


สิตถะนา
ธรรม
ตามกาล

เล่ม ๒



ตอบปัญหาธรรมะโดย
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

?

กราบนมัสการท่านพระอาจารย์ครับ
ถ้าเรามีธรรมในใจ
เป็นธรรมโอสก
ใช้เมื่อเกิดความทุกข์
แต่ถ้าการทุกข์ใจได้หายแล้ว
เรายังต้องระลึกลตลอดเวลาหรือไม่
หรือไว้เป็นเครื่องมือนำมาใช้
เมื่อเกิดทุกข์ครับ

ก็แล้วแต่ที่เราจะลืมหรือไม่ลืม ถ้าไม่ลืมก็ไม่ต้อง
ระลึกถึง ถ้าลืมก็ต้องคอยระลึกอยู่เรื่อยๆ เพื่อไม่ให้ลืม
เหมือนมียา ต้องรู้ว่ายาอยู่ที่ไหน ถ้าจำไม่ได้เดี๋ยวเวลา
ไม่สบายไปหาหาไม่เจอ ก็ต้องจำอยู่เรื่อยๆ ว่าเก็บยานี้ไว้
ตรงไหน อันนี้ก็เหมือนกัน ปัญญาที่เป็นเหมือนยา ถ้ามัน
ยังลืมอยู่ก็ต้องพยายามระลึกอยู่บ่อยๆ ไม่ให้ลืม ●●●

?

กราบพระอาจารย์เจ้าคะ
เพื่อนรักเสียชีวิตกะกันหัน
เนื่องจากวิ่งแล้วหัวใจล้มเหลว
ด้วยวัยเพียง ๓๘ ปี
บางคนกล่าวว่าสิ้นกรรม
ถึงได้จากไปเร็ว แสดงว่า
กรรมหมดแล้วใช่ไหมเจ้าคะ
และผู้ที่จากไปเร็วดีหรือไม่เจ้าคะ

อ้อ กรรมไม่หมดหรอก เดี่ยวก็ไปเกิดใหม่ ไปรับผล
บุญผลบาปต่อ กรรมจะหมดต่อเมื่อเราไม่ไปเกิดใหม่
จะไม่เกิดใหม่ก็ต้องตัดความอยากให้หมดไปจากจิต
จากใจ คือให้ไปนิพพานเท่านั้น กรรมถึงจะหมด **ถ้ายัง
เกิดอยู่ก็ยังคงไปรับผลบุญผลบาปต่อไป ●●●**

?

กราบเรียนถามพระอาจารย์เจ้าค่ะ
การดูเวทนาทางกายว่ากายร้อน
เนื่องจากว่าหน้าร้อนปีนี้ค่อนข้างแรง
แต่ใจดูสงบ มีสติกำหนดพุทโธ
เช่นนี้เรียกว่าดูเวทนาทางกาย
ได้หรือไม่เจ้าคะ

คือให้รู้ว่าเวทนาทางกายมันเป็นสิ่งที่เราไปควบคุม
บังคับมันไม่ได้ มันเป็นอนัตตา เหมือนดินฟ้าอากาศ
ร่างกายมันร้อนเพราะอากาศมันร้อน เราจะสั่งอากาศ
ให้มันเย็นไม่ได้ สั่งได้ก็แบบชั่วคราว คือเข้าไปในห้องที่มี
เครื่องปรับอากาศ แต่ถ้าเกิดไฟดับมันก็สั่งไม่ได้เหมือนกัน
เพราะฉะนั้น ต้องพิจารณาให้รู้ว่าเวทนาทางร่างกายมัน
เป็นอย่างไร มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แล้วบางทีก็ควบคุมได้
บางทีก็ควบคุมไม่ได้ เวลาควบคุมไม่ได้ก็ต้องยอมรับ
กับสภาพ อย่าไปอยากให้มันเป็นอย่างอื่น เพราะความ
อยากนี้มันจะเป็นตัวสร้างความทรมานใจ ความอยากนี้
เราเรียกว่า “วิภวตัณหา” คือความไม่ต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
อยากให้มันหายไปก็เรียกว่า “วิภวตัณหา” ดังนั้น อย่าให้
เกิดวิภวตัณหาขึ้นมา เพราะเกิดแล้วมันจะทำให้ทุกข์
ทรมานใจ ฉะนั้น วิธีที่จะทำให้วิภวตัณหาไม่เกิดก็คือใช้
สติควบคุมความคิดความอยาก กำหนดพุทโธๆ ไป หรือนั่ง
สมาธิทำใจให้เป็นอุเบกขา แล้วความร้อนก็จะไม่เป็น

ปัญหากับใจ แต่จะเป็นปัญหากับทางร่างกาย ถ้าร่างกาย ร้อนมากๆ ก็ต้องหาอะไรมาบรรเทามัน ช่วงอากาศร้อนนี้ เขาว่าต้องดื่มน้ำให้มากๆ ถ้ามันขาดน้ำแล้วเดี๋ยวมัน ซ็อคได้ เพราะฉะนั้นต้องรู้ว่าสิ่งไหนทำได้สิ่งไหนทำไม่ได้ สิ่งที่ทำไม่ได้ ก็ต้องอยู่กับมันไป อย่าไปอยากให้มันหาย เพราะความอยากให้มันหายนี้เป็นวิภวตัณหา จะทำให้ ทุกข์ทรมานใจ

นี่คือการดูเวทนา ต้องดูให้เข้าไปถึงตัวตัณหา เพราะตัณหา มันจะมาเกี่ยวข้องกับเวทนาทุกครั้ง ถ้าเจอ สุขเวทนา ตัณหาก็อยากเป็นสุขไปนานๆ พอมันไม่สุขปั๊บ ก็ทุกข์มาอีกแล้ว พอสุขเวทนาหายไป ยังไม่ทันเจอกับ ทุกขเวทนาเลย เพียงแต่มันไม่สุขไม่ทุกข์ ก็เกิดความทุกข์ ใจขึ้นมาถ้ามีความอยากให้มันสุขไปนานๆ เรื่อยๆ ดังนั้น เราก็ต้องดูว่าเวลามันไม่สุขก็ต้องรู้ว่ามันไม่สุข แล้วก็อย่า ไปอยากให้มันสุข ถ้าอยากให้มันสุขแล้วมันไม่สุข มันจะ ทำให้เราทุกข์ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ทางใจก็อย่าไปอยาก ให้มันสุข อยู่กับมันไป

เวทนามี ๓ แบบ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และไม่สุข ไม่ทุกข์ สลับกันไปสลับกันมา เรียกว่า “อนิจจัง” ไม่เที่ยง

เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา “อนัตตา” คือควบคุมบังคับมันไม่ได้ เสมอไป บางเวลาก็ควบคุมได้ บางเวลาก็ควบคุมไม่ได้ เวลาที่ควบคุมไม่ได้ก็ต้องทำใจ อย่าไปอยากแล้วจะไม่มี ปัญหา ปัญหาอยู่ที่ความอยาก นี่คือ การพิจารณาเวทนา เพื่อให้มีดวงตาเห็นธรรม ต้องเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่า ทุกข์ใจเกิดจากความอยากให้เวทนาเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ใจก็ต้องอย่าไปอยาก ให้เวทนาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ด้วยการใช้มรรค คือปัญญา สอนว่าเวทนามีเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ของมัน ไปตามเรื่องของมัน เราไปสั่งมันไม่ได้เสมอไป ถ้าไม่อยากจะ ทุกข์ก็หัดอยู่กับมันไป หัดอยู่กับสุข หัดอยู่กับทุกข์ หัดอยู่กับไม่สุขไม่ทุกข์ไป วิธีที่จะอยู่กับเวทนาทั้ง ๓ นี้ได้ ก็ต้องมีอุเบกขา ดังนั้น ต้องมาฝึกอุเบกขาให้มีมากๆ พอมี อะไรมาก็เฉยๆ ไป แล้วจะไม่ทุกข์ไม่ทรมานใจ ●●●

?

กราบเรียนถามพระอาจารย์
ผู้ป่วยผ่าตัดโดยถูกวางยาสลบ
หมอกำการผ่าตัดโดยที่ผู้ป่วย
ไม่รู้สึกรีบปวด ก็แสดงว่าร่างกาย
หมดความรู้สึกชั่วคราว
เวกนาเข้าสู่ใจไม่ได้ ส่วนผู้ที่เข้าฉานได้
เวกนาของร่างกายทั้งหมดไม่สามารถ
เข้าสู่ใจได้ อยากเรียนถามว่าอาการ
ถูกวางยาสลบกับการเข้าฉาน
เวกนาต่างกันอย่างไรครับ

ต่างกันที่มีสติกับไม่มีสติใจ ผู้เข้าฉานนี้มีสติรู้ตัว
ตลอดเวลา รู้ว่าตอนนี้จิตสงบไม่สงบ ส่วนผู้ที่นอนหลับ
หรือถูกวางยาสลบจะไม่มีสติ จะไม่รู้ตัวเองว่าหลับ
สลบใสไป จะมารู้ต่อเมื่อตื่นขึ้นมาว่า “อ้อ เมื่อกี้เราหลับ
เมื่อกี้เราสลบใส” แต่ผู้ที่อยู่ในฉานเขาจะรู้ว่าตอนนี้
เราสงบ เวลาใจเราสงบเราจะไม่ต้องรื้อนกับความเจ็บไข้
ได้ป่วยของร่างกาย มันต่างกันตรงนี้ ●●●

?

การกำบุญถ้าทำที่เดียว
ด้วยปัจจัยจำนวนมาก
กับการแบ่งปัจจัยกระจาย
ไปกำบุญหลายๆ ที่
อย่างไรได้อานิสงส์ผลบุญ
มากกว่ากันคะ

ได้เท่ากันแหละ มันอยู่ที่ปริมาณการเสียสละของเรา เสียสละหนึ่งกระจายไป ๑๐ ที่ ก็ที่ละหมื่นบาท มันก็ได้ บุญแสนหนึ่งเหมือนกัน ทำบุญแสนหนึ่งที่เดียวมันก็ได้บุญ แสนหนึ่งเท่ากัน มันไม่ได้อยู่ที่สถานที่ สถานที่ก็เป็นเพียง แต่ให้ประโยชน์มันกระจายไป ถ้าให้ที่เดียวมันก็กระจุก อยู่ที่เดียว แต่ถ้ากระจายไปมันก็จะได้ไปหลายที่ แต่มัน ก็จะได้น้อยไปตามการกระจายไป ถ้าจำเป็นจะต้องทำ ที่เดียวก็ทำที่เดียวไป จะได้เต็มที ถ้าไม่เต็มทีก็อาจจะ ไม่เกิดประโยชน์ เช่น จะสร้างอะไรนี้ก็มีราคา ถ้าให้เขา แคร์้อยละ ๑๐ มันก็สร้างไม่สำเร็จ ถ้าอยากให้มันสำเร็จ ก็ต้องให้เต็ม ๑๐๐ ไปเลย มันจะได้เสร็จๆ ไป ดังนั้นการ กระจายเงินหรือไม่กระจาย การจะให้ผู้รับนี้ ต้องดูเหตุผล ว่างานนี้ต้องการผลอย่างไร ถ้าเราต้องการผลอย่างนี้ เราก็ต้องทำอย่างนี้ ถ้าเราต้องการผลอย่างนั้น เราก็ทำ อย่างนั้น เช่น ถ้าเราต้องการให้หลายคนได้รับประโยชน์

แบ่งกัน เราก็กระจายไป แต่ถ้าเราต้องการให้คนๆ เดียวได้รับประโยชน์เพื่อจะได้ทำอะไรให้เป็นกอบเป็นกำเป็นชิ้นเป็นอันได้ก็ต้องทำกับคนเดียวไป อันนี้อยู่ที่เจตนาความตั้งใจของเราว่าเราต้องการอย่างไร แต่บุญที่ทำได้เท่ากัน บุญของเราอยู่ที่การเสียสละ เสียสละมากก็ได้บุญมาก เสียสละน้อยก็ได้บุญน้อย ●●●



?

เรียนถามพระอาจารย์
สังขารขันธ์ที่ทำให้เกิดความคิดไม่ดี
ออกมาจนติดเป็นนิสัย
เราจะมีวิธีเปลี่ยนแปลงได้อย่างไรครับ

ได้ ก็ใช้พุทโธๆ นี่ไง เวลามันคิดไม่ดี อยากจะกินเหล้า
ก็พุทโธๆ ไป ทุกครั้งอยากจะกินเหล้าก็พุทโธแข่งกับมันไป
ถ้าพุทโธชนะ ต่อไปความคิดไม่ดีมันก็ไม่โผล่ขึ้นมา ●●●

?

เคยบริหารภavanaพุทธโธ
พร้อมกำหนดลมหายใจด้วย
และทำงานไปด้วย
แต่ตอนนี้ไม่สามารถทำได้
เป็นด้วยเหตุที่ขาดสติหรือไม่ครับ

มันยากไง ทำงานแล้วมาภาวนานี้มันขัดกัน เพราะ
งานต้องใช้ความคิด ส่วนภาวนาต้องการหยุดความคิด
จึงต้องมีวันหยุดมีเวลาว่างที่ไม่ต้องทำงาน ต้องอยู่
คนเดียว ไม่ต้องคิดเรื่องราวต่างๆ จะต้องมาเจริญสติ
ควบคุมความคิด หยุดความคิดให้จิตมันนิ่งได้ ●●●

?

การภาวนาพุทธโรทุกามหายใจ
ดูมหายใจ สติต้องตามลม
หรือมหายใจต้องตามพุทธโรรับ
ทำไมการหายใจผิดพลาด:

มันอยู่ที่ว่าเราทำอะไรอยู่ ถ้าเรานั่งสมาธินี้ เราก็ทำได้ ๒ อย่าง ดูลมไปอย่างเดียว หรือพุทธโรไปอย่างเดียว ไม่ต้องเอามาจับเป็นคู่กันเป็นแฝดสยาม เข้าใจไหม มันยุ่งยาก ดูลมอย่างเดียวก็พอ หรือพุทธโรอย่างเดียว ถ้าพุทธโรก็ต้องดูลม ถ้าดูลมก็ต้องพุทธโร แต่บางคนเป็นคนที่พิสดาร เขาชอบเอามาจับเป็นแฝดสยาม เวลาลมเข้าเขาก็ว่า “พุทธ” เวลาลมออกก็ว่า “โธ” มันก็ได้ มันก็ไม่เห็นยากเย็นตรงไหน ก็ดูสิว่าเวลามันเข้าก็ว่า “พุทธ” เวลามันออกก็ว่า “โธ” ก็เท่านั้นเอง ไม่เห็นจะต้องมาผิตจั่งหวะอะไร เวลานั้นก็ไม่ให้มาควบคุมบังคับลม ไม่ต้องบังคับให้มันเข้า ไม่ต้องบังคับให้มันออก ปล่อยมันเข้าออกตามเรื่องของมัน เป็นแต่ดูมัน ให้รู้ว่ามันกำลังเข้าหรือออก แล้วถ้าอยากเอาพุทธโรเข้าไปกำกับด้วยก็ได้ เวลาเข้าก็บอก “พุทธ” เวลาออกก็ว่า “โธ” ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ต้องเอาพุทธโร ดูลมเฉยๆ อย่างเดียว ดูว่ามันกำลังเข้า

หรือกำลังออก หรือถ้าไม่อยากจะดูลมก็พุทโธอย่างเดียว
ก็ได้ พุทโธๆ ไปภายในใจ

เป้าหมายของการกระทำเหล่านี้เพื่อไม่ให้ใจไปคิด
เรื่องนั้นเรื่องนี้เท่านั้นเอง พอใจคิด มันจะไม่สงบ พอไม่
สงบแล้ว เวลาเกิดความอยากมันจะทุกข์ มันจะทรมาน
ใจ แต่ถ้ามันสงบ เวลาเกิดความทุกข์หรือเกิดความอยาก
มันจะไม่ทุกข์ทรมาน ●●●



?

ขอโอกาสเรียนถามพระอาจารย์ครับ
พระสาวกพระอรหันต์ยังเทศน์
สอนผู้อื่นให้ไปนิพพานได้
แล้วทำไมพระปัจเจกถึงสอนผู้อื่น
ไปนิพพานไม่ได้ครับ
ทั้งๆ ที่สะสมบารมีมากกว่า
บารมีที่พระปัจเจกสะสมมา
ท่านออกช่วยโลก
ในรูปแบบไหนครับ

คือท่านอาจจะไปอยู่ในยุคที่ไม่มีใครอยากฟัง
ธรรมะ สอนไปก็ไม่มีใครสนใจ เช่น ไปอยู่แถวพญาไถ่
ลองไปเทศน์แถวนั้นดูสิ ไม่มีใครเขาฟังหรอก พวกนั้นเขา
จะหาแต่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เขาไม่ได้ไปหาธรรมะ
ลองไปเปิดร้านธรรมะอยู่แถวพญาไถ่ดูสิ จะมีใครเข้าร้าน
ไหม ไม่มีหรอก ดังนั้น บางที่ท่านไปอยู่ในยุคที่ไม่มีคน
สนใจธรรมะ ท่านก็เลยไม่สอน ก็เท่านั้นเอง ไม่ใช่ท่าน
สอนไม่เป็น ท่านสอนได้ แต่ท่านอาจจะเห็นว่าไม่มีใคร
สนใจ แม้แต่พระพุทธเจ้าของเราตอนตรัสรู้ใหม่ๆ ก็คิด
แบบนั้น คิดว่า เอ๊ะ คนส่วนใหญ่คงไม่สนใจ เพราะท่าน
ก็เป็นคนในวัง ท่านอยู่ในวังก็หาความสุขแบบพญาไถ่
นี่แหละ ท่านก็ไม่คิดว่าจะมีใครอยากมานั่งสมาธิ
ถ้าจะมีก็ต้องเป็นพวกที่เหลื่อเดนจริงๆ แต่ในที่สุดท่าน
ก็มานั่งคิดดูและก็แยกคนเป็นบัว ๔ เหล่า ก็เลยเห็นว่ายังมี
พวกที่สนใจพอที่จะรับประโยชน์ได้ ท่านก็เลยเลือก
สอนแต่คนที่สนใจ คนที่ไม่สนใจท่านก็ไม่ไปสอน ●●●



ขอสอบถามว่า
จะให้เด็กฝึกสมาธิ
ควรเริ่มต้นฝึกอย่างไร

อ้อ ถ้าเป็นเด็ก ก็ให้เด็กฝึกสติไปก่อนดีกว่า เพราะ
ถ้ายังไม่มีสติ เวลาฝึกสมาธิก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร
ต้องมีศีลรองรับสนับสนุนก่อน ดังนั้น สอนเด็กให้มีความ
ซื่อสัตย์สุจริตก่อน พระพุทธเจ้าเวลาสอนลูกที่ไปบวช
เป็นเณร ท่านสอนให้มีความซื่อสัตย์ มีสัจจะก่อน ไม่ให้โกหก
ให้รู้จักว่าการพูดปดไม่ดี ท่านเปรียบเทียบโดยยกตัวอย่าง
ว่า ให้ตักน้ำขึ้นมาขันหนึ่ง แล้วก็บอกสามเณรราหูว่า
“ทุกครั้งที่ราหูพูดปดนี้ ก็เหมือนเทน้ำออกจากขันไป
ทีละนิด ถ้าพูดปดไปเรื่อยๆ ต่อกันไปในขันก็หมด น้ำนี้
ก็เปรียบเหมือนกับความดีงามในตัวเรานี่แหละ ถ้าเรา
พูดปดไปเรื่อยๆ ต่อกันไปความเชื่อถือความดีงามในตัวเรา
จะไม่มี จะไม่มีใครเขาเชื่อถือเราว่าเราเป็นคนดี เพราะ
เราพูดยังงั้นมันไม่ตรงกับความจริงที่เราพูด” นี่ท่านสอน
สามเณรราหูก่อน สอนให้มึศีลก่อน แล้วค่อยไปสอนเรื่อง
สมาธิต่อไป สมาธินี้ไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะสอนให้กับเด็กนะ
เป็นเรื่องของผู้ที่มีสติที่สามารถจะนั่งสมาธิทำจิตใจ
ให้สงบได้ แต่ต้องมีศีลก่อน ถ้าไม่มีศีลแล้วไปนั่งสมาธิ
บางทีอาจจะเอาสมาธิไปใช้ในทางที่ผิดได้ ●●●

?

ขอกราบเรียนถามพระอาจารย์คะ จิตมารในทางพระพุทธศาสนา คืออะไร และมีจริงหรือเปล่า ถ้าเราเกิดจิตมารโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ไม่สามารถบังคับได้ จะเป็นบาปที่เกิดจากทางใจได้ไหมคะ และจิตมารที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เราสามารถจัดการกับมันได้อย่างไรคะ เราต้องนั่งสมาธิเพื่อให้จิตมีสมาธิหรือบริกรรมพุทโธไปตลอดเพื่อคุมจิตใจได้หรือเปล่านะ

จิตมารก็คือจิตที่คิดไปในทางที่ไม่ดี คิดไปในทางโลก โกรธหลง คิดไปในทางความอยากต่างๆ เราเรียกว่าเป็นจิตของมาร วิธีแก้ก็ต้องใช้การปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา”

สติ คือพุทโธๆ ก็จะช่วยหยุดได้ชั่วคราว ถ้ามีปัญหา ก็จะหยุดได้อย่างถาวร แต่ก่อนจะได้ปัญญาต้องผ่านสติก่อน ต้องฝึกสติเพื่อหยุดความคิดที่ไม่ดีให้ได้ แล้วต่อไปก็สอนจิตให้รู้ว่าความคิดไม่ดีเป็นพิษเป็นภัยต่อจิตใจ พอจิตใจรู้ว่า เป็นพิษเป็นภัย ก็จะไม่อยากคิดอีกต่อไป

ฉะนั้น ตอนนี้ถ้ามันคิดขึ้นมา มันก็ทำให้เราทุกข์ ทำให้เราไม่สบายใจ นี่คือผลของจิตมารเวลามันเกิดขึ้น จะทำให้จิตใจเรามีอารมณ์วุ่นวายต่างๆ ปราภาฏขึ้นมา แต่ถ้าเรายังไม่ไปพูดไปทำทางร่างกาย ก็ยังไม่มีบาปเกิดขึ้น เป็นเพียงแต่อกุศลที่จะสร้างอารมณ์ที่ไม่ดีคือความไม่สบายใจต่างๆ

ให้เกิดขึ้น แต่ถ้าเรามีสติ เราก็สามารถระงับได้เป็นพักๆ เช่น พอจิตเริ่มคิดไปในทางที่ไม่ดี เราก็พุทโธๆ ไป เดี่ยวความคิดที่ไม่ดีนั้นก็จะหายไป แต่จะไม่หายไปอย่างถาวร เดี่ยวก็กลับมาอีก ถ้าหยุดด้วยสมาธิได้ก็จะหายไปนาน เพราะสมาธิมีกำลังมากกว่าสติ แต่ก็ยังไม่หายขาด พอออกจากสมาธิมา เดี่ยวก็กลับไปคิดเรื่องที่ไม่ดีได้ ถ้าอยากจะทำให้มันหายอย่างเต็ม ๑๐๐% ไม่กลับมาอีก ก็ต้องใช้ปัญญา สอนใจให้เห็นโทษของความคิดที่ไม่ดี เหมือนกับเห็นโทษของการเอาของแข็งมาทุบศิระชะเรา ทุกครั้งที่เราคิดไม่ดีก็เหมือนกับเอาของแข็งมาทุบศิระชะเรา ทำให้เราเจ็บศิระชะ เวลาเราคิดไม่ดี จิตเราก็จะร้อนขึ้นมา จิตของเรา ก็จะวุ่นวายขึ้นมาทันที ถ้าเราไม่ต้องการให้จิตเราร้อน จิตใจเราวุ่นวาย เราก็อย่าไปคิดมัน ให้คิดแต่ในเรื่องที่ทำให้จิตเราสงบแทน ●●●



?

กราบถามพระอาจารย์
แม้ว่าเราศึกษาธรรมะ
มาสักพักใหญ่แล้ว
แต่ทำไมจึงรู้สึกว่ายังคง
มีความรู้สึกแห้งแล้ง
ไม่ชุ่มชื้นในจิตครับ

เพราะการศึกษายังไม่ไปเปลี่ยนแปลงอะไรในจิต
นั่นเอง การจะเปลี่ยนแปลงจิตของเราให้มีความสุข
มีความสุขเพิ่มขึ้น ต้องเกิดจากการปฏิบัติจากสิ่งที่เราได้
ศึกษา การศึกษาเป็นเพียงเหมือนกับดูเมนูที่ร้านอาหาร
เวลาไปที่ร้านอาหาร คนเสิร์ฟเขาก็เอาเมนูมาให้ดู ดูไป
ก็ชั่วโมงมันก็ไม่อิม ต้องสั่งอาหารแล้วเขาก็จะไปทำ
อาหารที่เราสั่ง แล้วพอเขาเอาอาหารมาเราก็รับประทาน
พอรับประทานอาหารแล้ว ที่นี้ความอิมท้องก็ปรากฏ
ขึ้นมา ฉันทใด ความอิมใจสุขใจก็เหมือนกัน ไม่ได้อิมด้วย
การศึกษา เพราะเป็นเหมือนกับการดูเมนู ดูรายการ
ธรรมะต่างๆ ถ้าอยากจะทำให้ธรรมะเหล่านั้นมาให้ความ
สุขกับเรา เราก็ต้องปฏิบัติ เช่น วันนี้สอนให้มีเมตตาบารมี
ลองแผ่เมตตาดู เวลาใครเขาทำอะไรให้เราโกรธ ลองให้
อภัยเขา “ไม่เป็นไรๆ” แล้วใจเราจะเย็นจะสบาย แทนที่
จะมาแค้นกับเขา บางที่เขาพูดไม่ดีตอนเช้า แต่ตอนเย็น

เรายังโกรธเขาอยู่นั้น แต่ถ้าเราให้อภัยตั้งแต่ตอนที่เขา
พูดไม่ดี มันก็จบไปนานแล้ว

ดังนั้น เราต้องพยายามปฏิบัติตามคำสอน แล้วถึง
จะได้เปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่มีอยู่ในใจของเรา ความ
รู้สึกที่ไม่ดีจะเปลี่ยนเป็นความรู้สึกที่ดีต่างๆ ปรากฏ
ขึ้นมาตามลำดับ ●●●



?

กราบพระอาจารย์
เรากำบุญสร้างพระ วิหาร เจดีย์
และไม่ได้สลักชื่อ
หรือเขียนแผ่นทองไว้ใต้ฐานพระ
หรือแผ่นศิลาฤกษ์ บุญที่เราได้
ทำไปแล้วจะถึงแก่ตนเองและ
ครอบครัวไหมครับพระอาจารย์

ถึงทันทีเลย ถึงตั้งแต่ตอนที่เรabriจาคเงินไปแล้ว บุญเกิดขึ้นตอนที่เราได้สละเงินไป ไม่ได้เกิดขึ้นจากการที่เราไปเขียนชื่อปะไว้ตรงนั้นปะไว้ตรงนี้ ดังนั้นไม่ต้องกังวลเรื่องของการเขียนชื่อ การไม่ได้เขียนชื่ออาจจะทำให้บุญน้อยลงไป เพราะทำให้มีความสงสัยความลังเล ความวุ่นวายใจขึ้นมา แต่ถ้าทำแบบไม่ติดชื่อเลย ปิดทองหลังพระ นี้จะได้เต็ม ๑๐๐% เลย ฉะนั้นไม่ต้องกังวลเรื่องชื่อ การให้คนอื่นรู้มันก็เป็นกิเลส เป็นความอยาก มีหน้ามีตามีเกียรติ อยากให้คนสรรเสริญยกย่อง อันนี้แทนที่จะทำให้ได้บุญเต็ม ๑๐๐ มันก็เลยตัดบุญเต็ม ๑๐๐ ออกไปด้วยความอยากความโลภของเรา ดังนั้นอย่าทำบุญด้วยความโลภความอยาก เวลาทำไม่ต้องการให้ใครรู้ หรือถ้าคนอื่นเขารู้ก็เรื่องของเขา แต่ไม่ต้องไปบอกให้ช่วยประกาศหน่อยนะ คนนี้ชื่อนี้ได้ทำบุญเท่านั้นเท่านั้น หรือขอให้ติดป้ายไว้ที่แท่งน้ำที่ได้ถวาย หรือกุฏิที่ได้สร้างไว้ ไม่จำเป็นต้องไปติดหรอก แทนที่จะทำให้ได้บุญมาก แต่กลับทำให้ได้บุญน้อยลงไป เพราะเราไปสร้างกิเลสขึ้นมาที่จะมาตัดบุญที่เราทำให้น้อยลงไปเอง ●●●

?

การได้โสดาบัน
บารมี ๑๐
ต้องเต็มทั้งหมดก่อนไหมคะ

ก็ต้องถึงขั้นปัญญาบารมีใจ ถ้ายังขาดปัญญาบารมี ก็ยังไม่สามารถขึ้นสู่ขั้นระดับของพระอรหันต์ได้ แต่ก็ต้องมีขั้นอื่นส่งขึ้นไปเป็นขั้นบันได บารมีขั้นอื่นๆ เป็นเหมือนขั้นบันได บันไดขั้นแรกก็เมตตาบารมี ขั้น ๒ ก็คือ ศีลบารมี ขั้น ๓ ก็ทานบารมี ขั้น ๔ ก็เนกขัมมบารมี ขั้น ๕ ก็อุเบกขาบารมี ขั้น ๖ ก็จะถึงขั้นปัญญาบารมี ถ้ายังไม่ผ่าน ๕ ขั้นนี้ ขึ้นไปขั้นปัญญาไม่ได้ เพราะไม่มีกำลัง

ดังนั้นเราต้องฝึกขึ้นไปตามขั้นของบันได ●●●

?

ผมภาวนาดูจิตที่เคลื่อนไป
ตามอายตนะทั้ง ๖ ตาเห็นรูป
จิตรู้ เกิดเวทนา จิตรู้ เมื่อเวทนา
ดับลง จิตก็กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ
แล้วจิตมันก็เคลื่อนไปที่อื่นอีก
ผมมีสติรู้ตามตลอด
เมื่อถึงจุดหนึ่ง จิตรู้สึกว่
มันช่างไม่นิ่งเสียเลย
ก็เห็นความเป็นอนิจจัง
อันนี้ถูกต้องไหมครับ

แล้วแต่ว่าเรานั่งเพื่ออะไร ถ้าเรานั่งเพื่อต้องการให้
จิตนิ่ง เราไม่ต้องดูสิ่งเหล่านี้ ให้ดูอย่างเดียวคือดูลมหรือ
ดูพุทโธอย่างเดียว การทำสมาธิให้จิตนิ่งนี้ ไม่ต้องไป
ตามดูเหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาในจิต ให้บังคับจิต
ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น อยู่กับลมหายใจ
เข้าออก หรืออยู่กับคำบริกรรมพุทโธ จิตถึงจะนิ่งได้
การไปดูอาการต่างๆ นี้ไม่ทำให้จิตนิ่ง แต่กลับจะทำให้จิต
ฟุ้งซ่านวุ่นวายใจขึ้นมาได้

ดังนั้นถ้าจะดูจิตเพื่อจิตสงบนี้ ต้องดูอยู่กับ
อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ให้จิตอยู่กับอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่ง อยู่กับคำบริกรรมพุทโธฯ ไปเพียงอย่างเดียว
หรืออยู่กับการดูลมหายใจไปเพียงอย่างเดียว จิตถึงจะ
สงบได้ ●●●

?

การเล่นโซเชียลมีเดีย
(social media)
ทำให้จิตใจเศร้าหมอง
เราควรหลีกเลี่ยงเพราะไม่มี
ประโยชน์หรือเพื่อเป็นข้อสอบ
เรียนรู้เรื่องทุกขีในการพิจารณา
เพื่อปล่อยวางแล้วก้าวข้ามไป
จนรู้สึกเฉยๆ ครับ

ก็แล้วแต่เรา เราจะทำยังไงก็เลือกทำเอา ถ้าใช้เป็นการเรียนรู้แล้วปล่อยวางได้ก็ดี ถ้ารู้แล้วไม่ปล่อยวาง มันกลับทุกข์มากขึ้นก็อย่าไปเล่นดีกว่า การปล่อยวางก็คือ เลิกเล่นอยู่ดีเหมือนกันแหละ แล้วแต่ว่าจะเลิกแบบไหน เลิกแบบมีปัญญาคือรู้ว่ามันเป็นเรื่องไร้สาระไม่มีคุณประโยชน์ ถ้าเป็นความสุขก็เป็นความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชั่วครั้งชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว สู้ไปหาความสุขจากการนั่งหลับตาพุทโธๆ ดีกว่า จะได้ความสุขทางใจที่มีน้ำหนักมากกว่าซึ่งไม่มีโทษ ไม่มีควมวุ่นวายใจ ไม่มีควมทุกข์ใจตามมา

ดังนั้นจะทำอะไรก็ให้ใช้ปัญญาวิเคราะห์ดูว่า ทำแล้วเกิดคุณหรือเกิดโทษ ถ้าเกิดโทษก็อย่าทำ ถ้าเกิดคุณก็ทำไป ●●●

?

ในวันที่ยังง่วงมากๆ
ขนาดล้างหน้าแล้ว
สักพักก็กลับง่วงอีก
ถ้าเรากินกาแฟแล้วมานั่งสมาธิต่อ
อย่างนี้ควรไหมครับ

ไม่ควรหรอก เดียวก็ไปติดกาแฟอีก ต่อไปถ้าเกิด
ไม่มีกาแฟดื่มก็ยิ่งง่วงใหญ่ ถ้ามันง่วงก็ลุกขึ้นมาเดิน
บังคับให้มันเดินจงกรมไป บางทีมันไม่ยอมเดินก็ต้อง
บังคับมัน ให้มันเดินทีละก้าว เวลามันง่วงนอนนี้ แหม
ยกขาแต่ละขานี้ โอ้โฮ รู้สึกมันหนัก เคยเป็นมาแล้ว

ดังนั้นต้องบังคับมันฝืนมันไป เดียวสักพักมันก็
หายง่วง แล้วมันจะตื่นขึ้นมาเลย ●●●

?

ถ้าเรารู้ทุกข์จากคนใกล้ชิด
ที่เขาระบายออกมาว่า
เขาอยู่จุดต่ำสุด ไม่เหลืออะไร
มีแต่คนสมน้ำหน้า ไม่มีแรง
ไม่ยอมมีชีวิตอยู่แล้ว
และการที่เราพาเขามาสงบสติ
นั่งฟังธรรม
เรากำตุกหรือยังคะ

ถ้าช่วยให้เขาพ้นทุกข์ได้ก็ถูกละ ดีกว่าให้เขาไปฆ่า
ตัวตาย ถ้าช่วยให้เขาคลายบรรเทาทุกข์ได้ก็เป็นความ
เมตตา เป็นความกรุณา เห็นผู้อื่นเขาทุกข์ยากเดือดร้อน
ไม่ว่าทางร่างกายหรือทางจิตใจ ถ้าเราบรรเทาความ
ทุกข์ให้เขาได้ก็เรียกว่าเป็นความกรุณา เช่น เวลาไฟไหม้
ไม่มีบ้านอยู่ไม่มีข้าวกิน เราก็ไปช่วยกัน หาของไปแจกคน
ที่บ้านไฟไหม้กัน อย่างนี้ก็ช่วยบรรเทาทุกข์ทางกาย
ส่วนทุกข์ทางใจ ถ้าพาเขาไปฟังธรรมได้แล้วทำให้ใจเขา
สุขขึ้นแล้วหายทุกข์ก็ใช้ได้ ●●●

?

ถ้าเรามีความคิดหรือ
มีความรู้สึกว่ามีเคราะห์
มีแต่ปัญหาเข้ามาในชีวิต
ในทางพุทธศาสนามีวิธีการ
แก้เคราะห์อย่างไรไหมครับ

อ้อ ทางศาสนาให้คิดว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้มันมี
เหตุมีปัจจัยที่ทำให้มันเกิดขึ้นมา แล้วเราก็ไปแปล
ความหมายว่าเป็นเคราะห์เป็นนุ่นเป็นนี่ไป ความจริง
มันเป็นเรื่องของภาวะต่างๆ ที่มากระทบกันมาเจอกัน
มันก็เลยเกิดทำให้มีอะไรต่างๆ ขึ้นมา มีดีบ้างไม่ดีบ้าง
ทางศาสนาก็เรียกว่านี่ก็เป็น “อนิจจัง” เป็นเรื่องของ
กฎทางธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง
เปลี่ยนมา ผู้คนที่อยู่ในโลกนี้ถูกอิทธิพลของดินฟ้าอากาศ
มันก็ถูกกดดันให้กระทำอะไรต่างๆ ไป ก็เลยมีผลกระทบ
ต่อกันและกันไป

ดังนั้นวิธีคิดก็คือ เราต้องคิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา
ของโลกที่มีการขึ้นมีการลง มีการเจริญมีการเสื่อม วิธีที่จะ
ทำให้จิตใจเราไม่ถูกกระทบกระเทือนก็คือต้องหัดทำใจ
ให้นิ่งเฉย ให้เป็นอุเบกขา แล้วเหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรากฏ
ขึ้นมาที่จิตใจไปสัมผัสรับรู้ก็จะไม่มาสร้างความวุ่นวายให้

แก่จิตใจ จิตใจจะสามารถอยู่กับเหตุการณ์ต่างๆ รับรู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะป็นเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม เพราะจิตใจนี้เป็นเพียงผู้รับรู้เท่านั้นเอง ไม่ใช่เป็นผู้ที่จะรับผลกระทบโดยตรง เป็นเพียงแต่ผู้มารับรู้โดยมารับรู้ผ่านทางร่างกาย แต่จิตใจไปหลงติดอยู่กับร่างกายไปคิดว่าจิตใจเป็นร่างกาย พอมีอะไรมากระทบกับร่างกาย จิตใจก็ไปคิดว่าตนเองถูกกระทบด้วย ความจริงจิตใจไม่ได้ถูกกระทบเลย สิ่งที่มากระทบนี้กระทบที่ร่างกายที่ไม่ใช่เป็นจิตใจ จิตใจเป็นผู้ที่ควบคุมบังคับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน เป็นเหมือนกับคนขับรถกับรถนี้เป็นคนละส่วนกัน เวลาารถไปชนอะไร คนขับไม่ได้เจ็บตัวไปกับรถ แต่เนื่องจากคนขับหลงไปคิดว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของรถก็เลยไปเจ็บกับรถ เท่านั้นเอง ร่างกายเป็นอะไร จิตใจก็ไปคิดว่าเป็นร่างกาย ก็เลยเจ็บไปกับร่างกาย ความจริงจิตใจเป็นเพียงแต่ผู้รับรู้การเจ็บของร่างกาย

ดังนั้น ถ้าเราได้ศึกษาธรรมะแล้ว เราจะได้เรียนรู้วิธีที่เราจะอยู่กับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ได้โดยไม่วุ่นวายใจก็คือเราต้องแยกใจเราออกจากร่างกาย ด้วยการทำให้เราเฉย เวลาร่างกายเป็นอะไรเราก็จะไม่ถูกกระทบ

เราเพียงแต่จะรับรู้ว่าร่างกายเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ โดนคนนั้นทุบคนนั้นตี แต่ผู้ที่ถูกทุบถูกตีคือร่างกาย แต่ใจนี้เป็นเพียงแต่ผู้รับรู้ ก็ให้รับรู้เฉยๆ ไป ไม่ต้องไปเดือดร้อนแทนร่างกาย เมื่อเวลามีอะไรมากระทบกับร่างกายก็จะไม่มากระทบกับใจอีกต่อไป

นี่คือการปฏิบัติธรรมเพื่อสอนใจและแยกใจให้ออกจากร่างกายให้ได้ ให้ความรู้ว่าเป็นร่างกาย ใจเป็นเพียงแต่ผู้ใช้ร่างกายให้ไปทำอะไรต่างๆ ผู้ที่รับเคราะห์ก็คือร่างกาย ใจเป็นเพียงแต่ผู้รับรู้การรับเคราะห์ของร่างกาย ก็รับรู้ไป ใจก็จะไม่เดือดร้อนวุ่นวาย แต่ถ้าใจไปคิดว่าตนเองเป็นร่างกายก็จะเดือดร้อนวุ่นวายไป ●●●

?

ปฏิบัติตามพระอาจารย์สอน
“ทาน ศีล ภาวนา” รู้สึกว่า
ใจมีที่พึ่ง อุ่นใจว่าตอนตาย
ใจมีที่เกาะ ไม่เคืองเหมือนก่อน
แต่ที่พึ่งนี้ยังไม่เที่ยงๆ ไซ้ใหม่คะ
ต้องทำไปเรื่อยๆ
จนหมดกิเลสหรือเปล่าคะ

มันก็ยังเป็นเหมือนกับเด็กนี้แหละ ถ้าทำมากมัน
ก็เจริญเติบโตมากขึ้น เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เริ่มต้นมัน
ก็ยังล้มลุกคลุกคลานอยู่ ก็ต้องหมั่นพยายามทำไป
เรื่อยๆ จนกว่ามันจะทำให้จิตใจเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่
เป็นพระอรหันต์ขึ้นมา แล้วมันก็จะมีความมั่นคง ●●●

?

กราบเรียนถามพระอาจารย์ครับ
อยากให้พระอาจารย์อธิบาย
วิธีการเจริญอนิจจสัญญาว่า
มีหลักการทำอย่างไร
และใช้เวลาไหนได้บ้าง

“อนิจจา” แปลว่าไม่เที่ยง มีอะไรเที่ยงบ้าง ถ้าลอง
สังเกตดู แม้แต่เที่ยงวันมันยังเที่ยงแป๊บเดียว พอมัน
เที่ยงแป๊บ มันก็เลื่อนไปแล้ว ทุกอย่างมันเลื่อน มันเปลี่ยน
ไปเรื่อยๆ ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลง คำว่า “อนิจจา” ก็คือ
มันเปลี่ยนแปลง ไม่อยู่กับที่ เพราะมีการเคลื่อนไหว
โลกมันเคลื่อนไหวหมุนอยู่ตลอดเวลา การหมุนของโลก
ก็เลยทำให้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปกับการหมุนของโลกนี้
เวลาก็เปลี่ยนเห็นใหม่ จากวินาทีนี้ก็ไปสู่วินาทีต่อไป
อันนี้ก็คือการศึกษาอนิจจา เราศึกษาได้ทุกเวลา ยกเว้น
เวลาที่เรานั่งสมาธิเท่านั้น เวลาที่เรานั่งสมาธิเราไม่ต้องการ
ใช้ความคิด เราต้องการหยุดพักความคิดเพื่อให้ใจเรา
มีความสุข ตอนทำสมาธิจึงไม่ใช่เป็นเวลาที่จะมาศึกษา
มาเจริญปัญญา บางท่านเข้าใจผิด คิดว่านั่งสมาธิพอใจ
สงบแล้วต้องเริ่มปัญญาเลย อันนี้เป็นความเข้าใจผิด
เวลาจิตสงบแล้วต้องให้มันสงบนานๆ เหมือนกับคนนอน

หลับบ้าง ก็รีบปลุกขึ้นมาไปทำงาน มันไม่ได้ เพราะว่ายัง
พักผ่อนหลับนอนไม่พอ เวลาคนเราหลับนี้ อย่าไปปลุก
ให้เขาขึ้นมาทำงาน ต้องปล่อยให้เขานอนเต็มที่ พอเขา
นอนอิ่มแล้ว เขาก็จะตื่นขึ้นมาเอง จิตก็เหมือนกัน เวลาจิต
เข้าสู่สมาธิ พอจิตสงบแล้วเขาก็จะสงบไปตามความ
ต้องการของเขา พอเขานอนอิ่มแล้วเขาก็จะถอนออกมา

ดังนั้นตอนที่จิตเข้าสู่สมาธิก็เป็นเหมือนตอนที่คน
นอนหลับ อย่าไปรบกวน พยายามใช้สติรักษาประคับ
ประคองให้จิตสงบไปนานๆ เพราะการพักได้นานจะ
มีกำลังมากที่เราจะได้เอามาใช้ในการเจริญปัญญา
ต่อไป พอออกจากสมาธิแล้วถ้าเราอยากจะพิจารณา
ก็พิจารณาได้ “อนิจจา” มีอะไรบ้างที่ไม่อนิจจา มีไหม
ไม่มี ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ร่างกายของเราเกิดมา
แล้วก็ต้องเจริญเติบโต โตแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
ต้นไม้ก็โผล่ขึ้นมาจากดินแล้วก็ค่อยๆ เติบโตใหญ่ขึ้นๆ
ทุกวัน แล้วเดี๋ยววันหนึ่งมันก็ล้มตายลงไป ทุกอย่างเป็น
อย่างนี้ไปหมด ข้าวของต่างๆ ที่เราผลิตขึ้นมา เวลาซื้อมา
ใหม่ๆ ก็ดูสวยสดงดงาม พอใช้ไปเดี๋ยวมันก็เก่า มันก็
เสื่อมไป ไม่มีอะไรที่ไม่เปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างใน
โลกนี้มันเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนี้จึงทำให้ผู้ที่

ไม่ต้องการความเปลี่ยนแปลงเกิดทุกข์ใจ ใจของพวกเขา
เราทุกข์เพราะเราไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง อันไหนมันดี
เราก็อยากจะให้มันดีไปตลอด แต่เราไม่สามารถที่จะให้
มันดีไปตลอดได้ เพราะนี่คือธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่มี
อยู่ในโลกนี้

ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์กับการเปลี่ยนแปลง เราก็
ต้องทำให้รับกับการเปลี่ยนแปลงให้ได้ เช่น รับกับ
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเรา ร่างกายของเราจะแก
ลงไปเรื่อยๆ หนึ่งจะเหี่ยวไปเรื่อยๆ ผมจะขาวมากขึ้นๆ
อาการเจ็บปวดต่างๆ ทางร่างกายก็จะมีมากขึ้น อาการ
บกพร่องทางร่างกายก็จะมีมากขึ้นๆ ไป ถ้าเราไม่ยอมรับ
กับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ เราก็จะมีความทุกข์มาก
ถ้าเรายอมรับ เราก็จะไม่ทุกข์ เราต้องปรับตัวปรับใจเรา
ให้รับกับสภาพของร่างกายไป เมื่อถึงเวลาที่ร่างกาย
ตายไปเราก็จะไม่ทุกข์ เพราะเราสามารถปรับใจให้รับ
กับสภาพความเป็นจริงของร่างกายได้ นี่คือการที่เรา
ต้องพิจารณาปัญญา ก็เพื่อให้เราเตือนใจสอนใจว่าของ
ทุกอย่างที่เราได้อยู่มีการเปลี่ยนแปลง แล้วจะเปลี่ยนไปใน
ทางที่ไม่ชอบ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราต้องหัดชอบให้ได้
ต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพราะเราห้ามเขาไม่ได้

ถ้าเราห้ามได้ก็ห้ามไปนานแล้ว แต่เราห้ามไม่ได้ เมื่อห้ามไม่ได้ สิ่งที่เราจะทำได้ก็คือต้องปรับใจของเราให้รับกับการเปลี่ยนแปลงของเขา พอใจปรับรับได้ ใจก็จะไม่สะเทือน ใจก็จะไม่ทุกข์

แต่เวลาที่เรายังไม่มีสมาธินี้ ถึงแม้ว่าเราออกจากสมาธิมาแล้ว สมาธิเรายังไม่ชำนาญหรือยังไม่แก่กล้า ยังไม่ลึก ยังไม่นาน แทนที่เราจะเจริญปัญญา เราอย่าเพิ่งเจริญปัญญา เราควรมาเจริญสติต่อ เพราะสติจะเป็นตัวที่ทำให้สมาธินี้เข้มข้นมากขึ้น สงบได้มากขึ้น ได้นานขึ้น ถ้าเราออกมาคิดด้วยปัญญา เต็มวจิตฟุ้งซ่าน แล้วเวลาจะกลับไปนั่งสมาธิอาจจะเข้าไปไม่ได้ ดังนั้นถ้าสติเรายังไม่แก่กล้า ไม่มีความสามารถที่จะสั่งให้จิตสงบได้ทุกเวลาที่เรต้องการ เราจึงยังไม่ควรไปคิดทางปัญญา ควรจะเจริญสติต่อไปหลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว เหมือนกับตอนก่อนที่เราจะเข้าสมาธิ เราก็ฝึกสติก่อน พอเราเข้าสมาธิออกมาเราก็ฝึกสติต่อไป จนกว่าเราจะสามารถเข้าสมาธิได้ทุกเวลาและเข้าได้นาน แล้วเวลาออกมาก็สามารถที่จะรักษาความสงบไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่านได้ เวลานี้แหละถึงจะควรไปทางปัญญาต่อไป ●●●



?

กราบเรียนถามพระอาจารย์
วิธีทำกรรมฐานที่ให้นักถึง
พระนิพพานเป็นอารมณ์
ขอเมตตาพระอาจารย์
ช่วยอธิบายรายละเอียดด้วยครับ

นิพพานก็คือความสุขใจอย่างยิ่ง เรียกว่าบรมสุข
เราก็ต้องนึกถึงความสุขสุดๆ แล้วเราก็พยายามให้จิตใจ
เราอยู่กับความสุขสุดๆ นั้น มันก็จะเป็นนิพพานเทียมใน
ใจเรา เหมือนกับเรานึกถึงเงินในธนาคารอย่างนี้ นึกถึงมัน
บ่อยๆ มันก็รู้สึกว๊ โอ๊ย เราร่ำรวยขึ้นมา มีเงินมากใน
ธนาคาร มันเป็นการนึกไง นึกถึงความสุขของพระนิพพาน
ก็ทำให้ใจสงบทำให้ใจสบายได้เหมือนกัน ยังเป็นการนึก
แต่มันยังไม่เป็นของจริง พอเราหยุดนึกเมื่อไร มันก็หายไป
เมื่อนั้น แต่ก็ใช่นอบายอย่างหนึ่งที่จะทำให้ใจหายฟุ้งซ่าน
หายวุ่นวายใจได้ ●●●

กาลเอะ ชัมมะสากัจฉา เอตัมมังคะละมุตตะมัง
การสันทนาธรรมตามกาลเป็นมงคลอันสูงสุด

