



## ถาม - ตอบ (Q&A)

ข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรมและการเจริญสติแบบ

เคลื่อนไหว

๑๓ - ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๖

ณ ประเทศไต้หวัน

โดย หลวงพ่อทอง อากาศโร

เจ้าอาวาสวัดสนามใน

อนุเคราะห์เทปบันทึกภาพและเสียงโดย:

สมาคมนักเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแห่งไต้หวัน (中華民國正念動中禪學會)

。。。 สำหรับแจกในวันเข้าพรรษา ปี ๒๕๕๘ 。。。

... เคยตั้งปณิธานไว้ใจ ถ้ามีคนสนใจแค่มคนเดียว ก็จะไปถ้า  
ไปได้ แต่ถ้าจะให้ไปแล้วไม่มีกำลังที่ให้เราเดินทางไปได้ แล้ว  
หลวงพ่อก็กำลังที่จะพึ่งตัวเอง ช่วยตัวเองได้ อยู่ที่ไหนก็จะไป  
ถ้าสนใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว...

หลวงพ่อทอง อาภากรโ

15 สิงหาคม 2556

**Q1** คนสมัยนี้มักจะชอบคิด ไม่ชอบเคลื่อนไหวร่างกาย พอ  
สมองคิดแต่ร่างกายไม่เคลื่อนไหวทำให้มักตกลงไปอยู่ในความคิด  
ฟุ้งซ่านได้ง่าย ความคิดฟุ้งซ่านมากๆ เข้าก็ออกจากความคิดไม่ได้  
ทำให้จิตใจกระวนกระวายไม่สงบ ไม่รู้จะเอาอย่างไรกับอนาคต เราจะ  
ทำอย่างไรให้คนที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อนได้รู้ได้เข้าใจอย่าง  
ถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมและทำให้เขาสนใจการปฏิบัติ และ  
สามารถดึงให้เขามาสนใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวได้

**A1** ให้รู้ปัจจุบันว่าเรากำลังทำหน้าที่อะไร ทำงานอะไร อยู่กับ  
อะไร ก็ให้เราอยู่กับหน้าที่ อยู่กับงาน อยู่กับการกระทำ ให้รู้สึก ให้รู้  
ให้มีสติในการเฝ้างาน ก็จะทำให้เราไม่ลืมหืมตา ไม่หลงตัว ไม่ประมาท  
ไม่ขาดสติ เอาการกระทำ เอาหน้าที่การงานนั้นแหละ ให้เรารู้ ให้  
เรามีสติ ไม่หลงตัว ไม่ลืมหืมตา ก็จะไม่เป็นอะไรแล้ว อยู่กับงาน อยู่กับ  
การกระทำ มันยิ่งดี ทำให้เราทำการทำงาน มั่นคง เข้มแข็ง ไม่มี  
อะไรมารบกวนได้ ความคิดมันจะพาเราออกจากตัว ออกจากงาน  
ออกจากปัจจุบัน มันก็ออกไปไม่ได้แล้ว มันก็จะมั่นคง เข้มแข็ง รู้สึก  
อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับงาน อยู่กับการกระทำ ความคิดมันก็จะมา  
รบกวนปรุงแต่งไม่ได้ เดียวนี้คนทำงานไม่มีสติ ขาดการฝึก ขาดการ  
รู้สึกตัว ไม่มีสติมันก็เลยไปกับความคิด ความคิดมันก็ปรุงแต่ง  
ปรุงแต่งได้ พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้แล้ว แต่เราไม่ได้เอามาปฏิบัติ อยู่  
กับงานอยู่กับปัจจุบัน ถ้าเราเริ่มต้น ถ้าเราทำ ถ้าเราปฏิบัติ มันก็จะ

อยู่กับตัว อยู่กับปัจจุบัน มันก็จะค่อยมีสติเอง

**Q2** คนสมัยนี้ต้องเผชิญหน้ากับจังหวะชีวิตที่มีความ “เร่งรีบ” ค่อนข้างมาก มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลได้หลายช่องทาง ข้อมูลที่มากเกินไปก็ทำให้เกิดความสับสน ลักษณะแบบนี้ เราควรเผชิญหน้ากับมันอย่างไรดี

**A2** ให้มีสติอยู่ในการกระทำ ให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน เอาขณะที่เราปฏิบัติหน้าที่ ขณะที่เราทำการงานเป็นการปฏิบัติ นี่เราไม่ค่อยได้ฝึก ไม่ค่อยได้ปฏิบัติกับการทำงาน เราก็ต้องเฟียร์ต้องพยายาม มันไม่รู้ก็ต้องพยายามให้มันรู้ มันไม่รู้สักตัวก็ต้องพยายามให้รู้สักตัว มันไม่รู้ปัจจุบัน ก็พยายามให้มันรู้ปัจจุบัน ถ้าเราพยายามมันก็ไม่เหลือวิสัยที่จะไม่รู้ มันก็อยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้จากความพยายาม พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ดี ภาษาบาลีว่า “วิริเยนทุกขมจฺเจติ” ถ้าแปลคือ คนจะล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร ค่อยๆทำ ค่อยๆฝึก มันก็จะได้ มีอะไรหลายๆ มีอะไรที่ให้เราทำมากๆ คิดมากๆ ยิ่งดี ให้เราฝึกให้เราเฟียร์ให้เราปฏิบัติอยู่กับงาน อยู่กับปัจจุบัน ขณะนั้นเวลานั้น มันจะค่อยได้ ค่อยเกิด ค่อยเป็นไปเอง โดยการกระทำ โดยความเพียร โดยความขยัน เพราะฉะนั้นการปฏิบัติ การมีสติ จึงเหมาะกับคนในยุคสมัยนี้ เพราะว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ต้องเคลื่อนไหวตลอด ไม่ใช่คนขี้เกียจขี้คร้าน ไม่อยาก

เดิน ไม่อยากลุก ไม่อยากทำอะไรทั้งหมด วิธีเคลื่อนไหวมันเป็น  
ธรรมชาติ ธรรมชาติของคน ธรรมชาติของการเคลื่อนไหว ธรรมชาติ  
ของการกระทำ มีแต่เรายังไม่ได้ฝึก ยังไม่ได้เริ่มต้น เรายังลืม เรายัง  
ว่าเป็นของยากอยู่ จริงๆของนี้มันมีอยู่ มันอยู่กับเรา เราไม่ได้สนใจ  
เราลืม ไม่ได้มีใครพูดใครแนะกัน เลยบอกว่ามันเป็นของยาก  
เพราะฉะนั้น ถ้าเราเริ่มต้น ของว่ายากก็จะไม่ยาก เราคิดว่ามันยาก  
พอเราทำลงไป มันก็ไม่ยาก คนเรามันไปสอนอย่างอื่น ไปเอาอย่าง  
อื่น ก็ยิ่งลืมยิ่งหลง ยิ่งหลงยิ่งลืม ก็เลยทั้งหลงทั้งลืม ถ้าเราอยู่กับ  
ปัจจุบัน กลับเข้ามาอยู่กับการกระทำ อยู่กับตัว มาอยู่กับสติ กับ  
การรู้สึก มันก็จะง่ายขึ้น ของยากก็จะกลายเป็นของง่าย

**Q3** คนสมัยนี้ชอบแสวงหาความสุข ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น คน  
ที่ร่วมงานเคาท์ดาวน์ปีใหม่นี้ค่อนข้างมาก แต่มาร่วมปฏิบัติใน  
ช่วงเวลาเดียวกันน้อยมาก ถ้าเราอยากจะทำเผยแผ่การเจริญสติแบบ  
เคลื่อนไหว เราควรทำอย่างไร เพื่อให้คนไม่ไปหลงกับความ  
สนุกสนานคึกคัก แต่สนใจมาปฏิบัติธรรมแทน

**A3** เราก็พูดให้เค้าฟัง ถ้าเค้าไม่ฟังคำพูด ไม่สนใจคำพูด มันก็  
ช่วยไม่ได้ มันเรื่องของตัวเอง พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้แล้ว “อตฺตา  
หิ อตฺตโน นาโถ” แปลว่าตนเป็นที่พึ่งของตน ถ้าเค้าไม่เอา ถ้าเค้าไม่  
รับ ไม่ฟัง ไม่สนใจ มันเป็นเรื่องของเค้า เป็นบุญ เป็นกรรม หรือเป็น

วิบากของเขา เราไปบังคับมาก ไปเคี่ยวเข็ญ ไปมีกฎเกณฑ์ ไปกดดันมาก มันจะมีอันตรายด้วย เพราะมันไม่สนใจ คล้ายๆกับเค้าไม่รับ เค้าไม่สนใจ เค้าไม่ต้องการ อาหารดีๆ เรายื่นให้กิน ถ้าเขาไม่กิน ไม่รับ ไม่อ้าปากรับ มันก็ช่วยไม่ได้ มันเป็นเรื่องของตัวเอง เป็นเรื่องของใครของมัน มีอย่างเดียว เราต้องปล่อยวาง ถ้าเราไปบังคับมาก เราก็อาจจะเหนื่อย เราก็อาจจะปวดหัว แต่เราก็ต้องช่วยเต็มที่ เราก็หาวิธีทุกวิธี หาแนวทางทุกแนวทางแล้ว ถ้ามันยังเหมือนเดิม เราก็ต้องวาง ถ้าเรากำไว้ มันก็หนัก มันก็จะทุกข์ ที่เราพูด เราก็ไม่ได้พูดเฉพาะคนเดียว รวมทั้งหมด ไม่ได้เฉพาะลูกเรา หลานเรา ครอบครัวเรา เราต้องจับประเด็นให้ได้ ที่เราพูดคุยกัน ที่เราถามกัน ไม่ใช่เฉพาะพวกเราที่นั่งอยู่ที่นี้ หรือเฉพาะสมาคม ที่เราทำนี้ เราทำเพื่อคนอื่น เราทำเพื่อให้ คำถามคำตอบที่เราพูดคุยกัน ถ้าเราให้คนอื่นได้ยินแล้ว คนที่เค้าไม่รู้เรื่อง อาจจะรู้เรื่องก็ได้ คนที่ไม่สนใจก็อาจจะสนใจก็ได้ คนที่ไม่เข้าใจก็อาจจะเข้าใจก็ได้ กระจายออกไป เราสมมติอันนี้อันเดียว (หลวงพ่อดื้อแก้วไว้หนึ่งใบ) จริงๆมันไม่ได้ อยู่แค่นี้ แต่จริงๆมันอาจจะมากไปกว่านี้ เราสมมติมาเป็นตัวอย่าง เป็นข้อเปรียบเทียบ

**Q4** คนสมัยนี้ไม่รู้ว่าคุณาคตตัวเองจะเป็นอย่างไร รู้สึกอนาคตไม่มั่นคง เราจะช่วยเขาเหล่านั้นได้อย่างไร

**A4** อนาคตก็เป็นเรื่องอนาคต สำคัญที่ปัจจุบัน ถ้าเราไปคิดอนาคตมาก ไปหวังอนาคตมาก มันยิ่งไกล แต่ถ้าเราไม่คิดอนาคต ไม่หวังอนาคตมาก เราทำปัจจุบันขณะที่เราทำอะไรอยู่ เพราะฉะนั้น จึงอยากให้เราอยู่กับปัจจุบัน กลับมาอยู่กับตัว กลับเข้ามารู้สึกตัว มาสัมผัส มาอยู่กับสติ มันจะดีขึ้นเอง โดยที่เราไม่ต้องไปหวังอะไร มีอะไร เป็นอะไร คนเราทำอะไรเดี๋ยวนี้ ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้ทำปัจจุบัน ถ้าทุกคนหันเข้ามาอยู่กับปัจจุบัน ทำอะไร มีสติ ไม่ลืมตัว ไม่หลงตัว โลกมันก็จะเจริญขึ้นเอง มีอย่างเดียว แก่ปัจจุบันให้มันดี ทุกอย่างมันจะดีเองหมด ถึงไม่ดีก็ไม่เป็นไร ก็ปัจจุบันมันดี ให้เรามีสติอยู่กับปัจจุบัน มีสติอยู่กับการกระทำ ทุกอย่างมันจะดีไปเอง ไม่ต้องไปแก้อะไร แก่ปัจจุบัน แก่ขณะนี้ เวลานี้เดี๋ยวนี้ ที่พูดนี้รับรอง ถ้าทำปัจจุบันให้มันดี อย่างอื่นมันจะได้มา ไม่ต้องไปทำให้เหนื่อย ไม่ต้องไปคิดให้มันได้มา

**Q5** ที่หลวงพ่отเทศน์สั่งสอนพวกเรามา พวกเราที่อยู่ที่นี่ฟังแล้วก็เข้าใจดี แต่สำหรับบุคคลภายนอก ถ้าเราพูดกับเขาแบบนี้ เขาอาจรับไม่ได้ เพราะเนื่องจากความคิดแตกต่างกัน เราควรจะพูดกับพวกเขาอย่างไร เขาถึงจะยอมรับฟัง

**A.5** เราก็เอาอะไรให้เค้าทำ ให้เค้าทำให้เราดู เราก็เอาขณะเวลา ทำอะไรตอนนั้นเวลานั้น สอนไปเลย หรือว่าบอกไปเลย เนะ

ไปเลย ว่า คุณทำอย่างนี้ คุณเคลื่อนไหวอย่างนี้ คุณรู้มั๊ย คุณรู้สึกมั๊ย คุณมีสติมั๊ย เราก็ถามเลย เอาขณะนั้น เวลานั้น ปัจจุบัน สอนเลยหรือบอกเขาเลย แนะนำเลย บอกเลย ถ้าเขารู้ ก็บอกให้รักษาให้ดี เดี่ยวมันก็จะกลับมาเอง แต่เขาก็ต้องเพียงทำให้มันติดต่อ ต่อเนื่องได้ยิ่งดี

**Q6** สมมติว่าถ้าเราสอนเขาแล้ว แต่มันไม่ได้ผลตามคาด คือเราก็สอนเขาในปัจจุบันขณะ แต่เขากลับไม่ตอบสนองอะไร หรือไม่รู้สึกอะไรเลย เราก็ควรปล่อยวางหรือว่าเราควรทำอย่างไรต่อไป

**A6** ก่อนที่เราจะไป เราก็ต้องพยายาม จนเราเห็นว่ามันมากเกินไป เกินแล้ว ขณะนี้มันยังไม่ได้ เราก็ต้องปล่อยต้องวาง พระพุทธเจ้าท่านก็เหมือนกัน ถ้าสอนแล้ว บอกแล้ว ก็ยังไม่ทำ ไม่เอา ไม่อะไร มันก็ต้องวาง ต้องปล่อย พรหมวิหารสี่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สุดท้ายก็คือวาง ถ้าเราไม่วาง มันก็กำนั้นเอง

**Q7** คนสมัยนี้มักจะคิดว่าที่ตัวเองปรับตัวเข้ากับคนอื่นไม่ได้ เป็นเพราะความผิดของคนอื่น เราจะช่วยเขาเหล่านั้นได้อย่างไร หรือจะปรับทัศนคติของเขาอย่างไรดี



**A7** ก็ให้ความรู้มันแหละ ให้เขารู้ ให้เขามีสติ ถ้าเขามีสติ เขาก็จะรู้ของเขาเอง ถ้าเขาไม่มีสติ เราจะให้เขารู้เขาก็คงไม่รู้ หรือถ้าเราให้เขามีสติ เขาไม่มี เขาก็คงไม่รู้ เพราะสติของเขา มันอยู่กับตัวของเขา เราเป็นคนสอน เป็นคนแนะ ถ้ามันไม่รู้ มันไม่มีสติ มันก็เหมือนกับเรากำลังก้าวไป สติมันไม่มี บิบบเค้นไปแก้วมันก็แตก ถ้าเราไม่อยากจะให้แก้วมันแตก เราก็วาง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

**Q8** คนสมัยนี้มักจะเอาความคาดหวังของคนอื่นที่มีต่อตัวเอง เข้ามาใส่ใจ แล้วก็ทำตามความคาดหวังของคนอื่น เราควรจะช่วยปรับทัศนคติของคนเหล่านี้อย่างไร

**A8** ทำได้ก็อย่าเป็นทุกข์ ทำไม่ได้ก็อย่าเป็นทุกข์ เราหวังมันไม่ได้เหมือนกับที่เราหวัง ก็อย่าไปหวัง อย่าไปทุกข์กับสิ่งที่เราหวัง เราก็เริ่มต้นใหม่ เอาใหม่ ทำใหม่ เราก็เพียร เราก็พยายาม เหมือนเดิม แต่มันไม่ได้ ก็อย่าหยุด อย่าอ่อนแอ อย่าท้อแท้ ท้อถอย อย่าเหนื่อยหน่าย อย่าเบื่อ อย่า.... ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ยังเคลื่อนไหวได้อยู่ ยังทำอะไรได้อยู่ ยังทำสิ่งที่เราทำได้ อยู่ สิ่งที่เราหวังนี้มันยังทำได้ เราก็ทำไป แต่อย่าไปเครียด ไปซีเรียส ถ้ามันหมดชีวิต หมดลมไปแล้ว ก็แล้วไปเท่านั้นเอง แต่เราก็อย่าไปวาง อย่าไปทิ้ง โดยที่เราไม่สนใจ ไม่เอา

**Q9** สมมติว่าเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดกระทันหัน เช่น คนในครอบครัวเสียชีวิต หรือตกงาน หรือคนที่เรารักที่สุดจากเราไป เราสามารถใช้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสอนคนที่ต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ไม่คาดฝันอย่างนี้ได้หรือไม่

**A9** ให้เราช่วยตัวเราก่อน แต่ถ้าเราได้แล้ว เราไปช่วยคนอื่น มันไม่สนองตอบ เหมือนกับที่เราได้ เราก็มีวิธีแก้ตัวเอง ช่วยตัวเอง ปลดปล่อยตัวเองได้ คือเราจะไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์กับสิ่งที่เรารู้ว่าจะให้มันได้ สำคัญคือตัวเราที่จะไปแก้คนอื่น ถ้าเราไปแก้คนอื่นแล้วตัวเรายิ่งหนัก นั่นก็แสดงว่ายังใช้ไม่ได้ แต่ถ้าเค้าทำตามเราก็แสดงว่ามันแก้ได้ แต่ถ้ามันทำตามเขาทำตามเราแล้วยังแก้ไม่ได้ เราก็ไม่เป็นอะไร

**Q10** พวกเราได้พบเจอคนที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ที่ยังมีความสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม บางคนพูดว่ากลัวว่ามาปฏิบัติแล้วจะเจอผี หรือสิ่งแปลกๆ บางคนได้ยินได้ฟังข้อมูลด้านลบเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เราจะช่วยเขาเหล่านั้นอย่างไรเพื่อชักจูงให้เขามาปฏิบัติ

**A10** ก็พูดให้เค้าฟังสั้นๆ พูดให้คนที่ยังไม่เคยปฏิบัติฟังว่า ที่ได้

ยินได้ฟังมานั้นเป็นเรื่องของเขา เป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องของใครของมัน อย่าไปเอาเรื่องของเขามายุ่งกับเรา เห็นคนอื่นเขาเป็น เราก็กลัวว่าจะเป็นเหมือนเขา คิดว่าคนนั้นเขาปฏิบัติแล้วเป็น เราก็คิดว่าเราต้องเหมือนเขาแน่ แต่ที่เรายังไม่ได้ทำ ก็กลัวแล้ว ต้องลองทำดูสิว่าจะเป็นจริงมั๊ย พระพุทธเจ้าท่านให้พิสูจน์ เอาตัวเราไปพิสูจน์ เหมือนน้ำแก้วนี้ คนเขาพูดดื่มแล้วจะตาย ต้องลองดื่มดูเอง ดื่มแล้วอาจจะไม่ตาย คนเราเป็นอย่างนั้น มันปิดมันบัง เอาของคนอื่นมาปิดบัง เอามาปิดตาตัวเอง บางทีอาจปิดไม่ได้ก็ได้ ปิดปุ๊บหล่นปั๊บ

**Q11** ยุคนี้พวกเรามากพูดถึงศีลธรรมในสังคม การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม แล้วเราจะทำอย่างไรให้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกลมกลืนไปกับกระแสสังคมดังกล่าว

**A11** เราก็เข้าไปร่วมทำ(กิจกรรม)กับเขา เรื่องศีลธรรมเดี๋ยวนี้ถูกสังคมสมัยใหม่เปลี่ยนแปลง มันจะสูญหายแล้ว เรื่องสิ่งแวดล้อมก็ถูกทำลาย ถ้าเราไม่รักษา ไม่ดูแล ไม่ช่วยกันธรรมชาติก็จะลงโทษ มันเกิดขึ้นทั่วโลก การปฏิบัติธรรมมันเป็นเรื่องธรรมชาติ มันทำให้คนมีศีลมีธรรม ทำให้คนรู้จักบาป บุญ คุณโทษ สิ่งที่ดี สิ่งที่ดี

**Q12** คนจำนวนมากอยากจะทำปฏิบัติธรรม แต่ก้าวแรกมักจะยากเสมอ ส่วนใหญ่จะถูกความคิดบดบัง เราจะช่วยพวกเขาเหล่านั้นให้เริ่มต้นปฏิบัติได้อย่างไร

**A12** ก็ให้สู้ ให้เข้มแข็ง ให้มั่นคง เขาไม่ออกมา ก็พูดให้เขาออกมา ถ้าเขายังไม่ออกมา ก็ช่วยไม่ได้ บอกให้เขาทำ เขาก็ไม่ทำ ก็ช่วยไม่ได้ เราช่วยแล้ว เขาไม่ช่วยตัวเอง มันก็ช่วยไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านก็ช่วยไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านก็บอกว่าอย่าไปยึดมั่น ถือมั่น แต่ถ้าเราไปยึดอีก เราก็ทุกข์ เราก็วุ่น ถ้าเรารู้ว่ามันเป็นทุกข์ เราก็วาง รู้ว่ามันวุ่น เราก็วาง เอาของดีให้กิน เขาไม่กิน ก็ช่วยไม่ได้ แต่เราไม่อยากไปทุกข์ กำลังของใคร กำลังของมัน เขาไม่มีกำลัง เขาก็ถือแก้วน้ำนี้ไม่ได้ ถือทุกที่มันหล่นทุกที่ ช่วยไม่ได้ เราก็ไปช่วยคนอื่น คนมันมีอีกเยอะ สมมติว่าเราเห็นคนกำลังดื่มเหล้า สนุกสนาน เมามัน เราก็บอกให้เขาดื่มอันนี้ดูแล้วจะหายเมา แต่ถ้าเขาไม่ดื่ม เขาไม่เอา เขาก็เมาอยู่อย่างนั้น

**Q13** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้นเกี่ยวข้องกับภูมิหลังของผู้ปฏิบัติหรือไม่ เพราะเหตุใด

**A13** เราไม่พูดถึงเรื่องอดีต เรื่องอดีตจะเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นไร

แต่ทำปัจจุบันให้ดี องคุลีมาล ชำคนมาเท่าไรแล้ว โดนอาจารย์  
หลอก ถ้าชำคนถึงพันคน คุณก็จะได้ของดี ก็ยังหานี้ว่ามีคน  
สุดท้าย หาไม่ได้ เหลือแต่แม่ ก่อนจะเจอแม่ ก็พบพระพุทธเจ้าก่อน  
พระพุทธเจ้าพูด ก็รู้สึกตัวได้ มีสติในขณะนั้นปัจจุบันนั้น ก็เลยเป็น  
พระอรหันต์ เปรียบเทียบสมมติ องคุลีมาลถือแก้วน้ำนี้อยู่  
พระพุทธเจ้าบอกให้วางแก้วน้ำนั้นเสีย พอวางลง ก็ว่าง ไม่มีอะไร  
ลองกำมือดู พอแบมือออก ก็ไม่มีอะไร

**Q14** เราสามารถเปรียบเทียบได้หรือไม่ ว่าการเจริญสติแบบ  
เคลื่อนไหวเปรียบเสมือนน้ำบริสุทธิ์แก้วหนึ่ง แต่วิธีปฏิบัติอื่นๆไม่  
บริสุทธิ์เท่ากับวิธีนี้ใช่หรือไม่ ถ้าได้อยากให้หลวงพ่อบิณฑาเพิ่มเติม

**A14** ถ้าใครกินได้ ก็จะหายโรค หายภัย หายทุกข์หายโศก จิตใจ  
ก็จะหายสับสน มันเป็นน้ำบริสุทธิ์ แต่ว่ามันขม แต่ถ้าใครไม่กล้วขม  
ดื่มแล้วขมมันก็จะหาย กลายเป็นหวาน รสชาติจะเปลี่ยน จะชนะ  
รสทั้งหมด มันเป็นธรรม มันจะชนะรสทั้งหมด ธรรมะโอสถ

**Q15** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเหมาะกับคนที่มีความทุกข์  
หรือว่าเหมาะกับทุกคน

**A15** ถ้าเรากระหายน้ำ เราไม่ดื่ม น้ำ มันก็จะกระหายอยู่อย่างนั้น ถ้าเราหิวข้าว เราไม่ทานข้าว เราก็จะหิวอยู่อย่างนั้น ถ้าทานมัน ก็หายหิว สมมติคนที่ไม่มีทุกข์ ทุกข์มันยังไม่เกิด จะให้ทุกข์มันเกิดก่อน แล้วถึงจะกิน บางทีมันแก้ไม่ทัน ต้องเตรียมไว้ก่อน ถึงเวลามันเกิด เราก็แก้ได้เลย มันก็หาย ถ้าเรารู้เราเข้าใจวิธีแก้

**Q16** พวกเราพูดกันแต่เรื่องทุกข์ทางใจ ถ้าเป็นทุกข์ทางกายนี้ รวมอยู่ด้วยหรือไม่

**A16** ใช่ ทุกข์ทางกายก็รวมอยู่ในนั้น ถ้าเราแก้ทุกข์ทางใจได้ ทุกข์ทางร่างกายมันก็ผ่อนคลายได้ เพราะฉะนั้นโรคทางร่างกาย ต้องกินยาให้หมอรักษาถึงหาย โรคทางจิตทางวิญญาณ มันทุกข์ มันเกิดวุ่น มันยุ่ง มันสับสน มันคิด มันต้องรักษาสติเป็นธรรมชาติ

**Q17** ในขณะที่เราปฏิบัติธรรม เราควรจะดูแลร่างกายเราอย่างไร ไม่ต้องไปใส่ใจมันมาก หรือว่าต้องดูแลร่างกายนี้ให้ดี ถ้าเลือกอันแรก เวลามันเจ็บมันปวดหรือป่วยไม่สบาย ว่าไม่ต้องไปใส่ใจมันมาก แต่ถ้าเลือกอันหลัง เราต้องเอาใจใส่ดูแลร่างกายให้ดี คนทั่วไปมักจะให้ความสนใจใส่ใจกับร่างกายมาก เห็นว่าร่างกายนี้

กับ “ตัวเรา” เป็นส่วนเดียวกัน แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี่ สอนว่าเราควรจะรักษาระยะระหว่าง “ร่างกาย” และ “ตัวเรา” ถ้าอย่างนั้น เราควรจะรักษาระยะตรงนี้อย่างไรถึงจะไม่ใช่ไปดูแลร่างกายนี้เกินควร และก็ไม่ทรมาณร่างกายนี้

**A17** ก็รักษา โภคทางกายต้องรักษา โภคทางใจก็ต้องรักษา ถ้าเรามีโรค เราไม่รักษา มันก็เศร้าหมอง แต่เราก็อย่าไปหลง อย่าไปติด แต่ถ้ามันเกิดพลัดพรากจากไป เราก็อย่าไปทุกข์ อย่าไปยุ่ง อย่าไปยึด อย่าไปติด สำคัญคือคนมันหลง มันทุกข์ มันปวดหัว มันไม่สบาย ถ้าคนเข้าใจ ก็เตรียมตัวไว้ก่อน ตอนนี้ยังไม่เกิด ยังไม่มีอะไรเป็น ถ้ามันเกิดเป็น ก็จะได้แก้ไขได้ หัวเราะได้ ยิ้มได้

**Q18** ส่วนใหญ่แล้วการปฏิบัติธรรมมักจะพูดถึงการสั่งสมบุญ แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี่เน้นเรื่องสติ แล้วบุญกุศลที่ทำมาก่อนหน้า รวมทั้งกรรมที่ทำมาในอดีตจะทำอย่างไรกับมัน

**A18** ไม่ต้องทำอะไร เรามีสติแล้ว กรรมมันก็จะหายไป ไม่ต้องทำอะไร ก็ต้องทำสติ ไม่ต้องมีอะไร ก็ให้มีสติ แล้วพวกนั้นจะดีเอง สติจะไปแก้กรรม พระพุทธเจ้าหรือผู้รู้ท่านพูดไว้ว่า ยารากเดียว รักษาโรคได้หมด ไม้ต้นเดียว ใบไม้ใบเดียว ถ้ามันเป็นยามันก็รักษา

โรคได้หมด อยู่ในหนังสือเขามีเขียนไว้ว่า กิเลส 1500 ตัณหา 108 แต่ว่าเอาธรรมะอันเดียว มันจะฆ่าหมด รักษาได้หมด เอาสติ ปัญญา สมาธิ ถ้าเอาอันเดียว ก็เอาสติตัวเดียว

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ไม่ได้ห้ามว่าไม่ให้ทำบุญ ทำบุญ แล้วอย่าหลงบุญ ทำบุญอย่ายึดบุญ ทำบุญอย่าติดบุญ ถ้าทำยึด ทำติด มันก็หลง สมมติคนอยากทำบุญ อยากได้บุญ อยากให้มีบุญ ทำแล้วเราอย่ากำมือไว้แบบนี้ ถ้าทำแล้วหลงบุญยึดบุญติดบุญ มันก็เหมือนกำมือไว้แบบนี้ ทำแล้ววางเลย มันก็ไม่มี ทำได้มึน อย่าให้มันหมดเนื้อหมดตัว ให้จนตัวเองลำบาก ทำแล้วไม่มีแม้กระทั่ง เสื้อผ้าสวม ไม่ได้นะ ทำแล้วตาย ไม่ฉลาด เหมือนในเมืองไทย ธรรมกาย ทำบุญแล้วบางคนทำแล้วแยกผิวแยกเมียบางคนยุ่งเลย ก็มี ผิดกันเถียงกัน นั่นเขาเรียกว่าติดบุญหลงบุญเมาบุญ เหมือนกินเหล้าจนเมา ทำพอดี

**Q19** เมื่อเรามีสติ สติจะนำบุญมาให้หรือไม่

**A19** บุญมันอยู่กับสติ ทำแต่บุญไม่มีสติ บุญมันก็ได้ แต่ได้น้อย ได้แต่บุญมืด บุญไม่สว่าง ไม่รู้บุญ ไม่เข้าใจบุญ มันก็ได้น้อย ทำบุญไม่มีสติก็เหมือนคนหลับตาทำ ทำบุญด้วยสติมันก็ลืมตา มันเห็น มันก็สว่าง เดียวนี้คนทำบุญไม่เข้าใจบุญ ไม่เห็นบุญ แต่มันทำมานาน หลายร้อยหลายพันปี แต่ถ้าเรามี เราก็ช่วยเหลือคนอื่นด้วย



แต่อย่าให้เบียดเบียนตัวเอง การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ได้ห้าม  
เรื่องการทำบุญ มันเป็นการแสดงออกถึงการเสียสละ การให้ แต่  
อย่าให้มันหมด มันหลง เดียวนี้มันซื้อมันขายบุญ นักบวชนี้มัน  
หลอกขายบุญให้โยมซื้อเอาบุญ พวกเราต้องระวังให้ดี พวกเราต้อง  
ทัน ถ้าเราไม่ทัน เราจะถูกหลอก ทั้งโลก ทุกศาสนา เพราะฉะนั้น  
เราต้องมีสติปัญญา พระพุทธเจ้าสอนไว้ หลวงพ่อเทียนท่านสอนไว้  
ทำบุญให้เล็กวัด ตักบาตรให้เล็กลงพระ สมมติพระสององค์ องค์นี้  
เดินหน้า องค์หนึ่งเดินหลัง แต่พระที่เดินหน้าทำไม่ดี ไม่มี  
สติปัญญาไม่เข้าใจ เราไม่ต้องใส่ก็ไม่เป็นไร เราไม่ต้องให้ก็ได้ องค์  
ข้างหลังนี้ประพฤติปฏิบัติดี มีสติปัญญาสั่งสอนได้พูดให้คนเกิด  
สติปัญญา ให้อะไรผิดอะไรถูก เราก็ต้องใส่องค์หลัง ไม่ใช่เห็น  
หัวโล้นๆ เราก็ให้ เมืองไทยเยอะ ผ้าเหลืองนี้หลอกได้ แต่คนมี  
สติปัญญาหลอกไม่ได้ แต่ที่นี้มันมหายาน แต่งตัวต่างกับหินยาน  
เถรวาท จะเป็นอะไรก็แล้วแต่ ต้องระวัง ไม่ระวัง เดียวโดนหลอก  
พระสงฆ์เป็นเนื่อนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย ถ้าคน  
ประพฤติไม่ดี ต่อให้ไม่เป็นนักบวช แต่เราไปส่งเสริมเขา ก็เป็นการ  
ทำลาย เปิดโอกาสให้เขาทำไม่ดีต่อ เหมือนเราเอาของให้โจร โจรก็  
ยังมีกำลังไปหลอกคนอื่น

**Q19.1** ที่หลวงพ่อบอกว่าไม่ได้ห้ามให้ทำบุญ ไม่ทราบแล้ว  
สนับสนุนหรือเน้นให้ทำบุญหรือไม่

**A19.1** ไม่ได้ส่งเสริม แต่ให้ทำบุญด้วยสติด้วยปัญญา ที่เข้าใจว่าหลวงพ่อก็ไม่ได้ส่งเสริมให้ทำบุญนี้ก็ถูกอยู่ ถ้าเข้าใจว่าส่งเสริมก็ต้องทำด้วยสติด้วยปัญญา ถ้าทำบุญที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะต่อโลก ก็ต้องพยายามทำ ถ้าทำบุญแบบหว่านไปทั่ว ไม่รู้อะไรเป็นอะไร มันจะกลายเป็นบาป กลายเป็นทำบุญแบบขาดสติขาดปัญญา มีปริศนาธรรมที่ว่า ทำบุญกับยากได้ขึ้นสวรรค์ ทำบุญให้พระอรหันต์ตกนรก เข้าใจความหมายกันมั๊ย ให้คิดเอาเอง หลวงพ่อก็ไม่แปลให้ เอาไว้ก่อน คิดเอง คิดได้ก็ได้ คิดไม่ได้ก็ไม่ได้ แปลเอง แปลได้ก็ได้ แปลไม่ได้ก็ไม่ได้ แต่หลวงพ่อก็จะแปลให้เมื่อไรก็ไม่รู้ แต่ตอนนี้ไม่แปล ให้ไปรู้เอาเอง ให้ไปเห็นเอาเอง ธรรมะบรรลุเองเห็นเอง สัจจิติโก ผู้รู้ย่อมเห็นเอง

**Q20** ก่อนหน้านี้หลวงพ่อบอกว่า ขณะที่เราดำรงสติไว้ ขณะนั้นกรรมก็หมดไป โยมสามารถเปรียบเทียบอย่างนี้ได้หรือไม่ว่า กรรมก็เหมือนกับกองฟืน แต่ละคนก็แบกกองฟืนของตัวเองไว้ กองฟืนของแต่ละคนก็มีขนาดแตกต่างกัน แต่ถ้าเรามีไฟกองใหญ่พอควรแล้วไม่ว่าฟืนกองใหญ่แค่ไหน ไฟก็สามารถเผาผลาญฟืนจนหมดไหม้ทั้งกองได้

**A20** ใช่ สมมติว่าไม้ท่อนนี้เป็นกรรม ถ้าเรามีสติ สติก็จะเผาไม้ท่อนนี้ให้สั้นลงเรื่อยๆ จนหมดในที่สุด

**Q21** โยมเคยได้ยินคำเทศนามาว่า ถึงแม้จะบรรลุนิพพานขั้นพระอรหันต์แล้ว ก็หนีกรรมของตัวเองไม่พ้น หมายความว่ากรรมที่ทำได้ยังคงร่องรอยไว้อยู่ ไม่ได้หายไปไหน ที่ยังไม่ได้รับผลของกรรมก็เนื่องจากว่ายังไม่ถึงเวลา ถ้าเราปฏิบัติธรรมต่อเนื่องไปเรื่อยๆจนสติเราเต็มรอบบริบูรณ์ กรรมที่ทำได้ก็ไม่มีโอกาสสะสมต่อเนื่อง มีสำนวนหนึ่งกล่าวว่า เมื่อความชั่วสะสมจนถึงระดับหนึ่ง ผู้ทำกรรมชั่วก็จะได้รับผลกรรมนั้น โยมเข้าใจว่า ถ้าหากเรารักษาสติได้ต่อเนื่อง กรรมที่เคยก่อไว้ก็ไม่มีโอกาสสะสม แต่มันไม่ได้หมดไป ผู้กระทำชั่วก็เลยยังไม่ได้รับผลของกรรมนั้นต่างหาก ซึ่งต่างจากที่หลวงพ่อบอกเทศน์ว่ากรรมนั้นจะหมดไป โยมยังเคยได้ยินคนอ้างตำรา มาพูดให้ฟังว่า แม้แต่พระอรหันต์ก็ต้องรับผลของกรรม ขึ้นกับกาลเวลา ไม่ทราบว่ายอมเข้าใจถูกต้องหรือไม่ ขอหลวงพ่อบอกช่วยอธิบาย

มีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมากต้องการล้างกรรม เพราะกังวลเรื่องผลของกรรม กังวลว่าเคยทำกรรมไม่ดีไว้ในอดีต ในชาติก่อนแล้วก็ไม่สามารถก้าวข้ามกรรมของตนได้

**A21** ใช่ เดียวนี้ก็ยังสอนกันแบบนี้ พุทธเถรวาทก็สอนกันแบบนี้ พุทธศาสนามีสองแบบ พุทธมหายาน กับพุทธเถรวาท ไม่ได้เอาของจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอนมาพูดกัน มีแต่มาเขียนขึ้นมาใหม่ มาวาดขึ้นมาใหม่ ให้มันสะดวก คนก็เลยติด เปรียบเทียบกับที่หลวงพ่อบอกก่อนหน้านี้ อนุสิมมาทำไมเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้ากรรมเก่า

ไม่หมด องคุลีมาลฆ่าคนเอานี้ว่ามีมาแล้ว 999 คน กำลังจะฆ่าแม่ เพื่อเอานี้ว่ามีเป็นคนสุดท้าย ไปเจอพระพุทธเจ้าพูดว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นการทำลายชีวิต เอาของคนอื่นมา ตายแล้วจะไม่ได้ผูก ไม่ได้เกิด พอฟังแล้ว องคุลีมาลซึ่งก่อนหน้านี้ มือกำไว้ ฟังแล้วก็วางเลย เข้าใจมึน แต่ถ้าไม่เข้าใจก็ช่วยไม่ได้ เราอย่าไปยึดติดในคัมภีร์ ในตำรา อย่าไปยึดติดในครูบาอาจารย์ กาลามสูตรมีกล่าวว่าอย่าเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นจริงเพราะมีกล่าวไว้ในคัมภีร์ตำรา หมายถึงให้เชื่อในสติปัญญา เราเอาสมมติมาสอน คนเลยหลงผิดติดสมมติ ทุกศาสนาในโลก พุทธ คริสต์ อิสลาม ฮินดู พราหมณ์ หลงกันหมด ถ้าเอาพุทธจริงๆที่พระพุทธเจ้าสอนนี้จะหายสงสัยหมด ไม่มีอะไรสอนไม่มีตัวไม่มีตน เพราะฉะนั้นเราต้องจับประเด็น เดียวนี้สอนกันเป็นอัตตา สอนจากสิ่งที่มองเห็นจนมองไม่เห็น สอนจากสิ่งที่เรามีเป็นไม่มี เช่นแก้วนี้มีน้ำชาอยู่ ทุกคนเห็นมึน (หลวงพ่อบอกน้ำชาออกจกแก้ว) พระพุทธเจ้าสอนจนเหลือแต่แก้วเปล่าๆ ไม่มีศาสนาใดในโลกที่จะสอนเหมือนพระพุทธเจ้า จากสิ่งที่มีจนไม่มี เหนือสมมติ สมมติบัญญัติ ปรมัตถบัญญัติ อัตถบัญญัติ อริยบัญญัติ เปรียบเทียบก็ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ บางคนยังบอกว่าพระอรหันต์ยังต้องกลับมาเกิด มาใช้กรรม อันนั้นไม่รู้เอาอะไรมาสอน พวกนั้นรู้จริงแต่ไม่จริง แต่ถ้ารู้จริงๆให้เป็นจริง มันคนละเรื่อง อันนี้มันโลกีย์ อีกอันมันโลกุตระ ดูแล้วมันต่างกันมึน ตอนนี้อันนี้สอนกันแต่อัตตา จริงๆแล้วมันไม่มีอันนี้ไม่ให้เชื่อนะ บางทีเชื่อถูกมันก็ถูก เชื่อผิดมันก็ผิด ต้องใช้

สติปัญญา ต้องให้เกิด “ชาตริ” แบบเซ็น อาจารย์เซ็นให้ปริศนาให้  
ลูกศิษย์ไปขบคิด แล้วกลับมาตอบ คนไหนมีปัญญาก็ตอบถูก

**Q22** ที่หลวงพ่อกล่าวถึงทำบุญกับพระอรหันต์ตกนรก  
หมายความว่าบุญที่เราทำกับพระอรหันต์ส่งผลร้ายต่อท่าน ทำให้  
ท่านถดถอย เลยตกนรกใช่หรือไม่

**A22** ถ้าพระอรหันต์หลง ท่านก็ตกนรก ส่วนคนที่ไม่ไปทำบุญกับ  
พระอรหันต์ ทำแล้วไม่เกิดสติปัญญา ทำแล้วก็มีดเหมือนเดิม ทำไป  
แล้วก็ตกนรก

**Q23** มีคนเป็นจำนวนมากพูดว่าถ้าต้องการทำบุญ ก็ให้ทำกับผู้  
ปฏิบัติธรรม ยิ่งถ้าได้ทำกับพระอรหันต์ด้วยแล้ว ก็จะได้บุญมาก ถ้า  
อย่างนั้น คนพวกนี้กำลังแย่งกันตกนรกหรือไม่ เพราะหลวงพ่อก  
ล่าวว่าถ้าทำบุญแล้วไม่เกิดสติและปัญญา ก็ยังตกนรกอยู่ ไม่  
เกี่ยวกับว่าทำบุญกับพระอรหันต์หรือไม่

แล้วถ้าทุกคนทราบหลวงพ่อกคือพระอรหันต์ แล้วพวกเขาก็แย่งกัน  
ทำบุญกับหลวงพ่อกเพราะเชื่อว่าจะได้รับบุญมากกว่า อย่างนี้คนที่  
เข้าใจเรื่องการทำบุญไม่ถูกต้อง ก็กำลังแย่งกันตกนรกใช่หรือไม่

**A23** (รอคำตอบ วันออกพรรษา)

**Q23.1** ในตำราที่มีสอนว่า ถ้าต้องการทำบุญให้ทำกับผู้ปฏิบัติดี หลวงพ่อก็เคยพูดยกตัวอย่างไว้ว่า ถ้ามีพระสองรูปเดินไป บิณฑบาตร ให้ใส่บาตรกับพระรูปที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ถ้าอย่างนั้น ทุกคนก็แย่งกันใส่บาตรทำบุญให้กับพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เพราะจะได้บุญมากกว่า แต่หลวงพ่อก็มีสอนก่อนหน้านี้ว่า ถ้าเราไม่ใช้สติปัญญาในการทำบุญ เราก็คงนรกเหมือนกัน คำพูดทั้งสองนี้ จะขัดแย้งกันหรือไม่

**A23.1** มันไม่ขัดแย้งกัน ให้คนมีสติมีปัญญาในการทำบุญ ถ้าไปให้คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจ ให้แล้วก็ให้ไปเลย ให้แล้วก็หนีไปเลย ได้ของแล้วก็หายไปเลย ไม่ได้สั่งไม่ได้สอนให้คนทำบุญเกิดรู้เกิดเข้าใจ ในสิ่งที่ไม่รู้ไม่เข้าใจมาก่อน แต่ถ้าให้คนมีสติมีปัญญา เขาก็จะได้พูดให้เข้าใจ ว่าสิ่งที่ให้จะเอาไว้ทำประโยชน์อันไหนอันนี้ หรือเอาไปให้คนอื่นทำประโยชน์ อย่างอื่นต่อ มันก็ต่างกัน

**Q24** ที่หลวงพ่อยกตัวอย่างปรีศนาธรรมว่า ทำบุญกับยากได้ ขึ้นสวรรค์ ทำบุญกับพระอรหันต์ตกนรก ตอนนี้อย่างกัน ทำบุญให้กับผู้ปฏิบัติธรรมที่แก่กล้า เพราะคาดหวังว่าจะได้บุญ เยอะ อย่างเช่น ถ้าทราบว่า ท่านกรรมาปะ หรือสังฆนายกแห่ง พระพุทธศาสนามหานิกายคัจฉุ (**Kagyū**) ของทิเบตมา ผู้คน

ก็จะหลังไหลไปแย่งกันทำบุญกับท่าน หรือถ้าได้ยินว่ามีพระ  
อรหันต์มา ผู้คนก็จะรีบไปทำบุญกับท่าน เพราะเชื่อว่าจะได้ผลบุญ  
มาก ถ้าเทียบกับปริศนาธรรมที่หลวงพ่อยกมาเปรียบแล้ว ผู้คน  
จำพวกนี้กำลังแย่งกันตกรอกหรือไม่

**A24** มันก็เข้าทำนองว่า ทำบุญให้เลิกวัด ตักบาตรให้เลิก  
พระ คนที่มาทำบุญให้พระอรหันต์ เขาต้องมีสติปัญญา เขาต้อง  
แน่ใจว่านั่นคือพระอรหันต์ เขาจึงมาทำบุญให้ คนไม่มีสติปัญญา ก็  
ให้ไปทั่ว หว่านไปทั่ว เราสนับสนุนคนที่ดี สนับสนุนคนที่มี  
สติปัญญา ก็จะได้ช่วยกันถ่ายทอด บอกต่อ จุดตะเกียงส่งต่อไป  
เรื่อย ถ้าเขาไม่มีสติปัญญา เขาไม่มีทางมาทำบุญให้ คนไม่มีสติไม่  
มีปัญญาคือคนโง่ ทำบุญไปทั่ว คนพวกนี้สมมติว่ามีแก้วดีๆวางอยู่  
ตรงหน้า เราบอกให้เขาลืมตา ดู เขาก็ไม่ยอมลืมตา คิดว่าหลับตา  
เดินหนีไปดีกว่า แต่ถ้าเป็นคนมีสติปัญญาแล้ว เมื่อลืมตาดูก็จะ  
มองเห็นว่ามีแก้วดีๆวางอยู่ตรงหน้า เอาไปใส่น้ำดื่มได้ พุดอย่างนี้  
เข้าใจหรือไม่

**Q24.1** เข้าใจค่ะ ตอนนี้อยู่ในไต้หวันเองก็มีพระอาจารย์ที่มี  
ชื่อเสียง พิสูจน์ตัวเองได้ ถึงได้มีลูกศิษย์ลูกหามากมาย ญาติโยมที่  
ตามไปทำบุญกับท่านเหล่านั้นก็มากอยู่ แต่ญาติโยมที่ไปทำบุญก็  
ไม่ได้รู้จักการทำบุญที่ถูกต้อง แต่ก็รู้ว่าจะไปทำบุญให้กับใคร

นอกจากอาจารย์สอนธรรมะที่มีชื่อเสียงในได้วันแล้ว ยังมีท่านกรรมาปะ ท่านรินโปเซ ท่านดาไลลามะ ถ้าอย่างนั้นผลบุญที่คนที่ไม่มีสติปัญญาทำจะเท่ากับคนที่มีความสติปัญญาทำหรือไม่

**A24.1** ไม่เหมือนกัน คนมีความสติปัญญา กับคนไม่มีความสติปัญญา ก็ย่อมต่างกัน เปรียบเหมือนกับคนมีเงินและคนไม่มีเงิน คนมีเงินเห็นของที่อยากได้ ก็ซื้อได้เลย แต่คนที่ไม่มีความมีเงิน เห็นของแล้วอยากได้ แต่ไม่มีความมีเงิน ก็ซื้อไม่ได้ คนมีความสติปัญญา กับคนไม่มีความมีก็เหมือนกัน เปรียบเทียบปัญญา กับวัตถุ สมมติว่ากระบอกน้ำใบนี้คือทรัพย์สิ้นเงินทอง แต่กระดาศเล็ก ๆ ซึ่่นนี้คือสติปัญญา พวกเราเลือกเอาอะไร มีทรัพย์สิ้นเงินทองพร้อมทุกอย่าง แต่ยังมีทุกข์อยู่นะ แก่ทุกข์ไม่ได้ แต่ถ้าเลือกสติปัญญา มันก็ไม่ทุกข์ เหนือสุขเหนือทุกข์ เหนือเกิดแก่เจ็บตาย มีความปัญญา ให้เลือกเอาอันเดียว จะเอาอะไร นั้นแหละ

**Q24.2** โยมเข้าใจว่าความหมายของหลวงพ่อก็คือ ผลบุญที่ได้รับเกิดจากจิตใจและปัญญาของผู้ทำบุญ ไม่เกี่ยวกับสิ่งของที่นำมาทำบุญหรือทำให้ใคร หรือจะทำวิธีไหน ไซ้หรือไม่

**A24.2** มันเกี่ยวกัน มีเหตุมีผล มีเหตุมีปัจจัย พระพุทธเจ้าท่านสอนเหตุสอนผล ถ้าคนทำมีความสติปัญญา มันก็ได้เต็มร้อย พระสงฆ์เป็นเนื่อนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย ผู้มีความสติปัญญา



ผู้มีความรู้ความเข้าใจ สอนพูดให้คนเกิดสติ เกิดปัญญา แก้ปัญหาชีวิต แก้ปัญหาเรื่องความทุกข์ มันก็ต่างกัน แต่มันก็ต้องสมดุลย์กัน คนให้มีศีล คนรับก็มีศีล มันก็ตรงกันพอดี

สมมติ คนให้ไม่มีศีล คนรับมีศีล ต่างกันมัย ถ้าคนให้มีศีล คนรับไม่มีศีล แต่ถ้าทั้งสองฝ่ายมีศีลเสมอกัน มันก็สมดุลย์ หลวงพ่อสอนสมมติ สอนบุคคลาธิษฐาน ถึงจะมองเห็น หลวงพ่อเทียบท่านพูดว่า คนหลงผิดติดสมมติ เช่น แก้วใบนี้เราใช้อยู่ พอแก้วแตก ก็ถามขึ้นมาว่า ใครมาทำแก้วเราแตก, พอแก้วหาย ก็ถามว่า ใครมาทำแก้วเราหาย จริงๆแล้วใจมันหาย

แต่ถ้าไม่หลงผิดติดสมมติ เวลาแก้วมันแตก มันก็แตก ใจมันก็ไม่เป็นอะไร ไม่ได้ด่ากัน เถียงกันให้วุ่นวาย บางทีชวากัน เพราะฉะนั้น อย่าหลงผิดติดสมมติ

บุคคลาธิษฐาน มันมองเห็นด้วยตา มันเป็นวัตถุ ธรรมาธิษฐาน มันอยู่เหนือสมมติ มันมองไม่เห็น ไม่มีตนไม่มีตัว เช่น สติปัญญา ไม่มีตนไม่มีตัว แต่ตัวคนมองไม่เห็น

**Q25** มีคนจำนวนมากพูดว่าเขาไม่มีความทุกข์ แล้วก็มีคนเคยถามโยมว่า ทำไมต้องไปปฏิบัติธรรม โยมก็ตอบว่าปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ เพราะพวกเราอยู่ในกระแสของความทุกข์ เขาก็พูดว่าแต่เขาไม่มีความทุกข์ เขามีแต่ความสุข ยังมีเรื่องจริงอีกเรื่องหนึ่งคือเพื่อนนักปฏิบัติธรรมของพวกเราคนหนึ่งชื่อ มิสเตอร์ภูเหล็กนง เขาเสียชีวิตไปแล้ว ลูกชายของเขาเล่าให้ฟังว่า พ่อเขาจำแต่

เรื่องราวที่ทำให้มีความสุข โยมก็เคยได้ยินเพื่อนนักปฏิบัติธรรม  
หญิงอีกท่านหนึ่งพูดเช่นกันว่าจดจำแต่เรื่องราวที่มีความสุข หรือ  
คำเทศนาที่ทำให้ตัวเองมีความสุข ถ้าเป็นเช่นนั้น เขาเหล่านั้นก็ไม่มี  
ความทุกข์แล้วใช่ไหม พวกเขาคิดว่าเขาไม่จำเป็นต้องมาปฏิบัติ  
ธรรม เพราะเขาจดจำแต่เรื่องราวที่นำความสุขมาให้ พวกเขาไม่มี  
ความทุกข์จริงๆหรือ

**A25** คนเรามันยังหลงอยู่ มันยังหลับอยู่ เราบอกเขา เขายังไม่  
สนใจ ยังไม่ต้องการ ก็ค่อยๆพูดไปเรื่อยๆ ค่อยๆปลุกไปเรื่อยๆ มัน  
จะมาเมื่อไร เราก็อย่าไปหวังมัน อย่าบีบอย่าบังคับ เขาจะมาเมื่อไร  
ก็เมื่อนั้น ค่อยๆพูด ค่อยๆบอก ให้สติ เตือนเขา ถ้าเราจะพูด มากก็  
มา น้อยก็ไม่มา พูดอย่างนั้นอยู่เรื่อยๆ มันอาจจะไปกระตุ้น  
อาจจะคิดได้ อาจจะมึสติได้ รู้สึกได้ เขาจะมาเมื่อไรตอนไหนก็อย่า  
ไปหวัง ไม่ต้องไปกำหนด มันอาจจะมาตอนไหนตอนหนึ่ง เราอย่า  
ไปหวัง พูดบ่อยๆ อย่าไปจริงจัง เราพูดในคำพูดเรา ถ้าเขาไม่  
มาแล้วเราจะเสียใจ ถ้าเขาไม่มาเราไม่สบายใจ ถ้าเขาไม่มา เขาไม่  
สนองคำพูดของเรา ไม่ได้ยินคำพูดของเรา เราก็ขยันพูดไปเรื่อยๆ  
อยู่ด้วยกันก็พูดให้เขาฟังเรื่อยๆ ถ้าเขาเบื่อคำพูดเรา เขาจะหนีไป ก็  
ปล่อยไป ถ้าเขากลับมา เราก็พูดให้ฟังอีก เราพูดด้วยใจบริสุทธิ์ พูด  
ด้วยใจที่สบาย ก็ไม่เป็นไร เขาจะมาเมื่อไร ก็ช่างเขา ยิ่งไม่มายิ่งพูด  
แต่อย่าพูดด้วยอารมณ์ เราอย่ามีโทษะ เราอย่าตั้งความหวัง เรา

หวังดีกับคนอื่นมาก เราก็อาจไม่สบายใจกับความหวังของเรา เหมือนกัน จะเป็นลูก สามี หรือภรรยา เราตั้งความหวังว่าจะอยู่ด้วยกันอย่างดี มันก็พูดได้แค่นี้แหละ ถ้าเราจะไปด่าไปว่า พูดด้วยอารมณ์แรงๆ มันก็จะเกิดกดดันกัน

**Q26** มีคนบางพวกเป็นพวกที่ค่อนข้างคิดบวก ถ้าสังเกตรอบๆตัวเราก็มีคนประเภทนี้อยู่ เป็นพวกที่คิดในทางที่ดี คิดไปในทางบวก พวกนี้จะเป็นพวกมีแต่ความสุข ไม่รู้สึกรู้ว่ามีทุกข์ถึงแม้ว่าจะไปดูหมอ หมอดูอาจจะพูดทั้งดีทั้งไม่ดี แต่คนพวกนี้ก็เลือกฟังแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดีก็จะลืมทิ้งไปทั้งหมด คนประเภทนี้เป็นคนที่ประสบความสำเร็จในสังคม คือมีชื่อเสียง มีอิทธิพล ครอบครัวยิ่งดี อาชีพการงานก็ประสบความสำเร็จ อยากเรียนถามว่าคนเหล่านี้ต้องปฏิบัติธรรมหรือไม่ เพราะจิตใจของเขาดีมาแต่เดิมอยู่แล้ว ไม่ต้องปรับปรุงอะไร พวกเขาก็คิดว่าไม่มีความจำเป็นต้องมาเจริญสติ เพราะเขาไม่มีทุกข์

**A26** ถ้าเขาติด เขายึดอยู่อย่างนั้น เขาพอใจยินดีในสิ่งที่มีอยู่ อยู่ในความสุขอันนั้น ก็ปล่อยแค่นั้นเอง พระพุทธเจ้าท่านสอนคนไม่เหมือนกัน พวกที่เขายินดี หลงสุข ติดสุข หลงยึดติดในความมีทรัพย์สินสมบัติภายนอกที่มีอยู่ แต่ทรัพย์สินที่มีค่ายิ่งกว่านั้นมันมีอยู่ ถ้าเขาไม่พอใจ ไม่สนใจก็ปล่อยไป พวกที่หลงยึดติดในสมบัติ ใน

ความมี ความสุขโลกๆ มันมีเยอะ ถ้าเขาไม่อยากจะออก ไม่  
อยากจะไปไหน อยู่ตรงนั้นเขาก็ยินดี พอใจ ก็อยู่ตรงนั้น ไม่ไปไหน  
ถ้าเราจะถามเขา ที่เขามีอยู่ทั้งหมดนี้ เขายังมีอารมณ์เสีย หงุดหงิด  
หรือว่ายังโกรธอยู่มั้ง จะหาทางแก้ หรือวิธีแก้ให้เบาบางลดน้อยลง  
มั้ง ลองหาวิธีถาม เลียบเคียงถามดู ฟังคำตอบดูว่าเขาจะว่า  
อย่างไร ถ้าเขาอยากทดลอง หรืออยากปฏิบัติ เราก็ค่อยบอกเขา  
แนะนำให้ปฏิบัติ ถ้าเขาปฏิเสธเลย หรือไม่เอาเลย เราก็ปล่อย

**Q27** หลวงพ่อเทศน์ว่า คนที่มีสติเต็มบริบูรณ์แล้ว กรรมเก่าที่  
เคยทำมันก็เป็นโมฆะไป เพราะว่าไม่มี อีกแล้ว "ตัวเรา"  
แต่สมัยนี้ "อนัตตา" หรือ "ไม่มีตัวเรา" พระพุทธเจ้าท่านก็สอนว่า  
คนที่ปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะพวกที่ปฏิบัติธรรมมาแก่กล้า พวกนี้จะ  
ล่องทุกขีให้กับบำเพ็ญเมตตาบารมี เพื่อมาปลดปล่อยตัวโลก และ  
กลับมาเกิดในโลกนี้อีก ดูแล้วขัดแย้ง "การกลับมาเกิดในโลกนี้อีก"  
ขอ "ถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์" หรือ "อนัตตา" หรือ "ไม่มีตัวเรา" กับ  
หลวงพ่อดีช่วยอธิบายเรื่องนี้

**A27** จะว่าขัดแย้งกันก็ใช่ จะว่าไม่ขัดแย้งกันก็ใช่ แต่ว่าคำ  
อธิษฐาน จะเป็นไปตามที่อธิษฐานหรือไม่ เราก็ยังพิสูจน์ไม่ได้  
แน่นอนทั้งหมด คนที่ทำบุญส่วนใหญ่อธิษฐานนั้นแหละ อยากจะ  
กลับมาทำต่อ อยากมาทำเพิ่มขึ้นอีก โดยการเกิดในภพต่อไป แต่

ว่าคนที่ทำบุญมากๆ อย่างพวกนักบวช หรือพวกมีเงิน เศรษฐีที่มีเงินสร้างโน่นสร้างนี่แล้ว ตายไปจะกลับมาเกิดมาต่อบุญในสิ่งที่ทำไปแล้ว ยั่งยืนไม่ได้ เพราะคนตายทั้งโลก อันนี้มันเป็นปัญหาของคนทั่วไปที่สงสัย ที่นี้ก็เคยพูดมานานแล้ว ที่นี้อาจจะต่างกันกับเมืองไทยก็ได้ แต่ที่เมืองไทยไม่ได้พูดบ่อย แต่มันมีกล่าวอยู่ในหนังสือ คนตายแล้วที่ไม่ได้กลับมาเกิดก็มีจำนวนมากเท่ากับ “ชน” ของโค ที่นี้เคยได้ยินมั๊ย ผู้ที่กลับมาเกิดก็มีจำนวนน้อยเท่ากับ “เขา” ของโค ผู้รู้เขาเปรียบเทียบไว้ ที่นี้อาจไม่เคยได้ยิน เรื่องนี้มีพูดอยู่แต่อาจไม่ได้พูดกันเป็นประจำ บางอย่างมันคิดไม่ได้ มันเป็นเรื่องสติปัญญา สอนเป็นปริศนา

**Q28** คนที่มีโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์มีมากพอๆกับจำนวนเขาของโค

**A28** ในคนเรามันไม่มี “ตัว” คนเรามันมีร่างกายที่มองเห็น ในร่างกายเรามีส่วนประกอบเยอะ ประกอบด้วยชั้นห้า ทั้งหมดนี้ไม่มีตัวตน พอองค์ประกอบเหล่านี้มารวมกันเข้า เราก็เรียกว่าเป็นคน เป็นตัวเป็นตน ถ้าเราหาคนจริงๆ มันหาไม่เจอ ถ้าเราแยกศรีษะ ลูกตา แขน ขา ออกเป็นส่วน ..นๆ มันก็ไม่มีคน นี่เป็นเรื่องสติเรื่องปัญญา ให้รู้จักปล่อยวางชั้นห้า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ยังมีอายตนะทั้งหกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ

เมืองไทยเขามีเรียก อายตนะภายนอก ภายใน ไม่มีตัวไม่มีตน มารวมกันแล้วก็เอาตัวเอาตนมาสอนกัน คนพวกนี้ยังหลับ ยังหลงอยู่ ถือศานาไหน ก็เดินอยู่ในวัฏจักรนี้ แต่ถ้ามีคนบอกทางให้ออก ก็ยังไม่ยอมออกอีกแหละ แต่ถ้าเจอคนฉลาด คนจริง เขาก็ออกได้ แต่มันก็มีน้อย เราจะเอาคนทั้งโลก ทั้งหมดไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านจะเอาสัตว์ เอาผู้ที่ยังมีกิเลส อยู่ในกองทุกข์ออก ก็ยังไม่สนใจ ไม่ยอมออก สั่งสอนเท่าไรก็ไม่เอา บางทีพระพุทธเจ้าท่านเดินไป ก็ยังด่าว่าหัวไลน์ ไม่มีจะกิน ขอทาน คนมันมีอะไรก็หลงอันนั้น มีเมียก็หลงเมีย มีผัวก็หลงผัว เมียก็หลงผัว ผัวก็หลงเมีย พ่อแม่กับลูกก็เช่นกัน พ่อแม่ก็หลงลูก ถ้ามันหลง เวลาพลัดพรากจากกัน เวลาตายก็ร้องห่มร้องไห้ บางคนร้องอย่างแรง เกิดความเสียดาย ทุกข์หนัก กินไม่ได้นอนไม่หลับ บางคนรักกัน เราจากกันไป เราจะอยู่คนเดียวยังไง ไม่มีสติปัญญา พระพุทธเจ้าท่านให้เราปฏิบัติให้เกิดสติปัญญา ถ้าถึงเวลาก็ต้องไป ต้องจาก ต้องพรากกันไป เหมือนไปไม้ ถึงเวลามันก็หล่นไปตามธรรมชาติ ท่านสอนให้รู้เท่าทัน ให้เตรียมไว้มันจะสูญเมื่อไร จะพลัดพรากจากกันเมื่อไร คนเราถ้าปฏิบัติให้เกิดสติปัญญา ถึงเวลาจากกันเมื่อไร ก็ยิ้มออก เราก็จะไปเหมือนกัน ผู้ที่ไปก่อน เราก็จัดการไปตามหน้าที่ จะเผาจะฝังยังไง เราก็จัดไปตามหน้าที่ ถ้าเราไม่หลง ไม่ยึดไม่ติด ไม่มีดี ไม่บอดจิตใจเราก็ไม่อาลัยอาวรณ์ ไม่กระทบต่อจิตใจต่อชีวิต ทั้งโลกทั้งหมดก็มีอยู่ที่นี้ ถ้าคนไหนทำได้ รู้จักฝึกหัดปล่อยวางเรื่องเกิด แก่ เจ็บตาย ถ้าเราปฏิบัติแล้วเข้าใจก็ไม่เป็นไร มันรู้จักกฎของไตรลักษณ์

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าคนรู้จักเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็จะไม่วุ่น ไม่  
ทุกข์ ทุกข์มันก็น้อย วุ่นมันก็น้อย

**Q29** คนที่เจ็บป่วยแล้วไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม 7 วัน ยากที่จะ  
เห็นผลจากการเข้าคอร์ส ไม่ทราบว่าวิธีที่สะดวกและง่ายกว่านี้  
หรือหนังสือที่จะช่วยเหลือคนประเภทนี้หรือไม่

**A29** (หลวงพ่อดาม)ไม่สะดวกอย่างไร ไม่สะดวกเพราะไม่อยู่  
นิ่ง หรืออย่างไร

**Q29.1** แต่ก่อนโยมเคยไปเข้าร่วมคอร์สปฏิบัติธรรมมา ก็มีคนที่  
ร่างกายอ่อนแอ หรือไม่ก็มีจิตใจไม่เป็นปกติเข้าร่วมคอร์ส ถ้าเขา  
เหล่านั้นมาเข้าร่วมปฏิบัติในคอร์สการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของ  
พวกเรา โยมคิดว่าเขาเหล่านั้นคงไม่สามารถได้ประโยชน์จากคอร์  
สของเรา เพราะร่างกายของพวกนั้นคงรับไม่ไหว ไม่ทราบว่าเราพอ  
มีวิธีปฏิบัติที่ง่ายและสะดวกกว่าที่เป็นอยู่ เพื่อช่วยเหลือให้คนที่  
ร่างกายไม่สมบูรณ์สามารถเข้าร่วมคอร์สปฏิบัติของเราได้หรือไม่  
ร่างกายของเขาเหล่านั้นไม่สามารถทนต่อการปฏิบัติวันละ 11  
ชั่วโมงตลอดระยะเวลา 7 วันได้

**A29.1** ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ได้หมดทุกอิริยาบถ เราจะนอนทำก็

ได้ เดินทำ นั่งทำ ยืนทำก็ได้ เราอยู่เฉพาะตัวเรา เราจึงกำหนดเวลา  
เอาเองก็ยิ่งดี แต่ถ้าเรามาอยู่กับหมู่คณะ มันมีกฎมีระเบียบ คน  
ร่างกายไม่ดี สุขภาพไม่ดี เดินได้ไม่นาน นั่งได้ไม่นาน มันก็ไม่  
สะดวกที่จะมาปฏิบัติร่วมกัน ถ้าเราอยู่คนเดียวที่บ้าน ก็  
สะดวกสบายกว่า แต่ถ้าให้แนะนำวิธีอื่น อย่างอื่น มันก็ไม่มีอะไรจะ  
บอก เพราะวิธีนี้มันเป็นธรรมชาติ บางวิธีเขานอนไม่ได้ ให้นั่งอย่าง  
เดียว นั่งหลับตาด้วย แต่ว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ยืนก็ได้  
เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ เราหมุนมือก็ได้ เปลี่ยนแปลงท่าไหนก็ได้  
แต่ต้องเปลี่ยนอย่างมีสติ รู้สึก การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่มี  
อะไรที่เหนือกว่า คนอื่นอาจคิดว่าวิธีอื่นเหนือกว่าก็แล้วแต่ อยู่บ้าน  
ยืนตีลังกาทำซ้ำๆ โพงดาบฝึกก็ยังได้ แต่ต้องให้มีสติ หรือเราจะเอนตัว  
ลงนอน แล้วเหยียดตัวขึ้นลงก็ได้ แต่ให้มีสติ ไม่มีอะไรที่จะเหมือน  
การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว รับรอง ทุกการเคลื่อนไหว ทุกอิริยาบถ  
วิธีนี้สมบูรณ์ มีวิธีอื่นอย่างอื่น หลวงพ่อไม่บอก ไม่แนะนำ แต่การ  
เจริญสติแบบเคลื่อนไหวหลวงพ่อนำแนะนำได้บอกได้ เพราะมันง่าย  
ถ้าเราอยู่คนเดียวไม่มีกฎไม่มีระเบียบ เราจะตั้งเวลาของเราอย่างไรก็  
ได้ แต่ถ้าเราอยู่กับสังคมมันมีกฎมีระเบียบ เวลาเขาเปิดคอร์ส มันก็  
เป็นเรื่องธรรมดาที่เราต้องปฏิบัติตามกฎตามระเบียบ วิธีอื่นหนัก  
กว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เช่นวิธีการดูจิต หรือโกเอ็นก้า นี้  
เขาไม่ให้นอน ไม่มีวิธีไหนที่ง่ายที่สุด สะดวกที่สุด เป็นธรรมชาติ  
ที่สุดเท่ากับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วิธีการอื่นเค้าให้นั่งอย่าง  
เดียว เช่น โกเอ็นก้า พุทโธ หรือยุบหนอพองหนอ เวลาหายใจเข้า



ออกให้บริการ พุทโธ หรือยุบหนอ พองหนอ ตามไปด้วย ถ้าให้  
หลวงพ่อบรรณา ก็แนะนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เพราะมัน  
นอนได้นี้ คนที่ไม่สบายก็ทำได้ แต่คนที่ว่าไม่ถนัดนี้ ไม่ถนัดเพราะ  
อะไร ไม่ถนัดยกมือ ไม่ถนัดเคลื่อนไหว

**Q30** มีสองประเภท ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นพวกมีปัญหาด้าน  
จิตใจ เราพอมองออกว่าคนกลุ่มนี้เวลานั่งปฏิบัติแล้ว สมองเต็มไปด้วย  
ด้วยความฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้นพอปฏิบัติครบเจ็ดวันแล้ว จะรู้สึกว่าการ  
ปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีประโยชน์จากการปฏิบัติ แค  
รู้สึกว้าจืดสงบลง แต่ไม่ได้รับประโยชน์มากกว่านี้ คนกลุ่มนี้เหมาะ  
ที่จะมาร่วมปฏิบัติในคอร์สหรือไม่

**A30** เขาต้องมาลองทำก่อน ว่าทำได้มั๊ย เอาคนพวกนี้มาทำ  
เจ็ดวันไม่ได้ผล บางทีต้องใช้เวลา เพราะสติปัญญาต่างกัน เห็น  
คนอื่นทำแล้วได้ไว แล้วตัวเองไม่ได้ ก็ท้อแท้ท้อถอย ก็ไม่เอาละ  
เพราะคิดว่าน่าจะจะได้ผลภายในเจ็ดวัน คนแบบนี้เยอะ เอาคนอื่นมา  
เปรียบเทียบ อยากรวดเร็ว ใจร้อน เห็นเขาได้ ก็อยากได้ไว ต้องใช้  
เวลา ต้องต่อสู้ ต้องเข้มแข็ง แต่ถ้าเราอยู่คนเดียวยิ่งดี มันทำได้ตาม  
เงื่อนไขของเรา ตามเวลาของเรา แต่ถ้าไปอยู่กับกฎกับระเบียบ มัน  
ไม่ได้ ต้องตามกฎตามระเบียบ เพราะฉะนั้นให้ไปทำคนเดียว ตั้งกฎ  
ระเบียบ เวลาเอาเอง บางคนมีกฎมีระเบียบ มันเหมือนถูกกดดัน

แต่ทุกวิธีต้องมีกฎมีระเบียบ เช่นพวกดูจิต หรือโกเอ็นก้า เขามี  
ระเบียบเรื่องการนั่งปฏิบัติ สมมติว่านั่ง 40-50 นาทีแล้ว แล้วก็พัก  
5 นาที แล้วก็กลับมานั่งต่อ มีแค่สองอิริยาบถเท่านั้นเอง การเจริญ  
สติแบบเคลื่อนไหว เรากำหนดเวลานั่งอย่างต่ำ 30 นาทีทุกครั้งที่ดี  
ระฆัง แล้วก็จะนั่งต่อหรือเดินจงกรมก็ได้ กำหนดเอาเอง วิธีของเรา  
ง่ายที่สุด ที่มันยาก เพราะไม่อยากยกมือ ไม่อยากเคลื่อนไหว อยาก  
นั่งนิ่งๆ นั่งสงบ ติดสบาย ติดสุข คนพวกนี้จะรับการเจริญสติแบบ  
เคลื่อนไหวไม่ได้ วิธีของเราต้องคนขยัน เราไม่ให้ยุ่งๆ เราเดิน  
เหนื่อยแล้ว เราก็ยืนอยู่กับที่ยกมือก็ได้ หมุนตัวก็ได้ การเจริญสติ  
แบบเคลื่อนไหวกินขาดวิธีอื่น ตาก็ไม่ให้ปิด มันเป็นธรรมชาติ ถ้า  
หลับตาก็ไม่เห็น ใครเดินมาก็เห็น หูก็ได้ยิน เปิดทวารทั้งหมดก็  
เหมือนเปิดประตู ลมก็พัดเข้ามา เรานอนทำก็ได้ หมุนมือก็ได้  
เปลี่ยนท่าไหนก็ได้ เป็นธรรมชาติ แต่บางคนอาจจะท้วงว่ามันไม่  
เป็นธรรมชาติ เพราะต้องมาทำท่ายกมือสร้างจังหวะแบบนี้ อันนี้  
เป็นอุบาย เป็นเทคนิค เป็นวิธีหางานให้ความคิด หลอกความคิด  
ให้รู้ตัว ให้มีสติ วิธีอื่นไม่แนะนำ แนะนำการเจริญสติแบบ  
เคลื่อนไหว วิธีอื่นให้ไปแนะนำกันเอาเอง วิธีปฏิบัติอื่นๆมีเยอะแยะ  
เวลาเราเช็ดบ้านถูบ้าน ล้างห้องน้ำขัดห้องน้ำ ล้างถ้วยล้างจาน  
อาบน้ำ ก็ปฏิบัติได้ ให้มีสติให้รู้ปัจจุบัน ถ้าเราชี้แจงนั่ง วิธีอื่นเขา  
กำหนดไว้เลย แต่วิธีของเราสามารถเปลี่ยนการเคลื่อนไหวไปได้  
เรื่อยๆ มีสติในการเปลี่ยน

**Q31** เวลาที่เราทำบุญก็ไม่ควรยึดติดกับบุญ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็เช่นกัน คือในที่สุดแล้วต้องไม่ยึดติดกับมือ กับเท้าที่เคลื่อนไหว ใช่หรือไม่

**A31** ไม่ติด ถ้าเราเข้าใจให้มันหมด ถึงที่สุดแล้ว ก็ไม่ติด เราก็ไม่ได้ทำตลอด เราทำเพื่อสอนคนอื่น แนะนำคนอื่น บอกคนอื่น ให้คนอื่นปฏิบัติ เพื่อรักษาวิธีปฏิบัตินี้ให้คนรุ่นหลัง สมมติว่าเราพายเรือถือไม้พาย พายจากฝั่งนี้ ไปอีกฝั่งหนึ่ง เมื่อไปถึงเราก็วางไม้พายเอาไว้ให้คนอื่นใช้ต่อ แต่ถ้าทำให้คนอื่นดู เขาเห็น เขาก็อาจสนใจ ถ้าเขาถามเราก็สอนเขา พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้แล้ว ท่านก็ไม่ได้ทำอะไร ท่านสอนอย่างเดียว ท่านทำให้ดูก็เพื่อที่จะสอนเช่นกัน หลวงพ่อเทียนท่านขยันมาก ท่านอาพาธ ท่านป่วยเป็นโรค ท่านยังมาลุกมาเดินจงกรม เคยดูแลหลวงพ่อ เราคิดว่าท่านจะลุกไม่ไหว แต่ตอนเช้าตี 2-3 ท่านลุกไปแล้ว เราตื่นขึ้นมาท่านลุกไปเดินของท่านแล้ว ตามประวัติของพระพุทธเจ้า ท่านก็ยังทำให้ดูอยู่ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ทำให้เราดู ตาเราก็เห็น พูดให้ฟัง หูเราก็ได้ยิน ยืน เดินให้เห็น ไม่ติดหรอก คนสู่มเองเดาเองว่าติด ก็เหมือนกับอาหาร ถ้าไม่กินก็อยู่ไม่ได้ แต่คนกินอาหารติดอาหารก็มี สัตว์ทุกชนิดก็ต้องกินอาหาร ถ้าเราไปถึงที่สุด ถึงฝั่งแล้ว ก็รักษาไว้ให้คนอื่น มีไว้เพื่อสอน เหมือนพระพุทธเจ้า อย่างพวกเรายังไม่ตรัสรู้เหมือนพระพุทธเจ้า เรารู้แค่นี้ มีสติปัญญาแค่นี้ เราก็สอนตามที่เราเข้าใจ บอกกันให้

ประพฤติปฏิบัติ ทุกวิธีนั้นแหละ ถ้ามันถึงที่สุดแล้ว เราจะทำให้คนเห็นคนปฏิบัติ เราก็ทำได้ เหมือนกับเรามีเงิน จะให้ใครก็ให้ง่าย ถ้าเงินไม่มีอยู่ในกระเป๋า เราก็ต้องไปกด **ATM** ถ้าเรามีเงินอยู่ในกระเป๋า ใครมาขอเราก็ให้ได้เลย

**Q32** ในนิยายเซ็นของจีน จะมีวิธีรับรองการปฏิบัติ แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวบอกให้ “ตัวเองรับรองตัวเอง” ถ้ามีผู้ปฏิบัติธรรมบอกว่าเขาบรรลุธรรมดับทุกข์ได้แล้ว เราจะทราบได้อย่างไร

**A32** พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รู้ด้วยตนเอง แต่ว่ามีครูมีอาจารย์ เราไม่ได้ทำเองคนเดียว มีครูมีอาจารย์สอนเรา เราก็ต้องเข้ามาสนทนาว่าที่เราเป็น เรามี เรารู้ เราเข้าใจ มันจริงมั๊ย มันตรงมั๊ย ท่านมีประสบการณ์มาก่อน ท่านจึงมาสอนเรา แนะนำ เราที่เรารู้มันจริงมั๊ย เราอย่าไปสถาปนาตัวเอง ปรุงแต่งเอาเองว่าเรารู้แล้ว คนบางคนก็เป็นแบบนี้ ครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าเรียกมาถาม หรือเข้าไปถามพระพุทธเจ้า เราว่าเราเห็นเอง รู้เอง มีครูมีอาจารย์เป็นผู้สอนผู้แนะนำ หรือไม่มีครูอาจารย์ เราต้องเข้าหาผู้รู้เพื่อสนทนาพูดคุยว่าที่เรารู้มันผิดหรือมันถูก มันจริงยังไงหรือเราโดนของปลอมมันมาหลอกกว่าเป็นของจริง ก็เหมือนหนังสือที่โยมเหอ เอามาให้ดู ว่ามีคนเคยมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาสองปีแล้วตั้งแต่เป็นฆราวาส แล้วก็บอกว่าตัวเองรู้และเข้าใจ เขียนหนังสือขึ้นมา อยู่เมืองจีนก็

เช่นกัน ก็กระจายไปหลายแห่งแล้ว เมืองใหญ่ คนเยอะ มาปฏิบัติ แล้วพอรู้พอเข้าใจ แต่ถ้าเข้าใจจริง เป็นของจริง เราก็สนับสนุน เพื่อจะได้ช่วยกันเผยแผ่ เหมือนพระพุทธเจ้าส่งสาวกไปประกาศพุทธศาสนา เมื่อครั้งพุทธกาล แต่ละองค์แยกกันไป แห่งละองค์ พระพุทธเจ้าท่านเป็นพระศาสดา ท่านก็ไปองค์เดียว แต่หลวงพ่อก็ไม่ลงลึกในรายละเอียด อย่างในประเทศจีน ก็มีส่งไป ตอนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ มีผู้ได้ดวงตาเห็นธรรมตามท่านอีก 5 ท่าน คือ ท่านโกณฑัญญะ ท่านภัททิยะ ท่านวัปปะ ท่านมหานาม และท่านอัสสชิ ต่อมาก็มีพระสารีบุตร พระโมกขลา ก็ช่วยกันเผยแผ่ ช่วยกันจุดตะเกียง เพราะโลกมันมืด ก็เลยตั้งหนามันครอบงำ โลก โกรธ หลงมันปกปิด บางคนยังหลับตาอยู่ ก็ไปจุดเทียนส่องตะเกียง ก็ารู้ด้วยตนเองนั่นแหละว่าอันนี้มันมาจากใคร เราปฏิบัติคนเดียวก็ได้ เรารู้แล้วว่าอันนี้มันเกิดจากที่ไหน เกิดจากอะไร ถ้าผู้รู้มาก่อน เรายังมีชีวิตอยู่ ยังปฏิบัติอยู่ เราก็ต้องไปสอบถามณ์ดูว่าเป็นอย่างไร เรารู้แล้วไม่ต้องไปฟังครูบาอาจารย์ รู้แล้วไม่มีครูไม่มีอาจารย์ รู้แล้วไม่ต้องไปหาครูหาอาจารย์ มันก็ไม่ได้ ท่านมีประสบการณ์ ท่านผ่านมาก่อน ถ้ายังมีอะไรบกพร่องก็จะได้แก้ไขตัวเอง แต่ถ้าไม่มีอะไรเลยนี่ มันจริงจริงๆ ท่านรู้

**Q33** หลังจากที่เรাত্রัสรู้หรือดับทุกข์แล้ว ร่างกายของเราจะเปลี่ยนแปลงไปตามจิตใจที่เปลี่ยนใช่หรือไม่ เราจะรู้สึกได้เองใช่

หรือไม่

**A33** ถ้าใจมันเปลี่ยน กายมันก็เปลี่ยน เพราะกายมันอาศัยใจ ก็เหมือนกับต้นไม้ มันมีราก ถ้ารากมันไม่มีมันก็อยู่ไม่ได้ มันก็ตาย เรามีกาย ถ้าใจมันดี มันก็มีผลกับกายไม่มากก็น้อย การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เราเน้นที่ใจ เราเน้นที่สติ ถ้าใจมันดี มันมันคงเข้มแข็ง กายอันนี้มันเป็นสังขาร เป็นรูป ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เราก็จะรู้เท่าทัน ก็ปล่อยวางได้ เบาลง ลดลง ผ่อนคลายลงได้

**Q34** บ่อยครั้งที่เข้าคอร์สปฏิบัติธรรม 7 วัน ช่วงวันหลังๆ ความคิดฟุ้งซ่านจะน้อย บางครั้งแทบจะไม่คิดฟุ้งซ่านเลย และบางทีก็พบว่าตัวเองแทบจะไม่ได้กระพริบตาเลยตั้ง 10 กว่านาที แต่จักษุแพทย์บอกว่าถ้าเราเพ่งจ้องมากเกินไปจนลืมกระพริบตา จะทำให้สายตาเสีย ถ้าอย่างนั้น เราควรที่จะบังคับให้ตัวเองกระพริบตาหรือไม่ หรือปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ

**A34** มันเป็นธรรมชาตินี้ เหมือนเดิน ยืน นั่ง นอน ตาเราดูนานๆ ก็ต้องกระพริบ เรามองไปตรงๆนี่ นานๆเข้า เราก็ต้องเปลี่ยนไปมองทางอื่นบ้าง หันซ้าย หันขวา เงยหน้า ก้มลง แต่ถ้าเราไปอยู่นิ่งๆ มันกลายเป็นเพ่งเป็นจ้อง ผิดธรรมชาติ เราไปกดมัน ตามันต้องกระพริบ ไม่งั้นมันผิดธรรมชาติ พระพุทธเจ้าบอก ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่

ได้ด้วยการเปลี่ยนแปลง ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันควบคุมไม่ได้ ขนาดเราเปลี่ยนแปลง เคลื่อนไหว อากาเร็บอาการปวดมันก็ยังมีอยู่ บางทีเรานั่งมันปวด เราเปลี่ยนเป็นเดิน ก็ยังปวดอยู่ ฉะนั้นอย่าไปเพิ่งไปจ้อง เราไปปฏิบัติแล้ว เรารู้ว่าความคิดมันน้อยลง จางลง หรือบางที่ไม่คิดเลย ขณะที่มันไม่คิด เราก็ไปดูว่าเอ๊ะทำไมมันไม่คิด เราไปติดไปอยู่ ก็เลยมีอาการอย่างว่า ให้เราปล่อย ถ้ามันคิดมากก็ให้เราเห็น ให้เรามีสติรู้เท่าทัน แต่ถ้ามันไม่คิด ก็อย่าไปเพิ่งไปจ้อง อย่าไปหามัน

**Q35** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีประโยชน์ต่อการฝึกวิชา ป้องกันตัวหรือไม่ คนได้หวั่นและคนจีนส่วนใหญ่จะฝึกชี่กงและวิชา ป้องกันตัวมา เช่นในประเทศจีนก็มีการกล่าวว่าเซ็นและการป้องกันตัวสามารถรวมเป็นหนึ่ง การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวคือชี่กงหรือเปล่า หรือมีประโยชน์ต่อการฝึกชี่กงและวิชาป้องกันตัวหรือไม่ มีอะไรที่แตกต่างกัน

**A35** มันก็แล้วแต่เราจะเอาไปประยุกต์ สติไม่ได้มีเงื่อนไขตายตัวเพียงอย่างเดียว เราก็เอาไปประยุกต์กับการทำงานได้ แต่ว่าถ้าเราเอาชี่กงหรือไทเก๊กไปสอนให้มีสติในการทำ มันก็อีกอย่างหนึ่งแล้ว การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเราเริ่มด้วยการยกมือสร้างจังหวะ แต่ชี่กงและไทเก๊ก ก็มีท่าทางของเขา ใครจะเอาสติไป

ประยุกต์ใช้อย่างไรก็ได้

**Q36** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจะทำให้เราบ้า เกิดอาการประสาทหลอน เห็นผี หรือไม่ ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะแก้ไขอย่างไร โดยเฉพาะเวลาที่เราปฏิบัติอยู่คนเดียว

**A36** ถ้าเราไปยึดไปติดไปหลง แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมันไม่เป็น มีครู มีอาจารย์ มีผู้รู้ผ่านประสบการณ์มาแล้ว รู้วิธีแก้ แต่ถ้าเขาไม่แก้ มันก็ติดอยู่อย่างนั้น ถ้าเขาฟัง ก็ทิ้ง ปล่อย เลิก งดหยุด แต่ถ้าเราพูดแล้วเขาไม่ฟัง เห็นของไม่ดีว่าเป็นของดี เห็นของไม่ถูกว่าเป็นของถูก เห็นของผิดว่าเป็นของถูก มันก็เรื่องของเขาเองช่วยไม่ได้ ถ้าคนมีสติมีแต่หาย “เป็น” (ไม่เป็นบ้า)

**Q37** ตอนนี้มีการพูดกันถึงเรื่องวันโลกาวินาศหรือวันโลกแตก เราควรจะมีมือการข่าวแบบนี้อย่างไร

**A37** ก็มีสติ เตรียมตัว มีสติอยู่กับตัวเอง รักษาตัวเอง โลกมันจะแตกเมื่อไรเราก็ไม่รู้ เร็วๆนี้เกิดไฟดับที่เพนซิลวาเนีย ยังมีเรื่องโลกเอียง แล้วก็เรื่องอื่นๆอีก พอได้ยินเรื่องโลกแตก เราก็อย่าไปตื่นตระหนก กินไม่ได้ นอนไม่หลับ คิดไปว่าสามีภรรยาจะอยู่อย่างไร ทรัพย์สินสมบัติจะทำอย่างไร เราต้องเตรียมตัวให้ดี เกิดแน่นอน แต่



เมื่อเราไม่รู้ ประเทศไทยก็มีพุดกันเรื่องนี้ ปี 55, 56 มีคนพูดว่า เดือนกุมภาพันธ์ที่จะถึงนี้ หนักกว่าที่ผ่านมาอีก บางคนเขากลัว หลวงพ่อไม่ได้กลัว แต่ก็ต้องระวัง ทั่วโลกเลยตอนนี้ หนั่งอะไรที่พวกฝรั่งสร้างเกี่ยวกับคำทำนายวันโลกาวินาศของพวกชนเผ่ามา ยา เหตุการณ์สึนามิที่ไทยกับอินโดนีเซีย ปราบฏุกการณ์แผ่นดินไหวในประเทศต่างๆ รวมทั้งไต้หวัน ใครก็ตามที่อยู่บนรอยเลื่อน ก็มีโอกาสดูได้รับผลกระทบจากแผ่นดินไหวสูง เช่นที่มณฑลเสฉวนของจีนก็เคยเกิด โลกกำลังเปลี่ยนแปลง แต่เรื่องภายนอกเราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติ เพราะฉะนั้นเราต้องรักษาใจเรา อย่าไปติดกับเรื่องที่ได้ยิน ต้องเตรียมตัวเราให้ดี มันจะมากกลางคืนหรือกลางวัน มันจะมาตอนเราหลับหรือตื่น หรือมันจะมาตอนเราไปประเทศไหน ก็ไม่รู้ มันเกิดแน่นอน แต่จะช้าจะเร็วเท่านั้น ตอนนีที่ไหนๆมันก็เกิด (ภัยธรรมชาติ)

คนสมัยนี้มันก็ซ่ากัน ทะเลาะกัน ชัดแย้งกัน ผู้นำประเทศไหนที่เปลี่ยน ก็ชัดแย้งกัน ซ่ากัน อยากรเป็นใหญ่เป็นโต ครอบครอง คนมันไม่มีศีลไม่มีธรรม ขาดศีลขาดธรรม จิตใจมันไม่มั่นคง มันก็หัวนไหว ชัดแย้งกัน อันนี้ (วันโลกาวินาศ) มันก็ต้องเกิด แต่ไม่รับรองว่าเกิดช้าเกิดเร็ว ผู้ที่อายุมากแล้วอาจจะไม่มีโอกาสเห็น หลวงพ่ออยากเห็นเหมือนกัน อยากรให้เกิดเร็วๆ จะเกิดในเมืองไทยที่เดียว ประเทศอื่นไม่เกิด โชคดีถ้าประเทศไทยยังไม่เกิด เสือสีต่างๆก็ยังมีโอกาสทะเลาะกันต่อ

**Q38** หลวงพ่อเชื่อเรื่องผี วิญญาณ หรือไม่ คนได้หวั่นมีความเชื่อในเรื่องพวกนี้มาก คนจำนวนมากค่อนข้างกลัวเรื่องผีสิ่ง หลวงพ่อคิดว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจะช่วยคนที่มีความเชื่อเรื่องพวกนี้ได้อย่างไร ช่วยให้อุบัติใจคนพวกนี้สงบขึ้นได้อย่างไร

**A38** ก็ต้องให้เขามีสติ เขาถึงจะเข้าใจ ถ้าเขาไม่มีสติ เขาก็ยึด เขาก็ถือ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้เราสนใจเรื่องพวกนี้ ใครจะพูดอย่างไร ก็ให้เขาพูดไป มันก็มีวิธีเดียว ก็คือให้เขาปฏิบัติ ให้มีสติ ให้มีปัญญา เขาก็จะเข้าใจเองว่าเขาลืมเขาหลง เขาไม่รู้สึกรู้หาย เขาขาดสติ ไม่รู้ตัวลืมตัว หลงเชื่อด้วยความไม่รู้ ด้วยโมหะ สมัยพุทธกาลอินเดียมีลัทธิเยอะ สอนเรื่องฤาษีชีไพร

ถ้าเขาทำได้ปฏิบัติได้ มารู้มาเข้าใจ ก็วางตัวเอง ถ้าเขาไม่มาปฏิบัติ ไม่สนใจ เราพูดให้เขาฟังได้ แต่ช่วยไม่ได้ บางคนสติมันดี มันมีบุญมีวาสนา กรรมเขาทำไว้ดี ก็เข้าใจเร็ว บางคนพูดให้ฟัง มันไม่ฟัง บอกให้ลืมตา ก็ไม่ยอมลืม หลับอยู่อย่างนั้น ถ้าลืมตามันก็เห็น

**Q39** บางคนเราแนะนำวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้เขา เขาไม่รับ แต่บางคนแนะนำแล้วก็รับ พูดอีกนัยหนึ่งคือบางคนเหมาะสมที่จะปฏิบัติแนวนี้ บางคนไม่เหมาะสม แล้วเรามีวิธีพิจารณาอย่างไรว่าคนไหนเหมาะสมที่จะปฏิบัติแนวนี้

**A39** คนขี้เกียจไม่เหมาะที่จะมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว การปฏิบัติแนวนี้เหมาะกับคนขยัน ถ้าคนอยากอยู่นิ่งๆ ไม่อยากเคลื่อนไหวก็ไม่เหมาะ

**Q40** ขอหลวงพ่ช่วยอธิบายให้ชัดเจนขึ้นว่า อะไรคือขยัน อะไรคือขี้เกียจ

**A40** คนขยันคือคนทำ คนปฏิบัติ คนที่เคลื่อนไหว แต่คนขี้เกียจไม่ค่อยทำ ไม่ปฏิบัติ ชอบนิ่งๆ ไม่ชอบเคลื่อนไหว คนขยันก็ดูง่าย นิ่งเขาก็ทำ เดินเขาก็ทำ คนขี้เกียจก็ดูง่าย นิ่งเฉยๆไม่เคลื่อนไหว

**Q41** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีจุดมุ่งหมายคือ เพื่อให้เรา รู้สึกตัวในการเดิน ยืน นิ่ง นอน และอยู่กับปัจจุบัน การที่เรายกมือสร้างจังหวะก็เพื่อให้ “จิต” มีงานทำ ไม่ให้ออกไปคิดฟุ้งซ่าน ไม่ทราบว่ายอมเข้าใจถูกหรือไม่

**A41** ใช่ ให้อยู่กับปัจจุบัน แต่คิดยังไง ก็อย่าไปห้ามความคิด อย่าไปยุ่งกับความคิด อย่าไปสนใจความคิด อย่าไปอยู่กับความคิด ให้อยู่กับปัจจุบัน บางคนคิดอะไรดีๆขึ้นมา ก็ไปหยุดอยู่กับความคิด แล้วยังคิดต่อไปว่าทำไมตัวเองถึงคิดดีเหลือเกิน ไม่เคยคิดได้อย่างนี้มาก่อน ก็เลยหยุดนิ่งอยู่กับความคิด แต่การเจริญ

สติแบบเคลื่อนไหว ไม่ให้เราไปสนใจกับความคิด อารมณ์จะเป็น  
อย่างไร ก็ไม่ต้องไปสนใจ ให้อยู่กับปัจจุบัน เราทำงานอยู่ขณะนั้น  
ให้เรามีสติ ให้เรารู้ในการกระทำ อย่าไปยุ่งกับความคิด

**Q42** เพื่อให้เราอยู่กับปัจจุบัน รู้สึกตัวในปัจจุบัน แล้วทำไมเรา  
ต้องลืมตา ปล่อยวางร่างกาย และอายตนะทั้งหก ถึงจะสามารถอยู่กับ  
ปัจจุบันได้

**A42** (รอคำตอบ วันออกพรรษา)

**Q42.1** เพื่อให้เราอยู่กับปัจจุบัน รู้สึกตัวในปัจจุบันได้ เราต้องลืม  
ตา ปล่อยวางร่างกาย และอายตนะทั้งหก ใช่หรือไม่

**A42.1** ใช่ แต่เราอย่าไปสนใจกับการเห็น การได้ยินได้ฟัง เราทำ  
อะไรอยู่ เราก็อยู่กับการงานที่ทำ

**Q43** อันที่จริงแล้ว ทุกคนก็มีกิเลส มีความสับสน บ่อยครั้งที่มอง  
ปัญหาไม่ออก ที่มองไม่ออกก็เพราะขาดสติ บางครั้งก็กำหนด  
เป้าหมายขึ้นมาโดยที่ตัวเองก็ไม่ว่าจะไปไม่ได้หรือไม่ ถ้าเราเจริญ  
สติแบบเคลื่อนไหวแล้ว สติจะทำให้เราสามารถมองเรื่องราวต่างๆ  
ได้ทะลุปรุโปร่ง เรื่องที่เคยเป็นปัญหาก็อาจจะไม่ใช่ปัญหา โยม

เข้าใจแบบนี้ถูกหรือไม่

**A43** อันนั้นก็ส่วนหนึ่ง แต่เราต้องเอาการกระทำพิสูจน์ สำเร็จหรือไม่สำเร็จเป็นเรื่องอนาคต มันยังมาไม่ถึง เราต้องทำปัจจุบันก่อน อย่าไปคิดว่าอันนี้เราคงทำไม่สำเร็จแล้ว ก็ไม่ทำ มันก็ไม่มีทางสำเร็จเลย แต่สิ่งที่เราคิดว่าทำไม่สำเร็จ แต่ผลกลับกลายเป็นว่าสำเร็จเร็วกว่าที่คาด ต้องเอาการกระทำพิสูจน์

**Q43.1** ถ้าอย่างนั้นหากเราเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไป ในที่สุดแล้ว ก็จะหมดกิเลส หมดความสับสนยุ่งเหยิง ไม่มีทุกข์ ไม่ว่าจะเผชิญกับเรื่องอะไรก็ไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป ไม่ว่าจะผลลัพธ์ของงานจะออกมาอย่างไร ก็ไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป ใช่หรือไม่  
โยมหมายความว่า ถ้าสติของโยมเข้มแข็งแล้ว ก็จะไม่ยึดมั่น ถือมั่น เมื่อผลงานสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ก็ไม่ไปเป็นทุกข์กับมัน ใช่หรือไม่

**A43.1** (รอคำตอบ วันออกพรรษา)

**Q43.2** เราเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไประยะหนึ่ง เราจะรู้เองว่าเรามีความก้าวหน้าหรือไม่ จะบรรลุธรรมมั๊ย ใช่หรือไม่

**A43.2** รู้เอง เห็นเอง เราทำเอง เราก็เป็นเอง ภาษาบาลี “สันทิฏฐิ

โก” แปลว่า ผู้รู้จะเห็นเอง ถ้าไปพูดให้พระพุทธเจ้าฟังด้วยคำพูด ก็  
เข้าใจ เพราะผู้รู้พูดออกมา ทุกคนมีเหมือนกัน แต่รู้จริง มันรู้จาก  
ข้างใน พอพูดออกมาแล้วมันตรงกัน

สิ่งที่รู้มันตรงกันกับพระพุทธเจ้า มันมีเหมือนกันทุกคน ถ้าคนไม่มี  
เหมือนพระพุทธเจ้า ท่านก็ไม่ได้สอนคน พระพุทธเจ้าท่านเป็นคน  
อินเดีย พวกเราเป็นคนประเทศอื่น แล้วทำไมท่านถึงสอนพวกเรา  
เรื่อง ตาก็เหมือนกัน หูก็เหมือนกัน ท่านสอนเป็นสากลทั่วโลก แต่  
เปลี่ยนภาษาแค่นั้นเอง อย่างเช่นเราสนทนากันมาเรื่อง आयตนะทั้ง

6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ชั้นที่ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณ) ที่นี่ก็เรียกต่างกัน มันเป็นเรื่องภาษา ไม่เกี่ยวกับศาสนา  
เป็นคนมันก็มีเหมือนกัน

**Q45** เวลาที่เราปฏิบัติเองส่วนตัว สามารถเปลี่ยนวิธีการยกมือ  
ได้หรือไม่ เช่น เปลี่ยนจากเริ่มยกด้วยมือขวา มาเริ่มยกด้วยมือซ้าย  
แทน ไม่ทราบว่าจะได้ผลลัพธ์ในการปฏิบัติที่เหมือนกันหรือไม่

**A45** ผลมันก็อันเดียวกัน แต่ว่าตามเทคนิคจริงๆ ต้องเริ่มมือขวา  
ก่อน เพราะคนส่วนใหญ่ถนัดขวา เขียนหนังสือก็ใช้มือขวา แต่ถ้า  
ใครไม่ถนัด หรือไม่ได้จริงๆ ก็เริ่มมือซ้ายก็ได้ แต่ตามวิธีที่ถูกต้อง  
จริงๆ ก็ต้องเริ่มมือขวา

**Q46** ความคิดมาจากไหน ความคิดบางอย่างเกิดจากเราคิดขึ้นมาเองใช้หรือไม่ แต่ความคิดส่วนใหญ่มันเกิดขึ้นมาเองโดยเราไม่ได้เชิญมา เราควบคุมมันไม่ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า ไม่กลัวความคิด แต่กลัวสติที่เชื่องช้า ถ้าเรามีสติแล้วก็สามารถจัดการความคิดได้ เหมือนกับแมวที่จับหนู ปัญหาของโยมอยากเรียนถามคือ ความคิดนี้เกิดขึ้นมาเอง หรือเราสามารถควบคุมมันได้

**A46** ความคิดมันมีสองแบบ ความคิดที่มันเป็นหน้าที่ เรื่องการทำงาน มันเป็นธรรมชาติ คนเราทำอะไรก็ต้องคิด ต้องวางแผน มันเป็นธรรมชาติ เป็นการคิดที่อยู่ในหน้าที่การงาน ไม่ได้ห้ามคิด คิดอีกแบบหนึ่ง เราไม่ยอมให้มันคิด มันก็คิด อันนั้นมันไม่เป็นธรรมชาติ มันเป็นการคิดด้วยความไม่รู้ ด้วยอวิชชา ความปรุงแต่ง ทำให้ดีใจ เสียใจ โกรธ ไม่พอใจ คิดไปในทางที่ไม่ดี มันปรุงแต่ง มันเป็นสิ่งขาร เราเกิดอารมณ์ไม่ดี เกิดโทสะ หงุดหงิด มันเกิดจากอวิชชา ความไม่รู้ ขาดสติ พอไม่มีสติมันก็เลยเกิดดีใจ เสียใจ พอใจ ไม่พอใจ เกิดอารมณ์ขุ่น หงุดหงิด ปรุงแต่ง อันนั้นมันไม่เป็นธรรมชาติ มันเป็นการเกิดขึ้นของอวิชชา กิเลส การขาดสติ โมหะ ปิดบัง ผู้ที่ฝึกจิตดี สติดี ปัญญาดี สมาธิดี ความคิดพวกนี้ก็ไม่รบกวนไม่ปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นพวกที่ฝึกจิตดี สติดี ปัญญาดี สมาธิดี มันก็ต่างกับพวกที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้ปฏิบัติ ความคิดปรุงแต่งมันไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นมาได้ ผู้ที่ฝึกสติปัญญามันคงเข้มแข็งจน

เอาชนะได้ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงอยากให้ทุกชีวิต ทุกรูป  
ทุกนาม ฝึกจิตใจ ฝึกสติปัญญาให้มาอยู่ในการกระทำ อยู่ใน  
อิริยาบถ ให้อยู่ในปัจจุบัน ถ้าใครฝึกได้ ปฏิบัติได้ ทำได้ คนนั้นก็อยู่  
เป็นปกติ อยู่เป็นอิสระ

**Q47** เกี่ยวกับตารางเวลาในการปฏิบัติช่วงจัดคอร์ส สำหรับผู้  
ปฏิบัติใหม่ เราสามารถยืดหยุ่นเรื่องเวลาได้หรือไม่ ตามตาราง  
ตอนนี้ ตลอด 6 วันที่มาร่วมปฏิบัติ แต่ละวันต้องฝึกวันละ 11.5  
ชั่วโมง เราสามารถปรับเวลาแบบนี้ได้หรือไม่คือ สองวันแรกให้เวลา  
ปฏิบัติร่วมกัน 10 ชั่วโมง วันที่ 3-4 ให้เวลาปฏิบัติร่วมกัน 11  
ชั่วโมง สองวันสุดท้ายให้เวลาปฏิบัติร่วมกัน 12 ชั่วโมง ถ้าเราพอ  
ยืดหยุ่นได้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติใหม่มีเวลาพักผ่อนในวันแรกหรือให้  
นอนกลางวันได้ เนื่องจากสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่แล้ว วันแรกๆที่เข้า  
ร่วมปฏิบัติเป็นช่วงที่ทรมานมาก แต่โยมก็ไม่ทราบว่าการจัดตาราง  
แบบนี้จะส่งผลต่อการปฏิบัติหรือไม่ ขอหลวงพ่อนำ

**A47** คนเรามันทำงานใหม่ เข้างานใหม่ ฝึกงานใหม่ ก็มีอาการ  
ผลในทางการกระทำ ก็มีเหน็ดเหนื่อยบ้าง ปวดบ้าง คนที่ไม่เคยฝึก  
เพิ่งได้ฝึก คนที่ไม่เคยปฏิบัติเพิ่งได้ปฏิบัติ คนที่ยังไม่เคยนั่งได้ฝึก ก็  
เป็นเรื่องทั่วไป อะไรต่างๆที่เราทำขึ้น สมมติขึ้น ถ้าเราจะเปลี่ยน  
เราคุยกัน ทำความเข้าใจกัน ก็เปลี่ยนได้แก่ได้ เพราะมันเกิดขึ้นจาก



เรา แต่เราต้องประชุมกัน ผู้จัดผู้นำ พระพุทธเจ้าท่านก็กล่าวว่าทุก  
อย่างอยู่ได้ด้วยการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนให้มันเจริญ ให้มัน  
ก้าวหน้า ถ้าเปลี่ยนแล้วมันไม่พัฒนา ไม่ก้าวหน้า เราก็สามารถ  
เปลี่ยนกลับไปใหม่ เปลี่ยนแล้วก็ได้บทเรียน

**Q48** เวลาขมมือสร้างจังหวัด บางครั้งรู้สึกเวลาผ่านไปเร็ว  
บางครั้งรู้สึกเวลาผ่านไปช้ามาก สองแบบนี้ได้ผลในการปฏิบัติ  
ต่างกันหรือไม่

**A48** ที่มันผ่านไปเร็วไปไว ก็แสดงว่าเราอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับ  
การเคลื่อนไหว สติมันดีมันก็อยู่ เวลาผ่านไปเร็วไปไว เวลาสติมัน  
ไม่อยู่กับการกระทำ ไม่อยู่กับการเคลื่อนไหว มันไปอยู่กับเวลา  
เมื่อไรจะถึง เมื่อไรจะผ่าน มันถึงได้ปวดได้เจ็บ เมื่อไรจะถึงเวลา จะ  
ได้เปลี่ยนได้ลุกไปเดิน ได้ออกจากที่ แต่ถ้าเราไม่ไปสนใจกับเวลา  
เราทำหน้าที่ของเราไป มันจะยังงี้ก็ช่างมัน มันจะถึงหรือไม่ถึง มัน  
จะเลยหรือจะเกินก็ไม่ไปสนใจมัน เราก็ทำไปเรื่อยๆ มันก็ปล่อยวาง  
มันก็ไม่มีอะไร มันก็ว่าง เวลาไม่มี

**Q49** หลวงพ่อมีพูดตอนหนึ่งว่า ถ้าเราสามารถเจริญสติไปถึง  
ระดับหนึ่ง กรรมจะหมดไปเองโดยธรรมชาติ โยมไม่ค่อยเข้าใจ  
ความหมายที่หลวงพ่อบอก ยกตัวอย่าง ถ้าโยมติดหนี้ธนาคารหนึ่ง

ล้านเหรียญ ไม่ว่าจะสติโยมจะเจริญแค่ไหน ธนาकारก็จะตามทวงหนี้ โยมอยู่ดี ในกรณีนี้ไม่ทราบว่ากรรมที่โยมสร้างหนี้ไว้กับธนาकारจะหมดไปด้วยการเจริญสติได้อย่างไร

**A49** อันนั้นเป็นเรื่องข้างนอก เป็นเรื่องวัตถุ เป็นเรื่องข้างนอก ไม่เกี่ยวกับจิตกับใจ ที่เราพูด มันเรื่องสติ ปัญญา เรื่องนามธรรม เรื่องปลดปล่อยจิตวิญญาณ ที่จะแก้ปัญญากิเลสต่างหาก เรื่องวัตถุกับนามธรรม มันคนละอย่าง วัตถุเป็นเรื่องข้างนอก เรื่องสติปัญญาเป็นเรื่องนามธรรม ที่จะปลดปล่อย ไม่ให้ยึดไม่ให้ติด (เรื่องหนี้ที่พูด) นั้นเป็นเรื่องข้างนอก เราไปทำอะไรกับใครไว้ หรือใครทำอะไรไว้กับเรา มันก็เป็นการตอบแทนซึ่งกันและกัน เช่นคนนั้นให้เรา มาเราก็ต้องให้กลับไป ต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ จิตใจเรา ถ้ามันมีสติมีปัญญา มันก็ไม่หนัก ไม่ยึด ไม่ติด ไม่ถือ แต่ว่าก็ต้องให้ ต้องคืนไปตามเงื่อนไข จะตามกำหนดหรือไม่ตามกำหนดก็ต้องว่ากันไป บอกว่าจิตใจมันไม่ได้ยึดไม่ให้ถือ เปรียบคนที่ไม่ได้ฝึกจิตฝึกใจ ฝึกสติปัญญา ฝึกจิตวิญญาณให้มันสูง เหมือนมือกำของไว้ แต่ถ้าคนที่ฝึกดีแล้ว ก็ปล่อยวางของลงได้ มือก็อยู่ส่วนมือ ของก็อยู่ส่วนของ แต่เราก็ต้องทำหน้าที่ ที่จะแทน ที่จะเอาคืนให้ ตราบเท่าที่มีชีวิตอยู่ ถ้าทำมันไม่ได้ มันก็ไม่ได้อยู่ในมือเรา ถ้าคนที่ฝึกไม่ได้ มันก็เหมือนมือกำของไว้ หรือมือไม่กำ แต่ของก็ยังติดมืออยู่ แต่ถ้าฝึกดีแล้ว ของมันก็ไม่ติดมือ

**Q50** โยมเป็นคริสต์ศาสนิกชน โยมจะเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก แต่ขณะเดียวกันโยมก็ยังไม่ไปโบสถ์ในฐานะคริสต์ศาสนิกชนได้หรือไม่

**A50** (รอคำตอบ วันออกพรรษา)

**Q51** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้ความสำคัญกับจิตใจ ให้แก้ปัญหาที่จิตใจเป็นหลัก แล้วเราจะดูแลร่างกายนี้อย่างไร โยมสังเกตว่าเวลาหลวงพ่อบอกสบายก็ไม่ได้ดันทานยา ท่านก็ยังทานยาอยู่ดี แต่หลวงพ่อก็บอกให้พวกเราอย่าไปกังวลกับร่างกายมาก แต่ก็ไม่ควรละเลยที่จะดูแลร่างกาย ถ้าอย่างนั้นแล้ว โยมสามารถไปฝึกชี่กง ได้หรือไม่

**A51** ไม่ได้ห้าม ฝึกอะไรก็ได้ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถนำไปประยุกต์กับการกระทำได้ทุกอย่าง เอาไปปฏิบัติกับงานได้ทุกอย่าง ไปทำกับงานก็ให้เป็นสัมมาสติ สัมมาทิฐิ อย่าให้เป็นมิจฉาสติ มิจฉาทิฐิแค่นั้นเอง

**Q52** เราได้ยินมาว่าพระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้เมื่อ 2000 กว่าปีก่อน บางคนก็กล่าวว่าเดิมท่านก็คือพระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมีกลับ

ชาติมาเกิด ถ้าเป็นจริงอย่างว่า ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ  
ปฤชนคนธรรมดาที่ไม่มีทางตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ เราก็หมดหวัง  
ที่จะตรัสรู้อย่างพระพุทธเจ้าใช่หรือไม่

**A52** คงเป็นศาสดาองค์อื่นมั้ง ส่วนองค์ที่ท่านสอนไม่ให้มาเกิด  
ถ้าเหตุที่จะเกิดไม่มี มันก็ไม่มาเกิดอีกแล้ว ถ้ามันรู้เหมือน  
พระพุทธเจ้าท่านรู้ มันก็หมด มันก็ไม่ได้มาเกิดอีก ไม่ได้มาทำอะไร  
อีกต่อไป อาจเป็นศาสดาอื่นองค์อื่น แล้วกล่าวว่าบำเพ็ญมาเป็น  
พระพุทธเจ้าก็ได้ หนังสือหนังหา คัมภีร์ตำราเขาเขียนไว้เยอะเยอะ  
พระพุทธเจ้าท่านไม่มาเกิดอีกแล้ว ท่านวางคำสอนเอาเป็นลายแทง  
ให้เราปฏิบัติ ท่านสอนคนที่มีกิเลส ให้รู้จักแก้ไข ไม่ให้กิเลสมันสร้าง  
ปัญหาให้เรา เกิดอวิชชา เกิดโมหะขึ้นในใจ

**Q53** ในนิกายมหายาน จะมีวัชรปรัชญาปารมิตาสูตฺร มีเนื้อหา  
ตอนหนึ่งกล่าวว่า ไม่มีธรรมะใดที่จะนำไปสู่การตรัสรู้อนาคตตรัสสมา  
สัมโพธิญาณ

**A53** อันนั้นเป็นเรื่องของคนที่เขียนวัชรปรัชญาปารมิตาสูตฺร  
พระพุทธเจ้า ท่านไม่ได้พูดอย่างนี้ ท่านบอกว่า ภิกษุ ภิกษุณี  
อุบาสก อุบาสิกา ถ้ายังประพฤติปฏิบัติอยู่ มรรคผลนิพพานไม่ว่าง

จากโลก พระอรหันต์ก็ไม่ว่างจากโลกเช่นเดียวกัน มหายานกับเถรวาทก็กล่าวถึงพระพุทธเจ้าเหมือนกัน แต่บางอย่างก็แตกต่างกัน ถ้าเราเอาตามตำรามาพูดกัน บางที่ทำให้เราสับสน เข้ากันไม่ได้ เข้ากันก็ตีกัน แต่ถ้าเราเข้าใจให้มันตรงกันแล้ว มันไม่มีเถรวาท หินยาน หรือมหายาน ถ้าเราอิงตำราอิงคนเขียน ทั้งวัชรปรัชญาปารมิตาสูตฺรและพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้เขียน การเขียน ทำเป็นอักขระ ตัวอักษร มีการสังคายนาไปทั้งหมด 5 ครั้งหลังพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ถึงได้มีตำราคัมภีร์ออกมา แต่ถ้าเราเอาตำรามาพูดกัน คุณก็ยังไม่รู้เรื่อง ทำยังไง จะแก้ไขปัญหาทุกข์ที่เกิดขึ้นจากชีวิต จากการปรุงแต่งของกิเลส มันจะเป็นการเกิด ไม่เกิด ถ้ามันแก้ปัญหारेื่องทุกข์ เรื่องปัจจุบันได้ มันก็หมดแค่นั้นเอง มันเป็นคำพูด เพื่อให้คนทำความดีมากๆ ถ้าเราตายไปแล้วเราจะได้กลับมาต่อสิ่งที่เราทำไว้แล้ว เพื่อที่เราจะได้สร้างต่อสานต่อ เพื่อจะได้สอนคนอื่น อันนี้เป็นบุคลากริษฐาน เป็นขบวนการสอน เราก็ไม่ได้ปฏิเสธ ให้เราแก้ปัญหारेื่องทุกข์ ปัญหारेื่องชีวิต แก้ปัญหारेื่องปัจจุบันให้มันถึงที่สุดได้แล้ว ก็ให้คนข้างหลังทำต่อ สอนกันต่อ ประพฤติปฏิบัติต่อ

**Q54** เวลาที่เรารู้สึกสำนึกผิด เราก็หลงไป ไม่ได้อยู่กับปัจจุบันใช่ไหมหรือไม่

**A54** ถ้าเรามีสติ มันก็เห็นการกระทำของตัวเอง เราทำผิดแล้ว เรามีสติสำนึกผิด ก็ไม่ได้หมายความว่าเราไม่มีสติ เราก็ไม่ทำอีกต่อไป หยุด เลิก แก้ไข ถ้าเรามีสติ เราก็อยู่กับปัจจุบัน เพราะเรารู้ว่าเราทำผิด เพื่อที่จะเป็นครูสอนเรา ให้เราแก้ไข เหมือนเรามีสติในการทำงาน เมื่อเราสำนึกผิด ก็แสดงว่าเรามีสติ เพราะทำผิดแล้วมารู้ทีหลัง ถ้าเรารู้ว่าผิดก็ไม่ทำอีก นั่นแหละเป็นครูเรา ไม่ทำอีก ถ้าทำผิดแล้ว ไม่รู้ว่าตัวเองทำผิด ยังทำผิดต่ออีก แสดงว่าไม่มีสติ เราทำผิดแล้ว เรามานึกได้ที่หลัง ก็แสดงว่าเรามีสติแล้ว อย่าทำผิดต่อไปอีก เลิก

**Q55** การที่คนเรามีความคิดเห็นไม่ตรงกัน มีสาเหตุมาจากจุดยืน หรือการให้คุณค่าที่ต่างกัน เราต่างคนต่างก็ต้องเปลี่ยนความคิดของตนเองใช่หรือไม่

**A55** ก็นั่นแหละ ก็ต้องแก้ไข ถ้าคู่อริเราไม่แก้ไข ไม่หยุด ไม่ยุติ เราก็หยุด เราก็ยุติ ถ้าเราไม่แก้ไข เราอาฆาตพยาบาท เราจะเอาชนะ เรายึดมั่นถือมั่นก็เสียหาย ก็ไม่ดี คนหนึ่งไม่หยุด เราก็หยุด คนหนึ่งไม่หนี เราก็หนี มันตามทัน เราก็หนี เราก็ปลอดภัย แต่ถ้าเราสู้ ไม่ทางใดทางหนึ่งก็ล้ม เราไม่ล้ม เขาก็ล้ม ขึ้นกับกำลังของทั้งคู่

**Q56** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเน้นการปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติแล้วจะทำให้เราไม่ชอบพูดคุย ไม่ชอบอ่านหนังสือ หรือพระไตรปิฎก หรือไม่

**A56** เราก็อย่าอ่านด้วยความชอบหรือความไม่ชอบ ถ้าเราจะอ่าน เราก็อ่านไม่เป็นไร ถ้าเราจะไม่พูดไม่คุย เราก็พูดก็คุย ไม่ได้ห้าม ถ้าพูดคุยแล้วเป็นประโยชน์ เราก็พูด ถ้าไม่เป็นประโยชน์ มันก็เสียเวลา เราก็ไม่ต้องไปพูด ปิตวาทา เราเคยดูหนัง ดูทีวี ดูละคร ดูนิยาย ดูการ์ตูน สัพเพหระ ไม่ได้เรื่องได้ราวไม่มีประโยชน์ คนเรายังเมายังไม่ลืมตา ตอนที่เรามาเหล่า ต้มเหล้ากับเพื่อนกับฝูง อร่อยดี ตอนที่เราเลิกได้ หยุดได้ มันยิ่งดีกว่าตอนเราต้ม เราเมา สิ่งที่เป็นประโยชน์เราก็ทำ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เราก็ไม่ต้องทำ สิ่งกินแล้วมีประโยชน์เราก็กิน สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็ไม่ต้องกิน อย่าเบียดเบียนร่างกาย

**Q57** ในระหว่างที่เรายังไม่บรรลุธรรม เรายังอยู่ในระหว่างปฏิบัติ หลวงพ่อให้เราอ่านใจตัวเอง ไม่แนะนำให้ไปอ่านหนังสือในระหว่างปฏิบัติ ถ้าเรากลับบ้านซึ่งอยู่นอกเวลาปฏิบัติ หลวงพ่อพอจะแนะนำหนังสือที่อ่านแล้วช่วยให้เราเจริญสติได้ดีขึ้นบ้างมั๊ย

**A57** มันเรื่องส่วนตัว อยู่ที่บ้านจะอ่านก็อ่าน อ่านเพื่อให้ได้ประสบการณ์ เพื่อให้เกิดข้อเปรียบเทียบจากการอ่าน ว่าคนเขียนหนังสือรู้จริงหรือรู้ไม่จริง คิดขึ้นมาเขียน ไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ การปฏิบัติจริงของตัวเอง เหมือนพวกเขียนนิยาย ก็คิดขึ้นมาเขียน มันก็แค่คิดเท่านั้นเอง บางทีเราอ่านหนังสือบางเล่มจบแล้ว อ่านแล้วไม่ได้อะไรเลย ถ้าเรามีสติปัญญาแล้ว ถึงรู้ว่ามีแต่ขยะ ไร้สาระ อ่านแล้วไม่เกิดปัญญา คนอื่นเขียน เพื่อเอาเงิน เอากำไร เดียวนี้มันมอมเมาทั้งโลก อุปกรณ์ที่ผลิตมาเช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ยูทูบ เฟสบุ๊ก ที่ส่งกันไปทั่ว ยังมี ไอแพด มินิไอแพด ไอโฟน รับอารมณ์เข้ามาทางตา หู เข้ามาสู่ใจ

**Q58** คนสมัยนี้ไม่เห็นทุกข์ ทั้งๆที่ทุกข์มันมีอยู่ แต่เหมือนถูกบดบังไว้ ทำให้ไม่เห็น ไม่รู้สึก

**A58** โมะหะ อวิชชา ความไม่รู้ มันบัง เหมือนกับดอกไม้ช่อนี้มันบังขนมจานนี้อยู่ ถ้ายกดอกไม้ช่อนี้ออก ก็มองเห็นจานขนมนี้ ถ้ามองเห็นก็แสดงว่ามีสติมีปัญญา

**Q59** แล้วจะมีวิธีการเปิดเผยอย่างไร เพื่อช่วยให้สัตว์โลกสามารถมองเห็นทุกข์ เพื่อที่เขาเหล่านั้นจะได้เห็นความสำคัญของ



## การปฏิบัติธรรม

**A59** ก็มีสติ ให้รู้สึกการเคลื่อนไหว การกระทำในปัจจุบัน ก็จะมองเห็น เปรียบเหมือนจานใบนี้ (ทุกข์) ถูกช่อดอกไม้ อวิชชา ) บังอยู่ เราไม่ต้องยกจานขึ้นเพื่อให้เห็น เรายกช่อ (โมหะ ความไม่รู้ ดอกไม้) ออก ก็จะเห็นจานใบนี้เอง

**Q60** คนที่เริ่มมาปฏิบัติใหม่ๆ ยากที่จะมองเห็นความทุกข์ เพราะยังไม่รู้ว่าสติคืออะไร จะให้ออกจากทุกข์นี้ค่อนข้างยาก อยากให้หลวงพ่อบอกช่วยยกตัวอย่างว่าความทุกข์มันถูกบดบังอย่างไร เช่นคนสมัยนี้ ในชีวิตประจำวันมีเรื่องต้องทำมากมาย ทำให้มองไม่เห็นทุกข์

**A60** คนอยู่กับทุกข์ก็ไม่เห็นทุกข์ เพราะไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ถ้าคนมีสติปัญญา เห็นทุกข์แล้วก็จะไม่ทุกข์ ผู้รู้บางคนบอกว่านกไม่เห็นฟ้า ปลาอยู่ในน้ำไม่เห็นน้ำ ไม้เดือนอยู่ในดินก็ไม่เห็นดิน เราก็พูดคุยให้ฟังแล้ว ถ้าอยากรู้ อยากเห็น อยากเข้าใจ ก็ต้องปฏิบัติ ก็เกิดสติปัญญา เกิดความเข้าใจ คำถามทั้งหมดที่ถามมามันก็วนอยู่ตรงนี้ ถ้าเราไม่ทำให้เกิดขึ้นกับตัวเอง เกิดประสบการณ์ภายในใจตัวเอง ก็เหมือนเป่าปี่/ขลุ่ยให้ควายฟัง เมื่อใดได้เป่าเอง ถึงจะรู้

เราหาวิธีที่จะให้คนประพฤติปฏิบัติ หาวิธีที่จะให้คนสนใจได้รู้ได้  
เข้าใจก็จะรู้ตัวเอง แล้วก็ตื่น เห็นอะไรที่ไม่ดีอยู่ในตัว เห็นสิ่งสกปรก  
โสโครกที่อยู่ในตัว ก็จะเข้าใจเอง มันขึ้นอยู่กับการกระทำ อยู่กับ  
การปฏิบัติ ถ้ามันเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้ทำ ไม่ได้ปฏิบัติ มันมีน้อย ได้  
ยินได้ฟังมาก็ระดับหนึ่ง อ่าน จำ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจาก  
การฟัง จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด ภาวนามย  
ปัญญา ไม่ต้องได้ยินได้ฟัง ให้ปฏิบัติแล้วมันจะเกิดขึ้นเอง โดย  
ธรรมชาติ โดย(การกระทำ)

**Q61** ที่จริงคนเราอยู่กับความคิดตลอดเวลา แต่มองไม่เห็น  
ความคิด ทั้งๆที่ความคิดก็คือความทุกข์ อย่างที่หลวงปู่เปรียบว่า  
ปลาอยู่ในน้ำ ไม่เห็นน้ำ แต่ประสบการณ์ของเราบอกว่าความคิด  
เป็นสุข เราก็เลยจมอยู่กับความคิด ทำไมถึงเป็นอย่างนี้

**A61** อวิชชา ความไม่รู้ โมหะ กิเลสมันบังก็เป็นแบบนี้ ไม่  
เหมือนผู้รู้ ผู้ที่ปฏิบัติ ผู้ที่มีสติปัญญามันก็รู้เห็นต่างกัน รู้ทุกข์เป็น  
ทุกข์ รู้สุขเป็นสุข แต่ถ้าเห็นผิดเป็นถูกคือ เห็นทุกข์เป็นสุข สุขเป็น  
ทุกข์ มันก็อยู่อย่างนั้น ถ้าเห็นทุกข์เป็นทุกข์ ก็ทิ้งก็ปล่อย ไม่เอาแล้ว  
สมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าเคยพูดให้ใครฟัง จำไม่ได้แล้ว แต่ผู้ฟัง  
กลับสลัดหัว เดินหนีไป ครั้งพระพุทธกาล พระพุทธเจ้าอยากจะ  
โปรดแต่โปรดไม่ได้ก็ยังมีอยู่ พระพุทธเจ้ารู้แจ้งโลกหมดแล้ว คนที่

ยังหลง ยังมีดี ยังบอดอยู่ จุดตะเกียงให้ตามันเห็นมันสว่าง มันก็ยัง  
เป็นอย่างนี้ทั้งโลก

**Q62** หลวงพ่อเคยเทศน์ว่า ของดีอยู่ส่วนเล็กๆในใจเรา คือจาก  
หยาบไปสู่ละเอียด หลวงพ่อให้ทุกคนรักษาความเพียรต่อไป  
หมายความว่าอย่างไร

**A62** ธรรมะมันมีอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด  
สติปัญญามันเกิด มันแหลม มันคม มันก็สามารถฆ่ากิเลสตาย  
ทั้งหมด ถ้าสติไม่มั่นคง ไม่แหลม ไม่คม ถ้าปัญญาไม่มั่นคง ไม่  
แหลม ไม่คม ถ้าสมาธิไม่มั่นคง ไม่แหลม ไม่คม มันก็ฆ่ากิเลสไม่ได้  
กิเลสก็กัดกร่อน ไม่ตาย พระพุทธเจ้าท่านเปรียบเทียบไว้ในภาษา  
บาลีว่า “สติมโต สุขเว เสยโย” แปลว่า คนมีสติเป็นผู้ประเสริฐทุก  
วัน

ท่านก็ยังย้ำ “สติมา สุขเมตติ” แปลว่าความสุขอยู่ไม่ไกล  
ถ้าใจมีสติ ไม่ต้องไปจุดธูปจุดเทียน ไม่ต้องไปไหว้พระสวดมนต์ ไม่  
ต้องขอ ไม่ต้องไปทำพิธีรดอง มันอยู่ที่นี้ ที่ใจเรา ทำที่ใจเรา มันมา  
เอง มันจะหล่นมาเอง อันนี้ไม่ได้พูดเอาเอง ภาษาบาลีมีพูดไว้ ตำรา  
คัมภีร์ที่นี้มีมัย ที่นี้อาจจะมี แต่ถ้าคนไม่อ่านก็อาจไม่เคยเจอ อีก  
เรื่องเกี่ยวกับปัญญา ภาษาบาลีว่า “ปัญญา โลกัสสมิง ปชโช

โต” แปลว่าปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก ถ้ามีปัญญามันก็รู้ ตื่น เบิก  
บาน เหมือนกับมีแสงสว่าง ท่านก็ย้ำอีก “นุตติ ปญญา สมา  
อาภา” แสงสว่างโตเสมอด้วยปัญญาไม่มี

สรุป สติก็สองบท ปัญญาทั้งสองบท

**Q63** เวลาที่เราปฏิบัติ เรากำลังต่อสู้กับความคิด ทั้งที่จริงแล้ว  
ความคิดมันเป็นทั้งทุกข์และสุข ทำไมในหนังสือถึงเขียนว่า  
ความคิดที่เป็นสุขก็คือทุกข์

**A63** มันเป็นเรื่องละเอียด มันก็รู้สึก เข้าใจไม่ได้ เช่น โทสะ  
เป็นของหยาบ ถ้ามีคนมาด่าว่า มาทำให้เราไม่พอใจ มันหยาบ เกิด  
ความโกรธ มันหยาบ เพราะฉะนั้นการละหยาบ ละละเอียดมันก็  
ต่างกัน ผู้รู้ท่านบอกว่า การเดิน ยืน นั่ง นอน มันก็เป็นทุกข์  
เหมือนกัน เรายืน เดิน ยืน นอน นานๆ เราเกิดเวทนา เราก็ทุกข์ แต่  
ถ้าเราไม่ได้นั่ง เดิน ยืน นอน นานๆ มันก็ทุกข์เหมือนกัน คนธรรมดา  
ทั่วไปที่ไม่เกิดสติปัญญาก็สงสัยว่ามันทุกข์ได้อย่างไร การนั่ง เดิน ยืน  
นอน มันเป็นเรื่องชาติ คนเราก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น แต่ผู้รู้  
พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ จะรู้ทุกข์ประจำสังขาร มัน  
ไม่ได้เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ ทุกข์จรคือทุกข์ที่เกิดจากร่างกายเรา  
เกิดขึ้นทีหลัง เกิดเจ็บ เกิดโรค มันไม่ได้มีเป็นประจำ แต่การนั่ง เดิน

เย็น นอน มันเป็นธรรมชาติของสังขาร พระพุทธเจ้าว่ามันเป็นทุกข์  
ประจำสังขาร แต่ถ้าไปพูดอย่างนี้ คนทั่วไปสงสัยว่ามันทุกข์ได้  
ยังไง ถึงเวลานอนเราก็นอน ถึงเวลาเดินเราก็ตื่น ถึงเวลาเย็นเราก็ก  
เย็น ถึงเวลานั่งเราก็นั่ง ท่านผู้รู้ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ท่านมี  
สติปัญญา ท่านก็บอกว่ามันเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราไม่มีสติปัญญา เราก็ก  
ไปเป็นทุกข์กับมันเอง กลายเป็นทุกข์สองอย่างบวกกัน เช่นคนนั่ง  
นานๆ ไม่เคยนั่งนานๆมาก่อน ยังไม่ถึงเวลาเลย มันปวดแล้ว ถ้าตั้ง  
เวลา ไม่ถึงเวลา ยิ่งปวดเข้าไปอีก ทำไมมาตั้งเวลาอย่างนี้ แต่ถ้าฝึก  
ได้ มันก็ผ่อนคลาย มันแก้ได้ มันก็เบา คนไม่ได้ฝึก มีเท่าไรก็ทุกข์  
เท่านั้น มีร้อยทุกข์ร้อย เพราะฉะนั้นเราต้องฝึก เอาชนะทุกข์  
เอาชนะสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ นั่งนานๆ เดินนานๆ ได้

**Q64** ที่จริงแล้วความคิดที่เกิดขึ้นแต่ละอันมีต้นตอมาจาก

ตัณหาหรือความอยาก การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจริงๆแล้ว  
สามารถช่วยให้เรามองเห็นต้นตอมาจากความอยาก แต่เมื่อเรามา  
ปฏิบัติธรรมมาสักระยะแล้วทำให้เราเริ่มเห็นชัดเจนขึ้นว่าความคิด  
เป็นต้นตอของความทุกข์ ทำให้เรายิ่งทุกข์มากขึ้น จะแก้ไขอย่างไร

**A64** เราก็รักษาสติให้เข้มแข็ง มันคง มันก็จะออกได้ เราฝึกสติ  
จนชนะมันเลย มีขันติ ถ้าเรามีขันติ ภาษาบาลีว่า “ขณ  
ตี ปรมมํ ตโป ตีติกุขา” คือขันติเป็นธรรมที่จะเผา ฆ่า กำจัดกิเลสให้

มันตาย ให้มันใหม่

**Q65** ตั้งแต่โยมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมา ก็เริ่มเห็นความคิดชัดเจนมากขึ้น และก็รู้สึกว่าจะเกิดปัญญาบ่อยครั้งขึ้น จนสามารถเข้าใจถึงกระบวนการเกิดขึ้นของความคิด แม้ว่าจะทราบที่มาที่ไปของความคิดก็ตาม แต่รู้สึกว่าคุณทุกข์ก็เกิดมากขึ้นเหมือนเงาตามตัว โยมขอเรียนถามว่า การที่ปัญญาเกิด แต่ไม่สามารถจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ เป็นเพราะอะไร เป็นประสบการณ์หนึ่งที่เราต้องผ่านไปหรือเปล่า และทำอย่างไรถึงจะสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เบ็ดเสร็จ

**A65** คิดธรรมดา มันก็ต้องคิด ที่เราพูด เราพูดถึงคิดที่ไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้เจตนา ทำให้เราวุ่นวายสับสน คิดเรื่องงานเรื่องการวางแผน เป็นหน้าที่ ถ้ามีสตินำ ก็ไม่เป็นไร ตัวอวิชชา เป็นสังขารปรุงแต่ง คิดแล้วทำให้เราสับสนวุ่นวาย แต่ถ้าคิดด้วยสติปัญญา มันคิดไปตรงๆ ไม่มีอารมณ์ เป็นธรรมชาติคิด ถ้าสติปัญญาเราดี มันจะฆ่าตัวนี้ จะคิด (ความคิดที่เกิดจากอวิชชา ที่มันมารบกวน) อะไรก็ตามหน้าที่

**Q66** ตามตำราปัญญาสามารถกำจัดกิเลสได้ เท่าที่ปฏิบัติมา โยมก็เกิดปัญญาสามารถมองเห็นความคิดได้ แต่ว่าปัญญาที่เกิด

กลับไม่สามารถหยุดความคิด หยุดทุกข์ หยุดกิเลสได้ อยากให้  
หลวงพ่ช่วยแนะนำว่าโยมยังปฏิบัติขาดตกบกพร่องตรงไหน

**A66** ปัญญา มันยังไม่เต็ม ไม่รอบ ก็เลยยังตัดไม่ได้ ตัวนั้นมันตัว  
สุดท้าย ต้องรอบ ต้องเต็ม ถึงจะจัดการได้ ก็เหมือนดวงอาทิตย์  
และดวงจันทร์ ที่มีแสงส่องสว่างอยู่ แต่เนื่องจากถูกบดบังด้วยเมฆ  
หมอก ทำให้มองเห็นแสงสว่างไม่เต็ม

**Q67** ในการปฏิบัติธรรม มีกำลังอยู่สองประเภท อันหนึ่งคือ สมาธิ  
ทำให้กิเลสลดลง (อีกอันคือ) ปัญญาคือตัดรากของกิเลส แต่ที่โยม  
ยังตัดกิเลสไม่ได้เป็นเพราะสมาธิไม่พอหรือเปล่า

**A67** ก็เหมือนกับสมณะ สมณะกรรมฐานเป็นกรรมฐานอุบายให้  
สงบใจ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานอุบายเรื่องปัญญาที่จะฆ่า  
ทำลายกิเลส ต้องมีสติมีปัญญา ที่ยังตัดกิเลสไม่ได้เพราะวิปัสสนา  
มันยังไม่พอ สมณะมันก็สบาย มันทำให้ใจมันสงบ มันสุข แต่ถ้า  
ปัญญา มันจะทำให้อยู่เหนือสุข เหนือทุกข์ ไม่ให้สุข ไม่ให้ทุกข์  
ปล่อยทิ้งสุขทิ้งทุกข์ ถ้าเราเอาสุข ทุกข์มันก็จะมา ถ้าเราไปอยู่กับ  
ทุกข์ สุขมันก็มา อยู่อย่างนั้น ถ้าเราไม่เอา มันก็ขาด ไม่มีเลย ไม่มี  
สุข ไม่มีทุกข์ เหนือสุข เหนือทุกข์ แต่คนเรามันแสวงหาสุข พอได้สุข  
ก็ไม่อยากไปไหน หลง พระพุทธเจ้าท่านให้วาง ถ้าสมณะกับปัญญา

มันยังผสมผสานกันอยู่ ถ้าปัญญาล้วนๆ มันก็ขาด

**Q68** ในขณะที่เรายังไม่สามารถปฏิบัติจนถึงที่สุด ดับทุกข์ได้ เราจะทราบได้อย่างไรว่า เราเจริญสติได้ความก้าวหน้าระดับไหน หรือเราจะทราบได้อย่างไรว่าแมวที่เราเลี้ยงโตแล้ว โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว จับหนูได้แล้ว มีอะไรเป็นเครื่องหมายวัด

**A68** มันก็มี เหมือนพระโสดา สกิทา อนาคา พระอรหันต์ ถ้าเปรียบเทียบตามตำรา เราจะรู้ด้วยการปฏิบัติ ด้วยปัญญาของเราว่าไปถึงระดับไหน พระพุทธเจ้าท่านปรินิพพานไปแล้ว **2500** กว่าปี คำสอนก็เหมือนเดิม ท่านยืนยัน ท่านให้ปฏิบัติ ถ้ายังมีผู้ประพฤติปฏิบัติอยู่ มรรคผลไม่ว่างจากโลก นิพพานไม่ว่างจากโลก พระอรหันต์ไม่ว่างจากโลก

แต่ก่อนเราทุกข์ **100%** ตอนนี่ทุกข์มันลดน้อยลง จนหมด ท่านทำให้คนมาพิสูจน์ ให้มาปฏิบัติ ภาษาบาลี “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ” แปลว่า ตนเป็นที่พึ่งของตน

**Q69** โยมได้มีโอกาสเข้าไปสัมผัสกับศาสนาต่างๆตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย ต่อมา เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมาก็ได้มาสัมผัสกับศาสนาพุทธนิกายเถรวาท ถึงทราบว่า การปฏิบัติธรรมเป็นงานที่



สำคัญที่สุด โยมเลยเริ่มปฏิบัติมาเรื่อยๆ บางครั้งรู้สึกว่ามันทุกข์  
เจ็บปวดมาก โดยเฉพาะตามร่างกาย โยมก็เลยดูเวทนาที่เกิดขึ้น  
ยิ่งดูมันก็ยังรู้สึกเจ็บปวดมากขึ้นไปอีก จนกระทั่งมันจางหายไป แต่  
แล้วเวทนาตัวใหม่ก็เกิดขึ้นมาอีก ก็ดูมันอีก จนกระทั่งมันจางหายไปอีก  
ตอนนี้ไม่เป็นอีกแล้ว ตอนนี้มีปัญหาใหม่ในการปฏิบัติคือ ตั้งแต่ปีที่  
แล้วเป็นต้นมา โยมรู้สึกถึงการเต้นของชีพจร บางครั้งก็มีปิติ ถ้าโยม  
ดูปิติที่เกิดขึ้นแล้ว มันจะเหมือนกับการดูเวทนาหรือไม่ คือมันจะ  
แรงขึ้นแล้วก็จางหายไป ตอนนี้ทุกครั้งที่โยมนั่งปฏิบัติไปประมาณ

**40** นาทีก็จะเข้าสู่สภาวะที่เกิดปิติ และหลังจากนั้นจะเข้าสู่  
สภาวะปิติอีกชนิดหนึ่งที่มันละเอียดกว่า คล้ายๆกับสภาวะสุญญ  
ตา รู้สึกว่างๆ เป็นอารมณ์ปิติที่ลึกซึ้ง สภาวะนี้ก็คงอยู่อย่างนั้น นี่  
เป็นเรื่องปรกติที่ผู้ปฏิบัติต้องผ่านไป หรือว่าโยมไปใส่ใจกับมันมาก  
เกินไป

**A69** ถ้ามันจริง มันก็ไม่ยึด มันก็ไม่ติด ท่านไม่ให้ยึดไม่ให้เกิด  
ท่านสอนไม่ให้มี ถ้ายึดติด มันก็เป็นตัว เป็นอัตตา สอนไม่ให้มีตัวมี  
ตน ให้เป็นอนัตตา หหมดตัวหมดตน มันก็ไปตามระดับของสติ  
ปัญญา สมาธิ อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ถ้ามันมาก  
จนถึงที่สุด มันก็หายสงสัย ในตัวตนของเรา หายสงสัยในการเกิด  
การตาย ในวัฏฏะ เหมือนกับวัชรปรัชญาปารมิตาสูตตร ถ้าเราเอา  
คัมภีร์ตำรามาพูดกัน ก็ถกเถียงกันไม่จบ เอาอาจารย์ เอาตำรา

เที่ยงกัน สรุปแล้วคืออะไรเล่าที่แก้ทุกข์ได้ แก้เกิดได้ ไม่ให้มาเกิด  
เอง เหมือนพระพุทธเจ้าท่านสอนจนหมดลม ไปแล้วก็แล้วไป ไม่  
ต้องมาวนเวียน หรือมาเกิดเป็นพระโพธิสัตว์อีก เพราะฉะนั้นเรื่อง  
เกิดเรื่องตาย มันผูกกันทุกศาสนา ไม่ว่าจะเป็พุทธ คริสต์ อิสลาม  
ฮินดู พราหมณ์ พวกเราต้องรักษาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้ดีๆ  
เราพูดถึงวัตถุ แต่ธรรมะของเรา ไม่มีใครทำลายได้ ของใครของมัน  
เรื่องสติปัญญาไม่มีใครทำอะไรได้

เมื่อปฏิบัติจนถึงที่สุดแล้ว มันไม่มีอะไร คนเราก็เป็นสมมติ  
เป็นรูปเป็นวัตถุ เราอย่าติดออย่ายึดออย่าหลง เรามีหน้าที่ที่ต้องทำ  
เราก็ทำตามหน้าที่ มันไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน ไม่มีอะไรเป็นคน  
เป็นสัตว์ วัตถุทั้งหมดมันไม่มี ถึงธรรมะจริงๆแล้วมันไม่มี เราไม่ได้  
หลง มันจะมีอะไร

**Q70** หลวงพ่อหมายความว่า เราก็ต้องกลับมารู้สึกที่การ  
เคลื่อนไหวเหมือนเดิม ใช่หรือไม่

**A70** ใช่ เราก็ปฏิบัติกับสิ่งที่ไม่มี เราต้องทำหน้าที่ ถึงเวลานั่ง  
เวลาที่จะทำ เราก็ทำ ไม่มีอะไรเราก็ต้องทำ ทำสิ่งที่ไม่มี  
พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ ทำลายกิเลสหมดแล้ว บางที่ท่านก็มานั่ง  
สมาธิ ตรววจดูสัตว์ที่จะไปรอด

**Q71** ขณะที่เรานั่งปฏิบัติ ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น เราต้องตั้งชื่อให้มันหรือไม่

**A71** ไม่ต้องไปตั้งชื่อ ถ้าไปตั้งชื่อให้ มันก็มีตัวมีตน มันก็ไม่ว่าง

**Q72** เกี่ยวกับเรื่องอัตตาตัวตน เวลาที่โยมนั่งปฏิบัติ โยมค่อยๆ เข้าใจว่าแท้จริงแล้วความคิด แสงสว่างหรือภาพต่างๆที่ปรากฏขึ้นมาให้เห็น เป็นเพราะอัตตาตัวตนนี้มันสร้างขึ้นมา สิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยการเจริญสติเข้าไปรู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางธรรมชาติเท่านั้น ใสหรือไม่ โยมไม่ควรไปติดยึดกับมันมากเกินไปใสหรือไม่

**A72** มันก็เป็นรูป เป็นวัตถุ เป็นสมมติเท่านั้นเอง เป็นรูปธรรม เป็นสังขารที่เราแต่งขึ้น ถ้าพูดถึงธรรมะที่สูงขึ้นไป มันเหนือสมมติ มันไม่มีอะไร จนเหนือโลก เป็นโลกุตระธรรมเหนือโลก ท่านไม่ให้ติดสมมติ คนไม่ได้ปฏิบัติ ขาดสติขาดปัญญา มันก็หลงสมมติ ติดสมมติ ได้อะไรมีอะไร ถ้าไม่ได้ไม่มีตามที่หวัง ก็เสียใจ ไม่สบายใจ ขุ่นมัวเศร้าหมองใจ หลวงพ่อนองห่มจีวรชุดนี้ ถ้าคนจรรลยมันอยากทดสอบ มันก็มาด่าว่าเราเป็นหมา เป็นสัตว์ ถ้าเราล้มตัว หลงตัว มันก็อาจจะขาดสติ เกิดอารมณ์ ว่าดูถูก ทำไมไม่เรียกให้มันถูกตามสมมติ เดี่ยวนี้ที่เราเอารัดเอาเปรียบ เช่นหมา ก็นั่งข้างกัน ก็เพราะตัวตน พวก

ยศ พวกตำแหน่งที่ได้มา ถ้าเราไปเรียกสมมติไม่ถูกยศถูกตำแหน่ง ก็อาจจะไม่พอใจ แต่ถ้าเรามีสติปัญญา มันก็ไม่ใช่เป็นไร

**Q73** คนปรกติธรรมดา สามารถรู้สึกได้ทั่วร่างกาย แต่ถ้าคนๆ หนึ่งเกิดอุบัติเหตุกระดูกสันหลังหัก ทำให้ร่างกายท่อนล่างเป็น อัมพาต ไม่มีความรู้สึก แน่นอนว่าเมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บจะ ส่งผลทำให้ความรู้สึกตัวของร่างกายลดลง ทำไมคนที่มึสติเต็มรอบ หรือบรรลุนิพพานแล้ว เมื่อตายไปทำไมยังมีความรู้สึกตัวหรือสติ หลงเหลืออยู่

**A73** ชีวิตเป็นกับชีวิตตาย ชีวิตที่ยังไม่ตาย ชีวิตหลังจากตาย แล้ว มันเป็นอะไรก็แล้วแต่ เช่นต้นไม้ยังไม่ตาย มันก็มีชีวิต พอมัน ตายแล้ว ชีวิตก็ไม่ใช่เหมือนตอนที่มันยังมีอยู่แล้ว เช่นต้นไม้ที่ใบ มันก็ร่วงไปหมด มันก็หมดทางเจริญเติบโต มันหากินเองไม่ได้ มันก็ ตาย เราก็ได้ยินได้ฟัง มันสอนกันมานานแล้วว่า ถ้าตายแล้วมันก็จะ มาเกิดอีก ยังไม่หมดกิเลส ตำราก็พูดอย่างนั้น จะมาเกิดเป็นอะไรก็ ขึ้นกับบุญกุศล คุณความดีที่ทำไว้ ถ้าหมดกิเลสแล้วก็ไม่มีอะไรมา เกิดแล้ว ท่านพูดท่านเขียนไว้อย่างนั้น พวกเราก็เลยทำบุญทำกุศล เพื่อเอาไว้ต่อหลังตาย

ถ้ากิเลสไม่มี มันก็หมดตั้งแต่ยังไม่หมดลม ก็เหมือน พระพุทธเจ้าท่านก็ยังทำหน้าที่ ยังสอนอยู่ หมดแล้วก็หมดเลย

มหายานกับเถรวาทอาจต่างกันได้ มหายานสอนว่าตายแล้วต้อง  
มาเกิดเป็นพระโพธิสัตว์อีก ในวัชรปรัชญาปารมิตาสูตริกก็ยังมีเขียน  
ไว้ ถ้าเราเอาตำรามาถกกัน ไม่จบ พระไตรปิฎกมีมหายาน หินยาน  
เถรวาท มันไม่เหมือนกัน ยังสรุปกันไม่ได้ ทางมหายานสอนให้  
บำเพ็ญเป็นพระโพธิสัตว์แล้วมาเกิดใหม่ แต่อิสลามหรือคริสต์ไม่  
ทราบว่าจะสอนกันอย่างไร สรุปง่าย ๆ คือ เป็นพระอรหันต์ก็จบแล้ว  
หมดกิเลสก่อนตาย ร่างกายยังอยู่ ก็ทำหน้าที่สั่งสอน หลังหมดลม  
แล้วก็ไม่ต้องพูดกันแล้ว อันนี้เป็นวัตถุ เป็นสมมติ เป็นรูป มันไม่ได้  
เป็นปรมาณู ปรมาณูมันไม่มีตัว เตี้ยวนี่สอนกันสอนอตตะตา สอน ...  
วิญญูณ อตตะตา สอนว่าจะเกิดอีกเป็นโน้นเป็นนี้ เมืองไทยก็  
เหมือนกัน ทำบุญเพื่อมาเกิดอีก มันเป็นวิญญูณอตตะตา ถ้า  
วิญญูณ ออกจากร่างก็จะไปเกิดมา แต่ถ้าวิญญูณอนัตตะตา หมด  
ก็คือหมด คนเราคิดไปอีก ถ้าทำบุญทำกุศลแล้วจะไปไหนหมด คน  
ตายเราไปสวดมนต์ให้ พวกเราคิดว่าวิญญูณคนตายออกจากร่าง  
จะมานั่งฟังสวด เหมือนเราจัดงานศพให้พ่อ แม่ เรื่องเกิดเรื่องตาย  
เป็นเรื่องโลกแตก ทำอะไรก็ไม่หายสงสัย เรื่องเกิดเรื่องตาย ถ้าเรา  
ไม่ได้ปฏิบัติให้มันเกิดสติปัญญาจริงๆ ให้หายสงสัย มันก็ยังเกิด  
สงสัยอยู่ ทำบุญขณะนี้นันได้ขณะนี้ ทำดีขณะนี้ ได้ดีขณะนี้ บางที  
คนเราทำดีขณะนี้ ยังไปคิดเอาดีหลังตายอีก ไปเอาชาติหน้าอีก มัน  
ได้เตี้ยวนี่แล้ว ไม่ต้องไปคิดอนาคตอีก ถ้าคิดแบบนั้นก็คิดโลกไปอีก  
แก้ไม่หมดไม่จบซะที ทุกข์ขณะนี้แล้ว ยังจะคิดไปเกิดอีกให้มันทุกข์  
อีก

**Q74** เกี่ยวกับเรื่องวิญญาณ ผีเข้าร่าง เป็นปรากฏการณ์ที่มีกันทั่วโลก โยมมีเพื่อนคนหนึ่งที่เคยถูกผีเข้า โยมถามเพื่อนว่าตอนถูกผีเข้าเป็นอย่างไร เพื่อนตอบว่าบางเรื่องจำได้ บางเรื่องจำไม่ได้ คล้ายๆเหมือนตอนฝัน อยากเรียนถามว่าทำไมถึงมีเรื่องผีเข้า เวลาถูกผีเข้า สติและความรู้สึกมันหายไปไหน

**A74** สืมตัว ขาดสติไม่มีสติ เวลาไม่มีสติหรือสติไม่มีกำลัง ผีก็เข้า ผีทับ พอผีมันหนีไป สติก็กลับมา ถ้าคนกลัว ก็มีผี ถ้าคนไม่กลัวไปไหนก็ไม่มีผี ผีโน้นผีนี้ ถ้าเราไม่สนใจเรื่องผี เราก็คงไปของเรา ต่างคนต่างไป ทางใครทางมัน อย่ามาอิจฉากัน อย่ามาริชยา อย่ามาอาฆาตพยาบาทกัน อย่ามาทำให้เราเจ็บเราปวด เราไม่ทำอะไร มันก็ไม่มีเท่านั้นเอง เป็นอะไรก็อย่าไปว่าผี บางครั้งร่างกายเรา ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุสี่ มันไม่สมดุลกัน ก็เกิดปฏิกิริยาขึ้นมาก็ได้

มันก็ร้อน หนาว บางทีลุกขึ้นมารำ ถ้ามีสติ ผีมันก็ไม่มี เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า คนที่เชื่อผี คนที่ไปไหนมาไหนก็เห็นผี มาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผีมันก็ตายไปเอง หายไปเอง แต่ก่อนมาปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียน หลวงพ่อก็เคยกลัวผี ไปไหนมาไหนตอนกลางคืน ก็กลัวผีจะทำอะไรให้ พอมาปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียนเดี๋ยวนี้ผีมันไม่มี คนที่ว่ามีผีเข้า ผีกวนกลางค้ำกลางคืน ให้เขามาเจริญสติ รู้สีกตัว มีเวลาก็เรียกเขามาปฏิบัติด้วยกัน หลวงพ่อก็จะอยู่ด้วย

**Q75** หลวงพ่อพูดว่า ปฏิบัติเองก็จะรู้เอง คำพูดนี้ทำให้เกิดปัญหาสองประการในไต้หวัน คือ ปัญหาแรก ผู้ปฏิบัติบางคนตัวเองยังไม่บรรลุธรรม ก็ออกหนังสือ บอกคนอื่นว่าตัวเองบรรลุธรรมแล้ว เพื่อหลอกเอาเงินจากคนอื่น โดยการจัดคอร์สปฏิบัติธรรม ปัญหาที่สอง ประเภทที่ตัวเองมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอยู่ แต่ยังไม่บรรลุผลใดๆ ตัวเองก็ 모르ตัว ก็เริ่มออกมาจัดคอร์สปฏิบัติธรรมสั่งสอนคนอื่น ๆ เหมือนหลวงพ่อ ประเภทนี้ก็เข้าข่ายหลอกหลวง โยมอยากทราบคนที่บรรลุธรรมแล้วนี้ ตัวเองพอจะมีอะไรเป็นเครื่องวัดหรือเครื่องบอกว่าตัวเองบรรลุธรรมขั้นไหนแล้วหรือไม่ เช่น ใจทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น

**A75** ต้องให้มันละเอียดก่อน จริงไม่จริงต้องพิสูจน์ตัวเองนานๆ ก่อน อย่าเพิ่งไปดีใจ ตื่นเต้น มันจริงแบบจริง หรือจริงแบบหลอก มันคิดเอาว่าเป็นจริงก็เป็นความคิด ถ้ามันจริงมันไม่ต้องนึกต้องคิดมันเป็นโดยธรรมชาติเป็นสติปัญญา มันเหนือธรรมชาติ เราพูดเร็วไป บางทีของไม่จริงมันมาหลอกเราว่าเป็นของจริง บางอารมณ์ที่เราปฏิบัติ เกิดอารมณ์เย็น เกิดปีติ เราจะมาพูดเลยว่าเราบรรลุธรรมแล้ว บางทีเวลาผ่านไป มันเสื่อม มันยังไม่ถึงที่สุด เมืองไทยก็มี ลืมตัวว่าตัวเองสำเร็จ บรรลุแล้ว เพราะฉะนั้นต้องคุยกับผู้ที่มีประสบการณ์ ว่าปฏิบัติแล้วได้อย่างนี้ใช่หรือไม่ อันนี้ไม่ได้พูดตามตำรา บางวิธีเค้าต้องว่าตามตำรา ปฐมฉาน ทุตติยฉาน ตติยฉาน

จตุตถมาน ปัญจจตุตถมาน การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ไม่ได้เอาตำรา มาพูดเหมือนวิธีอื่นๆ ถึงจะเป็นถาวรเหมือนกัน ก็ไม่ได้พูดถึง ตำรา พระสูตร หรือหนังสือที่ใครต่อใครเขียน เราเอาของจริงพูดเอา เลย ถ้าเอาตำรามาจับ บางทีมันก็ผิดตำรา ประสบการณ์มันก็อีก อย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น ต้องระวัง ต้องถามผู้รู้ ผู้เป็นครูเป็นอาจารย์ ถ้ามันผิดเราจะได้แก้ไข ถ้ารู้ไม่จริง ไปเห็นของไม่จริง ไปจับเอาของ ไม่จริงมาเป็นของจริง คนไม่รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก ไปจับเอาของผิด มาเป็นของถูก เพราะฉะนั้นต้องถาม ใครที่เข้าใจกันได้พูดกันได้

**Q76** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ สำหรับโยมแล้ว ผลที่ได้รับ จากการเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้น มากกว่าการยกมือสร้าง จังหวะตามรูปแบบ โดยโยมฝึกรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวในทุก อิริยาบถในชีวิตประจำวัน ถ้าโยมสามารถรักษาสติอย่างชัดเจนใน ทุกการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันแล้ว ยังจำเป็นที่จะต้องฝึกยก มือสร้างจังหวะตามรูปแบบหรือไม่

**A76** ถ้าเราประยุกต์ได้การงาน กับการกระทำที่ทำอยู่ได้ดี แต่ การยกมือตามเทคนิคก็ยังคงต้องทำ ถึงเราไม่รู้เราก็ต้องทำ ทำไปเดี๋ยว ก็รู้ แต่ถ้าเราคิดว่ายกมือเคลื่อนไหวสร้างจังหวะในรูปแบบมันรู้สึก ไม่ต่อเนื่อง ฝึกในชีวิตประจำวันดีกว่า ถ้าถูกคนอื่นถาม อาจจำ ไม่ได้ ทำเพื่อกันลืม ยกมือง่ายๆ ส่วนใหญ่เรายังยกกันไม่ถูก



หนังสือของภิกษุคงถึงที่เอามาให้ดู ก็ทำไม่ถูก เมืองไทยก็เหมือนกัน เดี่ยวนี้ยกมือก็จังหวัดก็ถกเถียงกันแล้ว หลวงพ่อเทียนเสียไปแล้ว แค่ 20 กว่าปี ยังไม่ถึง 2600 ปี มีหลวงพ่อคนเดียวที่ยืนยัน 15 จังหวัด แต่จริงๆแล้วมันไม่ได้อยู่ที่จังหวัด หรือเทคนิค ทำอะไรก็ได้ ให้มีสติ แต่คนเราไม่เหมือนกัน ต่างกันก็ต้องเริ่มต้นสอนยกมือ เป็น อุบายไว้หลอกความคิด หางานให้ความคิดอยู่กับมือที่เคลื่อนไหว คนเรามันหลง ถูกความคิดพาไป

**Q77** ทุกคนอยากมีจิตใจที่ตั้งมั่น มีปัญญาในการตัดสินใจเมื่อ จำเป็น แต่บางครั้งพอประสบกับปัญหาใหญ่ๆ ก็มักล้มตัวไปเลย

**A77** ก็ต้องทำต่อไป เดินทางต่อไป มันยังไม่ถึงที่สุด มันไม่ มั่นคง เห็นอะไรมันก็หวั่นไหว ก็ทำให้มันมั่นคง เห็นอะไรก็ไม่ หวั่นไหว เพราะฉะนั้นอย่าเพิ่งไปตื่น เอาอะไรง่ายๆ พิสูจน์ไปนานๆ ทดลองให้มีประสบการณ์ในสิ่งแวดล้อมต่างๆ ว่ามันชนะได้จริง ปลดปล่อยได้จริง รู้เท่าทันได้จริงมัย ถ้ามันตั้งมั่น มันก็ไม่หวั่นไหว

**Q78** อยากขอคำแนะนำว่าในการปฏิบัติแต่ละวัน เราควร ปฏิบัติครั้งละสั้นๆ แต่ทำบ่อยๆเป็นประจำ หรือปฏิบัติครั้งละนานๆ เหมือนต้มน้ำให้มันเดือดไปเลย อย่างไหนดีกว่า

**A78** เราต้องทำให้มันต่อเนื่อง ให้มันยาว ติดต่อกันเป็นลูกโซ่ ทำคนเดียวหรือทำหลายคน กำหนดเวลา หรือไม่กำหนดเวลา ทำให้ต่อเนื่องก็ดี พระพุทธเจ้าท่านว่าไว้ “อกาลิโก”ไม่ แปลว่าจะทำกันเป็นกลุ่ม ประกอบด้วยกาล จะกำหนดเวลาหรือไม่ก็ตาม หรือไม่ก็ตาม ท่านให้ทำตลอด ที่เราจัดคอร์สกัน มีหมู่มีคณะ ก็ต้องอาศัยกฎระเบียบให้รู้จักปฏิบัติร่วมกันเป็นเวลา แต่ถ้าเราจะปฏิบัติจริงๆ ไม่มีกาลไม่มีเวลา ถ้าเราไม่กำหนดระเบียบ บางคนควบคุมตัวเองไม่ได้ ไปนั่งเล่นบ้าง ไปคิด ไปหลับ หรือไม่ทำอะไรเลย แต่ถ้าเราพูดกว้างๆ ไม่มีกฎ ไม่มีระเบียบ ไม่มีเวลา ถ้าเราทำได้ ดีหมดเหมือนคนทำดี ทำตอนไหนก็ดี ทำอยู่ที่มืดคนไม่เห็นมันก็ยังดี ถ้าทำไม่ดีทำอยู่ที่มืด คนไม่เห็น ก็ยังไม่ดีอยู่ ถ้าเราทำดีอยู่ในที่ที่คนเห็น มันก็ดี

**Q79** ในการปฏิบัติ บางครั้งมีความคิดดีๆออกมา ก็จะจดเอาไว้ ไม่ทราบว่าจะทำอย่างนี้ดีหรือไม่

**A79** มันดีแต่มันยังไม่ดี มันเป็นความคิด มันดีในความคิด แต่มันก็คิดดี ดีคิด ก็ดีกว่าคิดไม่ดี หลวงพ่อเทียนว่า ขณะปฏิบัติแล้วอย่าไปเขียน ถ้าคิดดีแล้วเราไปเขียน มันก็ติดอยู่กับคิดดี เราก็เลยอยากให้เกิดสิ่งดีๆ ท่านให้ปล่อยเลย ท่านไม่ให้เขียน แต่เราจะเขียนก็ไม่เป็นไร

**Q80** แต่ก่อนโยมเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ลบ ใจแคบ ช่วงกลางวัน ตอนที่จิตใจแจ่มใส จะรู้สึกว่าเป็นคนมีเหตุมีผล มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี แต่เวลากลางคืนหรือเวลาว่างนอน ครึ่งหลับครึ่งตื่น ก็รู้สึกว่าตัวเองเหมือนเดิม ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเลย

**A80** ฝึกให้มีสติ สติดีก็จะคิดดี ถึงเราไม่นอน ถ้าไม่มีสติ เราก็คิดไปทั่ว ไม่อยากให้มันคิด มันก็คิด กลับมามันก็คิดอีก อะไรที่ไม่ใช่หน้าที่การงานมันก็คิด

**Q81** อยากเรียนถามว่าคนที่ตรัสรู้จริงๆ กับเข้าใจผิดว่าตัวเองตรัสรู้แล้ว การใช้ชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างไร

**A81** มันจริงมันก็ต่างกัน ข้างนอกก็ยืน เดิน นั่ง นอนที่เราเห็นมองก็เหมือนกัน แต่ข้างในที่เรามองไม่เห็นมันต่างกัน คนไม่จริง มันก็อยู่ระดับหนึ่ง คนจริงมันก็อยู่เหนือขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง เราพูดสมมติได้อย่างนี้ ยืน เดิน นั่ง นอนก็เหมือนกัน แต่ว่าข้างในจิตใจมันต่างกัน มันมองไม่เห็น แต่ผู้รู้จริง พอเห็นกันก็เข้าใจจริงก็เห็นก็เข้าใจกัน แต่คนทั่วไปมองไปก็ไม่เห็นไม่เข้าใจ

เช่น คนสองคน คนหนึ่งมีเงิน คนหนึ่งไม่มีเงิน คนมีเงินเห็น

คนมีเงินก็รู้ว่าเขามีเงิน แต่ถ้าคนไม่มีเงิน จะหลอกได้ก็เฉพาะคนไม่มีเงิน คนไม่มีสติปัญญา ผู้ไม่รู้จะมาหลอกคนรู้ไม่ได้ จะมาหลอกว่าเป็นจริง ของจริงเป็นไง ฟังดูก็รู้ สมมติว่าในห้องนี้ มีคนมาประกาศตนว่าเป็นพระพุทธเจ้า อาจจะไม่มีคนเชื่อหมด บางทีอาจเชื่อกันหมดก็ได้ อันนี้เราต้องพิสูจน์กัน ไม่เชื่อกันง่าย ๆ

**Q82** โยมมักถูกคนอื่นหลอกบ่อยๆ อย่างนี้ก็ถือว่าไม่มีสติปัญญาใช่หรือไม่ ตัวอย่างเช่นสมมติว่าถ้ามีคนมายืมเงินโยม แล้วโยมรู้ทั้งรู้ว่าผู้มายืมคงไม่ใช้เงินคืนให้ แต่โยมก็ยังให้ยืมเงินไป พอเขาเบี้ยวไม่ใช้เงินคืน คนอื่นรู้ก็โกรธ แต่โยมไม่รู้รู้สึกโกรธแต่อย่างไร อยากเรียนถามว่า อย่างนี้นับว่าโยมบรรลุนิพพานหรือไม่ การรู้ก่อนหน้าที่จะให้เขายืมเงินไป ถือว่าเป็นความรู้สึกรู้ตัว หรือสติจริงๆ หรือเปล่า

**A82** เราอยู่กับเราให้เขายืมแล้ว เขาคงไม่ให้คืน เราก็ไม่โกรธ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวที่มันทำให้เราไม่พอใจ ก็ให้เขาไป ไม่เป็นไร ก็ไม่ต้องไปคิดว่าตรัสรู้ หรือไม่ตรัสรู้ ก็ดี บางคนทำใจไม่ได้ เสียหายเงิน คิดทุกข์

การรู้ก่อนหน้าที่จะให้ยืมเงินเขาไป ก็ไม่ถือว่ามีสติจริง สติที่แท้จริงก็คือไม่ให้ยืม เขาจะทุกข์ จะโกรธ จะคิดอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา

**Q83** แต่เราควรมีเมตตา เงินเป็นของนอกกาย แต่หลวงพ่อกลับบอกว่ายี่สิบนี้ไม่ถือว่าเป็นการตรัสรู้ แต่เป็นโมหะ โยมเห็นว่าผู้มาขอยืมเงินกำลังมีความทุกข์ เราควรมีเมตตาช่วยเหลือเขาไม่ใช่หรือ

**A83** เราไม่ได้โง่ เรามีเมตตา แต่เราไม่ให้ยืม ให้ไปแล้วก็ไม่ได้คืน แต่ถ้าเราจะให้ก็ให้เลย เราไม่ได้โกรธ อย่าไปหวังว่าจะได้คืน ถ้าหวังก็หวังอย่างเดียวว่าจะไม่ได้ ให้แล้วก็แล้วไป เราก็จะสบายใจ

**Q84** ในระหว่างปฏิบัติช่วงแรกๆ มักจะมีความคิดกังวลเกิดขึ้น มารบกวนจิตใจ เช่น ความตาย การสูญเสียชีวิต เสี่ยง ผลประโยชน์ หรือคนรักจากไป พอปฏิบัติมาเรื่อยๆ ก็เริ่มเห็นความจริงชัดเจนขึ้น ทำให้คลายความกังวลใจบางส่วนไป แต่ก็ยังมีความกังวลใจที่ฝังอยู่ส่วนลึกของจิตใจอยู่ การปฏิบัติแนวนี้ไม่สามารถสำเร็จได้ในระยะเวลาสั้นๆ ในระหว่างที่ตัวเองยังเจริญสติไปไม่ถึงไหน หากต้องตายกระทันหันไปก่อนที่จะบรรลุธรรมแล้ว ไม่ทราบว่าจะชาติหน้าจะได้มีโอกาสเจอธรรมะดีๆ อย่างนี้อีกหรือเปล่า โยมอยากเรียนถามหลวงพ่อกว่าโยมไม่ควรกังวลใจเรื่องนี้ใช่หรือไม่

**A84** ไม่ต้องกังวลอะไรทั้งหมดนั่นแหละดีที่สุดที่สุด แต่ก็ต้องทำเรื่องเสียตาย อะไรต่ออะไรนั่นมันยังคิดเสียตาย คิดเป็นห่วง ก็ทิ้งไป

ปล่อยไป ถ้าสติเราดี เราก็จะไม่คิด ถึงเวลาจะจากจะพรากกันไป มันก็จะจากจะพราก มันห้ามไม่ได้ มันสูญเสีย จะห้ามไม่ให้สูญเสีย ก็ห้ามไม่ได้

มันจะคิดก็คิดไป อย่าไปห้ามมัน อย่าไปอยู่กับมัน เรามีหน้าที่ปฏิบัติก็ปฏิบัติไป ถ้ามันคิด เราไปคิด มันกังวล เราก็ไปกังวล มันก็ปิดกันเราเหมือนกัน แต่ถ้าเราคิด เราก็อย่าไปห้ามมันคิด มันกังวลเป็นห่วง เราก็อย่าไปกังวลเป็นห่วง อย่าไปอยู่กับมัน มันเป็นคนละอันกับเรา

**Q85** ถ้าเราทราบว่าเรามีชีวิตเหลืออีกไม่กี่วันก็ต้องลาจากโลกนี้ไปแล้ว เราควรมีทัศนคติอย่างไร เราควรปฏิบัติอย่างไร จะใช้วิธีอะไรไปรักษาสติ

**A85** รักษาสติที่มีอยู่จนถึงตอนที่หมดลม การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเราเน้นเรื่องการรักษาสติ ก็ใช้วิธีนี้ไปรักษาสติ ดูลมหายใจก็ได้ ให้มีสติอยู่กับลม จะรักษาไปเองจนหมด

**Q86** ตอนนี้เรากำลังจะจัดทำหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเพื่อเผยแพร่ไปยังสาธารณชน อยากขอความเห็นหลวงพ่อบว่าเราควรเน้นเรื่องอะไร เพื่อให้หนังสือของเราเป็นที่สนใจของ

คนทั่วไปมากยิ่งขึ้น

**A86** เราก็เน้นสติ เริ่มที่สติ แล้วจะหาอะไรมาประกอบ มาผสม ก็แล้วแต่ แต่อย่าทิ้งสติเท่านั้นเอง การทำบุญก็ให้มีสติ การรักษาศีลก็ต้องมีสติ รักษาศีลแต่ไม่เห็นศีล ทำบุญแต่ไม่เห็นบุญ ถ้ามีสติ ทำบุญก็เห็นบุญ รักษาศีลก็เห็นศีล คนไม่มีสติ ทำบุญก็สักแต่ว่าทำ คนมีสติทำก็เห็นบุญ รู้กับเห็นมันคนละอัน รู้มันก็เหมือนกับคนไต้หวันที่ไม่เคยไปเมืองไทย ก็คิดเอา นั่นก็แค่รู้ พอได้ไปเมืองไทย ก็เห็นแล้วว่าตรงกับที่คิดที่รู้หรือเปล่า สมัยนี้ เรื่องสติมีสอนกันแต่ไม่มาก ถ้าย้อนไปยังอดีตครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าท่านเน้นเรื่องสติ ถ้าคนมีสติก็มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความสงสาร จะทำอะไรให้อะไร ก็มีสติ อย่างที่เราพูดไปก่อนหน้านี้ ถ้าเราจะให้เงินคนอื่นยืม โดยไม่หวังผลตอบแทน ถ้าคืนให้ก็ดี ถ้าไม่คืนแล้วก็แล้วไป แต่คนเราพอให้ไปแล้ว จะคืนหรือไม่คืนนี่มันทุกข์ กลัวเขามาหลอก ถ้าใครทำใจได้ก็ดีเหมือนกัน ไม่หวัง เพราะฉะนั้น ทำบุญถ้าทำถูก บุญก็ไม่เอา รักษาศีลถ้าเอาศีลมันก็เพิ่มกิเลสเพิ่มความอยาก ถ้าทำบุญแล้ว ทำดีแล้ว ก็อย่าไปหวัง มันสะอาดมันบริสุทธิ์

**Q87** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีรูปแบบการยกมือสร้าง จังหวะเพียงแบบเดียว โยมขอเรียนถามหลวงพ่อกว่า เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะสร้างรูปแบบในการเคลื่อนไหวแบบอื่น เพื่อเอามาใช้

## เจริญสติ

**A87** สร้างได้ แต่ไม่เป็นไปตามที่ครูบาอาจารย์สอน เหมือนที่เมืองไทย กำลังถกเถียงกันเรื่องการยกมือ 14 หรือ 15 จังหวัด หลวงพ่อเทียนท่านบอกว่ามี 15 จังหวัด แต่ท่านไม่ให้นับเพราะกลายเป็นการบริกรรม แต่ถ้าเราไม่นึกถึงครูบาอาจารย์ ไม่นึกถึงพ่อถึงแม่ เราก็ไม่เคารพท่าน เราเคารพแต่ไม่เคารพ จะไม่ยกมือก็เจริญสติได้ จะยกมือ 14 หรือ 15 จังหวัดก็เจริญสติได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น สติเราเอาไปประยุกต์กับการทำอะไรก็ได้ ไม่ได้ห้าม แต่ถ้าเราทำของใหม่ขึ้นมา ของเก่าก็จะสูญหายหมดไป ไม่เห็น สุดท้ายคนรุ่นหลังก็ไม่เห็นแล้ว

**Q88** ถ้าเราจะแนะนำผู้ปฏิบัติใหม่ ก็สอนการยกมือ 15 จังหวัด

**A88** ก็อยากให้การรักษานี้ 15 จังหวัด จะคนใหม่คนเก่าก็รักษานี้ไว้

**Q89** ถ้าเราจะเผยแพร่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไปยังองค์กรอื่นๆ เช่น มุขนิธิที่เกี่ยวกับงานรักษาสีงแวดล้อม จะเป็นไปได้มั๊ย ถ้าเป็นไปได้ต้องระมัดระวังอะไรเป็นพิเศษ



**A89** ก็นั่นแหละ ทำงานทำการเคลื่อนไหว ทุกสิ่งทุกอย่าง เรา  
เอาไปปฏิบัติกับงานกับการ ประยุกต์ใช้ได้หมด กว้างๆทำได้หมด  
ทำอะไรก็ให้อยู่กับปัจจุบัน ทำได้หมด

**Q90** มีผู้ปฏิบัติบางคนบอกว่า แนวปฏิบัติอื่นๆไม่ค่อยง่วง แต่  
พอมานั่งเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ นั่งไม่นานก็ง่วงหลับเลย

**A90** บางคนทำวิธีอื่นง่วง มาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ง่วงก็มี  
บางคนนั่งแล้วง่วง มายกมือสร้างจังหวะต้องเคลื่อนไหวตลอดกลับ  
ไม่ง่วง รู้สึกดี คนที่ไปปฏิบัติหลายวิธี หลายอาจารย์แล้วมาแล้วให้  
ฟังว่า มาปฏิบัติวิธีนี้ดีจริงๆ หาวิธีแก้ง่วงไม่ได้ มาเจริญสติแบบ  
เคลื่อนไหวนี้ไม่ต้องแก้ง่วงหายไปแล้ว บางคนไม่ยอมทิ้งการเจริญ  
สติแบบเคลื่อนไหว รักษาต่อไป แต่บางคนก็ตรงกันข้าม ทำวิธีอื่น  
มาไม่ง่วง มาทำวิธีนี้ก็ง่วง เราก็ไม่ได้ปฏิเสธ นั่งมันก็เหมือนนอน  
นอน เวลานอนเราก็ไม่รู้หลับไปตั้งแต่เมื่อไร มานั่งปฏิบัติก็  
เหมือนกัน ตอนแรกนั่งธรรมดาปรกติ นั่งไปนั่งมาหลับไปก็มี ตัวเอง  
ยังไม่รู้ตัวว่าหลับไปแล้ว ยกมือค้างแล้วหลับไปก็มี บางคนนิรฆ  
มาก บางคนนิรฆน้อย ตัวอื่นไม่มี แรงอยู่ตัวเดียว บางคนมีตัว  
เดียว บางคนมีสองตัว สามตัว เหมือนภูเขาบัง ใครผ่านด้านนี้ไป  
แล้ว การทำสมาธิจะเร็วจะไว

**Q91** ความรู้สึกตัวนี้ หลวงพ่อเคยแสดงให้ดูว่า เหมือนกับเวลาเรากำมือแล้วแบออก ความรู้สึกตัวคือรู้เบาๆสบายๆ เพราะฉะนั้น ความรู้สึกตัวนี้อยู่ระหว่างการพ่วงกับความฟุ้งซ่าน แต่ก่อนไปทางพ่วงนิดๆใช่หรือไม่

**A91** ถ้าอยู่ตรงกลางได้ดี ถ้าตรงกลางไม่ได้ ก็อยู่พอดี ถ้าพ่วงแล้วเรารู้สึกก็พ่วงให้พอดี อย่าไปพ่วงจนมันแน่น มันไม่สบาย บางคนบอกว่าถ้าไม่กำหนดมันไม่รู้ ก็ต้องกำหนด ถ้าจะกำหนดก็อย่าไปกำหนดมากมันจะกลายเป็นพ่วง พ่วงก็พ่วงพอดีๆ

**Q92** สำหรับผู้ที่มาปฏิบัติใหม่ ในคู่มือทำความเข้าใจตัวมีเขียนไว้ว่า ช่วงแรกๆของการฝึกปฏิบัติ ให้นั่งยกมือสร้างจังหวะเป็นหลัก ต่อเมื่อเห็นรูปนามแล้ว ก็เปลี่ยนเดินจงกรมให้มากขึ้น ปรกติในคอร์สของเรา แต่ละครึ่งจะนั่งได้ประมาณ 1-2 ชั่วโมง แต่บางครั้งนั่งได้ 10-20 นาทีก็รู้สึกหงุดหงิดแล้ว อย่างนี้ควรจะลุกไปเดินจงกรม หรือควรพยายามนั่งยกมือสร้างจังหวะต่อ

**A92** ต้องบังคับต่อ ต้องฝึกต่อ ถ้าทำได้ ถ้าไม่ได้ค่อยเปลี่ยน แต่ถ้าเปลี่ยนเลย มันก็จะเป็นเรื่อยๆ แก่ไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึก เราบังคับต่อไปๆไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องฝึก มันก็จะได้

**Q93** สำหรับผู้ที่มาปฏิบัติใหม่ ในคู่มือทำความเข้าใจสีกตัวมีเขียนไว้ว่า ช่วงแรกๆของการฝึกปฏิบัติ ให้ยกมือสร้างจังหวะเป็นหลัก สมมติว่าถ้าในแต่ละวันมีเวลาปฏิบัติเพียง 2 ชั่วโมง เราควรแบ่งเวลาในการนั่งและเดินจงกรมอย่างไร

**A93** ถ้าจะกำหนด เราก็นั่ง 30 นาทีสลับกับเดิน 30 นาที จนครบ 2 ชั่วโมง หรือ เราจะนั่งสลับกับเดิน ทุก 10 นาทีก็ได้ แต่ถ้าเราไม่กำหนด เราจะนั่งให้ครบ 2 ชั่วโมงก็ได้ เราก็ไม่จำเป็นต้องติดกับเวลาที่กำหนดขึ้นมา สมมติว่าถ้าเรานั่งได้เกินเวลาที่กำหนด เราก็นั่งต่อได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติร่วมกัน มีกฎมีระเบียบ เราก็ต้องทำตามกฎตามระเบียบ แต่ถ้าปฏิบัติคนเดียว จะกำหนดอย่างไรก็ได้

**Q94** ถ้าผู้ปฏิบัติธรรม มีความตั้งใจที่จะอยากจะทำปฏิบัติ แต่โดยพฤติกรรมจริงแล้ว ไม่มีความเพียรอย่างที่ตั้งใจไว้ เราควรทำอย่างไร

**A94** คนที่ไม่มีความตั้งใจปฏิบัติจริง ก็ต้องหาข้อแก้ตัวไม่ปฏิบัติ แต่ถ้าคนตั้งใจทำ ก็หาเวลาทำ มากน้อยก็ทำ เวลาว่างเวลาน้อย เขาก็ยังทำ เวลาไม่มีเลย ก็ทำกับงานกับการ จะไปนั่งปฏิบัติในรูปแบบอย่างเดียวกันมันไม่มีเวลา ก็ทำงานไปปฏิบัติไป การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้เปิดกว้าง ไม่เหมือนวิธีอื่นที่จำกัดวิธีปฏิบัติ ถ้าใคร

ไม่มีเวลายกมือสร้างจังหวัดตามเทคนิค ก็ทำกับหน้าที่การงานได้  
ถ้าได้สติมันก็อันเดียวกันนั่นแหละ

**Q95** สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ การกำหนดเวลาในการฝึกเจริญสติ  
โยมคิดว่าเหมือนกับเราตั้งเวลาอ่านหนังสือก่อนสอบเข้า  
มหาวิทยาลัย วิธีแรกคือกำหนดให้ตัวเองต้องฝึกวันละกี่ชั่วโมง วิธีที่  
สองคือ นัดกับเพื่อนๆ มาปฏิบัติร่วมกันเป็นระยะๆ อย่างนี้จะดี  
หรือไม่

**A95** เราก็ต้องทดลองทำ สลับดู ดูว่าวิธีไหนทำให้ผู้ปฏิบัติสนใจ  
มากกว่า เข้าร่วมมากกว่า อย่างที่โยมถามก่อนหน้านี้ว่า  
ตารางเวลาที่กำหนดไว้เมื่อจัดคอร์สปฏิบัติธรรม สามารถแก้ได้มั๊ย  
จะแก้ก็แก้ได้ ถ้าเวลานานเกินไป หนักไป คนใหม่ นั่งไม่ได้ มันเจ็บ  
มันปวด ก็แก้ได้ แต่หลวงพ่อก็เตือนท่านไม่ได้กำหนด ให้นั่ง ให้เดิน  
กันตามสะดวก แต่มันไม่เป็นระเบียบ ตอนหลังก็มีการจัดระเบียบ  
ตอนที่หลวงพ่อไปปฏิบัติกับหลวงพ่อก็เตือน ท่านให้ต่างคนต่าง  
ปฏิบัติ ไม่ได้กำหนดเวลาให้ ท่านปล่อย แต่ท่านจะเดินไปดู ว่าใคร  
แอบหลับ ที่ประเทศจีน คนที่ชื่อ เหียนซง เขาพูดว่าธรรมะดี แต่  
ระเบียบไม่ดี เขาก็จัดระเบียบการปฏิบัติขึ้นมาคล้ายกับที่นี่

เหียนซงเก่งคอมพิวเตอร์ ใช้อีเมล อินเทอร์เน็ตได้ คนเข้าไป  
ติดตามแกะแยะ คำพูดของแกดี

**Q96** คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าหลวงพ่เป็นนักบวช มีเวลาปฏิบัติ แต่สำหรับคนทั่วไปแล้วต้องทำงาน เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับหน้าที่การงาน ในการฝึกปฏิบัตินั้น โยมควรที่จะหาเวลาวางจากการทำงาน หรือตัดงานสังคมที่ไม่จำเป็นออกเพื่อให้ตัวเองมีเวลาฝึกปฏิบัติ หรือว่าให้พยายามเจริญสติในระหว่างทำงาน ขอคำแนะนำ

**A96** เวลาทำงานก็ให้มีสติในการทำงานไปด้วย แต่ถ้าเรามีเวลาที่จะทำอย่างเดียว ก็ทำเอาเอง ได้ทั้งสองวิธี ให้ประยุกต์กับการทำงานด้วย หรือจะแบ่งเวลาออกมาปฏิบัติก็ได้ มีฝรั่งชื่ออเมริกาคนหนึ่ง เขาบอกว่า เขาอาจจะไม่ปฏิบัติต่อเนื่องตลอด 5 ชั่วโมง เขาก็ปฏิบัติในระหว่างทำงานด้วย แต่วันหนึ่งๆเขาปฏิบัติได้รวมๆ แล้ว 5 ชั่วโมง เขามาเล่าให้หลวงพ่ฟัง เขาจะทำได้จริงหรือเปล่า หลวงพ่ก็ไม่ทราบ แต่มาเล่าให้ฟัง หลวงพ่ฟังแล้วก็คิดว่าเขาเอาจริง ตั้งใจจริง อยากจะปฏิบัติจริง แสวงจริง

**Q97** โยมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแล้วรู้สึกว่ ภูมิต้านทานในร่างกายดีขึ้น กายเบาขึ้น แต่ช่วงที่ไม่ได้ฝึก กลับรู้สึกต่างกับตอนปฏิบัติมาก มันเป็นเรื่องปรกติเกิดกับนักปฏิบัติใช่หรือไม่

**A97** เป็นเรื่องปรกติ แสดงว่าไม่อยากให้เราทิ้ง เราปล่อย อยากให้เราทำแล้วทำให้สุขภาพเราดี เราก็ต้องรักษา ทำได้บ่อยๆก็ยิ่งดี ภาษาบาลี “ภาวนา” แปลว่า ทำให้มาก “เจริญ” แปลว่าทำบ่อยๆ อยู่ที่ไหนก็ทำ ร่างกายเราเวลาไม่ทำแล้วรู้สึกไม่ดี ก็แสดงว่ามันมาเตือนเรา ถ้าทำได้มากขึ้น ก็ยิ่งได้ประสบการณ์ ได้ความรู้สึกที่ดีมากขึ้น ทำให้เราทำหน้าที่การงานดีขึ้น สมองไม่มีขยะ บางคนงานเยอะคิดมาก สมองเต็มไปด้วยขยะ

**Q98** ถ้าเราต้องการฝึกเจริญสติทั้งคืนโดยไม่นอน จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องความง่วง และความคิดฟุ้งซ่านหรือไม่ ถ้าช่วยได้ เราควรจะฝึกอย่างไร

**A98** เราก็ต้องลองฝึกดูว่าจะช่วยแก้ได้มั๊ย เราก็ไม่ยืนยันว่ามันแก้ได้มั๊ย เราลองทดสอบดู ว่าร่างกายเราจะอ่อนแอ อ่อนเพลียมั๊ย ให้เราฝึกเพื่อจะได้บทเรียนเทียบกับเวลาเรานอนปรกติ ถ้าเราลองทำแล้วรู้สึกว่ามันก็ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่อ่อนเพลีย ยังทำงานทำการได้ปรกติดีอยู่ คิดอะไรก็ไม่เสียหาย ก็จะได้ประสบการณ์หลายๆอย่าง คนอื่นมาพูดให้เราฟัง เราก็จะรู้ว่ามึะอะไรแตกต่าง ไม่ได้ฝึกว่าให้อันนั้นอันนี้หาย หรือให้กิเลสมันตาย อันนั้นมันเป็นผล ถ้ามันไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ไม่ได้เบียดเบียนบังคับ ฝึกเพื่อให้ได้เรียนรู้ ได้ประสบการณ์ ไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร หลวงพ่อเทียนท่านก็ได้ให้ฝึกแบบ

นี้ พระกรรมฐาน พระอุปัชฌาย์ในเมืองไทยก็มี “เนสัชชิก” คือ การไม่  
นอน ไม่เอนกาย ไม่หลับ

**Q99** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเราไม่มีลำดับการสอนว่าควร  
เรียนอะไรก่อน อะไรหลัง ปรกติแล้วจะไม่คอยมีคนมาถามเรื่อง  
สมาธิ แต่เมื่อวานนี้มีเพื่อนนักปฏิบัติธรรมของเราถามเรื่องสมาธิ  
ขึ้นมา ที่ผ่านมาก็มักมีผู้ปฏิบัติธรรมมาถามเรื่องสมาธิ ในที่นี้มี  
หนังสือเล่มหนึ่งของพระอาจารย์คงถึง (หรือชื่อเดิมคือคุณหลี่หยวน  
ถึง) เขามาเข้าร่วมปฏิบัติในคอร์ส ของเราเพียงเจ็ดวัน ก็ออกไป  
เขียนหนังสือเล่มนี้ โดยได้มีการนำเอาคำสอนในธัมมจักกัปปวัตตน  
สูตรมาอ้างอิงตลอด เช่น การดูเวทนา การเจริญสมาธิขั้นปฐมฌาน  
จะเกิดปีติ เกิดสุข พอกล่าวถึงการเจริญสมาธิขั้นทุติยฌาน ก็อ้าง  
ถึงพุทธวจนในพระสูตรอีก ที่จริงแล้วในระหว่างที่เราปฏิบัติก็มักมีผู้  
ปฏิบัติธรรมยกเอาคำสอนในพระสูตรมากล่าวอ้างว่า ตนเองฝึก  
สมาธิก็ไม่เห็นมีอะไรผิดนี่ อยากเรียนถามหลวงพ่อบุญมาแนะนำผู้  
ปฏิบัติที่ยังเห็นความจำเป็นที่ต้องฝึกสมาธิว่าอย่างไร

**A99** ตำรามันดีอยู่แล้วนี่ มีคนเรียน มีคนสอน มีคนพูด มีคน  
อ่าน มีคนจำได้เยอะแล้ว การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็เลยไม่  
อยากไปเอาตำรามาสอน มาพูด เราเน้นการปฏิบัติ เราเน้นให้เราได้  
ประสบการณ์เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจริงๆ เราก็เลยไม่ได้เอามาเรียง

(ลำดับเป็นขั้นเป็นตอน) มาเน้น มาสอน อย่างที่ทุกๆไปเขาสอนกัน เราไม่ได้ปฏิเสธตำรา หรือหนังสือหนังสือหา แต่มันดีอยู่แล้ว เราก็เลยไม่ได้เอามาเรียง มาลำดับ ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจหรือจำ แล้วปฏิบัติให้เป็นไปตามนั้น เราก็สรุปสั้นๆ ว่าสมาธิคือการตั้งใจมั่น ที่เค้าเรียงลำดับขั้นตอนของสมาธิไว้ในตำราอย่างละเอียดละออ ถ้าจิตใจเราตั้งมั่นก็เป็นสมาธิอยู่ในตัว ถึงไม่ได้ขั้น ไม่ได้ตอน ถ้ามันตั้งมั่นมันก็รวมอยู่ในนั้นหมด จะมีที่ขั้นก็แล้วแต่ ถ้ามันไม่เป็นไปตามตำราก็จริงอยู่ แต่เราก็ไม่ได้ปฏิเสธตำรา เราไม่ได้พูดให้มันยาวเหมือนตำราพูด ถ้าจะเอาอย่างนั้นก็ไปอ่านตำราจำเอาก็ได้ แต่ถ้าปฏิบัติจนรู้จนเข้าใจแล้ว มันก็จะวางคัมภีร์วางตำรา ทิ้งคำภีร์ทิ้งตำรา เพราะฉะนั้นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจึงไม่เหมือนใคร และไม่มีใครเหมือน เราพูดประโยคเดียวคำเดียวมันคลุมไปทั้งหมดแล้ว เพราะฉะนั้นคนที่เรียนตามคัมภีร์ ตามตำรา อ่านจำมาหลายๆแล้ว พอมาเรียนรู้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็คงไม่เข้าใจ เพราะมันไม่เป็นไปตามตำรา เราให้ผู้ปฏิบัติได้ประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติล้วนๆ เพราะฉะนั้น ถ้าเราได้ประสบการณ์จริงๆ ได้สัมผัสกับตัวการปฏิบัติจริงๆ ก็จะได้ไม่ต้องเอาตำราเอาหนังสือที่เรียนที่จำมาเป็นเครื่องวัด แต่ถ้าพูดตามตำรา ก็ว่าไป เราก็ไม่ได้สอน เพราะเราจะเน้นตัวการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นจึงไม่เหมือนใคร ใครจะพูดยังไง ก็เป็นเรื่องของใครของมัน หลวงพ่อเทียนท่านทำท่าย ไม่ว่าจะอ่านหนังสือได้หรือ ไม่ได้ เขียนหนังสือได้หรือไม่ได้ จะรู้มาก่อนหรือไม่รู้มาก่อน ก็ไม่จำเป็น ให้รู้ให้เคลื่อนไหวให้มีสติให้



รู้สึก มาปฏิบัติแล้วก็จะเข้าใจโดยการปฏิบัติ ท่านทำ คนไม่รู้เรื่อง ศาสนามาก่อน หรือคนไม่เคยได้ยินได้ฟังเลย มาปฏิบัติก็ได้ เพราะฉะนั้นก็เลยไม่อยากพูดตามตำรา เพราะคนยึด คนติดตำรา ติดหนังสือ ติดคัมภีร์ ติดตำรา

**Q100** โยมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาระยะหนึ่งแล้ว โยมเองก็สามารถเข้าใจเรื่อง สติปัฏฐาน 4 อันได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่หลวงปู่เคยพูดให้ฟัง โยมเข้าใจจากประสบการณ์ว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ได้แบ่งแยกกาย เวทนา จิต ธรรม ให้ฝึกแบบเดียวไป แล้วจะเข้าใจเอง แต่ทำไมการปฏิบัติธรรมแนวอื่นๆ เขาสามารถแยกแยะแนวการปฏิบัติของเขาออกมา เป็นวิธีการพิจารณากาย หรือเป็นวิธีพิจารณาเวทนา หรือเป็นวิธีพิจารณาจิต หรือเป็นวิธีพิจารณาธรรม ได้อย่างชัดเจนโยมไม่เข้าใจ เพราะโยมคิดว่าการปฏิบัติธรรมมันแยกออกมาแบบนี้ไม่ได้

**A100** มันก็อยู่ด้วยกันทั้งหมด สติปัฏฐาน 4 มันรวมอยู่ในนั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มันรวมอยู่ในนั้น ผู้ปฏิบัติถ้าปฏิบัติเข้าใจแล้วก็จะเห็นเอง ถึงเราไม่บอก มันก็เป็นอยู่ในตัว มันมีอยู่ในตัว มันรู้อยู่ในตัว เราเลยไม่เอามาบอก ถ้าเราบอกมันก็จะจำเอาจากคำพูด เราก็เลยไม่บอก ทำไปแล้วมันจะรู้เอง บางคน

ไม่ได้เรียนมาทำไปแล้ว เขาก็รู้เอง เห็นเองด้วยการปฏิบัติ

**Q101** จากที่โยมได้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวมา โยมเริ่มรู้สึกว่ามี ความก้าวหน้่าในการปฏิบัติก็ตอนที่หลวงพ่อบอกไม่ให้เพ่งมาก เกินไป ตอนนั้นโยมรู้สึกว่จิตปล่อยวาง เหมือนถูกปลดปล่อยเป็น อิสระครั้งแรก เพราะสภาวะที่จิตปล่อยวางได้มันอยู่ระหว่างไม่เพ่ง มากเกินไปและไม่หย่อนเกินไป เมื่อวานนี้หลวงพ่อก็ได้กล่าวถึง เรื่องนี้อีก แต่การสอนและอธิบายให้ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่เข้าใจว่า “อย่าเพ่งมากเกินไป” มันค่อนข้างเข้าใจยาก โยมเองบอกกับผู้ ปฏิบัติว่าอย่าเพ่งมากเกินไป แต่รู้สึกว่าบอกไม่บอกก็เหมือนกัน เพราะเข้าใจยากอยู่ อยากขอให้หลวงพ่ช่วยอธิบายสภาวะที่ “อย่าเพ่งมากเกินไป” ให้ลึกซึ้งกว่านี้

**A101** จริงๆแล้วก็พูดเป็นประจำ ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจได้รู้อยู่

**Q102** ถ้าอย่างนั้น อยากให้หลวงพ่ช่วยเล่าประสบการณ์ใน การปฏิบัติของตัวเอง จากเริ่มต้นที่ไม่รู้ว่าสภาวะ “อย่าเพ่งมาก เกินไป” คืออะไรจนกระทั่งเข้าใจ หลวงพ่เข้าใจได้อย่างไร

**A102** ก็ทำให้มันผ่อนคลาย ให้เป็นธรรมชาติ ให้มันปรกติ หลวง

พ่อเทียบท่านเคยพูดว่าทำเล่นๆ ถ้าเราไปจริงจังมาก มันจะเครียด  
ซีเรียส ทำเล่นๆแต่ให้มันรู้ ถ้ามันไม่รู้ก็ให้ทำ เราก็ไม่ให้มันเครียด  
ไม่ให้มันจริงจัง ไปกำหนด ไปเพ่ง ท่านว่าทำเล่นๆ แต่ให้รู้ ให้มีสติ  
ให้รู้สึกตัว เราก็ทำตามนั้น

**Q103** ตอนที่หลวงพ่อบุญปฏิบัติ หลวงพ่อเคยมีประสบการณ์  
เกี่ยวกับอารมณ์ด้านลบบ้างหรือไม่ เช่นอารมณ์หดหู่ โศรกเศร้า  
ลึกลับสงสัย เป็นต้น ถ้าต้องเผชิญหน้ากับอารมณ์เหล่านี้แล้ว เรา  
ควรจัดการอย่างไรเพื่อให้อารมณ์เหล่านี้ผ่านไป ใช้วิธีใดในการ  
จัดการ

**A103** อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปอยู่กับมัน มันจะเศร้าหรืออย่างไรก็  
แล้วแต่ มันเศร้าเราไม่เศร้ากับมัน เราก็ทำหน้าที่ของเรา เดินหน้า  
อย่างเดียว บางทีมันอาจเกิดเบื่อ เกิดขี้เกียจ เราก็อย่าไปอยู่กับมัน  
เราก็ปล่อย วาง อย่าไปอยู่กับมัน ถ้าเราไปอยู่กับมันก็จะไปติด เรา  
พยายามให้เรารู้สึก ให้มีสติ ให้อยู่กับสติ มันไม่มีก็ให้ทำ บางทีมัน  
อาจจะทำให้เราท้อแท้ เบื่อหน่าย ท้อถอย ไม่อยากปฏิบัติ ถ้าเราทำ  
ตามนั้น มันก็ลากเราไป จูงเราไป ดึงเราไป เราก็หนี เราก็ออก มัน  
เป็นอุปสรรค เป็นมาร เป็นกิเลส ที่จะมารบกวนให้เราเลิกปฏิบัติ

**Q104** ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวก็คือให้ใจอยู่กับการเคลื่อนไหว แต่ก็ให้รู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นรอบตัวด้วย ดังนั้นเราจึงควรลืมตา ใ้ร่างกายปล่อยวาง อย่าเพ่งมากเกินไป โยมเข้าใจถูกหรือไม่

**A104** ถูกแล้ว

**Q104.1** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน ใ้รู้ถึงการเคลื่อนไหวในทุกๆปัจจุบันขณะ ดังนั้นเวลาเราปฏิบัติ ถึงแม้เราจะรู้ถึงการเคลื่อนไหวอยู่ก็ตาม แต่ความคิดก็อาจเกิดขึ้นมาได้ด้วยเหตุต่างๆ ก็ใ้เราดูความคิดเกิดขึ้น ดับไป ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถูกหรือไม่

**A104.1** เราเห็นเราก็อย่าไปอยู่กับความคิด มันเกิดขึ้นดับลงก็ช่างมัน อย่าไปยุ่งกับคิด มันคิดยังไง ก็ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป อย่าไปอยู่กับคิด ถ้าเราไปอยู่กับคิด มันก็พาเราไป แต่ถ้าเราไม่ไป มันคิด เตียวมันก็ไปของมัน ก็ช่างหัวมัน ใ้ทิ้งความคิด วางความคิด ปล่อยความคิด

**Q104.2** เพราะฉะนั้นเราก็แค่รู้ถึงการเคลื่อนไหวก็พอ ไม่ต้อง

ไปดูความคิดใช่หรือไม่

**A104.2** ไม่ต้องไปอยู่กับความคิด รู้ เห็นแล้วก็วาง อย่าไปอยู่กับ  
มัน

**Q104.3** ถ้าปฏิบัติต่อไปจนกระทั่งไม่มีความคิดเกิดขึ้นแล้ว หรือ  
พูดอีกนัยหนึ่งว่าสามารถควบคุมมันได้และรู้แจ้งในอวิชชา คนๆ นั้น  
ก็บรรลุธรรมใช่หรือไม่

**A104.3** ความคิดก็ต้องมี ไม่มีความคิดได้อย่างไร ความคิดที่  
เป็นธรรมชาติกับที่ไม่เป็นธรรมชาติ ความคิดที่เป็นอวิชชา คิดที่มัน  
ปรุงแต่งเป็นสังขาร คิดที่เป็นธรรมชาติ เพื่อหน้าที่การงาน มันก็ต้อง  
คิด พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้แล้ว ท่านจะไปเทศน์ไปสั่งสอนใคร ท่าน  
ก็ต้องคิด จะไปบอกใคร ชวนใครให้มาปฏิบัติก็ต้องคิด คนไม่คิดมัน  
ก็ทำอะไรไม่เป็น มันก็เบลอๆ คิดที่มันเป็นสติ เป็นปัญญา มันก็คิด  
ได้ บางคนบอกว่าปฏิบัติวิธีนี้ ไม่ให้คิด เราก็ไม่ได้ห้ามคิด มันคิดก็  
อย่าไปยุ่งกับคิด อย่าไปสนใจกับคิด คนมันไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จัก  
วาง ไม่รู้จักสลัด มันก็ติด มันก็ยึดกับความคิด

**Q104.4** ถ้าอย่างนั้น คนที่บรรลุธรรมแล้ว ต้องสามารถแยกแยะ

ได้ว่าความคิดแบบไหนเกิดจากอวิชชา  
ประกอบด้วยสติใช่หรือไม่

ความคิดแบบไหน

#### **Q104.4** (รอกำตอบ วันออกพรรษา)

**Q104.5** คนที่บรรลุนิพพานแล้ว ต้องแยกแยะให้ออกว่าความคิด  
อย่างไหนมีประโยชน์ อย่างไหนไม่มีประโยชน์ใช่หรือไม่

**A104.5** ต้องแยก ต้องเข้าใจ ต้องรู้ ความคิดที่ไม่ดี ไม่มี  
ประโยชน์ก็ปล่อยไป ทิ้งไป ความคิดที่มีประโยชน์ก็ให้มันคิด ไม่  
เป็นไร

**Q104.6** ในคอร์สการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เราออกแบบไว้  
ไม่ให้มีกฎเกณฑ์ในการปฏิบัติที่ตายตัวเกินไปเช่น ต้องนั่งให้ครบ  
หนึ่งชั่วโมง แล้วก็ไปเดินอีกหนึ่งชั่วโมง ฯลฯ เมื่อวานนี้หลวงพ่อก็  
แนะนำว่าการปฏิบัติ ต้องไม่บังคับ เบียดเบียนตัวเอง เวลานั่งนานๆ  
จนร่างกายเราทนนไม่ไหวจริงๆให้ลุกขึ้นเดินได้ แสดงว่าขอให้เรา  
รักษาความรู้สึกตัวไว้อย่างเดียว มันจะค่อยๆเจริญขึ้น แล้วก็  
สามารถบรรลุนิพพานได้ในที่สุดใช่หรือไม่

**A104.6** ถ้าเราสู้ได้ เราทนได้ เรามีความอดทน มีความเพียร มันทำได้เราก็ทำต่อไป เรื่องตรัสรู้เป็นเรื่องอนาคต ให้เราทำปัจจุบันให้ดี ถ้าทำได้แล้ว เรื่องอนาคตมันจะได้ของมันเอง ไม่ต้องไปทำ ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องไปหวังว่าทำแล้วจะได้ตรัสรู้ นั่นเป็นเรื่องอนาคต ถ้าเราทำปัจจุบันได้แล้ว มันจะได้ของมันเอง มันจะหล่นมาเอง แต่จะคิดเล่นๆก็ได้ แต่อย่าไปจริงจัง ไปจริงจังแล้วจะทำให้เราปฏิบัติไม่สบาย ไม่สะดวก ไม่คล่อง ตัวตรัสรู้มันจะมาบัง ทั้งหมดต้องวางหมด ให้เราทำแต่ปัจจุบัน รู้แค่นี้ก็แค่นี้ เพราะฉะนั้นคำถามแรกที่ถามเรื่องคัมภีร์ ตำรา เราต้องวางคัมภีร์วางตำรา ดีแล้วที่เราได้เรียนมา เรารู้อย่างมากยิ่งดี ตอนนี้นำมายกมือสร้างจังหวัดแค่นี้เอง ถ้าเราเริ่มปฏิบัติ ต่อไปเราจะเข้าไปรู้ตำราเอง มันจะเรียงลำดับของมันเอง ผลการปฏิบัติมันจะออกมาถูกต้องตรงตามตำราที่ได้ยินมา หลวงพ่อเทียนท่านจึงทำ คนที่อ่านหนังสือไม่ได้ เขียนไม่ได้ ไม่ได้จำ ไม่ได้ยิน ไม่ได้ฟัง ไม่ได้มีอะไรอยู่ในจิตใจ ไม่มีอะไรกอยู่ในสมองจากการอ่านคัมภีร์ ตำรา หรือคิดมามาก เข้าทำนอง รู้มากยากนาน คนรู้มากแบกตำราแบกคัมภีร์มา ถ้าจะมาปฏิบัติ ต้องเก็บไว้ก่อน ถ้ายังแบกตำรามันทำไม่ได้ ต้องวางหมดให้มันว่างๆ เหมือนแก้วเปล่าๆที่ไม่มีน้ำอยู่ ถ้ามันไม่ว่าง มันก็ใสอะไรเข้าไปไม่ได้

**Q105** โยมตั้งใจจะทำหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติแบบ

เคลื่อนไหวนออกมา เพื่อให้คนที่ไม่เคยเรียนรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาได้ มีโอกาสเรียนรู้ อยากเรียนถามหลวงพ่อกว่า ทำไมคนสมัยนี้ถึงไม่สนใจการปฏิบัติธรรม

**A105** มันไม่ได้เป็นเฉพาะสมัยนี้ เมื่อครั้งพุทธกาลที่พระพุทธเจ้า ท่านมีชีวิต คนที่ไม่สนใจ ไม่รู้เรื่อง ไม่สนใจฟัง ไม่เอาอะไรเลย ยังด่าพระพุทธเจ้าว่าหัวโหล่น สอนให้คนขี้เกียจ สมัยนั้นหรือสมัยนี้ ก็เลสมันก็เหมือนกัน คนที่จะทำความดี ทำบุญ ถ้าไม่สนใจ มันก็ยาก ถ้าคนต้องการดี คนที่สนใจ คนที่แสวงเอง มันก็ไปเอง ไม่เคยได้ยินใครพูดให้ฟังเลย มันก็แสวงหาเอง หาทางรอดให้ตัวเอง หาทางออกให้ตัวเอง เพื่อทำให้ตัวเองทุกข์น้อยลง ให้มันเข้าใจที่จะแก้ได้ มันยากเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา

**Q106** อยากทราบว่าก่อนที่หลวงพ่อกจะมาปฏิบัติธรรม อะไรทำให้ท่านเกิดศรัทธา หลวงพ่อกมองเห็นอะไรถึงทำให้ตัดสินใจเดินทางนี้ อะไรทำให้ตัดสินว่าต้องปฏิบัติจนให้ตัวเองบรรลุธรรม หลวงพ่อกเห็นอะไรที่พวกเรายังมองไม่เห็น

**A106** ก็เป็นคนแสวงหา บวชมาแล้ว 7-8 ปีแล้ว ยังสงสัย ยังงุ่นงุ้ง สับสน เรียนหนังสือคัมภีร์ตำรามามากแล้ว พอได้ยินข่าวหลวงพ่อก



เขียน ท่านไม่ได้เรียนหนังสือ อ่านหนังสือไม่ได้ เขียนไม่ได้ ยิ่งเป็น  
แรงจูงใจ ท่านสอนกรรมฐาน สอนปฏิบัติ สอนธรรมะ แล้วก็มีคนที่  
เขาเรียนบาลีมา ได้มหา ได้เปรียญ 4 ประโยค เรายิ่งสนใจใหญ่  
ตอนท่านไปปฏิบัติ ท่านเป็นฆราวาสปฏิบัติจนเข้าใจแล้ว ก่อนมา  
บวช ยิ่งสนใจใหญ่ มันเป็นไปได้ยังไง มันเข้ากันได้ยังไง เราเรียน  
ตำราอยู่ บางที่เราคิดสมองจะแตก เรายิ่งสนใจ ยิ่งมีกำลังใจ ยิ่ง  
อยากไปพิสูจน์ อยากไปเห็นท่านหน้าตาเป็นยังไง ท่านพูดท่านบอก  
อะไรยังไง ทำให้มีกำลังใจไปปฏิบัติ เราไปแล้วเราก็ทำเต็มที่ หลวง  
พ่อเทียนท่านบอกว่า อย่าชี้เกี้ยว ให้ขยัน เราก็เดิน นั่งทำยกมือ  
ตลอด เราก็คิดทำไมหลวงพ่อเทียนท่านพูดอย่างนี้ เราก็ทำอยู่ ไม่  
เห็นเราทำหรือยังไง ท่านบอกให้ขยัน เราก็ว่าเราทำอยู่ สมัยไป  
ปฏิบัติกับท่านใหม่ๆ ท่านพูดไม่มาก ท่านแค่แนะวิธี บอกวิธี แล้วก็  
ปล่อยให้ทำเอง เห็นใครเดิน ใครนั่งปฏิบัติอยู่ ท่านก็เดินเข้าไปหา  
คล้ายๆไปสอบถามไปถามคำสองคำก็หนีแล้ว จะถามอะไรต่อก็  
ถามไม่ได้ ท่านหนีไปแล้ว ท่านว่าต้องขยัน เราก็ขยันอยู่ พักหลัง  
ท่านจึงค่อยพูด ค่อยสอนมากขึ้น เพราะคนมีการศึกษา เข้ามา  
เรียนรู้ คนมีหลายระดับ หลวงพ่อท่านก็เลยพูดมากขึ้นเลย คน  
เรียนมาก จำมาก ศึกษามากก็ต้องพูดมาก

**Q107** ตั้งแต่หลวงพ่อไปปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียน จนกระทั่งบรรล  
ุธรรมขั้นทุกข์ ไม่ทราบวาระหว่างนั้น มีจุดเปลี่ยนสำคัญๆอะไรบ้าง

เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ

**A107** จากไม่รู้กลายเป็นรู้ จากที่ไม่เข้าใจตัวเองก็เข้าใจตัวเอง จากที่แก้ไขปัญหาตัวเองไม่ได้ ก็แก้ไขปัญหาตัวเองได้ ไม่ต้องพูด ละเอียดมาก แค่นี้พอ

**Q108** จากประสบการณ์ของหลวงพ่อกในการเจริญสติแบบ เคลื่อนไหว มีการบรรลุธรรมเป็นขั้นเล็กๆ ก่อนถึงขั้นสุดท้ายคือดับ ทุกข์หรือไม่

**A108** ใช่ มันก็รู้ค่อยๆไปก่อนแล้วก็ค่อยๆเจริญขึ้น

**Q109** พระพุทธเจ้าค้นพบเหตุแห่งทุกข์ อยากเรียนถามหลวงพ่อกว่าทุกข์มาจากไหน

**A109** ทุกข์มันก็มาจากทุกข์ ทุกข์เพราะอวิชชาดับบังอยู่ ทำให้เราออกจากทุกข์ไม่ได้ แต่ถ้าอวิชชาไม่ปิดบัง เราก็จะแก้ทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ก็เพื่อให้เรารู้ ตัวรู้จะไปทำลายอวิชชา ความไม่รู้ ให้เรารู้

**Q110** โยมเข้าร่วมคอร์สปฏิบัติ 7 วัน หลังจากนั่งยกมือปฏิบัติไป 2-3 วัน ก็คิดอยากจะร้องเพลง แต่เวลาที่เดินจงกรมถึงแม้ว่ายังสามารถรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวที่ทำได้ แต่ก็มักมีเสียงเพลงดังออกมา ไม่ทราบว่าควรจะเลิกสนใจเสียงเพลง หรือว่าร้องเพลงเสร็จแล้วก็ปฏิบัติต่อไป

**A110** ถ้าเราเดิน ให้เรารู้สึกในการเดิน มีสติในการเดิน ถ้าเรานั่งยกมือเคลื่อนไหว ก็ให้รู้สึกที่มือเคลื่อนไหว มีสติอยู่ในมือ มันอยากร้องเพลงก็อย่าไปร้องกับมัน ปล่อยมันไป มันจะพาเราออกจากการปฏิบัติ ออกจากความรู้สึกตัว มันจะร้องเป็นธรรมชาติข้างมัน อย่าไปห้ามมัน อย่าไปติดมัน ถ้าเราไปติดไปร้อง ร้องไปจนจบ บางที่มันอาจกลายเป็นเพลงดีๆ เพลงธรรมชาติ ไม่อยากทำอะไร อยากนั่งร้องเพลงอย่างเดียว วางอย่างอื่นหมด เกิดความพอใจ เกิดปิติ เกิดความอิ่มใจขึ้นมา ก็อย่าไปอยู่กับอันนั้น เขาเรียกว่า อธิฐฐารมณฺ์ แปลว่า อารมณฺ์ดีๆ ที่น่าปรารถนา ถ้าเราไปอยู่ก็จะหลง อธิฐฐารมณฺ์ แปลว่า อารมณฺ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่อยากให้เกิด ไม่อยากให้มันคิด ความคิดมันเป็นอารมณฺ์

**Q111** ที่ผ่านมามีโยมเคยไปช่วยสวดพระนามพระอมิตาพุทธเจ้า เพื่อให้ผู้ตายมีสติ (ฝอ-ถอ-มี-อา) แต่โยมสงสัยมาโดยตลอดว่า คนตายจะได้ยินหรือ? โยมเคยได้ยินมาว่า เมื่อคนเราตาย

อายตนะทั้งหกจะค่อยๆดับลง หูจะเป็นอวัยวะสุดท้ายที่หยุดทำงาน การได้ยินจึงเป็นอายตนะสุดท้ายที่ดับลง เพราะฉะนั้นเราจึงควรพูดธรรมะ สวดพระนามพระอมิตาพุทธเจ้าไถ่บาปผู้ตาย แต่โยมก็สงสัยว่าเขาจะได้ยินหรือ อยากเรียนถามหลวงพ่อกว่าทำอย่างนั้น คนตายได้ยินจริงหรือไม่ เพราะความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้

**Q111.1** คนส่วนใหญ่ทั้งคนที่คือนักบวช และคนที่ไปสวดเข้าใจแบบนี้หรือไม่

**A111.1** คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการสวดพระนามพระอมิตาพุทธเจ้ามีประโยชน์ต่อผู้ตาย แต่เรื่องที่หูเป็นอายตนะสุดท้ายที่หยุดทำงานนี้ มีการพูดกันบ้าง แต่ไม่แน่ใจ

**Q111.2** แล้วล๋ามเข้าใจแบบเดียวกันหรือไม่

**A111.2** (ล๋ามไม่ได้ตอบ)

**Q111.3** ในวัชรปรัชญาปารมิตาสูตฺร มีเขียนไว้หรือไม่

**A111.3** ในศุภรางคฺมสุตฺร (楞嚴經) มีเขียนอยู่

**A111** สมมติถ้าคนเป็นๆ คนที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ตายยังเห็น อยู่ หายใจได้อยู่ อาบน้ำกินข้าวได้ แต่หูหนวกจะได้ยินมัย หลวงพ่อถามทุกคน ให้ตอบเอง ตอบแค่นี้ หาเอาเอง ไม่พูดถึงคนตายนอน ให้พระสวด เมืองไทยก็มี แต่เขาไม่พูดเรื่องหูนี้ พระก็ไปสวดกุสะลา รั้มมา อะกุสะลา รั้มมา อัพยากะตา รั้มมา....พอสวดเสร็จก็ถวายซอง สุดท้ายก็ให้พร ยะถา วาริระหา ปุรา เอวะเมวะบางทีคำ ..... สอนที่มันมีอยู่ในคัมภีร์ตำรา เราต้องมีสติปัญญา มีตาทิพย์คือตา สติ ตาปัญญา ตาใน เพราะฉะนั้นถ้าเราตามไม่ทัน หนังสือก็จะปิด ตา ปิดหู คนไปติดคัมภีร์ตำรา เหมือนพวกแบกคัมภีร์ตำรา อะไรๆ สรุปลงแล้วต้องให้เกิดปัญญา สติ สมาธิ มันผิดหรือมันถูกอย่ามาโทษ ผู้ตอบนะ ต้องโทษตัวเองนะ คนหน้าตาดี ตาดี แขนขาดี ถ้าหูหนวก อย่างเดียว ยังไม่ตายมันก็ไม่ได้ยินแล้ว ไม้ต้นเดียว ถ้าเราไปถอน รากแก้วมัน มันก็ไปหมดทั้งต้น ทั้งใบ ทั้งกิ่ง ตอบแค่นี้ก็พอ ไปคิด กันเอาเอง เรามันติดสมมติ ติดบุคคลาธิษฐาน เลยยึดเลยหลง

**Q111.4** อยากเรียนถามว่าบุคคลาธิษฐาน คืออะไร

**A111.4** บุคคลาธิษฐาน คือการเปรียบเปรยสิ่งที่ไม่มีชีวิต พืช หรือ สัตว์ ให้มีอาการอย่างมนุษย์ มักใช้ในวรรณคดี เช่น พระธรรณีจะตี" ออกร้องให้ ...

**Q115** ตั้งแต่เจริญสติแบบเคลื่อนไหว โยมก็เริ่มสังเกตเห็นความ  
โลก ความโกรธ ความหลง สำหรับโยมเองแล้วการเห็นความโลก  
และความโกรธ นั้นไม่ยาก แต่ความหลงนี้ บางทีหลงไปนานถึงจะ  
รู้สึกตัวขึ้นมาว่าหลงไปแล้ว อันนี้เป็นปัญหาเฉพาะบุคคล หรือคน  
ทั่วไปก็เป็นอย่างนี้ เป็นเพราะว่าโยมแบกภาระมากเกินไป หรืออ่าน  
หนังสือมากเกินไป หรือเป็นเพราะโยมถือดีในตัว เลยต่างจากคน  
อื่น

**A115** มันเรื่องทั่วไป คนเรามันอยู่กับความหลงนี้ จะหลงมาก  
หลงน้อยเท่านั้นเอง คนเรายังมีกิเลสอยู่ หลงมากหรือหลงน้อยเท่า  
นั่นเอง กิเลสมากอวิชชามากความหลงก็มาก โมหะคือความหลง  
ถ้าเรามีสติเราก็จะหลงน้อย สติเรายังไม่สมบูรณ์ เราก็ยังหลง มี  
โมหะมีอวิชชาบังอยู่

**Q116** ในขณะที่เราเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เมื่อมีความรู้สึกตัว  
แล้ว ก็จะสามารถปล่อยวางเองตามธรรมชาติใช่หรือไม่ หรือว่าเมื่อ  
ความรู้สึกตัวเข้มข้นเพียงพอแล้ว ถึงจะสามารถบังคับเตือนตัวเอง  
ให้ปล่อยวางได้

**A116** ถ้าความรู้สึกมันยังไม่พอ เราก็บังคับให้มันปล่อยวางได้ ก็  
ทำได้ เหมือนพวกสัตว์เลี้ยงของเรา เวลามันมาเอาของของเราไป  
เราบอกให้มันเอามาคืน มันไม่ฟัง เราก็เขี่ยมันก็ได้ ก็เหมือนเด็ก

ลูกเรา หลานเรา เด็กไปเอาของ เราบอกให้วางเขาไม่วาง เราก็ตีมือ  
เขา พอเขาเจ็บเขาก็วางของตัวเอง

**Q117** ศาสนามักกล่าวถึงการอธิษฐาน การเจริญสติแบบ  
เคลื่อนไหวใหม่มีความเห็นเรื่องการอธิษฐานอย่างไร

**A117** พุทธจริงๆ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนอธิษฐาน ทั้งเถรวาท  
หรือมหายาน ถ้าพุทธจริง พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้อธิษฐาน  
ต้องทำ ธรรมเกิดขึ้นจากการกระทำ ธรรมย่อมเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ  
ธรรม ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม เรื่องอธิษฐานมันมีมาก่อน  
พระพุทธเจ้า แล้วเขาเอามาผสม เหมือนอินเดีย ศาสนาพราหมณ์  
เกิดมาก่อนพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ท่ามกลางลัทธิอื่นๆ  
พระพุทธเจ้าท่านให้ทำ ทำดี ไม่ให้ทำอธรรม ทำในสิ่งที่เป็นธรรม  
ถ้าอธิษฐานแล้วมันสำเร็จ ทุกคนก็ไม่ต้องทำอะไร นั่งอยู่เฉยๆแล้ว  
อธิษฐานให้อาหารดีๆมาใส่ท้องให้อิ่มได้มัย การอธิษฐานอาจช่วย  
ให้เรารู้สึกดีขึ้นมานิดๆหน่อยๆ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้  
อธิษฐาน มีแต่รุ่นหลังเอาเรื่องอธิษฐานไปใส่ปากท่าน นักบวชยิ่ง  
แล้วใหญ่ เมืองไทยก็เหมือนกัน

**Q118** ตามคำสอนของขงจื้อ คนจีนกล่าวสืบทอดกันมาว่า เราต้อง  
ปฏิบัติตัวให้ดี มีครอบครัวดี รักษาประเทศชาติ และช่วยเหลือ

สังคมโลก ถ้าคนๆหนึ่งดูแลครอบครัวไม่ดี แปลว่าเขาปฏิบัติตัวไม่ดี  
ใช่หรือไม่ ถ้าเขามีครอบครัวที่ดีก็แสดงว่าเขาปฏิบัติตัวดีใช่หรือไม่  
ไม่ว่าเขาคนนั้นจะมีสติหรือไม่ก็ตาม

**A118** ก็ถูก ทำดีได้ดี ครอบครัวไหนก็เหมือนกัน สมมติว่าภรรยา  
ทำดีสามีทำไม่ดี ภรรยาก็ดีคนเดียว บางครอบครัวขัดแย้งกัน ตีกัน  
ปวดหัว ถ้ารู้อย่างนี้คงไม่มาอยู่ด้วยกัน บางครอบครัวต้องแยกกัน  
สมมติว่าอยากให้คนอื่นสนใจมาปฏิบัติ ให้คนอื่นเข้าใจ หาวิธีทำ  
อย่างไรเขาจะเข้าใจมาปฏิบัติ คำสอนของขงจื้อดีแล้ว เราทำ  
ตัวเองให้ดี แล้วค่อยไปบอกคนอื่นทำ ไม่เห็นแก่ตัว อาหารดีๆกินคน  
ละน้อยแล้วแบ่งให้คนอื่นกินด้วย อาจได้เป็นร้อย

**Q119** ดังนั้นเราสามารถสังเกตความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้  
จากการเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัวใช่หรือไม่

**A119** ต้องดูตัวเองก่อน ถ้าครอบครัวเราเห็นเราไปปฏิบัติแล้ว  
มีความเปลี่ยนแปลง เมื่อก่อนเคยโกรธ ก็ไม่โกรธแล้ว เคยบ่นก็ไม่  
บ่นแล้ว เคยด่าคนอื่น เดียวนี้ไม่ด่าแล้ว ครอบครัวก็จะเห็นว่าเรา  
เปลี่ยนแปลง

**Q120** อุปทาน และสติ อยู่ในส่วนของสังขารชั้นที่ใช่หรือไม่



**A120** ถ้ามีสติมันก็จะทิ้งชั้น ว่างชั้น ไม่ได้ไปยึดติด ไม่ได้ไปอยู่ในชั้น ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นกับสังขาร กับชั้น คนไม่มีสติก็ไปยึดอยู่ในชั้น ว่าตัวว่าตน ว่าเราว่าเขา ว่าตาของกู ว่ารูปว่านามก็เป็นของกู เห็นอนัตตาเป็นอัตตา เห็นสิ่งที่ไม่มีก็เป็นของมี คนไม่มีสติมันก็เห็นว่ามี คนมีสติก็เห็นว่าไม่มี ร่างกายเราก็เป็นรูปแค่นั้นเอง ต่อไปมันจะแตกสลายไปตามกฎของธรรมชาติ คนไม่มีสติก็กอดชั้น คนมีสติก็ว่างชั้น ที่วัดสนามใน ในบทสวดมนต์บาลีว่า ภารา ะเว ปัญจักขันธา แปลว่าชั้นทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันหนัก คนมีสติถึงจะวางได้ เหมือนอริยสัจสี่ คนมีสติมีปัญญาถึงจะรู้

คนมีสติจะอยู่เหนือสังขาร สังขารเป็นอะไรก็เรื่องสังขาร สติไม่ได้เป็นอะไร มันก็อยู่ด้วยกัน แต่ว่าวางได้ปล่อยได้ รู้เท่าทันสังขาร หมดลมเมื่อไร มันก็แยกกัน เมื่อยังหายใจอยู่ มันก็อยู่ด้วยกัน แต่เราอยู่เหนือชั้น อยู่เหนือการปรุงแต่ง ปุณฺณ คนที่ไม่ได้ฝึก ก็วุ่นวายสับสนอยู่ในชั้น เพราะฉะนั้นให้เราฝึกให้เรารู้เท่าทันแล้ว จะได้ปล่อยวางทั้งหมด เดียวนี้คนหลงตัว ว่าเป็นตัว มันจริงๆ ไม่ได้เป็นตัว แต่ถ้าเราไม่หลง มันก็ไม่มีตัว ทำหน้าที่ได้ ยืน เดิน นั่ง นอนได้ เราก็ออกจากชั้น ว่างชั้น ปล่อยวางชั้น คำพูดมันเดินไปเดินมา พูดว่าปล่อยวางชั้น อย่าไปอยู่กับชั้น มันทุกข์ มันก็ถูก คนไม่มีสติมันก็ทุกข์เพราะมันอยู่กับชั้น คนมีสติก็อยู่แต่มันวางชั้น คนไม่มีสติมันก็ยึดมั่นถือมั่น คนมีสติอยู่แต่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในชั้น ต่างกัน

**Q121** หลวงพ่อเคยพูดว่า อวิชชาทำให้คนเราทุกข์ แล้วอะไรคือ อวิชชา อยากให้หลวงพ่อช่วงอธิบายให้ละเอียด

**A121** อวิชชาก็คือตัวไม่รู้ วิชาคือรู้ อยู่ด้วยอวิชชาก็คืออยู่ด้วยความไม่รู้ แต่ถ้าอยู่ด้วยวิชา ก็คืออยู่ด้วยความรู้ อยู่กับผู้รู้ อยู่กับสติ

**Q121.1** หลวงพ่อเคยพูดว่า เวลาที่ความคิดมันเกิด มันเหมือนฟ้าแลบ เราไม่สามารถมองเห็นที่มาของความคิดได้ นี่คืออวิชชา ดังนั้นวิชาจึงเป็นตัวสำคัญ อยากเรียนถามว่าอวิชชามันเปลี่ยนมาเป็นวิชาได้อย่างไร

**A121.1** ลองเปรียบเทียบข้าวเปลือกกับข้าวสาร ข้าวเปลือกพอกระเทาะเปลือกออกก็เป็นข้าวสาร ข้าวเปลือกมีเปลือกหุ้มอยู่ใต้มัน พอเอาเปลือกออกก็เป็นข้าวสาร อวิชชากับวิชชาก็อันเดียวกัน พอเอาข้าวสารมาหุง ข้าวหุงก็เกิดจากข้าวสาร ข้าวหุงก็กินได้ด้วย

**Q122** ก่อนที่หลวงพ่อก่อนจะบรรลุธรรม ท่านเดินจงกรมและสังเกตเห็นความคิด ท่านอุทานว่า โอ ความคิด! หลังจากที่ท่านบรรลุธรรมแล้ว ท่านเห็นความคิดอีกครั้ง ท่านอุทานว่า โอ ความคิดมาอีกแล้ว! แล้วท่านก็ไม่ไปสนใจมันอีก อยากทราบว่าที่ท่านไม่ไป

สนใจความคิดอีกนั้น ท่านหมายความว่าอย่างไร ครั้งแรกท่านเห็น  
ความคิด ครั้งที่สองท่านเห็นความคิดแต่ไม่ไปสนใจมันอีก

**A122** ก็ละเอียดแล้วนี่ ความคิด ไม่เห็น พอเห็นความคิดมันก็ไม่  
คิด มันละเอียด ตอนรู้คิดมันยังคิดอยู่ มันยังชนะไม่ได้ พอมาเห็น  
แล้วก็วาง ก็ทิ้ง ก็แค่นี้แหละ

**Q123** โยมมีประสบการณ์ที่โยมเรียนรู้ความแตกต่างระหว่าง  
อวิชชาและวิชา และระหว่างความคิดและความฟุ้งซ่าน อยาก  
ขอให้หลวงพ่อบรรณช่วยพิจารณาว่าโยมเข้าใจถูกต้องหรือไม่

มีวันหนึ่ง โยมเห็นอวิชชาเกิดขึ้นที่สุนัขตัวหนึ่ง ตอนนั้น  
โยมกำลังสอนหนังสืออยู่ นักเรียนของโยมเลี้ยงสุนัขตัวเล็กๆตัวหนึ่ง  
ตอนเช้านักเรียนก็จะเทนมให้สุนัขกิน ก่อนให้มันกิน ก็จะสอนให้มัน  
หมอบลง และรอกจนกว่าจะเรียกมันกิน ถึงจะเริ่มกินได้ สุนัขตัวนั้นก็  
หมอบอยู่อย่างนั้น ไม่กล้าลุก ตามันจึงอยู่ที่ซามใส่นมตาเป็นวาว  
ด้วยความอยากกิน โยมเข้าใจว่าขณะนั้นสุนัขตัวนี้กำลังยึดมั่นถือ  
มั่น ซึ่งก็คือมีอวิชชาอยู่ มันก็เหมือนกับอวิชชาที่เกิดกับคนเรา

อีกเหตุการณ์หนึ่ง ตอนโยมไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม  
ในขณะที่โยมนั่งเจริญสติอยู่ รู้สึกว่ามีคนเดินอยู่ข้างๆ นั้นเป็นความ  
รู้สึกตัว พอคนๆนั้นเดินเข้ามาใกล้ๆ โยมถึงรู้ว่าเป็นผู้หญิง โยมก็หัน  
หน้าไปมองผู้หญิงคนนั้นโดยไม่ได้รู้สึกตัว แล้วในชั่วขณะนั้นโยมก็

ระลึกขึ้นได้ว่าโยมถูกความคิดฟุ้งซ่านลากออกไป แต่นั่นก็รู้สึกตัวตามหลังความคิดแล้ว ถ้าขณะที่เกิดความคิดว่าจะหันไปมองผู้หญิงคนนั้น แล้วมีสติรู้สึกตัวขึ้นมา โยมก็คงไม่หันไปมอง โยมเข้าใจว่านี่คือความแตกต่างระหว่างวิชชา กับ อวิชา หรือเห็นความคิดกับไม่เห็นความคิด

**A123** การกระทำถ้ามันมีสติ มันก็ไม่ได้เป็นอวิชาทั้งหมด ทำการทำงาน ถ้ามีสติทำมันก็เป็นการปฏิบัติธรรมอยู่ในตัว ไม่ใช่ว่าเป็นอวิชาทั้งหมด ถ้ามันมีสติมันก็เป็นวิชา ถ้าการทำงานเรามีสติไปด้วย อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับงาน มันก็เป็นการปฏิบัติ เป็นสติไปในตัว เราเห็นอะไร เรามีสติในการเห็น มันก็ไม่ได้เป็นอวิชา มันก็เป็นสติ ไม่ใช่ทำอะไรไม่ได้ หูก็ฟังอย่างมีสติ ตาก็ดูอย่างมีสติ จมูกก็หายใจอย่างมีสติ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ให้ปิดอายตนะทั้ง)6 (วิธีอื่นให้ปิดตา มั่นผิดธรรมชาติ ผันธรรมชาติ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ให้เปิดทวารทั้งหมด มันเหมือนประตู ถ้าปิดแล้วอากาศมันไม่ถ่ายเท ถ้าเราเปิดประตูห้องนี้ เราก็จะได้ยินเสียงข้างนอก ข้างนอกก็ได้ยินเสียงเรา แต่ถ้าเราจะปิดก็ปิดด้วยสติ ปิดด้วยปัญญา ไม่เป็นไร อย่าให้มันมารบกวนใจปรุงแต่งเป็นสังขาร ทำให้ใจวุ่นวายสับสน

**Q124** โยมกำลังคิดว่า เราน่าจะออกหนังสือเรื่อง “แสวงหา

ปัญญาในชีวิตที่ผ่อนคลาย” เพื่อให้ทุกคนมีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อรู้เห็นความเป็นจริงมากขึ้น ความวุ่นวายสับสนก็จะลดลง

**A124** ดี เข้าทำดี ถ้าหนังสือนี้ออกไปจะดัง ศาตราจารย์ผู้จะดังจะมีลูกศิษย์มาหาเยอะ ระวังเตรียมคำตอบไว้ให้ดีๆ “แสวงหาสติในชีวิตที่ผ่อนคลาย” ดีกว่า เพราะการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเราเน้นเรื่องสติ สติอันใด ปัญญาอันนั้น ปัญญาอันใด สมาธิอันนั้น รักษาสติให้ได้ก่อน สร้างสติได้แล้ว ปัญญามันจะเกิดจากสติ สร้างปัญญาได้แล้ว สมาธิก็จะมาเอง เคยได้ยินมั๊ย สติมาปัญญาเกิดคล้ายๆกับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เห็นพระพุทธรูปก่อน ก็ให้เห็นพระธรรม เห็นพระธรรมแล้วก็จะเห็นพระสงฆ์ เอาสติก่อน

**Q125** ปัญญากับสมาธิต่างกันอย่างไร

**A125** คำพูดมันต่างกัน อรรถเดียวกัน พัญชนะต่างกัน เหมือนน้ำนี่มันเป็นน้ำ เราเอาไปใส่ภาชนะต่างกัน มันก็ยังเป็นน้ำ พูดสรุปง่ายๆ ธรรมะมีอันเดียว **84,000** พระธรรมชั้นตรี รวมลงมาแล้ว มารักษาอยู่ที่ใจ ศีล **227** ศีล **331** ศีลภิกษุ ศีลภิกษุณี รวมแล้วมีหนึ่งเดียว อารมณ์เดียว เคยพูดให้ฟังว่าการรักษาสติ การเจริญสติ พระพุทธเจ้าท่านว่ามันเป็นทางสายเอก

**Q125.1** เพราะฉะนั้น สติ ปัญญา สมาธิ เราเรียกต่างกัน เนื่องจากมุมมองต่างกัน ใช่หรือไม่

**A125.1** สมมติเหมือนข้าวเปลือก พอเราเอาเปลือกออก กลายเป็นข้าวสาร แต่ยังไม่กินได้ ต้องหุงจนสุกถึงกินได้ มันละเอียดไปเรื่อยๆ

**Q125.2** “สติ สมาธิ ปัญญา” หรือ “สติ ปัญญา สมาธิ”

**A125.2** “สติ ปัญญา สมาธิ” พอรักษาสติได้ ปัญญามันก็เกิด พอปัญญาเกิด สมาธิก็เกิด พอสมาธิเกิดแล้ว ปัญญา กับ สติ ไม่ต้องพูดถึงแล้วก็ได้ มันอยู่ในนั้นเลย

กรรมฐานมีสองแบบ สมถกรรมฐาน คือกรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ วิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายทำให้เกิดปัญญา สมถะคือสงบ สมาธิคือมั่นคง หลวงพ่อเปรียบง่ายๆ สมถะคือสติ วิปัสสนาคืออยู่กับปัจจุบัน สมถะทำให้ใจสงบชั่วคราว แต่มันยังมีขึ้นมีลง มีบวมมีลบ แต่วิปัสสนามันไม่ขึ้นไม่ลงแล้ว มันมั่นคง

**Q126** เวลาทำงานปรกตรักษาสติได้ไม่ยาก แต่เมื่อปีที่แล้ว ตอนที่เราเหนื่อยของโยมกำเริบ มันเจ็บมากๆ โยมพยายามรักษาสติ แต่ว่ามันยากมาก ในที่สุดก็ต้องไปกับความเจ็บปวด อยากเรียนถาม

หลวงพ่อกว่า ถ้าเราต้องเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดจากการป่วย เราจะรักษาสติได้อย่างไร

**A126** ก็เวทนามันเกิดแรง สติและสมาธิเรายังสู้ไม่ได้ ก็ต้องวางไปก่อน ปล่อยไปก่อนจนกว่าโรคมันจะหาย หรือเบาลง แล้วค่อยเริ่มใหม่ ค่อยทำใหม่ เพราะมันยังสู้ไม่ได้เพราะฉะนั้นเราต้องฝึก ต้องปฏิบัติให้สติมันมั่นคง เข้มแข็ง ถ้าเกิดเป็นโรคทางกาย เราจะปล่อยวางได้ รู้เท่าทัน

**Q127** ในตำรามีกล่าวว่า ก่อนที่พระพุทธเจ้าปรินิพพาน ท่านฉันเห็ดที่มีพิษ ร่างกายท่านเจ็บปวดมาก ท่านต้องเข้าสมาธิเพื่อขจัดอาการเจ็บปวด อยากทราบว่าสมาธิของท่าน เป็นสมาธิตัวเดียวกับที่หลวงพ่อกเทศน์ใช้หรือไม่

**A127** สมาธิที่มั่นคง เข้มแข็ง สามารถเอาชนะทุกขเวทนา ถ้าเวทนามันมากๆ สมาธิยังไม่มั่นคง เข้มแข็ง เวทนามันก็อยู่เหนือสมาธิ คนที่ไม่ได้ฝึกเลย เวลาเจ็บปวดก็ร้องไห้ร้องให้

**Q128** โยมก่อนข้างกลัวตาย กลัวว่าตัวเองจะตายแบบกระทันหัน หรือตายโดยไม่มีสาเหตุ สองวันก่อนมีข่าวอุบัติเหตุ คนขับรถกินยาบ้า ขับไปชนพี่น้องสองคนที่ขี่จักรยานซ้อนกันมา พี่สาวตายคาที่

โยมอยากเรียนถามหลวงพ่อกว่า พี่สาวที่ตายคาที่นั้นจะมีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร เขาจะกลับมาเกิดใหม่อีกหรือไม่ แล้วขณะที่เราตายกระทันหัน เราจะรับมือกับความตายแบบนั้นอย่างไร

**A128** ถ้าไม่ได้ฝึก ได้ปฏิบัติ ได้เตรียมตัวไว้ มันก็ไม่ว่า เหมือนคนมีวิชา แต่ถ้าคนได้ฝึก ไปไหนมันก็ต้องมีสติ ขึ้นรถ ลงเรือ ไปเดิน นั่ง นอนทุกอย่างก็ต้องเตรียม ไปไหนก็อย่าประมาท อย่าขาดสติ เอาสติไปด้วย ถ้าเป็นอะไรไปแต่มีสติ ก็ไม่เป็นไร เพราะเตรียมตัวแล้ว เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านถึงบอกว่าอย่าประมาท อย่าขาดสติ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้มีสติ นั่งรถ นั่งเรือ ก็ให้มีสติ เกิดอุบัติเหตุขึ้นมา ก็ไม่เป็นไร เพราะเรามีสติแล้ว เพราะเราเตรียมตัวตายไว้ก่อนแล้ว เดียวนี้เราเดินทางโดยเครื่องบินกันเยอะ มันจะตกเมื่อไรเราก็ไม่รู้ เราจะตายเมื่อไรก็ไม่รู้

ความกลัวตาย นี่เราต้องฝึกสติ ท่านศาสตราจารย์มาเจริญสติแล้วจะไม่กลัวตาย กลัวตายแต่ยังไม่ถึงเวลา มันก็ไม่ตาย ตอนนี้อย่ากลัวศาสตราจารย์กลัวความตาย ก็เหมือนกับมือที่คว้าอยู่พอมีสติแล้ว มือก็หงายขึ้น ไม่กลัวตายแล้ว ตอนนี้อย่ากลัวมันปิดอยู่ มีสติแล้ว ความกลัวมันก็หาย

บางทีความกลัวมันทำให้เราผิดพลาดด้วย ทำให้เราเสียหลัก แต่ถ้าเรามีสติ เราก็จะปลอดภัย แต่ก่อนนี้หลวงพ่อก็กวกลัวตาย กลัวผี บวชเป็นพระก็ยังมีกลัวผี กลางคืนเดินอยู่ เห็นโน่น เห็นนี่ ก็หลอกตัวเองจนกลัว ไปปฏิบัติธรรมะกับหลวงพ่อกุเทียมน เดียวนี้ไม่



กลัวผี ไปที่ไหนเห็นเขาทำศาลเจ้า อะไรต่ออะไร เตี้ยนี้ไม่ไปสนใจ  
ต่างคนต่างไป อย่าเบียดเบียนกัน อย่าอิจฉากัน ถ้ามันมีจริง คน  
กลัวผีมันกลัวความมืด พอกกลางวันกลับไม่กลัว เพราะมันสว่าง พอ  
กลางคืนมันมืด ก็กลัว จริงๆแล้วตัวเองหลอกตัวเอง ผีหลอกไม่กลัว  
คนหลอกไม่กลัว กลัวตัวเองหลอกตัวเอง เราไปไหนมาไหนนี้ ผีมัน  
ไม่ได้มาปรากฏตัวพูดให้เราได้ยินว่ามันเป็นผี แต่ใจเรามันหลอกเรา  
เอง ผีอยู่ที่ใจ พระพุทธเจ้าสอน อย่าไปสนใจ เรื่องผีปล่อยมัน

**Q129** ที่หลวงพ่อบอกว่า ระหว่างปฏิบัติไม่ควรร้องเพลง ช่วงที่  
เราไม่ได้ปฏิบัติ เราสามารถไป คาราโอเกะ ได้หรือไม่

**A129** แล้วแต่เราจะไปร้องก็ร้อง ไม่ได้ห้ามไม่ให้ร้อง มันเป็นสิทธิ์  
ของเรา

**Q129.1** หลวงพ่อบอกว่า ชั้นนี้ทั้งห้าของเราหนักเนื้อ แต่เวลาร้อง  
เพลงถ้าเราไม่แบกชั้นห้าไว้นี้ มันร้องแล้วไม่ได้อารมณ์ ไม่สนุก  
ระหว่างที่ร้องเพลงคาราโอเกะนี้ขอแบกชั้นห้าไว้ก่อน ร้องเสร็จ  
แล้วค่อยปล่อยวางได้หรือไม่

**A129.1** ร้องรำทำเพลงมันก็ทำให้เราสบายใจนิดๆหน่อยๆ สู้  
ธรรมะโอสถ สติ ปัญญา สมาธิ ไม่ได้

**Q130** เมื่อตอนเช้าระหว่างที่ฟังหลวงพ่อบอกเทศนาสั่งสอนอยู่ รู้สึกว่าร่างกายมันเครียด ปล่อยวางไม่ได้ ต่อมาพบว่าตัวเองไปยึดมั่นถือมั่นมากเกินไป ร่างกายเลยปล่อยวางไม่ได้ อยากขอคำแนะนำจากหลวงพ่อ

**A130** ตั้งใจฟังมากเกินไป ร่างกายเลยเครียด อยากจะฟังอะไรให้มันละเอียด พอฟังแล้วมันไม่ละเอียดพอ มันเลยเครียด บางทีสงสัยว่าทำไมหลวงพ่อตอบไม่ตรงคำถาม ตั้งใจแล้วไม่ได้ตามที่ตั้งใจ เราตั้งใจจะฟังรายละเอียด แต่พอไม่ละเอียดก็เลยเครียด อยู่กับหลวงพ่อเถียน เราคิดจะไปถามท่าน พอท่านตอบมานี้มันคนละเรื่องเลย สงสัยว่าท่านเอาอะไรมาตอบเอาอะไรมาพูด ทำไมพูดแบบนี้ แต่ทำอะไรไม่ได้ ท่านพูดแบบนี้ก็แล้วไป แล้วก็แล้วไปเลยมันไม่ตรงประเด็น บางทีเราอยากจะถามต่อ ก็เลยไม่ถาม แค่นั้นแหละ พอละ ทำไมท่านพูดไม่ตรง ตอบไม่ตรง ถ้าเราจะถามอีก ก็ไม่อยากจะถาม บางทีท่านอาจจะพูดออกมาแรงๆ แต่ท่านก็ไม่ได้ดุดำ หรือพูดด้วยอารมณ์แรงๆ ก็แล้วไป ก็จบแค่นั้น หลวงพ่อเถียนท่านตอบนี้ คำถามคำตอบนี้ ถ้ารู้อย่างนี้ก็ไม่ถามดีกว่า มีฝรั่งไปอยู่กับท่าน อยู่ใกล้ๆท่าน บางวันอยู่กับเรา เราสังเกตดูคงไปถามสนทนาเรื่องปฏิบัติกับท่าน ท่านอาจจะพูดธรรมะ หรืออะไรที่ทำให้พระฝรั่งปิดกุฏิ 2 วันไม่ออกมากินข้าว สงสัยโดนหลวงพ่อเถียนให้ธรรมะอย่างแรง ไม่ออกมาเลย แสดงว่าโดนท่านสอบอารมณ์อย่าง

แรง ธรรมะอย่างแรง เป็นคนออสเตรเลีย พุดไทยได้ เดี่ยวก็อยู่ เมืองไทย อยู่เชียงใหม่ ชื่อพระชาฎา ติดหลวงพ่อเทียนตลอด พอ หลวงพ่อเทียนท่านไม่อยู่แล้ว พระชาฎาก็ไม่มาวัดสนามในเลย มัน ไม่ตรง หรือมันไม่ได้ตรงตามคำถาม ได้ยังไงก็ยังไม่ ก็พอใจสันโดษ ในการได้ยินได้ฟัง ในการถามปัญหา ไม่ได้ตรง ไม่ละเอียด เหมือน ที่เราตั้งใจจะฟัง มันเครียดก็อย่าไปเครียดกับมัน แต่ถ้ามันเครียด เราไปเครียดกับมัน ก็เป็น 2 เครียด ถ้ามันเครียดเราไม่ไปเครียดกับ มัน ก็อันเดียวมันแหละ ต้องแก้ด้วยวิธีนี้ ฟังแล้ววาง ฟังแล้วไม่เอา ถ้าฟังแล้วเอาก็คนละอย่างกัน

**Q131** บางครั้งโยมสังเกตว่าตัวเองไม่สามารถปล่อยวางเรื่องที่ตัวเองไปยึดติดได้ในเวลาอันสั้น แต่พอเวลาที่มีเรื่องใหญ่ๆมากกระทบ กลับปล่อยวางได้ เป็นเพราะอะไร

**A131** ก็ดี ถ้าเจอเหตุการณ์หนักๆแล้ววางได้ เหตุการณ์เบาๆถ้าวางไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร เพราะมันไม่หนัก นั่นแสดงว่าสติเราดี

**Q132** วิธีการปฏิบัติแนวอื่น ก่อนเริ่มปฏิบัติจะสอนให้ผู้ปฏิบัติ ผ่อนคลาย จากศีรษะ ไบหน้า ลูกตา ตลอดจนทั่วทั้งร่างกาย แล้วค่อยเริ่มปฏิบัติ สำหรับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เราควรสอนผู้ปฏิบัติใหม่ให้ผ่อนคลายเป็นตั้งแต่ศีรษะตลอดจนทั่วร่างกายแล้วค่อย

เริ่มปฏิบัติจะดีหรือไม่

**A132** เราก็ให้ผ่อนคลาย อย่าไปจริงจังมาก อย่าไปเครียด อย่าไปซีเรียส อย่าไปทำให้มันเกร็ง เฟง จ้อง บางคนที่เป็นคนใหม่ยังทำไม่ได้ อย่าอยากได้ อยากเอา อยากมี อย่าไปอยู่กับอยาก อย่าไปกับอยาก

**Q133** ถ้าโยมนัดกับเพื่อนไว้ที่สถานีรถไฟฟ้าไทเป แต่ยังมีเวลาอีกตั้งหนึ่งชั่วโมง เลยคิดว่าจะเดินไปเจริญสติไปด้วย แต่ไม่ใช่เดินจงกรม โยมควรจะเดินแบบไหน

**A133** ก็เดินให้เหมือนตอนปฏิบัติ คือเดินให้มีสติกับการเดินก็ได้เหมือนกัน ให้รู้สึกถึงการเดิน การก้าว การไหวของการเดินเรา มีสติไปด้วยก็เป็นการปฏิบัติไปในตัว มันจะถึงเมื่อไร เราก็เดินไปไม่หยุด มีสติอยู่กับการเดิน มันก็เป็นการปฏิบัติไปตลอดจนถึง เพื่อนที่นัดก็ให้รอจนเราไปถึงไปเจอกัน ถ้าเราไปถึงก่อน เราก็รอเพื่อน ถ้ามีที่เดิน เราจะเดินต่อก็ได้ ถ้ามือเราไม่ได้ถือของ ก็กอดอก หรือเอามือไพล่หลังก็ได้ จะปล่อยมือธรรมดาก็ได้

**Q134** มีอยู่วันหนึ่ง โยมไปซื้อแอปเปิ้ลที่ตลาด ราคาขาย 5 ลูก

100 หยวน โยมก็เลยเลือกลูกที่ทั้งใหญ่ทั้งสวย พอรู้สึกตัวขึ้นมา ก็คิดว่าตัวเองมีความโลภ ก็เลยวางแอปเปิ้ลลง แล้วก็เลือกแอปเปิ้ลที่ทั้งลูกเล็กทั้งไม่สวยแทน แต่ก็คิดว่าทำไมตัวเองถึงทำอะไรโง่ๆ ก็เลยวางแอปเปิ้ลลง หลังจากนั้นโยมก็หยิบโดยไม่เลือก เอาอะไรก็ได้ แต่ก็คิดว่าตัวเองทำไมขาดสติอีก ก็เลยวางแอปเปิ้ลลง โยมรู้สึกว่ามีมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแล้ว กลับทำให้ซื้อแอปเปิ้ลไม่ถูก อยากขอให้หลวงพ่อสอนโยมว่าควรจะซื้อแอปเปิ้ลยังไง

A134 เลือกลูกที่มันดี ไม่เสีย กินแล้วอร่อย ก็ดีอยู่แล้ว ดีกว่าไม่เลือกแล้วหยิบเลย ซื้อมาแล้วกินไม่ได้ ก็เสียเงินฟรีๆ เราไม่เลือก เราเอาเลย ทั้งเสียเงินด้วยกินไม่ได้ด้วย ก็เสียทั้งสองอย่าง ความโลภกับการซื้อของ ก็กับการดูอะไรให้มันละเอียดกว่าซื้อของปลอมหรือของจริงนี่มันคนละอย่าง ต้องมีสติ เดี่ยวนี้คนเขาทำอะไรเพื่อเอาเงินอย่างเดี๋ยวนี้นี้ ไม่รับผิดชอบ ได้เงินอย่างเดี๋ยวก็น่าพอ ถ้าเราไม่ละเอียด เราก็ได้ของปลอม เมืองไทยยิ่งหนัก เขาเขียนไว้ ของซื้อแล้วไม่รับผิดชอบ บางทีของซื้อมามันหมดอายุแล้ว คนซื้อบางทีเห็นว่าของมันถูกก็เลยซื้อ พอซื้อไปแล้วถึงรู้ว่าหมดอายุ เราต้องแยกให้ออกว่า โลกกับการซื้อของมันต่างกัน คนมีสติทำอะไรให้ละเอียดอย่าไปคิดว่าทำอะไรก็โลภ สุดท้ายที่เราไม่ซื้อแอปเปิ้ลเลย ก็ไม่ต้องเสียเงิน ของก็ไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร

**Q135** คนที่ยิ่งมีสติ ก็ยิ่งทำอะไรโดยไม่ใช้อารมณ์ ไม่ใช่ตัวเองเป็นหลัก แล้วถ้ามีสติเต็มรอบก็ยิ่งเป็นคนที่ทำอะไรโดยเหตุและปัจจัย ปราศจากอารมณ์หรือยึดตัวเองเป็นที่ตั้งใช่หรือไม่

**A135** (รอคำตอบ วันออกพรรษา)

**Q135.1** คนที่มีสติ จะไม่ยึดติดในจุดยืนของตน แล้วถ้าสติเต็มรอบแล้วก็จะ(เป็นคน)ไม่มีจุดยืนอะไรทั้งสิ้นเลย ใช่หรือไม่

**A135.1** มีจุดยืนยิ่งดี แต่ไม่ไปยึด คนทั่วไปมันยึดมันติด แต่ถ้าผู้ที่มีสติดีแล้ว ก็ยิ่งดี มันไม่ยึดไม่ติดในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง มียึดมีไม่ยึด ไม่เหมือนกัน จุดยืนยิ่งดียิ่งไม่มีอะไรที่จะมาทำให้มันเสียหายได้ เหมือนกินอาหาร อะไรก็ทานได้ แต่ไม่ยึดไม่ติด แต่ไม่ให้มันมีผลอะไรต่อร่างกาย กินแล้วอย่าให้เป็นพิษ เป็นโทษกับร่างกาย กินอะไรทั่วไป ไม่ใช่กินเหล้า หรือกินยาพิษ อย่างพระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้แล้ว ท่านก็มีจุดยืน ท่านก็สอนท่านก็พูดอยู่อย่างเดียว อยากให้คนมีสติปัญญา อยากให้คนรู้คนเข้าใจ แก้ไขปัญหาชีวิต แก้ไขปัญหาของตัวเอง ฟังตัวเองให้มันได้ ช่วยตัวเองให้มันได้ จุดยืนของพระพุทธเจ้าของผู้ที่รู้ธรรมะจนแจ้ง จนไม่มีอะไรสงสัย มีแต่ทำหน้าที่สั่งสอนอย่างเดียว เป็นจุดยืน ถ้าไม่มีใครให้สอน มาถามท่านก็ไม่ปวดหัว แต่ถ้าปวดหัว นอนไม่หลับ แสดงว่าท่านยึดติด

**Q136** หลวงพ่อเคยบอกว่า พวกเราที่เจริญสติกันอยู่ อนาคตถ้าเกิดเป็นอัลไซเมอร์ สติเราก็กังอยู่ ถ้าเราสอนให้กับคนสูงอายุที่เป็นอัลไซเมอร์อยู่แล้วเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจะช่วยให้เขาเกิดสติขึ้นมาได้หรือไม่

**A136** ลองทดลองฝึกดูก่อน แต่ก็ไม่สามารถรับรองได้ ปรกติถ้าเป็นคนเต็มร้อย ยิ่งดีใหญ่ คนที่กำลังมันน้อย เราต้องทดลองดู บางทีอาจจะดีขึ้นบ้าง แต่ภิกษุณีคนนั้นที่ไม่ได้เป็นอัลไซเมอร์ แต่แก็เป็นโรคประสาทขั้นรุนแรง มาเข้าคอร์สสองครั้งก็รู้สึกว่แก็จะเปลี่ยนแก็ไม่เหมือนเดิม อัลไซเมอร์มันเกี่ยวกับสมอง ต้องลองดู ถ้าฝึกดูแล้วมันดีขึ้น เราอยู่ข้างกายเราก็กสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ หลวงพ่อยังไม่เคยเห็นคนเป็นอัลไซเมอร์มาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แต่พวกคนคิดมาก คนเป็นโรคประสาท เคยไปปฏิบัติที่เมืองไทย ถึงมันไม่หาย มันก็ดีขึ้น ถ้าเราพบ ก็ลองสอนเขาดูว่ช่วยอาการเขามั้ย จะได้พิสูจน์

**Q137** ในวัชรปรัชญาปารมิตาสูตร มีประโยคหนึ่งกล่าวว่ ใจที่เป็นอดีตก็เอาไม่ได้ ใจที่เป็นปัจจุบันก็เอาไม่ได้ ใจที่เป็นอนาคตก็เอาไม่ได้ และยังมีอีกประโยคกล่าวว่ คนที่บรรลุธรรมแล้วสามารถเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง และรู้จักแยกแยะ แต่ใจเขาไม่หวั่นไหวไปตามความดี ความชั่ว

**A137** ประโยคแรกหมายถึง ใจที่คิดไปในอดีตก็อย่าไปยึดไปติด  
ใจที่มีอยู่กับปัจจุบันก็เอาไม่ได้ ใจที่คิดไปอนาคตอย่าไปยึดไปติด  
หลวงปู่เคยพูดว่า อดีตอย่าไปติด อนาคตก็อย่าไปติด ให้อยู่กับ  
ปัจจุบัน แต่ก็ไม่ยึดไม่ติดกับปัจจุบัน



## หลวงพ่отศน์สรูป

สรูปสั้นๆ ตั้งแต่หลวงพ่อมาได้หัวน เราก็มีแต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว อย่างเดียว มีแต่สติอย่างเดียว เราพูดแต่เรื่องเดียว แล้วก็ไม่มีอย่างอื่นมาผสมเลย ไม่ได้เอาของนอกเหนือจากสติมาให้ทำ มาให้ปฏิบัติ มาสอน จนเดี๋ยวนี้ จะหมดลมแล้ว ก็มีแต่เรื่องสติอย่างเดียว ก็ไม่ต้องพูดแล้ว พูดไม่ออก ไม่มีอะไรจะพูด ก็มีคนที่สนใจ มีคนมาปฏิบัติอยู่ คนที่สนใจ คนที่ปฏิบัติแนวนี้ ก็ไม่มาก

ตั้งแต่เข้ามา ก็เดินขึ้นมาเรื่อยๆ แต่ไม่ห่อหุ้ม ห่อหุ้มในการมา ในการพูด พูดเท่าที่พูดได้ มาเท่าที่มาได้ ก็มาเรื่อยๆ เดี่ยวนี้ก็ค่อยๆ รู้สึกว่ามัน(ดี)ขึ้นมาเรื่อยๆ ก็เปลี่ยน ผู้ที่ทำไม่ได้ก็ถอยไป ผู้ที่ทำแล้วไม่เจริญก้าวหน้าก็ไม่ต่อ แต่ว่าก็มีคนสนใจอยู่ มีคนทำอยู่ปฏิบัติอยู่ เราก็มาอยู่เรื่อยๆ คนมากน้อยเราไม่ได้ถือว่ามันเป็นอุปสรรค แต่ที่มานี้ก็พยายามมา เคยตั้งปณิธานไว้ในใจ ถ้ามีคนสนใจแค่คนเดียว ก็จะไปถ้าไปได้ แต่ถ้าจะให้ไปแล้วไม่มีกำลังที่ให้เราเดินทางไปได้ แล้วหลวงพ่อก็กำลังที่จะพึ่งตัวเอง ช่วยตัวเองได้ อยู่ที่ไหนก็จะไป ถ้าสนใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (หลวงพ่อ) รู้สึกว่ามันพัฒนาขึ้น

ก็ปรึกษากัน พูดคุยกัน เราจะปฏิบัติต่อไป เราก็รักษาไว้ มันก็ยังอยู่ ถึงคนน้อยคนเดียวแต่เอาจริงก็ไม่มีอะไร เราไม่ได้เอาปริมาณ เราเอาคุณภาพ ไม่เอาเหมือนธรรมกาย เมืองจีนนี้ธรรมกายเข้าไม่ได้นะ เขาไปเสนอรัฐบาลจะเข้าไป รัฐบาลเขาว่า ยินดีต้อนรับแต่นโยบายไม่ให้

เคยบอกเหยียนชง (ที่ช่วยหลวงพ่อดังงานที่ประเทศจีน) ว่าให้เราค่อยเป็นค่อยไป เราอย่าไปทำอะไรให้มันกระทบกระเทือนทางฝ่ายบ้านเมือง ฝ่ายปกครอง รัฐบาลเขายังไม่เข้าใจ แต่เหยียนชงแกล้งเหมือนกัน อะไรบางอย่าง ถ้ามันไปกระทบบ้านเมืองหรือฝ่ายปกครอง อาจจะเหมือนฝ่าหลุนกงก็ได้





ถอดเทปโดย: กานดา พิทักษ์พงศ์สนิท  
พิสูจน์อักษรโดย: วิภาพร เอมรัฐ  
สนับสนุนการจัดพิมพ์: ปุณณภา เอมรัฐ  
ดาวน์โหลดไฟล์ได้ที่: <http://watsanamnai.info/>