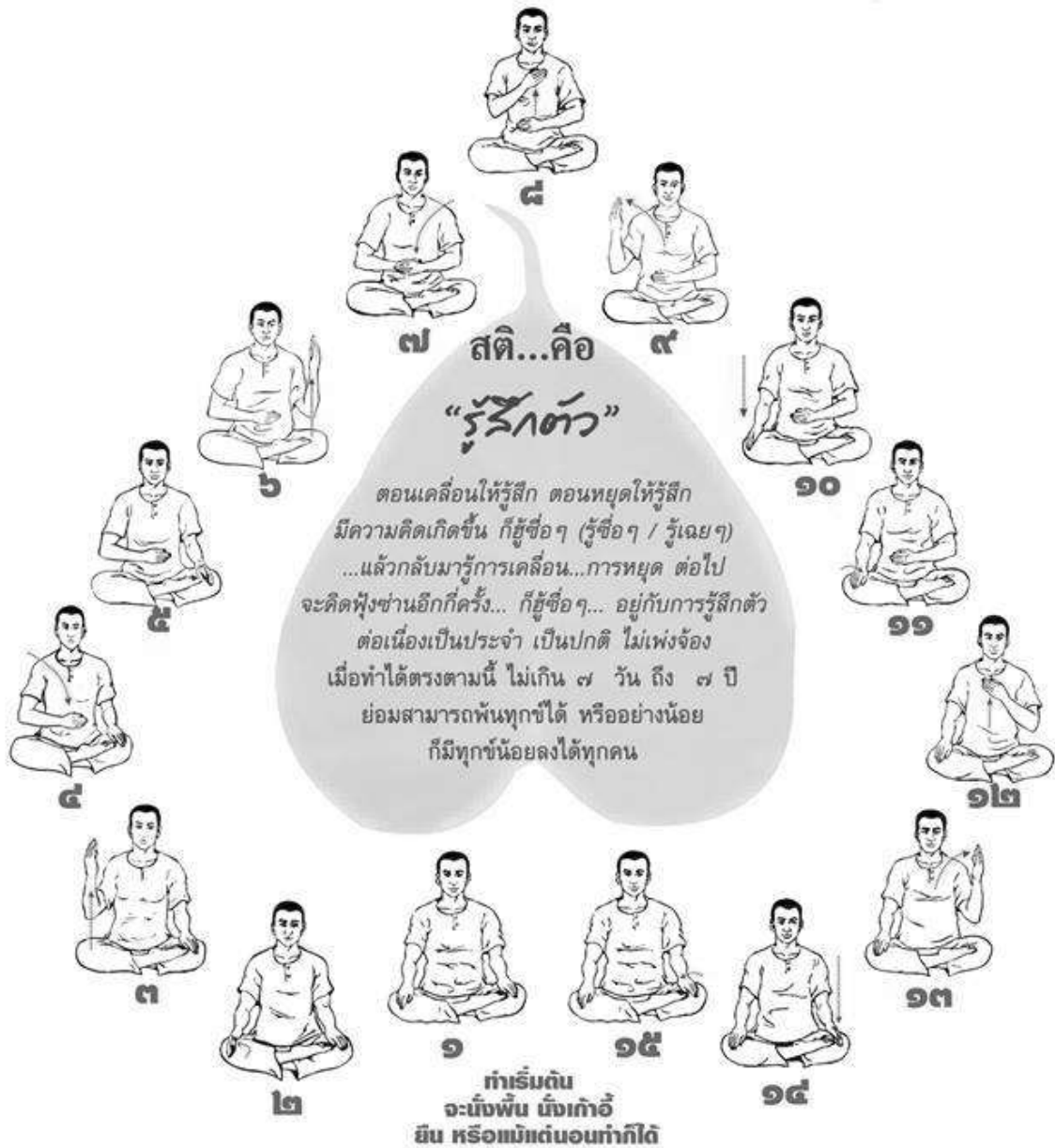


# บันทึกสอบอารมณ์ เล่ม ๒

ณ วัดเขียนเหยียน (仙岩寺) เมืองเวินโจว  
มณฑลเจ้อเจียง วันที่ ๙-๑๒ เมษายน ๒๕๕๖ และ  
วัดจือกั๋ว (资国寺) เมืองฝูต้ง มณฑลฝูเจี้ยน  
ประเทศจีน  
ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๒๐ เมษายน ๒๕๕๖

โดย หลวงพ่อทอง อากาศโร  
เจ้าอาวาสวัดสนามใน





มันคิดแล้วรู้ ตัดทิ้งเลย อย่าไปตามความคิดนี้  
 หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลคน ไม่ได้เป็นเหมือนกันทุกคน หาก  
 ท่านมีข้อสงสัยประการใดในการปฏิบัติ กรุณาปรึกษาหลวงพ่อทอง อาภากรโ ได้ที่วัดสนามใน

# หลวงพ่อทอง “สอนไม่เหมือนคนอื่น”

หลวงพ่อก็ไม่เคยสอนเป็นคำพูด บอกแค่ “ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ดูเอาเอง” ตอนเริ่มปฏิบัติใหม่ๆก็ไม่ว่าจะดูอะไร แค่สังเกตว่าทุกครั้งที่ท่านถอดรองเท้า รองเท้าท่านจะอยู่ติดกัน วางเป็นระเบียบเสมอ เราก็เลยเริ่มเจริญสติได้ง่ายๆจากตรงนั้น

ติดตามท่านไปเผยแผ่ธรรมะที่ประเทศจีน เวลาท่านข้าวจะมีน้ำซุ๊ปหรือน้ำแกงถวายให้ท่านฉันหลังอาหาร ท่านจะเอาน้ำซุ๊ปคลุกกับอาหารอย่างอื่นให้มันไม่อร่อยแล้วค่อยฉัน จนเราอดถามไม่ได้ว่าทำไม ท่านตอบว่า “สลายรสชาติ”

ครั้งหนึ่งท่านให้ภิกษุจีนพาเดินขึ้นเขาเพื่อไปดูวัดตอนกลางคืน บันไดทางเดินมันมีดมาก ภิกษุท่านก็เอาไฟฉายส่องทางให้ ขากลับลงเขาท่านให้ถามว่าบันไดทั้งหมดมีกี่ขั้น ภิกษุจีนตอบว่า ๑๐๑ ขั้น ท่านพูดเบาๆว่า “ตรงกับที่เรานับเลย” เราก็ก็งงก็งงก็เชื่อไม่ได้ เพราะเราไม่ได้นับ

ครั้งล่าสุดที่ติดตามท่านไปทำงาน อะไรที่เราคิดว่าถูก เป็นงานเป็นการที่ควรทำ ถึงเวลาท่านก็ทำให้เราผิดหวังซะเป็นส่วนใหญ่ ท่านจะเกรง เบี่ยงงานหาเรื่องไปโน่นไปนี่ แล้วก็บอกให้เราช่วยดูแลและสอนผู้ปฏิบัติธรรมแทน อะไรที่เราไม่ชอบท่านจะเชื่อเชิญมาให้เผชิญหน้ากับเรา ทำให้เราขุ่นใจอยู่เรื่อยจนเราระอาใจเราก็คิดแต่ตำหนิท่าน ขอยุ่ห่างๆ แต่ท่านกลับหิ้วผลไม้ที่ญาติโยมถวายเดินลงมาให้เราที่ห้องกุฏิใหญ่ แล้ววันหนึ่งเราก็เฉลียวใจว่าเอ...ทำไมเราไปดูแต่ท่าน จากตรงนั้นเราก็หันกลับมาดูใจตัวเองเป็น

ระหว่างฉันเพลที่โยมจัดถวายก่อนกลับเมืองไทย ท่านก็พูดขึ้นมากลางโต๊ะอาหารว่า “บนโต๊ะนี้ทุกคนเค้ากินอร่อยหมดเลย ยกเว้นคนเดียว” วันที่กิเลสมันหลุดจากใจเรา ท่านก็ยังรู้ก่อนเราอีก 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
คุณวิวิธส์-คุณศุภัญญาภัทร์ ปิยพัชรกุลวุฒิ	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ฯลฯ
และครอบครัวลิมพงค์พันธ์ุ	

ขออนุโมทนา  
กรกฎาคม ๒๕๕๗

1. ทราบมาว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว สามารถทำให้ไปสู่  
ทางดับทุกข์ได้ อยากทราบว่าสภาวะที่พ้นทุกข์นั้นเป็น  
อย่างไร

คำตอบ เป็นเรื่องอนาคต ไม่เกี่ยวกับปัจจุบัน ให้รักษาสติให้อยู่กับปัจจุบัน เจริญให้มาก ทำเหตุให้ดี ผลจะรู้เอง

2. อยากทราบว่าผู้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวจำนวนเท่าไร  
และในท่านเหล่านั้น ผู้ใดเข้าถึงนิพพานแล้วบ้าง

คำตอบ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ผู้รู้เห็นเอง  
รู้ได้ไม่จำกัดเวลา และ มีแต่ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่รู้ได้  
อย่างรวดเร็ว 1-7 วัน อย่างช้า 3 เดือน ถึง 7 ปี

3. ในห้องปฏิบัติธรรม ตอนที่เคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ  
บางครั้งผู้นำการปฏิบัติเคลื่อนไหวเร็ว บางครั้งเคลื่อนไหว  
ช้า อยากทราบว่าผลต่อการปฏิบัติหรือไม่

คำตอบ มี ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ถ้าเคลื่อนไหวมือเร็วเกินไป สติก็จะตามไม่ทันการเคลื่อนไหว แต่ถ้าเคลื่อนไหวมือช้าเกินไปก็จะไปติดเพ่ง

4. ผมมาปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก ตอนเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ ผมรู้สึกถึงมือที่เคลื่อนไหว แต่ในขณะที่เดียวกันก็รู้ว่าตัวเองกำลังคิดอยู่ด้วย อยากทราบว่าผมปฏิบัติถูกต้องหรือไม่

คำตอบ เมื่อความคิดเกิด ก็ปล่อยให้มันคิดไป ยิ่งคิดยิ่งดี อย่านำไปยุ่งกับมัน ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว

5. อยากทราบว่าการเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ เพื่อให้รู้แต่ละอิริยาบถทุกขั้นตอน หรือเพื่อให้รู้แค่ว่ามีมือกำลังเคลื่อนไหวและหยุด

คำตอบ ให้มีสติรู้การเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถ แม้หยุดก็มีสติ

6. เมื่อผมยกมือเคลื่อนไหวนสร้างจังหวะ และทอดสายตาดตรง  
ไปข้างหน้าทีจุดใดจุดหนึ่ง ผมรู้สึกว่าการจิตผมสงบ และสร้าง  
ความรู้สึกตัวได้ดีขึ้น

คำตอบ เมื่อเห็นให้สั๊กแต่ว่าเห็น ให้สติกลับมาอยู่กับการ  
เคลื่อนไหว

7. เพิ่งมาปฏิบัติธรรมครั้งแรก รู้สึกว่าสร้างความรู้สึกตัวยาก  
มาก เลยแก้ด้วยการหลับตา ยกมือเคลื่อนไหวนสร้างจังหวะ  
พอความรู้สึกตัวเกิดขึ้นแล้วก็ค่อยลืมตา ใช้วิธีนี้ได้หรือไม่

คำตอบ โดยธรรมชาติ ตามีหน้าที่เห็น หูมีหน้าที่ฟัง เราลืมตา  
ทำการทำงาน ค่อยเป็นค่อยไป สติจะเกิดขึ้นมาเอง

8. การเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะไม่ใช่ยิ่งช้ายิ่งดีหรือ

คำตอบ เคลื่อนไหวมือถ้าช้าไปก็จะทำให้เราไปเพ่ง

9. ระหว่างปฏิบัติ รู้สึกปวดเมื่อย แต่ไม่ทราบว่าเป็นสติ และความ  
รู้สึกตัวหรือไม่

คำตอบ ทำให้นาน ทำให้มาก ทำให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ก็จรรู้เอง

## 10. ผมศึกษาธรรมะมาพอสมควร อยากทราบว่าสติและความ

รู้สึกตัว ต้องใช้สัมผัสที่หกเข้าไปรับรู้ใช่หรือไม่ และจะ

เกิดขึ้นที่ฌานที่เท่าไร

คำตอบ เรียนมาก็ดีแล้ว แต่ให้วางไว้ ให้หันมาปฏิบัติให้มาก ๆ

อย่าไปเอาความรู้มาเปรียบเทียบ ไม่อย่างนั้นจะ

กลายเป็นอุปสรรคในการเจริญสติและความรู้สึกตัว

เปรียบเสมือนพระพุทธรูปบังพระพุทธรเจ้า

## 11. ในระหว่างทำวัตรเช้าเย็น ต้องสวดมนต์ จะเจริญสติและ

ความรู้สึกตัวอย่างไร

คำตอบ การสวดมนต์ จะสวดหรือไม่สวดก็ได้ การเจริญสติและ

ความรู้สึกตัวมีความสำคัญกว่า ให้มีความรู้สึกตัวใน

ขณะที่กำลังสวด

### 11.1 ระหว่างฟังธรรมะตอนทำวัตรเย็น โยมไม่เข้าใจว่า

การมีสติและความรู้สึกตัวในการฟังคืออะไร

ในขณะที่อายตนะทั้ง 6 เป็รับรู้ทั้งหมด การมีสติ



และความรู้สึกตัวขณะที่เห็น ได้ยิน สัมผัส ได้กลิ่น  
รู้อรส คิด เป็นอย่างไร แล้วที่หลวงพ่อบอกว่าหากว่า  
เห็น ก็สักแต่ว่าเห็น ไม่ต้องไปสนใจ หมายความว่า  
อย่างไร

คำตอบ ต้องพยายามเจริญสติให้มาก ก็จะเข้าใจเอง

12. ขณะที่ยกมือเคลื่อนไหวสร้างจังหวะ อยู่ ๆ มือก็เคลื่อนไหว  
เร็วขึ้น สติก็ตามไม่ทัน ต้องแก้ไขอย่างไร

คำตอบ ให้เริ่มต้นยกมือสร้างจังหวะใหม่

13. ขณะที่ปฏิบัติ โดยการยกมือสร้างจังหวะ ควรปล่อยให้สติ  
เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่นยกมือไปคิดไปใจลอย ไปสัก  
พัก แล้วรู้สึกตัวขึ้นมาเอง หรือควรจะทำให้มีสติตลอด  
ในการปฏิบัติ

คำตอบ ให้มีความตั้งใจในการปฏิบัติ ความคิดเป็นครูมาสอน

เรา ให้เรามีสติ ถ้าร่างกายตรงไหนปวดเมื่อยก็ให้มีสติ

รู้สึกตัวก่อน แล้วค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ

14. ระหว่างอบรมสามารถเจริญสติแบบเคลื่อนไหวได้ แต่จะ  
นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

คำตอบ เมื่อสติพัฒนาไปจนถึงระดับหนึ่งแล้วก็สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้ พระพุทธเจ้าท่านบอก การเจริญสติไม่ขึ้นกับกาลเวลา

15. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ความหมายแท้จริงของสติและความรู้สึกตัวคืออะไร หมายถึง รู้ เห็น หรือรู้สึก

คำตอบ หมายความว่าเห็น เหมือนมีคนชวนไปซื้อของ รู้ว่าจะไปซื้อของ แต่ยังไม่เห็นของนั้น ยังไม่รู้ว่าจะซื้ออะไร พอไปเห็นของแล้ว ลองจับดู ถึงรู้ว่าของนั้นคืออะไร รู้ว่าของจริงคืออะไร

16. ระหว่างเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ อยู่ ๆ ก็รู้สึกร่างกายไม่มี  
มีแต่ความว่าง ลมหายใจก็ไม่มี อยากทราบว่า การเกิด  
สภาวะนี้ ปฏิบัติมาถูกทางหรือไม่

คำตอบ สภาวะนั้นมันเป็นคำเตือนบอกเราว่า แท้จริงไม่มีตัวเรา  
แต่คนเราไปเข้าใจผิดคิดว่ามีเรา พอกิเลสเกิดก็เข้าไป  
ยึดมั่น ดังนั้นให้ระลึกไว้ว่าสภาวะนั้นเป็นสิ่งเตือนเรา  
สอนเราให้ขยัน ให้มีความเพียรในการเจริญสติ

17. หากกลับบ้านแล้วแบ่งเวลาแต่ละวัน วันละหนึ่งชั่วโมงมา  
เจริญสติแบบเคลื่อนไหว แล้วเวลาที่เหลือก็พยายามรู้สึกตัว  
ในขณะเคลื่อนไหวอิริยาบถ จัดเวลาในการปฏิบัติแบบนี้  
เหมาะสมหรือไม่

คำตอบ ดีกว่าคนที่ไม่ได้ทำเลย

18. ถ้าทำต่อเนื่องแบบนี้ 3 ปีจะถึงทางดับทุกข์หรือไม่

คำตอบ ขึ้นกับว่าสามารถรักษาสติได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ ถ้า  
สามารถทำได้ก็พ้นทุกข์ได้

19. การปฏิบัติธรรมโดยทั่วไปมี 2 แบบ คือแบบสมถะและ  
วิปัสสนา แบบสมถะนั้น มีข้อกำหนดว่าผู้ปฏิบัติต้องรักษา

**ศีลอย่างเคร่งครัด ไม่ทราบว่าแบบวิปัสสนามีข้อกำหนด**

**หรือข้อห้ามอะไรหรือไม่ เนื่องจากโยมแต่งงานแล้ว**

คำตอบ พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามไม่ให้แต่งงาน เพราะฉะนั้นพวก

เราควรเดินทางสายกลาง อย่าไปนอกใจ อย่าไปทำให้ผู้

ที่อยู่กับเราเสียอกเสียใจ

**20. การสูบบุหรี่ มีผลต่อการปฏิบัติหรือไม่**

คำตอบ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เวลาอยากสูบบุหรี่

ขึ้นมาแล้วไม่ได้สูบ ก็ารู้สึกหงุดหงิด โมโห แน่นอนว่า

ส่งผลต่อการปฏิบัติ ถ้าลูกหรือภรรยาห้ามไม่ให้สูบ

บุหรี่ยังจะรู้สึกอยากตำ อยากว่าใช่หรือไม่ ทั่วโลก

รณรงค์เรื่องสูบบุหรี่ มีจัดงานวันบุหรี่โลกด้วย แล้วควร

หรือไม่ที่เราจะสูบบุหรี่ และสิ่งเสพติดติดต่อ ชาวพุทธที่

แท้จริงต้องละเลิกสิ่งเสพติดให้ได้ มิฉะนั้นจะขาดสติ

เป็นระยะ

21. คีลข้อที่ห้า ละเว้นการดื่มสุราหรือของมีนเมา แต่ในการ  
ทำงาน หรือการสังสรรค์กับครอบครัว บางทีก็จำเป็นต้อง  
ดื่ม ควรทำอย่างไร

คำตอบ ก็ดื่มน้ำแทน น้ำบริสุทธิ์ และมีประโยชน์กับร่างกาย

22. คนทั่วไปมักเชื่อว่าทำบุญมาก ๆ จะส่งผลดีต่อชาติต่อไป แต่  
ก็ไม่แน่ใจว่าควรทำบุญมากน้อยแค่ไหน

คำตอบ ให้ทำพอดีๆ ไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เมาบุญ

23. อยากทราบว่าตอนกลางคืน หลวงพ่อฝันหรือไม่

คำตอบ ความคิดคืออันเดียวกับความฝัน กลางวันเรียก

ความคิด กลางคืนเรียกฝัน

24. ระหว่างที่ปฏิบัติมา 7 วัน กลางวันความคิดลดน้อยลงก็จริง  
แต่กลางคืนกลับฝันมากขึ้น อยากทราบว่าเป็นเรื่องปกติที่  
ต้องเจอในระหว่างปฏิบัติใช่หรือไม่

คำตอบ เป็นเรื่องปรกติ ถ้าเราไม่มีสติ ถ้าเราเพลินมันก็ลึกลับคิด

กลางคืนก็ลึกลับ เหมือนขโมย แต่ถ้าทำงานทำการก็

ต้องคิด ไม่ใช่ไม่คิด

**24.1 ถ้าสติและความรู้สึกตัวเต็มบริบูรณ์แล้ว จะไม่ฝัน**

**อีกใช่หรือไม่**

คำตอบ ถ้าเราเจริญสติดีแล้ว เวลาฝันก็จะรู้สึกตัว

**24.2 ถ้าฝันแล้วเราจะยังมีสติและความรู้สึกตัวได้**

**อย่างไร**

คำตอบ ถ้าเรามีสติ เดิน ยืน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว ก็

ยังมีสติ สติก็เปรียบเสมือนเงินในกระเป๋า ถ้าเราเอาเงิน

ใส่กระเป๋า ไปไหนมาไหนเงินในกระเป๋าก็ติดตัวเราไป

ด้วย

**25. ในระหว่างทำงาน ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น ต้องเข้าไปจัดการ**

**อย่างไร**

คำตอบ ถ้าความคิดที่เกิดเป็นอวิชชา ก็อย่าไปยุ่งกับมัน แต่ถ้า  
คิดเกี่ยวกับการงาน ก็ต้องคิด

26. การเจริญสติ เพื่อให้เห็นเบื้องหลังของโลภะ โทสะ โมหะ ใช่  
หรือไม่

คำตอบ ถ้าเรายู่กับปัจจุบัน เราก็จะเห็นทุกอย่าง เหมือนอยู่  
บ้านเรา ใครเดินเข้าเดินออก เราก็จะเห็น

27. ขณะที่ปฏิบัติ เราควรแยกแยะหรือไม่ว่า เป็นโลภะ โทสะ  
โมหะ

คำตอบ เหมือนเราไปเลือกซื้อของ ของที่ดีเราก็ซื้อ ไม่ดีก็ไม่ซื้อ  
กิเลสเป็นของไม่ดี เราก็อย่าไปเลือก

28. โยมเคยปฏิบัติแนวทางอื่นมา เวลาเกิดความทุกข์โศกขึ้นใน  
ใจ คำสอนให้รับรู้ความรู้สึก และให้มองว่าความทุกข์กำลัง  
บอกอะไรเรา แต่พอมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว หลวงพ่อ  
กลับบอกว่า อย่าไปสนใจมัน ดูแล้วแนวทางทั้งสองขัดแย้ง  
กันสิ้นเชิง

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่เคยขัดแย้งกับใคร

29. หลังเข้าสอบอารมณ์เมื่อเช้า พอมีความรู้สึกเกิดขึ้นก็ใช้วิธีมองเห็น ก็รู้สึกดีขึ้น แต่ตอนนี้รู้สึกว่าใจว่าง ๆ อยากทราบว่า ควรจะพิจารณาให้เห็นความว่าง หรืออย่าไปสนใจมัน

คำตอบ อย่าไปสนใจมัน หน้าที่ของเราคือรักษาสติต่อไป

30. เวลาปฏิบัติ รู้สึกปวดที่หัวไหล่ อยากทราบว่าควรมองเห็น ความรู้สึกปวดไหล่ นั้นแล้วเปลี่ยนอิริยาบถ หรือปล่อยให้มันปวดต่อไป

คำตอบ ความเจ็บความปวด มันไม่ใช่ตัวเรา นั่งนานๆมันก็

อาจจะเจ็บอาจจะปวดบ้าง ปวดได้ก็หายได้

31. ระหว่างที่ยกมือเคลื่อนไหวสร้างจังหวะ พอนึกถึง พระพุทธเจ้า ก็จะมีรู้สึกซาซึกซ่าย บางทีก็ซึกซวา บางทีก็ เหมือนกับมีกระแสไฟไหลตลอดทั้งตัว ไม่ทราบว่าเป็น สภาวะอะไร



คำตอบ มันเป็นเรื่องสอนเรา พอเราไม่มีสติ ก็จะเห็นของไม่จริง

ของสมมติ แท้จริงแล้วของเหล่านั้นไม่ได้เป็นของ

“เรา” แม้แต่ตัว “เรา” ก็ไม่มี พอเราหลง ตีใจ

เสียใจ ก็เราตีใจ เราเสียใจ

32. เวลานั่งฝึกเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ ไม่ได้นั่งหลังตรง แต่

นั่งค่อมเล็กน้อย บางครั้งก็นั่งบนเก้าอี้ จะส่งผลต่อ

ความก้าวหน้าในการเจริญสติหรือไม่

คำตอบ ถ้าเรามีสติในอิริยาบถนั้น ก็ใช้ได้

32.1 เวลาเดินจงกรม ควรต้องระมัดระวังหรือไม่

คำตอบ อย่าลืมมีสติในการยืน เดิน นั่ง นอน

33. เมื่อกลับไปบ้านแล้ว นอกจากการนั่งยกมือสร้างจังหวะ การ

เดินจงกรม และการรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวแต่ละอิริยาบถ

โยมยังต้องทำการบ้านอะไรเพิ่มเติมหรือไม่

คำตอบ ถ้ามีเวลาก็ให้ปฏิบัติโดยใช้เทคนิค อูบายที่สอน เพราะ

เป็นทางลัดที่สั้นที่สุด

**34. พุทธศาสนาบางลัทธิสอนให้เราเข้าไปสัมผัสความทุกข์ที่  
เกิดขึ้นด้วยตัวเอง เช่นอยากรู้ว่าหิวเป็นอย่างไร ก็ต้องลอง  
อดข้าวอดน้ำเพื่อหิวดู ถึงจะเข้าใจ**

คำตอบ พระพุทธเจ้าท่านลองมาหมดทุกทาง ทั้งอดข้าว อดน้ำ  
กลั้นลมหายใจ แต่ก็ยังไม่ถึงทางดับทุกข์ จนกระทั่งต้อง  
กลับมาเดินทางสายกลางถึงจะตรัสรู้ อย่าเบียดเบียน  
ตน

**35. คนจีนโดยทั่วไป ถ้าจะทำอะไรก็จะพยายามเรียนรู้และเข้าใจ  
อย่างถ่องแท้ จะทำให้ปฏิบัติได้ก้าวหน้าเร็วขึ้น**

**36. อยากให้หลวงพ่อบเปรียบเทียบข้อดีของศาสนาพุทธนิกาย  
เถรวาท กับพุทธศาสนานิกายมหายานที่แพร่หลายในจีน**

คำตอบ อะไรก็ดีทั้งนั้น พระพุทธเจ้าสอนให้มีสติ อย่าประมาท  
ไม่อิจฉาใคร สมัยพระพุทธเจ้าไม่มีนิกาย

**37. ทำไมหลวงพ่ถึงคิดว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวถึง  
เหมาะสมกับคนปัจจุบัน และเหมาะสมกับคนจีน**

คำตอบ โลกในยุคสมัยนี้ เน้นความเจริญด้านวัตถุ คนก็ยังมี  
ความทุกข์มากขึ้นตามมาด้วย การเจริญสติแบบ  
เคลื่อนไหวเหมาะสมกับคนทั้งโลก ไม่เฉพาะคนจีน  
เพราะสอนให้มีสติ เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นก็ใช้สติ  
จัดการกับมันได้

**38. ในวันหนึ่ง ๆ เวลาที่เหมาะสมในการเจริญสติแบบ**

**เคลื่อนไหว คือตอนไหน**

คำตอบ ดีทุกเวลา พระพุทธเจ้าบอก อกาลิโก ไม่ต้องรอคอย  
อนาคต ทำได้เลยในปัจจุบัน ที่วัดสนามในมีการสวด  
มนต์ทำวัตร ในบทสวดมนต์ก็กล่าวไว้แล้ว อย่าอาลัย  
กับสิ่งที่ล่วงไปแล้ว อย่าไปคาดหวังกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

**39. อยากทราบว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต้องทำนาน**

**เท่าไร ถึงดับทุกข์ได้**

คำตอบ อกาลิโก ไม่ประกอบด้วยเวลา ถ้าสติเราดี เวลานี้ก็  
ดับทุกข์ได้เลย

40. คนที่ไม่เคยปฏิบัติมาเลย แต่ถ้าก่อนหมดลมหายใจมีสติ

ขึ้นมา เมื่อตายแล้วก็จะได้อยู่ในที่ที่ดี ในทางกลับกันคนที่

ปฏิบัติมาตลอด แต่ก่อนหมดลมหายใจกลับขาดสติ เมื่อ

ตายไปแล้วจะได้อยู่ในที่ที่ไม่ดี ใช่หรือไม่

คำตอบ คนขาดสติ ตายไปแล้วก็ไปทั่ว ให้พยายามรักษาสติ

แม้เวลาที่กำลังจะขาดใจตาย

41. นิพพานของพระพุทธเจ้าในนิกายเถรวาท คือสภาวะ

เดียวกับของพระพุทธเจ้าในนิกายมหายานใช่หรือไม่

คำตอบ พระพุทธเจ้ามีองค์เดียว เราไปพูดให้มันแตกต่างกัน ให้มัน

ขัดแย้งกัน

42. เวลาปฏิบัติธรรมที่เมืองจีน ทานข้าววันละ 3 มื้อ แต่ทราบ

มาว่าที่เมืองไทยพระฉันข้าววันละ 2 มื้อ อยากทราบว่า ถ้า

เปลี่ยนมาทานข้าววันละ 2 มื้อเหมือนเมืองไทย จะทำให้

การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าขึ้นหรือไม่

คำตอบ ได้ทั้งนั้น ไม่มีผล

#### 43. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเมื่อเข้าถึงนิพพานแล้ว

อยากจะกลับมาเกิดอีกเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ จะได้

หรือไม่

คำตอบ ถ้าเกิดก็ต้องทุกข์ เกิดเท่าไรก็ทุกข์ ถ้าเราจะให้มันทุกข์

อีก ก็เลือกได้

##### 43.1 ทุกข์กับไม่ทุกข์อันไหนดี

คำตอบ ไม่ทุกข์

##### 43.2 ถ้าเราเข้าถึงนิพพานแล้วเลือกไม่มาเกิดอีก ไม่มา

ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ก็ดูเหมือนเห็นแก่ตัว

คำตอบ พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว 2556 ปี เมื่อท่านตรัส

รู้ริยสัจ 4 แล้ว ก็ทำประโยชน์สอนมนุษยชาติตั้งแต่

ท่านยังไม่ปรินิพพาน เมื่อร่างกายเราแตกดับไปแล้ว ก็

ให้คนอื่นสืบต่อ

#### 44. แต่เดิมเข้าใจว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ก็คือให้รู้สึกถึง

มือที่กำลังเคลื่อนไหว แต่ตอนหลังฟังหลวงพ่อดองเห็นจังหวะ

**เคลื่อนไหว และจังหวะหยุด แสดงว่าการมีสติรู้อาการทั้ง**

**สองมีความสำคัญมาก อยากทราบว่ามีการมีสติรู้จังหวะ**

**เคลื่อนไหว และจังหวะหยุด เป็นสติคนละตัวกันใช่หรือไม่**

คำตอบ สติมีตัวเดียว แต่อาการแยกเป็นสอง จังหวะ

เคลื่อนไหวและจังหวะหยุดมีความสำคัญ เปรียบเสมือน

การขับรถ เมื่อเรารู้ว่าความเร็วรถเริ่มเฉื่อย ก็เปลี่ยน

เกียร์เร่งความเร็วรถให้เร็วขึ้น

**45. เมื่อกลับบ้านแล้ว ถ้าจัดตารางเวลาปฏิบัติ 2 แบบ แบบที่**

**หนึ่งปฏิบัติตามเทคนิคที่เรียนมาทุกวันวันละหนึ่งชั่วโมง กับ**

**แบบที่สอง ในหนึ่งสัปดาห์ ใช้เวลา 2 วันเต็ม ๆ ปฏิบัติตาม**

**เทคนิคที่เรียนมา อยากทราบว่าแบบไหนให้ผลดีกว่ากัน**

คำตอบ ปฏิบัติให้มากย่อมดีกว่า และปฏิบัติให้ต่อเนื่องได้ยิ่งดี

ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ ต้องใช้เวลาในการปฏิบัติ ถ้าทำชั่ว

ครึ่งชั่วคราวก็ไม่ต่อเนื่อง เหมือนกันปลูกต้นไม้ ถ้าเรา

ดูแลมันดี เอาใจใส่ดี มันก็โตเร็ว

46. ถ้าต้องการเข้าถึงนิพพานให้ได้ในชาตินี้ ไปบวชเป็น

พระภิกษุจะได้ผลดีกว่าหรือไม่

คำตอบ คนที่บวชเป็นพระภิกษุ ไม่มีความรับผิดชอบอย่างอื่น มีเวลาปฏิบัติมากกว่า แต่ถ้าให้คนไปบวชหมด ก็อาจไม่มีข้าวกิน

47. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว จำเป็นต้องรับศีลหรือไม่

คำตอบ การปฏิบัติก็เป็นการรับศีลไปแล้ว เราเจตนาจดเว้น ก็ถือว่ารับศีล

48. โยมปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาหลายปีแล้ว ไม่

ค่อยก้าวหน้า อยากทราบว่าสาเหตุมาจากอะไร

คำตอบ การเจริญสติยังไม่ต่อเนื่อง ยังมีวิชาอยู่ ให้มีสติอยู่กับ การเดิน ยืน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว

49. ระหว่างปฏิบัติ รู้สึกว่านิวรรณ์ห้า เป็นอุปสรรคที่สำคัญ ทำ

อย่างไรถึงจะก้าวข้ามนิวรรณ์ทั้งห้าไปได้

คำตอบ ให้มีความเพียร มีความขยัน

50. ในขณะที่ปฏิบัติไป รู้สึกว่าตัวเราหายไป มีแต่ความว่าง แต่เห็นว่ามือเคลื่อนไหว อยากทราบว่าปฏิบัติมาถูกทางหรือไม่

คำตอบ อย่าไปเข้าใจอย่างอื่น คนเรามีแต่รูปกับนาม กายกับใจ แต่เดิมก็ไม่มีตัวเรา ถ้าไม่มีสติ ก็ไปยึดว่ามีตัวมีตน เกิด โลก โกรธ หลง ดีใจเสียใจปรุงแต่งไปตามอวิชชา

51. เพิ่งมาปฏิบัติเป็นครั้งแรก วันแรกรู้สึกง่วงมาก เหมือนฝัน ถ้าไม่ง่วงยังพอรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของตัวเองบ้าง พอผ่านไปวันที่สามความคิดเริ่มผุดขึ้นมามากมาย

คำตอบ ความคิดยิ่งมาก ยิ่งดี ยิ่งสร้างสติขึ้นมาสู้มา เพื่อจับมัน เมื่อสติเข้มแข็งแล้วก็สามารถตามทันความคิดเหล่านั้น

52. ระหว่างปฏิบัติ ได้ยินเสียงดังจากข้างนอก อยากทราบว่า ความรู้สึกตัวอยู่ที่มือหรือเท้า

คำตอบ อยู่กับปัจจุบัน



## 52.1 อยู่กับปัจจุบันนี้หมายความว่าอย่างไร ในขณะที่มือ

ก็กำลังเคลื่อนไหว เสียงที่ได้ยินก็เกิดขึ้น ณ

ปัจจุบันขณะเช่นเดียวกัน

คำตอบ เกิดขึ้นก็ช่างมัน อยู่กับปัจจุบัน คืออยู่กับการกระทำ  
ของเรา

## 52.2 ในการทำงานต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เวลาคน

อื่นพูด ก็ต้องรับฟัง และต้องคิดว่าคำพูดเขา

หมายความว่าอย่างไร ถ้าโยมมีสติแค่การกระทำ

ปัจจุบันของตัวเอง จะทำงานได้อย่างไร

คำตอบ เปลี่ยนไปตามการรับรู้ ตามการสนทนา ขณะที่พูดก็มี  
สติในขณะที่พูด ขณะฟังก็มีสติในขณะที่ฟัง ต้องปรับตัว  
เข้ากับสังคมให้ได้ ไม่เก้อเขิน อย่าให้สังคมเข้าเข้าใจว่า  
เราเป็นคนผิดปรกติ ไม่รับรู้อะไร เป็นหน้าที่ของเราที่  
จะพูด จะฟัง จะคุยแลกเปลี่ยนกัน ต้องทำให้ดี ไม่งั้นคน  
อื่นจะกลัวและเข้าใจผิด ส่วนการเข้าสังคมที่ไม่ดี ก็ใช้

ปัญญาในการแยกแยะ ในมงคล 38 มีข้อหนึ่งกล่าวว่า

อย่าคบคนพาล คบกับบัณฑิต

53. มาร่วมปฏิบัติมาแล้วสองคอร์ส ความง่วงและความปวด

เมื่อยร่างกายไม่มีแล้ว แต่มีปัญหาว่ามีความรู้สึกตัวแต่ใจ

กลับไม่มีสมาธิ

คำตอบ สติยังไม่เจริญพอ ถ้ามันไม่นิ่งก็ช่างมัน อย่าไปคิดกังวล

53.1 โยมมีความมั่นใจว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

เป็นทางเลือก แต่ต้องการคำชี้แนะว่าทำอย่างไรถึง

จะมีความก้าวหน้าในลำดับต่อไป

คำตอบ รักษาสติให้ดี จะได้ข้อสรุปเอง จะเข้าใจเอง

53.2 นอกจากการเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะแล้ว อยาก

ให้แนะนำเทคนิคเพิ่มเติม

คำตอบ ให้รู้ทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหว เดิน ยืน นั่ง นอน คู้

เหยียด เคลื่อนไหว รู้การเคลื่อนไหวแบบหยาบและ

ละเอียดย สติเปรียบเหมือนฟ้า ฟ้าคลุมทั้งโลก บนโลก

ประกอบด้วยประเทศต่างๆ ถ้าเราอยู่บนฟ้าเราก็

มองเห็นหมด

**53.3** อยากให้หลวงพ่ช่วยชี้แนะว่าปัญหาของโยมอยู่ที่

ใด โยมรู้สึกว่หลงทาง ใจว่าง ๆ

คำตอบ ว่างก็อย่าไปอยู่กับว่าง ให้มีสติอยู่กับตัว ก็เหมือนเรา

ปิดประตูข้งตัวเองอยู่ในห้อง ให้เปิดประตูออกมา

(หลวงพ่เดินไปเปิดประตูให้ดู)

**53.4** เปิดประตูจริง ๆ เปิดได้ แต่เปิดประตูใจ เปิดอย่างไร

คำตอบ ให้มีสติ ก็เปิดประตูออกมาได้

**53.5** เวลาปฏิบัติในคอร์ส สามารถปฏิบัติได้ แต่พอ

กลับไปบ้าน ปฏิบัติค่อนข้างยาก

คำตอบ ก็เป็นเพราะว่าสติเรายังไม่มั่นคง ยังไม่สมบูรณ์ ไม่อยู่

กับปัจจุบัน

**53.6** แต่โยมรู้สึกร้อนใจ อยากปฏิบัติให้เห็นผลเร็ว ๆ

เพราะโยมเพียรปฏิบัติทุกวัน โยมสามารถกำจัด

ความง่วงได้ใน 6 วัน และกำจัดความปวดเมื่อยใน  
การนั่งได้ในลำดับต่อมา โยมเห็นความก้าวหน้า  
เป็นขั้นบันได แต่ตอนนี้โยมกลับไม่เห็น  
ความก้าวหน้าเลย เลยเสียความมั่นใจ

คำตอบ อย่าไปอยาก อย่าไปหวัง ให้ทำไปตามหน้าที่ให้ดี มี  
เมื่อไร เป็นเมื่อไร เห็นเมื่อไร ก็ให้เห็นเอง มีเอง เป็น  
เอง

### 53.7 แม้แต่ความอยากในธรรมะ ก็ไม่ได้หรือ

คำตอบ ก็ดีกว่ากิเลส แต่ความอยากเหมือนมีอะไรปิดบังอยู่ มัน  
ไม่บริสุทธิ์ ทำดีอย่าเอาดี ทำบุญอย่าเอาบุญ กิเลสมี  
อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด กำจัดกิเลส ทำ  
อย่างหยาบได้ ก็เหลืออย่างกลาง ทำอย่างกลางได้ ก็  
เหลืออย่างละเอียด

### 53.8 ที่โยมยังไม่ก้าวหน้า เป็นเพราะทำบุญมาไม่พอหรือ เปล่า

คำตอบ ทำสติไม่มากพอ ไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่เกี่ยวกับบุญ ไม่เกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต

54. ครั้งแรกที่เริ่มปฏิบัติ รู้สึกว่าสงบนิ่ง ระยะเวลาหลังรู้สึกว่างและรู้สึกตัวชัดเจน แต่บางครั้งก็เหมือนอยู่ในฝัน

คำตอบ มันว่าง มันแจ่ม มันเบลอก็ช่างมัน พยายามอยู่กับการเคลื่อนไหว อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความรู้สึกตัว อยู่กับสติ

55. ความคิดของเราเกิดขึ้นในทุกจังหวะของการเคลื่อนไหวใช้หรือไม่

คำตอบ อย่าไปสนใจมัน ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป ให้เรามีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของเรา มือของเรา จังหวะของเรา

56. ปัญหาหลักของโยมยังเป็นเรื่องง่วง บางครั้งศีรษะจะเต็นตึบ ๆ บางครั้งชาไปทั้งระหม่อม

คำตอบ ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป อย่าไปเป็นกะมัน ง่วงก็แก้โดยเอาผ้าชุบน้ำเช็ดหน้า

## 56.1 โยมไม่ทราบว่าจะปล่อยอย่างไร

คำตอบ เจริญสติไปเรื่อย ๆ มีสติอยู่กับปัจจุบัน มันจะปล่อยวาง  
ได้เอง

57. โยมเพิ่งมาปฏิบัติครั้งแรก หลวงพ่อแนะนำว่าเวลาปฏิบัติ  
อย่าเพ่งมากเกินไป อย่าหย่อนยานเกินไป แต่พอไม่เพ่ง ก็  
ลืมรู้สึกตัว

คำตอบ อย่าไปเพ่ง เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติ ค่อยๆทำไป มันจะพอดี  
เอง ถ้ารู้ว่าลืมรู้สึกตัว ก็เริ่มต้นทำใหม่

## 57.1 หากเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไปเรื่อย จะวัด

ความก้าวหน้าเป็นขั้นบันไดได้อย่างไร จะเหมือน  
เข้าฌาน **1**, ฌาน **2**, ฌาน **3**, ฌาน **4** หรือไม่

คำตอบ ถ้าเริ่มมีสติก็จะเข้าใจ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน  
จตุตถฌาน และปัญจฌาน

58. รู้สึกว่าตอนกลางคืนนอนไม่ค่อยหลับ กลางวันก็เลงวง  
มาก

คำตอบ มารมณ์มากจนเวลาทำความเพียร ต้องต่อสู้ ต้อง

เข้มแข็ง

**58.1** ถ้ากลางคืนนอนไม่หลับ จะทำอย่างไร ดูลมหายใจ

หรือยกมือสร้างจิ้งหะ

คำตอบ จะนอนดูลมหายใจ หรือเคลื่อนไหวมือ ภูมิภาค กำมือ ยก

มือ ก็ได้ ทำเล่นๆไป แต่ให้มีสติ

**59.** (ภิกษุ) เดิมปฏิบัติในแนวพระมหาสี สยาดอร์ ต่อมาก็มา

เจริญสติแบบเคลื่อนไหว แต่มีความรู้สึกง่วงมาก คิดว่ามา

จากสองสาเหตุ คือโรคหัวใจ และสุขภาพไม่ค่อยดีอยู่แล้ว

เวลาปฏิบัติเลยไม่ค่อยมีความรู้สึกตัว

คำตอบ ร่างกายถ้ามีโรคอยู่ ก็มีปฏิกิริยาบ้าง ถ้ารู้สึกมีอาการไม่

ดี ก็พักบ้างก็ได้ หรือทำแบบไม่ต้องยกมือสร้างจิ้งหะก็

ได้ เช่นหมุนมือเบาๆ แต่ให้เคลื่อนไหวตลอด

60. หลายวันที่ผ่านมา เวลาปฏิบัติรู้สึกปวดเข่า ปวดน่อง แต่ก็  
ยังมีความรู้สึกตัวว่าชัดเจนมาก แต่บางครั้งอยู่ ๆ ก็เจ็บมาก  
ความรู้สึกตัวก็จะหายไปทันที

คำตอบ ทำไปเรื่อย ๆ ตอนนี้สติไม่ดี เวทนายังแรง เลยถูกมัน  
ลากไป เจริญสติดี ๆ ก็จะหายเจ็บไปเอง

60.1 แต่ความเจ็บปวดก็เป็นความรู้สึกตัวอย่างหนึ่ง ทำ  
อย่างไรถึงจะรู้สึกตัวก่อนที่จะถูกความเจ็บปวด  
ลากไป

คำตอบ สติยังไม่ไว ไม่เข้มข้น ก็ยังตามไม่ทันเวทนา ให้รักษา  
สติไปเรื่อย ๆ มันจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้น เจริญขึ้น

60.2 เวลาที่ความเจ็บปวดค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น ยังพอมีสติ  
รู้ตามทัน แต่เวลาที่มันเจ็บปวดรุนแรงกระทันหัน  
สติมันจะหายไป โยมกลัวว่าก่อนตาย เกิดมีอาการ  
เจ็บปวดขึ้นมากกระทันหัน ขาดสติ ควรจะแก้  
อย่างไร



คำตอบ รักษาสติไปเรื่อยๆ ทำปัจจุบันให้มั่นคง เจ็บได้ก็หายได้  
ความเจ็บปวดสู่สติสู่ปัญญาเราไม่ได้

### 60.3 จะทราบได้อย่างไรว่าสติของเราพัฒนาขึ้นแล้ว

คำตอบ สติของเราก็อยู่กับตัวเรา ถ้ามันพัฒนาขึ้นจะรู้เอง

### 60.4 ในระหว่างปฏิบัติมีอะไรที่เป็นข้อห้าม หรือข้อควร ระวังบ้าง

คำตอบ อย่าเผลอ อย่าประมาท อย่าหลง อย่าลืม ก็จ้ะรักษาสติ  
ให้เจริญเร็ว เจริญไว แข็งแรงเร็ว แข็งแรงไว มั่นคงเร็ว  
มั่นคงไว ให้พยายามมีสติรู้อยู่ในการกระทำทุกอย่างไม่  
เฉพาะเวลายกมือสร้างจิ้งหะ

### 60.5 สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ ข้อผิดพลาดที่มักเกิด บ่อยคืออะไร

คำตอบ เรามักจะเผลอ มักจะลืม ไม่ได้อยู่กับการเคลื่อนไหว  
ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้อยู่กับการกระทำ

## 60.6 ถ้าเรารู้สึกง่วง หรือรู้สึกปวด เราควรจะปล่อยมัน

ไม่สนใจมันแล้วปฏิบัติต่อ หรือควรมีสติรู้ความ

เจ็บปวดนั้น หรือควรทำวิธีอื่น อยากขอคำชี้แนะ

คำตอบ นិเวรณเป็นอุปสรรค เราก็แก้เอา ขึ้นกับเราจะปรับแก้วิธี

ใด เพื่อให้มีสติอยู่กับอาการที่มันเป็น

## 61. โยมเพิ่งมาปฏิบัติครั้งแรก ไม่ทราบว่าทำสบาย ๆ อย่างไม่ค่อย

วางในอิริยาบถหนึ่งหรือยี่น ทำอย่างไร

คำตอบ สติเรายังไม่ดี ก็ยังปล่อยวางไม่เป็น เบื้องต้นก็อย่าไป

จริงจังกับมัน ทำหน้าที่เจริญสติของเราไป ต่อไปก็จะได้

หลัก ได้สติเอง

## 61.1 เวลานั้นปฏิบัติ ควรนั่งอย่างไร

คำตอบ นั่งอย่างไรก็ได้ ให้นั่งสบายๆ เราไม่ได้เข้มงวดเรื่องท่า

นั่ง

## 62. (ภิกษุณี บวชมาไม่ถึง 2 ปี) รู้สึกว่าชีวิตมีแต่เรื่องเศร้าโศก

และทุกข์ใจ ไม่อยากมาเกิดอีก อยากขอคำชี้แนะจากหลวง

พ่อ

คำตอบ รักษาสติให้ดี ก็ไม่ต้องมาเกิดอีก

### 62.1 ไม่ทราบว่าการมีสติ กับการไม่ต้องมาเกิดอีก มี

ความสัมพันธ์กันอย่างไร

คำตอบ เรายังไม่มีสติ พุดไปเราก็ไม่เข้าใจ แต่ถ้ามีสติแล้ว เรา

จะเข้าใจตามสติของเรา หลวงพ่อไม่พุดให้ฟังก็สามารถ

เข้าใจเองได้ เคยได้ยินปริศนาว่า คนที่มาเกิดเป็นคนอีก

มีจำนวนเท่ากับเขาสัตว์ คนที่ไม่มาเกิดเป็นคนอีกมี

จำนวนเท่ากับชนสัตว์ คนเรามีกิเลส มีโลภ โกรธ หลง

อวิชชา ตัณหา ทำดีไม่ดี ก็ไปเกิดตามนั้น

### 62.2 เนื่องจากหลวงพ่อบรรลุธรรมแล้ว และศึกษาธรรม

มานาน อยากทราบว่าลักษณะอุปนิสัยของโยม

เหมาะกับวิธีปฏิบัติแนวไหน

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วิธีอื่นไม่รู้ ไม่แนะนำและ  
แนะนำไม่ได้

**63. (ภิกษุณี) เคยฝึกนั่งสมาธิ แต่เพิ่งเริ่มเจริญสติแบบ**

เคลื่อนไหวเป็นครั้งแรก รู้สึกว่าเห็นการเคลื่อนไหวมือ เวลา  
เดินก็รู้สึกตัวเบา แต่เวลามีเสียงรบกวนจากคนข้าง ๆ หรือ  
ภายนอก สติและความรู้สึกตัวจะหายไป ขอคำแนะนำ

คำตอบ ทำไปเรื่อยๆ สติเราเจริญแล้ว ก็จะเอาชนะได้เอง  
ตอนนี้ยังใหม่อยู่พอมีปัจจัยภายนอกมากกระทบก็  
อ่อนไหวเป็นธรรมดา

**63.1 ค่ะ การฝึกหลับตานั่งสมาธิ พอเจอปัจจัยภายนอก  
มากกระทบ ก็จะรับมือไม่อยู่ แต่พอมาเจริญสติแบบ  
เคลื่อนไหว แม้ฝึกแค่วันแรก ก็เข้าใจว่าต่อไปจะ  
รับมือกระทบจากปัจจัยภายนอกได้ คำถามต่อไป  
การเจริญสติแบบนี้ ไม่จำเป็นต้องนั่ง หรือเดินตาม  
แบบแผนที่กำหนดใช่หรือไม่**

คำตอบ เรามีสติ มีปัญญาที่เลือกเอาได้ เลือกเอาตามสะดวก ทำ  
ได้ทุกอิริยาบถ ทุกการเคลื่อนไหว เปรียบเหมือนเรา  
ทานอาหาร อาหารชนิดไหนมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เรา  
ก็เลือกทานชนิดนั้น

#### 64. (ภิกษุณีบวชใหม่) แต่เดิมมีอาการเคร่งเครียดเวลาปฏิบัติ

ตอนนี้มองเห็น แต่มองเห็นหลังจากเกิดอาการแล้ว

คำตอบ เจริญสติดี ๆ แล้วจะเห็นจริง ๆ ก่อนที่จะเกิด ตอนนี้มันรู้

แต่สติยังไม่ทัน ยังไม่เห็นของจริง

##### 64.1 มีความรู้สึกว่ามีอีกคนหนึ่งกำลังเห็นความคิดของ

ตัวเอง แต่พอมองนาน ๆ รู้สึกเหนื่อย

คำตอบ ก็ไม่ต้องมองก็ได้ รักษาสติดี ๆ สติจะจัดการมันเอง

##### 64.2 หลวงพ่อสอนว่าให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวมี

แต่ถ้าหูได้ยินเสียงจากภายนอก ก็ให้รู้ ตามองเห็น

ก็ให้รู้ จมูกได้กลิ่น ก็ให้รู้ การรู้สึกพร้อม ๆ กันหลาย

ทางแบบนี้ รู้สึกว่าเหนื่อยมาก

คำตอบ อย่าไปอยู่กับการไต่ยิน ไต่ยินแล้วก็แล้วไป อย่าไปกับ  
เสียง

**64.3** ระหว่างเจริญสติมีความรู้สึกตัวดี แต่บางครั้งก็  
คิดถึงอดีต แล้วก็ลืมตัว หลงไปอยู่กับอดีต แต่พอ  
พิจารณาอีกที ก็คิดว่ามันเป็นปัญญาชนิดหนึ่ง  
เพราะทำให้เรารู้ที่มาที่ไป ผลในปัจจุบันมาจากเหตุ  
ในอดีต

คำตอบ อย่าไปอยู่กับอดีต อนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน

**64.4** เวลายกมือสร้างจังหวะอย่างเดียว รู้สึกเบื่อ ก็คิด  
เลยเถิดไปถึงอดีต เรื่องในอดีตก็สอนให้เข้าใจกง  
กรรมกงเกวียน จะแก้อย่างไรดี

คำตอบ เรื่องอดีตมันผ่านไปแล้ว ให้ทิ้งอดีต อนาคต เราไปยึด  
มันเป็นอัตตา เป็นตัวเป็นตน ก็ต้องไปเกิดอีก กิเลสมัน  
มาหลอกเราให้เราดีใจ เสียใจ อยู่ในวัฏฏะ

## 64.5 ตอนนี่เหมือนดูตัวเองเล่นละครในกระจก ตัวเอง

เป็นทั้งตัวละคร และเป็นกระจก

คำตอบ อย่าไปยึดติด เป็นอุปทานยึดมั่นถือมั่น มิฉะนั้นจะออก  
ไม่ได้ เหมือนฉายภาพยนตร์ซ้ำๆ เล่นละครไม่จบไม่สิ้น  
แล้วก็หลงทาง มันเป็นอวิชชามาหลอกเรา เป็นของไม่  
จริง

## 64.6 แล้วอะไรคือของจริง

คำตอบ ของจริงอยู่กับสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ  
ไม่ตาย อยู่กับอดีต เราก็อหลง เป็นของไม่จริง

## 64.7 ดูแล้วเราเหมือนหยดน้ำที่เรียงต่อกันเป็นสายน้ำ มี

แต่เรื่องสมมติ ตอนนี้อาจเป็นหยดน้ำที่ต้นสาย

พรั่งนี้เป็นหยดน้ำที่ปลายสาย

คำตอบ คนขาดสติก็คิดแบบนั้น เดี่ยวก็เกิด เดี่ยวก็ตาย เป็น  
สารพัดจะเป็น คนมีสติก็ไม่ใช่อะไร

## 64.8 แต่สิ่งที่เห็น คือ สภาวะที่เห็น ณ ปัจจุบัน

คำตอบ แต่เมื่อครูก็ยังไม่หลุดถึงอดีต ติดอยู่กับอดีต เพิ่งมาหลุด  
ปัจจุบันตอนนี้

65. โยมปฏิบัติทั้งยกมือสร้างจังหวะ และเดินจงกรม รวมทั้งดูลม  
หายใจไปด้วย แต่ว่าปฏิบัติแต่ละท่าได้ไม่นานไม่ถึง 20  
นาที ก็เริ่มรู้สึกอึดอัด มองหาฬิกาตลอด แล้วก็ต้องเปลี่ยน  
ท่า

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจนาฬิกา ได้เวลาก็มีคนตีระฆังบอก ถ้า  
นั่งขัดสมาธิแล้วรู้สึกปวดเจ็บ ก็เปลี่ยนท่านั่งได้ นั่งพับ  
เพียบซ้ายขวา หรือยืนก็ได้

65.1 ถ้าให้โยมนั่งให้ครบหนึ่งชั่วโมงโยมก็นั่งได้ โยมมี  
ปัญหาว่า ความคิดฟุ้งซ่านเริ่มเกิด ถ้าเป็นความคิด  
เล็ก ๆ พอรู้สึกตัว ความคิดก็จะหยุดลง แต่ถ้าเป็น  
ความคิดแรง ๆ ความรู้สึกตัวก็เอาไม่อยู่

คำตอบ สติเราน้อย ความคิดมันแรงกว่า มันก็ลากไป เหมือน  
หนูมันตัวโตกว่าแมว ก็ลากแมวไป



**65.2 ในสติปัฏฐาน 4ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม  
แต่เวลาปฏิบัติโยมแค่สนใจกาย ไม่ต้องสนใจ**

**เวทนา จิต ธรรม ใช่หรือไม่**

คำตอบ ใช่ ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว ณ ปัจจุบันอย่างเดียว

**65.3 กลับบ้านไป โยมสามารถไปสอนโยมแม่ได้หรือไม่**

คำตอบ ได้ แต่เราต้องทำให้ถูกต้องก่อน จำให้แม่น อย่าทำแก๊งๆ

คนเรียนเห็นแล้วจะได้มีความมั่นใจ อยากเรียนด้วย

**66. เวลายกมือสร้างจังหวะ จะบริกรรมพร้อมกันไปด้วย ไม่งั้น  
ความคิดจะเกิดขึ้นเยอะมาก**

คำตอบ ยิ่งคิดยิ่งดี อย่าไปยุ่งกะมัน เราชักษาศติ รู้สึกตัวที่การ

เคลื่อนไหวอย่างเดียวก็นพอ ความคิดจะค่อยลดค่อยจาง

ลงไปเอง

**67. ที่โยมฟังเพื่อนนักปฏิบัติถามหลวงพ่อมา โยมจับประเด็นได้**

**ว่า หัวใจของการปฏิบัติคือ การรู้สึกตัว แต่โยมไม่เข้าใจว่า**

**ความรู้สึกตัว คือ รู้ ใช่หรือไม่**

คำตอบ [หลวงพ่อกให้โยมยกมือสร้างจิ้งหะตามหลวงพ่อก] ยก

มือรู้ หยุดมือรู้ สติ ความรู้สึกตัว และรู้ มีความหมาย

เดียวกัน แต่เขียนต่างกัน

**67.1 ความรู้สึกตัว คือการรู้สภาวะของตัวเอง ณ ปัจจุบัน**

**ใช่หรือไม่**

คำตอบ ใช่ รู้อย่างที่เราเป็น ณ ปัจจุบัน รู้การเคลื่อนไหวมือทุก

จิ้งหะ

**67.2 เวลาเกิดความคิดทั้งดี และไม่ดี จะจัดการอย่างไร**

คำตอบ อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปจัดการ ให้รักษาสติไว้ก็พอ เมื่อ

สติมั่นคง แข็งแรงแล้ว สติจะเข้าไปจัดการเอง

**68. เวลายกมือสร้างจิ้งหะ โยมควรรู้สึกว่ามีกำลังเคลื่อนไหว**

**ที่ละมือ หรือรู้สึกรวม ๆ**

คำตอบ ผู้ปฏิบัติใหม่ ให้รู้การเคลื่อนไหวที่มือไปก่อน แต่ถ้ารู้

ทั้งหมด ก็ไม่เป็นไร

## 68.1 เดิมโยมเคยฝึกนั่งสมาธิเอง รู้สึกว่าสงบ แต่พอมานั่งสมาธิแบบเคลื่อนไหว โยมรู้สึกว่ารำคาญ

เจริญสติแบบเคลื่อนไหว โยมรู้สึกว่ารำคาญ

คำตอบ กรรมฐานมี 2 อย่าง คือสมถะกรรมฐาน เป็นอุบายให้ใจสงบ นั่งนิ่งไม่กระตุกกระตัก ไม่เคลื่อนไหว แต่ไม่เกิดปัญญา ในขณะที่วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา สติมา ปัญญาเกิด

## 68.2 โยมเข้าใจว่าการเจริญวิปัสสนา โดยการเคลื่อนไหว

มือสร้างจังหวะ ถึงแม้ว่าแรก ๆ จะไม่สงบ แต่ถ้า

ปฏิบัติไปถึงระดับหนึ่งแล้ว ก็จะรู้สึกสงบและเกิด

สมาธิได้เช่นเดียวกัน ใช่หรือไม่

คำตอบ ประโยชน์มากมายมหาศาลกว่าการนั่งนิ่ง ๆ ไม่

กระตุกกระตักอีก ฝึกให้มีสติก่อน แล้วสมาธิจะมาเอง

สมาธิคือ ความตั้งใจมั่น เราจะเอาไปใช้ประโยชน์ใน

การทำงานได้ พระพุทธเจ้าสอนว่า “นุตถิ ปญญา

สมา อากา” แสงสว่างใจเสมอด้วยปัญญาไม่มี ปัญญา

ไม่มีกลางวันกลางคืน สว่างตลอด มีปัญญาก็สามารถ  
แก้ทุกข์ได้

### 68.3 ถ้าโยมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ควบคุมกับการทำ สมณะนั่งสมาธิได้หรือไม่

คำตอบ ถ้าให้หลวงพ่อดอง เจริญสติแบบเคลื่อนไหวอย่าง  
เดียว แต่แล้วแต่โยมจะเลือก จะฝึกทั้ง 2 อย่าง  
เปรียบเทียบดู แล้วค่อยเลือกก็ได้ สมณะเหมือนศิลาทับ  
หญ้า ถ้าเอาศิลาออก หญ้าก็เกิดขึ้นมาอีก วิปัสสนาจะ  
ถอนรากถอนโคน หญ้าตายไม่งอกขึ้นมาอีก

### 69. ถ้าโยมกลับบ้านไป ควรปฏิบัติอย่างไร เวลาปฏิบัติที่ เหมาะสมที่สุดคือเวลาไหน

คำตอบ เวลาเหมาะสมที่สุด คือเวลาที่เรารว่าง ปฏิบัติในขณะที่  
ทำงาน หรือใช้ในชีวิตรประจำวัน

#### 69.1 มีกำหนดหรือไม่ ว่าควรฝึกวันละกี่ชั่วโมง

คำตอบ กำหนดเอาเอง แล้วแต่เวลาว่างของตนเอง มีเวลาทำทั้ง  
วันก็ทำทั้งวัน

**70. สติของโยมยังอ่อนอยู่ เวลายกมือเคลื่อนไหว ไม่ค่อย**

**รู้สึกตัว โยมเลยใช้วิธีพยายามเตือนตัวเองตลอดให้มีสติ**

**มีจะนั้นสติจะวิ่งออกนอกตัวตลอด ใช้วิธีนี้ได้หรือไม่**

คำตอบ ได้ เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ สติยังไม่เข้มแข็ง มันก็หนี

**70.1 แต่ถ้าสติเราเข้มแข็งแล้ว ความพยายามเตือน**

**ตัวเองจะหายไปเองโดยอัตโนมัติหรือไม่**

คำตอบ ถ้ามีสติ มันจะหายไปเอง

**70.2 กลับบ้านแล้ว โยมตั้งใจว่าจะเจริญสติแบบ**

**เคลื่อนไหวต่อ แต่โยมก็เคยปฏิบัติแนวโกเอ็นก้า**

**ถ้าฝึกทั้งสองวิธีพร้อมกันได้หรือไม่**

คำตอบ แล้วแต่โยมจะเลือก แต่ถ้าให้หลวงพ่อเสนอ ก็คงเสนอ

**ให้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวเพียงอย่างเดียว**

### 70.3 คำถามสุดท้าย เวลาที่ความคิดเกิด พอจะรู้ว่ามีความคิด

แต่ความรู้สึกทุกข์และเจ็บปวดยังมีอยู่

คำตอบ สติยังน้อย เวลาเกิดความทุกข์ ความเจ็บปวด ก็ไปอยู่กับมัน

ถ้าสติมีแล้วจะอยู่เหนือการเกิด เหนือทุกข์

เหนือเวทนา จะรู้เท่าทัน ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น

### 71. การเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะอย่างที่หลวงพ่อสอน มันเร็วมาก โยมทำช้า ๆ ได้หรือไม่

คำตอบ ไม่ได้ ช้าไปจะเป็นการเพ่ง ทำพอดี ๆ เป็นธรรมชาติ จะ

ได้นำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานได้

### 72. เท่าที่ปฏิบัติมา โยมจับประเด็นได้ว่า การเจริญสติแบบ

เคลื่อนไหว มีหัวใจอยู่ที่การรักษาสติไว้ทุกขณะ ต่อไปเวลา

พูดก็ให้มีสติรู้ในสิ่งที่ตัวเองพูดใช่หรือไม่

คำตอบ ไม่เฉพาะการพูด แต่ให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวทุก

อิริยาบถ

#### 72.1 ในกรณีที่นั่งเฉย ๆ ก็ต้องรักษาสติไว้ใช่หรือไม่

คำตอบ ต้องรักษาสติไว้ตลอด โดยธรรมชาติแล้วคนเราต้อง

เคลื่อนไหว ยกเว้นเวลานอนหลับ ซึ่งแท้จริงแล้ว เวลานอนหลับ ลมหายใจเราก็ยังเคลื่อนไหว

**72.2** ถ้าในขณะที่ปฏิบัติ ร่างกายเกิดความรู้สึกต่าง ๆ

ขึ้นมา ก็ไม่ต้องไปสนใจ ใช่หรือไม่

คำตอบ ให้สนใจการเคลื่อนไหว ณ ปัจจุบัน ขณะที่เดินก็ให้

รู้สึกตัว อย่าลืมตัว อย่าขาดสติ หูได้ยินก็ไม่ต้องสนใจ

ตามองเห็นก็ไม่ต้องสนใจ ทำหน้าที่ของเรา คือมีสติ

รู้สึกตัว

**72.3** พอปฏิบัติจนคล่องแคล่ว สติมันหายไป แต่ก็ไม่ได้

มีความคิดอะไร โยมเลยใช้ชีวิตีเดือนตัวเองว่ากำลัง

เคลื่อนไหวอยู่ ได้หรือไม่

คำตอบ ได้ หรือให้ตั้งต้นใหม่ มีสติใหม่

**72.4** โยมกลับบ้านไปสอนคนอื่นได้หรือไม่ หรือควร

แนะนำให้เข้าคอร์สก่อน

คำตอบ แนะนำ สอนคนอื่นได้ แต่ตัวเองต้องทำให้ถูกต้อง ถ้ามี  
คอร์ส ก็แนะนำให้เข้าร่วมปฏิบัติก็ได้

### 73. การเคลื่อนไหวมือ 15 จังหวะ มีกำหนดตายตัวหรือไม่ว่า ต้องทำให้ครบภายในกี่นาที

คำตอบ ไม่กำหนด ทำไปเรื่อยๆ ไม่มีการนับ ถ้านับก็เป็นการ  
บริกรรม แต่กรณีของผู้ปฏิบัติใหม่ อาจนับจังหวะให้  
ครบ 15 จังหวะ หลังจากคล่องแล้ว ก็ไม่ต้องนับ ให้  
รู้สึกอย่างเดียว

#### 73.1 ระหว่างที่นั่งปฏิบัติหรือเดินจงกรม บางครั้งเกิดปิติ ขึ้นมาจนน้ำตาไหล ควรปล่อยให้ น้ำตาไหลต่อไป หรือควบคุมไม่ให้ น้ำตาไหล

คำตอบ ช่างมัน ไม่ต้องไปควบคุม บังคับ หรือแทรกแซง อย่า  
ไปอยู่กับอารมณ์ เราปฏิบัติของเราไป เคลื่อนไหวไป  
รู้สึกตัวไป มีสติไป



## 73.2 โยมแม่เคยชินกับการสวดมนต์ โยมอยากนำวิธีนี้

ไปเสนอโยมแม่ แต่ท่านอาจนั่งปฏิบัติไม่ได้เพราะ

อายุมากแล้ว ก็เลยจะสอนให้เดินจงกรมหรือ

เคลื่อนไหวมือบางส่วน ได้หรือไม่

คำตอบ คนมีอายุ ถ้ายกมือไม่ไหว ก็ให้สัมผัสมือ คลึงมือเบาๆ

กระพริบตา ดูลมหายใจก็ได้ แต่ต้องลดการบริกรรม

มีจะนั่นสติจะไปกับการบริกรรม

## 74. โยมปฏิบัติมา 21 วันแล้ว แต่ก่อนโยมนอนไม่หลับ ต้องกิน

ยานอนหลับทุกวัน เดียวนี้ไม่ต้องกินยาแล้วก็หลับได้ แต่มี

ปัญหาเรื่อง รู้สึกเกร็ง เครียดบริเวณต้นคอ อยากทราบว่าถ้า

โยมเจริญสติจนเข้มแข็งแล้ว อาการเหล่านี้จะหายไปเอง

หรือไม่

คำตอบ จะผ่อนคลาย ดีขึ้น เป็นไปตามสติของเรา นอนไม่หลับ

ยังหลับได้เลย สติคือธรรมโอสถ

**75. เริ่มปฏิบัติแนวนี้ครั้งแรกเมื่อปี 2008 ยังมีอาการง่วงนอน  
ปวดเมื่อยตามตัว จะแก้อย่างไร**

คำตอบ สมัยหลวงพ่อบริกรรมอยู่กับหลวงพ่อกุศล ยกมือจน  
ปวดไปหมด เวลาอาบน้ำหรือหยิบจับอะไร มันระบมไป  
หมดเหมือนกัน

**76. เมื่อก่อนโยมเคยไปเรียนกับท่านมหาสิทธิ์ ไม่เคยรู้สึกง่วง  
มากขนาดนี้ พอมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เพิ่งทราบว่า  
ง่วง**

คำตอบ ถ้ามีสติ ก็รู้ว่าอะไรเป็นอะไร แต่ก่อนอยู่กับอวิชชาที่  
หลงไป

**76.1 การใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป ไม่เคยรู้สึกง่วง แต่พอ  
มายกมือสร้างจังหวะไม่นาน ก็รู้สึกง่วงมาก**

คำตอบ ความง่วงเป็นมาร เป็นอุปสรรคต่อการเจริญสติ เจริญ  
สมาธิ ยิ่งไงก็สู้ความเพียร สู้ขันติเราไม่ได้

**76.2 พอโยมรู้สึกกว้างวง สัปหงกจนคอตก ก็เบิกตาแล้ว  
ทำความเพียรต่อ ถูกหรือไม่**

คำตอบ ถูก ถ้านั่งปฏิบัติไม่ไหว ก็ลุกเดินจงกรม

**76.3 ถ้าโยมง่วงมาก ๆ สายคอไปมาแทนได้หรือไม่**

คำตอบ วิธีไหนแก้ความง่วงได้ ก็ได้ทั้งนั้น

**76.4 เมื่อสักครูษณะรอยที่หน้าห้องสอบอารมณ์ รู้สึกว่า  
ตื่นเต้นจนเกร็ง คิดว่านี่คือสติและความรู้สึกตัว ใช่  
หรือไม่**

คำตอบ สติจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

**77. โยมอยากปฏิบัติ แต่ปล่อยวางไม่ได้ ชอบคิดกังวลถึงที่บ้าน**

**ตลอดว่า มีปัญหาอะไรหรือไม่ กลางคืนเลยนอนไม่ค่อย**

**หลับ**

คำตอบ ตอนนี้เรามาปฏิบัติ ก็ทำอย่างเดียว อย่านไปกังวล จบ  
คอร์สก็ได้กลับไปเห็นบ้าน

**77.1 โยมอยากเห็นความก้าวหน้าในการปฏิบัติไว้ ๆ**

คำตอบ อย่าไปอยาก ให้ทำหน้าที่ของเราให้ดี

78. วันแรกที่เริ่มปฏิบัติ คือนั้น โยมมีตุ่มแดง ๆ เกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่ โยมไม่เคยเป็นแบบนี้มาก่อน อยากทราบว่า เป็นผลมาจากการปฏิบัติหรือไม่

คำตอบ พิษมีอยู่ในตัวเรา ก็ออกมา อาจเป็นลมพิษ เป็นได้ก็ หายเองได้

79. โยมมีปัญหา 2 ข้อ ข้อแรกในระหว่างที่มาเข้าคอร์สปฏิบัติ โยมได้รับมอบหมายให้ทำความสะอาดหอพักชั้น 3-4 ร่วมกับเพื่อนนักปฏิบัติอีกคนหนึ่ง แต่เพื่อนทำช้า โยมเลยทำเป็นส่วนใหญ่ พอทำมาก กลับเข้าไปปฏิบัติในห้อง ก็รู้สึกเหนื่อย ล้า และง่วงมาก ทำให้สัปหงกไปหลายครั้ง ข้อ 2 ระหว่างนั่งปฏิบัติ โยมรู้สึกว่าเจ็บเข่า ปวดขา ควรแก้อย่างไร

คำตอบ เรานั่งนาน ปวดเมื่อยก็เปลี่ยนท่า ทำงานมากมันก็ผล ทำให้การปฏิบัติไม่ดีเท่าที่ควร ก็ไม่เป็นไร พอสติเรา

เจริญขึ้น พัฒนาขึ้น ก็จะเข้มแข็งเอง ตอนนี้อย่างอาศัย  
ความเพียรไปก่อน

- 79.1 การที่โยมทำความสะอาดพื้น แล้วรู้สึกเหนื่อย  
โดยที่ตัวเองทำเร็ว แต่เพื่อนทำช้า พอคิดอีกที ก็  
เห็นว่าที่จริงไม่ต้องรีบทำก็ได้ ค่อย ๆ ทำก็ได้  
พิจารณาแบบนี้ถูกต้องหรือไม่

คำตอบ ค่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ ถึงทำช้าก็เสร็จ รีบมากก็ทำให้เรา  
เหนื่อย ให้รู้สึกตัวอยู่กับการทำงาน เคลื่อนไหวก็มีสติ  
ไปด้วย

80. โยมศึกษาศาสนาพุทธมานาน แต่ไม่ชอบการไหว้เจ้า พอมา  
เจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้รู้สึกตัวว่าตัวเองกำลังทำอะไร  
อยู่อย่างเป็นธรรมชาติ รู้ว่าแต่ละวันทำอะไรบ้าง แต่โยมไม่  
เข้าใจว่าทำไมต้องยกมือสร้างจังหวะ **15** จังหวะ แค่นี้ด้วย  
ใจว่ากำลังทำอะไรอยู่ก็น่าจะเพียงพอ

คำตอบ สติเรายังไม่เข้มแข็ง การยกมือสร้างจังหวะเพื่อฝึกเจริญ  
สติจนเต็มบริบูรณ์

**80.1** ก็ไม่จำเป็นต้องยกมือสร้างจังหวะอย่างที่ทำได้  
หรือไม่

คำตอบ ถ้าเรามีสติเต็มบริบูรณ์ ก็ไม่ต้องทำก็ได้

**80.2** ทุกครั้งที่อากาศขมุกขมัว หรือฝนตกฟ้าร้อง ดิฉัน  
มักมีอาการอึดอัด ไม่สบายใจ มีอชา

คำตอบ เจริญสติดี ๆ อาการดังกล่าวก็จะหาย

**81.** โยมมาเข้าคอร์สปฏิบัติเป็นครั้งที่สามแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจว่า  
การอยู่กับปัจจุบันเป็นอย่างไร

คำตอบ [หลวงพ่อกำลังให้โยมยกมือสร้างจังหวะตามหลวงพ่อกำลัง] พลิก  
มือขึ้นรู้สึกหรือไม่ ถ้ารู้สึกนั่นแหละคือการอยู่กับปัจจุบัน

**81.1** มาปฏิบัติในครั้งนี้ เวลาเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ  
รู้สึกตลอด ความคิดน้อยลง ใจก็รู้สึกเบาและสงบ  
แต่พอมองออกไปนอกห้อง เห็นคน ต้นไม้ กลับไม่

**มีความรู้สึกอะไร อยากทราบว่าอาการแบบนี้**

**ผิดปรกติหรือเปล่า**

คำตอบ ถึงมองออกไปข้างนอก ถ้าไม่ลืมตัวเอง มีสติอยู่ในตัว ก็  
ไม่ผิดปรกติ

**81.2 ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา พยายามมีสติอยู่ในการใช้  
ชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่าง ๆ เวลามองหรือฟัง  
คนอื่นพูดก็ไม่สนใจเลย รู้สึกว่าตัวเองกลายเป็นคน  
เฉยชา**

คำตอบ ถ้ามีสติอยู่กับตัว ได้ยินเรื่องที่ไม่สำคัญก็ไม่ต้องไป  
สนใจ ไม่เป็นปัญหา

**81.3 [หลวงพ่อทอง] เวลามีคนมาด่าเรานี่ เราโกรธ  
หรือเฉย ๆ หรืออยากด่ากลับไปหรือไม่**

คำตอบ ถ้ามีคนมาพูดให้โยมรู้สึกไม่สบายใจ ก็รู้สึกโกรธ แต่ก็  
พยายามมีสติ แล้วความรู้สึกโกรธก็หายไป

**81.4** แต่คนในบ้าน เวลาพูดคุยกัน ก็ทำให้รู้สึกไม่สบายใจอยู่ดี ก็เลยคิดว่าจะเอาแนวปฏิบัติแบบนี้ไปสอน

คำตอบ ถ้าใครเข้าใจวิธีปฏิบัติ วิธีได้ยินได้ฟังอย่างมีสติ จะทำให้การพูดคุยโต้เถียง ไม่มีพิษมีภัย

**81.5** เวลาทำงาน บางครั้งต้องรีบทำเพราะอยากให้งานเสร็จไว ๆ ก็รู้สึกร้อนรน พอมีสติขึ้นมา ความรู้สึกร้อนรนก็หาย แต่หายแล้วก็ยังกังวลใจว่างานจะเสร็จออกมาไม่ดี บางครั้งเพื่อนร่วมงานมาพูดให้โกรธ พอโยมมีสติขึ้นมา ความโกรธก็หายไป แต่ก็เกิดแบบนี้บ่อยครั้ง

คำตอบ สติเรายังไม่เต็มบริบูรณ์ ก็ยังมีขึ้นมีลง

**82.** ในวิถีโอเทปของหลวงพ่อ เวลานั้นปฏิบัติหลวงพ่อบอกให้ทอดสายตาไปตรง ๆ แต่ปัญหาของโยมในขณะนั้นปฏิบัติ คือมีผู้ปฏิบัติคนอื่นนั่งอยู่ด้านหน้า เวลามองก็รู้สึกรบกวนจิตใจ



## ไม่รู้จะเอาสายตาไปวางไว้ตรงไหน ตอนไม่มีคนหนึ่งปฏิบัติ อยู่ด้านหน้า โยมรู้สึกว่าการปฏิบัติได้ดีกว่า

คำตอบ อย่าไปสนใจมัน คนหน้าข้างหน้า ข้างๆ เป็นเรื่องของ  
คนอื่น ไม่ใช่เรื่องของเรา ให้มีสติอยู่กับตัวเรา ตอนนี่เรา  
เพิ่งเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ อาจจะยังทำไม่ได้ ต่อไปจะดีขึ้น  
เอง

### 82.1 แล้วโยมควรวางสายตาไว้ที่ไหน

คำตอบ สติเราดี ก็ารู้เอง

### 82.2 ถ้าโยมหนึ่งขัดสมาธิ จะรู้สึกปวดเมื่อย เปลี่ยนท่าได้ หรือไม่

คำตอบ ได้

### 82.3 วันแรกที่ปฏิบัติ มีความคิดฟุ้งซ่านเยอะ แต่วันนี้ ความคิดน้อยลง ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น โยมควร บังคับตัวเองไม่ให้คิด หรือตามความคิดออกไป

คำตอบ อย่าตามความคิด มันจะเหมือนแมวถูกหนูลากไป และ  
ไม่ต้องบอกไม่ให้เกิด สติดีก็จะเห็นทันความคิด

**82.4 เวลาปฏิบัติ ด้านข้างจะได้ยินเสียงรบกวนของผู้  
ปฏิบัติ เวลายกมือมีเสียงเสื้อผ้าดังกรอบแกรบ**

คำตอบ อย่าไปสนใจ ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป มันเสียงดังก็เรื่อง  
ของเขา

**82.5 ได้ยินเพื่อนนักปฏิบัติธรรมถามคำถามเกี่ยวกับ  
ความเจ็บ ปวดเมื่อย เนื่องจากการปฏิบัติ อยาก  
ทราบว่าจะแยกแยะได้อย่างไรว่าเป็นความรู้สึกที่  
เกิดเนื่องจากการปฏิบัติ หรือจากโรคภัยไข้เจ็บ**

คำตอบ ค่อยๆ ฝึกฝนไป เมื่อสติเจริญแล้ว จะปล่อยวางได้ เรา  
จะไม่ไปยึดมั่นถือมั่น เราจะถอยออกมา เจ็บก็ยังไม่เจ็บอยู่  
แต่เราจะไม่ไปเจ็บกะมัน จิตที่ชัดเกลาแล้วจะบริสุทธิ์  
สะอาดไม่ไปอยู่กับสิ่งสกปรก

## 82.6 อ่านข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต โยมเข้าใจว่า การมีสติดี

แล้ว ไม่ได้หมายความว่า ความทุกข์จะหายไป

ความแก่ ความเจ็บ ความตายยังมีอยู่ แต่สติจะ

ช่วยให้เราเผชิญหน้ากับความทุกข์ได้ดีขึ้นใช่

หรือไม่

คำตอบ สติที่เจริญขึ้นแล้ว จะช่วยให้เราอยู่เหนือเวทนา บาป

บุญ ดี ชั่ว จะรู้เท่าทันมัน กายและใจไม่ใช่ของเรา

## 83. เวลาโยมปฏิบัติ จะรู้สึกใจเต้น ก็เลยไม่อยากปฏิบัติ อยาก

อยู่นิ่ง ๆ

คำตอบ ใจมันเต้นก็อย่าไปสนใจมัน อย่าไปสำคัญมัน ให้มีสติอยู่

กับการเคลื่อนไหว

### 83.1 เวลาเจริญวิปัสสนาวิธีอื่น พอมองกลับเข้ามาข้าง

ในรู้สึกว่าเป็นก่อนข้างละเอียดกว่า แต่การที่เรามา

เจริญสติแบบเคลื่อนไหว รู้สึกว่าการรู้สึกตัวเป็น

แบบหยาบ ๆ

คำตอบ รู้สึกของหยาบก่อน ต่อไปก็จะรู้ละเอียดเอง

84. โยมเรียนวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาจากเพื่อนที่มา  
เข้าคอร์ส เพราะเห็นเพื่อนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้  
ชัดมากในทุก ๆ ด้าน จึงลองปฏิบัติดูบ้าง แต่ครั้งนี้เป็นครั้ง  
แรกที่โยมมาเข้าคอร์ส ปฏิบัติมาได้ **2-3** วัน รู้สึกจิตสงบขึ้น  
มาก ถ้าปฏิบัติจนจบคอร์ส น่าจะได้อะไรดี ๆ

คำตอบ รักษาสติและความรู้สึกตัวดี ๆ อยู่กับปัจจุบัน จะได้

คำตอบจากตัวเอง ได้เข้าใจตัวเอง

85. ถ้าโยมมาปฏิบัติแนวนี้แล้ว การปฏิบัติแนวอื่น หรือสวด  
มนต์ ยังสามารถทำควบคู่กันไปได้หรือไม่

คำตอบ แล้วแต่เราจะเลือก ที่วัดสนามในก็มีการสวดมนต์ ทำ

วัตรตามปรกติ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ขัดแย้ง

กับแนวปฏิบัติอื่น เพราะสอนให้เรามีสติอยู่กับตัว

86. โยมเข้าใจว่า ถ้าเป็นพระโสดาบัน สกิทาคามี หรืออนาคามี  
ต้องกำจัดสักกายทิฏฐิออกไป ขอคำชี้แนะ

คำตอบ มีสติก็ทำได้

87. ก่อนหน้านี้โยมฝึกนั่งสมาธิ และบริการรมา แต่พอมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ปรากฏว่ามีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น การฝึกวิธีนี้ขัดแย้งกับวิธีอื่นหรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ขัดแย้งกับใคร จะปฏิบัติที่ไหน เวลาไหนก็ได้

88. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นการเจริญสมาธิวิธีหนึ่งใช่หรือไม่

คำตอบ สติมา ปัญญาเกิด สมาธิก็มาเอง รักษาแค่สติอย่างเดียว การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นทางลัดสู่การพ้นทุกข์

89. ตอนที่โยมยกมือสร้างจังหวะ ในจังหวะที่หยุด รู้สึกว่าจิตสงบดี

คำตอบ สงบดีกว่าไม่สงบ ให้ทำหน้าที่ของเรารักษาสติ รู้การเคลื่อนไหว

**89.1** เวลาทานข้าว ยื่นมือตักข้าวรู้ว่ามือถือชามข้าวแล้ว

รู้สึกตัว แสดงว่าโยมรู้กาย (ในสติปัฏฐาน 4) แต่ถ้า

โยมรู้สึกว่ามีมือที่ถือชามข้าวร้อน แสดงว่าโยมรู้

เวทนา (ในสติปัฏฐาน 4) การเจริญสติแบบ

เคลื่อนไหว โยมควรรู้สึกที่กายเคลื่อนไหวอย่าง

เดียว หรือรู้เวทนาด้วย

คำตอบ ให้มีสติอยู่กับการกระทำปัจจุบัน มันจะร้อนหรือเย็นก็

แล้วไป

**89.2** เวลาทำงาน โยมต้องใช้คอมพิวเตอร์เพื่อหา

บทความ หรือสร้างตารางเก็บข้อมูล หรือต้องการ

ใช้ความคิด เราจะสามารถเจริญสติแบบ

เคลื่อนไหวไปด้วยได้อย่างไร

คำตอบ ถ้าเป็นผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ให้มีสติรู้การเคลื่อนไหวอย่างใด

อย่างหนึ่งก่อน ต่อไปเมื่อเจริญสติไปเรื่อยๆ เราก็จะมี

สติอยู่กับงานได้

## 90. โยมเข้าคอร์สร่วมปฏิบัติมาหลายครั้ง ครั้งนี้ตอนยกมือสร้าง

จังหวะ ในจังหวะที่หยุด รู้สึกหนึ่งและสงบดี แต่รู้สึกง่วงมาก

คำตอบ มารมณ์มากวนให้เราท้อแท้ถอย ถ้ามันหนึ่ง ก็อย่าไปหนึ่ง  
ง่วงก็เช่นกัน

### 90.1 แต่ตอนโยมยกมือสร้างจังหวะ มือมันไม่อยาก

เคลื่อนไหว มันอยากหยุดหนึ่ง ๆ

คำตอบ มารมณ์มาสั่งเรา เราก็อย่าไปทำตามมันสั่ง ให้ทำหน้าที่  
เรา รักษาสติ เจริญสติ

### 90.2 ตอนที่โยมยกมือแล้วหยุด โยมควรจะรอให้มีสติชัด

แจ่มก่อน แล้วค่อยเคลื่อนไหวต่อดีหรือไม่

คำตอบ ให้เคลื่อนไหวต่อไปอย่าหยุดนาน มิฉะนั้นเราจะไปยึด  
ติด

### 90.3 แต่ก่อนโยมไม่เคยมีปัญหาแบบนี้มาก่อน ทำไมถึง

เป็นแบบนี้

คำตอบ เกิดจากอวิชชา เป็นสิ่งปิดกั้นชัดขวาง เพื่อให้เราเบื่อ  
ท้อถอย ให้เราทำความเพียรต่อไป

**90.4** เมื่อก่อนโยมไม่ได้ทำชาแบบนี้ สติก็ตามทัน แต่  
ครั้งนี้ทำไมกลายเป็นแบบนี้

คำตอบ สติเรายังไม่มั่นคง ก็ยังขึ้น ๆ ลง ๆ

**91.** โยมเคยนั่งสมาธิ พอมานิจริณสติแบบเคลื่อนไหว ไม่ทราบว่าจะ  
เป้าหมายคืออะไร

คำตอบ เจริญสติให้เต็มบริบูรณ์ จะทำให้พ้นทุกข์

**91.1** [หลวงพ่อดอง] ทุกข์กับไม่ทุกข์ อันไหนดี

**91.2** [โยมตอบ] ไม่ทุกข์ดีกว่า เส้นทางแห่งการพ้นทุกข์  
ย่อมดีกว่า

คำตอบ พยายามรักษาสติแล้วจะเข้าใจเอง

**91.3** โยมศึกษาพุทธศาสนามาเข้าใจว่านิกายมหายาน  
กับเถรวาทมีความแตกต่างกัน เถรวาทปฏิบัติ  
เพื่อให้ตัวเองพ้นทุกข์ ไม่สนใจคนอื่น เป้าหมายคือ



เป็นพระอรหันต์แค่นั้น แต่พระอรหันต์ก็เป็นแค่  
ระดับที่หนึ่งในมหายาน นิกายมหายานสอนไกล  
กว่านั้น คือมีเป้าหมายเพื่อช่วยตัวเองและคนอื่น  
ให้พ้นทุกข์ โยมเลยรู้สึกฝืนใจตัวเองมาก ๆ ที่ต้อง  
มาปฏิบัติแนวเถรวาท โยมอยากขอคำชี้แนะว่าจะ  
ทำอย่างไรถึงจะขจัดความคิดแบบนี้ได้

คำตอบ อย่าเอามหายาน และเถรวาทมาเป็นปัญหา หรือคิดให้  
เสียเวลา เราทำปัจจุบัน ทำเหตุให้มันดี ทั้งมหายาน  
และเถรวาทเป็นสมมติทั้งคู่ ทำให้คนหลงผิดติดสมมติ  
ทั้งโลกถ้าไม่มีศาสนา ก็หลงอัตตาตัวตน คิดว่าอันนั้น  
ประเสริฐกว่าอันนี้ มันเป็นมานะ 9 วิธีไหนดับทุกข์ได้  
ทำให้สติปัญญาเกิดก็ใช้ได้ ไม่ต้องเป็นพระอรหันต์ก็ได้  
เป็นพระโพธิสัตว์มาเกิดอีกก็ทุกข์แบบพระโพธิสัตว์  
เกิดที่ไรทุกข์ทุกที่

**92. ได้ยินว่าเวลามาปฏิบัติธรรม ห้ามมีความสัมพันธ์ฉันสามี-ภรรยา แล้วโยมอยู่บ้านเดียวกับสามี มาปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้ง**

คำตอบ การปฏิบัติธรรมมีหลายระดับ ระดับฌราวาส มีครบครัน มีสามีภรรยา มีสติปัญญาในการใช้ชีวิต ระดับกลางขึ้นไป ทุกข์เบาลง ระดับสูงสุดก็เป็นผู้ออกบวช พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ห้าม

**92.1 ถ้าโยมใช้การนั่งสมาธิควบคู่กันไปด้วยได้หรือไม่**

คำตอบ เวลามาเข้าคอร์สปฏิบัติ เราก็ปฏิบัติตามวิธีการที่สอน แต่กลับบ้านก็แล้วแต่เราเลือก

**92.2 ถ้าโยมปฏิบัติแต่สามีไม่ปฏิบัติ แล้วต้องมี**

ความสัมพันธ์ฉันสามีภรรยา ในขณะที่โยมอยากทำกายและใจให้บริสุทธิ์ ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งอยู่ในใจ

คำตอบ ยังไม่ได้เดินเส้นทางเดียวกัน บางอย่างพูดกันคนละ

เรื่อง ต้องค่อยเป็นค่อยไป

93. โยมเพิ่งมาปฏิบัติครั้งแรก ถ้าโยมปฏิบัติครบ 7 วันแล้วจะได้อะไร

คำตอบ แล้วแต่คน ทำเหตุให้มันดี ผลมันก็จะดีเอง

94. ทำไมคนเราถึงทุกข์

คำตอบ เป็นเพราะอวิชชา ความไม่รู้ตัวทำให้เราทุกข์ ถ้าเรามีสติปัญญา ก็ไม่มีทุกข์

95. โยมเห็นคนทั่ว ๆ ไป ไม่เห็นต้องมีสติกับความรู้สึกตัว แต่พวกเขาก็ดูมีความสุข

คำตอบ ความสุขแบบโลก ๆ ก็อีกอย่างหนึ่ง ยังทุกข์อยู่ อวิชชา มันบดบังอยู่เลยมองไม่เห็น

95.1 เวลาเดินเข้าวัด ก็เห็นภิกษุ-ภิกษุณี สวดมนต์กันอยู่ ถ้าโยมสวดมนต์จะช่วยให้การเจริญสติและความรู้สึกตัวดีขึ้นหรือไม่

คำตอบ ถ้ามีสติตอนสวดมนต์ก็ดี แต่สู้การปฏิบัติไม่ได้ การสวดมนต์เหมือนเอายามาทาผิวหนัง การปฏิบัติช่วยเข้าไปกำจัดสมุทัย อันเป็นเหตุแห่งทุกข์

**95.2** ถ้าโยมมาช่วยงานที่วัดเป็นเจ้าหน้าที่พร้อมทั้งปฏิบัติไปด้วย กับโยมปฏิบัติเองที่บ้าน ในชีวิตประจำวัน อย่างไหนจะให้ผลลัพธ์ดีกว่า

คำตอบ ถ้าปฏิบัติตรง ๆ อย่างเดียวเต็มร้อย ก็แน่นอนกว่า ทำกับการงานเป็นการประยุกต์ใช้อาจไม่เต็มร้อย

**95.3** ถ้าโยมปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ อยากทราบว่าจะวัดความก้าวหน้าในแต่ละขั้นได้อย่างไร

คำตอบ ถ้ามีสติก็จะรู้เอง ตัวเองจะบอกเอง เวลาเราหลับตา เรามองไม่เห็นอะไร แต่ลืมตาขึ้นเห็นของ เห็นคน ตอนนั้นเหมือนเราตาบอด กำลังจะหาทางออก พระพุทธเจ้าบอกว่า สันติภูฏิกโก ผู้รู้จะเห็นเอง เราต้องสร้างผู้รู้ขึ้นมา ก่อน เราจะรู้เอง เราจะเห็นเอง

**95.4** ตอนไปปฏิบัติที่เมืองไห่หนาน โยมมีความรู้สึกที่  
ชัดเจนมาก แต่ครั้งนี้ โยมหนึ่งหนึ่ง ๗ปฏิบัติ  
เหมือนเดิม แต่ความรู้สึกตัวชัดเจนขนาดนั้นหายไป  
แล้ว

คำตอบ เป็นเพราะสติเรายังไม่เข้มแข็งพอ

**96.** ตอนโยมปฏิบัติ โยมจะนึกถึงเรื่องที่เพื่อนมาทำให้เข้าใจผิด  
แล้วก็จะนึกถึงเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ตลอดเวลาในระหว่างการ  
ปฏิบัติ อยากให้หลวงพ่อแนะนำว่าจะแก้ไขอย่างไร

คำตอบ อย่าไปยุ่งกับความคิด อย่าไปบังคับให้มันไม่คิด

**96.1** ถ้าจบการปฏิบัติแล้ว โยมควรไปอธิบายให้เพื่อน  
เข้าใจหรือไม่

คำตอบ เสียเวลา ทำหน้าที่รักษาสติให้อยู่กับตัวเรา ดีกว่าไป  
พูดคุยไม่จบสิ้น

**96.2** โยมหนึ่งอยู่ 1 ชั่วโมง อยากส่ายหัวแทนได้หรือไม่

คำตอบ ได้ เปลี่ยนท่าได้ ขอให้มึสติ

### 96.3 ถ้าอย่างนั้น การที่โยมเปลี่ยนท่า แต่ยังเป็นการ

เคลื่อนไหวยู่ ก็เจริญสติได้ใช่ไหม

คำตอบ ยึดเส้น ยึดสายผ่อนคลายได้ ขอให้มึสติก็พอ

### 96.4 เวลาโยมยกมือสร้างจังหวะ รู้สึกปวดไหล่ ควรทำ

ต่อหรือไม่

คำตอบ ปวดได้ก็หายได้ มันเป็นอนัตตา ไม่ได้เป็นของเรา

### 96.5 ถ้าโยมปวดแล้วยังเคลื่อนไหวสร้างจังหวะต่อ จะทำ

ให้ผลลัพธ์ไม่ดีหรือเปล่า

คำตอบ ปวดได้ก็หายได้ มันไม่ได้ปวดตลอด หายแล้วผลลัพธ์ก็  
จะดีเอง มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

### 96.6 มีอาจารย์เคยสอนว่า ถ้าปวดไหล่ ก็ให้แก้ด้วยการ

เปลี่ยนท่าอื่น [โยมแสดงท่าให้หลวงพ่อดู] จะช่วย

แก้ปัญหาวัดไหล่ โยมขอปฏิบัติในท่านี้ได้หรือไม่

คำตอบ ถ้าเราอยู่ในห้องปฏิบัติร่วมกับคนอื่น ก็ให้ทำท่าเหมือนคนอื่น ทำท่าอื่นจะไปรบกวนเพื่อนนักปฏิบัติ แต่ออกไปข้างนอกจะทำท่าไหนก็ได้

**96.7** ไม่ว่าจะทำท่าไหน ก็ให้ผลลัพธ์ในการปฏิบัติแบบเดียวกันใช่หรือไม่

คำตอบ ทำให้มีสติ ผลลัพธ์เหมือนกัน

**97.** โยมนั่งสมาธิหลับตามาก่อน พอมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว รู้สึกง่วงมาก ๆ นิ่งไม่ถึง **10** นาทีก็ง่วงมาก เป็นเพราะอะไร

คำตอบ นิ่งหลับตาปิดตา หลับไปจริงๆก็ไม่วู้ตัว ก็เลสมันกลัวสติปัญญาจะขยับมันออกนอกกาย เราต้องเอาชนะทำลายกิเลสให้หลุด เหมือนเวลาเราใกล้จะนอนหลับ เรามักจะหลับไปไม่วู้ตัว

**97.1** ความรู้สึกตัวคืออะไร ไม่มีความคิดคือความรู้สึกตัวใช่หรือไม่ ทำไมตอนเคลื่อนไหวมีรู้สึกตัว แต่ตอนจะหลับไม่วู้สึกตัว

คำตอบ [หลวงพ่อกให้โยมพลิกมือสร้างจังหวะตาม] ถ้าพลิกมือ  
แล้วรู้สึก นั่นแหละคือความรู้สึกตัว ความไม่รู้สึกตัวเป็น  
เพราะอวิชชา

## 98. เวลาโยมปฏิบัติ รู้สึกว่าลมหายใจหายไป ใจไม่เต้น

คำตอบ อย่าไปดู อย่าไปอยู่กับที่มันไม่หายใจ ใจไม่เต้น อย่าไป  
อยู่ อย่าไปยึด ให้กลับมาความรู้สึกตัวกับมือที่เคลื่อนไหว

### 98.1 โยมรู้สึกว่ามืออะไรมาจุกที่หน้าอก เป็นเพราะนั่ง ปฏิบัติธรรมหรือไม่

คำตอบ ไม่เกี่ยว เป็นเพราะเราเพิ่งเริ่มปฏิบัติ ก็อาจมีอาการ  
ต่างๆนาๆเกิดขึ้น การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็น  
เหมือนธรรมโอสถ จะเข้าไปรักษาอาการเหล่านั้นเอง  
ถ้าเรากินได้ โรคต่างๆก็หาย

## 99. โยมควรออกบวชไปปฏิบัติจนมีสติบริบูรณ์ แล้วค่อยกลับมา ใช้ชีวิตปกติ หรือปฏิบัติในชีวิตปกติได้



คำตอบ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้บอกว่าต้องบวช ขึ้นกับเราเลือก  
ไม่ว่าจะเลือกทางไหนก็สามารถปฏิบัติได้

### 99.1 ทางไหนทำให้โยมถึงทางพ้นทุกข์เร็วกว่า

คำตอบ พระพุทธเจ้าทำเป็นตัวอย่างอยู่ ท่านครองเรือนเป็น  
ฆราวาส มีความรับผิดชอบมากมายหลายอย่าง ไม่มี  
เวลาปฏิบัติเต็มที่ จึงออกบวช ออกจากความสุขทาง  
โลก ทางโลกีย์ มาทำหน้าที่เต็มที่ เจริญสติปัญญาให้ถึง  
ที่สุด

### 99.2 ถ้าโยมเลือกออกบวชแล้ว และมีเหตุการณ์ทำให้ ต้องลาสิกขาออกไปเป็นฆราวาส นี่เป็นเพราะ กรรมเก่าหรือไม่

คำตอบ ไม่ใช่กรรมเก่า มันเป็นปัจจุบัน อย่าไปโทษอดีต  
อนาคต คนทั่วไป เวลาทำอะไรไม่ได้ ก็ไปโทษอดีต  
ท่านให้สนใจปัจจัยในปัจจุบัน

### 99.3 ถ้าอย่างนั้น เราควรลาสิกขาหรือไม่

คำตอบ ตัดสินใจเอง ถ้าตั้งใจบวช ไม่สึกก็ไม่ต้องสึก แต่ถ้าจะ  
สึกก็สึก

100. โยมได้ทำความเพียรตลอดหนึ่งปีที่ผ่านมา เวลาเดินจงกรม  
รู้สึกว่ามีปีติ สบาย แต่โยมคิดว่าไม่น่าจะใช้เป้าหมาย โยมจะ  
ฝ่าด่านนี้ไปได้ได้อย่างไร

คำตอบ อย่าไปยึดไปอยู่กับมัน ทำความเพียรต่อไป

100.1 ปีที่ผ่านมาโยมก็พยายามเจริญสติในระหว่างการทำงานด้วย ปรากฏว่าทำงานช้าลง ประสิทธิภาพก็  
ตก มีปัญหาเรื่องปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วย จะ  
แก้ปัญหอย่างไรดี

คำตอบ สติที่เจริญขึ้น พัฒนาขึ้น ไม่ควรส่งผลกระทบต่อ  
ประสิทธิภาพการทำงาน และควรทำให้เราทำงานมี  
คุณภาพกว่า มีความละเอียดรอบคอบกว่าคนทั่วไป  
ปัญหาการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ให้ใช้สติในการ

แก้ไข ผู้ปฏิบัติและผู้ไม่ปฏิบัติ ย่อมมองเห็นไม่ตรงกัน  
ในบางครั้ง

## 100.2 ขณะปฏิบัติ เวลาเคลื่อนไหวเหมือนจิตจะเข้าไปอยู่ ในการเคลื่อนไหวนั้น หนึ่ง ๆสงบ ๆ

คำตอบ สติที่แท้จริงต้องเกิดตามธรรมชาติ ถ้าเราเข้าไปอยู่ในการเคลื่อนไหว ก็เปรียบเหมือนกับเราปิดประตูห้องตัวเองในห้อง มองไม่เห็นการเคลื่อนไหวของตัวเอง ให้ออกมา “สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ” ธรรมหรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

## 100.3 แต่โยมไม่ทราบว่าจะออกมาได้อย่างไร

คำตอบ รักษาสติ รักษาผู้รู้ ก็จะออกเป็น หลวงพ่อได้แค่แนะนำ แต่เราต้องรักษาสติ สติจะพาเราออกมาเอง “อกุขาตาโร ตถาคตา” ตถาคตเป็นผู้บอกทางให้ “ตุมฺเหหิ กิจฺจํ อาตปฺป” อันความเพียรนั้นท่านทั้งหลายต้องทำเอง

## 100.4 พอโยมเจอปิติ หรืออุปสรรค ก็ไม่รู้จะออกมา

อย่างไร หมดความมั่นใจที่จะก้าวต่อ

คำตอบ สติเรายังไม่เข้มแข็ง ให้รักษาความเพียรต่อไป ก็จะก้าว  
ต่อไปได้เอง

## 101. ถ้าโยมปฏิบัติแล้วหยุดปฏิบัติ แมวจะเลิกลงหรือไม่

คำตอบ ถ้าหยุดก็ไม่ดี เหมือนเราปลูกต้นไม้ ถ้าเรารดน้ำเรื่อยๆ  
มันก็ค่อยๆโต ในการปฏิบัติ เมื่อกิจยังไม่ถึงที่สุด มันจะ  
ลดคุณภาพ ลดคุณค่าลง แต่ถ้าพยายามรักษา อย่าง  
น้อยมันก็ไม่ถดถอย แต่มันจะเหมือนเวลาเราหิวน้ำ แต่  
ไม่มีน้ำให้กิน

### 101.1 เพื่อนนักปฏิบัติที่นอนด้วย กรนเสียงดังมากจนโยม

นอนไม่หลับ ระหว่างวันก็ปฏิบัติได้ไม่ดี กลางวัน

โยมก็แอบงีบ โยมควรจะไปบอกเจ้าหน้าที่ให้ช่วย

แก้ปัญหา จะได้ไม่ต้องแอบนอนตอนกลางวัน หรือ

## แก้ไขด้วยวิธีการที่โยมทำอยู่ และปล่อยให้เพื่อน

### นอนกรนต่อ

คำตอบ ไม่กรนที่เรา ก็ไปกรนรบกวนคนอื่นอีก ให้แจ้ง  
เจ้าหน้าที่ทราบว่ามีปัญหานี้ ดูว่าแก้ไขให้ได้หรือไม่

**101.2** สมมติว่าปฏิบัติไปจนสติเต็มบริบูรณ์ จะเห็น  
ความคิด แต่ระหว่างที่สติยังไม่เต็มบริบูรณ์ ก็ยัง  
ตามไม่ทันความคิด ถ้าโยมมีความรู้สึกเจ็บปวด  
เป็นทุกข์ รู้สึกไม่พอใจ เกิดขึ้น เราจะเห็นว่าเป็น  
ของจริงหรือของสมมติ

คำตอบ ของไม่จริง เราเจริญสติให้รู้เท่าทันให้แก้ไขปัญหาได้

**101.3** แต่โยมรู้สึกว่ามันเป็นเหมือนของจริง โยมรู้สึก  
เจ็บปวดเป็นทุกข์มาก

คำตอบ คนมีวิชาบังอยู่ มีโลก โกรธ หลง บังอยู่ ก็ไปยึดว่า  
เป็นจริง

**101.4** บางครั้งรู้สึกกลัวมาก ไม่ทราบว่าเกิดจากอะไร

คำตอบ ขาดสติ ความคิดหลอกตัวเราเอง อยู่คนเดียวให้ระวัง  
ความคิด ทำให้เราหลง ไปยึดมั่นถือมั่น

101.5 โยมเคยปฏิบัติธรรมที่เมืองไห่หนาน รู้สึกว่ามีความ  
รู้สึกตัวดีมาก จบคอร์สแล้วก็ไปปฏิบัติต่อที่บ้าน  
ประมาณครึ่งเดือน หลังจากนั้นติดภาระหน้าที่การ  
งาน ก็เลยหยุดปฏิบัติ มีอยู่วันหนึ่ง เริ่มปฏิบัติใหม่  
ปรากฏว่าอยู่กับปัจจุบันไม่ได้ เป็นเพราะว่าปฏิบัติ  
ไม่ต่อเนื่องเลยทำให้ความรู้สึกตัวหายไปใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ รักษาสติไม่ต่อเนื่อง มันก็ขาด ก็ต้องเริ่มต้นใหม่

101.6 ตั้งแต่เด็ก โยมเห็นพ่อกับแม่ทะเลาะกันเป็นประจำ  
ทำให้มีความทรงจำเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวไม่ค่อย  
ดี พอโยมมีแฟน ก็มีปัญหทะเลาะกับแฟนบ่อย  
โยมรู้สึกทุกข์ใจมาก และไม่รู้จะแก้ปัญหายังไร  
ทำให้คิดว่าตัวเองไม่เหมาะที่จะแต่งงานหรือเปล่า

คำตอบ ความคิดแก้ปัญหไม่ได้ ต้องใช้สติปัญญาถึงจะแก้ได้

### 101.7 ถ้าโยมยังเจริญสติได้ไม่ดีพอที่จะแก้ปัญหาได้ โยมก็ ไม่ควรแต่งงานใช่หรือไม่

คำตอบ ปัญหานี้ต้องตัดสินใจเอง เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาดก็  
อาจทำให้ทุกข์ใจ โยมยังสามารถมีแฟนได้ แต่งงานได้  
และก็สามารถเจริญสติควบคู่กันไปได้ด้วย

### 101.8 ถ้าโยมยังเจริญสติไม่เต็มบริบูรณ์ โยมก็มีโอกาส ตัดสินใจผิดพลาดใช่หรือไม่

คำตอบ ยังไม่แต่งงาน ยังเป็นขนาดนี้ ถ้าแต่งงาน มีลูกแล้วจะ  
ยิ่งหนักกว่านี้หรือเปล่า ถ้ามีลูกแล้วจะแยกจากกัน ต้อง  
พลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก จะคุยกันยาก เข้าใจกันยาก  
ว่า โยมต้องเข้มแข็ง

101.9 เวลาทำงาน ถ้าโยมเสนอความเห็นแล้ว หากมีคน  
ไม่เห็นด้วยกับความคิดของเรา โยมจะโกรธมาก  
เวลาอยู่ต่อหน้าคนอื่น โยมรู้ว่าควรจะควบคุม  
อารมณ์ตัวเองแต่ก็มักจะควบคุมไม่อยู่ เมื่อสักครู่

ไต่ยินหลวงพ่อดองคำถามคล้าย ๆ กันนี้ว่า ถ้าเป็น  
เหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว ก็ให้รู้จักปล่อยวาง แต่โยม  
ไม่สามารถปล่อยวางได้ เพราะความรู้สึกโกรธมัน  
เกิดขึ้นแล้ว โยมน่าจะปล่อยให้ตัวเองโกรธต่อไปดี  
หรือไม่ เพราะมันทำให้โยมรู้สึกดีขึ้น

คำตอบ แก่ร้อนด้วยของเย็น แก่ด้วยสติปัญญา หาว่าเหตุอยู่  
ไหน พิจารณาที่เหตุ การปล่อยให้ตัวเองโกรธต่อ ก็ไป  
เพิ่มปริมาณความโกรธ เหมือนเอาของร้อนไปแก้มของ  
ร้อน ไม่ได้แก้ปัญหาค แต่เพิ่มปริมาณ ทำให้กิเลสได้ใจ  
ครวหน้าก็เป็นอีก เหมือนรถเบรคไม่อยู่ เสียหลัก

**101.10** แต่จะให้โยมมองเห็นถึงเหตุของปัญหาได้

หมายความว่าสติโยมต้องเต็มบริบูรณ์แล้ว แต่สติ  
ของโยมอยู่ระหว่างการพัฒนา ยังไม่มี  
ความสามารถ เลยอยากให้หลวงพ่อดีแนะว่า



## ปัญหาของโยมอยู่ที่ไหน เพื่อโยมจะได้แก้ปัญหา

### ตรงจุด

คำตอบ แก้ที่ตัวเรา มีสติเท่าไรก็แก้เท่านั้น ไม่ต้องรอให้สติเต็ม  
บริบูรณ์ อย่าเอาอารมณ์มาแก้ปัญหา มีขันติ ความ  
อดทน อดกลั้น

**101.11** แล้วเวลาโกรธ โมโหขึ้นมาแล้วเกิดความอึดอัดคับ

### แค่นใจ จะแก้อย่างไร

คำตอบ ก็ไปทำการทำงาน อย่าไปอยู่ใกล้สิ่งที่ทำให้โกรธ แล้ว  
มันจะผ่อนคลายเอง “ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา” ขันติ  
คือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

**101.12** ต่อให้เดินหนีไป แต่ปัญหานั้นก็ยังไม่ได้รับการ

### แก้ไข ก็ยังรู้สึกโกรธอยู่ดี

คำตอบ ความโกรธ ความโมโห มันคงไม่อยู่กับเราข้ามคืน ข้าม  
วัน ข้ามเดือนกระมัง

### 101.13 พอกลับมาเห็นคนที่เป็นเหตุให้โมโหทีไร ก็รู้สึก

โกรธขึ้นมาทุกที

คำตอบ ก็แกไปเรื่อยๆ จะหายเอง

### 101.14 ฟังดูแล้วเหมือนหลวงพ่อไม่เต็มใจวิเคราะห์หา

สาเหตุว่าปัญหาของโยมคืออะไรใช่หรือไม่

คำตอบ หลวงพ่อก็พยายามหาทางออกให้อยู่ พยายามพาออก

จากที่มีดมาสู่ที่สว่าง เราลืม หลง ยึดมั่นถือมั่น เคยได้

ยินหรือไม่ โกรธคนอื่นเหมือนเอาไฟเผาตัวเอง คนที่เรา

โกรธอาจไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเราโกรธ

### 101.15 สรุปลแล้วเป็นเพราะโยมลืมตัวใช่หรือไม่

คำตอบ เป็นเพราะอวิชชา ตัวหลง ตัวไม่รู้ ตัวโมหะ หลายตัว

### 101.16 เวลาที่โยมปฏิบัติ หลายครั้งรู้สึกว่จิตสงบ มีปีติ

เกิดขึ้น โยมก็ชอบสภาวะธรรมเหล่านี้ แต่พอเวลา

โกรธก็ไปยึดมั่นถือมั่น เอาตัวเองไม่อยู่ โยม

อยากรจะผ่านปัญหาตรงนี้ไป แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร

คำตอบ กิรัจฉาสติ คนโกรธคือคนโง่ คนโมโหคือคนบ้า เกลียด  
ขี้หน้าเขาคือจุดไฟเผาตัวเอง

### 101.17 สงสัยสติจะเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ปัญหาใช่

หรือไม่

คำตอบ สติและปัญญา ปัญญาแหลมที่สุด คมที่สุด คนสมัยนี้  
เก่งและฉลาด ใช้ปัญญาทางโลกคิดค้นเทคโนโลยีใหม่ๆ  
ออกมา เอามาทำลายล้างกันก็ได้ เอาไว้พัฒนาก็ได้  
พระพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกของโลก เพราะใช้โลกุตตระ  
ปัญญาตัดกิเลสทั้งหมด ถ้าพระพุทธเจ้าทำได้ ปุถุชนก็  
ทำได้ ไม่ต้องรอวาสนา ทำได้ดีกว่าดวงดี “โกธัง ฆัตวา  
สุขัง เสติ” บุคคลฆ่าความโกรธได้ย่อมเป็นสุข

### 101.18 ทุก ๆ เดือน โยมจะโกรธประมาณ 1 อาทิตย์

คำตอบ ภายในหนึ่งเดือน โกรธแค่หนึ่งอาทิตย์ ยังดี ไม่ใช่โกรธ  
ทั้งเดือน คอยระวังไม่ให้ความโกรธมากเกินกว่าหนึ่ง  
อาทิตย์

## 102. โยมมีลูกประจำ อยากให้หลวงพ่อร่ายคาถาให้

คำตอบ ห้อยลูกประจำไม่ทำให้เกิดสติปัญญา สติอยู่ที่ตัวเรา

ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน อย่าไปฝากชีวิตไว้กับสิ่งของ คน

ทั้งโลกหลงผิดติดสมมติ สติมาปัญญาเกิด ก็สามารถแก้

ทุกข์ของเราได้

### 102.1 โยมมาจากเมืองฉางซุน เพิ่งร่วมปฏิบัติเป็นครั้งแรก

แรก โยมสร้างจังหวะแล้ววังมากนี่ โยมทำถูก

หรือไม่ถูก

คำตอบ ความวังเป็นนิวรรณ เป็นกิเลส เป็นอวิชชา

## 103. โยมเพิ่งมาร่วมปฏิบัติครั้งแรก วันแรกรู้สึกวังมาก วันนี้รู้สึก

ดีขึ้น แต่มีความคิดฟุ้งซ่านเยอะเยอะ เวลาเดินจงกรมไม่ค่อย

มีความรู้สึก

คำตอบ ทำความเพียรต่อไป ความคิดมันจะจางไปเอง ความคิด

ยิ่งมากยิ่งดี ปล่อยมัน อย่าไปยุ่งกะมัน บางคนเดิน

จงกรมไม่มีความรู้สึก บางคนยกมือสร้างจังหวะแล้วมี

ความรู้สึกตัวดี ขึ้นกับแต่ละบุคคล สังเกตตัวเอง เลือก  
เอาเอง

**104. ลูกชายโยมฝากลูกประค้ำมาให้หลวงพ่อร่ายคาถา**

คำตอบ [หลวงพ่อบริกรรม] .... ขยัน ขยัน เจริญสติ เจริญสติ  
เลี้ยงแมว เลี้ยงแมว.....

**105. โยมทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ไม่จำเป็นต้องเคลื่อนไหว  
ร่างกายและเป็นงานที่ต้องใช้ความคิดในการแก้ปัญหา  
และต้องวางแผนล่วงหน้า เลยทำให้ยากที่จะรักษาสติ**

คำตอบ ถ้าเจริญสติที่การเคลื่อนไหวไม่ได้ ก็เจริญสติในเวลา  
ที่คิด ได้นิดๆหน่อยๆก็ยังมี ต้องรักษาความเพียร  
พยายาม อย่าไปทึ่ง ใหม่ๆยังไม่ได้ ต่อไปก็จะได้ ไม่มี  
ต่อไปก็จะมี

**106. โยมไม่ชอบถูกรบกวน พอถูกรบกวนก็จะเกิดความรู้สึกไม่  
พอใจ เช่นตอนกลางคืนนอน ถ้ามีคนมารบกวน ก็จะรู้สึกไม่  
พอใจ เพราะทำให้หลับไม่สนิท และตื่นขึ้นมาอาจทำงานได้**

## ไม่เต็มที อยากรขอคำแนะนำว่าจะแก้กรรมไหมพอใจ

### อย่างไร

คำตอบ เจริญสติไปเรื่อย ๆ มีสติแล้ว การรบกวนจากภายในก็จะ  
ไม่ส่งผลกระทบต่อเรา

### 107. โยมสามารถมีสติไปในขณะที่รู้สึกโกรธหรือทุกข์ใจหรือไม่

คำตอบ ถ้าโกรธแล้วรู้สึกกว่าโกรธ ก็แสดงว่าเข้าไปอยู่กับความ  
โกรธ ต้องออกมาจากความโกรธ อยู่กับสติ อยู่กับผู้รู้  
อย่าให้มันครอบงำ

#### 107.1 [หลวงพ่อดอง] ความโกรธดีหรือไม่

107.2 [โยมตอบ] มันก็ไม่ใช่มั้ยดี แล้วก็ไม่ใช่ดี ก็เหมือน  
เวลาฟ้าร้อง เป็นแค่ปรากฏการณ์อย่างหนึ่ง

คำตอบ ดีไม่ดี ก็อย่าไปเอา

#### 107.3 สมมติว่าชาตินี้ โยมไม่สามารถหลุดพ้นจากที่สุด

แห่งทุกข์ได้ ไม่ทราบว่าสติที่เจริญมาจะสะสมไปทำ  
ต่อชาติหน้าได้หรือไม่

คำตอบ เป็นสิทธิของเรา ถ้าเรามีสติรู้ว่าเราเกิด เราอยากทำต่อ  
ก็ต่อได้

#### 107.4 เวลานอน สามารถมีสติได้ใช่ไหม

คำตอบ เรามีเงินเก็บไว้ในกระเป๋าเสื้อ เราไปประเทศไหน เงินก็  
ติดตัวเราไปด้วย หรือเปรียบเหมือนเงาของเรา ไปไหน  
ก็ไปกับเรา

#### 107.5 ตกลงสติที่สะสมจะตามเราไปชาติหน้าด้วยได้ไหม หรือไม่

คำตอบ ถ้าชาติหน้ามีจริง เรารักษาอยู่ มันก็ไปกับเราตลอด  
เวลาใส่เสื้อนอนหลับ เสื้อก็อยู่กับเรา

#### 108. โยมมาจากเมืองซูโจว เพิ่งมาปฏิบัติเป็นครั้งแรก เมื่อวาน ตอนหนึ่งปฏิบัติ รู้สึกมีลมปราณเกิดขึ้นที่มือ ไม่ทราบว่าเป็น หรือเปล่า

คำตอบ ตัวเราประกอบด้วยธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มันก็ต่าง  
ทำหน้าที่ของมัน

**108.1** ความรู้สึกตัวคืออะไรกันแน่ ฟังหลวงพ่อดอง  
ธรรม เห็นบอกว่า อย่าให้ตึงเกินไป หรือหย่อน  
เกินไป ความรู้สึกตัวจะเหมือนตอนดูลมหายใจ  
หรือเปล่า

คำตอบ [หลวงพ่อดองให้โยมยกมือสร้างจิ้งหะตาม] รู้สึกหรือเปล่า  
ถ้ารู้สึกนั่นแหละคือความรู้สึกตัว

**108.2** เวลายกมือสร้างจิ้งหะ จะมีความคิดแทรกตลอด  
อยากทราบว่าความรู้สึกตัวมันไป ๆ มา ๆ ใช่หรือไม่

คำตอบ เวลาทำใหม่ ๆ สติยังไม่ตั้งมั่น ความคิดมันแรง เลยถูก  
ลากไป

**108.3** ตอนหลวงพ่อดองว่ายกมือ **15** จิ้งหะ แต่โยมนับ  
ไปนับมาได้ **14** จิ้งหะ อยากทราบว่าจิ้งหะที่หนึ่ง  
คือทำเตรียมพร้อมใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ ถ้านับไปนับมาเหลือ **14** จิ้งหะ ก็แสดงว่าสติ  
หายไป



## 109. สติและความรู้สึกตัวต่างกันอย่างไร

คำตอบ พยัญชนะต่างกัน แต่อรรถเดียวกัน

## 110. โยมถูกเจ้าหน้าที่ยึดโทรศัพท์มือถือ ก็ยังคิดและเป็นห่วงลูก คิดถึงบ้าน จะมีผลต่อการปฏิบัติหรือไม่

คำตอบ ต่อก่อนมาร่วมคอร์ส ให้บอกกล่าวสามีและลูกให้  
เรียบร้อย ระหว่างปฏิบัติอย่างไรกังวล อย่าไปพูดคุย  
ปฏิบัติให้ครบตามกำหนด แล้วก็ไต่กลับไปพูดคุยกับ  
ครอบครัว

### 110.1 โยมไม่รู้จักปล่อยวาง รู้สึกกังวลตลอดเวลา

คำตอบ สติมันยังไม่มั่นคง ปฏิบัติไป ก็ารู้จักปล่อยวางเอง

### 110.2 โยมมีปัญหาแต่ไหนแต่ไรว่า พอทำงานก็คิดกังวล

เรื่องที่บ้าน พอกลับมาบ้าน ก็คิดกังวลเรื่องงาน ไม่  
รู้จะปล่อยวางอย่างไร

คำตอบ ถ้ามีสติ มันจะปล่อยวางเอง

## 111. จะทำอย่างไร ถึงจะมีสติและความรู้สึกตัวเกิดขึ้น

คำตอบ ค่อยๆทำไปจะได้เอง จะให้เร็วๆไวๆมันไม่ได้ มันเป็น  
งานละเอียด เป็นนามธรรม

**111.1** ถ้ากลับบ้านแล้ว อาจมีเวลาปฏิบัติจำกัด โยมควร  
จัดเวลาปฏิบัติอย่างไร

คำตอบ เวลาไหนว่างก็ปฏิบัติ

**111.2** ถ้าหากเวลาโยมทำงานและต้องรู้สึกตัวในขณะที่  
ทำงาน โยมยังทำไม่ได้

คำตอบ ทำได้ แต่ต้องมีความเพียร มีขันติ สติที่เราเจริญ  
สามารถประยุกต์ใช้ในการทำงานได้

**112.** โยมเคยเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมแนวนี้มา **3** ครั้ง เมื่อปีที่แล้ว

หยุดปฏิบัติเพราะครั้งหลังสุดรู้สึกเจ็บตามตัว และมี

ลมปราณขึ้น ๆลง ๆ มีความคิดฟุ้งซ่านและปวดหัว

คำตอบ อาการที่เกิดขึ้นก็เหมือนมารมาหลอกเรา มากวนเราให้  
เราทิ้งการปฏิบัติ มันเกิดขึ้นก็ปล่อยมันไป อย่าไปสนใจ  
มัน

### 112.1 โยมพยายามวิเคราะห์ความโกรธ ความโลภ ความ

หลง บางอย่างพอปล่อยวางได้ บางอย่างก็ไม่ได้

เช่น ความโกรธ พอเข้าไปวิเคราะห์ สติก็เข้าไปอยู่

กับมันด้วย

คำตอบ สติยังไม่เจริญพอ ไปวิเคราะห์ก็ถูกมันลากไปดึงไป

เหมือนโรคมะเร็ง บางกรณีไม่ต้องผ่าตัด ก็ยังมีชีวิต

ต่อไปได้ แต่พอผ่าตัดทันที ก็อาจทำให้เสียชีวิตได้

### 113. เวลาปฏิบัติ รู้สึกปวดกลางกระหม่อม พอกลงไป ก็รู้สึก

ปวดจริง ๆ

คำตอบ ความไม่จริงมันมาหลอก ถ้าไปให้ความสำคัญมัน มันก็

ยิ่งปวด ถ้าไม่ไปสนใจมัน มันจะหายไปเอง

### 114. ในระหว่างปฏิบัติ สามารถอดอาหาร 2 วันได้หรือไม่ แล้วจะ

ส่งผลต่อการปฏิบัติหรือไม่

คำตอบ มันเรื่องของเรา เรากินมาตั้งแต่เกิด จะฝีกอดดูก็ได้ แต่

ถ้าหิวขึ้นมา ก็อาจไม่มีแรงปฏิบัติ

## 115. ตอนโยมเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ รู้สึกว่ามีลมปราน

เคลื่อนไหวที่มีมือค่อนข้างแรง โยมสงสัยว่าทำไมลมไม่

เคลื่อนไหวภายในกาย

คำตอบ มันไม่จริง มันมาหลอกดวง เชื่อลมแล้วไปตามลม ระวัง

แขนหัก

## 116. เวลาปฏิบัติรู้สึกมีเข็มนาที่มที่หน้าอกและเอว โยมก็เลยแก้

โดยการนั่งหลับตา ไม่ยกมือสั๊กพัก อาการเหล่านี้ก็จะหายไป

จะเกิดขึ้นเวลาเดียวกันทุกวัน อาการเหล่านี้เป็นเพราะป่วย

จริง หรือเพราะอะไร

คำตอบ มันไม่จริง มารมาหลอกเรา ทำให้เราคิดปรุงแต่งไป

เรื่อย คล้ายๆกับรู้สึกมีตัวมด ตัวแมลงมาไต่

### 116.1 แต่โยมรู้สึกเหมือนเจ็บจริง คำถามคือมันเป็น

ปัญหาหรือไม่

คำตอบ ไปสำคัญมัน มันก็จะกลายเป็นปัญหา หลอกเราปรุง

แต่งไปเรื่อย

## 117. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ต้องการให้เรามีความรู้สึกตัว

ในทุกอิริยาบถ แต่ถ้าโยมกลับไปทำงาน แล้วจะมีความรู้สึก

ตัวในขณะที่คิดเรื่องงานได้อย่างไร

คำตอบ ถ้าเราเจริญสติให้ดี ทำความรู้สึกตัวให้ดี ยิงจะทำให้คิด  
การงานได้ดีขึ้น

117.1 สมานิติที่ได้จากการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เหมือน

หรือแตกต่างจากสมานิติที่ได้จากการนั่งหลับตา

หรือไม่

คำตอบ สติที่เกิดจากการเคลื่อนไหว จิตใจเราจะตั้งมั่น สมานิติที่  
เกิดขึ้นเป็นสมานิติที่อยู่กับการงานได้ ส่วนสมานิติที่เกิด  
จากการหลับตานั่งนิ่งๆ เหมือนเราตีกรอบไว้ ให้มีสมานิติ  
ในกรอบ ออกมาแล้วใช้การการทำงานไม่ได้

117.2 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีเป้าหมายคืออะไร

และต้องใช้เวลาในการฝึกนานเท่าไร

คำตอบ เป้าหมายคือพันทุกซ์ เวลาที่ขึ้นกับสติเรา ถ้าต่อเนื่อง  
เป็นลูกโซ่ ก็จะได้เร็ว

## 118. โยมปฏิบัติมาถึงวันที่สอง รู้สึกอยากจะไม่ไหว รู้สึกวุ่นวาย

สับสนมาก

คำตอบ ความไม่ไหว คือมาร มาขัดขวางเรา ทำให้เราท้อถอยละ  
ความเพียร

### 118.1 แต่โยมก็พยายามเพียร แต่ยิ่งเพียรก็ยิ่งรู้สึกหายใจ

อึดอัด

คำตอบ มันเครียด อย่าไปเพ่งจ้อง หรือบังคับ ทำให้เป็น  
ธรรมชาติ ทำสบายๆ

### 118.2 แต่โยมรู้สึกไม่อยากขยับมือ อยากนั่งเฉย ๆ

คำตอบ มารมาหลอกเรา มาทำให้เรากดดัน คนอื่นเค้าทำได้  
เราก็ต้องทำได้

**118.3** จริง ๆ โยมไม่ได้เป็นคนโกรธง่ายหรือหงุดหงิดง่าย  
แต่มาหนึ่งปฏิบัติรู้สึกเป็นทุกข์มาก แล้วก็ไม่มีควม  
รู้สึกตัว

คำตอบ อยากเห็นธรรมะ อยากเห็นของจริง ต้องรักษาความ  
เพียร

**118.4** ไม่ใช่ไม่อยากเพียร โยมเริ่มมีอาการเป็นตุ่ม โยม  
แก้ปัญหาก็ไม่เป็น

คำตอบ อย่าไปสำคัญมัน อย่าไปยึดมั่นถือมั่น เจ็บเองได้ ก็หาย  
เองได้ อย่าไปเป็นกะมัน

**118.5** ทุกวันตอนแปดโมงเช้า โยมจะรู้สึกง่วงและหนาว  
และก็เกิดอารมณ์ไม่พอใจตามมาติด ๆ

คำตอบ นั้นไม่ใช่ของจริง อย่าไปยึดมั่นถือมั่น มารคือกิเลส ให้  
กลับมาความรู้สึกตัวที่การเคลื่อนไหว พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้  
ก็เผชิญกับมารนา ๆ ชนิด ต้องใช้เวลาถึงผ่านมาได้

## 118.6 เวลาเกิดความไม่พอใจ โยมอยากได้คำชี้แนะว่าจะ ออกจากความไม่พอใจอย่างไร

คำตอบ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นทางลัดที่จะออกจากทุกข์  
วิธีนี้เหมาะกับคนขยัน สังเกตหรือไม่ คนขยันไม่ได้ยู่  
นิ่ง จะเคลื่อนไหวตลอด

## 118.7 โยมคิดว่าโยมขยันและเพียร แต่โยมทิ้งง่วงทั้ง หนาว แต่คนอื่นอาจคิดว่าโยมขี้เกียจ แล้วโยมจะ แก้ความง่วงได้อย่างไร

คำตอบ ถ้าง่วงก็เปลี่ยนอิริยาบถ ไปเดินจงกรมหรือทำกิจกรรม  
อื่น

## 119. หลวงพ่อบอกว่าเวลาได้ยินเสียงจากข้างนอก ให้มีความ รู้สึกตัวที่กำลังฟัง โยมรู้สึกที่กำลังฟังโดยที่มือไม่ เคลื่อนไหวถูกหรือไม่

คำตอบ มือยังเคลื่อนไหวต่อไป สิ่งที่ได้ยิน ได้ยินแล้วก็ปล่อยไป



### 119.1 เวลาฟังหลวงพ่อบุ๊ต โยมคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญ

สำหรับโยม โยมตั้งใจฟังถือเป็นการฟังหรือเปล่า

คำตอบ ตั้งใจ กับ ฟัง มีความหมายไม่เหมือนกัน

### 119.2 ในคัมภีร์กล่าวว่า ถ้าบริกรรมไปเรื่อยจนใจสงบ

แล้วใจจะกลายเป็นหนึ่งเดียว แต่หลวงพ่อบอก

ไม่ให้ฟัง แล้วจิตจะเป็นหนึ่งเดียวได้อย่างไร

คำตอบ ถ้ามีสติก็ได้ การบริกรรมคือสมณะ สมาธิที่เกิดขึ้นไม่

สามารถใช้ในการทำงานหรือใช้ในชีวิตประจำวันได้ แต่

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นวิปัสสนา สมาธิที่

เกิดขึ้นสามารถใช้ในการงานได้

### 120. เวลาหิวจนท้องร้อง ความรู้สึกตัวหายไปหมด

คำตอบ เวทนามันแรง สติยังไม่เข้มแข็งพอ เวลาทานข้าวก็ให้

ทานมากหน่อย

### 121. [ภิกษุณี] ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน ได้พูดถึงการ

รักษาศีล ดิฉันก็เพิ่งบวชต้องถือศีล **10** ข้อ มีอยู่ข้อหนึ่ง

**กล่าวว่าภิกษุและภิกษุณี เวลาเดินไปด้วยกัน ต้องทิ้ง**

**ระยะห่างระหว่างกัน ใช่หรือไม่**

คำตอบ อยู่ใกล้อยู่ไกลให้สำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ไกล

ถ้าไม่สำรวจเหมือนอยู่ใกล้ อยู่ใกล้ถ้าสำรวจก็เหมือน

อยู่ไกล

**121.1 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว หลวงพ่อให้ลืมตา แต่**

**ดิฉันได้ยินมาว่า ภิกษุและภิกษุณีห้ามสบตากัน**

**แบบนี้ขัดแย้งกับแนวทางปฏิบัติหรือไม่**

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ขัดแย้งกับใคร เรามอง

ด้วยความสำรวจ มองแบบไม่มีกิเลส มองแบบมี

สติปัญญา ไม่มีปัญหา

**121.2 หลักการนี้สามารถใช้กับข้อห้ามอื่น ๆ ได้หรือไม่**

**เช่นภิกษุณีเดินชนกับผู้ชายโดยไม่ตั้งใจ ถือว่าผิด**

**ศีลหรือไม่**

คำตอบ เราไม่ได้เจตนา

### 121.3 ต่อให้ไม่เจตนา แต่เหตุเกิดแล้ว ต้องรับบาปจาก ผลนี้ด้วยหรือไม่

คำตอบ ถ้าไปคิดแล้วยึดมั่นถือมั่น ไปสำคัญกับมัน ก็เป็นบาป  
เป็นอกุศลเกิดขึ้นในใจอีก

### 121.4 ดิฉันมีเหตุการณ์ในอดีตที่ปล่อยวางไม่ลง และภาพ เหตุการณ์นั้นมักจะเกิดขึ้นให้เห็นบ่อยครั้ง

คำตอบ มีสติ มันก็ไม่เกิดขึ้นแล้ว สติอยู่เหนือบาป บุญ ดี ชั่ว  
สุข ทุกข์

## 122. [ภิกษุณี] ตอนยกมือสร้างจังหวะ อยู่ ๓ ร่างกายก็หายไป ว่าง ๓

คำตอบ ให้มีสติรู้ที่การเคลื่อนไหว อย่าไปอยู่กับความว่าง

### 122.1 แต่ดิฉันเห็นว่ามือยังเคลื่อนไหวอยู่ แต่ตัวหายไป แปลว่าเพ่งมากเกินไปหรือเปล่า

คำตอบ เห็นมันว่าง อย่าไปอยู่กับว่าง

## 122.2 ดิฉันต้องนำสวดมนต์ เติบจงกรม และหมუნ

ลูกประจำพร้อมกันทุกวัน แล้วดิฉันจะเจริญสติไปด้วยได้อย่างไร

คำตอบ ถ้าต้องทำหลายๆอย่างพร้อมกัน ก็ให้มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอย่างใดอย่างหนึ่ง

## 122.3 แล้วถ้ากำลังสวดมนต์ ก็ให้มีสติรู้เสียงสวดมนต์ หรือปากที่กำลังท่องบทสวด

คำตอบ เลือกเอาเอง รู้เสียง หรือรู้การเคลื่อนไหวของปากก็ได้

## 122.4 เวลาดิฉันนำสวดมนต์ ดิฉันจะสวดหนึ่งบทและหยุดให้ผู้อื่นสวดตาม ถ้าดิฉันเลือกมีสติที่เสียงสวดมนต์ หมายความว่า หลังจากดิฉันมีสติที่เสียงสวดมนต์ตัวเองแล้ว ตอนที่ตัวเองหยุดก็มีสติที่เสียงสวดมนต์ของผู้อื่นแทนใช่หรือไม่

คำตอบ แล้วแต่เรา คือจะมีสติรู้เสียงคนอื่นหรือมีสติอยู่กับการฟังผู้อื่นสวดก็ได้

## 122.5 มีช่วงเวลาที่ให้หนึ่งสมาธิหนึ่ง ๆ โดยไม่มีเสียงสวด มนต์ จะเจริญสติอย่างไร

คำตอบ เลือกเอา เวลาเรายกมือสร้างจังหวะ จะมีจังหวะหยุด  
ซึ่งเราต้องรักษาสติ การรักษาสติขณะนั้น ๆ ก็  
เหมือนกัน หรือจะมีสติอยู่กับลมหายใจก็ได้

## 122.6 ดิฉันตั้งใจจะไปเก็บอารมณ์คนเดียว 3 เดือน ดี หรือไม่

คำตอบ ได้ แต่อย่าไปหลง อย่าไปยึดติดกับสิ่งที่เกิดขึ้น ต้อง  
รักษาสติ รู้สึกตัว

## 122.7 แสดงว่าการเก็บอารมณ์ ควรมีผู้รู้ชี้แนะอยู่ข้าง ๆ ใช่มั้ย หรือไม่

คำตอบ ถ้ามีผู้รู้ ครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ ก็จะช่วยแก้  
เวลามีปัญหา

## 123. ดูในทีวีดี หลวงพ่อสอนว่าเวลาเดินจงกรมให้อยู่ในระยะ 8- 10 ก้าว จำเป็นหรือไม่

คำตอบ ต้องดูพื้นที่ ถ้าโบสถ์มีพื้นที่ให้เดินสั้นก็เดินสั้น มีพื้นที่

ยาวก็เดินยาว สำคัญคือให้มีสติและความรู้สึกตัว

**124. เวลาปฏิบัติในท่าหนึ่งรู้สึกง่วงนอนมาก ขอเดินจงกรม**

**มากกว่าหนึ่งยกมือสร้างจังหวะได้หรือไม่**

คำตอบ ได้ แต่ไม่ใช่เดินเล่น

**125. ปรกติเวลานอนฝันเยอะ หลังจากขอคำแนะนำจากภิกษุ**

**ตื่นเงินแล้วก็นอนหลับสบาย เลยได้ข้อสรุปว่าจริง ๆ แล้วไม่**

**มีอะไรที่ต้องตามหาเลย ไม่มีตัว ไม่มีตนอยู่แล้ว**

คำตอบ นั้นมันคำพูด แต่แก้ปัญหาไม่ได้ คิดแล้วมันได้เลยก็ไม่

ต้องทำอะไรเลย เช่นเราอยากกินข้าว ไม่ใช่คิดอยากกิน

แล้วจะอืม ต้องใช้มือตัวเองตักข้าวเข้าปากเอง

**126. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เห็นการเคลื่อนไหวมือเป็น**

**หลัก การเคลื่อนไหวส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเป็นรอง**

คำตอบ ทำหลักให้มันแน่นก่อน อย่างอื่นมันจะเป็นผลตามมา

เอง เปรียบเหมือนเราสร้างบ้าน ต้องทำฐานรากให้มันดี  
ก่อน

127. ถ้าบอกว่าเคลื่อนไหวมือเป็นหลักก่อน ออกไปทำงานจะทำ  
อย่างไร โยมเห็นใน วิดีโอของหลวงพ่อ มีตัวอย่างการสัมผัส  
นิ้วเบา ๆ โยมควรทำพร้อมกันทั้งสองมือ หรือทำทีละมือ

คำตอบ ทำทีละมือ

127.1 ก่อนมาฝึกก็ฝืนเยอะ มาปฏิบัติก็ฝืนไม่น้อยลง ทำ  
อย่างไรถึงจะฝืนน้อยลง

คำตอบ กลางวันเรียกว่าคิด กลางคืนเรียกว่าฝืน เจริญสติก็จะ  
ทำให้ฝืนน้อยลง ก่อนนอนลองคลึงนิ้วมือหรือดูลม  
หายใจจนหลับไป ทำไปๆ ความฝืนก็จะลดลงเอง

128. วันก่อนได้ยินหลวงพ่อบอกว่า โยมสามารถเอาวิธีปฏิบัตินี้  
ไปสอนคนอื่นต่อได้ แต่ตัวเองต้องปฏิบัติให้ดีก่อน หลังจาก  
วันนั้น ก็คิดฟุ้งซ่านตลอดว่าจะออกไปสอนคนอื่นอย่างไร

โยมปล่อยวางความคิดไม่เป็น โยมเลยคิดว่าจะยังไม่สอน

คนอื่นดีกว่า ฝึกตัวเองให้ดีกว่าแล้วค่อยไปสอนคนอื่น คิด

แบบนี้ได้หรือไม่

คำตอบ ได้ สอนตัวเองก่อน

128.1 ถ้าเราเจริญสติจนเข้มแข็งแล้ว โยมจะรู้คำตอบทุก

อย่างด้วยตัวเองใช่หรือไม่

คำตอบ ของจริงอยู่ในตัวเอง คนอื่นอยู่ข้างนอกแค่เห็น แต่มอง

ไม่เห็นของจริงในตัวเรา เราเจริญสติให้เต็มบริบูรณ์ก็จะ

เข้าใจเอง

129. เมื่อวานตอนดูภิกษุนำปฏิบัติหน้าห้อง ตอนท่านสร้างจังหวะ

โยมรู้สึกว่ายาสติลอยไปอยู่กับท่าน พอทำตามท่าน ปรากฏว่า

ความคิดฟุ้งซ่านลดลง นี่ปรกติหรือไม่

คำตอบ เมื่อสติเพิ่มขึ้น ความคิดก็น้อยลง

129.1 โยมนั่งปฏิบัติประมาณหนึ่งชั่วโมง เพิ่งรู้สึกตัว ถ้า

กลับไปบ้านควรฝึกนานเท่าไร



คำตอบ ตามเวลาที่เรามี วางตอนไหนก็ทำ กำหนดเวลาเอาเอง

**129.2** ถ้าโยมมีเวลาแค่หนึ่งชั่วโมง แต่ปฏิบัติครบหนึ่ง

ชั่วโมงแล้วยังไม่มีความรู้สึกตัว เวลาที่กำหนดเอง

จะสั้นไปหรือเปล่า

คำตอบ ไม่ว่าจะปลุกความรู้สึกตัวขึ้นมาได้หรือเปล่าตามเวลาที่

กำหนด ก็ให้รักษาความเพียรต่อไป ทำให้เป็น

ธรรมชาติ อย่าไปเพ่งไปเครียดมาก

**130.** เวลาปฏิบัติ โยมเกิดความคิดเยอะมาก และความคิดก็ยาว

ทุกครั้งเวลาพยายามรู้สึกตัว ก็ต้องใช้วิธีนี้ถึง เพื่อพาความ

รู้สึกตัวกลับมา แต่เมื่อเทียบกับก่อนปฏิบัติ ความคิดลดลง

เยอะ

คำตอบ เป็นเรื่องปรกติ ยิ่งเจริญสติมาก ความคิดก็ลดลง แต่สติ

ยังไม่ทันความคิด ความคิดมันก็ลากไปเรื่อย

**130.1** เวลาอยู่ในคอร์สปฏิบัติ ก็เข้าสู่สภาวะสงบได้ดี แต่

ถ้ากลับไปทำงานจะเข้าถึงสภาวะที่สงบได้ยาก ถ้า

อย่างนั้น โยมควรเข้าคอร์สปฏิบัติเป็นประจำดี

หรือไม่

คำตอบ ถ้ามีเวลามาเข้าคอร์สก็ดี แต่ถ้าไม่มีเวลาก็พยายามมีสติ

ในชีวิตประจำวัน หรือหาเวลาปฏิบัติเอง

130.2 โยมจะกลับไปสร้างความเพียรต่อ โยมขอกราบ

ขอบพระคุณหลวงพ่อ แต่เดิมโยมมีปัญหาอย่างมาก

แต่ตอนนี้โยมแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองแล้ว

131. ก่อนหน้านี้ โยมได้ปฏิบัติแนวนี้มา แต่ตั้งแต่เดือนก.ย.ปีที่

แล้ว โยมไปฝึกชี่กง หลักการของชี่กงก็คือ ให้ลมปราณวิ่ง

เวียนแนวกระดูกสันหลังขึ้นลงจากหลังมาหน้า ครั้งนี้พ่อมา

เข้าคอร์ส ปฏิบัติ โยมรู้สึกวาลมปราณมันขึ้นแต่ไม่เวียนลง

ลมปราณไปอัดแน่นอยู่ตรงกระหม่อม รู้สึกปวดหัวจนเกือบ

ระเบิด พ่อมีอาการแบบนี้ โยมก็เลยนั่งนิ่ง ๆ ให้ลมมัน

ไหลเวียนลง อยากขอคำชี้แนะว่าโยมจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

คำตอบ มันกลัวสติ กลัวกรรมะของพระพุทธเจ้า การเจริญสติ  
แบบเคลื่อนไหวไม่สนใจลม มีอะไรเกิดขึ้นให้ปล่อยทิ้ง  
ไป

**131.1** แต่เวลาลมปรากฏขึ้นกระหม่อม จะมีอาการกระตุก

คำตอบ อย่าไปสนใจมัน รักษาสติ และความรู้สึกตัว อย่าไปยึด  
มันถือมัน

**132.** โยมมาจากเมืองจีหลินติดพรหมแดนเกาหลีเหนือ หมู่บ้าน

โยมค่อนข้างห่างไกลความเจริญ ปีหนึ่ง ๆ ไม่ค่อยเห็น

นักบวช

คำตอบ ไม่เป็นไร พระอยู่ในใจ หาพระในใจให้เจอก็พอ

**132.1** การนั่งสมาธิไม่สามารถทำได้ตลอด **24** ชั่วโมง

เนื่องจากมีกิจกรรมอื่น ๆ มากมาย แต่การเจริญสติ

แบบเคลื่อนไหว สอนให้เรารักษาสติอยู่กับทุก

อิริยาบถในชีวิตประจำวัน ใช่หรือไม่

คำตอบ ก็เลือกเอา ให้เจริญสติที่อิริยาบถเดียวในแต่ละขณะ  
ปัจจุบันก่อน

### 133. สติและความรู้สึกตัว มีความหมายเดียวกันใช่หรือไม่

คำตอบ มีความหมายเดียวกัน แต่เรียกไม่เหมือนกัน

**133.1** โยมเข้าใจว่า ความรู้สึกตัวนี้ เราต้องปลุกมันขึ้นมา  
มิฉะนั้นมันจะวิ่งตามความคิดออกไป แต่สติไม่  
ต้องปลุกมัน มันมีอยู่แล้วในตัวเรา

คำตอบ มันคือตัวเดียวกัน ถ้ามีสติก็มีความรู้สึกตัว เปรียบ  
เหมือนข้าวเปลือก ข้าวสาร ข้าวสวย แท้จริงก็คือข้าว

**133.2** ถ้าโยมสามารถรักษาสติในทุกอิริยาบถให้ต่อเนื่อง  
เป็นลูกโซ่ ก็ใช้ได้ ใช่หรือไม่

คำตอบ ถ้าเราสามารถรักษาสติให้ต่อเนื่อง ทุกข์ไม่เกิดขึ้น  
พระพุทธเจ้าบอกแล้วว่าเป็นหนทางเอก ทางไครทาง  
มัน เราไปด้วยกันไม่ได้ ต้องไปเอง

134. โยมเพิ่งเข้าใจความสำคัญของ **15** จังหวะ โดยเฉพาะจังหวะ

แรก ส่วนใหญ่แล้วรอบแรกมักจะนับได้ **15** จังหวะ พอทำ

ไปเรื่อย ๆ นับเหลือ **14** จังหวะ สติมันขาดไป

คำตอบ ใช่ สติมันขาดไป

134.1 สามวันที่ปฏิบัติมา ง่วงมาก ตอนนี่ดีขึ้น ที่ผ่านมา

โยมนั่งรอความง่วงเข้ามาแล้วค่อยรู้สึกตัว แต่พอ

โยมมาคิดอีกที แท้จริงแล้วเราควรมีความรู้สึกตัว

แล้วความง่วงจะไม่เกิดขึ้น โยมคิดแบบนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ ใช่ อวิชชาทำให้ไม่รู้ สังขารมาเพราะความไม่รู้ ถ้ามีสติ

ความง่วงก็ไม่มารบกวน

135. ในนิวรรณ์ **5** ประกอบด้วยโลภะ โทสะ และโมหะ ทั้งสามตัวนี้

มีความหมายเดียวกับโลก โกรธ หลง ใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่

136. [ภิกษุณี] ได้ฟังดีวีดีของหลวงพ่อดองแล้ว ก็ตอบปัญหาของโยม

ในการปฏิบัติได้ทั้งหมด แต่ความคิดก็ยังเกิดขึ้นอยู่ดี สติ

มักจะวิ่งตามความคิดและโยมรู้สึกร้อนใจ อยากให้มี

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติเร็ว ๆ

คำตอบ รักษาสติ ถ้าสติไม่เจริญ มันก็วิ่งตามความคิดไป ถ้าสติ

มันเจริญ มันจะจัดการความคิดเอง

**136.1** ถ้าเลิกร้อนใจ แล้วปฏิบัติไปเรื่อย ๆ อีกสักพักก็จะมี

ความก้าวหน้าเอง ใช่หรือไม่

คำตอบ รักษาสติได้ มันก็จะทำหน้าที่เอง ไม่อยากได้มันก็จะได้

**137.** เวลาขมมือสร้างจังหวะ อย่างที่พระอาจารย์นำปฏิบัติหน้า

ห้อง สติโยมตามไม่ทัน ถ้าโยมปรับความเร็วให้ช้าลง เพื่อให้

สติโยมตามทัน ได้หรือไม่

คำตอบ อย่าให้ช้ามาก ให้พอดีๆ ช้ามากไปจะประยุกต์ใช้ในการ

งาน ในชีวิตประจำวันไม่ได้

**137.1** ถ้าโยมขอเริ่มช้าก่อน แล้วค่อยปรับความเร็ว

เพิ่มขึ้นได้หรือไม่

คำตอบ ให้เคลื่อนไหวย่างเป็นธรรมชาติ เวลาเดินจงกรม อย่าเดินช้าเกินไป อย่าบริกรรม อย่าเอามือจับราวด้านข้าง

**137.2** แต่ถ้าเดินเร็วกว่านี้ สติโยมตามไม่ทันมือกับเท้า

คำตอบ ฝึกไปเรื่อยๆก็จะทันเอง

**137.3** โยมเข้าใจผิด คิดว่าควรให้ใจตามทันเท้าที่เดิน ถ้าโยมเดินเป็นธรรมชาติ สติยังตามไม่ทันจังหวะที่เดิน ไม่ใช่ไรใช่หรือไม่

คำตอบ ตามไม่ทันไม่เป็นไร สำคัญคือ ต้องเคลื่อนไหวย่างเป็นธรรมชาติ

**137.4** ถ้าเป้าหมายในการปฏิบัติคือเพื่อเข้าถึงทางดับทุกข์ แล้วโยมควรปฏิบัติอย่างไร หรือปฏิบัติแบบที่ฝึกในคอร์สนี้

คำตอบ ให้มีสติ รู้สึกถึงการกระทำในปัจจุบัน

**137.5** ถ้าโยมเคลื่อนไหวย่างเป็นธรรมชาติ ก็ยังรู้สึก  
ปวดไหล่ โยมควรทำต่อไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องสนใจมัน  
หรือโยมควรปรับเปลี่ยนท่า

คำตอบ ก็ปรับเปลี่ยนท่ากันไป

**137.6** ตอนนี้โยมแก้โดยการนั่งนิ่ง ๆ ไม่ขยับมือ เพื่อลด  
อาการเกร็งตรงต้นคอ วิธีนี้ใช้ได้หรือไม่

คำตอบ ได้ แต่ไม่ตรงกับแนวปฏิบัตินี้ ให้เคลื่อนไหวยืด  
อาการเหล่านี้จะหายไปเอง

**137.7** ประกติโยมมีอาการเจ็บหลังอยู่ ถ้ายกมือสร้าง  
จังหวะแล้วจะทำให้อาการเจ็บหายไปหรือไม่

คำตอบ หาย ทำไปนานๆก็หาย

**137.8** จริงหรือเปล่า หลวงพ่อดีตัวอย่างคนที่มีอาการเจ็บ  
หลัง พอมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวยืดแล้วหายเจ็บ  
จริง ๆ หรือไม่

คำตอบ หลวงพ่อตอนฝึกปฏิบัติก็เจ็บหลัง ต่อมาก็ไม่เจ็บ



## 138. โยมเจริญสติจนไม่เห็นตัวเอง แต่อยู่ ๆ ก็มีความคิดฟุ้งซ่าน

เรื่องบวชไม่บวชเกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติ จะแก้ปัญหาวางไร  
ดี

คำตอบ อย่าไปสนใจ ทิ้งความคิดเหล่านี้ไป รักษาสติ ทำหน้าที่  
ของเราต่อไป

### 138.1 โยมคิดว่าประเทศจีนมีคนนับถือศาสนาพุทธ

นิกายที่เป็นพระโพธิสัตว์มาโปรดสัตว์ เดิมโยมคิด

ว่าจะออกบวชเพื่อฝึกให้ตนเองเป็นพระโพธิสัตว์

แล้วกลับมาโปรดสัตว์ ทำจะดี แต่พอมารู้การ

เจริญสติแบบเคลื่อนไหว คิดว่าวิธีที่ถูกต้องการจะ

กำจัดกิเลสอย่างหยาบคือ โลภะ โทสะ และโมหะ ให้

ได้ก่อน แล้วก็ช่วยตัวเองไปสู่ทางพ้นทุกข์ให้ได้

ก่อน แล้วจึงคิดช่วยคนอื่นภายหลัง ความคิดที่โยม

พยายามจะกลับมาโปรดสัตว์ มันเป็นการปรุงแต่ง

## ว่ามีตัวตน ทำให้โยมสร้างความหวัง อยากโน่น อยากนี่ ใช่หรือไม่

คำตอบ ช่วยตัวเองก่อน ว่าอย่าไปเป็นไปช่วยคนอื่น เราจะ  
จมน้ำก่อน ช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์ก่อน หลังจากนั้น ถ้า  
อยากเกิดเป็นอะไรก็ไม่มี ความทุกข์ ช่วยคนอื่นได้

**138.2** โยมอ่านหนังสือธรรมะมามาก เวลาปฏิบัติก็มักจะ

คิดฟุ้งซ่าน แต่พอมาฟังหลวงพ่อดองให้มีความ

รู้สึกตัว ความคิดเหล่านั้นจึงตกตะกอน

คำตอบ อ่านมาเยอะก็ได้ทฤษฎี วิชาการ มาปฏิบัติแล้วก็ได้

ประสบการณ์ในการปฏิบัติ มีสติก็ทำให้รู้ และเข้าใจ ไม่

ต้องคิดเป็นอะไร โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์

ก็ไม่ต้องเป็นก็ได้ แค่ไม่มีความทุกข์ก็พอแล้ว ช่วยคน

อื่นได้

**139.** โยมหมดประจำเดือนมา **3** เดือนแล้ว รู้สึกมีอาการเกิดขึ้น

ทางร่างกายแปลก ๆ เช่นเวลากดที่แขน เนื้อตรงนั้นจะยุบลง

## ไป แต่ถ้าเป็นคนปรกติทั่วไป กดปุ่มเนื้อจะเต็งกลับขึ้นมา อยากทราบว่าเป็นผลมาจากการปฏิบัติหรือไม่

คำตอบ วิธีนี้จริง ๆ ไม่มีผลต่อร่างกาย มันเป็นไปได้ มันก็หายเองได้  
ถ้าให้ความสำคัญกับมัน เราก็ขาดสติ

### 139.1 โยมขอรายงานผลการปฏิบัติ วันแรกไม่มี

ความรู้สึกอะไร วันที่สองรู้สึกปวดไหล่ อึดอัด แล้ว  
ก็คิดกังวลไปเองว่าคนอื่นมองว่าโยมไม่ตั้งใจ  
ปฏิบัติ ทศนคติก็ไม่ดี โยมก็เลยโมโห แล้วก็รำคาญ  
เพื่อนนักปฏิบัติที่หนึ่งอยู่ข้าง ๆ ทำท่าชกมือไล่ความ  
ง่วง ต่อมา โยมก็คิดได้ว่าเป็นเพราะโยมไปให้  
ความสำคัญกับมันเอง พอฟังหลวงพ่อบอกว่าพวก  
นั้นมันเป็นมารมารบกวนเรา โยมก็เข้าใจผิดคิดว่า  
เป็นเพราะกรรมเก่าในอดีต แต่ภายหลังโยมคิดได้  
ว่า “มาร” แท้ที่จริงคือตัวเราเอง ตั้งแต่นั้นเป็นต้น

## มา ความง่วงมึนหายไปเอง อาการเจ็บไหล่ ก็ไม่ ปวดเหมือนวันแรก ๆ

คำตอบ เจริญสติต่อไป จะก้าวหน้าเอง

139.2 ตอนมาใหม่ ๆ โยมคิดว่า มานั่งยกมือสร้างจังหวะ  
จะมีประโยชน์อะไร แต่พอปฏิบัติมาจนถึงวันนี้ มี  
ความรู้สึกตัว แต่โยมก็มองเห็นว่าความคิดมันกลับ  
เกิดขึ้นตลอดเวลาไม่หยุด เวลาอยู่ในที่เงียบ ๆ  
แท้จริงสมองคิดฟุ้งซ่านตลอด

คำตอบ รักษาสติต่อไปเรื่อย ๆ

140. ในขณะที่สติโยมยังไม่เข้มแข็ง ก็จะมีอารมณ์เดิม ๆ มาหลอก  
หลอนอีก โยมตั้งใจว่ากลับไปจะจัดตารางปฏิบัติ เข้า  
กลางวัน เย็น แต่ถ้าสมมติว่า มีมารมาหลอกให้โยม  
ผลัดวันประกันพรุ่ง แล้วในที่สุดไม่ได้ฝึกอย่างต่อเนื่อง พอ  
มาเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ ความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นอีก ถ้าถึงตอน

## นั้นโยมจะหยุดปฏิบัติเพื่อลดความคิดฟุ้งซ่านก่อนดีหรือไม่ แล้วค่อยปฏิบัติต่อ

คำตอบ อย่าไปหยุด หยุดไปมารก็มีกำลัง มีเวลาปฏิบัติน้อย  
ดีกว่าไม่ได้ปฏิบัติ

**141. ก่อนหน้านี้ โยมเคยเข้าคอร์สปฏิบัติที่เมืองให้หนานมาก่อน  
เวลาโกรธก็โกรธธรรมดา แต่หลังปฏิบัติ ปรากฏว่าเวลา  
โกรธ ก็ฉุนเฉียวรุนแรงกว่าเดิม โยมปรึกษากิษุณีที่ร่วม  
คอร์ส ท่านแนะนำให้โยมกลับไปสวดมนต์**

คำตอบ เจริญสติไป สติจะฆ่าความโกรธได้

**141.1** **กว่าจะเจริญสติให้เต็มบริบูรณ์ได้ หลวงพ่อแนะนำ  
ว่าให้รักษาความเพียรต่อไป แต่อุปสรรคที่ต้อง  
เผชิญมากมายเหลือเกินทั้งอารมณ์ และความคิด  
จะเข้ามารบกวนตลอดเวลา โยมขอแนะนำว่าควร  
ปฏิบัติอย่างไร มิฉะนั้นอุปสรรคเหล่านี้จะทำให้  
โยมหลงทาง ขาดสติ**

คำตอบ ใช้ขันติต่อสู้ “ขันติ ประมัตตไป ตีติกุขา” ขันติ คือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่งถ้าไม่สู้ มัวแต่ลอยๆ อาจตั้งหลักไม่ได้ก็ได้

**141.2 คนที่ไม่มีขันติ หรือไม่สามารถรักษาความเพียรได้  
สงสัยจะมีความทุกข์ไม่ถึงที่สุด**

คำตอบ ถ้ามีความเพียร มีขันติ จะไปถึงจุดหมายได้ หลวงพ่อเทียนเคยพูดว่า แม้หนทางมันยาว มันกว้าง มันใหญ่ ก็ต้องไป

**141.3 หลวงพ่อพูดแบบนี้ ทำให้โยมนึกถึงการทำธุรกิจ  
เวลาเริ่มทำธุรกิจ เราวิเคราะห์ความเป็นไปได้  
เบื้องต้นว่าทำได้ แต่ในที่สุดก็ต้องอาศัยขันติและ  
ความเพียร ในช่วงที่เราเริ่มธุรกิจใหม่ ๆ**

คำตอบ ถ้ามีขันติและความเพียร ไม่ว่าจะงานทางธรรมหรือทางโลกก็สำเร็จได้ ให้มีขันติจนหมดลมหายใจสุดท้าย

#### 141.4 หลวงพ่อมีความคิดเห็นอย่างไรกับกรรมกง

##### เกวียน และการกลับชาติมาเกิด

คำตอบ ไม่มีความเห็น ก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ เขาพูดกันมาก่อนแล้วเรื่องกรรมกงเกวียน การกลับชาติมาเกิด พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ สอนให้เราอยู่เหนือกรรมกงเกวียน เห็นการเวียนว่ายตายเกิด ออกจากภพ

#### 141.5 ก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านก็เวียนว่ายตายเกิดมา

หลายภพหลายชาติหรือเปล่า นิทานชาดก เขียนกันมาว่า พระพุทธเจ้าเกิดมาหลายชาติ

พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้เกิด ถ้าเกิดอีกก็ทุกข์อีก ตายแล้วเกิดก็ผิด ตายแล้วสูญก็ผิด ตรงกลางมี

อะไร?

#### 141.6 [โยมตอบ] คือความว่างเปล่าใช่หรือไม่

คำตอบ ผิด แล้วแต่คิด พระพุทธเจ้าสอนอนัตตา ไม่ใช่อัตตา

บทสวดมนต์มี ไม่มีอะไรที่เป็นตัวตน ชันท์ห้า आयตนะ

หก ไม่มีตัวไม่มีตน พอมาประกอบกันเข้าก็เป็นตัวเป็น  
ตน ถ้าเอาตา หู จมูก... ออก ก็ไม่มีตัวไม่มีตน

**141.7 ถ้าโยมพยายามรักษาสติตลอด ตายไปแล้วไม่ต้อง  
สนใจว่าไปไหนใช้หรือไม่**

คำตอบ เจริญสติต่อไป ตายแล้วจะไปเกิดอีกหรือไม่เกิดอีก ก็ไม่  
ต้องสนใจ

**141.8 สรุปลแล้ว แนวปฏิบัตินี้สอนให้เรามีสติอยู่กับ  
ปัจจุบันใช้หรือไม่**

คำตอบ ถ้าเรารักษาสติให้อยู่กับปัจจุบันได้ ปัญหาหรือความ  
ขัดแย้งต่าง ๆ ก็ไม่มี

**141.9 สมมติว่าคนเราตายไปแล้ว จะมีอะไรเหลือเป็น  
อมตะ**

คำตอบ สมัยพุทธกาล มีนักบวชนอกศาสนาถามคำถามนี้กับ  
พระพุทธเจ้า ท่านไม่ตอบคำถามนั้น เพราะเป็นเรื่อง  
อนาคต แต่บอกว่า ถ้าตอนนี้ยังสงสัย ก็ไม่ได้อยู่กับ



ปัจจุบัน ให้อยู่กับปัจจุบันก่อน ได้ดวงตาเห็นธรรมก็จะ  
แก้ทุกข์ในปัจจุบันได้ นักบวชผู้นั้นเลยได้ดวงตาเห็น  
ธรรม

#### 141.10 โยมมีความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัตินี้ที่หลวงพ่อสอน

แต่สงสัยว่า ถ้าตายแล้วจะมีอะไรเหลือเป็นอมตะ

คำตอบ นิพพานคือ ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องทุกข์อีก ตอนนี้รักษาสติ  
ให้อยู่กับตัวเอง อยู่กับปัจจุบันก็พอ

#### 142. โยมรู้สึกว่าก่อนมาปฏิบัติแนวนี้ โยมไม่เคยเห็นความคิด

ตัวเองมากขนาดนี้ แต่ยิ่งปฏิบัติ จิตเริ่มสงบ แต่ความคิดยิ่ง  
เยอะ สติเลยตามความคิดตลอดเวลา

คำตอบ แต่ก่อนมีอวิชชา พอเรามีสติ เริ่มเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็น

มันคิดก็ปล่อยมันคิด รักษาความเพียรต่อไป มันจะค่อย  
ลดลงเอง

### 142.1 ในขณะที่โยมยกมือเคลื่อนไหว โยมรู้สึกว่ามีกำลัง

เคลื่อนไหว ในเวลาเดียวกันโยมก็เห็นความคิด

โยมควรเอาสติไว้ที่ความคิดหรือการเคลื่อนไหว

คำตอบ สติยังไม่เข้มแข็ง รู้สึกที่การเคลื่อนไหวก่อน มิฉะนั้นจะ  
ถูกความคิดลากไป เจริญสติให้เข้มแข็ง วันหนึ่งแมวจะ  
โตจนจับหนูได้เอง

### 142.2 แต่ก่อนนอนกลางวันจนเป็นนิสัย วันนี้ปฏิบัติเป็น

วันที่ 5 แล้ว แต่ยังรู้สึกง่วงมาก โดยเฉพาะช่วงบ่าย

หลังทานข้าวและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

เรียบร้อย พอหนึ่งปฏิบัติโยมเลยใช้วิธีชกมือแรง ๆ

ออกไป แต่ก็เอาไม่อยู่ โยมขอเดินจงกรมแทนได้

หรือไม่

คำตอบ สู้ไม่ได้ก็เดิน หาวิธีแก้เอา

### 142.3 เวลาเราเจ็บป่วย แล้วมีอาการเจ็บปวดก็รู้สึกเจ็บ

จริง ๆ แต่หลวงพ่อบอกว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา

## แล้วทำไมเราต้องรักษาร่างกายของเราด้วย รักษาไปเพื่ออะไร

คำตอบ มันไม่ใช่ตัวเรา ก็ต้องรักษา เป็นหน้าที่ที่เราต้องรักษา  
ร่างกายนี้ ขนาดดูแลยังเป็นแบบนี้ ไม่รักษาแล้วอาการ  
มันจะหนักกว่านี้ ก็แสดงว่าไม่รับผิดชอบหน้าที่ตัวเอง

**142.4** อยากขอคำอธิบายเพิ่มเติมจากหลวงพ่อ การรักษา  
สติในขณะฟัง โยมพอเข้าใจ แต่การมีสติในระหว่าง  
ที่คิด ทำอย่างไร

คำตอบ มันละเอียด ต้องเจริญสติไปก่อน จะเข้าใจเอง พูดให้ฟัง  
ก็ไม่เข้าใจ

**143.** โยมมาปฏิบัติแล้ว รู้สึกว่าดี เพราะแต่ก่อนโยมเคยนั่งสมาธิ  
มาก่อน แต่พอมายกมือสร้างจังหวัดระยอง ก็รู้สึกง่วงมาก  
และมีความเชื่อมั่นว่าน่าจะเป็นวิธีที่ถูกต้อง พอทำมา **3-4**  
วัน ปรากฏว่าอาการง่วงหายไป แต่ทำไมยังมีอาการหาวและ  
เรออยู่ เวลาหาวก็น้ำตาไหล

คำตอบ ปล่อยมันไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องไปสำคัญมัน อย่าไป  
รบกวนคนอื่น

**143.1** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ให้เรารู้สึกถึงการ  
เคลื่อนไหว เวลาโยมหายใจออกหายใจเข้าและเรอมัน  
เด่นกว่าการเคลื่อนไหวของมือ ณ ขณะนั้น เลยไม่  
รู้สึกว่ามือกำลังเคลื่อนไหว อยากทราบว่าโยมรู้สึก  
แบบนี้ถูกหรือไม่ หรือไม่ต้องไปสนใจอาการอื่น  
แล้วกลับมารู้สึกที่มือแทน

คำตอบ ปล่อยมันไป รู้สึกตัวสบายๆ

**143.2** ตั้งแต่เด็ก โยมก็ไม่กล้าอยู่บ้านคนเดียว โตขึ้นมา  
เดินเข้าห้องสมุดบริเวณที่มีด าก็รู้สึกกลัว ภายหลัง  
มานั่งสมาธิก็รู้สึกดีขึ้น แต่ตอนค่ำจะไม่กล้านั่ง  
สมาธิ ปัญหาของโยมยังไม่ได้รับการแก้ไข ควรทำ  
อย่างไร

คำตอบ เป็นเพราะสติเรายังไม่ตั้งมั่น

**143.3 เวลาโยมนั่งสมาธิ บางครั้งเห็นวิญญาน และผี พอ  
มาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ยังไม่เคยเห็น แต่ถ้า  
เห็นขึ้นมาจะทำอย่างไร**

คำตอบ อย่าไปสนใจมัน จะเห็นเงิน ทอง แสงสี พระพุทธรูป ก็  
ไม่ต้องสนใจ รักษาสติ

**143.4 ทำไมตั้งแต่หนึ่งสมาธิและมาเจริญสติแบบ  
เคลื่อนไหว โยมถึงกลัวผิดตลอด**

คำตอบ สติไม่ดี ก็ไปยึดติดเป็นตัวเป็นตน





# 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)