

๗ กามวิตก

เวลากระผมนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม มักจะปรากฏภาพในอดีตที่ไม่ดี เช่น การทำ ผิดศีลข้อ ๓ เป็นเพราะเหตุใดและกระผมควร จะแก้ไขอย่างไรครับ

คุณครูไม่ใหญ่

เวลาลูกนั่งสมาธิ เดินจงกรม มักจะมี ภาพที่ทำผิดศีลข้อที่ ๓ เสมอ เพราะว่าตอน ก่อนบวชลูกได้สั่งสมสิ่งเหล่านี้เอาไว้ จึงทำให้เกิดกามวิตกในช่วงนั่งสมาธิ ก็อย่าไปสนใจ กับสิ่งเหล่านั้น ให้มีสติรู้เท่าทันจะ

จะแก้ไขก็ให้นึกถึงความเป็นจริงของ สังขารร่างกายว่า มันมีความเสื่อมเป็น ธรรมดา เป็นของไม่งาม ต้องทำความสะอาด กันทุกวัน เป็นรังแห่งโรค เป็นทางมาแห่ง

พันธุนาการของชีวิตและปัญหาต่างๆ เป็นต้น
แล้วก็ให้เปลี่ยนอารมณ์มาสังสรรค์นึกถึง
ดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ บ่อยๆ ไม่ซ้ำสิ่ง
เหล่านี้อีกจะหายไปเองจ้ะ

๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

