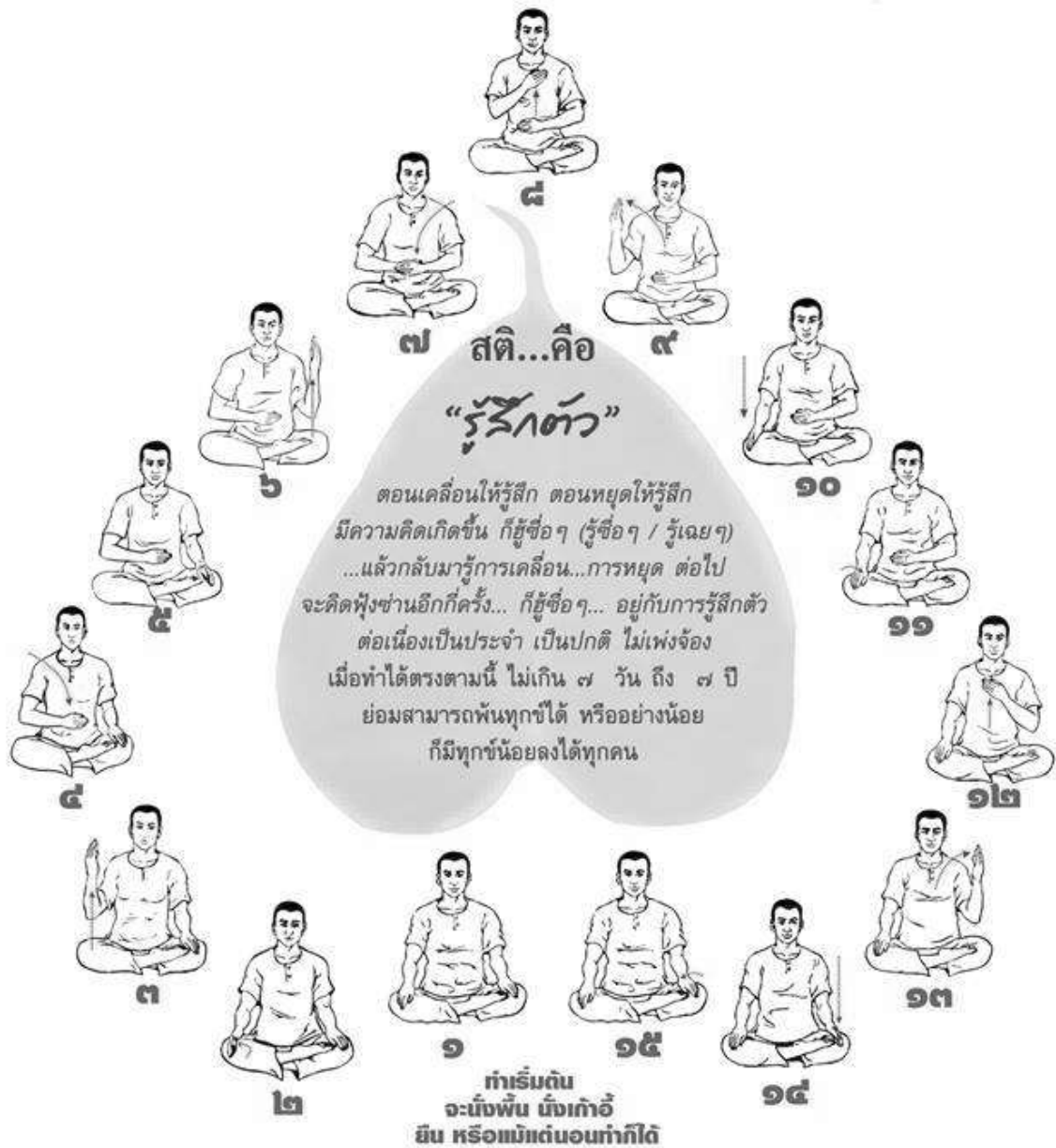


บันทึกสอบอารมณ์ เล่ม ๓

ณ วัดเซียนเหยียน (仙岩寺) เมืองเวินโจว
มณฑลเจ้อเจียง ประเทศจีน
ระหว่างวันที่ ๑-๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๖

โดย หลวงพ่อทอง อากาศโร
เจ้าอาวาสวัดสนามใน





มันคิดแล้วรู้ ตัดทิ้งเลย อย่าไปตามความคิดนี้
 หลวงพ่อเทียน จิตตสโร

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”

ครั้งหนึ่งท่านให้ภิกษุจีนพาเดินขึ้นเขาเพื่อไปวัดตอนกลางคืน บันไดทางเดินมันมีดมาก ภิกษุท่านก็เอาไฟฉายส่องทางให้ ขากลับลงเขาท่านให้ถามว่าบันไดทั้งหมดมีกี่ขั้น 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 |
| คุณปุกณภา 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-คุณศุภกัญญาภัทร์ ปิยพัชรกุลวุฒิ | ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ฯลฯ |
| และครอบครัวลิมพงศ์พันธ์ | |

ขออนุโมทนา
กรกฎาคม ๒๕๕๗

1. เกิดความคิดกับความฝันเยอะมาก

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว

2. ปัญหาของโยมส่วนใหญ่อยู่ที่ความง่วง แล้วก็รู้สึกว้าเหว

๒ ข้างบวมขึ้นมา บางครั้งศีรษะชาขึ้นมา ตอนนั้นก็ยังรู้สึกได้

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน เวลามันชาขึ้นมา อย่าไปซากับมัน
ง่วงมากก็ลองเอาผ้าเย็นเช็ดหน้าดูให้หายง่วงก็ได้

2.1 ไม่ทราบว่าจะปล่อยวางอย่างไร

คำตอบ ถ้าสติเราเข้มแข็งแล้ว อาการเหล่านี้ก็จะไม่มี
เราก็จะอยู่กับปัจจุบันได้

3. โยมมาเข้าคอร์สนี้เป็นครั้งแรก การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ไม่ให้เราเพ่งมากเกินไป โยมยังทำไม่ได้

คำตอบ เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติ เป็นเรื่องปรกติที่อาจมีเพ่งบ้าง
ปฏิบัติต่อไปก็จะเข้าใจเอง

4. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีความก้าวหน้าเป็นลำดับขั้น

หรือไม่

คำตอบ ถ้าเราปลุกสติขึ้นมาได้ รักษาสติอยู่กับปัจจุบันได้
ความก้าวหน้าก็อยู่ตรงนั้นแล้ว

5. ตอนกลางคืนนอนไม่หลับ กลางวันเลยง่วง มีวิธีแก้อย่างไร

คำตอบ กลางคืนนอนไม่หลับกลางวันก็ถูกความง่วงรบกวน
เป็นธรรมดา กลางคืนต้องพยายามนอนให้หลับ
กลางวันจะได้ไม่มีปัญหา

5.1 กลางคืนนอนไม่หลับ จะแก้ไขอย่างไร ควรดูลมหายใจ
หรือยกมือสร้างจิ้งหะ

คำตอบ วิธีไหนก็ได้ ลองดูว่าวิธีไหนเหมาะกับเรา ไม่
ว่าวิธีไหนก็ตาม ก็ต้องมีสติในการดูลมหายใจ
หรือมีสติในการยกมือสร้างจิ้งหะ นอนไม่
หลับทุกวัน หรือเป็นบางวัน?

5.2 เป็นเพราะสภาพแวดล้อมมากกว่า ไม่ใช่เป็นเรื่องจริง

คำตอบ งั้นก็ไม่ใช่ปัญหา ถ้าสติเราเข้มแข็งแล้ว ก็ไม่มี
ปัญหาแล้ว

5.3 ช่วงนี้รู้สึกหัวใจเต้นไม่ปกติ คิดกังวลไปว่าความกังวลจะส่งผลต่อการปฏิบัติ ทำให้เวียนหัว

คำตอบ ถ้าหัวใจเต้นไม่ปกติ ก็อาจเป็นสาเหตุของการเวียนหัวได้ และอาจส่งผลต่อการเจริญสติ ลองพลิกมือเล่นๆรู้สึกตัวไป

6. หลายวันมารู้สึกเครียดที่ปวดขา สติก็ยังมีอยู่ ชัดเจนมาก แต่เวลาปวดจนทนไม่ไหว สติก็หายไปด้วย

คำตอบ สติเรายังไม่เข้มแข็ง เวลาปวดมากๆ สติมันก็ไปกับความปวด

6.1 มีวิธีที่จะทำให้หายปวดหรือไม่ เพราะมารู้สึกว่าความปวดมันกลายเป็นส่วนหนึ่งของโยมแล้ว โยมรู้สึกว่าจะต้องปฏิบัติฝึกแน่นนอนถึงได้รู้สึกปวดแบบนี้

คำตอบ ตอนนี้เรากำลังต่อสู้กับความเจ็บปวด ต้องมีขันติ มีความเพียร ความเจ็บปวดมันเอาชนะสติของเราไม่ได้หรอก

7. เราจะทราบได้อย่างไรว่าสติของเราเข้มแข็งแล้ว

คำตอบ สติของตัวเอง ก็มีแต่ตัวเองที่รู้ได้

7.1 เมื่อเริ่มเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีเรื่องต้องห้าม
อะไรบ้าง

คำตอบ อย่าประมาท อย่าหลง อย่าฟุ้งซ่าน ให้รักษา
สติ ไม่ว่าจะปฏิบัติในรูปแบบยกมือสร้าง
จังหวะ หรือใช้ชีวิตประจำวันก็ต้องรักษาสติ

7.2 ผู้ที่เริ่มเจริญสติแบบเคลื่อนไหวใหม่ๆ ทำอะไร
ผิดพลาดมากที่สุด

คำตอบ ไม่เคยอยู่กับปัจจุบัน ไม่รักษาสติ

7.3 โยมควรจัดการกับความง่วง และความปวดเมื่อย
อย่างไร ก็มีมาตรฐานวิธีไหนเหมาะสมกับโยมมากที่สุด
อยากให้หลวงพ่อบอกช่วยชี้แนะ

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจความง่วงและความปวดเมื่อย
เราสามารถเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตัว

เราได้อะไร ถ้าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่

เหมาะสม ก็ลองหาวิธีอื่นดู

8. จะปล่อยวางกายใจได้อย่างไร

คำตอบ ต้องมีความเพียร พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “วิริเยนฺ ทุกฺขมจฺ เจริ” คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ถ้ามีสติก็จะปล่อยวางได้ ปล่อยวางขั้นที่ ๕ ได้ มีสติก็จะรู้วิธีปล่อยเอง

9. (ภิกษุณี) ดิฉันเพิ่งบวชได้ไม่ถึง ๒ ปี แต่รู้สึกว่าการที่มนุษย์จะมีสติขึ้นมาครั้งหนึ่งนั้นเป็นเรื่องที่เหน็ดเหนื่อย ดิฉันไม่อยากมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ขอหลวงพ่ช่วยชี้แนวทางด้วย

คำตอบ ถ้าเรารักษาสติได้ ก็ไม่ต้องกลับมาเป็นมนุษย์อีก

โอกาสเกิดเป็นมนุษย์น้อยพอกับจำนวนเขาโค

โอกาสเกิดเป็นอย่างอื่นมากพอกับจำนวนชนโค

9.1 สติ กับการไม่เกิดเป็นมนุษย์มันคือเรื่องกันใช่หรือไม่

คำตอบ ถ้าอยากจะเข้าใจก็ต้องเจริญสติให้ได้มรอบ
บริบูรณ์ ตอนนี้หลวงพ่อดองอย่างไรก็คงไม่
เข้าใจ เราคงเคยได้ยินแต่เขาพูดว่ามนุษย์มี
โลก โกรธ หลง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

9.2 แล้ววิธีไหนที่จะนำเราไปสู่ทางพ้นทุกข์

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

10. เวลายกมือสร้างจิ้งหะ รู้สึกว่ามือเบา สบาย แต่ก็ต้องคอย
มองมือ ถ้าไม่มองกลัวว่าจะยกมือผิด และอาจถูกรบกวนจาก
เสียงรอบข้าง

คำตอบ ตอนนี้เราเพิ่งเริ่มฝึก ต้องมีความเพียร เมื่อสติเจริญ
แล้ว เข้มแข็งแล้ว เสียงหรือภาพข้างนอกก็รบกวนเรา
ไม่ได้

10.1 สามารถนั่งปฏิบัติบนเก้าอี้หรือนอนปฏิบัติบนเตียงได้
หรือไม่ เนื่องจากโยมอายุมากแล้ว นั่งขัดสมาธิ
ตลอดเวลาไม่ไหว

คำตอบ ขอให้เรามีในสติและปัญญาในการเลือก จะ
ปฏิบัติทำไหนก็ได้ เหมือนเรากินข้าว ก็ต้อง
เลือกกินสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

11. (ภิกษุณี) ดิฉันเพิ่งออกบวชใหม่ ๆ รู้สึกดีใจ ตื่นเต้นนิดหน่อย
แต่ก่อนดิฉันมักจะตื่นเต้น เครียดบ่อยครั้ง แต่ตอนนี้สามารถ
มองเห็นความเครียด และความอึดอัดไม่สบายใจแล้ว แต่เห็น
หลังจากที่เกิดปัญหาแล้ว พอเห็นก็สามารถแก้ไขได้

คำตอบ ต้องรักษาความเพียรในการปฏิบัติ ถ้าสติเรายังไม่
เจริญพอ อารมณ์เกิดขึ้นแล้วถึงจะรู้ตามหลัง แต่ถ้าสติ
เราเจริญแล้วเข้มแข็งแล้ว เมื่ออารมณ์กำลังจะเกิดเรา
ก็สามารถรู้ทันมัน

- 11.1 บางครั้งสิ่งที่เกิดขึ้นรอบข้าง ก็สามารถทำให้ดิฉันเห็น
ความคิดตัวเอง เหมือนกระจกส่องตัวเอง เห็น
ความคิดเกิดขึ้นไปพร้อม ๆ กัน รู้สึกเหมือนตื่น แต่ก็
เหนื่อย เหนื่อยที่ต้องรู้สึกตัวไปพร้อม ๆ กัน

คำตอบ รักษาสติให้ดี ไม่ต้องไปสนใจความคิด ได้ยินเสียงก็อย่าไปอยู่กับมัน ได้ยินแล้วก็ปล่อยไป เห็นแล้วก็ปล่อยไป ถ้าวิ่งไปกับมันก็จะเหนื่อย ปล่อยวาง

11.2 แต่บางครั้งดิฉันก็นึกถึงเรื่องอดีตที่ผ่านมา ทำให้ดิฉันมองเห็นเหตุและปัจจัย บางที่ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา อยากทราบว่าอะไรคือ “ของจริง” และ “การอยู่กับปัจจุบัน” เป็นอย่างไร

คำตอบ ถ้ายังคิดเรื่องอดีตหรืออนาคตอยู่ ก็ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราควรอยู่กับปัจจุบัน อดีตก็เป็นเรื่องของอดีต ถ้ายังคิดถึงมัน เราก็ยังยึดติดกับมัน อดีตมันจะมาหลอกเรา มันเป็นความคิด ทำให้เราดีใจเสียใจ แบบนี้ก็วนอยู่ในปฏิจจสมุปบาท ถ้าต้องการหลุดพ้น ต้องรักษาสติอยู่กับปัจจุบัน อย่าไปวิ่งตาม

ความคิด ยิ่งคิดยิ่งฟุ้ง การอยู่กับปัจจุบัน

หมายถึง ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อยู่กับ

ความคิดก็ยิ่งเกิด แก่ เจ็บ ตาย

12. เวลายกมือสร้างจังหวะ ควรจะคิดนำแล้วยกมือตามใช่หรือไม่

คำตอบ รู้สึกว่ามีมือกำลังเคลื่อนไหวก็พอ ใจมันคิดอะไรก็ไม่

ต้องไปสนใจ ให้รู้ว่ามือกำลังเคลื่อนไหว หรือหยุด

เวลาก็ยกให้ผ่อนคลาย ให้เป็นไปตามธรรมชาติ

13. เวลาที่โยมยกมือนานๆ จะรู้สึกว่ามือนี้มันไม่ใช่ของเรา

มองเห็นว่าตัวเองกำลังเคลื่อนไหว แต่รู้สึกว่ามือเป็นของคน

อื่น

คำตอบ ถ้าบอกว่ามันเป็นคนของเราก็เป็นของเรา ถ้าบอกว่าเป็นคน

ของคนอื่นก็เป็นของคนอื่น “มือ” เป็นแค่ชื่อที่ตั้งขึ้นมา

ให้มัน ที่จริง “มือ” กับ “โต๊ะ” ก็เหมือนกัน เป็นแค่สมมติ

- 13.1 เข้านี้ตอนยกมือสร้างจังหวะ โยมตั้งชื่อให้กับแต่ละท่า เช่นตอนที่งวง ก็จะมีเพิ่มท่าเป็นสัญลักษณ์เพื่อให้รู้ว่า งวง ทำอย่างนี้ถูกหรือไม่
- คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่เหมือนกับการ บริกรรม ไม่ต้องไปนับ ไม่ต้องไปจำ ถ้าจะตั้ง ชื่อให้มันเพื่อจำไว้ฝึก พอยกมือคล่องแล้วก็ทิ้ง มันไป อย่าไปใช้อีก
14. โยมปฏิบัติมาเข้าใจว่า การเกิดแก่เจ็บตายก็เป็นฉาน ดินน้ำ ไฟลมก็เป็นฉาน เติดยืนยั่งนอนก็เป็นฉาน ในหรือนอก เคลื่อนหรือหยุด เป็นความอัศจรรย์ จากเมื่อก่อนถึงวันนี้ โยม รู้สึกว่ากิเลสค่อยๆลดลง แต่ไม่ทราบว่าปฏิบัติต่อไปแบบนี้ เป้าหมายคืออะไร
- คำตอบ เพื่อเจริญสติ เมื่อสติเจริญจนเต็มรอบบริบูรณ์แล้ว ก็ สามารถดับทุกข์ได้ ไม่ต้องมาเกิด แก่ เจ็บ ตายอีก
15. กลับบ้านแล้ว ควรปฏิบัติต่ออย่างไร

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา

ถ้ามีเวลาก็สามารถยกมือสร้างจังหวะ มีเวลาเท่าไรก็

ปฏิบัติเท่านั้น

15.1 ใจไม่ค่อยสงบ โยมก็นับถือศาสนาพุทธ ไม่ทราบว่าอยู่

บ้านสามารถบริหารกรรมพุทธโฆได้หรือไม่

คำตอบ อย่าไปติดบริหาร หน้าที่เราคือเจริญสติ ถ้าใจ

มันไม่สงบ มันไม่สบาย ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน

เวลายกมือสร้างจังหวะ รู้สึกตัวเท่าไรก็เท่านั้น

ฝึกไปเรื่อยๆ สติมันจะเพิ่มมากขึ้นเอง

16. โยมหาวิธีปฏิบัติธรรมอย่างนี้มานานแล้ว หลังจากที่ทราบก็

อยากมาปฏิบัติมาก แต่เนื่องจากเหตุปัจจัยบางอย่างทำให้ไม่

มีโอกาสมาปฏิบัติ แต่ตอนนี้ก็มีโอกาสมาแล้ว ระหว่างที่

ปฏิบัติ โยมมีปัญหอย่างหนึ่งคือ ไม่ว่าจะยกมือสร้างจังหวะ

หรือเดินจงกรมก็มักจะไปคูลมหายใจ เวลาปฏิบัติก็ต่อเนื่องไม่

นานนัก ประมาณ ๑๐ นาทีก็ต้องมองนาฬิกา หลังจากนั้นก็

ต้องเปลี่ยนท่า ใจเหมือนกระต่าย มันไม่สงบ

คำตอบ ต่อไปก็อย่าไปมองเวลา พอถึงเวลาที่เขากำหนดก็จะมี

ได้ยินเสียงกระดิ่ง หรือเคาะระฆัง ให้พยายามรักษา

ความเพียร ถ้านั่งก็นั่งให้ครบ ๑ ชั่วโมง

16.1 ตอนนี้เราเจริญสติปัฏฐาน ๔ โยมสามารถเลือกได้ว่าไม่

ต้องดูเวทนา จิต ธรรม แยกมือสร้างจังหวัดและเดิน

จงกรมก็พอใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ ดูการเคลื่อนไหว ไม่ต้องไปดู เวทนา จิต

ธรรม

16.2 เวลานั้นปฏิบัติ ความคิดฟุ้งมาก ก็วิ่งออกไปกับ

ความคิด

คำตอบ หนูนั่งตัวโตเกินไป สติก็ยังไม่แข็งแรง ยังตาม

ไม่ทัน

17. สามารถสอนให้แยกมือสร้างจังหวัดได้หรือไม่

คำตอบ ได้ แต่ตัวเองต้องปฏิบัติให้ดีกว่าก่อน ตัวเองยกไม่ถูก คนอื่นเห็นก็ไม่อยากเรียน

17.1 ใช้วิธีโอของหลวงพ่อบริการไปสอนได้หรือไม่

คำตอบ ได้

18. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวคล้ายๆกับการบริการมพุทธหรือไม่ว่าแต่ละจังหวัดต้องบริการ

คำตอบ ไม่ต้องบริการ ความคิดยิ่งมากยิ่งขึ้นไม่ต้องไปห้ามมัน หน้าที่เราคืออยู่กับปัจจุบัน เจริญสติให้ดี

19. ความรู้สึกตัวคืออะไร ความรู้สึกตัวคือรู้สภาวะปัจจุบันใช่หรือไม่

คำตอบ สติและความรู้สึกตัวคืออันเดียวกัน รู้การเคลื่อนไหวแต่ละจังหวัดก็คือความรู้สึกตัว

19.1 ประกิติเวลาขมมือสร้างจังหวัด จะมีความคิดออกมา มาก มีทั้งคิดดีคิดไม่ดี จะแก้ไขอย่างไร

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจความคิด จะคิดดีไม่ดีกว่า ชั่งมัน
ให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อสติเราเจริญแล้ว สติจะ
เข้าไปจัดการกับความคิดเอง

20. พอเริ่มนั่งปฏิบัติก็รู้สึกง่วงมาก ๆ

คำตอบ เราเพิ่งมาเริ่มปฏิบัติ ความง่วงมันก็มาเป็นอุปสรรค
รบกวนเรา ยิ่งง่วงยิ่งดี จะได้มีความเพียรในการปฏิบัติ

20.1 เวลายกมือสร้างจังหวะ ให้รู้สึกการเคลื่อนไหวทั้งตัว
โดยรวมหรือรู้การเคลื่อนไหวแต่ละส่วน

คำตอบ เราเพิ่งเริ่มฝึก ให้รู้การเคลื่อนไหวที่ละอย่าง
ก่อน แต่ถ้ามันจะรู้สึกทั้งตัวก็ไม่เป็นไร

20.2 แต่ก่อนเคยนั่งสมาธิเอง ไม่เคยไปเรียนกับครูที่ไหนมา
ก่อน ตอนนี่มาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ต้อง
เคลื่อนไหวตลอด จะเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือไม่

คำตอบ คนเราปรกตินั่งต้องเคลื่อนไหว ถ้าทั้งวันไม่
เคลื่อนไหว ก็ไม่เป็นธรรมชาติ อย่าไปฝืน อย่า

บังคับ ให้เคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ การ
เคลื่อนไหวหมายรวมถึงการกระทำทุกอย่าง
ไม่ใช่จำกัดแค่เดินจงกรมกับนั่งยกมือสร้าง
จังหวะ นิ่งนานๆไม่ไหว สามารถเปลี่ยนท่าได้
แต่เปลี่ยนอย่างมีสติ อย่าเบียดเบียนตนเอง
ถ้าเรานิ่งๆไม่เคลื่อนไหว มันฝืนธรรมชาติ
จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
การนั่งสมาธิแบบนิ่งๆสามารถทำให้ใจสงบได้
แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้สติของ
เราเจริญขึ้น เกิดปัญญา เมื่อสติเราเจริญขึ้น
ตั้งมั่นแล้ว ใจเราก็จะสงบ พระพุทธเจ้าตรัสว่า
ปัญญาของเราเหมือนกับแสงสว่าง ไม่ว่าจะ
เป็นกลางวันหรือกลางคืน ก็สว่างอยู่อย่าง
นั้น มีสติแล้ว ต่อไปก็สามารถแก้ไขปัญหาชีวิต
และการทำงานของตัวเองได้

20.3 สามารถนั่งสมาธิ พร้อมกับเจริญสติแบบเคลื่อนไหวได้หรือไม่

คำตอบ ถ้าให้หลวงพ่อแนะนำ หลวงพ่อก็นำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แต่ก็ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของเรา จะเลือกปฏิบัติทั้งสองอย่างก็ได้ หรือจะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ การนั่งสมาธิก็เหมือนเอาหินทับหญ้า หญ้าก็ไม่งอก แต่ถ้าเอาก้อนหินนั้นออก หญ้าก็งอกขึ้นมาอีก แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้น เมื่อเอาหินออกแล้ว หญ้าก็ไม่งอกอีก ก็ลองปฏิบัติดูเปรียบเทียบดูเอง

21. โยมมีสมาธิน้อยมาก เวลารู้สึกตัวจะเหนื่อยมาก สามารถใช้วิธีอื่นเพื่อเตือนให้ตัวเองรู้สึกตัวหรือไม่

คำตอบ ได้ เราเพิ่งเริ่มมาปฏิบัติ ปัญหานี้เป็นเรื่องปกติ จะใช้วิธีไหนช่วยก็ตาม ก็ขอให้มีความสติในการใช้วิธีนั้น

21.1 ถ้ากลับบ้านแล้วสามารถปฏิบัติแนวที่อาจารย์โก

เอ็นก้าสอนหรือไม่

คำตอบ กลับบ้านแล้วจะเลือกปฏิบัติแบบไหนก็ได้ แต่

ถ้าให้หลวงพ่อแนะนำ หลวงพ่อก็ก็นำให้

เจริญสติแบบเคลื่อนไหว เพราะมันรวมทุก

อย่างไว้ในการปฏิบัติแล้ว ตัดสินใจเลือกเอา

เอง

22. หลักการของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวคือต้องรู้สึกตัวอยู่

เสมอ ต่อไปเวลาพูดก็ต้องรักษาสติ

คำตอบ ไม่ใช่แค่เวลาพูด ทุกๆอิริยาบถต้องมีสติ มีความ

รู้สึกตัว

22.1 เวลานั้นสมาธิ ไม่มีการเคลื่อนไหวก็ต้องมีความรู้สึกตัว

ใช่หรือไม่

คำตอบ เวลาเรานอนหลับก็ยังต้องหายใจเข้าออก ลม
หายใจเข้าออกก็คือการเคลื่อนไหว มีการ
เคลื่อนไหวก็ต้องรู้สึกตัว

22.2 บางทีในสมอมนั้นไม่ได้คิดอะไร แต่ก็ไม่สามารถรู้สึก
ถึงการเคลื่อนไหวได้ดี ควรที่จะคอยเตือนตัวเองให้
รู้สึกตัวหรือไม่

คำตอบ จะเตือนตัวเองก็ได้ หรือว่าจะเริ่มต้นใหม่ก็ได้

22.3 มาปฏิบัติที่นี่แล้ว กลับไปสามารถสอนผู้อื่นได้หรือไม่
หรือว่าต้องให้เขามาเข้าคอร์สเรียนกับหลวงพ่อก่อน

คำตอบ เราต้องฝึกยกมือสร้างจังหวะทั้ง ๑๕ ทำให้ดี
ก่อน แล้วค่อยไปสอนคนอื่น ถ้าเราทำถูกต้อง
แล้วก็จะสอนคนอื่นได้ถูกต้องด้วย หรือถ้าเขามี
เวลาก็สามารถมาเข้าคอร์สเรียนแบบนี้ก็ได้

23. การยกมือสร้างจังหวะทั้ง ๑๕ ทำนี้ ยกเร็วช้าขึ้นกับอุปนิสัย
ของแต่ละคนใช่หรือไม่ เช่น บางคนใจร้อนก็ยกเร็วหน่อย บาง

คนใจเย็นก็ยกช้าหน่อย การยกหนึ่งรอบใช้เวลาประมาณ ๓๐
วินาทีได้หรือไม่

คำตอบ ไม่มีกำหนดเวลาแน่นอนในการยก ให้ยกไปเรื่อยๆ

เริ่มปฏิบัติใหม่ก็อาจลงน้ำหนักก็ได้ เมื่อทำคล่องแล้วก็

ไม่ต้องไปนับอีก

23.1 เวลานั่งยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม ความรู้สึกดี

ใจเสียใจสนุกสนานไหมไหน ควรปล่อยให้มันออกมาตาม

ธรรมชาติ หรือควรห้ามมันควบคุมไม่ให้มันแสดง

ออกมา

คำตอบ ถ้ามีความรู้สึกอะไรออกมา ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน รักษา

สติและความรู้สึกตัวไว้

23.1 แต่ก่อน คนรอบตัวโยมนับถือศาสนาพุทธเป็นจำนวน

มาก แต่พอโยมเองมาสัมผัสกับการเจริญสติแบบ

เคลื่อนไหวแล้ว รู้ข้อดีของการปฏิบัติแล้ว โยมสามารถ

กลับไปแนะนำพวกเขาได้หรือไม่ ถ้าให้พวกเขาั่ง

ปฏิบัติคองนั่งไม้ได้นาน โยมสามารถเริ่มสอนเดิน

จงกรมก่อนได้หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้นไม่มีข้อจำกัดเรื่อง

อายุ อายุมากแล้วนั่งนานไม่ได้ หรือแขน

เคลื่อนไหวนั้นไม่สะดวก ก็พลิกมือไปมารู้สึกตัวก็

ได้ หรือจะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวนั้นของลมหายใจ

ก็ได้ แต่ต้องรักษาสติในการทำ และควรลด

การบริกรรม

24. ง่วงนอนบ่อยมาก และรู้สึกปวดเมื่อยตามตัว

คำตอบ ตอนที่เรียนกับหลวงพ่อกุศล หลวงพ่อเองก็รู้สึก

เหมือนโยม เวลาทานข้าวก็เจ็บแขนมาก แต่พอปฏิบัติ

ไป อาการก็บรรเทาลงดีขึ้น ในที่สุดก็หายไป

24.1 บางครั้งก็ปฏิบัติได้ดี เช่นเมื่อบานบายตอนนั่งยกมือ

สร้างจังหวะ สามารถนั่งได้ถึง ๒ ชั่วโมง ความคิด

ฟุ้งซ่านก็น้อย รู้สึกตัวก็ชัดเจนมาก รู้สึกว่าตัวเองกำลัง
เคลื่อนไหวมือ

คำตอบ เพราะว่าสติเรายังไม่แข็งแรงพอ บางทีก็มี

รู้สึกตัวดีบางทีก็ไม่ค่อยดี เมื่อสติเราเจริญจน

เต็มรอบแล้วก็จะสามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่อง

25. มาปฏิบัติครั้งนี้รู้สึกดี ก่อนหน้านี้เคยปฏิบัติแนวเซ็นมาก่อน ที่
ผ่านมาไม่เคยพบว่าตัวเองง่วงขนาดนี้ มาเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวถึงได้รู้ว่าตัวเองง่วงได้ขนาดนี้

คำตอบ ถ้ามีสติเมื่อไรก็จะรู้ว่าตัวเองง่วง แต่ก่อนถูกโมหะ

ครอบงำเลยไม่รู้สึกว่าง่วง ความง่วงเป็นอุปสรรคอย่าง

หนึ่งในการเจริญสติ เจริญปัญญา เพราะฉะนั้นเราควร

มีความเพียรในการเจริญสติ

- 25.1 พอรู้ว่าตัวเองง่วงก็รีบเบิ่งตา พยายามปฏิบัติต่อไป

ถูกหรือไม่

คำตอบ ถูก เรากำลังต่อสู้กับความง่วง เมื่อสติเรา

พัฒนาแล้วความง่วงก็จะไม่มีแล้ว ถ้านั่งปฏิบัติ

ต่อแล้วยังไม่หายง่วงก็ให้ยืนขึ้นก็ได้ จะใช้วิธี

ไหนก็ได้ขอให้รักษาสติไว้

25.2 เมื่อสักครู่นี้ใจมันร้อนรน สติก็ถูกปลุกขึ้นมา ใช่หรือไม่

คำตอบ สติมันเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

25.3 ระหว่างปฏิบัติมักจะคิดถึงเรื่องราวมากมาย คิดถึงธุระ
ที่บ้านยังจัดการไม่เสร็จ

คำตอบ พยายามปล่อยวางความคิดพวกนั้น อย่าไป

สนใจมัน ในเมื่อเราอุทิศสมาธิมาเข้าคอร์สแล้ว ให้

ตั้งใจปฏิบัติให้เต็มที่

25.4 โยมหวังว่าตัวเองจะก้าวหน้าเร็วกว่านี้มาตลอด ความ
คาดหวังแบบนี้ไม่ควรจะมีใช่หรือไม่

คำตอบ อย่าไปคาดหวัง ไปคาดหวังมันก็เป็นความ

อยาก ให้มีความเพียร ขยันปฏิบัติ เมื่อสติเรา

เจริญแล้ว เราก็สามารถเห็นทุกอย่างตาม

ความเป็นจริง ของจริงเห็นได้ด้วยตัวเอง

26. โยมไม่ใช่เป็นโรคมุมิแพ้ที่ผิวหนัง แต่ตอนนี้มีจุดแดง ๆ ขึ้นตาม
ร่างกาย ไม่ทราบว่าเป็นเพราะมาปฏิบัติธรรมใช้หรือไม่

คำตอบ เป็นมากี่วันแล้ว

26.1 คื่นที่สองก็เริ่มเป็น

คำตอบ อาจเป็นเพราะร่างกายมีพิษ เหมือนอาการ

เวียนหัว ไม่ใช่ปัญหา อย่าไปกังวล อย่าไป

กลัว รักษาความเพียร

27. สองวันนี้ ได้ยินซีดีหลวงพ่อกล่าวถึงคำว่า ฌาน (禅)

“ฌาน” คือความรู้ความเข้าใจ โยมมีความเข้าใจสองอย่าง

อย่างแรก การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวคือการปฏิบัติธรรมใน

ชีวิตประจำวัน และให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถ

เช่นเมื่อวานนี้ตอนให้ทำงาน โยมสามารถรู้เข้าใจนิสัยของ

ตัวเองจากการเห็นเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมที่ทำงานด้วยกัน เพื่อน

เขาเป็นคนใจเย็น ทำงานก็ค่อนข้างช้า ในขณะที่โยมใจร้อน
ทำงานค่อนข้างเร็ว

คำตอบ จะทำช้าทำเร็ว ใจร้อนใจเย็น งานก็เสร็จเหมือนกัน สิ่ง
ที่สำคัญคือต้องมีสติในการทำงาน ถึงจะทำงานด้วย
ความผ่อนคลาย สบายใจ

28. ฌาน (禅) ช่วยเตือนตัวโยมที่กำลังทำอะไรอยู่ ถูกหรือ
ผิด แต่โยมก็ยังไม่ว่าใจว่าทำไมต้องยกมือสร้างจังหวะ โยม
คิดว่าแค่รักษาความรู้สึกตัวก็พอ เช่นเวลาพูด โยมก็รู้ว่ากำลัง
ทำอะไรพูดอะไรก็พอแล้วไม่ใช่หรือ

คำตอบ การยกมือสร้างจังหวะเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่จะช่วย
ให้สติของเราเจริญเต็มบริบูรณ์

28.1 โยมไม่ยกมือสร้างจังหวะได้หรือไม่

คำตอบ เนื่องจากสติเรายังไม่เต็มรอบ เทคนิคในการ
ยกมือสร้างจังหวะจะช่วยให้เราเจริญสติจนเต็ม
รอง

28.2 ทุกครั้งที่ฝนตกโยมมักจะหายใจลำบากและรู้สึกมือชา

คำตอบ ถ้าเรามีสติแล้ว ก็จะไม่รู้สึกแบบนั้นอีก

29. เดือนมีนาคมปีที่แล้ว (๒๐๑๒) โยมมาร่วมปฏิบัติเป็นครั้งแรก

ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๓ ตั้งแต่เด็กที่มักจะไ้ยึนว่าให้อยู่กับปัจจุบัน

อยากให้หลวงพ่อกช่วยอธิบายว่าอยู่กั้กับปัจจุบันคืออะไร

คำตอบ ลองยกมือตามหลวงพ่อก รู้สึกตัวหรือไม่

29.1 รู้สึกตัว

คำตอบ นึ่คืออยู่กั้กับปัจจุบัน

29.2 เวลาที่นั่งยกมือสร้างจ้งหะ ความคิदनน้อย กิเลสก็่น้อย

เวลามองไปด้านนอกเห็นต้นไม้ดอกไม้หรือผู้คน ก็

ไม่ไ้รู้สึกอะไร แค่มองเห็น ครึ่ปีที่ผ่านมามีความรู้สึก

อย่างนี้ โยมสงสัยว่าโยมช้กจะกลายเป็นคนไม่มึ

ความรู้สึก หรือปฏิบัติยาตอบสนองช้หรือไม่

คำตอบ ช้กนอกก็เรื่งหนึ่ง ช้กในกายก็เรื่งหนึ่ง จะ

มองอะไรก็ให้มึสติในการมอง

29.3 โยมก็พยายามมีสติตลอดมา แต่รู้สึกของตัวเอง

กลายเป็นคนตายด้าน ไม่ค่อยมีความรู้สึก รวมถึงการ
พูดคุยกับคนอื่น หรือกลายเป็นถูกโมหะครอบงำ หรือ
ว่าวิธีปฏิบัติไม่ถูกต้อง หรือเป็นปัญหาของการเจริญ
สติแบบเคลื่อนไหว

คำตอบ ถ้าเรามีสติกับปัจจุบัน ได้ยิน ได้เห็นแล้วไม่มี
ความรู้สึกอะไร ก็ไม่ใช่ปัญหา เช่นตอนนี้ได้ยิน
เสียงดังข้างนอก ก็แค่ได้ยิน ช่วงนี้เคยถูกคน
ด่าบ้างหรือไม่ ถูกด่าแล้วรู้สึกอย่างไร โกรธ
หรือดีใจ

29.4 บางครั้งก็โกรธ พอรู้สึกตัวก็ไม่ได้ไปสนใจมันอีก เช่น
โยมกับแม่มักจะทะเลาะกันเรื่องศาสนาพุทธ โยม
อยากให้แม่เรียนศาสนาพุทธบ้าง จะได้อ่อนโยนขึ้น
อย่างนี้เรียกว่ารู้สึกตัวหรือไม่

คำตอบ ถ้าสติเราเจริญแล้ว ก็จะไม่ไปขัดแย้งกับใคร
หรือทะเลาะกับใคร ทำอะไรก็มีสติ พวกเรา
ต่างก็มีภาระความรับผิดชอบของตัวเอง เราก็
ทำหน้าที่ตามที่ต้องรับผิดชอบให้ดีที่สุด

30. สองสามวันนี้อเวลาปฏิบัติคนเดียวอยู่ในหอบปฏิบัติธรรม รู้สึกดี
แต่พอมีคนมานั่งปฏิบัติด้านหน้าจะรู้สึกว่าถูกรบกวน ก่อน
หน้านี้ได้ฟังซีดีหลวงปู่พูดไว้ว่า อย่าเพิ่งสายตาไปที่จุดใดจุด
หนึ่ง แต่โยมมักรู้สึกถูกรบกวนถ้ามีคนมานั่งข้างหน้า เลยต้อง
กำหนดสายตาไว้ที่จุดๆเดียว ไม่ทราบว่าจะทำอย่างนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ เราเพิ่งมาเริ่มปฏิบัติ สติยังไม่ตื่นขึ้นมา มีปัญหานี้ก็
เป็นธรรมดา คนที่อยู่รอบข้างถือเป็นเรื่องนอกตัว
ไม่ใช่เรื่องของเรา ให้ความรู้สึกตัวที่การเคลื่อนไหว
ไหวของตัวเราเอง ไม่ต้องไปสนใจคนอื่นเขา เมื่อสติ
เราเจริญแล้วก็ไม่มีปัญหาแล้ว

30.1 วันแรกที่เริ่มปฏิบัติก็คิดฟุ้งมาก แต่วันนี้มีช่วงเวลา

สั้นๆที่ไม่คิดฟุ้ง แต่เวลามันสั้นมาก นอกนั้นจะมี

ความคิดเกิดขึ้นมาเรื่อยๆ

คำตอบ ความคิดก็เหมือนหนู สติเหมือนแมว แมวเรา

ยังไม่โตพอ ไม่ต้องไปยุ่งกับความคิด เมื่อสติ

เราเจริญแล้ว ความคิดก็จะค่อยๆหายไปเอง

ตอนนี้อ่าไปสนใจมัน อย่าไปห้ามมัน ให้

รู้สึกตัวอย่างเดียว

30.2 เวลานั้นปฏิบัติ รู้สึกปวดเมื่อยตามร่างกาย หลวงพ่อ

บอกว่าไม่ต้องไปสนใจมัน ให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว

ถ้าอย่างนั้น โยมจะแยกแยะได้อย่างไรว่า อันไหนเป็น

ความปวดเมื่อยที่เกิดจากโรคทางกาย อันไหนเกิดจาก

การนั่งปฏิบัติ

คำตอบ เรา รู้สึกปวดเมื่อยก็เพราะเราไปยึดมันเข้า เมื่อ

เรามีสติเราก็จะรักษาระยะกับความปวดเมื่อย

ได้ เวลาไม่มีสติเราก็ไปยึดมั่นไว้ รักษาสติให้ดี

ใจก็จะสงบ

30.3 บนอินเตอร์เน็ตมีคนพูดว่า “เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วต่อไป ก็จะไม่เจ็บป่วยไม่ทุกข์อีกนั้นเป็นเรื่องหลอกลวง เรา ยังเกิดแก่เจ็บตายเหมือนเดิม” การปฏิบัติธรรมของเรา เพื่อไม่ให้เรายึดมั่นถือมั่นกับการเกิดแก่เจ็บตายใช่ หรือไม

คำตอบ กายและใจมันไม่ใช่ของเรา มันเป็นอนัตตา

เมื่อเราเจริญสติดีแล้ว ความทุกข์ก็ยังมีอยู่ แต่

เราจะอยู่เหนือความทุกข์ มองดูความทุกข์

เห็นความทุกข์

31. เวลาที่กายมันสั่น ก็ไม่อยากจะยกมือสร้างจิ้งหะแล้ว อยาก ฝ้าดูอาการที่กายสั่นไหวมากกว่า

คำตอบ อย่าไปสนใจมัน ให้รู้สึกที่มือ

31.1 รู้สึกว่ากัมมัฏฐานที่ให้คุณจิตมีความละเอียดมากกว่า

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก่อนข้างหยาบ

คำตอบ เรารู้สึกจากหยาบไปละเอียด ต่อไปก็จะรู้อย่าง

ละเอียดเอง การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ง่าย

มาก จากหยาบไปละเอียด

32. รู้สึกดีใจที่ได้มาร่วมคอร์สนี้ โยมมาปฏิบัติครั้งแรก โยมลาพัก

ร้อนมาปฏิบัติ มีเพื่อนแนะนำให้โยมมา เพื่อนคนนี้เคยมาเข้า

คอร์ส หลังจากนั้นก็เปลี่ยนไปมาก เหมือนคนละคน คนที่มา

ปฏิบัติครั้งนี้หลายคนก็ได้รับคำแนะนำจากเพื่อนคนนี้ สอง

สามวันที่ปฏิบัติมานี้เริ่มรู้สึกสงบมากขึ้น โยมเชื่อว่าผ่านไป

อีกไม่กี่วันก็จะดีขึ้น ๆ

คำตอบ ถ้าเรารักษาสติให้ดี ตัวเองก็จะมีประสบการณ์เอง เห็น

ของจริงด้วยตัวเอง ก็จะหาคำตอบให้ตัวเองได้

แก้ปัญหาตัวเองได้ รักษาความเพียร เลี้ยงแมวให้โต

แมวจะจับหนูเอง

32.1 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกับวิธีสวดมนต์ที่โยมทำ
อยู่ มีความขัดแย้งกันหรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ขัดแย้งกับใคร
เราสอนให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ขอให้ม
สติจะปฏิบัติวิธีไหนก็ได้ ตัดสัจใจเอาเอง ที่วัด
สนามในเราก็มีสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น

33. ในระหว่างปฏิบัติ จะละทิฐิได้อย่างไร

คำตอบ ถ้าเรามีสติ เราก็จะละได้

33.1 เมื่อมีสติแล้ว เราก็จะมีความสุขใช่หรือไม่

คำตอบ ภาษาบาลีมีคำพูดว่า ถ้าเรามีสติ ความสุขอยู่
ห่างเราไม่ไกล

34. โยมได้ศึกษาศาสนาพุทธนิกายเซ็น/ฉวน (禪宗) มา ๓ ปี

แล้ว ครั้งนี้มาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวรู้สึกที่ดี แต่จะไปกันได้
กับที่โยมเรียนมาหรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ขัดแย้งกับใคร อยู่ที่
ไหนเวลาไหนก็ปฏิบัติได้ เราสอนให้คนมีสติ มีสติแล้ว
สมาธิและปัญญาจะมาเอง

35. เวลายกมือสร้างจังหวะ เมื่อโยมรู้สึกจังหวะที่หยุด ณ เวลานั้น
จะรู้สึกว่างสบายมาก ถูกหรือไม่

คำตอบ สงบก็ให้มันสงบ อย่าไปสนใจมัน ให้รักษาสติ รู้การ
เคลื่อนไหว อยู่กับปัจจุบัน

35.1 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว คือการเจริญสติปัฏฐาน
๔ ในส่วนของกาย ไม่ใช่เวทนาใช่หรือไม่

คำตอบ ถ้าสติเรายังไม่เจริญพอ ก็จะเห็นแต่กาย ยังไม่
สามารถเห็นเวทนาได้ แต่ถ้าสติเราเจริญแล้ว
ก็จะเห็นหมด เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต คือ
ตัวนึกตัวคิด เห็นธรรม คือเห็นที่มาของความ
ทุกข์ ความคิด เราต้องเริ่มทำจากหายาไปหา
ละเอียดย

35.2 เวลาพิจารณา สามารถเจริญสติไปด้วยได้หรือไม่

คำตอบ ก็ให้มีสติในการคิด แต่เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติ เรา
รู้สึกแค่มือกำลังเคลื่อนไหว หรือมือกำลังพิมพ์
คอมพิวเตอร์ก็พอ เมื่อสติเราเจริญแล้วเข้มข้น
แล้ว ก็จะสามารถมีสติในการคิดเอง

36. รู้สึกง่วงนอนมาก ๆ สองสามวันนี้ยกมือค่อนข้างช้า ใจนิ่งขึ้น
โดยเฉพาะจังหวะหยุดรู้สึกว่าคุณช้าหนึ่ง เพราะฉะนั้นจังหวะ
หยุดก็จะหยุดนานเป็นพิเศษ ไม่ทราบว่าถูกหรือไม่

คำตอบ หน้าที่เราคือรักษาสติ เมื่อรู้ว่าหยุดแล้วก็ให้เคลื่อนไหว
มือต่อ อย่าปล่อยให้มันหยุด ถ้าหยุดก็ไปยึดอยู่กับมัน
เป็นเพราะโมหะ โมหะก็เป็นอุปสรรคมารบกวนเรา
ความง่วงต้องหาวิธีแก้ไข ไม่ให้มันมารบกวนเรา

37. โยมไม่ค่อยเข้าใจนิกายเถรวาท ก่อนหน้านี้โยมนั่งสมาธิตาม
นิกายมหายานมาตลอด ไม่ทราบว่าถ้าเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวต่อไป ผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร

คำตอบ การยกมือสร้างจังหวะเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ใช้ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เมื่อสติเราเข้มแข็งตั้งมั่นแล้วก็จะเข้าใจสภาวะที่ทุกข์ดับและนิพพาน ไม่ต้องมาเกิดแก่ เจ็บ ตายอีก รักษาสติให้ดีก็จะรู้คำตอบเอง

37.1 โยมเข้าใจว่านิกายมหายานนั้นเป็นไปเพื่อช่วยเหลือคนอื่น แต่นิกายเถรวาท เมื่อเราบรรลุธรรมชั้นอรหัตต์แล้วมันเป็นไปเพื่อตัวเอง โยมรู้สึกอคติกับเป้าหมายแบบนี้ ไม่ทราบว่าจะทำให้ความมอคตินี้หายไปได้อย่างไร

คำตอบ คนทั่วโลกเข้าใจว่า มีตัวมีตน มีเรา ทุกคนคิดแต่เรื่องตัวเอง ที่จริงมันเป็นเรื่องสมมติ แต่เพราะอวิชชาครอบงำ เราอย่าไปเป็นอย่างเขาเอามหายาน เถรวาท มาเปรียบเทียบกัน ในเมื่อเรามาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแล้ว มาเข้าร่วมคอร์สแล้ว ก็ตั้งใจปฏิบัติให้ดี ทุกครั้งที่เรา

เกิด เราก็อทุกข์ ยิ่งเกิดยิ่งทุกข์ ไม่ว่าจะเป็
นอรหันต์ หรือพระโพธิสัตว์ ก็ล้วนแต่มาเกิด
ทั้งนั้น ล้วนแต่มีทุกข์ทั้งนั้น เรากำลังปฏิบัติ
เพื่อพ้นทุกข์

38. อยากทราบว่าถ้าปฏิบัติธรรมจบคอร์สแล้ว สามารถมี
ความสัมพันธ์ฉันสามีภรรยาหรือไม่

คำตอบ คนเราแบ่งได้เป็นหลายระดับ เราเป็นปุถุชนธรรมดา
สามารถทำได้ เรามาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็เพื่อให้
มีสติในการใช้ชีวิต ถ้าเป็นนักบวชก็ไม่มีควม
ต้องการอย่างปุถุชนแล้ว คนไม่เหมือนกัน การใช้ชีวิต
ก็ต่างกัน เรื่องพวกนี้อย่าเพิ่งไปคิดไปสนใจ มาเข้า
คอร์สแล้วให้ปฏิบัติให้เต็มที่ กลับบ้านไปจะทำอะไรก็
ได้ มีสติในการใช้ชีวิต มีสติในการทำงาน

39. เวลานั้นยกมือสร้างจังหวะรู้สึกง่วงมาก และยังมีภาพต่างๆ
ปรากฏให้เห็น ทำไมถึงเป็นอย่างนี้

คำตอบ มันมาเป็นอุปสรรค เรากำลังเริ่มปฏิบัติเริ่มมีสติก็เป็น
ธรรมดา เมื่อสติเราพัฒนาดีแล้ว สามารถทันความคิด
แล้ว ปัญหาพวกนี้ก็จะค่อยๆจางไป

39.1 ถ้าปฏิบัติครบ ๗ วันไม่ทราบว่าจะมีผลอย่างไร

คำตอบ พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีเหตุก็มีผล เราต้องทำ
เหตุให้ดี รักษาสติให้ดี ก็จะรู้ว่าผ่านไป ๗
วัน ผลเป็นอย่างไร

40. โยมเห็นคนบางพวก ไม่เห็นมีความรู้สึกตัว แต่เขาก็ใช้ชีวิต
อย่างมีความสุข

คำตอบ นั่นเป็นความสุขทางโลก ไม่ใช่ความสุขที่พระพุทธเจ้า
ตรัสไว้ ความสุขทางโลกนั้นมันมีความสุขทุกข์อยู่ แต่
พวกเขายังมองไม่เห็น พวกเขายังมีโลภ โกรธ หลง
เพราะฉะนั้นจึงยังมีทุกข์อยู่

40.1 เจ้าอาวาสท่านสวดมนต์ทุกวัน ไม่ทราบว่าจะทำให้
ท่านมีความรู้สึกตัวหรือไปถึงแดนสุขาวดีได้หรือไม่

คำตอบ ถ้าเรามีสติในขณะที่สวดมนต์ก็ดี การสวดมนต์เหมือนยาทา อาจดีขึ้นหน่อย แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวรักษาโรคให้หายขาดได้ ทานยานี้เข้าไปให้ผลในการรักษาไม่เหมือนกัน

40.2 อยู่บ้านปฏิบัติ กับ ออกบวชมาปฏิบัติที่วัด กับ เป็นเจ้าหน้าที่ช่วยงานวัด ผลลัพธ์ต่างกันหรือไม่

คำตอบ ถ้ามีสติในการใช้ชีวิต ในการทำงาน ไม่ว่าจะทำเพื่อคนอื่นหรือทำเพื่อใคร ผลลัพธ์เหมือนกัน

41. ไม่นานมานี้มีเรื่องคนเข้าใจโยมผิดเรื่องหนึ่ง โยมควรเข้าไปแก้ไขให้เขาเข้าใจถูกหรือปล่อยให้มันผ่านไป

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจ ไม่ต้องเสียเวลา นั้นเป็นเรื่องของเขา เรามีหน้าที่รักษาสติ

41.1 เวลายกมือสร้างจังหวัด โยมสามารถที่จะหมุนคอข้างยกมือสร้างจังหวัดบ้าง หรือขยับขาบ้างได้หรือไม่

คำตอบ ถ้ามีสติในการเปลี่ยนท่า ในเคลื่อนไหว ทำ
อย่างไรก็ได้

41.2 โยมรู้สึกว่ไหล่เจ็บ จะมีผลต่อการยกมือสร้างจิ่งหะ
หรือไม่

คำตอบ ที่บอกว่าไหล่เจ็บ มันไม่ได้เจ็บตลอด มันไม่
เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา ควบคุมมัน
ไม่ได้ ห้ามไม่ให้มันไม่เจ็บไม่ได้ มันเจ็บเองได้
มันก็หายเองได้

41.3 มีอาจารย์คนหนึ่งใช้วิธีแกว่งมือไปมาฝึกรู้สึกตัว ได้
หรือไม่

คำตอบ ถ้ารู้สึกตัวก็ได้ ถ้าอยู่ในห้องปฏิบัติ ไปแกว่ง
แขนอาจารย์คนอื่น ออกไปนอกห้องจะ
แกว่งแขนก็ได้ ถ้ามีสติในการเคลื่อนไหว
ผลลัพธ์เหมือนกัน

42. โยมมามาปฏิบัติครั้งแรก พอเริ่มยกมือก็รู้สึกอยากนอน แต่
ก่อนเคยนั่งสมาธิก็มีความคิดฟุ้งบ้าง แต่ตอนนี้รู้สึกง่วง เป็น
เพราะอะไร

คำตอบ แต่ก่อนนั่งสมาธิแล้วอาจหลับไปโดยไม่รู้ตัวก็ได้ เรา
มายกมือเพื่อปลุกสติให้ตื่น เมื่อสติเจริญแล้ว ความ
ง่วงก็จะค่อยๆหายไปเอง

42.1 ตอนนี้โยมไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน แแต่่ง่วงนอน อย่างนี้
แปลว่าโยมมีสติหรือไม่

คำตอบ มีสติแล้วความง่วงกับความคิดฟุ้งซ่านก็จะ
หายไป

43. รอนจนกระทั่งสติเต็มรอบแล้ว ควรจะออกบวชหรือว่าใช้ชีวิต
ฆราวาสเป็นปรกติต่อไป

คำตอบ เลือกเอาเอง พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสว่ามีสติเต็ม
บริบูรณ์แล้วต้องออกบวช เราจะเลือกทางไหนก็ได้

43.1 ถ้าเราต้องการบรรลุธรรมเร็วขึ้นควรเลือกทางไหน

คำตอบ ดูตัวอย่างเช่นพระพุทธเจ้า ท่านเลือกออกบวช
ทิ้งทรัพย์สมบัติทั้งหมด ถ้าออกบวชแล้วก็ไม่มีย
ภาระอะไร เอาเวลาทั้งหมดมาปฏิบัติ สติก็
เจริญได้เร็วขึ้น

43.2 มีนักบวชบางคนอยู่ในวัดปฏิบัติอยู่ดีดี ก็มีโยมมาพา
ไปทำงานข้างนอกเหมือนฆราวาส อย่างนี้ถูกหรือไม่
ควรที่จะปฏิบัติธรรมอยู่ในวัดหรือว่าอย่างไร

คำตอบ ไม่ว่าใครเขามาพาเราไป หรือเราไปเอง มันก็
เป็นการตัดสินใจของเราเอง ไม่มีถูกไม่มีผิด
จะออกไปก็ได้ จะอยู่ปฏิบัติในวัดก็ได้ แต่ควร
ตัดสินใจเด็ดเดี่ยว เลือกเดินทางใดทางหนึ่ง

44. หนึ่งปีที่ผ่านมาโยมปฏิบัติจนกายใจรู้สึกสบาย มีอิสระ สภาวะ
แบบนี้คือสภาวะสุดท้ายที่เรามุ่งปฏิบัติเพื่อให้ถึงใช้หรือไม่ แต่
โยมก็ยังจับทางไม่ถูกว่าจะเข้าถึงสภาวะนั้นได้อย่างไร

คำตอบ ไม่ว่าจะเกิดสภาวะอะไรก็ไม่จำเป็นต้องไปสนใจมัน ให้รักษา
สติไว้ดี สติจะพาเราไปเอง อย่าไปยึดติดกับสภาวะ
ใดๆ

44.1 ปีนี้ มีอยู่ครั้งหนึ่งที่โยมกำลังทำงาน แล้วพบว่า
ประสิทธิภาพในการทำงานถดถอย ทำงานช้าลง พอดู
ตัวเองก็พบว่าตัวเองกับเพื่อนร่วมงานที่ต้อง
ประสานงานกัน รู้สึกไม่ค่อยสนิทกันเหมือนเดิม

คำตอบ ถ้าสติเราเจริญแล้ว เข้มแข็งแล้ว ไม่ส่งผล
กระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ตรงกัน
ข้ามน่าจะทำให้ทำงานได้ดีขึ้น ที่เรารู้สึกไม่
ค่อยสนิทกับเพื่อนเหมือนเดิม อาจเป็นเพราะ
เรามาปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติกับผู้ไม่ปฏิบัติย่อม
ไม่เหมือนกัน เรายังรักษาสติ ให้สติและปัญญา
เป็นผู้แก้ปัญหามาให้เราเอง

44.2 เวลาที่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวใด มักจะเข้าไปอยู่ในการเคลื่อนไหวนั้น เหมือนเข้าไปอยู่อีกสภาวะหนึ่ง

คำตอบ ควรจะรู้สึกตัวอย่างเป็นธรรมชาติ การเข้าไปอยู่ในการเคลื่อนไหวก็เหมือนขังตัวเองอยู่ในห้อง เราต้องเปิดประตู ออกมา อย่าเข้าไปอยู่ในห้อง

44.3 โยมจะออกมาจากข้างในห้องได้อย่างไร ทำอย่างไรไม่ให้ตัวเองตกเข้าไปอยู่ข้างใน

คำตอบ ต้องเจริญสติ มีสติแล้วก็จะออกมาได้เอง พระพุทธเจ้าตรัสว่าท่านสามารถแนะนำได้ แต่ผู้ปฏิบัติต้องฟังตัวเอง ต้องขยัน

45. ถ้าปฏิบัติไม่ต่อเนื่องแล้ว แมวที่เราเลี้ยงจะเลิกลงหรือไม่

คำตอบ เหมือนต้นไม้ ไม้ให้น้ำมัน มันโตไปได้ระดับหนึ่งมันก็ไม่โตแล้ว หรือเหมือนเราคิดดื่มน้ำแต่ไม่มีน้ำให้ดื่ม ถ้าเราปฏิบัติไม่ต่อเนื่องก็อาจถดถอยได้

45.1 ความคิดที่เป็นทุกข์ไม่ใช่ของจริงหรือ

คำตอบ เป็นเรื่องสมมติ เมื่อสติเราเจริญเต็มรอบ
บริบูรณ์เราก็จะเห็นว่าทุกอย่างเป็นเรื่องสมมติ
เป็นเพราะอวิชชา เราถึงมองไม่เห็นความโลภ
ความโกรธ ความหลง มันเป็นเรื่องสมมติ

45.2 บางครั้งรู้สึกกลัวมาก

คำตอบ เพราะเราไม่มีสติ ก็ถูกความคิดหลอกเอา อยู่
คนเดียวให้ระวังความคิด มิฉะนั้นอาจถูก
ความคิดหลอก อยู่กับเพื่อนให้ระวังคำพูด
(群守收口，独处防心)

45.3 ครั้งก่อนที่มาเข้าคอร์สปฏิบัติ หลังจบคอร์สแล้วมีสติ

เข้มแข็งมาก ต่อมาทำงานยุ่งก็เลยไม่ได้ปฏิบัติต่อเนื่อง
ถูกความคิดฟุ้งซ่านลากไปบ่อยครั้ง เป็นเพราะสติ
อ่อนแอลงใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ต่อเนื่องก็จะเป็นแบบนั้น
ต้องเริ่มต้นฝึกใหม่

45.4 การใช้ชีวิตแต่งงานของคุณพ่อคุณแม่มีผลกระทบกับ
โยม ทำให้โยมรู้สึกไม่ดี ต่อมาพอโยมมีแฟนก็ตกอยู่ใน
สภาพคล้ายกับชีวิตแต่งงานของพ่อแม่ เป็นเพราะโยม
ไม่เหมาะที่จะแต่งงานใช่หรือไม่ โยมฟังใจเรื่องของคุณ
พ่อคุณแม่มาตั้งแต่เด็ก เหมือนกับว่าโยมไม่ได้รับการ
อบรมพื้นฐานในการใช้ชีวิตแต่งงาน

คำตอบ เราควรมีสติและปัญญาในการแก้ปัญหา ถ้า
ตอนนี้เรายังไม่มี ก็อาจจะแก้ปัญหาได้ไม่ดีพอ
เพราะเราใช้ความคิดในการแก้ปัญหา

45.5 ถ้าสติยังไม่เข้มแข็งพอ ก็ไม่ควรแต่งงานใช่หรือไม่

คำตอบ เรื่องนี้ต้องพิจารณาเองให้รอบคอบ ถ้าเรา
เลือกไม่ถูก ก็จะรบกวนเรา เราสามารถมีคนที่

รักแต่งงานได้ ให้มีสติในการคบหากับคนรัก มี สติในการใช้ชีวิต

45.6 ถ้าสติยังไม่เข้มแข็งพอ แล้วมีแฟน แฟนที่เลือกคบก็
อาจไม่เหมาะสมกับเราใช่หรือไม่

คำตอบ ตอนนี้ยังไม่แต่งงาน ยังไม่มีภรรยา ยังไม่
แต่งงานก็มีปัญหาแล้ว แต่งงานแล้วยิ่งหนัก
กว่านี้อีก เราลองเปรียบเทียบดูเอง รักษาสติ
ให้ดี นี่เป็นความเห็นของหลวงพ่อ เราต้อง
ตัดสินใจเอง

45.7 โยมคาดหวังว่าหลวงพ่อบอกโยมได้ว่าต้นตอที่
ตัวเองโมโหคืออะไร เพราะโยมมองไม่เห็น ถ้ามีสติ
เต็มบริบูรณ์แน่นอนว่าเห็นได้ แต่ตอนนี้สติโยมยังไม่
เจริญพอ

คำตอบ ปัญหาคือตัวเอง ต้องแก้ไขปัญหาลองตัวเองให้ได้
ก่อน มีสติแก้ไขได้แค่ไหนก็แค่นั้น ไม่ต้องรอให้

สติเต็มบริบูรณ์แล้วค่อยแก้ปัญหา อย่าใช้

อารมณ์แก้ปัญหา เวลาโมโหอย่าเพิ่งไปพูด

อย่าเพิ่งโมโห ให้มีความรู้สึกตัว อยู่กับปัจจุบัน

มีฉะนั้นเราก็ไปเพิ่มอารมณ์ด้านลบเข้าไปอีก

45.8 โยมมีความรู้สึกต่อต้านที่รุนแรง จะแก้อย่างไร

คำตอบ พอรู้สึกต่อต้านเกิดขึ้น ก็ไปทำอย่างอื่น ตอน

นั้นทำอะไรอยู่ก็วางไว้ก่อน ไปทำอย่างอื่น ให้

สติช่วยแก้ปัญหา เห็นแล้วก็อยู่ห่างจากมัน มัน

จะค่อยๆดีขึ้นเอง ไปอยู่ในที่สว่าง อย่าไปอยู่

ในที่มืด อย่าไปยึดมันถ้อมันกับอารมณ์ที่ไม่ดี

46. เวลานั่งยกมือสร้างจิ้งหะรู้สึกง่วง เมื่อบาน่งงมากที่สุด วันนี้

ดีขึ้นหน่อย

คำตอบ ความง่วง เป็นโมหะ คืออวิชชา มันมาเป็นอุปสรรคให้

เราก้าวข้ามไป

47. งานของโยมต้องติดต่อกับคนอื่นอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้า
ตั้งใจดูเจริญสติดูการเคลื่อนไหวของกายใจในระหว่าง
ติดต่อบุคคล ทำให้ความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น
ถดถอยไป

คำตอบ เวลาทำงานก็ให้มีสติในการพูดคุยกับคนอื่น ถ้าคนอื่น
พูดกับเรา เราก็รู้ว่าคนอื่นกำลังพูดกับเรา การมีสตินั้น
ต้องสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ถึงจะดี ถ้า
บอกว่ามีสติแต่กลับรู้สึกกลัว ๆ กลัว ๆ ก็ไม่ถูก การมีสติที่
แท้จริงจะไม่ทำให้ความสามารถในการติดต่อบุคคล
กับคนอื่นลดลง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ถ้าเราต้อง
เผชิญกับคนไม่ดีหรือไปอยู่ในที่ไม่ดี ปัญญาจะช่วยเรา
แก้ไขปัญหา เช่น บอกให้เราออกห่างจากคนนั้นหรือ
สถานที่นั้น ภาษาบาลีมีคำพูดว่า พบคนพาล พาลพา
ไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล

48. โยมมาเข้าคอร์สปฏิบัติสองครั้งแล้ว ครั้งที่แล้วรู้สึกปฏิบัติได้ดี
แต่ว่าคอร์สนี้ปัญหาหนักของโยมคือใจมันไม่อยู่กับที่ โยมรู้สึก
ทั้งหมด แต่ไม่ตั้งมั่น รู้สึกว่าไม่สมาธิเลย ไม่ทราบว่าเป็น
เพราะอะไร

คำตอบ ใจของเรายังไม่ตั้งมั่น เพราะสติยังไม่เจริญพอ ต้อง
รักษาความเพียรในการปฏิบัติต่อไป ถ้าเราเกิดความ
กังวล เช่นว่าไม่รู้จะปล่อยวางใจได้อย่างไร เป็นต้น ก็
อย่าไปสนใจมัน

48.1 อยากให้หลวงพ่อบอกให้ชี้แนะว่า เมื่อไรโยมถึงมี
ความก้าวหน้าในการปฏิบัติอีกชั้นหนึ่ง

คำตอบ ถ้าเรารักษาสติ เราก็จะรู้เอง เวลาที่เรามีสติ ก็
เปรียบเหมือนกับท้องฟ้า เราสามารถเห็นดาว
ดวงจันทร์ พระอาทิตย์ มีสติแล้วเราก็จะรู้เอง
ว่าก้าวหน้าแค่ไหน

48.2 โยมรู้สึกสับสน เหมือนกับไม่ได้รับศีล รู้สึกว่าง ๆ

เหมือนแมลงวันที่ไม่มีหัว

คำตอบ อย่าไปอยู่กับความสับสน มิฉะนั้นก็เหมือนปิดประตูขงตัวเองไว้ในห้อง ออกมาไม่ได้ ควรเปิดประตูออกมา ถ้าเราสามารถอยู่กับปัจจุบันได้ รู้สึกว่ามีกำลังเคลื่อนไหว ก็ออกจากความคิดฟุ้งซ่านนั้นได้

48.3 ตอนนีเหมือนเดินถึงทางตัน ไม่รู้ว่าชาตินี้จะสามารถ

เดินบนเส้นทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นได้หรือไม่ แต่ก่อนปฏิบัติยังเห็นความก้าวหน้าได้ชัดเจน ตอนนีเหมือนไม่ย่ำอยู่ที่เดิม ตอนนีคิดว่าอยากเห็นความก้าวหน้าในการปฏิบัติที่ชัดเจน

คำตอบ หน้าที่ของเราคือเจริญสติ ทำหน้าที่ของเราให้ดีแล้วก็จะก้าวหน้าเอง ถ้าอยากจะทำก้าวหน้ามันจะไม่ก้าวหน้า

48.4 อยากได้ธรรมะก็ไม่ได้เลยหรือ

คำตอบ อยากได้ธรรมะเป็นเรื่องที่ดี ไม่เหมือนความ
โลภ ความโกรธ ความหลง แต่อย่าไปอยากได้
ให้รักษาความเพียรในการปฏิบัติ ความอยาก
มีทั้งหยาบและละเอียด เราอยากได้ธรรมะก็
จัดเป็นกิเลสอย่างกลาง เราควรละมันเสีย เมื่อ
ใจเราบริสุทธิ์สะอาดธรรมะจะมาหาเราเอง

48.5 ตอนนี้อยมมีกำลังสมาธิไม่พอหรือว่ากำลังศรัทธาไม่ พอ

คำตอบ เป็นเพราะความเพียรไม่พอ ยังไม่รอบยังไม่
เต็ม ถ้าเรามีสติ เราทำอะไรอยู่ เราก็รู้สึกตัวอยู่
กับอริยาบถ อยู่กับปัจจุบัน ก็แสดงว่าเรามี
ความเพียรพอ สามารถประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้

49. เพิ่งมาเข้าคอร์สนี้เป็นครั้งแรก ปฏิบัติแล้วรู้สึกดี พอมีความรู้สึกตัว เนื่องจากงานของโยมส่วนใหญ่ต้องพิมพ์คอมพิวเตอร์ และต้องใช้เวลาคิดแก้ไขปัญหา งานแบบนี้ทำให้ไม่สามารถรักษาความรู้สึกตัวได้

คำตอบ เวลาเราใช้คอมพิวเตอร์ เราก็มีสติรู้ว่ากำลังพิมพ์ เวลาคิดก็มีสติในการคิด แรกๆอาจจะยาก แต่ทำไปๆก็จะดีขึ้น

49.1 โยมไม่ชอบถูกใครรบกวน เมื่อถูกรบกวนก็ทนไม่ได้ ไม่ทราบว่าจะแก้ไขปัญหาได้อย่างไร

คำตอบ เจริญสติให้ดี สิ่งที่มารบกวนเป็นเรื่องภายนอกทั้งสิ้น เมื่อมีสติแล้วก็ไม่มีปัญหาพวกนี้แล้ว

50. เราสามารถมีสติในการโกรธ เสียใจ ฯลฯ ได้หรือไม่

คำตอบ ถ้าเราโกรธก็แสดงว่าเราออกไปอยู่กับมันแล้ว ถ้าเรามีสติอยู่กับปัจจุบันก็จะไม่โกรธ ทันทันที่รู้ตัวว่าโกรธ

หรือไม่พอใจก็ให้ปล่อยว่าง อย่าไปกอดมันไว้ ทิ้งมัน
ไป

50.1 ถ้าชาตินี้โยมไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้ ชาติ
หน้าสติที่เจริญมาจะตามไปด้วยหรือไม่

คำตอบ ถ้าเรามีสติ เราจะเลือกเกิดอีกก็ได้ แล้วแต่เรา
เลือก สติเหมือนเงา เราไปไหนมันก็ตามเราไป
ด้วย

50.2 สติจะไปสามารถติดตามวิญญาณไปหรือไม่

คำตอบ ถ้าเรามีสติ เราไปเกิดอีก มันก็ไปเวียนว่าย
ตายเกิดกับเรา เหมือนเราใส่เสื้อผ้าขึ้น
เครื่องบิน เสื้อผ้าก็ตามเราขึ้นเครื่องบินไปด้วย

51. โยมมาจากเมืองชุกโจว เป็นครั้งแรกที่มาเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวก่อน เมื่อวานเรียนการเคลื่อนไหวก่มือสร้างจังหวะพอ
ได้แล้ว วันนี้นั่งยกมือ รู้สึกว่ามีลมเคลื่อนไหวกอยู่ในมือ

คำตอบ ร่างกายเราประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมกัน เวลาเราเคลื่อนไหวมีลมเกิดขึ้น ก็เป็นเรื่องปรกติ

52. สติและความรู้สึกตัวมีข้อแตกต่างกันอย่างไร

คำตอบ สติและความรู้สึกตัวมีความหมายเดียวกัน ไม่แตกต่างกัน เหมือนเราเอาน้ำใส่ภาชนะที่เรียกชื่อต่างกัน

52.1 ตอนนี้อยู่รู้สึกว่าจะคิดถึงบ้าน คิดถึงลูก ควรแก้อย่างไร

คำตอบ ในเมื่อเราตัดสินใจมาเข้าคอร์สปฎิบัติแล้ว ก็อย่าไปกังวล อยู่กับปัจจุบัน เจริญสติให้ดี มีสติแล้วก็จะปล่อยวางเป็น

52.2 เวลาทำงานมักจะคิดถึงลูกว่าลูกกำลังทำอะไรอยู่ พอ

กลับบ้านก็คิดเรื่องงาน ยุ่งตลอดเวลา ไม่เคยมีเวลา

พัก มักจะคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้เสมอ ทำให้ตัวเองตกอยู่ใน

ในสภาวะเคร่งเครียด คิดอยู่ตลอดเวลา เป็นแบบนี้ไม่

ดีใช่ไหม

คำตอบ พุดให้่ง่าย ก็ควรเจริญสติได้ดี มีสติแล้วก็จะรู้
เองว่าจะปล่อยวางได้อย่างไร จะจัดการกับมัน
อย่างไร หน้าทีการงาน ลูก สามีเข้าไม่ได้มา
เบียดเบียนเรา แต่เราเราเบียดเบียนตัวเอง
ต่างหาก ปฏิบัติให้ดี เรามาปฏิบัติในสิ่งทีเรา
มองไม่เห็น และไม่สามารทเห็นได้ มันเป็นสิ่ง
ละเอียด ไม่ใช่่อยากจะเห็นก็เห็นได้

52.3 เวลาอยู่บ้าน มีเวลาจำกัด จะต้องปฏิบัติอย่างไร

คำตอบ ต้องดูเวลาของตัวเอง วางเมื่อไรก็ปฏิบัติได้ มี
เวลาเท่าไรก็ปฏิบัติเท่านั้น

52.4 ตอนนี้อยมยังไม่สามารทมีความรู้สึทัวในการทำงาน
ได้

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารทนนำไป
ประยุกต์ใช้ในการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถใน

ชีวิตประจำวัน ขึ้นอยู่ว่าสติของเราเจริญแค่ไหน

ไหน

52.5 เวลานั่งยกมือสร้างจังหวะ มักจะคิดว่าอยากเลิกทำ

คำตอบ เป็นเพราะความคิด ความคิดมันพาไป อย่าง

ไปให้ความสำคัญกับความคิด อย่าไปเพ่งมาก

เพ่งมากร่างกายก็รู้สึกไม่ผ่อนคลาย

53. โยมเลี้ยงลูกคนเดียว กว่าจะมาเข้าคอร์สครั้งนี้ได้ก็ไม่ง่ายเลย

แต่โยมก็ยังไม่เข้าใจสติและความรู้สึกตัว โยมมีเรื่องในใจที่

ปล่อยวางไม่ได้

คำตอบ ปล่อยวางไม่ได้ก็เป็นปัญหาของมัน ไม่ใช่ปัญหาของ

เรา ถ้าเรารู้สึกว่ามีกำลังเคลื่อนไหว ก็ไม่มีปัญหา

เรื่องปล่อยวางไม่ได้แล้ว สิ่งที่ไม่มันก็มี สิ่งที่ไม่

เคยเห็นมันก็จะเห็น ขอให้รักษาสติไว้ให้ดี

53.1 ก่อนมาร่วมปฏิบัติก็ทะเลาะกับที่บ้าน จะออกมาจาก

บ้านก็ยาก

คำตอบ ตอนนี้น้ำที่เราคือมาเจริญสติ ต้องปฏิบัติให้ดี
กลับบ้านก็ให้มีสติกลับไปพูดคุยกับคนที่บ้าน

54. โยมมาปฏิบัติเป็นครั้งที่๔ มีปัญหาคล้ายๆกับครั้งก่อนหน้า
ในขณะที่รู้สึกมือเคลื่อนไหว ก็รู้สึกว่ามีความคิดด้วย อีก
ปัญหาหนึ่งคือเวลายกมือสร้างจังหวะ ร่างกายรู้สึกปวดมาก
เนื่องจากตอนนี้โยมเรียนแพทย์จีนแผนโบราณอยู่ ก่อนข้างจะ
ไวต่อลมปราณ ทำเร็วไม่ได้ จะแก้ได้อย่างไร

คำตอบ เมื่อรู้ว่ามีอาการทุกข์ หรือเจ็บปวดก็ให้ปล่อยวาง อย่า
ไปสนใจมัน มันมาเป็นอุปสรรคให้เราเลิกปฏิบัติ มัน
มาหลอกเรา มันเกิดขึ้นเองได้มันก็หายเองได้

- 54.1 ความคิดที่ทำให้เกิดความโลภไม่ส่งผลกระทบต่อโยม
เท่าไร แต่ความคิดที่ทำให้เกิดโทสะมักจะทำให้โยมตก
เข้าไปอยู่ในนั้น ก่อนหน้านี้โยมเคยใช้เวลาคิด
วิเคราะห์ว่าจะแก้ปัญหานี้อย่างไร ตอนนี้อยากให้
ใจตัวเองปล่อยวางได้เมื่อเกิดโทสะขึ้น

คำตอบ อย่าเพิ่งไปวิเคราะห์ ไม่ต้องไปหาเหตุผล

สติเรายังไม่เข้มแข็ง ปล่อยมันไป เปรียบเทียบ

เหมือนคนที่เป๋นมะเร็ง บางทีถ้าไม่ผ่าตัด

อาจจะอยู่ได้อีกพักหนึ่ง แต่ผ่าตัดแล้วอาจทำ

ให้ตายเร็วขึ้นได้ รักษาสติ อยู่กับปัจจุบัน

55. เวลานั้นยกมือสร้างจิ้งหะนานๆ แขนเหมือนลอยได้ เหมือนมี
ลมปราณขับเคลื่อน ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้

คำตอบ เป็นเพราะไม่มีสติ ให้เริ่มต้นทำใหม่ อย่าไปยึดติดกับ

มัน รักษาความเพียรในการปฏิบัติ

56. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ให้เรามีความรู้สึกตัวอยู่

ตลอดเวลา ต่อไปภายหน้าจะมีผลกระทบต่อการใช้

ชีวิตประจำวันและหน้าที่การงานของโยมหรือไม่

คำตอบ ถ้าสติเราเจริญแล้ว เข้มแข็งแล้ว เวลาเราคิดก็คิดอย่าง

มีสติ มีสติแล้วจะคิดได้ดีขึ้น อะไรก็เทียบไม่ได้กับการ

มีสติ

57. โยมเริ่มนั่งสมาธิมาก่อน มีความเชื่อมาตลอดว่าเมื่อมีสมาธิ
แล้วก็จะเกิดปัญญา ตอนนี้อมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ไม่
ทราบว่าจะขัดแย้งกันหรือไม่

คำตอบ ถ้าเราเจริญสติให้ดี สมาธิและปัญญาก็จะตามมาเอง

ถ้าเรามีสติ สมาธิ ปัญญาแล้ว ต่อไปก็นำไป

ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สมาธิแบบนั่งนิ่งๆ

หลับตา เวลานั่งถึงมีสมาธิ แต่ออกจากสมาธิ เดิน

ออกไปก็ไม่มีแล้ว แต่การเจริญสติแลลเคลื่อนไหว ไม่

ว่าอยู่ที่ไหนก็มีสมาธิ

57.1 เจริญสติแบบเคลื่อนไหวแล้ว ในที่สุดจะเข้าสู่ภาวะ

อะไร เมื่อใช้ชีวิตปรกติและทำงานจะเป็นอย่างไร

คำตอบ เป้าหมายของเราคือดับทุกข์

58. โยมไม่รู้ว่าทำไมใจถึงหงุดหงิดมาก โกรธง่าย ยิ่งจะควบคุมมัน
ก็ยิ่งโกรธหนักเข้าไปอีก

คำตอบ ความโกรธก็เหมือนมาร มาเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ

ของเรา อย่าไปสนใจมัน รักษาความเพียรของเราไว้

58.1 เวลานั่งปฏิบัติรู้สึกหงุดหงิดมาก อารมณ์ไม่ดีมาก ๆ

เวลาไม่อยากจะเคลื่อนไหวมือ ก็อยากจะนั่งเฉย ๆ

คำตอบ มันเป็นมารมาหลอกเรา อย่าไปกับมัน ถูกมัน

พาไปก็เลยหงุดหงิด อยากเห็นธรรมะต้อง

รักษาความเพียร ไม่มีความเพียรจะเห็นของ

จริงไม่ได้

59. เมื่อวานได้ยินเสียงดังข้างนอกห้องปฏิบัติ ก็รู้สึกตัวว่ากำลัง

หยุด รู้ว่ากำลังมอง นี่เป็นสติหรือไม่

คำตอบ เหมือนกับตอนนี้เรากำลังฟังคนอื่นพูด ก็ให้มีสติใน

การฟัง แต่ก็รู้ว่าข้างนอกมีเสียงนกร้อง แต่ไม่ให้

ความสำคัญมัน ฟังแล้วก็แล้วไป

59.1 ถ้าต้องการให้จิตมันสงบ เช่นท่องพุทโธ ถ้าไม่กำหนด

แล้วจิตมันจะสงบได้อย่างไร เหมือนมันขัดแย้งกันอยู่

คำตอบ มีสติก็สงบได้ ไม่มีสติก็สงบไม่ได้ สมถะคือหนึ่งหนึ่ง ๆ

ท่องจนใจสงบ ไม่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

ปรกติเราต้องเคลื่อนไหว วิปัสสนาเป็นการเจริญ

ปัญญา สติ สมาธิและปัญญาจะเกิดขึ้นพร้อมกัน

สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สติไม่ใช่

เกิดจากการคิด แต่เกิดจากปฏิบัติ

60. รู้สึกว่า ความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวมันไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน

ความรู้สึกตัวช้ากว่าการเคลื่อนไหวหนึ่งจังหวะ

คำตอบ เป็นเรื่องธรรมดา สติเรายังไม่เจริญ เราต้องขยัน

ปฏิบัติต่อไป

60.1 บางที่ยกมือผิดจังหวะ โยมควรจะรู้ว่าทำผิด ถูก

หรือไม่

คำตอบ ถ้ารู้ว่ายกผิดแล้วก็ให้เริ่มต้นใหม่ อย่าไปทำ

ผิด ๆ

61. ก่อนหน้านี้ได้ปฏิบัติวิธีอื่นมาก่อน พอเริ่มมาเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหว แรกๆไม่สามารถรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวได้ ต่อมา
ความคิดก็ฟุ้งมาก ก็เห็นแต่ความคิด ไม่ทราบว่าจะแก้อย่างไร
คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ไม่ต้องไปดูความคิด ให้
รู้สึกที่การเคลื่อนไหวรู้สึกที่ปัจจุบัน ไปมองความคิดก็
จะขาดสติ ก็จะไปกับความคิด ให้ดูการเคลื่อนไหวของ
ตัวเอง ไม่ต้องไปสนใจความคิด

61.1 เวลายกมือสร้างจังหวะรู้สึกว่ามือเบามาก และใจก็สงบ
มาก

คำตอบ เวลาใจมันสงบก็อย่าไปอยู่กับความสงบ ปล่อย
มันไป รักษาสติของเราต่อไป

62. กลับบ้านควรขยันอย่างไร โยมกังวลว่าจะถดถอย

คำตอบ ปฏิบัติต่อไป ถ้ากลัวว่าจะถดถอย ก็ให้รู้สึกตัวใน
ชีวิตประจำวัน ทำอะไรก็ให้รู้สึกตัว เดิน ยืน นั่ง นอนก็
ให้มีสติ

62.1 ขอบคุณหลวงพ่อกี่เมตตา โยมมีความมั่นใจว่าเราสามารถที่จะหลุดพ้นได้ในชาตินี้ ถึงแม้ตอนนี้ยังหลงอยู่ แต่ก็มั่นใจในธรรมะของพระพุทธเจ้า อยากให้หลวงพ่อบุติให้กำลังใจโยมหน่อย

คำตอบ ภาษาบาลี คำว่า “ภาวนา” มีสองความหมาย ความหมายหนึ่งคือการทำบ่อยๆ อีกความหมายหนึ่งคือทำให้มาก เรายกมือสร้างจังหวัด ๑๕ จังหวัด ถ้านับไม่ครบก็ให้เริ่มทำใหม่ เวลาหลวงพ่อกำหนดดูเป็นตัวอย่างก็นับให้ดู ตอนนี้มีคนมานำปฏิบัติวิธีนี้ในเมืองจีนหลายคนอยู่ แต่หลวงพ่อก่เทียบท่านสอน ๑๕ จังหวัด หวังว่าพวกเราจะช่วยกันรักษาการยกมือ ๑๕ จังหวัดนี้ไว้ เวลาปฏิบัติอย่าไปอยากอย่าไปคาดหวังว่าเมื่อไรจะบรรลุธรรม ยิ่งอยากมันยิ่งไม่ได้

62.2 แต่บางทีความอยากนี่มันบังคับควบคุมไม่ได้

คำตอบ เพราะสติเรายังไม่เข้มแข็งพอ

62.3 ถ้ารู้สึกเบื่อ แล้วไม่อยากทำต่อ ยิ่งคิดอยากให้เห็น มัน

ก็ยังไม่เห็น ยิ่งคิดอยากจะทำใจ มันก็ไม่เข้าใจ

คำตอบ ทำเหตุให้ดี ผลมันก็จะมาเอง

63. เข้านี้เห็นสระน้ำในวัดมีเต่าตัวหนึ่ง ก็รู้สึกเศร้าขึ้นมา ถึงจะรู้ว่า

มันเป็นภาพลวงตา การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา

แต่ก็รู้สึกเศร้าใจอยู่ดี

คำตอบ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา เข้าใจก็ดี

แล้ว

64. (ภิกษุณี) เวลาที่ยกมือสร้างจังหวะไม่นานนัก ก็รู้สึกว่าตัว

หายไป มองไม่เห็นกายแล้ว มีแต่ศีระะ เป็นเพราะอะไร

คำตอบ ไม่ว่าจะรู้สึกอะไรหรือเกิดเหตุการณ์อะไร อย่างไม่

สนใจมัน ให้มีสติอยู่กับการยกมือ รู้สึกตัวในการ

เคลื่อนไหว

64.1 เมื่อถึงเวลาสวดมนต์ ดิฉันจะเป็นคนนำเดินสวดมนต์
สวดไปมือก็แกว่งไป อยากทราบว่า จะเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวอย่างไร

คำตอบ ถ้ามีการเคลื่อนไหวหลายอย่างพร้อมกันใน
เวลาเดียวกัน ก็เลือกรู้สึกอย่างเดียว

64.2 รู้สึกถึงเสียงที่ได้ยิน ได้หรือไม่

คำตอบ ได้ ให้รู้สึกอย่างต่อเนื่อง ก็ได้ทั้งนั้น

64.3 เมื่อดิฉันนำสวดเสร็จแล้ว คนอื่นก็จะสวดต่อ อย่างนี้
เวลาที่ดิฉันสวดก็ให้รู้สึกถึงเสียงตัวเอง พอคนอื่นสวด
ต่อก็ให้รู้สึกถึงเสียงของเขา ใช่หรือไม่

คำตอบ ตอนที่เราไม่สวด เราจะเลือกรู้สึกถึงเสียงคน
อื่นกำลังสวดอยู่ หรือรู้สึกที่กำลังฟังเขาสวด
อยู่ก็ได้

64.4 เวลานั้นสมาธิจะต้องรู้สึกตัวอย่างไร

คำตอบ เวลาเรายกมือสร้างจิ้งหะก็มีจิ้งหะหยุด เมื่อ
นั่งสมาธิก็เช่นกันสามารถเลือกที่จะรู้สึกว่าจะ
หยุดอยู่ หรือรู้สึกลมหายใจเข้าออกก็ได้

64.5 ถ้ามีเวลา ๑-๓ เดือน ไปเก็บอารมณ์ที่ใดที่หนึ่งดี
หรือไม่

คำตอบ ได้ แต่ต้องระวังตัวเอง ไม่ให้เกิดปรากฏการณ์
อะไรให้เห็น ก็อย่าไปยึด ให้รักษาสติไว้

64.6 เวลาเก็บอารมณ์ ควรมีพระอาจารย์อยู่ใกล้ๆคอย
ชี้แนะ จะดีกว่าหรือไม่

คำตอบ ถ้ามีก็ดี ยังมีประสบการณ์ในการปฏิบัติยิ่งดี
แต่ไม่มีอาจารย์อยู่ด้วยก็ได้ ตัวเองพบเห็น
อะไรในระหว่างปฏิบัติก็อย่าไปยึดมั่นถือมั่น
ให้รู้สึกตัวไว้

65. สติ จริงๆแล้วมันมีมาตลอดอยู่แล้ว ไม่ว่าจะทำอะไร ง่วงนอน
หรือคิดฟุ้งซ่าน มันก็เป็นแค่อีกด้านหนึ่งของมัน เราไม่

จำเป็นต้งไปตั้งใจหามันก็ได้ มันก็เป็นของมันอยู่แล้ว ไม่
เปลี่ยนแปลง เมื่อคีนนี้เลยนอนหลับสบาย

คำตอบ เข้าใจถูกแล้ว แต่จะไปให้ถึงก็ต้งฟังตัวเองปฏิบัติ

ตัวเอง ถึงจะรู้แจ้งรู้จริงได้ เหมือนเราอยากกินข้าว เรา

จะ”คิด”กินข้าวไม่ได้ ต้งเอามือตักข้าวเข้าปากกิน

65.1 เมื่อวานมีภิกษุท่านหนึ่งพูดว่าให้ลองตั้งใจเพ่งที่การ

ยกมือแต่ละจังหวะ โยมก็เลยไปลองดู ที่แก้การ

เคลื่อนไหวแต่ละจังหวะเราก็รู้อยู่แล้ว แต่มองไม่เห็น

มัน ไม่ทราบว่ “รู้” ตัวนี้ต้งกับการ “รู้” โดยปรกติ

ท้วไปหรือไม

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต้งเคลื่อนไหวให้

รู้สึกตัว ใช้การเคลื่อนไหวเจริญสติ

65.2 ครั้งนี้วิวรรณ์ ๕ ออกมาให้เห็นหมด ก่อนหน้านี้คิดว่า

ควบคุมมันได้แล้ว ตอนนีู้สึกแปลกใจมาก ขอขอบคุณ

หลวงพ่อกที่ชี้แนะ โยมจะรักษาความเพียรให้ต้งเอง

คำตอบ เราต้องฟังตัวเอง จะเดินทางไหนดก็ต้องเลือก
เอง หลวงพ่อกมาแนะนำการเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวกให้ทุกคน แต่จะนำไปปฏิบัติ
หรือไม่แต่ละคนต้องตัดสินใจเลือกเอง

66. การเจริญสติอาศัยการเคลื่อนไหวกพื้นฐาน คือการยกมือสร้าง
จังหวะเป็นหลักใช่หรือไม่ ส่วนการเดินจงกรมและการ
เคลื่อนไหวกเล็ก ๆ อื่น ๆ เป็นแค่ตัวช่วยใช่หรือไม่

คำตอบ เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติ ก็ให้การเคลื่อนไหวกของมือก่อน
เมื่อสติเราเจริญแล้ว สติก็จะเข้าไปรู้การเคลื่อนไหวก
อื่น ๆ เอง เปรียบเหมือนเราสร้างบ้านเราต้องวางฐาน
รากให้เสร็จก่อน แล้วค่อยขึ้นโครงสร้าง หลังจากนั้น
ส่วนอื่น ๆ ก็จะตามมา

- 66.1 ในที่สาธารณะไม่เหมาะที่จะยกมือสร้างจังหวะ ถ้า
พลิกมือต้องมีจังหวะก่อนหลังหรือไม่

คำตอบ แต่ละครั้งให้พลิกมือแค่ข้างเดียวก็พอ จะ
ปฏิบัติที่ไหนก็ได้

66.2 ตอนกลางคืนฝันมาก ทำอย่างไรถึงจะไม่ฝัน

คำตอบ กลางวันเรียกความคิด กลางคืนเรียกฝัน มัน
คือตัวเดียวกัน เวลาที่เราไม่มีสติก็จะคิดจะฝัน
ก่อนนอนให้ลองรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออก หรือ
พลิกมือก็ได้ ถ้ายังฝันอีก ก็ไม่เป็นไร ไม่ต้อง
ไปสนใจมัน มันจะค่อยๆลดน้อยลงเอง

67. หลวงพ่อพูดว่าถ้าไปสอนคนอื่นก็สามารถทำได้ แต่โยมไม่
ทราบว่าจะสอนคนอื่นอย่างไร สอนใครดี เราปฏิบัติตัวเองให้
ดีก่อนแล้วค่อยสอนคนอื่นดีหรือไม่ เหมือนพระพุทธเจ้า

คำตอบ คิดแบบนี้ก็ได้ อย่าเพิ่งไปคิดสอนคนอื่น เจริญสติให้ดี
ก่อน แล้วค่อยคิด

67.1 เมื่อสติเราเข้มแข็งแล้ว ก็จะตอบคำถามตัวเองได้
ทั้งหมดใช่หรือไม่

คำตอบ ของจริงมันอยู่ในตัวเรา หลวงพ่ออยู่ข้างนอก
มองไม่เห็นของจริงของคนอื่น จะเห็นของจริงก็
ต้องเจริญสติให้เต็มรอบบริบูรณ์ถึงจะเข้าใจ

68. เมื่อวานตอนบ่าย ภิกษุนำปฏิบัติสองชั่วโมง รู้สึกเหมือนวิ่ง
ทางไกลความคิดฟุ้งน้อยลง ความรู้สึกแบบนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ ปรกติ จะรู้สึกอย่างไรก็มีแต่ตัวเองที่รู้ รักษาสติให้ดีก็
ถูก ความคิดเกิดขึ้นก็ไม่ใช่ไร

68.1 กลับบ้านต้องปฏิบัตินานเท่าไร เพราะโยมปฏิบัติ ๑
ชั่วโมงไม่ได้รู้สึกเหมือนข้างต้น

คำตอบ ขึ้นอยู่กับเวลาของเรา มีเวลาเท่าไรก็ฝึก
เท่านั้น จะกำหนดเวลาเองก็ได้ จะนั่งวันละกี่
ชั่วโมง เดินกี่ชั่วโมง หลวงพ่อคิดแทนไม่ได้
เพราะไม่รู้ว่าเราทำอะไรบ้างในแต่ละวัน

68.2 แต่โยมนั่งปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง ไม่มีความรู้สึกตัว

คำตอบ ถ้าเรานั่งปฏิบัติแล้วไม่มีสติ ก็ไม่เป็นไร รักษา

ความเพียร นั่งให้เป็นธรรมชาติ อย่าไปเพ่ง

อย่าไปอยากได้อะไรอยากมีอยากเป็น

69. ขอบพระคุณหลวงพ่อกี่เมตตา โยมรู้สึกปิติ โยมมีสองคำถาม
คำถามแรก โยมรู้สึกว่าความคิดมีกำลังมาก โยมคิดว่าควรเอา
ความรู้สึกตัว มาแทนที่มัน เทียบกับก่อนหน้านี้ โยมรู้สึกว่า
โยมปฏิบัติได้ดีขึ้น

คำตอบ เป็นเรื่องปรกติ เราเพิ่งมาเริ่มหัดใหม่ ๆ ยิ่งปฏิบัติ

ความคิดก็ยิ่งน้อยลง รักษาความเพียร ถ้าสติไม่ถูก

ปลุกขึ้นมา ความคิดจะมีกำลังมาก ถ้าสติถูกปลุก

ขึ้นมา ความคิดก็จะถูกตัดตอน

- 69.1 คอร์สนี้ปฏิบัติค่อนข้างเข้ม รู้สึกรับไม่ไหว แต่กลับไปก็

ไม่มีเวลามากขนาดนี้ โยมควรจะหาเวลาไปปฏิบัติ

ธรรมอย่างเดียวเป็นระยะ ๆ ใช่มั้ย

คำตอบ ถ้าสามารถจัดเวลามาเข้าคอร์สได้ก็ดี แต่ถ้าเวลาไม่เหมาะสมก็ปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็ได้ หรือจัดสรรเวลาในแต่ละวันปฏิบัติ เพิ่งมาเข้าคอร์สครั้งแรกใช้หรือไม่

69.2 ใช้

คำตอบ ในเมืองจีนมีคนนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนำมาเผยแพร่ ไม่อยากให้เห็นจิตใจ หลวงพ่อเทียนสอนยกมือสร้างจังหวัด ๑๕ ทำจังหวัดที่ ๑ สำคัญที่สุด ถ้าเราไม่รู้สีกตัวที่จังหวัดที่ ๑ สติเราจะหายไป ๑ จังหวัด อยากให้ช่วยกันรักษาทั้ง ๑๕ ทำไว้ รักษาความเพียรในการปฏิบัติต่อไป อย่าให้ถอยหลัง ถ้าไม่ก้าวหน้าอย่างน้อยต้องพยายามรักษาปัจจุบันให้ดี

70. โยมปฏิบัติมาปีกว่าแล้ว เมื่อปฏิบัติจนถึงสภาวะที่ผ่อนคลาย
มาก ๆ มีความรู้สึกตัวมาก ๆ ลมปราณก็จะพุ่งขึ้นไปที่ศีรษะ
รู้สึกปวดหัว ต้องค่อย ๆ ทำให้ลมปราณลดลง ถึงจะกลับมา
รู้สึกตัวได้ โยมเคยฝึกการเคลื่อนไหวของลมปราณถึงขั้น
ทะลวงชีพจรได้แล้ว

คำตอบ ไปเริ่มเจริญสติแบบเคลื่อนไหวที่ไหนมาก่อน

70.1 ไปเรียนกับอาจารย์เหียนซง ๒ คอร์ส แล้วก็พระ
อาจารย์ไพศาล ๑ คอร์ส และพระอาจารย์คำเขียน ๑
คอร์ส

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการ
เคลื่อนไหวของลมปราณภายในร่างกายไม่
เกี่ยวข้องกัน เราสอนให้ปล่อยวาง
ปรากฏการณ์และความรู้สึกทั้งหมด ถ้า
ลมปราณไปที่ศีรษะ ก็ปล่อยมันขึ้นไป

70.2 แต่ลมปราณพุ่งปะทะค่อนข้างแรง

คำตอบ อย่าไปกังวล ถ้ามันไม่ออกไป ก็ให้มันอยู่ที่
นั้น เรามามีสติอยู่กับกาย อย่าไปสนใจมัน ไป
เรียนกับอาจารย์ เหียนซง เขาสอนยกมือก็
จังหวะ

70.3 ๑๔ จังหวะ ไปเมืองไทยก็เป็น ๑๕ จังหวะ เรียนกับ
พระอาจารย์ไพศาลจะ ๑๔ หรือ ๑๕ ก็ได้ หลวงพ่อคำ
เขียน ๑๕ จังหวะ เรียนกับอาจารย์เหียนซง
บางอย่างก็ตั้งใจมากเกินไป ครั้งนี้ฟังที่หลวงพ่อเทศน์
ในซีดี มีหลายอย่างที่ไม่เหมือนกับที่อาจารย์เหียนซง
สอน ที่ผ่านมาเวลาปฏิบัติมักจะ “อยาก” ตั้งใจมากเกินไป
หน่อย ต่อมาได้ดูวีดีโอของหลวงพ่อเทียนบน
อินเตอร์เน็ต ยกมือแบบไม่ตั้งใจก็สามารถรู้สึกตัวได้ รู้
อย่างเป็นธรรมชาติ แต่เดิมตั้งใจเกินไป มัวแต่กังวลว่า
ยกมือถูกไม่ถูก

คำตอบ อาจารย์เหยียนชง ถึงจะเรียนจากหลวงพ่อก แต่
ก็เอาไปปรับเปลี่ยน อาจทำให้เข้าใจผิด
เพราะฉะนั้นเราต้องเลือกให้ดี ไม่อย่างนั้นอาจ
เข้าใจผิด ทำผิดๆก็จะไปไม่ถึงจุดหมาย

71. กลับไปบ้านแล้วเกรงว่าจะมีคนถาม โยมเลยขอถามให้ชัดเจน
ว่า เรามาปฏิบัติเพื่อเจริญสติ ให้มีสติรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว
ตลอดทั้งวันได้ ใช่หรือไม่

คำตอบ แต่ละวันมีการเคลื่อนไหวมากมาย ให้เลือกรู้สึกตัวแค่
อย่างเดียวพอ

71.1 ความรู้สึกตัว และสติมีความแตกต่างกันหรือไม่ ความ
รู้สึกตัวคือแมวตัวเล็ก สติคือแมวตัวใหญ่ใช่หรือไม่

คำตอบ คืออันเดียวกัน แต่เรียกไม่เหมือนกัน

71.2 โยมเข้าใจว่า ความรู้สึกตัวเป็นสิ่งที่เราต้องกระตุ้นมัน
ขึ้นมา ถ้าไม่กระตุ้นก็จะถูกความคิดลากไป สติไม่
จำเป็นต้องกระตุ้น

คำตอบ มันมีความหมายเดียวกัน เวลาเรามีความรู้สึก
ตัว เราก็มีสติ เปรียบเหมือนน้ำ ไม่ว่าจะเอา
มันไปใส่ภาชนะไหนมันก็คือน้ำ หรือจะเปรียบ
เหมือนเมล็ดข้าว มีเปลือกก็เรียกข้าวเปลือก
เอาเปลือกออกก็เรียกข้าวเจ้า หุงสุกแล้วก็
เรียกข้าวสวย แต่ก็คือข้าวเหมือนกัน

71.3 ต้องรักษาสติให้ต่อเนื่อง แค่นี้ก็พอใช่หรือไม่

คำตอบ ถ้าสามารถรักษาสติให้ต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ก็
ไม่มีความทุกข์แล้ว

71.4 นี่คือทางที่ถูกต้องแล้ว

คำตอบ ใช่ ถ้าเราสามารถรักษาสติให้ต่อเนื่อง
พระพุทธรูปเจ้าตรัสว่า เป็นทางสายเดียว แต่ไม่มี
ใครทำแทนเราได้

71.5 ไม่ว่าเราจะปฏิบัติวิธีไหน ถ้ามีสติในการปฏิบัติ ก็ปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ แต่ถ้าเราไม่มีความรู้สึกตัวในการปฏิบัติ ก็ไม่ถูกใช้หรือไม่

คำตอบ ใช้ มีสติก็ถูก ธรรมที่มีอุปการะคุณมี ๒

ประการที่จะนำพาเราไปสู่ทางดับทุกข์คือ สติ
และความรู้สึกตัว

72. ในการยกมือ ๑๕ จังหวะ เนื่องจากจังหวะที่ ๑ และ ๑๕ คือทำเดียวกัน หลังจากยกรอบแรกผ่านไปแล้ว รอบต่อไปต้องรู้สึกจังหวะที่ ๑ หรือไม่

คำตอบ ต้องรู้ จังหวะที่ ๑ สำคัญมาก

72.1 รู้สึกง่วงเอามากๆ สามวันก่อน โยมเตือนตัวเองว่า เราต้องตั้งใจปฏิบัติ เราต้องมีใจที่หนักแน่น ต้องรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวทุกจังหวะ ต้องมีความอดทนต่อความง่วง แล้วโยมก็รู้ว่าเมื่อไรความง่วงจะมา เพราะความง่วงมาแน่ๆ อย่างนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ เรามือวิชา เมื่อมือวิชาก็ไม่มีสติ ความง่วงก็
เข้ามาหา ถ้าเรามีสติแล้ว ก็จะไม่ง่วงอีก ไม่
ต้องเตือนตัวเองก็ได้

72.2 นีวรณ๕ กับ โลก-โกธร-หลง เป็นเรื่องเดียวกันหรือ
เปล่า แค่เรียกชื่อไม่เหมือนกันใช่หรือไม่

คำตอบ ก็อยู่ในวงจรกิเลส เหมือนกับบ้านเรา ถ้าคน
หนึ่งกินเหล้าเมา ก็พาลไปทั้งหมด คนไม่กิน
ไปๆมาๆก็เป็นไปกะเขาด้วย บางทีคนไม่เมา
ยิ่งแ่กว่าคนเมา คนเมายังร้องเพลงแบบคน
เมา คนไม่เมาฟังแล้วรับไม่ได้

73. เวลาลืมตาปฏิบัติ รู้สึกว่าจะทำผิดบ่อย เช่น คิดฟุ้งซ่าน

เครียด ฯลฯ

คำตอบ อย่าไปเครียด รักษาสติให้ดี สติจะเข้าไปจัดการมัน
เอง ถ้าเรารักษาสติดีแล้ว ก็จะไม่คิดฟุ้งซ่าน และพ้น
ทุกข์ได้ ไม่อยากได้มันก็จะได้

74. ยกมือสร้างจังหวะข้าหน้อยได้หรือไม่

คำตอบ ข้าหน้อยก็ได้ แต่อย่าให้ข้าเกินไป ให้พอดีๆ ให้สติเรา
ตามทันการเคลื่อนไหว

74.1 ถ้ายกข้าหน้อยจะรู้สึกผ่อนคลาย

คำตอบ ถ้าทำข้าเกินไปจะไม่สามารถประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้

74.2 ถ้าเริ่มทำช้าๆ แล้วค่อยๆเพิ่มความเร็วในการยกมือได้ หรือไม่

คำตอบ ให้ยกอย่างเป็นธรรมชาติ ลืมตา หลวงพ่อกเห็น
เราเดินจงกรมข้าเกินไป

74.3 โยมรู้สึกว้าใจตามไม่ทันขาที่ก้าว

คำตอบ รักษาความเพียร ทำไปเรื่อยๆ ก็จะตามทันเอง
ตามไม่ทันก็ไม่มีไร แต่ต้องเดินอย่างเป็น
ธรรมชาติ

74.4 ถ้ามีความเพียร สามปีก็สามารถดับทุกข์ได้ แล้วให้เพียรอย่างไร เพียรอย่างเวลาที่ปฏิบัติในคอร์สใช้หรือไม่

คำตอบ จะปฏิบัติอย่างไรก็ได้ ขอให้อยู่กับปัจจุบัน ให้มีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน

74.5 พอโยมปฏิบัติไปได้ชั่วโมงหนึ่ง ก็รู้สึกเกร็งที่ต้นคอ โยมควรจะทำพัก นั่งให้ผ่อนคลายสักครู่แล้วค่อยทำต่อหรือไม่

คำตอบ เปลี่ยนท่าก็ได้ นั่งไม่ไหวก็เดินจงกรม แต่นั่งเฉยๆไม่เคลื่อนไหว ก็ไม่ใช่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เราสอนให้เคลื่อนไหวตลอดเวลา

74.6 ถ้าโยมทำต่อไปแล้ว อาการเกร็งที่ต้นคอจะดีขึ้นหรือไม่

คำตอบ ทำต่อไปก็ดีขึ้น

75. “จิต” พอปฏิบัติไปสักพักก็รู้สึกสงบลง ถ้าไปเจอลมก็จะ

เกิดปรากฏการณ์มากมาย ถ้าปฏิบัติอยู่ในห้องคนเดียวแล้ว

ปิดประตู สิ่งที่มีอยู่ในใจมันจะออกมาทางอื่นหรือไม่

คำตอบ ตอนนี้น้ำที่เราคือเจริญสติ เวลาเกิดความคิดฟุ้ง ก็

อย่าไปสนใจมัน ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป รักษาสติเอาไว้

75.1 อ่านหนังสือมามาก ส่วนใหญ่บอกทำให้มีใจอย่างพระ

โพธิสัตว์ โยมก็เลยทำใจอย่างว่า แต่ตอนนี้รู้สึกว่าจะ

กลายเป็นสิ่งรบกวนการปฏิบัติเพื่อสู่ทางหลุดพ้น

ตอนนี้โยมคิดว่าจะไม่คาดหวังอะไร จะไม่ยึดติดกับ

อะไร เพื่อที่จะกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง

คำตอบ เราควรช่วยเหลือตัวเองก่อน ถึงจะช่วยเหลือ

ผู้อื่นได้ เปรียบเหมือนว่าเรายังว่ายน้ำไม่เป็น

แล้วจะไปช่วยคนจมน้ำได้อย่างไร ปฏิบัติให้

ตัวเองพ้นทุกข์ แล้วค่อยช่วยคนอื่น พระ

โพธิสัตว์ยังไม่พ้นทุกข์ ถ้าพ้นทุกข์แล้ว ต้องมา

เกิดใหม่ก็จะไม่มีทุกข์อีก ถึงจะช่วยเหลือคนอื่นได้

75.2 เวลานั้นปฏิบัติ สมองชอบคิดไปถึงกรรมที่เคยอ่านผ่านมา

คำตอบ เรียนมามาก อ่านมากก็ดี พอมาปฏิบัติก็จะได้ประสบการณ์ รักษาสติให้ดีก็จะดับทุกข์ได้

76. รู้สึกปวดเมื่อยร่างกายมาก

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจริง ๆ แล้วไม่มีผลกระทบต่อร่างกาย ความปวดความเมื่อยมันจะค่อย ๆ หายไปเอง

77. วันแรกที่ปฏิบัติไม่ค่อยรู้สึกตัวเท่าไร วันที่สองรู้สึกหงุดหงิดปวดเมื่อย คั้น คุณป่าที่มาด้วยเห็นโยมเป็นแบบนี้ก็หาว่าโยมไม่มีความตั้งใจ ทัศนคติไม่ดี แต่โยมรู้สึกว่าคุณอื่นรบกวนโยมต่อมาก็พบว่าตัวเองไปใส่ใจคนอื่นมากเกินไปเอง ถ้าไม่ไปสนใจเขาก็ไม่มีปัญหาอะไร ตอนมาสอบอารมณ์ หลวงพ่อบอก

ว่ามันเป็น “มาร” ตอนแรกโยมก็คิดว่าคงเป็นกรรมเก่าจากชาติที่แล้ว แต่ต่อมาก็เข้าใจว่าที่แท้ “มาร” ก็คือตัวเอง ตอนนี้โยมไม่รู้สึกปวดเมื่อยแล้ว ไม่ง่วงแล้ว

คำตอบ รักษาความเพียร รักษาสติ

77.1 ตอนที่มาใหม่โยมไม่รู้ว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมี่ประโยชน์อะไร เข้าใจเอาเองว่าทำให้จิตสงบมีสมาธิ แต่ต่อมาก็พบว่าใจมันไม่สงบเลย คนอื่นก็เหมือนกับโยม ไม่มีสมาธิเกิดขึ้น

คำตอบ ถ้าเรารักษาสติ สติก็จะเข้าไปจัดการเอง เราต้องพึ่งตัวเอง เมื่อเรารักษาสติแล้ว เราก็จะเห็นจะเข้าใจของจริงเอง

77.2 เมื่อวานนี้โยมก็เข้าใจว่า ที่จริงแล้วมีหลายๆเรื่องที่เราไม่ต้องวิงวาดคนอื่นให้ช่วย แค่ให้ใจสงบก็รู้คำตอบแล้ว เราควรเห็นตัวเอง ก็จะแก้ปัญหาตัวเองได้ สมมติว่ามีคนมาด่าเรา เราไม่ยึดติดกับคำพูดเขา มันก็ไม่มี

ปัญหาลแล้ว เหมือนคนอื่นว่าเราเป็นหมา ถ้าเราไม่ใช่
หมาก็ไม่ต้องไปใส่ใจคำพูดเขา เขาก็เป็นหมาเอง

คำตอบ วันก่อนหลวงพ่อกองกับผู้ปฏิบัติธรรมคนหนึ่ง
ว่า โกรธคือคนโง่ โม่โหคือคนบ้า เกล็ดคนอื่น
เหมือนจุดไฟเผาตัวเอง ถ้ามีคนมาจุดไฟเผา
เรา เราแค่เอามือออก ก็ไม่มีปัญหาลแล้ว ถ้าไม่
ยกมือออกเราก็ถูกไฟเผา ตบมือข้างเดียวมัน
ไม่ดัง ปัญหาลของคนอื่นก็ทิ้งไว้ให้เขา เหมือน
กระจก เวลาเราเอาด้านหลังของกระจกหัน
หน้าเข้าหาเรา เราก็มองไม่เห็นตัวเอง เวลา
สติก็เหมือนเอากระจกส่องตัวเอง มองเห็น
ตัวเอง

77.3 ไม่ทราบว่าจะขยันอย่างไรถึงจะดีที่สุด

คำตอบ อย่าปล่อยให้โม่หะมันครอบงำ อยู่กับปัจจุบัน
รู้ว่าปัจจุบันกำลังทำงานอะไร อย่าไปใส่ใจ

เรื่องนอกรกาย ให้มองเข้ามาในใจ อย่าไปสนใจ
อดีตและอนาคต ถ้าอยู่กับปัจจุบันได้ก็ไม่มี
ปัญหาแล้ว

77.4 โยมมีข้อบกพร่องหรือข้อด้อยอะไรบ้างที่ควรปรับปรุง

คำตอบ เมื่อครูเราก็พูดออกมาแล้ว ตัวเองก็แก้ไปแล้ว

พยายามรักษาความเพียร ก็จะมีดีขึ้นยิ่งเจริญ
ขึ้น

78. สองสามวันที่ปฏิบัติมารู้สึกดี กลับบ้านแล้วควรกำหนดตาราง
ปฏิบัติอย่างไร

คำตอบ ถ้าจะยกมือสร้างจิ้งหะ ก็สามารถหาที่ที่ไม่มีคนอยู่หนึ่ง
ปฏิบัติ หรือปฏิบัติที่บ้านก็ไม่ ไม่มีข้อกำหนดเรื่อง
เวลา แต่ละวันมีเวลาเท่าไรก็ปฏิบัติเท่านั้น

79. อยู่ๆ โยมก็พบว่า การเดินจงกรมในสภาวะที่ดีที่สุดคือ ใจ กาย
และสมองอยู่ที่เดียวกัน ทั้งสามอยู่ด้วยกัน ถ้ากายอยู่ที่หนึ่ง
ความคิดและอารมณ์อยู่ที่อื่น ก็ไม่ค่อยดี

คำตอบ สภาวะที่ดีที่สุด คือมีสติ รู้ปัจจุบัน รู้สึกว่ากำลัง
เคลื่อนไหว ถ้าสติยังไม่เข้มแข็งก็จะถูกความคิดลาก
ออกไป

79.1 ตอนเดินจงกรมอยู่ เห็นเต่า แต่โยมรู้ว่ากำลังมองอยู่
ได้หรือไม่

คำตอบ ถ้ามีสติในการมองก็ได้

79.2 ถ้าเดินไปด้วยคิดไปด้วยนี้ไม่ดีใช่หรือไม่ เวลาโยมคิด
ก็ไม่รู้สึกตัวแล้ว

คำตอบ ถ้าเดินจงกรมอยู่ก็ควรรู้สึกที่เท้า ความคิดที่ไม่
เป็นสาระสำคัญคือความฟุ้งซ่าน

80. ขณะที่กำลังยกมือสร้างจังหวะ มักจะถูกความคิด และอารมณ์
พาออกไป อารมณ์กับความคิดนี้รุนแรงมาก ควรแก้อย่างไร

คำตอบ เจริญสติให้ดี สติยังไม่เข้มแข็งก็จะถูกอารมณ์และ
ความคิดลากไป ไม่ต้องไปสนใจความคิด ไม่ต้องไป
สนใจอารมณ์ กลับมารู้สึกตัว

81. โลก โกรธ หลง อวดเก่ง และสงสัย ไม่ค่อยมีผลกับโยมเท่าไร
เช่น เวลามีอาการใด ๆ เกิดขึ้น โยมสามารถใช้เหตุและผล
เอาชนะอารมณ์ได้ เป็นเพราะความโลภ โกรธ หลงของโยม
ไม่มาก หรือเป็นเพราะโยมมีโมหะมาก

คำตอบ ถ้าเราเข้าใจจริง ๆ สามารถจัดการกับอารมณ์ได้เอง
แสดงว่ามีพื้นฐานที่ดีอยู่แล้ว ถ้าเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหว ก็สามารถก้าวหน้าได้เร็ว

81.1 เวลาอยู่ในสังคม เห็นปัญหามากมาย มีหลายอย่างที่ไม่
ยุติธรรม เช่นบางคนมีเมตตาสูง แต่ได้รับผลที่ไม่ดี
เป็นโรคบ้าง ยากจนบ้าง

คำตอบ คนที่ทำบุญก็ได้บุญไปแล้ว ณ ขณะที่ทำ ถ้า
เขาเป็นโรคไม่สบายขึ้นมา มันไม่ใช่เหตุปัจจัย
กัน เพราะร่างกายมันไม่ใช่ของเรา เป็น
อนัตตา ร่างกายมันมีปัญหา ก็ไม่ใช่ปัญหาของ
เรา

81.2 โยมหมายความว่ามันไม่ยุติธรรม มันคือปรากฏการณ์
อย่างหนึ่งใช่หรือไม่

คำตอบ มันเป็นเรื่องธรรมชาติ เราไม่สามารถควบคุม
มันได้ เช่นโลกเรากำลังเผชิญกับภัยธรรมชาติ
ที่เราควบคุมไม่ได้ การทำดีทำชั่ว ผลของมัน
เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นแล้ว

81.3 หมายความว่าเราก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ เรา
ไม่สามารถทำอะไรได้เลยใช่หรือไม่

คำตอบ ทำอะไรไม่ได้ มันเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะ
จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น ให้รักษาสติให้พร้อม
ที่โลกเราต้องเผชิญกับภัยธรรมชาติตอนนี้
เพราะว่ามนุษย์ไปทำลายสิ่งแวดล้อม เรา
หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าเรามีสติและปัญญาในการ
ดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเราก็จะไม่กลัว

82. ตอนนี้สติยังไม่เจริญพอ กลับบ้านไปแล้วถ้าถูกความคิดลากไป ไม่อยากปฏิบัติต่อ ก็อาจจะหยุดปฏิบัติได้ อยากขอคำแนะนำ

คำตอบ พยายามหาเวลาปฏิบัติให้ต่อเนื่องจะดีกว่า วันละ ๕ นาทีก็ได้ ๑ ชั่วโมงก็ได้ ได้เท่าไรก็เท่านั้น ถึงแม้ระหว่างปฏิบัติจะไม่เกิดสติก็ตาม ก็ไม่เป็นไร ขอให้ปฏิบัติ

82.1 ครั้งที่แล้วเข้าร่วมคอร์สที่ให้หนาน รู้สึกว่ามีสิ่งไม่ดี ออกมามาก โยมเคຍหรือกับภิกษุณีที่นั่น ท่านแนะนำให้สวดมนต์ ได้หรือไม่

คำตอบ เจริญสติอย่างเดียวพอ ไม่ต้องสวดมนต์ สวดมนต์เหมือนยาทา เจริญสติสามารถแก้ปัญหาแบบถอนรากถอนโคน

82.2 ในขณะที่สติยังอ่อนแอ ก็ง่ายที่จะถูกอารมณ์และความคิดครอบงำ เนื่องจากมีเหตุปัจจัยที่มารบกวน

มากมาย ด้วยสติที่อ่อนแออย่างโยม ควรจะปฏิบัติ
อย่างไรให้สติเต็มบริบูรณ์

คำตอบ รักษาความเพียร เหมือนออกรบ ถึงเอาชนะ
ไม่ได้ ก็ต้องถอยมาตั้งหลักใหม่ เลือกเอาว่าจะ
เดินหน้า หรือถอยมาตั้งหลักใหม่ คนส่วนใหญ
มักจะรักษาความเพียรไว้ไม่ได้

82.3 อาจเป็นเพราะว่าทุกข์ของเขายังไม่สาหัสพอ

คำตอบ หลวงพ่อเทียนท่านพูดไว้ว่า ถนนสายนี้มัน
ยาวไกลมาก แต่ถ้าเรารักษาความเพียร เดิน
ถึงหรือไม่ถึงจุดหมายก็ไม่เป็นไร ให้มีความ
เพียรทั้งเวลาปฏิบัติและเวลาทำงาน ปฏิบัติ
จนถึงลมหายใจสุดท้าย

82.4 โยมอยากฟังความเห็นของหลวงพ่อกีเกี่ยวกับการเวียน
ว่ายตายเกิด

คำตอบ ไม่มีความเห็น ก่อนมีพระพุทธเจ้า เรื่องการ
เวียนว่ายตายเกิดก็มีการพูดมานับไม่ถ้วน เมื่อ
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านตรัสว่าท่านไม่เวียน
ว่ายตายเกิดอีก ท่านอยู่กับปัจจุบัน

82.5 ถ้าอย่างนั้น ก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านเวียนว่ายตาย
เกิดหรือไม่

คำตอบ นิทานชาดกก็มีพูดไว้ เมื่อพระพุทธเจ้าท่าน
ตรัสรู้แล้ว ท่านสอนให้พวกเราดับทุกข์ ไม่ต้อง
มาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีก การเวียนว่ายตาย
เกิดก็ไม่มีอีก

82.6 ถ้าชาตินี้ยังไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ ก็ต้องมาเวียนว่าย
ตายเกิดอีกใช่หรือไม่

คำตอบ หนังสือเขามีเขียนไว้ หลวงพ่อก็อ่านมา ยังมี
เขียนถึงนรกสวรรค์ด้วย พวกนี้ไม่ใช่ของจริง

82.7 หลวงพ่อบุญนี้ แสดงว่า ท่านไม่ยอมรับว่ามี การ
เวียนว่ายตายเกิด และก็ปฏิเสธว่ามี การเวียนว่าย
ตายเกิด ใช่หรือไม่

คำตอบ คิดเอาเอง ตายแล้วเกิดใหม่ก็ผิด ตายแล้วไม่
เกิดใหม่ก็ผิด ตรงกลางคืออะไร

82.8 คือความว่าง

คำตอบ ก็ผิด พระพุทธเจ้าสอนว่า อนัตตา ไม่มีตัวตน
ขั้นที่ ๕ อายุตั้งแต่ ๖ ถ้าเราเอาตา หู แยกออก
จากกัน ก็ไม่มีเราแล้ว ตอนนั้นมันมาประชุมกัน
ก็เลยมีเรา ที่จริงมันไม่มีตัวตน

82.9 ตายแล้วเกิดใหม่หรือไม่ก็ตาม ขอให้เรามีสติจนถึง
ก่อนที่จะสิ้นใจ ไม่ต้องไปกังวลว่าตายแล้วจะไปไหนใช่
หรือไม่

คำตอบ เรายุติความเพียร รักษาสติ ตายแล้วก็ไม่
ต้องไปสนแล้ว

82.10 หัวใจของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว คือ การอยู่กับปัจจุบันใช่หรือไม่

คำตอบ ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันได้ ไม่ว่าจะมีความหยาบอะไรเกิดขึ้นก็เหมือนไม่มี สมัยพุทธกาล มีนักปราชญ์มากมายมาถามพระพุทธเจ้า ตายแล้วจะไปไหน พระพุทธเจ้าท่านไม่ตอบ ท่านว่านั่นเป็นเรื่องอนาคต ถ้ายังสงสัยก็ยังไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ถ้าอยู่กับปัจจุบันได้ ก็ดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน ปัญหาในอนาคตก็จะแก้ได้เอง

82.11 หลังตายแล้วมีอะไรที่เป็นอมตะ

คำตอบ อยู่กับปัจจุบัน นิพพานคืออมตะ ไม่ต้องมาเกิดอีก ไม่ต้องมาทุกข์อีก

83. เวลายกมือสร้างจังหวะ ไม่ต้องเพ่งเกินไปก็ใช้ได้ใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่

83.1 โยมพบว่า โยมไม่ใช่คนเดียวที่มีปัญหาเรื่องความคิด
ฟุ้งมาก นึกไม่ถึงว่ามาปฏิบัติธรรมแล้วกลับทำให้คิด
ฟุ้งมาก

คำตอบ เพราะมีวิชา เลยมองไม่เห็นความคิด เรา
กำลังปลุกสติให้ตื่น เมื่อสติค่อย ๆ เจริญขึ้น ก็
จะเห็นการเกิดของความคิด ปล่อยให้ความคิด
มันเกิด ต่อไปมันก็จะจางลงเอง

83.2 บางครั้งความคิดหายไป ไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะสติไม่
อยู่กับเนื้อกับตัวหรือเพราะอะไร

คำตอบ เจริญสติให้ดี ตอนนี้สติเรายังไม่เข้มแข็ง อาจ
ถูกความคิดลากไป ให้กลับมารู้สึกที่การ
เคลื่อนไหวของมือ แหมเรายังตัวเล็ก หนูมันตัว
โตกว่าแหม เจริญสติให้ดี แหมก็จะโตกว่าหนู

83.3 ปฏิบัติมา ๕ วันแล้ว ยังรู้สึกง่วง มีอยู่ช่วงหนึ่งที่รู้สึกว่
ศีรษะหนักมาก

คำตอบ ถ้างวงมากทนไม่ไหว ก็ให้ไปเดินจงกรม ถ้ายัง
ไม่ได้ก็ไปทำงาน ทำยังงก็ไ้เพื่อปลุกสติ
ขึ้นมา

83.4 ตื่นแต่เช้าตื่นยังไหว แต่ก็รู้สึกเพลีย ทำไมโยมนอนไป
แล้ว ถึงไม่สามารถขบไล่ความง่วงเมือวานได้

คำตอบ มันเป็นมารมารบกวนเรา เมื่อเราไม่มีสติ เราก็
ไปติดกับความง่วง

83.5 ถ้าไม่ไปยึดติดมัน ก็สามารถอยู่เหนือความง่วงได้หรือ

คำตอบ ใช่

83.6 แต่ก่อนโยมเข้าใจว่า เมื่อร่างกายอ่อนเพลียเป็นเรื่อง
จริง แต่ตอนนี้หลวงพ่อกลับพูดว่าความเพลีย ไม่ใช่
เพลีย เป็นมารอยู่บนร่างกายเรา

คำตอบ มันเป็นเรื่องธรรมชาติ มันเพลียเองได้ มันก็
หายเองได้

83.7 หลวงพ่อบอกว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เวลาร่างกายเราป่วย โยมคิดว่าตัวเองป่วย ถ้าเราดูแลมัน มันจะได้แข็งแรง

คำตอบ ร่างกายเรามันไม่ใช่ของเรา แต่เรามีหน้าที่ต้องดูแลมัน นี่เราก็ดูแลมันอย่างดีแล้วมันก็ยังป่วย ถ้าไม่ดูแลมัน มันก็คงป่วยหนักกว่านี้

83.8 ถ้าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเน้นให้รู้สึกถึงมือเคลื่อนไหว ทำไมเราไม่นั่งบนเก้าอี้ตั้งแต่ต้นจนจบ จะได้ไม่ต้องเปลี่ยนท่า เพราะโยมสังเกตเห็น ภิกษุที่นำปฏิบัติด้านหน้า นั่งขัดสมาธิแล้วก็ยังต้องเปลี่ยนท่า

คำตอบ เราไม่ได้บังคับให้นั่งขัดสมาธิบนพื้น นี่เป็นความเคยชิน ถ้าเราอยากนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

83.9 งานของโยมต้องทำกับคอมพิวเตอร์ ต้องคิด จะรู้สึกตัวได้อย่างไร

คำตอบ ไม่ว่าจะคิดหรือพิมพ์คอมพิวเตอร์ ก็ให้มีสติ มี
สติในการคิด

83.10 มีสติในการคิดอย่างไร มีสติในการดูกับฟังโยมยัง
พอเข้าใจบ้าง

คำตอบ สติมีหลายระดับ เราเข้าใจสติในการฟังกับใน
การพูดแล้ว การมีสติในการคิดนั้นค่อนข้าง
ละเอียด ตอนนี้อย่างพอให้ฟังก็คงไม่เข้าใจ
เจริญสติให้เข้มแข็งต่อไปก็จะเข้าใจเอง

84. แต่ก่อนโยมเคยนั่งสมาธิ พอรู้สึกผ่อนคลายเมื่อไร ก็จะหา
น้ำตาไหล เป็นเพราะอะไร

คำตอบ เป็นการปรับตัวของร่างกาย ไม่ต้องไปกังวลมัน การ
หาเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่อย่าหาเสียงดังรบกวน
การปฏิบัติของคนอื่น

84.1 เวลาหาหนึ่ รู้สึกตัวมากกว่ามือที่กำลังยก เราควรจะไม่
ไปใส่ใจกับการหา แต่ให้รู้สึกที่มือเคลื่อนไหวใช่
หรือไม่

คำตอบ ได้ทั้งสองอย่าง

85. สองวันนี้ไม่ค่อยง่วง แต่นั่งไม่ติด

คำตอบ นั่งไม่ติด ก็ไปเดินจงกรม

85.1 หลังอาหารเช้า มานั่งปฏิบัติ จะรู้สึกง่วงจนไม่สามารถ
ลืมตาได้

คำตอบ นั่งไม่ได้ ก็ไปเดินจงกรม

85.2 นั่งถึง ๑๐ โมง ไม่รู้ว่าเป็นเพราะเบลอหรือเปล่า เห็น
นาฬิกาที่ด้านหลัง แล้วก็ได้ยินเสียงตีระฆัง ทำไม่ถึง
เป็นอย่างนี้

คำตอบ ไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไร ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่
ต้องไปสำคัญมัน ผันเหมือนจริง การเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหวสอนให้เราปล่อยวาง เมื่อมี

ปรากฏการอะไรเกิดขึ้น ทันทีที่รู้สึกตัว ก็จะ
ปล่อยวางมันได้ ถ้าเราไปอยากเห็น ก็
เหมือนกับเราเลี้ยงมัน มันก็ยิ่งโตขึ้นๆ เราสอน
ให้ใช้สติในการแก้ปัญหา ไม่ใช่ความอยาก
แก้ปัญหา

86. นิ่งไม่ไหว ขาเจ็บมาก

คำตอบ ยืดขาออกก็ได้

86.1 นิ่งปฏิบัติที่บ้านได้ถึง ๑ ชั่วโมง แต่มาที่นี้นิ่งไม่ถึง ๒๐
นาที

คำตอบ อยู่ที่นี้นิ่งไม่ครบชั่วโมงก็ไม่ใช่ไร กลับบ้าน
ไปปฏิบัติต่อ อย่างนี้รักษาความเพียร

87. รู้สึกการเคลื่อนไหวหายๆ คือมือ และเท้า กับรู้สึกการ

เคลื่อนไหวละเอียดเช่น กระทบริบตา ผลลัพธ์เหมือนกันหรือไม่

คำตอบ ประกติเราสอนให้รู้จากหายไปที่ละเอียด ถ้ารู้

ละเอียดไปด้วยก็ยิ่งดี

87.1 เวลาโยมพูดคุยกับคนอื่น โยมรู้สึกจะไปยึดติดกับความรู้สึกของเขา เช่นเขาเจ็บป่วย โยมก็หลีกเลี่ยงหันมาตั้งใจปฏิบัติ แต่ทำแบบนี้เหมือนแยกตัวออกห่างจากคนอื่น

คำตอบ ถ้าเรามีสติอยู่กับปัจจุบันได้ก็จะมีปัญหาที่มีสติในการติดต่อพูดคุยกับคนอื่น ก็จะอยู่ด้วยกันอย่างปรองดองได้

88. รบกวนหลวงพ่ช่วยดูการยกมือของโยมว่าถูกหรือไม่ (โยมยกมือให้หลวงพ่อดู)

คำตอบ ปฏิบัติแล้ว มีสติแล้วจะรู้สึกผ่อนคลาย ต่ไปทำงานก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านมาก

88.1 ความทุกข์ที่โยมเจอในชีวิตตอนนี้ โยมคิดว่าสามารถทนได้ แต่พระพุทธศาสนาสอนว่า ชีวิตคือทุกข์ ตอนนี้โยมยังอายุน้อยอยู่ ยังคิดอยากเที่ยว หาเงิน แต่งงาน ฯลฯ อยากให้หลวงพ่ชี้แนะว่าความทุกข์คืออะไร

คำตอบ พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่าเราทุกคนต้องออก
บวช มีงานอะไรต้องทำ ก็ให้ใช้สติ ใช้ปัญญา
ในการทำงาน ไม่เอาเปรียบคนอื่น ไม่โลภ
อยากได้เงิน เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราจะทำงาน
อะไร ใช้ชีวิตอย่างไร ก็ให้มีสติในการใช้ชีวิต
พวกเรามีทรัพย์อยู่ ๓ อย่าง มนุษย์สมบัติ (人
间财) คือเกิดมา มีอาการครบ ๓๒ มีธาตุ ๔ มี
ชั้น ๕ สวรรค์สมบัติ (天界财) คือมีบ้านอยู่
มีรถ มีทรัพย์สินเงินทอง นิพพานทรัพย์ หรือ
อริยทรัพย์ (涅槃财) คือ นิพพาน ความไม่มี
ทุกข์ ทรัพย์ภายนอกยังแก้ทุกข์ไม่ได้ ทรัพย์
ภายในคือทรัพย์สติปัญญา พระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์ มีที่พึ่งคือสติ ปัญญา สมาธิ คือ
นิพพาน ไม่ทุกข์

89. มีเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมบอกว่า เวลายกมือมาที่หน้าท้อง ให้วาง

ไว้ที่ตำแหน่งใต้สะดือ ถูกหรือไม่ หรือว่าแค่รู้สึกว่ามี

เคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องตั้งใจขนาดนั้น

คำตอบ ถ้าวางมือไว้ใต้สะดือก็ดูดีกว่า มันเป็นรูปแบบของการ

เคลื่อนไหวมือ แต่ต้องทำอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้อง

เพ่ง

90. ประกิตทำงานต้องใช้สมองคิด แล้วจะรักษาสติได้อย่างไร

คำตอบ เวลาทำงานมีสองวิธี, ๑ รู้การเคลื่อนไหวอันใดอันหนึ่ง

, ๒ มีสติในการคิด เช่นเวลาเราพิมพ์คอมพิวเตอร์ ก็

ให้รู้สึกว่ามีมือกำลังขยับ หรือให้มีสติในการคิด จะ

เลือกแบบไหนก็ได้

91. หลักการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวคือ แต่ละครั้งให้รู้สึกการ

เคลื่อนไหวแค่อย่างเดียว เวลาที่โยมมองทิวทัศน์ ก็มองอย่าง

เดียว แบบนี้สามารถรักษาสติได้หรือไม่

คำตอบ ให้มีสติในการดูทิวทัศน์

92. ตอนที่เดินจงกรม อยู่ๆก็เห็นภาพที่รู้สึกประทับใจ เช่น นกบินผ่านไปมา อยากทราบว่าโยมควรจะมองตามที่ใจอยากดู หรือควรตั้งใจเดินจงกรมต่อ

คำตอบ ให้รู้สึกตัวขณะที่เดินจงกรม นกบินผ่านไป ก็มองอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องไปใส่ใจมัน หรือตามมันไป

93. นั่งยกมือนานๆ รู้สึกว่าหลังกับไหล่จะเกร็ง เป็นอาการปรกติหรือไม่ หรือเป็นเพราะปัญหาเรื่องกระดูกต้นคอ

คำตอบ เป็นอาการปรกติ นั่งนานๆหรือเดินนานๆก็เป็นแบบนี้ได้ เวลาเรานั่งรถนานๆหรือนั่งเครื่องบินนานๆก็รู้สึกปวดเมื่อยเหมือนกัน ทำสบายๆให้ผ่อนคลาย

94. เวลาเดินจงกรม ใจตามไม่ทันทำเคลื่อนไหว

คำตอบ สติเรายังไม่เจริญพอ เลยตามไม่ทัน

95. เราจะทราบได้อย่างไรว่าสติของเราเจริญขึ้น

คำตอบ มีแต่ตัวเองที่รู้ เปรียบเทียบดูเอาเองว่าตอนนี้สติเป็นอย่างไรเทียบกับแต่ก่อนที่ยังไม่มาปฏิบัติ เช่น ตอนนี้

รู้สึกตัวได้ รู้สึกผ่อนคลายขึ้น เวลาโกรธ ก็ไม่นาน

เหมือนแต่ก่อน ฯลฯ

96. การเจริญสติเคลื่อนไหวค่อนข้างตรงไปตรงมา แต่โยมก็ยังไม่
ค่อยคล่อง

คำตอบ ทำอย่างเป็นธรรมชาติ ต้องฟังตัวเอง มีความรู้สึกตัว

แล้วก็จะไม่ลืมตัวเอง

96.1 โยมมีปัญหาเรื่องง่วงมาก

คำตอบ พระพุทธเจ้าท่านเคยตรัสว่า ความง่วงเป็น

อุปสรรคอันดับแรกๆ เป็นมาร เราต้องเอาชนะ

มันให้ได้ ถ้าเราง่วงก็ให้เปลี่ยนไปนั่งเก้าอี้ก็ได้

96.2 เวลาปฏิบัติรู้สึกง่วงหลัง ไม่ทราบว่าจะส่งผลต่อการ

เกิดสติหรือไม่

คำตอบ ไม่มี

96.3 ความคิดฟุ้งซ่านก็มาก

คำตอบ ยิ่งคิดยิ่งดี ไม่ต้องไปสนใจมัน เมื่อเรามีสติแล้ว

ความคิดก็จะลดหายไปเอง

96.4 บางทีก็ลืมรู้สึกตัว

คำตอบ รักษาความเพียร สติมันจะเข้มแข็งขึ้น

ความคิดก็จะลดน้อยลง

97. มีผู้ปฏิบัติธรรมบางคน ตอนเข้าดูลมหายใจ อยากทราบว่า

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต้องดูลมหายใจไปด้วยหรือไม่

คำตอบ เจริญสติแบบเคลื่อนไหวอย่างเดียวก็น่าพอแล้ว วิธีอื่นไม่

ต้องไปทำอีก

97.1 นิกายมหายานมีการรับศีล ไม่ถือเงิน ถ้าเราผิดศีล

หรือรับเงิน จะกลายเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม

หรือไม่

คำตอบ ถ้ามีสติแล้ว ก็มีศีลอยู่ในตัว ไม่ต้องไปรักษาศีล

ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันก็พอ

97.2 สัมมาสมาธิในมรรค๘ คืออะไร

คำตอบ สติคือเหตุ ที่เหลือคือผล

98. จะรู้รูปนามได้อย่างไร

คำตอบ การเห็นรูปนามนั้นไม่ยาก แต่มีความรู้สึกตัว รู้การเคลื่อนไหว ต่อไปก็จะรู้จะเข้าใจรูปนามเอง

98.1 ถ้าโยมไปเมืองไทย สามารถไปปฏิบัติที่วัดสนามในได้หรือไม่

คำตอบ วัดสนามในเรามีสภาพแวดล้อม อาหาร อากาศ ที่ต่างจากที่นี่ ถ้าเราไม่มีปัญหา ก็สามารถไปได้

99. แต่ก่อนเคยปฏิบัติแนวพระมหาสีสยาตอร์ การเดินจงกรมต้องบริกรรมอย่างซ่าย-ขวา พอมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ต้องบริกรรม รู้สึกว่าความรู้สึกตัวด้อยลง

คำตอบ เรา รู้สึกว่าถดถอย แต่จริงๆไม่ได้ถดถอย ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่มักมีปัญหานี้เสมอ ให้รักษาความเพียรในการปฏิบัติต่อไป

99.1 แต่ก่อนฝึกกรรมมาสองปี ตอนนี้อยู่หยุดกรรม ก็
เลยไม่รู้ว่าจะรู้สึกตัวอย่างไร ทำไม่เป็น

คำตอบ อยู่กับปัจจุบัน ค่อยๆทำไป สติจะถูกปลุก
ขึ้นมาเอง

99.2 เวลาว่าง รู้สึกว่าตัวเองทำไปซ้ำแบบที่มึนๆ แต่พอไม่
ว่างรู้สึกว่าจิตมันอยู่กับการเคลื่อนไหว อย่างนี้เรียกว่า
สติหรือไม่

คำตอบ ถ้ารู้การเคลื่อนไหว ณ ปัจจุบัน ก็คือมีสติ มี
ความรู้สึกตัว

99.3 ใจอยู่กับการเคลื่อนไหวแล้ว กายใจเป็นหนึ่งเดียว
อย่างนี้คือความรู้สึกตัวใช่หรือไม่ แต่ถ้าใจมันฟุ้งซ่าน
การยกมือก็ผิดเพี้ยน

คำตอบ ใช่ แต่สติดังตามไม่ทันความคิด ค่อยๆทำไป
เมื่อสติเราเต็มรอบ เวลาความคิดจะเกิด เราจะ
รู้ทันก่อน

99.4 ยกมือเร็ว รู้สึกไม่ทัน ก็สามารถทำช้าลงได้หรือไม่

คำตอบ ถ้ารู้ว่ายกเร็วไป ก็ให้ยกช้าลง ให้มีสติรู้สึกทัน
มือที่เคลื่อนไหว

100. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ดีมาก แต่ก่อนโยมก็ปฏิบัติแนว
พุทธวัชรยาน (พุทธทิเบต) นิกายนิงมา (Dzogchen Nyingma)
แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถปลุกสติให้ตื่นขึ้นอย่าง
รวดเร็ว โยมรู้สึกว่าเป็นวิธีที่ดีมาก ๆ ขอบคุณที่หลวงพ่อ
เมตตานำมาเผยแพร่

คำตอบ เราต้องขยัน เมื่อสติเจริญจนเต็มรอบแล้วก็จะสามารถ
ชนะกิเลส ตัณหาได้

100.1 โยมคิดอย่างนี้ ไม่ทราบว่าจะถูกหรือไม่ ก่อนหน้านี้ที่
ปฏิบัติมาสามารถเจริญสติได้ในระดับหนึ่ง เวลาพูด
เล่น เหมือนกับว่ามีคนแยกออกมา รวากับว่ามีผู้ใหญ่
และเด็ก แต่เราก็ยังเกิดดับอยู่ โยมรู้สึกว่ามีปัญหาอยู่
เช่น เวลาคิดไม่ดีขึ้นมา ก็จะเสียงพูดออกมาว่าทำผิด

แล้ว เป็นต้น แต่ครั้งนี้มาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวรู้สึก
ได้ว่า แต่ก่อนที่แยกเป็นสองคนนั้น จริงๆทั้งสองคน
อยู่ด้วยกัน ตอนนี้มีแค่คนเดียวที่แตกตัวออกมา
เหมือนพระอาทิตย์ส่องแสงบนพื้นพิภพ เมื่อมีเสียง
บอกว่าทำผิดแล้ว อีกคนไม่แสดงความเห็นแล้ว แค่อุ
เฉยๆ

คำตอบ รักษาสติไว้ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรก็ตาม
ไม่ต้องตามมันไป ให้อยู่กับปัจจุบัน รู้ปัจจุบัน
แค่อุเฉยๆ รู้สึกที่การเคลื่อนไหว อย่าวิ่ง
ออกไปข้างนอก

101. โยมเพิ่งมาเข้าปฏิบัติคอร์สแรก พอมาแล้วก็ไม่มีความคิดเห็น
อะไร แต่ก่อนเคยนั่งสมาธิมาก่อน แต่ครั้งนี้พอมานั่งพิงซีดีของ
หลวงพ่อ ลองปฏิบัติดู ก็รู้สึกแตกต่าง เหมือนว่าร่างกายกับ
สภาพแวดล้อมมันรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน รู้สึกว่าทุกสิ่งมัน
เปลี่ยนแปลงตลอด ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรต้องยึดมั่นถือมั่น พอคิด

แบบนี้ ใจก็สงบเป็นสมาธิ ทำอย่างนี้ก็สมารถบรรลุนิพพาน
ใช่หรือไม่

คำตอบ เราอยู่บนทางของมรรค๘ เราเพิ่งเริ่มเดินทาง รักษา
สติ รักษาความเพียร

101.1 บางครั้งรู้สึกเหมือนช่วยตัวเองไม่ได้ เหมือนลอยได้
ไม่ทราบว่าจะจัดการอย่างไร

คำตอบ เวลารู้สึกช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ปล่อยให้มันรู้สึก
อย่างนั้น มันอยากออกไปก็ให้มันไป เราชักษา
สติของเราไว้ ต่อไปก็จะเข้าใจจิตใจของตัวเอง
อย่าไปคาดหวังอยากได้ อยากมี อยากเป็น
อยากบรรลุนิพพาน ให้อยู่กับปัจจุบัน

101.2 เวลาที่นั่งปฏิบัติแล้วรู้สึกตัวชัดเจน ใจมันกลับว่าง ๆ รู้
ว่ามีกำลังเคลื่อนไหว เวลาคิดก็มองเห็นความคิด
อย่างนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ รักษาสติ อย่าไปเข้าใจผิดๆ ที่จริงเรามีแต่กายกับใจ
มันไม่เรา เวลาที่เราไม่มีสติเราก็จะถูกอวิชชาครอบงำ
คิดว่ามีเราเป็นตัวเป็นตน เกิดอุปทาน เกิดความโลภ
โกรธ หลง กิเลสต่างๆ ถ้าเรารักษาสติของเราให้ดี สิ่ง
เรานี้ก็เข้ามาไม่ได้

102. โยมเพิ่งมาร่วมปฏิบัติครั้งแรก เวลานั้นปฏิบัติแล้วงง จะรู้สึก
เหมือนกับว่าฝัน แต่เวลาไม่งงก็สามารถรู้สึกถึงการ
เคลื่อนไหว สองวันนี้ความคิดฟุ้งซ่านมาก

คำตอบ ความคิดยิ่งมากยิ่งดี ให้มันเกิด เจริญสติให้ดีก็จะรู้ทัน
ความคิดแล้ว

- 102.1 เวลาเดินจงกรมไม่ต้องสวดมนต์ช่วยหรือ

คำตอบ ให้รู้สึกตัวในทุกอิริยาบถ ไม่ต้องบริกรรม หรือ
สวดมนต์

- 102.2 เวลานั้นปฏิบัติรู้สึกอึดอัด จะแก้ไขอย่างไร

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอาศัยการ

เคลื่อนไหวเป็นหลักในการปฏิบัติ รู้สึกอึดอัด

ไม่สบาย ก็เปลี่ยนท่าได้ เพราะเราเพิ่งเริ่ม

ปฏิบัติ ปัญหาพวกนี้เป็นเรื่องปกติ ให้รู้อยู่ใน

ปัจจุบัน รู้สึกตัว อย่าไปเครียด อย่าไปคิด

อยากได้ อยากมี อยากเป็น ค่อยๆปฏิบัติไป

อย่างผ่อนคลาย สติก็จะค่อยๆเจริญขึ้นเอง

103. โยมชอบเคลื่อนไหว เพิ่งมารู้จักการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

พอมานั่งปฏิบัติแล้วรู้สึกว่าใจสงบ เริ่มมีสติ

คำตอบ รักษาปัจจุบัน สติจะค่อยๆเข้มแข็งขึ้น

103.1 เวลานั้นยกมือสร้างจังหวะ บางทีก็ยกมือทำแปลกๆ

ออกมาเองโดยอัตโนมัติ แต่ก็ยังรู้สึกตัวชัดเจน

คำตอบ ถ้ารู้สึกว่ายกทำแปลกๆที่เราไม่ได้สอนแล้ว ก็

ให้กลับมายกมือตามรูปแบบที่สอนเหมือนเดิม

103.2 เวลานอนท้องจะกระเพื่อมขึ้นลง รู้สึกสบาย และมีสติ
อยู่ตลอด ใช้วิธีนี้ได้หรือไม่

คำตอบ ได้ ถ้ามีสติรู้สึกตัว

103.3 กลับไปบ้านจะสวดพระธรรมด้วยได้หรือไม่

คำตอบ ถ้าต้องการสร้างพื้นฐานให้แน่นก็เจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวย่างเดียว ไม่ต้องไปสวดอีก วิธี
สวดบริกรรมนี้ใช้ผ่านมาแล้วหลายร้อยปี มัน
เป็นความเคยชิน ถ้าเราเจริญสติให้ดี ก็ารู้ตื่น
อย่างพระพุทธเจ้า

104. เวลายกมือสร้างจิ้งหะ ให้รู้ที่การเคลื่อนไหว หรือให้รู้จิ้งหะ
เคลื่อนไหว และจิ้งหะหยุด

คำตอบ รู้ทั้งจิ้งหะเคลื่อนไหว และจิ้งหะหยุด

104.1 เวลานั่งปฏิบัติสักครึ่งชั่วโมงก็รู้สึกว่กระหม่อมเย็น

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม
รักษาความรู้สึกตัว

105. เวลาขมมือสร้างจังหวะ รู้สึกว่าร่างกายอ่อนคลาย

คำตอบ เพราะเรารู้การเคลื่อนไหวทุกจังหวะ ก็จะรู้สึกสบายๆ
ถ้ารู้ต่อเนื่องเป็นลูกไว่ สติก็จะเพิ่มมากขึ้น

105.1 เคยเรียนสติปัฏฐาน๔ เส้นทางสมาธิและปัญญา ไม่
ทราบว่าจะสามารถฝึกพร้อมกันได้หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหววิธีเดียวกันพอ

105.2 ถ้าชาตินี้บรรลุธรรมไม่ได้ หลังตายไปแล้ว ให้คนสวด
พุทธโธให้จะช่วยได้หรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจเรื่องหลังความตาย ถ้าเราทำ
ปัจจุบันให้ดี ทำเหตุให้ดี ผลก็จะดีเอง

105.3 เจริญสติแบบเคลื่อนไหวอย่างเดียวกันก็สามารถบรรลุ
ธรรมได้หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นทางลัด
เหมือนทางด่วน เป็นทางลัดสั้นสู่ความพ้นทุกข์

106. โยมมาร่วมปฏิบัติเป็นครั้งที่สอง โยมรู้สึกว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้นสามารถทำให้เรารู้สึกตัวได้ ต่อไปจะทำอะไรก็มีความชัดเจน ไม่อยู่ในโมหะ อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา ไม่มีสอง มีแต่หนึ่ง เข้าใจอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่

คำตอบ กายกับใจ รูปกับนาม เราเข้าใจว่าเป็นหนึ่งก็เป็นหนึ่ง คนอื่นเข้าใจว่าเป็นสองก็เป็นสอง อย่างนี้เราถึงจะอยู่บนเส้นทางของมรรค๘

106.1 ในระหว่างที่เราฝึกให้มีความรู้สึกตัว ความคิดฟุ้งก็มักจะพาเอาใจเราออกไป จะแก้อย่างไร

คำตอบ แมวเรายังมีกำลังไม่พอ กำลังน้อยกว่าหนู ต้องหมั่นเจริญสติ ความคิดยิ่งมากยิ่งดี ให้มันเกิด เมื่อเราสติเราเจริญแล้วก็สามารถรู้เท่าทันความคิดได้

106.2 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้นทำให้เราบรรลุนิพพานได้หรือไม่

คำตอบ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก่อนแล้วว่า สติสามารถไล่
สิ่งที่มารบกวนเรา ไล่ความ โลภ โกรธ หลง

106.3 การยกมือสร้างจังหะมี ๑๕ ท่า ก่อนเริ่มยกมือควรจะ
เตือนตัวเองสักหน่อย ต้องกำหนดรู้สักหน่อยว่ามีมือทั้ง
สองวางอยู่ตักหรือไม่

คำตอบ ใช่ จังหะที่ ๑๕ มือทั้งสองข้างจะวางบนตักก็
ให้รู้

106.4 ตามข้อมูลที่อ่านมา ถ้าเราเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
ภายใน ๕-๑๐ วันก็สามารถเห็นรูปนามได้ รูปนามคือ
ธรรมชั้นอรหัตต์หรือชั้นโสดาบัน

คำตอบ รูปนามยังไม่พอ พระโสดาบันนั้นละสังโยชน์
ได้ 3 อย่าง คือละสักกายทิฏฐิ (ร่างกายนี้ไม่ใช่
เรา ไม่ใช่ของเรา) ละวิจิกิจฉา (สงสัยในคำสั่ง
สอนของพระพุทธเจ้า) มีศีลัพพตปรามาส (มี
ศีล ๕)

106.5 ถ้าดับทุกข์ได้ทั้งหมดแล้วก็บรรลุธรรมชั้นอรหัตตผลใช่หรือไม่

คำตอบ พระอรหัตตผลต้องรู้แจ้งรู้จริงในการดับทุกข์ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย

106.6 การสวดมนต์นี้เป็นสมมติบัญญัติหรือปรมาตมบัญญัติ

คำตอบ สมมติบัญญัติ

106.7 โยมพบว่าเวลาเดินจงกรมยิ่งเดินยิ่งเร็ว ถูกหรือไม่

คำตอบ เดินอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะเดินช้าเดินเร็วให้มีสติก็ถูก

106.8 โยมนั่งหลับตาหาความรู้สึกตัว ถูกหรือไม่ เวลา

หลับตารู้สึกว่าจะหาความรู้สึกตัวได้ง่ายกว่า

คำตอบ จะบอกว่าได้ก็ไม่ถูก ธรรมชาติของเราต้องลืมตา เวลาเราปฏิบัติก็ควรลืมตารักษาสติ ถ้าเราสามารถรักษาสติ อยู่กับปัจจุบันได้ ความทุกข์ก็จะไม่เกิด

107. พຼຽ່ງນີ້ເປັນວັນທີ່ ๔ ຮູ້ສຶກວ່າຄິດຟຸ່ງນ້ອຍລຽ ແຕ່ວັນນີ້ຮູ້ສຶກວ່າຄິດຟຸ່ງ
ື່ນມາອີກ ອຍາກເຮືອນຄາມວ່າອາການແບບນີ້ແປລ່ວາສຕິເຮາ
ຄດຄອຍໃຊ້ຫຼືອໍ່ ກວາມຄິດຟຸ່ງຊ່ານສາມາດຄດຄອຍໄດ້ຫຼືອໍ່

ຄຳຕອບ ິ່ມໃຊ້ຄດຄອຍ ເປັນອາການປຽກຕິ ສຕິເຮາຍັ່ງໍ່ເຕັມຽອບ
ບາງທີ່ດີບາງທີ່ດີໍ່ ຮັກສາສຕິຕໍ່ໄປ

107.1 ຫລາຍວັນມານີ້ ກວາມຄິດຟຸ່ງລດນ້ອຍລຽໄປບ້າ່ງ ກວາມຄິດ
ທີ່ອຸ່ງໃຈດີໍ່ອຍໆຫາຍໄປ ສາມາດຮູ້ອຸ່ງນີ້ ແສດຽວ
ປັດຽນາເຣີມເກີດໃຊ້ຫຼືອໍ່

ຄຳຕອບ ິ່ມຕ້ອ່ງໄປສນໃຈມັ່ນ ິ່ມວ່າກວາມຄິດຈະເກີດ ຫຼືອໍ່
ກວາມຮູ້ສຶກຈະເກີດ ດີໍ່ຕ້ອ່ງໄປສນໃຈມັ່ນ ເຮາຕ້ອ່ງ
ເຈຣິຽສຕິຂອງເຮາໃຫ້ເຕັມຽອບ

107.2 ຄຳຮູ້ວ່າຮ່າງກາຍມີການເປຼື່ຍນແປລຽອະໄຮ ແລະໃຈມີການ
ເປຼື່ຍນແປລຽອຸ່ງນີ້ ແສດຽວເຮັດຮູປຽນາມແລ້ວໃຊ້
ຫຼືອໍ່

คำตอบ ใช่ แต่ก็ยังไม่ถึงที่สุด ถ้าเรารู้แจ้งรู้จริงเรื่องรูป
นามกายใจแล้ว จะเข้าใจความอัศจรรย์และ
เกิดปีติ

107.3 คึนก่อนฟังซีดีของหลวงพ่อบอกว่า เวลายกมือสร้าง
จังหวะให้เรารู้จังหวะหยุด อยากเรียนถามว่ามี
ความหมายอะไรซ่อนอยู่

คำตอบ ให้เรารู้สึกทั้งหยุดและเคลื่อนไหว

107.4 การรู้จังหวะหยุดก็เพื่อให้เราเกิดสมาธิใช่หรือไม่

คำตอบ ทั้งจังหวะการเคลื่อนไหวและจังหวะหยุดนั้น
สั้นมาก ไม่ได้เป็นไปเพื่อสร้างสมาธิ

108. เนื่องจากโยมมาปฏิบัติครั้งแรก ถ้าเพ่งสายตาไปที่ใดที่หนึ่ง
นิ่งๆ แสดงว่ามทำผิดใช่หรือไม่

คำตอบ อย่าไปเพ่ง มองให้เป็นธรรมชาติ ผ่อนคลาย

108.1 ปฏิบัติมา ๕ วัน รู้สึกว่าความคิดฟุ้งน้อยลง เวลาเกิด
ความคิดเหมือนกับดอกไม้ไฟจุดขึ้นมาปะทุไม่นานก็
ดับไป

คำตอบ เมื่อสติเราเหมือนแมวที่โตแล้ว ก็ารู้เท่าทัน
ความคิด ก็ารู้สึกอย่างนี้ แต่สติเรายังไม่เจริญ
เต็มรอบ หากเต็มรอบแล้วจะเห็นสมุทัยที่เป็น
ต้นเหตุของความทุกข์ ทันทิที่เห็นทุกข์ก็ดับ
ตอนนี้เราแค่รู้แต่ยังไม่เห็น

109. เวลาที่นั่งปฏิบัติ สามารถรู้สึกถึงความคิดที่อยู่ในใจ
ขณะเดียวกันก็สามารถรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวด้วย รู้สึกสอง
อย่างพร้อมกันแบบนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ ถ้าไม่ได้ไปบังคับมัน มันรู้สึกไปเอง ก็ได้ คิดก็รู้สึก
เคลื่อนไหวก็รู้สึก

109.1 พวกเรามีภิกษุนำปฏิบัติหน้าห้อง บางคนทำเร็ว บาง
คนทำช้า ไม่ทราบว่ามันต่างกันอย่างไร

คำตอบ ถ้าเร็วเกินไป สติก็ตามไม่ทันการเคลื่อนไหว

ถ้าช้าเกินไปก็จะกลายเป็นเพ่ง

109.2 ผู้เข้าปฏิบัติครั้งนี้มีทั้งนักบวชและฆราวาส แต่พวกเรา

ฆราวาสไม่ค่อยมีเวลาปฏิบัติ อยากทราบว่าควรฝึก

อย่างไร

คำตอบ ถ้าไม่มีเวลาก็ให้รู้สึกตัวเวลาทำงานทำการ

ขยันปฏิบัติ เลี้ยงแมวให้โต

110. อยากให้หลวงพ่ช่วยอธิบายสภาวะที่ดับทุกข์แล้ว เป็น

อย่างไร

คำตอบ นั่นเป็นเรื่องอนาคต ไม่ใช่ปัจจุบัน ถ้าเราทำปัจจุบัน

ทำเหตุให้ดี ต่อไปผลก็ตามมาเอง ไม่มีใครทำแทนเรา

ได้ ที่สุดแห่งทุกข์แล้วเป็นอย่างไร ก็มีแต่เราที่รู้ ไม่

ขึ้นกับกาลเวลา ผู้มีปัญญาเท่านั้นสามารถรู้ได้ ให้

เจริญสติของเราให้ดี ต่อไปก็จะรู้เองเห็นเอง

110.1 อยากทราบว่าคนที่เจริญสติแบบเคลื่อนไหว และสามารถพันทุกขี้ได้แล้ว มีมากน้อยเท่าไร

คำตอบ หลวงพ่อก็ไม่ทราบ คนที่พันทุกขี้ไปแล้วก็ไม่ใช้จะออกมาพูดให้เราฟังทั้งหมด พระพุทธเจ้ารับรองแล้วว่า ถ้าเราสามารถรักษาสติไว้ได้ อย่างเร็ว ๑-๓ วัน อย่างกลาง ๓ เดือน อย่างช้า ๗ ปี

110.2 อยากให้หลวงพ่อช่วยชี้แนะว่าโยมยกมือถูกหรือไม่ (โยมแสดงให้หลวงพ่อดู) เวลาทำเข้าไปก็รู้สึกง่วงและฟุ้งซ่าน โยมพยายามใช้เทคนิคขบไล่ความง่วงที่หลวงพ่อสอน แต่ไม่สำเร็จ

คำตอบ ทำเร็วเกินไป รู้สึกหรือไม่ รู้สึกก็คือรู้สึกตัว เราสามารถยกให้เร็วขึ้นเพื่อไล่ความง่วงได้ แต่เมื่อไล่แล้วก็ให้กลับไปยกมืออย่างเป็นธรรมชาติ

111. โยมปฏิบัติมาสัปดาห์กว่าจะสี่ปีแล้ว พบว่ามีปัญหาหนึ่งที่ยังแก้ไม่ได้ แต่ก่อนโยมไม่เคยฝึกสมาธิ ๔ สมาบัติ ๘ มาก่อน รู้สึกว่ามีปัญหาค่อนข้างมาก ปรกติอยู่บ้านนั่งยกมือสร้างจังหวะค่อนข้างใช้ได้ มีสภาวะดี ๆ เกิดขึ้น ร่างกายก็รู้สึกดี เกิดปิติ แต่พอเกิดปิติแล้วก็มักมีอุปทานตามมา ปล่อยวางปิติไม่ได้ อยากเรียนถามว่าจะปล่อยวางอุปทานได้อย่างไร จะพันทุกข์ได้อย่างไร

คำตอบ ต้องเจริญสติ เมื่อสติเราเจริญแล้ว ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ แต่ละวันฝึกได้เท่าไรก็เท่านั้น เดินจงกรมก็ให้รู้สึกที่เท้า นั่งยกมือก็ให้รู้สึกที่มือ ตอนนี่ก็เหมือนเราเดินทาง เดินบนถนน ไม่รู้ว่าถนนเส้นนี้ไกลแค่ไหน ขยับปฏิบัติต่อไป

112. ไม่ทราบว่าเป็นเพราะตอนหมุนตัวกลับขณะเดินจงกรมหรือเปล่าที่ทำให้ข้อพับหัวเข่าด้านในและน่องเจ็บ ทุกครั้งที่เดินจงกรมไปสักครึ่งชั่วโมงก็จะรู้สึกแบบนี้ โยมไม่ได้กลับตัวอย่าง

ที่หลวงพ่อบอกแสดงในวีดีโอ แต่หมุนตัวกลับธรรมดาตามใจ
ตัวเอง ไม่ได้กำหนดตายตัวว่าต้องกี่จังหวะ เวลานั่งยกมือสร้าง
จังหวะ เมื่อความคิดฟุ้งมาก จะรู้สึกว่ามีหนัก เวลาที่ถึง
จังหวะหยุด สมองก็จะรู้สึกเล็กน้อย เมื่อความคิดฟุ้งน้อย การ
ยกมือค่อนข้างราบรื่นเหมือนขนนกลอยไปมา ใจเกิดปีติ

คำตอบ ให้เดินอย่างเป็นธรรมชาติ ถ้ารู้สึกไม่สบายตรงไหน ก็
ปรับท่าก็ได้ เวลายกมือ มือจะหนักหรือจะเบาก็ไม่ต้อง
ไปสนใจมัน ยกตามรูปแบบเป็นใช้ได้ รู้สึกว่ามี
เคลื่อนไหวหรือหยุด ความคิดยิ่งมากยิ่งขึ้นดี เมื่อสติเรา
เจริญแล้ว ความคิดก็จะหายไปเอง

113. มาปฏิบัติเป็นครั้งแรก ไม่ทราบว่าจะต่อไปจะฝึกอย่างไร

คำตอบ ถ้ามีเวลาก็ยกมือตามรูปแบบที่สอน หรือเดินจงกรม
เวลาทำงานก็ให้รู้สึกถึงอิริยาบถต่างๆ การเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหว สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน

114. เวลาที่มีมือเคลื่อนไหว ตาควรมองที่ไหน เพ่งไปที่จุดใดจุดหนึ่ง หรืออย่างไร เวลามองไม่ควรตาลอย หรือรู้สึกมัว ๆ เลื่อนลง ไซ้หรือไม่

คำตอบ เวลามอง มองสบายๆ ไปข้างหน้า อย่าเพ่งอย่าไปจ้อง ให้มีสติรู้สึกที่มีมือเคลื่อนไหว มองเห็นก็แค่มองเห็น อย่าไปตั้งใจมองให้มันชัดหรือให้มันเบล

115. การพัฒนาของจิตวิญญาณกับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ต่างกันอย่างไร การพัฒนาของจิตวิญญาณทำให้รู้สึก ปลดปล่อย แล้วการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว?

คำตอบ ถ้าเราเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไปสักระยะก็จะรู้สึกว่า ใจสงบขึ้น เป็นอิสระขึ้น กิเลสที่อยู่ภายนอกต่อไปก็ไม่ สามารถมาเกาะติดใจเราได้อีก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อสติเจริญแล้ว ก็จะเกิดสมาธิ เจริญสติให้ดีก็จะเห็น สภาวะนั่นเอง

116. เวลายกมือ มือควรวางไว้ที่ไหน ให้แตะที่ร่างกายหรือไม่แตะ
เวลาเดินจงกรมรู้สึกหนัก เหมือนมีอะไรมากดทับไว้

คำตอบ มือวางไว้บริเวณสะดือ แตะเบาๆไม่ต้องออกแรงแตะ
หรือยกห่าง ร่างกายของเราประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม
ไฟ บางที่มีลมต้องออก แต่ออกมาไม่ได้ ก็อาจรู้สึก
หนัก ไม่ต้องไปสนใจมัน ให้รู้สึกตัว

116.1 ป่วยหนักสามารถปฏิบัติได้หรือไม่

คำตอบ คนป่วย ถ้าเดินได้ เคลื่อนไหวได้ก็สามารถ
ปฏิบัติได้ ดูแลตัวเองได้ก็ไม่มีปัญหา

116.2 ต่อไปถ้าปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น
ก็ให้รู้สึกที่มือเคลื่อนไหวใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ ไม่ว่าจะคิดฟุ้งไปเรื่องอะไรก็ให้รู้สึกตัว ไม่
ว่าจะถูกอะไรรบกวนก็ให้รู้สึกตัว

116.3 พักหลัง โยมโกรธง่าย ถ้าเป็นเรื่องเล็กๆไม่ค่อยโกรธ
แต่ถ้าเป็นงานใหญ่ไม่ไหวง่ายมาก อีกเรื่องคือเรื่อง

ทำงานนอกเวลา ถ้าเรารับปากว่าจะทำก็ควรทำใจ
ทำงานไปใช้หรือไม่ แต่ครอบครัวก็สำคัญสำหรับโยม
เช่นกัน

คำตอบ ความโกรธมันมากก็ไม่จำเป็นต้องไปสนใจมัน ตอนนี
ความคิดเล็ก ๆ ไม่สามารถรบกวนเราได้แล้ว
เหมือนหนูตัวเล็กไม่กล้าออกมา แต่หนูตัวใหญ่
ยังอยู่ รักษาความเพียรในการเจริญสติ การ
เจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถปฏิบัติใน
ชีวิตประจำวันได้ ถ้าตอนนี้คิดว่าควรทำงาน
นอกเวลาหรือควรหาเงิน ก็ไปทำ แต่ถ้าคิดว่า
ควรอยู่กับครอบครัวช่วยเหลือลูก ก็ไม่ต้อง
ทำงานนอกเวลาก็ได้ ลองพูดกับหัวหน้าดู ว่า
ทำน้อยลงได้หรือไม่ จะได้มีเวลาดูแลลูก รู้จัก
ปรับเวลาให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิต ก็คือ
รักษาสติ

117. โยมมาปฏิบัติครั้งแรก ไม่เคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะของ
พระพุทธเจ้า และก็ไม่ค่อยเข้าใจ

คำตอบ ไม่ต้องไปอ่านทฤษฎีก็ได้ ยิ่งอ่านก็ยิ่งคิด ยิ่งสงสัยยิ่ง
มีอุปทาน รักษาสติ ยกมือสร้างจังหวัดและเดินจงกรม
ปฏิบัติตรงๆไปเลยก็ได้

117.1 เวลายกมือสร้างจังหวัดและเดินจงกรม ความคิดฟุ้ง
มาก แก้อย่างไร

คำตอบ เวลาความคิดมันเกิด อย่าไปห้ามมัน เมื่อเรา
รู้สึกว่ามีกำลังเคลื่อนไหว ความคิดก็หายไป
เอง

117.2 ความคิดฟุ้งซ่านของโยมแรงมา ถ้ามีเรื่องอะไรที่ไม่
เป็นไปตามที่คิด ก็รู้สึกไม่สบายใจ

คำตอบ หน้าที่เราคือรักษาสติ ถ้าความคิดมันฟุ้ง ก็ให้
ปล่อยวาง กลับมารู้สึกตัว อย่าไปยึดมั่นถือมั่น
เป็นอุปทาน อย่าไปเอามาเก็บไว้ในใจ ให้

รักษาสติให้ดี ความคิดก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลง

เอง

117.3 ก่อนที่โยมทำงานแต่ละเรื่อง โยมจะไปขอคำปรึกษา

กับผู้มีอำนาจ คำแนะนำของเขาจะตีกรอบให้โยมว่า

ควรจัดการเรื่องนั้นอย่างไร อย่างนี้แสดงว่าโยมยังไม่

เจริญปัญญาพอ หรือยังไม่เป็นตัวของตัวเองใช้หรือไม่

คำตอบ เป็นธรรมดา ทำงานเราก็ต้องปรึกษาผู้ใหญ่ผู้มี

ประสบการณ์ ถ้าเขาเห็นด้วย หรือปฏิเสธเรา

ก็อย่าไปคิดมาก ถ้าเรามีเจริญสติดีแล้ว เราก็

จะรู้ว่าควรตัดสินใจอย่างไรเอง

118. เวลายกมือสร้างจิ้งหะควรหยุดนานเท่าไร

คำตอบ เราไม่มีกำหนดตายตัวว่าต้องหยุดกี่นาทีกี่วินาที

ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ เมื่อหยุดแล้วรู้สึกตัวแล้วก็ทำต่อ

118.1 ควรทอดสายตาไปไกลแค่ไหน มองอย่างไร ลุกตา

เคลื่อนไหวไปมาได้หรือไม่

คำตอบ ประมาณ ๔-๕ เมตร มองอย่างเป็นธรรมชาติ

ลูกตาเคลื่อนไหวได้ แต่ไม่ใช่เพื่อจ้องมอง

119. ก่อนหน้านี้อากาศค่อนข้างหนาว เวลายกมือสร้างจิ้งหะรูสึก นิ้วมือเย็น พอปลายนิ้วเย็นร่างกายก็หนาวตามด้วย

คำตอบ สวมเสื้อผ้าให้มากขึ้นก่อนเข้าห้องปฏิบัติ ใส่ถุงมือก็ได้

ต้องรักษาร่างกายให้อบอุ่น หรือจะพลิกมือกลับไป

กลับมาก็ได้

- 119.1 หลวงพ่อเทียนอาศัยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

บรรลุธรรม หลังบรรลุธรรมแล้วท่านยังปฏิบัติต่อ

หรือไม่ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเหมาะกับคนทุก

ประเภทหรือไม่ หรือมีข้อยกเว้น

คำตอบ หลวงพ่อเทียนท่านจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็ได้

เหมือนท่านมีเรือท่านจะพายเรือข้ามแม่น้ำก็

ได้ หรือไม่ข้ามไปก็ได้ หรือเมื่อพายเรือข้าม

แล้ว จะจอดเรือไว้ที่อีกฝั่งก็ได้ ธรรมะของ

พระพุทธเจ้ามีอยู่แล้วในทุกคน ไม่ใช่เพื่อคนใด
คนหนึ่ง ไม่ว่าจะเรียนสูงเรียนต่ำ รวยหรือจนก็
สามารถปฏิบัติได้

119.2 ก่อนหน้านี้ เข้าใจว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่

ต้องฝึกมานะ สมาบัติ๘ อีก นี่หมายความว่าท่าน

ปฏิเสธ มานะ สมาบัติ๘ ใช่หรือไม่

คำตอบ ไม่ได้ปฏิเสธ เมื่อเราเจริญสติจนเต็มรอบแล้ว

มานะ สมาบัติ๘ ก็อยู่ตรงนั้นแล้ว

120. เวลายกมือสร้างจังหวะ บางทีก็เร็วบางทีก็ช้า ต้องทำให้เป็น

จังหวะสม่ำเสมอหรือไม่

คำตอบ ถ้าสามารถรักษาความเร็วให้สม่ำเสมอจะดีกว่า ถ้ายก

เร็ว-ช้าไม่สม่ำเสมอเนื่องจากทำนั้นไม่สบาย ก็สามารถ

ปรับเปลี่ยนทำได้ หลวงพ่อบอกไม่ได้ว่ายกแบบไหน

พอดีสำหรับโยม ให้ยกเป็นธรรมชาติ ให้สติตามทัน

การเคลื่อนไหว มีความรู้สึกตัว

120.1 บางครั้งทำไปครึ่งทางก็อยากจะหยุดทำ อยู่หนึ่งๆ ถูกหรือไม่

คำตอบ การยกมือสร้างจังหวะเป็นเทคนิค ไม่ยึดติดกับการเคลื่อนไหวหรือการหยุด แต่ให้รู้สึกทั้งเคลื่อนไหวและหยุด

120.2 เวลายกมือมักจะบริกรรมตามไปด้วย ได้หรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องบริกรรม ให้ใจรู้สึกว่ากายกำลังเคลื่อนไหว

121. เวลานั่งขัดสมาธิสักพัก ขาจะชา อยากทราบว่าหลวงพ่อกทำอย่างไรถึงนั่งได้

คำตอบ เมื่อครูหลวงพ่อกก็เปลี่ยนท่า ท่าไหนที่เรานั่งแล้วรู้สึกผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ และรู้สึกตัวได้ดี ก็นั่งทำนั้น

121.1 โยมอยากจะนั่งให้นานขึ้น จะทำอย่างไร ถ้าพยายามนั่งต่อไปจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ โยมสังเกตเห็นนักบวชส่วนมากสามารถนั่งได้เป็นเวลานานๆ

คำตอบ อย่าเบียดเบียนตัวเอง นั่งแล้วไม่สบายก็

เปลี่ยนถ้า ดูสภาพร่างกายตัวเองเป็นหลัก ไม่

ต้องดูคนอื่น ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับเขา

122. โยมมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแล้วรู้สึกร่างกายไม่อบอุ่น รู้สึก

หนาว ว่าจะทำอย่างไรก็เลยหยุดทำแล้วนั่งสมาธิแทน ให้

ร่างกายอุ่นขึ้นมาแล้วค่อยทำต่อ ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร

คำตอบ นั้นไม่ใช่ของจริง อย่าไปสนใจมัน มันจะหนาวก็ให้มัน

หนาว

122.1 นั่งยกมือสร้างจังหวะสักพัก ความคิดก็เริ่มฟุ้ง ควรจะ

สนใจมันหรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน เลี้ยงแมวให้โต อย่าออกไป

กับความคิด รักษาสติและความรู้สึกตัว

122.2 เวลาลืมตาปฏิบัติรู้สึกว่่าใจมันไม่สงบ มันฟุ้ง นั่ง

หลับตารู้สึกมีสมาธิดีกว่า

คำตอบ เราเพิ่งมาเริ่มปฏิบัติ สติยังไม่เข้มข้นพอ ถ้า
สติเราเจริญแล้ว สติจะเข้าไปจัดการความ
ฟุ้งซ่านเอง

122.3 หมายความว่า หนึ่งใจใช้ประโยชน์ได้สองทาง

คำตอบ ถ้าเรามีสติ ก็สามารถรู้หลายอย่างได้ในเวลา
เดียวกัน

123. ก่อนมาโยมได้ปฏิบัติสมาธิ ๔ สมบัติ ๘ เวลานั่งสมาธิจนกระทั่ง
เข้าสู่ความสงบ จะได้ยินเสียงรบกวนมากมาย เพราะว่าวิธี
ดังกล่าวจะต้องหลีกเลี่ยงเสียงรบกวน ตอนนี้พอมาเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหว เสียงเหล่านั้นก็มารบกวนระหว่างปฏิบัติอีก
ทำให้รู้สึกหงุดหงิด และเครียด

คำตอบ เจริญสติให้ดี ไม่ต้องไปสนใจเรื่องอื่น ที่ผ่านมาเป็นแค่
ความคิดฟุ้งซ่าน ให้อยู่กับปัจจุบัน

123.1 ตอนนี้ร่างกายค่อนข้างอ่อนแอ โยมควรจะนั่งปฏิบัติ
อยู่ที่ใดที่หนึ่งดี หรือควรจะย้ายที่บ้าง

คำตอบ ถ้านั่งที่ใดที่หนึ่งแล้วความคิดลดลงก็นั่งต่อก็ได้

ถ้านั่งแล้วรู้สึกไม่ค่อยสบาย ก็ย้ายที่ก็ได้

124. เวลายกมือสร้างจิ้งหะ รู้สึกว่ามีลมที่มือ รู้สึกเย็นๆ ถูกหรือไม่

คำตอบ เวลายกมือ ให้รู้สึกว่ามือกำลังยกเคลื่อนไหว ถ้าไป

ตามความรู้สึกเย็น ประเดี๋ยวมันก็หายไป

125. ความรู้สึกตัวคืออะไร

คำตอบ ตอนนี้เรามาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ให้รู้ว่ามือกำลัง

เคลื่อนไหว หรือกำลังหยุด ที่เราเรียนมาฟังมาให้วาง

ไว้ก่อน อย่าไปเอามาเปรียบเทียบ ความจำจากการ

เรียนมาอาจกลายเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ

126. เวลาเราสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เราจะเจริญสติอย่างไร โยม

ไม่เข้าใจว่าจะมีสติในการฟังอย่างไร เราใช้หูในการฟังไม่ใช่

หรือ โยมไม่เข้าใจว่าเราควรจะทำหนดให้ตัวเองรู้สึกตัว หรือ

ทำอย่างไร

คำตอบ เวลาฟังก็มีสติในการฟัง เวลาสวดก็มีสติในการสวด มีสติแล้วก็ประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน กับการงานได้ รักษาสติอยู่ในการกระทำทุกอิริยาบถ ทุกการเคลื่อนไหว อยู่กับปัจจุบัน ก็เป็นเป็นรักษาความรู้สึกตัว ถึงตอนนี้ไม่มี เราก็พยายามฝึก ต่อไปก็จะมี ก็จะได้

127. ในการใช้ชีวิตประจำวัน โยมเป็นคนที่ทำอะไรซ้ำ มีวิธีไหนที่จะแก้ปัญหานี้ได้เร็วที่สุด

คำตอบ เจริญสติให้ดี สติเข้มแข็งแล้ว ก็สามารถประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาวีชีวิตประจำวันได้

128. “ความรู้สึกตัว” ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีความหมายว่าอะไร คือมองเห็นแล้วรู้ หรือ รู้สึก

คำตอบ ความรู้สึกตัวคือ....ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีคนอยากพาเราไปซื้อของ เรายังไม่รู้ว่าของนั้นคืออะไร แต่เรารู้ว่า

จะไปซื้ออะไร ต่อเมื่อเราเห็นของนั้นแล้ว จับต้องของ
นั้นแล้ว เราจึงรู้ว่าของจริงเป็นอย่างไร

128.1 เมื่อวานระหว่างที่โยมปฏิบัติ เมื่อรู้สึกถึงจังหวะหยุด
ขณะหนึ่ง รู้สึกถึงความว่าง เลยคิดว่านั่นคือความรู้สึก
ตัว ถูกหรือไม่

คำตอบ เกิดสภาวะแบบนั้นดีแล้ว มันมาเตือนเราว่า
จริงๆแล้ว มันไม่มีเรา คนที่ไม่เคยปฏิบัติมา
ก่อน พอคิดว่ามีตัวมีตน ก็เกิดโลภ โกรธ หลง
แล้วก็เกิดอุปทานเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ในเมื่อ
เราเห็นสภาวะนั้นแล้ว ก็ให้รู้จักเตือนตัวเอง
ขยันปฏิบัติต่อไป

128.2 โยมเป็นฆราวาสต้องทำงาน ถ้าเข้า-ค่าจัดเวลาปฏิบัติ
อย่างละ ๑ ชั่วโมง ดีหรือไม่ ความถี่พอหรือไม่

คำตอบ ดีแล้ว ดีกว่าไม่ได้ทำ

128.3 ปฏิบัติแบบนี้ ภายใน ๓ ปีก็สามารถดับทุกข์ได้ใช่
หรือไม่

คำตอบ ต้องดูว่าเราเจริญสติได้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่
หรือไม่ สามารถอยู่กับปัจจุบันได้หรือไม่ ถ้าได้
ก็สามารถดับทุกข์ได้

128.4 กัมมัฏฐานมีสองแบบ คือ สมถะ และวิปัสสนา การ
ปฏิบัติมีข้อห้ามในการใช้ชีวิตสามีภรรยาหรือไม่

คำตอบ พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามไม่ให้คนแต่งงาน แต่
ให้เราเดินทางสายกลาง เช่น สามีและภรรยา
ต่างก็ไม่ควรทำให้อีกฝ่ายเสียใจ อย่าไปทำให้
คนอื่นทุกข์ใจ ในศีล๕ ก็มีบอกไว้

128.5 สุขุมหรือได้หรือไม่ การสุขุมเป็นข้อห้ามเหมือนดื่ม
เหล้าในศีล๕ หรือไม่

คำตอบ การสุขุมเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เวลาไม่ได้
สุขุมก็จะหงุดหงิด เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ

เวลาที่เรายากสูบบุหรี่แล้ว ภรรยาหรือลูก

ไม่ให้สูบบุหรี่ เราโกรธเขาหรือไม่

128.6 เข้าใจแล้ว ขอบพระคุณหลวงพ่อกที่เมตตา

คำตอบ คนที่นับถือศาสนาพุทธ สามารถเลิกนิสัยดื่ม

เหล้าสูบบุหรี่ได้ มิฉะนั้นเราจะไม่สามารถ

รักษาสติได้ตลอดเวลา คนที่ปฏิบัติจะสามารถ

งดเหล้าเลิกบุหรี่ได้

128.7 การห้ามดื่มเหล้านี้ ดื่มไม่ให้เมา หรือไม่ให้ดื่มเลย งาน

ของโยมและบางทีมงานสังสรรค์ของครอบครัวก็มีดื่ม

เหล้า

คำตอบ ดื่มน้ำแทนเหล้า

128.8 การทำบุญจะต้องทำมากเท่าไรถึงจะสำเร็จมรรคผลได้

ในชาติหน้า

คำตอบ บางคนทำบุญแล้วเมามาก ไม่มีสติ ไม่ใช่ว่ายิ่ง

ทำมากยิ่งขึ้นดี

129. ปฏิบัติมาหลายวัน กลางวันความคิดไม่มาก แต่กลางคืนฝัน

เยอะ เป็นเพราะโยมปฏิบัติไม่ดีพอ หรือกำลังไม่พอ

คำตอบ สติยังน้อยอยู่ กำลังไม่พอ ความคิดเป็นอวิชชา เป็น
กระบวนการปรุงแต่ง เวลาเราหลับ เราไม่ดู เราไม่ได้
ปฏิบัติ ไม่ได้เพียร มันก็มาตอนกลางคืน อย่าไปสนใจ
กับมัน อย่าไปคิด ฝันแล้วก็แล้วไป

129.1 ถ้าสติเข้มแข็งแล้ว กลางคืนก็ไม่ฝันแล้วใช่หรือไม่

คำตอบ ถ้าสติเราเจริญแล้ว เวลาฝันก็รู้สึกตัว

129.2 เวลาฝันก็ตื่นอยู่หรือ

คำตอบ สติก็เหมือนกับเงิน ถ้าเราเอาเงินใส่กระเป๋า
กางเกง ไม่ว่าจะไปที่ไหนเงินก็ติดกระเป๋าเราไป
ด้วย ถ้ามีสติ ไปที่ไหนก็รู้สึกตัว พระพุทธเจ้า
ตรัสว่า ให้มีสติในชีวิตประจำวัน ให้มีสติ
กำหนดรู้เมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน

130. เวลาทำงานแล้วมีความคิดเกิดขึ้น ต้องจัดการอย่างไร

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน แต่ถ้าคิดในการในงาน ก็

จำเป็นต้องคิด

130.1 พวกเรามาเจริญสติก็เพื่อให้เห็นที่มาที่ไปของ โลก

โกรธ หลง ไข้หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติก็เพื่อให้เราอยู่กับปัจจุบันได้ ถ้า

เราอยู่กับปัจจุบันได้ เราก็สามารถเห็นทั้งหมด

130.2 เราต้องวิเคราะห์สาเหตุของโกรธ หลง หรือไม่

คำตอบ เวลาเราไปซื้อของ ถ้าดีเราก็ซื้อ ถ้าไม่ดีเราก็

ไม่ซื้อ

130.3 ก่อนหน้านี้เคยปฏิบัติวิธีอื่นมาก่อน เวลาเสียใจ เขาจะ

สอนให้เรารู้สึกถึงความเสียใจ แล้วดูว่าความเสียใจ

กำลังบอกอะไรเรา แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่

ต้องทำอย่างนั้น

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสอนให้เรามีสติ

ให้มีความรู้สึกตัว วิธีการของเราไม่ขัดแย้งกับ

วิธีอื่น

130.4 เวลาที่มีความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ใจจะเครียด รู้สึกว่าใจ

หึ่งเจ็บปวดท้งว่าง ๆ โยมควรดูที่มาที่ไปของความ

เจ็บปวดหรือความว่างหรือไม่ หรือไม่ต้องไปสนใจมัน

คำตอบ หน้าที่เราคือเจริญสติ มีสติอยู่ที่มือเคลื่อนไหว

ถ้าใจมันรู้สึกเจ็บปวดก็ปล่อยให้มันเจ็บปวด

อย่าไปกับมัน

130.5 บ่อยครั้งที่ร่างกายเราจะส่งสัญญาณบอกเรา เช่น

หัวไหล่เจ็บ ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เราควรรหา

สาเหตุของความเจ็บปวดหรือจะให้รักษาความรู้สึกตัว

คำตอบ อาการหัวไหล่เจ็บเป็นอาการปรกติ อย่าไป

สนใจมัน มันไม่ใช่ของเรา ความเจ็บปวดมันก็

ไม่ใช่เรา เป็นเรื่องของมัน

131. โยมเห็นภาพพระพุทธรูป บางที่ร่างกายซีกหนึ่งจะรู้สึกชา

บางที่ทั้งตัวเหมือนโดนฟ้าผ่า เป็นเพราะอะไร

คำตอบ มันมาเตือนเรา ว่าเราไม่มีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ว่าจะ

เห็นอะไร หรือรู้สึกอย่างไร มันก็ไม่ใช่ของจริง

131.1 โยมเห็นหลวงพ่อเหมือนกับเห็นคุณตาของโยม

คำตอบ เห็นพระพุทธรูปหรือเห็นสิ่งนอกกาย มันล้วน

มาเตือนเรา มันเป็นแค่วัตถุ ไม่ใช่ของจริง ที่

จริงแล้วไม่มีอะไรเป็นของเรา แม้กระทั่งเราก็

ไม่มี เพราะเรามีวิชา ถึงคิดว่ามีเรา มีตัวมี

ตน เวลาดีใจก็เราดีใจ เวลาเสียใจก็เราเสียใจ

ที่จริงแล้ว มันไม่ใช่เรา

132. เวลายกมือสร้างจังหวะ ทำนั้นมีผลต่อความรู้สึกตัวหรือไม่

คำตอบ ถ้าเรารู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน ทำไหนก็ไม่มีผล

132.1 เวลาเดินจงกรมต้องระมัดระวังอะไรเป็นพิเศษ เช่น

เรื่องความคิด เป็นต้น

คำตอบ มีสติในการเดิน

133. หลังจากจบคอร์สแล้ว ในชีวิตประจำวัน นอกจากให้รักษาความรู้สึกตัวแล้ว ต้องทำการบ้านอื่นอีกหรือไม่

คำตอบ มีเวลา ก็ฝึกยกมือตามรูปแบบหรือเดินจงกรม การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นทางลัดสั้นที่สุด

134. คนจีนมีคำพูดว่า เวลาเจอเหตุการณ์อะไรก็ตาม ไม่ต้องร้อนใจค่อยๆหาวิธีแก้ไข ก็จะแก้ไขได้สำเร็จ (理澈则事圆) ในนิกายมหายานเองก็มีกล่าวว่าเราต้องช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ไปพร้อมๆกัน (自度度他) ไม่ทราบที่หลวงพ่อมีความเห็นเกี่ยวกับนิกายมหายานว่าอย่างไร

คำตอบ หลวงพ่อไม่เคยได้ยินมาก่อน พระพุทธเจ้าท่านได้ทดลองใช้วิธีสุดโต่งมาแล้วแต่ก็ไม่สามารถตรัสรู้ได้จนกระทั่งท่านค้นพบทางสายกลาง

- 134.1 ข้อดีข้อเสียของแต่ละนิกายคืออะไร

คำตอบ เราจะเลือกปฏิบัติวิธีไหนก็ได้ สำคัญคือต้องไม่
ลืมตัวเอง พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนนิกาย
มหายานหรือเถรวาท สอนแต่สติปัญญา สมัย
นี้ เจริญแต่วัตถุ แต่คนกลับมีความทุกข์มาก
ขึ้นๆ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นวิธี
เจริญสติ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ เรา
ก็สามารถใช้สติในการแก้ไขทุกข์ได้ การเจริญ
สติแบบเคลื่อนไหวไม่ใช่แค่เหมาะกับคนจีน
เท่านั้น แต่เหมาะกับทุกคนบนโลกนี้

134.2 ในหนึ่งวัน เวลาไหนที่เหมาะสมในการเจริญสติมาก
ที่สุด

คำตอบ พระพุทธเจ้าสอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน อดีตและ
อนาคตไม่สำคัญ หมายความว่า ปัจจุบัน
สำคัญที่สุด ที่วัดสนามใน เรามีทำวัตรเช้า-เย็น
ทุกวัน และมีสวดมนต์ด้วย มีอยู่ตอนหนึ่งกล่าว

ว่า “อย่าอาลัยอาวรณ์กับอดีตที่ผ่านไปแล้ว

และอย่ากังวลกับอนาคตที่ที่ยังไม่มาถึง” เราไม่

รู้ว่าอนาคตและไม่ว่ามันจะมาถึงหรือไม่

134.3 วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ต้องปฏิบัตินานเท่าไร

ถึงจะดับทุกข์ได้

คำตอบ การดับทุกข์ไม่ใช่ใช้เวลามากำหนด ถ้าปัจจุบัน

เรามีสติ ก็ไม่มีทุกข์แล้ว

ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ดูเอาเอง



บันทึกโดย: กานดา พิทักษ์พงศ์สนิท

Download soft file ที่เว็บไซต์ watsanamnai.info

Email: info.watsanamnai@gmail.com

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