วิสัชนาธรรม
เล่ม ๖

โดย **ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต**
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

วิสัชนาธรรม เล่ม ๖

สนทนาปัญหาธรรม

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

วิสัชนาธรรม เล่ม ๖

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๖๑๒-๗๐๘-๙
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๗
จำนวน : ๑,๕๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต.
วิสัชนาธรรม เล่ม 6.-- ชลบุรี : วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร, 2567.
208 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144
ISBN 978-616-612-708-9

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘
E-mail: silpasiamprinting@gmail.com

คำนำ

สรรพสิ่งทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปรทุกเวลา เป็นสัจธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

เดิมท่านพระอาจารย์สุชาติอบรมธรรม ณ ศาลาบนเขาชีโอนทุกๆ บ่าย หากโควิดทำให้ทุกอย่างหยุดลง ขณะเดียวกันทางโลกเริ่มเข้ายุคดิจิทัล การแสดงธรรมจึงใช้ระบบออนไลน์ นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย (Dr.V) จึงเริ่มทำรายการคำถามคำตอบจากท่านอาจารย์ขึ้น นับแต่ปี ๖๔

คำถามถามโดยผู้ไม่รู้หรือรู้จากความจำ หากคำตอบตอบโดยผู้รู้ซึ่งรู้จากความจริงเป็นวิมุตติ คำตอบนั้นจึงเป็นประโยชน์ยิ่งต่อใจทุกดวง แม้เริ่มด้วยสุตตมยปัญญาก็ตาม คำถามคำตอบจึงควรกับการพิมพ์รักษาไว้เป็นมรดกธรรม

โดยหวังว่าใจทุกๆ ดวงเมื่ออ่านพบ จักเดินตามรอยธรรมของท่านอาจารย์อย่างสุขใจยิ่ง

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

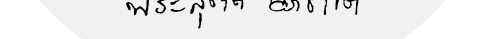
หน้า	
๐๗	การทำบุญที่ถูกต้อง
๓๓	การรักษาศีล
๔๙	สติ
๗๓	ธัมมปฏิบัติ
๑๕๕	การเจริญปัญญา
๑๗๕	จิต
๑๘๗	อริยภูมิ

การทำบุญที่ถูกต้อง

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)

การอุทิศบุญนี้ ไม่จำเป็นจะต้อง
ใช้น้ำกรวด การอุทิศนี้ให้ระลึกภายใน
จิตใจของเราเอง นึกไปภายในใจว่า
ขออุทิศบุญส่วนนี้ให้กับบุคคลนั้น
บุคคลนี้ ก็ถือว่าได้อุทิศแล้ว



ถาม: *เราเตรียมของใส่บาตรแล้วมีคนมาหยิบของเราไปใส่บาตรต่อหน้าเรา ซึ่งเราต้องการจะใส่เอง ทำให้เราใส่บาตรไม่ครบทุกรูป การถูกแย่งใส่บาตรแบบนี้ เกิดจากการที่เราทำกรรมอะไร และบุญที่เราจัดของใส่บาตรครั้งนี้จะได้ผลเต็มไหม*

ตอบ: มองในทางบวกก็ดีอย่างหนึ่ง มีคนมาช่วยให้เรา **บุญก็ยังเป็นของเราอยู่ เพราะมันเป็นของๆ เรา** คนที่ใส่ให้เรานี้เขาไม่ได้บุญ เขาเพียงแต่มาช่วย บางทีพระเยอะแล้วเราใส่ไม่ทัน ของเยอะนี้ เขามาช่วยใส่ให้ เราต้องดีใจว่าเรามีบริวาร คนรับใช้เรา เขาไม่ได้มาแย่งบุญของเราไป เพราะว่าของเป็นของๆ เรา อย่าไปกังวล **เวลาคนเขาอยากจะมาช่วยถวายของให้กับเรา ต้องบอกสาธุเลย** เชิญเลย ช่วยกันร่วมกัน **เขาก็จะได้บุญจากการที่เขามาร่วม แต่เขาไม่ได้บุญจากการให้ของ ของนั้นเป็นของเรา** เขาได้จากการที่เขามาช่วยเหลือเรา

ถาม: *คุณพ่อใส่บาตรทุกเช้า แต่ของที่ใส่เป็นของที่ลูกๆ ซื้อหามาให้ด้วยความเต็มใจ ไม่ใช่ทรัพย์ของคุณพ่อเอง แบบนี้คุณพ่อจะได้บุญไหม*

ตอบ: ถ้าไม่ได้เป็นของคุณพ่อเอง แล้วคุณพ่อไม่มีเจตนาที่จะทำเองนี้ แทบจะไม่ได้บุญเลย เพราะว่าเป็นของที่ลูกเอามาให้ แล้วก็บอกให้พ่อใส่บาตรอย่างนี้ **บุญจะเกิดได้ต้องเกิดจากเจตนาของตนเอง และต้องเป็นทรัพย์ของตนเอง** ถ้าในทางตรงกันข้าม ถ้าลูกซื้อของมาให้พ่อแล้วไม่ได้พูดอะไร บอกให้พ่อ แบบนี้ คิดถึงพ่อ เวลามาเยี่ยมพ่อก็ซื้อของต่างๆ ซื้อของที่ใส่บาตรได้ อาจจะไม่ใช่เป็นของสดก็ได้ แต่ของใส่บาตรได้ แต่ไม่ได้บอกว่าจะให้พ่อไปใส่บาตร เอามาให้พ่อ คิดถึงพ่อ ซื้อแบรนด์ซุปไก่ ซื้อนม ซื้ออะไรมาให้พ่ออย่างนี้ แล้วพ่อเห็นว่ามีมากเกินกว่า ที่พ่อจะกินได้ แล้วพ่อบอกว่าเอาไปใส่บาตรบ้างน่าจะดีนะ อันนี้ออกมาจากเจตนารมณ์ของพ่อ และของที่เราให้พ่อก็เป็นของพ่อ ถ้าอย่างนี้พ่อจะได้บุญ แต่ถ้าเราไปบอกพ่อ หนูซื้อของนี้มาให้พ่อใส่บาตร ไม่ได้เลย ไปใช้พ่อให้ใส่บาตรให้กับเรา แทนเสียอีก เราเป็นคนได้ แต่พ่อกลับไม่ได้ แต่ถ้าเราให้พ่อนี้เราได้ เราได้บุญจากการให้พ่อ แล้วพ่อก็ได้บุญจาก

การใส่บาตร ได้ทั้งสองฝ่าย บุญนี้มันต่อกันได้นะ เหมือนกับเทียน มันต่อแสงเทียนกันได้ เข้าใจนะ

ถาม: *ถ้าเราให้เงินแม่ใช้จากเงินเดือนเรา แต่แม่เอาไปทำบุญ ใครจะได้บุญ แม่หรือเรา*

ตอบ: เราได้ตั้งแต่ตอนที่เราให้แม่ไปแล้ว อันนี้ก็เป็นการทำบุญกับแม่ ถ้าเราทำโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ใช่บอกว่าแม่เอาเงินนี้ไปทำบุญ ไม่ได้นะ ถ้าเราบอกอย่างนี้เท่ากับใช้แม่ให้ไปทำบุญให้เรา แม่จะไม่ได้บุญ เราจะเป็นคนได้บุญ เพราะว่าเราเป็นเจ้าของเงิน แต่ถ้าเราทำบุญกับแม่ ให้เงินก้อนนี้กับแม่ บอกขอทำบุญกับแม่ เงินนี้เป็นของแม่แล้ว ทีนี้แม่จะเอาไปทำอะไร ถ้าแม่เอาไปทำบุญ แม่ก็ได้บุญ เราก็ได้บุญ เราได้บุญจากการทำบุญกับแม่ แม่ก็ได้บุญกับการเอาไปทำบุญกับวัด หรือไปทำบุญกับใครก็ได้ อันนี้ก็จะได้ทั้งสองคน **การทำบุญนี้จะต้อง ๑. ต้องเป็นของๆ เรา ๒. ต้องเกิดจากเจตนาของเราเอง** เช่นเราคิดว่าวันนี้จะทำบุญกับแม่เรา เราก็เอาเงินของเราไปให้แม่ อย่างนี้เราก็ได้บุญ ทีนี้**พอเราให้เงินแม่แล้ว เงินเป็นของแม่แล้ว ไม่ใช่ของเราแล้ว ถ้าแม่บอกว่าแม่ก็อยากจะไปทำบุญ**

เหมือนกัน แม่ก็เอาเงินก้อนนี้ไปทำ แม่ก็ได้บุญเหมือนกัน เพราะเป็นเงินของแม่ และเป็นเจตนาของแม่ที่จะเสียสละเงินก้อนนี้ไป ดังนั้น การจะได้บุญนี้ต้องมีเจตนาต้องเป็นของๆ เราเอง แต่**ถ้าลูกเอามาให้แม่แล้วอยากให้แม่ทำบุญ แล้วก็สั่งแม่อย่างนี้ไม่ได้นะ แม่ก็ไม่ได้บุญ เพราะเราไปสั่ง** บอกแม่เอาเงินนี้ไปทำบุญนะ อย่างนี้ไม่ได้แล้ว เพราะ**มันไม่ได้ออกมาจากเจตนาของแม่** มันออกมาจากเจตนาของเรา แล้วยังเป็นเงินของเราอยู่ เพราะเราไม่ได้ให้แม่ เราให้แม่เอาไปทำบุญ

ถาม: *ปกติเวลาที่ลูกทำบุญทำทาน นอกจากจะอุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรแล้วก็มักจะถวายบุญกับเทวดาประจำตัวด้วย แต่เคยได้ฟังพระอาจารย์บอกว่าการถวายบุญกับเทวดานั้นไม่จำเป็น เพราะท่านมีมากกว่าเรามาก แต่ลูกอยากถวายเพื่อแสดงความขอบคุณที่ท่านช่วยคุ้มครองดูแล แม้จะไม่มากมาย ลูกจำเป็นต้องละความอยากนี้ไหม*

ตอบ: ความจริง**มันเหมือนกับเอาเงินไปให้เศรษฐี แทนที่จะไปให้ขอทาน** ไปให้เศรษฐี หรือแบ่งไปให้เศรษฐีครึ่งหนึ่ง

ให้ขอทานครึ่งหนึ่ง ขอทานก็ได้นิดเดียว เพราะเศรษฐีเขาก็ไม่ได้อยากจะได้ ดังนั้น ถ้าอยากจะทำอะไรถวายกับเทวดานี้ ก็ทำตัวเรานี้ให้เป็นเหมือนเทวดา รักษาศีล แล้วก็ทำบุญทำทานให้แก่ผู้ที่ยากไร้ ก็จะได้เป็นเทวดา เทวดาก็อยากจะสอนให้เราเป็นเทวดา เขาก็จะสอนให้เราทำบุญทำทาน ให้กับผู้ยากไร้ **อุทิศบุญให้กับผู้ที่ยากไร้ ไม่ต้องไปอุทิศให้กับผู้ที่เขามีบุญ ควรจะปฏิบัติบูชาดีกว่า สำหรับบุคคลที่เขาสูงกว่าเรา เช่น เทวดา หรือบิดา มารดา หรือพระพุทธเจ้านี้ ท่านไม่ต้องการได้ข้าว ได้ของ ได้บุญจากเรา เพราะท่านบุญมากกว่าเราเหลือล้น แต่แบ่งบุญให้กับพวกที่เขาเป็นเปรต พวกที่เขาเป็นขอทาน ดีกว่าเขาจะได้เต็มร้อย** เขาจะได้เต็มที่ ถ้าแบ่งไปให้เทวดาครึ่งหนึ่ง เขาก็ได้ครึ่งเดียว แต่จะทำก็ได้ แต่เทวดาเขาก็ไม่ได้รับหรอก เพราะเขาไม่รู้จะเอาไปทำไม เงินให้ขอทานไปให้เศรษฐี เศรษฐีจะเอาไปทำอะไร

ถาม: *หนี้สงฆ์คืออะไร แก้อย่างไร*

ตอบ: สงฆ์ ก็เป็นวัด วัดที่มีหนี้ วัดก็มีค่าใช้จ่าย วัดสมัยนี้ไม่เหมือนสมัยก่อนที่ไม่ค่อยมีค่าใช้จ่าย เป็นวัดป่า

แต่สมัยนี้เป็นวัดบ้าน วัดเมือง มีไฟฟ้า มีน้ำประปา มีการซ่อมแซมถาวรวัตถุต่างๆ มีการดูแลความสะอาดของวัดอะไร ซึ่งบางทีพระเณรสมัยนี้ท่านก็ให้เน้นไปทางการศึกษา วัดในเมืองนี้พระอาจจะกวาดวัดไม่เป็นเสียด้วยซ้ำไป เพราะท่านเน้นให้ไปศึกษาบาลี ศึกษานักธรรมกัน ก็เลยต้องไปจ้างภารโรงมากวาดวัด นี่ก็หนี้ที่สงฆ์จะต้องจ่ายให้กับบุคคลเหล่านี้ **หนี้น้ำ หนี้ไฟ หนี้ทำความสะอาด หนี้การบูรณะซ่อมแซมกุฏิ ถาวรวัตถุอะไรต่างๆ นี่คือหนี้ของสงฆ์ เวลาเราบริจาคเอาเงินให้วัด ส่วนหนึ่งก็เอามาใช้จ่ายหนี้เหล่านี้** ถ้าไม่จ่ายเดี๋ยวเขาก็ตัดน้ำ ตัดไฟในวัด ญาติโยมไปวัดจะเข้าห้องน้ำก็เข้าไม่ได้ เพราะไม่มีน้ำ ไม่มีไฟ

ถาม: *เวลาใส่บาตรแล้วถวายปัจจัยด้วยถือว่าผิดหรือไม่*

ตอบ: ไม่ผิดหรอก **เพียงแต่วิธีที่ถูกต้อง**ไม่ควรที่จะมอบให้กับพระโดยตรง **ควรจะฝากกับลูกศิษย์ที่มาช่วย**เราฝากปัจจัยนี้ให้กับหลวงพ่อด้วย **ไม่ควรใส่ไปในบาตรหรือในฝาบาตร**

ถาม: *คุณแม่วัย ๘๒ ปี ใส่บาตรด้วยเงิน ผิดหรือบาปไหม*

ตอบ: ไม่ผิดหรอก ไม่บาปหรอก เพียงแต่ว่าต้องฝากไว้กับลูกศิษย์ของพระ อย่าให้กับพระโดยตรง บอกพระได้ว่าขอถวายปัจจัย เขียนกระดาษเปล่าๆ เขาเรียกว่าใบปวารณา ขอถวายเงิน ๑๐๐ บาท ขอให้ท่านเรียกใช้ได้จากไวยาวัจกร ลูกศิษย์ของท่าน แล้วก็เอาเงินนี้ใส่ ฝากไว้กับลูกศิษย์อีกทีหนึ่ง ถ้ามีลูกศิษย์ติดตามมาด้วย แต่สมัยนี้พระบางวัดท่านก็รับกับมือได้ ท่านยกเว้นข้อห้ามข้อนี้ไป เพราะท่านถือว่ามันไม่สะดวก ไม่ได้สงเคราะห์ญาติโยม ญาติโยมอยากจะทำบุญ มาคนเดียวก็อยากจะอนุเคราะห์ก็เลยรับเงินไว้กับมือ

ถาม: *เวลาทำบุญถวายสังฆทานให้กับญาติ เขาจะได้รับไหม และเวลาไหว้เผากระดาษทองไปให้ เขาจะได้รับหรือไม่*

ตอบ: ถ้าเขาตายไปแล้ว และถ้าเขาอยู่ในฐานะที่เขามารอรับ เขาก็ได้ แต่ถ้าเขาไปอยู่ในฐานะที่เขาไม่มารอรับบุญของเราแล้ว เขาก็ไม่ได้ เช่น ถ้าเขาไปเกิดเป็นเทวดา เขาก็ไม่มารอรับส่วนบุญของเรา บุคคลที่จะมารอรับได้ต้องเป็นขอทานทางจิตวิญญาณ เราเรียกว่าเปรตนี่เอง

พวกนี้เวลาอยู่เป็นมนุษย์ไม่ชอบทำบุญ เวลาตายไปเลยไม่มีบุญติดตัวไป ก็เลยต้องมารอรับบุญของญาติส่งไปให้ แต่พวกที่ทำบุญกันเยอะๆ ตายไปก็ไปเป็นเทวดา เพราะเอาบุญติดตัวไปด้วย เลยไม่ต้องมาขอบุญจากผู้อื่น **ส่วนการเผากระดาษไม่ได้เป็นการส่งบุญแต่อย่างใด** หรือแม้แต่การเทน้ำ กรวดน้ำก็ไม่ได้ส่งบุญไป **การจะส่งบุญไปนี้ให้ระลึกภายในใจเราเท่านั้นเอง ระลึกว่าข้าพเจ้าขออุทิศบุญส่วนนี้ให้กับท่านนั้นท่านนี้ที่ล่วงลับไปแล้ว เท่านั้นก็พอ**

ถาม: *การที่เราทำบุญให้คนที่ตายไปแล้ว คนที่ตายจะรู้บ้างไหมคะว่าเราทำบุญไปให้เขาหรือเราคิดถึงเขาอยู่*

ตอบ: ก็แล้วแต่ คน**บางคนที่ตายไปแล้ว แล้วยังต้องการความช่วยเหลือจากเราอยู่ เขาก็จะมารอรับส่วนบุญของเราได้** แต่ถ้าเขาตายไปแล้ว **เขาไม่มารอรับ เขาก็จะไม่รู้ว่าเราอุทิศบุญไปให้กับเขา**

ถาม: *อุทิศบุญให้ผู้ตายด้วยการใส่บาตร หรือถวายอาหารพระ หรือถวายปัจจัยให้พระ จะถึงผู้ตายได้แน่นอนกว่าบริจาคเงินให้องค์กรการกุศลไหม*

ตอบ: คือในสมัยพระพุทธกาลนี้ ท่านก็สอนเรื่องการทำบุญกับศาสนาก่อน ทำบุญกับพระ ทำบุญกับวัด เพราะว่า **เราเป็นชาวพุทธ เราก็ต้องสนับสนุน ทำนุบำรุงพระพุทธ-ศาสนาก่อน แต่ถ้าพระพุทธศาสนา พร้อมพอเพียงอยู่แล้ว ก็อาจจะแบ่งไปทำให้กับผู้อื่น** ก็น่าจะเป็นบุญเหมือนกัน **น่าจะสามารถอุทิศได้เหมือนกัน**

ถาม: *ดิฉันตักบาตรทุกวันที่หน้าบ้าน และเอาปัจจัยใส่ซองฝากพระไปทำบุญค่าน้ำ และค่าไฟฟ้าที่วัด ดิฉันจะบาปไหม*

ตอบ: ไม่บาปหรอก โยมได้บุญ แต่อาจจะไม่เหมาะที่จะให้พระเป็นคนถือเงินไป ยกเว้นว่าถ้าพระวัดนั้นเขาไม่ถือกฎข้อนี้ก็ได้ เพราะเดี๋ยวนี้บางวัดเขาก็อนุญาตให้พระถือซอง ถือปัจจัยไปเองได้ แต่บางวัดท่านก็ไม่อนุญาต ก็ต้องแล้วแต่ว่า ถามพระท่านดูว่าท่านรับปัจจัยได้หรือเปล่า ถ้าท่านรับได้ก็ฝากท่านไป

ถาม: *การที่เราปล่อยปลาเป็นการทำทาน เป็นการทำบุญประเภทใด และการปล่อยปลาดุกช่วยให้ศัตรูจางหาย ปล่อยปลาหมอช่วยให้สุขภาพดี ปล่อยปลาไหลทำให้ชีวิต*

ราบรื่น การปล่อยปลากับความเชื่อดังกล่าวมีความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด

ตอบ: การปล่อยปลาหรือปล่อยสัตว์นี้ก็เป็นการให้ชีวิตเขานั้นเอง ชีวิตเขากำลังจะถูกฆ่า แล้วเราก็ไปช่วยไถ่ชีวิตให้กับเขา เรียกว่าไทยทาน เป็นการให้สูงสุด ดีกว่าให้อาหารปลา สมมุติว่าเราไม่ได้ไปไถ่ชีวิตปลา เราเพียงแต่ไปให้อาหารปลา ที่เขาจะจับไปฆ่าวันพรุ่งนี้อย่างนี้ก็สู้ไปไถ่ชีวิตเขาแล้วปล่อยเขาไปอยู่เป็นอิสระตามสภาพของเขา อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการให้ชีวิตเขา **ซึ่งมีบุญมีกุศลแรงกว่าการให้อาหารเขามื้อเดียว ส่วนที่เชื่อว่าปล่อยปลาชนิดนั้นแล้วจะอย่างนั้น เป็นความงมงายเท่านั้น** ไม่ใช่เป็นความจริงแต่อย่างใด ที่**เป็นความจริงก็คือทำให้เราเป็นคนมีความเมตตา** ทำให้เราเป็นคนที่มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีความเมตตา แล้วก็เป็นคนที่ไม่โหดร้ายทารุณ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

ถาม: *เวลาทำบุญอุทิศส่วนบุญกุศลให้คนตาย เราไม่กรวดน้ำได้ไหม แล้วจะมีวิธีอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลแบบอื่นไหม*

ตอบ: การอุทิศบุญนี้ ไม่จำเป็นจะต้องใช้น้ำกรวดการอุทิศนี้ให้ระลึกภายในจิตใจของเราเอง นึกไปภายในใจว่า ขออุทิศบุญส่วนนี้ให้กับบุคคลนั้น บุคคลนี้ **ก็ถือว่าได้อุทิศแล้ว**

ถาม: *ในกรณีสามีไม่ชอบใส่บาตรพระภิกษุ แต่ชอบเข้าวัดทำบุญ และศึกษาธรรม อ่านหนังสือธรรมะ นั่งสมาธิทุกเช้าอยู่ในศีลธรรม อย่างนี้ได้บุญเหมือนกันใช่ไหม*

ตอบ: ได้ เข้าวัดทำบุญหมายถึงว่าบริจาคเงินเข้ากับตู้บริจาคอย่างนี้ใช่ไหม ก็ได้ **ไม่ต้องทำกับพระโดยตรงก็ได้** ไม่ต้องการจะทำแบบสังฆทาน **ถวายเงินให้กับวัดแทนก็ได้** ถ้าไม่ชอบพระภิกษุ เพราะอาจจะมีพระภิกษุที่ประพฤติไม่สวยงามแล้วทำให้ไม่ศรัทธา ก็ยังสามารถทำบุญกับวัดได้ ทางวัดก็มีตู้บริจาคให้**เราใส่เงินเข้าไปในตู้บริจาค เพื่อเอาไปใช้เป็นของส่วนรวมได้** เพราะว่าทางวัดก็มีค่าใช้จ่าย เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอะไรต่างๆ **ก็ถือว่าเป็นการทำบุญเหมือนกัน ศึกษาธรรมก็เป็นการทำบุญ นั่งสมาธิทุกเช้า รักษาศีลก็เป็นการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติสมาธิ ปฏิบัติศีล ก็ถือว่าถูกต้อง ได้บุญ**

ถาม: *ตักบาตรตอนเช้า และปล่อยปลาในแต่ละวัน เป็นการทำทานด้วยกันทั้งคู่ ทั้งสองอย่าง เป็นการปฏิบัติธรรม เหมือนหรือต่างกันอย่างไร*

ตอบ: ก็เหมือนกัน ตักบาตรก็เหมือนกับต่อชีวิตให้กับพระ ปล่อยปลาก็ให้ชีวิตของปลา แทนที่จะถูกเขาเอาไปแกง เอาไปฆ่า ก็ปล่อยให้ปลานั้นดำเนินชีวิตของเขาต่อไปได้ พระเณรถ้าญาติโยมไม่ใส่บาตรก็อดตายเหมือนกัน ดังนั้น ก็**ลักษณะเดียวกัน คือให้ชีวิต หรือต่อชีวิตให้กับเขา ให้กับบุคคลเหล่านี้**

ถาม: *ปกติเป็นคนชอบทำบุญมากๆ ตลอด แต่พออายุมากขึ้น ก็เริ่มเก็บเงินไว้ใช้ยามแก่ เพื่อไม่ให้เดือดร้อนลูก และหันมาสวดมนต์ภาวนามากขึ้น แต่ยังทำบุญอยู่ แต่ไม่มากเหมือนเดิม เพราะถ้าทำบุญมาก ก็จะต้องทำงานมากขึ้น และจะไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติธรรม หรือสวดมนต์ การที่เลือกทำงานน้อยลง มีเงินไว้ทำบุญบ้าง และมีเวลาที่จะสงบใจ ถือว่าถูกต้องหรือไม่*

ตอบ: ถูกต้อง ถ้าไม่มีเงินทำบุญเลย ก็ไม่เสียหายอะไร เพราะบุญที่เราได้จากการปฏิบัติธรรมนี้มันเยอะกว่า

แล้วจำเป็นกว่า สำคัญกว่าการทำบุญให้ทานด้วยเงินทองของเรา ดังนั้น ไม่ต้องกังวล ถ้าเราเข้าสู่การปฏิบัติธรรมแล้ว อย่างพระนี่ท่านไม่ได้ทำบุญแล้ว ท่านมีแต่ขอทาน ท่านไม่มีการให้แล้ว มีแต่การรับอย่างเดียว ท่านเอาเวลาทั้งหมดนี้มาทุ่มเทให้กับการปฏิบัติธรรมเพียงอย่างเดียว เรื่องการทำบุญทำทานนี้ ท่านทำตอนที่ท่านบวช ท่านมีทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองเท่าไหร่ ท่านก็ยกให้คนอื่นไปให้หมดเลย ทำทีเดียวร้อยเปอร์เซ็นต์เลย ไม่มีเงินเหลือติดตัวมาบวชไม่มีอะไรแล้ว ก็อยู่แบบพระไป โยมก็เหมือนกัน **ถ้าโยมไม่ได้บวชพระ ถือว่าการปฏิบัติธรรมก็เป็นพระโดยนัยยะของมันแล้ว ดังนั้น โยมไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องการทำบุญต่อไป นอกจากว่ายังมีเงินเหลือที่จะทำได้** แล้วอยากจะทำ ก็ทำไป ไม่ห้ามแต่อย่างใด **แต่ถ้าไม่มีจะทำ ก็ไม่เป็นไร** ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด **อันนี้ก็ต้องมี balance (สมดุล)** เหมือนกัน balance **ระหว่างการทำบุญกับการปฏิบัติธรรม ความจริงมันต้องลดให้เหลือศูนย์เลย คือการทำบุญ เพื่อจะได้เอาเวลามาทุ่มเทให้กับการปฏิบัติธรรมเต็มที่** แต่เวลาเริ่มต้นใหม่ๆ อาจจะแบ่งกันคนละครึ่งไปก่อนก็ได้ แต่เมื่อการปฏิบัติเจริญมากขึ้นๆ

มันก็จะอยากปฏิบัติมากขึ้นๆ การทำบุญทำทานก็ลดน้อยถอยลงไป

ถาม: *ไม่ค่อยมีโอกาสใส่บาตร แต่โอนเข้าบัญชีโรงพยาบาลสงฆ์แทนได้ไหม*

ตอบ: ได้ การทำบุญทำทาน ไม่จำเป็นจะต้องใส่บาตรเพียงอย่างเดียว **โอนปัจจัยให้กับวัด ให้กับโรงพยาบาลสงฆ์ก็ได้**

ถาม: *การทำอาหารหรือเอาของกินไปแจก หรือร่วมสมทบโรงทานตามงานวัด ได้บุญกุศลหรือไม่*

ตอบ: ได้ **ได้เหมือนกับใส่บาตร**เลย

ถาม: *หากคนที่เสียชีวิตไปแล้ว ดวงจิตได้ไปเกิดใหม่แล้ว เราทำบุญอุทิศไปให้แล้ว เขาจะได้รับหรือไม่*

ตอบ: เขาไม่รับหรอก ถ้าเขาเกิดใหม่แล้ว เขาก็หาความสุขของเขาเองได้ มีดวงวิญญาณชนิดเดียวเท่านั้นที่รอรับส่วนบุญ ก็คือ ดวงวิญญาณที่เป็นเปรต และเราก็ไม่รู้ว่าคนที่เรารู้จัก เวลาตายไปแล้วนี้ ดวงวิญญาณเขาจะเป็น

เปรตหรือไม่ เขาอาจจะไปสวรรค์ที่มีความสุข มีบุญมาก จนที่เขาไม่ต้องมารอรับส่วนบุญจากเราก็ได้ พูดตามความจริง วิธีที่จะอุทิศบุญได้อย่างมีประสิทธิภาพจริงๆ ก็คือ เราต้องรู้ว่าบุคคลที่เราจะอุทิศบุญเขาต้องการ เช่น เขามาเข้าฝัน มาขอบุญจากเรา แล้วเราก็ทำส่งไปให้เขา ถ้าเขาไม่มาเข้าฝันไม่มาอะไร เราทำไปก็ทำเผื่อไว้เท่านั้นเอง ว่าเขาจะได้หรือไม่ได้มันก็เป็นเรื่องของเขา เพราะเราไม่มีญาณหยั่งทราบว่าเขาอยู่ในสภาวะใด เขาอาจจะไปเกิดเป็นมนุษย์แล้วก็ได้ เขาก็ไปหาความสุขของเขาเองได้

ถาม: *ถ้าเราใส่บาตรพระบวชใหม่หลังออกจากโบสถ์ด้วยปัจจัยจะบาปไหม*

ตอบ: โดยธรรมเนียมแล้ว เขาไม่นิยมใส่บาตรด้วยเงินทอง เขาใส่บาตรด้วยอาหาร แต่นี่**เป็นเรื่องของพิธีกรรม** เป็นธรรมเนียมของชาวบ้านเขาทำกัน เขาก็ทำกันไปเท่านั้นเอง ส่วนเงินที่ได้พระท่านก็จะให้ ไวยาวัจกรเก็บรักษาไว้อีกทีหนึ่ง เผื่อเวลาที่ท่านขาดอะไร ท่านก็อาจจะบอกให้เขาไปจัดซื้อมาให้ อย่างนี้ไม่ถือว่าบาป **ถ้าเราทำตามประเพณี ตามธรรมเนียม** ซึ่งของแต่ละวัดอาจจะ

ไม่เหมือนกัน **บางวัดเขาก็ไม่มี เราก็อย่าทำ ถ้าเขามีเราก็ทำไปก็ไม่บาป** เราสามารถร่วมบุญได้ด้วยการฝากเงินไว้ให้กับเจ้าภาพก็ได้ พ่อแม่ของพระก็ได้ บอกว่าขอร่วมทำบุญด้วย อะไรทำนองนี้ หรือจะฝากให้กับคนดูแลพระโดยตรงก็ได้ว่า ขอฝากเงินนี้ไว้ให้ถวายพระ เวลาพระท่านต้องการซื้ออะไร ก็ช่วยเอาเงินนี้ไปซื้อให้ท่านด้วย ก็ทำได้ แต่**ตามหลักพระวินัยแล้ว พระไม่สามารถที่จะรับเงินทองกับมือได้ ไม่สามารถเก็บเงินทองไว้กับตนเองได้ ไม่สามารถเอาเงินทองไปซื้อข้าวซื้อของด้วยตนเองได้ ทำไม่ได้ แต่คนให้ไม่บาป เพียงแต่ว่าไม่รู้ว่าอาจจะทำให้พระท่านทำผิดพระวินัย**

ถาม: *ถ้าเราจบอาหารที่ใส่บาตรแล้ว แต่พระไม่ได้มารับบิณฑบาตอาหารเหล่านั้น เราสามารถนำกลับมารับประทานได้ไหม บาปไหม*

ตอบ: ได้ ไม่บาปหรอก **เพราะว่ายังไม่ได้ถวาย** เพียงแต่ระลึกไว้ว่า จะถวายอาหารนี้ให้กับพระเพื่ออานิสงส์ แต่ถ้ายังไม่ได้ทำ **ก็ถือว่ายังเป็นของเราอยู่** แต่ถ้าใส่บาตรแล้วไปขอคืนไม่ได้นะ ขอเปลี่ยนใจ ไม่ได้เตรียมกับข้าวให้ตัวเอง

ขออภัยด้วย อย่างนี้ไม่ควร แต่ถ้าต้องการจริงๆ ถ้าหลวงพี่ท่านรู้ ท่านก็ยินดี ท่านก็มีเหลือกินอยู่แล้ว

ถาม: *การไถ่ชีวิตโคกระบือถือเป็นกุศลแรงกว่าสัตว์อื่นจริงหรือไม่*

ตอบ: สัตว์แต่ละชนิดนี้มันมีคุณค่าไม่เท่ากัน **สัตว์ที่มีคุณค่ามาก ถ้าไปไถ่ชีวิตเขาก็จะมีบุญมากกว่า** เช่น มด มันไม่ค่อยมีคุณค่าเท่าไหร่ ไปไถ่ชีวิตมด กับไปไถ่ชีวิตไก่นี้มันต่างกัน สัตว์มันใหญ่ขึ้นมันก็มีประโยชน์ มันทำอะไรได้มากขึ้น เช่นชาวบ้านเขาไม่ค่อยนิยมกินเนื้อวัว เนื้อควายกันเพราะว่าสัตว์เป็นสัตว์ที่มีพระคุณต่อชาวบ้าน เป็นผู้ที่ช่วยทำมาหากินให้แก่ชาวบ้านคือช่วยไถนา เพราะฉะนั้นเขาก็เลยไม่ฆ่าวัว โคกระบือ และถ้าเขามีโอกาสไปไถ่ชีวิตเขาได้ ก็เรียกว่าเป็นบุญมากกว่าไถ่สัตว์ชนิดอื่น เช่นไปไถ่หมู ไก่ ชีวิตหมูไก่นี้มันไม่มีประโยชน์เท่ากับโค กระบือ โคกระบือนี้ทำประโยชน์ได้

ถาม: *ตอนเช้าซื้อข้าวกับข้าวให้คนเป็นโรคประสาทนอนข้างถนน จะได้บุญเหมือนใส่บาตรไหม*

ตอบ: ได้ **ได้บุญเหมือนกัน** คือสมมุติ **ถ้าเป็นปริมาณเท่ากัน** ปริมาณที่เราซื้อให้กับคน และปริมาณที่เราถวายพระนี้ ถ้าปริมาณเท่ากัน เช่นซื้ออาหารชุดละ ร้อยบาท มาสองชุด ให้พระชุดหนึ่ง ให้คนที่เป็นคนธรรมดานอนข้างถนน ก็ได้บุญเท่ากัน **เพราะบุญเกิดจากการเสียสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองของเรา ไม่ได้เกิดจากบุคคลที่รับของของเรา ส่วนบุคคลที่เขารับของของเรานี้ เขาอาจจะไปทำประโยชน์ได้มากน้อยต่างกัน** ถ้าเอาไปถวายพระ พระท่านก็จะได้มีกำลังวังชา ไปศึกษาไปปฏิบัติธรรม ก็อาจจะเป็นการสนับสนุนให้มีพระอริยบุคคลปรากฏขึ้นมาอยู่ในโลกนี้อยู่เรื่อยๆ อันนี้ก็จะได้ประโยชน์จากคนที่เขารับไป ไม่ได้เกิดกับคนที่ให้ ถ้าเอาไปให้กับคนขอทาน คนที่ไม่มีงานทำ คนที่ไม่มีความรู้ มีแต่ขอทาน ก็สนับสนุนให้เขาอยู่เป็นขอทานไปเรื่อยๆ เท่านั้นเอง เขาก็ไม่สามารถไปทำประโยชน์อะไรให้กับโลกได้ อันนี้เป็นเรื่องของประโยชน์ **แต่เรื่องของความรู้สึกที่เกิดจากการเสียสละนี้เท่ากัน** เสียสละให้กับพระ เสียสละให้กับ ขอทาน ถ้าปริมาณของการเสียสละเท่ากัน ความรู้สึกก็จะเท่ากัน

ถาม: *เอาข้าวหมากใส่บาตรจะบาปไหม*

ตอบ: ไม่บาปหรอก แต่พระฉันไม่ได้เพราะถือว่าเป็นของมึนเมา ข้าวหมากนี้มันทำให้มีแอลกอฮอล์เกิดขึ้นมาถือว่าเป็นสุรา แต่ถ้าโยมรู้ โยมก็ไม่ควรใส่

ถาม: *อภัยทานทำไมจึงกล่าวว่ามีอานิสงส์สูงสุดในบรรดาทานต่างๆ*

ตอบ: ไม่ทราบเลยว่าใครเขาว่าอย่างนั้น **ทานที่สูงสุดคือธรรมทาน ไม่ใช่อภัยทาน การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การให้อภัยทานก็เป็นทานอย่างหนึ่ง คือการไม่ไปถือโทษโกรธเคืองผู้อื่น มีอานิสงส์ เพราะมันดับความทุกข์ใจ คือความโกรธได้**นั้นเอง เวลาเราโกรธนี้ใจเป็นเหมือนกำลังถูกไฟไหม้ใจ พอเราให้อภัยได้ปั๊บก็เหมือนกับเอาน้ำมาดับไฟในใจเรา มันก็ดับความทุกข์ใจที่เกิดจากความโกรธได้ แต่**ธรรมทานนี้ สามารถเอาธรรมะนี้ไปศึกษาปฏิบัติจนสามารถดับความทุกข์ได้ทุกชนิดเลย ไม่ใช่แต่เฉพาะความโกรธเพียงอย่างเดียว ดับความโลภ ดับความหลงได้หมดเลย**

ถาม: *เวลาทำบุญหรือบริจาค แต่บางคนชอบไม่เอ่ยนามในการทำบุญ แบบนี้ได้บุญกุศลไหม*

ตอบ: ได้ ทำเหมือนปิดทองหลังพระ ไม่ต้องการที่จะให้ใครเขารับรู้ ไม่ต้องการที่จะให้คนเขาสรรเสริญ เยินยอยกย่อง ก็เลย**ทำแบบเงียบๆไป**

ถาม: *เราไม่ได้ทำบุญ แต่เห็นคนในเฟซบุ๊กทำบุญ แค่พูดสาธุ เราก็ได้บุญใช่ไหม*

ตอบ: บุญคนละอย่าง บุญที่เขาได้ เราไม่ได้หรอก **บุญที่เขาได้จากการใส่บาตร เราไม่ได้ใส่กับเขา เราไม่ได้** ถ้าเราอยากจะได้เราก็ต้องฝากเงินไปให้เขาไปใส่บาตรให้กับเราด้วย เราถึงจะได้บุญแบบนั้น **บุญที่เราได้ก็คือบุญที่เรามีความยินดีกับการทำบุญของผู้อื่นเท่านั้นเอง** คือไม่เหมือนกับคำถามเมื่อกี้ที่มีคนถามว่าเวลาจะทำบุญในไลน์ เพื่อนบอกอย่าทำ แสดงว่าเขาไม่อนุโมทนา แต่เราเห็นเขาทำแล้วเราสาธุอนุโมทนาด้วย สนับสนุนยินดีกับการทำบุญของเขา อย่างนี้เราก็จะได้ความรู้สึกที่ดี จากการที่เราเห็นเขาได้ทำบุญ แต่มันเป็นบุญคนละชนิดกับบุญที่เขาทำ

ถาม: *หยอดกระปุกถวายเงินหลวงพ่อ พอสิ้นเดือนก็รวบรวมโอนไปให้หลวงพ่อ ทุกครั้งที่หยอดเงินจะอุทิศบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้หรือไม่*

ตอบ: ก็รอให้โอนไปก่อนไม่ดีกว่าเหรอ **เพราะว่าเดี๋ยวเกิดมีเหตุอะไรบางอย่าง ทำให้เรายังไม่ได้เอาไปถวาย มันก็ยังไม่ได้เกิด** ดังนั้น ให้มันตัดไปจากตัวเราก่อนดีกว่า ถ้าอยู่ใกล้มือ บางทีเดี๋ยวก็อาจจะขอยืมเงินมาใช้ก่อนก็ได้

ถาม: *คุณพ่อเสียจากโควิด ๑๙ จะบรรจุกระดูกไว้ที่เจดีย์วัดใกล้บ้าน ขอคำแนะนำแนวทางการทำบุญบูชาคุณพ่อ กลัวคุณพ่อออด และหิวมาก เช่น ต้องตั้งโต๊ะไหว้ตามเทศกาลตรุษ สารท เช็งเม้ง หรือทำบุญบังสุกุลเฉพาะวันครบรอบวันตายปีละหนึ่งครั้ง คือพี่น้องตกลงกันไม่ได้*

ตอบ: ถ้ากลัวพ่อออด ก็ใส่บาตรทุกวัน ทำบุญทุกวันเท่านั้นเอง ง่ายๆ คนอื่นไม่ทำก็ไม่เป็นไร เราทำส่งไปคนเดียวก็ได้ ง่ายดี ไม่ต้องไปยุ่งกับคนอื่น เราทำของเราคนเดียวไป เราทำได้ไหม ใส่บาตรวันละร้อย เราเสียสละวันละร้อย ใส่บาตร หรือว่าให้ขอทานก็ได้ ทำบุญทำทานไปวันละร้อย

แล้วก็อุทิศบุญไปให้กับพ่อที่ล่วงลับไปแล้ว ถ้าพ่อเขาไม่มีบุญ เขาจะรอรับ เขาก็จะได้บุญทุกวัน

ถาม: *ผมให้เงินคุณแม่ไว้ในวันเกิดของผม คุณแม่มาบอกทีหลังว่านำเงินไปทำบุญ โดยการซื้อแพะเป็นๆ มาให้คนในหมู่บ้านทำอาหารเลี้ยงกัน ผมและคุณแม่จะบาปไหม ผมบอกคุณแม่แล้วว่าไม่ให้แม่ทำแบบนี้อีก*

ตอบ: คุณแม่ไม่บาปแต่ก็มีส่วนร่วม คือไปสนับสนุนให้คนเขาไปฆ่าแพะตัวนั้น ถ้าซื้อสัตว์มาให้เขาเลี้ยงทำประโยชน์ ยังพอว่าได้ จะไปไถ่ชีวิต เอาวัว ควายจากโรงฆ่าสัตว์ แล้วก็เอาไปให้ชาวนาชาวไร่ที่ต้องการวัวควายเอาไปใช้ไถนานี้ก็ทำได้ แต่ถ้าซื้อมาเพื่อให้เขาไปฆ่า รู้สึกว่ามันไม่เหมาะเลย ถึงแม้ตัวเองจะไม่ได้ฆ่า **ก็เหมือนกับส่งเสริมให้คนอื่นเขาทำบาปแทนเรา**

ถาม: *ถ้าเก็บเงินได้แต่ไม่รู้ว่าใครเป็นเจ้าของ นำเงินไปทำบุญในถังสังฆทานที่มีพระนำมาฝาก แต่พระไม่ได้มาเอาถังกลับไป จะนำเงินนั้นไปทำบุญอย่างอื่น แล้วอุทิศบุญให้กับเจ้าของเงินนั้นได้หรือไม่*

ตอบ: มันก็ยังไม่ได้เป็นของเรา ทางที่ดีก็อย่าไปแตะมันดีกว่า **ปล่อยมันทิ้งไว้ที่ตรงนั้น** เผื่อเจ้าของเขาจะวกเวียนกลับมา เขาก็จะได้เงินของเขาคืนไปได้ ถ้าไม่ใช่เป็นของเราแล้วไม่มีใครอนุญาตให้เราเอา เราก็อย่าไปเอาดีกว่าปล่อยมันไว้ตรงนั้น อย่าโลภ แล้วก็อ้างว่าเอาไปทำบุญนู่นทำบุญนี่ มันก็ยังเป็นความโลภอยู่ **เป็นการขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นเขาไป โดยที่เขาไม่อนุญาต**

ถาม: *ถ้าเคยยืมเงินญาติ แล้วญาติเสียชีวิต ไม่มีลูก สามารถนำเงินไปทำบุญหรือทำทาน แล้วอุทิศให้ได้ไหม*

ตอบ: คือถ้าจะถามว่าได้ใช้หนี้เขาหรือยัง ยังไม่ได้ใช้หนี้เพราะว่าเขาเป็นเจ้าของเงิน **เรายังไม่ได้คืนเงินให้เขาไป แต่การทำบุญอุทิศนี้ทำได้** ไม่ว่าจะทำให้กับคนที่เป็นเจ้าหนี้เรา หรือไม่ก็ตาม **แต่หนี้นี้ถือว่ายังเป็นหนี้เขาอยู่** ชาติหน้าเขาอาจจะมาทวงคืนก็ได้

ถาม:*ความอยากไปใส่บาตรพระอาจารย์ทุกสัปดาห์เลย มีความสุขมาก แม้จะไม่กี่วินาที เป็นความอยากหรือไม่ หรือความเพียรเป็นความเพียร*

ตอบ: เป็นความเพียร เป็นฉันทะ หรือความอยากที่ดี ความอยากนี้มีสองแบบ ความอยากที่เป็นอันตรายต่อจิตใจ กับ**ความอยากที่เป็นประโยชน์กับจิตใจ** ความอยากที่ไปทางกิเลส ความอยากที่เราอยากหาความสุขจากสิ่งต่างๆ นี้ มันเป็นอันตรายต่อจิตใจ แต่ความอยากทำบุญนี้ มันเป็นประโยชน์กับจิตใจ จึง**ไม่ถือว่าเป็นกิเลส ถือว่าเป็นธรรม**

การรักษาศีล

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)

พระอริยบุคคลทุกขั้น ทุกคน
ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป
จะไม่กระทำบาปโดยเด็ดขาด
เพราะท่านเห็นโทษของ
การกระทำบาปว่าเหมือนกับ
เอาไฟมาเผาจิตใจของตนเอง

พระสุชาติ สุชาโต

ถาม: *เราจำเป็นต้องสวดอาราธนาศีลก่อนปฏิบัติจริงหรือไม่*

ตอบ: ไม่จริงหรอก ถ้าเป็นครั้งแรก ก็อาจจะอาราธนาศีลก็ได้ แต่ความจริง**มันไม่ได้อยู่ที่พิธีกรรม มันอยู่ที่ว่า ความตั้งใจของเรา และความรู้ว่าศีลนั้นมีอะไรบ้างเท่านั้นเอง** สมมุติว่าเราอยากจะรักษาศีล ๕ เพราะเรารู้แล้วสมัยนี้เราไม่ต้องไปหาพระก็ได้ เพราะเราอ่านหนังสือได้ ค้นหาในอินเตอร์เน็ตได้ว่าศีล ๕ มีอะไร พอรู้แล้ว **เราก็ตั้งจิตอธิษฐานขึ้นมาในใจเรา ว่าต่อไปนี้จะรักษาศีล ๕ ไปกี่วันก็ว่าไป ตลอดเลยก็ว่าไป เท่านี้ก็สามารถรักษาศีล ๕ ได้**แล้ว จนกว่าจะเลิก ถ้าเลิกแล้วอยากจะกลับมารักษาใหม่ก็ว่าใหม่อีกที แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องกล่าว มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อันนี้เป็นพิธีกรรม **ไม่จำเป็นจะต้องไปขอกับพระ** บางคนคิดว่า จะรักษาศีล ต้องไปขอศีลจากพระ เพราะพระมีศีล มันไม่ใช่หรอก ศีลของพระพระก็ต้องเก็บไว้เองสิ ถ้าให้ญาติโยมไปแล้ว พระก็กลาย

เป็นอะไรไป ทุกวันนี้ที่มีเรื่อง ก็เพราะพระให้ศีลญาติโยม จนกระทั่งตัวเองไม่มีศีลเหลืออยู่ แต่ไม่ใช่หรอก ความจริงสมัยก่อน ไม่มีการศึกษาเหมือนสมัยนี้ ไม่มีการอ่านหนังสือกัน ไม่รู้ว่าศีลมีอะไร ก็เลยต้องไปวัดกัน คนที่อยากจะรักษาศีล ๕ ก็ไปที่วัด รักษาศีล ๘ ก็ไปที่วัด แล้วพระท่านก็จะให้ศีล **ความจริงคือการบอกศีล ๕ บอกศีล ๘ ว่ามีอะไรบ้างเท่านั้นเอง แต่ให้ศีลไม่ได้ ศีลใครศีลมันต้องรักษากันเอง**

ถาม: *หากศีลขาดแล้ว เนื่องจากผิดศีลบางข้อ สามารถต่อศีลได้หรือไม่*

ตอบ: ศีลขาดก็เพียงแต่แสดงว่าเราบกพร่อง เราก็พยายามรักษามันไม่ให้ขาดเท่านั้นเอง มันไม่ได้เหมือนกับเส้นด้ายที่ มันขาดแล้วเราจะเอามาผูกกัน ไม่ใช่เวลาขาดหมายความว่าเราไม่รักษาข้อนี้ เข้าใจว่า**เรายังรักษาไม่ครบ ถ้าอยากจะให้ครบเราก็ต้องพยายามรักษาข้อที่เราบกพร่อง** ไม่ให้บกพร่องต่อไปเท่านั้นเอง

ถาม: *สีลัพพตปรามาส คืออะไร*

ตอบ: อันนี้ก็แปลหลายอย่างนะ **ที่หลวงตาท่านแปลท่านว่าลูบคลำศีล คือยังไม่เห็นคุณค่าความสำคัญของศีลนั่นเอง คือไม่เห็นคุณค่าของการละการกระทำบาปทั้งปวง** ว่าจะส่งผลที่เสียหายร้ายแรงกับจิตใจของพวกเรา **ทำบาปแล้วตายไปจะต้องไปอบาย** ผู้ที่บรรลุธรรมจะเห็นชัดเจน เวลาทำบาปนี้ ใจจะร้อนเป็นไฟ เป็นนรกขึ้นมา เป็นอบายขึ้นมา ท่านก็จะรักษาศีลอย่างเคร่งครัด พระอริยบุคคลทุกขั้น ทุกคน ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจะไม่กระทำบาปโดยเด็ดขาด เพราะท่านเห็นโทษของการกระทำบาปว่าเหมือนกับเอาไฟมาเผาจิตใจของตนเอง

ถาม: *ถ้ากระผมถือศีล ๕ จะตกนรกไหม*

ตอบ: ก็อยู่ที่ว่าเรารักษาได้มากหรือน้อย แล้วขึ้นอยู่กับบาป ที่เราทำไว้ว่ามันมากกว่าบุญที่เราทำหรือเปล่า เพราะ **ไม่ได้หมายความว่าเราถือศีล ๕ มันจะการันตีว่าจะไม่ไปอบาย ไม่ใช่ มันอยู่ที่ว่าบุญที่เรามี กับบาปที่เรามี ที่เราได้ทำไว้ อันไหนมากกว่ากัน ถ้าบาปยังมากกว่าบุญอยู่ตายไปก็ไปอบาย ไปนรกได้**

ถาม: *ทำการค้าขาย จึงทำให้ศีลไม่ครบ ๕ ข้อ แต่ในแต่ละวันภาวนาพุทโธไปเรื่อยๆ ในระหว่างค้าขาย แต่ไม่ได้ดับที่ลมหายใจนะครับ ทั้งๆ ที่ศีลไม่ครบ จะได้ผลเช่นไร*

ตอบ: ถ้าภาวนาเราก็จะได้ความสงบ ได้ความสุขใจ ส่วน**ถ้าเราศีลไม่ครบ เราก็จะทำบาปแล้วก็จะต้องไปใช้กรรมในอบาย**ต่อไป เวลาที่เราตายไป

ถาม: *เกี่ยวกับศีลข้อ ๔ ที่เราควรรักษา หากเราไม่อยากจะตอบหรือพูดอะไรที่ไม่จริง เราใช้วิธีนิ่งเฉยไม่ตอบเป็นวิธีที่ถูกต้องไหม*

ตอบ: ก็ดีที่สุด ถ้าเรานิ่งเฉยได้

ถาม: *ยังละกามไม่ได้ แต่ไม่มีครอบครัว การไปเที่ยวอาบอบนวดผิดศีลข้อ ๓ ไหม*

ตอบ: น่าจะผิดนะ ศีลข้อ ๓ ให้เรามีสามีเดียว ภรรยาเดียว **คู่ครองคนเดียว**

ถาม: *ศีลข้อ ๓ ห้ามเฉพาะไปแย่งคนรักของคนอื่นหรือเปล่า*

ตอบ: ก็คือไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับบุคคลที่ไม่ได้เป็นคู่ครองของเรานั่นเอง ให้รักเดียวใจเดียว ผัวเดียวเมียเดียว

ถาม: *ถ้ารักษาศีล ๕ บริสุทธิ์ แต่ดูการ์ตูน ร้องเพลง และเล่น VDO ไม่ได้ทำให้คนอื่นเดือดร้อน จะทำให้ตกอบายหรือไม่*

ตอบ: ไม่หรอก เพียงแต่ทำให้ขึ้นไปสวรรค์ชั้นพรหมไม่ได้ นั่งสมาธิไม่ได้ การดูหนัง ฟังเพลง อะไรเหล่านี้เป็นกามฉันทะ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการนั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ **ถ้ารักษาศีล ๕ บริสุทธิ์ได้ก็จะปิดประตูอบายได้**

ถาม: *เราสามารถรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือไวน์ได้หรือไม่*

ตอบ: อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับเราว่าเราอยากจะรักษาศีลข้อ ๕ นี้ในระดับไหน ถ้าเราอยากจะรักษาระดับ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เราก็ไม่เอาเลย แต่ถ้าเราคิดว่าถ้าเป็นเหมือนชูรส มันเป็นส่วนปรุงของอาหาร รับประทานเข้าไปแล้วก็ไม่ได้ทำให้เกิดอาการมึนเมาขึ้นมา ก็รับประทานไปก็ได้ **เพราะโดยหลักของการรักษาศีลข้อ ๕ นี้ ก็เพื่อป้องกัน**

ไม่ให้เกิดอาการมึนเมาขาดสติเท่านั้น ถ้าเราสามารถรู้ว่าเราไม่มีผลกระทบจากการรับประทานอาหารที่มีส่วนของแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ก็รับประทานได้ แต่สำหรับพระนี้ไม่ได้เท่านั้นเอง **พระต้องถือว่าต้อง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ต้องไม่มีแอลกอฮอล์ นอกจากไม่รู้** ญาติโยมทำอาหารมาแล้ว เวลารับประทานก็ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้ว่ามีแอลกอฮอล์อยู่ **อันนี้ก็เป็นเรื่องสุดวิสัย** ช่วยไม่ได้ **แต่ถ้ารู้ก็จะไม่รับไม่แตะ** ยิ่งญาติโยมบอกว่าอาหารมีไวน์ผสมด้วยอย่างนี้ เพื่อรสชาติ ถ้ารู้ก็อาจจะรับ **เขาถวายได้อยู่ แต่เราไม่กินเท่านั้นเอง** รับเพื่อไม่ให้เสียศรัทธา แล้วอาจจะให้ลูกศิษย์ไป ลูกศิษย์คนที่เขาไม่ได้รักษาศีล แต่ตัวพระนี้ก็ควรจะรักษาให้บริสุทธิ์เต็มร้อย

ถาม: *ถ้าเราใช้กัญชากับใบกระท่อมในฐานะที่มันเป็นยา แต่ไม่ได้กินในฐานะยาเสพติด จะบาปหรือไม่*

ตอบ: ถ้าใช้เป็นยารักษาโรค ก็ใช้เป็นเฉพาะกิจ แต่ถ้าใช้แบบเป็นประจำนี้มันก็ไม่ใช่แล้ว ต้องมีโรคก่อนแล้วค่อยกินเพื่อรักษาโรค พอโรคนั้นหายแล้ว ก็เลิกกิน ก็ถือว่าถ้ากินเป็นยา ก็ไม่น่าจะเป็นปัญหาอะไร แต่ถ้ากิน

เพราะติด เพราะเวลาไม่ได้กินแล้วรู้สึกมีอาการหงุดหงิดนี้ก็แสดงว่าติดยาเสพติดไป **ไม่บาปหรอก แต่ถือว่าเป็นอบายมุขอย่างหนึ่ง การเสพยาต่างๆ นี้ มันจะทำให้จิตใจเราอ่อนแอ ไม่มีกำลังในตัวเอง ต้องอาศัย ต้องพึ่งสิ่งนั้น สิ่งนี้ มาให้ความสุขกับตน**

ถาม: *ใช้กัญชาเพื่อสันทนาการ ถือว่าผิดศีลข้อที่ ๕ หรือไม่*

ตอบ: สันทนาการก็คือบันเทิง ก็ผิดเหมือนกับสุรา ดื่มสุราเพื่อสันทนาการ มันก็ผิด **ให้หาความสุขที่สันทนาการด้วยการปฏิบัติสมาธิดีกว่า** นั่งสมาธิดีกว่า **เพราะมันไม่มีผลข้างเคียงตามมา** แล้วก็มันจะไม่ทำให้เกิดภาวะที่เวลาไม่ได้เสพกัญชานี้ จะเกิดภาวะเครียด หรือเกิดภาวะไม่สบายใจขึ้นมา เหมือนกับติดสุรา ติดอะไรอย่างนี้ แต่การติดสมาธินี้ จะไม่มีผล ไม่มีความรู้สึกทำให้เครียด หรือทำให้ซึมเศร้าแต่อย่างใด และสามารถที่จะปฏิบัติสมาธิได้ทุกแห่ง ทุกหน ทุกเวลา เพราะมันเป็นของที่มีอยู่ในตัวของเราเอง ส่วนของภายนอก เช่น สุรา กัญชา หรือสันทนาการต่างๆ นี้ต้องอาศัยสิ่งภายนอก ซึ่งบางทีก็มีบางทีก็ไม่มี เวลาไม่มีมันก็จะทำให้ใจวุ่นวาย เดือดร้อนได้

ถาม: *คนบ้าเสียสติ และคนเมายาเสพติดที่ไปฆ่าคน เขาจะบาปไหมเพราะเขาไม่ได้ตั้งใจ*

ตอบ: บาป เพราะว่าคำว่า**ไม่มีสติไม่ได้หมายความว่าไม่มีความตั้งใจ** มันคนละอย่างกัน ถ้ามีความตั้งใจและมีสติก็อาจจะยับยั้งได้ ถ้ามีความตั้งใจและไม่มีสติ ก็ยับยั้งไม่ได้

ถาม: *ถ้าจะจัดงานบวชให้ลูกชาย ถ้าฆ่าสัตว์เพื่อทำอาหารเลี้ยงแขกจะเป็นบาปไหม แล้ววิธีที่จะเลี่ยงการทำบาปจะทำอย่างไรดี ในการจัดงานบุญ*

ตอบ: คือถ้าเราฆ่าสัตว์เองเพื่อเอามาทำอาหาร เราก็บาปแน่นอน แต่ถ้าเราไปซื้อเนื้อสัตว์ ที่เขาฆ่าแล้ว เช่น มีตามร้านซุปเปอร์มาร์เก็ตอะไรต่างๆ นี้ **อย่างนี้ก็ไม่บาป** สามารถทำอาหารด้วยเนื้อสัตว์ได้ **เพียงแต่ว่าเราอย่าไปสั่งเขาล่วงหน้า** หรือว่าเราอย่าฆ่าสัตว์ด้วยตนเองก็แล้วกัน ก็ไม่บาป แต่ถ้าเราไปสั่งที่ร้านว่า พรุ่งนี้เอาไก่ ๓ ตัว เอาหมู ๑๐ กิโล อย่างนี้ อันนี้เท่ากับไปสั่งให้เขาฆ่ามาให้กับเรา ไม่ได้ฆ่าเองแต่สั่งให้เขาฆ่าก็ถือว่าบาปเท่ากัน แต่ถ้าเราไปซื้อโดยที่เราไม่ได้ไปสั่งล่วงหน้า ไปดูที่ตลาดว่า

เขามีอะไรขายบ้าง มีเนื้อเป็ด เนื้อไก่ มีเนื้ออะไรเราก็ซื้อมาตามที่มี อย่างนี้ไม่บาป

ถาม: *ถ้าวางกับดักแมลงสาบไว้ในบ้าน ถ้าแมลงสาบเข้ามาในกับดักจะตาย แต่ถ้าไม่เข้าก็จะไม่ตาย การทำเช่นนี้จะบาปไหม*

ตอบ: ถ้าตายก็บาป ก็เอากับดักแบบที่เขาไม่ตายที่สามารถที่จะล่อเขาเข้าไปได้แล้วก็ปิดทางเข้า เวลาเขาเข้าไปแล้ว เช่น กับดักหนู เราสามารถล่อให้มันเข้าไปกินกล้วยในกับดักได้ พอมันเข้าไป ประตูก็จะปิดทันที เวลามันไปแตะกล้วยอย่างนี้ คือ**ดักได้แต่ต้องไม่ให้มันตาย ถ้าตายก็ถือว่าบาป เพราะเป็นปาณาติบาต เป็นการฆ่าสัตว์**

ถาม: *ที่บ้านมีปลวกขึ้นบ้าน ลามไปหลายจุดในบ้าน พื้นด้านบนบ้านเป็นไม้ กัดทำลายจนผุ การกำจัดปลวกนี้บาปมากไหม ถ้าเราไม่มีเจตนาจะฆ่า แต่ต้องรักษาบ้าน ตอนนี้ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร*

ตอบ: ถ้าเราทำเอง หรือสั่งให้คนอื่นทำให้เรา อันนี้ก็บาป แต่ถ้าเราไม่ได้ทำเอง ไม่ได้สั่ง เขาอาสามาทำให้เรา

อย่างนี้ไม่บาป เช่น บริษัทกำจัดปลวกนี้เขามีโฆษณาอยู่เรื่อยๆ ว่ารับกำจัดปลวก ถ้าเราไปติดต่อเขาแต่เราอย่าไปสั่งเขานะ บอกว่าช่วยมากำจัดปลวกที่บ้านหน่อย ถ้าเรามีอุบายวาทะ เขาเรียกกุศโลบาย คือเล่าให้เขาฟังว่าที่บ้านมีปัญหาเรื่องปลวก ไม่รู้จะทำอย่างไรดี พูดแค่นี้ สมมุตินะ แล้วถ้าเขาบอกว่าไม่เป็นไรครับ ผมจะมาจัดการให้ ถ้าอย่างนี้ก็ไม่บาป เพราะเราไม่ได้สั่งเขา อันนี้พูดตามศรีธนญชัยหรือเปล่าไม่รู้นะ พระก็ทำแบบนี้บางที กุฏิมีปัญหาก็บอกโยมว่า โยมตอนนี้ปัญหา มีมดขึ้น มีอะไรขึ้น ปลวกกิน โยมเขาบอก ไม่เป็นไรครับเดี๋ยวผมจะมาจัดการให้ เขายอมรับบาปเอง เขาถือว่าเป็นการทำบุญ เพราะในชีวิตของเขา เรื่องการทำบาปที่หนักกว่านี้เขาทำอยู่เป็นปกติอยู่แล้ว ซึ่งเขาอาจจะยิงนก ตกปลาเลี้ยงชีพของเขาอยู่ แล้วการที่จะมากำจัดปลวกให้กับพระ เขาถือว่าถึงแม้จะเป็นบาป มันก็บาปน้อยกว่าบาปที่เขาทำอยู่เป็นปกติแล้วก็ได้ แต่การไปสั่งเขา ไปบอกเขาให้ทำให้เรา ก็ถือว่าบาปเท่าๆกับการที่เราทำเอง ดังนั้นเวลาจะให้คนอื่นเขาทำบาปให้เรา เราต้องใช้กุศโลบาย แต่ถ้าเรารู้สึกไม่สบายใจก็ปล่อยให้ปลวกมันกินบ้านไปก็แล้วกัน

อย่างนี้ก็ดีที่สุด เราจะได้สร้างบ้านใหม่ เราก็คิดว่ามันก็ดีเหมือนกัน เดี๋ยวจะได้บ้านใหม่ ต่อไปก็สร้างเป็นคอนกรีตไปเลย ไม่ให้มีเนื้อไม้อยู่ติดในบ้านเลย หรือวิธีจะสร้างบ้านก็อาจจะทำวิธีกันไม่ให้มด สัตว์ต่างๆ ก็ได้ เช่นเราอาจจะทำร่องเล็กๆ หล่อน้ำไว้รอบบ้านเลยอย่างนี้ พวกมดพวกอะไร ก็ไม่สามารถที่จะไต่เต้าเข้ามาขึ้นบ้านได้ ก็สามารถทำได้

ถาม: *ถือศีล ๘ อยู่บ้านไม่ได้บวชชี กับบวชชีอยู่วัด ได้บุญเท่ากันไหม*

ตอบ: ถ้าถือศีล ๘ เท่ากันมันก็ได้บุญเท่ากัน แต่การอยู่วัดกับการอยู่บ้านนี้ **มันก็อาจจะมีผลต่างกันเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติสมาธิ เพราะอยู่วัดถ้าเป็นวัดปฏิบัติวัดป่านี้จะมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำสมาธิกว่าอยู่ที่บ้าน** ยกเว้นว่าถ้าเราอยู่ที่บ้านที่สงบอยู่คนเดียว อาจจะดีกว่าไปอยู่ที่วัดที่มีการวุ่นวาย มีภารกิจการงาน เช่น มีงานศพ มีงานอะไรต่างๆ ถ้าอยู่แบบนั้นก็สู้อยู่บ้านคนเดียวเงียบๆดีกว่า แต่เรื่องรักษาศีล รักษาศีลได้กี่ข้อก็ได้เท่ากัน ถ้ารักษาศีล ๘ เท่ากันก็ได้บุญเท่ากัน เพียงแต่ว่า

นอกจากรักษาศีล ๘ แล้วเขาจะให้ภาวนาควบคู่ไปด้วย คือ ให้เจริญสติ ฝึกสมาธิ และศึกษาธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรมไป อันนี้ก็ต้องอาศัยที่ไหนที่มันเอื้อต่อการปฏิบัติเหล่านี้ ซึ่งส่วนใหญ่ก็ต้องไปที่สงบสงัด วิเวก เช่น ตามวัดป่า วัดเขาอย่างนี้

ถาม: *วันพระโยมถือศีล ๘ แต่โยมไม่ได้ไหว้พระ แต่ตั้งใจรักษาจะได้บุญไหม*

ตอบ: หมายถึงไม่ได้ไหว้พระสวดมนต์ใช่ไหม **ก็ได้แต่ศีลไม่ได้ภาวนา** บุญมีสองอย่าง บุญที่เกิดจากการรักษาศีลอย่างหนึ่ง และบุญที่เกิดจากการไหว้พระสวดมนต์อีกอย่างหนึ่ง

ถาม: *ในการถือศีลอุโบสถในวันพระจะสามารถรับโทรศัพท์ที่โทรมาทางไลน์จากบุตรที่เรียนอยู่ต่างประเทศติดต่อมาได้หรือไม่*

ตอบ: ก็แล้วแต่เราว่าเราจะเคร่งครัดขนาดไหน อันนี้เราก็ต้องตั้งเป้าไว้ อธิษฐาน หรือเลือกเอาว่าวันนี้จะไม่รับสายใครเลย ปิดมือถือร้อยเปอร์เซ็นต์ไปเลยก็ได้ อันนี้เพื่อจะได้

ไม่มารบกวนสมาธิของการปฏิบัติ หรือแต่ถ้าเราคิดว่าเรามีความจำเป็นที่จะต้องรับสายเราก็ตั้งเป้าว่า ยกเว้นว่าวันนี้จะรับสายคนนี้คนเดียว ถ้าคนอื่นไม่รับ ก็แล้วแต่ **อันนี้เราตั้งเงื่อนไขได้ เป็นเรื่องของเรา**

ถาม: *ศีลข้อที่ ๖ หลังเที่ยงวันสามารถดื่มอะไรได้บ้างนอกจากน้ำเปล่า*

ตอบ: ดื่มได้ พวกเครื่องดื่มที่ไม่ถือว่าเป็นอาหาร พวกที่มีนมผสมอยู่ พวกนมกล่อง โอวัลติน ไมโลหรือนมถั่วเหลืองนี้ถือว่าเป็นอาหาร นี้ไม่ได้ นอกนั้นก็ดื่มได้ เช่น เครื่องดื่มผลไม้ชนิดต่างๆ อะไรทำนองนี้

ถาม: *ศีลข้อ ๘ ต้องนอนพื้นกระดานปูผ้าบางๆ ที่ไม่มีนุ่นหรือสำลี เคยไปปฏิบัติ แต่ละที่ปฏิบัติไม่เหมือนกัน โยมอยากทราบแนวปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อมาปฏิบัติที่บ้าน*

ตอบ: ก็ให้นอนกับพื้นแข็งๆ ไม่ต้องการให้สุขสบายจากการหลับนอน ให้นอนเพื่อพักผ่อนร่างกาย ถ้าร่างกายง่วงนอนมากๆ จะนอนบนพื้นแข็งๆ ก็นอนหลับได้ แต่จะนอนไม่นาน เพราะร่างกายได้พักผ่อนพอแล้วก็จะตื่น

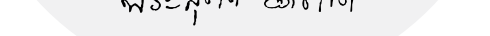
พอตื่นแล้วจิตก็ไม่อยากจะนอนต่อ เพราะว่ามันไม่สบาย แต่ถ้านอนบนฟูกหนาๆ นี้ เวลาร่างกายได้พักผ่อนพอแล้ว พอตื่นขึ้นมาจิตยังไม่ยอมลุก มันสบายก็อาจจะนอนต่ออีก ก็จะทำให้เสียเวลาการปฏิบัติไปเท่านั้นเอง

สติ

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)

การปฏิบัติเบื้องต้น ที่ทุกคนสามารถน้อมนำ มาปฏิบัติได้ คือการเจริญสติ ในชีวิตประจำวัน



ถาม: *สติเปรียบเหมือนเครื่องระลึกจิตใจ ย้ำเตือนให้คนทำความดีอย่างไร*

ตอบ: สติไม่ใช่เป็นเครื่องย้ำจิตใจ **สติเป็นเครื่องคอยดึงใจให้อยู่นิ่งเฉยๆ ไม่ให้ไปคิดปรุงแต่ง แล้วก็จะทำให้ใจรู้การเคลื่อนไหวต่างๆ ของกาย ของวาจา ของใจด้วยก็ได้** ใจคิดไม่ดี ถ้ามีสติก็จะรู้ว่าตอนนี้คิดไม่ดี ถ้าจะพูดไม่ดีก็จะรู้ว่ากำลังจะพูดไม่ดี ถ้าจะไปทำอะไรไม่ดีก็จะรู้ว่าเรากำลังจะไปทำอะไรไม่ดี ถ้ามีสติ สติเป็นเหมือนหมาเฝ้าบ้าน เวลาขโมยเข้ามาก็รู้ว่ามีขโมยเข้ามาในบ้านแล้ว เวลามีเพื่อนมาเยี่ยม ก็รู้ว่ามีเพื่อนเข้ามาเยี่ยม รู้หมดเป็นตัวเฝ้า เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของกาย วาจา และใจเท่านั้นเอง

ถาม: *การเจริญสติ กับการนั่งสมาธิ ต่างกันอย่างไร*

ตอบ: ไม่ต่างกันหรอก คือการเจริญสตินี้ สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน นี้เราสามารถเจริญสติได้

เช่น **บริกรรมพุทโธๆ** หรือว่าเราจะเดิน จะยืน จะทำอะไร ถ้าเรามีการบริกรรมพุทโธๆ นี้ เรียกว่าเรากำลังเจริญสติ **ส่วนเวลาเรามานั่งหลับตาแล้วบริกรรมพุทโธๆ นี้ เราเรียกว่า นั่งสมาธิ ก็เป็นการเจริญสติ เพื่อให้จิตเข้าสมาธินั่นเอง เพราะจิตจะเข้าสมาธิได้ต้องอยู่ในท่านั่ง ถ้าอยู่ในท่าอื่นนี้ มันยาก** เพราะว่าร่างกายยังเคลื่อนไหวอยู่ จิตต้องทำงานในการสั่งร่างกายให้ทำอะไรต่างๆ

ถาม: *คำว่าเจริญสติ ต้องทำอย่างไร*

ตอบ: ใช้คำบริกรรมพุทโธ ให้ระลึกอยู่กับคำว่าพุทโธๆ ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ให้เราระลึกรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวต่างๆ การทำงานต่างๆ **ของร่างกายเรา เพื่อไม่ให้เราไปคิดเรื่องราวต่างๆ ได้ อันนี้ก็เรียกว่าเป็นการเจริญสติ ถ้าอยู่กับพุทโธ เราเรียกว่าพุทธานุสติ ถ้าอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เราก็เรียกว่ากายคตาสติ**

ถาม: *เราสามารถเจริญสติพุทโธในท่านอนได้ไหม*

ตอบ: ได้ **ได้ทุกท่า เพียงแต่ว่าท่านอนมันจะเป็นท่าสบายที่จะทำให้เราหลับง่าย การเจริญสติก็จะทำได้ไม่นาน แล้วก็จะหลับไป** ดังนั้นถ้าเราอยากจะทำนานๆ เราก็มักจะไม่ทำแต่ท่านอน **ยกเว้นว่า เราไม่สบายแล้วเราไม่สามารถอยู่ในท่าอื่นได้** แล้วเรายังอยากจะเจริญสติต่อ **เราก็ต้องทำในท่าที่เรานอน** เช่นป่วยไข้อย่างนี้ ถ้าเราเจริญสติได้ก็จะทำใจให้เราสงบขึ้น แล้วจะทำให้อาการความเจ็บป่วยของทางร่างกายนี้ไม่มารบกวนใจเรา หรือรบกวนเราน้อยลงเพราะใจเราไม่ไปรับไปซึมซาบกับมัน

ถาม: *การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เราปฏิบัติอะไรกันที่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม*

ตอบ: ก็การเจริญสติ เราสามารถเจริญสติกันได้ทุกคน เพียงแต่ว่าจะได้มากได้น้อยเท่านั้นเอง **การเจริญสติก็คือการควบคุมจิตใจ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่จำเป็นจะต้องคิด** ต้องหยุดความคิดให้มากที่สุดเท่าที่จะหยุดได้ **ด้วยการบังคับให้อยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง** เช่น ให้เราระลึกถึงพระพุทธเจ้าอยู่เรื่อยๆ เช่นบริกรรมคำว่า พุทโธ พุทโธไปเวลาที่เราทำอะไรที่ไม่ต้องใช้ความคิด

เช่น เวลาเราตื่นขึ้นมาแล้วเราไปเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร ตอนนั้นเราสามารถปฏิบัติธรรมควบคู่ไปกับการทำภารกิจประจำวันได้ ให้มีสติอยู่กับพุทโธก็ได้ อย่าให้ไปคิดถึงอดีต อย่าไปคิดถึงอนาคต **ให้จิตอยู่ในปัจจุบัน** หรือให้เฝ้าดูว่าเรากำลังทำอะไร กำลังแปรงฟันก็ให้อยู่กับการแปรงฟัน กำลังอาบน้ำก็ให้อยู่กับการอาบน้ำ ไม่ใช่อาบน้ำไปไปคิดถึงงานที่สำนักงาน อันนั้นยังไม่ถึงเวลา ไปถึงสำนักงานแล้วค่อยไปทำงาน ตอนนี้ยังไม่ถึงสำนักงาน กำลังอาบน้ำอยู่ก็ให้ทำอยู่กับการอาบน้ำเพียงอย่างเดียว ทำกับกิจที่อยู่กับปัจจุบัน จิตก็จะไม่ลอย จิตก็จะตั้งมั่น เป็นสมาธิแบบหยาบๆ **แล้วพอเรามีเวลาว่าง เราก็นั่งหลับตา ดูลมหายใจเข้าออก หรือท่องพุทโธไป จิตก็จะเข้าสู่สมาธิ** เข้าสู่ความสงบที่จะให้ความสุขแบบเหนือกว่าความสุขทั้งปวง ถ้าเราได้ความสุขจากการนั่งสมาธิแล้ว เงินดงเงินเดือนที่เราทำนี้ เราจะไม่รู้สึกยินดียินร้ายกับมันเลย ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เดือดร้อน เพราะความสุขที่ได้จากสมาธินี้เงินเดือนมีเท่าไหร่ก็ซื้อไม่ได้ สู้ไม่ได้ด้วย **อันนี้คือการปฏิบัติเบื้องต้นที่ทุกคนสามารถน้อมนำมาปฏิบัติได้ คือ**

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน แต่จะได้มากได้น้อยนี้ก็อยู่กับการดำเนินชีวิตของเรา ถ้าเราดำเนินชีวิตที่ต้องใช้ความคิดในเรื่องงาน เรื่องการที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ ต้องใช้ความคิดมาก มันก็เจริญสติได้น้อย เพราะควบคุมความคิดได้น้อยกว่า แต่คนที่ต้องการจะควบคุมความคิดให้มาก มักจะไปหาที่สงบอยู่คนเดียว เรียกว่าไปปลีกวิเวก อันนั้นจะไม่มีอะไรมาบังคับให้คิด

ถาม: *อยากฝึกจิตให้ผ่องใส ควรเริ่มต้นทำอย่างไร*

ตอบ: ทำด้วยการหมั่นเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาเลย พอลืมตาขึ้นมาก็ฝึกสติด้วยการบริกรรมพุทโธ หรือด้วยการจดจ่อดูการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายไป อย่าปล่อยให้ใจคิดเท่านั้นเอง ถ้าเราสามารถควบคุมความคิด ระงับความคิดได้ จิตก็จะผ่องใสเบิกบาน

ถาม: *ทำอย่างไรจะควบคุมสติตอนภาวนาได้ดี*

ตอบ: สติ ก็คือต้องอยู่กับลมหายใจ ถ้าเราใช้ลมหายใจเข้าออก **ถ้าพุทโธ เราก็ต้องอยู่กับคำบริกรรมพุทโธ**

ถาม: *ทำอย่างไรให้จิตตั้งมั่นในธรรมะได้นานๆ*

ตอบ: ก็ต้องฝึกตั้งแต่ขั้นต้นก็คือ สติ ต้องลืมตาขึ้นมา พอลืมตาขึ้นมาก็เอาธรรมะเข้ามาในใจ เอาพุทโธ พุทโธ บริกรรม พุทโธ พุทโธไป ให้อยู่ในใจไปทั้งวันให้ได้ มันถึงจะอยู่ เหมือนกับการท่องสูตรคูณ หรือท่องอะไร เวลาคุณหมอเรียนหมอ คุณหมอต้องท่องเยอะไม่ใช่เหรอ วิชาของแพทย์นี้ส่วนใหญ่ต้องอาศัยความจำเป็นหลักใช่ไหม ต้องจำว่าอาการนี้เป็นยังไง สาเหตุที่เกิดขึ้นเกิดจากอะไร มันต้องจดต้องจำต้องท่องอยู่เรื่อยๆ มันถึงจะอยู่ในใจได้ ธรรมะก็เหมือนกัน **จะให้ธรรมะตั้งอยู่ในใจก็ต้องหมั่นระลึกถึงธรรมะอยู่เรื่อยๆ ขั้นแรกก็ระลึกถึงพุทโธก่อน ให้มีธรรมะ หรือบทสวดมนต์** บทสวดใดอิติปิโส อย่างนี้ก็ได้ก่อน **ให้จิตมีสติ ให้มีความสงบ แล้วต่อไปก็สามารถดึงธรรมะชนิดอื่นเข้ามาเพิ่ม เติมได้ต่อไป**

ถาม: *เกี่ยวกับการนั่งสมาธิว่ามีวิธีอย่างไรที่จะทำให้จิตสงบไม่คิดฟุ้งซ่าน เช่น ภาวนาพุทโธแล้วจิตควรอยู่ที่ใดดีที่สุด*

ตอบ: ก็ต้องหมั่นภาวนาพุทโธก่อนที่เรามานั่ง **หมั่นบริกรรมพุทโธ พุทโธ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย จนถึงเวลา**

เรามานั่ง ถ้าทำอย่างนั้นได้ เวลานั่งแล้วจิตก็จะสงบไม่ฟุ้งซ่าน หนักแน่น

ถาม: *นั่งสมาธิยากมาก พยายามนั่งมาหลายปีแล้วไม่สำเร็จสักที ทำอย่างไรให้ง่ายที่สุด*

ตอบ: เพราะเราไม่ได้เอาจริงเอาจังกับมันน่ะสิ ถ้าเอาจริงเอาจัง เราต้องรู้ว่า สิ่งแรกที่เราจะต้องมีก่อน ที่เรานั่งสมาธิได้ คือ สตินั่นเอง **เราต้องหมั่นฝึกสติก่อนที่เรามานั่งสมาธิ เราฝึกสติได้ทั้งวันเลย แต่เราไม่รู้กัน เพราะไม่มีใครสอน ไม่มีใครบอก วิธีฝึกสติ ถ้าเราใช้ พุทธานุสสติ พอลืมตาขึ้นมาก็ท่องพุทโธไปเลย อย่าปล่อยให้ใจคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้** ส่วนใหญ่เราตื่นขึ้นมา คิดก่อนใช่ไหม คิดถึงเรื่องนั้น คิดถึงเรื่องนี้ แล้วไปทำธุระทางร่างกาย อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน คิดไปตลอดเวลา อย่างนี้ไม่ใช่การเจริญสติ

การเจริญสติ ลืมตาขึ้นมาก็พุทโธ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟันก็พุทโธ **อย่าให้ใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้าทำอย่างนี้แล้ว ใจจะมีสติอย่างต่อเนื่อง มีสัมปชัญญะ** พอเรามานั่งเราก็พุทโธ มันก็จะไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ

เดี๋ยวใจก็สงบลงได้ สิ่งที่นักปฏิบัตินั่งสมาธิไม่ได้ผลกัน เพราะไม่มีสติ หรือมีแต่กำลังน้อยมาก ไม่พอที่จะหยุดความคิดต่างๆ ให้จิตนิ่ง ให้จิตสงบได้ ต้องหมั่นพยายามฝึกสติอยู่เรื่อยๆ ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาจนกระทั่งถึงเวลาไปนอน อย่าขาดการเจริญสติเลย แต่การจะทำอย่างนี้ได้ต้องไปปลีกวิเวก ไปอยู่คนเดียว ไม่มีภารกิจการงานอย่างอื่น เพราะถ้ามีภารกิจการงานอย่างอื่น ต้องใช้ความคิดไปกับภารกิจการงาน ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับบุคคลต่างๆ ต้องมีการสนทนากัน คุยกัน ตอบโต้กันไป ต้องใช้ความคิด ก็จะไม่สามารถเจริญสติแบบหยุดคิดได้ พอมานั่งสมาธิก็คิดถึงเรื่องราวที่เคยคิดอยู่ เคยมีเรื่อง มีปัญหากับคนนั้นคนนี้ ก็ยังคิดต่อ มีปัญหาการงาน กำลังหาวิธีแก้ปัญหา ยังเอามาคิดต่อในขณะนั่งสมาธิ จึงนั่งไม่ได้ผล เพราะไม่ได้นั่งหยุดคิด นั่งแล้วคิดต่อ

ถาม: *การบริกรรมพุทโธ ในเวลาทำกิจวัตรประจำวัน ทำเพื่อไม่คิดฟุ้งใช่ไหม แต่ถ้าความคิดยังผุดขึ้นมาขณะบริกรรม ควรทำอย่างไร ท่องอย่างอื่น เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ได้หรือไม่*

ตอบ: เวลาที่เราท่องพุทโธนี้ ใหม่ๆมันจะไม่ได้หยุดความคิดต่างๆ ได้ทันที ความคิดต่างๆ ก็ยังคิดอยู่ แต่เราก็อย่าไปสนใจ ขอให้เราเกาะติดอยู่กับคำบริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปคำบริกรรมก็จะมีกำลังมากขึ้นๆ ความคิดต่างๆ ก็จะน้อยลงไปตามลำดับ ไม่ต้องเปลี่ยนคำอื่น แต่อยากจะเปลี่ยนก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ได้เหมือนกัน จะใช้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ได้ จะใช้พุทโธ ก็ได้ จะใช้พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ก็ได้ จะใช้อิติปิโสก็ได้ **แล้วแต่เราจะชอบ** บทไหนแบบไหนก็สามารถใช้แทนกันได้ แต่อย่าไปคิดว่า พอเริ่มท่องปุ๊บแล้ว ความคิดมันจะหยุดทันที มันยังคิดอยู่ มันจะแข่งกัน เราก็ให้แข่ง เราก็ให้อยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับสิ่งที่เราใช้ในการหยุดความคิด ท่องไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปความคิดต่างๆ มันก็จะอ่อนกำลังลง น้อยลงไป แล้วหายไปในที่สุดได้

ถาม: *ทำอย่างไรจึงจะเจริญสติได้ดี ไม่ว่าจะอยู่กับคำบริกรรม หรือการดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย*

ตอบ: ก็ให้ทำอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่ทำมันก็ไม่ได้ ต้องพยายามถามตัวเองตอนนี้พุทโธอยู่หรือเปล่า ตอนนี้เราดูการ

เคลื่อนไหวของร่างกายอยู่หรือเปล่า บางคนก็เขียนพุทโธอยู่ที่ฝ่ามือ แล้วก็คอยดูฝ่ามือว่าพุทโธอยู่หรือเปล่า อันนี้ก็อาจจะต้องมีอะไรมาคอยเตือนสติเตือนใจอยู่เรื่อยๆ **วิธีที่ดีที่สุดต้องไปอยู่ที่น่ากลัว** ถ้าสิ่งน่ากลัวนี้**จะทำให้ใจเราคิดถึงพุทโธได้ง่ายกว่า** ถ้าเราไปอยู่ในที่ปลอดภัยแล้วใจมันจะเหลิง มันจะไม่กลัว แล้วก็จะไม่คิดถึงพุทโธ แต่พอเราไปอยู่ที่ไหนที่มันน่ากลัวนี้ มันจะไม่กล้าเหลิง **มันอยากจะหาที่พึ่งเพราะมันเกิดความกลัว** ความกลัวเป็นความทุกข์ มันก็จะคิดถึงพุทโธ ท่องพุทโธๆ ไปแล้วรู้สึกใจหายกลัวได้ **ดังนั้นถ้าอยากจะมีสติ ต้องไปปลีกวิเวก**เหมือนที่คุณหมอไป ถามคุณหมอดูก็ได้ว่าสติดีขึ้นไหม

พระอาจารย์: เวลาเดินในป่านี้อยู่กับการเคลื่อนไหวไหม อยู่กับก้าวที่เราเดินหรือเปล่า เหมือนกับตอนที่เราไปเดินช็อปปิ้งในศูนย์การค้าหรือเปล่า ต่างกัน เพราะความระมัดระวังนี้ต่างกันมาก ต้องอยู่ในที่มันมีภัยบ้าง ถึงแม้ว่ามันจะไม่ได้เป็นภัยแบบที่ประชิดตัว แต่มันก็อาจจะเป็นภัยที่อาจจะเกิดก็ได้ ทุกเมื่อทุกเวลา มันก็เลยทำให้เรารู้สึกว่าเราต้องระมัดระวัง การระมัดระวังก็เป็นการเจริญสติ

ถาม: *เราจะมีวิธีกระตุกสติ ดึงสติให้ได้ทันทีเวลาโดนดุด่าว่าร้ายอย่างไร ตั้งสติไม่ค่อยทันเลย*

ตอบ: เราต้องฝึกซ้อมไว้ก่อน ซ้อมด่าตัวเราเองไว้ก่อน เอาคำด่าที่เราไม่ชอบมาด่าบ่อยๆ เช่น เราไม่ชอบคำว่า “ดอกทอง” ก็เอามาท่อง “อีดอกทอง อีดอกทอง” ท่องให้มันชินหูไปเลย ต่อไปเวลาใครเขาด่าเรา อีดอกทอง เราก็ชินอยู่แล้ว เราด่าของเราอยู่เรื่อยๆ อยู่แล้ว เราต้องซ้อมก่อน เหมือนนักมวยต้องซ้อมเวลาที่เขาจะแย็บเรา เขาจะชกใต้ท้องเราหรือชกอย่างไร เราก็ต้องซ้อมไว้ เราถึงมีคู่ซ้อมไว้ชกเราก่อน เพื่อเราจะได้รู้จักวิธีรับ อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ชอบคำดุคำไหน ก็เอามาท่องอยู่เรื่อยๆ **จนกระทั่งมันชินหูชินใจไปแล้ว แล้วเราก็จะเฉยได้** ได้ยินมามากพอแล้ว คำนี้ ด่ายังไงฉันก็ไม่สนใจแล้ว

ถาม: *เวลาผมฝึกสติแล้วจิตคิดไม่ดีควรทำอย่างไร*

ตอบ: ก็แสดงว่าไม่ฝึกสติ **ถ้าฝึกสติแล้วมันคิดไม่ดีไม่ได้ มันคิดไม่ได้เลย ถ้าเรามีแต่พุทโธ พุทโธ อยู่ตลอดเวลา มันจะไปคิดอะไรได้ อย่างนั้นแสดงว่าไม่ได้ฝึกสติ** เราคิดว่าเราฝึกสติ แต่ความจริงเราไม่ได้ฝึกสติ ถ้าฝึกสติ

จริงๆ แล้วมันไปคิดอะไรไม่ได้ นอกจาก พุทโธ อย่างเดียวเท่านั้นเอง

ถาม: *โยมอยากรู้ว่าพุทโธเป็นอย่างไร เลยลองตามหาจนกระทั่งเจอ ขณะที่พบนั้นไม่สามารถคิดถึงสิ่งใดได้เลย พุทโธนี้คือสติ โยมเข้าใจถูกต้องหรือไม่*

ตอบ: การมีสติก็จะหยุดความคิดได้ ถ้าไม่มีสติมันก็จะคิดไปเรื่อยเปื่อย

ถาม: *ระหว่างวัน เวลาเราต้องการเจริญสติในอิริยาบถ ต้องกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เดินหนอ กินหนอ หรือแค่ลมหายใจและกำหนดแค่พุทโธตามลมหายใจแทนทุกอิริยาบถได้ไหม*

ตอบ: ถ้าอยู่ในอิริยาบถที่เคลื่อนไหวนี้ก็ใช้พุทโธ พุทโธไปอย่างเดียวดีกว่า ไม่ต้องดูลม ไม่ต้องดูยุบหนอพองหนอ มันยาก หรือถ้าจะดูก็ให้ดูว่าเรากำลังทำอะไรก็ได้ กำลังรับประทานอาหารก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหาร ควบคู่กับการท่องพุทโธ พุทโธ ไปก็ได้

ถาม: *จะทำอย่างไรให้อยู่กับปัจจุบัน เพราะชีวิตของตัวข้าพเจ้าเองชอบคิดถึงแต่เรื่องเก่าๆ ในอดีต เหมือนกับว่าชีวิตผิดหวังและโดนบอบช้ำทางจิตใจมาเยอะพอสมควร ทำให้ตัวเองกลายเป็นคนกลัวที่จะตัดสินใจทำอะไร เพราะเหตุการณ์ในอดีตคอยรบกวนจิตใจ*

ตอบ: ก็เจริญสตินี่แหละ พุทโธนี่แหละ ถ้าเวลาเราจะคิดถึงอดีตเราก็**ท่องพุทโธ พุทโธ พุทโธไป เดี๋ยวมันก็หยุดคิดของมันเองได้**

ถาม: *บางวันรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจโดยที่ไม่รู้สาเหตุ ท่องพุทโธ พุทโธทำให้หายหงุดหงิด รำคาญใจช่วงสั้นๆ ควรทำอย่างไร เพื่อให้อารมณ์ไม่ดีโดยที่ไม่มีสาเหตุหายทั้งวันได้*

ตอบ: มันก็คือกิเลสที่มันลึกอยู่ในใจเรา ความไม่พอใจ ความอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันก็จะทำให้เราเกิดความรู้สึกหงุดหงิดขึ้นมาได้ แต่มันลึกจนกระทั่งเราไม่รู้ว่ามันเกิดจากความอยากแบบไหน ชนิดใด **วิธีง่ายก็ใช้การบริกรรมพุทโธ พุทโธไประงับความอยากเหล่านี้ไว้ชั่วคราวก่อน**

ถาม: *หนูโกรธแค้นคนๆหนึ่งมาตลอด ๗ ปีที่ผ่านมา หนูพยายามเจริญสติและแผ่เมตตาแก่เขา พยายามเรียนรู้ฟังธรรม จนใจเบาบางและไม่โกรธแล้ว สุดท้ายเมื่อไม่กี่วันที่ผ่านมา ได้พบเขาคนนั้น สัญญากลับมาเกิดเวทนา สติที่หมั่นเจริญไว้ก็อ่อนกำลัง และจิตใจก็มุ่งไปที่เวทนาเกาะเกี่ยวกับอารมณ์โกรธแค้นนั้นไว้ ทำให้หนูรู้ว่าใจที่เบาที่ให้อภัยก่อนหน้านี้คือของเทียม หนูควรแก้ไขอย่างไร*

ตอบ: ก็ควรเจริญสติตอนนั้นเลย พอรู้ว่าสติเราอ่อน แล้วก็รีบเจริญพุทโธ พุทโธไป สวดอิติปิโสไป **สวดบทแผ่เมตตาไปก็ได้**

ถาม: *บางครั้งจิตปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ดี โดยเฉพาะต่อเพื่อนของเรา เราต้องใช้สติกำกับความคิดของเราหรือเปล่า*

ตอบ: ถ้าเราต้องการหยุดมันเราก็ต้องใช้สติ ใช้คำบริกรรมพุทโธ พุทโธ ไป เรารู้ตอนนี้คิดไม่ดีแล้ว พุทโธ พุทโธ ดีกว่า

ถาม: *ถ้าเรากำลังโกรธ เราจะใช้วิธีไหน หรือให้ท่องพุทโธ พุทโธ ได้*

ตอบ: ก็แล้วแต่เรามีความสามารถในทางไหน **ถ้าเราท่องพุทโธได้ก็ท่องพุทโธไป สักพักก็หายโกรธ เพราะเราจะลืมเรื่องที่ทำให้เราโกรธ** เราหยุดคิดถึงเรื่องนั้นได้ ความโกรธก็จะหายไป **หรือถ้าเราสามารถใช้เมตตาได้ เราก็ใช้เมตตา** ว่าเราเป็นมิตรดีกว่าเป็นศัตรูกันนะ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นมาก็คิดว่าเราเป็นเหมือนลิ้นกับฟัน เราต้องอยู่ด้วยกัน เราต้องสามัคคีกัน เราต้องรักกัน เพราะเราต้องมีหน้าที่ทำงาน เพราะฉะนั้นถ้าเราคิดอย่างนี้เราก็ให้อภัยกันได้ เพราะเราเป็นเพื่อนกัน เรารักกัน เราไม่ถือโทษโกรธเคืองกัน อันนี้ก็เรียกว่าใช้เมตตา ก็ได้ **หรือถ้าจะใช้ปัญญาก็ได้ ใช้ปัญญาพิจารณาหาสาเหตุที่ทำให้เราโกรธ ความโกรธก็เกิดจากความอยากนี่แหละ** อยากให้เขาทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ พอเขาไม่ทำเราก็โกรธเขา ดังนั้นเราก็อย่าไปอยาก อย่าไปอยากได้อะไรจากเขา **อย่าไปหวังอะไรจากเขา** อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ **เราก็จะไม่โกรธเขาเลย**

ถาม: *หนูโกรธคนอยู่ รู้อารมณ์โกรธ ขุ่นมัวมาก นึกด่าเขาในใจมันห้ามไม่ได้ แต่บอกตัวเองเสมอเดี๋ยวก็หาย โกรธอย่าไปเกลียดเขา แค่อารมณ์ เป็นแบบนี้เป็น ๓ วัน แล้วก็หายไปเอง มีอารมณ์ดีใหม่ อย่างนี้เรียกภาวนาหรือไม่*

ตอบ: ไม่หรอก **อย่างนี้แปลว่าปล่อยให้มันหมดกำลังไป วิธีจะภาวนาก็ พอโกรธปั๊บก็ท่องพุทโธ พุทโธ ไป สวดอิติปิโสไป ดีไม่ดี ๕ นาที ๑๐ นาที ก็หายเลย** และถ้ามันกลับมาใหม่ก็สวดใหม่ อย่างนี้เป็นวิธีเรียกว่าภาวนา

ถาม: *การมีสติยับยั้งไม่ให้ประพฤติชั่ว มีจิตสำนึกที่ดี ไม่ไปเกี่ยวข้องกับอบายมุข ทำให้ไม่เกิดจิตนิวรณ์ได้อย่างไร*

ตอบ: จิตนิวรณ์เกิดขึ้นจากความคิด พอเราเจริญสติเราก็ควบคุมความคิดได้ เหมือนกับรถยนต์ รถยนต์ถ้าคนขับไม่มีสติมันก็ชนแหลกใช่ไหม แต่ถ้าคนมีสติก็ควบคุมรถยนต์ให้วิ่งอย่างปลอดภัยได้ ก็อย่างเดียวกัน ใจเราก็เป็นเหมือนรถยนต์ ที่ต้องมีสติคอยควบคุมไม่ให้วิ่งไปในทางอบายมุขนั้นเอง เวลามันจะไปก็ต้อง**หยุดมันด้วย**

เบรก ด้วยสติ ถ้าไม่มีสติมันก็วิ่งไปหาอบายมุข คนที่ติดอบายมุขนี้แสดงว่าไม่มีสติพอที่จะยับยั้งความอยากเสพอบายมุขได้

ถาม: *หยุดคิดไม่ได้*

ตอบ: ได้ แต่ไม่พยายาม ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น หมั่นพุทโธไปเรื่อยๆ เถิด พุทโธสักชั่วโมงดู รับประกันได้ว่าหยุดคิดได้ ชั่วโมงหนึ่งมันยากไหมกับคำว่าพุทโธคำเดียว หรือสวดอิติปิโสไปสักชั่วโมงหนึ่งได้เท่านั้นแหละ ไม่ต้องถึงชั่วโมงก็ได้ สิบห้านาทีก็ได้ แล้วจะเห็นว่าความต่างว่าความคิดนี้หายไปเยอะเลย ถึงมันจะไม่หยุดคิดแบบร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ตาม แต่มันจะเบาลงไป จนกระทั่งมีความรู้สึกเบาอกเบาใจขึ้นมาอย่างมหัศจรรย์ใจ

ถาม: *ทำอย่างไรจะเลิกคิดมาก ฟุ้งซ่าน*

ตอบ: ก็หมั่นเจริญสติอยู่เรื่อยๆ พุทโธๆ หรือบังคับให้จิตอยู่กับงานที่เรากำลังทำอยู่ อยู่กับการเคลื่อนไหว อิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย เช่น เดินก็บอกว่าเดินๆๆ นั่งก็บอกว่า

นั่งๆๆ แปรงฟันก็บอกว่าแปรงฟันๆๆ อย่าปล่อยให้ใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ หรือ**ใช้พุทโธๆ ไปในทุกขณะ**ก็ได้ **มันก็จะหยุดความฟุ้งซ่านได้**

ถาม: *นั่งสมาธิทุกวัน และทำสติในชีวิตประจำวัน อยากถามว่ามีผลทำให้เวลานอนเหมือนหลับไม่ลึกคล้ายๆ จะรู้สึกตัวตลอดคืน เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือไม่*

ตอบ: ก็อาจจะเป็นได้ บางทีสติเราก็อาจจะยังทำงานอยู่ มันเลยทำให้มีความรู้สึกว่า หลับๆ ตื่นๆ อะไรทำนองนั้นก็ได้

ถาม: *รู้สึกหงุดหงิดอย่างไม่มีสาเหตุ โกรธตัวเอง คนอื่นและสิ่งรอบข้าง ปฏิบัติก็ไม่คืบหน้า เป็นเพราะเรามีความคาดหวังเกินไปหรือเปล่า แก้อย่างไร*

ตอบ: เพราะเราไม่มีความสุขในตัวเราเอง มันก็ทำให้เรามีอาการหลุด **การที่เราจะมีความสุขในตัวเราเองได้ เราต้องมีสติ** มีสติที่จะทำให้จิตเราสงบ **เมื่อมีสติ จิตสงบ ความหงุดหงิดอะไรต่างๆ ก็จะหายไป** ดังนั้น ต้องหมั่นเจริญสติ ฝึกสติอยู่เรื่อยๆ แล้วเวลามีเวลาว่าง ก็นั่งสมาธิ

ทำจิตให้สงบ แล้วพอจิตสงบแล้ว เราจะไม่โกรธใคร เราจะเฉยๆ **แล้วเราก็จะละกับสิ่งต่างๆ ได้**

ถาม: *ยามที่เราดวงตก (พบความอนัตตา) ภาษาพูดคือเสมือนช่วงเราดวงตก เสมือนเป็นช่วงที่คนเรามักเรียกว่าช่วงทุกข์ซ้ำกำซัด เราสามารถเอาสิ่งที่เราเผชิญสิ่งที่เราเรียกว่าดวงเราตก (ตามความรู้สึก) เรานำมาเจริญสติปัญญาในทางธรรม อย่างนี้ถือว่าโยมปฏิบัติถูกต้องไหม เอาสิ่งที่พบเจอมาเป็นบทเรียน และหรือเสมือนเอาดีให้ได้จากทุกข์ที่เราพบเจอ คิดอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่*

ตอบ: เราก็ต้องพิจารณาตามความเป็นจริง ว่าชีวิตของเรานี้มันอนิจจัง มันไม่แน่นอน มันมีขึ้นมีลง ก็จะเรียกว่าพิจารณาด้วยปัญญา ชีวิตของเรามันไม่มีใครอยากปล่อยให้มันขึ้นอย่างเดียว โดยไม่มีลงได้ มีขึ้นบ้างมีลงบ้างฉันใด ถ้าเราพิจารณาแบบนี้เราก็จะยอมรับกับความเป็นจริงว่ามันเป็นธรรมชาติของชีวิต **อนัตตา ไม่มีใครมากำหนดบังคับให้มันขึ้นๆ ลงๆ แต่มันขึ้นๆ ลงๆ ตามธรรมชาติของมัน** เหมือนกับพระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตกอย่างนี้ ถ้าเราพิจารณาตามหลักความเป็นจริงด้วยปัญญาแล้ว

มันก็จะทำให้เราไม่ทุกข์กับมัน เพราะเรารู้ว่าเราทำอะไรไม่ได้ เราต้องยอมรับมันเท่านั้นเอง ถ้าเราไปปฏิเสธเราไปอยากให้มันไม่เป็น ก็จะทำให้เราทุกข์มากขึ้นมา

ถาม: *ทำไมบางคนถึงฝันบ่อย ฝันเป็นเรื่องราว เพราะจิตเราฟุ้งซ่านใช่หรือไม่*

ตอบ: ใช่ **มีสติน้อย ชอบคิดมาก** คนชอบคิดมาก**ก็จะฝันเยอะ** คนคิดน้อยก็จะฝันน้อย

ถาม: *เวลาฝึกสติทำไมตอนฝันถึงรู้ว่าฝัน และสามารถบังคับความฝันได้ รู้ว่านี่เป็นความฝัน ไม่ใช่ความจริงก็เลยดึงตัวเองกลับเข้ามานอนเหมือนเดิม*

ตอบ: ก็แสดงว่าไม่หลับน่ะสิ ถึงได้บังคับความฝันได้ ก็ชีวิตเรานี่เราก็ฝันตลอดเวลา ฝันตื่นกับฝันหลับนี่แหละ เวลาตื่นเราก็ควบคุมความฝันได้ บางทีฝันว่าอยากจะเป็นนายกฯ แต่ไม่เอาดีกว่ามันยุ่งยาก เปลี่ยนมาเป็นอย่างอื่นก็ได้ อันนี้ก็เรายังไม่หลับ **แต่ถ้าหลับจริงๆ แล้วมันเปลี่ยนความฝันไม่ได้** ไม่มีสติพอที่จะไปเปลี่ยนมันได้ **ถ้ายังเปลี่ยนได้ก็แสดงว่ายังไม่หลับจริง หรืออาจจะครึ่งหลับครึ่งตื่น**ก็ได้

ถาม: *คนเป็นโรคซึมเศร้า ฆ่าตัวตาย บาปไหม เป็นกรรมใหม่หรือกรรมเก่า*

ตอบ: เป็นผลที่เกิดจากการไม่มีสตินั่นเอง คนที่ไม่มีสติก็มักจะเป็นโรคซึมเศร้า เพราะไม่มีสติที่จะไปยับยั้งความคิดที่จะฆ่าตัวตาย **อันนี้ก็เป็นผลที่เกิดจากการไม่มีสติ ขาดสติ ไม่รู้จักเจริญสติ** คนที่มีสติจะไม่ซึมเศร้า จะไม่ฆ่าตัวตาย

ธัมมปฏิบัติ

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)

ถ้าเบื่อหน่ายเพราะมันเห็น
ด้วยปัญญาว่ามันมีแต่ความทุกข์
สิ่งต่างๆ ที่เราไปหลง ไปรัก ไปชอบ
มันมีแต่เป็นตัวสร้างความทุกข์ให้กับเรา
ถ้าเบื่อหน่ายแบบนี้มันก็ถือว่า
เป็นปัญญา เป็นทางสู่พระนิพพาน

พระสุคต สิกขิโต

ถาม: *การภาวนาควรใช้แบบพุทโธตามแบบหลวงปู่มั่น หรืออานาปานสติแบบพระพุทธเจ้า อันไหนถูกต้องและควรปฏิบัติเช่นไร สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติสมาธิ*

ตอบ: ได้ทั้งนั้น ลองทำดู พุทโธนี้มันจะง่ายกว่า เพราะว่า **พุทโธสามารถเจริญได้ทั้งในตลอด ๔ อิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน แต่ถ้าอานาปานสตินี้จะเหมาะกับเวลานั่งสมาธิอย่างเดียว** เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องการเจริญสติแบบต่อเนื่องในอิริยาบถทั้งสี่ ก็ใช้พุทโธไป แล้วเวลามานั่ง ถ้าเราอยากจะเปลี่ยนไปเป็นอานาปานสติ ดูลมหายใจก็ได้ หรือไม่เปลี่ยนก็ได้ ได้ทั้งนั้น **ต้องพิจารณาดูว่าเรามีกำลังมากน้อย เหมาะกับแบบไหน**

ถาม: *ปกติแล้วการปฏิบัติธรรมจะเริ่มจากการให้ทาน รักษาศีล แล้วจึงภาวนา เป็นไปได้ไหมว่า ถ้าเราภาวนาก่อนจนจิตลงเป็นสมาธิแล้ว จึงแผ่กระจายไปสู่การรักษาศีล การให้ทาน การฟังธรรม*

ตอบ: มันเป็นไปไม่ได้หรอก เพราะการจะมาภาวนาได้ มันต้องมีศีลอยู่แล้ว เช่นเราไม่ดื่มสุรา เพราะเราไปดื่มสุรา ก็มาภาวนาไม่ได้ ใช่ไหม เพราะไปกินเหล้า เฮฮาปาร์ตี้ เมาแล้วไม่ไปเที่ยวต่อ เดี๋ยวก็ไปนอน ไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะมานั่งสมาธิได้ หรือถ้าเราไปทำบาป ไปมีเรื่องมีราวกับคนนั้นคนนี้ มันก็ทำให้จิตใจเราวุ่นวาย บางทีต้องขึ้นโรงขึ้นศาลกัน ก็จะไม่มีเวลาที่จะมานั่งสมาธิได้ ดังนั้นต้องมีศีลก่อน **ศีลเป็นการปลดเปลื้องภาระต่างๆ ที่จะมาผูกมัดเราไม่ให้มันมาผูกมัดเรา เพื่อเราจะได้มีเวลาไปนั่งสมาธิได้** เพราะฉะนั้น ความจริงต้องมีศีลก่อน ถึงจะมาภาวนาได้ คนที่ภาวนาได้แสดงว่าตอนนั้นมีศีลแล้ว คนที่นั่งเฉยๆ ได้แสดงว่าไม่มีอะไรที่เป็นเรื่องเป็นราวที่จะมา ดึงให้เขาต้องไปเกี่ยวข้องด้วย เพราะเขาไม่ได้ไปทำอะไรให้เกิดความเสียหายกับใคร

ถาม: *ขอหลักการฝึกปฏิบัติภาวนาขั้นพื้นฐาน จะเริ่มต้นอย่างไร*

ตอบ: ถ้าอยากจะปฏิบัติแบบตลอดเวลาทั้งวันนี้ ก็ต้องถือศีล ๘ ถ้ายังไม่ได้ถึงขั้นนั้น จะปฏิบัติแค่วันละครึ่ง

ชั่วโมง หรือ ๑๕ นาทีนี้ เบื้องต้นก็พยายามเจริญสติอยู่เรื่อยๆ หมั่นระลึกถึงพุทโธ พุทโธ คอยระงับความคิดปรุงแต่งต่างๆ อย่าให้คิด เพราะถ้าปล่อยให้คิด เวลามานั่งมันจะไม่สงบ มันจะคิดอยู่เรื่อยๆ เพราะฉะนั้นต้องพยายามฝึกสติก่อนมานั่ง คอยควบคุมความคิด อย่าให้คิด หมั่นระลึกถึงพุทโธ พุทโธ เวลาที่ไม่มีความจำเป็นจะต้องใช้ความคิดแล้วไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ใช้พุทโธ พุทโธ แล้วเวลามานั่งก็นั่งหลับตา แล้วก็ท่องพุทโธ ต่อไป หรือถ้าท่องพุทโธไม่ได้จะสวดมนต์ไปก่อนภายในใจก็ได้ สวดอิติปิโส ไปหลายๆ จบก่อนก็ได้ จนรู้สึกว่าสามารถ ท่องอยู่กับคำพุทโธ พุทโธได้ หรือดูลมหายใจเข้าออกได้ ก็ทำแบบนั้นก็ได้ **ถ้าเราดูลมได้ ไม่คิดอะไร เดี๋ยวจิตก็จะนิ่ง จะสงบ จะเกิดความสุขขึ้นมาในใจ**

ถาม: *รบกวนพระอาจารย์ขยายความ ภาวนา อันมีสมถะและปัญญาให้พอเข้าใจ*

ตอบ: สมถะนี้คือการทำใจให้สงบให้นิ่ง ให้เป็นกลางก่อน ก่อนที่เราจะไปเจริญปัญญาได้ ใจเราต้องเป็นกลาง ถ้ามีอคติ ถ้ายังลำเอียงไปทางใดทางหนึ่ง เวลาศึกษา

มันจะไม่เห็นสิ่งที่เป็นความจริงตามความเป็นจริง **เราต้องพยายามทำใจเราให้เป็นกลางก่อน ด้วยการทำสมถภาวนา ทำใจให้นิ่งสงบแล้วใจก็จะเป็นกลาง จะไม่มีอคติ รัก ชัง โกรธ เวลาไปเจริญปัญญา จะได้เห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจน** แต่ถ้าเรายังมีอคติอยู่ เรามักจะไม่เห็นในสิ่งที่เรารักว่าเป็นไตรลักษณ์ เห็นคนที่เรารักเราชอบจะคิดว่าเขาจะอยู่กับเรา เป็นของเราไปนานๆ ไปตลอด เป็นต้น หรือเงินทองที่เราหามาได้ หรืออยากจะได้นี้มันจะต้องอยู่กับเราไปตลอด เพราะว่าเรามีอคติ เรารัก เราชอบมัน เราชอบคนนั้นคนนี้ เราก็จะไม่สามารถมองตามความเป็นจริงได้ว่าเขาเป็นไตรลักษณ์ เขาไม่เที่ยง วันใดวันหนึ่งเขาจะต้องมีวันสิ้นสุดลง จึงต้องทำสมถภาวนาก่อน ทำใจให้สงบเป็นกลางก่อน แล้วเราก็ค่อยมาสอนใจ ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับตาชั่ง เวลาเราชั่งน้ำหนักนี้เราต้องดูตาชั่งก่อนใช่ไหมว่า มันอยู่ที่ศูนย์หรือเปล่า ถ้าเกิดมันอยู่ที่บวกสอง หรือลบสอง เวลาชั่งน้ำหนักมันจะไม่ได้น้ำหนักที่แท้จริง ถ้าบวกสองมาชั่ง แทนที่จะได้หกสิบมันก็มาได้หกสิบสองเป็นต้น หรือถ้ามันลบสอง แทนที่มันจะหกสิบมันก็เหลือแค่ห้าสิบแปด ไม่ได้น้ำหนักที่แท้จริง

ของร่างกายที่เราชั่ง คือเราต้อง calibrate ตามภาษาฝรั่ง calibrate เครื่องชั่งให้มันอยู่ตรงศูนย์ก่อนให้มันเป็นกลางก่อน ใจเราก็ต้อง calibrate ให้มันอยู่ตรงศูนย์ อย่าเอนไปทางรัก หรือไปทางชัง แล้วเราจะได้สามารถเห็นตามความจริงได้ ถ้าเรารัก เราก็มักจะมองเห็นสิ่งนั้นๆ ว่ามันจะอยู่กับเราไปนานๆ ถ้าเราชัง เราก็จะมักเห็นว่าเดี๋ยวมันก็ไป อยากให้มันไป อยากให้มันตาย มันก็เลยมองไม่เห็นความเป็นจริง

ถาม: *ขั้นตอนการปฏิบัติต้องทำอย่างไรบ้าง*

ตอบ: ขั้นแรก คือ **ถ้าไม่มีศีล ต้องรักษาศีล** ศีล ๕ ถ้ารักษาศีล ๘ ได้ ก็รักษาศีล ๘ **พอมีศีลแล้ว** เราจะได้เจริญสติ **ขั้นต่อไปฝึกสติ เจริญสติ คอยควบคุมความคิด หยุดความคิด พอมีเวลาว่าง เราก็นั่งสมาธิ** นั่งหลับตา แล้วใช้สติที่เจริญนี้ เช่น พุทโธ หรือ เราจะใช้อานาปานสติแทนพุทโธก็ได้ ดูลมหายใจที่ปลายจมูก อย่าปล่อยให้ใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ นั่งไป ดูลมไป หรือ พุทโธไป ถ้าใจไม่ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ **ใจจะสงบเป็นสมาธิขึ้นมา ก็จะได้พบกับความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง ที่เป็นความสุขที่เหนือ**

กว่าความสุขทั่วไป หลังจากนั้น เราจะไม่สนใจความสุขในรูปแบบอื่น อยากปฏิบัติ นั่งสมาธิอยู่เรื่อยๆ เพราะเป็นความสุขที่ดีกว่า ไม่ต้องใช้เงิน ใช้ทอง ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆ

ถาม: *ปฏิบัติจนถึงเกิดการเบื่อหน่ายในสิ่งที่ตนรัก ตนหลง ใช่หนทางแห่งพระนิพพานหรือไม่*

ตอบ: เบื่อหน่าย มี ๒ แบบ เบื่อหน่ายแบบทุกข์ใจ กับเบื่อหน่ายแบบไม่ทุกข์ใจ ถ้าเบื่อหน่ายแบบทุกข์ใจก็แสดงว่ายังเป็นกิเลส ไม่ถูกทาง **ถ้าเบื่อหน่ายเพราะมันเห็นด้วยปัญญา** ว่ามันมีแต่ความทุกข์ สิ่งต่างๆ ที่เราไปหลงไปรัก ไปชอบ มันมีแต่เป็นตัวสร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้าเบื่อหน่ายแบบนี้มันก็ถือว่าเป็นปัญญา **เป็นทางสู่พระนิพพาน**

ถาม: *บุคคลที่นั่งกัมมัฏฐานและเจริญปัญญา สามารถไปถึงนิพพานได้เลยไหม และต้องพิจารณาอาการ ๓๒ ร่วมด้วยหรือไม่*

ตอบ: จะไปนิพพานต้องเจริญปัญญาหลายระดับด้วยกัน ระดับโสดาบันก็ระดับหนึ่ง ระดับสกิทาคา

อนาคาก็อีกระดับหนึ่ง ระดับอรหันต์ก็อีกระดับหนึ่ง ต้องละสังโยชน์ ๑๐ ให้ได้ **การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการพิจารณาเพื่อให้บรรลุขั้นอนาคามี ส่วนขั้นโสดาบันก็พิจารณาความตาย** ว่าร่างกายเกิดมาแล้ว หนีพ้นความตายไม่ได้ แล้วก็**พิจารณาความเจ็บปวดของร่างกาย** ว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องปล่อยวางมันให้ได้ อันนี้ก็ต้องพิจารณาหลายอย่างด้วยกัน ไม่ใช่แต่เฉพาะอาการ ๓๒ เพียงอย่างเดียว **ต้องปฏิบัติไปและศึกษาไป แล้วถึงจะรู้ว่าขั้นนี้ควรจะพิจารณาอะไร พอผ่านขั้นนี้ไปแล้ว ก็รู้ต่อไปว่าข้อสอบขั้นต่อไปเป็นอะไร** ถ้าผ่านขั้นนี้ไปแล้ว ก็ยังมีข้อสอบอีกขั้นหนึ่ง ก็ต้องพิจารณาอย่างไรต่อไป

ถาม: *อานาปานสติเหมาะกับจริตประเภทใด*

ตอบ: เหมาะกับทุกจริตเลย เหมาะกับทุกคน อานาปานสติพระพุทธเจ้าสอนนี้ เหมาะกับทุกคน ท่านถึงสอน **อานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔**

ถาม: *ในกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง เราจะทราบได้อย่างไรว่าจริตเราเป็นแบบไหน*

ตอบ: ไม่ต้องทราบหรอก ให้ทำตามที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน ง่ายๆ **ลองพุทโธ พุทธานุสสติหรือกายคตาสติในสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ใช้อานาปานสติเวลานั่งสมาธิ เวลาไม่ได้นั่งสมาธิ เวลาที่ร่างกายเคลื่อนไหว ให้ใช้กายคตาสติ** ให้ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว การกระทำต่างๆ ของร่างกายไป เท่านี้ก็พอ อย่างอื่นไม่จำเป็นที่จะต้องไปรู้ อันนั้นเป็นเรื่องของสมัยก่อนที่บางสำนักเขาอาจจะใช้วิธีต่างกันไป

ถาม: *ถ้าให้นั่งสมาธิได้นานเพื่อเข้าถึงฌานได้เร็ว ต้องทำอย่างไรบ้าง นอกจากพุทโธ*

ตอบ: ก็ต้องมีสติ ถ้ามีสติ เราก็สามารถนั่งสมาธิเข้าสงบได้อย่างรวดเร็ว ถ้าเราสามารถ**ควบคุมจิต ให้อยู่กับการดูลมหายใจเข้าออกได้อย่างต่อเนื่อง** โดยที่ไม่พลั้งเผลอไปคิดเรื่องต่างๆ นานาได้ **ก็สามารถเข้าสู่ฌานได้อย่างรวดเร็ว** ต้องมีสติที่ต่อเนื่องที่เข้มข้น ที่ไม่ปล่อยให้ใจไปคิดถึงเรื่องอื่นได้

ถาม: *ท่องพุทโธ ต้องพุทหายใจเข้า โธหายใจออกเสมอไปไหม*

ตอบ: ไม่จำเป็นหรอก ท่องพุทโธตอนที่ไม่ต้องดูลมเลย ไม่ต้องไปผูกกับลมเลยก็ได้ ท่องพุทโธๆๆ ไป **จะช้าจะเร็วได้ตามอัธยาศัย** ถ้าไปผูกกับลม มันก็ต้องดูจังหวะลม แล้วบางทีลมก็ดูยาก ถ้าเราไม่ได้นั่ง แต่ถ้านั่งก็อาจจะดูได้ ท่องพุทเข้า โธ ออก ก็ได้ หายใจเข้าก็ว่า พุท หายใจออกก็ว่า โธ หรือจะเอาพุทโธอย่างเดียวก็ได้ หรือจะดูลมอย่างเดียวก็ได้ มี ๓ แบบด้วยกัน

ถาม: *พุทโธ พูดออกเสียงหรือต้องท่องในใจ*

ตอบ: ควรจะ**ท่องในใจ** ไม่ควรที่จะออกเสียง

ถาม: *การท่องพุทโธนี้เป็นการ repress emotions (ระงับอารมณ์) ใช่ไหม*

ตอบ: เป็นการระงับเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นมา เหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ก็คือความคิดต่างๆ พอเราคิดไปแล้วก็จะเกิดอารมณ์ตามมา พอเราหยุดคิด อารมณ์ต่างๆ มันก็

หยุดไป ดังนั้น**การใช้พุทโธนี้ เป็นการหยุดความคิดที่ไปสร้างอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา** พอใจไม่ไปคิดปั๊บอารมณ์ต่างๆ ก็หมดไป ไม่ได้ไปกดมัน ไม่ได้ดันมัน เพียงแต่ว่าทำให้มันหยุด ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทำได้ ถ้าเราต้องการจะทำ

ถาม: *การท่องพุทโธ ท่องแบบสูตรคูณหรือจำเป็นต้องเอาสติไปตั้งไว้ที่ใดที่หนึ่ง เช่น ปลายจมูก หรือเปล่า และทำอย่างไรจะนั่งได้นานขึ้น พอถึงเวลาที่เคยนั่งจิตก็เริ่มไม่นิ่งเลย*

ตอบ: ก็ต้องท่องพุทโธไปทั้งวันก่อนที่จะมานั่ง แล้วไม่ต้องไปตั้งไว้ที่ไหน ตั้งอยู่ในใจ เหมือนกับเราท่องสูตรคูณ ให้มันจดให้มันจำ ให้มันหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ **การท่องพุทโธนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เราไปคิดถึงเรื่องนั้น เรื่องนี้ คนนั้น คนนี้นั่นเอง** ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ **เวลามานั่งสมาธิ มันก็จะไม่คิด มันก็จะนิ่งและสงบได้เร็ว และตั้งได้นาน**

ถาม: *เวลาที่นั่งสมาธิจะกำหนดคำว่า “นิพพานัง สุขัง” ไปเรื่อยๆ ได้ไหม*

ตอบ: ใช้แทนพุทโธได้

ถาม: *เวลาภาวนาพุทโธ สามารถกำหนดระลึกพุทโธไว้ที่ใดที่หนึ่งในร่างกายของเราร่วมด้วยได้ไหม หรือแค่ให้ท่องพุทโธในใจอย่างเดียวเฉยๆ หรือว่าสามารถทำได้ทั้ง ๒ วิธีตามที่ตนถนัด เวลาภาวนาชอบลังเลใจ กลัวจะผิดวิธีภาวนา*

ตอบ: ส่วนใหญ่เรามักจะอยู่ในใจของเรา แต่บางท่านก็เอาบทสวดกำกับลมหายใจก็ได้ เช่นเวลาหายใจเข้าก็ว่า พุท หายใจออกก็ว่า โธ ก็ได้ แล้วแต่ถนัด **ชอบแบบไหน ได้ผลทางไหน ก็เอาทางนั้น**ก็แล้วกัน

ถาม: *เวลาดูลม เราต้องดูแบบตามลมเข้าออก หรือว่าเราควรกำหนดดูที่จุดใดจุดหนึ่ง*

ตอบ: ดูจุดที่ลมสัมผัสเข้าออก เช่นแถวบริเวณปลายจมูก หรือบริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา ถ้าเฝ้าดูจริงๆ จะรู้สึกลมจะเข้าจะออกตรงนั้น มันจะ**ไม่ต้องตามลมเข้า ไม่ต้องตามลมออก** เพราะการตามลมจะทำให้จิตไม่นิ่ง ถ้าต้องการให้จิตนิ่ง ให้จิตเพ่งอยู่ที่จุดเดียว

ถาม: *เราสามารถตามลมเข้าไปที่ท้องได้หรือไม่*

ตอบ: ไม่ควรหรอก **ควรจะหยุดจุดเดียวเพราะเราต้องการให้จิตนิ่ง** ไม่ทำอะไร **ให้ดูเฉยๆ** เพราะตามเข้าตามออกจิตก็ยังทำงานอยู่ **ให้จิตมันดูที่จุดเดียว ให้ดูที่ท้องที่เดียวหรือที่ปลายจมูกก็ได้ เลือกได้** แต่พอเลือกแล้วก็อย่าไปเปลี่ยนเข้าเปลี่ยนออก เอาที่จุดเดียวเพราะจิตจะได้นิ่ง และสงบได้

ถาม: *เวลานั่งสมาธิ ถ้าเราไม่อยู่กับลมหายใจ หรือคำบริกรรมใดๆ แต่อยู่กับเสียงของพัดลมที่เราได้ยิน หรือแรงลมที่มาปะทะกับตัวเราได้ไหม คือมันเด่นชัดมากจนยากที่จะจับลมหายใจ หรือบริกรรม แต่ถ้าไม่เปิดพัดลมยุงก็มา*

ตอบ: คือไม่ควรที่จะไปอาศัยสิ่งภายนอกมาเป็นอารมณ์ ควรจะอาศัยสิ่งที่มีอยู่กับตัวเราจะดีกว่า เพราะเราจะสามารถไปปฏิบัติได้ทุกแห่งทุกหน ทุกแห่งทุกหนเราสามารถดูลมได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติที่มีพัดลม เดี๋ยวถ้าเกิดเราย้ายไปอยู่ที่ไม่มีพัดลม เราก็อาจจะรู้สึกว่ามันไม่ถนัดเสียแล้ว คอยติดอยู่กับการฟังเสียงพัดลมก็ได้ ดังนั้น

ทางที่ดีอย่าไปแหวกแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าดีกว่า **พระพุทธเจ้าสอนอานาปานสติ ครูบาอาจารย์หลวงปู่มั่นท่านสอน พุทธานุสติ คือ คำบริกรรมพุทโธๆ สิ่งนี้มีอยู่กับตัวเราไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหน** แห่งหนใด ตำบลใด **เราสามารถดูลมได้ สามารถบริกรรมได้** เพราะฉะนั้นควรจะใช้สิ่งที่มีอยู่กับตัวเราจะดีกว่า

ถาม: *ทำอย่างไรถึงจะดึงจิตให้มาอยู่กับปัจจุบันได้ เพราะขณะที่สวดมนต์ อ่านตามหนังสือ ปากก็ท่องไปดูตามตัวหนังสือ แต่จิตคิดเรื่องอื่น เป็นเช่นนี้เป็นปีแล้ว เหนื่อย เพราะลมหายใจไม่เป็นจังหวะ บางครั้งท่องบทสวดมนต์จนลมหายใจหมด ก็หายใจใหม่ ส่งผลให้เหนื่อยเวลาสวดมนต์ ทำอย่างไรอาการเหล่านี้จะหมดไป หรือโยมปฏิบัติไม่เป็น*

ตอบ: เวลาสวดมนต์ก็ให้เราอยู่กับการสวดมนต์อย่างเดียว ไม่ต้องไปดูลม มันจะทำให้เกิดความยุ่งยาก แล้วก็อาจจะทำให้เป็นภาระแก่จิตใจมากเกินไป สอง**เวลาสวดก็ตั้งใจสวด** ถ้าสวด แล้วมันเผลอไปคิด ก็อาจจะใช้วิธีสวดให้ช้าลงก็ได้ บังคับให้มันอยู่กับการสวดเพียงอย่างเดียว

ถ้าสวดแล้วมันเผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ลองลดความเร็วลง ให้มันช้าลง สวด อิติปิ โส ภควา อรหัง สัมมา เอามันอย่างนี้เลย คอยบังคับให้มันอยู่กับการสวดให้ได้

ถาม: *ขณะบริกรรมพุทโธ จะกำหนดจิตวางไว้ตรงหน้าอกด้วยได้หรือไม่ หรือต้องกำหนดตรงลมหายใจจึงจะถูกต้อง*

ตอบ: ไม่ต้องเลย **ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธคำเดียวก็พอ** ไม่ต้องเอาไปวางไว้ที่หน้าอกหรือวางไว้ที่ลมหายใจ วางไว้ที่คำว่าพุทโธ คือให้รู้ว่าเรากำลังพุทโธ พุทโธ พุทโธ อยู่เท่านี้เอง

ถาม: *การบริกรรมพุทโธควรวางไว้ที่ฐานจิต หน้าผาก หรืออกเบื้องซ้าย หรือ สะดือไหม*

ตอบ: ไม่วางไว้ที่ไหนเลย **วางไว้ที่คำบริกรรม** ให้อยู่กับที่คำพุทโธเพียงอย่างเดียว ให้รู้อยู่กับคำบริกรรมไป **ให้คำบริกรรมกับจิตนี้แนบคู่กันไป ติดกันไป**

ถาม: *ฐานจิตมีความสำคัญกับการนั่งสมาธิหรือเปล่า และตำแหน่งของฐานจิตมีผลอย่างไรหรือไม่*

ตอบ: ฐานจิตที่แท้คือตัวอุเบกขา เวลาที่เราไม่อยู่ในอุเบกขา เราไม่ได้อยู่บนฐานจิต เราลอยไปลอยมาตามอารมณ์ต่างๆ **เราต้องการให้จิตตั้งมั่น เราต้องเข้าไปอยู่ในฐานก็คืออุเบกขา** หรือ สมาธิที่เราต้องใช้สติ ดึงจิตหรือดันจิตเข้าไป ด้วยการหยุดความคิด ความคิดนี้เป็นตัวดึงจิตให้ออกจากฐาน ให้ออกมาหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้ออกมาหา รูป เสียง กลิ่น รส ต่างๆ เราต้องดึงจิตให้ออกจาก รูป เสียง กลิ่น รส ให้กลับเข้าไปในฐานหรือที่อุเบกขา **แล้วจิตจะมีพลัง มีความสุข มีความกล้าหาญ** จะมีความไม่รู้จักวิตกกังวล ไม่หวาดกลัวกับอะไรต่างๆ

ถาม: *วิตกกับวิจารณ์มีความหมายเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร*

ตอบ: ถ้าแปลว่าตรึก กับ ตรอง **วิตก ก็คือ ตรึก วิจารณ์ ก็คือ ตรอง** ตรึก ก็คือนึกถึงเรื่องหนึ่งขึ้นมา นึกถึงเรื่องเงินแล้วก็วิจารณ์ว่า ตอนนี้เงินเรามีเท่าไหร่ บวกหรือลบนี้ เรียกว่าวิจารณ์ **ตรึกกับตรอง มันมักจะไปคู่กัน คือสัญญากับสังขารนี่เอง** สัญญาก็คือความจำได้ จำเรื่องนั้นได้ จำเรื่องนี้ได้ พอจำปุ๊บก็คิดต่อไป ว่าเราเคยไปเที่ยวที่นั่น

เที่ยวที่นี่มา ก็เป็นการตรอง เป็นการวิจารณ์ เวลาเราภาวนา **ฌานขั้นแรก มันก็จะมีตรึกมีตรอง มีวิตกวิจารณ์** ตรึกตรองกับเรื่องอะไร ก็**ตรึกตรองกับเรื่องกรรมฐานที่เราใช้อยู่นั่นแหละ** เรื่องลมหายใจหรือเรื่องพุทโธ แสดงว่าเรากำลังตรึกตรองอยู่กับเรื่องนี้อย่างเดียว ไม่ไปคิดถึงเรื่องอื่นเลย ก็เลยถือว่าจิตมีสติอย่างต่อเนื่องกับอารมณ์นี้ มันก็เลยทำให้มีตรึกตรองขึ้นมา **แล้วมันก็จะทำให้เกิดปีติสุข ตามมาต่อไป**

ถาม: *ภาวนาพุทโธ สลับกับสวดไตรสรณคมน์ จะทำให้ผิดทางไหม*

ตอบ: ไม่ผิดหรอก ได้ ใช้พุทโธ สลับกับการสวดพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ก็ได้ ธัมมัง สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ก็ได้ **เป้าหมายก็คือไม่ให้เราไปคิดปรุงแต่งถึงเรื่องราวต่างๆ เท่านั้นเอง** จะสวดบทยาวๆ ก็ได้ สวดบทสั้นๆ ก็ได้ แล้วแต่จะถนัด แล้วแต่จะชอบ

ถาม: *แล้วสวดมนต์บทสั้นกับบทยาว สวดบทสั้นนี่มีโอกาสถ้าจิตเข้าใกล้สมาธิแล้วจะดีกว่าบทยาวหรือไม่ หรือบทยาวก็ใช้ได้เหมือนกัน*

ตอบ: ได้เหมือนกันเพราะว่าเป้าหมายมันอยู่ที่การกำจัดความคิด ไม่ให้มันคิดปรุงแต่ง พอจิตไม่คิดปรุงแต่งแล้ว จิตก็จะนิ่งสงบได้

ถาม: *เราจะต้องนั่งนานแค่ไหน กี่นาที โยมใช้การนั่งจบแต่ละครั้งเมื่อลืมตาอย่างอัตโนมัติจึงหยุดการนั่งสมาธิในครั้งนั้นๆ อย่างนี้พอจะใช้ได้ไหม*

ตอบ: เวลานั่ง **เราไม่ได้เอาเวลาเป็นผลของการวัดการนั่ง เรานั่งที่ผลคือความสงบ เพราะฉะนั้นถ้านั่งยังไม่สงบก็ต้องนั่งจนให้มันสงบให้ได้ ถึงจะเรียกว่านั่งสมาธิได้ผล สมาธิก็คือความสงบ** นั่งเพื่อให้ใจสงบ ไม่ใช่นั่งเพื่อดูเวลาว่านั่งได้กี่นาที เวลานี้ไม่ได้เป็นตัววัดผลของการนั่งสมาธิ ความสงบของใจเป็นตัววัด เรานั่งเพื่อให้ใจสงบ ถ้ายังไม่สงบเราก็ต้องพยายามนั่งต่อไปให้มันสงบให้ได้ ที่มันไม่สงบเพราะสติเราไม่ต่อเนื่อง สติเราชอบหายไปเรื่อย ชอบไปคิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ ระหว่างที่เรานั่ง มันเลยไม่สงบเสียที ต้องหมั่นพยายามฝึกสติให้มันต่อเนื่อง ให้มันหยุดความคิดต่างๆ ให้ได้อยู่เรื่อยๆ เวลานั่งมันก็จะสงบได้ง่าย แล้วพอมันสงบแล้วมันก็จะนิ่งอยู่ได้นานของมันเอง ไม่ต้องไปบังคับมัน

ถาม: *ปฏิบัตินานไหมจะรู้ว่าสุขอื่นเท่าความสงบไม่มี*

ตอบ: นานไม่นานก็**อยู่ที่สติของเราว่า มีมากมีน้อย** ถ้ามีมาก บางคนลองนั่ง ๕ นาทีก็เจอความสงบนี้เลย ถ้ามีสติน้อย บางคนปฏิบัติไป ๕ ปีก็ยังไม่ได้สัมผัสก็มี

ถาม: *เวลานั่งทำสมาธิ นั่งพิงพนักเก้าอี้ได้ไหม*

ตอบ: ได้ แต่ก็อาจจะทำให้หลับง่าย เพราะถ้าอยู่ในท่าที่นั่งสบายก็อาจจะนั่งหลับมากกว่านั่งเข้าสมาธิ

ถาม: *การทำสมาธิทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่จำเป็นต้องนั่งเสมอไป ตอนทำงานไม่ได้นั่งสมาธิ ต้องบริกรรมพุทโธตลอดเวลาใช่ไหม ตื่นมาคิดเรื่องกิเลส คิดถึงเรื่องราวก่อน เราควรพุทโธก่อน ตื่นปั๊บเรื่องทุกข์เข้ามาก่อนในหัว ต้องทำอย่างไรดี*

ตอบ: เราต้องเข้าใจว่า มี ๒ คำ ที่เราอาจจะคิดว่าเป็นคำเดียวกัน คือ **สติ กับ สมาธิ ทางธรรมนี่เป็นคนละคำกัน สติเป็นเหตุ สมาธิเป็นผล** การเจริญสติ สามารถทำได้ทุกอิริยาบถ แต่การเจริญสติไม่ได้ทำให้เกิดสมาธิขึ้นมา

ถ้าอยู่ในอิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหว การที่จะทำให้เกิดสมาธิ คือ ความนิ่งสงบของจิตนี้ ต้องอยู่ในท่านั่งเพียงท่าเดียว เวลาเราเจริญสติ เจริญได้ทุกท่า แต่เวลาต้องการให้จิตสงบนี้ เราต้องอยู่ในท่ายืนหรือท่านั่ง ซึ่งท่ายืนรู้สึกเป็นไปได้ยาก เพราะยืนไม่ได้นาน เดี๋ยวก็เมื่อยแล้ว มักจะใช้ท่านั่งกัน ต้องการให้จิตนิ่งสงบเป็นสมาธิ **เวลาเจริญสติ เจริญได้ทุกอิริยาบถ คือ พุทโธๆ นี้เป็นการเจริญสติ ส่วนเวลาทำสมาธิ เราก็พุทโธ แต่เราต้องพุทโธในท่านั่งจนกว่าจิตจะนิ่งสงบแล้วพุทโธก็หยุดไป เหลือแต่ความสุข ความสงบนิ่ง ไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้น จึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิ**

ถาม: *กรณีที่เราปฏิบัติธรรม แต่ไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ เพราะปวดเข่า ต้องนั่งเก้าอี้และพิง ปวดหลัง ถ้าปฏิบัติแบบนี้จะได้ไหม*

ตอบ: ได้ ส่วนใหญ่สำหรับผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติมากก็นั่งเก้าอี้ไปก็ได้ แต่ถ้าต้องการปฏิบัติมากๆ นานๆ ลึกๆ นี้อาจจะต้องการนั่งในท่าขัดสมาธิจะดีกว่า แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ไปถึงขั้นนั้น ก็นั่งไปท่าสบายๆ ไปก่อนก็ได้

ถาม: *การนั่งสมาธิ เราควรนั่งขัดสมาธิเพชร เพื่อให้รับรู้เวทนาเร็วขึ้นไหม แต่โยม เคยนั่งแล้ว ในเวลานาน จะรู้สึกทรมานมาก บางครั้งก็ทนได้ แต่บางครั้งก็ทนไม่ได้ แต่ส่วนใหญ่จะทนไม่ได้ ถ้าไม่จำเป็น โยม ก็จะสมาธิทั่วไป*

ตอบ: ก็นั่งสมาธิทั่วไปก่อน เพราะว่าไม่จำเป็นที่จะต้องนั่งขัดสมาธิเพชร ขอให้เรานั่งแล้วร่างกายมันไม่ขยับเขยื้อนได้ให้มันนั่ง ก็เป็นสมาธิแบบเขาเรียก ครึ่งสมาธิ ขวาทับซ้าย ไม่ใช่สมาธิเพชรก็พอเพียงแล้ว ส่วนอาการเจ็บนี้มันจะเจ็บทั้งนั้น นั่งเบาะนิ่มขนาดไหนถึงเวลามันจะเจ็บมันก็เจ็บเพียงแต่เจ็บช้าเจ็บเร็วเท่านั้นเอง แต่สิ่งเหล่านี้เราไม่ต้องกังวลมากนักหรอก เพราะว่ามันอยู่ที่สติของเรามากกว่า ถ้าเราฝึกสติมากๆ แล้วถึงแม้จะมีอาการเจ็บขึ้นมามันก็ไม่รู้สึกรำคาญได้ แต่ถ้าสติเราไม่ค่อยดีนี้ พอเจ็บนิดๆ แม้แต่คันนิดหน่อย มันก็กลายเป็นเรื่องปัญหาขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นก็**อย่าไปกังวลเรื่องของท่านั่งมากจนเกินไป ให้กังวลกับการเจริญสติดีกว่า ว่าเราเจริญสติได้มากน้อยเพียงใด ว่าเราต้องเจริญมากๆ ถึงจะนั่งสมาธิแล้วได้ผล** และการเจริญสติจะมาเจริญตอนที่เราเริ่มนั่งไม่ได้มันไม่พอต้องเจริญสติมาก่อน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลยพยายามเจริญสติไปเรื่อยๆ

ถาม: *ถ้านั่งสมาธิกับพื้น เป็นเวลา ๙๐ นาที แล้วไม่รู้สึกปวดขา ทั้งๆ ที่ไม่ได้ขยับ แบบนี้คือ ผิดปกติไหม*

ตอบ: ก็สำหรับคนบางคนก็ไม่ผิดปกตินะ นั่งได้นาน บางคนก็นั่งไม่ได้นาน นั่ง ๑๕ นาทีก็เริ่มเกิดอาการปวดขึ้นมาแล้ว **ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าจิตสงบ มีสติมันก็เลยทำให้ไม่รู้ว่าการเจ็บปวดของร่างกาย**

ถาม: *เวลานั่งสมาธิรู้สึกอึดอัด ลมหายใจขัดๆ แก้ไขอย่างไร*

ตอบ: เวลานั่งสมาธิ ถ้าหายใจแบบขัดๆ **ถ้าเรานั่งโดยที่ไม่มีสติมันก็เป็นอย่างนี้ จึงต้องให้มีสติอยู่กับพุทโธพุทโธไป หรืออยู่กับลมหายใจเข้าออกไป** อย่านั่งเฉยๆ ถ้านั่งเฉยๆนี้มันจะไม่มีอะไรที่จะมาป้องกัน ปฏิกิริยาของใจให้เกิดขึ้น จนทำให้รู้สึกอึดอัดขึ้นมาได้

ถาม: *ในขณะฝึกปฏิบัติ หรืออธิษฐาน จะมีความคิดที่ไม่ดีแทรกเข้ามา สิ่งนั้นคืออะไร เราจะจัดการอย่างไร*

ตอบ: ก็เป็นความคิดที่เราเคยคิดมาก่อน มันก็สามารถปรากฏขึ้นมาได้ทุกเวลา ไม่ว่าจะขณะที่ปฏิบัติหรือไม่

ปฏิบัติ ความคิดไม่ดีมันเกิดขึ้นได้อยู่เรื่อยๆ เพราะว่าเราสะสมมันมาเป็นเวลา ยาวนาน **เพราะฉะนั้นเราก็ต้องใช้ฝึกสติ เพราะการมีสตินี้จะสามารถระงับ ความคิดต่างๆ ได้ ทั้งดีหรือไม่ดี** ได้หมด

ถาม: *เวลานั่งสมาธิ มีความคิดเข้ามาวนเวียนฟุ้งไปเรื่อย ความคิดเหล่านี้มันยิ่งเฝ้าดู มันยิ่งมา เราจะจัดการกับมันอย่างไร สติเราจะทันความคิดได้อย่างไร*

ตอบ: อย่าไปทัน **เราไม่ทันมันหรอก** เราต้องใช้การบริกรรม พุทโธ พุทโธ ไป แข่งกับมัน มันจะคิดเรื่องอะไรก็ปล่อยมันคิดไป เราก็จะอยู่กับพุทโธ พุทโธ พุทโธไป เท่านั้น ถึงจะชนะมันได้ ถึงจะหยุด จะทันมันได้ ถ้าไปดูความคิดมันก็ยิ่งพาเราไปใหญ่ มันคิดเรื่องนี้แล้วมันไปต่อเรื่องนั้นแล้วก็ไปต่อ ดีไม่ดีเราไปคุยกับมันต่อด้วยซ้ำไป ไปกันใหญ่เลย เพราะฉะนั้น**อย่าไปดูความคิด ถ้าอยากจะหยุดความคิด จะหยุดความคิดนี้ต้องใช้คำบริกรรม พุทโธ พุทโธ หรือการสวดมนต์ อิติปิโส ไปหลายๆ จบก็ได้**

ถาม: *บริกรรมพุทโธได้เพียงขณะสั้นๆ จิตก็หลุดไปคิดเรื่องอื่น พอนึกได้ก็กลับมาพุทโธอีกครั้ง แบบนี้คือปกติ*

ใช่หรือไม่ ต้องทำอย่างไรเพื่อให้เราสามารถให้จิตเราอยู่กับพุทโธได้นานขึ้น

ตอบ: ก็ต้องพุทโธบ่อยขึ้น ถ้าเรามาพุทโธตอนที่เรานั่งมันก็จะเป็นแบบนี้ ถ้าเราอยากจะให้มันไม่หาย ไม่พุทโธหาย เราก็ต้อง**หมั่นพุทโธทั้งวันเลย ก่อนที่เราจะมานั่งสมาธิ** พอลืมตาขึ้นมา พอเริ่มไปทำภาระ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เราก็พุทโธๆ รับประทานอาหาร แต่งเนื้อ แต่งตัว ก็พุทโธๆ ไป จะหยุดพุทโธก็ต่อเมื่อเราจำเป็นจะต้องใช้ความคิด คิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ พอเราไม่ต้องคิดก็ พุทโธต่อ จนกว่าความคิดมันจะหยุด ถ้ามันหยุด เราก็ไม่ต้องพุทโธ แต่พอมันเริ่มคิดใหม่ เราก็พุทโธใหม่ ต้องทำอย่างนี้ **แล้วเวลามานั่งสมาธิ พุทโธมันจะไม่หลุด มันจะอยู่กับจิตไป แล้วมันจะพาจิตให้เข้าสู่ความสงบได้**

ถาม: *ตอนเราพุทโธ พุทโธ เร็วๆ เราจะหายใจอย่างไรครับ เช่น พุทโธ ๓ ครั้ง แล้วหายใจ ๑ ครั้งแบบนี้หรือเปล่า*

ตอบ: ไม่หรอก ไม่ต้องไปสน **อย่าเอาพุทโธไปผูกกับการหายใจ** ทิ้งการหายใจไปเลย **ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทธโธอย่างเดียวเลย**

ถาม: *การภาวนาคำว่า “พุทโธ” เพื่อให้จิตจดจ่อและมีสติ ว่า ควรภาวนาด้วยความเร็วประมาณไหน ขอช่วยสาธิต สัก ๓-๔ ครั้ง*

ตอบ: ปกติก็ธรรมดาตามสบาย พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธไป **แต่ถ้ามันมีเหตุการณ์ที่คับขัน มีความทุกข์ มีความเครียดเข้ามามาก ก็อาจจะให้มันเร็วขึ้น** ถ้ามันไม่ยอม ถ้ามันถูกความคิดต่างๆ ดึงไป ก็อาจจะต้องบริกรรมให้เร็วขึ้น ให้ถี่ขึ้น เช่น เวลาเจอความเจ็บปวด นั่งภาวนาแล้วเจ็บปวด ถ้าพุทโธ พุทโธ ธรรมดานี้ มันอาจจะสู้ไม่ไหว ก็อาจจะต้องให้เร็วขึ้น พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไป เพื่อให้ใจไม่ไปคิดถึงความเจ็บป่วยของร่างกาย หรือว่าเหตุการณ์ที่ทำให้เราเศร้าโศก เสียใจ หรือวุ่นวายใจ ใจมันยังพยายามจะไปคิดถึงเรื่องนั้นอยู่ ก็อาจจะต้องใช้พุทโธ พุทโธให้ถี่ขึ้น ให้เร็วขึ้น **แต่ถ้ายังปกติ** ไม่มีเหตุการณ์ ไม่มีทุกข์ ไม่มีความเครียดขึ้นมา เราเจริญสติเหมือนกับการทำการบ้าน **ก็ทำแบบสบายๆ เพื่อให้จิตมันติดนิสัยกับคำบริกรรมพุทโธให้ได้** เพราะถ้าไม่มีนิสัยในการบริกรรมพุทโธ เวลาเจอความทุกข์ความเครียด มันพุทโธไม่ออก

ถาม: *นั่งภาวนาไปยังไม่นาน แต่พอดูลมไป ดูลมมาด้วยพุทโธ เหมือนไม่มีลมเข้า ไม่มีลมออก และเหมือนไม่มีร่างกาย มีแต่อากาศโล่งๆ แบบนี้เราต้องปฏิบัติอย่างไรต่อไป*

ตอบ: ถ้ายังบริกรรมพุทโธได้ ก็บริกรรมพุทโธต่อไป ไม่ต้องดูอะไร ให้อยู่กับพุทโธๆ ไป **อย่าปล่อยให้ใจคิด**

ถาม: *การบริกรรมพุทโธอย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึงลมหายใจเหมือนเป็นการบังคับความคิดให้หยุดคิดเรื่องอื่น คิดแต่คำว่าพุทโธ เหมือนเราต้องท่องคำว่าพุทโธอยู่ในใจโดยไม่ออกเสียงเท่านั้นหรืออย่างไร*

ตอบ: ความจริงไม่ได้บังคับมันไม่ให้มันหยุดคิดหรอก เพียงแต่ว่าดึงเอาความคิดมาคิดในทางพุทโธแทน เวลาคิดทางพุทโธต่อไป มันก็ไปคิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ไม่ได้แล้ว แต่ก็ยังใช้ความคิดอยู่ เพียงแต่ว่า**ความคิดของพุทโธนี้มันเป็นคำกลางๆ มันไม่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา** ไม่ทำให้เกิดกิเลส รัก ชัง กลัว หลงขึ้นมา มันทำให้จิตเป็นสมาธิ เป็นอุเบกขาได้ ด้วยคำบริกรรมพุทโธๆ

ถาม: *การมีสติให้อยู่กับพุทโธ ทำอย่างไรเพื่อไม่ให้กลายเป็นการเพ่ง*

ตอบ: มันก็เป็นการเพ่งอย่างหนึ่ง เพียงแต่เราไม่เรียกว่าเพ่งเท่านั้น เราเรียกบริกรรม คือให้ใจจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมพุทโธ แต่ถ้าเราดูลมเราก็เรียกว่าเพ่ง เพราะเป็นการดู มันเป็นคำศัพท์ที่เราใช้กันนั่นเอง เพ่งดูลม หรือบริกรรมพุทโธ **มันก็เป็นเหมือนกับการควบคุมจิตให้เราอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั่นเอง**

ถาม: *ผมเพิ่ง ม. ๓ ทำกรรมฐานตามวิชาธรรมกายของหลวงพ่อวัดปากน้ำ พอปฏิบัติเสร็จแล้วรู้สึกแน่นที่หัวมากมันตึงๆ ผมคิดว่าน่าจะเกิดจากการเพ่งลูกแก้วที่ศูนย์กลางกาย*

ตอบ: อาจจะเป็นไปได้ อาจจะเป็นความเกร็งของเรา เราต้องนั่งแบบอย่าไปเกร็งได้ไหม หรือว่าเปลี่ยนมาดูลมหายใจแทนได้หรือเปล่า **เพราะว่าการที่ใช้การเพ่งให้ระลึกถึงภาพนี้ มันอาจจะต้องใช้กำลังมากกว่าที่เรามีอยู่ ก็เลยลองทำของที่มันง่ายไปก่อน ดูลมหายใจไป**

เพราะลมนี้เราไม่ต้องจินตนาการ มันมีอยู่แล้ว เพียงแต่ให้เฝ้าดูมันเฉยๆ มันก็จะลดภาระของจิตที่จะต้องทำงานให้น้อยลงไป หรือถ้ายังทำไม่ได้ก็สวดมนต์ไปก่อนดีกว่า **นั่งสวดมนต์ไปภายในจิตใจไปก่อน กำลังสติของเรายังอาจจะมีกำลังน้อยไป ไม่พอ**

ถาม: *นั่งสมาธิบริกรรมพุทโธแบบนี้ทุกคืน ครั้งละครึ่งชั่วโมงนานหลายปีแล้ว แต่จิตไม่เคยถึงจุดที่จะรวมจนนิ่งและเบาสบายเลย ควรปรับปรุงอย่างไร*

ตอบ: ก็ต้องฝึกสติให้มากขึ้น ก่อนที่จะมานั่ง แสดงว่าสติเรามีกำลังน้อย สู้กำลังของกิเลสที่คอยผลักดันให้จิตเราออกมาข้างนอกไม่ได้ ยังต้องหมั่นฝึกสติ ทั้งวันเลย ถ้าทำได้

ถาม: *นั่งภาวนาไป บางครั้งก็จะเห็นพระอริยสงฆ์ที่ท่านมรณภาพไปแล้ว มาแป๊บก็หายไป บางครั้งจะเห็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลายครั้งที่จะเห็นภาพแบบนี้เป็นเพราะอะไร*

ตอบ: เพราะไม่มีสติ ถ้านั่งสมาธิมีสติจะไม่เห็นอะไร จะมีแต่ความว่าง เพราะฉะนั้นเวลานั่งเราไม่ต้องการเห็นอะไร เพราะเห็นแล้วมันจะทำให้ใจเราไม่สงบ ใจไม่ว่าง **ความหมายของการนั่งสมาธิภาวนานี้ ก็เพื่อให้จิตสงบ ให้ว่าง ก็จะได้สัมผัสกับอุเบกขา และความสุขที่ได้จากการสงบ** เพราะฉะนั้นเวลานั่งสมาธิต้องมีสติกำกับใจ เช่น สติดูลมหายใจเข้าออก หรือสติอยู่กับพุทโธ เป็นต้น แล้วภาพต่างๆ จะไม่ปรากฏขึ้นมา

ถาม: *เวลาผมนั่งสมาธิแล้วยังมีภาพนั้น ภาพนี้ลอยมาจะทำอย่างไร*

ตอบ: อย่าไปสนใจ ให้เราเกาะติดอยู่กับการดูลมหายใจ หรืออยู่กับการบริกรรมพุทโธเพียงอย่างเดียว ภาพอะไรปรากฏขึ้นมา อย่าไปสนใจ ความรู้สึกเจ็บ หรือไม่เจ็บตรงนั้น ตรงนี้ก็ไม่ต้องไปสนใจ คันตรงนั้น คันตรงนี้ ก็ไม่ต้องไปสนใจ **ให้อยู่กับลมหายใจ หรืออยู่กับคำบริกรรมพุทโธไปอย่างเดียว แล้วเดี๋ยวอาการต่างๆ ก็จะหายไปหมด**

ถาม: *เวลานอนไม่หลับพยายามบริกรรมพุทโธ คิดแต่ว่าพุทโธ พุทโธ ก็ยิ่งนอนไม่หลับ เพราะเหมือนจิตเราต้องคิดไม่ยอมหยุดนิ่ง*

ตอบ: ไม่ใช่หรอก **ที่มันนอนไม่หลับเพราะอยากหลับมากกว่า** เวลาบริกรรมพุทโธ ก็พุทโธไป แต่อย่าไปอยากให้มันหลับ พุทโธๆ จะทำให้เราหยุดคิดเรื่องราวต่างๆ ได้ แล้วก็จะหลับไปในที่สุด แต่ถ้าเราพุทโธๆ แล้วก็มีความอยากให้พุทโธนี้ทำให้เราหลับนี้ มันจะไม่หลับ ดังนั้น **อย่าไปอยากหลับ ให้อยู่กับพุทโธไป ไม่รู้ไม่ชี้ว่าจะหลับหรือไม่หลับ** ไม่สำคัญ ขอให้อยู่กับพุทโธไปเรื่อยๆ แทนที่จะปล่อยให้มันไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้ามันใช้พุทโธไม่ได้ก็ลองดูลมหายใจแทนก็ได้ จะได้ไม่ต้องใช้ความคิด แต่ข้อสำคัญอย่าไปอยากให้มันหลับ **ถ้าตัวอยากมีแล้ว มันเป็นตัวที่จะขวางความหลับ** เพราะมันจะนึกอยู่เรื่อย เมื่อไหร่จะหลับสักที เมื่อไหร่จะหลับสักที ยิ่งคิดอย่างนี้แล้วยิ่งไม่มีวันหลับได้ ต้องลืมไป เรื่องของการหลับไม่หลับ **ขอให้อยู่กับลมไป อยู่กับพุทโธไปอย่างเดียว**

ถาม: *แม่ชีสวดมนต์นั่งสมาธิ มันเกิดความง่วงอย่างมาก พยายามต่อสู้ มันก็จะหลับ เพิ่งจะเป็น แก้ได้อย่างไร อีกเรื่องคือ การที่เวลาเราทำอะไรหรือพูดอะไร มักมีคนเข้าใจผิดแล้วมองในแง่ไม่ดี แม่ชีเป็นคนพูดห้วนๆ นี่คือวิบากกรรมที่เราต้องเจอใช่ไหม ทั้งที่เราไม่ได้มีเจตนาไม่ดีเลย*

ตอบ: ถ้าเรานั่งสมาธิแล้วง่วง **สวดมนต์แล้วง่วง ขอให้ลุกขึ้นมาเดินแทน** ลุกขึ้นมาเดินแล้วก็สวดมนต์ไปภายในใจได้เหมือนกัน เดินสวดมนต์ก็ได้ ไม่บาป ไม่ขาดความเคารพ ถ้าเราปฏิบัติตามลำพังของเราคนเดียว เราก็เดินไปก็สวดไป สวดออกเสียงเบาๆ ก็ได้ หรือสวดไปภายในใจก็ได้ แล้วแก้ความง่วงได้จนกว่าเราจะ**หายง่วงแล้วเราก็กลับมานั่งใหม่**

ส่วนเวลาที่มีคนเข้าใจผิด หรือมองเราในแง่ไม่ดี มันก็เรื่องปกติของคน คนในโลกนี้มีหลายรูปแบบด้วยกัน คนที่ชอบมองคนในแง่ร้ายก็มี คนที่ชอบมองคนในแง่ดีก็มี เราไม่สามารถที่จะไปแยกแยะ หรือเลือกได้ อยู่ในโลกนี้มันก็ต้องเจอทั้งสรรเสริญและนินทาเป็นธรรมดา แม้แต่

พระพุทธเจ้าก็ต้องเจอสรรเสริญและนินทาเหมือนกัน **ข้อสำคัญก็คือเราต้องทำใจให้เฉยให้ได้ อย่าไปวุ่นวายกับปฏิกิริยาของผู้อื่น ให้เรามาคอยรักษาใจของเราให้เป็นอุเบกขา วางเฉยเท่านั้นเอง**

ถาม: *เวลาทำการนั่งสมาธิรู้สึกว่ามีสภาวะร่างกายขนลุกเรื่อยๆ จะทำอย่างไร*

ตอบ: ก็ไม่เป็นไร **ก็รู้เฉยๆ ไป พยายามให้จิตสนใจอยู่กับการภาวนา** ให้อยู่กับลมไปหรืออยู่กับพุทโธไป **ส่วนอาการต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาก็ปล่อยมันไป** ไม่ต้องไปให้ความสำคัญกับมัน **เดี๋ยวมันก็หายไปเอง**

ถาม: *บางครั้งหายใจไม่ค่อยสะดวก จะกำหนดลมหายใจอย่างไร เป็นบ่อยมาก อยากกราบขอพรจากท่านพระอาจารย์พรุ่งนี้วันเกิด ติดตามฟังเทศน์ท่านทุกครั้ง*

ตอบ: ถ้าดูลมหายใจไม่ได้ **ก็ใช้คำบริกรรมพุทโธๆ ไป หรือสวดมนต์ไป อิติปิโสไปเรื่อยๆ ก็ได้ นี่แหละพรอันประเสริฐ ก็คือการทำใจให้สงบ จะได้ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง**

ถาม: *เวลานั่งสมาธิ (ใช้พุทโธ ร่วมกับหายใจเข้าออก) จะมีปัญหาเรื่องน้ำลายทีร่างกายสร้างขึ้นมาเรื่อยๆ ถ้ากลืนน้ำลายก็กลัวว่าจะเสียสมาธิ ครั้นจะทนต่อไปก็จะนั่งไม่ได้นาน ควรทำอย่างไร*

ตอบ: อย่าไปสนใจ **ก็ให้เราใช้พุทโธๆ ไป ไม่ต้องไปสนใจกับเรื่องน้ำลาย ถ้ามันจะไหลก็ปล่อยมันไหลไป** เดี๋ยวเราเลิกจากนั่งสมาธิ เราค่อยมาเช็ด มาล้างได้ ให้คิดอย่างนี้ก็แล้วกัน อย่าไปสนใจ ถ้าเราไม่ไปสนใจแล้วมันจะหายไปเอง น้ำลายมันไม่ไหลหรอก ทีนี้ถ้าเรายิ่งไปคิดถึงมัน มันยิ่งไหลออกมาใหญ่

ถาม: *แล้วเวลาจริงๆ ตอนที่สงบ มีการกลืนน้ำลายไหม*

ตอบ: ไม่มีหรอก เวลาสงบร่างกายก็นิ่งเฉย

ถาม: *การบริกรรมพุทโธสามารถบริกรรมไปพร้อมกับการระลึกถึงพระพุทธเจ้าได้ไหม ถ้าทำแล้วสงบดี*

ตอบ: ได้ พุทโธคือพระพุทธเจ้า ไม่ทราบว่าเวลาเราระลึกถึงพระพุทธเจ้านี้ระลึกอย่างไร หน้าตาของท่านหรือ

พระพุทธรูปหรือ หรือประวัติของท่าน หรืออะไร **พุทโธนี้ก็คือพระพุทธเจ้านี้เองที่เราระลึกถึงกัน**

ถาม: *กระผมใช้การทำเกษตร ขุดดินถากหญ้า การเดิน การหายใจเป็นองค์ภาวนาหมดเลย ถือเป็นความเพียรชอบไหม*

ตอบ: ถ้ามีสติก็ถือว่าเป็นความเพียรชอบ

ถาม: *เวลานั่งสมาธิ ความคิดฟุ้งตลอด เลยกำหนดว่าจิตหนอ ปรากฏว่าจิตเกิดรวมได้ จากนั้นก็ควรกำหนดพุทโธต่อไหม*

ตอบ: ก็แล้วแต่ **ถ้ารวมได้ด้วยจิตหนอ ก็จิตหนอแทนก็ได้ มันก็เป็นเพียงคำบริกรรมคำหนึ่งเท่านั้นเอง ที่มันอาจจะถูกจริตกับเราก็ได้** อย่างตอนที่เราฝึกหัดเราก็ไม่ได้ใช้พุทโธ เราก็ใช้อนิจจัง แค่ท่องว่าคำว่าอนิจจัง อนิจจัง มันก็ทำให้จิตสงบได้ มันแล้วแต่ **มันเป็นเพียงแต่คำพูด คำพูดที่มันเป็นกลาง ที่มันไม่ผลิตอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา** ไม่เหมือนคิดถึง เงิน เงิน เงิน เงิน นี้ มันเกิดความเครียดขึ้นมาว่าเงินเรามีเหลือเท่าไหร่ เงินพอใช้ไหม มันก็เป็นเพียง

แต่คำพูดคำเดียว **เพราะฉะนั้นก็เลือกได้ว่าอันไหนที่มันเหมาะกับจริตของเรา** บางคนคิดถึงตาย ตาย ตาย ตาย จิตก็รวมได้ก็มี นั่นก็อนิจจังเหมือนกัน แต่เป็นภาษาไทย

ถาม: *จะทำอย่างไรให้จิตนิ่ง ในขณะที่นั่งสมาธิจิตหลุดอยู่ตลอด*

ตอบ: ก็ต้องบริกรรมพุทโธ พุทโธ ไปอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดบริกรรม หรือดูลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ไม่ปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องอื่น แต่ถ้าเราไม่ฝึกสติมาล่วงหน้าก่อนจะทำไม่ได้ เพราะฉะนั้น**ต้องฝึกสติมาก่อน ก่อนที่เราจะมานั่ง** ต้องฝึกท่องพุทโธ พุทโธ ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาเลย เวลาเราทำอะไรที่ไม่ต้องใช้ความคิดก็พุทโธ พุทโธ ไปอย่าปล่อยให้มันคิด เช่น เวลาอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร แทบจะไม่ต้องใช้ความคิดเลย **เราก็ใช้พุทโธ พุทโธ คอยควบคุมความคิดไว้ ถ้าอย่างนั้นแล้วเวลามานั่งสมาธิ จิตจะไม่หลุด จิตจะอยู่กับพุทโธ จิตจะอยู่กับลมหายใจ**

ถาม: *ช่วงหนูนั่งสมาธิอยู่ ความคิดที่ห่วงแม่มันแวบเข้ามา เกิดการต่อสู้กันระหว่างความคิดที่ให้ปล่อยวาง*

ปลงกับความพะวงอยากลุก มันสู้กันไปมา สุดท้ายหนูปล่อยวางไม่ได้ ลุกออกจากสมาธิแล้วโทรหาแม่

ตอบ: ก็ต้องพยายามฝึกสติให้มากขึ้น ก่อนที่มานั่งพยายามหมั่นฝึกสติหยุดความคิดต่างๆ **การปฏิบัติธรรมต้องเริ่มตั้งแต่เวลาเราตื่นขึ้นมาเลย** พอลืมตาขึ้นมาสิ่งแรกที่เราต้องปฏิบัติคือสติ **คุมจิตไว้อย่าให้คิดด้วยการบริกรรมพุทโธ พุทโธ** หรือด้วยการบังคับให้เฝ้าดูว่าร่างกายกำลังทำอะไร และต่อไปเวลานั่งสมาธิมันก็จะคุมความคิดได้ ก็จะนั่งแล้วไม่ต้องออกจากสมาธิได้

ถาม: *ช่วงหลังมานี้โยมนั่งภาวนาลึก มีอยู่ครั้งหนึ่งรู้สึกมีแสงสว่างมากขึ้นมา เลยตกใจ ลืมตามองรอบห้องก็ไม่มีอะไร และพอหลังจากนั้นมาก็จะเห็นบ้างแต่ไม่มากจึงคุมจิตอยู่ โยมควรทำอย่างไร*

ตอบ: ไม่ควรสนใจ เวลานั่งสมาธิแล้วมีอะไรปรากฏขึ้นมาในจิตให้ถือว่ามัน เป็นเรื่องของความคิดปรุงแต่งของจิตเอง จิตเป็นผู้สร้างอาการต่างๆ เหล่านี้ขึ้นมา เพราะว่าเราอาจจะเผลอสติในช่วงนั้น **ขอให้เราดึงสติกลับมา**

ให้อยู่กับลมหายใจหรือกับคำบริกรรมพุทโธที่เราใช้อยู่ แล้วสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมา ก็จะหายไปเอง ไม่มีอะไรน่ากลัว

ถาม: *เวลานั่งสมาธิหลับตาภาวนาพุทโธ ตามลมหายใจเข้าออก แต่ยังมีปัญหาตอนหลับตา ชอบเพ่งในความมืดนั้น ทำให้ไม่มีสมาธิ ขอวิธีแก้ไขด้วย*

ตอบ: ให้เราอยู่กับพุทโธไป ท่องพุทโธ **หลับตาแล้วก็ท่องพุทโธๆ ไป ไม่ต้องดูลมก็ได้** ให้อยู่กับคำพุทโธเพียงคำเดียวก็ได้

ถาม: *เวลานั่งสมาธิ ตอนแรกกำหนดบริกรรม จากนั้นจิตเริ่มนิ่ง คำบริกรรมหายไป จิตยังรับรู้ลมหายใจ และเริ่มนิ่งขึ้นเหมือนลอยอยู่บนอากาศ จะต้องกำหนด หรือทำอะไรต่อไป*

ตอบ: ก็ถ้ายังดูลมได้ ก็ควรจะดูลมต่อไป เพราะว่ามันยังไม่รวมเต็มที่ มันเริ่มนิ่งแต่มันยังไม่นิ่งเต็มที่ เวลามันนิ่งเต็มที่ มันจะมีความรู้สึกที่อยู่คนละโลกเลย จากจิตที่หนักอกหนักใจ จะกายเบา จะมีความสุขมาก แล้วมัน

จะไม่อยากจะออกจากสภาพนั้นไป มันจะพยายามที่จะประคับประคองให้อยู่ในสภาพนั้นไปนานๆ

ถาม: *บริกรรมพุทโธ ถ้าบริกรรมแล้วใจไม่สงบ เอาความทุกข์ไม่ออก แต่เวลาบางทีถึงที่จิตโปร่ง จิตจะหลุดออกจากกิเลสอย่างอัตโนมัติ การเจริญสติ บางทีก็เอาทุกข์ไม่ออก ยิ่งบริกรรมเหมือนยิ่งรับรู้ว่า เรากำลังทุกข์หรือว่าใจเรามีความทุกข์ บริกรรมพุทโธก็เอาไม่อยู่ แต่พอจิตว่าง ใจสงบ สมาธิก็เกิดมีพลังขึ้นมาเหมือนได้ความสงบกลับมา แต่ตอนที่ใจทุกข์ สมาธิบริกรรมพุทโธก็เอาไม่อยู่ เฉพาะตอนจิตมีกิเลส มีกามราคะ มีความรัก ที่เคลือบไปด้วยความทุกข์*

ตอบ: ตอนที่บริกรรมพุทโธ บริกรรมด้วยความอยาก พุทโธ ๒ คำ อยากให้มันหายๆ **มันจึงไม่หาย** เพราะฉะนั้นอย่าไปอยาก **เวลาเราบริกรรมพุทโธ ให้ไม่รู้ไม่ชี้กับความทุกข์ที่เกิดขึ้น มันจะอยู่ก็ปล่อยให้มันอยู่ไป** ขอให้เราบริกรรมพุทโธไปเพียงอย่างเดียว ถ้าพุทโธต่อเนื่อง เดี๋ยวความคิดหรือกิเลสที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา จะถูกระงับด้วยพุทโธไป แล้วมันก็จะหายไปเอง

แต่อย่าไปบริกรรมสองสามคำ แล้วก็อยากให้มันหาย อย่างนี้ไม่มีวันหาย อยากให้มันหาย อยากบริกรรมอย่างเดียวพอ ตอนนี้ไม่ต้องการอะไร **ขอให้บริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ พุทโธ อย่างต่อเนื่อง ไม่นานเดี๋ยวความทุกข์มันก็จะหายไปเอง**

ถาม: *จะทราบได้อย่างไรว่ามีสมาธิหรือหลับในสมาธิ*

ตอบ: ต้องรู้ตัวเหมือนกับเราคุยกันนี้ ถ้าเราคุยกันฟังรู้เรื่อง ก็แสดงว่าเราไม่หลับใน **ถ้าฟังไปแล้วเคลิ้มๆ ไป นี้ก็แสดงว่าเราหลับในแล้ว เหมือนกัน**

ถาม: *ถ้านั่งสมาธิแล้วชอบหลับจะแก้ไขอย่างไร*

ตอบ: ให้เดินสมาธิ ลุกขึ้นมา**เดินจงกรมแทน แทนที่จะนั่ง** ลุกขึ้นมาเดินแทน แต่ก็ยังทำสมาธิเหมือนตอนที่นั่ง ถ้าดูลมก็เปลี่ยนมาดูเท้าแทน ถ้าพุทโธ ก็พุทโธต่อไป

ถาม: *เวลากระผมฟังธรรมเทศนาของหลวงปู่บุญฤทธิ์ ผมรู้สึกเย็นใจสงบ มีผลอะไรต่อจิตใจหรือไม่*

ตอบ: ก็มีแล้วไง **ความสงบ ความเย็นใจ ก็คือผลที่ได้รับจากการฟังเทศน์ฟังธรรม** อย่างเมื่อกี้บอกว่ามีอานิสงส์ ๕ ประการด้วยกัน ได้ยินได้ฟังธรรมที่อาจจะไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ธรรมที่เคยได้ยินได้ฟังแล้ว พอได้ฟังซ้ำอีกก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้น จะกำจัดความลังเลสงสัยต่างๆ ได้สี่ จะทำให้มีความเห็นที่ถูกต้อง และ ห้า จะทำให้จิตใจมีความสงบเย็นสบาย คือบุญที่ได้จากการฟังธรรม

ถาม: *ในการเดินจงกรม เราสามารถฟังธรรมะไปด้วยได้ไหม*

ตอบ: ถ้าจะฟังก็ได้ ถ้าเรายังไม่มีสติพอที่จะควบคุมใจให้อยู่กับการเดิน หรืออยู่กับคำบริกรรมพุทโธ แต่ถ้าเป็นไปได้ ไม่ควรที่จะอาศัยสิ่งภายนอก เพราะเราฟังธรรม เราก็ต้องมีเครื่องฟัง แล้วถ้าเกิดวันไหนเครื่องมันเสีย เราก็จะเดินจงกรมไม่ได้ เพราะฉะนั้นให้เรามาฝึกใช้แบบไม่ต้องใช้ของภายนอก **ให้ใช้ของที่มีอยู่กับตัวเรา จะได้ดูการก้าวเท้าของเรา** ซ้ายขวาๆ ไป **หรือให้บริกรรมพุทโธๆ ไป หรือจะสวด อิติปิโส ไปก็ได้ แต่ให้สวดไปภายในใจ อย่าส่งเสียง** จะไปรบกวนผู้อื่น แล้วจะไม่สุภาพ ไม่สวยงาม

อย่างนี้จะดีกว่าการที่เราจะใช้เครื่องเสียงมาเปิดฟัง เพราะถ้าเกิดเวลาไหนที่ไม่มีเครื่องเสียง เราก็อาจจะเดินจงกรมปฏิบัติธรรมไม่ได้

ถาม: *เมื่อเรานั่งแล้ว จิตมันปรุงแต่ง เราต้องพิจารณาแบบไหน*

ตอบ: ให้เราอยู่กับอารมณ์ที่เราใช้ภาวนานี่เอง ถ้าเราพุทโธก็อยู่กับพุทโธไป ไม่ต้องสนใจกับความคิดปรุงแต่ง ถ้าเราดูลมก็ดูลมไป **แล้วเดี๋ยวความคิดปรุงแต่งก็จะค่อยๆ เบาลง แล้วก็หยุดไปได้**

ถาม: *เมื่อบริกรรมจนพุทโธหาย สงบนิ่ง ควรดูต่อไปด้วยสติอย่างเดียว หรือหยิบหัวข้อธรรมมาพิจารณาได้เลย*

ตอบ: ให้นิ่งไปเฉยๆ อย่าไปพิจารณาเลย นั่งสมาธิไม่ให้คิด ให้นิ่งนานๆ จะพิจารณาธรรมนี้ พิจารณาตอนที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ เช่น ตอนนี้ถ้าอยากพิจารณาร่างกายก็พิจารณาได้ ว่าร่างกายของเรามันไม่เที่ยงนะ มันเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา มันไม่สวยงามนะ มันมีอาการต่างๆ ที่อยู่ภายใต้ผิวหนังของเรา มีโครงกระดูก มีปอด มีตับ

มีไต มีลำไส้ ร่างกายนี้มันเป็นเพียงธาตุ ๔ เวลาตายไปมันก็จะแยกออกจากกัน ธาตุทั้ง ๔ นี่พิจารณาได้ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาที่เราอยู่ในสมาธิ **เวลาอยู่ในสมาธิ ไม่ใช่เป็นเวลาพิจารณาอะไรทั้งสิ้น เป็นเวลาพัก**

ถาม: *ฝึกอานาปานสติเพื่อละความเจ็บปวดจากการปวดหัวได้หรือไม่*

ตอบ: ไม่ได้หรอก การปวดหัวมันเป็นเรื่องของร่างกาย แต่มันละส่วนของใจได้ คือเวลาเราปวดหัวนี้ ใจเรามักจะปวดตามด้วย แล้วอาจจะรุนแรงกว่าความปวดของทางร่างกายด้วยซ้ำไป พอเรานั่งสมาธิทำจิตให้สงบได้ อาการปวดทางใจจะหายไป แล้วอาการปวดทางร่างกายจะเบา จะไม่รู้สึกเดือดร้อนใจ จะอยู่กับอาการปวดของร่างกายได้ อาการปวดหัวได้ ถ้าเราระงับความปวดใจได้ ความเครียดที่เกิดจากการปวดหัวได้ ดีกว่าไปรับประทานยาแก้ปวด รับประทานยาแก้ปวดแล้วมันก็จะต้าน มันก็จะต้องเพิ่มปริมาณขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วก็เวลาไม่ได้รับประทาน ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกเพราะติดยาแก้ปวด

ดังนั้นอย่าไปใช้ยาแก้ปวดแก้ปัญหาเรื่องความเจ็บป่วยของทางร่างกาย ใช้การนั่งฝึกสมาธิดีกว่า เพราะถ้าใจสงบแล้ว การปวดจริงๆ ๙๐ เปอร์เซ็นต์จะหายไป เป็นอาการปวดทางใจ เหลือ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นอาการปวดทางร่างกาย ซึ่งเราไม่ต้องทำอะไร ถ้าใจเรามีความสงบแล้ว อยู่กับความปวดของร่างกายได้อย่างสบาย จะทำให้ไม่ติดยาแก้ปวด สมัยนี้ทางประเทศตะวันตกนี้เขามีปัญหาเรื่องคนติดยาแก้ปวดกันมาก ต้องเพิ่มระดับความรุนแรงของยาแก้ปวด กลายเป็นยาเสพติดชนิดต่างๆ แล้วในที่สุดก็ต้องตายเพราะการติดยาแก้ปวด

ถาม: *การที่เราฟังธรรมะของพระอาจารย์หลายๆ องค์ และเกิดเจริญในธรรมมากขึ้น แต่การปฏิบัติไม่เคร่งครัด ทำตามเวลาสะดวก จะแก้ไขหรือมีอุบายใด ที่ให้เกิดความมุ่งมั่นในการปฏิบัติมากขึ้น*

ตอบ: เราก็ต้องตั้งตารางไว้ จัดตารางไว้ว่า เวลานี้เราจะปฏิบัติธรรม ทำตารางเหมือนกับเวลาที่เราไปโรงเรียน โรงเรียนเขาจะมีตารางสอนใช่ไหม เวลานี้เรียนวิชานี้ เวลานั้นเรียนวิชานั้น **พอถึงเวลาเราก็ต้องทำตามตาราง**

เหมือนกัน ชีวิตเราก็เป็นเหมือนโรงเรียน การปฏิบัติธรรมนี้ก็เหมือนไปโรงเรียน เราต้องกำหนดว่าเราจะนั่งสมาธิตอนไหนเดินจงกรมตอนไหน เจริญสติตอนไหน มันมีตารางของมันอยู่

ถาม: *การรับฟังธรรมอย่างเดียว ไม่ได้ปฏิบัติธรรมภาวนาจะได้บุญหรือไม่ และถ้าได้บุญ การฟังธรรมทั้งวันกับการฟังธรรมครั้งเดียวใน ๑ วัน ผลลัพธ์จะได้บุญเท่ากันไหม*

ตอบ: คือการฟังก็เป็นการได้บุญครึ่งหนึ่ง ก็คือได้ความรู้ความรู้ว่าเราต้องกระทำอะไร เหมือนการได้แผนที่ แต่เรายังไม่ได้ออกเดินทางไปที่จุดหมายปลายทางที่เราต้องไป ถ้าเราต้องการที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการไป เราก็ต้องเดินไปตามแผนที่ที่เราได้มา ถ้าเราไม่ได้แผนที่เราก็จะไม่รู้ว่าจุดหมายที่เราต้องการไปนั้น ไปอย่างไร ดังนั้น**การฟังธรรมนี้ก็ได้ประโยชน์เพียงครึ่งเดียว** แต่ยังไม่ได้สมบูรณ์ **จะได้สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อเราได้ปฏิบัติตามปฏิบัติธรรม และเราก็จะได้ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ** ผลที่ได้จากการได้ยินได้ฟังธรรมนี้เพียงแต่ทำให้เรารู้ว่าอะไรเป็นอะไร แต่ถ้าเรายังไม่ปฏิบัติ เราก็ยังจะไม่ได้บุญที่เกิดจากการปฏิบัติ

ถาม: *ถ้าใจว่าง ใจสงบ เข้าอัปปนาได้แล้ว การสลับกับวิปัสสนา การบรรลุธรรมจะเกิดช่วงไหน*

ตอบ: ก็ต้องรอออกจากอัปปนาก่อน อยู่ในอัปปนานี้ เจริญวิปัสสนาไม่ได้ **ต้องออกมาจากสมาธิ ออกมาจากอัปปนาแล้วก็พิจารณาขันธ์ ๕ ก่อน เพื่อให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์** เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา **แล้วก็สามารถปล่อยวางขันธ์ ๕ ได้** ไม่ยึดติดกับขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเราของเรา เช่น ร่างกาย ไม่กลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกาย **อันนี้ก็จะบรรลุธรรมขั้นที่ ๑ ได้ ขั้นพระโสดาบัน**

ถาม: *เราต้องนั่งสมาธินานแค่ไหน พอใจสงบเราสามารถออกจากการนั่งสมาธิได้เลยไหม หรือเราต้องนั่งให้ใจสงบกันนานๆ โยมยังไม่ค่อยเข้าใจการนั่งสมาธิ กับความนานกับความสงบ กับการหยุดการนั่งสมาธิในครั้งนั้นๆ ว่าใช้อะไรเป็นเกณฑ์ หรือควรเอาที่โยมพอใจเป็นเกณฑ์*

ตอบ: สมาธินี้คือความสุข เหมือนกับเวลาเราพบกับความสุขกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็อยากจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่กับเราไปนานๆ ให้ความสุขกับเราไปนานๆ สมาธิก็เป็นลักษณะนั้น สมาธิถ้าเราพบแล้ว **มันจะให้ความสุขกับเรา เราก็จะ**

อยากให้มันอยู่กับเราไปนานๆ ทีนี้ มันจะอยู่นานกับเราหรือไม่ มันอยู่ที่กำลังของสติของเรา เพราะในใจเรายังมีกำลังของกิเลส ที่จะคอยดึงเราออกจากสมาธิ เพราะกิเลสเราอยากจะหาความสุข จาก รูป เสียง กลิ่น รสนั่นเอง ดังนั้น **การนั่งสมาธินี้ก็คือการต่อสู้กับกำลังของกิเลส** ที่จะคอยผลักดันจิตของเราให้ออกไปหารูป เสียง กลิ่น รสกัน เราก็ต้องใช้สตินี้ เป็นผู้ผลักดันจิตของเรา ให้เข้าไปในสมาธิ **ดังนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่ากำลังของสติเรามีมากมีน้อย ถ้ามีมากเราก็จะเข้าไปได้ลึกและอยู่ได้นาน ถ้ามีน้อยก็จะเข้าไปได้ไม่ลึก และอยู่ได้ไม่นาน** นี่คือตัวที่ไปกำหนด ไม่ใช่เวลานาฬิกาที่เราตั้งไว้

ถาม:*เมื่อจิตสงบจนกลายเป็นสมาธิแล้ว ความคิดที่เกิดขึ้นมันเร็วมาก เร็วกว่าตอนสมัยที่จิตยังไม่สงบ หนูดูไม่ทันการเกิดของความคิด กว่าจะรู้ตัวความคิดก็ผ่านไปได้สักพักเสียแล้ว ตรงนี้ต้องทำอย่างไรให้สติไวขึ้น หรือภาวนาไปทุกวันๆ สติจะไวขึ้นของมันเอง*

ตอบ: คือมันยังไม่สงบจริง ถ้าสงบจริงแล้วความคิดจะไม่มี ยังไม่เรียกว่าเป็นสมาธิ เวลาฝึกสมาธินี้ ต้องมีสติ

คอยควบคุมใจไม่ให้คิด ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธ หรืออยู่กับลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว จนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง สักแต่ว่ารู้ ความคิดหายไป อันนั้นน่ะถึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิ **อันนี้แสดงว่ายังไปไม่ถึงจุดนั้น แล้วก็คิดว่ามีสมาธิแล้ว** แล้วก็ไปดูความคิด มันก็ดูไม่ทันความคิด เพราะความคิดมันเร็วกว่า **เพราะฉะนั้นจึงต้องฝึกสติให้มากๆ ตอนก่อนที่จะมานั่ง** แล้วเวลานั่งก็ต้องมีสติคอยกำกับใจให้อยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับลมหายใจเข้าออก จนกว่าจิตจะดิ่งเข้าไปรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ คือเป็นผู้รู้สักแต่ว่ารู้เพียงอย่างเดียว ความคิดปรุงแต่งหายไป เหลือแต่ความสงบ ความเย็น ความสบาย เหลือแต่อุเบกขา

ถาม: *พุทโธหาย เหลือจิตผู้รู้ กับใจและกาย ต้องทำอย่างไรต่อ เพื่อให้ก้าวเดิน*

ตอบ: ถ้าพุทโธหายแล้ว แต่ความคิดยังไม่หาย ก็ต้องนึกพุทโธต่อ ถ้ายังคิดต่อ ก็ต้องใช้พุทโธสู้กับมันไป จนกว่าความคิดจะหายไป **ถ้าเหลือแต่ผู้รู้ตามลำพัง ไม่มีความคิด** ไม่มีการรับรู้ว่ากายอยู่ตรงไหนอย่างไร **ตอนนั้นก็ไม่ต้องทำอะไร แสดงว่าจิตนิ่งสงบแล้ว**

ถาม: *เวลานั่งสมาธิเมื่อจิตสงบ เราควรจะเอาจิตไปจับความว่าง หรือให้เอาจิตมาอยู่กับลมหายใจต่อไป*

ตอบ: ถ้ายังไม่สงบเต็มที่มันก็ต้องให้มันอยู่กับลมหายใจต่อไป ถ้ามันสงบเต็มที่แล้ว ไม่ต้องเกาะอะไรทั้งสิ้น มันจะอยู่เฉยๆของมันเอง โดยธรรมชาติ

ถาม: *เวลาผมนั่งสมาธิแล้วยังมีภาพนั้นภาพนี้ลอยมา จะทำอย่างไร*

ตอบ: อย่าไปสนใจ **ให้เราเกาะติดอยู่กับการดูลมหายใจ หรืออยู่กับการบริกรรมพุทโธเพียงอย่างเดียว ภาพอะไรปรากฏขึ้นมา อย่าไปสนใจ** ความรู้สึกเจ็บ หรือไม่เจ็บตรงนั้น ตรงนี้ ก็ไม่ต้องไปสนใจ คันตรงนั้น คันตรงนี้ ก็ไม่ต้องไปสนใจ ให้อยู่กับลมหายใจ หรืออยู่กับคำบริกรรมพุทโธไปอย่างเดียว **แล้วเดี๋ยวอาการต่างๆ ก็จะหายไปหมด**

ถาม: *พยายามกำหนดสติทุกอิริยาบถ ๖ สัปดาห์ คืนหนึ่งนั่งสมาธิเผลอไล่ไปอดีต อนาคต ไปกับความคิดแล้วดึงกลับมาพุทโธ ดึงกันไปกันมาอย่างนี้ จนใจอยู่กับพุทโธ*

แยกออกไปสั้นๆ สั้นเข้าๆจนแยกไม่ออก แล้วสุขประหลาดที่ไม่เคยพบเกิดขึ้น การตัดคิด สายๆ คลายหายไป หายไป อันนี้คือฌานใด

ตอบ: ก็ไม่ทราบเหมือนกันว่าฌานใด **ไม่ต้องสนใจ ขอให้ใจเราสงบ ใจเราสบายก็แล้วกัน**

ถาม: *กลางวันภาวนา แต่ช่วงเย็นอ่านพระเจ้า ๕๐๐ ชาติ จะส่งผลเสียในการภาวนาเพื่อพระนิพพานไหม*

ตอบ: ถ้าเราต้องการภาวนา **การภาวนานี้มันดีกว่าการอ่านหนังสือ อ่านธรรมะ** แต่ถ้าเรายังไม่มีความรู้ทางธรรมะ เราก็อาจจะต้องอ่านธรรมะก่อน เพราะฉะนั้นก็อยู่ที่ว่าเราอ่านเกี่ยวกับอะไร ถ้าเราอ่านแล้วไม่เกี่ยวกับการภาวนาไม่ได้ช่วยให้การภาวนาเราก้าวหน้า ก็อย่าอ่านดีกว่าเอาเวลามาภาวนาดีกว่า แต่ถ้าเราภาวนาไม่เป็น เราก็ต้องอ่านธรรมะที่สอนให้เรารู้จักวิธีภาวนาที่ถูกต้องก่อน แล้วเราค่อยไปภาวนา **เมื่อภาวนาแล้วควรทุ่มเทให้กับการภาวนามากกว่าการอ่านหนังสือ อ่านได้เป็นบางครั้งบางคราว** ถ้าเรายังสงสัยในเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ เราก็

ไปค้นหาข้อมูลมาเพิ่มเติม **เพื่อสนับสนุนการภาวนาของเรา อย่างนี้ดีกว่า**

ถาม: *การที่ใจเราไม่โปร่ง เป็นเพราะใจเรายังยึดมั่นกับความไม่เที่ยงใช่ไหม*

ตอบ: มันไม่สงบนั่นเอง **ใจมันไม่โปร่งเพราะมันไม่สงบ** มันหนักอกหนักใจ **เพราะความคิดปรุงแต่ง และความยึดมั่นถือมั่น ความอยากให้สิ่งต่างๆ เที่ยงแท้แน่นอน** แต่สภาพความเป็นจริงไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน มันเลยทำให้เราวิตกกังวลไปต่างๆ นานานั้นเอง

ถาม: *จิตมันเห็นขณะที่เลื่อนไปสืบต่อกับเวทนา พอเห็นมันก็ดับลง หลังจากที่เห็นการดับลงบ่อยขึ้น จิตมันเห็นเวทนาเป็นอันหนึ่ง คือ เรื่องราวของการปรุงแต่ง มันถูกเบรกความเป็นเรื่องราวมันลดลง ผมพยายามมองเวทนาให้มันเป็นอันหนึ่งให้ได้ตลอดเวลา แต่ทำไม่ได้เพราะความหมายมันซับซ้อน ความหมายมากมาย สุดท้ายก็ไม่ทันหลงเข้าไปทุกข์อยู่ในชุดอารมณ์นั้น ผมควรทำอย่างไรต่อไป*

ตอบ: ก็ต้องฝึกสติให้มาก ให้ใจเป็นอุเบกขา ถ้าใจเป็นอุเบกขานิ่งแล้ว **เวลาเห็นอะไรก็จะรู้สึกเฉยๆ**

ถาม: *เวลาผมจะดูจิต ผมชอบเอาตาไปดูแทนที่จะเป็นใจที่ดู ผมจะดูยังไงต่อครับ ทุกครั้งที่ผมคิดจะดูจิต ผมจะปวดตรงกลางระหว่างคิ้ว*

ตอบ: คือดูจิตด้วยตาไม่ได้หรอก เพราะว่าจิตเป็นนามธรรม ไม่ใช่เป็นรูปธรรม เวลาดูรูปธรรม เช่น ดูร่างกาย ดูอะไรต่างๆ นี้ เราดูด้วยตา **แต่จะดูจิต ต้องดูด้วยสติ ต้องใช้สติพุทโธๆ** แล้วเราก็จะเห็นจิต เวลาจิตสงบลง เราก็จะเห็นจิตโผล่ขึ้นมาให้เราเห็น

ถาม: *นั่งสมาธิจิตไม่นิ่ง แต่ทำไมมือที่วางอยู่มันลอยขึ้นมาเอง เริ่มนั่งสมาธิใหม่ตอนนี้*

ตอบ: มันก็เป็นไปตามเรื่องของร่างกาย มันจะลอยก็แสดงว่าเราไม่มีสติ ถ้ามีสติมันก็จะทำให้ร่างกายนิ่ง และก็ใจก็จะนิ่งต่อไปได้ **แสดงว่านั่งแบบไม่มีสติ ไม่มีพุทโธ และไม่มีการดูลมหายใจเข้าออก** นั่งแล้วก็ปล่อยให้จิตปรุงแต่ง จิตมันก็อาจจะไปยกมือให้ลอยขึ้นมาก็ได้

ถาม: *นิมิตที่เกิดขึ้นจากสมาธิแล้วเกิดขึ้นจริง สิ่งนี้เห็นเฉพาะคนที่คุยด้วย ไม่ไปยุ่งใช่หรือไม่ ถ้าเราไปยุ่งบอกเขาเป็นกรรมไหม บอกเพื่อให้เขาเลิกสร้างกรรมหรือควรหยุด*

ตอบ: เราก็ต้องดูว่ามันบอกไปแล้วเกิดประโยชน์กับเขาหรือไม่ บอกไปแล้วเขาฟังเรา เขาเชื่อเราหรือไม่ หรือพูดไปแล้วเขาอาจจะหาว่าเราเพ้อเจ้อ หรือว่าเราเป็นคนบ้าก็ได้ เราก็ต้องดูที่ว่า เขาเชื่อฟังเราหรือไม่ เขามีศรัทธาในสิ่งที่เรารู้เราเห็นหรือไม่ หรือถ้าพูดไปแล้วจะช่วยทำให้เขาดีขึ้นหรือไม่ อย่างนี้เป็นต้น ถ้ามันผลไม่ดีก็อย่าไปทำดีกว่า อย่าไปพูดดีกว่า

ถาม: *การปฏิบัติแบบเนสัชชิก เวลาเราง่วงเราจะนั่งหลับเอาหลังพิงเสาได้ไหม และขอคำอธิบายในการปฏิบัติแบบเนสัชชิกด้วย*

ตอบ: เนสัชชิกก็คือ ไม่ต้องการให้เรานอนมากเท่านั้นเอง ก็เลยให้ถือ ๓ อิริยาบถ เดิน ยืน กับนั่ง ทีนี้ถ้าเกิดมันเกิดความง่วงมากขึ้นมา มันจะหลับท่าใดท่าหนึ่งใน ๓ ท่านี้ ท่านก็ไม่ถือว่าผิดเนสัชชิก เพราะคำว่าเนสัชชิกก็คือไม่เอนหลัง ไม่ใช้ท่านอน ให้ใช้เพียงแต่ ๓ ท่า คือ ท่าเดิน

ยืน กับนั่งเท่านั้น **ถ้าจะไปหลับในท่าใดท่าหนึ่งใน ๓ ท่านี้ ก็ถือว่าไม่ผิดเนสัชชิก**

ถาม: *แล้วนั่งพิงได้หรือไม่*

ตอบ: ก็ได้ทั้งนั้น ก็มันยังไม่นอนไม่ใช่หรือ ก็ยังอยู่ท่านั่งอย่างเดียว หรือยืนพิงก็ได้ บางทีไม่อยากจะนั่ง มายืนพิงก็ได้ แต่ถ้ามันจะนอนจริงๆ แล้ว ก็อย่าไปถือเนสัชชิกดีกว่า แสดงว่ามันอาจจะไม่ถูกกับเรา เราอาจจะไปใช้อุบายอย่างอื่นดีกว่า เช่น ไปอยู่ในป่าช้าดีกว่า ไปปฏิบัติ เพื่อจะได้ไม่ง่วง จะได้ไม่นอน มันง่ายกว่า หรืออดอาหารก็ได้ แล้วแต่ แต่ละคนมันอาจจะมีอุบายที่ถูกไม่ถูก บางคนถูกกับการถือเนสัชชิก ถือแล้วเขาก็ไม่ง่วงนอน เขาก็สามารถอยู่ใน ๓ อิริยาบถได้ ปฏิบัติได้อย่างไม่ง่วงนอน อันนี้ก็ใช้เนสัชชิกไป แต่ถ้าถือเนสัชชิกแล้วหาวอยู่เรื่อยๆ ก็อย่าไปถือดีกว่า เพราะมันก็ไม่ได้ปฏิบัติ พอมันหาวอยู่เรื่อยมันก็อยากจะนอนอย่างเดียว

ถาม: *หลวงตามหาบัวเคยเล่าตอนที่ท่านป่วยหนัก ท่านว่าเวทนาดับเหลือแค่ตัวรู้ ร่างกายก็สักแต่ว่าร่างกาย เวทนาก็สักแต่เวทนา คนสะส่วนกันใช่ไหม*

ตอบ: ใช่ มันเป็นสภาวธรรมแต่ละอย่าง ร่างกายก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง เวทนาก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง จิตผู้รู้ก็เป็นสภาวธรรมอีกอย่างหนึ่ง

ถาม: *มีลักษณะกลมๆ มีแสงสว่างออกมารอบตัว ใช่ดวงจิตหรือไม่*

ตอบ: ไม่ใช่หรอก จิตเป็นผู้รู้เท่านั้นเอง **อันนี้เป็นอาการของจิตปรุงแต่ง** จิตปรุงแต่งขึ้นมา

ถาม: *สภาวะที่จิตสอนจิตเป็นอย่างไร*

ตอบ: ก็จิตเป็นผู้ที่คิด สอนจิตก็คือว่า กินเหล้าไม่ดีนะ คืออย่ากินเท่านั้น ทำบาปไม่ดี คืออย่าทำ ไปปฏิบัติธรรมดีก็ไปทำ นี่แหละ จิตสอนจิต **คือเราสอนตัวเราเองด้วยความคิดของเราเอง** ถ้าเราไม่มีความรู้ เราก็ต้องอาศัยคนอื่นสอนเราก่อน อย่างพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์สอนเราก่อน มันรู้แล้วว่าอะไรผิดถูกดีชั่ว เราก็เอามาสอนตัวเราต่อไป เพราะเราไม่คอยสอนคอยเตือนกัน มันก็ไปทำในสิ่งที่ไม่ควรทำได้

ถาม: *การเห็นเกิดดับนั้น ต้องเป็นการเห็นเองจากการนั่งสมาธิ โดยไม่ต้องใช้เจตนาความตั้งใจที่จะมองให้เห็นใช่หรือไม่*

ตอบ: ไม่ใช่หรอก **การเห็นควรจะเห็นตอนที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ** เช่นตอนนี้ เห็นคนตาย เห็นคนนั้นตาย เห็นคนนี้ตาย หรือว่าเห็นบริษัทนั้นเจ๊ง เห็นอะไร **ก็เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งหนึ่ง**

ถาม: *กระผมพิจารณาทุกอย่างรอบตัวตามพระไตรลักษณ์แล้ว เกิดความเบื่อหน่ายในขันธ์ ๕ ทำแล้วหัวใจเต้นช้าลง จะเกี่ยวข้องกันหรือไม่*

ตอบ: ไม่น่าจะเกี่ยวกับเรื่องหัวใจเต้นช้าลงนะ ถ้าจะเกี่ยวก็เพราะว่าถ้าจิตสงบลง การเต้นของหัวใจก็อาจจะเบาลงตามได้ แต่อันนี้ก็ไม่ได้เป็นประเด็นสำคัญของการปฏิบัติ **เราปฏิบัติเพื่อพิจารณาขันธ์ ๕ เพื่อให้เราปล่อยวาง ไม่ให้ไปยึดติดกับร่างกาย** ปล่อยวางร่างกาย ร่างกายจะแก่ก็ให้มันแก่ มันจะเจ็บมันจะตาย ก็ให้มันเจ็บมันตาย ไม่หวาดกลัว **ไม่กลัวกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย อันนี้ต่างหากที่เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติ**

ถาม: *ถ้าโลกข้างนอกก็ว่าง โลกภายในก็ว่าง ปฏิบัติถูกทางหรือไม่*

ตอบ: ไม่ทราบว่าว่างอย่างไร คือ**ไม่เข้าใจความหมายว่าว่างอย่างไร ถ้าเราไม่ทุกข์กับข้างนอก ไม่ทุกข์กับข้างในก็ถือว่าโอเค** ถ้าโลกภายนอกอะไรจะเกิดขึ้น เราก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน เช่นร่างกายเราจะเจ็บ จะตายเราก็ไม่เดือดร้อน อันนี้เรียกว่าโลกภายนอก ก็แสดงว่าใจเราว่าง **เราก็จะไม่เดือดร้อนกับความเป็นความตายของร่างกาย ส่วนโลกภายในก็คือความคิดปรุงแต่งอะไรต่างๆ ความวิตกกังวลอะไรก็หายไปหมด ไม่มีอยู่ในใจเรา ถ้าอย่างนี้ก็ถือว่าถูกทาง**

ถาม: *การปฏิบัติแบบพิจารณาตัวฟุ้งในอารมณ์ที่แทรกเข้ามาตอนนั่งภาวนา จนดับตัวฟุ้งและใจก็สงบนิ่งลง แล้วก็จะไม่ทุกข์ใจกับเรื่องราวที่มากระทบจิต ลูกปฏิบัติผิดไหม*

ตอบ: ไม่ผิดหรอก **เขาเรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ** ใช้ความคิดแต่ต้องเป็นความคิดทางไตรลักษณ์ มันถึงจะปลงได้ มันถึงจะดับความทุกข์ได้

ถาม: *วิธีปฏิบัติภาวนาแบบปัญญาอบรมสมาธิ ที่หลวงตาบัวสอน ปฏิบัติอย่างไร*

ตอบ: ก็ในกรณีที่เรานั่งแล้วจิตเราไม่ยอมอยู่กับพุทโธ ไม่ยอมอยู่กับลมหายใจ ก็ให้ลองใช้ปัญญา เช่น ให้ดูอาการ ๓๒ ดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อย่างนี้ก็เรียกว่าปัญญา หรือว่าถ้าเราเกิดมีปัญหากับใครแล้วทำให้ใจเรายังผูกพันอยู่กับคนๆ นั้นอยู่ เราก็ต้องพิจารณาคนๆนั้นให้เห็นว่าเขาเป็นไตรลักษณ์ ให้เห็นว่าเขาไม่เที่ยง เขาอาจจะเป็นอะไรก็ได้ ถ้าเราห่วง กังวลเขา กลัวเขาจะเป็นนั่น เป็นนี่ พอเราพิจารณาว่าเขาเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เขาอาจจะต้องเป็นอะไรขึ้นมาก็ได้ เราก็ช่วยอะไรเขาไม่ได้ เพราะเป็นอนัตตา เป็นเรื่องเหลือวิสัย ของใครที่จะไปทำอะไรได้ พอเราเห็นไตรลักษณ์ในตัวเขา เราก็อาจจะปลงได้ แล้วก็ปล่อยเขาได้ แล้วเราก็จะได้กลับมาดูลมหายใจต่อได้ นี้คือวิธีของการใช้ปัญญา **ถ้าใจเรายังไปผูกมัด ผูกพันกับสิ่งใด คนใด ก็ต้องพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ในสิ่งนั้น บุคคลนั้น มันก็จะปล่อยได้ ปล่อยแล้วมันก็จะกลับมาดูลมหายใจ หรือบริกรรมพุทโธต่อไปได้ ถ้ายังไม่สงบ บางทีปล่อยแล้วมันอาจจะสงบก็ได้**

นิ่งเลยก็ได้ ก็มีบางครั้ง มันแล้วแต่ความรุนแรงของจิตที่ไปยึดไปติดกับบุคคล หรือสิ่งต่างๆ นั้น

ถาม: *เมื่อจิตสงบ คำบริกรรมหายไป ควรเฝ้าดูความสงบต่อไปใช่หรือไม่*

ตอบ: ถ้ามันสงบแล้ว จิตก็ไม่ต้องทำอะไร มันนิ่ง มันจะไม่ทำอะไร มันก็จะอยู่นิ่งๆ เฉยๆ **ไปมีความสุขกับความสงบไป**เท่านั้นเอง

ถาม: *ตอนนั่งสมาธิแล้วจิตสงบขั้นอุเบกขา เราจะยังรู้ถึงลมเข้าลมออกอยู่หรือไม่*

ตอบ: มันก็มีทั้งระดับที่รู้ได้ และไม่รู้ก็มี บางทีลมหายไปเลยก็มี ไม่รับรู้เรื่องของลมเลยก็มี บางทีก็รับรู้เรื่องของลมแล้วก็มีอุเบกขา วางเฉยได้

ถาม: *จะรู้ได้อย่างไรว่า จิตรวมแล้ว*

ตอบ: รู้ ถ้าเรานั่งสมาธิ เราจะรู้ ถ้ามีสติอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ แล้ว**จิตรวม บางทีเหมือนกับตกเหว เหมือนตกจากที่สูงลงมา แล้วก็นิ่งสงบ แล้วก็เบา เกิดความ**

มหัศจรรย์ใจว่าทำไมสุขเหลือเกิน ถ้ายังไม่ถึงจุดนั้นก็แสดงว่ายังไม่ใช่สมาธิ จิตยังไม่รวมจริง

ถาม: *อาการของจิตรวมเป็นอย่างไร*

ตอบ: จิตรวมก็จิตนิ่งสงบ ว่าง เย็น สบาย มีความสุขมาก

ถาม: *การฝึกปฏิบัติควรมีขั้นตอนในการฝึกอย่างไร หลังจากฝึกนั่งสมาธิจนสงบไปสักระยะหนึ่งแล้ว เราควรนั่งไปเรื่อยๆ เพื่อให้นิ่งและสงบไปทุกขณะจิต ทุกๆ อิริยาบถใช่ไหม และความสุขที่ได้จากการปฏิบัตินี้ที่สุดแล้วมันจะรู้สึกเช่นไร และส่งผลให้เกิดปัญญาในลักษณะใด ที่ให้เราไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด*

ตอบ: ถ้าเราได้พบความสงบที่แท้จริงนี้ มันจะมีความสุขมาก สุขที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อนเลย ตั้งแต่เกิดมาเป็นความสุขที่เกิดจากความเบาอกเบาใจ สบายอกสบายใจ มีความรู้สึกเบา มีความอิ่มความพออยู่ในใจ อันนี้เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ใจก็แล้วกัน **เป็นความสุขที่มันมหัศจรรย์ใจ** อันนี้ก็ไม่ทราบว่าจะอธิบายอย่างไร **มันจะต้องสัมผัสกับตนเองถึงจะรู้** ถ้าเกิดได้ความสุขแบบนั้นแล้ว มันก็จะ

ได้รู้ความจริงขึ้นมา เกิดปัญญาขึ้นมาในลักษณะนั้นในระดับหนึ่ง ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบนี่เอง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนอยู่เรื่อยๆ ว่า สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี นัตถิ สันติปรัง สุขัง ธรรมะอันนี้มันจะปรากฏขึ้นมาในใจให้เราเข้าใจได้ทันที ว่าพระพุทธเจ้าหมายถึงความสุขแบบไหน ถ้าจิตเราสงบเต็มที่แล้วมันจะเป็นความสุขแบบนั้น เมื่อเรารู้แล้วว่าสิ่งนี้เป็นความสุขที่แท้จริง **ขั้นต่อไปก็คือ เราก็พยายามคอยทำลายความอยากต่างๆ ที่มันยังไม่ได้ตายจากการได้ความสุขแบบนี้** เพราะว่ามันได้จากการเจริญสติเพียงอย่างเดียว เวลาออกจากสมาธิมา พอจิตเริ่มคิดเริ่มปรุงแต่งขึ้นมา กิเลสตัณหามันก็จะโผล่ขึ้นมา เราต้องคอยกำจัดกิเลสตัณหานี้ให้หมดไป อย่าไปทำตามมัน เพราะว่าถ้ายังทำตามมันอยู่ มันก็จะลากให้เรากลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก ออกจากสมาธิมา ถ้ามันอยากจะดูอะไรที่เป็นเรื่องของบันเทิงนี้ก็อย่าดู ฟังอะไร หรือกินอะไร ดื่มอะไรที่เป็นเรื่องของกามนี้ อย่าทำ ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ เช่น อาจจะต้องดื่มน้ำ อย่างนี้ ถ้าร่างกายขาดน้ำก็ดื่มน้ำได้ ถ้าดื่มน้ำเปล่าๆ ไม่มีรสมีชาติก็ดื่มได้ ถ้าอยากจะดื่มกาแฟ อยากจะ

ดื่มเครื่องดื่มชนิดนั้นชนิดนี้ ก็ต้องคอยตัดมัน เพราะมันเป็นกามตัณหา **ความอยากในกามนี้เอง อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราจะต้องคอยทำด้วยการใช้ปัญญาคอยเตือนเราว่าการเสพกามมันจะทำให้เรากลับมาเกิดในกามภพ** อย่างนี้เป็นต้น **แล้วต่อไปเราก็จะตัดการเวียนว่ายตายเกิดได้จนหมดไปในที่สุด**

ถาม: *การนั่งวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไร แล้วเราจะขยับจากการนั่งสมถกรรมฐานเป็นวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร*

ตอบ: คือคำว่านั่งวิปัสสนา หรือนั่งสมถะนี้ ความจริงมันเป็นศัพท์ที่ไม่ตรงกับการปฏิบัติอย่างแท้จริง **การปฏิบัตินี้เราแยกเป็น ๒ ระดับด้วยกัน ระดับสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน** ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว เราสามารถทำได้ในอิริยาบถต่างๆ **สมถกรรมฐานคือทำใจให้สงบ** เวลาเราเดิน เราก็สามารถคอยควบคุมใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่านได้ ก็เป็นการกระทำสมถกรรมฐานอย่างหนึ่ง ในอิริยาบถต่างๆ เช่น การบริกรรมพุทโธๆ หรือการเฝ้าดูร่างกายของเราว่า กำลังทำอะไรอยู่ นอกจากว่า**ถ้าเราต้องการให้ได้**

สมถะเต็มร้อย ให้จิตนิ่งเต็มร้อยนั้น เราจะต้องทำในขณะที่อยู่ในท่านั่งเท่านั้น ถึงจะสามารถทำให้จิตเข้าสู่อัปปนาสมาธิได้ แต่ส่วน**การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ก็สามารถทำได้ในอิริยาบถต่างๆ** เช่นเดียวกัน **ไม่จำเป็นจะต้องทำอยู่ในท่านั่งเพียงอย่างเดียว เราสามารถพิจารณาธรรมได้ตลอดเวลา เห็นอะไรก็พิจารณาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ทันที** ได้ยินเสียงก็พิจารณาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สามารถทำได้ในขณะที่ เดิน ยืน นั่ง หรือนอน ถ้าไม่หลับ **สำหรับวิปัสสนานี้ไม่จำเป็นที่จะต้องนั่งนิ่งเฉยๆ ยกเว้นว่าต้องการที่จะผ่านทุกขเวทนาอันนั้นก็จะต้องนั่งให้ร่างกายเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมาแล้วใช้วิปัสสนามาสอนใจให้เห็นว่าเวทนานี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ปล่อยวางให้ได้** อันนี้ก็อาจจะต้องนั่ง เช่น พระบางรูปท่านต้องนั่งหลายๆ ชั่วโมงให้มันเกิดขึ้นมาหลายๆ ครั้ง แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาปล่อยวางมันได้ทุกครั้งไป ต่อไปใจของท่านก็จะไม่ทุกข์ไม่วุ่นวาย ไม่กลัวความเจ็บปวดของร่างกายอีกต่อไป เพราะท่านรู้ว่าสามารถอยู่กับมันได้ด้วยวิปัสสนากรรมฐาน

ถาม: *นั่งสมาธิกับกรรมฐานเหมือนกันหรือไม่*

ตอบ: ศัพท์ที่ถูกต้องคือการนั่งสมาธิ นั่งสมาธิเพื่อทำจิตให้เป็นสมาธินั่นเอง **ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในความสงบเรียกว่าสมาธิ ส่วนกรรมฐานเป็นเครื่องมือที่เราใช้ในการนั่งสมาธิ การจะนั่งสมาธิให้จิตสงบได้ต้องมีกรรมฐานกำกับใจ คือมีสติอย่างใดอย่างหนึ่ง** เช่น อสุภกรรมฐาน อานาปานสติกรรมฐาน อย่างนี้เป็นต้น เราต้องมีเครื่องมือ เครื่องมือก็คือกรรมฐาน ที่จะทำจิตของเราให้สงบ เวลาที่เรานั่งสมาธิได้

ถาม: *กรรมฐานจะเริ่มอย่างไรดี ถึงจะถูกต้อง*

ตอบ: ก็แล้วแต่ว่าเราต้องการจะเรียนกรรมฐานชนิดไหน คำว่ากรรมฐานนี้ไม่ทราบว่าหมายถึงอะไรแต่ถ้าอยากจะเรียน**อสุภกรรมฐาน เบื้องต้นก็ไปเปิดดูภาพอสุภะของร่างกายต่างๆ แล้วก็เอามานึก เอามาคิดอยู่เรื่อยๆ** ทั้งวันทั้งคืนเดินยืนนั่งนอน ในอิริยาบถ ๔ เหมือนกับท่องสูตรคูณ ท่องให้มันจด ให้มันจำอยู่ในใจ แล้วต่อไปเวลาเราเห็นร่างกาย ก็ให้นึกถึงอสุภะที่เราได้จดจำไว้ **ดูซิว่ามันจะทำให้เราระงับกามารมณ์ที่เกิดขึ้นได้หรือไม่**

ถาม: *เราจะปฏิบัติธรรมอย่างไรเพื่อให้ใจเป็นสุข เมื่อมีผัสสะของไตรลักษณ์มากระทบ*

ตอบ: ก็ต้องเจริญสติ สมาธิ และปัญญา ตามลำดับ เพราะฉะนั้นก็**หมั่นพยายามฝึกสติอยู่เรื่อยๆ ก่อน** ถ้ามีสติพอที่จะยับยั้งอารมณ์ต่างๆ ได้เวลาเราไปสัมผัสกับผัสสะต่างๆ พอเราเริ่มมีอารมณ์เราก็ใช้พุทโธๆ ท่องบริกรรมพุทโธๆ เพื่อระงับมันได้เป็นพักๆ แต่มันยังไม่ดีพอ เราต้องการที่จะให้จิตไม่ต้องใช้พุทโธ ให้เฉยกับผัสสะให้ได้ **ก็ต้องนำจิตเข้าไปในสมาธิ ให้ไปถึงอุเบกขาให้ได้ เมื่อได้อุเบกขาออกมาแล้ว จิตก็จะเฉยกับผัสสะได้ ถ้าไม่เฉย บางครั้งอาจจะไม่เฉยก็ต้องอาศัยการพิจารณาไตรลักษณ์ด้วยปัญญา** พิจารณาว่าสิ่งที่มาสัมผัส ผัสสะต่างๆ นี้เป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เราไม่สามารถที่จะไปสั่งไปห้ามมันได้ เช่น เสียงมากระทบกับหู จะมีทั้งเสียงชม เสียงด่า เป็นต้น เราไปสั่งไม่ได้ว่าเอาแต่เสียงชมอย่างเดียว ไม่เอาเสียงด่า เพราะว่าเราไปสั่งเขาไม่ได้ เสียงให้เป็นเสียงชมอย่างเดียวไม่ได้ เราก็ต้องสอนใจให้รับกับความจริงอันนี้ ว่าเราไปห้ามเสียงไม่ได้ เสียงชมหรือเสียงด่า มันก็มาตามเหตุตามปัจจัยของมัน หน้าที่

ของเราก็คือ **ให้รับรู้เฉยๆ แล้วปล่อยวางด้วยปัญญา ปล่อยวางว่ามันเป็นเหมือนสิ่งที่อยู่เหนือวิสัยของเรา สิ่งที่เราทำได้ก็คือ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าได้ยิน และก็ปล่อยให้มันผ่านไป อย่าไปมีอารมณ์กับมันเท่านั้น** อันนี้ต้องอาศัยการสอนด้วยปัญญา ถึงจะสามารถดับได้ ถ้าสติเผลอแล้วปล่อยให้เกิดอารมณ์ขึ้นมา ถ้าอยากจะให้การสัมผัสเสียงต่างๆ นี้ ไม่มีปัญหาอย่างถาวร ต้องใช้ปัญญา ถ้าใช้สติ เช่น พุทโธๆ ก็จะระงับได้ชั่วครั้ง ชั่วคราวในเวลานั้น และเดี๋ยวพอได้ยินเสียงใหม่ ก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมาใหม่ **ดังนั้นต้องฝึกสติ สมาธิ และปัญญาให้มากๆ ทั้ง ๓ อย่าง จะทำให้ใจของเรานี้เป็นสุข เมื่อผัสสะมาสัมผัสกับใจ**

ถาม: *วิริยะที่อยู่ในอินทรีย์ ๕ เคยได้ยินว่า ถ้า balance กันไม่ดี ก็จะไม่สามารถทำสำเร็จได้ เช่น สมาธิยิ่งเกินวิริยะยิ่งเกิน ขอกราบพระอาจารย์ช่วยขยายความด้วย*

ตอบ: ไม่จริงหรอก คือ balance นี่มัน **balance ระหว่างสมาธิ กับปัญญามากกว่า เพราะฉะนั้นวิริยะต้องเป็นตัวผลักดันทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา เพียงแต่เบื้องต้นนี้ต้องให้วิริยะให้กับการสร้างสมาธิขึ้นมาก่อน เมื่อได้**

สมาธิสมบูรณ์แล้ว ทีนี้ก็มาสร้างปัญญาด้วยวิริยะต่อไป ในช่วงที่สร้างปัญญานี้เป็นช่วงที่จะต้อง balance ต้องแบ่งระหว่างสมาธิ กับปัญญา เพราะว่าการใช้ปัญญา การปฏิบัติพิจารณาธรรมต่างๆ นี้ มันจะหมดกำลังได้ จิตจะล้า หรือจิตจะพิจารณาแบบนอกลู่นอกทาง เพราะกำลังของสมาธิที่สนับสนุนมันหมด เมื่อเราพิจารณาไม่ได้เรื่องแล้ว แทนที่จะอยู่กับไตรลักษณ์ อยู่กับเรื่องต่างๆ กลับไปคิดถึงเรื่องกิน เรื่องอะไรต่างๆ ขึ้นมา เราก็ต้องหยุดพิจารณา แล้วก็มาทำสมาธิใหม่ ตอนนี้แหละต้องมี balance ระหว่างสมาธิกับปัญญา **คือเมื่อสมาธิหมดกำลังที่จะสนับสนุนให้ปัญญาพิจารณาทางธรรมได้ ก็ต้องหยุดการพิจารณาทางปัญญา แล้วกลับมาทำสมาธิให้จิตสงบนิ่งเป็นอุเบกขา เพื่อที่จะได้เอาจิตอุเบกขานี้มาต้านความคิดทางกิเลส ไม่ให้ดึงใจไปคิดทางกิเลสได้ ใจก็จะได้คิดไปในทางปัญญาต่อไปได้ อันนี้ต่างหากที่จะต้องมีความสมดุลกัน คือต้องทันกัน** เพราะถ้าพิจารณาอย่างเดียวไม่มีสมาธิ เดี๋ยวจะฟุ้งซ่านได้ ไม่เกิดเป็นปัญญา ไม่เป็นเหตุเป็นผล เป็นอารมณ์ขึ้นมาแทน ถ้าได้สมาธิแล้วไม่เจริญปัญญาเลย ก็จะติดสมาธิ ก็จะไม่ก้าวหน้า จะไม่สามารถ

บรรลุอริยมรรค อริยผลได้ ได้แต่ขั้นสมาธิ ก็ได้แค่ขั้นพรหมโลก แต่ต้องมีความเพียรสนับสนุนการปฏิบัติทั้งสองอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสมาธิ หรือปัญญา

ถาม: *ต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะละอุปาทาน ๔*

ตอบ: ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะละได้

ถาม: *อุเบกขาในพรหมวิหาร ๔ แตกต่างจากอุเบกขาในโพชฌงค์ ๗ อย่างไร*

ตอบ: อันเดียวกัน เวลาเราปฏิบัติสมาธิ เราจะได้อุเบกขา แล้วพอเราได้อุเบกขาแล้ว เมตตา กรุณา มุทิตา มันก็จะตามมาเอง มันเป็นของมาเป็นพวง เกิดจากการมีอุเบกขา ผู้มีอุเบกขา มักจะมีความเมตตา กรุณา มุทิตา เพราะไม่มีความรัก ชัง กลัว หลง กับใครนั้นเอง

ถาม: *สังขาร และวิญญาณ ในปฏิจจสมุปบาท และสังขารและวิญญาณในขันธ์ ๕ คืออันเดียวกันหรือไม่อย่างไร*

ตอบ: อันเดียวกัน สังขารคือความคิดปรุงแต่ง วิญญาณคือการไปรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส จาก ตา หู จมูก ลิ้น

กาย สังขารจะเป็นคนสั่งวิญญาณให้ไปเกาะติดกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อที่จะได้ไปสัมผัสรับรู้กับรูป เสียง กลิ่น รส **พอไปสัมผัสแล้วมันจะเกิดเวทนาขึ้นมา** ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ขึ้นมา **แล้วก็เกิดตัณหา ความอยากตามมา**

ถาม: *ศรัทธาในอินทรีย์ ๕ และ พละ ๕ มีความหมายเดียวกันกับ สัมมาทิฐิ หรือไม่*

ตอบ: ศรัทธาในอินทรีย์ ๕ และ พละ ๕ นี้ ก็คือ เป็นผลจากการมีสัมมาทิฐินี้เอง คือมีสัมมาทิฐิว่า เราเห็นว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้มีจริง เป็นผู้พ้นจากความทุกข์จริง เราก็จะเกิดความเชื่อ หรือความศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ต่อไป หรือเชื่อในกรรม ศรัทธาในกรรม ศรัทธาในการปฏิบัติธรรม **เพราะว่าเรามีสัมมาทิฐิ เชื่อว่าการปฏิบัติธรรมนี้เป็นเหตุที่จะนำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ เราก็เลยมีศรัทธา ในอินทรีย์ ๕ ศรัทธาในการเจริญวิริยะ การเจริญสติ เจริญสมาธิ และปัญญา ให้เป็นพละ ๕ ขึ้นมา** ก็ต้องอาศัยมีสัมมาทิฐิ มีความเห็นว่าการปฏิบัติธรรม เป็นการสู่ทางหลุดพ้นอย่างนี้เป็นต้น

ถาม: *เราจะมีสัมมาทิฐิได้อย่างไร*

ตอบ: เกิดจากสามขั้นตอน **สัมมาทิฐิก็คือปัญญา**นี้เอง **ขั้นแรกก็คือศึกษาจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เช่น ศึกษาพระไตรปิฎก หรือศึกษาจากพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่ท่านแสดงธรรมหรือที่ท่านสนทนาธรรมอย่างนี้เป็นต้น ศึกษาแล้วก็จะได้สัมมาทิฐิขั้นที่หนึ่ง แต่ยังไม่พอ เป็นเหมือนขั้นอนุบาล **ต้องเอามาพัฒนา**ให้เป็นขั้นมัธยม **ด้วยการเอามาพิจารณาอยู่เนืองๆ เอามาสอนตน** หรือเรียนความรู้ที่เราได้เรียนรู้มาคือ เรื่องไตรลักษณ์นี้แหละ **แล้วก็เอาไปปฏิบัติจิตให้จิตสงบ ให้มีอุเบกขา** เมื่อมีอุเบกขาก็จะได้ปัญญาระดับที่สาม ระดับอุดมศึกษา ได้ระดับปริญญาตรี โท เอกขึ้นมาจากปัญญาระดับที่สาม **คือมีความรู้ที่ไม่หลงไม่ลืม แล้วก็มีอุเบกขาที่ทำให้จิตนิ่ง ทำให้จิตปลงวางได้ อันนี้ก็คือสัมมาทิฐิสามระดับ เรียกว่าสุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา**

ถาม: *วิญญาณในขันธ์ ๕ กับวิญญาณที่ออกจากร่างหลังความตายคือสิ่งเดียวกันหรือไม่*

ตอบ: จะว่าสิ่งเดียวกันก็ได้ แต่จะแยกกันก็ได้ เพราะว่าวิญญาณนี้มี ๒ ความหมาย วิญญาณที่เวลาร่างกายตายไปแล้ว จิตออกจากร่างเราก็เปลี่ยนชื่อของจิตมันเป็นวิญญาณไปทั้งดวง แต่ในดวงวิญญาณนี้จะมีขันธ์ ๔ อยู่ติดไปด้วย คือมีเวทนา สัญญา สังขาร แล้วก็วิญญาณ วิญญาณนี้คือวิญญาณที่ไปเกาะติดกับตา หู จมูก ลิ้น กาย เวลาที่จิตได้ร่างกายใหม่ **เวลาจิตได้ร่างกายใหม่ จิตก็จะส่งกระแสวิญญาณนี้ไปเกาะที่ตา หู จมูก ลิ้น กายของร่างกายใหม่ เราเรียกว่าวิญญาณในขันธ์ ๕ หรือในขันธ์ ๔**

ส่วนวิญญาณที่เราเรียกว่าดวงวิญญาณนี้ความจริงมันไม่มี เราใช้มันขึ้นมา **ความจริงมันเป็นดวงจิต ดวงจิตเวลาคนตายไป จิตมันก็แยกออกจากร่างกาย แต่ทีนี้ภาษาไทยเราก็เรียกว่าเป็นดวงวิญญาณ** ความจริงมันไม่มีนะในภาษาบาลี **คำว่าวิญญาณที่เป็นดวงจิตนี้ไม่มี มีวิญญาณตัวเดียวเท่านั้น คือวิญญาณที่อยู่ในจิตอีกทีที่ทำหน้าที่รับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะจากทางร่างกายมา ให้กับจิตอีกทีหนึ่ง ส่วนตัวจิตเองนี้มันไม่เปลี่ยนชื่อ** ไม่เปลี่ยนนาม มันก็ยังเป็นจิตอยู่ **เป็นผู้รู้ผู้คิดอยู่ เพียงแต่ว่าตอนนั้นเราไม่มีร่างกายให้เกาะติด**

เท่านั้นเอง มันก็เลยอยู่แบบกายทิพย์ไป แล้วก็อยู่ตามสถานภาพของบุญบาปที่ตนเองทำไว้ ถ้าเป็นสถานภาพที่มีบุญมากกว่าบาป ก็อยู่ในฐานะของเทพชั้นต่างๆ หรือพรหมชั้นต่างๆ หรือพระอริยะชั้นต่างๆ ไป ถ้าบาปมันมากกว่าบุญก็อยู่ในฐานะของอบาย ที่มีเปรต มีอสูรกาย และมีนรก หรือถ้าได้ไปเกิด ก็ได้ร่างกายของสัตว์เดรัจฉานมาเป็นสมบัติครอบครอง แต่ตัวจิตนี้มันไม่ได้เป็นดวงวิญญาณ เราเรียกตัวจิตนี้ว่าดวงวิญญาณ มันเป็นเหมือนคำพูดที่เราพูดกันจนชินปากขึ้นมา แต่เข้าใจว่าในพระไตรปิฎก ท่านไม่ได้เรียกว่าดวงวิญญาณ แต่เราอาจจะเข้าใจผิดก็ได้ แต่เราไม่เคยได้ยินนะ จิตนี้ก็เป็นจิตของมัน **จิตกับใจนี้เป็นตัวเดียวกัน จิตเป็นผู้รู้ ใจเป็นผู้คิด อะไรทำนองนี้ จิตเป็นผู้คิดใจเป็นผู้รู้**

ถาม: *ไม่ทราบว่าการบรรลุธรรมเกิดได้หลายแบบ อันนี้มีอยู่จริงไหม ที่การสอนทางสายพองยุบ ไม่เน้นให้เข้าถึงอัปปนาสมาธิ พระอรหันต์ ๒ แบบ ๑. สุกขวิปัสสกะ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน แล้วได้ปฐมฌานเมื่อบรรลุอรหัตตผล เรียกว่าวิปัสสนายานิกะ ๒. สมถยานิกะ ผู้มีสมถะเป็นญาณ ผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ฌานก่อน แล้วจึงเจริญ*

วิปัสสนาต่อจนบรรลุอรหัตตผล เรียกอีกอย่างว่า อุภโตภาควิมุตติ

ตอบ: คือพระอรหันต์ทั้ง ๒ แบบนี้ก็ต้องมีสมาธิก่อนแล้วถึงจะไปสู่ขั้นวิปัสสนาได้ ทีนี้สำหรับคนบางคนนี้ที่เขาไม่ต้องมาเจริญสมาธิในภพนี้ชาตินี้ เพราะเขามีสมาธิมาแล้ว เช่น มีบางคนที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรม เพียงแต่พูดสอนทางวิปัสสนา เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน แต่จิตของเขานี้มีสมาธิอยู่แล้ว เขาก็บรรลุธรรมได้แต่พวกที่สอนแบบนี้ ปากเปียกปากฉก บอกให้รู้เฉยๆ ให้ปล่อยวาง ก็ยังไม่ยอมปล่อย ก็แสดงว่ายังไม่มีสมาธิ ก็ต้องให้ไปฝึกสมาธิก่อน

การบรรลุธรรมนี้ต้องมีทั้ง ๒ ถึงจะบรรลุได้ ต้องมีสมาธิก่อน แล้วถึงจะมีวิปัสสนา ถึงจะสามารถบรรลุธรรมขั้นต่างๆได้ **เพียงแต่ว่าคนที่มาเกิดในโลกนี้ บางคนมีสมาธิติดตัวมาแล้ว** ภพก่อนเขาได้เจริญสมาธิมาแล้ว พอเขามาภพนี้เขาก็ไม่ต้องไปนั่งสมาธิเหมือนพวกเรา พอได้ยินได้ฟังธรรม หรืออ่านหนังสือธรรมะก็บรรลุได้ แต่พวกที่อ่านฟังแล้ว หูฉีกแล้วมันก็ยังไม่เข้าใจ ยังปล่อยวางไม่ได้ ก็ต้องไปฝึกสมาธิเพื่อให้มีอุเบกขา เพื่อให้ปล่อยวางให้ได้

ฉะนั้นมันต้องมีทั้ง ๒ อย่าง เพียงแต่ว่าเราจะเป็นแบบไหน เท่านั้นเอง แบบที่มีสมาธิติดตัวมาแล้ว หรือแบบที่ไม่มีสมาธิติดตัวมา **ถ้าไม่มีสมาธิก็ต้องไปเรียนสมาธิก่อน** เหมือนกับเวลาเราย้ายบ้านไปอยู่ต่างจังหวัดนี้ ถ้าเราจบ ๖ แล้ว เราก็ไปเรียนมหาวิทยาลัยได้เลย แต่ถ้าเรายังไม่จบ ๖ เราอยู่ ม. ๓ นี้ เราจะไปสมัครเข้ามหาวิทยาลัยเขาก็ไม่รับอยู่ดี เพราะเราต้องเรียนให้ถึงขั้น ม.๖ ก่อนแล้วถึงจะเข้ามหาวิทยาลัยได้ อันนี้ก็แบบนั้นแหละ ชาติก่อนเราอาจจะฝึกสมาธิมาแล้วก็ได้ พอมาเกิดชาตินี้เราก็ไม่ต้องฝึกสมาธิ เพราะเราสามารถทำใจให้เป็นอุเบกขาได้ตลอดเวลา อย่างนี้ก็ไม่ต้องเข้าสมาธิ แต่ถ้าเราทำใจให้เป็นอุเบกขาไม่ได้ เราก็ต้องมาฝึกสมาธิ **แล้วก็ทำใจให้เป็นอุเบกขาให้ได้ก่อน แล้วถึงค่อยไปทางปัญญา หรือทางวิปัสสนาต่อไป**

ถาม: *เราควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้บรรลุได้สูงสุด ดีสุด ในเพศฆราวาส ใช้หลักทำทาน ศีล ภาวนา เจริญปัญญา ภายใน ๗ ปี ฆราวาสสามารถบรรลุธรรมได้เช่นเดียวกันกับเพศบรรพชิตไหม*

ตอบ: ได้ทุกคนไม่ว่าจะเป็นฆราวาส หรือบรรพชิต มันอยู่ที่การปฏิบัติมากน้อย ปฏิบัติมากมันก็ได้เร็ว ปฏิบัติน้อยมันก็ได้ช้า เหมือนตักน้ำใส่ตุ่ม ถ้าตักวันละขัน อีกคนหนึ่งตักวันละ ๑๐ ขัน ใครจะตักน้ำได้เต็มตุ่มเร็วกว่ากัน มันไม่ได้อยู่ที่ว่าคนตักเป็นหญิง หรือเป็นชาย เป็นพระหรือเป็นฆราวาส มันอยู่ที่การตักน้ำของเรา ถ้าเราตักมาก มันก็จะเต็มเร็ว ตักน้อยมันก็เต็มช้า การปฏิบัติก็เหมือนกัน

ถาม: *อาการที่ว่าโลกธาตุถล่มทลายต้องปรากฏกับทุกท่านที่ถึงอรหัตตผลหรือไม่*

ตอบ: อันนี้เราก็ไม่รู้นะ ไม่ได้ไปสัมภาษณ์พระอรหันต์ทุกรูปว่าเป็นไหม **อันนี้ขอให้ไปถึงที่นั่นก่อนเถอะ ขอให้เราเป็นของเราคนเดียวก็พอ คนอื่นจะเป็นไม่เป็นเราไม่ต้องไปกังวล**

ถาม: *ในอดีตเคยมีพระสาวกของพระพุทธเจ้า ฟังธรรมอย่างเดียวสามารถบรรลุพระอรหันต์หรือไม่*

ตอบ: มี ก็พระปัญจวัคคีย์ ๕ รูป การแสดงธรรมครั้งแรกก็มีหนึ่งในห้ารูปบรรลุเป็นพระโสดาบันก่อน แล้วก็แสดง

ครั้งที่สอง แสดงอนัตตลักขณสูตร พระปัญจวัคคีย์ ทั้งห้ารูป ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ พร้อมกันหมด

ถาม: *ขอพระอาจารย์ยกตัวอย่างผู้มีวิริยะ หรือความเพียร ในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงมีชีวิตอยู่*

ตอบ: ก็นี่แหละ **พระพุทธเจ้าสอนให้ตื่นตั้งแต่ตีสอง นอนสี่ทุ่ม** พอตื่นตีสองก็ให้**ลุกขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิ สลับกันไป จนถึงเวลาออกบิณฑบาต ขณะบิณฑบาต ก็ให้มีสติอยู่กับการบิณฑบาต กลับมาวัด กลับมาฉัน ก็ให้มีสติอยู่กับการขบฉัน มีสติอยู่กับการทำงานที่จำเป็น** จะต้องทำในการเลี้ยงดูร่างกาย **พอเสร็จภารกิจแล้ว** ฉันเสร็จแล้ว ล้างบาตรแล้ว ทำความสะอาดศาลา เก็บอะไรเรียบร้อยแล้ว **ก็แยกกันกลับไปที่กุฏิของตน เพื่อไปเดินจงกรม นั่งสมาธิต่อ จนถึงเวลาปัดกวาดตอนบ่าย** ก็มาปัดกวาดกัน **ขณะที่ปัดกวาดก็มีสติ ไม่พูดไม่คุยกัน** เวลาเจอกัน ต่างคนต่างทำหน้าที่ปัดกวาด พอเสร็จแล้ว **บางวัดก็อาจจะมีช่วงให้ฉันน้ำปานะ**ได้ อาจจะมีน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ หรืออะไร ให้ฉัน ก็อาจจะฉันกัน **ฉันเสร็จก็แยกย้ายกันกลับไปกุฏิของตน เดินจงกรม**

จนกว่าจะถึงเวลาสรงน้ำ สรงน้ำเสร็จก็กลับมาเดินจงกรม นั่งสมาธิต่อจนถึงเวลาสี่ทุ่ม นี่ก็คือการปฏิบัติของพระป่า จะทำอย่างนี้กัน ไม่มีเวลาที่จะทำภารกิจอย่างอื่น ยกเว้นนานๆ ทีอาจจะมีจำเป็น เช่น ต้องมาช่วยกันซ่อมกุฏิบ้าง กุฏิรั่ว หรืออะไรทำนองนี้ มีงานที่จำเป็นต้องทำ ถ้าไม่มีงานก็ถือให้เอาการปฏิบัติเป็นหลัก ถึงแม้จะมีงานก็ให้ใช้สติในช่วงที่ทำงานกัน เวลาทำงานก็ไม่ให้คุยกันเหมือนฆราวาส ฆราวาสมักจะทำงานไปคุยกันไป แต่พระนี้จะให้มีสติอยู่กับการทำงานเพียงอย่างเดียว ไม่ให้พูด ไม่ให้คุยกัน

ถาม: *ปกตินั่งสมาธิแบบดูลมหายใจ เราจำเป็นต้องรู้ไหมว่าเรานั่งไปถึงระดับไหน และการนั่งไปในระดับที่สูงขึ้นๆ นั้น จะช่วยให้เราเจริญในธรรมมากยิ่งด้วยไหม*

ตอบ: คือ**เราไม่ต้องไปถาม**ว่าตอนนี้ อยู่ฌานขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สอง หรือขั้นที่สามนี้ ไม่ต้อง **แต่เราจะรู้ว่ามันเริ่มสงบมากขึ้นๆ ไปตามลำดับ** เหมือนกับการรับประทานอาหาร เราไม่ต้องไปถามว่าเราอิ่มในระดับไหน ระดับหนึ่ง ระดับสอง ระดับสาม แต่เราจะรู้ว่ารับประทานไปแล้ว

รู้สึกว่าอาการหิวมันเริ่มน้อยลงไป อาการอิ่มเริ่มมีมากขึ้น อย่างนี้มันรู้ เหมือนกับการนั่งสมาธิก็แบบเดียวกัน นั่งไปแล้วรู้ว่าจิตเมื่อกี้ฟุ้งซ่านคิดมาก ตอนนี้คิดน้อยลงแล้ว หรือความรู้สึกเบาขึ้น สบายใจมากขึ้น อะไรทำนองนั้น อันนี้เป็นสิ่งที่เรารับรู้ได้โดยที่เราไม่ต้องไปเปรียบเทียบว่าความรู้สึกแบบนี้เป็นฌานขั้นที่เท่าไหร่ อะไรอย่างนั้น **ไม่ต้องรู้ ถ้าอยากจะรู้ มาอ่านตำราในภายหลังแล้วก็ลองเปรียบเทียบดู** ว่าเมื่อกี้เรานั่งแล้ว เราได้อย่างนั้นอย่างนี้ มันน่าจะเป็นฌานขึ้นนั้นขั้นนี้ อันนี้ทำได้ในขณะที่เราไม่ได้นั่ง **แต่ในขณะที่นั่งห้ามวิเคราะห์ เพราะถ้าวิเคราะห์แล้วใจมันจะไม่สงบ** ใจมันจะคิด อันนี้ทำใจให้สงบ เราต้องไม่คิดอะไร

ถาม: *เราจะทราบได้อย่างไรว่าการปฏิบัติธรรมของเรามีความเจริญ มีความถูกต้องในทางธรรมอย่างแท้จริง มีสิ่งใดเป็นตัวชี้วัด ตัวบ่งชี้ ว่าเราปฏิบัติได้ถูกต้องเจริญทางธรรม ตัวบ่งชี้ตัวหนึ่งคือจิตใจที่ เย็น สุข สงบ ใช่หรือไม่*

ตอบ: มันก็มีทั้งส่วนเหตุและส่วนผล ส่วนเหตุก็คือเราปฏิบัติมากน้อยเพียงไร เราทำทานมากน้อยเพียงไร

เรารักษาศีลมากน้อยเพียงไร เราภาวนามากน้อยเพียงไร อันนี้ก็เป็นส่วนเหตุ เราก็วัดได้ ส่วนผลก็คือ**จิตเราเย็นสุข สงบมากขึ้นหรือเปล่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง ลดน้อยลงหรือเปล่า อันนี้ก็เป็นเครื่องวัดทางผล**

ถาม: *ตอนนี้ไม่ค่อยได้ปฏิบัติธรรมมากเหมือนเมื่อก่อน อย่างนี้บารมีธรรมของเราจะลดลงหรืออย่างไร*

ตอบ: มันไม่ลดลง แต่มันไม่เพิ่มขึ้น ถ้าจะให้มันเพิ่มขึ้น ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ มันถึงจะเพิ่ม **ส่วนของเก่ามันก็อาจจะเสื่อมได้ ถ้ายังเป็นธรรมที่ไม่ถึงขั้นที่ไม่เสื่อม** ปฏิบัติไปสักพักแล้วหยุดปฏิบัติก็อาจจะหายไปได้ เช่น นั่งสมาธิแล้วเคยนั่งได้ หยุดนั่งไปสักพักหนึ่ง พอกลับมานั่งใหม่ อาจจะนั่งไม่ได้แล้วก็ได้

ถาม: *เป็นไปได้ไหมว่า หากเราให้ทาน รักษาศีลและปฏิบัติยังไม่บรรลุแล้วต้องตายเสียก่อน แล้วหากไปเกิดเป็นเทวดา ซึ่งมีอายุยาวนาน เป็นไปได้ไหมว่า หากหมดบุญแล้วต้องลงมาเกิด เป็นไปได้ไหมที่จะลงมาเกิดอีกทีคือเกิดในยุคพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปเลย คือเหมือนบุญมากพอที่จะทำให้ลงมาเกิดอีกทียุคพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป*

ตอบ: คือ**เราไม่รู้ว่าองค์ต่อไปจะมาเกิดเมื่อไหร่ แล้วเราจะลงมาจากสวรรค์เมื่อไหร่ก็ไม่รู้ จังหวะเวลามันอาจจะตรงกัน หรืออาจจะไม่ตรงกัน แต่สิ่งที่เรารู้แน่ๆ ก็คือตอนนี้เราเจอแล้ว เราเป็นมนุษย์แล้ว เราเจอพระพุทธ-ศาสนาแล้ว เราทำไมจะปล่อยให้โอกาสอันดีงามนี้หลุดมือจากเรา เพื่อไปหวังโอกาสที่ไม่แน่นอนในคราวหน้าทำไม รีบปฏิบัติเดี๋ยวนี้** พระพุทธเจ้าบอกว่าถ้าทุ่มเทให้กับการปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา หรือศีล สมาธิ ปัญญาอย่างจริงจัง ไม่ ๗ วันก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือนก็ ๗ ปี สามารถบรรลุถึงพระนิพพานได้ในชาตินี้เลย เพราะฉะนั้นอย่าไปกังวลกับชาติหน้าเลย **มันไม่ใช่เป็นของง่าย** สมมุติว่าคุณวันนี้ขับรถไปจอดที่สี่แยกไฟแดง แล้วเจอรถที่อยู่ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา ๔ คัน คุณคิดว่าพรุ่งนี้คุณขับมาที่สี่แยก คุณจะเจอรถทั้ง ๔ คันไหม โอกาสที่มันจะเจอมีมากน้อยเท่าไหร่ ลองไปคำนวณดู **และโอกาสที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วโอกาสจะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ในโลกนี้ มันยิ่งยากกว่านั้นหลายเท่าเลย** เพราะฉะนั้นอย่าไปหวังเรื่องลมๆแล้งๆ เลย เอาในเรื่องที่มันมีอยู่แล้วในตอนนี้ไม่ดีกว่าหรือ เราได้เป็นมนุษย์แล้ว

เราได้เจอพระพุทธศาสนาแล้ว และพระพุทธเจ้าก็สอนแล้วว่า ถ้าปฏิบัติจริงจัง ภายใน ๗ ปีเป็นอย่างมาก ก็จะบรรลุได้ ตอนนี้เรามีพระอริยสงฆ์สาวกเยอะแยะในประเทศไทย ที่จะคอยสั่งคอยสอนเราอยู่แล้ว ถึงแม้ไม่มีพระพุทธเจ้า ก็มีพระธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ในพระไตรปิฎก เรามีพระอริยสงฆ์สาวกทำหน้าที่คอยชี้คอยบอกทางให้กับเรา แล้วเราทำไมถึงไปโอ้เอ้ ยังไปมัวห่วงกับทรัพย์สมบัติ ข้าวของ เงินทอง หรือความสุขเล็กๆน้อยๆ จากรูป เสียง กลิ่น รส กันทำไม ทำไมไม่รีบทุ่มเทไปบวชกัน ไปปฏิบัติกัน แล้วมันจะได้รู้แล้วรู้รอดกันว่าธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นของจริงหรือไม่ และทำไมถึงมีพระอริยสงฆ์สาวกอยู่ในโลกนี้ ขณะนี้ ท่านก็เป็นเหมือนเราเมื่อก่อนนี้ ท่านก็เกิดมาเป็นคนที่ยังมีความรักรูป เสียง กลิ่น รส รักความสุขทางโลก แต่หลังจากที่ได้สัมผัสได้เรียนรู้พระธรรมคำสอนแล้ว ท่านก็เกิดศรัทธาขึ้นมาแล้วท่านก็ทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการปฏิบัติ จนในที่สุดท่านก็บรรลุเป็นพระอริยสงฆ์สาวก เป็นครูบาอาจารย์มาสั่งมาสอนพวกเราในวันนี้กัน ควรจะคิดแบบนี้ดีกว่า อย่าไปนั่งคิดเลยว่าชาติหน้า คราวหน้าตายแล้วไปเป็นเทวดา

พอจากเทวดาลงมาเกิดเป็นมนุษย์จะมาเจอพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปหรือเปล่า เพราะถ้าไม่เจอองค์ต่อไป **เจอองค์นี้แล้ว ถึงแม้ตัวท่านไม่อยู่ แต่ตัวแทนของท่านอยู่ พระธรรมคำสอน พระอริยสงฆ์สาวกเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า ทำหน้าที่เหมือนกับพระพุทธเจ้าได้ทุกประการ ไม่ขาดตกบกพร่องแต่อย่างใด**

การเจริญปัญญา

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)

ถ้าเราฝึกสติ ฝึกสมาธิ
เราต้องให้มันอยู่ในปัจจุบัน
เพียงอย่างเดียว แต่ถ้าเราถึงขั้นปัญญา
แล้วทีนี้เราคิดหมดเลย
ทั้งอดีต ทั้งปัจจุบัน ทั้งอนาคต
เพราะเราจะคิดถึง
เรื่องเหตุและผลที่จะตามมา

พระสุธรรม อภิปาโล

ถาม: *เราควรออกพิจารณาทางด้านปัญญาตอนไหน*

ตอบ: ตอนที่เราเก่งทางด้านสมาธิก่อน เราต้องฝึกเข้าสมาธิได้อย่างชำนาญ เมื่อนั้นเราจะพิจารณา ต้องรอให้เราออกจากสมาธิก่อน เช่นเราออกมาเดินจงกรม หรือเราออกมาทำกิจกรรมอะไรต่างๆ นี้ เราสามารถใช้ความคิดพิจารณากิจกรรมต่างๆ ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ได้หมด สิ่งต่างๆ ที่เราทำอยู่นี้ มันล้วนไม่เที่ยงทั้งนั้น งานที่เราทำมันก็ไม่เที่ยง ไม่รู้ว่ามันจะจบเมื่อไหร่ หมดเมื่อไหร่ จะออกจากงานเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ พิจารณาได้ทุกอย่างที่เรานำมาเกี่ยวข้องว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่เราไม่สามารถไปควบคุมบังคับ ไปสั่งมันให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้เสมอไป สามารถพิจารณาได้ **ถ้าเรามีสมาธิ เข้าออกสมาธิได้อย่างชำนาญแล้ว เวลาจิตออกจากสมาธิจิตจะเย็น พิจารณาเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้แทบทุกเรื่องเลย**

ถาม: *การเจริญปัญญาทำอย่างไร ต้องรอจนกว่าจะสามารถให้เจริญสติต่อเนื่องจนจิตนิ่งแล้วค่อยทำใช่หรือไม่*

ตอบ: คือเจริญสติต่อเนื่องจนจิตนิ่งแล้ว ก็ยังต้องพยายามทำบ่อยๆ ให้มันสามารถ**ให้นิ่งสงบได้นาน หลังจากนั้นแล้ว เวลาที่ออกจากความนิ่ง ไม่ให้พิจารณาใช้ปัญญาเจริญปัญญาตอนที่จิตนิ่ง ตอนที่จิตอยู่ในสมาธิ ให้เราเวลาจิตออกจากความนิ่ง แล้วเริ่มคิดปรุงแต่ง แล้วก็สอนให้คิดไปในทางปัญญาได้** สอนให้คิดว่าทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยง ทุกอย่างนี้ไม่มีอะไรที่เราควบคุมบังคับได้เสมอไป อันนี้เพื่อให้เราได้ปล่อยวาง ตัดความอยากต้องการสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ไป เพราะความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ มันจะทำให้ใจเราทุกข์ เวลาเราได้มันมา

ถาม: *การที่เราจะออกมาพิจารณาทางด้านปัญญาไตรลักษณ์ได้ ต้องได้สมาธิขั้นอัปปนา จะต้องมีความคล่องแคล่ว ชำนาญเข้าออกได้ทุกเวลาเป็นเวลานานๆ ถึงจะสามารถพิจารณาด้านปัญญาได้ใช่หรือไม่ แต่ถ้าหาก*

ยังไม่สามารถทำสมาธิถึงขั้นนี้ได้ ก็ไม่สมควรออกพิจารณาทางปัญญา ทำไปก็ไม่ค่อยได้ผล พิจารณาก็ไม่ขาด เหมือนเป็นการข้ามขั้นตอนของการปฏิบัติหรือไม่

ตอบ:ใช่ **ถูกต้อง** แล้วมันจะทำให้การเจริญสติของเราเพื่อให้จิตสงบนี้มันไม่ได้ทำ เพราะถ้าเราออกมาพิจารณาในขณะที่จิตเรายังไม่ได้สมาธิ ยังไม่คล่อง ยังไม่ชำนาญ ยังเข้าออกไม่ได้แล้วอยู่ไม่ได้นาน สู้เอาเวลาที่ออกจากสมาธินี้มาเจริญปัญญา ไปเจริญสติไปก่อนดีกว่า **เอาสมาธิให้มันได้เต็มร้อยก่อน จนกระทั่ง เราสามารถที่จะเข้าสมาธิได้ทุกครั้ง และเข้าได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว และอยู่ได้นาน** แล้วทีนี้ **เวลาเราออกมาเราค่อยมาเจริญปัญญา แล้วเวลาที่จิตเรามีอุเบกขา มีสมาธิมากๆ เราก็จะสามารถพิจารณาทางปัญญาได้นาน ได้มากด้วย**

ถาม: *การที่เราทำสมาธิถึงขั้นอัปปนา จิตเป็นอุเบกขานิ่งสงบแล้วตอนที่จิตถอนออกมาเราบังคับจิตให้พิจารณาทางด้านปัญญา ไตรลักษณ์ ทุกครั้งที่จิตถอนออกมากับอีกกรณีหนึ่ง คือตอนที่จิตถอนออกมา เรายังไม่บังคับให้พิจารณาทางด้านปัญญา ให้จิตมีความคล่องแคล่ว*

ชำนาญก่อน เข้าออกได้ตลอดเวลา อย่างไหนเป็นวิธีที่ถูกต้อง ที่จะทำให้การภาวนาก้าวหน้ารวดเร็วมากยิ่งขึ้น

ตอบ: ก็ต้องเอาขั้นสมาธิให้ชำนาญก่อน เพราะว่าขั้นปัญญานี้มันจะย้อนกับขั้นสมาธิ **ขั้นสมาธิเราต้องการหยุดความคิด แต่พอเข้าขั้นปัญญาแล้ว เราไม่หยุดความคิด เราจะใช้ความคิด แต่ให้คิดไปในทางความเป็นจริง ให้คิดไปในทางไตรลักษณ์** แต่การที่เราจะให้จิตคิดไปในทางไตรลักษณ์ได้ เราต้องสามารถมีสติพอที่จะหยุดความคิดต่างๆ ได้ก่อน หยุดความคิดที่คิดไปในทางที่เป็นอวิชชาได้ก่อน เพราะฉะนั้น**ขั้นเบื้องต้นนี้ควรจะฝึกหัดหยุดความคิดให้ได้ ให้จิตเข้าสมาธิได้ทุกเวลาที่เราต้องการ แล้วหลังจากนั้น เมื่อเราชำนาญแล้ว สั่งให้หยุดคิดได้ทุกเวลา แล้วทีนี้เราก็เอามาใช้มาคิดไปในทางปัญญาได้** แล้วถ้าเกิดมันคิดไป แล้วเผลอไปคิดทางโลก ทางกิเลส เราก็มีสติที่จะหยุดมันได้ หรือถ้าคิดแล้วมันไม่ได้เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา มันเถลไถล เราก็หยุดมัน ดึงมันกลับเข้ามาในสมาธิ แต่ถ้าเรายังไม่ชำนาญทางสมาธิ เวลาไปทางปัญญานี้ บางทีเกิดมันคิดไปในทางที่ไม่ถูก ทำให้จิตฟุ้งซ่าน จิตเครียดขึ้นมาได้

แล้วเราก็อาจจะไม่สามารถทำใจให้มันสงบได้ เพราะสมาธิเรายังไม่ชำนาญ ดังนั้นเราต้องหัดหยุดจิตให้ได้จนชำนาญ รู้ว่าต้องการจะหยุดมันเมื่อไหร่ก็หยุดมันได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นการหยุดแบบชั่วครั้งชั่วคราว ก่อนที่เราจะไปทางปัญญาต่อไป ที่จะทำให้เราใช้ปัญญาหยุดจิตได้อย่างถาวรต่อไป ดังนั้นคำถามว่า คือต้องเอาส่วนที่สองคือฝึกสมาธิให้มากๆ **ฝึกสติ สมาธิให้ชำนาญคล่องแคล่วก่อน แล้วถึงค่อยไปทำด้านปัญญาหลังจากที่ออกจากสมาธิมา**

ถาม: *การใช้ปัญญาฆ่ากิเลสถึงขั้นนี้ต้องได้อัปปนาสมาธิก่อนใช่หรือไม่ โดยควบคู่ไปกับสติสัมปชัญญะและอุเบกขา*

ตอบ: ได้ **ต้องมีอัปปนาสมาธิก่อน** แต่ไม่ได้หมายความว่า **ให้ทำในขณะที่อยู่ในอัปปนาสมาธิ ให้ทำหลังจากที่ออกจากอัปปนาสมาธิ ควบคู่กับอุเบกขาและสติสัมปชัญญะก็สามารถที่จะกำจัดกิเลสต่างๆ ได้** ถ้าเห็นว่ากิเลสเป็นเหตุเป็นตัวที่จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ถาม: *หนูเพียรพยายามพิจารณาไตรลักษณ์อยู่ตลอดวัน แต่ทราบอยู่ว่าเป็นการใช้สัญญาพิจารณายังไม่ใช่ปัญญา*

เพราะในด้านการภาวนาหนูทำได้แค่ให้จิตรวมสงบอยู่เท่านั้น เมื่อไหร่ที่เราฝึกภาวนาได้ถึงอัปปนาสมาธิแล้ว เราถึงจะมีปัญญาที่แท้จริงในการพิจารณาไตรลักษณ์ถูกต้องหรือไม่

ตอบ: ความจริง **ปัญญาที่แท้จริงก็คือปัญญาที่ไม่ลืม ถ้ายังลืมอยู่ก็เรียกว่าสัญญา สัญญานี้จะไม่เที่ยง** สัญญาจำได้ลืมได้ แต่ถ้าเราจำจนกระทั่งมันฝังอยู่ในใจ เหมือนสูตรคูณที่เราท่องไว้อยู่เรื่อยๆ แล้วมันฝังอยู่ในใจ เราสามารถเรียกมันเอาขึ้นมาใช้ได้ตลอดเวลา แสดงว่าเรามีปัญญา เพียงแต่ว่า**มันอาจจะขาดอีกอันหนึ่งก็คือขาดอุเบกขา ที่เราจะต้องได้จากอัปปนาสมาธิเท่านั้น เราถึงจะสามารถได้ปัญญาระดับสูงสุดได้ คือปัญญาที่สามารถนำมาดับความทุกข์ต่างๆ ได้อย่างแท้จริง**

ถาม: *พอออกจากสมาธิแล้ว จิตไม่ยอมพิจารณาเลย จะอยู่ในอารมณ์ที่ไม่เอาอะไรเลย แต่ว่าอารมณ์เบาดี อารมณ์จิตสบายดี แต่จิตไม่ยอมเดินปัญญา*

ตอบ: ก็รอให้จิตเริ่มคิดปรุงแต่งก่อน พอจิตเริ่มคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ค่อยเอามาคิดทางปัญญาได้ **บางทีออก**

จากสมาธิมาใหม่ๆ มันยังสงบ มันยังนิ่งอยู่ ก็ให้มันสงบมันนิ่งไปก่อน ไม่เสียหลายหรอก **ไม่ต้องรีบร้อน เดี๋ยวถึงเวลามันก็ต้องคิดเอง พอคิดแล้วก็อย่าปล่อยให้มันคิดทางกิเลส ดึงมาคิดทางปัญญาแทนต่อไป**

ถาม: *เมื่อลมหาย กายหาย เหลือเพียงจิตล้วนๆ จะกำหนดให้จิตเพ่งเข้าพิจารณากายต้องทำอย่างไร*

ตอบ: ต้องรอให้ออกจากสมาธิก่อน เมื่อนั่งสมาธิไม่ต้องการพิจารณากาย ต้องการรักษาความสงบ ให้จิตอยู่ตามลำพังไปนานๆ ก่อน ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ **ถ้าต้องการพิจารณากาย ก็รอให้ออกจากสมาธิก่อนแล้วก็มาพิจารณาต่อ ไปได้**

ถาม: *การออกพิจารณาปัญญา เป็นการใช้ความคิด เช่น คิด พิจารณาอาการ ๓๒ ใช่ไหม*

ตอบ: ใช่ ต้องใช้ความคิดเหมือนเรียนหนังสือ เรียนวิศวะเราก็ต้องใช้ความคิด เรียนแพทย์เราก็ต้องใช้ความคิดมันถึงจะเข้าใจ **ได้เห็นภาพอาการ ๓๒ เราก็ต้องคิดถึงอาการต่างๆ ว่ามันอยู่ตรงไหน มีลักษณะอย่างไร มันสวยหรือไม่สวย อย่างนี้เป็นต้น**

ถาม: *คำว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ถือว่าเป็นวิปัสสนาด้านปัญญา ขอหลวงพ่อช่วยอธิบายด้วย*

ตอบ: กาย เวทนา จิต ธรรม ก็คือ สิ่งที่เป็นปัญหากับเรานั่นเอง ที่เราจะต้องศึกษา เพื่อให้เราแก้ปัญหา ปัญหาทางกายก็คือ เรายึดติดว่าเป็นตัวเรา ของเรา อยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เราต้องพิจารณาความจริง ก็จะเห็นว่า มันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เราห้ามมันไม่ได้ เช่นเดียวกับเวทนา **เวทนามันก็มี ๓ มีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์** เราจะไปอยากให้มันมีแต่สุขอย่างเดียวก็ไม่ได้ เพราะถ้าเรามาอยากแล้วไม่ได้ดังใจอยาก เราก็จะทุกข์ขึ้นมา จิตก็เหมือนกัน **จิตของเรา บางทีก็อารมณ์ดี อารมณ์เสีย** เราก็ไปสั่งให้มันมีแต่อารมณ์ดีไปอย่างเดียวก็ไม่ได้ เราก็ต้องรู้จักธรรมชาติของกาย ของเวทนา ของจิต ว่าเป็นอย่างไร **แล้วก็ต้องยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติของเขา ส่วนธรรมก็คือ ธรรมที่เราปฏิบัติว่าเรามีธรรมเหล่านี้อยู่ในใจเราหรือเปล่า เรามีศีลอยู่ในใจเราหรือเปล่า เรามีสติ มีสมาธิ มีปัญญาอยู่ในใจของเราหรือเปล่า นี่คือความหมายของธรรม ที่อยู่ในสติปัฏฐาน ๔**

ถาม: *ระหว่างขันธ์ ๕ กับนิวรณ์ ๕ อันไหนหนักกว่ากัน หรือเป็นอันเดียวกัน และถ้าต่างกัน ควรตัดอันไหนก่อน ตัดแบบไหน วางอย่างไร*

ตอบ: มันคนละเรื่องเลย นิวรณ์ ๕ มันเป็นอุปสรรคที่ขวางกั้นการกระทำใจให้สงบ ส่วนขันธ์ ๕ ก็คือ องค์ประกอบของชีวิตเรานี้เอง พวกเราทุกคนที่มีขันธ์ ๕ ร่างกายนี้เรียกว่ารูปขันธ์ ขันธ์ที่ ๑ เรียกว่ารูปขันธ์คือร่างกาย ส่วนอีก ๔ ขันธ์นี้คือ จิตใจ เรียกว่านามขันธ์ อยู่ในจิตใจ คือมีเวทนา ความรู้สึก ความสามารถที่จะรับรู้ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ได้ เรียกว่าเวทนา ความสามารถคิดปรุงแต่งได้ เรียกว่าสังขาร ความสามารถจำได้ หมายรู้ เรียกว่าสัญญา และความสามารถรับรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จากทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้ เรียกว่าวิญญาณ นี่คือขันธ์ ๕ เป็นส่วนประกอบของชีวิต **เราทุกคนมีขันธ์ ๕ แต่เราเห็นเพียงแต่ขันธ์เดียวด้วยตาเปล่าของเรา คือเราเห็นแต่ร่างกาย รูปขันธ์ เราไม่เห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพราะว่ามันเป็นนามธรรม** คือเป็นสิ่งที่ละเอียดกว่า เหมือนกับสัญญาณวิทยุ โทรศัพท์มือถือ เราเห็นแต่เครื่องมือถือใช่ไหม แต่เรา

ไม่เห็นสัญญาณที่มันมาเชื่อมต่อกับมือถือเรา กับสัญญาณที่เราส่งไปเชื่อมต่อกับมือถือของผู้อื่น อันนี้ก็เหมือนกัน นามธรรมก็เป็นเหมือนสัญญาณโทรศัพท์มือถือ ส่วนร่างกายก็เป็นเหมือนกับเครื่องโทรศัพท์มือถือนี้เอง มี ๒ ส่วนด้วยกัน ทำหน้าที่ต่างกันไป

ถาม: *จะละวางวิญญาณขันธ์ได้อย่างไร*

ตอบ: คือวิญญาณขันธ์มันมากับเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ มันมาเป็นทีมด้วยกัน มันมา ๔ ตัวพร้อมๆ กัน มันทำงานเป็นชุด วิญญาณขันธ์ก็เกิดจากการที่ตาเราไปสัมผัสกับรูป มันก็ทำให้เกิดวิญญาณขันธ์ขึ้นมา เพราะฉะนั้น**วิธีที่จะละวิญญาณขันธ์ก็คือให้เราสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิดตา** พอปิดตาก็จะไม่เห็นรูป พอไม่เห็นรูป วิญญาณขันธ์ทางตา ทางรูปก็ไม่เกิด ท่านถึงให้สำรวมอินทรีย์ สำรวมอินทรีย์ก็คือ ตาหู จมูก ลิ้น กาย ของเรา อย่าดู **เพราะดูแล้วจะทำให้เกิดเวทนา ความสุขทุกข์ขึ้นมา แล้วก็เกิดสัญญา สังขาร ความคิดปรุงแต่ง ตัณหาความอยากขึ้นมา**

ถาม: *การคิดอะไรล่วงหน้าว่านู่นนี่จะเกิดขึ้น เราควรทำการนี่นั่นดักไว้ก่อน จะขัดกับการให้จิตอยู่กับปัจจุบันตามแนวธรรมะ ควรเลือกอย่างไหน*

ตอบ: ไม่หรอก เวลาเราคิดทางปัญญานี้เราต้องคิดอย่างรอบคอบ ทั้งอดีตทั้งปัจจุบันทั้งอนาคต ที่ให้อยู่ในปัจจุบันนี้หมายถึงเวลาที่เราฝึกสติกัน เวลาเราเจริญสตินี้ เราต้องการให้จิตนิ่ง ไม่ให้ลอยไปลอยมา ไม่ให้ลอยไปอดีต ไม่ให้ลอยไปอนาคต ดังนั้น**ถ้าเราฝึกสติ ฝึกสมาธิ เราต้องให้มันอยู่ในปัจจุบันเพียงอย่างเดียว แต่ถ้าเราถึงขั้นปัญญาแล้วทีนี้เราคิดหมดเลย ทั้งอดีต ทั้งปัจจุบัน ทั้งอนาคต เพราะเราจะคิดถึงเรื่องเหตุและผลที่จะตามมา** เหตุเป็นอย่างนี้ ผลในอนาคตจะตามมาอย่างนี้ ปัจจุบันทำอย่างนี้ อนาคตผลจะเป็นอย่างนี้ อันนี้มันต้องคิด มันจะได้รู้ว่าถ้าเราทำอย่างนี้แล้ว ได้ผลที่ไม่ดีมา เราก็จะได้อย่าทำเหตุอย่างนี้ อันนี้เป็นขั้นของปัญญา ซึ่งอาจจะใช้ได้ทั้งในการปฏิบัติธรรม และกับการแก้ปัญหาทางโลก ก็ต้องใช้แนวคิดแบบนี้ ต้องใช้เหตุใช้ผล มองว่าอนาคตอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าเรารู้ว่าพรุ่งนี้น้ำจะท่วม วันนี้เราก็ต้องเตรียมตัวหาวิธีป้องกันไม่ให้น้ำมันเข้าบ้านเราแล้วใช่ไหม อย่างนี้

ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร คิดได้ แต่ให้มันคิดแบบมีเป็นหลักวิชาการ อย่าไปคิดแบบเพ้อฝัน เพ้อเจ้อ แล้วกลายเป็นฟุ้งซ่านขึ้นมา วิตกกังวลไปหมด โดยที่ไม่มีสาเหตุที่จะให้วิตก ยังไม่มีข้อมูลที่จะทำให้เราวิตก ก็คิดไปแล้ว ต่อไปบ้านเราจะมีปัญหาแบบยูเครนหรือเปล่า โดยที่ไม่มีเหตุอะไรที่จะทำให้มันเกิดขึ้น เพียงแต่คิดไปเอง ถ้าคิดแบบนี้ก็อย่าคิด เรียกว่าคิดเพ้อเจ้อ ต้องคิดโดยที่มีหลักวิชาการมารองรับ มีหลักของความเป็นจริงมารองรับ

ถาม: *ภาวนาจนเห็นว่าทุกอย่างเกิดจากจิตดวงนี้ เป็นวิปัสสนา ต้องเดินจิตอย่างไรต่อไป*

ตอบ: คำว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิตเรานี้ ก็ไม่ถูกแล้ว เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนี้ ที่มีอยู่ในโลกนี้มันเกิดจากธาตุ ๔ คือเกิดจากธาตุมากกว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็นนี้ ที่ปรากฏขึ้นในโลกนี้** เช่น ต้นไม้ ภูเขา ใบหญ้า **มันเป็นธาตุทั้งนั้น ไม่ได้เกิดจากดวงจิต สิ่งที่เกิดจากดวงจิตนี้คือ สุข ทุกข์ ที่เกิดจากกิเลส หรือการระงับกิเลสเท่านั้นเอง** แล้วเวลาเกิดกิเลสขึ้นมา ใจเราก็ทุกข์ขึ้นมา เวลาเราระงับกิเลสได้ เราก็ทำให้ใจเราหายทุกข์ได้ เกิดความสุขขึ้นมา

แทนที่ อันนี้ต่างหาก สิ่งที่เราจะเห็นในจิตของเรา จิตของเรานี้เป็นจิตที่ผลิตสุข กับทุกข์ ด้วยเหตุคือกิเลสตัณหาหรือธรรมะ ถ้าเรามีกิเลสตัณหา มันก็จะผลิตทุกข์ ถ้าเรามีสติปัญญา มีธรรมะ มันก็หยุดการผลิตความทุกข์ ผลิตแต่ความสุขขึ้นมาให้กับจิตของเรา **เพราะฉะนั้นวิธีจะเดินจิตให้เป็นวิปัสสนาก็ต้องคอยดู คอยกำจัดความทุกข์ เหตุที่สร้างความทุกข์ หรือกิเลสตัณหาต่างๆ ที่ยังมีอยู่ในใจของเราอยู่ ให้มันหมดไป ด้วยธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราเจริญก็คือ สติ สมาธิ ปัญญา นี้เอง**

ถาม: *ถ้าเรารู้ว่ากำลังมีความทุกข์ หรือมีความไม่สบายใจเกิดขึ้น เราต้องเอาอริยสัจ ๔ และไตรลักษณ์มาพิจารณาและตัดความอยากนั้นให้ได้*

ตอบ: ใช่ ถ้ารู้ว่าความอยากนั้นเป็นอะไร แล้วถ้ามันยังไม่หยุดอยากก็ต้องใช้สติ คือ ใช้อุเบกขา แสดงว่าเราไม่มีกำลังหยุด คือ ไม่มีอุเบกขาหยุดความอยากได้ ถึงแม้รู้ว่านี่คือสิ่งที่เราอยาก และเป็นตัวที่ทำให้เราทุกข์ **ถ้าเราอยากจะให้มันหายทุกข์ ตอนนั้นก็ต้องบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปอย่างเดียว** อย่าไปคิดถึงอะไร **จนกว่าจิตมันจะหยุดอยาก** แล้วเราค่อยหยุดบริกรรมพุทโธ

ถาม: *ขณะนี้มีทุกข์เพราะความหลง ในความอยากได้อยากมี*

ตอบ: ก็ต้องพิจารณาสิ่งที่เราอยากได้ว่ามันเป็นของไม่เที่ยงก็ได้ ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องหมดไป ความสุขที่ได้จากสิ่งที่เราได้มามันก็จะหมดไป แล้วมันก็จะกลายเป็นความทุกข์ตามมาต่อไป ให้เห็นทุกข์ในสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้อยากมีเท่านั้นเอง ว่ามันเป็นของชั่วคราว อยากจะเป็นนายกฯ อย่างนี้ พอได้มาแล้วเดี๋ยวก็หมดวาระแล้ว อยากจะเป็นอะไรมันมีวันสิ้นสุดลง เวลาสิ้นสุดลงก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ อยากมีคู่ครอง เวลาตายจากกันเป็นอย่างไร ทุกคนจะต้องตายจากกันไม่ช้าก็เร็วใช่ไหม แล้วเวลาแต่ละคู่มีการพลัดพรากจากกันรู้สึกอย่างไร เศร้าใช่ไหม อันนี้ก็ให้มองเห็นผลที่จะตามมาจากการที่จะไปมี หรือจะไปเป็น หรือได้อะไรมา ว่ามันจะต้องมีความทุกข์เกิดขึ้นเพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยง มันไม่ถาวร **ให้พิจารณาความไม่เที่ยงไม่ถาวรของสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วมันก็จะได้ไม่อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วความทุกข์ก็จะไม่เกิด ความหลงก็เกิดจากความไม่เห็นไตรลักษณ์ในสิ่งที่เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น**

กลับไปเห็นว่ามันเป็นสุข มันเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา ไม่ได้เห็นว่ามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถาม: *เวลาเราทุกข์ ใจ เรารู้ทุกข์และอยากให้หายทุกข์ ตรงความอยาก เมื่อเรารู้ว่าความอยากหายทุกข์ เราต้องทำอย่างไรบ้าง*

ตอบ: ต้องรู้สาเหตุที่ทำให้เราทุกข์ในเบื้องต้น ทุกข์เพราะว่าอยากให้คนนั้นคนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้หรือเปล่า ทุกข์เพราะว่าอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นหรือเปล่า ต้องหาสาเหตุให้เจอ **เมื่อเจอแล้วก็มาวิเคราะห์ว่าสิ่งที่เราอยากได้มันเป็นไปได้ไหม ซึ่งส่วนใหญ่มันมักจะเป็นไปไม่ได้เพราะมันฝืนความจริง เรามักอยากจะให้สิ่งที่ไม่เที่ยง เที่ยง เรามักจะอยากให้สิ่งที่เป็นทุกข์ ให้มันสุข** พอมันไม่ได้ดังที่เราอยากได้เราก็ทุกข์กัน **ดังนั้นเราก็ต้องยอมรับว่าสิ่งต่างๆ ที่เราอยากนั้น เราอยากไม่ได้ ปล่อยมันไป** ได้อะไรมาก็อยู่กับมันไป ไม่ได้ก็ไม่เอา อยากถูกลอตเตอรี่เมื่อวานนี้ ไม่ถูกก็ไม่เป็นไร อยากได้ตำแหน่งไม่ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งก็โอเคไป อันนี้ก็คือหยุดความอยาก **ถ้าหยุดได้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความอยากเหล่านี้ก็จะหายไป**

ถาม: *อยากทราบวิธีละสักกายทิฐิ และวิจิกิจฉาให้ได้ดีที่สุด*

ตอบ: ก็หมั่นพิจารณาร่างกายเราว่าไม่ใช่ตัวเรา เป็นของพ่อแม่ผลิตสร้างขึ้นมา เราเป็นดวงวิญญาณผู้มาเกาะติดกับร่างกายอันนี้ แล้วก็ใช้ร่างกายนี้พาเราไปทำอะไรต่างๆ ตามความอยากของใจ สอนว่าร่างกายนี้มันก็มีความไม่เที่ยง มันมีการเปลี่ยนแปลง มีการเจริญแล้วก็มีการเสื่อม เกิดแล้วก็เจริญเติบโตขึ้นมา พอโตเต็มที่แล้วก็ต้องจากมันไป เจ็บไข้ได้ป่วย ในที่สุดก็ตายไป มันเป็นเหมือนตุ๊กตาตัวหนึ่งดีๆ นี่เอง ตุ๊กตาที่เราเอามาเล่นเหมือนตอนเด็กๆ พ่อแม่ซื้อของเล่นให้เรา เราได้ของเล่นต่างๆ

ร่างกายก็เป็นเหมือนของเล่นชิ้นหนึ่ง ที่เราใช้เป็นเครื่องมือให้เราไปทำอะไรกับที่เราต้องการได้ แต่มันมีขอบเขต มันมีวันสิ้นสุดลง เราก็ต้องคอยสอนใจว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องสูญเสียร่างกายนี้ไป แต่มันไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา เราเป็นเพียงแต่ใจผู้รู้ผู้คิด ผู้มาใช้ ผู้มาสั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ กว่าร่างกายจะขยับเขยื้อนได้ ใจต้องคิดก่อน ก่อนที่จะพูดได้นี้ ใจต้องคิดก่อนว่าจะ

พูดเรื่องอะไร พอคิดแล้วก็สั่งให้ร่างกายพูดออกมาตามความคิดนั่น พอใจหยุดคิดปั๊บ ร่างกายมันก็หยุดพูดทันที ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเป็นเพียงเหมือนคนรับใช้ อย่างคำโบราณที่ท่านมักจะใช้ว่า **“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ร่างกายเป็นผู้รับใช้ใจผู้เป็นนาย** ใจเป็นผู้สั่งให้ร่างกายพูด ให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ **แต่ใจไม่สามารถไปควบคุมบังคับให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย** มันเป็นธรรมชาติของร่างกายที่จะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไปเป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราพิจารณาว่า “เกิดมาแล้วเราจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้” ให้คิดอย่างนี้บ่อยๆ แล้วใจมันจะเริ่มรู้สึกเตรียมตัวรับกับความจริง เหมือนกับเราไปยืมของคนอื่นเขามาใช้ เราก็ต้องคอยเตือนว่า ของนี้ไม่ใช่ของเรานะ เรายืมเขามาใช้ จะไปแกล้งทำเป็นลืมว่าเป็นของเราแล้วไม่คืนเขา แล้วพอเขามาทวงก็โกรธเขาอีก ว่าเอาของของเราไป ต้องเตือนอยู่เรื่อยๆ ว่าร่างกายนี้เป็นของยืมมาจากพ่อแม่ **วันหนึ่งก็ต้องคืนสู่ธรรมชาติ คืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟไป นี่คือการละสักกายทิฐิ**

ส่วน**วิจิกิจฉาคือความสงสัย** ก็ต้องศึกษา**ถ้าเราไม่รู้เรื่องอะไรก็ต้องศึกษา** อย่างวันนี้ก็เข้ามาศึกษา เพื่อให้เราได้เรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ถ้าเราสงสัยเรื่องอะไร เราก็ต้องไปค้นหาดูในพระไตรปิฎก หรือสมัยนี้เราโชคดี เรามีมือถือที่เป็นเหมือนกับห้องสมุดเคลื่อนที่ เราสงสัยเรื่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ search (สืบค้นข้อมูล) เข้าไปได้ แล้วก็ศึกษาให้เข้าใจว่า พระพุทธเจ้าเป็นใคร พระธรรมคำสอนคืออะไร พระอริยสงฆ์สาวกเป็นอย่างไร แล้วเราก็จะหายสงสัยได้

ถาม: *การละสังโยชน์ ๓ เบื้องต้นจนถึงสังโยชน์ ๑๐ ต้องละด้วยปัญญา คือต้องเจริญสมถวิปัสสนาจนหมุนเข้าสู่การใช้ปัญญาเป็นตัวตัดใช่หรือไม่*

ตอบ: คือก่อนจะใช้ปัญญาได้ก็อย่างที่บอก **ต้องมีสมาธิเป็นเครื่องมือสนับสนุนก่อน ยังต้องฝึกสมาธิจนกระทั่งได้อัปปนาสมาธิ ได้อุเบกขาตลอดเวลา** คือในขณะที่อยู่ในสมาธิ **และหลังจากที่ออกจากสมาธิมา ถึงจะสามารถมาเจริญปัญญาเพื่อละสังโยชน์ได้ต่อไป**

จิต

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)

จิตที่หลุดพ้น
จากอิทธิพลของกิเลสตัณหานี่เอง
เราเรียกว่าจิตอิสระ

ถาม: *จิตคือพุทธะคืออะไร*

ตอบ: คำว่า**พุทธะคือผู้รู้ จิตคือผู้รู้ จิตคือธรรมชาติที่รู้** ถ้าพูดตามหลักวิทยาศาสตร์ จิตคือธรรมชาติที่รู้ที่คิด ไม่ใช่ตัวตนที่รู้ที่คิด **จิตนี้เป็นธาตุหนึ่งในธาตุ ๖ เรียกว่าธาตุรู้** เหมือนกับธาตุดินน้ำลมไฟ ก็ไม่มีตัวตนในธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ **ธาตุรู้ก็ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติที่รู้ ที่คิด ที่มาเกาะติดกับร่างกายของมนุษย์และสัตว์ แล้วก็สั่งให้ร่างกายมนุษย์และสัตว์ทำอะไรต่างๆ** ก็มาจากจิตนี้เอง จิตที่รู้ที่คิด เราสั่งร่างกายด้วยความคิดใช่ไหม ว่าเดี๋ยวให้ลุกขึ้น เดี๋ยวให้ยืน เดี๋ยวให้เดิน เดี๋ยวให้ไปทำโน่นทำนี่ ก็จิตนี่แหละผู้รู้ ผู้คิดเป็นผู้สั่ง

ถาม: *จิตอิสระ คืออะไร*

ตอบ: จิตที่หลุดพ้นจากอิทธิพลของกิเลสตัณหานี่เอง เราเรียกว่าจิตอิสระ จิตที่ไม่ถูกกิเลสสั่งการว่าไปเอา

ไอ้โน่นมา ไปเอาไอ้นี่มา ไปหาเงินมา ไปหาคนนั้นมา ไปหาสิ่งนี้มา นั่นเป็นจิตที่เป็นทาส จิตที่อิสระนี้ไม่มีกิเลสมาสั่งการได้อีกต่อไป

ถาม: *หากจิตดับแล้ว เมื่อได้เกิดมีชาติต่อไป ยังคงได้เป็นจิตเดิมอยู่หรือไม่*

ตอบ: จิตนี้ไม่ดับ จิตนี้ก็จะเป็นจิตอยู่ของมันอย่างนั้น จะรู้อยู่ของมันอย่างนั้น **มันไม่ดับเวลาที่ร่างกายตายไป** เวลาร่างกายตายก็เป็นเหมือนกับตอนที่เรานอนหลับนี่เอง จิตก็ไม่ได้หลับไปกับร่างกาย จิตก็ฝันต่อได้ คิดปรุงแต่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ แล้วพอร่างกายตื่นขึ้นมา ก็ยังเป็นจิตอันเดิม มีนิสัยเดิม มีความชอบความชังเหมือนเดิม อันนี้ก็เหมือนกัน **เวลาร่างกายนี้ตายไป ก็ไปได้ร่างกายอันใหม่ จิตก็เหมือนเดิม จิตเป็นดวงเดิม**

ถาม: *สภาพจิตผู้รู้ที่เข้าสู่วิมุตติมีสภาพเป็นแบบไหน เพราะถ้าร่างกายเราตาย จิตที่ยังไม่พ้นทุกข์ก็จะกลับมาเกิดอีก ในรู้นี้เป็นจิตที่ไม่มีสภาพ คือมีอยู่เหมือนกระแสไฟฟ้าหรือลม มีอยู่ แต่จับต้องไม่ได้ เป็นนามที่เรียกในสมมุติเฉยๆ ใช่หรือไม่*

ตอบ: ไม่ใช่หรอก มันก็เป็นจิตที่เราเป็นอยู่ขณะนี้ ต่างกันตรงที่ว่า มันไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงเท่านั้นเอง ถ้าเราหยุดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ จิตเราก็จะเป็นนิพพาน เป็นวิมุตติขึ้นมา

ถาม: *จิตกับตัวผู้รู้ คือตัวเดียวกันหรือไม่*

ตอบ: ใช่ **จิตคือผู้รู้ และจิตนี้ก็เป็นผู้คิดด้วย** ผู้มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือมีความสามารถที่จะคิด ที่จะจำได้ รับความรู้สึกได้ มีความรู้สึกและมีการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายได้ คือจิตที่เป็นตัวผู้รู้นี้

ถาม: *ในตัวเรามีทั้งผู้รู้และผู้คิดใช่ไหม เราต้องนั่งสมาธิให้เข้าถึงนิพพาน ตัวผู้คิดก็จะหายไป เหลือแต่ตัวผู้รู้ แล้วตัวผู้รู้ที่เหลืออยู่นี้จะรู้ไหม หรือมีแต่ความสงบว่างเปล่า*

ตอบ: เวลาเรานั่งสมาธินี้ก็เพื่อให้จิตสงบนิ่ง หยุดคิด พอหยุดคิดก็จะเหลือผู้รู้ ตัวรู้ รู้ว่าความคิดหายไป **ผู้รู้นี้ไม่มีวันดับ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ไม่ว่าจะมีความคิดหรือไม่มีความคิด** ผู้รู้ก็จะรู้อยู่อย่างนั้น รู้ว่าตอนนี้มีความคิดแล้ว รู้ว่าตอนนี้ความคิดหยุดคิดแล้ว ผู้รู้นี้ไม่มีวันหายไปได้

ถาม: *จิตมีความเป็นไตรลักษณ์หรือไม่*

ตอบ: อาการของจิตที่มีอยู่ในจิตนี้ เป็นไตรลักษณ์ คือ ความสามารถ ความคิด ความรู้สึก ความจำได้หมายรู้ การรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส ต่างๆ นี้ เป็นไตรลักษณ์ **แต่ตัวจิตเอง ทั้งตัวนี้ไม่ได้เป็นไตรลักษณ์ เป็นตัวรู้ เป็นธาตุรู้ที่ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมด ไม่มีวันตาย**

ถาม: *จิตที่เป็นอารมณ์เดียวตลอดคืออะไร*

ตอบ: คือรู้อย่างเดียว ไม่มีอารมณ์ ไม่รัก ชัง กลัว หลง สักแต่ว่ารู้ รู้ว่าเขากำลังด่าเรา รู้ว่าเขากำลังชมเรา แต่ใจไม่ได้ไปรัก ไปชัง ไปยินดียินร้ายกับการชมหรือการด่าของผู้อื่น เรียกว่ามีอารมณ์เดียว **อารมณ์เดียวก็คือสักแต่ว่ารู้**

ถาม: *จิตผู้รู้ที่มั่นคงคือจิตที่รู้ รู้ในสภาวะต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ทุกขณะจิต เมื่อโกรธก็รู้ว่าโกรธ ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ ดีใจ เสียใจ แล้วในขณะจิตที่เกิด เราตามดูจิตหรือพิจารณาจิตให้รู้ตามความเป็นจริงในเรื่องนั้นๆ ถูกต้องหรือไม่*

ตอบ: ต้องเป็นจิตที่มีอุเบกขา ถึงจะเป็นจิตผู้รู้ที่มั่นคง ถ้าไม่มีอุเบกขานี้จะถูกอารมณ์มาครอบงำ จะไม่มั่นคง เดี๋ยวพอใครเขาด่าก็โกรธขึ้นมา พอใครเขาชมก็ดีอกดีใจ พอไม่ได้สิ่งที่อยากได้ก็เสียใจ อย่างนี้ แสดงว่าจิตเป็นจิตที่ไม่มั่นคง **จิตที่จะมั่นคงที่จะรู้เฉยๆ ได้ต้องมีอุเบกขา ก็คือต้องมีสมาธิในระดับอัปปนาสมาธิ หรือฌานสี่ขึ้นไป**

ถาม: *“ใจ” ในวิญญาณขันธ์กับ “ผู้รู้” คือตัวเดียวกันหรือไม่*

ตอบ: วิญญาณขันธ์นี้ไม่ใช่ใจ วิญญาณขันธ์นี่อยู่ในใจ **เป็นส่วนหนึ่งของใจ** แต่ใจนี้ **ถ้าใจล้วนๆ นี้เราจะเรียกว่า “ผู้รู้” ส่วน “วิญญาณ” นี้เป็นผู้ไปรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส เข้ามา ส่งมาให้ “ผู้รู้” รู้อีกทีหนึ่ง** เป็นเหมือนแมสเซ็นเจอร์ วิญญาณนี้เป็นเหมือนแมสเซ็นเจอร์ ไปรับรูป เสียง กลิ่น รส เข้ามาให้ใจ ผู้รู้อีกที

ถาม: *ที่จิตรู้ได้ทีละอย่าง รู้แล้วก็ดับ ดวงจิตที่เกิดแล้วดับแล้วเกิดอีกนี้ เป็นดวงจิตดวงใหม่ในปัจจุบันตลอด เป็นดวงจิตที่นับจำนวนไม่ได้อย่างนี้ใช่หรือไม่*

ตอบ: เป็นดวงเดียวที่รู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดดับภายในจิต รู้ว่าความคิดนี้คิดแล้วก็ดับไป รู้ว่าเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วก็หายไป แต่**ตัวรู้นี้ตัวเดียวกัน มีตัวเดียว ไม่ได้มีหลายตัว**

ถาม: *เวลานั่งสมาธิแล้วจิตจะไม่นิ่ง คิดเรื่องต่างๆ คิดไปสถานที่โน้น สถานที่นี้ แต่รู้สึกว่าตัวเราเหมือนมีอีกจิตหนึ่งที่คอยตามดูจิตที่คิดฟุ้งซ่าน ทำไมตัวเราเหมือนมี ๒ จิต*

ตอบ: ก็จิตตัวรู้ตัวหนึ่ง และตัวคิดอีกตัวหนึ่ง ในจิตเรามีหน้าที่สองอย่าง มีหน้าที่รู้ กับมีหน้าที่คิด ดังนั้นถ้าเราต้องการที่จะหยุดคิด เราก็ต้องใช้คำบริกรรมพุทโธๆ ไปให้สติหยุดมัน ถ้าไม่มีสติมันก็จะคิดไปเรื่อยๆ เหมือนรถถ้าไม่มีเบรก ถ้ามันวิ่ง มันก็จะวิ่งไปเรื่อยๆ ถ้าอยากจะให้รถมันหยุด เราก็ต้องเหยียบเบรก

ถาม: *สังขารเจตนาทางใจ จริงๆ แล้วใช่ของเราหรือไม่ ทำอย่างไรจะทำให้ไม่เกิดการปรุงแต่งทั้งทางดีและด้านไม่ดี จะวางใจอย่างไร ยกตัวอย่างคิดปรามาสพระ แล้วเราเกิดใจเศร้าหมอง ทั้งๆ ที่เราไม่มีเจตนา*

ตอบ: คือสังขารความคิดนี้มันไม่ได้เป็นตัวตน ไม่ได้เป็นตัวเราของเรา แต่เราสามารถที่จะบังคับมันได้ บังคับให้มันคิดไปในทางใดทางหนึ่งก็ได้ **ถ้าเรามีสติ** เช่น ถ้ามันเคยคิดไปในทางที่ไม่ดี **ถ้าเราฝึกสติมากๆ เวลามันจะคิดไปในทางที่ไม่ดี เราก็หยุดมันได้**

ถาม: *หากตายไปแล้ว เหลือแต่จิต ในจิตจะมีตัวสติที่เราใช้ภาวนาในตอนมีชีวิตอยู่ติดไปด้วยหรือไม่*

ตอบ: มีติดไปด้วย มากน้อยมีเท่าไหร่ก็จะติดไปกับเรา

ถาม: *ขอคำอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง ฐานจิต ฐานธรรม ในสติปัฏฐาน ๔*

ตอบ: ฐานจิตก็คือความสงบนี้เอง เวลาจิตสงบ จิตก็จะเข้าถึงฐานของจิต **คือเป็นที่ตั้งมั่นของจิต** เป็นที่จิตมั่นคงที่สุด พอออกจากฐานมา จิตก็จะเริ่มวอกแวกไปตามอารมณ์ต่างๆ ไปตามกำลังของกิเลสตัณหาที่เข้ามากระทบอยู่เรื่อยๆ แต่นี้เวลาไปถึงฐานของจิตแล้วนี้เป็นเหมือนหินแน่นเหมือนก้อนหิน เป็นอุเบกขานี่เอง เขา**เรียกว่าฐานของจิตคืออุเบกขาก็ได้**

ถาม: *จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว คือจิตนี้สามารถสั่งกายให้เป็นไปตามที่จิตคิดได้ไหม ทั้งๆ ที่ร่างกายปกติ แต่คิดไปว่ามันน่าจะป่วย เราก็ป่วยได้จริงไหม คือเห็นคนใกล้ตัวเป็นแบบนี้ มีอะไรช่วยได้หรือไม่*

ตอบ: คือจิตสั่งได้บางอย่าง บางอย่างสั่งไม่ได้ สั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ ให้เดิน ให้ยืน ให้นั่ง ให้นอน ให้วิ่ง ให้ทำงาน ให้เรียนหนังสืออะไรเหล่านี้ ถ้าร่างกายเป็นปกตินะ เช่น ไม่มีปัญหาทางประสาท ไม่มีปัญหาทางสุขภาพก็สามารถสั่งให้มันทำอะไรเหล่านี้ได้ **แต่สิ่งที่สั่งมันไม่ได้คือ ไม่ให้มันแก่ ไม่ให้มันเจ็บ ไม่ให้มันตายไม่ได้ เพราะอันนี้มันเหลือวิสัยของจิตที่จะไปสั่ง**

ถาม: *ตัวรู้ที่อยู่ในจิตออกมาสอนทำอาหารในระหว่างที่กำลังลงมือทำอาหาร ไม่เกี่ยวกับสมองเลย อีกครั้งเมื่อสองอาทิตย์ก่อน กำลังเปิดหนังสือแต่ตาไม่ได้ดูหนังสือ แต่จิตสามารถอ่านหนังสือ ตัวดิฉันเปิดเลยไปหลายหน้า เลยลองกลับมาหาอ่านดู ก็เจอเป็นจริงอย่างที่จิตอ่านไปแล้ว วันนั้นทั้งวันจิตมีความสุข ใครจะมาทำอะไรก็ไม่โกรธเลย เย็นทั้งวัน ทำอย่างไรจะจับตัวรู้ไว้ให้ได้ตลอด*

ตอบ: ก็ทำแบบที่เคยทำดูสิ ก็ลองกลับไปทำใหม่ดูว่าจะทำได้ไหม แล้วจะได้จับประเด็นได้ว่าทำไมเราถึงทำได้

ถาม: *การพิจารณาจิตควรทำตอนนั่งสมาธิ หรือออกจากสมาธิ*

ตอบ: ความจริง **สำหรับคนส่วนใหญ่นี้ไม่ควรจะพิจารณาจิตหรอก ควรจะพิจารณาสิ่งที่เราเกี่ยวข้องด้วยที่เราทุกข์ด้วยดีกว่า** เช่นเงินทองนี้ พิจารณาเงินทอง พิจารณาคนที่เราอยู่ด้วยก่อน **เรื่องจิตนี้มันเป็นเรื่องยาก เรื่องละเอียด เรื่องลึก**ที่เรายังไม่สามารถเข้าถึงได้ **ให้เราพิจารณาเรื่องที่เราเกี่ยวข้องด้วย ที่ยังสร้างปัญหา สร้างความทุกข์ ให้กับเรา เพื่อให้เราปล่อยวาง เพื่อให้เราไม่ต้องไปยึดกับเขาให้ได้ก่อนเถอะ** เช่น เงินทอง เราพิจารณาให้เห็นว่ามันทำให้เราทุกข์ไหม มีวิธีไหนที่เราจะไม่ต้องทุกข์กับเงินทองไหม เช่น ใช้ให้มันน้อยลง มันก็จะลดเรื่องความทุกข์เกี่ยวกับเรื่องเงินทองได้ ไม่ใช้เลยได้ยิ่งดี ถ้าไม่ใช้เลยก็ต้องไปบวชเป็นพระอย่างนี้เป็นต้น เอาเรื่องที่มันใกล้ตัวเรา ที่มันเห็นชัดๆ ก่อนที่ยังเป็นปัญหาอยู่ อย่าเพิ่งไปเอาเรื่องที่มันลึกละเอียด ที่มันไกล

จากการปฏิบัติของเรา มันสุดเอื้อมอยู่สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ **ผู้ที่จะไปถึงจิตได้ต้องเป็นผู้ที่ปล่อยทุกอย่างได้หมดแล้ว ปล่อยลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ปล่อยครอบครัว ปล่อยรูป เสียง กลิ่น รส ปล่อยร่างกาย ปล่อยเวทนาได้แล้ว** อันนั้นมันถึงจะเข้าไปถึงตัวจิตได้อีกที **ตอนนั้นถึงจะต้องพิจารณาตัวจิตเพียงอย่างเดียว เพราะไม่มีอะไรจะพิจารณาแล้ว นอกจากตัวจิตเท่านั้นเอง**

อริยภูมิ

รายการสนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)

ถ้าเราเข้าฌานได้
แล้วบรรลุเป็นพระโสดาบันได้นี้
บาปที่เราเคยทำมานี้
จะไม่มีกำลังที่จะดึงใจของ
พระโสดาบันให้ลงไปสู่อบายได้

พระสุธรรม ธมฺมทินฺโน

ถาม: *พระโสดาบัน พระสกิทาคา ทั้งสองอริยบุคคลจะต้องไปเกิดอีกกี่ภพ*

ตอบ: พระโสดาบันนี้จะกลับมาเกิดในภพของกามอีกไม่เกิน ๗ ครั้ง กามก็คือภพของเทวดา ของมนุษย์ แต่ไม่ไปเกิดต่ำกว่านั้น คือไม่ไปเกิดในภพของเดรัจฉานหรือเปรตหรือนรก ซึ่งเป็นภพของกามเหมือนกัน เพราะไม่ทำบาปอีกต่อไปแล้ว ส่วน**พระสกิทาคามีนี้จะกลับมาอีกครั้งเดียวในภพของกาม พระอนาคามีจะไม่กลับมาเกิดในกามภพ จะไปเกิดในรูปภพ และอรูปภพ** ที่เป็นภพของผู้ที่ได้ละกามหมดสิ้นไปจากใจแล้ว จะไม่มีร่างกายอีกต่อไปสำหรับผู้ที่บรรลุเป็นพระอนาคามี แต่ยังจะมีกายละเอียด กายของรูปฌาน และกายของอรูปฌาน

ถาม: *การเข้าถึงพระโสดาบัน สามารถทำผิดได้ไหม อย่างเช่นในเรื่องสัมมาอาชีวะ*

ตอบ: พระโสดาบันนี้ก็เรื่องทำบาปนี้ไม่ทำเลยเด็ดขาด แต่เรื่องอาจจะไปมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นนี้ยังทำได้อยู่ ยังมีโอกาส แต่จะไม่ทำผิดศีล คือจะไม่ไปยุ่งกับสามี ภรรยาของผู้อื่น แต่ยังมีแฟน ยังอยากจะมีการร่วมหลับนอนกับแฟน กับคนนั้นคนนี้ได้อยู่

ถ้าเป็นพระโสดาบัน พระอริยบุคคลนี้ **ท่านจะเลือกทำอาชีพที่เป็นสัมมาอาชีพ แล้วก็จะไม่ทำบาปโดยเด็ดขาด** ก็จะรักษาศีล ๕ ได้อย่างเต็มที่ อบายมุขท่านก็จะไม่ไปยุ่งเกี่ยว

ถาม: *ทำไมพระโสดาบันท่านทรงศีล รักษาศีลนั่งสมาธิได้ทั้งวัน แต่ทำไมยังละกามตัณหาไม่ได้ ยังมีอารมณ์โทสะโมหะ*

ตอบ: เพราะท่านยังไม่ได้ทำข้อสอบอันนั้น พระโสดาบันทำข้อสอบเกี่ยวกับเรื่องของความตายกับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย มันเป็นข้อๆ ที่เราต้องทำ มันเหมือนกับการเรียนหนังสือซึ่งมีระดับของความยากง่ายต่างกันไป **ขั้นแรกก็ทำข้อสอบเกี่ยวกับความเป็นความตาย**

กับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย ถ้าทำถึง เดี๋ยวค่อยไปทำข้อต่อไป ก็คือละกามตัณหาต่อไปอีกทีหนึ่ง **แล้วในที่สุดก็ไปละโทสะ โมหะแบบละเอียดที่มีอยู่ในใจ** ถึงแบ่งเป็น ๔ ขั้นด้วยกันของการปฏิบัติ ความจริงเป็นการแบ่ง ๓ ขั้น เป็นขั้นใหญ่ๆ ขั้นโสดาบัน ขั้นอนาคามี แล้วก็ขั้นพระอรหันต์ ขั้นสกิทาคามีนี้เป็นขั้นที่ยังไม่สมบูรณ์ ละกามตัณหาได้ ทำให้เบาบางแต่ยังทำไม่ได้หมด ผู้ที่จะทำให้กามตัณหาหมดไปได้ก็คือพระอนาคามี ส่วนพระอรหันต์ก็มาละโมหะ คืออัตตาตัวตนที่ยังมีอยู่ในจิตใจให้หมดสิ้นไป

ถาม: *พอดีผมอ่านพุทธประวัติ สาวกในยุคของพระพุทธเจ้าส่วนใหญ่จะได้โสดาบันหลังจากที่พระพุทธองค์เทศน์แล้วพอดีไปอ่านเจอ ถ้าหากได้โสดาบันมาแล้ว จะไม่เกิน ๗ ชาติ จะบรรลุ ก็เลยจะสอบถามพระอาจารย์ว่า สาวกที่เกิดในยุคพระพุทธเจ้าเคยได้โสดาบันมาก่อนแล้ว หรือเพิ่งมาได้ตอนที่พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอน*

ตอบ: น่าจะเพิ่งมาได้จากพระพุทธเจ้ามากกว่า เพราะว่าถ้าได้โสดาบันมาแล้ว ก็อาจจะปฏิบัติบรรลุไปนานแล้ว

ถาม: *พระโสดาบันในชาติก่อน เกิดมาชาตินี้จะทราบโดยอัตโนมัติว่าตนเป็นพระโสดาบันมาก่อนหรือไม่*

ตอบ: คือไม่ทราบชื่อหรอก เพราะชื่อเราตั้งขึ้นมาเอง แต่ทราบว่าตนเองนี้ไม่กลัวตาย ไม่กลัวเจ็บ เป็นต้น รู้ว่าร่างกายนี้เกิดมาแล้วจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา สิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา **คือเห็นไตรลักษณ์ในรูปขันธ์**นี้เอง

ถาม: *คนที่บรรลุโสดาบัน เจ้าของจะรู้ตัวไหมว่าเขาถึงขั้นโสดาบันแล้ว*

ตอบ: ถ้าเขาไม่ได้อ่านหนังสือ เขาจะไม่รู้ว่าโสดาบันนี้เป็นอย่างไร แต่เขาจะรู้ในใจว่าเขาไม่ทุกข์กับร่างกาย ไม่ทุกข์กับความเป็นความตาย ความเจ็บไข้ ได้ป่วยของร่างกาย เพราะเขาเห็นว่ามันเป็นปกติ เป็นธรรมดาของร่างกาย ที่จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย และความทุกข์ของเขาเกิดจากความอยากไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่อยากให้ร่างกายตาย แล้วถ้าเขาไม่ต้องการจะทุกข์ เขาก็หยุดความอยากนี้เท่านั้นเอง ยอมรับความจริง เขาก็ยอมรับความจริงของร่างกายได้ว่าร่างกายนี้ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่มี

ใครห้ามมันได้ ไม่มีใครไปเปลี่ยนแปลงความจริงอันนี้ได้ ก็ยอมรับความจริงอันนี้ ไม่ต่อสู้กับความจริงอันนี้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็รักษาได้ แต่ไม่ได้มีความอยากให้มันหายไปทันทีทันใด หรือไม่อยากให้มันเกิดขึ้นเวลาไม่มีความเจ็บไข้ได้ป่วย เพราะรู้ว่าอยากไปก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร เพียงแต่สร้างความไม่สงบสบายใจให้กับตัวเอง ความจริงย่อมเป็นความจริงอยู่นั่นแหละ และร่างกายมันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ของมัน เพราะฉะนั้นก็ยอมรับความจริงอันนี้ แล้วใจก็จะไม่ทุกข์อีกต่อไปกับร่างกาย

ถาม: *การปฏิบัติอย่างไรเรียกว่ากำลังเข้าขั้นโสดาปัตติมรรค*

ตอบ: ต้องพิจารณาร่างกายเราว่าไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา อนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสภาวะธรรมชาติ เหมือนกับดิน ฟ้า อากาศ **ที่มันมีเกิดแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องมีดับ ที่เราไม่สามารถไปสั่งมันได้** ให้มันดับเมื่อไหร่ หรือไม่ให้มันดับเมื่อไหร่ มันจะดับเมื่อไหร่มันก็ดับได้ มันจะเจ็บเมื่อไหร่มันก็เจ็บได้ เราไม่สามารถไปกำหนด ไปควบคุมบังคับมันได้ตลอดเวลา **ต้องพิจารณาแล้วยอมรับ**

ถาม: *โสดาปัตติมรรค ต้องมีฌานหรือยัง*

ตอบ: ก็**ต้องมีฌาน ต้องมีสมาธิก่อน มีอุเบกขาก่อน** ถ้าไม่มี ก็พิจารณาได้แป๊บเดียว แล้วก็ลืมไปแล้ว ไปคิดเรื่องอื่นต่อ เพราะว่ามันยังหิวกับเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส กับสิ่งนั้น สิ่งนี้อยู่ **ยังไม่สามารถพิจารณาอย่างต่อเนื่องได้จนกระทั่งมันฝังอยู่ในใจ และพร้อมที่จะไปพิสูจน์ว่าปล่อยวางร่างกายได้หรือเปล่า พร้อมที่จะให้ร่างกายเจ็บ** นั่งไปให้มันเจ็บแล้วไม่ขยับ ปล่อยให้มันเจ็บ ให้มันหายเอง มันเกิดขึ้นเอง เดี๋ยวมันต้องหายเอง เพราะมันเป็นอนัตตา มันเป็นเหมือนฝนตก แดดออก ฝนมันตกเองแล้วเดี๋ยวมันก็หยุดเอง เราไม่ต้องไปทำอะไร **ปล่อยให้มันเกิดแล้วให้มันดับไปเอง** อยู่กับมันขณะที่มันตั้งอยู่ อย่างไม่สะทกสะท้าน อย่างไม่มีความรู้สึกทรมานใจ อันนี้ก็เป็นวิธีพิสูจน์ว่าเรา**สามารถปล่อยวางความเจ็บปวดของร่างกายได้หรือไม่** ถ้าทำได้ เราก็จะไม่กลัวกับโรคภัยไข้เจ็บ เพราะเวลาเกิดโรคภัยไข้เจ็บ มันก็แค่เกิดอาการเจ็บปวดตามร่างกายขึ้นมานั่นเอง **ส่วนถ้ามันจะตายก็ต้องไปพิสูจน์ว่าเราปล่อยวาง ปล่อยให้ร่างกายตายได้หรือยัง** ก็อาจจะต้องไปหาที่มันน่าหวาดกลัว หาสถานที่ที่มันคิดว่าอาจจะมีภัยอันตราย

ต่อร่างกาย แล้วดูซิว่าใจของเรานี้เฉยๆ ได้หรือเปล่า หรือหวาดระแวง หวาดกลัว วิตกอยู่ ถ้ามีปัญญาก็ยอมปลงว่าร่างกายมันเมื่อถึงเวลามันจะตาย ไม่มีใครห้ามมันได้ ถ้าไม่ยอมตาย มันจะทุกข์ มันจะเครียด ถ้ายอมตายแล้วมันจะไม่ทุกข์ มันไม่เครียด อันนั้นก็ไปพิสูจน์ดูว่ายอมตายได้หรือไม่ **ถ้ายอมตายได้ ความกลัวตายก็จะหมดไปอย่างถาวร**

ถาม: *คนที่นั่งถึงฌานได้และบรรลุได้ถึง พระโสดาบัน ถ้าได้เคยทำบาปไว้ ผลบาปนี้ทำให้เกิดเป็นพระโสดาบันได้หรือไม่ หรือต้องไปรับผลบาปก่อน*

ตอบ: ก็อยู่ที่ว่าเราตายหรือยัง **ถ้ายังไม่ตายนี้ผลบาปยังแสดงผลไม่ได้มาก ได้เฉพาะความรู้สึกในใจเราเป็นครั้งเป็นคราว แต่ถ้าเราตายไปนี้ถ้าผลบาปมันมากกว่าบุญที่เราทำ เราก็ต้องไปรับบาปก่อน** แต่ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ **ถ้าเราเข้าฌานได้ แล้วบรรลุเป็นพระโสดาบันได้นี้ บาปที่เราเคยทำมานี้ จะไม่มีกำลังที่จะดึงใจของพระโสดาบันให้ลงไปสู่อบายได้** พระโสดาบันจะกลับมาต่ำที่สุดก็คือขั้นมนุษย์เท่านั้นเอง ไม่เกิน ๗ ชาติเป็น

อย่างมาก ถ้ายังบรรลุไม่ถึงขั้นที่สูงกว่านี้ เมื่อท่านตายไป ถึงแม้จะทำบาปไว้มากน้อยเพียงไร แต่ก็จะไม่ลงไปสู่อบายอีกต่อไป

ถาม: *การเจริญอนาคามิมรรค เพื่อละสังโยชน์คือกามราคะและปฏิฆะ จำเป็นหรือไม่ว่าจะต้องใช้วิธีเจริญอสุภะเพียงเท่านั้น หรือมีมรรควิธีอื่น*

ตอบ: คิดว่าไม่มีนะ **มันมีแค่อสุภะนี่แหละที่จะเป็นตัวที่จะกำจัดกามราคะได้**

ถาม: *ขอความอนุเคราะห์ความรู้ เรื่อง พระอรหันต์สุกขวิปัสสโก*

ตอบ: พระอรหันต์นี้ ท่านมี ๔ ประเภทด้วยกัน **สุกขวิปัสสโกนี้ถือว่าเป็นพระอรหันต์แบบธรรมดา คือบรรลุพระนิพพาน ดับกิเลสได้ แต่ไม่มีความสามารถพิเศษ** อันนี้เขาเรียกว่า พระอรหันต์สุกขวิปัสสโก ส่วน**พระอรหันต์ชนิดที่ ๒ นี้ นอกจากบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ยังมีความสามารถที่จะระลึกชาติได้** อันนี้ก็เป็นพระอรหันต์อีกประเภทหนึ่ง **ประเภทที่ ๓ ก็คือพระอรหันต์ที่บรรลุ**

เป็นพระอรหันต์แล้ว มีความสามารถวิเศษทางอภิญญา คือสามารถติดต่อกับเทพ กายทิพย์ได้ อ่านวาระจิตของผู้อื่นได้ อย่างนี้ อันนี้ก็เป็นประเภทที่ ๓ **ประเภทที่ ๔ ก็คือ เป็นพระอรหันต์แล้วก็บรรลุความสามารถพิเศษในการเผยแผ่ธรรมะ แสดงธรรมให้แก่ผู้อื่นฟังให้เข้าใจได้อย่างง่ายดาย** อันนี้ก็เป็นชนิดที่ ๔ สุกข-วิปัสสโกนี้ถือว่าเป็นพระอรหันต์แบบไม่มีความสามารถพิเศษอะไร นอกจากเป็นผู้สิ้นกิเลส บรรลุถึงพระนิพพาน ไม่เวียนว่าย ตายเกิด พระอรหันต์แบบนี้อาจจะไม่มีความสามารถในการเผยแผ่ธรรม แสดงธรรม หรือมีการใช้อิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ อะไรต่างๆ หรือระลึกชาติได้

ถาม: *พระอรหันต์ปัญญาวิมุตติล้วนๆ กับพระฤๅษีผู้ทรงฤทธิ์เดช อันไหนสูงกว่ากัน*

ตอบ: คือพระอรหันต์เป็นบุคคลที่สูงสุด ส่วน**ฤๅษีนี้คงจะหมายถึงผู้ที่เข้าฌานได้แล้วมีอภิญญา มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ยังถือว่าเป็นปุถุชนธรรมดา**อยู่ ยังไม่ได้หลุดพ้นออกจากวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด **ส่วนพระอรหันต์นี้ถือว่าเป็นพระอริยบุคคล ผู้ที่หลุด**

ออกจากวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ดังนั้น พระอรหันต์นี้ถือว่าเป็นบุคคลที่สูงสุด เป็นจิตที่สูงสุดในบรรดาจิตทั้งหลาย

ถาม: *จิตของพระอรหันต์นี้ยังมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือไม่*

ตอบ: มีเหมือนเดิม เพียงแต่ว่า เวทนา สัญญา สังขาร มันไปในทางธรรมะหมด จะคิดแต่ในทางไตรลักษณ์ มันก็ไม่ได้ผลิตความทุกข์ ไม่ได้ผลิตตัณหาความอยาก เวทนาก็มีแต่เวทนาที่เป็นสุข ยกเว้นว่าเป็นเวทนาที่มาจากร่างกาย ก็ยังมีความทุกข์อยู่ ร่างกายของพระอรหันต์ก็ยังเจ็บไข้ได้ป่วย จิตของพระอรหันต์ก็รับรู้กับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายอยู่ แต่ไม่ทรมานไปกับความเจ็บป่วยของร่างกาย เหมือนพระพุทธเจ้าในพระคัมภีร์มีอยู่ ตอนใกล้จะนิพพาน ท่านเดินทางไปและระหว่างทาง ท่านเหนื่อย ท่านก็เลยบอกให้ อานนท์ พักตรงนี้เดี๋ยวนะ อานนท์ให้ปูผ้าสังฆาฏิให้เรานอนพักหน่อย เราเหนื่อย และต้องไปหาน้ำมาให้เราดื่มหน่อย อันนี้เป็นความเหนื่อย เป็นความเจ็บของทางร่างกาย

แต่พระทัยของพระพุทธเจ้าไม่ได้เหนื่อย ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ทรมานไปกับความเจ็บป่วยของร่างกาย แต่ร่างกายของท่านก็เหมือนกับร่างกายของพวกเราทุกคน ไม่ต่างกัน **ขันธ์ ๕ ของท่านกับของเราไม่ต่างกัน นามขันธ์ต่างกัน เพราะนามขันธ์จะไม่ปรุงแต่งไปให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ไม่คิดปรุงแต่งไปในทางกิเลสตัณหา แต่ทางร่างกายนี้เหมือนกัน เหมือนกับของพวกเรา**

ถาม: *นิพพานคืออะไร และเราสามารถถึงพระนิพพานในชาตินี้ได้หรือไม่*

ตอบ: นิพพานคือใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสตัณหานั่นเอง คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ **เป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาภาวนา**

ถาม: *ตอนนิพพานแล้ว จิตก็ยังอยู่ ๔ อย่างครบถ้วนเหมือนเดิม*

ตอบ: มีเหมือนเดิม เพียงแต่ว่าหยุดทำงานไป ไม่ใช้มันทำงาน มันเหมือนรถยนต์ที่เราดับเครื่อง ดับเครื่อง

รถยนต์ รถยนต์ก็ไม่เคลื่อนไหวอีกต่อไป ไม่ต้องคอยเติมน้ำมัน ไม่ต้องคอยเอาเข้าอู่ ไม่ต้องคอยทำอะไร พักอย่างถาวร แต่ถ้าอยากจะปลุกมันขึ้นมาเมื่อไหร่ ก็ปลุกขึ้นมาได้ เพราะว่าในเรื่องประวัติของหลวงปู่มั่น ท่านก็เล่าว่ามีพระพุทธเจ้า มีพระอรหันต์ ที่ผ่านไปแล้ว ก็ยังสามารถมาติดต่อ มาแสดงธรรม มาสอนธรรมะให้กับท่านได้ ท่านก็ต้องใช้นามขันธ์นี้เป็นตัวส่งกระแสจิตมาติดต่อกับจิตของหลวงปู่มั่น **แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องอจินไตยสำหรับพวกเรา**นี้ ดังนั้น**ไม่ต้องไปกังวล** อย่าไปคิดให้เสียเวลา อย่าไปสนใจ ฟังแล้วก็ฟังหูไว้หูบ้าง **ไว้รอให้เราเป็นถึงตอนนั้นก่อน แล้วเราก็จะรู้เอง** ตอนนี้อย่าไปมีปรามาสหรืออะไร เหมือนในประวัติหลวงปู่มั่น ถ้าอ่านถึงตอนท้ายหนังสือนี้ จะมีนักวิชาการท่านหนึ่ง ท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถทางพระไตรปิฎกมาก เป็นถึงอดีตนายกรัฐมนตรีเลย ท่านอ่านแล้วท่านก็ปฏิเสธ เรื่องของการติดต่อของพระพุทธเจ้ากับจิตของหลวงปู่มั่น ว่าเป็นไปไม่ได้ ท่านอ้างว่าในพระไตรปิฎกท่านว่าพระอรหันต์เมื่อจิตท่านดับแล้ว ทุกอย่างหายไปหมด ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่อีกต่อไป อันนี้เป็นการอ่านด้วยความเข้าใจผิด ที่หายไปหมดนั้น มันคือ

สิ่งที่อยู่ในจิต ที่มันหยุดทำงานหมด ขันธ์มันหยุดทำงาน แต่มันจะทำเมื่อไหร่มันก็ยังปลุกมันขึ้นมาทำได้อยู่ เหมือนรถที่เราดับเครื่องแล้ว ถ้าเราวันดีคืนดี อยากจะใช้มันขึ้นมา เราก็ยังมีกุญแจ เราก็สตาร์ทเครื่องได้ ทีนี้ก็ถ้าเราเป็นเพียงแต่นักอ่าน นักศึกษา อย่าเพิ่งไปปรามาสความรู้ที่นักปฏิบัติเอามาเผยแผ่ เอามาสอนเรา เพราะว่าท่านเปรียบเทียบว่าความรู้ในพระไตรปิฎกยังเหมือนน้ำในตุ่ม แต่ความรู้ของผู้ปฏิบัตินี้เหมือนน้ำในมหาสมุทรกว้างใหญ่ไพศาลมากมายกว่าความรู้ในพระไตรปิฎกมีกำหนดไว้เท่านั้นเอง ทีนี้ความรู้ในพระไตรปิฎกเป็นตัวควบคุมความรู้ทั้งหมด ของจิตของผู้ที่ปฏิบัติ เหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงถามว่า ใบไม้ที่ทรงกำไว้ในมือ กับใบไม้ในป่านี้ ส่วนไหนจะมีมากกว่ากัน พระภิกษุก็ตอบว่า ใบไม้ในกำมือมันมีน้อยมาก สู้ใบไม้ในป่าไม่ได้ ฉันใดวิชาความรู้ที่เราเอามาสอนพวกเธอก็เป็นเหมือนใบไม้กำมือนั่นเอง แต่ความรู้ที่เรารู้อยู่ในใจของเรานี้มันมากมายยิ่งกว่าความรู้ที่เอามาสอนพวกเธอ เคยได้ยินไหม ใบไม้ในกำมือ

ถาม: *ผมได้ยินคำกล่าวว่าธรรมะของพระอริยบุคคลเป็นธรรมแท้ ส่วนธรรมะที่อยู่ในปุถุชนไม่ใช่ธรรมแท้ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น*

ตอบ: เพราะธรรมที่เป็นปุถุชนนี้ยังเป็นธรรมที่จดจำอยู่เป็นจินตนาการอยู่นั้นเอง **แต่ธรรมของพระอริยบุคคลนี้เป็นธรรมที่ปรากฏขึ้นในใจของท่าน อริยสัจ ๔ ปรากฏขึ้นในใจของท่าน ทุกข์ในใจเกิดขึ้น ท่านเห็นเหตุของความทุกข์ ความเป็นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา แล้วท่านก็ดับความทุกข์นี้ได้ด้วยการใช้สติปัญญานี้เอง อันนี้เป็นธรรมแท้ เพราะว่าเป็นของจริง ของที่ปรากฏขึ้น** ถ้าเปรียบเทียบกับทีวีที่เราดูก็เป็นการถ่ายทอดสด ธรรมแท้คือการถ่ายทอดสด ส่วนธรรมไม่แท้นี้ก็คือเป็นการดูที่เขาบันทึกเอาไว้ บางทีก็มีกีฬาแล้วเขาบันทึกไว้ใช่ไหม กับกีฬาสดนี้ไม่เหมือนกัน สดนี้มันของแท้ ของจริง ส่วนที่บันทึกนี่มันเป็นของปลอมไปแล้วเพราะมันเพียงความจดจำ ดังนั้น **เบื้องต้นเราต้องอาศัยธรรมที่เกิดจากการจดจำก่อน เป็นตัวนำให้เราพุ่งเข้าหาธรรมแท้ต่อไป**

ทานที่สูงสุดคือธรรมทาน ไม่ใช่อภัยทาน

“การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง”

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต

เวลา ๐๕.๕๐ - ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

- เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ สิ้นสุดที่ซอยนาจอมเทียน ๒๘ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. (โดยประมาณ)

- ฉันเช้าที่ศาลาฉัน 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
- งดแสดงธรรมในวันธรรมดา

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com
www.PhraSuchart.com
www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

รับชมการแสดงธรรมโดย
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน
เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๔๕ น. รับชมได้ทาง

Youtube: Phrasuchart Live
Youtube: Dr.V Channel
Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่ Phrasuchart.com
หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง
https://www.joinclubhouse.com/@phrasuchartlive

ขอเชิญสนทนาธรรมและถาม-ตอบปัญหาธรรม
กับพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ผ่านโปรแกรม Zoom
ภาษาอังกฤษ ทุกวันอังคาร เวลา ๒ ทุ่ม
และภาษาไทย ทุกวันพุธ เวลา ๒ ทุ่ม
Meeting ID: 821 1470 7209
Password: 840806
และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง
Facebook และ Youtube ดังข้างต้น
หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง
https://www.joinclubhouse.com/@phrasuchartlive

การฟังธรรมนี้ก็ได้ประโยชน์เพียงครั้งเดียว
แต่ยังไม่ได้สมบูรณ์
จะได้สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อ
เราได้ปฏิบัติตาม ปฏิบัติธรรม
และเราก็จะได้ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต