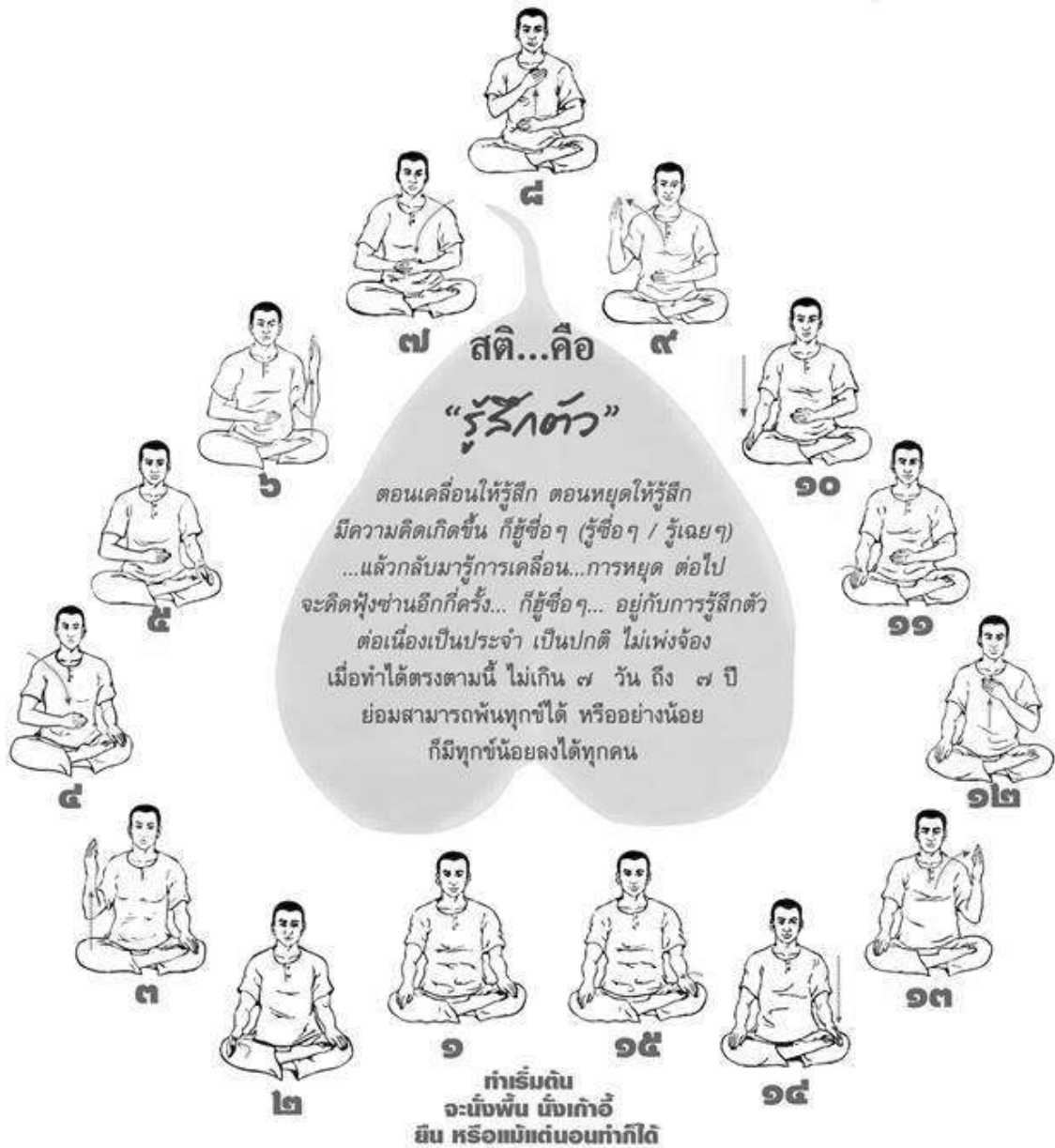


บันทึกสอบอารมณ์ เล่ม ๕

ณ วัดผู้ตู่ เมืองเอ้อโจว มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน
ระหว่างวันที่ ๑-๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓

โดย หลวงพ่อทอง อาภากรโร
เจ้าอาวาสวัดสนามใน





มันคิดแล้วรู้ ตัดทิ้งเลย อย่าไปตามความคิดนี้
 หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลคน ไม่ได้เป็นเหมือนกันทุกคน หากท่านมีข้อสงสัยประการใดในการปฏิบัติ กรุณาปรึกษาหลวงพ่อทอง อากาศโร ได้ที่วัดสนามใน

หลวงพ่อทอง “สอนไม่เหมือนคนอื่น”

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

ติดตามท่านไปเผยแผ่ธรรมะที่ประเทศจีน เวลาท่านข้าวจะมีน้ำซุ๊ปหรือน้ำแกง ถวายให้ท่านฉันหลังอาหาร ท่านจะเอาน้ำซุ๊ปคลุกกับอาหารอย่างอื่นให้มันไม่อร่อย แล้วค่อยฉัน จนเราอดถามไม่ได้ว่าทำไม ท่านตอบว่า “สลายรสชาติ”

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

ครั้งหลังสุดที่ติดตามท่านไปทำงาน อะไรที่เราคิดว่าถูก เป็นงานเป็นการที่ควรทำ ถึงเวลาท่านก็ทำให้เราผิดหวังซะเป็นส่วนใหญ่ ท่านจะเกรง เบี่ยงงานหาเรื่องไป โน่นไปนี่ แล้วก็บอกให้เราช่วยดูแลและสอนผู้ปฏิบัติธรรมแทน อะไรที่เราไม่ชอบท่าน จะเชื่อเชิญมาให้เผชิญหน้ากับเรา ทำให้เราขุ่นใจอยู่เรื่อยจนเราระอา ใจเราก็คิดแต่ตำหนิท่าน ขอยุ่ห่างๆ แต่ท่านกลับหิ้วผลไม้ที่ญาติโยมถวายเดินลงมาให้เราที่ห้องกุฏิใหญ่ แล้ววันหนึ่งเราก็เฉลียวใจว่าเอทำไมเราไปดูแต่ท่าน จากตรงนั้นเราก็หัน.... กลับมาดูใจตัวเองเป็น

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

ถึงเข้าใจว่าที่ผ่านมาทั้งหมด ท่านเสียสละแค่ไหนที่จะสอนเรา

เราเหมือนคนตาบอดถือไม้เท้าคลำทางเดิน โดยไม่รู้จักจุดหมายปลายทางว่าอยู่ตรงไหน คิดเอาเองว่าไม้เท้าจะพาไปเองได้ ดีที่เจอคนตาดีรู้ทางมาจูงเราเดินให้(วิเศษ)
ตรงทาง..... ขอบพระคุณที่ท่านเมตตา

คำนำ

หนังสือสอบอารมณ์ชุดนี้ (เล่ม ๑-๖) จัดทำโดยกลุ่มลูกศิษย์ของ หลวงพ่อทอง อากาศโร เนื่องในโอกาสครบรอบวันเกิด ๗๕ ปี ของ หลวงพ่อ เมื่อวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๗ เพื่อเป็นธรรมเนียมบรรณาการ 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

คุณวิธวัสส์-คุณศุภกัญญาภัทร์ ปิยพัชรกุลวุฒิ

และครอบครัวลิมพงศ์พันธ์

คุณพิเชษฐ ชูฤทธิ์

คุณปิยะนันท์ ชูฤทธิ์

ดช.พลิษฐ์ ชูฤทธิ์

ดญ.ปญฺชรัสมิ์ ชูฤทธิ์

คุณบุรภาพรรณ ตุงคะสมิต

คุณโสมาตรศมี พรหมสาขา ณ สกลนคร

คุณพิชิต วิชชาธร

คุณพวงทอง วิชชาธร

คุณทินกร จันทรัมย์พร

คุณยุพิน จันทรัมย์พร

คุณอุดมพงษ์ จันทรัมย์พร

คุณประนิดา โพธิ์วิเศษ

ดญ.จิตาภา.จันทรัมย์พร

คุณณฐมน ชูหุ่นเจริญ

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ฯลฯ

ขออนุโมทนา

กรกฎาคม ๒๕๕๗

1. (โยมชาย) ผมไม่สามารถแยกแยะระหว่างการฟังกับความรู้สึกตัวได้
คำตอบ ลองกำมือแน่นๆดู นั่นแหละฟัง ลองแบมือออก นั่นแหละรู้สึกตัว
 - 1.1 เมื่อรู้สึกว่ามือกำลังเคลื่อนไหวหรือกำลังเดินจงกรมอยู่ ก็คืออยู่กับปัจจุบัน อยู่กับกายใจแล้วใช่หรือไม่
คำตอบ ใช่ เรามีสติอยู่กับตัว ไม่ลืมตัว
2. วันแรกๆที่เริ่มปฏิบัติรู้สึกว่ามีอาการเหนื่อยมาก แต่ไม่กีวันที่ผ่านมา รู้สึกว่าเหนื่อยน้อยลง อยากขอคำชี้แนะว่ามีวิธีแก้ไขหรือไม่
คำตอบ ให้รักษาสติให้ดี ความรู้สึกที่เหนื่อยน้อยลงก็จะหายไปเอง เมื่อสติเจริญขึ้นเข้มแข็งขึ้นก็ไม่มีปัญหาแล้ว
 - 2.1 โยมทราบว่าความคิดบางอย่างมันไม่ใช่ปัจจุบัน แต่ก็รู้สึกว่ามันเหมือนจริง ไม่ทราบว่าจะจัดการความคิดแบบนี้อย่างไร

คำตอบ ตอนนี้อย่างมองไม่เห็นต้นตอของความคิด เมื่อ
เจริญสติเข้มแข็งแล้ว ต่อไปก็จะเห็น ก็จะเข้าใจ
ที่มาของความคิด

3. เวลายกมือสร้างจังหวะและเดินจงกรม มักจะมีความคิดฟุ้ง
มาก คิดถึงเรื่องรูป นาม เสียง ฯลฯ กลับไปกลับมา ตอนนี้อยม
ทานข้าววันละ ๑ มื้อ ไม่ทราบว่าจะช่วยให้ความคิดลดลง
หรือไม่

คำตอบ ไม่เกี่ยวกับการกินการนอน แต่เกี่ยวกับสติ ถ้าคิดว่ากิน
วันละมื้อเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และมี
แรงปฏิบัติต่อได้โดย ไม่เหนื่อย ก็ทำได้ แต่อย่า
เบียดเบียนตัวเอง อย่าทรมานตัวเอง กินก็กินให้พอดี
อย่าตะกละตะกลาม

- 3.1 เวลายกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม แล้วพยายามที่
จะรู้ว่าจังหวะเคลื่อนไหว หรือ จังหวะหยุด ทำให้รู้สึกว่
กำลังเฟื่อง

คำตอบ เฟ่งนิตหน้อยไม่เป็นไร อย่าให้มันมากเกินไป

ค่อยๆปรับให้เคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ

4. ก่อนที่หลวงพ่อกจะมาประเทศจีน หลวงพ่อดีใจหรือสบายใจหรือไม่

คำตอบ ประกติ เป็นอิสระ

- 4.1 ถ้าภูเขาค้ำชันกำลังจะระเบิด อยากทราบว่าหลวงพ่อกจะสามารถรักษาจิตใจให้สงบได้หรือไม่

คำตอบ ถ้าเรามีสติ สติก็จะรักษาเรา เราไม่ต้องไปรักษาให้ใจมันสงบหรือไม่สงบ เหมือนเราให้ตำรวจมาดูแลบ้าน ถ้ามีขโมยเข้ามาในบ้าน ตำรวจรู้ก็จะจับขโมยเอง

5. สองวันก่อนยกมือสร้างจิงหะค่อนข้างเร็ว ต่อมาได้ฟังซีดีหลวงพ่อกมีกล่าวว่า ต้องรู้สึกชัดเจนทั้งจิงหะเคลื่อนไหว และจิงหะหยุด ก็เลยยกมือช้าลง แต่ความคิดยังเยอะอยู่ เลยทำให้ไม่ค่อยรู้สึกตัว

คำตอบ เวลามันคิด ไม่ต้องไปสนใจมัน ความคิดยิ่งมากยิ่งดี
ยิ่งมียิ่งดี ให้มีสติในการยกมือ

5.1 อย่างเวลาล้างจานหรือเปิดประตู หรือทำอย่างอื่นที่เป็น
ประจำทุกวัน ไม่รู้ว่าจะรู้สึกตัวอย่างไร

คำตอบ ไม่ต้องไปคิดนำไปรู้สึกตัว ให้รู้ว่าปัจจุบันกำลัง
ล้างจาน เปิดประตู หรือทำอะไรอยู่ก็พอ

5.2 ทำไมเวลาที่เดินจงกรม โดยก้มหน้าลงเล็กน้อย ให้
สายตามองที่หลังเท้า ความคิดฟุ้งมาก

คำตอบ ลองปรับสายตาใหม่ ไม่ต้องไปดูหลังเท้าได้
หรือไม่ เวลาความคิดมันออกมา ก็ไม่ต้องไปคิด
แก้ปัญหา ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับการ
เคลื่อนไหว

6. เทคนิคการยกมือ ๑๕ จังหวะที่หลวงพ่อดองสอน ดูเหมือนง่าย แต่
มันไม่ง่าย อยากทราบว่าจังหวะที่ ๑ ให้รู้สึกว่ามือกำลังวางบน
บนขาก็พอ หรือต้องขยับมือตบขาเบาๆเพื่อให้รู้

คำตอบ จังหวะที่ ๑๕ และ ๑ คือเท่าเดียวกัน เมื่อจังหวะที่ ๑๕ จบแล้ว เริ่มจังหวะที่ ๑ ก็ให้รู้สึกก็พอ ไม่ต้องไปขยับหรือตบขา

6.1 เวลายกมือสร้างจังหวะ บางทีก็รู้สึกเบา บางทีก็รู้สึกหนัก ไม่ทราบว่าเป็นปกติหรือไม่

คำตอบ จะหนักจะเบาก็ไม่ต้องไปสนใจมัน

6.2 เวลาเดินจงกรม ต้องรู้สึกว่าเท้ากำลังยกขึ้น หรือรู้ว่าเท้าสัมผัสกับพื้น

คำตอบ รู้ทั้งหมด ไม่ว่าจะยกเท้าขึ้น หรือวางเท้าลง

เวลายกเท้า ก็คือจังหวะเคลื่อนไหว เวลาวาง

เท้าลงสัมผัสพื้น คือจังหวะหยุด

7. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีประโยชน์ต่อสุขภาพ หรือช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยได้หรือไม่

คำตอบ กายและใจนี้ประกอบไปด้วยชั้น ๕ มันไม่ใช่ของเรา

เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน ถ้าเราเจริญสติให้ดี ต่อไปก็จะ

รู้จักปล่อยวางขั้นที่ ๕ เวลามันเจ็บมันป่วย เราก็จะไม่ไป

ทุกข์กับมัน เราจะสามารถอยู่เหนือทุกข์

- 7.1 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจะทำให้เราเกิดญาณ หรือ
อิทธิฤทธิ์หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว สอนให้เรามีสติ มี

สติก็จะสามารถแก้ไขปัญหาแก้ไขความทุกข์

ของตัวเองได้ เราไม่ได้สอนเรื่องญาณ หรือ

อิทธิฤทธิ์อภินิหาร

- 7.2 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวควรปฏิบัติช่วงเวลาไหนจึง
จะให้ผลลัพธ์ที่ดี หรือว่ายิ่งปฏิบัติมากก็ยิ่งดี ถ้าปฏิบัติ
ไปจนถึงที่สุดแล้วไม่ทราบว่าจะเข้าถึงสภาวะแบบไหน

คำตอบ ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา เวลาไหนก็ปฏิบัติได้ ถ้า

เราสามารถรักษาสติให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ได้

เราก็จะรู้เอง ตอนนี้อย่าเพิ่งไปคิดเรื่องอนาคต

ทำปัจจุบันให้มันดีก่อน

8. คินแรกที่ยกมือสร้างจังหวะ รู้สึกว่ามีอ่อน พอมีลมพัดมาก็รู้สึก

ได้ชัดเจน โยมก็หลับตาลง บางครั้งก็ลืมตาขึ้น แต่ได้ยินมาว่า
การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวห้ามมิให้หลับตาปฏิบัติ ใช่หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอาศัยการเคลื่อนไหวอย่าง

เป็นธรรมชาติมาเจริญสติ ปรกติกทั่วไปเราลืมตา ทำงาน

เราก็ลืมตา ถ้าเราหลับตาแล้วจะทำงานได้อย่างไร ใน

การปฏิบัติเราต้องเปิดอายตนะทั้ง๖ ให้หมด

8.1 เช่น เมื่อสักครู่ขณะที่พูด ก็สามารถได้ยินเสียงที่ตั้งอยู่

ข้างนอก แต่ไม่ได้รู้สึกอะไร ตาก็ลืมอยู่ โยมก็ปฏิบัติ

อย่างนี้ต่อไปใช่หรือไม่

คำตอบ ไม่ว่าจะอายตนะทั้ง๖ สัมผัสกับอะไร ก็ไม่ต้องไป

สนใจมัน ให้รักษาสติ รู้อยู่กับปัจจุบัน รู้การ

เคลื่อนไหว

8.2 การท่องพุทโธ (淨土宗) และการเจริญสติแบบ

เคลื่อนไหวนั้นมีความขัดแย้งกันหรือไม่ เมื่อจบคอร์สแล้ว

โยมควรปฏิบัติอย่างไรต่อ

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้นไม่ขัดแย้งกับใคร หรือวิธีการใดๆ แต่ถ้าคนอื่นพูดว่าเราขัดแย้งกับเขา หลวงพ่อก็คงไม่ทราบ จบคอร์สแล้ว จะเลือกปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือจะสองอย่างก็ได้แล้วแต่เรา ขึ้นอยู่กับปัญญาของแต่ละคน แต่ถ้าให้แนะนำ วิธีไหนที่ช่วยให้เราเจริญสติ มีสติในการใช้ชีวิต มีสติในการทำงานทำการ ก็เลือกอันนั้น เปรียบเทียบเหมือนกับตอนนี้เรามีเงิน แต่เราไม่รู้ว่าเรามีเงิน เมื่อมีสติแล้ว ถึงรู้ว่าตัวเองมีเงิน พอมีเงินแล้วถึงรู้ว่าอะไรดีต่อต่อตัวเอง เพราะฉะนั้นสติที่สำคัญที่สุด

8.3 ไม่ว่าจะป็นวิธีปฏิบัติแบบไหน สติก็สำคัญที่สุด เพราะ
ทำให้รู้จักตัวเอง หาตัวเองเจอใช่หรือไม่

คำตอบ คนส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่กับตัวเอง ถ้าเราเจริญสติ
ให้ดี ก็สามารถอยู่กับตัวเองได้ เมื่อเรา
เผชิญหน้ากับความทุกข์ สติจะช่วยให้เรารู้ทัน
ความทุกข์ ช่วยแก้ไขปัญหามาให้เราได้

9. การยกมือสร้างจังหวัดหนึ่งรอบต้องใช้เวลาไม่เกิน ๒๐ วินาที
เพราะเห็นในวีดีโอบอกว่า แต่ละจังหวัดที่หยุดประมาณ ๑-๒
วินาที นับดูแล้วถ้าเกิน ๒๐ นาทีก็ไม่ถูกต้องใช่หรือไม่

คำตอบ ยกให้พอดีๆ ไม่มีจำกัดเวลา ยกให้เป็นธรรมชาติ

9.1 เมื่อวานตอนยกมือสร้างจังหวัดรู้สึกปวดที่หัวไหล่มาก
แต่ก่อนหน้านั้นไม่รู้สึกปวด เป็นเพราะคิดไปเองหรือ
ร่างกายมีปัญหา

คำตอบ ร่างกายนี้มันไม่ใช่ของเรา มันเป็นอนัตตา เวลา
มันเจ็บมันปวดก็เป็นเรื่องของกาย ไม่เกี่ยวกับ
ความคิด

9.2 ตอนที่เดินจงกรมไม่รู้สึkpวดตรงไหน แต่พอเริ่มยกมือ
สร้างจังหวะก็เริ่มปวด เป็นไปได้หรือไม่ว่า ระหว่าง
ปฏิบัติมีอะไรบางอย่างออกมาจากข้างใน เพื่อให้เรา
เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับมัน

คำตอบ อาจเป็นความคิดปรุงแต่งก็ได้ เราต้องเอาชนะ
มัน มันมาเป็นอุปสรรคไม่ให้เราปฏิบัติ เราต้อง
รักษาความเพียรปฏิบัติต่อไป

10. โยมรู้สึกถึงข้อดีของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว และจะปฏิบัติ
ต่อไป แต่โยมก็รู้สึกถึงข้อดีของการปฏิบัติแนวโกเองกา (葛
因卡) เวลาไปเข้าคอร์สของโกเองกา ๑๐ วันเขาจะห้าม
ไม่ให้ปฏิบัติวิธีการอื่น โยมขอเรียนถามว่าถ้าหากไม่ได้เจริญ

สติแบบเคลื่อนไหว ๑๐วัน หรือครึ่งเดือน แล้วมาปฏิบัติใหม่ มีผลต่อการปฏิบัติหรือไม่

คำตอบ เราสอนให้เจริญสติให้ต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ถ้าอย่างที่ยอมพูดว่าปฏิบัติไปสักพัก แล้วหยุดปฏิบัติสักพัก มันก็ไม่ติดต่อกันเป็นลูกโซ่ มันก็ไม่ดีเท่ากับการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

11. เวลาปฏิบัติรู้สึกว่ายาวนานที่เอาจ และนองมาก ยิ่งปฏิบัติก็จะยิ่งดีขึ้นเองใช่หรือไม่

คำตอบ พวกนี้มันเป็นมาร เรารักษาสติให้ดี มันก็จะค่อยๆ หายไปเอง

11.1 เวลานอนมักจะฝัน ตื่นขึ้นมาเหมือนไม่ได้นอนเลย

คำตอบ กลางวันเรียกความคิด กลางคืนเรียกฝัน ตอนนี่เรามาเริ่มฝึกใหม่ สติยังไม่เข้มแข็ง มันก็เป็นธรรมดา

12. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถทำให้ตรัสรู้ได้หรือไม่
ประเทศจีนไม่เหมือนประเทศไทยที่ถือศาสนาพุทธเป็นศาสนา
ประจำชาติ คนจีนไม่ได้รับการอบรมศึกษาเรื่องศาสนาพุทธมา
แต่เด็กเหมือนคนไทย หลวงพ่อมาเผยแผ่ธรรมะที่เมืองไทย
หลายปีแล้ว จัดคอร์สหลายครั้งแล้ว ไม่ทราบว่ามีกี่คนที่บรรลุ
ธรรมตรัสรู้ ถ้ามีคิดเป็นสัดส่วนเท่าไร

คำตอบ ถ้าเป็นคนจริง ขยันปฏิบัติ ก็สามารถบรรลุได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สันธุติโก” ผู้รู้เป็นผู้เห็นได้ด้วย

ตนเอง มันเป็นเรื่องเฉพาะคน ไม่มีใครรู้แทนคนเราได้

คนอื่นก็รู้ให้เราไม่ได้ ที่ผ่านมาก็มีผู้ปฏิบัติธรรมมาพูด

ให้ฟังว่าเข้าใจแล้ว แต่จะเข้าใจแค่ไหน เข้าใจจริง ๆ

หรือไม่ หลวงพ่อไม่ทราบ เพราะรู้ได้เฉพาะคน หลวง

พ่อรับรองได้ว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถ

ทำให้เราพ้นทุกข์ได้ เอาชนะกิเลสได้ เอาชนะตัวเองได้

12.1 ความรู้สึกตัว หมายถึงว่ารู้สึกถึงสภาวะของกายใจใช่หรือไม่ จะรู้ได้อย่างไรว่าสติเราเจริญแล้ว ไม่ใช่ฝึกแบบผิดๆ

คำตอบ ตอนนี่ไม่ต้องไปคิดว่าความรู้สึกตัวคืออะไร

เพราะมันไม่สำคัญ ให้ปฏิบัติให้ดี เจริญสติให้ดี

มีสติก็จะเข้าใจเอง กายใจของเราประกอบด้วย

ขั้นที่๕ เราจะรู้เองว่ามีสติหรือไม่ มี

ความก้าวหน้าหรือไม่ เหมือนกับโยมที่กำลังนั่ง

อยู่ มีแต่โยมเท่านั้นที่รู้สึกของตัวเองกำลังนั่งอยู่

คนอื่นแค่เห็นโยมนั่งแต่ไม่รู้สึก

13. เวลาที่เราเคลื่อนไหวก็มักจะคิดด้วย เมื่อปฏิบัติไปสักพักจนยก

มือคล่องแล้ว ความคิดก็เริ่มฟุ้งไปนอกตัว พอเราพยายาม

กลับมาตั้งใจรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ความคิดก็จะถูกตัดขาด

อย่างนี้เราควรระวังแก้ไขนิสัยที่ทำงานไปคิดไปหรือไม่ เพราะ

เวลาที่เรากำลังให้ใจมันสงบเพื่อให้รู้สึกตัว ความคิดก็จะถูก
ตัดไป แล้วทำอย่างไรให้เรา รักษาสติให้ต่อเนื่องได้

คำตอบ เนื่องจากเราเพิ่งเริ่มปฏิบัติ สติของเรายังไม่มีตั้งมั่น

เมื่อมีหลาย ๆ อย่างเคลื่อนไหวพร้อมกันในเวลาเดียวกัน

รวมทั้งคิดไปด้วย ก็ให้เลือกรู้เพียงอย่างเดียวก่อน รู้ก็

ซึ้ง ไม่รู้ก็ซึ้ง แต่รู้ว่าปัจจุบันกำลังเคลื่อนไหวอะไรอยู่

เมื่อสติมันค่อย ๆ เจริญแล้ว ต่อไปก็จะรู้เองว่ามีสติคิด

เป็นอย่างไร

13.1 การคิดถือในปัจจุบันได้หรือไม่

คำตอบ จะพูดอย่างนั้นก็ได้อีก ให้มีสติในการคิด รู้ว่าตัวเอง

กำลังคิด

13.2 การคิดเป็นการเคลื่อนไหวชนิดหนึ่งหรือไม่

คำตอบ การคิดเป็นการเคลื่อนไหวอย่างละเอียด

เหมือนกับเวลาหายใจเข้าออก เรามองไม่เห็น

ลมหายใจเข้าออก

13.3 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้เราเจริญสติให้ต่อเนื่อง เหมือนกับล้อรถที่หมุนไปเรื่อยๆไม่หยุด นอกจากเวลานอนที่เราปฏิบัติไม่ได้ การปฏิบัติทุกวันเราจะรู้สึก เหมือนล้อหมุน

คำตอบ เมื่อสติเจริญเต็มรอบแล้ว มันก็เหมือนพระจันทร์ เต็มดวงที่ส่องสว่าง

14. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้เราบรรลุธรรมได้รวดเร็ว
อย่างไร

คำตอบ เมื่อเรารักษาสติให้ต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่

14.1 กลับไปแล้ว ต้องฝึกอย่างต่ำวันละกี่ชั่วโมง

คำตอบ ถ้ามีเวลา ก็ตั้งเวลาปฏิบัติเหมือนอยู่ในคอร์สนี้ก็ได้ ถ้าไม่มีเวลา ก็ลองจัดสรรเวลาปฏิบัติเอง

15. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจะทำให้เรารู้ความโลภ ความโกรธ
ต่อไปก็จะสามารถละความโลภ ความโกรธในชีวิตประจำวันได้
จากนั้นใจก็จะเป็นรวมเป็นหนึ่งในการทำงานทำการ ใช่ว่าหรือไม่

คำตอบ เรามาเจริญสติ มีสติแล้วก็มีปัญญา เราอาศัยสติปัญญา
มาไล่ความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลส ความทุกข์
เมื่อสติรู้ทันมันแล้ว กิเลสก็จะค่อยๆ ว่างไป

15.1 ถ้าเราไม่มีความรักความโกรธ มันก็เหมือนกับดอกไม้
หรือไม่

คำตอบ ที่จริงแล้วไม่ใช่ไม่มีความรู้สึก ความรู้สึกต่างๆ มี
เหมือนเดิม แต่มีสติมีปัญญาแล้ว เราก็ไม่ไปยึด
มันถึมันกับความรู้สึก เราสามารถบอกตัวเอง
ได้ว่าจะรักคนอื่นยังไง ใจก็จะเป็นอิสระ

15.2 กลับไปบ้านแล้วจะถือศีลกับปฏิบัติธรรมอย่างไร ถ้าถือ
ศีลแล้วถึงจะปฏิบัติได้ดีใช่หรือไม่

คำตอบ การถือศีลก็เป็นเพียงพิธีรองอย่างหนึ่ง ถ้าเรา
ปฏิบัติธรรมแล้ว ต่อไปก็มีศีลอยู่ในตัว ต่อไปก็
จะรู้ว่าจะรักษาศีลอย่างไร

16. เวลายกมือสร้างจังหวะ บางทีรู้สึกผ่อนคลาย และดีใจ

คำตอบ เวลาดีใจ ทางธรรมก็เรียกว่าปิติ ก็มาเป็นกำลังใจให้เรา
เพียร อีกไม่นานสติก็จะมีแล้ว

16.1 รู้สึกว่าตอนกลางวันปฏิบัติปฏิบัติได้ดี รู้สึกถึงการ
เคลื่อนไหวได้ชัดเจน แต่พอดกกลางคืน ความคิดก็ฟุ้ง
มาก ผันเยอะ

คำตอบ จะเข้าใจอย่างนี้ก็ได้ กลางวันเราปฏิบัติ เรา
เจริญสติ เราก็จะรู้สึกชัดเจน รู้สึกเบา แต่ตอนนี้
สติเรายังไม่เข้มแข็งพอ กลางคืนความคิดก็เลย
วิ่งออกมา ถ้าสติเราเจริญแล้ว ความผันก็จะ
ลดลง ก็จะไม่มีแล้ว

17. (โยมชาย) แต่งงานแล้วสามารถปฏิบัติได้หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเราเน้นเรื่องสติ และ
ปัญญา ไม่เกี่ยวกับแต่งงานหรือไม่แต่งงาน เมื่อมี
สติปัญญาในการใช้ชีวิต เราจะรู้ว่าหน้าที่ที่สามมีพึงมีต่อ
ภรรยา รู้ว่าจะดูแลเขาอย่างไร ถ้ามาปฏิบัติทั้งสองคนก็

ยิ่งดี ตัวอย่างเช่น ถ้าสามีมีสติมีปัญญาในการใช้ชีวิต ก็
จะไม่ออกไปดื่มเหล้าหรือไปทำชั่ว ผู้ชายสมัยนี้ชอบดื่ม
เหล้า สุขุมหรือทั้ง ๆ ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังใช้ชีวิตแบบ
นี้ เป็นเพราะขาดสติขาดปัญญาเพียงพอที่จะรู้ว่าสิ่ง
เหล่านี้ไม่ดีต่อสุขภาพ ถ้าเรามีลูก เวลาลูกจะเลือก
คู่ครอง ก็จะได้แนะนำลูกได้ว่าจะเลือกคนแบบไหนมา
เป็นคู่ชีวิต

- 17.1 แต่บางที่เป็นเพราะความอยากทำให้อยากดื่มเหล้าสุข
ุมหรือ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ดี แต่ก็ห้ามตัวเองไม่อยู่ นี่เป็นเพราะ
สติยังไม่เพียงพอหรือไม่

คำตอบ ไม่มีสติ อยากสุขุมหรือและดื่มเหล้าเป็นกิเลส
อย่างหนึ่ง

- 17.2 แล้วอยากมีความรักกับอยากได้เงินทอง เป็นกิเลสอย่าง
หนึ่งหรือไม่

คำตอบ พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามไม่ให้มีความรัก หรือห้าม
ไม่ให้อยากได้เงินได้ทอง ถ้ามีความรัก ก็รัก
อย่างมีสติ ความรักมีสองแบบ แบบที่๑ คือรัก
แบบที่เราเข้าใจ ไม่มีสติ หลงรัก แบบที่สองคือ
มีสติในการรัก พระพุทธเจ้าสอนให้เราขยัน ให้
มีสติในการหาเงินหาทอง อย่างไม่คดโกงเขา
ให้ทำมาหากินสุจริต หาเงินหาทองได้มาด้วย
ความบริสุทธิ์ ไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง

18. เวลายกมือสร้างจังหวะ รู้สึกเหมือนมีลมพัดผ่าน ใจก็สงบ รู้สึก
อย่างนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ รู้สึกมีลมก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ให้กลับมารู้สึกตัว

18.1 ตอนที่ยกมือสร้างจังหวะ รู้สึกมีลมที่มือ ไม่ทราบว่า
ความรู้สึกตัวเพิ่มมากขึ้นหรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจว่าเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ อย่าไปอยู่กับ
ลม ให้อยู่กับสติ อยู่กับปัจจุบัน

18.2 ทำยมมือ ๑๕ จังหวะกับปฏิจจสมุปบาท มี

ความสัมพันธ์กันหรือไม่ ผมรู้สึกว่าคุณคล้ายกัน

คำตอบ เราเน้นเรื่องเจริญสติ ให้รู้ที่กำลังเคลื่อนการ

ไหว หรือหยุด ให้อยู่กับปัจจุบัน ส่วนจะสัมพันธ์

กับปฏิจจสมุปบาทหรือไม่ ไม่ต้องไปคิด ให้รู้

การเคลื่อนไหว

18.3 ตอนที่กำลังคิดว่าทำยมมือ ๑๕ จังหวะสัมพันธ์อย่างไร

กับลมหายใจ ก็เลยไม่รู้สีกมือ

คำตอบ ไม่ต้องไปหาความสัมพันธ์ ไม่ต้องไปคิด เวลา

ไปหามัน ก็ไม่รู้สีกตัวแล้ว ให้รู้สึกที่มือที่กำลัง

เคลื่อนไหว

19. ผมมองภิกษุที่นำปฏิบัติอยู่หน้าห้อง เวลาทำนยมือสร้าง

จังหวะ เหมือนรูปปั้น มองแล้วรู้สึกว่างสงบ ผมจะทำอย่างไร

ถึงจะทำให้สติผมเจริญขึ้น สามารถยกมือได้อย่างท่านบ้าง

คำตอบ เวลาที่รู้สึกว่ายกมือเร็วไป ก็ทำให้ช้าลง เมื่อรู้สึกว่ายกมือช้าไป ก็ทำให้เร็วขึ้น ลองปรับดูให้เหมาะกับตัวเอง

19.1 ผมอยากทราบว่าเมื่อไรถึงจะบรรลุธรรม

คำตอบ ตอนนี้ไม่ต้องไปสนใจว่าเมื่อไรจะบรรลุธรรม ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ถ้าเราแม้แต่คิดเมื่อไรจะบรรลุธรรม เราก็เพิ่มความอยาก เพิ่มกิเลส มีกิเลสก็บรรลุธรรมไม่ได้

20. พอยกมือสร้างจังหวะจนคล่องแล้ว ก็ไม่ค่อยรู้สึกตัว ไม่รู้ว่ากำลังยก หรือหยุด

คำตอบ ไม่เป็นไร เรากำลังเริ่มปฏิบัติ สติยังไม่เข้มแข็ง ยังตามไม่ทันการเคลื่อนไหว ค่อยๆปฏิบัติไป ต่อไปเคลื่อนไหวก็จะรู้ หยุดก็จะรู้

20.1 ตอนที่รู้ว่าไม่รู้สึกตัว ผมก็เลยท่อง เคลื่อนไหว-หยุด-เคลื่อนไหว-หยุด ผมคิดว่าถ้าผมรู้สึกตัวคล่องแล้ว ผมก็จะค่อยๆเลิกท่อง ไม่ทราบว่าทำแบบนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ ตอนนี้น่าจะคล่องแล้ว ไม่ต้องท่องแล้ว ให้รู้สึก
ว่าเคลื่อนไหวหรือหยุด

20.2 เวลาเดินจงกรมให้รู้ว่าเท้ากำลังเคลื่อนไหว หรือต้องรู้
ว่าเท้าหยุดด้วย แล้วต้องรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของข้อ
ต่อหรือไม่

คำตอบ ต้องรู้ทั้งเวลาเท้าเคลื่อนไหวและเท้าหยุดเหยียบ
พื้น ส่วนข้อต่อจะรู้สึกไม่รู้สึกก็ไม่เป็นไร ให้รู้ที่
เท้าก่อน

21. ปฏิบัติมา ๕ วัน รู้สึกขอบคุณการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผม
เพิ่งทราบว่าอยู่กับปัจจุบันไม่ใช่แค่พูดก็ทำได้ ต้องผ่านการ
ปฏิบัติ ผมขอเรียนถามหลวงพ่่ว่าความคิด และสัมปชัญญะ
จัดเป็นความรู้สึกตัวหรือไม่

คำตอบ พูดถึงความคิด ถ้าเป็นความคิดที่เป็นธรรมชาติ
ความคิดแบบมีสติ ไม่ลืมตัว ไม่หลงตัว ก็เป็นความ
รู้สึกตัว แต่ถ้าเป็นความคิดที่เกิดจากอวิชชา เป็น

ความคิดปรุงแต่ง เรากำลังมาเจริญสติเพื่อให้สติเข้าไป
จัดการความคิดปรุงแต่ง ส่วนสติกับสัมปชัญญะ ตำรา
เข้าเขียนไว้ สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความ
รู้สึกตัว ถ้าพูดแยกตามตำราก็มี ๒ ตัว แต่จริงๆคือตัว
เดียวกัน แล้วแต่จะเรียก

21.1 การหายใจเป็นสติหรือไม่

คำตอบ ถ้ารู้ว่าตัวเองกำลังหายใจอยู่ ก็เป็นสติ

21.2 ถ้าระหว่างที่ยกมือสร้างจิ้งหะหรือเดินจงกรม ผมท่อง
พุทโธไปด้วยมีปัญหาหรือไม่

คำตอบ ถ้ายกมือไปด้วยท่องไปด้วย ก็ไม่ใช่การเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหว เพราะเราให้ปิดวาจา รู้การ
เคลื่อนไหวที่ปัจจุบัน การเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหวสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
และหน้าที่การงานได้ โดยรู้สึกถึงการ
เคลื่อนไหวในปัจจุบัน เราไปอ่านพระไตรปิฎก

หรือฟังคนอื่นเขาพูด ก็ได้จดมาท่องแต่ไม่ใช่
เข้าใจอย่างแท้จริง เราจะเข้าใจจริงๆต่อมาเรา
ปฏิบัติเท่านั้น

22. บางทีความคิดก็ฟุ้งมาก บางทีครึ่งชั่วโมงถึงจะคิดสักครั้ง เป็น
เพราะอะไร

คำตอบ สติเรายังไม่เข้มแข็งไม่เจริญพอ ยังตามไม่ทันความคิด

22.1 ถ้าความคิดฟุ้งซ่านลดลงแสดงว่าสติเจริญขึ้นใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ ความคิดฟุ้งน้อย สติเพิ่มขึ้น

22.2 เวลายกมือสร้างจิ้งหะ ได้ยินเสียง “เวิง เวิง.....” ในหู
เป็นเพราะอะไร

คำตอบ มันไม่ใช่ของจริง อย่าให้มันหลอก ไม่ต้องไป

สนใจมัน ไม่ต้องไปสำคัญมัน

22.3 ผมเป็นคนที่นิสัยขี้ใจร้อน หงุดหงิดรำคาญง่าย แก้ไขได้
หรือไม่

คำตอบ ถ้าเจริญสติให้ดีแล้ว สติก็จะรู้ทันความใจร้อน ก็
จะไม่ถูกมันลากไป

22.4 ถ้าเจริญสติจนเต็มรอบบริบูรณ์แล้ว ก็ไม่สามารถแต่ง
ภรรยาได้ใช่ไหม

คำตอบ นั่นเป็นการตัดสินใจส่วนบุคคล หน้าที่เราตอนนี้
คือเจริญสติ เมื่อสติเต็มรอบแล้ว เราจะรู้เองว่า
คิดอยากมีภรรยาอีกหรือไม่

22.5 ผมได้ยินมาว่าเมื่อสติเต็มรอบบริบูรณ์แล้ว ก็ไม่มีตัณหา
อีก ไม่สามารถมีลูกได้

คำตอบ นั่นเป็นเรื่องที่คนอื่นเขาพูด คนอื่นเขาเข้าใจ
เมื่อเราเจริญสติจนเต็มรอบเราจะรู้เอง

22.6 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็ต้องผ่านญาณ ๑๖ (16
观制) ใช่หรือไม่

คำตอบ มีไม่มี ก็ไม่ใช่ปัญหาของการเจริญสติแบบ
เคลื่อนไหว เป้าหมายเราปฏิบัติไปเพื่อดับทุกข์

22.7 ผมคิดว่าถ้าเจริญสติจนเต็มบริบูรณ์แล้ว คอยไปฝึกนั่ง

สมาธิจะช่วยให้สงบมากขึ้น ดีหรือไม่

คำตอบ การนั่งสมาธิไม่มันช่วยดับทุกข์ แต่การเจริญสติ
ช่วยดับทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าก็ฝึกสมาธิมาก่อน
ก็ไม่สามารถดับทุกข์ได้ ตอนหลังถึงได้มาเจริญ
สติ และก็ใช้สติในการดับทุกข์

22.8 เวลาปฏิบัติบางครั้งความคิดมันฟุ้งไปไกล ผมควรจะ

ตั้งใจตั้งสติกลับมาอยู่กับปัจจุบัน หรือ ไม่ต้องไปสนใจ

มัน ให้รู้สึกการเคลื่อนไหว

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจความคิด ไม่ต้องไปลากมัน

กลับมา ไม่ต้องไปเพิ่มไปเติมความตั้งใจ ให้รู้

การเคลื่อนไหวที่ปัจจุบันก็พอ

22.9 เวลาใช้ชีวิตประจำวันก็จำเป็นต้องพูด แล้วจะมีสติใน

การพูดอย่างไร

คำตอบ ตอนนี้อาจจะยังไม่รู้ว่าจะมีสติในการพูดอย่างไร
ก็เหมือนกับที่เราเพิ่งมาเริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ ก็
รู้สึกตัวได้นิดหน่อย ค่อย ๆ ปฏิบัติไปความ
รู้สึกตัวก็จะมากขึ้น ๆ การมีสติในการพูดก็
เช่นเดียวกัน เมื่อสติเข้มแข็งขึ้นแล้วเราก็จะรู้เอง
ว่า มีสติในการพูดเป็นอย่างไร

23. เมื่อก่อนนี้ผมนั่งสมาธิ รู้ว่าภาวะที่เป็นสมาธิเป็นอย่างไร พอ
มาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผมมั่นใจว่าผมไม่ตกไปอยู่สภาวะที่
เป็นสมาธิ แล้วก็รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวได้ชัดเจนมาก ไม่ทราบ
ว่าถูกหรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเน้นเรื่องสติ มีสติแล้ว

ปัญญา ก็จะเกิดขึ้น สมาธิก็จะมาเอง

23.1 ตอนยกมือสร้างจังหวะสามารถรู้สึกหัวใจและการหายใจ
มันมีความละเอียด

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเริ่มจากรู้การ

เคลื่อนไหวอย่างหยาบ ต่อก็รู้อย่างกลาง และ
อย่างละเอียดเอง

23.2 ตอนที่เดินจงกรม ผมรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวของมือ และ
อายตนะทั้ง๖เป็นอิสระต่อกัน ต่างทำหน้าที่ของตน

คำตอบ ใช่ อายตนะทั้ง๖ มันทำงานของมันเองตาม
ธรรมชาติ

24. (สีกา) ถ้าคนเราป่วย ร่างกายก็จะเจ็บปวด แล้วเราจะกำจัด
ความรู้สึกเจ็บป่วยทางกายได้อย่างไร

คำตอบ ถ้าปวดถึงอาการป่วยของร่างกาย ต้องให้หมอรักษา แต่
ถ้าปวดถึงใจป่วย ทำให้ใจรู้สึกเป็นทุกข์เวลากายมันไม่
สบาย ก็ต้องอาศัยสติมารักษา

24.1 เวลาคนเราไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน จะทำให้เบาสบาย
หรือไม่ ถึงแม้จะทานน้อย นอนน้อย แต่ก็รู้สึกเหนื่อย

คำตอบ ถ้ารักษาสติให้ดี ปัญญาาก็เกิด สติและปัญญาก็จะเข้าไปปรับให้สมดุล เหมือนกับการนอน แต่ก่อนไม่รู้ว่าการนอนกี่ชั่วโมงถึงดี เมื่อมีสติแล้วสติก็จะปรับเวลาให้นอนพอดีๆ

24.2 การปฏิบัติธรรมจะช่วยดับทุกข์ได้ แต่ก็ดับความทุกข์โศรกและความดีใจด้วย แล้วเวลาคิดวางแผนเรื่องงานการก็ถือเป็นความคิดฟุ้งซ่านหรือเปล่า เพราะการวางแผนเป็นเรื่องของอนาคต ไม่ใช่เรื่องปัจจุบัน แล้วเวลาที่โยมคิดว่าจะทำกำไรเท่าไรมันก็เป็นเรื่องอนาคต ถือเป็นความคิดฟุ้งซ่านด้วยหรือไม่

คำตอบ ที่จริงแล้วเมื่อเจริญสติจนพ้นทุกข์ได้แล้ว ไม่ได้หมายความว่าไม่มีเมตตากุณา ยังมีอยู่ แต่ถ้าเรามีเมตตาต่อกับคนอื่นแล้ว คนอื่นไม่ได้ดีกับเราอย่างที่เรามีกับเขา เราก็จะไม่เป็นทุกข์กับมันต่างหาก เมื่อครูโยมพูดว่าเวลาทำงานต้องใช้

ความคิด มันไม่ใช่ความคิดฟุ้งซ่าน เพราะมัน
เป็นเรื่องที่จำเป็นต้องคิด เราตั้งใจคิด เมื่อเรา
เจริญสติให้ดีแล้ว ต่อไปเราจะรู้เองว่ามีสติใน
การคิดเป็นอย่างไร

25. โยมมาร่วมปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก แต่ก่อนอยู่บ้านก็เคย
ปฏิบัติกัมมัฏฐานอื่นมาก่อน เช่นนั่งสมาธิ ครั้งนี้มาลืมนั่งยก
มือสร้างจังหวะ ก็ไม่รู้สีกตัว ร่างกายหายไป ไม่รู้การเคลื่อนไหว
แต่รู้สึกว่ามีอาการชา พอลองหลับตาดูก็รู้สึกว่ามีร่างกาย
และรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย

คำตอบ ประกติกคนเราต้องลืมนั่ง เวลาปฏิบัติควรจะมีสมาธิ ที่
มีสมาธิมีอาการชา อาจเป็นเพราะเราทำความเพียรทั้งวัน
ถ้าเรามีสติที่เข้มแข็งแล้ว ต่อไปอาการชาก็จะค่อยๆ
หายไปเอง

- 25.1 ไม่ว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวหรือกัมมัฏฐานวิธีอื่น
ต่างก็พูดถึงเรื่องดับทุกข์ ความทุกข์มันเป็นสิ่งที่ไม่ดีใช่

หรือไม่ ในธรรมะของพระพุทธเจ้ามีกล่าวชัดเจนเรื่อง
ทุกข์ว่าดีหรือไม่ดีหรือไม่ ที่จริงแล้วมันน่าจะเหมือน
เหรียญสองด้าน (二元对立) อยากให้หลวงพ่ช่วย
ชี้แนะ

คำตอบ ถ้าพูดเรื่องทุกข์ มันก็ไม่ดี ไม่มี “ดี” เรามา
ปฏิบัติเพื่อให้อยู่เหนือทุกข์ เมื่ออยู่เหนือมันได้
แล้ว เราก็สามารถอยู่ด้วยใจปรกติ ไม่ได้อยู่กับ
ความทุกข์ ใจก็เป็นอิสระ

26. โยมขอคำชี้แนะในเรื่องต่อไปนี้ เรื่องที่๑ เรื่องยกมือ ๑๕ จังหวะ
ในจังหวะที่ ๑ ไม่มีการเคลื่อนไหว แต่ให้ใจรู้ว่ามีวางอยู่บน
เข่าแค่นั้น ใช่หรือไม่, เรื่องที่๒ เวลาที่ความคิดฟุ้งน้อยลง แต่ละ
การเคลื่อนไหวจะมีจังหวะหยุดอยู่ด้วย ๑ จังหวะ ใช่หรือไม่,
เรื่องที่๓ จังหวะที่๔ ให้เอามือขวายกขึ้น นิ้วกลางแต่ที่หัวไหล่
ด้านซ้าย แล้วค่อยกางออกด้านข้างใช่หรือไม่, เรื่องที่๔ การยก
มือทั้ง ๑๕ ท่านี้ ถ้าเราทำจริงแล้ว มันทำออกมาจากใจ

คำตอบ เรื่องที่๑ เข้าใจถูกแล้ว ใช่ใจรู้, เรื่องที่๒ เมื่อเรารู้สึกทั้ง
จังหวะเคลื่อนไหวและจังหวะหยุด แสดงว่าขณะนั้นไม่มี
ความคิดฟุ้ง ความคิดฟุ้งชานเกิดจากอวิชชาปรุงแต่ง
เมื่อรู้สึกด้วยขณะใดก็ไม่มีอวิชชาขณะนั้น, เรื่องที่๓
(หลวงพ่อกำทำให้โยมดู และให้โยมลองทำให้หลวงพ่อดู)
ทำถูกแล้ว, เรื่องที่๔ โยมเข้าใจถูกแล้ว เวลายกมือต้อง
ทำสบายๆ ผ่อนคลาย

26.1 โยมสงสัยเรื่อง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มาตั้งแต่สมัยที่
เรียนแล้ว พอมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว โยมยิ่งรู้สึก
สงสัยเรื่อง “สมุทัย” เมื่อมีความคิดฟุ้งเกิดขึ้น แล้วรู้สึก
ว่ามีความคิด ก็รู้สึกทุกข์ขึ้นมาทันที ทำให้โยมยิ่งสงสัย
เรื่อง “สมุทัย” มากขึ้น

คำตอบ สมุทัย คือความคิด เมื่อเรารู้สึกสบายใจหรือ
ทุกข์ใจ มันออกมาจากใจ ใจมันคิด ความคิดก็
คือสมุทัย

26.2 ความหมายของสมุทัยนี้คือ การหิบบฉวย หรือ การรวมตัว

คำตอบ คือการไม่ยึดมั่น

26.3 เวลายกมือสร้างจิ้งหะ รู้สึกว่ามี แขนและข้อต่อมีเสียงดัง ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร

คำตอบ เสียงที่ได้ยินมันไม่ใช่ของจริง ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่ต้องไปหาสาเหตุว่าทำไม ไม่ว่าจะเกิดอะไรให้พบเห็นก็ไม่ต้องไปสำคัญมัน ให้รู้สึกที่การเคลื่อนไหว

26.4 ทำไมเวลาเดินจงกรมจึงไม่เน้นให้รู้ว่า “ยกหนอ ย่างหนอ วางหนอ เขี่ยบหนอ” แต่แค่ให้รู้ว่าเท้าซ้ายหรือเท้าขวากำลังเคลื่อนไหว เป็นเพราะว่าต้องให้เราเริ่มรู้สึกกว้าง ๆ ก่อน แล้วต่อไปมันจะค่อย ๆ รู้สึกขึ้น ๆ ไซ้หรือไม่

คำตอบ เราให้รู้การเคลื่อนไหวย่างหยาบก่อน เหมือน
ให้รู้กิเลสอย่างหยาบ เมื่อสติเจริญขึ้น ก็จะเข้า
ไปรู้การเคลื่อนไหวย่างกลาง กิเลสอย่างกลาง
การเคลื่อนไหวย่างละเอียด กิเลสอย่าง
ละเอียด

26.5 “ความจริง” ที่หลวงพ่อบุญทนายถึงสติใช่หรือไม่ ถ้าสติ
คือความจริงแล้ว พระเจ้าในศาสนาคริสต์ เต่าในลัทธิ
เต๋า และความว่างในพุทธศาสนา ต่างก็คือความจริงใช่
หรือไม่ โยมเข้าใจว่าความจริงคือความว่าง ความว่างนี้
อายตนะทั้ง๖ ของเราไม่สามารถรับรู้ได้ เราสามารถ
อาศัยสติมาเป็นสะพานเชื่อมไปสู่ความว่างได้หรือไม่
ถ้าโยมมีสติเต็มรอบแล้ว ตัวเราและความว่างคือหนึ่ง
เดียวใช่หรือไม่

คำตอบ ตอนนี้เราอย่าเพิ่งไปคิด วิพากษ์วิจารณ์ ความ
ว่างคืออะไร ศาสนาอื่นเขาสอนอะไร เป้าหมาย

เขาคืออะไร วางไว้ก่อน เรามาปฏิบัติแบบนี้เพื่อ

เจริญสติให้เต็มรอบ สติเต็มรอบแล้วเราก็

สามารถพึ่งตัวเองได้ ชีวิตเป็นอิสระ

27. ช่วงนี้เวลายกมือสร้างจังหวะรู้สึกเจ็บไหล่บ่อยครั้ง อยากทราบ
ว่าเมื่อสติเราเจริญขึ้นแล้ว จะทำให้ความรู้สึกตัวยิ่งชัดขึ้นใช่
หรือไม่ ก่อนหน้านี้ โยมใช้คอมพิวเตอร์บ่อย มีปัญหาเรื่องเจ็บ
ไหล่อยู่แล้ว ถ้าพบว่าตัวเองควรไปรักษา ควรจะไปรักษาเลย
หรือไม่

คำตอบ เราเพิ่งมาปฏิบัติใหม่ ก่อนหน้าก็มีผู้ปฏิบัติธรรมมาพูด

ให้ฟังเช่นกันว่า ระหว่างปฏิบัติรู้สึกเจ็บไหล่ แต่พอฝึก

ไปสักพัก อาการเจ็บก็ค่อยๆหายไป ตอนนี้อย่างเพิ่งไป

สนใจมัน ดูว่าอาการเจ็บมาจากการใช้คอมพิวเตอร์

หรือจากการปฏิบัติ ถ้าจากการใช้คอมพิวเตอร์ ก็ควรจะ

ไปหาหมอรักษา

27.1 ไม่กี่วันที่ผ่านมา เวลายกมือสร้างจังหวัด รู้สึกว่าใจมัน
วิ่งออกไปข้างนอก ต่อมาก็ดีขึ้น แล้วก็เป็นอย่างอื่น สาเหตุ
เนื่องจากสติกับความคิดกำลังต่อสู้กันอยู่ใช่หรือไม่
ต่อไปจะเป็นแบบนี้หรือไม่

คำตอบ ต้องดูว่าสติเราเข้มแข็งแค่ไหน ถ้าสติเราเจริญ
ตั้งมั่น มั่นคงแล้ว มันก็จะไม่ขึ้นๆลงๆอีก ถ้ามัน
ลงอีก ก็แสดงว่าสติเรายังอ่อนแออยู่

27.2 ระหว่างปฏิบัติรู้สึกว่ามีโทสะเกิดขึ้น พอรู้สึกตัวก็ ใจก็
รู้สึกผิด อย่างนี้เรียกว่ามีสติหรือไม่

คำตอบ ใช่ เมื่อรู้ว่ามีโทสะเกิดขึ้น ก็มีสติแล้ว แต่อย่าไป
อยู่กับโทสะ ให้กลับมาความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว
ไหว

27.3 โยมทราบมาว่าหลวงพ่อเทียนตัดสินใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่
ว่าจะปฏิบัติจนสามารถกำจัดโทสะของตัวเอง โยม

อยากทราบว่านอกจากความเพียรในการรักษาสติแล้ว
มีวิธีไหนที่จะเจริญสติอีก

คำตอบ ต้องเข้าใจก่อนว่า คำว่าสติ สัมปชัญญะ และ
ความรู้สึกตัว มีความหมายเดียวกัน แต่การ
เรียกไม่เหมือนกัน การเจริญสตินอกจากการยก
มือสร้างจังหวะและเดินจงกรมแล้ว การ
เคลื่อนไหวทุกอย่างของเราสามารถใช้เจริญสติ
ได้ คือให้รู้ว่าปัจจุบันกำลังเคลื่อนไหวร่างกาย
ส่วนไหน

28. ความคิดของโยมฟุ้งมาก สติของโยมมันเกิดขึ้นสลับไปมากับ
ความคิด บางทีก็ชัดบางทีก็มัว มีวิธีอื่นที่จะช่วยให้สามารถมีสติ
อยู่กับการเคลื่อนไหวได้ต่อเนื่องนานๆหรือไม่ โยมรู้สึกว่ามัน
ยากมากที่จะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว สามารถบรกรรมว่า
“เคลื่อนไหว-หยุด”ในขณะที่ยกมือได้หรือไม่ อาจช่วยให้โยม
รู้สึกตัวได้ดีขึ้น

คำตอบ ไม่ควรบริกรรม ถ้าใจมันเกิดบริกรรมขึ้นมาเองก็ไม่ต้อง
ไปสนใจมัน รักษาความเพียรไว้ ต่อไปก็จะรู้สึกตัวได้
บ่อยขึ้น

28.1 ตอนที่ยกมือสร้างจังหวะ มีความคิดเกิดขึ้นว่า “เราต้อง
รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว” ไม่ทราบว่าคุณคิดนี่คืออะไร

คำตอบ จะมองแบบนี้ก็ได้ พอความคิดมันมาเตือนเราให้
รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว มันเป็นความรู้สึกตัว
จริงๆหรือไม่ หรือแค่มาเตือนแต่เรายังไม่รู้สึก
ถึงการเคลื่อนไหว ที่สำคัญคือต้องรู้สึกถึง
การเคลื่อนไหว

28.2 โยมรู้สึกว่ามีกำลังเคลื่อนไหวผ่านเนื้อหนังมังสาของ
ร่างกาย เพราะมือมีความรู้สึก นี่คือการรู้สึกตัวใช่
หรือไม่ หรือว่าต้องอาศัยตาปัญญาเป็นผู้รู้สึกว่าการ
เคลื่อนไหว ความรู้สึกตัวคืออะไรกันแน่

คำตอบ กายรู้สึกก็คือตาปัญญาารู้สึก เพราะตาเนื่อมองไม่เห็น ต้องใช้ตาใจตาปัญญามารู้สึก

28.3 รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ณ ปัจจุบันขณะ หมายความว่ารู้สึกสถานะปัจจุบัน ก็คือความรู้สึกตัวใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวอย่างไร ที่ไหน อาศัยตาใจนี้เข้าไปรู้

28.4 ประกติเวลาเรียนหรือทำงานเราก็สามารถฝึกเจริญสติ เช่นฝึกโยคะ ระหว่างที่ฝึกก็รู้สึกที่กายเคลื่อนไหวไปด้วย อย่างนี้เป็นความรู้สึกตัว ณ ปัจจุบันหรือไม่ เป็นการเจริญสติหรือไม่

คำตอบ หลวงพ่อก็ไม่ทราบว่ายโคะเขาสอนอย่างไร เขาอาจสอนให้รู้สึกตัวก็ได้ แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเน้นเรื่องสติ โยคะสอนเรื่องสติหรือเปล่า หลวงพ่อก็ไม่ทราบ

28.5 โยมเข้าใจว่าสติ คือ “ความรู้สึกตัว” ที่มีอยู่กับเรามา ตั้งแต่เกิด เรารู้ว่าเรามีความสุข ความโกรธ ความโศรก ความสนุกสนาน แต่เราไม่รู้สึกตัว เมื่อเรามาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว การปฏิบัติจะช่วยให้เรายกระดับความรู้สึกตัวให้มากขึ้น ต่อไปเมื่อเราใช้ชีวิตปกติหรือทำงานแล้วเกิดความโลภ ความโกรธขึ้นมา เราก็สามารถอาศัยความรู้สึกตัวมาเข้าใจ มาพยายาม มาตอบสนองได้ โยมเข้าใจอย่างนี้ใช่หรือไม่

คำตอบ สติมันมีอยู่ตามธรรมชาติ ตอนนี้นมันอ่อนแออยู่ เราเข้าถึงไม่ได้ เรามาปฏิบัติก็เพื่อเจริญสติให้เข้มแข็ง ต่อไปสติก็สามารถแก้โลภ โกรธ หลงได้

28.6 จบคอร์สแล้ว กลับไปที่บ้าน ควรฝึกอย่างน้อยวันละกี่ชั่วโมง

คำตอบ ก็ดูว่าตัวเองพอแบ่งเวลามากมือสร้างจิ้งหะ
หรือเดินจงกรมหรือไม่ มีเวลาเท่าไรก็เท่านั้น
นอกเหนือจากนั้น เวลาใช้ชีวิตประจำวัน หรือ
ทำงาน ก็ให้มีสติรู้การเคลื่อนไหว

28.7 เวลาเขียนบทความ หรือทำงานกับคอมพิวเตอร์ ถ้า
ขณะนั้นเรารู้ว่ากำลังเคลื่อนไหวอะไร ก็คือความรู้สึกตัว
แล้วใช่หรือไม่ ถ้าตั้งใจทำงานก็คือมีสติแล้วใช่หรือไม่

คำตอบ ที่เมืองไทย มีพระรูปหนึ่งเคยพูดว่า การปฏิบัติ
ธรรมคือการทำงาน ทำงานคือการปฏิบัติธรรม
เวลาที่โยมใช้คอมพิวเตอร์ก็ให้รู้ที่กำลังพิมพ์
หรือเวลาเขียนบทความ ก็ให้รู้ที่กำลังเขียน ถ้า
พูดว่าตั้งใจทำงาน แต่ไม่รู้สึกตัว ก็ไม่ใช่เจริญ
สติ การเจริญสติคือรู้ที่กำลังทำอะไร เช่นตอนนี้
โยมรู้ที่กำลังมอง รู้ว่ามีมือกำลังเคลื่อนไหว

28.8 ถ้าสมองกำลังคิดวิเคราะห์ปัญหา หรือกำลังอ่านหนังสือ หรือกำลังท่องศัพท์ โยมรู้ว่าสมองกำลังคิด รู้ว่ากำลังจำ ถือว่ามีความรู้สึกตัวหรือไม่ หรือว่ารู้การเคลื่อนไหวของ กายเท่านั้นจึงจะใช้ความรู้สึกตัว

คำตอบ เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติ สติเรายังไม่แข็งแรงพอ

ตอนนี้เรายังไม่รู้ไม่เข้าใจว่าจะมีสติในการคิด

อย่างไร เอาไว้เมื่อเจริญสติจนเข้มแข็งแล้ว ก็

จะเข้าใจเองว่ามีสติในการคิดเป็นอย่างไร มีสติ

ในการอ่านเป็นอย่างไร

28.9 เราเป็นผู้ปฏิบัติใหม่ก็ให้รู้สึกที่การเคลื่อนไหวของกาย ก่อนใช้หรือไม่

คำตอบ ใช่

29. โยมปฏิบัติมาปีกว่าแล้ว พบว่าปัญหาของจิตใจเพิ่มมากขึ้นๆ และรู้สึกว่าสติเจริญช้ามาก อยากเรียนถามว่า ปัญหาของโยม อยู่ที่ไหน และควรทำอย่างไรให้สติเจริญเร็วขึ้น

คำตอบ ถ้าเราสามารถเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง ถึงจะมี

ความก้าวหน้าเร็ว ตอนนี้อย่างไม่ถึง ก็ยังมีขึ้นมีลง มี

ปัญหาอะไรก็ไม่ต้องไปสนใจมัน อย่าไปกลัวมัน รักษา

ความเพียรของเราต่อไป

29.1 เรามาปฏิบัติเพื่อเจริญสติ เพื่อเลื่อนจากปุถุชนไปสู่

อริยบุคคล จำเป็นหรือไม่ที่เราจะต้องทำบุญสร้างกุศล

เพื่อช่วยให้การปฏิบัติของเราให้ดีขึ้น

คำตอบ ถ้าพูดถึงการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เราสอน

ให้รักษาสติอย่างเดียว ถ้าสามารถรักษาสติให้

อยู่กับปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่องก็เป็นทางลัดแล้ว

เรื่องทำบุญสร้างกุศล ถ้าอยู่ในสังคมเห็นคนอื่น

ที่ต้องการความช่วยเหลือ และเรามีกำลังพอก็

สามารถช่วยได้ แต่มันไม่ได้เกี่ยวกับการปฏิบัติ

ของเรา การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอย่างเดียว

ก็สามารถทำให้เราพ้นทุกข์ได้ คนทั่วไปทำบุญ

แล้วใจยังเป็นทุกข์ ชีวิตก็ยังทุกข์อยู่ บางคน
ชอบทำบุญ ทำบุญแล้วก็ติดบุญ หลงบุญ แต่ใจ
ยังเป็นทุกข์ หาทางออกให้ตัวเองไม่ได้ มีชีวิตที่
ขาดสติ ขาดปัญญา

29.2 เวลาเดินจงกรม คิดถึงเรื่องอดีต รู้สึกทรมานใจมาก

คำตอบ คิดออกมาก็ดีแล้ว ถ้ามันออกมาอีก ก็ทิ้งมันไป
ทิ้งไปที่ละเรื่อง ไม่ต้องไปสนใจมัน อย่าไป
สำคัญมัน อย่าไปอยู่กับมัน มันมาเป็นครูสอน
เรา อย่าไปยึดมันถือมัน เรากำลังชำระจิตใจ
ของเราให้สะอาด

29.3 กลับบ้านแล้วจะปฏิบัติอย่างไรดี

คำตอบ ดูว่ามีเวลาหรือไม่ ถ้ามีเวลาก็ตั้งเวลาปฏิบัติตาม
คอร์สนี้ก็ได้ ถ้าเวลาจำกัด มีภาระหน้าที่การ
งาน ก็สามารถปฏิบัติในการในงาน ทำงานไปก็
ให้มีสติ รู้การเคลื่อนไหว ณ ขณะนั้นๆ

29.4 เด็กๆ จะปฏิบัติอย่างไร เพราะเด็กมีเวลาแค่ตอนค่ำ

คำตอบ เด็กๆถ้าเริ่มฝึก จะดีกว่าพวกเราผู้ใหญ่มาก

เพราะสมองของเด็กยังไม่มีกิเลสมากเท่ากับ

ผู้ใหญ่ เวลาที่เรายกมือสร้างจิ้งหะ ก็ให้เด็ก

ลองทำด้วยกันดู ไม่ต้องนั่งขัด สมาธิก็ได้ ให้

เด็กทำเล่นๆ จะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ลองถามเด็กดู

ว่าเขารู้สึกว่ามีกำลังเคลื่อนไหวหรือเปล่า เดิน

จงกรมก็ให้ถามว่ารู้เท่ากำลังเคลื่อนไหวหรือ

เปล่า ค่อยๆสอนไป

30. ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ทุกวัน อีกนานเท่าไรถึงจะเห็น

ความก้าวหน้า

คำตอบ บอกแน่นอนไม่ได้ ค่อยๆฝึกไป กิเลสเราสะสมมาตั้งแต่

เด็กจนโต ต้องค่อยๆล้างออก

30.1 ได้ยินมาว่าการปฏิบัติธรรมทำให้เรากลายเป็นมารได้

ถ้าเราให้เด็กปฏิบัติด้วย ควรระมัดระวังอะไรบ้าง

คำตอบ เราสอนให้คนเจริญสติ ที่จริงเมื่อมีสติแล้วเรา

ควรจะมีความขยันทำงานทำการ ขยันเรียน

ไม่ใช่ขี้เกียจ เด็กๆถ้าเจริญสติให้เกิดขึ้นได้จริง ๆ

แล้ว ต่อไปก็สามารถมีสติในการชีวิต มีสติใน

การเรียน มีสติในการทำงาน มีสติในการแก้ไข

ปัญหาชีวิตตัวเอง ต่อไปก็จะใช้ชีวิตได้ดี

31. ถ้าคนในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานไม่ยอมให้มาร่วมปฏิบัติ
ธรรม เราควรพูดอย่างไร

คำตอบ ตอนนี้อย่าไปพูดโน้มน้าว คงไม่สำเร็จ ให้ปฏิบัติตัวเองให้ดี

ก่อน แต่ก่อนเราเคยเป็นคนโมโหง่าย พอมาฝึกเจริญ

สติแล้ว เราก็เปลี่ยนตัวเองไม่เป็นเหมือนก่อน เมื่อมีสติ

ในการใช้ชีวิต คนอื่นเห็นความเปลี่ยนแปลงของเรา ก็

จะสนใจเอง

- 31.1 โยมเคยผ่าตัดหมอนรองกระดูกสันหลังมาก่อน

กล้ามเนื้อจากกระดูกเองถึงต้นขาขวามีการหดตัว

เล็กน้อย ไม่ทราบว่าถ้ามาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจะ
ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นหรือไม่

คำตอบ เรามาปฏิบัติเพื่อเจริญสติ แต่ก่อนก็มีผู้ปฏิบัติ
ธรรมที่มีปัญหาสุขภาพ พอมาปฏิบัติแล้วก็หาย
มีบางคนมาปฏิบัติแล้วแต่สุขภาพก็ยัง
เหมือนเดิม ยังต้องไปให้หมอรักษา

32. เวลาที่ปฏิบัติ ตามองไม่เห็นมือที่เคลื่อนไหวอยู่ตรงหน้า มัน
ว่างเปล่า รู้สึกว่ารอบตัวเงียบสงัด อยากทราบว่าโยมควรจะ
ออกจากสภาวะแบบนั้น หรือควรจะปฏิบัติต่อ

คำตอบ ออกมา อย่าไปอยู่ข้างใน

32.1 สภาวะแบบนั้นเป็นว่างหรือเปล่า แต่โยมรู้สึกชัดเจนถึง
การเคลื่อนไหวของมือ

คำตอบ ไม่ใช่ว่าง ถ้ารู้สึกว่ามีมันหนักๆ แสดงว่าเข้าไป
อยู่กับมันแล้ว ไปยึดมันแล้ว ให้ออกมา ถ้าไป

อยู่กับมัน เตียวจะไปติดสงบต่อไปจะออกมา

ไม่ได้ อย่าหลับตา ให้ลืมตาปฏิบัติ

32.2 หลวงพ่อเทียนท่านละสังขารเมื่ออายุ ๗๗ ปีเนื่องจาก

โรคมะเร็ง ไม่ทราบว่าท่านรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่

คำตอบ ความรู้สึกยังมีอยู่ รู้ว่าเจ็บ รู้ร้อน รู้หนาว รู้หมด

แต่เมื่อเรามีสติแล้ว เราก็จะรู้จักปล่อยวาง ไม่ไป

ยึดติดกับความรู้สึกพวกนั้น อยู่เหนือความทุกข์

33. ดูความคิดกับดูการเคลื่อนไหวคืออย่างเดียวกันหรือไม่ สำหรับ

โยม ดูการเคลื่อนไหวง่ายกว่าดูความคิด

คำตอบ คนละอย่างกัน ตอนนี้นำดูการเคลื่อนไหวก่อน เมื่อสติ

เจริญขึ้นเข้มแข็งขึ้นก็จะไปดูความคิดเอง

33.1 คอรัสแรก (๗ วัน) โยมรู้สึกวาปฏิบัติได้เบาสบายผ่อน

คลาย รู้สึกตัวได้ชัดเจน แต่พอเริ่มต่อคอรัสสอง ก็เริ่ม

ง่วง มีความคิดฟุ้ง สองวันนี้เริ่มดีขึ้น มันจะกลับไป

กลับมาแบบนี้

คำตอบ สติเรายังไม่เข้มแข็งพอ เรากำลังเดินทาง ยังมี
ขึ้นมีลง ก้าวหน้าบ้างถอยหลังบ้าง หน้าที่เราคือ
รักษาสติ รักษาความเพียรในการปฏิบัติ

33.2 เวลาที่รู้สึกง่วง จะยกมือเร็วขึ้นถึงจะไล่ความง่วงได้ ถูก
หรือไม่

คำตอบ ได้ ยกเร็วแล้วไล่ความง่วงได้ก็ดี แต่ถ้ายังง่วงอยู่
ก็ให้เปลี่ยนท่า นั่งไม่ได้ก็ลุกไปเดินจงกรมก็ได้

34. ผมปฏิบัติมาปีกว่าแล้ว ครั้งนี้มีปัญหาเรื่องตามัว ผิวหน้าร้อน
เวียนหัว ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่ต้องไปสำคัญมัน มันไม่ใช่ของ
จริง

34.1 ปีกว่าๆที่ผ่านมา โยมจะปฏิบัติที่บ้านทุกวันๆละ ๒
ชั่วโมง ไม่ทราบว่าถ้าโยมปฏิบัติต่อไปอย่างนี้ อีกนาน
เท่าไรถึงจะเห็นรูปนาม

คำตอบ บอกแน่นอนไม่ได้ ขึ้นอยู่กับสติของเราเจริญแค่ไหน
ไหน

35. สองสามวันที่ผ่านมา รู้สึกว่าจิตใจหดหู่ เวลาที่ตั้งใจยกมือสร้าง
จังหวัด รู้สึกว่าเจ็บหลัง แต่เวลาเดินจงกรมหรือทำอย่างอื่นกลับ
ไม่รู้สึกแบบนั้น

คำตอบ เวลาที่ข้างในรู้สึกไม่ค่อยสบาย อย่าไปสนใจมัน ให้มอง
ออกไปข้างนอก อย่าไปมองข้างใน ยิ่งมองมันก็ยิ่งไม่
สบาย ส่วนอาการเจ็บหลัง อาจเป็นเพราะเราไม่เคยนั่ง
นานขนาดนี้มาก่อน พอมานั่งปฏิบัตินาน ๆ หนึ่งทั้งวันแล้ว
ก็อาจเกิดอาการได้

35.1 ถ้าเราเพียรปฏิบัติต่อไป จะเข้าสู่สภาวะแบบไหน

คำตอบ ให้ทำปัจจุบันให้ดี รักษาสติให้ดี เมื่อสติเจริญ
จนเต็มบริบูรณ์แล้วก็จะรู้เองว่าจะเข้าไปสภาวะ
ไหน

36. ผมมีปัญหาเรื่องการรักษาศีล มันรบกวนจิตใจผมมาตลอด คืองานของผมเกี่ยวข้องกับ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ต้องเก็บตัวอย่างสิ่งมีชีวิตในน้ำ ต้องฆ่าสัตว์ บางครั้งผมก็ผิดผ่อนไม่ไปทำ บางครั้งก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องทำเอง ทำแล้วรู้สึกไม่สบายใจ

คำตอบ นั้นมันเป็นงาน เป็นหน้าที่ เป็นความรับผิดชอบ เราก็คงต้องทำตามหน้าที่และความรับผิดชอบ ถ้ารู้สึกไม่สบายใจ ไม่ชอบงานแบบนี้ ลองดูว่าเปลี่ยนไปทำหน้าที่อื่นได้หรือไม่ แต่เรื่องนี้ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

36.1 ผมควรเปลี่ยนงานก่อนหรือปฏิบัติธรรมก่อน

คำตอบ ตอนนี้อย่างงานใหม่ไม่ได้ จะเปลี่ยนหน้าที่ก็ยาก ก็ทำงานเดิมไปก่อน ขณะเดียวกันก็สามารถปฏิบัติขนานกันไปก็ได้ เวลาทำงานก็ตั้งใจทำงาน เวลามาปฏิบัติ ก็ว่างงานไว้แล้วปฏิบัติให้เต็มที่ อย่าไปคิดเรื่องงานอีก ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ

37. เวลาที่นึ่งยกมือสร้างจังหวะ รู้สึกว่าเมื่อยเอง ก็เลยลองโยกเอา

ก็สามารถทนนั่งจนครบชั่วโมงได้

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว สอนให้เรามีสติในการ

เคลื่อนไหวแบบไหนก็ได้ ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน

38. เวลาปฏิบัติรู้สึกปวดหัว

คำตอบ อาจจะเพ่งมากเกินไป เวลาปวดหัว ให้ทอดสายตาไป

ไกลๆ

38.1 เป็นผลจากการปฏิบัติใช่หรือไม่

คำตอบ ไม่ใช่

39. เวลาปฏิบัติรู้สึกเจ็บปวดตามร่างกาย จะแก้อย่างไรดี

คำตอบ อย่าไปอยู่กับมัน อย่าไปสนใจมัน หน้าที่เราคือรักษาสติ

รักษาความเพียร รู้การเคลื่อนไหว รู้ปัจจุบัน ยิ่งไป

สนใจมัน ยิ่งไปยึดมัน มันก็ยิ่งเจ็บยิ่งปวด ไปยึดมันเข้า

ก็ปล่อยวางมันไม่ได้ ถูกมันลากไป

40. โยมเห็นความคิด รู้ว่ามีความคิด พอดูความคิดแล้ว หยุดไม่ได้ ออกไปกับมันบ่อยครั้ง มีวิธีแก้ไขอย่างไร เป็นเพราะแนวของ โยมยังไม่โตพอใช่หรือไม่

คำตอบ ไม่มีวิธีอื่น ต้องเจริญสติให้เข้มแข็ง สติจะเข้าไปจัดการ กับความคิดเอง

40.1 แก่นแท้ของธรรมะของพระพุทธเจ้าคือสอนให้เราดู ความคิดใช่หรือไม่ ถ้ารักษาความเพียรไม่เกิน ๓ ปีก็ สามารถบรรลุธรรมได้ ถึงแม้ผมจะไม่ได้มีความเพียร มากเป็นพิเศษ แต่ผมก็คิดว่าเพียรพอสมควร แต่ทำไม สัจพจน์ที่ผ่านมาถึงไม่รู้สีกว่าก้าวหน้า

คำตอบ อย่าไปอยาก อย่าไปคิดว่าเมื่อไรจะก้าวหน้า เมื่อไรจะบรรลุธรรม สิ่งสำคัญคือรักษาสติให้อยู่ กับปัจจุบัน ถ้าทำได้ อาจไม่ถึง ๓ ปีก็ได้ ทำ สบายๆ ทำไปเรื่อยๆ ทำไปจนหมดลมหายใจ ถ้าต้องไปเกิดอีก ก็ไปทำต่อ

40.2 ผมมักจะใจดีกับคนหรืองานที่ผมชอบมากเป็นพิเศษ
อาจจะพูดได้ว่าหลงรัก มีตัณหาปนอยู่ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่
ถูกต้อง แต่ก็ไม่สามารถห้ามใจได้

คำตอบ รักษาสติให้เข้มแข็ง ให้มันหนักแน่นมั่นคง

ไม่อย่างนั้นก็ยังอยู่กับปัจจุบันไม่ได้

41. เวลาที่ยกมือสร้างจิ้งหะ เพื่อให้รู้สึกตัวชัดเจน ก็จะยกมือช้า ๆ
เมื่อรู้สึกจิ้งหะแรกชัดเจนแล้วค่อยยกจิ้งหะต่อไป ไม่ทราบว่าจะ
ทำอย่างนี้ถูกหรือไม่

คำตอบ ให้ยกมือให้เป็นธรรมชาติ ยกช้า ๆ อย่างที่เราทำก็ได้ แต่
อย่าไปเพ่งมากเกินไป ให้ปรับเอาเอง อย่าไปบังคับให้รู้
รู้ก็ซึ้ง ไม่รู้ก็ซึ้ง ถ้าไปบังคับให้รู้ มันจะไม่เป็นธรรมชาติ

42. (โยมหญิง) พอกำลังเริ่มคิด โยมก็เห็นความคิดแล้ว โยมเห็น
ความคิดแล้วใช่หรือไม่

คำตอบ แ่รู้จักความคิด แต่ยังไม่เห็น

42.1 โยมอ่านในหนังสือมีกล่าวว่่า เมื่อกายเคลื่อนไหวก่อนใจจึงเคลื่อนตาม โยมยังไม่เข้าใจ แต่มีคนพูดให้ฟังว่า ใจเคลื่อนไหวก่อน กายถึงเคลื่อนไหวกตาม เมื่อกวณนี้ดูเหมือนจะเข้าใจแล้วว่ากายเคลื่อนไหวกแล้วใจถึงรู้สึกตาม ไม่ทราบว่่าเข้าใจถูกหรือไม่

คำตอบ ใจเคลื่อนไหวก่อน กายจึงเคลื่อนตาม

42.2 ในขณะที่นั่งยกมือ ถ้าเข้าสู่สภาวะที่ค่อนข้างเงียบ เบาสบาย แจ่มชัดแล้ว ควรจะนั่งปฏิบัติต่อ หรือลุกขึ้นมาเดินจงกรม

คำตอบ ตอนที่เข้าสู่สภาวะที่สงบ ยังยกมืออยู่หรือไม่ แล้วรู้สึกว่่ามือเคลื่อนไหวกหรือไม่ ?

42.3 ยังทำอยู่ และรู้สึกด้วย

คำตอบ ถ้าเกิดสภาวะสงบอีก ก็อย่าเข้าไปอยู่กับความสงบ ให้อยู่กับสติ

42.4 นั่งได้นานเท่าไร ก็นั่งต่อไปใช่หรือไม่

คำตอบ ก็ให้ดูว่าร่างกายเรานั่งไหวหรือไม่ อย่า

เบียดเบียนตัวเอง นั่งนานๆแต่ไม่รู้สีกตัวก็ไม่ได้

ถ้านั่งแล้วรู้สึกชาหรือปวด ก็เปลี่ยนท่าได้

42.5 มีอยู่คืนหนึ่ง คิดว่าจะปฏิบัติทั้งคืน แต่พอถึง ๕ หุ้ม ก็มี

ยุ่งมากัดเยอะมา คิดขึ้นมาได้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

สายพิณถ้าซึ่งตึงเกินไปก็ขาดได้ หลวมเกินไปก็ดีดไม่

เพราะ ก็เลยตัดสินใจกลับไปนอนพัก ไม่ทราบว่ายอม

คิดอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่

คำตอบ ดูสุขภาพตัวเองไหวหรือไม่ อย่าเบียดเบียน

ตัวเอง

42.6 ถ้าสติเราเจริญเข้มแข็งแล้ว นีวรณ๕ และปัญหาที่นอน

ไม่หลับจะค่อยๆบรรเทาลงใช่หรือไม่

คำตอบ มันจะค่อยๆจางลงลดลง

43. ไม่ทราบว่าจะหาที่ไปที่ไปของความคิดได้อย่างไร

คำตอบ ไม่ต้องไปหา รักษาสติให้ดี สติจะไปหาต้นตอของ

ความคิดเอง

44. ความคิดไม่ดี มีประโยชน์หรือไม่

คำตอบ ความคิดดีหรือไม่ดี ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน รักษาสติอยู่

กับปัจจุบัน

44.1 โยมมักจะคิดไม่ดีเสมอ มีวิธีการไหนที่จะจัดการกับมัน
หรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องไปจัดการความคิด ให้เจริญสติให้ดี ให้

สติเข้าไปจัดการมันเอง เลี้ยงแมวให้โต แมวจะ

จับหนูเอง

45. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิหรือไม่

คำตอบ ไม่จำเป็น นั่งบนเก้าอี้ปฏิบัติก็ได้

45.1 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกับกัมมัฏฐานอื่นมีความ

ขัดแย้งกันหรือไม่ เห็นบอกว่าในระหว่างที่เข้าคอร์ส ๗

วัน ควรทิ้งวิธีอื่นให้หมด เนื่องจากโยมปฏิบัติแนวอื่นมา

ก่อน พอมาเข้าคอร์สนี้ บางทีก็เห็นพระพุทธรูป บางทีก็
สบถออกมา ถ้ากลับไปปฏิบัติที่บ้าน สามารถปฏิบัติ
ร่วมกับแนวอื่นได้หรือไม่

คำตอบ เวลาอยู่ในคอร์สก็ให้เจริญสติแบบเคลื่อนไหว
อย่างเดียว กลับไปบ้านก็สามารถเลือกเองได้
การปฏิบัติแนวเราไม่ขัดแย้งกับวิธีการอื่น
จัดสรรเวลาเอาเอง

46. เมื่อวานนี้จิตใจหงุดหงิดขึ้นมา ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติมา มักจะไป
กำหนดเครื่องหมาย มันไม่ชัดเจนนัก แต่เมื่อวานนี้ค่อนข้าง
ชัดเจน ทำให้รู้สึกหงุดหงิดมาก

คำตอบ ไม่ว่าจะกำหนดเครื่องหมายหรือความคิด ก็ไม่ต้องไป
สนใจมัน อย่าไปสำคัญมัน เป็นเรื่องของมัน ไม่ใช่
หน้าที่ของเรา

46.1 โยมเข้าใจว่า ไม่มีตัวตน (อนัตตา) ไม่ใช่ที่ไม่มีเรา
จริง ๆ ไม่ใช่ถูกเห็น และก็ไม่ใช่ไปเห็น

คำตอบ สิ่งที่เราเห็นทั้งหมดคือวัตถุ เป็นเรื่องสมมติ ไม่

มีตัวตน (อนัตตา)

47. ญาติของโยมเสียไปแล้วหลายปี ตอนนี้โยมมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีความหมายอะไรต่อญาติที่เสียไปหรือไม่ ญาติที่เสียไปจะได้รับหรือไม่

คำตอบ ปฏิบัติตัวเองให้ดีก่อน ญาติจะได้หรือไม่ได้รับ ก็ไม่

ทราบได้ ถ้าเราปฏิบัติตัวเองให้ดี ตัวเองได้รับประโยชน์

แน่นอน

48. โยมปฏิบัติแล้วบางวันเข้าสู่สภาวะสงบและเกิดปิติ บางวันไม่ดี โยมอยากกลับไปสู่สภาวะที่สงบและปิติ ไม่ทราบว่ามามีวิธีหรือไม่

คำตอบ สภาวะสงบและปิตินั้นก็ไม่มีเที่ยง มันผ่านไปแล้ว ไม่ต้องไป

หาวิธีกลับไปสู่สภาวะนั้น ให้รักษาสติไว้ เมื่อสติเจริญ

แล้ว ตั้งมั่นแล้ว สติจะพาเราไปเอง ที่เจอนั้นไม่ใช่ของ

จริง ของจริงดีกว่านั้นอีกเยอะ

48.1 ถ้ายกมือสร้างจ้งหะไม่ได้ตามมาตรฐานที่สอน จะมีผลต่อการปฏิบัติหรือไม่

คำตอบ เราเน้นที่การรักษาสติให้อยู่กับปัจจุบัน การยกมือสร้างจ้งหะเป็นเทคนิค ถ้าทำได้ตามมาตรฐานก็ดี แต่ไม่เหมือนชะที่เดียวไม่มีผลต่อการปฏิบัติ ขอให้รักษาสติไว้

48.2 โยมมักจะระมัดระวังว่าคนอื่นจะมองโยมอย่างไร พอห้องปฏิบัติธรรมไม่มีคนอยู่ โยมก็ปฏิบัติเองคนเดียวต่อไปไม่ได้ อย่างนี้จะกลายเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติหรือไม่

คำตอบ เป็นเรื่องปรกติ ถ้าเราปฏิบัติร่วมกัน ต่างคนต่างก็เป็นกำลังใจให้กัน ได้ เห็นคนอื่นเขาขยัน เราขี้เกียจเราก็จะอายเขา แต่กลับบ้านแล้ว ต้องพึ่งตัวเอง ถ้าสติเราเจริญจนเข้มแข็งแล้ว ต่อไปจะปฏิบัติคนเดียว หรือปฏิบัติร่วมกับคนอื่นก็ได้

49. ตอนยกมือสร้างจิ้งหะ เหมือนกับเกิดสภาวะที่เป็นสมาธิ นี้
ปรกติหรือไม่

คำตอบ ถ้าตอนนั้นยังรู้สึกมือยังเคลื่อนไหวอยู่ ก็ปรกติ

50. เมื่อครูที่นั่งยกมือสร้างจิ้งหะอยู่ ก็ปวดหัวมาก แล้วยังเกิด
ความคิดน่ากลัวมาก

คำตอบ ไม่ต้องไปกลัวมัน รู้ว่ามันเป็นแค่ความคิด ก็อย่ากลัว
ตัวเองหลอกตัวเอง ให้รู้ว่ามีกำลังเคลื่อนไหว

51. ตอนยกมือสร้างจิ้งหะ รู้สึกว่านั่งตัวไม่ค่อยตรง โยมควรรอให้
ร่างกายมันปรับตัวเองตามธรรมชาติหรือว่าควรปรับตัวเองให้
นั่งตรงเลย

คำตอบ ถ้ารู้ว่านั่งไม่สมดุลย์ ก็ปรับตัวให้นั่งตรง

51.1 อยากให้หลวงพ่อดองชี้แนะว่าโยมควรปรับปรุงการปฏิบัติ
ของตัวเองตรงไหนบ้าง

คำตอบ หลวงพ่อเห็นเราปฏิบัติได้ดีในห้อง นั่งได้นาน

ให้ดูตัวเองว่าสามารถรักษาสติได้ต่อเนื่องเป็น

ลูกโซ่หรือไม่ ถ้าทำได้ ก็จะก้าวหน้าได้เร็ว

52. โยมรู้สึกว่านั่งยกมือสร้างจังหวะนี้ไม่น่าสนใจ น่าเบื่อ ความคิดฟุ้งมาก พอไม่มีความคิดฟุ้งซ่านก็สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว มองไปที่เพื่อนที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน แต่ละคนหน้าตาเคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง

คำตอบ สติของเรายังไม่ถูกปลุกขึ้นมา ยังต้องรักษาความเพียร

ความรู้สึกเบื่อเป็นเรื่องปรกติ

53. โยมค่อนข้างโง่เขลา ตอบสนองช้า เข้าใจยาก รู้สึกว่าปฏิบัติไปนี้ไม่มีความหวังเอาซะเลย

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเหมาะกับคนทุกประเภท

ไม่ว่าจะฉลาดหรือโง่ มีอนาคตหรือไม่มีอนาคต รู้ว่า

ตัวเองโง่ก็ฉลาดแล้ว บางคนนึกว่าตัวเองฉลาดแต่กลับ

โง่เพราะไม่ยอมปฏิบัติ รักษาความเพียรเข้าไว้ ยิ่งทำ

มากยิ่งขึ้น ตอนนี้เรายังมีวิชาอยู่ ฝึกไปจนสติเรา

เข้มแข็งแล้ว ก็จะเอาชนะมันได้

53.1 โยมเป็นคนที่มีระมัดระวังมาก กลัวกว่าตัวเองจะทำไม่ดี

ยิ่งกลัวกลับยิ่งทำไม่ดี ไม่ทราบว่ากลับไปจะใช้ชีวิต

อย่างไร

คำตอบ ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกังวล ยิ่งกังวลก็ยิ่งกลัว ยิ่ง

กลัวมากก็ยิ่งทำผิดพลาดมาก

53.2 โยมพอมีหวังหรือไม่

คำตอบ ความก้าวหน้าเราเป็นคนกำหนดเอง ต้องลงแรง

ปฏิบัติเอง จะมีหวังไม่มีหวังก็ไม่เกี่ยวกับการ

ปฏิบัติ คนที่พอมีหวังแต่ไม่ลงมือปฏิบัติก็ไม่

ความหมาย

54. โยมอยากเผื่อแผ่บุญกุศลที่ได้จากการภาวนาให้กับสามี ไม่

ทราบว่าเขาจะได้ประโยชน์หรือไม่

คำตอบ สามารถเล่าประสบการณ์จากการปฏิบัติให้เขาฟังได้
ประโยชน์อยู่ที่ตรงนี้ เหมือนเรากินของอย่างหนึ่ง กิน
แล้วรู้สึกว่าร่อย ก็ไปเล่าให้สามีฟัง ถ้าเขาฟังแล้วยังไม่
ลองกินเองดู ก็ไม่มีประโยชน์ ต้องลองกินดู ถึงจะรู้
รสชาติ เราไปฟังคนอื่นเขาพูดมาว่าทำบุญเผื่อคนอื่น ๆ
ได้ นั่นมันคำพูดของคนอื่น

55. ไปปฏิบัติธรรมที่เมืองไทยกับปฏิบัติอยู่ที่เมืองจีน แตกต่างกัน
อย่างไร โยมเห็นคนชอบไปปฏิบัติที่เมืองไทย

คำตอบ ไม่แตกต่างกัน เหมือนกัน เมืองไทยมีสถานที่ปฏิบัติ
ธรรมจำนวนมาก แต่ละที่ก็มีสภาพแวดล้อมที่ไม่
เหมือนกัน คนอื่นอาจจะอยากไปลองดู คนเขาคิดว่าไป
เมืองไทยปฏิบัติธรรมดีกว่าที่เมืองจีน นั่นก็เป็นแค่
ความคิดของคนอื่น

ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ดูเอาเอง



บันทึกโดย: กานดา พิทักษ์พงศ์สนิท

Download soft file ที่เว็บไซต์ watsanamnai.info

Email: info.watsanamnai@gmail.com

Facebook.com/watsanamnai