



ประวัติ  
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก  
โดย ลัง เชป

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เดิมชื่อ พันธุ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุสม ต.บุสม อ.เขียงคาน จ.เลย บิดาชื่อ จีน มารดาชื่อ โสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุสมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่นๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ ๑๑ ปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณร อยู่กับหลวงปู่ที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนั่งหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้ำอีกครึ่งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือน ท่านได้ลาสิกขาบทยอกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคณินหมู่บ้านในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคานเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขายขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่างเชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทน์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับพระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติกรรมฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติที่วัดดงสิมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิง” (ติง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในช่วงเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีตองหรือครูบาอาจารย์ ใน

เวลาเข้ามีดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแผ่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้วจะทำให้การเผยแผ่ธรรมะสะดวกขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อได้แพร่หลายออกไปทั้งในและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อได้อุทิศชีวิตให้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อได้ละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรม สำนักปฏิบัติธรรมทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘ นาฬิกา ๑๕ นาที รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

---

ข้อมูลจากหนังสือ “ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน”



## การเจริญสติ ในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกขึ้นคว่ำลงก็ได้หรือเราไม่ยอมพลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอานิ้วมือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้ความตื่นตัว ทำซ้ำๆ หรือจะกำมือ เขี่ยดมืออย่างนี้ก็ได้

คำว่า “ให้ทำอย่างนั้นตลอดเวลา” (คือ) เราทำความรู้สึก ชักผ้าชักเสื้อ ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างชาม เขียนหนังสือหรือชื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมเอาไว้ที่ละเล็กทีละน้อยเหมือนกับเราที่มีชันหรือมีไอน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมา ตกทีละนิดทีละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโอ่งเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกันเราทำความรู้สึก ยกเท้าไปยกเท้ามา ยกมือไปยกมือมา เรานอนกำมือเขี่ยดมือ ทำอยู่อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่า ทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ



รูปแบบ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว  
(ในอิริยาบถนั่ง)

ตามแนวทางของ  
หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ



๑. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนเข่าสองข้าง



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น  
รู้ลึกทั่ว แล้วหยุด



๓. ยกมือขวาขึ้น  
รู้ลึกทั่ว แล้วหยุด



๔. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๙. เคลื่อนมือขวาออก  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๖. ยกมือซ้ายขึ้น  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๗. ลดมือซ้ายมาทับมือขวา  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๑. คว่ำมือขวาลง  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



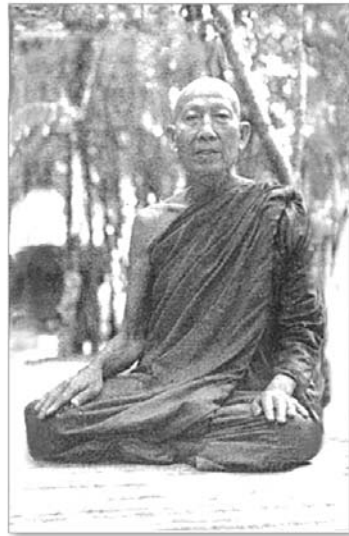
๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า  
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๕. คำว่ามือซ้ายลง รู้สึกตัว แล้วหยุด  
และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก  
ให้ต่อเนื่องกันไป

### กาลามสูตร

- ๑. มา อะนุสสะเวณะ, อย่าเชื่อถือ โดยการฟังตามกันมา,
- ๒. มา ประรัมประรายะ, อย่าเชื่อถือ โดยเห็นทำตามกันมา,
- ๓. มา อิติกิรายะ, อย่าเชื่อถือ โดยมีการเล่าลือกันมา,
- ๔. มา ปิฎฐะกะสัมปะทาเนณะ, อย่าเชื่อถือ โดยการอ้างตำรา,
- ๕. มา ตักกะเหตุ, อย่าเชื่อถือ โดยการนึกเดาเอาเอง,
- ๖. มา นะยะเหตุ, อย่าเชื่อถือ โดยเพราะการอนุমান,
- ๗. มา อาการะปะริวัตักเกณะ, อย่าเชื่อถือ โดยคิดตามอาการเป็นไป,
- ๘. มา ทิฎฐินิชฌาน์กัชนัตติยา, อย่าเชื่อถือ โดยชอบใจว่า  
ตรงตามหลักของตน,
- ๙. มา ภัททรูปะตายะ, อย่าเชื่อถือ โดยเห็นว่าเป็นบุคคล  
ที่น่าเชื่อถือ,
- ๑๐. มา สะมะโณ โนครุติ, อย่าเชื่อถือ โดยเห็นว่าเป็นครูบา  
อาจารย์ของเรา,

### เมื่อใดท่านรู้ด้วยตนเองว่า

- อิมะ ธัมมา อะกุสะลา, ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล,
  - อิมะ ธัมมา สāvัชชา, ธรรมเหล่านี้มีโทษ,
  - อิมะ ธัมมา วิญญูคะระหิตา, ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ดีเทียบ
  - อิมะ ธัมมา สะมัตตา สะมาทินนา อะหิตายะ ทุกขายะ สังวัตตันตี ติ,  
ธรรมเหล่านี้ ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว, ย่อมเป็นไปในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์  
เพื่อทุกข์, ท่านพึงละเสียเมื่อนั้นเถิด,
- อิติ. ด้วยประการฉะนี้แล. ๖



# แผนที่ วัดโมกขวนาราม

