

หลวงพ่ocha สุภัทโท ?ตอบปัญหาธรรม...ตอน จิตฟุ้งซ่าน

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

หลวงพ่ocha สุภัทโท - ตอบปัญหาธรรม)



คำถาม: จิตฟุ้งซ่านมากทั้งๆ ที่พยายามจะมีสติอยู่

อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตาม จงเฝ้าดูมัน และปล่อยวาง อย่าแ่แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะเขา สภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวตนเลย อะไรๆ ก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เมื่อท่านเดินบิณฑบาตไม่จำเป็นต้องทำอะไรพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ อย่ายึดมันอยู่กับการแยกตัวไปอยู่แต่ลำพัง หรือกับการเก็บตัว ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด จงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่าย ๆ อย่ายึดมันถือมันกับสิ่งใดทั้งสิ้น

เหมือนกับที่ท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิดกิเลส เครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันมันและเอาชนะมันโดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนน หรือกับจุดหมายปลายทาง ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมันไว้ ในที่สุดจิตจะบรรลุถึงความสมดุลตามธรรมชาติของจิต และเมื่อั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง