



กระแสรรม

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จ.ชลบุรี



กระแสรวม

คำถาม-คำตอบจาก facebook และ zoom



พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

กระแสนม

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๕๙๗-๑๗๐-๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๓

จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

Website: www.silpasiam.com

คำนำ

๒-๓ ปีมานี้ กระแสโลกเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วมาก รุนแรง และขาดความเชื่อมั่นล้นเลสงสัย ที่สำคัญคือไม่ให้อภัยกัน ผู้คนมีสมาธิสั้นลง แต่ท่านอาจารย์กล่าวเสมอว่า เจริญมี ๒ ด้าน ให้เราเลือกพิจารณาเอาด้านดีออกมาใช้ เครื่องมือในการสื่อสาร ของยุคนี้มีการพัฒนาเจริญขึ้นมาก เป็นยุคดิจิทัลตามที่เรียกกัน ท่านอาจารย์ได้นำด้านดีของระบบดิจิทัลมาเอื้อธรรม ตอบข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรม มีธรรมเป็นตัวคำจุนจิตใจ การให้ผู้คน ทั้งใกล้และไกลข้ามขอบฟ้าได้ติดต่อถามปัญหาข้อใจใน ธรรมผ่านระบบชุม เฟซบุ๊ก นับเป็นการแก้ไขข้อข้อใจได้อย่าง เฉียบขาด รวดเร็วทันใจของผู้คนสมัยดิจิทัล

กระแสโลกและกระแสธรรม เป็นของคู่เคียงกันเสมอมา และธรรมย่อมนำโลก เราจึงจัดรวบรวมคำตอบบางส่วนของ ปัญหาธรรมที่ลึกซึ้งกินใจเข้าไว้ด้วยกัน ด้วยความเชื่อมั่น เสมอมาว่า กระแสธรรมจักดับทุกข์ทั้งปวงของผู้เฝั่ธรรม

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

นอนป่วยติดเตียงปฏิบัติธรรมได้หรือไม่	๗
เป็นเรื่องธรรมดาของจิต	๘
กำลังจะตายกะทันหัน ควรวางจิตอย่างไร	๙
การพิจารณาตัวรู้	๑๑
จะช่วยคนที่เป็นโรคซึมเศร้าได้อย่างไรบ้าง	๑๒
พิจารณาทางปัญญา	๑๓
สมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๖
สติอัตโนมัติ	๑๘
ฟังธรรมะขณะขับรถ	๑๙
เราก็ดินปั้นเหมือนกัน	๒๐
เป็นจิตของแต่ละคน	๒๑
ต้องแผ่เมตตาตอนที่เจอกัน	๒๒
การดูกายมี ๒ ชั้น ขึ้นสติกับขั้นปัญญา	๒๔
เรื่องของร่างกายไม่เกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ	๒๖
ให้ดูร่างกายต่อไปจนกลายเป็นซากศพ	๒๘
สังโยชน์ ๓	๒๙
ความอยากเป็นโสดาบัน ไม่เป็นกิเลส	๓๑
ถ้าทุกข์ใจ แสดงว่าเราอยาก	๓๗
พิจารณาร่างกายให้เป็นธาตุ ๔	๔๐
กาย จิต เวทนา	๔๓
ต้องรักตัวเรามากกว่ารักเพื่อน	๔๕
นิพพานเป็นอัตตาหรืออนัตตา	๔๘

เหตุที่ทำให้เราทุกข์	๔๙
ตัวที่ทุกข์คือใจเรา	๕๐
จิตรวมกับจิตหลับ	๕๑
การละสักกายทิฏฐิ	๕๒
บุญคือความสุขใจ	๕๔
พระมหากษัตริย์กับศาสนาพุทธ	๕๘
การบูชา कुमार ที่ต่างๆ	๖๐
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์	๖๒
การเจริญปัญญา	๖๓
สันดาน กับ ลััญญา	๖๖
ความว่างในสมาธิ	๖๗
ปัญญาจากการฟังกับปัญญาจากการปฏิบัติ	๖๘
เรากับจิตมันก็ตัวเดียวกัน	๖๙
ทำไมเราถึงทุกข์เมื่อมีคนมาทำร้ายจิตใจเรา	๗๐
ปฏิบัติธรรมเพื่อฆ่ากิเลส ไม่ใช่เพื่อส่งเสริมกิเลส	๗๑
ร่างกายไม่ใช่เรา เวทนาก็ไม่ใช่เรา เราเป็นผู้รู้ผู้คิด ให้รู้เฉยๆ	๗๒
คนที่ เป็นโรคจิตเวช ภาวนาได้หรือไม่	๗๔
รักษาศีล ๕ ไปนิพพานได้หรือไม่	๗๕
สุดยอดของธรรม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา	๗๗
พระพุทธเจ้าสอนวิธีการดับทุกข์อย่างไร	๗๙
ทำทานแล้วต้องขอพรไหม	๘๒
เครียดเรื่องการเมือง ทำอย่างไรจะปล่อยวางได้	๘๓
หนทางดับทุกข์	๘๔
ความโกรธเพิ่มขึ้นเมื่อห่างจากการปฏิบัติ	๘๕

?



นอนป่วยติดเตียงปฏิบัติธรรมได้หรือไม่

ถาม: คนที่นอนป่วยติดเตียงสามารถปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิได้หรือไม่คะ

พระอาจารย์: ได้ สติอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ปัญญาก็อยู่ที่ใจ ฝึกสติ พุทฺโธ พุทฺโธไป ฝึกปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ไป อนิจจัง ร่างกายไม่เที่ยง ร่างกายเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แล้วก็ปล่อยวางได้ **นี่คนที่จะบรรลุธรรมส่วนใหญ่มักจะบรรลุธรรมที่ใกล้ตายกัน พ่อพระพุทฺธเจ้านี้ บรรลุ ๗ วันก่อนตาย แต่ต้องมีคนสอนนะ ถ้าไม่มีคนสอนก็เป็นบ้า หรือกลัวจนเป็นบ้าไปได้ กลายเป็นคนซึมเศร้าไปได้** แต่ถ้ามีคนสอนนี่ก็ใช้สติ ฝึกสติ พุทฺโธหยุดความคิด หยุดได้จิตสงบก็สอนจิตให้ปล่อยวาง ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นดินน้ำลมไฟ นี่ปฏิบัติได้เพราะการปฏิบัตินี้ปฏิบัติที่จิต ไม่ได้ปฏิบัติที่ร่างกาย

คำถามจากเฟซบุ๊ก (วันที่ ๑๔ ต.ค. ๒๕๖๓)

เป็นเรื่องธรรมดาของจิต

ถาม: ขณะที่เรากำลังจดจ่อกับการกระทำสักอย่าง แบบตั้งใจมากๆ เช่น ขณะทำครัว แล้วเกิดมีเสียงดังมาก หรือใครบางคนเดินเข้ามาทางด้านหลัง แล้วเราตกใจ อันนี้แปลว่าเราขาดสติ ไม่มีสติแล้วหรือเปล่าคะ ถ้าใช่ แล้วเราจะมีวิธีแก้ไขอย่างไรในการฝึกสติต่อคะ

พระอาจารย์: คือมันเป็นลักษณะธาตุญาณของเราแหละ พอมีอะไรมาใกล้ตัวเรา เราก็เกิดอาการตกใจขึ้นมา ไม่ได้เกิดจากการขาดสติ ถ้าขาดสติก็คือ พอตกใจแล้วก็ทีนี้ก็เป็นลมไปเลย ทีนี้ก็ขาดสติ ถ้าตกใจแล้วก็มันหายไป แล้วเราก็ยังเฉยอยู่ แสดงว่าเรายังมีสติ ถ้าเกิดตกใจตื่นเต้นหวาดกลัวขึ้นมาถึงเรียกว่า ไม่มีสติ แต่ถ้ารู้แล้วเฉยๆ รู้ว่าตกใจปึบ แล้วก็กลับมาเฉยได้ ก็แสดงว่าเรามีสติ **เรื่องตกใจมันเป็นเรื่องธรรมดาของจิต พอมีอะไรมากระทบใกล้ตัวมันก็จะเกิดความตกใจขึ้นมา ห้ามไม่ได้**

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

กำลังจะตายกะทันหัน ควรวางจิตอย่างไร

ถาม: สมมุติว่าเราอยู่ในเส้นทางการปฏิบัติครับหลวงพ่อ ยังไม่ถึงไหน แต่ว่าก็รักษาศีลแล้วก็ทำสมาธิอยู่เป็นประจำ ส่วนของปัญญาก็ยังเป็นปัญญาของโลกอยู่ ยังไม่เป็นภาวนามยปัญญา สมมุติเกิดจับพลัดจับผลูเกิดกำลังจะตายไปกะทันหันเลย เราเอาจิตเราไปยังไงดี

พระอาจารย์: ก็อยู่กับความสงบ พุทโธก็ได้ ให้เราพิจารณาว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ถึงเวลามันก็ต้องจบลง สิ้นสุดลง ปล่อยวาง อย่าไปอยาก อย่าไปดิ้นรน ตั้งสติก่อนดับ ลึกแต่ว่า รู้ไป ดูมันไปจนกว่าจะหายไป จนลมสุดท้ายหายไป เสร็จสุดท้ายเท่านั้นเอง แล้วก็จบ

ถาม: คือทำเหมือนเวลาเรานั่งสมาธิแล้วลมมันหาย ใช่ไหมครับ

พระอาจารย์: เออ เหมือนกัน ก็ดูไป

ถาม: เพราะฉะนั้นถ้าเราฝึกสมาธิแล้วลมมันหายนี่ เราก็จะกลัว
น้อยลง

พระอาจารย์: ก็อยู่ที่เราแหละ มันอยู่ที่เราว่ากลัวหรือไม่กลัว

ถาม: คือเราก็เคยเจอสภาวะลมหายมาแล้ว ใช่มั้ยครับ

พระอาจารย์: ใช่ ตอนนั้นเรารู้ว่าเราไม่ตาย แต่ตอนนี้เรารู้ว่า
เราตาย เราจับกับมันได้หรือเปล่า ทำใจได้หรือเปล่า ก็คิดว่าเป็น
แค่เปลี่ยนร่างกายไป ไปเปลี่ยนร่างกายใหม่ โดนวางยาสลบ
เพื่อให้ได้ร่างกายใหม่ ถ้ายังไม่ถึงนิพพานก็ยังคงต้องกลับมา
เกิดใหม่

คำถามจากชุม (วันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

การพิจารณาตัวรู้

ถาม: เรื่องการพิจารณาตัวรู้

พระอาจารย์: ตัวรู้มันจะโผล่ขึ้นมาเอง เวลาตัวคิดมันหยุดคิด พอทุกอย่างมันหายไปหมด ตัวรู้ก็จะชัดเจนขึ้นมา

ถาม: แล้วเราจะรู้ได้ยังไงคะว่าเรารู้แล้ว

พระอาจารย์: รู้สิ มันเป็นสันติภูมิไง ถ้ายังไม่รู้ก็แสดงว่ายังไม่รู้

ถาม: เราจะรู้ของเราเองว่ามันคืออาการของตัวรู้ใช่ไหมคะ

พระอาจารย์: มันก็พูดยาก มันจะว่า อ้อ มีแต่ตัวรู้อยู่ตัวเดียว ทุกอย่างหายหมด ตอนนี่เราเห็นไอ้หนูไอ้เนี่ย มันก็เลยไม่เห็นตัวรู้ พอตัวรู้มันเปิด มีความว่าง เรารู้ว่า อ้อเนี่ย มีตัวรู้อยู่ มันมีความว่าง มันว่าง ว่างแล้วก็จะรู้เอง ไม่ต้องกังวล พุทโธไป ดูลมไปนะ

ถาม: กราบขอบพระคุณค่ะ

คำถามจากชุม (วันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

จะช่วยคนที่เป็โรคซึมเศร้าได้อย่างไรบ้าง

ถาม: มีคนรอบข้างเป็นโรคซึมเศร้าหลายคน จะช่วยเขาได้
อย่างไรบ้างคะ แล้วเราควรระวังใจอย่างไรดี เพราะเราจะกังวล
ห่วงเขา และจะเครียดเหมือนกัน

พระอาจารย์: ก็ให้เขาลดความอยากให้น้อยลงไป ลดความคิด
ให้น้อยลงไป ความคิดความอยากมันทำให้เราผิดหวัง อยาก
แล้วไม่ได้ พอผิดหวังก็เลยทำให้เราซึมเศร้า ต้องลดความอยาก
ต่างๆ ให้น้อยลง หัดอยู่แบบตามมีตามเกิด ให้รู้สึกเสียใจ ให้รู้สึก
ผิดหวัง มันก็จะไม่ซึมเศร้า

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

พิจารณาทางปัญญา

ถาม: ผมนั่งสมาธิเจริญอนิจจสัญญา ผมนั่งทั้งคืนก็ได้ ผมเห็นว่าเมื่อนั่งไปทั้งคืนแล้ว ตอนกลางวันค่อนข้างจะไม่มีแรงจะทำงานก็เลยยกระดับตัวเอง โดยที่จำได้ว่าถ้าเจริญอนิจจสัญญาเสร็จปั๊บแล้วนี่ ยกตัวเองจนขึ้นไปเป็นอนัตตา พระอาจารย์ แต่ผมยกไม่เป็นครับ ตื้อไปเลย ไม่ทราบว่าผมทำผิดหรือควรทำอะไร

พระอาจารย์: เราอย่าไปยกตัวเองสิ ต้องพิจารณาร่างกาย เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องพิจารณาร่างกายนี้ว่าไม่ใช่ตัวเรา เข้าใจไหม ตัวเราตัวจิตนี้มันไม่ใช่ คนละเรื่องกัน คนละส่วนกับร่างกายที่เราไปหลงคิดว่าเป็นตัวเรา มันไม่ใช่ตัวเรา

ถาม: นั้นหมายความว่า ผมเจริญอนิจจสัญญา

พระอาจารย์: ตัวไหนละ ตัวไหนเป็นอนิจจา ที่ใช้อนิจจสัญญา

ถาม: คือ เช่น ถ้าผมนั่งสมาธิไปแล้วรู้สึกเวทนาปวดอย่างนี้ ก็จะบอกว่าไม่เที่ยงๆ จนจิตเขามีความสุขมาก ก็ลืมไปเลยครับ

พระอาจารย์: ก็ใช้ได้ ใช้ได้

ถาม: พอจิตหลุดไปเลย ที่นี้ร่างกายอยู่ในลักษณะไหน เช่น ถ้านั่งสมาธิอยู่ บางทีหลังงุ้ม บางทีคอตก ก็รู้ตัวทั่วพร้อมตลอด ก็ปล่อยเขาอยู่อย่างนั้นแหละครับ เป็นชั่วโหม่ง เป็นสองชั่วโหม่ง เป็นทั้งคืนด้วยก็มีครับ คือที่รู้ตัวตลอดนะครับ อย่างนี้ขอเมตตาพระอาจารย์ว่า พอออกจากสมาธิแล้วก็ยอมรับว่าจิตตั้งมั่นดีครับ เพียงแต่ว่าอยู่ที่ก็ต้องกลับมาหาสมาธิ หาความสุขหนึ่งตรงนี้ก็มีความสุขครับ

พระอาจารย์: ก็ทำอย่างนี้ไป ถ้าออกจากสมาธิมาก็คิดทางปัญญาบ้าง

ถาม: พิจารณาปัญญา ขอพระอาจารย์เมตตาชี้ทางครับ

พระอาจารย์: ว่าของต่างๆ ที่เรามีอยู่นี้ไม่ใช่ของเรา ไม่เที่ยง ลักวันหนึ่งจะต้องพลัดพรากจากกัน ไม่ให้ไปยึดไปติด ร่างกายของเราก็ไม่ใช่ตัวเรา ไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย

ถาม: สาธุครับ พอพระอาจารย์ชี้แนะแล้ว เพียงแค่คิดตามก็มีความรู้สึกมีความสุขแล้วครับ กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ ขอพระอาจารย์ชี้แนะเพิ่มมากขึ้น มีอีกไหมครับ

พระอาจารย์: ก็นี่แหละ เอาร่างกายเรา ลากยศสรรเสริญไปปล่อยวางให้มันได้ อย่าไปยึดไปติดมัน โลกธรรม ๘ มีเจริญ มีเสื่อมเป็นธรรมดา เจริญลามเสื่อมลาม เจริญยศเสื่อมยศ มีสรรเสริญก็มีนินทา มีสุขก็มีทุกข์สลับกันไปสลับกันมา อย่าไปอยากให้มันดีอย่างเดียวเท่านั้น มันมีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา

ถาม: สาธุ ผมจะน้อมนำมาพิจารณาครับ

คำถามจากชุม (วันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

สมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ถาม: คือยังไม่เข้าใจว่าระหว่างสมถกัมมัฏฐาน ระหว่างให้จิตมันสงบ แล้วเราจะไปโยงกับเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานคะ

พระอาจารย์: มันทำกันคนละตอนไง ตอนหนึ่งสมาธิที่เราทำสมถะ เราต้องทำใจให้หนึ่งให้สงบ ตอนหนึ่งมันยังไม่หนึ่งไม่สงบก็ทำให้มันนิ่งก่อน ถ้ามันนิ่งแล้วมันไม่ต้องดูลม มันไม่ต้องพุทโธ มันไม่ต้องอะไร มันดูอยู่เฉยๆ ได้ ทำต่อไป ส่วนวิปัสสนาทำตอนที่ไม่ได้หนึ่ง เช่นตอนนี้อาจทำได้ ทำวิปัสสนาได้ ด้วยการคิดถึงธรรม เช่น ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่น พิจารณาร่างกายของเราว่า ไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา เป็นดินน้ำลมไฟ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่สวยงาม มีอาการ ๓๒ นี่วิปัสสนาต้องทำแยกออกมา ไม่ได้ทำพร้อมกัน

ถาม: ไม่ได้ต่อเนื่องกันใช่ไหมคะ

พระอาจารย์: ไม่ต่อเนื่องกัน ตอนที่มันนิ่งแล้ว ให้มันนิ่งนานๆ ตอนนั้นต้องการหยุดพักพอจิตใจให้มันมีกำลัง พอมัน

พักผ่อนได้นานมากเท่าไร มันออกมามันจะมีกำลังเจริญ
ปัญญาได้ ปฏิบัติวิปัสสนาได้

ถาม: เจ้าคะ พอหนูถอนจากสมถกัมมัฏฐานขึ้นมา ก็คือหนูจะ
พิจารณา

พระอาจารย์: พิจารณาร่างกายก่อน

ถาม: ก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อย่างนี้ใช่ไหมคะ

พระอาจารย์: ก็ได้ คือมันมีหลายวิธี ถ้าเราต้องการดูอนิจจังก็
ดูว่ามันไม่เที่ยง มันเกิดแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องแก่ เดี่ยวก็ต้องเจ็บ
เดี๋ยวก็ต้องตาย หรือจะดูอนัตตาก็ต้องดูว่ามันเป็นดินน้ำลมไฟ
เวลาคนตายไปมันก็กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟ ไม่มีตัวตน ถ้าจะดู
ความไม่สวยงามก็ต้อง ดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
เข้าไป ให้ครบอาการ ๓๒ ไม่หลงใหลกับร่างกายว่าสวยงาม
มี ๓ ขั้นตอนหรือ ๓ แบบ คือดูว่ามันไม่เที่ยง ดูว่าไม่มีตัวตน
แล้วก็ดูว่ามันไม่สวยไม่งาม เข้าใจไหม

ถาม: เข้าใจเจ้าคะ เดี่ยวลูกจะฝึกต่อคะ

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๗ ต.ค. ๒๕๖๓)

สติอัทธโนมัตติ

ถาม: สติอัทธโนมัตติเป็นอย่างไรคะ

พระอาจารย์: ก็เป็นสติแบบไม่เผลอไป ตอนต้นปฏิบัติ สติเรามักจะเผลอ ลืมลูกคลุกคลาน ท่องพุทโธได้สองสามคำก็เผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ถ้าเป็นสติอัทธโนมัตตินี้ จะอยู่กับพุทโธตลอดเวลา อันนี้ไม่ไปเผลอ ไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วมันไม่ต้องบังคับมันด้วย มันเหมือนนาฬิกาสติอัทธโนมัตติ เห็นใหม่นาฬิกาสติอัทธโนมัตตินี้ สมัยก่อนเขาไม่ต้องไขลาน มันก็จะเดินของมันไปอยู่เรื่อยๆ สติก็เหมือนกัน ตอนต้นก็เป็นสติไขลานก่อนก็คอยไขลาน ต้องคอยบังคับให้มันพุทโธ พุทโธ พุทโธ ต่อไปพอมันเริ่มต่อเนื่องแล้ว ต่อไปมันก็จะไม่ต้องบังคับมัน มันก็จะพุทโธ มันจะมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ นี่เรียกว่าสติอัทธโนมัตติ สติระดับนี้มันเป็นของพระอรหันต์แล้วที่ขั้นที่ ๓ แล้วคือขั้นพระอนาคามีขึ้นไป จะเป็นสติปัญญาโดยอัทธโนมัตติ

คำถามจากชุม (วันที่ ๗ ต.ค. ๒๕๖๓)

ฟังธรรมะขณะขับรถ

ถาม: เวลาขับรถเปิดฟังธรรมะ ถือว่าไม่สำรวมใช่ไหมห้เจ้าคะ

พระอาจารย์: คือมันไม่ได้ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ เท่านั้นเอง เพราะเราต้องคอยดูรถด้วยและฟังธรรมไปด้วย ฉะนั้นบางทีถึงไม่ได้ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ไม่ได้ธรรมะ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ แต่ก็ยังดีกว่าฟังเพลง ฟังข่าวการเมือง อะไรต่างๆ เหล่านี้ แต่ถ้าอยากจะได้ ๑๐๐ เปอร์เซนต์อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจะขับรถก็ปิดเสียงธรรมไป คอยเฝ้าดูรถตลอดเวลา อันนี้ก็เป็นการศึกษาไป ถ้าอยากจะได้ฟังธรรมก็จอดรถ แล้วก็เปิดฟัง แต่ถ้ามันเป็นไปได้ จะได้จริงๆ ก็โอเค ขับรถไปแล้วก็ฟังไปด้วย ไม่มีปัญหาอะไรถ้าคิดว่าการขับรถของเรานี้ เราควบคุมรถได้ ปลอดภัยก็โอเค

คำถามจากชุมชนและเฟซบุ๊ก (วันที่ ๑๔ ต.ค. ๒๕๖๓)

เราก็ดินปั้นเหมือนกัน

ถาม: พอเราดูคนที่ตาย คราวนี้ไม่รู้ตัวว่าเขาชื่อใครแล้ว แต่ดูว่าเขาเหมือนดินปั้น นอนในโลง ดูแค่นี้ค่ะ

พระอาจารย์: เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง

ถาม: ค่ะ ดูแค่นั้นเองค่ะ อย่างศพแรกก็ดูเห็นว่าเป็นดินปั้นที่ท่านบอกว่าให้ระลึกบ่อยๆ

พระอาจารย์: แล้วต้องกลับมาดูที่เราด้วย เราก็ดูเหมือนเขา เราก็ดินปั้นเหมือนกัน ไม่ใช่เขา ร่างกายเราก็ดูเหมือนเขานั้นแหละ ไม่ใช่ดูของเขาว่าเป็นดินปั้น แต่ของเรายังไม่เป็นดินปั้น

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๑๔ ต.ค. ๒๕๖๓)

เป็นจิตของแต่ละคน

ถาม: ผมงงครับว่าบางคนเป็นลูกศิษย์พ่อแม่ครูบาอาจารย์ แต่ทำไมบางทีความคิดความเห็นในบางเรื่องมันไม่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมไปได้ล่ะครับ

พระอาจารย์: อ้อ แม้แต่เทวทัตอยู่กับพระพุทธเจ้า ยังคิดไม่ได้ตามทำนองคลองธรรมเลย เป็นจิตของแต่ละคน ไม่ได้เพราะว่าอยู่กับครูบาอาจารย์หรือไม่ จิตมันมีเป็นทัพพีในหม้อแกง และเป็นลิ้นกับแกง ถ้าเป็นทัพพีในหม้อแกง อยู่กับแกงเป็นปี มันก็ไม่รู้ว่าแกงอะไร ถ้าจิตไม่มีสติ ไม่คอยฟังคำสอน มัวแต่ฟังความคิดของตัวเอง อยู่กับครูบาอาจารย์ก็ปีมันก็เหมือนเดิม มันไม่ได้ซึมซาบคำสอนของครูบาอาจารย์เข้าไปเลย มันก็ยังคิดตามประสากิเลสของมันอยู่เหมือนเดิมนะ ไม่ต้องไปกังวลเรื่องของคนอื่น เอาเรื่องของเราดีกว่านะ

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๔ ต.ค. ๒๕๖๓)

ต้องแผ่เมตตาตอนที่เจอกัน

ถาม: เวลาสวดมนต์ นั่งสมาธิ มีสมาธิดีค่ะ แต่พอออกจากสมาธิแล้วจะแผ่เมตตา จะใช้เวลาในการแผ่เมตตาค่อนข้างนาน แต่ว่าระหว่างแผ่เมตตา ลังเกตตัวเองหลายครั้งว่า คือการที่โยมกินยาที่เกี่ยวข้องกับสมองและประสาทด้วย มันก็จะเพลอหลับในระหว่างแผ่เมตตา โยมจะถามว่าอาการของจิต ณ ขณะนั้นที่มันไม่ชัดเจนในการแผ่เมตตานี้ เขาจะได้รับบุญจากเราไหมคะ

พระอาจารย์: อ้อ ไม่ได้หรอก มันไม่มีสติ มันไม่ได้แผ่ เราต้องแผ่ตอนที่เจอกัน อย่างตอนนี้เราเจอกัน ทักทายกัน “สวัสดีค่ะ” นี่ ยิ้มให้กับเขา พอเขาเห็นหน้าเรายิ้มแย้ม ทักทายเรา เขาก็มีความสุข แต่ไม่ได้แผ่ตอนที่อยู่คนเดียว ตอนที่อยู่คนเดียวเป็นการฝึกแผ่ สอนใจไว้ว่านี่คือวิธีแผ่ เวลาใครเขาทำให้เราโกรธก็ต้องให้อภัยเขา เวลาทำอะไรก็อย่าไปเบียดเบียนคนอื่น ไม่ให้เขาเดือดร้อนจากการกระทำของเรา ถ้าเรามีเหลือกินเหลือใช้ก็แบ่งให้คนอื่นเขาบ้าง นี่เรียกว่าแผ่เมตตา **ต้องแผ่ด้วยการกระทำ ไม่ใช่แผ่ด้วยการสวด การสวดเป็นการเจริญสติ หรือเป็นการฝึกจิต สอนจิตให้รู้ว่าการแผ่เมตตาเขาแผ่อย่างไรบ้าง**

อย่างตอนนี ญาติโยมที่นั่งอยู่ตอนนี้ ลองแผ่ให้เขาตุลิต ขอให้
ทุกท่านมีความสุข เขาก็ยิ้ม

ถาม: ค่ะ ขอให้ทุกท่านมีความสุขค่ะ

พระอาจารย์: เออ นั่นแหละ แผ่ได้ตอนนีแหละ แล้วเขาก็สาธุกัน
ทุกคนเลย ไซ้ใหม่ เวลาคุณอยู่คนเดียว เขาก็ไม่รู้ไซ้ใหม่ เราก็
ไม่รู้ ไม่มีใครรู้หรอกว่าคุณแผ่ เข้าใจหรือเปล่า

ถาม: ค่ะ พระอาจารย์

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๔ ต.ค. ๒๕๖๓)

การดูกายมี ๒ ชั้น ชั้นสติกับชั้นปัญญา

ถาม: ตอนที่เรามีสติ ก็คือเดิน เราทำอะไรแล้วมีสติ แล้วมันมี
แวบหนึ่งเข้ามาว่า การปฏิบัตินี้ก็คือให้ดูแค่กายกับใจ แค่นี้เอง
อันนี้มันเป็นความคิดที่ถูกต้องไหมคะ

พระอาจารย์: คือในเบื้องต้นดูกายเพื่อให้ใจสงบ พอใจสงบแล้ว
ถึงจะดูกายได้ต่อไป เบื้องต้นดูกายก่อน ดูว่าร่างกายกำลังทำอะไร
เพื่อให้เกิดสติ พอเกิดสติเราก็กายใจให้สงบได้ พอใจสงบ ทีนี้เรา
ก็ดูใจว่ามีอะไรบ้างในใจ กิเลสมีไหม มีความโลภความโกรธ
ความหลงไหม มันก็จะเห็น แต่ตอนต้นดูกายก่อน

ถาม: ดูกายว่าเหมือนในขณะนี้เราทำอะไร เรายืน เดิน นั่ง นอน
อย่างที่พระอาจารย์ว่า อย่างนี้ถูกต้องไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: นี่เรียกว่าชั้นสติ ดูกายมี ๒ ชั้น ชั้นสติกับชั้นปัญญา
ชั้นแรกคือชั้นสติ คอยดูว่ามันเคลื่อนไหว มันทำอะไร เพื่อไม่ให้
ใจไปคิดเรื่องอื่น แล้วต่อไปถ้าใจมีสมาธิแล้ว ก็มาดูร่างกาย
ดูด้วยปัญญา ดูว่ามันแก่แล้วมันไม่เที่ยง มันเกิดแก่เจ็บตาย

เป็นดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา มันไม่สวยไม่งาม มีอาการ
๓๒ นี่ชั้นปัญญา มี ๒ ชั้น ชั้นแรกดูเพื่อให้เกิดสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ ให้ดูเฉยๆ ไม่ให้คิดอะไร เข้าใจไหม

ถาม: ขอบพระคุณเจ้าค่ะ

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๔ ต.ค. ๒๕๖๓)

เรื่องของร่างกายไม่เกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ

ถาม: เวลาโยมพิจารณาอาการ ๓๒ มันมีอาการท้องร่วง เหมือนเป็นโรคบิดอย่างแรง อาการถ่ายเป็นสีเขียวๆ และมีอาการ อาเจียนล่ำรอกออกมา วันละ ๒ ถึง ๓ ครั้ง และในทุกครั้งจะมีปฏิกิริยา เหมือนพอกอ้วยวะด้วย ใช่ไหมคะ

พระอาจารย์: อ้อ อันนี้คงจะเป็นเรื่องของร่างกายมั่ง ร่างกายมันจะเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วพอดีบังเอิญมาพิจารณาอาการ ๓๒ เข้าตามปกติแล้ว การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ ไม่ได้ทำให้ท้องเสียนะ เข้าใจไหม เดี่ยวคนอื่นจะเข้าใจผิดว่าการพิจารณาอาการ ๓๒ ทำให้ท้องไม่เสีย อันนี้เรื่องของร่างกาย คนละเรื่องกัน มันอาจจะบังเอิญ พิจารณาอาการ ๓๒ แล้ววันนั้นท้องเสียเข้าพอดี ก็ลองดูสิ ถ้าพิจารณาทุกครั้ง ท้องมันเสียทุกครั้งหรือเปล่า เรารับประกันได้ว่าไม่เสียทุกครั้ง ถ้าเสียทุกครั้ง เราก็ต้องเสียตั้งแต่เราพิจารณามาไม่เคยเจอท้องเสียสักที

ฉะนั้นก็ให้แยกแยะให้ถูก ว่าบางทีเรื่องของร่างกายไม่เกี่ยวกับ
เรื่องของจิตใจ ร่างกายเขาถือว่าเป็นของไม่ดี ไข้ไหม กินของเสีย
เลยทำให้ท้องเสียขึ้นมา จะพิจารณาอาการ ๓๒ หรือไม่พิจารณา
มันก็เสีย ถ้ามันจะเสีย มันไม่เกี่ยวกันนะ อันนี้เราคิดว่าจะไม่ใช้
ถ้าไม่ไปโยงกันว่า พอพิจารณาอาการ ๓๒ แล้วท้องเสีย ก็ลอง
ทำดูทุกครั้งดูว่ามันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า ถ้าเป็นจะได้มาเผย
แพร่บอกกัน คนอื่นเขาจะได้รู้

คำถามจากเฟซบุ๊ก (วันที่ ๑๔ ต.ค. ๒๕๖๓)

ให้ดูร่างกายต่อไปจนกลายเป็นซากศพ

ถาม: เพิ่งออกจากโรงพยาบาลมาเจ้านะ รอบนี้เจอเวทนาที่หนักมาก ขนาดเอาหัวปักนั่งสมาธิเพราะว่าปวดท้อง แล้วก็อาเจียน พอดีมันดีก็ไม่อยากจะไปโรงพยาบาล เห็นเวทนาที่มันหนักมาก แล้วก็เห็นร่างกายเป็นอสุระ คือลูกเห็นร่างกาย จากที่มันแพ้อาหารมาก มันขึ้นผื่น ค่อยๆ ขึ้นจากเล็กๆ จนขึ้นมาจนเห็นมันพุพอง อย่างกับร่างกายที่มันจะแตกสลาย แล้วตอนนี้ลูกจะไปยังไงต่อเจ้าคะ

พระอาจารย์: ก็ดูว่าต่อไปมันก็ต้องกลายเป็นซากศพ เท่านั้นเอง อย่าไปนึก อย่าไปวิตกกังวล อย่าไปกังวลกับมัน อย่าไปคิดว่าร่างกายมันจะมีสิ่วมีผ่า มันจะเหี่ยว ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา อยู่กับมันไปตามสภาพความเป็นจริง อย่าไปยึดอย่าไปติดมัน ร่างกายในที่สุดมันก็ต้องกลายเป็นซากศพไป ปล่อยวาง อย่าไปทุกข์กับมัน อย่าไปกลัว อยู่กับมันไป ดูมันไป ดีแล้วละ ถ้าเวลามันปวดแล้วเราทนได้ ไม่ต้องไปโรงพยาบาลได้ก็ดี

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๑๔ ต.ค. ๒๕๖๓)

สังโยชน์ ๓

ถาม: สังโยชน์ ๓ พิจารณาอย่างไรครับ

พระอาจารย์: อ้อ สังโยชน์มันมี ๑๐ สังโยชน์ ๓ ข้อแรกของ พระโศดบัน ก็พิจารณาว่า ร่างกายคือขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีตัวตน เป็นสภาวะธรรม ร่างกายก็เป็นดินน้ำ ลมไฟ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เป็นสภาวะธรรมทางใจ เกิดดับ เกิดดับ ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีใครสั่งให้มันเกิด ไม่มีใครสั่งให้มันดับ มันเป็นเหมือนดินฟ้าอากาศ ไม่มีใครไปสั่งให้ดินฟ้าอากาศ ฝนตก แดดออก มันเป็นธรรมชาติ พุดง่ายๆ ปล่อยวาง พอเห็นว่ามันเป็นธรรมชาติ สั่งมันไม่ได้ อยากให้มัน ไม่ตายก็สั่งไม่ได้ อยากให้มันไม่เจ็บก็สั่งไม่ได้ ก็ปล่อยมันเจ็บ ปล่อยมันตายไป พอปล่อยได้ใจก็หายทุกข์ ก็มีดวงตาเห็นธรรม ขึ้นมา เห็นธรรมก็จะเห็นพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะ สังโยชน์ข้อที่ ๒ ละข้อแรก ละสักกายทิฏฐิ

พอละสักกายทิฏฐิได้ ก็จะละความสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ได้ แล้วก็ละสัสสพตปราคาสได้ สัสสพตก็คือ

พิธีกรรมต่างๆ ที่จะมาแก้ความทุกข์ใจของเรา แก้ไม่ได้ แก้ด้วยการไม่กระทำสิ่งที่มันทำให้เราทุกข์ สิ่งที่ทำให้เราทุกข์ก็คือการกระทำบาปต่างๆ นั้นเอง หรือการกระทำตามความอยาก ต้องมาแก้ที่นี้ อย่าไปทำตามความอยาก อย่าไปทำบาป แล้วก็ความทุกข์ใจก็จะไม่มี นี่คือสังโยชน์ ๓ ข้อแรก สำหรับผู้ที่จะเป็นพระโสดาบัน แต่ไม่ต้องไปพิจารณา ๒ ข้อหลัง

พิจารณาข้อแรกข้อเดียวแล้วเดี๋ยวมันจะพาไปเอง มันเป็นเหมือนกับมันมาเป็นพวง แก้อันนี้ได้ เดี่ยวอีก ๒ ข้อก็จะตามมา ละสักกายทิฏฐิได้ ละว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา จะไม่คิดว่ามันเป็นตัวเราของเรา ปล่อยมัน มันจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บอย่างญาติโยมคนที่ปวดท้องนี้ก็ปล่อยให้มันปวดไป ไปห้ามมันไม่ได้ ถ้าอยากให้มันหายเจ็บมันจะทรมาน แต่ถ้ายอมให้มันเจ็บ ปล่อยมันเจ็บไป ทำอะไรไม่ได้ เราก็พุทโธเราไป ใจก็ไม่ทุกข์กับมัน

คำถามจากเฟซบุ๊ก (วันที่ ๑๔ ต.ค. ๒๕๖๓)

ความอยากเป็นโสดาบัน ไม่เป็นกิเลส

ถาม: มีความอยาก อยากเป็นโสดาบัน แล้วก็เหมือนกับว่าอยาก เป็นชื้อโอ มันก็เลยเป็นความรู้สึกคล้ายๆ กัน แล้วก็มุ่งมันไปใน อนาคตมากกว่าอยู่กับปัจจุบัน มันก็เลยมีการขัดแย้งกันใน ตัวเองว่า จะต้องบอกตัวเองว่าไม่ให้อยาก แล้วก็ไม่ใช่เป็นโสดาบัน แต่มันก็อยากเป็นอย่างนั้น มันก็เลยเป็นการขัดแย้งกัน จะออก จากรูปแบบนี้ได้อย่างไรครับ

พระอาจารย์: ความอยากเป็นโสดาบันนี้ไม่เป็นปัญหาอะไร เป็นธรรมชาติ เพราะถ้าไม่อยากเป็น มันก็ไม่ปฏิบัติธรรม ใช่ไหม แต่ว่ามันเป็นจุดเริ่มต้น เหมือนอยากจะออกจากบ้านนี้ มันก็ต้อง เป็นจุดเริ่มต้น ไม่งั้นมันก็ไม่ได้ออกจากบ้าน มันก็อยู่ในบ้าน ใช่ไหม ที่นี้พอเราอยากออกจากบ้านแล้ว เราก็ต้องไปทำตามที่เรา ต้องการคืออะไร ก็ออกเดินทางไปแล้ว ใช่ไหม คือเหมือนกัน ขณะที่คุณเดินทาง คุณก็อย่าไปอยากให้มันถึง เมื่อมันยังไม่ถึง คุณก็เดินทางไปเรื่อยๆ ขับรถไปเรื่อยๆ หรือขึ้นรถอะไรไปเรื่อยๆ จนกว่าจะไปถึงจุดหมายปลายทาง ความอยากมันเป็น

จุดเริ่มต้น มันเป็นฉันทะ ถ้ามีฉันทะแล้วก็มีวิริยะ ไข้ใหม่
ความเพียร ความเพียรที่จะทำตามความอยาก

เราก็อย่าเอาความอยากมาขวางกันความเพียรก็แล้วกัน อยาก
อย่างเดียวแต่ไม่มีวิริยะ เมื่ออยากแล้วก็ต้องศึกษาว่าเป็น
โสดาบันเขาทำยังไง ละสังโยชน์ ๓ ข้อ จะใช้อะไรละ ก็ต้องใช้
ปัญญา ปัญหาระดับไหนละ ปัญหาระดับภาวนามยปัญญา
ก็ต้องไปสร้างภาวนามยปัญญาขึ้นมา ภาวนามยปัญญาก็ต้องมี
สมาธิ มีอุปปนาเป็นผู้สนับสนุน ก็ต้องไปฝึกสมาธิทำจิตให้รวม
เป็นอุปปนา แล้วก็มาพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ในชั้น ๕ ถ้าพิจารณาเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
แล้วก็ปล่อยวางความอยากในชั้น ๕ ได้ มันก็จบ **ต้องปฏิบัติ**
ความอยากนี้เป็นจุดเริ่มต้น ไม่ใช่ไร แต่อย่าไปอยากเฉยๆ
อยากแล้วไม่ออกไปปฏิบัติมันก็ไม่ได้ เวลานั่งสมาธิก็นั่งไป
มีหน้าที่จะทำสมาธิก็ทำไป แต่อย่าไปอยากให้จิตรวม อย่าไป
อยากให้มันเป็นอะไร

เวลานั่งนี้ไม่ให้คิดอะไร ให้รู้เฉยๆ ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก
จนกว่าจิตจะรวมเป็นอุปปนาสมาธิ ก็จะได้อุเบกขา พอได้
อุเบกขา ออกจากสมาธิมาก็พิจารณาไตรลักษณ์ในชั้น ๕ ได้

พอเห็นว่าชั้น ๕ ไม่ใช่ตัวเรา เราก็ปล่อยมันไป อย่าไปอยาก
ให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เราก็ไม่ทุกข์กับมัน ต้องปฏิบัติ
ต้องมีฉันทะก่อน ต้องมีความอยากเป็นพระโสดาบัน
พระพุทธเจ้าอยากจะหลุดพ้น ไซ้ไหม ท่านถึงสละราชสมบัติ
ถ้าท่านไม่อยากจะหลุดพ้น ท่านก็อยู่ในวังต่อไปสิ แต่พอ
ออกมาแล้ว ท่านก็ไม่ได้มานั่งอยาก ท่านก็มาทำหน้าที่เพื่อให้
หลุดพ้น ท่านก็ไปบวช ถี้อศีล ไปเรียนสมาธิกับครูบาอาจารย์
ครูบาอาจารย์สมัยนั้นก็สอนได้แค่ระดับสมาธิ ปัญญาไม่มี
ใครรู้ ท่านก็เลยต้องไปค้นคว้าหาด้วยตนเอง จนในที่สุดก็พบ
อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ท่านก็เลยหลุดพ้นได้ เข้าใจหรือยัง

ความอยากนี้ไม่เสียหาย เพียงแต่ต้องรู้ว่ามันมีหน้าที่ทำอะไร
มันมีหน้าที่ปลุกกระดมให้เราออกปฏิบัติก่อน ถ้าเปลี่ยนใจ
เมื่อไหร่ก็ยกธงขาว พอเปลี่ยนใจไม่อยากเป็นโสดาบันแล้ว
มันก็อยากจะกลับไปเป็นโยมอย่างนี้มันก็ลาสิกขาไป เปลี่ยน
เป้าใหม่ ความอยากนี้เป็นการตั้งเป้าหมาย อยากเป็นโสดาบัน
อยากจะไปอยู่ชุธาอย่างนี้ ต้องมีเป้าหมาย พอมีเป้าหมายแล้ว
ก็ออกเดินทางไปที่อยู่ชุธา ถ้าอยากแบบนี้ไม่เป็นปัญหา แต่ถ้า
ปฏิบัติไปแล้วก็อยากไปเรื่อยๆ อยากให้มันเป็น โดยที่ไม่รู้ว่า
ทำยังไงให้มันเป็น อยากเป็นแบบสุมุเตาไป มันก็ไม่เกิด

ประโยชน์อะไร เป็นเหตุเป็นผลนะ **ต้องอยากมีเหตุมีผลนะ**
ทุกอย่างมีเหตุมีผล ท่านสอนทุกอย่าง ผลเกิดจากเหตุ

โสดาบันเกิดจากอะไร เกิดจากการละสังโยชน์ ๓ การละสังโยชน์
เกิดจากอะไร เกิดจากปัญญา ปัญญาต้องเกิดจากอะไร ต้องมี
สมาธิสนับสนุน ภาวนามยปัญญา ก็ไปสร้างสมาธิขึ้นมา ไปสร้าง
อัปนาสมาธิ พอได้แล้วก็เอาปัญญา ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔
มาสอนใจให้ปล่อยวาง เท่านั้นเอง ปล่อยวางขั้น ๕ ตอนนีเรา
ไปยึดติดขั้น ๕ ว่าเป็นตัวเราของเรา อยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บ
ไม่ตาย ความจริงเราไปห้ามมันได้ไหม ความแก่ความเจ็บ
ความตาย อยากไปก็ทุกข์ไปเปล่าๆ ไข้ไหม เวลามันแก่ แต่ถ้า
ไม่อยากแล้วมันจะทุกข์ไหม ไม่ทุกข์แล้วละ แก่ก็แก่ไปสิ
เจ็บก็เจ็บไปสิ ตายก็ตายเลย ต้องไปทำข้อสอบ ๓ ข้อนี้ ทำได้
หรือเปล่า เวลาร่างกายเจ็บ เจ็บๆ ได้หรือเปล่า ปล่อยวางได้
หรือเปล่า เวลาร่างกายจะตาย ปล่อยวางได้หรือเปล่า นี่เรียกว่า
เป็นการละสลักกายทิฏฐิ เข้าใจหรือยัง

ถาม: เข้าใจครับผม ขอบพระคุณครับ

พระอาจารย์: คนบางคนนี่ปรารถนามรรคผลนิพพานทั้งนั้น
แหละ เพราะคำว่า “ภิกษุ” แปลว่าอะไรู้หรือเปล่า

ถาม: ออกบวชครับ บวชครับ ทำให้หนีพยานแจ้งครับ

พระอาจารย์: คำว่า “ภิกษุ” นี่คือนักเห็นภัยในวัฏสงสาร ไข้ไหม

ถาม: ครับ

พระอาจารย์: นี่ก็คือความอยากแล้ว อยากจะออกจากวัฏสงสาร แล้วมันผิดตรงไหน มันไม่ผิด ถ้าไม่อยากออกจากวัฏสงสาร ก็ไม่มาบวชสิ ก็อยู่เป็นฆราวาสไป หาภรรยาครองเรือน สุขสิ โอเคนะ มีอะไรอีกไหม

ถาม: จิตชอบไปอยู่ในอนาคตครับ แล้วก็ต้องบอกจิตให้อยู่กับปัจจุบันครับ

พระอาจารย์: พุทโธ พุทโธ พุทโธ ใช้กัมมัฏฐานตั้งไว้ ท่องบริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธไป ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมา พอมันจะไปอดีตไปอนาคต ก็พุทโธ พุทโธ พุทโธ หยุดความคิด พอมันไม่คิด มันก็กลับมาอยู่ปัจจุบันแล้ว ต้องคิดอะไรง่ายๆ อยากไปเราก็ใช้พุทโธดึงมันมา กัมมัฏฐาน “พุทธานุสสติ” เวลานั้นสมาธิก็พุทโธ พุทโธ ไปอย่างเดียว เดี่ยวจิตก็รวม ง่ายๆ ไม่ยาก อยู่ที่นี่จะทำไม่ทำเท่านั้น

ถาม: ครับ

พระอาจารย์: มีอะไรอีกไหม

ถาม: ไม่มีครับ

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

ถ้าทุกข์ใจ แสดงว่าเราอยาก

ถาม: ที่พระอาจารย์พูดเรื่องความอยากวันนี้ ทุกคนก็ยังมี ความอยากอยู่ แม้แต่พระอรหันต์จะมีความอยากไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: อ้อ ไม่มีหรอกพระอรหันต์ ท่านตัดความอยาก ไปหมด

ถาม: ตัดความอยากแล้ว แต่โสดาบันหรือคนธรรมดาก็ยังมีความอยากอยู่

พระอาจารย์: ยังมีอยู่

ถาม: แล้วเราจะทราบได้ยังไงคะว่าเราอยาก แล้วเราควรจะทำ หรือเราควรจะปล่อย หรือเราจะ...

พระอาจารย์: ถ้าเราอยากจะบรรลุเป็นพระอรียะ เราก็ต้องตัด ความอยาก ไม่ทำตามความอยาก นอกจากทำในสิ่งที่จำเป็น ต้องทำ ไม่ถือว่าเป็นความอยาก

ถาม: สมมุติ นะคะ ถ้าโยมอยากเป็นโสดาบัน แต่โยมยังมีลูกๆ ต้องดูแลอยู่จนแน่ใจ โยมคิดว่าถ้าเขาจบมัธยมปลาย มันก็คงจะโอเค อะไรอย่างนี้ เราก็คงจะได้ปฏิบัติหรือทำบุญมากขึ้น

พระอาจารย์: มันไม่เกี่ยวกันนี่ ก็ยังปฏิบัติได้ เขาก็ไปเรียน เวลาเขาไปโรงเรียนเราก็ปฏิบัติได้ อยู่บ้าน ไม่ใช่ที่เราจะต้องอยู่กับเขาตลอด ๒๔ ชั่วโมงที่ไหนล่ะ

ถาม: ใช่ เจ้าค่ะ แต่ถ้าเราอยากให้ลูกเราได้ดี อันนี้ก็คืออยากแหละ

พระอาจารย์: อันนี้เขาไม่เรียกว่าอยาก เขาเรียกว่าปรารถนาดี มีเมตตา เมตตาได้อยู่ ไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ โดยที่เขาไม่ได้เป็น อันนี้เรียกว่าอยาก ทำให้เราทุกข์ ก็ต้องดูว่าอย่าให้มันนำเราไปสู่ความทุกข์ใจ ถ้าทุกข์ใจแสดงว่าเราอยาก

ถาม: คือถ้าอย่างนี้โยมจะพิจารณาว่า อะไรก็ตามที่เป็นความอยาก ถ้าทำให้เกิดกิเลสเกิดทุกข์ เกิดการปรุงแต่ง หรือว่าเวทนาเข้าพวกนี้คือถือว่าเป็นความอยากที่เราควรจะต้องออกไป ใช่ไหมคะ

พระอาจารย์: ไช้ อยากแล้วมันทำให้เราทุกข์ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย อยากให้ลูกเข้าโรงเรียนนี้ เกิดความ กระวนกระวายขึ้นมา อย่าไปอยาก แต่ทำหน้าที่ได้ ให้เขาไป โรงเรียนนี้ก็ให้เขาไปสมัครอะไรของเขาไป แต่เขาจะเข้าได้หรือไม่ก็ได้ก็เรื่องของเขาไป

ถาม: ค่ะ ถ้าโยมอยากมีสติมากขึ้น แล้วโยมก็ปฏิบัติ อันนี้คือ อยากที่ดี ไช้ไหมคะ

พระอาจารย์: ไช้ จันทะที่นำไปสู่วิริยะ เราจะได้ไปปฏิบัติ วิริยะ คือความเพียร

ถาม: ค่ะ

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

พิจารณาร่างกายให้เป็นธาตุ ๔

ถาม: เวลาเดินหรือเวลานั่งต่อ แก่ เจ็บ ตาย จะมีความรู้สึกว่าร่างกายนี้มันเหมือนกับเป็นดิน ร่วนๆ ๑ ลงไปได้ จนไม่มีอะไร

พระอาจารย์: ถูกต้อง ให้รู้ว่าเราเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น ไม่มีตัวตน

ถาม: ค่ะ แล้วก็พยายามฝึกทุกเช้า เพราะเดินจงกรมทุกเช้า แต่ว่าก่อนไปเดินก็ได้นั่งสมาธิ แล้วพอรู้สึกว่องๆ ๑ ก็ คราวนี้ก็หันมามองดูคนอื่น ก็เห็นมันว่องๆ ๑ ลงมาเหมือนกัน อย่างมองแบบหนึ่ง อย่างนี้ คือเวลามองดูนี้ มันจะมีเหมือนกับว่า เอาละ ความจริงคือว่า ที่บ้านมีสนามมีต้นไม้ อะไรอย่างนี้ แต่มันก็มีอีกอย่างหนึ่งที่ผุดขึ้นในใจ คือแบบ ไม่ว่าเราจะดูให้มันเป็นว่องๆ ๑ เลย ทั้งที่ภาพจริงเขาจะไม่ว่อง อย่างเช่น คนเดินมาอย่างนี้นะคะ แต่มันจะมีภาพในใจแบบขึ้นมาอีก อย่างเคยปฏิบัติเหมือนกับว่าของสมเด็จพระญาณฯ ให้ดูเป็นป่าไม้ไป ดูเป็นปลูฟไป มันเหมือนกับมีภาพหนึ่งขึ้นมาเลยนะคะ ที่บ้านเรามันก็มีเสามีอะไร แต่ว่าอันนี้มันจะขึ้นพริบไปเลย เรา รู้ค่ะว่ามันมาแล้ว แล้วก็ดูปลูฟ

ก็เป็นแผ่นเรียบไปเลยอยู่หน้าเรา ทั้งๆ ที่ความจริงเราก็เห็น แต่ว่าความสนใจเราไปอยู่กับตรงนั้นแทน อันนี้ก็เข้าใจเองนะคะว่าทำได้ถูกต้องแล้ว

พระอาจารย์: คือร่างกายเราก็เป็นปลัฟี่ด้วย ไม่ใช่เฉพาะสิ่งที่เราเห็น ร่างกายเราก็เป็นปลัฟี่ นี่ควรจะเป็นเนื้อหนึ่งอันเดียวกันเลย

ถาม: คือยังไม่เข้าใจมาก ปลัฟี่ที่ดีฉันดูนี่มันเหมือนกับแผ่นดินหนังกรองอะไรอย่างนั้นแหละค่ะ

พระอาจารย์: ก็นั่นแหละ ร่างกายเราก็เป็นส่วนหนึ่งของปลัฟี่

ถาม: หมายความว่า ร่วงๆ ไป แล้วก็เป็นส่วนประกอบของปลัฟี่ไปเลยใช่ไหมคะ

พระอาจารย์: ร่างกายเรามันยื่นขึ้นมา เหมือนต้นไม้ที่งอกขึ้นมาจากดิน ร่างกายเราก็เป็นแบบนี้

ถาม: เหมือนป่าไม้ที่งอกขึ้นมา

พระอาจารย์: เหมือนต้นไม้ที่งอกขึ้นมาจากดิน ร่างกายเรานี้
ก็มาจากดิน

ถาม: ค่ะ

พระอาจารย์: เดี่ยวมันก็กลับไปเป็นดิน ตายไป เอาไปฝัง เขาก็
กลับลงดินไป

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

กาย จิต เวทนา

พระอาจารย์: จะพูดเรื่อง กาย จิต เวทนา วิธีรู้ต้องรู้อย่างนี้ รู้ว่ากายก็คือร่างกายของเรา ที่เราเห็นอยู่นี้ เวลาเรานั่งสมาธิ ร่างกายมันก็เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นอาการ ๓๒ อาการเจ็บที่เท้า ที่อะไรมันก็เป็นเวทนา ผู้ที่รู้กายรู้เวทณาก็คือ จิต

ถาม: มันเป็นภาพสงบๆ ที่เป็นประธานอยู่ด้านบนใช่ไหมคะ

พระอาจารย์: อย่าไปดูภาพ มันไม่ใช่ภาพ

ถาม: มันเป็นบรรยากาศ เสียงเงียบๆ สงบ

พระอาจารย์: นั่นไม่ใช่ตัวจิต ตัวที่รู้กาย ตัวที่รู้เวทนา นี่คือจิต ตัวจิตมันไม่มีรูปร่างหน้าตา มันเป็นเพียงแต่ตัวรู้ รู้ว่าร่างกาย เป็นอย่างหนึ่ง เวทนาเป็นอีกอย่างหนึ่ง แล้วก็หน้าที่ของมันก็คือ ปล่อยให้ร่างกายเป็นไป ปล่อยให้เวทนาเป็นไป อย่าไปอยาก ให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เท่านั้น นี่คือการแยก ๓ อย่าง นี้ออกจากกัน

ถาม: ตัวเวทนาก็คือตัวกระเพื่อมเล็กๆ น้อยๆ หันที่ที่เราผัสสะ
แค่ตรงนั้นแหละ มันเป็นจุดเล็กๆ เอง ใช่มั้ยคะ

พระอาจารย์: ไม่ใช่หรอก พูดถึงตัวความเจ็บ เวลานั่งแล้วมันเจ็บ
ไ้ตัวนั้น

ถาม: อ้อ ค่ะ

พระอาจารย์: ทุกขเวทนา เวทนาตัวอื่นไม่เป็นปัญหา สุขเวทนา
มันไม่เป็นปัญหา ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนาไม่เป็นปัญหา ตัวที่เป็น
ปัญหากับจิตก็คือตัวทุกขเวทนา นั้นแหละต้องสอนจิตให้รับ
ตัวนั้นเข้ากับทุกขเวทนาให้ได้ เพราะจิตมันไม่ชอบทุกขเวทนา
มันอยากให้ทุกขเวทนาหาย เพราะความอยากให้มันหายก็เลย
ทำให้เกิดทุกข์ในใจขึ้นมา ก็ต้องสอนจิตว่าอย่ามาสร้างทุกข์
ในใจ ด้วยการไปอยากให้ทุกขเวทนามันหายไป ปล่อยให้
ทุกขเวทนาอยู่ของมันไป เพราะว่ามันเป็นอนัตตา เราไปบังคับ
มันไม่ได้ พอใจปล่อยให้เวทนาเจ็บไป ไม่มีความอยากให้
มันหาย ทุกข์ใจก็ไม่มี

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

ต้องรักตัวเรามากกว่ารักเพื่อน

ถาม: ผมรู้สึกว่ ฟังธรรมเรื่องการคบเพื่อนครับ ว่าให้คบคนที่ดี บางทีรู้สึกว่าสับสนมากเลย ว่าเราควรคบใครดีเพราะบางคน ก็เหมือนกับว่าดีแล้วก็ไม่ดี พอเราอยากจะก้าวหน้าทางธรรมะนี้ เราจะหาเพื่อนที่คุยกันเข้าใจยากมากในวัยเดียวกัน

พระอาจารย์: ก็คบคนที่ดี คือคนที่มีศีลมีธรรม คนที่ไม่เสพอบายมุขเป็นคนดี คนที่เสพอบายมุขนี้ถือว่าเป็นคนไม่ดี เพราะอบายมุขนี้มันจะพาให้เราไปสู่ความหายนะต่อไปได้ ฉะนั้นถ้าเขาชวนเราไปดื่มสุรา เราก็ไม่ควรจะไปกับเขา ชวนเราไปเล่นการพนัน ชวนเราไปเที่ยว ชวนให้เราเกียจคร้าน เราก็อย่าไปทำกับเขา รู้จักกันได้ คบค้ากันได้ แต่ไม่ควรไปทำกิจกรรมที่มันเสียหายกับเขา มันจะยากเพราะบางทีเราเกรงใจเขา พอเราคบกับเขา สนิทกับเขา พอเขาชวนเราไป ถ้าไม่ไป เขาก็พูด เอ้ย เพื่อนฝูงอย่างนู้นอย่างนี้ เราใจอ่อน

เราต้องเข้มแข็ง เราต้องรักตัวเรามากกว่ารักเพื่อน เพื่อนหาใหม่ได้ เสียเพื่อนคนนี้ได้ยวหาเพื่อนคนใหม่ได้ แต่เสียตัวเรานี้ยาก ดึงตัวเราให้กลับมาดียากนะ ถ้าเสียแล้ว รักตัวเราให้มากกว่า รักเพื่อน ไม่เป็นไร ไม่ได้เป็นเรื่องของการเห็นแก่ตัว เป็นเรื่องของความจำเป็นที่จะต้องรักษาตัวเราไว้ก่อน เพื่อนนี้มีเป็นหมื่น เป็นแสนคนในโลกนี้ ไม่ต้องไปเสียตายหрок เพื่อนที่ไม่ดี ถ้าเขาชวนเราไปทำอบายอย่างนั้นอย่างนี้ ตัดไปได้ ชวนเราไป ทำบาปอย่างนี้ อย่าไปโดยเด็ดขาด แต่ก็ยังคบกันได้ ไม่ต้องเกลียดกัน แต่พอจะต้องมีจุดยืนของเราแล้ว ถ้าชวนเราไปเสพ อบายมุข ไม่ไป ชวนเราไปทำบาป ไม่ไป เอาแบบนี้ก็แล้วกัน ไม่เช่นนั้นเดี๋ยวละไม่รู้จักจะไปคบใครดี คบได้เพราะเราต้องเจอ คนเยอะแยะในชีวิตของเรา ก็คบกันได้ ทักทายกันได้ ชวนไป กินข้าวก็ไปกินกันได้ ชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เสียหายก็ไปได้ แต่พอ ชวนให้เราไปทำในสิ่งที่เสียหาย เราก็อย่าไป

ถาม: ถ้าเป็นเหตุการณ์เป็นเรื่องที่เขาชวนไปละครับ

พระอาจารย์: ดูพฤติกรรม ดูกิจกรรมที่เราจะไปทำ ถ้าเป็น กิจกรรมที่เสียหายก็อย่าไปทำ เพียงแต่ว่าเราไปสนิทกับเขาแล้ว บางทีเราเกรงใจเขา เราอย่าไปเกรงใจเขา ตัองตัด เราต้องตัดใจ

เมื่อถึงเวลาที่เขาจะชวนเราไปในทางที่ไม่ดี เราต้องตัดทันที
อย่าไปเสียดาย ถ้าไปทำผิดแล้วมันแก้ยาก เปลี่ยนเพื่อนง่ายกว่า
คนที่ไม่ดี เขาไม่อยากจะคบกับเราก็คงช่วยไม่ได้ ก็ปล่อยเขาไปนะ
เพราะมีคนตั้งเยอะแยะในโลกนี้ นี่เข้ามาในนี้ได้เจอแต่คนดี
ทั้งนั้นเลย ที่เข้ามาฟังธรรมนี้ โอเคนะ

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

นิพพานเป็นอตฺตาหรืออนตฺตา

ถาม: นิพพานเป็นอตฺตาหรืออนตฺตาครับ

พระอาจารย์: อ้อ นิพพานเป็นจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่ไม่มีความโลภ
ความโกรธ ความหลง

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

เหตุที่ทำให้เราทุกข์

ถาม: ทำไมคนเราต้องทุกข์ครับ

พระอาจารย์: เพราะกิเลสไง เพราะความอยาก เพราะความโกรธ
นี่ทำให้เราทุกข์ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราก็อย่าไปโลภ อย่าไป
โกรธ เห็นอะไรก็อย่าไปอยากได้ ใครพูดอะไรก็อย่าไปโกรธเขา
ใจก็จะไม่ทุกข์

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

ตัวที่ทุกข์คือใจเรา

ถาม: ทำไมรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงถูกมองว่าทุกข์ครับ ทั้งๆ ที่ตัวทุกข์นั้นสาเหตุเกิดจากอัตตา

พระอาจารย์: คือมันเป็นตัวที่ทำให้จิตไปทุกข์ใจ จิตไปหลงไปติดมันเลยทำให้ทุกข์ ตัวที่ทุกข์ไม่ใช่ตัวชั้น ๕ ไม่ใช่รูป เวทนา สัญญา สังขาร ตัวที่ทุกข์คือใจเรานี้แหละ เพียงแต่ว่าใจเราไปยึดไปติดว่าชั้น ๕ เป็นเรา ก็เลยทำให้เราทุกข์ขึ้นมา ทำให้ใจเราทุกข์

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

จิตรวมกับจิตหลัก

ถาม: นั่งสมาธิแล้ว จิตรวมกับหลัก แยกได้อย่างไรครับ

พระอาจารย์: คือรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ไม่รู้ตัวก็หลัก ถ้ารู้ตัวก็ไม่หลัก
เหมือนเราคุยกันนี่ ถ้าเราคุยกันเรารู้ตัว ใช่ไหม แสดงว่าเรา
ไม่หลัก แต่ถ้าเราฟังไปๆ แล้วไม่รู้เรื่องรู้ราว นี่แสดงว่าเราหลัก

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

การละสักกายทิฏฐิ

ถาม: สงสัยเรื่องการละสักกายทิฏฐิ นี่หมายถึงว่า ให้ปล่อยวาง
ชั้น รૂปชั้น แล้วก็นามชั้น ใช่ไหมคะ

พระอาจารย์: รૂปชั้นก็ร่างกาย นามชั้นก็เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ คือ ทุกขเวทนา ตัวที่เป็นปัญหาคือตัวทุกขเวทนา
คือเวลาเจ็บนี้ เวลาร่างกายเจ็บ ใจมันทุกข์ ก็อย่าไปทุกข์กับมัน
ที่ทุกข์เพราะอยากให้มันหาย อย่าไม่ให้มันเจ็บ ดังนั้นต้อง
สอนใจว่า อย่าไปอยาก ปล่อยมันเจ็บไป เจ็บก็เจ็บ เดี่ยวมันก็
หายเอง มันเป็นอนิจจัง อนัตตา เราไปควบคุมบังคับมันไม่ได้
มันไม่หายก็ต้องอยู่กับมันไป มันหายก็ดีไป หายแล้วเดี๋ยวมัน
ก็กลับมาใหม่ เพราะว่ามันเป็นอนิจจัง ต้องฝึกหัดจิตอย่าไป
รังเกียจ ไปกลัวความเจ็บ

หัดอยู่กับความเจ็บให้ได้ เท่านั้นเอง คือปล่อยเวทนา ปล่อย
นามชั้น ร่างกายก็ปล่อยเวลามันจะแก้ ก็ปล่อย ไม่ต้องไปทำ
ศัลยกรรม ตบหน้าตึงหน้าอะไร ไปทำเข้าทำผมอะไร ปล่อยให้
มันแก้ ปล่อยให้มันอยู่ไปตามธรรมชาติของมัน อย่าไปถือว่า

เป็นตัวเราของเรา เท่านั้นเอง มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมตัวกัน เราเป็นเพียงแต่ดวงวิญญาณมาเกาะมัน เท่านั้นเอง เกาะที่ตาหูจมูกลิ้นกาย เพื่อรับข้อมูลทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพื่อเสพ เพราะใจมีความอยากเสพกาม เสพรูปเสียง กลิ่นรส ปัญหามันเลยต้องมาเกิด ถ้าตัดความอยากเสพกามได้ ก็ไม่ต้องมามีร่างกายต่อไป ฉะนั้นต้องพยายามละความแ่ก่ ความเจ็บความตายให้ได้ ไม่กลัวความแ่ก่ความเจ็บความตาย ไปได้หาหมอ หมอบอกเป็นมะเร็ง เป็นก็เป็นสิ รู้ว่าต้องเป็นอยู่แล้ว

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

บุญคือความสุขใจ

ถาม: บุญคือความสบายใจใช่ไหมครับ

พระอาจารย์: เออ บุญคือความสุขใจเบาใจอímใจ

ถาม: แต่บางทีถ้าเจอคนที่เรา อย่างเจอพระอาจารย์ก็รู้สึกอímใจแบบนี้เรียกว่าบุญไหมครับ

พระอาจารย์: บุญทันตาไง บุญทันตา ไปสัมผัสกับรูปที่ถูกต้องมันก็อímใจ

ถาม: เห็นคำสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์หลายอย่างที่สอนเรื่องการป้องกันการใช้โทรศัพท์

พระอาจารย์: ในพระสูตรท่านบอกว่า การเห็นสมณะเป็นมงคลอย่างยิ่ง เป็นกุศล เป็นมงคล

ถาม: ผมมีปัญหอย่างหนึ่งคือเรื่องความโกรธ ผมจะใช้เมตตาเข้าสู่ แต่ถ้าเรื่องความเคঁร่า มันกลายเป็นเรื่องความรู้สึกผิดในตัวเองอย่างนี้ละครับหลวงพ่อ ต้องใช้ปัญญาด้านไหนช่วยครับ

พระอาจารย์: เสร้าก็ต้องใช้อุเบกขา ช่วยเขา ทำอะไรไม่ได้ก็ต้องวางเฉย เป็นเรื่องกรรมของเขาไป เรื่องกรรมของเราไป

ถาม: ครับ เพราะความรู้สึกผิดนี้มันไม่ใช่อารมณ์แบบร้อนแบบว่าอารมณ์โทสะ แต่มันอารมณ์แบบอารมณ์หนักๆ ครับ

พระอาจารย์: ก็ยอมรับว่าทำไม่ได้ไป อย่าไปรู้สึกผิด อันไหนทำได้ก็ทำ อันไหนทำไม่ได้ก็เรียกว่าเป็นกรรมไป อุเบกขา เราและเขามีกรรมเป็นของๆ ตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่วก็ต้องรับผลของกรรมนั้น ไม่ว่าใครก็ตาม เราหรือใครก็เหมือนกัน เมื่อเขาต้องรับผลที่ไม่ดี หรือเราต้องรับผลที่ไม่ดีก็ต้องยอมรับไป

ถาม: ครับ ทางสายกลางที่หลวงพ่อบอก เราจะรู้ได้ยังไงว่าอันไหนกลาง หรือว่าตึงเกินไปละครับ

พระอาจารย์: อ้อ ถ้ามันง่ายก็แสดงว่ามันต้องทำให้มากขึ้น ถ้ามันยากก็ต้องลดหน่อย ให้มันอยู่พอดี ไม่ยากไม่ง่าย ถ้านั่ง ๕ นาทีรู้สึกมันง่าย ก็ต้องเพิ่มเป็น ๒๐ นาที เพิ่ม ๒๐ นาที ยิ่งง่ายอยู่ ก็เอาชั่วโมงหนึ่ง ชั่วโมงหนึ่งรู้สึกว่ามีไหวแล้วว๊วย ก็ลดลงมาเหลือ ๕๕ นาที หาทางสายกลางให้เจอ

ถาม: เหมือนยกเวท (weight) ไซ้ใหม่ครับ ให้น้ำหนักพอดี

พระอาจารย์: เออ นั่นแหละ เหมือนยกกำลัง เหมือนยกน้ำหนัก แหละ ดูกำลังของเรา

ถาม: ครับ พอได้ยินพูดถึงบุญแล้ว รู้สึกถึงความอึดอึดใจ ก็เลยนึกว่าคนบางคนทำจิตอาสา รู้สึกอึดอึดใจมากกว่ามานั่งสมาธิ ขณะที่นั่งสมาธิมันได้บุญมากกว่ายังไงครับ

พระอาจารย์: เพราะว่ามันยังไม่ได้ผล มันเลยไม่รู้สึกรู้สึกจากสมาธิ แต่ผลที่ได้จากการไปเป็นจิตอาสา มันได้ผลก่อน เห็นชัด มันเลยเห็นว่าอึดใจกว่า แต่นั่งสมาธิยังไม่ได้ผล ยังต่อสู้กับกิเลส แทนที่จะอึดใจ กลับทุกข์แล้ว เพราะต้องสู้กับความอยากต่างๆ แต่ถ้าชนะมันแล้ว มันจะอึดใจกว่า พอมันสงบแล้วมันจะอึดใจกว่า การไปเป็นจิตอาสา

ถาม: อ้อ ทุกวันนี้รู้สึกดีใจที่ได้ฝึก คือคุณแม่พาไปหาพระอาจารย์ ตั้งแต่เด็กๆ ครับ สถานการณ์บ้านเมืองสมัยนี้ทำให้เรารู้ว่า การรักษาใจมันสำคัญกว่าไปบนถนนเยอะเยอะ มากมายเลย ะครับ

พระอาจารย์: เออ ดีแล้วละ

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

พระมหากษัตริย์กับศาสนาพุทธ

ถาม: รู้สึกว่าเป็นหนี้บุญคุณ ตั้งแต่พระมหากษัตริย์ทุกองค์ที่ทำนุบำรุงพระศาสนา มาทำให้เราเจอศาสนาพุทธในวันนี้

พระอาจารย์: คือไม่ศึกษาประวัติความเป็นมา แล้วก็คิดแต่เอาผลประโยชน์ของตัวเองเป็นหลัก

ถาม: ก็ดีใจ เรามีศาสนาพุทธอยู่เพราะพระมหากษัตริย์ ถ้าไม่มีพระมหากษัตริย์ ก็ไม่มีศาสนาพุทธ

พระอาจารย์: มีธรรมราชา มีกษัตริย์ที่ใช้ธรรมะปกครองประเทศ รัชกาลต่างๆ นี่ ท่านบวชทั้งนั้นแหละ ท่านบวช รัชกาลที่ ๕ ก็บวช รัชกาลที่ ๔ ก็บวชนาน แล้วสึกออกมาเป็นกษัตริย์ พอลูกของท่าน รัชกาลที่ ๕ ท่านก็ให้บวช บวชมาตลอดแทบทุกพระองค์ มีธรรมะปกครองประเทศ

ถาม: ครับ ฟังเทศน์ของหลวงพ่อก่อนที่บอกว่า เหมือนวัดขึ้นมันเห็นภาพเลยครับ ก่อนหน้านี้ใส่เท่าไรถึงจะพอ พอได้วัดขึ้นเออ มันคือสำหรับเชื้อโรคที่อ่อนแอที่สุด เพราะถ้าใส่แรงเกินไป

เราจะติดจากเชื้อโรคแทน มันเห็นภาพชัดเลยครับ ชอบคำอุปมา
ของหลวงพ่อดั้นนั้นมากเลยครับ

พระอาจารย์: โอเค พยายามปฏิบัติเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ นะ แล้วจิต
จะก้าวหน้า

ถาม: ขอบคุณหลวงพ่อบอกครับ

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

การบูชาumarที่ต่างๆ

ถาม: อยากถามเพื่อคนอื่นด้วยละครับ คือที่สุราษฎร์ ที่ใต้ละครับ รู้สึกจะมีการบูชาumarที่ต่างๆ อะไรอย่างนี้ละครับ อยากให้พระอาจารย์แสดงธรรมเลยว่า การบูชาของพวกนี้มันยังงัยบ้างครับ

พระอาจารย์: เป็นเดรัจฉานวิชา เป็นวิชาที่ไม่พาให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ถาม: มันเกิดจากความโลภของคนหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์: มันเกิดจากความหลง ความหลงที่ว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถทำให้ร่ำไห้หรืออะไรก็ว่าไป

ถาม: แล้วเราจะจัดมันออกไปยังงัยครับ

พระอาจารย์: ก็ยึดพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งไง เราไม่บูชาอย่างอื่นนอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือบุคคลที่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอให้บูชา บิดามารดา

ปู่ย่าตายาย ครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณทั้งหลาย บุญทำได้ แต่กุมาร
ไม่รู้จักมัน ไปบุญของมันทำไม ไปบุญของเด็กทำไม เพียงแต่เขาว่า
เด็กคนนี้เก่ง วิเศษ ก็เลยเอา เชื้อกัน เหมือนกระต่ายตื่นตูม
ไม่มีใครพิสูจน์ได้ว่าจริงหรือเปล่า

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ถาม: ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้ คืออริยสัจ ๔ หรือเปล่าคะ

พระอาจารย์: ธัมมวิจยะ ก็คือการพิจารณาธรรม คือปัญญา

ถาม: อริยสัจ ๔ ไหมคะ หรือว่าทุกอย่าง

พระอาจารย์: ทุกอย่าง ก็ปัญญา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่ การพิจารณาไตรลักษณ์ก็เรียกว่า ธัมมวิจยะ วิจยะแปลว่าวิจัย รู้จักคำว่าวิจัยไหม วิจัยธรรม วิจัยธรรม ธรรมมีอะไร ธรรมก็มี ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ คือพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาร่างกาย ว่าเป็นไตรลักษณ์ พิจารณาเวทนาว่าเป็นไตรลักษณ์ พิจารณา อารมณ์ของจิตเป็นไตรลักษณ์ คือความหมาย

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

การเจริญปัญญา

ถาม: เวลาโยมจะเจริญปัญญาละคะ

พระอาจารย์: ก็พิจารณาร่างกายเราไปก่อน ร่างกายเราไม่เที่ยง

ถาม: ละ คือการพิจารณาร่างกายนี้ โยมต้องพิจารณามากน้อยแค่ไหนคะ

พระอาจารย์: จนกระทั่งเราปล่อยวางได้ไง ไม่กลัวความแก่ ไม่กลัวความเจ็บ ไม่กลัวความตาย

ถาม: ถ้าอย่างนั้นก็แสดงว่าโยมต้องพิจารณาตลอดเวลา ถูกไหมคะ เพื่อให้มันต่อเนื่อง

พระอาจารย์: ใช่ จนกว่ามันจะปล่อยวาง แล้วมันก็ไม่ต้องพิจารณา ถ้าไม่พิจารณามันก็จะไปคิดว่า มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย มันจะอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย พิจารณาเพื่อให้ดับความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย

ถาม: แล้วเมื่อพิจารณาอย่างนั้นแล้ว ความฟุ้งซ่านอย่าง เช่น ความกังวล ความผูกพัน ความยึดมั่นกับธาตุขันธ์ ความยึดมั่นกับครอบครัว มันจะไปเอง ใช่มั้ยคะ

พระอาจารย์: เออ ถ้ามันปล่อยวางแล้ว มันก็จะหายไปหมด

ถาม: แล้วกำลังสมาธิที่เราทำจากในสมาธิ จนกระทั่งถึงจุดที่เราไม่ฟุ้งซ่าน จนกระทั่งมันนิ่ง อาจจะฟุ้งซ่านน้อย กำลังสมาธิตัวนี้จะมาผลักดันให้ปัญญาเกิดขึ้นเร็วขึ้น ใช่มั้ยคะ

พระอาจารย์: ไม่หรอก ปัญญาเกิดขึ้นจากการพิจารณามาก อยู่บ่อยๆ สมาธิช่วยปัญญาปล่อยวาง ปัญญาบอกต้องปล่อยวาง ถ้าไม่มีสมาธิก็ปล่อยไม่ได้ ไม่มีอุเบกขา

ถาม: ถ้าอย่างนั้นเราควรจะเจริญปัญญา ใช่มั้ยคะ มากกว่าการเจริญสมาธิ หรือเปล่าคะ

พระอาจารย์: ก็ต้องเจริญสมาธิให้ได้สมาธิก่อน แล้วค่อยไปเจริญปัญญาได้ต่อไป ตอนต้นเจริญสมาธิให้มาก พอได้สมาธิแล้ว ทีนี้ก็ไปเจริญปัญญาให้มาก แต่ไม่ทิ้งสมาธิ ก็สลับกันทำ คือตอนต้นนี้ ปัญญาก็น้อย ไม่จำเป็นต้องรู้มากก็ รู้แค่นี้ก็พอแล้ว รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว รู้ร่างกายแล้ว แต่ยังไม่ปล่อยไม่ได้

เพราะไม่มีสมาธิ ก็พยายามฝึกสมาธิให้มากขึ้น ไปกว่าจะปล่อยได้ ถ้าลืมนิยามร่างกายต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ก็พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ดึงมันกลับมาใหม่ เพราะบางทีมันเผลอ ลืมได้ พอเห็นผิวหยาบ หน่อ เห็นผมหงอกหน่อ เกิดความวิตกกังวลขึ้นมา แสดงว่าลืมนิยามแล้ว หรือเวลาเจ็บท้อขึ้นมา ตกใจแล้วว่าเป็นมะเร็งหรือเปล่า ก็แสดงว่าลืมนิยามแล้ว

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

สันดาน กับ สัญญา

ถาม: เวลากิเลสมันเกิดขึ้นจากเราคิด หรือว่ายังไงคะ อยากกินนู่นอยากกินนี่ มันคือจิตคุ้นชินหรือคะ

พระอาจารย์: คือมันเป็นนิสัยของมัน ถึงเวลามันก็จะอยากขึ้นมา มันไม่มีผลหรอก

ถาม: ก็คือมันเกิดจากจิตที่เราสะสมไว้เป็นสัญญาหรือคะ

พระอาจารย์: มันเป็นสันดาน ไม่ใช่สัญญา เข้าใจไหม

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

ความว่างในสมาธิ

ถาม: ความว่างในสมาธิมีอาการแบบไหนคะ

พระอาจารย์: ก็ว่างจากความคิดไง ว่างจากอารมณ์ต่างๆ ไม่รัก
ชังกลัวหลง ไม่คิดโน่นคิดนี่ รู้เฉยๆ ลึกแต่ว่ารู้อยู่

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

ปัญญาจากการฟังกับปัญญาจากการปฏิบัติ

ถาม: ฟังธรรมมากขึ้น ปฏิบัติมากขึ้น ออกจากสมาธิแล้ว มันจำมาถามตัวเองว่า ตรงไหนเป็นเรา แล้วมันเริ่มมองร่างกายตัวเองรายละเอียดมากขึ้น มันมองไปถึงเส้นขน หนัง อะไรต่างๆ แล้วมันเถียงในใจตอบว่า ไม่มีตรงไหนเป็นเรา อันนี้เป็นปัญญาจากการฟังหรือปัญญาภายในจากการปฏิบัติครับ

พระอาจารย์: ก็เกิดจากการที่เราพิจารณา ยังเป็นปัญญาขั้นที่ ๒ เรียกว่า **“จินตามยปัญญา”** ปัญญาที่เกิดจากความนึกคิดของเรา จะให้เป็นปัญญาขั้นที่ ๓ คือ **“ภาวนามยปัญญา”** ก็ต้องฝึกสมาธิให้จิตมีอุเบกขา แล้วก็มาปล่อยวางร่างกายต่อไป อันนี้ร่างกายเรายังปล่อยไม่ได้ ถึงแม้รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา แต่ก็ยังปล่อยไม่ได้ เพราะยังกลัวตายอยู่ พอคิดว่าร่างกายตาย เราตายไปกับมัน แสดงว่าเรายังหลง เราต้องพิจารณาให้เห็นว่า เวลาร่างกายตายไป เราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เพราะฉะนั้นเราต้องไม่กลัวตาย จึงถือว่าเรามีปัญญาจริง ถ้ายังกลัวตายอยู่ก็ยังไม่ปัญญาจริง

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

เรากับจิตมันก็ตัวเดียวกัน

ถาม: จิตเมื่อทำงาน ดี แต่ขอถามว่า เจ้าจิตนี้ เวลาออกมาเล่นกีฬา เขาสามารถออกมาเล่นกับเราด้วยได้ไหมครับ บางครั้งตัวเอง ก็ไม่รู้จะทำได้อย่างไรครับ

พระอาจารย์: อ้อ เรากับจิตมันก็ตัวเดียวกัน มันเล่นกับเราได้ไง เรากับมันก็เป็นตัวเดียวกัน

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

ทำไมเราถึงทุกข์เมื่อมีคนมาทำร้ายจิตใจเรา

ถาม: การที่คนอื่นมาทำร้ายจิตใจเรา ทำร้ายร่างกายเรา ทำไมเราถึงต้องทุกข์เจ้าคะ ควรทำอย่างไรดีคะ

พระอาจารย์: อ้อ เพราะว่าเราไม่อยากจะให้เขาทำเรา ความไม่อยากจะให้เขาทำเรานี้ทำให้เราทุกข์ เรียกว่า **“วิภวตัณหา”** ความอยากไม่ให้เขาทำทำให้เราทุกข์ เราก็เลยทุกข์ ถ้าเราไม่มีความอยากอันนี้แล้ว เราจะไม่ทุกข์ เขาอยากจะทำร้ายเรา ก็ปล่อยเขาทำร้ายไป เขาอยากจะทำเรา ก็ปล่อยเขาทำไป เราก็คจะไม่ทุกข์ ถ้าเรายอมให้เขาทำ ถ้าเราไม่ยอมให้เขาทำ เราก็คจะทุกข์ เพราะยังไง ถ้าเขาจะทำ เขาก็ทำอยู่ดี เราก็คไปห้ามเขาไม่ได้ เขาเป็นอนัตตา เพราะว่าเขาเป็นสิ่งที่เราไปห้ามไปบังคับเขาไม่ได้ เขาอยากจะทำร้ายเรา เราก็คไปห้ามเขาไม่ได้ แต่เราไม่ต้องไปทุกข์ เรายอมให้เขาทำร้าย หรือถ้าเราหลบไม่ได้ หลีกไม่ได้ เขามาทำร้ายเรา ก็คิดว่าเราไม่สามารถที่จะป้องกันได้ ก็ปล่อยให้เขาทำไป อย่าไปทุกข์กับมัน ถ้ายอมแล้วมันจะไม่ทุกข์ ถ้าไม่ยอมแล้วมันจะทุกข์

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

ปฏิบัติธรรมเพื่อฆ่ากิเลส ไม่ใช่เพื่อส่งเสริมกิเลส

ถาม: การเพียรจิต การฝึกผู้รู้ จะสามารถทำให้เราค้นพบจิตตน ค้นพบแนวทางการดำเนินที่ยังประกอบกิจอยู่ทางโลก เช่น การศึกษา การเลือกสายอาชีพได้อย่างไรบ้างครับ

พระอาจารย์: ไม่รู้เหมือนกันนะ การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อฆ่ากิเลส ไม่ใช่เพื่อส่งเสริมกิเลส การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อสร้างความสุขให้กับใจ ใจจะได้ไม่ต้องไปหาอะไรภายนอก เมื่อมีความสุขแล้ว ไม่ต้องไปศึกษา ไม่ต้องไปทำงานหาเงินหาทองมาให้เสียเวลาดังนั้นสิ่งที่คุณถาม รู้สิกว่าเราคงจะตอบไม่ได้

คำถามจากชุม (วันที่ ๑๑ พ.ย. พ.ศ. ๒๕๖๓)

ร่างกายไม่ใช่เรา เวทนามิไม่ใช่เรา เราเป็นผู้รู้ผู้คิด ให้รู้เฉยๆ

ถาม: ตอนที่พระอาจารย์เทศน์หรือไปฟังพระเทศน์ที่วัด ก็รู้สึกว่ามีสมาธิมากครับ เพราะว่ามันจะมีความรู้สึก แต่ว่าตอนที่เรานั่งสมาธิมันจะแน่นกว่าที่เราไม่ได้เดินจงกรมละครับ

พระอาจารย์: เพราะมีสติมากขึ้นไง เวลาเดินจงกรมนี้เราสร้างสติขึ้นมา สงบได้มากขึ้น

ถาม: ครับผม ผมก็จะพยายามเดินให้มากเพิ่มขึ้นไปครับ

พระอาจารย์: เออ เดินก็ต้องเดินแบบมีสติ ไม่ได้เดินแบบใจลอยนะ

ถาม: ครับผม ใช่ครับ ก็อยู่ที่พุทโธ พุทโธ ครับ

พระอาจารย์: นั้นแหละอย่าปล่อยให้อึดคิด

ถาม: ผมว่าเวลาเดินนานๆ จะปวดขาปวดอะไรก็ ใจมันก็ไม่ไปปวดด้วยครับ

พระอาจารย์: เวทนา ก็ปล่อยให้มันปวดไป มันเป็นอนัตตา เราไม่ได้เป็นเวทนา เวทนาเป็นของร่างกาย ร่างกายไม่ใช่เรา เวทณาก็ไม่ใช่เรา เราเป็นผู้รู้ผู้คิด ก็ให้รู้เฉยๆ ไป อย่าไปปวดกับมัน อย่าไปให้มันหายปวด

ถาม: ครับผม มันก็จะเห็นความปวดครับ แต่ผมก็ไม่ได้เข้าไปเป็นผู้ปวดละครับ เพราะมันปวดก็ให้มันปวดไป อย่างนี้ครับ

พระอาจารย์: ตัวเราแยกออกจากมัน มันกับเราไม่ใช่คนเดียวกัน

ถาม: ครับผม

พระอาจารย์: ดี ทำไปเรื่อยๆ นะ

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

คนที่เป็โรคจิตเวชภาวนาได้หรือไม่

ถาม: คนที่เป็นโรคจิตเวชนี้ภาวนาได้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: ถ้ามีสติพอก็ภาวนาได้ ถ้าควบคุมจิตได้ ควบคุมให้พุทโธ พุทโธได้ก็ภาวนาได้

ถาม: แล้วจะมีผลเสียอะไรไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: ไม่มีหรอก จะช่วยทำให้หายจากโรคจิตเวชด้วยซ้ำไป โรคจิตเวชเกิดจากไม่มีสติ ปล่อยให้จิตมันคิดฟุ้งซ่าน สะเปะสะปะไป เรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็มีทุกข์ไป ถ้ามีพุทโธ พุทโธนี้ จิตมันก็สงบ มันก็จะหายจากโรคได้

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

รักษาศีล ๕ ไปนิพพานได้หรือไม่

ถาม: ถ้าเกิดรักษาศีล ๕ นี้ แล้วปฏิบัติอยู่ที่บ้านนี้ มีโอกาสไปนิพพานได้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: ได้ๆ มีทั้งนั้นแหละทุกคน แต่จะได้หรือไม่ได้ก็ต้องอยู่ที่ว่าปฏิบัติถึงพริกถึงขิงหรือเปล่า

ถาม: คือรักษาศีล ๕ นะคะ ได้แก่ศีล ๕ นะคะ ไปนิพพานได้ใช่ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: ก็ไม่แน่นอน บางที่ต้องเพิ่มเป็นศีล ๘ เพราะต้องนั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบให้ได้ก่อน แล้วต้องมีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถึงจะสามารถไปนิพพานได้

ถาม: ต้องเพิ่มเป็นศีล ๘ ใช่ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: เออ ตอนต้นก็เอาศีล ๕ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มไป ตอนต้นก็ศีล ๕ ไปนั่งสมาธิ ไปได้ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าอยากได้สมาธิมากกว่านั้นก็เพิ่มเป็นศีล ๘

ถาม: แต่โยมว่าศีล ๘ นี่ต้องไปปฏิบัติที่วัดเจ้าคะ อยู่บ้านนี่ปฏิบัติลำบากเจ้าคะ

พระอาจารย์: ได้ อยู่ที่บ้านก็ได้ ไม่ต้องไปอยู่ที่วัดก็ได้ อยู่ที่ตัวเรา เพียงแต่ว่าอยู่ที่บ้านนั้นอาจจะยาก เขากินข้าวเย็น เราไม่กินข้าวเย็น ก็ทนไม่ไหว แต่ถ้าเราห้ามใจเราได้ เขาจะกินก็เรื่องของเขา เราถือศีล ๘ เราก็ไม่กินไป คนอื่นเขาดูหนังเราก็ไม่ไปดูกับเขา ดูละครเราก็ไม่ต้องไปดูกับเขา เราก็ปฏิบัติของเราไป

ถาม: นอนบนที่นอนที่ฟูกนุ่มๆ ก็ไม่ได้ใช้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: ได้ แต่ทำให้ไม่หนา ถ้าแบบบางๆ พอที่จะทำให้มันกันความเย็นได้ อย่างนี้ได้อยู่ แต่ถ้าให้มันนุ่มมันหนามันสบายนี้ไม่ได้ ก็ปูเสื่อนอนกับพื้นดูสิ เวลาถ้าถือศีล ๘ ก็ปูเสื่อกับพื้นเลย ไม่ต้องไปนอนเตียง ไม่ต้องการให้สบายเกินไปเพราะมันจะนอนมากเกินไป เดียวมันจะไม่มีเวลามานั่งสมาธิกัน

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

สุดยอดของธรรม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถาม: ผมใช้ภาพถ่ายพระบรมสารีริกธาตุ เช่นพระบรมสารีริกธาตุของวัดญาณฯ เป็นต้น มาเป็นวอลล์เปเปอร์ครับ ขอคำแนะนำพระอาจารย์ว่าอันไหนเหมาะสมครับ

พระอาจารย์: อ้อ ก็อันไหนก็ได้ ไม่เป็นไร อันไหนที่เราประทับใจทำให้เรามีสติก็ใช้อันนั้น เตือนสติเราให้ได้ เตือนว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา เราเอา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไม่ดีกว่าหรือ

ถาม: อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไฉ่ สาธุครับ ผมจะเอาเป็นวอลล์เปเปอร์เตือนสติตัวเองด้วยครับ

พระอาจารย์: พอเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะได้ปลงได้วางได้

ถาม: สาธุ ครับ กราบขอบพระคุณมากครับ มองแนวทางที่ต้องบอกว่าหลุดเลยครับ ไม่ต้องมีสมมุติครับ

พระอาจารย์: ใช้คำว่า “สติ” เป็นวอลล์เปเปอร์ก็ได้ สติ

ถาม: ครับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

พระอาจารย์: ดีที่สุดแหละ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่ก็คือสุดยอดของธรรม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถาม: สาธุครับ

พระอาจารย์: พระอรหันต์ทุกรูปต้องผ่าน ต้องรู้จัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถาม: สาธุครับ น้อมนมัสการพระอาจารย์ครับ

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

พระพุทธเจ้าสอนวิธีการดับทุกข์อย่างไร

ถาม: ผมยังไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติครับ ว่าปฏิบัติอย่างไรนะครับ ผมเลยมีคำถามที่จะมาถามพระอาจารย์ว่า พระพุทธเจ้าสอนวิธีการดับทุกข์อย่างไรครับ

พระอาจารย์: ดับด้วยสติกับปัญญาไง ตอนที่เราไหว้พระ สวดมนต์นี่เรากำลังฝึกสติ คือคอยควบคุมใจไม่ให้ไปคิด เรื่องราวต่างๆ เวลาเราสวดมนต์เราก็ต้องมีสติอยู่กับการ สวดมนต์ ไปคิดถึงแฟน ไปคิดถึงเพื่อนไม่ได้ คิดถึงที่เที่ยว ที่เล่นไม่ได้ ถ้าไม่คิดถึงมัน มันก็ไม่มี ความอยากจะไปเที่ยว อยากจะไปเล่น

ถาม: ครับ แล้วเราจะมีวิธีการหลุดพ้นยังไ้

พระอาจารย์: ก็นี่แหละ ก็ขั้นต้นให้มีสติเพื่อจะได้นั่งสมาธิ นั่งสมาธิพอจิตสงบ เราจะได้พบกับความสุขแบบที่ดี แบบที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย ไม่ต้องใช้ตาหูจมูกลิ้นกาย เราก็จะได้ตัดการ

ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ พอเราไม่ต้องใช้ร่างกาย
เราก็ไม่ต้องกลับมาเกิด ไม่ต้องมีร่างกายอีกต่อไป

ถาม: ถ้าคนที่ยึดมั่นถือมั่นนี้ ในหลักคำสอนของศาสนาจะไม่
ถือว่าติดกับคำสอนหรือครับ

พระอาจารย์: ติดไม่เป็นไรไป ถ้าไม่ติดมันก็ไม่ไปไม่ได้ คำสอนมัน
เป็นของมีประโยชน์ เหมือนยา คนไข้ก็ต้องติดยา ต้องกินยา
ไม่กินยามันก็ไม่หาย นี่จะไปนิพพานก็ต้องติดคำสอน
ของพระพุทธเจ้า แต่พอไปถึงนิพพานแล้ว ก็ทิ้งได้ ไม่ต้องติด
คนหายไข้แล้วก็ไม่ต้องกินยา

ถาม: หมายความว่าหลักคำสอนคือหนทางแห่งการหลุดพ้น
ใช่ไหมครับ

พระอาจารย์: ใช่ เหมือนแผนที่ไป ถ้าไม่มีแผนที่ ก็เดินทางไม่ถูก
ว่าจะไปทิศไหน ใช่ไหม แต่พอคุณถึงจุดหมายปลายทางแล้ว
คุณก็เก็บแผนที่ไว้ ไม่ต้องกางแผนที่ดู ตอนนี้ยังต้องยึดหลัก
ธรรมคำสอนอยู่ เพราะว่าเรายังไม่พ้นทุกข์ ทุกข์ยังไม่ดับ
ยังไม่หมด แต่พอหายทุกข์แล้ว ทีนี้ก็เอาธรรมะคำสอนเก็บไว้ใน
ลิ้นชักได้ ไม่ต้องนำเอามาใช้

ถาม: เป็นคำถามที่คาใจ ขอขอบคุณมากครับ

พระอาจารย์: ตอนนี้ต้องยึดติดให้ได้นะ อย่าทิ้ง เพราะเรายังรักษาไม่ได้ เรายังดับความทุกข์ไม่ได้ เราต้องอาศัยธรรมะ คำสอน โอเคนะ

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

ทำงานแล้วต้องขอพรไหม

ถาม: การให้ทาน ขอพรกับไม่ขอพร แบบไหนอานิสงส์มากกว่าครับ

พระอาจารย์: การให้ทานนี้ พรไม่ต้องขอหรอก ขอไม่ได้เพราะบางทีขอเกินที่ทานมันจะให้เรา มันก็ไม่ได้ ทำทานนี้มันมีพรอยู่แล้ว ไม่ต้องไปขอก็ได้ ถ้าขอมากกว่านั้น เช่น ทำทานแล้วขอไปพระนิพพาน อย่างนี้ก็ไปไม่ได้อยู่ดี ทำทานไปได้มากก็แค่สวรรค์ชั้นเทพ แต่ต้องไปรักษาศีลด้วยนะถึงจะไปสวรรค์ชั้นเทพได้ ถ้าไม่รักษาศีลก็ไปเป็นหมาน่ารักให้เขาเลี้ยง

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

เครียดเรื่องการเมือง ทำอย่างไรจะปล่อยวางได้

ถาม: เครียดเรื่องการเมือง ทำอย่างไรให้ปล่อยวางได้ล่ะ อดไม่ได้เลยล่ะ

พระอาจารย์: อย่าไปฟังลิ ปิดมันลิ อย่าไปฟัง ปิดหูปิดตา อย่าไปสนใจ ไปเครียด เหมือนเดินหากองไฟมันก็ร้อน ก็เดินออกจากกองไฟไปเท่านั้นเอง อะไรที่ทำให้เราเครียดก็อย่าไปฟังมัน อย่าเข้ากองไฟ

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

หนทางดับทุกข์

ถาม: หลวงพ่อครับ หนทางดับทุกข์ต้องทำอย่างไรครับ

พระอาจารย์: ก็ต้องดับกิเลส ดับความอยาก ละกิเลสตัณหาให้ได้
อย่าไปโลภ อย่าไปอยากได้นั้นได้นี้ ความทุกข์ก็จะมี

คำถามจากชุมชน (วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

ความโกรธเพิ่มขึ้นเมื่อห่างจากการปฏิบัติ

ถาม: เมื่อก่อนเคยปฏิบัติภาวนามาตลอด ๓ - ๔ เดือน จนการนั่งสมาธิเข้าฌานได้แบบแวบเดียว พอห่างจากการปฏิบัติ ตอนนี้ความโกรธมากขึ้น ใครทำอะไรไม่ดีนิดๆ หน่อยๆ ก็โกรธ ควรทำอย่างไรดีครับ

พระอาจารย์: ก็ต้องกลับไปปฏิบัติใหม่ ถ้าปฏิบัติก็จะมีสติ มันก็จะลดความอยากได้ ลดความโกรธได้ พอไม่มีสติ ความอยากมันก็เพิ่มมากขึ้น ยิ่งอยากมากก็ยิ่งโกรธมาก

คำถามจากชุม (วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓)

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต



เวลา ๐๕.๕๐ - ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

- เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอลำปาง เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐
สิ้นสุดที่ซอยนาจอมเทียน ๒๘ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพ
อากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. (โดยประมาณ)

- นั้งเช้าที่ศาลาฉัน วัดญาณสังวราราม เฉพาะวันธรรมดา
- งดลงศาลาทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันพระ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๔๕ น. (โดยประมาณ)

- แสดงธรรมหน้ากุฏิ ทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันพระ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ที่กุฏิ ๕ วัดญาณสังวราราม ญาติโยมสามารถเข้ามาที่กุฏิได้ประมาณเวลา ๑๓.๓๐ น. เป็นต้นไป โดยจอดรถได้ที่กุฏิ ๔ กุฏิ ๖ และลานจอดรถภายในวัด
- งดแสดงธรรมนอกเหนือจากวันที่ระบุข้างต้น

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรึงดสวมกางเกงขาล้น และกระโปรงสั้น

****งดรับกิณิมนต์ในทุกกรณี****

**สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่**

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง



Abhijato



@apichato



phraajarn_suchart

พระอาจารย์สุชาติ



www.phrasuchart.com

YouTube

/user/unseendhamma

“หนูนี้มีคนได้ทางเลือกหลายทางด้วยกัน มีการแสดงธรรมผ่านทางสื่อ ใครอยากจะถามบางที่เขาก็เข้าไปถามในสื่อได้ก็เลยคำถามอาจจะน้อยลง หรืออาจจะเป็นเพราะว่าถามมามากแล้ว ก็เทศน์ทุกวัน ทุกครั้งที่มีเทศน์ก็มีการถามตอบคำถาม การถามตอบคำถามก็เป็นมงคลอย่างยิ่ง เป็นเหมือนกับการฟังธรรม การฟังธรรมนี้ท่านเรียก “ธัมมัสสะวะณัง” เป็นมงคล “เอตัมมังคะละมุตตะมัง” การสนทนาธรรมหรือการถามตอบคำถามก็เรียก “ธัมมะสากัจฉา” ธัมมะสากัจฉาก็แปลว่าการสนทนาธรรม เพราะการสนทนาธรรมเราได้เลือกเรื่องที่เรอยากจะรู้ ถ้าฟังธรรมนี้บางที่เราเลือกไม่ได้แล้วแต่ผู้แสดงธรรมจะเอาเรื่องไหนมาแสดงให้เรา เรอยากจะรู้เรื่องศีล แต่ท่านไม่ได้พูดเรื่องศีล เราก็จะไม่รู้ เราก็มีเวลาช่วงหลัง หลังจากแสดงธรรมก็มีช่วงให้ถามคำถามได้น้อยอยากจะรู้เรื่องไหน หรือฟังธรรมแล้วไม่เข้าใจ อยากจะให้ชี้แจงเพิ่มเติมก็สามารถถามได้ ไม่ต้องอับอาย ไม่ต้องไปคิดว่า โอ๊ย เราโง่ โง่ทุกคนแหละถึงมาฟังธรรมกัน ถ้าฉลาดเขาไม่มาหรอก แต่โง่แบบฉลาด คือรู้ว่าการฟังธรรมนี้ทำให้เราฉลาด ดีกว่าไปดูหนังฟังเพลง ยิ่งทำให้เราโง่ซ้ำสองขึ้นไป” (ธรรมะหน้ากุฏิ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

พระสุเมธ ฐิตินิเทศ