

บันทึกสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรม

โดย หลวงพ่อทอง อาภากร – เจ้าอาวาสวัดสนามใน

ณ วัดแจ้งสิ่งจรรย์วน เมืองฉุทลึ ประเทศไต้หวัน

วันที่ ๖-๑๓ กันยายน ๒๐๑๔



พิมพ์เผยแพร่สำหรับผู้สนใจ เนื่องในวันเข้าพรรษาปี ๒๕๕๙

1. นี่เป็นครั้งแรกที่มาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ก่อนหน้านี้เคยเข้าร่วมคอร์สวิปัสสนาแนว พระมหาสี สยาดอร์ และ พระอ็อก ตออะสยาดอ รู้สึกว่าวิธีนี้ผ่อนคลายและสบาย รู้สึกผ่อนคลายสบายมาก ๆ รู้สึกว่าวิธีนี้ไม่เลว แต่มีอยู่จุดหนึ่งที่ติดัน (ภิกษุณี) สังเกตเห็นบ่อยครั้งว่า พอหนึ่งยกมือสร้างจังหวะไปไม่กี่ครั้งก็จะเริ่มหาว ไม่ทราบว่าเป็นเพราะติดัน (ภิกษุณี) เปลี่ยนท่าหรือเปล่า
 - 1A มั่นหาว ก็ปล่อยมันไป อย่าไปบังคับมัน อย่าไปห้ามมัน อย่าให้มันแรงเสียงดังกวนคนอื่น มั่นหาวยังงี้ก็ช่างมัน
 - 1.1 ก็ใช่ ก็พยายามที่จะเตือนตัวเองตลอดว่าอย่าไปสนใจมัน แต่ถ้าไม่สนใจเรื่องหาว ทำได้ไม่นานก็เริ่มง่วงอีก
 - 1.1A มั่นง่วง มันอะไร ก็เปลี่ยนแล้ว หาวิธีแก้เอา แก้ไม่ได้ก็ต้องเคลื่อนไหวแรงๆ ออกไปเดินแก้เอา
 - 1.2 ค่ะ อย่างนี้ทำได้ คือให้รู้สึกทุกการเคลื่อนไหว เพียงแต่นึกไม่ถึงว่าจะเกิดมีปรากฏการณ์แบบนี้ (ง่วงและหาว) น่าประหลาดใจจริงๆ ที่เคลื่อนไหวอยู่ดีๆ ทำไม่กี่ครั้งก็เริ่มง่วงทุกที สังเกตหลายครั้งแล้วค่ะ จุดนี้ค่อนข้างแตกต่างจากวิธีการอื่น อย่างอื่นก็ไม่มีอะไร การรู้สึกตัวคือให้รู้สึกในการเคลื่อนไหวในทุกๆ ปัจจุบันขณะ ถ้าเปรียบเทียบกับสมณะที่โยมเคยปฏิบัติมาก่อนหน้านี้ ที่จริงแล้วการเคลื่อนไหวน่าจะทำให้รู้สึกแจ่มใส กลับกลายเป็นว่าเคลื่อนไหวไป 3-4 ครั้งก็เริ่มง่วง
 - 1.3 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไปซบ ทำให้เราหาว เวลายกมือรู้สึกว่ามีกำลังยกหรือไม่
 - 1.3A ทราบค่ะ ก็มีแค่จุดเดียวที่โยมคิดว่ามันแตกต่างจากวิธีอื่น
 - 1.4 เรื่องที่สองที่อยากขอคำแนะนำ คือ เราไม่ได้นั่งปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา เมื่อถึงเวลาทำงาน เราก็ต้องทำงาน เวลาที่เราทำกิจกรรมการงานอยู่ เราก็อาจต้องคิดวางแผนงานอนาคต ณ ขณะนั้นเราจะอยู่กับปัจจุบันอย่างไร ถ้าเราต้องรู้สึกในปัจจุบันด้วย และสมองก็คิดวางแผนเรื่องการทำงานด้วย
 - 1.4A คิด ก็ให้มันคิด อย่าไปห้ามมันคิด เราก็ให้เอาอันเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง ขณะที่เรากำลังให้เรายู่การกระทำ อยู่กับปัจจุบัน คิดก็ให้มันคิด ช่างมัน วางแผนวางอะไรก็คิด ช่างมันแล้ว มันก็วางแผนได้อะไรก็ได้ เราก็รู้ เคลื่อนไหว รู้รู้ปัจจุบันขณะนี้
 - 1.5 ดูแล้วเป็นงานยาก แต่ก็ป็นวิธีที่ผ่อนคลายสบาย เป็นวิธีที่แปลกตรงที่ทำให้ไม่กี่ครั้งก็เริ่มหาว เลยต้องหยุด ดูตัวเองหาว แล้วกลับมาความรู้สึกตัวใหม่
 - 1.5A ไม่เป็นไร มันโล่ลม ชับลม หรือยังงี้ เคลื่อนไหวทำให้ลมเรามันวิ่ง อย่าไปเพ่ง ไปจ้อง ไปจู้ ไปบังคับ ให้มันเป็นธรรมชาติ ให้มันผ่อนคลาย ให้มันสบาย เป็นปกติ
2. ปฏิบัติมาสองวันนี้เข้าใจว่าความรู้สึกตัวก็คือรู้สึกว่าร่างกายส่วนไหนมีการเคลื่อนไหวและกำลังทำอะไรอยู่ในแต่ละขณะ การยกมือสร้างจังหวะค่อนข้างพิเศษ ฝึกมาสองวัน รู้สึกปวดไหล่ ปกติโยมก็ฝึกรู้สึกตัวในอริยาบถต่างๆ อยู่แล้ว การยกมือสร้างจังหวะมีเหตุผลอะไรพิเศษหรือเปล่า คือเพื่อสุขภาพ หรือเพื่อให้ลมปราณไหลเวียนสะดวก
 - 2A ให้เรามีสติ ให้เรารู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน แล้วมันก็จะทำให้เราแข็งแรง คนเราไม่ได้อยู่กับตัว ลืมตัว หลงตัว ขาดสติ ไม่มีสติ ก็เลยให้เราเคลื่อนไหว ให้รู้ ให้มีสติ เป็นเทคนิค ลมมันก็จะวิ่ง ก็จะหมุนไป ร่างกายก็จะปรับได้ ทำ

ไปนานๆมันก็จะทำงานปรกติ จะไม่มีอะไรละ เดี่ยวนี้มันยังใหม่อยู่ เราไม่เคยทำให้มันยาว ให้มันต่อเนื่อง ให้มันเคลื่อนไหวยกมือตลอด ต่อไปมันก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นปรกติ

- 3 ที่ให้ยกมือสร้างจังหวะ คือเวลาพลิกมือให้รู้ หยุดก็ให้รู้ ความหมายก็คือเพื่อให้ใจของเรารู้ใช้หรือไม่ว่ากำลังทำอะไรอยู่
- 3A นั้นแหละ ให้รู้มาจากใจ ใจมันเป็นผู้รู้ ตัวรู้มันอยู่ที่ใจ ทำอะไร เราโกรธ เราดีใจ ก็มาจากใจ เราโกรธก็โกรธมาที่ใจ เราเคลื่อนไหวรู้ ตัวรู้มันแหละ รู้มาใจแล
- 3.1 การยกมือสร้างจังหวะเพื่อฝึกให้ใจตัวเองรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ แต่เมื่อโยมกลับไปใช้ชีวิตปรกติ ก็ให้รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ใช้หรือไม่
- 3.1A ให้อยู่กับปัจจุบันแล เราฝึก ต่อไปเราก็เอาไปทำกับงานกับการ เอาไป apply ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ ปรกติ เรามีสติ คิดอะไรเราก็คิดแบบมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ขณะไหนขณะนั้น เวลานั้น มีสติอยู่กับการกระทำ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว สามารถที่จะเอาไปใช้กับชีวิตประจำวัน กับการทำงาน ที่ไหนก็ทำได้ ไม่มีกาลไม่มีเวลา ไม่เหมือนวิธีบางวิธี หลายๆวิธีก็ให้อยู่นิ่งๆ ไม่ต้องทำอะไร หลับหูหลับตา แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ให้มีสติอยู่กับการทำงาน อยู่กับชีวิต อยู่กับสิ่งที่เราทำปัจจุบัน ขณะไหน เวลาไหน การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้เป็นธรรมชาติ เทคนิคนี้ แยกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรม ถ้าเราจับหลักได้ ต่อไปเราทำอะไร เคลื่อนไหวเดิน นั่ง นอนก็ปรกติ ทำหน้าที่การงานก็ต้องเคลื่อนไหว ให้มีสติ ให้รู้ พระพุทธเจ้าสอนให้มีสติ อย่าลืมตัว อย่าหลงตัว มีสติแล้ว ทำอะไรก็ทำแบบมีสติ มีสติแล้ว ทำงานทำการก็ปรกติ หาเงินหาทองได้ มีสตินี้ยิ่งดี ทำอะไรก็ไม่เกิดทุกข์ ไม่วุ่นวาย ไม่สับสน ไม่ยุ่ง ให้เรามีสติอยู่กับตัว รู้สึกตัว อยู่ที่ไหนก็เป็นการปฏิบัติ อยู่ที่ไหนก็มีสติอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับงานได้ตลอดแล้ว
- 4 โยมมีญาติคนหนึ่ง ตอนวัยรุ่นทำความผิดไว้ เกิดปมในใจ ตอนนี้ใกล้จะป่วย ไม่ทราบบว่าโยมสามารถสอนการยกมือสร้างจังหวะให้เขาได้หรือไม่
- 4A เดินได้ เคลื่อนไหวได้ ทำงานทำการได้หรือไม่ หรือนอนเฉยๆ
- 4.1 เขามีอาการโรคประสาทอ่อนๆ ตอนสมัยหนุ่มๆเขาเคยไปปรับประกันแทนคนอื่นไว้ เลยอาจต้องรับผิดชอบแทน เลยอาจได้รับการกระทบกระเทือนทางจิต
- 4.1A เป็นเพราะกลัวหรือคิดมาก
- 4.2 เป็นเพราะกลัว
- 4.2A นอนหลับได้มัย
- 4.3 นอนหลับบ่อยมาก ชอบเอนตัวลงนอน
- 4.3A เป็นมานานหรือยัง
- 4.4 20 ปีแล้ว

- 4.4A ผู้ชายหรือผู้หญิง
- 4.5 ผู้ชาย
- 4.5A ตอนนี้อายุเท่าไร
- 4.6 60 ปี
- 4.6A ทานอาหารคนเดียวได้ อาบน้ำอาบน้ำท่า ทำอะไรส่วนตัวช่วยเหลือตัวเองได้อยู่หรือไม่ ไปไหนมาไหนเองได้หรือไม่
- 4.7 ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จิตไม่มีสมาธิ
- 4.7A เขามาร่วมปฏิบัติหรือไม่
- 4.8 ไม่ได้มา เพราะสุขภาพไม่ดี ไม่กล้ามาร่วม เพราะต้องนอนบ่อยๆ
- 4.8A ลองไปแนะนำ ให้ทำให้ปฏิบัติลองดู ให้อู๋ ทำเล่นๆ เคลื่อนไหวอะไรนิดๆหน่อยๆ ให้อู๋ให้มีสติ ให้อยู่กับการเคลื่อนไหว ค่อยๆแนะนำทีละหน่อย ถ้ายกมือยังไม่ถูก ก็ค่อยๆฝึกไป แต่ให้อู๋ให้มีสติ ไม่ต้องบังคับ ลองฝึกดู จะดีขึ้นไหม
- 5 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นไง ยกมือรู้สึกยก รู้สึกเคลื่อนไหว รู้สึกไหว มีสติรู้กำลังเคลื่อนไหวมือหรือไม่
- 5A รู้สึกค่ะ
- 5.1 รู้กับไม่รู้ อันไหนมากน้อยกว่ากัน
- 5.1A ถ้าตั้งใจรู้ แต่ถ้าไม่ตั้งใจก็พุดยาก เวลาตั้งใจจะรู้ทุกการเคลื่อนไหว
- 5.2 ก็ตั้งใจ แต่อย่าไปตั้งใจมาก ตั้งใจให้พอดี ให้มันรู้ได้ตลอด รู้ยาว รู้ต่อเนื่อง รู้เป็นลูกโซ่ยิ่งดี
- 5.2A เวลาโยมนั่งปฏิบัติ พอก้มหน้าลงกึ่งง่วงนอน นั่งต่อไปก็คิดอยากจะนอนตลอด โยมนไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน คือคิดอยากจะนอนตลอดเวลา เมื่อคืนนี้เป็นคืนที่สามของการปฏิบัติ แต่นอนไม่หลับทั้งคืนจนถึงเช้า ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร ตอนกลางวันอยากจะนอน แต่พอถึงกลางคืนกลับนอนไม่หลับ
- 5.3 นิเวศน์ ตัวใดตัวหนึ่ง อาจจะกวนแรง เป็นมารอันหนึ่ง เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ มีมากมีน้อย ให้เราชนะมัน ต้องสู้กับมัน มันสู้กับเรา เราก็ต้องสู้กับมัน เดี่ยวมันก็สู้กับเราไม่ได้ ถ้าเรามีความเพียร มีขันติ มีความอดทน มารมันก็จะตาย ไม่มีแล้ว ความง่วงคือนิเวศน์
- 5.3A แล้วทำไมเมื่อคืนถึงนอนไม่หลับทั้งคืน ทั้งๆที่อยากจะนอนมาก
- 5.4 บางวัน บางคืน บางเวลา บางขณะ มันอาจจะแบบนั้นก็มี ช่างหัวมัน มันยังปรับไม่ได้
- 5.4A โยมอยากทราบว่าที่นอนไม่หลับเป็นเพราะการปฏิบัติหรือเปล่า
- 5.5 ไม่เป็นไร บางคืนบางเวลา มันอาจจะไม่หลับ ต่อไปมันก็จะหลับ เวลานั่งมันง่วง สู้ไม่ไหวก็เปลี่ยน เคลื่อนไหวไปทำอะไรต่ออะไรแก้มัน ให้อู๋ให้มีสติ ให้อู๋อยู่ในการกระทำ
6. เวลาที่โยมยกมือ รู้สึกเหมือนกับมีเงาของมือตามขึ้นมา ทุกครั้งที่ เป็นจังหวะหยุด จะมีเงาตามมือขึ้นมา

- 6A อย่าไปสนใจมัน มีสติรู้ เคลื่อนไหวรู้
- 7 หลวงพ่อบอกว่าการตีสมาเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ พุทธอินทรีย์หนึ่งการตีสมาเพื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ แต่โยมตีสมามานานแล้ว เพื่อบรรเทาอาการปวดหัว ปรกติจะต้องตีสมาผู้อ่อเพื่อลดอาการปวดหัว ไม่ทราบว่าจะแก้อย่างไร
- 7A ตีสมาผู้อ่อช่วยร่างกายเราได้หรือ ถ้ามันช่วยร่างกาย ช่วยลดอาการที่เราเป็นโน่นเป็นนี่ได้ ก็ได้ประโยชน์ ก็เป็นสมุนไพรรู้ ก็ไม่เป็นไร
- 7.1 ตีสมาแพะละคะ ปรกติก็ตีสมาแพะ
- 7.1A กาแพะ บางคนถ้าไม่ได้กิน มันง่วง มันหนาว แสดงว่ามันติดคาเพื่อนรียังไง ตีมาบางครั้งบางคราว ไม่ได้ตีมาเป็นประจำ ไม่ได้ติด บางคนตีสมาแพะได้ประโยชน์ เป็นโน่นเป็นนี่ ตีมาแล้วดี
- 7.2 โยมตีสมาแพะจนติดแล้ว
- 7.2A ถ้าเราจะเลิก ก็พยายามที่จะเลิก พยายามที่จะไม่เอา สู้กับมัน ไปๆมาๆก็อาจจะชนะได้
- 8 เหยาลี่เซียงเป็นคนแนะนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้กับโยม เมื่อ2-3 ปีที่แล้วเหยาลี่เซียงเคยพูดให้โยมฟัง โยมก็อยากเข้าร่วมคอร์สมาดลอด ครั้งนี้เหยาลี่เซียงเป็นคนโทรศัพท์บอกให้โยมเข้าไปดูในอินเทอร์เน็ต เขาเปิดรับสมัครแล้ว ก่อนหน้าที่จะมาปฏิบัติ โยมก็ฝันเห็นหลวงพ่อบอก ไม่ทราบว่าควรถามคำถามนี้หรือไม่
- 8A เป็นญาติหรือเป็นเพื่อนเหยาลี่เซียง
- 8.1A เป็นเพื่อน
- 8.1A ก็ไม่เป็นไร เราจะมาปฏิบัติ มาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ฝันยังงี้ก็ไม่เป็นไร เหยาลี่เซียงเป็นเพื่อนกันก็อยากให้เรามาปฏิบัติ มารู้ มาสัมผัสกับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวว่าเป็นอย่างไร มีสติ เราจะได้ที่พึ่ง เราจะพึ่งตัวเองได้ ช่วยตัวเองได้ ตนเป็นที่พึ่งของตน ก็คือเรามีสติ มีธรรมะ รู้สึกตัว อยู่กับตัว อยู่กับสติ อยู่กับปัจจุบัน การกระทำ เคลื่อนไหวทุกอย่าง
- 8.2 สติ (觉性) กับจิตวิญญาณ (灵性)เหมือนกันหรือไม่ มีคนจำนวนมากพูดว่าจิตวิญญาณก็คือจิต (本灵) โดยทั่วไปจะเรียกว่า วิญญาณ (灵魂) ในร่างกายเราทุกคนจะมีตัวรู้หรือสติ (灵) อยู่
- 8.2A ตัวคนทุกคนก็มีตัวธรรมชาติ มีตัวพุทธะ มีตัวสติ แต่มันยังไม่ได้มันคง เจริญ เข้มแข็งมันคง ตั้งมั่น เราก็ต้องมาเพิ่ม มาฝึกให้มันเจริญ ให้มันมันคงเข้มแข็ง ทุกคนมีอยู่สติอยู่แล้ว เป็นธรรมชาติ เป็นพุทธะ เป็นตัวรู้ ตัวตรัสรู้ มันมีมาก่อนพระพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้ ไม่มีใครเป็นผู้รู้ ตรัสรู้ พระพุทธเจ้ารู้เอง

- 9 เป็นไง การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
- 9A พอได้อยู่ แต่โยมไม่รู้ว่ายโยมกำลังเรียนอะไร
- 9.1 เรายกมือรู้ เาเดิน เาสร้างจังหวะ เาเคลื่อนไหว รู้หรือไม่
- 9.1A เหมือนกับว่าจิตได้นำนี้ของเรามากเราให้รู้ว่าเท้าเรากำลังเคลื่อนไหว เหมือนเป็นสัญชาตญาณมากกว่า
- 9.2 มันบอก แต่ให้เรารู้ ให้เราเห็น ไม่ให้บอกว่าเรายกมือ แต่ให้เรารู้ว่าเรายก มีสติ รู้สึกตัวเคลื่อนไหว มีสติ
- 9.2A โยมก็ยังรู้สึกง่วงตลอด บางครั้งแม้จะไม่รู้ แต่ก็เหมือนกับรู้สึกว่ามีมือของโยม กำลังยกอยู่ใช่หรือเปล่า คล้ายๆกับความคิดมันนำทางอยู่ ไม่ใช่แค่ “รู้” เฉยๆ
- 9.3 ถึงมันไม่สั่ง เรายก เาไหว เาเคลื่อนไหว ก็ให้เรารู้ เามีสติ ก็ได้เหมือนกัน, ถึงมันจะสั่งให้ยก สั่งให้รู้ ก็ไม่เป็นไร เาอย่าบังคับให้มันรู้ บังคับให้มันสั่ง หรือสั่งให้มันรู้ ให้มีสติ อย่างบังคับ
- 9.3A ในระหว่างที่ปฏิบัติยังมีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น มันคิดออกมาเองตลอดเวลา แต่ว่าพวกเขาสอนว่า ถ้ามีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็อย่าไปสนใจมัน ปล่อยให้มันผ่านไป แต่เวลามีความคิดทำให้โยมรู้สึกว่ายโยมเป็นทุกข์
- 9.4 ก็ไม่เป็นไร มันคิดก็อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปห้ามมัน อย่าไปกับมัน อย่าไหลกับมัน คิดก็ให้มันคิด พยายามให้รู้ตัวรู้ ตัวที่ให้เรามีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวนี้แหละ จะไปจัดการตัวคิด ตัวทุกข์
- 9.4A แต่เวลานั่งปฏิบัติเนี่ยวงมาก
- 9.5 ถ้าเรารู้ไม่ได้ เาก็เปลี่ยน เปลี่ยนไปเดินหรือทำอะไร ก็ให้เรารู้ ให้เรามีสติ อยู่กับการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงไปตามที่มันเปลี่ยนก็ได้
- 9.5A ยกมือเคลื่อนไหวให้เร็วขึ้นได้หรือไม่
- 9.6 เาจะยกมือเคลื่อนไหวให้มันแรง ทำให้มันเร็ว ให้มันไวหน่อย แก้ได้แล้วก็ค่อยยกมือปรกติก็ได้
- 10 โยมมาจากเมืองเกาสง โยมย้ายเงินเป็นคนสอนโยมปฏิบัติ โยมปฏิบัติมาเกือบปีหนึ่งแล้ว เาว่าโยมมีปัญหานี้ งบกวนโยมมากคือ โยมเป็นเส้นเลือดขดที่น้อง อาการหนักขึ้นเรื่อยๆ บางทีรู้สึกปวดเหมือนเข็มทิ่ม พอมีอาการแบบนี้ที่ไร ใจก็ไม่อยู่กับการปฏิบัติแล้วถูกลากออกไปแล้ว คือเาแต่คิดว่า “แะละ ไปๆมาๆยิ่งปวดมากขึ้นๆ” คิดแบบนี้ ใจก็ฟุ้งไปแล้ว โดยเฉพาะเวลาที่โยมนั่งยกมือสร้างจังหวะ
- 10A มันแรง เวทนามันแรง อาการเจ็บอาการปวดมันแรง สติของเรายังไม่พอ มันก็เลยไปอยู่กับเจ็บกับปวด ไปยึดมัน ถือมัน ไปเป็นกับมัน ถ้าสติเราดี สติเราเจริญก้าวหน้าขึ้นมา มันจะแก้ มันจะปลด มันจะปล่อย มันจะวาง มันจะเอาชนะ ตอนนี้สติเรายังอ่อน พอมันมาปั๊บ เาก็ไปกับมัน มันเป็นตัวเป็นตน เป็นอัตโนมัติ
- 10.1 ความรู้สึกตัว กับความคิดฟุ้งซ่านต่างกันอย่างไร
- 10.1A ต่างกัน ความคิดมันเป็นการปรุงแต่ง เป็นอวิชชา เป็นสังขาร ออกไปทั่ว ไม่ได้ตั้งใจคิด มันก็คิด ไม่ได้เป็นหน้าที่ การงาน ไม่ได้เจตนาต้องคิดต้องทำ มันปรุงแต่ง ความรู้สึกตัวคือ ตัวสติ คนละตัวแล้ว ถ้าเรามีสติ ทำอะไรต่ออะไร ก็พึ่งตัวเองได้ ช่วยตัวเองได้ เป็นการเป็นงาน เป็นหน้าที่

- 10.2 เวลาเดินจงกรม ก็แค่ว่ากำลังเดินก็พอแล้วใช่หรือไม่
- 10.2A ใช่ ทำอะไรก็ให้รู้ ทำการทำงาน เคลื่อนไหวอะไรก็ให้รู้ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นธรรมชาติ ไปประยุกต์กับการทำงาน กับชีวิตประจำวัน ไม่มีกาลไม่มีเวลา ได้ทั้งหมด อันนี้เป็นเทคนิค ถ้าทำได้แล้ว ต่อไปก็ได้หมด
- 10.3 ในชีวิตประจำวัน ถ้าหากคนสองคนมีความเห็นไม่ตรงกัน ขณะนั้นเราก็ก้าว แล้วเราจะเผชิญหน้ากับความเห็นที่ไม่ตรงกันอย่างไร
- 10.3A เขาขัดแย้งเรา เราไม่ขัดแย้งใคร เรารู้สึกตัวของเรา เราก็อยู่กับเราได้ คนอื่นเขาขัดแย้ง ก็เป็นเรื่องของเขา สติของเรา รู้สึกตัวเรา เรื่องการพูดการคุย การโต้ตอบ พูดคุยโต้ตอบอย่างมีสติ ไม่ขาดสติ เราก็พูดได้คุยได้ เขาเข้าใจผิดก็เป็นเรื่องของเขา เราเข้าใจถูกก็เป็นเรื่องของเขา คุยกันได้ คนหนึ่งเข้าใจผิด คนหนึ่งเข้าใจถูก อยู่กับตัวใครตัวมัน เขาเข้าใจผิด ถ้าเขามีสติเขาก็จะเข้าใจถูก บังคับไม่ได้
- 10.4 มีครั้งหนึ่ง ตอนนั้นโยมปฏิบัติมาได้ประมาณหนึ่งปี คิดอยากไปเดินดูต้นไม้ในสวนสาธารณะ ก่อนหน้านี้โยมเคยไปเดิน ดูต้นไม้ก็เห็นแค่นั้นไม้ แต่เร็วๆนี้โยมไปอีกครั้ง ปรากฏว่าโยมมองเห็นมากกว่าต้นไม้หนึ่งต้น โยมมองเห็นข้างๆต้นไม้ยังมีต้นไม้อื่นๆอีก เห็นต้นไม้ยังเห็นท้องฟ้าสีน้ำเงิน ทั้งยังมองเห็นกิ่งไม้แต่ละกิ่ง ภาพที่เห็นข้างหน้าทั้งชัดทั้งกว้าง โยมรู้สึกดีใจมาก อยากทราบว่ามีสิ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับความรู้สึกตัวหรือเปล่า
- 10.4A เห็นชัด มองได้กว้างได้ดีขึ้น ก็แสดงว่ามันเจริญขึ้น ก็ไม่เป็นไร แต่เราก็อย่าไปยึด อย่าไปติด ให้เรารู้มีสติ ก็ปล่อยไป ช่างมัน
- 11 ถ้าหากว่าเราไม่ค่อยอยากจะนอน บ่อยๆเข้า เดียวก็เห็นโน้น เดียวก็เห็นนี่ ในที่สุดก็กลายเป็นบ้าไป โยมคิดว่านี่เป็นเรื่องไม่เที่ยง ไม่ปรกติ โยมคิดแบบนี้ถูกหรือไม่
- 11A คิดเฉยๆ แต่ว่านอนอยู่ หรือว่าไม่นอนเลย
- 11.1 ไม่ได้นอน แล้วก็ไม่ได้คิดว่าจะไปนอนด้วย
- 11.1A ร่างกายมันก็ต้องพักผ่อน จะทำงานตลอดไม่ได้ มันเป็นเวลาพัก เหมือนกับรถ รถวิ่งมันก็ต้องมีเวลาพัก เวลาหยุดให้มัน ร่างกายเราก็เหมือนเครื่องยนต์ต้องพักกลางคืน แต่เราไม่ได้เข้านอน ไม่ได้หลงไหล ไม่ได้ติดเอร็ดอร่อย เวลาพักก็พักให้มันพอดี
- 11.2 เมื่อไรถึงจะทราบว่าเป็นสมาธิแบบอนัตตา หรือสมาธิแบบสุญญตา
- 11.2A อนัตตาก็เป็นสุญญตา ถ้ามีสติตั้งมั่นเราก็จะรู้ว่าเป็นอนัตตาหรือเป็นสุญญตา
- 11.3 จิตและชวณะจิต (Javana) ต่างกันอย่างไร
- 11.3A เรามีสติ เราก็จะรู้ที่ไปที่มา รู้ที่มันเกิดรู้ที่ไม่เกิด เราก็จะรู้ ถ้าเรามีสติ สติมันก็จะสอนเรา บอกเรา แยกแยะให้เราเอง เราจะตอบตัวเองได้ เราจะบอกตัวเองได้ ถามตัวเอง ตอบตัวเอง ได้ข้อสรุป ได้คำตอบ "สันทิฏฐิโก" (Sanditthiko) ผู้รู้จะเห็นเอง พระพุทธเจ้าจะรู้ให้คนอื่นไม่ได้ คนอื่นจะรู้ให้พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ รู้เองเห็นเอง ไม่ใช่ ว่าว่าเขาเอง

- 11.4 ความคิดสามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะ มันเกิดดับเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ถ้าอย่างนั้นเราควรที่จะอยู่กับสติ เจริญสติให้เข้มแข็งขึ้น ยิ่งสติเข้มแข็งมากเท่าไร ก็แสดงว่าสติจะเริ่มต่อเนื่องมากขึ้น สติก็จะอยู่ได้นาน พอสติเข้มแข็งดีแล้วก็จะไปจัดการกับความคิดเอง สามารถมองเห็นความคิดได้ ใช่หรือไม่
- 11.4A นั่นแหละ รักษาสติ ทำให้มันตั้งมั่น ทำให้มันเข้มแข็ง มันคง เต็มสมบูรณ์ มันจะไปจัดการกับกิเลสทั้งหลาย อวิชชา หรือสิ่งที่ทำให้เราหลง ทำให้เรามีดี ทำให้เราบอด
- 11.5 เวลาปฏิบัติ โยมยกมือตลอด บางทีรู้สึกว่าร่างกายไหวไปมาค่อนข้างมาก รู้สึกว่าตัวหนัก เวลาโยมฟังปรมัตถธรรมไม่ต้องเคลื่อนไหว แต่พอมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ต้องเคลื่อนไหวตลอด โยมศึกษาทั้งสองแบบนี้ปนกันไป คงไม่ทำให้ตัวเองสับสนใช่หรือไม่
- 11.5A จับของหลายอย่างก็ไม่เหมือนจับอย่างเดียว เจริญเติบโตไม่ค่อยมั่นคง ขนาดฝึกอย่างเดียว มันก็ยังไม่ได้บางทีอันเดียวได้ก็ยิ่งดี นี่เสนอ แล้วแต่จะเอา ก็อัน เอาเท่าไรก็เอา เราก็เลือกเอา
- 11.6 ถ้าอย่างนั้นโยมคงต้องเลือกเอาเพียงอย่างเดียว ใครจะไปมีเวลาเลือกตั้งเยอะเยอะ
- 11.6A ขนาดอย่างเดียว ยังรักษากันไม่ค่อยจะได้ เลือกหลายอย่างจะแยกกันไปใหญ่
- 12 ปกติเวลาเราอยู่บ้านมีงานการต้องทำอะไรหลายอย่าง ไม่สามารถยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรมได้ตลอดเวลา อยู่บ้านก็ไม่เหมือนอยู่ในห้องปฏิบัติธรรมที่มีกำหนดเวลาปฏิบัติที่แน่นอน ไม่ทราบว่ามีวิธีไหนที่จะช่วยให้โยมสามารถรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวในระหว่างทำงานที่บ้านได้ดีกว่านี้บ้าง
- 12A ให้รู้เหมือนกับเรายกมือ เหมือนกับเราเดินจงกรมปฏิบัติอยู่ในเทคนิค เคลื่อนไหวเหมือนกัน แต่หน้าที่การงานต่างกัน แต่ตัวสติเรารู้ ก็ให้เรารู้เหมือนกันกับที่ให้เราปฏิบัติอยู่ในอุบายอยู่ในเทคนิค ก็เอาไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน มากน้อยก็ต่างกันแล สบายๆของสถานที่ต่างกัน
- 12.1 การยกมือสร้างจังหวะขึ้นลง บางทีพอทำไปนานๆ มันเคลื่อนไหวเหมือนเครื่องยนต์ คือมือเคลื่อนไหวแต่ไม่รู้สึกตัว ไม่ทราบว่าเรามีการจับเวลาแบบนี้หรือไม่ว่า เราควรทำด้วยความเร็วในการยกมือปรกตินานเท่าไร แล้วหลังจากนั้นก็ให้ทำช้าลงหรือเร็วขึ้นเพื่อให้มีความรู้สึกตัวดีขึ้น บางครั้งการยกมือช้าก็รู้สึกได้ดีกว่า การยกมือเร็วถึงแม้จะเป็นการเคลื่อนไหวเหมือนกันแต่รู้สึกได้ไม่ชัดเจน
- 12.1 A มันก็ไม่ทัน เพราะสติเรายังไม่ดี เราก็ยกให้พอดี ยกให้มันรู้เท่าทันตามการเคลื่อนไหว ถ้าความรู้สึกตัวมันหาย ก็ตั้งต้นใหม่เอาใหม่ ให้มันรู้
- 12.2 แล้วก็ไม่ต้องไปคิดมันใช่หรือไม่ ว่าควรจะยกช้ายกเร็ว
- 12.2 A ใช่ ไม่ต้องไปคิดมัน เราก็ทำให้มันรู้
- 13 ถ้าอยู่ในได้หวันต้องพยายามหาสถานที่ปฏิบัติธรรมที่สามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่อง เพราะตอนนี้อยู่ที่บ้าน คนในครอบครัวไม่ค่อยเข้าใจว่าโยมทำอะไรอยู่ ทำให้โยมรู้สึกว่าเหมือนเป็นกบฏในครอบครัว เพราะว่าคุณแม่ของ

- โยมเห็นว่าเงินเท่านั้นที่มีคุณค่า การหาเงินคือความสำเร็จ ที่จริงแล้วถ้าจะให้ปฏิบัติที่บ้านโยมก็ทำได้ แต่จะรู้สึกมีแรงกดดัน ถึงแม้คนในครอบครัวจะไม่พูดถึงเรื่องนี้ก็ แต่ทุกคนก็คอยจับตาดูโยมอยู่
- 13A เราก็ต้องดูเขา ก็ต้องมี
- 13.1 หลวงพ่อเคยพูดว่าจะให้โยมไปปฏิบัติธรรมที่วัดสวนสติมา 3 เดือน แต่ทำไมตอนหลังถึงไม่ให้ไป ถึงแม้โยมจะไม่ได้สนใจเรื่องนี้ก็ แต่ก็อยากทราบเหตุผล
- 13.1A เพราะหลวงพ่อก็ไม่ได้อยู่ต่อเนื่อง มีงานต้องไปที่โน่นที่นี่ ไม่ได้อยู่ตลอด ไม่สะดวกที่จะให้ติดตามไป
- 13.2 โยมไม่ต้องติดตามหลวงพ่อก็ได้ โยมสามารถอยู่ปฏิบัติเองได้ ถ้าหลวงพ่อกลับมาที่สวนสติมาเมื่อไร โยมค่อยสอบถามกับหลวงพ่อก็ได้
- 13.2A เสาร์-อาทิตย์ คนมันไปเรื่อยสลับไปสลับมา เรื่องที่พี่เรามีจำกัด ก็เลยไม่ค่อยสะดวก ช่วงเช้าพรรษา ฝนมันตก ไม่สะดวกนอนเต็นท์ ฝนตกหนัก ฝนเข้าไปในเต็นท์ได้ ที่สวนสติมา ช่วงเวลาที่อากาศกำลังดี ก็ตอนที่เรจัดคอร์ส 49 วัน ไม่มีฝนตก
- 13.3 พอจบคอร์สนี้แล้ว โยมคิดว่าจะไปอีกที่หนึ่งเรียนรู้งานเกษตรกรรม ที่ได้วันหยุดหลายแห่งที่ทำฟาร์มเกษตรเชิงธรรมชาติ ไม่ใช่เกษตรไร้สารพิษ เขาเปิดโอกาสให้เราไปช่วยทำฟาร์ม โดยเขาจะให้ที่กินอยู่ฟรี แล้วจะสอนเราทำเกษตร
- 13.3A ไปลองดู ไปลองปฏิบัติ ไปลองทำกับเขาดู จะได้เรียนรู้
- 13.4 ตอนนี้อยู่ทำงานอะไรก็แล้วแต่ ก็รู้สึกแต่ว่าทำ แต่ไม่รู้รู้สึกว่ามีคามหมายอะไร แล้วก็ไม่ได้ช่วยอะไรในการปฏิบัติธรรม โยมก็คิดอยู่หลายอย่าง คิดว่าไปทำฟาร์มเกษตรดีกว่า ง่ายดี
- 13.4A ถ้าเราไปเรียนในมหาวิทยาลัยด้วยปฏิบัติธรรมไปด้วย กับไปฝึกงานด้วยปฏิบัติธรรมด้วย อันไหนจะดีกว่ากัน
- 13.5 โยมไม่จำเป็นต้องไปเรียนมหาวิทยาลัย โยมทำฟาร์มเกษตรดีกว่า เพราะโยมชอบเข้าเรียนวิศวกรรมโยธาได้ สาขานี้ต้องทำงานเยอะ แล้วก็ต้องใช้ความคิด(ฟุ้งซ่าน)มาก เหมือนกับให้เราใช้ความคิด(ฟุ้งซ่าน)ไปทำงาน
- 13.5A ถ้าเราปฏิบัติธรรมด้วยมันก็จะไม่เป็นไร ความคิดฟุ้งซ่าน ความคิดที่มันไม่อยู่ในงาน ในหน้าที่ ถ้าเราปฏิบัติอยู่ มันก็จะน้อย จะจางลง ก็จะค่อยรู้เท่าทัน มีสติ
- 13.6 แต่คำถามที่อาจารย์ออกมาเนี่ย โยมคิดว่า... ไม่รู้จะพูดยังไงดี เหมือนกับว่าอาจารย์เอง ก็ยังไม่ค่อยเข้าใจว่าตัวเองกำลังสอนอะไรอยู่
- 13.6A เราปฏิบัติไปด้วย เราฝึกสติไปด้วย ครูจะออกมายังไง เรามีสติเราก็จะเข้าใจปัญหาได้ดี อยู่กับปัญหา ตอบปัญหาได้ดีกว่าคนที่ออกปัญหา เพราะเรามีสติ
- 14 โยมได้ไปเมืองเกาสงมา ที่นั่นมีพื้นที่ภัยพิบัติที่เกิดจากแก๊สระเบิด โยมมีเรื่องลำบากใจเรื่องหนึ่ง คือเมื่อโยมไปถึงพื้นที่ภัยพิบัติ เหมือนกับที่เราเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์ เนื่องจากอุบัติเหตุแก๊สระเบิดนี้มีคนตายเป็นจำนวนมาก จิตใจของคนก็เลยเป็นแบบนี้ มันไม่นิ่ง พวกเราอาสาสมัครได้เข้าไปช่วยเหลือครอบครัวผู้ประสบอุบัติเหตุ งานยุ่งมาก หลังจากนั้นโยมก็กลับบ้าน พอกลับถึงบ้านใจก็สงบลง โยมไปที่นั่นเกือบ 1

- อาทิตย์ ช่วงกลางวันโยมไปที่นั่นกลางคืนก็กลับบ้าน แต่ดูเหมือนว่าพอเข้าไปถึงพื้นที่ภัยพิบัติก็ได้รับผลกระทบทางจิตใจ แต่พอกลับถึงบ้านใจก็เริ่มสงบ พอกลับเข้าไปอีกก็เริ่มได้รับผลกระทบทางใจอีก โยมไม่รู้จะทำอย่างไรหาทางออกให้ตัวเองไม่ได้ แต่ก่อนนี้ ถ้าหากว่าสภาพแวดล้อมที่นี่ไม่ดี โยมก็สามารถถอยออกมาได้ แต่ตอนนี้เป็นไปได้ว่าโยมหาหลักยึดไม่ได้เลยเอาตัวเองออกมาไม่ได้ งานของโยมจบไปเมื่ออาทิตย์ที่ผ่านมา
- 14A อ้อ มันจบไปแล้วก็ไม่เป็นไร
- 14.1 นี่คือการอยากลำบาก ถ้าสัตว์โลกทั้งหลายยังคงอยู่ในสภาพแบบนี้ มีคำพูดว่า พระพุทธเจ้าท่านทรงเมตตาต่อสัตว์โลกโดยไม่มีเงื่อนไข ที่ว่าไม่มีเงื่อนไขในที่นี้หมายถึงจักรวาลและธรรมชาติคือสภาวะธรรมอันเดียวกัน โยมรู้สึกว่าการตอนนี้โยมตกอยู่ในสภาวะเหมือนกับเป็นผู้ประสบอุบัติเหตุ แต่โยมยังหาหลักให้ตัวเองถอยห่างออกมาไม่ได้ โยมก็ไม่ว่าจะทำอย่างไร เพราะเราก็อาจตกอยู่ในสถานการณ์แบบนี้ก็ได้
- 14.1A สติเรามันยังไม่เข้มแข็ง พอเห็นเหตุการณ์มันก็เลยเข้าไปอยู่กับเหตุการณ์
- 14.2 หมายความว่าถ้าสติของโยมเข้มแข็งมากกว่านี้ ก็สามารถถอยออกมาได้ใช่ไหมคะ
- 14.2A มันก็ไม่ไปติดไปยึด
- 14.3 อ้อ ก็จะไม่ไปยึดติดกับมัน แต่ตอนนี้โยมยึดติดกับอะไรโยมก็ยังไม่แน่ใจคะ
- 14.3A ก็ไปยึดติดกับสถานการณ์ที่มันเกิดขึ้น ไปเห็นคนตาย ไปเห็นขาขาดหัวขาด ไปเห็นเหตุการณ์สภาพแบบนี้ มันก็เลยออกมาไม่ได้ ไม่ปล่อยไม่วาง ไปยึดไปอะไรอยู่ ก็เลยทำให้เราพะวงพะวังอยู่
- 14.4 โยมก็ยังมีสภาวะจิตใจเหมือนมนุษย์ทั่วไป
- 14.4A ไปอยู่กับคนที่มันหมดชีวิตแล้ว คนที่มันไม่รู้เหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้น เราก็ไปอยู่กับมัน
- 14.5 ถ้าสติเราเจริญเข้มแข็งแล้วต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์อย่างนี้ก็สามารถที่จะออกจากมันได้โดยอัตโนมัติใช่ไหมคะ
- 14.5A ได้ ก็แก้ไขปัญญา หาทางออกเองได้
- 14.6 แต่ก่อนนี้ ง่ายมาก แต่ตอนนี้พอตกอยู่ในเหตุการณ์ที่ตัวเองก็ไม่ค่อยเข้าใจสถานการณ์ ค่อนข้างยาก ไม่รู้จะถอยออกมาอย่างไร เหมือนกับมันเข้าไปรวมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
- 14.6A เอาจิต สติเรายังไม่เจริญมันก็เลยไปอยู่กับอันนั้น ไหลไป
- 14.7 ก็ต้องเพียรต่อไปจะได้ออกมาได้ ไม่ใช่ว่าพอเข้าไปแล้ว ก็ได้รับผลกระทบ ถ้ายังงั้นโยมเข้าใจแล้วคะ โยมยังต้องเจริญสติต่อไป
- 14.7A ก็ต้องฝึกต่อไปเพื่อให้มันก้าวหน้า
- 15 โยมเป็นหวัดมาแล้วอาทิตย์หนึ่ง ยังไม่หาย แต่เนื่องจากทราบว่าจะมาได้ทุกวัน ก็เลยตั้งใจมาเข้าคอร์สปฏิบัติ ไม่ทราบว่าจะมีวิธีไหนที่จะช่วยให้หายง่วงบ้าง

- 15A กลางคืนแรนอนหลับ นอนอิม นอนเต็ม นอนพอไหม ถ้ากลางคืนนอนพอกกลางวันง่วงเป็นเพราะนิวรรณ์ ๕ มันมากวน
- 15.1 ก็มีฝันเรื่องไม่เป็นมงคลบ้าง โยมกับโยมอ้ายจินอาศัยอยู่ที่เมืองเกาสง ที่นั่นเกิดเหตุการณ์แก่สระเบิด รู้กันทั่วได้หัวัน อยู่ที่นี้กลางคืนพอนอนหลับได้ แต่ก็มีฝันบ้าง
- 15.1A ฝันคิด คิดฝัน กลางวันคิด กลางคืนฝัน
- 15.2 เวลาที่โยมยกมือสร้างจังหวะ โยมแอบท่องคำบริกรรมไปด้วย ในขณะที่โยมท่องคำบริกรรม กลับคิดฟุ้งซ่านมากขึ้น โยมสงสัยว่าในขณะที่โยมท่องคำบริกรรมซึ่งที่จริงแล้วน่าจะทำให้จิตสงบ แต่ทำไมกลับมีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นมาในขณะเดียวกัน เหมือนว่าความคิดฟุ้งซ่านกำลังต่อสู้กับคำบริกรรมอยู่ รู้สึกยากจัง
- 15.2A อย่าไปบริกรรม ให้รู้เคลื่อนไหว รู้มือ รู้เดิน รู้ที่เราทำขณะปฏิบัติอยู่
- 15.3 โยมทราบดี แต่ดูเหมือนว่าอุปสรรคนี้ค่อนข้างมาก เนื่องจากบ้านของโยมอ้ายจินเกิดเหตุการณ์ บ้านของโยมก็อยู่ใกล้กัน นอกจากนี้(มาอยู่ที่วัดนี้ จากห้องพักของ) โยมเดินมาที่นี้ค่อนข้างไกล แถมโยมยังเป็นหวัดมาหนึ่งอาทิตย์ ยังไม่หายดี เวลาที่โยมมีอุปสรรคในการปฏิบัติโยมก็หาทางออกด้วยการบริกรรม แต่พอโยมบริกรรมก็เกิดปฏิกิริยา โยมหาวิธีตัดความคิดไม่ได้ แล้วก็หาวิธีกำจัดหนูก็ได้ อยากจะตีหนูแรงๆซักครั้ง เนื่องจากโยมชำนาญในการบริกรรม แล้วโยมก็ขยันบริกรรมมาก แต่ปรากฏว่าหนูมันฉลาดกว่า โยมก็ได้แต่วงตามจับมัน
- 15.3A เมื่อสักครู่นี้หลวงพ่อนำว่าระหว่างที่ปฏิบัติ อย่าบริกรรม ทำได้หรือไม่
- 15.4 แน่นอนถ้าจะทำก็ทำได้ แต่ว่าดูเหมือนว่าอุปสรรคมันเยอะ โยมก็ไม่คุ้นกับสถานที่ โยมเดินมาจากห้องพักคนเดียว รู้สึกไกลมาก นอกจากนี้โยมยังเป็นหวัดมาแล้วหนึ่งอาทิตย์ แล้วโยมก็อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ค่อยคุ้นเคย
- 15.4A ไม่ต้องบริกรรมก็ได้ เวลาเราเดิน อย่าปล่อยมือ อย่าวางมือ อย่าแกว่งแขน เวลานั้นยกมือก็ให้รู้มือกำลังเคลื่อนไหวหรือหยุด
- 15.5 ถ้าโยมง่วง สามารถออกแรงนิดนึงได้หรือไม่ เพราะง่วงมาก
- 15.5A ถ้าง่วงก็แกว่งก็ได้ ไม่เป็นไร พอมันหายง่วงเราก็ทำปกติ เร่งวงเราจะทำให้ใจแกว่งแก่นิวรรณ์ก็ได้
- 15.6 โยมมีเรื่องสงสัยเรื่องหนึ่ง คือโยมรู้สึกว่ายโยมถูกรบกวนโดยวิญญาณลึกลับ เวลาที่วิญญาณนี้มารบกวน มันมักจะพูดกับโยมว่าให้ไปบริกรรมที่อื่น
- 15.6A วิญญาณนั้นมันพูดกับโยมยังงัยหรือ
- 15.7 มันใช้วิธีการกระตุ้นโยมตลอด เช่นพูดเสียงดังดัง พูดเกี่ยวกับเหตุการณ์แก่สระเบิดที่ได้หัวัน
- 15.7A ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่ต้องไปยึดมันถือมันกับมัน ทิ้งมันไป ปล่อยมันไป ถ้าเราไปยึด ไปอุปทาน ไปปรุง ไปแต่ง มันก็ไปเรื่อย มันมาหลอกเรา
- 15.8 โยมทราบดี เพราะว่ามันต้องการให้โยมท่องคำบริกรรม โยมรู้สึกว่าการกำลังของมันเหนือกว่าโยม ด้วยกำลังที่เหนือกว่า โยมเลยคิดว่าถ้าอย่างงั้นโยมก็ออกไปท่องคำบริกรรมให้มันก็ได้ ถ้าจบคอร์สนี้แล้ว โยมคิดว่าจะไปที่อื่นเพื่อไปบริกรรมให้มัน

- 15.8A อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปคิด อย่าไปปรุงแต่งมัน อย่าไปสนใจมัน ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป มันเป็นมันก็เป็นไปแล้ว (อุบัติเหตุแก่สระเบ็ด) มันจะเกิดขึ้นก็ไม่มีใครรู้ล่วงหน้าว่ามันจะเกิดขึ้น เป็นขึ้น
- 15.9 เป็นเพราะกรรมเก่าหรือเปล่า การที่ต้องเจอกรรมหนัก เป็นเพราะว่ากำลังที่ขอขมากรรมยังไม่เพียงพอใช่หรือไม่
- 15.9A มันไม่เกี่ยวกับกรรมเก่ากรรมใหม่ ปัจจุบันสติเรายังไม่ดีมันก็เลยเกิดขึ้น คิดกลัว ระวัง ไปอยู่กับสิ่งที่มันเกิดขึ้น ไปสร้างอะไรขึ้น ถ้าเรามีสติก็จะแก้ไขปัจจุบันได้
- 15.10 ถ้าเรารู้ว่า แต่ละวันเกิดความคิดขึ้นมาประมาณ 50,000 ความคิดแล้ว หนูแต่ละตัวก็มีความคิดวันละ 50,000 ความคิด ถ้ายังงั้นโยมจะไปตามทันมันได้อย่างไร
- 15.10A ไม่รู้ว่ามันเท่าไร มันนับไม่ได้นับไม่ถ้วน ถ้าจะนับมันนับไม่ไหว ฝึกให้มันรู้สึก ให้มันมีสติ ให้เรารู้สึกตัว อย่าลืม อย่าขาดสติ อย่าหลงอย่าประมาท มันก็จะค่อยดีขึ้นๆ
- 15.11 ถ้าเรามีสติแล้ว เราจำเป็นต้องใช้ภาษาหรือคำพูดมาจัดการกับความคิดอีกหรือเปล่า หรือว่าไม่จำเป็นต้องพูดแล้ว เนื่องจากโยมเรียนภาษาศาสตร์มา บางทีก็ยึดติดกับภาษา ถ้าใช้ภาษามาจัดการความคิด โยมู้สึกว่า.....
- 15.11A ก็ไม่ต้องพูดแล้ว เรามีสติ สติก็จะเข้าไปจัดการเอง เราฝึกสติ ให้มันไม่ลืม ไม่หลง สติมันก็จะจัดการเองทำหน้าที่เอง มีอะไรเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้นเวลานั้น เราฝึกเพื่อให้มันแก้ปัญหาตัวเอง เพื่อให้มันช่วยตัวเอง ตัวเองจะได้มีที่พึ่ง
- 16 หลังการปฏิบัตินี้ ทำไมบางคนรู้สึกสดชื่นมาก แต่บางคนก็รู้สึกว่าเหนื่อยมาก ง่วงนอนมาก
- 16A สติเรามันยังไม่มั่นคง ยังไม่เต็ม ไม่รอบ ไม่สมบูรณ์ มันก็ขึ้นๆลงๆ บางทีก็มีดีบางทีก็ส่วาง
- 16.1 โยมมีปัญหาอย่างหนึ่ง กลางคืนจะเจอปรากฏการณ์แปลกๆ รู้สึกเหมือนมีอะไรมาดูดเอาพลังงานชีวิตของโยมไป โยมจะรู้สึกเหนื่อยมาก หลังจากนั้นก็ขยับเขยื้อนตัวไม่ได้ โยมจะแก้ปัญหานี้อย่างไรดี
- 16.1A ของไม่จริงมันมาหลอกเรา อย่าไปยึดติด ไปสำคัญกับมัน ไปปรุงไปแต่ง อย่าไปเป็นกับมัน มันมาหลอกเรา มันมาทำให้เราเป็นอันนั้นอันนี้ ก็ทิ้งมันไป อย่าไปสำคัญกับมัน
- 16.2 โยมเป็นมาหลายปีแล้ว ถ้าจิตใจแจ่มใสก็ไม่ค่อยเจอปรากฏการณ์แบบนั้น แต่ถ้าจิตใจไม่แจ่มใส กลางคืนก็ขยับเขยื้อนตัวไม่ได้
- 16.2A ก็นั่นแหละ เราไปยึดกับมัน ไปเป็นกับมัน ไปจริงจังกับมัน มันก็เป็น ก็ทิ้งไปปล่อยไป มันเป็นอย่างงี้กูไม่เป็นกับมึง เราไม่ปล่อยนี้ เราไปทำ เราไม่วาง เราไปติด เราไปคิด เราไปปรุงไปแต่ง เกิดเรื่องเกิดราว หลอกตัวเอง
- 16.3 ทำอย่างไรโยมถึงจะปล่อยวางได้
- 16.3A ให้มีสติ ให้รู้สึก มีสติแล้วมันก็จะชนะเอง ปล่อยเอง วางเอง เราไม่มีสติเราจะปล่อยมันก็ปล่อยไม่ได้ จะวางก็วางไม่ได้ ไปยึดมันถือมันเป็นตัวอึดตายตัวตน

- 17 ในระหว่างปฏิบัติมีบางคนแสดงปฏิกิริยาหยาบคาย สะบัดผ้าแรงๆทำให้ฝุ่นคลุ้ง หรือปฏิบัติไปซักประมาณ ชั่วโมง ก็ชากน้ำลายใน ลำคอ เนื่องจากอากาศภายในห้องปฏิบัติธรรมไม่ค่อยดี โยมรู้สึกหายใจไม่สะดวก ถ้า เจอสภาวะแบบนี้โยมควรจะแก้ปัญหาอย่างไร
- 17A ที่นี้หรือที่อื่น
- 17.1 ที่เซ็นเค็งเมื่อปีที่แล้ว
- 17.1A ตอนนั้น โยมใช้วิธีลุกออกไปเข้าห้องน้ำเพราะว่าทนไม่ไหว ผู้ปฏิบัติธรรมคนนั้นคงไม่โหดเนื่องจากมีปัญหา เกี่ยวกับโทรศัพท์มือถือ เลยสะบัดผ้าแรงๆทำให้ฝุ่นคลุ้งขึ้นมา โยมพยายามปฏิบัติไปได้หนึ่งชั่วโมง แต่รู้สึกว่า ขาดอากาศหายใจ
- 17.2 เจอฝุ่นเราก็หลบเราก็หนี ไม่อยู่เราก็ลุก ไปที่ที่ไม่มีฝุ่น เจอคนที่มาทำไม่ดี เราก็อย่าไปอยู่กับเขา
- 17.2A แล้วฝุ่นที่เราสูดเข้าไปในร่างกายแล้วนี่ เราจะทำยังไง
- 17.3 ก็ต้องไปตรวจดูว่าฝุ่นที่เราสูดเข้าไปแล้ว เป็นอันตรายไหม เป็นพิษเป็นภัยไหม ถ้าเราลวกก็ไปตรวจเช็คร่างกาย คงไม่เป็นไรแล้วเพราะป่านนี้แล้วยังมีชีวิตอยู่ ยังเดินได้อยู่
- 17.3A ผ่านไปแล้วนี่ ถ้าเราไปคิดมาก ไปปรุงแต่งมาก ไปคิดอยู่เรื่อยๆ ก็จะทำให้เราติด เราเป็น ทำให้เราเกิดโรคอัน ไนน์อันนี้
- 17.4 ถ้าโยมเจอเหตุการณ์แบบนี้อีกโยมควรจะแก้ปัญหาอย่างไร
- 17.4A มันผ่านมาแล้วนี่ไม่เป็นไร ถ้าเจอแบบนี้อีก มีคนมาแสดงอาการไม่พอใจอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็ลุก เราก็ ป้อนกันสุขภาพตัวเอง
- 18 เข้าคอร์สปฏิบัติมากี่ครั้งแล้ว
- 18A เคยเข้าคอร์สตั้งแต่ก่อนปี 1996 หลังจากนั้นก็มาเริ่ม เข้าใหม่เมื่อปีที่แล้ว
- 18.1 สู้ได้ไหม เจริญสติแบบเคลื่อนไหว
- 18.1A เข้าคอร์สครั้งที่แล้วช่วงฤดูใบไม้ผลิ ประมาณเดือนเม.ย. รู้สึกว่าร่างกายปวดเมื่อย แต่ครั้งนี้ไม่ค่อยรู้สึกปวด เมื่อย
- 18.2 เราหยุดไปแล้ว พอเราเริ่มใหม่มันก็เลยเจ็บ เจ็บได้ก็หายได้
- 18.2A โยมอยากจะถามว่า ทำไมเวลาโยมรู้สึกซาบซึ้งใจนี้ ถึงอยากจะร้องไห้
- 18.3 เกิดความดีใจ เกิดความสบายใจ เกิดความภูมิใจ อิ่มใจ อย่าไปยึดมันมัน มันพอใจ มันอึดใจ มันสบายใจ มัน เป็นทางผ่าน เป็นอารมณ์ ทำไปเรื่อยๆ รักษาสติไปเรื่อยๆ รู้สึกตัวไปเรื่อยๆ เจริญสติไปเรื่อยๆ
- 19 เป็นยังไงเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

- 19A โยมมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ ในระหว่างที่ปฏิบัติ สมมุติว่าเจอยุ่งกั๊ด โยมควรจะหยุดแล้วก็รู้สึก คือพยายามรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว หรือว่าโยมควรจะเคลื่อนไหวต่อไปโดยไม่ต้องหยุด
- 19.1 ถ้าเราจะไล่ก็ไล่ ถ้าจะปิดมันออกก็ปิด ไม่ให้มันกิน แต่ถ้าจะให้มันกินก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ทำต่อไป เจริญสติไปยกมือไป เคลื่อนไหวไป ถ้าเราไม่ให้มันกิน เราก็กินมันไป มันกินแล้วก็เป๋นตุ่มคั้น เป๋นภูมิแพ้ เจ็บ
- 19.1A โยมมีคำถามว่า โยมจะเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างไร? มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมที่นี่ สามารถยกมือสร้างจังหวะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวได้ ถ้าโยมกลับบ้านแล้ว โยมควรปฏิบัติในรูปแบบนานเท่าไร ถ้าไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติตามรูปแบบเลย โยมก็ฝึกรู้สึกในทุกๆการเคลื่อนไหว หรือว่ากลับไปบ้านแล้ว โยมยังต้องยกมือสร้างจังหวะทุกวัน
- 19.2 เรามีเวลาเราก็ทำ เราต้องพยายามหาเวลาที่จะทำให้มันต่อเนื่อง ให้มันติดต่อกัน ทีละนิดทีละหน่อยยิ่งดี อยู่กับการทำงาน อยู่กับชีวิตประจำวัน เราทำอะไร เรามีหน้าที่การงาน ให้เรารู้ ให้เรามีสติ ให้เรารู้สึก ให้เราอยู่กับปัจจุบัน ขณะที่เราเคลื่อนไหวทำงานทำการ ให้เหมือนกับเราทำอยู่ในรูปแบบ ทำอยู่ในอูบาย เทคนิคก็ได้เหมือนกัน ก็ประยุกต์แล
- 19.2A ขอเรียนถามหลวงพ่อกว่าการปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องส่วนบุคคลหรือว่าเกี่ยวข้องกับคนในครอบครัวได้ ตอนนี้อยู่เหมือนกับว่าโยมใช้ตัวเองมาปฏิบัติ แล้วเราจะช่วยคนในครอบครัวได้อย่างไร เวลาเราเจอเรื่องดีๆ เราก็อยากจะแบ่งปันให้กับคนในครอบครัว เราจะทำยังไงให้คนในครอบครัวมาปฏิบัติด้วยกัน
- 19.3 ทำให้เขาดู อยู่ให้เขาเห็น ถ้ามีโอกาสเราก็พูด ชวนให้ปฏิบัติ ลองปฏิบัติ ค่อยๆคุย คุยบ่อยๆ คุยทีละนิดทีละนิด ต่อมาเขาก็อาจจะสนใจก็ได้ ต้องเพียร ต้องพยายาม
- 20 โยมขอเรียนถามว่า ถ้าหากว่าเราปฏิบัติจนบรรลุธรรมแล้วเหมือนหลวงพ่อ เรายังต้องยกมือสร้างจังหวะทุกวันหรือไม่ โยมรู้สึกประหลาดใจ เป็นคำถามส่วนตัว
- 20A ไม่จำเป็น ถ้าเราจะทำก็ทำได้ ถ้าเราจะปฏิบัติก็ปฏิบัติได้ เดินได้ เคลื่อนไหวตามเทคนิค ถ้าเราจะทำก็ทำได้ ทำให้คนอื่นเห็น เกิดเขาเห็นแล้ว เขาอยากจะถาม เราก็เอากการกระทำให้เขาเห็น ถ้าเขาถามทำอะไร ทำแล้วได้อะไร เกิดอะไร ก็ทำให้ดูอยู่ให้เห็น พูดให้ฟังให้ได้ยิน
- 20.1 สามีของโยมก็ปฏิบัติธรรมด้วย แต่ว่าการปฏิบัติในชีวิตประจำวันนั้น โยมรู้สึกว่กับคนที่รุ่นราวคราวเดียวกัน หรือกับคนที่เราค่อนข้างใกล้ชิดนี้ การตักเตือนกันค่อนข้างลำบาก กลายเป็นว่ามันเป็นเรื่องส่วนบุคคล เขาก็ว่าของเขา เราก็ว่าของเรา หรือว่าเราไม่มีทางเลือกอื่น เขาก็อ้างว่าเป็นการเจริญสติ แต่ในความเป็นจริงแล้วมันไม่น่าใช่ สงสัยจะเป็นเพราะว่า มุมมองของฆราวาสมีความซับซ้อน หรือ อาจจะเป็นเพราะว่าเรายังปฏิบัติไม่เพียงพอ ถ้าเราปฏิบัติด้วยกันก็น่าจะทำให้การใช้ชีวิตร่วมกันดีขึ้น
- 20.1A การปฏิบัตินี้ มันเป็นเรื่องของใครของมัน ถ้าเราปฏิบัติด้วยกัน แล้วเขาแต่พูดเขาแต่คุย มันก็อาจจะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่เดินหน้า ได้ยินได้ฟังใครพูดมันก็เท่านั้นแหละ มันสู้การกระทำของเราไม่ได้

- 20.2 โยมหมายความว่า อย่างเช่นในครอบครัวของโยม โยมก็อยากให้ทุกๆคนในครอบครัวดีขึ้น หรือว่าโยมควรจะปล่อยให้มันเป็นเรื่องตัวใครตัวมัน โยมสงสัยเรื่องความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว การใช้คำพูดระหว่างกัน ยกตัวอย่างเช่นถ้าลูกของโยมทำผิด โยมควรจะตักเตือนเขา หรือว่าฟังสักแต่ว่าฟัง โยมควรจะสนใจแต่เรื่องของตัวเอง หรือว่าควรจะตักเตือนลูก
- 20.2A เราอยู่กับบ้านกับครอบครัว ทำอะไรมันผิดมันถูกก็ต้องพูดต้องคุย ตักเตือน ตักว่า ตักสั่งตักสอน ถ้าฟังปล่อยให้ไม่ต้องไปสนใจก็ไม่ถูกแล้ว
- 20.3 ใช่ ควรจะตักเตือนกันได้ตลอดเวลา แต่พอโยมพูดขึ้นมากก็ทะเลาะกัน สงสัยโยมยังปฏิบัติได้ไม่ดีพอ เลยกลายเป็นว่าต้องยอมอดทนต่อไป สามีโยมก็มักจะทราบเช่นเดียวกัน ต่างคนต่างสนใจเรื่องของตัวเองก็ดีแล้ว แต่เพราะโยมเห็นพฤติกรรมจริงๆของสามีแล้ว... การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นการปฏิบัติเพื่อเจริญสติไม่ใช่หรือไม่ใช่เปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง แต่พฤติกรรมของสามีดูเหมือนไม่ได้ประกอบไปด้วยสติ ถ้าอย่างนั้นแล้ว โยมควรจะทำยังไง ช่วงนี้โยมรู้สึกเป็นกังวลมาก
- 20.3A ถ้าเราไม่ทำให้มันเหมือนกัน เข้าใจเหมือนกัน มันก็เป็นการไม่เข้าใจกัน ขัดแย้งกัน ต่างคนต่างทำวิธีของใครของมัน ถ้าเราไม่พูดไม่คุยกัน ปล่อยให้มันเป็นหน้าที่ของใครของมัน ตัวใครตัวมัน มันก็ต้องคุยให้เข้าใจกัน แต่บางที่อาจจะทำให้เราไม่เข้าใจกันมากขึ้นก็ได้ ถ้าจั้นก็ทางใครทางมัน รักษาเอา ตัวใครตัวมัน
- 21 เขียนถามหลวงพ่อบเมื่อ 2 วันก่อน ระหว่างที่โยมเริ่มยกมือสร้างจังหวะ ทำไปได้ไม่กี่นาทีก็เกิดความรู้สึกว่าทุกข์ ใจมากและทุกครั้งที่นั่งลงปฏิบัติ ก็เกิดอาการแบบนี้เกือบตลอด อาการแบบนี้เป็นมาตั้งแต่ครั้งที่แล้วหรือเมื่อ 3 เดือนที่แล้วที่โยมเข้าร่วมปฏิบัติธรรม 2 วันสุดท้ายโยมจะมีอาการอย่างนี้ตลอด
- 21A เราต้องพยายามทำให้สติของเราเข้มแข็ง ทำให้สติของเราเจริญก้าวหน้า ที่มันเป็นก็เพราะว่าสติของเรายังสู้กับทุกข์ สู้กับเวทนาไม่ได้ ต้องพยายามเจริญสติให้มันชนะมันได้ อยู่เหนือมันได้
- 21.1 บางครั้งเวลาโยมจะรู้สึกทั้งเท้า แต่โยมรู้สึกว่ถ้าเวลาเดินจงกรม ถ้าโยมรู้สึกตั้งแต่ส่วนข้อเท้าลงไป โยมจะไม่ค่อยมีความคิดฟุ้งซ่านเข้ามารบกวน ถ้าโยมรู้สึกตัวแบบนี้จะได้หรือไม่
- 21.1A ก็นั่นแหละ ก็ให้มันรู้ทั้งหมด ถ้ามันไม่รู้ทั้งหมดก็ช่างมัน ให้รู้เฉพาะที่เท้าที่เราเคลื่อนไหว เราก้าวเราเดิน
- 21.2 ที่หลวงพ่อบพูดถึง การก้าว หมายถึงการเคลื่อนไหวของเท้าใช่หรือไม่
- 21.2A ใช่
- 21.3 เวลาที่โยมยกมือสร้างจังหวะหรือว่าเวลาเดินจงกรม บางครั้งอาจมีความรู้สึกค่อนข้างพิเศษ ประมาณว่ารู้สึกสงบ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่แตกต่างจากความรู้สึกทั่วไป โดยเฉพาะเวลาที่โยมยกมือสร้างจังหวะแล้วเคลื่อนไหวช้าลงหน่อยแบบนี้ โยมไม่ทราบว่าความรู้สึกแบบนี้ถูกต้องหรือเปล่า? แล้วถ้าหากว่าโยมพยายามรักษาสภาวะแบบนั้นไว้ เช่นในช่วงที่ยกมือสร้างจังหวะโยมก็พยายามรักษาสภาวะนั้นจนกระทั่งหมดเวลาต้องออกไปเดินจงกรมข้างนอก ถ้าโยมเห็นอะไรข้างหน้าหรือว่ารอบข้างในขณะนั้น โยมไม่ได้รู้สึกสนใจอยากจะทำอะไรที่อยู่ที่

- รอบๆตัว ปกติเวลาเห็นคนเดินมาข้างหน้า เรายังมักจะอยากมองดู อยากวิพากษ์วิจารณ์ว่าเขาเป็นใครมาจากไหน แต่ถ้าสมมุติโยมพยายามรักษา สภาวะนั้นไว้ ต่อให้รู้ว่ามีคนเดินเข้ามาโยมก็ไม่อยากจะไปดูเขา
- 21.3A เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนไปเดิน ไปเคลื่อนไหว ไม่สนใจกับสิ่งที่เราเห็น รักษาสติอยู่กับการปฏิบัติของเรา อยู่กับความรู้สึกตัวของเรา ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจารณ์ ไม่ต้องไปคิดพินิจพิจารณา ไปนี่ ไปไตร่ตรอง
- 21.4 ถ้าอย่างนั้นหากโยมเกิดสภาวะแบบนั้นอีก โยมควรจากพยายามรักษามันไว้ให้นานที่สุดหรือไม่
- 21.4A ให้มันมีสติให้มันต่อเนื่องได้จะยิ่งดี ก็จะไม่ไปกับสิ่งที่มันเกิดขึ้น ความคิดหรืออะไรที่มันมีขึ้น ก็จะไม่ไหลไปกับมัน ทำซ้าก็อย่าไป พังไปจงมัน
- 22 กราบขอบพระคุณหลวงพ่อบุญคุณ ตอนนี้ตัวเองเริ่มมีสติ รู้สึกดีมาก แต่ก่อนนี่คิดฟุ้งซ่าน หลอกตัวเอง คิดไปเรื่อยเปื่อยตามความอยาก รู้สึกเป็นทุกข์มาก แต่ตอนนี้โยมรู้ว่าตัวเองมีตัวสติอยู่ แต่การจะกลับมาอยู่กับตัวเองมันก็ไม่ง่ายเลย
- 22A มันก็ไม่ง่ายมันก็ไม่ยาก มันก็ไม่ยากมันก็ไม่ง่าย
- 22.1 เวลาโยมยกมือสร้างจังหวะ รู้สึกว่าตัวมันเอียงไปข้างหนึ่ง แต่พอโยมดูตัวเอง เอ๊ะ มันก็ไม่ได้เอียงนี่ สงสัยจะถูกความรู้สึกหลอกเอา นี่เป็นเพราะว่าโยมเพ่งมากเกินไปหรือเปล่า
- 22.1A ความคิดมันก็หลอกเรา เราว่ามันก็ไม่ได้เอียงนี่หว่า มาหลอกว่าเอียง
- 22.2 ถ้ายังงั้นก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ให้รู้สึกตัวต่อไปใช่หรือเปล่านั้นคะ
- 22.2A ทำต่อไปปฏิบัติต่อไป ถ้ามันไม่เอียงจริงๆ ความคิดมันหลอกเรา ทำให้เราไปยุ่งกับมัน ให้เราไปกับมัน สงสัยมันมันก็พาเราไป ดึงเราไป
- 22.3 คนมีสติเป็นผู้ประเสริฐทุกวัน พระพุทธเจ้าท่านพูดเป็นภาษาบาลี สติมโต สุขเว เสวยโย คนมีสติเป็นผู้ประเสริฐทุกวัน อยู่กับตัวรู้ตัว ไม่ประมาท ไม่ขาดสติ ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า ไม่ได้ว่าหน้าที่การงาน แต่ภายในจิตใจมันเจริญ มันไม่วุ่นวาย ไม่ทุกข์ ไม่สับสน ไม่ยุ่ง ไม่มีโมหะ โทสะ โลภะ มาเบียดเบียนจิตใจ
- 22.3A โยมทราบดีว่าสติสำคัญมาก หลังจากกลับจากเขินเคิงเมื่อครั้งที่แล้ว โยมก็ไม่กล้านอนกลางวันอีก แต่ละวันโยมฝึกปฏิบัติอยู่หลายชั่วโมง โยมเข้าใจแล้วว่า สตินี้มันมีความสำคัญที่สุด เพราะเมื่อเรามีสติอยู่กับตัวแล้วเราก็จะไม่ถูกความคิดพาไป โยมคิดว่าคนเราขาดสติไม่ได้
- 22.4 เหมือนกับคนตาย ปมาโท มจฺจุโน ปทํ ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย คนประมาทคือ ไม่มีสติ ไม่รู้สึกตัว ไม่อยู่กับตัว ลืมตัวหลงตัว ไม่ได้ตายหมดลม แต่ตายทั้งเป็น ตายไม่มีสติ ตายไม่รู้สึกละตายไม่รู้ตัว ความสุขอยู่ไม่ไกลถ้าใจยังมีสติ สติมา สุขเมธติ ใจไม่มีสติมันก็เหมือนกับตายทั้งเป็น หัวเราะ เดิน ทำงานทำการได้ มีเงินมีทอง แต่ทำงานทำการอยู่ก็เหมือนตาย เปรียบเทียบให้คนที่สนใจ คนที่ไม่สนใจก็คิดว่าตายยังงายหายใจได้ หาเงินได้ นั่งนอนได้ กินได้ หัวเราะได้ ถ้าเรามีสติมันก็จะบอกเราเอง

- 23 โยมถามผู้จัดการ คอรัส ดูเหมือนว่าปีนี้จะไม่มีการจัดคอรัสปฏิบัติธรรมระยะยาวที่เมืองไทย เลยอยากจะทำบว่า ถ้าสมมุติโยมอยากจะไปปฏิบัติที่เมืองไทย จะต้องทำอย่างไร
- 23A ถ้าไปหน้าหนาว จะอยู่ที่ผู้หนาว ผู้หาอาหารได้ หรือไม่ ต้องนอนเต็นท์ ที่พักเรามันน้อย มันจำกัด
- 23.1 อย่างนั้น ถ้าโยมตัดสินใจไปเดือนธ.ค.จะต้องทำยังไง
- 23.1A หลวงพ่อไม่ได้อยู่ด้วยตลอด มันหมดพรรษาแล้วไม่รู้ว่าพระจะอยู่เท่าไรยังไง จะมีพระหรือไม่หรือยังก็ยังไม่รู้
- 23.2 ก็ให้ติดต่อกับกานดาก็ได้เพราะคุยภาษาจีนได้
- 23.2A พูดภาษาอังกฤษได้ไหม
- 23.3 นิดหน่อย
- 24 หลังจากที่พบหลวงพ่อบุ๊ครั้งที่แล้ว โยมก็มีเรื่องเกิดขึ้นคือแม่ของโยมเสียชีวิตที่หนานโถว โยมก็ไปอยู่ที่วัดที่หนานโถวหลายเดือน ต่อมาสุขภาพโยมไม่ค่อยดี ร้านอาหารที่เคยทำก็ต้องปิดกิจการไม่ได้ทำอีก แต่ปกติโยมก็พยายามเจริญสติในชีวิตประจำวัน
- 24A เอาไปแอปปลายประยุกต์กับการทำงานทำการ เราไม่ได้ทำอยู่ในวิธี อุบาย เทคนิคเราก็ใช้กับชีวิตประจำวัน เคลื่อนไหวทำอะไรไม่มีสติ ทำอะไรรู้สึกปัจจุบันขณะที่เราทำ ได้ทั้งนั้น การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ เคลื่อนไหวให้เรารู้ ไม่เหมือนวิธีที่ไม่เคลื่อนไม่ไหว วิธีที่นิ่ง เงียบนิ่งไม่ลืมตา นิ่งเฉยๆ
- 24.1 เมื่อ 2 เดือนก่อน โยมมีเพื่อนอยู่สองคนเป็นผู้ชายกับผู้หญิง ทุกครั้งที่โยมเห็นคนคู่นี้โยมจะรู้สึกว่ามันขัดหูขัดตา เพราะเขา สองคนมีความสัมพันธ์กันแปลกๆ โยมมักจะรู้สึกไม่ชอบสองคนนี้ มีอยู่ครั้งหนึ่งโยมเห็นทั้งสองคนเดินมา โยมสังเกตเห็นว่ามีอารมณ์เกิดขึ้น แล้วก็เห็นมันสลายไป อยู่ๆโยมก็หัวเราะขึ้นมาเอง หลังจากนั้นก็รู้สึกว่าร่างกายนะมันผ่อนคลายหมด หลังจากนั้นโยมก็ไม่ได้รู้สึกอะไรกับคู่นี้อีกเลย โยมรู้สึกสบายใจ
- 24.1A ก็ดีนี่มันหายไปแล้วก็ดีแล้ว มันไม่ปรุงแต่ง มันไม่เกิดอะไรขึ้นในแง่ลบ มันเฉยๆ มันสบาย มันไม่ปรุง สังขารมันเป็นกิเลส
- 24.2 ตั้งแต่ครั้งนั้นเป็นต้นมา ทุกครั้งที่เห็นคนอื่นแล้วมันมีอารมณ์มากกระทบก็จะรู้สึกว้าว อ้อ!มันเป็นแค่อารมณ์ ก็จะไม่ปล่อยวางได้ ก่อนหน้านี้จะปรุงแต่งอยู่นาน
- 24.2A นั่นแหละ สติมันเจริญ สติมันทำหน้าที่แล สติมันจัดการกับอารมณ์กับอะไรที่มันเกิดขึ้น ธรรมะมันจัดสรร ถึงจุดๆหนึ่ง มันก็เป็นไปตามธรรมชาติ
- 24.3 โยมไม่ได้มาร่วมคอรัสนานแล้ว ครั้งนี้มาร่วมปฏิบัติ รู้สึกว่ามีความมั่นใจในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมากขึ้น อยากจะเรียนหลวงพ่อบุ๊ว่าต่อจากนี้ไปโยมคงจะมาเข้าคอรัสทุกครั้ง ถ้าจัดคอรัส 49 วันได้ยิ่งดี แต่โยมต้องดูก่อนว่าจะไปได้ไหม ถ้าเป็นคอรัสสั้นๆโยมมาได้ทุกครั้ง
- 24.3A ร่วมปฏิบัติหรือร่วมทำ อาหารเลี้ยงผู้ปฏิบัติด้วยกัน?
- 24.4 เป็นผู้ปฏิบัติคะ แต่ว่าโยมก็สามารถทำอาหารให้หลวงพ่อบุ๊ได้ ถ้าหลวงพ่อบุ๊มาโยมจะได้เตรียมทำอาหาร
- 24.4A ที่นี้เป็นยังไงบ้าง

- 24.5 ดีค่ะ รู้สึกว่ามันได้มาตรฐาน
- 25 โยมมีเรื่องรายงาน ครั้งที่แล้วกับครั้งนี้โยมรู้สึกง่วงมากเวลาปฏิบัติ แล้วก็เวลาที่ทานอะไรจะรู้สึกปวดกรามข้างนี้ เป็นอย่างนี้ทั้งสอง คอร์ส
- 25A มันมาทดลองสติเรา มันปวดนะ
- 25.1 ความง่วงละคะ นอนหลับดีก็ง่วง นอนหลับไม่ดีก็ง่วง โดยเฉพาะเวลาปฏิบัติในห้องปฏิบัติธรรม แต่ถ้าไปเดินจงกรมก็ดีขึ้นหน่อย
- 25.1A หาวิธีแก้มัน มารมมันมากจนนิรอร ๕ เป็นมารอันหนึ่ง เป็นอุปสรรคต่อการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาแล
- 25.2 โยมรู้หมด ต้องขยันต่อไป
- 26 อนุญาตให้เหมยหัวมาร่วมปฏิบัติเถอะคะ
- 26A ก็คนที่เขาไม่ให้มา เขายังไม่เปิดไฟเขียว ยังไฟแดงอยู่ เราไม่มีอะไรอยู่แล้ว เราจะมาเมื่อไหร่ก็เซเวน-อีเลฟเว่น สแตนดี้บายอยู่
- 26.1 เขาไปช่วยพูดกับเขาหน่อยได้ไหม
- 26.1A ถ้าเป็นอย่างนี้ เหมยหัวจะรู้สึกโดดเดี่ยว ถ้าไม่ให้เค้ามาเค้าจะรู้สึกเหงาคะ
- 26.2 ก็นั่นสิ เราก้หาวิธีที่จะทำความเข้าใจกันทั้งสองฝ่าย ก็ต้องใช้เวลาน้อย เดี่ยวมันก็จะค่อยเป็นค่อยไป ค่อยผ่อนคลายไปในตัว ใช้เวลาน้อย ต่างคนก็ต่างยึด ทางของใครของมัน เดี่ยวไปๆมาๆ ถึงเวลาธรรมะมันจัดสรร มันก็จะผ่อนคลาย
- 26.2A เหมือนกับที่เซ็นเค็ง เวลาสอบอารมณ์ ที่จริงแล้วหยินหม่านไม่จำเป็นที่จะต้องอยู่ข้างๆ เคยมีคนพูดกับโยมว่า เวลาสอบอารมณ์ มันเหมือนกับว่าน้ำที่กำลังเดือด บางทีอาจจะไม่ได้ถามคำถามตรงประเด็น หยินหม่านก็แสดงท่าทีราวกับว่า ทำไม่เรื่องแค่นี้ถึงไม่เข้าใจ แต่นั่นก็เป็นเพราะว่าผู้ปฏิบัติธรรมไม่เข้าใจถึงได้ถามไม่ใช่หรือ เพราะฉะนั้นโยมคิดว่าเวลาสอบอารมณ์หวางหยินหม่านไม่จำเป็นที่จะต้องนั่งอยู่ข้างๆ ส่วนเรื่องเวลา ก็เอานาฬิกาให้ล่ำมอันหนึ่ง ล่ำมก็น่าจะจับเวลาได้ ถึงเวลาก็บอกผู้ปฏิบัติธรรมว่าหมดเวลา
- 26.3 เดี่ยวนี้ไม่มาแล้ว เค้าถอยห่างแล้ว
- 26.3A เดี่ยวนี้เขาก็ค่อยๆเปลี่ยน
- 26.4 เพราะว่าคนทั่วไป พวกที่เพิ่งเริ่มไปปฏิบัติ ยังรับวิธีการของหยินหม่านไม่ได้
- 26.4A เขาก็หวังดีกับผู้ที่มา เขาก็อยากให้ได้รับประโยชน์ อยากให้เข้มแข็ง อยากให้ปฏิบัติ มาแล้วต้องเสียเงินเสียทอง เสียเวลามา เขาก็เลยเข้มงวด เขาก็เลยจริงจัง เขาก็คงหวังดี แต่ว่าบางทีมันก็คล้ายๆ มันไปบีบคนอื่น หรือว่าไปจริงจัง เดี่ยวเรื่ญบังคับมาก ผู้ปฏิบัติธรรมมาแล้วถ้าเราไม่เอาใจ ไม่ดูแล ไม่อยู่ใกล้ ไม่สนใจเลย บางทีก็จะพูด

- จะคุย ไปตามอิสระ ก็จะเสียประโยชน์ มาแล้วควรได้ประโยชน์ในการมา ได้รู้ ได้เข้าใจการปฏิบัติ ก็จะได้ไปพูดให้คนอื่นฟัง เขาก็ว่าอย่างนั้น ก็เลยไม่อยากอยู่ห่าง
- 26.5 นั่นก็ใช่ ผู้ที่มาร่วมคอร์สแล้ว เราก็ควรที่จะพูดกับพวกเขาว่า ในเมื่อเสียเวลามาแล้วก็ควรที่จะเรียนรู้อะไรออกไป
- 27 โยมรู้สึกว่าการปรมาตธรรมมีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวันของโยมมาก
- 27A ปรมาตธรรมปฏิบัติอย่างไร
- 27.1 เมื่อได้ยินก็ให้ปล่อย เมื่อเห็นก็ให้ปล่อย เมื่อได้กลิ่นก็ให้ปล่อย เมื่อสัมผัสก็ให้ปล่อย ปล่อยทั้งหมด ปล่อยทั้งในขณะปัจจุบัน
- 27.1A ฝึกปรมาตธรรมทำให้โยมหลับง่าย แต่เจริญสติแบบเคลื่อนไหวนอนไม่ค่อยหลับ
- 27.2 ก็ไม่ต้องไปฝึกปรมาตต์ เจริญสติแบบเคลื่อนไหวถ้าไม่ยุ่ง
- 27.2A ช่วยเรียนหลวงพ่อน้อยว่า อย่างตอนเช้า เห็นหลวงพ่อกำลังยืนคุยกันอยู่ด้านนอก โยมก็มีลม ถ้าโยมมีปัญหาโยมขอเข้าไปถามเลยได้หรือเปล่า
- 27.3 คำถามเกี่ยวกับอะไร เกี่ยวกับการปฏิบัติหรือเปล่า
- 27.3A เกี่ยวกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติ
- 27.4 ก็ได้
- 27.4A โยมกลัวว่าจะมีผู้ ปฏิบัติธรรม เห็นเข้าแล้วจะว่าเขา
- 27.5 ถ้าหยินห่ม่านก็ไม่ได้
- 27.5A โยมก็จะไปคุยกับหยินห่ม่านก่อนว่า หลวงพ่อนุญาตให้โยมทำแบบนี้ได้ โยมถึงกล้าทำ
- 27.6 ถ้าเกี่ยวกับการปฏิบัติ มันมีอะไรเกิดขึ้นกะทันหันปัจจุบันนั้น ถามได้เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติ เราไปเที่ยวตลอด เซเวน-อีเลฟเว่น
- 27.6A ลองถามหยินห่ม่านดู ถ้าจะทำแบบนี้
- 27.7 ใช่ เขาก็เป็นคนมีเหตุผล
- 28 อยากจะเรียนถามว่าหลังตายแล้ว โยมอยากจะไปเกิดในดินแดนสุขาวดี แต่วิธีการปฏิบัติเพื่อให้ไปถึงดินแดนสุขาวดีก็คือการสวดมนต์กราบไหว้พระ แต่ถ้าโยมมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว โยมก็จะไม่มีเวลาสวดมนต์กราบไหว้พระ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว โยมควรทำอย่างไรดี ถึงจะได้ไปเกิดในดินแดนสุขาวดี
- 28A นั้นมันสมมุติพูด สมมุติคิดว่า จินตนาการมโนภาพเอา ไปสร้างอะไรอยู่บนอากาศ (กายใจ) อันนี้ ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันนั้นต่างหาก อันนั้นเป็นบุคลาธิษฐาน เป็นสมมติ สอนคนให้มีสติปัญญา ให้เข้าใจ
- 28.1 ถ้าในระหว่างทำงาน มีคนมาทำให้โยมโกรธมาก เกิดโทสะกระทันหัน จะทำยังไง

- 28.1A มีสติ เลี้ยงแมวให้โตแมวจะได้จับหนูทัน สติก็เหมือนรถที่มีเบรค เบรคที่ดี มันก็หยุดได้ รถถ้ามีเบรคไม่ดีมันก็ไกล คนมีสติก็จัดการกับสิ่งที่ไม่ดีได้
- 28.2 หลายปีก่อนหน้านี้ โยมเคยเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ช่วงหลังนี้กายกับใจได้รับความกระทบกระเทือนจากปัจจัยแวดล้อมภายนอก ครอบครัวของโยมรวมทั้งตัวโยมเองก็ถูกทำร้ายทางจิตใจ ตอนนั้นก็ยังเป็นอยู่ โยมรู้สึกว่ามีเหตุการณ์แปลกๆเกิดขึ้นมาทำร้ายจิตใจคนในครอบครัวอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดหย่อน โยมหวังว่าจะได้รับพรจากหลวงพ่อก็เพื่อให้โยมสามารถที่จะหลุดพ้นจากภัยพิบัติในครั้งนี้โดยเร็ว
- 28.2A เรามีสติเราก็จะอยู่เหนือ ออกได้ พ้นไปได้ คนอื่นก็เหมือนกัน มันก็เป็นเรื่องส่วนตัวของเขา ของเราเราก็มีสติ เราก็จะออกได้แล้วก็จะพ้นไป เราก็จะชนะ เราก็จะไม่ไปอยู่ ไม่ไปยึดติด ไม่ไปข้อง ก็จะไม่ยอมมัน ใครทำอะไรก็ได้ ถ้าเราไม่มีสติก็จะมีผลกับคนอื่น ญาติ พ่อแม่ครอบครัว อันนั้นอันนี้ แต่ถ้าเรามีสติ มันก็เป็นเรื่องส่วนตัวของเราของเรา ไม่เกี่ยวกับ เป็นกรรมของคนนั้น คนเราถ้าอยู่ร่วมกัน เราไม่มีสติมันก็เป็นกรรม ถ้าเรามีสติเราก็จะปล่อยวาง หัวใจออกจากกรรมด้วยตัวเอง ปลดกรรมด้วยตัวเอง เอาชนะกรรมด้วยตัวเอง อยู่เหนือกรรมด้วยตัวเอง อยู่ด้วยกันมันก็เป็นวงจร ของเราอยู่เหนือ ก็ต้องช่วยกันดูแลกัน มันไม่ได้ไปอยู่ ไม่ได้ไปยึด ไม่ได้ติดเป็นอุปทานเป็นตัวเป็นตน ถ้าเรามีสติเราก็แก้ ไม่ได้ทิ้งเลย เหมือนใบบัวเหน็บน้ำใส่มันก็ไม่ซึม ไม่มีอะไร
- 28.3 สามีโยมมีคดีความอยู่ แต่ก็แพ้ไปสองศาลแล้ว ทำไม่ถึงแพ้ ที่จริงแล้ว บ้านก็เป็นบ้านของสามี ที่ดินก็เป็นที่ดินของสามี ถ้าพูดเรื่องเหตุผลนี้ สามีก็มีเหตุผล แต่เนื่องจากญาติของสามีต้องการบ้านของสามี ก็เลยไปฟ้องศาล ถึงแม้ว่าสามีของโยมจะมีหลักฐานแต่ก็ยังแพ้คดีอยู่ดี แล้วก็แพ้ทั้งสองศาลด้วย สามีของโยมปล่อยวางเรื่องนี้ไม่ได้ เพราะว่าบ้านและที่ดินเป็นของเขา ของอะไรก็เป็นของเขา แล้วทำไมยังแพ้คดีความได้อีก สามีของโยมเลยคิดใช้มาตรการบางอย่าง เอาเรื่องนี้ไปหา.... เนื่องจากสงสัยว่าศาลอาจจะรับเงินใต้โต๊ะ แต่ตัวโยมเองเห็นว่าพฤติกรรมที่สามีโยมกำลังทำจะส่งผลกับการปฏิบัติธรรมหรือเปล่า
- 28.3A ญาตินี่คือใครเป็นอะไรกัน
- 28.4 เป็นน้องชายของพ่อ
- 28.4A มันเป็นเรื่องเราแท้ๆ ไม่ได้เป็นของคนอื่น ยังมาแย่งเอาของเรานะ ความโลภมันเบียดเบียน ไม่มีศีลไม่มีธรรม ก็มันเบียดเบียนเอาในทางที่ไม่ค่อยถูก เรามีหลักฐานเรามีใจของเราเอาไปให้นายเค้าวู อย่าไปเอาคนชั่วโกง คนไม่ดี ธรรมย่อมชนะอธรรม
- 29 ปกติอยู่บ้านตอนเช้า โยมตื่นขึ้นมาจะไปเดินจงกรม เดินเสร็จแล้วก็จะไปทำงาน แต่ว่าหลังจากทำงานเสร็จก็ไม่ได้ปฏิบัติ พอมาเข้าคอร์สวันแรกนั่งไม่ได้นาน แต่วันที่ 2 ดีขึ้น เพียงแต่รู้สึกง่วง โยมก็ลุกขึ้นไปตีมน้ำชาแก้ง่วง กลับมานั่งก็สามารถนั่งได้ประมาณครึ่งชั่วโมง ถ้ารักษาความเพียรต่อก็จะนั่งได้ถึงหนึ่งชั่วโมง ถ้าปกติโยมไม่ได้นั่งยกมือสร้างจังหวะที่บ้าน รอจนกระทั่งมีคอร์สแล้วค่อยมานั่งปฏิบัติอย่างนี้ได้หรือเปล่า

- 29A ก็แล้วแต่เราจะเลือกเอา เราจะเดินแล้วก็เดินก็ไม่มีอะไร มันไม่มีกฎไม่มีระเบียบ เวลาจัดคอร์สเขามีกฎระเบียบ เขาจะให้หนึ่งเท่าไหร่เดินเท่าไหร่ ออกเท่าไหร่เข้าเท่าไหร่ เป็นไปตามระเบียบ ถ้าเราอยู่ของเรา เราจะเดินเราก็เดิน เดินได้เราก็เดิน แต่คนเรามันก็ต้องนั่งบ้างอาจจะเปลี่ยนนิดๆหน่อยๆ แล้วแต่เราเลือกเอา
- 29.1 ภรรยาโยมที่หนีจากไปได้ติดต่อผ่านพี่สาวของโยมว่าอยากจะกลับมาอยู่ด้วย ถ้าเป็นแต่ก่อนโยมคงรับไม่ได้ถ้าเขากลับมา แต่เนื่องจากว่าเขามีความผูกพันกับลูก ถึงจะหนีจากไปก็มีถามไถ่ถึงลูกบ้าง ปัญหาคือแม่โยมคงจะรับไม่ได้ ถ้าภรรยาโยมจะกลับมา โยมอยากขอปรึกษาหลวงพ่อกับว่าจะทำยังไงแม่โยมถึงจะยอมรับได้ แต่โยมยังไม่กล้าบอกแม่ เพราะว่าแม่อายุเยอะแล้ว ถ้าพูดออกไป แม่อาจจะรับไม่ได้แล้วก็เกิดอาการขึ้นมา
- 29.1A คงไม่เป็นไรมั้ง เราพูดด้วยหน้าที่เราเป็นลูก เขาจากไปหนีไป เขาจะกลับมาแล้ว
- 29.2 ก็ปีแล้ว
- 29.2A 12 ปีแล้ว
- 29.3 เขาหนีไปก็ไปมีคนใหม่ มีผัวใหม่ ?
- 29.3A ไม่ใช่ เขากลับเวียตนาม ตอนที่เขาอยู่ที่ไต้หวัน เขาทะเลาะกับน้องสาวของโยมแล้วเขาก็ออกจากบ้านไป แล้วก็ไม่ได้กลับมาอีกเลย
- 29.4 ตอนที่ภรรยาโยมหนีไป โยมพยายามขอร้องให้เขากลับมาแต่เขาไม่ยอมกลับ โยมก็เลยไปแจ้งความไว้ว่าเรามีเจตนาหนีไปเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมีผลแล้ว แต่ว่าถ้าเขาจะกลับมาโยมก็จะยังไม่ไปทำเรื่องให้กลับมาเลย แต่จะทำเรื่องให้กลับมาเยี่ยมลูกได้
- 29.4A ก็คุยกับแม่ว่าเราจะรับผิดชอบเอง ถ้าแกไม่มีผลกระทบหรือไม่มีปัญหาเรื่องจิตใจ เพราะแก่แล้ว ถ้าแกไม่สบายใจ คุยดูว่าแม่มีความคิดเห็นยังไง แล้วเราก็ฟังดูก่อน
- 29.5 พุดเล่นๆอย่าเพิ่งไปจริงจัง
- 29.5A จะไปพุดเองหรือว่าจะให้ใครเป็นตัวแทนไปเย็บดูก็ได้
- 29.6 ลูกชายตอนนี้อายุเท่าไหร่
- 29.6A 15 ปี สูง 165 เซนต์ ลูกชอบเล่นเกมส์
- 30 เดิมเคยฝึกแบบนั่งสมาธิ นั่งๆ ไม่ได้เคลื่อนไหว พอมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ปากฎว่าหาวตลอด โยมก็พยายามแก้ด้วยการยกมือให้เร็วขึ้นซึ่งก็รู้สึกดีขึ้นมาหน่อย แต่ร่างกายภายในกลับรู้สึกร้อนมาก เมื่อบริเวณนี้มือก็เริ่มรู้สึกว้าวร้อนคล้ายกับมีเหงื่อออก แล้วรู้สึกคันด้วย ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอาหารหรือเปล่า แต่ว่าร่างกายภายในยังรู้สึกร้อนมากอยู่
- 30A ยกเร็ว ร่างกายเราทำงาน เหงื่อมันก็ออก ร้อน เดินแก้อา นั่งไม่ได้มันง่วงมาก นั่งได้เท่าไรก็แก้ด้วยการเดิน ต้องสู้ "อาการคัน"มันทำให้เราติดกับมัน ทำให้เรากลัวมัน ทำให้เราไปสำคัญ เราไปติดไปยึดมัน
- 30.1 แต่ว่ามันแดงขึ้นมาแล้วก็บวมขึ้นมา น่าจะเป็นของจริง

- 30.1A เราไปสนใจมัน เราไปอะไรกับมัน มันก็เลย... ถ้าเราไม่สนใจมัน มันจะเป็น กูไม่เป็นกับมัน กูไม่ได้สนใจมัน มันไม่ได้เป็นของกู มันเป็นของมัน กูไม่ได้ไปยุ่ง
- 30.2 อ้อมันเป็นภาพมายา
- 30.2A แต่ก่อนโยมก็ปฏิบัติแนวมหายานแล้วก็เคยเข้าร่วมปฏิบัติแนวมหาสี สยาดอร์มา แต่ว่าไม่เคยมีอาการแบบนี้ ครั้งนี้มาเจริญสติก็หาตลอด รู้สึกว่าแปลกมากๆ
- 30.3 ต่างกัน เทคนิคมันต่างกัน เราเคลื่อนไหวตลอด ลมหรือว่าธาตุ 4 มันหมุนเวียน มันระบายไป มันทำงานไป
- 30.3A หลวงพ่อบอกว่าความเร็วในการยกนี้ ขอให้ช้าอย่าให้เร็วเกินไป โยมอยากจะทำลองยกชักรอบสองรอบให้หลวง พ่อช่วยดูได้หรือไม่
- 30.4 อย่างนี้ได้หรือไม่คะ
- 30.4A เร็วแต่ก็ยังได้อยู่
- 30.5 ถ้ายกช้าลงแบบนี้ ก็จะหาเร็ว
- 30.5A ก็ยกให้เร็วขึ้นอย่างเมื่อกี้ก็ได้
- 31 ทำอย่างไร โยมถึงจะทอดสยาดออย่างผ่อนคลาย ไม่เครียด
- 31A อย่าไปจริงจังมาก อย่าไปบังคับ ทำให้มันเป็นธรรมชาติ ให้มันผ่อนคลาย สบาย ปกติ ให้เรามีสติ ให้รู้แค่นั้นเอง อย่าไปตั้งใจมาก. ทำให้มันสบาย เป็นธรรมชาติ ผ่อนคลาย ตั้งใจก็อย่าให้ตั้งใจมาก ให้มีสติให้รู้แค่นั้นเอง บางทีเราตั้งใจมากไป ไปเครียด ไปซีเรียสกับมัน
- 31.1 เมื่อกี้ที่ทำรู้สึกตื่นเต้น เลยไม่รู้สีกตัว
- 31.1A ไม่เหมือนทำคนเดียว มาทำอย่างนี้ก็เลยต่างกันหน่อย
- 31.2 เวลาที่โยมมองหลวงพ่อ ก็ไม่เฉพาะหลวงพ่อ กับคนอื่นก็เป็นเหมือนกัน โยมไม่อยากจะสบตาคู่สนทนา ถ้าโยมสบตาดูฝ่ายตรงข้าม โยมจะรู้สึกอึดอัด แล้วเขาก็อาจจะรู้สึก...โยมหมายความว่าสมมุติว่าถ้าโยมมองคนอื่น โยมไม่รู้ว่าจะมองยังไง จะวางสยาดอไว้ที่ตรงไหนรู้สึกไม่ค่อยเป็นธรรมชาติ ถ้าโยมมองตาเขาก็รู้สึกเหมือนไม่ให้เกียรติเขา มองตาเขา โยมก็รู้สึกตื่นเต้น นอกจากว่าจะก้มหน้ามองแบบนี้ ตั้งใจมองฝืนใจสบตา แต่ก็อาจจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามรู้สึกว่ายอมเหมือนพวกนักเลงมาจ้องตาเขา นี่อาจจะเป็นเพราะความเคยชินตั้งแต่เด็ก โยมเคยมีปัญหาในการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น แม่ของโยมอยู่คนเดียว แล้วก็ไม่มีใครจะสูงส่งกับใคร เนื่องจากมีปัญหาสุขภาพ ตื่นเต้นง่าย
- 31.2A เขาก็มองหน้า มองไปที่อื่น ให้มันพอดีพอดี ไม่ต้องไปจ้องหน้า ไม่ต้องไปดูหน้า หน้าตาเขาก็ทำให้มันปกติ อย่าให้ดูตึงเครียด เอาคำพูด(เนื้อหา) คนที่เราพูดด้วยสนทนาด้วยคงไม่เป็นไร อย่าไปสำคัญกับมัน อย่าไปจ้องตรงๆ มองเฉยๆ ก็ได้
- 31.3 หลวงพ่อน่าจะเข้าใจโยมดีกว่า อยากให้หลวงพ่อชี้แนะด้วยครับ

- 31.3A ทำไป รู้สึกตัวไป เจริญสติไป ก็จะไม่ค่อยปลดปล่อย ค่อยๆผ่อนคลายเอง ค่อยๆดีขึ้น อติไม่ต้องไปสนใจ มันผ่านไป แล้วอนาคตที่ยังไม่มา ที่ยังไม่ถึง ทำปัจจุบันให้มันดี ทุกอย่างมันจะดีขึ้น มันผ่านมาแล้วก็ทิ้งไป อย่าไปอยู่กับคิด ทำหน้าที่ของเรา
- 31.4 หากเราเจริญสติให้ดีก็สามารถที่จะจัดการกับปัญหาของตัวเองได้ แต่สมมุติว่า ถ้าคนๆหนึ่งทำกรรมหนัก อย่างฆ่าพ่อตัวเอง ซึ่งเป็นอนันตริยกรรม ไม่ทราบว่าจะมีวิธีแก้ไขไหม เพราะถือเป็นกรรมหนักและซับซ้อน ไม่เหมือนกับทั่วไป การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถแก้กรรมนี้ได้หรือไม่
- 31.4A ถ้าเรามีสติ มันก็จะปลดปล่อย มันจะแก้ไขกรรมที่เราทำไว้หรือว่าไว้ก็แล้วแต่ อกุศลมีมาเขาก็ทำคนเจ็บทำไม่ได้ มาเยอะแยะ เขาก็เลิก พอเขาไม่ทำเขาก็ยังบรรลुरुกรรมได้ ให้เขาหยุด เลิกทำสิ่งที่ไม่ดี มันไม่ดีทำแล้วมันก็เป็นอติไปแล้ว เราก็พยายามทำให้มันดีขึ้น คนทำกรรมไม่ดีพอทำกรรมดี ก็เลยกลายเป็นเบา เลิกได้ก็เบาได้
- 32 ที่จริงโยมไม่ได้มีปัญหาอะไรมากมาย ปัญหาของโยมคือเรื่องของตารางเวลาในการปฏิบัติ เนื่องจากโยมทำงานเกี่ยวกับรักษาความปลอดภัย ตอนเช้า เริ่มทำงานเช้าสุดประมาณ 7 โมง เวลาทำงานของโยมค่อนข้างยาว ตอนเช้า 7 โมงเริ่มทำงานจนกระทั่งห้าทุ่มถึงเลิกทุกวันต้องทำงานประมาณ 16 ชั่วโมง ครึ่งนี้โยมก็ขอลาหยุดมา 7 วันมาร่วมปฏิบัติ กลับไปก็ต้องเริ่มทำงาน แล้วก็ต้องทำต่อเนื่อง 7 วัน แต่ว่าที่นี้ตอนเช้าต้องตื่นประมาณตีสี่ครึ่ง พอเริ่มเข้าไปปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติธรรม โยมต้องทนนั่งปฏิบัติไปประมาณครึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นก็ต้องรีบออกมาเดินจงกรมข้างนอก ก็เดินเดินเดิน เดินจนกระทั่งถึงเวลาต้องเข้าห้องปฏิบัติธรรมร่วมกัน อันนี้ก็เป็นปัญหาของโยม
- 32A เปลี่ยนแล้ว มีเดินมีนั่ง มีนั่งมีเดิน เราเพิ่งมาเริ่มปฏิบัติ ต้องใช้เวลา เดียวก็จะค่อยๆปรับตัวไปเรื่อยๆ กลับไปก็ไปปรับใช้กับการทำงาน ไปแอฟฟลาย ไปประยุกต์
- 32.1 อย่างน้อยตั้งแต่โยมมาปฏิบัติจนถึงวันนี้โยมยังไม่ได้สูบบุหรี่เลย
- 32.1A กลับไปก็ต่อสู้อกับมัน เวลาเห็นคนอื่นเขาสูบ ได้กลิ่นได้อะไรก็พยายามฝืนมันก็ได้ อดทน ต่อสู้อกับมัน
- 32.2 กลับไปก็จะเลิกบุหรี่ ไม่สูบอีก
- 33 โยมมีปัญหาอยู่ว่า ตอนนี้โยมมีลูกเล็กแล้วก็กำลังหางานที่เหมาะสมที่จะดูแลครอบครัวด้วยทำงานไปด้วย สมมุติว่าถ้าโยมใช้วิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไปอย่างต่อเนื่อง จะช่วยในเรื่องของการหางานใหม่ ?
- 33A มีสติแล้วก็มาทำงานมันก็ต้องช่วยได้สิ มีอะไรในการทำงานทำการหรือว่าไม่มีอะไรในการทำงานก็ไม่มี ถ้ามีสติถึงงานไม่ได้มันก็จะวิธีอยู่กับตัวเอง หรือมีวิธีที่จะช่วยตัวเอง ไม่ให้ตัวเองเป็นปัญหา จิตใจจะผ่อนคลาย เห็นอโยใจเป็นทุกข์
- 33.1 เวลาที่โยมยกมือสร้างจังหวะ โยมรู้สึกที่โยมตั้งใจทำมาก เลยทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย ไม่แน่ใจว่าอันนี้เป็นอาการปกติ หรือว่าโยมทำไม่ถูกต้อง

- 33.1A ตั้งใจมากก็ทำให้เราจริงจัง ก็ทำให้เรามีอาการได้ ถ้าทำให้มันผ่อนคลาย ปรกติ เป็นธรรมชาติ มันก็ไม่มีอาการอะไร
- 33.2 เวลาที่โยมปฏิบัติ ถ้าไม่ตั้งใจ มันก็จะคิดฟุ้งซ่าน
- 33.2A ตั้งใจก็ให้พอดี อย่าไปตั้งใจมาก ความคิดก็อย่าไปยุ่งกับมัน ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป อย่าไปห้ามมัน อย่าไปอยู่กับมัน เราก็ทำหน้าที่ของเรา
- 33.3 บางคนไม่ยอมให้มันคิดก็ไปห้ามคิด ทำแล้วไม่ยอมให้มันคิด คิดก็ช่างหัวมัน รู้ไม่รู้ก็ไม่รู้ รู้บ้างไม่รู้บ้าง บางคนเอ๊ะทำไมมันไม่คิดมันรู้ได้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ที่จริงไปห้ามมันไม่ให้มันคิด
- 33.3A สามีโยมเคยถามโยมว่าทำไมโยมถึงต้องไปเรียนอยู่ตลอดเวลา ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นต้องไปเข้าคอร์สเรียนเหมือนโยมเลย แต่ใจโยมคิดว่าการเข้าคอร์สเรียนจะทำให้โยมเกิดความชำนาญ สามีโยมคิดว่าทำไมคนอื่นเขาไม่จำเป็นแล้วทำไมโยมถึงจำเป็นต้องไปเรียนด้วย
- 33.4 มันเข้าใจไม่ตรงกัน ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ชีวิตเราก็เหมือนกับคนไม่เข้าใจแก้ไขปัญหาชีวิตเวลาเมื่อไรเกิดขึ้น ถ้าเราปฏิบัติเราก็จะมีสติมีปัญญา แก้ไขปัญหาที่มันเกิดกับชีวิตเรา กับจิตกับใจเรา กับตัวเรา กับความนึกความคิด มันเข้าใจไม่ตรงกัน ก็ช่างมัน ทำแล้วมันก็ได้ประโยชน์ส่วนตัวเรา เป็นคนมีสติมีปัญญา คนที่ไม่ได้ฝึกสติฝึกปัญญา เวลาแก้ไขปัญหาชีวิต มันก็เอาความคิดแก้อย่างเดียว ถ้าเราฝึกปฏิบัติเราก็ได้เรียนรู้ตัวเองได้ เข้าใจธรรมะ การใช้ชีวิตมันก็ต่างกัน คนเราเกิดมาถ้าไม่ได้ปฏิบัติก็ไม่รู้ว่าเราเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่ก็อยู่ไปรอวันที่จะหมดลมหรือว่าอยู่ไปเรื่อยๆ หรือจะเอาผู้ชีวิตเราจริงๆที่จะทำให้ชีวิตมันเป็นชีวิตที่มันไม่เป็นทุกข์ อนุบายสับสนใจเป็นอิสระ จิตใจไม่มีกิเลสรบกวนหรือปล่อยให้มันมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นในใจ มันขาว มันบริสุทธิ์ ผ่องใส ทำอะไรหรือไม่ทำอะไรมันก็เจริญ มันก็ดี
- 34 กลับไปบ้าน โยมควรจะยกมือสร้างจังหวัดวันละประมาณกี่ชั่วโมง ครึ่งชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง ปกติโยมจะพยายามรักษาสติตามอายุตนนะทั้ง 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่แล้ว โยมศึกษาพุทธศาสนามาแล้ว แล้วก็ได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนามาก โยมหวังว่าการยกมือสร้างจังหวัดจะทำให้โยมมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ
- 34A กลับไปแล้วก็อิสระ ถ้าว่างเมื่อไหร่ เราว่างก็ชั่วโมง เราจะนั่งเท่าไร เดินเท่าไรก็สะดวกอยู่แล้ว เวลาทำงานเราก็ประยุกต์แอฟฟลายเอา ถ้าเราว่าง เราจะนั่งปฏิบัติอย่างเดียวหรือเดินสลับกันได้ยิ่งดี เวลาเราว่างเราก็มานั่งรักษาตัวเอง เจริญสติตัวเอง อย่าไปดูทีวี นินยายบ้าง โฆษณาเดี๋ยวนี้ไอ้...สารพัด
- 34.1 โยมรู้สึกง่วงนอนง่ายมาก ความง่วงมันเกิดจากการที่ร่างกายต้องการพักผ่อน ถ้าสมมุติโยมง่วงก็พักซัก 10 ถึง 20 นาทีเสร็จแล้วค่อยลุกขึ้นมาเดินจงกรมรู้สึกดีมาก หรือว่าโยมควรจะหาวิธีควบคุมความง่วง
- 34.1A ถ้ากลางคืนเรานอนพอร่างกาย มันอิม มันพอแล้ว เรามาปฏิบัติบางทีก็เลสหรือ นินวรรณ์ ๕ มันกวนก็มี เราสู้กับมัน อย่ายปล่อยให้มันกวน เอาชนะมัน เอาชนะแล้วมันจะดี
- 34.2 เรามาเจริญสตินี้ จะสามารถช่วยให้เราหลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือมาเกิดใหม่ ใช่หรือไม่

- 34.2A ได้ มีสติมีปัญหา พระพุทธเจ้า พระอริยเจ้าหรือพระอรหันต์ทั้งหลายก็ไม่ได้มาทุกข์อีก หรือมาเกิดอีก ปราภณา
อยากเกิดอีกก็ทุกข์อีก ถ้าเราไม่เกิดมันก็จะไม่ทุกข์ เราทำคุณงามความดีทำอะไรไว้แล้ว บางทีมันก็.... บางทีคน
ทำดีไว้แล้วยังปราภณาอยากจะมาเกิดเพื่อทำดีต่อ คนไม่เข้าใจ กลับมาเกิดเป็นคนดีก็ทุกข์แบบคนดี เป็น
เศรษฐีก็ทุกข์แบบเศรษฐี เป็นคนรวยก็ทุกข์แบบคนรวย เป็นคนจนก็ทุกข์แบบคนจน เป็นคนสวยก็ทุกข์แบบคน
สวย เป็นพระโพธิสัตว์ก็ทุกข์แบบพระโพธิสัตว์
- 34.3 ถ้าไม่ต้องมาเกิดแล้วเราจะไปไหน
- 34.3A ถ้าไม่มาเกิด ก็ไม่ต้องไปอยู่ไหน ไปที่ไหนเกิดเป็นอะไรมันก็จะทุกข์อีก อ้าว...เราไม่มีที่ไปก็ไม่ต้องไป ก็ยังไม่เกิด
ก็ไม่ต้องไปถาม ไม่ต้องไปหาว่าจะไปที่ไหน ก็ไม่ต้องไปไหน เพราะว่ามันไม่ได้เกิด ไปที่โน่นที่นั่นมันก็จะเกิดอีก
ใช้มัย เพราะเราไม่เกิดเราก็ไม่ต้องไปไหน ไม่ต้องเป็นอะไร เพราะเราไม่เกิด ก็เหมือนกับนิพพาน นิพพานมันไม่
เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เกิดเป็นยุ่งก็ยุ่งต้องอาศัยหากินกับคนอื่น ถ้าไม่หาอยู่หากิน ก็จะตาย ไป ต้องแย่งคน
อื่น ถ้ามันไม่เกิดก็อย่าไปหามันอีก ถ้าเราไปหากินก็จะแสดงได้ว่าเราจะเกิดอีก ถ้าไม่เกิด ถ้ามัวตายแล้วไปไหน ก็
อย่าไปหาว่าจะไปไหน เราทำบุญมันก็เป็นบุญแล้ว ทำดีก็ดีแล้ว บางคนทำดีแล้วยังไปหาดี ทำบุญก็เป็นบุญ
แล้วยังไปหาบุญ บางคนคิดว่าตายแล้วไม่ต้องไปเกิด จันบุญที่เราทำมันก็ไม่มียึด มันก็หาย คนเรา...มันได้แล้ว
- 35 เวลาที่โยมนั่งยกมือสร้างจังหวะ ถ้ารู้สึกตัวว่ายกเร็วเกินไป โยมก็จะยกให้ช้าลง พอยกช้าลงก็รู้สึกว่าจะจิตใจสงบ
เสียบดี แต่ว่าผ่านไปไม่นาน ก็จะเริ่มง่วง ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร
- 35A มันง่วงเราก็ทำเร็ว ก็แก้ ทำพอดีพอดี ทำช้ารู้สึกดี แต่ถ้าง่วงเราก็แก้
- 35.1 แม้กระทั่งเวลาโยมเดินจงกรม โยมก็ง่วง แล้วก็รู้สึกหาวิธีแก้ง่วงได้ยังไง แต่พอตกกลางคืนถึงเวลานอน พอ
โยมเอนตัวลงนอนบนเตียงกลับรู้สึกแจ่มใสนอนไม่หลับ โยมนอนอยู่บนเตียงนาน 3-4 ชั่วโมงก็นอนไม่หลับ
- 35.1A มันกวน นีรวรณ ๕ มันกวนเวลาเราจะทำความดี มันเป็นอุปสรรค พระพุทธเจ้าท่านก็บอก เราจะทำความดีสิ่งที่
ไม่ดีมันก็มากวนมันเป็นมาร เวลานอนมันไม่ยอมให้เราหลับ เวลาเราทำงานมันก็มากวน ถ้าเราง่วงเราก็ต้อง
แก้มัน ไม่ไหวก็ซักผ้าบ้าง เช็ดโน่นเช็ดนี่บ้าง ล้างถ้วยล้างจาน ซัดพู่กันพู่กัน ให้มีสติ "รู้"
- 35.2 ใช่ค่ะ เวลาทำงานพวกนี้รู้สึกว่าจะจิตใจแจ่มใสดี แต่พอนั่งลงมาปฏิบัติ ก็เริ่มง่วงขึ้นมา
- 35.2A ง่วงก็แก้อย่าให้มันกวน นั่งได้เท่าไรก็เท่านั้น ให้แก้ คนอื่นถาม ก็บอกเขาจริงๆเราสู้มันไม่ได้ เราชนะมันไม่ได้
กะว่าจะเอามันให้อยู่เลย...
- 35.3 ในระหว่างที่ปฏิบัติ จิตจะมีอาการเหมือนกับเด็กที่อยากก้ออยากเห็นหรือเห็นอะไรก็ตื่นเต้นดีใจไปหมดหรือไม่คะ
- 35.3A มี อารมณ์แล อกุศลารมณ์และอนิฆุศลารมณ์ อกุศลารมณ์คืออารมณ์ที่มันพอใจน่าปราภณาดีใจ อนิฆุศลารมณ์ คือ
อารมณ์ที่ไม่น่าปราภณาบางที่เราทำอยู่ดีดี เกิดขุนเกิดขัดเคืองอะไรสารพัด อย่าไปสนใจ เกิดปิติ เกิดอิมใจ
เกิดพอใจ ใ้อโห มันยิ้ม ทำไมใจมันดี ทำไมอารมณ์มันดี ทำไมความคิดมันดี

- 36 สองวันแรกส่วนใหญ่ค่อนข้างง่วง แต่สองวันถัดมาไม่ค่อยง่วงแล้ว แต่มีคิดฟุ้งซ่านเยอะ เวลาว่างเนี่ยไม่ค่อยคิด ฟุ้งซ่าน แต่พอไม่ว่างกลับมีความคิดฟุ้งซ่านแทน
- 36A มันสลับกัน มันเปลี่ยนกัน สองวันแรกเป็นอีกแบบหนึ่ง พออันหนึ่งลด อันนี้ก็มาแทน ซึ่งหิวมัน มันจะมาแบบ ไหนมา ยังไง อะไรมันจะเกิดขึ้น ต้องมีขันติ มีความเพียร มีความอดทนแล้ว ต่อสู้กับพวกมาร มันเป็นมารทั้งนั้น
- 36.1 เวลานั่งยกมือสร้างจิ้งหะ โยมยังพอรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวทุกจิ้งหะได้ แต่พอไปใช้ชีวิตประจำวัน โยมยัง จับความรู้สึกตัวไม่ได้
- 36.1A สติเรายังไม่เจริญพอ ไม่ได้พอ ก็เริ่มใหม่เรื่อยๆ จะให้มันได้ทุกอย่างไม่ได้ เดี่ยวมันสะสมขึ้นเรื่อยๆ ขึ้นกับการ รักษา การปฏิบัติ การดูแล ค่อยๆขยายไปเรื่อยๆ ยังไม่ได้หมดทีเดียว
- 36.2 หลวงพ่อมีคำแนะนำให้เฉพาะคนมีyce
- 36.2A ให้ขยัน ให้เพียร ให้มีความอดทน “วิริเยน ทุกขมัจเจติ” บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร พระพุทธเจ้า ท่านว่าไว้ ถ้าเรามีความเพียร มีความพยายาม มีความขยัน มีความหมั่น มีขันติ ก็จะสามารถขจัดทุกข์ เอาชนะสิ่งที่ มันไม่ดี สิ่งที่ทำให้เราไม่ดี ไม่งาม ชุนมัวเศร้าหมอง
- 36.3 คนอายุมาก ก็ยังเรียนได้ซ้ำ ใช่หรือไม่ ?
- 36.3A พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้กำหนดอายุ การปฏิบัติจริงๆนั้นไม่ได้กำหนดอายุ ไม่มีแก่ ไม่มีพระไม่มีคนบวช คนไม่ บวช ไม่มีคนอะไรที่ไหน
- 36.4 แต่บางทีเวลาโยมฟังหลวงพ่อเทศน์นี่ ตอนฟังเหมือนเข้าใจ แต่ผ่านไปสักพักก็ลืม
- 36.4A นั่นมันเป็นของคนอื่น มันไม่เป็นของเรา เราทำให้มันเป็นของเรา มันก็ไม่ไปไหน มันก็อยู่กับเรา การได้ยินได้ฟัง ได้ยินนี้เข้าทางนี้ออกทางโน้น ต้องปฏิบัติให้มันได้คำตอบจากตัวของเรา ได้ประสบการณ์จากตัวของเรา ได้ ข้อสรุปจากตัวของเรา ต่อไปมันก็ไม่ไปไหน มันก็จะติด เหมือนเสื้อผ้าของเรา เราสวมเสื้อผ้าสีไหนมันก็ไปกับเรา ได้ยินได้ฟังก็อันนี้ เพราะฉะนั้นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจึงไม่ให้ได้ยินได้ฟังมาก พุดไปเทศน์ไป เหมือนที่ พระเขาไปเข้ากรรมฐานวิธิไหนก็แล้วแต่ ไปนั่งฟังบางที่ 2-3 ชั่วโมงนั่งจนง่วงเหงาหาวนอนหลับไป ให้ทำให้มัน เกิดขึ้นจากการกระทำ ธรรมเกิดขึ้นจากการกระทำ มันมันคง มันแน่นอน ใ้โห....
- 36.5 แต่ถ้าเป็นนักเรียนใหม่ ที่เพิ่งมาเริ่มมาปฏิบัติก็ต้องฟังบ้างจะได้รู้ว่าจะปฏิบัติยังไง
- 36.5A ก็ให้มีฟังตอนกลางคืน แต่ให้ทำให้มาก ได้ยินได้ฟังให้มันน้อยหน่อย พุดกันให้มันน้อยหน่อย หรือไม่พุด แต่ว่า ทำ ปัญญานั้นเกิดขึ้นได้จากการฟัง การคิด และอันสุดท้ายจากการกระทำ เรามาปฏิบัติแล้วมันจะเกิด เกิดขึ้น โดยการปฏิบัติ เกิดขึ้นโดยการกระทำของเราเอง ไม่ต้องได้ยินได้ฟังมาก่อน พระพุทธเจ้าท่านจบมาตั้งหลาย ศาสตร์ก็ยังไม่ได้ดีรู้ ยังวุ่นวายอยู่ในวัง มีอะไรสารพัด ก็ยังไม่เห็นทางที่จะทำให้ตัวเองรู้แจ้ง ตอนไปปฏิบัติก็ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ไม่เคยมีใครสอนนะ ท่านก็ปฏิบัติจนรู้แจ้งเห็นจริง
- 37 การรักษาความรู้สึกตัวมันเป็นยังไง เช่นถ้าเรายกมือสร้างจิ้งหะอยู่เรารู้สึกใช่หรือไม่ แต่พอยกไปนานๆ มันจะ กลายเป็นความเคยชิน เป็นความคุ้นเคย ยกไปเรื่อยๆแต่ไม่รู้ตัว

- 37A กลับมาให้มันรู้ ทำให้มันรู้ ไม่รู้ก็ต้องเริ่มใหม่ ถ้ามันเป็นออโตเมติกแล้วไม่รู้ ก็ต้องมานับหนึ่งใหม่
- 37.1 เพราะเราพยายามรักษาความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่อง แต่ในบางครั้งที่เรารักษาความรู้สึกตัวอยู่ เราก็รู้สึกถึงลมหายใจไปด้วย อย่างเช่น ยกมือจากนี้ถึงนี้หายใจเข้า ยกมือจากนี้ถึงนี้หายใจออก โยมสามารถรู้สึกตัวทั้งสองอย่างเป็นจังหวะไปแบบนี้พร้อมๆกันได้หรือไม่
- 37.1A เราไม่รู้เราไม่ต้องทำให้ลมให้อะไรไปด้วย ทั้งสองอย่างสองอัน แต่ถ้ามันจะรู้เอง ก็ช่างหัวมัน แต่เราไม่ได้ไปทำให้มันรู้ไปด้วยกันกับมือกับลมหายใจ
- 37.2 อ้อ แคร่รู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติ ก็ไม่มีปัญหา รู้ว่ามันกำลังหายใจอยู่ก็ไม่มีปัญหา ถ้าอย่างนั้น โยมสงสัยว่าทำแค่นี้จะปลุกสติและความรู้สึกตัวของเร้าขึ้นมาได้หรือคะ
- 37.2A ก็ได้ ต้นไม้ที่เราปลูก ปลูกมะม่วง ปลูกขนุน ปลูกผลไม้อะไรก็แล้วแต่ ตอนแรกเราปลูกมันไม่มีลูก เราก็ปลูกจนมันโตขึ้นมา ลูกมันก็มาเอง มีดอกมีผลเอง เกิดขึ้นมาได้เองตามธรรมชาติ
- 37.3 หมายความว่าเราก็ค่อยๆฝึกไปเรื่อยๆ ก็สามารถที่จะปลุกสติของเร้าขึ้นมาได้ ถ้าอย่างนั้น เวลาที่เราเดินเราจะรู้ได้ว่ามันเป็นความรู้สึกตัวจริงๆ โยมหมายถึงความรู้สึกตัวในขณะที่เดิน เราจะรู้ได้ยังไงว่านั่นคือความรู้สึกตัวที่แท้จริง
- 37.3A ก็รู้อย่างเดียว เหมือนน้ำในขวดเวลามันอยู่นิ่ง...ถ้าเราไปเขย่ามัน มันก็เกิดเป็นฟอง ถ้าเราไม่ทำอะไรมันก็นิ่งอยู่อย่างนั้น ถ้าเราไปเขย่ามัน มันก็เกิดเป็นฟองขึ้นมา ถ้าเราเขย่าไม่หยุด มันก็จะระเบิด มันเป็นธรรมชาติ เราเขย่าธาตุรู้ ปลูกโพธิ์ พุทธะ ให้มันเกิดขึ้น การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็เพื่อเข้าไปเขย่าธาตุรู้ มันมีอยู่แล้ว ตัวรู้ก็มีอยู่ แต่มันยังไม่ตื่น คล้ายคนนอนหลับยังไม่ตื่น ปลูกสติปลูกปัญญาให้มันตื่นสติปัญญามันมีอยู่แล้ว แต่มันยังอ่อนมันยังไม่ตื่น
- 37.4 เวลาที่เรายกมือสร้างจังหวะแล้วมีความคิดเกิดขึ้น เราก็ทำต่อไปเรื่อยๆให้ความคิดผ่านไป แล้วเราจะกลับมารู้สึกที่มีอยู่ได้เองหรือคะ
- 37.4A เราทำไม่หยุด มันก็กลับมา มันไม่รู้แต่เราทำให้มันรู้ เดี่ยวตัวรู้มันจะเกิดขึ้น มันคิดก็ให้มันคิดไป ช่างหัวไป อย่าไปห้าม อย่าไปกับมัน อย่าไปยุ่งกับมัน ก็ทำของเราไปเรื่อยๆ ตัวรู้จะเกิดขึ้น ตัวสติ ตัวพุทธะ ตัวปัญญาจะเกิดขึ้น
- 37.5 เวลาเรานั่งรถ ถ้าเราหมุนมือเพื่อให้ออกตัว เราก็ให้มันสัมผัสแล้วก็รู้แค่นี้ใช่ไหมคะ
- 37.5A ก็แค่นั้น ให้เคลื่อน ให้ไหว ให้รู้ สมมุติขับรถ เวลาเราติดไฟแดง รถติด เราจะหมุนมือ คลึงมือก็ได้ ไม่หมุนเราก็อยู่กับพวงมาลัยที่เราจับ ให้มีสติ ให้รู้ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวได้ง่าย ได้หมดเลย ง่ายที่สุด สบายที่สุด เป็นธรรมชาติที่สุด ไม่เหมือนอย่างอื่นที่เดินทางไปรถไปเรือไปไหนทำไม่ได้เพราะว่ามันไม่ได้อยู่กับที่ อันนี้มันไม่มีกาลไม่มีเวลา ง่ายที่สุด ถ้ามองว่าผมดำเนินทำไม่มันกลายเป็นผมขาว มันเกิดจากอะไร มันก็เกิดจากผมดำ เหมือนไก่กับไข่อะไรมันเกิดก่อน เถียงกัน
- 37.6 ผมเปลี่ยนเป็นสีขาวแล้ว แต่ก็ยังไม่รู้สึกตัว ไม่มีปัญญา
- 37.6A อ้าว...ยังไม่รู้สึกตัว เราก็มาทำให้มันรู้

- 38 ปกติเวลาที่เราทำความเพียร เดินจงกรมเราจะรู้สึกที่เท้า แต่พอเราพยายามเอาไปแอบพลายใช้กับชีวิตประจำวันอย่างเช่น ขณะเดินอยู่บนถนนจะมีคนด้วยมีรถด้วย ไม่ทราบที่เราควรจะรู้สึกที่ส่วนไหน
- 38A ตรงไหนก็ได้ขณะที่เรากำลังทำงานทำการเคลื่อนไหว จะเอามือหรือเอาส่วนไหนก็ได้ ในขณะที่เราเดินอาจจะเห็นคนเห็นรถเห็นโน่นเห็นนี่ ก็เอาอันเดียวอย่างเดียว
- 38.1 โยมเคยลองฝึก มีอยู่ครั้งหนึ่งโยมต้องการที่จะไปที่หนึ่งเพื่อที่จะซื้อของ ในระหว่างทางก็เดินไปรู้สึกตัวที่เท้าไป แต่อาจจะเพราะโยมไปกำหนดไปเพ่งมากเกินไป พอซื้อของเสร็จแล้ว ออกมาไม่รู้ว่าจะเลี้ยวซ้ายหรือว่าเลี้ยวขวาเพื่อกลับไปเดิม
- 38.1A อย่าไปกำหนดมาก อย่าไปเพ่ง อย่าไปจ้องมาก ไม่รู้ทิศทางก็เลยทำให้เรากลับไม่ถูก ก็ต้องแก้ ต่อไปเราจะไปไหนต่อ เราจะไปซ้ายไปขวา ก็ต้องตั้งหลักก่อนแล้วค่อยไป ให้รู้ไว้เลยนะ
- 38.2 ถ้าอย่างนั้นโยมก็ต้องดูทาง ต้องดูว่าเป็นที่ไหนแล้วก็มีย้ายบอกทางอะไร ใช่หรือเปล่าคะ
- 38.2A เราก็รู้สึกตัวอยู่ที่เดียว เรายังมองได้ หูก็ได้ยิน ได้ยินแล้วก็แล้วไป เห็นแล้วก็แล้วไป ซ้ำมถนนก็ต้องดูซ้ายดูขวาแล้วก็มองได้ดูได้ แต่เราก็มีสติอยู่กับการเดินการก้าวของเรา
- 38.3 ถ้ายังงั้นเวลาที่โยมมองป้าย โยมก็เปลี่ยนไปรู้สึกที่กำลังมองใช่หรือไม่
- 38.3A ใช่ นั่นแหละ ขณะไหนเราจะเอาอะไร เราก็เปลี่ยนได้ สลับเองอย่างมีสติ
- 38.4 พุดในทางโลกแล้ว โยมเป็นคนที่มีสติดีมาก แต่ว่าโยมกลับไม่มีความสุข บ่อยครั้งที่โยมมักจะรู้ล่วงหน้าว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นแล้วจิตใจมันก็จะไม่สงบ คิดไปล่วงหน้าในทางลบ นอกจากนี้ ตอนเช้าเวลารู้สึกตัวตื่นขึ้นมายังไม่ทันลืมตาขึ้น ก็จะมีสติรู้สึกกลัวกดดันในใจ โยมรู้สึกกังวลมาก หวังว่าหลวงพ่อกจะช่วยโยมเรื่องนี้ได้
- 38.4A มีสติแล้วมันก็จะดี สิ่งที่น่ากลัวก็จะกลายเป็นดี คิดไม่ดีมันก็จะคิดในสิ่งที่ดี คิดในแง่ลบมันก็จะไม่ลบไม่บวก มีสติมีปัญญา มันก็จะรู้จักความพอดี
- 38.5 แต่ว่าถ้าต้องเจริญสติตัวเองเพื่อมาแก้ปัญหา มันต้องใช้เวลานานมากไม่ใช่หรือคะ
- 38.5A ทำปัจจุบัน อย่าคิดอนาคต อย่าคิดอดีต คิดปัจจุบัน ทำแล้วมันจะดีขึ้นเอง เมื่อพลิกมือแล้วมันก็เป็นอย่างนี้ ตอนนี้อยู่สติปัญญาไม่มีเราก็พยายาม วันหนึ่งมันก็จะพลิกกลับขึ้นมาเอง
- 38.6 โยมอายุ 63 ปีแล้ว
- 38.6A ไม่เป็นไร การปฏิบัติไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุ บางทีคนอายุมากอาจจะมีสติปัญญามากกว่าคนอายุน้อยก็ได้
- 38.7 ถ้าโยมเนี่ยยังไม่สามารถที่จะอยู่กับปัจจุบันได้จริงๆ แล้วโยมจะทำยังไงให้ตัวเองมีสติ ณ ปัจจุบัน
- 38.7A ก็ต้องทำ ธรรมะย่อมชนะอธรรม ถ้าเรามีความเพียรความพยายาม พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่าความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น จะเมื่อไหร่ยังไงก็อย่าพึ่งไปสนใจ พยายามทำให้มันเป็นปัจจุบัน
- 38.8 หลวงพ่อให้พรโยมหน่อยค่ะ

- 38.8A คอยอยู่นี้ก็เป็นพรแล้ว ไปปฏิบัติมันแหละพร ปฏิบัติตามคำสอนมันแหละเป็นพรอันประเสริฐ พระพุทธเจ้าท่านบอกให้ปฏิบัติ ถ้าเรารู้สึกตัวเมื่อไหร่มีสติเมื่อไหร่ มันแหละเป็นพร ไม่มีใครให้ ไม่มีใครบอก รู้สึกตัวมีสติเมื่อไหร่อยู่ที่ไหนขณะไหน มันแหละพร ถึงรับพรอยู่แต่ไม่มีสติก็ไม่ได้พร มีสติเมื่อไหร่พรก็เป็นของเรา เป็นพรของตัวเอง พรมันออกจากใจเรา
- 39 สามียของโยมก็มาร่วมปฏิบัติด้วยเป็นครั้งแรก ก่อนหน้าที่จะมาไม่กี่วันก็เพิ่งพูดให้เขาฟังเรื่องการยกมือ 15 จังหวะและการเดินจงกรม โยมหวังว่ากลับไปเขาจะรักษาความเพียรในการปฏิบัติต่อไป
- 39A ว่างๆก็คอยให้เค้าฟัง คอยเรื่อยๆ ทำให้เขาดูเรื่อยๆ ค่อยๆไปเรื่อยๆ ค่อยๆขยับไป ค่อยๆเพียรไป ค่อยๆเล่นๆ ไม่ต้องไปจริงจัง ไปเครียด ไปซีเรียส พูดบ่อยๆ เขาก็อาจเกิดความคิดขึ้นมาเกิดความเปลี่ยนแปลงก็ได้ เขาอาจจะคิดว่าทำไมเตือนเราอยู่เรื่อยๆ ให้เราฝึกสติ ให้เรามีสติ พูดไปเรื่อยๆเดี๋ยวก็ขยับเอง
- 40 เวลาเดินจงกรมจำเป็นต้องคิดอะไรหรือไม่ หรือว่าไม่ต้องคิดเลย
- 40A ไม่ต้องคิดอะไร คิดก็ช่างหัวมัน อย่าไปยุ่งกับคิด มันคิดก็ให้มันคิด แต่เรารู้เดิน รู้ก้าว รู้เคลื่อนไหว รู้ที่เราเดินที่เราก้าว มีสติรู้สึกในการเดิน คิดก็ให้มันคิดไป อย่าไปกับมัน อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปห้ามมัน
- 40.1 แล้วต้องนับ 1234 หรือเปล่า
- 40.1A ไม่ต้องนับ ให้มีสติรู้เคลื่อนไหว การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอาศัยอย่างเดียว เอาจุ๊สึกอย่างเดียว คำบริกรรมไม่เอา
- 40.2 ถ้าต้องลืมตา พอมองเห็นอะไรก็จะคิดถึงสิ่งนั้น
- 40.2A เห็นแล้วก็แล้วไป มันคิดก็ให้มันคิดไปตามสิ่งที่เราเห็น เราพยายามรู้ที่เราเดินที่เราก้าวที่เราเคลื่อนไหว แค่ตัวเอง
- 40.3 พอถึงความรู้สึกตัวกลับมาได้สักพักมันก็วิ่งออกไป ดึงกลับมาอีกสักพักก็วิ่งออกไปอีก
- 40.3A คล้ายกับล้มแล้วก็ลุก ล้มแล้วก็ลุก แล้วมันก็จะค่อยดีค่อยเจริญ ค่อยเข้มแข็ง ค่อยก้าวหน้าขึ้น
- 40.4 เวลาเคลื่อนไหวส่วนอื่นของร่างกาย เดินจงกรมก็เหมือนกัน พอเห็นอะไรก็จะไปคิดถึงอันนั้น
- 40.4A ความคิดมันแรง มันเร็ว มันไว เคยไปเคยอยากเห็นอะไร มันเป็นสังขาร เป็นอวิชชา เป็นความปรุงแต่ง เป็นธรรมชาติ ค่อยๆฝึกไป มันจะค่อยๆกลับมา มารู้สึกตัว มาอยู่กับปัจจุบัน
- 40.5 มีกำหนดเวลาใหม่ว่าแต่ละวันจะต้องฝึกอย่างต่ำกี่ชั่วโมง อย่างเช่น สมมุติตอนนี้ฝึก 10 นาที อีกสักพักถ้ามีเวลาก็ค่อยฝึกต่ออีก 10 ถึง 20 นาที หรือว่าควรจะทำอย่างนานเท่าไรถึงจะเห็นความก้าวหน้าในการปฏิบัติ
- 40.5A ถ้าเราอยู่ที่ของเรา เราก็กำหนดเอง ถ้าเรามีสติเราก็จะรู้ว่าเรามีความก้าวหน้า สติมันจะบอกเราเอง เราจะรู้เอง เราจะเห็นเองเราจะเข้าใจเอง พอมีสติเราก็จะรู้ ใครบอกไม่ได้ เพราะว่าของใครของมัน เราจะรู้เพราะของตัวเองแล จะบอกตัวเองได้ จะตอบตัวเองได้ ได้คำตอบจากสติของเราเอง ผู้รู้หรือสติมันจะบอกเอง ถ้าเราทำไปเราจะรู้ เราจะเข้าใจ จะมีข้อแตกต่าง จะมีข้อเปรียบเทียบ ตอนนี้ไม่มีสติก็ไปกับคิด อันนี้พอมีสติแล้ว เห็นอะไร

ทำอะไรจะไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนก่อน เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกให้เราทำ มาปฏิบัติ ให้เราตัวเองเห็นเอง มันบอกกันไม่ได้ บอกแล้วก็ไม่ใช่ มันจะเชื่อได้ยังไงมันต้องเห็นด้วยตัวเอง เห็นด้วยการปฏิบัติของตัวเอง เห็นจากสติปัญญาของตัวเอง บอกกันเนี่ยมันเชื่อกันไม่ได้ อันนี้มันต้องเห็นเองเข้าใจเอง ได้ประสบการณ์เอง พระพุทธเจ้าท่านบอก ให้มาทำให้มาปฏิบัติให้มาตัวเองเห็นเอง

- 41 สอบอารมณ์เมื่อครั้งที่แล้ว หลวงพ่อแนะนำมาให้โยมเดินจงกรมแบบนี้ ปกติโยมรู้สึกว่าร่างกายค่อนข้างอ่อนแอ แต่พอเดินอย่างหลวงพ่อแนะนำคือเอามือกดอกเดิน รู้สึกว่าค่อนข้างผ่อนคลาย ไม่ทราบว่าเป็นทำอะไร
- 41A ก็ทำไม่ให่วางมือ ไม่ให้ปล่อยมือ ให้เก็บมือ ก้าวรู้ เดินรู้ เข้าเคลื่อนไหวรู้
- 41.1 หลวงพ่อนั่งสบายๆ ยกมือข้างเดียว โยมสามารถยกมือข้างเดียวบ้างได้ไหม
- 41.1A ยกสองมือ เคลื่อนไหวสองมือ มันมีจังหวะ ไม่ต้องไปขยับนิ้ว
- 41.2 เนื่องจากโยมใช้งานคอมพิวเตอร์บ่อย นิ้วมือต้องขยับตลอดเวลา เวลาปฏิบัติถ้าขยับนิ้วไปด้วย ไม่เหมือนหลวงพ่อชะที่เดียวได้หรือไม่
- 41.2A ถ้าเราอยู่คนเดียวก็ได้ แต่ถ้าเราอยู่กับหมู่คณะเขาก็จะเห็นว่าเราทำอะไร ทำไมทำหลายอย่าง ถ้าเราอยู่คนเดียวแล้วจะทำยังไงมันก็สะดวกอิสระ
- 41.3 บางที โยมก็พลิกมือเหมือนคนไม่มีแรง ได้หรือไม่
- 41.3A มันเหนื่อยหอบ ถึงพลิกล่องแล่ๆ (หลวงพ่อสาธิตให้ดูพลิกมือตามปรกติ)
- 41.4 มีคนบอกว่าถ้ายกมือไปสักพักร่างกายจะเกิดภาวะเย็น แต่โยมกลับรู้สึกว่อง โยมก็เลยต้องยกมือให้แรงขึ้น ได้หรือไม่
- 41.4A ได้ แก้งว่ง ก็ยกให้แรง ทำแรงๆกระตุ้นให้มันรู้สึก ทำเบาๆทำปกติมันสู้นิวรรณ์ สู้ความว่องไม่ได้ ก็ทำแรงๆให้มันหาย เราก็แก้เอา
- 42 โยมรู้สึกเหมือนกับว่าหาบ้านเจอแล้ว แต่ต้องคอยระมัดระวังดูแล เพราะว่ามันยังไม่มั่นคง แคว้นเฉยๆ
- 42A มันยังหลับอยู่ ยังหาไม่เจอ
- 42.1 อ้อ ตอนนั้นก็หลงไปบ้าง เพราะว่ามันยังไม่มั่นคง
- 42.1A นั่นแหละ ค่อยทำให้มันมั่นคง อย่าให้หลงทาง เราหลงทางอยู่มันก็เข้ามาแซงคิวเราได้
- 42.2 ตอนนีโยมก็กลับถึงบ้านแล้วเป็นบางครั้งบางคราวใช่หรือไม่
- 42.2A เจอบ้าง ยังพอเจอทาง มองเห็นต้นทางแล้ว
- 42.3 ฟังผู้หญิงคนนั้นพูด เทศน์ดีไหม สอนธรรมะดีไหม

- 42.3A มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติของโยม ช่วยได้มาก เพราะเวลาที่ผ่านมายอมรับจิตอย่างร้อนใจและค่อนข้างไปทางใดทางหนึ่ง ตอนนี้อยู่ประยุตต์เอาวิธีที่ผู้หญิงคนนั้นสอนมาผสมผสานกัน คือรักษาทางสายกลาง ไม่ต้องรีบแต่ก็ไม่ช้า ช่วยได้เยอะ โยมอยากจะทำว่า “ที่แท้มันเป็นอย่างไรเอง”
- 42.4 คนมันหลงทาง บอกแล้วว่าอย่าไปจริงจัง อย่าไปเครียด อย่าไปซีเรียส เราก็บอกอยู่ ให้มันเป็นธรรมชาติ ให้มันสบาย ให้มันผ่อนคลาย มีสติ มันก็บอก ก็ยังหลงทาง ไม่ได้ยิน พอไปเจอผู้หญิงคนนั้นจึงค่อยได้ทาง ก็ดีแล้วไม่เป็นไรแล้ว ก็ทำอย่าให้มันหลงทาง วิธีไหนก็ไม่มีไร
- 42.4A ฟังที่ดีคำสอนของหลวงพ่อบอก มันพูดรวบรัดเกินไป โยมฟังไม่เข้าใจ แต่ผู้หญิงคนนั้นเขาพูดได้ละเอียดชัดเจนมาก โยมถึงได้เข้าใจ
- 42.5 หลงทางตลอด
- 42.5A อยู่เซินเคิง ไม่ตั้งใจฟัง ?
- 42.6 ฟังแต่ว่าไม่เข้าใจ
- 42.6A ธรรมะมันลึกซึ่งเรายังไม่ถึง ธรรมะของคนนั้นนะดีนี่ๆ
- 42.7 ถ้าฉันโยมก็ปฏิบัติอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ รักษาต่อไปถึงจะก้าวหน้าใช่หรือไม่
- 42.7A ต้องขยันถึงจะก้าวหน้า
- 42.8 อันนี้โยมจะต้องพยายามทำให้ได้
- 42.8A โยมยังไม่ค่อยรู้วิธีการ แต่โยมจะพยายามทำให้ได้
- 42.9 ครั้งนั้นแม่ของเด็กสองคนกังวลใจมาก ปรกติเค้าจะไปทำงาน วันเสาร์-อาทิตย์เขาถึงจะมาบ้านของโยมหลิวเหวินซิงฟังธรรมะจากผู้หญิงคนนี้ ตอนนั้นผู้หญิงไทยคนนั้นเขาใช้โทรศัพท์ของเขาเองโทรไปปักกิ่ง ค่าโทรศัพท์โยมขอออกเอง
- 42.9A ไม่ต้อง
- 42.10 พูดให้แม่ของเด็กสบายใจ อดีตก็ผ่านไปแล้ว หลวงพ่อบอกไม่ได้สำคัญอะไร
- 42.10A กลัวจะเป็นกรรมเป็นเวร พูดไปแล้วก็แล้วไป ไม่มีอะไรหรอก พูดผิดพูดถูก ให้ภัยทั้งหมดนั้นแหละ ไม่ได้จองกรรมจองเวร
- 42.11 คือผู้หญิงคนนั้นนะอธิบายเรื่องกรรมแล้วก็ผลของกรรมให้ฟังอย่างชัดเจนมาก แม่ของเด็กตอนนี้กำลังรับผลของกรรมอยู่ เขาก็เลยค่อนข้างกังวลใจ อยากกริบขอมาหลวงพ่อบอก
- 42.11A ไม่มีเวรไม่มีกรรมแล้ว ไม่ยึดไม่ถือมัน ปล่อยาว
- 42.12 ผู้หญิงคนนั้นสอนให้แม่เด็กซื้อจิวไปถวาย ไม่งั้นแม่ของเด็กก็คงไม่รู้ว่าจะต้องทำยังไง

- 43 อยากเรียนถามหลวงพ่อกว่า ถ้าโยมรู้ว่าใจมีการเปลี่ยนแปลง 120 กว่าอย่าง ตามที่เขียนไว้ในพระอภิธรรม จะมีประโยชน์ต่อการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวหรือไม่
- 43A การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ไม่เข้าใจอะไรก็ไม่เป็นไร แต่ให้ฝึก ให้รู้สึก ให้มีสติ ให้อยู่กับตัว อย่าลืมตัว ให้อยู่กับตัวสติตัวรู้สึกให้ได้ อย่าหลงอย่าลืม รู้อันนั้นถึง 100 ถึง 1000 ก็ยังงั้นๆ หลวงพ่อเทียบท่านก็ยังไม่รู้ว่า 100, 200 อย่างนั้นเป็นอะไรยังไง ท่านไม่ได้อยู่ที่นี้ ท่านอยู่เมืองไทยก็ยังปฏิบัติได้เข้าใจ ได้เป็นครูเป็นอาจารย์สอนพวกเราอีก
- 43.1 ถ้ามีสติก็จะเข้าใจสมมติบัญญัติ ปรมัตถบัญญัติ อัตถบัญญัติ อริยะบัญญัติ อะไรเป็นสมมุติ อะไรเป็นบัญญัติ อะไรเป็นปรมัตถ์อะไรเป็นของจริง อะไรเป็นของไม่จริง ก็จะมีสติ สมมุติอันไหน บัญญัติอันไหนอันไหน สมมุติว่าโต๊ะ ว่าน้ำ สมมติบัญญัติ บัญญัติมันขึ้นมา ธรรมชาติเป็นของจริง ของจริงคืออะไร พระพุทธเจ้าสอนของจริงคืออริยสัจ 4 เราไปเรียน 200-300 ที่จริงอยู่ที่นี้ อยู่ในกายในใจเรา 84,000 พระธรรมขันธ์ รวมอยู่ในนั้นหมด เจริญสติแบบเคลื่อนไหวแล้วจะเข้าใจ สิ่งที่ไม่เข้าใจ พอมีสติแล้วก็จะเข้าใจ ใจ... ที่เขาพูดให้ฟังเราจำได้เราเข้าใจแค่คำพูดเพราะเราไม่มีสติ ถ้าเรามีสติ เราจะยิ่งเข้าใจละเอียด เข้าใจได้ดี ไม่ต้องอ่าน ไม่ต้องจำ ไม่ต้องไปท่อง ไม่ต้องไปสาธยายบ่นอะไร
- 43.1A แล้วเราจะทราบได้อย่างไรว่าเรามีเข้าใจแล้ว
- 43.2 ถ้าเรามีสติมันจะรู้ เพราะฉะนั้นจึงให้เจริญสติ เพื่อจะให้ตัวรู้มันเกิด เพื่อให้ตัวรู้มันรู้ในสิ่งที่ไม่รู้ ให้เข้าใจในสิ่งที่ไม่เข้าใจ แล้วจะรู้จะเห็นในสิ่งที่แต่ก่อนไม่รู้ไม่เห็น ถ้ามีสติแล้วจะเห็นว่าอะไรเป็นอะไร บาปเป็นยังไง บุญเป็นยังไง ดีเป็นยังไง ไม่ดีเป็นยังไง ผิดเป็นยังไง ถูกเป็นยังไง กิเลสเป็นยังไง ใจ...ทั้งหมดนั้นแหละ กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปดอยู่ในคน คนสวยคนไม่สวย คนรวยคนไม่รวย คนดีคนไม่ดี กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด อดีตเท่าไร ปัจจุบันเท่าไร อนาคตเท่าไร สมมุตินะ
- 45 สามีโยมก็ปฏิบัติอยู่ แต่โยมรู้สึกเหมือนกับว่าเขาอาจจะพบเห็นประสบการณ์บางอย่างในการปฏิบัติ หรือไม่วิธีการปฏิบัติของเขาก็ไม่ถูกต้อง หรือว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้มีปัญหาในตัวเอง (แนวทางปฏิบัติมีปัญหา) โยมคิดว่าการปฏิบัติแนวนี้จะมีปัญหา เพราะว่าโยมเห็นสามีโยมดูภายนอกแล้วคล้ายเป็นคนสบายๆ แต่จริงๆแล้วโยมอยู่ข้างๆกลับรู้สึกว่าพฤติกรรมของเขานี้ไม่ค่อยปกติ เขาเคยมาร่วมปฏิบัติธรรมหลายครั้ง แต่ครั้งนี้ไม่ได้มา
- 45A ทำงานทำการรู้เรื่องใหม่ ใช้งานทั้งการใหม่ เอาใจใส่การทำงานใหม่ อยู่กับครอบครัวรับผิดชอบครอบครัวหรือการทำงานปกติอยู่ใหม่ คนกิเลสหนามาปฏิบัติมันก็ต่างกัน บางคนเคยกินเหล้าก็ไม่กินเหล้า เคยสูบบุหรี่ก็ไม่สูบบุหรี่ เคยดำเคยว่าใคร ทำอะไรรุนแรง พอมาเจริญสติกลับเปลี่ยนไป คนธรรมดาทั่วไปดูแล้วก็อาจจะรู้สึกสงสัย
- 45.1 ในซีดีที่หลวงพ่อก่อนนี้มีพูดไว้ว่าความมีสติด้านนี้เรามองเห็นได้ชัดเจน แต่ความมีสติชาวนั้นมันมองเห็นยาก ตอนนี้อยู่ของโยมคิดว่าสิ่งที่ตัวเองทำถูกต้อง หลังจากที่เข้าไปเข้าคอร์สปฏิบัติ กลับบ้านโยมก็ไม่เคยเห็นเขาฝึกปฏิบัติ โยมเห็นเขาขอบคุณเรื่องนี้กับคนอื่นเพราะฉะนั้นโยมไม่คิดว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้สามารถ

- นำมาใช้ประโยชน์จริงจังในชีวิต หนึ่งปีที่ผ่านมาสามีของโยมหยุดตรวจโรคแล้วก็ปิดคลินิก พักผ่อน ตอนนีंपกติ เขามักจะชอบนอน โยมไม่สามารถที่จะพูดเตือนอะไรได้เลย โยมรู้สึกว่าการคบครองของโยมเริ่ม สะเปะสะปะ โยมก็ได้แต่สะเปะสะปะตาม โยมเริ่มรู้สึกเกลียดชังในใจแล้วก็หงุดหงิดมาก
- 45.1A เขาปฏิบัติมานานหรือยัง เริ่มตั้งแต่เมื่อไร
- 45.2 เริ่มปฏิบัติมา 2-3 ปีก่อนหน้าแล้ว เคยไปเข้าคอร์สหลายครั้งที่เซ็นเคิง
- 45.2A อยู่ไกลไหม เรียกมาพบหน่อย มาคุยหน่อยได้ไหม มาได้ไหม ทั้งงานทั้งการอยู่เฉยๆ เอาแต่นอน ก็แสดงว่าซี๊ เกียจซี๊คร้าน มันไม่ได้
- 45.3 บ้านโยมอยู่ที่เมืองไถจง แต่เขาคงจะไม่เต็มใจมา โยมคิดว่าคราวหน้าค่อยให้เขามาดีกว่า ถ้าคราวนี้เรียกมาเขาคงรับไม่ได้ที่เราไปเตือน เขาคงจะโกรธมาก เขาพูดว่า เขาจะอยู่กับปัจจุบัน แต่ว่าเขาเอาแต่นอน โยมพูดกับเขาว่าทำอย่างนี้สังคมคงจะสงสัย แต่เขาก็พูดว่าพฤติกรรมมันไม่ได้บ่งบอกถึงเรื่องนั้น แต่โยมคิดว่ามันเริ่มทำให้คนสงสัย โยมเองมีปัญหาสงสัยว่าตกลงแล้วการปฏิบัติธรรมแบบนี้ทำให้คนเพี้ยนหรือเปล่า แล้วโยมจะแก้ไขได้อย่างไร โยมต้องการความชัดเจนว่าโยมควรจะเตือนเขา หรือว่าไม่ควรจะเตือนเขา
- 45.3A เอามาหาหน่อยซี๊ อยากจะรู้ว่ามันหน้าตาเป็นยังไง มาสอบอารมณ์หน่อย
- 45.4 (โยมลองพิจารณาดูว่าสามีโยมจะมาได้หรือไม่ ถ้าจะมาก็ตัดต่อกับผู้จัดการคอร์ส)
- 46 เวลาปฏิบัติทำไมบางครั้งโยมรู้สึกว่าร้อนไปทั้งตัว บางทีก็หนาวไปทั้งตัว พอลุกไปห้องน้ำ บางทีก็มีเลือดออกคล้ายประจำเดือน
- 46A แล้วเคยไปให้หมอดูไหม เคยไปตรวจไหม เรื่องมีเลือดออก มันร้อน มันหนาว
- 46.1 ไม่เคยไปให้หมอดูตรวจ เพราะเป็นเฉพาะช่วงที่ปฏิบัติ บางครั้งก็รู้สึกร้อนมากไปทั้งตัว บางครั้งก็รู้สึกหนาวมากไปทั้งตัว ปัญหาที่ 2 คือเข้าห้องน้ำตลอด เมื่อวันเสาร์ที่ผ่านมาอยู่ๆก็มีเลือดออกคล้ายประจำเดือน ก่อนหน้านี้อีกเคยเป็นระหว่างที่ปฏิบัติ แต่ถ้าไม่ได้ปฏิบัติประจำเดือนก็มาเป็นปกติ
- 46.1A ร้อนเย็นเวลานั่งปฏิบัติ เวลาไปห้องน้ำปัสสาวะก็มีเลือดออกกะปริดกะปรอย เราปฏิบัติให้มันไม่เครียดไม่ซี๊เรียส ทำกรรมดา รู้สึก มีสติ ผ่อนคลาย สบาย ร่างกายมันร้อนก็ร้อน มันเย็นก็เย็น ถ้าเป็นอย่างนี้ มันก็คงเป็นระบบเลือดหรือระบบอะไร ธาตุน้ำธาตุไฟมันทำงานไม่ปกติ ธาตุ 4 ดินน้ำลมไฟ เวลาปฏิบัติเหมือนกับขั้วของไม้ตี ขั้วพิช ขั้วสารในร่างกายเรา ไล่สิ่งไม่ดีออกไป ถ้าเราไม่กลัว ไม่ไปคิดหรือไปปรุงแต่งมากเพิ่มเติมอะไรให้มันมาก ก็ไม่เป็นไร
- 46.2 ระหว่างปฏิบัติบางที จะรู้สึกเหมือนมีแรงมากดทับบนหัว ทำให้ปวดหัว แล้วก็บริเวณต้นคอจะรู้สึกเกร็ง ไม่ทราบว่าจะแก้อย่างไร
- 46.2A เราไม่ได้ไปกดไปเกร็ง อะไรนะ
- 46.3 เป็นไปได้ไหมว่าอาการปวดหัวนี้เกิดจากลมภายในร่างกายมันตีขึ้นศีรษะ

- 46.3A เวลาเราไปเกร็ง ไปอะไรมัน มันเลยไม่ผ่อนคลาย ไม่ปกติ ก็อาจจะเป็นไปได้ว่าไปกดไปดัน ทำให้มันเป็นธรรมชาติ ให้ผ่อนคลาย ตั้งใจ ก็ให้รู้ ให้มันเป็นปกติเป็นธรรมชาติเท่านั้นเอง อย่าไปตั้งใจ ไปจริงจัง ไปเพ่งจ้อง
- 46.4 ที่บอกว่าเพ่งกับผ่อนคลายนี้มันต่างกันอย่างไร
- 46.4A (ผู้ปฏิบัติธรรมยกมือสร้างจังหวะให้หลวงพ่อดู) ให้ดูปกติ อย่านองไกลเกินไป แล้วก็อย่าจ้องไปที่จุดใดจุดหนึ่ง
- 46.5 ไม่ทราบทำไมเวลาโยมพูดกับบางคน โยมถึงรู้สึกวุ่นวายมากเหมือนกับกำลังทำสงครามความเย็นกันอยู่
- 46.5A เราไปปรุงแต่ง ความคิดพาไป บางคนเราดูหน้าตาลักษณะการพูดการคุยก็คิดไปอย่างโน้นอย่างนี้ ก็เลยลืม ก็เลยมีอาการวุ่นๆหนวๆ
- 46.6 แต่โยมเป็นกับเฉพาะบางคน ไม่ใช่เป็นกับทุกคน อย่างเช่นโยมยืนห่างกันแค่นี้ ก็รู้สึกหนาวแล้ว คือความคิดนั้นะ ยังไม่ทันเกิดเลยร่างกายก็รู้สึกไปก่อนแล้ว
- 46.6A เราไปคิดโดยที่ไม่รู้ แล้วไปสร้างอะไรขึ้นมาโดยที่เราไม่รู้ เป็นเพราะเราลืมก็ได้ ก็เลยทำให้เราเย็นๆวุ่นๆหนวๆ บางคนเราเห็นหน้าเห็นตาก็คงไปคิดเอาโดยที่ไม่รู้
- 46.7 ทำไมโยมรู้สึกวุ่นวายไม่คอยกลัวคุยกับใคร
- 46.7A เป็นธรรมดามันเป็นเรื่องของเรา เราจะพูดคุย ถามกันเรื่องการเรื่องงานเป็นเรื่องปกติ เป็นธรรมดา บางทีคนเราก็มีพูดเล่นบ้าง หยอกล้อกัน แหย่กัน ไม่เป็นไร ไม่ได้เสียหาย คนนี้ก็พูดเล่นคุยเก่งทำให้เราหัวเราะทำให้เราดีใจ เราไม่ได้พูดเรื่องที่จะทำให้โกรธให้เกลียดให้เสียหาย ก็พูดธรรมดา คุยเล่นทักทายกัน ถามข่าวถามครว
- 47 อยากจะขอคำแนะนำจากหลวงพ่อดู โยมรู้สึกวุ่นวายร่างกายนี้มีความทุกข์ทุกวัน จิตใจยังพอไปได้ แต่ร่างกายมันก็มีผลกระทบต่อจิตใจ อย่างเช่นที่นี้มีแมลงและยุงเยอะมาก ถึงโยมจะไม่สนใจมัน แต่มันก็มีกำลังมาก แล้วมันก็มีผลกระทบต่อการปฏิบัติ เช่นทำให้รู้สึกเจ็บบริเวณที่มันกัด หรือรู้สึกแน่นหน้าอกเวลาปฏิบัติ โยมพยายามไม่สนใจมัน ทั้งๆที่รู้ว่าไม่คอยสบายบริเวณนี้ (ของร่างกาย) แต่ว่าพอนานเข้าๆมันก็เริ่มส่งผลกระทบต่อร่างกายเรานี้มันทุกข์มาก อยากจะหาทางพ้นทุกข์ ใจโยมก็คิดว่าคนที่ร่างกายป่วยหนักนี้ เขาจะรักษาจิตใจให้มันสงบได้ยังไง
- 47A ทำให้มีสติมันก็จะปกติ คนไม่ปกติขาดสติมันก็เลยอันโน้นอันนี้ โดนยุงกัดมันเจ็บมันเป็นตุ่มมันคันมันแพ้ เราก็ไล่มัน สังขารมันไม่ได้เป็นของเรา นั่งนาน หรือว่าเดินนาน ทำงานนาน ร่างกายมันไม่ได้เป็นของเรา มันก็เจ็บ มันก็ปวด มันก็เปลี่ยนแปลง นี่มันไม่เที่ยง ทุกขังมันเป็นทุกข์ อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้
- 47.1 ก็จะต้องปฏิบัติให้หรือไม่ถึงจะมีสติ
- 47.1A ต้องปฏิบัติ ต้องรักษา ต้องเพียร ต้องพยายามไปเรื่อยๆ
- 47.2 ถ้าเราแอบซี้ก็ช่วยไม่ได้ใช่ไหม
- 47.2A ถ้าซี้ก็เลย มันก็ไม่เจริญไม่พัฒนา พระพุทธเจ้าสอนให้ซน คนเพียรคนขยันคนมีขันติอดทนก็สำเร็จได้ทุกอย่าง เอาชนะได้

- 47.3 ชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ ถ้ามันโกรธแล้วเราไปโกรธ มันก็เพิ่มขึ้น มันโกรธแล้วเราไม่ไปเพิ่ม มันก็อยู่แค่นั้น ต่อไปต่อมาเราก็จะชนะมัน ถ้ามันโกรธเราก็ไปโกรธมัน มันเจ็บเราก็ไปเจ็บกับมัน ก็ไปยึดมั่นถือมั่นมัน มันก็ยิ่งเพิ่มขึ้นไปอีก โกรธไม่ได้เป็นของกู เจ็บก็ไม่ได้เป็นของกู ไม่ได้เป็นตัวกู มันไม่มีตัวตน ไม่ได้เป็นอตตะ ถ้ามันเป็นอตตะ เราก็ต้องบอกมันได้บังคับมันได้ ร่างกายนี้มันไม่ได้เป็นของเราอกไม่ให้มันเจ็บมันก็ไม่ได้ มันเป็นอนัตตา มันเป็นสิ่งขาร
- 47.3A บางครั้งโยมก็มีอารมณ์ แต่ผ่านไปสักพักมันก็ค่อยๆหายไปเอง ไม่ได้ไปยึดติดกับมัน โยมพยายามรักษาสติให้ต่อเนื่อง แต่โยมมีคำถามว่า สภาวะที่มีสติจริงๆนั้นเป็นอย่างไร
- 47.4 มันก็จะไม่ได้ไปยึดมั่นถือมั่น มันไม่ได้ติดกลายเป็นอุปทาน มีสติมันก็ถอยออกมาอยู่เหนือความเจ็บความปวดเหนือเวทนา เหนือสุขเหนือทุกข์ ถอยออกมา ไม่เหนือกก็ถอยออก ไม่ได้ไปติด เวลาที่มีสติมันก็จะถอยออกมา วางได้ ปล่อยวางได้
- 47.4A การดูแลรักษาร่างกายนี้ อย่างเช่นถ้าโยมรู้ว่าอากาศหนาว ร่างกายจะรับไม่ไหว โยมก็หาวิธีป้องกันหนาวให้มันใช้หรือเปล่า
- 47.5 มันไม่ได้เป็นของเรา แต่เราก็ต้องดูแลรักษา มันไม่ได้เป็นตัวเป็นตน มันเป็นอนัตตา มันไม่ได้เป็นอตตะ แต่เราก็ต้องดูแลรักษา ปล่อยปลละละเลยก็ไม่ถูกต้อง เห็นว่ามันไม่ได้เป็นของเรา เราก็ไม่ต้องอาบน้ำอาบท่า เราก็ไม่ดูแลเสื้อผ้า ไม่ต้องไปสนใจ มันก็น่ามันก็เหม็น
- 48 โยมอยากเรียนถามว่าในซีดีที่หลวงหลวงพ่อเทศน์มีพูดเกี่ยวกับเรื่องรูปนาม โยมอยากทราบว่าสภาวะที่เห็นรูปนามนี้เป็นยังไง
- 48A ลองหลับตาดู หลับตาแล้วเห็นอะไรไหม ลืมตาขึ้น เห็นอันนี้ใหม่ เวลาหลับตา เรารู้ว่าของมันตั้งอยู่ตรงโน้นตรงนี้ แต่เรายังไม่เห็น รู้กับเห็นมันต่างกัน พอเราลืมตาเราก็เห็น ลืมตากับหลับตานี้เห็นต่างกันใหม่ นั่นแหละเห็นรูปเห็นนามก็คล้ายๆยังงั้นแหละ
- 48.1 โยมรู้สึกว่าคุณควบคุมความรู้สึกที่หลอกตัวเองไม่ได้ อย่างเช่น สมมุติโยมเห็นที่นั่งของโยม โยมมักจะรู้สึกไปเองว่ามีคนมานั่งที่ของโยม ก็อวิสาสะมานั่งที่ของโยม หรือหิบบิดเอาของของโยมไปใช้ ทั้งๆที่จริงๆแล้วนี้ไม่มีใครหิบบิดหรือมานั่งที่ของโยม ทำไม่ถึงเป็นแบบนี้
- 48.1A ถูกความคิดมันหลอก อย่าไปเชื่อมัน
- 48.2 บ่อยครั้งมักรู้สึกว่ามันว่างเปล่า
- 48.2A อย่าไปสนใจมัน ทิ้งมันไป มันมาหลอกเรา หลอกว่าใครมาหิบบิดของเราบ้าง เปลี่ยนที่นั่งเราบ้าง ย้ายที่เราบ้าง ยังโน้นอย่างนี้มันมาหลอกเรา
- 48.3 ไม่ใช่สภาวะที่เห็นรูปนามหรือคะ
- 48.3A รู้รูปรู้นาม เห็นรูปเห็นนาม มันก็เห็นด้วยสติปัญญา เข้าใจอันนี้รูปอันนี้นาม ไม่ได้ไปสงสัยไม่ได้ไปคิดอะไรมาก คนเราไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่รู้ว่ารูปคืออะไร นามคืออะไร ไม่เห็นรูปไม่เห็นนาม ก็หลงเหมือนเดินในป่า

- 48.4 นั่งยกมือสร้างจังหวะกับยืนยกมือสร้างจังหวะมีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไหนให้ผลลัพธ์ในการเจริญสติ ดีกว่า
- 48.4A อยู่ที่คน บางคนก็นั่งยกมือดี นั่งรู้สึกดี สติมันอยู่กับการเคลื่อนไหวอยู่กับการยกมือได้ต่อเนื่องดีเป็นลูกโซ่ดี แล้วแต่คน บางคน เดินก็ดีนั่งก็ดีอยู่ในท่าไหน อริยาบทไหนก็ดี มันก็ต่างกัน
- 48.5 เราทั้งคู่ แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนเดินดี ทำอะไรก็ดี มีสติมันก็รู้ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ทำอะไรก็ได้ ไม่ให้หยุดนิ่ง มันเป็นธรรมชาติแท้ๆ เราก็ดูท่าไหนเจริญดีกว่ากำหนดหน้ากว่า ก็ทำอันนั้นให้มันมาก
- 49 ผู้หู้เป็นยังไง เซินเค็งเป็นยังไง ลองเปรียบเทียบ
- 49A เริ่มรู้สึกว่่าดีทั้งสองที่ แต่เวลานั่งปฏิบัติในห้องรวม บางทีคนที่นั่งอยู่ข้างหน้านั่งใกล้เกินไป พอมองเขาแล้ว โยมรู้สึกว่่าวงวน โยมก็เลยบิดตัวไปด้านข้างนิดหนึ่ง จะได้ไม่วงวน
- 49.1 หลวงพ่อเคยบอกว่าอย่ามองใกล้เกินไป แต่พอโยมมองเห็นคนข้างหน้าก็รู้สึกว่่ามันใกล้เกินไป
- 49.1A เอียงนิดๆหน่อยๆก็ไม่เป็นไร
- 49.2 โยมอยากจะทำคำถามเกี่ยวกับเรื่องการใช้ชีวิต โยมทราบว่าเวลาที่โยมมีสติดี โยมไม่ค่อยมีปัญหาชีวิตเท่าไร แต่โยมก็ยังมีความอยากจะทำเรื่องถามหลวงพ่อ ทำไมหลวงพ่อถึงคิดว่าโยมควรจะไปเรียนมหาวิทยาลัย โยมเองคิดว่าการเรียนหนังสือ พอทุกคนเรียนจบก็ไปหาเงิน แต่การทำงานหาเงินมันก็ลำบาก แล้วก็เพียงเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องให้อิ่ม มีชีวิตที่มีความสุข โยมคิดว่าถ้าสมมุติโยมไปทำนา โยมก็สามารถที่จะ...แล้วยังสามารถที่จะเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แล้วก็ใช้ชีวิตที่มีความสุขได้
- 49.2A เราจะเอางานเกษตร เอากการทำสวนทำนา เราก็เลือกเอา หลวงพ่อเห็นว่าเราเรียนมาถึงระดับมหาวิทยาลัยแล้ว ก็น่าจะต่อยอด จะหันมาทางเกษตรปลูกพืชผักไร่สารพิษ ปลอดภัยเคมี ขายให้คนได้กินได้บริโภคราคาถูก เราก็เลือกได้ หลวงพ่อเห็นเราเรียนมาก็อยากจะทำส่งเสริมสนับสนุนไปให้มันจบ แล้วค่อยเลือกก็ได้
- 49.3 โยมรู้สึกกลัวนิดหน่อย ถ้าสมมุติโยมไปเรียนมหาวิทยาลัย อาจจะพบคนบางคนหรือเรื่องราวบางเรื่องที่ทำให้โยมไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้ เช่นอาจจะพบกับคนที่ตัวเองชอบ หรือไปติดอะไรบางอย่างที่ดึงดูดโยมไป โยมเลยคิดว่าถ้าอย่างนั้นโยมควรที่จะปฏิบัติธรรมตั้งแต่ตอนนี้นี้ถ้าใจโยมยังคิดที่จะไปโน่นไปนี่ ความทุกข์มันก็จะเกิดขึ้นอีก ถ้าอย่างนั้นโยมปฏิบัติธรรมดีกว่า แต่ก็ไม่แน่ว่าเมื่อถึงตอนนั้น สภาวะแวดล้อมอาจจะทำให้โยมไม่อยากจะปฏิบัติธรรมอีกก็ได้ อันนี้เป็นสิ่งที่โยมกลัว ถ้าตอนนี้โยมไม่ปฏิบัติธรรม ทั้งโอกาสนี้ไป แล้วไปเรียนหนังสือไปทำเรื่องอื่นๆ ก็รู้สึกว่่าน่าเสียดาย
- 49.3A จั้ก็ต้องเลือกเอาแล้ว
- 49.4 ถ้าเกิดว่าโยมจะต้องไปเรียนมหาวิทยาลัย โยมก็คิดว่า ถ้าอย่างนั้นโยมจะเปลี่ยนคณะที่เรียนให้ง่ายๆ ถ้าทุกคนที่บ้านอยากให้โยมเรียนให้จบมหาวิทยาลัย โยมก็จะรีบไปจัดการ แต่หลักๆคือโยมต้องการมีเวลาที่จะปฏิบัติธรรม

- 49.4A ก็เลือกเขาก็ได้ อะไรที่มันไม่ต้องคิดอะไรละเอียดลออสร้างสรรค์มาก แยกแยะปรุงแต่งมาก เอาที่เบาๆผ่อน คลายสบายเบาสมอง
- 49.5 โยมคิดดูแล้ว คนบนโลกมันก็เป็นแบบนี้ มันก็เป็นแบบนี้ไปแล้ว โยมก็คิดว่าโยมปฏิบัติตัวเองให้ดีกว่า
- 49.5A เราจะไปแก้ทั้งโลกไม่ได้ แก่ตัวเรา โลกอวิชชา โลกปรุงแต่งในใจ สังขาร โลกมันอยู่ในตัวเรา โลกคือหมูสัตว์ สัตว์คือหมูมนุษย์