

สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑๐

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร





ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีอันดับที่

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๑๐ : จาก website kanlayanatam.com

ตอบคำถามโดย : ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔

หรือ ชมรมกัลยาณธรรม ๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ
สีลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

ภาพปก : คุณวิสูตร วรรณภิญโญ

ข้อธรรมประกอบเล่ม : รวมภาษิตคำคมจากบุคคลสำคัญ

รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรู๊ป โทร. ๐๘๙ ๑๐๓-๓๖๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๕๐๐ เล่ม (พฤษภาคม ๒๕๕๑)

ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ

กราบบูชาอาจารย์คุณ

แต่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

ขอนอบน้อมด้วยเศียรเกล้าอุทิศชีวิตกาย วาจา ใจ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ด้วยศรัทธาเปี่ยมล้นของชาวภัลยาณธรรม ยังคงความมั่นคงในสายธารศรัทธา ต่อการทำความดีเพื่อผู้อื่น หนังสือสนทนาภาษาธรรมเล่ม ๑๐ นี้ เป็นประจักษ์พยานถึงความยืนหยัดมุ่งมั่นของพวกเรา ในปฏิปทาสาธารณะอย่างแท้จริง

ขอน้อมกราบแทบเท้าของท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร “ครู” ผู้ไม่เคยเหน็ดเหนื่อยต่อความเป็นครู ผู้ให้ปัญญาที่ถูกต้องแก่ปวงศิษย์และสาธุชนผู้ใฝ่ธรรม ทั้งผู้ที่เดือดเนื้อร้อนใจหาทางออกจากความทุกข์ไม่ได้ ที่นี้มีคำตอบเสมอ เป็นคำตอบที่มีพื้นฐานมาจากเมตตาธรรมอันเปี่ยมล้นไม่เสื่อมคลาย

ขอน้อมถวายคุณงามความดี อันเกิดจากพลังใจของทุกท่านผู้เกี่ยวข้อง ในการเผยแพร่ธรรมทานนี้ แทบบาทขององค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทุกพระองค์เทอญ.

คณะผู้จัดทำ
ชมรมภัลยาณธรรม

อนุโมทนาภา

เทียนให้แสงสว่างด้วยการเผาไหม้ตัวเอง เพื่อเอาพลังงานในเนื้อเทียนมาใช้ ทำให้เนื้อเทียนหมดสิ้นลง เช่นเดียวกันผู้ตอบปัญหา ให้ปัญญาส่องสว่างกับมวลชน ย่อมทำให้พลังงานที่มีอยู่ในตัวหมดสิ้นลงเช่นกัน แต่ต่างจากเล่มเทียนตรงที่ว่า ได้หาวิธีเติมเต็มพลังงานให้กลับมีขึ้นใหม่ ด้วยการดำจิตให้หนึ่งเป็นถ่าน จึงได้ให้ความกระจ่างในการแก้ปัญหา มาจนประมวลเป็นรูปเล่มสนทนาภาษาธรรมได้เป็นเล่มที่ ๑๐ อยู่ขณะนี้ และคงมีต่อไป หากครูผู้อารีย์ยังไม่เบื่อที่จะพัฒนาปัญญาของผู้ตอบปัญหาให้สว่างยิ่งขึ้น

ข้าพเจ้าขอบคุณทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการทำสิ่งดีงามให้เกิดประโยชน์ขึ้นกับสังคม และอ่างเอาอานิสงส์แห่งการให้ธรรมเป็นทานในครั้งนี้ จงบันดาลให้ทุกท่านเกิดปัญญาพุทธะขึ้นด้วยกุศลกรรมของตัวเอง เห็นเหตุถูกต้องตามที่เป็นจริงแท้ และแจ้งเหตุนั้นเข้าสู่ใจของมวลชนผู้ศรัทธาในคำสอนของพระพุทธะให้ยิ่ง ๆ ขึ้น トラบจนเส้นทางแห่งชีวิตของทุกท่านจะจบสิ้นลง ไม่มีความรู้ไม่จริง(อวิชชา)ใดหลงเหลือให้ต้องศึกษาอีก จงทุกท่านทุกคนเทอญ.

ดร.สนอง วรอุไร

ธรรมสารบัญ

หน้า

๑.	เริ่มต้นอย่างไร	๑๔
๒.	โรครกรรม	๑๕
๓.	หากบุญยังมีอยู่	๑๖
๔.	ทำเหตุให้ถูกตรง	๑๖
๕.	ทำบุญแทนคนอื่น	๑๗
๖.	ผ่านอุปสรรค	๑๘
๗.	เรื่องเดียวกันหรือไม่	๑๘
๘.	มีสติอยู่ทุกขณะต้น	๑๙
๙.	เป้าหมายของชีวิต	๒๐
๑๐.	บริจาคอวัยวะ	๒๑
๑๑.	เทวดาประจำตัว	๒๒
๑๒.	บกพร่องสองเรื่อง	๒๓
๑๓.	พฤติกรรมพระโพธิสัตว์	๒๓
๑๔.	สถานปฏิบัติธรรม	๒๔
๑๕.	ทำใจให้เข้มแข็ง	๒๔
๑๖.	อานุภาพพลังจิต	๒๕
๑๗.	ฝึกสมาธิขั้นต้น	๒๖
๑๘.	เหมือนกันหรือไม่	๒๗
๑๙.	กำหนดรูปรนามอย่างไร	๒๗
๒๐.	ช่วยตัวเองให้ได้ก่อน	๒๘
๒๑.	วิธีแก้ง่วง	๒๘
๒๒.	พลังจักรวาล	๓๐
๒๓.	ไม่มีประสบการณ์	๓๐
๒๔.	เหตุปัจจัยต้องเหมาะสม	๓๑
๒๕.	คนใจกว้าง	๓๒
๒๖.	ให้อภัยตามแนวพุทธ	๓๒
๒๗.	เสียชาติเกิด	๓๓
๒๘.	ถามผู้มีประสบการณ์ตรง	๓๔
๒๙.	จำเป็นหรือไม่	๓๔
๓๐.	คนละภาษายังฝึกได้	๓๕
๓๑.	คำสอนจากคนเห็นแก่ตัว	๓๖
๓๒.	อย่างอื่นมีอะไรบ้าง	๓๗
๓๓.	ให้ได้แต่รับไม่แน่	๓๗
๓๔.	เกราะป้องกันใจ	๓๘

๓๕.	เลือกคนดี	๓๕
๓๖.	สติสัมปชัญญะโลกุตตระ	๓๙
๓๗.	เป็นได้เพียงผู้ชี้แนะ	๔๐
๓๘.	แก้ที่ต้นเหตุ	๔๑
๓๙.	แก้ช้เกียจด้วยเมตตา	๔๒
๔๐.	จำเป็นหรือไม่	๔๒
๔๑.	ชี้แจงเมื่อเขาเปิดใจ	๔๓
๔๒.	รอจนถึงทางต้น	๔๔
๔๓.	ภาวนาก่อนตาย	๔๕
๔๔.	บุญที่แท้จริง	๔๖
๔๕.	โอบปาติกะ	๔๗
๔๖.	คำตอบที่ดีกว่า	๔๗
๔๗.	เครื่องวัดพลังจิต	๔๘
๔๘.	สติสัมปชัญญะอ่อน	๔๘
๔๙.	กำลังของมาร	๔๙
๕๐.	บารมีมาจากไหน	๕๐
๕๑.	พูดภาษาแปลก	๕๐
๕๒.	ปัญญาไม่เสมอกัน	๕๑
๕๓.	พันทุกขเวทนา	๕๑
๕๔.	เอาศีล ๕ คุณใจ	๕๒
๕๕.	แก้ปัญญาไม่ถูกจุด	๕๒
๕๖.	ลบไม่ได้แต่ลดได้	๕๓
๕๗.	ไม่ค่อยได้เจอ	๕๔
๕๘.	พันทุกขได้เร็ว	๕๕
๕๙.	ลูกค้าไม่จ่ายเงิน	๕๖
๖๐.	เบียดเบียนตัวเอง	๕๗
๖๑.	ควรคบหรือควรหลีกเลี่ยง	๕๘
๖๒.	บรรลุเท่าที่เข้าถึง	๕๙
๖๓.	ได้ทั้งบุญได้ทั้งบาป	๖๐
๖๔.	ใช้หนี้เวรกรรม	๖๑
๖๕.	เข้าใจอยู่กับทุกข	๖๒
๖๖.	ให้ได้แต่รับไม่ได้	๖๒
๖๗.	ทุกขที่ไม่จำเป็น	๖๓
๖๘.	เพราะจิตรู้	๖๔
๖๙.	มีเมตตาไม่จริง	๖๔
๗๐.	ต้องมีในสิ่งที่ให้	๖๕

๗๑.	ช่วยตัวเอง	๖๕
๗๒.	สั้นพอรหรือยัง	๖๖
๗๓.	ขึ้นกับกำลังของสติ	๖๖
๗๔.	แผ่เมตตาด้วยใจ	๖๗
๗๕.	แก้ได้หลายวิธี	๖๗
๗๖.	ระลึกได้ด้วยสติ	๖๘
๗๗.	เห็นจิตในจิต	๖๘
๗๘.	คนประมาท	๖๙
๗๙.	ไม่เป็นหนี้บุญ	๗๐
๘๐.	จิตส่งออกนอกกาย	๗๐
๘๑.	ทำดีให้เขาดู	๗๑
๘๒.	สัมผัสวิญญาณ	๗๒
๘๓.	คนเห็นผี	๗๓
๘๔.	จิตแข็ง - จิตอ่อน	๗๔
๘๕.	ช่องออกของวิญญาณ	๗๕
๘๖.	มารตัวเล็ก	๗๕
๘๗.	ผิดศีลหรือไม่	๗๖
๘๘.	ไปนิพพานไม่ได้	๗๗
๘๙.	สติสัมปชัญญะโลภุตตระ (อีกครึ่งคะ)	๗๘
๙๐.	พระพุทธเจ้าสอนอะไร	๗๙
๙๑.	ถามน้อยแต่ได้มาก	๘๐
๙๒.	ปัญญาของครู	๘๑
๙๓.	ดูด้วยใจ	๘๒
๙๔.	ปรากฏการณ์ธรรมชาติ	๘๓
๙๕.	วิหารธรรมของผู้รู้	๘๓
๙๖.	ปัญหานี้แก้ได้	๘๔
๙๗.	รับหรือไม่รับ	๘๕
๙๘.	คลื่นจิตตรงกัน	๘๖
๙๙.	ตอบไม่ยาก	๘๖
๑๐๐.	การอุทิศบุญ	๘๗
๑๐๑.	เห็นผิดจึงทุกข์	๘๘
๑๐๒.	กรรมเก่าให้ผล	๘๙
๑๐๓.	ไม่ผูกเวร ไม่เป็นโทษ	๙๐
๑๐๔.	ต่างกันที่สมมุติบัญญัติ	๙๐
๑๐๕.	สัญญาเดิมส่งผล	๙๑
๑๐๖.	เป็นบาปหรือไม่	๙๑

๑๐๗.	คุณธรรมของเทวดา	๙๒
๑๐๘.	ข้างมันเถอะ	๙๒
๑๐๙.	ปึงด้วยสติสัมปชัญญะ	๙๓
๑๑๐.	บารมีที่ต่างกัน	๙๔
๑๑๑.	ต้องเล่นไม่เล็ก	๙๔
๑๑๒.	จริงหรือไม่	๙๕
๑๑๓.	เหตุเพราะไม่มีเมตตา	๙๕
๑๑๔.	แก้ไขที่ตัวเอง	๙๖
๑๑๕.	ทำตัวเองให้เขาศรัทธา	๙๗
๑๑๖.	ถูกต้องไหม	๙๗
๑๑๗.	จิตอยู่ที่ไหน	๙๘
๑๑๘.	เจริญสติเวลานอน	๙๘
๑๑๙.	การตายที่เกิดไม่ได้	๙๙
๑๒๐.	ต้องไม่ลาพุทธภูมิ	๙๙
๑๒๑.	จำเป็นต้องหยุด	๑๐๐
๑๒๒.	ช่วยได้ไหม	๑๐๑
๑๒๓.	นอนไม่ค่อยหลับ	๑๐๒
๑๒๔.	พัฒนาจิตให้กล้าแข็ง	๑๐๓
๑๒๕.	เทวดาประจำตัว	๑๐๓
๑๒๖.	ต่างที่ความหมาย	๑๐๔
๑๒๗.	คนอีโก้สูง	๑๐๔
๑๒๘.	ความจริงของอริยบุคคล	๑๐๕
๑๒๙.	สติหลุด	๑๐๖
๑๓๐.	อวิชชาหมด - นิพพานเกิด	๑๐๖
๑๓๑.	ถวายเงินพระ	๑๐๗
๑๓๒.	ดีมาก - ดีปานกลาง - ดีน้อย	๑๐๘
๑๓๓.	แก้ปัญหามืดวิธี	๑๐๘
๑๓๔.	จิตสงบเร็ว	๑๐๙
๑๓๕.	สำหรับผู้เริ่มต้น	๑๐๙
๑๓๖.	ลืมใส่ออกซิเจน	๑๑๐
๑๓๗.	รู้ได้ไม่ยาก	๑๑๑
๑๓๘.	หยั่งรู้อนาคต	๑๑๑
๑๓๙.	ขาดกำลังใจ	๑๑๒
๑๔๐.	เปลี่ยนแผนบ่อย	๑๑๒
๑๔๑.	พระสนับสนุนคาสีโน	๑๑๓
๑๔๒.	เทวดาเป็นผู้รู้กาล	๑๑๔

๑๔๓. เครื่องไล่หนู	๑๑๔
๑๔๔. คนกลัวผี	๑๑๕
๑๔๕. จิตตภาวนาช่วยได้	๑๑๕
๑๔๖. จิตไม่ตก	๑๑๖
๑๔๗. ดาวนชินโตรม	๑๑๖
๑๔๘. เจ้าคุณฯ อยู่ไหน	๑๑๗
๑๔๙. จิตอ่อนไหว	๑๑๗
๑๕๐. ข้อมูลจิตทางบวก	๑๑๘
๑๕๑. อาการสะดุ้ง	๑๑๘
๑๕๒. ไข่เพียงบางส่วน	๑๑๙
๑๕๓. สติสัมปชัญญะช่วยได้	๑๑๙
๑๕๔. อยากช่วยสัตว์นรก	๑๒๐
๑๕๕. กายป่วย - ใจป่วย	๑๒๑
๑๕๖. กรรมใหม่ - กรรมเก่า	๑๒๒
๑๕๗. คนขี้โกรธ	๑๒๒
๑๕๘. บาปมากที่สุด	๑๒๓
๑๕๙. ไม่อยากแต่งงาน	๑๒๓
๑๖๐. ชีวิตดีด้วยเมตตา	๑๒๔
๑๖๑. นั่งสมาธิแล้วตัวโยก	๑๒๔
๑๖๒. เลือทางไหนดี	๑๒๕
๑๖๓. คิดหนอ-วางหนอ	๑๒๖
๑๖๔. อยากลาพุทธภูมิ	๑๒๖
๑๖๕. จิตสงบ-จิตเห็นแจ้ง	๑๒๗
๑๖๖. อาชีพขายประกัน	๑๒๘
๑๖๗. พุดชกขวนให้คนทำบุญ	๑๒๙
๑๖๘. อยู่ที่คำแนะนำ	๑๒๙
๑๖๙. ไม่รู้จักชื่อ	๑๓๐
๑๗๐. สัพเพ สัตตา	๑๓๐
๑๗๑. มือไปรทำได้	๑๓๑
๑๗๒. วิจิกจฉา	๑๓๑
๑๗๓. คิดหนอ - พึงหนอ	๑๓๒
๑๗๔. หมดกำลั้งใจ	๑๓๓
๑๗๕. เสียสติตัววากา	๑๓๔
๑๗๖. ไม่อยากมีเรื่อง	๑๓๔
๑๗๗. บรรลุลุธรรมชั้นสูง	๑๓๕
๑๗๘. พลังจิตกับสุขภาพ	๑๓๖

๑๗๙. เพื่อนต่างมิติ	๑๓๗
๑๘๐. ปฏิบัติธรรมแนวไหน	๑๓๘
๑๘๑. เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์	๑๓๙
๑๘๒. การศึกษาและดูงาน	๑๔๐
๑๘๓. อุทิศบุญให้คนเป็น	๑๔๑
๑๘๔. มดคันไฟ	๑๔๑
๑๘๕. ปฏิบัติธรรมไม่ผิดทาง	๑๔๒
๑๘๖. สีมตาคูให้ชัด	๑๔๓
๑๘๗. ทำได้และทำได้	๑๔๔
๑๘๘. แม่บ้านขี้ป่น	๑๔๔
๑๘๙. ดีแล้ว จงทำต่อไป	๑๔๕
๑๙๐. สมถะและวิปัสสนาต้องไปคู่กัน	๑๔๖
๑๙๑. มีทั้งประโยชน์และโทษ	๑๔๗
๑๙๒. ถอดจิตออกจากกาย	๑๔๘
๑๙๓. ถูกจับพลิกตัว	๑๔๘
๑๙๔. ด้วยจิตสำนึก	๑๔๙
๑๙๕. แมลงสาบ	๑๕๐
๑๙๖. ร่วมกระบวนอกุศลกรรม	๑๕๑
๑๙๗. กุศลคือบุญ - อกุศลคือบาป	๑๕๒
๑๙๘. ได้ทั้งบุญและบาป	๑๕๓
๑๙๙. อกุศลกรรมให้ผล	๑๕๔
๒๐๐. ฟังซีดธรรมะขณะขับรถ	๑๕๕
๒๐๑. สิ่งที่ทำให้เกิดศรัทธา	๑๕๗
๒๐๒. โสดาบันหรือนิพพาน	๑๕๘
๒๐๓. สายไปหรือไม่	๑๕๙
๒๐๔. อยู่ที่ทัศนคติ	๑๖๐
๒๐๕. ห้างสรรพสินค้าช่วยได้	๑๖๐
๒๐๖. ความเห็นของแม่	๑๖๑
๒๐๗. บุญเต็ม-บุญพร่อง	๑๖๒
๒๐๘. ตาสารอง	๑๖๓
๒๐๙. กรรมปัจจุบันที่ควรทำ	๑๖๔
๒๑๐. ระลึกอยู่แต่ปัจจุบัน	๑๖๕
๒๑๑. คิดอย่างไรดี	๑๖๖
๒๑๒. แก้ปัญหาหนี้ทรัพย์สิน	๑๖๖
๒๑๓. ห้ามบัณฑิตทะเลาะกับขี้เป็นนิกษุ	๑๖๖
๒๑๔. อยากหมดหนี้ในชาตินี้	๑๖๘

๒๑๕. ขาดหน้าไม้แน้	๑๖๙
๒๑๖. บรรลุได้เมื่อไหร่หมด	๑๗๐
๒๑๗. บาปเมื่อใจระลึกในสิ่งผิด	๑๗๐
๒๑๘. ความคิดเป็นอกุศล	๑๗๒
๒๑๙. ทำเหตุให้ตรงแล้วเจอเอง	๑๗๓
๒๒๐. หลักตรวจสอบการปฏิบัติธรรม	๑๗๔
๒๒๑. เทพมีจริงหรือ	๑๗๔
๒๒๒. สวดมนต์ภาษาญี่ปุ่น	๑๗๖
๒๒๓. ทำได้ทุกอย่าง	๑๗๗
๒๒๔. ไม่ถูกจองเวรไม่บาป	๑๗๘
๒๒๕. ช้ทางสว่างให้	๑๗๙
๒๒๖. กายและใจละกาม	๑๘๑
๒๒๗. พระอนาคามี	๑๘๒
๒๒๘. เหมือนบ้านร้างเจ้าของ	๑๘๒
๒๒๙. เป็นมรรคหรือเปล่า	๑๘๓
๒๓๐. บรรลุธรรมขั้นไหน	๑๘๓
๒๓๑. เวย์ยอมระงับได้	๑๘๔
๒๓๒. ความคิดหยุดด้วยสติ	๑๘๕
๒๓๓. ต้องตอบแทนคุณ	๑๘๖
๒๓๔. ควรทำต่อไป	๑๘๖
๒๓๕. สิ่งที่ควรทำ	๑๘๗
๒๓๖. เหตุเกิดเพราะเห็นผิด	๑๘๘
๒๓๗. ทำอย่างนี้บาปไหม	๑๘๙
๒๓๘. วางได้ - วางได้	๑๙๐
๒๓๙. ผู้ไปดี	๑๙๑
๒๔๐. ขอบขมากรรม	๑๙๒
๒๔๑. กรรมจากอดีตส่งผล	๑๙๓
๒๔๒. ไม่ผิดศีลแต่ผิดธรรม	๑๙๔
๒๔๓. หนักหนอ - แนนหนอ	๑๙๕
๒๔๔. คำถามยาว	๑๙๖
๒๔๕. พลังฝ่ามือ	๑๙๙
๒๔๖. เมื่อก็เลสชนะใจ	๒๐๐
๒๔๗. มหากุศล	๒๐๐
๒๔๘. มัชฌิมาปฏิบัติ	๒๐๑
๒๔๙. เข้าใจได้เมื่อเข้าถึง	๒๐๓
๒๕๐. ถ่องแท้ได้ด้วยการปฏิบัติ	๒๐๔
๒๕๑. มีเหตุต้องมีผล	๒๐๕
๒๕๒. มีโทษ เมื่อถูกจองเวร	๒๐๖

คติธรรม

ตัดวิภักติใจเพื่อบรรลุโสดา

.....

● ใช้หรือมิใช่	ใช้หรือมิใช่	:	ให้เป็นตั้งใจ	รู้เห็นเพียงใด
เจ้าตัวสูงลิ้น	เป็นตัวชัศตขวาง	:	ให้หยุดเพียงนั้น	ฉิบฉิวฉักกว้าง
หนทางปฏิบัติ	การฝึกฝนจิต	:	สำหรับฝึกฝน	
ให้ได้สำเร็จ	ต้องฝึกฝนจิต	:	● โสดาโสดา	อะไรคือโสดา
● ไม่อ่อนไม่ไหว	สิ่งใดที่เกิด	:	จิตที่ฝึกดี	ละ ขวางทุกสิ่ง
ไม่เป็นที่ตั้งใจ	ต้องทำใจว่าง	:	ไม่มีตัวเรา	ไม่มีตัวเขา
อย่างไร้ขวางทาง	ที่อีกก้าวเดิน	:	คือไม่ยึดติด	ว่านั่นของเรา
อย่าคิดเกินเลย	จัดการผสม	:	● หรือนั่นของเขา	เอามาได้ใจ
● แต่งปรุงเข้าไป	ให้จิตมีว่าง	:	ให้ปรุงให้แต่ง	ว่าเป็นต่างต่าง
นั้นเป็นไม้ดี	แก้ตัวของตัว	:	เมื่อละวางได้	ความชอบโกรธเกลียด
จิตต้องปลัดขวาง	ปลัดขวางทุกสิ่ง	:	ไม่มีในจิต	ความโลภอยากได้
ไม่เอาสิ่งใด	มาเป็นอารมณ์	:	● มาเป็นของเรา	ก็ละไม่มี
● กวณจิตกวณใจ	สิ่งที่มีเป็น	:	เมื่อจิตสะอาด	ปลัดขวางปรุงแต่งมีได้
และเห็นว่าเป็น	อย่างนั้นอย่างนี้	:	ของจิตดวงนี้	ใสตูดดวงแก้ว
ของแลผลของ	สองตาแลเป็น	:	ปลั่งปลั่งแวววาว	ตูดเพชรเสี้ยวระโน
● เห็นเป็นธรรมตา	เช่นนี้เองแล	:	ไม่มีปัญหา	มีแต่ปัญญา
เรื่อราวใดใด	อย่าปรุงอย่าแต่ง	:	เห็นแจ้งในธรรม	ไม่มีเคลือบแคลง.

๑. เริ่มต้นอย่างไร

คำถาม

กราบถามวิธีการฝึกพลังจิตของท่านอาจารย์ เพื่อเป็นแนวทางให้กระผมและผู้ฟัง นำไปฝึกเพื่อให้เกิดประโยชน์กับชีวิต ควรเริ่มต้นอย่างไร

คำตอบ

เริ่มต้นด้วยการมีศีล ๕ คุมใจให้ได้ก่อน เจริญสติแบบ พองหนอ-ยุบหนอ มีความเพียรฝึกจิตต่อเนื่องยาวนาน เมื่อจิตตั้งมั่นจวนแน่นแล้วต่อด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใช้สติและปัญญาเห็นแจ้ง (สติสัมปชัญญะ) ที่เกิดขึ้นพิจารณาหลักธรรมในพุทธศาสนาแล้วพลังศรัทธาจะเกิดเป็นผลตามมา พละทั้ง ๕ นี้จะทำหน้าที่คุ้มครองใจไม่ให้ เป็นเบี้ยล่างของกิเลส ตัณหา อุปาทานได้

ปัญหาทางปรัชญาที่จริงสิ่งใดแท้จริงมีอยู่
เพียงประการเดียวก็คือ
อัตตวินิบาตกรรม การพิพากษาว่า
ชีวิตเป็นการดำรงชีวิตที่มีค่าหรือไม่
เท่ากับเป็นการตอบคำถามพื้นฐานของปรัชญาแล้ว
อาลเบิร์ต กามูส์

๒. โรคกรรม

คำถาม

ผู้เป็นโรคพากินสันซึ่งแพทย์บอกว่าไม่สามารถรักษาให้หายได้ จะสามารถรักษาด้วยพลังจิตให้หายได้หรือไม่

คำตอบ

การเกิดโรคของคนในยุคนี้เกิดมาจากเหตุ ๔ อย่างคือ ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ เพียรมากเกินไป ฤดูกาลเปลี่ยน และโรคที่มีเหตุมาจากกรรม สามเหตุแรกรักษาให้หายได้ง่าย ด้วยวิธีทางการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่เหตุสุดท้ายจะหายไปได้ขึ้นอยู่กับเจ้ากรรมนายเวรอโหสิกรรมให้เมื่อใด ก็สามารถหายได้เมื่อนั้น ซึ่งเหตุสุดท้ายนี้ไม่มีใครสามารถทำให้เจ้ากรรมนายเวรยกเลิกการจองเวรได้ เว้นไว้แต่ว่าผู้ที่ถูกจองเวรต้องประพฤติบุญใหญ่ แล้วอุทิศใช้หนี้เวรกรรมให้เขาไปเรื่อย ๆ จนกว่าเขาจะพอใจ แล้วยกเลิกการจองเวรด้วยตัวของเขาเอง

ความสงสัย คือ พื้นฐานของปรัชญาทั้งปวง
องลีบตันกระบวนกร และอย่าแยแสต่อเป้าหมาย
มีแชล แอกอง เตอ มงเตญ

๓. หากบุญยังมีอยู่

คำถาม

เคยเป็นเจ้าของภาพร่วมทอดกฐิน ณ วัดแห่งหนึ่งใน กทม. แต่วันที่ถวายผ้ากฐินได้ไปประเทศอินเดีย เลยไม่ได้ไปถวายผ้ากฐิน ถ้าภายหลัง (เวลาผ่านมาแล้ว ๕ เดือน) จะขอตั้งจิตอธิษฐานอุทิศกุศลผลบุญให้พ่อแม่และเจ้ากรรมนายเวร เขาเหล่านั้นจะได้รับผลบุญตรงนี้หรือไม่

คำตอบ

หากบุญยังมีอยู่ เมื่ออุทิศให้พ่อแม่และเจ้ากรรมนายเวรและเขาเหล่านั้นมาอนุโมทนาบุญได้ เขาจะได้รับบุญที่มีผู้อุทิศให้

๔. ทำเหตุให้ถูกตรง

คำถาม

ภายหลังจากการทำบุญทำทานแล้วอธิษฐานจิต ขอให้มีความสุขแข็งแรงเพื่อเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม อย่างนี้จะได้ผลหรือไม่ เพราะเป็นการแผ่เมตตาให้ตัวเองเหมือนกัน เพียงแต่เพื่อผลในทางที่ถูก

คำตอบ

อธิษฐานจิตเพื่อจุดประสงค์ให้มีสุขภาพแข็งแรงสามารถอธิษฐานได้ แต่สุขภาพจะแข็งแรงได้ต้องสร้างเหตุให้ถูกตรงด้วยการบริโภคอาหารดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศดี มีการออกกำลังกายดี มีการขบถายดี มีอารมณ์ดี (อารมณ์สงบ) มีการพักผ่อนดี ไม่มีโรคกรรมมาขิงให้ผล นอกจากนี้ยังต้องมีบุญเก่าสั่งสมดี เช่นอดีตของพระองค์สิมมาล ได้ก่อไฟผิงถวายพระปัจเจกพุทธเจ้า จนหายหนาวกลับมามีกำลังแข็งแรง บุญในครั้งนั้นส่งผลให้อดีตพระองค์สิมมาลมีกำลังแข็งแรงเท่าช้าง ๗ เชือก มาทุกชาติ

๕. ทำบุญแทนคนอื่น

คำถาม

ทำบุญแทนคนอื่นได้หรือไม่ ถ้าเราทำไปแล้วต้องไปบอกเขาไหมว่าเราทำให้แล้วหรือแค่อธิษฐานก็พอ

คำตอบ

บุคคลสามารถทำบุญแทนคนอื่นได้ และต้องบอกให้เขารับรู้ เมื่อเขารับรู้และอนุโมทนาบุญแล้ว เขาจึงจะได้บุญที่มีผู้ทำแทนให้

๖. ผ่านอุปสรรค

คำถาม

ทำอย่างไรจะมีปัญญาก้าวข้ามผ่านอุปสรรคเพื่อเป็นการบำเพ็ญบารมี ไม่ใช่ปล่อยปละละเลยให้อุปสรรคจบ ๆ ไปแต่ไม่ได้แก้อะไรแถมให้อจบไป

คำตอบ

ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติกล้าแข็งจนเป็นมหาสติและพัฒนาจิตให้มีกำลังปัญญาเห็นแจ้งจนเป็นมหาปัญญา ซึ่งทั้งสองรวมเรียกว่าสติสัมปชัญญะ และใช้กำลังของสติสัมปชัญญะบริหารจัดการอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต จึงจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคและบำเพ็ญบารมีได้ ดังที่พระอรหันต์บุคคลได้ทำเป็นตัวอย่างให้ดูแล้ว

๗. เรื่องเดียวกันหรือไม่

คำถาม

การรู้สึกมีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ รอบตัวเราในปัจจุบันขณะ กับความมีสติสัมปชัญญะเป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่

คำตอบ

เป็นเรื่องเดียวกันกับคำว่าสติ ส่วนสัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา รู้ว่าดีแล้วทำ รู้ว่าไม่ดีแล้วไม่ทำ

๘. มีสติอยู่ทุกขณะตื่น

คำถาม

ทำอย่างไรให้มีสติอยู่ทุกขณะตื่นได้เสมอ

คำตอบ

คำว่า “เสมอ” มีความหมายได้หลายอย่าง และหนึ่งในความหมายนั้นคือ “เป็นนิตย์”

ฉะนั้นผู้ถามปัญหาประสงค์ให้ตัวเองมีสติอยู่ทุกขณะตื่น ต้องเจริญสติอยู่เป็นนิตย์ หลวงปู่ดวงดีเคยสอนหญิงชราที่เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ให้เจริญสติอยู่ทุกขณะตื่นที่ว่างจากงานภายนอกและเจริญสติทุกครั้งที่นั่งได้ ซึ่งมีผลทำให้หญิงชรานั้นมีอายุยืนยาวจากเดิม ๕ เดือนไปเป็น ๖๐ เดือน เกี่ยวกับการเจริญสติพระพุทธรูปเศวตรัศมีกับพระอานนทที่ว่า “ตถาคตเจริญสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก” หากผู้ถามประพฤติได้ใกล้เคียงกับแบบนี้ได้เมื่อใด สมบัติ ๘ อภิญญา ๕ ย่อมเกิดขึ้นได้กับผู้ประพฤติ

๙. เป้าหมายของชีวิต

คำถาม

เป้าหมายของชีวิตคืออะไร ในทางธรรมะ กับทางโลก มีความหมายเหมือนกันหรือไม่ เช่นการรักษาศีล ๕ ให้ตั้งมั่นในทุก ๆ วัน

คำตอบ

คำว่าเป้าหมายของชีวิต หมายถึงจุดประสงค์ที่บุคคลคาดหวังไว้ และหาทางนำพาชีวิตไปให้ถึงจุดหมายนั้น การไปถึงจุดหมายที่วางไว้ ต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องส่องนำทางให้กับชีวิต

ในทางโลกมนุษย์ส่วนใหญ่ นิยมพัฒนาสุขุมยปัญญา และจินตมยปัญญาเท่านั้น ปัญญาระดับนี้ยังรู้เห็นเข้าใจได้ไม่ถูกตรงตามที่เป็นจริงแท้ ยังนำพาจิตวิญญาณไปสู่ความเป็นทาสของโลกธรรมและวัตถุ ยังแสวงหาความสุขจากการเสพกาม จึงวางเป้าหมายของชีวิตไปในแนวทางนั้น

ส่วนในทางธรรม มนุษย์ส่วนน้อยพัฒนาตนเองจนเข้าถึงภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่รู้เห็นเข้าใจ ได้ถูกตรงตามที่เป็นจริงแท้ และไม่เนื่องด้วยกาลเวลา ใช้ปัญญาระดับนี้ส่องนำทางชีวิตไปสู่ความเป็นอิสระจากโลกธรรมและวัตถุ นิยมหาความสุขจากจิตที่สงบที่ห่างไกลจากกาม จึงวางเป้าหมายของชีวิตไปในอีกแนวทางหนึ่งที่ตรงข้ามกับการใช้ปัญญาทางโลก

ส่วนในเรื่องของการรักษาศีล ๕ นั้น ผู้มีปัญญาทางโลกจะรักษากายกับวาจาไม่ให้ประพฤติผิดศีล แต่ผู้มีปัญญาทางธรรมจะรักษาใจไม่ให้เคลื่อนไปจากศีล

๑๐. บริจาคอวัยวะ

คำถาม

การบริจาคอวัยวะร่างกายมีข้อดี ข้อเสีย อย่างไรครับ เพราะอยากบริจาค บางคนว่าวิญญาณต้องอยู่รอจนกว่าเขาจะเผาศพหรือทำพิธี จริงแท้อย่างไร

คำตอบ

บุคคลที่ยังมีชีวิต จิตวิญญาณใช้ร่างกายทำประโยชน์ให้กับชีวิตของตนเอง เมื่อตายไปแล้วจิตไม่สามารถใช้ประโยชน์จากร่างกายได้อีก การอุทิศร่างกายเพื่อผู้อื่นได้นำไปใช้ประโยชน์ถือว่าเป็นบุญ ผู้รู้ไม่ปฏิเสธบุญทุกชนิดที่ตัวเองสามารถประพฤติได้ แต่ผู้ไม่รู้จริงหลงตัวเอง หวงแหนร่างกายตัวเอง ไม่ให้ผู้อื่นนำไปใช้ประโยชน์ แล้วบุญจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ผู้ถามปัญหาเชื่อตามคำพูดของคนไม่รู้จริง ออกุศลสัญญาที่เกิดขึ้นในดวงจิต เมื่อมีเหตุปัจจัยลงตัว โอกาสจะเป็นไปตามคำพูดนั้นจะเป็นจริงได้ แต่ผู้รู้จริงและมีประสบการณ์

จริงของชีวิตเช่น สิริมาโสภณีสาวงามของแคว้นมคธ เขามีได้
เชื่อเช่นนั้น ตายแล้วไปโอบปาติกะทันที เป็นเทพนารีอยู่ใน
สวรรค์ชั้นสูงสุดคือชั้นปรนิมมิตวสวตี แล้วยังได้มีโอกาสกลับ
มาดูซากศพตัวเองที่ยังถูกใช้ให้เกิดประโยชน์กับมวลชนได้นำ
ไปพัฒนาจิตตนเองให้มีสติ ด้วยการใช้อากศพเป็นเครื่องมือ
พิจารณาอสุภกรรมฐาน เรียกได้ว่าก่อนตายมีบุญ ตายแล้วยัง
ได้บุญเพิ่มอีกด้วย

๑๑. เทวดาประจำตัว

คำถาม

ทุกคนมีเทวดาประจำตัวจริงไหม ถ้ามีแล้วจะทำยังไง
ถ้าองค์นั้นมาแล้ว

คำตอบ

ไม่จริง คนที่ทุกศีลไร้ธรรมไม่มีเทวดาประจำตัว หน้าที่
ของเทวดา คือ ค้ำรักษาคนที่มีศีลมีธรรมเท่านั้น เทวดาประจำ
ตัวเป็นผู้มีบุญคุณ ฉะนั้นเมื่อมนุษย์ผู้มีเทวดาค้ำรักษาทำบุญ
ทุกครั้ง ควรกตัญญูต่อผู้มีคุณ ด้วยการอุทิศบุญให้เทวดา
ประจำตัวด้วย

๑๒. บทพร่องสองเรื่อง

คำถาม

ถ้าเรามีความจำเป็นต้องอยู่กับคนที่โทสะรุนแรงและ
ไม่สามารถปรับตัวอยู่กับเขาได้แสดงว่าเรายังบกพร่องเรื่องใด

คำตอบ

ยังบกพร่องเรื่องสติ และปัญญาเห็นถูกตามธรรม

๑๓. พุทธกรรมพระโพธิสัตว์

คำถาม

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเขามาสว่างบารมีสายโพธิสัตว์จะ
ดูได้จากอะไรของคนนั้น

คำตอบ

ดูได้จากพฤติกรรม พระโพธิสัตว์มีพฤติกรรมเป็นผู้ให้
เป็นผู้คอยช่วยเหลือคนและสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก เป็นผู้สร้างผู้
บูรณะศาสนวัตถุให้ยืนยาวคงอยู่ เป็นผู้มีขันติ เป็นผู้มีเมตตา
เป็นผู้ยังข้องเกี่ยวกับพิธีกรรมในศาสตร์ต่าง ๆ ฯลฯ เหล่านี้
เป็นพฤติกรรมของพระโพธิสัตว์ที่แสดงออกให้เห็นได้

๑๗. ฝึกสมาธิขั้นต้น

คำถาม

ขอแนวทางการฝึกสมาธิง่าย ๆ เบื้องต้นสำหรับผู้ไม่เคยฝึกมาก่อน

คำตอบ

สวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน หลังสวดมนต์แล้วเจริญสติภาวนา ด้วยการกำหนดอานาปานสติ ลมหายใจเข้ากำหนดว่า “พุท” ลมหายใจออกกำหนดว่า “โธ” บริกรรม “พุทโธ ๆ ๆ” นานประมาณ ๑๕-๓๐ นาทีทุกวัน หลังจากนั้นอุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวร ทุกครั้งที่บำเพ็ญจิตตภาวนาแล้วเสร็จ ปฏิบัติเนื่องนิตย์ แล้วสมาธิจะเกิดขึ้นได้ง่าย

ปรัชญาเริ่มต้นขึ้นในความสงบลงและเพื่ออุปลง
ตรงที่ความดีเชิงปรัชญา
ถูกกลั่นกรองออกมาอย่างสูงกำลังแล้ว
ทว่าความสงบลงนั้นกลับยังดำรงอยู่
แอลเฟร็ด นอร์ธ ไวท์เฮด

๑๘. เหมือนกันหรือไม่

คำถาม

การฝึกจิตกับการฝึกสมาธิ เหมือนกันหรือไม่

คำตอบ

ไม่เหมือน การฝึกจิตหมายถึงการฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ (สมถภาวนา) และฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาภาวนา) ฉะนั้น การฝึกสมาธิจึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการฝึกจิตเท่านั้น

๑๙. กำหนดรูปรูปนามอย่างไร

คำถาม

การฝึกวิปัสสนาควรกำหนดรูปรูปนาม อย่างไรจึงได้ผล

คำตอบ

ใช้จิตที่ตั้งมั่นจวนแน่น กำหนดรูปรูปนามจนจิตเห็นถูกตรงตามเป็นจริง ว่ารูปและนามดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ หากเห็นตรงเช่นนี้แล้วจิตจะปล่อยวางรูปรูปนาม เข้าสู่ภาวะจิตว่างเป็นอุเบกขารมณ์ อย่างนี้จึงจะสามารถเรียกได้ว่า การฝึกวิปัสสนาได้ผล

๒๐. ช่วยตัวเองให้ได้ก่อน

คำถาม

มีผู้กล่าวว่าจะมีน้ำท่วมใหญ่เป็นภัยพิบัติ ที่ประเทศไทยต้องเขียนแผนที่กันใหม่เพราะระดับน้ำท่วมขนาดสูงเท่ากับตึก ๓ ชั้น นานเป็นเดือนเราจะช่วยผู้คนรอบข้างได้อย่างไร และจะเกิดขึ้นจริงหรือไม่

คำตอบ

ก่อนจะช่วยคนรอบข้าง ต้องใช้สติปัญญาช่วยตัวเองให้อยู่รอดปลอดภัยให้ได้ก่อน เรื่องนี้จะเกิดขึ้นเป็นจริง อยู่ที่เหตุปัจจัยลงตัวเมื่อใด ภัยพิบัติอันเนื่องมาจากน้ำท่วมใหญ่จะมาถึง ณ เวลานั้น

๒๑. วิธีแก้วง

คำถาม

การที่มีนิสัยระง่วงนอนประจำตรวจไม่พบอะไร แสดงถึงว่าเราไม่มีพลังจิตในการดำเนินชีวิตจะแก้ไขอย่างไร

คำตอบ

แก้ไขอย่างผู้ตอบปัญหา ได้เขียนบอกเล่าไว้ในเรื่อง “ทางสายเอก” หรือแก้ปัญหาลักษณะที่พระมหาโมคคัลลานะ ย้อนหลังไปสู่อดีตครั้งพุทธกาลก่อนบรรลุอรหัตตผล พระมหาโมคคัลลานะ มีปัญหาเรื่องความง่วงเช่นเดียวกัน พระพุทธะเสด็จไปสอนให้หาวิธีแก้วงด้วยวิธีการต่าง ๆ ถึง ๘ วิธี ที่มีความหมายในลักษณะนี้คือ

๑. ควรพิจารณาองค์กรรมที่นำมาใช้นั้นให้มาก
๒. ถ้ายังไม่หายง่วง ควรนำธรรมที่ศึกษาจนจำได้นั้นมาพิจารณา
๓. ถ้ายังไม่หายง่วง ควรท่องบ่นธรรมที่ได้ฟังมาโดยพิศดาร
๔. ถ้ายังไม่หายง่วง ให้ยอนช่องหูทั้งสองข้าง (เอานิ้วชี้เข้าไปในรูหู) แล้วเอามือลูบตัว
๕. ถ้ายังไม่หายง่วง เอาน้ำล้างหน้าลูบตาแล้วแหงนดูดาวในท้องฟ้า
๖. ถ้ายังไม่หายง่วง ควรทำจิตให้ระลึกถึงความสว่างในตอนกลางวัน
๗. ถ้ายังไม่หายง่วง ควรเดินจงกรมให้จิตจดจ่อในเท้าที่ย่างก้าว
๘. ถ้ายังไม่หายง่วงควรนอนตะแคงขวา เอาเท้าวางซ้อนกัน แล้วกำหนดว่า เมื่อตื่นแล้วจะลุกขึ้นทันที จะไม่หาความสุขจากการนอน ด้วยศรัทธาเต็มร้อย พระมหาโมคคัลลานะนำไปปฏิบัติโดยไม่สงสัยผลปรากฏว่าท่านสอบผ่าน

๒๒. พลังจักรวาล

คำถาม

วิชาพลังจักรวาล รักษาโรคต่าง ๆ ได้จริงหรือไม่ เห็นมีการเรียนกันมากแถวซอยวัดเสมียนนารี

คำตอบ

รักษาโรคต่าง ๆ ได้จริง ยกเว้นโรคกรรมที่เจ้ากรรมนายเวรยังไม่เลิกจองเวร

๒๓. ไม่มีประสบการณ์

คำถาม

บรรลุนิพพานหมายความว่าอย่างไร

คำตอบ

ขอก้อย ไม่มีประสบการณ์จึงไม่ขอตอบ

ชีวิตที่ไม่มีการตรวถุสโตบ หาใช้การดำเนินชีวิตที่มีค่าไม่
โสครเวส

๒๔. เหตุปัจจัยต้องเหมาะสม

คำถาม

นั่งสมาธิอย่างไรจึงจะสงบมีสติ

คำตอบ

จิตจะมีสติและเข้าสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ต้อง
ทำเหตุให้ถูกต้องตรง เช่น มีศีล ๕ คุมใจให้ได้ก่อน เลือกกรรมฐาน
ที่เหมาะสมกับจริตมาใช้เป็นองค์บริกรรม กำหนดพฤติกรรม
ของตัวเองให้เป็นผู้บริโภคน้อย พูดน้อย อยู่น้อย อ่านหนังสือน้อย
ฟังน้อย เท่าที่จำเป็นและเจริญความเพียรให้มากต่อเนื่อง
ยาวนานและสุดท้ายต้องเป็นผู้มีสังขะ คือมีความจริงใจ จริงกาย
จริงวาจา ปัจจัยเหล่านี้เมื่อประพฤติได้เหมาะสมแล้วผลสัม
ฤทธิ์ในการพัฒนาจิตจะเกิดขึ้นได้

ชีวิตที่ประสบความสำเร็วจนนั้น
มิใช่ชีวิตที่เกิดขึ้นมาอย่างง่ายตายเลย
แต่เป็นชีวิตที่ถูกสร้างขึ้นมานับคุณสมบัตินั้นตั้งแต่นี้
ความเสียสละ, ความพากเพียร, ความองรักภักดี,
ความหนักแน่น
แกรนท์ แปรนตอน

๒๕. คนใจกว้าง

คำถาม

เราเปิดซีดีธรรมะฟังแล้วเราอธิษฐานใจบอกให้เทวดา
ทั้งหลายฟังด้วยได้หรือไม่คะ

คำตอบ

ได้ และยังเกิดเป็นผลดีได้เทวดาเป็นเพื่อนอีกด้วย

๒๖. ให้อภัยตามแนวพุทธ

คำถาม

ที่เขาบอกว่าใครทำอะไรเราให้เราให้อภัยเขา แต่อย่า
ลืมสิ่งที่เขาทำ อย่างนี้ถือว่าเราให้อภัยทานจริง ๆ หรือเปล่าคะ

คำตอบ

การให้อภัยต้องให้ด้วยใจ ให้อภัยแล้วสิ่งที่เขาทำไม่ดี
กับเราจะหมดไปจากใจ เมตตาจึงจะเกิดขึ้นแทนที่ อย่างนี้จึง
จะถือว่าเป็นอภัยทานที่แท้จริง แต่หากสิ่งที่เขาทำไม่ดีค้างคาใจ
อยู่ การให้อภัยนั้นจะไม่เกิดขึ้นเป็นเมตตาบารมี ไม่ถือว่าเป็น
การให้อภัยตามแนวทางพุทธศาสนา

๒๗. เสียชาติเกิด

คำถาม

การที่เราเกิดมาแล้วไม่เคยเที่ยวกลางคืนและมีคู่รัก
เขาจะเรียกว่าเกิดมาเสียชาติไหมครับ บางคนเขารู้สึกไม่
เคยเห็น

คำตอบ

คำว่าเกิดมาเสียชาติเกิด ในทางพุทธศาสนาหมายถึง
เกิดมาแล้วได้สร้างสมบาปกรรมไว้ในจิตวิญญาณ เมื่อจิต
ปฏิเสธร่าง (ตาย) แล้วพลังบาปส่งผลให้จิตวิญญาณ โคจรไป
ได้ร่างใหม่ ในอบายภูมิอยู่อาศัยคือเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิด
เป็นเปรต เกิดเป็นอสุรกาย เกิดเป็นสัตว์นรก อย่างนี้จึงจะ
เรียกว่าเสียชาติเกิด ตรงกันข้ามถ้าไปได้ร่างใหม่ในสุคติภูมิไม่
เรียกว่าเสียชาติเกิด

*คนส่วนใหญ่มักมองชราภาพในวัยผู้ชรา
แห่งมโนภาพนับดับแต่
ซึ่งเขาไม่ได้ค้นพบเพื่อตนเอง บางทีคนเหล่านั้น
อาจจะเป็นคนที่คิดผิดน้อยกว่าคนที่ไร้ศรัทธา
ไอเออนาร์กอส*

๓๑. คำสอนจากคนเห็นแก่ตัว

คำถาม

มีหลายคนสอนว่าเวลาทำบุญแล้วอุทิศบุญกุศลต้องให้ตัวเองก่อน อย่าเพิ่งให้คนอื่นมากมายเพราะเรายังลำบากอยู่ให้คนอื่นก่อน บุญนั้นก็ถึงผู้อื่นก่อนเรา ถามว่าจริงหรือไม่ เพราะสอนอย่างนี้รู้สึกเป็นการเห็นแก่ตัว

คำตอบ

ตอบว่าจริง หลายคนที่สอนเช่นนั้น คือหลายคนที่ไม่จริงและยังมีความเห็นแก่ตัว ผู้รู้จริงมิได้ประพุดิเช่นที่บอกเล่ามา เพราะเมื่อใดที่บุคคลประพุดิอย่างใดอย่างหนึ่งหรือประพุดิหลายอย่างตามบุญกิริยาวัตร ๑๐* เขาย่อมเป็นผู้มีบุญเกิดขึ้นและสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณของเขาแล้ว เขาจะอุทิศบุญที่เขาให้กับใครและให้เมื่อใดก็ยอมทำได้ อุทิศให้แล้วไม่หวังผลใด ๆ ตอบแทนกลับมาเขายังได้บุญเต็มร้อยอีกด้วย

บุญกิริยาวัตร ๑๐* หมายถึงการกระทำที่เป็นบ่อเกิดแห่งบุญทำได้ ๑๐ อย่าง คือ ทำบุญด้วยการให้^๑ ทำบุญด้วยการรักษาศีล^๒ ทำบุญด้วยการทำจิตศรัทธา^๓ ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม^๔ ทำบุญด้วยการชวนชววยรับใช้^๕ ทำบุญด้วยการอุทิศความดีให้ผู้อื่น^๖ ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น^๗ ทำบุญด้วยการฟังธรรม^๘ ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม^๙ และทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง^{๑๐}

๓๒. อย่างอื่นมีอะไรบ้าง

คำถาม

การฝึกพลังจิตให้เกิดขึ้นนอกจากเมตตาแล้วอย่างอื่นมีอะไรบ้าง

คำตอบ

นอกจากจะใช้เมตตาเป็นพื้นฐานพัฒนาจิตแล้ว ศีล ๕ ข้อยังต้องคุมที่ใจ ยังต้องเร่งความเพียรด้วยการปฏิบัติต่อเนื่องยาวนาน พลังจิตจึงจะเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่ยาวนานนัก

๓๓. ให้ได้แต่รับไม่แน่

คำถาม

เมื่อมีพลังจิตแล้วจะมอบให้คนอื่นได้ไหม

คำตอบ

บุคคลมีสิ่งใดแล้ว สามารถให้สิ่งที่ตนมีแก่ผู้อื่นได้ เช่น มีพลังจิตก็สามารถมอบพลังจิตให้ได้ เมื่อมอบให้แล้วเขาสามารถรับได้หรือรับไม่ได้เป็นอีกเรื่องหนึ่ง และเช่นเดียวกันหากเขาสามารถรับได้ก็จะเก็บรักษาให้คงทนยาวนานแค่ไหนก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งเช่นกัน

๓๔. เกราะป้องกันใจ

คำถาม

ผู้ที่ฉีดยาฆ่าแมลงบ่อย ๆ จะบาปไหมและจะตกรอกหรือไม่ เพราะเหตุนี้ใช้หรือไม่ทำให้รวบรวมสมาธิได้ช้า

คำตอบ

ฉีดยาฆ่าแมลงเป็นการประพฤติละเมิดศีลข้อปาณาติบาต พุทธศาสนาทือว่าเป็นบาป ผู้มีบาปพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ยาก นอกจากนี้การฆ่าสัตว์ยังเป็นการสร้างเหตุไปสู่ภพพรกได้ ตายแล้วจะตกรอกหรือไม่ ขึ้นอยู่กับแรงกรรมใกล้ตายเป็นตัวชี้วัด ถ้ากรรมใกล้ตายเป็นกุศลกรรมที่ให้ผลมากกว่าอกุศลกรรมที่เคยฆ่าสัตว์ ตายแล้วยังมีโอกาสไปเกิดในสุคติภพได้ในชาติถัดไป

๓๕. เลือกคนดี

คำถาม

ในขณะนี้เหตุการณ์บ้านเมืองมีปัญหานักการเมืองคอร์รัปชันกันมากมาย ในฐานะชาวพุทธเราทำได้เพียงแผ่

เมตตาให้พวกเขาเหล่านั้นหรือว่าต้องทำอะไรอีกเพื่อช่วยประเทศชาติได้บ้างคะ

คำตอบ

สิ่งที่ชาวพุทธสามารถทำได้คือชาวพุทธต้องพร้อมใจกันเลือกสรรคนดีเข้ามาเป็นผู้นำสังคม ให้คนดีทำหน้าที่บริหารจัดการบ้านเมือง วิธีนี้เป็นการช่วยประเทศชาติให้อยู่อย่างปกติสุขได้

๓๖. สติสัมปชัญญะโลกุตตระ

คำถาม

สติและสัมปชัญญะในแนวทางของโลกุตตระมีลักษณะอย่างไร

คำตอบ

เมื่อนำสติสัมปชัญญะระดับโลกุตตระใช้สองนาทองให้กับชีวิตแล้ว พฤติกรรมของผู้นั้นจะเปลี่ยนไปเป็นผู้บริโภคใช้สอยเท่าที่จำเป็นกับชีวิต บริโภคใช้สอยแต่สิ่งอันเป็นสาระมีจิตเป็นสันโดษ มีจิตเป็นอิสระจากโลกธรรมและวัฏฏ และมิพฤติกรรมเป็นผู้ทำประโยชน์แก่สังคม ฯลฯ

๓๙. แก้อึดฝืนใจด้วยเมตตา

คำถาม

ถ้าใช้เมตตาแก้ความยึดฝืนใจได้หรือไม่คะ

คำตอบ

เมตตาหมายถึงความรัก ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้ประโยชน์และมีความสุข เมตตาเกิดขึ้นได้ด้วยการให้อภัยเป็นทาน ให้อภัยกับคนที่ทำให้ขัดใจได้แล้ว ผู้ให้อภัยจะไม่นำสิ่งขัดใจมาปรุ้งให้เกิดเป็นอารมณ์ ทำให้ร่างกายไม่สูญเสียพลังงานไปกับการปรุ้งอารมณ์ ความขยันจะเพิ่มขึ้นขณะที่ความยึดฝืนใจลดลง ฉะนั้นความเมตตามีส่วนช่วยแก้ปัญหานี้ได้

๔๐. จำเป็นหรือไม่

คำถาม

การเดินจงกรมจำเป็นมากหรือไม่ จริตชอบนั่งสมาธิมากกว่า จะนั่งสมาธิอย่างเดียวจะได้หรือไม่

คำตอบ

การเดินจงกรมจำเป็นสำหรับคนจำนวนมากที่เริ่มต้น

การฝึกพัฒนาจิต คนที่มีกำลังของสติกล้าแข็งเป็นปกติอยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องเดินจงกรม เพราะทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหวที่เป็นปัจจุบัน คนที่มีกำลังของสติดี เขาสามารถนำอิริยาบถมาเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตให้มีสติเกิดเพิ่มขึ้นได้

๔๑. ชี้แจงเมื่อเขาเปิดใจ

คำถาม

พี่สาวไม่เชื่อเรื่องชาตินี้ชาติหน้ามีจริง ไม่เชื่อว่าปฏิบัติธรรมแล้วได้อะไรควรชี้แจงเขาอย่างไรคะ

คำตอบ

ไม่ควรชี้แจงใด ๆ ในเรื่องที่เขาไม่เชื่อ แต่ควรพัฒนาจิตตนเองให้เป็นผู้สะอาดด้วยมีศีลคุณใจ และเป็นผู้มีพฤติกรรมดีงามด้วยมีธรรมสถิตอยู่ในใจ หากเมื่อใดพี่สาวสัมผัสกับความสะอาดและพฤติกรรมดีงามของน้องได้ จนเกิดเป็นความศรัทธาและขอคำแนะนำ เมื่อนั้นควรชี้แจงความจริงให้กับพี่สาวได้

.....
: ปัญหาเกิดขึ้นโดยการปลดเปลื้องความหลงผิดทั้งปวง
: ธรรมะ แลหทัยแอนนา หรือ ไตร่เก สุสานตายนาน
:

๔๒. รอจนถึงทางตัน

คำถาม

อยากทราบว่าวัยรุ่นที่หลงผิดจะพูดอย่างไรให้เขา
ทราบว่าดีชั่วเป็นอย่างไร

คำตอบ

ถ้าผู้ถามปัญหาเชื่อว่า “สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม” ต้อง
ปล่อยให้ชีวิตของเขาก้าวผ่านวัยรุ่นไปก่อน และเมื่ออายุ
ย่างเข้าสู่วัยทำงาน เขาจะพบกับอุปสรรคและปัญหาที่แก้ไม่ได้
เมื่อใด ถ้าชีวิตไม่อัปปางไปเสียก่อน และมีบุญเก่าสนับสนุน
โอกาสที่เขาจะเปลี่ยนความคิด แล้วนำพาชีวิตมาประพุดที่อยู่
แต่ในฝ่ายดีงามจะมีได้เป็นได้

ประวัติศาสตรได้สำแดงให้ประจักษ์แล้วว่า
ผู้ชนะที่โดดเด่นที่สุดโดยปรกติแล้ว
ย่อมเผชิญกับอุปสรรคความที่เจ็บช้ำหัวใจ
ก่อนที่เขาเหล่านั้นจะได้รับชัยชนะ
บรรดาผู้ชนะก็กลายเป็นผู้พินาศในที่สุด ก็เนื่องมาจากการปฏิเสธ
ที่อะท้อแท้ ในความพ่ายแพ้ของตนเอง
ความผิดหวังเป็นอีกสิ่งหนึ่ง
ที่ทำพ่ายต่อความเป็นมนุษย์ของเขาเหล่านั้นนั่นเอง
ด้วยเหตุนี้ ลองอย่าให้ความยากลำบากยังความท้อแท้แก่ท่าน
บี.ซี. ฟอร์ด

๔๓. ภาวนาก่อนตาย

คำถาม

ควรภาวนาอย่างไรก่อนตายเช่นการดูลมหายใจหรือ
การกำหนดอิริยาบถให้มีสติ ขอคำแนะนำและอธิบายความ
ด้วยเพื่อเป็นการฝึกซ้อมในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

คำตอบ

นับตั้งแต่วันที่ถามปัญหานี้ ควรระลึกอยู่เสมอว่าใน
ที่สุดเราต้องตายแน่นอน ตายแล้วจะไปเกิดที่ไหน นั้นเป็นสิ่งที่
ผู้รู้สามารถเลือกได้ พระพุทธะตรัสสิ่งใดไว้สิ่งนั้นเป็นหนึ่งไม่มี
สอง คำว่า “จิตเต อสงฺกิลฺลฺฐฺ สุคติ ปาฏิกงฺขา” มีความหมาย
ว่า จิตไม่เศร้าหมอง ตายแล้วมีสุคติเป็นที่หมาย การทำให้จิต
ไม่เศร้าหมอง ต้องพัฒนาจิตให้มีสติคุณอยู่ทุกขณะตื่น จะใช้
กำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือกำหนดให้จิตจดจ่ออยู่กับ
อิริยาบถที่เป็นปัจจุบันก็ได้ เมื่อปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก่อนที่จิต
จะหลุดออกจากร่าง ต้องมีสติระลึกอยู่แต่สิ่งที่เป็นกุศล แล้ว
โอกาสที่จิตจะโคจรไปปฏิสนธิหรือโอปปาติกะเป็นรูปนามใหม่
ในสุคติภพจึงเป็นได้

นักอภิปรัชญา ก็คือ คนที่เข้าไปในห้วงมืดตอนเที่ยงคืน
โดยไร้ไฟเพื่อหาแมงคั้งที่ไม่มีอยู่ที่นั่น
ลอร์ด บาวเลน

๔๔. บุญที่แท้จริง

คำถาม

บุญที่แท้จริงคืออะไร เกิดจากทานหรือเกิดจากการลดละกิเลสของตัวเอง

คำตอบ

บุญที่แท้จริงคือคุณธรรม ๑๐ อย่าง ที่ระบุนไว้ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (หน้า ๓๖) ผู้ใดประพฤติได้แล้วจะเกิดเป็นบุญสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณของตัวเอง

บุญเป็นพื้นฐานของใจที่นำไปสู่ความดีงามทั้งปวงและสุดท้ายบุญนำไปสู่การละกิเลสทั้งปวงให้หมดสิ้นไปจากใจได้ (ดูอานิสงส์ของบุญประกอบ)

คุณสมบัติที่สำคัญยิ่งหกประการซึ่งเป็นกุญแจแห่งความสำเร็จ
ความจริงใจ, ความซื่อสัตย์, ความอ่อนน้อมถ่อมตน
ความสุภาพอ่อนโยน, ปัญญาและความมีน้ำใจ
วิลเลียม เหมนิงเกอร์

๔๕. โอบปาติกะ

คำถาม

ผมอยากให้อธิบายโอบปาติกะ

คำตอบ

คำว่า “โอบปาติกะ” หมายถึงการอุปถัมภ์ขึ้นแบบทันทีทันใดในรูปของตัวเต็มวัย และเมื่อถึงวาระที่ต้องตาย จะไม่หลงเหลือซากให้ปรากฏ ตัวอย่างเช่น การโอบปาติกะ ของเทวดา พรหม สัตว์นรก ฯลฯ

๔๖. คำตอบที่ดีกว่า

คำถาม

ที่บ้านปลวกขึ้นไม่กล้าจ้างบริษัทกำจัดปลวกเพราะกลัวบาปทำอะไรดีคะ

คำตอบ

พระป่าป้องกันปลวกขึ้นทำลายกุฏิ ด้วยการใช้ผ้าชุบน้ำมันซีโล้พันรอบเสากุฏิจึงไม่มีปลวกให้ต้องขับไล่ ฉะนั้นเมื่อปล่อยให้ปลวกขึ้นบ้านแล้ว ควรปรึกษาบริษัทที่มีประสบการณ์ทางด้านปลวกขึ้นบ้าน จะได้คำตอบที่ดีกว่า

๔๗. เครื่องวัดพลังจิต

คำถาม

ผู้ปฏิบัติภาวนานั่งสมาธิสม่ำเสมอมาเป็นเวลานานแล้ว จะทดสอบพลังจิตให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนได้ด้วยวิธีไหนดี

คำตอบ

ผู้ที่ปฏิบัติจิตตภาวนามานานแล้ว ประสงค์จะทดสอบพลังจิตให้เห็นเป็นรูปธรรมที่สามารถวัดได้ด้วยประสาทสัมผัสสามารถทำได้ เช่นเรื่องความเพียรในกิจทั้งปวง ถ้าความขี้เกียจไม่มีแต่ความขยันมีเต็มร้อย แสดงว่าจิตมีพลังความเพียรดี ล้มตัวลงนอนแล้วหลับได้เร็ว หลับแล้วไม่ฝัน แสดงว่าจิตมีพลังสมาธิดี ขณะตื่นหู ตา จมูก ลิ้น ฯลฯ รับสัมผัสจากสิ่งกระทบภายนอกแล้วจิตไม่นำสิ่งกระทบมาปรุงแต่งอารมณ์ จิตมีความว่างจากอารมณ์ทั้งปวงแสดงว่าจิตมีพลังสติสัมปชัญญะดี ฯลฯ

๔๘. สติสัมปชัญญะอ่อน

คำถาม

ทำไมคิดในสิ่งที่ดี ๆ ได้แต่ไม่สามารถทำได้เลย มีแต่ความขี้เกียจท้อแท้ใจอยู่เสมอจะต้องทำอย่างไร

คำตอบ

เหตุเป็นเพราะจิตมีกำลังสติอ่อน จิตมีกำลังปัญญาอ่อน จึงควรแก้ไขที่ต้นเหตุ ด้วยการเข้าปฏิบัติจิตตภาวนาแบบต่อเนื่องและยาวนาน เมื่อเข้าถึงมรรคผลแห่งการปฏิบัติได้แล้ว ปัญหาดังกล่าวจะหมดไป

๔๙. กำลังของมาร

คำถาม

การที่เราฝึกพัฒนาจิตให้มีพลังที่เข้มแข็งแล้วเจออุปสรรคมาทำให้เราไปไม่ถึง ถือว่าเป็นวิบากกรรมหรือไม่คะ ควรคิดและทำอย่างไรให้เราผ่านพ้นไปได้

คำตอบ

อุปสรรคที่เกิดขึ้น เป็นมารมาขัดขวางการทำความดี ไม่ถือว่าเป็นวิบากของกรรม จะผ่านด่านของมารได้ต้องเจริญจิตตภาวนาให้มีกำลังสติปัญญากล้าแข็งกว่ามาร หรือปฏิบัติตามคำชี้แนะของครูอาจารย์ผู้ผ่านประสบการณ์เช่นนี้มาก่อน

บทพิสูจน์ของศาสนาหรือปรัชญา ก็คือว่า
สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนอุบายได้ทั้งสิ้น
แรลฟ์ อดอล์ฟ เอเฟอर्टสัน

๕๐. บารมีมาจากไหน

คำถาม

บารมีมาจากที่ไหนทำอะไร

คำตอบ

บารมีเป็นคุณธรรมที่ควรบำเพ็ญ บารมีเป็นสิ่งดีงามที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ มนุษย์ได้บัญญัติขึ้นมาเป็นชื่อใช้เรียกความดีงามนั้นได้ ๑๐ อย่าง คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา ผู้ใดประพฤติได้แล้วจะถูกเก็บสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณ เป็นคุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่

๕๑. พุดภาษาแปลก

คำถาม

ในกรณีที่เวลานั่งสมาธิอยู่ในระยะเวลาหนึ่งจะเกิดอาการแปลก ๆ ในตัว ทั้ง ๆ ที่เรารู้สึกตัวดี (รู้สติ) จะพุดภาษาแปลกออกมาหมายถึงอะไร

คำตอบ

หมายถึงจิตเริ่มมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ

๕๒. ปัญญาไม่เสมอกัน

คำถาม

ท่านอาจารย์ปรารภนาพุทธภูมิใช่หรือไม่

คำตอบ

ไม่ใช่

๕๓. พันทุกขเวทนา

คำถาม

การปฏิบัติธรรมพบเวทนามากอยากทราบว่าจะพันทุกขเวทนาได้หรือไม่

คำตอบ

ได้ ต้องเจริญสติและปัญญาเห็นแจ้งให้มีกำลังมากกว่ากำลังของเวทนาที่เกิดขึ้น

หน้าที่ของปัญญา ก็คือ
การฉำแฉกความแตกต่างระหว่างสติกับความซึ้ง
มาร์คุส ทูลลิอุส ซีเซโร

๕๔. เอาศีล ๕ คุมใจ

คำถาม

จิตที่ฟุ้งซ่านไม่เป็นสมาธิจะแก้ไขอย่างไร

คำตอบ

ต้องเอาศีล ๕ มาคุมใจให้ได้ก่อน

๕๕. แก้ปัญญาไม่ถูกจุด

คำถาม

บ้านของเพื่อนมีงูใหญ่เข้าไปในห้องน้ำและได้ไปอยู่ในผนังที่เปิดอยู่หนึ่งช่อง แม้จะให้เจ้าหน้าที่สวนสัตว์มาจับแล้วยังจับออกไม่ได้ อาจารย์คิดว่าจะทำอย่างไรที่จะทำให้งูใหญ่ดังกล่าวออกไปจากบ้านได้โดยไม่ทำอันตรายใคร ถ้าแม่เมตตาจะสำเร็จหรือไม่

คำตอบ

เมตตาหมายถึงความรัก ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้ประโยชน์และมีความสุข งูใหญ่เข้ามาอาศัยอยู่ในบ้านของมนุษย์เพราะงูได้รับประโยชน์และมีความสุข เขาจึงมาอาศัยอยู่ด้วย

การที่เจ้าของบ้านไปบอกเจ้าหน้าที่สวนสัตว์มาจับนำไปจากบ้าน จึงมีใช้เมตตาและการแผ่เมตตาจึงมีใช้วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง

ถ้าประสงค์จะให้งูใหญ่ออกจากบ้าน ควรปรับปรุงส่วนที่งูเข้าไปอยู่อาศัยให้ไม่เหมาะกับงู ด้วยวิธีการใดก็ตามที่ทำแล้วไม่ผิดศีลข้อปาณาติบาต

๕๖. ลบไม่ได้แต่ลดได้

คำถาม

การมีเมตตาต่อผู้อื่นสัตว์อื่นปรารถนาให้ผู้อื่นสัตว์อื่นพ้นทุกข์อย่างนี้แล้ว ถ้าหากเกิดถูกทำร้ายโดยผู้อื่นสัตว์อื่นนั้นหมายถึงเกิดจากกรรมที่เคยกระทำในอดีตหรือไม่และการแผ่เมตตาสามารถลบหรือลดกรรมนั้นได้หรือไม่

คำตอบ

เมตตาไม่สามารถลบกรรมและไม่สามารถลดกรรมได้ กรรมในส่วนที่เป็นการพยาบาทปองร้าย (เวร) จะหมดไปได้ด้วยการชดใช้หนี้เวรกรรม ด้วยการทำบุญแลกหนี้เวรกรรม ด้วยการทำดีหนี้หนี้เวรกรรม และด้วยการหนีเข้านิพพาน

๕๗. ไม่ค่อยได้เจอ

คำถาม

ก่อนหน้านี้นเคยเกลียดแมงมุมมาก ต้องให้คนอื่นฆ่าไล่ มันให้พ้นรู้สึกไม่สบายใจ ต่อมาได้ศึกษาธรรมะแล้วแผ่เมตตา ให้อย่าได้พบเจอเลย เพราะไม่อยากทำร้ายเขา ภายหลังไม่ ค่อยได้เจอแมงมุมแล้วอันเป็นพลังจิตให้เมตตาหรือไม่

คำตอบ

ไม่ค่อยได้พบเจอแมงมุม แสดงว่ายังพบเจอแมงมุม อยู่แต่เป็นการพบเจอไม่บ่อยครั้ง ฉะนั้นการแผ่เมตตาเป็นการ ใช้คุณธรรมติดจุดประสงค์ ถ้าปรารถนาไม่พบเจอแมงมุมต้อง อธิษฐาน แล้วต้องทำความสะอาดปิดกวาดผ้าเพดาน ผนัง ห้องให้สะอาด ฯลฯ อยู่เสมอ

หากเรามองไม่เห็นว่าคุณสมบัติ
เป็นอีกครึ่งหนึ่งโดยพื้นฐานของคุณตัวเรื้อ เช่นนั้น
ขณะที่เราพยายามหลีกเลี่ยงความล้มเหลว
ก็เท่ากับ กำลังพยายามหลีกเลี่ยงความล้มเหลว
ในเวลาเดียวกัน

แครอล

๕๘. พันทุกข์ได้เร็ว

คำถาม

จะมีวิธีอย่างไรที่จะทำให้พันทุกข์ได้โดยเร็ว จะใช้ ธรรมข้อไหนและปฏิบัติตัวอย่างไรถึงจะพันทุกข์ได้

คำตอบ

ในยุคสมัยที่คนมีบุญบารมีสั่งสมมาไม่มากพอ ต้อง พัฒนาจิตให้มีสติและมีปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดสังโยชน์ ๑๐* ให้หมดไปจากใจได้เร็วเท่าใด ความพัน ทุกข์ใจจะเกิดขึ้นได้เร็วเท่านั้น และเมื่อใดดับรูปดับนามเข้า นิพพานได้ จะเป็นการพันทุกข์ได้สิ้นเชิง

สังโยชน์ ๑๐* คือ กิเลส ๑๐ อย่าง ที่ผูกมัดใจสัตว์ให้ต้องเวียนตาย เวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสารได้แก่ ๑. สักกายทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นว่าเป็นตัวตน เป็นของตน ๒. วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย ๓. สีลัพพตปรามาส หมายถึง ความยึดมั่นถือมั่นในศีลและ พรตหรือเชื่อว่าความศักดิ์สิทธิ์จะมีได้ด้วยศีลหรือพรต ๔. กามราคะ หมายถึง การมีจิตเป็นทาสของกามคุณ ๕. ปฏิฆะ หมายถึง การที่จิตถูกกระทบแล้ว เกิดเป็นความขัดใจ ๖. รูปราคะ หมายถึง จิตเห็นรูปพรหมสวยงาม จึงอยากเกิดเป็น พรหมมีรูป หรือมีจิตอยู่ในอารมณ์แห่งรูปนาม ๗. อรูปราคะ หมายถึง จิตชอบการไม่มีรูปจึงอยากเกิดเป็นอรูปพรหม หรือมีจิตติดอยู่ในอารมณ์แห่งอรูปนาม ๘. มานะ หมายถึง ความถือตัวถือตน ถือตัวเองว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ๙. อุทธัจจะ หมายถึง ความมี จิตฟุ้งซ่าน ๑๐. อวิชชา หมายถึง รู้แต่ไม่จริง หรือความไม่รู้จริงในสรรพสิ่งหรือคือ ความหลง

๕๙. ลูกค้าไม่จ่ายเงิน

คำถาม

การทำธุรกิจแล้วเราถูกลูกค้าไม่จ่ายเงินทำให้ธุรกิจมีปัญหาการเงิน ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่าควรจะทำอย่างไรดี เพราะมีความทุกข์มาก

คำตอบ

มนุษย์ที่เกิดมา ทุกคนมีทั้งบุญและบาปสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณ ธุรกิจมีปัญหาด้านการเงินแสดงว่า บาปส่งผลให้บุคคลต้องได้รับ วิธีแก้ปัญหานี้ในทางธรรมให้เอาเงินที่ได้รับแล้ว และเงินที่ไม่ได้รับบวกกลับกัน หากผลออกมาเป็นบวก คือยังมีกำไรแสดงว่าบุญให้ผลมากกว่าบาปให้ดำเนินธุรกิจต่อไปได้ ส่วนเงินที่ไม่ได้รับถือเสียว่าเป็นการชดใช้หนี้เวรกรรมที่เคยมีต่อกัน ให้จบสิ้นกันไปเพียงแต่ต้องระมัดระวังปัจจุบันต้องไม่สร้างหนี้กรรมใหม่ให้เกิดขึ้น สร้างแต่กรรมดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เช่นบริจาค ทรัพย์เป็นทานอยู่เสมอ ทำตัวเองให้เป็นผู้มีศีลอยู่เสมอ ทำตัวเองให้เป็นผู้มีสัจจะ มีความกตัญญูต่อผู้มีคุณ อุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวรอยู่เสมอ ฯลฯ เหล่านี้หากประพฤติได้เป็นปกติแล้ว การประกอบอาชีพธุรกิจมีแต่เจริญฝ่ายเดียว

.....
การสร้างปรัชญา ก็คือ การสร้างวิถีปัญญา
มีแชล เอากอง เตอ มงเตญ
.....

๖๐. เบียดเบียนตัวเอง

คำถาม

เราจะแผ่เมตตาให้คนเปลี่ยนนิสัยได้หรือไม่ (เพื่อนมีนิสัยเบียดเบียนตนเองทำให้สุขภาพไม่ดีค่ะ)

คำตอบ

คำว่า “นิสัย” หมายถึงความประพฤติที่เคยชิน การแผ่เมตตาให้กับคนที่มีนิสัยเบียดเบียนตนเอง ไม่สามารถเปลี่ยนนิสัยของเขาได้ นิสัยของคนจะเปลี่ยนได้ด้วยการพัฒนาจิตให้มีสติและปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาขั้นที่ ๕ ตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อขั้นที่ ๕ ไม่มี อัตตาก็หมดตามไปด้วย การคิดเบียดเบียนตัวเองก็หมด นิสัยจึงจะเปลี่ยนได้

.....
หากท่านถามคนฉลาดสักคนว่า
“เขาต้องการอะไรมากที่สุด”
แล้วท่านย่อมได้รับคำตอบจากเขาว่า
สิ่งที่เขาต้องการเหนือสิ่งอื่นใด ก็คือ “ความฉลาดยิ่งขึ้น;
นโพลเิน อิลล์
.....

๖๓. ได้ทั้งบุญได้ทั้งบาป

คำถาม

ถ้าเรามีศีล ๕ หรือ ๘ และปฏิบัติธรรม ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน แล้วมาทำงานสายเป็นประจำ กลับก่อนด้วยได้บุญที่ถือศีล ทำบาปที่มาสาย ใช้หรือไม่หรือทำบาปทั้งหมดเพราะไม่เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์

คำตอบ

ได้บุญตรงที่ทำให้มีศีล ได้บุญที่นำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม แต่การมาทำงานสายและกลับก่อนเวลา เป็นการละเมิดวินัยของสังคมีผลเป็นบาป ฉะนั้นผู้ใดมีพฤติกรรมเช่นนี้ จึงมีทั้งบุญและบาปสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณ

โลกนี้ว่างเปล่าแท้จริง
หากเราครุ่นคิดเพียงแต่เรื่องภูเขา , แม่น้ำ , และนาคร:
ทว่าความรู้สึกกับใครสักคนต่างถิ่นต่างย่าน
ผู้คิดและรู้สึกร่วมกับเรา
แม้กระทั่งผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเราในตำบลระยะทางแล้ว
ย่อมจะสร้างโลกนี้ให้เป็นส่วนที่น่าอภิรมย์และน่าพิศวง
เกอเบร็ท แอล์ฟ

๖๔. ใช้หนี้เวรกรรม

คำถาม

มีการสร้างกรรมทำแท้งกันมากจะแก้ไขอย่างไรในชาตินี้ให้หมดและสิ้นกรรม (ทำแท้งลูกในครรภ์)

คำตอบ

ไม่มีใครผู้ใดแม้เพียงคนเดียว ที่สามารถชดใช้หนี้เวรกรรมได้หมดสิ้น แต่มีใครผู้ใดหลายคน ไม่ต้องชดใช้หนี้เวรกรรมที่มีตกค้างอยู่ในจิตวิญญาณ ด้วยการพัฒนาจิต จนสามารถนำพาชีวิตหลุดพ้นไปจากวิภังขารได้

ฉะนั้นการชดใช้หนี้เวรกรรมที่เกิดจากการทำแท้งเพียงอย่างเดียวให้หมดสิ้นในชาตินี้ ยังอยู่ในวิสัยที่ทำได้ ด้วยการนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม ทุกครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมต้องขอความเมตตาจากผู้ร่วมปฏิบัติ อุทิศบุญกุศลที่แต่ละคนมี ให้กับเจ้ากรรมนายเวรของผู้ทำแท้ง ทำไปเรื่อย ๆ ทำบ่อย ๆ โอกาสหมดหนี้เวรกรรมเรื่องทำแท้งในชาตินี้มีความเป็นไปได้

ความสำเร็วจิตได้บังเกิดแก่ผู้ที่ย่อมให้มันเกิดขึ้นมาใหม่
แต่ทว่าแก่ผู้ที่สร้างใหม่มันเกิดขึ้นมาต่างหาก
รอนเบร็ท แอล์ฟ

๖๕. แ่ใจอยู่กับทุกข์

คำถาม

การให้สติอยู่กับปัจจุบันแต่เวลามีทุกข์ทางใจก็จะแ่อยู่กับทุกข์เป็นวัน ๆ ไม่สามารถดึงสติมาอยู่กับปัจจุบัน นั้นเพราะอะไรสติยังอ่อนใช้ใหม่มีวิธีแ่อย่างไร

คำตอบ

ใช่ สติยังอ่อน เมื่อรู้ว่าตัวเองมีสติอ่อน ต้องพัฒนาจิตด้วยการสวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน หลังสวดมนต์ให้เจริญอานาปานสติ นาน ๑๕-๓๐ นาทีทุกวันและปฏิบัติทุกครั้งที่นั่งได้ ทุกครั้งที่ว่างจากงานภายนอก แล้วโอกาสที่จิตจะมีกำลังของสติกล้าแข็งย่อมเกิดขึ้นได้

๖๖. ให้ได้แต่รับไม่ได้

คำถาม

เราจะทำบุญวิธีไหนได้บ้างคะที่จะสามารถส่งกุศลให้แก่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้วจากการฆ่าตัวตายได้บ้างคะ

คำตอบ

ผู้ที่ฆ่าตัวตายจิตวิญญาณโคจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในนรก เสวยทุกข์ทรมานอยู่เพียงฝ่ายเดียว ไม่สามารถมาอนุโมทนาบุญที่มีผู้อุทิศให้ได้ การอุทิศบุญกุศลในลักษณะเช่นนี้จะไม่เกิดเป็นผลสำเร็จ

๖๗. ทุกข์ที่ไม่จำเป็น

คำถาม

พลังจิตมีความสำคัญและจำเป็นต่อมนุษย์หรือไม่อย่างไร ถ้าเราเมตตาต่อคนที่ไม่ดี และเราถูกต่อว่าทำอย่างไรเราจึงจะไม่โกรธเขา

คำตอบ

พลังจิตจำเป็นต่อมนุษย์โดยเฉพาะพลังสติและพลังปัญญาเห็นแจ้งสำคัญที่สุด เมื่อโตใช้ปัญญาเห็นแจ้งส่องนำทางให้กับชีวิตแล้ว สามารถนำพาชีวิตปัจจุบันให้อยู่รอดปลอดภัย ปลอดภัยจากทุกข์ที่ไม่จำเป็น ปลอดภัยให้พ้นจากความเห็นโทษของโลกธรรมและวัตถุ พ้นจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน ตายแล้วยังไปเกิดในสุคติภพได้ฯลฯ

๖๘. เพราะจิตรู้

คำถาม

เคยปล่อยปลาเมื่อเราปล่อยแล้วปลาหันมามองเรารู้สึก
ครู่แล้วก็ไป แสดงว่าปลารู้ความเมตตาจากเราจริงหรือไม่

คำตอบ

ปลาเป็นสัตว์ที่มีรูปร่าง นามทำหน้าที่รู้ คิด นึก ฉะนั้น
ปลาจึงสามารถรับรู้สิ่งที่ผู้ถามปัญหา ได้ปล่อยให้เขามีชีวิตเป็น
อิสระได้

๖๙. มีเมตตาไม่จริง

คำถาม

ได้แผ่เมตตาโดยเอ่ยชื่อบุคคลที่ไม่ดีกับตัวเราแล้ว
แต่เมื่อพบหน้าหรือเห็นพฤติกรรมของเขาความรู้สึกก็เกิดเป็น
ลบคือโกรธเขาอีก ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

คำตอบ

ผู้ถามปัญหายังมีเมตตาไม่จริง หรือมีเมตตาที่กำลัง
ยังอ่อน ฉะนั้นควรเจริญเมตตาให้มีกำลังกล้าแข็งเต็มร้อย ได้
เมื่อใดแล้ว ปัญหาที่ถามไปจะไม่เกิดขึ้น

๗๐. ต้องมีในสิ่งที่ให้

คำถาม

การจะแผ่เมตตาในเราจะต้องมีพลังแห่งเมตตาในตัว
ของเราหรือไม่ ถ้าเรายังไม่มีพลังนั้นการแผ่เมตตาจะบังเกิด
ผลดีหรือไม่

คำตอบ

ต้องมีเมตตาอยู่ในจิตวิญญาณของตัวเองให้ได้ก่อน แล้ว
จึงจะแผ่เมตตาให้ผู้อื่นได้ ผู้ที่ไม่มีเมตตาแล้วแผ่เมตตาให้ผู้อื่น
ถือว่าการแผ่เมตตานั้นเป็นโมฆะ คือผู้อื่นไม่ได้รับเมตตาจริง คุณ
ของเมตตาจึงไม่สามารถบันดาลผลดีให้กับผู้ไม่มีเมตตาได้

๗๑. ช่วยตัวเอง

คำถาม

เวลาที่ใจแห้งแล้งขาดเมตตาและไม่คิดถึงการให้อภัย
(คิดไม่ออก) คิดไม่ได้ พลังน้อย บารมีน้อย จะช่วยเหลือตัว
เองอย่างไร

คำตอบ

ต้องสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นกับตัวเองจนเมตตามีพลัง
มากด้วยการให้อภัยเป็นทานบ่อย ๆ

๓๒. สิ้นพอรื่อยัง

คำถาม

คำแผ่เมตตาอย่างสั้น ๆ พูดว่าอะไรคะเพราะถ้าใช้คำแผ่เมตตา สัพเพสัตว์ตาฯ เวลามีปัญหาเฉพาะหน้าเกิดขึ้นจะพูดไม่ทัน

คำตอบ

พูดว่า “ขอท่านจงเป็นสุข อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย” หรือจะให้สั้นเข้าไปอีกให้พูดว่า “จงเป็นสุขอย่าได้มีเวรต่อกัน” หากยังพูดไม่ทันให้พูดว่า “จงเป็นสุขไม่มีเวรกัน” หรือพูดว่า “จงเป็นสุข” ฯลฯ

๓๓. ขึ้นกับกำลังของสติ

คำถาม

การระลึกรู้ในธรรมะจะมีเวลาอยู่แล้วใช่ไหมคะหรือคนที่ทำไว้แล้วก็จะรู้ได้เองใช่ไมคะ เมื่อถึงเวลา

คำตอบ

ใช่ ถ้าสติมีกำลังกล้าแข็งมากพอ

๓๔. แผ่เมตตาด้วยใจ

คำถาม

แผ่เมตตาต้องเปล่งเสียงออกมาหรือไม่ แผ่ในใจได้หรือไม่

คำตอบ

มนุษย์ทำกรรมได้ ๓ ทาง คือ กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ฉะนั้นหากต้องการประหยัดพลังงานไว้นำไปใช้ในอกุศลวชิกรรมอื่น สามารถแผ่เมตตาด้วยใจก็ได้

๓๕. แก้ได้หลายวิธี

คำถาม

เมื่อโกรธจะทำสมาธิเบื้องต้นอย่างไรให้สงบลง

คำตอบ

นำตัวออกห่างจากสิ่งกระทบ หรือหากผู้ถามปัญหาเป็นคนประเภทโทสจริต ให้ชั่งหัวมันแล้วจذبันติกน้ำหนักหัวมันแต่ละหัว หรือจذبันติกความยาวนานของเวลาที่เริ่มยกครกหนักจนกว่าจะหายโกรธ ฯลฯ

๓๙. ไม่เป็นหนี้บุญ

คำถาม

เห็นอาจารย์บางท่านว่าเวลาไปฝึกสมาธิบวชเนกขัมมะ แล้วสามารถให้คนอื่น ๆ ช่วยอุทิศส่วนกุศลให้กับเราได้ จะทำให้เจ้ากรรมนายเวรโอหสิกรรมให้จะเป็นหนี้บุญไหม

คำตอบ

คนที่ช่วยอุทิศบุญกุศลของเขา ให้กับเจ้ากรรมนายเวรของเรา เขาคิดให้บุญที่เขาได้ด้วยเมตตา ไม่หวังสิ่งใดตอบแทนคืนมา ฉะนั้นจึงไม่เป็นหนี้บุญ

๔๐. จิตส่งออกนอกกาย

คำถาม

เวลานั่งสมาธิจิตจะส่งออกตลอดจะแก้ไขอย่างไร

คำตอบ

ต้องทำให้มีศีล ๕ คุมอยู่ทุกขณะตื่นให้ได้ก่อน แล้วจึงต่อด้วยการปฏิบัติจิตตภาวนา หากทำบ่อย ๆ ได้ตามนี้ จิตจะไม่ส่งออกนอกกาย จะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย

๔๑. ทำดีให้เขาดู

คำถาม

เด็กที่อยู่ต่างประเทศพอลกลับมาบ้านเราแล้วทำตัวไม่เหมาะสมเช่น ใส่รองเท้าขึ้นบ้านไม่เกรงใจคนในบ้านเลยไม่ทราบว่าจะแก้ไขอย่างไรดี เพราะอะไร อายุประมาณ ๓๐ กว่าแล้ว

คำตอบ

วิธีแก้ปัญหามิทางธรรม ต้องไม่บอกให้เขาถอดรองเท้าก่อนขึ้นบ้าน เพียงแต่ทุกคนในบ้านต้องไม่ใส่รองเท้าเดินบนบ้านให้เขาดูเป็นตัวอย่าง เมื่อใดจิตสำนึกเกิดขึ้นกับตัวเขา เขาจะถอดรองเท้าก่อนขึ้นบ้านด้วยตัวของเขาเอง

หลายครั้งที่ปัญญาอยู่แนบจิตยามที่เราไม่มัวตัวเข้าหา

มากกว่ายามที่เราทะยานขึ้นใจ

วิไลเสียม เวรุตเสวีร์ท

๘๗. ผิดศีลหรือไม่

คำถาม

ตามหลักการแพทย์ผู้ป่วยที่สมองตายถาวรโดยได้รับการยืนยันจากแพทย์อย่างแน่นอนแล้ว ถือว่าผู้ป่วยผู้นั้นตายแล้วโดยที่หัวใจยังไม่หยุดเต้น ผู้ป่วยสามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยเครื่องช่วยหายใจ ถ้าถอดเครื่องช่วยหายใจออกขณะนี้ และทำให้ผู้ป่วยตายจะถือว่าเป็นบาปหรือไม่ ผิดศีลข้อ ๑ หรือไม่ เนื่องจากผู้ป่วยแบบนี้ถ้าอยู่ไปจะเป็นการเสียโอกาสการที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยอีกมาก

คำตอบ

การทำงานของสมองและการทำงานของหัวใจเป็น คนละส่วนกัน คำว่า “สมองตายถาวร” ต้องถามว่า เซลล์สมองทั้งหมดตายหรือเซลล์สมองบางส่วนตาย ถ้าเซลล์สมองทั้งหมดตาย การรับและการส่งผ่านข้อมูลย่อมไม่เกิดขึ้น อย่างนี้จึงจะเรียกสมองตายถาวร จิตไม่สามารถใช้สมอง เป็นเครื่องมือประกอบกรรม (มโนกรรม) ได้ จิตจึงทิ้งร่างเก่าไปหาร่างใหม่อยู่อาศัย ในทางตรงข้ามถ้าเซลล์สมองบางส่วนตาย เซลล์สมองบางส่วนยังใช้ทำงานได้ เรียกว่าสมองตายบางส่วน จิตยังใช้สมองบางส่วนทำงานได้ กรณีเช่นนี้จิตยังไม่ทิ้งร่าง

ส่วนในเรื่องของเครื่องช่วยหายใจ คือช่วยปอดให้ยังคงทำหน้าที่นำอากาศเข้าสู่ร่างกาย นำอากาศเสียออกจากร่างกาย ถัดถอดเครื่องช่วยหายใจออก เซลล์ทุกชนิดของร่างกายไม่ได้รับออกซิเจนจะตายหมด

ฉะนั้นที่ถามว่า ถอดเครื่องช่วยหายใจออก จะเป็นบาปด้วย ผิดศีลข้อปาณาติบาตไหม ตอบว่า เมื่อเซลล์สมองทั้งหมดตายและจิตไม่อยู่ในร่างเดิมแล้ว การถอดเครื่องช่วยหายใจออกไม่ถือว่าเป็นบาป เพราะมิได้ประพฤติผิดศีลข้อปาณาติบาต

๘๘. ไปนิพพานไม่ได้

คำถาม

ถ้ามีเมตตาแล้วจะติดยึดในการช่วยคน แล้วจะไปนิพพานได้หรือไม่

คำตอบ

หากจิตยังยึดติดอยู่กับสิ่งใดก็ตาม เช่นติดบุญ ติดสุข ติดความสงบ ฯลฯ ไม่สามารถไปนิพพานได้

ประพาศติลและธรรม

๙๑. ถามน้อยแต่ได้มาก

คำถาม

การสร้างเมตตาคำเป็นต้องปฏิบัติรักษาศิลให้ครบ เมตตาคือจะเกิดขึ้นต้องมีอุเบกขาตามมาด้วยใช่ไหมครับ แล้ว บุญบารมีที่เกิดขึ้นจำเป็นต้องมีเมตตาด้วยไหม

คำตอบ

ผู้ใดไม่ประพาศติลข้อปาณาติบาต ผู้นั้นมีเมตตาผู้ใดมีศีล ๕ คุมใจ ผู้นั้นมีโอกาสพัฒนาจิตให้เข้าถึงความตั้งมั่นระดับฌานได้

อุเบกขา คือความวางใจเป็นกลางไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชังเป็นอารมณ์ของจิต อุเบกขาเกิดขึ้นได้ใน ๒ แนวทาง คือเกิดจากจิตตั้งมั่นระดับฌานที่ ๔ และอุเบกขาที่เกิดจากปัญญาเห็นแจ้ง ปล่อยวางสรรพสิ่ง แล้วจิตเข้าสู่ความว่างเป็นอุเบกขา อุเบกขาทั้งสองแบบจะเกิดขึ้นได้ต้องมีศีลคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ดังนั้นเมตตาคือจะเกิดขึ้นได้ ต้องไม่ประพาศติลข้อปาณาติบาต ส่วนอุเบกขาในฌานจะเกิดได้ ต้องมีศีลทั้งห้าข้อคุมใจ

คำว่า “บุญ” หมายถึง ความดี กุศล ความสุข

คำว่า “บารมี” หมายถึง คุณธรรมที่ควรประพาศติลคุณสมบัติ ที่ทำให้ยิ่งใหญ่

ดังนั้นเมตตาคือเป็นคุณธรรมที่ควรประพาศติล เมตตาคือไม่นับเข้าเป็นส่วนของบุญ แต่ทานและศีลเป็นคุณธรรมที่ควรประพาศติล ประพาศติลได้แล้วเป็นทั้งบารมีเป็นทั้งบุญอีกด้วย

๙๒. ปัญญาของครู

คำถาม

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าพลังจิตของเราอยู่ในระดับใด และจะพัฒนาต่อไปอย่างไร มีมาตรวัดระดับหรือไม่

คำตอบ

รู้ได้ด้วยการพัฒนาให้เกิดขึ้นด้วยตัวเอง โดยพัฒนาตามรูปแบบที่พระพุทธเจ้ากำหนดไว้และต้องประพาศติลธรรมสมควรแก่ธรรม ธรรมใดให้งดเว้นต้องไม่ประพาศติล ธรรมใดให้ประพาศติลก่อนต้องทำให้ได้ก่อน ธรรมใดให้ประพาศติลทีหลังต้องทำทีหลัง เช่น ประพาศติลให้มีศีลได้ก่อนแล้วจึงตามด้วยการเจริญสติให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้วจึงนำไปพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง

ส่วนมาตรวัดระดับของธรรมที่ประพาศติลได้ หากบุญบารมีสั่งสมมาไม่มากพอตั้งเช่นพระปัจเจกพุทธะ ต้องพึงสติปัญญาของครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ทางธรรมมาก่อน เป็น

ผู้ชี้แนะว่าจะให้ดำเนินการต่อหรือปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

๙๓. ดูด้วยใจ

คำถาม

เวลาที่เรามีปัญหา มีความทุกข์ คิดไม่ออกหากใครช่วยไม่ได้จะทำอย่างไร บอกให้ทำใจคือทำอย่างไรให้อยู่เฉย ๆ ดูมันเฉย ๆ จนมันผ่านพ้นไปใช่หรือไม่ คือดูเฉยไม่ต้องทำอะไร เพราะไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

คำตอบ

เมื่อเกิดปัญหาแล้วคิดไม่ออกก็ไม่ต้องคิด ต้องทำใจคือให้ดูไปเรื่อย ๆ จนในที่สุด ปัญหานั้นผ่านพ้นไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์แล้วปัญญาเห็นแจ้งในปัญหาจะเกิดขึ้น คือจิตเห็นแจ้งว่าเมื่อปัญหาเกิดขึ้นแล้วดับไปแน่นอนคือเป็นอนัตตา ปัญหาจึงไม่ใช่ตัวมิใช่ตน เราเียงเอียงที่ไปหลงยึดเอาตัวปัญหามาเป็นของเรา แท้จริงปัญหาเมื่อเกิดแล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา ใครผู้ใดหลงผิดด้วยการใช้สมองคิดว่า ปัญหาเป็นตัวตนที่เราต้องเป็นผู้รับ ผู้รับไม่ฉลาด ผู้รู้เพียงแต่เอาใจดูเฉย ๆ ในที่สุดปัญหาดับไป ผู้รู้จึงไม่ทุกข์ ดังนั้นคำว่า “ดูเฉย ๆ” ต้องใช้ใจดู

โลกอุดมด้วยผู้คนที่ยังฉลาดไม่เพียงพอ
สมถฺ ๑๒๑ ๓๖ พงศตม

และดูให้ถูกต้องอย่างนี้

๙๔. ปราภฏการณธรรมชาติ

คำถาม

ในฐานะที่ท่านเป็นนักวิทยาศาสตร์และพุทธะ อยากเรียนถามเกี่ยวกับลูกไฟพญานาคที่จังหวัดหนองคาย

คำตอบ

เป็นปราภฏการณธรรมชาติ ยังอุปบัติขึ้นได้ในแหล่งที่มีน้ำขังแห่งอื่นอีกด้วย

๙๕. วิหารธรรมของผู้รู้

คำถาม

การเจริญสติในชีวิตประจำวันคือการรู้กาย รู้ใจนั้น ต้องระลึกทั้งอันหรือไม่ และควรมีวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่หรือไม่

คำตอบ

จะรู้กายรู้ใจได้ ต้องเอาใจมาพิจารณาภายใน (กายคตาสติ) หรือเอาใจมาพิจารณาใจที่มีอารมณ์ปรุงแต่งเกิดขึ้นจนเห็นว่าอารมณ์เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ วิหารธรรมก็คือต้องมีสัจจะประพฤติทุกครั้งที่นึกได้ ประพฤติทุกครั้งที่ว่าว่างจากงานภายนอก

๙๘. คลื่นจิตตรงกัน

คำถาม

เวลาทำสมาธิแล้วเห็นหลวงปู่แหวน สมเด็จพระพรหมรังสี เป็นเพราะอะไรคะ

คำตอบ

เพราะความถี่ของคลื่นจิต เปลี่ยนไปอยู่ในระดับ ความถี่เดียวกันกับคลื่นจิตของผู้ที่ถูกเห็น

๙๙. ตอบไม่ยาก

คำถาม

ถ้าเราอ้างถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และขอ บุญตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันแบ่งให้ใครไปทำไมก่อให้เกิด ผลดีต่อเราใช่หรือไม่

คำตอบ

ไม่ใช่

๑๐๐. การอุทิศบุญ

คำถาม

การแบ่งบุญเมื่อแบ่งให้แล้วจะทำให้บุญเราหมดหรือไม่

คำตอบ

การอุทิศบุญเป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ผู้ใดอุทิศ บุญได้แล้วเป็นผู้มีบุญ ถ้าให้บุญแก่ผู้อื่นแล้วบุญของผู้ให้หมดไป พระพุทธองค์ไม่บัญญัติเรื่องการอุทิศบุญไว้ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ให้ศาสนิกนำไปประพาดิหรือ

มิตรภาพคือความซื่อสัตย์
 มิตรแท้คือคนซื่อสัตย์ ผ่านความทุกข์ และความสุข
 ผ่านความยากที่มีอน เพ็ญและเย็นเคียงข้างทำงานในยามจำเป็น
 เขาและเย็นมือเข้าช่วยในยามทำงานย่ำเย็นสิ้นหวัง
 เขายืนดีในยามทำงานเย็นเด่นตระหง่าน...
 มิตรภาพคือ...การยื่นมือต่ออย่างคงทนเคียงข้างเพื่อน
 ทั้งยามที่เขาถูกและผิด... มิตรภาพไร้ซึ่งวัฏธนะ...
 มิตรแท้ของคนที่เรานั้นไร้ฐานะตำแหน่งโดยสิ้นเชิง...
 มิตรภาพเป็นสิ่งเสียด่าง...
 มิตรภาพก่อกำเนิดขึ้นท่ามกลางผู้คนที่ให้กำลังใจระหว่างกัน
 แพรงคลื่น ไอร์เอ็น

๑๐๑. เห็นผิดจึงทุกข์

คำถาม

พ่อหนูป่วยเสียชีวิตแบบกะทันหัน หนูทำใจไม่ได้เลย นึกเห็นแต่หน้าพ่อ หนูหมดความสุขแต่หนูก็ชอบปฏิบัติธรรมแต่ก็ทำใจไม่ได้ ช่วยชี้แนะให้หนูมีความสุขและตัดได้ด้วยทุกข์มาก

คำตอบ

ชอบปฏิบัติธรรมแต่ยังไม่ถึงธรรม จึงเอาความเห็นผิดจากธรรมมาไว้ในใจตน ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นกับทุกคนที่มีความเห็นผิด ในอดีตครั้งพุทธกาล ปฎิชาจรา ก็สาโคตมี วาสิวาสี ฯลฯ ทุกข์เพราะคนที่ตนรักตายจากไป เรื่องนี้เป็นธรรมดาของการเกิดและการตาย ไม่มีใครสักคนสามารถหนีพ้นความตายไปได้ ในที่สุด ทั้งสามท่านเกิดปัญญาเห็นถูก ปล่อยวางทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากผู้ที่เป็นที่รัก แล้วหันมาพัฒนาจิตตนเองจนบรรลุอรหัตตผล

หากทำได้ก็จงฉลาดกว่าคนอื่น
ทว่าแต่อย่างออกพวกเขาว่าท่านเป็นเช่นนี้
เอิร์ล ออฟ เซลเทอร์ฟิลด์

๑๐๒. กรรมเก่าให้ผล

คำถาม

มีสุนัขมาถ่ายหน้าบ้านเป็นประจำทุกวัน ทุกข์มากจะทำอย่างไรดี

คำตอบ

ทุกข์เพราะเห็นผิด เมื่อใดความเห็นถูกเกิดขึ้นแล้วจะไม่ทุกข์ ปัญหาสุนัขคนอื่นมาถ่ายมูลหน้าบ้านเป็นเรื่องดี หนี้กรรมเก่าที่เคยมีต่อกันจะได้หมดกันไป ขยันกวาดมูลสุนัขไปทิ้งทำให้เราได้มีขันติบารมีเพิ่มขึ้น ถ้าเราไม่โกรธสุนัขเท่ากับเราได้เมตตาบารมีเพิ่ม และเมื่อใดเห็นถ่องแท้ว่ากฎแห่งกรรมมีจริง สุนัขมาถ่ายมูลไว้หน้าบ้าน เหตุเป็นเพราะอดีตเราเคยทำกรรมเช่นนี้ไว้ก่อน จึงต้องรับผลเป็นแบบนี้ เมื่อใดที่รู้เห็นได้ถูกต้องอย่างนี้ จะนึกถึงบุญคุณของสุนัขว่าเขาเป็นครูสอนเราให้สร้างบารมีนั่นเอง

สัตว์วรรคมีเส้นทางกว้างใหญ่ทอดสู่
แต่ผู้คนไม่ยินดีใช้เดิน;
นรกไร้ประตู ผู้คนกลับเลือกเอาอรุณเข้าสู่ไป
สุภาษิตสิน

๑๐๓. ไม่ผูกเวร ไม่เป็นโทษ

คำถาม

เวลาคุณแม่เจ็บปวดด้วยโรคภัยไข้เจ็บก็จะแผ่เมตตาให้แก่เจ้ากรรมนายเวรของท่าน เจ้ากรรมนายเวรของท่านจะกลับมาเล่นงานผมแทนไหม

คำตอบ

ถ้าคุณมีเมตตาแล้วแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรของแม่ เขายอมรับและไม่ผูกเวร คุณก็ไม่มีโทษ

๑๐๔. ต่างกันที่สมมุติบัญญัติ

คำถาม

พระโพธิสัตว์กับมหาโพธิสัตว์ต่างกันอย่างไรคะ

คำตอบ

ต่างกันที่สมมุติบัญญัติ “โพธิสัตว์” หมายถึงผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า คำว่า “มหาโพธิสัตว์” หมายถึงพระโพธิสัตว์ผู้ยิ่งใหญ่

๑๐๕. สัญญาเดิมส่งผล

คำถาม

การที่เราฝันถึงคนคนหนึ่งเกือบทุกครั้งที่นอนหลับเป็นคนที่เคยรู้สึกผูกพันกัน แต่ผ่านมาประมาณ ๑๐ ปีแล้วและตอนนี้ก็ไม่ได้รู้สึกคิดถึงหรือนึกถึงเขาแล้ว ไม่ทราบจะเกี่ยวกับเรื่องจิตหรือไม่คะ

คำตอบ

เกิดจากสัญญาเดิมที่ถูกฝังไว้ในดวงจิต ส่งผลกระทบจิตทำให้เกิดเป็นความฝันได้

๑๐๖. เป็นบาปหรือไม่

คำถาม

โล่ห์แผ่นธรรมะแจกญาติธรรมเป็นบาปไหม

คำตอบ

เป็นบาปข้ออธินทาน หากมิได้ขออนุญาตเจ้าของ

๑๐๗. คุณธรรมของเทวดา

คำถาม

อยากทราบว่ามนุษย์ทุกคนมีเทวดาปกป้องรักษาหรือไม่ และเราต้องแผ่เมตตาให้ท่านหรือไม่

คำตอบ

เทวดาปกป้องคุ้มครองรักษาคนที่มศีลมีธรรมเท่านั้น ผู้ถามปัญหาที่มีเมตตาควรแผ่เมตตาให้เขา เพราะเทวดาที่คุ้มครองรักษาเป็นผู้มีบุญคุณ

๑๐๘. ข้างมันเถอะ

คำถาม

การเจริญเมตตาสำหรับบุคคลปฏิบัติใหม่จะดำเนินจิตอย่างไรให้คลายโทสะได้

คำตอบ

ทุกครั้งที่มีความหึงหวงใจต้องให้อภัยเป็นทานด้วยการกำหนดว่า “ข้างมันเถอะ ๆ ๆ” จนอารมณ์ไม่ดีที่เกิดจากเหตุขัดใจนั้นดับไป

๑๐๙. ปึงด้วยสติสัมปชัญญะ

คำถาม

ปกติดิฉันจะทำอะไรจะคิดถึงประโยชน์ส่วนรวม ไม่ถืออุปสรรคเป็นปัญหาแต่ถือว่าเป็นสิ่งทำทนาย ส่วนใหญ่จะปึงมีทางแก้ไข ผ่านสิ่งทำทนายได้เหมือนมีเทวดาดลความคิด แต่ระยะหลังบางครั้งอาการปึงนั้นไม่มีเป็นครั้งคราวเพราะอะไรคะ และจะแก้ไขให้กลับมามีอาการได้เหมือนเดิมอย่างไร

คำตอบ

เจริญสติสัมปชัญญะให้มีกำลังกล้าแข็งและทุกครั้งที่มีการคิด พุด ทำ ต้องเป็นไปเพื่อประโยชน์ส่วนรวม หากทำได้เป็นปกติอย่างนี้แล้ว อาการ “ปึง” จะกลับมาเหมือนเดิม

ภาสิต กิตฺติอ ปญญาของคนหลายคน
และปฏิภาณของคนคนหนึ่ง
ธอรรต ๑๑๗ วัสสิลลิต

๑๑๐. บารมีที่ต่างกัน

คำถาม

การแผ่เมตตาให้เกิดผล นอกจากปรับจิตจะต้องสร้างทานร่วมด้วยหรือไม่

คำตอบ

การแผ่เมตตาเป็นเรื่องของการให้ความรักความปรารถนาดีเพื่อประโยชน์และความสุขกับผู้อื่น ส่วนการให้ทานผลที่เกิดตามมาคือเป็นทั้งบุญและบารมีที่ต่างจากเมตตา ซึ่งเป็นคนละเรื่องไม่เกี่ยวเนื่องกัน

๑๑๑. ต้องเล่นไม่เลิก

คำถาม

พลังจิตพลังบารมีจะต้องปฏิบัติต่อเนื่องเสมอไหม มีผลต่อการสะสมพลังหรือไม่

คำตอบ

ต้องปฏิบัติต่อเนื่อง ด้วยการใช้พลัง ๕ (ศรัทธา วิริยา สติ สมาธิ ปัญญา) เป็นเครื่องมือสนับสนุน ปฏิบัติได้แล้วพลังจะถูกระดม

๑๑๒. จริงหรือไม่

คำถาม

จริงหรือไม่ว่าเมื่อสภาพจิตที่ไม่พร้อมในบางครั้งไม่สามารถแผ่เมตตาเพราะจะทำให้ผู้แผ่เมตตาแย่ง

คำตอบ

ไม่จริง ผู้มีเมตตาสถิตอยู่ในใจได้แล้ว มีความพร้อมที่จะแผ่ให้กับสรรพสัตว์อยู่เสมอ

๑๑๓. เหตุเพราะไม่มีเมตตา

คำถาม

ผู้ที่ได้ปฏิบัติโดยการนั่งสมาธิได้ดีแล้วแต่มีอาการโมโหชอบพูดจาทำร้ายจิตใจผู้อื่น เป็นเพราะเหตุใดและสามารถแก้ไขได้อย่างไร

คำตอบ

เป็นเพราะจิตยังไม่มีเมตตา มีแต่ความตั้งมั่นของจิตเกิดขึ้นเท่านั้น ประสงค์จะแก้ไขอาการโมโห ต้องให้อภัยเป็นทานทุกครั้งที่มีเหตุขัดใจเกิดขึ้น ให้อภัยบ่อย ๆ จนอารมณ์ดังกล่าวหายไปและไม่กลับมาเกิดได้อีก

๑๑๔. แก้ไขที่ตัวเอง

คำถาม

รักษาศีล ๘ แต่ก็มีควมจำเป็นต้องปาณาติบาต เพราะตอนนี้เลี้ยงหลานอายุ ๗ เดือน ที่บ้านมีขุมป้องกันแล้ว แต่ก็ยังมีขุมเข้ามาจะทำใจอย่างไรดี

คำตอบ

รักษาศีล ๕ ให้ได้ก่อน แล้วเลื่อนระดับไปรักษาศีล ๘ ภายหลัง

ส่วนเรื่องการป้องกันขุม แล้วยังมีขุมหลงเข้ามาในที่เลี้ยงหลาน แสดงว่าความพยายามของผู้ถามปัญหายังไม่เต็มร้อยและมีสติปัญญายังไม่รอบคอบ จึงต้องแก้ไขที่ตัวเอง ปัญหาจึงจะหมดไปได้

การตำหนิใช้เวลาเพียงนาทีเดียว
แต่ทว่าผู้ถูกตำหนิต้องใช้เวลาชั่วชีวิต
เพื่อลืมหูลืมตาที่เขาถูกตำหนิ
นาโพลีเบน อิตส์

๑๑๕. ทำตัวเองให้เขาศรัทธา

คำถาม

จะมีวิธีชักชวนญาติพี่น้องเพื่อนร่วมงานให้เขาเริ่มรู้จักและยอมรับการฟังธรรมอย่างไร

คำตอบ

ต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีธรรม จนกระทั่งญาติพี่น้องเกิดความศรัทธาให้ได้ก่อน เมื่อใดญาติพี่น้องมาขอคำแนะนำการทำความดีให้กับตัวเองจึงค่อยชวนเขาฟังธรรมภายหลัง

๑๑๖. ถูกต้องไหม

คำถาม

การกำหนดรู้ปัจจุบันกาย วาจา ใจ ให้ตรงกัน เป็นสัจจะในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องไปนั่งเดินในสถานปฏิบัติธรรมนั้น ถูกต้องไหม

คำตอบ

ถูกต้อง ถ้าทำได้ด้วยตัวเองแล้ว ไม่จำเป็นต้องไปแสวงหาสถานที่เหมาะสมเพื่อปฏิบัติธรรม

๑๑๗. จิตอยู่ที่ไหน

คำถาม

เวลานอนหลับจิตของเราอยู่ที่ไหน

คำตอบ

จิตยังอยู่ในกาย (ที่หทัยวัตถุ)

๑๑๘. เจริญสติเวลานอน

คำถาม

เวลานอนเจริญสติได้ใช่ไหม

คำตอบ

นอนเจริญสติได้ หากจิตยังไม่เข้าสู่ภวังค์ (หลับ)

การต่อสู้ใต้ไร่ภยันตราย ชัยชนะนั้นย่อมนำไว้ความภูมิใจ
ปีแยร์ร กอร์เนลล์

๑๑๙. การตายที่เกิดไม่ได้

คำถาม

เวลานอนหลับเกิดตายขึ้นมาคงตกรนกรใช้ไหม

คำตอบ

ผู้ที่หลับจริง (จิตตกรวังก์) จิตทำงานไม่ได้ จิตเคลื่อนออกจากร่างกายไม่ได้ การตายจึงเกิดขึ้นไม่ได้ ตรงกันข้าม นอนตาปิดแต่ใจยังไม่หลับ ใจยังทำงานได้แต่ทำงานแบบขาดสติ มีโอกาสไปเกิดเป็นสัตว์นรกได้ถ้ากรรมหนักที่ไม่ดีส่งผล

๑๒๐. ต้องไม่ลาพุทธภูมิ

คำถาม

พระโพธิสัตว์คือผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าใช่ไหมคะ

คำตอบ

ใช่ คือผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต ในเงื่อนไขที่ว่า แม้กาลเวลาจะยาวนานเพียงไหนต้องไม่ลาพุทธภูมิ

๑๒๖. ต่างที่ความหมาย

คำถาม

คำว่าอานุภาพกับบารมีแตกต่างกันอย่างไร

คำตอบ

อานุภาพหมายถึงอำนาจ ฤทธิ์เดช ความยิ่งใหญ่ บารมี หมายถึง คุณธรรมที่บุคคลบำเพ็ญได้แล้วทำให้เกิดเป็น คุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่

๑๒๗. คนอีโก้สูง

คำถาม

จะทำอย่างไรจึงจะให้คนอีโก้สูง ๆ ยอมฟังคนอื่นบ้าง

คำตอบ

ต้องให้เขาดับอีโก้ด้วยตัวของเขาเอง ด้วยการใช้ ปัญญาเห็นแจ้ง พิจารณาขั้นที่ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) จนเห็นว่าดับไปจริงตามกฎไตรลักษณ์

๑๒๘. ความจริงของอริยบุคคล

คำถาม

อธิบาย อริยสัง ๔ และคำวานิโรธ ในอริยสัง หมายความว่าอย่างไร

คำตอบ

อริยสัง ๔ หมายถึง ความจริง ที่ทำคนให้เป็นพระอริยะ ได้แก่

ทุกขสัง คือ ความจริงที่ว่าสรรพสิ่งมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

สมุทัยสัง คือ ความจริงที่ว่าทุกข์เกิดขึ้นจากเหตุที่ทำให้เกิด

นิโรธสัง คือ ความจริงที่ว่าสรรพสิ่งมีการดับไปเป็นธรรมดา

มรรคสัง คือ ความจริงที่นำไปสู่การหมดสิ้นกิเลส

รางวัลแต่เพียงประการเดียวของคุณธรรม ก็คือ คุณธรรม;
เส้นทางแต่เพียงทางเดียวสู่การมีเพื่อน
ก็คือ การเป็นเพื่อนของผู้อื่น
แรล์ฟ วอลโด เอเมอร์สัน

๑๒๙. สติหลุด

คำถาม

เพลอ เบื่อหน่าย แก้อย่างไรให้มีน้อยหรือไม่มีเลย

คำตอบ

บุคคลใดพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติกล้าแข็งได้แล้ว อากาโรเพลอและเบื่อหน่ายจะลดลงหรือไม่เกิดขึ้น ตามกำลังของสติที่พัฒนาได้

๑๓๐. อวิชชาหมด - นิพพานเกิด

คำถาม

ต้องการไปนิพพานเร็ว ๆ ควรทำอย่างไร

คำตอบ

ต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดสังโยชน์ ๑๐ (ดูหน้า ๕๕) ได้เร็วเท่าไร การไปนิพพานจะเกิดขึ้นเร็วเท่านั้น

๑๓๑. ถวายเงินพระ

คำถาม

การทำบุญโดยถวายเงินสดแก่พระสงฆ์เป็นสิ่งผิดวินัยสงฆ์ ทำให้ผู้ถวายได้ทั้งบุญและบาปใช่หรือไม่

คำตอบ

ไม่ใช่ ผู้ถวายจะได้ทั้งบุญและบาปต้องเป็นเงินที่ไม่บริสุทธิ์ ตัวอย่าง ชายคนหนึ่งมีอาชีพผิดศีล ได้เงินมาแล้วแบ่งไปทำบุญกับพระ ภายหลังได้ตายไปเป็นสัมภเวสี ถูกยมทูตนำไปนรกแต่ด้วยบุญส่วนหนึ่งยังมีอยู่ จึงถูกยมทูตพาไปส่งให้เทวดาในสวรรค์ เทวดานำสัมภเวสีกลับสู่โลกมนุษย์ ให้ไปเกิดในท้องแม่คนใหม่และยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน

คนที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตน
ก็เปรียบเสมือนน้ำที่ขุ่น
แล้วเพราะพันธุ์สัตว์เสียยศจานของจิตใญ่ขึ้นมา
จิตเตี้ยม เบลต

๑๓๒. ดิมาก - ดิปานกลาง - ดิน้อย

คำถาม

เวลาโกรธแล้วจะต้องทำอย่างไรถึงจะหายได้เร็ว

คำตอบ

ดีที่สุดคือฝึกจิตให้มีกำลังกล้าแข็งอย่างพระอริยเจ้า ดิปานกลางให้นับ ๑-๑๐๐ และดิน้อยที่สุด นำตัวออกห่างจาก สิ่งกระทบที่เป็นต้นเหตุให้โกรธ

๑๓๓. แก้ปัญหาผิดวิธี

คำถาม

จะอย่างไรในการกำจัดเห็บ หมัด ออกจากสัตว์ เลี้ยงของเราโดยวิธีแห่งความเมตตา

คำตอบ

การใช้เมตตาแก้ปัญหาที่บอกเล่าไป ไม่อาจบรรลุ ความสำเร็จได้ เพราะวิธีการไม่เหมาะสมกับปัญหา

๑๓๔. จิตสงบเร็ว

คำถาม

การนั่งสมาธิที่จะทำให้จิตสงบเร็วทำอย่างไร

คำตอบ

ต้องทำใจให้มีศีล ๕ คุมใจได้ทุกขณะตื่น มีความเพียร ฝึกจิตต่อเนื่องยาวนาน รักษาสังขะให้สองปัจจัยแรกคงอยู่ และ ใช้องค์บริกรรมที่เหมาะสมกับจริตมาเป็นเครื่องมือฝึก

๑๓๕. สำหรับผู้เริ่มต้น

คำถาม

ในการที่เราจะเริ่มต้นในการนั่งสมาธิสมควรทำอย่างไร

คำตอบ

หาที่ฝึกให้เหมาะสม (สถานที่เหมาะสม การพูดคุย เหมาะสม อาหารเหมาะสม สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิจึงเหมาะสมฯลฯ) แล้วต้องมีศีล ๕ คุมใจ พร้อมกับใช้องค์บริกรรมที่เหมาะสมกับจริต

๑๓๖. ลืมใส่ออกซิเจน

คำถาม

หนูเลี้ยงปลาหมอสีเอาไว้ในตู้ แต่วันหนึ่งหนูเอาไปไว้
อีกบ่อหนึ่งแต่ลืมใส่ออกซิเจนแล้วปลาก็ตายหนูรู้สึกผิด หนูแผ่
เมตตาให้ปลา แล้วปลาจะรู้ไหมว่าหนูไม่ได้ตั้งใจ แล้วปลาจะได้
ผลบุญที่หนูส่งให้หรือเปล่า

คำตอบ

ปลาที่ตายไปแล้ว จิตวิญญาณจะรับรู้สิ่งที่คุณได้
กระทำลงไปหรือไม่ ขึ้นอยู่กับภพที่เขาไปเกิดใหม่ อยู่ในภาวะที่
จะรับรู้ได้หรือไม่ หากเขารับรู้ แล้วมาอนุโมทนาบุญ เขาก็ได้
รับผลแห่งบุญที่ส่งไปนั้น

ไม่มีอดีตใดรุนแรงเกินว่าอดีตที่เกิดจากขั้วอกเงย
ตามโอบอุ้มจากอดีตทั้งปวง
วิลเลียม แฮชลิทท์

๑๓๗. รู้ได้ไม่ยาก

คำถาม

เราจะรู้ได้อย่างไรว่ากรรมเก่าของเรานั้นคืออะไร

คำตอบ

ต้องการรู้กรรมเก่าได้ไม่ยาก ด้วยการทดลองอดข้าว
อดน้ำนานสองวัน พอเริ่มเข้าวันที่สาม จะรู้ว่าอาการที่เกิดขึ้น
กับร่างกายเป็นผลของกรรมที่เนื่องมาจากเหตุอดข้าวอดน้ำ
เมื่อสองวันที่ผ่านมา

๑๓๘. หยั่งรู้ออนาคต

คำถาม

เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตก่อนจะมาถึง การเห็นนี้
หมายถึงอย่างไร

คำตอบ

หมายถึงภาวะที่จิตมีความตั้งมั่นในระดับที่ทำให้เกิด
อนาคตตั้งสัจฐาน ซึ่งเป็นเรื่องปกติของผู้ที่เจริญสมถกรรมฐาน
จนจิตเข้าสู่ความตั้งมั่นระดับฌาน

๑๓๙. ขาดกำลังใจ

คำถาม

เชื่อในพลังแต่ขาดกำลังใจควรทำอย่างไรดี

คำตอบ

เมื่อพัฒนาจิตได้ถูกต้องตรงตามแนวทางแล้ว สิ่งที่ยอดหายไปย่อมเกิดขึ้นใหม่ได้ ฉะนั้นผู้ที่ขาดกำลังใจ หากได้พัฒนาพลัง ๕ ให้เกิดมีขึ้นกับตนเองได้แล้ว ผู้นั้นจะมีกำลังใจ

๑๔๐. เปลี่ยนแพนบอย

คำถาม

อยากทราบว่า การเปลี่ยนแพนบอย ๆ ถือว่าเป็นบาปหรือไม่

คำตอบ

เปลี่ยนแพนโดยไม่ประพฤติดีไปจากศีล ๕ ไม่ถือว่าเป็นบาป

๑๔๑. พระสนับสนุนคาสีโน

คำถาม

พระสนับสนุนคาสีโนจะได้หรือคะ ไม่ผิดหรือคะ

คำตอบ

เรื่องนี้อยู่ที่การให้คำจำกัดความของคำว่า “พระ” หากหมายถึงพระสงฆ์ที่มีคุณสมบัติตรงตามพระพุทธรูป คือเป็นผู้ประพฤติดี ถูกตรงตามธรรมวินัย ซึ่งได้แก่พระสงฆ์ที่เป็นอริยบุคคล นับแต่พระโสดาบันขึ้นไปแล้ว พระสงฆ์ที่กล่าวถึงนี้จะไม่สนับสนุนกิจกรรมที่ข้องเกี่ยวกับคาสีโน

แต่หากให้ความหมายของคำว่า “พระ” คือผู้ที่ครองผ้ากาสาวพัตร์ โดยมีได้เอาความประพฤติมาเป็นตัววัดความเป็นพระ พระประเภทนี้มีโอกาสสนับสนุนคาสีโนได้

พึงอย่ากลัวความล้มเหลว
จงคิดเสียว่าความล้มเหลวเป็นอีกก้าวหนึ่ง
ในภารกิจแห่งการก้าวไปสู่เบื้องหน้าในชีวิต
๑๒ หน้า เอ. โรอัลสันด์

๑๔๒. เทวดาเป็นผู้รู้กาล

คำถาม

อยากทราบว่า เวลาสวดมนต์ที่มีบทสวดเชิญเทวดามา ฟังการสวดมนต์แต่เวลาสวดมนต์จบแล้ว ต้องสวดบทอันเชิญ เทวดากลับหรือไม่

คำตอบ

ไม่จำเป็นต้องเชิญเทวดากลับ เพราะเทวดาเป็นผู้รู้ กาลดีกว่ามนุษย์ ว่าเมื่อใดควรมาเมื่อใดควรไป

๑๔๓. เครื่องไล่หนู

คำถาม

ทำยังไงจะไล่หนูให้ไปจากบ้านโดยไม่บาป

คำตอบ

คนโบราณกลัวบาปจากการประพาศิติดิถี ๕ เขาจึง เลี้ยงแมวไว้ที่บ้าน ด้วยมีเจตนาให้หนูได้ยินเสียงร้องของแมว และได้กลิ่นแมวจะหนีห่างไกล นักวิทยาศาสตร์สมัยนี้ได้ ประดิษฐ์เครื่องมือส่งความถี่คลื่นเสียงไล่หนูออกขาย เพื่อแก้ ปัญหา

๑๔๔. คนกลัวผี

คำถาม

ถ้าปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ชักพอกจิตเริ่มนิ่งจะนึกถึง ผี และกลัวผีทุกครั้งจะทำอย่างไร

คำตอบ

ผู้ใดพัฒนาจิตตนเองจนเข้าถึงความรู้จริงเรื่องผีได้ แล้วจะไม่กลัวผี ลองไปอ่านหนังสือทางสายเอกแล้วทำให้ได้ อย่างผู้ตอบปัญหา แล้วจะไม่กลัวผีอีกต่อไป

๑๔๕. จิตตภาวนาช่วยได้

คำถาม

แนะนำการฝึกพลังจิตของผู้ป่วยจิตเวชและญาติธรรม ของผู้ป่วยที่ต้องดูแลกันตลอดชีวิต

คำตอบ

ทั้งผู้ป่วยจิตเวชและญาติของผู้ป่วย ควรชวนกันสวด มนต์ก่อนนอน ชวนกันเจริญอานาปานสติหลังสวดมนต์ เมื่อใด จิตมีกำลังของสติกล้าแข็ง อาการป่วยทางจิตมีโอกาสนหายไปได้

๑๕๖. กรรมใหม่ - กรรมเก่า

คำถาม

กรรมอะไรถึงทำให้ลูกในตอนแรกก็เรียนดี พออยู่ในระดับมหาวิทยาลัยเริ่มออกนอกกลุ่มนอกทาง และเบี่ยงเบนทางเพศ

คำตอบ

ออกนอกกลุ่มทางแห่งกุศลกรรม มีเหตุมาจากไม่คบ กัลยาณมิตรเป็นเพื่อน มีอาการเบี่ยงเบนทางเพศมีเหตุมาจากกรรมเก่าประพฤติดีศีลข้อ ๓ ส่งผล

๑๕๗. คนขี้โกรธ

คำถาม

ขอวิธีแผ่เมตตาสำหรับคนขี้โกรธ ไม่เคยรู้สึกแผ่เมตตามาก่อน

คำตอบ

ต้องสร้างเมตตาให้เกิดมีขึ้นกับใจตัวเองให้ได้ก่อน ด้วยการให้อภัยเป็นทานแก่ผู้ที่ทำให้ขัดใจ แล้วเมตตาจะเกิดมีขึ้นกับตัวเอง เมื่อนั้นจึงจะสามารถแผ่เมตตาให้ผู้อื่นได้

๑๕๘. บาปมากที่สุด

คำถาม

ศีล ๕ ข้อ ข้อใดถ้าพลาดพลั้งกระทำไปแล้วบาปที่สุด

คำตอบ

ศีลข้อปาณาติบาตประพฤติแล้วให้ผลเป็นบาปมากที่สุดเพราะแรงกรรมพหุจิตวิญญาณ ลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในนรกขุมที่ต่ำสุดได้

๑๕๙. ไม่อยากแต่งงาน

คำถาม

ไม่อยากแต่งงานจะมุ่งทางธรรมปฏิบัติให้ได้ ต้องสะสมบารมีอะไร หมายถึงการสร้างเหตุปัจจัยให้ตรง

คำตอบ

เหตุปัจจัยตรงที่จะนำพาชีวิตให้ออกห่างจากการมีครอบครัว คือต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งแล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดสังโยชน์ ๕ ตัว (สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพัตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ) ให้หมดไปจากใจได้เมื่อไร ความเป็นอริยบุคคลขั้นอนาคามีจะบังเกิดขึ้น แล้วคุณธรรมที่มีอยู่ในจิตจะปฏิเสธการมีชีวิตคู่ได้

๑๖๐. ชีวิตดีด้วยเมตตา

คำถาม

ตัวอย่างที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นหลังจากแผ่เมตตา

คำตอบ

พระโพธิสัตว์สมัยที่ เสวยพระชาติเป็นพระเจ้าเอกราช แห่งกรุงพาราณสีได้แผ่เมตตาให้กับศัตรูคือพระเจ้าทัฬหเสนราชา แล้วทำให้เครื่องพันธนาการ หลุดออกจากมือและทำงานได้รับ อิสรภาพของชีวิตและได้ศัตรูเป็นมิตร ช่วยปกป้องคุ้มครอง อาณาจักร ของพระองค์อีกด้วย

๑๖๑. นั่งสมาธิแล้วตัวโยก

คำถาม

นั่งสมาธิแล้วตัวโยกไปมาบางทีก็หมุนวนไปมา ควร ปฏิบัติต่อไปอย่างไรเพราะเป็นแบบนี้มาเกือบปีแล้ว

คำตอบ

ประสงค์จะให้อาการผิดปกติเหล่านั้นหมดไป ต้อง กำหนดว่า “โยกหนอ ๆ ๆ ๆ” เรื่อยไปจนกว่าร่างกายหยุดโยก และกำหนดว่า “หมุนหนอ ๆ ๆ ๆ” เรื่อยไปจนกว่าร่างกายหยุดหมุน

๑๖๒. เลือกทางไหนดี

คำถาม

บิดากำลังเรียนปริญญาเอกเหลือทำวิทยานิพนธ์อย่าง เดียวแต่เป็นมะเร็งระยะสุดท้ายผ่าตัดแล้วกำลังจะฉายแสง บิดาอยากเรียนให้จบและรักษาด้วย ควรตัดสินใจใช้ชีวิตอย่างไร

คำตอบ

สมบัติของมนุษย์คือ เกิด แก่ ตาย มนุษย์มีร่างกาย เป็นเครื่องมือให้จิตใช้งาน จะใช้ได้ยาวนานแค่ไหนอยู่ที่กำลัง ของบุญที่แต่ละคนมีสั่งสมมาแต่ชาติปางก่อน ฉะนั้นผู้เป็น เจ้าของชีวิต ควรต้องดูกำลังของตนที่เหลืออยู่และตัดสินใจ เอาเองว่า ได้ใช้ร่างกายสร้างปัจจัยเดินทางอันได้แก่บุญซึ่งเป็น ทรัพย์ภายในไว้มากพอหรือยังที่จะเดินทางต่อไปเกิดใหม่ หาก คิดว่าตนเองมีบุญมากพอสำหรับการเดินทางของชีวิตแล้ว การ ศึกษาจนสำเร็จปริญญาเอกทางโลกเป็นสิ่งที่น่ากระทำแต่ให้ ข้อคิดไว้สักนิดว่า ทุกผู้ที่มีโอกาสพบ พญายมไม่เคยถามว่า สมัยที่เกิดเป็นมนุษย์ได้เรียนวิชาการทางโลกมาสูงแค่ไหน แต่ ถามอยู่สองเรื่องคือความดี (บุญ) และความชั่ว (บาป) ที่ตัว ทำไว้ในครั้งที่เกิดเป็นมนุษย์เท่านั้น

๑๖๓. คิดหนอ-วางหนอ

คำถาม

ทำอย่างไรจึงจะปล่อยวางได้ เนื่องจากเป็นคน
คิดมากในทุก ๆ เรื่องและอยากทำทุกอย่างให้สมบูรณ์

คำตอบ

เมื่อใดที่ความคิดอกุศลเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “คิดหนอๆ”
ไปเรื่อย ๆ จนกว่า ความคิดอกุศลนั้นหมดไป และเมื่อใดที่จิต
เกิดความคิดต่อเนื่อง (สังขาร) ให้กำหนดว่า “วางหนอๆๆๆ”
เรื่อยไปจนกว่าสังขารดับไป ปัญหาเช่นนี้ไม่เกิดกับผู้ที่มีสัจจะ
และความเพียรในการฝึกจิตให้มีสติ

๑๖๔. อยากลาพุทธภูมิ

คำถาม

เคยปรารถนาพุทธภูมิตอนนี้อยากเป็นสาวกภูมิ ปากก็
ว่าอย่างนี้แต่ใจลึก ๆ ยังแก้ไม่หายจะทำอย่างไร

คำตอบ

เหตุที่แก้ปัญหามิหายไปเพราะจิตมีกำลังสติอ่อนและ

ไม่มีสัจจะ ฉะนั้นประสงค์จะให้ความปรารถนาสัมฤทธิ์ผลต้อง
เจริญสมถภาวนาจนสติมีกำลังกล้าแข็งและพัฒนาใจให้มีสัจจะ
ด้วยการอธิษฐานว่า จะฝึกสมถภาวนาทุกคืนก่อนนอน ๓๐ นาที
นาน ๓๐ วัน ปฏิบัติได้ตรงตามทีอธิษฐานได้เมื่อใด การนำ
พาชีวิตมาเดินในแนวของสาวกภูมิจะสัมฤทธิ์ผล

๑๖๕. จิตสงบ-จิตเห็นแจ้ง

คำถาม

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานและการทำสมาธิแตก
ต่างกันอย่างไรคะ

คำตอบ

ต่างกันตรงที่ว่า การทำสมาธิหมายถึง การฝึกจิตให้มีสติ
(สมถภาวนา) เมื่อจิตมีสติแล้ว ความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิจะ
เกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้
เกิดปัญญาเห็นแจ้ง จิตจะเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ต้องมีสติ จดจ่อ
อยู่กับการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม จนเห็นว่าดำเนินไป
ตามกฎไตรลักษณ์แล้วปัญญาเห็นแจ้งในฐานทั้งสี่จึงจะเกิดขึ้นได้

๑๖๖. อาชีพขายประกัน

คำถาม

การทำอาชีพขายประกันหรือเป็นตัวแทนขายประกันชีวิต ต้องทำตัวอย่างไรหรือว่าสมควรที่จะทำอาชีพนี้หรือเปล่าคะ

คำตอบ

ในทางโลกสามารถทำอาชีพนี้ต่อไปได้หากพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีสัจจะและมีความรับผิดชอบในงานที่ทำ ในผู้ที่มาเอาประกัน ส่วนในทางธรรมแล้วผู้รู้ไม่ประกอบอาชีพนี้ เพราะเป็นอาชีพที่มีผลต่อกาย้าจิตให้ระลึกอยู่กับความคิดที่เป็นอกุศล เป็นความเสียหายต่อการไปเกิดในภพใหม่ได้ หากกรรมใกล้ตายระลึกถึงสิ่งที่เป็นอกุศล แล้วจิตหลุดออกจากร่างทันที จะมีทุกติภพเป็นที่หมายซึ่งอาชีพนี้เปิดโอกาสให้เกิดขึ้นได้ง่าย

ลักษณะพิเศษของปัญญา ก็คือ
ไม่ทำให้สรรพสิ่งเป็นสิ่งที่สิ้นหวังนั่นเอง
เฮนรี เดวิด ทาโอโร

๑๖๗. พุดชักชวนให้คนทำบุญ

คำถาม

การที่เราออกบวชถือศีล ๘ แล้วต้องช่วยทางวัดหารายได้ โดยเราต้องพุดชักชวนให้คนทำบุญสละทรัพย์บางครั้ง อาจจะพุดมากหน่อยเข้าข่ายพุดเพื่อเจ้อจะผิดศีลข้อ ๔ หรือไม่

คำตอบ

ผิดครับ

๑๖๘. อยู่ที่คำแนะนำ

คำถาม

ถ้าเรายังมีปัญหาอยู่จะสามารถช่วยแก้ไขปัญหาให้เพื่อนได้หรือไม่

คำตอบ

สามารถช่วยเขาได้ถ้าคำแนะนำถูกต้อง แล้วเขาทำตามคำแนะนำ ปัญหามีอยู่ว่า ตัวเองยังแก้ปัญหไม่ได้ แสดงว่าวิธีการที่นำมาใช้กับตัวเองไม่ถูกต้อง แล้วจะไปแนะนำคนอื่นได้ถูกต้องอย่างไร

๑๖๙. ไม่รู้จักชื่อ

คำถาม

ถ้าเราแผ่เมตตาถ้าเราไม่รู้จักชื่อเขาแต่รู้จักหน้าเราสามารถแผ่ถึงเขาได้ไหม

คำตอบ

ผู้ใดมีเมตตาอยู่ในใจ ผู้นั้นสามารถแผ่เมตตาให้กับรูปนามที่รู้จักหน้าแต่ไม่รู้จักชื่อได้ ดังตัวอย่างภิกษุผู้อยู่ป่าพระพุทธะแนะนำให้สวดมนต์บท “เมตตปริตร” เพื่อแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ที่มีกายหยาบและกายละเอียดได้ โดยไม่รู้จักชื่อของสัตว์เหล่านั้นสักตัว สักตน

๑๗๐. สัพเพ สัตตา

คำถาม

การแผ่เมตตาเราแผ่เป็นคำพูดเลยได้ไหมโดยไม่ต้องพูดสัพเพ สัตตา

คำตอบ

พูดได้ครับ

๑๗๑. มือไปรทำได้

คำถาม

การทำงานการใช้ชีวิตจะเจริญสติให้เกิดขึ้นสืบต่อตั้งมันจะอย่างไร โดยไม่แยกว่าต้องแบ่งเวลาปฏิบัติเท่าไร แต่สามารถเจริญได้ทุกที่ที่ต้องทำอะไร

คำตอบ

ต้องปฏิบัติจิตตภาวนา จนมีกำลังของสติกล้าแข็งได้เมื่อใดแล้ว จิตจะระลึกได้ในทุกอิริยาบถของการทำงาน ซึ่งมีไปรเท่าไรที่ทำได้เช่นนี้

๑๗๒. วิจิกิจฉา

คำถาม

วิจิกิจฉา ลังเลสงสัยเกิดควรปฏิบัติเช่นไรให้หมดความลังเล

คำตอบ

ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่ง เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วนำปัญญาเห็นแจ้งมาพิจารณาธรรม (ธมมวิจย) ที่เข้ากระทบจิตแล้ววิจิกิจฉาจะค่อยๆ ลดลงและหมดไปได้เป็นเบื้องสุด

๑๓๓. คิดหนอ - ฟุ้งหนอ

คำถาม

อยากจะทำจิตให้สงบแต่ด้วยหน้าที่การงานนั้นจะมีเรื่องเดือดร้อนใจตลอดเวลาจะมีวิธีใดบ้างที่จะทำให้จิตนั้นไม่คิดมากจิตสงบไม่ฟุ้งซ่านคิดมาก

คำตอบ

จิตคิดมากจิตคิดฟุ้ง เหตุเกิดเพราะจิตมีกำลังของสติอ่อน แก้ปัญหาได้ดังนี้ เมื่อใดที่จิตคิดมาก ให้กำหนดว่า “คิดหนอๆ ๆ ๆ” จนความคิดหยุดไป เมื่อใดที่จิตฟุ้งซ่าน ให้กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ” จนความฟุ้งซ่านหมดไปต้องทำให้ได้ทุกครั้งที่นี่ก็ได้ในอารมณ์ติดลบเหล่านี้โดยมีสัจจะสนับสนุนการแก้ปัญหา

ความเติบโตของปัญญาอาจหยั่งวัดได้โดยแม่นยำ
โดยภาวะสถิตน้อยถอยลงของอารมณ์ร้าย
พระศรีฯ นิมิตฺเตอ

๑๓๔. หมดกำลังใจ

คำถาม

เป็นคนที่ท้อง่ายไม่อดทนต่ออุปสรรคควรจะทำอย่างไรดี
ตอนนี้พยายามทำคือฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีสติมากเป็นกำลัง
ในใจให้เกิดขึ้นเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ดีขึ้นมา แต่บางครั้งมันก็มี
สติมากำกับไม่ทัน คิดลบมาก่อนกว่าจะคิดบวกได้ขอคำแนะนำ
ด้วยค่ะ

คำตอบ

ต้องพัฒนากายให้สมบูรณ์แข็งแรงด้วยการประพตติ ๖
อ. (อาหารดี อากาศดี ออกกำลังกายดี อุจจาระดี อารมณ์ดี เอก
เขนกดี) แล้วต่อด้วยนำตัวเองเข้าพัฒนาใจ (ปฏิบัติกรรมฐาน) จน
มีกำลังของสติปัญญาทะลุกำแพง

เมื่อกายใจมีกำลังทะลุกำแพงแล้ว ความอดทนต่อความ
ยากลำบากทรมานตรากตรำ ทนเจ็บใจ จึงจะเกิดขึ้นได้

คนผู้พยายามทำอะไรบางอย่างแล้วล้มเหลว
ดีกว่าคนผู้ไม่พยายามทำอะไรเลยแล้วล้มเหลวอย่างใหญ่หลวง
ริชาร์ด เบิร์ต

๑๘๐. ปฏิบัติธรรมแนวไหน

คำถาม

สับสนเรื่องการเข้าถึงพุทธะว่าควรจะไปทางไหน เพราะจากการศึกษาหลาย ๆ อาจารย์จะมีแนวทางที่แตกต่างกันไม่ทราบว่าจะจริงจะถูกกับแนวไหน

คำตอบ

ปฏิบัติธรรมแนวไหนไม่สำคัญ แนวใดที่ปฏิบัติแล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และทำให้จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แนวปฏิบัตินั้นถูกต้อง

ผู้ถามปัญหาจะเลือกปฏิบัติตามแนวทางไหน ขึ้นอยู่กับว่าแนวทางปฏิบัติใดทำให้จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้เร็วและชัดเจนแนวทางนั้นเหมาะกับจริตของผู้ถามปัญหา ให้เลือกปฏิบัติตามแนวทางนั้นตลอดไป

ไม่มีสิ่งใดที่ทำให้เราน่าเกลียดได้มากเท่ากับเหตุผล
เมื่อเหตุผลนั้นไม่ได้อยู่ฝ่ายเดียวกับเรา
ลอร์ด แอลิแฟนท์

๑๘๑. เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์

คำถาม

ท่านได้ทราบหรือไม่ว่าปัจจุบันมีเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ยุคใหม่ ช่วยทำให้การฝึกสมาธิเกิดขึ้นได้เร็วมาก (ไม่ทราบว่าใช้อย่างไร) เป็นการช่วยให้การปรับลมหายใจได้ละเอียดสม่ำเสมอ นุ่มนวลและเร็ว ซึ่งเป็นการให้เข้าสมาธิได้ดีแต่เป็นการเน้นในเรื่องช่วยให้การศึกษาได้ดีมาก

แต่ในวงการของเขาไม่ได้นำมาใช้ในการปฏิบัติธรรม ถ้าเครื่องมือมีจริงน่าจะเกิดประโยชน์ในการฝึกสมาธิกรรมฐาน เพื่อพัฒนาพลังจิตได้ดีด้วย ไม่ทราบว่าอาจารย์มีความเห็นอย่างไร

คำตอบ

ผู้ตอบปัญหาเห็นว่า จริตของใครเหมาะกับการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ชนิดต่าง ๆ มาช่วยพัฒนาจิตให้มีสติ เกิดจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็วและอยู่ในวิสัยที่จะแสวงหามาใช้ได้ผู้นั้นควรนำเครื่องมือฯ มาใช้ ในทางตรงข้าม วิธีการเช่นนี้ไม่เหมาะกับจริตของอีกหลายคน อีกหลายคนจึงไม่จำเป็นต้องให้เครื่องมือฯ ช่วย เหตุเพราะปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามกรรมฐาน ๔๐ ให้ผลดีกว่า

๑๘๒. การศึกษาและดูงาน

คำถาม

ตามหน่วยงานและสถานศึกษามีการไปดูงานมากโดยเฉพาะไปดูงานที่ต่างประเทศ หากเป็นเงินที่ได้จากการเก็บค่าธรรมเนียมจากนักศึกษาหลายๆ จะเป็นกรรมไม่ดีหรือไม่ กรรมประเภทใดและหากพ่อแม่ส่งลูกเรียนหนังสือลูกไม่ตั้งใจเรียน บาบใหม่ ผู้ที่ได้ทุนไปศึกษาต่อกลับมาหากไม่ตั้งใจทำงาน ทำงานบกพร่องจะมีกรรมใหม่

คำตอบ

กรรมดีหรือกรรมไม่ดีอยู่ที่เจตนา ผู้ไปดูงานมีเจตนาดี และปฏิบัติถูกต้อง นำความรู้ที่ไปเห็นมาเผยแพร่ให้นักศึกษาได้ เรียนรู้ลักษณะเช่นนี้เป็นกรรมดี (บุญ) ตรงกันข้าม ถ้ามีเจตนาไปเที่ยวโดยอ้างเอาการดูงานเป็นเรื่องบังหน้าอย่างนี้เป็นกรรมไม่ดี(บาป)

พ่อแม่ส่งลูกเรียนหนังสือ ด้วยมีเจตนาให้ลูกได้เรียนรู้ มีประสบการณ์มีปัญญา นำไปใช้เป็นเครื่องมือทำงานในวันข้างหน้า หากลูกไม่ตั้งใจเรียนให้ได้ผลตรงเจตนาของพ่อแม่ บาปแน่นอน

ส่วนผู้ไปศึกษาต่อกลับมาแล้วไม่ตั้งใจใช้ความรู้ที่เล่าเรียนมาทำงานไม่ตั้งใจทำงาน ถือว่าเป็นกรรมและเป็นกรรมที่ให้ผลเป็นบาป

๑๘๓. อุทิศบุญให้คนเป็น

คำถาม

หลังจากที่เราสวดมนต์ ทำบุญหรือทำสังฆทาน แล้วแผ่ส่วนกุศลให้กับบุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ คนเหล่านั้นจะได้รับส่วนกุศลที่แผ่ไปให้หรือไม่

คำตอบ

ได้รับบุญ ต่อเมื่อเขาต้องรับทราบและต้องอนุโมทนาบุญที่มีผู้อุทิศให้

๑๘๔. มดคันไฟ

คำถาม

ซื้อดินมาปลูกต้นไม้ต่อมามดคันไฟมาทำรังจะมีวิธีกำจัดอย่างไรแบบไม่ทำบาป

คำตอบ

คำว่ากำจัด หมายถึง ชับไล่ ปร่าบ ทำให้สิ้นไป ฉะนั้นจะใช้วิธีการใดกำจัดก็สามารถทำได้ แต่วิธีการนั้นต้องไม่ผิดศีล จึงจะไม่เป็นบาป ขอภัยผู้ตอบปัญหาไม่มีประสบการณ์ในเรื่องนี้ จึงไม่สามารถให้ความเห็นได้

๑๔๓. ทำได้และทำได้

คำถาม

วิธีการสวดมนต์ไหว้พระทุกครั้งต้องจุดธูปเทียนก่อน สวดมนต์หรือไม่และสวดมนต์ไม่จุดธูปเทียนได้หรือไม่ คนที่บ้านไหว้พระสวดมนต์ที่ห้องนอน ไม่ยอมไปไหว้พระที่ห้องพระ ผิดหรือไม่

คำตอบ

ไม่จุดธูปเทียนก็สามารถสวดมนต์ได้และสวดมนต์ไหว้พระที่ห้องนอนหรือที่อื่นที่เหมาะสมก็สามารถทำได้

๑๔๔. แม่บ้านขี้บ่น

คำถาม

เราจะครองตัวครองใจอย่างไรครับ เมื่อเราเจอปัญหาในครอบครัวเช่น แม่บ้านมักขี้บ่น ลูกไม่เชื่อฟัง

คำตอบ

ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังสติและปัญญาเห็นแจ้งใช้สติสัมปชัญญะที่พัฒนาได้มาคุมครองใจทุกขณะตื่น แล้วปัญหาอื่นจะไม่สามารถเข้ามามีอำนาจเหนือใจของเราได้

๑๔๕. ดีแล้ว จงทำต่อไป

คำถาม

กราบเท้าท่านสนองที่เคารพบูชาอย่างยิ่ง
ดิฉันเป็นข้าราชการครู ตำแหน่งอาจารย์ ๓ ระดับ ๘ (ครูชำนาญการพิเศษ) ดิฉันได้ช่วยเหลือเพื่อนครูที่ผิดหวังจากการทำผลงานเลื่อนระดับที่ตกซ้ำแล้วซ้ำอีก ถึง ๒ ครั้ง ถึง ๑๘ คน ซึ่งขวัญและกำลังใจของครูเหล่านี้แย่มากเครียดมาก บางคนป่วยด้วยโรคต่างๆ เพราะต้องต่อสู้กับการดูถูกของเพื่อนครูด้วยกันและของสังคม ดิฉันสงสารและเวทนามาก เพราะครูเหล่านี้เป็นครูมานาน บางคนเป็นครูมาถึง ๓๐ กว่าปี มีความตั้งใจเสียสละทุกอย่างให้แก่ลูกศิษย์ เช่น สอนพิเศษฟรี เลี้ยงอาหารฟรี ให้อุหนุนนักเรียน เป็นต้น แต่พวกเขาไม่มีความชำนาญในการเขียนผลงาน ดิฉันจึงอบรมและแจกเอกสารที่เป็นประโยชน์ให้เขาฟรี ช่วยเหลือทุกสิ่งทุกอย่าง โดยไม่ได้เรียกเก็บเงินแต่อย่างใด และได้เรียนกับเพื่อนครูว่ากรุณาอย่านำเงินหรือสิ่งของต่างๆ มาให้ดิฉัน เพราะดิฉันต้องการสร้างทานบารมี ดิฉันมีความปรารถนาอย่างบริสุทธิ์ใจที่จะช่วย ซึ่งเห็นดีเห็นงามมาก เพราะต้องอ่านงานหนักมาก ด้วยเหตุที่รู้ว่าพวกเขาเป็นครูที่ดี จึงได้ช่วยเพื่อนครู ดังนี้

๑. ดิฉันช่วยปรับแผนการสอนให้ทั้งเล่ม ซึ่งเขาเขียนแผนเองแต่ช่วยเพิ่มเติม ตัด ขัดเกลาให้

๒. ดิฉันช่วยครูบางคนเขียนแผนการสอนทั้งหมด เพราะเขาป่วยเป็นโรคเลือด นื่องอก แต่ให้เขานำมาใช้สอนนักเรียน

๓. ในการเลื่อนระดับนั้น มีผลงาน ๓ อย่าง คือ
แผนการสอน สอบ และนวัตกรรม

ดิฉันมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการบำเพ็ญทานบารมี
ครั้งนี้ว่าจะบาปไหม กลุ้มใจมาก พยายามปลอบใจตนเองว่าจิต
เราบริสุทธิ์ แต่ก็ยังไม่สบายใจเลย ช่วยดิฉันด้วยว่าจะทำอย่างไรดีคะ ถ้าสิ่งที่ทำมันผิด ดิฉันควรจะทำอย่างไรดีคะ ช่วยโปรด
ด้วย

ขอความกรุณาตอบเร็วหน่อยนะคะ เพราะเพื่อนครู
ต้องส่งงานเร็วๆ นี้ ขอบุชาพระคุณของท่าน ด้วยการทำความ
ดีต่อสังคมนะคะ เคารพบูชา ศรัทธา เทิดทูน

คำตอบ

ทั้งหมดที่บอกเล่าไปคุณได้ทำหน้าที่เหมือนที่ปรึกษาให้
กับเพื่อน ด้วยการปรับแก้ไขแผนงานให้เขานำไปปฏิบัติ หาก
เป็นไปด้วยเจตนาบริสุทธิ์ในการสร้างบารมีไม่ถือว่าเป็นบาป

๑๙๐. สมณะและวิปัสสนาต้องไปคู่กัน

คำถาม

เรียน ดร. สอนอง วรอุไร
ผมฝึกวิปัสสนากรรมฐาน แล้วรู้สึกว่าร่างกายหายไป
รวมถึงสัมผัสทั้ง ๕ ลมหายใจ ก็ไม่มี รู้สึกเหมือนเข้าไปอยู่ใน

ร่างกายของตนเอง แต่ก็ไม่ได้ตกใจยังมีสติ อยู่เลยพิจารณาดู
สิ่งที่เกิดขึ้น ผมคิดว่านี่เป็นการแยกจิตกับกายออกจากกัน หลัง
จากนั้นก็ออกจากสมาธิทันทีไปค้นหาในอินเทอร์เน็ตก็ไปเจอมา
จึงมีคำถามอยากจะถามดร. สอนอง วรอุไร ว่า

ผมฝึกวิปัสสนากรรมฐานแล้วได้ฌานด้วย แสดงว่า
วิปัสสนากับสมณะจำเป็นต้องไปควบ คู่กันใช่หรือไม่ครับ

คำตอบ

สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นต้องปฏิบัติ
ควบคู่กัน เพราะจะเกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนากรรมฐาน) จิต
ต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิ (สมถกรรมฐาน) ให้ได้ก่อน

๑๙๑. มีทั้งประโยชน์และโทษ

คำถาม

การมีสมาธิในฌานชั้นที่ ๔ เป็นเวลานานๆ จะมี
ประโยชน์หรือโทษอย่างไร

คำตอบ

ประโยชน์คือหนีปัญหาได้ชั่วคราว และจิตมีกำลังของ
สมาธิมาก ส่วนที่เป็นโทษคือ ทำให้เสียเวลาในการพัฒนา
ปัญญาเห็นแจ้ง

๑๙๕. แผลงสาบ

คำถาม

ดิฉันเป็นคนที่เกิดภัยและกลัวแผลงสาบ มากๆ ถ้าเจอ
ต้องการทางกำจัดให้ได้ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่กล้าทำกิจกรรมอะไรเลย
การทำเช่นนี้เป็นบาป เพราะไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตผู้อื่น ไม่ทราบว่า
จะมีวิธีการแผ่เมตตาใดๆ ที่จะอโหสิกรรมกันได้บ้างคะ?
ขอบพระคุณมากค่ะ

คำตอบ

ผู้มีเมตตาไม่ฆ่าสัตว์ไม่เบียดเบียนสัตว์ ยังฆ่า
แผลงสาบแสดงว่า ยังไม่มีเมตตาอยู่ในจิตใจ จึงไม่สามารถแผ่
เมตตาให้กับแผลงสาบได้

ความผิดพลาดก็เลิกเช่นเส้นฟาง คือ ปล่อยอยู่บนผิวน้ำ
ส่วนคนผู้แสวงหาไปมกนั้นต้องต่ำลงสู่เบื้องใต้
อุทธรณ์ ไตรเตน

๑๙๖. ร่วมกระบวนอกุศลกรรม

คำถาม

ขออนุญาตกราบเรียนถามท่านอาจารย์สนองครับ
กระผมเองทำงานอยู่ในหน่วยงานราชการ ได้เห็น
ความไม่ถูกต้องหลายอย่าง ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องการ
เบียดเบียนเงินหลวงเอาไปใช้ส่วนตัวของผู้ใหญ่ในหน่วยงาน เจ้า
หน้าที่ผู้น้อยที่เกี่ยวข้องบางคนรู้ว่าไม่ถูกต้อง แต่ก็ขัดไม่ได้จำ
ต้องมีส่วนร่วมในการกระทำนั้นจนสำเร็จทั้งที่ไม่เต็มใจ จึง
อยากทราบว่าบุคคลที่เกี่ยวข้องในการกระทำแบบนี้ทั้งผู้ใหญ่
ผู้น้อยจะได้รับผลกระทบอย่างไร และมีวิธีแก้ไขอย่างไรครับ

คำตอบ

ทั้ง ผู้ใหญ่และผู้น้อย ได้ร่วมกระบวนอกุศลกรรม
เป็นการสร้างเหตุแห่งการไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ ขณะยังมี
ชีวิตอยู่เมื่อกรรมให้ผลจะทำให้สูญเสียทรัพย์ วิธีแก้ไขคือ ให้
ทรัพย์เป็นทานแก่คนหมู่มากให้บ่อย ๆ ให้ไปเรื่อย ๆ จนตาย

คนฉลาดไตร่ตรองก่อนพูด
ส่วนคนโง่พูดแล้วจึงไตร่ตรองสิ่งที่ตนพูดออกไป
สุภาสิตรังเศส

๑๙๙. อุกุศลกรรมให้ผล

คำถาม

สอบถามปัญหาทุกขใจครับ

“ด้วยผมแต่งงานกับภริยาและมีลูกด้วยกัน ๑ คน แต่ปัจจุบันได้แยกทางกันมาประมาณ ๓ ปีแล้ว ใจจริงผมอยากนำลูกมาเลี้ยงเอง เพราะภริยาเป็นคนใจร้อนและตีแม่เหล้าประจำ แต่ภริยาไม่ยอมให้ลูกมาอยู่กับผม ผมรักลูกมากจึงได้มอบเงินไว้ในบัญชีของลูกก่อนหนึ่งเพื่อการเลี้ยงดูและเป็นทุนการศึกษา ช่วงหนึ่งผมได้พยายามกลับไปคืนดีเพราะสงสารลูกแต่ภริยาไม่ยอม ช่วงหลังผมไม่ค่อยได้เจอลูกเลย และภริยาไม่ค่อยอยากให้เจอลูก ปัจจุบันทราบจากแม่ยายว่า ภริยาทะเลาะและทำร้ายแม่เขาเอง และเขาได้พาลูกหนีออกจากบ้านไปกับชายชาวต่างชาติคนหนึ่ง ติดต่อกันไม่ได้ไม่ทราบว่า เป็นตายร้ายดีอย่างไร ผมเป็นห่วงลูกมาก” อยากถามท่านอาจารย์ ดร.สนองฯ ว่า

๑. การที่กระผมไม่ได้ดูแลลูกและภริยา เนื่องจากสาเหตุดังกล่าวนี้เป็นบาปหรือไม่ ? ถ้าเป็นบาปควรแก้ด้วยวิธีใด ? เพราะบางครั้งเวลาปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิทำให้มีความกังวลใจ

๒. การที่ชีวิตผมเป็นอย่างนี้ ผมทำกรรมใดไว้ครับจึงเป็นเช่นนี้ครับ ? ช่วงหลังได้เข้าหาธรรมะ ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังจะแก้กรรมได้ไหมครับ

คำตอบ

(๑) เป็นบาปที่ไม่ได้ปฏิบัติจริยธรรมของความเป็นพ่อที่ดีต่อลูก วิธีแก้ไขตามที่บอกไปนั้นถูกต้องแล้วเพียงแต่ว่าปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น จนจิตมีบุญสั่งสมมากกว่าบาป และความกังวลเรื่องลูกจะจางหายไป

(๒) ผลที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากเหตุที่เคยพรากลูกสัตว์ไปจากอกพ่อแม่ และการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังหากจิตเข้าถึงธรรมได้แล้ว สามารถหนีกรรมได้ และวิธีนี้แก้ไขกรรมให้หมดไปไม่ได้

๒๐๐. ฟังซีดีธรรมะขณะขับรถ

คำถาม

“ผมทำวัตรเช้าเย็น และส่วนการนั่งสมาธิ ทำโดยการกำหนดจิตให้ฟังเสียง cd ธรรมะ ของพระเถระต่างๆ เทศน์ หรือนำนั่งสมาธิ และบางครั้งก็นำข้อธรรมนั้นมาพิจารณากับเหตุการณ์ในชีวิตจริง” ทำแล้วรู้สึกว่าจิตตั้งมั่นกับเสียงเทศน์ดังกล่าวดี

๑. ไม่ทราบว่า การนั่งสมาธิแบบนี้ถูกหรือไม่ ? หรือต้องกำหนดพุทโธ-ลมหายใจเข้าออก อย่างสงบ จึงจะดีกว่าครับ

๒. การฟังcd ธรรมะอย่างตั้งใจ ขณะขับรถยนต์ไปด้วย

๒๐๔. อยู่ที่ทัศนคติ

คำถาม

ทำอย่างไรให้เราสร้างฉันทะมากๆ กับสิ่งที่น่าเบื่อ ที่ทำแล้วเหนื่อย หนัก ยาก ครับ ขอขอบคุณท่านอ.ดร. สอนอง วรอุไร

คำตอบ

หากได้ตั้งทัศนคติของชีวิตให้ถูกต้องเช่นเกิดมาหนนี้จะเรียนรู้เพื่อจิตจะได้สั่งสมประสบการณ์ให้มากที่สุด เมื่อมีเป้าหมายแน่ชัดแล้ว เรื่องการทำงานภายนอก (งานที่ทำให้กับสังคม) กับงานภายใน (งานพัฒนาจิตตนเอง) จะไม่เป็นสิ่งน่าเบื่อ เพราะมีจุดหมายที่แน่ชัด

๒๐๕. ห้างสรรพสินค้าช่วยได้

คำถาม

กราบเรียน อ.สอนอง ที่เคารพ ดิฉันมีปัญหาอยากกรบกวนถามอาจารย์ ดั่งนี้ค่ะ ดิฉันเป็นครอบครัวคนจีน ตระกูลจีนสารทจีน หรือ เทศกาล แข็งเม้ง ต้องซื้อเปิดไก่ มาเพื่อเซ่นไหว้เทพเจ้า, เจ้าที่, บรรพบุรุษ ทุกครั้ง อยากจะเลิกพิธีกรรมเหล่านี้ เพราะทำให้เกิดการฆ่าสัตว์เป็นจำนวนมาก ต้องปฏิบัติอย่างไร

คำตอบ

ลงมือฆ่าสัตว์เองเป็นบาปเพราะผิดศีลข้อ ๑ แต่สมัยนี้ไม่ต้องฆ่าเอง ใกล้เทศกาลสำคัญ ตามห้างสรรพสินค้าใหญ่ ๆ จะมีไก่ต้ม เป็ดต้ม หมูต้มวางจำหน่าย คุณสามารถไปซื้อหามา เช่น ไหว้ได้ ไม่ฆ่าเอง ไม่สั่งให้เขาฆ่า ไม่รู้เห็นว่าเขาฆ่าเพื่อเรา อย่างนี้ไม่ผิดศีลข้อ ๑

๒๐๖. ความเห็นของแม่

คำถาม

การเผากระดาษเงินกระดาษทอง คิดว่าไม่มีประโยชน์ และไม่มีสาระ อยากจะชี้แจงเหตุผลให้คุณแม่ ทราบ ขอความกรุณาอาจารย์ ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

คำตอบ

เรื่องการเผากระดาษเงินกระดาษทอง เป็นประเพณีที่ถือสืบต่อกันมา หาก你不ทำตามจะอยู่กับสังคมที่มีความเชื่อในประเพณีแบบนี้ได้ยาก เว้นไว้แต่เมื่อใดที่คุณมีโอกาสแยกครอบครัวออกมาเป็นส่วนตัว หากพิจารณาแล้วเห็นว่าการเผากระดาษเป็นเรื่องไร้สาระ คุณไม่ปฏิบัติก็ไม่ผิดอะไร เรื่องจะไปชี้แจงเหตุผลให้คุณแม่ทราบต้องถามว่า คุณแม่ยังเหนียวแน่นอยู่ในประเพณีของบรรพบุรุษหรือไม่ หากคุณแม่เป็นคนมีเหตุผลแล้วเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เรื่องจะไปให้คำแนะนำคงไม่ใช่เรื่องยาก

๒๐๙. กรรมปัจจุบันที่ควรทำ

คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

พยายามปฏิบัติภาวนาบ้างตามโอกาส แต่จิตไม่เคยตั้งมั่นได้ ฟุ้งซ่านเสมอ ๆ ทำทุกวิถีทางเพื่อหาสิ่งที่ตรงจริตกับตัวเอง แต่ก็ไม่เป็นผล ไม่รู้ว่าทำกรรมอะไรมาในสวนลิกของจิตมีแต่เรื่องอกุศล เรื่องต่ำๆ ที่ไม่สามารถบอกเล่าให้ใครฟังหรือเข้าใจได้ รู้สึกเป็นทุกข์เหลือเกินค่ะ ทั้งๆ ที่ใจก็ไม่เคยน้อมหรือชอบในสิ่งนั้น มันเหมือนติดอยู่ในใจมาตั้งแต่อดีตชาติ และยอมรับว่าชาตินี้ก็ทำบาปหนักหนาและคิดว่าตนเองคงตกนรกเป็นแน่แท้ ทุกวันนี้ก็พยายามเหลือเกินที่จะแก้ไขสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติภาวนาบ้าง บางครั้งคิดว่าคงมีกรรมและทำบาปมามากก็เลยไม่สามารถเข้าถึงพระพุทธรูปศาสนา ไม่สามารถปฏิบัติภาวนาได้ ขอความกรุณาท่านอาจารย์ ดร.สนอง ช่วยชี้แนะหนทางสว่างให้ด้วยเถอะค่ะ ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ล่วงหน้ามา ณ ที่นี้ค่ะ

คำตอบ

กรรมที่ทำแล้วในอดีต ไม่มีใครแก้ไขได้ และไม่มีใครช่วยใครได้แท้จริง นอกจากตัวเองต้องช่วยตัวเองด้วยการทำปัจจุบันให้ตีสีวิตดีขึ้นแน่นอน กรรมปัจจุบันที่ควรทำมีอยู่ ๓ เรื่อง

คือรักษาศีล ๕ ให้มีอยู่ในใจให้ได้ทุกขณะตื่น พิจารณาอสุภกรรมฐานจนเกิดเป็นศุภนิมิตติดอยู่ในใจและสุดท้ายต้องมีสังขะและรักษาไว้จนตาย หากทำได้ทั้ง ๓ เรื่องนี้แล้ว ความทุกข์ที่มีอยู่ในใจ จะหมดไปแน่นอน เมื่อตายแล้วไม่ไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิอีกด้วย

๒๑๐. ระลึกอยู่แต่ปัจจุบัน

คำถาม

เรียนถามอาจารย์สนองครับ ขอถามเลขนะครับ

อยากทราบว่าเวลาที่เราจะอุทิศส่วนบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรของเราเนี่ย ตอนอุทิศจะนึกถึงกองบุญกุศลที่เคยอุทิศไปให้คนอื่นแล้วได้หรือเปล่าครับ คือจะนึกถึงบุญที่เราทำแล้วและอุทิศให้คนอื่นแล้ว และจะนึกถึงบุญกองเดิมที่ได้เคยอุทิศให้ไปแล้วแต่จะให้คนใหม่ได้หรือเปล่าครับ

คำตอบ

บุญกุศลที่เคยอุทิศให้แล้วไม่ควรไปนึกถึงเพราะเปล่าประโยชน์ แต่ควรระลึกว่าด้วยบุญกุศลที่ทำไว้แต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ข้าพเจ้าอุทิศให้กับ.....

๒๑๑. คิดอย่างไรดี

คำถาม

ได้อ่านตามรอยพ่อแล้วสงสัยตอนหนึ่งครับว่า ลูกต้องพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม อย่าคิดว่าเป็นการต่อสู้สิ ลูกนั้นเป็นกิเลสนะ คืออยากทราบว่าจะไม่คิดว่าเป็นการต่อสู้แล้วควรคิดอย่างไรดีครับ ขอขอบคุณครับ

คำตอบ

การคิดว่าเป็นการต่อสู้ มีผลสองอย่างคือแพ้กับชนะหวังเอาชนะเป็นกิเลส แต่ควรพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมให้เห็นถึงความเป็นจริงแท้ว่า สติปัญญา ๔ ในที่สุดไม่มีตัวตน (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์

๒๑๒. แก้ปัญหาหนี้ทรัพย์สิน

คำถาม

กราบเรียน อ.ดร. สอนอง ที่เคารพ

หนูได้ศึกษาธรรมะมาระยะหนึ่ง รู้สึกเสื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมบ้างที่บ้าน วันเสาร์อาทิตย์ก็อยู่บ้านเปิดเทปธรรมะฟังเทศน์ซึ่งก็ทำให้หนูรู้สึกสบายใจในขณะนั้น แต่สิ่งที่หนูเป็นทุกข์มาตลอดคือเรื่องหนี้สิน

ค่ะ ทั้งหมดมันเกิดขึ้นจากตัวหนูเองและเหมือนกันชีวิตวนอยู่กับหนี้ไม่รู้จักหมดสิ้น มันคงเป็นกรรมของหนูคือเป็นทั้งกรรมเก่าและกรรมใหม่ที่หนูได้สร้างขึ้นมาเอง หนูรู้สึกทุกอย่างในชีวิตดีหมดจะมีก็แต่เรื่องนี้ค่ะที่เป็นทุกข์ หนูไม่อยากเบียดเบียนใครอีกแล้ว เพราะที่ผ่านมาก็มีคนช่วยเหลือหนูมาเยอะมากจนหนูรู้สึกละอายใจและไม่อยากให้ใครมาดูถูกถึงพ่อถึงแม่ ตอนนั้นหนูใช้ชีวิตอย่างพอเพียงมากๆ ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือยเงินเดือนได้มาหนูก็ใช้หนี้เกือบหมดเพราะอยากจะทำให้หมดหนี้เร็วๆ

หนูอยากกราบเรียนถาม อาจารย์ว่า นอกเหนือจากนี้หนูควรต้องทำบุญด้วยวิธีใดเพื่อทำให้กรรมนี้เบาบางไปได้บ้างคะ เพราะหนูรู้สึกเกรงใจเจ้าหนี้ หนูอยากคืนเงินให้เจ้าของเขาเร็ว นะคะ กราบขอบพระคุณมากคะ

คำตอบ

แก้ปัญหาที่บอกเล่าไปได้ดังนี้

๑. หยุดสร้างหนี้ใหม่
๒. ชดใช้หนี้กรรมเก่าไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหมด
๓. บริโภคใช้สอยเท่าที่จำเป็นและมีสาระ
๔. พัฒนาศักยภาพตัวเองให้สูง (ไอคิวสูง คุณธรรมสูง ความฉลาดทางอารมณ์สูง เพื่อให้มีงานดีทำและไม่ตกงาน)
๕. ทำตัวเองให้เป็นผู้มีบุญ ส่งเสริมชีวิต ด้วยการประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ดูหน้า ๓๖) ในเรื่องที่ทำได้

๒๑๓. ห้ามบัณฑิตทะเลาะกับบวชเป็นภิกษุ

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ดร.สนองครับ

ผู้ชายที่เป็นกะเทยหรือเกย์ไม่ว่าใจจะเป็นชายหรือหญิง บวชได้มั๊ยครับ? ถ้าตั้งใจบวชเพื่อปฏิบัติจริงๆ ถ้าไม่ได้ หากฝ่าฝืนแล้ว จะส่งผลกระทบอย่างไร?

คำตอบ

พระพุทธะห้ามบัณฑิตทะเลาะ (กะเทย) บวชเป็นภิกษุ หากฝ่าฝืนมีโทษทั้งผู้บวชให้และผู้ถูกบวช คือปฏิบัติธรรมไม่ได้ มรรคผล ตายแล้วต้องไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ

๒๑๔. อยากหมดหนี้ในชาตินี้

คำถาม

หากไม่อยากเกิดเป็นกะเทยอีกแล้ว จะต้องทำเหตุให้ตรงอย่างไร? มีหนทางใดที่สามารถหายในชาติปัจจุบันหรือไม่?

คำตอบ

ในอดีตอันยาวไกล สมัยที่พระโพธิสัตว์ยังมีบารมีอ่อน เคยเกิดเป็นช่างทำทอง ละเมียดศีลข้อ ๓ เคยตกนรกและเกิดเป็นกะเทยมาแล้วแต่กาลก่อนยังต้องชดใช้หนี้กรรมจนหมดสิ้น

หากไม่อยากเกิดเป็นกะเทยอีกต้องใช้หนี้กรรมให้หมด ทำบุญ อยู่เสมอ รักษาศีล ๕ ขอให้บริสุทธิ์ ตายแล้วมีโอกาสเกิดเป็น เทวดา หรือมนุษย์ที่มีเพศถูกต้องไม่เบี่ยงเบน

ถามว่า มีหนทางใดที่สามารถหายในชาติปัจจุบัน

ตอบว่า ๑ สร้างมหาทาน ด้วยการถวายอาหารแก่หมู่ สงฆ์สุปฏิปันโนนาน ๗ วัน

๒ อธิษฐานให้หมดหนี้กรรมของการเป็นกะเทยในชาตินี้
๓ ประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐* (หน้า ๑๓๑) ตลอดชีวิต แล้วอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อย ๆ

๔ มีสัจจะ รักษาปฏิปทาทั้ง ๓ ข้อที่กล่าวข้างต้น

๒๑๕. ชาติหน้าไม่แน่

คำถาม

เคยได้อ่านคำตอบของอาจารย์ในคำถามเก่าๆ พบว่า คนเป็นกะเทยไม่สามารถบรรลุธรรมในชาตินี้ได้ แล้วคนกลุ่มนี้ จะปฏิบัติอย่างไรต่อครับ เพราะได้รู้คำตอบว่าชาตินี้ไปไม่ถึง ก็เหมือนหมดกำลังใจ อยากขอความกรุณาท่านอาจารย์ ช่วยชี้ แสงสว่างด้วยครับ

คำตอบ

ดำรงตนอยู่ในเพศฆราวาสประพฤติบุญกิริยาวัตร ๑๐ อยู่เสมอ เพื่อให้บุญเป็นฐานรองรับใจ บุญจะนำไปบรรลุธรรม ได้ในอนาคตไม่ไกลนัก

๒๑๖. บรรลุได้เมื่อไหร่หมด

คำถาม

ผมเคยอ่านคำบรรยายของอาจารย์หลายเล่ม จำได้ว่า มีพระสาวกในสมัยพระพุทธกาลซึ่งก่อนจะมาเกิดในสมัยพุทธกาลก็เกิดเป็นกะเทยมาก่อน ไม่ทราบหมายถึงสาวกท่านใดครับ ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่รักและเคารพยิ่ง มาณโอกาสนี้

คำตอบ

สาวกของพระพุทธะที่เคยเป็นกะเทยมาก่อน อาทิ พระอานนท์ ภิกษุณีอัสสิทาสิ ฯลฯ ซึ่งทั้งสองท่านได้บรรลุอรหัตผลไปแล้ว

๒๑๗. บาปเมื่อใจระลึกในสิ่งผิด

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์
แม่ของดิฉันได้ตั้งสถานธรรมที่บ้าน สถานธรรมในครัวเรือนค่ะ แต่แม่ของดิฉันได้ไปทำงานที่ฮ่องกง เพื่อหาเงินเลี้ยงครอบครัว แล้วให้ดิฉันดูแลแทน ตอนอยู่ที่บ้านบางครั้งก็ทำตลอด บางครั้งก็ไม่ทำเลย และยังตอนนี้ได้ออกจากบ้านเพื่อมาเรียนยังไม่ได้ทำเลยให้หลานดูแลแทนหลานก็ทำบ้างไม่

ทำบ้างตอนนี้หลานก็ได้ย้ายไปที่อื่นแล้ว จะทำก็ตอนที่กลับบ้านนานๆ ครั้ง รู้สึกมีบาปติดตัวมาตลอด กลัวตกนรก เป็นคนที่กลัวบาปมากไม่อยากตกนรก แต่บางครั้งก็จะมีความคิดที่เป็นอกุศล ต่ำมากไม่สามารถบอกได้ ไม่อยากจะทำแต่คิดขึ้นมาเอง แต่เวลาที่คิดก็จะตัดมันทิ้งตลอด ไม่รู้เป็นกรรมแต่ชาติปางไหน แต่โชคดีตรงที่ได้เจอคนที่มีศีลธรรม แล้วได้เข้าไปอยู่ในสิ่งที่ดีๆ แต่ก็ยังเป็นทุกข์อยากจะทำเรียนถามอาจารย์ว่า การที่ละเลยต่อสถานธรรมเป็นบาปมากไหมคะ ต้องทำยังไงถึงจะลบล้างได้ แต่ก็สำนึกตลอดว่าเราทำผิด และกลัวมาก

คำตอบ

การตั้งสถานธรรมขึ้นในครอบครัว ด้วยมีเจตนาให้คนในครอบครัวใช้เป็นปฏิบัติธรรมจะด้วยเหตุใดก็ตามคนที่มีตัวอยู่ในครอบครัวยังใช้สถานธรรมเป็นที่ปฏิบัติธรรมอยู่ แม้จะใช้ไม่สม่ำเสมอ ไม่ถือว่าเป็นบาปแต่การมีจิตสำนึกว่าผิดและเกิดความกลัวขึ้นกับจิตใจนี้ก็เป็นบาป

กุศลกรรมบถ ๑๐* ประการ ความประพฤติเรียบร้อยคือความประพฤติ ธรรมทางกายมี ๓ อย่าง ทางวาจามี ๔ อย่าง ทางใจมี ๓ อย่าง

๑.เว้นจากการฆ่าสัตว์ ๒.เว้นจากการลักทรัพย์ ๓.เว้นจากการประพฤติผิดในกาม ๔.เว้นจากการพูดเท็จ ๕.เว้นจากการพูดส่อเสียด ๖.เว้นจากการพูดคำหยาบ ๗.เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๘.ไม่โลภอยากได้ของเขา ๙.ไม่พยาบาทปองร้ายเขา ๑๐.ไม่เห็นผิดจากคลองธรรม คือไม่คิดแย้งกับหลักธรรม

๒๑๘. ความคิดเป็นอกุศล

คำถาม

การที่เรามีความคิดเป็นอกุศล แต่ไม่เคยมีในความคิดเลย ทำยังไงถึงจะไม่ให้มันเกิดคะ ถ้าใช้วาจาที่ไม่เหมาะสม ต้องขอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอบคุณมากคะ

คำตอบ

ต้องเจริญพละธรรม ๕ (ศรัทธา วิริยา สติ สมาธิ ปัญญา) ให้มีกำลังกล้าแข็ง และเมื่อใดความคิดที่เป็นอกุศล ผุดขึ้นในจิต ให้ใช้สติและปัญญาที่มีกำลังกล้าแข็ง ตามดูความคิดที่เป็นอกุศลนั้น เวียนเข้าสู่อนัตตาคือความคิดอกุศลไม่มีตัวตนแท้จริง ตามกฎไตรลักษณ์ได้แล้วความคิดเป็นอกุศลจะหมดไปจากใจ

ท่านเองก็มีความเห็นที่โงเขลาอยู่มากหลาย
ทว่าก็มีปัญญาพื้นฐานที่แน่นจนประการหนึ่ง
ซึ่งทุกคนต้องมี หรือจำต้องมี

เอจ โสรั

๒๑๙. ทำเหตุให้ตรงแล้วเจอเอง

คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์สนองที่เคารพ
การได้เจอกับครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบเป็นเรื่องของบุญ กุศลที่ทำมาด้วยหรือไม่คะ ถ้าหากใน ปัจจุบันเราอยากจะมีครูบาอาจารย์ที่แนะนำ สิ่งที่ถูกต้องแก่เราจริง ๆ ควรจะทำอย่างไรดี

คำตอบ

เป็นเรื่องของบุญกุศลส่งผล อยากจะพบครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีถูกตรงตามธรรมวินัย ปฏิบัติชอบตามมรรคมืองค์แปด ต้องสร้างมหาทานเช่น เลี้ยงพระ ๗ วัน แล้วอธิษฐานให้ได้พบและมีผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นครูบาอาจารย์ แล้วต้องรักษาศีล ๕ ให้มีอยู่ในใจให้ได้ทุกขณะตื่น แล้วต้องสร้างเหตุให้ถูกตรงคือ ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม และเจริญสติภาวนาอยู่เสมอ ๆ

เพื่อนชี้ให้เราเห็นว่าเราทำอะไรได้บ้าง;
ศัตรูเตือนให้เรารู้ว่าเราต้องทำอะไร
โยธินัน์ อุบลฯ กัง ฟอน เกอเทอ

๒๒๐. หลักตรวจสอบการปฏิบัติธรรม

คำถาม

ในการปฏิบัติเราจะสามารถปฏิบัติเองได้หรือไม่คะ แล้วจะทราบได้ อย่างไรว่าที่เราปฏิบัตินี้เป็นทางที่ถูกต้องแล้ว

คำตอบ

ปฏิบัติด้วยตนเองได้หากมีบุญบารมีสั่งสมมามากพอสามารถใช้หลักธรรม ๘ ข้อ ที่พระพุทธโคตมมอบให้ภิกษุณีมหาบชาบดี (โคตมี) นำไปใช้เป็นหลักตรวจสอบการปฏิบัติธรรมว่าดำเนินไปในแนวทางที่ถูกต้องหรือไม่ (อ่านคำตอบข้อ ๑๐๗ ตอบคำถามจากงานแสดงธรรมที่เทคโนโลยี กรุงเทพมหานคร เมื่อ ๑๕ ก.ค. ๕๐ หรือหนังสือสนทนาภาษาธรรม เล่ม ๘ ข้อ ๑๐๖)

๒๒๑. เทพมีจริงหรือ

คำถาม

สงสัยมานานว่าองค์เทพต่างๆ หรือพระเจ้าที่คนเรานับถือในปัจจุบัน มีจริงหรือไม่ เพราะในพุทธศาสนาไม่มีเทพสามารถให้คุณให้โทษได้จริงหรือคะ

ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วยคะ

คำตอบ

ศาสนาพุทธยอมรับว่า เทพต่างๆ มีอยู่จริง ๆ ในพระราชาที่ ๗ หลังแสดงยมกปาฏิหาริย์ที่เมืองสาวัตถีแล้วพระพุทธเจ้าได้เสด็จไปจำพรรษาอยู่ ณ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เพื่อแสดงอภิธรรมโปรดพุทธมารดา (สิริมหาเมธาเทพบุตรจากสวรรค์ชั้นดุสิต) จนบรรลุโสดาปัตติผล พระเจ้าพิมพิสารตายแล้วไปเกิดเป็นเทพโสดาบัน (ชนวสภยักษ์) อยู่ในสวรรค์ชั้นจาตุมหาราชิกา โสภณีสิริมา เลิกประกอบมิถุนาชีพ แล้วหันมาปฏิบัติธรรม ตายแล้วไปเกิดเป็นเทพนารีโสดาบันอยู่ในสวรรค์ชั้นปรนิมมิตตสวรรค์ ถึงปารักขิตวันที่น่ารวงผึ้งมาถวายพระพุทธเจ้า ตายแล้วไปเกิดเป็นเทพมีนางฟ้าเป็นบริวาร ๑,๐๐๐ องค์ ม้ากัณฐกะที่เป็นพาหนะนำเจ้าชายสิทธัตถะออกบวชตายแล้วไปเกิดเป็น กัณฐกะเทพบุตรอยู่ในดาวดึงส์ ฯลฯ แต่พระพุทธเจ้ามิได้สอนพุทธศาสนิกให้เอาเทพมาเป็นที่พึ่งที่เคารพกราบไหว้บูชา เหตุเพราะมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรมสูงกว่าเทพได้ มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองจนบรรลุความเป็นอริยบุคคล และเข้าถึงนิพพานได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้แนะนำพุทธศาสนิกให้เคารพนับถือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ (ไตรสรณคมน์) และเอาพระธรรมมาเป็นที่พึ่งสูงสุด

ส่วนที่ถามว่า เทพสามารถให้คุณให้โทษได้จริงหรือ ตอบว่าให้คุณได้ ถ้ามนุษย์ให้ความเคารพนับถือเทพ ว่าเป็นสัตว์ที่เกิดอยู่ในภพที่สูงกว่ามนุษย์ เป็นเพื่อนร่วมตาย เกิด อยู่ในวิภวสังสาร มนุษย์จึงควรมีความอ่อนน้อม เคารพเทพผู้มียุทธธรรม และในทางตรงกันข้าม เทพให้โทษได้ถ้ามนุษย์แสดงตนเป็นศัตรูและมีกิริยาบลบลู่ปรามาสด้วยประพฤติกุศลกรรมต่อเทพ

๒๒๒. สวดมนต์ภาษาญี่ปุ่น

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร.สนองที่เคารพค่ะ

ขอเรียนถามเรื่องการปฏิบัติค่ะ

๑. ดิฉัน สวดมนต์ภาษาญี่ปุ่น เนื่องจากสามีสวด ดิฉัน สวด เข้า เย็น (ประมาณ ๕ นาที ถึง ๑ ชม.แล้วแต่เวลา) ดิฉัน สวดเสร็จ ได้แผ่เมตตาให้ เจ้ากรรม นายเวร ศัตรูหมู่มิตร ผู้มี พระคุณ และ สรรพสัตว์ทั้งหลาย

๒. สวดชินบัญชร ๑ จบ เข้า เย็น สวดเสร็จ ได้แผ่ เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย

๓. เดินจงกรม ประมาณ ๔๕ - ๖๐ นาที เข้า เย็น

๔. นั่งสมาธิ เข้า เย็น ครั้งละ ๑ ชม. ดูเวทนาดตามร่างกาย ที่ละส่วน หาก จิตฟุ้งมาก ก็จะดูลมหายใจ จนกว่า จิตจะหายฟุ้ง สิ้นแล้ว ได้แผ่เมตตาให้ เจ้ากรรม นายเวร ศัตรูหมู่มิตร ผู้มี พระคุณ และ สรรพสัตว์ทั้งหลาย

๕. เวลาที่เหลือจะเป็นการทำความสะดวกสบายบ้านค่ะ ก็ทำ ด้วยสติ แต่ก็ยังเพลล่อยู่

คำถาม การสวดมนต์ ญี่ปุ่นและ แผ่เมตตา ทำได้ใหม่ ค่ะ บุญจะถึงไหมคะ และการสวดมนต์ หลากๆอย่างทำได้ใหม่ ค่ะ ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

คำตอบ

สวดมนต์เป็นภาษาญี่ปุ่น และแผ่เมตตาสามารถทำได้

แต่บุญที่แผ่ให้สรรพสัตว์จะถึงเฉพาะสัตว์ที่อยู่ในภาวะมารับ อนุโมทนาบุญได้ ผู้ใดมีเมตตาก็สามารถแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ได้และสรรพสัตว์อยู่ในภาวะที่มานุโมทนาบุญได้ เขาก็ได้รับ เมตตาที่มีผู้แผ่ให้ได้

ส่วนเรื่องการสวดมนต์หลาย ๆ อย่างสามารถทำได้ แต่ ก่อนสวดมนต์ต้องมีศรัทธา ขณะสวดมนต์ต้องตั้งใจสวด สวด มนต์เสร็จแล้วมีความอิมใจ การสวดนั้นจึงจะได้บุญมาก

๒๒๓. ทำได้ทุกโอกาส

คำถาม

เดินจงกรมเสร็จ หากไม่ได้นั่งสมาธิต่อเลย ควรแผ่ เมตตาไหมคะ หรือ รอ นั่งสมาธิก่อนแล้วค่อยแผ่เมตตาทีเดียว ตอนหลัง

คำตอบ

เมตตาคือความรักความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับ ประโยชน์และมีความสุข ผู้มีเมตตาเป็นผู้ไม่มีโทษะ ไม่ หงุดหงิดไม่เบียดเบียน ผู้ใดมีสภาวะของจิตใจเป็นเช่นนี้ผู้นั้น เป็นผู้มีเมตตาเมื่อมีเมตตาแล้วสามารถแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ได้ในทุกโอกาสรวมถึงเดินจงกรมเสร็จก็แผ่เมตตาได้ เดิน จงกรมแล้วต่อด้วยการนั่งสมาธิเสร็จแล้วก็แผ่เมตตาได้

๒๒๔. ไม่ถูกจองเวรไม่บาป

คำถาม

การทานอาหารที่มี เนื้อสัตว์ปน แต่เราไม่ได้ทานเนื้อ ทานแต่ผัก ถือว่า เบียดเบียนสัตว์นั้นไหมคะ (การทานมังสวิรัตติ ไม่ได้ฝืนใจคะ คือ ตั้งแต่ ๔ ปีก่อนได้มีโอกาสเข้ากรรมฐาน ๘ วัน ๗ คืน จากนั้นใจไม่รับเนื้อสัตว์เอง ไม่ทราบเหมือนกันว่า เป็นเพราะอะไร เนื่องจากในหลักสูตรที่เข้าก็ได้พูดเรื่องนี้เลย ปัจจุบันจะหมิ่นเนื้อสัตว์ทุกชนิด) กราบขอบพระคุณด้วยใจคะ

คำตอบ

กรรมอยู่ที่เจตนา ไม่มีเจตนาฆ่าสัตว์ ไม่มีเจตนาสั่งให้ ผู้อื่นฆ่าสัตว์ ไม่เห็นเขาฆ่าสัตว์ ไม่สงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อเรา ฯลฯ ยังไม่ถือว่าเบียดเบียนสัตว์ แต่หากกักขังสัตว์ ล่ามิใช่สัตว์ ทูตตี สัตว์ ฯลฯ อย่างนี้ถือว่าเบียดเบียนสัตว์

ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ ยังไม่ ถือว่าเป็นบาป (ยกเว้นสัตว์ตัวที่ผูกพยาบาทก่อนถูกฆ่า) การ บริโภคอาหารที่มีเนื้อสัตว์ปน และตนเองเลือกบริโภคแต่ผักไม่ ถือว่าเป็นบาป

ส่วนเรื่องการหมิ่นเนื้อสัตว์ทุกชนิด เป็นเรื่องของ ระบบประสาทที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ เหตุเกิดจากจิตมีความตั้ง มั่นเป็นสมาธิ แล้วส่งผลถึงระบบประสาทรับกลิ่นทำงานได้เร็ว ขึ้นและมีความละเอียดประณีตในการจำแนกกลิ่นได้มากยิ่งขึ้น แล้วส่งผลกระทบต่อจิตใจ ใจจึงรับสิ่งกระทบมาปรุงแต่งอารมณ์ เป็นกลิ่นหมิ่นเนื้อสัตว์ได้ละเอียดยิ่งขึ้น

๒๒๕. ชี้ทางสว่างให้

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดิฉันเพิ่งมีโอกาสได้อ่านหนังสือธรรม ของท่าน และมีปัญหาที่ไม่แน่ใจว่าถ้าทำไปแล้วจะถูกต้องหรือไม่ ดิฉันอยากลาออกจากงาน เพราะใจไม่สงบเหมือนตัว เองได้เข้าไปในบ่วงกรรม เนื่องจากบริษัทที่ ทำงานมักจะหา เรื่องหักเงินจากบริษัทที่รับจ้างอีกทอด โดยที่ดิฉันรู้แต่ก็พูดไม่ ได้ ไม่ทราบว่าดิฉัน ควรจะทำอย่างไรดี

กรุณาชี้ทางสว่างให้ด้วยคะ

คำตอบ

บริษัทที่ทำหน้าที่หางานให้ผู้อื่นทำเรียกว่าเป็นนายจ้าง บริษัทที่รับจ้างทำงานแทน เรียกได้ว่าเป็นลูกจ้าง เรื่องนี้จึง เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง-ลูกจ้าง

ปัญหามีอยู่ว่าการหักเงินของนายจ้างแต่ละครั้ง มี เหตุผลชอบธรรมลูกจ้างเข้าใจและยอมรับความจริง ไม่ถือว่าเป็น การเบียดเบียนแรงงานของลูกจ้าง ไม่เป็นบาป ในทางตรง กันข้าม การหักเงินลูกจ้างแต่ละครั้งไม่ตั้งอยู่บนเหตุผลของ ความชอบธรรม ลูกจ้างถูกนายจ้างเอาเปรียบค่าจ้างแรงงาน อย่างนี้ถือว่าเป็นการเบียดเบียนแรงงานของลูกจ้างเป็นบาป

ผู้ถามปัญหาอยู่ในฐานะทำงานให้กับบริษัทนายจ้าง ต้อง

วิเคราะห์ด้วยตัวเองว่า ถ้าปฏิสัมพันธ์ให้ผลเป็นอย่างไรในกรณีแรก ก็สามารถร่วมวงจรกุศลกรรมต่อไปได้ แต่หากให้ผลเป็นอย่างไร ในกรณีที่สอง ผู้ถามปัญหาต้องตัดสินใจด้วยตัวเองว่า จะร่วม วงจรอกุศลกรรมกับบริษัทที่ทำงานอยู่หรือไม่เพราะเมื่อ ไดอกุศลกรรมให้ผล ผู้ร่วมเบียดเบียนแรงงานต้องได้รับอกุศล วิบากของชีวิต ด้วยการไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ จึงขอยก ตัวอย่างของผู้ที่ทำความในลักษณะนี้ ผู้ซึ่งมีประสบการณ์ตาย แล้วฟื้นเล่าให้ฟัง เขาได้ตายจากโลกมนุษย์ลงไปเห็นผลกรรม ของคนที่เคยทำความเบียดเบียนแรงงานได้ไปเกิดเป็นสัตว์ นรกถูกบังคับให้ทำงานหนักโดยไม่มีเวลาพักผ่อน มีแต่กลางวัน ซึ่งต้องทำงานหนักไม่มีกลางคืนให้ได้พักผ่อน เขาไปเห็นสัตว์ นรกถูกบังคับให้ทำงานหนักถ้าเมื่อใดหยุดทำงานจะถูกบิรवार ของยมบาลทำโทษถูกตีด้วยกระบองใหญ่จนล้มลุกคลุกคลาน ถ้าไม่ลุกขึ้นจะถูกตีจนต้องรีบลุกขึ้นมาทำงานอีก เขาไปเห็น สัตว์นรกรับโทษเช่นนี้อยู่นานถึง ๒ วัน ทั้ง ๆ ที่เวลาในโลก มนุษย์ผ่านไปได้เพียง ๕ นาที ผู้ตอบปัญหาจึงนำมาบอกเล่าให้ ผู้ถามปัญหา ได้นำเรื่องนี้ไปคิดพิจารณาด้วยตนเอง จะได้ใช้ ประกอบการตัดสินใจให้กับชีวิตของตนเองได้ไม่ผิดพลาด

มิตรภาพก็เช่นกับกรุงโรม มิได้สร้างขึ้นมาได้เพียงในวันเดียว
แฟรงค์ ลิน พี. โอลด์

๒๒๖. กายและใจละกาม

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

พระอนาคามีบุคคลจิตละกิเลสกามแล้วเพราะเห็นโทษ แล้วละได้ แต่ยังมีความรู้สึกด้านทางกายภาพอยู่หรือไม่คะ หมายถึงทางกายยังรู้ถึงความกำหนด แต่จิตมีกำลังเข้มกว่าไม่ทำให้ ความต้องการนั้นลุไปได้

คำตอบ

เมื่อใดจิตเข้าถึงธรรมที่ละกามราคะได้แล้วความรู้สึก ทางกายภาพจะไม่ปรากฏ สิ่งนี้เป็นคุณธรรมของพระอนาคามี คิดว่าตัวเองละกามราคะได้แต่ความรู้สึกทางกายภาพ (ความ กำหนด) ยังมีอยู่สภาวะเช่นนี้ยังไม่เข้าถึงธรรมของการเป็น พระอนาคามี

ท่านมิอาจอุปการกิจได้โดยปราศจากปรัชญา
ด้วยว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนซุกซ่อนความหมาย
ที่เราต้องรู้เอาไว้ทั้งสิ้น
มักซิม กอร์กี

๒๒๗. พระอนาคามี

คำถาม

คนที่จะบรรลุพระอนาคามีจำเป็นต้องเกิดวิปัสสนาญาณจากการเห็นร่างกายเป็นของอสุภะทุกคนหรือไม่คะ เคยได้ยินครูบาอาจารย์เล่าว่าความรู้สึกทางกายมันหายไปเมื่อไรไม่รู้ ต้องลองนึกถึงที่จะให้จิตกำหนดแล้วมันไม่เกิดจึงรู้ว่าละได้ แล้ว

คำตอบ

ปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาญาณ) เห็นการเกิดแล้วดับของกาย จำเป็นต้องเกิดกับพระอนาคามีทุกคน

๒๒๘. เหมือนบ้านร้างเจ้าของ

คำถาม

คนที่ถอดกายทิพย์ไป ช่วงนั้นจิตวิญญาณอื่น สามารถเข้ามาอาศัยในร่างกายได้ หรือไม่คะ

คำตอบ

สามารถเข้าได้ แต่เมื่อเจ้าของเดิมกลับมาต้องออก

๒๒๙. เป็นมรรคหรือเปล่า

คำถาม

ได้คุยกับท่านหนึ่งแล้วว่า ท่านเกิดกามกิเลสแล้วท่านเลยมองตัวกิเลสนั้น แล้วมันก็ดับวูบหายไป อันนี้เป็นมรรคหรือเปล่าคะ

คำตอบ

เป็นมรรค

๒๓๐. บรรลุธรรมขั้นไหน

คำถาม

การเห็นเวทนาแล้วดับเวทนาด้วยมรรค ไม่มีตัวอะไรชี้บอกว่าจะต้องเกิด วิปัสสนาตัวนี้จึงบรรลุธรรมขั้นนี้ถ้าจะรู้ว่าการเกิดวิปัสสนาแต่ละครั้งเป็นการบรรลุธรรมขั้นไหน ต้องดูว่าละอะไรได้บ้างใช่ไหมคะ

ขออนุโมทนากับท่านอาจารย์ และขอบพระคุณที่ท่านอาจารย์ให้ความสว่างแก่ปัญญา ค่ะ

คำตอบ

บรรลุธรรมขั้นไหนต้องดูว่าละอะไรได้บ้างใช่ไหม ตอบว่า

คำว่าบรรลุนิพพานขึ้นไหน หากหมายถึงธรรมชั้นที่ทำให้กิเลสตัวนั้นเช่นความโกรธหมดไป ต้องตอบว่าใช่ แต่หากหมายถึงธรรมชั้นที่ทำให้เป็นอริยบุคคลต้องดูว่าละกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ให้ต้องเวียนตายเกิด (สังโยชน์) ได้กี่ตัว เช่นละสังโยชน์ได้ ๓ ตัว (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) ก็บรรลุนิพพานโสดาบัน ละสังโยชน์ได้ ๕ ตัว (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ) ก็บรรลุนิพพานอนาคามี ฯลฯ

๒๓๑. เวยยามระงับได้

คำถาม

กราบสวัสดีอาจารย์สนองค่ะ

การที่ต้องอยู่ร่วมอาศัยกับผู้ที่ทำหยาบ(คือแม่สามี)เราบ่อยๆ เป็นกรรมที่เราเคยก่อไว้หรือไม่ ถ้าหากว่าย้ายออกไป ไม่อยู่ร่วมกันอีก จะไปเจอกรรมที่หนักกว่านี้หรือไม่ (เพราะเพื่อนเจอเหตุการณ์อย่างนี้ เก็บกดจนเป็นบ้าไปเลย) แปลว่าเราต้องอดทนต่อเค้าจนกว่าจะตายจากกันหรือไม่เพื่อให้หมดเวรต่อกัน

คำตอบ

เป็นกรรมที่เคยทำมาก่อนและได้ผูกเวร(ความแค้นเคือง ความปองร้าย ความคิดร้ายตอบแก่ผู้ทำร้าย) กันไว้ หากย้ายออกไปจะไปเจอกรรมที่หนักกว่านี้หรือไม่ ขึ้นอยู่กรรมว่าเคย

ทำกรรมที่เป็นเวรผูกกันไว้หรือไม่ ถ้าไม่เคยก็ไม่เจอ แต่ถ้าเคยทำกรรมที่เป็นเวรผูกกันไว้ เมื่อเหตุปัจจัยลงตัวจะเกิดการเบียดเบียนขึ้นได้อีก และจะให้ผลรุนแรงแค่ไหนขึ้นอยู่กับแรงกรรม (เวร) ที่ได้ทำ

ถ้าคุณเชื่อคำแนะนำของพระพุทธะ คุณต้องใช้หนี้เวรให้หมด ไม่สร้างหนี้กรรมเวรขึ้นใหม่ แล้วเวรกรรมจึงจะมีโอกาสหมดไปได้

๒๓๒. ความคิดหยุดด้วยสติ

คำถาม

ทุกครั้งหลังถูกตำหนิแล้ว จะเกิดอาการคิดมาก คิดวนไปวนมาในเรื่องเหตุผลที่ถูกตำหนิ ซึ่งคนอื่นไม่ถูกตำหนิ ไม่เข้าใจว่าทำไมถูกตำหนิคนเดียว เป็นอย่างนี้ไม่ต่ำกว่า ๒ สัปดาห์ จึงจะดีขึ้น กราบขอบพระคุณอาจารย์สนองอย่างสูง

คำตอบ

ผู้ใดคิดวนไปวนมาถึงเรื่องที่ถูกตำหนิ แสดงว่าผู้นั้นมีกำลังของสติอ่อน แต่เมื่อใด พัฒนาจิตวิญญาณจนมีกำลังของสติกล้าแข็งได้แล้ว การคิดวนไปวนมาจะไม่เกิดขึ้น ส่วนเรื่องที่คนอื่นไม่ถูกตำหนิ เพราะคนอื่นไม่ได้ทำกรรมที่เป็นเวรผูกไว้กับเขาผู้นั้น

๒๓๓. ต้องตอบแทนคุณ

คำถาม

ดิฉันขอกราบเรียนถามท่านดังนี้ค่ะ
ถ้าบังเอิญไปเห็นลูกน้องของพี่ชายโกงเงินพี่ชาย ควร
จะบอกให้พี่ชายทราบไหมคะ หรือจะวางอุเบกขา โดยถือว่า
กรรมใครกรรมเค้า

คำตอบ

ศาสนาพุทธ เป็นศาสนาของผู้รู้จริง จึงไม่มีคำว่า
บังเอิญทุกอย่างที่เกิดต้องมาจากเหตุที่ทำให้เกิด ในฐานะที่เป็น
น้องและยังต้องร่วมสังคฆวงศาคุณาญาติ ต้องตอบแทนคุณ
ของพี่ชาย ด้วยการบอกเรื่องที่เกิดขึ้นให้เขารับเพื่อเขาจะได้
บริหารจัดการความสัมพันธ์ ระหว่างเจ้านายกับลูกน้องผู้ไร้
จริยธรรมของการเป็นลูกน้องที่ดี ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะถูก
ต้องตามโลกหรือถูกต้องตามธรรมก็เป็นเรื่องของพี่ชายคือ
ต้องเลือกวิธีการด้วยตัวของเขาเอง

๒๓๔. ควรทำต่อไป

คำถาม

ได้ใส่บาตรแถวบ้านในกรุงเทพฯ พระท่านแจกเงิน สิบ
บาท ยี่สิบบาทให้กับผู้ที่มาใส่บาตร โดยบอกว่าเป็นเงิน ปลูก

เสกเป็นเงินก้นถุง ดิฉันควรจะได้รับเงินนั้นหรือไม่คะ และควรจะ
ใส่บาตรกับท่านอีกไหมคะ

คำตอบ

พระสงฆ์มีเจตนาที่ดี หวังทำทานด้วยการให้เงินก้นถุง
เป็นทาน แก่ผู้ทำความดีด้วยการใส่บาตร คุณต้องรับไว้จะได้
ไม่เป็นการตัดทางของผู้ให้ และควรใส่บาตรพระสงฆ์องค์นั้น
ต่อไป บุญที่เกิดจากการนำอาหารไปใส่บาตรจะได้เพิ่มพูนยิ่ง ๆ
ขึ้น

๒๓๕. สิ่งที่ต้องทำ

คำถาม

ถ้าเจอเงินเป็นหมื่นบาทใส่ถุงหล่นอยู่ข้างทางควรจะ
นำเงินนี้ไปให้ตำรวจหรือนำเงินนี้ไปทำบุญหรือไม่ควรเก็บ บ่อย
ไว้ที่เดิมดีคะ กราบขอบพระคุณอาจารย์ที่กรุณาตอบคำถามให้คะ
ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

ควรเก็บไว้แล้วประกาศหาเจ้าของเงินที่ทำตกหล่น
ด้วยสื่อต่าง ๆ ที่เหมาะสม หรือนำไปมอบเป็นทางการไว้กับ
ตำรวจเป็นผู้เก็บรักษาไว้เพื่อประกาศหาเจ้าของต่อไป

๒๓๖. เหตุเกิดเพราะเห็นผิด

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

หนูมีปัญหาเกี่ยวกับคุณพ่อที่จะถามนะคะ คือคุณพ่อ หนูเป็นคนจีน ตอนนี้อายุ ๘๕ ปี ท่านแข็งแรงมาก และต้อง เดินออกกำลังกายทุกวัน วันละ ๒-๓ รอบ แต่เวลาที่ท่านไป เดินออกกำลังกายนั้น ท่านจะต้องไปหยิบขนม, ผลไม้หรือ อาหารรวมถึงน้ำดื่ม ที่เขาไหว้ตามศาลพระภูมิและบางแห่งที่ ไหว้เจ้าที่ ท่านก็จะหยิบขนมหรือผลไม้ที่อยากกินใส่ถุงกลับมา บ้านทุกวันคะ ไม่ใช่ที่บ้านไม่มีให้ทานนะคะ หนูจัดอาหารให้ท่าน ทาน ๓ มื้อ แล้วก็จัดผลไม้แบบลอกเปลือกเรียบร้อยแล้วให้ท่าน ท่านก็ทานทุกวัน แต่ท่านชอบกินขนมและน้ำดื่มที่ท่านหยิบมา (ซื้อ มาให้แบบเหมือนกันท่านก็ไม่กิน) และบางครั้งก็ชอบทาน อาหารที่ค้างไว้หลายวันมาก โดยอ้างว่า เพื่อนให้มา เพราะ บางวันก็มีอาหารคาวที่เกือบจะเสียอยู่แล้วกลับมาท่านก็ชอบทาน ส่วนผลไม้ที่เอามากก็ไม่ได้ทานเพราะหนูจัดไว้ให้ท่านอยู่แล้ว (คือ ทานไม่ทัน) ก็จะเน่าเสียทุกครั้ง และโดยเฉพาะวันพระ จะมี กลับมาเยอะมาก หนูอยากถามท่านเป็นข้อๆ นะคะ

การที่ท่านหยิบของไหว้หรือกินของที่เขาไหว้เจ้าที่ไว้ นั้น แต่บางครั้งก็เหมือนมีคนให้มาโดยเขาจัดใส่ถุงไว้ให้แล้ว ท่าน จะบาปหรือไม่คะ แล้วเป็นกรรมอะไรคะท่านถึงได้เป็นแบบนี้

คำตอบ

รับของที่คนมอบให้เป็นทาน ไม่ถือว่าเป็นบาปแต่การ ไปเอาของที่เจ้าของยังมีได้อนุญาตมาเป็นของตนโดยผลการ ถือว่าละเมิดศีลข้อ ๒ เป็นบาป เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะความ เห็นผิดจากธรรมยังมีอำนาจอยู่เหนือจิตใจ

๒๓๗. ทำอย่างนี้บาปไหม

คำถาม

ผลไม้หรือขนมที่เน่าเสียแล้ว หนูเก็บไปทิ้งโดยไม่บอก ท่านหนูจะบาปไหมคะ

คำตอบ

บาปเพราะไปเอาสิ่งของของผู้อื่นไปทิ้งโดยยังไม่ได้รับ อนุญาตจากเจ้าของ แต่หากเจ้าของผลไม้เน่าอาหารบูดเน่าได้ นำไปใส่ไว้ในภาชนะทิ้งของแล้วคุณสามารถนำไปทิ้งได้โดยไม่ เป็นบาป

.....
: ศิลปะแห่งการเป็นปราชญ์ก็คือ ศิลปะการรู้ว่าสิ่งใดควรมองข้าม
:

วิลเลียม เจมส์

๒๓๘. วางได้ - วางได้

คำถาม

ความประพฤติของท่านแบบนี้ ในส่วนหนูที่เป็นลูก หนูต้องทำอะไรคะ (เพราะบางครั้งหนูก็โกรธท่านที่นำของไหว้กลับมา แล้วก้อขอรับประทานอาหารที่เสียๆ นะคะ) ทุกวันนี้ หนูก็สวดมนต์ไหว้พระ เข้า-เย็น แล้วนั่งสมาธิทั้งตอนตื่นนอน และก่อนนอน ประมาณ ครึ่งชั่วโมง และแผ่เมตตาให้ บิดา-มารดา รวมถึงบรรพบุรุษ(นึกถึงบรรพบุรุษผู้ตายไป) และสรรพสัตว์ทั้งหลาย และบางครั้งก็ไปปฏิบัติธรรมที่วัดบ้าง ถือศีลอุโบสถบ้าง แบบนี้ถูกต้องไหมคะ หนูปฏิบัติมาได้ ๖ เดือนแล้ว

คำตอบ

ในฐานะเป็นลูกควรให้ความเห็นที่ถูกต้องกับท่านหากท่านเชื่อแล้วทำตามที่คุณแนะนำจะเป็นบุญเกิดขึ้นกับทั้งพ่อและลูก ตั้งตัวอย่างของวิมลโกณฑัญญะ ได้แนะนำแม่อัมพปาลีที่ดำเนินอาชีพเป็นหญิงงามเมือง (โสเภณี) ว่าเป็นบาปควรเลิกอาชีพนั้นเสีย แม่เชื่อแล้วทำตามและยังได้นำตัวเองมาประพฤติปฏิบัติธรรมจนบรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหันต์ได้หากคุณได้แนะนำพ่อแล้วท่านไม่เชื่อคุณต้องปล่อยวางเพราะชีวิตเป็นของท่านต้องเลือกและนำพาชีวิตด้วยตัวท่านเอง

ส่วนความเห็นในเรื่องของการบริโภค มนุษย์ผู้มีความเห็นถูกเห็นว่า บุหรี่สูบแล้วให้โทษแต่ยังมีมนุษย์อีกจำนวนมากเห็นว่าบุหรี่เป็นสิ่งมีคุณ สูบแล้วสบายอารมณ์มีความสุขจึงยัง

คงสูบบุหรี่ เช่นเดียวกันผลไม้เน่าอาหารบูดเสียพวกหนอน พวกแร้งกินซากศพเน่ารวมถึงมนุษย์บางคนเห็นว่าบริโภคแล้วมีคุณ จึงยังจำเป็นต้องกินอาหารบูดเน่าอยู่เพราะบริโภคแล้วไม่เกิดโทษทั้งยังทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอีกด้วย ผู้รู้จึงยอมรับและเคารพความเห็นของคนอื่น

เรื่องพฤติกรรมที่บอกเล่าไปหากทำแล้วเกิดผลดีจึงทำต่อไป และหากเมื่อใดสามารถนำจิตวิญญูณเข้าถึงธรรมของพระพุทธะได้แล้วคุณสามารถให้คำชี้แนะที่ดีต่อผู้อื่นได้ สามารถปล่อยวางเรื่องของคนอื่นได้ แล้วจะไม่เป็นทุกข์

๒๓๙. ผู้ไปดี

คำถาม

คุณแม่หนูเสียชีวิตมาได้ ประมาณ ๘ ปีแล้ว เมื่อก่อนก็ฝันเห็นท่านบ้าง แต่หลังจากที่ปฏิบัติธรรม หนูฝันถึงท่านคือ ฝันว่าได้จูบมือท่านเข้าไปในโบสถ์ ที่มีพระภิกษุสงฆ์หลายรูป กำลังนั่งสวดมนต์อยู่ ในฝันท่านรู้สึกกลัวๆ แต่หนูก็จูบมือตั้งแต่หน้าประตูเข้าไปถึงในโบสถ์และจัดให้ท่านนั่งฟังพระสวดอยู่ข้างหลังพระเลย แบบนี้หมายถึงท่านไปดีแล้วใช่ไหมคะ

กราบขอพระคุณท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่มีเมตตากับมนุษย์ร่วมโลกอย่างหนูค่ะ

คำตอบ

นิमितเห็นสิ่งดี เป็นเครื่องบ่งชี้ภพที่สัตว์ไปเกิด (คติ) ดี

๒๔๐. ขอบขมากรรม

คำถาม

กราบเรียน ท่าน ด.ร.สนอง วรอุไร

มีคำถามทางธรรมจะเรียนถามท่านดังนี้ค่ะ เวลาหนูนั่งฟังธรรมอย่างตั้งใจ ด้วยจิตสำรวม มีความเคารพและศรัทธาครูบาอาจารย์เป็นอย่างมาก แต่มักจะเกิดอาการจิตก้าวร้าวและคิดไม่ดี เช่น นั่งฟังธรรมของหลวงพ่อสอนอกตบุญโญ นั่งฟังอย่างตั้งใจ ห่างจากท่านประมาณ ๑ เมตร แต่พอนั่งฟังธรรมได้ประมาณ ๒ ชั่วโมง หยิบก๊อหนึนเล่นไปมาได้ซัก ๓-๔ ครั้ง จิตก็นึกถึงการเควียงก๊อหนึนก๊อหนึนไปทางครูบาอาจารย์ ทั้งๆที่ไม่มีความตั้งใจในการทำอย่างนั้น แต่มันมีความคิดนั้นเกิดขึ้น ทั้งๆที่หนูมีความเคารพครูบาอาจารย์เป็นอย่างมากและหนูก็ต้องงงกับความคิดของตัวเองว่าทำไมความคิดนี้มันผุดมาได้เอวไร (เฉพาะเวลาตั้งใจมากๆแต่ถ้าฟังธรรมปกติก็ไม่มีปัญหาอะไร ค่ะ)

หนูควรจะต้องทำอย่างไรค่ะ ? เพราะหนูก็กลัวบาปมากๆค่ะทั้งๆที่หนูไม่มีความตั้งใจในการทำอย่างนั้น แต่จิตมันแวบคิดในทางไม่ดี ซึ่งหนูก็รู้ว่าท่านเป็นพระอรหันต์ถ้าคิดอย่างนั้น ก็จะเป็นบาปมหันต์ ต้องตกนรก

คำตอบ

เหตุที่ไปประลึกรู้เรื่องขว้างปากก๊อหนึน เป็นอกุศลกรรมเก่าที่เคยประพฤติมา แล้วจิตเก็บบันทึกกรรมชั่วไว้เป็นสัญญา เมื่อ

จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจนถึงระดับไประลึกรู้ถึงสัญญาเก่าที่ถูกเก็บฝังไว้ในจิต วิธีแก้ปัญหาคือต้องนำพวงมาลัยดอกไม้สดเช่นพวงมาลัยมะลิสดใส่ลงในพานแล้วไปขอบขมากรรมต่อหลวงพ่อก็คือคุณไปฟังธรรมจากท่าน เมื่อท่านเอ่ยปากยกโทษให้เวรกรรมเรื่องขว้างปากผู้ทรงศีลจะหมดไป

๒๔๑. กรรมจากอดีตส่งผล

คำถาม

หรือว่าชาติก่อนๆหนูเป็นอย่างไรค่ะ ? ถึงมีความคิดที่ไม่ดีแวบซึ่งหนูเองก็ยังคงตกใจกับตัวเอง จึงต้องนั่งคล้ายสะกดจิตตัวเองและท่องอยู่ในใจว่า มนุษย์ ต้องคิดดี พูดดี และทำดี และไม่เกร็ง ทำจิตให้สบายๆ เหมือนอิริยาบถปกติ จิตจึงผ่อนคลายดีขึ้น

สุดท้ายขออำนาจคุณพระรัตนตรัย จงช่วยปกป้องและคุ้มครองท่าน ด.ร. สอนอง วรอุไร ให้มีความสุขความเจริญและอยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ของชาวมุขย์นานๆ ค่ะ

คำตอบ

ชาติก่อนเป็นคนขาดสติ จึงคิดและทำไม่ดีกับผู้ทรงคุณธรรม ชาตินี้มีสติจึงระลึกได้ถึงแรงกรรมไม่ดีที่ทำไว้ ควรต้องรีบแก้ไข

อาการแน่นหายไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วตั้งจิตกลับมาสู่องค์
บริกรรมเดิม

ส่วนการที่จิตพัฒนาเข้าสู่องค์ฌานจะไม่มีอาการเช่นนี้
ปรากฏแต่มีอารมณ์ฌานเกิดขึ้น มีอารมณ์ฌานเป็นแบบไหน ขึ้น
อยู่กับระดับของฌาน ทุกระดับของรูปฌานจะมีจิตแน่วแน้อยู่
ในอารมณ์อันเดียว (เอกัคคตา) เป็นเครื่องบ่งชี้ความเป็นฌาน
ของจิต

๒๔๔. คำถามยาว

คำถาม

ในหนังสือทางเอกนั้น ผมสนใจเรื่องการตั้งคำ
อธิษฐานมาก เพื่อประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมมาก
ผมสนใจเรื่องการสร้างเหตุให้ตรงกับเรื่องที่อธิษฐานและการ
อ้างสังฆะประกอบอธิษฐาน ผมขอเรียนถามว่า ถ้าสิ่งที่ผม
จะอธิษฐานขอเป็นข้อ ๓.๑ ถึง ๓.๕ การอธิษฐานข้อใดที่ถ้า
ปฏิบัติตามเงื่อนไขในวิธีการด้านล่างแล้ว จะมีโอกาสสำเร็จ
สูงสุดครับ สาเหตุที่ผมถามเพราะผมไม่ยอมอธิษฐานแล้วไม่
สำเร็จกลัวว่าจิตจะตกครับ

วิธีการ

- ถ้าผมทำสมาธิให้เข้าฌานสูงสุดเท่าที่ผมทำได้ จน

เห็นภาพพระสว่าง และอาการลมหายใจเกิดเหมือนที่ผมอธิบาย
ข้างบน

- แล้วอ้างสังฆะที่ได้ถวายปัจจัยสร้างพระพุทธรูปของ
สมเด็จพระสังฆราชเจ้ามาแล้ว ๓๐ วัน
ต่อเนื่องและจะทำไปตลอดชีวิตตามสังฆะ

- เพื่อ

- ๓.๑. ขอเห็นนิมิตรคำตอบของคำถามที่ว่าผมเคย
อธิษฐานพุทธานุภาพหรือสาวกภูมิ

- ๓.๒. ขอเห็นนิมิตรคำตอบของคำถามว่า ถ้าผมตาย
ตอนนี้จะไปไหน เพื่อขอทราบผลการปฏิบัติธรรมในปัจจุบัน
ของตนเอง

- ๓.๓. ขอเห็นนิมิตรภาพพระพุทธรูป ที่จะเป็นพุท
นิมิตรให้ผมจับภาพพระนั้นจนสามารถเข้าถึงฌานสี่ละเอียดยุติได้
เร็วที่สุด

- ๓.๔. เพื่อขอทราบคำตอบของคำถามที่ว่า อายุขัย
ของคุณพ่อคุณแม่ผมจะถึงเมื่อไหร่ ผมจะได้เร่งรัดให้ท่าน
ปฏิบัติธรรมได้ถูกจังหวะ

- ๓.๕. ขอให้เจ้ากรรมนายเวรที่กำลังตัดรอนชีวิตของ
คนที่ผมอยากช่วย ให้อโหสิกรรมให้คนที่ผมอยากช่วย แลกกับ
การอุทิศผลบุญจากสังฆทานที่ผมจะไปทำวันพรุ่งนี้

ท้ายที่สุดนี้ ไม่ว่าพี่สนองจะสงเคราะห์ที่ตอบคำถามผม
หรือไม่ก็ตาม ผมกราบขออำนาจพระพุทธ พระธรรม และ พระ

๒๔๖. เมื่อกิเลสชนะใจ

คำถาม

ข้าพเจ้ามีความสนใจด้านธรรมะพอสมควร ชอบอ่าน และศึกษาธรรมะเป็นชีวิตจิตใจ แต่รู้สึกว่าตนเองหลงในกาม อารมณ์มากเกินไป พยายามใช้ธรรมะเข้ามา ก็ช่วยได้บ้าง ครับ ไม่ทราบว่า ตรงนี้มีกรรมใดถึงละเว้นได้ยากนัก

คำตอบ

กรรมที่ทำให้คือปล่อยให้กิเลสเข้ามามีอำนาจเหนือใจ เหตุเพราะไม่พัฒนาใจให้มีกำลังกล้าแข็ง

๒๔๗. มหากุศล

คำถาม

ข้าพเจ้าสะสมหนังสือธรรมะและแผ่นซีดีธรรมะไว้มาก บางเล่มก็ยังไม่ได้อ่าน ซีดีบางแผ่นก็ยังไม่ได้อ่าน จึงนำหนังสือที่ได้รับแจกมานี้ เอาไปมอบให้ผู้อื่นอีกที เพื่อจะเป็นประโยชน์แก่ ผู้คนได้ ส่วนซีดี ข้าพเจ้าก็นำไปตั้งแจกไว้กับหนังสือสวดมนต์ที่ ข้าพเจ้าเย็บเล่มเอง ไปวางไว้ในวัด โดยทำป้ายว่า หนังสือแจก ฟรี อยากริเรียนถามท่าน ดร.ว่า การที่เรามีเจตนาจะให้ท่าน แต่

ไม่ได้ระบุผู้รับ คือ วางไว้ให้ผู้สนใจหยิบไปได้เลย ฟรี แบบนี้ จะ ได้กุศลมากน้อยเพียงใด เมื่อเทียบกับการเจตนามอบให้เป็น รายบุคคล ครับ

ข้าพเจ้ากราบขอบพระคุณ ท่าน ดร.ไว้ล่วงหน้าครับ

คำตอบ

การกระทำแบบนี้ คือการให้ธรรมะเป็นทานแก่คนหมู่มากได้บุญมากกว่ามอบธรรมให้เป็นราย ๆ แต่ทั้งสองยังได้ไม่ มากเท่ากับเอาธรรมะที่มีอยู่ในหนังสือหรือมีอยู่ในแผ่นซีดี มา บรรจุไว้ในใจของตัวเองได้เมื่อไร จะเป็นบุญสูงสุด

๒๔๘. มัชฌิมาปฏิปทา

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง ดิฉันขอเรียนถามเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของตัวเอง ดังนี้ค่ะ

ดิฉันเริ่มปฏิบัติธรรมที่บ้านมาได้ ๖ เดือน คือดิฉันจะ สวดมนต์ประมาณ ๒๐ นาที จากนั้นก็เดินจงกรม ๒๐ ถึง ๓๐ นาที และก็นั่งสมาธิต่ออีก ๑๕ ถึง ๒๐ นาที สามเดือนแรก การปฏิบัติมีการก้าวหน้าเรื่อยๆ ดิฉันมีสมาธิมากขึ้น และก็

ความจำดีขึ้นด้วย แต่หลังจากที่ดิฉันได้พยายามที่จะนั่งสมาธิ ให้ได้นานขึ้นคือประมาณ ๓๐ นาทีถึง ๔๕ นาที ดิฉันก็จะมี อาการปวดหัว ยิ่งพอตกเย็นก็จะรู้สึกปวดหัวมาก และก็ปวดที่ ท้องด้วย ดิฉันคิดว่าคงจะพยายามเกินไป จึงได้เกิดความเครียด ดิฉันจึงลดการนั่งสมาธิให้น้อยลง และก็เดินจงกรมให้มากขึ้น อาการปวดหัวก็หายไป แต่แปลกตรงที่ว่าตอนเย็นดิฉันจะรู้สึก ปวดท้อง แต่พอเช้ามาก็ไม่มีอาการดังกล่าวอีก เป็นแบบนี้อยู่ หลายอาทิตย์แล้ว เวลาเกิดอาการปวดท้อง ดิฉันพยายาม กำหนดว่าปวดหนอ ปวดหนอ แต่อาการก็ไม่หายไป

ดิฉันอยากเรียนถามอาจารย์ว่าอาการเหล่านี้เกิดจาก อะไร และทำอย่างไรอาการเหล่านี้ถึงจะหายไป และดิฉันจะ ต้องปฏิบัติอย่างไรต่อไปเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

ปวดท้องต้องไปหาหมอให้หมอค้นดูต้นเหตุที่ทำให้ปวด และประสงค์ให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ต้องลด ความพยายามลงให้เหลือเท่าครั้งแรก ๆ ที่ปฏิบัติแล้วได้ มรรคผลคือมีสมาธิมากขึ้นมีความจำดีขึ้น นั่นเป็นมัชฌิมา ปฏิปทาของคุณ ต่อเมื่อจิตมีพลังมากขึ้น ระดับมัชฌิมา ปฏิปทาจะเพิ่มขึ้นเองเป็นอัตโนมัติ

๒๔๙. เข้าใจได้เมื่อเข้าถึง

คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
ผมได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะแล้ว ยังไม่เข้าใจใน เรื่องต่อไปนี้

เมื่อตายแล้ว เข้าใจว่าวิญญาณออกจากร่าง ถ้าเป็น วิญญาณดังว่าจะมีก็วิญญาณ โดยเฉพาะชาวจีน จะมีพิธี มากมายเกี่ยวกับวิญญาณ เช่น ขณะทำพิธีกึ่งเด็ก ผู้ทำพิธีก็บอ กว่านำวิญญาณไปสู่สรวงสวรรค์ วันรุ่งขึ้นก็นำศพไปฝังยังหลุม ฝังศพ เมื่อทำพิธีฝังก็นำวิญญาณมากราบไหว้บูชาที่บ้านอีก โดยมีป้ายชื่อของผู้ตายตั้งไว้ วิญญาณอยู่ที่ใด หรือสามารถ เดินทางไปยังที่ต่าง ๆ ได้ คล้ายมีกายทิพย์

คำตอบ

อ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะแล้วยังไม่เข้าใจเรื่องของ ชีวิตได้ต้องแท้ นั่นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะการอ่านอย่างเดียว ไม่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้

วิญญาณคือ การรู้แจ้งอารมณ์หรือคือจิต ที่ถามว่า วิญญาณออกจากร่าง นั้นหมายถึงจิตออกจากร่าง มีเพียงจิต เดียว แต่ละการเกิดดับของพลังงานจิต สามารถทำงานได้ การ เกิดดับของจิตเร็วมากจึงทำงานได้หลายอย่างเช่น ไปรู้อารมณ์ ทางตา (จักขุวิญญาณ) ไปรู้อารมณ์ทางหู (โสตวิญญาณ) ไปรู้ อารมณ์ทางลิ้น (ชิวหาวิญญาณ) ฯลฯ คนที่เข้าไม่ถึงความจริง

แท้จึงเข้าใจว่ามีหลายวิญญาณ (มีหลายจิต) แต่นักปฏิบัติธรรมที่เข้าฌานได้แล้วเกิดอภิญญาไประลึกภูษาตโทษหลัง (ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ) จะรู้เห็นเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าแต่ละภพที่ตนไปเกิดมีเพียงรูปนามเดียว เช่นเดียวกับรูปนามที่เป็นทิพย์ ที่ไปเกิดในภพที่มีอิสระในการโคจร สามารถไปในที่ต่าง ๆ ได้ตามศักยภาพที่ตนมีเช่นเทวดา แต่รูปนามทิพย์ที่ไปเกิดในอบายภูมิบางภพหมดโอกาสโคจรเพราะเสวยอกุศลวิบากถูกจำกัดบริเวณก็หมดโอกาสโคจร บางภพเปิดโอกาสให้สัตว์โคจรได้ค่อนข้างจำกัด ด้วยเหตุนี้วิญญาณจึงมีอยู่ในทุกภพ นับแต่เบื้องต่ำสุด(สัตว์นรก) จนถึงภพสูงสุด (พรหม)

๒๕๐. ถ่องแท้ได้ด้วยการปฏิบัติ

คำถาม

ที่ว่าคนทำบาปจะต้องตกนรกตามแต่กรรมของแต่ละคน การรับกรรมของคนตกนรกเป็นเช่นใด บางเล่มที่ได้อ่านมา หรือตามที่คนมักจะทำกล่าวถึงเสมอ เช่น ถูกเหล็กแหลมแทงข้าง ถูกสุนัข/อีกา กัด/จิกบ้าง เป็นต้น จิตหรือวิญญาณนั้นมีรูปร่างอีกหรือ

คำตอบ

คนทำบาปต้องถามว่า ทำบาประดับไหน เช่นทำบาปด้วยการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดกาม ฯลฯ ตายแล้วมี

โอกาสไปเกิดเป็นสัตว์นรกได้ทำบาปด้วยการกล่าววาจาบลบหลู่ผู้มีคุณธรรม ตายแล้วมีโอกาสไปเกิดเป็นเปรตได้ ฯลฯ

การรับผลกรรมของสัตว์นรก แตกต่างกันตามชนิดของกรรมที่ทำตัวอย่างพระเทวทัต รับผลกรรมในนรกด้วยการถูกตรึงให้อยู่ในท่ายืนด้วยเหล็กแหลมเสียบร่างกาย พระเจ้าอชาตศัตรูรับผลกรรมในนรก ด้วยการถูกต้มอยู่ในหม้อนรก ที่มีของเหลวเดือดอยู่ตลอดเวลา สัตว์นรกที่ถูกใช้ให้ทำงานไม่มีวันพักผ่อนเหตุเพราะสมัยเป็นมนุษย์คดโกง เบียดบังแรงงานคนอื่น ฯลฯ

จิตหรือวิญญาณ เมื่อออกจากร่าง (ตาย)แล้วจะต้องโคจรไปเกิดอยู่ในร่างใหม่ (ปฏิสนธิ) ได้รูปนามเป็นสัตว์ในภพต่างๆ ตามกรรมที่ตนเองทำเอาไว้

๒๕๑. มีเหตุต้องมีผล

คำถาม

เพชรฆาตก็ดี ตำรวจก็ดี หรือแม้แต่ทหารที่ทำสงครามก็ดี จะต้องมีการฆ่ากันตาย จะต้องรับกรรมด้วยหรือไม่

คำตอบ

ผู้ใดทำกรรมไม่ว่าดีหรือชั่ว กรรมจะถูกเก็บบันทึกไว้ในจิตของผู้ทำกรรมเมื่อใดกรรมให้ผล ผู้ทำกรรมย่อม ได้รับผลกรรมนั้นแน่นอน

๒๕๒. มีโทษ เมื่อถูกจองเวร

คำถาม

นายนิรยบาล (น่าจะเป็นยมบาล) เป็นผู้คุมกฎแห่งกรรม จะมีโทษหรือชดใช้กรรมหรือไม่ โปรดให้คำชี้แนะด้วยครับ

คำตอบ

คำว่า “นิรยบาล” กับคำว่า “ยมบาล” หมายถึงผู้ลงโทษสัตว์นรก ผู้ลงโทษสัตว์นรกถ้าประพฤติได้ถูกต้องตรงตามหน้าที่ และสัตว์นรกยอมรับผลของกรรมที่ตนเองทำจะไม่มี การจองเวรเกิดขึ้น ผู้ลงโทษสัตว์นรกไม่ต้องรับโทษ

แต่ถ้าผู้ลงโทษไม่รู้แน่ชัด แล้วไปลงโทษผู้ที่มิได้ ทำความผิดเกิดมีการจองเวรเกิดขึ้น ผู้ลงโทษต้องได้รับโทษ แห่งการทำหน้าที่นั้นตัวอย่างเช่น มุคฝักชะกุมาร (พระเตมีย์ใบ้) อดีตเคยเกิดเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี ได้ตัดสินโทษประหาร ชีวิตแก่นักโทษ เมื่อกรรมให้ผล ตนเองต้องลงไปเกิดเป็นสัตว์ นรกยาวนานถึงแปดหมื่นปี เมื่อพ้นโทษในนรกแล้วจึงได้มาเกิด เป็นมนุษย์ชื่อว่ามุคฝักชะราชกุมาร ได้ระลึกถึงเรื่องราวใน อดีตของตนจึงได้อธิษฐานเป็นใบ้ เหตุเพราะไม่ประสงค์จะสืบ ต่อราชบัลลังก์ เป็นพระเจ้ากรุงพาราณสีต่อจากพระบิดา หรือ ในอดีตอีกตัวอย่างหนึ่ง คือเรื่องของคุณหม้ออาจินต์ อดีตเคย เป็นราชมัล ทำหน้าที่ทรมานนักโทษด้วยการใช้เครื่องบีบขมับ ให้ยอมสารภาพความผิดทั้งที่เป็นผู้บริสุทธิ์นักโทษจึงได้ผูกเวรได้ ผลที่ตามมาคือ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ในชาติปัจจุบันท่านต้อง รับอภุศลวิบาก ด้วยการปวดศีรษะอย่างแรงยาวนาน

กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแผ่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการ จัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการ พัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี, MP3 และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะ เป็นเพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการ สละแรงกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการ จัดงานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยัง ห้องสมุด หรือวัด ต่าง ๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทาน ของชมรมกัลยาณธรรม กรุณาติดต่อ

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘
โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗

ผลงานเล่มอื่น ๆ

ของชมรมกัลยาณธรรม

- ทางสายเอก (ฉบับภาษาไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ, ศิลและปัญญา
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า, ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า
- มาดสดใส่ด้วยหัวใจเกินร้อย, ดูรู้หนึ่งพรรษา
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑ - ๙
- อัญมณีแห่งชีวิต, ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบทพิสูจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธียุ่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวผาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิถีพุทธ, มหัศจรรย์แห่งจิต, ธรรมะภาคปฏิบัติ
- สันติวรบท และอริยธรรม, คนดีที่โลกต้องการ
- รวบรวมสบทธรรม, การพัฒนาศักยภาพในวัยศึกษา
- ตายแล้วไปไหน, บริหารใจเพื่อสร้างจิตสำนึก
- สติ ๕ อย่าง และ บทโคลกแห่งพุทธอิสระ
- บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ, เด็กหญิงพิมพ์ดี
- ให้ทานเพื่ออะไร, พระศิริมานนทสูตร ฯลฯ

นอกจากนี้มีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3
อีกจำนวนมาก ติดต่อได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘ และ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
www.kanlayanatam.com