



“ให้ลืมนตาทำ เคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ได้ให้รู้  
ตาก็ไม่ต้องบังคับให้มันหลับ มันจึงเป็น  
การปฏิบัติธรรมกับธรรมชาติ และมัน  
ก็รู้กับธรรมชาติจริงๆ”

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ลืมนตาเคลื่อนไหว  
ใจสู้ซื่อๆ  
คือ..หลวงพ่อเทียน

พุทธยานันทภิกขุ





# ลืมนตาเคลื้อนไหว ใจฐู้ชื้อๆ คือ...หลวงพ้อเทียบน

โดย พระพุทธานันท์ภิกขุ (หลวงพ้อมหาติเรก พุทธานันโท)  
วัดพระธาตุแสงเทียน

บรรณาธิการ : สมคิด มหิศยา  
ปกและรูปเล่ม : สมใจ สิงห์สา, ปิยะ ณ บางช้าง  
พิสูจน์อักษร : ภคम्म สุรดิฐนันท์  
จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม  
พิมพ์ครั้งแรก : มกราคม ๒๕๕๕

พิมพ์ที่ : หจก. ธนาพรินดี้ง  
๑๒๕๒ ซ.สุขุมวิท ๑๐๑/๑ ถ.สุขุมวิท แขวงบางจาก  
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐ โทร ๐๒-๓๔๓-๙๐๖๘-๙

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย : กัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธาเพื่อน้อมเป็น  
อาจารย์บูชา หลวงพ้อเทียบน จิตตสุโก

จัดทำโดย : คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจโครงการอาจารย์บูชา  
๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ้อเทียบน จิตตสุโก  
[www.luangporteean.net](http://www.luangporteean.net)

# บอกเล่า

หนังสือเล่มนี้ เกิดจากความตั้งใจที่แน่วแน่ของพระพุทธรักษา นันทภิกขุ (หลวงพ่อมหาดีเรก พุทธยานันโท) ที่ประสงค์ให้คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ เพื่อโครงการอาจารย์บูชา ๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จัดพิมพ์ให้แล้วเสร็จทันงาน “เทียนธรรมรำลึก” ประจำปี ๒๕๕๕ ณ วัดทับมิ่งขวัญ จ.เลย เพื่อน้อมเป็นอาจารย์บูชาแด่พระธรรมดาผู้เป็นปรมาจารย์แห่งการเจริญสติ คือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เนื่องในโอกาสปิดงานโครงการอาจารย์บูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล

หลังจากที่ได้กราบเรียนหลวงพ่อกว่า อยากทำหนังสือเนื่องในวาระปิดงานโครงการอาจารย์บูชา จึงขอให้ท่านเขียนบทความให้สักหนึ่งเรื่อง หลวงพ่อท่านได้เมตตาส่งบทความ “ ลืมตาเคลื่อนไหว ใจสู้ซื่อๆ คือ..หลวงพ่อเทียน” มาให้ในเวลาอันรวดเร็ว แม้ท่านจะมีงานล้นมือในขณะนั้น หลังจากอ่านต้นฉบับแบบรวดเร็วยวบยาบ จึงเห็นสมควรว่าจะต้องหาทางระดมทุนจัดพิมพ์งานเขียนอันมีค่านี้ เพื่อให้ผู้ที่สนใจแนวทางการเจริญสติแนวเคลื่อนไหวได้มีโอกาสพิจารณาและศึกษาในข้ออรรถ ข้อธรรม ที่หลวงพ่อกำลังถ่ายทอดธรรมะผ่านเรื่องเล่าด้วยภาษาสั้นๆ ง่ายๆ ตรงไป ตรงมา ชวนคิด ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเมื่อผู้ใดตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

ท่านก็จะเอาใจใส่โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย พร้อมทั้งเป็น  
กัลยาณมิตรให้กับลูกศิษย์ทุกเพศทุกวัย เพื่อมิให้ศิษย์เหล่านั้น  
เสียเวลา ท่านมักกล่าวอยู่เสมอว่า “ผู้ปฏิบัติธรรมคือผู้ไม่ประมาท  
ที่ใดมีผู้ไม่ประมาทมาก ที่นั่นจะมีแต่ความสงบ”

คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ โครงการอาจารย์บุญชา วาระ ๑๐๐  
ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ขอน้อมกราบขอบพระคุณ  
พระพุทธานันท์ภิกขุ (หลวงพ่อมหาดีเรก พุทธานันโท) เป็น  
อย่างสูง ที่ท่านได้เมตตาอนุเคราะห์ห่มอบต้นฉบับงานชิ้นนี้ เพื่อจัด  
พิมพ์เป็นอาจารย์บุญชาเนื่องในวาระที่เป็นมิ่งมงคลครั้งนี้

ณ โอกาสนี้จึงขออนุโมทนาสาธุในบุญกุศลและขอ  
ขอบพระคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่ได้มีส่วนช่วยเหลือให้หนังสือ  
เล่มนี้สำเร็จลุล่วงทุกประการ

คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ โครงการอาจารย์บุญชา  
๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ  
๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

# จากใจ

หนังสือ “ลืมนตาเคลื่อนไหว ใจสู้ชื่อฯ คือ..หลวงพ่อเทียน”  
เขียนโดย พระพุทธยานันทภิกขุ

จัดทำขึ้นเพื่อน้อมถวายเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆ  
บูชาและอาจริยบูชา แต่ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ปริมาจารย์  
แห่งการเจริญสติ และเนื่องในโอกาสที่หลวงพ่อมหาดีเรก มีอายุ  
ครบ ๖๐ ปี เมื่อ วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๔ คณะลูกศิษย์  
จึงพร้อมใจร่วมแรงร่วมใจกัน จัดหาทุนทรัพย์จัดพิมพ์หนังสือเล่ม  
นี้ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม แจกเป็นธรรมทาน เพื่อตอบแทนพระคุณ  
ของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ที่เมตตาเสียสละทั้งร่างกายแรงใจ อุทิศ  
ตนเองอย่างจริงใจและจริงจัง ในงานเผยแผ่รสืบทอดต่อยอด  
พระพุทธศาสนา พร้อมทั้งอบรมศิษยานุศิษย์จำนวนมากมาย ทั้ง  
ในประเทศและต่างประเทศ

หลวงพ่ót่านเป็นครูบาอาจารย์ที่มีเมตตา ใจดี สนใจเรื่อง  
สุขภาพกายและใจ ห่วงใยและคอยให้กำลังใจในการปฏิบัติ คอย  
เฝ้าติดตามอยู่ห่างๆตลอดเวลา การพูดและการสอนของท่านนุ่ม  
นวลและลุ่มลึก อะลุ่มอล่วย ปรับเปลี่ยนไปตามสภาพทางร่างกาย  
และจิตใจ ของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้ทดลองเรียนรู้และศึกษาด้วย  
ตนเองก่อน จะไม่ชี้แนะว่า ทำแบบนี้ถูกแบบนี้ไม่ถูก สามารถ  
พูดคุย สอบถามเรื่องการปฏิบัติที่ยังสงสัยอยู่ ได้ทุกโอกาส เป็น

กันเอง พร้อมทั้งยังช่วยยกระดับจิตวิญญาณ และปรารถนา ให้  
ลูกศิษย์ทุกคน อยู่อย่างไม่มีทุกข์ ดั่งถ้อยคำของหลวงพ่от่าน  
กล่าวว่า “จงอยู่อย่างผู้รู้ อย่าอยู่อย่างผู้ร้าย ใจจะสงบสุข”

ที่สุดนี้ คณะลูกศิษย์ขอนอบน้อม กราบขอมาขอลาโทษ  
ต่อหลวงพ่อดิเรก ในสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว ทั้งทางกาย วาจา  
ใจ ทั้งที่รู้ก็ดี ไม่รู้ก็ดี ขอท่านจงโปรดอโหสิกรรม และขออนุโมทนา  
สาธุบุญกุศลแก่ท่านเจ้าภาพทั้งหลาย คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ  
โครงการอาจารย์บูชา ๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ  
และผู้อ่านทุกท่าน จงบังเกิดดวงตาเห็นธรรม บรรลุธรรมอย่าง  
ง่ายดาย สูงสุดนิพพานธรรม สาธุ สาธุ สาธุ ...

*คณะศิษย์ ชมรมคนเพียรในเฟซบุ๊ก*

*๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕*

*เว็บไซต์วัดป่าพุทธยานันท*

*[www.buddhayanando.com](http://www.buddhayanando.com)*





# ลืมตาเคลื่อนไหว ใจสู้ซื่อๆ

คือ...หลวงพ่อกี๊ยน



วันนี้ในช่วงเช้า เรามานั่งปฏิบัติร่วมกัน เพื่อให้มีเวลาเก็บตัวกับการปฏิบัติได้นานๆ ถ้าว่าง อาตมาก็มานั่งปฏิบัติร่วมด้วย เพื่อเป็นกำลังใจให้คนมาปฏิบัติใหม่ และในช่วงนั่งปฏิบัติร่วมกันแบบนี้ ทำให้ทุกคนเป็นกำลังใจของกันและกัน สามารถนั่งปฏิบัติได้นานๆ นี่ก็คือผลดีของการเจริญสติร่วมกัน

เมื่อนั่งทำร่วมกันแบบนี้ ทำให้เห็นผู้ปฏิบัติได้ง่าย ใครชอบคุยกัน ก็เกิดหิริโอตตปะได้บ้าง ก็ถือว่าช่วยเลิกเลสหยาบๆ ให้กันได้ แต่บางคน นั่งปฏิบัติร่วมกับคนอื่นแท้ๆ ก็ยังเผลอหลับได้เช่นกัน เห็นบางคนนั่งหลับตา ก็คอยเตือนกัน สะกิดกันไม่ให้หลับตา แต่เราก็ไม่ได้ห้ามหลับ แต่ว่าเตือนกันให้รู้ ว่าช่วงไหนควรหลับตา ช่วงไหนไม่ควรหลับตา



ภาพประกอบจากหนังสือ  
“ฝ่าโลก เปิดสัจธรรม”

อาตมาเคยต่อสู้กับเรื่องนี้มานานมาก และนานมากด้วย ก่อนที่จะเลิกสงสัยเรื่องหลับตาได้ มันก็เกิดสติ สะกิดใจคิดว่า “เอ.. เราจะเลิกเรื่องหลับตาทานได้อย่างไร คอยคิดหาเหตุผล หาวิธีการมาเรื่อยๆ เพราะเราเคยนั่งหลับตาทานด้วยวิธีการต่าง ๆ มากหลายแบบ เมื่อมานึกถึงเหตุผลท่าน หลวงพ่อเทียนมักพูดเตือนเราบ่อยๆ ว่าเวลาไปทำงาน เราหลับตาทำหรือลืมตาทำ ก็มีคนหลาย ๆ คน ที่เขาคิดค้านหลวงพ่อยืนอยู่ในใจ เพราะกรรมฐานแทบทุกตระกูล ทุกวิธีการต้องนั่งหลับตานะ แต่ตระกูลหลวงพ่อยืนนี้ ทำไมต้องลืมตา?”

## เหตุผลการลืมตาภาวนา แบบหลวงพ่อเทียน



มีตัวอย่างเล็กๆ ที่หลวงพ่от่านนำมาเล่าให้ฟังหลายครั้ง ว่า มีลูกศิษย์ของสายภาวนาพุทธคนหนึ่ง ทำงานไฟฟ้าอยู่ที่เขื่อนน้ำพอง ได้ข่าวชื่อเสียงของหลวงพ่อ เรื่องการสอนวิปัสสนาแบบลืมตา ก็อยากมาถามว่ามีเหตุผลอะไร เพราะการภาวนาทุกตระกูลเขาหลับตากันทั้งนั้น ทำไมหลวงพ่อให้ลืมตา ตอนนั้นหลวงพ่อแวะไปจำวัดอยู่ที่วัดโมกข์ขอนแก่น เขาถามหลวงพ่อว่า “ท่านเป็นพระวิปัสสนาใช่ไหม?” หลวงพ่อตอบเขาว่า “ก็ไม่ใช่พระวิปัสสนาที่เก่งกล้าอะไรหรอก แต่ก็พอรู้เรื่องวิปัสสนาเท่านั้นเอง แต่ก็แนะนำกันได้ ถ้าต้องการรู้เรื่องนี้”

“ผมอยากทราบว่า ที่หลวงพ่อสอนให้นั่งลืมตาภาวนา มันมีผลดีอย่างไรผลเสียอย่างไร หลวงพ่อก็ย้อนถามว่า โยมปฏิบัติแบบไหนมาละ “อ้อ? ผมก็ใช้ พุทธโธมาตลอดครับ?” “โยมทำแบบไหนลองทำให้หลวงพ่อดูหน่อยซิ? แต่ว่า ก่อนที่โยมจะลงมือ โยมต้องเอาของที่มีค่าในตัวออกก่อน ของอะไรก็ตาม ที่มีค่าเอาออกมากองข้างหน้าให้หมด เพราะวิปัสสนาจะได้เข้าเร็ว”

เขาก็ทำตามอย่างเชื่องง่าย เริ่มปลดเอานาฬิกาแว่นตา  
สร้อยคอพระเครื่อง กระเป๋าเงิน เอาออกมากองรวมกันไว้ข้างหน้า  
หลวงพ่อก็บอกว่า “เฮ้? โยม เคยนั่งพุทโธอย่างไร ก็เริ่มได้เลย”  
เขาก็เริ่มยกขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง มือขวาทับมือซ้าย กำหนด  
ลมหายใจหลับตา กำหนดสุดลมหายใจเข้า ภาวนาว่าพุท..... เมื่อ  
หายใจออกพร้อมกับภาวนาว่าโธ..... หลวงพ่อก็ปล่อยให้เขานั่ง  
ทำไปได้ประมาณห้านาที หลวงพ่อก็บอกว่า “เฮ้..ลืมนตาได้แล้ว  
รู้สึกเป็นไง?”

หลวงพ่อกถามว่า “สมบัติที่กองอยู่ข้างหน้าของคุณ มัน  
หายไปไหนหมดล่ะ?” “ไม่รู้ซอร์บ?” “เฮ้? ทีนี้ นั่งลืมนตาเฉยๆ  
แล้วยกมือแบบนี้” หลวงพ่อก็ถือโอกาสแนะวิธีการมือสร้างจิ้งหะ  
จนเขาจำได้ และให้ทำไปเรื่อยๆ ขณะที่เขาลืมตาดยกมือนั่นเอง  
หลวงพ่อก็ค่อย ๆ เอามือ เคลื่อนเอาของที่ย้ายจากข้างหน้า ขณะที่  
เขานั่งหลับตา โดยย้ายมาไว้ข้างหลัง และย้ายจากข้างหลังมาไว้  
ข้างหน้าให้เขาเห็นทุกขั้นตอน แล้วท่านก็ถามว่า “ตอนนี้รู้หรือยัง  
ว่าของมันหายไปไหน?”

“รู้แล้วครับ?” “รู้ได้ไง?” “เพราะ ผมลืมนตาครับ?” หลวง  
พ่อก็ถือโอกาสสอนเขาทันทีว่า “หลับตาแล้วมันไม่รู้อะไร กับลืมนตา  
แล้วมันรู้ อันไหนจะดีกว่ากันโยม?” ท่านก็ชี้ให้เห็นตรงๆ แทง  
คำถามเข้าตรงๆ เลยทีเดียว ตั้งแต่นั้นมา โยมคนนั้นก็มาหาหลวง  
พ่อทุกวัน เริ่มมาเรียนรู้วิปัสสนาแบบลืมนตาดังแต่นั้นมา ต่อมา

พระเครื่องรางของขลังต่างๆอะไรต่าง ๆ ค่อย ๆ หลุดไปที่ละอย่าง  
สองอย่าง เมื่อเข้าใจการปฏิบัติดีขึ้นแล้ว สุดท้ายเขาได้สมาทาน  
ปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวกับหลวงพ่อดลตลอดมา



## การหลับตาทำงาน เป็นกิจกรรมของความลึกลับมิใช่ลึกซึ้ง

สำหรับอาตมาเอง ตัวอย่างเพียงเท่านี้ ก็ยังไม่ชัดเจน  
พอที่จะมาหักล้างเหตุผลของตนเองได้ ก็พยายามค้นหาคำตอบที่  
ชัดเจนกว่านี้ต่อไปเรื่อยๆ เพราะว่ามันเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและติด  
ยึดมายาวนานมากๆ การติดการหลับตาภาวนารูปแบบต่างๆ คิดว่า  
ไม่ใช่เป็นเพียงอาตมาเท่านั้น คนอื่นๆ ส่วนมาก ก็เป็นเหมือนกัน

ในเวลาต่อมา อาตมาก็ได้ข้อคิดที่แยบยลอันหนึ่งที่ได้  
เองคือว่า คนทั่วไปเวลาจะทำกิจกรรมอะไรลึกลับที่ไม่ค่อยดี หรือ  
เป็นอกุศล มักจะทำในที่ลับ แอบทำในห้องปกปิด ปิดหน้าต่าง  
ประตูอย่างแน่นหนายังไม่พอนะ ยังต้องลือกลอนอีกต่างหาก  
ด้วย เพราะเกรงว่าคนอื่นจะมาเห็น จะเป็นกิจกรรมอะไรก็ตาม  
แหละ ในตัวของเราโดยธรรมชาติ จะมีทวารหรือประตูชีวิตอยู่หก  
ช่องใช้มั้ย? คือประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย  
ประตูใจ ทีนี้ถ้าเราเปิดประตูตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ให้มันโล่งสว่าง

ทั้งหมด จิตของเรามันจะคิดไปไม่ถนัด ถ้าเราจำเป็นต้องใช้ความคิด เรามักหลับตา เพื่อปิดประตูบางช่อง เราจะคิดปรุงแต่งได้ดี มาก ถ้าจะให้สงบก็สงบได้ลึก

เราลองทำดูเองก็ได้ หลับตานั่งลงในที่เงียบๆ แล้วค่อยๆ ปิดการรับรู้สิ่งที่ละประตุๆ อาตมาชอบตรวจสอบเรื่องที่ตนเอง สงสัยบ่อยๆ จนกว่าจะได้คำตอบชัดเจนแล้วค่อยตัดสติใจ

เป็นที่น่าสังเกตว่า กิจกรรมใดๆ ที่สีกลับเช่นการทำชั่วทั้งหลายนี้ คนมักจะทำประตุๆ แต่ถ้าเปิดประตูทำแล้วไม่ถนัดที่จะทำ มันน่าจะเป็นสัญชาตญาณอะไรบางอย่าง

อาตมาตรวจสอบแล้วตรวจสอบอีก วิธีตรวจสอบแบบง่ายๆ ก็คือลองหลับตาทำดูทั้งสองอย่างๆ ละครึ่งชั่วโมง คือสืมตา ทำครึ่งชั่วโมง หลับตาทำครึ่งชั่วโมง แล้วค่อยเฝ้าสังเกตว่า ในช่วงที่หลับตาทำ มีอะไรเกิดขึ้นในใจบ้างไหม? และในช่วงสืมตาทำ มีอะไรเกิดขึ้นในใจบ้าง คือรักษาสติให้ดี ไม่บังคับให้สงบ ให้เป็นธรรมชาติ หลับตาก็หลับตาแบบธรรมชาติ สืมตาก็สืมตาแบบธรรมชาติ แล้วก็ตรวจสอบดูใจว่าระหว่างหลับตากับสืมตาทำ เกิดเรื่องคิดที่ปรากฏตัวเข้ามาในจิตใจ อันไหนมันมากกว่า แล้วเรื่องไหนจริง เรื่องไหนไม่จริง ตรวจสอบเช็คแล้วเช็คอีกหลายรอบๆ จนกระทั่งเห็นผลชัดเจนว่า “โอ...เป็นอย่างนี้เอง” แล้วเราก็ได้ข้อสรุปที่แน่นอน ไม่ต้องไปเชื่อใครก็ได้

อีกตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายๆ เคยสังเกตพระพุทธรูปบ้างมั๊ย? ถ้าสร้างถูกต้องตามพุทธลักษณะ พระพุทธรูปนั้นจะไม่หลับตา จะลืมตาทุกองค์ไป ถ้าพระพุทธรูปถูกสร้างแบบหลับตา ถือว่าสร้างผิดพุทธลักษณะ

บางคนก็ว่าเรื่องหลับตาภาวนาหรือลืมตาทำ ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ท่านบอกว่า ให้หลับข้างนอก แล้วรักษาข้างในให้ตื่นไว้ต่างหาก เขาก็มีเหตุผลของเขานะ แต่เราก็ฟังไว้ ถ้าเราทำให้มันตื่นทั้งข้างนอกข้างในไม่ดีกว่าหรือ เพราะว่าทั้งหลับตาหรือไม่หลับตาก็มันเป็นรูปธรรมเหมือนกัน เอารูปธรรมที่เห็นกันไว้ก่อน ซึ่งมันไม่มีผิดและไม่อะไรถูกหมดทั้งสองอย่าง แต่การไม่หลับตาเดินทางน่าจะง่ายกว่าการหลับตาเดินทางแน่นอน

หลักความจริงก็คือว่า อะไรก็ตามที่ครูบาอาจารย์ ท่านว่าไว้ มันจะต้องมีเหตุผลอะไรสักอย่าง แต่เราอาจจะเข้าใจไม่ถึงเท่านั้นเอง ควรเชื่อและทำการพิสูจน์ด้วยสติปัญญาของเราเต็มที่ ค่อยวิเคราะห์เจาะลึกลงไป ว่าทำไม ท่านจึงให้อย่างนั้น พยายามทำการพิสูจน์หลายๆ รอบ จนกว่าจะได้คำตอบที่ถูกต้อง ถ้าสติปัญญาของเรายังไม่เติบโต เราก็จะต้องทนทำและทำทนไปเรื่อยๆ ก่อน



# หลักตาทาณาเป็นการทำคาบอง แบบไม่ยากอง

ถ้าวันหนึ่งสติปัญญาที่เราทำมา มันเติบโตมากพอ มันก็จะ  
ได้คำตอบข้างในเราเอง

หลวงพ่อกเทียณ ท่านมักจะใช้อีกสำนวนหนึ่งว่า “สงบแบบ  
ไม่ยากอง” “รู้แบบไม่ยากอง” อาตมาเคยเอามาหนึ่งวิเคราะห์  
ดูว่า ท่านหมายความว่าอย่างไร หรือ สงบแบบไม่ยากอง รู้แบบ  
ไม่ยากองทุกคำพูดของหลวงพ่อกเทียณ อาตมาจะพยายามค้นหา  
ความหมายที่แท้จริงให้ได้ เพราะว่าท่านบอกว่าท่านไม่รู้หนังสือ  
เพราะฉะนั้นสิ่งที่ท่านพูดมันต้องออกมาจากส่วนลึกของใจจริง ๆ  
และสิ่งที่ออกมาจากใจจริง ๆ ไม่ใช่คำพูดที่ผ่านความคิด หรือคำพูด  
ที่คิดขึ้นขณะนั้น ๆ แต่ต้องเป็นสภาวะธรรม ที่ปรากฏชัดแจ่มชัดอยู่  
แล้วตลอดเวลา อาตมาเฝ้าดูสภาวะธรรมนั้น ๆ ในตนเองอยู่เสมอ  
เพราะฉะนั้นทุกครั้งทีคำพูดผ่านหูเข้ามา ก็จะพยายามเก็บเอามา  
พิจารณาจนเห็นความหมายที่แท้จริง แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติ  
ให้เกิดมีในตนเองเสมอๆ ดังนั้น คำว่า “สงบแบบไม่ยากอง  
และรู้แบบไม่ยากอง” มีความหมายว่าอย่างไร เราลองมาฟังการ  
วิเคราะห์ลองดู

เรานั่งทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบ เราต้องสงบได้ทั้งกาย ทั้งจิต และอุปธิ( กิเลส ) ในเวลาเดียวกัน แต่เวลาทำจริงๆแล้ว เราพยายามทำกายภายนอกคือท่าที่ที่นั่งให้สงบ แต่กายภายในคือความรู้สึกภายในกายมันไม่สงบเอาเลย ขณะนั้นในท่าขัดสมาธิตั้งตรงดั่งนั้น ใครก็เคยทำกันมาทั้งนั้น และก็ต้องยอมรับความจริงกันตรงๆว่า ตลอดเวลาที่นั่งทำนั้น ภายในกายมันไม่เคยสงบเลย ตั้งแต่หน้าทีแรกที่ลงมีอนั่ง โดยเฉพาะคนฝึกใหม่ ภายในกายมันเต็มไปด้วยความรู้สึกปวดเมื่อย ชัดยอก กัดเกร็ง เคร่งเครียดตลอดเวลา แต่เราก็กินเข้าไปเรื่อยๆ ทั้งที่มันไม่สงบจริงๆ

ความรู้สึกทางใจหรือก็ไม่ธรรมดาเหมือนกัน เมื่อกายมันเจ็บปวดเป็นทุกข์ จิตใจก็ต้องรับรู้ และแสวงทุกขเวทนาของกายไปด้วยแน่นอน แล้วจิตก็ไม่สงบ อุปธิคือ อาการเก็บกดเครียดขุ่น ความไม่พอใจ อึดอัดขัดเคือง ก็ต้องเกิดแน่นอน เว้นไว้แต่ท่านที่ทนทำ และทำทนจนชำนาญแล้ว อาจจะไม่สนใจอาการเหล่านี้เลยก็ได้ แต่ก็มีใช้ว่าจะสงบจะพบกับความสงบเสมอไป ซึ่งท่านเหล่านี้มีจำนวนน้อยมาก ก็ยกเว้นไป อาจจะมีได้ แต่ก็น้อยมาก ดังนั้น การทำแบบนี้ จึงเป็นอาการสงบแบบไม่สงบอยู่ตลอดเวลา คือท่าทำอยากสงบแต่ภายนอก แต่อาการที่ทำนั้น ความรู้สึกภายในกายและใจมันได้เกิดวิฤตอย่างรุนแรงแบบต่อเนื่อง เพราะได้สร้าง ความไม่สงบจำนวนมากมายให้เกิดขึ้นทั้งทางกาย ใจและกิเลส มันไม่ก่อเกิดกายวิเวก จิตวิเวก และอุปธิวิเวกแม้แต่น้อยเลย

สำนวนที่สองที่ว่า “รู้แบบไม่ยารู้” คือเมื่อลงมือปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติพยายามจะรู้หนึ่งรู้นี้ เมื่อไม่มันเกิดไม่รู้ว่าต้องการ ก็ไม่ยอมทำ ก็เบื่อหน่ายเลิกเลยไป ความจริงที่ถูกต้องแล้ว “ท่านให้รู้เท่าที่มันรู้ อย่าไปยารู้เกินที่อาการมันมาให้รู้ แต่เราไปยารู้ในสิ่งที่ไม่ควรจะรู้ มันก็เลยเป็นอาการรู้แบบไม่ยารู้”

## สำนวนยอดนิยมของหลวงพ่อ

อีกสำนวนหนึ่งที่ท่านหลวงพ่อนำมาพูดบ่อยๆ ที่ว่า “จิตมนุษย์นี่กลอกกลับได้ไว ดุจมีลานโซ่ในตน เราท่านทุกคน ควรยลจิตหมุนมาแต่ทางข้างดี เมื่อจิตหมุนไปในทางข้างกีย์(โลกีย์ หรือกิเลส) ธรรมที่มีก็จักหนี จักหน่ายหายสูญ อธรรมเข้าครอบงำ ความระยำสัมบูรณ์ ก็ปลิ้นปลอกหลอกตน”

ที่มาของกลอนบทนี้ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ ได้แต่งขึ้นเอง หรือนำมาจากที่อื่น ผู้พูดเองก็ไม่แน่ใจ เพราะสมัยนั้น เป็นสมัยแห่งการการต่อสู้ในระหว่างความแตกต่างทางลัทธิศิกายอย่างแหลมคมและรุนแรง แต่เป็นการต่อสู้ด้วยการใช้ปัญญาเป็นอาวุธ โดยผ่านการสื่อสาร ทางข้อเขียน บทความ และธรรมภาชิตต่างๆที่ผลิตขึ้นมามากมายสมัยนั้น เขาเรียกว่า กระแทกกระแทกโจมตีด้วยธรรมอาวุธ ประหัตประหารกันด้วยสติปัญญา

หลวงพ่อกุญแจท่าน ก็จำมาใช้เป็นบางส่วน ที่ท่านนำมา  
อ้างบ่อยก็บทนี้แหละ เพราะฉะนั้น คำว่า

“ธรรมที่มีก็จักหนีจักหน่ายสูญ” สำนวนนี้ ท่านยก  
มากล่าวบ่อยๆ เพื่อต้องการปรามพระนักปฏิบัติ ที่ทำภาวนาลาก  
มีเจตนาแอบแฝง ไม่ได้ภาวนาเพื่อละกิเลส แต่เพื่อสั่งสมกองกิเลส  
เพื่อความกำหนดยินดีในลาภสักการะซ่อนเร้นอยู่ภายใน ในบรรดา  
นักบวชที่มาเรียนรู้ปฏิบัติแบบหลวงพ่อกุญแจ จำพวกที่แอบเข้ามา  
แสวงลาภทั้งโดยตรงและโดยอ้อมก็มีเยอะ โดยอ้อมหมายถึง ตอน  
แรกก็ตั้งใจปฏิบัติเอาจริงเอาเพื่อการละกิเลสจริงๆ แต่เนื่องจาก  
อุดมการณ์ในการพ้นทุกข์ไม่เข้มแข็ง เมื่อได้เข้าใจธรรมระดับ  
ระดับหนึ่งพอพูดได้คุยได้ ช่างพูดเข้าใจพูดให้ถูกใจคนฟัง ต่อมา  
ลาภสักการะก็เริ่มเกิด บางท่านถึงกับไหลมาเทมาเลยทีเดียว

ด้วยเหตุที่ไม่หนักแน่นในอุดมการณ์เพื่อการชำระกิเลส  
อย่างจริงจัง และประกอบกับกิเลสและอาสวะภายในใจยังเต็ม  
คราบอยู่ ที่ภาวนาจนเกิดปัญญาระดับหนึ่ง ก็เป็นปัญญาของวิ  
ปัสสนุมากกว่าวิปัสสนาปัญญาจริงๆ เมื่อติดวิปัสสนุ แต่ตัวเองก็  
ไม่สามารถออกเองได้ และคนเป็นวิปัสสนุชั้นละเอียดมาก มักจะ  
ปฏิเสธครูอาจารย์ของตนเอง หรือตำหนิ หรือวิพากษ์วิจารณ์ครู  
อาจารย์องค์อื่นว่า เก่งสู้ตนเองไม่ได้ หรือปฏิบัติไม่เคร่งขัดเกล  
เหมือนตน ในที่สุดก็ไม่มีอาจารย์คนไหนสนใจที่จะช่วยแก้ไข ก็ปล่อย  
ตามเลย เมื่อสร้างกรรมเวรใส่ตนเองมากๆ ถึงระดับหนึ่ง วิปัสสนุ

เลื่อม ตนเองก็เลื่อมไปด้วย หลวงพ่อเทียนจึงยกสำนวนกลอนตรงนี่มากล่าวบ่อยๆ เพื่อป้องปรามพระนักปฏิบัติพวกนี้ แต่ก็ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง จนกลายเป็นเรื่องธรรมดาไป บางคนก็สึกหาลาเพศไป บางคนก็เจ็บป่วยถาวร บางคนก็ตายไปเพราะวิบากกรรมเล่งงาน เหมือนกับว่าสำนวนนี้เป็นคำสาปแช่งของครูบาอาจารย์เลยทีเดียว นี่คือเหตุผลที่หลวงพ่อนำมาใช้บ่อยๆ

แต่สึกๆ ท่านหมายถึงธรรมะที่ไม่ได้เกิดจากศรัทธาและปัญญาของตนเอง ธรรมะนั้นเกิดเพราะการเรียนแบบหรือจดจำนำมาใช้ โดยปราศจากการพิสูจน์ด้วยสติปัญญาของตนเอง มันก็จิตจางหายไปได้ไว บางคนมีจิตวิทิตสูงเรียนมาเยอะอ่านมาเยอะก็มีศิลปะในการซ่อนเร้นตัวเองได้นานหน่อย แต่ในที่สุดก็เสื่อมอยู่ดี

ส่วนธรรมะที่แท้นั้น ก็คือความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกายและใจ ที่เราสัมผัสได้ด้วยศรัทธาและปัญญาของเรา คือธรรมที่มีในตัวเรา เราสัมผัสธรรมนั้นได้เอง ไม่ใช่ธรรมะหรือหัวข้อธรรมที่เราคิดค้นขึ้นมาจากความทรงจำ แต่เกิดจากการปฏิบัติอย่างจริงจัง ตั้งใจ ต่อเนื่อง และถูกต้อง คอยแก้ไขขัดเกลาตนเองอยู่อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ไม่คิดประมาทหรือลบล้างครูอาจารย์ยกย่องเชิดชูให้เกียรติครูอาจารย์อยู่ในใจอย่างสูงเสมอ ท่านเหล่านี้จะไม่ถูกลากสักการะครอบงำ ไม่หลงตนไม่ลืมหิวได้ง่ายๆ เพราะลากสักการะย่อมฆ่าได้เฉพาะคนชั่วเท่านั้น

อีกอย่างหนึ่ง หลวงพ่อท่านเรียกธรรมะแบบนี้ว่า “วิปัสสนิก วิปัสสคิดทั้งนั้นไม่ใช่วิปัสสนาปัญญา เพราะนึกคิดขึ้นมาตามสิ่งที่ตนเคยเล่าเรียน เคยจดเคยจำมาทั้งนั้น มันไม่ได้ปลูกฝังลงในจิตสำนึกที่แท้จริงของเรา เพราะมันคือความทรงจำ แต่สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ รู้ขณะนี้ มันมีอยู่จริงๆ มันสัมผัสได้จริงๆ แต่พอเราลืมสติปัฏ ธรรมที่มีคือสติที่เราระลึกได้เอะอะๆ พอได้สติอีกครั้ง ธรรมที่มีก็กลับมาอีก พอเพลินสติปัฏธรรมที่มีก็หายไปอีก เราจึงต้องไม่ประมาทอยู่เสมอๆ

## หลักตาภาวนานิยม จนกลายเป็นวัฒนธรรมของภาวนา แต่มิใช่สังฆธรรม

เราทั้งหลายได้ดำรงชีวิตอยู่ในวัฒนธรรม บนพื้นฐานของสมาธิแบบหลับตามาโดยตลอดตั้งแต่บรรพบุรุษของเรา เราฟังมาได้ยินได้ฟังเรื่องสมาธิแบบลืมนตาแบบซัดๆ ในสมัยของหลวงปู่เทียมนี่เอง ก่อนหน้านั้นไม่เคยมีอาจารย์กรรมฐานองค์ไหนๆ กล่าวถึงเรื่องนี้อย่างอาจหาญท้าทาย เพราะฉะนั้นตรงนี้คือความมหัศจรรย์ กล่าวพูด กล่าวพิสูจน์ให้เห็นความจริงของหลวงปู่เทียมนเอง เคยนั่งคุยกับหลวงปู่เทียมนแบบพ่อกับลูก เราก็แอบ

สังเกตดวงตาของท่าน สายตาและดวงตาของท่านนั้นกลมกลิ้งใส สะอาดจริงๆ ตาของท่านจะตื่นโพรงเต็มที่เลยนะไม่เหมือนดวงตา ของคนทั่วไป อาตมาจะสังเกตมาก เวลาท่านพูดด้วยอาการยืนยัน ความจริงที่ท่านมีในใจ ดวงตาของท่านแทบกลนออกนอกเบ้าเลยนะ เวลาท่านจะชี้ จี้จุดสำคัญอะไรบางอย่างที่ท่านต้องการเน้น



อาตมาขอโยงไปถึง เรื่องของท่านโพธิธรรม หรือปรมาจารย์จีนตั๊กม้อ อีกครั้ง ใครเคยเห็นรูปของ ท่านโพธิธรรม ในหนังสือ การ์ตูนบ้างมั๊ย เราจะสังเกต เห็นว่า ลูกตาของท่านจะ กลนออกมานอกเบ้าเลยนะ สังเกตไหม ที่นี้มาดูประวัติ ของทั้งสองท่านก็คล้ายๆ มากันนะ

<http://www.abhakara.com/webboard/index.php?topic=197.0>

## บุคคลต้นเหตุของการลี้มตาภาวนา

ขออนอกเรื่องหน่อยนะ ตอนที่ท่านโพธิธรรมเดินทางไปเผยแผ่ธรรมะที่ประเทศจีน หลังพุทธปรินิพพาน ๘๐๐ ปี การสอนกรรมฐานแบบพุทธ ก็มีมาอยู่ก่อนหน้าแล้วประมาณ ๖๐๐ ปี แต่เป็นพุทธศาสนาสผสมผสานไปกับแบบแผน ขนบธรรมเนียม ประเพณีดั้งเดิมของจีน พอท่านโพธิธรรมนำกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวก้าวเข้าไปเข้าไปเผยแผ่ในจีน คำสอนของท่านคล้ายๆ คำสอนพ้อเถียนมากเลย คือเน้นให้เข้าใจตนเอง โดยผ่านการตามรู้ การเคลื่อนไหวของกายและใจแบบไม่หลับตา

เอาตามอ่านหนังสือของท่านและแปลภาษาออกมาเป็นภาษาไทยเล่มหนึ่ง ก็ได้รู้ประวัติว่า ท่านเข้าไปเผยแผ่กรรมฐานเรื่องตื่นตัว สอนให้รู้ตัว โดยการพูดปฏิเสธเรื่องสงบแบบไม่สงบ เช่นเดียวกับหลวงพ้อเทียนสอน ซึ่งการสอนเรื่องนี้ ก่อให้เกิดความไม่พอใจอย่างรุนแรงแก่เจ้าลัทธิทั้งหลายต่างๆ ของพุทธศาสนาในจีนสมัยนั้นมาก ก็มีการทำร้ายการต่อสู้อะไรต่างๆ เกิดขึ้นถึงขนาดว่า พระจักรพรรดิจีนในสมัยนั้น เป็นช่วงราชวงศ์หวู่ รู้ข่าวว่าท่านพูดถึงเรื่องการทำบุญมาแล้วไม่ได้บุญของพระจักรพรรดิตรงนี้เป็นเหตุให้จักรพรรดิหวู่สูงสยมาก และเกิดความขัดข้องใจ จักรพรรดิหวู่นี้เป็นองค์อัครศาสนูปถัมภกที่สำคัญในพระพุทธศาสนาแบบในหลวงของเรา พระภิกษุไม่ว่ามาจากประเทศไหน



ท่านรับอุปถัมภ์หมด สมัยนั้นมีพระสงฆ์เป็นล้านๆ รูป เพราะสมัยนั้น ใครบวชพระจะได้รับการยกเว้นการเป็นทหาร ไม่ต้องไปรบทัพจับศึกอะไรเลย นี่ก็สาเหตุที่คนทั้งหลายพากันหลบเข้ามาบวชเป็นพระ เพื่อให้พ้นจากการเป็นทหาร เพราะฉะนั้นใครเข้ามาบวชเขาก็ไม่ให้ไปเป็นทหาร บางคนไม่มีงานทำ ก็เข้าบวช ไม่มีบ้านอยู่ ไม่มีอุหนอนก็เข้ามาบวช ทีนี้เขาก็ใช้ประเพณีเหล่านี้เป็นโอกาสเข้ามาบวชโดยไม่ต้องมีศรัทธาแต่ประการใด

ท่านตี๊กม้อ อาจจะเฝ้าดูเหตุการณ์เหล่านี้อยู่ ก็จึงรู้ว่าอะไรเป็นอะไร จึงกล่าวแบบนี้ ว่าทำบุญแบบนี้แล้ว จะไม่ได้บุญ เพราะสนับสนุนคนเข้ามาบวชด้วยเงื่อนไขอื่น ไม่ใช่เพราะศรัทธาในพระพุทธศาสนา ท่านจักรพรรดิหวิ จึงรู้สึกขัดข้องในใจ ในที่สุดก็ให้เสนาอำมาตย์ไปเชิญท่านมาในวัง ถูกเชิญครั้งแรกท่านไม่มา ต้องไปเชิญถึงสามครั้ง ครั้งที่สามต้องไปบังคับท่านมา ในที่สุดท่านก็ยอมมาพบ พอไปแล้วจักรพรรดิหวิกก็ถามในเรื่องนี้ว่าทำไมท่านจึงได้สอนอย่างนั้น เพราะว่าท่านได้สร้างพุทธศาสนาด้วยศรัทธา สร้างทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งบวชพระภิกษุจำนวนมาก แล้วทำไมท่านบอกว่าทำบุญแล้วไม่ได้บุญ

## ทำบุญแบบหลับลูหลับลตา

ตรงนี้ท่านโพธิธรรมสังเกตเห็นจักรพรรดิมีอาการไม่พอใจอย่างมาก ท่านโพธิธรรมก็ชี้หน้าท่านพระจักรพรรดิแบบไม่เกรงกลัวพระราชอำนาจแต่อย่างใด ท่านล่ำทับแบบไม่เกรงใจว่า “พระองค์ทำบุญมาเยอะก็จริง แต่บุญไม่ได้ช่วยอะไรท่านเลย จงสังเกตใจของท่านในขณะที่ท่านสนทนากับอาตมาที่ดูสิว่า ท่านยอมรับความจริงใหม่ว่าจิตใจของท่านกำลังขุ่นมัวเศร้าหมองอย่างรุนแรง ไม่พอใจถึงขนาดจะสั่งฆ่าพระองค์อย่างอาตมาได้ แล้วบุญที่ท่านที่ว่าทำมาเยอะๆ มันหายไปไหน ทำไมมันไม่ช่วยท่านแม้แต่น้อยเลย ถ้าบุญที่ท่านทำมามีผลจริง มันต้องช่วยให้ใจของท่านไม่โกรธได้สิ?”

จักรพรรดิหว่าท่านเป็นคนมีปัญญาท่านยอมรับความจริงโดยแสดงอาการเกรงกลัวท่านโพธิธรรมโดยนิ่งคุกเข่าก้มกราบแล้วสารภาพว่า

“ใช่! ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจในคำพูดของท่าน กำลังจะลงมือฆ่าท่านด้วย แล้วข้าพเจ้าจะทำบุญอย่างไรถึงจะได้บุญ และใจของข้าพเจ้าที่กำลังขุ่นมัวด้วยความโกรธขณะนี้ จะชำระมันได้อย่างไร?”

ท่านพระโพธิธรรม ก็พยายามปลอบใจให้ท่านรู้สึกสบาย หมายโกรธได้ระดับหนึ่ง และสั่งว่า “พรุ่งนี้ ท่านไปพบอาตมาตั้งแต่ เข้าตรู่ก่อนจะสว่าง ประมาณตี ๔ ให้ท่านไปพบข้าพเจ้าที่วัด เล้าหลิน และเสด็จไปองค์เดียว ห้ามไม่ให้มีใครติดตามไปแม้แต่คน เดียว แล้วข้าพเจ้าจะชำระจิตที่ขุ่นมัวให้แก่พระองค์ได้เด็ดขาด”

“เป็นถึงจักรพรรดิไปคนเดียวได้ไง? แต่งานนี้เป็นงานวัด ใจ ทำพิสูจน์ความจริง ถือเป็นเรื่องสำคัญที่สุด อะไรจะเกิดขึ้น เรา ก็พร้อมที่จะเผชิญหน้าได้ทั้งนั้น” ท่านจักรพรรดิหฐุ รำพึงในใจ ทั้งที่ภายในยังหวาดหวั่น แต่ฝ่ายอารักขาของท่านก็คงไม่ประมาท อาจจะมีการตั้งทหารอารักขาห่างๆ ระดับใดระดับหนึ่งเอาไว้ก็ได้

ท่านพระจักรพรรดิ ก็เสด็จไปเพียงองค์เดียวตามสัญญา เช่นกัน พอไปถึง ก็เห็นท่านพระโพธิธรรมถือไม้เท้าเดินรออยู่หน้า วัด ก็เสด็จเข้าไปกราบ ท่านพระโพธิธรรม ก็ออกคำสั่ง ชี้ให้นั่ง ตรงที่กลางสนามหญ้าหน้าวัด พร้อมกับสั่งว่า “ท่านมหาบพิตร? ท่านนั่งลงตรงนี้ ถ้าอาตมาบอกให้ลุกขึ้นเมื่อใด ถึงจะลุกจาก ที่นั่งนี้ได้ และให้ลืมตา ตามรู้ดูกายให้ทั่วถึงขณะภาวนา ให้ เผ่าดูกายที่เคลื่อนไหว ใจที่คิดนึก ให้ตามทุกๆ ส่วน ไม่ว่าจะอะไร จะเกิดขึ้น ก็ให้ตามดูมันไปเรื่อยๆ ให้เผ่าสังเกตความรู้สึกตัว ทั้งที่สบายและไม่สบายไปเรื่อยๆ และสังเกตใจทั้งที่คิดและไม่คิด เวลาคิด จิตเป็นอย่างไร เวลาไม่คิดจิตเป็นอย่างไร”

ท่านนั่งตั้งแต่ตี ๔ จนไปถึง ๗ โมงเช้า สภาวะจิตของท่าน จักรพรรดิหวู่ ก็เกิดการรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวแบบไม่เคยเป็นมาก่อน ท่านรู้สึกถึงสภาวะกายที่โล่งโปร่งเบาสบาย ใจว่างเปล่า เสมือนไม่มีกาย ไม่มีจิตในห้วงสำนึก เหลือเพียงตัวรู้ล้วนๆ จนกระทั่งถึงเวลาสมควร ท่านพระโพธิธรรมก็ตามเฝ้าดูอาการของท่านจักรพรรดิอย่างใกล้ชิดและตลอดเวลา จนหยั่งรู้อาการเปลี่ยนแปลงภายใน เพราะท่านสามารถตามดูวาระจิตของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างชำนาญชาญ เพราะท่านเป็นผู้บรรลุนิพพานพร้อมทั้งได้อภิญญาแล้ว จนกระทั่งท่านเห็นว่า สภาวะจิตขององค์จักรพรรดิหวู่ ได้เข้าถึงการสิ้นสุดการต่อสู้กับความติดกับตัวเอง อย่างราบคาบสิ้นเชิงแล้ว ท่านก็เดินเข้าไปหาพระจักรพรรดิ แล้วถามว่า “บัดนี้ ท่านบอกข้าได้ไหมว่า จิตที่เคยขุ่นมัว เกรี้ยวโกรธของท่าน ยังมีเหลืออยู่หรือไม่?”

ท่านจักรพรรดิ ก็ตอบทันทีว่า “ไม่ปรากฏเลยขอรับ ท่าน ที่จริงแล้วมันไม่มีทั้งกายทั้งจิตมาก่อน เพราะมีความคิดปรุงแต่ง ความขุ่นมัวและอารมณ์ต่างๆ จึงมี เมื่อไม่มีสังขารจิต ความคิดและอารมณ์มันจะมาจากไหน?” ปรากฏว่าจิตของพระจักรพรรดิเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า สุนฺณุตตาจิต



## ที่มาของคำว่า “จิตว่าง” หรือสุญญตา

ดังนั้น สำนักไทยเรา มักจะชอบพูดกันแบบติดปากว่า จิตว่างๆ หรือจิตไม่ว่าง ความจริงแล้ว อาตมาเข้าใจว่า ยังพูดกันไม่ถูกต้องตามสภาวะความเป็นจริง ที่ถูกต้องควรพูดว่าว่างจากจิต แทนที่จะพูดว่า จิตว่าง เพราะจิตเป็นผลรวมของขันธห้าคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เพราะจิตไม่ใช่ตัวรู้ และตัวรู้ก็ไม่ใช่จิต แต่จิตอาศัยขันธห้าเกิด แต่ตัวรู้ก็มีใช้ขันธห้า อุปมาให้เห็นชัด เช่น แสงสว่างเกิดจากหลอดไฟ แต่แสงสว่างก็มีใช้หลอดไฟ หรือการเห็นเกิดจากตา แต่สิ่งที่เห็นมีใช้ดวงตา หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง ไข่เกิดจากไก่ก็จริง แต่ไข่ก็มีใช้ไก่ อุปมานี้ฉันใด จิตกับตัวรู้ก็ฉันนั้น ขอให้พิจารณาเรื่องนี้ให้ดีอีกหลายๆ ครั้ง ดังนั้น เมื่อท่านอยู่ในอาการรู้ส่วนๆ จึงไม่รู้สึกร่างกาย มีจิตอยู่เลย ท่านจักรพรรดิหวู่จึงตอบไปตามสภาวะในขณะนั้น

ตั้งแต่นั้นมาท่านพระจักรพรรดิหวิ ก็ยอมรับการสอนของท่านโพธิธรรมอย่างสนิทใจ ก็ปรากฏว่าเจ้าลัทธินิกายในพุทธศาสนาทั้งหลายที่เจริญเติบโตมาก่อนหน้านี้ เกิดความไม่พอใจพระจักรพรรดิหวิ ที่เปลี่ยนใจหันไปเลื่อมใสในหลักการของท่านโพธิธรรม โดยให้การสนับสนุนและช่วยเผยแพร่เรื่องสัญญาตัจจิตแบบนี้ออกไปอย่างกว้างขวางและเข้มแข็ง ทำให้เกิดความรู้กระแสใหม่ในวงการชาวพุทธทั่วไป ซึ่งเคยนับถือพุทธศาสนาแบบเดิมๆไม่ได้สัมผัสสมรรถผลอะไรชัดเจน ก็หันมาฝึกฝนและเข้ารับการศึกษา แบบเผ่าดูกายเคลื่อนไหว เผ่าดูใจคิดนึกกันอย่างกว้างขวาง และด้วยเหตุนี้ ทำให้เกิดกระแสการต่อต้านคำสอนของท่านโพธิธรรมเกิดขึ้นในหมู่นักบวชรุ่นก่อนๆ และต่อมาก็เป็นเหตุให้ท่านโพธิธรรมถูกรอขวางยาพิษ ก่อนจะเดินทางกลับอินเดียอันเป็นที่ดินเกิดของท่าน มีเกร็ดประวัติศาสตร์ของหลายท่านเล่าตามมาอีกหลายกระแส บางแห่งก็เขียนว่า ท่านถึงแก่กรรมภาพ บางแห่งก็เขียนว่า ท่านรอดจากการวางยาพิษด้วยอำนาจอภิญาของท่าน ซึ่งเรื่องนี้ขอฝากท่านผู้อ่านไปหาหลักฐานเพิ่มเติมเอาเอง

## เหตุการณ์ตัวอย่าง เคยเกิดขึ้นมาแล้วนานกว่าพันปี

เหตุการณ์แบบนี้เคยเกิดมาแล้วในอดีต และเคยเกิดขึ้นแก่ท่านผู้รู้แจ้งเห็นจริงหลายท่านในประเทศไทยในหลายยุคหลายสมัยสำหรับเหตุการณ์นี้ เพราะพระพุทธศาสนาที่สอนให้เข้าถึงตัวรู้แบบฉับพลัน มักจะไปขัดกับหลักการพุทธศาสนาแบบดั้งเดิม ซึ่งได้หมุนไปตามค่านิยมนับถือของลัทธิพุทธศาสนาที่ติดยึดตามประเพณีท้องถิ่น ที่เก่าแก่ล้ำหลัง คนรุ่นนี้จึงไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆ ได้

ยุคปัจจุบัน เป็นยุคการแสวงหาทางพ้นทุกข์กันอย่างจริงจังและเข้มข้น นักแสวงหาแต่ละท่าน ต่างก็ได้พบทางและที่พึ่งของตนแตกต่างกันไป ตามกำลังแห่งภูมิธรรมภูมิปัญญาของแต่ละคน เราก็ไม่ต่างกัน จึงเกิดกระแสพุทธใหม่หลายรูปแบบ เป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่ไม่ยอมรับพุทธแบบดั้งเดิม และเกิดสำนักปฏิบัติธรรม, อาราม, ศูนย์วิปัสสนา, วัดป่า, พุทธสถาน, ธรรมสถาน, และจุดคนสถาน เป็นต้น ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยท่านผู้รู้จริงบ้าง รู้ไม่จริงบ้าง ถูกกฎหมายบ้าง ผิดกฎหมายบ้าง ว่ากันไปแบบไทยสไตล์ เราก็อนุโลมกันไป นี่คือพุทธแบบไทยๆ ไม่มีที่ใดในโลก ซึ่งเป็นความน่ารักของคนไทยอีกรูปแบบหนึ่ง เรียกว่าเป็นดินแดนที่ให้อิสระในการแสวงหาความจริงของชีวิตอย่างไร้ขอบเขต

ที่นิยมเรียกกันว่า แผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง ปราภฏการณั้วัดร้างจึงเกิดขึ้นในเมืองไทยปัจจุบันนี้มากมายหลายพันวัดแล้ว ไม่อาจจะหยุดยั้งเหตุการณ์แห่งความเลื่อมนี้ได้

## โชคดีของคนไทยและเมืองไทย ที่ให้กำเนิดพระผู้รู้แจ้งตัวจริงหลายท่าน

หลังจากนักปราชญ์ผู้รู้แจ้ง อย่างน้อยสามสี่ท่านขึ้นไป เช่น หลวงพ่อชา หลวงพ่อพุทธทาส และหลวงพ่อเทียน เป็นต้น ได้ออกมาพูดแสดงหลักการ แยกพุทธออกจากพราหมณ์อย่างชัดเจนทั้งพฤติกรรมและกิจกรรม และส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติสติภาวนาออกไปอย่างกว้างขวาง มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเป็นขบวนการเผยแพร่วิปัสสนาภาวนากันเป็นหลัก ไม่เน้นสมณะภาวนาเพียงอย่างเดียวเหมือนในอดีต เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนากระแสหลักเริ่มหวั่นไหวและหันมาปรับปรุงตนเองกันอย่างกว้างขวาง เพื่อความอยู่รอดของพระพุทธศาสนาโดยรวมต่อไป

ต่อมาเมื่อกระแสหลักต่อต้านท่านโพธิธรรมมากขึ้น ก็มีรายการทำทายนั่งสมาธิแข่งกันเกิดขึ้นระหว่างเจ้าลัทธินิกายพุทธเดิมหลายสำนัก โดยตกลงกันว่าใครจะนั่งสมาธิทนได้นานที่สุด ตั้งแต่ ๙ คีน ๙ วัน ๙ เดือน ๙ ปี ว่าใครจะล้มเลิกการนั่ง



สมาธิก่อนใคร ใครเลิกนั่งก่อนถือว่าแพ้ระหว่างนิกายเก่ากับนิกายใหม่ ตามเหตุการณ์ไม่ได้บอกว่า ท่านพระโพธิธรรมตอบรับคำท้าหรือไม่ แต่นับตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา ก็ไม่มีใครเห็นท่านออกมาสั่งสอนอีกเลย ท่านเข้านั่งในถ้ำองค์เดียว โดยหันหน้าเข้าหากำแพงหินในถ้ำ และนั่งอยู่ที่เดิมเป็นเวลาถึงเก้าปี

ระยะแรกๆ เจ้าสำนักดั้งเดิมทั้งหลาย ก็พาลูกศิษย์ไปนั่งสมาธิสู้กับท่านโพธิธรรมกันอย่างแน่นหนา พอเวลาผ่านไปหลายวันเช้าๆ สมาชิกที่มา นั่งก็เริ่มหุดห้ายไปเรื่อยๆ หายไปที่ละคนสองคน หายไปที่ละสำนักสองสำนัก จนหมดในที่สุดภายในสามเดือน

## ที่ไปที่มาของพระเครื่อง รุ่นกำแพงและตันใบชา

จนชาวพุทธทุกวันนี้พูดถึงพระเครื่องรุ่นกำแพงหิน ก็เนื่องมาจากการกระทำของท่านโพธิธรรมตรงนี้แหละ และมีเกสต์ประวัติศาสตร์น่าสนใจแล้วว่า ในช่วงนั่งอยู่ ๙ ปี นี้ตามประวัติบอกว่า มันมีอยู่ช่วงหนึ่ง ความมั่งงั่งเข้าครอบงำท่านอย่างหนัก ท่านแก้อย่างไรก็ไม่ตก ในที่สุดท่านก็ใช้มีดโกนเล็กๆ ที่ท่านใช้อยู่ ท่านดึงออกมาเลย เหมือนเปลือกตาทิ้งเลย เพราะฉะนั้นสภาพในภาพเขียนหรือภาพวาดต่างๆ ปรากฏว่าไม่มีหนังตา มีแต่ลูกตา

ประวัติศาสตร์ ก็เล่าต่อไปอีกว่า เปลือกตาที่ท่านโพธิธรรมเนียน  
ทิ้งไปตกที่ดินแล้วเกิดเป็นต้นชาขึ้นมาแทน ซึ่งก่อนหน้านี้ ประเทศ  
จีนไม่เคยมีต้นไม้ประเภทนี้มาก่อน อันนี้ประวัติไม่รู้ละ และชา  
ก็เลยเป็นพืชที่ทำให้คนตื่นตัว คนไหนกินชาแล้วก็จะตื่นตัวเป็น  
AWAKEN TREE OR TEA อันนี้คือประวัติศาสตร์ จะเท็จหรือจริง  
อย่างไร ไม่รู้ และไม่รับรองนะ?

## เนียนเปลือกตานอกหรือตาในกันแน่

แต่ถ้าเรามองในแง่มุมมองทางภาษาปรมาตถ์กันบ้าง บางที  
ท่านอาจจะหมายถึงการเนียนเอาอวิชชาออกจากตาในก็ได้นะ แล้ว  
จะให้หนักปฏิบัติที่ขอบหลับไหล ด้วยอำนาจของอวิชชา ให้รู้สึกตื่น  
ขึ้นมารับพุทธศาสนาแบบนี้บ้างก็ได้ ไม่ทันชาตินี้ก็ชาติหน้าก็ยังทัน  
นะ คิดใหม่ทำใหม่ได้เสมอ

ว่าตามหลักภาษาธรรมของหลวงพ่อกุฑทาสแล้ว  
ตัวอวิชชานั้นก็เปรียบเสมือนหนังตา ที่คอยปิดดวงตานอกไม่ใ้  
มองเห็นโลกภายนอก แต่หนังตานอกก็ทำหน้าที่หลับๆ สี่มๆ ปิดๆ  
เปิดๆ ตามธรรมชาติฉันใด อวิชชาก็ทำหน้าที่ปิดดวงตาใน ไม่ใ้  
เห็นกายและใจของตัวเองตามความเป็นจริงแล้วทำให้หลับหลง  
สำคัญผิดคิดว่ากายเป็นของตน ใจเป็นของตน แล้วหลงยึดถือ

เอาเป็นจริงเป็นจัง หลงรักหลงชังซึ่งกันและกันแบบไม่ยอมลืมหูลืมตา เมื่อรักกันหลงกัน เราก็ทำให้ได้ทุกอย่าง เพื่อตอบสนองความต้องการอีกฝ่ายหนึ่ง แม้ตนเองจะทุกข์จนปางตายก็ยอม และยินยอมทำบาปทำชั่วทุกอย่าง แม้จะตกนรกหมกไหม้ก็ภพก็ชาติก็ยอม ขอให้ได้ตามใจคนที่เรารักก็พอ เมื่อใดเราเกิดอาการเกลียดชังขึ้นมา เพราะทำให้เราอหังกรก้าวร้าวจะด้วยเหตุใดก็ตาม เราก็สามารถทำกรรมหนักได้ทุกอย่างที่ไม่เคยคิดเคยทำมาก่อนเช่นกัน นั่นก็เพราะอวิชชาปิดบังดวงตาอย่างสนิท มันมีดียิ่งกว่าปิดตานอกอีกหลายเท่า สมัยทุกวันนี้ เหตุการณ์เลวร้าย อันเกิดจากอาการบอดตาใน มันเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่เว้นแต่ละวัน พวกเรากลัวเหตุการณ์แบบนี้จะเกิดกับตัวเองกันบ้างไหม? ถ้ากลัวก็รีบเจริญสติปัญญาแบบเคลื่อนไหวกันให้เร็วไวที่สุด หรือว่าจะยอมปิดตาเดินกันต่อไปก็เชิญตามสบายนะ?

เรื่องเกร็ดประวัติศาสตร์ตรงนี้ นำมาเล่าเสริม อาจจะไม่ตรงกับเหตุการณ์จริงๆ ก็ได้ แต่เราก็เอาแง่มุมหรือด้านที่มันนำไปสู่การปฏิบัติ หรือเป็นแรงจูงใจทำให้เกิดศรัทธาในการปฏิบัติสติภาวนาให้จริงจังมากกว่าเดิมก็ได้

# หนังสือเล่มนี้ มีนัยยะต่อการเปลี่ยนแปลง ชีวิตผู้พูดอีกมิติหนึ่ง

เมื่ออาตมาได้แปลหนังสือเล่มนี้จบลง      ตนเองได้รับ  
อรรถรสของการแปลแล้ว ก็ไม่คิดว่าจะพิมพ์เผยแพร่ แต่ยอมรับ  
ว่าตนเองได้รับแรงบันดาลใจหลายอย่างจากการได้สัมผัสกับคำ  
สอนของท่าน เพราะท่านใช้อาการเคลื่อนไหวและการตื่นตัวทั้ง  
กายและใจ เป็นอุปกรณ์การสอนวิปัสสนาแบบเดียวกับหลวงพ่อ  
เทียน เพียงแต่ท่านไม่ได้สร้างเป็นจังหวะมือแบบนี้

## ที่ไปที่มาของการภาวนา แบบเคลื่อนไหวยุคแรกๆ

แต่ท่านให้สังเกตการณ์อาการเคลื่อนไหวของการต่อสู้ของ  
สัตว์ต่างๆ เช่น งูต่อสู้กับงู หรืออาการของงูต่อสู้กับพงพอน หรือ  
อาการอย่างเอื้องกายของนกกระเรียน การกรีดกรายแผ่ร่าแพน  
ของนกยูงเป็นต้น อะไรต่างๆ เหล่านี้ เมื่อท่านสังเกตเห็นอาการ  
ของสัตว์ แล้วท่านก็นำมาประยุกต์เป็นวิธีการสอนของท่าน และ

วิธีการแบบนี้ ก็ได้พัฒนารูปแบบ จนได้กำเนิดเป็นสำนักเล้าหลิน ในเวลาต่อมา อาจารย์สอนกรรมฐานในแบบของท่านโพธิธรรมก็นำเอาศิลปะในการเคลื่อนไหวมาพัฒนาประยุกต์เป็นศิลปะการออกกำลังกายและฝึกฝนกำลังภายในของจีนในรูปแบบต่างๆ เช่น ไทชิ ไท่เก๊ก กังฟู จี้กง ตลอดถึงการแสดงกายกรรมของจีน เกาหลี ญี่ปุ่น แอโรบิคแดนซ์ เป็นต้น จนกลายเป็นธรรมเนียนที่สืบทอดมาจากกัมมัฏฐานของท่านโพธิธรรม หรือปรมาจารย์ตั๊กม้อมาจนกระทั่งถึงยุคปัจจุบัน

อาตมาได้แปลหนังสือเล่มนี้ ได้ศึกษาทบทวนอะไรหลายๆอย่าง เพิ่มเติมจากความรู้ทางพุทธศาสนาแบบเถรวาทดั้งเดิม ได้นำมาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนได้มากมายและกว้างขวาง ต่อมาก็ส่งต่อต้นฉบับแปลและศึกษาแล้วนี้ ให้กับพระอาจารย์สุริยา มหาปัญญา ที่วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร

ต่อมาท่านอ่านแล้วท่านคงเห็นประโยชน์ จึงนำไปจัดพิมพ์ เพื่อการเผยแพร่และจำหน่ายในเวลาต่อมา โดยตั้งชื่อเรื่องว่า “โพธิธรรมคำสอน” โดยปรมาจารย์ตั๊กม้อ ก็พิมพ์มาหลายปีแล้ว พิมพ์หลายๆ ครั้งแล้ว เรื่องลิขสิทธิ์อาตมาก็ไม่ติดใจอะไร ดัง

นั่นเราและผู้อ่านต้องกราบขอบขอบคุณพระอาจารย์สุริยา มหาปัญญา เพราะท่านได้ช่วยพิมพ์เพื่อการเผยแพร่ ถ้าท่านไม่ทำเช่นนั้น เราก็จะไม่ได้อ่านและศึกษาพุทธศาสนาในแง่มุมอันวิเศษนี้

ในเนื้อหาของการแปล จุดไหนที่เหมือนหลวงพ่อเทียน อาทมาจะวิเคราะห์และอธิบายเอาไว้ว่า หลวงพ่อเทียนสอนอย่างนี้ ตักม้อสอนอย่างนี้ เพื่อเปรียบให้เห็นที่ไปที่มาของการเคลื่อนไหว ที่ทั้งสองท่านนำมาประยุกต์ คือท่านโพธิธรรมถือเอาอาการ เคลื่อนไหวของสัตว์ต่างๆ มาประยุกต์เป็นรูปแบบและศิลปะของการปฏิบัติ แต่หลวงพ่อเทียนท่านใช้การเคลื่อนไหวมือและเท้า ของเราเอง ประยุกต์ออกมาเป็นลีบสิ่งจังหวะ และการเดินจงกรม ออกมาเป็น กัมมัฏฐานแบบเคลื่อนไหว และก็ปรากฏว่าในการนำเสนอรูปแบบการสอนของหลวงพ่อเทียนยุคต้น ๆ ก็มีลูกศิษย์ ลูกหาทางฝ่ายสวนโมกข์พยายามนำเอามาประยุกต์กันหลายแบบ เช่นรำไท่เก๊ก ฝึกโยคะ บางคนก็ประดิษฐ์การยกมือเป็นแบบชอย จังหวะให้ถี่ขึ้นเป็นสามลิบห้าท่าก็มี ประยุกต์เป็นมูทราของพระ ทิเบตก็มี ทำกันออกมา เป็นการเคลื่อนไหวหลากหลายรูปแบบ

# วิวัฒนาการของภาวนาแบบเคลื่อนไหว หรือวิปริตผิดเพี้ยนกันแน่?

พระอาจารย์รุ่นเก่าบางท่านก็ไม่เห็นด้วย เพราะคนละเป้าหมายกัน เป้าหมายที่เราปฏิบัติกัน เราไม่ได้ฝึกสมาธิเพื่อเป็นสิ่งสมกำลังภายใน แต่เป็นวิธีการทำเพื่อฝึกฝนเพิ่มพูนกำลังสติให้มากขึ้นไวขึ้นเท่านั้นเอง แต่ถ้าจะเป็นการสร้างกำลังภายใน ก็คือสร้างกำลังของสติปัญญานั่นเอง แต่ว่าศิลปะในการเคลื่อนไหวแบบจีนยุคปัจจุบัน เขาทำเป็นการสร้างทั้งพลังภายนอก และพลังทางจิต แต่ไม่ใช่พลังรู้สึกตัวที่ทำให้เกิดสติและปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นพลังจิตหรือพลังปัญญาอีกแบบหนึ่ง โดยสร้างพลังจิตให้เกิดสติปัญญา เพื่อจะนำพลังนั้นกลับเข้ามาดูตัวเองให้เห็นชัดเจนทุกส่วน

เห็นในที่นี้ คือเห็นด้วยการสัมผัสสภาวะกับจิตทำงานร่วมกัน ถ้าพลังสติสัมผัสปัญญะเข้มแข็งหนักแน่นพอ จะสามารถทำให้รู้สึกตัวตั้งแต่หัวจรดเท้าตลอดเวลา รู้เหมือนกับน้ำหยดลงพื้นดินที่ละเอียดๆ ทุกวันๆ จนกระทั่งบริเวณนั้น มันชุ่มน้ำเย็นด้วยน้ำ จนก่อให้เกิดพืชพันธุ์ต่างๆ งอกงามขึ้นได้ ถ้ามีสะเก็ดไฟหรือถ่านไฟตกลงพื้นดินตรงนั้น ไฟนั้นก็ไม้อาจเผาไหม้หรือลุกไหม้ขึ้นได้ เพราะมันชุ่มด้วยน้ำฉนั้นใด การที่เราตามดูความรู้สึกตัวแต่ละ

ขณะๆ หยดแห่งสติ ก็มันหยดลงไปใ้ในกายในใจจนชุ่มฉ่ำอยู่เสมอ จนความรู้สึกตัวนั้นได้กลายเป็นตัวเราเอง เขาเรียกว่า รู้ปรมัตต์ แต่ถ้าเรายังคอยระลึก หรือเตือนตัวเองให้กลับเข้ามารู้ตัวเป็นครั้งคราว นี่เรียกว่า รู้แบบสมมุติ ที่ท่านเรียกว่า รู้แบบสัญญา ยังไม่รู้แบบปัญญา การรู้แบบสัญญา คือคอยระลึกเป็นคราวๆ ก็จำเป็นสำหรับผู้ฝึกใหม่ทุกคน เพราะต้องทำให้เป็นสมณะแบบสมมุติก่อน เมื่อปฏิบัติเข้มแข็งขึ้น มีความจริงจัง ตั้งใจ ต่อเนื่องนานมากขึ้น สัญญาก็ค่อยเปลี่ยนเป็นปัญญาไปเรื่อยๆ

คนที่เข้าใจวิธีการปฏิบัติแบบนี้แล้ว ก็จะไม่หลับๆ ตื่นๆ อีกต่อไป มุ้งที่จะทำให้มันตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา การตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา นั้นมันหมายถึงหยดน้ำแห่งสติได้ทำงานอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อไรเราลืมเราหลงตัวเอง เผลอนึกคิดปรุงแต่ง สติรู้สึกตัว ก็ขาดหายไป เสมือนกับผืนผ้า ถ้าชุ่มด้วยน้ำมากๆ ไฟตกใส่ไฟก็ดับ สติที่เราฝึก เหมือนหยดน้ำที่หยดลงไปใ้ในกายในจิตของเรา จนจิตชุ่มโชกด้วยสติสัมปชัญญะทั่วถึงแล้ว รูปต่างๆ ที่มากกระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ติดเป็นความคิดแล้วความคิดที่เป็นทั้งฝ่ายกุศล และอกุศลก็ดับไปเอง

ถ้าสติมาไม่ทัน ความคิดก็กลายเป็นสะเก็ดไฟ ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ พอปล่อยให้มันตกมาถึงจิต มันก็จะไหม้ คือความคิดก็ลุกลามไปเรื่อยๆ คิดเรื่องนี่แล้วก็ต่อเรื่องนั้น ลามไปเรื่อยๆ ถ้าหากเจริญสติจนเป็นอัตโนมัติ หรือเป็นปรมัตต์แล้ว ก็



เหมือนผ้าที่ชุ่มน้ำเต็มที่แล้ว ปริมาตรมีสามชั้น คือชั้นธรรมดา ชั้นกลาง ชั้นสูงสุด สำหรับชั้นสูงสุด ก็เหมือนไฟตกใส่ผ้า สิ่งมากระทบมันดับของมันเอง แต่ผู้ยังอยู่ในชั้นปริมาตรเบื้องต้น ก็ต้องช่วยมันหน่อย ถ้าเป็นผ้า ก็อาจจะไม่ชุ่มเต็มผืน ไฟตก ใส่นานๆ ถ้าเราไม่ช่วยดับ มันก็อาจจะไหม้ได้ ถ้าเป็นปริมาตรเบื้องต้นก็อาจจะชุ่มกว่าเต็มหน่อย ปริมาตรเบื้องต้นก็เหมือนไฟตกน้ำ อารมณ์อะไรมากระทบปั๊บ อารมณ์นั้นก็กลายเป็นความรู้ เป็นสติปัญญาขึ้นมาแทน

เพราะฉะนั้น หลักการหรือวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวนี้ ทำให้เกิดความรู้และความตื่นตัวตลอดเวลา เป็นวิธีการปลดปล่อยของอวิชชาออกได้จริง ถ้าทำได้ถูกต้องนะ ฉะนั้นเองในกรณีที่คนบางคนบกพร่องในทางสติสัมปชัญญะ ก็ถือว่านั่นเป็นกรรมของเขา เราจะไปตำหนิไม่ได้ ให้วิเคราะห้เจาะลึกลงไป แล้วเราจะเห็นใจและเกิดเมตตา ไม่ไปพยายามเคี่ยวเข็ญคนบางคน เขามีความพยายามเล็กนะ แต่เล็กไม่ได้ มันเป็นความบกพร่องทางสติปัญญา เพราะเป็นวิบากกรรมเก่าก็ต้องเห็นใจกัน เมื่อก่อนนี้ใครจะมาทำเล่นเหยาะๆแหยะๆ ไม่ได้ อาตมาเอาเรื่องเลย แต่เดี๋ยวนี้พอเจาะลึกไป ก็เห็นความทุกข์และวิบากกรรมของแต่ละคนที่ลึบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เราก็ต้องเห็นใจกัน

## วิบากกรรม ทำให้ก้าวหน้าช้าหรือยาก

ที่กลุ่มแสงเทียน ไม่ว่าจะที่แพร์แสงเทียน พระธาตุแสงเทียน และถ้ำแสงเทียน มีหลายคนและหลายตัวอย่างให้ศึกษา ต่อมาก็เริ่มเห็นหน้าเห็นหลังกัน ว่าทำไมเขาถึงเป็นอย่างนั้น เป็นความบกพร่องทางกรรมพันธุ์ทางบรรพบุรุษต่างๆ เป็นมรดกตกทอดมาถึงปัจจุบัน ดังนั้นเองในจุดนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนมาก แต่ว่าเราจะไม่ทอดยหรือลืมนึกไปง่ายๆ ต้องพิสูจน์ว่าสนามบารมีตัวเองให้ถึงที่สุด เพราะบางทีมันเป็นอสังขะที่หนาแน่น จึงต้องทำความรู้สึกตัวให้มากขึ้นเรื่อยๆ วันหนึ่งเมื่อความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มันเติบโตเต็มที่แล้ว ภาวะหลับไหล มันอาจจะหมดไปเองได้ เหมือนผ้าที่หยดน้ำมากๆ เปียกโชก ไฟที่ตกลงมามันดับไปเอง ไม่ต้องพยายามดับ เมื่อจิตเราชุ่มโชกด้วยความรู้สึกตัวสติสัมปชัญญะที่เป็นปรมาัตถ์แล้ว สิ่งที่มากระทบเราไม่ต้องพยายามไปสะกดหรือดับมัน แต่บางครั้งมันก็ดับของมันเองได้ ถ้ารู้และเป็นปรมาัตถ์ ดังนั้นท่านจึงแบ่งมรรคผลไว้ถึงสี่ขั้นตอนคือ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์ไฉละ

ทั้งนี้เพื่ออนุโลมตามความสามารถของแต่ละคน บางคนมีสติปัญญาไม่สมบูรณ์ก็อาจจะได้ ขั้นหนึ่ง ขั้นสอง มีสติปัญญา

มากขึ้นไปอีก ก็สามารถไปถึงขั้นที่สาม ที่สี่ไปเรื่อยๆ จะนั่นเอง จึงไม่ต้องติดแค่ความสงบชั่วคราว เพราะความสงบที่แท้จริง เรา ไม่ต้องอยากสงบ ไม่ต้องพยายามให้มันสงบ แต่ให้มันสงบตาม ธรรมชาติ มีตากก็ให้มันเห็น มีหูก็ให้มันได้ยิน มีจมูกก็ให้มันได้กลิ่น มีลิ้นก็ให้มันได้รส มีกายก็ให้มันสัมผัส มีใจก็ให้มันนึกคิดได้ แต่เรา เป็นเพียงผู้รู้ก็พอ ตัวสงบที่แท้จริง ก็คือตัวเห็นตัวรู้ด้วยสติปัญญา

## จิตกับตัวรู้ เป็นคนละสิ่งเดียวกันหรือเปล่า

เพราะจิตเป็นตัวสั่งสม ตัวเก็บความรู้ ความจำอดีตอนาคต ทั้งหมด เรียกว่าจิต คือภาวะที่สั่งสมอารมณ์ แต่เหนือกว่าจิต นั้นคืออะไร คือรู้ตัว เมื่อรู้สึกตัว เมื่อนั้นก็ว่างจากจิต นั่นคือมี สติสัมปชัญญะเข้าไปทำหน้าที่แทน เอาสติสัมปชัญญะปัญญาเข้ามาทำงานแทนจิต เพราะจิตมันจะต้องรวมเอา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเข้าด้วยกัน แต่ถ้าหากว่าสติ สมาธิ ปัญญา มัน อยู่เหนือจิต คือตัวรู้ที่อยู่เหนือจิต เหมือนแสงอยู่เหนือไฟ เมื่อมี จิต มันก็ต้องมีการสร้างภาพและความคิด ถึงแม้ว่าจะเป็นนามรูป ก็ตาม มันจะต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่เมื่อใด สติ สมาธิ ปัญญา ออกมาเป็นความรู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม

มันก็อยู่เหนือเงื่อนไขของอนิจจัง ท่านจึงเรียกคำว่า “อมตธรรม” มันก็คือตัวรู้นี่เอง เราจึงต้องสร้างตัวรู้นี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น แต่เมื่อมันยังไม่สมบูรณ์ แนวนอนการรบกวนของจิต ก็ต้องมีอยู่ เราก็มักจะสับสนเรื่องภาษา ใช้พูดว่าจิตบ้าง สติบ้าง

ดังนั้นพยายามฝึกฝนไปเรื่อยๆ ถ้าเราเห็นอนิสงส์มากขึ้น มันจะไม่ท้อ แต่แน่นอนว่า ถ้าเรายังไม่เห็นผลอะไรชัดเจน เราก็เบื่อ บ้างอยากบ้าง สลับกันไปเรื่อยๆ แต่ให้เราดูสิ่งที่เกิดขึ้น สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ความคิดมันน่าเบื่อหน่ายจริงๆ ถ้าเมื่อไรคนเริ่มเบื่อหน่าย ความคิดปรุงแต่ง นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด แต่ถ้าเมื่อไรเรายังสนุกกับความคิด สนุกกับความสงบนะ เรายังแสวงหาเรื่อยๆ เพราะความคิดกับความสงบมันเสมือนเป็นคนละอย่าง แต่จริงๆแล้วมันก็อันเดียวกันนั่นแหละ ความฟุ้งซ่านกับความสงบมันอันเดียวกัน แต่มันอยู่กับคนละชั่วเท่านั้นเอง ตรงนี้เป็นความสงบ ตรงนี้เป็นความคิดเป็นอันเดียวกันนั่นแหละ ขึ้นอยู่กับว่าเมื่อไรเราจะใช้ชั่วไหนเท่านั้นเอง แต่เราต้องไปสร้างตัวรู้อีกตัวหนึ่งที่มีมันไม่ใช่ความคิดและไม่ใช่ความสงบ มันคือตัวรู้ หรือตัว awake มันเป็นตัวของมันเอง

## “ตัวรู้” หรือสติ คือความหมายที่แท้ ของคำสอนใบไม้กำมือเดียวใช่หรือไม่?

เพราะฉะนั้นเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า มันเป็นเสมือนใบไม้ในป่า แต่เราเจาะแต่เรื่องนี้เรื่องเดียว เรื่องใบไม้กำมือเดียวนี้แหละที่จะแก้ปัญหาก็ได้ เพราะต้นตอของมันก็คือตัวไม่รู้สึกตัว ตัวเผลอตัวอวิชชาที่แหละ คือต้นตอของเรื่องทุกข เราปฏิบัติเพื่อจะเปลี่ยนตัวเผลอ หรือตัวไม่รู้ ให้มันเปลี่ยนมาเป็นตัวตื่นรู้ได้อย่างไร เราต้องสร้างตัววิชาคือตัวรู้สึกตัว นี่คือวิชาที่เราสัมผัสได้ ไม่ใช่วิชาที่เราจำมา ถ้าวิชาที่เราจำมา มันยังหล่อเลี้ยงด้วยอวิชชาอยู่ แต่วิชาที่เราสัมผัสได้คือความรู้สึกตัวรู้สึกใจนี้เอง

เมื่อวานนี้ลองถามเด็กๆ ดูว่า ระหว่าง Knowing กับ Knowledge นั้นต่างกันอย่างไร? เด็กตอบว่า ขณะที่เรสัมผัสแล้วเรารู้ เรียกว่า Knowing แต่ข้อมูลที่เป็นความจำ เป็นอดีตอนาคต แล้วนำมาคิดเปรียบเทียบนี้เป็น Knowledge เพราะฉะนั้นในจุดนี้ให้เราศึกษาไปเรื่อยๆ เพราะว่าวิธีการหลวงพ่อกุญชรท่านให้พิสูจน์เอาเองเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องเชื่อ แต่พิสูจน์แล้วพิสูจน์อีก มันก็ยังไม่เห็น ก็เพราะสติปัญญาของเรายังไม่เหมาะสมที่จะรู้ ถ้าเมื่อไรสติปัญญาของเราถึงที่ เราจะรู้เองเห็นเอง อาตมาเห็น

ลูกศิษย์หลวงพ่อกีเยนหลายท่าน หลังจากท่านเข้าใจจุดนี้แล้ว ท่านแหลมคมทุกคนนะ ดั่งนั้นสายงานหลวงพ่อกีเยนมีแต่คนแหลมคมทั้งนั้น แต่บางคนก็แหลมยังไม่ถึงที่สุด ก็เอาไปทิ่มแทงเบียดเบียนคนอื่นก็มีมาก ถ้าเป็นศิษย์หลวงพ่อกีเยนแท้ๆ แล้ว เราจะมองออกทันที มันเกรงใจกันและเคารพกันอยู่ในตัว

ดั่งนั้น การตื่นตัวเป็นอย่างนี้เอง ความรู้แบบนี้ มันน่ากลัวเหมือนเราลืมตาดูแสงตะวัน ถ้าเราสายตาอ่อน เราจะไม่กล้ามองตรงๆ เราก็มองแบบหลบๆ เพราะฉะนั้น ความจริงมันสว่างไสวเหมือนแสงตะวัน แต่ความไม่จริงมันก็เหมือนพระจันทร์นะ พระจันทร์มันอาศัยแสงของคนอื่น สว่างเหมือนกัน แต่สว่างเพราะอาศัยแสงของพระอาทิตย์ ฉะนั้นการรู้ตัวจึงมี ๒ แบบ คือรู้จริงๆ ด้วยปัญญาตัวเอง กับจำเขามา รู้ จำมาก็เหมือนดวงจันทร์ มันก็แจ่มเหมือนกันแต่สลัวๆ แต่ถ้ารู้จริงๆ ก็เหมือนพระอาทิตย์ ซึ่งเป็นคนจริงเท่านั้นที่จะรู้ของจริง หลวงพ่อกีเยนท่านพูดเอาไว้ “คนจริงรู้ของจริง” เขียนเป็นหนังสือเล่มหนึ่งเลยนะ เพราะฉะนั้นช่วงเข้านี้ก็คุยกันเรื่องหลับตาหรือไม่หลับตาก็ขอจบเพียงเท่านี้ ใครฟังแล้วจะเห็นหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนี้หรือไม่ ไม่สำคัญ ใครจะวิพากษ์วิจารณ์ในรูปแบบใด ก็ยินยอมพร้อมรับฟัง และปรับปรุงแก้ไขตนเองได้เสมอ แต่เจตนาธรรมณ์ก็พูดและทำเพื่อน้อมเป็นอาจารย์บูชา และผู้พูดเองก็อุทิศชีวิต

ทำงานบูชาหลวงพ่อกำหนดมาโดยตลอดเกือบสามสิบปีมาแล้ว และ  
จะทำต่อไปจนกว่าจะหมดกำลังกาย แต่ไม่หมดกำลังใจแน่นอน

ขอให้ท่านผู้ฟังทุกท่านจงพิสูจน์ความซื่อนี้ จนบรรลุถึงความ  
ความจริงแท้ด้วยกันทุกท่านเทอญ.



พระพุทธานันท์ภิกขุ  
วัดพระธาตุแสงเทียน

หลวงพ่อกำหนดแรก พุทธยานันท์ ปาฐกถา  
ธรรม ในพิธีเปิดงาน โครงการอาจารย์บูชา  
๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ  
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ  
สวนรถไฟ จตุจักร กรุงเทพฯ ๒๖-๒๘  
พฤศจิกายน ๒๕๕๓

# เกี่ยวกับผู้เขียน

พระพุทธยานันทภิกขุ หรือ หลวงพ่อมหาดีเรก พุทธยานันท เป็นชาวปากปาน ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่ บรรพชาเป็นสามเณร อายุ ๑๖ ปี เมื่ออายุครบยี่สิบปีบริบูรณ์ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่พุทธพัทธสีมา วัดประยุรวงศาวาส กรุงเทพมหานคร เมื่อพุทธศักราช ๒๕๑๕ ได้ศึกษาต่อในเปรียญธรรม ที่สำนักเรียนวัดประยุรวงศาวาส จนจบเปรียญธรรม ๖ ประโยค จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อ มหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จนจบปริญญาครุศาสตรบัณฑิต เมื่อปี ๒๕๒๒ รุ่นที่ ๒๖

ท่านได้ฝึกกรรมฐานต่างๆมาหลายรูปแบบ ในปีพุทธศักราช ๒๕๑๖ ได้มีโอกาสเข้าฝึกฝนกรรมฐานแบบอานาปานสติที่สวนโมกขพลาราม กับหลวงพ่อพุทธทาสภิกขุเป็นเวลาสองปีเศษ ต่อมาในปี ๒๕๑๘ ได้พบกับท่านอาจารย์โกวิท เอนกชัย (ท่านเขมานันทะ) ที่อาศรมนวมชีวัน บ้านดง จ.นครนายก ขณะนั้นได้ฝึกกรรมฐานแบบวิถีการพองยุบ กับพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ตอนนั้นได้รับฟังเรื่องราวของหลวงพ่อเทียนจากท่านพระอาจารย์เขมานันทะเป็นครั้งแรก จึงสนใจและติดตามจนพบหลวงพ่อเทียนที่วัดสวนแก้ว จ.นนทบุรี และได้สมาทานการปฏิบัติกรรมฐานการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อ



เทียน ตั้งแต่ปี ๒๕๑๙ จวบจนถึงปัจจุบันนี้ รวมเวลา ๓๕ ปี ที่ท่าน ได้ทุ่มเทร่างกาย แรงใจ และสติปัญญา ปฏิบัติตามวิธีเคลื่อนไหว จนเข้าใจแจ่มแจ้ง ในปี ๒๕๒๙ และปีต่อมา ท่านเริ่มออกมาช่วย เผยแพร่การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว โดยร่วมทำงานกับหลวงพ่อ คำเขียน สุวัณโณ และหลวงพ่อบุญธรรม อุตตมธัมโม พร้อมทั้ง นำเอาวิธีการปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียนไปเผยแพร่ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ และได้จัดตั้งวัดป่าพุทธยานันทาราม ตั้งอยู่เลขที่ ๕๓๒๐ Kell Lane, Las Vegas USA จัดเป็นวัดแรกของสายงาน หลวงพ่อเทียน ที่สร้างในต่างประเทศอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ของอเมริกา ต่อมาได้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมอีกหลายแห่งในรัฐ ต่างๆของประเทศอเมริกา และประเทศอื่นๆในยุโรปและเอเชีย เช่น ประเทศแคนาดา, ฝรั่งเศส, อินโดนีเซีย เป็นต้น รวมระยะเวลาเผยแพร่ในต่างประเทศจนถึงทุกวันนี้ เป็นเวลา ๑๒ ปี

ในกาลต่อมา หลวงพ่อมหาดีแรก จึงได้นิมนต์พระภิกษุสงฆ์ ไทยจำนวนหลายรูป ในสายงานหลวงพ่อเทียนออกไปช่วยเผยแพร่ โดยเริ่มตั้งแต่ปี ๒๕๔๐ ถึงปัจจุบัน ขณะนี้ได้รับหน้าที่เป็น ประธานสงฆ์ของวัดแพร่แสงเทียน วัดถ้ำแสงเทียน และวัดพระธาตุแสงเทียน พร้อมทั้งยังรับผิดชอบแล้ววัดสาขาที่ปฏิบัติแนวหลวงพ่อเทียนอีกหลายแห่งภายในประเทศ เนื่องจากพระลูกศิษย์หลายรูป ที่เคยมาปฏิบัติกับท่าน ได้ออกไปจัดสร้างวัดป่าในจังหวัดต่างๆ

ปัจจุบันนี้ ท่านได้ประจำอยู่ที่วัดพระธาตุแสงเทียน (วัดดอย) อ.เด่นชัย จ.แพร่ ซึ่งเป็นวัดสาขาล่าสุด จัดสร้างเพื่อตอบแทนบุญคุณให้แก่โยมมารดาของท่าน ซึ่งมีอายุแปดสิบเศษแล้วและใฝ่ในการปฏิบัติธรรมอยู่ที่นั่นด้วย หลวงพ่อท่านจึงได้ปรารภว่า จะใช้สถานที่แห่งนี้เป็นศูนย์ศึกษาและปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวในหลักสูตรของการเก็บอารมณ์แบบเข้มข้นและต่อเนื่อง สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ปฏิบัติในรูปแบบนี้มาบ้างแล้ว ส่วนสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ท่านก็จะส่งไปเรียนรู้ในระดับพื้นฐานก่อนที่วัดแพร่แสงเทียน อ.ร้องกวาง จ.แพร่ แล้วจึงมาต่อเข้าเก็บอารมณ์แบบอุกฤต ที่วัดดอย หากท่านผู้ใดสนใจสามารถติดต่อสอบถามและติดตามจากเว็บไซต์ของท่าน คือ buddhayanando.com หรือทางโทรศัพท์มือถือ ๐๘๐-๘๐๖๖-๘๐๖ หรืออีเมลถึงท่านได้ที่ direksaksith@yahoo.com หรือทางเฟซบุ๊กชมรมคนเพียรในนามของ Buddhaya Nanda

ณ ปัจจุบันนี้ ท่านก็ยังเดินทางไปมาระหว่างประเทศไทยกับต่างประเทศ คือ ทำหน้าที่เผยแผร์ที่เมืองไทยหกเดือนและในต่างประเทศอีกหกเดือนของทุกปี ขณะนี้หลวงพ่อท่านมีอายุย่างเข้าหกสิบเอ็ดปีแล้ว ท่านจึงมีปณิธานที่จะกลับมาพัฒนาการเผยแผร์แบบเคลื่อนไหวให้แก่ผู้มีศรัทธาและความเพียรในรูปแบบนี้อย่างจริงจัง โดยใช้ระยะเวลาอยู่ที่เมืองไทยให้นานขึ้นกว่าเดิม หากผู้ปฏิบัติท่านใดสนใจ เชิญติดต่อท่านได้ที่ สถานที่ปฏิบัติธรรม

วัดพระธาตุแสงเทียน หรือวัดดอย ซึ่งเป็นวัดป่า ตั้งอยู่บนภูเขาสูง มีธรรมชาติที่สวยงาม และยังอยู่ในระหว่างการพัฒนา ซึ่งอาจจะยังไม่พร้อมที่จะรับผู้ปฏิบัติได้คราวละมากๆ แต่จะรับได้เพียงครั้งละสิบห้าถึงยี่สิบคนเท่านั้น

จึงขอเชิญผู้ที่สนใจไปสำรวจสถานที่ได้ ณ วัดพระธาตุแสงเทียน บ้านปากปาน หมู่ที่ ๗ ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่ การเดินทางไปมาง่ายและสะดวก คือ ไปถนนเส้นทางสายเอเชีย กรุงเทพฯ-เชียงใหม่ จนถึงสามแยกแพร่-ลำปาง แล้วเลี้ยวซ้ายไปเส้นทางลำปาง-เชียงใหม่ ประมาณสามกิโลเมตร ก็ถึงทางแยกเข้าบ้านปากปาน ซึ่งอยู่ตรงข้ามกับวัดพระธาตุสุทนต์มงคลคีรี ซึ่งมีพระพุทธรูปปางลีลาไสยาสน์(นอน)อยู่ทางด้านขวามือ ทางเข้าหมู่บ้านอยู่ทางซ้ายมือ เข้าไปประมาณสองกิโล วิ่งไปตามถนนลาดยางจนถึงป้ายทางเข้าวัดพระธาตุแสงเทียน เป็นทางลูกรังขึ้นเขาชัน ประมาณแปดร้อยเมตรก็ถึงวัด หากไม่แน่ใจกรุณาแวะถามชาวบ้านแถวนั้น ก่อนจะเดินทางไปควรโทรแจ้งล่วงหน้า เพราะบางครั้งท่านอาจติดภาระกิจ หรือหลีกเลี่ยงภายในวัด ณ มุมใดมุมหนึ่งของวัด เพราะเป็นวัดป่าที่มีเนื้อที่บริเวณกว้างขวางมาก

คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ โครงการอาจารย์บุชา  
๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโข  
ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

# ชีวประวัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก



ผู้ใหญ่บ้าน..อุบาสกเชียงคาน  
ผู้ไม่รู้หนังสือ..แต่รู้แจ้งสัจธรรม

ภาพถ่ายหลวงพ่อเทียน: ทวีเกียรติ โดจำเรียง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก หรือชื่อเดิม พันธุ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุสม ต.บุสม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาเสียชีวิตตั้งแต่อ่านยังเด็ก ครอบครัวมีอาชีพทำไร่ ทำนา เพราะต้องช่วยเหลือครอบครัวทำมาหาเลี้ยงชีพ ประกอบกับอยู่ห่างไกลความเจริญท่านจึงไม่ได้เล่าเรียนหนังสือ

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ได้บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดในหมู่บ้าน ในช่วงนี้ท่านได้เรียนอักษรลาวหรือภาษาไทยน้อย พออ่านออกเขียนได้และได้เริ่มศึกษาระฐานกับหลวงหน้าของท่าน และพระกรรมฐานอีกหลายรูปหลายวิธี เช่น พุทโธ พองยุบ สัมมาอรหัง นับหนึ่ง สอง สาม เจริญมรณสติกับลมหายใจ เป็นต้น ท่านได้ใช้ชีวิตเป็นสามเณรอยู่ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทยออกมาช่วยครอบครัวทำมาหาเลี้ยงชีพ

อายุ ๒๐ ปี ได้อุปสมบทตามประเพณี ๖ เดือน แต่ท่านก็เฝ้ารื่องทำกรรมฐานเช่นเดิม ฉันทมือเดียว พยายามบำเพ็ญกรรมฐานผู้เดียว อยู่แต่ภายในพระอุโบสถ

อายุ ๒๒ ปี ได้แต่งงานและมีบุตรชาย ๓ คน ด้วยบุคลิกภาพ  
ความเป็นผู้นำ ท่านได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้ใหญ่ถึง ๓ สมัย  
อุปนิสัยส่วนตัวชอบทำสมาธิและรักษาอุโบสถศีล อีกทั้งยังเป็น  
ผู้นำในการทำบุญประเพณีต่างๆ อยู่เสมอ บ่อยครั้งที่ท่านรับเป็น  
เจ้าภาพภลินครั้งละ ๔-๕ กอง

ต่อมาได้ย้ายครอบครัวมาอยู่ในอำเภอเชียงคาน ด้วย  
เหตุผลเป็นการสร้างโอกาสทางการศึกษาให้แก่บุตร พร้อมทำ  
ธุรกิจพ่อค้าเดินเรือกลไฟ ทำมาค้าขายตามลำแม่น้ำโขง ระหว่าง  
เชียงคาน-เวียงจันทร์-หลวงพระบาง ช่วงนี้เองที่ทำให้ท่านมี  
โอกาสพบปะพระกรรมฐานหลายรูป จึงได้รับการชี้แนะอุบายและ  
วิธีการฝึกกรรมฐานเพิ่มเติมจากเดิมที่เคยสนใจอยู่แล้ว และถึงแม้  
จะสนใจปฏิบัติกรรมฐาน การทำบุญให้ทานรักษาศีล แต่ไม่ได้  
ช่วยให้ท่านเอาชนะความโกรธได้เลย

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ขณะนั้นท่านอายุได้ ๔๖ ปี ได้ตัดสินใจแสวง  
หาสัจธรรม โดยมีปณิธานแน่วแน่ที่ต้องการเอาชนะโกรธ และ  
ทำความจริงในเรื่องดังกล่าวให้กระจ่างให้จงได้ หาไม่แล้วก็จะไม่  
กลับบ้าน

ท่านได้เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พัน  
พร้าว อ.ท่าบ่อ (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) จ.หนองคาย โดยใน  
เบื้องต้นท่านได้เริ่มต้นการทำกรรมฐานตามที่เคยมีประสบการณ์  
มาก่อน เช่น การตามรู้รู้ดูลมหายใจแบบอานาปานสติ แบบปริกรรม

พุทธโธ แบบสัมมาอรหัง แบบพองยุบ แบบภาวนาว่า ตาย ตาย ..ทำอยู่หนึ่งวัน ก็ฉุกคิดขึ้นมาได้ว่า “ทั้งหมดนี้รวมแล้วก็คือ อานาปานสติที่ตนได้เคยทำมาหมดแล้วนั่นเอง ซึ่งก็ไม่เห็นว่ามันจะมีอะไร มันทำลายราคะ โทสะ โมหะ ไม่ได้” จึงเริ่มหันมาทำแบบ ดิ่งนิ่ง (เคลื่อนไหว-หยุด) คือ ตามรู้อาการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อขยับก็ให้ปริกรรมว่า ดิ่ง พอมันหยุดก็ปริกรรมว่า นิ่ง

ในขณะที่เจริญกรรมฐานนั้น ท่านก็เกิดฉุกคิดขึ้นมาอีกว่า “ถ้ากำหนดรู้เคลื่อนไหว แต่หากยังมีการปริกรรมอยู่ มันก็คงไม่แตกต่างจากการทำกรรมฐานแบบอื่นๆ อยู่นั่นเอง” จึงงดการปริกรรม ใช้เพียงสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของอิริยบท ด้วยการนั่งสร้างจังหวะสลับกับการเดินจงกรม พร้อมกับการเอาสติดูความคิด(คูจิต) และแล้วเพียงชั่วข้ามคืนของวันนั้นเองสังจธรรมก็ได้ปรากฏขึ้นอย่างฉับพลันและอย่างน่าอัศจรรย์ โดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งจุดนี้เอง ทำให้ท่านสิ้นสงสัยในเรื่องปฏิบัติธรรม ตลอดถึงเรื่องราวของชีวิต เมื่อเข้ามิดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ หลังจากนั้น ท่านได้ทำการเผยแผ่ธรรมในเพศของฆราวาสอยู่ ๒ ปี ๘ เดือน แก่บรรดาญาติพี่น้อง และผู้ที่สนใจทั่วไป

ต่อมาได้อุปสมบทอีกครั้ง เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ หลังพบว่าความเป็นภิกษุจะเอื้อประโยชน์ในการเผยแผ่ธรรมได้ดีกว่าและได้จาริกสอนธรรมไปในที่ต่างๆทั้งในและต่าง

ประเทศ โดยท่านมักจะเห็นผู้ปฏิบัติอยู่เสมอว่า “ให้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้มากเพื่อประคองตัวรู้ (สติ) ดูกายเคลื่อนไหว ดูจิตคิด ทำให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ แล้วสังขารธรรมก็จะเผยตัวมันออกมาเอง...” ปัจจุบันการพัฒนาจิตด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวคำสอนหลวงพ่อกุ๊เทียน จิตตสุโก ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในกลุ่มปัญญาชน ว่ากันว่า เป็นวิธีที่ลัดสั้นตรงสู่การรู้จิตโดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ อาจารย์เซนในญี่ปุ่นบางท่านรวมทั้งคนไทยผู้สนใจพุทธแบบเซนให้สมญานามท่านว่า “เซนแห่งสยาม”

ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ท่านเริ่มป่วยด้วยโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหารและได้เข้ารับการรักษาผ่าตัดหลายครั้ง แต่ก็มีอาการทรุดลงเรื่อยๆ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๑

ท่านละสังขาร เมื่ออายุได้ ๗๗ ปี ก่อนที่พระสงฆ์ในวัดจะสวดมนต์ทำวัตรเย็น วันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ หลังจากได้อุทิศชีวิตให้กับการเผยแผ่ธรรมมานานถึง ๓๑ ปี ณ ศาลามุงแฝก วัดทับมิ่งขวัญ อ.เมือง จ.เลย

ที่มาข้อมูล : หนังสือการรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง  
โดย ส.มหาปัญญาภิรมย์

# วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

## การสร้างจังหวะ

วิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับตา นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น... ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก ไม่ใช่พูดว่า“พลิกมือขวา” อันนั้นมากเกินไป เพียงแต่ทำให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้น...ให้รู้สึก หยุดไว้ ยกมือขึ้น...ให้รู้สึก ให้มันหยุดก่อน ให้มันหยุด มันไหวไป...ให้รู้

## การเดินจงกรม

เดินจงกรม ก็หมายถึง เปลี่ยนอิริยาบถนั่นเอง ให้เข้าใจว่าเดินจงกรมเพื่ออะไร? เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถคือนั่งนานมันเจ็บแข้งเจ็บขา เปลี่ยนให้เท่าๆกัน นั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบ้าง เวลาเดินจงกรม ไม่ให้แกว่งแขน เอามือกอดหน้าอกไว้ หรือเอามือไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้ เดินไปเดินมา ก้าวเท้าไปก้าวเท้ามา ทำความรู้สึกแต่ไม่ได้พูดว่า “ซ้ายอย่างหนอ ขวอย่างหนอ” ไม่ต้องพูด เพียงเอาความรู้สึกเท่านั้น เดินจงกรมก็อย่าไปเดินไวเกินไป อย่าไปเดินช้าเกินไป เดินให้พอดี เดินไปก็ให้รู้ นี่เรียกว่าเดินจงกรม



# วิธีการสร้างจังหวะ



๑. เรามีอวารู้ที่ทางสองข้าง...  
ควาไว้



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...  
ทำซ้ำๆ ใ้รู้สึกลึก



๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว... ใ้รู้สึกลึก...  
มันหยุดก็ใ้รู้สึกลึก



๔. เามือขวามาที่สะดือ...  
ใ้รู้สึกลึก



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...  
ทำซ้ำๆ ใ้รู้สึกลึก



๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...  
ใ้มีความรู้สึกลึก



๗. เามือซ้ายมาที่สะดือ...  
ใ้รู้สึกลึก



๘. เดือนมือขวาขึ้นหน้าอก...  
ใ้รู้สึกลึก



๙. เามือขวาออกตรงข้าง...  
ใ้รู้สึกลึก



๑๐. ลมมือขวาที่ขาขวา  
ตะแคงไว้... ใ้รู้สึกลึก



๑๑. คำว่ามีอวาลงที่ขาขวา...  
ใ้รู้สึกลึก



๑๒. เดือนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...  
ใ้มีความรู้สึกลึก



๑๓. เามือซ้ายออกมาตรงข้าง...  
ใ้มีความรู้สึกลึก



๑๔. ลมมือซ้ายออกที่ขาซ้าย  
ตะแคงไว้... ใ้มีความรู้สึกลึก



๑๕. คำว่ามีอวาลงที่ขาซ้าย...  
ใ้รู้สึกลึก ทำต่อไปเรื่อยๆ... ใ้รู้สึกลึก

## กาลามสูตร

๑. อย่าด่วนเชื่อถือโดยการฟังตามกันมา
๒. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นทำตามกันมา
๓. อย่าด่วนเชื่อถือโดยมีการเล่าลือกันมา
๔. อย่าด่วนเชื่อถือโดยการอ้างตำรา
๕. อย่าด่วนเชื่อถือโดยนัยหรือความคาดหมาย
๖. อย่าด่วนเชื่อถือโดยตรรกคือตรรกคิดเอาเอง
๗. อย่าด่วนเชื่อถือโดยคิดตามอาการเป็นไป
๘. อย่าด่วนเชื่อถือโดยชอบใจว่าตรงตามหลักของตน
๙. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ
๑๐. อย่าด่วนเชื่อถือโดยเห็นว่าเป็นครูบาอาจารย์ของเรา





“เอ.. เราจะเลิกเรื่องหลับตาวานาได้อย่างไร  
 คอยคิดหาเหตุผล หาวิธีการมาเรื่อยๆ  
 เพราะเราเคยนั่งหลับตาวานาด้วยวิธีการต่าง ๆ มากหลายแบบ  
 เมื่อมานั่งถึงเหตุผลท่าน หลวงพ่อเทียนมักพูดเตือนเราบ่อยๆ  
 ว่าเวลาไปทำงาน เราหลับตาทำหรือลืมตาทำ  
 ก็มีคนอื่นหลาย ๆ คน ที่เขาคิดค้านหลวงพ่อบ้างอยู่ในใจ  
 เพราะกรรมฐานแทบทุกตระกูล ทุกวิธีการต้องนั่งหลับตานะ  
 แต่ตระกูลหลวงพ่อบุญนี้ ทำไมต้องลืมตา?”

พุทธยานันทภิกขุ



โครงการสื่อเฉพาะกิจ อาจารย์บุชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล  
 หลวงพ่อเทียน จิตตสุโร ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว  
[www.luangpor-teehan.net](http://www.luangpor-teehan.net)