

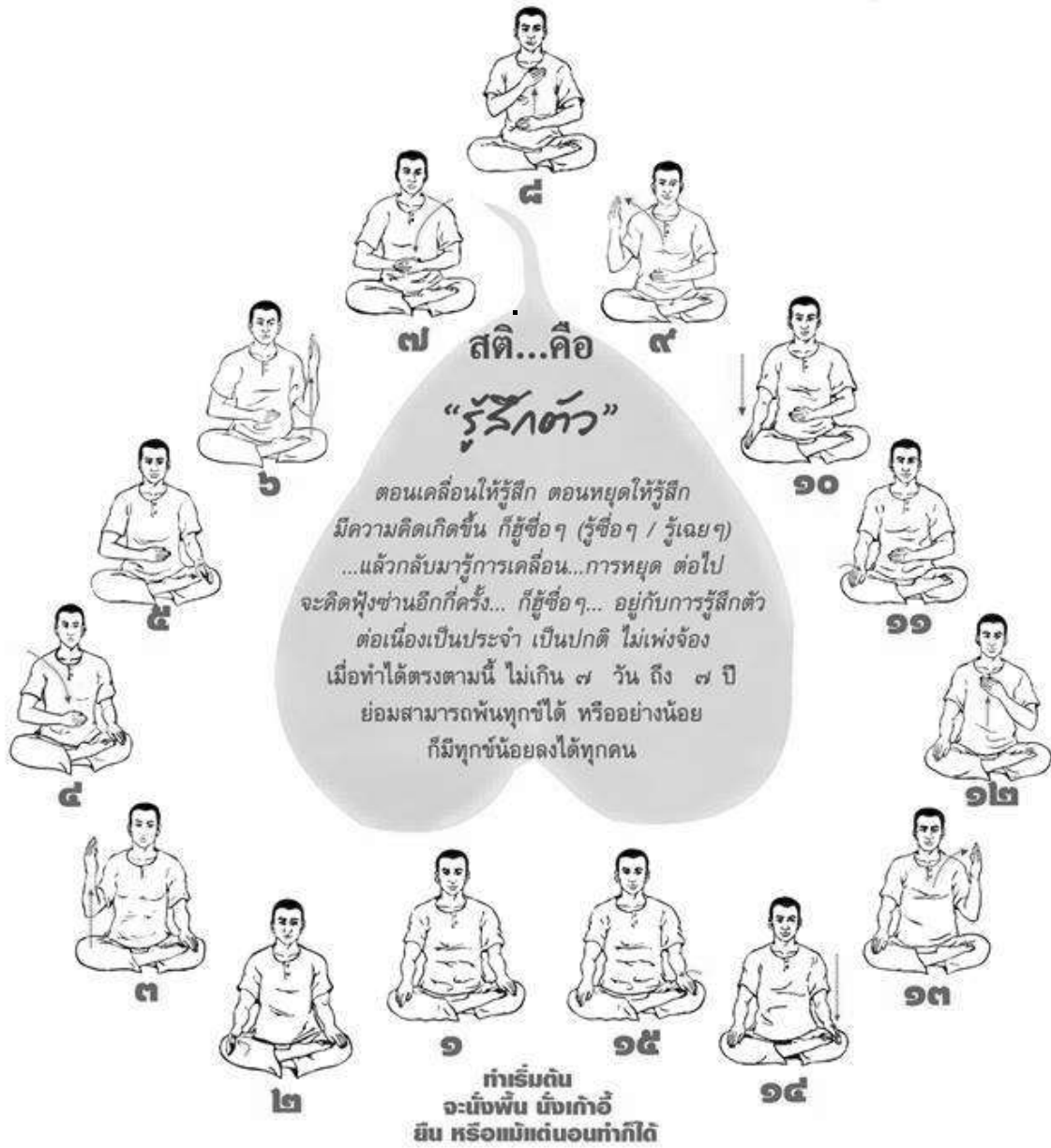
บันทึกสอบอารมณ์ เล่ม ๖

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉาหยาง กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน

ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๗

โดย หลวงพ่อทอง อากาศโร
เจ้าอาวาสวัดสนามใน





มันคิดแล้วรู้ ตัดทิ้งเลย อย่าไปตามความคิดนี้
 หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลคน ไม่ได้เป็นเหมือนกันทุกคน หากท่าน
 มีข้อสงสัยประการใดในการปฏิบัติ กรุณาปรึกษาหลวงพ่อดอง อากาศโร ได้ที่วัดสนามใน

หลวงพ่อทอง “สอนไม่เหมือนคนอื่น”

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

ติดตามท่านไปเผยแผ่ธรรมะที่ประเทศจีน เวลาท่านเข้าจะมีน้ำซุ๊ปหรือน้ำแกงถวายให้ท่านฉันหลังอาหาร ท่านจะเอาน้ำซุ๊ปคลุกกับอาหารอย่างอื่นให้มันไม่อร่อยแล้วค่อยฉัน จนเราอดถามไม่ได้ว่าทำไม ท่านตอบว่า “สลายรสชาติ”

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

ครั้งหลังสุดที่ติดตามท่านไปทำงาน อะไรที่เราคิดว่าถูก เป็นงานเป็นการที่ควรทำ ถึงเวลาท่านก็ทำให้เราผิดหวังซะเป็นส่วนใหญ่ ท่านจะเกรง เบี่ยงงานหาเรื่องไปโน่นไปนี่ แล้วก็บอกให้เราช่วยดูแลและสอนผู้ปฏิบัติธรรมแทน อะไรที่เราไม่ชอบท่านจะเชื่อเชิญมาให้เผชิญหน้ากับเรา 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

คุณปยุตธนา 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

คุณวิวิธส์-คุณศุภัญญาภัทร์ ปิยพัชรกุลวุฒิ

และครอบครัวลิมพงศ์พันธ์

คุณพิเชษฐ ชูฤทธิ์

คุณปิยะนันท์ ชูฤทธิ์

ดช .พลิษฐ์ ชูฤทธิ์

ดญ.ปญชรัสมิ์ ชูฤทธิ์

คุณบุรภาพรรณ ตุงคะสมิต

คุณโสมาตรศมี พรหมสาขา ณ สกลนคร

คุณพิชิต วิชาชาทร

คุณพวงทอง วิชาชาทร

คุณทินกร จันทรัมย์พร

คุณยุพิน จันทรัมย์พร

คุณอุดมพงษ์ จันทรัมย์พร

คุณประนิดา โพธิ์วิเศษ

ดญ จิตาภา.จันทรัมย์พร

คุณณฐมน ชูหุ่นเจริญ

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ฯลฯ

ขออนุโมทนา

กรกฎาคม ๒๕๕๗

1. (ภิกษุ) เวลาที่ผมยกมือสร้างจังหวะ บางครั้งก็เกิดปิติ
บางทีก็ง่วง บางทีเวลาที่จิตตั้งมั่นก็สามารถขจัดความ
ง่วงได้

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่ต้องไปอยู่กับมัน ปล่อยมันไป
ทิ้งมันไป รักษาสติไว้ที่การเคลื่อนไหวมือ

1.1 กรณีที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ต่างๆ เราควร
ปรับความเร็วในการยกมือตามเพื่อต่อสู้กับมันหรือไม่

คำตอบ เวลาเกิดความคิดฟุ้งซ่าน ไม่ต้องไปสนใจมัน
ให้รู้สึกตัวอยู่ที่การเคลื่อนไหวในปัจจุบัน

1.2 หากต้องการปฏิบัติต่อเนื่องไป อะไรคือสิ่งที่ต้อง
ระมัดระวังในการเดินจงกรม

คำตอบ เดินให้เป็นธรรมชาติ เดินด้วยความอ่อนคลาย
และสบายๆ

2. (ภิกษุณี) เวลายกมือสร้างจังหวะและเดินจงกรม จะเกิด
ความคิดฟุ้งซ่านมากกว่าปรกติ ฟุ้งซี้ดของหลวงพ่อดี

กล่าวไว้ว่า “กรณีที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านนั้น ไม่ต้องสนใจ
มัน มันจะค่อย ๆ หายไปเอง หรือให้เห็นต้นตอของ
ความคิด” ขอถามว่าตกลงควรจะไม่ต้องสนใจความคิด หรือ
ให้มองต้นตอของความคิดให้ชัดเจน

คำตอบ เมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ ไม่ต้องไปสนใจความคิด ไม่ต้องไป
ห้ามมัน หรือไปตามมัน ให้รักษาสติไว้ที่ปัจจุบัน เมื่อ
สติเข้มแข็งขึ้น ก็จะสามารถเห็นต้นตอของความคิด
เอง

2.1 กรณีที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ต่างๆ เราควร
ปรับความเร็วในการยกมือตามเพื่อต่อสู้กับมันหรือไม่

คำตอบ เวลาเกิดความคิดฟุ้งซ่าน ไม่ต้องไปสนใจมัน
ให้รู้สึกตัวอยู่ที่การเคลื่อนไหวในปัจจุบัน

2.2 แล้วเวลายกมือสร้างจังหวะ เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา
มากมาย ก็ไม่ต้องสนใจมันใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ ไม่ต้องไปสนใจมัน รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวที่

ปัจจุบันก็พอ

2.3 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสอนให้รู้สึกตัวใน ในขณะที่
ที่การเข้าฌาน สอนว่า “เดินสักแต่ว่าเดิน นิ่งสักแต่ว่า
นิ่ง” อยากทราบว่าต่างกันอย่างไร

คำตอบ ต่างกันตรงที่ คำสอนทฤษฎีแต่เราสอนปฏิบัติ

ขณะที่เราปฏิบัติเราจะได้ประสบการณ์จริง

พิสูจน์เห็นได้ด้วยตัวเอง ความรู้ที่ได้จากการ

อ่านทฤษฎีเป็นแค่การรู้จำ รู้จัก แต่ยังไม่ใช้รู้

แจ้ง รู้จริง

3. (ภิกษุณี) เมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ รู้สึกง่วงมาก ต่อมาความ
ง่วงค่อยจางไป รู้สึกเหมือนตื่นขึ้นมา สมองแจ่มใส แต่
สองวันที่ผ่านมาพอเริ่มยกมือได้คล่อง ความคิดฟุ้งซ่านก็
เกิดขึ้นมาเหมือนสายน้ำไหล

คำตอบ ไม่ต้องไปยุ่งกับความคิด มันเกิดจากอวิชชามาเป็นอุปสรรค ขัดขวางการปฏิบัติของเรา

4. (ภิกษุณี) อยากทราบว่าที่วัดสนามใน หลวงพ่อดูแลให้
การปฏิบัติธรรมควบคู่ไปกับรักษาศีลได้อย่างไร

คำตอบ การปฏิบัติธรรมก็เป็นการรักษาศีลไปในตัวอยู่แล้ว

4.1 หมายความว่าศีลรวมอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้วใช่หรือไม่ จะทำอย่างไรให้เข้าใจการรักษาศีลแต่ละข้ออย่างละเอียดแจ่มแจ้ง

คำตอบ การอ่านมหาสติปัฏฐานสูตรไม่สามารถทำให้เข้าใจข้อปฏิบัติในศีลอย่างละเอียดถ่องแท้ได้ มีแต่การปฏิบัติเท่านั้นจึงจะทำให้เข้าใจได้
อย่างแจ่มแจ้ง

4.2 สามารถเข้าใจอย่างนี้ได้หรือไม่ว่า มนุษย์เกิดมาด้วยกฎแห่งกรรม เราควรเข้าใจกรรมของตนเองก่อน จากนั้นก็เข้าใจกิเลสและความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นใน

ใจ ที่สุดแล้วก็จะเข้าใจเรื่องการรักษาศีลอย่างถูกต้อง
รวมทั้งวัตถุประสงค์ของการรักษาศีลด้วย ดิฉันเข้าใจ
แบบนี้ถูกต้องหรือไม่

คำตอบ ก็เหมือนกับเราพูดถึงอริยสัจ๔ ประกอบด้วย

ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เราเข้าใจ

ความหมายตามที่เราอ่าน แต่เรายังไม่รู้แจ้ง รู้

จริง ต่อเมื่อเราเริ่มเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ปลุกสติในตัวเราให้ตื่น เมื่อสติเราเจริญจน

เข้มแข็งเราก็จะสามารถเห็นต้นตอของ

ความคิด สติจะเป็นตัวเข้าไปจัดการความคิด

เอง ต่อไปเราจะเข้าใจเองว่าทำไมต้องรักษา

ศีล

5. (ภิกษุณี) ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก มีคำถามเหมือนกัน
อยู่ข้อหนึ่งคือ เราเกิดมาจากไหน และตายแล้วจะไปไหน

ต่อ การหลุดพ้นจากการเกิดและการตายมีแค่วิธีการ

เจริญสติแบบเคลื่อนไหว หรือมีวิธีอื่นที่ดีกว่านี้อีก

คำตอบ วิธีการอื่นนั้น หลวงพ่อไม่สามารถรับรองได้ หลวงพ่อ
รับรองได้แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว หากว่าเรา
สามารถรักษาสติจนเต็มรอบได้เมื่อไร เราก็จะเอาชนะ
กิเลส อยู่เหนือความทุกข์ ไม่ต้องมาเกิดอีก

6. **(ภิกษุณี) ทำอย่างไรให้อายตนะภายนอกและสฬายตนะ
(อายตนะภายใน) ขาดจากกัน**

คำตอบ เมื่อเราเจริญสติจนเข้มแข็งแล้ว สติจะคอยเฝ้าระวัง
อายตนะภายในทั้ง๖ (ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)
ไม่ให้วิชชาปรุ่งแต่งกิเลสขึ้น ดังนั้นอายตนะภายนอก
และอายตนะภายในก็จะขาดจากกันในที่สุด

7. **(ภิกษุณี) เมื่อเรากลับไปเรียนที่สถาบันพุทธศาสนา ก็ไม่
สะดวกที่จะปฏิบัติ เพราะที่สถาบันสอนการนั่งสมาธิเป็น**

หลัก หากเดินจงกรม เพื่อนก็อาจมองว่าเราเพี้ยน ควร แก้ปัญหายังไง

คำตอบ การปฏิบัตินั้นสามารถทำได้ทุกเวลา มีเวลาเท่าไร ก็
ปฏิบัติเท่านั้น หากไม่สะดวกปฏิบัติในรูปแบบ ก็
สามารถฝึกรู้สึกตัวในขณะที่หมุนนิ้วมือ ขณะกระพริบ
ตา ขณะหายใจเข้าออกก็ได้

8. (ภิกษุณี) หากปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งก่อนตาย

ผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร

คำตอบ หากว่าเรารักษาสติให้ดี ตัวเองก็จะรู้เอง ตายแล้วจะไป
ไหน หรือไม่ไปไหนก็จะรู้ หากหลวงพ่อบอกคุณ คุณก็
ได้แต่จำ แต่ไม่สามารถเข้าใจด้วยตัวเองได้

9. (ภิกษุณี) ดิฉันเข้าใจว่าในระหว่างการเจริญสติ ร่างกาย

อาจเกิดอาการต่าง ๆ รวมทั้งต้องเผชิญกับนิวรรณ์ ๕ ใน
ระหว่างการปฏิบัติใช่หรือไม่

คำตอบ ต้องดูว่าสติของเราพัฒนาแค่ไหน หากสติของเรา

เข้มแข็งแล้ว อาการต่างๆที่เกิดขึ้นรวมทั้งนิรณัน ๕ ก็

จะเปลี่ยนไปเอง

10. สติกับความรู้สึกตัวมีความหมายตรงกันข้ามใช่หรือไม่

คำตอบ มีความหมายเดียวกัน แต่วิธีการเรียกต่างกัน

10.1 ในระหว่างทำงานที่ต้องใช้ความคิด จะรักษาสติได้

อย่างไร

คำตอบ เนื่องจากโยมเพิ่งเริ่มปฏิบัติ สติยังไม่เจริญ ยัง

ไม่เข้มแข็ง การมีสติในระหว่างการคิดยังทำ

ไม่ได้ ตอนนี้นำฝึกความรู้สึกตัวอยู่กับการ

เคลื่อนไหวในปัจจุบัน หากในระหว่างทำงานมี

การเคลื่อนไหวหลายอย่างพร้อมกัน ก็ให้เลือก

รู้สึกเพียงอย่างเดียว รักษาความเพียรในการ

ปฏิบัติต่อไป เมื่อสติเจริญขึ้นแล้ว โยมจะเข้าใจ

เองว่าการมีสติในระหว่างการคิดเป็นอย่างไร

11. กรณีอารมณ์ที่มากกระทบไม่รุนแรง ยังพอกลับรู้สึกตัวได้ แต่ถ้าหากมีอารมณ์ที่รุนแรงมากกระทบแล้ว ไม่ทราบว่า หลวงพ่อมีวิธีการไหนที่จะช่วยให้โยมออกมาจากอารมณ์นั้น กลับมารู้สึกตัวได้

คำตอบ ไม่มี ต้องเจริญสติให้เข้มแข็ง ตั้งมั่นแล้วจึงจะสามารถช่วยตัวเองออกมาได้

12. การปฏิบัติช่วงนี้ ร่างกายไม่ค่อยเจ็บปวดแล้ว การยกมือสร้างจังหวะ รู้สึกได้ดีในจังหวะที่เคลื่อนไหว และหยุด แต่การเคลื่อนไหวที่ละเอียดไม่สามารถรู้สึกได้ โยมควรจะหันไปยกมือให้แรง ๆ เพื่อช่วยให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวที่ละเอียดหรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจว่าจะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวที่ละเอียดหรือไม่ ให้ยกมือสร้างจังหวะอย่างเป็นธรรมชาติก็พอ เมื่อสติเจริญแล้ว สติจะไปรู้เอง

13. สติสามารถเจริญได้ไม่เท่ากันในแต่ละช่วงเวลาของวันใช่หรือไม่ โยมรู้สึกว่าคุณเองสามารถเจริญสติได้ดีช่วงก่อนทานข้าวเย็น โยมจะปรับเวลาในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้สามารถเจริญสติได้ดีตลอดทั้งวัน

คำตอบ เนื่องจากสติของโยมยังเจริญไม่ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ในแต่ละช่วงเวลาก็มีขึ้นๆลงๆ เมื่อสติพัฒนาจนต่อเนื่องแล้ว ไม่ว่าจะปฏิบัติเวลาไหนสติก็มั่นคงเหมือนกัน

14. โยมฟังซีดีของหลวงพ่อ มีกล่าวว่า ให้รักษาใจ แต่ใจเป็นอวัยวะหนึ่งที่ใช้สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย แล้วใจเป็นบ่อเกิดของความคิดฟุ้งซ่านได้อย่างไร การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้เป็นไปเพื่อห้ามไม่ให้เกิดความคิดที่คิดโดยไม่รู้ตัว และสร้างความคิดชนิดที่คิดแบบรู้ตัวคิดใช่หรือไม่

คำตอบ สภาวะธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นที่ใจ ดีใจ เสียใจ ก็เกิดจากใจ ความคิดนั้นมี ๒ ประเภทคือความคิดที่เกิด

จากอวิชาปรุ้งแต่เป็นความคิดฟุ้งซ่าน เป็นความคิด
ที่ไม่จำเป็น ความคิดอีกประเภทคือความคิดที่เป็น
ธรรมชาติ มีประโยชน์ในการทำงาน เป็นความตั้งใจ
คิด การเจริญสติมีวัตถุประสงค์เพื่อขจัดความคิดที่เกิด
จากอวิชา

15. เมื่อเจริญสติจนเข้มแข็งแล้วก็สามารถดับทุกข์ได้ ขณะ
หนึ่งปฏิบัติโยมรู้สึกปวดขา เจ็บเนื้อเจ็บตัวไปหมด เมื่อ
สติเจริญแล้วนี้ ความเจ็บปวดยังคงอยู่ใช่หรือไม่ แต่สติ
จะทำให้เราไวต่อความรู้สึกเจ็บปวด แล้วจะสามารถดับ
ทุกข์ได้อย่างไร

คำตอบ ในขณะที่เราเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แล้วรู้สึกถึง
ความเจ็บปวดนั้น มันเป็นความทุกข์ที่เกิดที่ใจ เมื่อสติ
เรายังไม่พัฒนา เราก็ยึดเอาความทุกข์จากความ
เจ็บปวดเป็นของเรา อยู่กับความทุกข์นั้น ปล่อยวาง
ไม่เป็น ต่อเมื่อสติพัฒนาเข้มแข็งแล้ว ความเจ็บปวด

ทางกายก็ยังคงอยู่ แต่สติจะทำให้เราอยู่เหนือทุกข์
ร่างกายเราประกอบด้วยชั้น ๕ ตอนที่สติยังไม่เจริญ
เราก็ยังยึดอยู่ในชั้น ๕ เมื่อสติเราเจริญแล้วก็จะ
ค่อยๆปล่อยวางชั้น ๕ ได้ ก็จะเอาชนะความทุกข์ได้

16. โยมมีกิเลสและความคิดฟุ้งซ่านมาก ภูคนิเวศ ๕ ครอบงำ
ง่าย

คำตอบ ความคิดยิ่งมากยิ่งดี นิเวศ ๕ ยิ่งมากยิ่งดี เวทนายิ่ง
มากยิ่งดี ไม่ต้องไปสนใจมัน รักษาความรู้สึกตัวไว้

17. โยมมักมีความรู้สึกว่ายากปฏิบัติธรรม ถึงแม้ในสมอง
โยมจะรู้ว่าต้องดับทุกข์ ต้อง.... แต่ก็ไม่ใช่ว่ารู้จริง

คำตอบ กิเลสหรือเวทนาเกิดขึ้นจากอวิชชาปรุงแต่งขึ้น อย่านำไป
สำคัญมัน พอเริ่มคิดก็เริ่มทุกข์แล้ว ต้องอาศัยสติกำจัด
มัน ถ้าขาดสติก็ง่ายที่จะไปยึดมันถือมันกับทุกข์ อยู่
กับทุกข์ มีสติเมื่อไรก็สามารถอยู่ห่างจากทุกข์ ลด
กิเลสที่เกิดจากการปรุงแต่งของอวิชชาได้

18. บางทีถึงแม้มีความเจ็บปวดมาก แต่ก็ไม่ได้รู้สึกทุกข์กับ

มัน

คำตอบ คนส่วนใหญ่เมื่อมีความทุกข์แล้วก็มักจะยึดติดกับความทุกข์ เมื่อโยมไม่รู้สึกทุกข์กับความเจ็บปวดก็เป็นเรื่องดี ถ้าหากเจริญสติให้ดีก็สามารถอยู่เหนือความทุกข์ได้

19. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจนถึงที่สุด จะนำเข้าสู่

สภาวะแบบไหน

คำตอบ เราไม่ควรอาลัยอารมณ์กับอดีตที่ผ่านไปแล้ว เพราะไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงมันได้ อนาคตก็เช่นกัน คนส่วนใหญ่ทำบุญเพื่อเอาบุญ คาดหวังต่างๆ นานา นั้นเป็นเรื่องอนาคต ไม่ต้องไปสำคัญมัน ให้ทำปัจจุบันให้ดี เจริญสติให้ดีแล้วก็จะเข้าใจเอง เปรียบเทียบก็เหมือนกับ เรามองไม่เห็นขนตาตัวเอง ทั้งๆที่มันอยู่ใกล้เรานิดเดียว สติไม่ได้อยู่ที่อดีต หรืออนาคต แต่อยู่

ที่ปัจจุบันต่างหาก ตอนนี้อย่างไรหาตัวเองไม่เจอ ยังหา
ชีวิตไม่เจอ เรามัวแต่ไปหาข้างนอก ทั้งที่มันอยู่ในกาย
ใจของเราอันนี้ อยู่ใกล้เรานิดเดียว

20. เวลายกมือสร้างจังหวะ ในจังหวะหยุด จะหยุดค้าง
ประมาณ ๒ วินาที พอรู้สึกตัวที่จังหวะหยุดไม่กี่ครั้งก็เริ่ม
รู้สึกง่วง เมื่อคืนได้ฟังซีดีของหลวงพ่อบว่า ไม่จำเป็นต้องรู้
อย่างชัดเจน รู้รวม ๆ ก็พอ ไม่ทราบว่ายอมเข้าใจถูกต้อง
หรือไม่

คำตอบ ที่จริงแล้วรู้สึกว่าความง่วงมารบกวนเป็นสิ่งที่ดี มันมา
ทดสอบเรา เมื่อง่วงก็ให้ยกมือสร้างจังหวะเร็วขึ้นเพื่อ
ไล่ความง่วง เมื่อหายง่วงแล้วก็กลับมายกมือสร้าง
จังหวะอย่างเป็นธรรมชาติเหมือนเดิม

21. เวลาเดินจงกรม เมื่อเดินจนถึงปลายด้านหนึ่ง โยมจะ
หยุด และทำความรู้สึกตัว แต่จังหวะที่หยุดนั้นรู้สึกง่วง
มันไม่ปลอดโปร่งแต่เหมือนถูกกดด้วยอะไรบางอย่าง

คำตอบ หากเดินแบบนี้แล้วมีความรู้สึกเหมือนถูกกดบังนั้น
มันเป็นเพราะอวิชชา ให้ลองวิธีนี้ดู คือเมื่อเดินไปถึง
ปลายด้านหนึ่ง ไม่ต้องหยุด แต่ให้หมุนตัวกลับ และให้
รู้สึกตัวในจังหวะที่หมุนตัวกลับแทน

22. เวลาที่หนึ่งปฏิบัติอยู่ด้านนอกอาคาร โยมรู้สึกถึงลมที่พัด
โชยมา เวลามีคนเดินผ่านมาโยมก็รู้สึกว่ามีคนเดินผ่าน
 ฯลฯ โยมรู้สึกว่าปฏิบัติแบบนี้ผ่อนคลายมากกว่า ไม่
ทราบว่าได้หรือไม่

คำตอบ จะฝึกปฏิบัติแบบที่ว่าก็ได้ เวลานั้นให้รู้นั่งอยู่ เวลา
ลมพัดมาโดนใบหน้าก็ให้รู้สึกว่าลมสัมผัสใบหน้า เวลา
มีคนเดินผ่านมาก็ให้รู้ว่าตากำลังมองคนเดินผ่านไปมา
แต่เนื่องจากตอนนี้สติยังไม่พัฒนาเพียงพอ จะให้รู้สึก
ถึงการเคลื่อนไหวหลายอย่างพร้อมกันในเวลา
เดียวกันอาจจะยังทำไม่ได้ ก็ให้ฝึกรู้สึกตัวที่การ
เคลื่อนไหวเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งก่อน เมื่อสติเรา

เจริญแล้วเราก็สามารถจะรู้สึกพร้อมๆกันได้เอง อุปมา
เหมือนกับตอนนี้กำลังเรายังไม่พอ จะถือของหลาย
อย่างพร้อมกันยังทำไม่ได้ ต้องถือทีละอย่าง ไม่งั้นของ
จะหลุดมือ เมื่อเราสะสมกำลังเพียงพอ ก็สามารถจะ
ถือของหลายๆอย่างพร้อมกันได้ในเวลาเดียวกัน

23. เวลายกมือสร้างจิ้งหะแล้วได้ยินเสียงบางอย่างออกมา
ไม่ทราบว่าจะแก้ไขอย่างไร

คำตอบ ไม่ต้องสนใจมัน ไม่ต้องให้ความสำคัญมัน ให้รักษาสติ
ไว้อย่างเดียวพอ

24. หลังจากที่เรตายแล้ว ไม่ทราบว่าสติยังอยู่หรือไม่ หรือ
จะเป็นอย่างไร

คำตอบ ตอนนี้ยังไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องก่อนตายและหลังตาย
ให้พยายามรักษาสติในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ หาก
สามารถเจริญสติจนเต็มรอบบริบูรณ์ก็จะรู้คำตอบเอง
จะเข้าใจเอง

25. การเจริญสตินี้ หมายความว่าให้สังเกตว่าปัจจุบันกำลัง

เดิน ยืน นั่งหรือนอนอยู่ใช่หรือไม่

คำตอบ ให้อยู่กับปัจจุบัน เจริญสติให้ต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่

เมื่อเราทำเหตุให้ดี ผลก็จะมาเอง

26. เวลาที่เดินจงกรม โยมจะรู้สึกเวลาที่ฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้น

แต่พอได้ฟังซีดีของหลวงพ่อก็ให้รู้สึกในขณะที่เท้ามีการ

เคลื่อนไหว อยากขอคำแนะนำว่าควรรู้สึกตอนไหน

คำตอบ ก่อนเริ่มเดิน เวลาเดินก็ให้รู้สึก เมื่อเท้าก้าวไปก็ให้รู้สึก

เมื่อเท้าเหยียบลงพื้นก็ให้รู้สึก เพราะเรากำลังเจริญสติ

ให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ดังนั้นไม่ว่าจังหวะหยุด หรือ

เคลื่อนไหวควรรู้ตลอด

26.1 ถ้าหากว่าสติโยมยังเจริญไม่ดีพอ โยมรู้สึกแค่จังหวะที่

เท้ากระทบพื้น หรือจังหวะที่เคลื่อนไหว อย่างใดอย่าง

หนึ่งได้หรือไม่

คำตอบ ตอนนี่เรากำลังพัฒนาสติอยู่ เราอาจจะไม่สามารถรู้สึกตัวได้ตลอด บางครั้งรู้ บางครั้งไม่รู้ เป็นเรื่องปรกติ

26.2 เวลาเดินจงกรม เมื่อเดินไปถึงปลายด้านหนึ่ง โยมหยุดสักครู่ก่อนที่จะหมุนตัวกลับ เพื่อไล่ความคิด ฟุ้งซ่านได้หรือไม่

คำตอบ การขับไล่ความคิดฟุ้งซ่านในขณะที่เดินจงกรมทำได้ ๒ วิธี คือ วิธีแรกเมื่อเดินไปสุดทางเดินให้หยุด และรู้ว่ากำลังหยุด อีกวิธีคือไม่ต้องหยุด ให้หมุนตัวกลับ แต่ให้รู้สึกตัวในขณะที่หมุนตัว จะเลือกใช้วิธีไหนก็ได้

27. เวลาโยมยกมือสร้างจังหวะตามพระที่นำปฏิบัติอยู่ ด้านหน้า โยมรู้สึกกว้างขวาง แต่ถ้าโยมยกเอง รู้สึกว่ายกเร็วกว่า ไม่ทราบว่ายกแบบไหนถึงถูกต้อง

คำตอบ ที่ถูกคือยกมืออย่างเป็นธรรมชาติ หากรู้สึกง่วงก็ให้ยกมือเร็วขึ้นเพื่อขบไล่ความง่วงก็ได้ เมื่อหายง่วงแล้วก็ให้รับความเร็วมายกมืออย่างเป็นธรรมชาติ เหมือนเดิม

28. โยมรู้สึกว่าจะขณะที่สติกำลังเจริญ ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับร่างกายมันจะหายไปเอง ถ้าร่างกายเราไม่เจ็บปวดแล้ว สามารถปฏิบัติต่อไปได้หรือไม่ หรือควรหยุดเมื่อถึงเวลา

คำตอบ ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา มันเป็นอนัตตา มันไม่เที่ยง เราควบคุมมันไม่ได้ หากปฏิบัติดีแล้วต้องการทำต่อก็ได้ แต่หากว่าร่างกายรับไม่ไหวก็อย่าฝืน ให้ผ่อนคลายทำสบายๆ

29. ไม่ว่าจะยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม มีความรู้สึกว่าจะเข้าสู่สภาวะที่เป็นสมาธิ ไม่ทราบว่าเป็นเพราะจิตรวมลงเป็นสมาธิ หรือเป็นปรากฏการณ์ปรกติ

คำตอบ เมื่อเราเจริญสติดีแล้ว ปัญญาก็จะเกิด สมาธิก็จะตามมา การที่เรารู้สึกว่าจะเข้าสู่สภาวะที่เป็นสมาธินั้น เป็นเรื่องปรกติ แต่อย่าไปยึดอยู่กับกับสงบ อย่าเข้าไปอยู่กับมัน

30. ได้ยินซีดีหลวงพ่อบอกว่า เวลายกมือสร้างจังหวะให้รู้สึกที่มือ แต่โยมรู้สึกทั้งตัว ไม่ทราบว่าควรรู้สึกแบบไหน

คำตอบ สำคัญที่สุดคือรู้การเคลื่อนไหวในปัจจุบัน หากมันรู้เองทั้งตัวก็ได้

31. ในขณะที่ยกมือสร้างจังหวะ พอตาเห็นอะไร ก็จะมองไปหูได้ยินอะไร ก็จะฟัง พอรู้สึกตัวว่าไม่น่าจะถูกก็เลยพยายามกลับมารู้สึกตัว แต่ทำอย่างนี้แล้วรู้สึกฝืนใจตัวเอง รู้สึกอึดอัด มีความรู้สึกว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกำลังทำให้ความรับรู้สึกทาง ตา หู จมูก ลิ้น ใจ ลดลง แต่เพิ่มการรับความรู้สึกที่การเคลื่อนไหวให้มากขึ้น โยมเข้าใจถูกหรือไม่

คำตอบ มองก็สักแต่ว่ามอง เห็นแล้วก็แล้วไป ไม่ต้องไปดึง
กลับมา ฟังก็สักแต่ว่าฟัง ได้ยินแล้วก็แล้วไป ไม่ต้อง
ไปดึงกลับมา เมื่อเราพยายามดึงกลับมา แล้วรู้สึกว่
ฝืน อาจทำให้เวียนหัว ให้อบอุ่นมันไป ทิ้งมันไป

32. **สติและวิญญูณชั้นในชั้น ๕ นั้นคือตัวเดียวกันหรือไม่**

คำตอบ ไม่ใช่ สติไม่ได้อยู่ในชั้น ๕, ในขณะที่ชั้น ๕ เกิด
จากอวิชชาปรุงแต่ง สติเราอยู่เหนือชั้น ๕

33. **(โยมผู้หญิง) เมื่อเราเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เราสามารถ
ฝึกนั่งสมาธิไปควบคู่กันได้หรือไม่**

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเพียงอย่างเดียว ก็ทำให้
เกิดสมาธิได้ เพียงแค่เราเจริญสติให้ดี ก็จะเกิดปัญญา
และสมาธิตามมา วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็น
วิธีลัดสั้น การนั่งสมาธิแบบหนึ่ง อยู่นั้นถึงแม้จะทำให้เกิด
ความสงบได้แต่เป็นความสงบที่ไม่สามารถนำมาใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้ เมื่อเราเลิกนั่งสมาธิ ความสงบก็

หายไป แต่ความสงบหรือสมาธิที่ได้จากการเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหวนั้นสามารถประยุกต์ใช้ในการเฝ้าระวัง
ในชีวิตประจำวันได้

34. ในระหว่างนั่งยกมือสร้างจังหวะ หากมีการเปลี่ยนขา
สลับไปมาบ่อย ๆ จะส่งผลต่อการเจริญสติหรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้นอาศัยการเคลื่อนไหวนั้น

อย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อเราเริ่มฝึกใหม่ๆ เป็นธรรมดา
ที่จะเกิดอาการเจ็บโน่นปวดนี่ที่ร่างกาย เมื่อเรารู้สึกว่า
ปวดเมื่อยก็สามารถเปลี่ยนท่าได้ แต่ต้องรักษาสติ
รู้สึกตัวในขณะที่กำลังเปลี่ยนท่า นี่ก็เป็นการเจริญสติ
อีกวิธีหนึ่ง

35. ๒-๓ วันนี้โยมรู้สึกวุ่นวายนอนหลับไม่สนิท ฝันมาก เป็น
เพราะอะไร

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจ ถ้ากลางวันปฏิบัติยังได้ดี กลางคืน

นอนหลับน้อยไม่เป็นปัญหา กลางวันคิด กลางคืนฝัน

คืออันเดียวกัน เป็นเพราะอวิชชาปรุงแต่ง

36. ก่อนหน้านี้ไม่เคยฝัน หรืออาจเป็นเพราะฝันแล้วไม่รู้ตัวก็

ได้ แต่พอมาปฏิบัติกลับฝันทุกคืน ได้ฟังซีดีหลวงพ่อบว่า

เป็นเพราะกลางวันคิดฟุ้งซ่านมาก แต่โยมรู้สึกว่าจะตั้งแต่

มาปฏิบัติ ความคิดฟุ้งซ่านลดลงไปเยอะ แต่กลางวัน

กลับฝันมาก เป็นเพราะอะไร

คำตอบ จะฝันอะไรก็ไม่ต้องไปสนใจ ไม่ต้องคิดอีก มันผ่านไป

แล้ว ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป

37. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นการปฏิบัติของนิกาย

เถรวาท ไม่ทราบว่าเหมาะที่จะนำไปปฏิบัติสำหรับผู้นับ

ถือนิกายมหายานหรือไม่

คำตอบ การเรียกชื่ออาจต่างกัน พระพุทธเจ้าสอนให้เราเจริญ

สติ ต่อเมื่อเราปฏิบัติภาวนาเราจึงจะสามารถหลุดพ้น

จากความทุกข์ได้ ชื่อเป็นเพียงสมมติ เมื่อเราปฏิบัติ
เราก็จะรู้จะเข้าใจเอง

38. ก่อนหน้านี้ได้เคยเรียนรู้วิธีการดูลมหายใจ ของประเทศ
พม่า อยากทราบว่าวิธีการนั้นขัดแย้งกับการเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหวหรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไม่ขัดแย้งกับใคร หรือ
วิธีการใด โยมสามารถเลือกแนวปฏิบัติที่เหมาะสมกับ
ตนเอง แต่ถ้าให้แนะนำ หลวงพ่อเห็นว่าการเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหว อาศัยการเคลื่อนไหวอย่างเป็น
ธรรมชาติมาเจริญสติ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้ การยกมือสร้างจังหวะเป็นเทคนิคที่
จะปลุกสติขึ้นมา พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีสติในการ
เดิน ยืน นั่ง นอน ส่วนจะเลือกปฏิบัติวิธีไหน โยม
เลือกตัดสินใจเอง

39. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว จนกระทั่งบรรลุธรรมขั้น
ทุกข์ได้นั้น อาศัยการยกมือสร้างจังหวะเพียงอย่างเดียว
ในการเจริญสติใช่หรือไม่

คำตอบ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว อาศัยการเทคนิคในการ
ยกมือสร้างจังหวะมาใช้พัฒนาสติ โดยเริ่มรู้สึกที่มือ
ก่อน เมื่อสติเจริญขึ้นแล้ว ต่อไปก็จะสามารถรู้สึกที่
การเคลื่อนไหวอื่นๆของร่างกายได้

40. ก่อนหน้านี้หนึ่งสมาธิ เวลาารู้สึกว่าหนึ่งแล้วไม่ก้าวหน้าก็จะ
ไปอ่านพระไตรปิฎก รู้สึกว่ามีประโยชน์ต่อการหนึ่งสมาธิ
แต่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ถ้ารู้สึกไม่ก้าวหน้าใน
การปฏิบัติ ควรอ่านหนังสืออะไร

คำตอบ ให้อ่านกายใจของตัวเอง พระไตรปิฎกอยู่ที่กายที่ใจนี้
เมื่อเราเจริญสติให้ต่อเนื่องได้ สติก็จะทำให้เรา รู้ ให้เรา
เข้าใจเอง

41. ขณะที่เดินจงกรม พอได้ยินเสียง ก็ไปสนใจกับการฟัง
แล้ว จะแก้ไขอย่างไร

คำตอบ เพราะสติเรายังไม่เข้มแข็ง ทันทีที่รู้ว่าได้ยินเสียงแล้ว
ก็ให้กลับมารู้สึกที่การเคลื่อนไหว ก็จะออกมาได้ อย่า
ไปอยู่กับเสียง

42. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว จำเป็นต้องอ่านหนังสือ
หรือไม่

คำตอบ ไม่จำเป็น อ่านตัวเองให้เข้าใจก็ไม่ต้องไปอ่านหนังสือ
อะไรอีก พระไตรปิฎกอยู่ที่กายใจของเรา

43. โยมรู้สึกว่ามีความคิดฟุ้งซ่านมาก ปฏิบัติไปคิดไป ดู
เหมือนว่ากำลังเลี้ยงหนู ไม่ใช่เลี้ยงแมว อยากขอ
คำแนะนำว่ามีวิธีแก้ไขที่ดีกว่านี้หรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจความคิด ไม่ต้องคิดหาวิธี ให้รักษา
ความเพียร รักษาสติอย่างเดียว

44. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเหมือนการเจริญฌานที่มี
การแบ่งเป็นฌาน ๔ สมบัติ ๘ หรือไม่

คำตอบ สิ่งที่ยอมรับกล่าวถึงเป็นเพียงการอ่านสิ่งที่คนอื่นเขา
เขียนมาอีกที เมื่อเราอ่านแล้วเราไม่อาจเข้าใจได้
หน้าที่ของเราคือเจริญสติให้ดี เมื่อมีสติแล้วต่อไปก็จะ
เข้าใจเอง ประสบการณ์ในการปฏิบัติของเราอาจไม่
เหมือนกับที่เขียนในหนังสือก็ได้

45. สติที่เต็มรอบบริบูรณ์คือ พุทธะ ถ้าอย่างนั้นแล้วใครเป็น
ผู้รู้ ใจเป็นผู้รู้หรือเปล่า

คำตอบ ใช่ เราอาศัยใจเป็นผู้รู้ เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว จะเป็น
ผู้รู้ ใจที่รู้คือพุทธะ

46. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถแก้ปัญหาเรื่องตาย
แล้วไปไหน ใช่หรือไม่

คำตอบ เมื่อเราสติจนเต็มรอบ ตายแล้วไปเกิดอีกหรือไม่ ตาย
แล้วจะไปไหนต่อ หรือไม่ไปไหนต่อ ตัวเองก็จะเข้าใจ

เอง ตอนนี้อยู่หลวงพ่อดองไป โยมก็คงไม่เข้าใจ ให้
เจริญสติให้ดี ก็จะตอบคำถามตัวเองได้

47. จะทราบได้อย่างไรว่าสติของเราต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ขึ้น
หรือไม่

คำตอบ มีคำบาลีว่า “สันทิฏฐิโก” แปลว่า ผู้รู้ยอมเห็นได้ด้วย
ตนเอง เมื่อสติของเราพัฒนาขึ้นแล้ว เราจะทราบเอง
ว่าต่อเนื่องเป็นลูกโซ่หรือไม่

48. โยมเห็นผู้ปฏิบัติธรรมบางคนร่างกายมีการตอบสนอง
ค่อนข้างรุนแรง เช่น สะอึกเสียงดัง สาเหตุเกิดจากการ
ปฏิบัติใช่หรือไม่

คำตอบ เป็นไปได้ ร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกัน ถ้าหากว่า
เราเกิดสะอึกเสียงดัง ก็ให้ระมัดระวังค่อยๆปล่อย อย่า
ให้รบกวนการปฏิบัติของคนอื่น

49. นัยยมือสร้างจังหวะไปไปมามา ไม่แน่ใจว่ารู้สึกตัวอยู่
หรือไม่เล่า

คำตอบ เมื่อเรารู้สึกว่าไม่แน่ใจ ก็ให้เริ่มต้นใหม่

50. เคยปฏิบัติแนวลัทธิเต๋ามาก่อน เวลาเคลื่อนไหวมือ
เลือดลมในกาย และอวัยวะภายในก็จะเคลื่อนไหวตาม
มือ ครั้งนี้พอมายกมือสร้างจิ้งหะ จะรู้สึกหัวใจ
เคลื่อนไหวตามด้วย รู้สึกไม่คอยสบาย จะแก้ปัญหานี้
อย่างไร

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจ ไม่ต้องไปอยู่กับเลือดลม ปล่อยมันไป
ทิ้งมันไป ให้รู้สึกที่การเคลื่อนไหวมือในปัจจุบัน

51. รู้สึกว่าคิดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกว่าปัญหาต่าง ๆ มันวิ่งวนอยู่
ในสมอง กลางคืนก็นอนไม่ค่อยหลับ รู้สึกเครียด

คำตอบ ไม่ต้องไปสนใจความคิด ไม่ต้องไปห้ามมัน บังคับมัน
ไม่ต้องไปอยู่กับมัน

52. เป็นไปได้หรือไม่ว่าหากปฏิบัติไปจนถึงสภาวะหนึ่งจะเกิด
การเปลี่ยนแปลงในชีวิต โยมคิดว่าจะรักษาความเพียร
ขยันปฏิบัติ แต่โยมก็กลัวว่าปฏิบัติไปแล้วอาจทำให้มี

ปัญหาความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว หรือไม่รักคน

ใกล้ชิดอีก

คำตอบ สิ่งี่พูดมาทั้งหมดเป็นความคิด ความคิดทำให้เรากลัว

เมื่อเราเจริญสติให้ดีแล้วก็จะเข้าใจเอง กลับทำให้เรา

ปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ดียิ่งขึ้นกว่าเก่าอีก

53. เวลานอน หรือเวลาเดินจงกรมแล้วหลับตาลง มักจะเห็น

ผี เหมือนกับอยู่อีกโลกหนึ่ง

คำตอบ โดยธรรมชาติ เวลาดึนต้องลืมตา เดินจงกรมก็เช่นกัน

กลางคืนหลับตาแล้วเห็นอะไรก็ตาม ไม่ต้องไปยึดมัน

ถือมัน ไม่ต้องไปสำคัญมัน ปล่อยมันไป สิ่งเราเห็นมัน

ไม่ใช่ของจริง มันมาหลอกเราให้เรากลัว

54. เวลายกมือสร้างจังหวะ เอาใจวางไว้ที่ไหน

คำตอบ ไว้ที่มือ ความรู้สึกต่างๆเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อเรายกมือ

เคลื่อนไหวและหยุด ใจจะเป็นผู้รู้

55. โยมจะฝึกความคิด และการกำหนดรู้ได้อย่างไร เพราะ
มันวิ่งวุ่นตลอดเวลา

คำตอบ ในระหว่างการปฏิบัติ ความคิดเกิดขึ้นมากเท่าไรก็ไม่
ต้องไปสนใจมัน ให้รู้สึกที่การเคลื่อนไหวปัจจุบัน

56. เวลายกมือเคลื่อนไหวให้รู้ หยุดก็ให้รู้ แต่จะรู้สึกที่จังหวะ
หยุดชัดเจนกว่า แต่รู้สึกเหมือนกับว่าต้องออกแรงรู้สึก

คำตอบ ตอนนี้สติเรายังไม่เข้มแข็งพอ ตามไม่ทันจังหวะ
เคลื่อนไหว เมื่อสติเข้มแข็งแล้วก็จะสามารถรู้ทั้ง
เคลื่อนไหว และหยุด

57. วันนี้ขณะที่ยกมือสร้างจังหวะอยู่ แรก ๆ พอมือ

เคลื่อนไหวก็แค่รู้ ขณะที่สติแข็งแรงขึ้น สามารถเห็น

ความคิดได้ค่อนข้างชัดเจน การเคลื่อนไหวมือก็เบา

สบาย หูได้ยินเสียงที่มากกระทบก็ชัดเจนมาก พอปฏิบัติ

ต่อไปรู้สึกว่าสติเป็นผืนเดียว เหมือนกับว่าหลอมเป็น

ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

คำตอบ แสดงว่าเริ่มจับจุดสำคัญในการปฏิบัติได้แล้ว

58. **รู้สึกว่าการปฏิบัติในช่วง ๒-๓ วันที่ผ่านมา สติเข้มแข็งขึ้นมาก และสามารถมองเห็นความคิดที่เกิดขึ้น ต่อมาโยมก็คิดได้ว่าแท้จริงแล้ว โลก โกรธ หลง ล้วนเป็นความว่างเปล่า**

คำตอบ เมื่อมีสติแล้ว ทั้งหมดนี้มันก็ไม่มีอะไร มีสติแล้วจะทำให้เราเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง โลก โกรธ หลง มันไม่มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่เป็นเพราะเราขาดสติมันเลยเกิดขึ้นมา มีสติแล้วใจก็จะเป็นอิสระ เวลาไม่มีสติก็เหมือนถูกอวิชชาบดบัง มีสติแล้วจะสามารถอยู่เหนือทุกข์ คนส่วนใหญ่ไม่มีสติในการใช้ชีวิตทำให้ตกอยู่ในความทุกข์

59. **โยมเข้าใจเมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว เวลาที่จิตวิพากษ์วิจารณ์ เช่น สวयกับน่าเกลียด หอมกับเหม็น ฯลฯ ก็ยังทำอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่ไม่มีโลก โกรธ หลงเกิดขึ้นใช้หรือไม่**

คำตอบ ตอนนี้อย่างไม่ต้องไปคิดวิพากษ์วิจารณ์ ให้เจริญสติให้ดี

เมื่อสติเจริญแล้ว มันจะเข้าไปทำหน้าที่ของสติเอง

60. ขณะปฏิบัติ หากโยมวางสายตาไว้ที่ใดที่หนึ่ง สักพักจะ

เหมือนกับว่าเข้าสู่สภาวะที่สงบ โยมก็พยายามไม่ให้

ตัวเองตกไปอยู่ที่สภาวะนั้น เลยแก้ด้วยการกลอกลูกตา

เพื่อให้รู้สึกตัว ทำอย่างนี้ได้หรือไม่

คำตอบ ได้ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว อายุตั้งแต่ทั้ง ๖ ต้อง

เปิดหมด ต้องลืมตา ปลุกตัวเองให้ตื่น

61. การรู้สึกตัวเป็นหนทางที่ทำให้เกิดสติใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ ให้เริ่มรู้สึกที่การเคลื่อนไหวในปัจจุบัน ต่อไปสติก็

จะค่อยๆเพิ่มขึ้น

62. ตอนนี้อยมยังไม่ค่อยเข้าใจว่า สติคืออะไร

คำตอบ ตัวสตินั้น ไม่สามารถอธิบายให้เข้าใจด้วยพูดได้ ให้

เริ่มจากการรู้สึกตัวก่อน ต่อไปก็จะเข้าใจเอง เหมือน

ตอนนี้ เราเข้าใจว่ารู้สึกตัวเป็นอย่างไร ก็มีเพียงตัวเอง

รู้ว่ารู้สึกอย่างไร คนอื่นรู้สึกแทนไม่ได้ เมื่อสติถูกปลุก
ขึ้นมา เราก็คจะเข้าใจเองว่าคืออะไร

63. กลางคืนรู้สึกฟุ้งซ่านมาก ๆ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเป็นความคิด แต่
มันก็ค่อนข้างรุนแรง จนแทบอาเจียร เกิดอาการแบบนี้ก็
ไม่ต้องไปสนใจมันใช่หรือไม่

คำตอบ รู้สึกอาเจียร อาจเป็นเพราะไปยึดติดกับมัน ไปเพ่ง
มากเกินไป ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป

64. โยมยังปรับความเร็วในการยกมือสร้างจังหวะไม่ค่อยถูก
โยมยกมือเร็วกว่าคนอื่นนิดหน่อย แต่ความคิดฟุ้งซ่าน
ยังมากอยู่ ตอนที่โยมไปปฏิบัติที่ไผ่หนาน มีอาจารย์เต็ง
เป็นผู้นำการปฏิบัติ โยมก็ยกมือตามอาจารย์ รู้สึกว่าช้า
มาก แล้วกังวลมากด้วย ตอนนี่พอปรับความเร็วให้อยู่
ตรงกลาง ก็ยังรู้สึกกังวลอยู่ โยมอยากทราบว่าความ
รู้สึกตัวชัดเจน คือรู้สึกชัดทั้งจังหวะเคลื่อนไหวและ
จังหวะหยุดใช่หรือไม่ แล้วต้องยกมือเร็วแค่ไหน

คำตอบ อาจารย์เต็ง ยกมือช้าเกินไป อาจเป็นเพราะท่านฝึกไทเก๊ก โยมต้องปรับความเร็วในการยกมือเองให้เป็นธรรมชาติ หากว่ารู้สึกง่วงก็สามารถยกเร็วขึ้นได้ พอความง่วงหายไป ก็กลับไปยกมืออย่างเป็นธรรมชาติเหมือนเดิม

65. ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน เห็นก็สักแต่ว่าเห็น แต่เวลาโยมฟังยังไม่ค่อยเข้าใจว่ามีสติในการฟังอย่างไร เวลาเราฟังอยู่ เราจะต้องคิดและพิจารณาไปด้วย มีการไตร่ตรองในตัวเอง หากไม่พิจารณาวิเคราะห์แล้วก็จะไม่เข้าใจเนื้อหาที่ฟัง แต่ถ้าหากโยมสมมติตัวเองเป็นบุคคลที่สาม แล้วดูตัวเองกำลังฟังอยู่ ก็จะไม่เข้าใจเนื้อหาที่ฟัง โยมขอคำแนะนำว่าจะมีสติในการฟังได้อย่างไร

คำตอบ มีสติในการฟังอย่างไรนั้น ยกตัวอย่าง สมมติว่ามีคนมาด่าว่าเรา เมื่อเรามีสติในการฟัง เราจะรู้ว่าเค้ากำลังด่าว่าเรา เราเราก็ไม่ยึดติดกับคำพูดของเขา เราก็จะ

ไม่รู้สึกรู้ว่าโกรธหรือเสียใจที่เขาฆ่าตัวว่า หรือกรณีที่มี
คนมาชมเรา เรามีสติรู้ว่าเขากำลังชมเรา เราไม่ยึดติด
กับคำพูดของเขา เราก็จะไม่ดีใจหรือยินดีที่เขาชมเรา
นี่คือการมีสติในการฟัง

66. ปุถุชนอย่างเรา หากต้องการให้ปัญญาเกิด ต้องใช้เวลา
ในการสะสมใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ต้องสะสม แต่ไม่ได้หมายความว่าให้ยกมือสร้าง
จังหวัดหรือเดินจงกรมทั้งวัน มีคนพูดว่า การทำงาน
คือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมคือการทำงาน ใน
แต่ละวันไม่ว่าทำอะไรอยู่ก็ให้มีสติรู้การเคลื่อนไหว ณ
ปัจจุบัน แบบนี้ถึงเป็นการสะสม

67. มีความคิดฟุ้งซ่านมาก ยกมือไปก็คิดไปว่า จะถามอะไร
ตอนสอบอารมณ์ พบหลวงพ่อดองแล้วควรพูดอะไร เหมือน
กำลังหลอกตัวเอง กำกับการแสดงเอง เล่นละครเอง
วุ่นวายสับสน

คำตอบ ถ้าไม่มีคำถาม ก็ไม่ต้องคิดถาม ปฏิบัติไปโดยไม่มี

คำถามดีที่สุด รักษาความเพียร รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว
ในปัจจุบัน

68. เวลายกมือสร้างจังหวะ ต้องเคลื่อนไหวมือให้ต่อเนื่อง
โดยไม่ขาดตอน หรือต้องมีจังหวะหยุดด้วย

คำตอบ ต้องมีจังหวะเคลื่อนไหว และ หยุด ต้องรู้สึกทั้ง
เคลื่อนไหว และหยุด

69. ในการเจริญวิปัสสนามีกล่าวว่า เมื่อเกิดสมาธิขึ้นเมื่อไหร่
ก็สามารถบรรลุธรรมขั้นพระอรหันต์ได้ สูงขึ้นไปคือได้
เมตตาจิตอย่างพระโพธิสัตว์ ซึ่งพระองค์ทราบถึงความ
ทุกข์ของคนอื่น แต่พระองค์เองไม่มีทุกข์ อยากทราบว่า
สภาวะจิตของพระโพธิสัตว์เป็นอย่างไร

คำตอบ เมื่อเราเจริญสติให้เข้มแข็งต่อเนื่อง ก็จะมี

70. หลายวันที่ปฏิบัติมานี้ รู้สึกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ใจ
ต่อความรู้สึกขึ้นมามาก แต่เวลานอน บางทีรู้สึกร้อน ๆ

หนาว ๆ เวลาร้อนก็ร้อนจนเหงื่อไหล เวลาหนาวก็หนาว
จนตัวสั่น โยมรู้ว่ามันไม่ใช่ของจริง

คำตอบ ตอนกลางวัน เวลาเราคิด ก็ควบคุมมันไม่ได้ ตอน
กลางคืนฝัน ก็ไม่สามารถควบคุมได้ กลางคืนฝัน
กลางวันคิด มันไม่ใช่ของจริง ไม่ต้องไปสนใจมัน ไม่
ต้องไปสำคัญมัน

71. โยมควรเข้าร่วมคอร์สปฏิบัติธรรม ปีละกี่ครั้งดี

คำตอบ ถ้าเมื่อไหร่มีการจัดคอร์ส แล้วตรงกับที่เราว่าง ก็
สามารถเข้าร่วมปฏิบัติได้ กี่ครั้งก็ได้ เวลาเข้าคอร์ส
ปฏิบัติร่วมกัน เห็นคนอื่นขยันเราก็อยากปฏิบัติ เป็น
กำลังใจให้กันและกัน

72. เมื่อวานขณะยกมือสร้างจังหวะ อยู่ ๆ มือก็เบาขึ้นมา โยม
เข้าใจว่าเป็นปรากฏการณ์ที่ดี แต่ก็รู้สึกตื่นเต้น ก็เลยทำ
ให้ตัวเองผ่อนคลาย ต่อมาความรู้สึกเบาที่มือก็หายไป
โยมเป็นแบบนี้อีก ๒ ครั้ง

คำตอบ ถ้ารู้สึกว่ายกมือได้เบา ก็แสดงว่าเริ่มมีสติอยู่กับ

ปัจจุบัน ถ้ามันหายไปก็ช่างมัน มันผ่านไปแล้ว ไม่ต้อง

ไปคิดถึงมันอีก ให้รักษาสติอยู่กับปัจจุบัน

73. **อยากให้หลวงพ่อบอกช่วยชี้แนะการปฏิบัติของโยมในตอนนี**

คำตอบ นอกจากการยกมือสร้างจังหวะและเดินจงกรมแล้ว

สามารถเจริญสติได้ในการทำงาน และในชีวิตประจำวัน

ให้รู้สึกว่าขณะนั้นกำลังทำอะไรอยู่ ภาวนาแปลว่าทำ

ให้มาก ทำบ่อยๆ ให้มีสติรู้ในการเดิน ยืน นั่ง นอน ก็

เป็นการเจริญสติได้ เดินยืนนั่งนอนเป็นการเคลื่อนไหว

อย่างหยาบ ให้เริ่มรู้จากหยาบ เมื่อสติเข้มแข็งตั้งมั่น

แล้ว ก็ จะรู้การเคลื่อนไหวอย่างละเอียดได้

74. **รู้สึกมีอาการหงุดหงิดमारบกวนตลอดเวลา**

คำตอบ เพราะสติเรายังไม่เข้มแข็ง สติยังมีบวมมีลม ขึ้นๆลงๆ

เป็นธรรมดา บางทีไม่รู้สีกตัวนาน บางทีก็รู้สึกตัว เป็น

ธรรมดา รักษาความเพียร รักษาสติต่อไป

75. เวลาที่ยกมือสร้างจังหวะ มีความคิดต่าง ๆ เกิดขึ้น แต่ไม่ใช่ความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นเองทั่วไป แต่เป็นความคิดที่เป็นผลต่อเนื่องมาจากสภาพของร่างกาย เช่น ขณะที่รู้สึกว่ามีลมปราณเคลื่อนไหวในร่างกาย หรืออยากอาเจียร โยมก็จะดึงตัวเองกลับมารู้สึกตัว แต่ก็รู้สึกว่าทรมาณมาก โยมเข้าใจว่าร่างกายเรากำลังหลอกเราใช่หรือไม่

คำตอบ จะเข้าใจอย่างนั้นก็ได้ เวลาที่ขาดสติ สังขารก็ปรุงแต่งเป็นความคิด ความคิดมันมาหลอกเรา ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา มีแต่ขั้นที่ ๕ เมื่อสติยังไม่เข้มแข็งก ตามไม่ทันเวทนาที่เกิดขึ้นกับกาย ก็ถูกมันหลอก มันไม่ใช่ของจริงมาหลอกเรา

76. เวลาปฏิบัติ ตาเหมือนเห็นภาพเบลอ ๆ โยมควรรักษาสติไม่ต้องไปยุ่งกับมันใช่หรือไม่

คำตอบ ไม่ต้องสนใจมัน ไม่ต้องหาวิธีกำจัดมัน รักษาสติที่การ
เคลื่อนไหวในปัจจุบันก็พอ

77. **เมื่อมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแล้ว ควรจะศึกษาคำ
สอนของพระพุทธศาสนาด้วยหรือไม่**

คำตอบ ให้เจริญสติให้ดีก่อน มีสติแล้วจะไปอ่านหรือไม่อ่านก็
ได้ ถ้าอ่านก็มีสติในการอ่าน ว่าอ่านอะไรอยู่ สามารถ
เข้าใจได้ถูกต้อง พระไตรปิฎกอยู่ในกายใจเรา
ออกมาจากชั้น ๕ นี้ เมื่อสติเข้มแข็งแล้ว ก็สามารถ
อ่านกายใจตัวเองได้ ไม่ต้องอ่านพระไตรปิฎกก็ได้

78. **อยากทราบว่าสติคืออะไร**

คำตอบ สติ ความรู้สึกตัว รู้ มีความหมายเดียวกัน แต่เรียกชื่อ
ไม่เหมือนกัน

79. **เวลาโยมมองของสิ่งหนึ่งเหมือนกับว่า สมองจำภาพนี้ไว้
แล้วบอกว่าเป็นอะไร ไม่ใช่มองของสิ่งนั้นตามความเป็น**

จริงในปัจจุบัน โยมควรทำอย่างไร เพื่อให้ตัวเองอยู่กับ ปัจจุบันได้

คำตอบ รักษาสติให้เข้มแข็งแล้วจะรู้ว่าอยู่กับปัจจุบันได้
อย่างไร

80. ขอบพระคุณหลวงพ่อกี่เมตตา ทำให้โยมรู้ว่าตัวเองมี
แม่วอยู่ตัวหนึ่ง และกำลังโตขึ้น ๆ โยมมีคำถามว่า ที่ผ่าน
มาโยมให้ความสนใจกับวัตถุที่อำนวยความสะดวกสบาย
และความก้าวหน้าของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า
อาหารการกิน การเรียน และการงาน แต่โยมกลับไม่
ค่อยเอาใจใส่พ่อแม่ตัวเอง เป็นเพราะสิ่งเหล่านั้นดึงดูด
ความสนใจของโยมไป แล้วโยมก็ไปยึดติดกับความ
สนุกสนานที่ได้จากสิ่งเหล่านั้น แต่ว่าอะไรเป็นสาเหตุให้
เกิดแรงผลักดันไปในสิ่งเหล่านั้น และจะจัดการกับมัน
อย่างไร

คำตอบ ให้ปฏิบัติธรรม ตอนนี่เราก็สามารถเห็นตัวเองแล้ว

เห็นแล้วก็เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ รู้ว่าควรเอาใจใส่ผู้อื่น

อย่างไร รู้ว่าควรจะทำใจข้อบกพร่องตัวเองอย่างไร

เมื่อตัวเองเปลี่ยนแปลงแล้ว คนอยู่รอบข้างก็รับรู้ถึง

ความเปลี่ยนแปลงเอง

81. ตั้งแต่ปฏิบัติธรรมมาถึงขณะนี้ พบว่าแรงกระตุ้นของบุคคลภายนอก และวัตถุสิ่งของเริ่มมีอิทธิพลต่อโยมน้อยลง ๆ อารมณ์รุนแรงก็ไม่ค่อยปรากฏ แต่ตอนนี่ก็รู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมีแรงจูงใจและความอยากทำอะไร ๆ บนโลกนี้ ไม่ค่อยคิดตามหาอะไร อยู่กับความสงบ ตอนนี่การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตของโยม มันทำให้ชีวิตโยสมดูลย์และสงบ ถึงแม้โยมจะไม่ค่อยมีความอยากทางวัตถุก็ตาม แต่โยมก็มีความอยากที่จะปฏิบัติธรรม อยากให้หลวงพ่อบอกชี้แนะว่าโยมควรปฏิบัติต่อไปอย่างไร

คำตอบ รักษาสติ เราต้องรับผิดชอบชีวิต และอยู่ในสังคม ก็
ต้องทำหน้าที่เราให้ดีที่สุด มีสติแล้วต่อให้ต้องทำ
หน้าที่ ก็ไม่ไปยึดไปติดกับหน้าที่ ให้เป็นภาระทางใจ
เราก็สามารถทำหน้าที่อย่างปรกติ

82. ตอนกลางคืน เวลาหลับตาลง มักเห็นภาพแมลง

เคลื่อนไหว และยังเห็นใบหน้าคนเคลื่อนไหวไปมา เป็น
เพราะจิตใจไม่สงบใช่หรือไม่

คำตอบ ให้แผ่เมตตา มันไม่เกี่ยวกับจิตสงบไม่สงบ สิ่งที่เรา
มันไม่ใช่ของจริง ให้เจริญสติให้มากๆ เมื่อมีสติแล้ว
สมาธิก็ตามมา ใจก็สงบเอง

82.1 แผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรใช่หรือไม่

คำตอบ ชาติก่อนผ่านไปแล้ว ปล่อยวางไป มันเป็น
ความบังเอิญมาเจอกันพอดี การเจอกันไม่ได้
หมายความว่า เป็นเพราะกรรมเก่าในอดีต

83. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทั้ง ๑๕ จังหวะ แต่ละจังหวะ

มีความหมายอะไรหรือไม่

คำตอบ มีความหมายเดียวคือ สติ ที่เน้นแต่เรื่องสติ เพราะว่า

เมื่อมีสติแล้วก็สามารถจัดการกับความทุกข์ ตัณหา

ความโลภและความหลงได้

ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ดูเอาเอง



บันทึกโดย: กานดา พิทักษ์พงศ์สนิท

Download soft file ที่เว็บไซต์ watsanamnai.info

Email: info.watsanamnai@gmail.com

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