

* คนที่เริ่มปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหัก สิ่งแรกที่ทำคือ หาตำแหน่ง “จุดตั้งหัก” หลายคนหาจากร่างกายของตนจากการส่องกระจกเพื่อให้เห็นตำแหน่งจุดตั้งหักที่อยู่กึ่งกลางระหว่างนัยน์ตาทั้งสองข้าง ซึ่งจะตรงกับรอยต่อของกระดูกสองชิ้น คือกระดูกหน้าผากและกระดูกจมูกที่มาบรรจบกัน จะเป็นจุดต่ำสุดของสันจมูกที่หลวงปู่ท่านเรียกว่า “จุดตั้งหัก” เมื่อหาตำแหน่งทางกายได้แล้วจึงหลับตาเบาๆ เอาสติ(ความระลึก,ความรู้สึก) มาวางที่จุดตั้งหักทำซ้ำอยู่เช่นนี้เพื่อสร้างความรู้สึกให้แม่นยำในเป้าหมาย

* หาตัวช่วยเพื่อให้เพ่งสติตรงกับตำแหน่งจุดตั้งหัก บางคนใช้ข้าวเหนียวแปะที่จุดตั้งหัก, บางคนใช้พาสเตอร์ปิดแผลตัดให้เป็นชิ้นเล็กๆ เอามาแปะที่จุดตั้งหัก,บางคนใช้ยาหม่องป้าย,บางคนเอาเล็บจิกเพื่อให้เจ็บ สติจะได้วิ่งมาจับตรงจุดตั้งหักตามความรู้สึกที่เจ็บ

* พระที่ปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหักรูปหนึ่งเล่าว่า เมื่อแรกๆ เริ่มเพ่ง ต้องต่อสู้กับความง่วงเหงาหาวนอนมาก, สู้เกียจคร้านเบื่อหน่าย, ทั้งสงสัยสารพัดอย่าง, ทั้งความคิดพยาบาทที่ผุดขึ้น, ทั้งตัวกามที่มันกำเริบหนักจนร่างกายรู้สึกได้, ทั้งความคิดมากมาย แบบว่าเรื่องหนึ่งยังไม่ทันจบ อีกเรื่องก็แทรกเข้ามาเป็นคำๆ บ้าง เป็นประโยคบ้าง บางทีแทบไม่เป็นภาษาคนก็มี มันพุ่งซ่านจนน่ารำคาญใจสมชื่อเสียจริง ทั้งหมดนี้เป็นนิเวศน์ตัวขวางกั้น

* ผู้ปฏิบัติเพ่งสติที่จุดตั้งหักทุกคนลงความเห็นว่ เราได้เจอนิเวศน์ทั้ง ๕ ยิ่งกว่าการปฏิบัติสายอื่นๆ ที่เคยทำมาทั้งหมด มันจะขวางกั้นเต็มกำลังตามแต่ละหน้าที่ของมัน (นิเวศน์ = เครื่องขวางกั้น) ทุกคนที่ได้สนทนา ล้วนบอกเสียงเดียวกันว่าเจอนิเวศน์ขัดขวางอย่างหนักทุกคน การสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทุกคนคิดตรงกันว่า การขวางกั้นอย่างหนักยิ่งแสดงเป็นนัยว่านี่ละทางที่ถูกต้อง นิเวศน์จึงขัดขวางกั้นด้วยศักยภาพอย่างเต็มกำลัง เพื่อสกัดทางผู้ปฏิบัติธรรมไม่ให้ปฏิบัติหรือเลิกปฏิบัติธรรมไปเลย บางคนตั้งใจจะนั่งสมาธิ จัดทำนั่งยังไม่ทันเรียบร้อยความโง่งงว่กก็แทรกเข้ามาเหมือนปิดสวิทซ์ไฟ คือร่างกายฟุบลงทันทีต้องเพียรพยายามลากตัวเองขึ้นมา นั่ง อาการโง่งงว่กก็เกิดขึ้นอีกจนถึงขั้นนอนเหยียดยาว เขาก็ฝืนใจลากตัวเองขึ้นมา นั่งต่อสู้กับความโง่งงว่ก สู้กันอยู่เช่นนี้ๆ จนที่สุดก็สามารถผ่านได้

แต่ถ้าละเอียดหรือย่อหย่อนการปฏิบัติลง ความโง่งงหรือนิรวณต์อื่นๆ ก็เข้ามาขัดขวางทาง
กันอีกตามเคยด้วยเป็นหน้าที่ของมัน

* บางคนเล่าว่าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นทั้งวันทั้งคืนจนหมดกำลังใจจะปฏิบัติ แถมยังชิงชังตัวเอง
ว่าจิตใจต่ำทราม เพราะความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นนั้น เป็นคำหยาบคาย คำลามก คำอนาจาร คำ
คำที่เผ็ดร้อนมันผุดขึ้นถึยบจนตั้งตัวไม่ได้ไม่รู้จะสู้อย่างไร ที่หนักจนท้อใจคือขณะเธอกำลัง
กราบองค์พระพุทธรูปทั้งที่วัดและที่บ้าน ความคิดความฟุ้งซ่านมันยิ่งผุดเกิดขึ้น ซ้ำมีนิมิตเป็น
ภาพลามกอนาจารที่ตนเองจาบจ้วงองค์พระปฏิมาด้วย จนจิตตกลงโทษตัวเองว่าจิตใจหยาบ
ช้าต่ำทราม จึงพรั้งกราบขอขมาพระพุทธรองค์ในทุกครั้งที่จาบจ้วง จนวันหนึ่งๆ กราบขอขมา
ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้งด้วยน้ำตานองหน้าเหมือนคนบ้าเสียสติจนคิดว่าจะเลิกปฏิบัติเพ่งสติที่จุด
ตั้งหัก เพราะปฏิบัติแนวทางอื่นมาหลายสายไม่เคยเจอนิรวณต์ทั้ง ๕ เล่นงานหนักขนาดนี้มา
ก่อน เธอว่าบุญกุศลยังไม่ทอดทิ้งทำให้เกิดความเอะใจว่า หรือว่าหนทางปฏิบัตินี้เป็นทางไปสู่
มรรคผลนิพพานจึงทำให้ฝ่ายอกุศลเข้าขวางกันสุดๆ ถ้าเลิกปฏิบัติก็เท่ากับเข้าทางกิเลส การ
ตัดสินใจจะเลิกปฏิบัติเพ่งสติที่จุดตั้งหัก เท่ากับพลาดท่ายอมพ่ายแพ้ให้กับหลุมกับดักของ
ความฟุ้งซ่านที่ต่ำช้าลามก เธอเล่าว่าจึงเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อสร้างกำลังใจและความฮึกเหิมให้
ตนเอง ด้วยการคิดว่าศัตรู(นิรวณต์)มันต้องเก่งเท่าเทียมกับผู้ที่มีบารมีทางธรรมอย่างเราหน่อย
จึงจะสู้กันอย่างสมศักดิ์ศรี และแก้ปัญหการจาบจ้วงพระพุทธรองค์โดยการตั้งจิตว่า ข้าพเจ้า
ขออนุญาตไม่ขอขมาในทุกๆ ครั้งที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านจาบจ้วงพระพุทธรองค์ แต่จะใช้เวลาที่
เสียไปในการขอขมาเพื่อเอามาปฏิบัติเพ่งสติที่จุดตั้งหักให้ต่อเนื่อง การจาบจ้วงล่วงเกินนั้น
ยอมรับผิดแต่จะขอรวบยอดรวมไว้ทีละหลายๆ วันเพื่อขอขมาครั้งหนึ่ง แล้วก็ตั้งใจเพียรเพ่ง
โดยไม่แยะแสร้งไม่สนใจความฟุ้งซ่านหยาบช้าทั้งหลายที่เกิดขึ้น ตั้งหน้าตั้งตาเพียรเพ่งโดยใช้
หลักอิทธิบาท ๔ เข้าประกบจิตใจ จนที่สุดก็ผ่านความฟุ้งซ่านที่หุดหู่แสนทรมาณใจมาได้

* บางท่านเล่าว่ากว่าจะเพ่งติด คือให้สติอยู่ตรงตำแหน่งจุดตั้งหักได้อย่างอัตโนมัติต้องใช้
ความเพียร ความพยายามปลุกปั้น คือทำซ้ำๆ อยู่นั้นแหละ คือตั้งสติมาวางที่จุดตั้งหัก
แค่วางให้ตรงก็ยากมาก เขาเปรียบเทียบความยากว่า เหมือนเอาปลายปากกาถูกลิ้น 2 ด้าม
มาตั้งต่อกัน แม้เราจะพยายามมากเท่าไรที่สุดมันก็จะแฉลบสิ้นเกล แต่ให้สติวางให้ตรงที่จุด

ตั้งหักให้ได้มันยากขนาดนี้ ต้องอาศัยความมีใจรักเพียรทำอยู่นั้นแหละ ทำซ้ำๆ ทำแล้วทำอีก
อย่าท้อใจให้ต้องเข้าไว้ทำให้มาก ที่สุดแล้วความเพียรพยายามจะสร้างความสำเร็จ ทำให้สติ
อยู่ตรงจุดตั้งหักได้อย่างเป็นอัตโนมัติ หลังจากนั้นค่อยเพิ่มกำลังการเพ่งให้จิ่งไปที่จุดตั้งหัก

* อาการทางกาย ที่เกิดขึ้นของผู้ปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหัก บ้างก็ว่ามีความรู้สึกตึงๆ
หน่วงๆ ที่จุดตั้งหัก, บ้างว่ามีอาการเต้นตุบๆ ที่จุดตั้งหัก, บ้างว่าเหมือนของทุๆ แทะอยู่ที่จุด
ตั้งหัก, บ้างก็ว่าเจ็บจี๊ดๆ เหมือนของที่ปลายแหลมแทงจุดตั้งหัก, บ้างว่าเสียวแปลบปลาบ
เหมือนของแหลมคมบาดที่จุดตั้งหัก, บางคนจุดตั้งหักร้อนเหมือนไฟสุ่มขอน คือร้อนระอุอยู่
ตลอดเวลา, บางคนทีเพียรเพ่งต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาช่วงหนึ่งๆ ซึ่งอาจจะเป็นกี่ปีนั้นก็
ต่างๆ กันไป แต่ที่น่าสนใจคือผู้ปฏิบัติหลายคน ที่มีความเสียวแปลบปลาบที่จุดตั้งหักมันเพิ่ม
ระดับไปถึงขั้นเหมือนโดนของมีคมมากๆ กรีดที่จุดตั้งหักอย่างไม่ปราณี ความแหลมคมมัน
บาดจิตบาดใจเกินกว่าที่จะทนได้อีกต่อไป กรีดบาดซ้ำแล้วซ้ำเล่าที่จุดตั้งหักจนระดับความ
แปลบปลาบไม่อาจทนทานต่อไปได้ ที่ไม่อาจจะทนทานอีกต่อไปเพราะมันส่งผลมาถึงหัวใจ
ด้านซ้ายให้ใจหวิวอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ใจหวิวๆ เหมือนคนจวนเจียนจะขาดใจตายยังงัย
งั้น ขอเปรียบเทียบว่าใจหวิวจนเหลือแค่ตึงสุดท้ายอันรางเลื่อนเท่านั้น ที่จะเลือกว่าจะหยุด
เพียรเพ่งเพื่อรักษาชีวิตไว้หรือจะยอมแลกชีวิตเพื่อเพียรเพ่งต่อไป มีเวลาให้ตัดสินใจแค่เสี้ยว
วินาทีเดียวเท่านั้น เพราะอาการใจหวิวจวนเจียนจะขาดใจตายจริงๆ ที่สังขารมันปรุงแต่งนั้น
เกิดขึ้นเสมือนจริงมากๆ ถึงขั้นจะตายลงให้ได้ และทุกคนที่เจอตอนนี้และผ่านมาแล้วต่างคิด
ว่า ขณะที่ใจหวิวๆ เจียนตายนั้นเป็นอาการที่เกิดขึ้นจริงๆ

บางท่านก็ผ่านได้ในครั้งเดียว บางท่านก็ใช้เวลาอีกหน่อยเพื่อสร้างอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นแล้วก็
ผ่านด่านนี้ไปได้ บางท่านก็เลิกปฏิบัติไป แต่สิ่งที่พูดเหมือนกันเมื่อเพ่งผ่านอาการใจหวิวๆ ไป
แล้วว่า ขณะเพ่งใจสงบตั้งมั่น และเมื่อเพ่งผ่านมาได้มันกลับไม่มีอะไรเลยนอกจากใจที่ยังคง
สงบตั้งมั่น อาการใจหวิวเจียนขาดใจตายกลับไม่มีร่องรอยอะไรว่ามันเคยเกิดขึ้น รู้สึกเหมือน
โดนสังขารการปรุงแต่งมันหลอกเข้าเต็มเปา สรุปกันว่าเป็นด่านที่พวกเราผู้เพียรเพ่งต้อง
เจอทุกคน ส่วนอาการที่เกิดตรงจุดตั้งหักดังที่กล่าวมาข้างต้น เช่นตึงหน่วงที่จุดตั้งหักนั้น
จากการแลกเปลี่ยนสรุปได้ว่า ก็คือพัฒนาการของสติที่เราเพียรเพ่งที่จุดตั้งหักจากสติธรรมดา
ได้พัฒนากำลังขึ้นเป็นฌานสติที่รวมเป็นหนึ่งแหลมคมดุจปลายเข็ม ตามคำสอนของหลวงปู่

สาวกโลกอุดร ธมมปาโล

* ผู้เพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหักมีอาการคันที่ผิวหนัง บางคนบอกว่าเหมือนมีบางอย่างขยุกขยิกที่ผิว ข้อนี้อหลวงปู่ฯ ท่านเทศนาธรรมไว้ว่า กรณฐานการเพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหักนี้ เป็นกรณฐานร้อนสร้างพลังเตโชธาตุขึ้นในร่างกาย ทำให้เชื้อโรคต่างๆ ที่อยู่ตามผิวหนังและรูขุมขนถูกความร้อนจึงพากันไต่หนือออกมา ทำให้เรารู้สึกคัน ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ที่สุดอาการคันนี้ก็จะหายไป

* บางคนเล่าว่า หลังจากเพ่งสติที่จุดตั้งหักแล้ว เมื่อออกจากกรณฐานรู้สึกปวดที่คอแบบเส้นตึงมาก บางคนปวดเกร็งที่หน้าท้อง คำตอบคืออาการปวดคอที่เกิดขึ้นนี้มากจากการเกร็งของลำคอที่เกร็งตัวขึ้นมาแบบอัตโนมัติ เพื่อจะต้านทานพลังของสติที่เพ่งจี้เข้ามาที่จุดตั้งหัก ลำคอต้องเกร็งตัวเพื่อป้องกันร่างกายให้ทรงตัวอยู่ได้ไม่หงายล้มไปตามพลังสติที่โถมเข้ามา แสดงถึงสติที่เพ่งจุดตั้งหักนี้ได้พัฒนาจนมีกำลังขึ้นมา รวมถึงกล้ามเนื้อที่หน้าท้องก็เช่นกัน ต้องเกร็งตัวเพื่อต้านทานแรงของสติที่โถมเข้ามาเพื่อประคองลำตัวไม่ให้หงายหลังล้มไปตามแรงของสติ ข้อนี้อหลวงปู่ฯ ได้ช่วยการนั่งพิงเสาหรือฝาผนังขณะเพียรเพ่ง และรักษาด้วยการนวดคลึงเบาๆ ทายาคลายเส้น แต่ในอาการปวดเกร็งก็มีเรื่องน่ายินดีที่การปฏิบัติเพียรเพ่งก้าวหน้าจนสติพัฒนามีกำลังที่มากขึ้น

* หลายคนบอกว่าเพ่งสติเข้าไปที่จุดตั้งหักแล้ว พบกับความมืด ข้อนี้อหลวงปู่ฯ ท่านเทศนาธรรมไว้ว่า “ถ้าใครเพ่งจี้เข้ามามันมืด นั่นถูกแล้ว ทำไมมันมืด ก็มันมีม่านแห่งอวิชชา ฝ้าบังแห่งจักขุบังพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์ เอาไว้อีกชั้นหนึ่ง”

* เพ่งสติที่จุดตั้งหักแล้วมีอาการทางกาย คือปวดหัว ข้อนี้อหลวงปู่ฯ ท่านได้ตอบคำถามลูกศิษย์ที่เข้ามาเรียนถามเป็นการส่วนตัว จึงไม่มีในเสียงพระธรรมเทศนา หลวงปู่ฯ ท่านสอนว่าการคิดมากของคนทำให้เส้นสมองมันตีบมันตันมันยุบตัว เมื่อเพ่งสติที่จุดตั้งหัก สติที่มีกำลังเป็นพลังฉานสติได้เข้าไปดันเส้นสมองให้เส้นสมองกลับสภาพตามเดิม ที่สุดอาการปวดหัวก็จะหายไป ขณะที่เพ่งแล้วปวดหัว หลวงปู่ฯ ท่านแนะนำให้อ่านมือค่อยๆ ขยี้ ค่อยๆ คลึง ก็

จะช่วยให้อาการปวดหัวทุเลาลงได้

* ได้สนทนากับพระที่ท่านปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหักถึงเรื่องสิ่งใดที่ใช้วัดความก้าวหน้าในการเพียรเพ่ง ท่านให้คำตอบว่า ความก้าวหน้าวัดจากความคิดลดลง การปรุงแต่งลดลง ความทุกข์ใจลดลง ง่ายขึ้นๆ คืออยู่แบบสบายใจขึ้นบ้าง ไม่เดือดร้อนและทุกข์ใจเหมือนเมื่อก่อน แบบไม่มากไม่น้อย ขึ้นอยู่กับการเพียรของเรา ว่าลงไปสักเท่าใด และมีสิ่งใดที่ช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้า ข้อนี้ท่านตอบว่า

๑. ต้องมีทั้งการฟังธรรมและลงมือปฏิบัติควบคู่กันไป

๒. ต้องคอยตรวจสอบตัวเองและเตือนตัวเอง ว่าเรามีกิเลสนั้น,เราไม่ตีในสิ่งนั้นๆนะ,เรามีความเห็นไม่ถูกต้องในเรื่องนี้นะนี่นา,เราไม่เพ่งโทษคนอื่น เรื่องของเขา ไม่ใช่ของเรา,อย่าไปรับอารมณ์ของคนอื่น ฯลฯ

๓. การปฏิบัติธรรม เป็นการทำให้เรื่องของนามธรรมล้วนๆ ฉะนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่เราปฏิบัติ นั้น หลวงปู่สาวกโลกอุดร ธมมปาโล ท่านเรียกว่าเป็นนิमित ที่เกิดจากสังขารการปรุงแต่งซึ่งมันควบคุม บงการ บังคับบัญชาตัวรูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ ให้เป็นเบี้ยล่างอยู่ใต้อำนาจมัน เป็นสิ่งที่สังขารการปรุงแต่ง มันปรุงขึ้นเพื่อเป็นกับดักเรานั้นเอง เช่นเราชอบทางฤทธิ์มันก็ปรุงแต่งเราให้เห็นหรือรับรู้พลังของเทพ ตรงนี้ละสังขารมันสับขาหลอกเราจนหัวหมุน มันดักหน้า, วางกับดัก, เบรกเราได้สารพัด ด้วยมันเก็บข้อมูลของเราไว้ทั้งหมดทั้งภพนี้และภพเก่าก่อน มันจึงรู้จักตัวเราเอง มากกว่าเราเองด้วยซ้ำ จนมันเท่าทันและเหมือนมันล้าหน้าเราไปก่อนเสมอ

๔. ถ้าเราต้องการความก้าวหน้า เราต้องทำตามทีหลวงปู่ท่านสอน คือรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่ใส่ใจ เพราะล้วนเป็นนิमित ให้ปฏิบัติของเราต่อไปคือ เพ่งต่อไปอย่าไปสะดุดสงสัยนิमितที่เห็นทั้งภายในใจและภายนอก แม้แต่สิ่งที่ตาเนื้อเห็น ว่านี่อะไร มาได้ยังไง เกิดอะไรขึ้น ฯลฯ

๕. ให้เพ่งต่อไป คอยตรวจสอบตนเองให้สติอยู่ที่ตำแหน่งจุดตั้งหัก(คือให้สติของเราจดจ่อที่กรรมฐานของเรา อย่าให้สติหลุดจากจุดตั้งหัก เพราะนี่คือกรรมฐานวางสติตรงจุดที่ตั้งของใจ และตรงจุดที่ตั้งของการผลิตความคิดปรุงแต่ง เท่ากับนี่คือกรรมฐาน ที่เราเพียรเพ่งตรงตำแหน่งการเกิดของวงความคิด หรือวงปฏิจจุสมุปบาท *ซึ่งหลวงปู่สาวกโลกอุดร ธมมปาโล ท่านสอนว่า... *นี่คือยอดพระธรรมกรรมฐานของพระพุทธองค์

๖. ให้เราภูมิใจว่า เรากำลังทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ตามรอยพระพุทธองค์และพระอรหันต์ในครั้ง พุทธกาลและหลวงปู่สาวกโลกอุดร ธรรมปาโล พระอรหันต์กึ่งพุทธกาล และการเพียรเพ่งสติที่ จุดตั้งหักนั้น แม้ว่าจะเกิดนิมิตหลอก หรือจะเป็นนิมิตที่เป็นสภาวะธรรมที่เป็นจริงก็ตาม เช่น เพ่งเห็นสติแหลมคมพุ่งทะลวงที่ตำแหน่งจุดตั้งหักลงไปตำแหน่งมโนทวาร..หลวงปู่ท่านก็ ให้เรารับรู้ แล้วเดินหน้าต่อไป ส่วนนิมิตในความฝัน หรือแม้ขณะเราปฏิบัติอยู่ สิ่งที่เราได้รับรู้ ทางอายตนะหก คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หลวงปู่ท่านก็ให้เราใช้วิธี “ไม่ใส่ใจ” เช่นกัน รู้แต่ไม่ใส่ใจเดินหน้าเพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหักต่อไป

* การแผ่เมตตา มีคำแนะนำจากพระที่ปฏิบัติเพียรเพ่งว่า เวลาแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ท่าน จะทำตามทีหลวงปู่ ท่านสอน คือให้แผ่ขณะที่เราอยู่ในห้วงสมาธิ คือใจที่สงบเป็นสมาธิ และทำในใจของเรา ให้มีเมตตาจริงๆ แล้วค่อยๆ กล่าวแผ่ออกไปช้าๆ เน้นๆ คำแผ่เมตตาจะ ได้เปี่ยมไปด้วยพลังของความเมตตาจริงๆ(ไม่ใช่แค่คำอ่านจากตัวหนังสือให้จบๆ ไปเท่านั้น แบบนี้เหมือนแค่คำพูดที่ขาดพลังความเมตตา)

* ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งเล่าถึงความคิดริษยาในใจ ที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ คือทั้งคิดริษยา จนปล่อย ออกมาเป็นคำพูดประชดประชันบ้าง พุดกระทบแดกดัน ด้วยกิริยาที่ไม่สมควร จนเกิดความ ละอายใจ อยากหยุดความคิดริษยา แต่มันห้ามความคิดตัวเองไม่ได้ ห้ามคำพูดและห้ามการกระทำ ของตนไม่ได้ จิตใจเราร้อน เหมือนลูกเผาผลาญ จนได้มาปฏิบัติธรรม ด้วยวิธีอานาปานสติ และต่อมา ได้ปฏิบัติเพ่งหัวใจด้านซ้าย ปฏิบัติทั้ง 2 แบบ เวลานั้นสมาธิที่ไร้ความคิดริษยา ผูกใจเจ็บ อาฆาต พยาบาท มันพุ่งขึ้นมาอย่างมากมาย บางครั้งใจก็สงบจากความริษยาได้บ้างแต่ไม่ราบเรียบ คือเมื่อ เห็นเขาหรือได้ยินคนสรรเสริญเขา ความริษยาในใจมันก็ลุกโชนขึ้นอีกอย่างไม่สามารถจัดการได้ เลย จนได้มาปฏิบัติตามธรรมะที่หลวงปู่สอน คือให้เพ่งสติดับความคิดที่เป็นต้นเหตุที่จุดตั้งหัก แรกๆ ความคิดพุ่งชานในทางริษยามันก็ผุดคิดขึ้นมาเหมือนเดิม แต่เมื่อเพ่งสติที่จุดตั้งหักไปเรื่อยๆ พร้อมกับนำคำสอนเรื่องการขัดเกลาตัวเองที่หลวงปู่สาวกโลกอุดร ธรรมปาโลท่านสอนให้เตือน ตัวเอง, จับผิดตัวเอง, อย่าให้กิเลสหลุดมาทางวาจา, รักใครชังใครพุ่งสติเข้าไปใส่ใจตนเอง, จึงคอยจับผิดตนเองตามที่หลวงปู่สอน และเตือนตัวเองในทุกครั้งที่ นี่เราคิดริษยาอีกแล้ว,นี่เราคิด โลกอยากได้ของคนอื่น, นี่เรากำลังคิดดูหมิ่นดูแคลนคนอื่น,กำลังตีเสมอผู้มีคุณธรรม ฯลฯ การขัด

เกลตาตนเองตามที่หลวงปู่ท่านสอนให้ประโยชน์อย่างมาก มันเป็นที่เห็นสิ่งไม่ดีและยอมรับว่าตนเองไม่ดี ไม่ถูกต้อง เป็นการสั่งสอนตนเองว่าไม่ดีนะอย่าทำอีก แรกๆ ก็ฝืนเพราะใจมันไม่ยอมรับว่าตัวของเราทำผิดทำชั่ว แต่เมื่อฝืนบังคับจับผิดตัวเองไปเรื่อยๆ กลับทำให้ภาควิมิใจที่หาความผิดของตัวเองได้แถมสั่งสอนไม่ให้ทำอีกด้วย ทำให้จิตใจเบิกบานโปร่งโล่งขึ้นเยอะ การปฏิบัติธรรมสิ้นไหล มีผลกำลังทั้งกายและใจ เกิดปัญญาประคับประคองตัวเองในยามคับขันได้

* ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งเล่าว่าลองทำตามที่หลวงปู่ท่านสอน ให้เราทำเป็นนิมิตชำแหละร่างกายของเรา ออกเป็นชิ้นส่วนแล้วกองไว้เป็นกองๆ เหมือนเขาฆ่าวัวฆ่าควายแล้วชำแหละขาย ผู้ปฏิบัติได้เพิ่มเติมคือเอาคนที่เรารักมาก เราซิงเขามาก เขาซิงเรามาก มากองรวมกันแล้วถลกหนังออก ผ่าชำแหละชิ้นส่วนของทุกคนออกเอามากองรวมกัน แล้วเอาชิ้นส่วนร่างกายทั้งหมดใส่ไม้ขนาดใหญ่ บดเหมือนบดเนื้อหมู แล้วเอามือควานหาว่าชิ้นเนื้อไหนเป็นของๆ เรา อันไหนชิ้นส่วนร่างกายของเขา มันหาว่าของเราของเขาไม่ได้เป็นแค่เศษเนื้อที่แหลกเหลว รอเวลาน่าเหม็นอย่างไร้ค่า การทำเช่นนี้สร้างความเข้าใจให้ตัวเองได้ว่า แท่งทิบกว้างศอกยาววาหน้าศีบนี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ เป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบกันขึ้น อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปสลายไป ช่วยให้ความยึดมั่นถือมั่น ว่านี่เรา นี่ของเรา นี่ตัวตนของเรา นี่ตัวตนของเขา นี่คนที่เรารัก นี่คนที่เราซิง ความคิดนี้มันจะถูกทำลายไป สร้างความเข้าใจตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็แค่สักแต่ว่าเป็นธาตุ ๔ เท่าเทียมกันด้วยความเป็นของโสโครกน่าเหม็นไร้ค่าหาสาระ หาแก่นสารอันใดมิได้ สร้างความสดสังเวช ช่วยลดทิฐิ มาณะ ความสำคัญตนว่าเราเป็นโน่นเป็นนี่ ทำลายความรู้สึกแท่งทิบว่าเป็นเราเป็นของเรา ทำลายอหังการ มมังการ หยั้ง จองหอง ความเป็นคนว่ายากสอนยาก ความทะนงตนว่าเหนือคนอื่น สร้างจิตใจที่อ่อนสรวยขึ้น และที่สำคัญส่งเสริมการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้าขึ้นด้วย

* เนื่องจากมีผู้ปฏิบัติธรรมที่หยุดและเลิกการปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหักไปอย่างถาวรเป็นจำนวนมาก ผู้ที่ยังคงเพียรปฏิบัติอยู่จึงได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องการปฏิบัติ ได้มีการสรุปการปฏิบัติจากหลายๆ ท่าน จึงขอเสนอเป็นแนวทางไว้เบื้องต้น เพื่อสร้างกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหัก ว่าแนวทางปฏิบัติที่หลวงปู่สาวกโลกอุดร ธมมปาโล ท่านเทศนาสั่งสอนไว้นั้น สามารถนำมาปฏิบัติได้จริง ในระหว่างเป็นผู้ปฏิบัติที่ยังเป็นผู้เดินทางก็ได้รับผลที่น่าพอใจมากๆ

คือความพุ่งซ่านลดลงมาก ความคิดลดลง ผัสสะลดลง ความรู้สึกสุขเมื่อเจอสิ่งที่พอใจ และ
ความรู้สึกทุกข์เมื่อไม่เจอสิ่งที่ไม่พอใจตรงนี้ลดลงมากๆ ใจสงบ มีความตั้งมั่น อยู่ในความเป็น
กลาง มีเมตตา ให้อภัยได้โดยง่าย ไม่เอาความกับใครๆ ความทุกข์ทางใจลดลงมากๆ อยู่สบายขึ้น
หมายถึงโลกจะวุ่นวายอย่างไรก็ไม่ได้ทำให้ใจเราวุ่นวายไปตามนั้น ตั้งรับกับทุกสถานการณ์ได้ดีขึ้น
มาก ไม่ทรมานทรมายตื่นข่าวไปตามเหตุการณ์นั้นๆ(อย่างที่เคยเป็น)

ด้วยผลสรุปจากการสังเกตและแลกเปลี่ยนข้อมูลของผู้ปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหักในปัจจุบัน
รวมกับข้อมูลที่รวบรวมมานานประมาณ ๑๕ ปี ที่มีความเหมือนกันในเรื่องการเพียรเพ่งสติที่จุดตั้ง
หัก พอสรุปได้ดังนี้

... ชั้นลำดับการเพ่ง ...

๑. ชั้นหาตำแหน่งจุดตั้งหักและวางสติได้ตรงกับตำแหน่งจุดตั้งหัก

๒. ชั้นปักสติที่จุดตั้งหักได้แบบอัตโนมัติ(บางคนเรียกว่าเพ่งติด)

๓. ชั้นสติรวมเป็นหนึ่ง ทะลุทะลวงลึกเข้าไปในตำแหน่งมโนทวาร สติที่เราเพียรเพ่งจะพัฒนาขึ้น
เป็นฌานสติ รวมกันเป็นหนึ่งมีความแหลมคมดุจปลายเข็มตามที่หลวงปู่สาวกโลกอุดร ธมมปาโล
ท่านแสดงพระธรรมเทศนาไว้ สติที่แหลมคมดุจปลายเข็มจะแทงทะลุทะลวงในแนวราบ(แนวนอน)
คือ ๑๘๐ องศา จากจุดตั้งหักเข้าไปตรงๆ อีกนิดหน่อยสู่ตำแหน่งที่เรียกว่า "มโนทวาร" หรือ "หทัย
ประสาท" หรือ "ตาใน" หรือ "จิต" หรือ "ใจ" นั่นคือ = โรงงานสมุทัย = ที่ผลิตความคิดการปรุง
แต่ง (ผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้เพียรเพ่ง สภาวะธรรมจะเกิดขึ้นเองจากการเพียรเพ่ง เราสร้างขึ้น,ทำขึ้น,
ตั้งใจทำให้เกิดขึ้นไม่ได้)

๔. ชั้นสังสมพลังฌานสติไว้ที่ "ใจ,หรือจิต,หรือตาใน,หรือมโนทวาร,หรือหทัยประสาท" ด้วยการ
เพียรเพ่งไปเรื่อยๆ ค่อยๆ สังสมไปจนกว่าบารมีจะเต็ม จังหวะความเข้มข้นในการเพ่ง จะค่อยๆ
ขยับความรุนแรง ความหนักหน่วงขึ้นเองตามความพากเพียรของผู้ปฏิบัติ

คนที่เพ่งสติ..ให้เข้าถึงจุดตั้งหักนี้ มีอยู่ ๒ ลักษณะ

๑) ลักษณะเหมือนเขาทำได้ง่ายและเร็ว ใช้เวลาไม่นาน

๒) ลักษณะเหมือนเขาทำได้ยากและใช้เวลานาน

ขออธิบายรายละเอียด..เพื่อความเข้าใจในความแตกต่าง เพื่อสร้างกำลังใจ

*แบบลักษณะที่ ๑.เหมือนทำได้ง่ายและเร็ว ใช้เวลาไม่นาน

คือเมื่อเขา รู้ตำแหน่งของจุดตั้งหัก แล้วเอาสติกำหนดจดจ่อไปที่จุดตั้งหัก สติของเขาเพ่งให้ตรงจุด

ตั้งหักได้เลยทันที หรือเพ่งตรงจุดได้ภายในเวลารวดเร็ว จะวันเดียว หรือ ๒ - ๓ วัน...หรือหนึ่งสัปดาห์ หรือหนึ่งเดือน สติสามารถวางตรงจุดตั้งหักแบบไม่ปลิ้นไปปลิ้นมาได้ วางตรงจุดได้แบบอัตโนมัติ สติจดจ่ออยู่ที่จุดตั้งหัก

และการปฏิบัติในทุกขั้น คือ

๑. ขึ้นหาตำแหน่งจุดตั้งหักและวางสติได้ตรงกับตำแหน่งจุดตั้งหัก

๒. ขึ้นปักสติที่จุดตั้งหักได้แบบอัตโนมัติ(บางคนเรียกว่าเพ่งติด)

๓. ขึ้นสติหะลุหะลวงลึกเข้าไปโดยตรงๆ ในตำแหน่งมโนทวาร)

สามขั้นนี้บางคนก็ทำได้ภายในเวลาสั้นๆ บางคนหลายเดือน บางคนหลายปี บางคน ๑๐ ปี บางคนบอกว่าใช้เวลา ๒๐ กว่าปีก็มี ต่างกันไปตามระยะเวลาที่ได้สร้างสั่งสมมาในอดีต..ตั้งคำขึ้นกรรมฐานที่หลวงปู่ให้ไว้ว่า

..."ด้วยกุศลบุญญาที่ข้าพเจ้าได้เคยกระทำมาแล้วในอดีตชาติ จะเป็นแสนชาติก็ดี หมื่นชาติก็ดี พันชาติก็ดี ร้อยชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี"...ซึ่งการสร้างสมบารมีธรรมที่ต่างกันไว้นี้ เป็นตัวกำหนดความยากง่ายของแต่ละคนที่ต่างๆ กัน เราจึงเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นไม่ได้ ทุกคนต่างก็ผ่านจุดตั้งต้นที่ยากลำบากมาเหมือนๆ กัน การเปรียบเทียบกับกันจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรเพราะเป็นการสร้างอัตตาตัวตน สร้างตัวมานะความสำคัญตน ว่าฉันเหนือกว่า ฉันด้อยกว่า ฉันไม่เก่ง เธอเก่ง สารพัดคิดโดยเฉพาะความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ซึ่งเป็นตัวมานะ คือเปรียบเทียบกับตัวเองต่ำกว่าเขา จนบางคนน้อยเนื้อต่ำใจว่าปฏิบัติสู้คนอื่นไม่ได้ ประชดประชันตนเองจนเลิกปฏิบัติไปเลย ทำให้เสียโอกาสอันมีค่ามหาศาล และที่สำคัญเป็นการทำลายบารมีตัวเราเองอีกด้วย

๒) ลักษณะเหมือนทำได้ยากและใช้เวลานาน คือรู้จุด รู้ตำแหน่งจุดตั้งหักแล้ว ทำเครื่องหมายแล้วเอาสติมาวางให้ตรงจุดตั้งหักก็ทำได้ยาก เหมือนสติมันปลิ้นไปปลิ้นมา เหมือนวางสติไม่ลงล็อกสักที ต้องเพียรพยายามอยู่นั้นแหละ ทำอยู่เช่นนั้นเหมือนเด็กกำลังหัดเดินต้องล้มลุกคลุกคลาน ทำอยู่นั้นแหละกว่าจะ "ตั้งไข่ได้" คือยืนโดยไม่ล้ม การเอาสติมาวางที่จุดตั้งหักก็อาการเดียวกันกับเด็กตั้งไข่ ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งเอาอาการเด็กตั้งไข่มาเป็นต้นแบบเป็นเครื่องเตือนใจ ให้เพียรวางสติอยู่เช่นนั้นทำให้มากเพียรพยายามปลุกปล้ำทำซ้ำๆ โดยไม่คิดเปรียบเทียบกับใคร ที่สุดก็วางสติได้ตรงตำแหน่งจุดตั้งหักได้

** แต่ว่าการทำในข้อที่ ๑. คือทำได้ง่ายและเร็ว ไม่ได้ทำได้ด้อยู่เช่นนั้นตลอดไป มันไม่เป็นแบบนี้ด้วยเหตุผลที่ว่าเพราะการทำได้ง่ายและเร็ว นั่นคือบารมีเก่าของเจ้าตัวที่เคยทำไว้แล้ว บารมีเก่า

เขาเข้ามารองรับ และเมื่อบารมีเก่าที่เคยทำไว้ได้จบลง ผู้ปฏิบัติคนนั้นจะมีอาการเพ่งแล้วหาย คือ สติที่เคยเพ่งจ้อยู่ตรงจุดตั้งหักนี้จะหายไป หายแบบไม่เจออะไรเลยเหมือนไม่เคยปฏิบัติเพียรเพ่งมาก่อนเลย บางคนตกใจมาก ๆ คือเคยทำได้ดีแล้วหายไปเฉยๆ บางคนก็หายไปไม่กี่วัน บางคนหายหลายเดือน บางคนเป็นปี บางคนหลายปีต่างๆ กันไป ทำให้ตกใจเสียใจ กว่าใจจะพลิกฟื้นกลับมาเริ่มใหม่ ตั้งสติให้ได้เพื่อเพียรเพ่งใหม่ก็ต้องสร้างใจให้มีกำลัง ให้มีความฮึกเหิมด้วยหลักธรรม คือ อธิธัมมา ๔ เพื่อกระตุ้นตนเอง

บางคนเสียใจมากจนหลุดไปจากเส้นทาง..เพราะช่วงรอยต่อนี้

ถ้าเข้าใจในหลักการนี้ อาจช่วยให้เข้าใจได้ เพราะคนอื่นๆ ก็เป็นเหมือนกันหมด ไม่ใช่เป็นแค่เราคนเดียว หายไปก็จะหาเอาใหม่ทำเอาใหม่ แต่หาใจครั้งนี้จะยากมากขึ้นเพราะไม่มีบารมีเก่าเข้าซ้อนรองรับ แต่บารมีเก่าเขาก็ไม่ได้หายไปไหนยังคงอยู่ในจิตใจแค่พักไว้ก่อนระมัดระวัง การเพียรเพ่งสติที่จุดตั้งหักครั้งนี้ต้องพยายามต่อเนื่องแบบตม้ำไม่ราไฟ หรือแบบหัดขับรถต้องปลุกปั้นหัดขับติดต่อกันจนเกิดทักษะสอดคล้องกันทุกส่วน หรือเหมือนเด็กหัดยืนตั้งไข่ที่ล้มแล้วลุกๆ แต่ไม่หยุดทำจนยืนได้

ในความยาก ถ้ามีความรักความพอใจอยากทำอยากเพียร ไม่เปรียบเทียบกับใคร ใครจะยากใครจะง่ายเรื่องของเขา เพราะเราไม่ได้มาแข่งกับเขา เราแข่งกับตัวเอง เราสู้กับตัวเอง เราชักพอใจกับสิ่งที่เราทำ ผลจะเป็นอย่างไรไม่ใส่ใจถึง คอยตรวจดูว่าสติของเราวางตรงจุดตั้งหักใหม่ เอาแค่นี้สติต้องตรงจุดแล้วปลุกปล้ำทำซ้ำๆ อยู่ นั่นแหละ ความคิดดีและคิดร้ายเกิดขึ้นไม่ต้องสนใจ นิमितแสงสีเสียงเข้ามาก็ไม่ต้องสนใจสงสัย ขอแค่เอาสติวางให้ตรงจุดตั้งหักเป็นพอ แล้วที่สุดเราก็สร้างบารมีใหม่ได้ด้วยตัวเราเอง ด้วยการเพ่งสติปักที่จุดตั้งหักได้อีกครั้งในชาตินี้ อย่างไม่มีบารมีเก่าเป็นตัวช่วยให้ง่าย มีแต่หลักธรรมอธิธัมมา ๔ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ เป็นธรรมที่จะเกื้อกูลเพื่อสร้างความสำเร็จในการเพียรเพ่งของเรา

* ขรราวาสกับการเพียรเพ่ง ชีวิตขรราวาสที่ต้องทำงาน เพื่อเลี้ยงชีพและครอบครัว จึงมีเวลาน้อย หลายคนจึงบอกตนเองว่าไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม รอไว้จากจบภารกิจดูแลครอบครัว ให้ลูกเรียนจบมีงานทำเสียก่อน บางทีชีวิตอาจจบก่อนภาระหน้าที่เหล่านี้

ถ้าอย่างนั้นปฏิบัติธรรมไปด้วย ดูแลครอบครัวไปด้วยได้ไหม คำตอบคือมันต้องทำได้อยู่แล้ว

อยู่ที่เราจะทำหรือไม่ต่างหาก เริ่มจากการวางใจให้เราพอใจในแบบที่เราเป็นอยู่
เวลานี้น้อยนี้แหละ เราพอใจในแบบฉบับของเรา ยิ่งเราเป็นคนมีเวลาน้อยชีวิตยุ่งเหยิงต้องทำโน่น
นี่นั่น แต่เรายังเป็นผู้ใฝ่ธรรมแล้วลงมือทำด้วย บอกตัวเองได้แล้วว่าเรานี้แหละเบียดภูมิใจตัวเอง
เหลือเกิน เป็นการสร้างวิถีคิดให้เราอีกเข็มมีกำลัง มีพลังขับเคลื่อนจากข้างใน
เราก็จะหาช่องทางเวลานิด เวลาหน้อยที่พอมิ พังสติที่จุดตั้งหัก ทั้งตื้อ ทั้งตอด เก็บเล็กผสมน้อย
เช่นไปทำธุระที่ธนาคารระหว่างนั่งรอ เราก็พังจุดตั้งหักของเรา รอแม้คำหยาบของทอนเงินเราก็พัง
ของเรา เก็บแต่มีการพังไปเรื่อยๆ ถ้าเราคิดให้สนุกเราก็จะสนุกกับการพังแบบสงครามกองโจรที่
ไปไวทำไวกลับไว แล้วเราจะภูมิใจกับตัวเองว่าเราได้สร้างอริยภาพเป็นสมบัติของตน

วิธีปฏิบัติแบบคนมีเวลาน้อย

- ๑) ทำสมาธิก่อนนอนตามกำลัง จะเป็นเวลา 5-10 นาทีได้ทั้งนั้น(แล้วค่อยๆ ขยับขึ้นเท่าที่เราทำได้
แบบยังตื่นเช้าไปทำงานได้) แม้จะเป็น 5-10 นาที ก็ไม่เป็นไร แต่เน้นให้สติต้องตรงจุดตั้งหัก
- ๒) เวลาในชีวิตประจำวันที่ทำโน่นนี่นั่น นึกได้เมื่อไรก็ดึงสติมาที่จุดตั้งหัก ลืมไปก็เอาใหม่..ลืมไปก็เอา
ใหม่ อยู่โน่นแหละ...และเมื่อลืมอย่าเศร้าหมองใจให้จิตตก ลืมไป ก็แค่ดึงสติมาจุดตั้งหักใหม่เท่านั้น
ถ้าต้องมีสมาธิกับงานก็ทำงานไป
- ๓) เมื่อความคิดทั้งดีและร้ายเกิดขึ้น ให้ดึงสติมาชนความคิดที่จุดตั้งหัก
- ๔) นอนไม่หลับลุกมานั่งเลย พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส บอกตนเอง "ดีใจจัง นอนไม่หลับ นั่งสมาธิ
ดีกว่า"