



# ทฤษฎีรักชาติ

หลวงพ่อพุทธทาส

ถอดคำพูด วันที่ 25 มิถุนายน 2538  
วัดจวงเหียน เมืองคาร์เมล มลรัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา



# คำนำ

เนื่องในวาระครบรอบ ๑ ปีแห่งการมรณภาพของ  
หลวงพ่отอง อาภากร  
ขอถวายหนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องหมายแห่งความกตัญญู

หลวงพ่อก็คือผู้จุดแสงสติให้เรารู้จักทางกลับบ้าน  
ท่านพูดน้อย สอนชัด ปฏิบัติจริง  
และฝากรอยธรรมไว้ในใจผู้คนมากมาย

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมคำสอน คำเทศน์ และประสบการณ์  
จากท่านและศิษย์ที่ใกล้ชิด  
เพื่อสืบทอดเจตนาของท่าน—ไม่ใช่เพื่อให้คนจำธรรม  
แต่เพื่อให้คน “รู้ตัว” และ “เข้าถึงธรรม” ด้วยตัวเอง

ขอธรรมะจงเป็นแสงนำทางให้เราทุกคน  
ดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกตัว และใจที่เป็นอิสระ

ผู้เรียบเรียง  
Aramboy Watsanamjai  
23 พฤษภาคม 2568



## กายรักษาคิต จิตรักษากาย

กายกับจิต คือสิ่งที่อยู่คู่กันในทุกชีวิต  
 ถ้ากายไม่มีจิตก็อยู่ไม่ได้ ถ้าจิตไม่มีร่างกายก็ไม่มีที่อยู่  
 พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา มี สติ อยู่กับกาย  
 เพื่อจะได้รู้เท่าทันจิต เพราะเมื่อเรารู้สึกตัวขณะเคลื่อนไหว  
 เรากำลังฝึกให้กาย “รักษา” จิต และเมื่อจิตสงบลง  
 มันก็จะกลับมารักษากายอีกเช่นกัน

ถ้าลืมกาย ก็ลืมจิต  
 ถ้าขาดสติ ก็อยู่ด้วยโมหะ  
 ถ้าติดอยู่กับความคิด ก็ลึบสนุนวุ่นวาย  
 ทางเดียวที่จะพบ “บองจริง” คือ

หันกลับมาารู้สึกตัว รู้กาย รู้ใจ  
 ไม่ต้องวิ่งหาอะไรภายนอก  
 เพราะบองจริงนั้นอยู่ในตัวเรา  
 ไม่ต้องมีศาสนา ขอแค่ “อยากรู้บองจริง”  
 ที่พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

"คนที่เห็นกาย ก็จะเห็นจิต  
 คนที่มีสติในกาย ก็จะได้ปัญญาในจิต"



## สารบัญ

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| คำนำ                                      | 1  |
| กายรักษาจิต                               | 4  |
| ทำบุญให้ถึงแก่น                           | 24 |
| ฝึกสติแบบธรรมชาติ ด้วยการยกมือเคลื่อนไหว  | 34 |
| “สวนสติมา” พื้นที่แห่งการกลับมาารู้สึกตัว | 43 |
| ประสบการณ์เจริญสติ กับหลวงพ่อเทียน        | 54 |
| เรื่องเล่าจากศิษย์หลวงพ่отอง              | 58 |
| บทสวดท้ายก่อนหลวงพ่อจะจากไป               | 69 |
| ประมวลภาพหลวงพ่отอง อากาศโร               | 72 |
| ประวัติหลวงพ่отอง อากาศโร                 | 84 |



# กายรักษาจิต

ขอเจริญในธรรม  
แต่ท่านผู้ฟังทุกท่าน  
รายการต่อไปนี่  
เป็นรายการที่จะได้พุทธธรรมะ  
ให้พวกท่านทั้งหลาย  
ที่สนใจได้รับฟังตามสมควร

หัวข้อการบรรยาย  
ในวันอาทิตย์ที่ 25 เดือนมิถุนายนนี้  
เป็นหัวข้อเรื่อง  
“กายกับจิต หรือว่ากายรักษาจิต  
หรือว่าจิตกับกาย”  
กายกับจิตนี้เป็นของคู่กัน  
ทุกชีวิตหรือว่าทุกคน  
คนเกิดมาในโลกนี้  
ต้องมีกายต้องมีใจ  
จะมีกายไม่มีใจ ก็อยู่ไม่ได้  
หรือว่ามีแต่ใจ กายก็อยู่ไม่ได้

กาย จิต-ใจอันนี้  
เราจะเรียกอย่างไรก็ได้  
ถ้า 2 อย่างนี้แยกจากกัน  
ก็หมดลม หรือเราเรียกง่ายๆ ว่าตาย  
เมื่อเรามีชีวิต  
หรือเมื่อเรายังเป็นคน  
หรือเรามีกายกับจิตนี้  
เราจะเอากายนี้รักษาจิต  
ให้เราได้รับประโยชน์  
จากกายกับจิตนี้อย่างไร  
ถ้าเราไม่มีวิธีรักษาที่ดี  
หรือมีวิธีรักษาที่ถูกต้อง  
กายกับจิต หรือว่ากายนี้  
มันจะรักษาจิตไม่ได้  
เพราะฉะนั้น  
พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้มาก่อน  
ท่านจึงบอกวิธีหรือสอนวิธี  
ให้เราวิธีรักษากาย  
แล้วก็เอากายไปรักษาใจ  
แล้วใจก็จะมารักษากายอีก



บางคน คนเรา  
กายปกติ จิตไม่ปกติ  
บางคนจิตปกติ กายไม่ปกติ  
สองอย่างมันอยู่ด้วยกัน  
แต่มันทำงานไม่เหมือนกัน  
มันทำงานไม่เท่ากัน  
แต่ถ้าเรารู้  
เราเข้าใจวิธีรักษากาย รักษาจิต  
ตามแบบที่พระพุทธเจ้าท่านได้สอนไว้  
ให้เราเห็นกาย  
เราก็จะเห็นจิต

ถ้าเรารักษากาย  
ก็เป็นการรักษาจิตไปในตัว  
เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกให้  
เรารู้เท่าทันกาย  
รู้เท่าทันจิต  
โดยการสร้างให้เป็นไปในกาย  
ถ้าเรามีสติเป็นไปในกาย  
แล้วเราก็จะมีสติเป็นไปในจิต  
เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกให้  
เรามีการพิจารณาร่างกาย  
หรือว่าพูดง่ายๆ  
ให้เรามีสติในกายของเรา  
ให้เรามีสติในการเคลื่อนไหว  
ของร่างกาย

สติก็คือความรู้สึก  
ในขณะที่เราเคลื่อนไหว  
ในขณะที่เราทำงานทุกอย่าง  
ให้เรารู้สึกตัว  
อันนั้นเป็นสติ  
แต่คนเราส่วนใหญ่  
ลืมกายตัวเอง  
และมันก็ไม่ไปเห็นจิตของตัวเอง  
และก็เป็น การลืมจิตตัวเอง  
หรือพูดง่าย ๆ  
คนเราอยู่ด้วยโมหะ  
อยู่ด้วยความหลง  
อยู่ด้วยอวิชชา  
อยู่ด้วยความไม่รู้ตัว  
เพราะฉะนั้น  
พระพุทธเจ้าหรือผู้รู้ทั้งหลาย  
ท่านจึงบอกให้ทุกคนนี้  
อยู่ด้วยปัญญา  
ถ้าคนไม่มีปัญญาแล้ว  
คนก็จะไม่เห็นกาย  
ไม่เห็นจิตของตัวเอง

ถ้าคนมีปัญญาแล้ว  
ก็จะรักษากาย  
รักษาจิตได้  
กายกับจิตก็จะอยู่ด้วยกัน  
โดยที่ไม่มีการขัดแย้งกัน  
แต่คนส่วนใหญ่  
มีการขัดแย้งกัน  
ใกล้กับจิต  
หรือจิตกับกายของตัวเองนั้นนะ  
มันขัดแย้งกัน  
ถ้าเราเข้าใจ  
ถ้าเรามีปัญญาหรือว่าสติแล้ว  
ขัดแย้งตัวเองก็จะมี  
ขัดแย้งคนอื่นก็จะมี



เพราะฉะนั้น  
กายจึงจะรักษาจิตได้  
กายของตัวเอง  
ก็จะไม่เดือดร้อน  
จิตของตัวเอง  
ก็จะไม่เดือดร้อน  
แต่ถ้าเราลืมตัวเมื่อไหร่  
ถ้าเราหลงตัวเมื่อไหร่  
ถ้าเราขาดสติเมื่อไหร่  
เราก็มีการขัดแย้งกับตัวเอง  
เพราะฉะนั้นคนเราทำอะไร  
ที่ไม่ได้ตามที่จะต้องทำ  
ก็จึงมีการหงุดหงิด  
หรือจึงมีอารมณ์เกิดขึ้นกับตัวเอง  
หรือว่าพูดง่าย ๆ  
มีอารมณ์เกิดขึ้นกับกายตัวเอง  
เกิดขึ้นกับจิต  
กระทบกระเทือนกันทั้งสองอย่าง

ดังนั้น ท่านให้มีการเห็นกาย  
และก็เห็นจิต  
เอากายไปรักษาจิต  
แล้วก็จะเอาจิตมารักษากายอีก  
พระพุทธเจ้าท่านได้บอกทาง  
ให้คนทุกคน หรือให้คนทุกชีวิต  
ได้เดินทาง  
ถึงไม่เป็นชาวพุทธ  
แต่ให้เป็นคน หรือว่ามีชีวิต  
เหมือนกันอย่างนี้ ก็เดินไปได้  
ก็จะทำให้กายของเรานี้  
รักษาจิตได้

คนนั้นจะไปอยู่ที่ไหน  
จะไปอยู่สังคมไหน  
จะเข้าที่ไหน ก็สบาย  
เพราะว่ากายกับจิตของตัวเอง  
มันอยู่กันได้  
หรือว่ากายกับจิตของตัวเอง  
มันปกติแล้ว  
เรื่องสิ่งภายนอก  
หรือว่าที่มีรอบข้าง  
ไม่มีอิทธิพลที่จะมาทำลายกาย  
ทำลายจิตของเราได้  
เพราะกายของเรามันอยู่ด้วยปัญญา  
อยู่ด้วยความรู้  
อยู่ด้วยความเข้าใจ  
ไม่ไปน่าวาย  
ไม่ไปยุ่ง  
ไม่ไปสับสนกับคนอื่น  
กับเรื่องอื่น  
กับอย่างอื่น ก็ไม่มีอย่างอื่น  
พระพุทธเจ้าท่านบอกแล้ว

ก็มีอย่างเดียว  
คือ การให้เรามีสติ  
อย่างอื่นไม่มี  
ที่จะทำให้กายรักษาคใจได้  
นอกจากเราทำให้กายเรามีสติ  
มันจึงจะไปรักษาคใจได้  
เพราะจิตของคนมันไม่อยู่  
มันไม่นิ่ง  
มันไม่อยู่ปกติ  
มันวิ่งอยู่ตลอดเวลา  
มีแต่เรามีสติอยู่กับกาย  
เราจึงจะเข้าไปจัดการ  
หรือจึงจะเข้าไปรู้เท่าทันเรื่องจิต

ถ้าพูดอีกอย่างหนึ่งว่า  
มันเป็นโลกแห่งความคิด  
เพราะฉะนั้นคนเราจึง  
เข้าไปอยู่กับความคิด  
ไปเล่นกับความคิด  
ตกไปอยู่กับความคิด  
โดยไม่มีสติ  
โดยไม่มีสมาธิ  
โดยไม่มีปัญญา  
และก็จะทำให้ตัวเองเป็นทุกข์  
ทำให้ตัวเองหาทางออกไม่ได้  
แล้วก็ติดอยู่กับความคิด  
แล้วก็โดนความคิดมาดึงไป  
ลากไป  
จูงไป  
ออกไม่ได้  
แล้วก็สับสนวุ่นวาย  
และก็ยุ่ง



แต่ถ้าเรามีสติอยู่กับกายของเราแล้ว  
มันจะรักษาจิตได้  
มันจะไม่ได้ลืมหาย  
และมันจะไม่ได้ลืมหิต  
หรือว่าเป็นกายที่ปกติ  
และก็เป็นจิตที่ปกติ  
และก็เป็นกายที่สงบ  
และก็เป็นจิตที่สงบ  
ทุกคนต้องการพบ  
หรือทุกคนต้องการ  
แต่ว่าเราก็กไม่มีวิธี  
หรือเทคนิคที่จะเข้าไปหา  
มีวิธีเดียว  
คือ วิธีที่เราทำการเคลื่อนไหว  
ให้เรามีสติ  
ให้เรารู้สึกตัว

วิธีที่อาตมาพูดนี้  
เป็นวิธีที่อาตมากล้ารับรอง  
หรือกล้ายืนยัน  
ถ้าคนต้องการบองจริง  
หรือว่าต้องการความจริง  
เพราะมันเป็นบองจริง  
และก็เป็นสิ่งที่มันมีอยู่  
ในคน ในชีวิต  
บองจริงที่เราพิสูจน์  
ด้วยตัวของเรา  
ไม่ต้องให้คนอื่นมาพิสูจน์  
และก็ไม่ต้องไปพิสูจน์คนอื่น  
เราต้องพิสูจน์เราเอง

พระพุทธเจ้าท่านทำท่าย  
พระพุทธเจ้าท่านเรียกร้องให้ทุกคน  
มาพิสูจน์คำสอนของท่านได้  
ให้มาพิสูจน์ตัวเองได้  
2,500 กว่าปี  
แล้วยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง  
ยังดีอยู่ ยังมีหมด  
ถึงโลกมันจะเจริญไปทางวัตถุ  
หรือมันจะวิวัฒนาการ  
ไปทางวัตถุจนมากมายอย่างนี้  
เรื่องของจริง  
ก็ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง  
ไม่มีสูญหาย

เพราะฉะนั้น อาตมาคล้ายๆ  
กับผู้รับ  
หรือว่าเป็นผู้ที่ทำหน้าที่แทนพระพุทธเจ้า  
อาตมาก็กล้ายืนยัน  
กับของจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอน  
ของจริงอันนี้  
ไม่มีศาสนา  
ของจริงอันนี้  
มันอยู่กับตัวคน  
อยู่กับตัวชีวิตของคน  
ไม่ต้องมีศาสนา  
(อยู่ที่) ว่าคนคนนั้น  
ต้องการของจริงไหม  
จะเอาของจริงไหม  
ของจริงที่มันมีอยู่ในตัว  
ของจริงที่มันอยู่กับเรา

เดี๋ยวนี้เราลืมของจริง  
เราไปวิ่งกับของภายนอก  
กายของเราจึงหิว  
และจิตของเราจึงหิว  
ทั้งสองอย่างนี้  
ต่างคนต่างหิว  
มันก็เลยรักษากันไม่ได้  
อยู่ด้วยกันไม่ได้  
ถึงเราจะวิ่งหา  
เราจะไปหาที่อื่น  
หาที่ไหน  
ก็ไม่พบไม่เจอ

ถ้าเราไม่มาหาที่ตัวเรา  
เราจะไปบอกร้องอ้อนวอน  
เราจะไปขอสิ่งอื่นอย่างอื่น  
สิ่งที่มองไม่เห็นจากข้างนอกนั้น  
เป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสาร  
คนเราจึงเหนื่อยทั้งกาย  
และเหนื่อยทั้งจิต  
กายก็รักษาจิตไม่ได้  
จิตก็รักษากายไม่ได้  
เพราะฉะนั้น  
สิ่งอื่นอย่างอื่น  
เป็นของไม่จริงทั้งนั้น  
เป็นของหลอก  
เป็นของทำให้คนหลงและก็ติด



ถ้าเรามาเห็นกาย  
จิตของเราก็จะพึงได้  
กายของเราก็จะพึงจิต  
จิตของเราก็จะพึงกาย

การพูด  
หรือว่าการแสดงธรรม  
ก็จบแล้วยุติ  
ต่อไปใครมีปัญหา  
หรือว่าใครสงสัย  
ใครมีอะไรก็ถามได้

หลวงพ่отอง อาภากรโ  
บรรยายที่หอประชุมไทชู้วัดจวงเหยน  
เมืองคาร์เมล มลรัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา  
วันที่ 25 มิถุนายน พุทธศักราช 2538

ให้มีสติ  
รู้ลึกตัว  
จะยืน  
เดิน  
นั่ง  
นอน  
รู้ลึกตัว



保持  
正念，  
行  
住  
坐  
卧  
皆觉知



## ทำบุญให้ถึงแก่น

จากมูลค่าของเงิน  
ที่ไหลเวียนอยู่ในการทำบุญของชาวพุทธ  
ด้านหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้คือ  
การเสาะหาผลประโยชน์  
จากบุคคลบางกลุ่ม  
กรณีของพระจัดงานบุญเรียไร  
จึงเกิดขึ้นบ่อย ๆ  
บางครั้งถึงขั้น  
"นำสวรรค์นำนิพพานมาขาย"



ในมุมมองของผู้ที่ดำรงอยู่  
ในแวดวงพุทธศาสนา  
อย่าง หลวงพ่อทอง อาภากรโร  
เจ้าอาวาสวัดสนามใน  
ให้ข้อคิดว่า...  
“ถ้าพูดถึงเรื่องพระแสงหาผลประโยชน์  
ก็เห็นจะพูดกันได้ไม่จบ”  
“หลายครั้งมันเกินความจำเป็น  
บางวัดสร้างกัน  
จนไม่มีที่ยืนให้กับต้นไม้  
มันโฆษณาเกินเกินไป  
เดี๋ยวก็สร้างเจดีย์ ศาลา  
เดี๋ยวก็สร้างอะไร  
ที่ใหญ่ที่สุดในโลก  
มันกลายเป็นทำให้คนโลก  
คนไม่โลกในวัตถุ  
แต่โลกบุญ  
เรียกอีกอย่างว่า เมาบุญ  
จิตใจมันก็ตกต่ำเหมือนกัน”

อย่างไรก็ตาม  
เป็นข้อสังเกตว่า  
บางทีการทำบุญมาก ๆ  
ในสังคมไทย  
อาจก่อให้เกิดผลเสียมากกว่า  
เพราะผลประโยชน์ที่มากขึ้น  
ทำให้คนที่จิตใจอ่อนแอ  
อาจไหลเอน  
ไปตามเงินที่มากองตรงหน้า

“ถ้าฝึกมาไม่ดี  
จิตใจอ่อนแอ เรียกว่าเสียพระเลขนะ  
กลายเป็นทำให้พระโลก  
แล้วพระก็นำให้คนโลกไปอีก  
บวชซื้อรถ บวชผ่อนบ้าน  
พระบางรูปทำเป็นธุรกิจเลขนะ  
พุทธศาสนาในสังคมไทย  
เป็นเรื่องของรูปแบบมากจนเกินไป”



โดยชาวพุทธในเมืองไทยนั้น  
การทำบุญ รักษาศีล  
เป็นพื้นฐานอยู่แล้ว  
แต่ยังขาด “การปฏิบัติ”  
ในที่นี่ก็คือ  
การมีสติอยู่กับปัจจุบัน  
การตื่นรู้ในทุกขณะจิตของชีวิต  
รู้ถึงทุกข์  
รู้ถึงเหตุแห่งทุกข์  
แล้วถึงลงมือดับทุกข์ด้วยตัวเอง  
“คราวนี้เราไม่รู้  
คนไม่รู้ไม่เข้าใจ  
มันก็เดินผิดทิศหลงทาง  
ไปแก้กรรมบ้าง  
ไปสะเดาะเคราะห์  
ศาสนาพุทธตอนนี้  
มันติดอยู่ที่พิธีกรรมมากเกินไป  
ถ้ารู้ มีสติ  
ก็แก้ไขมัน  
ดำรงอยู่ในการใช้ชีวิตปกติ”

ในความเห็นของ  
เจ้าอาวาสวัดสนามใน  
หลวงพ่อทอง อาภากรโ มองว่า  
ทางออกนั้นต้องเริ่มจากคณะสงฆ์  
ที่ต้องหันมาให้ความสำคัญ  
กับสิ่งที่ควร  
นั่นคือ การมุ่งเน้นที่การปฏิบัติ  
เพราะอย่างไรเสีย  
พระก็ต้องเป็นฝ่ายนำ  
ผู้คนในสังคม  
ให้ไปพบกับหนทางที่ถูกต้อง  
“คือถ้าให้คนธรรมดาหันมานำพระ  
เลิกบริจาค  
คนธรรมดาก็จะรู้สึกลบไป  
ไปเถียงพระ  
ดังนั้นพระต้องเป็นฝ่ายนำ”

ในวันพระใหญ่แต่ละวันนั้น  
 หลวงพ่อทอง อาภากร  
 ให้คำแนะนำง่าย ๆ ว่า  
 วันเหล่านี้  
 ถือเป็นหมุดหมายหนึ่ง  
 ในการริเริ่มในการปฏิบัติธรรม

“ไม่ต้องทำอะไรมาก  
 ไม่ต้องมีวัตถุเยอะแยะ  
 ปฏิบัติก็เพื่อให้เราอยู่กับตัวเอง  
 มีสติ รู้ตัว  
 แค่นี้ก็เป็นการกระทำบุญที่ถูกต้องตรง  
 ไม่ต้องเอาวัตถุมากมายมาสักการบูชา  
 มันเป็นส่วนประกอบนิดหน่อย  
 การปฏิบัติบูชาเป็นที่สุด  
 ไม่ต้องมีการบริกรรมคาถา  
 ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน  
 การยืน การนั่ง  
 การนอน การเดิน  
 การพูด การเหยียด  
 การเคลื่อนไหว การไหว  
 ยิ่งเป็นบุญสูง เป็นบุญที่สุดเลย  
 ให้เรามีสตินี้แหละ”

ในวันพระใหญ่แต่ละวันนั้น  
 หลวงพ่อทอง อาภากรโ  
 ให้คำแนะนำง่าย ๆ ว่า  
 วันเหล่านี้  
 ถือเป็นหมุดหมายหนึ่ง  
 ในการริเริ่มในการปฏิบัติธรรม  
 “ไม่ต้องทำอะไรมาก  
 ไม่ต้องมีวัตถุธาตุอะไรมาก  
 ปฏิบัติก็เพื่อให้เราอยู่กับตัวเอง  
 มีสติ รู้ตัว  
 แค่นี้ก็เป็นการกระทำบุญที่ถูกที่ตรง  
 ไม่ต้องเอาวัตถุมามากมายมาสักการบูชา  
 มันเป็นส่วนประกอบนิดหน่อย  
 การปฏิบัติบูชาเป็นที่สุด  
 ไม่ต้องมีการบริกรรมคาถา  
 ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน  
 การยืน การนั่ง  
 การนอน การเดิน  
 การพูด การเหยียด  
 การเคลื่อนไหว การไหว  
 ยิ่งเป็นบุญสูง เป็นบุญที่สุดเลย  
 ให้เรามีสตินี้แหละ”

สัมภาษณ์ หลวงพ่อทอง อาภากรโ ณ วัดสนามใน





มันอยู่ได้ ก็อยู่ไป  
อยู่ไม่ได้ ก็ต้องอยู่



## ฝึกสติแบบธรรมชาติ ด้วยการยกมือเคลื่อนไหว

การเจริญสติ ไม่ใช่เรื่องซับซ้อน  
แค่เรายกมือด้วยความรู้สึกตัว – เท่านั้น  
ก็ “เข้าถึงธรรมะ” ได้แล้ว  
เริ่มต้นอย่างเรียบง่าย:  
วางมือลงที่เข่า รู้ว่าคว่ำ  
ยกมือขวา รู้ว่ายก  
ตามด้วยมือซ้าย – ค่อยๆ เคลื่อนไหว  
รู้สึกตัวทุกจังหวะ

- 📌 อย่าบังคับ
- 📌 อย่าหลับตา
- 📌 อย่างนับ
- 📌 อย่าต้องเพ่ง อย่าต้องจ้อง
- 📌 ทำให้ ผ่อนคลาย ธรรมชาติ ส-บ-า-ย ที่สุด  
เพราะ “ธรรมชาติของคน... คือการเคลื่อนไหว”  
เราจึงฝึกสติผ่านการเคลื่อนไหว  
เพื่อจะ นำสติไปใช้กับชีวิตจริง  
ใช้ได้แม้ตอนทำงาน พุดคุย ทำกิจวัตร  
ภavanaทำให้มาก เจริญธรรมบ่อยๆ  
จากไม่รู้ → รู้  
จากรู้น้อย → รู้มาก  
จากรู้มาก → เจริญขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด

# 正念动中禅

MAHASATI MEDITATION

## 通往涅槃的高速公路

THE HIGHWAY TO NIRVANA





## สิ่งสำคัญในการเจริญสติ แบบยกมือเคลื่อนไหว

ก็ต้องทำให้เป็นธรรมชาติ  
ทำให้เป็นปกติ  
ทำให้มันสบาย  
ให้มันผ่อนคลาย  
หายใจปกติ  
ให้ผ่อนคลาย  
ตาก็มองพอดี  
อย่ามองต่ำเกินไป  
อย่ามองไกลเกินไป  
อย่ามองใกล้เกินไป  
หายใจก็ให้เป็นธรรมชาติ  
ทุกอย่างให้เป็นธรรมชาติ  
เพราะเราทำแบบธรรมชาติ  
ถ้าเป็นธรรมชาติแล้ว  
เราก็เอาไปทำงานได้  
เอาไปใช้กับชีวิตประจำวัน  
เอาไปแอฟพลายกับการทำงานได้  
ทุกสิ่งทุกอย่าง  
คนต้องเคลื่อนไหว  
ธรรมชาติคนต้องเคลื่อนไหว

ต่อไปก็จะเริ่มต้น  
ให้เริ่ม ให้ทำได้เลย  
เทคนิค วิธี อุบาย  
ก่อนที่เราจะทำ  
ให้เอามือทั้งสอง  
วางที่ขาของเรา  
ที่เข่าของเรา  
มือเราวางไว้  
เรารู้ว่ามือก็ให้รู้ว่ามีเรารู้ว่า  
เราวางไว้ที่ขา ที่เข่าของเรา  
หายใจปกติ  
ไม่ต้องเกร็ง  
ไม่ต้องเพ่ง  
ไม่ต้องจ้อง ต้องจี้  
ไม่ต้องบังคับ  
ทำให้มันผ่อนคลาย  
ให้มัน...ส-บ-า-ย  
เราก็เริ่มได้เลย  
เริ่มมือขวาก่อนออก  
ก็มือขวา  
แล้วมือซ้ายตาม

คนฝึกใหม่  
อาจจะลืม ๆ  
แล้วก็แล้วไป  
เริ่มใหม่ ทำใหม่ ๆ  
พอทำไป  
ก็จะคล่องเอง  
มันจะชำนาญเอง  
ค่อยเป็นค่อยไป  
ค่อยเจริญ ค่อยได้  
ค่อยมี ค่อยเป็นเอง  
ทำจากไม่รู้  
จะกลายเป็นรู้  
ทำจากรู้น้อย  
จะกลายเป็นรู้มาก  
ทำจากรู้มาก ๆ  
ก็จะเพิ่มขึ้น  
เจริญขึ้น ๆ ๆ



ภาวนา ทำให้มาก  
เจริญธรรม บ่อย ๆ  
ภาวนา ทำให้มาก  
เจริญธรรม บ่อย ๆ  
เพราะฉะนั้น  
จึงให้เคลื่อน ให้ไหว  
ถ้าเราพร้อม  
เราก็เริ่มได้เลย  
ทำได้เลย

พยายามอย่าหลับตา  
อย่าปิดตา  
ให้ลืมตา  
ให้เป็นธรรมชาติ  
ถ้าเราหลับตา  
เราจะเอาไปทำกับการงาน  
เอาไปใช้กับชีวิตประจำวันไม่ได้  
เพราะคนเราทำการทํางาน  
ก็ต้องลืมตา ไม่หลับตา  
ไม่ต้องว่า ไม่ต้องพูด  
ไม่ต้องนับ  
ถ้านับ  
มันเป็นการบริกรรม  
มันมีอยู่  
15 จังหวะ 15 ท่า  
15 เทคนิค 15 สเต็ป

ไม่ต้องพูดว่าออก ว่าเข้า  
ว่าซ้าย ว่าขวา  
ว่าขึ้น ว่าลง  
แต่ให้เรา  
ให้เราารู้สึกตาม  
รู้สึกตาม  
รู้สึกตัว  
รู้สึกการเคลื่อนไหว  
มีสติ ตามรู้ตาม  
กำหนดรู้  
อย่าทำเร็วเกินไป  
อย่าทำช้าเกินไป  
ไม่ต้องเพ่ง  
ไม่ต้องจ้อง  
ไม่ต้องบังคับ  
ไม่ต้องจู้  
ทำให้มันผ่อนคลาย  
ส-บ-า-ย  
หายใจปกติ

-----

หลวงพ่отอง อาภากรโ



ไม่ทำตามคำสอน  
อย่ามาวอนเรียกอาจารย์

## “สวนสติมา” พื้นที่แห่งการกลับมารู้สึกตัว

วันนี้ “สวนสติมา” ไม่ใช่ของใครคนหนึ่งอีกต่อไป...  
แต่เป็น “ของพวกเราทุกคน”  
เป็นสถานที่สำหรับ ฝึกสติ ปฏิบัติธรรม เจริญภาวนา  
ตามแนวของหลวงปู่เทียณ จิตฺตสุโภ  
ไม่มีพิธีกรรม ไม่มีการประกอบพิธีทางศาสนา  
มีแต่การลงมือ “รู้สึกตัว” ผ่านการเคลื่อนไหว  
การยกมือสร้างจังหวะ

“พระพุทธเจ้าท่านมอบศาสนาไว้ให้เรา  
จะเลื่อมหรือเจริญ...ก็อยู่ที่พวกเรา”

โลกทุกวันนี้ร้อนขึ้นทุกวัน ทั้งภายนอกและในใจ  
“โลก โกรธ หลง” คือศูนย์ถ่วงของโลก  
แต่ “สติ” คือธรรมะที่ค้ำครองโลกได้  
ใครมีสติ – ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง  
สวนสติมาคือสถานที่ เรียกสติกลับมาหาตัว  
ฝึกให้ “รู้ตัว” ในทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน  
ขอขอบคุณทุกท่านจากไทย ใต้หวัน จีน  
ที่ร่วมสร้าง ร่วมดูแล และขยายแนวทางสติออกไป  
แม้ที่นี่จะยังเป็นพื้นที่ชั่วคราว  
แต่หัวใจของสตินั้น...มั่นคงและถาวร



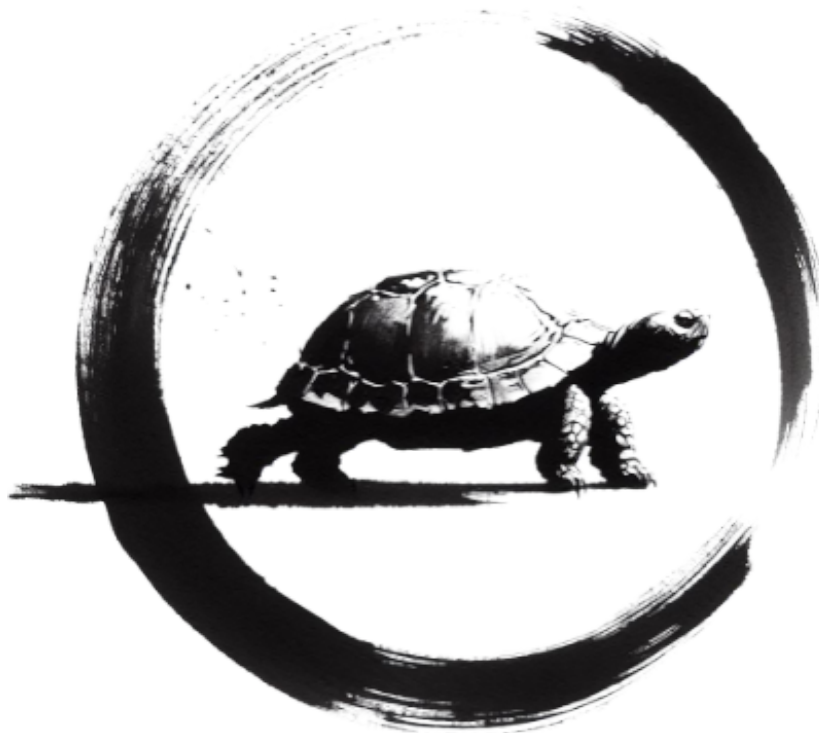


อย่าพูดมาก อย่าคุยมั่ว  
สติ ความรู้สึกรออยู่

## รับมอบ “สวนสติมา” วังน้ำเขียว โคราช วันที่ 27 ธันวาคม พ.ศ.2553

ขอขอบคุณและอนุโมทนา  
กับอาจารย์และครอบครัว  
ในนามตัวแทนวัดสนามใน  
ทุกคนดีใจไหม?  
สวนสติมาเป็นของทุกคนนะ  
แต่ก่อนเป็นของอาจารย์  
ตอนนี้สวนสติเป็นของทุกคน  
ช่วยกันดูแล รักษาให้เจริญ  
ให้เป็นของมนุษยชาติ  
มาศึกษารรรมะ ศึกษาของจริง  
ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า  
พระพุทธเจ้ามอบศาสนาไว้ให้เรา  
ศาสนาจะเสื่อมหรือจะเจริญก็อยู่ที่พวกเรา  
อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ ภิกษุณี

จะทำเป็นที่ปฏิบัติ  
 เพื่อรักษาของจริง  
 เพื่อรักษาสัจธรรม  
 เพื่อรักษาแนวทางการเจริญสติ  
 ของหลวงปู่เทียณ  
 แบบ ยกมือ สร้างจังหวะ เคลื่อนไหว  
 ที่นี้จะไม่มีการ  
 ไม่ประกอบพิธีกรรม  
 เน้นปฏิบัติล้วน ๆ  
 เน้นปฏิบัติเพียว ๆ เน้น ๆ เลยละ





เดี๋ยวนี้คนแสวงหาบ้าน  
ที่จะแก้ไขปัญหาชีวิต  
ทุกคนต้องเตรียมตัวเดินทาง  
โลกมันจะเปลี่ยนแปลง  
พวกเราอย่าประมาท  
อย่างหนึ่งนอนใจ  
อย่าประมาทขาดสติไม่ได้  
โลกมันร้อน  
ทุกคนก็ไม่อยากอยู่ร้อน  
หาที่เย็น ๆ หาที่มันไม่ร้อน  
เพราะฉะนั้นพวกเราก็ต้อง  
ระมัดระวังตัวเยอะ ๆ  
ระวังตัวให้มีสติ ตั้งสติให้มันดี  
โลกทั้งโลกที่จะอยู่เย็นเป็นสุข  
ที่จะเจริญ  
มันต้องมีสติ  
"สติมะโต สะเวเสโย"  
คนมีสติเป็นคนประเสริฐทุกวัน

ธรรมโลกบาลคัมครองโลกมีอยู่ 2 อย่าง  
สติ และสัมปชัญญะ  
ความระลึกได้  
ความรู้ตัวในปัจจุบัน  
ดูได้ในตำราบาลีบริบท  
รักษาให้ได้ รักษาให้มันขยายไปทั้งโลก  
ธรรมชาติของสติ  
ทุกคนมันมีอยู่แล้ว  
ธรรมชาติแท้ ๆ  
ธรรมชาติจริง ๆ  
ธรรมชาติ....  
แต่สติเรามันไปอยู่ไกล  
มันออกไปข้างนอก  
ต้องไปเรียกสติกลับมาหาตัว  
ก็ตรงกับสวนสติมา  
ที่ให้สติกลับมาหาตัว  
มารักษาตัว



คนมีสติ  
ก็จะไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง  
คนขาดสติ  
ก็ทั้งโลภ ทั้งโกรธ ทั้งหลง  
โลกที่มันร้อน  
เพราะมันมีตัวถ่วง  
โลภ โกรธ หลง  
เป็นศูนย์ถ่วงโลก  
เพราะฉะนั้น  
สวณสติมา ต้องพยายามรักษาสติให้ดี  
ให้ตรงกับสวณสติมา  
ไม่ว่าจิตจะหนีไปอยู่ไกล ๆ  
ก็ต้องเรียกกลับมา ๆ ๆ  
รักษาตัวให้อยู่กับสติ  
รักษาสติให้อยู่กับตัว  
เรามาช่วยกันรักษา  
อาจารย์ท่านให้แล้ว  
อาจารย์ท่านเปิดกว้าง ใจกว้าง  
พวกเราก็ต้องเปิดใจกว้างเหมือนกัน  
อย่าทำใจแคบ ถ้าใจแคบมันไม่ดี  
จะนั่ง ยืน เดิน นอน  
มันก็ไม่ดี

ใครจะเดินทางไปไหน  
ภาษาไหน ชาติไหน  
ตระกูลไหน  
สูงต่ำอย่างไร  
ตำแหน่ง หน้าที่ การงาน ความรู้  
หน้าตาดี สวย หรือไม่สวย ไม่เกี้ยว  
คนมีเงิน หรือไม่มีเงิน ก็ไม่เกี้ยว  
เพราะไปด้วยกัน

ขอบคุณผู้ที่เดินทางมา  
คนจีน ไต้หวัน  
พวกเราที่มาร่วมรู้จักกัน  
ร่วมเข้าคอร์สเจริญสติ  
เดี๋ยวนี้กำลังขยายไปยังเมืองจีนแล้ว  
ถ้าเมืองจีนสนใจมาก ๆ  
มันก็จะทำให้โลกนี้สนใจเหมือนกัน  
ชาวจีนแผ่นดินใหญ่  
ถ้าประเทศจีนได้รับรู้กันมาก ๆ  
มันก็จะกระจายไปเร็ว ไปไว ขยายเร็ว  
เดี๋ยวนี้ของทุกอย่างในโลก  
มาจากเมืองจีนทั้งนั้น

กับคนไต่หวั่นก็รู้จักกันมานานแล้ว  
รู้จักไต่หวั่นก่อน  
ไต่หวั่นก็มีผู้ที่ช่วยทำงาน  
มีผู้ที่เป็นหัวแรง หัวจักร  
มีสมาคม เปลี่ยนผู้ทำงาน เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ  
ตอนนี้เปลี่ยนมาเป็นคนใหม่อีกคนหนึ่ง  
แต่ไม่ได้มา ประธานจะมา  
กรมฯ ไม่ได้มา  
มีแต่รอง หรือผู้ร่วมงานนั้นแหละที่มา  
โปรเฟสเซอร์ก็มา  
เจ้าชู ท่านก็เสียสละมาเป็นครั้งที่สองแล้ว  
มาดูที่ มาดูอะไร  
ครั้งที่สองท่านมา  
หลายคนพากันชูหิ้ง  
ที่ทำงานร่วมกันที่ไต่หวั่น  
เพราะฉะนั้นพวกที่มามีแต่คนรู้จักกัน  
คล้าย ๆ เป็นญาติ เป็นพี่ เป็นน้องกัน  
มาก่อนแล้ว มานานแล้ว  
ก็เสียสละกันมา  
อยากมาเห็น  
ขอบคุณภิกษุณี ภิกษุ  
ที่เสียสละเดินทางมากัน  
รวมถึง อุบาสก อุบาสิกา

ที่พัก ที่อยู่  
เรากำลังเริ่ม กำลังก้าว  
ยังไม่เรียบร้อย  
มันทำชั่วคราว  
อาจจะ 3 ปี 5 ปี หรือ 10 ปี  
แล้วแต่เราจะมีความพร้อมเมื่อไร  
มีกำลังที่จะทำแบบมั่นคงถาวร  
มากกว่านี้ก็มีอีกเรื่องหนึ่ง  
ที่ทำทั้งหมดที่เราอยู่คือ “ชั่วคราว”  
ก็ปีก็แล้วแต่  
กำลังไม่พอ ก็ซ่อมแซมไป อยู่ไป  
แต่สิ่งแวดล้อมมันดี  
อากาศดี โอโซนดี สัมปายะดี  
อาจารย์ทำไว้อย่างดีเลย  
น้ำเนื้มน โอ้โห!  
สถานที่ พื้นที่ ความสัมปายะ  
ดีมากเลย



วันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์  
 ก็มีเขามาร้องห่มร้องให้  
 มาร้องเจ็บ ร้องปวด  
 อะไรก็ไม่รู้  
 อยู่ ๆ ก็มาร้อง  
 ปล่อยเขา อยู่ของใครของมัน  
 คาราโอเกะ พุดให้คลายเครียด สนุก ๆ  
 ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์นี้ รอบเลย  
 เมื่อคืนถึงตีสอง  
 โปรเฟสเซอร์ถึงกับจะไปเบรก  
 เจ้าหน้าที่ก็ควบคุมอยู่  
 แต่ก็เป็นเรื่องที่  
 จะให้หมดเลยก็คงไม่ได้  
 ที่ไม่ใช่ของเรา ปล่อยเขาไป  
 อากาศดีมากเลย  
 วันนี้มีแอร์ธรรมชาติ  
 โอ้โฮ! พุดยาวแล้ว  
 เดี่ยวจะฉันทแล้ว  
 ทานอาหารร่วมกันทั้งหมดนะ

-----

หลวงพ่อทอง อากาศโร  
 สวนสติมา



พระพุทธเจ้ามอบศาสนาไว้ให้เรา  
ศาสนาจะเสื่อมหรือจะเจริญก็อยู่ที่พวกเรา  
อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ ภิกษุณี



## **ประสบการณ์เจริญสติ กับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก**

**“ธรรมะคือของจริงที่อยู่กับชีวิต  
ไม่ใช่แค่เรื่องในตำรา”**

**ก่อนเข้าใจธรรมะอย่างแท้จริง  
แม้จะ บวชมาแล้ว 7 ปี  
ก็ยัง “ไม่เข้าใจอะไรเลย”**

**แต่เมื่อได้ลงมือ  
ปฏิบัติจริง กับหลวงพ่อเทียน  
เพียงแค่ 1 เดือน**

**จึงเข้าใจคำว่า  
รูป – นาม  
เห็น สภาวะจริง  
ที่เกิดขึ้นในกายใจ**

เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
ด้วยตนเอง  
ไม่ใช่ด้วยการฟัง หรือท่องจำ

“เมื่อเข้าใจรูปนาม  
จึงค่อยไปดูความคิด”

อย่าเพิ่งเข้าไปเล่นกับความคิด  
ถ้าไม่เห็นฐานของความจริงในกายก่อน  
เพราะเราจะถูกความคิด  
ลากพาไปโดยไม่รู้ตัว

การเคลื่อนไหว การเดิน การสร้างจังหวะ  
คือ เครื่องมือให้เราเจริญสติ

และเมื่อเจริญสติอย่างต่อเนื่อง  
เราจะเห็น  
โลภะ โทสะ โมหะ ตามลำดับ



เห็นว่าทุกอย่าง  
เป็น สมมุติบัญญัติ  
เห็นความจริงที่ซ่อนอยู่  
ภายใต้สิ่งที่เราหลงเชื่อ

คำสอนนี้  
ไม่ใช่แค่ธรรมะจากพระไตรปิฎก  
แต่คือธรรมะจากการ  
พิสูจน์ในชีวิตจริง

"ขอให้ทุกคนที่มาปฏิบัติ  
ได้ตั้งใจจริง ๆ  
แล้วท่านจะเห็นชีวิต  
และเข้าใจทุกชีวิต"

-----

เรียบเรียงจาก บทสัมภาษณ์  
หลวงพ่отอง อาภากร หนังสือนิพนธ์



# ภาวนา ทำให้มาก เจริญธรรม บ่อย ๆ





"ชกใต้เข็มขัดได้ก็ชก  
กัดหูได้ก็กัด"

คำพูดตรง ๆ แบบไม่ต้องแต่ง  
จากพระสมจิตต์ กตปุญโญ  
ฟังแล้วอาจจะดั่ง

แต่จริง ๆ แล้วนี่คือ "ธรรมะเวทีชีวิต"  
ที่ไม่มีแบบเรียน ไม่มีลำดับชั้น ไม่มีกรรมการ  
ชีวิตจริงมันไม่ได้ให้เวลาเราเลือกอาวุธ  
บางวันมีกระบี่ บางวันเหลือแค่มีดพก  
บางวันใจเต็มเปี่ยมเหมือนถือหอก  
แต่บางวัน...ใจพรวนราวกับเปลือกถ่าน  
ท่านสอนว่า อย่ายึดติดกับ "วิธีเดียว"  
อย่ายึดติดกับ "ท่าฝึก"

เพราะธรรมะไม่ใช่ของแต่งบนเวที  
แต่มันคือ การเอาตัวรอดจากความหลง  
ในทุกจังหวะ ทุกสถานการณ์  
ถ้าหลุดออกมาได้...ชนะแล้ว  
ไม่ว่าจะชนะด้วยอะไร

"ซบซ้อนแค่ไหน ก็แค่... ช่างแม่งมัน!"  
จิตที่เป็นอิสระ...มันไม่ต้องถูกต้องเสมอไป  
แต่มันจะ "ตื่น" เสมอ

พระสมจิตต์ กตปุญโญ





สติธรรมหลวงพ่อเทียน “รู้สึกตัว”  
หลวงพ่อทอง สืบสานปฏิบัติ ด้วยความซื่อสัตย์  
จงรักภักดี อย่างหนักแน่นไม่ถอยแอ้งน  
คลอนแคลน ด้วยธรรมที่พลิกโลกเหนือความคิด/  
นอกคัมภีร์เหนือตำรา “กายรักษาจิต”

“ถ้าใจฟุ้งซ่าน อย่าเพิ่งไปสู้กับมัน  
ให้กลับมารักษากายก่อน ให้กายอยู่ให้เป็น”

นั่งให้รู้สึก เดินให้รู้สึก ยืนให้มั่นคง  
เคลื่อนไหวให้มีสติ  
เมื่อกายอยู่เป็นปกติ  
ใจก็จะค่อยๆ ปกติตาม  
ธรรมะบางอย่าง ไม่ต้องคิดให้เข้าใจ  
แต่ต้อง ทำ ให้รู้สึก  
เริ่มจากกาย...  
แล้วใจจะตามมาเอง



พระปรีชาชาติ กิตติปัญญา



“พระพุทธเจ้าก็ไม่เอา  
นิพพานก็ไม่เอา”

หลวงพ่отองท่านพูดเช่นนั้น  
เพื่อจะแก้อารมณ์ของเรา  
สิ่งที่เรายึดติด  
สิ่งที่เรายังหลงอยู่



วันหนึ่งท่านให้ไปถอนหญ้า  
ท่านทำให้ดู  
ด้วยสติที่มันแน่น หนักแน่น  
แค่เห็นท่านถอน...  
สติก็เกิดขึ้นอย่างเต็มเปี่ยม

จนเราถอนหญ้า  
จนหมดทั้งวัด

นาง บานเย็น ภูวนภา



ด้วยความที่มีโอกาสติดตามหลวงพ่อทอง  
ไปยังสถานที่ต่าง ๆ ในหลายวาระ  
ความผูกพันที่มีต่อท่าน  
—ตั้งหลวงน้ำ หรือตั้งน้องชายของพ่อ—  
ทำให้ข้าพเจ้าได้เห็นหลวงพ่อในมุมที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น  
ท่านมิได้เป็นเพียงพระผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ  
แต่ยังเป็นพระที่เปิดตา เปิดใจ  
ต่อการขับเคลื่อนทางสังคม  
(Social Movement)

หลวงพ่อทองเป็นพระที่ไม่เพิกเฉย  
ต่อความทุกข์ของคนตัวเล็กตัวน้อย  
หัวใจของท่านเต็มเปี่ยมด้วยความเมตตา  
ที่ระอุต่อความอยุติธรรม  
และปัญหาเชิงโครงสร้างในสังคม

คุณจิตรชญา นุ่นชื่น (ป้าจิว)





## มรดกจากหลวงพ่отอง — ไม่ใช่แค่คำสอน

แต่ยังรวมถึงแนวทางการใช้ชีวิต  
อย่างเรียบง่ายและไม่ทิ้งเปล่า  
แม้แต่ใบไม้แห้งก็ยังไม่ถูกมองว่าไร้ค่า

“ไม่ทิ้ง ไม่เผา เอามาทำปุ๋ย แจกจ่าย”

คือเจตนารมณ์แห่งความพอเพียง  
และเมตตา นำสิ่งที่ธรรมชาติให้มา  
กลับคืนสู่ธรรมชาติ อย่างมีคุณค่า  
เปลี่ยนขยะให้เป็นปุ๋ย  
เปลี่ยนใบไม้ ให้เป็นชีวิตใหม่  
ของต้นไม้และผืนดิน  
จากปัญญาของหลวงพ่отอง  
สู่การปฏิบัติของลูกศิษย์  
ที่ยังคงรักษาไว้ ซึ่งจิตวิญญาณ  
ของความรู้คุณ และการแบ่งปัน  
นี้แหละ...  
มรดกที่ไม่มีวันสูญหาย

ศรียัย เรื่องชัย



“เวลาหลวงพ่อบุญอะไร นั่นคือธรรมะเลย”  
 ประโยคสั้น ๆ แต่ลึกซึ้งจากคุณ ปราณี แสงเพชร  
 ผู้มีโอกาสใกล้ชิดหลวงพ่อทอง อาภากร  
 หลายครั้ง...ธรรมะไม่มาในรูปของคำสอนยืดยาว  
 แต่แฝงอยู่ใน การกระทำที่เรียบง่าย  
 อยู่ใน จังหวะที่ท่านหยุดนิ่ง  
 หรือแม้แต่ใน คำพูดเพียงไม่กี่คำ  
 หลวงพ่อไม่ได้ “แจกธรรมะ”  
 แต่ท่าน “ใช้ชีวิตเป็นธรรมะ” ให้เราดู  
 ให้เราสังเกต เรียนรู้ เก็บเกี่ยวด้วยตัวเอง  
 เหมือนครูที่ไม่เฉลยโจทย์  
 แต่ตั้งคำถามให้เรา  
 “เห็นคำตอบจากชีวิต”  
 ธรรมะไม่ใช่ของฟรี  
 แต่เป็นของที่เราต้องจ่ายด้วย  
 “ความตั้งใจ”  
 และ “หัวใจที่เจียบพอจะฟัง”  
 ในทุกคำพูดของท่าน  
 มีเมล็ดแห่งความเข้าใจ  
 อยู่ที่ว่า...เราพร้อมจะปลูกมันหรือยัง?

คุณปราณี แสงเพชร



Luangpor Thong is one of the most important Buddhist Dharma teachers in the modern world.

Deeply committed to learning the true Dharma, Luangpor Thong sought out the best teacher and came to study the dynamic meditation method under Luangpor Teean. Through this practice, he completely ended suffering (dukkha). Later, he helped Luangpor Teean renovate an old abandoned temple into a temple called "Wat Sanam Nai".

In 1996, Luangpor Thong was invited to teach this method in Taiwan, and in 2007, he brought it to mainland China. His teaching is simple, direct, and practical—qualities that have helped countless students benefit profoundly from this method. He is among the few who have remained firmly committed to preserving the original teachings of Luangpor Teean.

Luangpor Thong emphasizes diligent practice over excessive listening to Dharma talks. He encourages practitioners to engage in consistent practice so that we can know it by ourselves, and prove the truth by ourselves.

He also advises Thai practitioners to listen directly to the original talks by Luangpor Teean, free from misinterpretation or distortion by others' transcriptions. He believes that direct transmission is essential to maintaining the authenticity and effectiveness of the practice.

A key part of Luangpor Thong's teaching is the preservation of the 15-step dynamic meditation method. He stresses the importance of the very first step—placing both hands on the thighs and knowing—because it helps to cut off thought immediately. "We cannot omit any step," he explains, "as each one has its own unique function. Just as we need all ten fingers to use our hands properly, each step in the practice is essential."

Luangpor Thong has often reminded practitioners that it is our responsibility to preserve the original method. If we begin to reduce or alter the steps—dropping from 15 to 14, or fewer—the practice will stray from Luangpor Teean's original approach, and its effectiveness can no longer be guaranteed.

Completely enlightened and free from defilements, Luangpor Thong's wisdom and teachings are timeless.

His legacy is a profound gift to humanity. Luangpor Thong often expressed his hope that the world would continue to develop in a better direction, with people cultivating greater mindfulness (sati) and living happier, more awakened lives.

Bin Zhao and Issara



"...หลวงพ่อทอง ท่านรู้! ท่านจะใช้เลย..."

บางคำสอนฟังครั้งแรกอาจเหมือนจะธรรมดา  
แต่หากเรากล้าพอจะอยู่กับมัน  
มองดูมันอย่างตรงไปตรงมา  
เราจะเห็น... มันคือการเยียวยาที่ลึกและจริง

หลวงพ่อทอง อากาศโร ไม่ได้สอนให้หลีกเลี่ยงความทุกข์  
แต่สอนให้ ใช้ทุกข์เป็นเครื่องมือรู้ลึกตัว

ใครทำให้เราอึดอัด ใครที่เราไม่ชอบ  
ท่านจะให้เรากลับไป “โทรหา” คนนั้น  
ไม่ใช่เพื่อจะชนะ ไม่ใช่เพื่อเอาชนะใจเขา  
แต่เพื่อจะ “เห็นใจตัวเอง” ขณะมันกำลังดิ้นพล่าน

ท่านให้โทรไปจนใจมัน “หมดแรงจะเกลียด”  
จนเราต้องยอมรับความจริงว่า  
ที่เจ็บ... ไม่ใช่เพราะเขา  
แต่เพราะ “เรายึดไว้เอง”

ท่านใช้ความขัดใจ  
เพื่อให้เรารู้เท่าทัน “ตัวตนที่หลง”  
จนกว่าใจจะหลุดออกมาได้

พระสมชาย ฑีฆายุโก





หลวงพ่อทอง อาภากร  
จากมุมมองของข้าพเจ้า  
Aramboy Watsanamnai  
24 พฤษภาคม 2567

1. พระผู้ทำลายศรัทธา เพื่อปลุกปัญญา
2. พระผู้ไม่ประนีประนอม กับ 'หนึ่งที่หายไป'
3. พระนักปฏิบัติ-กบฏแห่งยุคสมัย



Aramboy Watsanamjai



## "พระผู้ทำลายศรัทธา เพื่อปลุกปัญญา"

เมื่อใครบางคนมาหาหลวงพ่อด้วยหัวใจที่เปี่ยมศรัทธา  
 เคารพกราบ ซาบซึ้ง ติดหล่มแห่งความดี  
 จนกลายเป็นจ้วงงาน—กัมหน้ำกัมตาทำ  
 ท่าน...กลับไม่โอ้ ไม่ปลอบ ไม่ชื่นชม  
 แต่เลือกที่จะ "ตีขัด"...  
 ตีขัดความคิด ตีขัดความหวัง  
 ตีขัดแม้กระทั่งความตั้งใจดี ๆ  
 ที่เขาคิดว่ามีประโยชน์  
 ท่านกระชากผู้คนออกจากหล่มศรัทธา  
 ด้วยวิธีที่คนทั่วไปอาจไม่เข้าใจ  
 บางคน...แบกภาระจนล้นเกิน ทั้งกายและใจ  
 บางคน...หนีหายไป ไม่หวนกลับมาสู่ "สนามใน"  
 แต่บางคน...ถูกกระตุกให้ "ฉุกคิด"  
 แล้วกลับเข้าสู่ "สนามใจ"  
 ผู้ที่อยู่รอด จะได้เห็นสิ่งที่หลวงพ่อบอก  
 ช่อนไว้ไ้ความเคร่ง  
 จะ "ลืมนตาตื่น"  
 แล้วเริ่มเดินบนเส้นทางแห่งปัญญาด้วยตนเอง  
 เขาจะไม่หวั่นอ่อนอีกไม่หวั่นไหวง่าย  
 ไม่เฝ้ารอคำชม ไม่หลงแสงศรัทธา  
 แต่จะ งามงามบนเส้นทางแห่ง การเจริญสติ  
 นี่คือนิธิของหลวงพ่อบอก  
 ผู้ทำลายศรัทธา  
 เพื่อให้เราได้พบแสงของปัญญา  
 จากภายในตนเอง

## "พระผู้ไม่ประนีประนอม กับ 'หนึ่งที่หายไป' "

"ไม่เข้าร่วมกิจกรรมกับสายงานฯ เพราะต้องเป็น 15 ไม่ใช่ 14"

หลายคนอาจได้ยินประโยคนี้อย่างงุนงง  
แต่หากได้เงยหน้ามองจั่วศาลาใหญ่วัดสนามใน  
จะเห็น "ท่า 15 ท่า" ที่เด่นชัดมาแต่ไกล  
และในนั้น...มีช่องว่างอยู่ระหว่างท่าเริ่มกับท่าจบ  
นั่นคือ "จังหวะหยุด"

จังหวะนี้ไม่ใช่แค่หยุดกาย

แต่คือ "การหยุดกระแสของความคิด"

หยุดเพื่อ รู้ หยุดเพื่อ เห็น

หยุดเพื่อ ตัดกระแสกิเลส

หากใครไม่เข้าใจ ก็อาจทำได้เพียง "ยกมือกลับไปกลับมา"

แต่ไม่มี "หนึ่ง" ไม่มี "หยุด" ไม่มี "รู้สึกตัว"

ก็เหมือนกับ 14 ที่วนไป...แต่ขาดหัวใจของการปฏิบัติ

หลวงพ่отองไม่เคยประนีประนอมกับสิ่งนี้

เพราะในทางของท่าน "รูปแบบ" ไม่ใช่ของเล่น

แต่เป็น "กระบวนการ" ที่หลวงพ่отองเฝ้ามองไว้เพื่อให้คน รู้ตัวจริง ๆ

จำได้ว่าครั้งหนึ่ง

ข้าพเจ้ากำลังยกมือแบบ "สองขยัก"

ซึ่งลักจามาจากผู้มาปฏิบัติคนอื่น

ทันใดนั้น หลวงพ่отองเดินมาตรงๆ มันคงดังเลื้อ

สายตานิ่งจ้อง เหมือนจะมองทะลุทะลวง

ข้าพเจ้าจึงรีบเปลี่ยนท่าเป็นปกติทันที

ท่านยืนเขม็งมองอยู่ครู่หนึ่ง...แล้วจึงเดินจากไป

ไม่มีคำดู ไม่มีคำชม

แต่เต็มไปด้วย "พลัง" ที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้ชัดในวินาทีนั้นว่า...

ของจริง ไม่มีทางลัด

นี่แหละ... หลวงพ่отอง อากาศโร

พระผู้ไม่ประนีประนอมกับ "รูปแบบ"

เพราะท่านรู้ว่า ถ้าเรา ข้ามจังหวะหยุด

เราก็จะหายไปจากการรู้ตัวเช่นกัน

## “พระนักปฏิบัติ-กบฏแห่งยุคสมัย”

พระ...กับการเมือง?

ฟังดูเหมือนเป็นของที่ไม่น่าจะเกี่ยวกัน

แต่ไม่ใช่กับหลวงพ่อทอง อาภากร

ท่านติดตามข่าวสารบ้านเมือง

ใส่ใจความเดือดร้อนของคนเล็กคนน้อย

ไม่ว่ามือบจะเปลี่ยนไปกี่รุ่น

ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเชิงโครงสร้าง

หนี้สิน ความยุติธรรม ความจน ความทุกข์ที่กดทับ

หลวงพ่อก็ไม่เคยมองข้ามเลยสักครั้ง

หลายคนอาจคิดว่า พระควรสันโดษ

ไม่ยุ่งเกี่ยว ไม่วิพากษ์ ไม่ตะต๋องสังคม

แต่ท่าน...กลับ “เห็น”

และ “รู้สึก” อย่างลึกซึ้งต่อทุกข์ของมหาชน

ในความเงียบสงบของวัด

มีประกายเพชรคมกริบซ่อนอยู่

หลวงพ่อทอง...ไม่ใช่แค่ผู้ปฏิบัติ

แต่คือ “นักปฏิบัติทางจิตวิญญาณ”

ที่กล้าจะบาด ตัด และสลายความหลงในจิตใจ

และโครงสร้างสังคมอย่างเด็ดขาด

ท่านไม่เคยอ่อนข้อให้กับสิ่งที่บีบคั้นผู้คน

แม้เปลือกนอกจะดูดุดัน

แต่ใจท่าน...กลับอ่อนโยน อ่อนไหว

เต็มไปด้วยเมตตา และความรักต่อเพื่อนมนุษย์

ใครที่ได้อยู่ใกล้ท่าน

จะเห็นแง่มุมนี้ชัดเจน

ว่า “การเจริญสติ ไม่ได้แปลว่าต้องเพิกเฉย”

และ “ผู้ปฏิบัติธรรม ก็สามารถยืนหยัดเคียงข้างผู้ถูกกดขี่ได้



# บทสุดท้ายก่อนหลวงพ่จะจากไป... คำสอนจากหลวงพ่ทอง อากาศโร กับ 15 ท่าแห่งสติที่สืบทอดมนุษยชาติ

วันที่ 31 มกราคม 2567

ก่อนหลวงพ่ทองจะมรณภาพเพียงไม่กี่เดือน  
ข้าพเจ้าได้มีโอกาสดำเนินกราบท่าน  
ที่ห้องพักเล็ก ๆ ซึ่งเป็นทั้งที่พักและที่ทำงาน  
ในฐานะเจ้าอาวาสวัดสนามใน

...ห้องนั่นเอง

เข้ามิดของวันที่ 23 พฤษภาคม  
หลวงพ่จากไปอย่างสงบในท่านอน  
โดยไม่ต้องพึ่งพาเครื่องมือใด  
ทิ้งไว้เพียงเสียงเจียบและคำสอนที่ก้องกังวาน

วันนั้น หลวงพ่เพิ่งฉันอาหารเสร็จ  
เราทักทายกันเหมือนเคย  
ก่อนที่ข้าพเจ้าจะเอยถามท่าน ด้วยเรื่องหนึ่งที่คาใจ...

“มีชายคนหนึ่งพิการ ขยับร่างกายแทบไม่ได้  
ได้เพียงกระดิกนิ้ว กระพริบตา เขากลับทำความรู้สึกตัวได้  
วันหนึ่ง เขายกมือว่า เขา 'ลาออกจากความพิการแล้ว'  
กายพิการ...แต่ใจไม่พิการอีกต่อไป  
เขาไม่ทุกข์กับร่างกายอีกแล้ว

หลวงพ่อกับ...

อะไรคือหัวใจสำคัญของการทำความรู้สึกตัวกันแน่?  
เพราะหลวงพ่อบอกว่า ถ้าจะเจริญสติแบบเคลื่อนไหว  
ต้องทำ 15 ทำให้เป๊ะ ให้เคร่ง ให้ครบ..."

หลวงพ่อฟังอย่างนิ่งสงบ  
แล้วตอบด้วยเสียงอ่อนโยนและหนักแน่นว่า:

**"กระบวนการ เป็นเพียงเทคนิคให้รู้สึกตัว**  
ชีวิตเราต้องยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว  
แม้แต่กระพริบตา ก็เป็นโอกาสให้รู้สึกตัวได้  
สติ...ไม่จำกัดอยู่ในท่า  
แต่ท่า...มีไว้เป็นประตู  
ให้ผู้คนเข้าถึงสติได้ง่ายขึ้น

ท่า 15 ท่า...  
พ่อแม่ครูบาอาจารย์เราสั่งสอนไว้  
เป็นมรดกของสติ  
เราต้องรักษาไว้  
ไม่ใช่เพื่อยึด แต่เพื่อให้มนุษย์ทั้งโลก  
ได้มีหนทางฝึกฝนตนเอง  
ให้พ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง"

แล้วท่านก็ค่อย ๆ ยกมือขึ้น  
สาธิตกระบวนการสร้างจังหวะ 15 ท่า  
ช้า ง่าย มั่นคง มีพลังสงบแต่หนักแน่น  
ข้าพเจ้าจดจำได้ทุกจังหวะ  
เหมือนภาพนั้นตราตรึงในใจไม่ลืมเลือน

วันนี้ แม่ท่านไม่อยู่แล้ว...  
แต่ 15 ท่าที่มือท่านยกขึ้นในวันนั้น  
ยังสั่นสะเทือนอยู่ในใจของเรา

และอาจเป็นคำตอบให้ใครหลายคน  
ที่ยังยึดติดในรูปแบบ  
ลืมนึกไปว่า...หัวใจของการปฏิบัติ  
ไม่ใช่แค่ “ทำทำให้ครบ”  
แต่คือ “รู้สึกตัวในทุกท่า ทุกอิริยาบถ”

ธรรมะไม่ตาย หากเรารู้จักวางรูปเพื่อเข้าถึงเนื้อ  
สติไม่ต้องรอให้ทำ 15 ท่า  
เพียงรู้สึกตัวขณะยกช้อน  
หรือกระพริบตาอย่างมีสติ...  
ก็อาจเปลี่ยนชีวิตได้ทั้งชีวิต



SCAN QR เพื่อรับชมคลิปหลวงพ่อทอง



## ประมวลภาพ หลวงพ่อทอง อาภากร















1.2012.11 浙江温州镇安 寺为  
Zhen'an Temple, Wenzhou, Zhejiang  
วัดเจ็นอันเมืองเหวินโจว มณฑลเจ้อเจียง



17. 2011.2 觉性园 Suan Satima สวนสติภา





觉性园 Suan Satima สวนสติมา



觉性园 Suan Satima สวนสติมา





中国学员参加隆波通组织的在泰短期出家  
**Chinese participants join the short-term ordination organized by Luangpor Thong in Thailand.**  
 นักศึกษาชาวจีนเข้าร่วมการบวชระยะสั้นที่จัดโดยหลวงปู่ทองในประเทศไทย



2010.12.27 觉性园启用典礼与捐赠者Chotivat教授一家  
**With Prof. Chotivat's family, the donor of Suan Satima, at Suan Satima's opening ceremony**  
 กับครอบครัวของศาสตราจารย์โชติวัฒน์ ผู้บริจาคสวนสติมา ในพิธีเปิดสวนสติมา



Watsanamnai วัดสนามใบ





Watsanamnai วัดสวนมโน





“สำคัญสติรู้สีกตัวอย่างเดียว”





觉性园 Suan Satima သုဗ္ဗသီမာ





觉性园 Suan Satima สวนสติบา





## ประวัติหลวงพ่อทอง อาภากรโ

เกิด: 14 พ.ค. 2482 ที่ อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู

มรณภาพ: 23 พ.ค. 2567 รวมอายุ 85 ปี

บุตรคนโตในครอบครัวชาวนา (มีพี่น้อง 4 คน)

จบ ป.4 ปี 2505 แล้วบวชเป็นพระภิกษุ

เรียนจบนักธรรมชั้นเอก

ปี 2510 ได้พบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

เจริญสติ 30 วัน สัมผัสรูป-นาม

ต่อเนืองอีก 9 วัน เห็นการเกิด-ดับของสภาวะ

ตั้งแต่นั้นไม่สงสัยในเรื่องชีวิตอีกเลย

ปี 2528 ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดสนามในองค์แรก

ภายหลังเป็นประธานมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จนถึงปี 2545

เป็นพระธรรมทูต เผยแผ่ธรรมะต่างประเทศนานถึง 27 ปี

(ตั้งแต่ปี 2540 ถึงวันที่ท่านมรณภาพในปี 2567)

เดินทางเผยแผ่ธรรมใน อเมริกา ออสเตรเลีย ไต้หวัน และจีน



เรารักษาสมมุติไว้ เพื่อสอนคนข้างหลัง  
 เรารักษาเรือ รักษาพายไว้ เพื่อคนต่อๆ ไป  
 เรารักษารูปแบบการยกมือ สร้างจังหวะ  
 เพื่อให้ทางสายนี้ยังดำรงอยู่

แต่สิ่งสำคัญที่สุดหาใช่เพียงรูปแบบ  
 หากคือจิต คือใจ ที่รู้สึกตัว  
 เบื้องต้นคือสติ ท่ามกลางคือสติ  
 ทำยสุดก็คือสติ รู้สึกตัว

ไม่ใช่เพียงแค่จำลองท่าทาง  
 แต่คือการเข้าถึงความจริงของการรู้  
 ไม่ใช่เพียงทำตาม แต่คือการตื่นขึ้น  
 ให้จิตสัมผัสถึงสภาวะแห่งความตื่น

สมมุติเป็นเพียงเครื่องหมายทาง  
 แต่แก่นแท้อยู่ที่ใจตื่น รู้ สึกตัว  
 เมื่อเราตระหนักถึงสิ่งนี้  
 สมมุติก็เป็นเพียงเงา  
 แต่จิตตื่นรู้ คือแสงสว่างแท้จริง



หลวงพ่อทอง อากาศโร  
 (พ.ศ.2482-2567)



กายรักษาจิต  
หลวงพ่อทอง อาภากรโ

.....

ISBN(e-book) 978-616-623-843-3

กายรักษาจิต  
หลวงพ่อทอง อาภากรโ

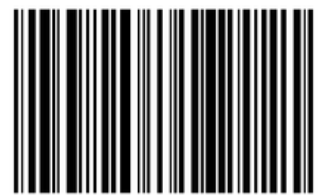
จัดทำโดย  
วัดสนามใน  
27/1 ม.4 ต.วัดชลอ  
อ.บางกรวย นนทบุรี 11130

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2568 จำนวน 0 เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย  
ติดต่อรับได้ที่ วัดสนามใน  
27/1 ม.4 ต.วัดชลอ  
อ.บางกรวย นนทบุรี 11130  
โทร. 087-575-6275



**ขอน้อมถวายความอาลัย**  
**หลวงพ่อทอง อากาศโร**  
**มรณภาพ วันที่ 23 พฤษภาคม 2567**



9786166238433