

การเห็นตัวเอง
หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ
รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล

การเห็นตัวเอง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : รำลึก ๑๐๐ ปีชาตกาล

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทมิ้ว)

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๔๙๖-๔๒๓-๖

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดยวัดสนามใน

๒๗/๑ ม.๔ ต.วัดชะลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐

โทร. ๐-๒๘๘๓-๗๒๕๑ • <http://www.watsanamnai.org>

วาดภาพปกโดย ณรงค์ เสน่ห์

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา

ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗, ๐๘-๐๕๗๘-๓๑๖๓

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย

๙๘/๙-๑๐ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทมิ้ว) เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ.๒๕๓๗ ห้ามคัดลอกเนื้อหา
ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ตลับวีดีทัศน์ หรือเผยแพร่
ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาตจากมูลนิธิฯ ผู้ใดประสงค์จะจัดพิมพ์
เพื่อเผยแพร่ผลงานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กรุณาติดต่อได้ที่มูลนิธิหลวงพ่
อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทมิ้ว) ๕๒ หมู่ ๕ แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ
๑๐๑๗๐ โทร. ๐-๒๕๒๕-๒๑๑๕ โทรสาร ๐-๒๕๑๔-๐๐๒๓

แ จ ก เป็น ธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

ธรรมะหรือสัจธรรมได้ดำรงอยู่เช่นนั้นตลอดมา ไม่ว่าจะมีความรู้
หรือไม่มีความรู้ก็ตาม ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นบุคคลแรกที่ได้ “ตรัสรู้” และ
ประกาศธรรมะที่ทรงค้นพบด้วยตนเองแก่ผู้คนในยุคหนึ่ง จนมีความรู้
ตามเห็นตามจำนวนมากทั้งนักบวชและคฤหัสถ์ และหลังจากที่
พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ได้มีการเก็บรักษาคำสอน
ของพระองค์ไว้ด้วยการท่องจำ จดจำ และบอกเล่าสู่กันด้วยคำพูด
สืบต่อกันมาหลายร้อยปี ต่อมาภายหลังจึงได้มีการจดบันทึกไว้เป็น
ลายลักษณ์อักษรหลายครั้ง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน คำสอนของ
พระพุทธองค์ได้ถูกตีความและนำไปประพฤติปฏิบัติ ตามความ
คิดเห็น ตามความเข้าใจ ของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มบุคคล จนทำให้
มีผู้คนจำนวนมากไม่น้อยเกิดความสงสัย ไม่แน่ใจว่า นิพพานเป็นเรื่อง
จริงหรือเป็นเพียงอุดมคติของมนุษย์กันแน่

ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๐๐ จวบจนมรณภาพ ในวันที่ ๑๓ กันยายน
๒๕๓๑ อุบาสกพันธ์ อินทมิ้ว หรือหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ทำ
หน้าที่ของพุทธสาวก กล่าวยืนยันรับรองคำสอนของพระพุทธองค์
โดยเอาชีวิตของท่านเป็นประกันว่า **สภาวะที่สุดแห่งทุกข์** นั้นมีอยู่จริง
ถ้าหากเราปฏิบัติถูกต้องกับกฎของธรรมชาติ



หลวงพ่อดีค้นพบลูกกุญแจดอกเอก ที่ใช้ไขออกจากถ้ำแห่งความคิด เห็นและรู้เท่าทันกลไกการทำงานของจิตใจ จนสุดท้ายได้ประสบกับภาวะ**อาการเกิดดับ** ซึ่งท่านเปรียบเทียบกับ การเอาเชือกมาซึ่งไว้ให้ตึง ผูกปลายไว้กับหลักทั้งสองข้าง แล้วตัดตรงกลาง เมื่อเชือกขาดออกจากกันแล้ว จะตึงไม่ถึงกัน และไม่สามารถต่อติดกันได้อีก

ลูกกุญแจดอกนั้น คือ **“ความรู้สึกรู้ตัว”** ซึ่งมีหลักการสำคัญคือ **เคลื่อนไหว...รู้สึกรู้ตัว** และมีเทคนิควิธีของการปฏิบัติ คือ การยกมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรม รวมถึงการรู้สึกรู้ตัวเมื่อทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

หลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน ๒๔๕๔ ที่บ้านบุษุม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ดังนั้นในปี พ.ศ.๒๕๕๔ จึงเป็นวาระครบรอบ ๑๐๐ ปี ชาตกาลของท่าน เนื่องในโอกาสพิเศษเช่นนี้ มูลนิธิ จึงได้จัดทำหนังสือ **“หลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก : การเห็นตัวเอง...รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล”** ขึ้น

หนังสือเล่มนี้ มีความพิเศษกว่าทุกๆ เล่ม เพราะเนื้อหาทั้ง ๕ บท และ **อุดมการณ์ฝากไว้ในปฏิปทา** ในภาคผนวก ยังไม่เคยพิมพ์เผยแพร่มาก่อน หวังว่าจะเป็นกำลังใจให้ผู้อ่าน นำอุดมการณ์ที่ทำได้จริงเหล่านี้ มาใช้กับชีวิตของตนเองบ้าง

และเช่นเดิม หากผู้อ่านพบคำในวงเล็บ นั้นหมายถึงการเติมคำหรือข้อความที่ช่วยให้ผู้อ่าน อ่านได้ไม่สะดุด หรือในบางกรณีก็ได้วงเล็บคำแปลไว้ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจสำนวนพูดของหลวงพ่อกุญแจซึ่งมีภาษาถิ่นปะปนและอยู่ต่างยุคสมัยกัน

มูลนิธิฯ ขอขอบคุณ พระอธิการเอนก เตชวโร คุณนงยุทธิ์ ชัยพันธ์ คุณนนทา วงศ์วัง (รวบรวมและถอดความ) และคุณจันทราภรณ์ งามสะอาด ที่ช่วยกันจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นด้วยเจตนาที่จะอนุรักษ์คำสอนอันมีคุณค่ายิ่งของหลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก ในวาระ ๑๐๐ ปี ชาตกาลของท่านในปี พ.ศ.๒๕๕๔ นี้ จนสำเร็จด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นของขวัญแต่ผู้แสวงหาคำตอบให้กับชีวิต นำทางผู้ปฏิบัติเดินไปสู่หนทางที่ถูกต้อง โดยใช้ **“ความรู้สึกรู้ตัว”** เป็นกุญแจไขเข้าไปเห็น **“จิตประภัสสร”** ที่มีอยู่แล้วในตนเอง

มูลนิธิหลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

มกราคม ๒๕๕๔



คำปรารภ

ปีนี้เป็นปีครบรอบ ๑๐๐ ปีชาตกาล และครบรอบ ๕๔ ปี แห่งการบรรลุนิธิกรรมของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก คณะกรรมการ มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว) จึงขอโอกาส ปรารภถึงวัตถุประสงค์ของการก่อตั้งมูลนิธิ ให้ผู้ที่สนใจได้รับทราบ

มูลนิธิการพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว) จัดตั้งขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญที่สุด คือ การอนุรักษ์เอกลักษณ์คำสอน และแนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ไว้ให้ถูกต้อง และคงอยู่นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เนื่องจากมูลนิธิ ได้เล็งเห็นว่า คำสอนของหลวงพ่อสามารถช่วยให้คนที่นำหลักการนี้ไปปฏิบัติอย่าง ถูกต้อง พ้นจากความทุกข์ได้จริง มากน้อยตามกำลังความเพียร และสติปัญญาของแต่ละบุคคล เพราะหลวงพ่อได้ค้นพบเครื่องมือ สำคัญคือ “ความรู้สึกรักตัว” รวมทั้งวิธีใช้เครื่องมือนี้ ทั้งยังได้บอกถึง รายละเอียดและขั้นตอนการเดินทางออกจากความทุกข์จากประสบการณ์ ของตัวท่านเอง คำสอนนี้จึงมีคุณค่าจนไม่อาจประเมินได้

คำพูดและตัวหนังสือเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่มนุษย์ใช้ในการสื่อสารให้ผู้อื่นได้ทราบถึงโลกภายในและโลกภายนอกของตนเอง สำหรับเรื่องของโลกภายนอกนั้นไม่มีปัญหาหนักในการสื่อสาร เพราะเป็นสิ่งที่สามารถรับรู้ได้ชัดเจนด้วยประสาทสัมผัสและ ประสบการณ์ที่มีอยู่เหมือนกัน แต่เรื่องของโลกภายในหรืออาณาจักร

ของจิตใจนั้นมีความลุ่มลึกและเป็นโลกส่วนตัวของแต่ละบุคคล การ จะถ่ายทอดประสบการณ์ภายในให้ผู้อื่นได้รับรู้ตรงตามที่เป็นจริงนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะการบอกเล่าถึงประสบการณ์ทางธรรม ซึ่งมีความลึกซึ้งซ่อนอยู่หลายชั้น อย่างที่หลวงพ่อได้ลำดับไว้ คือ สมมติบัญญัติ ปรมาตถ์บัญญัติ อรรถบัญญัติ และอริยบัญญัติ ซึ่งเนื้อหาของประสบการณ์เป็นเรื่องราวที่ยากยิ่งที่จะได้ยินได้ฟัง แต่อย่างไรก็ตาม ในเมื่อหลวงพ่อซึ่งเป็นเจ้าของประสบการณ์ไม่ได้ อยู่คอยชี้แนะด้วยตัวเองแล้ว คำพูดและตัวหนังสือที่บันทึกไว้ใน รูปแบบต่างๆ จึงมีความจำเป็นและสำคัญมาก คำพูดที่ออกมาจาก ตัวประสบการณ์ทางธรรมจริงๆ นั้น จะตรงและกระชับ แต่ผู้รับฟัง หรือผู้อ่านที่ยังไม่มีประสบการณ์นั้นๆ โดยตรง อาจจะไม่ตีความคำพูด นั้น ไปตามความรู้ความเข้าใจของตนเอง ซึ่งยังไม่ถูกต้องกับสิ่ง หรือสภาวะนั้นจริงๆ ดังนั้นการจะนำคำพูดคำสอนเหล่านี้ไปถ่ายทอด ต่อผู้อื่น จึงต้องกระทำด้วยความละเอียดรอบคอบ และต้องใช้ ความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง

มูลนิธิ จึงได้มีระเบียบออกมาเพื่อดูแลการเผยแพร่คำสอน ของหลวงพ่อ **เพื่อป้องกัน**ไม่ให้มีการแก้ไข บิดเบือนหรือตัดต่อ คำสอน ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะคำสอน ที่ถูกแก้ไขบิดเบือนนั้น เมื่อถูกเผยแพร่ออกไปแล้ว ผู้ที่รับคำสอน นั้นไป ก็จะเกิดความเข้าใจผิดหรือเข้าใจคลาดเคลื่อน และผลที่

ได้รับคือการเดินทางและเสียเวลา ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้ที่แสวงหาสัจธรรมในปัจจุบันและคนรุ่นต่อไป ดังนั้น ถ้าหากมีคำสอนที่ถูกต้องไว้เป็นแนวทาง ย่อมจะเป็นหลักการให้แก่ ผู้ปฏิบัติได้ใช้อย่างมั่นใจ ในการตรวจสอบการปฏิบัติของตนเองว่า ถูกต้องหรือไม่ประการใด

ส่วนการตีความคำสอนนั้นเป็นเรื่องที่ห้ามไม่ได้ ถือว่าเป็นเรื่อง ส่วนบุคคล เป็นไปตามทัศนะและสติปัญญาของแต่ละบุคคล แต่ที่สำคัญคือ อย่าได้กล่าวอ้างว่าข้อความที่ถูกตีความแล้วนั้นเป็นคำพูด ของหลวงพ่อก่อน ในเวลานี้ได้มีการพิมพ์หนังสือ โดยมีการตัดต่อ คำสอนของหลวงพ่อกเทียบตามอำเภอใจ โดยไม่รู้ว่าเป็นเรื่อง ละเอียดอ่อน ซึ่งผู้อ่านก็ไม่อาจรู้ได้ว่า คำพูดที่เขากำลังอ่านอยู่นั้น เป็นคำพูดที่ถูกตัดต่อแล้ว และยังมีกรณีที่มีผู้นำเอาคำพูดหรือ ข้อความที่ไม่ใช่คำพูดของหลวงพ่อก นำไปประกอบกับรูปถ่ายของท่าน ทำให้บุคคลทั่วไปเข้าใจผิดว่า ข้อความดังกล่าวเป็นคำพูดของท่าน ข้อความดังกล่าว คือ **“ดูกายเห็นจิต ดูความคิดเห็นธรรม”** ซึ่งไม่ใช่ **คำพูดของหลวงพ่อกเทียบ จิตตสุโก** อันเป็นการกระทำที่สุ่มเสี่ยงต่อ ความบริสุทธิ์ของคำสอนอย่างยิ่ง นอกจากนี้คำสอนของหลวงพ่อก เทียบเป็นสัจธรรม มีผู้สนใจเพิ่มมากขึ้นทั่วโลก ตอนนี้มีแปล แล้วสองภาษา คือ ภาษาอังกฤษ และภาษาจีน ดังนั้นความถูกต้อง ในคำสอนที่เป็นภาษาไทยจึงมีความสำคัญเป็นเบื้องต้น

อีกประการหนึ่งที่มูลนิธิฯ เป็นห่วง คือ การนำคำพูดคำสอน ของหลวงพ่อกไปแสวงหาผลประโยชน์ เพราะโลกเราทุกวันนี้ การ แสวงหาผลประโยชน์กลายเป็นเรื่องปกติธรรมดา คำสอนของ หลวงพ่อกเป็นคำสอนที่บริสุทธิ์ ออกมาจากจิตใจที่มีความห่วงใยใน เพื่อนมนุษย์ และต้องการช่วยให้ทุกคนออกจากความทุกข์อย่าง แท้จริง จึงไม่ใช่สิ่งที่ใครควรจะไปแสวงหาผลประโยชน์เพื่อการใดๆ

มูลนิธิฯ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากทุกฝ่าย โปรดช่วยกัน เผยแพร่คำสอนของหลวงพ่อกโดยเคารพในคำสอนและความถูกต้อง และร่วมแรงร่วมใจกันในการดูแลรักษาคำสอนอันมีคุณค่ายิ่งนี้ให้ ดำรงอยู่ และอนุรักษ์ไว้ให้เป็นมรดกอันล้ำค่าแก่มนุษยชาติสืบไป ตราบนานเท่านาน สมดังเจตนารมณ์ อุทมการณ์ และปฏิปทาอัน ยาวนานถึง ๓๑ ปี ที่หลวงพ่อกเพียรพยายาม **พูดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ด้วยความเมตตา** จนคนจำนวนมากที่ได้พบและเดินตาม คำสอนของท่าน ได้มีโอกาสประจักษ์ถึงสัจธรรมด้วยตัวเอง

มูลนิธิหลวงพ่อกเทียบ จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

มกราคม ๒๕๕๔

สารบัญ

คำนำ	๓	• หุทิพย์ - ตาทิพย์	๔๑
คำปรารภ	๖	• อิทธิปาฏิหาริย์	๔๓
วันของพระ	๑๘	• ต้องปฏิบัติ จึ่งจะรู้เอง - เห็นเอง - เข้าใจเอง	๔๔
• เรียกร้องให้ฟังและตั้งใจ	๑๙	• โมหะคือความไม่รู้ลึกลับตัวนั่นเอง	๔๕
• วันของพระ	๒๑	• ความรู้สึกตัวมีอันสงส์มากที่สุด ช่วยไปได้	๔๗
• พระแปลว่าผู้ประเสริฐ	๒๒	เหมือนกับฟ้าคลุมดิน	
• ศิล คือ ปกติ	๒๓	• ธรรมะนี้ใช้ได้กับทุกคนและใช้ได้กับทุกงาน	๔๙
• จงทำตัวของเราให้เป็นพระ	๒๕	สัญญาของวิปัสสนา	๕๐
• ทวนกระแสน้ำแต่อย่าไปสวนกระแสน้ำของโลก	๒๖	• สมณะ - วิปัสสนา	๕๑
• มีแต่ธรรมะเท่านั้นที่ช่วยให้โลกเย็นลงได้	๒๘	• สัญญาของวิปัสสนา	๕๔
• รู้อย่างไม่รู้ รู้อย่างผู้รู้	๒๙	• สัมมาทิฎฐิ - มิจฉาทิฎฐิ	๕๕
• ทำความรู้สึกตัวมากๆ ความไม่รู้ก็หายไป	๓๑	• การเห็นธรรม	๕๗
• ผีกผีนิลล์ยเด็มๆ	๓๒	• เรื่องรู้ตัวเอง	๕๙
• คนตายแล้วช่วยไม่ได้	๓๔	• คำเดียวกัน	๖๐
• อย่าเป็นคนตายแล้ว	๓๕	• การเบียดเบียนไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า	๖๑
• อย่าหลงตัว อย่าลืมตัว	๓๖	• การทำทางจิตทางใจ	๖๓
• พุทธศาสนา ใครก็สามารถเอาไปใช้ได้	๓๘	• ความเข้าใจที่ถูกต้อง	๖๔
• นิพพานมีอยู่แล้วในคนทุกคน ไม่ต้องไปแสวงหา	๓๙	• รู้แล้วไหว้ตัวเองได้	๖๖
• ให้รู้จักวิธีล่อมันมา	๔๐		

มรรค...ต้องเจริญ

- ธรรมะกับชีวิตเป็นสิ่งเดียวกัน
- วิธีสร้างจังหวะในทำนอง - นอน
- การเดินจงกรม
- วิธีเปลี่ยนท่า ลุกขึ้นและนั่งลง
- ผลของการปฏิบัติ
- รู้สมมติแล้วไม่ติดสมมติ
- พระอยู่ที่ใจ
- รู้แล้วต่างเก่า ล่วงภาวะเดิม
- ขึ้นชื่อว่าคนแล้ว ปฏิบัติรู้ทั้งนั้น
- สติปัญญาなし
- ทุกข์ - อนิจจัง - อนัตตา
- วิธีปฏิบัติทางใจ
- ถ้าทำจริงจัง จิตใจต้องเปลี่ยนแปลง
- จิตใจเปลี่ยนเป็นระดับๆ ไป
- การปฏิบัติวิธีนี้จึงรับประกันได้
- มันเป็นเอง
- มีส่วนแห่งบุญ
- สวรรค์ - นรก - นิพพาน
- ทำพิธีของจริง

๖๘

๖๙

๗๐

๗๑

๗๒

๗๓

๗๔

๗๕

๗๖

๗๗

๗๘

๗๙

๘๐

๘๑

๘๒

๘๓

๘๔

๘๕

๘๖

๘๗

๘๘

อาการเกิดดับ

- อาการเกิดดับมีอานิสงส์มาก
- เมื่อมันขาดออกจากกันแล้ว เราจะรู้เอง
- มันต้องเป็นแล้ว จึงจะมีญาณเข้ามารู้
- พระพุทธเจ้าตัดผมครั้งเดียว
- ทุกคนต้องประสบอันนี้
- ผู้ที่รู้อย่างนี้แล้ว จะไม่กลัวตายเลย
- รู้จำ รู้จัก ยังกลับไปทำให้เกิดทุกข์อีก
- สงบเพราะมันขาดออกไปแล้ว
- เมื่อไม่รู้จุดนั้น ก็ยังสงสัย
- พระอรหันต์บุคคล
- กุญแจลูกเอก - ทางด่วน
- อันตรายก็มี
- พุดความจริงให้ฟัง
- รู้แล้วกล้าได้
- สิ่งทีลึกลับ สบายที่สุด ยากที่สุด
- อนันตริยกรรม
- ขอให้ลงมือทำกันอย่างจริงจัง

๙๖

๙๗

๙๘

๙๙

๑๐๐

๑๐๑

๑๐๒

๑๐๓

๑๐๔

๑๐๕

๑๐๖

๑๐๗

๑๐๘

๑๐๙

๑๑๐

๑๑๑

๑๑๒

๑๑๓

๑๑๔

๑๑๕

๑๑๖

๑๑๗

๑๑๘

ธรรมะอึดใจเดียว

- ไม่ขึ้นอยู่กับการตำรา ไม่ขึ้นอยู่กับการครูอาจารย์ ๑๑๘
- ให้มีสติกำหนดรู้ในอริยาบถทั้งสี่และอริยาบถย่อย ๑๑๙
- ถ้าทำจริงจังแล้วไม่นาน ทุกข์นั้นจะลดน้อยไป ๑๒๐
- มองเห็นตัวเอง ๑๒๑
- โลกีย์ธรรม - โลกุตระธรรม ๑๒๒
- อย่าติดคำพูด คำสอน คำพิพากษา ๑๒๓
- ลักษณะเฉยๆ นี้ ไม่ต้องไปทำอะไรมัน ๑๒๔
- ถ้าผิดธรรมชาติ ก็ผิดปกติ ๑๒๕
- ทุกข์ หมายถึง ความคิดมันถูกปรุงแต่ง ๑๒๖
- คิดแล้วหยุดไม่ได้ ๑๒๗
- การทวนกระแสน้ำ คือ การทวนกระแสความคิด ๑๒๘
- ถ้าไม่ทำความรู้สึกตัวจะไม่รู้ ๑๒๙
- ถ้าทำความรู้สึกตัวต้องรู้เช่นเดียวกัน ๑๓๐
- หลงตนลืมนิ้ว หลงกายลืมนิ้ว ไม่รู้เท่าทันความคิด ๑๓๑
- ฝึกกรรมฐาน แต่ไม่ได้ฝึกตนเอง ๑๓๒
- ศึกษาของจริง ศึกษากับธรรมชาติ ๑๓๓
- ฝึกกิลเลส ฝึกตัวนี้กับตัวคิด ไม่ต้องฝึกจิตใจ ๑๓๔
- มาเห็นของดีที่มีอยู่ในตัวเรา ๑๓๕

ภาคผนวก

- ธรรมะฝากไว้ในลายมือ: ๑๓๖
- อัตโนประวัติ ๑๓๗
- จดหมายจากหลวงพ่อบุญ ๑๓๘
- ลำดับแห่งการรู้แจ้ง ๑๓๙
- อุดมการณ์ฝากไว้ในปฏิปทา ๑๔๐
- ประวัติหลวงพ่อบุญ จิตตสุโข โดยสังเขป ๑๔๑
- การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ๑๔๒
- รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอริยาบถนั่ง) ๑๔๓
- ตามแนวทางของหลวงพ่อบุญ จิตตสุโข ๑๔๔
- กาลามสูตร ๑๔๕
- แผนที่มีมูลนิธิหลวงพ่อบุญ จิตตสุโข (พันธ์ อินทผิว) ๑๔๖

การเห็นตัวเอง
หลวงปู่เทียมน จิตตสุภโ
รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล

