

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. การประจักษ์แจ้งสัจจะ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ ฯ สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๒.

_____ . การเห็นตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ ฯ โรงพิมพ์เมตตาทราย, ๒๕๕๖.

_____ . คนจริงรู้ของจริง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ ฯ โรงพิมพ์เมตตาทราย, ๒๕๕๖.

_____ . คนแบกโลก. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ ฯ นำทองการพิมพ์, ๒๕๕๐.

_____ . คู่มือการทำความรู้สึกตัว. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. แพรว : เลิศไพศาลการพิมพ์, ๒๕๕๔.

_____ . คำสอน-คำคน. กรุงเทพฯ ฯ มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๐.

_____ . ความรู้สึกตัว. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ ฯ สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๔๙.

_____ . ชีวิตคืออะไร. กรุงเทพฯ ฯ สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๒.

_____ . จิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมี. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ ฯ พลิกไท จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ . แต่เธอผู้รู้สึกตัว. กรุงเทพฯ ฯ จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗.

_____ . ธรรมะอดีตใจเดียว. กรุงเทพฯ ฯ โรงพิมพ์เมตตาทราย, ๒๕๕๔.

_____ . ทางกว้าง ยาวไกล ไปให้ถึง. กรุงเทพฯ ฯ มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๙.

_____ . ทำพระนิพพานให้แจ้ง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ ฯ สำนักพิมพ์สุดา, ๒๕๔๘.

_____ . นิพพาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ ฯ โรงพิมพ์เมตตาทราย, ๒๕๕๗.

_____ . เปิดประตูสู่ธรรม. กรุงเทพฯ ฯ โรงพิมพ์เมตตาทราย, ๒๕๕๑.

_____ . พลิกโลกเหนือความคิด. กรุงเทพฯ ฯ ภาพการพิมพ์, ๒๕๒๙.

_____ . มีอยู่-เป็นอยู่. กรุงเทพฯ ฯ มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ๒๕๔๐.

_____ . อย่าหวังกันนักเลย. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ ฯ โรงพิมพ์เมตตาทราย, ๒๕๕๕.

_____ . รู้ทุกข์ รู้ธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ ฯ สำนักพิมพ์เมตตาทราย, ๒๕๕๑.

_____ . สว่างที่กลางใจ ๒. กรุงเทพฯ ฯ แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. สูตรสำเร็จจิตใจเดียว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ ฯ : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน
จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๗.

_____. อารมณ์การปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ ฯ : นำทองการพิมพ์, ๒๕๕๑.

กำพล ทองบุญน่ม. จิตสโตสแม่กายพิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๑.

_____. ทำให้ทำ. สมุทรปราการ : ชุมทองอุตสาหกรรมการพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____. รู้กายรู้จิตสิ้นทุกข์. สมุทรปราการ : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____. อยู่อย่างไรไม่ให้ทุกข์. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๖.

เขมานันทะ. อู๋ซื่อ ๆ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สงขลา : มูลนิธิธรรมชาติ, ๒๕๕๘.

เขมรังสี ภิกขุ. วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน. อุดยธา : แคนา กราฟฟิค, ๒๕๕๘.

ชยสาร ภิกขุ. ความฉลาดไร้พรมแดน. กรุงเทพฯ ฯ : คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์, ๒๕๕๑.

ทะไลลามะ. จักรวาลในหนึ่งอะตอม การหลอมรวมวิทยาศาสตร์กับจิตวิญญาณ. (The Universe
in atom). แปลโดย เพชรรัตน์พงษ์เจริญสุข. กรุงเทพฯ ฯ : สวณเงินมีมา, ๒๕๕๐.

นพ.วัฒนา สุพรมจักร. หลวงพ่อเทียนมหัศจรรย์ในพระธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : หจก. ธนาพรินติ้ง, ๒๕๕๔.

แนบ มหานิรานนท. คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย : รูปนาม. นครปฐม : เพชรเกษม
พรินติ้ง กรุป จำกัด, ๒๕๕๓.

ประเวศ วสี. อู๋ซื่อ ๆ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สงขลา : มูลนิธิธรรมชาติ, ๒๕๕๘.

พิกุล มโนเจริญ. เรียนลัดการฝึกสติ โดยทำความเข้าใจกับตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. แพร่ : กองทุน
เผยแผ่ธรรมวัดแพร่แสงเทียน, ๒๕๕๔.

พิกุล มโนเจริญ. ได้พบหลวงพ่อเทียน. พิมพ์ครั้งที่ ๓. แพร่ : กองทุนเผยแผ่ธรรมวัดแพร่แสงเทียน, ๒๕๕๕.

พุทธทาสภิกขุ. การบวชอยู่ที่บ้าน. สมุทรปราการ : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๑.

_____. ความลับสุดยอด. กรุงเทพฯ ฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๑.

_____. ชีวิตคืออะไร. กรุงเทพฯ ฯ : ซี แอนด์ เอ็น บুক, ๒๕๔๙.

_____. สติ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ ฯ : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘.

_____. สูตรเวทย์ล่อง. กรุงเทพฯ ฯ : เอส.เค.เอส. อินเตอร์พรีน จำกัด, ๒๕๕๙.

พุทธยานันทภิกขุ. ปฐมาจารย์แห่งประเทศสยาม. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ฟรีดอม, ๒๕๕๓.

_____. มอประกิตด้วยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ไยใหม่, ๒๕๕๒.

พุทธยานันทภิกขุ. วิปัสสนาพามือเคลื่อนไหว. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ฟรีดอม, ๒๕๕๘.

พจนุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ ฯ : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๕๖.

พระดร.วัลโปละ ราชูละ. พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร. แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์. กรุงเทพฯ ฯ :
สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒.

พระญาณโปกนิกเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช. พิมพ์ครั้งที่ ๗.

กรุงเทพ ฯ : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑.

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ผลิติม, ๒๕๕๖.

_____. **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร :

ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท). **อุปลมณิ**. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๓.

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร). **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สายสัมมาอรหัง**. นครปฐม : เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุป จำกัด, ๒๕๕๓.

พระไพศาล วิสาโล. **ตามรอยหลวงพ่อกุศล เล่ม ๒**. กรุงเทพฯ ฯ : หอรัชนีชัยการพิมพ์, ๒๕๔๓.

_____. **รู้ใจไกลทุกข์**. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๕๓.

_____. **รู้ชื่อ ๆ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สงขลา : มูลนิธิธรรมชาติ, ๒๕๕๘.

พระวิสุทธาราภรณ์ (ธรรมรัตน์ กิตติภทฺโท). **คู่มือการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพฯ ฯ :

วัดเทพธิดาราม วรวิหาร. ๒๕๕๖.

พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต. **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย : พุทฺธ**. นครปฐม : เพชรเกษม

พรินต์ติ้ง กรุป จำกัด, ๒๕๕๓.

พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ. **ชีวิตที่มีคุณค่า**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. นนทบุรี : นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๗.

วรเดช ปัญจรงค์. **การเจริญสติด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน**. กรุงเทพฯ ฯ :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

สมหาปัญญาภิบาล. **การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง**. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ไยใหม่, ๒๕๔๙.

_____. **ฝึกใจให้รู้แจ้งตามหลักสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ ฯ : ผลิติม, ๒๕๕๖.

สมหาปัญญาภิบาล. **สายตรงหลวงตา**. กรุงเทพฯ ฯ : ไยใหม่ ครีเอทีฟ, ๒๕๕๒.

สุภีร์ ทุมทอง. **มุมมองวิปัสสนา**. สมุทรปราการ : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____. **สติปัฏฐาน ๔**. กรุงเทพฯ ฯ : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๖.

หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ. **รู้ชื่อ ๆ**. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๑.

_____. **ตามรอยหลวงพ่อกุศล ๑**. กรุงเทพฯ ฯ : หอรัชนีชัยการพิมพ์, ๒๕๔๑.

อาปาสน์ติ. **พระพุทธเจ้าพระองค์จริง**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ ฯ : นพรัตน์การพิมพ์, ๒๕๕๕.

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช. **โรดแมพ ธรรมปฏิบัติ ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพฯ ฯ : แพลน พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๘.

หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชโช. **สติปัฏฐานเพื่อการพ้นทุกข์**. กรุงเทพฯ ฯ : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๘.
หลวงวิจิตรวาทการ. **มันสมอง**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพฯ ฯ : สารมวลชน, ๒๕๓๒.

(๒) วิทยานิพนธ์

ณัฐเมศรี วงศ์สุภาพัฒน์. “แนวทางการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการ
แก้ปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนา
มหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระครูปริยัติ กาญจนโชติ (มานิตย์ ธรรมโชโต). “ศึกษาจิตตวิสุทธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา, **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาวิปัสสนา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๔.

พระมหาญาณทัสสน์ ฉนฺทวิญญู (วงศ์กาญ). “ศึกษาสภาวะรูปนามในการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะบรรพ
ในสติปัฏฐานสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาวิปัสสนา บัณฑิตวิทยาลัย
: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภิโต (แสงแก้ว). “การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางปฏิบัติกรรมฐานของ
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และ พุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.
สาขาวิชา พุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรืองเดช). “ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน
จิตตสุโภ : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพทอง”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสนา มหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ภาววิ ศักดิ์สิทธิ์. “ประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวาน กรณีศึกษากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

(๓) สื่อออนไลน์อื่น ๆ

นินาย Gateless of Gate [No Entry] > ตอนที่ ๗ : พระพุทธองค์ทรงชูดอกบัว. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล :
<https://my.dekd.com/dekd/story/viewlongc.php?id=556728&chapter=7>,
๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ประวัติ หลวงพ่อไพศาล วิสาโล. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : http://irrigation.rid.go.th/rid14/rid14radio_2554/Dhamma/person/person2.html, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๙.

- ผกาพรรณ สกุลมั้น. **บทความเรื่องวิถีชีวิตเกษตรกรกับภาษาไทย**. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล.
www.iid.org/uploads/6/2/0/6/6206024/folk_sayings.doc, ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘.
- พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรมออนไลน์**. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล :
dictionary.sanook.com/search/dict-th-th-royal-institute, ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙.
- พระนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาจารย์ (เทสก์ เทสรังสี). **ปณิกะเทศนา**. (เทพบันเทิงเสียง).แสดง ณ
 วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย วันที่, ๒๐ พ.ค. ๒๕๑๙.
- พระศากยวงศ์วิสุทธิ์ (อนิลมาน ธมฺมสากิโย). **เปิดมุมมองพระศากยวงศ์วิสุทธิ์ พุทธศาสนาในโลก
 ตะวันตก**. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : <http://www.Matichon.co.th/news/414838>,
 ๕ มกราคม ๒๕๖๐.
- พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโณ. **ทำไมต้องเจริญสติ**. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : <http://www.iseeu.guru/sati.html>, ๒ มกราคม ๒๕๖๐.
- มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)**. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : http://teeanfoundation.blogspot.com/p/blog-page_7951.html, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๙.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : https://th.wikipedia.org/wiki/สติปัฏฐาน_๔,
 ๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วัดป่าโสมพนัส. **ทำไมต้องเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหว**.
 [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล :
<http://www.watsomphanas.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539081566>,
 ๒ มกราคม ๒๕๖๐.
- หลวงตา นานาจิตตัง**. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : <http://www.watsomphanas.com/index.php?lay=show&ac=article&id=407427>, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๙.
- อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ. **ทำไมต้องเจริญสติ**. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล : http://streambox.club/video/vnMj_JrKTtU/, ๒ มกราคม ๒๕๖๐.

(๒) ภาษาอังกฤษ

Sayadaw U Pandita. **In This Very Life**. Boston : Wisdom publication, 1992.

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

๑. สัมภาษณ์ อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.
๒. สัมภาษณ์ พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.
๓. สัมภาษณ์ พระมหาติเรก พุทธยานนโท วัดพระธาตุแสงเทียน จังหวัดแพร่, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.
๔. สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโญ วัดป่าโสมพนัส จังหวัดสกลนคร, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.
๕. สัมภาษณ์ พระไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ, วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

ภาคผนวก ก

ผลการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เกี่ยวกับหลักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

(๑) ผลการสัมภาษณ์ อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่^{๓๒๓}

ช่วงบ่ายของวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙ หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้เข้าคอร์สอบรมการเจริญสติในรูปแบบการเคลื่อนไหว ตามคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ ๗ วัน จึงได้ขอโอกาสเข้าไปสัมภาษณ์อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ หรือ แม่พิกุล ซึ่งเป็นที่รู้จักและคุ้นเคยกันดีในกลุ่มผู้ปฏิบัติเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยเฉพาะผู้ที่เคยมาเข้าคอร์สเจริญสติที่ศูนย์วิปัสสนาแพร่แสงเทียน อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ แม่พิกุลเป็นผู้หนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการก่อตั้งศูนย์วิปัสสนาแพร่แสงเทียน ร่วมกับหลวงพ่อมหาดิเรก พุทธนนโท ซึ่งในเวลาต่อมาได้จดทะเบียนเป็นวัดในพระพุทธศาสนาภายใต้การกำกับดูแลของกรมการศาสนาเป็นที่ยอมรับ และยังเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก แห่งแรกในจังหวัดแพร่และทั้งภาคเหนือในเวลานั้น ซึ่งศูนย์แห่งนี้ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๓๕ เป็นต้นมา

แม่พิกุล หรือ อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนอำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่ การศึกษาจบ ป. ๔ อาชีพเดิม แม่ค้าขายอาหารตามสั่ง ปัจจุบันเป็นแม่ครัวและเป็นผู้ทำหน้าที่อบรมให้คำปรึกษาตอบสภาวะอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติ แห่งศูนย์ปฏิบัติธรรมแพร่แสงเทียน

ถาม : ก่อนที่แม่จะมาเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน แม่เคยเจริญสติแนวอื่นมาก่อนไหม? ค่ะ

ตอบ : ตอนนั้นคำว่าเจริญสติวิปัสสนามีคนรู้จักน้อยมากในจังหวัดแพร่ แม่เคยได้ยินบ้างแต่คำว่าภาวนาสมาธิแต่ไม่เคยทำ เพราะมัวแต่ทำมาหากินอยู่ เมื่อก่อนแม่ขายกับข้าวตามสั่ง แม่เป็นคนอำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่

ถาม : แม่ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียนมาก็ปีแล้วคะ ?

ตอบ : ๒๙ ปีแล้ว เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ ประมาณวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ โดยคณะของพระอาจารย์มหาดิเรก ได้มาเปิดคอร์สอบรมช่วงสั้นเพียง ๕ วัน ที่สำนักบุญรักษา จังหวัดแพร่ ก็ทำไปเรื่อย ๆ แบบไม่รู้อะไรแต่ทำตามคำสอนของพระอาจารย์ ฝึกไป ๆ มันก็เริ่มรู้จักเรื่องจิตเรื่องใจซึ่งแต่ก่อนไม่เคยรู้ หลังจากจบจากคอร์สการเจริญสติครั้งนั้น ก็ได้้นำการเจริญสติมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันก็รู้สึกดีขึ้น และมีใจอยากจะทำบ่อย ๆ ขึ้น ตอนนั้นอะไรก็ไม่เอาเลย เอาอย่างเดียว คือ ความรู้สึกตัว ทำงานไปก็ทำไปด้วยตามคำแนะนำของพระอาจารย์ ต่อมาท่านพระอาจารย์มหาดิเรกได้ชวนไปปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน จึงได้พบกับหลวงพ่อเทียน และได้ปฏิบัติธรรม ๗ วัน

^{๓๒๓} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

ถาม : ตอนที่แม่ได้พบหลวงพ่อเทียนครั้งแรกที่วัดสนามใน ท่านได้พูดอะไรกับแม่บ้าง ?

ตอบ : มีอยู่วันหนึ่งหลวงพ่อเทียนใช้ให้คนมาเรียกว่า “ไปเ็นโยมเมืองแพร่มาหาที่กุฏิด้วย” แม่ก็ไปกันสามคน ท่านถามแม่ว่า “รู้สึกตัวไหม?” แม่ก็ตอบว่า “รู้สึกค่ะ” ท่านถามว่า “รู้สึกอย่างไร” แม่ก็ตอบท่านว่า “คว่ำก็รู้สึก ตะแคงก็รู้สึก ยกมือก็รู้สึก เคลื่อนก็รู้สึก” แล้วแม่ก็สร้างจังหวะให้ท่านดู ท่านก็ถามอีกว่า “ถ้าไม่รู้สึกตัวรู้ไหม?” แม่ก็ตอบว่า “รู้ค่ะ” ท่านก็ถามอีกว่า “รู้อย่างไร” แม่ก็ตอบว่า “ยกมืออยู่แต่ใจมันไม่ได้อยู่ที่มือ มันคิดไปไหนต่อไหนแล้ว มันไม่อยู่กับตัวเอง” ท่านก็เลยบอกว่า “ไป ไป ไป ทำให้มาก ๆ ให้เอาความรู้สึกตัว ตัวเดียวนะ ถ้ามันไม่รู้ก็ให้มันรู้” วันต่อมาท่านยังเรียกแม่ไปถามว่า “รู้จักศาสนาไหม? และอยู่ที่ไหน” แม่ก็บอกว่า “อยู่ที่ตัวเรา” และท่านก็ถามว่ารู้จักบาป-บุญไหม? แม่ก็ตอบว่า “บุญก็คือรู้ บาปคือไม่รู้” ท่านถามต่อไปอีกว่า “รู้อะไร” แม่ก็ตอบว่า “รู้ตัวเอง และ ไม่รู้ตัวเอง” ครั้งนั้นแม่อยู่ปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน ๗ วัน แล้วก็ลาท่านกลับบ้านพร้อมกับหมู่คณะที่มาด้วยกัน แล้วก็ได้นำการเจริญสติมาใช้กับหน้าที่การงานตลอดมาจนถึงทุกวันนี้ไม่เคยหยุดทำ

ถาม : หลังจากที่ได้แม่ได้เจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียนแล้วแม่เกิดความเปลี่ยนแปลงหรือเกิดสภาวะอะไรขึ้นกับแม่บ้าง เช่น กับความคิด ความโกรธ ความโลภ ความหลง

ตอบ : เราไม่ต้องไปทำอะไร กับความคิด ความโกรธ ความโลภ ความหลง อย่าไปใส่ใจกับมัน แต่ให้เพียรทำความรู้สึกตัวตลอด ๆ ทำไปทุก ๆ วัน ทุก ๆ เวลา คิดได้ก็ทำ ลืมก็แล้วไปเริ่มต้นใหม่ วันแล้ววันเล่า เดือนแล้วเดือนเล่า ปีแล้วปีเล่า แม่ก็ทำมาตลอดจนถึงวันนี้ก็เห็นผลเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน ๆ ก็ให้เห็นของความต่าง เช่น ก่อนนั้นแม่เป็นคนที่ใช้ไม่ได้เลย เจ้าอารมณ์ อารมณ์ร้อน ใครมาว่าใครมาเตือนไม่ฟัง เชื้อมั่นในตัวเองมาก พอได้เจริญสติมากเข้า ๆ เริ่มมองเห็นตัวเอง มองเห็นความน่าเกลียดความไม่ดีไม่งามของตัวเองมากมาย ซึ่งเมื่อก่อนเราไม่เคยรู้ และคิดว่าตัวเองดีมาตลอด คือแม่เป็นคนสู้ชีวิตและสร้างตัวมาได้ด้วยตัวเองเป็นหลักให้กับพี่น้อง ดังนั้นใครจะมาดักเตือนสั่งสอนแม่ไม่ได้เลย พอสติมันชัดเจนขึ้น ชันเจนขึ้น มองเห็นตัวเองมากขึ้นมากขึ้น ความคิดก็น้อยลง ความโลภ ความโกรธความหลงก็ลดลง ๆ จน เห็นว่ามันเป็นเพียงเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เท่านั้น แต่ไม่เห็นว่าเป็นสาระสำคัญอะไรที่จะต้องไปใส่ใจอีก อัตตาตัวตนก็น้อยลง ความทุกข์ก็น้อยลงเพราะมันอยู่ได้ไม่นาน

ถาม : หัวใจหลักในการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ คือ อะไรค่ะ

ตอบ : หัวใจหลักในการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน คือ การมีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อม และรูปแบบต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ต้องมาถึงตัวรู้สึกตัวทั่วพร้อมถึงจะเป็นหัวใจหลักของการเจริญสติ คือเมื่อมีการเจริญสติจนมาถึงความรู้สึกตัวทั่วพร้อมแล้ว ละกิเลสตัณหา ราคะ ทุกอย่างที่เราร้อนอาศัยอยู่ไม่ได้ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะนี้แล้ว นอกนั้นไม่ต้องแก้ไข ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเองได้เมื่อไหร่ โลกโกรธหลงมันไปเองไม่ต้องไปจัดการอะไรกับมันเลย

ถาม : แม้คิดว่าการเจริญสติควรเป็นไปเพื่ออะไรคะ ?

ตอบ : ก็ต้องเป็นไปเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะเข้มแข็ง สามารถนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้ ดับทุกข์ได้จริง

ถาม : สติ กับ ความรู้สึกตัวตามความหมายของหลวงพ่อบุญมาเหมือนกันไหม ? ค่ะ ?

ตอบ : มันใกล้เคียงกันมาก แต่คนละอย่าง สัมปชัญญะจะเกิดขึ้นก็ต้องมีการฝึกสติให้เข้มแข็งก่อน จนรู้สึกตัวทั่วพร้อม รู้ปัจจุบันที่คิด รู้ปัจจุบันที่ทำ รู้ปัจจุบันที่เคลื่อนไหวนั้นและ มันเป็นของมันอย่างนั้นไม่ต้องตั้งใจ เขาเรียกว่าสัมปชัญญะ แต่สติคือความระลึกรู้ เมื่อความรู้สึกตัวสมบูรณ์มันรวมไปทั้งการรู้การเห็น การละไปพร้อม ๆ กันเลย

ถาม : การเจริญสติเคลื่อนไหวไม่หลับตามีความแตกต่างระหว่างการหลับตาอย่างไรคะ ? และผลที่ออกมามันจะต่างกันไหม ? ค่ะ ?

ตอบ : คือ เริ่มแรกแม้ก็ฝึกแบบเคลื่อนไหวไม่หลับตามาเลย การที่เรามายกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรมหรือทำความรู้สึกตัว มันกระตุ้นรุนแรงดี มันทำให้จิตใจเราตื่น ถ้าทำต่อเนื่องมาก ๆ ใจเราจะไม่ไปข้องแวะหรือยึดติดกับอารมณ์เวทนาทั้งหลายทั้งปวง มันเกิดก็เห็นมัน มองมันเฉย ๆ แล้วมันก็จะจางไป เราไม่ต้องไปทำอะไรมัน ส่วนหลับตาแม้คิดว่าถ้าทำแล้ว เกิดสติสัมปชัญญะได้ก็ไม่น่าจะไม่ผิดหลักคำสอนพระพุทธเจ้านะ มันน่าจะขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน ส่วนแม่มาฝึกอย่างนี้เลย และได้ธรรมะจากแบบนี้ ก็เลยเห็นว่าอย่างนี้นั้นดี ก็อยากแบ่งปันแก่ผู้อื่น ที่ยังไม่รู้เท่านั้นเอง

ถาม : ในระหว่างการปฏิบัติอยู่หากเกิดความตึงเครียด ควรแก้อย่างไรคะ ?

ตอบ : ความตึงเครียดเป็นความอ่อนแอของจิตใจ แต่ถ้าเราฝึกสติจนให้โตกว่ามันจะเอาชนะความอ่อนแอนี้ได้ แต่ในขณะที่สติยังไม่โตให้ใช้ความอดทน อดทนให้ถึงที่สุดจนสามารถผ่านไปได้นั้นแหละดีมาก ๆ ทำบ่อย ๆ อย่าหยุดทำ

ถาม : แล้วกับความง่วงละคะเราจะแก้อย่างไร ?

ตอบ : เวลาว่างนอนมาก ๆ สมมุติว่าเรานั่งอยู่ให้เปลี่ยนมาเป็นเดินจงกรม การเดินเนี่ยมันหายาบแต่แก้ง่วงได้ดี แต่ถ้านั่งยกมือสร้างจังหวะนี้มันละเอียดยกแก้ง่วงไม่ค่อยได้ อาจทำให้เราแพ้ความง่วงได้

ถาม : แล้วถ้าเกิดความสงบขึ้นละคะเราจะมีวิธีแก้อย่างไร ?

ตอบ : ความสงบมีสองอย่างสบาย ๆ และสงบจากกิเลส อารมณ์เหล่านี้จะเจอกับผู้ปฏิบัติทุกคน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์สงบ อารมณ์รุ่มรวย อารมณ์ฟุ้งซ่าน แต่ของเหล่านี้เป็นของข้างทางอย่าไปเอามัน ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์สงบหรืออะไรก็ตาม ในเจริญสติให้มาก ๆ อยู่กับปัจจุบันในมาก ๆ

ถาม : แล้วหากอารมณ์วิปัสสนาเกิดขึ้นเราควรแก้อย่างไรดีคะ ?

ตอบ : ความวิปัสสนาหรือวิปัสสนาส่วนใหญ่อันเกิดจากจิตใจอ่อนแอเสถียรน้อย เป็นมิจฉาสติ คิดไปเรื่อยอยากเด่น อยากดัง อยากรู้กว่าคนอื่น อยากเก่งกว่าคนอื่น คนนั้นจะเป็นวิปัสสนาและเป็น

วิปาส ช่วงที่เป็นมะนัณแก๊ยาก แต่ผู้ที่เป็นเมื่อรู้แล้วต้องไม่เอามัน ให้ตั้งใจฝึกเอาสติตัวเดียวให้รู้สึกตัว อยู่ตลอด อย่าอยากได้อะไรมาให้ ให้รู้สึกตัวอย่างเดียว ร้อนก็รู้สึกตัว หนาวก็รู้สึกตัว อารมณ์อะไร เกิดขึ้นก็รู้สึกตัว อันนี้มันจะไม่ออกนอกทาง เพราะตัวรู้สึกตัวจะรักษาจิตไม่ให้เตลิดออกนอกทาง แล้วจะผ่านวิปาสและวิปัสสนาได้

ถาม : ถ้าเกิดความปิติ หรือ จินตญาณขึ้นมาจะแก้อย่างไรคะ ?

ตอบ : จินตญาณ คือ การเข้าไปในความคิด เช่น เกิดความปิติแล้วเกิดมีจิตใจที่อ่อนไหว น้ำตาไหล อันนี้สติไม่แน่น ทุกอย่างมาจากสติน้อยทั้งนั้น แต่ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร เพียงแต่ถ้าติดมัน มาก ๆ จะไม่ก้าวหน้า แต่ถ้าคนมีสติดี ๆ จะไม่ข้องเกี่ยวกับอะไรดังนั้นก็ต้องทำให้สติเข้มแข็งให้มาก ๆ ทำไปเรื่อย ๆ อย่าขาดสาย พยายามดึงตัวเองออกมาจากปิติ

ถาม : เราจะสามารถนำหลักการเจริญสติมาใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง เช่น ใช้กับตัวเอง เช่น ใช้กับตัวเอง ?

ตอบ : ส่วนใหญ่ป่าพิกุลใช้กับตัวเองมากตลอด ถ้าเราใช้กับตัวเองสำเร็จแล้วถ้ามีใครมาถามเราจะตอบและให้คำแนะนำเขาได้ เราต้องอาศัยการฝึกบ่อย ๆ จนเกิดความสติสัมปชัญญะความรู้สึกตัวเพิ่มขึ้น ๆ เช่น เวลาทำงานนี้ใหม่ ๆ มันอาจจะหลง ๆ ลืม ๆ สติไปบ้างไม่เป็นไรพอรู้ว่าลืมหักให้กลับมาทำความรู้สึกตัวต่ออย่างนี้เรื่อยไป นานเข้า ๆ มันจะไม่มึนงานหนักไม่มึนงานเบา มันเหมือนกับการทำงานอยู่กับขณะหนึ่ง ๆ มีสติอยู่ขณะหนึ่ง จิตมันไม่ไปผูกพัน ไม่แบกการไม่แบกงาน ไม่ไปยึดมั่น ก็เห็นการขณะเดียวนั่นเอง เหมือนแม่นี่สมัยก่อนขายกับข้าวตามสั่ง ขายไปก็เจริญสติไปด้วย ใจก็อยู่กับสติตลอด ขายก็ดีมากแต่ไม่รู้สึกเหนื่อยเพราะเรามีสติตลอด หลวงพ่อเทียนท่านเป็นพระที่รักคุณมากที่สุด ท่านสอนเรื่องที่ทำง่าย ๆ เพราะว่าปรกติคนเราต้องเคลื่อนไหวอยู่แล้ว ท่านก็ให้อาการเคลื่อนไหวเหล่านี้มาฝึกจิตตัวเองเสีย แต่ถ้าคนฝึกไม่จริงมันจะเอามาใช้ไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องอาศัยฝึกบ่อย ๆ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลานอน ไม่ให้ส่งจิตออกนอก อยู่กับกายกับใจอย่างนั้นตลอดทั้งวัน ก็จะทำให้จิตใจสงบเย็น แต่ควรรู้หลักในการฝึกเสียก่อน หรือ ได้รับการอบรมวิธีการเจริญในรูปแบบเคลื่อนไหวนี้เสียก่อนถึงจะนำมาใช้ได้ การฝึกสติชนิดนี้เราเป็นชาวบ้านทำมาหากินไป ก็ฝึกเจริญสติไปด้วยได้ไม่ขัดกัน ทำให้อาการให้สมาธิเสมอ ตลอดเวลา

ถาม : แนวทางการใช้สติในครอบครัวเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ถ้าใช้ตัวนี้แล้วมันจะเย็น ใจจะเย็น กับลูก หรือ กับพ่อบ้าน แม่บ้านเราก็จะใจเย็น ธรรมะจะปรับและจัดสรรของเขาเอง แต่เราต้องฝึกก่อนอย่างที่ยก การฝึกสติก็เหมือนการหาเงิน หากเรามีเงินแล้วไม่ต้องอยากรู้ว่าเราจะเอาเงินไปใช้กับอะไร สติก็เหมือนกัน ฝึกให้มาก ๆ เมื่อเหตุการณ์คับขันสติจะทำงานทันที สมมุติว่าเรามีอุบัติเหตุถ้าเรามีสติเราจะไม่ตกใจ สติจะควบคุมเรา ใจขณะนั้นได้ตลอดเวลา แล้วเราจะไม่เสียหลักไม่เสียศูนย์จะผิดพลาดน้อยหรืออาจจะไม่ผิดพลาดเลย

ก็เป็นได้ หากเรามีสติสัมปชัญญะเขาจะแก้ไขให้เราอย่างรวดเร็วเป็นอัตโนมัติ สติจะเฝ้ารักษาเราอยู่ตลอดเวลาเหมือนมีพี่เลี้ยงคอยคุ้มครองตลอดเวลา แต่ต้องฝึกให้มาก ๆ

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการศึกษาเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : เด็ก ๆ นี่ฝึกง่าย แต่ต้องฝึกเขา หากเป็นลูกของเราบอกเลยก่อนนอนให้เจริญสติ ๕ นาที ๑๐ นาที ไปโรงเรียนครูก็ให้เขาเจริญสติในห้องเรียนวันละ ๕ นาที ๑๐ นาที ถ้าสอนเขาอย่างนี้ทุกวัน ๆ นานเข้า ๆ เขาจะเป็นคนเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น บางโรงเรียนได้นำการเจริญสติโดยวิธีนี้ไปใช้จากที่เขาเคยเสียงดังโวยวาย แต่พอได้ฝึกสติแล้วเขาเปลี่ยนพฤติกรรมไปมีความเรียบร้อยและมีระเบียบวินัยมากขึ้น เพราะเด็กเขายังมีจิตที่ร้อนที่กระด้างอยู่ แต่หากได้ฝึกสติเขาจะปรับสภาพจิตใจของเขาเองเขาจะสงบขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมภายนอกอ่อนนุ่มขึ้น แต่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสนใจกับเรื่องสตินี้ก่อน แต่ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีใครสนใจกับเรื่องสตินี้ เราจึงแก้ปัญหาไม่ได้ถึงรากเหง้าสักที

สำหรับการสอน ก่อนอื่นครูหรืออาจารย์ต้องฝึกเจริญสติให้เป็นเสียก่อน ครูหรืออาจารย์ต้องเห็นค่าของการเจริญสติเสียก่อน ถ้าครูเข้าใจเรื่องสติครูจะเอาเด็กอยู่ได้หมด ครูต้องเจริญสติเป็นแล้วจะสอนนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีประโยชน์อย่างมหาศาลต่อการสอน เรื่องนี้ทำได้ทุกสถานที่ ถ้ามีความอดทนนี้จะผ่านทุกเรื่อง เช่น ถ้าเราเป็นหัวหน้าคนไหนหากเรายังมีความโกรธความร้อนอยู่ เราก็จะโกรธจะเคียดกับลูกน้องอยู่ แต่ถ้าเรามีสตินี้และเข้าใจตนเองแล้ว เราจะเข้าใจธรรมชาติของคนทุกระดับ ใจมันเย็นมันมองออกทุกอย่างไม่โทษไม่โกรธใครง่าย ๆ ต่อไป

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการทำงานเป็นอย่างไรบ้างคะ ?

ตอบ : อย่างท่านบอกว่า “จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ตน” โดยปรกติเราอยากไปทำงานใจเราร้อน เราอยากให้งานมันเสร็จเร็ว ๆ อย่างนี้เราก็จะเหนื่อยง่าย แต่เรามีการเคลื่อนไหวไปกับการทำงานอยู่แล้ว หากเราเอามาเจริญสติไปกับการเคลื่อนไหวอยู่กับกายกับใจเสีย ใจมันก็จะไม่ไปข้องแวะอารมณ์เหล่านั้น งานก็จะไม่เสียไม่เหนื่อย อย่างเมื่อยที่วัดแพร่แสงเทียนมีหน้าที่หลัก คือ เป็นแม่ครัวทำกับข้าวให้ผู้ปฏิบัติกินกัน เวลาทำกับข้าวอย่างตำน้ำพริกเราก็ใส่สติไปกับการตำเสีย ให้รู้สึกอยู่กับการเคลื่อนไหวนะ อย่าให้รู้สึกที่สากหรือที่น้ำพริกแต่ให้รู้สึกที่ตัว มันมีสตินี้มันเหมือนกับเราไม่ได้ทำงาน รีบก็ปรกติ ไม่รีบก็ปรกติ เห็นการเห็นงานมันก็เฉย ๆ ไม่รู้สึกหนักไม่รู้สึกเหนื่อยทำไป ทำไปมันก็เสร็จไปเอง และงานก็ออกมาดี กับข้าวก็อร่อย เห็นคนดีก็เฉย เห็นคนเยอะก็เฉย การทำอย่างนี้เป็น การฝึกอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ทำได้มาก ได้ทุกเวลาสถานที่ ไม่จำเป็นต้องมาทำที่วัดอย่างเดียว แต่เราฝึกจากที่วัดเพื่อนำไปใช้ต่อที่บ้าน แต่หลายคนพอกลับบ้านแล้วก็ไม่ได้ทำต่อ สติก็เลยขาดช่วงไปกิเลสตัณหาก็ก่อกวนใจอีกเหมือนเดิม ไม่มีประโยชน์อันใด

อย่างพนักงานบริษัทได้ผลมาก บางบริษัทส่งลูกน้องมาฝึกเลย เพราะถ้าฝึกแล้วมันได้ผลทั้งเราและคนอื่นด้วย เมื่อเขากลับไปเขาก็ทำให้บริษัทดีขึ้น ทำงานมีประสิทธิภาพขึ้นกว่าเดิม คนเราทุกวันนี้ไม่มีใครอยากเลวหรอก แต่ที่มันมันเลวมันอะไรไม่ดีลงไปเพราะมันอ่อนแอขาดสติขาดความ

อดทน ถ้าเรามีสตินี้มันควบคุมหมดในความเป็นคน เคยร้อนเคยโมโหก็จะลดลง ครอบครัวหรือเพื่อนฝูงคนใกล้ตัวก็รู้สึกร่มเย็นลงไปด้วยเมื่ออยู่ใกล้ การทำงานก็จะไม่ยุ่งาน รู้จักหน้าที่การงานได้ดี เขาจะทำงานแบบเพื่อให้งานสำเร็จแต่ไม่ใช่เพราะมุ่งหวังเพื่อเพียงให้ได้ผลตอบแทนมาก ๆ เท่านั้น เขาจะรักงาน ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และผลของงานที่ทำได้ของเขานั้นเองที่จะส่งผลให้เขาได้ผลตอบแทนที่ดีตามเองเป็นเงาตามตัว ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นสุดยอด ไม่ใช่เป็นเรื่องของพระหรือของคนเพียงบางคนเท่านั้น แต่มันเป็นเรื่องของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย

แม้แต่การเดินทางเราก็ไม่ควรพลาดโอกาสในการเจริญสติไปด้วย โดยการคลึงนิ้วมือเบา ๆ และให้รู้สึกตัว ไม่ต้องไปสร้างจิ้งหะอะไรด้วยคนอื่นเขาจะหาว่าบ้า หรือ ใช้ฝ่ามือลูบกับหน้าขาขึ้นลงอย่างนี้เป็นต้น แล้วใส่ความรู้สึกตัวลงไปด้วย ให้ความรู้สึกอยู่กับผ้านั้นสม่ำเสมอ หรือ เอาสติไม่ไว้กับการกระพริบตา อ้าปาก กลืนน้ำลาย หายใจเข้าออกไปด้วยก็ได้ นี่ก็จะเป็นวิธีที่เราสามารถเจริญสติในขณะนั่งรถนั่งเรือได้แล้ว คนเราส่วนใหญ่เวลานี้ไม่ค่อยมีเวลาให้กับเรื่องจิตเรื่องใจของตัวเอง ไม่เคยให้ใจได้พักผ่อน แต่มีเวลาให้กับการบำรุงกายเสียมาก แก้ปัญหาทุกข์โดยการเพิ่มทุกอย่างเช่นการไปเที่ยวไปเล่นมาอย่างนี้เป็นต้น จึงทำให้จิตใจอ่อนแอลงเรื่อยๆ ก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย

ถาม : แนวทางการนำสติมาพัฒนาจิตใจเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : เมื่อสติมันเติบโตแล้ว ความคิดที่มีอยู่ของเรามันก็เป็นความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อก่อนเมื่อเราคิดรักก็รัก คิดชังก็ชัง คิดเบียดก็เบียด แต่ถ้าเราได้มีการเจริญสติแล้ว ความคิดก็ยังอยู่เหมือนเดิม คิดลึกกว่าเดิม ลึกซึ้งกว่าเดิม กว้างกว่าเดิม แต่คิดแล้วมีประโยชน์หมดไม่มีเรื่องเสียหายเลย ไม่ทุกข์เพราะความคิด เพราะใจเราหนักแน่นมีฐานที่ตั้ง มีสติเป็นเครื่องอยู่ มันจะรู้ความคิดทุกขั้นตอน เห็นความคิดทุกขั้นตอน แล้วมันจะละความคิดได้เลย รู้จบ รู้จบ ได้เลย ถ้าคนมีสติแล้วจิตใจจะเปลี่ยนไปในทางดีเอง เขามีศีล มีธรรม มีวินัยในสังคมเป็นคนเข้มแข็งอดทนไม่ท้อแท้กับอะไรง่าย ๆ ชีวิตจะเปลี่ยนไปในทางดีเอง เกิดปัญหาอะไรขึ้นเขาจะสามารถแก้ได้ด้วยปัญญา เป็นผลดีต่อทั้งตนเองและสังคมรอบข้างและส่วนรวม

ถาม : แม่คิดว่าศาสนา ในความเป็นจริงควรเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ศาสนาไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่กายกับใจของคนทุกคนนี้แหละ คนมีศีลมีธรรมมีปัญญานั้นแหละเป็นศาสนา แต่คนไม่มีศีลมีธรรมขาดปัญญานี้แหละไม่มีศาสนา ไม่ใช่ศาสนา

ถาม : บาป - บุญตามทฤษฎีของแม่เป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : บาป - บุญ มีสองอย่าง คือ แบบหยาบ ๆ เช่น ฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต ลักทรัพย์ หรือ ผิดศีลข้อต่าง ๆ นั้นแหละ นี่เป็นบาปข้างนอก บุญแบบหยาบ ๆ ก็คือ การไม่เบียดเบียนใคร ทำความดี แต่คนเราจะทำความดีอย่างไรก็ตามแต่ก็ยังมีความทุกข์อยู่ เพราะว่าทุกข์เพราะอารมณ์ เพราะเขายังไม่ได้มาเจริญสติไม่ได้ฝึกสติฝึกจิต อันนี้เป็นทุกข์ข้างใน บุญข้างในนี้มหาศาล จะทำให้มีปัญญาและพ้นทุกข์ได้ ส่วนบุญข้างนอกนี้ก็ดี เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นแต่ยังแก้ปัญหาชีวิตไม่ได้ยังมีเครียดอยู่ เช่นบาง

คนทำงานสงเคราะห์แต่แก้ปัญหาครอบครัวตัวเองไม่ได้ก็มีแตกแยกกันก็มาก เพราะฉะนั้นฝึกจิตใจอย่างเดียวนั้นจบ บาบ - บุญมีจริงทั้งนั้น ถ้าใครทำดีก็ได้ดี ถ้าใครทำชั่วก็ได้ชั่ว แต่ถ้าคนที่มีปัญญาแล้วเขาจะอยู่เหนือบาป - เหนือบุญ เขาจะเข้าใจผู้อื่นไม่เอาเรื่องอะไรกับใคร เห็นทุกคนเป็นเพียงเพื่อนผู้เกิดแก่เจ็บตายไปด้วยกันเท่านั้น

ถาม : นรก - สวรรค์ ตามพระคัมภีร์ของแม่เป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ความที่มีจิตใจโกรธเกลียดผูกอาฆาต ถ้าจิตใจเรายังร้อนรุ่มอยู่ ตัวเราก็กหาความสุขไม่ได้ ครอบครัวก็ไม่มีความสุข สังคมก็วุ่นวายเดือดร้อน นั่นคือ นรก แต่จิตใจที่เย็น เราก็กสงบ ครอบครัวก็สงบ สังคมก็สุขสงบมีความสุข นั่นคือ สวรรค์ เพราะฉะนั้นแก่ที่เรานี้แหละ ถ้าแก่ที่เราได้ปัญหาต่าง ๆ แก่ได้หมด นรก - สวรรค์ อยู่ที่จิตใจของเรานี้แหละ แต่นรกหรือสวรรค์ที่ว่าหลังความตายนี้ก็เป็นผลของการทำในปัจจุบันขณะนี้เอง เมื่อทำปัจจุบันต่อนาคตย้อมดี เพราะคนเราเกิดมาหลายภพหลายชาติแล้ว

ถาม : ฌาน หรือ ญาณ ตามพระคัมภีร์ของแม่เป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ญาณ แปลว่าเข้าไปรู้เรื่องธาตุสี่ ชั้น ๕ ตามความเป็นจริง แต่ถ้าฌานนี้แปลว่าเย็น

ถาม : จิตเดิมแท้ ตามพระคัมภีร์ของแม่เป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : มันไม่มีอะไร สะอาด สว่าง แต่ที่หมองหมองเพราะความคิด ความคิดที่ปรุงแต่งไปด้วยกิเลสตัณหาเหล่านี้แหละ

ถาม : นิพพาน ตามพระคัมภีร์ของแม่เป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : นิพพาน แปลว่าสงบเย็น ไม่มีอะไรไปข้องแวะในจิตใจ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไม่มีในจิตใจ มันเป็นความสว่าง ว่างเปล่า ละเอียดย แต่ก่อนนั้นเราเหมือนคนแบกของหนักหรือเรากำอะไรไว้ แต่พอเรามาได้เจริญสติและได้สภาวะแล้วจิตใจมันก็จะสงบเย็น เห็นอารมณ์ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านเข้ามาก็จะวางเฉยเป็นกลางได้ และความเย็นในปัจจุบันนี้เองที่จะส่งผลต่อความเย็น หรือ นิพพานในอนาคต แต่จะเย็นได้ก็ต้องอาศัยการเจริญสติเป็นบาทฐานนะ ถ้าไม่มีการเจริญสติก็จะไม่มีความรู้สึกตัว คิดเอาเองมันไม่เย็นได้หรอก

(๒) ผลการสัมภาษณ์ พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่^{๓๒๔}

เช้าของวันเสาร์ที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙ เวลา ๘.๐๐ น. หลังจากที่ได้รับแจ้งจากคอร์ส การปฏิบัติธรรม ๗ วัน ๘ คืน ณ ศูนย์วิปัสสนาแพร่แสงเทียน หรือ วัดแพร่แสงเทียน พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท ก็ให้ความเมตตาเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ ณ ศาลาสว่างใจหรือ ช่วงใจ ตามภาษาอีสาน ตลอดเวลาหลายวันที่ผู้วิจัยอยู่ในระหว่างการปฏิบัติธรรมเจริญสติอยู่ อดที่จะกังวนไม่ได้เพราะมาคราวนี้พระอาจารย์ท่านไม่ได้จำพรรษาอยู่ที่แพร่ ท่านหลบไปเก็บอารมณ์อยู่ที่สำนักปฏิบัติธรรมอีกแห่งหนึ่งของสายหลวงพ่อเทียนที่จังหวัดระยอง โชคดีที่ทราบข่าวจากคนในวัดว่าท่านจะกลับมาที่วัด

^{๓๒๔} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

แพร่ในวันนี้ ๖ หรือ ๗ นี้เพื่อเข้าร่วมประชุมพระเถระสายงานหลวงพ่อเทียน แต่ก็นั่นแหละใจมันคอยลุ้นตลอดว่าท่านจะมาจริงไหม? วันที่ ๖ ก็แล้ว วันที่ ๗ จนบ่ายก็แล้วยังไม่มีวี่แวว ได้แต่อธิฐานกับครูบาอาจารย์ว่า “ลูกมาทำเรื่องนี้ในเวลานี้ก็ไม่ใช่เพื่ออื่นใดนะ เพื่อพระพุทธรูปศาสนาเท่านั้น เพื่อความรู้ของลูกนี้จะได้เป็นประโยชน์ต่อพระพุทธรูปศาสนาบ้างไม่มากก็น้อย ขอความตั้งใจของลูกจงเป็นผลสำเร็จเถิด” จนถึงเย็นของวันศุกร์ที่ ๗ ถึงทราบที่ท่านเดินทางมาถึงวัดแพร่แสงเทียน จึงได้โล่งใจ และขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่ให้โอกาสเมตตาในการสัมภาษณ์ครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปแต่โดยดี

พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท รักษาการเจ้าอาวาส วัดแพร่แสงเทียน อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ และเป็นผู้นำที่ทำหน้าที่อบรมการเจริญสติวิปัสสนา ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก อีกรูปหนึ่งที่เป็นที่รู้จักดีในวงการผู้ปฏิบัติเจริญสติวิปัสสนาตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน อายุพรรษาบวชได้ ๒๖ พรรษา ภูมิลำเนาเดิมของท่านเป็นคน อำเภอกะรัง จังหวัดระยอง และได้อุปสมบทที่วัดบ้านเกิดของท่านราวปี พ.ศ.๒๕๓๒ ได้มาจำพรรษาอยู่ ณ วัดแพร่แสงเทียนราวปี พ.ศ.๒๕๓๕

ถาม : พระอาจารย์พบแนวทางการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหว ตามคำสอนหลวงพ่อเทียน โดยตรงจากหลวงพ่อเทียนเลย หรือ การแนะนำจากพระท่านอื่น และท่านได้ปฏิบัติตามแนวทางนี้มาที่พรรษาแล้วคะ ?

ตอบ : หลังจากที่เราบวชได้ ๑ พรรษาที่วัดบ้านเกิด จึงได้ไปเข้าปริวาสกรรมและได้พบกับพระเพื่อนที่เข้ามาเข้าปริวาสกรรมด้วยกันในครั้งนั้น ได้แนะนำให้ลองมาปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางหลวงพ่อเทียน หลังจากนั้นตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๓ อาตมาก็ยึดแนวทางการปฏิบัติอย่างนี้สืบมาจนถึงปัจจุบัน

ถาม : หลังจากที่พระอาจารย์ได้เจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียนแล้ว ท่านพบความเปลี่ยนแปลงหรือสภาวะอะไรเกิดขึ้นกับท่านบ้าง เช่น ความคิด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ?

ตอบ : คือ ถ้าเทียบจากเมื่อก่อนนี้เราไม่เคยได้รู้เรื่องของตัวเราเองเลย แต่พอเราเริ่มมาฝึกฝนเราก็เห็นขบวนการที่ได้เรียนรู้จากตัวเราเอง พอรู้จักตัวเองปุ๊บก็รู้จักอารมณ์ของตัวเอง นี่คือการขบวนการความเปลี่ยนแปลงเบื้องต้นจากที่เราไม่เคยรู้จักตัวเอง พอเรามาเริ่มปฏิบัติแล้วเราเริ่มรู้จักตัวเอง พอเริ่มรู้จักตัวเองปุ๊บก็เริ่มเข้าใจความเป็นไปของตัวเองว่า กายมันมีกายกับกับอารมณ์ อารมณ์ทางกายส่วนหนึ่ง อารมณ์ทางใจส่วนหนึ่ง ก็เข้าใจวิธีการศึกษาและวางเป็น เพราะการเจริญสติเป็นอภิปุทธิ ก็เลยก็เข้ามาสู่เราเป็นอภิปุทธิเช่นกัน หากเราเลือกปฏิบัติเป็นเวลา จะไปสู่กับกิเลสได้อย่างไร แต่เมื่อเราเจริญสติมาก ๆ อารมณ์โลภ โกรธ หลง หรืออะไรมันก็จะจางคลายลงไปเอง จากความเปลี่ยนแปลงตรงนี้ก็เลยทำให้อยู่ในร่มผ้ากาสาวพัสตร์ได้ร่มเย็นเป็นสุขขึ้นได้นานขึ้น มีความสุขกับการได้อยู่กับพระพุทธรูปมากขึ้น เข้าใจพระพุทธรูปมากขึ้น

ถาม : แล้วเวลาเกิดความคิดขึ้น พระอาจารย์มีวิธีการจัดการกับความคิดอย่างไรคะ ?

ตอบ : เวลาเกิดความคิดนะเราไม่ต้องไปกำจัดมัน เมื่อก่อนเราไม่รู้พอความคิดเกิดเรามุ่งที่จะกำจัดความคิด แต่ปัจจุบันนี้เราไม่ได้มุ่งที่จะกำจัดมัน คือ มุ่งที่จะเรียนรู้และศึกษาความคิดและอยู่กับความคิดโดยไม่ได้ไปยุ่งกับความคิด ในความเป็นจริงแล้วการปฏิบัติวิชาการหลวงพ่อเทียนนี้เขาไม่ได้มุ่งกำจัดความคิด แต่เขามุ่งให้รู้จักอยู่กับความคิดให้เป็น เพราะความคิดมันกำจัดไม่ได้

ถาม : หากมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ละละเราจะจัดการอย่างไรดี ?

ตอบ : คือ เมื่อก่อนนี้เวลาเราโลภ โกรธ หลง เป็นตัวเราเป็นจิตใจของเรา แต่พอเราได้ศึกษาปฏิบัติธรรมแล้ว แทนที่เราจะไปกำจัด โลภ โกรธ หลง แต่พอเราไปรู้โลภ โกรธ หลง โลภ โกรธ หลง จึงไม่เข้ามาอยู่ในใจเรา มันเป็นแค่อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป เหมือนกับความคิดเหมือนกับทุกสิ่งที่มีมันจรมมาแล้วก็ผ่านไป เช่น แต่เมื่อก่อนเราไปยุ่งกับมันเองจึงวุ่น หลังจากที่เรารู้สึกตัวมาก ๆ เข้า ฝึกไป ๆ เราจะกลายเป็นผู้ดูผู้รู้ไม่ใช่เป็นผู้เป็น แต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็มีอยู่แต่เราไม่ไปยุ่งกับมัน ปล่อยให้เป็นเรื่องของมันไป

ถาม : หัวใจหลักในการเจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียนคืออะไรคะ ?

ตอบ : ถ้าเรามองจริง ๆ หัวใจหลักของคำสอนหลวงพ่อเทียน คือ มุ่งฝึกให้เป็นผู้รู้ ผู้ดู ไม่ใช่เป็นผู้เป็น และส่วนใหญ่เราจะเรียกกันว่ารู้สึกตัว แต่รู้สึกตัวที่เราพูดมานี้บางครั้งเราก็ไม่ได้รู้สึกที่ตัวใจ แต่ไปรู้สึกที่ตัวกาย แต่ความรู้สึกตัวในที่นี้คือตัวใจต่างหากไม่ใช่รู้สึกที่กาย ให้ฝึกที่ตัวใจคือที่ตัวรู้ที่มันรับสภาวะอารมณ์อยู่แล้ว ให้ฝึกใจให้เป็นผู้รู้ ผู้ดู อย่าไปเป็นผู้เป็น นี่คือหัวใจหลักของการปฏิบัติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน

ถาม : พระอาจารย์คิดว่าการเจริญสติควรเป็นไปเพื่ออะไรคะ ?

ตอบ : คือ อาตมากำลังคิดอยู่ว่าทุกคนก้าปฏิบัติธรรม ไม่ว่ารูปแบบไหนก็ตาม ทุกคนจะปฏิบัติแบบมีกาลเวลากับมัน มันจึงไม่เป็นคำสอนแบบพระพุทธเจ้าที่ว่า “อกาลโก” เช่น เรามักคิดว่าการปฏิบัติธรรมต้องเข้าวัดก่อน ต้องสร้างจันทะก่อน ต้องทำในรูปแบบก่อน ต้องมีเวลา ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ เสียก่อน จึงจะคิดว่านั้นคือเวลาปฏิบัติธรรม แต่ในทางตรงกันข้ามแล้วลองสังเกตดูว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันมันไม่มีกาลเวลา ในเมื่อสิ่งหนึ่งเกิดแบบไม่มีกาลเวลา แต่อีกสิ่งหนึ่งเกิดแบบมีกาลเวลา แล้วมันจะแก้กันได้ไหม? มันแก้ไม่ได้หรอก ฉะนั้นการเจริญภาวนาจริง ๆ ถ้าเราเข้าใจจริงมันจะไม่มีกาลเวลา เมื่อเรารู้ว่ากรรมฐานก็ไม่มีกาลเวลา และอารมณ์ก็ไม่มีกาลเวลา แล้วเราจะเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมทั้งหมดสามารถนำไปใช้ได้ทุกที่ ทุกกาล ทุกเวลา ไม่จำกัดกาล เพราะการปฏิบัติธรรมต้องเป็นอกาลโก เพราะเกิดกิเลสตัณหาที่เกิดแบบอกาลโกเช่นกัน เราก็ต้องทำการปฏิบัติธรรมให้เป็นอกาลโกด้วย กาลเวลาแบบไม่มีกาลไม่มีเวลา คือ การใช้อารมณ์ปัจจุบันเป็นหลัก อยู่ตรงไหน ที่ไหนก็ตาม ฝึกรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองในปัจจุบันนั้นเป็นหลัก ไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่รูปแบบของมันมีอยู่ อย่างรูปแบบของหลวงพ่อเทียนคือรูปแบบของความรู้สึก แต่รูปแบบที่เรา

เคลื่อนไหวอยู่นี้ คือ รูปแบบฝึกซ้อม แต่รูปแบบที่จะเอาจริง ๆ คือ ตัวรูปแบบความรู้สึก นั้นแหละ หัวใจของการปฏิบัติ เพราะเราไม่เข้าใจเราจึงเห็นว่ารูปแบบคือ การเดินจงกรมบ้าง การสร้างจังหวะ บ้าง การหายใจเข้าหายใจออกบ้าง รูปแบบโน้นนี้นั้นบ้าง

ถาม : สติ กับ ความรู้สึกตัวตามความหมายของหลวงปู่เทียนอย่างเดียวกันไหม ? ค่ะ ?

ตอบ : สติ ในความหมายของมันคือตัวระลึก สัมปชัญญะคือความต่อเนื่อง มันแยกกันเลยนะ ตัวรู้เป็นตัวใจ ตัวสติเป็นตัวระลึก สัมปชัญญะเป็นตัวต่อเนื่อง

ถาม : การเจริญสติเคลื่อนไหวไม่หลับตามีความแตกต่างระหว่างการหลับตาอย่างไรคะ และผลที่ออกมามันจะต่างกันไหมคะ ?

ตอบ : ถ้าหลับตาแล้วมันมีสติก็ได้ แต่บางทีหลับตามันทำให้เราง่วงเร็ว การปฏิบัติมันก็เลยก้าวหน้าได้ช้า ส่วนลืมตาเป็นการมุ่งปฏิบัติเพื่อทำลายความง่วง การปฏิบัติจึงสามารถก้าวหน้าได้เร็ว ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจจริง แต่ไม่ได้หมายความว่าลืมตาแต่คิดไปเรื่องอื่นนะ อันนี้ก็ทำให้ไม่่ง่วงได้ แต่ไม่ได้ผลทางการปฏิบัติเช่นกัน ไม่หลับตาก็ต้องให้สติอยู่กับตัวกับใจ อยู่กับปัจจุบัน ฝึกอย่างไหนก็ได้ให้ถูกกับจริตของตน จะหลับหรือไม่หลับไม่สำคัญ แต่อย่าลืมนึกว่ากิเลสมันเข้ามานั้นตลอดเวลาหลับและเวลาตื่นนะ

ถาม : ในระหว่างที่กำลังเจริญสติวิปัสสนาอยู่ เกิดอาการเหล่านี้ขึ้นเราจะแก้อย่างไรคะ เช่น เวลาตึงเครียด ?

ตอบ : เวลาตึงเครียดมีวิธีแก้ง่าย ๆ คือ ๑ เลิกไปเลย คือ พักการปฏิบัติไว้ก่อน ๒ อย่าไปสนใจอยู่ที่เดียว อาจหันไปสนใจที่ ตา หู จมูก ลิ้น หรือ กายก็ได้ ที่อายตนะต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นเองนะ จะได้ผ่อนคลาย เพราะเวลาเราตึงเครียดเราจะเพ่งอยู่จุดใดจุดหนึ่ง แต่พอเรากระจายความรู้ไปที่ตา บ้างหูบ้างจมูกบ้างลิ้นบ้างกายบ้างเดี๋ยวมันก็จะหายไปเอง และนี่คือความผ่อนคลายความตึงเครียดอีกวิธีหนึ่ง และอีกวิธีหนึ่งก็คือให้เลิกไปเลย ไปทำอะไรก็ได้ทั้งนั้น เช่น หันไปทำความสะอาด ทำงานบ้าน บ้าง ทำกับข้าวซักผ้า ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น แต่อย่างที่สองที่บอกเราต้องเรียนรู้ที่จะเอา อายตนะทั้ง ๖ เข้ามาช่วย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสถูกต้องเข้ามาช่วย คือมันต้องเน้นให้หนัก ให้ชัด ๆ เพราะวิธีปฏิบัติของหลวงปู่เทียนถ้าเราไม่เข้าใจจริง ๆ เราจะเน้นผิด คือ มันต้องเน้นการเรียนรู้ความเป็นจริงที่ปัจจุบันเป็นหลัก สิ่งเกิดแล้วก็ไม่ใช่ สิ่งยังไม่เกิดก็ไม่ใช่ แต่สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นแหละคือสิ่งที่เราต้องศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ

ถาม : หากเกิดความง่วงละคะ ?

ตอบ : อย่าเพิ่งไปมุ่งทำลายมัน ฝึกที่จะคุมมันเอาไว้ มันง่วงมาเมื่อเราเรียนรู้มัน มันก็จะหายไปเห็นเป็นแค่ความง่วงเฉย ๆ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เวลาว่างเราต้องตรวจสอบดูด้วยว่าเราง่วงเพราะอะไร เช่น เกิดจากการพักผ่อนน้อยคืนที่ผ่านมาเราไม่ได้นอน เราก็ไปหลับเสียก่อนพักหนึ่งแล้วค่อยเริ่มปฏิบัติต่อ แต่ถ้าวันนั้นเราหลับทั้งคืนเต็มที่แล้วกลางวันมันยังเกิดความง่วงอยู่อีก เราก็ต้องดู

ว่าไม่ใช่ความว่างจากการอดนอนแล้ว แต่เป็นความว่างจากนิर्वรณ์แล้ว ให้พยายามหาวิธีแก้มันอย่าไปหลับ แต่ไม่ให้ไปสู้กับมัน เพียงแต่ศึกษามัน ดูสิมันจะว่างแบบไหน หรือ อาจใจวิธีอุบายต่าง ๆ ที่ไม่เอื้อต่อความว่าง เช่น การยืนดูสิว่ามันจะว่างแบบไหนหายแบบไหน กำลังเดินอยู่ก็ว่างแบบไหนหายแบบไหน หรือ เวลาสร้างจิ้งหะอยู่เวลาว่างมาให้รู้ว่างมาเป็นอย่างไรหายเป็นอย่างไร อย่าไปนั่งให้เดินก็ได้ แล้วตรงนั้นะมันมีสัญญาตญาณตัวหนึ่งอาตมาเคยลอง คือ สัญญาตญาณรักตัวกลัวเจ็บ เวลาเรายืนอยู่ให้ว่างแค่ไหนก็ตามมันจะไม่ยอมล้มหรือ เพราะสัญญาตญาณในการป้องกันตัวมันมีอยู่ เขาจะไม่ล้มเขากลัวเจ็บ แล้วจะมากะแทกความว่างหายไปนี่คือวิธีแก้อีกวิธีหนึ่ง ไม่ใช่ไปทำลายความว่างศึกษาความว่าง

ถาม : หากเกิดอาการสงบควรจะทำอย่างไรคะ ?

ตอบ : หากเกิดความสงบให้กลับมาอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ความสงบคือไปแช่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แต่หากเรารับรู้อารมณ์ที่กำลังเปลี่ยนแปลงทางอายตนะเรื่อย ๆ มันจะถอนออกจากความสงบ เช่น หันมาฟังเสียงที่ได้ยินกับหู รูปทางเสียงที่เกิดกับหูแล้วก็สลายตัว รูปทางตาที่เกิดจากสีก็สลายตัว รูปของกลิ่นเมื่อเกิดแล้วก็สลายตัว รูปของรสที่เกิดทางลิ้นแล้วก็สลายตัว รูปของผัสสะที่เกิดทางกายแล้วก็สลายตัว พวกที่จะทำให้จิตไม่ตั้งไปสู่อารมณ์สงบ แต่จะเป็นความสงบอีกแบบ คือ สงบแบบรู้ ความเปลี่ยนแปลงสิ่งรอบ ๆ ตัว สงบแบบตั้งมั่น ไม่ใช่สงบแบบนิ่งเฉย

ถาม : หากเกิดอาการวิปัสสนาควรจะทำอย่างไรคะ ?

ตอบ : วิปัสสนา คือ ความเห็นผิดจากความเป็นจริง คือ เห็นว่าตัวตนมีอยู่จริงนี้เรียกว่าอัตตวิปัส แล้วอีกอย่างก็คือ ทิณฐวิปัสสนา คือ ความเห็นผิดที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่แล้วก็ไม่หายไปยังอยู่ อาจตอบข้อนี้ไม่ค่อยชัดเจนให้ไปหาเอาเองนะ (หัวเราะ) คือ วิธีแก้ก็ให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความรู้สึกตัวนั้นแหละที่ตอบมาแล้วนะ

ถาม : หากเกิดวิปัสสนาควรจะทำอย่างไรคะ ?

ตอบ : วิปัสสนา คือ ความสำคัญมั่นหมายในความรู้ ว่าฉันรู้นั่นรู้นี้ เห็นนั่นเห็นนี่ เข้าใจนั่นเข้าใจนี่ ได้นั่นได้นี่ แล้วก็ยึดสิ่งที่ตัวเองรู้ตัวเองเห็น ทั้งที่สิ่งนั้นมันหายไปแล้วก็เอาความคิดมานึกอยู่ ข้อนี้ก็เหมือนกันให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความรู้สึกตัว อย่าไปปรุงแต่งไปกับความเห็นนั้น มันจะทำให้หลงทาง และหากหลงแล้วมันหลงนาน เป็นทางขวางความเจริญเติบโตของสติของสัมปชัญญะ

ถาม : เกิดปิติควรจะทำอย่างไร ?

ตอบ : ปิติหรือ ถ้าเราเข้าใจมันปั๊บมันเป็นอารมณ์แค่แป๊บเดียว เราไม่ต้องไปทำอะไรมันหรือ มันมีแล้วก็หาย มีแล้วก็หาย คือ เราจับหลักง่าย ๆ ในวิธีการปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียน คือ ๑ ใช้อารมณ์ปัจจุบัน คือ เอาอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นหลัก เวลาภาวนาหัวใจหลักของหลวงพ่อเทียนคือให้อารมณ์ปัจจุบันเป็นหลัก คือ ก่อนเกิดอย่าไปสนใจ หลังเกิดอย่าไปสนใจ อันที่ ๒ คือ เรียนรู้ความเกิดและหายของอารมณ์นั้น ๆ นี่เขาเรียกว่าเรียนรู้ไตรลักษณ์เป็นหลัก แล้วตัวรู้ที่เรามีอยู่นี้มันจะ

ทำลายอารมณ์ทั้ง ปิติ ทั้งวิปัสสนา ทั้งจิตวิญญาณของมันได้ทั้งหมดเลย เพราะมันมีตัวนี้เป็นหลัก คือ ตัวเห็น เห็นว่าอะไรเกิดขึ้นหายไป คือ การปฏิบัติธรรมของเราทั้งหมด ก็เพื่อรู้ว่าสิ่งใดเกิดสิ่งนั้นหาย แค่นั้นแหละการปฏิบัติธรรม แล้วมันจะไม่หลงอะไร

ถาม : เราจะสามารถนำหลักการเจริญสติมาใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง ? เช่นใช้กับตัวเอง

ตอบ : ใช้หลักการเจริญสติกับตัวเอง เช่น เรากำลังทำอะไรอยู่ อย่างเวลากำลังกินข้าวอยู่อย่างนี้ คุณก็สามารถเรียนรู้รูปแบบของรสที่มันเกิดกับรสและลิ้นแล้วหายไป ตัวที่คุณรู้รสแล้วเกิดกับลิ้นแล้วหายไปตัวนั้นคือตัวรูปแบบของความรู้สึกของคุณได้เกิดมาครั้งหนึ่ง ได้เรียนรู้ว่าอันนี้รสเกิดขึ้นแล้วก็ดับ รูปแบบของเสียงอะไรก็ตามที่เราได้ยิน เช่น เสียงนก เสียงหมาเห่า เสียงคนชม เสียงคนด่าที่เกิดขึ้นกับหูแล้วก็สลายไปขณะหนึ่ง ๆ นั่นก็คือเราได้ฝึกความรู้สึกตัวที่ละขณะที่เกิดขึ้นแล้ว หรือตาที่เห็นรูปของสิ่งที่วิ่งผ่าน เช่น นกบินผ่าน รถวิ่งผ่าน ฯลฯ แล้วจะปรากฏสิ่งที่เกิดที่ตาแล้วสลายไปตรงนี้ที่เราสังเกตการณ์เกิดขึ้นของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตาแล้วสลายตัวลง แล้วเรารู้สึกตัวปุ๊บนี่คือความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นกับเรา ที่นี้รูปแบบของกายก็เหมือนกัน เวลามันเคลื่อนไหวปุ๊บไม่ว่าจะเคลื่อนไหวเพราะอะไรก็ตาม ที่เห็นการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นหายไป เกิดขึ้นขณะหนึ่งหายไป ๆ นี่ก็เป็นรูปแบบการฝึกตัวรู้สึกตัวความรู้สึกตัว ให้จำไว้ว่ารูปแบบของการฝึกความรู้สึกจริง ๆ นะให้เป็นขณะหนึ่ง ๆ ในปัจจุบันขณะนั้นเป็นหลัก แล้วเอาตัวรู้สึกไปเรียนรู้ความเป็นขณะหนึ่ง ๆ โดยอาศัยมันเกิดก่อน ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องไปสังเกตว่ามันจะเกิดเมื่อไหร่ มันเกิดเมื่อไหร่เรารู้เมื่อนั้น

ทุกเรื่องในความเป็นจริงแล้วมันมีแค่ขณะเดียว ไม่ว่าเราจะอยู่ในเหตุการณ์ไหนก็ตาม ตาคุณมีรูปคือสีผ่าน หูคุณมีเสียงผ่าน จมูกกลิ่นผ่าน ลิ้นคุณมีรสผ่าน กายคุณมีสัมผัสผ่าน ใจคุณมีโผฏฐัพพะผ่าน มันมีอารมณ์ไหลเข้าไหลออกตลอด เพียงแต่คุณปลุกความรู้สึกตัวตรงนี้ขึ้นมาปุ๊บ และรู้ความเกิดขึ้นขณะเดียวของมัน หายไปขณะเดียวของมัน สิ่งใดเกิดสิ่งนั้นดับ คุณต้องเข้าใจว่าอะไรที่เกิดที่หายไม่ใช่ตัวรู้ แต่ตัวที่เข้าไปรู้สิ่งนั้นเกิดสิ่งนั้นหาย คือ ตัวรู้ ตัวรู้ในที่นี้หมายถึง ตัวใจ ใจคือผู้รับรู้อารมณ์ ตัวรู้จริง ๆ คือ ใจ ส่วนสติ ในความหมายของมันคือตัวระลึกรู้ สัมปชัญญะคือความต่อเนื่อง มันแยกกันเลยนะ ตัวรู้เป็นหัวใจ ตัวสติเป็นตัวระลึกรู้ สัมปชัญญะเป็นตัวต่อเนื่อง สมาธิเป็นตัวตั้งมั่น เมื่อรู้ว่าสิ่งใดเกิดสิ่งใดดับตัวรู้เริ่มมีปัญหา

ตัวรู้ตัวเดียวมันจะบวกไปทั้งตัวสติ บวกไปทั้งตัวสมาธิ บวกไปทั้งตัวปัญญา แต่ส่วนใหญ่หลายคนจะพูดปน ๆ ไม่รู้ว่า ตัวรู้คือสภาวะอะไร สติคือสภาวะอะไร สัมปชัญญะคือสภาวะอะไร สมาธิคือสภาวะอะไร และปัญญาคือสภาวะอะไร ในความเป็นจริงแล้วเขามีรูปแบบของเขายู่หมดแหละอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้าเราฝึกแค่ตัวรู้ตัวเดียว ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวสัมปชัญญะ ตัวปัญญาก็จะตามมาหมดถ้าฝึกถูก

ถาม : แนวทางการเจริญสติในครอบครัวเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : คือเงื่อนไขทั้งหมดแหละ ถ้าเราฝึกอย่างนี้ได้เราจะใช้ชีวิตแบบไม่มีกาลไม่มีเวลาในการทำงาน มันจะสอดคล้องกัน พอมีอะไรปั๊บเรารู้ทัน พอรู้ทันปั๊บเราก็กายตัวเองมาจากสิ่งที่เกิด เพราะเราอยู่กับตัวรู้ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่มันเกิด ที่มันเกิดไม่ใช่ตัวรู้ แค่นั้นเราก็ออยู่ได้แล้ว ถ้าอธิบายกว้าง ๆ คือเราต้องเข้าใจรูปแบบของมันก่อน รูปแบบของธรรมชาติ รูปแบบของการสร้างมันมีสองอย่าง คือในรูปแบบกับนอกรูปแบบ ในรูปแบบก็คือการเข้าคอร์สอบรม นอกรูปแบบก็คือการนำมาใช้ไปกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อเรามีสติอยู่กับกายกับใจเสมอ ๆ ใจก็ไม่วุ่นวาย เย็นขึ้น จากก่อนหน้าเคยใจร้อนเห็นอะไรขวางหูขวางตาไม่ได้ เป็นเหตุทำให้คนรอบข้างของเราไม่ค่อยมีความสุข แต่พอเรามาได้เจริญสติแล้วนำหลักไปใช้กับครอบครัวแล้ว บางคนกลับมาเล่าให้อาตมาฟังเลยว่า ลูกก็ไม่ค่อยดื้อ ไม่ค่อยเถียง สามีกก็กลับบ้านบ่อยเร็วขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนเขามักจะกลับบ้านเอาตอนตีห้า นี่เป็นต้น

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการศึกษาเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : คืองานการเคลื่อนไหวทั้งหมดนะ เท่าที่อาตมาสำรวจดูแล้ว ถ้าจิตมันไม่รู้จักกับการอยู่กับปัจจุบันขณะให้เป็น มันก็จะเป็นการไปอยู่กับความคิดทั้งหมด แต่ถ้าไปอยู่กับความรู้สึกตัวให้เป็นจะไปสอนอะไรก็ตาม แล้วเห็นความเป็นขณะ ๆ ของสิ่งนั้นไปเรื่อย ๆ อันนี้มันถือว่าเป็นเรื่องของสติได้หมด เมื่อก่อนพอเราจะมาฝึกสมาธิเรามักจะนึกไปถึงรูปแบบ แต่รูปแบบที่แท้จริงคือรูปแบบทางใจ แต่รูปแบบต่าง ๆ เป็นเพียงรูปแบบภายนอก รูปแบบทางใจคือเป็นความรู้ เป็นคนดู อะไรเกิดขึ้นทีละขณะ ๆ เราก็ฝึกเป็นคนรู้คนดูไป นี่แหละเขาเรียกว่าเป็นการฝึกสติที่ใจ ดูจิตเราได้ทุก ๆ สิ่งทุก ๆ ที่ ทุก ๆ เรื่อง ที่เกิดขึ้นมาในปัจจุบันนี้เป็นขณะ ถ้าเราเข้าใจนะ แต่ถ้าไม่เข้าใจเราก็จะสับสน

อันนี้สำคัญมากเลย เพราะว่าทุกคนน่าจะยังไม่รู้จักการฝึกขณิกสมาธิ เขาไม่รู้จักวิธีฝึกวิธีการฝึกสมาธิทีละขณะ ถ้าคุณสามารถสัมผัสกับความรู้สึกทีละขณะ ทีละขณะ ๆ ได้ แล้วตั้งมั่นในการเรียนรู้ความเป็นไปทีละขณะ ๆ ของมัน ความสนใจขณะสั้น ๆ นี่มันเหมือนกับการเติมน้ำทีละหยด แล้วมันจะค่อย ๆ ซึมซับสิ่งที่มันรู้เอง เพราะปัจจุบันนี้ทุกคนไม่ค่อยสนใจความคิดขณะหนึ่งของปัจจุบัน มัวแต่ไปคิดถึงเรื่องอดีตอนาคตไปเรื่อยไปเสีย มันก็เลยไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนรู้ แต่ถ้ารู้จักตั้งใจฟังในขณะหนึ่งของครู หรือ อาจารย์สอน แต่ละขณะ ๆ เหมือนเราฟังเทศนะ เราจะเห็นการพูดทีละวัค ๆ ของมัน ถ้าเราสนใจทีละวัค ๆ ของมันได้ นั่นเราเรียกว่าเป็นขณิกสมาธิ คือ ต้องการเพียงสมาธิที่เกิดทีละขณะ ๆ แต่เกิดบ่อย ๆ ไม่นิ่งไม่จมอยู่ในสมาธิจนสามารถใช้งานไม่ได้ แต่เป็นสมาธิที่ควรแก่การงานในปัจจุบันทันด่วนได้ หรือ เราดูหนังดูละครอะไรก็ตามเห็นการเปลี่ยนแปลงของภาพทีละขณะ ๆ ลองไปฝึกดูอย่างนี้นะ นั่นแหละเป็นการฝึกสมาธิทีละขณะ ๆ ในการดู แล้วคุณ จะเห็นสมาธิทีละขณะตรงนี้ เช่น การเขียนหนังสืออย่างนี้ เราเขียนหยุด เขียนหยุด ๆ เราจะเห็นการเคลื่อนไหวแล้วก็หยุด เคลื่อนไหวแล้วก็หยุด ถ้าเราสนใจอย่างนี้ปั๊บมันจะสนใจอยู่เฉพาะตรงนี้ มันไม่แผ่ซ่านไปเรื่องอื่น หรือ จะเล่นอะไรก็ได้แต่ลองเล่นมันทีละขณะ ๆ ก็จะเป็นการฝึกสมาธิทีละขณะ และสมาธิทีละขณะนี้คุณจะไปทำอะไรก็ได้

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการทำงานเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : เวลาคุณกวาดบ้านอยู่ คุณจะเห็นว่าการกวาดบ้านแต่ละครั้งเกิดขึ้นหายไป
 หนึ่ง หนึ่ง หรือ ขณะที่คุณทำกับข้าวอยู่ คุณก็จะเห็นว่าการเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหว ในเวลา
 ที่คุณทำกับข้าวมันจะมีทั้งหมดเลย กลิ่นมันจะมีที่จมูก ตาก็จะเห็นที่รูปของสีของวัตถุใช้ กายก็ยังมี
 เคลื่อนไหวอยู่ เสียงก็ยังได้ยินก็ยังได้ยินเสียงที่เรา กำลังทำอยู่ แล้วคุณมีการฝึกกับเหตุการณ์เหล่านี้ที่
 กำลังเกิดขึ้น มันก็คือการฝึกสติในสิ่งที่กำลังทำอยู่ มันจะเป็นอย่างนั้น ทำได้หมด ทุกที่ ทุกสถาน
 ทุกกาล ทุกเวลา

ทั้งหมด คือ การทำงานทั้งหมดไม่ว่าจะทำงานแบบไหน บริษัทห้างร้านหรือองค์กรต่าง ๆ
 ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันเป็น อยู่กับเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นเป็น แล้วได้ฝึกมาในรูปแบบข้างนี้ มันจะ
 แยกแยะระหว่างตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้เป็น คุณจะใช้ตัวนี้ไปทำกับทุกเรื่องได้หมด อยู่กับทุกที่ทุกสถานเป็น
 การปฏิบัติทั้งหมด

แม้แต่เวลาเรานั่งรถนะ เวลารถมันตกกลุ่มหรือเกิดการสั่นสะเทือน อาการสั่นสะเทือนที่เกิด
 ขึ้นกับรถแล้วมันเชื่อมกับตัวร่างกาย แล้วพอเรามีสติปัฏฐานเราเห็นการสั่นสะเทือนของร่างกายเกิดขึ้นปัฏ
 หนึ่งแล้วดับไป นี่แหละเราได้ฝึกสติแล้ว ได้เห็นว่า อ้อ..การสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นกับรถที่ตกหลุมตก
 บ่อ พอมันสั่นปัฏ ๆ เราก็สามารถรู้ได้เลย คือ เราได้รู้ความรู้สึกหละ เห็นสภาวะที่เกิดขึ้น หรือ มันเกิด
 ลมที่พัดผ่านมาในขณะนั้น เย็นบ้าง ร้อนบ้าง เราก็สามารถรู้สึกตัวได้เลย ไม่จำเป็นจะต้องมานั่งสร้าง
 จังหวะหรือเดินจงกรม เพราะว่าเราจะเข้าใจว่าทุกอย่างเป็นรูปแบบในการฝึกให้เราพัฒนาความ
 รู้สึกตัวความรู้สึกได้ตลอด จะเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือ ใจ ทั้งหมดเลยถ้าแยกให้เป็น แล้ว
 เมื่อเรามีสติอยู่กายกับใจของเราเสมอ โอกาสที่ปัญหาต่าง ๆ ที่จะเข้ามาสร้างความเดือดร้อน
 ให้กับชีวิตของเราก็ยาก

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการพัฒนาจิตใจเป็นอย่างไร ?

ตอบ : แน่นนอน เมื่อเรามีสติ สมาธิ แล้ว จิตใจของเราก็มืดไปด้วยโดยอัตโนมัติ ไม่ว่าจะ
 เป็นความคิด ความอ่านอะไรของเราก็จะมีระเบียบมีขั้นตอนขึ้น ทำงานก็สำเร็จตามต้องการเสียส่วน
 ใหญ่ แต่ถึงแม้จะไม่สำเร็จตามนั้นก็ใจไม่เครียด ไม่โทษอะไร ซึ่งก่อนหน้านั้นเรามีแต่ความวุ่นวาย
 จิตใจวุ่นวาย ชีวิตก็เลยวุ่นวายไปด้วย การทำงานต่าง ๆ ก็เลยไม่ค่อยสำเร็จเท่าที่ต้องการ และจะคอย
 แต่โทษคนอื่นหรือสิ่งรอบข้างเป็นผู้กระทำ เพราะเราทำงานด้วยความคิด แต่ไม่ได้ทำงานด้วยสติ การ
 มีสติจึงส่งผลดีต่อจิตใจและร่างกายอย่างแท้จริง

ถาม : ศาสนา ในความเป็นจริงควรเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ศาสนาทุกศาสนา คือ ศาสนาใดก็ตามในความเป็นจริงแล้วต้องสอนให้รู้เรื่องกาย
 เรื่องใจ ถ้าศาสนาไหนก็ตามที่ไม่ได้สอนการเรียนรู้เรื่องกายเรื่องใจถือว่าไม่ใช่ศาสนาที่แท้จริง เพราะ
 ปัญหาของชีวิตนั้นเกิดกับกายกับใจ ทุกข์เกิดกับกายกับใจ ถ้าสอนตรงอย่างนี้จะเป็นลัทธิ หรือ ศาสนา

ไหนก็ตามนั่นคือสอนลูก แต่ถ้าเป็นเรื่องอื่นที่ไม่เข้าเรื่องกายเรื่องในนี้ไม่ค่อยถูก ไม่ใช่ว่าไม่ถูกทีเดียวนะไม่ค่อยถูก เดียวเขาจะมาว่าเอาได้ว่าไปว่าของเขาผิดไปหมด

ถาม : บาบ - บุญตามทรรศนะของพระอาจารย์เป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ไม่รู้คือบาปสุด ๆ รู้คือบุญสุด ๆ ตอบสั้น ๆ

ถาม : แล้วนรก - สวรรค์ ละคะ ?

ตอบ : นรกสวรรค์จริง ๆ ให้ดูปัจจุบันว่าในแต่ละวันเรามีความสนุกสนาน มีความเบิกบานใจ ไม่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งอะไรกับใคร มีแต่ความสบายใจ นี่แหละคือสวรรค์ที่เรายังไม่ตาย แต่ตรงกันข้ามเรามีแต่เรื่องวุ่นวาย เรื่องเศร้าหมอง เรื่องทะเลาะเบาะแว้ง มีแต่ปัญหา จิตเราก็อทุกข์ ระทมขมขื่นนี่แหละคือนรกที่เรายังไม่ตาย ตอบแค่นี้ก่อนนะ แต่ถ้าเมื่อจิตใจเราได้รับแต่ความทุกข์ ความสับสนวุ่นวายก่อนตายเรากจะไปแบบนั้นแหละ แต่ถ้าเรามีความสบายใจ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอะไรมีความโล่งใจโปร่งใจเรากจะไปแบบนั้นแหละ แต่เอาที่ตอนเป็นก่อน แล้วตอนเป็นจะบอกตอนตาย

ถาม : จิตเดิมแท้ ตามทรรศนะของพระอาจารย์เป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : คือจิตที่ไม่มีอะไร เป็นจิตที่เป็นผู้ดู ผู้รู้ ไม่เป็นผู้เป็นไปกับอารมณ์ อารมณ์ไม่ใช่จิตเดิมแท้ อารมณ์คือสิ่งที่จรมหาจิตเดิมแท้ หรือ ที่เขาเรียกว่าเจตสิก จิตความจริงไม่มีฤทธิ์เดชเร็วแรงอะไร แต่ตัวเจตสิกนั้นแหละคือเร็วแรงฤทธิ์เดช

ถาม : นิพพาน ตามทรรศนะของพระอาจารย์เป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : อันนี้ไม่อยากพูดนะ อันนี้ขอสงวนสิทธิ์ไว้ก่อน เพราะเป็นเรื่องที่ตอบไปแล้วมันเสี่ยง เอาเป็นว่าให้คุณไปศึกษาเอาเอง แต่ในความเป็นจริงแล้วอาตมาไม่ได้ไปสนใจว่านิพพานมันเป็นอย่างไร แต่ขอให้ทุกขมันลด ทุกขมันดับก็พอใจแล้ว แต่มันจะเป็นนิพพาน หรือ ไม่เป็นนิพพานเรื่องของมัน แค่นี้ฉันก็สบายใจพอแหละ

๓ ผลการสัมภาษณ์พระมหาติเรก พุทธยานนโท แห่งวัดพระธาตุแสงเทียน จังหวัดแพร่^{๓๒๔}

เมื่อครั้งที่หลวงพ่อพระมหาติเรก เดินทางมาจัดอบรมคอร์สเจริญสติ รูปแบบวิธีเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อเทียนที่ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ตั้งแต่วันที่ ๒๕ ถึง ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๙ ช่วงเย็นของวันที่ ๒๘ ตุลาคม ซึ่งผู้วิจัยก็ได้เข้าร่วมในการอบรมครั้งนั้นด้วย ท่านได้ให้อุบาสกท่านหนึ่งมาบอกกับผู้วิจัยว่า คำนี้ให้เตรียมหัวข้อคำถามมาด้วยนะ หลวงพ่อก็จะให้คุณ (ผู้วิจัย) ถามคำถามต่อหน้าผู้ปฏิบัติเลย เพื่อจะได้เกิดประโยชน์แก่ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมในครั้งนั้นด้วย ซึ่งก่อนหน้านี้ที่ท่านจะมาแม่สอด ผู้วิจัยเองได้เคยไปกราบเรียนท่าน เรื่องเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ประกอบ

^{๓๒๔} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วัดพระธาตุแสงเทียน จังหวัดแพร่, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

งานวิจัยนี้ก่อนแล้ว คราวที่ผู้วิจัยได้พบท่านที่ ศูนย์ปฏิบัติธรรมแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่ และท่านก็ให้ความเมตตาว่าจะมาตอบคำถามให้กับผู้วิจัยที่แม่สอด จังหวัดตาก

พระมหาติเรก พุทธยานนโท ภูมิลำเนาเดิม เป็นชาวปากปาน ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่ บรรพชาเป็นสามเณร อายุ ๑๖ ปี เมื่ออายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่ พัทธสีมา วัดประยุรวงศาวาส จนจบ นักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม ๖ ประโยค จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อ มหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จนจบปริญญา ครุศาสตร์บัณฑิต เมื่อปี ๒๕๒๒ รุ่นที่ ๒๖ ปัจจุบันเป็นประธานสงฆ์ ณ วัดแพร่แสงเทียน อำเภอเมือง กวาง จังหวัดแพร่ และ วัดพระธาตุแสงเทียน อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ รวมทั้งวัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมในรูปแบบวิถีเคลื่อนไหวทั้งในและต่างประเทศอีกหลายแห่ง

พระมหาติเรก พุทธยานนโท หรือ พุทธยานันทิกุ ที่มีผลงานการเขียนหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติในรูปแบบวิถีของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ไว้หลายเล่ม และเป็นผู้เขียนหนังสือเรื่อง ปฐมาจารย์เซ็นแห่งสยามด้วย พระมหาติเรกถือได้ว่าเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อเทียนในยุคต้น ๆ เลยก็น่าได้ เพราะได้ฝึกกรรมฐานและวิธีเจริญแบบเคลื่อนไหวนี้โดยตรงจากหลวงพ่อเทียน ปัจจุบันท่านเป็น พระวิปัสสนาจารย์ ที่มีบทบาทมากรูปหนึ่งในแนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่หลับตา ซึ่งท่านเป็นผู้หนึ่งที่เป็นผู้ถ่ายทอดอบรมวิธีการเจริญสติในวิถีเคลื่อนไหวนี้แก่พระภิกษุหลายรูป ซึ่งในปัจจุบันนี้ภิกษุที่ได้ผ่านการอบรมจากท่าน ได้ไปเปิดศูนย์อบรมปฏิบัติธรรมอยู่หลายแห่งในประเทศไทย และทำให้วิธีเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวไม่หลับตา เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ มีคนสนใจเข้าปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ พระมหาติเรก ยังเป็นผู้ที่นำวิธีการเจริญตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน ไปเผยแพร่ในต่างประเทศ จนเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในกลุ่มชาวต่างชาติ ตลอดจนถึงคนไทย และคนลาวที่ไปทำงานในต่างแดน

ถาม : หลวงพ่อดีพบแนวทางการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก นี้กี่ปีแล้วคะ ?

ตอบ : อาตมาพบหลวงพ่อเทียนตั้งแต่ปี ๒๕๑๙ แล้วก็มีมือปฏิบัติอย่างจริงจังก็ พ.ศ. ๒๕๒๐ แล้วก็สนใจจริง ๆ ใน พ.ศ. ๒๕๒๙ ถึงจะเข้าใจ

ถาม : หลวงพ่อดีพบหลวงพ่อเทียนเอง หรือ ว่าจากการแนะนำของพระท่านอื่นคะ ?

ตอบ : เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๖ กำลังศึกษานักธรรมบาลีอยู่ที่วัดประยูรที่กรุงเทพ ฯ ต่อมาเป็น พระที่บวชแล้วเป็นมหาเปรียญ ปีนั้นมีพระใหม่บวชด้วยกัน ๔๐ รูป ทางเจ้าอาวาสท่านก็เลยให้เป็น หัวหน้าดูแลพระนวกะ ทีนี้พอออกพรรษาแล้วพระนวกะอยากไปสวนโมกข์ก็เลยพาพระนวกะไป สวนโมกข์ทั้ง ๆ ก็ไปรู้จักหลวงพ่พุทธทาส พ.ศ. ๒๕๑๖ ก็ได้ศึกษาปฏิบัติอานาปานสติครั้งแรกกับ หลวงพ่พุทธทาสในปีนั้น และติดต่อกันมาเรื่อย ๆ จนถึง พ.ศ. ๒๕๑๘ และตอนไปสวนโมกข์นั่นเอง จึงได้พบกับท่านเขมานันทะ หรือ อาจารย์โกวิท ตอนนั้นท่านบวชเป็นพระภิกษุอยู่ ก็ติดตามงานของ

ท่านโดยอ่านหนังสือ การฟังบรรยายของท่าน ปรากฏว่าท่านก็มาปฏิบัติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน ในโอกาสต่อมาอาตมาก็เลยได้รู้จักหลวงพ่อเทียนโดยผ่านท่านเชมนันทะ แล้วก็ตามมาพบท่านด้วยตนเอง

ถาม : หลังจากทีหลวงพ่อก็ได้ปฏิบัติการเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียนแล้ว หลวงพ่อก็ได้พบความเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างจากการปฏิบัติ ในสภาวะธรรมของหลวงพ่อนะคะ ?

ตอบ : ในครั้งแรกก็ในช่วงที่เราศึกษาวิธีการของหลวงพ่อเทียน ยอมรับว่าเป็นวิธีที่ยอมรับยาก เพราะว่าเราเคยศึกษาแบบนั่งหลับตา อานาปานสติแบบสวนโมกข์เขานั่งหลับตา กำหนดลมหายใจนับลมหายใจอย่างนั้นะ ต่อมาก็มาศึกษาแบบหนอแถววัดมหาธาตุเพราะเรียนมหาจุฬาอยู่ด้วย ก็ได้พบหลวงพ่อกุญชรโชติ ธรรมธีรราชมหายานี่ ซึ่งเป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาของวัดมหาธาตุ ก็เรียนกับท่านปีหนึ่ง ก็นั่งหลับตากำหนดหยาบหนอหยาบเหมือนกัน ก็ไม่สุขไม่ใสเหมือนกัน เพราะว่านั่งปฏิบัติไปแล้วมันง่วง นิ่งที่ไรก็ง่วงไปไม่รอดนะ ก็เลยมาพบหลวงพ่อเทียนโดยผ่านอาจารย์โกวิทอีกทีนะ แล้วก็มานั่งปฏิบัติอย่างที่เราก่อน ทำอยู่หลายปีเพราะว่ามันไม่สงบ ทำไปแล้วมันก็ยังคิดยังฟุ้งอยู่เหมือนเดิม แต่ชอบตรงที่ว่ามันทำได้เรื่อย ๆ ทำแล้วสนุก ก็เลยสนุกก็ทำได้เรื่อย ๆ เพราะว่าจิตใจชอบทางด้านกรรมฐานอยู่ แต่ว่าไปนั่งหลับตาแล้วมันไม่สนุกและไม่สงบ เหมือนจะสงบแต่ไม่สงบ แต่วิธีการเคลื่อนไหวนี้เหมือนจะไม่สงบแต่มันสงบ ก็เลยชอบวิธีนี้มาตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา พ.ศ. ๒๕๒๐ เป็นต้นมานะ

ถาม : แล้วหลังจากทีหลวงพ่อก็ได้ปฏิบัติตามแนวทางหลวงพ่อเทียนแล้ว ได้พบความเปลี่ยนแปลงใน ความคิด ความโกรธ ความโลภ ความหลง อย่างไรบ้างคะ ?

ตอบ : ก็หลังจากฝึกวิธีนี้แล้วเราได้พบว่า ความโลภ โกรธ หลง ที่มาในลักษณะความชอบ ไม่ชอบอะไรต่าง ๆ มันก็ลดบรรเทาเบาบางลงเรื่อย ๆ แต่ว่ามันหมดไปวันไหนเดือนไหนไม่รู้แต่มันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เหมือนกับไฟสุมขอนนะ เป็นขอนใหญ่ ๆ สุมอยู่ไม่ดับนี่นะ วันหนึ่งมันก็ไหม้หมดเป็นขี้เถ้าหมด ทีนี้ในช่วงที่มันปฏิบัติอยู่มันก็มีการเปลี่ยนแปลงเรื่อย ๆ จะเห็นความไม่เอาไหนของเราเองนี้แหละ การปฏิบัติวิปัสสนาต้องให้เห็นความไม่เอาไหนของตัวเอง หรือ เห็นความชั่วของตัวเอง เพราะเราทุกข์จากความไม่ดีของตัวเอง แต่พอเราปฏิบัติแล้วเราเห็นความชั่วของตัวเองแล้วเราก็หยิบออกเรื่อย ๆ แต่เมื่อก่อนมันไม่เห็น มาปฏิบัติต่าง ๆ นี่มันไม่เห็น มันจะเห็นแต่ตัวเองดีแต่ไม่เห็นตัวเองชั่ว

แต่พอมาศึกษาวิธีการของหลวงพ่อเทียนได้เห็นความชั่วของตัวเองเรื่อย ๆ ก็ อ้อ..นี่เรามีความทุกข์ มีปัญหาเพราะเราเป็นอย่างนี้เอง เราก็ได้รู้นิสัยของตัวเอง เพราะฉะนั้นวิปัสสนาสายหลวงพ่อเทียนทำให้เรารู้จักตัวเอง รู้จักตัวเองดีอย่างไร รู้จักตัวเองชั่วอย่างไร และรู้ตัวเองส่วนดีก็รักษาความดีนั้นเรื่อย ๆ รู้จักตัวเองในส่วนไม่ดี ก็เอาข้อไม่ดีออกเรื่อย ๆ มันก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ

ถาม : หัวใจหลักในการเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียนคืออะไรคะ ?

ตอบ : คือ ความรู้สึกตัวที่ว่าดูกายเคลื่อนไหวดูใจนึกคิด ดูกายเห็นจิต ดูจิตเห็นธรรม ที่ว่าเป็นหลักสำคัญ เมื่อก่อนนี้เราเคลื่อนไหวแต่เราไม่รู้ว่าเราเคลื่อนไหว เราไม่รู้เพราะเราไปคิดว่าเป็นธรรมชาติ แต่พอเรามาปฏิบัติให้เห็นกาย หลวงพ่อเทียนท่านบอกว่าเราปฏิบัติอย่างนี้ให้เห็นกายเคลื่อนไหว ถ้ากายเราเคลื่อนไหวแต่ใจเราไม่รู้ที่นี้ แต่ไปรู้ที่อื่น ไม่รู้การเคลื่อนไหวของตัวเอง แต่พอมารู้กายเคลื่อนไหวก็เห็นใจ เพราะว่ากายเคลื่อนไหวก็เห็นใจไปด้วยว่ามันเคลื่อนไหวอย่างไร

กายเคลื่อนไหวออกมาเป็นการกระทำ ใจเคลื่อนไหวออกมาเป็นความคิด พอเห็นทั้งสองอย่างเห็นกายเคลื่อนไหวเห็นใจนึกคิดด้วยมันก็เลยชอบดู เพราะวัน ๆ หนึ่ง มันคิดร้อยอันพันเรื่อง เยอะแยะมาก พอเราสนุกในการดูความคิดปุ๊บ มันก็ไม่สนใจเข้าไปรู้เรื่องอื่นหละ เมื่อก่อนจิตของเราส่งออก เพราะเราไม่เห็นกายเคลื่อนไหวไม่เห็นใจนึกคิด พอมันเห็นกายเคลื่อนไหว เห็นใจนึกคิดมันก็สนุก การที่จะไปคิดเรื่องอื่นมันก็ลืมไปมันก็นั่งใจอยู่แต่ปัจจุบัน เรายังดูมันก็ยังเห็น ยิ่งเห็นมันก็ยังรู้ว่าอะไรดีหรือไม่ดีนะ แล้วก็มีโอกาสได้ชำระจิตใจนะ เรื่องไหนที่ไม่ดีก็สลัดไปไม่คิดต่อไม่ทำต่อ เรื่องไหนมันดีก็ทำเรื่องนั้นบ่อย ๆ คิดต่อทำต่อ มันก็พัฒนามาทางด้านของความเปลี่ยนแปลงของตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ

ถาม : หลวงพ่อดูคิดว่าการเจริญสติควรเป็นไปเพื่ออะไรคะ ?

ตอบ : การเจริญสติเป็นไปเพื่อทำให้เกิดสติ สมาธิปัญญา เมื่อเกิดสติสมาธิปัญญาแล้ว ตัวสมาธิปัญญานั้นเอง ก็จะเป็นตัวที่เข้าไปสู่มรรคผลตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส ก็เพื่อที่จะไปทำลายกิเลสอาสวะนั้นเอง ทำเพื่อให้เกิดปัญญา

ถาม : สติ กับ ความรู้สึกตัวตามความหมายของหลวงพ่อเทียนอย่างเดียวกันไหม ? คะ ?

ตอบ : การเจริญสติเป็นการซ่อมสร้างความตื่นตัว ถ้าว่างใจถูก กายกับใจจะสัมพันธ์กัน ไม่นานจะเกิดความตื่นโพร่งขึ้น จะมีอาการโพร่งเบา เป็นอิสระ จิตจะคลี่คลายดวงตาเห็นธรรมจะเปิดออก คือ สัมผัสปัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความแจ้งแก่ใจในรูปนาม สติกับความรู้สึกตัวเป็นคนละอย่างแต่อาศัยกันอย่างนี้ และก่อนจะไปถึงอาการนั้น ต้องอาศัยเจริญสติให้มาก ๆ แล้วความรู้ตัวนี้มันจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เราไม่ต้องไปอยากได้ เพราะถ้าอยากจะได้ไม่ได้ แต่ให้ทำไปเรื่อย เมื่อสติมันเข้มแข็งมันจะตื่นโพร่งของมันเอง

ถาม : การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่หลับตา มีความแตกต่างกันระหว่างหลับตาอย่างไรคะ และทั้งสองวิธีมีผลรับจากการปฏิบัติเหมือนหรือแตกต่างกัน ?

ตอบ : จริง ๆ ในเบื้องต้นนี้เราบอกแล้วว่าถ้าเราหลับตาเหมาะผู้ที่ต้องการความสงบ แต่มันแยกกันไม่ออกระหว่างความคิดกับความรู้ หมายความว่าตาเรามองเห็นอะไรเราก็คิดนั้น เรามองเห็นใครมันก็นึกคิดหละ แต่ความจริงตามิหน้าที่เห็น ใจจะคิดหรือไม่คิดก็ได้ แต่สำหรับเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติใหม่ยากที่จะไม่หลับตาเลย เพราะถ้าไม่หลับตาแล้วมันจะฟุ้ง แต่การแยกแยะระหว่างสิ่งที่เห็น

กับความคิดได้ยาก แต่การเจริญสติไม่หลับตา สามารถแยกการเห็นกับความคิดได้ และสามารถเห็นอะไรที่เข้ามากระทบได้เร็วกว่า จึงเป็นวิปัสสนาล้วน ๆ เพราะเวลาเราทำงานเราก็ไม่ได้หลับตา แต่วิปัสสนานั้นเป็นได้ทั้งหลับตาและไม่หลับตา แต่วิธีการหลับตามันมีโอกาสหลับได้ง่าย และเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาได้ แต่เราจะว่าหลับตาหรือลืมตาอันไหนดีกว่ากันไม่ได้ เพราะว่ามันขึ้นอยู่กับว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา ถ้าหลับตามันแก้ปัญหาก็หลับตา หรือ ลืมตามันแก้ปัญหาก็ลืมตา ขึ้นอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ถ้าคุณไม่มีปัญหาอะไร จะหลับตาก็ได้ไม่หลับตาก็ได้

ถาม : ในระหว่างที่กำลังเจริญสติอยู่เกิดอาการติ่งเครียดเราจะแก้อย่างไรคะหลวงพ่ ?

ตอบ : แน่นนอนตามปกติเราไม่ได้นั่งอยู่นาน ๆ หรือ สร้างจิ้งหะหรือเดินจงกรมหรืออะไรที่เราทำอยู่ทุกวันนี้เราไม่ได้นั่งนาน ๆ เราจะเปลี่ยนกิจกรรมไปเรื่อย ๆ มันก็มีเรื่องสนุกเรื่องน่าทำไปเรื่อย ๆ แล้วแต่ความคิดมันจะพาไปทำ เราก็คิดว่านั่นแหละคือสิ่งที่ เป็นธรรมชาติของคน แต่พอเรามาตั้งใจทำแบบนี้ไปนาน ๆ ตอนแรกมันก็ไม่รับนะเพราะจิตมันเคยไปใช้ไหม ? พอเรามาตั้งใจไม่ให้มันไปมันก็ต้าน มันจะไปไม่ให้มันไป ก็ตึงกันไปตึงกันมาจนเหนื่อย มันก็เกิดอาการเครียดเกิดความไม่สบาย แต่ที่นี้เมื่อก่อนเราอยากทำตามอารมณ์อยากทำตามความคิดเราก็วิ่งตามความคิด

แต่พอมาเจริญกรรมฐานแล้วเราอยากจะได้กรรมฐาน ความอยากของเราเป็นอย่างนี้ อยากจะได้อารมณ์ อยากจะได้สติ อยากจะได้สมาธิ อยากจะได้ปัญญา ยิ่งอยากก็ยิ่งเร่งทำ ยิ่งเคร่งยิ่งเครียดยิ่งเพ่งยิ่งจ้องยิ่งจะเอา เมื่อก่อนอยากจะได้สิ่งที่มันจับต้องได้ แต่พอมาปฏิบัติที่นี้เราอยากสิ่งที่จับต้องไม่ได้มันก็ยิ่งเครียดใหญ่เลยที่นี้ ตอนนี้อย่างหนัก จนกระทั่งเกิดความตึงเครียดก็ต้องอาศัยครูบาอาจารย์ ว่าท่านจะแก้ให้อย่างไร ท่านก็บอกว่าทำให้สบาย ๆ อย่าไปเอา ทำแล้วเอามันยิ่งเครียด แต่ทำแล้วไม่เอามันสบาย ก็ลองทำแบบไม่เอา เราก็แปลกใจว่าทำไมไม่เอาทำไปทำไม ฉะนั้นเขาจึงบอกว่า ทำกับวัตถุนั้นเพื่อให้มันได้ แต่ถ้าทำกับนามธรรมนั้นเพื่อที่จะละความอยากเอาอยากได้ออกไป แต่เราจะได้ด้วยความไม่อยาก เข้าใจนะ สิ่งที่เราได้คือความไม่อยาก แต่ถ้าทำไปแล้วอยากมันก็ยังเครียดยิ่งทุกซบไปเรื่อย ๆ อันนี้คือความหมายของมัน

ถาม : อย่างที่หลวงพ่เคยสอนที่แพร่ว่าเมื่อเครียดก็เปลี่ยนอิริยาบถก็ได้ใช่ไหม ? คะ

ตอบ : เมื่อก่อนนี้เราทำตามรูปแบบสมถะ คือ รูปแบบสมถะนี้จะต้องจำกัดอิริยาบถว่าต้องนั่งทุกรูปแบบนะไม่ว่าจะเป็นรูปแบบพุทธโธสมมารหัง ต้องนั่งขาขวาทับขาซ้ายมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงดำรงสติมั่นกำหนดลมหายใจเข้าออก มันจะมีแบบฟอร์มตายตัวเลยไม่ว่าสำนักไหนนะ แต่พอมาวิธีตามหลวงพ่เถียน เวลาเรารู้สึกไม่สบายก็ทำให้มันรู้สึกสบายผ่อนคลายไปเรื่อย ๆ เพราะวิปัสสนานั้นทำเพื่อให้รู้จักความทุกข์ ทำให้รู้จักความสบาย ความไม่สบาย ไม่ใช่เอาความสบายไม่สบายมาเป็นเครื่องทำร้ายตัวเอง แต่ให้เอาความสบาย ความไม่สบายมาเป็นเครื่องพัฒนากายใจตัวเอง มันก็เลยสบาย ความเครียดก็แก้ได้ง่าย

ถาม : แล้วถ้าเกิดอาการร่งงนอนละคะ จะแก้อย่างไร ?

ตอบ : อาการง่วงนี้มีทุกคน คนไหนที่ทำกรรมฐานแล้วไม่ง่วงนี่แหละถือว่าผิดปกติ ทำไมไม่ถูกทาง ถ้าง่วงถือว่าทำมาถูกทางทีเดียว เพราะตัวง่วงนี้เป็นตัวเข้าไปถูกทางของมาร มารมันก็เลยออกมาต่อสู้เราใช้อาวุธขึ้นแรกมาสู้เราบังคับให้เราง่วง อันไหนก็ตามถ้ามันไม่ถูก ถ้าหากว่ามารไม่ออกมาต้าน ไม่ใช่ทางพุทธ แต่ถ้าหากว่าทางไหนก็ตาม ถ้ามีนิรณเข้ามามีต้านนั้นถือว่าทางถูกแล้ว เพราะฉะนั้นตัวง่วงมันต้องมาก่อนอยู่แล้ว

ถาม : แล้วเราจะมีวิธีแก้มันอย่างไรคะ ?

ตอบ : ความง่วงก็มาจากที่เราชอบสบาย เมื่อสบายแล้วเราก็ไปติดความสบาย พอติดความสบาย สติก็ถูกความคิดความง่วงดูดเอาไปกิน พอสติสัมปชัญญะถูกความคิดความง่วงดูดเข้าไปกิน ความหนักหน่วง ความสะสมสะสม ความลึ้มตัวลึ้มตนก็หายไปถูกความง่วงดูดเข้าไป ที่นี้บางทีวิธีแก้ก็คือ เราก็อยาเข้าไปในความเพลิน เพราะอาการมันมีก่อนที่จะง่วง มันจะเริ่มอย่างไรก่อนเวลาว่าง มันก็จะสบาย ๆ หลับตาแล้วก็แช่ลง ๆ แล้วก็ไปเลย อันนี้คือรูปแบบของมัน

เพราะฉะนั้นต้องรู้เหตุของมัน ว่าความง่วงมันเกิดจากความชอบใจในความเพลิน ความสงบ เมื่อเข้าไปเสพสุขกับมันก็จะเข้าทางเขาพอดีเลย เขาก็ล่อเราไปฆ่า วันหนึ่ง ๆ ก็ถูกตีหัวหลาย ๆ ครั้งเลยนะ พวกเราก็ดอนกันทุกวันเลยนะ โดนกันไหม ? ถูกปาถูกตีถูกหัวมากบ้างน้อยบ้างหละ เราก็คอยจะไล่มันออก บางคนก็ไล่ได้บางคนก็ไม่ได้เห็นก็ไล่ไม่ทันก็มี เพราะฉะนั้นความง่วงหรือเรียกว่า ถีนมิทธะที่เขาเรียกว่านิรณ เกิดมาจากการที่เราไปชอบใจและติดใจในความสงบกับความสบาย แต่ถ้าเรารู้ว่าความสงบและความสบายนี้เป็นเพียงเครื่องมือในการทำวิปัสสนา แล้วก็จะไม่เข้าไปเสพแล้วปรับออกไปเสีย เวลาสบายก็ปรับออกไป เวลาไม่สบายก็ปรับออกไป ปรับเรื่อย ๆ แล้วมันจะไม่ง่วง แต่ส่วนใหญ่นั้นจะอดไม่ได้เพราะเป็นอาหารโปรด คือ ความชอบใจในความสุข ใคร ๆ ก็ชอบอยู่แล้วใช่ไหม ? ทำแล้วไม่สงบไม่สุขจะทำไปทำไมใช่ไหม ? ได้แล้วก็ต้องเสพบ้างแหละ ถ้าเสพแล้วความง่วงมันก็ต้องมา อันนี้มันเป็นธรรมชาติของมันเลยก็ว่าได้

ถาม : แล้วถ้าหากเกิดความสงบหละคะหลวงพ่อ เราจะแก้ยังไงดีคะ ?

ตอบ : ที่นี้บางครั้งเรามีสติสัมปชัญญะดีมันไม่ง่วง มันเกิดความสงบ มันเข้าฌานเข้าสงบไป ในเบื้องต้นความสงบที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะถือว่าเป็นฌานระดับหนึ่งเลยนะ แต่ถ้าเราเข้าไปพอใจปั๊บ ฌานตัวนั้นมันจะกลายเป็นอุปสรรค ขณะที่เราไปเสพสุขกับเขาเรียกว่าในฌาน หรือ ในสงบ ที่นี้ถามว่าในวิธีการเคลื่อนไหวเข้าฌานได้ไหม ? เข้าได้ แต่ว่ามันจะเปลี่ยนเป็นญาณสงบสักพักหนึ่งมันจะเปลี่ยนเป็นตัวรู้ แล้วตัวรู้ตัวนี้มันจะทำให้เบาสบาย ฉะนั้นตัวฌานที่มีสติสัมปชัญญะตัวนี้มันจะเป็นตัวญาณปัญญา เป็นตัวปิติ เป็นตัวปราโมท แต่ถ้าหากว่าตัวสติสัมปชัญญะเราอ่อน ตัวฌานตัวนี้มันก็จะเปลี่ยนเป็นนิรณต่าง ๆ ขึ้นมา แล้วก็ไปติดสงบ พอสงบแล้วเวลาไปทำอีกก็จะพยายามหาความสงบ พยายามจะนั่งหลับตา มันก็จะไปขัดกับหลักการความเคลื่อนไหว

หลักการเคลื่อนไหวนี้เราต้องการความสงบไม่มาก ต้องการเพียงขนิกสมาธิ และ
 อูจารสมาธิ แล้วก็ไม่ต้องการเข้าถึงอัปนาสมาธิ เพราะฉะนั้นสงบได้แต่อย่าเสพ คือ อย่าสุข แต่
 พยายามที่จะพิจารณาความสงบเข้าไปดูให้รู้ไปเพ่งอาการของจิตของใจเราว่า ขณะนี้อารมณ์ของใจเรา
 เป็นอย่างไร จิตใจเราไม่สบายหรือสบาย จิตใจเราปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง เราใช้มานตรงนี้เปลี่ยนมา
 เป็นญาณปัญญา และญาณปัญญาดูตัวนี้ก็จะทำหน้าที่เข้าไปเฝ้าดูกายเฝ้าดูใจเพื่อแก้ปัญหา เพราะกาย
 ใจเรานี้มันมีปัญหาลดเวลา ถ้าเรามัวไปติดสงบปุบเราก็กายลึบใจ ที่สุดท้ายจะไม่เห็นปัญหา
 เพราะฉะนั้นตัวสมณะจึงไปสู่ที่ที่ลึก ๆ เกินไป หรือ ไปสู่วิปัสสนาไม่ได้ แต่ตัวสมณะในขั้นต้นเป็น
 ขนิกสมาธิ หรือ อูจารสมาธิเข้าไปสู่วิปัสสนาได้ง่ายขึ้น อันนี้เป็นส่วนต้นนะ ส่วนไม่ดีกว่าเราเข้าไปติด
 นั้นเอง

ถาม : ถ้าเกิดอาการวิปัสสนาสะละหลวมพอ เราจะแก้อย่างไรดีคะ ?

ตอบ : อาการวิปัสสนาไม่ได้เป็นกันง่าย ๆ นะ ต้องปฏิบัติไป ๓ ปี ๕ ปี เจ็ดปีโน้นแหละ แต่
 ผู้ปฏิบัติใหม่อย่างมากที่สุดก็เป็นแค่ปีสัสนุ ลำดับขั้นที่คนปฏิบัติแรก ๆ ถ้าคนไหนเคยปฏิบัติสมณะมาก่อน
 เล่นสมณะทำสมณะมานานแล้ว พอมาทำวิปัสสนามันจะทำให้เราเข้าใจผิด เข้าใจผิดว่าสมณะเนี่ยเป็น
 วิปัสสนา คือ เอาความสงบนั้นเป็นวิปัสสนา แต่ความจริงแล้วตัววิปัสสนานี้มันเป็นตัวที่ดีด้วยเข้าไป
 ทำให้เราคิดดี อยากจะเผยแผร์อยากจะสอนคน อยากจะไปรู้นั้นรู้นี้ รู้อะไรหลายอย่าง ฉะนั้น วิปัสสนา
 มาจากคำว่าวิปัสสนาบอกอุปกิเลส ชื่อเต็มของมันก็คือวิปัสสนูปกิเลส เป็นอุปสรรคของวิปัสสนา
 ซึ่งทั้งหมดมันมีหลายอย่างนะ มีตั้ง ๑๖ อย่าง วิปัสสนูปกิเลสเนี่ย คือ ย่อ ๆ ก็คือตัวที่เราเจริญ
 วิปัสสนาไปแล้วเราไปเห็นไตรลักษณ์ พอไปเห็นไตรลักษณ์ปุบ เนื่องจากสติสัมปชัญญะปัญญาของเรา
 ยังไม่เข้มแข็ง เราก็กายไปตกหลุมของความรูสึกเข้าไปในความรู มันเลยจะรู้หลายอย่างมันรู้นั้นรู้นี้สิ่งที่
 เราไม่เคยรู้นั้นแหละ รู้นรก รู้สวรรค์ เห็นนั่นเห็นนี่เราก็กายไปสำคัญว่าสิ่งที่ตัวเองเห็นนั่นเป็นตัว
 วิปัสสนา แล้วก็จะทำตามนั้นพูดตามนั้น แล้วบางครั้งมันทำเกินพอดี พุทก็พูดเกินพอดี มันทำอะไรก็
 ผิดแผกแตกต่างจากเพื่อนไป มันทำให้เห็นว่าเราไม่พอดีในสิ่งที่ตนรู้

เพราะฉะนั้นพระที่ติดอารมณ์ตัวนี้แล้วก็อยากจะไปสอนโยม อยากจะไปสร้างวัดสร้าง
 สำนัก ถูกमारล่อไปกินหมดเลยนะ หมายความว่ายังไม่ไปถึงไหน แต่สำคัญผิดคิดว่าตัวเองรู้แล้ว อันนี้
 คืออุปสรรคของวิปัสสนา คือ ทำให้เกิดสำคัญผิด เป็นอภุศลตัวหนึ่งตรงที่เราไม่มีโยโสณมสิการ คือ
 ไม่แยบคาย เพราะขาดการแนะนำของครูบาอาจารย์คือไปทำเอาเอง คือบางทีเรารู้จากครูบา
 อาจารย์พอเกิดปัญหาเกิดเรื่องนี่ขึ้นมา แทนที่จะไปบอกครูบาอาจารย์ให้ทราบ แต่เนื่องจากสำคัญ
 ตนเองผิดเสียแล้วก็คิดว่ามันถูกละ ก็เลยไม่ต้องไปบอกครูบาอาจารย์และทำตามสิ่งนั้น แต่ไม่รู้ว่ำนั่น
 เป็นวิปัสสนา จนกระทั่งว่าไปทำอะไรเยอะเยอะไปมารู้ทีหลังก็สายหละ แต่ถ้าหากว่าบางคนรู้ตัวว่าเป็น
 วิปัสสนา เมื่อก่อนเราไม่เคยเป็นแบบนี้ เมื่อก่อนเราไม่เคยคิดอย่างนี้ ทำไมมันเป็นอย่างนี้ เกิดเห็นความ
 ผิดปกติของตัวเองแล้วไปหาครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ก็จะชี้ให้ทำ ให้แก้

แต่สำหรับวิธีการของหลวงพ่อเทียนแล้วคนไหนที่ติดวิปัสสนู ถ้าเข้าไปหาท่าน ท่านก็จะบอกว่าให้กลับมาหาตัวเอง คือ อย่าไปติดตามความรู้ที่รู้กันไป คือ อย่าไปตามความคิดไป ฉะนั้นมันจะคิดดีขนาดไหนก็อย่าเอามาเป็นอารมณ์ ให้กลับมาสู่ความรู้สึกตัว มาอยู่กับรูปกับนาม มาจับความรู้สึกตัวที่เป็นรูปนามให้ชัด ๆ เมื่อเราไม่ไปติดตามที่มันอยากจะรู้อยากจะคิด มาอยู่กับความรู้สึกตัวล้วน ๆ วิปัสสนูก็หาย แต่ในกรณีที่คนสำคัญคิดว่าตัวเองรู้แล้วและไม่ยอมไปหาครูบาอาจารย์ แล้วก็ทำตามที่ตัวเองรู้ทั้ง ๆ ที่มันผิด ในที่สุดมันจะเปลี่ยนเป็นวิปลาส พอเป็นวิปลาสแล้วก็แก้ไม่ได้หละ หมายความว่าคนนั้นก็เสียคนไปเลย อันนี้ก็มันไม่ใช่ไม่มี แต่เราถือว่าคนนั้นได้ทำวิบากกรรมมาถึงไปติดอารมณ์ตัวนั้น แต่ถ้าหากว่าเราไม่ได้ทำวิบากกรรมมาหนักหนา มันก็ไม่ใช่เป็นหрок เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปกลัวมันนะว่า ให้ไปบอกอาจารย์ให้เขาทราบ ว่า ดิฉันเป็นอย่างนี้มันถูกหรือผิดมันผิดหรือเปล่า เอ่อ..อันนี้ก็จะแก้ไขได้

ถาม : แล้วหากเกิดความปีติละคะจะแก้อย่างไร ?

ตอบ : ตอนแรกที่มีมันเป็นวิปัสสนูมันจะเป็นปีติก่อน หากเคยสัมผัสรูปนามเบื้องต้นมันจะเป็นปีติ สัมผัสรูปนามเบื้องต้น หมายถึงว่าได้เห็นกายเห็นใจตัวเองแล้ว เห็นกายตัวเองชัด เห็นใจตัวเองชัด มันเกิดปีติ เกิดปีติน้ำหูน้ำตาไหล หรือเกิดความเบาสบายที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เกิดปีติแล้วก็ขยันทำ ทำมากเข้า ๆ ตัวปีตินี้ในครั้งแรกมันเกิดดีใจขยันทำ อย่างหลวงพ่อเคยทำ พอไปรู้เรื่องนี้แล้วเดินทั้งคืนเลยนะ ทำจากสองทุ่มถึงตี ๔ ปรากฏว่ามันกลายเป็นวิปัสสนูเลย หลวงพ่อเทียนท่านรู้พอดี ตอนนั้นปฏิบัติอยู่กับท่านนะ ท่านก็มาแก้ไข พอแก้ก็ผ่านไปได้ง่าย ๆ ถ้าครูบาอาจารย์ท่านเห็นแล้วเรอบอกท่านนี้จะแก้ไขได้ไ้ แต่ถ้าไม่เห็นละก็ไม่บอกท่านว่าเป็นอะไร มันจะติดไปเรื่อย ๆ แล้วมันจะแก้ยาก แต่อย่างหนึ่งถ้ากลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวแล้ว แต่มันยังออกจากความคิดไม่ได้ ท่านบอกให้ออกจากการปฏิบัติสักพักหนึ่งอย่าไปเร่ง ให้หยุดไปสักพักหนึ่งมันก็จะหายไปเอง แต่ถ้าไม่หยุดปฏิบัติไม่พบครูบาอาจารย์มันก็จะขึ้นเรื่อย ๆ อันนี้ก็ต้องระวังเหมือนกันนะ

ถาม : เราจะนำหลักการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน มาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้างคะ เช่น ใช้กับตัวเองอย่างไรคะ ?

ตอบ : จริง ๆ แล้วในผลเบื้องต้นนะ ถ้าเราเริ่มปฏิบัติการเจริญสติในรูปแบบนี้ ผลเบื้องต้นมันก็ทำให้เรารู้ว่า การจะดึงกายกับใจมาอยู่ด้วยกันทำอย่างไร เบื้องต้นให้รู้เรื่องนี้ก่อน ถ้าปฏิบัติวิธีนี้ยังไม่รู้เรื่องกายกับใจมาอยู่ด้วยกันก็ถือว่าไม่ถูกวิธีนี้ แต่เราเน้นว่าคิดออกไปแล้วกลับเข้ามา คิดออกไปแล้วกลับเข้ามา กลับมาก็เห็นอะไรหละก็มาเห็นกาย กายก็จะมี ความสบาย ไม่สบาย ให้เห็น ความสุข ความทุกข์ เมื่อใจของเรากลับมาดูกายปั๊บ ความสบายไม่สบายให้เห็น ความรู้สึกมันจะเกิดปัญญา ปัญญาอันนี้มันก็จะเห็นรูปนามว่ามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เห็นไตรลักษณ์ เบื้องต้นนี้จะเห็นอย่างนี้ เมื่อเรารู้จักไตรลักษณ์เราจะรู้ว่า อ้อ..อันนี้คือความคิด อันนี้คือความรู้สึก ก่อนหน้านั้นเราไม่

รู้จักเราจะคิดว่าเป็นเรื่องเดียวกัน แต่พอเรามาเจริญสติบ่อยเข้า ๆ นานเข้า ๆ มันเกิดปัญญาขึ้นมา
อ้อ..อันนี้ความรู้สึกมันไม่คิดนี่ แต่ถ้าเราไปคิดแสดงว่าเรารู้สึก

ฉะนั้นเราก็ขยันมาทำความรู้สึกมากขึ้น เมื่อขยันมากขึ้น ๆ มันก็เลยทำให้ทำอะไรเมื่อก่อน
เราก็นึกว่าเราทำแล้วคิด คิดแล้วทำ ทำตามความคิด แต่พอมาเข้าใจรูปนามแล้ว มันจะทำตาม
ความรู้สึก มันจะไม่ไปกับความคิด พอเราทำตามความรู้สึกที่เป็นความรู้เนื้อรู้ตัวบู่บู่ ภายกับใจมาอยู่
ด้วยกัน บ่อยเข้า ๆ บ่อยเข้ามันก็จะเบา พอเบาแล้วมันก็เลยทำงานสนุก เมื่อก่อนเราทำงานปรารถนา
อยากจะได้เงิน ทำงานเพื่ออยากจะเขาบอกว่าดี ทำดี ทำงานให้คนอื่นเพื่ออยากให้เขาชื่นชมและยก
ย่องให้เขาชื่นชมตัวเองว่าดี มันไปปรารถนาสิ่งข้างนอกว่าดี การทำงานทำการก็ดีปรารถนาบุคคลหรือสิ่ง
ข้างนอกเป็นเหตุ แต่หลังจากที่เข้าใจธรรมะแล้ว มันเข้าใจว่าการทำงานมันเป็นการปรารถนากับใจ
ให้อยู่ด้วยกัน ยิ่งปฏิบัติยิ่งสนุกเพราะเรามีความสุขกับการทำงาน เพราะยังทำมันก็ยังเห็นกายกับเห็น
ใจตัวเอง เมื่อก่อนเราทำงานเราไม่เห็นกายเห็นใจตัวเองเราเข้าไปอยู่ในความคิดหมดเลย ทำงานแล้ว
รู้สึกหนัก รู้สึกเหนื่อยเรียกร้องให้คนอื่นมาช่วย เรียกร้องให้คนอื่นมารู้ เรียกร้องให้คนอื่นมาดูว่าตัวเอง
ทำงานหนักขนาดไหน

เพราะฉะนั้นเราทำงานเมื่อก่อนเราปรารถนาคนอื่น สิ่งอื่น เราจึงขยันทำงาน เพื่อลูก เพื่อ
ภรรยา เพื่อสามี เพื่อพ่อ เพื่อแม่ เราปรารถนาคนอื่น แต่หลังจากที่เราารู้สึกตัวแล้วเราทำงานเพื่อ
ปรารถนาธรรม และผลที่ได้จากการทำงานนั้นมันเป็นผลพลอยได้ แต่ผลที่แท้จริงกลับกลายเป็น
ความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเช็ดพื้น มีความสุขในการกวาดพื้น มีความสุขในการล้างถ้วย
ล้างจาน มีความสุขในการซักผ้า มีอานิสงส์ก็ทำให้เราขยันทำงานขึ้น และทำงานมีความสุข แล้วก็มี
ความสุขในการทำงาน เมื่อก่อนเราทำงานด้วยความทุกข์เพราะอยากให้คนอื่นรู้ว่าเราทำงาน ต้องการ
อยากจะได้ผลตอบแทนในการทำงาน ต้องมีราคาในงาน แต่พอเรามาเข้าใจธรรมะแล้ว เราต้องการที่
จะมีความสุขที่เกิดจากการทำงาน โดยการตั้งกายตั้งใจมาทำงานก็เลยกลายเป็นเรื่องของปฏิบัติ
ธรรม

ถาม : แนวทางการเจริญสติในครอบครัวเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : แนนอนถ้าหากเราขยันทำการงานอยู่กับใคร ๆ ก็รัก มีสามีขยันทำงานภรรยาก็
รัก มีภรรยาภรรยาขยันปฏิบัติสามีก็รัก เคยเป็นคนพูดมากจู้จี้ขี้บ่น หลังจากปฏิบัติแล้วกลายเป็นคน
เลี้ยงง่าย พูดเพราะอย่างนี้ ความขี้โมโหขี้บ่นอะไรเหล่านั้นมันก็จะลดลง เพราะมันรู้ว่าสิ่งเหล่านี้คือ
ความทุกข์ เมื่อก่อนคิดว่าพอได้ทำอย่างนั้นมันมีความสุขใช่ไหม ? พอมารู้อีกทีว่า ออ..พอเข้าใจแล้วก็รู้
ว่า โกรธก็คือโง่ โมโหก็คือบ้า ทั้งโกรธ ทั้งโมโห ทั้งโง่ ทั้งบ้า เข้าใจอย่างนั้นเลยนะ มันก็เกิดความ
ละอายตัวเองในสิ่งที่ทำไม่ดี ในสิ่งที่เคยโกรธที่โมโหก็เกิดละอายขึ้นมา ว่าสิ่งไหนดีควรเอาและรู้ว่าสิ่ง
ไหนไม่ดีไม่ควรเอา แต่เมื่อก่อนเราไม่คิดว่าโลกโกรธหลงเป็นของไม่ดีนะ เราคิดว่าเป็นของดี ได้โกรธ
เท่าไรแล้วดี ได้โมโหได้แสดงอำนาจ แต่พอมาเข้าใจ อ้อ...ไอ้สิ่งที่ไม่ดีมันก็ออกมาจากกายจากใจของ

เรานี่เอง ฉะนั้นหลังที่เราเข้าใจในเรื่องนี้ สิ่งที่เราปฏิบัติเริ่มมีศีลละ เพราะฉะนั้นจะอยู่กับใครก็ได้ ไปที่ไหนใครก็ชอบ เพราะว่าเรามีความเปลี่ยนแปลง ใจดีขึ้น ใจเย็นขึ้น ทำอะไรก็เรียบร้อยทำอะไรก็ดีงาม ในครอบครัวหลาย ๆ คนก็จะมีความรักความสามัคคีกันมากขึ้น เป็นที่รักของเพื่อน ถ้าสามีมาปฏิบัติก็เป็นที่รักของภรรยา ถ้าภรรยาปฏิบัติก็เป็นที่รักของสามี ถ้าลูกเต๋ามาปฏิบัติก็เป็นที่รักของพ่อของแม่ ครอบครัวก็ดีขึ้นแต่จะต้องมาปฏิบัติทั้งครอบครัว

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการศึกษาเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : อย่างการสอนหนังสือมันก็ง่ายขึ้นนะ อย่างที่อาตมาที่ทำหน้าที่สอนอย่างนี้ใช้ไหม ? มันก็ง่ายขึ้นนะ เพราะเมื่อก่อนอยากจะให้คนฟัง ฟังเรา อยากให้คนฟังคิดอย่างเรา และก็อยากให้คนอื่นเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ แต่พอเรามาเจริญสติแล้วเราทำตามหน้าที่ ทำงานให้สนุกแล้วมีความสุขกับการทำงาน เราก็เลยมีความสุขกับการจะบอกจะสอนคนอื่น เพราะเขาจะเอาหรือไม่เอาเป็นเรื่องของเขา แต่ให้เราทำหน้าที่ของเรา ทำหน้าที่ด้วยความสุข เมื่อคนฟังมีความสุข เราเห็นเราก็มีความสุขด้วย ก็เหมือนกับว่าเราเป็นคนบอกทาง มันไม่เหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนนี้เราอยากจะให้เขาดี อยากจะให้เขารู้ อยากจะให้เขาเข้าใจอย่างที่เรารู้ที่เราคิด แต่พอมาเข้าใจอันนี้แล้วทำให้เราเข้าใจว่า อ้อ..คนทุกคนเราพื้นฐานไม่เหมือนกัน บางคนพื้นฐานมายาว บางคนพื้นฐานมาสั้น บางคนพื้นฐานมาดี บางคนพื้นฐานมาไม่ดี เขาก็รับได้เท่าที่เขารับได้ เหมือนเราเทน้ำใส่ขวด บางขวดมันใกล้จะเต็มแล้วเราก็กินิดหนึ่ง บางคนมันไม่มีเลยเราก็กินิดหน่อย มันก็จะรู้ว่าขวดหนึ่ง ๆ เต็มเท่าไร ขาดเท่าไร

เมื่อก่อนนี้เรามักจะมุ่งให้ได้หมดเลย มันไม่ได้ เพราะยิ่งหมั่นก็ยิ่งล้นไปหมดเลย และยังขาดเราก็จะมองไม่เห็นว่าเขาขาดอะไรเลย และยิ่งไม่ได้ใส่เลยเรามองไม่เห็น แต่พอมาเจริญสติเรามองไม่เห็นว่ามีใครขาดเท่าไรใครเกินเท่าไร มันก็ทำให้เราไม่ต้องไปบังคับเขาต้องเอา ทำตามสบายและก็เป็นเพื่อนกัน การแลกเปลี่ยน เขาอาจจะดีกว่าเราบางอย่าง เราก็อาจจะดีกว่าเขาบางอย่าง ก็แลกเปลี่ยน นักเรียน หรือ ผู้ฟังอาจจะมามีสิ่งที่ดีกว่าเราเอามาแลกเปลี่ยนกัน เราก็มีบางมุมที่ดีเราก็ให้มุมนั้น เพราะฉะนั้นการสอน การทำงานในฐานะครูบาอาจารย์ คือ การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กัน แต่ถ้าเราคิดว่าเราเป็นครูบาอาจารย์เราทุกข์มากเลย อยากจะให้เขาได้ อยากจะให้เขาดีนะซึ่งจริง ๆ ไม่ใช่ แต่ว่าความจริงคือเรากำลังแลกเปลี่ยนในสิ่งที่เราขาดแก่กันและกัน มันก็เลยมีความสุขในการให้

อย่างเด็ก ๆ ที่เรียนหนังสือนี้ การที่ปัจจุบันเด็กของเราชี้แจงเรียนหนังสือ แล้วก็สมาธิสั้น ปัญหาก็คือเรียนเยอะเครียด ที่โรงเรียนรุ่งอรุณได้ติดต่ออาตมาไปสอนอยู่ตั้งสองสามปีละ เพราะเห็นว่านักเรียนไม่มีความสุขในการเรียน พ่อแม่ก็หวังสูงว่าอยากให้ลูกเรียนดี ๆ พอไปโรงเรียนครูก็บังคับให้เรียนตามวิชานั้น นักเรียนก็เลยถูกกดทั้งข้างล่างข้างบนมันก็เลยเครียด แต่พอโรงเรียนรุ่งอรุณเขารู้จักปัญหานี้ปุ๊บเขาแก้ปัญหานี้ โดยการให้เด็กลงมือทำในสิ่งที่เขาอยากเรียน คือ ไม่บังคับให้เรียน คือ ทำใจให้เด็กสนุกในการเรียน ที่นี้ปรากฏว่าเขาต้องการให้เด็กได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องสมณะด้วย ซึ่ง

สมณะนี้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะให้เด็กรับ ที่นี้เขาก็มาพิจารณาว่าเอ..จะเอาวิธีไหนไปสอนให้ชอบในด้านปฏิบัติธรรมด้วย เพราะเด็กที่นี้มีความจำดี มีสมาธิดี และมีความประพฤติดี เขาก็ทดสอบ โดยอาจารย์ประภาพัตรซึ่งเป็นเจ้าของโรงเรียนรุ่งอรุณไปศึกษาวิธีต่าง ๆ ไปศึกษาจากหนอบ้าง จากอานาปานสติบ้าง จากพุทโธบ้าง แล้วก็เอาครูไปปฏิบัติจากสำนักต่าง ๆ แล้วก็เอาครูมาสอนนักเรียนต่อหนึ่ง

พอมาสอนนักเรียนปรากฏว่าบางคนก็รับได้บางคนก็รับไม่ได้ ก็ไม่โทษเด็ก เขาก็เลยคิดว่าจะทำอย่างไรให้มันรับได้ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ทั้งครูทั้งอาจารย์วิธีไหน ในที่สุดก็มาเจอวิธีหลวงตาสุริยา ก็นิมนต์หลวงตาสุริยาเข้าไปอบรมเข้าไปสอน ก็ปรากฏว่านักเรียนก็สนุก ครูอาจารย์ก็สนุก ที่นี้ต่อมางานมันเยอะขึ้นหลวงตาสุริยาก็จีบป่วยไม่สบายมีอุบัติเหตุ เขาก็เลยมาติดต่อให้หลวงพ่อไปทำแทนหลวงพ่อก็เข้าไปทำอยู่สองสามปี มาปีนี้คนก็เยอะขึ้นนักเรียนก็เยอะขึ้น ก็เลยไปสร้างศูนย์แห่งใหม่ชื่อว่า ศูนย์ครุสดีสถาน อยู่ที่ทุ่งครุที่บางมด เพื่อใครไปเที่ยวก็แวะไปที่นั่นดู อาตมาก็เลยไปทำที่นั่นปีนี้เป็นปีที่สองละ นั้นจะเห็นว่าวิธีการของหลวงพ่อเทียนนั้นทั้งนักเรียนทั้งครูถ้าทำถูกนะก็จะรับได้ทั้งหมดเลย อาตมาก็เลยนิมนต์พระลูกศิษย์ ท่านเอกวุฒิให้ไปอยู่ประจำที่โรงเรียนนั้นเลย เข้าไปเป็นพี่เลี้ยงของครูอีกที คือ แทนที่จะเข้าไปสอนโดยตรง แต่เข้าไปฝึกครู

ปีแรกอาตมาไปฝึกครูที่นั่นแต่พอปีต่อมางานต่างประเทศมากขึ้น และต้องไปสอนอยู่ครุสดีแห่งใหม่ด้วยก็เลยให้ท่านเอกวุฒิสอนอยู่ที่โรงเรียนครุสดี ก็ปรากฏว่านักเรียนตั้งแต่อนุบาลจนถึง ม.๖ เจริญสติกันทั้งโรงเรียนเลยที่โรงเรียนรุ่งอรุณ ก็เป็นเรื่องที่ทั้งครูทั้งนักเรียน เรียนร่วมกันได้เลย ครูก็ได้พัฒนาตัวเอง นักเรียนก็สนุกในการเรียน แทนที่จะให้นักเรียนมานั่งหลับตา ก็ให้นักเรียนมายกมือสร้างจิ้งหะเดินจงกรม โรงเรียนอีกโรงเรียนหนึ่งที่หลวงตาสุริยามาสอนเอาไว้ชื่อโรงเรียนจุฑาพร เป็นโรงเรียนอนุบาล อันนี้ก็เวลาพักกลางวันนักเรียนจะเดินจงกรมนั่งสร้างจิ้งหะกันแบบไม่ต้องบังคับเลยทำใครทำมันน่ารักมากเลย ถ้าใครอยู่กรุงเทพ ฯ มีโอกาสแวะไปดูนะ เดี่ยวจะหาวาอาตมาเอามาโฆษณา เข้าไปดูของจริงเลยนะ หรือ ไปดูที่ครุสดีก็ได้มีคอร์ส อันนี้คือสำหรับโรงเรียนและนักเรียน

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการทำงานเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : การทำงานคือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติงานคือการเจริญสติ มันจะถ้อยอย่างนี้เลยนะ แล้วจะกลายเป็นคนขยัน ขยันทำงาน มีโยมคนหนึ่งเขาเป็นเจ้าของร้านฟอร์นิเจอร์อยู่กรุงเทพ ฯ เขาเคยปฏิบัติสายอื่นมาก่อนนะ เขาเคยปฏิบัติสายหนอมา พอเขาพบวิธีการหลวงพ่อเทียนปุ๊บเขาก็ลองดูลองมาปฏิบัติดูเพราะเขามีพื้นฐานมาจากสมณะมาก่อนก็ได้ผล ปรากฏว่าในบ้านของแกเมื่อก่อนมีคนใช้เป็นสิบ ๆ คน หลังจากที่แกกลับบ้านแต่ละคราวแกไปทำงานด้วยตัวเอง งานอะไรแกทำเองหมดเลยคราวนี้ ชักผ้า หุงข้าว เป่าไฟ ทำความสะอาด ทำเองหมดเลย ปรากฏว่าลูกน้องที่อยู่ในบ้านไม่มีงานทำ ก็เลยออกไปตาม ๆ กัน มันก็เปลี่ยนแปลงนะ เพราะเห็นว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม แต่เมื่อก่อนนี้เราให้คนอื่นทำแทนหมดตัวเองเลยไม่ได้ปฏิบัติธรรม เพราะคิดว่าตัวเองเป็นเจ้านาย

คนอื่นเป็นคนใช้ หลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว อ้อ...เราเอาธรรมไปให้คนอื่นโดยไม่รู้ตัว ก็เลยทำเองหมดเลย อันนี้คือข้อดีของมันนะ เพราะนั่นกลับไปบ้านขยันนะ ขยันเองนะ

ดังนั้นการเจริญสติแบบนี้จึงไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน แต่กลับจะทำให้เราทำงานได้ดีกว่า เพราะเรารู้จักบังคับแก้ไขเอาทุกข์ออกไป เราจะใช้การหายใจ กระพริบ อ้าปาก เมื่อก่อนเราเป็นโรคนอนไม่หลับใช้ไหม ถึงเวลาหลับ วันนี้จะหลับไหมน้อจะหลับอย่างไรอะไรต่าง ๆ กระวนกระวายใจกลัวจะไม่หลับ แต่ที่หลังจากมาเจริญสติในวิธีอย่างนี้แล้วหลับง่ายมากเลย พอหัวถึงหมอนแล้วก็ไปเลย เราก็ฝึกอานาปานสติเวลานอน ตามลมหายใจเข้าออกสั้นยาว ตอนแรก ๆ นี้อาจจะยากหน่อย พอทำบ่อยเข้าทำทุกวัน ๆ ก็ถือโอกาสว่าเวลาเราเข้านอนเราได้ปฏิบัติอานาปานสติ แต่ตอนแรกก็พริมือเล่นนะ รู้สึกเราหลับเข้าไปเลยมาดูลมหายใจดีกว่า พอดูลมหายใจมันละเอียดพอดูไปดูมามันก็เข้าไปในภวังค์โดยง่าย ๆ มันก็เป็นอุปกรณ์ในการแก้ปัญหาในการนอนไม่หลับได้ ทุกอย่างทำได้หมดเลย

ถ้าหากว่าเราเจริญสติแบบนี้แล้วนี้ อาตมามีญาติโยมหลายคนที่อยู่ในอเมริกาที่เขาทำงานโดยเฉพาะคนไทยที่ไปทำงานกับฝรั่งเขามักจะถูกเราอยู่แล้ว และเวลาทำงานเขามักจะกดจะข่ม แล้วก็คนงานในอเมริกานี้ บางทีมันจะไม่ใช้คนอเมริกา แต่มันจะมาจากเกาหลี ญี่ปุ่น มาจากฟิลิปปินส์ มาจากจีนอย่างนี้ ซึ่งมันก็มีอิทธิพลกันโดยนัยอยู่แล้ว คือ ทำงานเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นพยาบาลหรือไปอยู่ตามสถานการศึกษาอย่างนี้ คนที่ไม่ได้มาเจริญสติเนี่ยจะลำบากใจมากเลย เป็นทุกข์ในการทำงาน เพราะถูกเอารัดเอาเปรียบถูกกดถูกข่มเราภาษาที่ไม่ดี แล้วก็การทำงานบางทีก็ทักชะไม่ดี แต่คนที่พอมีปัญหาเขามาเจริญสติ เข้ามาปฏิบัติธรรม ปรากฏว่าพอทำนานเข้า ๆ เกิดทักษะ ทำให้เขาใจเย็นลง ถูกยั่ว ถูกยุ ถูกดูถูก ดูหมิ่นเหยียดหยามอะไรต่าง ๆ ก็ยิ้มได้เฉยได้ พอทำนานเข้า ๆ นานเข้ากลับปรากฏว่ากลายเป็นที่รักของเจ้านาย

บางคนอย่างพวกคริสต์เนี่ย คริสต์ที่เขาไม่ชอบคนพุทธเนี่ยเขาก็จะเอาเปรียบ เพราะภาษาเขาดีกว่าเขาก็ว่ากระแนะกระแหนเขาฟ้องเจ้านาย ที่นี้พอดีเจ้านายเขาก็ดูคนนะ ปรากฏว่าเจ้านายเข้าใจ กลับกลายเป็นว่าผู้ที่พยายามเอาชนะต้องยอม เนื่องจากว่ายินยอมในการทำใจ แต่ว่าเมื่อก่อนมันเป็นการกดข่ม บีบบังคับตัวเองก็เกิดเครียด พอหลังจากเจริญสติแล้วมันใช้ความอดทนด้วยปัญญา ที่เราพูดกันนะ ใช้ขันติด้วยใช้ปัญญาด้วย ไม่ใช่वाद ๆ ไร้อย่างเดียว ยิ่งกดมันก็ยังมิโทษยิ่งทุกข์ แต่พอเราเจริญสติแล้วมันเกิดปัญญาปั๊บ เออ..เราจะแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร ก็เริ่มมอง เพราะการเจริญสติเป็นการฝึกให้เราแก้ปัญหาและแก้ที่ตัวเองก่อน เมื่อแก้ปัญหของตัวเองเสร็จ คนอื่นก็ไม่ยากละ เราก็จะแก้เขาได้ อันนี้คืออานิสงส์ในการเจริญสติ แก่การทำงานได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าหากว่ายังแก้ไม่ได้แสดงว่าการปฏิบัติของเรายังไม่ถึงะตรงนี้

แม้แต่เวลาขึ้นรถหรือเดินทางถ้าเข้าใจหลักมัน เข้าใจหลักว่าการที่รักษาใจอยู่กับปัจจุบัน เป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะฉะนั้นอย่างเราจะขึ้นรถไปเรื่อยอะไรนี้เราก็ถือว่าได้เจริญสติยาว ๆ อย่างมา

อาตมาเคยนั่งเครื่องบินไปต่างประเทศบ่อย ๆ บางที ลีบชั่วโมงลีบเอ็ดชั่วโมงนะ ก็ถือว่าได้เจริญสติยาว ๆ ได้พักไปด้วย มันทำให้เราสนุกกับการเดินทาง มันทำให้มีความสุข ขับรถก็เหมือนกันนะ เมื่อมีคุณลูบพวงมาลัยก็ได้ทำความรู้สึกตัวไปด้วย ขยับโน้นขยับนี่ เมื่อก่อนได้แต่นั่งแช่ หลังจากเจริญสติเป็นแล้วเนี่ยมันรู้จักปรับตัวเอง โยกหน้าโยกหลังรู้สึกตัว ขับรถก็ไม่เหนื่อย เมื่อก่อนเราเห็นความตึงเครียดเนี่ยมันเป็นทุกข์ แต่หลังจากที่มาเจริญสติแบบนี้เราฝึกเราบำบัดความตึง ความเครียดของร่างกาย เมื่อไปขับรถเราก็เกิดอาการเครียดได้เหมือนกัน เราก็ถือโอกาสบำบัดไปด้วย เช่น โยกหน้า โยกหลัง พอขับรถก็ไม่เหนื่อยแล้วแบบเนี่ย ก็เพราะมีการปรับสมดุลของร่างกายอยู่เสมอ

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการพัฒนาจิตใจเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : สมมุติว่าเราเจริญสติแล้วเราจะคิดเรื่องการเรื่องงานได้ไหมอย่างนั้นนะ ตามปกติที่ว่าเราเอามาใช้กับความคิด เมื่อก่อนนี้เราคิดอะไรเราไม่ได้ตั้งใจคิด เราคิดตามเหตุตามเหตุการณ์ที่เข้ามา แล้วเราก็คิดว่าเราคิด เราไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้ตั้งใจคิด ฉะนั้นความคิดเลยออกมาเป็นความเครียดและความทุกข์ มีการปรุงแต่งข้างในแล้วไปบีบคั้นให้ความคิดเป็นความอยาก คิดด้วยอำนาจของความอยาก คิดด้วยอำนาจของตัณหา ยิ่งคิดมันก็ยิ่งงุ่นเพราะว่ามันพันกันด้วยปัญหามันก็ปวดหัว แต่พอมาเจริญสติแล้วมันตั้งใจคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง คิดเรื่องนี้จบแล้วถึงไปคิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนั้นจบแล้วถึงไปคิดเรื่องนี้ การคิดด้วยสติมันกลายเป็นปัญญา แต่การคิดด้วยความอยากหรือตัณหามันกลายเป็นความทุกข์ เพราะฉะนั้นถ้าเราเจริญสติแบบนี้ปรากฏว่าเราคิดได้ดีมาก เพราะคิดทีละเรื่อง แต่เมื่อก่อนที่เราไม่มีสติคิดทีหลาย ๆ เรื่อง เรื่องนี้ยังไม่จบเอาเรื่องนั้นมา ๆ มันก็เลยปนกันมั่วเลย แต่ถ้าเราเจริญสติแล้วมันคิดทีละเรื่องทีละเรื่อง เรื่องไหนทำได้ เรื่องไหนทำไม่ได้ เรื่องไหนคิดแล้วทำไม่ได้ไม่เสียเวลาคิด เรื่องไหนคิดได้ทำเลยมันก็งานก็สำเร็จ และสำเร็จด้วยดีด้วยเพราะว่ามันมีการใช้สติใช้สมาธิใช้ปัญญาในการคิด ไม่ได้ใช้ความอยากคิด คราวนี้โครงสร้างต่าง ๆ ของความคิดก็จะเปลี่ยนไป

เมื่อมีสติความคิดจิตใจก็พัฒนา ตัวสมาธิปัญญาสว่างชัดเจน มีความเข้มแข็ง พร้อมอยู่กับปัญหาได้ทุกสถานการณ์ เหมือนกับที่เราได้ชาร์ตไฟเต็มแล้ว เมื่อก่อนใจของเรามีระบบออฟและออนนะ พอเปิดปั๊บก็ใช้งานหมดแบตเตอรี่เลย หมายความว่าพอเข้าไปอยู่ในความคิดก็คิดจนหมดเรื่องหมดราว เรียกว่าจนหมดกำลังนะ แต่พอเราได้มาเจริญสติแล้วเราสามารถปิดเปิดความคิดได้ เมื่อต้องการใช้ก็เปิด ไม่ต้องใช้ก็ปิด สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ อันนี้มันก็เป็นการบริหารจิตของเรานี้ว่างจากสิ่งวุ่นวาย คิดเสร็จก็เสร็จ แต่เมื่อก่อนมันวุ่นวายคิดไม่จบ แต่พอมาเจริญสติมันคิดเรื่องไหนก็เรื่องนั้น คิดแล้วก็จบ จิตเราก็กว้าง อันนี้มันเป็นประโยชน์มากเลยนะ

ถาม : ศาสนาในความเป็นจริงควรเป็นอย่างไรคะ ? หลวงพ่อ

ตอบ : ในนิยามของคำว่าศาสนาในความหมายของหลวงปู่เทียนศานา คือ คน คนคือ ศาสนา คนเป็นตัวศาสนา แต่ถ้าศาสนาในความหมายทั่วไป คือ คำสอน ไม่ได้หมายถึงพุทธศาสนานะ

ใครสอนเรื่องอะไรถ้าคนนี้สอนเรื่องเกษตร ก็ศาสนาเกษตร คนนี้สอนเรื่องกฎหมาย ก็ศาสนากฎหมาย ความรู้คำสอนนั้นคือศาสนาทั่ว ๆ ไปนะ แต่ว่าการกระทำด้วยสติ สมาธิ ปัญญา ตัวนั้นเป็น พระพุทธศาสนา ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ทำให้เกิดความรู้ อะไรก็ตามที่ทำให้เราเกิดความรู้จักตัวเอง เป็นพระพุทธรูปศาสนา แต่ความรู้ใดก็ตามที่ไม่ได้ทำให้เรารู้จักตัวเอง ความรู้ชนิดนั้นไม่ใช่ พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาอื่น เป็นคำสอนแต่ไม่ใช่พุทธศาสนา พุทธะแปลว่า ปัญญา พุทธิปัญญา

ฉะนั้นเองถ้าหากว่าเราได้รับความรู้มาแล้วทำให้เราเกิดปัญญา สามารถที่จะเห็นตัวเอง เข้าใจตัวเองได้ นั้นเขาเรียกว่าพุทธศาสนา ดังนั้นพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้นไม่ใช่เรื่องที่เราสอนกันทั่วไป นะ เป็นพุทธประเพณี เป็นพุทธศาสตร์ เป็นพุทธศาสนพิธี ศาสนวัตถุ ศาสนบุคคล ศาสนสถาน แต่ตัว พุทธนั้นเป็นศาสนธรรม ธรรมที่ให้เอาคำสอนมาพัฒนาตัวเองได้

ถาม : บาปบุญตามความเห็นของหลวงพ่เป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : บาป คือ ไม่รู้สึกตัว บุญ คือ รู้สึกตัว อันนี้คือความหมายของหลวงพ่เถียนนะ เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากได้บุญก็ให้รู้สึกตัวบุญก็เกิดขึ้นละ แต่อยากได้บาปก็ให้ลืม ๆ ตัวเสียบ้างบาปก็เกิดขึ้นละ แต่ว่าบาปบุญตามตำราก็คือความเดือดร้อนใจ คือ เมื่อเราทำเราพูดเราคิดไปแล้วเราเดือดร้อนใจนะเรียกว่าบาป บุญก็คือการพูดการคิดการทำไปแล้วทำให้เราสบายใจ อิ่มใจ สบายใจ อันนั้นเรียกว่าบุญ อันนั้นในนิยามตามตำรานะ แต่นิยามตามคำสอนของหลวงพ่เถียน คือ ทำอะไรให้ รู้สึกตัว ทำอะไรให้รู้สึกตัวอันนั้นเรียกว่าเป็นบุญหมด ทำอะไรไม่รู้สึกตัว ทำอะไรให้เกิดความเสียใจ น้อยใจ ขุ่นใจ นั้นคือบาปหมด อันนี้คือหลวงพ่เถียนหมายถึงตัวนั้น

ถาม : นรกสวรรค์ตามความเห็นของหลวงพ่เป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : นิยามความเห็นในภาคปฏิบัตินั้นอย่างหนึ่ง ในภาคปริยัตินั้นแบบหนึ่งนะ นิยาม นรก หรือ สวรรค์ ในภาคปริยัติ นรก คือ ผลของการทำบาปความเดือดร้อนใจ แล้วก็สวรรค์คือ ผลของการทำบุญดีทำให้เกิดดีใจ นรก แปลว่ามันรกไปได้ความเดือดร้อนความทุกข์ทั้งหลาย ใจที่กร รุงรังเรียกว่านรก แล้วบุญคือจิตของเราเต็มไปด้วยความสุขแปลว่า บุญ แปลว่าเต็ม นรกแปลว่าไม่ เจริญ

แต่ในภาคปฏิบัติที่โบราณนิยามง่าย ๆ ว่า สวรรค์ในอก นรกในใจ ฉะนั้นนรกที่แท้จริงก็คือ อะไรก็ตามที่ทำให้ใจไม่สบายเป็นเหตุให้เกิดนรกหมด แต่มันจะเรื่องไม่สบายทำให้ลึกลงให้ตื่น หรือ เรื่อง อะไรที่ทำให้ลึกลงที่ทำให้เราไปติดไปจมอยู่ นั่นแหละนรกขุมนั้นก็ลึกลง อะไรก็ตามที่มันทำให้เราไม่สบายใจ นิด ๆ หน่อย ๆ แล้วสามารถออกไปได้ง่าย ๆ นรกขุมนั้นก็ตื่น เพราะฉะนั้นเรื่องไหนที่ทำให้ไปติดไป จมนานก็ตกนรกนานนรกลึก เรื่องไหนที่ไม่ไปจมไปติดนานก็ตกนรกไม่นานนรกตื้น ที่ทำให้ใจไม่สบาย เรียกว่าตกนรกหมดนะ

สวรรค์ ทำอะไรพูดไปแล้ว คิดไปแล้วสบายใจ นั้นเรียกว่าเป็นสวรรค์แล้ว แต่ว่าในนิยาม ของเรานี้ไม่ได้หมายความว่านรกใต้ดินหรือสวรรค์บนฟ้านะ นรก สวรรค์ ที่ยังมีลมหายใจนั่นเอง ดูเอา

นะเลือกเอาว่าเราจะเอานรกหรือสวรรค์แบบไหน เอาที่มันใกล้ ๆ ตัวหรือเอาที่มันไกล ๆ ตัว เอาที่มันใกล้ตัวโห้..ตคนรกลึกมากนะกว่าจะไปถึงนะ แต่ถ้าหากเอาสวรรค์นรกใกล้ ๆ ตัวเนี่ย ตคนรกก็นั้นได้ไปถึงสวรรค์แล้วก็ลงมาได้ไม่ค้าง อันนี้ก็เป็นตัวสติ สมาธิ ปัญญานั้นเองทำให้ไปสวรรค์ การที่เราไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา จึงเป็นเหตุให้ไปนรกไง ในความหมายนี้นะ

ถาม : ฌาน หรือ ญาณ ตามความเห็นของหลวงพ่อบ้างเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ฌาน เป็นลักษณะของสมถะ ญาณ เป็นลักษณะของวิปัสสนา แต่ตัวฌานนั้นทำให้เกิดญาณ แต่เมื่อเรามีญาณแล้วไม่จำเป็นต้องมีฌาน เพราะตัววิปัสสนาใช้ญาณ แต่ว่าสมถะนั้นใช้ญาณ เพราะฌานแปลเพ่ง แปลว่าเผา กดข่มบังคับให้กิเลสมันร้อน แต่ตัวญาณนั้นมันมีสองอย่างเหมือนเราจะทำลายหญ้าทำลายวัชพืชนะ คนทั่วไปเผา แต่อีกพวกไม่เผาแต่ใช้วิธีไถแล้วก็ถอน อันไหนมันแน่นนอนกว่า มันก็ต้องไถแล้วก็ถอนใช่ไหม ไถกลับไปเลย แต่ถ้ามันเกิดมาแล้วฉีดยาฆ่าหญ้าแล้วก็เผา ฉีดยาฆ่าหญ้าแล้วก็เผา มันก็เกิดขึ้นมาใหม่เรื่อย ๆ ไม่จบ ฉะนั้นฌานที่ทำให้จิตให้สงบนั้นเหมือนไปกดทับเอาไว้ พอมันขึ้นมาก็กดทับเอาไว้ พอกิเลสขึ้นมามันก็ไหม้เลยนะ เพราะฉะนั้นฌานที่ถูกต้องคือการเผา การเพ่งกิเลส แล้วมันจะเกิดตัวปัญญา เมื่อมันมีตัวปัญญาแล้วญาณก็จะเกิด พอญาณมันเกิดก็คือตัวหาวิธีถอนกิเลสนั่นเองเรียกว่า ญาณ แต่เป็นตัวหาวิธีเผากิเลสนั้นเป็น ฌาน

ถาม : จิตเดิมแท้ตามธรรมชาติของหลวงพ่อบ้างเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : อันนี้เป็นสำนวนมหายานนะเอามาใช้ original mind หรือ พุทธจิต หรือ โพธิจิต แปลว่าจิตเดิมแท้ จิตเดิมแท้ทุกคนมีอยู่แล้ว คือ ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวคือจิตเดิมแท้ เมื่อเรารู้สึกตัวปุบมันยังไม่มีความคิดอันใดนะ ขณะนี้เรานั่งอยู่นะ ขณะนี้เราพูดอยู่นะ ขณะที่กายกับใจไปด้วยกันจิตเดิมแท้ปรากฏ แต่เรามักจะเรียกว่าจิตเดิมแท้ประเภททฤษฎีก็คือว่า จิตเดิมแท้ต้องใสสะอาดต้องอย่างโน้นอย่างนี้ อันนี้เป็นคำอธิบายเพิ่มเติมนะ แต่จิตเดิมแท้ก็คือกายกับใจอยู่ร่วมกันแล้วจิตเดิมแท้ก็จะปรากฏ ซึ่งในขณะนั้นจะไม่มีความคิด

แต่การที่มีความคิดแทรกเข้าไปนั้นไม่ใช่จิตเดิมแท้ละ เป็นจิตที่เริ่มถูกปรุงถูกปลอมออกมาเป็นเรื่องเป็นราว แต่จิตเดิมแท้จะไม่มีความคิดจะมีความรู้สึกตัวล้วน ๆ แล้วเวลาการทำงานทำแล้วให้มันรู้ตัวไม่ให้ทำด้วยความคิดนะ ทำด้วยความรู้เนื้อรู้ตัวนี่คือลักษณะของจิตเดิมแท้ จิตเดิมแท้คือว่างจากความคิด มหายานเขาเรียกว่า ศูนย์ตา เป็นสิ่งว่างจากความคิด เรียกว่าจิตเดิมแท้ อีกอันหนึ่งท่านใช้คำว่าประภัสสรจิต คือ จิตประภัสสร ประภัสสระมีทั้ง ภิกขะเว จิตตัง ตถุจะ โข อาคันตุเกหิ อุปักกิลเสหิ อุปักกิลฐัง ฯลฯ ว่าจิตเดิมแท้นั้นสะอาดผ่องใส แต่เมื่อมีอุปกิเลส คือ ทุกข์จรเข้ามาจิตนั้นจึงได้เศร้าหมองไป จิตที่เศร้าหมองเพราะมีอุปกิเลสจรเข้ามาตราบนี้เป็นจิตเก่าแล้วเศร้าหมองแล้ว เมื่ออยากจะให้จิตกลับมาเป็นจิตเดิมแท้ก็ก็ต้องสลัดความเศร้าหมองออก จิตก็กลับมาใหม่เหมือนเดิม เพราะว่าเรามีจิตเดิมแท้ทุกคนอยู่แล้ว

ถาม : นิพพานตามธรรมชาติของหลวงพ่อบ้างเป็นอย่างไรบ้างคะ ?

ตอบ : นิพพานแปลว่าเย็น เพราะนั้นคนไหนใจเย็นแปลว่านิพพาน แต่ถ้าคนไหนใจเย็นชั่วครั้งชั่วคราวก็แปลว่านิพพานชั่วครั้งชั่วคราว ถ้าใจเย็นตลอดไป เขาว่า เขาว่าเขานิพพานเขาตบเขาคีก็ใจเย็นเฉย ๆ ไม่โกรธตอบ ไม่ว่าตอบไม่เป็นทุกข์ เขาเรียกเป็นนิพพาน เพราะฉะนั้นนิพพานที่เราคิดไปไกลตัวว่าจะต้องเข้า มันก็ใช่ะแต่ว่ามันไกลตัว สมมุติว่าเราจะปลูกต้นไม้ถ้าเราไม่มีเมล็ดมัน มันก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้นความรู้สึกรู้ตัวเป็นเมล็ดพันธุ์ของนิพพาน เป็นพืชเป็นเมล็ดพันธุ์ของนิพพาน ถ้ากายกับใจมาอยู่ด้วยกัน เหมือนกับน้ำกับดินมาอยู่ด้วยกัน กายเหมือนดิน ใจเหมือนน้ำ แต่ถ้ามาอยู่ด้วยกันเมื่อไหร่เนี่ย ตัวเย็นของดินของน้ำที่มีมันก็จะทำให้เกิดพืชพันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ

ฉันใดก็ดี เมื่อกายกับจิตของเรามาอยู่ด้วยกันมันก็จะไม่ร้อน สาเหตุกายกับใจไม่อยู่ด้วยกัน มันก็จะเกิดตัวร้อนขึ้นมา รากะ โทสะ โมหะ เข้าไป แต่กายกับใจมาอยู่ด้วยกันเนี่ย รากะ โทสะ โมหะ มันก็เกิดไม่ได้ จิตมันก็เย็น เหมือนดินมันชุ่มต้นไม้มันก็เกิด เมื่อมันเย็นแล้วคุณธรรมต่าง ๆ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นเกิด เหมือนหย้าที่มันเกิดจากดินชุ่มนะ แต่ถ้ามันแห้งแล้วต้นไม้มันก็ตาย เมื่อกายกับใจเราอยู่คนละส่วนกันเหมือนดินกับน้ำที่อยู่คนละส่วนกันก็เกิดความแห้งแล้ง ดินก็แห้ง น้ำก็แล้ง แต่พอติดกับน้ำมาผสมกันเข้าปุ๊บ มันก็เย็นหย้ามันก็เกิด เมื่อกายกับใจมันอยู่คนละแห่ง กายอยู่ตรงนี้แต่ใจไปคิดอยู่ในไม่รู้ แสดงว่ากายตรงนี้จะแห้งแล้ง ไม่มีสติสมาธิในการทำงาน แล้วก็เกิดความท้อใจ น้อยใจ เสียใจ ได้เงินมากก็จะดีใจ ได้เงินน้อยก็ไม่อยากจะทำงาน เกิดภาวะเป็นทุกข์ ในความหวังตามผลงาน ตรงนี้เขาเรียกว่ากายกับใจเกิดความร้อนละ เพราะความอยากเข้าไปแทรก แต่กายกับใจอยู่ด้วยกันเกิดความรู้นี้หรือตัวปั๊บ นิพพานหรือความเย็นก็เกิด เรียกว่าเย็นนอกเย็นใจ ซึ่งมันก็ง่าย

(๔) ผลการสัมภาษณ์พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโณ แห่งวัดป่าโสมพนัส อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร^{๓๒๖}

ช่วงเข้าก่อนฉันเพล ของวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เป็นวันสุดท้ายของคอร์สอบรมเจริญสติรูปแบบเคลื่อนตามแนวทางหลวงพ่อเทียน ๗ วัน ๘ คืน ณ สวนธรรมจันทน์ไม้หอม อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน โดยพระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโณ หรือ หลวงตาสุริยา ได้มาจัดคอร์สอบรมการเจริญสติสัญจรที่นั่น หลวงตาก็เปิดโอกาสเมตตาแก่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ท่าน ซึ่งนับว่าเป็นความโชคดีของผู้วิจัยอย่างยิ่ง ที่ไม่ต้องเดินทางไกลไปถึงจังหวัดสกลนครเพื่อพบหลวงตาสุริยา

พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโณ หรือ หลวงตาสุริยา เป็นพระวิปัสสนาจารย์อีกท่านหนึ่งที่มียุทธศาสตร์สำคัญในการเผยแผ่วิธีการเจริญสติในรูปแบบเคลื่อนไหวไม่หลับ ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสโณ ในแถบภาคอีสานตอนบน และมีผลงานการเขียนหนังสือธรรมะไว้หลายเล่มด้วยกัน โดยใช้นามปากกาว่า ส.มหาปณฺโณภิกขุ ภูมิลำเนาเดิมของท่านเป็นคนจังหวัดสกลนคร ลักษณะเด่นของหลวงตาคือ เป็นพระสงฆ์ที่เข้มงวดต่อข้อวัตรปฏิบัติมาก และด้วยความเข้มงวดใน

^{๓๒๖} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโณ, วัดป่าโสมพนัส จังหวัดสกลนคร, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

ข้อวัตรปฏิบัตินี้ จึงทำพระลูกศิษย์หลายรูปที่ได้รับการฝึกฝนจากหลวงตา เก่งและมีความสามารถพอที่จะเป็นพระอาจารย์สอนอบรมกรรมฐาน ตามแนวทางหลวงปู่เทียมน ตลอดจนอุบาสก อุบาสิกา ที่ผ่านการอบรมจากท่านก็มีความเข้มแข็งในข้อวัตรปฏิบัติ จนหลายคนหลังจากเข้าคอร์สอบรมจากท่านไม่กี่ครั้ง ก็ได้มาเปิดศูนย์ปฏิบัติธรรม ซึ่งปัจจุบันได้มีศูนย์ปฏิบัติธรรมที่เกิดขึ้น จากลูกศิษย์ฝ่ายฆราวาสของหลวงตาอยู่หลายแห่ง ทั้งทางภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคเหนือ และด้วยความเข้มงวดในข้อวัตรปฏิบัตินี้เอง จึงมีคนพูดถึงว่าหลวงตาดุมาก แต่ท่านได้บอกกับผู้วิจยว่า “หลวงตาจะดุเฉพาะผู้เอาไม่จริงนะ ถ้าเอาจริง ๆ หลวงตาจะไปดุเขาทำไม” แต่ความจริงตามที่คุณวิจยได้สัมผัสกับท่านแล้ว หลวงตาเป็นพระสงฆ์ที่น่าเลื่อมใสศรัทธา และมีความเมตตาสูงมากอีกท่านหนึ่ง

หลังจากที่หลวงตาได้พบแนวทางการเจริญสติ ในรูปแบบเคลื่อนไหวไม่หลับตาตามคำสอนของหลวงปู่เทียมนจากหลวงพ่อมหาติเรก ท่านก็ได้อยู่ช่วยงานเผยแผ่กับหลวงพ่อมหาติเรก ณ วัดแพร่แสงเทียนอยู่ ๕ ปี พอถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ท่านได้กลับมาเยี่ยมบ้านเกิดของท่านที่อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร โดยมาจำวัดอยู่ที่วัดโสมพนัสซึ่งเป็นวัดร้างในขณะนั้น ญาติโยมเห็นว่าวัดโสมพนัสเป็นวัดร้างมานาน จึงได้นิมนต์ให้หลวงตาจำพรรษาต่อตั้งแต่ปีนั้นจนถึงปัจจุบัน ซึ่งปัจจุบันวัดป่าโสมพนัส ได้กลายเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีผู้รู้จักกันอย่างกว้างขวางทั้งภายในและต่างประเทศ ดังจะเห็นว่ามีลูกศิษย์ลูกหาที่ให้ความศรัทธาเลื่อมใสในหลวงตาสุริยา และแนวทางการเจริญสติตามแนวทางหลวงปู่เทียมน เดินทางมาปฏิบัติธรรมกันอย่างเนืองแน่นทุกคอร์สที่มีการจัดอบรม ไม่ว่าจะเป็นที่วัดป่าโสมพนัส หรือ ตามศูนย์ต่าง ๆ ในจังหวัดอื่น ๆ ที่หลวงตาได้สั่งจรไปจัดอบรมเจริญสติ

ถาม : หลวงตาได้ปฏิบัติเจริญสติตามแนวทางหลวงปู่เทียมนมากี่ปีแล้วคะ และได้พบหลวงปู่เทียมนด้วยตัวเองหรือจากการแนะนำของผู้อื่น ?

ตอบ : มีคนแนะนำ

ถาม : หลังจากที่ได้พบกับการเจริญสติตามแนวทางหลวงปู่เทียมนแล้ว ได้เกิดความเปลี่ยนแปลงหรือสภาวะอารมณ์อะไรบ้าง เช่น ที่มีต่อความคิด ความโกรธ ความโลภ ความหลงอย่างไรบ้างเจ้าคะ และประทับใจแนวทางการปฏิบัติอย่างไรบ้างคะ ?

ตอบ : ก็ไม่มีอะไร มันเหมือนกับว่าปัญหามันก็คือ โกรธ โลภ หลง นี่เนาะ เวลาเราปฏิบัติแล้วมันแก้ปัญหาคือ ความ โกรธ โลภ หลง มันหายไป ก็มีอยู่แค่นี้แหละ เมื่อจิตยังไม่แจ้งสัจธรรม อวิชชา ครอบงำ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็คงจะมายังอาศัยขั้น เป็นเพียงอารมณ์ที่จรมาชั่วคราว ชั่วคราว เป็นอาคันตุกะไม่ใช่เจ้าของบ้าน เหมือนน้ำกับตะกอนเป็นละอองกันแต่ปนกันอยู่ โลก หลง โกรธ จะแทรกซึมอยู่ในทุกชั้น จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเชื้ออุปาทาน แม้เวลาที่จิตเฉยก็ยังไม่บริสุทธิ์ เพราะยังมีอวิชชาเข้าครอบงำเช่นกัน ถ้าวิญญานคือการรู้ถูกพัฒนา ประกอบด้วยสติปัญญาเห็นนามรูปคือความคิดแล้วดับ ไม่มีการปรุงแต่งต่อ ก็ไม่หลง ไม่โลภ ไม่โกรธ ได้เฉพาะขณะนั้นเท่านั้น ๆ

เท่านั้นเพราะสติยังไม่ผันตัวกลายเป็นวิปัสสนาญาณ หรือพลังแห่งญาณทัสสนะ เราจึงต้องอาศัย การเจริญสติให้มาก ๆ ให้ต่อเนื่อง เพื่อเกิดพลังแห่งญาณทัสสนะตัวนี้จะมาตัดความ โลภ หลง โกรธได้

ถาม : ก็เลยประทับใจแนวทางนี้หรือคะ ?

ตอบ : ก็ไม่ประทับใจ ทำมันเฉย ๆ แต่เห็นว่ามันแก้ปัญหาได้ อะไรที่มันแก้ปัญหาชีวิตได้ก็ ทำ ทำเพื่อตัวเองเฉย ๆ ทุกวันนี้ก็ยังไม่ได้ทำเพื่อคนอื่นนะ หลงตาทำเล่น ๆ ไปเฉย ๆ คนอื่นเขาเห็น ก็มาทำด้วยก็ไม่มีอะไร บางที่อาจจะป็นเราชี้ทางให้เขาเฉย ๆ ก็มี บอกให้มาทางนั้น ๆ

ถาม : หัวใจหลักในการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียนคืออะไรเจ้าคะหลวงตา ?

ตอบ : ไม่อยากพูดคำว่าเฉพาะของหลวงพ่อเทียน คือ ทุกวิธีการนะ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ มั่นใจว่าการปฏิบัติธรรมก็เรื่องของสติ สติสัมปชัญญะเนี่ยการปฏิบัติทุกสาย ไม่ว่าพุทธศาสนาหรือ ศาสนาไหนถ้าต้องการเพื่อการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ตามความจริง จริง ๆ ต้องฝึกสติ แต่สติมันก็มี หลายแบบ คือ จริง ๆ มันก็มีแบบเดียวกันแหละสติ แต่ว่าสติมันมีความเข้มหลายอย่างเหมือนคน เกิด มากก็จะเป็นเด็กน้อย เป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ อะไรต่อไป สติมันก็จะมี Level (มาตรฐาน) ของมัน ที่นี้คน ทั่วไปเขาอยู่กับสติแบบสัญชาตญาณธรรมดา มันไม่พอที่จะพัฒนาให้มันสูงพอที่จะดับความโลภโกรธ หลงได้

วิธีสอนของหลวงพ่อเทียน ท่านมีวิธีการขั้นต้นทำให้สติมันโตไว เจริญเร็วและสามารถดับ ทุกข์ได้ไว มันก็เหมือน ๆ ทุกสายทุกแห่งทุกที่เขาก็พูด ๆ กันว่าเจริญสติฝึกสติเหมือนกัน แต่ว่าการ เน้นภาวะความชัดเจนนี้ ในหลวงพ่อเทียนรู้สึกว่าจะชัดเจนมากกว่า แล้วก็ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีความรู้ เรื่องปริยัติอะไรมากมาย เพียงแต่ว่าคนไหนมีความรู้สึกตัวก็ทำไปเรื่อย ๆ

ถาม : ก็แสดงว่าความรู้สึกตัวคือหัวใจหลักเลยใช่ไหม ? คะ ?

ตอบ : คือ มันเหมือนกับว่า สมมุติว่าเราอยากกินมะม่วงอย่างเนี่ย วิธีการก็คือไม่ได้บอกให้ คุณดูลูกมะม่วง แล้วคุณก็หลงใหลไปกับรูปผิวพรรณและกลิ่นหอมของมันนะ แต่วิธีการของหลวงพ่อ เทียนท่านจะสอนวิธีการปลุกมะม่วงให้กับคนนะ เอ้า..ปลุกอย่างนี้นะ ปลุกอย่างนี้นะ แล้วลูกมะม่วง นะไม่ต้องไปพูดถึงมันเดี๋ยวมันออกเอง คือ การดับทุกข์เนี่ยหลวงพ่อเทียนท่านจะเน้นที่เหตุทุกข์ ทุกข์ แล้วจะเน้นให้เห็นทุกข์ คือ มันเกิดจากการขาดสติเท่านั้นเอง แล้วก็เน้นการฝึกสติ จิตที่ไม่มีสติก็จะมี แต่ความคิด อันนี้พอมีสติมากขึ้นมันก็จะป็นวิชา เป็นความรู้แจ้งเป็นอะไรไป ฉะนั้นการเน้นสติจึง เป็นการเน้นกุศลจิตทุกประเภทที่มีอยู่ในจิตของคน พอมีสติปัฏฐานมันก็จะเกิดมา ปัญญา มันก็จะเกิด ไป แต่ถ้าเราไปพูดปัญญา ไปพูดสมาธิเนี่ยมันจะหลงทาง แต่ถ้าเน้นที่ความรู้สึกตัวหรือสติ อย่างสติ เนี่ยเขาก็เน้นให้ชัดลงไปอีกว่า คือ ความรู้สึกตัว เพราะฉะนั้นทำความรู้สึกตัวให้มันต่อเนื่อง และ ต่อเนื่องระดับไหนที่มันจะสามารถทำลายนิรวณได้ ที่เรียกว่าสติปัฏฐานอะไรประมาณ สติธรรมดา อย่างหนึ่ง สติปัฏฐานอย่างหนึ่ง สติในอริยมรรค สติอะไรมันก็จะมากขึ้น ๆ ตามลำดับ ๆ เหมือนคนนี้

แต่ก่อนเป็นเด็กนะ ตอนนั้นเป็นวัยรุ่นนะ ตอนนี้เป็นผู้ใหญ่ แต่ก็คนเดิมนั้นแหละ แต่มันเปลี่ยนสถานะ มันโตขึ้นเท่านั้นเอง สติมันเป็นอย่างนั้น แต่ต้องรู้ลำดับพัฒนาการของมันอย่างถูกต้อง

หลวงพ่อยืนยันให้เห็นเรื่องนี้ได้ดีมากทำให้คนเข้าใจได้ง่ายขึ้น คนปฏิบัติศาสนาบ้านนอกอะไรประมาณนี้เข้าใจง่าย คือ วิธีการหลวงพ่อยืนยัน หลวงพ่อยืนยันเป็นพระที่ไม่ผ่านเรื่องปริยัติมา ไม่มีการศึกษาผ่านระบบ ฉะนั้นเวลาการเข้าถึงธรรมของท่าน ท่านถึงธรรมด้วยจิตที่มันบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ที่เกิดเอง ท่านไปทำความรู้สึกตัวแล้วมันเกิด แล้วเวลาท่านสื่อความหมายให้คนฟัง ท่านก็พูดตามสิ่งที่ท่านเห็น ท่านก็พูดไปโดยไม่ผ่านภาษาปริยัติเลย ไม่มีญาณนั้นญาณนี้อะไร มันเหมาะกับคนที่ไม่ต้องยุ่งกับปริยัติและเข้าใจได้ไ้ เราฟังแล้วไ้ง่าย แล้วภาษามันก็ไ้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของคนทั่วไป อย่างเช่นว่าเรียกญาณโน้นญาณนี้จะยากแล้วทีนี้ แต่มันก็มีอรรถสະมันไม่ผิดนะแต่มันยาก ขนาดอาตมาเรียนทางโลกมาพอสมควร มาฟังบางทีถ้าฟังครูบาอาจารย์ท่านพูดอย่างโน้นอย่างนี้ เหมือนเราจะหมดบุญหมดกรรม บางทีคิดว่าเราคงไม่มีวาสนา แต่พอฟังหลวงพ่อยืนยันแล้วรู้สึกว่ามันเหมือนว่าท่านเป็นพระธรรมดานะ แล้วท่านรู้เรื่องที่ท่านรู้มันเป็นความรู้มนุษย์ธรรมดาที่รู้ได้มันก็เลยมีกำลังใจที่จะทำ

ถาม : หลวงพ่อก็คิดว่าการเจริญสติควรเป็นไปเพื่ออะไรเจ้าคะ ?

ตอบ : มันมีอันเดียวเพื่อบุญพพาน เพื่อการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

ถาม : สติ กับ ความรู้สึกตัวตามความหมายของหลวงพ่อยืนยันอย่างเดียวกันไหม ? ค่ะ ?

ตอบ : คนละตัวกัน แต่อาศัยกันเกิด เราต้องฝึกสติก่อนถึงจะเกิดสัมปชัญญะ สติคือความรู้สึกได้ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่การระลึกมันเป็นธรรมชาติจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อเราเจริญสติไปมาก ๆ มันจะ อ้อ..ขึ้นในใจ หรือ โพรงขึ้นนั่นเอง

ถาม : การเจริญสติเคลื่อนไหวไม่หลับตามีความแตกต่างระหว่างการหลับตาอย่างไรคะ ? และผลที่ออกมามันจะต่างกันไหม ? ค่ะ ?

ตอบ : ถ้าทำถูกนะหลับตาหรือไม่หลับตาถ้าเป็นคนที่มีสติเหมือนกันมันก็จะเป็นเหมือนกัน แต่ส่วนมากหลับตามันก็จะมีผลข้างเคียงเยอะ นับตั้งแต่เรื่องสติก็เข้มแข็งลำบาก ส่วนมากมันจะไม่เกินสองชั่วโมงมันจะง่วงหละ คือ กรรณฐานทุกแบบหรือการเจริญสติทุกแบบ ถ้าจะให้มันเข้มแข็งเรามีตัวมาตรชีวิตนิรณ อยู่อย่างตัวความคิดที่มันอยู่ในใจก็ไ้สามารถที่จะเข้าใจได้และไ้สามารถวัดให้เห็นตรงได้ แต่ตัวง่วงสามารถวัดได้ทุกคนเลย คนเจริญสติดี ๆ สามารถต่อสู้กับความง่วงได้ไหม ? นั่งเฉย ๆ ความง่วงมันผ่านไปไ้ไหม ? ถ้าสติสามารถดับความง่วงได้ ความคิด ความปรุงแต่งนิรณทั้งหลายก็ดับไ้ง่ายขึ้น แต่ถ้าหลับตา หลับตามันไม่ค่อยได้ พอผ่านไปสักชั่วโมงสองชั่วโมง หรือตอนที่เรากินอาหารอิ่มใหม่ ๆ มันจะง่วงทันทีเลย

ในวิธีเจริญสติอย่างหนึ่งนอกจากจะไม่หลับตาเขาเน้นการเดินจงกรม ช่วงเวหนานักก็ไ้ใช้อิริยาบถหนัก ๆ สู้กับมัน เหมือนนักมวยนี้แหละช่วงที่มันมีแรงอยู่เราจะไปคลุกวงในมันเลยไ้ไม่ได้

เข้าไปมันก็ถูกเรา ก็ได้รับบาดเจ็บ ต้องใช้อาวุธยาว ๆ ใช้ตะ ใช้สับ ใช้แย็บอะไรประมาณนี้ เหมือนกันนะขณะที่มันจะวิ่งเราก็ก็นั่งจกรมหรือสร้างจังหวะแรง ๆ อะไรประมาณนี้ กระตุ้นความรู้สึกตัว อันสร้างจังหวะนี้เราไม่ได้เอาท่าทาง เอามือเอารูปสวดยไม่สวดยนะ แต่เอาความรู้สึกตัว เพื่อเราจะปั่นความรู้สึกตัวให้เป็นสติสัมปชัญญะให้ไปตัดความง่วง ความเหงา ความคิด ฉะนั้นสติที่มันถูกเร้าด้วยการลืมนานี้ มันเจริญเติบโตได้เร็วกว่าในการที่หลับตาทำ การหลับตาบางทีมันก็ติดความสงบ เมื่อติดความสงบ บางทีถ้าสติอ่อนหน่อยมันไม่ถูกพัฒนาการ อย่างที่เราเห็นคนที่มาฝึกที่นี่ ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ ถ้าหลับตาทำ มันก็จะไปเจออะไรที่มันแปลก ๆ มันเป็นสมาธิ มันจะไปเจอนิมิตเจอสีเจอแสงเจออุปาทานเก่ามันไม่ถูกล้าง แต่การเจริญสติแบบลืมนานี้สิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ มันก็คือเป้าหมาย เราบอกว่ามันต่อสู้กับนิรณมิตเราก็ต่อสู้กับนิรณมิต กับความง่วงความคิดการปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นมันมีพลังในการทำลายล้างที่ถูกต้องเป็นสัมมาสติ มันตรงกับทุกอารมณ์ มีอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ พอมันผ่านอันนี้ไปปุ๊บต่อไปเราจะเข้าใจว่าหลับตาหรือไม่หลับตา อุปาทานเก่า ๆ ที่มันสะสมในจิตเวลามันมาเรารู้ว่าอันนี้ไม่ใช่จิตนะมันก็จะถูกล้างไป

แต่ถ้าหลับตามันไม่ใช่เรื่องของการทำงานลายความคิดความปรุงแต่งโดยตรง เวลามันมีสมาธิปุ๊บ สมาธิแบบอุปาทานมันจะปรากฏขึ้น เห็นภาพนั้นภาพนี้ปรากฏขึ้นแก่จิตของเรามันก็หลงทางได้ง่าย แล้วสังเกตดูสิบางทีเราไปสอนนักเรียนก็สอนพระนิสิตนักศึกษาทำสมาธิก็ดี คนที่ตั้งใจมาก ๆ เขาจะกดจิตเขาเลย เขาก็จะนั่งสบายแต่สักพักเขาก็จะมีอาการต่าง ๆ ขึ้นมา นั่นคือมันเป็น มันไม่ใช่สติสมาธิที่เกิดขึ้นมาตามลำดับที่เกิดจากการพัฒนาตัวรู้ขึ้นไป จินโอกาสที่ผิดพลาดวิปริตวิปลาสนั้นสูงแต่นี้มันลืมนานี่รู้สึกตัวอยู่เวลาเราสอนว่าเห็นความง่วงไหม ? เห็นความคิดไหม ? ความปรุงแต่งเกิดเราจรรู้ว่าทำอันนี้เพื่อการดับทุกข์โดยตรง ซึ่งทุกคนมันก็มีอยู่แล้ว

ถาม : หลวงตาคะ ในระหว่างการปฏิบัติเจริญสติอยู่นั้นเราอาจเกิดอาการต่าง ๆ ขึ้น เช่นเกิดอาการตึงเครียดเราจะแก้อย่างไรดีคะ ?

ตอบ : ตึงเครียดก็ทำให้มันผ่อนคลาย ตึงเครียดแบบไหน ปกติทำวิธีนี้มันไม่ค่อยตึงเครียด เพราะมันลืมนานี่อยู่ ลืมนานี่คือเราทำในที่สงบสงัดเราสามารถมองในที่ไกล ๆ ได้ มันมีการผ่อนคลายตามองไปแต่ใจอยู่ที่มือ เว้นไว้แต่คนมีความอยาก ความตึงเครียดนี้เกิดจากความอยากนะ อยากได้เยอะ ๆ ถ้าเรามีความอยากเยอะ ๆ ก็ให้กลับมาความรู้สึกตัว รู้สีกตัวสักเดี๋ยวมันก็หายแล้ว

ถาม : วิธีการแก้ความง่วง ?

ตอบ : ความง่วงถ้าจะแก้มันก็ต้อง คือ จริง ๆ ถ้าได้สติจริงมันก็จะไม่ง่วง คือ ระยะที่ฝึกใหม่ ๆ การแก้ก็อาจจะแก้ที่ตามความรู้สึกแบบโลก ๆ นี่แหละ อาจจะล้างหน้าบ้างทำอะไรก็ได้ทำให้มันตื่น แต่อย่าทิ้งการกำหนดรู้ เพื่อไร เออ..การแก้ความง่วงที่เป็นนิรณมิตนี้ถ้ามันไม่ได้สติที่เป็นปรมาตมจริง ๆ ทำไม่ได้ อย่างอื่นก็เพียงอุบายเฉย ๆ อุบายเพื่อให้มันมารู้ตัว ถ้าความรู้ตัวมันเปลี่ยนจากความรู้สึกตัวธรรมดาเป็นความรู้ที่มันตื่นเบิกบานทะลุความง่วงไปได้ อันนั้นหมายถึงว่าสติมัน

เกิดแล้ว การแก้ความง่วงก็ไม่ยากอะไรเพียงแค่ดื่มน้ำเย็น ๆ มันก็ดับ แต่ถ้าเรายังไม่มีดวงตาสติในระดับนั้นนะ การแก้ความง่วงอาจจะทำแรง ๆ ทำแบบนี้ทำนี้หรือเดินกระต๊อบเท้าแรง ๆ ก็ได้ อันนั้นเป็นเรื่องของคนฝึกใหม่ต้องเป็นแบบนี้ หรือ บางทีก็มีการแก้ทุกข์โดยเข้าหาครูบาอาจารย์เมื่อท่านบอกปั๊บเดียวมันก็หาย

ถาม : วิธีการแก้ความสงบ ?

ตอบ : ความสงบไม่ต้องไปแก้มันมันมีก็ถือว่าดีแล้ว แต่ความสงบนี้มันจะมีอยู่สองแบบ คือ สงบแบบอุปาทาน กับสงบที่เกิดจากความสงบสังขติวิเวก เกิดจากการทำลายนิรวณได้แล้ว สงบจากนิรวณ ความสงบจากกิเลส สงบจากความคิดความปรุงแต่งนี้ เราไม่ได้แก้มันสงบก็เพียงแต่รู้มันเฉย ๆ วิธีการของเราคือ อย่าเข้าไปอยู่ในความสงบ แต่ให้เป็นผู้รู้ความสงบ ความสงบก็เปรียบเสมือนกล่อง ๆ หนึ่ง คือ กล่องของจิตเรานั้นแหละพอมันสงบมันก็ว่าง แต่เราอย่าเข้าไปอยู่ในกล่องนั้นเสียเอง ถ้าเรารู้ตัวดี ๆ ความสงบนี้ก็คือตัวสมาธิ ใจตัวสมาธินี้มันจะนำไปสู่ญาณุตถญาณ คือ การเห็นอะไรตามความเป็นจริง เอาความสงบที่เกิดจากการฝึกสติมาโดยตรงแล้วสติมันกลายเป็นสมาธิ พอมันโตขึ้นจะเห็นอะไรตามความเป็นจริงมันใจมันสงบจิตมันสงบ อะไรที่เกิดมันก็เห็นเมื่อมันเกิด อย่างเรามองในสระน้ำเนี่ยเมื่อสงบมันก็ใส ปลาทั้งหอยอะไรไปมาเราก็เห็นมัน เวลาจิตมันสงบเนี่ยอารมณ์ที่อยู่ข้างล่าง รากะ โทสะ โมหะ อะไรที่ผุดขึ้นมาเราเห็นมันเห็นมันเราก็จะดับมันง่าย มันไม่ใช่เรื่องที่จะไปยุ่งอะไรกับมัน เข้าใจมันเลยได้แบบนี้

ถาม : ความวิปัสสนาเราจะแก้อย่างไรคะ ๆ ?

ตอบ : วิปัสสนาแบบไหน เออ...คนอาจจะไม่เข้าใจนะ ความวิปัสสนานี้อาจจะหมายถึงเป็นบ้าเป็นไปไปแล้วอย่างนี้ วิปัสสนาตามตำรานั้นมันจะมีสัญญาวิปัสสนา สัญญาวิปัสสนา คือ จริ่ง ๆ คนทั่วไปที่ไม่เกิดดวงตาเห็นธรรมเป็นคนวิปัสสนาหมดเลย วิปัสสนาคือไม่ได้เห็นตามความเป็นจริง อย่างเขาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นแค่รูปกับนาม เป็นวัตถุ ปรมัตถ์อาการ แต่คนทั่วไปจะเห็นเป็นรากะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นกับจิตตัวเอง การเห็นแบบนี้เขาเรียกว่าเป็นสัญญาวิปัสสนา ปฏิบัติธรรมเนี่ยเขาต้องการดับความวิปัสสนานี้แหละในคนทุกคน หรือ บางทีก็มีทวิวิปัสสนา ความเห็นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ซึ่งจริง ๆ มันไม่ใช่ถ้าใครยังมีความเห็นอย่างนี้อยู่ความทุกข์ก็เกิดขึ้นกับชีวิต มันต้องปฏิบัติจนกระทั่งว่าขาละล้างทวิวิปัสสนานี้ ที่เป็นอุจเฉททวิวิปัสสนา (การปฏิเสธความไม่มีแห่งผลของการกระทำทุกอย่าง) นัตถิกทวิวิปัสสนา (ความเห็นว่ามี) ความเห็นว่ามี สัญญา ความเห็นว่ามีตายแล้วเกิด ตายแล้วไม่เกิด มีไม่มี เห็นว่าเป็นตัวเรา ตัวเขา สุขทุกข์เกิดจากคนอื่นทำให้เกิด จากสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดอะไรประมาณเนี่ย เป็นทวิวิปัสสนาหมดเลย

เพราะฉะนั้นมันจึงต้องเห็นอะไรตามความเป็นจริง เพราะการเห็นอะไรตามความเป็นจริงคือการเห็นแบบสัมมาทวิวิปัสสนา ถ้าเห็นแบบนี้เขาเรียกว่าเห็นไม่ใช่เป็นวิปัสสนาแบบนี้ แต่ในความหมายผู้ถามอาจจะเข้าใจได้ว่า ผู้ถามอยากถามว่าเวลาปฏิบัติไปแล้วเกิดคนวิปัสสนา จริ่ง ๆ ถ้าฝึกสติถูกต้อง

จริง ๆ มันไม่มีคำว่าวิปัสสนา ไม่มีอะไรมีแต่สติมันจะดีขึ้นมันเข้าใจตามความเป็นจริง ในบางกรณีที่คุณเข้าใจชีวิตขึ้นมา แล้วเข้าใจโลกนี้เป็นแค่เพียงสมมุติ แล้วเขาไม่ค่อยยุ่งกับสมมุติบางคนอาจจะมองว่าเขาเป็นคนผิด “เอ๊ะ..คนนี้นั่นเป็นคนวิปัสสนานะนี่” แต่ในความเป็นจริงแล้วคือเขามองถูกจนกระทั่งเขาไม่สนใจกับสังคมไม่สนใจกับอะไรประมาณนี้ ก็มันก็แค่สมมุติไม่มีอะไร คนอาจมองว่าเขาเป็นวิปัสสนาจะไปแก้เขาอะไรประมาณนั้น เขาก็ไม่มีอะไร เพียงแต่เขาตั้งใจปฏิบัติตั้งใจเก็บอารมณ์ ตั้งใจฝึกจนเพื่อให้พ้นจากอารมณ์ที่เป็นแบบนี้ จนกระทั่งที่ว่ามันเคยกับสิ่งที่สมมุตินี้ได้

ถาม : เกิดวิปัสสนาควรแก้อย่างไรคะ ?

ตอบ : วิปัสสนานี้มันเป็นหลายอาการนะ ในวิธีเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนนี่วิปัสสนาที่มันเห็นชัด คือ เวลามันได้ดวงตามันเกิดปัญญาแล้วเนี่ย ความอยากความหวังดีมันเกิดสูงเขาเรียกว่า “เทวบุตรมาร” ความคิดดีความหวังดี มันจะมีแต่ความอยากเทศอยากสอน อยากบอกคนอื่น อยากจะชักชวนคนนั้นคนนี่ อยากพูดธรรมอะไรประมาณนี้ วิธีแก้ก็คือเจริญสติเยอะ ๆ อยู่กับปัจจุบัน เก็บอารมณ์ หรือ ไปอยู่ใกล้กับครูบาอาจารย์ที่เขาเห็นเราแล้วจะแก้ไขให้เราเองก็มี ถ้าเราอยู่คนเดียวเหมือนว่าเรารู้ว่าคนอื่นเขาเราก็อยากแสดง มันอยากแสดงออก บางทีบางคนปฏิบัติธรรมแล้วก็อยากไปเผยแพร่ที่โน่นที่นี้ คือ วิปัสสนาก็คือการเกิดวิปัสสนา มีอารมณ์วิปัสสนาในตัวเองบ้างแล้ว แต่ก็ก็มีเล่ห์ซ่อนเข้ามาว่าอยากเผยแพร่อยากสอน อยากบอกอยากกว่าเท่านั้นเอง ถามว่าเสียหายไหม ? มันก็ไม่เสียหาย แต่มันทำให้การปฏิบัติมันล่าช้า คือ เราอย่าไปทำหน้าที่ก่อนที่จะไม่ถึงเวลานะ

วิปัสสนาเนี่ยอาการมันรุนแรง คนที่ปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ ตั้งแต่ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วเกิดสติเกิดความรู้แจ้ง เกิดเห็นหารเกิดดับในขั้น ๕ แล้ว ถึงพระอนาคามี แม้แต่ติดความสงบเขาเรียกว่าเป็นวิปัสสนา เพราะไม่เป็นวิปัสสนามีประเภทเดียวคือพระอรหันต์

ถาม : ปิติหละคะเราจะแก้อย่างไรคะ ?

ตอบ : ปิติก็คือวิปัสสนานั้นแหละอันเดียวกัน ปิติคือความเอิบอิ่ม ความอึดใจอะไรประมาณนั้น แต่ว่าให้เข้าใจว่าวิธีเกิดปิติในแบบการปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบนี้ มันจะไม่มีปิติแบบหลับตาเหมือนที่เขาปฏิบัติฟองหุบ เช่น ปฏิบัติแล้วร้องเป็นนั่นเป็นนี่นั่นมันไม่มี มันมีแต่ความเอิบอึดมีแต่ความโล่งความเบา ความดีใจ ปิติหลงว่าได้บรรลุละมั้งอะไรประมาณเนี่ยเฉย ๆ แต่มันจะเป็นแบบนั้นหรือไม่เป็น คือ น้ำตาไหลนี้มีแต่ก็ยังปฏิบัติได้เรื่อย ๆ มันก็ดีใจ แต่ไม่ใช่ร้องไห้แบบอธิบายนไม่ได้ ถ้าแบบหลับตาหรือไม่ได้เจริญสติ พอสบายปั๊บมันตกหลุมอารมณ์เหมือนหลุมอากาศ แล้วเขาก็อธิบายนไม่ได้ว่าเขาเป็นอะไรอย่างเงี้ยแต่วิธีนี้นั่นไม่มีอย่างนั้น คือ คนปฏิบัติธรรมสามารถนำไปปฏิบัติเองได้ และสามารถเข้าใจเองได้โดยที่พึ่งครูบาอาจารย์ได้น้อย ๆ ก็มี มันไม่จำเป็นต้องว่า “เฮ้ยไปปฏิบัติเด้อแล้วมันวิปัสสนาเด้อ” มันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้อันนี้นั่นมันไม่มีวิธีนี้ ในส่วนหนึ่งที่ข้อดีของวิธีนี้คือมันปลอดภัยกว่าหลับตา

ถาม : เราจะนำหลักการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน มาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้างคะ เช่น ใช้กับตัวเองอย่างไรคะ ?

ตอบ : คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน トラบใดที่คุณยังไม่ตายคุณยังมีชีวิตอยู่คุณก็ต้องมีสติคอยรักษา เพราะมนุษย์เราเกิดมาก็อยู่ด้วยความหลงอยู่แล้ว หลงคือมันเข้าไปอยู่ในความคิด เข้าไปอยู่ในอารมณ์ ก็ต้องมีสติในชีวิตประจำวัน เรายืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน ก็ต้องมีกำหนดรู้ ถ้าสมมุติเรามีอาชีพอันนั้นอันนี้มากมายอย่างนี้เราก็กต้องระลึกรู้เยอะ ๆ ยิ่งเป็นคนคิดมากยิ่งทุกซำมาก ก็ต้องมีสติมากยิ่งต้องกำหนดรู้มาก ๆ เพราะปกติในชีวิตประจำวันนี้คนมันไม่มีสติเลย เขาไม่ได้กำหนดรู้เลยไหลไปตามความคิดตามอารมณ์ จึงต้องกำหนดรู้เยอะ ๆ

ถาม : แนวทางการเจริญสติในครอบครัวเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : การเจริญสติไปกับการใช้ชีวิตในครอบครัวนี้ ถ้าจะประสบความสำเร็จถึงขั้นเป็นมรรคเป็นผลได้ถ้าจะยาก มันต้องเข้าสู่กระบวนการการฝึกตามหลักเทคนิคต้องอยู่ในที่สงบสงัดหน่อย เช่น เราปฏิบัติอยู่กับลูกกับหลานในบ้านในเรือนนี้ มันพอแต่ประครองอารมณ์ได้ แต่จะให้มันดีขึ้นกว่านั้นมันยาก มันต้องสิ่งแวดล้อมดี ๆ มีกัลยาณมิตรที่เหมาะสมอะไรประมาณนั้น สมมุติว่าเราทำงานอะไรที่มันหนัก ๆ เวหนามันเยอะมากไปสติมันมีน้อยมันก็ไม่ถึงขั้นที่จะเจริญใจชีวิตประจำวันได้เหมือนเราฝึกนกมวย หรือ ฝึกกีฬาพอไปเรียนเบสิกกับเขามาเราก็จะมาฝึกกับการทำงานทำกับข้าวกับน้ำเนี่ยมันไม่ได้ละ มันฝึกยาก มันต้องมีช่วงของมันที่ต้องให้ออกสมาธิบ้างถ้าทำมันเป็น

ถ้าจะให้ดีนะ คือ คนปฏิบัติถ้ารู้รูปนามแล้ว มีสติเป็นมหาสติแล้วเนี่ย มันสามารถเห็นความคิดเกิดดับได้เนือง ๆ อยู่ในชีวิตประจำวันก็ได้ แต่คนที่ฝึกใหม่ ๆ แคไปเจอนิเวรณนี่เขาก็ไม่ไหวแล้ว ไปเจอวงในชีวิตประจำวันเขาคิดว่า ความง่วงนั้นมันเป็นทุกข์ เขาก็ต้องนอนซิ เขาอยากกินเขาก็ต้องกิน เขาบอกว่าเขากินอย่างมีสมาธิใจ แต่เขาไม่รู้หรือว่ากิเลสลึกเป็นอย่างไร อย่างอารมณ์ราคะอยู่กับสามี อยู่กับภรรยา อยู่กับครอบครัวมันเกิดอารมณ์มาเป็นไปได้หรือที่สติเขาจะจำกัดอารมณ์ระคะกามฉันทะตรงนี้ออกไป ไม่มี เขาก็ต้องคิดว่านี่คือชีวิตเขา ชีวิตประจำวัน ฉะนั้นมันอยู่ที่เครื่องหมายว่าคน ๆ นั้นมันมีเป้าหมายอะไร เจริญสติในชีวิตประจำวันเพื่อมรรคผลไหม? หรือเพื่อประครองชีวิตสมรสให้อยู่เป็นสุข หรือ ทำงานเพื่อให้มันไม่คือออกไปข้างนอกเฉย ๆ หรือ ว่าเรียนหนังสืออันนี้เพื่อไม่ให้มันไปทำหน้าที่อย่างอื่นให้วุ่นวายอย่างเนี่ยมันพอได้

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการศึกษาเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ใช้สติในการประครองอารมณ์ตรงพออยู่ได้ เป็นนักเรียนก็เป็นนักเรียน เป็นครูก็เป็นครู การสอนก็จะเป็นไปเพื่อการสอนจริง ๆ ไม่ใช่เป็นไปเพื่อมุ่งแต่จะให้ผู้รับรู้อย่างที่ตนรู้ บางทีก็เลยเครียด แต่เมื่อผู้สอนเข้าใจเรื่องสตินี้เขาก็จะสอนเพื่อการสอน การถ่ายทอดแลกเปลี่ยน ตรงนี้เองผู้เรียนก็จะไม่รู้สึกรู้ว่าถูกบังคับ เขาก็จะเรียนหนังสือด้วยความสนุก ไม่เบื่อ เพราะโดยปกติคนเรานี้มัน

ไม่ชอบให้บังคับนะ มันชอบอิสระ แต่การเจริญสติไปกับการงานนี้ ไม่ว่าจะการงานอะไร ถ้าให้เป็นมรรคผล สมาธิมันต้องเยอะกว่านั้น สติต้องเยอะกว่านั้น มันถึงจะเป็นปัญญาญาณได้

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการทำงานเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ก็ทำได้ แต่ถ้าจะหวังมรรคผลจริง ๆ มันก็อย่างว่า มันต้องเลื่อนระดับในชีวิตประจำวันเห็นหลาย ๆ คนเราเคยได้ยินที่เขาเรียกห้องกรรมฐานไหม ? พอถึงจังหวะหนึ่งเขาต้องมีห้องกรรมฐานแหละ ต้องเข้าห้องกรรมฐาน คือ อยู่ในที่สงบอาจจะอยู่ในที่บ้าน อยู่ในความสงบคือเลือกอยู่ในที่วิเวก แต่ถ้าไหม ๆ ยังไม่ไปหน้ามาหลัง เราก็จะเลือกวิถีในชีวิตประจำวัน เช่น เราทำงานไปกำหนดรู้ไป แต่พอเราสัมผัสกับความสงบสงัดหรือเราได้รับผลมากขึ้น ธรรมดานะกินผลไม้ดีเราก็จะไปหากินที่มันมีเยื่อ หินอาหารที่ดีเราก็จะอยากจะไปหาอาหารที่มีชื่อเสียงขึ้นไปอีก เหมือนกันแหละ ความสงบสงัดนะพอเราสัมผัสในชีวิตประจำวันเราก็จะอยากสงบสงัดมากกว่านั้นอีก อยากเห็นอะไรที่มันลึกซึ้ง อยากทุกซอกอะไรที่มันดับลึกเข้าไปอีก เขาก็จะไปแสวงหาครูบาอาจารย์ไปแสวงหาที่อะไรที่ลึกเข้าไป

จริง ๆ ก็คือพูดแบบเอาใจกันนั่นแหละ ก็คือ ทำในชีวิตประจำวันเพราะว่าคนเราเกิดมาก็มีชีวิตอยู่ คนมันอยู่ต่างสถานะนะ ก็ให้มีการเจริญสติพอไปเรียนรู้วิถีที่ถูกต้องแล้วก็เอามาคำหนดรู้ ทำอะไรก็กำหนดรู้ การกำหนดรู้ก็คือการให้รู้เท่าทันความคิดตัวเองนั่นแหละ ทำงานอะไรก็ให้กำหนดรู้ไป ไม่ว่าจะเป็นการทำงานบ้าน งานบริษัท ให้กำหนดรู้ไป เพราะถ้าเราทำงานด้วยสติแล้วความเบื่อ ความเหนื่อยมันก็จะเบาบางไป มันเป็นการทำงานเพื่องานสำเร็จ แต่ไม่ใช่เป็นไปเพื่อทำเอาขึ้นเอาตำแหน่ง หรือ เอาหน้าอีกต่อไป

ถาม : แนวทางในการเจริญสติในการพัฒนาจิตใจเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : การเจริญสติ ก็คือการมาฝึกดูกายดูใจ ที่เขาเรียกว่า “ดูกายเห็นจิต ดูจิตเห็นธรรม” เมื่อเรารู้จักกายใจของเราตามความเป็นจริงแล้ว เราก็จะไม่ไปเอาอะไรกับใคร เพราะเรารู้แล้วว่าทุกอย่างล้วนเป็นเรื่องสมมุติ แม้แต่ตัวเราก็จะสมมุติขึ้นมา สมมุติว่าเป็นเรา เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นสามีภรรยา ฯลฯ แต่เมื่อก่อนที่เรายังไม่ได้มีการฝึกฝนจิตใจเจริญสติอะไร เราก็จะคิดว่าเราทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เพื่อคนอื่น เช่น ทำเพื่อลูกบ้าง ทำเพื่อสามีเพื่อภรรยาบ้าง แล้วก็ไปฝากความสุขไว้กับสิ่งนอกตัว ไว้กับคนอื่นตลอด แต่พอเรามาเจริญสติรู้จักกายจักใจแล้วเนี่ย เราก็จะรู้ว่าเราไม่เกิดมาเพื่อใคร และใครก็ได้เกิดมาเพื่อเรา แม้แต่พ่อแม่เขาก็ไม่ได้ตั้งใจที่จะปั้นเราให้เกิดมาเป็นอย่างนี้ แต่เราเกิดมาก็เพราะเกิดมาจากก้อนทุกข์ของพ่อของแม่ เกิดจากกรรมที่เกี่ยวข้องผูกพันกันมา ลูก สามี ภรรยา ก็ต่างมีกรรมเกี่ยวพันกับเรามาถึงมาเจอกัน เมื่อรู้อย่างนี้แล้วมันก็ไม่เห็นว่าควรจะทำอะไร ๆ บนโลกใบนี้ มันก็ต้องคิดหาทางออกไปจากทุกข์ มันก็ปรารถนาเนกขัมมะ จิตใจมันก็พัฒนาจากจิตธรรมดาเป็นจิตใจที่เป็นสัมมาทิฐิ มีความสงบเย็น ไม่ไปสร้างไปทำอะไรให้ใครเขาเดือดร้อน คนที่มีจิตใจดีมีสัมมาทิฐิ อยู่ที่ไหนทำอะไรใครเขาก็ต้องการ

ถาม : ศาสนา ตามธรรมชาติของหลวงตาควรเป็นไปอย่างไรคะ ?

ตอบ : ศาสนาไหน ศาสนาคือคำสอน สอนเรื่องการดับทุกข์ ทีนี้คำนิยามของคำว่าทุกข์ เนี่ยคนมันไม่เหมือนกัน ทุกข์เพราะการเมือง ศาสนานั้นก็จะเกิดจากการเมือง คนนี้ติดความงมงาย ศาสนานั้นก็จะเป็นศาสนาเทวดาศาสนาผีไป เพราะเราคิดว่าทุกข์เพราะเหตุแบบนี้ละ แต่ศาสนาทุกข์ เป็นแบบของพระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่คำนิยามของทุกข์ คือ ทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์ที่เกิดจากการไม่รู้แจ้ง ทุกข์ที่เกิดจากอวิชชาสังโยชน์ เพราะฉะนั้นความรู้ของพระพุทธเจ้าที่จะมาดับทุกข์อันนี้ จึงเป็นความรู้ที่มันลึกมาก ศาสนาพุทธจริง ๆ นี่ ถ้าตัวศาสนา เอาตามง่าย ๆ ก็คือ ศาสนาคือตัวคนนี่แหละ ตัวคนคือศาสนา อย่างเรามาปฏิบัติธรรมเนี่ยเราปฏิบัติตัวเราเอง มาปฏิบัติศาสนาคือมาปฏิบัติตัวเราเอง แต่ว่าตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา ที่เกิดในเราเนี่ย อย่างเราปฏิบัติธรรมเจริญสติแล้ว เกิดการเห็นแจ้งขึ้นมา ตัวเห็นแจ้งตัววิปัสสนาญาณอันเนี่ย การดับทุกข์ คือ ตัวพุทธศาสนา トラบใดที่ถ้าเรายังติดรูปสกลิ่นเสียงอยู่ ศาสนาเราก็คือศาสนาวัตถุนิยมเราก็อิงกิเลสตัณหาไป แต่บางคนก็ติดสงบ ศาสนาที่สอนให้ติดสงบก็ยังไม่ใช่พระพุทธศาสนาแต่เป็นศาสนาสมณะ แต่ตัววิปัสสนาคือ วิปัสสนาญาณตัวทำลายกิเลสอันนี้ได้ คือ ศาสนาพุทธ พุทธะ คือ รู้ ตื่น เบิกบาน แต่ถ้าเราเป็นพระก็ดี เป็นอะไรก็ดีแต่ตัวภาวะมันยังไม่เกิด ทำสมาธิทุกวัน ๆ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่เกิดก็ยังไม่เป็นพุทธะยังไม่เป็นพุทธศาสนา เป็นเพียงแค่ศาสนา

ถาม : บาปบุญตามธรรมชาติของหลวงตาเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : บาป ก็คือไม่ดี บุญ ก็คือดี บาป คือ การคิดไม่ดี การกระทำไม่ดี บุญ ก็คือการพูดดี ทำดี คิดดี คือ บุญ แต่บุญที่สุด คือ ความไม่ทุกข์ อันไม่ทุกข์นั้นแหละคือยอดของบุญ มันมียอดของบุญ อันยอดของบาปก็ คือ ทุกข์มาก ๆ ติดอารมณ์มาก ๆ บอกไม่ได้ อันนั้นแหละยอดของบาป ราคะ โทสะ โมหะ นี่แหละ แต่บุญคือการพ้นทุกข์และมันเกิดวิปัสสนาญาณคือยอดบุญแหละ เราแสวงหายอดบุญถ้าพ้นทุกข์ไปก็เอ้า..ก็ยอดบุญแหละ ยอดบุญเหนือทุกข์

ถาม : นรกสวรรค์ตามธรรมชาติของหลวงตาเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : จริง ๆ ชีวิตของคนเราไม่ใช่ธรรมชาติของอาตมานะ ใช้ธรรมชาติใครแต่ความจริงมันเป็นแบบนั้นนะ ความจริงก็คือ คนเรามีแค่รูปกับนามนะ มีกายกับจิต มีความคิดกับอารมณ์ มีสงบกับปรุ้งแตง ทีนี้เรามาดูเห็นทุกข์ในตัวเรา บางทีมันเกิดทุกข์เกิดอะไรขึ้นมาเราเรียกว่า บาป บางทีมันทุกข์มากมันร้อนมันรันทนเราก็อธิบายว่า นรก แต่ถ้าทำให้มันเกิดความสบายอกสบายใจมันสุข มันเกิดปีติมันแจ่มใส มันดี อันนี้เขาเรียกว่าบุญตา บุญหู บุญปากเขา แต่ยอดบุญก็คือวิปัสสนาญาณ คือ การเห็นแจ้งในการดับทุกข์ สวรรค์ก็คือสิ่งที่มันดี ๆ ที่มันปรากฏเกิดขึ้นในจิต

สวรรค์ ก็คือ ความดี ความงาม ความสบายอก สบายใจ เป็นความพ้นทุกข์ ส่วนสวรรค์ของฆราวาสคือความยินดียินดีอะไรในรูป รส กลิ่น เสียง แต่ในภาคปฏิบัติธรรมนั้นคือ การได้ปิติ ได้สมาธิก็คืออารมณ์วิปัสสนารมณ์แหละ พื้นฐานเบื้องต้น มีปิติ มีความสงบ สงัด ทีนี้จากสวรรค์แล้วเรา

อย่าไปติดสวรรค์ เราทำให้มันเป็นนิพพานบัดนี้ เหนือสวรรค์ขึ้นไปอีกถ้าจะแสวงหานั้น แต่ถ้าได้ความ
 ปิติได้ความสบาย ..โอ้..ได้สวรรค์แล้วตอนเนี่ย ฉะนั้นสวรรค์อันนี้นั้นเป็นเรื่องที่น่ายินดีกว่าสวรรค์แบบ
 โลก ๆ ยอดสวรรค์แบบโลก ๆ คือราคะ คนติดราคะเหมือนสวรรค์ทางโลก ทางโลกเขายังหาราคะอยู่
 หากาม แต่ทางธรรมนี้การดับราคะถือว่าสุดยอดของการแสวงหาของสังขาร

ถาม : ญาณ หรือ ฌาน ตามทฤษฎีของหลวงตาเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ญาณ คือ ความรู้ เพียงแต่ว่าเป็นความรู้ที่เกิดจากการฝึกสติสมาธิปัญญา แล้วคำว่า
 ญาณเนี่ยมันหมายถึงสภาวะความรู้ที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ ความรู้ที่รู้แจ้งในอริยสัจโดยตรง รู้แจ้ง
 เหตุของการดับทุกข์ รู้แจ้งวิธีการดับทุกข์ อันนี้ถึงเรียกว่าญาณ ฌาน แปลว่าเพ่งแปลว่าเผา ถ้าเราฝึก
 สติจนสามารถเผาอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตเราเผาสังขารที่เขาเรียกว่าปรุงแต่งที่มันเกิดดับได้นั้นแหละ
 เขาเรียกว่าฌาน อย่างเราเคยเห็นว่า “ไปผาปนกิจศพ” คือไปเผาศพ เขายืมศัพท์ ฌาน อันนี้ไปศพ
 แต่ว่าฌานของพระนี่เอาไว้มากิลส

ถาม : จิตเดิมแท้ตามทฤษฎีของหลวงตาเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : จริง ๆ จิตเดิมแท้มันแทบจะไม่มีนะ เราเกิดมา อันนี้เขาใช้ศัพท์ของเซ็น ของท่าน
 เหว่ยหล่างเรียก คือ มันเป็นแบบว่าเวลาเราเกิดมาใจของเราก็มีแต่ความรู้สึก ความรู้สึกเดิม ๆ
 ธรรมดา ที่มันยังไม่พันด้วย ราคะ โทสะ โมหะ แต่จิตนี้ปรากฏว่ามันไม่มีวิปัสสนา เราจึงไม่เรียกว่าจิต
 เดิมแท้ที่มันหมดทุกข์จริง ๆ มันไม่เหมือนจิตพระอริยะเจ้าจิตที่เราเกิดมาใหม่ ๆ จิตเด็กก็ตาม
 จิตผู้ใหญ่ก็ตามมีทุนเท่ากัน ต้องเอามาฝึก ที่นี้พอฝึกปั๊บเวลาเกิดการเห็นแจ้ง จิตที่ไม่รู้จักทุกข์มันไม่
 เห็นทุกข์มันก็จะไม่รู้การดับทุกข์นะ เด็กเกิดใหม่ ๆ เขาไม่รู้จักทุกข์ ดังนั้นเขาจึงไม่อยากดับทุกข์ เว้น
 ไว้แต่จิตที่เกิดปัญญาแล้วเห็นทุกข์ แล้วรู้ว่าเป็นทุกข์ อย่างจิตของพวกเราเนี่ยมันรู้จักความทุกข์แล้ว
 ความทุกข์เกิดเพราะความวุ่นเพราะความปรุงแต่ง จิตแบบนี้จึงต้องการดับทุกข์ จิตที่ต้องการดับทุกข์
 แล้วไปฝึกสติแล้วเกิดปัญญาเห็นแจ้งขึ้นมาแล้วดับทุกข์ได้ เราจึงเรียกว่าเห็นจิตเดิมแท้ของเราเอง จิต
 เดิมแท้ที่มันแท้จริง ๆ นะ มันไม่ใช่เหมือนจิตเด็กนะ คือ มันเป็นจิตที่เกิดจากการสารถกิเลสออกแล้ว
 มันเป็นจิตที่บริสุทธิ์จริง ๆ

ถาม : นิพพานในความหมายของหลวงตาเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : นิพพานก็คือการดับความปรุงแต่ง คือ การดับทุกข์ คนเรามันเป็นทุกข์เพราะความ
 ปรุงแต่ง เพราะความหลง เราหยุดความหลงได้ มันไม่หลงอีกแล้ว มันไม่เข้าไปอยู่ในความหลงไม่อยู่ใน
 ความคิดแล้ว มันดับสนิท มันไม่รับเครื่องข้อมจิต จิตนี้มันเหมือนกับว่ามันดูดซับน้ำมันจะซับน้ำซับสิ่ง
 อะไรไปเรื่อย ๆ พอสักพักเอาทิ้งลงไปมันก็ไม่รับข้อมละ จิตที่มันเป็นแบบนั้นแหละที่รับข้อมนะอันนี้
 เขาเรียกว่า จิตนิพพาน หรือ เหมือนน้ำกับน้ำมัน น้ำกับน้ำมันจริง ๆ มันเป็นคนละอันกัน แต่มีบ้าง
 ประเภทที่เป็นอัน ๆ อันเดียวกัน เพราะ ๑ พอเขาเอาไปกลั่น พอกลั่นออกมาแล้วมันแยกคนละอันกัน
 นะ จริง ๆ ในความเดิม ๆ มันแยกกันอยู่แล้วแหละ น้ำมันมันก็อยู่ในน้ำแต่เราขูดมันไม่ถึง มันไม่เห็นมัน

เราใช้แต่น้ำมันก็ปนเปื้อนด้วยน้ำมัน วันหนึ่งเราไปเจอว่า โอ้..น้ำที่ไม่มีน้ำมัน มันก็ไม่แปลกนะ จิตแบบนั้นเราก็มีอยู่แล้ว

ดังนั้นจิตเป็นนิพพานมันไม่ได้หมายความว่าเกิดจากจิตนี้ หรือ จิตอื่น แต่ว่าถ้าพูดในความหมายเมื่อคำว่าจิตเดิมแท้ ก็คืออันนี้มันมีมาแล้วตั้งแต่เราเกิดมา เราเกิดมามันเป็นแบบนี้ แต่สักพักมันถูกทับถมแล้วไม่เกิดการสำรอกไม่เกิดอะไรนะ พอมันถมเข้า ๆ เราก็เลยไม่เอาพวกนี้ออก พอเอาพวกนี้ออกปั๊บจิตที่มันเป็นแบบนี้มีอยู่แล้วแบบนี้ ฉะนั้นเขาเลยบอกว่านิพพานนี้มันไม่มีเกิด ไม่มีตาย ไม่ได้ไปทำอะไรกับมันเพียงแต่ว่าเอาสิ่งที่ห่อหุ้มนี้ออกเฉย ๆ เอาความหลงผิดนี้ออก นั่นถ้าถึงนิพพานมันก็เป็น เป็นอะไรที่มันมีอยู่ในคน เพียงแต่ว่ามันไปทับถมเยอะอารมณ์เหล่านี้ ราคะ โทสะ อคติ อกาต ไปทับไปถมมันเยอะ เราเอาอันนี้ออก สิ่งที่เราเอาออก คือ อะไร ก็คือในความรู้สึกในความ เป็นเรานี้ไง เราคือเรา เราคือเรา ๆ เราเอาเราออกหมดมันก็เป็นธรรมชาติของมันจิตเนี่ยมันเป็นแบบนี้ อยู่ ถ้าเรายังเอาออกไม่ได้ก็คือเรา จิตก็คือเราคือจิต แต่เอาอันนี้ออก จิตนี้ไม่ใช่เรา มันเป็นของมัน เป็นแบบนี้เป็นแต่ไหนแต่ไรแล้ว เขาถึงบอกว่ามันเป็น เรียกว่าอะไรนะ เรียกว่าการค้นพบใจ ค้นพบ ชาติแต่เดิมที่มันมีอยู่แบบนี้

(๕) ผลการสัมภาษณ์พระไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ^{๓๒๗}

ช่วงเช้าของวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙ หลังจากที่คุณธรรมยาตรารุ่นที่ ๑๗ เดินทางด้วยเท้าผ่านมาได้ ๓ วัน และคืนที่ผ่านมาคณะได้พักค้างคืนกันที่อุทยานแห่งชาติน้ำตกตาดโตน จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งผู้วิจัยเองก็เป็นอีกหนึ่งที่เข้าร่วมขบวนธรรมยาตรา เพื่อรณรงค์ปลูกจิตสำนึกอนุรักษ์ป่าและต้นน้ำลำปะทาว เพราะถ้าไม่ถือโอกาสนี้ก็จะหาเวลาที่จะได้พบพระอาจารย์ไพศาลได้ยาก เนื่องจากว่า คิวการบรรยายธรรมของท่านเต็มตลอดเกือบทั้งปี ซึ่งก่อนหน้านี้สองวันผู้วิจัยได้กราบเรียนท่านไว้ก่อนแล้วเกี่ยวกับเรื่องงานวิจัย และการมาพบท่านในครั้งนี้นี้ด้วย ท่านจึงเมตตาให้โอกาสได้สัมภาษณ์ในเช้าวันที่ ๔ ธันวาคมนี้ แต่เนื่องจากว่าเวลาของท่านที่จะให้ข้อมูลกับผู้วิจัยจำกัดมาก บางประเด็นคำถามผู้วิจัยจึงได้ตัดออกไปบ้าง เลือกเอาเฉพาะคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัยโดยตรงไว้ไม่กี่ข้อ

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล นามเดิม ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพมหานคร พรรษาทางโลก ๕๙ ปี พรรษาทางธรรม ๓๓ พรรษา อุปสมบทเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร ท่านมีความสนใจเกี่ยวกับเรื่องพระพุทธศาสนาตั้งแต่อายุได้ ๑๕ ปี ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากการอ่านงานเขียนของท่านพุทธทาสภิกขุเป็นเบื้องต้น หลังจากทีอุปสมบทแล้วได้เรียนกรรมฐานจากหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ณ วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งขณะนั้นหลวงปู่คำเขียน สุวณฺโณ เป็นเจ้าอาวาส

^{๓๒๗} สัมภาษณ์ : พระไพศาล วิสาโล, วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ, วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

ความจริงท่านตั้งใจว่าจะบวชเพียงสามเดือน แต่หลังจากได้ทำกรรมฐานตามแนวทาง หลวงพ่อเทียน ทำให้ท่านมีความอาลัยในผ้าเหลือง และครองเพศบรรพชิตมาจนถึงทุกวันนี้ เป็นเวลา ๓๓ ปีด้วยกัน ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต เป็นพระนักปฏิบัติ นักพัฒนา มี ผลงานเขียนหนังสือมากมายหลายเล่มที่เกี่ยวกับพุทธศาสนา และเป็นพระที่มีบทบาทสำคัญอีกรูป หนึ่งในเมืองไทย ทางด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและพัฒนาสังคม

ถาม : พระอาจารย์ได้พบแนวทางการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวจากหลวงพ่อเทียนโดยตรง หรือ จากการแนะนำจากท่านอื่นคะ ?

ตอบ : ได้พบหลวงพ่อเทียนเองและท่านสอนเอง โดยท่านมักย้ำเสมอว่าการเจริญสติมิได้ อยู่กับการเดินจงกรม หรือการปฏิบัติในรูปแบบ แต่นักปฏิบัติควรให้การกระทำทุกอย่างเป็นการเจริญ สติไปในตัว ไม่ว่าจะเดิน นั่ง หรือกวาดใบไม้ แม้เวลากระปริบตา กลืนน้ำลาย

ถาม : หลังจากที่พระอาจารย์ได้เจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียนแล้ว พระอาจารย์ ได้พบความเปลี่ยนแปลงหรือสภาวะอะไรเกิดขึ้นกับท่านบ้าง เช่น ความคิด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ?

ถาม : หลังจากที่พระอาจารย์ได้เจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียนแล้ว พระอาจารย์ ได้พบความเปลี่ยนแปลงหรือสภาวะอะไรเกิดขึ้นกับท่านบ้าง เช่น ความคิด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ?

ตอบ : ที่มีความโกรธเป็นเพราะเราไปยึดไว้ หากเรามีการเจริญสติบ่อย สติของเราก็มจะมี กำลังพอที่จะปลดปล่อยความโกรธได้ รู้เท่าทันความโกรธ เมื่อเรามีสติ ความโกรธจะคลายพิชสงลง เพราะมันไม่มีที่ตั้ง จิตเหมือนกับเก้าอี้ที่ว่างอยู่ตัวเดียว ถ้าหากว่าสติจับจองเก้าอี้ตัวนั้นแล้วก็ไม่มีที่ว่าง ให้ความโกรธมานั่งหรือมาแทรกได้ จิตเรารับรู้ได้คราวละอารมณ์เดียว เมื่อเรามีสติคือมีความรู้ตัว ความโกรธก็หายไป การเจริญสติมุ่งให้เราฝึกเพื่อเป็นผู้รู้เท่าทัน ไม่ใช่ผู้กำจัดหรือข่ม แต่ให้เป็นผู้เฝ้า สังเกตการณ์ อย่างอาตมาพอได้ฝึกวิธีการหลวงพ่อเทียนแล้ว ก็ทำให้บวชต่อ แทนที่จะบวชแค่สาม เดือนก็บวชได้ถึงทุกวันนี้ และสามารถรู้ทันความคิดความเห็นได้ ปล่อยวางอารมณ์ได้ ทำให้จิตใจสงบ โล่งมากขึ้น ก็เลยทำให้เกิดศรัทธา ฉันทะในการปฏิบัติและบวชต่อ ปีนี้ก็ ๓๓ พรรษาเข้ามาแล้วนะ ความโกรธไม่หายเป็นเพราะเราไปยึดเอาไว้ ถ้าเราเจริญสติบ่อย ๆ สติของเราก็มีกำลังพอที่จะไปปลด ปล่อยความโกรธหรือความทุกข์นั้นออกไปจากใจได้

ถาม : หัวใจหลักในการเจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียนคืออะไรคะ ?

ตอบ : ให้รู้ชื่อ ๆ รู้เฉย ๆ รู้แล้วก็ละรู้แล้วจะวาง หรือ บางที่ท่านใช้คำว่ารู้สึกตัว ๆ ก็คือ รู้ชื่อ ๆ เหมือนกัน

ถาม : พระอาจารย์คิดว่าการเจริญสติควรเป็นไปเพื่ออะไรคะ ?

ตอบ : เพื่อดับทุกข์คือสูงสุด แต่ผลของการเจริญสตินั้น ยังสามารถทำให้การงานที่เราทำอยู่มีผลสำเร็จเป็นอย่างดี งานได้ผลคนก็เป็นสุข แต่ความสุขที่สุดของมนุษย์ คือ การดับทุกข์ได้ การเจริญสติเป็นเครื่องมือไปสู่การดับทุกข์ได้ คือ เจริญเพื่อให้เกิดปัญญา เมื่อปัญญาเกิดมันก็เหมือนมีแสงสว่าง ส่องไปทางไหนก็เห็นหมด แต่ที่ผ่านมาเรายังไม่ได้เจริญสติ จึงใช้สติไม่เป็นมันก็ไปไม่มีแสงแห่งปัญญาที่จะส่องเห็นความมืดที่ปกปิดใจเราอยู่ แต่พอเราใช้สติเป็นสิ่งไหนไม่นำเอา เมื่อเกิดขึ้นสติเตือนให้เรารู้ทัน แม้แต่สิ่งที่เราคิด สติก็สามารถจัดสรรได้ว่าสิ่งไหนควรเอาและสิ่งไหนไม่ควรเอา

ถาม : การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่หลับตา มีความแตกต่างกันระหว่างหลับตาอย่างไรคะ และทั้งสองวิธีมีผลรับจากการปฏิบัติเหมือนหรือแตกต่างกัน ?

ตอบ : หลวงพ่อเทียนให้เปิดตาเพราะจะไม่ให้สงบ เพราะส่วนใหญ่คนติดสงบ แต่ท่านหลวงพ่อเทียนไม่ได้เน้นเรื่องของความสงบ แต่ความสงบเป็นผลพลอยได้ไม่ใช่จุดมุ่งหมาย หลับตาก็คือเพื่อให้จิตสงบนั่นเอง แล้วต้องอยู่นิ่ง แต่หลวงพ่อเทียนให้เคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว ให้ความรู้สึกตัวเกิดขึ้นได้ง่ายท่านให้ข้ามความสงบไปเลย เพราะการเจริญสติแบบหลวงพ่อนี้มุ่งเน้นทำให้เกิดขณิกสมาธิ (สมาธิขณะหนึ่ง ๆ) แต่ไม่ได้มุ่งหวังว่าจะให้เกิดอัปนาสมาธิ (สมาธิแน่นแนบสนิท) และเน้นให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นโดยไม่ไปเพเลียดเพเลียดยินดีหรือต่อต้านผลักไส คิดดีก็ช่าง คิดไม่ดีก็ช่าง เสียใจดีใจก็ให้เพียงแต่รู้เฉย ๆ ไม่พยายามละ เพียงแต่ไม่เข้าไปมีส่วนอะไร ๆ กับสิ่งเหล่านั้น ที่สุดมันก็จะเกือเขินและจางเบาลงไปเอง ความทุกข์ก็ลดลงได้ตรงนี้ หลับตาก็คือทำได้ถ้าสามารถประคองสติอยู่ให้สม่ำเสมอ แต่การหลับตามันเอื้อต่อความง่วง ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหนึ่งในกลุ่มนิวรณ์ ๕ ทางขัดขวางไม่ให้สติเติบโต

ถาม : สติ กับ ความรู้สึกตัวตามความหมายของหลวงพ่อนั้นเหมือนกันไหม ? คะ ?

ตอบ : คนละอย่างกันแต่มันใกล้เคียงกันมาก สติ คือ ความระลึกได้ ความจำได้ ส่วนความรู้สึกตัวคือ สัมปชัญญะ สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นเหมือนฝาแฝดกัน ใกล้เคียงกันมาก และบ่อยครั้งเราก็พูดรวม ๆ กันว่า สติ เรามีสติกันอยู่แล้วทุกคน คือ ระลึกได้ รู้ตัว รวมไปถึงความไม่ประมาทด้วย ทุกคนมีสติเดิมอยู่ แต่มันยังมีน้อย เพราะชีวิตจริง ๆ ไม่ได้มีความราบเรียบหรือราบรื่นไปหมดทุกอย่าง บางทีอาจมีสิ่งที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้นได้ เมื่อถึงตอนนั้นเราต้องมีสติมากพอที่จะรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดฝันได้ ส่วนใหญ่สติที่เรามีอยู่ในชีวิตประจำวันนั้นไม่มากพอ ที่จะเอามารับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันทันด่วนได้ ผลก็คือลืมหืมมือ เมื่อเจอสถานการณ์ที่ไม่คาดฝันก็จะตั้งหลักไม่ได้ หลงทำในสิ่งที่ไม่สมควรออกมา หรือ จมอยู่ในความทุกข์ถอนตัวไม่ขึ้น แต่ถ้าเรามีสติดีแล้วจะตั้งหลักได้ ไม่ตระหนกตกใจ ไม่ปล่อยให้ความทุกข์เข้าครอบงำจิตใจได้ สามารถที่จะสลัดความรู้สึกตื่นกลัว หรือ ตื่นเต้นออกไปได้ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องมีการเจริญสติ เพื่อเพิ่มกำลังสติของเราให้มากกว่าที่มีอยู่เดิม จนเป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ๆ จนเป็นสัมปชัญญะ เพื่อเผชิญและรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดฝัน ที่จะเกิดขึ้นในแต่ละวันที่เราไม่รู้มาก่อนว่าจะดีหรือจะร้ายอย่างไรกับเรา

ถาม : การนำหลักการเจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ตามคำสอนของหลวงปู่เทียน ได้อย่างไรบ้าง เช่น ใช้กับตัวเอง ?

ตอบ : ก็ไม่ยากอะไรแค่เข้าขึ้นมาทำอะไรก็ให้รู้สึกตัว ไม่ใช่จะต้องมาเดินจงกรมหรือนั่งสร้างจังหวะ แต่ทำทุกให้รู้สึกตัว มันเป็นการปฏิบัติที่ทำได้ตลอดทั้งวัน ทำได้โดยไม่ต้องอาศัยรูปแบบ ถ้าเราทำดี ๆ การใช้ชีวิตประจำวันจะไม่ใช่ว่าเพียงแค่การรักษาสติเท่านั้น แต่เป็นการสร้างสติเพิ่มเติมด้วย เป็นการสะสมไว้อย่างค่อย ๆ ไม่ให้เกิดความลึ้มเลื่อน เหมือนกับเราเรียนหนังสือจนอ่านออกเขียนได้แล้วนั้นแหละ แต่พอจบแล้วเราไม่ได้เขียนไม่ได้อ่านมันก็จะค่อย ๆ ลึ้มไป และจนที่สุดก็ไม่สามารถอ่านได้เขียนได้ หากเราไม่มีการฝึกอ่าน ฝึกเขียนอยู่เสมอ ๆ การใช้ชีวิตประจำวันจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่าเอาแต่เติมน้ำอย่างเดียว ต้องรักษาอย่าให้น้ำรั่ว หรือ ให้น้ำไหลออกน้อยที่สุด ต้องพากเพียรไม่หยุดและทำให้ต่อเนื่อง

อย่างเวลาเจ็บป่วยนี้ หากเราไม่มีสติเราก็จะคร่ำครวญมีความทุกข์มาก และอาการป่วยใช้ก็จะทวีมากขึ้นตามไปด้วยจากอุปาทาน แต่ถ้าเรามีสติ เราจะไม่ได้จมอยู่กับเวทนา ใจจะหลุดจากเวทนา ทำให้มองเห็นสาเหตุของความเจ็บป่วยนั้นได้ชัดเจน และเกิดการยอมรับ รักษาร่างกายตามไปด้วย เจริญสติไปด้วย บางคนหายจากอาการป่วยได้เร็วกว่าที่หมอได้กำหนดไว้เสียอีก เพราะจิตใจมีสติมีสมาธิ ใจไม่รุ่มร้อนสุขภาพจิตดี ร่างกายก็พลอยดีไปด้วย บางคนเป็นโรคร้ายคิดว่าจะต้องตายภายใน ๒ หรือ ๓ เดือน แต่พอเกิดการยอมรับอย่างมีสติ กลับมีชีวิตยืนยาวอยู่ต่ออีกหลายปี

ถาม : แนวทางการเจริญสติในครอบครัวเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ก็เหมือนกันเวลาเจออะไรเกี่ยวข้องกับอะไรก็ให้มีสติ เวลาอยู่กับลูกคุยกับลูกก็ให้มีสติ เวลาฟังลูกพูดก็ให้มีสติ เปิดใจฟังไม่ใช่ใจลอยคิดนั่นคิดนี่ คิดเรื่องงานเรื่องการต่าง ๆ คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยฟังกันเท่าไรหรอกเพราะว่าใจไม่มีสติ เพียงแต่เราคุยกับใคร ก็ให้ใช้สติในการฟังเขาว่าเขาพูดอะไรต้องการอะไร ถ้าเรามีสติรักษาใจ ก็จะไม่เผลอไม่หลงง่าย ยังมีปัญญาด้วยแล้วก็จะทำให้เราเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ อย่างฉลาดต่อสิ่งที่มากระทบ ไม่ว่าจะเป็น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจหรือไม่พอใจก็ดี เพราะการใช้ชีวิตครอบครัวนั้นจะมีสิ่งเหล่านี้มากระทบอยู่เรื่อย ๆ แหละเป็นเรื่องปกติ ให้เรามีสติอยู่กับตัวก็อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขได้ ความขัดข้องอะไร ๆ ที่เคยเกิดขึ้นก็จะเบาบางจางลง ถ้าเรามีสติอยู่เสมอ ๆ แต่ที่ผ่านมาเราไม่รู้เรื่องการเจริญสติ เราจึงปล่อยให้ใจมันป่วนแต่งไปเรื่อย ๆ ตามสิ่งที่มากระทบ จึงมีแต่ปัญหามากมายเกิดขึ้น เกิดขึ้นที่ใจเราก่อนและส่งผลต่อครอบครัวข้างให้เดือดร้อนไปด้วย จนเป็นเหตุให้หลายครอบครัวขาดความสุข จนบางครั้งถึงกับแตกหักกันไปเป็นปัญหาตามมามากมายอีก เพราะไม่มีสติ ไม่มีความอดทน เพียงแต่เรารู้จักสติ มารู้จักความรู้สึกตัว ตรงนี้เราก็จะเห็นว่าปัญหาทุกอย่างเป็นปกติธรรมดาของมันอยู่ แต่สำคัญอย่าเอาใจไปใส่มันก็จบ ครอบครัวก็อยู่กันอย่างสุขสงบ

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการศึกษาเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ก็เหมือนกัน เวลาเรียนหนังสือใจย่ำวอกแวก อ่านหนังสือ ฟังครูหรืออาจารย์เขาบรรยาย อันนี้เขาเรียกว่ามีสติ เวลาอ่านหนังสือหรือสอบก็อย่าไปวอกแวกกับสิ่งที่มีมากระทบ อย่างที่เรา กำลังได้ยินเสียงดังนั้นเนี่ย เราก็อ่านไปสนใจกับเสียง แต่ให้มีสติอ่านหนังสือต่อไปไม่ต้องไปใส่ใจกับเสียง มีเพื่อนมาชวนไปเที่ยว มีเสียงเพลงมากระทบก็อย่าคล้อยเคลิ้ม เราก็ยังสามารถนั่งเรียนต่อไปได้ ถ้าเรามีสติแล้วก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย และเมื่อมีสมาธิการเรียนการสอนก็ได้ผลสำเร็จที่ดี ผู้เรียนก็มีความสุขกับการเรียน ผู้สอนก็มีความสุขกับการสอน

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการทำงานเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : ก็เหมือนกัน ทำงานอยู่ไหนก็ให้ใจอยู่ที่การทำ เดินที่ก้าว กินที่ละคำทำที่ละอย่าง อย่างทำอะไรหลายอย่างพร้อมกัน ขับรถไปด้วยเล่นไลน์ไปด้วยนี้ไม่มีสติ กินข้าวไปด้วยเล่นเฟสไปด้วยไม่มีสติ ทำงานก็ให้ใจอยู่กับงาน กวาดบ้านให้ใจอยู่กับบ้าน เอาใจใส่ลงไปในงานนั้นแหละเรียกว่ามีสติ เช่น เวลาล้างจานอยู่ก็ให้รู้สึก กวาดลานวัดหรือกวาดบ้านถูบ้านก็ให้ใส่ความรู้สึกตัวไปด้วย การเจริญสติไปกับการทำงานในแต่ละวันเป็นเหมือนการค่อย ๆ หย่อนน้ำใส่ลงไปในจิตใจวันละนิด ๆ ไม่นานจิตใจของเราจะสะอาด คือ มีน้ำสะอาดเต็มใจ เราจึงไม่ควรปล่อยให้การทำงานในแต่ละวันผ่านเลยไปอย่างไร้ค่าเพราะไม่ได้เจริญสติไปด้วย

ถาม : แนวทางการเจริญสติในการพัฒนาจิตเป็นอย่างไรคะ ?

ตอบ : เอาสติมาดูกายดูใจ เห็นรูปร่างเคลื่อนไหวใจคิดนึก รู้ว่ากายไม่ใช่กายของเรา ไม่ใช่ใจเป็นเรา เห็นอนัตตา เมื่อเรากลับมาดูกายดูใจ ใช้สติเนี่ยเอาดูกายดูใจมันก็เกิดเห็นธรรมขึ้นมา เห็นธรรมก็ถึงขั้นปรมาตมได้ คือ การเห็นร่างกายของเราตามความเป็นจริง ว่าเป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความโกรธ ความโลภ ความหลง แม้แต่ความป่วยไข้ก็บังคับไม่ได้ แม้เราจะไม่อยากไข้ไม่อยากเจ็บมันก็ต้องเป็นไปตามภาวะของความเสื่อมนั้นอยู่ดี แต่ถ้าเรามีสติหรือฝึกสติมาดีแล้ว ก็จะเข้าใจกฎธรรมชาติเหล่านี้ และเกิดการยอมรับ เมื่อเกิดการยอมรับความทุกข์ต่าง ๆ มันก็ไม่ได้เข้ามาครอบงำใจเรามากเพราะเรารู้ทัน ปัญหาต่าง ๆ ก็เบาบางไป

ตัวอย่างเช่น ผู้ที่เจ็บป่วยระหว่างผู้ที่เคยฝึกการเจริญสติมากับผู้ที่ไม่เคยฝึกสติมาจะต่างกัน ผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติมาก่อนเขาจะมีความทรมานทลายในความเจ็บเป็นอย่างมาก ซึ่งต่างกับผู้ที่ได้ฝึกสติมาจะมีความทรมานทลายน้อยกว่า และอาจไม่รู้สึกรทรมานเลย แม้ความเจ็บปวดจะเท่ากันหรือมากกว่ากันก็ได้ อย่างเช่นเคยมีเด็กคนหนึ่งอายุเพียง ๑๐ ขวบ เธอป่วยเป็นโรคมะเร็ง แต่แม่ของเธอได้พาไปฝึกการเจริญสติที่วัดสวนโมกข์ ในระหว่างนั้นก็ได้รับการรักษาด้วยวิธีการทางแพทย์ทุกทางไปด้วย แต่ก็ไม่สามารถลดทอนชีวิตของเธอไว้ได้ แต่ในตอนที่เราใกล้จะสิ้นลมแล้ว เธอไม่ได้มีอาการกระสับกระส่าย และจากไปอย่างสงบ โดยแม่ของเธอกุมมือเอาไว้ตลอด และแนะนำให้ภาวนา พุท หายใจเข้า โอ หายใจออก ให้นึกถึงท่านพุทธทาส และบอกว่าท่านพุทธทาสกำลังรอการไปของเธออยู่ การจากไปอย่างสงบตามยอม นำไปสู่สุคตินิมิต

การที่เรามีสติที่พัฒนาดีแล้ว เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ก็จะตั้งหลักได้ ไม่ตระหนกตกใจ ไม่เกรี้ยวกราด ไม่ปล่อยให้ความชั่วร้ายเข้ามาครอบงำ เมื่อเกิดการพลัดพรากสูญเสียส่วนใหญ่เมื่อต้องเจอแล้วก็จะรับมือได้ แต่จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนทางด้านสติ เมื่อเกิดการสูญเสียพลัดพราก จิตก็จะจมอยู่กับความทุกข์ ความทรมาน อย่างคนใกล้ตายที่ขาดสติเราจะเห็นว่าเขาทรมานมากก่อนสิ้นลม และนั่นแหละทุกตณินมิตย่อมเป็นที่ไปของเขา

ดังนั้นการเจริญสติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง จึงไม่ต้องรอว่าต้องให้มีวิกฤตในชีวิต ไม่ต้องรอให้เกิดความพลัดพรากสูญเสียก่อนแล้วค่อยจะมาเจริญสติ เราจะต้องเตรียมพร้อมก่อนที่มันจะเกิดขึ้น ขณะเดียวกันถึงแม้เหตุร้ายยังไม่เกิด การเจริญสติก็จะช่วยให้เรามีความสุขได้มากขึ้น มีชีวิตที่โปร่งเบากว่าเดิม ทำงานได้ดีขึ้น เพราะไม่ลืมหืมหรือปล่อยใจไปกับความฟุ้งซ่าน ความเครียด หรือความกังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

ภาคผนวก ข.

ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

(๑) ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก^{๓๒๘}

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เกิดที่บ้านบุษม อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดเลย เมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ตรงกับวันอังคารเดือนสิบ ปีกุน ขึ้น ๑๓ ค่ำบิดาของท่านชื่อจีน มารดาชื่อโสม นามสกุลอินทนิล นามเดิมของหลวงพ่อก็คือ พันธุ์ อินทนิล มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๖ คน

- ๑ นายสาย อินทนิล
- ๒ นายปุ๋ย อินทนิล
- ๓ นายอ้วน อินทนิล
- ๔ นางหวัน พิมพ์สอน
- ๕ นายผัน อินทนิล
- ๖ นายพัน อินทนิล (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก)

บิดาท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเล็ก ๆ จึงเหลือแต่มารดาที่คอยเลี้ยงดู จึงไม่ได้เรียนหนังสือ กอบกับในสมัยนั้นบ้านบุษมยังไม่มีโรงเรียน ในวัยเด็กท่านจึงได้ช่วยมารดาของท่านทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็ก ๆ ในหมู่บ้านคนอื่น ๆ แต่เมื่ออายุได้ ๑๑ ปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณร อยู่กับหลวง นำที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือบ้างแต่เป็นตัวหนังสือลาว และหนังสือธรรมเล็กน้อยพออ่านออก เขียนได้ และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิถีพุทโธ วิธินับหนึ่ง สอง สาม หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบวชออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับ หลวงน้าอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือน ท่านได้ลาสิกขาบวชออกมา และแต่งงานมีครอบครัว เมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือ และได้รับเลือกให้เป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอยางชุมน้อยเพื่อให้ลูก ๆ ได้เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขายขึ้นล่องตามลำน้ำโขง ระหว่างเชียงคาน - หนองคาย - เวียงจันทน์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับพระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติกรรมฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหา

^{๓๒๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, การเห็นตัวเอง, หน้า ๑๖๓-๑๖๕.

ทางออกจากสิ่งเหล่านี้ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีเคลื่อนไหวก่อน แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง - นิ่ง” (ติง-นึ่ง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย และจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีหรือครูบาอาจารย์ ในเวลาเช้ามือของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้นท่านได้กลับมาเผยแผ่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน โดยขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่ และต่อมาท่านเห็นว่ามีคนสนใจมาปฏิบัติธรรมกับท่านมากขึ้น ๆ ทุก ๆ วัน และมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอาหารที่จะนำมาเลี้ยงผู้มาปฏิบัติ จึงคิดบวชเพื่อจะได้บิณฑบาตมาเรื่องผู้มาปฏิบัติได้ และเห็นว่าการเป็นพระภิกษุจะทำให้การเผยแผ่ธรรมะได้สะดวกขึ้น ในวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้ง

คำสอนของหลวงพ่อเทียนได้แพร่หลายออกไปทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ หลวงพ่อดูทิศชีวิตให้การสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย หรือ สุขภาพของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยังทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรมสำนักปฏิบัติธรรมทัฬหีขวัญ ต.กุดบึง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘ นาฬิกา ๑๕ นาที รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาในอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

(๒) สถานที่จำพรรษาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

พรรษาที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๐๓ วัดบรรพตคีรี หรือนาย่าหนอม บ้านบวม อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดเลย

พรรษาที่ ๑-๓ พ.ศ. ๒๕๒๔-๒๕๐๕ เมืองลาว

พรรษาที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๐๖ ผานกเค้า พบพระอาจารย์มหาบัวทอง พุทธโฆสโก

พรรษาที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๐๗ วัดโนนสวรรค์ ตำบลนาอ้อ อำเภอมือง จังหวัดเลย

พรรษาที่ ๖ พ.ศ. ๒๕๐๘ วัดบรรพตคีรี

พรรษาที่ ๗-๑๑ พ.ศ. ๒๕๐๙-๒๕๑๓ ป่าพุทธาน จังหวัดเลย

เริ่มก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรม ณ สถานที่แห่งนี้ ปัจจุบันป่าพุทธานเป็นที่ตั้งของวิทยาลัยครู จังหวัดเลย และป่าพุทธานได้ย้ายมาอยู่ที่บ้านกำเนิดเพชร อำเภอมือง จังหวัดเลย

พบพระอาจารย์บุญธรรม ปลายปี พ.ศ. ๒๕๐๙

พบพระอาจารย์ทอง อาภากรโ และพระอาจารย์คำเขียน สุวณโณ พ.ศ. ๒๕๑๐

พรรษาที่ ๑๒-๑๔ พ.ศ. ๒๕๑๔-๒๕๑๖ วัดโมกขนาาราม ตำบลบ้านเปิด อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น ในขณะที่หลวงพ่อกำลังแสวงหาสถานที่สำหรับเผยแผ่ธรรมอยู่ บังเอิญมีกุฏิว่างอยู่หลังหนึ่ง ชาวบ้านหัวทุ่งและคำไฮ จึงได้ถวายกุฏิหลังนั้นให้หลวงพ่ोजำพรรษาอยู่กับหลวงปู่หา ระยะนี้เองที่ธรรมะและวิถีปฏิบัติของหลวงพ่อเริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จักมาก ขึ้น

พรรษาที่ ๑๕ พ.ศ. ๒๕๑๗ เวียงจันทน์ ประเทศลาว

พรรษาที่ ๑๖-๑๗ พ.ศ. ๒๕๑๘-๒๕๑๙ วัดชลประทาน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี มีญาติโยมนิมนต์หลวงพ่อมำจำพรรษาที่วัดสนามใน ตำบลชลอ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ซึ่งในขณะนั้นเป็นวัดร้าง หลวงพ่อเริ่มมาดูสถานที่ หักร้างถางพง ปลูกกุฏิตอนปลายปี พ.ศ. ๒๕๑๙ และท่านได้มอบหมายให้พระอาจารย์ทองล้วน อธิปญโญ มาอยู่ก่อนที่ท่านจะมา

พรรษาที่ ๑๘-๑๙ พ.ศ. ๒๕๒๐-๒๕๒๑ วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี

พรรษาที่ ๒๐ พ.ศ. ๒๕๒๒ วัดสวนแก้ว อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

พรรษาที่ ๒๑-๒๓ พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๕ วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี พ. ศ. ๒๕๒๕ หลวงพ่อดำเนินมิตไปเผยแผ่ธรรมะที่ประเทศสิงคโปร์ ๒ ครั้ง และในปีนั้นเองที่ท่านเริ่มอาพาธด้วยโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

พรรษาที่ ๒๔ พ.ศ. ๒๕๒๖ วัดโมกขนาาราม จังหวัดขอนแก่น

ต้นปี ๒๕๒๖ หลวงพ่อดำเนินมิตตั้งสำนักปฏิบัติธรรมหับมิ่งขวัญ ตำบลกุดปอง อำเภอมือง จังหวัดเลย

พรรษาที่ ๒๕-๒๘ พ.ศ. ๒๕๒๗-๒๕๓๐ วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี

ต้นปี ๒๕๒๙ หลวงพ่อเริ่มปรับปรุงเกาะพุทธธรรม ซึ่งอยู่ถัดจากหับมิ่งขวัญ ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม

พรรษาที่ ๒๙ พ.ศ. ๒๕๓๑ สำนักหับมิ่งขวัญ หลวงพ่อดำเนินมิตใจจำพรรษา ซึ่งเป็นพรรษาสุดท้าย ณ สถานที่นี้ เพื่อทุ่มเทเวลาทั้งหมดของท่านในการอบรมสั่งสอนธรรมะแก่ศิษยานุศิษย์และควบคุมดูแลการปรับปรุงเกาะพุทธธรรม เพื่อให้เป็นสถานที่ผลิตผู้รู้ธรรม ออกไปสั่งสอนธรรมแก่บุคคลทั่วไปสืบไป

ภาคผนวก ค.

วิธีการเจริญสติในรูปแบบเคลื่อนไหว^{๓๒๙}

วางมือทั้งสองไว้บนหัวเข่า

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว และหยุดยกมือขวาขึ้น
รู้สึกตัว และหยุดลดมือลงมาไว้ที่สะดือ
รู้สึกตัว และหยุดพลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว และหยุดยกมือซ้ายขึ้น
รู้สึกตัว และหยุดลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือ
รู้สึกตัว และหยุดเคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว และหยุดเคลื่อนมือขวาออก
รู้สึกตัว และหยุดลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า
รู้สึกตัว และหยุดคว่ำมือขวาลง
รู้สึกตัว และหยุดเคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว และหยุด

เคลื่อนมือซ้ายออกรู้สึกตัว และหยุด



ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่ารู้สึกตัว และหยุด

คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว และหยุด
ทำต่อเนื่องกันไป ตั้งแต่เริ่มต้นอีกครั้ง

^{๓๒๙} มูณิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทิว), [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : http://teeanfoundation.blogspot.com/p/blog-page_7951.html, (๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๙).

ภาคผนวก ง.

(๑) ประวัติอุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ^{๓๓๐}

อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนอำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่ การศึกษา ประถม ๔ อาชีพเดิม ขายอาหารตามสั่ง ปัจจุบันอายุได้ ๖๘ ปี บทบาทสำคัญของท่านที่สำนักปฏิบัติธรรมแพร่แสงเทียน คือ อบรมและสอบอารมณให้แก่ผู้ปฏิบัติ และอีกงานอีกส่วนหนึ่งที่ท่านรับหน้าที่สำคัญ คือ เป็นแม่ครัวประกอบอาหารให้แก่พระสงฆ์และผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเจริญสติ ณ สำนักเจริญสติ วิปัสสนาแพร่แสงเทียน เป็นผู้ที่ร่วมก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรมแพร่แสงเทียนกับหลวงพ่ พระมหาติเรก พุทธยานนโท ในปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ซึ่งปัจจุบันได้จดทะเบียนเป็นวัดแพร่แสงเทียนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย

ท่านได้รู้จักและเริ่มปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่เทียนตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๐ ตอนนั้นท่านมีอายุได้ ๓๙ ปี จากการแนะนำของ พระอาจารย์มหาติเรก พุทธยานนโท ได้มาเปิดคอร์สอบรมช่วงสั้นเพียง ๕ วัน ที่สำนักบุญรักษา จังหวัดแพร่ ก่อนหน้านั้นท่านไม่เคยมีคำว่าเจริญสติวิปัสสนามาก่อนในหัวเลย ต่อมาท่านหลวงพระมหาติเรกได้ชวนไปปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน จึงได้พบกับหลวงพ่เทียน และได้ปฏิบัติธรรม ๗ วัน

หลวงพ่เทียนได้สอบอารมณของแม่พิกุลด้วยตนเอง มีอยู่วันหนึ่งหลวงพ่เทียนใช้ให้คนมาเรียกว่า “ไปเอนโยมเมืองแพร่มาหาที่กุฏิด้วย” ท่านก็ไปกันสามคน หลวงพ่เทียนถามท่านว่า “รู้สึกตัวไหม?” ท่านก็ตอบว่า “รู้สึกค่ะ” หลวงพ่เทียนถามว่า “รู้สึกอย่างไร” ท่านก็ตอบหลวงพ่ว่า “คว่ำก็รู้สึก ตะแคงก็รู้สึก ยกมือก็รู้สึก เคลื่อนก็รู้สึก” แล้วท่านก็สร้างจังหวะให้หลวงพ่เทียนดู หลวงพ่เทียนก็ถามอีกว่า “ถ้าไม่รู้สึกตัวรู้ไหม?” ท่านก็ตอบว่า “รู้ค่ะ” หลวงพ่เทียนก็ถามอีกว่า “รู้อย่างไร” ท่านก็ตอบว่า “ยกมืออยู่แต่ใจมันไม่ได้อยู่ที่มือ มันคิดไปไหนต่อไหนแล้ว มันไม่อยู่กับตัวเอง” หลวงพ่เทียนก็เลยบอกว่า “ไป ไป ไป ทำให้มาก ๆ ให้เอาความรู้สึกตัว ตัวเดียวนะ ถ้ามันไม่รู้ก็ให้มันรู้แหละ” วันต่อมาหลวงพ่เทียนยังเรียกท่านไปถามว่า “รู้จักศาสนาไหม? และอยู่ที่ไหน” ท่านก็บอกว่า “อยู่ที่ตัวเรา” และหลวงพ่เทียนก็ถามว่ารู้จักบาป-บุญไหม? ท่านก็ตอบว่า “บุญก็คือรู้ บาปคือไม่รู้” หลวงพ่เทียนถามต่อไปอีกว่า “รู้อะไร” ท่านก็ตอบว่า “รู้ตัวเอง และ ไม่รู้ตัวเอง” ครั้งนั้นแม่พิกุลอยู่ปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน ๗ วัน แล้วก็ลาหลวงพ่เทียนกลับบ้านพร้อมกับหมู่คณะที่มาด้วยกัน แล้วก็ได้นำการเจริญสติมาใช้กับหน้าที่การงานตลอดมาจนถึงทุกวันนี้ไม่เคยหยุดทำ

^{๓๓๐} พิกุล มโนเจริญ, ได้พบหลวงพ่เทียน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (แพร่ : กองทุนเผยแผ่ธรรมวัดแพร่แสงเทียน, ๒๕๕๕), หน้า ๕-๗.

(๒) ประวัติพระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท

พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท รักษาการเจ้าอาวาส วัดแพร่แสงเทียน อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ และเป็นผู้นำที่ทำหน้าที่อบรมการเจริญสติวิปัสสนา ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก อีกรูปหนึ่งที่เป็นที่รู้จักดีในวงการผู้ปฏิบัติเจริญสติวิปัสสนาตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน อายุพรรษาบวชได้ ๒๖ พรรษา ภูมิลำเนาเดิมของท่านเป็นคน อำเภอกาญจนบุรี จังหวัดระยอง และได้อุปสมบทที่วัดบ้านเกิดของท่านราวปี พ.ศ.๒๕๓๒ ได้มาจำพรรษาอยู่ ณ วัดแพร่แสงเทียนราวปี พ.ศ.๒๕๓๕

(๓) ประวัติพระมหาติเรก พุทธยานนโท^{๓๓๑}

พระพุทธานันทภิกขุ หรือ หลวงพ่อมหาติเรก พุทธยานนโท เป็นชาวปากปาน ตำบลไทรย้อย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดแพร่ บรรพชาเป็นสามเณร อายุ ๑๖ ปี เมื่ออายุครบ ๒๐ ปี บริบูรณ์ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่พัทธสีมาวัดประยุรวงศาวาสจนจบ นักธรรมชั้นเอกเปรียญธรรม ๖ ประโยค จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อ มหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จนจบปริญญาครุศาสตรบัณฑิต เมื่อปี ๒๕๒๒ รุ่นที่ ๒๖ ท่านได้ฝึกกรรมฐานต่างๆ มาหลายรูปแบบ เริ่มต้นปีพุทธศักราช ๒๕๑๖ ได้มีโอกาสเข้าฝึกฝนกรรมฐานแบบอาณานปานสติที่สวนโมกขพลาราม กับหลวงพ่อกุศลวิมล เป็นเวลา ๒ ปีเศษต่อมาในปี ๒๕๑๘

ได้พบกับท่านอาจารย์โกวิท เอนกชัย (ท่านเชมนันทะ) ที่อาศรมนวลชีวัน บ้านดงจังหวัดนครนายก ได้ชักนำให้รู้จักลูกศิษย์ของหลวงพ่อเทียน ในปีต่อมาจึงได้พบกับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่วัดสวนแก้ว จังหวัดนนทบุรี ขณะนั้นที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้เข้ารับการฝึกกรรมฐานแบบวิธีพองยุบกับพระธรรมธีรราชมหามุนี ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุ ทำพระะจันทร์ (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)

ท่านปฏิบัติในวิธีการแบบเคลื่อนไหวกับหลวงพ่อเทียน ตั้งแต่ปี ๒๕๒๐ ฝึกมาเรื่อยๆ จนมาถึงปี ๒๕๒๙ จึงเข้าใจหลักการของหลวงพ่อเทียน อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง และถือปฏิบัติต่อเนื่องกันมาจวบจนถึงปัจจุบันนี้ รวมเวลา ๔๐ ปี ที่ท่านได้ทุ่มเทร่างกาย แรงใจและสติปัญญา ปฏิบัติตามวิธีเคลื่อนไหว จนเข้าใจแจ่มแจ้งในปี ๒๕๒๙ และปีต่อมา ท่านเริ่มออกมาช่วยเผยแผ่การปฏิบัติ แบบเคลื่อนไหว โดยร่วมงานกับหลวงพ่อดำเขียน สุวัฒน์และหลวงพ่อบุญธรรม อุตตธัมโม^{๓๓๒}

ปัจจุบันนี้ ท่านเดินทางไปมาระหว่างประเทศไทยกับต่างประเทศคือ ทำหน้าที่เผยแผ่ที่เมืองไทย ๖ เดือน และในต่างประเทศอีก ๖ เดือนของทุกปี

^{๓๓๑} หลวงพ่อมหาติเรก พุทธยานนโท, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : http://buddhayanando.com/wordpress/?page_id=674, (๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๙).

^{๓๓๒} พุทธยานนทภิกขุ, ปฐมจารย์เซ็นแห่งสยาม, หน้า ๗๖-๘๐.

ขณะนี้หลวงพ่от่านมีอายุย่างเข้า ๖๖ ปีแล้ว ท่านจึงมีปณิธานที่จะกลับมาพัฒนาการเผยแผ่แบบเคลื่อนไหวก้าวให้แก่วัฒนธรรมและความเพียรในรูปแบบนี้อย่างจริงจัง โดยใช้ระยะเวลาอยู่ที่เมืองไทยให้นานขึ้นกว่าเดิม เมื่อกลับมาไทย ท่านจะจัดอบรมอยู่ที่หลายแห่ง ตามตารางเวลาดังนี้

๑. ศูนย์เจริญสติแบบเคลื่อนไหวกาฬกลาง ที่ครุสดีสถาน ห่งคุ บางขุนเทียน ทุกวันที่ ๑๐-๑๗ ของทุกเดือน

๒. ศูนย์เจริญสติสวนพันดาว อ. สันทราย จ. เชียงใหม่ ประจำภาคเหนือ

๓. ศูนย์เจริญสติวัดแพร่แสงเทียน อ. ร้องกวาง จ. แพร่ และวัดพระธาตุแสงเทียน อ. เด่นชัย จ. แพร่ ทุก ๆ เดือน

(๔) ประวัติพระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโญ^{๓๓๓}

พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโญ หรือ หลวงตา สุริยา เดิมเป็นคน อ. พรหมนิคม จ. สกลนคร ต่อมาท่านอยู่ที่วัดหนองแขวงอารามหลวง จ. ขอนแก่น เพื่อศึกษาที่มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) วิทยาเขตขอนแก่นท่านเป็นผู้มีระเบียบวินัย เข้มงวดต่อข้อวัตรปฏิบัติ ดูแลกิจการงานวัดได้เป็นอย่างดี เป็นที่ไว้วางใจของหลวงพ่อเจ้าอาวาส (พระเดชพระคุณท่านพระเทพวงศาจารย์) หลวงตาเป็นผู้เฝ้ต่อการปฏิบัติธรรมมาก่อนหน้านี้โดยเคยฝึกแบบพุทโธและพองยุบมาบ้าง หลวงพ่อเจ้าอาวาสให้ดูแลพระนวกะ(ผู้บวชใหม่)ประจำศาลากรรมฐานรวมถึงฆราวาสที่เข้ามาถือศีลอุปสมบทในวันพระและตามวาระโอกาสต่างๆด้วย พร้อมกันนั้นก็ได้รับแต่งตั้งเป็นครูสอนปริยัติธรรมประจำสำนักนี้ด้วย แต่ท่านมองดูว่าพรหมจรรย์นี้ยังไม่มีความมั่นคงเพียงพอหากท่านอยู่ที่นี้ต่อไปคงต้องสึกลาเพศเป็นแน่ แต่ท่านบอกว่าใจจริงลึกๆ แล้วหาได้มีความปรารถนาเช่นนั้นไม่ ผ่กาสาวพัสตร์ยังมีมนต์เสน่ห์ ยังเป็นเกราะกำบังกิเลสได้ระดับหนึ่ง

ต่อมาคณะสงฆ์สายงานหลวงพ่อเทียนได้ไปเข้าค่ายอยู่ ณ ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าเขาเขียวชัยภูมิ(เขื่อนห้วยกุ่ม) กำหนด ๕๐ วัน หลวงตาได้ไปร่วมเข้าค่ายปฏิบัติธรรมด้วย ซึ่งก็ตามไปที่หลังโดยที่ไม่รู้เหมือนกันว่าสายงานจะรับหรือไม่ ในที่สุดพระครูบาอาจารย์คงเห็นในความตั้งใจจริงจึงอนุญาตให้เข้าร่วมปฏิบัติ หลวงตาได้อยู่ปฏิบัติจนครบและเกิดความมั่นใจว่ามาถูกทางและอยู่รอดแน่ภายใต้ร่มกาสาวพัสตร์นี้ จึงได้ติดตามไปอยู่กับหลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโทตั้งแต่บัดนั้น ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้ช่วยหลวงพ่อมหาดิเรกในการเผยแผ่พุทธศาสนาทั้งในวัดแพร่แสงเทียนและวัดอื่นๆ ในสายงานที่หลวงพ่อมหาดิเรกพาไป ท่านอยู่กับหลวงพ่อมหาดิเรกได้ ๕ ปี ก็ได้กลับมาเยี่ยมบ้านที่บ้านนาหัวบ่อ อ. พรหมนิคม จ. สกลนคร ในเดือนธันวาคม ๒๕๓๘ โดยมาจำวัดอยู่ที่วัดโสมพนัสซึ่งเป็นวัดร้างในขณะนั้น ญาติโยมเห็นว่าวัดโสมพนัสเป็นวัดร้างมานานจึงได้นิมนต์ให้หลวงตาจำพรรษาต่อตั้งแต่นั้นจนถึงปัจจุบัน

^{๓๓๓} หลวงตา นานาจิตตัง, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <http://www.watsomphanas.com/index.php?lay=show&ac=article&id=407427>, (๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๙).

ปัจจุบันเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าโสมพนัส อำเภอพรณานิคม จังหวัดสกลนคร และมีศูนย์
อบรมในจังหวัดอีกหลายแห่ง เช่น

- ๑ สวนธรรมบุษบา อ.ปากท่อ จ.ราชบุรี
- ๒ สวนธรรมทิพวรรณ อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี
- ๓ สวนธรรมจันทน์หอม จ.ลำพูน
- ๔ วัดป่ามหาปัญญา อ.แมริม จ.เชียงใหม่

(๕) ประวัติพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล^{๓๓๔}

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล มีนามเดิมว่า ไพศาล วงศ์วรสิทธิ์ เกิดเมื่อวันที่ ๑๐
พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๐ ปัจจุบัน สิริอายุ ๕๐ พรรษา ๒๔ (เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๐) เป็นลูกคนไทยเชื้อ
สายจีน เข้าศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนอัสสัมชัญ ตอนเรียนชั้น
มัธยมศึกษาอยากจะเป็นวิศวกร เพราะมีความสนใจทางวิทยาศาสตร์ ต่อมาก็อยากจะเป็นหมอ จะได้
ช่วยเหลือผู้อื่น แต่เมื่ออยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ พี่ชายได้เป็นหมอแล้ว ก็เริ่มสนใจการเมือง จึงเข้าเรียน
คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เพื่อต้องการทำประโยชน์ให้สังคม

ทำกิจกรรมตั้งแต่อยู่โรงเรียนอัสสัมชัญ เมื่ออยู่มหาวิทยาลัยก็เป็นบรรณาธิการบริหาร
หนังสือปาจารยสาร ซึ่งมีแนวทางในการประยุกต์พุทธธรรมและอหิงสธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน
ด้วยความที่สนใจการเมืองจึงถูกมองว่าเป็นพวกซ้าย ขณะเดียวกันความสนใจในพระพุทธศาสนาก็ทำ
ให้นักศึกษาดูด้วยกันมองว่าเป็นพวกขวา

บทบาทในเหตุการณ์ วันที่ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๙ ทำงานกับชมรมพุทธศาสตร์และ
ประเพณี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยชุมนุมอย่างสงบในตึกเรียนในธรรมศาสตร์ แยกการชุมนุมกับ
นักศึกษา อดอาหารเรียกร้องคณะสงฆ์พิจารณาประเด็นที่เปิดโอกาสให้จอมพลถนอมบวชเป็น
“สามเณรถนอม” ไม่เชื่อในแนวทางมาร์กซิส แต่ก็ถูกจับในขณะที่ทหาร ตำรวจและฝ่ายขวาบุกเข้า
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

การอุปสมบท

เมื่อเรียนจบก็กลับมาทำงานในกลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม ซึ่งทำมาตั้งแต่
ปี พ.ศ. ๒๕๑๖ แต่ก็ไม่มีความสนใจ มีแต่ความเหนื่อย เครียด ทะเลาะกับเพื่อนที่ทำงาน จึงได้
ตัดสินใจบวชเรียนในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ แขวงคลองสาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
แล้วมาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน กับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ตำบลวัดชลอ อำเภอบางกรวย
จังหวัดนนทบุรีแทนที่จะไปอยู่วัดสวนโมกขพลาราม ตำบลเลม็ด อำเภอไชยาจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งมี
เพื่อนอยู่มาก

^{๓๓๔} พระไพศาล วิสาโล, *รู้ใจไกลทุกข์*, หน้า ๑๕๐-๑๕๑.

หลังจากนั้นก็ได้ไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดป่าสุคะโต ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ กับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เพราะเป็นวัดสงบ อยู่ในป่า มีพระอยู่น้อย ช่วงนั้นได้ช่วยหลวงพ่อคำเขียนทำสหกรณ์ข้าวให้ท่านด้วย ครั้งแรกตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าก็เลยมีความอาลัยในผ้าเหลือง จึงบวชต่อเรื่อยมา ได้ชื่อว่าเป็นพระนักกิจกรรมหัวก้าวหน้าเชื่อมโยงพุทธศาสนากับสังคม เป็นนักคิด นักวิชาการ มีงานเขียนอย่างสม่ำเสมอ นอกเหนือจากการรับเชิญไปแสดงพระธรรมเทศนาในที่ต่างๆ

พระนักคิด นักวิชาการ นักเขียน นักกิจกรรม

ท่านได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรมหัวก้าวหน้าในจำนวนน้อยนิด ที่สามารถเชื่อมโยงท่านได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรมหัวก้าวหน้าในจำนวนน้อยนิด ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ทางด้านพุทธธรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิต และสังคมในบริบทสังคมสมัยใหม่ได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม เข้าใจได้ง่าย และมีทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องใกล้ตัว ทำให้คนทั่วไปเห็นความสำคัญของเรื่องธรรม ว่าเป็นเรื่องที่นำใคร่ครวญศึกษาและปฏิบัติ รวมทั้งเป็นนักคิด นักวิชาการ นักเขียนชั้นแนวหน้าท่านหนึ่งในหมู่ผู้แสวงหาทางออกให้แก่สังคมและโลกโดยสันติวิธี ท่านมีผลงานเขียนและงานแปลสม่าเสมอ นอกจากนี้ยังเป็นบรรณาธิการหนังสือหลายฉบับ

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้รับรางวัล “ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์” ครั้งที่ ๒ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๘ จากผลงานหนังสือ “พุทธศาสนาไทยในอนาคต แนวโน้มและทางออกจากวิกฤติ” ในสาขาศาสนาและปรัชญา แม้ว่าจะถูกตั้งฉายาต่างๆ นานา แต่ทั้งหมดทั้งปวง พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ก็ยังคงยืนยันว่า “ชีวิตอาจมาเป็นแค่พระอย่างเดียว ก็เป็นเกียรติและประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน”

อย่างไรก็ตาม ตลอดชีวิตการบวชของพระอาจารย์ไพศาล มีเรื่องราวที่น่าสนใจอย่างมาก ท่านเองไม่ใช่แค่พระนักต่อสู้โดยสันติวิธี เรียกได้ว่าเป็นพระสงฆ์รูปหนึ่งที่ต้องการสยบความวุ่นวายของบ้านเมืองด้วยปัญญา จะว่าไปแล้วท่านอยู่ในร่มกาสาวพัสตร์ที่เรียบง่ายไม่ต่างจากพระป่า

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต (วัดเอราวัณ) แต่มักจะเลือกจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลง) บ้านตาดรินทอง ต.ธาตุทอง อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ เพื่อรักษาและอนุรักษ์ป่าตามโครงการวนาพิทักษ์ภูหลง เพราะทำให้ชาวบ้านเกรงใจไม่กล้าตัดไม้ วัดป่ามหาวันไปมายาก ทำให้มีเวลาทำงานและปฏิบัติธรรมได้มาก

นอกจากนี้ ยังดำรงตำแหน่งกรรมการมูลนิธิโกลบอลคิมทอง, กรรมการมูลนิธิสุขภาพไทย, กรรมการมูลนิธิสันติวิธี, กรรมการสถาบันสันติศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, กรรมการอิสระเพื่อความสมานฉันท์แห่งชาติ และประธานเครือข่ายพุทธิกา

ผลงานด้านการเขียน ^{๓๓๕}

- มองอย่างพุทธ เพื่อความเข้าใจในชีวิตและสังคม ๒๕๔๖
- พุทธศาสนาไทยในอนาคต แนวโน้มและทางออกจากวิกฤติ ๒๕๔๖
- เส้นโค้งแห่งความสุข (๒) เราเป็นได้มากกว่าผู้บริโภค ๒๕๔๕
- เส้นโค้งแห่งความสุข (๑) สดับทุกข์ยุคบริโภคนิยม ๒๕๔๕
- ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่ ๒๕๔๕
- ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้ คู่มือทำบุญให้ถูกวิธี ๒๕๔๔
- คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต ข้อความเปิดเผยเรื่องเร้นลับของความตาย ๒๕๔๓
- ร่มไม้และเรือนใจ ๒๕๔๓
- ประตุสู่สภาวะใหม่ คำสอนทิเบตเพื่อเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย ๒๕๔๑
- อเมริกาจาริก : เดินทางสู่ชีวิตด้านใน จรไปในโลกกว้าง ๒๕๔๑
- อยู่ย้อนยุค : ทศนะทวนกระแสบริโภคนิยม ๒๕๓๙
- ๖ ตุลาจารึก ความทรงจำ ความหวัง และบทเรียน ๒๕๓๙
- ช้างไทยในความทรงจำ ๒๕๓๗
- พลิกฟื้นไทยให้เขียวชอุ่ม ทางเลือกใหม่เพื่อการอนุรักษ์สภาพแวดล้อม ๒๕๓๖
- องค์กรแห่งสุขภาพ ทศนะใหม่เพื่อดูแลสุขภาพแห่งชีวิตและการบำบัดรักษา ๒๕๓๖
- หวังลึกแห่งจิต ในทัศนะพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ๒๕๓๖
- กบกินนอน ชีวิตและความคิดอ่านจากประสบการณ์ในต่างแดน ๒๕๓๕
- โอบกอด ๒๕๓๔
- สถานะและชะตากรรมของมนุษย์ในยุคคอมพิวเตอร์ ๒๕๓๔
- ก่อนธารน้ำจะหยุดไหล ประสบการณ์และทางเลือกเพื่อฟื้นฟูระบบนิเวศ ๒๕๓๓
- แลขอบฟ้าเขียว : ทางเลือกสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง ๒๕๓๓
- วิพากษ์คอมพิวเตอร์เทวรูปแห่งยุคสมัย ๒๕๓๓
- พุทธศาสนากับคุณค่าร่วมสมัย ๒๕๒๙
- แสงอาหารฐานของชีวิตในโลกแห่งกิจกรรม ๒๕๒๗

^{๓๓๕}ประวัติ หลวงพ่อไพศาล วิสาโล, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : http://irrigation.rid.go.th/rid14/rid14radio_2554/Dhamma/person/person2.html, (๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๙).

ภาคผนวก จ.

(๑) แบบสัมภาษณ์ แบบไม่มีโครงสร้าง

๑ ท่านพบแนวทางการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหว ตามคำสอนหลวงปู่เทียนโดยตรง จากหลวงปู่เทียนเลย หรือ การแนะนำจากพระท่านอื่น ?

๒ หลังจากที่ท่านได้เจริญสติตามคำสอนของหลวงปู่เทียนแล้ว ท่านพบความเปลี่ยนแปลงหรือสภาวะอะไรเกิดขึ้นกับท่านบ้าง เช่น ความคิด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ?

๓ หัวใจหลักในการเจริญสติตามคำสอนของหลวงปู่เทียนคืออะไร ?

๔ ท่านคิดว่าการเจริญสติควรเป็นไปเพื่ออะไร ?

๕ สติ กับ ความรู้สึกตัว ตามความหมายของหลวงปู่เทียนอย่างเดียวกันไหม ?

๖ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่หลับตา มีความแตกต่างกันระหว่างหลับตาอย่างไร และทั้งสองวิธีมีผลรับจากการปฏิบัติเหมือนหรือแตกต่างกัน ?

๗ ในระหว่างที่กำลังเจริญสติวิปัสสนาอยู่ เกิดอาการเหล่านี้ขึ้นเราจะแก้อย่างไร ?

๑) เกิดอาการตึงเครียดขึ้นมาจะแก้อย่างไร ?

๒) เกิดอาการง่วงควรจะแก้อย่างไร ?

๓) เกิดอาการสงบควรจะแก้อย่างไร ?

๔) เกิดอาการวิปัสสนาควรจะแก้อย่างไร ?

๕) เกิดวิปัสสนากิเลสควรจะแก้อย่างไร ?

๖) เกิดปีติควรจะแก้อย่างไร ?

๘ แนวทางการนำหลักการเจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ตามคำสอนของหลวงปู่เทียน

๑) แนวทางการเจริญสติในตนเองเป็นอย่างไร ?

๒) แนวทางการเจริญสติในครอบครัวเป็นอย่างไร ?

๓) แนวทางการเจริญสติในการศึกษาเป็นอย่างไร ?

๔) แนวทางการเจริญสติในการทำงานเป็นอย่างไร ?

๕) แนวทางการเจริญสติในการพัฒนาจิตเป็นอย่างไร ?

๙ ศาสนา ในความเป็นจริงควรเป็นอย่างไร ?

๑๐ บาป - บุญตามพระคัมภีร์ของท่านเป็นอย่างไร ?

๑๑ นรก - สวรรค์ ตามพระคัมภีร์ของท่านเป็นอย่างไร ?

๑๒ ฆาต หรือ ญาณ ตามพระคัมภีร์ของท่านเป็นอย่างไร ?

๑๓ จิตเดิมแท้ ตามพระคัมภีร์ของท่านเป็นอย่างไร ?

๑๔ นิพพาน ตามพระคัมภีร์ของท่านเป็นอย่างไร ?

(๒) หนังสือส่งตัวจากวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่ ศธ. ๖๑๑๖/ว๒๓๙



วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๑๗ หมู่ที่ ๖ ต.บึงพระ อ.เมือง จ.พิษณุโลก
โทร., โทรสาร ๐ ๕๕๒๘ ๗๒๔๕-๖
www.mcupl.com

๙ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เจริญพร อุบลิกาพิกุล มโนเจริญ

ด้วย นางสาวเกื้อกุล มุลทา รหัสประจำตัว ๕๗๒๔๔๐๕๐๐๖ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก” โดยในการวิจัยดังกล่าวมีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัย ทั้งนี้โดยวันและเวลาให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

วิกุล มีเนื้อเรื่อง

เจริญพร

(พระศรีรัตนมณี, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงาน บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

โทร. ๐ ๕๕๒๘ ๗๒๔๕ ๖ ต่อ ๑๓๕



ที่ ศธ. ๖๑๑๖/ว๒๓๗



วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๑๗ หมู่ที่ ๖ ต.บึงพระ อ.เมือง จ.พิษณุโลก
โทร., โทรสาร ๐ ๕๕๒๘ ๗๒๔๕-๖
www.mcupl.com

๙ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน พระกระสนธิ์ อนุภทโท

ด้วย นางสาวเกื้อกุล มุลทา รหัสประจำตัว ๕๗๒๔๔๐๕๐๐๖ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก” โดยในการวิจัยดังกล่าวมีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัย ทั้งนี้โดยวันและเวลาให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีรัตนมนี, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



พว: อนุภทโท ๐๙๙๙
สำนักงาน บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
โทร. ๐ ๕๕๒๘ ๗๒๔๕-๖ ต่อ ๑๓๕

ที่ ศธ. ๖๑๑๖/๖๒๔



วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๒๑๗ หมู่ที่ ๖ ต.บึงพระ อ.เมือง จ.พิษณุโลก
 โทร., โทรสาร ๐ ๕๕๒๘ ๗๒๔๕-๖
 www.mcupl.com

๙ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน พระมหาติเรก พุทธยานนโท

ด้วย นางสาวเกื้อกุล มุลทา รหัสประจำตัว ๕๗๒๔๔๐๕๐๐๖ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ” โดยในการวิจัยดังกล่าวมีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัย ทั้งนี้โดยวันและเวลาให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์



เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีรัตนมณี, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงาน บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

โทร. ๐ ๕๕๒๘ ๗๒๔๕ ๖ ต่อ ๑๓๕

ที่ ศธ. ๖๑๑๖/๖๒๔



วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๒๑๗ หมู่ที่ ๖ ต.บึงพระ อ.เมือง จ.พิษณุโลก
 โทร., โทรสาร ๐ ๕๕๒๘ ๗๒๔๕-๖
 www.mcupl.com

๑ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน พระสุริยา มหาปณฺเฑ

ด้วย นางสาวเกื้อกูล มุลทา รหัสประจำตัว ๕๗๒๔๔๐๕๐๐๖ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงพ่отิเญน จิตตสุโก” โดยในการวิจัยดังกล่าวมีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัย ทั้งนี้โดยวันและเวลาให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

รับทราบ
 ศ. ม.ค.ช.
 18/4/59

(พระศรีรัตนมุนี, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงาน บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

โทร. ๐ ๕๕๒๘ ๗๒๔๕-๖ ต่อ ๑๓๕

ที่ ศธ. ๖๑๑๖/ว/๒๔๘



วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๒๑๗ หมู่ที่ ๖ ต.บึงพระ อ.เมือง จ.พิษณุโลก
 โทร.โทรสาร ๐ ๕๕๒๘ ๗๒๔๕-๖
 www.mcupl.com

๙ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ข้อมูลประกอบการวิจัย

เรียน พระไพศาล วิสาโล

ด้วย นางสาวเกื้อกุล มุลทา รหัสประจำตัว ๕๗๒๔๔๐๕๐๐๖ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ” โดยในการวิจัยดังกล่าวมีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาวิจัย ทั้งนี้โดยวันและเวลาให้เป็นไปตามที่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

พระไพศาล วิสาโล
 ๙๐๐๘

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีรัตนมณี, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงาน บัณฑิตศึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

โทร. ๐ ๕๕๒๘ ๗๒๔๕-๖ ต่อ ๑๓๕

(๓) รูปภาพกิจกรรมในการสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



พระมหาติเรก พุทธยานันโท วัดพระธาตุแสงเทียน อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่



พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคโต อำเภอแก้งค้อ จังหวัดชัยภูมิ



พระอาจารย์สุริยา มหาปญโญ วัดป่าโสมนัส อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร



พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท วัดแพร่แสงเทียน อำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่



อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่



การเจริญสติแบบเดินจงกรม กำหนดสติทุก
ย่างก้าว ไม่ต้องกำหนดระยะของก้าว



การเจริญสติแบบนี้สามารถทำได้หลายท่า
เช่น ท่าขัดสมาธิ ท่านั่งคุกเข่า ท่านั่งบนส้นเท้า
ทำยืนเข่า และทำยืน

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	: นางสาวเกื้อกุล มุลทา
วัน/เดือน/ปีเกิด	: ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๑
ภูมิลำเนาเดิม	: บ้านเลขที่ ๙๙ หมู่ ๕ บ้านหลักหมื่นพรวน ตำบลจอมจันทร์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน
ประวัติการศึกษา	: ปีพุทธศักราช ๒๕๒๔ ประถมศึกษาปีที่ ๖ : ปีพุทธศักราช ๒๕๓๓ มัธยมศึกษาปีที่ ๓ : ปีพุทธศักราช ๒๕๓๕ มัธยมศึกษาปีที่ ๖ : ปีพุทธศักราช ๒๕๔๕ ปริญญาตรี สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
ปีที่เข้าศึกษา	: ปีพุทธศักราช ๒๕๕๗
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ปีพุทธศักราช ๒๕๖๐
อาชีพ	: ค้าขาย
ที่อยู่ปัจจุบัน	: บ้านเลขที่ ๘๘ หมู่ ๑๐ ตำบลแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก : เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๒ ๒๒๖๙๙๐๑ : E-mail. Nong_M_tha@hotmail.com