

ทุกปัญหามีทางออก ขอให้ท่านตั้งสติ

นำเสนอเมื่อ : 21 ส.ค. 2551

ทุกปัญหามีทางออก ขอให้ท่านตั้งสติ

เมื่อเกิดปัญหาให้ทำ ๓ ขั้นตอนนี้ ถ้าฝึกบ่อยๆจนชำนาญยิ่งดี

ขั้นที่ ๑ กำหนดสติ ตั้งสติ คือ รู้ตัวว่าจิตใจของเรากำลังทุกข์ หงุดหงิด กระทบกระชวย ประหม่า ตกใจ กลัว ฯลฯ รู้ตัวว่าตัวเองอยู่ในสิ่งแวดล้อม สถานการณ์ ปัญหาใด และมีสติ คือนึกขึ้นได้ว่าเราต้องตั้งตนด้วย ๒ ส. คือ สงบ สว่าง

ขั้นที่ ๒ ก่อสมาธิ(สงบ) รีบเบรคความทุกข์ อย่าเพิ่งผลิผลามลนลาน แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ หยุตกิเลส ทำใจให้สงบ ด้วยการดูลมหายใจเขา-ออก ของตนเอง จากนั้นตั้งจิตเป็นสมาธิ คือ รวมจิตเป็นหนึ่งเดียว ไม่หวังสิ่งใด ไม่คิดสิ่งใด ให้คิดแต่คำสั้นๆ สองพยางค์ว่าพุทโธ ๑๑๑ นาน ๓๐ นาที(ตามแต่โอกาสและความชำนาญ)

ขั้นที่ ๓ เกิดปัญญา (สว่าง) เป็นผลจากขั้นที่ ๒ คือเกิดความสว่าง รวมกับฐานขอความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ ชีวิตที่สั่งสมมาในชาตินี้และชาติก่อน จึงเจอทางออกจากปัญหาได้ด้วยหลักธรรม

ยิ่งทำยิ่งเชี่ยวชาญ เจอทางออกในพริบตา
การรู้พุทธศาสนา เป็นต้นกล้าปัญญาจริงๆ

