เล่ม ๙

ตอบปัญหา คาใจ

เรียบเรียงจากการตอบปัญหาธรรมะของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ตอบปัญหา

คาใจ เล่ม ๙

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ตอบปัญหา

คาใจ เล่ม ๙ โดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN	๙๗๘-๖๑๖-๔๘๕-๙๗๖-๐
พิมพ์ครั้งที่ ๑	มิถุนายน ๒๕๖๒
จำนวนพิมพ์	๒,๐๒๕ เล่ม
ผู้จัดพิมพ์	คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
๖๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘
E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com Website: www.silpasiam.com

คำนำ

ชื่อว่าสรรพสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ ล้วนแต่มีความสงสัยติดในดวงจิตมาหลายภพชาติ มีคำถามมากมายทั้งทางโลกและทางธรรม หากคำถามทางโลกไม่สิ้นสุดในการหาคำตอบเพราะโลกเปลี่ยนแปลงตลอด วิชาทางโลกไม่มีวันเรียนจบ

หากคำตอบในทางธรรมจักกระจ่างแจ้งสิ้นสงสัย เพราะผู้ให้คำตอบล้วนแต่เป็นวิสุทธิมงคลซึ่งจบวิชาธรรมแล้ว วิสุทธิธรรมคำตอบชัดเจนโดยวิสุทธิบุคคล ดังปรากฏในหนังสือตอบปัญหาคาใจของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต จึงมีคำตอบข้อสงสัยในธรรมของผู้ถาม ซึ่งยังเวียนว่ายในสังสารวัฏไปอีกยาวนาน

คณะศิษย์ผู้จัดทำ

ช่วงต่อไปนี้

เป็นช่วงตอบปัญหาธรรม

ใครมีคำถาม

ก็ขอเชิญถามได้ในช่วงนี้เลย

?

โยม: *กราบเรียนพระอาจารย์ค่ะ พอดีครั้งที่แล้วเคยเรียนพระอาจารย์เรื่องว่าพบจิตผู้รู้แล้วจิตก็เย็นอยู่ข้างในทั้งวัน แล้วพระอาจารย์บอกว่าให้รักษาความเย็นอันนั้นเอาไว้ เสร็จแล้วตอนนี้จิตกับสติมันผูกกันโดยที่เราไม่ต้องนั่งสมาธิ เราลืมตาเราก็รู้ จิตมันก็เด่นอยู่อย่างนั้นค่ะ สุดท้ายตอนนี้หนูก็เริ่มพิจารณาอสุภะค่ะ เราก็จะเห็นว่าชีวิตมนุษย์หรือซากโครงกระดูกมนุษย์ไม่ต่างอะไรกับซากสัตว์เลย เห็นแล้วมันก็รู้สึกว่ามันปล่อยวางได้มากขึ้นค่ะ แล้วอย่างนี้หนูควรจะ concentrate มาดูที่จิตผู้รู้ให้มันมีกำลังมากกว่านี้หรือว่าพิจารณาอสุภะไป*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ควรทำทั้งสองอย่างสลับกันไป พิจารณาแล้วจิตจะอ่อนกำลัง ก็ต้องกลับไปทำจิตให้นิ่งให้สงบ หยุดความคิดหยุดความอยากต่าง ๆ ถ้าหยุดความคิดหยุดความอยากไม่ได้ ถึงแม้จะเห็นด้วยปัญญาก็จะไม่มีกำลังหยุดมัน ตอนนี้เรายังไม่ได้พบกับความอยาก เราเลย

ไม่รู้ว่าเราจะชนะมันหรือไม่ ตอนที่เราพิจารณานี้เป็นเหมือนกับการทำการบ้าน เตรียมตัวไว้ก่อน เดี๋ยวเวลาเจอความอยาก อยากได้แฟนขึ้นมา ดูซิว่าอสุภะกับสมาธิจะมีกำลังหยุดมันหรือเปล่า

โยม: *เพราะว่าพอเจอบททดสอบบางอย่างก็จะทราบว่ามันกระเพื่อมหรือไม่กระเพื่อม เหมือนสู้กันค่ะ แล้วก็ใช้วิธีพระอาจารย์*

พระอาจารย์สุชาติ: ถ้ามันกระเพื่อม ก็แสดงว่าสติเราอ่อนแล้ว

โยม: *ก็ให้กลับไปนั่งสมาธิให้มันนิ่งให้ได้ แล้วการที่เรารู้สึกเย็นปีติสุขอยู่อย่างนี้ ก็เป็นภาวะของฌานหรือค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เป็นของความสงบ แต่มันสงบเพราะว่าไม่มีกิเลสมารบกวน เดี๋ยวถ้ามีกิเลสโผล่ขึ้นมา มันก็จะหายไป

โยม: *ถ้าไม่ออกไป เราก็ไม่ปรุงแต่งเลย*

พระอาจารย์สุชาติ: แต่ชีวิตเรามันจะต้องไปเจอ อย่างน้อยก็ต้องเจอความแก่ ความเจ็บ ความตาย

โยม: *แล้วพอเจอจิตสงบบ่อย ๆ ค่ะ มีอยู่ครั้งหนึ่ง มันเหมือนนั่งสมาธิอยู่ มันวูบเหมือนสายฟ้าผ่ามาตรงกลางแล้วก็หายไป แต่หนูก็ไม่สนใจ*

พระอาจารย์สุชาติ: ให้ดูว่ามันเป็นสภาวธรรม

โยม: *ถัดมาไม่นานนี้ค่ะก็มีอยู่ครั้งหนึ่งเห็นว่ามันวูบเหมือนว่าร่างกายเรามีโพรงกายอยู่ แล้วมีจิตที่ไม่มีตัวตนอยู่ตรงกลาง แล้วเราจะรู้ว่าความหลง จิตบอกว่าเราหลงยึดอยู่ตรงนี้ มันเลยทำให้เกิดธาตุทั้ง ๔ ก็เลยทำให้รวมตัวกัน เราก็เลยรู้ว่าถ้าเราจะตายนี้ เราก็ตายไปเลย เพราะว่าจิตมันไม่เกี่ยวกัน แล้วอย่างนี้ถ้าเกิดว่าหนูจะตายจริง ๆ หนูควรจะพลิกจิตยังไงเพื่อให้ธรรมมันสูงขึ้นค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็เพียงแต่ปล่อยให้มันตายไปโดยที่ไม่ต้องไปตื่นเต้นตกใจ ไปหวงไปห่วง ไปยึดไปติดมัน

โยม: *แล้วเราจะพิจารณาในช่วงท้ายของจิตสุดท้ายยังไงเพื่อให้เป็นพระอนาคามีค่ะพระอาจารย์*

พระอาจารย์สุชาติ: คือมันไม่ต้องรอจิตสุดท้ายล่ะ เราเป็นอนาคามีได้ก่อน ถ้าเราตัดกามารมณ์ได้ ถ้าเราไม่มีความอยากจะร่วมหลับนอนกับใคร ไม่อยากมีแฟน ไม่อยากอยู่กับใคร อยู่คนเดียวได้นี้ เราก็เป็นพระอนาคามีได้ ถือศีล ๘ ไปได้ตลอดชีวิตเอง

โยม: *กราบพระอาจารย์นะครับ คือกระผมนี้เรื่องสมาธิในการนั่งไม่ค่อยเก่ง คือนั่งแล้วก็จะหลับ แต่นี้คิดเองไม่ทราบว่าถูกหรือเปล่าครับว่า "สมาธิ" ถ้าตามเท่าที่เคยฟังแบบพระอาจารย์หรือพระองค์อื่น ๆ ถ้าผมสรุปเองว่าคือการที่ให้เราเหมือนกับว่าง ไม่คิดอะไร*

พระอาจารย์สุชาติ: หยุดคิดเอง หยุดคิดแล้วมันนิ่ง มันสงบ มันสบาย เบาอกเบาใจ เหมือนได้ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น นั่นคือสมาธิ ถ้ายังไม่รู้สึกสุขเหมือนได้ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น ก็ยังไม่สงบเต็มที่ ถ้าสงบเต็มที่แล้วมันเบาอกเบาใจ เหมือนลอยอยู่ในอวกาศ ไม่มีความวิตกกังวล ไม่มีความรัก ชัง กลัว หลง อะไรเหลืออยู่เลย ต้องทำไปถึงจะรู้สึก สิบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็น

วิธีที่จะให้ได้สมาธิ ก็ให้มีสติอยู่มาก ๆ อยู่บ่อย ๆ อยู่นาน ๆ อย่าปล่อยให้ใจคิด ดึงมันมาอยู่กับพุทโธ ๆ ไปเรื่อย ๆ คือให้มันอยู่กับอะไรสักอย่างก็ได้ เช่น ร่างกาย คอยผูกมันไว้ เฝ้าดูร่างกายไปเรื่อย ๆ อย่าปล่อยให้ไปคิดเรื่องอื่น แล้วเวลา

นั่งสมาธิก็ให้ดูลมไปหรือพุทโธไป แล้วเดี๋ยวมันหยุดคิดปั๊บ มันจะกึ๊กลงไป เหมือนรถวิ่งตกเหวลงไป มันวิ่งมาสุดทาง มันไม่มีถนนวิ่งต่อ มันก็วูบลงไป แล้วมันก็จะนิ่งสงบ แล้วมันก็จะรู้เอง ถ้าเป็นสมาธิจริงนี้ มันไม่สงสัย มันไม่ถามใคร เพราะมันเป็นเหตุการณ์เหมือนพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ เหมือนขับรถไปตกเหวอย่างนี้ ไม่ต้องถาม เอ้ ถนนหายไปไหน ไม่มีถนน รถมันก็เลยวูบลงไป เราพุทโธ ๆ ไป พอมันสุดถนน มันก็วูบลงไป เหมือนตกหลุมตกบ่อ ดังนั้นอย่าไปคาดก็แล้วกัน เวลานั่งก็ดูลมไป พุทโธไป อย่าไปคิดว่าเมื่อไรจะสุดทาง เมื่อไรจะตกหลุมตกบ่อตกเหว ถ้าคิดแล้วมันไม่เป็นอย่าไปคิด ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ขับรถไปเรื่อย ๆ

โยม: *เหมือนกับให้เราฝึกละ เวลามีอะไรคิดเข้ามาก็ให้เราละ*

พระอาจารย์สุชาติ: อย่าไปคิด ให้อยู่กับพุทโธ ถ้าไม่มีอะไรอยู่ ความคิดมันจะเข้ามาตลอด ถึงแม้กำลังพุทโธอยู่ มันก็ยังเข้ามาได้ มันเข้ามาก็อย่าไปสนใจ ตอนต้นมันแข่งกัน มันแย่งกัน เราก็พุทโธของเราไป มันจะคิดก็ปล่อยมันคิดไป แต่อย่าไปเถียงกับมัน อย่าไปอะไรกับมัน พุทโธ ๆ ของเราไป ไม่รู้ไม่ชี้ไป

โยม: *แต่ถ้าผมไม่ได้พุทโธ แต่อยู่กับลม*

พระอาจารย์สุชาติ: ได้ ก็ดูลมไปอย่างเดียว อย่าไปสนใจความคิดที่มันจะแทรกเข้ามา ให้รู้เข้ารู้ออก รู้กำลังหายใจเข้าหายใจออกไปเรื่อย ๆ

โยม: *ขออีกข้อนะครับ คืออริยสัจ ๔ ที่ผมมีศึกษามาบ้าง ไม่รู้ผิดหรือถูก คืออย่างทุกข์นี้พอเข้าใจ แล้วก็เหตุให้เกิดทุกข์ก็คือตัณหา ในความเข้าใจของผมคือความอยากที่มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นิโรธ นี้คือความดับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ทุกข์หายไป เวลาทุกข์หายไปเขาเรียกว่านิโรธ ทุกข์มันเกิดและดับได้ เช่นเวลาเราอยากดื่มกาแฟก็ทุกข์ขึ้นมา พอเราได้ดื่มกาแฟปั๊บ ความทุกข์นั้นก็ดับไป แต่ดับแบบชั่วคราว ถ้าดับแบบถาวรนี้ ต้องดับด้วยการไม่ดื่ม พอไม่ดื่มแล้วหยุดความอยากดื่มได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากดื่มก็จะหายไป ก็เรียกว่านิโรธ

โยม: *ขอถามข้อสุดท้ายครับอาจารย์ คำว่าหลุดพ้น บรรลุธรรม แล้วก็นิพพาน ความหมายอันเดียวกันหรือเปล่าครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: หลุดพ้น ก็คือหลุดพ้นจากความทุกข์ ก็นิพพาน ถ้าถึงนิพพาน มันก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ จะว่าความหมายอันเดียวกันก็ไม่ได้ มันต่างลักษณะกัน คำว่า "นิพพาน" ก็คือจิตที่ไม่มีความอยาก พอไม่มีความอยากก็ไม่มีความทุกข์ เพราะเราหลุดพ้นจากความทุกข์ บรรลุ ก็คือได้ทำงานสำเร็จ ได้หยุดทำงาน จนกระทั่งได้กำจัดความอยากให้หมดไปจากใจ กำจัดความทุกข์ให้หมดไปจากใจ ก็บรรลุธรรม บรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ก็เรียกว่าบรรลุธรรม เหมือนเรียนจบปริญญา ก็เรียกว่าบรรลุ เรียนจบได้ปริญญาตรี ก็บรรลุระดับปริญญาตรี จบปริญญาโท ก็บรรลุปริญญาโทไป

๓

โยม: *ขออนุญาตพระอาจารย์เมตตาอธิบายเรื่องอสุภะในการพิจารณาเพิ่มเติม เพราะว่าหนูยังไม่เข้าใจ หนูฟังเทศน์หลวงตา หลวงตาบอกว่าให้ตั้งมันเอาไว้ อย่าทำลายค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็นึกมันบ่อยๆ คิดมันบ่อยๆ คืออย่าไปทำให้มันกระจายกลายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ให้ดูสภาพที่ไม่น่าดูของร่างกายที่เวลามันเน่าเฟะ ดูมันจนกระทั่งให้มันเกิดความขยะแขยง เห็นดาราภาพยนตร์ก็คิดถึงเวลาร่างกายเขาตายเน่าเฟะขึ้นมา ให้คิดอย่างนี้

๔

โยม: *กราบนมัสการค่ะ คำถามคือ เวลาปฏิบัติพยายามรู้ลมแล้วก็พุทโธเบาๆ ทีนี้บางช่วงมันจะเคลิ้มๆ แล้วก็วูบแล้วก็นิ่ง แล้วก็สว่าง จนสักพักแล้วคลายตัว ควรจะปล่อยให้คลายตัวก่อนแล้วค่อยกลับมาพุทโธ หรือว่าวูบนั้นไม่ดีควรจะพุทโธต่อไปเลยค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: คือมันวูบแบบหลับหรือเปล่า บางทีสติมันอ่อน มันสัปหงกไป มันก็วูบได้ ถ้าวูบอย่างนั้นก็ควรจะมีพุทโธกำกับอยู่เรื่อยๆ จะดีกว่า

โยม: *สังเกตเห็นมีความแตกต่าง เคยวูบแบบหลับ เบลอๆ แต่ว่าบางครั้งวูบแต่รู้ตัวนิ่ง แล้วก็สว่างนวลๆ แต่จะอยู่แค่แป๊บเดียว*

พระอาจารย์สุชาติ: ดี ทำต่อไป พอมันออกมาก็พุทโธต่อ ดูลมต่อไป

โยม: *ไม่ใช่ว่ามันวูบนิดหนึ่ง แล้วเรารีบๆ พุทโธ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่ต้องรีบ พอมันวูบ ก็ปล่อยมันวูบไป ให้รู้เฉยๆ ถ้ามันวูบแล้วนิ่ง สว่าง สบาย ก็ปล่อยมันไป

โยม: *มันจะนวลๆ เบาๆ*

พระอาจารย์สุชาติ: มันเริ่มสงบ มันเริ่มสงบทีละนิด ทีละหน่อยก่อน แล้วก็พุทโธต่อ

โยม: *และบางครั้งจะมีอาการนิ่ง แต่ว่ากระตุกแต่ก็รู้ตัว*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็รู้เฉยๆ แล้วกัน

โยม: *ไม่เป็นอันตราย*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่มีอะไรเสียหาย เรื่องจิตใจมันรับกับทุกสิ่งทุกอย่างได้

โยม: *บางครั้งต้องฝืนมากเลย*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็กิเลสมันชอบดึงจิตให้ไป เดี๋ยวมันก็จะหลอกเราไปที่อื่นต่อ

โยม: *ก่อนนอนนี้ควรจะพุทโธจนหลับหรือว่าอย่างไรคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: แล้วแต่ ถ้าจะใช้พุทโธเป็นยานอนหลับก็ได้ ถ้านอนไม่หลับก็พุทโธดู แต่บางคนพุทโธแล้วไม่หลับก็ได้ มันไม่แน่ก็แล้วแต่

โยม: *คือโยมกลัวว่าเดี๋ยวถ้าพุทโธแล้วหลับเนี่ย เดี๋ยวเวลาปฏิบัตินั่งจริงนี้ มันอาจจะเผลอหลับ จะติดนิสัย เกี่ยวกันไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่ ไม่เกี่ยวกัน ถ้านั่งมันจะไม่หลับ ถ้านอนมันจะหลับง่าย

โยม: *เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ต้องเลี้ยงลูก ๒ คน เพราะพ่อเด็กปัดความรับผิดชอบแล้วโยนภาระไว้ แต่ปัญหาคือตอนนี้ดิฉันไม่มีอาชีพและมีปัญหาเรื่องการเงิน ขอวิธีคิดด้วยค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ถ้าลูกโตพอช่วยหาเงินได้ก็เอามันมาช่วยหาเงิน สมัยก่อนเขาอาศัยเอาลูกมาช่วยทำงาน ชาวนาชาวไร่ เขาไม่ได้ส่งลูกไปโรงเรียน เขาก็เอาลูกนี่ล่ะมาช่วยทำนาทำไร่ ทำงานในบ้าน

ดังนั้นมีลูกไม่ต้องเลี้ยงมันอย่างเดียว ลูกนี้ก็เอามาใช้งานได้ มาช่วยกันหารายได้ ถ้ามันจำเป็น ถ้าเราหาคนเดียวไม่ได้ก็ต้องให้ลูกมาช่วยหา บอกลูกว่า ถ้าไม่ช่วยก็อดตาย ถ้าเขาเห็นความจำเป็นเขาก็จะช่วยเอง

โยม: *ผมไปปฏิบัติธรรมที่วัดโดยไม่ได้บอกพ่อแม่ ทำให้ท่านติดต่อผมไม่ได้ และทำให้ท่านไม่สบายใจ แบบนี้จะบาปไหมครับ และมีทางแก้ไขบาปนั้นบ้างไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่บาปหรอก คราวหน้าถ้าเราไม่อยากให้ท่านไม่สบายใจ ก็บอกไว้ก่อนว่าจะไปไหน แล้วก็จะไม่ติดต่อกันชั่วคราว

โยม: *ผมอดอาหารแล้วร่างกายกับจิตจะแยกกันอย่างเห็นชัด แต่มาตอนนี้ทำไมมันดิ่งลงเหวทั้งสองอย่างงงๆ ผมขอเมตตาพระอาจารย์ช่วยแนะนำวิธีแก้ หรือผมต้องภาวนาต่อไปเรื่อยๆ ครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่เข้าใจความหมายว่าดิ่งลงเหวเป็นยังไง ถ้าจิตดิ่งลงเหวแล้วสงบก็ดี จิตสงบก็ไม่มีปัญหาอะไร ดิ่งลงเหวแล้วจิตสงบมีความสุขก็ใช้ได้ มีความอิ่ม ไม่หิวโหย ร่างกายจะเป็นอะไรก็ปล่อยวางได้ ไม่เดือดร้อน ถ้าดิ่งแบบนี้ก็ดี พยายามทำบ่อยๆ ทำให้จิตมันดิ่งลงเหวบ่อยๆ แล้วเวลาจิตสงบแล้วมันไม่เดือดร้อนกับความเป็นความตาย ความทุกข์ยากลำบากของร่างกาย ร่างกายมันจะดูแลดีขนาดไหน ในที่สุดเดี๋ยวมันก็ต้องตายอยู่ดี สู้เรามาเตรียมตัวเตรียมใจสอนจิตให้รับกับความทุกข์ยากลำบากของร่างกายจะดีกว่า แล้วเวลามันเกิดขึ้นเราจะได้ไม่เดือดร้อน ถ้าเรามัวแต่มาดูแลเลี้ยงดูร่างกายให้มันดี

กลัวมันจะไม่ดี เดี๋ยวเวลามันไม่ดีเราจะรับกับสภาพไม่ได้ เพราะร่างกายต่อให้เลี้ยงดูดีขนาดไหน เดี๋ยววันหนึ่งมันก็ต้องไม่ดีตามธรรมชาติของมัน ถ้ามันไม่ดีตอนนี้แล้วเรามีจิตที่สงบ ไม่วุ่นวายกับมันได้ ก็ถือว่าเราโชคดี เพราะต่อไปเวลาที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาร่างกายพิกลพิการ เราก็จะได้ไม่เดือดร้อนกับความเป็นความตายของร่างกาย

โยม: *ในเพศฆราวาสจะทำอย่างไรให้ทรงคุณของการปฏิบัติธรรมได้ครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ถ้ามีเวลาว่างก็ไปหาที่สงบปฏิบัติ เช่น วันหยุด ๔ วันนี้ แทนที่จะไปเที่ยวไปเลี้ยงฉลองกัน ไปส่งท้ายปีเก่ากัน ก็ไปอยู่วัด ถ้ามีวัดอยู่ก็ไป ถ้าไม่มีวัดแต่มีที่ไหนที่เรารู้ที่เราอยู่คนเดียวได้ สงบ เราก็ไปที่นั่น เพื่อที่เราจะได้ไปบำเพ็ญสติ สมาธิ ปัญญา ให้มากขึ้น แล้วต่อไปพอเรามีกำลังมากขึ้น เราก็จะไปปฏิบัติได้อย่างเต็มรูปแบบต่อไป

โยม: *อยากทราบว่านิมิตนี้บอกอะไรหรือคะ นอนอยู่ได้ยินเสียงบอกว่า "ไม่มีอะไรเป็นอะไรกับอะไร" พูดวลีเดียว เร็วขึ้น ปรากฏภาพพระเดินจงกรมวนไปวนมา เห็นแค่ช่วงขาที่เดินเร็วขึ้นตามวลีนั้น เป็นเหตุการณ์อยู่อย่างนั้นประมาณ ๒๐ นาทีค่ะ ตอนท้ายมีเสียงบอกอีกว่า สภาวธรรมเข้มเข้มงวดเข้าไปอีก แล้วเห็นภาพพระอรหันต์รูปหนึ่งท่านเป็นเจ้าอาวาส มายืนดูข้าพเจ้าว่าเกิดอะไรขึ้นกับข้าพเจ้า กราบขอคำแนะนำด้วยเจ้าค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ถ้าเราไม่รู้ว่ามันมีความหมายอะไร ก็อย่าไปสนใจมันจนกว่าเราสามารถที่จะวิเคราะห์ได้ด้วยตนเอง ถ้าวิเคราะห์ไม่ได้ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ก็ถือว่าเป็นของที่มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไปก็แล้วกัน อย่าไปแบกมัน อย่าไปกังวลกับมันโดยใช่เหตุ แต่ถ้ามันเป็นสิ่งที่เราวิเคราะห์แล้วเราสามารถเอามาใช้ประโยชน์ได้ ก็เอามาใช้ประโยชน์

โยม: *เคยเกิดอาการจิตสงบวูบลงไป หลังจากวันนั้นเวลานึกถึงลมหายใจเมื่อไร สามารถกำหนดให้ขนลุกขนพองและเกิดความซาบซ่านทั่วร่างกายได้ทุกเวลาที่ต้องการ อาการเช่นนี้คืออะไรครับ และเกิดขึ้นได้เช่นไรครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็เรียกว่าปีติ เวลาจิตเราอยู่ในความสงบ มันก็จะเกิดปีติ เกิดความสุขขึ้นมา เลยทำให้จิตมีความปีติสุขได้ ก็ต้องมีสติคอยควบคุมความคิดไว้ แต่ก็ยังไม่สงบเต็มที่ ถ้าสงบเต็มที่แล้ว ความปีติก็จะหายไป เหลือแต่ความนิ่งเฉย ความสักแต่ว่ารู้อยู่ตามลำพัง ก็ทำต่อไป เวลามันเกิดขนลุกซ่าแล้ว พยายามกำหนดสติต่อไป หยุดความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ให้จิตมันลงเข้าไปลึกกว่านั้น ให้มันเข้าสู่ฐานของจิตคือความสงบ ความนิ่ง

๑๐

โยม: *หนูไม่สบายใจที่ไม่ได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดในช่วงปีใหม่ ทั้งที่ตั้งใจจะไป แต่ถูกคนในครอบครัวคัดค้านเลยไม่ได้ไป กลับกลายเป็นว่าหนูกลุ้ม อย่างนี้เรียกว่ากิเลสไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เป็น คืออยากแล้วไม่ได้ดั่งใจอยาก ถึงแม้ว่าจะเป็นความอยากที่ดี ถ้ามันทำให้เราไม่สบายใจ มันก็เป็นความอยากที่เราต้องหยุด เพราะเมื่อเราอยากไปแล้วเราไม่ได้ไป เราก็ต้องหยุดความอยากนี้ไว้ก่อน รอโอกาสที่เราไปได้แล้วค่อยอยากไปใหม่

๑๑

โยม: *ในกรณีที่ญาติเสียชีวิตไปแล้ว เราทำบุญอุทิศไปให้เขาจะได้รับบุญนั้นหรือไม่เจ้าค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ไม่แน่ แล้วแต่สถานภาพของเขา ถ้าเขาทำบุญไว้มาก เขาก็ไปเป็นเทวดา เป็นเศรษฐีบุญ เขาก็ไม่ต้องมารอรับส่วนบุญ ถ้าเขาไม่ค่อยได้ทำบุญเลย เขาอาจจะไปแบบขอทาน อันนั้นเขาก็จะมารับส่วนบุญของเราได้ ดังนั้นก็แล้วแต่สภาพของเขาจิตใจของเขาว่าขณะที่เขามีชีวิตอยู่ เขาได้ทำบุญมากน้อยเพียงไร

๑๒

โยม: *คุณยายฝากเรียนถามว่า ในกรณีที่ทำสมาธิโดยเดินจงกรม สามารถทำที่บ้านได้หรือไม่ จะได้บุญเหมือนกับทำที่วัดหรือไม่เจ้าค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ได้ อยู่ที่ไหนก็ทำได้ อยู่ที่วัดก็ได้ ที่บ้านก็ได้ แต่ขอให้เป็นที่ที่มันสงบจะดีกว่า ถ้าที่วัดนี้ไม่สงบเท่าที่บ้าน ก็ทำที่บ้านดีกว่า ถ้าที่บ้านไม่สงบกว่าที่วัด ที่วัดสงบกว่า ก็ทำที่วัดจะดีกว่า การจะทำสมาธินี้ต้องอาศัยสถานที่สงบที่เรียกว่าวิเวก ไปปลีกวิเวกก็ไปหาที่สงบไปอยู่คนเดียว จะได้ไม่มีอะไรมารบกวนใจ ไม่มีอะไรมาดึงให้ใจเราไปคิด ถ้าเราไปอยู่กับคนนั้นคนนี้ เดี๋ยวเขาก็ชวนเราทำนู้นทำนี่ ชวนเราคุยชวนเราทำอะไรไป ก็ต้องใช้ความคิดกัน ถ้าไปอยู่คนเดียวก็ไม่มีใครมาชวน ก็จะมีเราจะชวนตัวเราไปเอง อยู่คนเดียวเดี๋ยวรำคาญก็อยากจะไปทำนู้นทำนี่ขึ้นมา อันนี้เราก็ต้องหยุดมันด้วยสติ พุทโธ ๆ ไป อย่าปล่อยให้มันคิด

๑๓

โยม: *ดวงวิญญาณในอดีตมีจำนวนน้อยกว่าในปัจจุบัน ทำไมถึงเป็นเช่นนั้นเพราะอะไร*

พระอาจารย์สุชาติ: มีเท่าเดิม เพราะวิญญาณไม่มีวันตาย เพียงแต่ว่าไปเป็นอย่างอื่น ไปเป็นแมวบ้าง ไปเป็นมดบ้าง เป็นแมลงบ้าง เป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทวดาบ้าง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา จำนวนวิญญาณที่มีอยู่ในไตรภพนี้มีเท่ากัน เพียงแต่ว่าเปลี่ยนสถานภาพ ดวงวิญญาณบางดวงก็ไปเป็นพระพุทธเจ้า ไปเป็นพระอรหันต์ บางดวงก็ยังมาเกิดมาเป็นมนุษย์ มาเป็นเปรต มาเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เพราะว่าดวงวิญญาณคือใจนี้ไม่มีวันตายนั่นเอง มีเท่าไรก็มีเท่านั้นเหมือนเดิม เพียงแต่ไปเปลี่ยนสภาพเหมือนแสดงละคร ไปเปลี่ยนบท เล่นละครโรงนี้ก็เป็นพระเอก ไปเล่นละครโรงหน้าก็ไปเป็นผู้ร้าย อย่างนี้เป็นต้น

นี่คือใจ ใจเรานี้เป็นเหมือนผู้แสดงละคร เราไปรับบทบาทต่าง ๆ ตามผู้กำกับ ใครเป็นผู้กำกับบทบาทเรา ก็คือกรรมที่เราทำนี่เอง ทำบุญทำกรรมไว้ เราก็ไปรับผลบุญ

ผลกรรม ไปเป็นเทวดาถ้าทำบุญ ทำบาปก็ไปเป็นเปรต ไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน อย่างนี้เป็นต้น

๑๔

โยม: *จะให้พระพุทธศาสนาอยู่ยั่งยืน ชาวพุทธต้องปฏิบัติตามมรรค ๘ ใช่หรือไม่คะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ต้องศึกษามรรค ๘ แล้วต้องปฏิบัติตามมรรค ๘ จนบรรลุ บรรลุแล้วก็จะได้เอามรรค ๘ ที่ได้บรรลุนี้ไปเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นอีกทอดหนึ่ง ศาสนาก็จะอยู่ไปได้เรื่อย ๆ ไม่ได้อยู่ที่การสร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ สร้างศาลา แต่สร้างได้ถ้ามีความจำเป็นต้องสร้าง แล้วมีความสามารถจะสร้างก็สร้างไป แต่ถ้าต้องเลือกระหว่างการสร้างวัดกับการศึกษา การปฏิบัติ ก็ควรจะเอาการศึกษากับการปฏิบัติจะดีกว่า

๑๕

โยม: *ช่วงขณะปฏิบัติธรรม ทางเดินจงกรมมีรังแตนอยู่ ทำให้รู้สึกกังวล หนูค่อนข้างกลัวสัตว์ค่ะ กราบเรียนถามพระอาจารย์ว่าควรทำอย่างไรเพื่อให้มีความกังวลลดน้อยลงคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็มันยังไม่ทำอะไรเรา ไปทำอะไรไปกังวลทำไม เขาก็อยู่ของเขา เราก็อยู่ของเรา ไม่เห็นมีปัญหาตรงไหน ถ้าเขาจะทำก็ทำไปตั้งนานแล้วใช่ไหม เขาอยู่ของเขาก็ปล่อยเขาอยู่ไป เรานี่ล่ะจะกลายเป็นอสูรกาย ถ้าไปกลัวบ่อยๆ กลัวแล้วไปทำบาป ไปฆ่าเขา ไปไล่เขา ถ้ากลัวมากๆ ก็ย้ายทางเดินจงกรมไปที่อื่น แต่ถ้าปฏิบัติเพื่อไม่ให้มีความกลัว เราก็ต้องอยู่ต่อไป ทำใจเฉยๆ มีสติกำกับใจ อย่าปล่อยให้ไปคิดถึงรังแตน มันก็จะไม่กลัว หรือถ้าจะกลัวก็คิดว่าถ้าถึงคราวจะถูกมันต่อย มันก็ต้องต่อย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ยอมตาย ยอมเจ็บ แล้วมันก็จะหายกลัว แล้วจะได้ไม่ต้องไปทำบาป

โยม: *ถ้าหากพระทราบว่าเวลาที่โยมมาทำบุญถวายปัจจัย ข้าวของเงินทองที่มานั้นไม่ได้มาอย่างบริสุทธิ์ เมื่อพระท่านรับไป พระจะเป็นบุญหรือเป็นบาปครับ แล้วถ้าได้ทั้ง ๒ กรณีนี้จะต้องปฏิบัติตนอย่างไรครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ไม่ต้องปฏิบัติอะไร เรื่องของโยมก็เรื่องของโยม โยมจะหาเงินมาได้ยังไงไม่ใช่เรื่องของพระ พระมีหน้าที่รับของเขา ของที่พระรับได้ก็รับ ของที่รับไม่ได้ก็อย่ารับ เท่านั้นเอง ถ้าโยมถวายสุราก็อย่าไปรับ ถวายยาเสพติดก็อย่าไปรับ เท่านั้นเอง ของที่พระพุทธเจ้าอนุญาตให้รับได้ก็รับไป เพราะมันเป็นเรื่องของคนละคนกัน คนรับไม่ได้ไปทำบาปทำกรรมอะไร คนให้ถ้าเขาไปทำบาปทำกรรมมันก็อยู่กับเขา ของที่ให้มามันไม่ได้เป็นบาปเป็นกรรม เขาก็ได้บุญ ถึงแม้ว่าเขาจะเอาเงินที่เขาได้มาจากการทำบาปนี้มาทำบุญ เขาก็ได้บุญ แต่เขาก็ยังมีบาปติดตัวอยู่ คือการทำบุญไม่ได้ไปล้างบาปที่เขาทำไว้เท่านั้นเอง แต่ก็ยังดีที่เขาทำบุญ เพราะว่าถ้าเขาทำบุญบ่อย ๆ ทำบุญมาก ๆ

บางทีบุญของเขามากกว่าบาป เวลาตายไปเขาก็ยังไม่ต้องไปใช้บาป เพราะบุญมีกำลังมากกว่า บุญก็จะดึงเขาไปรับผลบุญก่อน แต่บาปไม่หาย บาปจะรอเวลาที่บุญหมด บุญมีกำลังน้อยกว่าบาปเมื่อไร ตอนนั้นบาปก็จะมาแสดงผลต่อเขาต่อไป

๑๗

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ อย่างตั้งใจมาประมาณ ๓ ปีค่ะ สังเกตตัวเองว่าเวลานี้บางช่วงเวลาจะรู้สึกหงุดหงิดคนรอบข้างง่ายมาก บางครั้งรู้สึกอึดอัดขัดข้องใจมาก เหมือนอยากร้องไห้ทั้งที่ไม่มีเรื่องอะไรเมื่อก่อนไม่เคยเป็นค่ะ ไม่ทราบว่าเป็นผลจากการปฏิบัติหรือไม่เจ้าค่ะ บางครั้งก็แสดงออกมา แต่พยายามรู้ตัวไม่แสดงความรู้สึกออกมาเจ้าค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ตอนนั้นมันไม่ได้ปฏิบัติมันถึงเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นมา ถ้าปฏิบัติมันก็จะไม่เกิดอาการ เพราะฉะนั้นเราอย่าแยกการปฏิบัติว่าปฏิบัติตอนที่เราไปวัด พอกลับมาบ้าน กลับมาที่ทำงาน แล้วเราไม่ปฏิบัติ ความจริงเราต้องปฏิบัติทุกเวลานาที อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สติเป็นสิ่งที่สำคัญที่จำเป็นในทุกสถานที่ทุกกรณี ไม่ใช่จะมีสติแต่ตอนที่เราไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ พอเราออกมาจากเดินจงกรม นั่งสมาธิ เราก็ทิ้งสติ อย่างนี้ไม่ถูกต้อง การฝึกสติเพื่อให้เรามีสติตลอดเวลาเพื่อที่เวลาเรามาทำงานมาเกี่ยวข้องกับคน เรายังมีสติกำกับใจอยู่ ถ้าเรามีสติกำกับใจอยู่ อาการหงุดหงิดอาการอะไรต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเราไม่ทำต่อ เราไปทำแต่ตอนที่เราไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ พอเรามาเกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนี้ โยนสติทิ้งไปหมดเลย เอากิเลสออกมาวาดกันเลย เอามาดวลกันมาใส่กัน มันก็เกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นมาทันที ฉะนั้นต้องพยายามปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เฉพาะเวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ต้องมีสติทุกเวลาทุกนาที สติจำเป็นในทุกกรณี

โยม: *คนที่ฆ่าสัตว์ร้ายสัตว์มีพิษรวมถึงโจรผู้ร้าย เพื่อรักษาชีวิตของตนเองและคนอื่น จะมีผลกรรมเช่นไรครับ ต่างกับผลกรรมจากการฆ่าสัตว์เพื่อเลี้ยงชีพหรือไม่ครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ต่างกัน เพราะว่าบาปมันก็มีหนักมีเบา ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราฆ่าว่ามีคุณมาก แม้แต่สัตว์เดรัจฉานมันก็มีคุณมีโทษต่างกัน ฆ่าวัวฆ่าควายนี้ก็มีโทษหนักกว่าฆ่าเป็ดฆ่าไก่ ฆ่ามดฆ่าแมลงโทษมันยิ่งน้อยลงไปเรื่อย ๆ แต่มันก็ยังมีโทษอยู่ แล้ววิบากของโทษนี้คืออะไร เผื่อเวลาเราไปใช้บาป ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เราก็จะไปถูกเขาฆ่า ถ้าเราเคยฆ่าเขามาก่อน เช่น ถ้าเราเคยฆ่ามด เดี๋ยวเราไปเกิดเป็นมดก็ต้องถูกเขาฆ่า อย่างนี้เป็นต้น ขอให้คิดอย่างนี้ก็แล้วกันว่า ทำอะไรก็จะได้อย่างนั้น ฆ่าใครก็จะถูกเขากลับมาฆ่าเรา ถ้าไม่อยากให้เขามาฆ่าเรา เราก็อย่าไปฆ่าเขา ยอมตายดีกว่า ยอมอดตาย ยอมเจ็บดีกว่า ยอมให้ยุงกัดดีกว่า ยอมให้มดมันขึ้นบ้านดีกว่า อย่างน้อยเราจะไม่ได้ไปเป็นมดให้เขามาฆ่าเราต่อไป

โยม: *ข้อที่ ๑. นั่งสมาธิแล้วรู้สึกปวดมาก แต่เมื่อวานนี้รู้สึกไม่ปวดเท่าไร เป็นเพราะอะไรคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เพราะสติ มีสติจดจ่ออยู่กับพุทโธ อยู่กับลมนี้ มันจะไม่เจ็บ เพราะใจมันไม่ไปปรุงแต่งกับความเจ็บของร่างกาย ไม่ได้ไปอยากให้ความเจ็บมันหายไป มันก็เลยไม่รู้สึกเจ็บ แต่ถ้าไม่มีสติ ไปคิดอยู่กับความเจ็บเดี๋ยวความเจ็บมันก็จะยิ่งขยายตัวขึ้นจนกระทั่งทนนั่งต่อไปไม่ได้ เวลานั่งต้องมีสติแล้วจะนั่งได้นาน จะสงบได้นาน จะไม่เจ็บไม่ปวด

โยม: *ข้อที่ ๒. เมื่อวานเพิ่งให้เงินเพื่อนไป ไม่รู้ว่าการที่ให้เงินเพื่อนไปนี้ เป็นสาเหตุทำให้อาการปวดจากการนั่งสมาธิลดน้อยลงหรือเปล่าค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: คงไม่ใช่หรอกมั้ง ถ้าอย่างนั้นคนมีเงินก็นั่งสมาธิได้ พอมีเงินก็ไปให้เงินคนนั้นคนนี้ แต่มันอาจจะมีส่วนว่า เวลาให้เงินไปแล้วใจมันเบามันสบาย มันไม่ไปคิด

เรื่องหาเงินหาทอง มันก็เลยทำให้มีสติอยู่กับการนั่ง มันก็อาจจะสงบได้ง่ายกว่า อันนี้ก็อาจจะมีผลข้างเคียงแต่ไม่เป็นผลโดยตรง ผลโดยตรงก็คือการที่เรามีสติ ใจเราไม่วุ่นวาย ถ้าเกิดคนขโมยเงินไปนี้ บางทีมานั่งสมาธิก็อาจจะไม่สงบเลย เพราะถ้าเราหวงเงินห่วงเงิน ก็คิดอยู่กับเงินที่หายไป มันก็จะไม่สงบ แต่ถ้าเราคิดว่าเป็นการทำบุญทำทาน ดี เราไม่ต้องไปที่วัด มีคนมารับเงินที่บ้าน ให้เขาไปเลย ใจก็อาจจะสงบ เวลานั่งสมาธิก็อาจจะสงบง่ายก็ได้

อยู่ที่ใจเราว่าไปผูกพันกันเรื่องต่างๆ หรือไม่ ถ้าเราไม่ผูกพันแล้ว มันก็จะสงบง่าย ถ้าไปผูกพันมันก็จะสงบยาก

๒๐

โยม: *การนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ก่อนนอน และเจริญสติหลังตื่นนอน เพียงพอไหมคะ ควรต้องทำอะไรเพิ่มไหมคะ ถ้าต้องการให้การปฏิบัติก้าวหน้า*

พระอาจารย์สุชาติ: สำหรับเพื่อการก้าวหน้า ถ้าปฏิบัติเท่านี้มันก็จะก้าวอยู่เท่านี้ เหมือนขับรถ ถ้าเราเหยียบ ๘๐ มันก็อยู่แค่ ๘๐ ถ้าอยากให้มันไป ๑๐๐ ก็เหยียบมันลงไปอีกหน่อย อยากให้มัน ๑๒๐ ก็เหยียบเข้าไป ถ้าอยากจะก้าวหน้าก็ต้องปฏิบัติมากขึ้นไปเรื่อยๆ จากชั่วโมงก็เป็น ๒ ชั่วโมง จาก ๒ ชั่วโมง ก็เป็น ๓ ชั่วโมง จนในที่สุดปฏิบัติมันทั้งวันทั้งคืน ยกเว้นเวลาหลับเท่านั้น อันนี้แหละถึงจะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว

โยม: *เวลาคุยกับคนอื่น ตอนที่ฟังเขาจะมีวิธีเจริญสติอย่างไรคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ตั้งใจฟัง อย่าไปคิดเรื่องอื่น เช่น เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ตั้งใจฟัง ถ้าเราไม่ตั้งใจฟัง เราก็จะไม่รู้เรื่องที่เขากำลังพูดอยู่ ยกเว้นถ้าเราไม่อยากจะฟังแต่เราจำเป็นต้องฟัง เขาบังคับ เขาจะด่าเรา เราไม่อยากฟังคำด่าเราก็พุทโธ ๆ ไป อย่าไปฟังเสียงด่าเขา เราก็จะไม่อารมณ์เสีย แต่ถ้าเราต้องไปฟังเขาด่า ยิ่งฟังคำด่าเขา เราก็จะยิ่งเครียด ยิ่งโกรธขึ้นมาได้ ถ้าเราอยากจะละลดความเครียดความโกรธ ก็อย่าไปฟัง เราก็พุทโธ ๆ ไป หรือถ้าเราขอตัวได้ก็ขอตัวเข้าห้องน้ำไป ไปไหนก็ได้ ถ้าพูดแล้วเป็นเรื่องเป็นราวเป็นโทษ ก็อย่าไปพูดดีกว่า แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ โดยมารยาทต้องฟัง เช่น แม่จะสอนจะว่าอะไร ก็พุทโธ ๆ ไปภายในใจก็ได้ อย่าไปเถียงแม่ อย่าไปโกรธแม่ ไม่ดีนะ

๒๒

โยม: *การสวดมนต์ เช่น โพชฌังคปริตร มีอานุภาพรักษาโรคทางกายได้จริงไหมคะ และถ้าสวดให้ผู้อื่นโดยที่ไม่ได้อยู่ใกล้กัน จะสามารถไปถึงผู้ที่เราตั้งใจสวดให้ไหม*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่จริงหรอก งั้นโรงพยาบาลก็ไม่ต้องมีซิ ใช่ไหม สอนให้คนสวดโพชฌงค์กัน เวลาเป็นมะเร็งก็โพชฌงค์เอาเลย ครูบาอาจารย์ พระพุทธเจ้า ยังตายเลย มันไม่ใช่ อันนั้นเป็นเฉพาะกรณี คือคนไม่ได้เจ็บมาก แล้วพอได้สติมันก็ลุกขึ้นมาเดิน วิ่งได้ ซึ่งความจริงร่างกายมันวิ่งได้อยู่แล้ว เดินได้อยู่แล้ว แต่ใจมันทุกข์ ใจมันอยากให้หายกลัวจะตาย มันก็เลยทำท่าจะตายไปเท่านั้นเอง พอได้สติขึ้นมาว่าร่างกายมันจะเป็นยังไงก็เรื่องของร่างกาย ใจไม่ได้เป็นร่างกาย พอใจได้สติ ใจสั่งให้ร่างกายลุกได้ก็ลุกเลย อันนี้เป็นกรณีพิเศษ เป็นเฉพาะเวลาบางเวลาเท่านั้นเอง แต่เรื่องรักษาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บนี้ มันเรื่องของร่างกายก็ต้องใช้หมอใช้ยาเท่านั้น แม้แต่พระพุทธเจ้ายังมีหมอเลย

ชีวกโกมารภัจจ์ ท่านก็เป็นหมอรักษาพระพุทธเจ้า ก็รักษาไปตามความสามารถของยากับของร่างกายเท่านั้นแหละ ร่างกายจะวิเศษขนาดไหน เป็นพระพุทธเจ้าก็ยังต้องตายเหมือนกัน งั้นสวดโพชฌงค์ไปก็ต้องตายเหมือนกัน แต่สวดแล้วจะทำให้ใจสงบ ใจไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนกับความตายของร่างกาย

๒๓

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *จะมีวิธีใดที่จะทำให้ระงับอารมณ์โกรธหรือโมโหได้ทันทีคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: พอโกรธถ้ามีสติก็หยุดมันได้ ถ้าไม่มีสติก็ต้องพุทโธ ๆ ไป อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ อย่าไปคิดถึงคนที่ทำให้เราโกรธ ให้คิดอยู่กับพุทโธ ๆ ไปเดี๋ยวมันก็หายโกรธ แต่มันจะหายทันทีหรือไม่ ก็เหมือนกับรถ รถมันวิ่งเร็วหรือวิ่งช้า ถ้าวิ่งช้า พอเหยียบเบรกปุ๊บมันก็หยุดได้ ถ้าวิ่งเร็ว มันก็ต้องใช้เวลาหน่อย ใช้หลาย

เมตรหน่อยกว่าจะหยุดได้ ความโกรธของเราก็เหมือนกัน ถ้ามันรุนแรงมาก มันก็ต้องใช้เวลาหน่อย ถ้ามันไม่รุนแรง มันก็ปั๊บเดียวมันก็หยุดได้

๒๔

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *ที่พระพุทธเจ้าให้เราเห็นชอบ คือเห็นอย่างไรครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: เห็นตามความเป็นจริงไง เห็นว่าพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก และตกทางทิศตะวันตก อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริง เห็นว่าร่างกายเราไม่เที่ยง ร่างกายของเราเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นของดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เห็นอย่างนี้ แล้วเราจะได้ไม่กลัวความตาย ไม่กลัวความแก่ ไม่กลัวความเจ็บ ที่เรากลัวกันเพราะเราไม่เห็นว่ามันไม่ได้เป็นตัวเราของเรา เราไปเห็นว่ามันเป็นตัวเราของเรา นี้เรียกว่าเห็นมิชอบ เห็นไม่ถูก เห็นไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

เหมือนสมัยก่อนคนโบราณเชื่อว่าโลกนี้แบน ไม่รู้ว่าโลกนี้กลม ไม่กล้านั่งเรือออกไปสุดขอบทะเล กลัวจะตกออกนอกโลกไป แต่คนที่เขารู้ว่าโลกกลม เขาก็ไม่กลัว เขาก็สามารถนั่งเรือออกไปสุดขอบทะเลได้ เพราะขอบทะเลมันไม่มี มันเว้าไปเรื่อยๆ

ดังนั้น คำว่าชอบก็คือถูกต้องตามความเป็นจริง เห็นชอบ มีความเห็นชอบ เห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง เห็นว่าร่างกายนี้ทุกข์ เพราะว่าเราไปยึดไปติด ถ้าเราไม่ไปยึดไปติด ไม่ถือว่าเป็นตัวเราของเรา ถ้าเราไม่ไปอยากให้มันเที่ยง เราจะไม่ทุกข์กับมัน

โยม: *ถ้าเอาช็อกโกแลตใส่บาตรพระ พระสามารถเก็บไว้ได้ฉันถึงตอนไหนคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ช็อคโกแลตถ้าไม่มีนม ก็เก็บไว้ได้ ๗ วัน เพราะมีน้ำตาล ถ้าเป็นช็อกโกแลตไม่มีน้ำตาล เป็นแบบผงโกโก้นี้ ก็เก็บไว้ได้ตลอด แต่ถ้ามีนมก็เก็บไว้ได้แค่เที่ยงวัน ใส่บาตรเป็นช็อคโกแลตที่ผสมนม ผสมถั่ว มีผสมอะไรอย่างนี้ ถือว่าเป็นส่วนของอาหาร ก็จะมีอายุเท่ากับอาหาร อาหารก็จะฉันได้ไม่เกินเที่ยงวันไป แต่ถ้ามีน้ำตาลผสมอยู่ ก็เก็บไว้ได้ ๗ วัน ถ้าไม่มีน้ำตาลเลย มีแต่โกโก้ มีแต่ช็อกโกแลตล้วนๆ อย่างนี้ ก็เก็บไว้ได้ตลอด

๒๖

โยม: *ชีวิตประจำวันมีเรื่องให้คิดตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ มีวิธีตัดใจให้นั่งสมาธิได้อย่างไรเจ้าคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: มันไม่มีเรื่องให้คิดหรอก เราไปคิดเอง เรื่องให้คิดมันมีมากแค่ไหน มันก็คิดแค่หาเงินหาทอง หากิน หาอยู่เท่านั้นเอง เราไปชอบหาเรื่องคิดกันเอง วิธีจะหยุดคิด ก็ให้คิดพุทโธแทนไป เอาพุทโธมาหยุดความคิดอย่างอื่น คิดอยู่กับพุทโธ ๆ ไป มันก็จะไปคิดเรื่องอื่น ๆ ไม่ได้

๒๗

โยม: *ทั้งที่ใจไม่มีความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า มีความศรัทธาเต็มร้อย บางครั้งในขณะสวดมนต์หรือนั่งสมาธิจะมีความรู้สึกที่ไม่ดีผุดขึ้นมา เช่นเหมือนคำด่า ทั้งที่ใจไม่ได้คิดแบบนั้นเลยค่ะ กราบขอคำแนะนำคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เพราะว่าความเชื่อในพระพุทธเจ้านี้ยังไม่มีกำลังพอที่จะกำจัดความคิดที่ไม่ดีได้ ต้องสร้างสติสร้างปัญญาขึ้นมา แล้วจะสามารถกำจัดความคิดไม่ดีต่างๆ ได้

ฉะนั้นขั้นต่อไปก็คือต้องมาฝึกสติ ต้องมาเรียนรู้ทางปัญญาว่าคิดอย่างไรถึงจะคิดดี คิดยังไงถึงคิดไม่ดี แล้วคิดไม่ดีมีผลกับเราอย่างไร คิดดีมีผลกับเราอย่างไร พอเราเห็นคุณเห็นโทษของการคิดว่าคิดไม่ดีแล้วมันทำให้เราทุกข์ ทำให้เราเสียหาย ต่อไปเราก็เลิกคิดไม่ดีได้เอง

โยม: *จากคำกล่าวที่ว่า สร้างกรรมดีให้มากๆ เพื่อหนีกรรมชั่ว เช่นนี้จริงไหมครับ เช่น เราทำกรรมไม่ดี ๑ ครั้ง แล้วเราสร้างกรรมดีล้านครั้ง เราก็จะหนีกรรมชั่วได้ อย่างนี้จริงไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: จริง ดูองคุลิมาลเป็นตัวอย่าง องคุลิมาลฆ่าคน ๙๙๙ คน พอมาเจอพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนให้ฆ่ากิเลส พอฆ่ากิเลสหมดก็เป็นพระอรหันต์ ก็ไม่ต้องกลับมาเกิด กรรมที่ไปฆ่าคน ๙๙๙ คน ก็ไม่สามารถตามไปให้กับพระองคุลิมาลรับผลได้ เพราะท่านไม่มาเกิดอีกต่อไป

ถ้าอยากจะหนีกรรมก็ต้องสร้างบุญระดับพระอรหันต์เท่านั้นถึงจะหนีได้อย่างแท้จริง ถ้าเป็นบุญแบบสวรรค์ชั้นเทพเดี๋ยวพอหมดบุญสวรรค์ชั้นเทพก็ต้องกลับมาเกิด แล้วก็ต้องมาเจอเจ้ากรรมนายเวรต่อไป

โยม: *สถานะปัจจุบันไม่มีพื้นที่เดินจงกรมค่ะ สวดมนต์แล้วนั่งสมาธิ แต่ไม่ได้เดินจงกรม ยังใช้ได้อยู่ใช่ไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ได้ คือการเดินและการนั่งนี้มันเป็นเพียงการเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกายที่จำเป็นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง เพราะนั่งนานๆ มันก็เจ็บปวดได้ ปวดเมื่อยได้ ถ้าเดินนานๆ มันก็เมื่อยได้ ก็ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ แต่การปฏิบัติไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถของร่างกาย อยู่ที่การมีสติ

ฉะนั้นถ้าเรามีสติ ไม่ว่าเราจะอยู่ในอิริยาบถไหน ก็ถือว่าเรากำลังปฏิบัติอยู่ แต่ถ้าเราไม่มีสติ ในอิริยาบถไหน ก็ไม่ถือว่าเป็นการปฏิบัติ

๓๐

โยม: *ตอนนี้เหมือนเมาบทสวดมนต์ครับ ควรสวดบทไหนดีครับ เพราะมีแต่คนบอกสวดบทนั้นบทนี้มันก็ดี จะแก้ไขอย่างไรครับ รู้สึกสับสน ขอชี้ทางสว่างให้ทีครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: คือทุกบทนี้เหมือนกัน สวดแล้วได้ผลเหมือนกัน เหมือนอาหาร อาหารทุกชนิดกินแล้วทำให้เราอิ่มท้องเหมือนกัน การสวดมนต์นี้ก็ทำให้ใจเราสงบ จะสวดบทไหนก็เหมือนกัน ไม่มีอานิสงส์พิเศษไปกว่านั้น บางคนสวดบทนี้แล้วไปนิพพาน สวดบทนั้นไปไม่ถึงนิพพานมันไม่ใช่ การสวดนี้ไม่สามารถพาให้ไปถึงนิพพานได้ การสวดนี้เป็นการฝึกสติ เป็นการระงับความคิดปรุงแต่งเพื่อให้ใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่านเท่านั้นเอง ฉะนั้นสวดบทไหนก็ได้ เราชอบบทไหน ถนัดบทไหน จำบทไหนได้ ก็สวดบทนั้น สวดแบบไม่ต้องเปิดหนังสือได้ยิ่งดี สวดในใจได้ยิ่งดี แล้วสวดบ่อยๆ สวดมากๆ สวดนานๆ สวดเพื่อไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ แล้วใจจะสงบ มีสมาธิขึ้นมา มีสติขึ้นมา นี่คือผลของการที่เราสวดมนต์ ไม่ได้เป็นคาถา

อาคม สวดบทนี้แล้วยิงไม่เข้า อย่างนี้ไม่ใช่ สวดบทนี้แล้วจะหายจากโรคภัยไข้เจ็บ นี้ไม่ใช่ อันนี้เป็นความเข้าใจผิดคิดกันไปเอง

๓๑

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *โยมไปปฏิบัติที่วัดป่ามา กายวิเวกช่วยให้ใจวิเวกได้จริงๆ ไม่อยากกลับไปทำงานเลย เพราะรู้ว่าไม่สามารถปฏิบัติได้ดีต่อเนื่องเหมือนอยู่ที่วัด จะทำอย่างไรให้รักษาสติได้นานและต่อเนื่อง ถ้ายังต้องกลับมาทำงานอยู่ครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ต้องพยายามทำเหมือนตอนที่เราปลีกวิเวก ก็พยายามทำตามที่เราเคยทำอยู่ ทำต่อไป ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องปลีกวิเวกบ่อยๆ ลดการทำงานลง ถ้าเราปลีกวิเวกเราทำใจให้สงบแล้ว ความอยากจะใช้เงินมันน้อยลงไป ถ้าทำให้เราทำงานน้อยลงได้ อาจจะเปลี่ยนงานกลายเป็นงานอาชีพอิสระก็ได้ ขายประกัน ขายเครื่องสำอาง ขายอะไรไป วันไหนอยากจะขายก็ขาย วันไหนไม่อยาก

จะขายก็ไม่ต้องขาย ไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไปปลีกวิเวกได้ เราต้องเปลี่ยนบทบาทแล้วถ้าเราต้องการที่จะมีการปลีกวิเวกมากขึ้น มีการเจริญสติมากขึ้น งานที่เราทำอยู่ถ้าเป็นงานประจำ เราอาจจะต้องเปลี่ยนหางานแบบที่เราสามารถเลือกวันหยุดของเราได้ แล้วเราจะได้มีเวลาปลีกวิเวกได้มากขึ้น เจริญสติได้มากขึ้น แล้วถ้ายิ่งได้สติมาก ได้ทำมากต่อไปมันก็จะไม่ต้องใช้เงินใช้ทอง มันก็จะไปบวชได้

๓๒

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *ดิฉันเคยจิตเสื่อมเป็นเพราะอะไรคะ สติเผลอบ่อยๆ จิตไม่สงบเต็มร้อยใช่ไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ใช่ สตินี่ล่ะเป็นตัวทำให้จิตเจริญแล้วเสื่อม ถ้าเสื่อมมากๆ ไม่มีสติ เขาก็เรียกคนเสียสติ คนบ้า คือเป็นคนเสื่อมมากๆ คนที่มีสติเต็มร้อยก็พระพุทธเจ้า พระอรหันต์

๓๓

โยม: *ภาวนามีสติอยู่กับท้อง พอง-ยุบ บางครั้งมีคำพุทโธกำกับ แต่บางครั้งพุทโธหายไป รู้สึกแต่ลมที่ท้องพอง-ยุบไปเรื่อยๆ ใช้ได้ใช่ไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ใช้ไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะสงบ ถ้ามันยังไม่สงบก็ต้องดูไปเรื่อยๆ อย่าเพิ่งหยุด

๓๔

โยม: *หลวงพ่อครับ ทำอย่างไรจะเป็นพระอรหันต์ได้*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็หยุดความโลภ โกรธ หลง เท่านั้นเอง ไม่เห็นยากเย็นเลย เวลาโลภก็อย่าไปโลภ เวลาโกรธก็อย่าไปโกรธ เวลาหลงก็อย่าไปหลง อย่าไปหลงว่าไอ้นั่นดี อันนี้ดี พระอรหันต์ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ดี มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ก็เป็นพระอรหันต์ได้

๓๕

โยม: *กราบพระอาจารย์ครับ เมื่อสักครู่ที่ท่านตอบคำถามโยมทางบ้านที่ว่าทำบุญหนีบาปได้ อย่างองคุลิมาล พระอัครสาวกเบื้องซ้าย พระโมคคัลลานะ ตอนที่จะปรินิพพาน ตามที่โยมได้ทราบมาว่าท่านถูกโจรทุบตี*

พระอาจารย์สุชาติ: ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ยังหนีไม่ได้ ยังหนีเวรกรรมไม่ได้ แต่ถ้าไม่มาเกิดแล้ว มันก็หนีได้ องคุลิมาลตอนที่มีชีวิตอยู่ ก็ถูกชาวบ้านเอาก้อนหินเขวี้ยงใส่ เขาจำได้ว่าตอนนั้นเคยเป็นโจรมาก่อน ที่หมายถึงว่าหนีได้ก็คือเมื่อตายไปแล้วไม่กลับมาเกิดใหม่ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ยังหนีไม่ได้ ก็ยังต้องเจอ พระพุทธเจ้าก็ยังต้องเจอเลย เจอเทวทัตก็เหมือนกัน

โยม: *พระองคุลิมาลตอนปรินิพพานนี้ โยมไม่เห็นในพระไตรปิฎกว่าเวลาท่านปรินิพพานนี้ถูกทุบตีเหมือนกับพระอัครสาวกเบื้องซ้าย*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ไม่ได้ถูกทุบตี แต่ตอนที่ยังไม่ตาย บางทีผ่านไปหมู่บ้านที่เคยฆ่าคน ชาวบ้านเขาจำได้ เขาก็เอาก้อนหินเขวี้ยงใส่

โยม: *คำถามต่อไปนี้เกิดขึ้นกับโยมเมื่อสักครู่นี้นะครับ ที่พระอาจารย์เมตตาว่าให้ตั้งสัจจะ โยมนั่งฟังเทศน์พระอาจารย์ ๑ ชั่วโมง โยมตั้งสัจจะว่าจะไม่ขยับโดยนั่งท่านี้ครับ โดยนั่งคุกเข่า ทีนี้มันเกิดเวทนาขึ้นครับ มันเจ็บครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ต้องมีความอดทน มีความพยายามที่จะนั่งต่อไปให้ได้ ไม่มีขันติ ไม่มีความพยายาม มันก็ทนไม่ไหว เดี๋ยวก็ต้องขยับ

โยม: *ทนไหว แต่มันเจ็บครับพระอาจารย์*

พระอาจารย์สุชาติ: มันเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป มันเป็นธรรมดาของร่างกาย มันก็ต้องเจ็บเป็นธรรมดา แต่ใจเราอย่าไปเจ็บกับมัน เราก็จะปล่อยมันได้ ปล่อยให้มันอยู่ตามเรื่องของมันได้

โยม: *หลังจากที่พระอาจารย์เทศน์เสร็จแล้ว โยมถวายของกันหมดแล้ว โยมก็เปลี่ยนท่านั่งมาเป็นท่านั่งพับเพียบ ก็รู้สึกว่าดีขึ้นมากเลย*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ดีก็ทำไป

โยม: *ควรจะรักษาท่าข้ามเวทนาที่นั่งแบบนี้ที่มันเจ็บ หรือควรจะเปลี่ยนท่านั่ง*

พระอาจารย์สุชาติ: ถ้าเราอยากจะซ้อมให้เราอยู่กับเวทนาให้ได้ ก็ต้องนั่งให้มันเจ็บ แล้วก็ใช้ขันติ ใช้พุทโธ ใช้สติสู้กับมันไป ที่เรานั่งได้เพราะส่วนหนึ่งเรามีสติฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ มันเลยทำให้ใจเราไม่ไปวุ่นวายไปกับความเจ็บของทางร่างกาย ถ้าเรานั่งโดยไม่มีการฟังธรรมนี้ อาจจะนั่งไม่ได้ก็ได้ พอมันเจ็บ เดี๋ยวมันก็อยากจะลุกเท่านั้นเอง อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถขึ้นมา

โยม: *นมัสการค่ะหลวงพ่อ หนูมีคำถาม ๑ ข้อเจ้าค่ะ ทุกครั้งที่หนูนั่งสมาธิหรือสวดมนต์เสร็จก็ช่างหรือพุทโธก็ช่าง สิ่งที่หนูเคยเจ็บที่ใจมันก็หายไป แต่ปัจจุบันนี้มันมีข้อใหม่เกิดขึ้นมากับหนู คือหนูเจ็บใจเจ้าค่ะ เจ็บใจสิ่งที่เคยทำในอดีตที่ว่าเคยโลภ เคยเป็นคนที่แล้วๆ มา หนูจะแก้ไขยังไงดีเจ้าคะหลวงพ่อเจ้าขา*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็อย่าไปคิดถึงมันซิ มันผ่านไปแล้ว มันเป็นเหตุการณ์ที่เราไปเปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว เราก็พุทโธๆ ไป เวลาเราจะคิดถึงอดีตก็พุทโธๆ ใจเราต้องอยู่ในปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ แล้วมันก็จะปลอดภัย พอมันไปคิดถึงอดีต มันก็เริ่มทำให้ทุกข์ใจไปได้ ไปคิดถึงอนาคต มันก็จะมีเรื่องทำให้ทุกข์ใจได้ ฉะนั้น เราต้องใช้สติดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าปล่อยให้มันคิด พอไม่คิดแล้วความทุกข์ใจมันก็หายไป พอเราคุมมันได้ ต่อไปมันก็ไม่คิด มันก็จะอยู่แต่ปัจจุบัน จะคิดเฉพาะเวลามันต้องคิดเท่านั้น ดังนั้นถ้าคิดแล้วเจ็บใจ ก็ต้องพุทโธๆ หยุดมันไป

๓๘

โยม: *นมัสการค่ะหลวงพ่อ อยากให้หลวงพ่อแนะนำเพิ่งมาครั้งแรกค่ะ การนั่งสมาธิ พอดีหนูนั่งอยู่ที่บ้านค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็มีสติคอยควบคุมใจ อย่าให้คิด ก่อนจะมานั่งเราก็ควบคุมไว้ก่อนแล้ว เช่น ใช้พุทโธ ๆ ไป ตื่นขึ้นมาลืมตาก็พุทโธ ๆ อย่าให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งเนื้อแต่งตัว ก็พุทโธไป พอเวลานั่งก็พุทโธ มันก็จะไม่ไปที่อื่น ถ้าเรา ไม่ควบคุมความคิดไว้ พอเวลามานั่ง มันก็ไม่พุทโธ มันก็จะ ไปคิด พอคิดมันก็จะไม่สงบ ดังนั้นต้องหัดฝึกพุทโธไว้ก่อน หรือถ้าไม่ใช้พุทโธก็ใช้ร่างกาย เฝ้าดูร่างกายไปใน ทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว กำลังยืนก็ให้รู้กำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังอาบน้ำ กำลังแปรงฟัน กำลัง รับประทานอาหาร ก็ให้ใจอยู่กับร่างกาย อย่าให้ไปที่อื่น อย่าไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ ดึงมันกลับมาที่ร่างกาย แล้วเวลานั่งก็ดูลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ถ้าดึงมันไว้ได้มันก็จะ

ไม่ไปไหน ดูไปเรื่อยๆ เดี๋ยวจิตมันก็จะวูบ จะสงบ จะนิ่ง แล้วก็มีความสุข เวลาสงบก็ปล่อยให้มันนิ่งไปนานๆ อย่าไปทำอะไรจนกว่ามันอยากจะออกมา ถ้าอยากจะนั่งต่อ ก็ดูลมต่อไป แล้วเดี๋ยวมันก็สงบใหม่

โยม: *เวลาจิตจะใกล้ๆ รวมนี้ก็ไม่ให้ตกใจ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่ต้อง ให้รู้เฉยๆ มันจะรวมจะไม่รวมก็ช่างหัวมัน อย่าไปคิด คิดแล้วมันจะไม่รวม ถ้าอยู่กับพุทโธก็พุทโธไป ถ้าอยู่กับลมก็อยู่กับลมไป

โยม: *กราบนมัสการค่ะ พอดีหนูเพิ่งมาครั้งแรก อยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า พอเวลาหนูเข้าสมาธิอย่างนี้ พอหนูรวมจิตได้แล้วมันนิ่ง ครั้งแรกที่หนูเป็น หนูจะตัวยืดตัวยาว*

พระอาจารย์สุชาติ: นั่นยังไม่นิ่งจริง ถ้านิ่งจริงมันจะไม่ยืดไม่ยาว

โยม: *พอรวมได้จิตจะนิ่ง แล้วหนูไปไหนต่อไม่ได้ค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ไม่ให้ไปไหน ให้นิ่งก็จบแล้ว ให้นิ่งนานๆ ให้ใจมันนิ่งนานๆ ให้ใจมันเฉย ต่อไปเวลาเราเจอกิเลส เราจะได้เฉยได้นิ่งได้ เวลาจะโกรธก็จะนิ่งได้ เวลาจะโลภก็นิ่งได้ เราต้องการความนิ่งเพื่อเวลาเจอกิเลสจะได้หยุดมัน เวลามันโลภ เราก็ใช้ความนิ่งหยุดมัน ถ้ามันโกรธก็ใช้ความนิ่งไปหยุดมัน ดังนั้น พยายามนิ่งนานๆ ถ้าไม่นานมันจะก็ไม่มีกำลัง พอเจอความโกรธมันจะหยุดไม่ได้

โยม: *ที่บอกว่าใช้สติต่อไปคือยังไงคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็เอามาพุทโธต่อไป หรือเฝ้าดูร่างกาย อย่าให้ไปคิดเรื่องนู้นเรื่องนี้ ร่างกายกำลังเดินก็ให้อยู่กับการเดิน ร่างกายกำลังอาบน้ำก็ให้อยู่กับการอาบน้ำ ล้างหน้าก็ให้อยู่กับการล้างหน้า ไม่ใช่ล้างหน้าไปก็คิดถึงคนนั้นคนนี้ไป เราต้องควบคุมความคิดควบคุมใจไม่ให้มันไปไหน ให้มันอยู่ในปัจจุบัน ปัจจุบันก็คือร่างกายหรือพุทโธ ถ้าต่อไปเวลามันจะไป เราจะหยุดมันได้ เวลาจะโลภก็หยุดมันได้ เวลาจะโกรธก็หยุดมันได้ การปฏิบัติก็เพื่อมาหยุดความโลภ ความโกรธ ความหลง เท่านั้นเอง

โยม: *อย่างนี้เขาเรียกว่าติดสุขไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เราก็ปฏิบัติเพื่อความสุขมิใช่เหรอ หนีความทุกข์ มาเจอความสุขก็ติดกับมันซิ มาปฏิบัติเพื่อความสุข ความสุขแบบนี้ไม่เสียหายตรงไหน ความสุขจากสามีนี่เสียหาย ควมสุขจากลูกเมียนี่เสียหาย เพราะมันจะกลายเป็นความทุกข์ไป เพราะมันจะต้องหมด แต่ความสุขแบบนี้ไม่มีวันหมด

โยม: *คำว่าสติปัญญา คือออกจากสมาธิมาแล้วเราใช้ชีวิตประจำวันใช่ไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ตอนต้นใช้สติไปก่อน ให้ชำนาญก่อน เมื่อกี้บอกให้ฝึกสติให้ชำนาญ ให้หยุดความคิดได้ทุกเวลาก่อน แล้วต่อไปค่อยมาใช้ปัญญาสอนใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราคิดว่าเป็นของเรา มันไม่ใช่ของเรา สักวันหนึ่งจะต้องมีการพลัดพรากจากกันไป เราต้องหัดปล่อยวาง อย่าไปยึดอย่าไปติด สามีก็ต้องไป ลูกก็ต้องไป พ่อก็ต้องไป แม่ก็ต้องไป เราก็ต้องไป ร่างกายของเราก็ต้องไป ทุกอย่างต้องไปหมด หัดคิดอย่างนี้ แล้วต่อไปมันจะได้ไม่ทุกข์ เวลาไปก็ปล่อยมันไป นี่เป็นขั้นปัญญา ก่อนจะไปถึงขั้นปัญญาได้ ต้องรู้จักหยุดใจให้ได้ก่อน ถ้าหยุดไม่ได้ พออะไรจะจากไปก็ร้องห่มร้องไห้โวยวายขึ้นมา ก็หยุดมันไม่ได้ เพราะยังไม่อยากให้มันไป

โยม: *ถ้าอย่างนี้หนูเคยเจอเมื่อเดือนสิงหาค่ะ พี่สาวเสียชีวิตค่ะ หนูก็รู้สึกว่าหนูไม่ได้เสียใจอะไร*

พระอาจารย์สุชาติ: นั่นยังไกลตัวเรา ลองตัวเราจะเสียชีวิตดูซิ ลองไปเป็นโรคมะเร็งขึ้นมาดูซิ มันจะรู้สึกยังไง ถ้าไม่เสียใจ เฉยๆ รู้สึกโอเค ก็แสดงว่าผ่าน ถ้ายังเสียใจยังทุกข์อยู่ก็ยังไม่ผ่าน ยังไม่ปล่อย อยากให้มันอยู่ ยังไม่อยากให้มันตาย ถ้ามันจะตายก็ยอมให้มันตาย ถึงจะผ่าน เอาของใกล้ตัวดีกว่า ของไกลตัวไม่เท่าไร เอาเงินทองดีกว่าใกล้ตัวดี เกิดใครมาขโมยเงินไป รู้สึกเฉยๆ หรือเปล่า หรือจะรู้สึกโกรธ ใครมายืมเงินแล้วไม่ยอมคืนเงินนี้จะโกรธเขาหรือเปล่า ของทุกอย่างมันต้องไป แต่จะไปแบบไหนก็ไม่รู้เท่านั้นเอง ถ้ามันไปแบบที่เรารู้ เราก็ไม่เสียใจ เพราะเราคิดไว้ก่อน แต่ถ้าไปแบบไม่รู้ เราจะเสียใจ เช่น แฟนแอบไปมีชู้ จะต้องเลิกกัน มันจะเสียใจ แต่เขาจะไปเพราะเขาตาย เราไม่เสียใจ เพราะเรารู้ว่าเขาต้องตาย แต่เราไม่รู้ว่าเขาจะไปมีชู้ พอเขาไปมีชู้ เราก็ตกใจ

ฉะนั้น เราต้องคิดในทุกรูปแบบว่าต้องจากเราในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ถ้าของที่มันไกลตัว มันไม่ค่อย

ทำให้เราทุกข์หรอก ต้องของที่ใกล้เรา ของที่เรารัก เราหวง อันนี้เป็นของที่จะทำให้เราทุกข์มาก ยิ่งรักก็ยิ่งทุกข์ ถ้าไม่รักมันก็ไม่ทุกข์ ดังนั้นต้องพิจารณาสิ่งที่เรารัก คนที่เรารัก ว่ามันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ของเรา จะต้องจากเราไป แต่ถ้าเรายังไม่มีสมาธิ ยังไม่มีสติกำลังพอ พิจารณาไปก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะยังจะทำใจไม่ได้ จึงสอนบอกให้หัดทำใจให้สงบให้มากๆ ก่อน ให้มันมีกำลัง แล้วต่อไปเวลาต้องทำใจ ต้องหยุดใจ มันจะหยุดได้ง่าย เข้าใจนะ

โยม: *อยากเรียนถามว่า การทำวิปัสสนากรรมฐานใช้ภาวนาพุทโธได้ไหมครับ เคยไปวัดแห่งหนึ่ง พระท่านบอกห้ามใช้ ผมคิดว่าคงใช้ได้กับสมถกรรมฐาน ส่วนวิปัสสนาใช้พองหนอ ยุบหนอ ขอความเมตตาพระอาจารย์ไขความสงสัยข้อนี้ครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: สองอย่างนี้มันสำหรับสมถะ ทำใจให้สงบเท่านั้น ยุบหนอ พองหนอ หรือพุทโธ ก็เพียงแต่ฝึกสติให้ใจหยุดคิดเท่านั้นเอง ยังไม่เป็นปัญญา ยังไม่เป็นวิปัสสนา วิปัสสนานี้ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ ต้องเห็นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง มีเกิดแล้วดับ ไม่ใช่ของเรา จะต้องมีการพลัดพรากจากกัน เราไปควบคุมบังคับไปสั่งไปห้ามเขาไม่ได้ อันนี้ถึงจะเรียกว่าวิปัสสนา ขั้นต้นนี้ให้ฝึกสติก่อนเพื่อให้ได้ความสงบ ให้จิตนิ่งให้เป็นอุเบกขา พอจิตเป็นอุเบกขามีความสุขแล้ว จิตก็จะปล่อยวางได้ เห็นว่าสิ่งที่เรายึดติดทำให้เราทุกข์ แต่ถ้าเราไม่มีสมถะ ไม่มีสมาธิ ใจเรายังหิวโหยอยู่ จะไม่มีอุเบกขา เพราะเราเคยติดอะไร

มันก็จะติด มันจะหวง มันจะไม่ยอมปล่อย แต่ถ้าเรามีสมาธิ มีความสุข พอเราเห็นว่าสิ่งที่เราเคยไปยึดติดให้ความสุขกับเรามันเป็นความทุกข์ เพราะมันจะต้องจากเรา เราก็ปล่อยมันได้ เพราะเราอยู่ได้โดยที่ไม่ต้องมีเขาแล้ว ถ้าเรามีความสงบ มีความสุข เราอยู่กับความสงบเพียงอย่างเดียวก็พอ ไม่ต้องมีสามี ไม่ต้องมีภรรยา ไม่ต้องมีลูก ไม่ต้องมีสมบัติข้าวของเงินทองก็อยู่ได้ แล้วมันดีกว่าเพราะไม่ทุกข์ ถ้ามีแล้วต้องทุกข์ เพราะสิ่งที่เรามีมันก็ต้องหมด มีวันจากกัน พอจากกันก็ทุกข์แล้ว

๔๑

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *ถ้าเราไม่สวดมนต์ประจำวัน เรานั่งสมาธิแทนได้ไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ได้เหมือนกัน การสวดมนต์ก็เป็นการฝึกสมาธิแบบหยาบ ๆ แบบง่าย ๆ แต่การนั่งสมาธินี้หนักกว่า ถ้าเรานั่งได้ก็ไม่ต้องสวด คนที่ยังนั่งไม่ได้ก็หัดสวดไปก่อน

โยม: *กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฝึกอิริยาบถใหญ่ควบคู่ไปกับอานาปานสติได้หรือไม่ครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: คือต้องทำต่างวาระกัน อานาปานสติจะเหมาะตอนที่เรานั่งเฉยๆ นั่งสมาธิ กายานุปัสสนา-สติปัฏฐาน เหมาะกับเวลาที่เราไม่ได้นั่งสมาธิ เช่น ให้ดูว่าร่างกายเรากำลังเคลื่อนไหวอยู่ กำลังทำอะไรอยู่ เฝ้าดูมันอย่างนี้เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเฝ้าดูร่างกาย ให้มีสติอยู่กับร่างกาย ไม่ให้ใจไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่พอเวลาเรานั่ง เราก็ไม่มีการเคลื่อนไหวทางร่างกาย เราก็ดูลมที่ยังเคลื่อนไหวอยู่ เราก็ดูอานาปานสติไป เวลาที่เราเคลื่อนไหวก็ไม่ต้องดูลม เพราะลมดูยากกว่าดูร่างกาย

โยม: *ต้องดูแลแม่ที่ชรา แต่ใจลึก ๆ ต้องการออกไปศึกษาพระธรรม เราจะอยู่แบบฆราวาสอย่างไรให้ทุกข์น้อยที่สุดในวิถีสังคมปัจจุบันครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ต้องยอมรับว่าเรายังต้องอยู่ตรงนี้ก็ต้องอยู่ไป เรายังไปไม่ได้ก็อย่าไปอยากไป พอไม่ได้ไปมันก็ทุกข์ ถ้าอยากแล้วไปได้ก็ไปเลย ถ้าไปไม่ได้ก็อย่าอยาก อยู่กับที่ไปก่อน พอใจกับที่เราอยู่ไปก่อน ทำหน้าที่ของเราไปก่อน อยู่ที่นี่เราก็ได้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติกับพ่อแม่ก็เหมือนได้ปฏิบัติกับพระอรหันต์ ศึกษาธรรมเดี๋ยวนี้ไม่ต้องไปวัดก็ศึกษาได้ อย่างตอนนี้ก็ติดตามถ่ายทอดสดได้ มีคำถามก็ส่งเข้ามาได้ มีหนังสือก็อ่านได้ มีซีดีก็ฟังได้ เดี๋ยวนี้ไม่ต้องไปวัดแล้ว บางทีไปวัดกลับไม่มีให้ฟัง ไปวัดมีแต่ลำวง มีแต่ลิเก มีแต่ภาพยนตร์ มีแต่ตลาดนัด ถ้าไปวัดแบบนั้นก็อย่าไปดีกว่า อยู่บ้านดีกว่า เพราะวัดนี้ต้องเป็นแหล่งของการให้ความรู้คือธรรมะ ถ้าไปแล้วไม่มีความรู้ก็อย่าไป เสียเวลา

โยม: *ถามพระอาจารย์คะ เมื่อคืนลูกสวดมนต์อยู่ดีๆ ก็มีภาวะนึกแทรกกับคำที่เราสวดมนต์ คือนึกได้กับคำสวดมนต์ว่า คำสวดมนต์นี้คืออะไร มันนึกได้แบบนี้คืออะไร จะทำอย่างไรดีค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: อย่าไปสนใจ รับรู้แล้วก็ปล่อยวางกลับมาทำงานที่เรากำลังทำอยู่ ถ้าเรากำลังสวดมนต์ก็สวดมนต์ต่อไป ความรู้ที่แทรกเข้ามาก็รับรู้ไว้ ถ้าเราเอาไปทำประโยชน์ได้ก็เอาไปทำ ถ้าทำไม่ได้ก็ปล่อยมันผ่านไป เพราะความรู้ที่เข้ามามันมีทั้งดีและไม่ดี มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ถ้าเรายังไม่รู้จักเอามาทำประโยชน์ก็ปล่อยมันไปก่อน อย่าไปสนใจ เวลาที่เราสวดมนต์เราต้องการที่จะให้จิตเรานิ่งให้อยู่กับการสวด ถ้าเราไปคิดแล้วมันจะไม่นิ่ง

โยม: *กราบนมัสการหลวงพ่อครับ เพาะพันธุ์ไก่ชนขายบาปหรือเปล่าครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ถ้าเขาเพาะเราไปต่อยมวย บาปหรือเปล่า ถ้าเขาเพาะเราเลี้ยงเราแล้วให้เราไปต่อสู้ไปฆ่ากัน คนที่เขาเลี้ยงเราบาปไหม เราจะรู้สึกอย่างไร คิดเวลาจะทำอะไรกับใคร ต้องคิดว่าเราเป็นเขาบ้างแล้วเราจะทำไหม ถ้าเราเป็นไก่แล้วเราอยากจะให้เขามาเลี้ยงเราแล้วให้เราไปชนกับไก่ตัวอื่นหรือเปล่า

ฉะนั้นจะทำอะไร ถามว่าบาปมันอยู่ตรงนั้น ถ้าเราทำกับคนอื่นได้แล้วทำกับตัวเราได้ก็ไม่บาป แต่ถ้าทำกับตัวเราไม่ได้ แล้วทำกับคนอื่นได้ ก็แสดงว่าบาปนะ

๔๖

โยม: *จิตใจของเราหรือเปล่าครับ อนัตตาคลายอนัตตาเอง อนัตตาบรรลุธรรมเอง หรือใครเป็นผู้บรรลุธรรมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ตัวรู้นี่ล่ะเป็นผู้บรรลุธรรม อันนี้ตัวรู้มันหลง มันถูกอวิชชาครอบงำ ก็เลยต้องเอาปัญญาของพระพุทธเจ้ามาแก้อวิชชา ตัวรู้คือผู้ปฏิบัติธรรม

๔๗

โยม: *เวลามีคนพูดเสียดสี วางใจอย่างไรจึงจะไม่กระทบครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็แล้วแต่ ถ้าคิดว่าเราหัดชอบมันซะอย่างมันก็สบาย ถ้าไปไม่ชอบมัน มันก็ทุกข์ ดังนั้นพยายามเปลี่ยนสิ่งที่เราไม่ชอบให้มันชอบเสีย แล้วมันจะไม่ทุกข์ ไม่ชอบให้เขาเสียดสี ก็เปลี่ยนอยากให้เขาเสียดสี พอเขาเสียดสีแล้วก็มีความสุข แสดงว่าเขาให้ความสำคัญกับเรา เมื่อก่อนเขาไม่สนใจเรา เขาไม่เสียดสีเราเลย ตอนนี้เขาเสียดสีเราแล้ว

สาธุ ดีใจ ถ้าทำแบบนี้ไม่ได้ก็อย่าไปฟัง คือพอเขาเสียดสีเรา เราก็พุทโธ ๆ ไป อย่าไปคิดถึงมัน ถ้าเรายังเปลี่ยนใจไม่ได้ ถ้าเปลี่ยนใจได้ก็ดี ต่อไปนี้เราอยากจะให้คนเขาเสียดสีเราเหลือเกิน ไม่อยากให้เขาชม เพราะชมนี้มันยากเอาของง่ายดีกว่า เอาคำด่านี้มันง่ายกว่า อยากให้เขาด่า อยากให้เขาเสียดสี อยากให้เขาดูถูกดูแคลน พระพุทธเจ้าบอกให้ทำตัวเป็นปฐพี หัดทำตัวให้ต่ำต้อยที่สุด ให้ใครเขาด่า ให้เขาเหยียบเขาย่ำ ให้เขาดูถูกดูแคลนให้ได้ แล้วเราจะสบายใจ ลดอัตตาตัวตน ที่เราทุกข์เพราะเรามีอัตตาตัวตน เราดีอย่างนั้น คนอื่นแตะไม่ได้ คิดอย่างนี้ พอเขาแตะหน่อย เขาเสียดสีหน่อยก็ทุกข์ หรือจะใช้ปัญญาพิจารณาว่าเราไปห้ามเขาได้หรือเปล่า เขาจะเสียดสีหรือไม่เสียดสี เราไปสั่งไปอะไรเขาได้หรือเปล่า เขาเป็นอนัตตา สัพเพ ธัมมา อนัตตา เป็นเหมือนดิน ฟ้า อากาศ เราไปสั่งดิน ฟ้า อากาศ ได้หรือเปล่า ห้ามได้หรือเปล่า ไม่ได้ คนอื่นเราก็ไปสั่งไปห้ามเขาไม่ได้ งั้นเราอย่าไปอยากไปให้เขาพูดแต่ดี ๆ ไม่อยากให้เขาพูดไม่ดี ถ้าอย่างนี้พอเขาพูดไม่ดีก็จะตกใจเสียใจ โกรธขึ้นมา

๔๘

โยม: *การสะกดจิตมีจริง เราจะฝึกอย่างไรเพื่อไม่ให้คนมาสะกดจิตเราได้ครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็มีสติ ใครมาสะกดเรา เราก็พุทโธ ๆ กันมันไว้ แล้วก็จะไม่มีใครมาสะกดเราได้ พอเรามีสติแล้ว เราก็จะไม่เป็นไปตามที่เขาสั่ง คนที่ไปตามเขาสั่งเพราะเคลิ้ม เคลิ้มเหมือนนอนหลับ เขาสั่งให้ทำอะไรก็ทำตามเขาสั่ง เพราะไม่มีสติ

๔๙

โยม: *เป็นหนี้เพราะโดนโกง ทำใจได้แล้ว แต่ตอนนี้เจ้าหนี้ทวง จะรับมืออย่างไรดีค่ะ แล้วจะคิดยังไงดีค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ใช้เขาไปซิ ถ้าทำใจได้แล้ว

โยม: *กราบเรียนพระอาจารย์ ความง่วงเป็นกิเลสหรือเป็นอาการของร่างกายที่พักผ่อนไม่พอครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: มันก็เป็นได้หลายสาเหตุ ถ้าร่างกายพักผ่อนไม่พอ มันก็ง่วง ถ้ามันอยากจะนอนทั้ง ๆ ที่ร่างกายพอแล้ว มันก็ง่วงได้ เช่น กินมาก ๆ มันก็อยากจะนอนขึ้นมา ดังนั้นจะว่าเป็นกิเลสหรือว่าไม่เป็นกิเลสก็ไม่เป็นประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะทำยังไงกับมัน ถ้าเราไม่อยากจะง่วง ถ้ามันนอนมากพอแล้ว มันยังง่วงอยู่ก็แสดงว่ามันเป็นกิเลสแล้ว อย่างนี้เราแก้ได้ เราก็กินอาหารให้มันน้อยหน่อย ลดอาหารลง หรือถ้ามันง่วงก็ลุกขึ้นมาเดิน ลุกขึ้นมาล้างหน้า หรือไปอยู่ที่มันน่ากลัว ถ้าไปอยู่ในป่าช้านี้มันหายง่วง

๕๑

โยม: *การนอนทำสมาธิจะบาปหรือไม่เจ้าคะ เวลานั่งจะเวียนหัวค่ะ เลยนอนทำ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่บาปหรอก แต่มันจะหลับเพราะว่ามันท่าสบาย แล้วมันจะทำไม่ได้นาน เดี๋ยวมันจะหลับ ขนาดนั่งมันยังหลับเลย แล้วคิดดูเวลานอนมันจะไม่หลับเหรอ

๕๒

โยม: *ขอเรียนถามพระอาจารย์ค่ะ การเพ่งกสิณคืออะไรคะ มันคือการฝึกจิตหรือเปล่าคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เป็นการเจริญสติ สติคือใจเราชอบไปนู้นไปนี่ ก็เลยบังคับให้มันดู ดูสี กสิณก็คือสีต่างๆ สีเขียว สีแดง สีขาว สีเหลือง นี้เรียกว่าเป็นการควบคุมบังคับจิตไม่ให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ต้องให้คิดอยู่กับสีอย่างเดียว ต้องเป็นสีที่อยู่ในใจเรา ไม่ใช่สีที่อยู่ข้างนอก

เราเพ่งกสิณนี้เราต้องหลับตา แล้วให้มันนึกถึงสีที่เราต้องการจะเพ่ง นึกถึงสีขาว ถ้าไม่รู้ว่าสีขาวเป็นอะไร ก็ดูสีขาวด้วยตาก่อน ดูไปๆ แล้วก็นึกจำมันไว้ แล้วก็หลับตานึกถึงสีขาวที่เราเห็น ให้มันนึกอยู่กับสีขาว มันก็จะไปนึกถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ มันก็เป็นเหมือนกับพุทโธนี่แหละ เพียงแต่แทนที่จะใช้คำบริกรรม ใช้สังขาร มันก็ใช้สัญญาแทน บังคับให้ใช้สัญญาดูอยู่กับสีไป มันก็จะหยุดคิดปรุงแต่งได้ มันก็จะสงบได้

อันนี้ก็เป็น ๑ ใน ๔๐ กรรมฐาน กสิณก็มีอยู่ ๑๐ เขาเรียก กสิณ ๑๐ สีเขียวก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง สีแดงก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง สีเหลืองก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง สีต่างๆ ก็เรียกว่า กสิณ ๑๐ ไปเปิดดูใน Google ดีกว่า เพราะเราจำไม่ได้

โยม: *ลูกยอมรับว่าในตัวลูกนี้ดีและไม่ดี มีภาวะแบบนี้ตั้งแต่เด็กแล้ว แต่ตอนนี้เป็นเยอะ นึกได้เป็นที่ๆ จะทำอย่างไรดีค่ะ ใครถามมาก็รู้หมด แต่พูดไม่ออก จะทำอย่างไรดีคะ รับศีล ๘ มาแล้วค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เป็นปัญหาตรงไหน นึกไม่ออก ปัญหามันอยู่ตรงไหน ไม่รู้ ไม่พูดก็ดีแล้ว รู้อะไรก็เก็บไว้เฉยๆ ถ้าไม่มีเหตุผลให้พูดก็ไม่ต้องไปพูด รู้เฉพาะตัวเองก็พอ พูดไปเดี๋ยวก็จะเป็นเหมือนกับโอ้อวดก็ได้ อวดเก่ง อวดรู้ อวดดีก็ได้ ถ้าไม่พูดก็ดีอยู่แล้ว นอกจากว่าถ้าต้องพูดแล้วพูดไม่ได้ ต้องบังคับมันด้วยสติ ถ้ามันพูดไม่ออกก็ต้องบังคับมันให้มันพูด หัดพูด ถ้าพูดไม่ออก หัดพูดเหมือนเด็ก เด็กมันก็หัดพูดถึงจะพูดได้ ถ้าเราพูดไม่ออก เราก็ต้องหัดพูด ถ้าพูดได้ก็ไม่ต้องหัดพูด ก็พูดไป ถ้าไม่ควรพูดก็อย่าพูด ให้ใช้ปัญญาคิดก่อนว่าจะพูดดีหรือไม่ดี ถ้าพูดแล้วไม่ดีก็อย่าพูด ถ้าพูดแล้วดีก็พูดไป

โยม: *ภายในจิตใจเรามีความคิดติดลบกับผู้อื่น บาปหรือไม่เจ้าค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่บาปหรอก เพียงแต่ว่าทำให้ใจเรามองคนในแง่ไม่ดี เพราะคนเรามีทั้งดีและไม่ดี เราควรจะมองตามสภาพความเป็นจริงของเขา ถ้าเขาแสดงอาการไม่ดี เราก็คิดว่าเขาคิดไม่ดี ถ้าเขาทำดี เราก็คิดว่าเขาทำดี ควรจะดูตามความเป็นจริง อย่าดูตามอคติของเรา ใจเราเรียกว่ามีอคติ ไม่เที่ยงธรรม มีความคิดไม่ดีต่อผู้อื่น อันนี้เราต้องเปลี่ยน เราต้องใช้เหตุผล ใช้ความจริง ดูว่าเขาไม่ดีจริงอย่างที่เราคิดหรือเปล่า ถ้าเขาไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด เราก็ควรจะเลิกความคิดของเรา ดูความจริงของเขาเท่านั้นเอง ไม่บาปหรอก เพียงแต่ว่าจะทำให้เราหลง จะทำให้เราเห็นผิดเป็นชอบได้ เห็นสิ่งที่ไม่ดีว่าดีก็ได้ เห็นสิ่งที่ดีว่าไม่ดีก็ได้ บางคนมีอคติต่อพระสงฆ์องค์เจ้า เห็นแล้วก็ไม่ชอบ เห็นว่าไม่ดี อันนี้เขาก็จะไม่เข้าหาพระสงฆ์องค์เจ้า เขาก็จะไม่ได้รับประโยชน์จากของที่ดี ไม่มีอะไรดีเท่ากับ

พระอริยสงฆ์หรอก แต่ถ้าไปเห็นว่าพระอริยสงฆ์ไม่ดีก็ช่วยไม่ได้ ก็จะไม่เข้าหาพระอริยสงฆ์ ก็จะไม่ได้รับประโยชน์จากพระอริยสงฆ์เท่านั้นเอง

๕๕

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *สอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิค่ะ ขณะทำสมาธิได้พิจารณาการเกิดดับและอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเกิดอาการวูบลงไป ร่างกายไม่สามารถขยับได้ หนักหน่วงเหมือนหินทับ จิตดิ้นทุรนทุรายกลัวจะตาย เมื่อพิจารณาต่อไปว่าถ้าจะตายก็ช่างมัน ปล่อยวาง เมื่อจิตนิ่ง น้อมพิจารณาร่างกาย ปรากฏว่าโปร่งใส เหลือเพียงความคิดและดวงจิตลอยอยู่เหนือกระหม่อม ใสเหมือนฟองสบู่ นิ่งเฉย ไม่รับรู้อะไร สภาวะนี้เรียกว่าอะไร เป็นสมถะหรือวิปัสสนา และควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไปคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: มันก็เป็นความสงบ ความสงบของจิต ถ้าใจเฉยก็สงบ ใจก็สงบได้ ๒ วิธี สงบด้วยสติคือพุทโธ ๆ

หรือดูลมหายใจเข้าออก ไม่คิดอะไรเดี๋ยวใจก็สงบ หรือถ้าใช้ปัญญาก็พิจารณาไตรลักษณ์ไป พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ร่างกายไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อะไรอย่างนี้ พอใจปล่อยวางร่างกายได้ ใจก็จะสงบได้เหมือนกัน ก็ให้พยายามทำให้สงบบ่อย ๆ เวลาเจอปัญหาก็ให้ใช้วิธีนี้แก้ปัญหา เวลากังวลกับคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็พิจารณาว่าเดี๋ยวร่างกายก็ตายแล้ว ตายแล้วปัญหาต่าง ๆ มันก็จบไปเอง คิดอย่างนี้แล้วใจก็จะสบาย ไม่ทุกข์กับเรื่องราวต่าง ๆ

๕๖

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *การที่เราพาหมาแมวจรจัดไปทำหมันถือว่าเป็นการทำบาปหรือเปล่าเจ้าคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่หรอก เพราะเราไม่ได้ฆ่าเขา การทำบาปต้องฆ่าเขา อันนี้เพียงแต่ทำให้เขาไม่ตั้งครรภ์เท่านั้นเอง

โยม: *การที่เรารู้สึกว่าชีวิตทางโลกมันก็แค่นี้ แต่ชีวิตทางธรรมเป็นทางที่ดีกว่า แล้วถ้าเราออกบวชแล้วทิ้งแฟนเราไว้ทางโลก จะบาปไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่บาปหรอก แต่ถ้าทำได้ ถ้าคุยกันได้ก่อนก็ดี หรือเตรียมอะไรไว้ให้กับเขาก่อนเพื่อให้เขาไม่เดือดร้อนเวลาที่เราไป เช่น ทิ้งสมบัติของเราไว้ ถ้ามีสักร้อยล้านทิ้งให้เขาไป เขาไม่เสียใจหรอก เขาดีใจซะอีก แต่ถ้าไปแล้วทิ้งหนี้ให้เขานี้ไม่ดี เดี๋ยวเขาต้องไปใช้หนี้ไปแบกภาระหนี้ หรือว่าเขาเลี้ยงดูตัวเขาเองไม่ได้ แล้วเราทิ้งเขาไป เขาก็จะลำบากได้ ดังนั้นถ้าเราจะทำอะไรต้องคิดถึงผลกระทบที่เราส่งผลกระทบกับคนอื่นด้วย ถ้ายังทำให้เขาลำบากเดือดร้อน เราก็อาจจะต้องหาวิธีบรรเทา วิธีป้องกัน หรือระงับความเดือดร้อนนั้น เช่น ก่อนที่จะไปบวชก็หาเงินให้เขาสักก้อนหนึ่งก่อนอะไรทำนองนี้ เพื่อเขาจะได้อยู่ได้ในช่วงที่เขายังไม่มีแฟนใหม่ พอเราไปบวชแล้ว เขาก็จะมีเวลาไปหาแฟนใหม่ พอเขาได้แฟนใหม่เขาก็จะได้คนใหม่มาดูแลเขาต่อไป

โยม: *กราบขออนุญาตเรียนถามเกี่ยวกับสถานที่ที่จะได้เข้าไปทำงานในที่นั้นหรือที่ตรงไหนๆ ว่า ที่เราเคยได้ร่วมทำบุญ เคยผูกพัน เคยเกี่ยวเนื่องกันมาก่อนเก่ากับผู้ร่วมงานทั้งเจ้าของทั้งสถานที่ที่เคยผูกพันเกี่ยวเนื่องกันมาก่อนในอดีตชาติ แล้วพอถึงกาลถึงเวลาในปัจจุบันกาล เมื่อไปสมัครงานพร้อมคุณสมบัติทางการศึกษา ความสามารถตรงตามที่ที่ทำงานกำหนด จะมีส่วนทำให้ได้รับการคัดเลือกในการทำงานหรือไม่เจ้าคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: มันก็แล้วแต่คนคัดเลือกแหละ เขาจะเลือกเอาเราหรือเปล่า บางทีเรามีคุณสมบัติพร้อมแต่เขาอาจจะไม่เลือกเราก็ได้ เพราะเขาอาจจะมีหลายคนที่มีคุณสมบัติพร้อมด้วยกัน แต่เขาต้องการเพียงไม่กี่คน เขาก็ต้องคัดเอาคนที่เขาชอบหรือเขาต้องการ คนไหนที่เขาไม่ชอบ เขาไม่ต้องการ ถ้าในอดีตเกิดคนที่เลือกเราเกิดมีพันธกรณีกับเรามีความไม่พอใจกับเรานี้ ก็อาจจะมีส่วนทำให้เขาไม่เลือกเราก็ได้ แต่ถ้าในอดีตเคยมีความรักความชอบกัน อันนี้ก็

อาจจะเป็นส่วนที่ทำให้เขาเลือกเราก็ได้ อันนี้ก็ต้องแล้วแต่บุญแต่กรรมก็แล้วกัน เราทำส่วนของเราให้เต็มที่ก็แล้วกัน แล้วจะได้ไม่ได้ก็ต้องยอมรับตามสภาพไป ไม่ได้ที่นี่ก็ไปหาอย่างอื่นทำ ไปบวชก็ได้ ไม่ต้องไปสมัคร บวชนี้บวชได้ตลอดเวลา

๕๙

โยม: *ถ้าเรานึกพุทโธในใจเฉยๆ โดยไม่ต้องกำหนดตำแหน่ง เช่น ปลายจมูก ได้แต่คิดในใจเฉยๆ ได้หรือไม่ครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ได้ ควรจะเป็นอย่างนั้นมันจะง่ายกว่า ไม่ควรจะไปกำหนด เวลาเราใช้คำบริกรรมพุทโธให้อยู่กับคำบริกรรมไปเท่านั้นเอง

โยม: *เราจะคิดและวางใจอย่างไรเมื่อรู้ว่านายจ้างเอารัดเอาเปรียบเรา ขึ้นเงินเดือน โบนัส น้อยเกินไป ไม่เหมาะสมเจ้าค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ให้ยินดีตามมีตามเกิด เขาให้เท่าไรก็เท่านั้น เราเป็นเบี้ยล่างเขา เขาจะให้เราก็ได้ ไม่ให้เราก็ได้ เราต้องทำใจเท่านั้นเอง เราเป็นผู้รับ เหมือนพระไปบิณฑบาต ก็ให้คิดอย่างนี้ เวลาบิณฑบาต พระก็ไม่ได้หวังอะไรจากญาติโยม ญาติโยมจะใส่อะไรให้ก็ใส่ก็ไม่ได้ว่าอะไร

โยม: *ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานมีหลักปฏิบัติง่าย ๆ ได้อย่างไรครับ กราบสาธุธรรมครับพระอาจารย์*

พระอาจารย์สุชาติ: อันนี้เป็นขั้นที่ ๔ แล้ว ก่อนจะไปขั้นที่ ๔ เอาขั้นที่ ๑ ก่อน ขั้นที่ ๑ ก็คือสติ ให้มีสติอยู่ที่ร่างกายก่อน เราดูการเคลื่อนไหวของร่างกายไปทุกอิริยาบถ อย่าปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้ใจอยู่กับร่างกาย เพื่อจะได้มีสติ เพื่อเวลานั่งสมาธิใจจะได้สงบ พอได้ความสงบแล้วถึงค่อยมาพิจารณาร่างกายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอสุภะ ไม่สวยไม่งาม เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ พอปล่อยวางร่างกายได้แล้วถึงไปขั้นเวทนา ไปพิจารณาเวทนาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปควบคุมบังคับไม่ได้ เวลาเจ็บอยากจะให้มันหายเจ็บไม่ได้ ต้องปล่อยให้มันเจ็บไป ถ้าไปอยากให้มันหายเจ็บ มันจะทุกข์ทรมานใจ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ทรมานใจก็ต้องยอมรับความจริงของเวทนาว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันมามันไปตามเรื่องของมัน ไปสั่งมันไม่ได้ พอเราเข้าใจเราก็จะปล่อยวาง

เวทนาได้ เราก็จะไม่ทุกข์ และเราถึงไปขั้นจิตอีกทีหนึ่ง ขั้นจิตก็คือเราต้องดูจิตว่ามันไม่เที่ยงเหมือนกัน อารมณ์ของจิตมันไม่เที่ยง มีการเกิดดับ ๆ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีสุขมีทุกข์ มีสงบมีไม่สงบ ก็รู้ตามความเป็นจริงแล้วก็ปล่อยวาง เหมือนกับปล่อยวางเวทนา เราถึงจะเข้าสู่ขั้นธรรมได้ ธรรมก็คือเราจะเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากที่จะไปยุ่งกับสิ่งต่าง ๆ อยากไปยุ่งกับร่างกาย อยากไปยุ่งกับเวทนา อยากไปยุ่งกับจิต มันเลยทำให้เราทุกข์ มันจึงจะถึงขั้นธรรมนั้นได้

ดังนั้นเรากำลังพูดถึงถ้าการศึกษาก็ระดับปริญญาเอก ตอนนี้เราอยู่แค่ชั้นอนุบาล ก.ไก่ ข.ไข่ ไปก่อนเถอะ หัดพุทโธให้ได้ก่อนเถอะ ให้มีพุทโธแล้วค่อยไปว่ากัน พุทโธยังไม่มีทำใจให้สงบเป็นสมาธิไม่ได้ แล้วจะไปธรรมานุสสติ มันจะไปเรียนระดับปริญญาเอกได้ยังไง เมื่อยังเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ ไม่ได้ ให้หัดเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ ให้มันอ่านออกเขียนได้ก่อน แล้วค่อยขึ้นสู่ชั้นประถม ชั้นมัธยม ชั้นปริญญาตรี โท เอก ขึ้นไป ถึงบอกว่าธรรมนี้มันมีขั้นมีตอน เวลานี้เรามาศึกษาแต่เราศึกษามันทั้งหมดเลย ศึกษาทั้งตำราเลย

ตั้งแต่ขั้นอนุบาลถึงขั้นปริญญาเอกเลย แล้วเราก็อยากจะไปถึงขั้นปริญญาเอกเลยตั้งแต่เราเริ่มทำ มันก็ทำไม่ได้ เพราะไม่มีกำลัง พอจะเข้าโรงเรียนก็จะขอไปเรียนระดับปริญญาเอกเลย เขาบอกใจเย็นๆ หนู มาท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ A B C นับ ๑ ๒ ๓ ก่อน แล้วค่อยไปเรียนอะไรขั้นต่อไป

อันนี้คือสติปัฏฐาน ๔ มันเป็นหลักสูตรของปริญญาตรี โท เอก เอาตั้งแต่ขั้นตรีไปก่อน ขั้นสติ แล้วก็ขั้นสมาธิ แล้วค่อยมาขั้นปัญญา ปัญญาก็ต้องขั้นร่างกายก่อนแล้วขั้นเวทนา แล้วก็ขั้นจิต แล้วถึงจะไปขั้นธรรมได้

โยม: *หลวงพ่อครับ นั่งสมาธิในป่าคนเดียว ผีจะรบกวนไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ผีมันจะรบกวนก็รบกวนได้ทุกแห่งทุกหน เพราะว่าไม่มีที่ไหนที่ผีไปไม่ได้ถ้ามันจะไป ความจริงผีไม่มีหรอก ผีที่มี ผีที่หลอก ก็คือผีในใจเรานี้ พออยู่ที่ไหนเปลี่ยว ๆ มันออกมาเยอะแยะเลย เวลาไปอยู่ศูนย์การค้านี้ไม่เห็นโผล่ออกมาเลย ที่ไหนคนเยอะ ๆ นี่ผีกลัว พอที่ไหนไม่มีคน พออยู่คนเดียว ผีออกมาเต็มไปหมดเลย

๖๓

โยม: *กราบเรียนถามพระอาจารย์ครับ ผมเป็นคนโมโหร้าย เวลาผมโกรธผมจะคุมตัวไม่ได้ มันทำให้ใจเป็นทุกข์ ขอวิธีแก้ไขด้วยครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ฝึกสติไว้ให้มาก ๆ หมั่นท่องพุทโธ ๆ ไปเรื่อย ๆ เวลาเกิดความโกรธขึ้นมาก็พุทโธ ๆ บริกรรมพุทโธให้มันถี่ยิบไปเลย อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ อย่าไปคิดถึงคนที่ทำให้เราโกรธ เดี๋ยวมันก็สงบ แล้วก็หายโกรธ หรือความกลัวก็เช่นเดียวกัน ไปเจอผีก็รีบพุทโธ ๆ ไป อย่าส่งใจไปหาผี ให้อยู่กับพุทโธ ๆ เดี๋ยวใจสงบ ความกลัวผีก็หายไป ผีก็หายไป ผีมันเกิดจากความคิดของเรา คิดถึงมัน มันก็มา ไม่คิดถึงมัน มันก็ไม่มา

โยม: *กราบเรียนถามค่ะ การที่เราไปฏิบัติธรรมแล้วเฝ้ารอให้จบคอร์สเร็วๆ หรือแม้แต่ตอนที่เราสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือเดินจงกรมในช่วงเวลาที่กำลังเข้าคอร์สปฏิบัติ แล้วเราอยากให้หมดเวลาตอนนั้นเร็วๆ ถือว่าเราผิดมากไหมคะ แล้วจะแก้ไขให้ไม่มีความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไรคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: มันเป็นกิเลสในความอยาก พอเกิดความอยาก ใจก็ไม่สงบ ใจแทนที่จะไปปฏิบัติเพื่อทำใจให้สงบ กลับไปทำให้ใจไม่สงบด้วยความอยาก ดังนั้นเราก็ต้องบังคับใจว่าต้องอยู่ต่อไป อยู่กับเวลา อยู่กับการปฏิบัติ วิธีจะบังคับใจก็ใช้สติบังคับมัน ใช้พุทโธๆ บังคับมัน อย่าปล่อยให้มันคิดถึงเวลา กี่โมงแล้ว กี่ชั่วโมงแล้ว วันที่เท่าไรแล้ว จะกลับบ้านเมื่อไร ถ้าปล่อยให้มันคิดมันจะเกิดความอยาก อยากจะกลับทันที แต่ถ้าให้มันอยู่กับพุทโธๆ ไป มันก็จะลืมเรื่องของวันที่ วันเวลา มันก็จะไม่มีความอยากเกิดขึ้นมา ดังนั้นไปนี่ต้องพยายามฝึกสติให้มากๆ ไม่งั้นเดี๋ยวบางทีอยู่ไม่ได้ ตบะแตก ศีลขาด ขอลากลับบ้านก่อน

เพราะความอยาก พอคิดถึงบ้าน คิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้ อยากจะไปทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็อยู่ต่อไปไม่ได้ ก็ต้องขอลากลับไป แต่ถ้าควบคุมความคิดได้ ให้พุทโธ ๆ ไปเรื่อย ๆ มันก็จะลืมเรื่องราวต่าง ๆ มันก็จะอยู่ได้

๖๕

โยม: *เรียนท่านอาจารย์ จิตผู้รู้นั้นมีระดับเหมือนกับสติไหมคะ ที่มีมากเกินร้อยไหมคะ*

พระอาจารย์: จิตผู้รู้นี้ไม่มีระดับแล้ว สิ่งที่มีระดับก็คือสติปัญญา ตัวรู้นี้เหมือนกันหมด เพียงแต่ว่าตัวรู้นี้ถูกความหลงครอบงำอยู่ จึงต้องใช้สติปัญญามาแก้ความหลง เพื่อให้จิตตัวรู้นี้จะได้ไม่หลงตามความหลง สติปัญญามันก็มีหลายระดับ อย่างที่สอนเมื่อกี้นี้ ระดับธรรมดา ระดับอริยะ ระดับร่างกาย ระดับเวทนา ระดับจิต นี้เป็นระดับสติปัญญาที่ต่างกันขึ้นไป ต้องค่อย ๆ เรียนรู้เพิ่มเติม พัฒนาขึ้นไปตามลำดับ

๖๖

โยม: *เมื่อวันพฤหัสฯ ใส่บาตรและกรวดน้ำเสร็จ แล้วเกิดอาการเย็นฉ่ำที่กลางหน้าผาก เรียกว่าอาการอะไรคะ*

พระอาจารย์: ปีติ เกิดปีติสุขขึ้นมาจากผลบุญที่เราได้ทำไว้

๖๗

โยม: *ให้ของเล่นเด็กบาปไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ต้องดูเหตุผลว่าให้ทำไม ถ้าเด็กมีของเล่นบ้างก็ไม่เสียหาย ถ้าให้มากเกินไปก็ไม่ดี คือมันต้องมีความเหมาะสม บางทีให้ของเล่นกับเด็กที่ทำให้เกิดปัญญาก็จะดี สอนให้เขาคิด เพราะของเล่นบางอย่างทำให้เด็กต้องใช้ปัญญา ใช้ความคิด ใช้เหตุใช้ผล ถ้าให้ของเล่นแบบนั้นมันก็ช่วยส่งเสริมสติปัญญา ถ้าให้ของเล่นแบบส่งเสริมความอยากในกิเลสตัณหาก็ไม่ควร เช่น ให้ตุ๊กตา

สวย ๆ แล้วก็ให้เด็กแต่งเนื้อแต่งตัวให้ตุ๊กตา มันก็จะทำให้เกิดกิเลสอยากสวยอยากงามขึ้นมา ตัวเองก็อยากสวยอยากงาม พอโตขึ้นก็อยากจะซื้อของสวย ๆ งาม ๆ มาใส่เหมือนตอนที่เล่นกับตุ๊กตาตอนเด็ก ๆ ดังนั้นควรจะเอาของเล่นที่ใช้ปัญญา เช่น Puzzle หรือของอะไรที่ให้เด็กต้องใช้สติใช้ปัญญาคิดว่าจะต้องเอาชิ้นส่วนต่าง ๆ เหล่านี้มารวมกันให้เป็นผืนเป็นแผ่นเดียวกันได้อย่างไร อันนี้ต้องใช้ปัญญา เพราะว่าแต่ละชิ้นมันมีขนาดไม่เท่ากันมีรูปลักษณะไม่เท่ากัน อย่างนี้ถ้าจะให้ของเล่นควรจะให้ของเล่นที่เสริมสติปัญญา อย่าให้ของเล่นที่เสริมความหลงความรักความสวยความงาม ความอยากร่ำอยากรวย หรืออะไรทำนองนี้ อย่าไปส่งเสริมของเล่นแบบนั้น หรือของเล่นที่ส่งเสริมความรุนแรง ซื้อปืนมาให้ยิงกัน ซื้อระเบิดมาให้เล่นกันอะไรทำนองนี้ ของเล่นก็มีส่วนที่สอนเด็กให้ฉลาดก็ได้ สอนเด็กให้หลงก็ได้ สอนเด็กให้มีความรุนแรงก็ได้มีความโหดร้ายทารุณก็ได้ ฉะนั้นก็ต้องรู้จักซื้อของเล่นให้เด็ก ซื้อของเล่นที่ทำให้เด็กนี้ฉลาด สอนให้เด็กเป็นคนมีความเมตตากรุณา อย่างนี้ก็ต้องพิจารณาดูเอา

๖๘

โยม: *นั่งสมาธิแล้วเคยนั่งจิตนิ่งได้ค่ะ แต่หลังๆ นั่งแล้วไม่นิ่งเลย ถือว่าปฏิบัติถอยหลังลงไหมคะ*

พระอาจารย์: ถ้าไม่นิ่งก็ไม่ได้ผล ที่ไม่ได้ผลเพราะว่าสติมันไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่มีสติ นั่งแล้วคิดมันก็เลยไม่นิ่ง ถ้าจะนั่งให้มันนิ่งต้องมีสติกำกับใจ เช่นมีพุทโธๆ ไป หรือมีการดูลมหายใจเข้าออกไป ก็ลองย้อนไปดูตอนที่เรานั่งนิ่งมันนิ่งยังไง ก็ลองเอาวิธีนั้นกลับมาใหม่

โยม: *เวลาฝึกสติบ่อยๆ ในชีวิตประจำวันแล้ว รู้สึกว่าเป็นคนทำอะไรช้าลง คิดช้า ไม่ค่อยทันคน รู้สึกมีอุปสรรคในการทำงาน ขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ด้วยครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ความจริงการฝึกสติไม่ได้ทำให้ความคิดช้าหรอก การฝึกสติเป็นการควบคุมความคิด เราสามารถควบคุมความคิดให้คิดช้าก็ได้ให้คิดเร็วก็ได้ ถ้าคิดช้ามันก็ไม่ใช่ผลที่เกิดจาการฝึกสติ มันเป็นเรื่องของการที่เราคิดช้าเอง คิดไม่เป็น มันก็คิดช้าไป

๗๐

ถาม: *ถวายหมวกกันหนาวพระ พระสวมใส่ ท่านจะอาบัติไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่หรอก ก็เห็นสวมใส่กันอยู่ เวลามันหนาว ๆ ท่านก็สวมใส่ นอกจากว่าเวลาที่ท่านไปสู่ที่ชุมชน ท่านมักจะถอดออก เพราะว่าโดยมารยาท โดยความเหมาะสมของพระ เวลาไปต่อหน้าสาธารณะก็จะไม่สวมใส่อะไร ใส่แต่แค่จีวรเท่านั้นเอง

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

๗๑

โยม: *ฝึกสตินานแค่ไหนถึงจุดไหนถึงจะเรียกว่าฝึกจนได้สติ*

พระอาจารย์สุชาติ: ฝึกจนนั่งสงบ นั่งสมาธิแล้วจิตสงบ

โยม: *ความเหงาอยู่ในอะไรในขันธ์ ๕ เจ้าคะ หรือเป็นนิวรณ์*

พระอาจารย์สุชาติ: เป็นความอยาก เป็นผลที่เกิดจากความอยาก เป็นอารมณ์ เป็นธรรมารมณ์ เวลาอยากมีเพื่อนอยากไปหาเพื่อนแล้วไม่ได้ไป ต้องอยู่คนเดียว ก็เหงาเศร้าสร้อย หงอยเหงา ว้าเหว่ ใจหิว ใจอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส พอไม่ได้เสพสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส ของคนนั้นคนนี้ ก็เลยเหงาขึ้นมา จึงต้องหาของแก้เหงาอยู่เรื่อย ๆ ตอนนี้ก็เลยมีมือถือแก้เหงากัน เวลาอยู่คนเดียวก็เปิดมือถือไลน์กัน ดูโน่นดูนี่กัน แต่ถ้าเกิดมือถือเสียนี่ก็จะเหงาแล้ว เพราะไม่สามารถที่จะติดต่อใครได้

โยม: *ความโกรธ ความไม่พอใจ เท่ากับเราละวางไม่ได้ใช่ไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ใช่ เราควบคุมใจเราไม่ได้ เกิดจากความอยากของเรา อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเขาไม่เป็นเราก็โกรธเขา อยากให้เขาทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ให้เรา พอเขาไม่ทำให้เรา เราก็โกรธเขา ดังนั้นเราต้องมาลดความอยากลง อย่าไปอยากได้อะไรจากใครแล้วเราจะไม่โกรธใคร

โยม: *เวลานั่งฟังเทศน์เห็นบางคนนั่งหลับตาภาวนา พระอาจารย์มีเทคนิคในการฟังเทศน์ไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ถ้าฟังเทศน์ก็ต้องตั้งใจฟัง อย่านั่งฟังเทศน์แล้วก็พุทโธ ๆ ไป หรือดูลมไป เพราะว่ามันเป็นการทำงาน ๒ อย่าง การดูลมนี้มันก็จะทำให้เราไม่ได้ฟังเทศน์ ตอนที่เราพุทโธเราก็จะไม่ได้ฟังเทศน์ เวลาฟังเทศน์นี้เราต้องฟังเทศน์ เราอย่าไปดูลม อย่าไปพุทโธ มิฉะนั้นแล้วอาจจะทำให้ใจไม่สงบเพราะมันชนกัน เราพุทโธ เสียงธรรมมันก็เข้ามา มันก็จะรบกวนกัน ฉะนั้นการฟังเทศน์นี้เราต้องการฟังเพื่อให้เกิดปัญญา ฟังให้เราเข้าใจว่าสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังนี้มีอะไร เขาพูดอะไรถึงเรื่องอะไร ก็ต้องมีสติฟังอยู่กับการฟังเทศน์อย่างเดียว แล้วถ้าเราฟังแล้วเราพิจารณาตามได้ เราก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นมา เรียกว่าปัญญาสัมมาทิฏฐิ แล้วก็จะทำให้ใจเราสงบได้เหมือนกัน ฉะนั้นการฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่ต้องไปพุทโธ ไม่ต้องดูลมหายใจ ให้มีสติกับเสียงธรรมที่เข้ามาสัมผัส ถ้าพิจารณาได้ก็พิจารณาไปก็จะได้ปัญญา ถ้าพิจารณาไม่ได้ก็ฟังเสียงไปเรื่อย ๆ แทนพุทโธ แทนลม แล้วก็จะทำให้ใจสงบได้เหมือนกัน

๗๕

โยม: *เรียนถามพระอาจารย์ สามีภรรยาแยกกันอยู่ แต่ยังไม่ได้หย่า หากมีคนใหม่ถือว่าผิดศีลไหมเจ้าคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็อยู่ที่สามีภรรยาจะตกลงกันไว้อย่างไร ถ้าตกลงกันว่าเราไม่ได้อยู่ด้วยกันแล้วนะ คุณอยากจะไปนอนกับใครก็โอเค มันก็ไม่ผิดศีล เพราะว่าการถือศีลข้อนี้เพื่อไม่ให้เกิดการทะเลาะวิวาท เกิดความบาดหมางใจกัน เกิดความโกรธเกลียดกันนั่นเอง ถ้ายังเป็นสามีภรรยาอยู่ เราก็จะหวังให้เขาซื่อสัตย์ต่อเรา พอเขาไปยุ่งกับคนอื่นก็จะทำให้เราเสียใจ ทำให้เราโกรธได้ แต่ถ้าเรารู้ล่วงหน้าแล้วว่าตอนนี้เราไม่ได้เป็นอะไรกันแล้ว เพียงแต่ว่าทางกฎหมายหรือว่าทางสังคมยังบังคับให้เราเป็นสามีภรรยากันอยู่ แต่ทางจิตใจทางปฏิบัตินี้เราถือว่าเราเป็นเพื่อนกันแล้ว เราไม่ได้เป็นคู่กันแล้ว ไม่ได้เป็นของกันและกันแล้ว ถ้าอย่างนี้ก็ไม่ถือว่าผิดศีล เพราะไม่ได้ถือว่าเป็นสามีภรรยากันแล้ว

โยม: *พระอาจารย์คะ หนูคิดว่าหนูให้อภัยกับคนที่โกงเงินหนูได้แล้ว แต่หนูไม่อยากให้เขารู้ว่าหนูอภัยให้ แล้วหนูจะให้อภัยเขาได้จริงหรือเปล่าคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็อยู่ในใจเรา ถ้าไม่มีความรู้สึกอะไรกับเขาแล้ว ก็แสดงว่าเราให้อภัยเขาแล้ว ถ้าเราไม่โกรธเกลียดเขา ถ้าเราไม่เคยคิดอยากจะได้เงินคืนจากเขาแล้ว ก็ถือว่าเราให้อภัยเขาแล้ว เราก็ไม่ต้องไปบอกเขาก็ได้ พอบอกเขาแล้วอาจจะทำให้เขาเสียนิสัย พอเขารู้ว่าเราให้อภัยเขา เดี๋ยวก็อาจจะทำซ้ำอีกก็ได้ ดังนั้นเราก็ไม่ต้องไปบอกเขาก็ได้ แล้วก็อย่าไปให้เขายืมเงินอีก

โยม: *การเตรียมตัวบวชชีในอนาคต ตอนนี้เราต้องเตรียมใจเตรียมตัวอย่างไรเจ้าค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ต้องฝึกศีล ๘ ให้ได้ ฝึกนั่งสมาธิ ฝึกเดินจงกรม ฝึกเจริญสติให้ได้ นั่งสมาธิให้เป็น พอเราทำได้แล้วทีนี้ก็ไปหาวัดหรือไปหาที่อยู่ต่อไป ที่ไหนจะเหมาะสมกับเราก็ไปหาที่เหล่านั้น พอเราได้ที่แล้วเราก็ไปบวชได้ ไปอยู่ได้

โยม: *กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ ฟังเทศน์บ่อยๆ จนบางครั้งสามารถอ่านนิสัยใจคอของคนรอบข้างได้ ถือว่าเป็นปัญญาขึ้นในระดับหนึ่งไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เป็น เพราะเราจะได้รู้นิสัยของคน เพราะธรรมนี้จะแสดงเรื่องนิสัย เรื่องโลภ โกรธ หลง ของคน เมื่อก่อนเราจะไม่ได้ดูคนในลักษณะนี้ เราจะดูว่าเขาสวยหรือไม่สวย เขารวยหรือไม่รวย เขาเก่งหรือไม่เก่ง แต่เราจะไม่ได้ไปดูที่ใจของเขาว่าใจของเขามีศีลมีธรรมหรือเปล่า มีปัญญาหรือเปล่า มีความสงบ หรือมีความโลภ มีความโลภโมโทสันหรือเปล่า เราไม่ได้มองเราก็เลยไม่รู้ แต่เดี๋ยวนี้พอเราได้ศึกษาธรรมแล้ว เราก็จะรู้ว่าคนเรานี้นอกจากมีความรู้ มีความรวย มีความสวย มีอะไรแล้ว มันยังมีอย่างอื่นที่เรามองไม่เห็นกัน

๗๙

โยม: *ทำอย่างไรจะนั่งสมาธิได้นาน ๓ ชั่วโมงคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็นั่งไปเรื่อยๆ อย่าไปลุกสิ ถ้ายังไม่ถึงเวลาก็อย่าไปลุก

๘๐

โยม: *นั่งสมาธิแล้วเกิดนิวรณ์ครับ เรียนพระอาจารย์ขอคำแนะนำด้วยครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ต้องแก้นิวรณ์ นิวรณ์ตัวไหนเกิดก็ต้องแก้มัน ถ้ามันง่วงนอนก็ต้องแก้ เช่น ไปนั่งในที่น่ากลัว ไปนั่งในป่าช้า ถ้าไปนั่งในป่าช้าไม่ได้ก็ลองงดอาหาร อดอาหารดู มันก็จะไม่ง่วงนอน

โยม: *ตอนนั่งสมาธิเกิดรู้สึกเบาๆ นิ่งสบาย นั่นคือสงบใช่ไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็มีสงบหลายระดับ มันอาจจะยังสงบขั้นต้นอยู่ ยังไม่ถึงขั้นลึก ขั้นที่ทำให้เราเกิดฉันทะ วิริยะขึ้นมา ถ้าอยากจะให้มันเกิดในขั้นอิทธิบาท ๔ นี้ จิตต้องรวมเป็นหนึ่ง แล้วก็จะพบกับความสุขที่มหัศจรรย์ใจที่เราไม่เคยสัมผัสมาก่อน แล้วมันจะทำให้เราเกิดมีความยินดีที่จะปฏิบัติให้มากขึ้นไป

โยม: *จิตผู้รู้นั้นจะปรุงแต่งทางธรรมได้ไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ได้ แต่ส่วนใหญ่ถ้าเราไม่สอนมัน มันจะปรุงแต่งไปในทางกิเลส เพราะจิตของพวกเรานี้ถูกกิเลสคุม เป็นผู้บงการ อวิชชาเป็นกิเลส หัวหน้าของกิเลสก็คืออวิชชา มันจะบงการความคิดปรุงแต่งให้เราปรุงไปในทางโลภ โกรธ หลง ทำให้เราโลภอยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ พอไม่ได้ก็ทำให้เราโกรธ เราจึงต้องมาสร้างธรรมะขึ้นมา เพื่อให้ธรรมะบงการให้มันคิดไปในทางธรรม เราก็ต้องสร้างธรรมะด้วยการศึกษาด้วยการปฏิบัติธรรม พอเราได้ศึกษาได้ปฏิบัติธรรม ต่อไปธรรมก็จะมาบงการจิตใจเรา มันก็จะให้เราคิดไปในทางทำบุญทำทาน คิดไปในทางรักษาศีล คิดไปในการปล่อยวาง คิดไปในทางเจริญสติ สมาธิ ปัญญา

โยม: *ขอพระอาจารย์ช่วยชี้แนะ คุณแม่หนูเป็นห่วงอยากให้ลูก ๆ แต่งงาน เพราะกลัวว่าแก่แล้วจะไม่มีคนดูแล แต่หนูมองว่าแต่งงานไม่ใช่ทางออก เข้าหาธรรมะดีกว่า และมีเป้าหมายในทางธรรม ไม่ใช่ทางโลก*

พระอาจารย์สุชาติ: ถูกต้อง เพราะว่าคนเรานี้ไม่แน่นอน แต่งงานแล้วแทนที่จะมาดูแลเรา อาจจะมาเป็นเหลือบมาดูดกินเราก็ได้ แทนที่จะมาช่วยเรา กลับจะมาให้เราต้องช่วยเขาก็ได้ เกิดแต่งงานแล้วเกิดเขาเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตขึ้นมาจะทำยังไง จะทิ้งเขาก็จะหาว่าโหดร้ายทารุณใช่ไหม ดังนั้นคนเราไม่แน่หรอก เอาสิ่งที่แน่ดีกว่า หาเงินดีกว่า หรือหาธรรมะดีกว่า ทำเงินนี้มันยังไม่ทรยศกับเรา เพียงแต่ว่ามันอาจจะหมดได้ถ้าเราไม่รู้จักรักษามัน แต่ถ้าได้ธรรมแล้วยิ่งดีใหญ่ ธรรมนี้จะไม่มีวันหมด ไม่มีวันทรยศกับเรา แต่ถ้าเรายังหาธรรมไม่ได้ก็หาเงินไว้ก่อน แต่อย่าไปหาคน

ในสิ่ง ๓ อย่างนี้ สิ่งที่แย่ที่สุดก็คือคน รองลงมาก็คือเงิน รองลงมาก็คือธรรม ถ้าเรายังหาธรรมไม่ได้ก็หาเงินดีกว่า อย่าไปหาคน หาคนแล้วเดี๋ยวจะน้ำตาตกใน เวลาเขาเปลี่ยนไปหรือเวลาเขาเป็นอะไรไป

โยม: *จะพูดกับคุณแม่อย่างไรดีเรื่องแต่งงาน*

พระอาจารย์สุชาติ: บอกกับแม่ว่า แต่งงานกับคนมันไม่แน่นะแม่ เดี๋ยวเกิดเขาเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตขึ้นมาแล้วจะทำยังไง แทนที่เขาจะมาเลี้ยงหนู หนูต้องไปเลี้ยงเขาอีก

โยม: *นั่งสมาธิได้แค่มีสติตามรู้ลมหายใจเข้าออก แต่จิตไม่รวมไม่นิ่ง แบบนี้ผิดทางไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่ควรจะตามรู้ลม ควรจะดูลมที่จุดเดียว อย่าตามลมเข้าไป อย่าตามลมออกมา ให้ดูตรงจุดที่ปลายจมูกหรือหน้าอก ที่ปลายจมูก ลมเข้าจะได้สัมผัสที่ปลายจมูก จะรู้ว่าตอนนี้ลมกำลังเข้า จะรู้ว่าตอนนี้ลมกำลังออก หรือที่หน้าอกก็ดูว่าเวลามันเข้ามันก็จะพองขึ้นมา เวลาออกมันก็จะยุบ ที่เรียกว่ายุบหนอพองหนอ ก็ดูที่หน้าอก ถ้าดูที่ปลายจมูกก็ดูว่ามันเข้ามันออก แต่อย่าตามลมเข้าไป อย่าตามลมออกมา ถ้าตามแล้วมันก็จะไม่นิ่ง ให้อยู่จุดเดียว

โยม: *ถ้าอยากให้แม่ปล่อยวางได้ในทุก ๆ เรื่อง จะบอกแม่อย่างไรดีคะ เพราะแม่เป็นคนที่พูดอะไรด้วยไม่ได้เลยค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เราปล่อยวางให้ได้ก่อน ปล่อยวางแม่ให้ได้ก่อน ถ้ายังปล่อยวางแม่ไม่ได้อย่าไปอยากให้แม่ปล่อยวางเลย ถ้าเรายังปล่อยไม่ได้ เราจะไปอยากให้คนอื่นเขาปล่อยได้อย่างไร มันง่ายที่ไหน ถ้าอยากจะรู้ว่ามันง่ายก็ลองทำตัวเองก่อน ทำตัวเองให้ปล่อยให้ได้ก่อน แล้วค่อยไปทำให้คนอื่นปล่อย

อย่างพระพุทธเจ้าท่านทำตัวของท่านให้ปล่อยให้ได้ก่อน พอท่านทำตัวท่านปล่อยแล้ว ท่านก็มาสอนคนอื่นให้ปล่อย พอคนอื่นเห็นว่าท่านทำได้แล้ว เขาก็ทำตามท่านเอง ถ้าเราปล่อยได้ เดี๋ยวแม่เขาก็ปล่อยเอง ที่แม่ไม่ปล่อยเพราะเราไม่ปล่อย พอกัน

โยม: *วิธีล้างบาปต้องทำอย่างไรครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ล้างบาปไม่ได้หรอก บาปทำไปแล้วก็ต้องรอรับผลบาปเท่านั้นเอง วิธีที่จะล้างบาปก็ต้องล้างบาปที่เรายังไม่ทำ ถ้าเราไม่ทำบาปใหม่ก็เท่ากับเราได้ล้างบาปใหม่ อย่าไปทำบาปใหม่ บาปเก่านี้ล้างไม่ได้ บาปเก่าก็ต้องรอให้มันล้างด้วยตัวมันเอง ให้มันโผล่ขึ้นมา ให้มันส่งผล พอมันส่งผลแล้วบาปนั้นมันก็จะหมดไป

โยม: *หนูชอบทำสมาธิมาก รู้สึกเบื่อสามี ไม่อยากมีครอบครัว อยากจะบวช หนูจะทำอย่างไรคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็บวชสิ สามีเดี๋ยวก็ต้องตายจากกันอยู่แล้ว ไม่จากเป็นก็จากตาย จากเป็นดีกว่าจะได้ไปปฏิบัติธรรม หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้าเราจากตายมันก็อาจจะไม่ได้ไปปฏิบัติ ฉะนั้นอยากจะไปก็ไปเลยก็หากันได้ ทำไมจะเลิกกันไม่ได้ เมื่อก่อนเราก็ไม่ได้อยู่กับเขา เราก็อยู่ได้ เขาก็อยู่ได้ พอมาอยู่ด้วยกันแล้วถ้ามันไม่มีความสุขจะอยู่กันไปทำไม เราไปเขาจะดีใจซะอีกเขาจะได้ไปมีแฟนใหม่ เขาจะได้ของใหม่ ของเรามันของเก่าแล้ว ไม่ต้องไปกลัวหรอก เขาดีใจรับรองได้ถ้าเราอยากจะเลิกกันเขา

โยม: *ขณะที่นั่งสมาธิเกิดเวทนาขึ้นมา เช่น ปวดขามาก จะต้องทำอย่างไรคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็อย่าไปสนใจ ให้นั่งต่อไปโดยต้องมีอะไรกำกับใจให้ใจมีงานทำ จะบริกรรมพุทโธก็ได้ จะสวดมนต์ไปก่อนก็ได้ ถ้าบริกรรมไม่ได้ก็สวดไปภายในใจ อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาฯ ไป แล้วใจก็จะไม่มาคิดถึงความเจ็บ เหมือนตอนเรานั่งดูหนัง นั่งเล่นไพ่ เวลาปวดฉี่ยังทนได้เลย เพราะเราไม่ได้ไปสนใจกับมัน ถ้าเราไม่สนใจแล้วมันจะไม่มารบกวนใจเรา พอเราไปสนใจแล้วมันอยาก อยากจะกำจัดมัน มันเจ็บก็อยากจะให้มันหาย ก็เลยยิ่งทำให้ปวดขึ้นมาอีกขั้นหนึ่งคือปวดใจ ไม่ได้ปวดที่ร่างกายแต่ปวดที่ใจเพิ่มขึ้นอีกอันหนึ่ง แต่ถ้าเราให้ใจมีอะไรทำ เช่น ดูหนัง นั่งเล่นไพ่นี้ มันจะไม่ปวดมาก ถ้าเรานั่งสมาธิ เราก็ต้องสวดมนต์หรือบริกรรมพุทโธไป หรือดูลมหายใจ อย่าไปสนใจกับความเจ็บ เพราะความเจ็บก็จะไม่มารบกวนเรา มันจะหายไม่หายก็ไม่เป็นปัญหาอะไร

โยม: *ถ้าเราภาวนาพุทโธแล้วเรารู้สึกอึดอัด เลยลองย้ายตำแหน่งจากบริเวณที่ใบหน้ามาหน้าอก แล้วรู้สึกสบาย แบบนี้ถูกต้องหรือเปล่าคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ได้ ความจริงคำบริกรรมพุทโธนี้ไม่ต้องอยู่ที่ไหนเลย ให้อยู่แต่คำบริกรรมอย่างเดียวก็ได้ ไม่ต้องอยู่ที่หน้าอก ไม่ต้องอยู่ที่จมูก นอกจากถ้าจะดูลมเท่านั้นนั่นแหละถึงจะต้องดูที่จมูกหรือดูที่หน้าอก แต่ถ้าบริกรรมพุทโธอย่างเดียว ไม่ต้องใช้ลมก็ได้ ดูลมอย่างเดียวก็ได้ พุทโธอย่างเดียวก็ได้ จะรวมกันก็ได้ แล้วแต่อันไหนจะเหมาะกับเรา เราชอบอย่างไหนเราก็เอาอย่างนั้น ถ้าดูที่หน้าอกแล้วพุทโธไปด้วยได้แล้วสบายก็ทำตรงนั้นไป

โยม: *ซองกฐินและซองผ้าป่าได้ใส่ปัจจัยอธิษฐานไปแล้ว แต่ลืมจนเลยวันกำหนด สามารถเอาไปถวายที่วัดอื่นแทนได้ไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ได้ ถ้าเราไม่สามารถเอาไปให้ที่วัดที่เขาทำแล้วเขาเสร็จแล้ว ก็สะดวกที่วัดไหนก็เอาไปที่วัดนั้นก็ได้ หรือจะเอาไปให้ที่วัดนั้นก็ได้ไม่เป็นไร เขาก็เอาไปใช้อย่างอื่นต่อได้เหมือนกัน

โยม: *รู้สึกว่าตนเองเป็นคนอิจฉา บางครั้งคนอื่นได้ดีมีสุข เรายินดีกับเขา แต่ปากไม่พูด ทำให้ถามตัวเองว่า ดีใจกับเขาจริงหรือเปล่า บางทีคิดว่าคนที่โชคดีทำไมไม่เป็นเรา เป็นอย่างนี้บ่อยๆ ควรจะทำยังไงดีคะถึงจะหายไป*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ต้องทำใจ ต้องยอมรับสภาพว่า คนเราทำบุญทำบาปมาไม่เท่ากัน บุญบารมีไม่เท่ากัน โบราณเขาบอกว่าแข่งรถแข่งเรือยังพอแข่งกันได้ แต่แข่งบุญแข่งบารมีนี้แข่งไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ต้องทำมาในอดีต ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราทำในปัจจุบัน บุญบารมีที่เราได้รับในวันนี้ส่วนใหญ่เป็นผลที่เกิดจากเหตุในอดีต

ฉะนั้นวันนี้เราสู้เขาไม่ได้ แต่วันหน้าเราอาจจะชนะเขาก็ได้ ขอให้เราทำบุญบารมีในวันนี้ให้มากขึ้น เดี๋ยวพรุ่งนี้เราก็จะได้มากกว่าเขาเอง ฉะนั้นอย่าไปอิจฉาริษยาให้เสียเวลาให้เราทุกข์ไปเปล่าๆ เลย เพราะอิจฉาก็ไม่ได้อยู่ดี ไปอิจฉาทำไม เราต้องมองความจริง เหมือนเขาปลูกต้นไม้มาตั้งหลายปีแล้ว เขาก็ได้ผลไม้ออกมา เราเพิ่งมา

ปลูกวันนี้แล้วเราก็อยากให้มันออกวันนี้ มันจะออกวันนี้ได้อย่างไร เราก็ต้องใจเย็นๆ พยายามปลูกไปเรื่อยๆ ทำความดีไปเรื่อยๆ แล้วเดี๋ยวผลของความดีมันก็จะงอกงามออกมาเอง ตอนนี้ยังไม่งอกงามก็อย่าไปสนใจ เรื่องของเขาไม่ใช่เรื่องของเรา เราอย่าเอาตัวเราไปวัดกับคนอื่น ต้องวัดกับตัวของเราเอง วัดกับความเพียร ความขยันของเราว่าเราขยันมากหรือขยันน้อย ถ้าเราขยันน้อยผลมันก็น้อย ถ้าขยันมากผลมันก็มาก เราวัดตรงนี้ดีกว่า เพราะเราสามารถทำได้ ส่วนผลของคนอื่นนี้เราไปคุมไม่ได้ ไปคุมให้ผลเขาน้อยหรือให้ผลเขามากนี้ เราคุมไม่ได้ เพราะผลของเขาเกิดจากเหตุที่เขากระทำมา

โยม: *ดิฉันพยายามชักจูงมารดาให้มาฟังธรรมพระอาจารย์เทศน์ แต่ท่านพยายามปฏิเสธตลอด บางครั้งก็พูดจาที่ฟังไม่ดี ดิฉันควรจะทำอย่างไร และดิฉันจะบาปไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่บาปหรอก เราก็ทำหน้าที่ของเราแล้ว เราเห็นของดี เห็นทอง ก็บอกแม่ว่านี้มีทองอยู่ตรงนี้ ถ้าแม่ไม่อยากได้ก็ช่วยไม่ได้ ก็เท่านั้นเอง

โยม: *เวลานั่งสมาธิได้ประมาณ ๑ ชั่วโมง ตลอดเวลาที่ทำสมาธิ จิตอยู่ที่ท้อง สว่างตลอดเวลาทุกครั้งไป เป็นอย่างนี้ประมาณ ๑ ปีแล้ว เวลาที่ไม่ได้นั่งสมาธิ จิตก็จะตั้งมั่นกับทุกเหตุการณ์ สามารถนำคุณธรรมมาใช้กับทุกเรื่อง เพื่อเป็นการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ขอให้หลวงพ่อช่วยแนะนำการปฏิบัติเพิ่มเติมด้วยค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ต้องนั่งไปจนกว่าจิตมันจะรวมเป็นหนึ่ง เพียงแต่แสงสว่างนี้ยังไม่พอ ต้องนั่งไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะรวมแล้วนิ่งสงบเป็นอัปปนาสมาธิ เป็นอุเบกขา เป็นความสุขอย่างยิ่ง ถ้าได้ถึงขั้นนั้นแล้ว เราก็จะสามารถใช้ปัญญามาดับความทุกข์ต่าง ๆ มาหยุดความอยากต่าง ๆ ได้ ก็พยายามปฏิบัติให้มากขึ้น นั่งให้นานขึ้น พอเจอแสงสว่างแล้วก็อย่าเพิ่งหยุด ให้พุทโธต่อไป ดูลมต่อไป

โยม: *เกี่ยวกับภิกษุณี ทำไมเมืองไทยไม่มี และในบางประเทศก็มี เพราะอะไรคะ ขอพระอาจารย์ช่วยอธิบายให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องด้วยค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: พระพุทธศาสนาหลังจากที่พระพุทธเจ้าตายไปแล้ว ก็แตกเป็น ๒ หน่อ เรียกว่า เถรวาทกับมหายาน มหายานก็พวกที่เขาไปเผยแผ่ธรรมทางเหนือของประเทศอินเดียขึ้นไป คือประเทศเนปาล ทิเบต จีน เกาหลี ญี่ปุ่น เขาจะไปทางนั้น เขาก็มีสายของเขา เขาก็ยังมีสายของภิกษุณีอยู่

ส่วนอีกสายหนึ่งที่เรียกว่า เถรวาท ก็คือมาทางพม่า ประเทศไทย มาทางลาว ทางเขมร ทางศรีลังกานี้ พวกภิกษุณีนี้เขาได้หยุดการบวชหลังจากประมาณพันกว่าปี ก็ไม่มีการบวชภิกษุณี ภิกษุณีนี้ก็เลยขาดสายไป พอขาดแล้วจะมาต่อใหม่ไม่ได้ เพราะพระพุทธเจ้าห้ามต่อ พระพุทธเจ้าบอกว่าต่อไม่ได้ ถ้าขาดแล้วก็ขาดเลย ทางสายเถรวาท คือทางสายของประเทศไทยเราจึงไม่มีภิกษุณี

แต่ทางสายของมหายาน ทางญี่ปุ่น ทางเกาหลี ทางประเทศจีน ทางเนปาล เขายังมีภิกษุณีอยู่ พวกที่อยากเป็นภิกษุณีก็เลยต้องไปบวชทางสายมหายาน พอบวชแล้วก็มาอยู่เมืองไทยมาเป็นมหายาน เป็นภิกษุณี

แต่จะเป็นภิกษุณีหรือไม่เป็นก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เป็นภิกษุณีแล้วไม่ศึกษา ไม่ปฏิบัติ ก็เหมือนกับคนที่เขาไม่ได้บวชแล้วไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติ คนที่ไม่ได้บวชภิกษุณีแต่ได้ศึกษาได้ปฏิบัติ กลับจะดีกว่าคนที่เป็นภิกษุณีที่ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติ ฉะนั้นเราอย่าไปดูที่ว่าเป็นภิกษุณีหรือไม่เป็น เป็นแม่ชีหรือเป็นภิกษุณีมันไม่ได้เป็นประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าได้ศึกษา ได้ปฏิบัติได้บรรลุธรรมหรือเปล่า

๙๕

โยม: *จะวางใจอย่างไร มีหลานเกเรติดยา บอกสอนชักจูงอย่างไรก็ไม่เชื่อ พยายามคิดว่าเขามีกรรมเป็นของตัวเอง เขาทำอย่างไรได้อย่างนั้น คิดแบบนี้ได้ไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ได้ ก็มันเป็นอย่างนั้น ก็เขาทำเอง เราทำแทนเขาไม่ได้ เราทำให้เขาเลิกติดยาไม่ได้ เขาจะติดก็เรื่องของเขา เราบอกเขา เราสอนเขา พาเขาไปหาที่ที่จะทำให้เขาเลิก แต่ถ้าเขาไม่ไปก็ช่วยไม่ได้

โยม: *กราบเรียนถามพระอาจารย์ นอนภาวนาไปเรื่อยๆ จนหลับ จู่ๆ เหมือนฝันว่าลอยสูงขึ้น แต่ลอยเฉพาะลมหายใจ พอเห็นสิ่งของอยู่ด้านล่างเลยเอาสติไปนึกดูว่าทำอะไรอยู่ ก็รู้ว่านอนอยู่ ฝันอยู่ แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อ ขอโอกาสพระอาจารย์ชี้แนะด้วยค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ลุกขึ้นมานั่งซิ นอนภาวนามันก็จะไม่เกิดประโยชน์ มันไม่สงบ การภาวนานี้เพื่อให้ใจสงบเป็นสมาธิ ถ้านอนภาวนามันก็ฝัน ถ้าไม่อยากจะฝันก็ลุกขึ้นมานั่ง แล้วก็กำหนดดูลมหายใจเข้าออก หรือบริกรรมพุทโธไป แล้วเดี๋ยวจิตก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิขึ้นมา

โยม: *มีบางคนพูดว่า เทวดาสามารถทำให้ธาตุขันธ์ของพระเป็นพระธาตุได้ เช่น เส้นผมหรือฟันค่ะ หนูไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้จริง ขอพระอาจารย์โปรดชี้แนะตามความเป็นจริงด้วยเจ้าค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เทวดาทำไม่ได้หรอก สิ่งที่จะทำให้ร่างกายบางส่วนเป็นพระธาตุขึ้นมาได้ก็คือจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ คือจิตของพระอรหันต์ จิตที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ปราศจากความอยากต่าง ๆ เท่านั้น เช่น จิตของพระพุทธเจ้า จิตของพระอรหันต์นี้ สามารถฟอกธาตุทำให้ร่างกายบางส่วนกลายเป็นพระธาตุขึ้นมาได้ แต่เทวดาทำไม่ได้ เพราะเทวดายังเป็นจิตใจที่ยังไม่สะอาดบริสุทธิ์ ยังมีกิเลส มีความโลภ โกรธ หลง อยู่ เป็นความเข้าใจผิด

๙๘

โยม: *กระผมทำสมาธิ พอจิตเริ่มมีสมาธิแล้ว ลมหายใจหายไปเป็นครั้ง ขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ด้วยครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็นั่งเฉยๆ ไป ไม่มีลมดูก็ไม่ต้องดู ดูความว่างไป แต่อย่าปล่อยให้ใจคิด แล้วเดี๋ยวจิตก็จะรวม แล้วสงบนิ่งต่อไป

๙๙

โยม: *จะทำเช่นไรคะให้พ่อแม่สนใจปฏิบัติธรรม ท่านเชื่อว่าทำดี ช่วยเหลือให้ทานพอแล้ว ท่านชอบไปวัด นับถือพระค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็ไม่เป็นไร ให้ท่านทำอย่างนี้ไปก่อน เดี๋ยวท่านไปวัด ไปคุยกับพระ เดี๋ยวท่านก็จะสนใจเรื่องของการศึกษาของการปฏิบัติธรรมต่อไปเอง ตอนนี้ท่านยังอยู่ในขั้นที่ยังไม่ได้ไปขั้นนั้นก็ต้องใจเย็นๆ

๑๐๐

โยม: *เรียนถามพระอาจารย์ คุณพ่อไม่สบาย เรานั่งสวดมนต์นั่งสมาธิ เราแผ่อุทิศส่วนกุศลนี้ให้เจ้ากรรมนายเวรโดยใช้ชื่อพ่อ แบบนี้ได้ไหมคะ อาการพ่อจะหายป่วยไหมเจ้าคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่หายหรอก ถ้าหายป่วยก็ไม่ต้องไปโรงพยาบาล ไม่ต้องมีหมอ ไม่ต้องมียา ทำไม่ได้หรอก ทำได้ก็คือบรรเทาเวรกรรมต่อกันได้อยู่ แผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวร เขาอาจจะผ่อนลดโทษให้เราลงไปก็ได้ แต่ต้องแผ่แบบมีของให้เขา เช่น คนที่เขาเกลียดเรานี้ ก็ซื้อของขวัญไปให้เขาอยู่เรื่อย ๆ เอาขนมไปฝากเขาเรื่อย ๆ เดี๋ยวเขาก็หายเกลียดเราเอง เขาก็จะรักเรา แต่ถ้าแผ่ด้วยการนั่งเฉย ๆ นั่งอยู่คนเดียวแล้วก็สวดแผ่ให้เขา เขาไม่รู้ เขาไม่ได้รับ ต้องให้เขารับรู้ว่าเราได้แผ่เมตตาได้อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับเขา ก็ซื้อของไปฝากเขา มีอะไรก็ช่วยเหลือเขา อย่างนี้เขารับรู้แล้วก็จะทำให้เขาหายจากความโกรธเกลียดเคียดแค้นพยาบาทเราได้

๑๐๑

โยม: *อยู่กินกับภรรยามา ๑๒ ปี มีลูกชาย ๑ คน ๑๑ ขวบ ที่ผ่านมาภรรยาดีมาก งานบ้าน ดูแลผมและลูกเป็นอย่างดี ไม่เถียง ไม่เคยพูดคำหยาบคาย แต่เมื่อวันขึ้นปีใหม่นี้ ผมจับได้ว่าภรรยาแอบคบชู้ จึงให้โอกาสภรรยากลับตัวกลับใจ แต่ภรรยากลับแอบเก็บเสื้อผ้าหนีตามชู้ไป ทำให้ผมเจ็บปวดใจเป็นอย่างมากครับ ขอหลวงพ่อแนะนำผมด้วยครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: มองในแง่ดีก็ได้ เราจะได้หาแฟนใหม่ได้ เขาไปแล้วเราก็จะได้ของใหม่ อยู่กับของเก่ามานานแล้ว มันก็น่าเบื่อ ถึงเวลาควรที่จะเปลี่ยนได้แล้ว ดีซะอีก เพราะไม่เช่นนั้นถ้าเขาอยู่กับเรา เราอาจจะต้องไปเป็นชู้แทนเขาก็ได้ ตอนนี้เราไปเป็นชู้ได้อย่างสบาย ไม่มีใครเขาว่าเราแล้ว

ตอบแบบนี้จะถูกไหม แล้วแต่เราจะมองในแง่ไหน ถ้ามองในแง่ว่าเขาเป็นของเรา เขาทิ้งเรา เราก็เสียใจ แต่ถ้าบอกว่า เออ เขาเป็นของเก่าแล้ว เราก็อยากจะเปลี่ยนใหม่

เขาไปได้ก็ดี เราจะได้หาใหม่ได้ จะได้ของดีกว่าเก่าซะอีก รถเก่าเรายังทิ้งเลยใช่ไหม รถเก่าเรายังหาใหม่เลย แล้วทำไมคนเก่าจะหาใหม่ไม่ได้ ยิ่งถ้าเขาเปิดโอกาสให้เราใช่ไหม ถ้าเขาไม่เปิดโอกาสก็ต้องทนอยู่กับเขาไปก่อน แต่ถ้าเขาไปก็สบายเลยทีนี้ เราก็จะได้ไป ทุกข์ทำไม ทุกข์ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ทั้ง ๆ ที่มีโอกาสที่จะมีความสุขกลับไปทุกข์ก็แสดงว่าเราโง่

๑๐๒

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *ได้ยินบางคนพูดว่า ถ้าเราตักเตือนบอกกล่าวพระที่ประพฤติผิดศีลหรือทำให้ศาสนามัวเมา ไม่บาป จริงไหมคะ เพราะทำเพื่อปกป้องพระศาสนา หรือเราควรทำเช่นไรดีคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: คือบอกก็ได้ เพียงแต่ว่าบอกแล้วท่านจะฟังหรือเปล่าเท่านั้นเอง แล้วมันอยู่ที่กาลเทศะว่าควรจะบอกหรือไม่บอก คือบางทีเขาเป็นผู้ใหญ่กว่าเรา ไปบอกแล้วเขาไม่ฟัง เขาโกรธเรา แทนที่จะเป็นเพื่อนกันต่อไปก็เลยกลายเป็นศัตรูกันก็ได้ ก็ต้องคิดให้ดีก่อนว่าการจะ

พูดหรือไปบอกใคร ไม่ว่าจะเป็นพระหรือเป็นโยม ต้องดูฐานะของเขาว่าเขาสูงกว่าเราหรือเปล่า เช่น พ่อแม่นี้ถ้าเราไปบอกพ่อแม่ก็อาจจะโกรธเราก็ได้ อาจจะเสียใจก็ได้ที่ลูกไปว่าพ่อว่าแม่ เขาถือว่าเป็นการไม่เคารพ เขาจะเสียใจตรงนั้น เราก็ต้องระมัดระวัง ถ้าเราไม่อยู่ในฐานะที่จะบอกผู้หลักผู้ใหญ่ก็อย่าไปบอก นอกจากผู้หลักผู้ใหญ่เขาเปิดโอกาส เขาถามว่า เออ ลูกมีอะไรเหรอ เห็นพ่อแม่ทำอะไรไม่ดีหรือเปล่า ถ้าเขาบอกอย่างนี้ก็บอกได้ เขาก็จะไม่เสียใจ เขาก็จะได้รับประโยชน์จากการบอกของเรา

ฉะนั้นการจะบอกใครนี้ต้องดูกาลเทศะ ดูความเหมาะสม ดูผลที่จะเกิดตามมาต่อไป ถ้าพูดไปแล้วเกิดผลเสียหายขึ้นมาก็อย่าไปพูดดีกว่า

๑๐๓

โยม: *ความนึกคิดของพระอรหันต์มีอาการเผลอไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ก็คิดได้ แต่จิตท่านไม่เผลอหรอก จิตท่านมีสติสมบูรณ์ แต่ความคิดท่านก็คิดของท่านไป แต่ท่านจะไม่คิดไปในทางกิเลส ไม่คิดไปในทางความโลภ โกรธ หลง ไม่คิดไปในทางความอยาก

โยม: *ตกกระไดพลอยโจนหรือพระอรหันต์ในปากเสือ มีวิธีฝึกไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่รู้เหมือนกัน พระอรหันต์ในปากเสือ ก็พระที่ไปปฏิบัติในป่า แล้วพอเจอเสือ เสือกัด ท่านก็ปลงตาย ยอมตาย ท่านก็เลยบรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา ถ้าไม่ตายก็จะไม่ได้เป็น

เหมือนเมื่อวานนี้มีลูกศิษย์ผู้หญิงคนหนึ่งมาเล่าให้ฟังว่าตัวเองเกือบตายเพราะว่าอาเจียน ปวดท้อง ถ่ายท้องหลายรอบ พอคิดว่าตัวเองจะตายก็เลยปลง ยอมตาย ใจก็เลยหายทุกข์หายกลัว หลังจากนั้นมีความสุขมาก อันนั้น

ก็เป็นแบบลักษณะตกกระไดพลอยโจน เพราะถูกบังคับให้ทำ ถ้าไม่มีเหตุบังคับให้ปลงก็ไม่ปลง

คนเราบางทีต้องมีเหตุการณ์บังคับ เช่น ไปอยู่ป่าเจอเสือแล้วยอมปลง ยอมตาย ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ในปากเสือได้ แต่ตัวก็ต้องตายไป ตายก็ตาย เพราะยังไงก็ต้องตายอยู่ดี ตายแบบนี้เรียกว่าตายแบบกำไร ตายแล้วได้เป็นพระอรหันต์

๑๐๔

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *พ่อและแม่เสียทันทีหลังจากเรียนจบ ทำให้ไม่ได้ตอบแทนท่าน ควรทำอย่างไรดีคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ทำได้ก็เพียงแต่ทดแทนบุญคุณด้วยการทำบุญอุทิศบุญไปให้กับท่าน เราก็ทำตัวเราให้เป็นคนดีปฏิบัติบูชาเพื่อจะได้รักษาชื่อเสียงของครอบครัวของตระกูล ว่าตระกูลนี้มีแต่คนดี พ่อแม่ถ้าเขารับรู้เขาก็จะมีความสุข

๑๐๕

โยม: *การบวชใจสำคัญกว่าการบวชกายใช่ไหมคะ พระอาจารย์ช่วยอธิบายให้ความกระจ่างด้วยค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: การบวชที่แท้จริงนี้ต้องบวชที่ใจ ไม่ได้บวชที่ร่างกายเหมือนคนสมัยนี้บวชกัน เช่น บวชเช้า สึกเย็น อันนี้บวชร่างกาย คือทำเป็นพิธี โกนหัวแล้วนุ่งห่มผ้าเหลือง แล้วตอนเย็นก็สึก ลักษณะนี้ไม่ได้บวชนะ

การบวชใจ หมายถึง เราต้องศึกษาพระธรรมคำสอน ศึกษาแล้วเราก็ต้องปฏิบัติ พระพุทธเจ้าสอนให้เรารักษาศีล ให้เราหัดนั่งสมาธิ ให้เราฟังเทศน์ ศึกษาธรรมะให้เกิดปัญญา เราต้องทำสิ่งเหล่านี้ถึงจะเรียกว่าเราได้บวชทางใจ จะบวชเป็นพระหรือไม่บวชเป็นพระก็ถือว่าได้บวชเหมือนกัน ถ้าเราสามารถปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ได้

โยม: *พ่ออายุ ๘๐ ปีแล้ว แต่ยังหมกมุ่นเรื่องผู้หญิง มีผู้หญิงอายุคราวลูกมาหลอกเอาทรัพย์สินเงินทอง ลูก ๆ ห้ามก็ไม่ฟัง บางครั้งตัวดิฉันเองเครียดมากเลยค่ะ ดิฉันเองพยายามปล่อยวาง ส่งเงินทองที่หามาได้ด้วยความลำบากให้ทุก ๆ เดือน จัดหาอาหาร ดูแลรักษายามเจ็บป่วย แต่เวลาเห็นพ่อเป็นแบบนี้ บางครั้งก็เกือบจะถอดใจเลยค่ะ ตอนนี้ทุกข์ใจมากเลยค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่ควรที่จะไปกังวลเกี่ยวกับเรื่องของพ่อเขา ถ้าพ่อเขามีความสุขแบบนี้ก็ปล่อยให้เขาทำไป เรามีหน้าที่เลี้ยงดูส่งเสียเงินทองให้ท่านก็ให้ท่านไป ส่วนท่านจะเอาไปใช้อะไรก็แล้วแต่ท่าน ขอให้ท่านอยู่อย่างมีความสุข หนูก็จะได้บุญแล้ว หนูอย่าไปกังวลดีกว่า เพราะมันเป็นเรื่องนิสัยของพ่อเขา เป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ ฉะนั้นหนูก็ทำหน้าที่ของลูกไป สนับสนุนดูแลพ่อไป ส่วนพ่อจะเอาเงินไปทำอะไรก็เรื่องของพ่อไป ไม่เกี่ยวกับเรา

๑๐๗

โยม: *เราควรกตัญญูกับแม่เลี้ยงไหมค่ะ คือตั้งแต่พ่อเสีย แม่เลี้ยงก็ให้เราออกจากบ้านไป แล้วไม่ได้ส่งเสียให้เราเรียนจนจบ คือตัดขาดทุกอย่างเลยค่ะ แต่เราพยายามทำดีกับเขา แต่ใจเราไม่รู้สึกดีนี่ล่ะคะคือปัญหาของเรา เลยอยากปรึกษาพระอาจารย์ค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: กตัญญู ก็แปลว่าความสำนึกในบุญคุณของผู้อื่น ถ้าแม่เลี้ยงเขาไม่มีบุญคุณกับเรา เราก็ไม่ต้องมีความกตัญญูกับเขาก็ได้ แต่ถ้าเขามีบุญคุณกับเรา เราก็ต้องมีความกตัญญูกับเขา ต้องตอบแทนบุญคุณที่เขามีต่อเรา ฉะนั้น ไม่ใช่อยู่ที่ว่าเป็นแม่เลี้ยงหรือเป็นพ่อเลี้ยง อยู่ที่ว่าเขามีบุญคุณกับเราหรือเปล่า แม้แต่ผู้อื่นที่ไม่ใช่เป็นญาติ ถ้าเขามีบุญคุณกับเรา เราก็ควรมีความกตัญญูกับเขา การทดแทนบุญคุณนี้ถือว่าเป็นการกระทำที่ดี ฉะนั้นก็ต้องดูว่าเขามีบุญคุณหรือเปล่า ถ้าเขามีบุญคุณ เราก็ต้องมีความกตัญญูกับเขา สำนึกในบุญในคุณของเขา แล้วก็พยายามตอบแทนบุญคุณให้กับเขาเท่าที่เราจะทำได้

๑๐๘

โยม: *ดิฉันพยายามไม่พูดในสิ่งที่คิด พยายามฟังคนที่พูดกับเราโดยไม่ตอบโต้ถึงแม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับเขา เป็นแบบนี้มาสักพักจนมันรู้สึกไม่มีความสุขเลย เหมือนเก็บกดและเครียดเจ้าค่ะ ดิฉันควรทำอย่างไรดีเจ้าคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ที่เราเก็บกดเพราะว่าใจเรายังไม่เป็นอุเบกขา ใจเรายังอยากจะตอบโต้อยู่ พอไม่ได้ตอบโต้มันก็เลยเกิดอาการอึดอัดขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะตอบโต้แล้วสบายใจ ก็ต้องหมั่นฝึกสมาธิ หมั่นนั่งสมาธิ หมั่นเจริญสติ พุทโธ ๆ แล้วจิตใจของเราก็จะนิ่งเฉย เป็นอุเบกขา แล้วต่อไปเวลาใครเขาพูดหรือทำอะไร เราก็รู้สึกว่าเราไม่อยากตอบโต้เขาแต่อย่างไร เพราะฉะนั้นตอนนี้ถ้าเรารู้สึกอึดอัดหรือเก็บกด ก็ให้หมั่นท่องพุทโธ ๆ ไป เวลาที่เราไม่อยากจะตอบโต้ใคร ไม่อยากจะพูดอะไรกับใคร รู้สึกเก็บกด ก็หัดท่องพุทโธ ๆ ไป เดี๋ยวใจเราก็จะหายอึดอัด หายเก็บกด

๑๐๙

โยม: *ปกติก่อนนอนเกือบทุกคืนจะนั่งสมาธิอานาปานสติประมาณ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมงได้ แต่พอเปลี่ยนตำแหน่งที่นั่ง ทำไมนั่งได้เวลาน้อยลงไปมาก เหลือแค่ ๑๐-๒๐ นาทีเองค่ะ และไม่มีสตินั่งหลังตรงด้วยค่ะ เพราะหนูยึดติดตำแหน่งที่นั่งหรือเปล่าค่ะ หนูต้องแก้ไขยังไงคะให้หนูเลิกยึดติดกับที่นั่งเดิมถึงจะนั่งได้นาน หนูอยากฝึกให้นั่งที่ไหนก็ได้น่ะค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เวลาเปลี่ยนที่นั่งแล้วกลับนั่งไม่ได้นาน อาจจะเป็นเพราะว่าเวลานั่งเราไม่ได้ดูลมเหมือนที่เราเคยดูลม เราไปคอยดูที่นั่งว่าเรานั่งถูกท่าถูกทางหรือไม่ ฉะนั้น อย่าไปสนใจที่ท่านั่งของเรา เราจะนั่งที่ไหน พอเรานั่งแล้ว เราก็ไม่ต้องไปสนใจ ให้สนใจอยู่กับลมหายใจเข้าออก ให้ดูลมหายใจไปเหมือนเมื่อก่อนนี้ ถ้าเรามีสติอยู่กับลมหายใจ เราก็จะนั่งได้นาน ไม่ว่าจะนั่งแบบไหน นั่งอยู่ที่ไหน ฉะนั้น อย่าไปกังวลกับที่นั่งหรือท่านั่ง เวลาเริ่มนั่งสมาธิแล้วให้ดูลมหายใจไปเพียงอย่างเดียว

๑๑๐

โยม: *จิตใจมันห่อเหี่ยว มองอะไรจิตมันหดหู่ มีวิธีปฏิบัติอย่างไรครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: พยายามฝึกสมาธิ ฝึกสติ เวลาเห็นอะไรหดหู่ก็พุทโธ ๆ ไป สวดมนต์ไปภายในใจ การหดหู่นี้คือใจเราไปคิดปรุงแต่งต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เรามาสัมผัสรับรู้ พอมันไม่ถูกใจ เราก็เกิดอาการหดหู่ขึ้นมา ถ้าเราใช้คำบริกรรมพุทโธ ๆ เราก็จะหยุดอาการหดหู่ได้

๑๑๑

โยม: *หุงข้าวไปใส่บาตรแต่กับข้าวซื้อไป แบบนี้ได้บุญไหมเจ้าคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ได้ จะทำเองหรือไปซื้อมาก็ได้

๑๑๒

โยม: *จิตพระอรหันต์มีแต่กิริยา ไม่มีกรรม เป็นอย่างไรครับ กิริยาและกรรมในที่นี้คืออะไร ขอความเมตตาพระอาจารย์ช่วยอธิบายครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: การกระทำอะไรถ้าทำด้วยความอยากก็เป็นกรรม ถ้าทำโดยไม่มีความอยากก็ไม่เป็นกรรม ทำด้วยเหตุผลด้วยความจำเป็น อย่างนี้ไม่เป็นกรรม เป็นกิริยา พระอรหันต์ท่านไม่มีความอยาก ท่านทำอะไรท่านไม่ได้ทำด้วยความอยาก ท่านทำไปตามความจำเป็น ท่านก็เลยไม่มีกรรมกับการกระทำเหล่านั้น

๑๑๓

โยม: *อวิชชากับมิจฉาทิฏฐิ ตัวเดียวกันไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: อวิชชากับมิจฉาทิฏฐิก็ตัวเดียวกัน คือความเห็นผิดเป็นชอบ ไม่เห็นตรงกับความเป็นจริง หรือไม่รู้ความเป็นจริง

อวิชชา แปลว่า ไม่รู้ความเป็นจริง มิจฉาทิฏฐิ แปลว่า เห็นผิดเป็นชอบ เห็นสิ่งที่ทุกข์ว่าเป็นสุข อย่างนี้เรียกว่า มิจฉาทิฏฐิ อวิชชาคือไม่รู้สุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน ก็เลยไปหาทุกข์ เพราะคิดว่ามันเป็นความสุข

๑๑๔

โยม: *ทำบุญวันพระกับไม่ใช่วันพระ แตกต่างกันไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: ไม่ต่างกันหรอก ทำวันไหนก็ได้บุญเหมือนกัน กินข้าววันนี้กับกินข้าววันพรุ่งนี้ก็อิ่มเหมือนกัน

๑๑๕

โยม: *ตอนนี้พ่อผมป่วยหนักอยู่ครับ ใส่เครื่องช่วยหายใจมาแล้วประมาณ ๒ สัปดาห์ ผมคิดดูแล้วว่ามันจะเป็นการทรมานพ่อครับ หมอมีทางเลือกให้ ๒ ทาง คือใส่เครื่องช่วยหายใจดูแลพ่ออย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าพ่อจะตาย หรือให้หมอถอดเครื่องช่วยหายใจออกเพื่อให้พ่อไม่ทรมานไปสบายครับ ผมและแม่เลือกในทางที่ไม่อยากให้พ่อทรมานครับ ก็เลยอยากจะถามพระอาจารย์ว่า ถ้าในการที่ผมเลือกทางที่จะถอดเครื่องช่วยหายใจเพื่อให้พ่อไม่ทรมาน ผมจะเป็นบาปไหมครับ*

พระอาจารย์สุชาติ: การยุติการรักษาพยาบาลนี้ไม่เป็นบาป ในเมื่อเราเห็นว่าการรักษาพยาบาลก็ไม่สามารถที่จะรักษาให้หายได้ เพียงแต่ประวิงเวลาให้คนต้องอยู่ไปแบบทรมานไปเปล่าๆ เราก็ยุติการรักษา เช่น ยุติการใช้เครื่องช่วยหายใจ ปล่อยให้คนไข้หายใจตามธรรมชาติ ถ้าเขาหายใจได้เขาก็อยู่ได้ ถ้าเขาหายใจเองไม่ได้ เขาก็ตายไป อย่างนี้ไม่ได้เป็นการกระทำบาปแต่อย่างใด เพียงแต่เป็นการยุติการช่วยเหลือการรักษาเท่านั้น

๑๑๖

โยม: *วิธีควบคุมสติไม่ให้แตกได้อย่างไรคะเมื่อโดนดุด่าว่าแบบไร้เหตุผล*

พระอาจารย์สุชาติ: วิธีรักษาไม่ให้สติแตก ก็คือหมั่นรักษาสติอยู่เรื่อย ๆ หมั่นบริกรรมพุทโธ ๆ อยู่เรื่อย ๆ หรือเวลาที่มันจะแตก ก็พยายามบริกรรมพุทโธ ๆ ไป เช่น กำลังจะโกรธก็พุทโธ ๆ ไป อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ เดี๋ยวเราก็จะไม่โกรธ ฉะนั้น หัดบริกรรมพุทโธไปเรื่อย ๆ ก่อน เพราะถ้าเราไม่ซ้อมไว้ก่อน พอถึงเวลาที่จะพุทโธ มันจะพุทโธไม่ออก

๑๑๗

โยม: *เราเป็นฝ่ายตรวจสอบ (คนกลาง) หนักใจ ลำบากใจในการทำหน้าที่ เคยคิดอยากจะลาออกหลายหนแล้ว แต่ก็กลัวจะตกงาน เลยคิดว่าทำงานจนตัวตายยังดีกว่าอดตาย ซึ่งการกลัวอดตายนี้เป็นความยึดติดทางร่างกายใช่ไหมค่ะ เราทำอย่างไรดีเจ้าค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เราทำมาหากิน เราก็ควรจะยึดหลักเหตุผลว่าเราทำเพื่ออะไร เราก็ทำเพื่อเลี้ยงดูร่างกายของเรานั่นเอง หาเงินทองมาเพื่อซื้อปัจจัย ๔ ถ้าเรามีปัจจัย ๔ พอเพียงแล้ว เราก็ไม่ต้องไปดิ้นรนมากไปกว่านั้นก็ได้ ทำไปตามเหตุตามผลตามโอกาส อย่างนี้เราก็จะไม่โลภมาก แต่ถ้าเราอยากร่ำอยากรวย มีข้าวของเงินทองเยอะ ๆ อันนี้มันก็จะกดดันให้เราโลภมาก ดังนั้น เราต้องดูเหตุผลของการทำงาน ถ้าเราทำงานเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เราก็ไม่ต้องโลภมาก แต่ถ้าเราต้องการมีข้าวของสิ่งของเครื่องใช้ไม้สอยเยอะ ๆ เราก็ต้องโลภมาก ก็มีทางเลือก ๒ ทางนี้ แล้วแต่เราจะเลือกทางไหน

๑๑๘

โยม: *ถ้าช่วงนี้เรามีความกังวลเยอะ เราใช้คำภาวนาในใจ ดูลมหายใจเข้าออกระหว่างวันในคำว่าพุทโธ จะช่วยได้ไหมค่ะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เรามีความกังวลใจไม่สบายใจ เราก็ใช้คำบริกรรมพุทโธนี่แหละจะช่วยบรรเทาได้ จะดูลมด้วยก็ได้ ไม่ดูก็ได้ แล้วแต่ความเหมาะสม ถ้าดูลมไม่ได้ ก็เอาคำบริกรรมพุทโธเพียงอย่างเดียวก็ใช้ได้เหมือนกัน

๑๑๙

โยม: *เจ้ากรรมนายเวรคืออะไรคะ เราต้องปฏิบัติกับเจ้ากรรมนายเวรอย่างไร*

พระอาจารย์สุชาติ: เจ้ากรรมนายเวร ก็หมายถึงบุคคลที่เราไปมีปัญหาด้วยนั่นเอง คนที่เราไปทะเลาะวิวาท คนที่เราไปมีเรื่อง เคยไปทำร้ายเขา เขาก็จะมาจองเวร

จองกรรมกับเรา วิธีที่ดีที่สุดก็คือ ถ้าเราเจอเขา เราก็แผ่เมตตา ทำความดีกับเขา มีข้าวของอะไรก็ให้เขา แบ่งให้เขา ก็จะทำให้เขาเลิกจองเวรจองกรรมกับเราได้ แต่ถ้าเขาไม่เลิก ก็ต้องทำใจ ต้องยอมรับกรรม ก็คืออาจจะให้เขาทำร้ายเรา หรือทำอะไรที่เขาอยากจะทำ พอเขาทำเสร็จแล้ว เขาก็หายโกรธ หายจองเวรจองกรรม

๑๒๐

ตอบปัญหา
คาใจ เล่ม ๙

โยม: *คนในครอบครัวมายืมเงินหลายครั้งเพื่อเอาเงินไปเล่นการพนัน ถ้าเราไม่ให้อีก เราจะบาปไหมคะ*

พระอาจารย์สุชาติ: เขามาขอยืมเงินเพื่อเอาไปเล่นการพนัน เราไม่ควรที่จะให้เขา เพราะเป็นการส่งเสริมให้เขาทำลายตัวเขาเอง เพราะเล่นการพนันนี้มันมีแต่โทษไม่มีคุณ ดังนั้น การที่เราไม่ให้เขายืมเงินไปเล่นการพนันนี้ไม่บาป แต่เป็นประโยชน์สำหรับเขา เพราะอาจจะช่วยให้เขาต้องเลิกเล่นการพนันก็ได้

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต

เวลา ๐๕.๕๐ - ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเช้าที่ศาลาฉัน เฉพาะวันธรรมดา

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

แสดงธรรม และตอบปัญหาธรรมะ

วันจันทร์ - ศุกร์ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง

Abhijato @apichato phraajarn_suchart

www.phrasuchart.com /user/unseendhamma

ปัญหาของพวกเราอยู่ที่กิเลสตัณหาเท่านั้น
ปัญหาคือความที่เราไม่มีความสุขที่แท้จริง ไม่มีความสุขที่ถาวร
มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความวุ่นวายใจอยู่เรื่อยๆ
ที่เราไม่สามารถกำจัดให้มันหมดสิ้นไปได้เสียที
มันเกิดจากกิเลสตัณหานี้เท่านั้น
เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง
เกิดจากความอยากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่า "กามตัณหา"
เกิดจากความอยากได้ อยากมี อยากเป็น เรียกว่า "ภวตัณหา"
และเกิดจากความอยากไม่ได้ อยากไม่มี อยากไม่เป็น
เรียกว่า "วิภวตัณหา" นี้เท่านั้นเอง
ถ้าสามารถกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง
กำจัดความอยาก ๓ ชนิดนี้ได้แล้ว
รับรองได้ว่าจะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ภายในใจอีกต่อไป

.....

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต