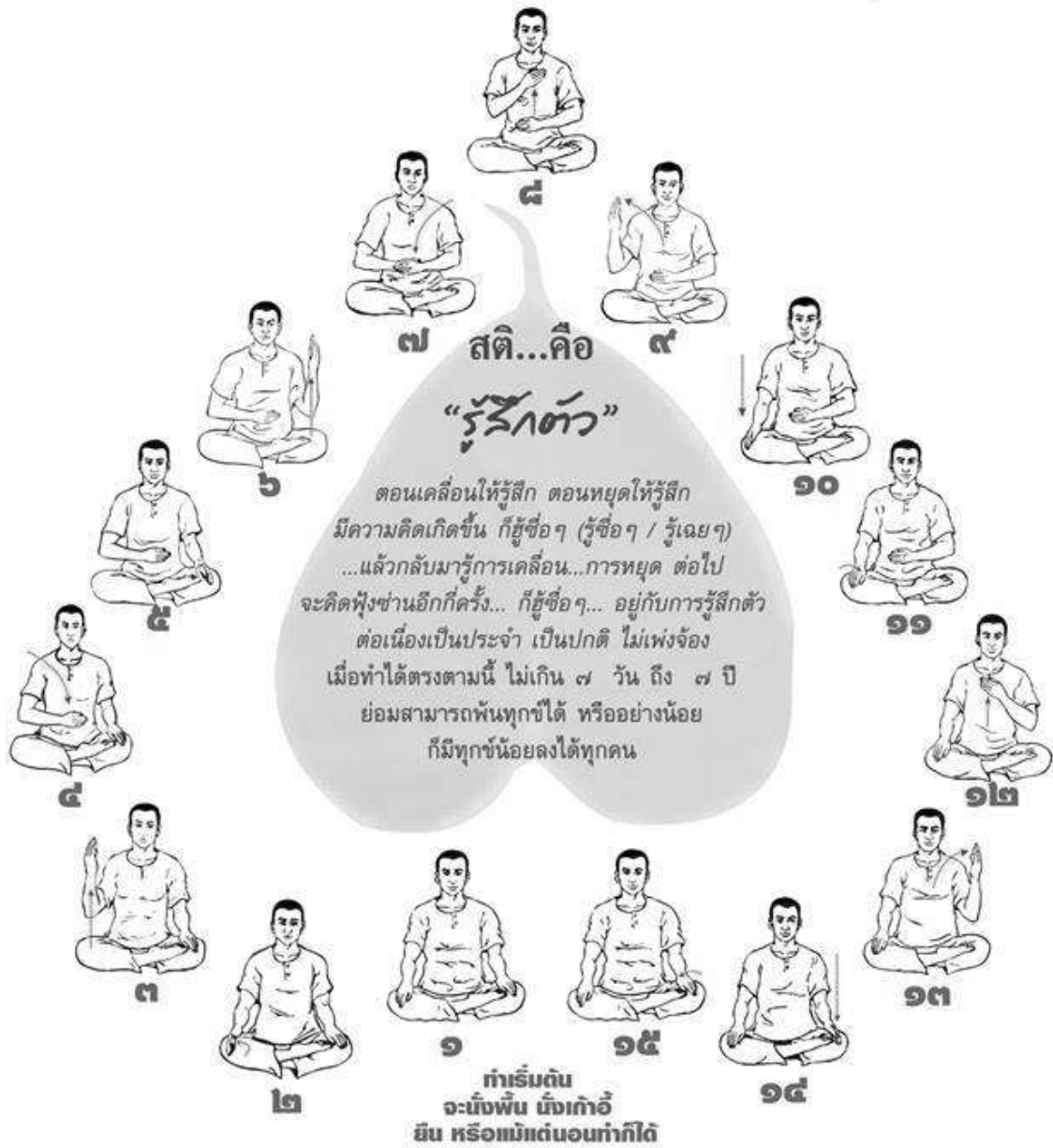


บันทึกสอบอารมณ์ เล่ม ๔

ณ วัดผู้ตู่ เมืองเอ้อโจว มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน
ระหว่างวันที่ ๔-๓๐ เมษายน ๒๕๕๗

โดย หลวงพ่อทอง อาภากรโร
เจ้าอาวาสวัดสนามใน





มันคิดแล้วรู้ ตัดทิ้งเลย อย่าไปตามความคิดนี้
 หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลคน ไม่ได้เป็นเหมือนกันทุกคน หาก
 ท่านมีข้อสงสัยประการใดในการปฏิบัติ กรุณาปรึกษาหลวงพ่อทอง อากาศโร ได้ที่วัดสนามใน

หลวงพ่อทอง “สอนไม่เหมือนคนอื่น”

หลวงพ่อก็ไม่เคยสอนเป็นคำพูด บอกแค่ “**ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ดูเอาเอง**” ตอนเริ่มปฏิบัติใหม่ๆก็ไม่ว่าจะดูอะไร แค่สังเกตว่าทุกครั้งที่ท่านถอดรองเท้า รองเท้า ท่านจะอยู่ติดกัน วางเป็นระเบียบเสมอ เราก็เลยเริ่มเจริญสติได้ง่ายจากตรงนั้น

ติดตามท่านไปเผยแผ่ธรรมะที่ประเทศจีน เวลาท่านข้าวจะมีน้ำซุ๊ปหรือน้ำแกง ถวายให้ท่านฉันหลังอาหาร ท่านจะเอาน้ำซุ๊ปคลุกกับอาหารอย่างอื่นให้มันไม่อร่อย แล้วค่อยฉัน จนเราอดถามไม่ได้ว่าทำไม ท่านตอบว่า “สลายรสชาติ”

ครั้งหนึ่งท่านให้ภิกษุจีนพาเดินขึ้นเขาเพื่อไปดูวัดตอนกลางคืน บันไดทางเดิน มันมีดีมาก ภิกษุท่านก็เอาไฟฉายส่องทางให้ ขากลับลงเขาท่านให้ถามว่าบันได ทั้งหมดมีกี่ขั้น ภิกษุจีนตอบว่า ๑๐๑ ขั้น ท่านพูดเบาๆว่า “ตรงกับที่เรานับเลย” เราก็ กิ่งเชื่อกิ่งไม่เชื่อ เพราะเราไม่ได้นับ

ครั้งหลังสุดที่ติดตามท่านไปทำงาน อะไรที่เราคิดว่าถูก เป็นงานเป็นการที่ควร ทำ ถึงเวลาท่านก็ทำให้เราผิดหวังซะเป็นส่วนใหญ่ ท่านจะเกรง เบี่ยงงานหาเรื่องไป โน่นไปนี่ แล้วก็บอกให้เราช่วยดูแลและสอนผู้ปฏิบัติธรรมแทน อะไรที่เราไม่ชอบท่าน จะเชื่อเชิญมาให้เผชิญหน้ากับเรา ทำให้เราขุ่นใจอยู่เรื่อยจนเราระอา ใจเราก็คิดแต่ ตำหนิท่าน ขอยู่ห่างๆ แต่ท่านกลับหิ้วผลไม้ที่ญาติโยมถวายเดินลงมาให้เราที่ห้องกุฏิ ใหญ่ แล้ววันหนึ่งเราก็เฉลียวใจว่าเอ...ทำไมเราไปดูแต่ท่าน จากตรงนั้นเราก็หัน กลับมาดูใจตัวเองเป็น

ระหว่างฉันเพลที่โยมจัดถวายก่อนกลับเมืองไทย ท่านก็พูดขึ้นมากลางโต๊ะ อาหารว่า “บนโต๊ะนี้ทุกคนเค้ากินอร่อยหมดเลย ยกเว้นคนเดียว” วันที่กิเลสมันหลุด จากใจเรา ท่านก็ยังรู้ก่อนเรามาก เราแอบถามหลวงพ่อกว่า หลวงพ่อช่วยดูให้หน่อยว่า ตอนนี้ใจเราเป็นอย่างไร หลวงพ่อบอกว่า “ไม่รู้ ต้องดูไปก่อน” คำตอบของท่าน “สลาย รสชาติ” เหมือนเคย

ถึงเข้าใจว่าที่ผ่านมาทั้งหมด ท่านเสียสละแค่ไหนที่จะสอนเรา

เราเหมือนคนตาบอดถือไม้เท้าคลำทางเดิน โดยไม่รู้จักจุดหมายปลายทางว่าอยู่ ตรงไหน คิดเอาเองว่าไม้เท้า(วิเศษ)จะพาไปเองได้ ดีที่เจอคนตาดีรู้ทางมาจูงเราเดินให้ ตรงทาง ขอบพระคุณที่ท่านเมตตา

คำนำ

หนังสือสอบอารมณ์ชุดนี้ (เล่ม ๑-๖) จัดทำโดยกลุ่มลูกศิษย์ของ หลวงพ่อทอง อากาศโร เนื่องในโอกาสครบรอบวันเกิด ๗๕ ปี ของ หลวงพ่อ เมื่อวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๗ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการ ในวันเข้าพรรษา ๒๕๕๗ สำหรับเผยแพร่ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมและญาติ ธรรมที่สนใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

ขอขอบพระคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่ร่วมจัดพิมพ์หนังสือสอบ อารมณ์ชุดนี้ ทั้งหมดจำนวน ๓๐๐ ชุด หรือ ๑,๘๐๐ เล่ม

คุณประสงค์ เอมรัฐ

คุณลัดดา เอมรัฐ

คุณปุกณภา เอมรัฐ

คุณวิภาพร เอมรัฐ

คุณเรณู โบตระกูล

คุณบุษบา มาลาพงษ์

คุณพรเพ็ญ พลสิทธินาถ

ร.ต. ศิวักัญจน์ ธนวินท์

คุณสุนาถ เนตรพวง

คุณสุทธิพรรณ ทองอยู่

คุณบานเย็น ภูวนผา

คุณทีเดช เอี่ยมสาย

คุณพรทิพย์ เอี่ยมสาย

คุณสุทธิโชค สรรพเพทยพิศาล

คุณวิจิตรวิมล-คุณศุภกัญญาภัทร์ ปิยพัชรกุลวุฒิ

และครอบครัววลิมพงศ์พันธ์

คุณพิเชษฐ ชูฤทธิ์

คุณปิยะนันท์ ชูฤทธิ์

ดช. พสิษฐ์ ชูฤทธิ์

ดญ. ปุณฺณชรัสมิ์ ชูฤทธิ์

คุณบุรภาพรรณ ตุงคะสมิต

คุณโสภณรัสมิ์ พรหมสาขา ณ สกลนคร

คุณพิชิต วิชชาธร

คุณพวงทอง วิชชาธร

คุณทินกร จันทรัมย์พร

คุณยุพิน จันทรัมย์พร

คุณอุดมพงษ์ จันทรัมย์พร

คุณประนิดา โพธิ์วิเศษ

ดญ. จิตามา จันทรัมย์พร

คุณณฐมน ชูหุ่นเจริญ

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ฯลฯ

ขออนุโมทนา

กรกฎาคม ๒๕๕๗

1. (ภิกษุ) ตอนนี้ผมกำลังศึกษาพุทธศาสนาอยู่ ผมพบว่าผมไม่สามารถที่จะทำงานหรือใช้ชีวิตปรกติได้ เช่น งานของวัด สมอมันไม่ยอมรับรู้ บางทีก็รับไม่ได้ที่เห็นชายหญิงมาพบปะกันในวัด รู้สึกว่ามันจะทำให้วัดเสื่อมเสีย

คำตอบ เราอยู่วัดในสังคมกับหมู่กับคณะ ก็ต้องช่วยกัน

รับผิดชอบตามหน้าที่ เดียวเค้าจะหาว่าเราไม่ช่วยเหลือ

ถ้ามันเป็นปัญหาของคนอื่น ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น อย่า

ไปเอามาแบกไว้ในใจตัวเอง ถ้าคนอื่นเค้ามาขอ

ความเห็น ก็ให้ความเห็นไป ให้แล้วก็แล้วไป ปล่อยวาง

อย่าไปยึดอีก

- 1.1 ผมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาหลายปี ตอนเริ่มฝึก

ใหม่ๆรู้สึกว่ามีสมาธิได้ชัดเจนมาก มีแรงผลักดัน

ให้อยากปฏิบัติ แต่ก็มีอาการอ่อนคลายในการปฏิบัติ แต่

ตอนนี้กลับรู้สึกว่ายากมือก็ไม่ค่อยมีกำลัง ความรู้สึกตัวก็

ถดถอยจากเดิมไปมาก

คำตอบ รู้สึกตัวดีมันก็ผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้ว

เริ่มต้นใหม่ ไม่ว่าจะรู้สึกตัวชัดเจนหรือไม่ก็ตาม
ก็ให้รักษาความเพียรในการปฏิบัติต่อไป

1.2 แล้วสภาวะดี ๆ ที่เคยรู้สึกจะกลับมาอีกหรือไม่

คำตอบ ที่ร่างกายรู้สึกสบาย มันเป็นความคิดปรุงแต่ง
ไม่ใช่ของจริง ที่รู้สึกว่าเจ็บโน่นปวดนี่ก็เป็นมาร
มันมาหลอกเรา

1.3 สุขภาพดีไม่ดี จะมีผลต่อการเจริญสติหรือไม่

คำตอบ สุขภาพไม่ดีก็อาจส่งผลต่อการปฏิบัติได้ แต่ถ้า
เราไม่ไปสำคัญมัน ไม่ไปกังวลมัน มันก็ไม่ส่งผล
ต่อการปฏิบัติ

2. (ภิกษุ) อยากทราบว่าที่หลวงพ่อบอกว่าให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
นั้นหมายความว่าถึง เฉพาะช่วงกลางวัน หรือทั้งกลางวันกลางคืน

คำตอบ กลางวันไม่ต้องนอน ปฏิบัติให้เต็มที่ กลางคืนถึงเวลา
พักก็ให้นอน

2.1 สมัยที่หลวงพ่อบุญปฏิบัติ ทราบว่าหลวงพ่อบุญไปปฏิบัติเอง หลวงพ่อบุญปฏิบัติตามตารางเวลาเหมือนที่จัดคอร์สนี้หรือไม่ และอยากทราบว่าที่หลวงพ่อบุญไปปฏิบัติที่ไหน

คำตอบ กลางวันหลวงพ่อบุญปฏิบัติทั้งวัน ไม่ได้นอน

กลางคืนถึงเวลานอนก็นอน หลวงพ่อบุญไปปฏิบัติในป่าช้า

2.2 อยากทราบว่า สภาพแวดล้อมของสถานที่มีผลต่อการเจริญสติหรือไม่ เช่น สถานที่หนึ่งมีความเงียบสงบ ในขณะที่อีกที่หนึ่งค่อนข้างวุ่นวาย การความหนำใจ การเจริญสติในที่ไหนจะเร็วกว่ากัน

คำตอบ ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติประกอบด้วย สถานที่

ปฏิบัติโรรม อาหาร บรรยากาศแวดล้อมและบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสถานปฏิบัติ และความตั้งใจของผู้ปฏิบัติเอง

2.3 ในคัมภีร์พุทธศาสนาของจีนมีกล่าวว่า หลังบรรลุนิพพาน
ตรัสรู้แล้วยังต้องปฏิบัติต่อเพื่อให้คงสภาพไม่เสื่อมอีก
เหมือนลับมีดให้คมอยู่ตลอด บางคนอาจต้องใช้เวลา ๓
ปี ๘ปี ๑๐ปี หากไม่ปฏิบัติต่อก็กายที่จะเสื่อม หรือ
หายไป ผมอยากทราบว่าหลังบรรลุนิพพานแล้ว ผมยัง
ต้องปฏิบัติต่ออย่างไรหรือไม่ และบรรลุนิพพานแล้วมี
เสื่อมถอยหรือไม่

คำตอบ เมื่อเจริญสติจนเต็มรอบบริบูรณ์แล้ว ทุกอย่างก็
จะกลับคืนสู่ธรรมชาติ อยู่อย่างธรรมชาติได้

2.4 จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องผ่านการรู้รูปนาม ก่อนที่จะบรรลุนิพพานขั้นพื้นทุกข์

คำตอบ รูปนามเป็นพื้นฐานที่ต้องผ่านไป

3. (ชาย) วันนี้เป็นวันสุดท้ายของคอร์ส ผมอยากขอคำยืนยันจากหลวงพ่อกับว่าที่ผมปฏิบัติอยู่ถูกต้องหรือไม่ คือในระหว่างที่ปฏิบัติใจผมมักคิดว่า เวลายกมือเคลื่อนไหวก็ให้รู้สึกตัว เวลาหยุดก็

ให้รู้สึกตัว ผมจะคอยเตือนตัวเองอย่างนี้ เพื่อให้ตัวเองคุ้นเคยที่จะรู้สึกตัวเนื่อง ๆ ในการเคลื่อนไหวหรือหยุดเมื่อใช้ชีวิตประจำวัน การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีวัตถุประสงค์ที่จะเพิ่มขีดความสามารถในการรู้สึกตัวใช้หรือไม่

คำตอบ สติที่แท้จริงไม่ต้องไปพูดไปคิดเตือนมัน มันจะก็จะรู้สึกเอง แต่เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติ จะเตือนตัวเองแบบนี้ก็ได้ ดีที่สุดก็ไม่ต้องไปเตือน ฝึกไป ๆ สติก็จะค่อย ๆ เข้มแข็งขึ้นเอง ก็จะรู้เอง

3.1 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเหมาะกับเด็กอายุเท่าไรขึ้นไป

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเหมาะกับทุกคน ไม่จำกัดอายุ ถ้าเป็นเด็กยิ่งดี เวลาสอนถ้าเด็กไม่รู้ก็ไม่เป็นไร ให้ลองยกมือสร้างจังหวะไปก่อน แล้วลองเอามือลูบแขนของเด็ก หรือใช้มือหยิกเบา ๆ ที่หลังมือเด็ก ถามเด็กว่ารู้สึกหรือไม่ ถ้า

เป็นผู้ใหญ่สูงอายุ นั่งขัดสมาธิไม่ได้ไม่เป็นไร
นั่งแบบไหนก็ได้ หรือจะใช้วิธีพลิกมือกลับไป
กลับมา ถามท่านว่ารู้สึกหรือไม่ก็ได้

3.2 การหยิกหลังมือเบาๆ หรือการลูบที่หลังมือ เป็นความ
รู้สึกตัวของกายหรือ

คำตอบ ใช่เป็นความรู้สึกตัว ถ้าทำเบาๆแล้วไม่รู้สึกก็ให้
ออกแรงมากขึ้นก็ได้

3.3 เวลาปฏิบัติในคอร์ส กำหนดให้นั่งยกมือครั้งละหนึ่ง
ชั่วโมง ผมต้องอดทนอย่างมากถึงจะนั่งได้ครบชั่วโมง
แต่ถ้าผมรู้สึกเริ่มนั่งไม่สบายผมก็จะเปลี่ยนท่า ถามว่า
จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องนั่งให้ครบชั่วโมง

คำตอบ ที่จริงแล้วสามารถเปลี่ยนท่านั่งได้ แต่เวลา
เปลี่ยนต้องมีสติในการเปลี่ยน เวลาที่เปลี่ยน
คือตอนที่รู้สึกว่าสภาพร่างกายทนไม่ไหวแล้ว

หรือไม่สามารถที่จะรู้สึกตัวแล้ว ก็สามารถ
เปลี่ยนได้

4. ในชีวิตประจำวัน เวลาเดิน มือกับเท้ามันเคลื่อนไหวพร้อมกัน
ผมควรเจริญสติแบบไหน ให้มีจังหวะหยุดด้วย หรือปล่อยให้
มันเคลื่อนไหวไปพร้อมกัน

คำตอบ เลือกเอาอันใดอันหนึ่งมาเจริญสติ เช่น เวลาเดินตาก็
มองไปข้างหน้าอยู่ เท้าก็เดิน แขนก็แกว่งอยู่ตามปรกติ
ให้เจริญสติเหมือนเวลาเดินจงกรม ตามองไปข้างหน้า
เท้าเคลื่อนไหวก็ให้รู้ เท้าหยุดก็ให้รู้

5. อยากทราบว่าหลวงพ่อมองเห็นใจที่กำลังทุกข์ของผมอยู่
หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ได้สอนให้เรามองคนอื่น
สอนให้เรามองกลับเข้ามาในใจตัวเอง

5.1 แต่ผมรู้สึกทุกข์ใจมาก จะทำอย่างไรดี

คำตอบ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้แนะ
ทางพ้นทุกข์ ส่วนการปฏิบัติเป็นเรื่องที่เราต้อง
ทำเอง ทุกข์ของใครก็อยู่ในใจคนนั้น คนอื่นไม่
สามารถเอาทุกข์ออกจากใจของเราได้ เราต้อง
เจริญสติให้มาก ๆ เมื่อสติเข้มแข็งแล้วก็จะเข้าไป
จัดการความทุกข์ให้เราเอง

5.2 ตอนนี้อย่าจะได้ยิน หรือคิดถึงอะไรก็เป็นทุกข์ไปหมด
ถ้าอย่างนั้นผมก็ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด ไม่ต้องฟัง ไม่
ต้องทำอะไรเลยใช่หรือไม่

คำตอบ เราห้ามความคิดไม่ได้ บอกให้มันเลิกคิดไม่ได้
มันเกิดขึ้นเองโดยที่เราควบคุมมันไม่ได้ โดย
ธรรมชาติเราต้องลืมตา ปิดตาทั้งวันก็ไม่ได้ หูก็
เช่นกัน อายุตนะทั้ง ๖ ก็เช่นกัน ยิ่งเงเราก็ต้อง
เห็น ต้องได้ยิน และต้องคิด แต่ถ้าหากเราเจริญ

สติให้ดีแล้ว สติจะเป็นตัวเข้าไปจัดการความคิด
ปรุงแต่งเอง

5.3 ถ้าเป็นเช่นนั้น ผมก็ต้องทนทุกข์แบบนี้ต่อไปหรือ

คำตอบ เจริญสติให้ดี มีสติแล้วปัญญาก็ตามมา ก็จะ

จัดการปัญหาของเราได้ ตอนนี้ไม่มีวิธีอื่น ความ
ทุกข์และความสุขมันอยู่บนที่เดียวกัน เวลาเรา
ทุกข์ ความสุขก็หายไป พอมีความสุข ความ
ทุกข์ก็หายไป เราก็ลองมองแบบนี้ก็ได้ ความ
ทุกข์มันมาเป็นครูสอนเรา เพราะความทุกข์ เรา
ถึงมาที่นี้ปฏิบัติธรรมได้ เราต้องเอาชนะความ
ทุกข์ให้ได้

5.4 ใจของเราแต่เดิมก็มีเป็นทุกข์ใช่หรือไม่

คำตอบ จิตดั้งเดิมของเราเป็นธรรมชาติ ไม่มีทุกข์ แต่เรา

สะสมกิเลสตั้งแต่เล็กจนโต ลองคิดดูตอนเด็ก ๆ
เรามีความทุกข์หรือไม่ เรามีความโลภ ความ

โกรธ ความหลง หรือไม่ เปรียบเทียบก็
เหมือนกับ ห่อง ๆ นี้ตอนที่สร้างเสร็จใหม่ ๆ ยัง
สะอาดสะอาดไม่มีตำหนิ แต่พอใช้ไปใช้มามันก็
เริ่มสกปรก มีตำหนิ

5.5 แต่ผมยังไม่มีปัญญา จะเจริญปัญญาได้อย่างไร

คำตอบ ให้เจริญสติ สติมาปัญญาเกิด

5.6 ผมลืมอดีตไม่ได้ แล้วก็คอยกังวลกับอนาคต ผมมีความ
ทุกข์ใจตลอดเวลา ทำอย่างไรถึงจะปล่อยวางลงได้

คำตอบ พยายามอยู่กับปัจจุบัน เจริญสติให้เต็มรอบ

บริบูรณ์ ที่โยมพูดถึงแต่เรื่องอดีตและอนาคต

นั้น โยมก็เลยไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน

6. ผมอยากขอให้หลวงพ่อบอกช่วยชี้แนะว่า พอกลับไปบ้านแล้ว

ปฏิบัติเองคนเดียว ควรปฏิบัติอย่างไร ธรรมาสอบอย่างผมปฏิบัติ

ที่บ้านควรทำอย่างไร

คำตอบ เวลาเราเข้ามาคอร์สร่วมกับคนอื่น คนอื่นเขาปฏิบัติกัน

เราไม่ปฏิบัติเราจะรู้สึกกาย เราก็จะบังคับตัวเองให้

ปฏิบัติได้ การเข้าคอร์สปฏิบัติก็มีข้อดีที่ตรงนี้ แต่ถ้า

กลับบ้านแล้ว ก็ต้องฝึกตัวเอง ต้องฟังตัวเอง ผู้ที่

เอาชนะตัวเองได้ ถือเป็นผู้ประเสริฐ เราสามารถ

กำหนดเวลาปฏิบัติของเราเองได้

7. เราเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเพื่อให้ความรู้สึกตัวเข้มข้นยิ่งขึ้น

อยากทราบว่าความรู้สึกตัวที่เรากำลังปฏิบัติ และ “การเฝ้าดู”

ของวิธีการนั่งสมาธินั้น แตกต่างกันอย่างไรร

คำตอบ สมาธิที่เกิดจากการนั่งนิ่ง ๆ นั้นมันไม่เป็นธรรมชาติ ไม่

สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้ แต่การเจริญสติแบบ

เคลื่อนไหว เมื่อมีสติแล้ว ปัญญาก็จะเกิด และสมาธิก็

ตามมา สมาธิแบบนี้สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้

พระพุทธเจ้าสอนให้เรายันชั้นแข็งทำงานทำการ ไม่ได้

สอนให้เราชี้เกี้ยวไม่เอางานเอาการ ถ้าเราไปนั่งสมาธิ

แบบหนึ่ง ๓ ก็ทำงานไม่ได้ แต่การเจริญสติแบบ

เคลื่อนไหว เราสามารถฝึกในระหว่างทำงาน หรือใน

การใช้ชีวิตประจำวันได้ พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีสติใน

การใช้ชีวิต เราเริ่มจากการเคลื่อนไหวอย่างหยาบ เดิน

ยืน นั่ง นอน มาเจริญสติ ต่อไปเมื่อสติเจริญแล้ว

เข้มแข็งแล้ว เราก็จะรู้การเคลื่อนไหวแบบละเอียดด้วย

แม้กระทั่งความคิดก็รู้

8. หลวงพ่อเทียนเคยพูดว่า คนที่เจริญสติแบบเคลื่อนไหว

โดยทั่วไปอย่างนาน ๓ ปี อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็ว ๑-๓๐ วัน

ก็สามารถดับทุกข์ได้ อยากทราบว่าถ้าฝึกทุกวัน อย่างต่ำต้อง

ฝึกวันละกี่ชั่วโมงถึงจะดับทุกข์ตามเวลาที่หลวงพ่อกำลังกล่าวไว้

ได้ อีกคำถามคือว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวได้ถูกนำมา

เผยแพร่ในประเทศจีนประมาณ ๖-๗ ปีแล้ว อยากทราบว่า มีผู้

ปฏิบัติที่บรรลุธรรมถึงขั้นดับทุกข์ได้แล้วกี่คน

คำตอบ ตามที่หลวงพ่อกีเยนท่านกล่าวไว้ หมายถึงผู้ปฏิบัติที่สามารถเจริญสติได้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ตามเวลาที่ท่านว่าไว้ก็จะบรรลุธรรมดับทุกข์ได้ การตรัสรู้หรือบรรลุธรรมขั้นดับทุกข์ได้นั้น มีแต่ผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้นที่จะรู้ได้ด้วยตนเอง คนอื่นรู้ให้ไม่ได้ หลวงพ่อเองก็ไม่สามารถทราบได้ว่าใครพ้นทุกข์แล้วจริง ๆ ก็มีคนที่มาพูดให้ฟังแต่ว่าความเข้าใจของเขาถึงระดับไหน หลวงพ่อไม่สามารถยืนยันได้ เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคล

8.1 ได้ยินว่าหลวงพ่อทองเองใช้เวลาปฏิบัติเพียง ๒๐ กว่าวันก็สามารถบรรลุธรรมถึงขั้นพ้นทุกข์ได้ ผมอยากทราบว่าสภาวะนั้นเป็นอย่างไร อยากให้ท่านช่วยแบ่งปันประสบการณ์กับผมบ้าง

คำตอบ ลองกำมือแน่น ๆ ดู ตอนนี้รู้สึกอย่างไร? เสร็จแล้วลองคลายมือ ตอนนี้รู้สึกอย่างไร? อ้าว ลองหลับตา ดู มองเห็นหรือไม่? แล้วลองลืมตา ดู

มองเห็นหรือไม่? สภาวะที่ว่าเป็นเช่นนั้นแล มี
แต่ตนเองเท่านั้นที่รู้ได้ ตอนนีลองจับหนังสือดู
แล้วลองวางหนังสือลง รู้สึกต่างกันหรือไม่? เคย
ไต่ยีนหรือไม่ว่า พระพุทธเจ้าท่านได้ร่ำเรียน
วิชากับพระอาจารย์ที่เก่งที่สุดในแต่ละสาขา
ถึงกับเหาะได้ด้วย ดำดินก็ได้ เห็นตัวเองทะลุ
ทะลวง แต่วิชาที่ท่านเรียนมาไม่สามารถนำพา
ท่านไปสู่ทางดับทุกข์ได้ ไม่สามารถขจัดความ
โลภ ความโกรธ ความหลงได้

8.2 หลวงพ่อเทียนเคยกล่าวว่า สิ่งที่ท่านสอนไม่ได้อิงตำรา
มาสอน บางที่อาจขัดแย้งกับตำรา ผมอยากทราบว่าคำ
สอนของท่านตรงไหนที่ขัดแย้งกับตำรา

คำตอบ คำสอนของหลวงพ่เทียนท่านไม่ขัดแย้งกับ

ตำราแม้แต่ชนิดเดียว แต่ความเข้าใจของคน

ต่างหาก พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรามีสติ แต่

คนทั่วไปไม่เข้าใจ ท่านสอนให้เรามีสติในการ
ยืน เดิน นั่ง นอน คนที่ไม่รู้จักเข้าใจผิดว่า
พระพุทธเจ้าสอนอย่างอื่น หลวงพ่อเทียบท่าน
สอนวิธีลัดที่จะพาไปสู่ทางพ้นทุกข์ ไม่ได้เอา
พระไตรปิฎกมาสอน ท่านเน้นแต่เรื่องสำคัญ

9. (ภิกษุณี) เวลาที่ยกมือสร้างจิ้งหะ รู้สึกเหมือนมีความรู้สึกตัว
แต่ก็มีคิดฟุ้งซ่านด้วย

คำตอบ มีความคิดก็ไม่ใช่ไร ปล่อยให้มันคิด ให้มีสติอยู่ที่การ
เคลื่อนไหว

- 9.1 เวลาที่ยกมือสร้างจิ้งหะ อยากทราบว่าระหว่างที่มือ
กำลังเคลื่อนไหวเพื่อมาที่จิ้งหะหยุด จำเป็นต้อง
รู้สึกตัวหรือไม่

คำตอบ เริ่มเคลื่อนไหว กำลังเคลื่อนไหว และหยุด
เคลื่อนไหว ต้องรู้ทั้งหมด

- 9.2 มีคนพูดว่า ถ้าต้องรู้ตลอด ก็เหมือนฝึกมวยไท่เก๊ก

คำตอบ ไม่เหมือนกัน เราเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ

ไม่เหมือนรำไท่เก๊ก เรารู้ทั้งเคลื่อนไหวและหยุด

10. (สีกา) เมื่อวานตอนที่กำลังยกมือสร้างจิ้งหะอยู่ จู่ๆก็รู้สึกว่าการกำลังเข้าสู่สมาธิ มือก็เคลื่อนไหวเข้ามา แต่ใจมันพูดว่ากับตัวเองว่าควรจะออกจากสภาวะนี้ แล้วกลับไปรู้สึกที่มือ

คำตอบ ธรรมชาติเราต้องเคลื่อนไหวตลอด เวลาปฏิบัติก็

ต้องเคลื่อนไหว อย่าเข้าไปอยู่กับสภาวะนิ่งๆ ถ้า

รู้สึกตัวว่ากำลังเข้าสู่สภาวะนิ่งๆ ให้ยกมือสร้างจิ้งหะ

ให้เร็วขึ้น อย่าปล่อยให้ตัวเองจมเข้าไปอยู่ในนั้น

- 10.1 โยมรู้สึกว่าจะมันแล่นออกไปสนใจเรื่องภายนอกง่าย

มาก แรกๆก็สามารถบังคับตัวเองว่าไม่ต้องไปดูได้ แต่

หลังๆรู้สึกว่ามันฝืนจนปวดหัว ต่อมาก็คิดเองว่าที่จริง

แล้วก็ดูได้ แต่ว่าต้องยกมือสร้างจิ้งหะต่อไปแล้วมันก็จะ

จะกลับมารู้สึกตัวเอง

คำตอบ เวลาดูก็สักแต่ว่าดู ไม่ต้องไปเพ่งไปจ้อง อย่าไปเพ่งที่จุดใดจุดหนึ่ง ไม่งั้นก็จะเวียนหัว เวลาดูก็ให้รู้สึกที่กำลังดู มือที่กำลังเคลื่อนไหวก็ให้รู้ว่าเคลื่อนไหว

10.2 เพื่อนปฏิบัติธรรมคนหนึ่งบอกว่า อาจเป็นเพราะเพ่งมากเกินไป โยมก็ตกใจ คิดว่าสาเหตุเป็นเพราะสติยังไม่แข็งแรงพอใช่หรือไม่

คำตอบ เข้าใจอย่างนั้นก็ถูก

11. ได้ฟังซีดีหลวงพ่อบอกว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็เพื่อให้เราพ้นทุกข์ในชาตินี้ เมื่อทุกข์ดับแล้วก็บรรลุธรรมชั้นพระอรหันต์ ในนิภาษมหายานมีกล่าวว่ายุคนี้นมนุษย์มีบุญบารมีค่อนข้างน้อย ขาดซึ่งปัญญาและสมาธิ การรักษาศีลหรือนั่งสมาธิไม่อาจทำให้บรรลุธรรมได้ วิธีที่ดีที่สุดคือการสวดมนต์ (末法时期 , 带业往生 , 求生净土) ในขณะที่นิภาษเถร

วาทีกกล่าวว่า การที่จะได้บรรลุธรรมขั้นโสดาบัน และสภิกาคามี ในสังคัมปัจจุบันนั้น มีน้อยมาก แต่หลวงพ่อกลับพูดว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว สามารถบรรลุธรรมได้สบายๆ โยมยังมีข้อสงสัยอยู่

คำตอบ มียังมีอยู่ แต่ก็น้อย ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของแต่ละคน หากเราสามารถเจริญสติได้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ก็ สามารถพ้นทุกข์ได้แน่นอน

12. โยมได้ยินมาว่าผู้ที่ฝึกฌาน ๔ สมาบัติ ๘ จะทำให้จิตคล่องแคล่ว ว่องไว แล้วถ้ามาฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ก็จะไม่ถูกความคิดลากออกไปง่าย ๆ โยมเลยคิดว่าจะไปฝึกสมาธิด้วยจะ ดีหรือไม่

คำตอบ นั้นเป็นคำพูดของคนอื่น เรามาเจริญสติ มีสติแล้วใจก็จะคล่องแคล่วว่องไว เหมือนกัน

13. เมื่อสองวันก่อนหลวงพ่อก็ให้คำแนะนำไปปฏิบัติ รู้สึกดีขึ้น มาก เมื่อวานขณะที่ช่วยงานในครัว นวดแป้งปั้นลูกชิ้นอยู่ก็รู้สึก

ถึงเนื้อแบ่งกลิ้งสัมผัสมือ โยมอยากทราบว่าเป็นความรู้สึกตัว
หรือว่าคิดไปเอง

คำตอบ ถ้าเป็นความรู้สึกตัวจริงแท้ ต้องตอบตัวเองได้

14. เมื่อวานขณะนั่งปฏิบัติก็ได้ยินเสียงดังเอะอะ โยมเลยหลับตาลง
แล้วก็รู้สึกว่าใจกำลังรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย โยมไม่ทราบ
ว่านี่เป็นการระลึกถึงการเคลื่อนไหวที่ผ่านไปหรือเป็น
ความคิดฟุ้งซ่าน แต่พอโยมลืมตาขึ้นมา ใจมันก็ตามไม่ทันมือ
ที่กำลังยกแล้ว

คำตอบ เวลาหลับตาลง อาจรู้สึกตัวก็ได้ หรือไม่รู้สึกตัวก็ได้ แต่

นั่นมันไม่เป็นธรรมชาติ ถ้าหลับตานั่งยกมือ ต่อไปจะ

เอาไปใช้ในการในงานไม่ได้

15. อยากทราบว่าความเข้าใจที่ถูกต้อง และความขยัน อย่างไหน
สำคัญมากกว่ากัน

คำตอบ สำคัญทั้งสองอย่าง บางคนขยัน แต่ไม่เข้าใจจริง ๆ ก็ไม่
มีความก้าวหน้า บางคนเข้าใจดีแต่ไม่ขยัน ก็ไม่
ก้าวหน้า

16. คนจีนติดนอนกลางวัน การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้อาจต้องห้าม
นอนกลางวันอย่างเด็ดขาดใช่หรือไม่

คำตอบ ไม่ได้มีข้อห้ามอย่างนั้น แต่กลางวันไม่ควรนอน การ
นอนกลางวันเป็นเพียงนิสัยที่เคยชิน ที่ประเทศไทยไม่มี
นอนกลางวัน คนไทยกลางวันไม่ต้องนอนทั้งวันก็ได้
เราเองก็น่าจะทำได้

17. มาปฏิบัติที่วัดไม่กี่วันมานี้ รู้สึกเหมือนมาพักผ่อน ใช้ชีวิตอย่าง
มีระเบียบเรียบร้อย สภาพแวดล้อมก็ดี เวลาเดินจงกรมบนตึก
มองออกไปด้านนอกเห็นนกบิน เห็นภูเขา จิตมันก็เล่นออกไป
อยู่ข้างนอกเรื่อย โยมคิดว่าปฏิบัติในเมืองในหอนที่ไม่มี
สภาพแวดล้อมดี ๆ แบบนี้ น่าจะดีต่อการปฏิบัติมากกว่า

คำตอบ ปฏิบัติอยู่กับธรรมชาติดีกว่าปฏิบัติในเมือง

17.1 แต่ว่าอยู่ท่ามกลางธรรมชาตินี้ ใจมันฟุ้งซ่านง่ายกว่า

คำตอบ อยู่ในเมือง มีสิ่งดึงดูดมากกว่าอยู่กับธรรมชาติ

18. จะเจริญสติอย่างไรในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่นเวลาหุงข้าว ให้รู้ว่ามือกำลังเคลื่อนไหวกหรือรู้รวมๆว่ากำลังหุงข้าว

คำตอบ ไม่ว่าจะทำงานหรือใช้ชีวิตประจำวัน ถ้าขณะใด

ขณะหนึ่งมีการเคลื่อนไหวกหลายอย่างพร้อมกัน ให้

เลือกรู้สึกตัวแค่อ่างเดียว

19. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกเหมาะที่สอนให้เด็กอายุ ๑๐ ขวบ หรือไม่ จะทำให้เด็กสนใจเรื่องจิตใจมากเกินไป จนกระทั่งทัศนคติเปลี่ยนไปกลายเป็นพวกไม่มีแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตหรือไม่

คำตอบ ที่จริงแล้วสอนเด็กง่ายกว่าสอนผู้ใหญ่ เพราะเด็กยัง

สะสมกิเลสมาไม่มาก สอนพื้นฐานให้ ถ้าเด็กจับสติได้

สามารถมีสติในการใช้ชีวิตแล้ว ต่อไปก็สามารถแก้ไข

ปัญหาชีวิตได้ ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้ฝึกมีสติอีก

20. ตอนที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ รู้สึกว่าค่อนข้างสบาย แต่ตอนนี้รู้สึกว่ามือและเท้าร้อน พอเริ่มปฏิบัติก็เริ่มเวียนหัวทุกที

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน มันเป็นเรื่องไม่จริงมาหลอกเรา

20.1 หมายความว่า เป็นคิดฟุ้งซ่านไปเองใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ ตัวเองหลอกตัวเอง

20.2 แต่พอเริ่มปฏิบัติมือและเท้าก็เริ่มร้อน จะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร

คำตอบ มองไปไกลๆ อย่างมองไกลๆ ยกมือสบายๆ ไม่ต้องเพ่ง

21. สองวันที่ผ่านมา รู้สึกว่าเพ่งเกินไป ใจมันก็กระวนกระวายสับสน

คำตอบ อย่าเพ่งมากเกินไป ทำให้เป็นธรรมชาติ

21.1 สองวันนี้จิตมันชอบแล่นออกไปข้างนอก มันไม่ค่อยอยู่กับที่

คำตอบ มันวิ่งออกไป ก็อย่าไปวิ่งตามมัน กลับมารู้สึกที่
มือเคลื่อนไหว ใจที่มันกระวนกระวายเป็นเพราะ
วิ่งออกไปกับมัน

22. ทำอย่างไรให้ใจมันเป็นอิสระ แล้วทำอย่างไรจะรักษาใจที่เป็น
อิสระให้ดี เพื่อที่จะพ้นทุกข์ได้

คำตอบ ที่เรากำลังฝึกอยู่คือเจริญสติ มีสติแล้วใจก็เป็นอิสระ พ้น
ทุกข์ได้ แต่ก่อนใจเรามันชอบวิ่งออกไปข้างนอก แต่เรา
ไม่เคยรู้สึกตัว ตอนนี้เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ กำลังเริ่ม
เดินทาง สติขึ้นๆลงๆเป็นเรื่องปรกติ บางทีก็ดี บางทีก็
ไม่ดี ให้เรารักษาความเพียร อยากให้ได้เร็วๆอย่างที่คุณ
มันไม่ได้ ยิ่งอยากมันยิ่งไม่ได้

23. ก่อนหน้านี้โยมเคยเรียนวิธีบริหารกรรม เพื่อให้ใจสงบ โดยโยมท่อง
อะ-มิ-ตะ-พุทธ เป็นจังหวะ ตอนนี้เลยเคยชินที่จะท่องเวลายก
มือสร้างจังหวะ ไม่ทราบว่ายโอมควรจะแก้ปัญหานี้อย่างไร

คำตอบ ถ้ามันท้องเองในใจ ไม่ใช่พูดออกมาทางปาก ก็ไม่ต้อง
ไปสนใจมัน พยายามรู้สึกที่การเคลื่อนไหวปัจจุบัน ฝึก
ไปเดี๋ยวมันก็หายไปเอง

23.1 โยมเข้าใจว่า “รู้” การเคลื่อนไหวแบบนี้ไปเรื่อยๆก็จะ
“รู้สึกตัว” เองใช่หรือไม่

คำตอบ ถ้าจะให้อธิบายด้วยคำพูดก็เข้าไม่สามารถทำให้
เข้าใจได้ หลวงพ่อสอนให้พวกเราความรู้สึกตัวอย่าง
ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ จนมันเต็มรอบบริบูรณ์

23.2 เวลาเดินจงกรม ควรรู้สึกตัวตอนเท้าสัมผัสพื้น หรือ
ตอนเท้ากำลังยกขึ้นยกลง

คำตอบ ยกเท้าขึ้นก็รู้สึก วางเท้าลงก็รู้สึก

24. เวลาใช้ชีวิตประจำวัน โยมมักจะจมเข้าไปอยู่กับงาน แล้วก็เข้า
ไปคลุกอยู่ในนั้น เวลาปฏิบัติที่ดีขึ้นหน่อย แต่ก็แค่แป๊บ
เดียว

คำตอบ สติเหมือนมุ้งกันยุง มันช่วยดักกิเลส มีสติก็เหมือนมีมุ้งกันยุง

25. การให้ทานรักษาศีลมีผลบุญอย่างไร

คำตอบ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำดีถึงไม่อยากได้ มันก็ได้เอง

26. เวลาเข้านอนไม่ก็นาที ก็จะมีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ไม่ทราบว่าเป็นเพราะเจ้ากรรมนายเวรหรือความคิดของตัวเองพาไป
ตื่นมาตอนเช้าก็รู้สึกไม่สบายใจทุกครั้ง

คำตอบ เป็นเพราะใจมันปรุงแต่งเป็นความคิด ทำให้เป็นทุกข์
ก่อนนอนให้ลองพลิกมือกลับไปกลับมา จนกระทั่งนอนหลับไป ไม่ต้องไปคิด มันผ่านไปแล้ว เป็นอดีตแล้ว
เจริญสติให้มาก ๆ สติจะเข้าไปจัดการมันเอง

27. ทำไมเวลาเดินจงกรมจึงควรเดิน ๑๐-๑๒ ก้าว แล้วทำไมเวลา
ยกมือห้ามเดิน เวลาเดินห้ามยกมือ

คำตอบ เวลาเดินจงกรมแนะนำให้เดิน ๑๐-๑๒ ก้าวเป็นเพราะ
ถ้าเดินนานกว่านี้ จะถูกความคิดพาออกไปโดยไม่รู้ตัว

เดินครบ ๑๒ ก้าวแล้วหยุดเพื่อกลับตัว ก็ให้มีสติรู้ ถ้า
ความคิดมันพาออกไปก่อนหน้า ก็สามารถรู้สึกตัวตอน
หยุดและหมุนตัวกลับได้
เนื่องจากเราเพิ่งเริ่มหัดใหม่ ๆ สติเรายังไม่แข็งแรงพอ
ถ้าฝึกเคลื่อนไหวไปหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน สติเราตาม
ไม่ทัน ไม่รู้ว่าจะรู้สึกตัวที่ไหน เลยให้ฝึกรู้การ
เคลื่อนไหวเพียงอย่างเดียวก่อน

28. ทำไม่ต้องปิดวาจาด้วยในระหว่างการปฏิบัติ กลัวว่าผู้ปฏิบัติจะ
พูดไม่ดีเกี่ยวกับคอร์สนี้หรือ

คำตอบ คนทั่วไปเวลาพูด ไม่มีสติในการพูด พูดโดยไม่รู้สึกตัว
สติอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ในระหว่างการปฏิบัติเลยจำเป็นต้อง
ให้ปิดวาจา มิฉะนั้นสติจะไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ฝึกให้สติ
อยู่กับการเคลื่อนไหว

29. (ภิกษุ) ขอเรียนถามหลวงพ่อ เมื่อวานตอนยกมือสร้างจังหวะ
พยายามทำอย่างผ่อนคลาย ยกมือช้า ๆ พอยกมือช้าแต่มือกลับ

เจ็บ เวลายกเร็วขึ้น พยายามให้ผ่อนคลาย แต่กลับรู้สึกเมื่อย
ไม่ทราบว่าจะแก้ปัญหอย่างไร

คำตอบ ยกให้พอดีๆ ไม่เร็วไม่ช้าเกินไป ให้รู้สึกผ่อนคลาย
สบายๆ รู้ว่ามือกำลังเคลื่อนไหว ให้มีสติ

29.1 ไม่ว่าจะยกเร็วยกช้า ก็มีรู้สึกตัวตลอด แต่ว่ายกช้าหลัง
มือเจ็บ

คำตอบ ก็อย่ายกให้เร็วเกินไป

29.2 เวลาารู้สึกให้รู้สึกที่มือเคลื่อนไหว หรือที่แขน

คำตอบ ให้รู้สึกที่มือก่อน ฝึกไปๆ ถ้ามันรู้ทั้งหมดก็ไม่
เป็นไร ให้เริ่มแค่นี้ก่อน

29.3 เมื่อปีที่แล้วตอนที่ไปปฏิบัติที่วัดเจ็นอัน ๑ เดือน

เกิดปรากฏการณ์แบบนี้ เวลาที่ขยับลูกตา รู้สึก

เหมือนว่าตีกมันเคลื่อนไหวไปด้วย ตอนเดินจงกรมก็

เช่นกัน มองไปที่รถ หรือบ้าน หรือภูเขา ก็รู้สึกเหมือน

มันไหว เวลาเดินก็รู้สึกเหมือนพื้นมันไหว ก่อนหน้านี้

ไม่เคยเป็นแบบนี้มาก่อน

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน มันไม่ใช่ของจริง ของปลอม

มาหลอกเรา ถ้าเรามีสติที่การเคลื่อนไหว

ปัจจุบัน มันก็จะหายไปเอง

- 29.4 เวลาที่ผมมองเพ่งไปที่วัตถุ รู้สึกว่าตัวหายไป หรือเวลาที่ผมพูดกับท่านอยู่ แล้วเพ่งมองท่าน ผมทราบว่าท่านเป็นคนๆหนึ่ง แต่ร่างกายตัวเองเหมือนมันหายไป มีแต่ความว่าง ไม่รู้สึกถึงร่างกายตัวเอง

คำตอบ ตัวหายไปหาย ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน รักษาสติให้

อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับการเคลื่อนไหว

- 29.5 ผมอยากทราบสาเหตุว่า ที่ทำให้ผมรู้สึกว่าร่างกายมันหายไป กับที่วัตถุภายนอกมันเคลื่อนไหว

คำตอบ แล้วขณะนั้นรู้สึกหรือไม่ว่า มือกำลังเคลื่อนไหว

อยู่

29.6 รู้สึกครับ เดี๋ยวจงกรมผมก็รู้สึก ผมคิดว่ามันเคลื่อนไหว

มันก็เคลื่อนไหว

คำตอบ มันไม่ใช่ของจริง มันเป็นของปลอม อย่าไปกับ

มัน ให้รู้สึกที่การเคลื่อนไหวในปัจจุบัน

29.7 เวลาเฝ้าจงกรม ผมรู้สึกว่าจิตใจมันสงบ ถึงอยากจะคิด

มันก็ไม่คิด มันสงบมากๆ สบายมากๆ โดยเฉพาะวันนี้

ก็เกิดอารมณ์แบบนี้ขึ้นมาอีก ถ้าไม่ปฏิบัติจะรู้สึกไม่

ค่อยสบาย พอเริ่มปฏิบัติก็เริ่มสบาย ไม่ทราบว่าจะปรกติ

หรือไม่

คำตอบ ปรกติ เวลาปฏิบัติกับเวลาไม่ปฏิบัติย่อมรู้สึก

ต่างกัน เวลาปฏิบัติใจก็สบาย เวลาไม่ปฏิบัติใจ

ก็สับสนวุ่นวาย

29.8 จริงด้วยครับ เวลาไม่ปฏิบัติ รู้สึกเหมือนทับกับป่วยไม่

สบาย มันควบคุมตัวเองไม่ได้

คำตอบ ทิ้งมันไป ปล่อยความรู้สึกไม่สบายทิ้งไป

29.9 เวลาไม่ปฏิบัติก็รู้สึกไม่สบาย พอเริ่มยกมือสร้างจังหวะ
ก็รู้สึกดีขึ้น เวลาไม่ปฏิบัติใจมันไม่สงบ ร่างกายที่ใจไม่
สงบเหมือนกับวัตถุสิ่งของ มือยกไม่ขึ้น ไม่มีแรง

คำตอบ เวลารู้สึกสงบก็อย่าไปติดสงบ เวลาไม่มี

ความคิดก็ไม่ต้องไปคิดว่าทำไมไม่คิด มือจะมี

แรงไม่มีแรงยกขึ้นไม่ขึ้นก็ไม่ต้องไปสนใจ ให้มี

สติอยู่กับอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับมือที่กำลัง

เคลื่อนไหว-หยุด

29.10 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว รู้สึกตัวในขณะที่ยกมือสร้าง

จังหวะเป็นการเจริญสติในกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบ

หนึ่งของสติปัญญา๔ แต่ผมยังเข้าไม่ถึง เวทนา จิต

ธรรม

คำตอบ รักษาความเพียรต่อไป เมื่อสติเจริญขึ้น มันจะรู้

เอง

29.11 สติที่เต็มรอบบริบูรณ์หมายความว่าอย่างไร

คำตอบ เปรียบเหมือนกับพระจันทร์เต็มดวง

29.12 ผมยังไม่เข้าใจ

คำตอบ เรายังอยู่ในระหว่างเดินทาง ไม่เข้าใจก็เป็นเรื่อง
ปรกติ เพราะมันไม่สามารถใช้คำพูดมาอธิบาย
ให้เข้าใจได้ชัดเจน

29.13 ครับ ผมเข้าใจครับ ขอบพระคุณหลวงพ่อกุญแจเมตตา

30. ทำอย่างไรถึงจะเห็นว่าตัวเองมีผลปฏิบัติที่ก้าวหน้าชัดเจนไป
อีกหนึ่งขั้น

คำตอบ ให้รักษาความเพียรในการปฏิบัติ รักษาปัจจุบันให้ดี
ตอนนี้เหมือนมันไม่มี ต่อไปก็จะมี ตอนนี้เหมือนมี
ความก้าวหน้าน้อย ต่อไปก็จะมีความก้าวหน้ามาก ต่อ
ให้ไม่ยากได้ก็จะได้

31. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจะช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้จริงหรือ

คำตอบ เมื่อเรารักษาสติจนบริบูรณ์เต็มรอบ ก็สามารถพ้นทุกข์
ได้

32. (ภิกษุ) ผมชอบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผมปฏิบัติมาหลายปีแล้ว ตอนเริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ รู้สึกว่ามีปีติ แต่พอปฏิบัติมาเรื่อย ๆ กลับรู้สึกว่าจิตมันฟุ้งซ่าน ไม่มีกำลัง รู้สึกว่ากำลังของสติไม่พัฒนา ใจก็ไม่ค่อยสงบ กิเลสก็มีแต่มากขึ้น ๆ

คำตอบ มันเป็นเรื่องปรกติ เรากำลังเดินทาง บางที่ก็มีสติดี บางที่ก็ไม่มีดี มีบวกมีลบ ให้รักษาความเพียร ให้มีขันติ ก็จะได้ขึ้นเอง ถ้ามันชี้เกียดก็อย่าไปชี้เกียดตามมัน ต้องขยัน

32.1 บางครั้งผมคิดอยากจะทำที่เก็บอารมณ์ปฏิบัติอย่างเดียว แต่จะทำที่เหมาะสมก็ค่อนข้างลำบาก นិเวรณ ๕ ก็มารบกวน หรือไม่ก็มีเหตุปัจจัยที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง

คำตอบ นิเวรณ ๕ ก็เป็นกิเลส ยังไงก็เอาชนะกรรมะ

ไม่ได้ ธรรมะย่อมชนะอธรรม อย่าไปยอมให้มัน

มารบกวนเรา รักษาความเพียรในการปฏิบัติ

ต่อไป

32.2 บางครั้งเวลาปฏิบัติจะรู้สึกศีรษะมีน้ ึ่ คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมองอย่างนั้น เหมือนกับว่าสติมันถดถอย การใช้ชีวิตประจำวันก็เริ่มจัดการได้ไม่ดี วุ่นวายสับสน แบบนี้ควรไปเก็บอารมณ์หรือไม่

คำตอบ ก่อนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านก็ต้องต่อสู้กับ

กิเลส บางทีก็รู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย เราก็

เหมือนกันต้องต่อสู้กับมัน อายายอมแพ้มัน ต้อง

เข้มแข็ง อดทน ต้องขยันต้องมีความเพียรใน

หารปฏิบัติ

33. (ภิกษุ) อยากเรียนถามว่า ในระหว่างที่สติเรายังไม่เข้มแข็งพอ เราสามารถมองเห็นความคิดได้หรือไม่

คำตอบ เราจะเริ่มรู้จักความคิดก่อน ต่อมาก็เห็นความคิด เมื่อ

สติเราเจริญแล้วเข้มแข็งแล้วก็จะจัดการกับความคิดได้

33.1 หมายความว่าตอนนี้เราได้แค่รู้สึก หรือเห็นความคิด

แต่ยังไม่สามารถจัดการความคิดได้ใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่

- 33.2 อยู่กับปัจจุบันได้จริงๆเป็นอย่างไร หมายความว่าใน
สมองไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน และมีสติเข้มแข็งมาก ๆ
สามารถรู้สึกถึงร่างกายและการเคลื่อนไหวใช่หรือไม่
หรือหมายความว่าในขณะที่สมองมีความคิดฟุ้งซ่าน ก็
ยังสามารถรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของร่างกายได้ ไม่
ทราบว่าจะภาวะแบบไหนที่เรียกว่าอยู่กับปัจจุบันได้

คำตอบ อยู่กับปัจจุบันหมายถึงอยู่กับสติ เมื่อมีสติ
ความคิดปรุงแต่งมันก็ไม่มีที่อยู่ แต่เรายังรู้สึก
ถึงการเคลื่อนไหวในขณะนั้นได้อยู่

- 33.3 แคะให้อยู่กับสติได้ก็คืออยู่กับปัจจุบันหรือ

คำตอบ ใช่

- 33.4 ผมมีความตั้งใจที่จะอุทิศเวลาให้กับการปฏิบัติที่สถาน
ปฏิบัติธรรมที่ใดที่หนึ่ง แต่ผมก็รู้ว่าตัวเองค่อนข้างง่ายที่
จะถูกรบกวนโดยปัจจัยภายนอก บางทีก็มีปัญหาเรื่อง

การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผมอยากขอคำชี้แนะว่าถ้า
โยมจะไปปฏิบัติธรรมระยะยาวๆ ณ ที่ใดที่หนึ่ง ปัจจัย
สำคัญที่สุดคืออะไร

คำตอบ วัดที่เราจัดคอร์สอยู่นี้เป็นสถานที่ใหม่ นักบวช
หรือผู้ปฏิบัติธรรมที่มากก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับ
สถานที่ ปัญหาเรื่องการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น
นั้น แก้ได้ด้วยการเจริญสติ ถ้าเรามีสติ ไม่ว่าจะ
ติดต่อกับใคร หรืออยู่ที่ไหนก็ไม่มีปัญหา เพราะ
เราจะสามารถเอาชนะปัญหาได้ ถ้ายังเอาชนะ
มันไม่ได้ ก็ใช้มันเป็นบททดสอบในการเจริญสติ
เพื่อเอาชนะมันให้ได้

33.5 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ต้องผ่านญาณ ๑๖ ชั้น
เป็นลำดับขึ้นไปจนกระทั่งดับทุกข์ หรือว่าอาจมี
ข้อยกเว้นสำหรับบางคนที่ก้าวกระโดดข้ามไปจนบรรลุ
ธรรมชั้นสูงสุดได้

คำตอบ อาจมีข้อยกเว้น ขึ้นอยู่กับกำลังสติของแต่ละคน
บางคนสามารถกระโดดข้ามไปได้ ถ้ากำลังสติ
ไม่พอก็อาจต้องก้าวไปที่ละขั้น แต่ละคนไม่
เหมือนกัน

33.6 ทำไมผู้ปฏิบัติที่ใช้เวลาในการปฏิบัติเท่ากัน ขยันทุกวัน
เหมือนกัน บางคนสติเจริญรวดเร็วและเข้มแข็ง ในขณะที่
ที่บางคนยังอ่อนอยู่

คำตอบ ขึ้นอยู่กับว่าคนนั้นสามารถรักษาสติให้ต่อเนื่อง
หรือรู้สึกตัวได้มากกว่าหรือไม่ คนที่สติเจริญ
น้อยก็อาจเป็นเพราะรู้สึกตัวน้อย ความก้าวหน้า
ก็ไม่เหมือนกัน

33.7 พุทธศาสนาของจีนมีกล่าวไว้ว่า คนที่จะบรรลุธรรมตรัสรู้
ได้นั้นจะต้องสะสมปัญญาอย่างน้อยเท่ากับกษัตริย์ ๓
ราชวงศ์ และปัญญาของขุนนางระดับสูง ๗ ชั่วโคตร

(他需要有三朝的天子福 , 七世的状

元才) ซึ่งเป็นบุญบารมีที่มากเหลือเกิน ผมอยาก

ทราบว่าการตรัสรู้เกี่ยวข้องกับบุญบารมีที่กล่าวมานี้

หรือไม่

คำตอบ นั่นเป็นสิ่งที่คนอื่นสอนมา แล้วก็ถ่ายทอดให้เรา

ฟัง สิ่งสำคัญที่สุดคืออยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบัน

ให้ดี ก็จะประสบความสำเร็จได้

34. (ภิกษุณี) เพิ่งเริ่มเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นครั้งแรก ยังไม่ค่อยเห็นผลสักเท่าไร ประกติจะนั่งสมาธิหลับตาเป็นหลัก พอมาปฏิบัติแนวนี้ ยังไม่สามารถเข้าสู่สภาวะใด ๆ

คำตอบ รักษาความเพียร ค่อย ๆ ทำ ให้รู้สึกที่การเคลื่อนไหวที่

ปัจจุบัน สติมันจะค่อย ๆ เติบโตขึ้น ต่อไปก็จะจับหลักได้

- 34.1 เวลาหลับตาลง ก็รู้สึกว่าตาจะไม่กระทบกับปัจจัย

ภายนอก และก็สามารู้สึกว่ามีกำลังเคลื่อนไหว แต่

พอลืมตาปฏิบัติ สายตามันก็วิ่งออกไปมองข้างนอก สติ

ก็ไม่อยู่ ลืมรู้สึกว่ามือเคลื่อนไหว

คำตอบ การหลับตา มันไม่เป็นธรรมชาติ ปรกติเราต้อง
ลืมตา การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอาศัยการ
เคลื่อนไหวที่เป็นธรรมชาติมาพัฒนาสติ ต่อไป
จะได้ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ถ้าหลับตา
ปฏิบัติ ต่อไปลืมตาขึ้น สติก็ไม่หายไป

34.2 นั่งปฏิบัติทั้งวัน รู้สึกเมื่อยมาก เดินจงกรมก็เช่นกัน เอว
รู้สึกเจ็บ ยืนนานก็ไม่ได้ นั่งนานก็ไม่ได้ บางทีก็แอบ
กลับไปห้องเอนหลังนอนพัก

คำตอบ พยายามอย่ากลับไปแอบนอนในห้องพัก
พยายามปฏิบัติในที่ที่เขากำหนด ถ้าเวลาที่เขา
กำหนดให้นั่งปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง เราทำไม่ถึง ก็ไม่
เป็นไร สามารถเปลี่ยนทำได้ ไปนั่งที่เก้าอี้ ถ้า
นั่งไม่ไหวก็ให้เดินจงกรมอยู่ข้างๆ เดินนานไม่
ไหว ก็เปลี่ยนถ้าไป แต่ให้อยู่ในห้องปฏิบัติที่เขา
กำหนด

35. เวลาผมนั่งปฏิบัติ รู้สึกมีความคิดฟุ้งซ่านมาก ใจมันไม่สงบ

คำตอบ ความคิดฟุ้งซ่านก็เหมือนกิเลสที่มารบกวนเรา เหมือน
หนู ตอนนี่เรากำลังเจริญสติ เริ่มเลี้ยงแมว ให้แมวมัน
จับหนู ถ้าความคิดมันฟุ้ง เราก็ต้องเคลื่อนไหว เมื่อสติ
เราเจริญขึ้นแล้ว หนูมันก็อยู่ไม่ได้

35.1 ก่อนหน้าที่จะมาเข้าคอร์ส ผมนอนหลับดีมาก นอนได้
วันละ ๑๐-๑๒ ชั่วโมง แต่สองวันมานี้กลับนอนหลับไม่
สนิท

คำตอบ อาจมีสาเหตุมาจากสถานที่ยังใหม่อยู่ เรายังไม่
คุ้นเคย อีกอย่างตอนนี่เรามาเจริญสติ มาปลุก
สติ มีสติแล้ว ก็นอนน้อยลงก็เป็นได้

36. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวส่งผลดีต่อร่างกายอย่างไร

คำตอบ ดีต่อกายและใจ ตอนนี่เรามาเจริญสติ สติดีใจก็ดี ใจที่ดี
กายก็ย่อมดีตามไปด้วย

37. ผมมาจากเมืองซีอัน อยากจะนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก
ไปเผยแผ่ที่นั่น เห็นมีหนังสืออยู่ ๕ เล่มไม่ทราบว่ามิลิขสิทธิ์
หรือไม่ มีคนอยากได้กันมาก ผมอยากจะทำพิมพ์แจก

คำตอบ มิลิขสิทธิ์ ถ้าต้องการพิมพ์แจกก็ติดต่อผู้ถือสิทธิ์ว่า
อนุญาตให้พิมพ์ได้หรือไม่

38. ระหว่างปฏิบัติ มีเพื่อนบางคนไม่ค่อยชินการปฏิบัติแนวนี้ บอก
ว่าเหมือนพวกฝ่าหลุนกง ผมอยากทราบว่าการเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวกต่างจากฝ่าหลุนกงอย่างไร

คำตอบ หลวงพ่อไม่ทราบว่าฝ่าหลุนกงเขาสอนอะไร แต่เราสอน
เน้นการเจริญสติ การอยู่กับปัจจุบัน เรามีพระพุทธเจ้า
เป็นศาสดา แต่ฝ่าหลุนกงหลวงพ่อบุ๊ไม่ทราบ

39. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก ถ้าคนที่มีโรคชราหรือโรคที่
เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมาปฏิบัติ จะส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพเขา
หรือไม่

คำตอบ ก่อนอื่น เราต้องเข้าใจว่ากายนี้มันไม่ใช่ของเรา โรคชรา เป็นโรคของร่างกาย ไม่ใช่โรคของเรา เราบังคับควบคุม มันไม่ได้ เมื่อเรามาเจริญสติแล้ว สติจะช่วยให้เรารู้ทัน โรคทางกาย รู้ว่าจะรักษาป้องกันมันอย่างไร ไม่ให้มัน เจ็บมันทุกข์ไปกว่านี้ กายมันทุกข์อยู่แล้ว พอมีสติเราก็ค จะอยู่เหนือความทุกข์เหล่านั้นได้ ใจก็ไม่ไปทุกข์กับมัน

40. ในระหว่างปฏิบัติ ผมรู้สึกเหมือนกับว่ามีแมลงวิ่งไปมาอยู่บน หนึ่งศีรษะ แล้วก็ล้มปรมาณอยู่ในศีรษะ บางทีเหมือนรู้สึกว่ามี ยุงกัด ผมอยากทราบว่าทำไมผมรู้สึกอย่างนี้

คำตอบ มันไม่ใช่ของจริง ไม่ต้องไปสนใจมัน เวลาเราปฏิบัติก็ อาจเรื่องแปลกๆมารบกวนเรา ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ให้ มีสติอยู่กับการยกมือ

41. ได้ยินมาว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวดี ผมเลยมาลอง ปฏิบัติ ไม่ทราบว่า มีเอกสารแนะนำแจกหรือไม่ อีกคำถามคือ

ผมเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ไม่ทราบว่าปฏิบัติ
ได้หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเหมาะสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะ
จะเป็นโรคอะไรก็ปฏิบัติได้ เราอาศัยการเคลื่อนไหวของ
ร่างกายได้ทุกส่วนมาพัฒนาสติ ถ้านั่งยกมือไม่ได้ จะ
นอนบนเตียงพลิกมือกลับไปกลับมาก็ได้ ก็ถือเป็นการ
ปฏิบัติ ครั้งนี้หลวงพ่เอาภาพการยกมือสร้างจังหวัด
๑๕ จังหวัดมาแจกด้วย วันสุดท้ายของการปฏิบัติก็จะมี
หนังสือแจกด้วย

42. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ไม่ทราบว่ามีการกำหนดว่าควร
ปฏิบัติช่วงเวลาใดของวัน หรือฤดูกาลที่เหมาะสมหรือไม่ ไม่
ทราบว่าขัดแย้งกับการปฏิบัติแนวอื่นหรือไม่

คำตอบ ไม่มีกำหนดเวลา ปฏิบัติได้ตลอดทั้งวัน ฝึกรู้สึกตัวได้
ตลอดเวลา การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ขัดแย้งกับ
การปฏิบัติแนวอื่น ๆ

43. เวลายกมือสร้างจังหวะนี้ ใจต้องรู้ก่อนที่จะยกมือ แล้วค่อยยกมือ หลังจากนั้นจึงรู้ว่ามือกำลังเคลื่อนไหว ฝึกแบบนี้ใช่หรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องไปนึกไปคิดนำว่าต้องยก รู้สึกเฉยๆ

43.1 เห็นความคิด กับรู้ความคิด เหมือนกันหรือไม่

คำตอบ มีข้อแตกต่าง เปรียบเทียบก็เหมือนกันว่า เราไม่

เคยไปเมืองไทยเที่ยวมาก่อน ตอนนี่คิดอยาก

ไปเที่ยว ไปหาอ่านข้อมูลเกี่ยวกับเมืองไทยหรือ

ไปได้ยินคนอื่นที่ไปเที่ยวมาก่อนหน้าพูดให้ฟัง

ว่าเมืองไทยเป็นอย่างไร อย่างนี้ก็เหมือน “รู้

ความคิด” แต่ยังไม่เห็น เมื่อเราไปเที่ยว

เมืองไทยแล้ว เราถึงเห็นว่าเมืองไทยจริงๆเป็น

อย่างไร อย่างนี้ก็เหมือน “เห็นความคิด”

43.2 เวลาที่เห็นความคิด แต่ความคิดมันไม่หายไป

หมายความว่าอย่างไร

คำตอบ ถ้าเห็นความคิดจริง ๆ แล้ว ความคิดที่เกิดจาก
การปรุงแต่งก็จะมี แต่ถ้าบอกว่าเห็นแล้วมัน
ไม่หายไป แสดงว่ายังไม่เห็นจริง

44. ได้ยินมาว่าหลวงพ่อก็จริณฺฐติแบบเคลื่อนไหวโดยไม่รู้จัก
เหน็ดเหนื่อย จนกระทั่งสามารถละความโลภ โกรธ หลง และ
บรรลุมรรคผลขั้นอรหัตต์

คำตอบ จริงก็ไม่ตอบ ไม่จริงก็ไม่ตอบ

44.1 ไม่ทราบว่าตอนที่หลวงพ่อก็จริณฺฐติแบบเคลื่อนไหว
ใหม่ ๆ พื้นฐานในการปฏิบัติของท่านเป็นอย่างไร อย่าง
ผมนี้ ไม่มีพื้นฐานทางทฤษฎี และเวลาก็จำกัด หากยึด
การปฏิบัติแนวนี้ จะสามารถละความโลภ โกรธ หลง
และบรรลุมรรคผลได้หรือไม่

คำตอบ พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่าสมรวาสาปฏิบัติธรรม
ไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าโลกนี้ยังมีผู้
ปฏิบัติอยู่ นิพพานก็ไม่หายไปจากโลก

45. สองวันมานี้ ผมเผชิญสภาวะสองอย่าง หนึ่งคือ ความง่วง คิดว่าจะยกมือยังยกไม่ขึ้น สองคือ เวลามองการยกมือในแต่ละจังหวะของตัวเอง รู้สึกว่าใจมันเหนื่อยมาก ผมเลยลองปรับการยกมือดู ๒ แบบ แบบหนึ่งผมลองยกมือเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ โดยไม่หยุด ให้มันเคลื่อนไหวเป็นลูกโซ่ แบบนี้ผมรู้สึกเบาสบาย อีกแบบหนึ่งผมยกไปเรื่อยๆโดยไม่หยุดเช่นกัน แต่ผมถอยออกมาเป็นบุคคลที่ ๓ ดูตัวเองยก ไม่ทราบว่าเป็นแบบไหนถึงจะถูก

คำตอบ ไม่ว่าจะยกมือแบบไหน สิ่งที่สำคัญคือรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ณ ปัจจุบัน

45.1 จบคอร์สปฏิบัติแล้ว ถ้ากลับไปทำงาน ผมจะขยับกับความคิดได้อย่างไร เช่น ตอนนี เวลามีผมนั่งยกมือสร้างจังหวะ ได้ยินเสียงรบกวนจากภายนอก ผมทั้งคิดอยากจะทำ ทั้งคิดอยากจะทำควบคุมความคิด ผมจะควบคุมความคิดได้อย่างไร

คำตอบ เวลาได้ยิน ก็มีสติในการฟัง ในระหว่างนั้นหากมีความคิดเกิดขึ้น ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่ต้องไปควบคุมมัน มีสติในการฟัง

46. ระหว่างปฏิบัติ ร่างกายและจิตใจมีการตอบสนองน้อยมาก เป็นเพราะเพ่งมากเกินไปหรือเปล่า

คำตอบ ถ้าหากว่ายังรู้สึกตัวเบาๆได้ ก็ถูกต้อง เรื่องอื่นไม่ต้องไปสนใจ

46.1 หากเราสามารถปล่อยวางสบายๆได้แล้ว เราก็จะรู้สึกตัวโดยไม่รู้สึกรู้ตัวไปเองตามธรรมชาติใช่หรือไม่ บางทีเวลาที่ผมคิดอยากจะปล่อยวาง แต่กลับวางไม่ลง

คำตอบ อย่าไปตั้งใจ เวลาปฏิบัตินี้ รู้ก็ดี ไม่รู้ก็ไม่เป็นไร ขอให้มีความเพียรปฏิบัติต่อไป

46.2 หลวงพ่อดองหมายความว่า ระหว่างปฏิบัติรู้ก็ได้ ไม่รู้ก็ได้ ขอให้ยกมือสร้างจังหวะไปเรื่อยๆ แล้วมันจะปล่อยวางเอง หรือให้ปล่อยวางให้ได้ก่อน แล้วค่อยเริ่มยกมือ

สร้างจังหวะ ถ้าให้ผมปล่อยวางก่อนแล้วค่อยเริ่มปฏิบัติ
ผมไม่สามารถปล่อยวางได้

คำตอบ เวลาขมมืออยู่ ถ้ารู้สึกว่ตั้งใจมากเกินไป หรือ
เพ่งเกินไป ก็ให้เริ่มต้นทำใหม่ ถ้าก่อนเริ่มยก
มือรู้สึกว่ตั้งใจมาก ปล่อยวางไม่ได้ ก็ให้หยุดไว้
ก่อน อย่าไปตั้งความหวังอยากจะได้ อยากจะ
เอา อยากจะมี อยากจะเป็น ให้รู้สึกอย่างเดียว
รู้ก็ช่าง ไม่รู้ก็ช่าง

47. เมื่อวานตอนปฏิบัติช่วงบ่าย จู่ๆก็รู้สึกตัวชัดเจนมาก แต่รู้สึกได้
ไม่นาน นานสุดประมาณ ๒๐ นาทีได้ สั้นสุดประมาณไม่กี่นาที
ตอนนั้นรู้สึกเบาสบายมากๆ ถึงมีความคิดเกิดขึ้นบ้างก็พอ
มองเห็นได้

คำตอบ แสดงว่ตอนนั้นมีสติ แต่ที่หายไปก็เป็นเพราะสติเรายัง
ไม่เข้มแข็ง ถ้าเรารักษาสติให้ต่อเนื่องได้ สติก็จะเข้าไป
จัดการความคิดเอง

47.1 เวลาที่ง่วงนอน ผมควรจะทำสบายๆต่อไปหรือควรออกแรงเพื่อไล่ความง่วงดึงตัวเองออกมา ถ้าผมทำอย่างนั้นเหมือนไปต่อต้านหรือเปล่า

คำตอบ ให้ทำต่อไป แต่ถ้าสู้ไม่ไหว ให้เปลี่ยนท่าก็ได้

48. ระหว่างที่ผมปฏิบัติอยู่ ผมรู้สึกว่ ที่มาของสติและความคิดคือที่เดียวกัน ผมสามารถยกพื้นที่ในหัวให้กับสติหรือให้กับความคิดก็ได้ แต่ที่ผมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ก็เพื่อเพิ่มสติให้เต็มพื้นที่ ความคิดจะได้ไม่มาแทรกแซง ผมเข้าใจแบบนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ ความคิดกับความคิดฟุ้งซ่านเป็นคนละตัวกัน แต่มันอยู่

ใกล้กันมาก เวลาที่เรามีสติ ความคิดฟุ้งซ่านก็ไม่

สามารถแทนที่สติได้ เปรียบเทียบเหมือนห้องๆนี้ ถ้า

เจ้าของมาอยู่แล้ว ขโมยก็ไม่กล้าเข้า

48.1 ผมเคยถูกพลังบางอย่างบังคับให้ตกเข้าไปอยู่ความคิด ผมรู้สึกว่พลังนั้นมันไหลเข้ามาที่ศีรษะผม ผมรู้สึกว่มี

แรงดึงดูดมันเข้ามา พอเกิดเหตุการณ์แบบนี้ ผมจะ
นอนเอนตัวลงบนเตียง แล้วปล่อยให้พลังน้ำมันไหล
ผ่านเข้ามาในร่างกาย มิฉะนั้นมันจะอัดอยู่ในศีรษะผม
แล้วจะทำให้รู้สึกปวดหัว พอมันไหลผ่านไปทั่วร่างกาย
ผมจะรู้สึกผ่อนคลายมาก เหมือนมีกระแสไฟฟ้าไหลใน
ร่างกาย รู้สึกว่าเซลล์ในร่างกายกำลังเต้น แต่ร่างกาย
ผมไม่สามารถขยับได้ พุดออกมาก็ไม่ได้ เหมือนถูก
บังคับไว้ บางครั้งถ้ามันมีอาการต่อไปสักพัก ผมรู้สึกว่า
ผมเข้าสู่สมาธิลึกๆ สามารถมองเห็นความเป็นมาของ
ตัวเอง ผมมีอาการอย่างนี้ทุกวัน วันละ ๒-๓ ครั้ง ไม่
ทราบว่าเป็นเพราะอะไร

คำตอบ มันผ่านไปแล้ว ไม่ต้องไปคิดถึงมัน ไม่ต้องไป

สนใจมัน รักษาสติให้อยู่กับปัจจุบัน

49. เมื่อ ๓ ปีที่แล้ว มีคนนำหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวนมาจากเมืองไทยให้อ่านเล่มหนึ่ง เพื่อนก็ช่วยสอน ก็

ได้ลองปฏิบัติดู นี่เป็นครั้งแรกที่มาเข้าคอร์ส ปัญหาที่พบในการปฏิบัติคือ ระหว่างปฏิบัติมักจะคิดซ้ำๆ เรื่องอดีตที่ผ่านแล้ว บางครั้งกว่าจะกลับมารู้สึกตัวได้ค่อนข้างยาก ผมควรจะปฏิบัติต่อไปหรือไม่ บางทีความมั่นใจความศรัทธามันไม่พอ มันก็คิดฟุ้งไปเรื่อย มีทั้งคิดดีทั้งคิดไม่ดีก็ออกมาหมด

คำตอบ ไม่ว่าจะคิดดีไม่ดียังไม่ต้องไปสนใจมัน หน้าที่เราคือ

รักษาสติ เจริญสติ ต่อไปเมื่อสติมันเจริญเข้มแข็งแล้ว ก็

จะเข้าใจเอง

50. เวลายกมือสร้างจังหวะ บางครั้งผมสงสัยว่า ให้มองดูการเคลื่อนไหว หรือให้ใจรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว หรือว่าไม่ต้องไปสนใจมัน

คำตอบ ตาเนื้อเอาไว้มองสิ่งของภายนอก ไม่ต้องไปสนใจมัน

ให้ตาข้างในตาบัญญารู้สึกถึงการเคลื่อนไหว

50.1 บางทีฝึกไปนาน ๆ ก็รู้สึกเหมือนมีตาคู่หนึ่ง มองเห็นวัตถุ
ขณะกำลังยกมือไม่ต้องไปมอง ใจก็เห็นได้ ไม่ทราบว่า
เป็นความรู้สึกอะไร

คำตอบ ให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวปัจจุบัน ใจที่มองเห็น
คือสติ สติไปรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว

51. ระหว่างปฏิบัติรู้สึกว่าการมุดหงิด ผมนควรยกมือสร้าง
จังหวะต่อไป หรือออกไปเดินจงกรม หรือไปทำอย่างอื่น

คำตอบ หงุดหงิดก็ไม่ต้องสนใจมัน ไม่ต้องไปสำคัญมัน ยกมือ
สร้างจังหวะต่อไป ยิ่งหงุดหงิดยิ่งดี ใช้มันเป็นบท
ทดสอบตัวเอง

51.1 ประกติผมฝึกมวยไทเก๊ก ผมสามารถฝึกรู้สึกตัวใน
ขณะที่รำไทเก๊กได้หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถประยุกต์ใช้
ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าเคลื่อนไหวร่างกาย

ส่วนไหน ในขณะที่รำมวยไทเก๊ก ถ้าสามารถรู้
การเคลื่อนไหวขณะนั้นๆได้ ก็ปฏิบัติได้

51.2 ถ้านั่งจนขาชาแล้ว จะเปลี่ยนท่าอย่างไร

คำตอบ ถ้าขาชาแล้ว ก็ให้เปลี่ยนท่าได้ ถ้าเขากำหนดให้
นั่งยกมือ ๑ ชั่วโมง แต่แค่ครึ่งชั่วโมงก็ขาชาแล้ว
ก็ไม่ต้องรอจนครบก็ได้ เปลี่ยนได้เลย แต่ให้
รู้สึกในขณะที่กำลังเปลี่ยน

51.3 สามารถนวดขาได้หรือไม่

คำตอบ ได้ แต่ต้องรู้สึกตัวในขณะที่นวด รู้ว่ากำลังทำ
อะไร

52. เวลายกมือสร้างจังหวะ บางที่รู้สึกควบคุมความเร็ว-ช้า และ
ความหนัก-เบาในการยกมือไม่ถูก บางที่ก็รู้สึกยกเร็ว บางที่ก็
รู้สึกยกช้า ควรยกให้สม่ำเสมอ หรือเร็วนิดหน่อยดี หรือช้านิด
หน่อยดี

คำตอบ แต่ละคนไม่เหมือนกัน ให้ปรับเอาเอง ให้รู้สึกถึงการ

เคลื่อนไหว ณ ปัจจุบัน หาจุดพอดีเอง

52.1 ความเร็วในการยกมือสร้างจังหวะต้องสม่ำเสมอตลอด
การยก หรือช้าบ้างเร็วบ้างก็ได้

คำตอบ ถ้าสามารถรักษาความเร็วให้สม่ำเสมอก็ดีที่สุด

52.2 ผมพบว่าเวลาที่ยกมือสร้างจังหวะอยู่ บางทีใจมันไม่อยู่
จะแก้อย่างไร

คำตอบ เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ บางทีก็รู้สึก บางทีก็ไม่
รู้สึก ก็เป็นเรื่องธรรมดา รักษาสติไปเรื่อย ๆ อีก
หน่อยก็จะเข้าใจเอง จะรู้ว่าอยู่กับปัจจุบัน
อย่างไร

52.3 ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่ผมดื่มชา ตอนเริ่มดื่มรู้สึกว่าใบ
ชามันหอม รสชาติดี แต่พอดื่มไป ๆ รสชาติมันก็จาง
หายไป แต่ผมยังอยากดื่มต่อเพราะยังจำความรู้สึกตอน
ดื่มใหม่ๆ ได้ว่ามันดี อยากถามว่าทำไมผมรู้สึกอย่างนี้

คำตอบ มันอยากกินก็ไม่ต้องให้มันกิน

52.4 หรือว่ารอจนกว่าจะรู้สึกว่ามีรสชาติ ค่อยดื่มต่อ

คำตอบ ถ้าถึงเวลาควรดื่มก็ดื่มได้ แต่ไม่ใช่คิดว่าอยาก
ดื่มก็ตามใจมันดื่ม

53. การยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม ค่อนข้างง่ายที่จะรู้สึก แต่
ในชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยการเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อน ยาก
ที่จะฝึกความรู้สึก เช่นเวลาทานข้าว ทั้งศีรษะ มือ ปาก เคลื่อนไหว
พร้อมกัน ถ้าผมเลือกรู้สึกที่การเคลื่อนไหวที่ง่ายที่สุดสำหรับ
ผมซึ่งก็คือ มือ ใต้หรือไม่

คำตอบ ใต้ รู้สึกแค่อ่างเดียวในแต่ละครั้งก็พอ เลือกเอา

53.1 แต่ในการอาบน้ำ หรือซักผ้า การเคลื่อนไหวค่อนข้าง
เร็วและซับซ้อน ผมจะฝึกอย่างไร

คำตอบ ยังไม่ต้องไปกังวลกับมัน เวลาอาบน้ำรู้สึกตัวได้
เท่าไรก็เท่านั้น ไม่รู้สึกตัวก็ไม่ใช่ไร เพราะ
ตอนนี้สติเรายังไม่เข้มข้น ถ้าสติพัฒนาแล้ว ตั้ง

มันแล้ว ก็จะสามารถรู้การเคลื่อนไหวทั้งหมดไม่

ว่าจะเร็วหรือช้า

53.2 ผมพอเข้าใจแล้วครับ ไม่ต้องไปคาดหวังอยากได้ รู้ได้
เท่าไรก็เท่านั้น ใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ เหมือนที่โยมยกตัวอย่าง เวลาเราหัดเจริญ

สติในชีวิตประจำวัน ก็อาศัยการเคลื่อนไหว

อย่างเป็นธรรมชาติมาฝึก ไม่ต้องไปทำให้ช้าลง

53.3 ครับ เวลายกมือสร้างจังหวะก็เช่นกันให้ทำอย่างเป็น
ธรรมชาติ ก็ไม่ต้องจงใจทำให้ช้า แล้วถ้าในระหว่าง
ปฏิบัติผมรู้สึกเครียดขึ้นมา จะแก้อย่างไร

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน

54. สามวันที่ผ่านมาผมรู้สึกง่วงมาก ทั้งเหนื่อย ทั้งเพลีย ผมต้อง
ยืดหน้าอกและพยายามลืมตา ทำให้ตัวเองกระฉับกระเฉงถึงจะ
ปฏิบัติต่อได้ ก่อนหน้านี้ผมไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน แต่ก่อน

ผมฝึกนั่งสมาธิ ก็ไม่เคยรู้สึกง่วง ถึงแม้จะหลับตาแต่ก็รู้สึกแจ่ม
ชัด แต่มาร่วมปฏิบัติครั้งนี้ค่อนข้างง่วงมาก

คำตอบ แต่ก่อนฝึกนั่งสมาธิ อาจไม่รู้สึกตัวก็ได้ว่าหลับไปแล้ว
แต่ตอนนี้เรามาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว หัดใหม่ๆก็
เป็นอาการปรกติ สติยังไม่ถูกปลุกขึ้นมา รักษาความ
เพียรปฏิบัติต่อไป เมื่อสติเจริญแล้วเข้มแข็งแล้ว ความ
ง่วงก็จะหายไปเอง

54.1 เวลาที่ผมง่วง ผมต้องออกแรงกระตุ้นตัวเองด้วยการยืด
ออกขึ้น แบบนี้เรียกว่ารู้สึกตัวหรือไม่ หรือว่าเพ่ง ผมยัง
ไม่ค่อยเข้าใจความแตกต่างระหว่างความรู้สึกตัวและ
การเพ่ง อยากให้หลวงพ่ช่วยชี้แนะ

คำตอบ ลองแบมือดู แบบนี้คือรู้สึกตัว แล้วลองกำมือ
แน่นๆดู แบบนี้คือเพ่ง เวลาเราแบมือเราจะรู้สึก
สบายๆ ผ่อนคลาย

55. ผมอยากเรียนถามว่าสติ จริงๆแล้วคืออะไรกันแน่

คำตอบ สติ ความรู้สึกตัว และรู้ คืออันเดียวกัน ความหมาย
เดียวกัน สติคือรู้ว่าเป็นธรรมชาติ

55.1 การภาวนาคืออะไร

คำตอบ ภาวนาแปลว่าทำให้มาก ทำบ่อยๆ ยิ่งมากยิ่งขึ้น

เจริญ ถ้าเรามีสติในการทำงานก็เป็นการภาวนา
อย่างหนึ่ง ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

55.2 ถ้าอย่างนั้น ต่อจากนี้เวลาผมใช้ชีวิตประจำวัน ผมก็
ควรอาศัยวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้

คำตอบ มีคนพูดว่าการปฏิบัติธรรมคือการทำงาน ถ้าเรา
มีสติในการทำงาน ก็เหมือนมีสติในการปฏิบัติ
ธรรม ปฏิบัติทั้งภายนอกและในใจ การเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหวสามารถประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้ ธรรมชาติเราต้องเคลื่อนไหว
ไหว การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้เป็นวิธีที่เป็น
ธรรมชาติ ไม่เหมือนกับวิธีอื่น เช่นการนั่งสมาธิ

หนึ่ง ๆ เวลาหลับตาลงแล้วเกิดสมาธิ เวลาลืมตา
สมาธิแบบหนึ่งหนึ่ง ๆ จะหายไป สมาธิแบบนี้กับ
สมาธิที่ได้จากการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
แตกต่างกัน สมาธิของเราใช้ชีวิตประจำวันก็มี
อยู่ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้เป็นวิธีที่ง่าย
มาก หลวงพ่อคิดว่าเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด ถ้าจับ
หลักได้เมื่อไร ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็จะปฏิบัติได้
เพราะเราเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น
การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเหมาะกับการ
ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

56. เวลาปฏิบัติรู้สึกว่ามีความคิดฟุ้งซ่านค่อนข้างมาก เหมือนดู
หนังเป็นตอน ๆ ไล่ลอกมาไม่หยุด บางขณะเหมือนกับออกมา
ดูตัวเองอยู่ข้าง ๆ เป็นเพราะอะไร

คำตอบ ความคิดฟุ้งซ่านเป็นกิเลส เรากำลังมาปลุกสติให้ตื่น

มันก็เลยมารบกวนเรา เมื่อมีสติแล้ว สติเจริญแล้ว

ความคิดเหล่านี้มันก็จะค่อยๆ ลดลงไปเอง

56.1 ถ้าผมรักษาความเพียรอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ในที่สุดจะเข้าสู่
สภาวะอะไร

คำตอบ เวลาเราปฏิบัติเรามักจะคิดอยากรู้ อยากได้ วิธี

ที่จะรู้คือเจริญสติให้มากๆ เมื่อมีสติแล้วก็จะรู้

เองว่าจะไปถึงสภาวะไหน ตอนนี้อะไรคิดว่ามัน

อยู่ไกลตัว อยากจะได้ เมื่อมีสติแล้วก็จะรู้เองว่า

มันอยู่ใกล้เรานิดเดียว แต่เรามองไม่เห็น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สันทิฏฐิโก” ผู้รู้ย่อมเห็นได้

ด้วยตัวเอง ตอนนี้อะไรให้หลวงพ่อบอก แต่สติเรา

ยังไม่เข้มแข็งพอ ก็มองไม่เห็น รักษาความ

เพียรในการปฏิบัติ ต่อไปก็จะรู้เองเห็นเอง

ตอนนี้ไม่เห็น ต่อไปก็จะเห็น

57. อยากทราบว่า ผู้ที่ไม่ได้ออกบวช หากเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้น จะสามารถบรรลุธรรมชั้นพระอรหันต์ได้หรือไม่

คำตอบ คำถามที่ถามเป็นเรื่องอนาคต ไม่ใช่ปัจจุบัน ให้ทำ

ปัจจุบันให้ดี อนาคตก็จะดีเอง ถ้าเราปฏิบัติจนถึงที่สุด

แห่งทุกข์แล้ว จะเป็นพระอรหันต์ก็ได้ไม่เป็นก็ได้

57.1 ผมมาเข้าคอร์สนี้โดยหลวงพ่อบุญเป็นคณนำปฏิบัติ

กลับไปผมจะปฏิบัติต่อ แบบนี้นับได้ว่าเป็นลูกศิษย์ของ

หลวงพ่หรือไม่

คำตอบ เป็นก็ได้ ไม่เป็นก็ได้ สำคัญที่ตัวเองต้องปฏิบัติ

เอง

57.2 ในชีวิตของหลวงพ่อบุญ ผมเข้าใจว่าเทคนิคการยกมือสร้าง

จังหวะเป็นวิธีการหลอกความคิด ใช่หรือไม่

คำตอบ ตอนนี้พวกเราใช้ชีวิตด้วยความหลง ไม่ได้อยู่กับ

กับตัวเอง ไม่เคยอยู่กับปัจจุบัน ถูกความคิด

ลากไป เหมือนเรามีบ้าน แต่ไม่เคยกลับบ้าน

การยกมือสร้างจังหวะเป็นเทคนิค ใช้เพื่อปลุก
สติ เมื่อมีสติแล้วก็จะอยู่กับปัจจุบันเป็น อยู่กับ
ตัวเองเป็น ก็เหมือนกับว่าเวลาเราอยู่บ้าน มีคน
แปลกหน้าเข้ามาบ้านเรา เราก็มารู้ว่าเป็นคนดีหรือ
เป็นขโมย เมื่อมีสติแล้ว เวลาที่มีกิเลสหรือมี
ความคิดผ่านเข้ามา เราจะทันมัน เห็นมัน

58. สองวันที่ผ่านมา ผมไม่ทราบว่าผมปฏิบัติถูกหรือไม่ เวลาผมได้
ยิมนก็สักแต่ว่าได้ยิม เวลามองเห็นก็สักแต่มองเห็น เวลาคิดแล้ว
ก็คิดไปแล้ว ไม่ต้องใช้สมองคิดต่อ ไม่ต้องไปสนใจมัน อย่างนี้
ถูกต้องหรือไม่

คำตอบ ประกติเราหลงตัวเอง ไม่ได้อยู่กับตัวเอง ได้ยิมนก็สักแต่
ว่าได้ยิม เวลามองเห็นก็สักแต่มองเห็น ถูกแล้ว เวลา
คิดก็ให้มีสติในการคิด แต่ยังมีรู้สึกที่เคลื่อนไหวปัจจุบัน

- 58.1 สติเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ความฉลาดก็เช่นกัน ถ้า
อย่างนั้นสติกับความฉลาดเป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่

คำตอบ ไม่เหมือนกัน สติมันไม่หายไปไหน มันอยู่ใน

กายใจเราตลอดเวลา

58.2 ประกติเวลาเรานึกคิดอะไร ต้องใช้สมองในการคิดนึก แล้วต่อมาก็เกิดปัญญา แต่ที่หลวงพ่อดองให้เห็นสักแต่ ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ที่ได้ยิน แบบนี้แล้วก็ไม่ได้ใช้สมอง ในการคิดวิเคราะห์พิจารณา แล้วปัญญาเราจะเกิดจาก ไหน

คำตอบ ปัญญาของเราเกิดจากการปฏิบัติ การเจริญสติ

จะนำไปสู่การเจริญปัญญา ถ้าเราไม่ปฏิบัติ

ปัญญาก็ย่อมไม่เกิด

58.3 แล้วความฉลาดสามารถหายไปหรือไม่ ความฉลาด ของมนุษย์ถูกบดบังไว้ ต้องอาศัยการกระตุ้น ถึงจะ แสดงออกมาได้ ความฉลาดมันมีมาแต่กำเนิด

คำตอบ ความฉลาดที่โถมพุดถึงกับสติธรรมชาติมัน

แตกต่างกัน สตินี้มันมีอยู่ตามธรรมชาติและ

สามารถพัฒนาได้ด้วย

59. ในประเทศจีนมีการสอนกัมมัฏฐานหลากหลายประเภท ทั้งนั่งสมาธิ ฯลฯ แต่ทั้งหมดเป็นไปเพื่อความสงบ เพราะคนโดยมากมีใจที่วุ่นวายสับสน ทำไมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวถึงไม่เน้นความสงบ แต่เน้นการเคลื่อนไหว ผมเพิ่งได้ยินเป็นครั้งแรก

คำตอบ โดยธรรมชาติ เราต้องเคลื่อนต้องไหว คนส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ถูกความคิดพาไป ไม่ได้อยู่กับกายกับใจตัวเอง เมื่อเราอาศัยการเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติมาเจริญสติแล้ว ต่อไปก็จะอยู่กับตัวเองได้

60. ผมมาร่วมปฏิบัติเป็นครั้งแรก ไม่รู้ว่าจะเพียรอย่างไร ไม่รู้วิธี

คำตอบ ก็ปฏิบัติไปเรื่อยๆก็คือความเพียรแล้ว เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติต้องมีความตั้งใจ มีความอดทน

61. หลวงพ่อครับ ผมได้ยินมาว่าก่อนหน้านี้ อาจารย์พันธ์สอนให้
บริการเคลื่อนไหวก-หยุดในขณะที่ยกมือสร้างจังหวะ ทำไม่ต่อ
มาถึงยกเลิกไป หรือว่าสามารถบริการไปพร้อมกันได้ ตอนนึ
เวลาปฏิบัติ เสียงข้างนอกดัดบรกวณ ผมอยากบริการจะได้มี
สมาธิอยู่กับการยกมือได้

คำตอบ ที่จริงแล้วชื่อเดิมของหลวงพ่อเทียนก็คือ พันธ์ หลวง
พ่อเทียนและอาจารย์พันธ์ คือคนเดียวกัน เมื่อหลวงพ่อ
เทียนท่านบรรลุธรรมแล้ว ท่านยกเลิกการบริการ
เพราะมันไม่สำคัญ ที่สำคัญคือการเจริญสติ หลวงพ่อ
เทียนเป็นอาจารย์ของพวกเรา ท่านสอนมาแบบนี้ ท่าน
ปฏิบัติของท่านมา และก็เคยพูดว่าไม่ต้องบริการ
เพราะมันไม่ได้ประโยชน์ ตอนนึเรามาฝึกเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวก ไม่มีการบริการ ถ้าไปเพิ่มก็ไม่ใช่นว
ปฏิบัติของเรา ถ้าบริการมันก็เหมือนกั้มัญฐาน
อื่น ๆ ไม่รู้ว่าเมืองจีนมีสอนบริการหรือไม่

61.1 หลวงพ่อพอจะบอกได้หรือไม่ว่าบทไหนในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงสติ

คำตอบ มีเยอะ ลองไปหาอ่านดู ถ้าให้ตอบเฉพาะเจาะจง หลวงพ่อจำไม่ได้

62. ผมอ่านหนังสือมาทราบว่า วาระสุดท้ายก่อนหลวงพ่อกุศลจะละสังขาร ท่านรู้สึกที่ลมหายใจ รู้สึกที่ลมหายใจอย่างไร หลวงพ่อพอจะสอนผมได้หรือไม่

คำตอบ หลวงพ่อท่านมีสติในการหายใจเข้า-ออก

62.1 ต่างกับการดูจิตอย่างไร

คำตอบ หลวงพ่อตอบได้เฉพาะที่เกี่ยวกับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว หลวงพ่อกุศลท่านมีสติในการหายใจ

63. ผมอ่านหนังสือมีบอกว่า มันมีการเจริญเป็นลำดับขั้น ตอนนี้เหมือนเราอยู่ที่ดินเขา ยังปีนขึ้นเขาต่อไป

คำตอบ ใช่ มันจะเจริญเป็นขั้นๆ แต่เป็นเรื่องเฉพาะตัว ของใคร
ของมัน รู้ได้ด้วยตัวเอง สติมาปัญญาเกิด มีปัญญาแล้ว
ก็จะเข้าใจเองเรา หนังสือที่เขาเขียน เขาไม่ได้ปฏิบัติ
เราอ่านก็ไม่เข้าใจ ต้องปฏิบัติเองจึงจะรู้จะเข้าใจ ของ
จริงมันอยู่ที่กายที่ใจเราเนี่ย ไม่ต้องไปหาหนังสืออ่าน หา
ยังไงก็ไม่เจอ

64. (สีกา) เวลาที่ยกมือสร้างจิ้งหะ รู้สึกเจ็บช่วงท้อง

คำตอบ อย่าไปดูมัน ยิ่งดูยิ่งเจ็บ มองไปไกลๆ

64.1 เวลาปฏิบัติรู้สึกว่ามีความคิดเกิดขึ้นมาก ใจมันเล่น
ออกไปข้างนอก คิดทั้งอดีตและอนาคต

คำตอบ ความคิดยิ่งมากยิ่งดี อย่าไปอยู่กับมัน อย่า

ออกไปกับมัน อย่าไปสนใจมัน อย่าไปห้ามมัน

64.2 ถ้าปฏิบัติอยู่ที่บ้าน เปิดดนตรีฟังไประหว่างปฏิบัติได้
หรือไม่

คำตอบ ตอนนี่เราเพิ่งเริ่มฝึกใหม่ ๆ สติยังไม่เจริญพอ ถ้า
ฟังดนตรีไปด้วย สติก็ไปอยู่กับดนตรี ไม่ได้อยู่กับ
กับการปฏิบัติ

64.3 โยมรู้สึกว่าค่อนข้างเครียด พอคิดว่าต้องรู้สึกตัว ก็เริ่ม
เครียด เป็นเพราะยังปฏิบัติไม่มากพอใช่หรือไม่

คำตอบ มันเครียดก็ให้มันเครียด มันคิดก็ปล่อยให้มันคิด
ให้เราอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับมือ

64.4 ต่อไปความคิดก็จะลดลงไปเองใช่หรือไม่

คำตอบ ความคิดฟุ้งซ่านก็เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง เป็น
เพราะอวิชชาปรุงแต่ง ถ้ามีสติแล้วความคิดก็จะ
ลดลง ที่สุดก็คือไม่มี

65. เวลาขยันปฏิบัติ รู้สึกว่าศีระบวม เป็นเพราะไม่ผ่อนคลายใช่
หรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจ ในสมองมันมีแต่ขยะ เมื่อสติเจริญแล้ว
มันก็จะล้างขยะในสมองออก

65.1 เวลาว่าง รู้สึกทรมานมาก

คำตอบ สติเรายังไม่เจริญ ความง่วงมันมารบกวนก็เป็น
ธรรมดา

66. โยมมีปฏิภิกิริยาทางอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง ก่อนมาเข้าคอร์สนี้
ได้ปฏิบัติมาครึ่งปีแล้ว ก่อนหน้านี้เป็นโรคซึมเศร้า ต่อมาอาการ
ดีขึ้น แต่มาครั้งนี้อาการก็กำเริบขึ้นมาอีก ต้องบังคับตัวเองให้
ฝืนนั่งปฏิบัติต่อไป ทำอย่างนี้ได้หรือไม่

คำตอบ ทำถูกแล้ว ไม่ว่าจะเป็นอย่างอะไร ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน
ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป อย่าไปอยู่กับมัน อย่าออกไปกับ
มัน

66.1 แต่โยมก็เล่นออกไปกับมันง่ายมาก บางครั้งคิดว่าเอา
อยู่แล้ว ก็เลยออกไปช่วยงานด้านอื่น แต่กลับรู้สึกว่
ตัวเองคิดไม่ดีอยู่ตลอด ไม่ว่าจะล้างจาน กวาดพื้น หรือ
ถูพื้นก็ตาม

คำตอบ รักษาความเพียรต่อไป อย่าไปสนใจมัน อย่าไป
สำคัญมัน

66.2 โยมจะขยันต่อไป แต่บางทีก็อดที่จะไม่สนใจไม่ได้ โยม
อยากมีชีวิตอยู่ต่อ โยมรู้สึกกลัว กลัวว่าจะตายตอนที่
คิดไม่ดี

คำตอบ ไม่ต้องไปกลัว มันมาหลอกเรา หน้าที่เราคืออยู่
กับปัจจุบัน อยู่กับการเคลื่อนไหว

67. โยมปฏิบัติมา ๓ ปีแล้ว รู้อย่างเดียวว่า ไม่ว่าจะกลัวหรือไม่กลัว
ก็ตาม ก็ปฏิบัติต่อไป ไม่ต้องไปสนใจว่าความรู้สึกตัวคืออะไร
ให้เรารักษาความเพียร เราก็จะรู้ว่าความรู้สึกตัวคืออะไร
ตอนนี้โยมรู้สึกว่าให้ความสำคัญกับความรู้สึกตัวนี้มา
เหมือนกับยึดมั่นไว้แน่น

คำตอบ ความรู้สึกตัวที่แท้จริงมันเป็นธรรมชาติ ไม่มีความยึด
มั่นถือมั่น ถ้าไปยึดก็ไม่ใช่ความรู้สึกตัว

68. ต้องเคลื่อนไหวก่อนแล้วถึงจะมีความรู้สึกตัวใช่หรือไม่ พอยก

มือสร้างจังหวะไปจนคล่องแล้ว จิตมันเริ่มนับของมันเอง

คำตอบ ใจมันนับ ก็ปล่อยให้มันนับ ไม่ต้องไปสนใจมัน รู้

ปัจจุบันก็พอ

69. ครั้งนี้ผลงานมาปฏิบัติ พยายามปล่อยวางหน้าที่การงาน เวลา

ยกมือสร้างจังหวะความคิดมันฟุ้งมาก ใจก็ไม่สงบ ใจมัน

พยายามบอกตัวเองว่าให้ปฏิบัติให้ดีในช่วง ๗ วันนี้ แต่มันก็

ไม่สามารถสงบได้

คำตอบ หน้าที่เรารู้การเคลื่อนไหวก่อนในปัจจุบัน ไม่ว่าจะนั่งหรือ

เดินจงกรม ถ้าใจมันไม่สงบ ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ปล่อย

มันไป ไม่ต้องไปห้ามมัน ไม่ต้องไปกับมัน

69.1 ความง่วงนี้เกิดจากความมันใจไม่พอ หรือพลังงานไม่

พอ

คำตอบ เป็นได้สองสาเหตุ อยู่ที่นี้นอนหลับน้อย ไม่เหมือนอยู่

บ้าน ร่างกายยังปรับตัวไม่ได้ อีกสาเหตุหนึ่ง ความง่วง

เป็นหนึ่งในนิเวศน์ ๕ (โลก โกรธ สงสัย ฟุ้งซ่าน ง่วง)

เวลาปฏิบัติมันมักมารบกวน ไม่ต้องไปกลัวมัน รักษา
สติไว้

- 69.1 เวลาหนึ่งยกมือสร้างจังหวะแล้วใจมันเกิดวุ่นวายสับสน
ขึ้นมา โยมจะพยายามให้ใจมันสงบก่อนค่อยเริ่มปฏิบัติ
แก้แบบนี้ดีไม่ดี

คำตอบ ไม่ต้องหยุด ให้ปฏิบัติให้ต่อเนื่อง

70. เข้าปฏิบัติคอร์สนี้ รู้สึกง่วงมาก รู้สึกอยากนอนมากๆ อยากขอ
คำชี้แนะ

คำตอบ ความง่วงเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง มันมารบกวนเรา ต้อง
เจริญสติให้ดี แล้วสติจะเข้าไปเอาชนะมันเอง มันจะ
ค่อยค่อยลดน้อยลงไปเอง

71. การเข้าคอร์สปฏิบัติ ๗ วันนี้ จะเห็นผลลัพธ์อะไรบ้าง

คำตอบ มีสติไม่มากก็น้อย กลับบ้านก็ต้องไปทำต่อ

72. ตอนเริ่มปฏิบัติใหม่ ยกมือไปได้ครึ่งชั่วโมงก็จะรู้ว่าหัวไหล่ทั้ง
เมื่อยทั้งปวด แต่ปฏิบัติมาถึงตอนนี้พอเริ่มนั่งก็เริ่มปวดแล้ว
ความรู้สึกตัวมันหายไปหมด

คำตอบ เราเพิ่งเริ่มฝึกใหม่ ๆ ความเจ็บปวดมันไม่ใช่ของจริง มัน
เป็นของปลอม มาหลอกเรา ที่จริงมันไม่ได้เจ็บได้ปวด
อะไร เวลาารู้สึกว่าปวด เครียด หรือชา ก็ไม่ต้องไปยึด
มัน พอไปยึดมันมันก็อยู่กับเรา ให้กลับมารู้สึกที่การ
เคลื่อนไหวมือ

72.1 เมื่อคืน ขณะที่ยกมือสร้างจังหวะ เกิดความรู้สึกว่า
หลังคาหายไป รู้สึกว่ากายเบา ความรู้สึกแบบนี้ปรกติ
หรือไม่

คำตอบ ความรู้สึกก็เป็นแค่ความรู้สึก อย่าไปสนใจมัน

72.2 ตอนเข้าพอเริ่มปฏิบัติ ก็รู้สึกค่อนข้างงง แต่ก่อนเคย
ฝึกหลับตานั่งสมาธิ คิดว่านั่งสักพักจะทำให้รู้สึกแจ่มใส
ทำร่วมกันไปได้หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต้องลืมตายกมือ

สร้างจังหวะ เราอาศัยการเคลื่อนไหวอย่างเป็น

ธรรมชาติมาเจริญสติ เพราะฉะนั้นไม่แนะนำให้

นั่งหลับตา เวลานั่งหลับตา อาจหลับไปโดยไม่

รู้ตัวก็ได้

73. ถ้ายกมือสร้างจังหวะจนเข้าใจเหตุผล และความหมายดีแล้ว ยังต้องปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือไม่

คำตอบ มีสองขั้นตอน ขั้นแรกถ้าเรารักษาสติจนเต็มรอบได้ ก็

ไม่ต้องยกมืออีกก็ได้ ตอนนี้สติยังไม่เต็ม ต้องปฏิบัติ

ต่อไป เมื่อสติเต็มรอบบริบูรณ์แล้ว ถ้าปฏิบัติต่อก็เพื่อ

รักษาไว้ให้คนรุ่นหลัง

74. โยมมีความคิดเยอะมาก โดยเฉพาะกลางคืนเวลาเอนตัวลงนอนแต่ไม่ก็นาที มันก็ออกมา โยมไม่รู้ว่ามันมาจากไหน กลางวันโยมค่อนข้างกังวลใจ เพราะรู้สึกกว่าตัวเองไม่ได้คิด แต่

ก็ไม่ว่ามันมาจากไหน โยมคิดว่าการศึกษาพุทธศาสนาจะช่วย
ให้สุขภาพดี แต่ตอนนี้กลัวว่าจะทำให้สุขภาพแย่ง

คำตอบ เวลาที่มีความคิดเกิดขึ้น ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่ต้องไป
อยู่กับมัน ไม่ต้องไปกังวล ปล่อยมันไป อย่าไปกลัว
ตอนนี้สติเรายังน้อยอยู่ เมื่อสติเราเจริญแล้วเข้มแข็ง
แล้ว ความคิดมันจะค่อยๆลดลงไปเอง

75. เวลานั้นปฏิบัติ รู้สึกว่าในสมองจะคิดแต่เรื่องที่รู้สึกผิดในอดีต
ไม่ทราบว่าจะแก้อย่างไร

คำตอบ เอามันมาเป็นครูสอนเรา เราไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่ต้อง
ไปสำคัญมัน

75.1 ไม่สนใจมัน มันก็ยังคงคิดออกมาอีก

คำตอบ มันจะออกมาอย่างไร ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ให้
รู้สึกตัวที่ปัจจุบันที่การเคลื่อนไหว

76. เวลาที่โยมเดินจงกรม และพลิกมือกลับไปกลับมา ไม่ทราบว่าจะใช้ "ความรู้สึกตัว" ไปรู้สึก หรือใช้ "ใจ" รู้สึก เพราะโยมมักจะรู้สึกว่าใจมันเข้าไปรู้สึก

คำตอบ เวลาเราเสียใจ ดีใจ มันก็ออกมาจากใจ เพราะฉะนั้นใจเป็นผู้รู้สึก

76.1 เวลาที่ความคิดเกิดขึ้น โยมก็รู้สึกทันที อย่างนี้เป็นกรห้ามความคิดหรือเปล่า เพราะว่าพอโยมรู้สึกว่ามีความคิดเกิดขึ้น โยมก็กลับมาอยู่ที่มือที่กำลังเคลื่อนไหว

คำตอบ นั่นไม่ใช่ห้ามความคิด พอเรารู้สึกที่มือเคลื่อนไหว เรากำลังเจริญสติอยู่

76.2 ประกิติเวลาที่ทำหนังสือ หรือสวดมนต์ จะต้องตั้งใจทำ ถ้าทำอย่างนี้อาจจะทำให้เกิดการเพ่งมาก จะส่งผลต่อการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวหรือไม่

คำตอบ หลักสำคัญของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวคือ

ให้รู้สึกตัวที่การเคลื่อนไหวที่ปัจจุบัน เวลาใช้

ชีวิตประจำวัน หรืออ่านหนังสือ ให้มีสติในการ

อ่านรู้ที่กำลังอ่าน สวดมนต์ก็มีสติรู้ที่กำลังสวด

มนต์ นี่ก็เป็นวิธีการเจริญสติเหมือนกัน

77. เมื่อปี ๒๐๑๒ โยมได้เข้าร่วมปฏิบัติมาแล้วครั้งหนึ่ง ครั้งนี้พอเริ่มปฏิบัติตั้งแต่วันแรกจนถึงวันนี้ รู้สึกว่ามันว่างๆ ถึงแม้จะยกมือสร้างจังหวะ แต่มันเป็นไปอัตโนมัติเพราะจำได้แล้ว แต่ว่าในสมองมันว่างไปหมด แต่ก่อนยังมีความคิดฟุ้ง เหมือนดูหนังตอนนี้มันไม่มีอะไรเลย

คำตอบ ความคิดมีสองอย่าง อย่างที่หนึ่งคือคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งเกิด

จากอวิชชา อีกอย่างคือความคิดที่เกิดจากเราตั้งใจคิด

ตอนนี้ถ้าปฏิบัติแล้ว ไม่ได้คิดฟุ้งซ่านเป็นเรื่องที่ดี แต่

ต้องรักษาสติให้อยู่กับการเคลื่อนไหว อย่าไปติด

ความรู้สึกว่างๆ

77.1 ช่วงบ่ายระหว่างที่กำลังเดินจงกรม ทำไมโยมรู้สึกว่าง่วง ทั้งที่ร่างกายยังเคลื่อนไหวอยู่

คำตอบ ความง่วงมันมารบกวนเรา ก็เป็นเรื่องธรรมดา ให้รักษาสติรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน

77.2 ในระหว่างที่เดินจงกรม รู้สึกเหมือนกับว่าความง่วงมันพยายามลากโยมไปด้านหนึ่ง ในขณะที่ตัวโยมเองก็พยายามดึงมันกลับมา ในที่โยมก็ชนะ หลังจากนั้นก็รู้สึกแจ่มใส ไม่ง่วงแม้แต่น้อย รู้สึกผ่อนคลาย อยากถามว่าทำไมโยมมีความรู้สึกแบบนี้

คำตอบ หมายความว่าสติถูกปลุกขึ้นมาแล้ว เรากำลังจะจับหลักได้ รู้แล้วก็อย่าไปยึดมันไว้

78. โยมพบว่าเวลาโยมตั้งใจกำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหวมือ ความคิดฟุ้งมาก พอความคิดเริ่มเกิด ก็พยายามกลับมารู้ที่การเคลื่อนไหวขณะนั้น แต่กำลังไม่พอ โยมเข้าใจว่าเวลาเพ่งที่การ

ยกมือก็เหมือนกับการกดข่มความคิดไว้ นอกจากนี้เวลาปฏิบัติ
ก็มักจะมีอารมณ์ และเวทนาทางกายปรากฏขึ้น บางทีรู้สึก
โศรกเศร้า ไม่ทราบว่านอกจากรู้การเคลื่อนไหวที่มือ แล้วยัง
ต้องรู้เวทนาที่กาย และอารมณ์ด้วยหรือไม่

คำตอบ เรื่องอดีตมันผ่านไปแล้ว เวลาปฏิบัติให้รู้สึกที่การ
เคลื่อนไหวของมือ รู้สึกลงที่ปัจจุบัน อารมณ์อื่น ๆ ไม่
ต้องไปรู้

78.1 แต่เวลาที่ยกมือสร้างจิ้งหะ ร่างกายรู้สึกปวดเมื่อย
อารมณ์ต่อเนื่องก็ปรากฏ เช่น นั่งจนเมื่อยแล้วก็อยาก
เปลี่ยนท่า อาจเป็นเพราะอารมณ์ปวดเมื่อยเนื่องจาก
เวทนาทางกาย ถ้าอย่างแล้ว เวลาที่โยมรู้สึกที่ไม่สบาย
กาย โยมควรเปลี่ยนท่า หรือควรยกมือสร้างจิ้งหะต่อ

คำตอบ ถ้าร่างกายมันปวดเมื่อย เพราะการยกมือสร้าง
จิ้งหะ ให้ลองพยายามทำต่อไป อดทนทำดู มี

ขันติ ลองแล้วถ้าไม่ไหวจริง ๆ ก็ให้เปลี่ยนทำได้
แต่ถ้าความปวดเมื่อยมันเกิดจากความคิดที่เป็น
อวิชชา ความปวดเมื่อยนั้นมันก็ไม่ใช่ของจริง
มันเป็นของปลอมมาหลอกเรา ก็ต้องสู้กับมัน
ปฏิบัติต่อไป

78.2 มันเป็นของปลอมหรือ แต่โยมรู้สึกว่ามันเป็นของจริง
มันปวดเมื่อยจริง ๆ

คำตอบ ความปวดเมื่อย มันเป็นจริง แต่มันไม่ใช่ของจริง

78.3 หมายความว่ามันจะหายไปเองหรือ

คำตอบ ให้รักษาสติให้ดี ต่อไปความปวดเมื่อยมันก็จะ
ไม่มี

78.4 ทำไมเราต้องยกมือสร้างจิ้งหะตามรูปแบบ ทำไมไม่
เคลื่อนไหวตามที่ร่างกายรู้สึก

คำตอบ เวลาที่เราเปลี่ยนท่าหนึ่ง ก็เป็นไปเพื่อผ่อนคลาย
ความปวดเมื่อยของร่างกาย เป็นวิธีแก้ชั่วคราว
แต่เราต้องมีสติในการเปลี่ยนท่า การยกมือ
สร้างจังหวะตามรูปแบบมันเป็นเทคนิคในการ
เจริญสติ เนื่องจากตอนนี้สติเรายังไม่เข้มข้น
พอ เราอาศัยการเคลื่อนไหวอย่างอื่นมาเจริญ
สติยังไม่ได้ ตอนนี้ให้ยกมืออย่างเดียว เรายังรับ
ไม่ได้เลย ถ้าสติเราพัฒนาดีแล้ว เข้มแข็งตั้งมั่น
แล้ว ต่อไปทำอะไรในชีวิตประจำวัน ในหน้าที่
การงานก็สามารถมีสติในการทำได้

79. โยมฝึกโยคะ รำมวยไทเก๊ก ทั้งสองอย่างให้ใช้ใจดูการ
เคลื่อนไหวของกาย ไม่ทราบว่ามันต่างจากการเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวอย่างไร

คำตอบ มันไม่เหมือนกัน ของเราสอนให้มีสติในการเคลื่อนไหว
มีสติอยู่กับปัจจุบัน

79.1 เวลาโยมยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม ก็รู้ แต่มันเหมือนไม่มีความรู้สึกพิเศษอะไรออกมา

คำตอบ เรากำลังเริ่มฝึกใหม่ ยังไม่มีก็ไม่มีเป็นไร สติมันกำลังโต ฝึกต่อไปจนสติเข้มแข็งก็จะตอบตัวเองได้ แต่ก่อนไม่รู้ มีสติก็จะรู้ แต่ก่อนไม่เข้าใจ มีสติแล้วก็จะเข้าใจ แต่ก่อนไม่เคยเห็น มีสติแล้วก็จะเห็น

79.2 ในชีวิตของหลวงพ่อนั้นว่า อยู่กับปัจจุบัน หมายถึงมีสติรู้สึกตัวในปัจจุบัน ถ้าอย่างนั้น เวลาลูกอยากกินลูกกวาด ณ ขณะนั้น โยมควรจะให้ลูกกินหรือไม่

คำตอบ หน้าที่ของแม่ต่อลูก ก็ต้องทำให้ดี การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ได้สอนให้เราละเว้นหน้าที่การงาน ไม่ได้ให้ละทิ้งหน้าที่ เพราะฉะนั้นเวลา

ลูกอยากกินอะไร เราเป็นแม่ก็ต้องมีสติในการ

พิจารณาไตร่ตรองว่าสมควรให้กินหรือไม่

80. ในชีวิตประจำวันและหน้าที่การงานมีเรื่องมากมาย มีปัญหาให้ต้องแก้ไขก็มาก ไม่คิดก็ไม่ได้ แล้วถ้าเราพยายามมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว เราจะจัดการความคิดได้อย่างไร เราควรไล่ความคิดออกไป หรือกำจัดความคิดให้หมดไป หรือหลอกมันไปทางอื่น อยากขอคำชี้แนะ

คำตอบ ความคิดมีสองแบบ หนึ่งคือความคิดที่เกิดจากอวิชชา ปรุงแต่งจนคิดฟุ้งซ่าน ความคิดแบบนี้ต้องอาศัยสติมาช่วยจัดการ เมื่อสติเจริญแล้วเข้มแข็งแล้วจึงจะรู้ว่า จะจัดการมันอย่างไร ความคิดแบบที่สอง คือคิดที่เป็นงานเป็นการ เวลาคิดก็ต้องมีสติในการคิด ตอนนี้พูดไปก็อาจจะไม่เข้าใจ ต้องเจริญสติให้เข้มแข็งก่อน ก็จะเข้าใจเองว่ามีสติในการคิดนั้นเป็นอย่างไร

81. อยากทราบว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กันอย่างไร เวลาที่โยมไปวัด นักบวชที่วัดมักจะบอกว่าโยมมีบุญ อยากทราบว่าเขามองออกได้อย่างไร โยมก็อยากอยู่ใกล้พุทธศาสนา ไม่ทราบว่าต้องทำอย่างไร

คำตอบ อยากเดินทางสายนี้ก็ต้องปฏิบัติ พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีสติในการใช้ชีวิต ที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ก็กำลังเจริญสติ เมื่อสติเต็มรอบบริบูรณ์แล้วก็สามารถเห็นพระพุทธเจ้า ก็จะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร ตอนนี้เราเห็นแต่ภายนอก เห็นแต่รูปปั้นพระพุทธรูป พระห้อยคอ สิ่งเหล่านี้มันอยู่ห่างจากพระพุทธเจ้า ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน เจริญสติให้ดี มีสติในการใช้ชีวิต ต่อไปก็จะเข้าใจเอง

81.1 กลับไปบ้านแล้ว ต้องไปชีวิตปรกติและทำงาน จะปฏิบัติอย่างไร

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถประยุกต์
ได้กับหน้าที่การงาน กับการเคลื่อนไหวทุก
อย่างในชีวิตประจำวัน ให้เราอยู่กับปัจจุบัน รู้
การเคลื่อนไหวที่เป็นปัจจุบัน ก็เป็นการเจริญสติ
แล้ว

82. ทำไมเราต้องยกมือสร้างจิ้งหะตามรูปแบบด้วย การยกมือ
แบบนี้สืบทอดมาจากพระพุทธเจ้าใช่หรือไม่

คำตอบ เทคนิคนี้ไม่ได้สืบทอดมาจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า
สอนให้เรามีสติ การยกมือสร้างจิ้งหะเป็นเทคนิคที่
หลวงพ่อกุศลท่านสอนพวกเรา

82.1 การยกมือสร้างจิ้งหะแต่ละจิ้งหะมีความหมายอะไร
หรือไม่ เวลาที่โยมเรียนมวยไทเก๊ก ร่างกายเราจะมีการ
เปลี่ยนแปลงซึ่งสามารถรู้สึกได้ แล้วการยกมือสร้าง
จิ้งหะทำไมต้องยกแบบนี้ แบบอื่นได้หรือไม่

คำตอบ ถ้าพูดถึงการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็มี ๑๕

จังหวะตามรูปแบบที่สอน เมื่อเราเจริญสติดีแล้ว

ต่อไปก็สามารถประยุกต์ใช้กับการเคลื่อนไหว

อื่นๆได้

83. เวลาที่ยกมือสร้างจังหวะนี้ ตัวรู้เป็นผู้สั่งให้ยกมือแล้วค่อย

รู้สึกตัวใช้หรือไม่ เวลาที่ยกมือสร้างจังหวะ แล้วได้ยินเสียง

หรือมองเห็นอะไรก็ตาม ตัวรู้จะเปลี่ยนไปรู้มือที่ รู้เสียงที่ หรือรู้

ว่ามองเห็นเป็นขณะๆไป สลับไปมาแบบนี้ใช้หรือไม่ แล้วตัวรู้ที่

มันเกิดขึ้นเมื่อเรารู้ถึงอาการเหล่านั้นก่อนแล้วมันค่อยวิ่งไปรู้

หรือมันเกิดขึ้นพร้อมกับอาการเหล่านั้น

คำตอบ แต่ละปัจจุบันขณะ รู้ได้แค่อย่างเดียว เวลาเห็นแล้วก็

ผ่านไป พอมาได้ยินก็ผ่านไป มันเคลื่อนจากโน้นมานี่

83.1 เมื่อความรู้สึกตัวของเรามันขยายขอบเขตในการรู้สึก

มากขึ้นๆ มันก็ไม่หดกลับอีกใช้หรือไม่

คำตอบ ใช่ ตอนนี้เราเริ่มฝึกเทคนิคนี้ ให้รู้ที่มืออย่าง
เดียวก่อน ยังไม่ต้องไปสนใจรู้อายุตนะอื่นๆ
รักษาสติให้อยู่กับมือที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ การ
สัมผัสที่อายุตนะอื่นๆก็ไม่สามารถรบกวนเราได้

84. วันนี้ตอนหนึ่งปฏิบัติคาบสุดท้าย รู้สึกว่าใจกับกายมันอยู่ด้วยกัน
เหมือนดูตัวเองทำ ไม่ทราบว่าถูกหรือไม่

คำตอบ จะมองแบบนี้ก็ได้ แต่ต้องรู้สึกที่มือที่กำลังเคลื่อนไหว
กำลังไหว ถ้ามีแต่ดูอย่างเดียวแต่ไม่รู้สึกตัว ก็ไม่ถูก
รักษาสติไว้

85. โยมไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ครั้งนี้เป็นครั้งแรก ไม่เคยไป
ฝึกกัมมัฏฐานวิธีอื่น ระหว่างที่ยกมือสร้างจังหวะ โยมต้องมอง
มือที่กำลังเคลื่อนไหว ถึงจะไล่ความคิดฟุ้งซ่านออกได้ ไม่งั้น
ความคิดจะเข้ามารบกวน

คำตอบ เวลาที่มองเห็นมือที่กำลังเคลื่อนไหว ต้องรู้ว่ามือกำลัง
เคลื่อนไหว หรือหยุด

86. โยมไม่ได้ฝันมานานมากแล้ว ตอนนี้เริ่มฝันอีกแล้ว ในชาติที่หลวง
พ่อกล่าวไว้ว่า ความคิดฟุ้งซ่านกับความฝันมันเป็นอันเดียวกัน
เร็ว ๆ นี้โยมฝันร้าย ๒ เรื่อง คำถามที่สอง โยมค่อนข้างอ่อนไหว
กับอารมณ์ของคนอื่นมาก จะแก้ได้อย่างไร

คำตอบ ให้เจริญสติให้ดี เมื่อมีสติแล้ว จะรู้ว่ามันไม่สำคัญ
อารมณ์ของเขาไม่เกี่ยวกับเรา เราก็จะไม่ไปยึดถือมัน
หมาย คนทั่วไปไม่มีสติในการใช้ชีวิต ไปยึดเอาของข้าง
นอกตัวมาไว้ในตัว มีสติแล้วก็เหมือนมีลมเย็นๆพัดผ่าน
เรา ไม่ว่าเขาจะว่าอะไร เราก็จะไม่หวั่นไหว ที่เมืองไทย
พูดกันว่า ฝันร้ายกลายเป็นดี เราอย่าไปกลัวฝัน มีสติก็
จะมีธรรมะ ถ้าไม่เคยได้เรียน ได้สัมผัสพุทธศาสนา
มาก่อน ก็ไม่ต้องไปหาเรียน หาฟัง ไม่ต้องไปรู้ เรียนมาก
แล้วก็สงสัยมาก ปล่อยวางไม่ลง ปฏิบัติไม่ได้ ความรู้

ท่อมหัวเอาตัวไม่รอด ไปอ่านพระไตรปิฎกก็สู้การ
ปฏิบัติไม่ได้ บางคนในหัวมีความรู้มาก แต่ช่วย
ร่างกายไม่ได้ ร่างกายมีความรู้มาก ช่วยหัวไม่ได้ ไป
คนละทาง

87. ทำอย่างไรถึงจะเจริญสติให้ดี ให้มีสติระลึกขบขันบ่อยๆได้

คำตอบ สติต้องผ่านการสะสม ถ้าอยากเจริญสติให้เร็ว ก็ให้รู้
ตลอดว่าแต่ละเวลาทำอะไรอยู่ แต่อย่าไปเครียด อย่าไป
อยากได้ ค่อยๆสะสมไป

88. เวลาปฏิบัติ ไม่สามารถทอดสายตาไปไกลๆได้ ศีรษะก็ไม่
สามารถเคลื่อนไหวได้ โยมคิดว่าตอนที่กราบพระ โยมสามารถ
โขกหน้าผากกับพื้นได้หรือไม่

คำตอบ ถ้าทอดสายตาไปไกลๆไม่ได้ ก็ให้มองใกล้ๆก็ได้ ปรับ
สายตาให้พอดีๆสบายๆ กราบพระไม่ต้องโขกหน้าผาก
กับพื้น

88.1 ไม่ใช่แค่กลอกลูกตาไม่ได้ ศีรษะมันก็หมุนไม่ได้จริงๆ

ถ้าขยับหัวแล้วรู้สึกว่่าห้องมันจะเคลื่อนตามไปด้วย

คำตอบ ขยับหัวไม่ได้ ก็ไม่ต้องไปขยับ

88.2 โยมไม่ใช่ไม่อยากขยับ แต่พอขยับก็รู้สึกเวียนหัว

คำตอบ ความรู้สึกพวกนั้นมันไม่ใช่ของจริง มันเป็นของ

ปลอมมาหลอกเรา ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่ต้อง

ไปสำคัญมัน

89. เมื่อกลับไปบ้านใช้ชีวิตปรกติและทำงาน จะปฏิบัติอย่างไร

ไม่ให้ถูกมารมารบกวน

คำตอบ ให้กำหนดเอง ตื่นเช้า กลางวัน ก่อนนอน ลองดูว่า

สามารถปฏิบัติตามรูปแบบได้หรือไม่ ส่วนเวลาอื่นๆ

เราต้องเคลื่อนต้องไหวอยู่ตลอด ให้ฝึกรู้สึกถึงการ

เคลื่อนไหว ณ ขณะนั้น

90. ความคิดฟุ้งซ่านไม่ค่อยมี แต่พอมองเห็นว่าตัวเองยึดติดกับ
ความโลภและความโกรธ แต่เห็นแล้วจะทำจัดมันอย่างไร

คำตอบ สติจะเข้าไปจัดการมันเอง

90.1 ไม่ต้องเรียนว่าจัดการอย่างไรเลยหรือ

คำตอบ ไม่ต้อง มีแต่สติเท่านั้นที่จัดการมันได้ เราจัดการ
มันไม่ได้ มีสติก็เหมือนมีตำรวจอยู่ในบ้าน เวลา
โจรเข้าบ้าน ตำรวจจะจัดการมันเอง รักษาสติ
ให้ดี

90.2 ในซีดีหลวงพ่อกำลังบอกว่า ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่นๆใน
ระหว่างการปฏิบัติ แต่พอปัญหามันเกิดขึ้นแล้ว ก็
พยายามบังคับมัน แต่ก็ยังมีคิดอยู่ พอหาวิธีแก้ปัญห
ได้ ถึงปล่อยวางลงได้ อยากเรียนถามว่าความคิด
ลักษณะนี้ควรปล่อยให้มันเกิดตามธรรมชาติหรือควร
ห้ามมัน

คำตอบ มันอยากคิดก็ปล่อยให้มันคิด อย่าไปห้ามมัน ไม่
ต้องไปหาวิธีแก้ปัญหา ระหว่างปฏิบัติต้องตั้งใจ
ต่อให้ตอนนี้หาวิธีแก้ได้ก็กลับไปแก้ทันทีไม่ได้

91. เมื่อปีที่แล้วโยมได้ไปเข้าคอร์สที่นำปฏิบัติโดยภิกษุณีชวีเจ้า
ระหว่างปฏิบัติมีฝันบ้าง แต่ก็รู้ว่ากำลังฝัน ครั้งนี้มาเข้าคอร์ส
รู้สึกว่ามีเวทนาเยอะ กลางคืนนอนเหมือนไม่หลับ ในสมอง
เหมือนกับกำลังคิดอยู่ตลอด แล้วก็รู้ตัวว่านอนหรือไม่ได้
นอน อยากทราบว่ามีอาการสติแบบเคลื่อนไหวแล้วมีอาการ
อย่างนี้ใช่หรือไม่

คำตอบ อย่าไปกังวล เป็นอาการปรกติ อาจเป็นเพราะสถาน
ใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ ยังไม่คุ้นเคย เรามาปลุกสติให้ตื่น
เวลามีสติแล้วอาจจะนอนน้อยลงก็ได้

- 91.1 โยมรู้สึกว่าช่วงน้องมีอาการเกร็ง นั่งสักพักก็รู้สึก
ทรมาณ นั่งไม่ครบชั่วโมง

คำตอบ ไม่ครบก็ไม่เป็นไร จะยืดขาออกก็ได้ เปลี่ยนท่า
ก็ได้ ให้มีสติรู้สึกตัวเวลาเคลื่อนไหว

92. กลับบ้านแล้วควรปฏิบัติต่ออย่างไร

คำตอบ ถ้ามีเวลา ก็จัดตารางปฏิบัติอย่างในคอร์สนี้ก็ได้ แต่ถ้า
ต้องทำงาน ก็ให้มีสติรู้การเคลื่อนไหวในขณะที่ทำงาน ใน
ชีวิตประจำวัน เราต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เรา
สามารถประยุกต์ใช้ในการทำงานได้

93. โยมรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวนี้มาจากใจสั่งให้มันเคลื่อนไหว มัน
ถึงเคลื่อนไหว ใจสั่งให้มันหยุด มันถึงหยุด ไม่ทราบว่าถูกต้อง
หรือไม่

คำตอบ ให้ใจรู้ทันมือที่เคลื่อนไหว จะตั้งใจรู้ก่อนก็ได้ แต่อย่า
ตั้งใจมากเกินไป ให้รู้เบาๆ กายใจมันอยู่ด้วยกัน ใจเป็น
ใหญ่ ความรู้สึกต่างๆมันมาจากใจ เวลาดีใจ เสียใจ มัน
ก็มาจากใจ

93.1 เวลาเราพูดคุยกับคนอื่น ให้ตั้งใจรู้ว่ากำลังพูดคุย หรือรู้
การเคลื่อนไหว

คำตอบ เวลาพูดกับคนอื่นก็ให้มีสติรู้ว่ากำลังพูด เวลาที่
หลวงพ่อดูกับเรา ก็ให้รู้ว่าได้ยินหลวงพ่อดู

94. ความคิดก็เป็นความรู้สึกตัวอย่างหนึ่ง เวลาเราพูดเอง มัน
คล้ายๆกับเราท่องพุทธโธ แล้วเรารู้ได้อย่างไรว่ามันต่างกัน
อย่างไร

คำตอบ ตอนนี้เราเพิ่งเริ่มฝึกใหม่ ยังไม่เข้าใจว่าสติคืออะไร
ค่อยๆปฏิบัติไปเราก็จะรู้เอง เมื่อครูที่ถามว่าความคิด
คืออะไร สติคืออะไร เมื่อสติเราเจริญแล้วเราจะรู้เอง
เข้าใจเองว่าอะไรคือของจริง อะไรคือสมมุติ

94.1 ค่ะ เมื่อมันสงบลงก็จะเข้าใจเอง

95. เวลาปฏิบัติ บางครั้งรู้สึกว่างๆ หัวบวม ไม่สบาย

คำตอบ ใจมันว่างๆก็ดีแล้ว สมองเราเต็มไปด้วยขยะ ไม่ต้องไป

คิด ค่อยๆฝึกไปจะดีขึ้นเอง

ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ดูเอาเอง



บันทึกโดย: กานดา พิทักษ์พงศ์สนิท

Download soft file ที่เว็บไซต์ watsanamnai.info

Email: info.watsanamnai@gmail.com

Facebook.com/watsanamnai