Book Full Master v14

# Slide 1

หนังสือธรรมะเพื่อการปฏิบัติ

หนังสือธรรมะเพื่อการปฏิบัติ

1

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 2

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดจากความตั้งใจที่จะถ่ายทอดคำสอนเกี่ยวกับ “ตัวรู้”  
ซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมในสายพระป่า โดยเฉพาะแนวทางของครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ  
เนื้อหาผสมผสานทั้งเชิงทฤษฎี–ปฏิบัติ พร้อมตัวอย่างการประยุกต์ในชีวิตประจำวัน  
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติทุกระดับ

2

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 3

บทนำ

ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารถาโถมและชีวิตเร่งรีบ “ตัวรู้” คือเข็มทิศให้ใจกลับสู่ปัจจุบัน  
ตัวรู้เป็นธรรมชาติแห่งจิตที่ตื่น–รู้–ไม่เผลอ มีอยู่แล้วในทุกคน แต่ถูกบดบังด้วยความคิดและอารมณ์  
หนังสือนี้ตั้งใจรวบรวมคำสอนและแนวปฏิบัติอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เข้าถึงได้จริงในชีวิตประจำวัน

3

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 4

บทที่ 1 – ความหมายของ “ตัวรู้”

“ตัวรู้” ไม่ใช่ความคิดหรือเสียงในหัว แต่คือการรับรู้อย่างตรงไปตรงมาโดยไม่ปรุงแต่ง  
ลักษณะ: ตื่น–เบิกบาน–ไม่เผลอ อยู่กับปัจจุบันขณะ  
แนวสายวัดป่า: เอาสติไปรู้ทันจิต แยกจิตออกจากอารมณ์

เชิงอรรถ: [1] [2] [3] — ดูภาคผนวก 8.7 (บรรณานุกรม)

4

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 5

1.1 ตัวรู้ในสายวัดป่า

ตัวรู้คือธรรมชาติที่รู้อยู่แล้ว ไม่ต้องเพ่งหา  
เพียงกลับมาตั้งสติให้รู้ทันความคิด–อารมณ์ แล้ววางเฉย ไม่เข้าไปเป็นผู้ถูกรู้  
  
คำสอน:  
“สิ่งที่เรียกว่าใจ เป็นเพียงที่รวมของความรู้สึก ถ้ารู้ทัน ใจก็เป็นเพียงผู้รู้” — หลวงปู่มั่น[1]

เชิงอรรถ: [1] [2] [3] — ดูภาคผนวก 8.7 (บรรณานุกรม)

5

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 6

1.2 เปรียบเทียบ: จิต – วิญญาณ – มโน – ตัวรู้

เชิงอรรถ: [1] [2] [3] — ดูภาคผนวก 8.7 (บรรณานุกรม)

6

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 7

บทที่ 2 – หลักการปฏิบัติสายวัดป่า

หลัก: ใช้สติรู้ทันจิต, แยกจิตออกจากอารมณ์, ไม่เพ่ง–ไม่บังคับ, ต่อเนื่องทั้งวัน  
แนวหลวงปู่มั่น[1]–หลวงปู่ชา[2]: ปล่อยวาง–รู้ทัน–ไม่ตามคิด

เชิงอรรถ: [1] [2] [3] — ดูภาคผนวก 8.7 (บรรณานุกรม)

7

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 8

บทที่ 6 – ประสบการณ์ครูบาอาจารย์ (ย่อ)

เรื่องเล่าตัวอย่าง:  
- หลวงปู่มั่น[1]: “จิตสงบไม่ใช่ของให้ใคร จงปล่อยสิ่งที่ผูกใจเจ้าไว้”  
- หลวงปู่ชา[2]: “เห็นมันฟุ้ง ก็รู้ว่าฟุ้ง เห็นมันหยุด ก็รู้ว่าหยุด”

เชิงอรรถ: [1] [2] [3] — ดูภาคผนวก 8.7 (บรรณานุกรม)

8

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 9

บทที่ 8 – ภาคผนวกคำสอนเต็ม + QR Code

รวมคำสอนครูบาอาจารย์ + ย่อจากพระไตรปิฎก  
เว้นตำแหน่ง QR Code และบรรณานุกรมใน 8.7

9

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 10

8.1 คำสอนหลวงปู่มั่น[1] ภูริทัตโต

“รู้ใจแล้ว คือ รู้ธรรม รู้ธรรมแล้ว จิตย่อมสงบ”  
“สิ่งที่เรียกว่าใจ เป็นเพียงที่รวมของความรู้สึก หากรู้ทัน ใจเป็นผู้รู้ ไม่เข้าไปเป็นผู้ถูกรู้”  
  
อ้างอิงแนะนำ:  
- [1] ชีวประวัติธรรม 'Venerable Ācariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography' (Forest Dhamma, 2003)  
หมายเหตุ: ถ้อยคำอาจปรากฏต่างถ้อยคำในฉบับ/การถอดเสียงต่างกัน ให้ตรวจทานก่อนพิมพ์จริง

10

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 11

8.2 คำสอนหลวงปู่ชา[2] สุภัทโท

“อยู่กับปัจจุบันให้มาก… เห็นมันฟุ้ง ก็รู้ว่าฟุ้ง เห็นมันหยุด ก็รู้ว่าหยุด”  
  
อ้างอิงแนะนำ:  
- [2] \*Food for the Heart\* (Wisdom Publications) — ฉบับออนไลน์ Access to Insight  
หมายเหตุ: ถ้อยคำในภาษาไทย/อังกฤษอาจแปล/ถอดความต่างกัน ให้ยืนยันต้นฉบับก่อนพิมพ์จริง

11

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 12

8.3 คำสอนหลวงปู่เทสก์[5] เทสรังสี

“สมาธิเป็นเพียงที่พัก… จงออกเดินต่อ เพื่อให้ปัญญาเห็นความจริงของสังขาร”  
  
อ้างอิงแนะนำ:  
- [5] Ajahn Thate Desaransi, \*Steps Along the Path\* (dhammatalks.net)

12

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 13

8.4 คำสอนจากพระไตรปิฎก (ย่อเพื่ออ้างอิง)

หัวข้อย่อ: สติ–สัมปชัญญะ • สติปัฏฐาน 4 • อายตนะหก  
อ้างอิงที่แนะนำ:  
- [3] MN 10: \*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta\*, SuttaCentral (แปลอังกฤษโดย Bhikkhu Sujato / I.B. Horner)  
- [4] SN 35: \*Saḷāyatanasaṁyutta\*, SuttaCentral (หมวดอายตนะหก)

13

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 14

8.5 สรุปแนวปฏิบัติ (ประกอบสื่อ)

- วาระฝึก เช้า–กลางวัน–เย็น (นั่ง/เดิน/ยืน/นอนอย่างมีสติ)  
- ใช้ลมหายใจเป็นฐาน กลับสู่ปัจจุบันใน 3–5 วินาที  
- รู้ทันความคิด–อารมณ์ แล้ววางเฉยให้ดับเอง  
- หลังสงบ พิจารณาไตรลักษณ์แบบสั้น ๆ

14

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 15

8.6 QR Code สื่อเสียงและวิดีโอ (เว้นตำแหน่งไว้)

- [QR–01] คลิปแนะนำ “เข้าถึงตัวรู้” 10–15 นาที  
- [QR–02] วิดีโอสาธิตเดินจงกรม 5 จังหวะ  
- [QR–03] แนะแนวนั่งสมาธิ 20 นาที  
- [QR–04] MP3 บทสวดเจริญสติ (เช้า/เย็น)  
- [QR–05] เพลย์ลิสต์ธรรมบรรยาย  
  
ตำแหน่งวาง: ท้ายบทที่ 1, กลางบทที่ 3, ภาคผนวก, ปกหลัง

15

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 16

8.7 บรรณานุกรม / รายการอ้างอิง (แม่แบบกรอก)

หนังสือ/เอกสาร:  
- พระอาจารย์/ผู้แต่ง. ชื่อหนังสือ/ชุดธรรมบรรยาย. เมือง: สำนักพิมพ์/วัด, ปีพิมพ์. หน้า ………  
- ผู้แปล/บก. ชื่อเรื่อง/ฉบับ. เมือง: สำนักพิมพ์, ปี. หน้า ………  
  
พระไตรปิฎก:  
- มัชฌิมนิกาย, ชื่อสูตร/วรรค. ฉบับ/ผู้แปล, เล่ม–หน้า ………  
- สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค[4]. ฉบับ/ผู้แปล, เล่ม–หน้า ………  
- อังคุตตรนิกาย, หมวด/เนื้อหา. ฉบับ/ผู้แปล, เล่ม–หน้า ………  
  
สื่อออนไลน์:  
- ชื่อพระอาจารย์, “ชื่อธรรมบรรยาย,” เว็บไซต์/ช่องทาง, วันที่เข้าถึง: ………, ลิงก์: ………

16

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 17

บทที่ 9 – เครดิตและผู้จัดทำ (ย่อ)

ผู้เรียบเรียงและตรวจทาน: พระวิริยะ ไชยะพันธ์  
ทีมสนับสนุน: พระชัยพิทักษ์ ถิรจิตโต, คุณนราชัย จำนงค์, เสือบุญพร้อมฟาร์ม, ไตยมูล กองเสบียง  
รูปแบบไฟล์: PDF และ PPT | โทนสี: น้ำตาลทอง | ขนาด: 1080×1920 px  
ธรรมทาน เผยแพร่ได้โดยให้เครดิตและไม่ดัดแปลงแก่นเนื้อหา

17

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 18

18

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 19

19

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 20

บทที่ 2 – แนวหลวงปู่มั่น[1]

หลัก: รู้ทัน–ปล่อยวาง–ไม่ตามคิด  
วิธี: รู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้ววางเฉย ไม่ยึด ‘เรา–ของเรา’  
คำสอน (ใส่อ้างอิงใน 8.1): “รู้ใจแล้ว คือ รู้ธรรม …”

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

20

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 21

บทที่ 2 – แนวหลวงปู่ชา[2]

หลัก: รู้–ปล่อย–วาง อยู่กับปัจจุบัน  
วิธี: เห็นมันฟุ้ง ก็รู้ว่าฟุ้ง; เห็นมันหยุด ก็รู้ว่าหยุด  
คำสอน (ใส่อ้างอิงใน 8.2)

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

21

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 22

บทที่ 3 – ขั้นตอนนั่งสมาธิ

1) จัดท่านั่งให้สบาย  
2) ตามลมหายใจ เข้า–ออก  
3) รู้ทันความคิดที่ผุดขึ้น แล้วกลับมาที่ลม  
4) อยู่รู้เฉย ๆ ไม่เพ่ง  
5) ปิดท้ายด้วยขอบคุณจิต

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

22

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 23

บทที่ 3 – ขั้นตอนเดินจงกรม

1) กำหนดระยะทาง 5–7 เมตร  
2) แบ่งจังหวะก้าว (เช่น ยก–ย่าง–เหยียบ)  
3) รู้สึกเท้า สัมผัสพื้น  
4) แทรกคำกำกับสั้น ๆ (รู้–วาง)  
5) พัก–ทบทวน ‘ตัวรู้’ ตอนจบ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

23

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 24

บทที่ 3 – การสังเกตจิต

หัวข้อสังเกต: ความคิด–อารมณ์–ความรู้สึกกาย  
หลัก: รู้ทันเมื่อเกิด, ไม่ตามต่อเรื่อง, เห็นดับไปเอง  
ทักษะ: อดทน–อ่อนโยน–สม่ำเสมอ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

24

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 25

บทที่ 4 – ตารางฝึก 7 วัน

เช้า 10 นาที / กลางวัน 5 นาที / เย็น 10 นาที  
ฝึกนั่ง + เดิน + รู้สึกกายระหว่างวัน  
บันทึกความเปลี่ยนแปลงวันละ 1 บรรทัด

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

25

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 26

บทที่ 4 – ตารางฝึก 30 วัน

เพิ่มเวลาเป็น 15–20 นาที/ช่วง  
สัปดาห์ที่ 3 เริ่มสังเกตจิตระดับละเอียด (โทสะ–โลภะ–โมหะ)  
สรุปผลสัปดาห์ละครั้ง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

26

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 27

บทที่ 4 – ตารางฝึก 90 วัน

วินัยสม่ำเสมอ เช้า–กลางวัน–เย็น 30 นาที  
เพิ่ม ‘รู้ทันในงาน’ และ ‘รู้ทันในบทสนทนา’  
ประเมินผล: ความฟุ้งซ่านลด–สติเร็ว–ใจเย็น

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

27

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 28

บทที่ 5 – อุปสรรค: ฟุ้งซ่าน

วิธีแก้: กลับสู่วัตถุรู้ที่ปลอดภัย (ลมหายใจ/เสียงธรรม)  
ใช้ลมหายใจยาว–ยาว 3–5 ครั้ง แล้วเริ่มใหม่

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

28

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 29

บทที่ 5 – อุปสรรค: ง่วง

วิธีแก้: ลืมตา เปลี่ยนอิริยาบถ เดินภาวนา ล้างหน้า  
บริหารลมหายใจแรง–ชัด ชั่วครู่

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

29

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 30

บทที่ 5 – อุปสรรค: เบื่อ/อยากผลเร็ว

วิธีแก้: วางความคาดหวัง กลับมารู้งานตรงหน้า  
เตือนใจ: ‘ทำเพื่อลดทุกข์ ไม่ใช่เพื่อได้อะไร’

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

30

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 31

บทที่ 5 – อุปสรรค: ติดสงบ

สังเกต: ใจชอบอยู่เฉย ๆ ไม่ยอมพิจารณา  
วิธีแก้: ใช้ความเพียรเบิกตัวรู้–เพิ่มสัมปชัญญะ–ดูไตรลักษณ์

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

31

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 32

บทที่ 6 – เรื่องเล่าหลวงปู่มั่น[1] (ย่อ)

ใจตั้งมั่นแล้ว ‘ปล่อย’ สิ่งที่ผูกใจไว้ ความสงบเกิดเอง  
(เติมแหล่งอ้างอิงจริงใน 8.1)

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

32

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 33

บทที่ 6 – เรื่องเล่าหลวงปู่ชา[2] (ย่อ)

เห็นฟุ้งก็รู้ว่า ‘ฟุ้ง’ เห็นหยุดก็รู้ว่า ‘หยุด’  
(เติมอ้างอิงจริงใน 8.2)

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

33

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 34

บทที่ 6 – เรื่องเล่าหลวงปู่เทสก์[5] (ย่อ)

สมาธิเป็นที่พัก แต่ทางไปคือปัญญาเห็นสังขาร  
(เติมอ้างอิงจริงใน 8.3)

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

34

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 35

บทที่ 7 – การประยุกต์: ในงาน

เทคนิค 3 วินาที: หยุด–หายใจ–รู้ตัว ก่อนตอบสนอง  
ใช้ตัวรู้ระหว่างประชุม/ตัดสินใจ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

35

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 36

บทที่ 7 – การประยุกต์: ในครอบครัว

รู้ทันอารมณ์ก่อนพูด สังเกตความคาดหวัง  
ฝึกฟังแบบรู้ตัว

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

36

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 37

บทที่ 7 – การประยุกต์: บนถนน/การขับรถ

รู้ทันความโกรธ/หงุดหงิด ใช้ลมหายใจรีเซ็ต  
ตัดสินใจช้าลงครึ่งจังหวะ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

37

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 38

บทที่ 7 – การประยุกต์: อยู่ลำพัง

รู้สึกตัวกับกาย–ลม–ใจ ไม่ปล่อยใจตามความคิด  
เขียนบันทึก ‘เห็น–รู้–วาง’ 3 บรรทัด/วัน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

38

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 39

บรรณานุกรม (ตัวอย่างการลงรายการ)

พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) — มัชฌิมนิกาย: มหาสติปัฏฐาน[3]สูตร[3] (ไม่ระบุหน้า)  
พระไตรปิฎก ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย (มมร.) — สังยุตตนิกาย: สฬายตนวรรค[4] (ไม่ระบุหน้า)  
วัดหนองป่าพง — รวมธรรมบรรยายหลวงปู่ชา[2] (ลิงก์/วันที่เข้าถึง: เติมภายหลัง)  
วัดหินหมากเป้ง — งานรวมธรรมหลวงปู่เทสก์[5] (ลิงก์/วันที่เข้าถึง: เติมภายหลัง)

39

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 40

ภาคผนวก: แผนผังเชิงอรรถ (Mapping)

เชิงอรรถที่ใช้ในเล่มเชื่อมกับแหล่งอ้างอิงดังนี้:  
  
[1] Ajahn Maha Boowa Ñāṇasampanno, \*Venerable Ācariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography\*, Forest Dhamma (Wat Pa Baan Taad), 2003. ฉบับภาษาอังกฤษ (PDF ออนไลน์)  
[2] Ajahn Chah, \*Food for the Heart\*, แปลและจัดพิมพ์โดย Wisdom Publications; ฉบับออนไลน์: Access to Insight.  
[3] \*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta\* (MN 10), SuttaCentral (แปลอังกฤษโดย Bhikkhu Sujato / I.B. Horner)  
[4] \*Saḷāyatanasaṁyutta\* (SN 35), SuttaCentral (เชื่อมโยงเรื่องอายตนะหก[4]/มโน)  
[5] Ajahn Thate Desaransi, \*Steps Along the Path\*, dhammatalks.net (ฉบับออนไลน์)

40

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 41

บทที่ 2 – ภาพรวมหลักการ

ยืนบนฐานสติ–สัมปชัญญะ  
ไม่เพ่ง ไม่บังคับใจ  
รู้ทันจิต แยกจิตออกจากอารมณ์

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

41

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 42

2.1 ข้อวัตร–วินัยภาวนา

ตื่นเช้า–ทำวัตร–เดิน–นั่ง–ทำงานอย่างมีสติ  
เน้นความสม่ำเสมอมากกว่าระยะเวลา

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

42

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 43

2.2 ใช้สติในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมสั้น ๆ 3–5 นาที ทั้งวัน  
'หยุด–หายใจ–รู้ตัว' ก่อนพูด/ตัดสินใจ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

43

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 44

2.3 หลักปล่อยวาง (ไม่ใช่ผลักไส)

รับรู้แล้ววางเฉย ไม่ตามคิดต่อเรื่อง  
ยอมรับตามที่เป็น แล้วเห็นการดับไปเอง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

44

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 45

2.4 ตัวอย่างการเจริญสติ

ขณะล้างจาน/ขับรถ/คุยงาน  
สังเกตความคิด–อารมณ์–กาย  
กลับมาที่ลมหายใจสั้น ๆ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

45

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 46

2.5 คำคมสรุปบทที่ 2

“ปล่อยวางได้ ใจก็ว่าง” — ข้อคิดแนวหลวงปู่ชา[2]

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

46

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 47

หลักการปฏิบัติ: รู้–วาง–ไม่ตามคิด

47

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 48

บทที่ 3 – โครงสร้างการฝึก

ฐาน: ลมหายใจ • อิริยาบถ 4 • สติระหว่างวัน  
วงจร: เริ่ม–สังเกต–รู้ทัน–วาง–เริ่มใหม่

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

48

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 49

3.1 การเตรียมกาย–ใจ

ท่านั่ง/พื้นที่สงบ/ตั้งเจตนาอ่อนโยน  
นับลมหายใจ 1–5 ช้า ๆ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

49

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 50

3.2 นั่งสมาธิ (รายละเอียด)

รู้ลมเข้า–ออกที่จมูก/ท้อง  
เผลอรู้–กลับมาที่ลม • ไม่ดุจิต

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

50

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 51

3.3 เดินจงกรม 5 จังหวะ

ยก–ย่าง–เหยียบ–ยืน–พัก  
รู้สึกฝ่าเท้า • ไม่รีบ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

51

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 52

3.4 ยืน–นอนอย่างมีสติ

ยืนนิ่ง รู้การทรงตัว  
ก่อนนอน 3 นาที: ลม–กาย–ใจ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

52

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 53

3.5 การสังเกตจิต (Labeling เบา ๆ)

“คิด” “โกรธ” “ดีใจ” แล้ววางเฉย  
กลับมาที่ฐาน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

53

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 54

3.6 ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย

เพ่งแน่นเกินไป • อยากนิ่งเร็ว • ตำหนิตัวเอง  
แก้: ผ่อนคลาย–อ่อนโยน–เริ่มใหม่

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

54

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 55

3.7 ทวนสรุปบทที่ 3

หัวใจคือ 'รู้ทันแล้ววาง'  
อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเป็นธรรมชาติ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

55

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 56

ขั้นตอนฝึก: นั่ง–เดิน–ยืน–นอนอย่างรู้ตัว

56

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 57

บทที่ 4 – ภาพรวมแผนฝึก

เริ่มที่สั้น–สม่ำเสมอ • เพิ่มช้า ๆ ตามกำลัง  
บันทึกผลทุกสัปดาห์

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

57

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 58

4.1 แผน 7 วัน (เริ่มต้น)

เช้า 10 นาที • กลางวัน 5 นาที • เย็น 10 นาที  
ภารกิจ: สังเกตจิต 3 ครั้ง/วัน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

58

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 59

4.2 แผน 30 วัน (วางฐาน)

เพิ่มเป็น 15–20 นาที/ช่วง  
ภารกิจ: รู้ทันอารมณ์หลัก (โทสะ/โลภะ/โมหะ)

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

59

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 60

4.3 แผน 90 วัน (ต่อเนื่อง)

เช้า–กลางวัน–เย็น 30 นาที  
ภารกิจ: รู้ทันในงาน/บทสนทนา • สังเกตการยึดมั่น

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

60

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 61

4.4 ตารางสรุปเป้าหมาย

สัปดาห์ 1: รู้ลม  
สัปดาห์ 2: รู้กาย  
สัปดาห์ 3: รู้จิต–อารมณ์  
สัปดาห์ 4: ผสานทั้งวัน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

61

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 62

4.5 ตัวชี้วัดความก้าวหน้า (KPI ใจ)

ฟุ้งซ่านลดลง • สติกลับเร็วขึ้น • ใจอ่อนโยนกับตัวเอง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

62

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 63

บทที่ 5 – ภาพรวมอุปสรรค

ฟุ้งซ่าน • ง่วง • เบื่อ/อยากผลเร็ว • ติดสงบ • สงสัย • ฟุ้งร้าย

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

63

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 64

5.1 ฟุ้งซ่าน

แก้: ลมยาว 3–5 ครั้ง • กลับสู่ฐานรู้ • เริ่มใหม่อย่างอ่อนโยน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

64

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 65

5.2 ง่วง/ซึม

แก้: ลืมตา • เปลี่ยนอิริยาบถ • เดิน • ล้างหน้า • แสงสว่าง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

65

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 66

5.3 เบื่อ/อยากผลเร็ว

แก้: เปลี่ยนเจตนาเป็น 'ลดทุกข์' ไม่ใช่ 'เอาผล'  
ย้ำ 'น้อยแต่นาน'

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

66

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 67

5.4 ติดสงบ

แก้: เพิ่มสัมปชัญญะ • สลับเดิน–นั่ง • พิจารณาไตรลักษณ์เบา ๆ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

67

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 68

5.5 สงสัย/ท้อ

แก้: ทบทวนเหตุ–ผลการฝึก • ขอคำแนะจากครู  
จำ: ทุกคนผ่านช่วงนี้ได้

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

68

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 69

บทที่ 6 – ภาพรวมประสบการณ์

บทเรียนจากครูบาอาจารย์สายวัดป่า  
(ดูอ้างอิงในภาคผนวก)

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

69

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 70

6.1 หลวงปู่มั่น[1]: ตั้งหลักที่ผู้รู้

แก่น: เมื่อผู้รู้ตั้งมั่น กิเลสเข้ามาไม่ได้ (สรุปแนวคิด)  
เชื่อม: [1]

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

70

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 71

6.2 หลวงปู่ชา[2]: รู้–วาง–ไม่ตาม

แก่น: เห็นฟุ้งก็รู้ว่าฟุ้ง เห็นหยุดก็รู้ว่าหยุด (สรุปแนวคิด)  
เชื่อม: [2]

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

71

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 72

6.3 หลวงปู่เทสก์[5]: สมาธิเป็นที่พัก

แก่น: อย่าหลงอยู่แต่ความสงบ ให้เดินต่อสู่ปัญญา (สรุปแนวคิด)  
เชื่อม: [5]

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

72

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 73

6.4 บทเรียนรวม

ไม่ยึดประสบการณ์ • สม่ำเสมอ • อ่อนโยนกับจิตตนเอง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

73

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 74

บทที่ 7 – ภาพรวมการประยุกต์

นำตัวรู้เข้าชีวิต: งาน • ครอบครัว • ถนน • วิกฤต • โซเชียล

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

74

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 75

7.1 ที่ทำงาน

ก่อนประชุม 10 วินาที: หยุด–หายใจ–รู้ตัว  
ตอบช้าลงครึ่งจังหวะ • ฟังอย่างรู้ตัว

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

75

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 76

7.2 ในครอบครัว

รู้ทันอารมณ์ก่อนพูด • ฟังความรู้สึกเขา–เรา  
ภาวะขัดแย้ง = วาระฝึก

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

76

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 77

7.3 ระหว่างเดินทาง/ขับรถ

รู้มือ–เท้า–ลมหายใจ • ผ่อนแรงในใจ  
ไม่รีบตัดสิน • ปลอดภัยก่อน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

77

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 78

7.4 ยามวิกฤต/เครียด

ยอมรับความจริงตรงหน้า • ลมหายใจเป็นหลุมหลบภัย  
ค่อยแก้ตามลำดับ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

78

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 79

7.5 อยู่ลำพัง/ดิจิทัลดีท็อกซ์

เว้นหน้าจอสั้น ๆ • เดิน–ลม–ใจ 3 นาที • บันทึก ‘เห็น–รู้–วาง’

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

79

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 80

บทที่ 9 – เครดิตและผู้จัดทำ (ปรับปรุง)

ผู้เรียบเรียงและตรวจทาน: พระวิริยะ ไชยะพันธ์  
ทีมสนับสนุน: พระชัยพิทักษ์ ถิรจิตโต • คุณนราชัย จำนงค์ • เสือบุญพร้อมฟาร์ม • ไตยมูล กองเสบียง  
รูปแบบไฟล์: PDF/PPT • โทนสี: น้ำตาลทอง • ขนาด: 1080×1920 px  
ธรรมทาน เผยแพร่ได้โดยให้เครดิตและไม่ดัดแปลงแก่นเนื้อหา

80

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 81

สารบัญ (สำหรับตรวจทาน)

คำนำ • บทนำ  
บทที่ 1 – ความหมายของตัวรู้  
บทที่ 2 – หลักการปฏิบัติสายวัดป่า  
บทที่ 3 – ขั้นตอนฝึกปฏิบัติ  
บทที่ 4 – แผนฝึก 7–30–90 วัน  
บทที่ 5 – อุปสรรคและวิธีแก้  
บทที่ 6 – ประสบการณ์ครูบาอาจารย์  
บทที่ 7 – การประยุกต์ในชีวิตประจำวัน  
บทที่ 8 – ภาคผนวก (คำสอนเต็ม + QR + บรรณานุกรม)  
บทที่ 9 – เครดิตและผู้จัดทำ

81

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 82

ภาพประกอบ: ผู้รู้กลางป่าทอง

82

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 83

ภาพประกอบ: แสงรู้ในใจ

83

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 84

ภาพประกอบ: ผู้รู้กลางป่าทอง

84

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 85

ภาพประกอบ: แสงรู้ในใจ

85

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 86

ภาพประกอบ: ผู้รู้กลางป่าทอง

86

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 87

ภาพประกอบ: แสงรู้ในใจ

87

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 88

บทที่ 2 – หลักการปฏิบัติสายวัดป่า (ภาพรวม)

แกน: สติ–สัมปชัญญะ • จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ • ใช้ปัญญาเห็นตามจริง  
ไม่เพ่ง ไม่บังคับ ไม่คาดหวังผลเร็ว • ฝึกได้ทั้งกลางงาน–กลางบ้าน–กลางป่า

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

88

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 89

2.1 รากฐาน: ศีล–สมาธิ–ปัญญา

ศีล: ใจโปร่ง เบา พร้อมภาวนา  
สมาธิ: ตั้งฐานใจไม่ไหลตามอารมณ์  
ปัญญา: เห็นไตรลักษณ์—กายใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไร้ตัวตน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

89

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 90

2.2 สติ–สัมปชัญญะ คือแกนกลาง

สติ: รู้ทันกำลังทำ/กำลังรู้สึกอะไร  
สัมปชัญญะ: รู้ตัวชัดเหมาะ–พอ–พอดี  
แบบฝึก 1 นาที: หยุด–หายใจ 3 รอบ–รู้ว่าใจอยู่ไหน → วาง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

90

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 91

2.3 แยก “ผู้รู้” ออกจาก “อารมณ์”

ผู้รู้ = ใจตื่น–รู้–ไม่เผลอ | อารมณ์ = สิ่งถูกรู้  
ทักษะ: รู้ทันตอน ‘เข้าไปเป็น’ อารมณ์ แล้วถอยมารู้เฉย ๆ  
คาถา: เห็น–รู้–วาง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

91

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 92

2.4 สมถะ–วิปัสสนา เดินคู่

สมถะ: ใช้ลม/กาย/พุทโธ เป็นที่พึ่งชั่วคราว  
วิปัสสนา: ใจพอสงบ ค่อยดูเกิด–ดับ • ไม่ยึดนิ่ง ไม่รีบคิดเอา

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

92

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 93

2.5 อิริยาบถ 4 + กลางงาน

นั่ง: รู้ลม เผลอรู้–กลับมา  
เดิน: ยก–ย่าง–เหยียบ รู้สัมผัสเท้า  
ยืน: รู้การทรงตัว • นอน: ลม–กาย–ใจก่อนหลับ 3 นาที  
กลางงาน: หยุด 5–10 วินาที ทุกชั่วโมง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

93

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 94

2.6 ข้อวัตรแบบวัดป่า (ฉบับคฤหัสถ์)

วินัยเวลาเช้า–เย็น (10–30 นาที)  
ลดสิ่งรบกวนข่าว/จอเป็นช่วง ๆ • จบภาวนาด้วยเมตตา  
บันทึกสั้นวันละบรรทัด: วันนี้เห็น–รู้–วางอะไร

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

94

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 95

2.7 หลัก 5 ข้อของการฝึก

1) พอประมาณ • 2) สม่ำเสมอ • 3) อ่อนโยน  
4) ตรงไปตรงมา • 5) ตรวจสอบได้ (ดูผลจริงในชีวิต)

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

95

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 96

2.8 เครื่องมือฝึกยอดนิยม

ลมหายใจ (มาตรฐาน ใช้ได้ทุกที่)  
ความรู้สึกกาย (ฝ่าเท้า/อุ้งมือ/หน้าท้อง)  
เสียงธรรม/ระฆังสั้น ๆ • คำบริกรรม ‘พุท–โธ’

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

96

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 97

2.9 ตัวชี้วัดว่าฝึกถูกทิศ

ใจเบา–กว้าง–อ่อนโยนขึ้น • กลับมารู้ตัวเร็วขึ้น  
ความคิด/อารมณ์แรง ๆ ครอบงำไม่นานเหมือนก่อน  
ความสัมพันธ์กับคนรอบตัวนุ่มนวลขึ้น

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

97

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 98

2.10 สัญญาณเตือน (และทางแก้)

เคร่ง/เพ่งแน่น → ผ่อนแรง เปิดตา สลับเดิน  
อยากผลเร็ว/เปรียบเทียบ → กลับมา ‘ทำเพื่อลดทุกข์’  
ติดสงบ → เพิ่มสัมปชัญญะ ดูอนิจจังของความนิ่ง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

98

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 99

2.11 Q&A ที่พบบ่อย

เวลาน้อย? → 1–3 นาที แต่บ่อย ๆ ทั้งวัน  
คิดเยอะ? → กลับมากาย + คำกำกับ ‘รู้–วาง’  
ง่วง? → ลืมตา เปลี่ยนอิริยาบถ เดินภาวนา 5–10 นาที

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

99

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 100

2.12 แบบฝึกย่อ (30–60 วิ)

หยุดกิจกรรม → หายใจเข้า–ออกชัด ๆ 3 รอบ  
ถามสั้น ๆ “ตอนนี้ใจอยู่ไหน” → รู้แล้ววาง กลับมาที่ลมหรือกาย

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

100

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 101

2.13 สรุปบทที่ 2

ตั้งฐานสติ–สัมปชัญญะ • ให้จิตเป็นผู้รู้ก่อนใช้ปัญญา  
สมถะ–วิปัสสนาแบบพอดี • ทำต่อเนื่องกลางชีวิตจริง — สไตล์วัดป่า

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

101

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 102

บทที่ 3 – ขั้นตอนฝึกปฏิบัติ (ภาพรวม)

ฐานฝึก: ลมหายใจ • อิริยาบถ 4 • สติระหว่างวัน  
วงจร: เริ่ม–สังเกต–รู้ทัน–วาง–เริ่มใหม่  
เป้าหมาย: ให้ผู้รู้ชัด แล้วค่อยใช้ปัญญาเห็นตามจริง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

102

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 103

3.1 การเตรียมกาย–ใจ

พื้นที่สงบ/อากาศถ่ายเท • ท่านั่งสบาย ไม่เกร็ง  
ตั้งเจตนาอ่อนโยน: ‘วันนี้จะฝึกเพื่อลดทุกข์ ไม่ใช่เอาผล’  
นับลมหายใจ 1–5 ช้า ๆ เป็นการวอร์มอัพ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

103

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 104

3.2 นั่งสมาธิ (ละเอียด)

1) วางกายให้สมดุล • ไหล่ผ่อน • หน้ายิ้มบาง ๆ  
2) รู้ลมหายใจที่จมูก/ท้อง • นุ่ม เบา ต่อเนื่อง  
3) เผลอรู้ → กลับมาที่ลม • ไม่ดุ/ไม่บังคับ  
4) จบด้วยเมตตาสั้น ๆ ให้ตนเองและผู้อื่น

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

104

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 105

3.3 เดินจงกรม 5 จังหวะ

ยก–ย่าง–เหยียบ–ยืน–พัก • รู้สัมผัสฝ่าเท้า  
สายตากว้างเล็กน้อย • ก้าวสม่ำเสมอ • ไม่รีบ  
จบทางแต่ละช่วง พัก 1 ลมหายใจยาว

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

105

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 106

3.4 ยืน–นอนอย่างมีสติ

ยืน: รู้การทรงตัว น้ำหนักลงเท้า • มือแตะหน้าท้องเบา ๆ  
นอน: ผ่อนคลายร่างกายจากศีรษะลงปลายเท้า  
ก่อนหลับ 3 นาที: ลมหายใจ–กาย–ใจ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

106

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 107

3.5 Labeling เบา ๆ (รู้แล้ววาง)

ใส่ชื่อสั้น ๆ ให้สภาวะ: ‘คิด’ ‘โกรธ’ ‘กังวล’ ‘ดีใจ’  
ไม่เล่าเรื่องต่อ • ไม่ตีความ • รู้แล้ววาง → กลับมาที่ฐาน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

107

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 108

3.6 เทคนิคการหายใจ (3-5-7)

3 รอบแรก: หายใจยาว–ลึก รีเซ็ตระบบประสาท  
5 นาที: อยู่กับลมหายใจธรรมชาติ  
7 นาที: เพิ่มสัมปชัญญะ—รู้บริบทที่กำลังทำ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

108

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 109

3.7 Micro-practices ระหว่างวัน

หยุด 10 วินาที ก่อนเริ่มงาน/ตอบแชต  
รู้สึกฝ่าเท้า 5 ก้าว ก่อนเข้าห้องประชุม  
ฟังเสียงแวดล้อม 15 วินาที เพื่อละความคิดค้าง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

109

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 110

3.8 ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย (และทางแก้)

เพ่งแน่น/ปวดหัว → ผ่อนแรง เปิดตา สลับเดิน  
อยากนิ่งเร็ว → กลับมาที่ ‘รู้–วาง’ ทีละจังหวะ  
ตำหนิตัวเอง → เปลี่ยนเป็นเมตตา–ใจอ่อนโยน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

110

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 111

3.9 เช็กลิสต์ประจำสัปดาห์

□ มีช่วงสงบเช้า–เย็น อย่างน้อย 10 นาที?  
□ เผลอแล้วรู้–กลับมาที่ลมได้เร็วขึ้น?  
□ ความหงุดหงิด/ฟุ้งซ่านลดลงบ้างไหม?  
□ เมตตาต่อตัวเองและผู้อื่นมากขึ้นไหม?

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

111

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 112

3.10 โปรโตคอลเวลา (เริ่ม/กลาง/จบ)

เริ่ม: 60 วินาที ตั้งเจตนา + 3 ลมหายใจยาว  
กลาง: 5–10 นาที อยู่กับลม + รู้–วาง  
จบ: 60 วินาที เมตตา + ตั้งหมายเหตุสั้น ๆ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

112

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 113

3.11 Emergency Reset (ภาวะฉุกเฉิน)

หยุดทุกอย่าง 10 วินาที • หายใจลึก 3 รอบ  
รู้มือ–เท้า–เสียง 15 วินาที • พูดน้อยลงครึ่งจังหวะ  
ค่อยตอบสนองตามลำดับความสำคัญ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

113

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 114

3.12 QR Placeholder (บทที่ 3)

ตำแหน่งจะใส่: QR–02 (เดินจงกรม) / QR–03 (นั่งสมาธิ)  
— จะใส่จริงในรอบปรับจบเล่ม —

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

114

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 115

3.13 สรุปบทที่ 3

หัวใจคือ ‘รู้ทันแล้ววาง’ • ฝึกต่อเนื่องทั้งวัน  
ใช้ลมหายใจและกายเป็นฐาน • เมตตาเป็นพื้น  
ให้ผู้รู้อยู่ก่อน แล้วค่อยใช้ปัญญา

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

115

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 116

3.x ตารางสรุป: อิริยาบถ 4 – จุดโฟกัส/ข้อควรระวัง/จบด้วย

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

116

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 117

บทที่ 3: ภาพประกอบการฝึก (นั่ง–เดิน–ยืน–นอน)

117

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 118

บทที่ 4 – แผนฝึก 7–30–90 วัน (ภาพรวม)

หลัก: เริ่มสั้น–สม่ำเสมอ → เพิ่มช้า ๆ ตามกำลัง  
โครง: 7 วัน (เริ่มต้น) • 30 วัน (วางฐาน) • 90 วัน (ต่อเนื่อง)  
ติดตามผลทุกสัปดาห์ • เน้นคุณภาพมากกว่าชั่วโมง

118

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 119

4.1 แผน 7 วัน (เริ่มต้น)

119

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 120

4.2 แผน 30 วัน (วางฐาน)

120

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 121

4.3 แผน 90 วัน (ต่อเนื่อง)

121

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 122

4.4 เทมเพลตติดตามผลประจำสัปดาห์

122

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 123

4.5 แบบประเมินตนเอง (ก่อน–30–90 วัน)

123

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 124

4.6 เคล็ดการปรับแผนให้ยั่งยืน

ไม่ไล่ชั่วโมง—ไล่คุณภาพ • เพิ่งเริ่มให้เน้นสั้นแต่บ่อย  
ติดสงบ → เพิ่มสัมปชัญญะ/เดินมากขึ้น  
เครียดงาน → ใช้ไมโคร 10–30 วิ ทั้งวัน  
จำ: ทำเพื่อลดทุกข์ ไม่ใช่เพื่อ ‘ได้ผล’ เร็ว

124

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 125

บทที่ 5 – อุปสรรคและวิธีแก้ (ภาพรวม)

ธรรมดาที่ต้องเจอ: ฟุ้งซ่าน • ง่วง • เบื่อ/อยากผลเร็ว • ติดสงบ • สงสัย/ท้อ • โทสะ  
หลักแก้: กลับสู่ฐานรู้ (ลมหายใจ/กาย) • ผ่อนแรง • เพิ่มสัมปชัญญะ • เริ่มใหม่แบบอ่อนโยน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

125

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 126

5.1 ฟุ้งซ่าน (Mind-wandering)

สัญญาณ: คิดต่อเรื่องไม่รู้จบ • ลืมวัตถุรู้  
วิธีแก้: ลมหายใจยาว 3 รอบ • รู้สัมผัสฝ่าเท้า 10 ก้าว • กลับมาที่ลมธรรมชาติ  
ข้อควรระวัง: ไม่ดุจิต ไม่รีบเอานิ่ง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

126

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 127

5.2 ง่วง/ซึม (Drowsiness)

สัญญาณ: หนังตาหนัก • หาวบ่อย • รู้สึกทึบ ๆ  
วิธีแก้: ลืมตา • เปลี่ยนอิริยาบถ • เดินภาวนา 5–10 นาที • ล้างหน้า เปิดไฟ  
ข้อควรระวัง: อย่าฝืนเพ่งแน่น—จะยิ่งมึน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

127

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 128

5.3 เบื่อ/อยากผลเร็ว (Restlessness)

สัญญาณ: อยากให้เร็ว/ดี/พิเศษ • เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น  
วิธีแก้: ตั้งเจตนาใหม่—ทำเพื่อลดทุกข์ ไม่ใช่เอาผล • กลับมาที่งานตรงหน้า  
ข้อควรระวัง: อย่าผลักไสสภาวะ—รู้แล้ววาง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

128

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 129

5.4 ติดสงบ (Attachment to Calm)

สัญญาณ: ชอบอยู่เฉย ๆ ไม่อยากพิจารณา • หนีงาน/คน  
วิธีแก้: เพิ่มสัมปชัญญะ • สลับเดิน–นั่ง • ดูอนิจจังของความนิ่ง  
ข้อควรระวัง: ไม่ตำหนิความสงบ แต่ไม่หยุดอยู่แค่นั้น

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

129

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 130

5.5 สงสัย/ท้อ/คิดมาก (Doubt)

สัญญาณ: ตั้งคำถามวนซ้ำ ๆ • ไม่เริ่มฝึกสักที  
วิธีแก้: ย่อขั้นตอนให้สั้น • ทำจริง 3–5 นาที • ขอคำแนะนำครู/กัลยาณมิตร  
ข้อควรระวัง: ไม่ต้องรอพร้อม—ลงมือเล็ก ๆ ก่อน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

130

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 131

5.6 โทสะ/อารมณ์แรง (Aversion)

สัญญาณ: ฉุนเฉียว • เสียดแทง • ตัดสินแรง  
วิธีแก้: หยุด 10 วินาที • หายใจยาว 3 รอบ • รู้สึกกายในมือ/เท้า • เมตตาสั้น ๆ  
ข้อควรระวัง: ชะลอการตอบสนองครึ่งจังหวะ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

131

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 132

5.7 ความกลัว/กังวล (Fear/Anxiety)

สัญญาณ: ใจหวิว • ตึงหน้าอก • คิดล่วงหน้า  
วิธีแก้: หายใจยาว 3–5 รอบ • รู้จุดสัมผัสจริง (เก้าอี้/พื้น) • วางแผนสั้น ๆ แล้ววาง  
ข้อควรระวัง: แยกความคิดคาดการณ์ ออกจากข้อเท็จจริง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

132

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 133

5.8 เจ็บปวดทางกาย (Pain in Posture)

สัญญาณ: ปวดเมื่อย/ชา ในการนั่ง/เดิน  
วิธีแก้: ปรับท่าทีละน้อย • สลับเดิน–นั่ง • ใช้ลมโอบอุ้มความรู้สึกเจ็บแบบไม่ผลักไส  
ข้อควรระวัง: แยก ‘ความรู้สึกเจ็บ’ ออกจาก ‘เรื่องราวในหัว’

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

133

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 134

5.9 วอกแวกจากหน้าจอ/โซเชียล

สัญญาณ: เช็กจอบ่อย • สมาธิสั้น • ไม่รู้ตนเมื่อไถหน้าจอ  
วิธีแก้: ตั้งช่วง ‘จอว่าง’ 10–30 นาที/วัน • แจ้งเตือนเฉพาะจำเป็น • ใช้ระฆังเตือนสติสั้น ๆ  
ข้อควรระวัง: อย่าโทษตัวเอง—ใช้ระบบช่วย

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

134

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 135

5.10 สภาพแวดล้อมรบกวน

สัญญาณ: เสียงดัง/งานด่วน/บ้านไม่สงบ  
วิธีแก้: ยอมรับก่อน • ปรับพื้นที่เล็ก ๆ ให้เป็นโซนสงบ • ใช้หูฟังไวท์นอยส์  
ข้อควรระวัง: ไม่รอ ‘เงียบสมบูรณ์’—ฝึกกับของจริง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

135

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 136

5.11 ชุดรีเซ็ต 90 วินาที (Protocol)

ขั้นตอน: หยุด–หายใจ 3 รอบ • รู้มือ–เท้า • ฟังเสียงแวดล้อม 15 วิ • ตั้งใจทำทีละอย่าง  
ใช้เมื่อ: โกรธ • วิตกกังวล • ฟุ้งซ่าน • เครียดงาน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

136

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 137

5.12 แผนสำรองวันยุ่ง (Backup Plan)

เวลาเหลือ 5 นาที: ลม 2 นาที • เดิน 20 ก้าว • เมตตา 1 นาที  
เวลาเหลือ 1 นาที: หยุด–หายใจ–รู้ตัว • วางงานที่เหลือ ‘หลังจากนี้’

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

137

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 138

5.13 เช็กลิสต์อุปสรรคส่วนตัว

วันนี้เจออะไรเด่น? → ฟุ้ง/ง่วง/โกรธ/กลัว/เบื่อ/สงสัย  
ฉันใช้วิธีอะไร? → ลม/เดิน/เมตตา/ระฆัง/วางมือถือ  
ผลลัพธ์? → ดีขึ้น/เท่าเดิม/ต้องปรับ  
บทเรียนพรุ่งนี้? → ปรับอะไร 1 อย่าง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

138

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 139

5.14 คำคมกำลังใจ

“เห็นมันฟุ้ง ก็รู้ว่าฟุ้ง เห็นมันหยุด ก็รู้ว่าหยุด”[2]  
“เมื่อผู้รู้ตั้งมั่น กิเลสเข้ามาไม่ได้ ความสุขเย็นก็ปรากฏ”[1]  
จำ: ความสม่ำเสมอชนะความพีกเป็นครั้งคราว

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

139

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 140

5.x ตารางสรุปอุปสรรค–การตรวจสอบ–วิธีแก้

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม]

140

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 141

บทที่ 6 – ประสบการณ์ของครูบาอาจารย์ (ภาพรวม)

เรียนจากของจริง: แนวปฏิบัติและบทเรียนใจจากสายวัดป่า  
ใช้เพื่อชี้ทิศ ไม่ใช่เพื่อเทียบตนเอง • เน้นสังเกตหลักการที่ซ่อนอยู่

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

141

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 142

6.1 หลวงปู่มั่น: ‘ตั้งหลักที่ผู้รู้’[1]

ประเด็น: ให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ แล้วกิเลสเข้ามาไม่ได้  
บทเรียน: ไม่เข้าไปเป็นอารมณ์—รู้ทันแล้ววาง  
การนำไปใช้: เริ่มวันละ 3 นาที ตั้งหลักที่ลม แล้วทำงานต่อบนฐานรู้

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

142

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 143

6.2 หลวงปู่ชา: ‘เห็น–รู้–วาง’[2]

ประเด็น: เห็นฟุ้งก็รู้ว่าฟุ้ง เห็นหยุดก็รู้ว่าหยุด—ตรงไปตรงมา  
บทเรียน: ไม่ตีความ ไม่เล่าเรื่องต่อ • ยอมให้สภาวะเกิด–ดับเอง  
การนำไปใช้: ระหว่างคุยงาน ให้รู้ตัวที่เท้า/ลมแล้วตอบช้าลงครึ่งจังหวะ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

143

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 144

6.3 หลวงปู่เทสก์: ‘สมาธิเป็นที่พัก’[5]

ประเด็น: อย่ายึดความสงบ ให้เดินต่อสู่ปัญญาเห็นสังขาร  
บทเรียน: เปลี่ยนจาก ‘ติดนิ่ง’ เป็น ‘เสถียรพอใช้ปัญญา’  
การนำไปใช้: หลังนิ่ง ให้ส่องดูอนิจจังแบบสั้น ๆ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

144

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 145

6.4 เคสตัวอย่าง: ทำงานเครียด

สถานการณ์: เดดไลน์ใกล้ • ใจฟุ้งและตึง  
แนวแก้: ชุดรีเซ็ต 90 วิ → ลม 3 รอบ → รู้ฝ่าเท้า 10 ก้าว → ตอบ/ทำทีละอย่าง  
บทเรียน: ‘ตั้งหลักผู้รู้ก่อน แล้วค่อยทำงาน’

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

145

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 146

6.5 เคสตัวอย่าง: ความสัมพันธ์ตึงเครียด

สถานการณ์: คุยกันไม่รู้เรื่อง • อารมณ์แรง  
แนวแก้: หยุด 10 วิ • ฟังเสียงแวดล้อม 15 วิ • กลับมากาย • พูดสั้นลงและช้า

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

146

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 147

6.6 เคสตัวอย่าง: ภาวะติดสงบ

สถานการณ์: อยู่นิ่ง ๆ ไม่อยากทำอะไร  
แนวแก้: เพิ่มสัมปชัญญะ • สลับเดิน • ดูไตรลักษณ์ของ ‘ความนิ่ง’  
บทเรียน: สมาธิเป็น ‘ที่พัก’ ไม่ใช่ ‘ที่อยู่’

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

147

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 148

6.7 สรุปบทที่ 6

ไม่ยึดคำพูด/ประสบการณ์เป็นเป้าหมาย—ให้จับ ‘หลัก’ ที่ซ่อนอยู่  
ฝึกบนของจริงในชีวิต • เมตตาเป็นพื้น • สม่ำเสมอชนะเป็นครั้งคราว

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

148

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 149

บทที่ 6: แรงบันดาลใจจากครูบาอาจารย์

149

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 150

บทที่ 7 – การประยุกต์ในชีวิตประจำวัน (ภาพรวม)

นำตัวรู้เข้าสู่ งาน • ครอบครัว • ถนน • วิกฤต • ดิจิทัล • อยู่ลำพัง  
หลัก: Micro-practices 10–60 วิ ซ้ำบ่อย ๆ ทั้งวัน

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

150

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 151

7.1 ที่ทำงาน: ก่อน–ระหว่าง–หลังประชุม

ก่อน: หยุด 10 วิ + ลม 3 รอบ  
ระหว่าง: ฟังอย่างรู้ตัว • ตอบช้าลงครึ่งจังหวะ  
หลัง: บันทึก 1 บรรทัด—วันนี้ ‘เห็น–รู้–วาง’ อะไร

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

151

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 152

7.2 ในครอบครัว: พูดอย่างรู้ตัว

รู้ทันอารมณ์ก่อนพูด • รับรู้อีกฝ่ายเต็ม ๆ 10 วิ  
คำกำกับในใจ: ‘นุ่ม–ช้า–ชัด’

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

152

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 153

7.3 บนถนน/ระหว่างเดินทาง

รู้อุ้งมือ/พวงมาลัย • ลมหายใจบาง ๆ ต่อเนื่อง  
เมื่อหงุดหงิด: ลมยาว 3 รอบ • ชะลอตอบสนอง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

153

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 154

7.4 ยามวิกฤต/ความเครียด

ยอมรับข้อเท็จจริงตรงหน้า • แยกแผน/ปฏิบัติจากความคิดฟุ้ง  
ใช้ชุดรีเซ็ต 90 วิ + ทำทีละอย่าง

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

154

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 155

7.5 อยู่ลำพัง/ดิจิทัลดีท็อกซ์

ตั้งช่วงว่างหน้าจอ 10–30 นาที/วัน • เดิน–ลม–ใจ 3 นาที  
เขียนบันทึกสั้น ๆ ‘เห็น–รู้–วาง’

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

155

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 156

7.6 แบบฝึก 3 วินาที (เข็มทิศพกพา)

1) หยุด • 2) รู้ลม/กาย • 3) วาง แล้วทำต่อ

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

156

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 157

7.7 ตัวอย่างประยุกต์: โซเชียลมีเดีย

เทคนิค: ปิดแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็น • ตั้ง ‘ระฆังเตือนสติ’ รายชั่วโมง  
ก่อนโพสต์: ลมหายใจ 1 รอบ + ถาม ‘จำเป็น/เป็นประโยชน์/กรุณา?’

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

157

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 158

7.8 เช็กลิสต์ชีวิตประจำวัน

□ มีช่วงหยุด–หายใจ–รู้ตัว ไหม?  
□ วันนี้ฟังอย่างรู้ตัวกี่ครั้ง?  
□ มีช่วงเมตตาต่อตนเอง/ผู้อื่นไหม?

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

158

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 159

7.9 QR Placeholder (การประยุกต์)

QR รวมบทฝึกสั้น 10–60 วิ • เพลย์ลิสต์ ‘รู้–วาง’ ระหว่างวัน  
จะใส่จริงในรอบปรับจบเล่ม

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

159

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 160

7.10 สรุปบทที่ 7

ให้ ‘ผู้รู้’ เดินไปกับทุกอิริยาบถของชีวิต  
ทำบ่อย ๆ เล็กน้อยแต่สม่ำเสมอ • ใจจะค่อย ๆ เบาและกว้างขึ้น

เชิงอรรถ: [ดู 8.7 บรรณานุกรม / Mapping 8.x]

160

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 161

บทที่ 7: ตัวรู้ในชีวิตประจำวัน

161

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 162

8.8 รูปแบบการอ้างอิง (Citation Style)

หนังสือ/เอกสาร (ไทย):  
ผู้แต่ง. ชื่อเรื่อง (ครั้งพิมพ์). เมือง: สำนักพิมพ์/วัด, ปีพิมพ์, หน้า…  
  
Books (EN):  
Author. Title (Edition). City: Publisher, Year, pp…  
  
พระไตรปิฎก:  
นิกาย/สูตร, ฉบับ/ผู้แปล, เล่ม–หน้า…  
  
สื่อออนไลน์:  
ชื่อเรื่อง, เว็บไซต์/ช่องทาง, วันที่เข้าถึง: …, ลิงก์: …  
  
หมายเหตุ: กรุณาตรวจสอบคำสะกดและปีพิมพ์จากต้นฉบับจริงก่อนพิมพ์

162

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 163

8.9 รายการแหล่งออนไลน์สำหรับ QR (รอใส่ลิงก์จริง)

- QR–01: คลิปแนะนำ “เข้าถึงตัวรู้” 10–15 นาที (YouTube/Audio)  
- QR–02: วิดีโอสาธิตเดินจงกรม 5 จังหวะ  
- QR–03: แนะแนวนั่งสมาธิ 20 นาที (เสียงช้า–ชัด)  
- QR–04: MP3 บทสวดเจริญสติ (เช้า/เย็น)  
- QR–05: เพลย์ลิสต์ธรรมบรรยายครูบาอาจารย์สายวัดป่า  
  
ตำแหน่งในเล่ม: ท้ายบท 1 (QR–01) • กลางบท 3 (QR–02/03) • ภาคผนวก (QR–04/05) • ปกหลัง (QR รวม)

163

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 164

8.10 คำอนุญาตการเผยแพร่ (ธรรมทาน)

หนังสือนี้เป็นธรรมทาน สามารถเผยแพร่ต่อได้โดยไม่แสวงหากำไร  
เงื่อนไข: คงเนื้อหาให้ครบถ้วน • ให้เครดิตผู้จัดทำ • ไม่บิดเบือนสาระสำคัญ  
สำหรับคำสอน/ข้อความที่อ้างตรงจากต้นฉบับ โปรดระบุที่มาให้ชัดเจน

164

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 165

8.11 ดัชนีคำสำคัญ (Index Seeds)

ตัวรู้, สติ, สัมปชัญญะ, สมถะ, วิปัสสนา, อิริยาบถ 4, ไตรลักษณ์,  
ลมหายใจ, เดินจงกรม, เมตตา, ปล่อยวาง, ผู้รู้–อารมณ์,  
ฟุ้งซ่าน, ติดสงบ, โทสะ, วิตกกังวล, ไมโครฝึก, ชุดรีเซ็ต 90 วิ

165

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 166

QR Placeholder – รวมจุดวาง

QR–01: ท้ายบทที่ 1 (คลิปแนะนำ ‘เข้าถึงตัวรู้’)  
QR–02: บทที่ 3 (เดินจงกรม 5 จังหวะ)  
QR–03: บทที่ 3 (นั่งสมาธิ 20 นาที)  
QR–04: ภาคผนวก (MP3 เจริญสติ เช้า/เย็น)  
QR–05: ภาคผนวก/ปกหลัง (เพลย์ลิสต์ธรรมบรรยาย)

166

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 167

ปกหลัง / แผ่นรวม QR (เตรียมใส่จริงรอบสุดท้าย)

พื้นที่สำหรับรวม QR ทั้งหมด • ข้อความขอบคุณทีมสนับสนุน • ช่องทางติดต่อ/สื่อชุมชน (ถ้ามี)  
โทนสี: น้ำตาลทอง • กรอบลายไทยบาง ๆ • ลายน้ำชื่อเล่ม

167

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 168

ภาคผนวกเสริม: แนวทางจัดหน้า/ฟอนต์ (สำหรับทีม)

หัวข้อ (Title): 36–44 pt • สีทองเข้ม/น้ำตาลเข้ม  
เนื้อหา (Body): 18–22 pt • ระยะบรรทัด 1.15–1.3  
คุมโทน: น้ำตาลทอง • พื้นหลังอ่อน • กรอบลายไทยบาง  
เลขหน้า: มุมขวาล่าง • ลายน้ำโปร่ง 10 pt ตลอดเล่ม

168

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 169

สารบัญ (อัตโนมัติ — มีเลขสไลด์)

1 — เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า  
 2 — คำนำ  
 3 — บทนำ  
 4 — บทที่ 1 – ความหมายของ “ตัวรู้”  
 5 — 1.1 ตัวรู้ในสายวัดป่า  
 6 — 1.2 เปรียบเทียบ: จิต – วิญญาณ – มโน – ตัวรู้  
 7 — บทที่ 2 – หลักการปฏิบัติสายวัดป่า  
 8 — บทที่ 6 – ประสบการณ์ครูบาอาจารย์ (ย่อ)  
 9 — บทที่ 8 – ภาคผนวกคำสอนเต็ม + QR Code  
 10 — 8.1 คำสอนหลวงปู่มั่น[1] ภูริทัตโต  
 11 — 8.2 คำสอนหลวงปู่ชา[2] สุภัทโท  
 12 — 8.3 คำสอนหลวงปู่เทสก์[5] เทสรังสี  
 13 — 8.4 คำสอนจากพระไตรปิฎก (ย่อเพื่ออ้างอิง)  
 14 — 8.5 สรุปแนวปฏิบัติ (ประกอบสื่อ)  
 15 — 8.6 QR Code สื่อเสียงและวิดีโอ (เว้นตำแหน่งไว้)  
 16 — 8.7 บรรณานุกรม / รายการอ้างอิง (แม่แบบกรอก)  
 17 — บทที่ 9 – เครดิตและผู้จัดทำ (ย่อ)  
 18 — 18  
 19 — 19  
 20 — บทที่ 2 – แนวหลวงปู่มั่น[1]  
 21 — บทที่ 2 – แนวหลวงปู่ชา[2]  
 22 — บทที่ 3 – ขั้นตอนนั่งสมาธิ  
 23 — บทที่ 3 – ขั้นตอนเดินจงกรม  
 24 — บทที่ 3 – การสังเกตจิต  
 25 — บทที่ 4 – ตารางฝึก 7 วัน  
 26 — บทที่ 4 – ตารางฝึก 30 วัน  
 27 — บทที่ 4 – ตารางฝึก 90 วัน  
 28 — บทที่ 5 – อุปสรรค: ฟุ้งซ่าน  
 29 — บทที่ 5 – อุปสรรค: ง่วง  
 30 — บทที่ 5 – อุปสรรค: เบื่อ/อยากผลเร็ว  
 31 — บทที่ 5 – อุปสรรค: ติดสงบ  
 32 — บทที่ 6 – เรื่องเล่าหลวงปู่มั่น[1] (ย่อ)  
 33 — บทที่ 6 – เรื่องเล่าหลวงปู่ชา[2] (ย่อ)  
 34 — บทที่ 6 – เรื่องเล่าหลวงปู่เทสก์[5] (ย่อ)  
 35 — บทที่ 7 – การประยุกต์: ในงาน  
 36 — บทที่ 7 – การประยุกต์: ในครอบครัว  
 37 — บทที่ 7 – การประยุกต์: บนถนน/การขับรถ  
 38 — บทที่ 7 – การประยุกต์: อยู่ลำพัง  
 39 — บรรณานุกรม (ตัวอย่างการลงรายการ)  
 40 — ภาคผนวก: แผนผังเชิงอรรถ (Mapping)  
 41 — บทที่ 2 – ภาพรวมหลักการ  
 42 — 2.1 ข้อวัตร–วินัยภาวนา  
 43 — 2.2 ใช้สติในชีวิตประจำวัน  
 44 — 2.3 หลักปล่อยวาง (ไม่ใช่ผลักไส)  
 45 — 2.4 ตัวอย่างการเจริญสติ  
 46 — 2.5 คำคมสรุปบทที่ 2  
 47 — หลักการปฏิบัติ: รู้–วาง–ไม่ตามคิด  
 48 — บทที่ 3 – โครงสร้างการฝึก  
 49 — 3.1 การเตรียมกาย–ใจ  
 50 — 3.2 นั่งสมาธิ (รายละเอียด)  
 51 — 3.3 เดินจงกรม 5 จังหวะ  
 52 — 3.4 ยืน–นอนอย่างมีสติ  
 53 — 3.5 การสังเกตจิต (Labeling เบา ๆ)  
 54 — 3.6 ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย  
 55 — 3.7 ทวนสรุปบทที่ 3  
 56 — ขั้นตอนฝึก: นั่ง–เดิน–ยืน–นอนอย่างรู้ตัว  
 57 — บทที่ 4 – ภาพรวมแผนฝึก  
 58 — 4.1 แผน 7 วัน (เริ่มต้น)  
 59 — 4.2 แผน 30 วัน (วางฐาน)  
 60 — 4.3 แผน 90 วัน (ต่อเนื่อง)  
 61 — 4.4 ตารางสรุปเป้าหมาย  
 62 — 4.5 ตัวชี้วัดความก้าวหน้า (KPI ใจ)  
 63 — บทที่ 5 – ภาพรวมอุปสรรค  
 64 — 5.1 ฟุ้งซ่าน  
 65 — 5.2 ง่วง/ซึม  
 66 — 5.3 เบื่อ/อยากผลเร็ว  
 67 — 5.4 ติดสงบ  
 68 — 5.5 สงสัย/ท้อ  
 69 — บทที่ 6 – ภาพรวมประสบการณ์  
 70 — 6.1 หลวงปู่มั่น[1]: ตั้งหลักที่ผู้รู้  
 71 — 6.2 หลวงปู่ชา[2]: รู้–วาง–ไม่ตาม  
 72 — 6.3 หลวงปู่เทสก์[5]: สมาธิเป็นที่พัก  
 73 — 6.4 บทเรียนรวม  
 74 — บทที่ 7 – ภาพรวมการประยุกต์  
 75 — 7.1 ที่ทำงาน  
 76 — 7.2 ในครอบครัว  
 77 — 7.3 ระหว่างเดินทาง/ขับรถ  
 78 — 7.4 ยามวิกฤต/เครียด  
 79 — 7.5 อยู่ลำพัง/ดิจิทัลดีท็อกซ์  
 80 — บทที่ 9 – เครดิตและผู้จัดทำ (ปรับปรุง)  
 81 — สารบัญ (สำหรับตรวจทาน)  
 82 — ภาพประกอบ: ผู้รู้กลางป่าทอง  
 83 — ภาพประกอบ: แสงรู้ในใจ  
 84 — ภาพประกอบ: ผู้รู้กลางป่าทอง  
 85 — ภาพประกอบ: แสงรู้ในใจ  
 86 — ภาพประกอบ: ผู้รู้กลางป่าทอง  
 87 — ภาพประกอบ: แสงรู้ในใจ  
 88 — บทที่ 2 – หลักการปฏิบัติสายวัดป่า (ภาพรวม)  
 89 — 2.1 รากฐาน: ศีล–สมาธิ–ปัญญา  
 90 — 2.2 สติ–สัมปชัญญะ คือแกนกลาง  
 91 — 2.3 แยก “ผู้รู้” ออกจาก “อารมณ์”  
 92 — 2.4 สมถะ–วิปัสสนา เดินคู่  
 93 — 2.5 อิริยาบถ 4 + กลางงาน  
 94 — 2.6 ข้อวัตรแบบวัดป่า (ฉบับคฤหัสถ์)  
 95 — 2.7 หลัก 5 ข้อของการฝึก  
 96 — 2.8 เครื่องมือฝึกยอดนิยม  
 97 — 2.9 ตัวชี้วัดว่าฝึกถูกทิศ  
 98 — 2.10 สัญญาณเตือน (และทางแก้)  
 99 — 2.11 Q&A ที่พบบ่อย  
100 — 2.12 แบบฝึกย่อ (30–60 วิ)  
101 — 2.13 สรุปบทที่ 2  
102 — บทที่ 3 – ขั้นตอนฝึกปฏิบัติ (ภาพรวม)  
103 — 3.1 การเตรียมกาย–ใจ  
104 — 3.2 นั่งสมาธิ (ละเอียด)  
105 — 3.3 เดินจงกรม 5 จังหวะ  
106 — 3.4 ยืน–นอนอย่างมีสติ  
107 — 3.5 Labeling เบา ๆ (รู้แล้ววาง)  
108 — 3.6 เทคนิคการหายใจ (3-5-7)  
109 — 3.7 Micro-practices ระหว่างวัน  
110 — 3.8 ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย (และทางแก้)  
111 — 3.9 เช็กลิสต์ประจำสัปดาห์  
112 — 3.10 โปรโตคอลเวลา (เริ่ม/กลาง/จบ)  
113 — 3.11 Emergency Reset (ภาวะฉุกเฉิน)  
114 — 3.12 QR Placeholder (บทที่ 3)  
115 — 3.13 สรุปบทที่ 3  
116 — 3.x ตารางสรุป: อิริยาบถ 4 – จุดโฟกัส/ข้อควรระวัง/จบด้วย  
117 — บทที่ 3: ภาพประกอบการฝึก (นั่ง–เดิน–ยืน–นอน)  
118 — บทที่ 4 – แผนฝึก 7–30–90 วัน (ภาพรวม)  
119 — 4.1 แผน 7 วัน (เริ่มต้น)  
120 — 4.2 แผน 30 วัน (วางฐาน)  
121 — 4.3 แผน 90 วัน (ต่อเนื่อง)  
122 — 4.4 เทมเพลตติดตามผลประจำสัปดาห์  
123 — 4.5 แบบประเมินตนเอง (ก่อน–30–90 วัน)  
124 — 4.6 เคล็ดการปรับแผนให้ยั่งยืน  
125 — บทที่ 5 – อุปสรรคและวิธีแก้ (ภาพรวม)  
126 — 5.1 ฟุ้งซ่าน (Mind-wandering)  
127 — 5.2 ง่วง/ซึม (Drowsiness)  
128 — 5.3 เบื่อ/อยากผลเร็ว (Restlessness)  
129 — 5.4 ติดสงบ (Attachment to Calm)  
130 — 5.5 สงสัย/ท้อ/คิดมาก (Doubt)  
131 — 5.6 โทสะ/อารมณ์แรง (Aversion)  
132 — 5.7 ความกลัว/กังวล (Fear/Anxiety)  
133 — 5.8 เจ็บปวดทางกาย (Pain in Posture)  
134 — 5.9 วอกแวกจากหน้าจอ/โซเชียล  
135 — 5.10 สภาพแวดล้อมรบกวน  
136 — 5.11 ชุดรีเซ็ต 90 วินาที (Protocol)  
137 — 5.12 แผนสำรองวันยุ่ง (Backup Plan)  
138 — 5.13 เช็กลิสต์อุปสรรคส่วนตัว  
139 — 5.14 คำคมกำลังใจ  
140 — 5.x ตารางสรุปอุปสรรค–การตรวจสอบ–วิธีแก้  
141 — บทที่ 6 – ประสบการณ์ของครูบาอาจารย์ (ภาพรวม)  
142 — 6.1 หลวงปู่มั่น: ‘ตั้งหลักที่ผู้รู้’[1]  
143 — 6.2 หลวงปู่ชา: ‘เห็น–รู้–วาง’[2]  
144 — 6.3 หลวงปู่เทสก์: ‘สมาธิเป็นที่พัก’[5]  
145 — 6.4 เคสตัวอย่าง: ทำงานเครียด  
146 — 6.5 เคสตัวอย่าง: ความสัมพันธ์ตึงเครียด  
147 — 6.6 เคสตัวอย่าง: ภาวะติดสงบ  
148 — 6.7 สรุปบทที่ 6  
149 — บทที่ 6: แรงบันดาลใจจากครูบาอาจารย์  
150 — บทที่ 7 – การประยุกต์ในชีวิตประจำวัน (ภาพรวม)  
151 — 7.1 ที่ทำงาน: ก่อน–ระหว่าง–หลังประชุม  
152 — 7.2 ในครอบครัว: พูดอย่างรู้ตัว  
153 — 7.3 บนถนน/ระหว่างเดินทาง  
154 — 7.4 ยามวิกฤต/ความเครียด  
155 — 7.5 อยู่ลำพัง/ดิจิทัลดีท็อกซ์  
156 — 7.6 แบบฝึก 3 วินาที (เข็มทิศพกพา)  
157 — 7.7 ตัวอย่างประยุกต์: โซเชียลมีเดีย  
158 — 7.8 เช็กลิสต์ชีวิตประจำวัน  
159 — 7.9 QR Placeholder (การประยุกต์)  
160 — 7.10 สรุปบทที่ 7  
161 — บทที่ 7: ตัวรู้ในชีวิตประจำวัน  
162 — 8.8 รูปแบบการอ้างอิง (Citation Style)  
163 — 8.9 รายการแหล่งออนไลน์สำหรับ QR (รอใส่ลิงก์จริง)  
164 — 8.10 คำอนุญาตการเผยแพร่ (ธรรมทาน)  
165 — 8.11 ดัชนีคำสำคัญ (Index Seeds)  
166 — QR Placeholder – รวมจุดวาง  
167 — ปกหลัง / แผ่นรวม QR (เตรียมใส่จริงรอบสุดท้าย)  
168 — ภาคผนวกเสริม: แนวทางจัดหน้า/ฟอนต์ (สำหรับทีม)

169

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 170

บทที่ 1 – สรุปหนึ่งหน้า

• “ตัวรู้” ไม่ใช่ความคิด แต่คือการรับรู้ตรง ๆ ไม่ปรุงแต่ง  
• ลักษณะ: ตื่น–เบิกบาน–ไม่เผลอ อยู่กับปัจจุบันขณะ  
• วิธีเข้าถึง: เอาสติไปรู้ทันจิต แยกจิตออกจากอารมณ์  
• ตัวช่วย: ลมหายใจ/กาย/พุท–โธ  
• ตัวชี้วัด: กลับมารู้เร็วขึ้น ใจเบา–กว้างขึ้น

170

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 171

บทที่ 2 – สรุปหนึ่งหน้า

• แกน: ศีล–สมาธิ–ปัญญา • สติ–สัมปชัญญะทั้งวัน  
• ผู้รู้แยกจากอารมณ์ • สมถะ–วิปัสสนาเดินคู่  
• อิริยาบถ 4 + Micro-practices 10–60 วิ  
• หลัก 5 ข้อ: พอประมาณ/สม่ำเสมอ/อ่อนโยน/ตรง/ตรวจสอบได้

171

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 172

บทที่ 3 – สรุปหนึ่งหน้า

• วงจรฝึก: เริ่ม–สังเกต–รู้ทัน–วาง–เริ่มใหม่  
• นั่ง/เดิน/ยืน/นอน + Labeling เบา ๆ  
• เทคนิคหายใจ 3-5-7 • Emergency Reset 90 วิ

172

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 173

บทที่ 4 – สรุปหนึ่งหน้า

• แผน 7–30–90 วัน: เริ่มสั้น–สม่ำเสมอ → เพิ่มตามกำลัง  
• ตัวติดตามรายสัปดาห์ + แบบประเมินก่อน–30–90 วัน  
• เน้นคุณภาพมากกว่าชั่วโมง

173

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 174

บทที่ 5 – สรุปหนึ่งหน้า

• อุปสรรคหลัก: ฟุ้ง/ง่วง/เบื่อ/ติดสงบ/สงสัย/โทสะ/กังวล  
• วิธีแก้: กลับฐานรู้ • ผ่อนแรง • เพิ่มสัมปชัญญะ  
• ชุดรีเซ็ต 90 วิ + แผนสำรองวันยุ่ง

174

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 175

บทที่ 6 – สรุปหนึ่งหน้า

• หลักจากครูบาอาจารย์: ตั้งหลักผู้รู้[1] • เห็น–รู้–วาง[2] • สมาธิเป็นที่พัก[5]  
• ใช้เป็นเข็มทิศ ไม่ใช่เป้าหมายเปรียบเทียบตน

175

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 176

บทที่ 7 – สรุปหนึ่งหน้า

• นำตัวรู้เข้าชีวิต: งาน/บ้าน/ถนน/วิกฤต/ดิจิทัล/อยู่ลำพัง  
• แบบฝึก 3 วินาที: หยุด–รู้–วาง • เช็กลิสต์ประจำวัน

176

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 177

ใบงาน: ติดตามสติ 7 วัน (บันทึกวันละบรรทัด)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

177

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 178

ใบงาน: ประเมินตนเอง 30–90 วัน (ข้อสังเกตสำคัญ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

178

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 179

ใบงาน: เช็กลิสต์ ‘เห็น–รู้–วาง’ ในชีวิตประจำวัน

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

179

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 180

180

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 181

181

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 182

182

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 183

183

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 184

สารบัญ (ฉบับเผยแพร่)

— คำนำ  
 — บทนำ  
 — บทที่ 1 – ความหมายของตัวรู้  
 88 — บทที่ 2 – หลักการปฏิบัติสายวัดป่า  
102 — บทที่ 3 – ขั้นตอนฝึกปฏิบัติ  
118 — บทที่ 4 – แผนฝึก 7–30–90 วัน  
125 — บทที่ 5 – อุปสรรคและวิธีแก้  
141 — บทที่ 6 – ประสบการณ์ของครูบาอาจารย์  
150 — บทที่ 7 – การประยุกต์ในชีวิตประจำวัน  
 9 — บทที่ 8 – ภาคผนวก/บรรณานุกรม/QR  
 80 — บทที่ 9 – เครดิตและผู้จัดทำ

184

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 185

คำนำผู้เรียบเรียงและตรวจทาน (ปรับปรุง)

ผู้เรียบเรียงและตรวจทาน  
  
พระวิริยะ ไชยะพันธ์  
พระภิกษุสายวัดป่า ผู้มีประสบการณ์ทั้งการปฏิบัติและการเผยแผ่ธรรมะในรูปแบบสื่อสมัยใหม่  
ตั้งใจถ่ายทอดคำสอนให้เข้าใจง่าย เพื่อให้ทุกคนเข้าถึง “ตัวรู้” ตามปฏิปทาของพระแม่ครูบาอาจารย์ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

185

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 186

ภาพประกอบ: เสถียรภาพก่อนปัญญา

186

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 187

ภาพประกอบ: แสงรู้ในชีวิตประจำวัน

187

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 188

ภาพประกอบ: น้อยแต่นาน • ฝึกสม่ำเสมอ

188

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 189

ภาพประกอบ: เมตตาเป็นพื้นใจ

189

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 190

บทที่ 1: ผู้รู้ไม่ใช่ความคิด

190

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 191

บทที่ 1: รู้ตรง–ไม่ปรุงแต่ง

191

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 192

บทที่ 2–3: สติ–สัมปชัญญะเดินคู่

192

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 193

บทที่ 3: นั่ง–เดิน–ยืน–นอน อย่างรู้ตัว

193

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 194

บทที่ 4: ฝึกแบบพอดี • ติดเครื่องสติ

194

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 195

บทที่ 4: KPI ใจ • ฟุ้งซ่านลดลง

195

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 196

บทที่ 5: เห็น–รู้–วาง ต่อหน้าปัญหา

196

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 197

บทที่ 6: ตั้งหลักผู้รู้ก่อน

197

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 198

บทที่ 7: ตัวรู้ในที่ทำงาน

198

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# Slide 199

บทที่ 7: เมตตาเป็นพื้นใจ

199

เข้าถึงตัวรู้ – ตามคำสอนสายวัดป่า

สารบัญ

# ภาคผนวก E: จิต 89 และ จิต 121 ดวง (Appendix E: Citta 89 and Citta 121)

## จิต 89 ดวง (Citta 89)

จิต 89 ดวง แบ่งเป็นหมวดใหญ่ได้ดังนี้:  
1. กุศลจิต (Wholesome consciousness)  
2. อกุศลจิต (Unwholesome consciousness)  
3. วิบากจิต (Resultant consciousness)  
4. กิริยาจิต (Functional consciousness)  
รวมเป็น จิตโลกีย์ 81 ดวง และ โลกุตตรจิต 8 ดวง

|  |  |
| --- | --- |
| หมวด (Category) | จำนวนดวง (Number of cittas) |
| กุศลจิต (Wholesome) | 21 |
| อกุศลจิต (Unwholesome) | 12 |
| วิบากจิต (Resultant) | 36 |
| กิริยาจิต (Functional) | 20 |

รวมทั้งหมด = 89 ดวง

## จิต 121 ดวง (Citta 121)

จิต 121 ดวง ได้จากการแจก โลกุตตรจิต (8 ดวง) ออกตามฌาน 5 ระดับ → รวมเป็น 40 ดวง (8×5) แล้วรวมกับจิตโลกีย์ 81 ดวง = 121 ดวง

|  |  |
| --- | --- |
| หมวด (Category) | จำนวนดวง (Number of cittas) |
| โลกียจิต (Lokiya, mundane) | 81 |
| โลกุตตรจิต (Lokuttara, supramundane, 5 jhāna levels) | 40 |

รวมทั้งหมด = 121 ดวง

## วิธีตรวจเช็คตัวรู้ (How to verify the Knowing Mind)

- ฝึกสังเกตจิตขณะปัจจุบัน (ปิติ สุข ทุกข์ อุเบกขา)  
- ใช้แบบทดสอบทวาร 6 (การรับรู้อายตนะทั้ง 6)  
- บันทึกประสบการณ์ และประเมินตามโปรแกรมฝึก 14 วัน

# ภาคผนวก F: ตารางเปรียบเทียบแนวคิด 'ตัวรู้' ของพระอาจารย์สายป่า

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| พระอาจารย์ | แนวคิด “ตัวรู้” | จุดเน้น | อ้างอิง |
| หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต | จิตบริสุทธิ์ที่ไม่ปรุงแต่ง เป็นฐานภาวนา | รู้ทันจิตขณะเกิดดับ | อัตชีวประวัติหลวงปู่มั่น |
| หลวงปู่ชา สุภัทโท | ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เหนือความคิด | ดูความคิดเป็นอารมณ์แล้วกลับมาที่ผู้รู้ | น้ำพึ่งตน |
| หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี | จิตแท้ ไม่ถูกรบกวนด้วยอารมณ์ | แยก “จิต” ออกจาก “อารมณ์” | จิตและการภาวนา |
| หลวงปู่ดูลย์ อตุโล | จิตเดิมแท้ ไม่เคลื่อนไหว | เห็นการเกิดดับของความคิด | หลวงปู่ดูลย์ อตุโล |
| หลวงพ่อพุธ ฐานิโย | สติบริสุทธิ์ | ตั้งมั่น ไม่ไปหลงอารมณ์ | คำสอนหลวงพ่อพุธ |
| หลวงปู่เข็ม สุชีโว | ผู้สังเกตกาย–ใจ เห็นตามจริง | การรู้ทันอารมณ์ ความคิด | รวมธรรมเทศนา หลวงปู่เข็ม |
| หลวงพ่ออินถวาย สันตุสสโก | ความสว่างของจิตเมื่อสงบ | สมถะ → ปัญญา, รู้ไตรลักษณ์ | ธรรมะคือหน้าที่ |
| พระอาจารย์วิระยะ ไชยะพันธ์ | ตัวรู้ = สติที่แยกออกจากขันธ์ 5 | เห็นว่าขันธ์ 5 เป็นสิ่งถูกรู้ ไม่ใช่ผู้รู้ | เข้าถึงตัวรู้, วิดีโอเผยแพร่ธรรมะ |