

# สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑๓

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร





ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือดีอันดับที่ ๗๖

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๑๓ : 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.สารเหนือ  
สี่ลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘  
ภาพปก : ภาพประกอบ : วิสูตร ธรรมวิญญู  
ข้อธรรมประกอบเล่ม : คติธรรมจาก หลวงปู่ท่อน ญาณธโร  
(พระราชญาณวิสุทธิโสภณ)  
รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรู๊ป โทร.๐๘๙๑๐๓-๓๖๕๐  
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๕๐๐ เล่ม (มกราคม ๒๕๕๒)



สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)



ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ

กราบบูชาอาจารย์คุณ

แต่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร



## คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

ชมรมกัลยาณธรรม ขอต้อนรับทุกท่านสู่สาระธรรมแห่งชีวิต “สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑๓” หนังสือดีลำดับที่ ๗๖ ด้วยความพากเพียรอุตสาหะอย่างต่อเนื่องของทีมงาน ที่มีพ่อพิมพ์ที่เป็นตัวอย่างและพ่อแบบแห่งความมุ่งมั่นในสิ่งดีงามเช่น ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ผู้รู้ ผู้คู่ควรแก่การเคารพบูชา

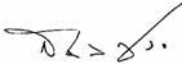
การทำความดีอาจไม่ได้เห็นผลในวันพรุ่งนี้ แต่พวกเราทุกคนภูมิใจที่ได้ทำในสิ่งที่พวกเรารัก และเชื่อมั่นในสิ่งที่พวกเราทำ ทุกๆ จุดของการกระทำในวันนี้ คือความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ที่รออยู่เบื้องหน้า เหนืออื่นใด เราทุกคนทำเพื่อพระศาสนาโดยแท้จริง

**คณะผู้จัดทำ**  
**ชมรมกัลยาณธรรม**

## อนุโมทนาภา

จากคำถามหลากหลายรูปแบบ ที่ครูผู้อารีสงมาให้ ข้าพเจ้าได้เฉลย ข้าพเจ้าขอบคุณและขออภัยในคำตอบที่ทำให้ผู้อ่านบางท่านไม่เข้าใจ เห็นไม่ถูก ตรงตามรูปแบบที่ได้เล่าเรียนมา อ่านคำตอบแล้วเป็นเหตุทำให้ขัดใจ ไม่สบายใจ ต้องขออภัยและยกโทษให้ข้าพเจ้าด้วย เพราะมิได้ประสงค์ให้เป็นเช่นนั้น แต่ได้เฉลยปัญหาไปตามภูมิธรรมภูมิปัญญาที่ถูกตรงตามธรรม ที่ข้าพเจ้าได้เข้าถึง

อนึ่งขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วม อุทิศแรงกายแรงใจช่วยให้สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑๓ สำเร็จเป็นรูปเล่ม นำอ่าน นำเผยแพร่สู่มวลชน ผู้อ่านหลายท่านที่มีปัญหาแต่มิได้ถามมาเป็นการโดยตรง เมื่อได้อ่านสนทนาภาษาธรรมเล่มก่อนๆ แล้วทำให้ปัญหาของเขาเหล่านั้นหมดไป เกิดเป็นความโล่งใจ สบายใจขึ้นแทนที่ ข้าพเจ้าอนุโมทนาในกุศลกรรม ที่ผู้มีส่วนร่วมทุกท่านได้กระทำให้ปัญหานี้เกิดขึ้น และอธิษฐานเอาซึ่งบุญที่เราทั้งหลายได้ร่วมบำเพ็ญดีแล้วในครั้งนี้ จงบันดาลให้มิตดวงตาเห็นธรรม ให้ถึงซึ่งพระนิพพานในอนาคตกาลอันใกล้นี้ จงทุกท่านทุกคน เทอญ.

  
**ดร.สนอง วรอุไร**

## ธรรมสารบัญ

	หน้า				
๑.	ทำอย่างไร .....	๑๔	๒๘.	ความรักความคิดถึง .....	๓๔
๒	ทำดวงให้ดี .....	๑๔	๒๙.	มองอย่างไร .....	๓๔
๓.	ความหมายเดียวกัน .....	๑๕	๓๐.	ความอยากรู้ของมนุษย์ .....	๓๕
๔.	ปฏิบัติธรรมที่บ้าน .....	๑๕	๓๑.	เหลือแต่จิต .....	๓๖
๕.	ให้ทานไม่มาก .....	๑๖	๓๒.	เกิดจากจิตหรือคิดเอง .....	๓๖
๖.	จุดยืนของใคร .....	๑๗	๓๓.	ศีลรายวัน .....	๓๗
๗.	เป็นคุณหรือเป็นโทษ .....	๑๘	๓๔.	รักษาได้แต่ไม่ครบ .....	๓๘
๘.	ฟังแต่ไม่ทำตาม .....	๑๙	๓๕.	ขายอาหารเสริม .....	๓๘
๙.	ผู้มีพระคุณ .....	๒๐	๓๖.	เกิดจากกรรมตัดรอน .....	๓๙
๑๐.	สุขสามอย่าง .....	๒๑	๓๗.	จิตใจเศร้าหมอง .....	๔๐
๑๑.	รักษาได้ไม่ครบ .....	๒๒	๓๘.	มิใช่ทางพันทุกข์ .....	๔๑
๑๒.	ชอบด่าว่าดี .....	๒๒	๓๙.	เงินรางวัล .....	๔๒
๑๓.	หาซื้อได้ที่ไหน .....	๒๓	๔๐.	ตามใจปรารถนา .....	๔๓
๑๔.	ให้บอกสองวัด .....	๒๓	๔๑.	คิดไม่ดี .....	๔๔
๑๕.	เพียงสามคำ .....	๒๔	๔๒.	เป็นอวิชาหรือไม่ .....	๔๔
๑๖.	ไม่เหมาะสม .....	๒๕	๔๓.	ลดยาก-เกิดง่าย .....	๔๕
๑๗.	อยากเข้าถึง .....	๒๕	๔๔.	จริตแบบไหน .....	๔๖
๑๘.	อานาปานสติ .....	๒๖	๔๕.	เขาไม่ศรัทธา .....	๔๗
๑๙.	ชนะใจตัวเอง .....	๒๖	๔๖.	แก้ปัญหาที่ตัวเอง .....	๔๘
๒๐.	เป็นคนโกรธง่าย .....	๒๗	๔๗.	เมื่อเขาศรัทธา .....	๔๘
๒๑.	รู้ได้จากอะไร .....	๒๘	๔๘.	ทำให้แม่ร้องไห้ .....	๔๙
๒๒.	จะได้บุญไหม .....	๒๘	๔๙.	สติ ขันติ เมตตา ช่วยได้ .....	๔๙
๒๓.	ไม่มีเงินใช้ .....	๒๙	๕๐.	ขายหมูπίง .....	๕๐
๒๔.	ศีล ๕ ไม่บริสุทธิ์ .....	๓๐	๕๑.	เห็นจิตในจิต .....	๕๐
๒๕.	ทางรอดของชีวิต .....	๓๑	๕๒.	ปรารถนาให้พ่อไปดี .....	๕๑
๒๖.	ใช้ชีวิตอยู่กับโลก .....	๓๒	๕๓.	บริหารหนักกรรม .....	๕๒
๒๗.	เป็นกิเลสหรือไม่ .....	๓๓	๕๔.	ทานบริสุทธิ์ .....	๕๓
			๕๕.	กังวลและสับสน .....	๕๔
			๕๖.	พาคนไปทำแท้ง .....	๕๕

๕๗.	ทำเหตุถูกต้องตรง .....	๕๖
๕๘.	มิได้พูดถึง .....	๕๖
๕๙.	กลัวนรก .....	๕๗
๖๐.	ปฎิภาณปฎิสัมภทา .....	๖๐
๖๑.	บุญอยู่ที่ศรัทธา .....	๖๑
๖๒.	ไม่ต้องการคำยืนยัน .....	๖๒
๖๓.	ทำผิดทำใหม่ให้ถูก .....	๖๓
๖๔.	ศีลที่ขาด .....	๖๓
๖๕.	ความสำเร็จของชีวิต .....	๖๔
๖๖.	พระร้องเพลง .....	๖๕
๖๗.	วิสัยของพุทธมารดา .....	๖๖
๖๘.	ความไม่สบายใจ .....	๖๖
๖๙.	สามารถเรียกได้ .....	๖๗
๗๐.	ดูจิต-ดิ่งจิต .....	๖๘
๗๑.	ต่ออายุ .....	๖๙
๗๒.	ไม่รู้สึกริเว .....	๗๐
๗๓.	ไม่ได้ตามดู .....	๗๑
๗๔.	บุญจากศีล .....	๗๒
๗๕.	ไม่จำเป็น .....	๗๓
๗๖.	ถูกทั้งสองอย่าง .....	๗๓
๗๗.	กฎเกณฑ์ของใคร .....	๗๔
๗๘.	กำจัดลูกน้ำ .....	๗๕
๗๙.	แผ่อก-แผ่ไม่ออก .....	๗๖
๘๐.	ตอบไม่ตรงแต่ถูกต้องที่ถาม .....	๗๗
๘๑.	เชื่อถือได้ .....	๗๘
๘๒.	ความน้อยใจ .....	๗๙
๘๓.	สมาทานศีล .....	๗๙
๘๔.	ได้รับหรือไม่ .....	๘๐
๘๕.	ผู้ปฏิเสธการเรียนรู .....	๘๐

๘๖.	บรรลุลระดับไหน .....	๘๑
๘๗.	เลือกด้วยตัวเอง .....	๘๒
๘๘.	เลือกแบบไหน .....	๘๓
๘๙.	ปฏิบัติธรรมมีขั้นตอน .....	๘๔
๙๐.	นิพพานในชาตินี้ .....	๘๕
๙๑.	ติรัจฉานวิชา .....	๘๕
๙๒.	คำถามที่เป็นอธินไทย .....	๘๖
๙๓.	ถูกโกงเงิน .....	๘๖
๙๔.	มิได้แตกตามโลก .....	๘๗
๙๕.	นั่งสมาธิไม่ได้ .....	๘๘
๙๖.	คนฉลาดแก้ปัญหาคด้วยปัญญา .....	๘๘
๙๗.	คิดช่วยพ่อ .....	๘๙
๙๘.	ผิดวินัยหรือไม่ .....	๙๐
๙๙.	มองจากมุมไหน .....	๙๐
๑๐๐.	ไปตามแรงผลักของกรรม .....	๙๑
๑๐๑.	นั่งแล้วให้อภัย .....	๙๒
๑๐๒.	จำเป็นต้องทุจริต .....	๙๓
๑๐๓.	จิตไร้สำนึก .....	๙๔
๑๐๔.	ก๊อบปี้ซีดี .....	๙๕
๑๐๕.	จริง-ไม่จริง .....	๙๕
๑๐๖.	มิใช่โอบปาติกะ .....	๙๖
๑๐๗.	วิธีไหนถูก .....	๙๖
๑๐๘.	แก้ได้สองทาง .....	๙๗
๑๐๙.	ตั้งหนอ-ยิบๆ หนอ .....	๙๘
๑๑๐.	อุทิศเมื่อฝันเห็น .....	๙๘
๑๑๑.	ใจถ่องแท้ดีกว่าใจรู้ .....	๙๘
๑๑๒.	ไม่ฆ่าสัตว์แต่ตัดต้นไม้ .....	๑๐๐
๑๑๓.	อุทิศบุญให้ผู้ล่วงลับ .....	๑๐๐
๑๑๔.	แก้ไขตัวเอง .....	๑๐๑

๑๑๕. ความผิดปกติ .....	๑๐๑
๑๑๖. ผิดหรือไม่ผิด .....	๑๐๒
๑๑๗. พระพุทธเจ้าองค์ไหน .....	๑๐๒
๑๑๘. นันนะซี .....	๑๐๓
๑๑๙. ไม่กินเนื้อสัตว์ .....	๑๐๔
๑๒๐. บุญไม่บริสุทธิ์ .....	๑๐๕
๑๒๑. ทำบุญโดยไม่บอกชื่อ .....	๑๐๕
๑๒๒. ความตั้งใจ .....	๑๐๖
๑๒๓. เห็นผิด-เห็นถูก .....	๑๐๖
๑๒๔. ตายแล้วไปไหน .....	๑๐๗
๑๒๕. ตายเปลือย .....	๑๐๗
๑๒๖. ศีลบริสุทธิ์ .....	๑๐๘
๑๒๗. ขวนได้เมื่อเขาศรัทธา .....	๑๐๙
๑๒๘. คำแนะนำง่าย ๆ .....	๑๑๐
๑๒๙. สวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิ .....	๑๑๐
๑๓๐. มากสุดในทางลบ .....	๑๑๑
๑๓๑. ใจไม่นิ่ง .....	๑๑๒
๑๓๒. อริยบุคคลระดับไหน .....	๑๑๒
๑๓๓. คนครองเรือน .....	๑๑๓
๑๓๔. ไม่สัปปายะ .....	๑๑๓
๑๓๕. ถามตัวเอง .....	๑๑๔
๑๓๖. ศาลพระภูมิ .....	๑๑๔
๑๓๗. สนุกอย่างมีสติ .....	๑๑๕
๑๓๘. จำเป็นหรือไม่ .....	๑๑๖
๑๓๙. บ้านในสวน .....	๑๑๖
๑๔๐. ทราบได้อย่างไร .....	๑๑๗
๑๔๑. คุณธรรมเหมือนกัน .....	๑๑๘
๑๔๒. ขยะในใจ .....	๑๑๘
๑๔๓. บวชพระ .....	๑๑๙

๑๔๔. กิเลสที่กำจัดได้ยาก .....	๑๒๐
๑๔๕. สำเร็จไม่ได้ด้วยฉาน .....	๑๒๐
๑๔๖. มีพฤติกรรมเป็นมาตรฐาน .....	๑๒๑
๑๔๗. ยังมีได้ .....	๑๒๑
๑๔๘. แฟนชาวต่างชาติ .....	๑๒๒
๑๔๙. ไม่มีลูก .....	๑๒๒
๑๕๐. อรหันต์อภิญา ๖ .....	๑๒๓
๑๕๑. การน้อมจิต .....	๑๒๔
๑๕๒. ทำอย่างไร .....	๑๒๕
๑๕๓. อานิสงส์ต่างกัน .....	๑๒๕
๑๕๔. ทำงานกับคอมพิวเตอร์ .....	๑๒๖
๑๕๕. จิตทรงฉาน .....	๑๒๖
๑๕๖. ภาวะจิตเครียด .....	๑๒๗
๑๕๗. จริงตามปากคนที่พูด .....	๑๒๗
๑๕๘. ฤงยางอนามัย .....	๑๒๘
๑๕๙. ไม่ได้กรวดน้ำ .....	๑๒๘
๑๖๐. คนซื้อติดใจ .....	๑๒๙
๑๖๑. แสดงตามบทละคร .....	๑๓๐
๑๖๒. จิตเกาะพระพุทธรูป .....	๑๓๐
๑๖๓. ตายในชุดอะไร .....	๑๓๑
๑๖๔. อารมณ์หัวงโหว .....	๑๓๒
๑๖๕. จิตหลง .....	๑๓๒
๑๖๖. ไม่กินเนื้อสัตว์ .....	๑๓๓
๑๖๗. เปิดฝาบาตรรับเงิน .....	๑๓๔
๑๖๘. อุทิศบุญให้ใครก่อน .....	๑๓๔
๑๖๙. ไปตามแรงกรรม .....	๑๓๕
๑๗๐. ขนม ๓๐ ห่อ .....	๑๓๕
๑๗๑. ขับรถฝ่าไฟแดง .....	๑๓๖
๑๗๒. ดึงจนตัวหาย .....	๑๓๖

๑๗๓. ท้อใจในการรักษาศีล .....	๑๗๗
๑๗๔. ศีลคุ้มใจ .....	๑๗๗
๑๗๕. สมาธิหัตถ์ .....	๑๗๘
๑๗๖. สามเณรี .....	๑๗๙
๑๗๗. พระเข้านิโรธสมาบัติ .....	๑๘๐
๑๗๘. อยู่ที่ไหนดี .....	๑๘๑
๑๗๙. ลดลงตามคุณธรรมที่เข้าถึง .....	๑๘๒
๑๘๐. ไม่ผิดศีล .....	๑๘๒
๑๘๑. ไม่แนะนำให้ประพฤติ .....	๑๘๓
๑๘๒. แจกให้เป็นทาน .....	๑๘๔
๑๘๓. ยอยากคนละอย่าง .....	๑๘๔
๑๘๔. เรื่องของเขา .....	๑๘๕
๑๘๕. ผิดศีลแปดหรือไม่ .....	๑๘๕
๑๘๖. สัมภเวสีอุบัติ .....	๑๘๖
๑๘๗. จิตพุ่งซ่านและหลุดบ่อย .....	๑๘๖
๑๘๘. ขอไม่เกิดเป็นลูกอีก .....	๑๘๗
๑๘๙. ถือว่าให้อภัยหรือไม่ .....	๑๘๗
๑๙๐. ทำดวงให้ดี .....	๑๘๘
๑๙๑. เห็นผิดจากธรรม .....	๑๘๘
๑๙๒. อย่างไรหนดีกว่า .....	๑๘๙
๑๙๓. ผู้ทรงความบริสุทธิ์ .....	๑๘๙
๑๙๔. สมาธิสี่อศ .....	๑๙๐
๑๙๕. ตกงาน .....	๑๙๐
๑๙๖. มีจริงหรือไม่ .....	๑๙๑
๑๙๗. จดหมายลูกโซ่ .....	๑๙๑
๑๙๘. เห็นแจ้งในความอยาก .....	๑๙๒
๑๙๙. โรคประจำตัว .....	๑๙๒
๒๐๐. ปฏิบัติแม่สามี .....	๑๙๓
๒๐๑. เจ้ากรรมนายเวรของพ่อแม่ .....	๑๙๓

๒๐๒. ความฝัน .....	๑๙๔
๒๐๓. จิตสำนึก .....	๑๙๔
๒๐๔. ศีลข้อสี่ .....	๑๙๕
๒๐๕. อารมณ์ว่าง .....	๑๙๕
๒๐๖. ลูกไม่รู้อะไร .....	๑๙๖
๒๐๗. คำถามต่อเนื่อง .....	๑๙๙
๒๐๘. ไม่มีโชคเรื่องงาน .....	๑๖๑
๒๐๙. อาหารดีวัยเด็ก .....	๑๖๓
๒๑๐. อจินไตย .....	๑๖๕
๒๑๑. อิริยาบถไม่สัปบายะ .....	๑๖๖
๒๑๒. พ่อทวงหนี้ .....	๑๖๘
๒๑๓. การเกิดของอรุณ .....	๑๗๐
๒๑๔. ภูมิปัญญาโบราณ .....	๑๗๓
๒๑๕. มุขกัลยาณธรรม .....	๑๗๕
๒๑๖. บุคคลไม่สัปบายะ .....	๑๗๗
๒๑๗. อันนี้ขอละไว้ .....	๑๗๘
๒๑๘. เมื่อไรเราจะหยุด .....	๑๘๐
๒๑๙. หนี้ได้เร็วกว่า .....	๑๘๓
๒๒๐. ความยากจนเป็นเหตุ .....	๑๘๔
๒๒๑. ถูกเลิกจ้าง .....	๑๘๕
๒๒๒. อธิษฐานพบและบรรลุนิพพาน .....	๑๘๗
๒๒๓. อาชีพเสี่ยง .....	๑๘๙
๒๒๔. สวดมนต์และอธิษฐานจิต .....	๑๙๓
๒๒๕. คนสอนยาก .....	๑๙๕
๒๒๖. ตื่นเต้นจนตัวสั่น .....	๑๙๗
๒๒๗. เลือกด้วยตัวเอง .....	๑๙๙
๒๒๘. หนูหรือดิฉัน .....	๒๐๐
๒๒๙. เป็นฆราวาสหรือเป็นนักบวช .....	๒๐๒
๒๓๐. จิตได้สำนึกกับจิตสำนึก .....	๒๐๔
๒๓๑. ความสงสัยเป็นนิเวศธรรม .....	๒๐๕

## ๑. ทำอย่างไร

### คำถาม

ทำอย่างไรให้เกิดอุปจารสมาธิครับ

### คำตอบ

ต้องเอาศีล ๕ คุมใจให้ได้ทุกขณะตื่น หยุดพูดติรัจฉานกถา และเจริญสมถภาวนาโดยเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตมาเป็นองค์ภาวนา และต้องปฏิบัติต่อเนื่องยาวนาน

## ๒. ทำดวงให้ดี

### คำถาม

การทำให้ดวงดี สรุปลึ้นๆ ว่าอย่างไร อาจารย์กรุณาแนะนำแนวปฏิบัติด้วย

### คำตอบ

การทำดวงให้ดี สรุปลึ้นๆ ต้องประพฤติดังนี้ คือหยุดการทำความชั่ว คิด พูด ทำใดๆ ต้องไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม และอย่างน้อยทำให้มีบุญสั่งสมด้วยการ บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญจิตภาวนาอยู่เนืองนิตย์ เมื่อใดกรรมดีให้ผล ผู้ทำกรรมดีย่อมมีดวงดีแน่นอน

## ๓. ความหมายเดียวกัน

### คำถาม

บุญกับกุศลแตกต่างกันอย่างไร

### คำตอบ

คำว่า “บุญ” และ “กุศล” มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน หมายถึงความดี ความฉลาด ความสุข ฯลฯ

## ๔. ปฏิบัติธรรมที่บ้าน

### คำถาม

ถ้าต้องการปฏิบัติธรรมสายโลกุตระธรรม โดยการปฏิบัติที่บ้าน ควรเริ่มอย่างไรก่อน

### คำตอบ

ควรทำให้มีศีลอย่างน้อยห้าข้อคุมใจให้ได้ก่อน และต้องเป็นศีลที่พระอริยเจ้าพอใจ ศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นศีลที่นำสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิของจิต แล้วนำสมาธิจนแน่น (อุปจารสมาธิ) มาพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม จนเห็นว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น



## ๕. ให้ทานไม่มาก

### คำถาม

เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า การทำบุญให้ทานไม่สามารถทำให้บุคคลเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ การจะเข้าถึงนิพพานจะต้องละดีละชั่ว ถ้ามว่าถ้าบุคคลๆ หนึ่ง จะเข้าถึงมรรคผลนิพพาน โดยรักษาศีล สมาธิ สติ และเข้าถึงปัญญา โดยให้ทานไม่มาก จะสามารถเข้าถึงนิพพานได้หรือไม่

### คำตอบ

ผู้ใดพัฒนาจิตให้มีศีล สมาธิ สติ และปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว นำปัญญาเห็นแจ้งไปกำจัดสังโยชน์ทั้งสิบตัวให้หมดไปจากใจได้ แม้จะบำเพ็ญภาวนามาไม่มาก แต่มีกำลังมากพอที่จะตัดความตระหนี่ ตัดความโลภให้หมดไปจากใจได้ ทานเช่นนี้มีผลส่งให้เข้าถึงความสำเร็จในสวากบารมีญาณ ช่วยนำพาชีวิตพ้นไปจากวัฏสงสาร คือเข้านิพพานได้

แม่ภูเขาสูงแสนสูง  
หากบุคคลผู้มีความเพียรพยายามปีนป่ายขึ้นไปจนถึงยอด  
ภูเขาสูงแสนสูงก็ตั้งอยู่ใต้ฝ่าตีนของคนผู้นั้น

## ๖. จุดยืนของใคร

### คำถาม

การที่เราปฏิบัติธรรมนั้น นอกจากการแผ่เมตตาให้มวลชนในชาติ เราจะมีส่วนช่วยเหลือสังคมในบ้านเมืองตอนนี้ได้อย่างไร เพราะตอนนี้สังคมโดยเฉพาะการเมืองแตกแยกอย่างมาก จุดยืนที่ถูกต้องตอนนี้ พวกเราควรทำอย่างไรบ้าง นอกจากปฏิบัติธรรม

### คำตอบ

การปฏิบัติธรรมมีอันสูงศักดิ์เป็นบุญสูงสุด คือสามารถนำพาชีวิตให้พ้นไปจากการเวียนตาย-เวียนเกิดได้ ผู้มีบุญใหญ่มีบุญมาก สามารถอุทิศให้ผู้ใดก็ได้ตามที่ตนปรารถนาอุทิศให้

ส่วนคำว่า “เมตตา” เป็นความรักความปรารถนาให้คนอื่น สัตว์อื่น ได้รับประโยชน์และมีความสุข เมตตาเกิดได้ด้วยการให้อภัยเป็นทาน ผู้ใดมีเมตตาผู้นั้นสงบเย็น มีจิตไม่โกรธไม่เร่าร้อน ผู้มีเมตตาสามารถแผ่เมตตาให้กับผู้อื่น สัตว์อื่น ซึ่งมีผลทำให้ผู้อื่นมีจิตวิญญานสงบเย็น และไม่มีพฤติกรรมก่อเวรกันและกัน

ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมสามารถช่วยเหลือสังคมได้ด้วยการพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้มีบุญมีเมตตา แล้วอุทิศบุญและแผ่เมตตา ให้กับผู้มีความเห็นผิดที่ทำให้บุคคลในสังคมเกิดการจองเวรกันและกัน และสุดท้ายผู้เห็นถูก ไม่เอาจิตเข้าไปร่วมในกระบวนอกุศลกรรมของเขาเหล่านั้น และต้องศรัทธาในพุทธวจนะว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร”

### ๗. เป็นคุณหรือเป็นโทษ

#### คำถาม

การทำบุญกับบุคคลที่เรียกว่าขอทานนั้น เป็นคุณหรือโทษและจะปฏิบัติอย่างไร เนื่องจากว่าถ้าทำบุญก็เหมือนกับส่งเสริมบุคคลนั้นให้ทำไปเรื่อยๆ

#### คำตอบ

การกระทำที่เป็นบ่อเกิดแห่งบุญ บุคคลสามารถกระทำได้หลายวิธี (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐\*) การให้ทานเป็นหนึ่งในนั้น ก่อนให้ทานมีจิตคิดสงสาร คิดช่วยเหลือให้พ้นจากความอดอยาก ความขัดสน ฯลฯ แล้วจึงให้ทาน การให้ทานในลักษณะนี้ถือว่าเป็นคุณกับผู้ให้ แต่หากก่อนให้ทานมีจิตคิดว่า เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับประพฤติตนเป็นผู้ขอไปเรื่อยๆ การให้ทานในลักษณะนี้ถือว่าเป็นโทษกับผู้ให้

**บุญกิริยาวัตถุ ๑๐\*** หมายถึงการกระทำที่เป็นบ่อเกิดแห่งบุญทำได้ ๑๐ อย่าง คือทำบุญด้วยการให้<sup>๑</sup> ทำบุญด้วยการรักษาศีล<sup>๒</sup> ทำบุญด้วยการทำจิตตภาวนา<sup>๓</sup> ทำบุญด้วยการประพฤติชอบนั้น<sup>๔</sup> ทำบุญด้วยการชวนชวนววยรับใช้<sup>๕</sup> ทำบุญด้วยการอุทิศความดีให้ผู้อื่น<sup>๖</sup> ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น<sup>๗</sup> ทำบุญด้วยการฟังธรรม<sup>๘</sup> ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม<sup>๙</sup> และทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง<sup>๑๐</sup>

### ๘. ฟังแต่ไม่ทำตาม

#### คำถาม

ปัจจุบันเหตุการณ์บ้านเมืองเกิดการแตกแยก ประกอบกับถ้าญาติพี่น้องเข้าร่วมในการชุมนุมและเห็นดีกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เราจะทำการปฏิบัติอย่างไร เพื่อไม่ให้เข้าร่วมกับฝ่ายใดๆ เพราะเคยพูดจาแล้วแต่ไม่ฟัง

#### คำตอบ

พูดกล่าวตักเตือนแล้วเขาฟัง แต่เขาไม่ยอมรับ เหตุที่ทำให้เป็นเช่นนั้น มีอยู่สองสาเหตุคือ คำพูดตักเตือนไม่ชัดเจน เขาจึงไม่ยอมรับ หรือกรรมที่ผูกกันไว้แต่อดีต ส่งผลให้เกิดเป็นอกุศลวิบากที่เขาต้องรับ ผู้ใดมีความเห็นถูกต้องว่า “กัมมุนา วัตตะตีโลโก” คือ สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม เมื่อตักเตือนแล้วเขาไม่เชื่อ ก็ต้องปล่อยวางให้เป็นไปตามกรรม ดังที่พระพุทธรูปปล่อยวางญาติฝ่ายสาวตติยภทพไปราวินญาติฝ่ายกบิลพัสดุ์

หลวงพ่อฝักเต๋อนว่า คนดีชอบแก้ไข  
คนชั่วไรชอบแก้ตัว คนชั่วชอบทำลาภ คนมั่งง่ายชอบทิ้ง  
คนจริงชอบทำ คนระยำชอบตี

### ๙. ผู้มีพระคุณ

#### คำถาม

ครอบครัวอยู่อย่างมีความสุขทั้งสองฝ่าย คือเป็นผู้ประพฤติและปฏิบัติธรรม แต่วันหนึ่งสามีพูดเล่นกับเพื่อน ทำให้เรารู้ว่าเป็นภรรยาผู้ถ่วงความเจริญของสามี ทันทีที่ได้ยินบอกไม่ถูกว่าเสียใจน้อยใจ ผ่านมา ๖ วันแล้ว ก็ยังไม่ค่อยจะสบายใจ ทั้งที่ทำไมใจจะไม่โกรธ บอกตัวเองเสมอว่าสุขทุกข์อยู่ที่ใจ แต่จิตหม่นหมองไม่อยากพูดกับสามี ความคิดขัดแย้งอย่างนี้จะทำอย่างไรดี

#### คำตอบ

ผู้ใดใช้ปัญญาเห็นผิดสองน้าทางชีวิต มีอุปสรรคและปัญหาเป็นเครื่องขี้วิต คำว่า “พูดเล่น” คือพูดเพื่อให้สนุก พูดไม่เอาจริง ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ผู้มีสภาวะของจิตเป็นปกติ ผู้ใดมีจิตยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) เอาคำพูดเล่นมาเป็นเรื่องจริงจัง ถือว่าผู้้นั้นมีความเห็นผิด การเสียใจ น้อยใจ จึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา หากประสงค้จะแก้ปัญหานี้ให้หมดไป สามารถทำได้สองทางคือ ให้อภัยเป็นทานในสิ่งที่ทำให้ขัดใจ หากเมื่อใดเมตตาเกิดขึ้นและถูก



สั่งสมเป็นเมตตาบารมีอยู่ในจิตของผู้ให้อภัยได้แล้ว ความโกรธก็จะไม่เกิดขึ้น หรือในอีกแนวทางหนึ่งคือ พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วนำไปดับอหัตตาให้หมดไปได้เมื่อใด คำพูดเล่นของสามี จะไม่เข้ามามีอำนาจเหนือใจ ให้เกิดความโกรธ ความเสียใจขึ้นได้

อนึ่ง ควรมองให้ออกว่า สามีเป็นผู้มีพระคุณ เขาเป็นเสมือนกระจกส่องใจให้เราเห็นกิเลส (ขยะ) ที่นอนเนื่องอยู่ในจิตวิญญาณของเรา จะได้หาทางกำจัดให้หมดไปนั่นเอง

### ๑๐. สุขสามอย่าง

#### คำถาม

บทสวดอุทิศส่วนกุศล อิมินา..... ช่วงที่บอกว่า “สุขัง จติ วิทัง เทนตุ” ( ให้สุขสามอย่าง ) สามอย่างนี้คืออะไรบ้าง

#### คำตอบ

ความสุขสามอย่าง คือ สุขจากการเสพกาม (กามสุข) สุขจากการมีจิตสงบจากอารมณ์ (สงบสุข) และสุขจากการมีจิตเป็นอิสระจากอาสวกิเลส (วิมุตติสุข)

อย่าสั่งจิตออกนอก สั่งออกفنเป็นบ่วงแห่งมาร

## ๑๑. รักษาได้ไม่ครบ

### คำถาม

ต้องทำงานนอกบ้านจะถือศีลข้อ ๗ แต่งหน้าทาปาก ทา  
คิ้ว จะผิดศีลหรือไม่ค่ะ เพราะไม่แต่งหน้าจะเป็นที่ผิดสังเกต

### คำตอบ

ผิดครับ ถือว่ารักษาศีล ๘ ได้ไม่ครบ

## ๑๒. ชอบด่าว่าดี

### คำถาม

ถ้าบุพการียังมีมีจฉาหรืออยู่มาก เชื่อโชคลาง หมอดู  
งมงายกับสิ่งไร้สาระต่างๆ ถ้านั่งกรรมฐานแล้วแผ่เมตตาจะ  
ช่วยได้หรือไม่ครับ และถ้าผมชอบด่าว่าดี ทั้งๆ ที่รู้ว่าเป็นบาป  
แต่พฤติกรรมแย่งจริงๆ จะหยุดพฤติกรรมเหล่านี้ได้อย่างไรครับ

### คำตอบ

ดูเรื่องเมตตาในข้อ ๖ ผู้ถามปัญหาประสงค์จะหยุด  
ประพฤติกุศลวจีกรรมให้ได้ ต้องเจริญสมถภาวนา จนจิตมี  
กำลังของสติกล้าแข็ง และประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ โดยมีสติ  
เป็นฐานกำกับใจ

## ๑๓. หาซื้อได้ที่ไหน

### คำถาม

อยากทราบว่าหนังสือประวัติ เจ้าแม่จามเทวี ที่ ดร.  
สนอง เป็นคนเขียนจะหาซื้อได้ที่ไหนครับ

### คำตอบ

หากสนใจ โปรดสอบถามไปที่ชมรมกัลยาณธรรม โทร.  
๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

## ๑๔. ให้บอกสองวัด

### คำถาม

อยากให้อาจารย์บอกวัดในกรุงเทพฯ ที่สอนปฏิบัติดีๆ  
สักสองแห่ง

### คำตอบ

วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ ท่าพระจันทร์ และวัดอินทริวิหาร  
บางขุนพรหม

### ๑๕. เพียงสามคำ

#### คำถาม

กรุณาอธิบายแต่ละคำด้วยค่ะ

- สักกายทฐิ
- วิจิกิจฉา
- สีสัพพตปรามาส

#### คำตอบ

คำว่า “สักกายทฐิ” หมายถึง ความเห็นเป็นเหตุถือตัวตน เช่น เห็นร่างกายเป็นของตนเอง เห็นความเจ็ดปวดเป็นของตนเอง ฯลฯ

คำว่า “วิจิกิจฉา” หมายถึง ไม่แน่ใจ , สงสัย เช่น สงสัยว่า ตายแล้วยังต้องไปเกิดอีกหรือ เทวดามีจริงหรือ ธรรมะศักดิ์สิทธิ์จริงหรือ ฯลฯ

คำว่า “สีสัพพตปรามาส” หมายถึง ยึดถือว่า ประพฤติให้มีศีลเพียงอย่างเดียว สามารถทำให้พ้นทุกข์ได้ หรือยึดถือว่า ประพฤติศีลอย่างเคร่งครัด ทำให้หลุดพ้นไปจากวิภูสงสารได้ ฯลฯ

คำพูดที่ไม่พิจารณาถึงอุปการะทบกระเทือนผู้อื่น  
ให้พิจารณาถึงกรองให้เสียก่อนจึงค่อยพูด

### ๑๖. ไม่เหมาะสม

#### คำถาม

อุทิศส่วนกุศลให้พระอรหันต์เหมาะสมหรือไม่

#### คำตอบ

อุทิศส่วนกุศลให้พระอรหันต์เป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม เหตุเป็นเพราะ จิตของพระอรหันต์หลุดพ้นไปแล้วจากบุญและบาป แต่การประพฤติบูชาคุณของพระอรหันต์ เป็นสิ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง



### ๑๗. อยากเข้าถึง

#### คำถาม

ขอทราบวิธีเจริญสติ สมาธิ เข้าถึงวิปัสสนาญาณ ๑๖ ควรเริ่มต้นอย่างไร

#### คำตอบ

เริ่มต้นด้วยมีศีล ๕ บริสุทธิ์คุมใจให้ได้ทุกขณะตื่น ปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาอย่างต่อเนื่องยาวนาน หยุดพูดตรัสจฉานกถา เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว วิปัสสนาญาณ ๑-๑๖ จึงมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับจิต

## ๑๘. อานาปานสติ

### คำถาม

วิธีอานาปานสติให้ได้ฌาน มีขั้นตอนอย่างไร

### คำตอบ

ทำใจให้มีศีล ๕ คมอยู่ทุกขณะตื่น สวตมมตฺสรวรเสริญ คุณพระรัตนตรัย แล้วใช้จิตตามดูลมหายใจ หายใจเข้ากำหนดว่า “พุท” หายใจออกกำหนดว่า “โธ” นานเท่าที่กำลั้งของใจจะทำได้ หลังจากนั้นอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร หลังปฏิบัติเสร็จแล้ว

## ๑๙. ชนะใจตัวเอง

### คำถาม

ทำอย่างไรจึงจะเอาชนะตัวเองได้ มีวิธีไหนช่วยตอบด้วยนะค่ะ

### คำตอบ

คำว่า “ชนะใจตัวเอง” หมายถึงชนะกิเลส ไม่ให้มีอำนาจเหนือใจ จะชนะได้ต้องมีกำลั้งใจกล้าแข็ง ด้วยการพัฒนาพละ ๕

(ศรัทธา วิริยา สติ สมาธิ ปัญญา) ให้เกิดขึ้นกับใจ และรักษาให้คงอยู่กับใจตลอดไป แล้วใจของผู้้นจะมีกำลั้งต้านทานกิเลสไม่ให้เข้ามามีอำนาจเหนือใจได้ นั่นคือผู้ชนะใจตนเอง

## ๒๐. เป็นคนโกรธง่าย

### คำถาม

ทำอย่างไรจึงจะละความโกรธได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเป็นคนโกรธง่าย

### คำตอบ

สามารถทำได้แต่ต้องใช้เวลา เมื่อใดมีสิ่งขัดใจเกิดขึ้น ต้องให้อภัยให้ไปเรื่อยๆ จนความโกรธหมดไป และไม่หวนกลับมาเกิดขึ้นได้อีก หรือเจริญพรหมวิหาร ๔ และรักษาพรหมวิหาร ๔ ให้มีอยู่กำลั้งให้ได้ทุกขณะตื่น ความโกรธก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้

เกิดบ้งตบ โลกบ้งธรรม งามบ้งผี  
ตีบ้งฉริง สัมมตบ้งวิมุตติ หลัดกรรมบ้งพระนิพพาน

### ๒๑. รู้ได้จากอะไร

#### คำถาม

การที่เราจะรู้สภาวะของการบรรลุนั้น จะรู้ได้จากอะไร

#### คำตอบ

รู้ได้ด้วยตัวเอง (สนฺทวิญฺญูโก) ด้วยการมีจิตปล่อยวางสรรพสิ่งที่มีการเกิด-ดับ หรือมีจิตเป็นอิสระอย่างน้อยจากสังโยชน์ ๓ (สักกายทิฐิ วิจิกจมา สีสัพพตปรามาส) ได้

### ๒๒. จะได้บุญไหม

#### คำถาม

จะขอสอบถามเรื่องการอุทิศบุญให้ญาติที่เสียชีวิตว่า ถ้าเรายืมเงินผู้อื่นไปทำบุญ เพื่ออุทิศบุญให้ญาติเรา แต่สุดท้าย เราไม่มีเงินคืนเจ้าหนี้ ญาติเราที่เสียชีวิตแล้วจะได้บุญไหมคะ

#### คำตอบ

หากผู้เสียชีวิตอยู่ในสภาวะที่มารับบุญได้ และเขามาอนุโมทนาบุญ ญาติที่ตายไปก็ได้รับบุญที่มีผู้ทิศให้

### ๒๓. ไม่มีเงินใช้

#### คำถาม

ดิฉันเป็นผู้ที่ไม่เชื่อในเรื่องการเผากระดาษเงิน-ทอง และกงเต็ก แต่เชื่อในการทำบุญกุศลและอุทิศส่วนกุศล แต่เมื่อ ๑ ปีที่ผ่านมา คุณพ่อเสียชีวิตดิฉันก็อุทิศส่วนกุศลให้ตามประเพณีของศาสนาพุทธ หลังจากคุณพ่อเสียชีวิตไปไม่นาน ดิฉันก็ฝันว่าท่านบอกไม่มีเงินใช้ ทั้งๆที่ขณะนั้นดิฉันได้ปฏิบัติธรรมและอุทิศบุญกุศลหลายอย่างถึงท่าน ดิฉันจึงได้เผากระดาษเงิน-ทองไปให้ ต่อมาประมาณ ๑ ปีที่เสียชีวิต ท่านยังมาเข้าฝันอีก บอกไม่มีเงินใช้ ดิฉันก็เผาไปอีกจำนวนมากพอสมควร ท่านก็เจ็บหายไปอีก ดิฉันมีความสงสัยว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น การเผากระดาษเงิน-ทอง เป็นเรื่องจริงหรือคะ



#### คำตอบ

ท่านเป็นต้นเหตุแห่งความสุขทั้งหลาย ท่านเป็นรากเหง้าแห่งสมบัติทั้งปวง ท่านเป็นที่ตั้งแห่งโภคทรัพย์ทั้งปวง ฯลฯ ผู้มีมั่งมีในทรัพย์ เหตุเพราะให้ทรัพย์เป็นทาน ผู้มีมากในเมตตา เหตุเพราะให้อภัยเป็นทาน ผู้มีมากในปัญญา เหตุเพราะให้ปัญญาเป็นทาน ผู้มีมากในอาหารบริโภค เหตุเพราะให้อาหารเป็นทาน

ผู้มีสุขภาพไม่อาพาธ เหตุเพราะให้ยารักษาโรคเป็น  
ทาน

ฯลฯ

ดังนั้นผู้ถามปัญหาประสงค์อุทิศบุญประเภทไหนให้กับผู้  
ล่วงลับ ฟังกระทำเหตุให้ถูกต้อง แล้วจึงอุทิศบุญที่เกิดในส่วนนั้น  
อนึ่งพุทธศาสนามีได้สอนให้ทำบุญด้วยการเผา แต่สอนให้ทำบุญ  
ตามแนวทางของบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ดูหน้า ๑๘) ซึ่งการให้ทาน  
เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ นั้น

### ๒๔. ศิล ๕ ไม่บริสุทธ์

**คำถาม**

การรักษาศีลทำให้บริสุทธ์ แต่ถ้าใจเผลอคิดผิดศีลข้อ  
สาม นั่นถือว่าศีลห้าไม่บริสุทธ์ใช่ไหมคะ

**คำตอบ**

ผู้ศึกษาธรรมวินัยในด้านปริยัติเชื่อว่า ศีลเป็นข้อปฏิบัติ  
สำหรับคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม แต่สำหรับผู้  
ปฏิบัติธรรม ต้องเอาศีลลงคุมให้ถึงใจ การปฏิบัติธรรมจึงจะ  
เข้าถึงมรรคผลแห่งธรรมได้ ฉะนั้นถ้าใจเผลอ (ขาดสติ) คิดผิด  
ศีลข้อสาม นักปฏิบัติถือว่า มีศีลห้าไม่บริสุทธ์

### ๒๕. ทางรอดของชีวิต

**คำถาม**

ยุคของศาสนาพุทธจะเสื่อมในระยะอันใกล้นี้ จะมี  
ศาสนาองค์ใหม่มาโปรด ไม่ทราบว่าจะจริงหรือไม่ แล้วพวกเราจะ  
รอดจากยุคเสื่อมหรือไม่ จะไปสู่ดินแดนเดิมที่พวกเราจากมา (ไม่  
ทราบแดนนิพพานหรือไม่)

**คำตอบ**

ผู้รู้ในพุทธศาสนาเชื่อว่า ในภัทรกัป มีพระพุทธเจ้าอุบัติ  
ขึ้น ๕ องค์ ที่มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว มี ๔ องค์ คือ พระ  
กกุสันธะ พระโกนาคมน์ พระกัสสปะ และพระโคตมมะ ส่วนองค์  
สุดท้ายที่จะมาอุบัติขึ้นในภัทรกัปนี้ คือ พระศรีอารยเมตไตรย

ส่วนที่ถามว่า จะรอดจากยุคเสื่อมหรือไม่ ปัจจุบัน พ.ศ.  
๒๕๕๑ เริ่มเข้าสู่ยุคเสื่อมของพระพุทธศาสนาแล้ว จะนำพา  
ชีวิตให้รอดพ้นจากอันตรายได้หรือไม่ั้น ขึ้นอยู่กับเหตุที่ทำให้ ผู้  
ใดประพฤตศีลห้าให้มีอยู่กับใจได้เนืองนิตย์ ผู้ใดบำเพ็ญทาน  
และรักษาศีลได้เนืองนิตย์ ผู้ใดเจริญสมถภาวนาจนจิตเข้าถึง  
ฌานแล้วตายในฌาน บุคคลผู้ประพฤตเหตุเหล่านี้ ตายไปแล้ว  
จิตวิญญาณจะโคจรไปสู่สุคติภพ และสุดท้ายผู้ใดเจริญวิปัสสนา  
กรรมฐาน แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดอวิชชาให้หมดไปจากใจ  
ได้เมื่อใด พระนิพพานย่อมเป็นที่หวังได้ และจิตวิญญาณจะ  
ไม่หวนกลับมาสู่การเกิดเป็นสัตว์ในวัฏสงสารอีกต่อไป ตามที่ผู้  
บรรลุแล้วกล่าวไว้เช่นนี้



## ๒๖. ใช้ชีวิตอยู่กับโลก

### คำถาม

กรุณาขยายความของการ “ภาวนา” ในขณะที่เราใช้ชีวิตทางโลกเหมือนคนอื่น ๆ

### คำตอบ

คำว่า “ภาวนา” หมายถึงการทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น, การบำเพ็ญ, การเจริญ ฯลฯ ตัวอย่างเช่น ทำสติให้มีมากขึ้น ทำปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น ทำสิ่งเศร้าหมอง (กิเลส) ให้หมดไปจากใจ ฯลฯ เหล่านี้เรียกว่า ภาวนา

บุคคลผู้ยังต้องใช้ชีวิตอยู่กับทางโลก ยังต้องทำงานให้กับครอบครัว ให้กับหน่วยงาน ให้กับบ้านเมือง ฯลฯ เหล่านี้เป็นงานภายนอก ซึ่งสามารถปฏิบัติจิตภาวนาได้ ด้วยการประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้อง อาทิ จริยธรรมลูก จริยธรรมพ่อแม่ จริยธรรมพลเมือง จริยธรรมเพื่อน ฯลฯ ต่างๆเหล่านี้ ถือว่าเป็นการภาวนาในขณะยังต้องใช้ชีวิตอยู่กับทางโลก

นิพพานในขณะตั้งจิตเต็ยอภิกษะ  
ตั้งไม่ห่อใจใคร ละตั้งไปคนเต็ยอ

## ๒๗. เป็นกิเลสหรือไม่

### คำถาม

วิริยะในพละห้า เป็นความอยาก (ตัณหา) อย่างหนึ่งหรือไม่

### คำตอบ

คำว่า “ตัณหา” หมายถึง ความทะยานอยาก, ความดิ้นรน, ความปรารถนา ฯลฯ เช่น อยากได้อารมณ์อันน่าใคร่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ ต่างๆ เหล่านี้เป็นกิเลส

คำว่า “วิริยะ” หมายถึง ความเพียร ความบากบั่น ซึ่งเป็นคุณธรรม ผู้ใดประพฤติแล้ว จิตวิญญาณจะเก็บสั่งสมเป็นวิริยบารมี ฉะนั้น วิริยะในพละ ๕ จึงเป็นการประพฤติคุณธรรมที่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ ฯลฯ จำเป็นต้องบำเพ็ญเพื่อใช้เป็นพลังผลักดันชีวิตไปสู่ความสูงสุด ดังนั้นวิริยะจึงมิได้เป็นตัณหา (กิเลส) ดังที่ปุถุชนแสวงหากัน

จิตหระดี คือ จิตที่เต็ยเต็ยอ  
ตั้งมั่น ไม่ห่อใจใหญ่ไปกับอะไร เป็นมงคลอย่างยิ่ง

## ๒๘. ความรักความคิดถึง

### คำถาม

คิดถึงคนเสียชีวิตแล้วจะทำอย่างไรคะ ช่วยบอกวิธีส่งความรักความคิดถึงด้วย

### คำตอบ

ความรักที่มีต้นหاسبสนุนถือว่าเป็นกิเลส ความคิดถึงแล้วทำให้ใจผูกพันถือว่าเป็นกิเลส หากผู้ถามปัญหา มีความรัก และความคิดถึงเป็นไปในลักษณะนี้ ถือว่าเป็นการเอากิเลสเข้ามาทับถมใจให้เศร้าหมอง ผู้ตอบขออภัยไม่แนะนำให้บุคคลมีกิเลสเพิ่ม แต่หากเป็นไปในทางตรงกันข้าม แนะนำให้เพิ่มคุณธรรมด้วยการทำบุญ (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๑๘) แล้วอุทิศผลบุญส่งไปให้ผู้ที่ย้ายจากไปแล้ว

## ๒๙. มองอย่างไร

### คำถาม

คนศรัทธาในพุทธศาสนา ๒ ลักษณะคือ ธรรมะและปาฏิหาริย์ในพระเครื่อง อาจารย์มีมุมมองอย่างไร

### คำตอบ

ผู้ใดศรัทธาในธรรมของพระพุทธะ แล้วประพฤติให้มีธรรมสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณ ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมให้มีชีวิตเป็นอยู่ดี อยู่สะดวกสบาย อยู่แล้วมีความสุข ตายแล้วผลของธรรม ยังนำพาจิตวิญญาณไปสู่สุคติภพ และสู่การพ้นทุกข์ได้

ส่วนผู้ใดศรัทธาในปาฏิหาริย์ อาทิ ในพระเครื่อง ในโชค ลาภ ในอิทธิฤทธิ์ ฯลฯ ผู้นั้นได้ชื่อว่ามี ความหลง (โมหะ) สั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณ ผู้มีความหลง ยังต้องนำพาชีวิตไปสู่การเวียนตาย-เวียนเกิดในวัฏสงสาร และมีทุกขคติภพเป็นที่เกิดขอมเกิดขึ้นได้ง่าย

## ๓๐. ความอยากรู้ของมนุษย์

### คำถาม

อยากทราบว่าเทวดามีลมหายใจหรือไม่

### คำตอบ

นี่แหละความอยากรู้ของมนุษย์ ตอบแล้ว ไขว่จะทำให้ ผู้ถามปัญหาพ้นไปจากความทุกข์ ต้องขออภัยไม่ตอบ

### ๓๑. เหลือแต่จิต

#### คำถาม

เมื่อฝึกสมาธิแล้วจิตสงบ ไม่มีกายให้เห็น เหลือแต่จิต ต้องทำต่ออย่างไร

#### คำตอบ

ต้องเอาจิตตามดูกายที่หายไป ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อการหายไปทางกาย ผันเข้าสู่ความเป็นอนัตตาทายที่หายไปไม่มี กายจะกลับมาปรากฏให้จิตสัมผัสได้อีก แล้วปัญญาเห็นแจ้งในการเกิด-ดับของกายก็จะเกิดขึ้น เช่นเดียวกัน สิ่งใดปรากฏให้จิตสัมผัสได้ ต้องใช้จิตตามดูสิ่งที่ปรากฏว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์เช่นกัน นี่คือวิธีการพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง

### ๓๒. เกิดจากจิตหรือคิดเอง

#### คำถาม

ปัญญาที่เกิดขึ้นเวลาเราปฏิบัติ เราแยกได้อย่างไรว่าเกิดจากจิตหรือคิดเอง

#### คำตอบ

ปัญญาที่เกิดการปฏิบัติจิตภาวนา หากดำเนินไปในแนวทางที่ถูกต้อง วิปัสสนาญาณคือปัญญาเห็นแจ้งย่อมเกิดขึ้น เมื่อปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเห็นสรรพสิ่งเกิด-ดับตามกฎไตรลักษณ์ จิตเห็นสรรพสิ่งไม่ใช่ตัวตน จิตปล่อยวางสรรพสิ่ง จิตเป็นอิสระต่อสรรพสิ่ง จิตว่างเป็นอุเบกขา

จิตมีหน้าที่รู้ คิด นึก หากจิตดำเนินไปผิดทาง ย่อมเกิดปัจจัยปรุงแต่งจิต (จิตสังขาร) เช่น เกิดเป็นเวทนา เกิดเป็นสัญญาให้จิตได้รับรู้

### ๓๓. ศิลรายวัน

#### คำถาม

ศิลปินทำเป็นรายวันได้ไหม วันนี้ไม่ครบ พรุ่งนี้เริ่มใหม่ได้ไหม



#### คำตอบ

บุคคลพัฒนาศิลปิน ๕ ได้ทุกวัน จะรู้ว่าการพัฒนาได้ผลก้าวหน้า ในทางปริยัติให้ดูที่การกระทำของกาย และดูที่วาจาที่พูดออกไป ต้องเป็นไปตามแนวทางของศิลปิน ๕ แต่ในทางปฏิบัติแล้ว ศิลปินทั้งห้าข้อ ต้องลงมือให้ถึงใจ การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีศิลปิน จึงจะประสบความสำเร็จ

### ๓๔. รักษาได้แต่ไม่ครบ

#### คำถาม

รักษาศีลแปด แต่มีอาชีพเป็นนักดนตรีและทำดอกไม้  
ขาย ต้องแต่งหน้าทาปาก อย่างนี้ถือว่ารักษาศีลได้ไหม

#### คำตอบ

ถือว่ารักษาศีลได้ไม่ครบ บุคคลผู้มีศีลไม่ครบสามารถ  
ปฏิบัติธรรมได้ แต่เข้าไม่ถึงมรรคผลแห่งการปฏิบัติ

### ๓๕. ขายอาหารเสริม

#### คำถาม

ทำอาชีพขายอาหารเสริมผิดธรรมหรือไม่

#### คำตอบ

ขายอาหารเสริมที่ทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ มีความ  
แข็งแรง เพื่อให้จิตได้ใช้เป็นเครื่องมือปฏิบัติธรรม หากมีเจตนา  
เป็นไปในแนวทางเช่นนี้ ไม่ถือว่าผิดธรรม แต่หากขายอาหารเสริม  
โดยมีเจตนาเพิ่มความใคร่ในกามคุณ (กำหนด) อย่างนี้ถือว่าผิด  
ธรรม

### ๓๖. เกิดจากกรรมตัดรอน

#### คำถาม

ทำไมคนที่ยังไม่หมดอายุขัยถึงได้เกิดอุบัติเหตุ ทำให้  
ตายได้

#### คำตอบ

ผู้ที่ตายก่อนถึงอายุขัย เหตุเกิดจากกรรมตัดรอน (อุป  
ฆาตกรรม) ส่งผลได้ทัน จึงตัดวิบากกรรมปัจจุบัน เช่น กรรม  
นำเกิด (ชนกกรรม) หรือตัดรอนกรรมสนับสนุน หรือซ้ำเติม  
(อุปถัมภ์กรรม) ให้หมดไป จึงตายก่อนถึงอายุขัย ไปเกิด  
เป็นสัมภเวสีที่มีรูปร่างละเอียด แต่มีลักษณะเหมือนเดิมทุก  
ประการ

อย่ากินของร้อน (วาทะ ไทสะ โมหะ)  
อย่านอนบนไฟ (โสภ โกรธ หลง)  
ให้ไปอย่างแรง (ไม่ติด ไม่ละสัท)  
แสวงหาบริสุทธิ์ (ของที่ขบธรรม)

### ๓๗. จิตใจเศร้าหมอง

#### คำถาม

จิตใจเศร้าหมอง ห่อเหี่ยว มากกว่าที่จะสดชื่นแจ่มใส จะแก้ไขอย่างไรคะ

#### คำตอบ

จิตใจเศร้าหมอง ห่อเหี่ยว เกิดจากจิตมีกำลังของสติอ่อน จิตจึงรับเอาสิ่งกระทบไม่ดีเข้าปรุงเป็นอารมณ์ไม่ดี แล้วจิตยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) เอาอารมณ์ไม่ดีมาเป็นของตน เรื่องที่บอกเล่าไปจึงได้เกิดขึ้น ในทางโลกแก้ปัญหานี้ด้วยการนำตัวออกจากแหล่งที่มีสิ่งกระทบไม่ดี เช่น ออกไปท่องเที่ยวในที่ต่างๆ หรือบางคนเปลี่ยนสิ่งกระทบใหม่ ด้วยการดื่มสุรา เสพของมีนเมา ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาได้เพียงชั่วคราว ด้วยเหตุหึงใจตัวเองไม่พ้น แต่การแก้ปัญหาในทางธรรม ให้อยู่กับปัญหาแล้วพัฒนาจิตให้มีสติและปัญญาเห็นถูกให้เกิดขึ้น แล้วนำสติปัญญาเห็นถูกมาจัดการแก้ปัญหา แล้ว



ปัญหาก็จะหมดไปสิ้นเชิง ฉะนั้นจึงแนะนำให้ผู้ถามปัญหา นำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรมในวัด หรือในสำนักที่มีการเปิดสอนกรรมฐาน

### ๓๘. มิใช่ทางพ้นทุกข์

#### คำถาม

หากปฏิบัติยังไม่ค่อยได้ ฝึกด้วยการพยายามรู้สึกตัว รู้ว่ากำลังทำอะไรและจิตใจเป็นอย่างไร แต่ปฏิบัติบางวันไม่ค่อยได้ผลมาก ดังนั้นจึงใช้วิธีการสวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรมะ จะช่วยให้การฝึกสติปัญญาก้าวหน้าขึ้นจนพอจะพ้นทุกข์ได้หรือไม่คะ

#### คำตอบ

การพ้นทุกข์ มิได้เกิดขึ้นด้วยการอ่านหนังสือธรรมหรือการฟังธรรม แต่การอ่านและการฟังนำไปสู่การปฏิบัติธรรม หากปฏิบัติได้ถูกต้อง และเข้าถึงธรรมได้แล้ว โอกาสพ้นไปจากความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นได้

อย่าไปรีบ ไปเร่ง อย่าไปเคร่ง ไปเครียด  
ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ เวลาจะได้ มันได้เองนั่นแหละ  
อย่าไปยึดมั่นในสิ่งใดๆ แม้การปฏิบัติ

## ๓๙. เงินรางวัล

### คำถาม

ดิฉันได้อิฐฐานไว้ว่า ถ้าดิฉันซื้อลอตเตอรี่แล้วถูกรางวัล มีข้อกำหนดไว้สองอย่าง คือ

๑. ถ้าออกปฏิบัติธรรมก็จะนำเงินที่ถูกรางวัลนั้นไปใช้ได้ ( เนื่องจากดิฉันไม่มีเงินเก็บ ) แต่ถ้าดิฉันไม่ได้ซื้อลอตเตอรี่ แต่ซื้อเป็นสลากออมสินแล้วถูกรางวัล ถ้าดิฉันยังไม่ออกปฏิบัติธรรม ดิฉันสามารถนำเงินที่ถูกรางวัลมาใช้ได้ไหมคะ

๒. คนที่ไม่มีปัจจัย ไม่มีเงินเก็บ สามารถออกปฏิบัติธรรมได้หรือไม่คะ (กรณีเป็นผู้หญิง) จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่คะ หรือว่าเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะได้อยู่แบบไม่มีอะไรจริง

### คำตอบ

(๑) บุคคลสามารถนำเงินที่ถูกรางวัลมาใช้ได้ ไม่ถือว่าเป็นผิดกฎหมาย แต่รางวัลที่ได้รับจากการซื้อสลากออมสิน ถือว่าเป็นสิ่งที่ได้มาด้วยการแข่งขัน ซึ่งไม่ต่างไปจากรางวัลที่ได้รับจากลอตเตอรี่ ผู้ใดนำเงินรางวัลไปใช้เพื่อการอื่น มิได้นำเงินรางวัลไปใช้เพื่อการปฏิบัติธรรมตามที่อิฐฐานไว้ ถือว่าผิดธรรม (ไม่มีสังฆะ)

(๒) เป็นหญิงไม่มีเงินก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ เพียงแต่ถ้าเมื่อใดทำให้มีศีลได้แล้ว สีเลนะ โภคะ สัมปทา ย่อมเกิดขึ้นกับผู้มีศีลแน่นอน

## ๔๐. ตามใจปรารถนา

### คำถาม

ในกรณีที่เรากำบุญอุทิศให้ผู้ที่เราส่งไปแล้วเป็นระยะเวลาหนึ่ง ถ้าหากผู้รับไปเกิดแล้ว เขาจะยังได้รับผลบุญนี้หรือไม่ แล้วจะทราบได้อย่างไรว่าควรจะหยุดทำบุญให้ผู้รับนั้น

### คำตอบ

หากเขาไปเกิดใหม่แล้ว แล้วอยู่ในสภาพที่มารับบุญได้ หากเขามารับบุญที่มีผู้ส่งไปให้ เขาก็ได้รับ

ทราบได้ชีวิตยังต้องเวียนตาย-เวียนเกิด และอยู่ในสถานที่สามารถทำบุญได้ ผู้ไม่ประมาทไม่เคยละเว้นที่จะทำบุญ เพราะใครแย่งชิงบุญไม่ได้ บุญติดตามตนไปทุกฝีก้าว บุญให้สมบัติที่ต้องการได้ทุกอย่าง ผู้มีบุญปรารถนาสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น บุญพาข้ามวิภังขณได้ ฯลฯ

ส่วนความประสงค์หยุดทำบุญให้กับผู้ใด ย่อมหยุดได้ตามที่ใจปรารถนา หรือมีจิตไม่ระลึกถึงผู้ตายอีกต่อไป ก็หยุดทำบุญให้ได้

อย่าไปสนใจจิตของผู้อื่น ใจตนใจจิตของตน

## ๔๑. คิดไม่ดี

### คำถาม

อาจารย์คะ การคิดอกุศล คิดไม่ดี เราจะหลีกเลี่ยงการคิดไม่ดีได้อย่างไรคะ

### คำตอบ

ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติกล้าแข็ง ด้วยการปฏิบัติสมถภาวนา แล้วสติจะเป็นตัวยับยั้งความคิดอกุศลให้หมดไปได้

## ๔๒. เป็นอวิชชาหรือไม่

### คำถาม

อารมณ์ใดที่กำหนดไตรลักษณ์ได้ อารมณ์นั้นเป็นอวิชชาใช่หรือไม่

### คำตอบ

อารมณ์คือสิ่งที่จิตยึดหน่วง หรือ คือสิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ แต่เป็นที่เข้าใจในทางโลกกว่า เป็นความคิด เป็นความรู้สึก อารมณ์ใดๆปรากฏขึ้นกับจิต แม้จะเป็นอารมณ์ของไตรลักษณ์ ยังถือว่าเกิดขึ้นด้วยจิตมีความไม่รู้จริง (อวิชชา)

## ๔๓. ลดยาก-เกิดง่าย

### คำถาม

ความอวดดีในใจ เมื่อเข้าไปกำหนดไตรลักษณ์แล้ว เห็นก็ยาก กำหนดก็ยาก ลดลงก็ยาก ลดแล้วก็มีมาใหม่ก็ง่าย อาจารย์มีวิธีกำจัดได้ง่ายๆ อย่างไรครับ

### คำตอบ

ธรรมชาติของโลกเป็นของคู่ มียากย่อมมีง่ายเป็นของคู่ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีความเพียรเป็นเครื่องสนับสนุน ย่อมเข้าถึงไตรลักษณ์ของความอวดดีได้ ปฏิบัติบ่อยๆ ต่อเนืองยาวนาน ความยากในการเข้าถึงไตรลักษณ์ของความอวดดี ก็จะลดลง แล้วความง่ายของการเข้าถึงไตรลักษณ์ของความอวดดี ก็จะเพิ่มขึ้น ต้องปฏิบัติจนกระทั่งความยากลดลงเป็นศูนย์ และความง่ายเพิ่มขึ้นเต็มร้อย มรรคผลแห่งการปฏิบัติธรรม จึงจะเกิดขึ้นกับผู้มีความเพียรเช่นนี้

ผู้ถามปัญหาประสงค์จะก้าวข้ามปัญหาความอวดดีให้ได้ ทำไม่ไม่ลองอ่านหนังสือ ทางสายเอก ที่ผู้ตอบปัญหาได้เขียนเล่าประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ด้วยมีความเพียรสนับสนุน แล้วนำเอาธรรมชาติของพระพุทโธมาแก้ปัญหาให้กับตัวเอง แล้วทำให้มวลชนดูเป็นตัวอย่างว่า ธรรมชาติแก้ปัญหาได้จริง

## ๔๔. จริตแบบไหน

### คำถาม

อยากทราบเรียนถาม ดร.สนอง ว่า เราจะรู้ได้อย่างไร  
ค่ะ ว่าเราเป็นทิวจริตหรือตณฺหาจจริต เพื่อที่จะเลือกวิธีปฏิบัติ  
ธรรมให้ตรงกับจริตค่ะ

### คำตอบ

ลักษณะบ่งชี้พื้นฐานนิสัย (จริต) ของมนุษย์ มีดังนี้

๑. ราคะจริต เป็นลักษณะนิสัยหนักไปในทางรักสวยรักงาม
๒. โทสะจริต เป็นลักษณะนิสัยหนักไปในทางใจร้อน, หงุดหงิด,  
รำคาญ
๓. โมหะจริต เป็นลักษณะนิสัยหนักไปในทางเขลา, งมงาย,  
เหงา, ซึม
๔. ศรัทธาจริต เป็นลักษณะนิสัยหนักไปในทางซาบซึ้ง, น้อม  
ใจเชื่อ, เลื่อมใส
๕. พุทธจริต เป็นลักษณะนิสัยหนักไปในทางคิด, พิจารณา,  
แสวงหาความจริง
๖. วิตกจริต เป็นลักษณะนิสัยหนักไปในทางจับจด, ฟุ้งซ่าน,  
ครุ่นคิดวอกวน ส่วนคำว่าทิว หมายถึง
  - ความยึดถือตามความเห็น
  - ความถือมั่นที่จะให้เป็นไปตามความเชื่อของตน
  - ความเห็นผิด

ฯลฯ

ดังนั้นคำว่า ทิวจริต หรือ ตณฺหาจจริต ไม่มีบันทึกไว้ใน  
พุทธศาสนา แต่หากอนุโลม ก็สามารถจัดอยู่ในพวกโมหะจริตได้  
ผู้ถามปัญหาประสงค์จะดูจริตของตนว่า หนักไปในทางใด ให้ดู  
จากลักษณะประจำจริต ดังที่ได้เขียนมาให้ดู



## ๔๕. เขาไม่ศรัทธา

### คำถาม

คิดจะไปปฏิบัติธรรมตามสำนักที่สอน  
แต่มีปัญหาตรงที่เราจะพูดคุยกับคู่ครองอย่างไรดี เขาถึงจะ  
อนุญาตให้เราไปปฏิบัติแต่โดยดี เพราะเขาไม่มีศรัทธาทางนี้

### คำตอบ

ต้องพูดปรึกษากับคู่ครองอย่างตรงไปตรงมา โดยมี  
เหตุผลรองรับ หากเขาไม่เห็นด้วย แต่อนุญาตให้ไปพัฒนาจิต  
ได้ ก็สามารถไปปฏิบัติธรรมที่วัดได้ หากเขาไม่อนุญาต ผู้ถาม  
ปัญหาก็สามารถปฏิบัติธรรมอยู่ที่บ้านได้ เช่น สวดมนต์ก่อนนอน  
กำหนดลมหายใจ (พุท-โธ) หรือนำกรรมฐานบทที่ถูกกับจริต มา  
เป็นองค์ภาวนาก่อนนอนก็สามารถทำได้



## ๔๖. แก้ปัญหาที่ตัวเอง

### คำถาม

ถ้าเข้ากับคนในครอบครัวไม่ได้ จะต้องทำอย่างไร

### คำตอบ

ต้องพัฒนาจิตตนเองให้มีธรรมค้ำใจ อาทิ ขันติธรรม เมตตาธรรม มีการให้ มีการสละแบ่งปัน มีวาจาไพเราะ มีความจริงใจ (สัจจะ) ประพฤติไม่เสียหาย (ศีล ๕) ฯลฯ

## ๔๗. เมื่อเขาศรัทธา

### คำถาม

ดิฉันอยากจะหาทางช่วยเหลือเธอผู้นั้นให้กลับมามีสติสัมปชัญญะเหมือนเดิม เป็นคนดีในสังคมมนุษย์ต่อไป และไม่ทำให้บุพการีของเธอต้องเสียใจและจิตเศร้าหมอง มีวิธีใดจะช่วยเหลือได้

### คำตอบ

ประสงค์จะช่วยคนอื่นให้กลับมามีสติสัมปชัญญะได้ ต้องพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีคุณธรรม และมีสติสัมปชัญญะ นำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จให้ได้ก่อน เมื่อใดเขาศรัทธา ยอมรับฟังคำชี้แนะ ผู้ถามปัญหาจึงจะมีสิทธิ์ไปแนะนำเขาได้

## ๔๘. ทำให้แม่ร้องไห้

### คำถาม

ถ้าทำให้แม่ร้องไห้จะส่งผลอย่างไรกับเรา

### คำตอบ

จะส่งผลให้ชีวิตและงานของผู้เป็นลูก ต้องประสบกับความขัดข้องและวิบัติ

## ๔๙. สติ ขันติ เมตตา ช่วยได้

### คำถาม

พัฒนาจิตใจของตนเองอย่างไร เมื่อเจอคนที่มีอัตตา ถือตัว ใช้อารมณ์

### คำตอบ

ต้องพัฒนาจิตตนเองให้มีสติ ขันติ และเมตตาให้ได้ก่อน จึงจะสามารถอยู่ร่วมกับคนที่มีความดื้อรั้นถือตัว ถือตัว และใช้อารมณ์นำพาชีวิตได้



## ๕๐. ขายหมูปิ้ง

### คำถาม

อาชีพขายหมูปิ้ง สั้งหมูปิ้งที่เชียงใหม่ จะบาปไหมคะ (ติดกรรม)

### คำตอบ

การสั่งซื้อเนื้อหมูจากเชียงใหม่ เพื่อนำไปทำหมูปิ้งขาย เจ้าของเชียงใหม่ต้องไปสั่งเนื้อหมูเพิ่มจากโรงฆ่าสัตว์ คนฆ่าหมูต้องฆ่าหมูเพิ่ม เพื่อให้ได้เนื้อหมูเพียงพอกับที่สั่งซื้อ ด้วยเหตุนี้คนสั่งซื้อเนื้อหมูเป็นจำเลยบาปที่หนึ่ง เจ้าของเชียงใหม่เป็นจำเลยบาปที่สอง และคนฆ่าหมูเป็นจำเลยบาปที่สาม

## ๕๑. เห็นจิตในจิต

### คำถาม

กายเป็นอนัตตา แล้วจิต (ดวงเดียวที่มากับเรา) ไม่ว่าจะเกิดภพชาติไหน ภูมิไหน เป็นอนัตตาหรือไม่

### คำตอบ

เมื่อใดที่จิตเห็นกายเป็นอนัตตา ย่อมมีโอกาสเห็นจิตดวงที่เวียนเข้า-เวียนออกจากร่างของสัตว์ในภพต่างๆ เป็นอนัตตา

ตามไปด้วย เพียงแต่ว่าจิตดวงที่เห็น ต้องอยู่ในสภาวะที่มีความตั้งมั่นจวนแน่น (อุปปจารสมาธิ) จึงจะมีโอกาสเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งเช่นนี้ได้ ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นจิตดวงที่เข้าไปอาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ (มนุษย์) ว่า ไม่ใช่ตัวตัวตน (อนัตตา)

## ๕๒. พรารถนาให้พ่อไปดี

### คำถาม

พรารถนาให้คุณพ่อมาสนใจธรรม แต่ท่านกลัวเรื่องกรรมในอดีตในส่วนน้อยที่ทำให้ไม่สบายใจ เนื่องจากในปัจจุบันท่านคิดว่ามีความสุขอยู่แล้ว และเป็นคนดีมาก แต่ลูกพรารถนาให้คุณพ่อไปสู่ทางที่ดีในช่วงเปลี่ยนภพ จะทำอย่างไรดี



### คำตอบ

เมื่อถึงคราวจำเป็นต้องเปลี่ยนภพ ลูกมีความพรารถนาให้พ่อไปเกิดอยู่ในภพที่ดี (สุคติภพ) จะสมปรารถนาได้ ต้องให้พ่อบำเพ็ญทาน รักษาศีล ๕ เนิ่งนิตย์ ก่อนนอนต้องสวดมนต์ แล้วต่อด้วยการเจริญจิตตภาวนา “พุท-โธ” ตามคุณลมหายใจ เข้า-ออก ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงวันที่ต้องทิ้งขันธ์ลาโลก โอกาสที่จิตวิญญาณโคจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในสุคติภพ ย่อมเป็นไปได้

### ๕๓. บริหารหนี้กรรม

#### คำถาม

ทำงานเกี่ยวกับการปรับปรุงโครงสร้างหนี้ ส่วนหนึ่งของงานต้องฟ้องดำเนินคดีลูกหนี้และยึดทรัพย์สินของลูกหนี้ ฟ้องล้มละลายลูกหนี้ จะเป็นกรรมต่อไปหรือไม่ แล้วจะแก้ไขอย่างไร

#### คำตอบ

กรรมคือการกระทำ มนุษย์ทำกรรมได้ ๓ ทาง คือ ทำกรรมทางกาย (กายกรรม) ทำกรรมทางวาจา (วจีกรรม) และทำกรรมทางใจ (มโนกรรม) การนำตัวเองเข้าไปร่วมกระบวนกรรม เจ้าหนี้-ลูกหนี้ ผู้เข้าร่วมต้องรับทั้งบุญ รับทั้งบาปไปพร้อมกัน

ผู้ใดเข้าไปร่วมในกระบวนกรรมประเภทนี้ เมื่อใดที่เวรกรรมจากลูกหนี้ให้ผล ต้องบริหารจัดการหนี้เวรดังนี้ คือ

๑. เมื่อหนี้เวรตามทัน ต้องยอมรับความจริง แล้วขุดใช้หนี้กรรมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมด
๒. ทำบุญใหญ่แลกหนี้ คือปฏิบัติธรรม แล้วอุทิศบุญที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติให้กับเจ้ากรรมนายเวร



๓. ทำดีหนี้หนี้ คือ คิด พูด ทำดีอยู่ทุกขณะตื่น เพื่อให้หนี้เวรตามส่งผลไม่ทัน

๔. หนี้เข้านิพพาน ด้วยการพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิ (สมถภาวนา) และพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาภาวนา) แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดสังโยชน์ ๑๐ ให้หมดไปจากใจ หนี้เวรกรรมที่ยังมีอยู่ยอนันต์เป็นอันยกเลิก อโหสิ๊กันไป

### ๕๔. ทานบริสุทธิ์

#### คำถาม

ตอนที่ใส่บาตร การทำสังฆทาน หรือถวายผ้าไตรแก่พระภิกษุสงฆ์ สิ่งเหล่านี้เป็นสิทธิ์ของพระภิกษุสงฆ์แล้ว เมื่อพระภิกษุสงฆ์จะให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้ว จะเป็นบาปแก่บุคคลเหล่านั้นหรือไม่ และเจ้ากรรมนายเวรของคนที่ถูกถวาย จะตามติดตัวบุคคลที่ได้รับของหรือไม่

#### คำตอบ

ไม่ถือว่าเป็นบาป เพราะวัตถุใดที่ถวายแล้วแก่สงฆ์ การเป็นเจ้าของวัตถุโดยสมบูรณ์ตกอยู่กับสงฆ์ผู้รับ เมื่อสงฆ์เป็นเจ้าของวัตถุโดยชอบธรรม สงฆ์ได้นำวัตถุนั้นแจกจ่ายให้กับใครผู้ใด ทานที่สงฆ์บำเพ็ญนั้นถือว่าเป็นทานที่บริสุทธิ์ บริสุทธิ์ทั้งผู้

ให้ บริสุทธิ์ทั้งสิ่งของที่ให้ บริสุทธิ์ทั้งผู้มารับทาน จึงไม่เป็นบาปแก่ผู้รับ

จากประสบการณ์ตรงของผู้ตอบปัญหา ได้เห็นศรัทธาญาติโยมนำสิ่งของมาถวายครูบาบุญชุ่ม ผู้มีปฏิปทาตามแนวทางของพระโพธิสัตว์ หลังจากครูบาฯ รับพระเคนของแล้ว ท่านได้นำของนั้นแจกจ่ายทันทีแก่ญาติโยมที่มากกราบคารวะท่าน โดยที่เจ้าของผู้ถวายทานยังนั่งอยู่ ณ ที่นั้น นั่นเป็นวิธีทำบุญที่ถูกต้องที่ครูบาฯ ได้ทำให้ฆราวาสดูเป็นตัวอย่าง

### ๕๕. กังวลและสับสน

#### คำถาม

ดิฉันได้รับการทักท้วงจากผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง ที่สามารถอ่านใจคนได้ คล้ายลักษณะนั่งทางใน ห้ามไม่ให้ดิฉันกราบไหว้ และไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อดีฉันเคารพนับถืออีก เพราะมีจิตของบุคคลที่ไม่ดีในวัดนั้น คอยครอบงำจิตของเราอยู่ ดิฉันกังวลในคำทักท้วง และสับสนว่าทำไมจึงพูดเช่นนั้น จะทำอย่างไรกับความคิดว่าสับสนที่เป็นอยู่ ขอคำชี้แนะจากท่านอาจารย์ด้วยค่ะ

#### คำตอบ

หากหลวงพ่อกับพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ปฏิบัติถูก

ตรงตามธรรม บุคคลผู้ใดมีจิตวิญญานไม่ดีในวัดนั้น ไม่สามารถครอบงำจิตวิญญานของผู้อื่นที่เข้าไปสู่วัดนั้นได้ ผู้ใดคัดค้านผู้อื่นมิให้ศรัทธา มิให้ไปปฏิบัติธรรมกับท่าน ผู้คัดค้านหรือทักท้วงเป็นผู้มีความเห็นผิด

หากหลวงพ่อบริสุทธิ์ ไร้ธรรม จิตวิญญานของบุคคลที่ไม่ดีมากกว่า มีโอกาสครอบงำจิตวิญญานของผู้อื่นที่เข้าไปสู่วัดนั้นได้ ผู้ทักท้วงหรือคัดค้านมิให้ศรัทธา หรือมิให้ไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อบริสุทธิ์นั้นมีความเห็นถูก

### ๕๖. พาคนไปทำแท้ง

#### คำถาม

พาคนไปทำแท้งโดยแพทย์สั่ง คนที่พาไปจะบาปหรือไม่ ขอให้อาจารย์ช่วยแก้ไขให้ด้วย

#### คำตอบ

คนที่พาผู้อื่นไปทำแท้ง เป็นผู้ร่วมกระบวนอกุศลกรรมกับหมอที่สั่งและคนไข้ที่ทำแท้ง ผู้นำพาผู้อื่นไปทำแท้งต้องมีส่วนรับผลแห่งบาปนั้นด้วย วิธีแก้ปัญหามาโปรดดูคำตอบในข้อ ๕๓ หน้า ๕๒



### ๕๗. ทำเหตุถูกต้อง

#### คำถาม

การเป็นฆราวาสต้องเจอกิเลสรอบด้าน ต้องทำงานแข่งกับเวลาเพื่อหาเงินเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว จะปฏิบัติตัวอย่างไรให้ถือศีลห้า แล้วบรรลุโสดาบันได้

#### คำตอบ

ผู้ถามปัญหาประสงค์จะถือศีล ๕ และบรรลุโสดาบัน ต้องสร้างมหาทานแล้วอธิษฐาน “ขอถือศีล ๕ และบรรลุโสดาบัน” แล้วทำเหตุให้ถูกต้อง คือปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีความเพียร ศีล และสัจจะเป็นเครื่องสนับสนุน เมื่อไตรจิตเข้าถึงวิปัสสนาญาณ ๑๖ ได้แล้ว อริยบุคคลชั้นโสดาบันจึงจะเป็นจริงได้

### ๕๘. มิได้พูดถึง

#### คำถาม

ถ้าบรรลุนิพพานในเพศฆราวาส แล้วไม่ได้บวชใน ๗ วัน จะเสียชีวิตจริงหรือเปล่าครับ หรือว่าจะเพียงแค่สภาพการเป็นอรหันต์จะหายไปจากบุคคลนั้นเฉยๆ เพราะเคยอ่านเจอใน

หนังสือว่า ถ้าไม่บวชก็จะไม่ตาย แต่ไม่นานจะกลายเป็นบุคคลธรรมดา

#### คำตอบ

ผู้ตอบปัญหายังเข้าไม่ถึงประสบการณ์ตรงในเรื่องที่ถาม แต่ท่านเจ้าคุณโชดกพูดกับผู้ตอบปัญหา (พ.ศ. ๒๕๑๘) ว่า ฆราวาสผู้บรรลุอรหัตผล หากมิได้บวชเป็นพระสงฆ์ภายใน ๗ วัน จะต้องตาย และท่านเจ้าคุณโชดกมิได้พูดถึงกรณีที่ไม่บวชแล้วจะกลับกลายมาเป็นบุคคลธรรมดา ตามที่ผู้ถามปัญหาบอกว่า เคยอ่านหนังสือเขียนบอกไว้เช่นนั้น

### ๕๙. กลัวนรก

#### คำถาม

ท่านอาจารย์เคยพูดถึงอาชีพที่เสี่ยงต่อการลงนรก คือ ผู้พิพากษา อัยการ ตำรวจ ทนายความ ข้าพเจ้าประกอบอาชีพเป็นพนักงานอัยการ รู้สึกกลัวว่า จะยกขาข้างหนึ่งออกจากปากขอบนรกไม่ทัน และที่น่ากลัวคือ พนักงานอัยการยังไม่เคยได้ฟังธรรมของท่านอาจารย์ จะมีวิธีหนีนรกอย่างไร



**คำตอบ**

หลวงพ่อกฤษีลิงดำเคยพูดไว้ว่า “คนที่กลัวนรก จะไม่ตกนรก” คำพูดนี้เป็นจริงได้ ต้องพัฒนาตนเองจนปิดประตูอบายภูมิได้ ผู้ใดพัฒนาจิตจนบรรลุความเป็นอริยบุคคลขั้นโสดาบัน เช่น สิริมาโสภาณี เห็นทุกข์โทษในนรก จึงเลิกอาชีพโสภาณี แล้วหันมาบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญจิตภาวนาจนบรรลุโสดาบัน ตายแล้วไปเกิดเป็น สิริมาเทพนารีโสดาบัน อยู่ในสวรรค์ปรนนิมิตตสวดี อีกตัวอย่างหนึ่งคือ นายพรานหนุ่ม ผู้ประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิตด้วยการเข้าป่าล่าสัตว์ กลัวภัยที่จะต้องไปเกิดในนรก จึงได้บวชเป็นเณร แล้วปฏิบัติธรรมจนบรรลุความเป็นอริยบุคคลขั้นอนาคามี ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหมอยู่ในสุทธาวาส

ในสมัยที่ผู้ตอบปัญหาไปปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก ท่านเล่าให้ฟังว่า มีผู้พิพากษาท่านหนึ่งได้มาฝึกปฏิบัติธรรมอยู่กับท่าน แล้วสามารถพัฒนาจิตจนเข้าสู่สภาวะนิโรธสมาบัติได้นานถึง ๒๔ ชั่วโมง ผู้ใดเข้านิโรธฯได้ ต้องมีสภาวะของจิตเป็นอนาคามีบุคคลเป็นอย่างน้อย จึงจะเข้าถึงสภาวะเช่นนี้ได้ บุคคลต่างๆ ที่ยกมาบอกเล่าให้ฟัง จะไม่มีโอกาสไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ จนกระทั่งเข้าถึงพระนิพพาน

ส่วนผู้ที่เห็นนรกพันชั่วคราว ได้แก่หญิงชราที่เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ได้ไปกราบหลวงปู่ดวงดีให้ช่วยสอนกรรมฐานให้ หญิงชรากลัวตาย เพราะตายแล้วต้องไปเกิดเป็นสัตว์อยู่

ในนรก ด้วยเหตุที่เคยเป็นชาวไร่ชาวนา ฆ่าปู ฆ่าปลา ฆ่ากบ ฆ่าหอย ฯลฯ มากมาย จึงได้เจริญอานาปานสติอยู่ได้ยาวนานถึง ๕ ปี ขณะจิตหลุดออกจากร่าง (ตาย) กำลังสวดมนต์อยู่กับหมู่สงฆ์ในวัด ลมหายใจหยุดเข้า-หยุดออก ลมลงสิ้นชีวิต แล้วไปอุบัติเป็นนางฟ้าอยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

ยังมีอีกเรื่องหนึ่ง ผู้ตอบปัญหาขอเล่าให้ฟังว่า มีอยู่ครั้งหนึ่ง พระพุทธะได้เสด็จไปยังหมู่บ้านพราหมณ์ชนบทของแคว้นโกศล ท่านได้ตรัสกับหมู่พราหมณ์ว่า “กุศลกรรมบถ ๑๐ (ดูหน้า ๑๘๘) เป็นทางดำเนินสู่สวรรค์ ผู้ใดประพฤติแล้ว เมื่อตายจะไปเกิดเป็นเทวดาอยู่ในสวรรค์”

สุดท้ายมีพราหมณ์เฒ่าอายุ ๑๒๐ ปี มาขอคำแนะนำจากพระพุทธะ เพื่อเตรียมตัวไปเกิดใหม่ พระองค์แนะนำพราหมณ์เฒ่าให้บำเพ็ญทานและรักษาศีล ๕ เนิ่งนิตย์ หลังจากพราหมณ์เฒ่าตายแล้ว ได้ไปอุบัติเป็นเทพอยู่ในสวรรค์

ให้มีสติตามดูจิต เหมือนคนเดินบนถนนเส้นๆ  
ต้องระวังทุกก้าว ให้มีสติตลอดไม่วาง  
ดูจิตมันจะปรุงไปไหน ละทิ้งไปไหน  
ตลอดดูมันก็ได้ แน่ๆ ละไปไหน  
ถ้ามันตั้งมั่น ถ้ายังไป เราจะไม่เอนให้มัน

## ๖๐. ปฏิภาณปฏิสัมพันธ์

### คำถาม

ในศาสนาพุทธ พระพุทธเจ้าค้นพบนิพพาน แล้วคนในศาสนาอื่นมีทางเข้าพบนิพพานได้หรือไม่

### คำตอบ

ต้องขออภัยต่อศาสนิกของศาสนาอื่น คำตอบที่บอกเล่ามาให้ฟังนี้ มิได้ปรารถนาทำให้ใครไม่สบายใจ เสียใจ หรือเกิดเป็นความขุ่นมัวขึ้นในใจ แต่ตอบไปตามครรลองแห่งความจริงที่ผู้เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง (ภาวนามยปัญญา) ระดับโลกุตระ หรือเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมว่า “ใครผู้ใดสามารถพัฒนาจิตตนเอง จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วกำจัดอวิชชา (ความรู้ไม่จริง) ให้หมดไปจากใจได้แล้ว โอกาสเข้าถึงนิพพานจึงจะมีได้”

ขออภัยสำหรับท่านที่อ่านคำตอบแล้วไม่เข้าใจ หรืออ่านคำตอบแล้วคิดว่า ตอบไม่ตรงกับคำถามที่ถาม เพราะนี่คือการใช้ปฏิภาณปฏิสัมพันธ์ตอบปัญหาที่ถามไป

อาหารบิณฑบาต ประเสริฐกว่ารับนิมิตต์  
หรือเขามาสั่งตามวัด

## ๖๑. บุญอยู่ที่ศรัทธา

### คำถาม

การได้ทำบุญกับพระที่ออกจากนิโรธสมบัติ ถือว่าได้บุญสูงสุด แต่การที่พระเข้านิโรธสมบัติออกมาแล้วบอกว่า “เราเพิ่งออกจากนิโรธสมบัติ” ไม่ถือว่าผิดพระวินัยหรือคะ เห็นว่ามีประกาศกันหลายที่ เช่น วัดศรีดอนมูล จ.เชียงใหม่ แล้วเราจะทำบุญกับพระประเภทนี้ ได้บุญไหมคะ

### คำตอบ

ก่อนตอบปัญหาที่ถามไป ขอเล่าให้ฟังว่า ครั้งหนึ่งผู้ตอบปัญหาได้ไปสนทนาธรรมกับพระป่าผู้ทรงอภิญญาองค์หนึ่ง แล้วถามท่านว่า “ท่านเข้าฌานแล้วถอดจิตไปเห็นนั่นเห็นนี่ แล้วเอามาบอกเล่าให้ผมฟัง ไม่ถือว่าผิดวินัยของสงฆ์หรือ” ท่านตอบว่า “อาตมามีทิพยจักขุ ได้ไปเห็นจริง แล้วนำมาเล่าให้อาจารย์ฟัง และอาจารย์ก็เชื่อว่ามีจริง อย่างนี้ไม่ผิดวินัย”

ดังนั้นการที่พระสงฆ์พูดว่า “เราเพิ่งออกจากนิโรธสมบัติ จะผิดวินัยหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสภาวะจิตของผู้บอกเล่าว่าเป็นสังขหรือพูดบอกด้วยมีอัตตาสันนิษฐาน และยังขึ้นอยู่กับภูมิธรรมภูมิปัญญาของผู้ได้ยินคำกล่าวเช่นนั้น”

ส่วนคำถามที่ว่า ทำบุญกับพระประเภทนี้ได้บุญไหม? พระสงฆ์ที่วัดศรีดอนมูล เข้านิโรธฯ ครั้งแรกสามวัน ด้วยมีจุด

ประสงค์ต้องการช่วยอาจารย์ของท่าน ให้พ้นจากอาพาธหนัก ไม่แสดงการตอบสนองใดๆ ถึงกับต้องถูกนำส่งโรงพยาบาล ผลปรากฏว่า ในวันที่สามที่ออกจากนิโรธฯ อาจารย์ของท่าน หายจากอาพาธโดยสิ้นเชิง แล้วมานำพระลูกศิษย์ออกจากประรำพิธี นี่เป็นอานิสงค์ของบุญที่เกิดจากนิโรธสมาบัติ

ในครั้งพุทธกาล พระมหากัสสปะเข้านิโรธสมาบัตินาน ๗ วัน จุดประสงค์เพื่อสงเคราะห์หญิงชรายากจน แล้วออกจากนิโรธฯ ในวันที่เจ็ด ท่านได้ไปบิณฑบาตที่บ้านของหญิงชรา ยากจน ได้เพียงน้ำผักตบชามาฉัน เมื่อหญิงชราตายแล้วไปอุปบัติ เป็นนางฟ้าอยู่ในสวรรค์ชั้นนิมมานรดี นี่คืออานิสงค์ของบุญที่เกิดจากการเข้านิโรธสมาบัติ

### ๖๒. ไม่ต้องการคำยืนยัน

**คำถาม**

จะรู้ได้อย่างไรว่าปฏิบัติจนรู้ขั้นโสดาบัน

**คำตอบ**

ผู้ใดมีสภาวะของจิตเข้าถึงความเป็นโสดาบันได้แล้ว คำว่า “สนทวิภูลีโก” คือผู้บรรลุธรรมย่อมเห็นเอง รู้เอง ประจักษ์แจ้ง ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้ใครผู้ใดมาบอกกล่าวยืนยัน

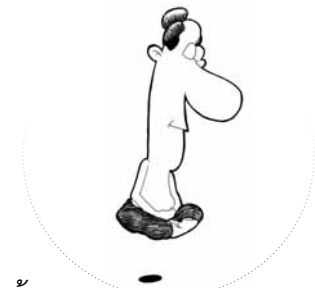
### ๖๓. ทำผิดทำใหม่ให้ถูก

**คำถาม**

เวลาสวดมนต์ แต่จิตยังคิดโน้น คิดนี้ จะทำอย่างไรดีค่ะ

**คำตอบ**

ขณะสวดมนต์แล้วจิตยังคิดโน้น คิดนี้ เป็นเรื่องปกติ ธรรมชาติของผู้มีกำลังสติอ่อน อานิสงค์ที่ได้จากการสวดมนต์จึงมีน้อย ผู้ถามปัญหาประสงค์จะแก้ไขสวดมนต์แล้วขาดสติ สามารถแก้ไขได้ ด้วยการเริ่มต้นสวดมนต์ใหม่ทุกครั้งที่จิตแวบออกไปคิดเรื่องอื่นในขณะที่กำลังสวดมนต์ โดยมีความเพียรและสังขจะเป็นเครื่องสนับสนุน



### ๖๔. ศิลที่ขาด

**คำถาม**

การใช้ชีวิตประจำวัน หากขาดศิลห้า ข้อใดข้อหนึ่งจะขาดทั้งหมดไหม หากศิลขาดต้องต่อ โดยการวิวัติศิลหรือไม่ หรือหากขาดศิลแล้วไม่ได้ต่อศิล จะมีผลอย่างไร ศิลที่ขาดจะต่อเองได้ไหม และก่อนสวดมนต์อารธนาศิลห้าทุกครั้งดีหรือไม่ หรือไม่ควร ถือเป็นการต่อศิลเองหรือไม่



**คำตอบ**

ถือว่าศีลขาดในข้อที่ประพฤตินไม่ได้ ผู้ใดศีลขาดแล้วไม่ได้ต่อศีล ตายแล้วมีโอกาสไปเกิดในภพที่อยู่ต่ำกว่ามนุษย์

ศีลที่ขาดสามารถต่อเองได้ด้วยการสร้างมหากทาน แล้วอธิษฐานรักษาศีล ๕ ให้ครบ แล้วทำเหตุให้ถูกต้อง ด้วยแรงความเพียร ฝึกจิตให้มีสติ โดยมีสังข์จะเป็นเครื่องสนับสนุน

คำว่า “อาราธนาศีล” หมายถึง กล่าวเชิญ หรือขอรับรอง พระสงฆ์ให้บอกศีล ดังนั้น ก่อนสวดมนต์ไม่ควรอาราธนาศีล เพราะเป็นการประพฤตินที่ไม่มีเหตุผลรองรับ และไม่ใช่วิธีการต่อศีลให้ครบ

**๖๕. ความสำเร็จของชีวิต**

**คำถาม**

ขณะสวดมนต์หรือนั่งสมาธิ จิตคิดถึงการขอให้ประสบความสำเร็จในชีวิต จะเป็นกิเลสหรือไม่ การอธิษฐานควรทำก่อนหรือหลังสวดมนต์

**คำตอบ**

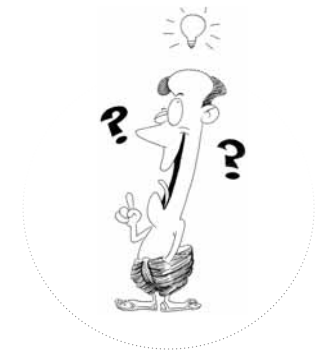
ศาสนาพุทธมิได้สอนพุทธบริษัท ให้มีกิเลสเพิ่มด้วยการทำตนเป็น “ผู้ขอ” แต่สอนให้ตั้งปรารถนาเข้าถึงสิ่งดีงาม (อธิษฐาน)

อนึ่ง ชีวิตที่ประสบความสำเร็จ ต้องพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่ง คือมีความรู้ มีความสามารถ และพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีคุณธรรมสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณ และหากพัฒนาตนเองให้มีดวงดี ด้วยการปฏิบัติตนให้เป็นผู้บำเพ็ญทาน เป็นผู้มีศีล และเจริญจิตตภาวนาอยู่เนืองนิตย์ ความสำเร็จที่ยั่งยืน ยาวนานข้ามภพข้ามชาติ ย่อมเกิดขึ้นได้

**๖๖. พระร้องเพลง**

**คำถาม**

การสวดมนต์เป็นทำนองของพระ เป็นการร้องเพลงหรือเปล่า



**คำตอบ**

คำว่า “ร้องเพลง” หมายถึง การเปล่งเสียงเป็นทำนองต่างๆ ปุณฺณนิยมนเอากิเลสมาปรุงแต่ง แล้วขับร้องเป็นทำนองต่างๆ ส่งผลให้จิตเกิดความเศร้าหมอง พระพุทธะจึงบัญญัติมิให้สังข์ประพฤติน “ติรัจฉานกถา” คือเปล่งถ้อยคำอันเป็นสิ่งขัดขวางต่อทางพระนิพพาน ดังนั้นการสวดมนต์เป็นทำนองของพระ ถือว่าเป็นการร้องเพลงได้ แต่มีจุดประสงค์เข้าถึงสังข์ธรรมที่ทำให้กิเลสลด พระพุทธะจึงมิได้บัญญัติไว้เป็นวินัย

### ๖๗. วิสัยของพุทธมารดา

#### คำถาม

ทำไมพระมารดาของพระพุทธเจ้า สวรรคตช่วง ๗ วัน หลังคลอด

#### คำตอบ

เป็นวิสัยของพุทธมารดา ต้องตายภายใน ๗ วัน ทุกคน หลังคลอดบุตร เหตุเป็นเพราะหากมีชีวิตอยู่เกินนั้น โอกาสที่ไขโพรงใหม่พัฒนาแล้วตกเข้าสู่ปีกมดลูกจะถูกสเปิร์มเข้าผสมแล้วเจริญเป็นตัว (รูป) ทำให้ปฏิสนธิจิตดวงใหม่เข้าอยู่อาศัยในรูปนั้นได้ ความเป็นพุทธมารดาก็จะหมดไป ดังเช่นพระโพธิสัตว์ที่มาตรัสรู้เป็นพระปฐมุตตระพุทธเจ้า หลังจากพระโพธิสัตว์คลอดออกมาจากครรภ์ได้ ๗ วัน พุทธมารดาได้สวรรคต

### ๖๘. ความไม่สบายใจ

#### คำถาม

การที่มีความคิดขัดแย้งและไม่เชื่อในบางคนที่อ้างว่าเห็นนิมิต สื่อกับเทพพรหมได้ แต่มีการปฏิบัติตนไม่น่าศรัทธา นับถือ ทำให้เกิดความแตกแยกกับครอบครัวเพราะไม่เชื่อ เหตุนี้ เป็นบาปหรือไม่ และเป็นอวิชชาหรือไม่

#### คำตอบ

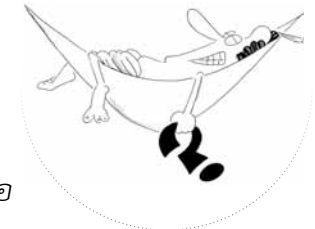
การที่ครอบครัวแตกแยก แล้วทำให้เกิดเป็นความไม่สบายใจถือว่าเป็นบาป

ส่วนคำว่า “อวิชชา” หมายถึง ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จักจริง การเห็นนิมิต การสื่อสารกับเทพหรือพรหมได้ เกิดจากปัญญาชั้นสูง (ภาวนามยปัญญา) ที่ถูกสมมติเรียกว่า โลกียอภิปัญญา ซึ่งเป็นอวิชชา เหตุเพราะไม่รู้จักจริง จึงทำให้ชีวิตต้องเวียนตาย-เวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ไม่อาจนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

### ๖๙. สามารถเรียกได้

#### คำถาม

การมีสติในปัจจุบัน คือการทำบุญที่สูงที่สุด ใช่หรือไม่ การไม่สนใจสิ่งรอบข้างไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเป็นสิ่งถูกต้องหรือไม่



#### คำตอบ

การไม่สนใจสิ่งรอบข้างที่เกิดขึ้น ถือว่าเป็น “โมหะ” พระพุทธะมิได้สอนให้พุทธบริษัทประพฤตเช่นนั้น แต่สอนสงฆ์ผู้เป็นสาวกให้ใช้สติสัมปชัญญะ พิจารณาทุกสิ่ง (สรรพสิ่ง) ที่เข้ากระทบจิต ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อสิ่งที่เข้ากระทบ

เข้าสู่ความเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน จิตจะปล่อยวางสิ่งกระทบ แล้วเกิดเป็นความอิสระ จึงว่างเป็นอุเบกขา พระพุทธะได้สอน ขรรษาสให้อยู่กับสิ่งกระทบ และนำมาบริโภคใช้สอยอย่างรู้เท่าทัน ทั้งนี้เพื่อให้อยู่กับสังคมได้โดยมีความทุกข์เท่าที่จำเป็น

อนึ่ง การระลึกทันสิ่งกระทบ คือมีสติ เป็นการทำบุญสูงสุด (ภาวนา) ก็สามารรถเรียกได้

### ๗๐. ดูจิต-ดิ่งจิต

#### คำถาม

อธิบายคำว่า การตามรู้จิตกับการดิ่งจิต เมื่อจิตฟุ้งเรา ควรตามรู้จิตไปเรื่อยๆ หรือว่าพอรู้ว่าจิตไหลไปให้รีบดึงกลับมาทันที จริงๆ แล้วที่ถูกต้องควรทำอย่างไร

#### คำตอบ

คำว่า “ตามรู้จิต” หมายถึง เอาจิตดวงที่ตั้งมั่นจวนแน่น ตามรู้หรือตามดูจิตดวงที่กำลังปรุงอารมณ์ ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่ออารมณ์ผันเข้าสู่ความเป็นอนัตตา อารมณ์ที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่ตัวตน ปัญญาเห็นแจ้งจะเกิดขึ้นกับจิต แล้วจิตจะปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน จึง “ดิ่งจิต” ดวงที่ปล่อยวางอารมณ์ได้นั้นมาพัฒนาต่อไป ปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งกระทบ (ผัสสะ) ที่เกิดตามมาภายหลัง จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ต้องตามดูจิตจนเห็น

ว่า สรรพสิ่งมีการดับไปเป็นธรรมดาเช่นกัน จิตที่มีลักษณะนี้ถูกสมมติเรียกว่า “ดวงตาเห็นธรรม”

### ๗๑. ต่ออายุ

#### คำถาม

การเปลี่ยนชื่อสกุลจะช่วยพ้นเคราะห์ หรือทำให้ชีวิตดีขึ้นจริงหรือไม่ และการปล่อยสัตว์ เช่น หอย เต่า ปลาไหล จะช่วยให้ต่ออายุจริงหรือไม่

#### คำตอบ

จริง สำหรับคนที่ยังมีวิชา (ความรู้จริง) แต่ไม่จริง สำหรับคนที่เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว

การปล่อยสัตว์ให้เป็นอิสระ เช่น ปล่อยหอย ปล่อยเต่า ปล่อยปลาไหล ถือว่าเป็นการให้ชีวิตเป็นทาน อานิสงส์ที่เกิดขึ้นจากการให้ชีวิตเป็นทานคือ ผู้ให้ได้บุญที่เป็นความสุข ที่เป็นกำลังที่ทำให้เบาใจ ทำให้ปลอดภ้ย ฯลฯ เหล่านี้ส่งผลให้มีอายุยืนยาวออกไป จะเรียกว่า “ต่ออายุ” ก็ยอมเรียกได้

สมาธิ คือ สมาธิ ยังเป็นสมุทัย  
พอถอนให้พิจารณาภายใน เอาให้มันเบาหน่ำย  
ไม่มันจะเกิดทิวี่ว่าต่อได้ ต่อถึง เป็นวิปัสสนา

## ๓๒. ไม่รู้สึกหิว

### คำถาม

ดิฉันปฏิบัติในการถือศีลห้าจนมาถึงศีลแปด แต่พยายามปฏิบัติธรรมศีลแปดแต่ไม่ครบ เนื่องจากดิฉันยังต้องรับประทานอาหารในยามวิกาล เพราะร่างกายจะหลังน้ำย่อยออกมาจนปวดแสบกระเพาะ จึงต้องละเมิดศีลข้อนี้ มีวิธีใดจะทำให้ร่างกายไม่มีอาการหิวอาหารอีก เพราะอยากปฏิบัติให้ครบโดยศีลไม่ขาด

### คำตอบ

ผู้ใดประสงค์สมาทานศีล ๘ โดยไม่ทำให้ร่างกายเกิดความพร่องในสมดุลงของดิน น้ำ ลม ไฟ อันนำมาซึ่งความหิว ต้องเจริญสมถภาวนา จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างน้อยระดับจวนแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) ได้แล้ว น้ำย่อยที่เป็นกรดจะถูกกระตุ้นให้ขับเข้าสู่กระเพาะน้อยลง โรคกระเพาะจะไม่เกิดขึ้น หรือผู้ใดพัฒนาจิตจนตั้งมั่นแน่วแน่ (อัปนาสมาธิ) ได้แล้ว ร่างกายจะหยุดขับน้ำย่อยที่เป็นกรดเข้าสู่กระเพาะ บุคคลผู้มีสภาวะของ



จิตเช่นนี้ สามารถอดอาหารได้นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน ดังตัวอย่างของสงฆ์ผู้ปฏิบัติธรรม จนจิตเข้าสู่ความตั้งมั่นระดับสูงอยู่เสมอ สามารถอดอาหารได้ยาวนานถึง ๒ สัปดาห์ บางสงฆ์ไม่ฉันอาหารนานถึง ๔๙ วัน (ฉันเพียงน้ำดื่ม) โดยไม่รู้สึกหิว

## ๓๓. ไม่ได้ตามดู

### คำถาม

การใช้คำบริกรรม พุทโธ ยุบหนอพองหนอ มีมาตั้งแต่ในสมัยใด จริงหรือไม่คำบริกรรมยุบหนอพองหนอ มาจากการเผยแพร่โดยพระโสณะเถระและพระอุตระเถระ เมื่อครั้งเดินทางมาเผยแพร่งยังดินแดนสุวรรณภูมิ

### คำตอบ

ต้องขออภัยมิได้ศึกษาประวัติศาสตร์ของการใช้คำบริกรรม “พุท-โธ” หรือ “ยุบหนอ-พองหนอ” แต่ในครั้งพุทธกาล พระพุทธะได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า “ตถาคตบริกรรมอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก” นั่นคืออานาปานสติ ไม่ทราบว่ายานใจเข้า กำหนดว่า “พุท” หายใจออกกำหนดว่า “โธ” หรือไม่

ส่วนการบริกรรม “ยุบหนอ-พองหนอ” ผู้ตอบปัญหาได้รับการถ่ายทอดมาจากท่านเจ้าคุณโชดก ซึ่งท่านไปนำมาจากประเทศพม่า

เวลาไหนเราไม่ปรุงไม่แต่งไปตามสังขาร  
 ราคะ โทสะ โมหะ สังขารปรุงไม่ได้ เรียกรูปพจน์อุชถะ

### ๗๔. บุญจากศีล

#### คำถาม

จำเป็นหรือไม่ที่ต้องสมาทานศีลทุกวัน จึงจะได้บุญจากการรักษาศีล

#### คำตอบ

ฆราวาสผู้ใดประสงค์ทำบุญด้วยการรักษาศีล ต้องประพฤติตนให้เป็นผู้มีศีลอยู่ครบถ้วนและเป็นศีลบริสุทธิ์ ตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประพฤติศีลฯ วันละหนึ่งชั่วโมง ได้บุญน้อยกว่าประพฤติศีลฯ วันละห้าชั่วโมง ผู้ใดประพฤติตนให้เป็นผู้มีศีลฯ วันละแปดชั่วโมง ได้บุญมากกว่า และหากผู้ใดประพฤติตนให้เป็นผู้มีศีลฯ อยู่ทุกขณะตื่น ได้บุญอันเนื่องมาจากศีลมากที่สุด

ตรงกันข้าม ขณะใดประพฤติตนทุศีล ขณะนั้นมีบาปเข้าสังขมในจิตวิญญาณ วันใดประพฤติตนทุศีล วันนั้นมีบาปเข้าสังขมอยู่ในจิตวิญญาณ ดังนั้นจำเป็นต้องสมาทานศีลทุกวันหรือไม่ ต้องถามใจตนเองว่า ชอบแบบไหน

เมื่อเกิดความปรองดอง ก็ให้รู้ รู้แล้วพิจารณาตลอดสาย  
พิจารณาให้เกิดปัญญา รู้แล้วดับ

### ๗๕. ไม่จำเป็น

#### คำถาม

การเจริญวิปัสสนา จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องเจริญสมถภาวนา จนถึงระดับฌานก่อน

#### คำตอบ

ไม่จำเป็น แต่หากผู้ปฏิบัติธรรมท่านใด บำเพ็ญสมถภาวนาจนจิตตั้งมั่นระดับฌาน ต้องถอยสมาธิให้มาตั้งมั่นอยู่ในระดับจวนแน่วแน่ (อุปะจารสมาธิ) แล้วต่อยวิปัสสนาภาวนา จะทำให้ปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นได้ง่าย

### ๗๖. ถูกทั้งสองอย่าง

#### คำถาม

ทำไมถึงพระตามบ้านเรือน ร้านค้า จะต้องมีการอามิสบูชา เช่น น้ำอาหาร ที่ถูกต้องควรมีหรือไม่

#### คำตอบ

การบูชาคุณของพระพุทธะ บุคคลสามารถบูชาได้สองทาง คือ อามิสบูชา ได้แก่การบูชาด้วย ดอกไม้ ธูป เทียน น้ำ อาหาร ฯลฯ และบูชาด้วยการปฏิบัติได้แก่ เคารพกราบไหว้บูชาบริสุทธิ์

คุณ ปัญญาคุณ กรุณาคุณของพระพุทธเจ้า ประพฤติตนตามหลัก ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ปฏิบัติธรรม (สมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน) เพื่อนำชีวิตให้พ้นทุกข์ ฯลฯ

ด้วยเหตุนี้ การบูชาคุณของพระพุทธเจ้าด้วยน้ำและ อาหารจึงสามารถทำได้ แต่พระพุทธรูปสรรเสริญการปฏิบัติบูชา มากกว่า

### ๓๗. กฎเกณฑ์ของใคร

#### คำถาม

หากทุกสิ่งทุกอย่างในโลกจัดเป็นอริยชา แล้วทำไมทุกคนที่เกิดมาบนโลก ทำไมต้องเริ่มต้นด้วยอริยชาตั้งแต่เด็กๆ ทำไม ไม่มีคนใดคนหนึ่ง ยอมออกนอกกฎเกณฑ์อันนี้

#### คำตอบ

เหตุที่เริ่มต้นด้วยการเรียนรู้ความจริงที่เป็นอริยชาตั้งแต่เด็ก เพราะคนส่วนใหญ่ที่เกิดมาบนโลก สามารถเข้าถึงความจริง (เหตุผล) ที่เป็นสมมติสังขะ และความจริงที่เป็นสภาวะสังขะได้ ง่าย จึงมีการสอนเด็กให้พัฒนาปัญญาด้วยการฟัง การอ่าน (สุตมยปัญญา) และพัฒนาปัญญาด้วยการคิด การวิเคราะห์ วิจัย (จินตมยปัญญา) ซึ่งปัญญาทั้งสองนี้ เป็นปัญญาทางโลก ที่นิยมพัฒนากันเพราะพัฒนาได้ง่าย

ส่วนปัญญาสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) เกิดจากการ พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง คือเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ (ปรมาตตสังขะ) เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่มีคนจำนวนน้อย สามารถพัฒนาและเข้าถึงปัญญาสูงสุดนี้ได้

ฉะนั้นจึงมีคนจำนวนหนึ่ง (มิใช่คนใดคนหนึ่ง) ยอม ออกนอกกฎเกณฑ์ของสังขม แต่ไม่ออกนอกกฎเกณฑ์ของ ธรรมชาติ ด้วยการพัฒนาปัญญาสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) ตั้ง ที่ผู้ตอบปัญหาได้พัฒนา แล้วนำมาปรับปรุงชีวิตให้มวลชนดูเป็น ตัวอย่าง

### ๓๘. กำจัดลูกน้ำ

#### คำถาม

การกำจัดลูกน้ำ อยากทราบว่า ลูกน้ำมีวิญญานหรือยัง (จะบาปไหม)



#### คำตอบ

ลูกน้ำยุง เป็นสัตว์ที่มีรูปร่าง ฉะนั้นการกำจัดลูกน้ำ ยุง เป็นการประพฤติปาณาติบาต ถือว่าเป็นบาป ขออภัยที่ทำให้ผู้อ่านไม่สบายใจ แต่ตอบปัญหาด้วยเหตุผลคือความเป็นจริง

### ๓๙. แผ่อก-แผ่ไม่ออก

#### คำถาม

การแผ่เมตตา จะรู้ได้อย่างไรว่าแผ่อกหรือไม่ออก

#### คำตอบ

ผู้ใดมีเมตตาสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณ เมื่อใดประสงค์แผ่เมตตาให้กับสัตว์ผู้จองเวร ย่อมมีผลทำให้ระงับเวรมิให้เกิดขึ้น อย่างนี้จะเรียกว่า “แผ่เมตตาออก” ก็สามารถเรียกได้

ส่วนผู้ไม่มีเมตตาสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณ เมื่อพบเจอสัตว์ผู้จองเวร แล้วแผ่เมตตาให้สัตว์ สัตว์สามารถเข้าทำร้ายให้ได้รับอันตรายบาดเจ็บหรือเสียชีวิต อย่างนี้จะเรียกว่า “แผ่เมตตาไม่ออก” ก็สามารถเรียกได้ เพราะไม่มีเมตตาอยู่ในใจนั่นเอง

(หลวงพ่อเมตตาเล่าเรื่องนางปฐาอาราเถรี)  
ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเธอในครั้งนี้ใครทำ ไม่ใช่เธอทำเองหรือ  
เพราะความรัก ความยึดมั่นในสิ่งรัก  
สิ่งทำให้ทุกข์ มีรักที่ไหน มีทุกข์ที่นั่น

### ๔๐. ตอบไม่ตรงแต่ถูกตามที่ถาม

#### คำถาม

ธรรมะกับศาสนาต่างกันอย่างไร สวรรค์ของแต่ละศาสนาอยู่ที่เดียวกันหรือไม่ แล้วนิพพานมีเฉพาะศาสนาพุทธใช่หรือไม่

#### คำตอบ

คำว่า “ธรรมะ” หมายถึงความดี, ความประพฤติชอบ, ความถูกต้อง, ความยุติธรรม, คำสั่งสอนของพระพุทธะ ฯลฯ

ส่วนคำว่า “ศาสนา” หมายถึง ลัทธิความเชื่อที่ประกอบขึ้นด้วยองค์สามคือ มีศาสดาผู้สั่งสอน มีคำสอน และมีผู้ศรัทธาเลื่อมใส

คำว่า “สวรรค์” หมายถึงความถึง แดนอันเลิศของสัตว์ผู้ยังข้องอยู่กับกามคุณ เป็นสมมติบัญญัติที่แต่ละศาสนาบัญญัติไว้ไม่เหมือนกัน สวรรค์ของแต่ละศาสนา จึงมีได้อยู่ในสถานที่เดียวกัน แต่มีสภาวะความเป็นสากลเหมือนกัน

ศาสนาใด สอนศาสนิกให้มีการพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งแล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดอาสวกิเลส ให้หมดไปจากใจได้เมื่อใด นิพพานหากหมายถึง การดับรูปดับนามตามแบบอย่างของพระสมณโคตมแล้ว นิพพานย่อมมีอยู่ในศาสนานั้น

### ๘๑. เชื่อถือได้

#### คำถาม

ทางลัดสู่นิพพานมีจริงหรือไม่ (บางลัทธิของจีนมีกล่าวเอาไว้ เชื่อได้หรือไม่)

#### คำตอบ

การพัฒนาจิตให้เข้าสู่นิพพาน โดยวิธีปกตติต้องพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วจึงพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดอาสวกิเลสให้หมดไปจากใจ แต่ยังมีทางลัดเข้าสู่นิพพาน ดังที่พาทิยะได้ทำให้ดูด้วยการใช้จิตพิจารณาโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ถึงคำที่พระพุทธะได้สอนว่า “เมื่อเห็นสักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน เมื่อทราบสักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้สึกสักแต่ว่ารู้สึก” จึงเกิดปัญญารู้ทันวิญญาณ ๖ จิตบรรลอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์ หลังจากฟังคำสอนแล้วเสร็จตั้งแต่ยังเป็นฆราวาส แล้วถูกแม่วัววิดตายดับรูปดับนามเข้าสู่นิพพาน เช่นเดียวกับพระจูฬปันถกเดินทางลัดเข้าสู่นิพพานด้วยการนั่งดูดวงอาทิตย์และใช้มือลูบผ้าขาวไปพลาง จนผ้าขาวสกปรก จึงเปรียบเทียบจิตเหมือนผ้าขาว จนจิตบรรลุดมมาน นำจิตออกจากฌาน แล้วเจริญวิปัสสนาญาณและเข้าถึงอรหัตตผลในที่สุดดับรูปดับนามเข้าสู่นิพพาน ด้วยเหตุนี้ บางลัทธิของจีนได้กล่าวเอาไว้ว่า มีทางลัดเข้าสู่นิพพาน จึงเป็นเรื่องที่เชื่อถือได้

### ๘๒. ความน้อยใจ

#### คำถาม

การกำจัดความน้อยใจจะทำอย่างไร

#### คำตอบ

ต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อชั้น ๕ เข้าสู่ความเป็นอนัตตา ชั้นนี้ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่าชั้น ๕ ดับ อัดต่ายอมดับไปด้วย ความน้อยใจจึงไม่มีกับผู้ที่ไม่มีอัตตาหรือมีอัตตาดับ

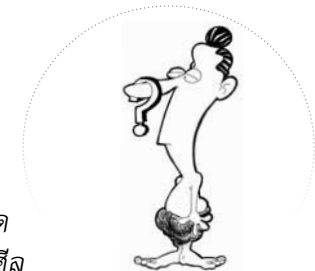
### ๘๓. สมาทานศีล

#### คำถาม

เราตั้งใจไว้ว่า เราไปปฏิบัติที่วัด ขอกถือศีลแปดตลอด และอยู่บ้านขอกถือศีลห้าตลอดชีวิต ต้องสมาทานศีลห้าทุกวันหรือไม่

#### คำตอบ

คำว่า “สมาทาน” หมายถึงการปฏิบัติ ดังนั้นสมาทานศีล ๕ หมายถึงเอาศีล ๕ คุมใจให้ได้ มิใช่เพียงทุกวัน แต่ต้องปฏิบัติให้ได้ทุกขณะคืน





### ๘๔. ได้รับหรือไม่

#### คำถาม

เราทำบุญแล้วอุทิศส่วนบุญกุศลให้แก่เทวดา เจ้ากรรมนายเวร ของผู้ที่ต้องการให้ (มีทั้งผู้ที่เรารักเคารพและผู้ที่ไม่ชอบเรา) ให้ดูแลปกป้องและอโหสิกรรมให้ผู้ที่เราต้องการให้ คิดว่าเทวดาและเจ้ากรรมนายเวรมีส่วนได้รับบุญกุศลนั้นหรือไม่

#### คำตอบ

หากเทวดาและเจ้ากรรมนายเวรอยู่ในสถานะที่มารับบุญได้ และเขามานุโมทนาบุญที่ผู้ถามปัญหาอุทิศให้ เทวดาและเจ้ากรรมนายเวรก็ได้รับบุญกุศลนั้น

### ๘๕. ผู้ปฏิเสธการเรียนรู้

#### คำถาม

ทำกรรมใดจึงต้องเปลี่ยนงานบ่อยๆ เปลี่ยนจนอายุจะห้าสิบปีแล้ว

#### คำตอบ

พระอรุณคัมภีร์ดี ไม่อยู่ ณ ที่แห่งใดนาน การอรุณคัมภีร์ดี สู้สิ่งแหวด

ล้าสมัยๆ เป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เป็นการเพิ่มบุญเพิ่มบารมีให้เกิดขึ้นกับชีวิต ดังนั้นผู้ใดเห็นถูก การเปลี่ยนงานบ่อยๆ ถือว่าเป็นสิ่งดี เพราะจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องคน เรียนรู้เรื่องงาน ทำให้ชีวิตมีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น

การที่ผู้ถามปัญหาต้องเปลี่ยนงานบ่อยๆ เหตุเกิดมาจากกรรมที่ก่อไว้คือ ปฏิเสธการเรียนรู้คน ปฏิเสธการเรียนรู้งาน จึงทำให้ความรู้ความสามารถมีพลังไม่กล้าแข็ง ยังมีศักยภาพด้อยกว่าคนอื่น นอกจากนี้มีได้พัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น คือ ไม่ประพฤติดาน คีล ภาวนา อยู่เสมอ จึงไม่มีบุญกล้าแข็งพอที่จะทำให้ไม่ต้องเปลี่ยนงานได้



### ๘๖. บรรลุระดับไหน

#### คำถาม

ปัจเจกพระพุทธเจ้าเป็นการบรรลุธรรมถึงระดับไหน

#### คำตอบ

พระปัจเจกพุทธเจ้า บรรลุอรุณคัมภีร์ธรรมได้สูงสุดระดับสัมพัทธ์

ใครจะเป็นอย่างไรก็ยังมี ยืนยั้งคู่ไปเรื่อยๆ

### ๘๗. เลือกด้วยตัวเอง

#### คำถาม

คนที่เรียนวิชาทางพระพุทธศาสนาแต่ยังปฏิบัติไม่พอ ถือว่ายังหลงอยู่ใช่ไหม สมควรจะนำเวลาไปเรียนต่อด้านพระพุทธศาสนาหรือไม่ หรือเรียนแต่ปฏิบัติธรรม

#### คำตอบ

ผู้ใดเรียนรู้ศาสตร์ในแขนงใดๆ ด้วยการพัฒนาเพียงสุดมยปัญญาและจินตมยปัญญา ถือได้ว่าผู้นั้นเป็นผู้รู้ความรู้ แต่ยังไม่มีความรู้ในศาสตร์ที่เรียน เรียกบุคคลผู้พัฒนาปัญญาได้เพียงสองระดับนี้ว่า เป็นผู้มีความรู้ไม่จริง (อวิชชา) หรือเป็นผู้มีความหลง (โมหะ) นั่นเอง ดังที่ผู้เป็นประธานปฐมสังคายนาศาสนาได้กล่าวไว้ว่า “เพียงแค່ห้องบ่นพุทธวจนะและจำได้ ย่อมทำให้คนโง่ มองไม่เห็นตัวเอง ย่อมเทียวชุกอสำคัญตนว่า ประเสริฐกว่าผู้อื่น”

ผู้ถามปัญหาถามว่า “สมควรนำเวลาไปเรียนต่อด้านพระพุทธศาสนาหรือไม่ หรือเรียนแต่ปฏิบัติธรรม” ผู้ตอบปัญหาตอบว่า “จะเข้าถึงธรรมที่รู้แจ้ง แล้วนำชีวิตสู่การพ้นทุกข์ได้ ต้องปฏิบัติธรรม (สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา) หรือหากมีบุญบารมีสั่งสมมามาก ต้องโยนิโสมนสิการ ดังที่อุปติสสะ โกลิตตะ พาทิยะ ฯลฯ ได้ทำให้ดู ฉะนั้นชีวิตเป็นของผู้ถามปัญหา จึงต้องเลือกทางเดินของชีวิตด้วยตนเอง ผู้ตอบปัญหาเป็นได้เพียงผู้ชี้ทาง

### ๘๘. เลือกแบบไหน

#### คำถาม

การรักษาศีลแปดช่วยให้เข้าถึงธรรมะเร็วกว่าการรักษาศีลห้าหรือไม่

#### คำตอบ

ปัจจัยหลักที่ทำให้บุคคลบรรลุธรรม คือ

๑. มีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย
๒. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม
๓. มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม
๔. มีบุญบารมีเก่าส่งผล
๕. มีครูบาอาจารย์ชี้้นำการปฏิบัติธรรม

ฯลฯ

ดังนั้น ผู้รักษาศีล ๕ บรรลุธรรมได้เร็วกว่าผู้รักษาศีล ๘ ก็มี ผู้รักษาศีล ๘ บรรลุธรรมเร็วกว่าผู้รักษาศีล ๕ ก็มี ทั้งนี้เป็นเพราะมีปัจจัยอื่นเข้ามาสนับสนุนการบรรลุธรรมนั้นด้วย

อนึ่ง ผู้รักษาศีล ๕ สามารถบรรลุธรรมที่ทำให้เป็นอริยบุคคลได้ไม่เกิน สกิทาคามี แต่ผู้รักษาศีล ๘ สามารถบรรลุอริยธรรมได้สูงสุด



### ๘๙. ปฏิบัติธรรมมีขั้นตอน

#### คำถาม

การภาวนามีขั้นตอนการปฏิบัติ พัฒนาเป็นขั้นๆ  
อย่างไร

- ๑. พุทฺโธ ทุกลมหายใจเข้าออก
- ๒. เดินจงกรมนั่งสมาธิ ไซ้หรือไม้

#### คำตอบ

การพัฒนาจิตมีขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

- ๑. อย่างน้อยต้องมีศีล ๕ ครบ และเป็นศีลบริสุทธิ์คุ้มครองใจ
- ๒. มีครูสอนกรรมฐานที่เป็นกัลยาณมิตรในทางธรรม
- ๓. ปฏิบัติได้ถูกต้องตรงตามคำสอนของครูบาอาจารย์
- ๔. มีความเพียรในการปฏิบัติ
- ๕. มีสัจจะ

ฯลฯ



ส่วนบทกรรมฐานที่นำมาใช้ปฏิบัติ ปกติ  
เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งจากกรรมฐาน ๔๐ ที่  
เหมาะกับจริตของตน การฝึกกรรมฐานมิใช่  
แค่นั่งสมาธิกับเดินจงกรม แต่ปฏิบัติได้ใน  
ทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม  
พูด ฟัง ฯลฯ

### ๙๐. นิพพานในชาตินี้

#### คำถาม

จะนิพพานในชาตินี้ต้องปฏิบัติอย่างไรบ้าง

#### คำตอบ

ใครผู้ใดพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญา  
เห็นแจ้งกำจัดอวิชชาให้หมดไปจากใจได้ในชาติปัจจุบัน นิพพาน  
ในชาตินี้เป็นที่หวังได้

### ๙๑. ตีรัจฉานวิชา

#### คำถาม

ปีหน้าประเทศไทย สถานการณ์บ้านเมืองจะเป็น  
อย่างไร

#### คำตอบ

เป็นตีรัจฉานวิชา ผู้ตอบปัญหามิบังอาจละเมิดพุทธ  
บัญญัติได้ จึงต้องขออภัยไม่ตอบ หากนำปัญหานี้ไปถามคนที่  
ประกอบอาชีพเป็นนักพยากรณ์ จะได้คำตอบมากกว่า

## ๙๒. คำถามที่เป็นอจินไตย

### คำถาม

เป็นไปได้ไหมที่อนาคตอันไกล สรรพสัตว์ทั้งหมดจะเข้า  
นิพพานกันทั้งหมด

### คำตอบ

เรื่องที่ไม่ควรคิด (อจินไตย) มีดังนี้

๑. วิสัยของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
๒. วิสัยของฌาน
๓. กรรม วิบาก วิบากแห่งกรรม
๔. ความคิดเรื่องโลก

ดังนั้นปัญหาที่ถาม เป็นเรื่องที่อยู่ในข้อ ๓. จึงขออภัย  
ไม่ตอบ

## ๙๓. ถูกโกงเงิน

### คำถาม

ทำกรรมอะไรไว้ จึงถูกบุคคลโกงเงินร่ำไป และมีวิธีแก้  
กรรมได้อย่างไร

### คำตอบ

อดีตประพฤติทุจริตข้อสองที่เกี่ยวกับทรัพย์ อาทิ  
ประพฤติกอรัปชั้นอยู่เสมอ เก็บเงินที่มีผู้ทำตกลงหรือลืมนำ  
ใช้ส่วนตัว ก้อบปัชิตขายโดยมิได้รับอนุญาตจากเจ้าของ เป็น  
หนี้ผู้อื่นแล้วไม่ชดใช้หรือยังใช้ไม่หมด ฯลฯ

วิธีบริหารหนี้เวรกรรม โปรดดูคำตอบข้อ ๕๓ หน้า  
๕๒

## ๙๔. มิได้แตกตามโลก

### คำถาม

ถ้าโลกแตกหรือจักรวาลไม่มี ดวงจิต นรก สวรรค์ จะ  
มีหรือไม่

### คำตอบ

คำว่า “จักรวาล” หมายถึงบริเวณโดยรอบของโลก,  
ทั่วโลก เมื่อโลกแตกหรือจักรวาลไม่มี มิได้หมายความว่า ภพ  
อันเป็นที่อยู่ของสัตว์ในบางภพจะต้องแตกตามไปด้วย อาทิ  
ภพนรก ภพเปรต ภพสวรรค์ ฯลฯ มิได้แตกตามโลก เช่น  
เดียวกัน ดวงจิตที่ยังมีกิเลสครอบงำ ยังต้องเวียนตาย-เวียน  
เกิด อยู่ในภพเหล่านั้น

### ๙๕. นั่งสมาธิไม่ได้

#### คำถาม

นั่งสมาธิไม่ได้เลยทำให้อึดอัด ปวดหัวมาก เป็นอย่างนี้มาเป็นเวลานานมาก ทำให้ทุกข์กาย ทุกข์ใจ จะแก้อย่างไร

#### คำตอบ

การพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ มิใช่ปฏิบัติเพียงแค่นั่งภาวนาอย่างเดียว ยังสามารถภาวนาได้ในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นอน กิน ดื่ม ดู ฟัง ฯลฯ ในเมื่อนั่งสมาธิแล้วมีปัญหา ทำไมไม่ลองเปลี่ยนไปใช้อิริยาบถอื่นดูบ้างเล่า

### ๙๖. คนฉลาดแก้ปัญหาด้วยปัญญา

#### คำถาม

ชอบนั่งร้องวงหนึ่ง ทำอย่างไรความชอบถึงหาย หรือรอให้กาลเวลาทำให้หายไป

#### คำตอบ

คนไม่ฉลาดรอเวลาให้ปัญหาหมดไป คนฉลาดไม่ซุกหรือหนีปัญหา แต่จะอยู่กับปัญหาด้วยการพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งให้

เกิดขึ้น แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งตามดู “ความชอบ” (ปัญหา) ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อความชอบหมุนเข้าสู่อนัตตา ความชอบจึงไม่ใช่ตัวตน จิตจะปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน แล้วจิตว่างเป็นอุเบกขา นี่เป็นวิธีแก้ปัญหามาตามแนวทางของพระพุทธะ

### ๙๗. คิดช่วยพ่อ

#### คำถาม

พ่อไม่สบาย เราปฏิบัติธรรมให้พ่อหายจากโรคนี้อันได้หรือไม่

#### คำตอบ

ผู้ถามปัญหาปฏิบัติแล้วเข้าถึงธรรมได้ระดับไหน หากเข้าถึงธรรมระดับที่ให้พลังความดี (บุญ) สูงกว่าพลังของทางโรค (บาป) ที่พ่อกำลังเสวยวิบากอยู่ พ่อย่อมมีโอกาสหายจากโรคได้ (โปรดอ่านคำตอบเพิ่มเติมในข้อ ๖๑)

เวลาใดที่ทำให้ตนเองบ้าง ทำให้ผู้อื่นบ้าง  
ไม่สบายหู ไม่สบายใจ  
เวลานั้นถือเอาเป็นเวลาที่ไม่วรรพุด

### ๙๘. ผิดวินัยหรือไม่

#### คำถาม

การใส่บาตรพระทุกวัน แต่พระมาด้วยรถตุ๊กๆ เป็นการผิดวินัยสงฆ์หรือไม่

#### คำตอบ

หากพระที่ออกบิณฑบาตเป็นผู้มีอาพาธ การบิณฑบาตตามวิธีที่บอกเล่าไป ไม่ถือว่าเป็นการผิดวินัยสงฆ์

### ๙๙. มองจากมุมไหน

#### คำถาม

จิตมีกี่ดวง (อภิธรรมบ่งว่ามี ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง) แต่เคยได้ยินอาจารย์เปรยว่า จิตมีเพียงหนึ่งดวง โปรดให้ความละเอียดของจิตพอสังเขปด้วย

#### คำตอบ

ธรรมชาติของจิตมีเพียงดวงเดียว ที่มีการเกิด-ดับเร็วมาก ระบบประสาทตามตรวจวัดได้ไม่ทัน แต่ขณะขณะจิตที่มีการเกิด-ดับ จิตสามารถทำงานได้ การสัมผัสของระบบประสาทตามสัมผัสได้ไม่ทัน จึงเห็นว่า จิตมีอยู่หลายดวง จึงทำงานได้หลาย

อย่าง ซึ่งถูกตามความรู้ที่รู้ไม่จริงแท้ ตามความรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ศึกษามาทางด้านปริยัติ แต่ไม่ถูกตามความรู้สูงสุดที่ได้จากการปฏิบัติสมถภาวนา จนเข้าถึงปัญญาที่เรียกว่า โลกียอภิปัญญา (ทิพพจักขุ) หรือไม่ถูกตามความรู้สูงสุด ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนเข้าถึงปัญญาที่เรียกว่า โลกุตตรปัญญา (ปัญญาเห็นแจ้ง) ซึ่งเห็นปรากฏการณ์ถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ จึงเห็นว่าจิตของแต่ละบุคคลมีเพียงดวงเดียว

### ๑๐๐. ไปตามแรงผลึกของกรรม

#### คำถาม

ถ้าเคยทำชั่วและทำดีน้อยกว่าทำชั่ว จะไปโลกไหน ระหว่างนรกและสวรรค์ แต่เคยปฏิบัติธรรมมาแล้ว ฟังเทศน์แล้ว จะไปไหนคะ (จาก ตถุ. กำลังเรียน ป.๔)

#### คำตอบ

เมื่อใดที่จิตหลุดออกจากร่างกาย จิตจะโคจรไปตามแรงผลึกของกรรมที่สั่งสมอยู่ภายใน คนส่วนใหญ่ที่ประพฤติกุศลกรรมไว้มาก แรงของบาปกรรม จะผลักดันให้ไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ นับแต่ภพเดรัจฉานไปจนถึงภพนรก ยกเว้น มีคนจำนวนน้อยที่ประพฤติกุศลกรรม ไว้มาก แต่แรงของ กุศลกรรม ที่ทำไว้ใกล้ตายให้



ผล ขณะจิตหลุดออกจากร่างกาย จิตวิญญาณจะโคจรไปเกิด เป็นสัตว์อยู่ใน สุกตภพ นับแต่ภพมนุษย์ไปจนถึงภพพรหม ตรง กันข้าม มีคนจำนวนน้อยประพต กุศลกรรม ไว้มาก แต่แรงของ อกุศลกรรม ที่ทำไว้ใกล้ตายให้ผล ขณะจิตหลุดออกจากร่างกาย จิตวิญญาณจะโคจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ใน อบายภูมิ ได้

ผู้ถามปัญหาเคยฟังเทศน์และเคยปฏิบัติธรรมมาแล้ว แต่ยังไม่ประพตช่วยอยู่ เมื่อตายไปจิตวิญญาณยังมีโอกาสโคจร ไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิได้ แต่หากเคยฟังเทศน์และเคย ปฏิบัติธรรมมาแล้ว และประพตอยู่แต่กุศลกรรมเสมอ เมื่อ ตายไปจิตวิญญาณมีโอกาสไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในสุกตภูมิได้ หรือหากปฏิบัติธรรมแล้วสามารถบรรลุโสดาบัน คือปิดประตู อบายภูมิได้อย่างถาวร นั่นคือผู้ที่นักปราชญ์สรรเสริญ เรียกได้ ว่าเกิดมาไม่เสียชาติเกิด

### ๑๐๑. นิ่งแล้วให้อภัย

**คำถาม**

เมื่อผู้อื่นกล่าวว่าร้ายในเรื่องเสียหาย แต่มันไม่ใช่ความ จริง ควรทำอย่างไร

**คำตอบ**

เจริญขันติธรรมและพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดขึ้นและคงอยู่ กับใจ ในขณะที่ถูกกล่าวให้ร้ายในเรื่องเสียหาย

### ๑๐๒. จำเป็นต้องทุจริต

**คำถาม**

การทำงานที่เกี่ยวข้องกับทุจริต โดยที่เราไม่เต็มใจแต่ ต้องทำเพื่อความอยู่รอด ควรทำอย่างไร

**คำตอบ**

ประสงค์จะอยู่รอด ด้วยยังมีความจำเป็นต้องประพต ทุจริต ต้องพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีดวงดีให้ผลอยู่เสมอ ด้วยการ บำเพ็ญทานบ่อยๆ มีศีล ๕ บริสุทธ์ครบถ้วนบริบูรณ์คุ้มใจให้ได้ เมื่อมีได้ประพตทุจริต และสุดท้ายต้องปฏิบัติจิตตภาวนาเมื่อ โอกาสเปิดให้ทำได้ หากทำได้ดังนี้แล้ว โอกาสหนีหนีเวรกรรม ชั่วคราวย่อมเกิดขึ้นได้ และหากประสงค์หนีหนีเวรกรรมให้พ้น อย่างถาวร ต้องพัฒนาจิตจนเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล แล้ว นำพาชีวิตเข้านิพพาน

ฟังขณะความโกรธด้วยความไม่โกรธ  
ฟังเอาขณะความเบียดเบียนด้วยความไม่เบียดเบียน  
ขณะคนไม่ตีด้วยความดี  
ฟังขณะคนตระหนี่ด้วยการให้

### ๑๐๓. จิตไร้สำนึก

#### คำถาม

มีบางสำนักพูดถึงจิตไร้สำนึกของคนเรา มันจะรับทั้งสิ่งดีและไม่ดี เข้าไปสู่จิตไร้สำนึกนี้ เข้าไปเป็นอนุสัยกิเลส สะสมเข้าไปในจิตส่วนลึก ช่วยขยายความด้วยค่ะ

#### คำตอบ

ผู้ใดใช้จิตสำนึกสั่งให้สมองช่วยคิด สั่งปากให้พูดและสั่งอวัยวะของร่างกายให้ทำ ข้อมูลของกรรมจะถูกเก็บสั่งสมไว้ในจิตสำนึกของผู้ทำกรรม ข้อมูลของกรรมใดถูกเก็บไว้ลึกในส่วนที่จิตไร้สำนึก แล้วสติมีกำลังไม่กล้าแข็ง จะไม่สามารถระลึกได้ แต่หากผู้ใดพัฒนาจิตจนตั้งมั่นแน่วแน่ ที่เรียกว่า อปัณณาสมาธิ หรือสมาธิในฌานได้แล้ว เมื่อถอนจิตออกมาจากฌาน โอกาสที่จิตไประลึกถึงการกระทำที่ถูกเก็บฝังไว้ลึก ฝังไว้แต่อดีตย่อมเป็นได้ ดังที่นักพรตผู้ปุถุชนที่เข้าถึงฌานสมาบัติ ๘ หรือบุคคลอรหันต์อภิญญา ๖ ย่อมมีทักษะในด้านนี้

กิเลส (อกุศลกรรม) ที่ถูกเก็บฝังไว้ในจิตไร้สำนึก ได้แก่ ความกำหนัดในกาม ความเห็นผิด ความลึกลับสงสัย ความถือตัว ความกำหนัดในภพและความรู้ไม่จริง เหล่านี้ถูกสมมติเรียกว่า อนุสัย หากกำจัดให้หมดไปจากใจได้เมื่อใด การไม่กลับมาเวียนเกิด-เวียนตายในวัฏสงสารย่อมเกิดขึ้นได้

### ๑๐๔. ก้อบปีซีตี

#### คำถาม

ถ้าต้องการเผยแพร่ธรรม โดยทำซีตี ที่ได้รับแจกในงานให้เพื่อนไปอัดและแจกกันฟัง โดยยังไม่ได้รับอนุญาตท่านผู้บรรยายก่อนจะบาปหรือไม่

#### คำตอบ

หากพฤติกรรมมีเจตนาเผยแพร่ธรรมให้กว้างขวาง ไม่ถือว่าเป็นบาป แต่หากมีเจตนาอวดขยายซีตี เพื่อนำออกจำหน่าย เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์ และเจ้าของมิได้อนุญาต ถือว่าประพฤติกุศลข้อสอง เป็นบาป

### ๑๐๕. จริง-ไม่จริง

#### คำถาม

ได้รับคำแนะนำว่า ไม่ควรมีพระพุทธรูปในบ้าน เพราะเมื่ออุทิศบุญให้วิญญาณหรือเปรตในบ้านแล้ว เปรตเหล่านั้นไม่สามารถรับบุญได้ จริงหรือไม่

#### คำตอบ

จริงตามความเห็นของผู้ให้คำแนะนำ แต่ไม่จริงตามความรู้ของผู้มีจิตเข้าถึงปัญญาเห็นถูกตามธรรม



### ๑๐๖. มิใช่โอปปาติกะ

#### คำถาม

โอปปาติกะเกิดขึ้นผุดขึ้น หมายความว่าอย่างไร อภิธรรมและอนิภิธรรมจัดเป็นโอปปาติกะได้หรือไม่

#### คำตอบ

โอปปาติกะ เป็นคำที่ถูกสมมติขึ้น เพื่อใช้เรียกรูปนามที่ผุดขึ้นมาและโตเต็มตัวในทันทีทันใด เช่นการโอปปาติกะเป็น เทวดา พรหม เปרט อสุรกาย สัตว์นรก

อภิธรรม เป็นอารมณ์ที่ปุถุชนพึงพอใจ เช่น ได้ลาภ ได้ยศ เป็นสุข มีคนสรรเสริญ ส่วนอนิภิธรรม เป็นอารมณ์ที่ปุถุชนไม่พึงปรารถนา เช่น เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์ นินทา ฉะนั้นอารมณ์ทั้งสองอย่าง จึงเป็นเครื่องยึดหน่วงจิต มิใช่เป็นโอปปาติกะ

### ๑๐๗. วิธีไหนถูก

#### คำถาม

แม่เมตตาให้บิดามารดาซึ่งยังมีชีวิตอยู่นั้น ทำวิธีไหนที่ถูกต้อง เพื่อให้ท่านได้รับบุญ (ทำกรรมฐาน เข้าเย็นทุกวัน) ทราบ

จากบางแห่งว่า ถ้าเราทำบุญมาให้ท่านอนุโมทนา แต่ปฏิบัติทุกวัน ทั้งเช้าเย็น จะทำอย่างไรจึงสะดวก

#### คำตอบ

หลังปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในรอบวัน ต้องอุทิศบุญกุศลให้บิดามารดา แล้วโทรศัพท์ไปบอกให้ท่านทราบและอนุโมทนา หรือหากไม่สะดวก เมื่อพ้นห้วงเวลาที่ปฏิบัติธรรมไปแล้ว อุทิศบุญกุศลเมื่อโอกาสเปิดให้ทำได้ และบอกให้บิดามารดาอนุโมทนา บุญที่ส่งไปให้

### ๑๐๘. แก้ได้สองทาง

#### คำถาม

จิตที่ปรุงคิดอกุศล จะนำธรรมข้อใดมาปฏิบัติ ให้จิตหลุดพ้นจากปรุงแต่ง



#### คำตอบ

หากสติยังมีกำลังไม่กล้าแข็ง ให้กำหนดว่า “คิดหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความคิดที่เป็นอกุศลหายไป เมื่อใดที่จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิจนแน่วแน่ ต้องใช้จิตตามดูความคิดที่เป็นอกุศลว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดความคิดอกุศลเข้าสู่ความเป็นอนัตตา และไม่หวนกลับมาให้คิดได้อีก ปัญหาความคิดอกุศลก็จะหมดไปพร้อมกับปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น

### ๑๐๙. ตึงหนอ-ยิบๆ หนอ

#### คำถาม

เวลานั่งสมาธิ หูเริ่มตึงทั้งสองข้าง ที่ศีรษะมีอะไรเดิน อยู่ยิบๆ อยากทราบว่าจะทำอย่างไรต่อไป

#### คำตอบ

เมื่อปรากฏอาการหูเริ่มตึง ต้องกำหนดว่า “ตึงหนอๆ ๑” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการตึงที่หูหายไป แล้วตั้งจิตกลับมาสู่อองค์ภาวนาเดิม เช่นเดียวกัน เมื่อบนศีรษะเริ่มมี



อาการยิบๆ ต้องกำหนดว่า “ยิบๆ หนอๆ ๑” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการยิบๆ หายไป แล้วตั้งจิตกลับมาสู่อองค์ภาวนาเดิม

### ๑๑๐. อุทิศเมื่อฝันเห็น

#### คำถาม

เมื่อเราพยายามฝึกจิตนั่งสมาธิด้วยตนเองที่บ้าน แล้ว ฝันร้ายถึงเจ้ากรรมนายเวร หรือพบเจอกับวิญญาณ เราควรทำ อย่างไร

#### คำตอบ

เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาแล้ว ต้องอุทิศบุญกุศลที่ตนมี หรือ ไปทำบุญแล้วอุทิศให้กับเจ้ากรรมนายเวร หรือจิตวิญญาณที่ฝัน เห็น อุทิศให้ทุกครั้งที่ฝันเห็น จนกว่าความฝันเช่นนั้นไม่กลับมา ปรากฏขึ้นอีก

### ๑๑๑. ใจถ่องแท้ดีกว่าใจรู้

#### คำถาม

กรุณาอธิบาย สติปัฏฐานสี่ การดูภายในกาย ดูเวทนา ในเวทนา ดูจิตในจิต ดูธรรมในธรรม ยกตัวอย่างด้วยนะค่ะ

#### คำตอบ

ต้องขออภัยที่ผู้ตอบปัญหาไม่ได้เรียนอภิธรรม หากผู้ถาม ปัญหาประสงค์จะรู้เรื่องของสติปัฏฐาน ๔ อย่างละเอียด ต้อง นำตัวเองเข้าไปเรียนรู้ธรรมในสถาบันที่มีการเปิดสอน

แต่หากประสงค์เข้าถึงธรรมที่นำพาชีวิตให้พ้นไปจากอา สวกิเลส ต้องนำตัวเองเข้าไปปฏิบัติธรรมตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ โดยไม่จำเป็นต้องรู้มาก่อนว่า สติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นอย่างไร เมื่อเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ปัญหาที่ถามไปจะต้องแก้ไข ้กับใจของตัวเอง

### ๑๑๒. ไม่ฆ่าสัตว์แต่ตัดต้นไม้

#### คำถาม

การรักษาศีลห้าหรือศีลแปด ไม่ฆ่าสัตว์แต่ตัดต้นไม้หรือ  
ถอนหญ้าได้หรือไม่

#### คำตอบ

ตอบว่า ได้ หากการตัดต้นไม้ นั้นมิได้ทำให้สัตว์ต้อง  
ตาย

### ๑๑๓. อุทิศบุญให้ผู้ล่วงลับ

#### คำถาม

การอุทิศกุศลให้แก่บรรพบุรุษทุกครั้ง กุศลนี้บรรพบุรุษ  
ที่ตายไปร้อยละปีจะได้รับไหม (ตอนนี้อายุ ๘๐ ปีแล้ว)

#### คำตอบ

บรรพบุรุษที่ตายไปเกิดในภพใหม่ หากอยู่ในสถานะที่รับ  
บุญกุศลได้ แล้วเขามาอนุโมทนาบุญที่มีผู้อุทิศสงไปให้ เขาก็ได้รับ  
บุญ

### ๑๑๔. แก้ไขตัวเอง

#### คำถาม

ในสถานการณ์บ้านเมืองปัจจุบัน จะนำธรรมะเข้าไป  
แก้ไขอย่างไร บ้านเมืองจึงสงบสุขอย่างเดิม

#### คำตอบ

พระพุทธะ มิได้สอนให้เอาธรรมะไปแก้ไขบุคคลอื่น แต่  
สอนให้บุคคลอื่นเอาธรรมะมาแก้ไขที่ตัวเอง หากตัวเองมีเมตตา  
เกิดขึ้นได้แล้ว ปัญหาที่ยกขึ้นมาถาม ย่อมหมดไปเป็นธรรมดา

### ๑๑๕. ความผิดพลาด

#### คำถาม

เวลาถ่ายรูปทำไมมีลำแสงพาดในรูป บางทีก็เป็นดวง  
ขาวๆ หลายขนาด หรือมีรูปกงจักรอยู่ภายใน

#### คำตอบ

เป็นความด้อยคุณภาพของกล้องถ่ายรูป หรือเป็นความ  
ผิดพลาดของภาพที่ถูกถ่าย

### ๑๑๖. ผิดหรือไม่ผิด

#### คำถาม

การที่พระทำนายดวงชะตาให้ฆราวาส เป็นการผิดศีลหรือไม่ (โดยฆราวาสไม่ได้ขอให้ทำนาย) และถ้าฆราวาสขอให้ทำนาย กรณีนี้ใครผิด

#### คำตอบ

ผิตรีวินัยที่พระพุทธรูปบัญญัติไว้ มิให้สงฆ์สาวกประพฤติดิรัจฉานวิชา แต่สมมติสงฆ์บางท่านทำให้ชีวิตตกต่ำ ด้วยการประพฤติดิรัจฉานวิชา ตกต่ำทั้งในชีวิตนี้และตกต่ำทั้งในชีวิตหน้า ซึ่งเป็นเรื่องของเขาที่เขายินดีพอใจที่จะทำชีวิตให้เป็นเช่นนั้น

อนึ่ง ฆราวาสใดร้องขอให้ภิกษุประพฤติดิรัจฉานวิชา แล้วภิกษุประพฤติดิรัจฉานตามที่ฆราวาสร้องขอ ภิกษุรูปนั้นละเมิดพุทธรูปบัญญัติ แต่หากเป็นตรงข้าม พระสงฆ์รูปนั้นมิได้ประพฤติดิผิดพุทธรูปบัญญัติ

### ๑๑๗. พระพุทธเจ้าองค์ไหน

#### คำถาม

ที่เนปาลมีคนนับถือหนุ่มคนหนึ่ง ที่แต่งตนเป็นผู้ถือศีล

อ้างตนเป็นพระพุทธเจ้า ขอร้องท่านช่วยให้ความรู้ความกระจ่างในเรื่องนี้ด้วย

#### คำตอบ

ผู้ใดอ้างตัวว่าเป็นพระพุทธเจ้า เป็นความเห็นถูกของเขา แต่หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะรู้ว่า เขาเป็นดังที่อ้างนั้นหรือไม่ ต้องอยู่ด้วยกันกับเขา และดูปฏิปทาของเขาไปนานๆ แล้วความจริงจึงจะปรากฏขึ้นได้

ผู้รู้ รู้ว่าในโลกธาตุเดียวกัน มีพระพุทธเจ้าอุบัติได้เพียงองค์เดียว



### ๑๑๘. นันนะชิ

#### คำถาม

การถือศีลแปด ต้องงดการมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก แล้วจะมีลูกหลานสีบวงศ์ตระกูลได้อย่างไร

#### คำตอบ

นันนะชิ หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะมีลูกมีหลานเอาไว้สีบวงศ์ตระกูล สมทานแค่ศีล ๕ ก็เพียงพอที่จะพัฒนาจิตวิญญาณของตัวเอง ให้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลขั้นต้นและขั้นกลางได้แล้ว

### ๑๑๙. ไม่กินเนื้อสัตว์

#### คำถาม

การไม่กินเนื้อสัตว์ จุดประสงค์เพื่อไม่อยากเบียดเบียนชีวิตสัตว์และเพื่อสุขภาพ จะมีผลดีในการปฏิบัติธรรมอย่างไร ควรปฏิบัติหรือไม่

#### คำตอบ

ไม่กินเนื้อสัตว์มีผลดีตรงที่ ระยะเวลาการย่อยอาหาร จนหมดหุดสิ้นเข้า แล้วจะได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าจะไม่มีการล่าสัตว์ที่ทำให้สัตว์ระแวงภัยและไม่เข้าทำร้าย ไม่กินเนื้อสัตว์ยังทำให้อาพาธลดลง ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้เป็นผลดีต่อการปฏิบัติธรรม หากผู้ถามปัญหาสะดวกในการบริโภคมังสวิรัต และไม่ทำให้ผู้อยู่รอบข้างต้องเดือดร้อนก็สามารถประพฤติได้ อนึ่ง การบริโภคเนื้อสัตว์หรือไม่บริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้บรรลุความเป็นอริยบุคคลได้เช่นเดียวกัน

น้ำในน้ำหนึ่ง สะท้อนปลา เห็นทรายชัด  
ถ้าน้ำกระเพื่อมก็ไม่เห็น  
เปรียบกับจิตที่เป็นหนึ่งหยุดนิ่งอยู่พร้อมดี มีอะไรรู้หมด  
รู้จิตผู้อื่นต้องทำให้เป็นอริยบุคคลได้ตลอด

### ๑๒๐. บุญไม่บริสุทธิ์

#### คำถาม

เงินจากการลงทุนหุ้น นำมาบริจาคมีอานิสงส์เพียงไร

#### คำตอบ

การบริจาคทรัพย์ถือว่าเป็นการให้ทรัพย์เป็นทาน ผู้ให้ได้บุญ การเล่นหุ้นในทางธรรมถือว่าเป็นอบายมุข ฉะนั้นเงินกำไรที่ได้จากการเล่นหุ้น จึงเป็นเงินที่ไม่บริสุทธิ์ เมื่อเอาไปบริจาคเป็นทานก็เป็นทานที่ไม่บริสุทธิ์ บุญที่เกิดขึ้นจากการให้ทรัพย์ไม่บริสุทธิ์เป็นทาน ก็เป็นบุญที่ไม่บริสุทธิ์ด้วย

### ๑๒๑. ทำบุญโดยไม่บอกชื่อ

#### คำถาม

การทำบุญไม่ต้องบอกชื่อ มีอานิสงส์เพียงไร

#### คำตอบ

ไม่ระบุชื่อแล้วทำบุญ ได้อานิสงส์มากกว่าทำบุญด้วยการระบุชื่อ เช่นซื้อเก้าอี้ถวายวัด แล้วเอาชื่อไปติดไว้ที่เก้าอี้ได้บุญน้อยกว่า ไม่เอาชื่อติดไว้ที่เก้าอี้ได้บุญมากกว่า ยกเว้นระบุชื่อเพื่อให้ประกาศก อุตติศบุญกุศลให้ไม่อยู่ในเงื่อนไชนี้

## ๑๒๒. ความตั้งใจ

### คำถาม

การสวดมนต์ก่อนนอนกับการสวดมนต์หลังตื่นนอน มีผลกับภาวะจิตหรือไม่

### คำตอบ

ความตั้งใจในการสวดมนต์ก่อนนอน กับความตั้งใจสวดมนต์หลังตื่นนอน เวลาใดสวดมนต์ด้วยความตั้งใจมากกว่า เวลานั้นจิตมีสติเกิดขึ้นมากกว่า ดังนั้นต้องถามตัวเองและตอบตัวเองให้ได้ว่า เวลาไหนที่ตัวเองตั้งใจสวดมนต์มากกว่ากัน

## ๑๒๓. เห็นผิด-เห็นถูก

### คำถาม

จิตของเรามีตัวตนหรือไม่

### คำตอบ

ผู้ใดเห็นผิด ผู้นั้นเห็นจิตว่ามีตัวตน ตรงกันข้ามผู้เห็นถูก เห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวตน

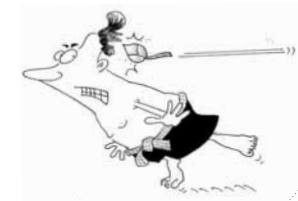
## ๑๒๔. ตายแล้วไปไหน

### คำถาม

คนตายแล้วไปไหน กลับมาเกิดอีกหรือไม่

### คำตอบ

จิตเมื่อหลุดออกจากร่างกายแล้ว จะโคจรไปตามแรงผลักดันของกรรม หากจิตมีอกุศลกรรมเป็นแรงผลักดัน จิตจะโคจรไปได้ร่างอยู่อาศัยในทุคติภพ แต่หากจิตมีกุศลกรรมเป็นแรงผลักดัน จิตจะโคจรไปได้ร่างอยู่อาศัยในสุคติภพ หากจิตมีศีล ๕ เป็นแรงผลักดัน จิตจะโคจรไปได้ร่างอยู่อาศัยในภพมนุษย์



## ๑๒๕. ตายเปลือย

### คำถาม

ขณะขาดใจตายไม่ได้ใส่เสื้อผ้า ตอนจิตออกจากร่างจะได้ใส่เสื้อผ้าไหม แล้วต้องทำบุญอย่างไร

### คำตอบ

คนที่ไม่ได้สวมเสื้อผ้า หากขาดใจตายแล้ว ไปอุบัติเป็นสัมภเวสี จะไม่มีเสื้อผ้าสวมใส่

ผู้ใดมีเสื้อผ้าสวมใส่ หากขาดใจตายแล้ว หวนกลับมา  
เกิดเป็นมนุษย์แรกเกิด จะไม่มีเสื้อผ้าสวมใส่

ผู้ใดมีเสื้อผ้าสวมใส่ หากขาดใจตายแล้ว ไป  
เกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ นับแต่สัตว์เดรัจฉานจนถึงสัตว์  
นรก จะไม่มีเสื้อผ้าสวมใส่ ยกเว้นสัตว์เดรัจฉานจำนวนน้อย  
มีเสื้อผ้าสวมใส่ในบางเวลา

ผู้ใดมีเสื้อผ้าสวมใส่หรือไม่มีเสื้อผ้าสวมใส่ หากขาดใจ  
ตายแล้ว ไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมมีรูป ย่อมมีเสื้อผ้าอันเป็น  
ทิพย์สวมใส่

## ๑๒๖. ศิลปวิสุทธิ

### คำถาม

ขยายความ ศิลปวิสุทธิ ทำแค่ไหน ก่อนเริ่มปฏิบัติ  
ธรรม

### คำตอบ

ศิลปวิสุทธิ หมายถึง ศิลที่ปราศจากมลทิน ตัวอย่าง  
เช่น กายไม่ลักขโมยทรัพย์และใจไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของเขา  
กายเว้นล่วงประเวณีกับลูกเมียของคนอื่นและใจไม่คิดลวนลาม  
คนอื่น กายเว้นจากการฆ่าสัตว์และใจไม่เห็นดีด้วยกับการฆ่า  
ฯลฯ เหล่านี้เป็นศิลปที่บริสุทธิ์

## ๑๒๗. ขวนได้เมื่อเขาศรัทธา

### คำถาม

จะชักชวนคนที่มีมิจฉาทิฐิให้มาสัมมาทิฐิ ได้อย่างไร

### คำตอบ

ผู้รู้จริงไม่ก้าวล่วงในชีวิตของผู้อื่น ผู้รู้จริงไม่ชักชวนผู้  
อื่นให้มาเป็นเหมือนตน แต่ผู้รู้จริงพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่ง  
มีความรู้ มีความสามารถ พัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีคุณธรรม  
พัฒนาตนเองให้มีดวงดี เมื่อคุณธรรมต่างๆ เหล่านี้ให้ผล ย่อม  
สร้างความศรัทธาให้เกิดขึ้นกับใจของผู้ที่เข้ามา

ปฏิบัติสัมพันธ และหากผู้ที่มีมิจฉาทิฐิ ศรัทธา  
ในตัวเองได้แล้ว ผู้มีสัมมาทิฐิจึงจะมีสิทธิ์  
พูดชักนำเขาให้พัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มี  
สัมมาทิฐิได้ ดังตัวอย่างของนางสารี (แม่  
ของอุปติสสะคือพระสารีบุตร) ผู้ที่มีมิจฉาทิฐิ



เคารพกราบไหว้บูชาท้าวมหาพรหมมายาวนาน  
ต่อมาได้เห็นรูปเนรมิตของท้าวมหาพรหม มาเยี่ยมไข้ของพระ  
สารีบุตรก่อนดับขันธุ์เข้าสู่นิพพาน นางสารีเกิดศรัทธาในลูกชาย  
จึงขอให้สอนธรรม พระสารีบุตรเทศน์ธรรมให้นางสารีฟัง นาง  
ได้โยนิโสมนสิการจนจิตปวีรบรรตกลับมาเป็นฝ่ายสัมมาทิฐิ พร้อม  
กับบรรลुकความเป็นอริยบุคคลโสดาบัน

### ๑๒๘. คำแนะนำง่าย ๆ

#### คำถาม

ขอคำแนะนำง่าย ๆ ใช้ในชีวิตประจำวัน เรื่องทาน ศีล ภาวนา

#### คำตอบ

ทุกครั้งที่มีโอกาสเปิดให้ ต้องบำเพ็ญทานอยู่เสมอ บำเพ็ญทานให้หลากหลาย พร้อมกับดูแลรักษาใจให้มีศีล ๕ คม อยู่ทุกขณะตื่น ก่อนนอนไหว้พระสวดมนต์ เจริญจิตตภาวนาด้วยเอาลมหายใจมากำหนด โดยมีความเพียรและ สัจจะ เป็นเครื่อง สนับสนุน



### ๑๒๙. สวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิ

#### คำถาม

ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง ต้องสวดมนต์ก่อนไหม บทไหน หรือไม่ หลังนั่งสมาธิต้องการแผ่กุศลให้บิดามารดาหรือผู้มี พระคุณที่ล่วงลับไปแล้ว ทำอย่างไรจึงจะทำให้กุศลถึงท่าน

#### คำตอบ

การสวดมนต์ที่ดีต้องสวดมนต์ด้วยใจ เอาใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ที่สวด การสวดมนต์เป็นการเตรียมจิตให้พร้อม ก่อนพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิให้สูงยิ่งขึ้น ฉะนั้น สวดมนต์ ก่อนปฏิบัติธรรมจึงดีกว่าไม่สวดมนต์แล้วปฏิบัติธรรม บทมนต์ ที่สวด ควรเป็นบทมนต์ที่สรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย ทั้งนี้ เพื่อให้จิตเกิดความศรัทธาในคุณ ของพระพุทธ พระธรรม พระ สงฆ์ขึ้นได้ก่อน ควรอุทิศบุญกุศลให้บิดามารดาหรือผู้มีพระคุณ ผู้ล่วงลับ ด้วยกล่าววาจายุติศบุญที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมให้ กับผู้ที่กล่าวถึงข้างต้น

### ๑๓๐. มากสุดในทางลบ

#### คำถาม

ทำอย่างไร จะทำให้เราอยู่กับคนที่เราเกลียดมากที่สุด ได้

#### คำตอบ

ต้องพัฒนาจิตตนเองด้วยการให้อภัยเป็นทาน ให้อภัย ในทุกเรื่องที่ทำให้ขัดใจ จนมีเมตตาเกิดขึ้นกับใจได้เต็มร้อย แล้ว ความเกลียดจะไม่มีกับใจของผู้มีคุณธรรมเช่นนี้



## ๑๓๑. ใจไม่นิ่ง

### คำถาม

ถ้าใจไม่นิ่งไม่มีสมาธิ ต้องทำอะไรถึงจะมีสมาธิ

### คำตอบ

ต้องเอาศีล ๕ มาคุมที่ใจ มีศีล ๕ ให้อยู่กับใจให้ได้ทุกขณะตื่น แล้วเร่งความเพียรปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างต่อเนื่อง ยาวนาน โดยมีสังขจะเป็นเครื่องสนับสนุน

## ๑๓๒. อริยบุคคลระดับไหน

### คำถาม

แต่ละครั้งนั่งสมาธิได้ไม่นาน แต่เวลามีตัวกระทบหรือมีปัญหาจะสงบ แก้ปัญหาได้โดยระงับโลกโกรธหลงได้ทัน อยากทราบว่าปฏิบัติถึงอริยบุคคลระดับไหน

### คำตอบ

จิตยังเข้าไม่ถึงความเป็นอริยบุคคล เหตุเพราะยังมีความไม่แน่ใจในปฏิปทาของตน เพียงแต่จิตมีสติยับยั้งมีให้กิเลสใหญ่เข้ามามีอำนาจเหนือใจได้เท่านั้น

## ๑๓๓. คนครองเรือน

### คำถาม

คนครองเรือนสามารถปฏิบัติธรรมได้ถึงระดับไหน

### คำตอบ

คนครองเรือนสามารถปฏิบัติธรรม จนเข้าถึงธรรมที่นำจิตเข้าสู่เป็นความอริยบุคคลได้ไม่เกินระดับ สกิทาคามี

## ๑๓๔. ไม่สัปปายะ

### คำถาม

ถ้าเกิดอยากปฏิบัติ แต่สิ่งแวดล้อมไม่อำนวยจะทำอย่างไร

### คำตอบ

หากบุญบารมีเก่าสุดสมมาไม่มาก ไม่มีกำลังมากพอที่จะต้านสิ่งกระทบที่ไม่เหมาะสมได้ ต้องเปลี่ยนไปหาสถานที่ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม (สัปปายะ) ในครั้งนั้นคนละ ๕ กำลังมีการก่อสร้างปรับปรุงมีเสียงดัง จึงไม่เหมาะกับการปฏิบัติธรรม ผู้ตอบปัญหาจึงทำสถานที่ให้สัปปายะ ด้วยการนั่งหันหน้าเข้ามุมของห้อง จึงสามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

### ๑๓๕. ถามตัวเอง

#### คำถาม

เหตุการณ์บ้านเมืองตอนนี้ เราควรปล่อยให้ไปตามกฎแห่งกรรมของบ้านเมืองหรือไม่

#### คำตอบ

ผู้ถามปัญหาต้องถามตัวเองว่า ตัวเองมีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงต่อความสงบเรียบร้อยของบ้านเมืองหรือไม่ หากมีอำนาจหน้าที่โดยตรง ต้องนำตัวเข้าไปทำหน้าที่ให้ถูกต้อง โดยมีกฎหมายเป็นเครื่องมือทำให้บ้านเมืองสงบเรียบร้อยตรงกันข้าม หากไม่มีอำนาจหน้าที่ ต้องทำตัวเองให้เป็นพลเมืองดี ไม่ก่อปัญหาให้เกิดขึ้นกับสังคม เหตุเพราะปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นไปตามกฎแห่งกรรม ซึ่งไม่มีใครแม้เพียงคนเดียวจะหลีกเลี่ยงได้อย่างแท้จริง

### ๑๓๖. ศาลพระภูมิ

#### คำถาม

ต้องการยกเลิกศาลพระภูมิที่ตั้งอยู่ในบริเวณบ้าน ต้องทำอะไร

#### คำตอบ

หากเป็นศาลพระภูมิที่ยังไม่ร้างเจ้าของ ต้องหาทางออกให้กับเจ้าของศาล เช่นไปสร้างศาลใหม่ที่ดีกว่าศาลเก่า แล้วเชิญพระภูมิเจ้าที่เข้าอยู่อาศัย แล้วจึงรื้อถอนศาลหลังเก่าทิ้ง หรือในอีกทางเลือกหนึ่งคือ มนุษย์ผู้เป็นเจ้าของบ้าน ต้องพัฒนาจิตวิญญาณตัวเอง ให้มีคุณธรรมสูงกว่าพระภูมิเจ้าที่ แล้วรื้อถอนศาลเก่าทิ้ง โดยไม่สร้างศาลหลังใหม่ให้เขาอยู่ ก็ยอมทำได้ แต่เป็นการกระทำที่เกิดเป็นเวรผูกพันกับรูปนามที่สถิตอยู่กับศาลที่รื้อทิ้ง



### ๑๓๗. สนุกอย่างมีสติ

#### คำถาม

สนุกอย่างมีสติในการสร้างสมบุญบารมีได้หรือไม่

#### คำตอบ

ก่อนอื่นต้องถามว่า ต้องการสร้างสมบุญบารมีระดับไหน หากเป็นบุญบารมีระดับที่ทำให้มีความสุขอยู่สวรรค์ ก็สามารถหาความสนุกอย่างมีสติแบบโลกๆได้ แต่หากผู้ใดประสงค์สร้างบุญบารมีระดับที่มีผลนำพาชีวิตให้พ้นไปจากโลก พ้นไปจากการเวียนตาย-เวียนเกิดในวัฏสงสาร ต้องบำเพ็ญบารมีเนกขัมมะ สัจจะ อธิษฐาน อุเบกขา ฯลฯ และต้องสละทิ้งความสนุกแบบโลก แล้วพัฒนาจิตให้เข้าสู่ความสงบ สู้ปัญญาเห็นถูกตามธรรม และสู่ความเป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง

## ๑๓๘. จำเป็นหรือไม่

### คำถาม

สวดมนต์ไหว้พระ จำเป็นต้องจุดธูปเทียนหรือไม่

### คำตอบ

ไม่จำเป็น การบูชาคุณพระรัตนตรัย สามารถประพุดติ อามิสบูชา ด้วยการจุดธูปเทียน และ/หรือ ประพุดติปฏิบัติบูชา ด้วยการสวดมนต์เจริญจิตตภาวนา โดยไม่ต้องจุดธูปเทียน

## ๑๓๙. บ้านในสวน

### คำถาม

เป็นแม่บ้านจะถือศีลห้า โดยที่ไม่เบียดเบียนชีวิตมดตัว เล็กๆ เพราะบ้านอยู่ในสวน ทำอย่างไรดี

### คำตอบ

ในเมื่อมีบ้านปลูกอยู่ในสวน คงทำไม่ได้ที่จะไม่เบียดเบียน ชีวิตของมดตัวเล็กๆ แต่หากประสงค์เบียดเบียนให้น้อยเท่าที่ ทำได้ ต้องกวาด เช็ด ถูบ้าน ให้สะอาดทุกวัน ไม่ให้มีเศษอาหาร ตกหล่นหลงเหลืออยู่ และป้องกันมดบางส่วนไม่ให้เดินเข้ามาสู่ บ้าน ด้วยการทำรางขังน้ำ ขังน้ำมันซีลไว้รอบบริเวณตัวบ้าน หรือใช้สารเคมีไล่มดโรยไว้รอบบ้าน ฯลฯ

## ๑๔๐. ทราบได้อย่างไร

### คำถาม

ทราบได้อย่างไร ปฏิบัติอย่างไร เข้าถึงฌานไหน และมีดวงตาเห็นธรรม

### คำตอบ

ประสงค์พัฒนาจิตให้เข้าถึงความเป็นฌานได้ ต้องปฏิบัติ สมถภาวนา จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) จิตที่มีสภาวะเป็นแบบนี้เรียกว่า จิตทรงฌาน ซึ่งบุคคลที่เข้า ถึง จะพึงทราบได้ด้วยตัวเองว่า นิเวรณ ๕ (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉณา) หายไป จิตไม่รับสิ่งกระทบ จากภายนอกใดๆ มาปรุงอารมณ์ จิตมีเพียงอารมณ์ภายในหรือ ที่เรียกว่าอารมณ์ฌานเท่านั้นที่เกิดขึ้น

ส่วนการมีดวงตาเห็นธรรม ต้องปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ด้วยการนำจิตที่ตั้งมั่นจวนแน่วแน่ มาตามพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วปัญญา เห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น เมื่อใดที่ปัญญาเห็นแจ้งเห็นว่า สรรพสิ่งมี เกิดขึ้นเป็นธรรมดา สรรพสิ่งย่อมดับไปเป็นธรรมดาเช่นกัน แล้ว ทำให้จิตเป็นอิสระต่อสรรพสิ่ง จิตที่มีสภาวะเช่นนี้เรียกว่า มีดวง ตาเห็นธรรม

### ๑๔๑. คุณธรรมเหมือนกัน

#### คำถาม

ความเมตตาของอริยบุคคลกับปุถุชน เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

#### คำตอบ

เมตตา เป็นคุณธรรมที่มีความหมายว่า ความรักความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ผู้ใดพัฒนาจิตตัวเองจนเข้าถึงสภาวะแบบนี้ได้ เรียกคุณธรรมนั้นว่า “ เมตตา ” ซึ่งจะถูกเก็บสะสมอยู่ในจิตวิญญาณของมนุษย์ผู้ปุถุชน หรือมนุษย์ผู้เป็นอริยบุคคลได้เหมือนกัน

### ๑๔๒. ขยะในใจ

#### คำถาม

สิ่งที่ทำไม่ดีที่ผ่านมา ควรทำอย่างไรเพื่อให้ชีวิตในปัจจุบันดีขึ้น

#### คำตอบ

สิ่งไม่ดีที่เคยทำมาก่อน จิตจะเก็บสะสมอกุศลกรรมนั้นไว้ในจิตวิญญาณ เมื่อใดที่จิตระลึกได้ในสิ่งที่ไม่ดีนั้น ต้องพัฒนา

จิตให้มีสติแล้วใช้สติยับยั้ง ไม่ให้จิตปรุงแต่ง (สังขาร) สิ่งไม่ดีให้ มีกำลังมากขึ้น หากสิ่งไม่ดีไม่ถูกนำมาใช้นานๆ เข้า สิ่งไม่ดีก็จะ แคระแกรนไป

ดีที่สุด คือ กำจัดสิ่งไม่ดี ที่ฝังอยู่ในจิตให้หมดไป ด้วยการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง ตามพิจารณาสิ่งไม่ดีที่จิตระลึกได้ว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อสิ่งไม่ดีเข้าสู่ความเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน จะไม่หวนกลับมาให้ จิตระลึกได้อีก สิ่งไม่ดีที่ถูกเก็บฝังอยู่ในจิตวิญญาณก็จะหมดไป



### ๑๔๓. บวชพระ

#### คำถาม

ระหว่างบวชพระกับ เจริญสติ วิปัสสนากรรมฐานที่บ้าน อย่างไหนได้บุญมากกว่ากัน

#### คำตอบ

คำว่า “พระ” หมายถึง คำนำหน้าชื่อของผู้บวช หรือ ผู้ถือเพศเป็นบรรพชิต การเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่บ้าน แล้วทำให้พฤติกรรมของตนเอง เปลี่ยนมาเป็นพฤติกรรมดีงาม หรือ เข้าถึงการมีดวงตาเห็นธรรมได้ ย่อมได้บุญมากกว่าการบวชผู้อื่นให้เป็นพระ ที่ยังมีสภาวะของจิตเป็นปุถุชน

### ๑๔๔. กิเลสที่กำจัดได้ยาก

#### คำถาม

ทำอะไรให้โมหะหายไปจากตัวเรา

#### คำตอบ

ในบรรดากิเลสใหญ่สามตัวคือ ราคะ โทสะ โมหะ กิเลสตัวที่กำจัดได้ยากที่สุดคือ โมหะ แต่บุคคลผู้มีบุญบารมีสั่งสมมามากพอ บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ย่อมพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ แล้วนำปัญญาเห็นแจ้งไปกำจัด กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ให้ต้องเวียนตาย-เวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสาร (สังโยชน์ ๑๐) โดยเฉพาะกิเลสตัวสุดท้าย คือกำจัด อวิชชาให้หมดไปจากใจได้เมื่อใด เมื่อนั้นแหละโมหะ จึงจะหมดไปจากตัวเราได้

### ๑๔๕. สำเร็จไม่ได้ด้วยฉมาน

#### คำถาม

พระอรหันต์สำเร็จได้ด้วยฉมานอะไร วิธีไหน

#### คำตอบ

ไม่ว่าระดับไหนของฉมาน มิได้ทำให้จิตบรรลุลักษณะเป็นอรหันต์ได้

### ๑๔๖. มีพฤติกรรมเป็นมาตรฐาน

#### คำถาม

การบวชใจอยู่ที่บ้าน มีวิธีการสังเกตอย่างไรว่ากำลังเดินไปถูกทาง

#### คำตอบ

สังเกตได้ด้วยมีพฤติกรรม (คิด พูด ทำ) ถูกตรงตามธรรมและวินัย หรือคือเป็นพฤติกรรมของผู้มีศีล เป็นพฤติกรรมของผู้มีธรรมนั่นเอง



### ๑๔๗. ยังมีได้

#### คำถาม

ขณะนี้ยังมีพระสงฆ์เข้านิโรธสมาบัติได้หรือไม่

#### คำตอบ

เรื่องที่ถามไปพอจะยังแสวงหาได้อยู่ ด้วยการสดับตรับฟังจากผู้ที่อยู่ในวงการปฏิบัติธรรม

### ๑๔๘. แฟนชาวต่างชาติ

#### คำถาม

มีแฟนชาวต่างชาติ อยากพาเข้าปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิ มีวิธีการชักจูงได้อย่างไร

#### คำตอบ

ผู้ใดเข้าถึงความจริง (เหตุผล) ในสิ่งใดได้ เขาย่อมศรัทธาในสิ่งนั้น การฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิปฏิบัติได้หลายวิธี ปัญหามีอยู่ว่า ผู้ไม่ศรัทธาในสมาธิจะไม่นำตัวเข้าฝึกสมาธิ จึงไม่สมควรชักชวนให้ไปฝึกสมาธิ ตรงกันข้าม หากแฟนชาวต่างชาติศรัทธาในสมาธิ ต้องดูวิธีการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับเขา วิธีการฝึกที่เขาศรัทธา แล้วโอกาสชักจูงย่อมทำได้ง่าย

### ๑๔๙. ไม่มีลูก

#### คำถาม

คนที่แต่งงานมานานสิบปีแต่ไม่มีลูก เพราะอะไร ทำกรรมอะไร แก่กรรมอย่างไร

#### คำตอบ

แต่งงานมานานถึงสิบปียังไม่มีลูก เนื่องมาจากทำกรรม

ที่เป็นเหตุทำให้ไม่มีลูกไว้แต่อดีต อาทิ คุณกำเนิดสัตว์ ทำหมันสัตว์ ประพฤติทุศีลขี้สาม ความเครียด ฯลฯ

ถามว่าแก่กรรมได้อย่างไร? ตอบว่า กรรมบางอย่างแก่ได้ กรรมบางอย่างแก่ไม่ได้ กรรมที่เกิดจากการถูกจองเวรไม่มีใครผู้ใดสามารถแก่กรรมได้ ต้องรอจนกว่าจะจบสิ้นการจองเวรหรือออกกุศลวิบากที่กำลังเสวยอยู่หมดสิ้นไป หากการไม่มีลูก มิได้มีต้นเหตุมาจากการถูกจองเวร สตรีที่มีความเครียด หากฝึกจิตให้หายเครียดได้แล้ว สาร Gn Rh (Gonadotrophic Releasing Hormone) จะถูกหลั่งออกมาเป็นปกติ ฮอรโมนตัวนี้ไปกระตุ้นให้ไข่มีการพัฒนา ปล่อยเข้าสู่ปีกมดลูก ถูกสเปิร์มเข้าผสม มีจิตวิญญาณเข้าอยู่อาศัย แล้วโอกาสจึงเปิดให้มีลูกได้



### ๑๕๐. อรหันต์อภิญญา

#### คำถาม

การไปรู้เห็นนรก สวรรค์ เทวดา ถือเป็นจิตส่งออกแล้ว จะใช้ทางแห่งนิพพานหรือคะ

#### คำตอบ

การพัฒนาจิตจนเข้าถึงความทรงฌาน เมื่อนำจิตออกจากฌานแล้ว เกิดทิพพจักขุ ไปเห็นนรก ไปเห็นสวรรค์ ไปเห็น

เทวดา ฯลฯ ไม่สามารถทำให้จิตเข้าสู่นิพพานได้ หากผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงความเป็นฌานและพัฒนาจิตจนบรรลุอรหัตตผลได้ ผู้นั้นจึงจะเข้าสู่นิพพานได้ ดังตัวอย่างของสงฆ์จำนวน ๔๙๙ รูป ที่ร่วมกระทำการบูชาสังคายนาศาสนา ล้วนเป็นพระสงฆ์อรหันต์อภิญญา ๖ ทุกองค์ พระอรหันต์เหล่านั้น ทุกองค์มีตาทิพย์ สามารถเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นเทวดา ฯลฯ ได้

### ๑๕๑. การน้อมจิต

#### คำถาม

การน้อมจิตให้เห็นในกาย ( กรรมฐาน ๕ ) จะเป็นทางที่ถูกต้องไหมคะ

#### คำตอบ

การน้อมจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิจนแน่น ตามพิจารณา กายว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จริ่ง การน้อมจิตแบบนี้ถือว่า เป็นปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามแนวทางที่ พระพุทธะสอนไว้

เราตนเดียวเที่ยวรัก เที่ยวโกรธ หาโทษใส่ตัว

### ๑๕๒. ทำอย่างไร

#### คำถาม

ทำอย่างไรให้พระเลิกปฏิบัติติรัจฉานวิชา และหันมาปฏิบัติพระธรรมวินัยตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

#### คำตอบ

เรื่องนี้เป็นความเห็นผิด จึงประพตติผิดของพระที่ประพตติติรัจฉานวิชา ผู้มีหน้าที่อบรมดูแลโดยตรงได้แก่ อุปัชฌาย์ ผู้ไม่มีหน้าที่เพียงแต่ดู เพื่อเอาเขาเป็นครูสอนใจเราว่า จะไม่ประพตติให้ชีวิตต้องตกต่ำเช่นเขา

### ๑๕๓. อานิสงส์ต่างกัน

#### คำถาม

ทำบุญในแต่ละสถานที่ จะได้อานิสงส์ต่างกันจริงหรือไม่

#### คำตอบ

สถานที่ใดมีผู้ทรงคุณธรรมสูงสถิตอยู่ ใครผู้ใดได้ทำบุญ ณ สถานที่นั้น ย่อมได้อานิสงส์ของบุญมากกว่าสถานที่ที่ผู้มีความคุณธรรมต่ำกว่าอยู่อาศัย

### ๑๕๔. ทำงานกับคอมพิวเตอร์

#### คำถาม

ต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ผ่านทางอินเทอร์เน็ต จะถือศีลแปดได้หรือไม่

#### คำตอบ

หากมั่นใจว่า ตนเองมีกาย วาจา ใจ ไม่ละเมิดข้อบัญญัติในศีล ๘ ข้อก็ยอมทำงานที่บอกมาได้

### ๑๕๕. จิตทรงฌาน

#### คำถาม

เมื่อปฏิบัติเข้าถึงอัปนาสมาธิ แล้วไม่ถอยลงมาที่อุปจารสมาธิจะเกิดอะไรขึ้น

#### คำตอบ

เกิดความตั้งมั่นของจิตระดับแน่วแน่ (อัปนาสมาธิ) ที่นิยมเรียกกันว่าจิตทรงฌาน ขณะนั้นนิรอรณ ๕ (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตตะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉนา) และสิ่งกระทบภายนอกใดๆ ไม่สามารถเข้ามาทรมานใจให้ขุ่นมัวได้

### ๑๕๖. ภาวะจิตเครียด

#### คำถาม

ควรปฏิบัติธรรมอย่างไรไม่ให้เครียด

#### คำตอบ

เพียงแต่ปฏิบัติสมถภาวนา จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ แล้ว ขณะนั้นจิตไม่มีความเครียดเกิดขึ้น และหากปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง พิจารณาสรรพสิ่งที่เข้ากระทบจิต จนเห็นว่าสรรพสิ่งดับไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตจะปล่อยวางสรรพสิ่ง แล้วเข้าสู่ความมีจิตว่าง ผู้ทำได้เช่นนี้ ภาวะจิตเครียดจะหายไปอย่างถาวร



### ๑๕๗. จริงตามปากคนที่พูด

#### คำถาม

เคยได้ยินมาว่า ทำแท้งหนึ่งครั้ง ยังไม่บาปเท่าชกหัวว่าหนึ่งครั้ง จริงหรือไม่

#### คำตอบ

จริงตามปากของคนที่พูด แต่ไม่จริงตามคำพูดที่ออกจากปากของผู้รู้



### ๑๕๘. กุญยางอนามั้ย

#### คำถาม

สามีภรรยาที่คุมกำเนิดโดยใช้กุญยางอนามั้ยจะบาปหรือไม่

#### คำตอบ

เป็นบาป ตามคำสอนของบางศาสนา แต่ไม่เป็นบาปตามคำสอนในพุทธศาสนา เหตุเพราะมิได้ประพฤติกุศลข้อปาณาติบาต

### ๑๕๙. ไม่ได้กรวดน้ำ

#### คำถาม

ใส่บาตรแล้วไม่ได้กรวดน้ำ บุญจะถึงผู้ที่ล่วงลับไปแล้วไหม

#### คำตอบ

ใส่บาตรแล้วไม่ได้กรวดน้ำ แต่หากอุทิศบุญกุศลให้ผู้ล่วงลับ หากผู้ล่วงลับมาอนุโมทนาบุญ เขาก็ได้รับบุญกุศลที่มีผู้อุทิศให้ ตรงกันข้ามใส่บาตรแล้วไม่ได้อุทิศบุญกุศล จะกรวดน้ำหรือไม่ก็ตาม ผู้ล่วงลับไม่มีสิทธิ์มาอนุโมทนาบุญ เพราะเขามีได้อุทิศบุญให้

### ๑๖๐. คนซื้อติดใจ

#### คำถาม

ถ้าทำอาชีพขายอาหารแล้วทำอาหารอร่อย คนซื้อติดใจจะเป็นบาปหรือไม่

#### คำตอบ

ไม่เป็นบาปข้อปาณาติบาต หากอาหารที่ทำขายนั้นไม่ประกอบขึ้นด้วยเนื้อสัตว์ แต่เป็นบาปที่ประพฤติกุศลข้ออื่น เช่น พุดเท็จกับผู้มาซื้ออาหารไปรับประทาน และเป็นบาปข้อปาณาติบาต หากอาหารที่ทำขายนั้น ประกอบขึ้นด้วยเนื้อสัตว์ที่มาจาก การสังฆฆ้องหน้า หรือไม่เป็นบาปจากปาณาติบาต แต่เป็นบาปที่ไปเอาเนื้อของสัตว์ที่จองเวรไว้กับผู้ที่นำเนื้อของเขาไปบริโภค หรือเป็นบาปที่ทำให้คนซื้อไปรับประทานมีจิตเป็นทาสของรสชาติอาหาร ฯลฯ

อริยทรัพย์เป็นทรัพย์อันประเสริฐอยู่ในจิตใจ  
ดีกว่าทรัพย์ภายนอก เพราะไม่มีผู้ใดแย่งชิงได้  
ไม่สูญหายไปโดยภัยอันตรายใดๆ  
ทำให้ใจไม่อ้างว้างยากจน  
เป็นทุนสร้างทรัพย์ภายนอกได้ด้วย

### ๑๖๑. แสดงตามบทละคร

#### คำถาม

ดาราที่พูดหรือแสดงตามบทละคร สิ่งนั้นจะเก็บสะสมไว้ในดวงจิตหรือไม่

#### คำตอบ

พฤติกรรม (คิด พูด ทำ) ที่บุคคลได้ประพฤติแล้ว ย่อมเก็บเป็นข้อมูลกรรม ไว้ในจิตสำนึกของผู้กระทำ ด้วยเหตุนี้ การที่พูดและทำตามบทละคร ย่อมเก็บบันทึกข้อมูลไว้ในจิตของตนเองด้วย

### ๑๖๒. จิตเกาะพระพุทธรูป

#### คำถาม

ได้ยินมาว่าจิตใกล้ตาย ถ้าระลึกถึงพระพุทธรูป จิตจะเกาะพระพุทธรูปไม่ได้ไปเกิดหรือไม่ และถ้าระลึกถึงพระที่เคยใส่บาตร จิตจะไปเกาะบาตรหรือพระไช้หรือไม่

#### คำตอบ

จิตที่สละทิ้งร่างกาย (ตาย) ตามอายุขัย จะต้องไปเกิด

เป็นรูปนามชิ้นใหม่ ส่วนจะไปเกิดในภพใด ขึ้นอยู่กับแรงผลักของกรรมที่ผู้นั้นได้กระทำไว้

ส่วนความเห็นที่ว่า จิตไปเกาะพระพุทธรูป แล้วไม่ได้ไปเกิด จิตไปเกาะอยู่ที่ตัวบาตรหรือที่พระแล้ว ไม่ได้ไปเกิด เป็นการเห็นผิดไปจากธรรมของพระสมณโคดม

### ๑๖๓. ตายในชุดอะไร

#### คำถาม

เวลาคนตายในชุดอะไรก็ไปในชุดนั้นหรือครับ หรือหน้าตาอย่างไรก็ไปอย่างนั้นหรือ

#### คำตอบ

หากตายก่อนครบอายุขัยด้วยเหตุใดก็ตาม จะไปอุบัติเป็นสัมภเวสี ที่มีรูปนามเป็นกายทิพย์ แต่มีลักษณะรูปร่างหน้าตาและการแต่งกาย เหมือนเดิมทุกประการก่อนที่จิตของผู้นั้นหลุดออกจากร่าง หากตายเมื่อครบอายุขัย จะได้รูปนามใหม่ที่ต่างไปจากเดิม

ให้สำรวจมโนหริย์ พิณารณวิปัสสนาภูมิ  
อริยสัจ ๔ มรรค ๘ ตี๋อ ทางเดิน

## ๑๖๔. อารมณ์หวั่นไหว

### คำถาม

คนที่นั่งภาวนาต้องมีศัลคุมใจ ถ้าไม่มีศัลคุนั่งภาวนา จะบาป จริ่งหรือเปล่านั้นครับ

### คำตอบ

บาปตรงที่ไม่มีศัลคุมใจ แล้วทำให้จิตมีอารมณ์หวั่นไหว และบาปมิได้เกิดขึ้นจากการนั่งภาวนา

## ๑๖๕. จิตหลง

### คำถาม

เคยอ่านหนังสืออาจารย์ว่า อาชีพเสริมสวดยบาป บาป อย่งไร

### คำตอบ

บาปตรงที่ไปส่งเสริมคนอื่นให้มีจิตหลง (โมหะ) ติดอยู่กับความสุขความงามของร่างกายซึ่งรักษาไว้ไม่ได้นาน และในที่สุดก็ต้องทิ้งให้เฒ่าสลาย

## ๑๖๖. ไม่กินเนื้อสัตว์

### คำถาม

ถ้าไม่กินเนื้อสัตว์จะละกิเลสได้ แต่ผมชอบกินเนื้อสัตว์ จะบาปไหม และเคยได้ยินว่าทานเจ มั่งสังจริตก็บาปเพราะผัก ก็มีแมลงหรือสัตว์อาศัยอยู่ ใช่หรือไม่

### คำตอบ

จะบริโภคเนื้อสัตว์หรือเว้นบริโภคเนื้อสัตว์ ก็สามารภ ทำกิเลสให้หมดไปจากใจได้เหมือนกัน หากใจไม่ละเมียดศีล คือ ต้องไม่ฆ่าสัตว์ ไม่สั่งให้ผู้อื่นฆ่าสัตว์ ไม่เห็นเขาฆ่าสัตว์เพื่อนำเอา เนื้อมาปรุงอาหารให้เราบริโภค และขณะบริโภคอาหาร ต้อง ไม่สงสัยว่าเป็นเนื้อสัตว์ที่เขาฆ่าเพื่อเรา ฯลฯ

กรณีบริโภคอาหารเจหรืออาหารมังสวิริติ หากสงสัย ว่ามีแมลงหรือสัตว์ที่อาศัยอยู่บนผักนั้น ต้องถูกเบียดเบียนหรือ ถูกฆ่า การบริโภคอาหารเจหรืออาหารมังสวิริติที่มีจิตสำนึกเช่น นี้ ถือว่าเป็นบาปด้วย

ความสันโดษ มั่นเอย

เป็นทรัพย์อันประเสริฐของผู้ต้องการความพ้นทุกข์

### ๑๖๗. เปิดฝาบาตรรับเงิน

#### คำถาม

ทำไมพระเดินบิณฑบาตตอนเช้าแล้วเปิดบาตรรับเงิน  
ทำไมไม่ให้ไว้วางใจรเดินตามแล้วรับแทน เพราะเป็นอาบัติ และ  
ถ้าญาติโยมใส่เงินลงไปเพราะไม่รู้ จะบาปหรือไม่

#### คำตอบ

เป็นความเห็นถูกของภิกษุที่เปิดฝาบาตรรับเงินที่  
ฆราวาสนำใส่ลงในบาตร แต่ประพฤติน่าไม่ตรงตามวินัยบัญญัติ  
ของพระพุทธะ ส่วนญาติโยมผู้นำเงินไปใส่บาตร โดยไม่รู้ว่ามี  
วินัยสงฆ์ ไม่ถือว่าเป็นบาป

### ๑๖๘. อุทิศบุญให้ใครก่อน

#### คำถาม

เมื่อเราทำบุญ เมื่อต้องการอุทิศส่วนบุญกุศล จะอุทิศ  
ให้ผู้ล่วงลับหรือเทวดาก่อนคะ

#### คำตอบ

จะอุทิศบุญให้ใครก่อน หรืออุทิศบุญให้ใครทีหลัง ย่อม  
ทำได้ตามใจปรารถนา จะอุทิศบุญให้ผู้มีอุปการะใกล้ตัวก่อน อุทิศ  
บุญให้เจ้ากรรมนายเวรก่อน อุทิศบุญให้ผู้ที่ถูกระลึกถึงก่อนย่อม  
ทำได้

### ๑๖๙. ไปตามแรงกรรม

#### คำถาม

ตายแล้วไปเกิดหรือเปล่าและเกิดเป็นอะไร

#### คำตอบ

หากกิเลสยังไม่หมดไปจากใจ ตายแล้วจิตวิญญาณต้อง  
ไปเกิดใหม่แน่นอน ส่วนจะเกิดเป็นสัตว์อะไรอยู่ที่แรงผลึกของ  
กรรม อาทิ เกิดเป็นสัตว์นรกเพราะมีโทสะเป็นแรงผลึก เกิดเป็น  
เปรตเพราะมีโลภะเป็นแรงผลึก เกิดเป็นสัตว์  
เดรัจฉานเพราะมีโมหะเป็นแรงผลึก ฯลฯ



### ๑๗๐. ขนมน ๓๐ ห่อ

#### คำถาม

เคยไปที่วัดนำขนมถวายไป ๓๐ ห่อ เท่ากับพระที่วัด แต่  
วันนั้นมีพระอยู่แค่ ๗ รูป จึงนำขนมที่เหลือกลับ อย่างนี้จะเป็น  
เปรตเหมือนญาติของพระเจ้าพิมพิสาร ไหมคะ

#### คำตอบ

ไม่เป็นเปรต เพราะมิได้ประพฤติเหมือนอดีตญาติของ  
พระเจ้าพิมพิสาร

## ๑๗๑. ขับรถฝ่าไฟแดง

### คำถาม

ชอบขับรถฝ่าไฟแดงเสมอๆ เป็นบาปหรือไม่ และผลเป็นอย่างไร

### คำตอบ

ไม่บาป เพราะมิได้ประพฤติดีดศีล แต่บาปเกิดจากการประพฤติที่ไม่มีสติสัมปชัญญะคุมใจ ทำให้ละเมอดวินัยของการใช้รถใช้ถนน

## ๑๗๒. ดึงจนตัวหาย

### คำถาม

นั่งสมาธิแล้ว เกิดอาการดึงจนตัวหาย มีอารมณ์รู้อยู่อย่างเดียว เกิดอะไรขึ้นค่ะ

### คำตอบ

เป็นปีติประเภทหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อจิตเริ่มตั้งมั่นเป็นสมาธิ

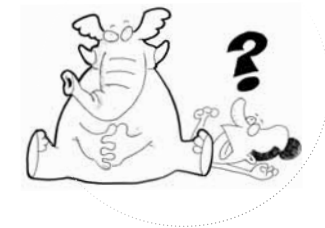
## ๑๗๓. ท้อใจในการรักษาศีล

### คำถาม

ถ้าท้อใจในการรักษาศีลห้า จะทำอะไรให้มีวิธีการรักษาศีลห้าให้ได้

### คำตอบ

ต้องพัฒนาจิตให้บุญมีกำลังมาก แล้วความท้อใจในการรักษาศีล ๕ จะหมดไป



## ๑๗๔. ศีลคุมใจ

### คำถาม

พยายามมีศีลห้าประจำวัน และวันพระถือศีลแปด แต่สวดมนต์ทำสมาธิแล้วจิตไม่นิ่ง ฟุ้ง โปรดซี่แนะด้วย

### คำตอบ

สมาทานศีล ๕ หรือสมาทานศีล ๘ ต้องเอาศีลมาคุมที่ใจ แล้วการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ จะทำให้จิตไม่ฟุ้ง

### ๑๗๕. สมาธิหัตถอ

#### คำถาม

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นอัปนาสมาธิ จะพัฒนาจิตต่อไปอย่างไร เช่นพิจารณาไตรลักษณ์ของรูปนามใช้หรือไม่

#### คำตอบ

จิตที่ตั้งมั่นเป็นอัปนาสมาธิ ไม่สามารถนำจิตมาพิจารณารูปนาม ให้เห็นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ได้ ต้องถอยจิตให้มาตั้งมั่นอยู่ในระดับอุจารสมาธิ แล้วพิจารณารูปนามตามกฎไตรลักษณ์ จึงจะเกิดปัญญาเห็นแจ้งในรูปนามได้

พระป่าบางองค์ เรียกว่า สมาธิหัตถอ

ผู้ใดได้รับความสงบมากๆ คนนั้นคนรวบ  
ผู้ใดสะสมกองกิเลสมากๆ มีรูป เสียง กลิ่น รส  
ใฝ่รู้พึ่งพระ ธรรมารมณ์มากๆ  
พุ่มเตี้ยอยู่ในภามลฺลข คนนั้นเป็นคนอ่อน  
มีหนทางถึงหยานะแน่นนอน

### ๑๗๖. สามเณรี

#### คำถาม

สามเณรีคือผู้ที่บวชเป็นแม่ชีใช่หรือไม่และยังมีอยู่บ้างไหม ถ้าไม่มีสามเณรี หมายความว่าผู้หญิงไม่สามารถบรรลุปุระอรหัตตโชหรือไม

#### คำตอบ

คำว่า “ชี” หมายถึง อุบาสิกาที่นุ่งห่มสีขาว โคนผม โคนคิ้ว สมาทานศีล ๘ ส่วนคำว่า “สามเณรี” หมายถึง หญิงที่บรรพชาในสำนักของภิกษุณี และสมาทานสิกขาบท ๑๐ ข้อ เหมือนสามเณร ฉะนั้นชื่กับสามเณรี จึงเป็นการถือบวชคนละอย่างกัน ปัจจุบันการบวชเป็นสามเณรีมีในบางประเทศ เช่น ประเทศศรีลังกา

อนึ่ง การบรรลุปุระอรหัตตต้องบรรลุด้วยใจ มิได้อยู่ในเพศนักบวชก็สามารถบรรลุปุระอรหัตตได้ เช่น ฆราวาสหญิงที่บรรลุปุระอรหัตตได้แก่ พระนางเขมามเหสีองค์หนึ่งของพระเจ้าพิมพิสาร อุพพิริลลุกสาวเศรษฐีชาวเมืองสาวัตถี ฯลฯ บรรลุปุระอรหัตตในขณะที่ยังเป็นฆราวาส ส่วนฆราวาสชาย เช่น ท้าวพะขาวแคว้นมัลลสะพาหิยะลูกพ่อค้าชาวแคว้นพาหิยะ โสปากะผู้กำพร้าบิดาชาวมคธ ฯลฯ บรรลุปุระอรหัตตในขณะที่ยังเป็นฆราวาสได้เช่นกัน

### ๑๗๗. พระเขานิโรธสมาบัติ

#### คำถาม

เมื่อไรพระถึงจะเขานิโรธสมาบัติ และเราจะรู้ได้อย่างไรว่าท่านออกจากนิโรธสมาบัติจริง

#### คำตอบ

พระสงฆ์ที่จะเขานิโรธสมาบัติได้ ประพฤติเหตุปัจจัยให้ถึงพร้อม คือพัฒนาจิตจนมีกำลังของสติกล้าแข็ง และอย่างน้อยต้องเป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี และต้องมีจุดประสงค์ในการเขานิโรธสมาบัติ อาทิ พระสงฆ์บางรูปเขานิโรธฯ เพื่อแสดงความกตัญญูต่อผู้มีอุปการคุณ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้มีบุญมากขึ้น เพื่อขจัดอาพาธให้หายไ้ ฯลฯ

ส่วนจะรู้ว่าเมื่อไร บุคคลจะออกจากนิโรธสมาบัติจริง ต้องดูที่พฤติกรรมของท่านผู้นั้น จะเปลี่ยนกลับมาเป็นพฤติกรรมแบบคนปกติ

อย่าเอาแต่ขณะอย่างเดียว  
เลี้ยงแข็งขึ้นเพราะระเอาขณะกัน ยิ่งแข็งยิ่งแตกหักง่าย

### ๑๗๘. อยู่ที่เหตุปัจจัย

#### คำถาม

การที่จะทำได้อย่างที่อาจารย์แนะนำไว้นั้น ต้องใช้เวลายาวนานเท่าใด หากเผลอทำผิดพลาดจะต้องเริ่มต้นใหม่หรือเปล่าครับ

#### คำตอบ

ไม่สามารถกำหนดได้ว่า ต้องใช้เวลายาวนานเท่าใดในการพัฒนาจิตให้บรรลุธรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง อาทิ บุญบารมีที่สั่งสมมาแต่อดีต ครูบาอาจารย์ผู้นำฝึกกรรมฐาน ความศรัทธาในการฝึก ความเพียรในการฝึก ฯลฯ

ผู้ใดปฏิบัติธรรมไม่ถูกต้องตามธรรม หากรู้ปฏิบัติผิดพลาด ต้องเริ่มต้นฝึกใหม่ให้ถูกต้องแนวทาง การบรรลุธรรมจึงจะเกิดขึ้นได้

ต้องรวมพลังจิตไปอยู่จุดเดียว  
ถึงเกิดพลังพิเศษ ถึงเห็นธรรม

### ๑๗๙. ลดลงตามคุณธรรมที่เข้าถึง

#### คำถาม

ถ้าปฏิบัติธรรมเป็นประจำ แต่ยังมีความต้องการทางเพศอยู่ หรือความอยากอาหาร ต้องการเกียรติ ปฏิบัติมากเข้าๆ จะทำให้สิ่งเหล่านี้จางคลายหรือไม่ อย่างไร

#### คำตอบ

ผู้ใดปฏิบัติธรรม แล้วเข้าถึงมรรคผลแห่งธรรมที่ประพจน์ได้ กามราคะ (ความต้องการทางเพศ ความอยากบริโภค อยากมีเกียรติ ฯลฯ) ย่อมลดน้อยลงตามคุณธรรมที่เข้าถึง และกามราคะจะหมดไปเมื่อจิตบรรลุความเป็นอนาคามี

### ๑๘๐. ไม่ผิดศีล

#### คำถาม

การกิน-ใช้ น้ำผึ้ง ที่เราซื้อมา เราผิดศีลข้อไหนบ้างหรือไม่

#### คำตอบ

ไม่ผิดศีล

### ๑๘๑. ไม่แนะนำให้ประพจน์

#### คำถาม

อาจารย์สามารถเข้ามานดูสถานการณ์บ้านเมืองในอนาคตได้หรือไม่ ถ้าได้จะให้พวกเราเตรียมตัวอย่างไรช่วยบอกด้วย

#### คำตอบ

การเข้ามานเป็นเรื่องของผู้มีความชำนาญในสมบัติ ๘ ผู้ใดเอาจิตไปข้องอยู่กับเรื่องเหล่านี้ ย่อมนำพาชีวิตไปสู่ความหลง (โมหะ) ด้วยเหตุนี้ท่านเจ้าคุณโชดก จึงห้ามมิให้ผู้ตอบปัญหาสนใจในเรื่องเหล่านี้ ฉะนั้นผู้ถามปัญหาและพรรคพวก ไม่ควรเพิ่มความหลงให้มากยิ่งขึ้น เพราะนั่นเป็นเหตุนำชีวิตไปสู่การเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานในวันที่ต้องทิ้งขันธลาโลก

ผู้จะไปนิพพานต้องไม่ทำอะไรซึ่งถืออย่าง  
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะก็ไม่ใช่ของ  
ต้องเป็นผู้เลี้ยงง่าย กินง่าย อยู่ง่าย นอนง่าย  
มีแต่่ง่ายๆ มันก็ไม่ใช่ของ



## ๑๔๒. แจกให้เป็นทาน

### คำถาม

เมื่อมีการแจกอาหารและน้ำ แต่มีบางคนเอาขวดมากรอกน้ำหรือเอาอาหารกลับ จะบาปไหม

### คำตอบ

อาหารและน้ำที่ผู้มีจิตศรัทธาแจกให้เป็นทาน แล้วผู้รับแจกทาน (ปฎิคาหก) จะนำไปบริโภคหรือใช้สอย ณ ที่ใดๆ ย่อมไม่มีบาปเกิดขึ้น

## ๑๔๓. อยากคนละอย่าง

### คำถาม

เกิดปัญหาในชีวิต เนื่องจากอยากปฏิบัติธรรม แต่ผู้มีพระคุณอยากได้รับราชการ จะทำอย่างไร

### คำตอบ

ผู้มีพระคุณอยาก (ตัดหา) ให้ผู้ถามปัญหาได้รับราชการ เป็นความอยากของผู้ไม่รู้จริงที่ไปก้าวล่วงในชีวิตของผู้อื่น ผู้ไม่สนองตัดหาของผู้อื่นไม่ถือว่าบาป

## ๑๔๔. เรื่องของเขา

### คำถาม

การแผ่เมตตา หากเจ้ากรรมนายเวรไม่โอหสิกรรมให้ จะเกิดภัยแก่ผู้แผ่เมตตาหรือไม่

### คำตอบ

หากจิตมีเมตตาอยู่จริง เมื่อแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรแล้ว เขาไม่โอหสิให้ก็เป็นเรื่องของเขา ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดี ไม่สามารถทำอันตรายกับผู้มีเมตตาได้

## ๑๔๕. ผิดศีลแปดหรือไม่

### คำถาม

แต่งตัว แต่งหน้า แต่คิดว่าไม่เป็นการช่วยยวนใครถือว่าเสี่ยงบาป ผิดศีลแปดหรือไม่

### คำตอบ

การแต่งหน้าแต่งตัว แม้มิได้มีเจตนาช่วยยวนให้ใจของผู้พบเห็นเกิดระคะ แต่ผู้แต่งหน้าแต่งตัว มีจิตเป็นทาสของความสวຍความงาม ยังถือว่าผิดศีล ๘ อยู่

### ๑๘๖. สัมภเวสีอุบัติ

#### คำถาม

อายุขัยเฉลี่ยมนุษย์ ๗๕ ปี ถ้าตายก่อนจะไปอยู่ที่ใด

#### คำตอบ

ผู้ที่ตายด้วยเหตุแห่งอุปฆาตกรรมก่อนครบอายุขัย ผู้นั้นต้องอุบัติเป็นสัมภเวสีอยู่ ณ ที่ตาย แต่รูปนามที่เป็นทิพย์นั้นอาจถูกนำพาไปอยู่ ณ ที่แห่งใหม่ได้

### ๑๘๗. จิตฟุ้งซ่านและหลุดบ่อย

#### คำถาม

มีอุบายฝึกจิตอย่างไร ถ้าต้องทำงานในคนหมู่มากมีเรื่องวุ่นวาย ทำให้จิตฟุ้งซ่านและหลุดบ่อย

#### คำตอบ

รักษาศีล ๕ ให้มีอยู่กัปปใจ ก่อนนอนสวดมนต์ต่อด้วยการเจริญอานาปานสติ (“พุทโธ”) แล้วอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ผู้มีอุปการคุณ อมนุษย์ที่มีปฏิสัมพันธ์ ฯลฯ ไปเรื่อยๆ แล้วโอกาสที่จิตจะหยุดฟุ้งย่อมเกิดขึ้นได้

### ๑๘๘. ขอไม่เกิดเป็นลูกอีก

#### คำถาม

บิดาของหนูชอบมักโกรธ บางครั้งหนูคิดว่าชาติหน้าขอไม่เกิดมาเป็นลูกท่านอีก จะบาปมากไหมคะ

#### คำตอบ

ความคิดเช่นนี้ไม่เป็นบาป แต่จะเป็นบาปหากมีจิตคิดอกุศลและไม่ประพฤติจริยธรรมลูกที่ดีต่อท่าน



### ๑๘๙. ถือว่าให้อภัยหรือไม่

#### คำถาม

การให้อภัยมีขอบเขตแค่ไหน เช่น ยังไม่พอใจแต่ไม่ทำร้าย ถือว่าให้อภัยหรือไม่

#### คำตอบ

ผู้ใดมีจิตยังไม่พอใจต่อผู้ที่ทำเหตุขัดใจ ยังไม่ถือว่าเป็นการให้อภัย

## ๑๙๐. ทำดวงให้ดี

### คำถาม

เราจะทำดวงของเราให้ดีได้อย่างไร

### คำตอบ

ผู้ใดบำเพ็ญทานอยู่เสมอ มีศีลบริสุทธิ์และมีอยู่ครบกับใจทุกขณะตื่น และปฏิบัติจิตตภาวนาเนื่องนิตย์ เมื่อใดกุศลกรรมให้ผลแล้ว ผู้นั้นดวงดีแน่นอน

## ๑๙๑. เห็นผิดจากธรรม

### คำถาม

เมื่อเราตายจิตทั้งขันธ์ แล้วไปปฏิสนธิในร่างใหม่ เห็นว่าจิตมีตัวตนอย่างนี้เป็นมัจฉาทิฐิหรือไม่ และสัมพันธ์กับการละสักกายทิฐิหรือไม่อย่างไร เพราะได้ยินมาว่าสรรพสิ่งใดๆล้วนไม่มีตัวตน

### คำตอบ

วิเคราะห์จากคำถาม คำว่า “ปฏิสนธิในร่างใหม่” หมายถึงตายจากมนุษย์แล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้ง แม้ยังไม่ตาย หากเห็นว่าจิตมีตัวตน ถือว่าเห็นผิดในทางธรรมแล้ว ผู้ใดมีจิตเป็นมัจฉาทิฐิ ผู้นั้นไม่สามารถละสักกายทิฐิให้หมดไปได้

## ๑๙๒. อย่างไหนดีกว่า

### คำถาม

นั่งสมาธิกับการสวดมนต์ อย่างไหนดีกว่ากัน เพราะถ้าสวดมนต์มากก็มีเวลานั่งสมาธิหรือปฏิบัติธรรมน้อย ช่วยแนะนำด้วย

### คำตอบ

การสวดมนต์เป็นการพัฒนาจิตให้มีสติเบื้องต้น การนั่งสมาธิเป็นการพัฒนาจิตให้ม้กำลังสติเข้มแข็งยิ่งขึ้น ผู้ใดปฏิบัติเช่นนี้ได้ ถือว่าปฏิบัติดีทั้งสองอย่าง คือดีขั้นต้นกับดีขั้นกลาง และหากพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาภาวนา) ได้แล้ว นั้นนับว่าดีขั้นสูงสุด

## ๑๙๓. ผู้ทรงความบริสุทธิ์

### คำถาม

คนที่ตายแล้วไม่ต้องมาเกิด เรียกว่าอะไร

### คำตอบ

คนที่ตายแล้วไม่ต้องมาเกิด หากหมายถึงจิตที่ไม่มีอวิชชาครอบงำ เรียกบุคคลเช่นนี้ว่า “ผู้ทรงความบริสุทธิ์” มีจิตห่างไกลกิเลสและบาปธรรม คือพระอรหันต์ที่ทั้งขันธ์แล้ว (อนุปาติเสสนิพพาน)

### ๑๔๔. สมาธิลืดอก

#### คำถาม

ถ้าเกิดอาการสมาธิลืดอก จะแก้ไขอย่างไร

#### คำตอบ

แก้ปัญหา “สมาธิลืดอก” ต้องเติมกิเลสให้กับจิต หรือหากเกิดสมาธิลืดอกจนเป็นเหตุทำให้สุขภาพกายเสื่อมจนจิตใช้ทำงานไม่ได้ ต้องนำเข้าไปโรงพยาบาล ให้แพทย์เชี่ยวชาญรักษาร่างกายให้

### ๑๔๕. ตกงาน

#### คำถาม

แม้จะถือศีลห้า แต่ก็ต้องตกงาน การตกงานเกิดจากบุคคลอื่น เราจะแก้ไขอย่างไรดี

#### คำตอบ

ดูคำตอบในข้อ ๑๔๐. และต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นคนเก่ง คือมีความรู้มีความสามารถเหนือผู้อื่น พร้อมกับพัฒนาตัวเองให้มีคุณธรรม ด้วยการประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้อง อาทิ จริยธรรมลูก จริยธรรมพลเมือง จริยธรรมผู้ปฏิบัติงาน ฯลฯ

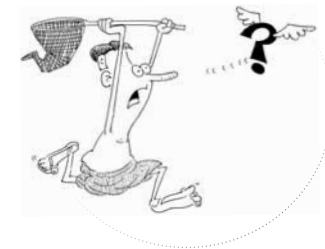
### ๑๔๖. มีจริงหรือไม่

#### คำถาม

เจ้ากรรมนายเวรมีจริงหรือไม่

#### คำตอบ

มีจริงครับ หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะพิสูจน์ทำได้ไม่ยาก เช่น ประพฤติละเมิดวินัยจรรยาจรด้วยการขับรถสวนทาง เอน้ำสาดคนที่เดินผ่าน เอาก้อนดินขว้างปาสุนัขคนที่เข้าเลี้ยงไว้เฝ้าบ้าน ฯลฯ



### ๑๔๗. จดหมายลูกโซ่

#### คำถาม

ได้รับจดหมายลูกโซ่ต้องปฏิบัติตามนั้นหรือไม่

#### คำตอบ

นอกจากไม่ปฏิบัติตามแล้ว ยังสามารถโยนทิ้งลงตะกร้าได้ โดยไม่เกิดความวิตใดๆ ตามข้อความที่เขียนไว้ในจดหมายอีกด้วย

## ๑๙๘. เห็นแจ้งในความอยาก

### คำถาม

ตัวกิเลส คือ “อยาก” ไซ้ไหม ถ้าเรากำจัดมันได้จะเห็นแจ้งไซ้หรือไม่

### คำตอบ

ไซ้ ความอยากเป็นเพียงกิเลสชนิดหนึ่งเท่านั้น ผู้ใดกำจัดความอยากให้หมดไปจากใจได้แล้ว ถือว่ามีปัญญาเห็นแจ้งในเรื่องของความอยากเท่านั้น

## ๑๙๙. โรคประจำตัว

### คำถาม

ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เกี่ยวกับการกรรมในอดีตหรือปัจจุบันอย่างไร

### คำตอบ

เป็นได้ทั้งกรรมจากอดีตและกรรมที่ทำในปัจจุบัน

## ๒๐๐. ปฏิบัติแม่สามี

### คำถาม

จะทำใจอย่างไร เมื่อต้องมาปฏิบัติแม่สามี อายุ ๘๑ ปี ทำให้เราไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง

### คำตอบ

ตราบใดที่บุคคลยังมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ การช่วยเหลือผู้อื่นในทางที่ถูกต้องชอบธรรมถือว่าเป็นบุญ เป็นความดีที่สามารถส่งผลข้ามภพข้ามชาติได้ ผู้รู้จึงไม่ปฏิเสธทำความดีในทุกรูปแบบ การกระทำใดไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม ถือว่าเป็นความดี ทำสั่งสมเป็นปัจจัยเดินทางสู่สุคติ

## ๒๐๑. เจ้ากรรมนายเวรของพ่อแม่

### คำถาม

ลูกสามารถแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรของพ่อแม่ตนเองได้หรือไม่

### คำตอบ

ผู้ใดมีเมตตาผู้นั้นไม่โกรธ ไม่อาฆาต ไม่หุดหวิด ไม่เบียดเบียน ฯลฯ หากผู้ถามปัญหานั้นใจว่าตนเองมีเมตตาอยู่กับใจ สามารถแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรของพ่อแม่ได้ ส่วนเขาจะรับหรือไม่เป็นอีกเรื่องหนึ่ง



## ๒๐๒. ความฝัน

### คำถาม

บางครั้งมีความรู้สึกว่าการที่เราได้เคยเจอมาแล้ว จากความฝัน เกิดจากอะไรคะ

### คำตอบ

เกิดจากสัญญาเก่าที่จิตเก็บบันทึกไว้แต่อดีต เมื่อมีเหตุ ปัจจัยลงตัว สัญญาเก่าจึงแสดงออกในรูปของความฝัน (นิมิต)

## ๒๐๓. จิตสำนึก

### คำถาม

ปุถุชนใช้พลังจิต ๗% จะทำอย่างไรเพื่อจะใช้ที่เหลือ ๙๓%

### คำตอบ

ปุถุชนสามารถใช้พลังจิตได้เท่าที่ตนมี คือใช้พลังจิตที่มี สติคุณได้ร้อยละ ๗ ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ ๙๓ เป็นการใช้จิตที่ไม่มีสติคุณ (ขาดสติ) ผู้ใดประสงค์จะใช้จิตที่มีสติคุณให้มากกว่านี้ ต้องพัฒนาจิตให้มีสติเพิ่มขึ้น ด้วยการปฏิบัติสมถภาวนา

## ๒๐๔. ศีลข้อสี่

### คำถาม

จะทำอย่างไรถึงจะรักษาศีลข้อสี่ได้สมบูรณ์ เพราะมีรายละเอียดมาก

### คำตอบ

ทำใจให้มีสังขจะได้อะไร ศีลข้อสี่ยอมประพฤติได้ง่าย

## ๒๐๕. อารมณ์ว่าง

### คำถาม

ทำอย่างไร อารมณ์ที่ไม่ปรุงแต่งจะเกิดขึ้นได้และรู้ได้ อย่างไรว่าจิตเข้าถึงธาตุรู้ ถ้าอารมณ์น้อยลงจนไม่เหลือ จะทำอย่างไรต่อไป

### คำตอบ

ผู้ถามปัญหาที่มีความประสงค์ไม่ให้จิตเกิดอารมณ์ปรุงแต่ง สามารถทำได้สองวิธีคือ พัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนจิต บรรลุฌานที่สี่ได้แล้ว ความมีจิตเป็นกลาง (อุเบกขา) ย่อมเกิดขึ้น หรืออีกวิธีหนึ่งต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนา ภาวนา) แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ากระทบจิต จนเห็นว่าทุกสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตจึงปล่อยวางสิ่งที่ เข้ากระทบ แล้วว่างจากการปรุงอารมณ์ใดๆ ได้

## ๒๐๖. ลูกไม่รู้อะไร

### คำถาม

เรียน ดร.สนอง วรอุไร

ดิฉันมีความกังวล คือ เมื่อประมาณสองสามปีที่ผ่านมามีดิฉันได้ให้แม่เข้าวัดถือศีล ปฏิบัติธรรม เพราะแม่เป็นคนทุกข์มาก เครียด และพยาบาล รวมทั้งเคยได้ทำกรรมไม่ดีไว้มากมาย (ตั้งแต่เกิดมา ดิฉันเห็นท่านทำบาปหลายอย่างโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะผิดศีลข้อสาม และเคยทำแท้งบุตรถึงสองครั้ง)

ดิฉันเป็นคนชอบธรรมะและศึกษามาตั้งแต่วัยรุ่น ก็ได้ปฏิบัติอะไรมากมายแต่ก็ได้อ่านหนังสือธรรมะ ต่างๆ และมีความเข้าใจประมาณหนึ่งคือสามารถปกครองชีวิตให้ดำเนินไปอย่างราบรื่นและประกอบด้วยศีล ธรรม จนมีความสงบร่มเย็นดี ก็อยากให้แม่ได้เป็นอย่างนี้บ้าง ในที่สุดแม่ของดิฉันก็ได้ไปปฏิบัติธรรม และถือศีลคล้ายๆ ซีพรหมณ์ ดิฉันก็มีความยินดีและอนุโมทนาในเบื้องต้น ก็คอยส่งเสียค่าใช้จ่ายรายเดือนให้ ตามปกติวิสัยลูกที่ควรทำ และคอยโทรไปเช็คอยู่เรื่อยๆ ว่าปฏิบัติถูกต้องก้าวหน้าดีหรือไม่อย่างไร เพราะตัวเองก็ทราบอยู่ว่าท่านไม่ค่อยปกติทางด้านจิตใจเท่าไร (คือ น่าจะเป็นคล้ายๆ โรคประสาท แต่ไม่เคยไปหาหมอเพราะไม่ได้มีอาการร้ายๆ แต่คล้ายๆ หลงผิดไม่อยู่ในโลกความเป็นจริงแต่โดยทั่วไปปกติคล้ายคนทั่วไป หากไม่ทราบมาก่อนจะไม่มีทางรู้ได้เลย ตัวท่านเองก็ไม่มียอมรับว่าเป็นอาการอย่างนี้)

จนได้ฟังท่านเล่าเรื่องอกนิหารยต่างๆ ท่านชอบว่าพระหรือซี ท่านอื่นว่าเป็นมาร รูปไหนปฏิบัติเคร่งท่านก็ว่าเป็นเทพ มีการระลึกชาติ และหมกมุ่นในเรื่องต่างๆ เหล่านี้ รวมถึงเรื่องภัยพิบัติน้ำท่วมโลกต่างๆ (ซึ่งเรื่องเหล่านี้ ดิฉันก็ไม่ได้เถียงว่ามันไม่มีจริง เพราะก็เคยอ่านมาเหมือนกัน แต่มีความสงสัยอย่างมากว่าท่านปฏิบัติไม่ถูกต้อง เพราะมันไม่เป็นไปเพื่อการปล่อยวางเลย ยิ่งทำยิ่งยึดมั่นอดีตชาติ) ล่าสุดที่ทำให้ดิฉันกังวลอย่างหนักคือท่านบอกว่าท่านเป็นเนื้อคู่กับพระอาจารย์เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ทำให้ดิฉัน กลัวเหลือเกินว่ามันจะนอกกรอบนอกรอยที่ควรแม่แค่เพียงคิด หากพระท่านเป็นพระปฏิบัติดีจะยิ่งบาปไปกันใหญ่ใช้ไหมคะ ดิฉันอยากถาม อาจารย์ว่า

๑. จะมีหนทางช่วยแม่ได้อย่างไรบ้าง เพราะพูดไปปรามไปท่านก็ไม่เชื่อซักเท่าไร ตอนแรกก็เชื่อกันดี ตอนหลังท่านคิดว่าตัวเองเก่งมากแล้วลูกไม่รู้อะไร ก็เลยไม่ฟัง (ซึ่งจริงๆ ก็สืบสวนว่าตัวเองคงไม่รู้อะไรจริงๆ หรือเปล่า)

๒. การที่ดิฉันผลักดันให้แม่ไปปฏิบัติธรรมแต่มันกลับกลายเป็นแบบนี้ไป ดิฉันบาปไหม

๓. แล้วตัวแม่เองหากกระทำ อุกุศลจิตกับพระผู้ปฏิบัติดี (โดยสมมติว่าท่านมีอาการทางจิต และไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทำผิด) แม่จะบาปไหมคะ

ขอบพระคุณ อาจารย์ล่วงหน้าที่จะช่วยชี้ทางสว่างให้

**คำตอบ**

(๑) บุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเอง ไม่มีใครสามารถแก้ไขเส้นทางเดินของชีวิตให้กับใครได้ เว้นไว้แต่ว่า เจ้าของชีวิตต้องปรับปรุงแก้ไขชีวิตด้วยตัวเอง ฉะนั้นสิ่งที่ผู้ถามปัญหาในฐานะลูกได้พยายามช่วยเหลือแม่ ด้วยการแนะนำแม่ให้ไปปฏิบัติธรรม นั้นทำถูกต้องแล้ว แต่วิบากกรรมของแม่ยังจำเป็นต้องชดใช้ ด้วยการมีจิตเป็นทาสของความเห็นผิด ซึ่งลูกไม่สามารถช่วยเหลือได้ ควรต้องปล่อยวางและหากผู้ใดยังเอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นภาระให้กับใจของตัวเอง ผู้นั้นยังได้ชื่อว่า เป็นผู้รู้ไม่จริง

(๒) บาบในฐานะเป็นผู้ร่วมกระบวนกรรมจะพันบาปเช่นนี้ได้ต้องพัฒนาจิตวิญญาณของตัวเองจนเป็นอิสระจากวิบากกรรมของผู้เป็นแม่ นั่นคือจิตมีกำลังสติสัมปชัญญะกล้าแข็ง จนสามารถปล่อยวางผลกรรมของคนอื่นได้ แล้วจิตเข้าสู่ความว่างเป็นอุเบกขารมณ์เป็นเครื่องวัด

(๓) เพียงแค่ความคิดที่เป็นอกุศลก็บาปแล้ว และหากไปประพฤติกุศลกรรมจนสำเร็จด้วยกาย เท่ากับเป็นการตอกย้ำบาปให้มีกำลังมากยิ่งขึ้น

ถ้าตั้งสติแล้วไม่ห่วงใคร  
ใครละเป็นใครละตายมันเรื่องของเขา  
เรื่องของเรามีหน้าที่ภาวนา

**๒๐๗. คำถามต่อเนื่อง**

**คำถาม**

กราบเรียน ท่านอาจารย์สนอง ที่เคารพ  
ขออนุญาตรบกวนสอบถามอาจารย์เพิ่มเติม (หลังจากได้รับความเมตตาจากอาจารย์ช่วยชี้แนะในข้อที่ ๑๑๔ และ ๑๒๒ ของสนทนาธรรม เล่มที่ ๑๒) ดังนี้ครับ

๑. ตอนนี้อยู่ในการปฏิบัติแต่ละครั้ง ผมมีความรู้สึกที่ใช้เวลาน้อยลงกว่าเดิมในการที่จิตจะเริ่มนิ่ง พยายามจะไม่ไปกำหนดว่าจะต้องไปให้ถึงอารมณ์ที่เข้าถึงตามที่อาจารย์แนะนำ (แรกๆ มันก็ขยับอยากถึงตามที่มันเคย ปรากฏว่ากลายเป็นเพ่งเกินแล้วเครียดไปเลย) พยายามวางใจให้สบาย เพราะหลายครั้งที่ปฏิบัติรู้สึกว่าถ้าเริ่มแบบนี้ เดี่ยวก็ไปถึงตรงนั้นเองได้ดีขึ้น ผมเข้าใจว่าคล้ายๆ กับเราจะกระโดดไปเกาะอะไรที่สูงขึ้นไป ถ้ากำลังแขน(สติ)ไม่มี ถึงเกาะได้ก็อยู่แป๊บเดียว เดี่ยวก็ตกลงมาที่เดิม เป็นการเข้าใจถูกหรือไม่ครับ

๒. ล่าสุดในการปฏิบัติ ขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่ สภาวะที่รู้สึกว่าคล้ายๆ ขนลุกก็ไม่แข็งแต่เย็นวูบวาบทั่วตัว (กำหนดรู้แต่ไม่ตกใจ พยายามไม่สนใจ) หลังจากนั้นเหมือนจิตมีที่เกาะอยู่กับอะไรสักอย่างหนึ่งตามที่เรากำหนด นิ่งมากกว่าเดิมและอยู่ได้นานขึ้น ความคิดมีบ้างแต่เหมือนจางๆ โผล่มาแล้วก็หายไป เหมือนว่าจะสนใจที่ความนิ่งมากกว่า (ความคิดไม่เข้มข้นเหมือน



ตอนแรก ๆ) แต่ความรู้สึกเมื่อยขาขังรู้สึกอยู่ สภาวะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น เรียกว่าอะไรครับ และต้องปฏิบัติอย่างไรต่อครับ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ครับ

**คำตอบ**

(๑) ความอยากเป็นต้นเหตุ ถ้ายังกำจัดความอยากให้พ้นไปจากใจไม่ได้ การพัฒนาจิตให้เกิดสติและปัญญาเห็นแจ้ง จะยังไม่เกิดขึ้น นั่นคือ จิตมีกำลังสติไม่กล้าแข็ง ดังที่เข้าใจนั้น

ถูกต้องแล้ว



(๒) ในขณะที่ปฏิบัติจิตตภาวนา อารมณ์ใดเกิดขึ้นแล้วไม่สนใจเรียกว่าความหลง (โมหะ) ได้เกิดขึ้นแล้ว ถือเป็นการปฏิบัติธรรมผิดพลาด

ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นต้องมีสติระลึกได้ทัน แล้วใช้จิตตามดูจนเห็นว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นดับไปตามกฎไตรลักษณ์ อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ปฏิบัติธรรมถูกต้อง

ความรู้สึกเมื่อยที่ขา ยังปรากฏให้สัมผัสได้ แสดงว่ากำลังสติไม่กล้าแข็ง จึงไปรับเอาอารมณ์เมื่อย เข้ามามีอำนาจเหนือใจวิธีแก้ไขต้องกำหนดว่า “เมื่อยหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความเมื่อยจะหมดไปแล้วตั้งจิตกลับมาสู่องค์บริกรรมเดิม

อวิชชา คือความไม่รู้ ถ้ารู้คือเป็นวิชชา

**๒๐๘. ไม่มีโชคเรื่องงาน**

**คำถาม**

ดิฉันมีคำถาม รบกวนท่าน ดร. สนองช่วยให้ความกระจ่างด้วยค่ะ

๑. มีความจำเป็นที่จะต้องประกอบอาชีพที่เสี่ยงต่อกฎหมาย และหลีกเลี่ยงได้ยาก เพราะสินค้ามันถูกผลิตตามความต้องการของลูกค้า ทราบว่าอย่างไรก็อปปา และผิดศีลแน่นอน เราไม่ชอบทำงานนี้และไม่เต็มใจรับ แต่จำเป็นต้องทำไม่ทราบว่าควรอธิษฐานจิตอย่างไร เพื่อจะได้ไม่ต้องมีอาชีพที่เป็นมิจฉาทิฏฐิณะ และเราทำกรรมแบบไหนมาจึงต้องมาประกอบอาชีพแบบนี้

๒. ดิฉันเป็นคนที่ไม่มีโชคเรื่องงานเลยคะ ตั้งแต่เรียนจบหางานเกือบปีงานที่ได้ก็เป็นธุรกิจของคนใกล้ชิด ทำได้แปดเดือนเท่านั้น จากนั้นก็ว่างไปสี่เดือน ได้งานใหม่ เป็นงานที่เพื่อนแนะนำมาคะ ทำได้สองปีกว่าก็เบื่อ ส่วนงานที่สามก็ทำได้แค่สองเดือนเท่านั้นเป็นงานที่เพื่อนแนะนำอีกก็ออกมาอีก (ทั้งสามที่นี้เราเป็นคนตัดสินใจลาออกเอง) และสมัครงานไปก็มักจะไม่ถูกเรียก, หรือถ้าได้งานแล้วทำไปได้ไม่นานก็เบื่อ อยากเปลี่ยนงานเนื่องจากทางบ้านมีธุรกิจเลยไม่ลำบากเรื่องปัจจัย แต่เราก็ออยากมีงานที่เราคิดว่าทำแล้วชอบและรักกับงานนั้นๆ แต่ก็ยังหาไม่เจอ ไม่ทราบว่าเพราะอะไร และควรแก้ไขอย่างไรคะ

๓. หันมาปฏิบัติธรรมมากขึ้น รู้สึกดีและคิดว่าจะทำต่อไปเรื่อย ใช้การบริการมยุบ-พองหนอ และอานาปานสติ แต่จิตยังซัดสายมากๆๆ ไม่ทราบว่าจะควรทำอะไรดีคะ (เคยอ่านพบว่าให้เอาอสุภกรรมฐานมาเป็นอารมณ์ แต่กำหนดไม่เป็นค่ะ) รบกวนแนะนำด้วยค่ะ

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงปกปักรักษาคุ้มครองรักษาให้ท่าน ดร. สนอง มีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขนะคะ  
ขอบคุณมากๆ ค่ะ

**คำตอบ**

(๑) คนที่มีอาชีพเป็นมิจฉาอาชีพะ เมื่อรู้แล้วยังประกอบอาชีพนั้นต่อไป เท่ากับเป็นการสั่งสมบาปให้มีกำลังมากยิ่งขึ้น หากเมื่อใดกำลังของบาปให้ผลผู้ทำบาปต้องรับผลของอกุศลวิบากนั้น

อธิษฐานจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับมิจฉาอาชีพะ สามารถอธิษฐานได้ แต่คำอธิษฐานจะเป็นจริงได้ต่อเมื่อต้องประพฤติเหตุให้ถูกต้อง คือเลิกทำอาชีพปัจจุบัน แล้วหันไปทำอาชีพที่ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม

ส่วนเหตุที่ต้องมาประกอบมิจฉาอาชีพะอยู่ในปัจจุบัน เป็นเพราะอดีตเคยทำอาชีพกุศลมาก่อน

(๒) การหางานที่ชอบกับใจของตัวเอง และได้งานชนิดนั้นมาทำเป็นอาชีพ ต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นคนเก่ง คือมี

ความรู้ มีความสามารถในงานนั้น ต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีความกตัญญูฯ ต่อผู้มีพระคุณ และสุดท้ายต้องพัฒนาตัวเองให้มีดวงดี ด้วยการประพฤติบุญกิริยาวัตร ๑๐ อยู่เนืองนิตย์ จนอานิสงส์ของบุญส่งผลได้เมื่อไรแล้วความปรารถนาข้างต้นจะสัมฤทธิ์ผลปัญหามีอยู่ว่าจะประพฤติได้ไหม

(๓) ปฏิบัติธรรมแล้วจิตยังซัดสาย “มาก ๆๆๆ” นั้นถูกต้องแล้วเหตุเป็นเพราะ ปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่ธรรม การจะแก้ปัญหาคือตัดสาย (ขาดสติ) ให้ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำใจให้มีศีล ๕ สถิตอยู่กับใจให้ได้ทุกขณะตื่น เลือกเอาบทกรรมฐานเพียงหนึ่งอย่างมาเป็นองค์บริการและสุดท้าย เร่งความเพียรในการปฏิบัติให้ต่อเนื่องยาวนานผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมจึงจะเกิดขึ้นได้



**๒๐๙. อาหารดีวัยเด็ก**

**คำถาม**

กราบเรียนท่านอาจารย์ อยากจะถามเกี่ยวกับเรื่อง การทำให้เรียนหนังสือดี นะครับ

๑. ที่อาจารย์บอกว่าให้กิน โปรตีน กับ ไขมัน เยอะๆ จะดีไปเลี้ยงสมอง กินแบบฝรั่งจะได้หัวดี ขอถามว่า ผมกิน ไขมันเยอะๆ โดยกินอาหารฝรั่ง คือ พวก mcdonald กินเฟรน

พาย (มันฝรั่งทอด) จะได้มั้ยครับ และพวก พิซซา kfc ด้วยครับ เพราะผมเห็นว่ามันมีโปรตีนกับไขมันเยอะดี หรือถ้าไม่ควรกินอะไรดี ผมอายุ ๒๔ ครับ และ น้อง ๑๘ ปีครับ

๒. โปรตีนกับไขมัน ควรกินเยอะๆ เพื่อไปบำรุงสมองได้ ควรกินถึงอายุประมาณเท่าไรดีครับ แล้วจึงหันไปกินผักแทน

๓. อาจารย์บอกว่าจะเรียนดี ต้องทำจิตให้ว่าง ๑๐-๑๕ นาที ขอถามว่า ทำจิตให้ว่าง คือ ไม่คิดอะไรเลย นั่งหลับตาเฉยๆ หรือว่า กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ดีครับ

ถ้าอาจารย์มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเรียน ช่วยบอกเพิ่มเติมหน่อยนะครับ ขอขอบคุณอาจารย์มากๆ ครับ ขอให้อาจารย์ สุขภาพแข็งแรงอยู่ช่วยเพื่อนๆมนุษย์ต่อไปนานๆ ครับ

**คำตอบ**

(๑) ตัวอย่างอาหารที่บอกเล่าไป อุดมด้วยโปรตีนและไขมัน บริโภคแล้วดีกับผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยเด็ก

(๒) อาหารที่อุดมด้วยไขมันและโปรตีน ควรรับประทานในช่วงวัยเด็กคือมีอายุแรกเกิดจนถึงอายุ ๑๕ ปี เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นควรลดบริโภคอาหารที่เป็นโปรตีนและไขมันลง โดยเพิ่มพืชผักผลไม้ให้มากขึ้น ส่วนอาหารที่ให้พลังงานเช่นประเภทคาร์โบไฮเดรต บริโภคพอประมาณ นักกีฬาที่ใช้พลังกำลังมากสามารถบริโภคอาหารคาร์โบไฮเดรตได้มากตามความต้องการใช้พลังงานของร่างกายได้

(๓) คำว่าจิตว่าง หมายถึงจิตที่ว่างจากการรับสิ่งกระทบภายนอกเข้ามาปรุงอารมณ์เช่นจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิในฌาน

ที่แนะนำว่าผู้ใดประสงค์จะเรียนได้ดี ต้องทำจิตว่างนั้น หมายถึงพัฒนาจิตให้มีสติ จมจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วคลี่นสมอง จะเปลี่ยนความถี่มาอยู่ในช่วงความถี่คลื่นสั้น ส่งผลให้ความจำเพิ่มขึ้นเป็นอัตโนมัติทำให้เรียนเก่ง

**๒๑๐. อจินไตย**

**คำถาม**

กราบ เรียนอาจารย์

ผม ได้ฟังซีดี ของอาจารย์ และ

อ่าน สนทนาชาธรรม ขอเรียนถามอาจารย์

เกี่ยวกับ คน สัตว์ สิ่งของ ดิน น้ำ ลม ไฟ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จิต กับ กาย กฎแห่งกรรม กฎเกณฑ์ต่างๆ ศีล สมาธิ ภาวนา การ มีโลก มี ระบบ สุริยะ มีกาแลคซี่ มี จักรวาล สิ่งที่เกิดมา เกิดขึ้นได้อย่างไร ใครเป็นผู้ให้กำเนิด เป็นผู้สร้าง และเพื่ออะไร กราบขอบคุณอาจารย์มาล่วงหน้าครับ

**คำตอบ**

ทั้งหมดที่ถามไปว่า สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ใครเป็นผู้ให้กำเนิด ใครเป็นผู้สร้างและเพื่ออะไร เป็นสิ่งที่ไม่ควรคิด (อจินไตย) และมีไขว่ตีแห่งการพันทุกข์ ต้องขออภัยไม่ตอบ



### ๒๑๑. อิริยาบถไม่สัปายะ

#### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง วรอุไร

หนูได้ไปฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ที่คณะ ๕ ที่อาจารย์แนะนำแล้วค่ะ แต่หนูประสบปัญหาหลายอย่าง ขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. หนูไม่สามารถนั่งสมาธิได้นาน อาจเนื่องจากสรีระของหนูเอง คือหนูเป็นคนตัวอ้วนเตี้ย ขาจึงสั้นและใหญ่ หนูจะปวดขาเวลานั่ง จิตจึงฟุ้งมาก เพราะไม่มีสมาธิอยู่แล้ว ปวดขา และรู้สึกเหมือนจะหงายท้องด้วย แต่หนูรู้สึกดีและมีสมาธิกว่ากับการเดินจงกรม หนูจะเดินจงกรมอย่างเดียวได้ไหมคะ

๒. หนูมีโอกาสดูฝึกมา ๔ ครั้งแล้ว ครั้งแรกรู้สึกปวดหัวเล็กน้อย ครั้งที่ ๒ รู้สึกโล่งสบาย ครั้งที่ ๓ รู้สึกปวดหัว ครั้งที่ ๔ รู้สึกปวดหัวมากกว่าครั้งอื่นๆ เป็นเพราะอะไร หนูควรปฏิบัติอย่างไร

๓. หนูยังไม่สามารถสวดมนต์ช่วงที่กราบแล้วหมอบได้ค่ะ แล้วหนูจะได้บุญไหมคะ เมื่อหนูไม่สามารถสวดมนต์ได้ครบทุกขั้นตอน (หนูจะพยายามฝึกท่องให้ได้ค่ะ)

๔. ตอนทำที่มีการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลให้พ่อแม่และผู้มีพระคุณ ท่านจะได้รับบุญกุศลอย่างไรคะ มากแค่ไหนคะ พ่อหนูกำลังป่วยหนักจะมีวิธีที่จะทำให้ท่านได้บุญมากๆ และมีโอกาสได้ไปสวรรค์ไหมคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์ค่ะที่กรุณาสละเวลาอันมีค่า

ยังตอบคำถามดังกล่าว หนูขออนุญาตอวยพรให้อาจารย์และครอบครัวมีความสุข สุขภาพแข็งแรงตลอดไปนะคะ

#### คำตอบ

(๑) การฝึกจิตให้มีสติ สามารถใช้ได้กับทุกอิริยาบถ อิริยาบถใดนำมาใช้ฝึกจิตให้มีสติ แล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ อิริยาบถนั้นเหมาะกับผู้ถามปัญหา

(๒) วิธีการฝึกจิตแล้วมีปัญหาปวดศีรษะเข้ามาบรรเทาควรเลือกฝึกในอิริยาบถที่เหมาะสมเข้าได้กับจริตของผู้ฝึก เช่น โภชนสัปายะ ได้แก่การบริโภคอาหารที่ถูกต้องร่างกาย อุตสัปายะ เช่นอากาศไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป อิริยาบถสัปายะ เช่น ใช้วิธีเดินจงกรมแทนการนั่งภาวนา ฯลฯ รวมถึงการใช้บทกรรมฐานที่ถูกต้องกับจริตของตน ซึ่งต้องทดลองปฏิบัติดูด้วยตนเอง

(๓) สวดมนต์ในขณะที่หมอบกราบ หากไม่เหมาะกับสรีระของตนให้นั่งสวดมนต์แล้วจึงกราบภายหลังก็ได้บุญเหมือนกัน

(๔) อุทิศบุญกุศลหลังปฏิบัติธรรมให้พ่อแม่ ก่อนเข้าปฏิบัติควรบอกให้พ่อแม่ทราบก่อนว่า เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในแต่ละวัน ลูกจะอุทิศบุญกุศลให้ท่าน บอกให้ท่านกล่าววาทตามเวลาที่กำหนดให้ หากพ่อแม่กล่าวอนุโมทนาบุญที่ลูกอุทิศให้เขาก็จะได้รับบุญ ส่วนจะได้บุญมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความตั้งใจกล่าวคำอนุโมทนาว่าตั้งใจมากหรือตั้งใจน้อย

พ่อแม่มีโอกาสได้ไปเกิดอยู่ในสวรรค์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับขณะจิตหลุดออกจากร่าง หากมีแรงกรรมของกุศลกรรมบถ ๑๐ ผลักดัน โอกาสไปเกิดในสวรรค์จะมีได้

## ๒๑๒. พ่อทวงหนี้

### คำถาม

กราบเรียนถามอ.ดร.สนองที่เคารพอย่างสูง  
ขอโอกาสถามเรื่องปัญหาชีวิตค่ะ

หนูรู้สึกว่พ่อเป็นเจ้ากรรมนายเวรมาทวงหนี้เพราะ  
ตั้งแต่อยู่กับมาไม่มีความสุขเลย พ่อชอบกินเบียร์จนเมา ชอบ  
จิกใช้แม่เหมือนซี่ข้าว และถ้ารู้ว่าหนูและแม่ไม่ชอบอะไรก็จะยิ่ง  
ทำสิ่งนั้นด้วยความสะใจ และไม่ยอมหย่ากับแม่เพราะต้องการ  
ผลประโยชน์คือเงิน หนูทุกข์และโกรธมากเวลาพ่อมาตะคอก  
ขอตังค์จากแม่ โดยให้แม่ไปกู้สหกรณ์มาให้ ถ้าไม่ให้จะไปยื่นคำ

หน้าสหกรณ์ แม่ก็กลัวต้องยอมไปกู้มาให้ทุกครั้งเพราะ  
รู้ว่าสู้คนแบบนี้ไม่ไหว โดยเค้าไม่เคยคืนให้เลย เอาของ  
แม่ไปหลายแสน ถ้าทวงถามก็จะพาลตอบว่า ไม่เคยยืม  
เลย ตอนนี้อนุมีเรื่องทะเลาะกับพ่อ เค้าโกรธมากอยาก  
ตัดขาดจากหนูและแม่ โดยไล่หนูและแม่ออกจากบ้าน  
ต้องไปอาศัยอยู่บ้านญาติ และให้โอนบ้านซึ่งเป็นชื่อหนู  
คืนให้เค้า พร้อมเงินที่เคยให้ ซึ่งหนูก็ไม่ได้ทำอะไร ยินดี

คืนให้ ทุกอย่าง เพราะถ้าไม่มีเค้าในชีวิตแล้ว ชีวิตมันดีขึ้นเยอะ  
หนูรู้สึกทุกข์ใจมากในตอนนีเพราะเค้ายังคงอยากตาม  
พยายามทวงหนี้ต่อไป โดยบอกว่าให้ออกค่าน้ำค่าไฟค่าโทรศัพท์  
และค่าเคเบิลให้เค้าต่อไป (ก่อนหน้านี้หนูก็เป็นคนออกให้มา  
ตลอด) ตอนแรกนึกว่าเค้าอยากตัดขาดจากเราแล้วจะไม่ต้อง

ยุ่งเกี่ยวกันอีก แต่เค้าเหมือนอยากแกล้ง อยากพยายามทวงหนี้  
ต่อไป ทั้งที่เงินที่หนูโอนคืนให้ก็เป็นหลักแสนแล้ว และเค้ามีเงิน  
เก็บอีกประมาณ ๒ ล้าน แต่เค้าก็ยังมาขอให้ออกค่าในบ้านต่อไป  
เค้าชอบเปิดแอร์ทั้งวันเปลืองค่าไฟมาก หนูก็มีเงินเดือนไม่มาก  
ที่ผ่านมาไม่ค่อยมีเงินเก็บเพราะเอามาจ่ายค่าในบ้านและให้เงิน  
เดือนเค้าหมด โดยเค้ามีนิสัยพาล ถ้าสั่งอะไรแล้วไม่ได้ใจ  
หนูกลัวว่าเค้าจะมาทำร้ายร่างกายหรือมายืนด่าหน้าบริษัท (เค้า  
เคยขู่ว่าจะมายืนด่าหน้าบริษัทค่ะ) หนูและแม่จะอย่างไรดีคะ  
ที่จะไม่ต้องพบเจอและเกี่ยวข้องกับเค้าอีกต่อไป ต้องทำบุญอะไร  
ถึงจะไปพ้นเวรกรรม บ่วงพยายามทวงหนี้ของคนนี้ค่ะ

กราบขอบพระคุณค่ะที่เมตตาตอบคำถาม

### คำตอบ

ในครั้งพุทธกาล ที่วัดเชตวัน กรุงสาวัตถี พระพุทธ  
ตรัสความเป็นมงคลจำนวน ๓๘ ข้อ ให้กับเทวดาที่มาขอให้พุทธ  
องค์บอก ซึ่ง ๑ ใน ๓๘ ข้อนั้นมีคำว่า “อเสวนา จ พาลานัง...”  
ซึ่งมีความหมายว่า ความไม่คบชนพาลเป็นมงคลสูงสุด

การไม่คบชนพาลต้องไม่เข้าใกล้ ไม่เขียนหูฟัง ไม่พบเห็น  
คนพาล เว้นให้ห่างไกลจากคนพาล ดังคำของคนโบราณได้กล่าว  
ไว้ว่า “เว้นหมาให้ห่างคอก เว้นวอกให้ห่างวา เว้นพาลาให้ไกลถึง  
แสนโยชน์”

ดังนั้นหากผู้ถามปัญหาเชื่อพระพุทธะและเชื่อคำกล่าว  
ของคนโบราณและปฏิบัติตาม ปัญหาที่ถามไปจะหมดไปชั่วคราว  
และจะหมดไปสิ้นต่อเมื่อนำชีวิตเข้าสู่พระนิพพาน



## ๒๑๓. การเกิดของอรุณมาน

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง มีคำถามที่ต้องการถามอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. ได้อ่านคำตอบที่อาจารย์ให้ไว้ว่า ควรจัดหิ้งพระให้หันหน้าไปทางด้านทิศตะวันออก อยากทราบเพราะเหตุใดจึงเป็นทิศที่เหมาะสมครับ

๒. การเข้าอรุณมานได้ไม่จำเป็นต้องฝึกกสิณมาก่อนใช่หรือไม่ครับ และอยากให้อาจารย์อธิบาย อรุณมาน ทั้ง ๔ อย่างย่อยๆ พอให้เห็นภาพครับ เพราะพยายามอ่านและใช้ความคิดตามแล้ว รู้สึกเข้าใจสภาวะอรุณมานเหล่านั้นได้ยาก เช่น “กำหนดวิญญานเป็นอารมณ์” และอยากทราบว่า ผู้ที่ฝึกเข้า “อรุณมาน” ได้สามารถรู้วิธีการเข้าสู่ “อรุณมาน” ต่อไปเป็นลำดับได้ด้วยตนเองได้หรือไม่ หรือว่าอาจจะต้องมีครูอาจารย์เป็นผู้แนะนำการพัฒนาลำดับมานั้นขึ้นไปครับ

๓. “ฉันทะ” คือกิเลสตัวหนึ่งใน “สังโยชน์ ๑๐” คือ “กามฉันทะ” แต่ “ฉันทะ” ก็ปรากฏอยู่ใน “อิทธิบาท ๔” ด้วยเช่นกัน การใช้อิทธิบาท ๔ ในการทำการงานภาระหน้าที่ทางโลก ยังคงต้องแฝงอยู่ด้วยกิเลสอยู่ใช่หรือไม่ครับ แล้วจะพัฒนาจิตอย่างไรให้ใช้อิทธิบาท ๔ เพื่อความสำเร็จแต่จิตไม่ยึดติดกับความเป็นตัวตนสมมติของภาระหน้าที่เหล่านั้นได้ครับ และการปฏิบัติธรรม

ควรจะประกอบด้วยฉันทะด้วยหรือไม่ครับ เพราะเคยได้ยินคำว่า “ฉันทะในการปฏิบัติธรรม”

ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามเหล่านี้ครับ

### คำตอบ

(๑) ตอนที่พระมหาโพธิสัตว์ ประทับนั่งใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ในคืนที่ตรัสรู้ ท่านได้นั่งหันหน้าไปทางทิศตะวันออก ในฐานะพุทธบริษัทที่เลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนา ควรดูเป็นแบบอย่างแล้วประพฤติตาม

(๒) ตอบว่าใช่ นอกจากกสิณ ๑๐ แล้ว การพัฒนาจิตให้เข้าถึงอรุณมานได้ ยังสามารถใช้อุบายกขาอัปมัญญา หรือ อาณาปานสติ มาเป็นองค์บริกรรมให้จิตเข้าถึงอรุณมานทั้ง ๔ ได้ ผู้ใดปฏิบัติได้แล้ว กำลังของอรุณมาน ๔ จะส่งผลให้จิตของผู้เขาถึงแล้วสามารถพัฒนาอรุณมานได้เป็นผลสำเร็จ

การอ่านจากตำราไม่สามารถเข้าถึงอรุณมานได้ แต่ผู้มีทักษะมาแต่อดีตชาติ เมื่อจิตตั้งมั่นถึงระดับอรุณมาน ๔ และออกจากอรุณมาน ๔ แล้ว สามารถใช้พลังจิตตามดู (โยนิโสมนสิการ) ความเป็นไปสื่อย่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตได้เอง โดยไม่ต้องมีผู้แนะนำ คือรู้เห็นเข้าใจด้วยจิตของตนเอง (สนทญาณุกิจ) ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดปรากฏเป็นอารมณ์เกิดขึ้นในจิต โดยต้องบริกรรมคำว่า “อากาศ ไส อนัน ไตๆๆ” จิตสามารถบรรลุถึงความเป็นอรุณมานที่เรียกว่า อากาศานัญญาตนณาน เมื่อจิตออกจากอากาศานัญญาตนณานแล้ว จะปรากฏว่า วิญญาน

(ความรู้แจ้งอารมณ์) ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์เกิดขึ้นในจิต โดยต้องบริกรรมคำว่า “วิญญานํ อนฺนตฺตํ” จิตสามารถบรรลุถึงความเป็นอรุณภาพที่เรียกว่า วิญญานัญจายตนฌาน เมื่อจิตออกจากวิญญานัญจายตนฌานแล้ว จะปรากฏความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์เกิดขึ้นในจิต โดยต้องบริกรรมคำว่า “นตฺถิ กิณฺณจฺจ” จิตสามารถบรรลุถึงความเป็นอรุณภาพ ที่เรียกว่า อากิญจัญญายตนฌาน และสุดท้ายเมื่อนำจิตออกจาก อากิญจัญญายตนฌานแล้ว จะปรากฏความไม่มีสัญญาอย่างหยาบ แต่มีสัญญาอย่างละเอียด เป็นอารมณ์เกิดขึ้นในจิต โดยต้องบริกรรมคำว่า “เอตฺ สนฺตํ เอตฺ ปณฺตีตฺตํ” จิตสามารถบรรลุถึงความเป็นอรุณภาพ ที่เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนฌานเป็นอรุณภาพสุดท้าย

ส่วนผู้ฝึกจิตที่มีบุญบารมีหรือมีทักษะสั่งสมมาไม่มาก พอแต่ชาติปางก่อน สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงความเป็นอรุณภาพได้ จำเป็นต้องพึ่งครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ หรือเคยเข้าถึงฌานสมาบัติ ๘ มาก่อน เป็นผู้ชี้แนะการฝึกให้ ด้วยการนำคำบริกรรมดังกล่าวข้างต้นมาเป็นองค์ภาวนา

(๓) ในสังโยชน์ ๑๐ ตัวที่สี่คือ กามราคะ คำว่าราคะ หมายถึงความกำหนัด ความยินดีในกาม ส่วนคำว่าฉันทะในอิทธิบาท ๔ เป็นหนึ่งในคุณธรรม ที่ส่งผลให้เกิดเป็นความสำเร็จในทางโลก คือมีความยินดีในกิจที่ทำ ผู้รู้ใช้ฉันทะให้เกิดเป็นประโยชน์ ผู้รู้ได้ประโยชน์จากฉันทะ แต่ผู้รู้ไม่เอาจิตไปผูกติดกับฉันทะ ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติธรรม หากประสงค์จะเข้าถึงธรรมของพระพุทธะ ต้องใช้ฉันทะให้เป็นโดยมีสติสัมปชัญญะระดับโลกุตระ เป็นตัวระลึกรู้เท่าทันในการใช้ฉันทะให้เกิดประโยชน์ แล้วจิตจึงจะเป็นอิสระจากฉันทะได้

## ๒๑๔. ภูมิปัญญาโบราณ

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

บ้านพักของผมมีแมลงสาบชนิดหนึ่ง เป็นแมลงสาบขนาดเล็ก ตัวเต็มวัยขนาดกว้าง  $x$  ยาว ประมาณ ๓ มม.  $x$  ๑ ซม. (ซึ่งต่างกับแมลงสาบทั่วไปที่ตัวมีขนาดใหญ่) ลูกของมันเล็กมาก (ประมาณเท่ามดคัน) แมลงสาบชนิดนี้ขยายพันธุ์ได้เร็วมาก เมื่อประมาณ ๓ เดือนก่อนผมเคยคิดจะกำจัดโดยใช้ยาเบื่อ แต่ก่อนใช้ผมได้ตั้งจิตอธิษฐานบอกว่าหลังจากนี้อีก ๓ วันผมจะใช้ยาเบื่อแล้วนะ ขอให้ย้ายไปอยู่ที่อื่นก่อนอย่ามารบกวนกันอีกเลย เมื่อครบ ๓ วันผมก็ซื้อเหยื่อสำเร็จรูปมาวาง เข้ามาก็พบแมลงสาบตายไป ๑๐ กว่าตัว แต่ด้วยความที่ผมได้เคยตั้งใจไว้ว่าจะรักษา คีล ๕ ให้บริสุทธิ์ก็รู้สึกไม่ดีที่เห็นแมลงสาบตาย ก็เลยเก็บยาเบื่อไว้ไม่นำมาใช้อีก

ผมก็พยายามทำความสะอาดบ้านไม่ให้เหลือเศษอาหารไว้เป็นเหยื่อแมลงสาบเพื่อมันจะได้ไม่ต้องมาอยู่ แต่มาถึงปัจจุบันนี้แมลงสาบเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว กลางคืนผมลุกเข้าห้องน้ำผ่านห้องครัวเห็นมันออกมาเดินกันเป็นพันตัว (ไม่น้อยนะครับ) เพื่อหาเศษอาหาร เข้ามาหม้อข้าว หม้อแกงก็พบมันมุดฝา ลงไปกินตายอยู่ในหม้อหลายตัว โดยเฉพาะกับข้าวที่เป็นน้ำเช่นต้มจืดมันจะลงไปแล้วตกลน้ำตายเป็นประจำ ไปหาซื้อตุ๋กกับข้าวก็

ไม่มีแบบที่ป้องกันแมลงสาบตัวเล็กได้ ตอนกลางวันไปรีดดูพบมันแอบอยู่ตามใต้ภาชนะต่างๆ มากมาย เช่นใต้ขวดน้ำปลาขวดเดียวพบทั้งพ่อแม่ลูกและไข่เป็นสิบตัวผมทนกับเหตุการณ์แบบนี้มานานพอสมควรจนตอนนี้ผมทนไม่ไหวแล้ว ก็เลยต้องเลิกรักษา ๕ อาทิตย์ที่เคยเก็บไว้มาใช้อีก ผมวางมา ๓ คืนแล้ว เข้ามาก็พบมันนอนตายเกลื่อนพื้นวันละ ๒๐๐ - ๓๐๐ ตัว รู้ว่ามันบาปมากแต่หาทางออกไม่ได้

อยากขอคำแนะนำจากอาจารย์ว่ามีทางออกวิธีอื่นบ้างหรือไม่ครับ

ขอขอบพระคุณอาจารย์มากครับ

### คำตอบ

การกระทำที่บอกเล่าไป เป็นการประพุดติพิตศีลข้อ ปาณาติบาต ผู้ใดประสงค์จะเลิกประพุดติพิตศีลในข้อที่กล่าวถึงทำไมไม่ทำตามแบบคนโบราณ เขาแก้ปัญหาเช่นนี้ได้เป็นผลสำเร็จด้วยการใช้พิมเสน ๑ ส่วน ผสมกับ การบูร ๓ ส่วน คลุกเคล้าให้เข้ากันดีแล้ว บรรจุใส่ถุงผ้าดิบเล็ก ๆ (๓-๕ ซ่อนโต๊ะ) รัดปากถุงให้แน่นแล้วนำไปวางไว้ในที่มีแมลงสาบรบกวน เช่น ในตู้เสื้อผ้า ในตู้เก็บเครื่องถ้วยชาม ในตู้เก็บแก้ว เก็บช้อน ฯลฯ ปรากฏว่าไม่มีแมลงสาบตายและไม่มีแมลงสาบปรากฏให้เห็นอีก เลยทำไมไม่ลองทำตามที่คนโบราณเขาได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่างดูบ้างล่ะ

## ๒๑๕. มุมกัลยาณธรรม

### คำถาม

กราบแทบเท้าอาจารย์ ดร. สนอง

ดิฉันเคยปรึกษา อ.สนอง ในคำถามข้อ ๑๕๖, ๑๗๑ (สนทนาธรรม เล่ม ๑๒) ตามที่ดิฉันได้ศึกษาประวัติแม่นางอสิทาสี ทำให้อยากทราบประวัติโดยละเอียด ไม่ทราบว่าดิฉันจะสามารถสืบค้นหาได้จากที่ไหนคะ ทั้งนี้เพราะดิฉันอยากทราบขั้นตอนและแนวคิดวิธีปฏิบัติเช่นไร เพื่อหลุดพ้นจากอกุศลกรรมวิบากดังกล่าว ไปให้ได้ ทั้งนี้ เพื่อยึดเป็นแบบอย่างคะ ไม่ทราบว่าดิฉันจะหาข้อมูลได้ที่ไหนคะ

ขณะนี้ดิฉัน ได้ย้ายกลับมาอยู่กับพ่อแม่ที่ต่างจังหวัดแล้วคะ เรามีร้านขายยาเล็กอยู่หน้าตลาด ดิฉันสังเกตถึงพฤติกรรมของพ่อค้าแม่ค้าที่ตลาดแล้วรู้สึกเป็นห่วงอย่างมากคือ บ้างก็ดื่มเหล้า เล่นหวย นินทาว่าร้ายกัน บ้างก็อขายเต่า ปลาไหล ปลาตุ๊ก ชังพวกมันไว้ในถัง นำสงสาร ฆ่าปลา ทูบหัวกันสดๆ เห็นแล้วรู้สึกหดหู่ มากเลยคะ

ดิฉันจึงตัดสินใจขออนุญาตคุณแม่ จัดแบ่งพื้นที่ในร้านขายยา จัดทำมุมหนังสือธรรมะ ไว้ที่ร้านโดยอนุญาตให้เข้ามานั่งอ่านหรือหยิบยืมหนังสือธรรมะ ที่ดิฉันทำการสั่งซื้อหนังสือและซีดี ทั้งหมดที่มีจำหน่ายในเวปไซน์ของกัลยาณธรรม และหนังสือธรรมะอื่นๆ อีกมากมาย ทั้งนี้หวังเพียงแคให้พ่อค้าแม่ค้า



ได้มีหนังสือดีๆ อ่าน ได้ชิมซบสิ่งดีๆ บ้าง ที่กล่าวมายืดยาวนี้ เพียงแค่จะ ขออนุญาตอาจารย์สนอง ขอใช้มุมหนังสือธรรมะนี้ ว่า มุม กัลยาณธรรม จะได้ไหมคะ หรือหากอาจารย์เห็นชื่ออื่น เหมาะสมกว่า ดิฉันขออนุญาตอาจารย์ช่วยแต่งชื่อ มุมหนังสือธรรมะนี้ด้วยคะ

ดิฉันขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูง และขอให้อาจารย์เชื่อได้ว่า ดิฉันจะใช้ ศีล สมาธิและ ปัญญา ที่อาจารย์ สอนอง เคยแนะนำมานี้ มาช่วยเหลือคนที่อยู่ ใกล้ดิฉันให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้คะ

กราบขอบพระคุณคะ

**คำตอบ**

โปรดสอบถามดร.บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่านมีความรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาอย่างดีคงให้ความกระจ่างในเรื่องที่ถามไปได้

ส่วนเรื่องพฤติกรรมของพ่อค้าแม่ค้าที่คุณได้เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู มันเป็นเรื่องของเขา คุณไม่มีสิทธิไปบอกเขาให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เขาเป็นครูที่ดีสอนคุณให้ระมัดระวังหูที่ได้ยิน ระมัดระวังตาที่ได้เห็น มันจะเป็นสื่อบาปกรรมของคนอื่นมาเป็นบาปกรรมของตัวเอง ฉะนั้นหากคุณปรารถนาจะไม่ให้บาปเข้าสู่ใจ ต้องปรับปรุงใจของตนเองให้มีสติสัมปชัญญะ คุมหู คุมตา

กุมใจ ของตนเองให้ติดได้เมื่อใดแล้ว การเห็นด้วยตา การได้ยินด้วยหู ก็จะเป็นประโยชน์กับตัวคุณเอง

ตำรจะทำมุมธรรมะไว้ที่ร้านให้ผู้อื่นได้มาหยิบยืมหนังสือ หรือซีดีไปอ่านไปฟัง เป็นความคิดถูก (สัมมาสังกัปปะ) อนุโมทนาด้วยและไม่ขัดข้องตามที่ขอใช้ชื่อมุมกัลยาณธรรม เพียงแต่แจ้งให้ทางชมรมกัลยาณธรรมทราบด้วย เขาจะได้อนุโมทนาแล้วบุญก็จะเกิดมากยิ่งขึ้น

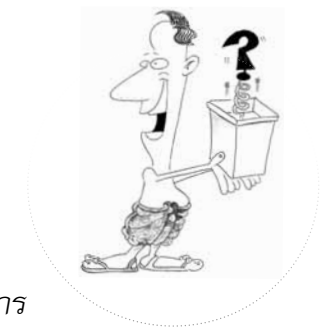
**๒๑๖. บุคคลไม่สัปบายะ**

**คำถาม**

กราบเรียน อ.ดร.สนอง

ดิฉันมีความพร้อมทุกอย่างในการ

ปฏิบัติธรรม ทางบ้านไม่ขัดข้อง และมีรายได้ทุกเดือนโดยไม่ต้องเดือดร้อนหางานทำ แต่ดิฉันยังไม่สามารถหาสถานที่อยู่ปฏิบัติธรรมได้เป็นเวลานานๆ จนสามารถเห็นธรรมได้โดยไม่ต้องบวชชี จึงอยากให้ อาจารย์ช่วยแนะนำสถานที่ที่ดิฉันสามารถอยู่ปฏิบัติธรรมได้ยาวนานจนบรรลุธรรมได้ด้วยคะ ปัจจุบันดิฉัน อาศัยอยู่ที่ กรุงเทพ เคยปฏิบัติแนว พงษ์ยุบ มา ก่อน แต่ทางวัดคนเยอะมาก ไม่สามารถให้อยู่ปฏิบัติได้นาน ดิฉันจึงต้องไปๆกลับๆ ปฏิบัติไม่ต่อเนื่องเพราะที่บ้านคนเยอะจะชวน



คุยมากจนฟัง ต่อมาดิฉันรู้จักเพื่อนพาไปปฏิบัติ แนวพุทธโอ ดิฉัน  
ลองปฏิบัติดู รู้สึก ไปรุ่ง ไล่ง เบา แต่ก็ยังไม่มีสติ เนื่องจากวัดที่  
เพื่อนพาไปปฏิบัติ จะเป็นแนววิสระ อยากปฏิบัติเมื่อไรก็ทำเอง  
ดิฉันเพิ่งจะเริ่มต้นปฏิบัติจึงคว้งคว้าง

รบกวนอาจารย์ช่วย แนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรมที่  
ฆราวาสสามารถอยู่ปฏิบัติธรรมแบบมีกฎระเบียบให้ด้วยค่ะ  
ด้วยความเคารพอย่างสูง

**คำตอบ**

สถานที่ปฏิบัติธรรมมีคนมาก ยังไม่สำคัญเท่ากับปรับ  
ตัวเองให้เหมาะสม (สัปปายะ) กับสถานที่ นั้นเป็นที่ถูกต้องและ  
ควรทำที่สุด ประสงค์จะแสวงหาที่สงบในการปฏิบัติธรรมผู้ตอบ  
ปัญหาแนะนำให้ไปหาเจ้าอาวาส และขออนุญาตปฏิบัติธรรมที่วัด  
ทับทิมแดง ซึ่งอยู่หลังตลาดไท จ.ปทุมธานี

**๒๑๗. อันนี้ขอละไว้**

**คำถาม**

อนุโมทนา สาธุ ท่านอาจารย์ สอนองค์  
ดิฉันเพิ่งเข้ามาศึกษาการปฏิบัติธรรมไม่นานมานี้ ครั้ง  
แรกที่ปฏิบัติธรรมคือที่ ยุวพุทธฯ มีเพื่อนแนะนำหนังสือทาง

สายเอกของท่านอาจารย์สอนให้อ่าน ดิฉันก็ไปตามวิธีไหลดจาก  
เว็บไซต์ กัลยาณธรรมนี้ หลังจากนั้นก็ติดตามงานหนังสือของ  
ทำอาจารย์มาโดยตลอด ถ้ามีเวลาว่างจะเข้ามาดาวน์โหลดธรรม  
บรรยายของท่านอาจารย์สอนอย่างเป็นประจำ และทุกวันเวลา  
นั่งทำงานจะฟังธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ตลอด รู้สึกว่าซึ่ง  
ถึงรศพระธรรมดีมาก มีธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ที่เป็นการ  
ตอบคำถามธรรมทางรายการวิทยุ ฟัง ๆ ไป เจอคำถามแต่ละอัน  
ตัวดิฉันเองก็คิดว่า ทำไมคำถามแต่ละอันถึงได้..... (อันนี้ขอละไว้  
นะค่ะ) ก็มีความรู้สึกที่ว่า ท่านอาจารย์มีความเมตตาอย่างแรง  
กล้า หากเป็นตัวดิฉันเองคงไม่มานั่งฟังเรื่องอะไรแบบนี้ เพราะ  
บางเรื่องรู้สึกว่ารับไม่ได้จริงๆ (เพราะดิฉันไม่มีบาร์มีพอ) ก็อยาก  
จะขออนุโมทนา สาธุ ในความเมตตาของท่านอาจารย์นะค่ะ ทุก  
วันนี้พยายามรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ และพยายามหาเวลาว่างไป  
นั่งปฏิบัติธรรมตามแต่ละโอกาสจะเอื้ออำนวย

มีคำถามเดียวที่สงสัย คือ พี่สาวของดิฉันเคยนั่งสมาธิ  
ที่บ้าน และทุกครั้งที่จะออกจากสมาธิพี่สาวจะตัวสั่น ซึ่งมันไม่  
ได้สั่นเองนะค่ะ พี่สาวจะทำตัวให้สั่นเพื่อเรียกจิตกลับมา อันนี้  
มันคืออะไรค่ะ เพราะว่าที่พี่สาวดิฉันปฏิบัตินี้ก็ทำตามพระสงฆ์  
ที่ประจำอยู่ที่วัดแห่งหนึ่งค่ะ วิธีแบบนี้มีในพระพุทธศาสนาจริง  
หรือไม่ เพราะเท่าที่ทำการ search หาข้อมูลดูไม่เคยเห็นกล่าว  
ไว้เลยค่ะ

ขอขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์มา ณ โอกาส  
นี้ด้วยค่ะ

### คำตอบ

ผู้ได้นำธรรมะของพระพุทธะมาสถิตไว้ในใจได้แล้ว พุทธิดรณติดลบจะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าผู้ใดปฏิบัติผิดไปจากธรรมของพระพุทธะ พุทธิดรณตั้งบอกเล่าไปย่อมเกิดขึ้นได้นั้นคือปฏิบัติไม่ถูกต้องตามธรรม

ฉะนั้นหากประสงค์จะแก้ปัญหานี้ต้องนำตัวเองเข้าหาและขอรับคำชี้แนะจากครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ และเข้าถึงธรรมของพระพุทธะได้ นำคำชี้แนะมาปฏิบัติตามให้ได้ปัญหาที่บอกเล่าไปจึงจะแก้ได้เป็นผลสำเร็จ

## ๒๑๘. เมื่อไรเราจะหยุด

### คำถาม

กราบเรียนดร.สนองที่เคารพ

หนูประสบปัญหาถูกเพื่อนบ้านกลั่นแกล้งรังแกคะ ถึงขั้นป็นเข้ามาในบ้านทำลายทรัพย์สินต่างๆ ไม่ได้มากมายอะไรนักเหมือนกับต้องการก่อวินให้โมโหไม่มีความสุข หนูเคยตะแบกมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งแต่หาผู้กรณีไม่ได้ เพราะใครจะยอมรับจริงไหมคะ หนูพยายามใช้ธรรมะทุกข้อเข้าแก้ ให้อภัย เมตตา มันก็บรรเทาได้เป็นบางครั้ง แล้วมันก็โกรธเกลียดพยาบาทอีก

แต่พอนึกได้ว่า เราเคยก่อกรรมนี้ไว้ ก็ควรชดใช้ซะ เขาย่อมเคยทุกข์ร้อนใจก็เพราะเรามาก่อน มันก็ทำให้อารมณ์เย็นลงและทำให้ปลงได้คะ คราวนี้อยากทำอะไรทำซะ จันขอใช้ให้หมดๆ ไป

แต่หนูก็ยังมีความคาดหวังว่า เมื่อไรเขาจะหยุด ก็ยังไม่มีการที่ว่าจะหยุดหรือสำนึกอะไร ก็เลยเศร้า เสียใจ เบื่อหน่ายอีก มีอยู่วันหนึ่งหนูมองดูต้นไม้ในกระถาง เสียงแม่มบ่นว่า ใครหนอมาเด็ดหักทำลายชอกกล้วยไม้ที่เพิ่งออกใหม่ หนูก็ไม่รู้หรอกคะว่า ใครทำ อาจเป็นหลานที่อยู่ในบ้านหรือเป็นเจ้าของกรรมนายเวรพวกนั้น แล้วมันก็มีความคิดแวบเข้ามาในหัว “เพราะเราไปถือเป็นเจ้าของเจ้าของสิ่งเหล่านั้น การยึดถือเป็นเจ้าของนั้นแหละทำให้เป็นทุกข์ ต้นไม้ข้าวของต่างๆมันอยู่ของมันเฉยๆ คนเรานี่ละที่ไปทักทักกันว่า เราเป็นเจ้าของสิ่งนั้นสิ่งนี้ สรรพสิ่งต่างๆไม่มีใครเป็นเจ้าของใคร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เรามีกรรมสิทธิ์ในโลกนี้ก็ด้วยกติกามมมุตติ สมมุติเงินทองเอาไปแลกเปลี่ยนเป็นสิ่งของต่างๆ ไม่มีใครเป็นเจ้าของอะไรที่แท้จริงเลย”

หนูอยากเรียนถามอาจารย์ว่า ความคิดที่แวบเข้ามานี้ เป็นอย่างไรคะแล้วมันเกิดขึ้นได้อย่างไร ทุกวันนี้ หนูเห็นสิ่งของต่างๆที่ไม่เป็นระเบียบ อาจจะช่วยน้ำมือคนหรือเหตุบังเอิญก็ตาม หนูก็คิดทำความสะอาดหรือจัดเก็บให้เรียบร้อย ไม่ต้องคิดว่า เกิดจากอะไร โทษใครอีก มันก็เหมือนจิตเบาๆติคะ และทำให้หนูไม่คิดมากเรื่องหนูถูกนิทาให้ร้ายต่างๆ ด้วยคะ หนู

สามารถยิ้มให้คนพวกนั้นได้ด้วยค่ะ หนูไม่อยากปรุงแต่งแล้วว่า เขายิ้มให้เรา ทำหน้าอย่างนั้นอย่างนี้เพราะนินทาเรา ด่าเรา

กราบขอบพระคุณอาจารย์ที่สละแรงกายแรงใจช่วยเหลือเพื่อนร่วมสังสารวัฏ และขออนุโมทนาบุญกับอาจารย์ทุกประการค่ะ

ขอแสดงความเคารพอย่างสูง

**คำตอบ**

ความคิดที่ไม่ดีแวบเข้ามาให้ระลึกรู้ แสดงว่าโปรแกรมจิตที่ติดลบยังหลงเหลืออยู่ในใจ ผู้รู้ไม่แก้ปัญหาคือคนอื่น แต่ผู้รู้ดูใจของตนเองแล้วแก้ปัญหาคือตนเอง เมื่อใดที่จิตระลึกถึงความ



คิดที่เป็นลบ ต้องทำจิตให้นิ่งเป็นสมาธิ แล้วใช้จิตตามดูว่า ความคิดติดที่เป็นของไม่เที่ยง ไม่คงที่ (อนิจจตา) คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย (ทุกขตา) และเป็นสิ่งที่มีใช่ตัวมิใช่ตน (อนัตตตา) ผู้ใดเห็นชัด

แจ้งดังนี้แล้ว จะไม่เอาความคิดติดลบ ที่ไม่มีตัวตนแท้จริงมาไว้กับตัว จิตจะปล่อยวางความคิด มีความเป็นอิสระจากความคิด แล้วความสุขจะเกิดขึ้นแทนที่

**๒๑๙. หนีได้เร็วกว่า**

**คำถาม**

กราบเรียนถามท่านดร.สนอง วรอุไร ครับ

๑. การสร้างทานบารมีกับพระอริยสงฆ์แล้วอธิษฐานขอพระนิพพานจะทำให้เราเต็มเต็มบารมีในการเจริญสติได้เร็วกว่าใช่ไหมครับ และรบกวนท่านอาจารย์สนอง แนะนำคำอธิษฐานเพราะๆ หน่อยครับ

๒. ถ้าทำบุญทุกวันกับพระอริยสงฆ์หลายๆ รูปจะมีผลยังไงและจะหนีวิบากกรรมได้เร็วกว่าใช่ไหมครับ

**คำตอบ**

(๑) การอธิษฐานขอพระนิพพานเป็นการตั้งจิตปรารถนา นำจิตเข้าสู่ภาวะนิพพาน เมื่อตั้งเป้าหมายไว้แล้ว ต้องทำเหตุให้ถูกต้องคือพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิและพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้สติกับปัญญาเห็นแจ้ง ส่องดูใจตนเองแล้วกำจัดกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์ ๑๐) ให้หมดไปได้เมื่อใดสภาวะนิพพานตามที่อธิษฐานจึงจะมีจริงได้

(๒) ทำบุญทุกวันกับหมู่พระอริยสงฆ์ ไม่สามารถหนีวิบากกรรมได้เร็วเท่ากับการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดสังโยชน์แต่ละตัวให้หมดไปจากใจ จนจิตบรรลุนิพพานเป็นอริยบุคคลได้แล้ว จะหนีวิบากของกรรมได้เร็วกว่า

### ๒๒๐. ความยากจนเป็นเหตุ

#### คำถาม

กราบเรียนถาม อ.สนอง วรอุไร

เรียนถามปัญหาคือ ปัจจุบัน ตัวผู้ถาม ไม่มีบ้าน ไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มีงาน ไม่มีเงิน กลายเป็นคนเร่ร่อน นี่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ไม่ได้โกหก หรือหลอก แต่อย่างไร ขอเรียนถามความเห็น อ.สนอง ว่าผู้ถามควรทำอย่างไรดี เพราะรู้สึกมีดมนจริง ๆ

กราบแสดงความนับถือ

#### คำตอบ

ในความมืดยังมีความสว่างเป็นของคุณผู้ตอบปัญหาเคยได้สนทนาธรรม กับหลวงพ่อดาบส (มรณภาพแล้ว) มีอยู่เรื่องหนึ่งได้เรียนถามท่านว่า “อะไรเป็นเหตุให้ท่านต้องมาบวชเป็นพระสงฆ์ในพุทธศาสนา” หลวงพ่อตอบว่า “เพราะความยากจนเป็นเหตุ จึงต้องมาบวชเป็นพระสงฆ์” ถ้ามีชีวิตเป็นอิสระจากมนุษย์สมบัติตั้งที่บอกเล่าไปจริง นับว่าเป็นผู้มีโชคดี และจะดียิ่งขึ้น หากได้ประพฤติถูกต้องตรงตามแบบอย่างหลวงพ่อดาบส และทำได้อย่างหลวงพ่อดาบส ผู้ตอบปัญหาจะได้อนุโมทนาด้วย

หลวงปู่ไปเมตตาคณปวดยด้วยคำเตือนใจสั้นๆ ว่า  
รู้อยู่ที่ใจได้ไหม

### ๒๒๑. ถูกเลิกจ้าง

#### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

ดิฉันมีปัญหาอย่างมากเกี่ยวกับเรื่องงานค่ะ คือดิฉันเพิ่งถูกเลิกจ้างค่ะ ตอนนี่ยังเลยต้องหางานใหม่ทั้ง ๆ ที่ทำงานเพียงแค่ ๔ เดือน(ให้ออกเดือนมิถุนายน) และก็ไม่ได้มีความผิดอะไร แต่เค้าบอกว่าบริษัทมีปัญหาเรื่องการเงิน

อาจารย์คะ ก่อนหน้านี้ดิฉันก็มีปัญหา อย่างงานก่อนหน้านี้อดิฉันก็ถูกนิทาโดยที่ดิฉันไม่มีโอกาสชี้แจงเลยว่าจะอะไรเป็นอะไร นินทาจนดิฉันไม่รู้จะเอาตัวไปวางตรงไหน จะทำอะไรก็ถูกจับผิดไปหมด เหมือนเล่นซ่อนหาอยู่ตลอดเวลา เอาเรื่องดิฉันไปเล่าให้นายจ้างฟังจนมองดิฉันไม่ดี ทุกอย่างเกิดขึ้นลับหลังดิฉันและก็มีเหตุที่ดิฉันต้องออก (ดิฉันไม่มีโอกาสได้รับรู้ด้วยซ้ำว่าทำผิดตรงไหนเขาไม่บอกต่อหน้าแต่เอาไปพูดกับคนอื่น)

ตอนนี้ดิฉันหางานใหม่ยอมรับว่าไม่สบายใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ ถ้าย้อนกลับไปถ้าองค์กรที่อยู่ไม่มีปัญหาเรื่องการเงินต้องบิบบพนักงานออก ก็เป็นเรื่องคนๆที่นินทาจนดิฉันไม่อยากจะอยู่ ทั้ง ๆ ที่พยายามทำดีด้วย พูดด้วย ซึ่งต้องยอมรับว่าผีในตัวเองอย่างมากจริง ๆ ค่ะ แต่ก็ต้องทำ เราตอบได้เขาไม่ได้

ดิฉันจะทำอย่างไรดีค่ะกับสภาพเหตุการณ์ที่เป็นแบบนี้ก็ต้องหางานใหม่ ดิฉันยอมรับว่ารู้สึกหวั่นใจ และกลัวไม่รู้ว่า

เจอกับคนแบบไหน ยอมรับว่ากลัวคนจริง ๆ ค่ะ ดิฉันไม่ทราบว่่าที่  
ดิฉันต้องเจอแบบนี้ติด ๆ กันนี้เป็นกรรมเก่าของดิฉันหรือเปล่า  
ดิฉันจะทำอย่างไรดีคะ ขอความกรุณาอาจารย์แนะนำด้วยค่ะ  
ด้วยความเคารพอย่างสูง

**คำตอบ**

ไม่มีปรากฏการณ์ใดสามารถเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุที่ทำให้  
เกิดผู้ใดทำกรรมไว้ก่อนแล้ว เมื่อกรรมให้ผลเป็นอกุศลวิบากผู้  
ทำกรรมต้องเป็นผู้รับและต้องชดใช้กรรมจนกว่าหนี้ของกรรม  
จะหมดไป ยอมรับความจริงของบุญกรรมและยอมชดใช้วิบาก  
ของกรรมที่ตามมาทันในชาติปัจจุบัน ชดใช้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าหนี้  
เวรกรรมจะหมดสิ้น

ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและงาน มีคุณสมบัติ  
ประจำตัวดังนี้คือ ต้องเป็นคนเก่ง (มีความรู้+ความสามารถ)  
ต้องเป็นคนดี (มีคุณธรรม) ต้องมีดวงดี (ประพตฺธิบุญกิริยา  
วัตฺถุ ๑๐ เฌองนิตฺย) และต้องหยุดประพตฺธิอกุศลกรรมทั้งปวง  
ให้ได้เมื่อใดกุศลที่ประพตฺติส่งผล การถูกปฏิเสธ การถูกไล่ออก  
จากงาน การถูกนินทา ฯลฯ จะไม่เกิดกับบุคคลที่มีคุณสมบัติดัง  
ที่กล่าวมานี้

รักษาจิตให้ใส มีพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่อยู่ของใจ

**๒๒๒. อธิษฐานพบและบรรลุมรรค**

**คำถาม**

กราบสวัสดี ดร.สนองที่เคารพอย่างสูง  
เพื่อไม่ให้เป็นการรบกวนท่านอาจารย์ ดิฉันขอลาถาม  
คำถามท่านอาจารย์ดังนี้คะ คือเมื่อหมดอายุขัยความเป็น  
มนุษย์ในชาตินี้ ปรารถนาไม่อยากจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก โดย  
ปรารถนาจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกก็ต่อเมื่อ พระศรีอารยเมต  
ไตรย บังเกิดในโลกมนุษย์(ปรารถนาพบพระพุทธเจ้า) โดยหลัง  
จากที่หมดอายุขัยความเป็นมนุษย์ในชาตินี้แล้ว ควรจุติเกิดเป็น  
อะไร เช่นเทวดา พรหม(เพื่อรอพบพระพุทธเจ้า) และความเป็น  
มนุษย์ที่เหลืออยู่ควรนำพาชีวิตอย่างไรเพื่อให้ไป  
จุดยังที่ๆ ปรารถนาได้



**คำตอบ**

ต้องสร้างมหาทาน เช่น ทำ  
อาหารเลี้ยงพระในวัดที่มีพระผู้ปฏิบัติ  
ดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติถูกต้องตามธรรม  
วินัย ต่อเนื่อง ๗ วัน แล้วอธิษฐานขอเกิด  
มาพบพระศรีอารยเมตไตรยในกาลข้างหน้า แล้วต้องทำเหตุให้  
ถูกต้องคือให้นำพาชีวิตไปเกิดในสวรรค์ด้วยการประพตฺติกุศล



กรรมบถ ๑๐\* และในห้วงชีวิตที่เหลืออยู่ ต้องพัฒนาตนให้มีนิสัยชอบอยู่ในสถานที่วิเวก พัฒนาตนให้ไม่มีความโลภ ไม่ตระหนี่ ยินดีบริจาคทานอยู่เสมอ มีจิตเมตตาอยู่เสมอ มีความยินดีสมาคมกับผู้มีสติปัญญาอยู่เสมอ ฯลฯ ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้แล้วโอกาสเกิดมาพบพระศรีอารยเมตไตรยในวันข้างหน้าจึงมีได้ และทำไมไม่อธิษฐานขอบรรลุนิพพานของพระองค์ด้วยล่ะ

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

๑.เว้นจากการฆ่าสัตว์ ๒.เว้นจากการลักทรัพย์ ๓.เว้นจากการประทุษร้ายผิดในกาม ๔.เว้นจากการพูดเท็จ ๕.เว้นจากการพูดส่อเสียด ๖.เว้นจากการพูดคำหยาบ ๗.เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ๘.ไม่โลภอยากได้ของเขา ๙.ไม่พยาบาทปองร้ายเขา ๑๐.ไม่เห็นผิดจากคลองธรรม คือไม่คิดแย้งกับหลักธรรม

**อกุศลกรรมบถ ๑๐** ทางแห่งกรรมที่เป็นอกุศล คือ การกระทำอันเป็นทางนำไปสู่ทุกข์ มี ๑๐ อย่าง แยกได้เป็น ๓ หมวด คือการกระทำตรงข้ามกับกุศลกรรมบถ ๑๐

เมื่อถูกจับตัวไม่ได้มันดี มันก็ถือว่าดี แต่จับอยู่เท่านั้น เมื่อมันไปแล้วก็หมดเรื่องไม่มีความเอาเสียกับตัวมันนั้น

## ๒๒๓. อาชีพเสี่ยง

### คำถาม

กราบสวัสดีค่ะ..ท่าน ดร.สนอง

๑) ปัจจุบัน ดิฉัน ได้ทำงานเป็นพนักงานนวดแผนไทย ในสปาแห่งหนึ่ง มีปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นกับพนักงานนวดทุกแห่งที่ว่า ได้ คือ ผู้ชายที่เข้ามาในสปามักจะปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะการกระทำ หรือวาจา (คือว่าการที่ลูกค้าแต่ละคนมาใช้บริการนั้น ตอนแรกเราจะไม่สามารถทราบได้ว่าลูกค้าจะมีนิสัยอย่างไร กว่าจะรู้ก็ขณะตอนที่พนักงานทำการนวดให้คะ คาดว่าบุคคลเหล่านั้นบ้างก็เคยไปที่สปาแห่งอื่นที่อาจจะพบการบริการที่แอบแฝงด้วยการค้าบริการด้วย หรือไม่ก็เป็นนิสัยส่วนตัวของบุคคลเหล่านั้นที่หมกหมุ่นในเรื่องกามราคะ) ดังนั้น เมื่อบุคคลเหล่านั้นเข้ามาใช้บริการในสปา ซึ่งทางสปาจะไม่มีเรื่องการให้บริการแอบแฝงแต่อย่างใด สำหรับดิฉันเองยังไม่เคยเจอกับตัวเอง เพราะเพิ่งจะเข้าไปทำงาน แต่ทราบจากเพื่อน ๆ ว่าจะเจอบุคคลเหล่านี้ทุกคน โดยผู้ชายเหล่านั้นจะแสดงกิริยาลวนลามพนักงานบ้าง ใช้วาจาลวนลามพนักงานบ้าง พนักงานนวดก็จะบอกให้เขาเข้าใจว่าสปาแห่งนี้ไม่ได้มีการค้าบริการ ดิฉัน จึงรู้สึกกังวลและไม่อยากให้ตัวเองต้องพบเจอบุคคลที่เป็นลูกค้าแบบนี้เลย เพราะถ้าพูดแล้วเขาไม่รู้เรื่องแล้วหยุดพฤติกรรมไม่ดี ก็ไม่เป็นไร แต่กลัวว่าจะเจอพวกที่พูดแล้วไม่ฟังไม่รู้เรื่องก็อาจจะนำภัยมาถึงตนเอง

ได้ จึงอยากจะขอคำแนะนำจากท่านว่า การที่ดิฉัน สวดมนต์นั่งสมาธิที่บ้านของดิฉัน แล้วแผ่เมตตาให้เจ้าที่เจ้าทางที่ร้านสปาที่ทำงานอยู่ และแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร และแผ่เมตตาให้เทวดาที่คุ้มครองตัวเอง พร้อมกับการอธิษฐานไม่ให้เจอลูกค้าแบบนี้ การปฏิบัติเช่นนี้จะมีผลช่วยให้ดิฉันไม่เจอลูกค้าแบบดังกล่าว และอยู่รอดปลอดภัยได้หรือไม่คะ หรือจะต้องปฏิบัติ



ธรรมอย่างไรให้ถูกทางและปลอดภัยที่สุด รบกวน ท่าน ดร.สนอง โปรดช่วยแนะนำด้วยคะ (เพราะกว่าจะได้งานก็หายาก แสนยาก หากจะไปทำที่อื่นในกิจการสายนี้ก็ต้องหนีไม่พ้นคะ)

๒) อยากทราบว่า การถวายสังฆทานพร้อมผ้าไตรจีวร ทุก ๆ เดือน นั้น จะก่อเกิดบุญกุศลในลักษณะใดบ้างคะ

๓) ดิฉัน เคยอ่านหนังสือของท่าน ดร.สนอง ก็พอจะทราบว่าท่านไม่เชื่อเรื่องการทำนาย เพราะท่านจะบอกเสมอว่า เราสามารถทำให้ชีวิตตนเองให้อยู่เหนือดวงได้ แต่ทั้งนี้ ดิฉันได้ศึกษาศาสตร์ของการทำนายไพ่ยิบซี และการแปลงชื่อ-สกุลเป็นตัวเลขแล้วทำนายมาบ้าง เมื่อลองทำนาย จากที่สังเกตก็ จะมีความแม่นยำ แต่คงจะไม่กล้าพูดว่า แม่นยำ ๑๐๐% เพราะมันเป็นไปไม่ได้ ดิฉัน เคยคิดว่าอยากจะหารายได้พิเศษจากการทำนายบ้าง เมื่อก่อนดิฉันก็เคยลองดูให้คนอื่น ทุกครั้งที่ดูให้ ดิฉัน

ก็จะบอกกับทุกคนเสมอว่าอย่าเชื่อ ๑๐๐% แต่สิ่งที่บอกเพื่อเป็นแนวทาง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ขึ้นอยู่กับผลของกรรม และการกระทำของเราในปัจจุบันด้วย จากการศึกษาที่เคยดูบุคคลอื่น ๆ มา จะทำให้ทราบว่าบุคคลที่มาดูนั้นเขามีพื้นฐานชีวิต นิสัย หรือกำลังพบเจอปัญหาในชีวิตเป็นอย่างไร ดิฉัน ก็จะแนะนำเขาโดยสอดแทรกธรรมะในการแก้ไข ซึ่งตามความเข้าใจของดิฉัน ๆ คิดว่าการนำธรรมะที่ครูบาอาจารย์และที่ท่านสอนไปสอดแทรก ก็เป็นเหมือนวิธีที่ทำให้บุคคลเหล่านั้นนำไปปฏิบัติ แล้วอยู่เหนือดวงของตนเองได้ ความทุกข์ที่ประสบจะได้คลายลง ดิฉัน จึงอยากจะทราบว่า การทำนายไพ่ยิบซี อย่างที่ดิฉันตั้งใจจะทำนั้น สมควรที่จะกระทำหรือไม่ / แล้วถ้าบุคคลนั้นเขานำคำที่ดิฉันแนะนำไปปฏิบัติแล้วชีวิตดีขึ้น จะทำให้เจ้ากรรมนายเวรของคน ๆ นั้น มาเล่นงานดิฉันหรือไม่คะ / และอยากให้ท่านอธิบายเพิ่มเติมอีกนิด หนึ่งว่า การที่สมัยก่อนเวลาเขาจะออกไปทำศึกสงคราม ก็จะให้โหรหลวงทำนายทุกครั้ง แม้ปัจจุบันโหรหลวงก็ยังคงต้องมีการทำนายดูฤกษ์ยามในการทำพิธีในวันสำคัญต่าง ๆ นั้น ก็กับการที่ไม่ให้เชื่อเรื่องการดูดวงนี้ มันมีความแตกต่างกันยังไงคะ

กราบขอบพระคุณ ท่าน ดร.สนอง ล่วงหน้าคะ

**คำตอบ**

(๑) สิ่งอันเป็นอกุศลที่ถูกสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณแล้ว มาปฏิสนธิเป็น มนุสฺสตรจจาโน เป็นสิ่งที่ปรับปรุงแก้ไขได้ยาก



ด้วยเหตุนี้ผู้ใดเข้าใกล้และเข้ามีปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ประเภทนี้ ย่อมเปิดโอกาสให้อกุศลกรรมเกิดขึ้นได้ง่าย หากไม่ประสงค์ จะพบกับเหตุการณ์นี้ต้องนำตัวเองออกห่างจากอาชีพดังกล่าว แล้วไปหาอาชีพอื่นที่เป็นสัมมาทำจะดีกว่าการแผ่เมตตาหรือ อธิษฐานดังที่บอกเล่าไป

(๒) อาณิสสส์ที่จะเกิดจากการประพตติดังที่บอกเล่าไป คือ ทำให้เป็นผู้เข้าถึงความบริบูรณ์ในเครื่องนุ่งห่ม เป็นที่รักของคนหมู่มากเป็นที่คบหาของคนดี เกิดในสุคติโลกสวรรค์ ฯลฯ

(๓) หากผู้ถามประสงค์นำพาชีวิต วนอยู่กับการเวียน ตาย-เวียนเกิดในวัฏสงสาร การประกอบอาชีพหมอดูสามารถ ทำได้และผู้ใดเข้าไปมีส่วนร่วมในวงจรกรรมของผู้อื่น ผู้นั้นต้องมี ส่วนรับผลของกรรมนั้นด้วย ในสมัยก่อนมีการใช้ประโยชน์ จากคำพยากรณ์ของโหรหลวง ก่อนออกสงครามรวมทั้งมีการ ประกอบพิธีกรรมในปัจจุบันยังต้องพึ่งความรู้จากโหรหลวง เหตุ เพราะบุคคลผู้เข้าร่วมกระบวนการมีได้มีเจตนาพาชีวิตให้พ้น ไปจากวัฏสงสารจึงสามารถทำได้ แต่หากผู้ใดปรารถนาพา ชีวิตให้พ้นไปจากทุกข์ ต้องเชื่อและประพตติตามคำชี้แนะของผู้ รู้ โดยไม่เอาจิตไปข้องเกี่ยวกับคำพยากรณ์ใด ๆ ความปรารถนา บรรลุธรรมสูงสุดคือพระนิพพานจึงจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้

ให้พิจารณาจนเห็นทุกข์ในโลก เห็นโทษของกาม

## ๒๒๔. สวตมมต์และอธิษฐานจิต

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ด้วยความ เคารพ

เมื่อเข้าวันจันทร์ ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๑ ตรงกับ วันวิสาขบูชา หนูได้สวตมมต์และอธิษฐานจิต ต่อพระบรม สารริกธาตุที่รับไปบูชาจากวัดสังฆทาน ว่าขอพระเมตตา และ อาณาภพของพระศาสดา ได้โปรดเมตตาให้การนั่งสมาธิของหนู เกิดผล และเข้าถึงสมาธิด้วยเถิด ...และจากนั้นประมาณ ๓-๕ นาที จิตใจหนูก็สงบเย็น และมองเห็นกลุ่มควันสีขาวคล้ายหมอก บริเวณปลายจมูกขณะหายใจ เข้า-ออก กลุ่มควันนั้นค่อยๆ ล่อง ลอยอย่างช้าๆ แล้วค่อยๆ เคลื่อนมารวมเข้าสู่ศูนย์กลางที่จุดๆ หนึ่ง ... แต่ยังไม่ทันไร ...เสียงโทรศัพท์ก็ดังขึ้น หนูเลยต้องออก จากสมาธิ

อยากรบกวนเรียนถามอาจารย์ว่าสิ่งนี้คืออะไร..ถือเป็น สมาธิหรือไม่...และต้อง ทำอย่างไรต่อไปคะ...เพราะว่าอาการ แบบนี้เพิ่งเกิดขึ้นครั้งแรกคะ... (อาการที่เกิดขึ้นส่วนมากขณะ นั่งสมาธิจะไม่รับรู้ลมหายใจ...นั่งแช่อยู่อย่าง นั้นนานๆ ค่ะ...)

ข้อที่สอง... ขณะหลับไปได้ยินเสียงแผ่วเบาลอยมาไกลๆ ... แต่ชัดมาก มาเรียกชื่อหนูประมาณ ๕ ครั้งแต่หนูไม่ได้ลืมตา มา อยากทราบว่าคืออะไร และต้องทำอะไรคะ... เพราะใน

ช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมาเกิดแบบนี้ ๓ ครั้ง... ครั้งแรกมีคนเรียกชื่อหนู  
จริงหลังจากสอบถามคนที่สงสัยแล้ว... ครั้งที่ ๒ เกิดขึ้นเพราะ  
รุ่งเช้าหนูจะต้องไปทำธุระที่สำคัญ... แต่ครั้งสุดท้ายนี้เกิดขึ้นคืน  
วันอาทิตย์ก่อนวันวิสาข ... ไม่ทราบว่าเป็นเพราะสาเหตุใดคะ...  
และต้องแก้ไขอย่างไร... ควรจะขานรับหรือไม่...

หนูขอรบกวนอาจารย์ให้ความกระจ่างและตอบข้อ  
สงสัยเหล่านี้ด้วยนะคะ...

ขอรบกวนขอพระคุณท่านอาจารย์ด้วยความเคารพเป็น  
อย่างสูงค่ะ

**คำตอบ**

(๑) กลุ่มควีนส์ขาวที่เห็นเป็นผลเนื่องมาจากจิตเริ่มมี  
ความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ควรใช้จิตที่เริ่มตั้งมั่นนี้มากำหนดด้วยการ  
บริการรณาคำว่า “เห็นหนอ ฯลฯ” ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งกลุ่มควีน  
ส์ขาวหายไปแล้วดึงจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม ทั้งนี้เพื่อให้จิตมี  
กำลังสมาธิเพิ่มมากยิ่งขึ้น

(๒) สิ่งปรากฏให้จิตสัมผัสได้ เหมือนกับข้อ (๑) แต่  
เปลี่ยนจากการเห็นเป็นการได้ยิน ควรกำหนดว่า “ได้ยินหนอฯ  
ฯ” ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเสียงที่ได้ยินหายไป แล้วดึงจิตกลับมา  
สู่องค์ภาวนาเดิม ไม่ควรเอาจิตเข้าไปปรุงแต่งเสียงที่ได้ยินด้วย  
การขานรับ เพราะจะทำให้กิเลสมีกำลังมากขึ้น นั่นคือสติที่ใช้ใน  
การภาวนามีกำลังอ่อนลง

**๒๒๕. คนสอนยาก**

**คำถาม**

กราบเรียนดร.สนองที่เคารพ

หนูเรียนทั้งจบและได้ทำงาน ๒ เดือนแล้วกำลังศึกษา  
งานแต่ยังไม่บรรจุในระหว่างอยู่ที่ทำงานรู้สึกว้าๆ เขาจะไม่  
ค่อยชอบหน้าหนูมักจะนิทาหลังพุดจาตุฎกและพุดเสียดสี  
แต่เรื่องขึ้นมาโดยไม่เป็นความจริงแต่หนูรู้สึกเฉย ๆ ค่ะไม่คิด  
อะไรเลยจนพี่เขาบอกว่าเหมือนหนูไม่เอาหัวใจมาทำงานเพราะ  
หนูคิดว่า คงจะเป็นกรรมของหนู และพี่ที่สอนงานหนู  
เวลาหนูไม่เข้าใจถามงานเขาบ่อย ทั้งหนูเป็นคน  
เข้าใจยากด้วย และทำงานผิดพลาดพี่เขาก็จะ  
ดูว่าหนูเสียงดังจนคนอื่นก็ได้ยินกันทั่วในแผนก  
แต่หนูก็รู้สึกผิดนิดหน่อยค่ะ แต่ไม่รู้สิกกแล้ว  
หรือร้องไห้เหมือนคนอื่นเวลาโดนดู



ไม่ทราบที่หนูผิดปกติทางจิตหรือเปล่าคะ และพี่ที่ไม่  
ชอบหนูเขาก็แนะนำให้หนูไปทำงานที่อื่น หนูควรจะไปไหมคะ  
เพราะถ้าอยู่ไปก็คงจะไม่สบายใจที่เป็นอย่างนี้เป็นเพราะกรรม  
ของหนูใช่ไหมคะ และจะทำอย่างไรปัญหาจะไม่เกิดขึ้นกับหนู  
อีกคะ

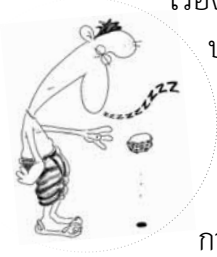
จึงเรียนให้อาจารย์ช่วยแนะนำด้วยนะคะ

ขอรบกวนขอพระคุณอาจารย์มากค่ะ

**คำตอบ**

หากประสงค์ลดการถูกนิทาลง ต้องพัฒนาจิตให้มีศีล ๕ คุณให้ได้ทุกขณะตื่น เมื่อศีลคุณใจได้แล้ว ให้ประพฤติจิตตภาวนาตามบทกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน และเมื่อใดจิตมีกำลังของสติกล้าแข็ง จิตจะไม่เคลื่อนออกไปนอกตัว ไม่เอาจิตไปรับเสียงนิทนาของคนอื่นเข้ามาทางหู และสติปรุงแต่งให้เกิดเป็นอารมณ์ติดลบได้ คนที่ฉลาดในการใช้ตา ดู ใช้หู ฟังเสียง เขาทำกันแบบนี้ เขาจึงไม่มีเรื่องไม่ดีเข้าสู่ใจ

ส่วน เรื่องที่เป็นคนสอนยากและทำงานผิดพลาด เป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ผู้อุดมด้วยกิเลส หากประสงค์จะลดพฤติกรรมติดลบของตนเองให้น้อยลง ต้องพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่ง เป็นคนมีความรู้มีความสามารถในงานที่ทำ และต้องพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีคุณธรรมด้วยการประพฤติจริยธรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีความกตัญญูกตเวทีต่อบุพการี เป็นคนตรงต่อเวลา เป็นคนมีสัจจะ มีความขยันในงานที่ได้รับมอบหมาย และสุดท้ายมีความอดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อการทำงานที่ตรากตรำ และอดทนต่อความเจ็บใจ ต่อคำพูดเสียดสีของคนอื่นมนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน สิ่ง ที่พี่แนะนำนั้นเขาพูดถูก กับคนที่ไม่ปรับปรุงแก้ไขตนเอง แต่เป็นการพูดผิดกับผู้ที่ยอมรับความจริง และพัฒนาตัวเองให้ได้ตามคำชี้แนะดังกล่าวข้างต้น

**๒๒๖. ตื่นเต้นจนตัวสั่น****คำถาม**

ขอกราบสวัสดีคุณครูสอนอง วรอุไร ค่ะ

ตอนนี้หนูเรียนหนังสืออยู่ชั้นปีที่ ๕ คณะทันตแพทย์ มีเรื่องที่น่าใจและทำให้เกิดวิตกกังวลอยู่บ่อยครั้ง อยากให้ครูช่วยแนะนำด้วยความเมตตากับหนูด้วยนะคะ

คือว่าหนูพยายามสังเกตตัวเองตั้งแต่อยู่ประถม มัธยม จนกระทั่งตอนนี้เรียนอยู่มหาวิทยาลัย ว่าตัวหนูเองเป็นคนไม่กล้าแสดงออก และขลาดกลัวเวลาจะต้องนำเสนองานให้กับกลุ่มคนฟัง การให้ออกความคิดเห็นในที่ประชุม หรือกระทั่งทำพินให้คนใช้โดยเฉพาะงานที่ไม่เคยทำมาก่อน หนูมักจะตื่นเต้นจนตัวสั่นมือทั้งเย็น เกร็งและสั่น หัวใจเต้นแรง เสียงก็สั่นด้วยคะ ตอนนั้นมักจะทำอะไรไม่ได้เลย มันเป็นอะไรที่เลวร้ายมากจนหนูไม่อยากจะทำแต่มันก็มักจะวนเวียนมาให้ได้พบ เจออยู่เสมอคะ เวลาเกิดความกลัวแล้วจะทำอะไรไม่ถูก สติ สมาธิ ปัญญา หายไปหมดเลยคะ และหลังจากผ่านเหตุการณ์แล้วกลับมาคิดว่าทำไมเราถึงไม่กล้า มันก็ทำให้เกิดความเครียด โกรธตัวเอง เกิดความกังวลและสับสนขึ้นมาเสมอๆ ซึ่งหนูก็รู้ตัวว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่ดี แต่หนูก็ห้ามที่จะไม่ให้เกิดความกลัวขึ้นมาได้คะ

หนู เองจึงอยากทราบว่าความกลัวเหล่านี้เกิดจากอะไร และหนูจะมีวิธีการใดในการจะจัดการกับความกลัวเหล่านี้ได้บ้าง

คะ หรือมีวิธีการใดที่ฝึกให้มีความกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งแปลก  
ใหม่ด้วยความ มั่นใจและครองสติให้อยู่กับตัวตลอดเวลาได้บ้าง  
คะ

ขอบพระคุณคุณครูอย่างสูงคะ

**คำตอบ**

การมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก มีต้นเหตุมาจากคนที่  
อยู่แวดล้อมเป็นคนมีมีจรรยาวัฏฐิ ขอบครอบงำความคิดเห็นของ  
คนอื่นให้เห็นด้วยตามที่ตัวเองต้องการให้เป็น ซึ่งตรงข้ามกับ  
ผู้มีความคิดเห็นถูก เป็นได้เพียงผู้ชี้แนะแนวทางเท่านั้น ผู้เห็น  
ถูกไม่บังคับหรือครอบงำความคิดเห็นของคนอื่น แต่ให้คนอื่นมี  
อิสรภาพในความคิดความเห็นด้วยตัวเอง

หาก ผู้ถามปัญหาประสงค์จะปรับปรุงแก้ไข พฤติกรรม  
ไม่ดีดังที่บอกเล่าไป ต้องนำตัวเองเข้าพัฒนาจิตวิญญาณ ด้วย  
การประพฤติปฏิบัติธรรมจนสามารถเข้าถึง ปัญญาเห็นแจ้งถูก  
ตรงตามความเป็นจริงแท้ได้แล้วสติสัมปชัญญะระดับโลกุตระ  
จะเกิดขึ้น ความกล้ารวมถึงพฤติกรรมไม่พึงปรารถนาต่างๆ  
จะหมดไป นี่เป็นวิธีแก้ปัญหาก็ถูกตรง ที่ผู้รู้ประพฤติได้แล้วและ  
แสดงให้ดูแล้ว จึงนำมาบอกกล่าว

ตามดูอาการหลับให้ละเอียด มั่นค่อยๆ หลับไปอย่างไร

**๒๒๗. เลือกด้วยตัวเอง**

**คำถาม**

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

ดิฉันขอถามต่อจากข้อ ๒๒๑ นะคะว่า ถ้าหากเราจะ  
ใช้สิทธิในการเรียกร้องเงินชดเชยตามกฎหมายไม่ทราบว่าจะ  
เป็นการ ถูกต้องหรือไม่(ในแง่กฎหมาย) ที่จริงทำได้แล้วแต่  
ทำเพราะเห็นว่าเป็นสิทธิของเรา ถ้าได้ก็ดี แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร  
ขอคำแนะนำว่า มันจะเป็นการสร้างกรรมใหม่หรือไม่ หรือดิฉัน  
ควรจะอยู่เฉยๆรับกรรมไปเพราะมันคือกรรมเก่าของดิฉันเอง

ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของอาจารย์มา ณ  
โอกาสนี้ค่ะ

**คำตอบ**

การเรียกร้องสิทธิตามกฎหมาย เป็นการกระทำที่ถูก  
ต้องในโลก แต่ในทางธรรมแล้วถือว่าผิดเพราะเวรคือความ  
แค้นเคือง ความแค้นเคือง มิได้ถูกระงับ เมื่อใดที่คู่เวรโคจรไปพบ  
กันอีกในกาลข้างหน้า การทวงหนี้และการชดใช้หนี้เวรกรรมก็  
จะเกิดขึ้นอีกไม่มีวันสิ้นสุด ด้วยเหตุนี้พระพุทธะจึงตรัสว่า “เวร  
ย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” ดังนั้นเรื่องทีบอกเล่าไปผู้ถาม  
ปัญหาต้องเลือกทางชีวิตของตนเองว่า จะบริหารจัดการปัญหา  
ที่เกิดขึ้นว่าประสงค์จะจองเวรกันต่อไป หรือชดใช้หนี้เวรกรรมให้  
หมดกันไปจึงเป็นสิทธิของผู้ถามปัญหา

### ๒๒๘. หนูหรือดิฉัน

#### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ดร. สนอง ที่เคารพ  
หนูมีเรื่องจะให้อาจารย์ แนะนำค่ะ

๑. ตอนนี้ ดิฉันเพิ่งเริ่มฝึกนั่งสมาธิค่ะ เพิ่งเริ่มศึกษา แล้ว  
ลองทำ ทำแบบรวมจิตไปที่ใดที่หนึ่งก่อน เช่น ที่ปลายจมูก หรือ  
กลางอก เป็นต้น หลังจากนั้น เพิ่งรู้ว่ายังมีอีกแบบ คือ การดูจิต  
ปัญหาก็คือ ดิฉันสับสน ไม่รู้จะลำดับอย่างไรก่อน เพื่อให้เกิด  
สมาธิ เพราะเพิ่งลองนั่ง เลยอยากให้อาจารย์แนะนำเทคนิค ให้  
หน่อยค่ะ

๒. ดิฉันเคยทำไม่ดี ตอนสมัยมัธยม เคยมีเงินไม่พอซื้อ  
ของ ก้อเลยหยิบเอาเงินที่พี่วางไว้ในเก๊ะไป จะได้โทษยังงัย เพื่อ  
ไม่ให้บาปนี้ ติดตัวเราไปชาติหน้าคะ

๓. ดิฉันเคยชอบผู้ชายคนเดียวกับเพื่อน สุดท้ายก้อเคย  
กิ๊กกันนิดๆ แต่ก้อเลิกไปเพราะอยู่ไกลกันมาก และเพื่อนที่ชอบ  
ผู้ชายคนเดียวกัน ก้อรู้ แต่เขาก้อไม่ว่าอะไร แล้วก้อยังสนิทกับ  
เราเหมือนเดิม แต่เราก้อรู้สึกผิดในใจตลอดเวลา เพราะเราเลือก  
เพื่อน ไม่เลือกคนนั้น อาจารย์แนะนำว่า เราจะได้โทษยังงัย เพื่อ  
ไม่ให้เรารู้สึกแย่ทุกครั้งทีนึกถึงเรื่องนี้ หรือว่า เราเอาดอกไม้ไป  
ขอขมาเพื่อนดีคะ คือไม่เอ่ยความรู้สึกบาปต่อเพื่อนคะ

กราบขอบคุณอาจารย์มากมายล่วงหน้าคะ

#### คำตอบ

(๑) การพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิปัญญาเห็นแจ้ง ควรนำตัว  
เองเข้าฝึกตัวเป็นศิษย์และขอรับกรรมฐานจากครูบาอาจารย์ผู้มี  
ประสบการณ์จะได้ผลสัมฤทธิ์มากกว่าขอให้ผู้ตอบปัญหาแนะนำ  
เทคนิคการฝึกจิตให้

(๒) ประสงค์ไม่ให้บาปติดตัวไปถึงชาติหน้า ต้องไปบอก  
ความจริงและยอมรับผิดกับพี่ผู้เป็นเจ้าของทรัพย์ ด้วยการขอ  
ชดใช้หนี้ หรือขอให้เขายกหนี้ให้ หากเมื่อใดเจ้าของทรัพย์กล่าว  
วาจาให้คุณชดใช้หนี้ที่เอาไปเป็นตัวเงิน หรือ  
กล่าววาจายกหนี้ให้ คุณก็พ้นผิด และต้องไม่  
ประพฤติดอกินนาทานเช่นนี้อีก

(๓) ในฐานะที่ผู้ถามปัญหาเป็น  
ฆราวาส และมีได้ประพฤติดอกิน ๕ ไม่ถือว่าเป็น  
บาป เหตุที่เกิดความรู้สึกผิดในเรื่องที่  
บอกเล่าไป สาเหตุเกิดจากผู้ถามปัญหามีความเห็นผิด (มิจฉา  
ทิฎฐิ) นั้นเอง



ใจต้องให้ขาดจากความเกี่ยวข้อง  
ตัดน้ำยังตัดไม่ขาด สายสวาทตัดขาดอย่างไร  
ตัดบัวก็ยังไว้ใย ตัดน้ำใจยังมีเมตตา  
มีเมตตาอยู่ ก็ยังอยู่ ก็ติดอยู่นั้นแหละ

### ๒๒๙. เป็นฆราวาสหรือเป็นนักบวช

#### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพ  
กระผมนายถาวร พระสว่าง ได้ปฏิบัติกรรมฐานมาได้  
สิบกว่าปี ได้มีคำถามอยากเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้

๑. การปฏิบัติในช่วง ๓ ปีแรก ขณะที่เกิดจกรรมอยู่ก็  
เกิดความอัศจรรย์ขึ้นคือ ในขณะนั้นปรากฏว่าได้เห็นดวงแก้วไหล  
ออกมาใสสว่าง ซึ่งในปัจจุบันก็ยังปรากฏอยู่เช่นเดิม เหตุการณ์  
เช่นนี้ถือว่าได้ปฏิบัติถึงลำดับใดแล้ว และควรจะทำอย่างไร  
ต่อไป

๒. ขณะที่นั่งกรรมฐานเวลาประมาณตี ๓ ได้เกิด  
เหตุการณ์อีกเหตุการณ์หนึ่งขึ้น คือ รู้สึกเหมือนมีความเย็น  
บริเวณศีรษะแล้วค่อยๆไหลลงมากล้ายของเหลวมาอุดอยู่ที่  
ลำคอ กระผมก็ได้กำหนดคำบริกรรมต่อไป ความเย็นนั้นก็ไหล  
ลงมายังหน้าอกแล้วค่อยๆหายไป รู้สึกตัวเบา แล้วก็ผมได้เห็น  
แสงสว่างพุ่งออกครอบตัวเราไว้ อยากทราบอาการเช่นนี้ อาการ  
ที่เกิดขึ้นกับกระผมเช่นนี้เรียกว่าอะไร และควรปฏิบัติต่อไป  
อย่างไร

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ไว้ ณ ที่นี้

#### คำตอบ

(๑) ที่เห็นดวงแก้วไหลออกมาใสสว่างนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้

วิปัสสนาเศร้าหมอง (วิปัสสนูปกิเลส) ซึ่งมักจะเกิดกับผู้ที่เข้าถึง  
วิปัสสนาญาณอย่างอ่อน หากหวังความก้าวหน้าในการพัฒนา  
วิปัสสนาญาณให้แจ่มใสต้องกำหนดสิ่งที่ถูกเห็น ด้วยจิตนั้นว่า  
“เห็นหนอๆๆ” จนกระทั่งดวงแก้วนั้นหายไป แล้วตั้งจิตกลับมา  
ส่องคัมภีร์กรรมเดิม

(๒) เรียกว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลส เช่นเดียวกับข้อ (๑)  
เมื่อความเย็นเกิดขึ้น ควรกำหนดว่า “เย็นหนอๆๆ” ไปเรื่อย ๆ  
จนความเย็นหายไป เมื่อรู้สึกตัวเบา ควรกำหนดว่า “เบาหนอๆๆ”  
ไปเรื่อย ๆ จนอาการรู้สึกตัวเบาหายไป และเช่นเดียวกันเมื่อ  
เห็นแสงสว่างพุ่งออกมาครอบตัว ควรกำหนดว่า “เห็นหนอๆๆ”  
เรื่อยไปจนกว่าแสงสว่างที่พุ่งออกครอบตัวหายไป แล้วตั้งจิต  
กลับมาส่องคัมภีร์กรรมเดิมทุกครั้งเมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลส (แสง  
สว่าง ความอึดใจ ความรู้ ความสงบกายและใจ ความสบาย  
กายสบายใจ ความน้อมใจเชื่อความเพียรที่พอดี ความชัดของ  
สติ ความวางใจเป็นกลางและความพอใจ) ต้องบริกรรมหรือ  
กำหนดตามอาการที่เกิดขึ้นกับจิต จนสิ่งเหล่านี้หายไป วิปัสสนา  
ญาณจึงจะมีกำลังมากขึ้น จิตจึงจะเป็นอิสระต่อกิเลสเหล่านี้ได้

ไตร่ตรองว่าชั่วก็ตามที ไตร่ตรองว่าดีก็ตามซึ่ง  
อยู่อย่างนั้นแหละ ไม่มีดี ไม่มีชั่วตามใครทั้งนั้น  
โลกธรรมถูกต้องไม่ทรนไหว สบายตัวคนเดียวก็นิ่งพอ

### ๒๓๐. จิตใต้สำนึกกับจิตสำนึก

#### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ  
ดิฉันมีคำถามที่จะขอรบกวนสอบถามท่านอาจารย์ดังนี้  
ค่ะ

๑. การที่บางครั้งเราทำอะไรไปในชีวิตประจำวัน เช่นการ  
ปิดไฟ ปิดประตู แล้วเราขาดสติคือเราจำไม่ได้ว่าเราได้ทำไปแล้ว  
อาจจะต้องเดินย้อนกลับไปดูอีกครั้งทำนองนี้ อยากทราบว่ากรณี  
แบบนี้ ‘รูป’ ของเรานั้นขณะนั้นทำกิจนั้นไปได้อย่างไรคะ โดยที่  
เหมือนจิตไม่ได้รับรู้การทำนั้น แต่รูปได้ทำไปจริงได้อย่างไรคะ

๒. การที่คนเราทำอะไรตามสัญชาตญาณ จะเรียกว่าทำ  
ไปโดยเป็น อวิชชา ได้ไหมคะ

๓. ระหว่าง จิตใต้สำนึก กับ จิตสำนึก ดูเหมือนว่ามีจิต  
อีกประเภทหนึ่งคือ จิตที่รู้เฉยๆ ที่ไม่ใช่ทั้งจิตใต้สำนึก และจิตสำนึก  
ใช่หรือไม่คะ เพราะมีความรู้สึกว่ามีจิตใต้สำนึก เราควบคุมไม่  
ได้ แต่จิตสำนึกก็เหมือนว่ามีนจะมีการคิดปรุงแต่งปนอยู่ตาม  
ประสบการณ์ แต่บางทีมันก็เหมือนว่ามีแค่การรู้อาการเฉยๆ นั้น  
เลยสงสัยว่าในด้านจิตวิทยาเขาเรียกว่าการรู้เฉยๆ นั้นว่าอะไร  
คะ

กราบ ขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่เมตตาช่วยตอบปัญหา  
ให้ผู้ที่ยังสงสัยอยู่ได้ผ่อนคลาย ความสงสัย และขออนุโมทนา

กับการบำเพ็ญ บารมีของท่านอาจารย์ในทุกๆ กิจที่กระทำเพื่อ  
พระพุทธศาสนาคะ

#### คำตอบ

(๑) เป็นสัญญาเก่าที่จิตเก็บบันทึกไว้ จิตใต้ใช้สัญญาเก่า  
สั่งร่างกายให้ปิดไฟปิดประตูโดยขาดสติกำกับพฤติกรรม

(๒) เรียกว่า จิตมีอวิชชาได้

(๓) ผู้ตอบปัญหามีได้เรียนวิชาจิตวิทยาใด ๆ จึงไม่ทราบ  
สมมุติบัญญัติที่เขาใช้เรียกกันในกลุ่มนักจิตวิทยา แต่ผู้ตอบปัญหา  
ขอสมมุติเรียกว่า จิตกึ่งสำนึก



### ๒๓๑. ความสงสัยเป็นนิเวศธรรม

#### คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง

ตอนกระผมนั่งสมาธิ จิตนิ่งสงบ มีสติอยู่ตลอดเวลา ในการ  
นั่งสมาธิ พอหนังไปสักพัก มีความรู้สึกว่ามีความเป็นเข้ามาที่ขาทั้งสองข้าง  
ตัวก็รู้สึกเบา เกิดความสงสัยขึ้นกับจิต พอเกิดความ  
สงสัย ความเบาตัวก็หายไป ความรู้สึกเย็นที่กายและขา ก็หายไป ความปวดขา  
ก็ตามมา ผมพยายามนั่ง ต่อสู้กับความปวด เหมือนที่ ดร.สนองได้บอกไว้ในหนังสือ  
สมาธิมาอยู่กับความปวด

ที่ขา แล้วภาวนา ปวดหนอยๆ ความปวดก็อ่อนขึ้นๆ เรื่อยๆ  
ลักษณะเป็นมาสามวันแล้วอาการเจ็บปวดก็ไม่หายไป มีความ  
รู้สึกกังวล หลังจากนั่งสมาธิทุกครั้ง ว่าจะเอาความเจ็บปวดออกไป  
ได้อย่างไร

ขอความกรุณาแนะนำในข้อสงสัย และชี้แนะในการ  
ปฏิบัติ ให้กระผมด้วย

**คำตอบ**

เหตุที่นั่งภาวนาอาการปวดที่ขายังไม่หายไป นั้นเป็น  
เครื่องบ่งชี้ว่า กำลังของสมาธิยังไม่กล้าแข็งจึงควรเพิ่มกำลัง  
ของสมาธิ ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งภาวนาไปอยู่ใน  
อิริยาบถเดินจงกรม สลับกันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งจิตมีกำลัง  
ของสมาธิกล้าแข็ง จนถึงระดับที่อยู่เหนือทุกขเวทนา (ปวดขา)  
ได้แล้ว เมื่ออาการปวดที่ขาเกิดขึ้นต้องกำหนดว่า “ ปวดหนอยๆ  
ๆๆ ” ไปเรื่อย ๆ อาการปวดดังกล่าวจึงจะหายไป

ศีลมีอยู่ ๓ แบบ คือ สัมปัตตวิริตฺ ตีเองตเวณเภาเออง  
ตั้งเองตโดยไมตองขอศีลจากพระ  
สมาทานวิริตฺ คือ สมาทานศีลกับพระ  
สมุทฺตเวทวิริตฺ คือ ศีลของเหล่าพระอริยเจ้า  
ไมตองสมาทานอีกแล้ว

**กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน**

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแพร่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการ  
จัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการ  
พัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี,  
MP3 และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่างๆ เป็นจำนวน  
มาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะเป็  
เพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการสละ  
แรงกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการจัด  
งานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยังห้อง  
สมุด หรือวัดต่างๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือเข้า  
ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทานของ  
ชมรมก็เลยาดนธรรม กรุณาติดต่อ



**ชมรมกัลยาณธรรม**

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ  
๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔  
โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ 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
- มาดสดใสด้วยหัวใจเกินร้อย, ครูหนึ่งพรรษา
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๐ - ๑๒
- อัญมณีแห่งชีวิต, ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบพพิสูจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวผาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิดีพุทธ, มห้ศจรรยแห่งจิต, ธรรมะภาคปฏิบัติ
- สันติวรบท และอริยธรรม, คนดีที่โลกต้องการ
- รวบรวมสบทธรรม, การพัฒนาศักยภาพในวัยศึกษา
- ตายแล้วไปไหน, บริหารใจเพื่อสร้างจิตสำนึก
- สติ ๕ อย่าง และ บทโคลกแห่งพุทธอิสระ
- บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ, เด็กหญิงพิมพ์พวดี
- ให้ทานเพื่ออะไร, พระศิริมานนทสูตร
- ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน, เริ่มต้นภาวนา ฯลฯ



นอกจากนี้ยังมีแบบคำบรรยาย, ซีดี และ MP3 อีกจำนวนมาก  
ติดต่อได้ที่ ชมรมกัลยาณธรรม  
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๔๔๘ และ ๐๒-๓๑๐๒-๓๓๕๓  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)