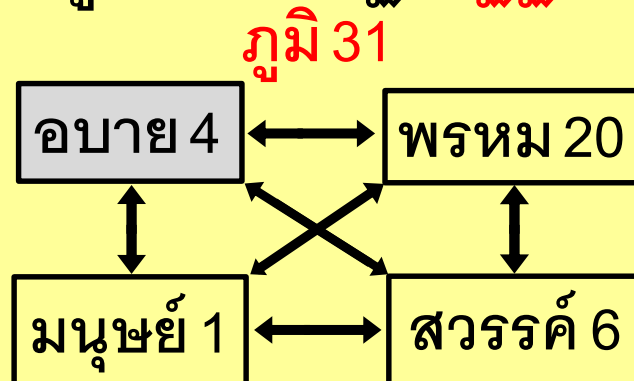
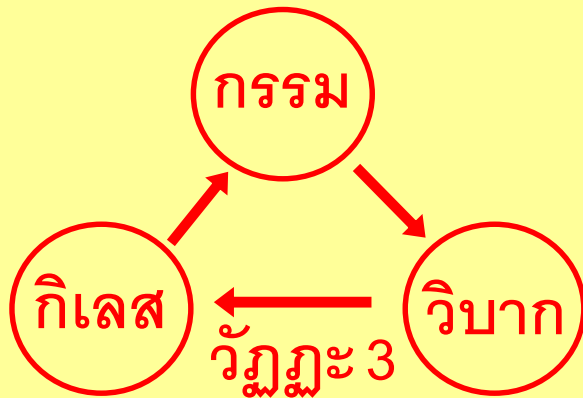


จากพระอภิธรรมจิตมี 2 ภาวะ **รู้** อารมณ์แล้วตอบสนองด้วย **คิด** ทำ หรือ **พูด**
รู้ ไม่ใช่ **คิด** **คิด** ไม่ใช่ **รู้** **รู้** เป็นธรรมชาติไม่ใช่กิเลส **คิด** เป็นกิเลส จิต **คิด** แล้ว **ทำ** ด้วย
 กาย วาจา เมื่อจุมูกคนไทยกับฝรั่ง **รู้** กลิ่นปลาร้า กิเลสยังไม่เกิด ตอนแสดงออกคน
 ไทย **คิด** แล้ว **พูด** ว่าหอม ฝรั่ง **คิด** แล้ว **พูด** ว่าเหม็น หอม/เหม็น = ผลของกิเลส **จะดับ**
 กิเลสต้องฝึกสติ กรรมฐานเคลื่อนไหว = สติปัฏฐานแขนงหนึ่ง แก่นคือเคลื่อนไหว
 เพื่อกระตุ้นให้จิตมีสติ เคลื่อนไหวบ่อย ๆ สติจะมากขึ้น ๆ จนรู้ทันคิดซึ่งเป็นกิเลส

รู้ = ไม่ คิด = กิเลสไม่เกิด = ปฏิบัติ	คิด/ทำ/พูด = ไม่ รู้ = กิเลสเกิด $\neq$ ปฏิบัติ
รู้ 1 ขณะ = ไม่ คิด 1 ขณะ รู้ บ่อย ๆ รู้ จะเพิ่มขึ้น ๆ คิด จะน้อยลง ๆ หมด รู้ ต่อเนื่องยาวนานมากพอ คิด 100% รู้ 0% $\longrightarrow$ คิด 0% รู้ 100%	

คิด = กิเลส ทำให้วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ (วัฏฏะ 3 และ ภูมิ 31) มีสิ้นสุด



หยุดคิด = **รู้** $\longrightarrow$ นิพพาน

กรรมฐานเคลื่อนไหว(ฉบับบุฟเฟต์(เต็ม))←คัดค้นกลั่นกรอง←40พรรษา³
(เคลื่อนไหว→รู้)บ่อยๆ(=อาตป/ความเพียร)→สติมากขึ้น ๆ = 25%...100%

โดย ทูตใจ อนศ.46(2514-2515) วศ.บ.จุฬา. M.S.(USA)
ธรรมานุสรณ์ อุปสมปทาย จตุตาฬีสวสฺสโก ชาตียา ทวิสตฺตติวสฺสโก ทูตใจ 2569

นับวันโลกจะอยู่ยากขึ้นๆ จงพึ่งตนเอง อย่าประมาท ฝึกจิตให้ตื่นรู้	หวังพึ่งพึ่ง คนอื่นไฉไร จะได้หรือ
พึ่งตนแล แน่แท้ พึ่งได้จริง	นี่แหละคือ ที่พึ่งตัว ทัวทุกกาล
สติปัฏฐาน ควรขยัน หมั่นฝึกปรือ	อย่าย่อท้อ หมั่นฝึกจน พ้นสงสาร
ฝึกตื่นรู้ ดูจิตคิด ให้ติดต่อ	แก่นกรรมฐาน รู้เคลื่อนไหว รู้ใจคิด
ก่อนรู้คิด รู้กายไว้ ให้ชำนาญ	

คนชั่วไม่มี คนดีไม่มี ที่มีคือคนไม่มี	จบหนึ่งความคิด จบชีวิตหนึ่งฉาก	ดีก็หลอก เลวก็ลวง สิ่งทั้งปวง ว่างเปล่า
ให้รู้ตัวเมื่อชี้เกียจ แต่อย่าชี้เกียจรู้ตัว	พูดจาสวยหรู สู้รู้ตัวไม่ได้	สติหุดหายปัญหาปรากฏ สติปรากฏปัญหาหุดหาย
จิตคิดดี รู้เห็น เป็นเช่นนั้น จิตฟุ้งซ่าน จิตหุดหู่ รู้เรื่อยไป	จิตคิดแย้ แคร์รู้มัน มีห่วงไหว คิดเมื่อใด รู้ทันคิด ทางนิพพาน	

พระนิพพาน อมตธรรม สุดล้ำเลิศ
ตั้งสัจจะ ฝึกสติ วิปัสสนา

เสียชาติเกิด หากไม่แจ้ง ไม่แสวงหา
จวบจนกว่า จะสมหวัง ถึงฝั่งฝัน

ตัวเขา คือ ผู้ยิ่งใหญ่ ในชีวิต
ควบคุมทุก กิริยา อาการ
เขาผู้นั้น อยู่ใกล้ใกล้ อยู่ในทรง
ทั้งที่เขา สำคัญยิ่ง กว่าสิ่งใด

ผู้ลิขิต ให้ทุกข์ หรือสุขศานต์
ตามติดตัว ชั่วกาลนาน เขาใคร?
คนทั้งปวง กลับไม่เห็น เขาเป็นใจ
เขา คือ ใจ ใครรู้ซึ่ง ถึงนิพพาน

มนุษย์คือผู้สร้างปัญหา
จิตที่ขาดสติสร้างปัญหา

จิตเป็นผู้บงการ
จิตที่มีสติแก้ปัญห

กรรมฐานเคลื่อนไหว ฝึกรู้กายที่เคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวเป็นอารมณ์เด่น
รู้ได้ง่าย สติเกิดง่าย การเคลื่อนไหวมีให้รู้ทุกเมื่อ สติจึงมีโอกาสดังเกิดได้ทุกเมื่อ

เนื้อหาหลักของบทความนี้ มาจากตำรา และคำสอนของครูบาอาจารย์
แต่มีหลายตอนเป็นความเห็นของผู้เขียน บางตอนก็ไม่ทราบแหล่งที่มา ดังนั้น
ท่านควรอ่านบทความนี้อย่างถี่ถ้วน แล้วพิจารณาโดยแยกแยะ

โบราณว่าช้าช้าได้พร่างพรำ อ่านบทความควรตรองกรองความหมาย
ถ้าด่วนรับจับพลันนั้นงมงาย ด่วนตัดขาดอาจเสียตายเมื่อปลายมือ

กรรมฐานเคลื่อนไหว

จิตใจเคลื่อนไหว $\Rightarrow$ รู้การเคลื่อนไหวนั้น

การที่เราเคลื่อนไหว แปลว่าปลุกตัวเราให้ตื่น

รู้=หยุดคิด=กิเลสไม่เกิด=ทางออกจากวัฏฏะ รู้100%=คิด0%=นิพพาน

จิตรู้อารมณ์(ตัวที่เด่นสุด) (อารมณ์=ตัวถูกรู้ มี 6)



กายกรรม=ทำ คิด พูด=วจีกรรม

จิตสนองอารมณ์ด้วยคิด(มโนกรรม)ที่เป็นบุญ/บาปแล้วทำ/พูด

แผนผังจิต ด้านบนรู้อารมณ์ ด้านล่างสนองอารมณ์ คู่มือการศึกษาพระพุทธศาสนาพื้นฐาน วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี

คิด=กิเลส $\Rightarrow$ วนอยู่ในสังสารวัฏฏะมีสิ้นสุด หยุดคิดมีวิธีเดียว $\Rightarrow$ นิพพาน

หยุดคิด

คือปัญญาในทางพุทธศาสนา

ถ้ามี "สติ" ควบคุม มี
"สัมปชัญญะ" รู้ตัวอยู่
มันหยุดคิด มันแหละ
"ปัญญาในทางพุทธศาสนา"

"ปัญญาทางโลก" นั้น
ก็คิดไปเถลไถลไม่มีที่สิ้นสุด
ตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย
ก็ไม่สงบสักที
คิดแล้วๆ เเล่ๆ
กลับไปกลับมาอยู่นั่นแหละ
วนเวียนอยู่นั่น จึงเรียกว่า
"วิภว"

โอวาทธรรม • หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี



6
...ความคิดนั้น มันเกิดอยู่เสมอ
เหมือนลมหายใจนั่นเอง ...ห้ามไม่ได้

การปฏิบัติ... ก็ไม่ได้มุ่งดับความคิด
...เขาแค่ว่า พอรู้อารมณ์แล้ว
จิตมันคิดนึกปรุงแต่งก็... ให้รู้ทัน

...อย่าฝืนทั้งที่ตื่น คือ
หลงคิดไปโดยไม่รู้ตัว... เท่านี้ก็พอ

โอวาทธรรม หลวงปู่ดลย์ อดุล

อันนี้แหละลัดสั้นที่สุด มันคิดปั๊บ...เห็นปั๊บขึ้นมา อันนี้
แหละเป็นการปฏิบัติธรรมแท้ ๆ อันที่เราทำจังหวะนั้น เป็นวิธีการ
ครับ เพราะว่าคนมีระดับสติปัญญาไม่เหมือนกันครับ ถ้าหาก
คนมีปัญญาจริง ๆ แล้ว ดูความคิด มันคิดปั๊บ...เห็นปั๊บ นี่เป็น
การปฏิบัติธรรม (หลวงพ่อเทียน) (ฝึกสติ)

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน=ฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้นๆ จิตระลึกถึงกาย ด้วยสติ สติ=เชือกผูกจิตกับกาย จิตรู้กายด้วยสัมปชัญญะ=ความรู้สึกรู้ตัว จิตที่มีสติสัมปชัญญะอยู่จะรู้/เห็นว่า ขณะนี้มีอะไรเกิดขึ้นแก่กาย สติสัมปชัญญะจึงอุปมาดังดวงตา ในที่นี้เรียกตาใน ตามหลักสติปัฏฐาน สติสัมปชัญญะมาคู่กันเสมอ ดังนั้น (จิตมี) สติสัมปชัญญะ=รู้=รู้สึก=รู้ตัว=รู้สึกตัว=เห็น=มีสติ=ตาใน รู้กาย=ตาในเห็นกาย

กรรมฐานเคลื่อนไหวคือการรู้กายตามหลักของสติปัฏฐาน **แก่นของกรรมฐานเคลื่อนไหว** คือเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้นให้จิตตื่นตัวรู้ตัว วิธีปฏิบัติคือ จงใจเคลื่อนไหว แล้วรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวนั้น การเคลื่อนไหว=กาย รู้การเคลื่อนไหว=รู้กาย เวลา ทำกิจ เช่น กินข้าว ก็ฝึกรู้การเคลื่อนไหวด้วย นี่คือนิเวศของหลวงพ่อเทียน ต่างชาติเรียก **Dynamic Meditation** รู้การเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวให้รู้/รู้สึก รู้กายที่เคลื่อนไหว คำพูดเหล่านี้ล้วนหมายถึง จิตรู้การเคลื่อนไหวด้วยสติสัมปชัญญะ

(เคลื่อนไหว → รู้) บ่อยๆ ซ้ำๆ สติมากขึ้นๆ → กาย=อนิจจัง (เป้า/ผล 1) ✨	
(เคลื่อนไหว → รู้) บ่อยๆ ซ้ำๆ สติมากขึ้นๆ → <u>ขั้น 5=อนิจจัง</u> (เป้า/ผล 2) ☆	
(เคลื่อนไหว → รู้) บ่อยๆ ซ้ำๆ จนสติ=100% → <u>ขั้น 5=อนัตตา</u> (เป้าสูงสุด) ☆	
(เคลื่อนไหว → รู้)=รู้กาย=รู้เคลื่อนไหว=วิธีปฏิบัติ	บ่อยๆ ซ้ำๆ=อาตปปี=ความเพียร

☆ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร บรรลุโสดาบัน=เห็นอนิจจังของขั้น 5=เห็นอนิจจัง
ของ(กาย(รูป) เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เห็นอนิจจังของกายจึงเป็นเป้า/ผล 1

✦ สติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนาทุกบรรพแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1 รู้กาย กายมีหลายชนิด รู้การเคลื่อนไหว=รู้ธาตุลม=รู้กายชนิดหนึ่ง

2 ท่ายทุกบรรพกล่าวเหมือนกันหมดว่า พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ความเสื่อมในกายบ้าง ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

1=เหตุ=รู้กายเนื่อง ๆ → 2=ผล=เห็นอนิจจังของกาย

สติสัมปชัญญะ=ตาใน รู้การเคลื่อนไหว=ตาในเห็นธาตุลม เห็นธาตุลม
เกิดดับไม่ใช่การบรรลุมรรคผล แต่บ่งชี้ว่า มาถูกทางแล้ว ให้รู้การเคลื่อนไหว
ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเห็นอนิจจังของขั้น 5 (เป้า/ผล 2)

☆ อนัตตลักษณะสูตร ปัญจวัคคีย์ซึ่งเป็นพระโสดาบัน เห็นอนิจจังของขั้น 5
ฟังธรรมแล้วบรรลุอรหัตต์ = รู้/เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของขั้น 5 ครบถ้วน
แสดงว่า(น่าจะ)ต้องรู้อนิจจังก่อนแล้วจึงรู้อนัตตา (เหตุ=อนิจจัง→ผล=อนัตตา)

ปฏิบัติ = 1รู้(กาย) 2รู้(กาย)+ปล่อยวาง?

จากสติปัฏฐาน: เมื่อเย็นก็รู้ชัดว่าเราเย็น
เมื่อเสวยสุขเวทนาก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุข
เวทนา จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ พระดำรัส
มีแต่รู้ ไม่มีปล่อยวาง ปฏิบัติ=1รู้(กาย)



9

ขณะรู้(กาย)=ทำกิจในอริยสัจ 4 ครบถ้วน

กิจในอริยสัจ 4 คือ 1. ทุกข์-ปริณุญา (ควรรู้), 2. สมุทัย-
ปหานะ (ควรละ), 3. นิโรธ-สังขนิกิจริยา (ควรทำให้แจ้ง),
และ 4. มรรค-ภาวนา (ควรเจริญ) รวมเรียกว่าหน้าที่ที่
ต้องทำเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ๔

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

4 มรรคควรเจริญ คือ ควรฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติ

บาลี "โดยย่ออุปาทานชั้น 5=ทุกข์" กาย=หนึ่งในชั้น 5=ทุกข์ รู้(กาย)=รู้ทุกข์

หลักอภิธรรม คิด=ไม่รู้=กิเลสเกิด=สมุทัย รู้(กาย)=ไม่คิด=ไม่มีสมุทัย

รู้(กาย)1ขณะ=ไม่คิด=ไม่มีกิเลส=เข้าถึงนิโรธ(ความดับทุกข์)1ขณะ

รู้(กาย)=ไม่คิด=ไม่มีกิเลส=ปฏิบัติ=มรรค

คิด=ไม่รู้=มีกิเลส ≠ ปฏิบัติ

ทำไมรู้การเคลื่อนไหวช้า ๆ บ่อย ๆ แล้วสติมากขึ้น ๆ ตำราอธิบายว่า

10

สติที่เจริญขึ้นก็เป็นผลจากการสั่งสมพลังสติ
แต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ¹ สติ ในขณะจิตหนึ่งก่อ
ให้เกิด ² สติ ในขณะจิตต่อไป (สยาดอร์ อุ บัณฑิตา)

สติ² ก่อเกิดมาจากสติ¹ พลังสติ² มีแนวโน้มว่าจะมากกว่าพลังสติ¹

กรรมฐานเคลื่อนไหว ฝึกรู้การเคลื่อนไหวเสมอ เป็นวิธีฝึกสติที่ง่าย ฝึกได้ทุกที่
เพราะการเคลื่อนไหวมีให้รู้ทุกที่ทุกเวลา และเป็นอารมณ์ที่เด่น กระตุ้นให้จิตมีสติ
รู้สีกตัวได้ง่าย เมื่อรู้ได้ง่าย โอกาสรู้บ่อย ๆ ก็มีมาก

เมื่อรู้การเคลื่อนไหวบ่อย ๆ สติจะมากขึ้น ๆ จนเห็นสิ่งที่หายาก่อน แล้วเห็น
สิ่งที่ละเอียดขึ้นตามลำดับในปัจจุสมุปบาท เริ่มจากเห็นกาย (=11ชาติ=การได้
อายตนะ) เห็นเวทนา (7) เมื่อเห็นความคิด(2 สังขาร) มรรคผลก็อยู่แค่เอื้อม

ปัจจุสมุปบาทประกอบด้วยองค์ 12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
อวิชชา	สังขาร	วิญญาน	นามรูป	สฬายตนะ	ผัสสะ	เวทนา	ตัณหา	อุปาทาน	ภพ	ชาติ	ชรามรณะ

2สังขาร=สภาพปรุงแต่งการกระทำทางใจกายวาจา=คิด

11ชาติ=การได้อายตนะ=กาย

คำสอนของหลวงปู่เทียมนวดคล้องกับปฏิจจสมุปบาท

11

นี่แหละใบไม้กำมือเดียว คือ ให้รู้การเคลื่อนไหวของรูปกาย
ภายนอก และให้รู้การเคลื่อนไหวของจิตใจที่มันนึกคิด

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
อวิชชา	สังขาร	วิญญาน	นามรูป	สฬายตนะ	ผัสสะ	เวทนา	ตัณหา	อุปาทาน	ภพ	ชาติ	ชรามरणะ

ต้นสาย
ละเอียด

2 สังขาร=ความคิด=กิเลส

11 ชาติ=ได้อายุตนะ=กาย ปลายสาย
หยาบ

รู้ความคิด(=2)ละเอียด ← รู้เวทนา(7) ← รู้กาย(11)หยาบ

ปีติ ตามตำราท่านว่ามันดี แต่ปีติเป็นอุปสรรค เราต้องมาดู
ความคิดต่อไป จะเกิดความรู้หรือ ญาณ

ปีติเป็นสุขเวทนาชวนให้หลงว่าบรรลุธรรมแล้ว ถ้ายึดติด=วิปัสสนูปกิเลส

พอดีมันคิดปั๊บ...ทันปั๊บ...คิดปั๊บ...ทันปั๊บ มันไปไม่ได้ มันจะ
ทำให้จิตใจเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้แหละ ความเป็นพระอรหันต์
จะเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ความคิด=กิเลส รู้ทันความคิดบ่อยๆ บรรลุธรรมได้

ความคิดคือ สมุทัย ทำใจเศร้า
ฝึกดูคิด รู้ทันคิด จิตหยุดตรอง

ทุกคำเข้า เผ้าคิด จนจิตหมอง
คือครรลอง สู้สุขสันต์ นิรันดร





 ให้ละ
 สุขนั้น
 เสียก่อน

(หลวงปู่ดุลย์ อตุโล)

สุขในสมาธิมันก็สุขจริงๆ จะเอาอะไร
 มาเปรียบเทียบกับไม่ได้ แต่ถ้าติด...
 อยู่แค่นั้น มันก็ได้แค่นั้นแหละ !

'ยังไม่เกิดปัญญาอริยมรรค'
 ที่จะตัดภพชาติ ตัณหา อุปาทานได้

ให้ละสุขนั้นเสียก่อนแล้ว...พิจารณา
 ขั้นห้าให้แจ่มแจ้งต่อไป !

มกฏเพชร

หลวงปู่ดุลย์: แม้จะสุขมากแต่ยังไม่ใช่ 12
 อริยมรรค ให้ละสุขนั้นแล้วพิจารณาขั้น 5
 หลวงพ่อเทียน: ปิติเป็นอุปสรรคต่อการ
ปฏิบัติให้ออกจากปิติ (7) มาดูความคิด (2)
 จะเกิดความรู้หรือ ญาณ
 คำสอนทั้งสองนี้สอดคล้องกัน ไม่ขัดแย้งกัน

เลขลำดับในปฏิจจสมุปปาท

ปิติ ตามตำราท่านว่ามันดี แต่ปิติเป็นอุปสรรค เราต้องมาดู
 ความคิดต่อไป จะเกิดความรู้หรือ ญาณ

มันจะเกิดปิติ มันจะไปอยู่กับปิติ อย่าให้มันไปอยู่ แต่มัน
 ห้ามบได้ เขาต้องมาทำความรู้สึกให้มาก บัดนี้ ทำให้แรง ๆ จักหน้อย
 (ทำแรง ๆ จักหน้อย) เพราะเราจะดึงเอา...ออกจากปิตินั้น
 ให้มาความรู้สึกอันนี้ ทำซ้ำ ๆ ให้มันเป็นจังหวะ เป็นจังหวะไป ทำซ้ำได้
 ดีมากอันนี้...พอดีรู้สึกมากเข้า ๆ ปิติก็จางไป ๆ มันเป็นอย่างนั้น
 ก็เลยมาเป็นปกติ หลวงพ่อเทียน: ทำความรู้สึกให้มากเพื่อออกจากปิติ

คนทั่วไปคิดว่าปฏิบัติคือทำอะไรสักอย่าง แต่ไม่ว่าทำอะไร คิด=กิเลส=บุคคล
สั่งให้ทำ ทำ≠ปฏิบัติ ทำ≠รู้ ทำ=ผลของคิด ปฏิบัติ=รู้/มีสติ/ดู/สังเกตเฉยๆ
รู้ไปเรื่อย ๆ (ทีละขณะจิต) มากกว่ารู้ไม่มี ดีกว่ารู้ทำไม่ได้ นอกเหนือจากรู้=คิด

รู้ตัวอยู่เสมอ.
ให้เอาสติกำกับ
ให้เป็นอยู่ ด้วยสติ...
ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน
ให้รู้ตัวอยู่เสมอ ร้อยเฉยๆ
ไม่ต้องไป
จำแนกแยกแยะว่าอะไรเป็น
อะไร.
<หลวงปู่ดูลย์ อตุโล>

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ควรฝึกฝนอบรมให้มีสติ
รู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ การปฏิบัติ
มีอยู่เท่านั้นเอง ไม่มีอะไร
มากมาย แต่ว่าจะรู้ได้
แค่ไหนเท่านั้นแหละ *อิสระโยนะ*

คำสอนเชิง+ รู้ตัวอยู่เสมอ คำสอนเชิง- ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะฯ

อย่าคิดว่าจะทำสมณะ/วิปัสสนา ให้ตั้งใจเคลื่อนไหวแล้วรู้การเคลื่อนไหวนั้น
เคลื่อนไหวกระตุ้นให้จิตรู้ตัว เคลื่อนไหวอยู่เสมอ จิตมีโอกาสรู้ตัวอยู่เสมอ

แก่นแท้ของการปฏิบัติสติปัฏฐานคือ "การไม่ทำอะไรเลย"
แต่ "เฝ้าดู" อย่างเป็นกลาง เห็นตามจริงโดยไม่แทรกแซง

ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับกายและใจ..ให้ "กลับมา
รู้สึกตัว" โดย หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

ทำแค่หนึ่งเดียว คือ "รู้สึก" | อ.กำพล ทองบุญน่ม

จากคลิป "ใครยังรู้สึกตัวไม่เป็นบ้าง" ช่องมือใหม่หลวงพ่อเทียน อ.กำพล พาปฏิบัติ

ความคิดเห็น 32 โดย @satipunya X

ถ้าถามว่า "เมื่อยกมือ..แล้วรู้มั๊ย??"

เราก็จะงงๆ ไม่แน่ใจว่า "จะให้...รู้...อะไร?"

แต่ถ้าถามว่า **รู้/รู้สึก/รู้สึกตัว=?**

"เมื่อยกมือ...แล้วรู้สึกมั๊ยว่า มือมันเคลื่อนไหว มันไหว?"

...เราก็จะอ๋อทันที!!... รู้สึกสิครับ!!

เมื่อยกมือ ...ก็"รู้สึก" ได้ว่า มันมีการเคลื่อนไหว
..นี่แหละ "ความรู้สึกตัว" ก็แค่นี้เอง!!

เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว

แล้วเรา "รู้สึก" ว่า มันมีการเคลื่อนไหว ไหวๆ หยุดยๆ ตึงๆ

มีการกระทบสัมผัสต่างๆ... อะไรประมาณนี้

แค่นี้แหละ คือ "ความรู้สึกตัว"



คำอธิบายเพิ่มเติมเชิงบอกเล่าและปฏิเสธเพื่อให้เข้าใจ“รู้”ชัดเจนขึ้น 15

อธิบายเชิงบอกเล่า(+) ด้วยคำพ้องความหมาย (synonym) รู้=ดู=สังเกต=เห็น

อธิบายเชิงปฏิเสธ(-) รู้ $\neq$ คิด รู้ $\neq$ กำหนดรู้ รู้ $\neq$ ผลอ รู้ $\neq$ เสียในหัว

อธิบายสภาวะกว้างๆ รู้ตัว=เฉยๆ หนึ่งเจียบสงบเบาว่าง สื่อด้วยภาษาได้ยาก

ขยายรู้เชิง+ รู้อยู่เฉยๆ รู้ตัวอยู่เสมอ รู้อย่างสบายๆ รู้ชื่อๆ รู้ตรงๆ
รู้ล้วนๆ รู้เปล่าๆ รู้ง่ายๆ รู้สบายๆ รู้นุ่มๆ รู้ทัน รู้ลูกเดียว รู้แล้วจบ ↖ เชิง-

ขยายรู้เชิง- รู้แล้วไม่คิด ไม่พูดอะไร ไม่ทำอะไร รู้แล้วอย่าอยากไปละมัน

รู้แล้วไม่เพ่งจ้อง ไม่ควานหา ไม่ค้นคว้า ไม่พิจารณา ไม่จำแนกแยกแยะ

รู้แล้วไม่ทะเลาะ ไม่เอออวย ไม่บังคับ ไม่วิพากษ์ ไม่ให้ค่าสิ่งที่ถูกรู้

ทางธรรม ดู/ฟังไปเรื่อย ๆ ดูแล้วจบ ฟังแล้วจบ ไม่ทำอะไร ๆ (โนสนโนแคร์)

ทางโลก เห็น/ได้ยินแล้วไม่จบแค่นั้น แต่ตอบสนองด้วยการคิดแล้วทำ
หรือพูดอะไรสักอย่าง=ทำกรรม 3 $\longrightarrow$ วนในวัฏฏะ 3 กิเลส กรรมวิบาก

อ.มหาอุดร เจอสิ่งใดให้รู้ไม่ใช่ละรู้ ๆ ๆ จนแจ่มแจ้ง สิ่งนั้นจึงหมดอิทธิพล

สักแต่รู้ สักแต่ดู รู้ชื่อชื่อ

ไม่ผลักไส ไม่คาดหวัง อย่างกังวล

อย่ายึดถือ อย่าอยากได้ ไม่จน

ไม่หลงกล ไม่ให้ค่า อย่าเชื่อคิด

สารพัดคิด จิตปรุงร้ง เมื่อพึงช้าน
สร้างนรก สร้างคุก ทุกข์อุรา
อนิจจา มหาชน ทนทุกข์อยู่
ปัญญาเกิด เมื่อใด เข้าใจพลัน

สร้างวิมาน สร้างฝัน แสนหรรษา
ล้วนมายา ปลอมทั้งเพ เก้ทั้งนั้น
เพราะไม่รู้ จึงหลงแพ้อ มีเธอฉัน
ที่ยึดมั่น ว่าเธอฉัน นั้นไม่จริง

กายมีหลายสถานะ

ตัวกระตุ้นให้จิตตื่น ← **จงใจเคลื่อนไหว** → **รู้การเคลื่อนไหว** → **ตัวถูกรู้**

เป็นอุปกรณ์เพิ่ม
หรือเจริญสติ

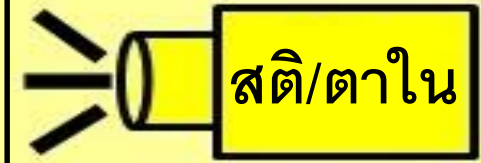
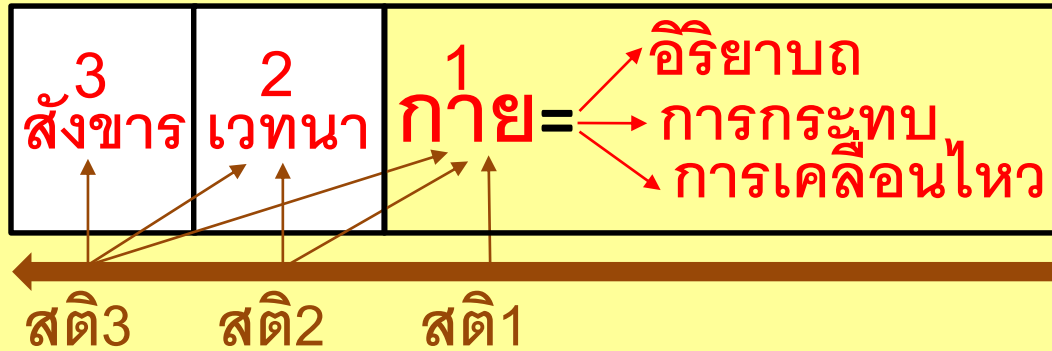
เปลี่ยนหลงเป็นรู้

(สำนวนหลวงพ่อดำเขียน)

“(เคลือบไหว → ฐึ)บ่อยๆ ฐึๆ → ฐึ/สดีมากขึ้ๆ...100%”
 กาย สดีสั้มปจัณณะ อาตาปี ผล

ง่วง(=ขาดสติ) → คอตก(=เคล็ดอันไหว) → จิตตึ้น(=มีสติ)

สิ่งถูกรู้
ตามลำดับ



วิธีดูความคิดของหลวงพ่อเทียน

- ๑ กายเคลื่อนไหวเสมอ
- ๒ มีสติรู้การเคลื่อนไหว
- ๓ พอดีใจคิดขึ้นมาเราจะเห็นจะรู้

๑+๒ = ฝึกสติให้มีกำลังมากขึ้น ๆ
๓ จะเห็นคิดได้ต้องหมั่นรู้กาย ๆ
อย่างต่อเนื่องจนสติมีกำลัง = **สติ3**

เราไม่สามารถจะเห็นความคิด ถ้าเราเป็นส่วนหนึ่งของความคิด เราจะต้องออกจากความคิดเพื่อที่จะเห็นความคิดได้อย่างชัดเจน

หลวงพ่อเทียนใช้คำว่า "เห็นความคิด ดูความคิด หรือ ดูจิต" ไม่ได้ให้เราเอาจิตใจไปเฝ้าจ้องว่า เมื่อไหร่จะเกิดความคิด แต่หลวงพ่อเทียนต้องการสื่อถึง "การเห็นความคิด" โดยไม่หลงเข้าไปในความคิด ไม่หลงไปตามความคิด เปรียบเหมือนเราเป็นคนดูมัน เห็นมันห่างๆ จากข้างนอก

หลวงพ่อเทียนเน้นว่า เห็นความคิดแล้ว ไม่ต้องดูกาย ให้ดูความคิด แต่ยังเคลื่อนไหวเสมอเพื่อกระตุ้นให้จิตตื่นตัว (คำสอนนี้น่าจะตรงกับวลี "รู้กาย ชำเลียงใจ")

สรุป รู้/เห็นกายด้วยสติ/ตาใน ก็รู้/เห็นความคิดด้วยสติ/ตาใน แต่สติต้องมากพอ

กรรมฐานเคลื่อนไหว=กรรมฐาน जानต์วน เหมาะกับสังคมปัจจุบัน 18

ที่ผู้คนมีแต่ความเร่งรีบ เพราะทฤษฎี/วิธีปฏิบัติมีแค่ **เคลื่อนไหว → รู้สึก**

อ.กำพล ทองบุญน่ม: เริ่มจากฝึกรู้การเคลื่อนไหวของอวัยวะ เช่น เมื่อกำมือแบบมือ ให้เคลื่อนไหวสบาย ๆ มีจังหวะเคลื่อนไหว จังหวะหยุด รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวและการหยุด รู้เบา ๆ สบาย ๆ **รู้ห่าง ๆ ไม่เข้าไปอยู่ในมือ** ไม่เพ่งจ้อง แค่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว(=รู้กาย) ไม่ต้องสนใจว่าเป็นการเคลื่อนไหวตอนกำมือหรือแบมือ

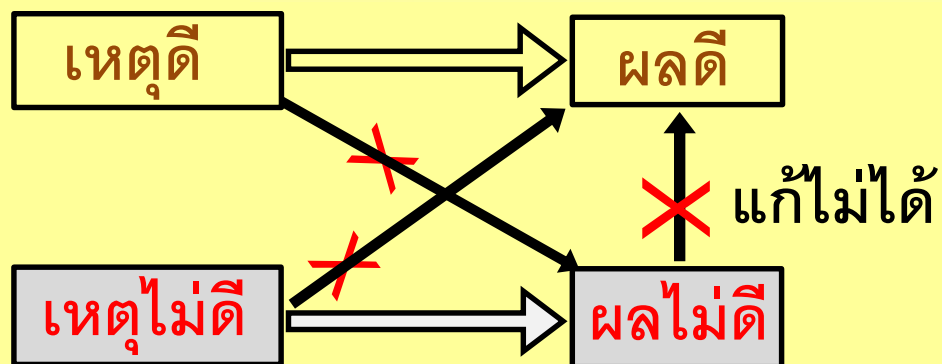
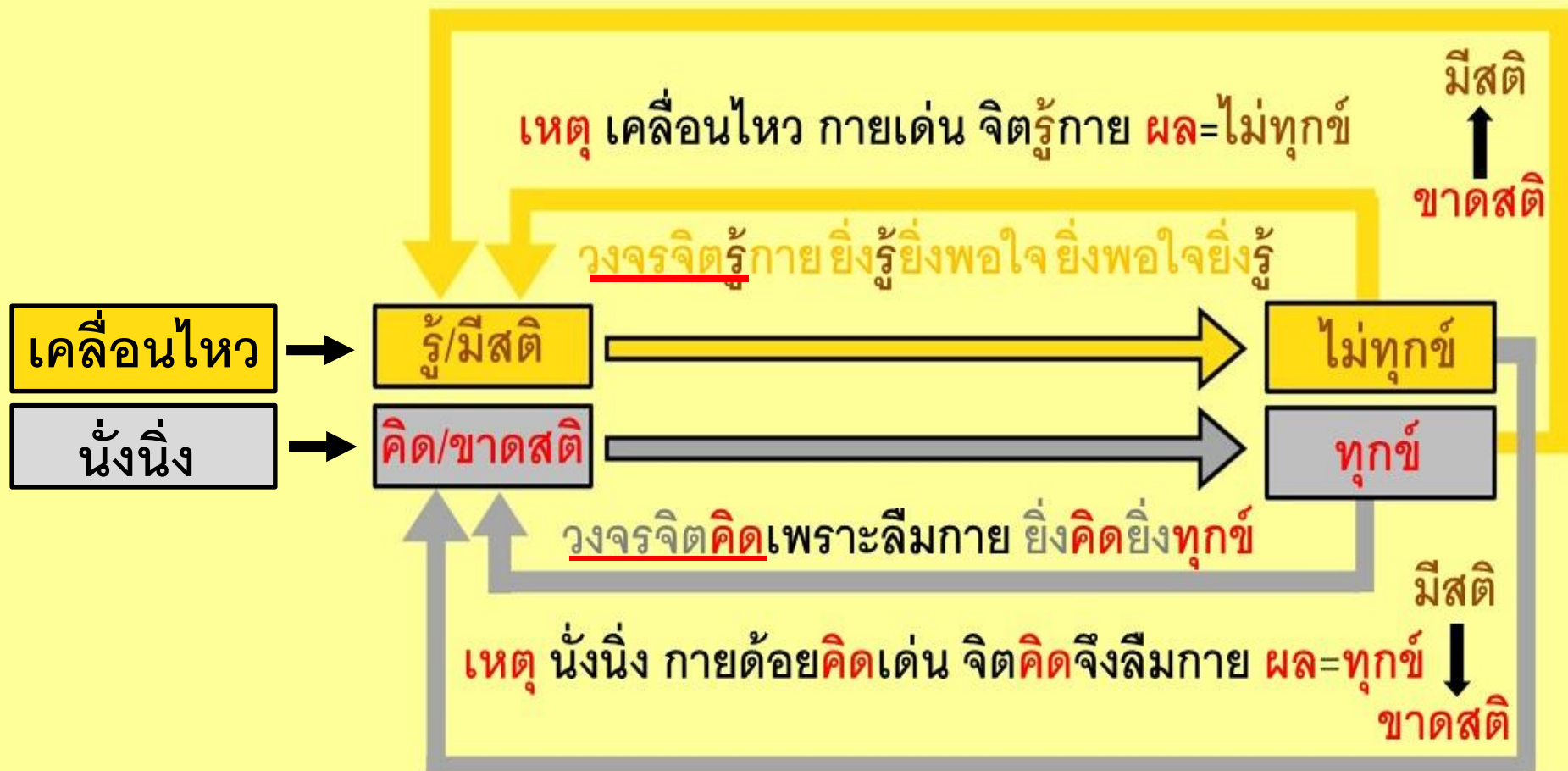
จิตรู้อารมณ์ที่เด่น (อารมณ์=ตัวถูกรู้มี 6) ในแต่ละขณะควรมีจุดเด่นเพียงจุดเดียว เช่น เดินจงกรมไม่แกว่งแขน ให้เด่นเฉพาะที่เท้า ยกมือสร้างจังหวะก็ทำที่ละมือ ถ้าเอามือแตะเบา ๆ = อารมณ์ไม่เด่น คนที่หลับอยู่จะไม่ตื่น ถ้าเอามือตีแรง ๆ = อารมณ์ที่เด่นจะกระตุ้นให้คนหลับอยู่รู้สึกตัวตื่นขึ้น กายที่เคลื่อนไหวเด่นกว่ากายที่นิ่ง เคลื่อนไหวบ่อย ๆ โอกาสรู้กายมีบ่อย ๆ หยุดเคลื่อนไหว ความเด่นของกายลดลง โอกาสรู้กายก็ลดลง หลวงพ่อเทียนจึงเน้นว่า **อย่านั่งนิ่ง ๆ ฝึกให้กายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ คอยมีสติรู้การเคลื่อนไหว(=รู้กาย=ตาในเห็นกาย)**

เริ่มเดี๋ยวนี้ กายเคลื่อนไหว ให้หมั่นรู้
กินเคี้ยวกลืน ยืนพูดจา อย่าละเมอ

จะเหยียดคู้ แต่งตัว ไม่มัวเผลอ
ฝึกเสมอ ฝึกสติ ทุกกิริยา

การฝึกให้ "รู้ชื่อๆ รู้เฉยๆ รู้ล้วนๆ รู้ตรงๆ" หรือแล้วแต่จะเรียกเป็นคำอื่นๆ ก็ตาม
ก็คือ ฝึกให้รู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายหรือสิ่งที่มากระทบ โดย "ไม่ต้องผ่านความคิด ไม่ต้องใช้ความคิด" รับรู้ความรู้สึกนั้นแบบชื่อๆ ตรงๆ โดยไม่ต้องไปนิยาม ไม่ต้องไปหาชื่อเรียก ไม่ต้องไปตีค่าหาความหมาย หรือไม่ต้องพูดบ่นท่องคำบริกรรมใดๆ ฯลฯ
เมื่อฝึก "รู้ชื่อๆ รู้เฉยๆ รู้ล้วนๆ รู้ตรงๆ" ไปอย่างต่อเนื่องจนสติตั้งมั่นระดับนี้ จะทำให้เกิดภาวะ "รู้ตัวทั่วพร้อม" "รู้ตัวทั่วพร้อม คือ พร้อมแล้วที่จะรู้" หมายความว่า ไม่ว่าจะมากระทบกับกายหรือใจ เราก็อพร้อมแล้วที่จะรู้ โดยไม่เข้าไปพัวพัน ไม่ไปยินดียินร้าย ไม่ปรุงแต่งต่อเติม หรือไม่หลงไปกับมัน
อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม บรรยายธรรม ณ บ้านจิตสบาย วันที่ 4 กันยายน 2554
ขอขอบคุณคลิปต้นฉบับจากบ้านจิตสบาย • วิดีโอ
ขอขอบคุณชมรมเพื่อนคุณธรรม

ฟังตนเองให้มาก ครูบาอาจารย์ทั้งหลายเป็นอาจารย์ภายนอก สอนได้แต่ทฤษฎี ปลุกเร้าให้พากเพียร ปลอบใจยามท้อแท้ แต่ปฏิบัติแทนเราไม่ได้ เราต้องปฏิบัติเองให้ถูกต้อง+ต่อเนื่อง
อยากไปไวยาธมให้น้อย มีบางเรื่องรู้ไม่ได้ มีหลายเรื่องรู้ไม่ถนัด แต่มีเรื่องมากมายที่ไม่จำเป็นต้องรู้ **เรื่องที่ต้องรู้** คือรู้กาย เวลาที่เหลือจำกัดโดยไม่ปฏิบัติ
ถ้าจะถาม ถามถึงเหตุ เช่นรู้=? คิด=? มีสติบ่อยๆ ได้อย่างไร **ผลเป็นปัจจัยตั้ง** ต้องรู้/เห็นด้วยตนเอง ถามเขาไม่ได้ คาดเดาเอาเองก็ไม่ได้ ถ้าไม่ปฏิบัติมัวแต่อ่าน ถาม ฟัง อย่าหวังความก้าวหน้า



ผลไม่ดีก็เป็นผลดีไม่ได้
ผลดี/ไม่ดีเกิดแล้วตัวเอง
เป็นอดีตแล้วจึงแก้ไขไม่ได้
ต้องการผลดีต้องทำเหตุดี

ปฏิบัติ ≠ คิด/พูด/ทำ ดังนั้น **ถ้าไม่จำเป็นอย่าคิด** ถ้าต้องคิดจบให้ไว **ถ้าไม่จำเป็นอย่าพูด** พูดถูกก็แค่เสมอตัว พูดผิดก็ขาดทุน ได้ไม่คุ้มเสีย **ถ้าไม่จำเป็นอย่าทำ** ถ้าต้องทำก็ทำอย่างมีสติ ถ้าต้องเลือก AหรือB เลือกสิ่ง que เพิ่มสติได้ดีกว่า **สิ่งใดเพิ่มสติ สิ่งนั้นควร สิ่งใดลดสติ สิ่งนั้นไม่ควร**

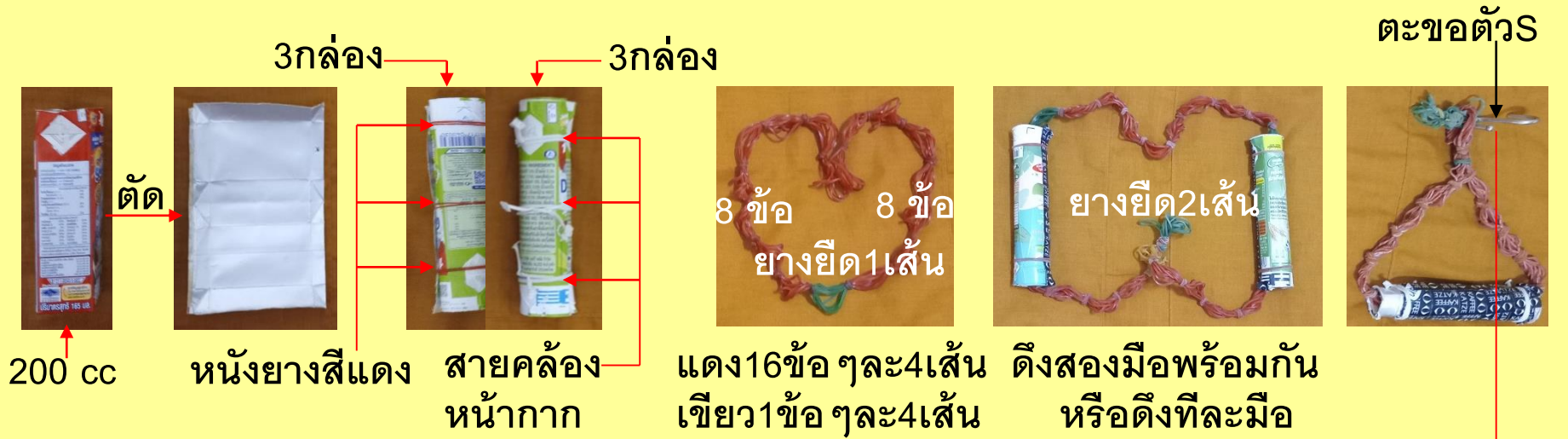
ปฏิบัติ=รู้ รู้อะไรจึงง่าย+ได้ผล วิธีที่นิยมกันมากคือ **รู้** กายที่เคลื่อนไหว เช่น เดินจงกรม เป็นวิธีแบบ 2in1 คือฝึกสติ+ออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่เดินไม่สะดวก บทความนี้ขอเสนอวิธีฝึกสติแบบ 2in1 โดยใช้ยางยืดเป็นอุปกรณ์ ผู้เขียนเคยวิดพื้นเพื่อออกกำลังกาย ต่อมามีคนแนะนำว่า ผู้ที่ร่างกายไม่สมดุลย์ เอียงซ้าย (ดูรายละเอียดหน้า22) ควรดิ่งยางยืดด้วยแขนที่ละข้างแทนการวิดพื้น **จึงทำยางยืด(DIY)จากหนังยางเล็กหลายๆ เส้น ใช้ฝึกกาย+ฝึกสติได้ผลดี น่าพอใจ เป็นนวัตกรรมวิธีฝึกสติด้วยอุปกรณ์แบบบ้านๆ ของบทความนี้** คนทั่วไปคุ้นกับการเดิน การเดินไปคิดไปเกิดง่าย แต่ไม่คุ้นกับการดิ่งยาง การคิดไปดิ่งยางไปเกิดยาก **ผู้ที่ใจลอยบ่อย ๆ ควรลองฝึกสติด้วยการดิ่งยางยืด** เวลาตั้งก็รู้ ผ่อนก็รู้ เวลาปล่อย อย่ ปล่อยทันที ออกแรงต้านตอนยางหดกลับด้วย

กลางธ.ค. 2022 ขณะนั่งฉันในกุฏิ รู้สึกปวดเอวซ้าย เปลี่ยนท่าก็ไม่หาย รู้สึก ผิดปกติแต่ไม่ได้สนใจ ผ่านไปครึ่งเดือน โครงสร้างเสียสมดุลอย่างแรง ไหล่ซ้าย ต่ำกว่าไหล่ขวาหลายนิ้ว เอวยึดไม่ขึ้น (แก้มขึ้นสิบปีอย่างน้อย) เดินแทบจะไม่ไหว แค่ 25 ก้าวต้องพักนั่งยอง ๆ 2 ครั้ง เดิมเคยยืนสลับเดินโดยไม่นั่งได้เป็นชั่วโมง ๆ สาเหตุคืออะไรก็ไม่รู้ แต่ไม่ใช่หกล้ม แม้จะย่ำแย่ขนาดนี้ ยังไม่รู้เลยว่าสะตือเบี้ยว ไปอยู่ตรงไส้ติ่ง ต่อมาเป็นเดือน ๆ จึงรู้ว่าสะตือเบี้ยว (รู้ว่าสะตือเบี้ยวไม่ใช่รู้กาย)

หลังจากนวดแผนไทยทุกสัปดาห์ บริหารร่างกายมาหลายปี วันละ 60 นาที +/- เข้าใจวิธียืดเหยียดมากขึ้น ร่างกายดีขึ้น สะตือเริ่มกลับมาแต่ยังไม่กลาง ไหล่ต่าง ระดับไม่มาก หลังยังโค้ง เอวไม่ตรงเอียงซ้าย ยืนไม่มีที่พิง/ที่ค้ำยันจะปวดเอว เดิน ก็ปวด แต่ยังพอทำกิจต่าง ๆ ได้(แบบปวดบ้างไม่ปวดบ้าง)

ถ้าเทียบกับธ.ค. 2022 ที่ย่ำแย่มาก ๆ น่าจะดีขึ้น 60-70% ถ้าเทียบกับ 2020 2021 2022 ช่วงก่อนเดี๋ยง น่าจะแย่กว่า 50% ถ้าไปรพ.อาจได้รับคำแนะนำที่ ยอมรับไม่ได้คือการผ่าตัด วิกฤตินี้บีบคั้นให้ต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอเพื่อบำบัด ร่างกาย ทำให้ได้ผลแบบ 2in1 คือฟุ้งตัวเอง+ปฏิบัติกรรมฐานเคลื่อนไหว

ยางยืด DIY ฟีกกำลังกาย + ฟีกสติ



นั่งเก้าอี้ ดั่งด้วยมือขวา 2-3 นาที
แล้วดั่งด้วยมือซ้าย 2-3 นาที

สวมรองเท้า สองเท้าก้าวไป
ก้าวมาราวกับกำลังเดินอยู่

นอนตะแคงขวา มือซ้ายดั่งห่วง
เบาๆ ฟีกก่อนนอนหรือตื่นนอน

ยางน้อย+++→ยางใหญ่→ฝึกกายใจ

จากหยดน้ำหยดน้อยหลายร้อยหยด
รวมกันหมดเป็นมหาชลาลัย

ยางวงน้อย สิบร้อยพัน ต่อกันไป

ฝึกกายใจ ได้ทั้งคู่ ทุอีนวัน

จากสติ ระลึกรู้ อยู่ชนิดน้อย

ฝึกบ่อยบ่อย ดึงยาง อย่างขยัน

ดึงก็รู้ ผ่อนก็รู้ อยู่ทั้งวัน = หมั่นรู้กาย

สติตั้งมั่น จิตสบาย กายแข็งแรง

สติตั้งมั่น+ต่อเนื่อง → มหาสติ

มหาสติ เปรียบกล้อง สองดวงจิต

คอยตามติด ความคิดไว้ ไม่ห่างหาย

ดูความคิด ด้วยสติ มิเคลื่อนคลาย

เพียรอย่าวาย “หมั่นรู้คิด” จิตวิมุต

(ญ.) จากหยดน้ำหยดน้อยหลายร้อยหยด

รวมกันหมดเป็นมหาชลาลัย

จากปิง วัง ยม น่าน ผ่านมาไกล

แล้วรวมไหลกันเข้าเป็นเจ้าพระยา ๑

เพลง : หยดน้ำเจ้าพระยา, ศิลปิน : สุนทราภรณ์ - วรณช

คำร้อง ศิริพงศ์ จันทรหอม ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน

เพลงนี้เป็นเพลงที่พูดถึงการรวมตัวของ
หยาดน้ำจากที่ต่างๆ กลายเป็นแม่น้ำเจ้าพระยา
ซึ่งเปรียบเสมือนการรวมพลังของคนไทยทั้งชาติ.



ข้อมูลภาพรวมโดย AI

วิธีปฏิบัติ 2 ขั้น (จากคู่มือการทำความรู้สึกตัว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ) 25

1. ฝึกการเคลื่อนไหวของกาย

ในรูปแบบ มือใหม่ทำเป็นจังหวะ ๆ นิ้ม ๆ ซ้ำ ๆ มั่นใจไปไหวมาก็รู้สึก มั่น
หยุดนิ่ง ก็รู้สึก ถ้าทำแรง ทำไว มั่นกำหนดไม่ทัน สติยังอ่อน

ในการทำกิจวัตร เอาช้อนตักข้าวรู้สึกตัว เคี้ยวข้าวรู้สึกตัว กำมือรู้สึกตัว แบ
มือรู้สึกตัว **ทำทีละมือ อย่าทำสองมือพร้อมกัน**

เดินจงกรม อย่าแกว่งแขน เดินให้พอดี อย่าช้าหรือไวเกินไป ไม่บริกรรมใน
ใจ เพียงเอาความรู้สึก เดินก้าวไปก้าวมา ให้รู้(สึก) (ถ้าเดินเป็นวงอาจเผลอหลาย
วง ถ้ามีจุดหยุดที่ต้น/ปลาย ก็เผลอน้อยลง ทุกรอบต้องมีสติที่จุดหยุด)

ทำความรู้สึกติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ สะสมความรู้สึกทีละเล็กทีละน้อย เหมือนมี
โอ่งน้ำที่ไม่รั่ว เม็ดฝนน้อย ๆ ตกลงนาน ๆ น้ำก็เต็มโอ่ง (สติติดต่อกัน=อยู่กับรู้เสมอ)

ไม่แบ่งแยกเป็นช่วงปฏิบัติ/ช่วงพัก จะเดินจงกรมหรือนั่งพักต้องมีสติ
พักกายได้แต่อย่าพักสติ ทั้งสติขณะพัก สติจะไม่ก้าวหน้า

กายไหวรู้ รู้เฉยเฉย รู้บ่อยบ่อย สติเล็กน้อย ค่อยเติบโต ขลัง
คิดทุกครา มหาสติ เห็นแจ้งแจ้ง หลงรักชัง พังพินาศ สิ้นชาติภพ

รู้เรื่องรูป - นามแล้ว (ดูภาคผนวก) อย่าเอาสติมาใช้ดูรูป - นาม
ให้เอาสติคอยดูความคิด (=ต้นตอของกิเลส)

2. (ผู้มีสติเข้มแข็ง) รู้เรื่องรูป-นามแล้ว ให้เอาสติคอยดูความคิด

2.1 (ทำจงหะให้สบาย มองทางโน้น มองทางนี้) อย่าเพ่งจ้อง อย่าอยากรู้
 อยากเห็น อย่าอยากเป็น อยากมี ให้มีความรู้สึกน้อย ๆ เบา ๆ

2.2 อย่าห้ามความคิด พอดีมันคิดปั๊บ เราก็มาอยู่กับการเคลื่อนไหว ให้มัน
 อยู่กับการเคลื่อนไหวให้มาก

2.3 อย่านั่งนิ่ง ๆ ให้มาทำจงหะ เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ถ้านั่งเฝ้า นั่ง
 นิ่ง ไม่เคลื่อนไหว มันเข้าไปในความคิด ไม่ใช่ตัดความคิด เพราะไม่มีอะไรตั้งไว้

2.4 ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดให้กายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ คอยมีสติรู้การเคลื่อนไหว
 ของกาย พอดี-ใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น จะรู้ (รู้แล้วก็ไม่หลงเข้าไปในความคิด
 เพราะเมื่อเคลื่อนไหวเสมอก็มีสติเสมอ สติ=เชือกดึงจิตไม่ให้เข้าไปในความคิด
 เมื่อจิตหลงอยู่ในความคิด สติที่เข้มแข็งมากพอ(จากการเคลื่อนไหวที่เร็ว/แรง)
 จะดึงจิตให้ออกจากความคิดได้) (คู่มือการทำความรู้สึกตัว หลวงพ่อเทียน)

ข้อ 2.1 - 2.3 เป็นข้อห้าม ข้อ 2.4 เป็นวิธีปฏิบัติมี 3 ขั้น

1 เคลื่อนไหวเสมอ ทำให้จิตตื่นตัว=มีสติสัมปชัญญะ=เปิดตาในเสมอ

2 คอยมีสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย “สติ” เปรียบเหมือนเชือกผูกจิตไว้กับการเคลื่อนไหว “รู้”=ตาในที่เปิดอยู่ ตาในกำลังเห็นการเคลื่อนไหว

3 พอดี-ใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เราจะรู้ จิตเห็นหรือรู้ความคิดได้เพราะเหตุ
๒ ประการ ๑ ตาในกำลังเปิดอยู่ ๒ เชือกคือสติมีความเข้มแข็งพอดึงจิตไว้ไม่ให้เข้าไปในความคิด

ความคิดคือกิเลส จิตควบคุมกายด้วยความคิด อรรถกถากล่าวว่า เมื่อจิตคิดจะเดิน ธาตุลมก็แผ่ขยายไปทำให้กายหรือธาตุสี่เดินไป ธาตุลมเกิดจากกิริยาของจิต

การรู้หรือดูความคิด=รู้หรือดูกิเลสโดยตรง เมื่อสติมากขึ้น ความคิดที่เป็นกิเลสจะลดลงจนหมดไปในที่สุด ดังนั้น หลวงพ่อเทียนจึงกล่าวว่า “คิดปั๊บทันปั๊บ คิดปั๊บทันปั๊บ มันไปไม่ได้ พระอริยบุคคลเกิดตรงนี้” ★★★★★

ผู้ใด จักสำรวจจิตที่ไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง
มธาคอกกายเป็นทอาศัย, ผู้นั้น จักพ้นจากเครื่องผูกของมารได้.

28

(พุทธ)

ข. ๕. ๒๔/๑๘, ๒๐.

ผู้เขียนเชื่อว่าอุปมาของหลวงพ่อกุศล แม้จะต่างออกไป แต่ก็เข้าได้กับพุทธพจน์นี้

ในกรณีของบุคคลธรรมดา เขาเหล่านั้นเข้าไปอยู่ในความ
คิดและเป็นส่วนหนึ่งของความคิด ดังนั้นเขาจึงไม่เห็นความคิด สมมติ
ว่าเราเข้าไปอยู่ในมุ้งซึ่งอยู่ในห้องของบ้านหลังหนึ่ง ชั้นแรกที่สุดเราจะ
ต้องออกมาอยู่นอกมุ้ง เพื่อที่จะเห็นขอบเขตของมุ้งนั้น และในทำนอง
เดียวกัน เราจะต้องออกมาอยู่นอกห้องและมาอยู่นอกบ้านเพื่อที่จะ
เห็นว่า เราถูกขังอยู่ในนั้นมาก่อน ความคิดก็เช่นเดียวกัน เราไม่
สามารถจะเห็นความคิด ถ้าเราเป็นส่วนหนึ่งของความคิด เราจะต้อง
ออกจากความคิดเพื่อที่จะเห็นความคิดได้อย่างชัดเจน หลวงพ่อกุศล

อุปมา มุ้ง=ความคิด บ้าน=กาย ต้องอยู่นอกบ้านจึงจะเห็นบ้าน (น.17 อ.กำพล
แนะนำว่า รู้ห่าง ๆ ไม่เข้าไปอยู่ในมือ) และน่าจะเห็นมุ้งได้ด้วยถ้าสติมากพอ

ยังมีประเด็นที่นักปฏิบัติมือใหม่ควรทราบ กล่าวคือ

การปฏิบัติ ไม่ต้องเร่ง ไม่ต้องรีบ แต่ต้องรู้ อย่าสักแต่ว่ารีบยกมือให้ครบ 14 จังหวะแต่รู้แค่ 4 อย่างมองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย **ไม่เคิลแองเจโล** ศิลปินผู้ยิ่งใหญ่ซึ่งเป็นคู่แข่งของเลโอนาร์โด ดา วินชี เคยกล่าวว่า **“สิ่งเล็กน้อยทำให้เกิดความสมบูรณ์ ความสมบูรณ์ไม่ใช่สิ่งเล็กน้อย”**

ปฏิบัติคือแค่รู้ก็จริง แต่ต้องรู้ถูกหลักสติปัฏฐาน รู้ต่อเนื่อง ไม่ใช่รู้แบบพั่นหลอคือรู้หน่อยหลงมาก มือใหม่เริ่มจากรู้ต่อเนื่อง 3-4 วินาที แล้วพัฒนาเป็นสิบร้อย พั่น ...วินาที ควรเน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณ **ดังคำพูดของหลวงพ่อเทียน “ไม่ใช่ว่าเดินจงกรม เดินทั้งวันไม่รู้สึกตัวเลย อันนั้นก็เต็มที”**

“เคลื่อนไหว → กายเด่น → จิตตื่นตัวรู้กาย = มีสติสัมปชัญญะ = ตาในเปิดอยู่ ถ้าความคิดเกิด มีโอกาสเห็น ทำท่าจ้องดูความคิด = ตาในปิด = คิดไปแล้ว และอย่าใช้อาการที่ตาเนื้อดูภาพ มาเทียบเคียงกับการดูความคิด”

สติ สัมปชัญญะ ธรรมะเลิศ
อกุศลทั้งหลาย หดหายไป

ก่อให้เกิด กุศล ผลสดใส
ธรรมอื่นใด ไหนจะสู้ ธรรมคู่นี้

1 เจริญสติ=เคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้นให้จิตตื่นรู้มีสติ → 2 รู้/รูป-นาม

เขียนในรูป computer coding: 1 เจริญสติ 2 รู้/รูป-นาม 3 GOTO 1

ชั้นบรรพ อย่างนี้รูป อย่างนี้
ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป

รู้รูป → “นี่คือรูป(กาย)” รูปบ่อยๆ → “นี่รูปเกิด/รูปดับ”
รู้นามก็ทำนองเดียวกัน ถัดจากรู้กายคือรู้เวทนา

เคลื่อนไหว=กาย กาย 2 สถานะ

1 กาย=ตัวกระตุ้นให้จิตตื่น ← เคลื่อนไหว → รู้ รู้การเคลื่อนไหว → 2 กาย=ตัวถูกรู้

(เคลื่อนไหว → รู้) บ่อยๆ สติมากขึ้นๆ → กายอนิจจัง P11 ขั้น 5 อนิจจัง ขั้น 5 อนัตตา

ดูหน้า 11 รู้เวทนา...

ปฏิบัติถูก/ยังไม่บรรลุ

ดวงตาเห็นธรรม สติ 100%

ชื่อว่าขั้น 5 นั้นมีห้า ปราภฏอยู่
ขึ้นลงปอง ของเกิดดับ ทุกข์ฉับพลัน
กิจวัตร แต่ละวัน นั้นซ้ำซาก
สิ่งใดใด ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น

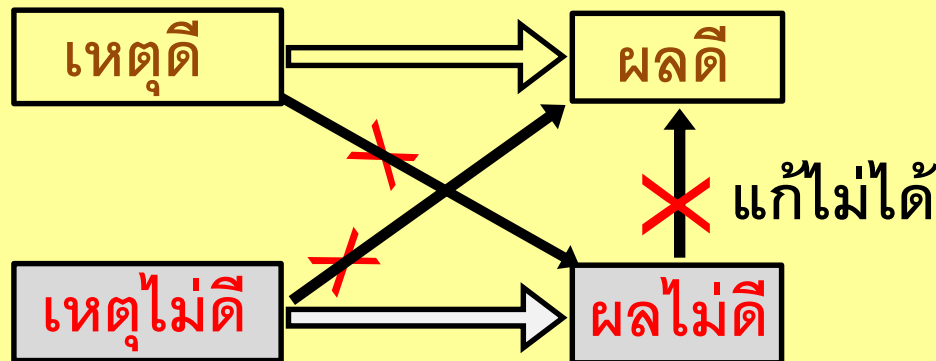
แค่รับรู้ อย่าจับจอง ว่าของฉัน
ทั้งห้าขั้น อย่ายึดไว้ อย่าไปเป็น
การหากิน ก็ลำบาก แสหายากเขี้ยว
ทั้งทุกสิ่ง ก็สุขเย็น เป็นนิพพาน

เมื่อภิกษุไม่ทำความเพียรในการอบรมจิตอยู่ ถึงจะปรารถนาว่า ขอจิตของเราพึงพ้นจากอาสวะ จิตของเธอย่อมไม่พ้นไปจากอาสวะได้เลย

เมื่อภิกษุพากเพียรในการอบรมจิตอยู่ ถึงจะไม่ได้ปรารถนาว่า ขอจิตของเราพึงพ้นจากอาสวะ จิตของเธอย่อมพ้นไปจากอาสวะได้

ลายนิ้วมื้อม่ยมปรากฏที่ด้ามมีดของนายช่างไม้ แต่นายช่างไม้ไม่รู้ว่าวันนี้ด้ามมีดสึกไปเท่านี้ เมื่อวานสึกไปเท่านี้ เมื่อวานขึ้นสึกไปเท่านี้ นายช่างไม้ไม่รู้แต่ว่า (บัดนี้) ด้ามมีดสึกไปแล้ว

เมื่อภิกษุพากเพียรในการอบรมจิตอยู่ ไม่รู้ว่า วันนี้อาสวะของเราสิ้นไปแล้วเท่านี้ เมื่อวานสิ้นไปแล้วเท่านี้ เมื่อวานขึ้นสิ้นไปแล้วเท่านี้ เมื่ออาสวะสิ้นไปแล้ว เธอก็รู้ว่าอาสวะสิ้นไปแล้ว



ผลไม่ดีก็เป็นผลดีไม่ได้
ผลดี/ไม่ดีเกิดแล้วดัดเอง
เป็นอดีตแล้วจึงแก้ไม่ได้
ต้องการผลดีต้องทำเหตุดี

จงเห็นความเกียจคร้านเป็นภัย
 เห็นการปรารถนาความเพียร
 เป็นความปลอดภัย
 แล้วจงปรารถนาความเพียร
 นี้เป็นพุทธานุศาสนี
 (พุทธพจน์)

วันคืนเคลื่อนคล้อย
 อายุก็เหลือน้อยเข้าทุกที
 วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่
 คนที่ผิดวันว่าวันพรุ่งนี้ย่อมเสื่อม
 ยิ่งว่ามะรืนนี้ก็ยิ่งเสื่อม

บุคคลไม่พึงยึดถือกิ้งไม้ใบหญ้า
 ว่าเป็นตนหรือของตน จันใด
 ก็ไม่พึงยึดถือชั้น 5 ว่า
 เป็นตนหรือของตน จันนั้น
 (พุทธพจน์)

ท่านทั้งหลายเป็นผู้ไม่ประมาท
 ในประโยชน์ตน เป็นบุคคลมี
 ความเพียร มุ่งต่อที่สุดแห่ง
 พรหมจรรย์ อยู่ทุกอิริยาบถเถิด
 (พุทธพจน์)

ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรเลว
 พึ่งเป็นอยู่ตั้งร้อยปี ส่วนผู้ปรารภ
 ความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียง
 วันเดียวประเสริฐกว่า
 ท่านผู้เจริญ ท่านก็สามารถทำได้
 ไยจึงดูหมิ่นตนเอง

ชีวิตมีอายุน้อย
 ถูกชราต้อนเข้าไปเรื่อย
 ไม่มีผู้ใดช่วยป้องกันได้
 บุคคลผู้เห็นมรณภัยนี้
 พึงละเหยื่อล่อในโลกเสีย
 มุ่งสันติเถิด

พวกเธอต้องทำความเพียรเอง
 ตถาคตเป็นแต่ผู้บอก
 พึงทำความเพียรในวันนี้แหละ
 ใครเล่าจะรู้วันตายในวันพรุ่งนี้
 (พุทธพจน์)

สังฆาททั้งหลายมีความเสื่อมไป
 เป็นธรรมดา
 พวกเธอจงยังกิจทั้งปวง
 อันเป็นประโยชน์ตน
 และประโยชน์ผู้อื่น
 ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด
 (พุทธพจน์)



รู้ อยู่เฉย ๆ

(หลวงปู่ดุลย์ อตุโล)

มกุฏเพชร



ให้ รู้ อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ
 อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อย
 ล่องลอยตามยถากรรม
 เมื่อรักษาได้สักครู จิตจะคิดแสไปใน
 อารมณ์ต่างๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน
 เป็นธรรมดา...สำหรับผู้ฝึกใหม่
 ต่อเมื่อจิตแล่นไป คิดไปในอารมณ์
 นั้นๆ จนอึดแล้ว ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง

34

หลวงปู่ดุลย์ อตุโล

สติ

มกุฏ
เพชร

พยายามประคับประคองรักษา
 ให้จิต...อยู่ในฐานที่ตั้งเสมอๆ
 สติ...คอยกำหนดควบคุม
 อยู่...อย่างเงียบๆ ไม่ต้อง
 วิचारณกิจริยาใดๆ ที่เกิดขึ้น ...
 เพียงกำหนดรู้ แล้วละไป
 เท่านั้น เป็นไปเช่นนั้นเรื่อย ๆ
 ก็ค่อย ๆ เข้าใจกิจริยา หรือ
 พลุตติแห่งจิตได้เอง !

ให้ลืมตาทำ เคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้รู้ มันเป็นการไหลไปตาม
 ธรรมชาติของมัน ตาก็ไม่ต้องบังคับให้มันหลับ ให้มันกะพริบขึ้นลงได้
 ตามธรรมชาติ เหลือบซ้าย แลขวาก็ได้ มันจึงเป็นการปฏิบัติธรรม
 เพียงแต่เคลื่อนไหวทีละครั้งและรู้ เมื่อเธอไม่รู้ปล่อยมันไป เมื่อ
 รู้ปล่อยมันไป บางครั้งเธอรู้ บางครั้งเธอไม่รู้ มันเป็นอย่างนั้น แต่ให้รู้

↑
 อย่างกดดันตัวเอง

หลวงพ่อเทียน

อรรถกถาอธิบายกายในกาย กายมี 2 นัย

กาย=ที่ประชุมหรือที่รวมแห่งอวัยวะ/ธาตุ

→ กาย=ผม ขน เล็บ (=อวัยวะ) ดิน น้ำ ลม ไฟ (=ธาตุ)

ภายใน=ของตน กายนอก=ของคนอื่น

→ กายใน**กาย**ภายใน=ผม/ขนหรือ**ดิน/ลม**ของตน กายนอก=ของคนอื่น

สัมปชัญญะ 4 คือ รู้ว่าทำอะไร รู้ว่าทำเพื่ออะไร (ถ้าทำแล้วมีประโยชน์ ก็ทำ) รู้ว่าทำอย่างไร และทำอย่างมีสติ

ทุกสิ่งไม่เที่ยง เกิดแล้วดับ มีแล้วไม่มี มาแล้วไป ถ้ารู้แล้วมีสติ ก็เลส ไม่เกิด ถ้ารู้แล้วขาดสติ เกิดความอยากได้ ถ้าไม่ได้ตามความอยากก็เป็นทุกข์ ถ้าสมหวัง สิ่งที่ได้มาก็ไม่เที่ยง/มีแล้วไม่มี ได้สิ่งที่ชอบแล้วเหมือนไม่ได้ ถ้าเข้าใจหลักอนิจจัง ก็จะไม่ไปจัดการใด ๆ กับสิ่งที่ซัง(โทสะ)และสิ่งที่สงสัย(โมหะ)

เมื่อรู้/เห็นความจริงแล้วว่า ไม่มีอะไรน่าเอา น่าเป็น น่ารังเกียจ น่าสงสัย ไม่มีดีชั่วถูกผิด ก็ไม่ต้องทำอะไร ๆ แต่ต้อง“รู้”

รู้ตัวสุดยอดแล้วเพราะเป็นวิภูฏคามินีกุศล ความดีอื่น ๆ ก็ทำไปตามหน้าที่หรือตามกาลเทศะ เมื่อมีอะไร ๆ เกิดขึ้น ก็แค่รู้เฉย ๆ อย่าลืมหัด

หญ้าปากคอก ออกกอ อยู่ต่อหน้า
อวิชา เล่นกล จนมึนหัว
มองผ่านไป ไม่เห็นหญ้า เพราะตามัว
เมื่อรู้ตัว เห็นชัด ปัจจุบัน

หญ้าปากคอก เดินเข้าออกบอไม่เห็น
คล้ายประเด็น ตาไม่หลับ ใจกลับฝัน
หลงสอสอง มองหารู้ อยู่ทั้งวัน
หยุดหาพลัน จึงเห็นรู้ อยู่นี้ใจ

ทุกข์เริ่มที่ ยึดติไว้ ผลักไสแย
เมื่อใดแย ก็คิด แก่ ให้แยหาย
แยแล้วดี ดีแล้วแย แก่แทบตาย
เลิกวุ่นวาย หยุดคิด แก่ สุขจริงแฮ
ดีก็ดับ จับไว ไม่มีเหลือ
แยหมดเชื้อ ทนใด ไร่เบาะแส
ที่ว่อดี ว่าแย ว่างเปล่าแล
ทั้งดีแย เพียงแค่อู รัรัรั

ปัจจุบัน เกิดขึ้น แล้วตั้งอยู่
เพียงชั่วครู่ ก็ลับ ดับสลาย
ปัจจุบัน อันใหม่ เกิดแล้ววาย
ธรรมทั้งหลาย แปรเปลี่ยนไป ไม่มั่นคง
อดีตคือ ปัจจุบัน อันจบแล้ว
เหมือนดวงแก้ว ตกแตก แผลกเป็นผง
อนาคต ยังไม่มา อย่าพะวง
สิ่งสำคัญ รัมั่นคง ตรงปัจจุบัน

รู้สีกตัว รู้ที่นี้ รู้เดี๋ยวนี้
อย่าส่งจิต หลีกลี หลบหนีหาย
ตั้งมั่นอยู่ รัใจ และรักาย
ก่อนจะสาย หมดเวลา น่าเสียใจ
ไม่หลงคิด พิจารณา หาเหตุผล
ไม่กังวล ไม่เพ่งจ้อง มองที่ไหน
ไม่หลงพูด หลงทำ กิจกรรมใด
รู้ตัวคือ เกิดอะไร ใจรู้เอง

ดวงใจมี ดวงตา เป็นหน้าต่าง
 ถ้าตาปรือ คือเหม่อ เผลอแล้วนา
 รู้สึกตัว ไม่มัว ไม่มีดสลับ
 รู้สึกตัว ไม่ใช่หลง ทำสิ่งใด

ถึงฟ้าร้อง กึกก้อง ท้องเวหา
 ถึงชีวิต หวิดขาด พินาศลง

ไม่สบายใจแม้นิดหน้อยปล่อยผ่านพ้น
 หากมันแอบ ยึดใจ ไปครอบครอง

สิ่งที่มี สิ่งที่รู้ อยู่เดี๋ยวนี้
 มีค่ายิ่ง จริงแท้ แก่ชิวา
 คืบและวาร์ ผ่านไป ไม่ผ่านเปล่า
 ส่งสารเตือน เพื่อนเรา อย่าเมามาย
 แม้กองทัพ นับล้าน ด้านไม่อยู่
 ถ้ารู้กาย ด้วยสติ นิรภัย

ถ้าใจรู้ ตาสว่าง กระจ่างจ้า
 เผลอหรือรู้ ดูผ่านตา มาถึงใจ
 รู้สึกตัว ไม่หลงจ้อง มองที่ไหน
 เมื่อรู้ตัว เกิดอะไร ใจก็รู้

ถึงภูผา พังทลาย กลายเป็นผง
 อย่าตกใจ อย่าหลง จงรู้ตัว

อย่ารับไว้ ในกมล จนหม่นหมอง
 ก็จำต้อง ต่อสู้ ด้วยรู้ตัว

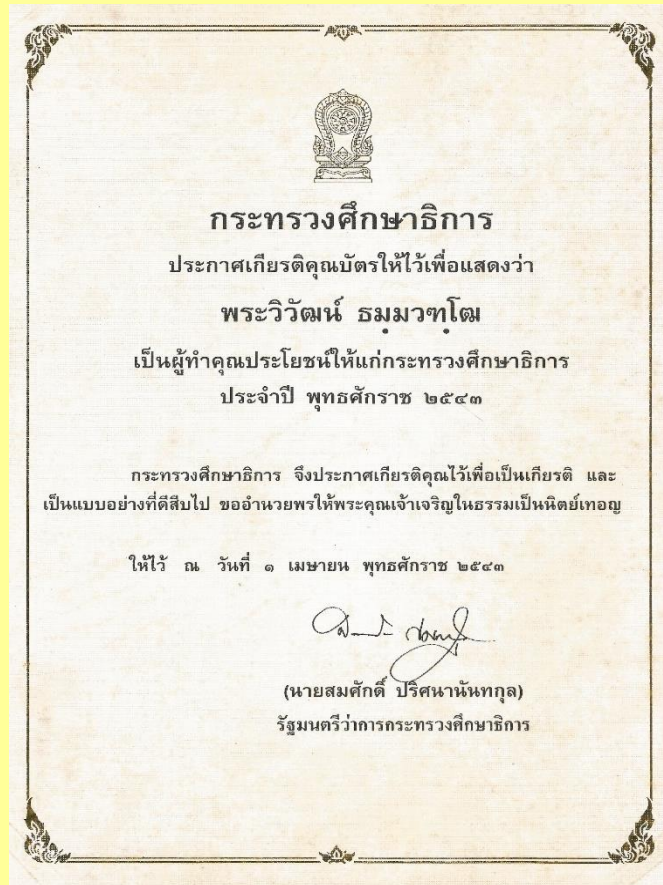
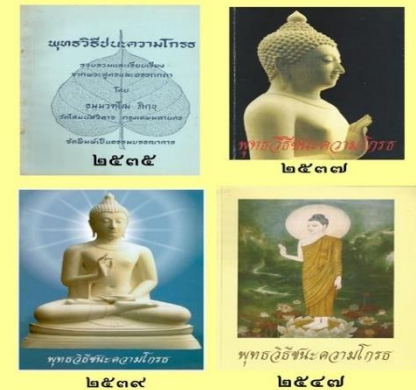
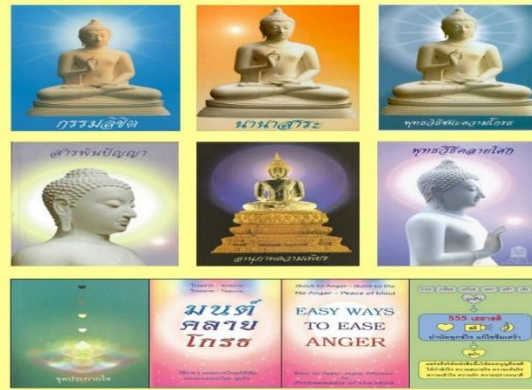
กับสิ่งที่ จะลงแรง แสวงหา
 หรือมายา ลวงให้หลง ลงอบาย
 ดุจไฟเผา ชีพลับ ดับสลาย
 แก่เจ็บตาย ล้อมอยู่ สู้อย่างไร
 แพทย์นับพัน ล้วนชั้นครู สู้ไม่ไหว
 ถ้ารู้ใจ ด้วยสติ นิรพาน

สติเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ความดีทุกอย่างเริ่มต้นที่มีสติ สติเป็นดังกุญแจวิเศษ
ที่ไขห้องแห่งกุศลได้ทุกห้อง สติขาดเมื่อใด เหมือนเท้าข้างหนึ่งอยู่ในตาราง
อีกข้างอยู่ในโลง ผู้ที่เสียสติถาวร แม้มีทรัพย์ มียศ มีความงามก็เหมือนไม่มี

ทางสายกลาง ห่างทุกข์ สุขสันต์
พุทธองค์ ทรงแสดง แจ่มบรรดา
ความรู้ตัว ทัวพร้อม น้อมสู่จิต
มินานนัก จิตหลง ส่งออกไป
ใช้สติ ดูความคิด ทุกขณะจิต
ไม่จงใจ แคร์รู้ ไม่ละเมอ
ทำทุกกิจ จิตมีมัว รู้ตัวไว้
ขอตามรู้ ดูจิตคิด กิจสำคัญ

ทางสายนั้น นานหนอ เผื่อรอหา
ได้เวลา รุดหน้า ช้าอยู่ไย
พร้อมทำกิจ นานา อย่าเผลอไผล
พยายามใหม่ ครึ่งหน้า อย่าเผลอเรือ
ไม่เพ่งพิศ สักแต่ดู อยู่เสมอ
มันเพลินเล่น เหม่อบ้าง ช่างหวั่น
อย่าท้อใจ ย่อมถึง ซึ่งฝั่งฝัน
จวบจนวัน สมหวัง ถึงฝั่งเอย

อย่าผิดว่าคิดดูก่อน อย่างอนใจว่ายังเยาว์และมีกำลัง อย่ามัว
แต่ลึงเลสงสัย อย่าทุกข์ใจว่ายากหรือไร้วาสนา อย่าอ้างว่าชรา
หรืออาพาธ อย่าประมาทว่าสุขภาพดี จงรู้ตัวทันที ที่นี้ เดียวนี้



สถิติการพิมพ์หนังสือ โดย พุดใจ เล่ม	บาท
รู้ตัวที่นี้ฯ (2548-51)	53,000 416,747
มนต์คลายโกรธ (2547/2551)	217,300 1,795,393
พุทธวิธีชนะความโกรธ (1 st 2535)	179,000 1,189,555
กรรมลิขิต (1 st 2535)	242,420 2,319,043
กรรมลิขิต (2560 Amarin)	100,000 990,000
พุทธวิธีคลายโศก (1 st 2536)	255,600 2,059,100
นานาสาระ (1 st 2536)	92,500 1,037,118
สารพันปัญญา (1 st 2537)	44,200 430,590
อานุภาพความเพียร (1 st 2538)	133,000 1,173,617
จุดประกายใจ(2551)	80,000 1,040,000
มือใหม่หัดดู (2551)	4,000 44,000
แผ่นพับวิจัยจิตฯ(2554)	14,200 26,285.62
มนต์คลายทุกข์ (โอเอส 2558)	20,000 139,100
555 เฮฮาสดิ/พุทธวิธีคลายโศก	
(2 ปกใน1เล่ม 2563 Amarin)	170,000 1,530,000
คู่มือทำวัตรสำนักวัดโสมนัส(2545)	600 9,000
คู่มือทำวัตรฯ (ก.ค. 2558)	1,500 30,000
รวมยอด เล่ม/บาท	1,607,340 14,229,548.62
CD/เทป 98,114.50 กระเป๋าดำดิบ 48,150	146,264.50
	14,375,813.12



บรรจง ลิขิต
อุทิศ ธรรมนี้

ด้วยจิต ยินดี
ใช้หนี้ สังคม

