอง

ปัญหาที่ขอบถามว่า “ทำไมคนเราจึงไม่ชอบอยู่กับปัจจุบันขณะ?” เพราะจิตของเรายังไม่ยอมรับความจริงที่กำลังเกิดขึ้นนั้นเอง แต่เรามักสนใจเรื่องอื่นที่นอกตัวเอง การสนใจความจริงนอกตัวเอง จนลืมรู้จักตนเอง แบบนี้ก็ไม่ใช่คำสอนในพระพุทธศาสนา เพราะยังไม่รู้จักตัวเองอย่างชัดแจ้ง ดังนั้น เราจะต้องอยู่กับปัจจุบันให้ชัดเจนเสมอ แล้วเราจะเข้าใจตัวเอง แล้วจะไม่เกิดความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ท่านผู้รู้จึงกล่าวว่า การเห็นนิพพาน ก็คือการรู้แจ้งเห็นจริงในอารมณ์ปัจจุบันนั่นเอง

เรามีเวลาที่จะอาศัยอยู่บนโลกใบนี้ไม่นานนัก สิ่งแรกที่เราควรทำ คือทำความสงสัยเรื่องราวของชีวิตให้สิ้นไป หหมดไปเสียก่อน แล้วค่อยไปสนใจเรื่องอื่น เพราะเราไม่รู้แน่ๆ เราจะจากโลกนี้ไปเมื่อใด เรื่องนี้ว่าไปแล้ว ทำได้ง่ายๆ แต่คนทั่วไปในปัจจุบันทำไม

จึงไม่สนใจที่จะทำ ดังนั้น ในฐานะเราเป็นชาวพุทธ จึงควรพยายามฝึกจิตของตนอย่างสม่ำเสมอ ประการแรกต้องฝึกใจให้มีศรัทธาและความเพียรในเรื่องนี้ก่อน โดยการเรียนรู้จากกัลยาณมิตรผู้รู้จริง

(๒๒) รู้แค่ปรมาัตถ์ก็พอ

ปุจฉา : ปฏิจจสมุปบาท กับอารมณฺ์ปรมาัตถ์ต่างกันอย่างไร?

วิสัชนา : ถ้าไม่เป็นอารมณฺ์ปรมาัตถ์ ก็ยังไม่รู้ปฏิจจสมุปบาทตามความเป็นจริง เมื่อรู้ปรมาัตถ์แล้วไม่ต้องรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาทก็ได้ เพราะจิตเข้าสู่สภาวะยถาภูตญาณแล้ว คือความรู้สึกรู้ตัวที่เป็นเอง โดยไม่ต้องสติกำหนดอีก

(๒๓) สั้น ง่าย ได้ใจความ

ปุจฉา : การละตัวตน จะหมดเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใดหรือไม่คะ?

วิสัชนา : ไม่เกี่ยว ขึ้นอยู่กับปัจจุบัน หากเราตั้งอยู่กับปัจจุบัน ความมีตัวตน ก็เข้ามาครอบงำเราไม่ได้

(๒๔) ฝึมหนองใกล้แตก

ปฐา : เมื่อมีคิด ผ่านมาก็ทิ้งผ่านไป โยมว่า โยมเข้าสู่สภาวะรู้ซื่อๆ ของหลวงพ่อบุ๊นได้แล้วเจ้าคะ?

วิสัชนา : หลวงพ่อบุ๊นก็บอกให้รู้ตัวทั่วพร้อมอย่างนี้มาตลอดนั่นแหละ แต่ว่าเมื่อปัญญาญาณยังไม่เกิด ก็ต้องรู้เฉพาะส่วนๆ ไปเรื่อยๆ วันหนึ่งความตั้งใจได้ระดับพอดี ไครมาสะกิด ปัญญาญาณก็ปรากฏขึ้นเอง ผู้มาสะกิดจะเป็นไครก็ได้ เหมือนกับผีที่มันอมหนองแก่แล้ว ไครจะมาสะกิดหัวผีมันก็แตก คนสะกิดไม่จำเป็นต้องเป็นหมอหรือพยาบาลก็ได้ บางทีเพื่อนเราสะกิดก็แตกได้ ฉันทิ อารมณักรรณฐานก็ฉันทัน

ช่วงที่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมยังไม่ปรากฏตัวชัด เรียกว่าสมณะ เมื่อใดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมปรากฏชัดจนสัมผัสเองได้ทั้งรูปและนาม สมณะก็เปลี่ยนเป็นวิปัสสนา เท่านั้นเอง ตามรู้ไปเรื่อยๆ หรือหาที่เก็บอารมณ์สัก ๕ วัน ๗ วัน อารมณ์นี้ก็จะพัฒนาเป็นอารมณ์ปรมาตถ์ต่อไป ขออนุโมทนาด้วย ที่โยมเดินหน้ามาได้อีกก้าว ทำต่อไปเรื่อยๆ อย่าประมาท



งานปฏิบัติบูชาหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ
กันยายน ๒๕๕๘



งานปฏิบัติบูชาหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ
กันยายน ๒๕๕๘

(๒๕) ได้กำไรจนเพลิน

ปุจฉา : เมื่อคืนที่โยมปฏิบัติแล้ว มีแต่ความรู้สึกตัวที่ต่อเนื่อง นาน ตอนที่มึตัวรู้เช่นนี้ ปัญญาไม่ค่อยเกิดค่ะ ไม่เหมือนตอนแรกๆ ที่พอมีสติตั้งมั่นขึ้นมา ปัญญาพรั่งพรูเกิดขึ้นมามากมาย ดังนั้นเวลาที่มีตัวรู้ที่ต่อเนื่องเช่นนี้ จะมีความละเอียดค่ะ เวทนาทางกายจะน้อย โยมควรพิจารณากายให้ละเอียดลงไป เพื่อสัมผัสอาการที่เกิดขึ้นภายในใช่ไหมคะ?

วิสัชนา : คำว่า “ได้อารมณ์” คือได้ความเป็นปัจจุบันของจิต มิใช่ได้ความคิดดีๆ อย่าหลงประเด็น ดังนั้น จิตนิ่งสงบเองนานๆ ด้วยความเป็นเอง ไร้การบังคับ กดข่ม นานได้เท่าไรยิ่งดี เพราะจิตที่ปรุ่งไปทางธรรม อาจเสียพลังของจิตโดยไม่จำเป็น เหมือนเราลงทุน ถึงจะได้กำไร แต่มักจะเพลินกับการได้กำไร จนเผลอคิด เติลิดจนขาดความพอดี แล้วภาวะการขาดทุนก็ตาม ตอนแรกๆ คุณจะเป็นธรรมวิจย พอนานๆ ไปกลายเป็นธรรมวิจารณ์ เหตุของทุกข์ก็ตามมาโดยเนียนๆ แยกแยะให้ดี นี่คือจุดบอดของนักวิปัสสนาที่ สติสัมผัสปัญญายังไม่มั่นคงลงลึกพอ ระวังให้ดี! ถ้ามีความก้าวหน้าในรูปแบบนี้

(๒๖) ขบวนการผลิตวิปัสสนาญาณ

ปุจฉา : การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีขบวนการพัฒนาตัวอย่างไรที่จะทำให้เข้าถึงตัววิปัสสนาปัญญาที่แท้จริง?

วิสัชนา : เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมาก ยากที่จะทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ด้วยการตอบเพียงวจีบัญญัติ ต้องลงมือปฏิบัติให้เข้าใจได้ด้วยตนเอง เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสันติปฏิริกธรรมเป็นปัจจัยตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ คือ ต้องรู้เอง เห็นเอง เข้าใจเอง เช่น เราจะถามคนอื่นว่า รสเกลือเป็นอย่างไร ถ้าไม่ลองชิมเองถามไปสักร้อยคน พันคน ก็ไม่ได้คำตอบที่แท้จริง จนกว่าเราจะชิมเกลือเอง

ขบวนการพัฒนาเริ่มจากเมื่อเราตั้งสติกำหนดรู้อยู่กับการเคลื่อนไหว มิได้ขาดระยะ จิตเราก็จดจ่ออยู่ในปัจจุบันเป็นเวลานาน ก็เกิดองค์ฌานตามลำดับ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ฌานย่อมมี เมื่อฌานเกิดบ่อยๆ ปัญญาก็ค่อยเกิดตามมา เกิดองค์ของสัมโพชฌงค์ขึ้นมา เมื่อจิตของเราคลุกคลีแต่ปัจจุบันธรรม ก็เกิดปัญญาเห็นรูปนาม ฝ้าดูรูปนามบ่อยๆ เห็นทุกข์บ่อยเข้า ก็เข้าใจไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

เมื่อเห็นไตรลักษณ์บ่อยครั้ง ก็เข้าใจสมมติอ้างอิงอาศัยรูป-นามอยู่ เมื่อเห็นสมมติบัญญัติ จิตก็เบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่าย

บ่อยๆ ก็ปล่อยวาง จิตปล่อยวางบ่อยๆ ก็เข้าใจปรมาต্ম เมื่อเห็น
ปรมาต্ম จิตก็เข้าสู่ภาวะปกติ จิตปกติบ่อยๆ ศีลขันธก็เกิด ศีลขันธ
ก่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ คือ ขจัดราคะ โทสะ โมหะเบื้องต้น เมื่อ
ศีลขันธเกิดบ่อยๆ สมาธิขันธก็ปรากฏ จิตตั้งในรูป-นามบ่อยๆ
สติปัฏฐาน ๔ ก็ค่อยสมบูรณ์ขึ้น สติสมบูรณ์ ปัญญาขันธก็ปรากฏ
ปัญญาขันธก็ก่อกำจัดกิเลสอย่างละเอียด วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น
ตามลำดับ

เมื่อวิปัสสนาญาณตั้งมั่นแล้ว ก็จะทำลายสังโยชน์ และ
อาสวะไปเรื่อยๆ จนหมดไปเรื่อยๆ จนหมดไปๆ ใครสั่งสมปัญญา
บารมีมามาก ก็ทำลายอาสวะได้ไว ใครสั่งสมมาไม่มากก็ทำลาย
ไปเรื่อยๆ เหมือนไฟสุ่มขอน

นี่คือขั้นตอนทำให้เกิดวิปัสสนาญาณโดยย่อๆ รายละเอียด
ต้องไปปฏิบัติเอาเอง เพราะถ้าขึ้นไปนึกคิดเอาตามที่บอกอาจ
ผิดพลาดได้

(๒๗) วิธีการมีสติตามดูจิตที่ถูกต้อง

ปฐกา : กราบนมัสการพระอาจารย์..ครับ การเคลื่อนไหวจนรู้สึก
เหมือนจิตสั่งการ และอีกจิตดูความเป็นไป...รู้..เห็น..แล้วหยุดนี้..
คือหยุดไม่คิดเพิ่มต่อหรือปรุงแต่งต่อ..เป็นแบบนี้ใช่ใหมครับ..

วิสัยทัศน์ : สติตามรู้กาย เพื่อจัดการกายให้ไม่ทุกข์ ไม่ใช่หยุดการทำของกาย การมีสติตามดูจิต เพื่อจัดการจิตไม่ให้ทุกข์ ไม่ใช่หยุดการกระทำของจิต

แต่การกระทำใดๆ ของจิตที่คิดในเรื่องที่เป็นทุกข์และเหตุให้ทุกข์เกิด ควรหยุดทันที ถ้าสามารถหยุดได้ ถ้าหยุดไม่ได้ ควรแสวงหามรรควิธีการจนสามารถทำให้ความคิดนั้นๆ หยุดได้

แต่ความคิดใดที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ ดับปัญหา วิธีดับทุกข์และปัญหาได้ คือนิโรธ และมรรค ความคิดประเภทนั้น ควรคิดอย่างยิ่ง คือคิดในเรื่องเนกขัมมสังกัปปะ และอวิหิงสาสังกัปปะ เป็นต้น

(๒๘) หลักความเชื่อที่ถูกต้องในพุทธศาสนา

ปจฺจา : ปราบฏกการณ์ที่พระจันทร์ทรงกรดสีเลือด เชื่อกันว่า จะเป็นร้ายต่อผู้คนในโลก ส่วนใดส่วนหนึ่ง จะเป็นไปได้หรือไม่ ควรเชื่ออย่างไร?

วิสัยทัศน์ : หลักความเชื่อที่ถูกต้องในพุทธศาสนา ต้องจากปัญญา ๓ ประการ คือ

๑. เชื่อ เพราะได้ฟังสิ่งที่เห็นเหตุเป็นผลที่สามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ คือ เป็นสันติภูมิ

๒. เชื่อ เพราะสามารถนำไปพิจารณาเข้าใจได้ตามหลักแห่งกรรม ๔ ประการ คือ

(๑) เชื่อการกระทำที่ถูกต้องของตนเอง หรือ กัมมัสัทธิ

(๒) เชื่อว่าการกระทำอย่างต้องมืผลไม่ทางลบก็ทางบวก ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์แน่นอน หรือกัมมวิปากัสัทธิ

(๓) เชื่อว่าผลการทำทุกอย่างไม่ว่าบวกหรือลบ ต้องตกมาถึงตนเองไม่เร็วก็ช้าแน่นอน หรือ กัมมสกตาสัทธิ

(๔) เชื่อแต่ในความรู้ที่ประจักษ์แจ้งของท่านผู้รู้ เท่านั้น หรือตถาคตโพธิสัทธิ มิใช่เชื่อตามหลักปรัชญาหรือจิตวิทยา หรือไสยศาสตร์ใดๆ และเทพเจ้าผู้สร้างใดๆ

ถ้าเชื่อตามนี้เรียกว่าเชื่อที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนั้น ปราภฏการณพระจันทรสีเลียด เป็นปฎิกิริยาของธรรมชาติ มีให้เห็นบ่อยๆ เราไม่ได้สังเกตเท่านั้นเอง ไม่ได้เกี่ยวข้องใดๆ กับ การทำของมนุษย์ แต่การกระทำที่เป็นกลางดีลางร้าย มนุษย์เป็นผู้สร้างเอง และได้รับกรรมเอง มีให้เห็นทุกๆ วันอยู่แล้ว พระจันทร จะทรงกรดเป็นสีอะไรก็ตาม ก็มีคนล้มตายให้เห็นทุกวันอยู่แล้ว มิใช่เรื่องแปลกอะไร





❀ ภาพสาธิต การนั่งสร้างจิ้งหะ ๑๕ จิ้งหะ ❀

- ท่าที่ ๑ นั่งในท่าเตรียม คว่ำมือทั้งสองข้างไว้บนหัวเข่า
- ท่าที่ ๒ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๓ ยกมือขวาขึ้นข้างลำตัว ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๔ ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๕ พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๖ ยกมือซ้ายขึ้นข้างลำตัว ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๗ ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือ ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๘ เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๙ เคลื่อนมือขวาออกมาข้างลำตัว ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๑๐ ลดมือขวาลง ตะแคงไว้ บนหัวเข่า ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๑๑ คว่ำมือขวาลง ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๑๒ เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๑๓ เคลื่อนมือซ้ายออกมาข้างลำตัว ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๑๔ ลดมือซ้ายลง ตะแคงไว้ บนหัวเข่า ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด
- ท่าที่ ๑๕ คว่ำมือซ้ายลง ให้มีความรู้สึกตัว แล้วหยุด

แล้วเริ่มเคลื่อนไหวในท่าที่ ๑ ให้เป็นจิ้งหะต่อเนื่องกันไป



A large white rectangular area with a light beige background, featuring a series of horizontal dotted lines for writing. The area is framed by a thin black border and has small square decorative elements at the corners.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A large white rectangular area with a light gray border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A large white rectangular area with a light gray border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A large white rectangular area with a light gray border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



ภาพสาริต

“นั่งในท่าเตรียม
คว่ำมือทั้งสองข้าง
ไว้บนหัวเข่า”



พระพุทธรยานันทภิกขุ

