

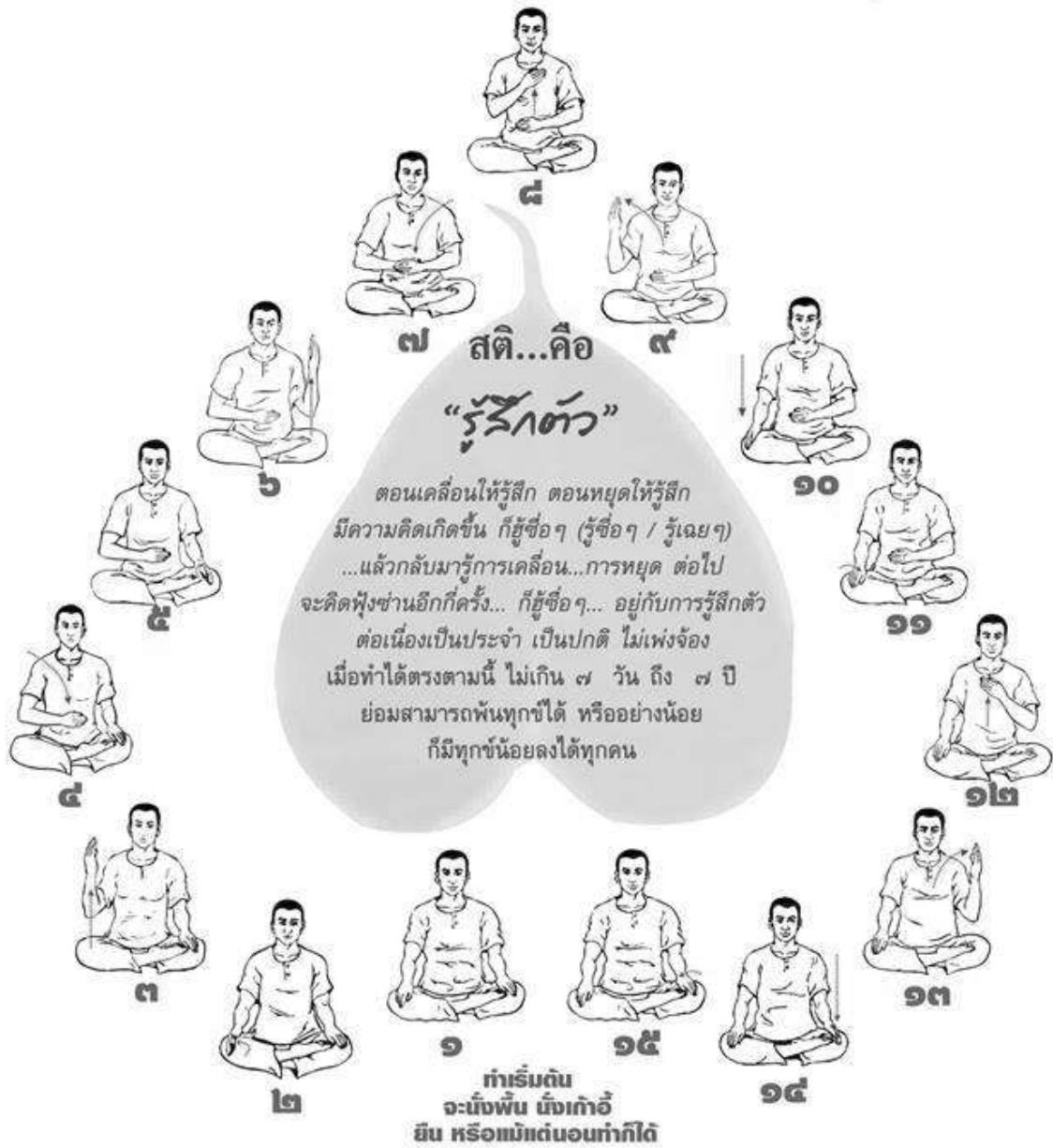
# บันทึกสอบอารมณ์ เล่ม ๑

ณ ประเทศไต้หวัน

ระหว่างวันที่ ๒๗ มี.ค. - ๖ เม.ย. ๒๕๕๖

โดย หลวงพ่อทอง อากาศโร  
เจ้าอาวาสวัดสนามใน





มันคิดแล้วรู้ ตัดทิ้งเลย อย่าไปตามความคิดนี้  
หลวงปู่เทียน จิตตสุโท

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลคน ไม่ได้เป็นเหมือนกันทุกคน หากท่าน  
มีข้อสงสัยประการใดในการปฏิบัติ กรุณาปรึกษาหลวงปู่ทอง อาภากรโ ได้ที่วัดสนามใน

# หลวงพ่อทอง “สอนไม่เหมือนคนอื่น”

หลวงพ่อก็ไม่เคยสอนเป็นคำพูด บอกแค่ “**ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ดูเอาเอง**” ตอนเริ่มปฏิบัติใหม่ๆก็ไม่ว่าจะดูอะไร แค่สังเกตว่าทุกครั้งที่ทำนถอดรองเท้า รองเท้าทำนจะอยู่ติดกัน วางเป็นระเบียบเสมอ เราก็เลยเริ่มเจริญสติได้ง่ายๆจากตรงนั้น

ติดตามท่านไปเผยแผ่ธรรมะที่ประเทศจีน เวลาท่านข้าวจะมีน้ำซุปรหรือน้ำแกงถวายให้ท่านฉันหลังอาหาร ท่านจะเอาน้ำซุปรคลุกกับอาหารอย่างอื่นให้มันไม่อร่อยแล้วค่อยฉัน จนเราอดถามไม่ได้ว่าทำไม ท่านตอบว่า “สลายรสชาติ”

ครั้งหนึ่งท่านให้ภิกษุจีนพาเดินขึ้นเขาเพื่อไปดูวัดตอนกลางคืน บันไดทางเดินมันมีดมาก ภิกษุท่านก็เอาไฟฉายส่องทางให้ ข้ากลับลงเขาท่านให้ถามว่าบันไดทั้งหมดมีกี่ขั้น ภิกษุจีนตอบว่า ๑๐๑ ขั้น ท่านพูดเบาๆว่า “ตรงกับที่เรานับเลย” เราก็กึ่งเชื่อกึ่งไม่เชื่อ เพราะเราไม่ได้นับ

ครั้งหลังสุดที่ติดตามท่านไปทำงาน อะไรที่เราคิดว่าถูก เป็นงานเป็นการที่ควรทำ ถึงเวลาท่านก็ทำให้เราผิดหวังซะเป็นส่วนใหญ่ ท่านจะเกรง เบี่ยงงานหาเรื่องไปโน่นไปนี่ แล้วก็บอกให้เราช่วยดูแลและสอนผู้ปฏิบัติธรรมแทน อะไรที่เราไม่ชอบท่านจะเชื่อเชิญมาให้เผชิญหน้ากับเรา ทำให้เราขุ่นใจอยู่เรื่อยจนเราระอา ใจเราก็คิดแต่ตำหนิท่าน ขอยุ่ห่างๆ แต่ท่านกลับหิ้วผลไม้ที่ญาติโยมถวายเดินลงมาให้เราที่ห้องกุฏิใหญ่ แล้ววันหนึ่งเราก็เฉลียวใจว่าเอ...ทำไมเราไปดูแต่ท่าน จากตรงนั้นเราก็หันกลับมาดูใจตัวเองเป็น

ระหว่างฉันเพลที่โยมจัดถวายก่อนกลับเมืองไทย ท่านก็พูดขึ้นมากลางโต๊ะอาหารว่า “บนโต๊ะนี้ทุกคนเค้ากินอร่อยหมดเลย ยกเว้นคนเดียว” วันที่กิเลสมันหลุดจากใจเรา ท่านก็ยังรู้ก่อนเรามาก เราแอบถามหลวงพ่อกว่า หลวงพ่อช่วยดูให้หน่อยว่าตอนนี้ใจเราเป็นอย่างไร หลวงพ่อบอกว่า “ไม่รู้ ต้องดูไปก่อน” คำตอบของท่าน “สลายรสชาติ” เหมือนเคย

ถึงเข้าใจว่าที่ผ่านมาทั้งหมด ท่านเสียสละแค่ไหนที่จะสอนเรา

เราเหมือนคนตาบอดถือไม้เท้าคลำทางเดิน โดยไม่รู้จักจุดหมายปลายทางว่าอยู่ตรงไหน คิดเอาเองว่าไม้เท้า(วิเศษ)จะพาไปเองได้ ดีที่เจอคนตาดีรู้ทางมาจูงเราเดินให้ตรงทาง ..... ขอบพระคุณที่ท่านเมตตา

# คำนำ

หนังสือสอบอารมณ์ชุดนี้ (เล่ม ๑-๖) จัดทำโดยกลุ่มลูกศิษย์ของ หลวงพ่อทอง อาภากรโธ เนื่องในโอกาสครบรอบวันเกิด ๗๕ ปี ของ หลวงพ่อ เมื่อวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๗ เพื่อเป็นธรรมเนียมบรรณาการ ในวันเข้าพรรษา ๒๕๕๗ สำหรับเผยแพร่ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมและญาติ ธรรมที่สนใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก

ขอขอบพระคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่ร่วมจัดพิมพ์หนังสือสอบ อารมณ์ชุดนี้ ทั้งหมดจำนวน ๓๐๐ ชุด หรือ ๑,๘๐๐ เล่ม

คุณประสงค์ เอมรัฐ	คุณพิเชษฐ ชูฤทธิ์
คุณลัดดา เอมรัฐ	คุณปิยะนันท์ ชูฤทธิ์
คุณปุกณณา เอมรัฐ	ดช. พสิษฐ์ ชูฤทธิ์
คุณวิภาพร เอมรัฐ	ดญ. ปุณฺชรัสมิ์ ชูฤทธิ์
คุณเรณู โบตระกูล	คุณบุรภาพรรณ ตุงคะสมิต
คุณบุษบา มาลาพงษ์	คุณโสภรัสมิ์ พรหมสาขา ณ สกลนคร
คุณพรเพ็ญ พลสิทธินาถ	คุณพิชิต วิชชาธร
ร.ต. ศิวักัญจน์ ธนวินท์	คุณพวงทอง วิชชาธร
คุณสุนาถ เนตรพวง	คุณทินกร จันทรัมย์พร
คุณสุทธิพรรณ ทองอยู่	คุณยุพิน จันทรัมย์พร
คุณบานเย็น ภูวนผา	คุณอุดมพงษ์ จันทรัมย์พร
คุณทีเดช เอี่ยมสาย	คุณประนิดา โพธิ์วิเศษ
คุณพรทิพย์ เอี่ยมสาย	ดญ. จิตาภา จันทรัมย์พร
คุณสุทธิโชค สรรพเพทยพิศาล	คุณณฐมน ชูหุ่นเจริญ
คุณวิจิตรวิทย์-คุณศุภกัญญาภัทร์ ปิยพัชรกุลวุฒิ	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ฯลฯ
และครอบครัวลิมพงค์พันธ์ุ	

ขออนุโมทนา  
กรกฎาคม ๒๕๕๗

**1. ตอนปฏิบัติกรรมวิธีรู้แค่มือ หรือ เท้า หรือรู้สึกทั้งตัว**

คำตอบ เริ่มปฏิบัติใหม่ ให้เริ่มรู้อย่างเดียว ต่อไปเมื่อรู้ทั้งตัว  
เองโดยธรรมชาติก็ไม่ใช่ไร แต่อย่าไปบังคับให้รู้

**2. ขณะทานข้าว รู้ว่ากำลังเคี้ยว แต่ ณ ขณะนั้นรู้สึกว่ามี**

ตัวตน ไม่มีความคิด เป็นการคิดเอาเอง หรือ“ตัวเรา”

แท้จริงก็ไม่มีอยู่ก่อนแล้ว นี่เป็นผลจากการเจริญสติใช้  
หรือไม่

คำตอบ ใช่

**3. เวลาเจริญสติ มองเห็นภาพพระพุทธรูป ถ้าเราสักแต่ว่าเห็น**

จะเป็นการไม่เคารพหรือเปล่า

คำตอบ การเคารพนั้นมีทั้งเคารพด้วยกาย วาจา ใจ ไม่ใช่แค่  
การกราบไหว้

**4. เวลาที่เจริญสติ รู้สึกว่ามีมือเคลื่อนไหว แต่สายตายังมองไป**

ยังจุดเดียว ก็รู้สึกว่ากำลังเพ่ง ก็เลยทอดสายตาไปมองจุด

อื่นบ้าง อยากทราบว่าควรวางสายตาอย่างไร

คำตอบ มองไปที่จุดเดียวได้ แต่ก็มองอย่างเป็นธรรมชาติ ผ่อนคลาย อย่าเพ่ง

**5. เวลาปฏิบัติไป ความคิดเริ่มน้อย จิตเริ่มสงบขึ้น มือกลับ**

**เคลื่อนไหวช้าลง ๆ แต่ก็ยังรู้สึกตัว เหมือนกำลังเข้าสู่ภาวะสงบ จะทำอย่างไร**

คำตอบ ไม่ให้ติดความสงบ หรือติดปฏิบัติ ให้รู้สึกตัว ให้

เคลื่อนไหวมือต่อไปอย่างเป็นธรรมชาติ อย่างปรกติ

อายตนะทั้งหก จะต้องรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

โดยสติจะทำให้รู้สึกตัว รับรู้ทุกอย่างโดยธรรมชาติ

อุปมาเหมือนน้ำนิ่งแต่ยังไหลอยู่

**6. ระหว่างปฏิบัติรู้สึกเหนื่อยล้า และบางครั้งรู้สึกเวียนหัว จะเป็นลม**

คำตอบ อย่าไปเพ่งหรือจ้อง

**7. ตอนหนึ่งปฏิบัติแล้วรู้สึกเหนื่อยล้า ควรเปลี่ยนอิริยาบถหรือ**

**นั่งเคลื่อนไหวมือต่อ ถ้าทำต่อก็รู้สึกว่าทุกข์**

คำตอบ ให้เปลี่ยนอิริยาบถที่ปลุกความรู้สึกตัวขึ้นมา แต่สำคัญ  
คือต้องเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ

**8. ตอนปฏิบัติ รู้สึกว่ามีความคิดเกิดขึ้นมาก ก็พยายามดึง  
กลับมา**

คำตอบ ให้ทำต่อไป ทำใหม่ๆก็เป็นแบบนี้ ยิ่งคิดยิ่งดี ยิ่งรู้ยิ่งมี  
สติ

**9. เวลาปฏิบัติ เคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะไปแล้ว รู้สึกปวด  
ไหล่ จะแก้ไขอย่างไร**

คำตอบ ให้ทำต่อไป ความรู้สึกปวดไหล่ ก็จะหายไปเอง

**10. ปฏิบัติธรรมที่บ้านได้หรือไม่**

คำตอบ การปฏิบัติธรรมไม่มีข้อจำกัดใดๆ ไม่จำกัดสถานที่  
เพศ บรรพชิตหรือฆราวาส หรือกาลเวลา สติ สมาธิ  
ปัญญา มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์  
เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง การเจริญสติจะ

ช่วยแก้ปัญหาชีวิต และลดความทุกข์ที่จะเผชิญใน  
อนาคตได้

**11. หลังจบการอบรมการปฏิบัติธรรม หากออกไปอยู่โลก**

ภายนอก ซึ่งมีสิ่งเร้าที่น่าสนใจมากมาย ไม่สามารถเจริญ  
สติแบบนี้ได้ จะทำอย่างไร

คำตอบ ให้พยายามรักษาการปฏิบัติต่อไป ถ้ามีความเพียร มี  
ความพยายาม ไม่ต้องคาดหวังว่าจะสำเร็จวันไหน  
หรือเมื่อไร ก็จะสามารถเอาชนะความทุกข์ได้

**12. ในขณะที่ปฏิบัติ โดยเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะไปสักพัก พอ**

รู้ว่ามีความคิดรุนแรงเกิดขึ้น ก็จะเคลื่อนไหวมือแรง ๆ เพื่อ  
ดึงสติกลับมาอยู่กับการเคลื่อนไหว วิธีนี้ใช้ได้ไหม

คำตอบ การแก้นิเวรณ จะใช้วิธีอย่างว่าก็ได้ แต่หลังจากแก้แล้ก็  
ให้กลับมาทำให้เป็นธรรมชาติเหมือนเดิม

**12.1 ถ้าทำการเคลื่อนไหวแรง ๆ นาน 5-10 นาทีแล้วถึง**

ดึงสติกลับมาได้ ถูกต้องหรือไม่



คำตอบ ทำได้ บางครั้งสติหนีไปไกล จะให้กลับมาก็ต้องใช้

เวลา

**13. หากกลับไปบ้านแล้ว ควรเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ**

**สร้างจังหวะ หรือเดินจงกรม แบบไหนสำคัญกว่า**

คำตอบ รูปแบบทั้งสองสำคัญเท่ากัน แต่การเลือกใช้ขึ้นอยู่กับผู้

ปฏิบัติแต่ละคน

**14. มาปฏิบัติ 3 วันแรก ผันอย่างที่ไม่เคยผันมาก่อน ตื่นมากก็ไม่**

**รู้ตัวว่าอยู่ที่ไหน หลังผ่านไป 3 วันความผันนั้นถึงหายไป**

**ถ้ากลับบ้านไปแล้วยังเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต่อไปได้**

**ไหม**

คำตอบ อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ ให้มีความรู้สึกตัว

**14.1 แต่ถ้ากลับบ้านไปปฏิบัติต่อ สิ่งที่เหมาะสมไว้ในจิตใต้**

**สำนึก หรือวิญญาน 8 จะปรากฏให้เห็นหรือไม่**

คำตอบ ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ มักเกิดนิมิต อย่าไปสนใจ ให้เจริญสติ

มีความรู้สึกตัว จะเข้าใจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ต้องเขย่าธาตุรู้ในตัวเรา อุปมาเช่นการเขย่ากระบอก  
น้ำ แล้วเกิดฟองอากาศ ซึ่งเปรียบเสมือนธาตุรู้

- 15. เพิ่งมาปฏิบัติเป็นครั้งแรก วันที่ 1-2 รู้สึกง่วง เลยเปลี่ยน  
อิริยาบถ หลังจากวันที่ 3 เป็นต้นมา ความรู้สึกง่วงก็คลาย  
ไป แต่ความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นมามาก ถึงแม้จะนั่งนิ่งยกมือ  
สร้างจังหวะได้นานถึง 80 นาที แต่ก็ถูกความฟุ้งซ่าน  
ครอบงำ**

คำตอบ ความฟุ้งซ่านคือมาร ให้รักษาความเพียร เจริญสติ

ต่อไป แก้ไขปัญหาไป

- 16. กลางวันมีสติดีก็จริง แต่กลางคืนกลับนอนไม่หลับ ก็เลย  
ตื่นขึ้นมายกมือสร้างจังหวะ ก็ทำให้หลับง่าย**

คำตอบ สมองเรามีขยะเยอะ ทำให้ฟุ้งซ่าน การปฏิบัติเป็นไป

เพื่อตั้งสติ และความรู้สึกตัวกลับมา เมื่อสติ สมาธิ

ปัญญา บริบูรณ์พร้อม ก็จะไล่ความฟุ้งซ่านออกไปได้

สมองจะโปร่ง โล่ง เบา เหมือนผ้าที่สกปรก เราต้องซัก

มันให้สะอาด มันก็จะขาว ความสกปรกที่ว่ามันจริง ๆ

เกิดจากใจ ไม่ใช่อยู่ที่สมอง เราควรทำจิตให้สะอาด

ใจสะอาด คือ พระพุทธ

ใจบริสุทธิ์ คือ พระธรรม

ใจงาม คือ พระสงฆ์

**17. เวลาปฏิบัติ คิดอยากจะกลับบ้านทุกวัน เพราะรู้สึกไม่**

**ก้าวหน้า เป็นเพราะไม่มีปัญญา หรือตัวเองไม่เหมาะกับวิธี  
นี้**

*คำตอบ* วิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เหมาะกับทุกคน ให้หมั่น

รักษาความเพียร ความรู้สึกตัวก็จะเกิดขึ้นได้สักวัน

**18. เป็นคนที่มีอารมณ์แปรปรวน รู้สึกว่าการปฏิบัตินี้มีส่วน**

**ช่วยอย่างยิ่ง ถึงยังมีอารมณ์แปรปรวนเกิดขึ้นบ้างแต่ก็ลด  
น้อยลง**

คำตอบ เรายังอยู่ระหว่างการเดินทาง หากสติยังไม่เต็ม

บริบูรณ์ ก็ยังคงอยู่ระหว่างการเดินทางอยู่ การปฏิบัติ

คือการเดินทางไปสู่จุดหมาย

**19. ในขณะที่ปฏิบัติ รู้สึกว่าการเคลื่อนไหวมีมีทั้งหนักและเบา นี่เป็นผลมาจากใจใช้หรือไม่**

คำตอบ ในพระไตรปิฎกภาษาบาลี กล่าวว่า ทุกอย่างเกิดจาก

ใจ กิเลสตัณหาเกิดจากใจ หากเรารักษาใจให้ดี กิเลส

ตัณหาย่อมไม่มี ความทุกข์ย่อมหมดไป

**20. ในขณะที่เคลื่อนไหวมี ก็ยังรู้สึกว่าหายใจเข้าและออก ไม่ทราบว่าจะจิตไว้ที่ลมหายใจหรือที่มือ แต่ทราบว่าหลวงพ่อบอกให้รู้สึกตัวอย่างเป็นธรรมชาติ แต่ก็ยังเพ่งที่ลมหายใจอยู่ จะแก้ไขอย่างไร**

คำตอบ อย่าไปสนใจ อย่าไปเพ่ง ให้รู้สึกตัวเคลื่อนไหวมี

อย่างเป็นธรรมชาติ

## 21. การปฏิบัติในทำนอง รู้สึกง่วงนอนง่ายมาก เลยชอบเดิน

จงกรมมากกว่า จะได้ผลลัพธ์เหมือนกันหรือไม่

คำตอบ เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ว่าเคลื่อนไหวใน

อิริยาบถได้ทำให้เกิดสติ และรู้สึกตัวมากกว่า

## 22. ตอนที่เดินจงกรม มีแมลงอยู่บริเวณทางเดิน เลยไม่กล้า

เดิน เพราะกลัวเหยียบแมลงตาย แล้วจะเป็นบาป

คำตอบ เราเดินจงกรม ไม่ได้ตั้งใจจะฆ่าหรือเหยียบให้มันตาย

ถ้าเห็นก็เหยียบให้พ้นทาง หรือถ้าต้องการหลีกเลี่ยงก็

เปลี่ยนสถานที่ หรือเปลี่ยนไปใช้อิริยาบถอื่น

## 23. ทำไมการปฏิบัติแนวนี้ต้องกำหนดอายุผู้เข้าร่วมปฏิบัติชั้น

ต่ำต้อง 16 ปีขึ้นไป

คำตอบ ไม่มีจำกัดอายุ แต่ถ้าเป็นวัยขนาดนี้ ยังไม่มีภาระที่

ต้องรับผิดชอบ มาปฏิบัติเพื่อเอาไว้ใช้ในการแก้ปัญหา

ในอนาคต

### 23.1 เด็กสมัยนี้ค่อนข้างดี ก้าวร้าว

คำตอบ เด็กสมัยนี้ถูกเทคโนโลยี และอุปกรณ์ไฮเทค หลอกล่อ  
ให้ฟังชาน

**24. เวลาที่เราคิดถึงอดีต หรือเกิดความคิดขึ้นมาเอง จิตเราได้  
ไปกับความคิดแล้วใช่หรือไม่**

คำตอบ ใช่

**25. ในขณะที่ปฏิบัติโดยการเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ อยู่ ่ๆก็  
คิดถึงเรื่องราวในอดีต หรือเกิดความคิดขึ้นมาเอง แสดงว่า  
จิตเราได้ไหลไปอยู่กับความคิดแล้วใช่หรือไม่**

คำตอบ มันคืออวิชชา เมื่อขาดสติก็จะทำให้อวิชชาเกิด แต่ถ้า  
เป็นหน้าที่การงานก็ต้องใช้ความคิด แต่ความคิดปรุง  
แต่งคืออวิชชา

**26. ตอนเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ บางครั้งเกิดความคิด จิต  
ไหลออกไปกับความคิด สักพักก็รู้สึกตัว เป็นอย่างนี้  
บ่อยครั้ง ถ้ามว่าการเจริญสติ คือการที่เราต้องตั้งสติ  
กลับไปกลับมาใช่หรือไม่**

คำตอบ เมื่อเกิดสติในขณะที่คิด สติก็จะกลับมาที่เดิม สติเดิม  
อยู่ในบ้านอยู่แล้ว เมื่อไหลออกไปเที่ยวตามความคิด  
ก็เหมือนออกจากบ้านไป เมื่อมีความรู้สึกตัว สติก็จะ  
กลับมาบ้านเดิมของมัน

## 26.1 อากาเรเช่นนี้ เป็นเรื่องปรกติ ใช่หรือไม่

คำตอบ เมื่อสติยังไม่เต็มบริบูรณ์ ความคิดหรืออวิชาซึ่งมี  
กำลังมาก ก็จะลากจิตออกไป สังขารก็จะปรุงแต่งไป  
เมื่อมีสติเต็มบริบูรณ์ รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน อากาเร  
เช่นนี้ก็จะหายไป

27. จะรู้ได้อย่างไรว่าการปฏิบัติธรรมของเราก้าวหน้าหรือไม่ ดู  
ว่าจิตเรตั่งมั่น และกลับมาอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นใช่หรือไม่

คำตอบ ภาษาและคำพูดที่ใช้อาจแตกต่างกัน แต่ความหมาย  
เดียวกัน ให้เจริญสติ และมีความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน

28. เวลาเจริญสติ และความรู้สึกตัวแล้ว ทำไมกลายเป็นคนไม่  
มีความรู้สึก

คำตอบ ถ้ามีสติ มันจะพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น จิตจะมี

ความเบิกบาน

- 29. ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว ทำให้เราไม่มีความคาดหวัง ไม่มีความ  
ทะเยอทะยานอยาก แล้วจะทำให้การคิดค้นพัฒนาการ  
ใหม่ ๆ (Innovation) เกิดขึ้นได้อย่างไร**

คำตอบ ความอยากทำให้คนเรามีความทุกข์ สติและปัญญา

จากการเจริญสติจะนำทางให้เราทำหน้าที่การทำงานได้ดี  
ขึ้น

- 30. จิตเราปรุงแต่งไปเรื่อย ถ้าเราเจริญสติจนเข้มแข็งแล้ว จะ  
เลิกปรุงแต่งไปเองใช่หรือไม่**

คำตอบ ใช่ เมื่อจิตตั้งมั่น ก็จะหยุดการปรุงแต่ง

- 31. ถ้าเจริญสติจนเต็มบริบูรณ์แล้ว ทุกอย่างก็มาเองใช่หรือไม่**

คำตอบ ใช่

- 32. แต่เดิมสติมันมีของมันอยู่แล้วใช่หรือไม่**



คำตอบ โดยธรรมชาติ สติมีอยู่แล้ว แต่ยังไม่มั่นคงสมบูรณ์

พอที่จะกำจัดกิเลส และโมหะได้

**33. ระหว่างที่นั่งเคลื่อนไหวมือสร้างจิ้งหะ รู้สึกว่าเกิดเสียง**

เป็นจิ้งหะไปพร้อม ๆ กัน แต่ก็นั่งนิ่งและสงบ นั้นเป็นสมณะ

หรือสมาธิ

คำตอบ เป็นสมาธิขั้นพื้นฐาน

**33.1 พอทำต่อไปเสียงก็จะละเอียดขึ้น**

คำตอบ อย่าไปติดกับเสียงและความละเอียดของจิ้งหะ ให้

เจริญสติและทำความรู้สึกตัว สติปัญญาคืออาวุธ ต้อง

เจริญให้มีความคม ถึงจะกำจัดกิเลสอย่างละเอียดได้

**34. ขณะปฏิบัติ ถ้าไม่ระวัง จิตจะเข้าไปเพ่ง หรือไม่ก็จะหย่อน**

ยาน จะทำอย่างไร

คำตอบ ก็ให้ใช้สติ และความรู้สึกตัวปรับให้เหมาะสม เหมือน

การจูนคลื่นวิทยุ เพื่อรับฟังเสียงจากวิทยุ

**35. เวลาเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ พอรู้สึกวาจิดเริ่มเป็นสมาธิ  
มือเริ่มไม่ขยับและรู้สึกหนัก**

คำตอบ ตัว “รู้”ไม่มี เลยทำให้มือหนัก

**35.1 เป็นเพราะวาจิดกำลังตั้งมั่นเข้าสู่สมาธิหรือเปล่า**

คำตอบ ไม่ใช่ เป็นเพราะความรู้สึกตัวยังไม่แข็งแรงพอ

**36. เวลาเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ รู้สึกว่ามีลมจุกที่บริเวณ  
หน้าอก คอ และไหล่**

คำตอบ เวลาเคลื่อนไหว ลมในกายก็มีการเคลื่อนไหวตาม ลม  
ในกายมีทั้งลมดีและลมไม่ดี ถ้าลมไม่ดียังไม่ออกมากก็  
จะรู้สึกไม่สบายตัว

**37. เวลาปฏิบัติรู้สึกปวดเข้า ปวดขา อยากจะจาม**

คำตอบ เป็นเรื่องธรรมชาติ กายนี้ไม่ใช่เป็นของเรา ปล่อยให้  
เป็นเรื่องธรรมชาติ ร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกัน  
อาการก็ต่างกันไป อย่าไปเอาเป็นอารมณ์ เพราะจะ

กลายเป็นการปรุงแต่ง ให้เจริญสติสร้างความรู้สึกตัว  
ต่อไป

**38. การ “รู้” ในปัจจุบัน หมายความว่า มีปัญญาเกิดขึ้นแล้วใช่  
หรือไม่**

คำตอบ หลวงพ่อเทียนกล่าวไว้ว่า เมื่อเจริญสติแล้ว สมาธิและ  
ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง อุปมาเหมือนยิงกระสุนนัดเดียว  
ได้นกสองตัว

**39. รู้สึกแล้วว่า จะกลับไปทำธุรกิจของตัวเองต่อดี หรือปฏิบัติ  
ธรรมต่อดี เพราะเมื่อกลับไปทำธุรกิจแล้ว รู้สึกว่าเกิดความ  
ยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา ทำให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ  
ธรรมช้า หรือว่าจะเลือกปฏิบัติธรรมเต็มเวลา เพื่อเจริญสติ  
ให้บริบูรณ์พร้อม แล้วค่อยกลับไปทำธุรกิจ**

คำตอบ มีอยู่ 2 ทางเลือก คือ (1) ทำงานและเจริญสติไปพร้อม  
กันก็ได้ สติจะช่วยในการทำงาน ความก้าวหน้าขึ้นกับ  
ว่าจะให้น้ำหนักทางใดมากกว่ากัน (2) สำหรับคนที่ตัด

ทางโลกเด็ดขาด เช่นพระพุทธเจ้า เป็นต้น

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การทำงานคือการปฏิบัติธรรม

ไม่จำกัดสถานที่และกาลเวลา แต่สถานที่และ

สิ่งแวดล้อมที่เป็นสัปปายะก็มีผลต่อการปฏิบัติ ถ้า

ทำงานแล้ว พบว่าการเจริญสติเสื่อมถอย ก็หาเวลามา

ปฏิบัติในสถานที่ที่เป็นสัปปายะ

**39.1 ถ้าปฏิบัติตามคำแนะนำหลวงพ่อก็จะทำให้**

**สติปัญญาเต็มบริบูรณ์ได้หรือไม่**

*คำตอบ* ถ้ารักษาความเพียร ก็มีความก้าวหน้าแน่นอน

**40. เวลาเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะไปแล้วรู้สึกเบื่อหน่าย ก็เลย**

**ปรับการเคลื่อนไหวมือให้เร็วขึ้นและแรงขึ้น ถูกหรือไม่**

**หรือควรเลิกสนใจแล้วยกมือสร้างจังหวะต่อ**

*คำตอบ* มารมมาหลอกเราให้ละความเพียร ให้อ่อนแอ ให้หาวิธี

แก้โดยการการเคลื่อนไหวมือให้เร็วขึ้นหรือเปลี่ยนไป

เดินจงกรม

**41. มีประสบการณ์ว่าเมื่อสองปีที่แล้ว มีอยู่คืนหนึ่งที่ตื่นขึ้นมา  
กลางดึก แล้วรู้สึกตัวเราหายไป เห็นแต่ลมหายใจ เลย  
ตามดูลมหายใจ รู้สึกว่าเข้าสู่สภาวะที่สงบและนิ่งมาก  
ต่อมาก็ได้ยินเสียงผู้หญิงและผู้ชายที่อยู่ไกลออกไปมาก ๆ  
อาการเป็นอยู่ประมาณ 1 ชั่วโมง หลังอาการดังกล่าว  
หายไปแล้ว ก็ไม่สามารถกลับไปสู่สภาวะนั้นอีก อยาก  
ทราบว่าสภาวะนั้นคืออะไร**

*คำตอบ* คือสภาวะธรรม แต่ที่ได้ยินเสียงผู้หญิงผู้ชายนั้นเป็น  
สมณะ สติยังไม่เข้มแข็งพอที่จะรู้เท่าทัน

**42. ภรรยาบอกว่าผมเป็นคนขี้ขลาด ขี้กลัว กลัวความสูง กลัว  
การนั่งเครื่องบิน จะแก้ไขอย่างไร**

*คำตอบ* เจริญสติดี ๆ ก็จะหายกลัว มีความมั่นใจในการกระทำ

**43. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ต้องทำอย่างต่อเนื่องถึงจะ  
ได้ผลใช้หรือไม่ การมาเข้าเก็บอารมณ์เจ็ดวันรู้สึกว่าเวลา  
สั้นเกินไป**

คำตอบ การมาเก็บอารมณ์นั้น ก็เพื่อบริหารเรียนรู้เทคนิคและ  
วิธีการที่ถูกต้อง แต่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง จึงจะได้ผล

#### 44. กลับไปทำงาน ค่อนข้างปฏิบัติธรรมยาก

คำตอบ ก็ให้มีสติอยู่กับการทำงาน การทำงานคือการปฏิบัติ  
ธรรม การปฏิบัติธรรมคือการทำงาน เมื่อทำงานต้อง  
เคลื่อนไหว ให้มีสติอยู่กับทุกการเคลื่อนไหว นั่นคือ  
การปฏิบัติธรรม

#### 45. ระหว่างปฏิบัติ จะแยกแยะได้อย่างไรว่าอันไหนคือการเพ่ง อันไหนคือความรู้สึกตัว

คำตอบ การเพ่งคือการกำหนดรู้ที่เดียว เช่นการมีสมาธิแบบ  
ไม่เคลื่อนไหว การรู้สึกตัว จะรู้ตลอดการเคลื่อนไหว  
เดิน ยืน นั่ง นอน แบบธรรมชาติ

#### 46. ขณะเคลื่อนไหวมือ รู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกด้วยใน ขณะเดียวกัน

คำตอบ ไม่เป็นไร ให้ความเคลื่อนไหวที่มือ หากรู้ถึงลม

หายใจอย่างเป็นธรรมชาติก็ให้มันรู้ไป แต่อย่าไป

บังคับให้รู้

**47. มีตัวอย่างคนที่บรรลุธรรมในขณะที่เป็นฆราวาสหรือไม่**

คำตอบ พระพุทธเจ้า

**48. ในยุคปัจจุบัน สังคมมีแต่ความวุ่นวาย จะเป็นไปได้หรือที่**

**จะบรรลุมรรคผลนิพพาน**

คำตอบ สังคม หรือสภาวะแวดล้อมใดๆก็ทำให้สำเร็จได้

สถานที่ใดที่มีความวุ่นวาย หากมีคุณสมบัติได้

ก็สำเร็จได้

**49. เป็นนักศึกษาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ ปรกติมักจะอยู่ในห้อง**

**เงียบ ๆ ทำงานกับคอมพิวเตอร์ เวลาคิดงานก็จะหมกมุ่น**

**กับงาน จะปฏิบัติได้อย่างไร**

คำตอบ ให้มีสติรู้สึกตัวอยู่กับการใช้งานคอมพิวเตอร์ ทำอะไร

ก็ให้มีสติ ได้ยิน ได้ฟัง ได้กลิ่น ได้เห็น ก็ให้มีสติ

**50. เวลาคิดต้องฝึกให้มีสติไปด้วยใช่หรือไม่**

*คำตอบ* ใช่

**51. ตอนกลางคืนนอนแล้วฝันเลอะเทอะ ถ้าเราเจริญสติแล้ว จะทำให้ฝันน้อยลงหรือไม่**

*คำตอบ* ฝันคือความคิดฟุ้งซ่าน ถ้าเจริญสติดีแล้ว นอนก็ไม่ฝัน ถึงฝันก็จะไม่ฝันเลอะเทอะ

**52. การเจริญสติ กับธรรมะของพระพุทธเจ้าเรื่องความว่าง มีความสัมพันธ์กันอย่างไร**

*คำตอบ* เจริญสติให้ดีก็จะเข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า ทำเหตุให้ดี ผลจะตามมาเอง

**53. เวลานั่งปฏิบัติในศาลา รู้สึกว่าทำให้จิตสงบช้ากว่าเวลา ปลีกวิเวกไปปฏิบัติคนเดียว**

*คำตอบ* สถานที่ที่เป็นสัปปายะ ก็มีสวนช่วยสำหรับผู้เริ่มต้น ปฏิบัติใหม่ๆ แต่เมื่อปฏิบัติไปจนสติเต็มบริบูรณ์และจิตตั้งมั่นแล้ว สถานที่ใดๆก็ไม่ส่งผลต่อการปฏิบัติ



**54. การเจริญสติจะสามารถทำลายอัตตาและความยึดมั่นถือมั่นได้ด้วยใช่หรือไม่**

*คำตอบ* ใช่

**55. การปฏิบัติให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวมือ ไม่ยึดติดในการเคลื่อนไหวมือใช่หรือไม่**

*คำตอบ* ใช่

**56. ที่มีภิกษุณีรูปหนึ่งปฏิบัติธรรมแล้วส่งเสียงร้องดังจนหน้ากลัว**

*คำตอบ* ภิกษุณีรูปนั้นป่วยมาก่อนหน้าที่จะมาปฏิบัติแล้ว และยังรักษาไม่หาย เมื่อมาปฏิบัติ สติยังไม่เข้มแข็งพอ อากาแรก่าก็กำเริบ

**57. ตอนที่พระพุทธเจ้าทำนมองดวงดาว แล้วตรัสรู้บรรลุมรรณเื้องมาจากสติใช่หรือไม่**

*คำตอบ* ไม่ใช่ พระพุทธเจ้าตรัสรู้อรุณัจฉา ทุกอย่างมาจากใจ

**58. การปฏิบัติธรรมคือการละนิวรณ์ห้า ละความโลภ ความ**

**โกรธ ความหลง และสร้างความรู้สึกตัว มองเห็นจิตใจ**

**ตัวเองใช้หรือไม่**

*คำตอบ* หัวใจคือการรักษาสติ สติจะเข้าไปจัดการทุกอย่างเอง

**59. ขณะปฏิบัติ ถ้ามีคนอื่นเดินผ่านหน้า จะรู้สึกโกรธและอยาก**

**ด่าออกไป จะแก้ไขอย่างไร**

*คำตอบ* อย่าไปสนใจ เคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะต่อไป อย่า

ตามความคิดไป

**60. ขณะปฏิบัติธรรม บางครั้งก็เฟื่อง บางครั้งก็อ่อนคลายจน**

**หย่อนยาน ก็เลยพยายามปรับให้สมดุลย์ ทำให้เกิดปัญญา**

**ที่ค่อนข้างแหลมคม คือมองเห็นสภาวะ ณ ขณะนั้น สภาวะ**

**นี้ใช้ที่หลวงพ่อบอกว่า เมื่อมีปัญญา จะเห็นจิตในจิต ใช้**

**หรือไม่**

*คำตอบ* ใช่

**61. ก่อนปฏิบัติ รู้มาว่ากายกับจิตเป็นคนละส่วนกัน แต่พอมาปฏิบัติแล้วรู้สึกว่ากายกับจิตอยู่ด้วยกัน**

คำตอบ มีรูปก็มีนาม มีกายก็มีจิต ความรู้สึกตัวกับปัญญาจะ  
ช่วยขจัดความทุกข์

**62. เวลาปฏิบัติ จิตไม่สงบพอ เวลาลืมตา จะเห็นแต่คนข้าง ๆ เคยหลับตาสักพัก แล้วค่อยลืมตา จิตจะสงบขึ้น ใช้วิธีนี้ได้หรือไม่**

คำตอบ อย่าไปสนใจ ให้ปฏิบัติต่อไป ก็จะได้เอง

**63. ถ้าหลับตาแล้วปฏิบัติต่อไปจนตัว “รู้” กลับคืนมา แล้วค่อยลืมตามปฏิบัติต่อ ได้หรือไม่**

คำตอบ ไม่ได้ ต้องลืมตาปฏิบัติ

**64. (ผู้ปฏิบัติธรรมอายุ 16 ปี) เพื่อนผมนับถือศาสนาคริสต์ แต่ผมนับถือศาสนาพุทธ เพื่อนถามว่าปฏิบัติธรรมแบบพุทธแล้วได้อะไร ผมตอบไปว่า ก็ได้เจริญสติ จิตใจก็สงบขึ้น ได้  
อยู่ใกล้ชิดกับหลวงพ่อด**

คำตอบ ตอบถูกแล้ว เวลาาก็ต้องปฏิบัติให้เต็มที่ ไม่รบกวน  
ผู้อื่น

**64.1** ผมบอกเพื่อนว่า มาปฏิบัติที่นี้ได้อีกอย่างหนึ่งคือ  
ได้ปิดวาจา เพื่อนถามว่า ปิดวาจาคืออะไร แล้วมี  
ประโยชน์อะไร ผมควรตอบว่าอย่างไร

คำตอบ ปิดวาจาคือไม่พูด เพื่อจะได้ไม่รบกวนการปฏิบัติของ  
คนอื่น ตัวเองก็จะได้หันมาดูจิตดูใจของตัวเอง

**64.2** วันที่ฝนตกหนัก มีเสียงฟ้าร้องฟ้าผ่า ผมปฏิบัติทำ  
ความเพียรไม่ได้ ใจผมจะออกไปข้างนอกตาม  
เสียงฟ้าร้อง จะแก้ไขอย่างไร

คำตอบ ต้องมีสติ ไม่ลืมตัว เสียงมันดัง เราไม่ต้องเข้าไปหามัน  
มันก็ไม่มาหาเรา

**64.3** เวลาฝนตก มีฟ้าแลบ สายฟ้าแลบมันจ้ำมาก ผม  
เลยนั่งหลับตาปฏิบัติ

คำตอบ ฟ้าแลบมันเกิดขึ้นแป๊บเดียวก็ผ่านไป อย่าไปสนใจ ให้  
กลับมาใช้ชีวิตกับตัวเอง

**64.4 เวลาฟ้าร้องฟ้าแลบเกิดขึ้น ความกลัวก็จะเกิดขึ้นมาเอง**

คำตอบ ฟ้าร้องฟ้าแลบ เป็นเรื่องธรรมชาติ หากสติเรายังไม่  
เข้มแข็งพอ เราจะเข้าไปติดไปยึดกับเสียงที่ได้ยิน แสง  
ที่ได้เห็น หากสติเราเต็มบริบูรณ์ เราจะรู้จักปล่อยวาง

**65. (ผู้ปฏิบัติธรรมจากเมืองเฉิงตู ประเทศจีน) ผมปฏิบัติธรรม  
มาแล้ว 3 ปี หลังจากเข้าคอร์สปฏิบัติแล้ว ผมจะหาเวลาทุก  
สุดสัปดาห์ไปปฏิบัติต่อเนืองที่วัดเล็ก ๆ ใกล้เคียงเฉิงตู แต่ก็  
ยังรู้สึกง่วงอยู่**

คำตอบ ความง่วงเปรียบเสมือนภูเขาลูกใหญ่ที่เป็นอุปสรรคใน  
การปฏิบัติ ให้รักษาความเพียรต่อไป หากผ่านนิวรรณ์  
ด่านนี้ไปได้แล้ว จิตก็จะโล่ง โปร่ง เบาสบาย ก็จะ  
ก้าวหน้าเร็วขึ้น

**65.2 ผมเป็นนักธุรกิจ ทำการค้า มีแต่เรื่องผลประโยชน์ ทำให้รู้สึกวุ่นวายกับการปฏิบัติธรรม ผมจะลดเวลาในการทำธุรกิจลง แล้วหันมาใส่ใจการปฏิบัติธรรมให้มากขึ้นดีหรือไม่**

คำตอบ ให้ยึดทางสายกลาง คือมัชฌิมาปฏิปทา ให้มีสติในการทำการงาน การทำธุรกิจการค้าก็เพื่อเลี้ยงตัวเองไม่ให้เดือดร้อนตัวเองและผู้อื่น แล้วใช้เวลาที่เหลือไปปฏิบัติ

**66. ผมเป็นพ่อค้า สมมติว่าผมขายของชิ้นหนึ่งราคา 5 หยวนก็ได้กำไรแล้ว แต่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการให้ผมขาย 7 หยวนเพื่อให้ได้กำไรเพิ่มขึ้นอีก 2 หยวนให้บริษัท ผมสงสัยว่ามันเป็นวิบากกรรมหรือไม่**

คำตอบ คำกำไรก็ให้มันพอดีๆ

**67. ตั้งแต่ปฏิบัติธรรมมา ทำให้เห็นสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่ใจ พอมีสติก็สามารถลดละกิเลสลงได้ทันที ทำให้การใช้ชีวิต**

**เราเปลี่ยนไป แต่คนรอบข้างกลับมองว่าเราผิดปกติ เช่น  
เราไม่ค่อยสนใจรับโทรศัพท์พูดคุยเหมือนแต่ก่อน**

คำตอบ คนไม่ปฏิบัติย่อมมองคนปฏิบัติแบบโลกๆ ซึ่งก็  
ถูกต้องในแบบของเขา แต่เราเป็นนักปฏิบัติ ยิ่งปฏิบัติ  
สติยิ่งเจริญขึ้น จิตเราจะเบา ความทุกข์ก็ลดลง

**68. ในการใช้ชีวิตประจำวัน เวลาพูดจะรู้สึกตัว บางครั้งก็  
สามารถคิดล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น**

คำตอบ อย่าไปคิดเรื่องอนาคตมาก มันจะกลายเป็นการปรุง  
แต่ง

**69. ผมปฏิบัติโดยการยกมือสร้างจังหวะ รู้สึกว่าเจริญสติได้  
ดีกว่าวิธีอื่น ปรกติหรือไม่**

คำตอบ ขึ้นอยู่กับแต่ละคน บางคนเดินจงกรมแล้วเจริญสติ  
ดีกว่านั่งปฏิบัติก็มี

**70. หลังจากปฏิบัติไปประมาณ 20 นาที เริ่มมีความรู้สึกตัว  
นิรันทร์เริ่มลดลง**

คำตอบ แสดงว่าสติมีการพัฒนา พยายามเจริญสติให้เข้มแข็ง

พวกนิวรณ์จะได้ลดน้อยลง กำจัดมันให้หมด

**70.1** แต่รู้สึกว่ ความรู้สึกตัวจะหายไป เวลาทำ

กิจกรรมนอกห้องปฏิบัติ เช่นตอหนทานข้าว หรือ

ตอหนซักผ้า

คำตอบ ให้เพียรต่อไป เนื่องจากสติเรายังไม่บริบูรณ์ การ

ทำงานหรือกิจกรรมบางอย่างก็อาจทำให้ขาดความ

รู้สึกตัว

**71.** เวลามองเห็น หรือได้ยิน จะมีความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นมา

ทุกครั้ง มีวิพากษ์ มีวิจารณ์เกิดขึ้น แล้วสติและความ

รู้สึกตัวก็จะเกิดขึ้นตามหลังมา ดิฉันต้องการให้สติเกิดขึ้น

ก่อนความคิดปรุงแต่ง เลยใช้วิธีบอกกับตัวเองทุกครั้งที

มองเห็น หรือได้ยินเสียง วิธีการนี้ใช้ได้หรือไม่

คำตอบ นั้นเป็นการบริกรรม ต้องเพียรเจริญสติให้เร็วให้ไว จะ

ใช้การบริกรรมช่วยก็ได้ แต่อย่าทำเป็นประจำ ถ้าสติ



แข็งแรงขึ้นและทันความคิดแล้ว การบริการจะไม่  
จำเป็นอีก

**72. ระหว่างที่ปฏิบัติ ก็ยกมือสร้างจังหวะตามที่หลวงพ่อบอก  
แต่ทำไปเรื่อย ๆ กลับช้าลง ๆ ไม่เป็นไรใช่ไหม**

คำตอบ ไม่เป็นไร

**72.2 เวลาหยุดเคลื่อนไหว จังหวะที่หยุด เพื่ออะไร**

คำตอบ เป็นการรักษาสติให้อยู่กับการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ถ้า

ไม่รู้ว่าหยุดก็แสดงว่าสติออกไปอยู่ที่อื่นแล้ว

**72.3 จังหวะที่หยุดประมาณ 1/2 วินาที ไม่ได้หยุดนาน**

ถึง 2 วินาที แต่มีความรู้สึกตัว ใช้ได้หรือไม่

คำตอบ ใช้ได้

**72.4 เวลาเคลื่อนไหวไปหยิบของ ตอนหยิบก็มี**

ความรู้สึกตัวใช้หรือไม่

คำตอบ ให้รู้ในทุกอิริยาบถ

**72.5** ตอนที่เดินจงกรม บางครั้งหยุดเดิน ยกเท้าอยู่กับ  
ที่ หรือยืนเฉย ๆ เพื่อผ่อนคลายแต่รู้สึกถึงลม  
หายใจเข้าออก ได้หรือไม่

คำตอบ ได้

**73.** ดิฉันสามารถนั่งปฏิบัติได้นานถึง 2 ชั่วโมง

คำตอบ ถ้านั่งนิ่งแล้วไม่ปวดเมื่อยก็ดี แต่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ  
ธรรมชาติของมนุษย์ต้องเคลื่อนไหว ไม่งั้นจะยึดติด  
ความสบายและสิ่งแวดล้อม

**73.1** ดิฉันเป็นครูสอนโยคะ แต่เดิมใช้วิธีการนั่งสมาธิ  
เพื่อสงบจิตใจก่อนและหลังการสอน ต่อไปคิดว่า  
จะนำนักเรียนปฏิบัติโดยการเจริญสติแบบ  
เคลื่อนไหวสัก 5-10 นาที

คำตอบ ดี

**73.2 เวลาเดินจงกรม ต้องเดินตรง ๆ ตลอดเวลาหรือไม่  
บางที่รู้สึกเมื่อยล้า เดินแบบทอดน่องหรือสลับพื้น  
ปลาได้หรือไม่**

คำตอบ ถ้าเดินอยู่คนเดียวจะเดินอย่างไรก็ได้ แต่ปฏิบัติ  
ท่ามกลางหมู่คณะ คนอื่นอาจเข้าใจผิด

**74. ทำไมเวลาปฏิบัติไป เหมือนไม่ได้ปฏิบัติ แต่ความ  
รู้สึกตัวแจ่มชัด**

คำตอบ พยายามรักษาสติ อย่าไปปล่อยตัว หลงตัว

**75. ระหว่างที่ปฏิบัติ เกิดความคิดฟุ้งซ่าน ก็มีสติรู้ทันความคิด  
แต่เหมือนมีผู้เห็นอีกตัวหนึ่ง ก็เลยตามรู้ แต่กลับรู้สึก  
เครียดที่ตามรู้ เลยปล่อยวาง ความเครียดดังกล่าวก็  
หายไป**

คำตอบ ถ้า “รู้” คิด สติก็ไหลไปกับความคิด ถ้า “เห็น” ความคิด  
ความคิดจะหยุดเอง

**76. เวลาปฏิบัติ บางครั้งจะมีความคิดไม่ดีเกิดขึ้น เกิดวิพากษ์  
และวิจารณ์**

คำตอบ เกิดอะไรขึ้น ก็อย่าลืมตัว อย่าไปเครียด ให้อยู่กับ

ปัจจุบัน

**77. เวลาทำงาน จิตก็จะจดจ่อที่การทำงาน ณ ขณะนั้น แต่ไม่รู้  
ความเคลื่อนไหวส่วนอื่นของร่างกาย**

คำตอบ การได้ยิน ได้ฟัง เป็นเรื่องปรกติ ถ้าเป็นเรื่องสำคัญก็

ต้องพูดคุย ไม่ใช่ไม่รู้รู้อะไรเลย จะกลายเป็นความ

สุดโต่ง

**78. ที่หลวงพ่อบอกให้ดูตัวเรา สำรวจตัวเอง ยังไม่ค่อยเข้าใจ**

คำตอบ ให้รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับการเคลื่อนไหว อยู่กับ

การทำงาน

**79. สองวันแรกที่ปฏิบัติ รู้สึกง่วง วันที่สามดีขึ้น แต่กลางคืน**

นอนไม่หลับ ก็เลยลองกินยานอนหลับ ก็ไม่หลับ ตอนเช้า

มาปฏิบัติก็เลยง่วง เนื่องจากมาปฏิบัติครั้งแรก ความคิด

ฟังชานก็มากมาย เรื่องที่เคยเสียใจในอดีตก็ผุดขึ้นมา วันนี้  
รู้สึกดีขึ้น เวลาปฏิบัติยกมือเคลื่อนไหวสร้างจังหวะ ก็จะ  
ทราบการเคลื่อนไหว การหยุด มือที่เคลื่อนไหวก็รู้สึก  
นุ่มนวลขึ้น

คำตอบ ถ้าสติอยู่กับปัจจุบัน ก็ต่างกับสติไม่อยู่

**80.** ระหว่างปฏิบัติ จู่ ๆ ก็คิดถึงเรื่องที่เสียใจ น้ำตาจะไหล  
ออกมา ศีรษะก็จะรู้สึกร้อน ๆ พอสติรู้เท่าทัน ความรู้สึกนั้น  
ก็จะหายไป

คำตอบ รักษาสติต่อไปให้เข้มแข็ง

**81.** เมื่อก่อนไม่เข้าใจเรื่องชั้นห่า แต่พอปฏิบัติแล้ว สติ  
สามารถแยกแยะชั้นห่าได้ชัดเจน

คำตอบ เมื่อก่อนไม่ได้ปฏิบัติ ก็รู้ตามที่ได้ยิน แต่พอปฏิบัติเอง  
จะรู้แจ้งเอง

**82. เดียวนี้เวลาปฏิบัติ พอรู้สึกเกร็ง สติจะบอกว่าเกิดขึ้นที่ตรงไหน ก็จะแก้ไขโดยการผ่อนคลายอิริยาบถ แล้วจึงปฏิบัติต่อ ถูกต้องหรือไม่**

*คำตอบ* ธรรมชาติจะสอนเราในตัว ให้เราทำอะไรสะดวกขึ้นสบายขึ้น

**83. มีผู้ปฏิบัติธรรมคนอื่นบอกว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถใช้ได้กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ถ้างั้นก็ไม่จำเป็นต้องยกมือสร้างจังหวะใช่หรือไม่**

*คำตอบ* ผู้ปฏิบัติใหม่ จำเป็นต้องอาศัยการเคลื่อนไหวอย่างเป็นรูปแบบช่วย การยกมือสร้างจังหวะเป็นวิธีการฝึกเมื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในทุกอิริยาบถได้เร็ว ก็ไม่จำเป็นอีก

**84. การดับทุกข์ ต้องใช้วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเท่านั้นใช่หรือไม่**

คำตอบ อุปมาเหมือนเราพายเรือข้ามแม่น้ำ เมื่อถึงฝั่งแล้วก็

เก็บเรือและใบพายให้คนอื่นใช้ต่อ

- 85. ก่อนหน้านี้เข้าใจว่า ความคิดเกิดดับเป็นลูกโซ่ ไม่สามารถ  
บังคับให้หยุดคิดได้ คนที่ดับทุกข์แล้ว ความคิดจะเกิดดับ  
เป็นลูกโซ่หรือไม่**

คำตอบ ความคิดเป็นอวิชชา และสังขารความปรุงแต่ง ก็อย่าง

หนึ่ง ความคิดที่เป็นธรรมชาติ คิดในหน้าที่การงาน ก็

อีกอย่างหนึ่ง

- 86. ตอนที่รับประทานอาหาร ถ้าวันนี้รู้สึกไม่อยากทานเผ็ด พอรู้สึกตัว  
ควรจะปล่อยวางความรู้สึก แล้วรับประทานอาหารที่เผ็ดมา  
รับประทาน หรือเลือกกินเฉพาะที่ไม่เผ็ด**

คำตอบ ให้พิจารณาอาหาร ว่าอะไรเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

- 87. ดิฉันตั้งใจที่ได้อยู่ปฏิบัติต่อในคอร์ส 2**

คำตอบ การปฏิบัติเป็นงานที่ต้องใช้เวลา เป็นงานสูง ไม่ใช่งาน

ต่ำ

**88. เมื่อวานตอนทำความสะอาดห้องน้ำ เพื่อนักปฏิบัติเดินมาบอกว่าพบหนอน ปรกติจะรู้สึกขยะแขยง แต่เมื่อวานนี้สติมันรู้เท่าทันความรู้สึกขยะแขยง ในขณะที่เดียวกันก็รู้สึกเมตตารับมาโดยธรรมชาติ**

คำตอบ นักปฏิบัติเมื่อมีสติก็ต่างจากผู้ไม่มีสติ คนที่เคยกลัวเคยรังเกียจอันนั้นอันนี้ก็จะเป็นแล้ว

**89. ก่อนที่จะมาปฏิบัติธรรม พออายตนะทั้งหกกระทบอารมณ์ภายนอก ก็จะยึดติดกับอารมณ์นั้น แต่ตอนนี้ จะรู้ว่าจิตวิ่งไปไหน**

คำตอบ สติจะช่วยให้เรารู้อารมณ์ ไม่ไปยึดติด ก็จะละได้เร็วขึ้น

**90. ตอนที่เดินจงกรมช้า ๆ รู้สึกว่าทุกอย่างเป็นเรื่องสมมติเหมือนดูหนัง แต่ก็ยังรู้สึกตัว**

คำตอบ คนไม่รู้ ก็เห็นว่ามันจริง มันถาวร จริง ๆ มันเป็นแค่ภาพ รูป วัตถุ แค่นั้นเอง



**91. การปฏิบัติเพื่อลดละนิสัยที่เคยชินบางอย่าง เช่นการดื่ม  
กาแฟ ต้องใช้เวลา**

คำตอบ ให้รักษาความเพียร เจริญสติและสร้างความรู้สึกรู้ตัว  
เพื่อให้สามารถใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

**92. เมื่อวานตอนเช้า ตื่นขึ้นมารู้สึกอ่อนเพลีย รู้สึกว่าในกาย  
เต็นตุบ ๆ ก็เลยแก้ด้วยการยืนหนึ่งอยู่กับที่แล้วยกมือสร้าง  
จิ้งหะ ตอนกลางวันก็กลับขึ้นไปพักผ่อน แต่ก็นอนไม่หลับ**

คำตอบ ถ้าแก้ได้ ก็ใช้ได้ แต่อย่าไปยึดติดกับความเคยชิน  
เวลาที่เคยพักก็ไปติดกับการพัก

**93. ดิฉันคิดว่าถ้าว่างแล้วก็ไปหลับแล้วค่อยตื่นขึ้นมาปฏิบัติต่อ  
จะเป็นธรรมชาติกว่าหรือไม่**

คำตอบ ถ้าอยู่บ้านก็ทำได้ แต่ถ้ามาร่วมปฏิบัติกับหมู่คณะ  
ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ ต้องมีสติรู้ที่กำลังว่าง

**94. ตอนนี่เริ่มรู้ว่ามีสติในการกวาดเป็นอย่างไร แต่มีสติในการ ฟังและตอนนอนหลับไม่เข้าใจ ตอนนอนจะนอนอย่างมีสติ ได้อย่างไร เพราะฝันเยอะมาก**

คำตอบ ก่อนนอนให้เจริญสติในอิริยาบถ ก็จะลดความคิด

ฟังชาน การพูดก็ต้องพูดอย่างมีสติ การฟังก็ต้องฟัง

อย่างมีสติ ต้องใช้เวลาและเพียรปฏิบัติ ก็ารู้เอง

**95. เมื่อวานตอนปฏิบัติ รู้สึกว่าสงบและนิ่งมาก ไม่มีความคิด**

**แต่การยกมือสร้างจังหวะกลับถ่างออกด้านข้าง**

คำตอบ ถ้ารู้สึกว่ายกมือถ่างออกไปไกล ก็ให้มีสติดึงกลับมาอยู่

ในท่าปรกติ

**96. ตอนที่เดินจงกรม รู้สึกสงบและนิ่งมาก จนรู้สึกว่ามีแต่**

**ตัวเอง แต่ความคิดก็ยังมีเยอะอยู่ พอหนึ่งยกมือสร้างจังหวะ**

**ไปสั๊กพัก ก็รู้สึกว่ามือเริ่มเคลื่อนไหวเร็ว**

คำตอบ ยิ่งคิดยิ่งดี อย่าไปบังคับไม่ให้หยุดคิด เหมือนเราตัด

ตะกอนในน้ำออก ยิ่งตัดออกมาก น้ำก็จะใสมาก

ความคิดเป็นอวิชชา เป็นสังขาร เป็นการปรุงแต่ง

**97. (พระภิกษุ) วันนี้อากาศหนาวมาก รู้สึกง่วงมาก เลย**

พยายามหาวิธีแก้ไข ตราบใดที่เรายังไม่รู้รูปนาม การเจริญ

สติโดยการเคลื่อนไหวยกมือสร้างจังหวะดีกว่าการเดิน

จงกรมใช่หรือไม่

คำตอบ ถ้าสติเรายังไม่เข้มแข็ง ก็จะเอาชนะความง่วงไม่ได้

**97.1 สติอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ตรงนั้นใช่หรือไม่**

คำตอบ จิตเราแข็ง สติก็ยิ่งแข็ง ทำงานไปด้วยกัน

**97.2 ในระหว่างปฏิบัติที่ผ่านมา รู้สึกว่าแต่ละวันก็**

แตกต่างกัน เช่นปรกติตื่นขึ้นมาตอนเช้า เข้า

ห้องน้ำจะรู้ว่ามึนจะต้องทำ 3 เรื่อง แต่หลังเจริญ

สติแล้ว สังเกตว่ามีเรื่องารู้สึกตัวมากกว่านั้น

คำตอบ นั่นคือการเจริญสติมีความก้าวหน้า

**97.3** ในการปฏิบัติในวันที่ 5 คิन्हนั้นอยู่ ๗ ก็ตื่นขึ้นมา  
จากความฝันตอนตี 3 แต่ก็เป็นฝันที่ดีมาก พอจะ  
เอาผ้าห่มคลุมเพื่อนอนต่อ สติมีความคมชัดมาก  
ก็เลยเกิดปีติ

คำตอบ ผลจากการเจริญสติ

**97.4** เวลาเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ ความคิดหายไป  
หมด หากมีความคิด สติก็ไล่ทันความคิดอย่าง  
เป็นปัจจุบัน

คำตอบ “เห็น” เป็นผลของการเจริญสติ

**97.5** “รู้” กับ “เห็น” การรับรู้ต่างกันหรือไม่

คำตอบ “รู้” ไม่หยุด, “เห็น” จะหยุด

**98.** การปฏิบัติธรรมเป็นไปเพื่อให้ตนเองออกจากโลกียะ ไม่ได้

เดินตามพระโพธิสัตว์ที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ใช่หรือไม่

คำตอบ ถ้าเราออกจากโลกียะ ก็เป็นโลกุตระ ก็ยังอยู่ในโลก

ช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือโลกได้ ถ้าเราหลุดพ้นสู่

สภาวะที่อยู่เหนือโลกแล้ว ไม่ทำอะไรที่เป็นประโยชน์  
ให้คนอื่น ก็ไม่ดี ได้แต่ประโยชน์ตน

**98.1** ต้องรอให้บรรลุธรรมแล้ว ถึงจะแสดงธรรม หรือ  
แลกเปลี่ยนธรรมะกับผู้อื่นได้ใช่หรือไม่

คำตอบ เรารู้เท่าไร ก็พูดเท่านั้น

**98.2** การปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องเก็บตัวเพื่อเพียร  
ปฏิบัติใช่หรือไม่

คำตอบ การปฏิบัติธรรมไม่จำกัดสถานที่และกาลเวลา แต่วัด  
มักจะเงียบสงบ มีความเป็นสัปปายะ ความเงียบสงบ  
เป็นหนึ่งในสี่ปัจจัยของสัปปายะ

**98.3** ที่ไต้หวัน ถ้าไปปฏิบัติธรรมตามวัด จะต้องทำงาน  
เยอะและหนักมาก ดิฉันรู้สึกกลัวไม่อยากจะ  
ปฏิบัติที่วัด ดิฉันเคยไปปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติ  
ธรรมสี่ดอร์ว ที่พม่า จะมีศาลาที่พักให้ผู้มา

## ปฏิบัติ ไม่ต้องทำอะไร ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเก็บ อารมณ์ได้เป็นอย่างดี

คำตอบ แบบนั้นก็ทำให้ผู้ปฏิบัติมีเวลาในการปฏิบัติมากกว่า

### 98.4 การปฏิบัติธรรมที่บ้าน 1 ปี สู้การมาเข้าคอร์ส สปฏิบัติที่นี้ 1 วันไม่ได้

คำตอบ ที่นี้มีความเป็นสปปายะ

### 98.5 การสอบอารมณ์ ทำให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้า ถ้าดิฉันมีปัญหา ก็เข้าไปถามท่านได้ตลอดใช่ หรือไม่

คำตอบ ใช่ ถามได้ตลอด เพราะถ้าปฏิบัติแล้วมีปัญหาก็กต้อง  
แก้ไขทันที แต่อย่าเอาแต่ถาม ให้ปฏิบัติให้มาก

### 99. วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการปฏิบัติแล้ว ขอให้หลวงพ่อกับ ข้อคิด

คำตอบ คนจะพ้นทุกข์ เพราะความเพียร “เจริญ”

### 100. ทราบว่าการปฏิบัติธรรมมีประโยชน์ แต่มีโทษหรือไม่

คำตอบ ถ้าเราไปยึด ไปติด มีอุปทาน ก็มีโทษ

**100.1** แต่ถ้ามีสติและความรู้สึกตัว ก็สามารถเห็นความ  
ยึดติด ได้ใช่หรือไม่

คำตอบ อย่าไปอยาก ปฏิบัติไปก็จะเห็นเองจากประสบการณ์  
ยิ่งอยาก สมองก็ยิ่งคิดเลอะเทอะ ยิ่งไม่ได้

**101.** ในวันที่สองของการปฏิบัติ ระหว่างเดินจงกรม รู้สึกได้ว่าเดิน  
อย่างผ่อนคลาย แต่จิตกลับรู้สึกตื่นเต้น ตึงเครียด ก็เลยแก้  
ด้วยการร้องเพลงที่ชอบ ก็เลยสามารถถึงความรู้สึกตัว  
กลับมาได้ หลังจากนั้น อาการดังกล่าวก็หายไป ไม่ทราบว่า  
ปรกติหรือไม่

คำตอบ ถ้าปลดปล่อย ผ่อนคลายก็ใช้ได้ แต่อย่ามองเข้าไปข้าง  
ในมาก บางทีก็กดดันตัวเอง

**102.** ช่วงที่ผมปฏิบัติ 2 ปีแรก เวลาผมยกมือสร้างจังหวะ ผมรู้สึก  
ปวดไหล่ พอเข้าปีที่ 3 อาการดังกล่าวถึงหาย แต่เพื่อนนัก  
ปฏิบัติบางคนกลับไม่มีอาการดังกล่าว อาการปวดไหล่

ดังกล่าวเป็นเฉพาะบางคน หรือเป็นอาการที่หนักปฏิบัติทุก  
คนต้องผ่าน แล้วเกิดจากความเครียด หรือเกิดจากกรรม  
เก่า

คำตอบ เป็นเรื่องปรกติ ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ เมื่อนั่งนานๆ ก็  
เป็น ร่างกายจะปรับตัวเอง บางครั้งอาการดังกล่าวถูก  
หลอกโดยความคิด

### 103. ครั้งแรกที่เข้าปฏิบัติ ดิฉันรู้สึกว่ายกมือเคลื่อนไหวสร้าง

จังหวะอย่างสบายๆ ผ่อนคลาย แต่ผู้ปฏิบัติท่านอื่น ๆ กลับ  
มีสีหน้าเคร่งเครียด บ้าง ถึง วันที่ 4 ดิฉันรู้สึกว่าได้ยินเสียง  
กระซิบบอกเวลาทำกิจกรรม เช่นตอนล้างห้องน้ำ เสียงนั้น  
จะบอกว่าให้ล้างให้สะอาด คนถัดไปจะใช้ต่อ อยากรทราบ  
ว่าสภาวะนั้นคืออะไร

คำตอบ เสียงสติมาเตือน ให้อยู่กับการทำงาน



## 104. พอความรู้สึกง่วงเกิดขึ้น เราจะลองไปตามมัน หรือไม่ต้อง

ไปสนใจมัน ถ้าไม่สนใจความง่วงแล้ว มันจะหายไปเอง

หรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน เราเพียรขยันปฏิบัติ ทำหน้าที่ของเราต่อไป

104.1 เวลาเดินจงกรมไม่ค่อยง่วง แต่นั่งปฏิบัติแล้วกลับง่วง แสดงว่าการเปลี่ยนอิริยาบถไม่สามารถกำจัดความง่วงได้เด็ดขาด ความง่วงมีโอกาสกลับมารบกวนอีกใช่หรือไม่

คำตอบ ความง่วงคือมาร เจริญสติให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ มันก็หายไปเอง

104.2 ถ้าเราเจริญมรรคมีองค์ 8 เวลาปฏิบัติแล้วพูดคุยกับคนอื่น เป็นการเจริญสัมมาวาจาหรือไม่ และถ้าเรามีสติในขณะที่พูด เป็นการเจริญสัมมาสติ ใช่หรือไม่

คำตอบ เราปฏิบัติสมาสติทั้งหมด เดิน ยืน คู้ เขยียด  
เคลื่อนไหว

**104.3** ระหว่างเข้าอบรมการปฏิบัติธรรม เราควรปรับ  
เวลาตามตารางทุกเรื่องหรือไม่ เช่น ตีระฆังนอนก็  
เข้านอน แต่ตื่นก่อนเวลา ก็ปฏิบัติได้เลยใช้  
หรือไม่ ไม่ต้องรอเวลา

คำตอบ ถ้านอนอิม จิตแจ่มใส ก็ปฏิบัติได้ ยิ่งเดินได้ยิ่งดี หลวง  
พ่อเทียนบอกว่า กลางคืนให้นอนให้เต็มที่ กลางวันจะ  
ได้ปฏิบัติได้เต็มที่ แต่ที่บอกให้แก้ปัญหารื่อง่วงใน  
ระหว่างปฏิบัติ ก็เพื่อฝึก ไม่ให้ติด เมามันกับการนอน

**105.** ผมไม่ทราบว่า จะตั้งคำถามอะไร แต่ระหว่างปฏิบัติเกิด

ความคิดฟุ้งซ่าน ปวดเมื่อย ง่วงนอน เดินจงกรมปวดเท้า

คำตอบ เรากำลังเดินทาง ในระหว่างปฏิบัติก็ต้องเพียร

พยายาม อากการตั้งกล่าวก็จะน้อย จะจาง จะลดไปเอง

**106.** บางครั้งรู้สึกไม่สบายใจ เวลาทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ

คำตอบ ถ้ายังอยาก ก็จะมีกิเลส ให้ปฏิบัติไปตามปกติ

**107. ถ้ากลับไปทำงานแล้ว จะนำความเพียรไปใช้ในการทำงาน**

**ได้อย่างไร**

คำตอบ ให้มีสติ อยู่กับการทำงาน

**108. ใจมักจะคิดไม่ดี เกิดอกุศลจิต จะแก้ไขอย่างไร**

คำตอบ สติจะทำให้เกิดกุศล อกุศลก็จะหมดไป ก็จะเอาชนะ

กิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้

**108.1 ผมรู้สึกว่ คิดแต่สิ่งไม่ดี ทำอย่างไรถึงจะถอนราก**

**ถอนโคนได้**

คำตอบ รักษาสติให้ดี กุศลก็จะเกิด ก็จะถอนรากถอนโคนได้

ขั้นดีคือความอดทน ต้องมีความเพียรพยายาม มี

มานะ อย่าไปท้อแท้ ค่อย ๆ ก้าวไป นิทานอีสปเรื่องเต่า

กับกระต่าย เต่าค่อย ๆ คลาน ในที่สุดก็ถึงจุดหมาย

เพราะความเพียร “คนมีสติ เป็นผู้ประเสริฐ”

**108.2 ไม่ต้องรีบร้อนใช้หรือไม่**

คำตอบ ใช่ เพราะถ้ารีบ คือไปบีบไปคั้น อย่าไปเครียดไป

ซึ่งเรียด ต้องทำไปตามธรรมชาติ

**109. ผมมาปฏิบัติเป็นครั้งที่ 3 ตั้งแต่ครั้งแรกที่มาปฏิบัติ รู้สึกว่า**

**มีสติมากขึ้น กิเลสก็ลดลง ครั้งที่สองรู้สึกว่าสติเกิด ๆดับ ๆ**

**ครั้งนี้ เกิดความรู้สึกตัว ณ ปัจจุบัน อย่างแจ่มแจ้ง**

คำตอบ ทำมานาน สติก็ย่อมต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

**109.1 เมื่อวานก่อน ขณะที่ตีหมา มีความรู้สึกตัวที่**

**ชัดเจนมาก ตาก็เห็น หูก็ได้ยิน เลยนั่งนิ่ง สภาวะ**

**ดังกล่าวทรงอยู่ประมาณ ½ ชั่วโมง**

คำตอบ ถ้ามีสติ สมาธิก็มาเอง

**109.2 สภาวะที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้ผมเข้าใจว่า การมีสติและ**

**ความรู้สึกตัว ในการเดิน ยืน นอน นั่ง เป็นอย่างนี้**

**เอง**

คำตอบ สติจะเดินจากหยาบไปละเอียดเอง

**109.3** ระหว่างปฏิบัติ ผมมีความรู้สึกว่ เรื่องในอดีตที่  
เกิดขึ้นมานานแล้ว มาปรากฏต่อหน้า แต่เรื่องที่  
เพิ่งผ่านมา กลับรู้สึกว่อยู่ห่างไกล

คำตอบ ถ้าเรามีสติอยู่กับปัจจุบัน มันจะอยู่ไกล บางทีหมดไป  
เลยก็มี

**109.4** สองวันที่ผ่านมา ตอนที่ยกมือสร้างจังหวะ รู้สึกว่  
ยกมือเบาสบาย ไม่หนักเหมือนก่อน

คำตอบ ถ้าอยู่กับปัจจุบันก็จะเบากาย เบาใจ

**110.** หลังจากจบคอร์สสอง จิตรู้สึกสงบ รู้สึกมีเมตตาจิตเกิดขึ้น  
ซึ่งต่างจากตอนที่ไม่ปฏิบัติ

คำตอบ มันเป็นธรรมชาติ สอนเราบอกเราให้ทำหน้าที่ เกิด  
จากประสบการณ์จริงของตัวเอง

**111.** ผมเพิ่งเข้าใจว่ เมื่อความง่วงเกิดขึ้น หากมีสติและความ  
รู้สึกตัว ความง่วงก็จะจางหายไป

คำตอบ สติจะทำหน้าที่ของมัน สติจะไปจัดการ ทำลายกิเลสที่  
รบกวน

### **112. มาปฏิบัติแล้ว รู้สึกมีประโยชน์มาก**

คำตอบ รักษาปัจจุบัน รักษาสติและความรู้สึกตัว สร้างเหตุให้  
ดีแล้วผลจะมาเอง ได้ประสบการณ์เอง ได้ข้อสรุป  
เอง ... “สันติภูมิจิโก” ผู้รู้จะเห็นเองในทุกอิริยาบถที่เรา  
เคลื่อนไหวเป็นธรรมชาติ กายกับใจ รูปกับนาม

### **113. เวลายกมือสร้างจังหวะ เดินจงกรมเคยชินกับการนับเลข**

ควรเลิกนับ หรือสามารถนับได้ นอกจากนี้บางครั้งได้ยิน  
เสียงนกร้องด้านนอก จิตก็จะไหลไปกับเสียงนก

คำตอบ ฟังก็มีสติในการฟัง เห็นก็มีสติในการเห็น ถ้าหยุดฟัง  
เสียงนกอย่างมีสติ ก็สามารถถือเป็นส่วนหนึ่งในการ  
ปฏิบัติได้

### **114. ปรกติเวลาฝัน พอตื่นนอนขึ้นมาอารมณ์จะติดกับความฝัน**

และใช้เวลาที่อารมณ์นั้นจะจางไป ระหว่างที่มาปฏิบัติ

ที่นี่ ก็ฝันเหมือนเดิม แต่ตื่นขึ้นมากลับพบว่าอารมณ์นั้นจะ  
หายไปอย่างรวดเร็ว อีกเรื่องหนึ่งที่พบคือระหว่างนั่งปฏิบัติ  
นั่งนาน ๆ จะรู้สึกง่วง ปวดเมื่อย เลยลุกขึ้นเดินจงกรม พอ  
เดินปุ๊ป ปรากฏว่าจิตอ่อนคลาย ความรู้สึกปวดเมื่อย  
หายไป อยากทราบว่า จะทำอย่างไรให้จิตตั้งมั่น

คำตอบ ถ้าแก้ไขโดยการเปลี่ยนอิริยาบถก็ถูกต้องแล้ว แต่  
ต่อไปเมื่อสติเข้มแข็งแล้ว ก็จะปรับของมันเอง

**115. กลับไปบ้าน จะเพียรปฏิบัติอย่างไรต่อ**

คำตอบ นั่งยกมือ หรือเดินจงกรมก็ได้ หรือจะใช้ใน  
ชีวิตประจำวันก็ได้

**116. พຽ່ງนี้ จะกลับบ้านแล้ว หลวงพ่อมีคำแนะนำอะไร**

คำตอบ ให้รักษาความเพียรภาวนา ทำบ่อยๆ อยู่กับปัจจุบัน

# ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ดูเอาเอง



บันทึกโดย: กานดา พิทักษ์พงศ์สนิท

Download soft file ที่เว็บไซต์ [watsanamnai.info](http://watsanamnai.info)

Email: [info.watsanamnai@gmail.com](mailto:info.watsanamnai@gmail.com)

[Facebook.com/watsanamnai](https://www.facebook.com/watsanamnai)