



## สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑๔

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร





ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีอันดับที่ ๗๙

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๑๔ : จาก website kanlayanatam.com

ตอบคำถามโดย : ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔

หรือ ชมรมกัลยาณธรรม ๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ

สี่ลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

ภาพปก : ภาพประกอบ : วิสูตร ทรัพย์ภิญโญ

ข้อธรรมประกอบเล่ม : คติธรรมจาก หลวงปู่พ่อน ญาณธโร

(พระราชญาณวิสุทธิโสภณ)

รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป โทร. ๐๘๙๑๐๓-๓๖๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๕๐๐ เล่ม (พฤษภาคม ๒๕๕๒)



สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)



ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ

กราบบูชาอาจารย์คุณ

แต่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร



## คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

นับเป็นเจตนารมณ์และอุดมการณ์ของชมรมกัลยาณธรรม ที่จะเป็นสะพานทอดยาวนำทุกท่านไปสู่ฝั่งแห่งพุทธะ อันจะเป็นที่พึ่งแก่ตนและสังคมได้

การได้เป็นสื่อกลางระหว่างท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร กับทุกท่าน นับว่าเราได้เป็นสื่อกลางระหว่างครูบาอาจารย์ กับเพื่อนสหธรรมิกทุกท่าน ที่ต้องการคำแนะนำปรึกษา บางครั้ง คำถามบางคำถาม อาจจะเป็นคำถามที่ท่านผู้อ่านต้องการคำตอบนั้นอยู่เช่นกัน

จึงขออนุโมทนาในทุกคำถามที่เป็นครูให้ทุกท่านที่ได้ อ่าน และขออน้อมถวายบุญกุศลอันเกิดจากปัญญาทานนี้ แต่ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ขอให้ท่านอาจารย์สุขภาพแข็งแรง และถือธงธรรมนำพวกเราไปตราบนานเท่านาน เทอญ.


คณะผู้จัดทำ  
ชมรมกัลยาณธรรม



## อนุโมทนาภาดา

การให้ปัญญาเป็นทานเป็นการให้ที่สูงสุด การฟังธรรม หรือการอ่านข้อเฉลยปัญหาธรรม เป็นการทำความเห็นให้ถูกต้อง ซึ่งเป็นบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ตัวสุดท้าย ผู้มีความเห็นถูกต้อง เป็นผู้ มีพลังอำนาจของบุญสามารถส่งผลให้ชีวิตผ่านพ้นอุปสรรคและ ปัญหาที่ต้องแก้ไข ความเห็นถูกต้องเป็นทรัพย์ภายใน สามารถติดตามให้ผลข้ามภพชาติ สามารถปรับเปลี่ยนสภาวะจิตจาก ความเป็นปุถุชนไปเป็นอริยบุคคลได้ สามารถปิดอบายภูมิได้ และสามารถนำพาชีวิตให้พ้นไปจากความทุกข์ทั้งมวล (โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส) ได้

ข้าพเจ้าอนุโมทนาและอ่างเอาอานิสงส์ข้างต้น บันดาล ให้ผู้ร่วมกระบวนกุศลกรรม จัดทำหนังสือสนทนาภาษาธรรมฯ ให้ สำเร็จเป็นรูปเล่ม ได้รับอนิสงส์จากพลังอำนาจของบุญทุกอย่าง ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น จงทุกท่านทุกคนเทอญ.

  
ดร.สนอง วรอุไร





### ธรรมสารบัญ

	หน้า
๑. ความสงสัย .....	๑๑
๒. ได้หรือคะ .....	๑๓
๓. ครกหินช่วยได้ .....	๑๔
๔. พระสุปฏิปันโน .....	๑๕
๕. จิตนิ่ง .....	๑๗
๖. อย่างไหนผิดอย่างไหนถูก .....	๑๘
๗. ดูเขาเป็นครู .....	๑๙
๘. วัดไหนดี .....	๒๐
๙. จริงเพียงใด .....	๒๓
๑๐. สิ้นค้าเงินผ่อน .....	๒๕
๑๑. ย้ำยาว .....	๒๘
๑๒. รักษาใจตัวเองดีกว่า .....	๓๒
๑๓. หนีให้ถึงนิพพาน .....	๓๕
๑๔. ความคิดที่ขาดสติ .....	๓๖
๑๕. สาบานว่าเรื่องจริง .....	๓๗
๑๖. น้ำตาคลอเบา .....	๔๒
๑๗. กำหนดพุทโธที่เท่า .....	๔๓
๑๘. ขอบดื่มสุรา .....	๔๕
๑๙. Һุ่นสองคู่ .....	๔๖
๒๐. กรรมสนองกรรม .....	๔๗
๒๑. กรรมแบบไหน .....	๔๙
๒๒. แสงสีทอง .....	๕๒
๒๓. เข้าฌานแล้ววางได้ .....	๕๓
๒๔. คนชอบเก็บ .....	๕๔

๒๕. วิจารณ์คนอื่น .....	๕๗
๒๖. สิ่งที่ทำทนาย .....	๕๙
๒๗. ทุกเรื่องเลยหรือคะ .....	๖๑
๒๘. เธอบอกว่าเธอเหงา .....	๖๓
๒๙. ถึงกับหดหู่ .....	๖๗
๓๐. ผู้หญิงใส่ชุด紗หรี .....	๖๘
๓๑. สารกันบูด .....	๖๙
๓๒. จริตต่างกัน .....	๗๑
๓๓. นอนสวดมนต์ .....	๗๒
๓๔. คนใจร้อน .....	๗๔
๓๕. ชอบทานเนื้อวัว .....	๗๖
๓๖. ไม่สบายใจ .....	๗๗
๓๗. บุญตามให้ผลทัน .....	๗๘
๓๘. เหตุเกิดของฉันทะ .....	๘๖
๓๙. เนื่องจากกรรมเก่า .....	๘๗
๔๐. ปัญหาจากวิศวกร .....	๘๘
๔๑. คู่ครองแบบไหน .....	๙๒
๔๒. ผีนไม้ให้หลังอ .....	๙๓
๔๓. ดีกว่าเดินกำหนด .....	๙๔
๔๔. ถมตักหาไม่เคยเต็ม .....	๙๕
๔๕. ให้แนะนำวัด .....	๙๘
๔๖. ความเห็นที่ผิด .....	๙๙
๔๗. จะช่วยลูกยังไ้ .....	๑๐๓
๔๘. ลอยอยู่เต็มพีดาน .....	๑๐๔
๔๙. เคยขโมยขนม .....	๑๐๗
๕๐. ทำขยะให้เป็นทอง .....	๑๐๘



๕๑.	นักเรียนนอก .....	๑๑๐
๕๒.	อาชีพเสียงทำบาป .....	๑๑๒
๕๓.	เอาขยะคนอื่นมาแบก .....	๑๑๓
๕๔.	ภาวนามยปัญญาช่วยได้ .....	๑๑๕
๕๕.	เดาว่าเป็นสัมภเวสี .....	๑๑๗
๕๖.	ท่านจะว่าอะไรไหม .....	๑๑๙
๕๗.	เนื้องอกในสมอง .....	๑๒๑
๕๘.	กำลังจะดี .....	๑๒๓
๕๙.	ได้บุญมาก - ได้บุญน้อย .....	๑๒๕
๖๐.	นอนไม่หลับ .....	๑๒๗
๖๑.	รู้สึกว่าคุณเองโชคดี .....	๑๒๙
๖๒.	เพราะเห็นผิด .....	๑๓๑
๖๓.	คำถามจากแม่ .....	๑๓๓
๖๔.	เกือบถูกทาง .....	๑๓๖
๖๕.	ดิฉันหรือหนูดีล่ะ .....	๑๓๗
๖๖.	ติดตามตั้งแต่เด็ก .....	๑๓๙
๖๗.	รู้สึกจะอายุใจ .....	๑๔๑
๖๘.	ข้าพเจ้าน้อมรับคำสอน .....	๑๔๔
๖๙.	หนูเป็นคนกรุงเทพฯ .....	๑๕๒
๗๐.	เพื่อนบ้านนิสัยไม่ดี .....	๑๕๕
๗๑.	ก็ปมมนุษย์ .....	๑๕๗
๗๒.	เดินเรียงกันไม่ได้ .....	๑๕๘
๗๓.	ปีนี้ชะตาไม่ดี .....	๑๕๙
๗๔.	จากช่างซ่อมคอมพิวเตอร์ .....	๑๖๑
๗๕.	การนับเลข .....	๑๖๒
๗๖.	เรื่องของวิบากกรรม .....	๑๖๕

๗๗.	นิโรธสมบัติ .....	๑๖๖
๗๘.	เห็นคนใส่ชุดขาว .....	๑๖๖
๗๙.	คนละทางกัน .....	๑๖๗
๘๐.	ความโลภในสิ่งโยชน์ .....	๑๖๗
๘๑.	แผ่หรือ protect หรือ transfer .....	๑๖๘
๘๒.	โรคที่หาเหตุไม่พบ .....	๑๖๙
๘๓.	บริจาคเงินเพียงเล็กน้อย .....	๑๗๐
๘๔.	ดิฉันสงสัย .....	๑๗๑
๘๕.	สี่อาชีพเสียง .....	๑๗๒
๘๖.	พ่อของหนู .....	๑๗๔
๘๗.	ต้องทำอะไร .....	๑๗๖
๘๘.	บริจาคอะคะ .....	๑๗๙
๘๙.	คิดอย่างไร .....	๑๘๐
๙๐.	เรื่องของสัมภเวสี .....	๑๘๒
๙๑.	ยังได้ฟังยังซาบซึ้ง .....	๑๘๔
๙๒.	หยุดหายใจแล้ว .....	๑๘๖
๙๓.	มีคนคอยอ่านใจหนู .....	๑๙๑
๙๔.	พี่สาวหนูไม่ยอม .....	๑๙๕
๙๕.	ชอบกินเหล้าเล่นหวย .....	๑๙๗
๙๖.	กลัวไม่มีบ้านอยู่อาศัย .....	๑๙๙
๙๗.	อาชีพทำประมง .....	๒๐๐
๙๘.	ศีลแปดขาดหรือเปล่า .....	๒๐๒
๙๙.	ใบอนุญาตทนายบัตร .....	๒๐๓
๑๐๐.	บูชาและที่พึ่ง .....	๒๐๕



## หาได้ยากในโลก

เธอผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ขอเธอทั้งหลายจงตบแต่ง  
 รักษาซึ่งตนให้บริสุทธิ์ด้วยศรัทธาไม่ประมาทเถิด **ดีดว่า**  
**เวลาที่อะไรมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาบังเกิดขึ้นในโลก**  
**เป็นสิ่งที่หาได้โดยยากนักหนา**  
 การที่จะได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เป็นสิ่งที่หาได้โดยยาก  
 การที่เป็นมนุษย์แล้วจะถึงพร้อมด้วยศรัทธา  
 ก็เป็นสิ่งที่หาได้โดยยาก  
 การที่ผู้ศรัทธาจะได้มีโอกาสบรรพชาอุปสมบท  
 ในพระพุทธศาสนา ก็เป็นสิ่งที่หาได้โดยยาก  
 และการที่จะได้มีโอกาสตั้งรับฟังพระเล้าธรรมเทศนา  
 ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นแล้ว  
 ก็เป็นสิ่งที่หาได้โดยยากในโลก

พุทธอุทธรณ์

อุทธรณ์ ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท พุทธอุทธรณ์ ๑๔  
 (หน้าต่างที่ ๓ / ๙.) ๓. เรื่องนาคราชขี้อุทธรณ์ [๑๕๐]

## ๑. ความสงสัย

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง  
 ดิฉันชอบอ่านหนังสือธรรมะมาก เมื่อเร็วๆ นี้ได้อ่านพ็อค  
 เกิด บุคเล่มหนึ่งเป็นประสบการณ์การปฏิบัติธรรมที่เข้มข้นของ  
 แมซีคนหนึ่ง (ซึ่งปฏิบัติได้ผลก้าวหน้ามาก-ได้ญาณแล้วด้วย)  
 ดิฉันรู้สึกทึ่งและศรัทธาในความเพียรที่เป็นเลิศของเขามาก จึง  
 หาเบอร์โทร และโทรไปคุยกับเขา จึงได้ทราบว่าตอนนี้เขาสึก  
 ออกมาแล้ว มาทำงานและถูกโกงเพราะอ่อนประสบการณ์ทาง  
 โลกมาก แต่ใจเขาอยากปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิตลอดเวลา ดิฉัน  
 รู้สึกสงสารจึงส่งเงินไปช่วยเขา ๒ ครั้งแล้ว และเติมเงินมือถือ  
 ให้เขาอีก ๒ ครั้ง (โดยยังไม่เคยพบหน้ากันเลย) ตอนนี้เขาเริ่ม  
 ตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมเล็กๆ ค่ะ เพื่อสอนคนนั่งสมาธิ...แต่เพราะ  
 การที่ไม่รู้จักเขาเป็นการส่วนตัว จึงเกิดความสงสัย อยากเรียน  
 ถามท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑) การที่เราสนับสนุนให้คนอื่นเดินไปบนเส้นทางสาย  
 ธรรม และเขาก็ปฏิบัติได้ก้าวหน้ามาก การทำอย่างนี้ได้อนิสงส์  
 ผลบุญมากแค่ไหนคะ (บางคนบอกว่าเทียบเท่ากับการเป็นเจ้าของ  
 ภาพบวชพระ จริงหรือไม่คะ)

๒) ออดสงสัยไม่ได้ว่า เขาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังมา  
 เกือบ ๒๐ ปี แต่ทำไมยังขัดสนเรื่องเงินทองอยู่ (ธรรมย่อม  
 ค้ำครองผู้ประพฤติธรรมไม่ใช่หรือคะ)



๓) ในใจตัวเองคิดว่า การที่เรายังไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติ เช่นนั้น (เพราะยังติดภาระหลายๆ อย่าง) แต่ถ้าเราช่วยให้ผู้ที่ ตั้งใจปฏิบัติจริงได้เดินทางสว่างหน้าไปก่อน พอถึงตัวเองคงจะ เดินทางได้สะดวกขึ้น จริงหรือไม่คะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่กรุณาคะ

### คำตอบ

(๑) ปฏิบัติธรรมจนได้ญาณ (ปริชากำหนดรู้, ความรู้ สูงสุด) แล้วยังถูกหลอก แสดงว่ารู้ความหมายของคำว่าญาณ แต่ยังไม่เข้าถึงปริชาหยั่งรู้ (ญาณ) นั่นเอง ดังนั้นการสนับสนุน คนให้เดินไปบนเส้นทางธรรมจะได้อานิสงส์ของบุญ เท่าที่ผู้ถูก สนับสนุนพัฒนาคุณธรรมได้

(๒) ปฏิบัติธรรมได้ แต่ยังไม่ีธรรมคุ้มครองใจ ความ ขัดสนเรื่องเงินทองจึงได้เกิดขึ้น ผู้ตอบปัญหาพูดว่า “ธรรมะ ของพระพุทธรูปประกันได้ทุกเรื่อง เว้นไว้แต่ความตาย เท่านั้นที่ธรรมะประกันไม่ได้”

(๓) ช่วยเหลือคนอื่นในทางที่ดีเป็นบุญ ผู้ใดมี บุญให้ผล ผู้นั้นย่อมสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา



ตั้งขารความติดปรุงแต่ง มันไม่ใช่เรา แต่มันลากเราให้ติดให้ทุกข์  
ไม่รู้สักจบสักสิ้นเพราะฉะนั้นอย่าเชื่อตั้งขาร

## ๒. ได้หรือคะ

### คำถาม

ขอความกรุณาจากอาจารย์ช่วยตอบคำถามให้หาย สงสัย ช้องใจ ดังนี้ค่ะ

๑. ถ้าจิตเป็นพลังงานชนิดหนึ่ง แล้วเราจะพัฒนาจิตได้ หรือคะ เราจะขัดเกลาหรือฝึกมันได้หรือคะ ในเมื่อมันเป็นเพียง พลังงาน

๒. ถ้าสรรพสิ่งเป็นอนัตตา...คือไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน... สติก็ต้องเป็นอนัตตา... สติก็ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปเช่น กัน เราจะเอาตัวตนที่โหนมาบังคับให้มันอยู่กับเราตลอดไปละ ค่ะ เพราะแม้แต่ตัวเราก็ไม่มี ขอรบกวนอาจารย์ช่วยตอบให้ผู้มี ปัญญาน้อยได้กระจ่างด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

### คำตอบ

(๑) พัฒนาได้ครับ ฝึกได้ครับ  
(๒) ผู้ใดดับรูปดับนามได้แล้ว สติย่อมไม่มี ตัวตน แต่พระอรหันต์ที่ยังมีเบญจขันธ์ (สอุปาทิเสส นิพพาน) ยังดับรูปไม่ได้ ยังดับนามไม่ได้ .... ครับ



เมื่อได้อะไรมาก็ว่าของกูๆ ไม่ปล่อยไม่วางได้เลย  
กอดทุกข์อยู่นั้นแล้ว ปล่อยไม่ได้เลย



### ๓. ครกหินช่วยได้

#### คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง วรอุไร

เนื่องจากดิฉันมีความเกลียดชังพ่อมาก ไม่ว่าจะทำอะไรก็ขัดหูขัดตาไปหมด รู้สึกทรมานใจมาก ได้พยายามหาวิธีที่จะทำให้ตนเองไม่เกลียดพ่อ แต่ก็ได้ผลเพียงชั่วคราวช่วยยามเท่านั้น ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยชี้ทางด้วยค่ะ

และอีกเรื่องที่ทรมานใจมากคือการที่ดิฉันเอาใจไปผูกไว้กับคนที่ไม่ได้มีใจต่อดิฉันในทำนองเดียวกัน ทั้งๆ ที่พยายามตัดใจไปหลายครั้งแล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะตัดได้อย่างเด็ดขาด

ใจมักจะวนเวียนคิดถึงเขาอยู่เสมอ ทั้งๆ ที่เขาเองก็ได้ตัดต่อหรือต่อแยกดิฉัน กรุณาชี้ทางออกของปัญหานี้แก่ดิฉันด้วยค่ะ



#### คำตอบ

ทั้งสองปัญหาแก้ได้ด้วยครกหินแกรนิตที่ใช้ตำน้ำพริก ด้วยการไปซื้อหาครกหินน้ำหนักประมาณ ๑๐ กิโลกรัม ไม่รวมรวมสากมาหนึ่งใบ ครั้งใดที่จิตคิดถึงพ่อในทางไม่ดี และครั้งใดที่คิดถึงเรื่องอื่นที่ไม่ดี ให้ยกครกหินด้วยมือทั้งสองข้าง ไม่เลิกคิด-ไม่เลิกยก ยกแะไว้ทุกครั้งที่คุณคิดเช่นนี้ ยกบ่อยๆ แล้วจะทำให้ปัญหาให้หมดไปได้..... พิสูจน์ไหม?

### ๔. พระสุปฏิปันโน

#### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรที่เคารพ ผมมีคำถามขอกราบเรียนถามท่านดังต่อไปนี้

๑. ผมได้อธิษฐานตามที่อาจารย์แนะนำให้ให้มีโอกาสทำบุญกับพระสุปฏิปันโนอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้อานิสงส์ในการทำบุญอย่างเต็มที่ และอยากขอรบกวนท่านอาจารย์ช่วยแนะนำพระสุปฏิปันโน ที่วัดท่านอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร สัก ๓ ท่าน เพื่อว่าจะได้ไปกราบและทำบุญกับท่านครับ ถ้ามีโอกาสได้เรียนกรรมฐานกับท่านด้วยก็ยิ่งดีครับ

๒. อยากจะขอรบกวนอาจารย์ช่วยบอกบุญให้ผมด้วยครับ คืออยากจะทำบุญในโครงการที่อาจารย์กำลังจะทำหรือกำลังแนะนำให้คนอื่น ๆ ได้ทำกันครับ เพราะเชื่อว่าอาจารย์จะแนะนำได้ตรงจุดและได้ผลตรงอย่างเต็มที่ครับ

๓. การไปนมัสการสถานที่ตามรอยพระบาทพระพุทธเจ้าในประเทศอินเดีย (โดยเฉพาะที่ประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน) ท่านอาจารย์คิดว่าเป็นสิ่งที่ชาวพุทธที่มีฐานะพอที่จะไปได้โดยไม่เดือดร้อน สมควรจะทำอย่างยิ่งไหมครับ (จะมีอานิสงส์มากกว่าการไปนมัสการพระบรมสารีริกธาตุ ในประเทศเรามากน้อยเพียงใดครับ)

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ





### คำตอบ

(๑) ผู้ตอบปัญหาไม่มีประสบการณ์ตรงกับภิกษุที่อยู่ในกรุงเทพฯ จึงไม่สามารถบอกได้ว่า ภิกษุองค์ใดเป็นพระสุปฏิปันโน

(๒) ปรกติแล้วผู้ตอบปัญหาได้ตั้งโครงการทำบุญ จะทำบุญต่อเมื่อศรัทธาในผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แต่ชมรมก็ฉายาธรรมมีโครงการเผยแพร่ธรรมแก่มวลชนปีละ ๓ ครั้ง ทำไม่ลองเข้าไปสัมผัสสักกับการเผยแพร่ธรรมของชมรมฯ ดูบ้างละ

(๓) การนำตัวเองไปสัมผัสสิ่งแวดล้อม (ที่ประสูติที่ตรัสรู้ ที่ปฐมเทศนา ที่ปรินิพพาน) เป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรทำ เพราะเมื่อไปสัมผัสแล้วทำให้เกิดความสลัดใจ (สังเวช) ทำให้ได้คิดที่จะทำความดีละเว้นความชั่ว แต่สิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง คือนำตัวเข้าปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้นั้นแหละดีที่สุด



ความเกษมสุข ความไม่เศร้าโศก เป็นมงคล  
โศคะรังเริงเสมมอ ถ้าเศร้าโศก ละเสียมงคลไปหมด  
เหมือนต้นไม้มันเหี่ยวแล้ว น้ำดูไหม  
เอาน้ำมารด เอาน้ำมาใส่ชุ่มชื้นขึ้นมาเป็นยังไถ  
มันสดชื่นน่าชม

### ๕. จิตนิ่ง

#### คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร  
ครั้งหนึ่งดิฉันได้ทำสมาธิและรู้สึกว่ามีจิตที่นิ่งสนิทเหมือนใบไม้ที่ลมพัด ก็ไม่ไหวติง และมีตัวรู้ว่าจิตนิ่งคือเหมือนว่ามี ๒ สิ่งในขณะนั้น ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรต่อนั่งดูจิตที่นิ่งอยู่สักพักก็ออกจากสมาธิ หลังจากนั้นก็พบว่าจิตยังนอนนิ่งอยู่ไม่ว่าจะต้องมาใช้ชีวิตประจำวันดูแลหลาน ดูว่าหลานแต่กลับพบว่าจิตไม่ได้ไกรธไปตามอาการที่แสดงออก ยังนิ่งอยู่อย่างนั้นอาการอย่างนี้เป็นอยู่ ๒ วันไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรต่อไป เพราะดิฉันมักติดข้อสงสัยในปัญหานี้ ไม่ทราบวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องกราบเรียนถามท่านอาจารย์ค่ะ โดยความเคารพอย่างสูง



#### คำตอบ

เมื่อจิตนิ่งดังที่บอกเล่าไปแล้ว ให้ใช้จิตนิ่งตามดูสิ่งกระทบที่เข้าทางหู ตา จมูก ลิ้น ฯลฯ ว่าทุกสิ่งทีเข้ากระทบต้องดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ แล้วจิตจะปล่อยวางสิ่งกระทบที่แท้จริงแล้วไม่มีตัวตน และจิตเข้าสู่ความว่างเป็นอุเบกขา ปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งกระทบจึงเกิดขึ้นด้วยวิธีนี้ นี่คือนิวิปัสสนาญาณ ที่ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์นิยมพัฒนาทั้ง



## ๖. อย่างไหนผิด อย่างไหนถูก

### คำถาม

สวัสดีค่ะอาจารย์

หนูชอบภกวนปรึกษาอาจารย์ค่ะ หนูรับงานทำรายงาน จบให้คนๆ หนึ่งค่ะ หนูก็ให้คำสัญญาเค้าไว้แล้วว่าจะทำ แต่หนูรู้มาจากหนังสือของอาจารย์เล่มหนึ่ง ว่า ทำรายงานให้คนอื่นไม่ดี พอมาถึงตอนที่หนูฝึกงาน หนูเคยบอกกับตัวเองตอนเครียดๆ ว่า “ถ้าได้งานที่นี้จะเลิกทำรายงานให้คนอื่น”

ถึงหนูจะทำหรือไม่ทำรายงานให้เขามันก็ไม่เดือดร้อน หนูเลยค่ะ ทางกายนะค่ะ เพราะหนูทนทำงานหนักได้ ถ้าปฏิเสธไป ก็ไม่เอาเงินที่ขาดไปก็ได้ ไม่เป็นปัญหา แต่หนูกลัวจะผิดศีล ลำบากใจ ผิดคำอธิษฐาน ทำให้คนอื่นเดือดร้อนเพราะสัญญาไว้แล้ว อีกหลายอย่าง ลำบากใจมากกว่า แต่ถ้าหนูรู้ว่าอย่างไหนดีกว่าหนูจะไม่รีรอที่จะทำค่ะ ทำอย่างไหนผิดอย่างไหน ถูกคะอาจารย์ ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

ศีลและสังขะจะเป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ ผู้ที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความดีงามสูงสุดได้ ผู้นั้นต้องศักดิ์สิทธิ์ ฉะนั้นหากผู้ถามปัญหาประสงค์จะเป็นเช่นนี้ ต้องรักษาศีลและสังขะไว้ ความดีงามสูงสุดจึงจะเกิดขึ้นกับตัวเองได้

## ๗. ดูเขาเป็นครู

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง ที่เคารพ

ผม มีคำถาม เนื่องด้วยมีผู้รู้ได้สอนผมเรื่องการปฏิบัติธรรมให้ได้มรรคผลนั้น ต้องเริ่มต้นที่การศึกษาเรื่องเจตสิกก่อน ไม่ใช่การนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือการเจริญกสิณ และให้ผม สวดเจตสิกให้ได้ จิตจะได้บันทึกไว้ ทำให้ผมเกิดความสงสัยมาก และผมเคยมีโอกาสไปกับคณะท่านอาจารย์ท่านนั้นเพื่อทำบุญ ปรากฏว่าทุกคนในรถท่องคาถาต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วมาก เช่น บทธัมมจักกัปปวัตตนสูตร บทสวดดอกกุสลา และบท สวดเจตสิก ซึ่งสร้างความประหลาดใจให้ผมมาก นอกจากนี้ ยังห้ามสวดบทสวดอื่นๆ ที่พระพุทธรูปเจ้าไม่ได้ตรัสหรือสวด เช่น ชินบัญชร พาหุงมหากา เป็นต้น และได้สอนผมว่าถ้าปฏิบัติตาม หลวงพ่อ และหลวงปู่ จะลงนรกขุม ๘ เป็นต้น นอกจากนี้ยัง บอกว่าไม่มีพระอริยะอีกแล้วในปัจจุบัน ซึ่งผมไม่เห็นด้วยครับ แต่รู้สึกประหลาดใจมากๆ จึงอยากกราบเรียนถามอาจารย์ผู้รู้ ด้วยครับ โดยเฉพาะเรื่องเจตสิก เช่น ให้อธิษฐานว่า “ขอให้จิต เจตสิกของข้าพเจ้า เข้าสู่กระแสสมรรค ๔ ผล ๔ พระนิพพาน ๑ โดยเฉียบพลันในปัจจุบันกาลชาตินี้เทอญ” สามารถอธิษฐานได้หรือไม่ครับ เพราะปกติผมจะอธิษฐานว่าให้ปัญญาเห็นถูกต้องตามธรรม และสิ้นอาสวะกิเลส ครับ ขอแสดงความนับถือ



### คำตอบ

คำว่า อธิษฐาน หมายถึงตั้งจิตปรารถนาในสิ่งดีงาม ดังนั้นการอธิษฐานให้มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม เป็นการอธิษฐานที่ถูก แต่ต้องทำเหตุให้ถูกตรง คือต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่นเดียวกันอธิษฐานให้สิ้นอาสวะ ต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดกาม ภพและอวิชชาให้หมดไปจากใจได้แล้ว อาสวะย่อมหมดได้เมื่อนั้น



อนึ่งผู้ใดระลึกได้ในกาลามสูตร(ดูหน้า ๒๒) แล้วใช้กาลามสูตรกรองคำพูดของคน จนเข้าถึงเหตุผลได้ถูกต้องแล้ว ผู้นั้นจะไม่ถูกหลอกให้เชื่อในสิ่งที่ไม่ใช่เหตุผลรองรับ

### ๘. วัดไหนดี

#### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง วรอุไร

ผมมีคำถามจะรบกวนอาจารย์ ครับ ผมเป็นคนเดียวกับที่เคยเขียนมาแล้วและถามอาจารย์ เกี่ยวกับประสบการณ์ธรรมกับกลุ่มสหธรรมมิก ที่ผมเคยประสบ สมัยผมยังเป็นคาทอลิก และตอนหลังได้แยกตัวออกมาปฏิบัติเอง และได้เคยไปกราบหลวงปู่สุภาที่ภูเก็ตรับ

๑. ประมาณวันที่ ๒๕-๒๖ มีนาคม นี้ผมจะเดินทางไปเชียงใหม่ และจะนำหนังสือสวดมนต์ และประสบการณ์ธรรมของหลวงพ่อจรัญ วัดอัมพวัน ที่ผมและเพื่อนๆ พี่น้อง ได้ร่วมกันจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นแจกธรรมทาน ตั้งใจจะนำหนังสือในส่วนนี้ไปให้พระสงฆ์ท่านอนุโมทนาเป็นสังฆทานและธรรมทานด้วย จึงจะขอรบกวนอาจารย์สนอง ได้กรุณาแนะนำวัดในเชียงใหม่ ที่ผมสามารถไปดำเนินการได้ครับ และถ้ามีสิ่งใดอาจารย์จะช่วยชี้แนะก็จะเป็นพระคุณครับ

๒. อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ กับ บุญฤทธิ์ มีความหมายอย่างไร เกิดจากกรรม และภพ ภูมิธรรมอะไรครับ และต่างกันอย่างไรครับ

ผมขอรบกวนอาจารย์ในตอนนี เท่านั้นะครับ

ด้วยความเคารพในธรรม

#### คำตอบ

- (๑) แนะนำให้ถวายกับวัดที่มีการปฏิบัติธรรม อาทิ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) วัดอุโมงค์ อ.เมือง วัดสันป่าสักวรอุไรธรรมาราม อ.หางดง วัดพระธาตุจอมทอง อ.จอมทอง สำนักปฏิบัติธรรมตานัง-เลนัง วัดพันหลัง อ.ดอยสะเก็ด ฯลฯ

(๒) คำว่า “อิทธิปาฏิหาริย์” หมายถึง แสดงฤทธิ์ได้เป็นอัศจรรย์ เช่น หายตัว ดำดิน เดินบนผิวน้ำ ลอยในอากาศ ฯลฯ ผู้ที่จะมีฤทธิ์และแสดงความอัศจรรย์เช่นนี้ได้ ต้องเป็นผู้ที่สามารถ



พัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงความทรงฌาน เมื่อนำจิตออกจากความทรงฌาน อิทธิปาฏิหาริย์ย่อมเกิดได้เป็นอัศจรรย์

ภูมิธรรมที่บุคคลสามารถแสดงฤทธิ์ได้ เรียกว่า ไลภยิทธิ ฤทธิญา ซึ่งเกิดขึ้นได้กับปุถุชน หรืออริยบุคคลผู้เข้าฌานได้

คำว่า “บุญฤทธิ์” หมายถึง สำเร็จด้วยบุญ เช่น ผู้มีบุญปรารถนาสิ่งใดได้สิ่งนั้น เป็นใหญ่ได้เพราะบุญ มีบริวารชื่อเสียงก็เพราะบุญ ได้มนุษย์สมบัติ ได้สวรรค์สมบัติ ได้นิพพานสมบัติก็เพราะบุญ เป็นพุทธสาวก พุทธสาวิกาได้ก็เพราะบุญ ฯลฯ

ผู้ที่จะมีบุญฤทธิ์ได้ ต้องประพฤติบุญกิริยาวัตตุ ๑๐ (ดูหน้า ๒๔) จนกระทั่งพลังของบุญให้ผล

ภูมิธรรมที่ให้ผลเป็นเช่นนี้ ต้องสั่งสมบุญไว้มาก และเกิดขึ้นได้กับปุถุชนหรืออริยบุคคลได้เหมือนกัน



**เกสปุตตสูตร (กาลามสูตร)** ว่าด้วย ข้อห้ามมิให้เชื่อโดยอาการ ๑๐ อย่าง พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง พ.ศ. ๒๕๒๕ (เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๐๕ หน้า ๑๗๙ - ๑๘๔)

**พระพุทธเจ้าตรัสว่า** ควรแล้วที่ท่านจะสงสัย ท่านทั้งหลาย

- ๑.อย่าได้เชื่อถือ ตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา
- ๒.อย่าได้เชื่อถือ ตามถ้อยคำสืบๆ กันมา
- ๓.อย่าได้เชื่อถือ โดยตื่นข่าวว่าได้ยินอย่างนี้
- ๔.อย่าได้เชื่อถือ โดยอ้างตำรา
- ๕.อย่าได้เชื่อถือ โดยเขาเขาเอง
- ๖.อย่าได้เชื่อถือ โดยคาดคะเน
- ๗.อย่าได้เชื่อถือ โดยความตรึกตามอาการ
- ๘.อย่าได้เชื่อถือ โดยชอบใจว่าต้องกันกับทิวฐิของตัว
- ๙.อย่าได้เชื่อถือ โดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้
- ๑๐.อย่าได้เชื่อถือ โดยความนับถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา

## ๙. จริงเพียงใด

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรที่เคารพ  
ผมมีคำถามขอกราบเรียนถามท่านดังต่อไปนี้

๑. ความเชื่อเรื่องอานิสงส์การปล่อยสัตว์ของคนไทย เช่นปล่อยเต่าจะอายุยืน ปล่อยปลาหมอทำให้หายจากโรค ปล่อยปลาไหลทำให้การงานสิ้นไหล ปล่อยหอยขมทำให้ใจไม่ขมขื่น เหล่านี้มีความเป็นจริงเพียงใดครับ

๒. ขอรบกวนอาจารย์แนะนำว่าสัตว์อะไรเราควรปล่อยดีที่สุด และจะได้อานิสงส์บุญที่สูงที่สุดครับ (ในจำนวนตัวที่เท่ากัน) การปล่อยสัตว์ขนาดใหญ่จะได้อานิสงส์บุญมากกว่าการปล่อยสัตว์ขนาดเล็กเสมอไป หรือไม่ครับ

๓. การถวายของให้พระพุทธรูป หรือพระภูมิ หรือถวายแต่ดวงวิญญาณอื่นๆ ถ้าเราซื้อกับข้าวที่เป็นถุงมัดด้วยหนังยาง จะถวายทั้งที่ยังมัดปากถุงอยู่ได้หรือไม่ครับ หรือเราต้องแกะห่อใส่ซามแล้วจึงถวายเสมอ (บางทีไม่มีเวลาจัดถาดอาหารถวาย และล้างทำความสะอาดภาชนะครับ)

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ

### คำตอบ

(๑) การปล่อยสัตว์ให้เป็นอิสระ เท่ากับการให้ชีวิตเป็นทานแก่สัตว์ที่ถูกนำไปปล่อย การให้ทานเป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตตุ



๑๐\* ผู้ให้ได้บุญ บุญทำให้สำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาได้ทุกอย่าง เช่น ปรารถนามีอายุยืนยาว ปรารถนาไม่อาพาธ ปรารถนาให้งานสิ้น ไหล ปรารถนาไม่ให้ระทมขมชื่นใจ ฯลฯ ทั้งนี้มีเงื่อนไขที่ว่า ต้องไม่มีอกุศลกรรมอื่นใดที่ทำไว้ก่อนแล้วมาชิงให้ผลตัดหน้า ความปรารถนาดังกล่าวข้างต้นจึงจะเป็นจริงได้

(๒) ควรปล่อยสัตว์ที่มีคุณต่อมนุษย์ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ฯลฯ หรือสัตว์ที่มีขนาดใหญ่กว่าปกติ (ใหญ่เบ้อเรอ) เช่น ปลาช่อนตัวใหญ่ ปลาไหลตัวใหญ่ นกตัวใหญ่ ฯลฯ หรือสัตว์ที่มีบริวารมาก

**หมายเหตุ :** พระโพธิสัตว์ เคยเกิดเป็นลิงใหญ่ (มหากปิราช) มีบริวารมาก เคยเกิดเป็นสุนัขตัวใหญ่ (พญาสุนทรราช) มีบริวารมาก เคยเกิดเป็นปลาช่อนตัวใหญ่ (พญา มัจฉาปลาช่อน) มีบริวารมาก เคยเกิดเป็นนกแขกเต้า มีบริวารมาก ฯลฯ



(๓) ถวายได้ แต่ควรใส่ภาชนะที่มนุษย์ใช้ใส่อาหารสำหรับบริโภค จะดีกว่าถวายอาหารทั้งที่ถูกบรรจุอยู่ในถุง ซึ่งดูมักง่ายเกินไป

**บุญกิริยาวัตถุ ๑๐\*** หมายถึงการกระทำที่เป็นบ่อเกิดแห่งบุญทำได้ ๑๐ อย่าง คือทำบุญด้วยการให้<sup>๑</sup> ทำบุญด้วยการรักษาศีล<sup>๒</sup> ทำบุญด้วยการทำจิตตภาวนา<sup>๓</sup> ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม<sup>๔</sup> ทำบุญด้วยการชวณชววยรับใช้<sup>๕</sup> ทำบุญด้วยการอุทิศความดีให้ผู้อื่น<sup>๖</sup> ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น<sup>๗</sup> ทำบุญด้วยการฟังธรรม<sup>๘</sup> ทำบุญด้วยการสังฆธรรม<sup>๙</sup> และ ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง<sup>๑๐</sup>

## ๑๐. สิ้นค้าเงินผ่อน

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง วรอุไร ผมมีคำถามที่ต้องการถามอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. หากฆราวาสแต่เดิมมีความเชื่อไม่กินเนื้อชนิดใดชนิดหนึ่ง ทั้งกรณีที่ตั้งสัจจะและไม่ได้ตั้งสัจจะว่าจะไม่กินเนื้อชนิดนั้นอีก (เช่น ชาวจีนบางกลุ่มจะไม่กินเนื้อวัว หรือเคยปล่อยสัตว์ชนิดนั้นให้เป็นอิสระมาก่อน เช่น ปล่อยปลา) ต่อมาได้มาบวชเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา(ฝ่ายเถรวาท) เนื้อชนิดนั้นไม่ได้ถูกห้ามด้วยพระวินัย มีญาติโยมนำอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อชนิดนั้นมาถวาย ผู้เป็นภิกษุควรทำอย่างไรกับอาหารนั้น ถือได้ว่าถ้าไม่ฉันอาหารนั้นจะทำให้ของถวายที่ญาติโยมผู้เป็น ทายก มาถวายเสียหายได้หรือ ถือได้ว่าเป็นสมณะผู้เลี้ยงยากได้หรือไม่ครับ หากเกิดกรณีนี้จะแก้ไขโดย บอกญาติโยมหรือโยมอุปฐากเสียตั้งแต่เป็นฆราวาสว่าให้นำอาหารที่ไม่ได้ปรุงด้วยเนื้อชนิดนั้นมาถวาย เพื่อไม่ให้ผิดสัจจะหรือข้อตกลงทางประเพณีที่ตั้งไว้ตั้งแต่เป็นฆราวาส อย่างนี้ได้หรือไม่ครับ

๒. การชำระค่าสินค้าแบบ “เงินผ่อน” ถือว่าเป็นบาปหรือไม่ครับ เพราะขัดกับพุทธพจน์ที่ว่า “อิณาทานํ ทุกขํ โลก การเป็นหนี้ เป็นทุกข์ในโลก” ถ้าหากเป็นบาป ผู้ชวนกู้ ผู้ให้กู้ ผู้กู้ ผู้ดำเนินเรื่อง ฯลฯ ก็จะร่วมอกุศลกรรมด้วย เนื่องจากใน



ปัจจุบันข้าวของราคาแพง เช่น รถยนต์ หรือ บ้านเรือน หากไม่ชำระแบบผ่อนผู้มีรายได้น้อยจะต้องรอเป็นเวลานานมากกว่าจะสะสมเงินได้ ตามจำนวนนั้น แล้วจึงชำระเพียงงวดเดียว (รวมถึงถ้าเอาความรู้ทางโลกในแง่ของเศรษฐกิจมาคิด จะทำให้เกิด “เงินไม่หมุนเวียน” คือการที่ประชาชนไม่เอาเงินออกมาใช้สอย) โดยส่วนตัวคิดว่า ถ้าเป็นไปได้ ใช้ขันติ วิริยะ ฯลฯ เก็บเงินให้พอ กับสิ่งของที่จำเป็นต้องซื้อเสียจะดีกว่า ขอความเมตตาอาจารย์แนะนำในเรื่องนี้ด้วยครับ

๓. ระหว่างการปฏิบัติภาวนาหากมีสิ่งกระทบจากหลายอายตนะพร้อมกัน เช่น เกิดทุกขเวทนาทางกาย ได้ยินเสียงรบกวน เกิดความฟุ้งซ่าน เป็นต้น ควรจัดการกับสิ่งกระทบเหล่านั้นอย่างไรครับ ได้อ่านคำถามคำตอบในหนังสือเล่มหนึ่ง อาจารย์ตอบว่า ให้จัดการเป็นเรื่องๆ ไป แต่สงสัยว่าควรจัดการกับสิ่ง

กระทบใดก่อนหลัง (ฟังธรรมเทศนาของเจ้าคุณโชดก ท่านได้เทศน์ว่า ให้ดูสิ่งกระทบที่รับได้ชัด) คิดว่าคำถามนี้คงเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติในสถานที่ที่ไม่ค่อยสงบสักเท่าไหร่ ครับ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามเหล่านี้ ด้วยกรรมอันใดทั้งทางกาย วาจา ใจ ที่ผมทำไว้ในทุกภพชาติ จะด้วยเจตนาหรือไม่ก็ดี ต่อหน้าและลับหลังก็ดี ระลึกได้หรือไม่ก็ดี ขอให้อาจารย์อโหสิกรรมในกรรมอันนำตีเตียนเหล่านั้นด้วยครับ



### คำตอบ

(๑) ผู้ใดมีสัจจะว่าจะจะไม่บริโภคเนื้อสัตว์ชนิดนั้นๆ แม้จะตกอยู่ในสภาวะใด เช่นมาบวชเป็นภิกษุ ต้องเว้นบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดนั้นๆ ตามที่ให้สัจจะไว้ ประพฤติได้เช่นนี้จึงจะเรียกว่าผู้นั้นมีสัจจะ และมีได้เป็นความเสียหายแต่อย่างใด หากจะพูดบอกโยมอุปัฏฐาก หรือแก่ผู้ที่ควรบอก ...

“ข้าพเจ้าไม่บริโภคเนื้อสัตว์ชนิดนั้นๆ”

(๒) การชำระสินค้าแบบผ่อนใช้เป็นรายเดือน และปฏิบัติได้ถูกต้องตรงตามกติกาที่ได้ตกลงกันไว้ ไม่ถือว่าเป็นบาป ทั้งยังเป็นการสร้างสัจจบารมีให้เกิดขึ้นอีกด้วย แต่การตัดสินใจซื้อสินค้าเงินผ่อน เป็นเจตนาที่ก่อให้เกิดขึ้น พระพุทธะจึงตรัสว่า “การเป็นหนี้เป็นทุกข์ในโลก” ซึ่งมีผลเป็นบาป ปัญหาจึงอยู่ที่ว่าผู้ถามปัญหา มีสติระลึกได้ทันตันทา อันจะเป็นเหตุให้เกิดการก่อหนี้ได้หรือไม่ หากการสร้างหนี้ยังมีความจำเป็นแก่ชีวิต และต้องทำให้เศรษฐกิจในสังคมหมุนเวียน ต้องทำด้วยเงื่อนไขที่ตนเองปฏิบัติได้ โดยให้มีความทุกข์เกิดเท่าที่จำเป็นและตัวเองยอมรับได้

(๓) ด้วยเหตุที่จิตมีการเกิด-ดับเร็ว จนระบบประสาทไม่สามารถตามสัมผัสได้ทัน จึงคิดเอาเองว่า อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ) เข้ากระทบอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น ฯลฯ) พร้อมกันทั้งๆ ที่ความเป็นจริงแล้วมิได้เป็นเช่นนั้น หากเป็นดังกรณีที่บอกเล่าไปต้องกำหนดผัสสะใหญ่ หรือผัสสะที่ปรากฏเด่นชัดให้หมดไปให้ได้ก่อน แล้วจึงกำหนดผัสสะรองให้หมดไปเป็นอันดับถัดมา



## ๑๑. ย่ำยาว

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ผมชื่อ เสรีชัย เขมวีโรจน์ อายุ ๒๒ ปี เพิ่งจบจาก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ผมได้ฝึกตามดูความคิดของตัวเอง ได้ฟังเทศน์แนวทางดูจิตตั้งแต่วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ จนถึงวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๒ ที่ผ่านมา ระหว่างที่ผมกำลังฝึกงานอยู่ที่เชียงราย เกิดสภาวะอย่างหนึ่งที่แปลกกว่าทุกครั้ง คือนั่นผมนั่งอ่านหนังสือและก็นอยสั่นงอกที่หนีไปคิด สักพักเริ่มรู้สึกว่าใจมันนิ่งและเย็น ผมเลยปิดไฟแล้วนั่งหลับตา ไปรู้ตรงที่ใจนิ่งๆ นั้น มันก็เกิดนั่งวูบๆ ขึ้นมาเรื่อยๆ เห็นหัวใจเต้นแรงขึ้นๆ เห็นใจที่คิดแยกออกมา เห็นใจที่นิ่งๆ ก็นิ่งขึ้นๆ และมีคำพูดของหลวงพ่อบุญว่า รู้ลงอย่างเป็นกลาง ขึ้นมาเป็นระยะ ผ่านไปสักพักหัวใจก็เต้นเบาลง แต่ใจเริ่มตื้นไปๆ มาๆ จนรู้สึกว่ามีแรง เริ่มปวดตามตัว ผมเลยลืมตาขึ้นมาแล้วเอนตัวนอน พอหลับตาลงก็รู้สึกเหมือนว่าร่างกายมันแบนราบ หายใจเข้ามันถึงจะพองขึ้นมาที่ท้อง และยังรู้สึกว่าหัวใจเต้นแรงมากจนตัวสั่นตามจังหวะการเต้นของหัวใจ จนรู้สึกรำคาญ ผมพยายามหลับตานอน แต่นอนไม่หลับ เหมือนกับว่าตัวหลับหายไป ผมเลยนอนดูหัวใจเต้นไปอย่างนั้น มันมีความคิดขึ้นมาตัวหนึ่งว่า บรรลุแล้ว ผมก็เลยลุกขึ้นเดินออกไปข้างนอก รู้สึกว่าโลกเปลี่ยนไป เหมือนเป็นภาพวาด

ตัวความคิด บรรลุแล้ว มันก็ขึ้นมาเรื่อยๆ ผมเลยไปเปิดคอมฯ แล้วโหลดหนังโป๊มาดู ความอยากยังมีอยู่ แต่มันเกิดยึกๆ อยู่ในใจ ผมเลยเข้าใจว่าความคิดนั้นมันหลอก

หลังจากวันนั้นมา ผมนอนก็ไม่หลับอีกเลย หลับก็ไม่เหมือนเดิม เวลาหลับก็เหมือนเวลาที่ใจเราหนีไปคิดแล้วเราไม่รู้ แต่พอมันคิดจบผมก็ตื่น ในขณะที่ใจหนีไปคิดผมก็รู้ แต่รู้บางอย่างไม่พอที่จะตัดมันให้ขาดเหมือนตอนตื่น เป็นการนอนที่ทรมาณมาก เหมือนว่าผมถูกใจจะลากไปไหนไปนี่ทั้งคืน พอผมไม่ยอมหลับ ๒-๓ วัน เหมือนร่างกายจะไม่ไหว หัวใจก็เต้นแรงๆ จนรู้สึกว่ามีอาการเหนื่อย ก็ต้องไปนอน แต่ใจมันไม่เคลิ้มหนีไปคิดอย่างเดิม คือพอผมนอน ผมก็ดูลมหายใจเข้า-ออก หายใจได้ไม่กี่ที ใจมันเหมือนกับว่าแอบไปอยู่ตรงที่ว่างๆ ตรงลมเข้า-ออก ประมาณ ๓๐-๖๐ นาที ก็สดชื่นขึ้นมา แต่พอผมตั้งใจดูลมหายใจเข้า-ออก ให้ใจไปอยู่ตรงว่างๆ นั้นแล้วผมจะได้หลับ มันก็ทำไม่ได้ มันเป็นสภาวะที่ผมไม่เคยเจอและแปลกกว่าทุกครั้ง และอีกอย่างคือสภาวะที่ว่านี้หลวงพ่อบุญไม่ได้เทศน์ไว้ ทุกครั้งเมื่อผมติดสภาวะ ผมก็จะฟังเทศน์แล้วจับจุดแก้เอา

ผมเคยไปกราบหลวงพ่อบุญประสิทธิ์ วัดป่าห่มใหม่ อ.แม่แตง เชียงใหม่ กราบถามสภาวะนี้ แต่ท่านแค่บอกผมว่าอย่าไปสงสัย อยากดูโน้นดูนี้ ให้เอาสติตั้งลงที่จิต ผมฟังแล้วก็เหมือนเข้าใจ แต่พอมาทำก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ผมเลยไปปฏิบัติธรรมที่สำนักวิปัสสนาแม่ชิตอยสะเก็ด และถามแม่ชีที่สอบ



อารมณ์ ท่านก็บอกว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นแล้ว แต่ยังไม่เบิกบาน เพราะร่างกายไม่พร้อม เพราะผมไปทำข้ามขั้นตอนของสติปัฏฐาน ๔ ให้ผมไปดูทอง-ยूप และเวทนา ผมฟังแล้วก็เหมือนเข้าใจ แต่ก็ยังสงสัยอยู่ดี ผมไปปฏิบัติที่สำนักฯได้ ๑๐ วัน

ตอนนี้ผมกลับมาอยู่บ้าน ที่อำเภอแม่ริม ผมรู้สึกว่าการชีวิตเปลี่ยนไปเยอะมาก หลังวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๒ กินข้าว ๓ มื้อก็ไม่ได้ มันแน่นอึดอัดไปหมด ผมเลยกิน ๒ มื้อ เข้ากับเย็น เว้นกลางวัน ตอนไปปฏิบัติผมกินมื้อเช้ามือเดียวก็อยู่ได้ มีแรงปกติ นอนก็ไม่หลับเหมือนก่อน เหมือนว่าตัวหลับหายไป แต่ช่วงเคลิ้มๆ มีอยู่ ดูหนัง ดูทีวี ฟังเพลง ก็เหมือนดูไปอย่างนั้น ฟังไปอย่างนั้น เเล้วให้ใครฟัง คำก็หาว่าคิดมาก ตัวความคิดว่า บรรลุแล้ว มันก็ผุดขึ้นมา แต่มันก็เบาลงจนผมแทบจะไม่สนใจ เพราะดูมันจนชิน ผมยังมีกิเลสอยู่ เวลาออกไปไหน เห็นผู้หญิงสวยๆ ก็ยังมองอยู่ ใจยังแฉิบๆ ไปที่เค้าอยู่ เดือนเมษาผมต้องไปจับใบดำ-ใบแดง ผมคิดว่าถ้าได้ขึ้นมา ด้วยสภาวะที่ผมเป็นอยู่คงจะเป็นทหารไม่ไหว ตอนนี้ผมอยากบวชครับ

ผมอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า สภาวะที่ผมเป็นอยู่นี้ คืออะไร และผมควรทำอย่างไรต่อดีครับ ทุกวันนี้ผมก็ยังตามดูความคิดและเห็นมันเกิดไปเกิดมาอย่างนั้น ผมก็ไม่รู้สึกทุกข์ร้อนอะไร แต่ผมไม่รู้จะอธิบายกับญาติพี่น้องอย่างไร และผมก็ยังสงสัยสภาวะที่ผมเป็นอยู่

ต้องขอรบกวนท่านอาจารย์ด้วยครับ ผมอาจจะใช้คำไม่

ค่อยสุภาพ แต่สภาวะที่ผมเป็นอยู่ เป็นจริงตามที่ผมได้เล่าไป ขอรบกวนท่านอาจารย์ได้โปรดตอบข้อสงสัยของผมด้วยครับ

ขอบพระคุณอย่างสูงครับ

**คำตอบ**

ตามที่บอกเล่าไปเป็นสภาวะของจิตที่เริ่มมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ จึงถูกมารตามขัดขวางมิให้บรรลุความดี หากผู้ถามปัญหาทำตัวเป็นคนโง่ แล้วประพடுத்தให้ถูกตรงตามคำชี้แนะของผู้มีประสบการณ์เช่นนี้มาก่อน จนกระทั่งเข้าถึงผลแห่งการปฏิบัติแล้ว ปัญหาที่เกิดขึ้นจะหมดไป เมื่อใดที่อาการต่างๆปรากฏ อาทิ เห็นหัวใจเต้นเบา ลง ต้องกำหนดว่า “เบาหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนอาการเต้นเบาของหัวใจหายไปและไม่ปรากฏขึ้นกับจิตอีก หรือเห็นตัวเองหายไป ต้องกำหนดว่า “เห็นหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนอาการหายไปของตัวไม่ปรากฏอีก หรือคิดว่าตัวเองบรรลุแล้ว ต้องกำหนดว่า “คิดหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนความคิดว่าบรรลุแล้วหายไป และความคิดเช่นนี้ไม่ปรากฏขึ้นอีก ฯลฯ หลังจากนั้นนำจิตกลับมาสู่องค์ภavanaเดิมที่ทำอยู่ การแก้ปัญหาเช่นนี้เป็นวิธีกำจัดตัวการที่มาขัดขวาง (มาร) มิให้บรรลุความดีที่สูงขึ้นไป เมื่อกำจัดมารได้แล้ว ความตั้งมั่นเป็นสมาธิของจิตที่สูงขึ้นย่อมเกิดได้ และสามารถใช้เป็นฐานพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งต่อไป



รู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง รู้จักจับ รู้จักวาง รู้ทางพระนิพพาน





## ๑๒. รักษาใจตัวเองดีกว่า

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนองที่เคารพค่ะ

หนูมีเรื่องกราบเรียนขอคำแนะนำจากอาจารย์ค่ะ ก่อนอื่นหนูอยากบอกว่าหนูชื่นชมในตัวอาจารย์มากเลยคะและยังมาทราบบว่า อาจารย์เป็นคนละเอียดรอบคอบหนูก็ยิ่งดีใจลึก ๆ เข้าไปอีกคะ

ขออนุญาต เล่าเลยนะคะ หนูเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ และหนูยึดหลักกตัญญูเป็นที่ตั้ง ตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่า การกตัญญู รู้คุณคน เป็นสิ่งที่ดี หนูได้เรียนและถูกปลูกฝัง จากโรงเรียนพุทธโสธร ที่เราจะได้เรียนกับพระอาจารย์ หรือแม่กระทั่งวันหยุดก็จะเป็นวันโกน วันพระ แทนวันเสาร์ - อาทิตย์ ขอเข้าเรื่องนะคะ หลักในการตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ที่หนูได้พยายามทำตามคำสั่งสอน และหน้าที่ ที่บุตรต้องทำต่อบิดา - มารดา ไม่ว่าจะการเลี้ยงดู อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย หรือแม้ยามป่วยไข้ หนูจะจัดหาสิ่งที่ดีที่สุดให้ตามกำลังความสามารถของหนูเท่าที่จะทำได้

และตอนนี้สิ่งที่หนูพยายาม คือทำให้พ่อแม่ได้เห็นธรรมด้วย หนูพยายามช่วยให้พ่อแม่เลิกเหล้า ซึ่งพ่อแม่ได้ดื่มมาตั้งแต่อายุ ๑๔ หนูไม่เคยอายที่พ่อแม่เป็นคนชัรบถรับจ้าง แต่หนูอายที่พ่อแม่ดื่มเหล้าจนติด ขาดสติ จนกลายเป็นคนทำอะไรที่หนูรับไม่ได้ที่เขาทำร้ายจิตใจแม่ ด้วยการทำไม่ดีกับน้องที่พิการทางสมองที่เคยมีคนเอามาให้เลี้ยงเพราะเห็นพ่อแม่มีหนูคนเดียวอาจจะ

อยากมีลูกอีก ส่วนตัวหนูเอง ทำหน้าที่รับผิดชอบครอบครัวมาตั้งแต่จบมัธยมปลายชีวิตเดินผิดบ้างถูกบ้าง แต่หนูไม่อยากไปยึดกับอดีตแล้ว แต่ที่ทำผิดก็คิดว่าอยากจะทำดีเลี้ยงพ่อแม่ให้สบาย โดยจะไม่มีวันให้พ่อแม่หนูต้องไปมีชีวิตที่ลำบาก เหมือนในสมัยชีวิต และสุดท้ายหนูก็ทำสำเร็จทุกอย่าง แต่สิ่งสุดท้ายที่ยังไม่สำเร็จเลย จากการพยายามหลายปี ที่จะให้พ่อแม่เลิกเหล้าเพราะหนูไม่อยากให้แม่ทุกข์ แม่จะไปไหนก็ไม่ได้เพราะต้องคอยดูแลน้อง บางที หนูอยากชวนแม่ไปปฏิบัติธรรมด้วย แม่ก็ไปไม่ได้ มันเป็นเรื่องที่กินไม่เข้าคายไม่ออกบอกใครไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับครอบครัวของเรา เรื่องนี้มันกดดันความรู้สึกมานานมาก และหนูก็รับไม่ได้กับพฤติกรรมของพ่อ รู้สึกผิดหวัง จนอยากจะทำกรีดเอาเลือด คินเขาไป แต่ที่ผ่านหนูได้หาวิธีหลายๆ วิธีที่จะทำให้เขาเลิก จากแรกๆ หนูเคยรับพฤติกรรมพ่อแม่ไม่ได้จนหนูเกิดความท้อเห็น พูดเท่าที่จำเป็น แต่ก็มาคิดได้ว่าเราต้องให้อภัยพ่อแม่ได้เพราะพ่อแม่เป็นพ่อ และเป็นผู้ให้ชีวิต โดยหนูคิดว่าอาจเป็นเพราะหนูให้ความรักกับพ่อแม่เพราะรักแต่แม่ หนูก็หันมาสนใจ มารักและให้กำลังใจพ่อแม่ให้เขาเลิกเหล้า ไม่ว่าจะกราบเท้าขอ หรือ พาไปที่เลิกเหล้า ก็หยุดไปแล้วก็มาดื่มเหมือนเดิม หรือไม่จะเป็นการแผ่เมตตา ก็ได้ผลชักระยะแต่ก็มาเหมือนเดิม หรือว่าจะใช้ วิธีการซื้อของที่พ่อแม่อยากได้(รถ) เพื่อแลกเปลี่ยนสุดท้ายก็เหมือนเดิมเท่าที่จำความได้พ่อแม่ไม่เคยทำบุญ หรือแม้จะบวชให้ยากก็ไม่เคย หนูใช้วิธีการให้ชัรบถส่งหนูไปวัด น้อยครั้งที่จะขึ้นไปบนวัดด้วย จนกระทั่ง ณ วันนี้แม่หนูป่วยเป็นมะเร็งในเม็ดเลือด หนูไม่อยากให้แม่ต้องมาเครียดกับสิ่งกดดันเหล่านี้ หนูยอมรับบางครั้ง



หนูทนไม่ไหวก็บ่นบ้างว่าบ้าง หนูไม่รู้จะทำอย่างไรเพราะว่าความตายได้เข้ามาใกล้แม่แล้วหนูอยากให้แม่ เตรียมตัวก่อนวันนั้นจะมาถึง แต่หนูไม่รู้จะทำอย่างไรดี หนูคิดว่าจะให้พ่อไปอยู่ที่อื่น โดยหนูยังส่งเงินเลี้ยงดู แต่แม่กลัวว่าคนอื่นจะว่าหนูเป็นลูกอกตัญญู แค่ว่าพ่อเต็มที่แล้วแค่นี้ทำไมต้องทำกับพ่อถึงขนาดนี้ เพราะเวลาพ่อ หนูเต็มที่แล้ว พ่อไม่ไปทำเสียงดังที่ไหน ซึ่งชาวบ้านไม่เข้าใจ คิดว่าหนูกับแม่เข้มนวดเกินไปแต่ใครจะรู้ว่าพ่อถึงขนาดนี้

เพราะเวลาพ่อ หนูเต็มที่แล้ว พ่อไม่ไปทำเสียงดังที่ไหน ซึ่งชาวบ้านไม่เข้าใจ คิดว่าหนูกับแม่เข้มนวดเกินไปแต่ใครจะรู้ว่าพ่อถึงขนาดนี้



เกิดอะไรขึ้น กับเรา จนบางครั้ง ทำให้หนูกลัวว่าถ้าวันหนึ่งหนูมีลูกสาวแล้ว หนูจะปล่อยให้ลูกหนูอยู่ที่บ้านได้อย่างไร ในเมื่อ ที่บ้านไม่ปลอดภัย หนูเข้าใจว่าทั้งหมดมันเป็นกรรมของครอบครัวเรา แต่ตอนนี้หนูรู้สึกเครียดหาทางออกไม่ได้เลยคะขอรบกวน ท่านอาจารย์แนะนำหนูด้วยนะคะ

### คำตอบ

กราบขอบพระคุณคะ ด้วยความเคารพอย่างสูง และขอให้อาจารย์มีความสุขภาพที่แข็งแรงนะคะ

เคยมีคนกล่าวว่า “ไม่มีใครช่วยใครได้แท้จริง เว้นไว้แต่ว่าตัวเองนั้นแหละต้องช่วยตัวเอง” ด้วยเหตุนี้พระพุทธะจึงไม่แนะนำให้ใครผู้ใดไปแก้ปัญหาที่ผู้อื่น แต่แนะนำให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ฉะนั้น หากประสงค์ให้ปัญหาที่เกิดขึ้นหมดไป ต้องพัฒนาตัวของผู้ถามปัญหาให้มีธรรมคุ้มครองใจ แล้วธรรมที่มีอยู่กับใจนั้นแหละ จะเป็นเครื่องคุ้มครองภัยมิให้เกิดขึ้น .... ทำไมไม่ลองพิสูจน์ด้วยตัวเองละ

### ๑๓. หนีให้ถึงนิพพาน

#### คำถาม

สวัสดีคะ อาจารย์  
- ทำไม ทอดกฐิน สร้างศาลาปฏิบัติธรรม จึงเป็นมหาทาน  
- การให้อภัยเป็นมหาทานด้วยรีเปล่าคะอาจารย์  
หนูสบายใจขึ้นเยอะเลยคะ หลังจากทำความดีหนีบาปกรรมมาซักพักแล้ว ขอขอบคุณอาจารย์คะ

#### คำตอบ

คำว่า มหาทาน หมายถึง ทานอันยิ่งใหญ่ เป็นทานที่ทำให้แล้วเกิดประโยชน์กับคนหมู่มาก หรือเกิดประโยชน์กับสาธารณะ เช่นอดีตของพระอินทร์ในสมัยที่เกิดเป็นมนุษย์มีชื่อว่า ขมมาณฑพ ได้ชักชวนสหายอีกสามสิบสองคน ประกอบการอันเป็นกุศล เช่น สร้างศาลาที่พักริมทางให้ผู้สัญจรพักอาศัย ทำถนนหนทางให้คนสัญจรไปมาสะดวก และยังได้ประพตีกุศลกรรมอื่นๆ อยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อตายแล้วตัวเองไปเกิดเป็นท้าวสักกเทวราชพร้อมทั้งเทวบริวารผู้เป็นใหญ่อีกสามสิบสององค์อยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ด้วยเหตุนี้การสร้างศาลาปฏิบัติธรรม หรือนำคณะทอดกฐินจึงเป็นการกระทำที่เกิดประโยชน์กับคนหมู่มาก จึงเรียกว่าเป็นมหาทานได้

ส่วนการให้อภัยเป็นทาน ผู้ให้อภัยย่อมมีเมตตาเกิดขึ้นเฉพาะตน มิได้เกิดกับคนหมู่มาก จึงไม่เรียกว่าเป็นมหาทาน



### ๑๔. ความคิดที่ขาดสติ

#### คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง

หนูกราบเรียนถามดังนี้ค่ะ การที่เราสามารถแยกแยะว่า  
สิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี และรู้ว่าควรคิดดี ทำดี พุทธดี และต้องการ  
ทำแบบนั้น (หมายถึงความคิดดี ทำดี พุทธดีค่ะ) แต่ความคิดของเรา  
เราก็คิดเอง.. หมายถึงคิดในสิ่งที่ไม่ต้องการให้ตนเองคิด คิดใน  
สิ่งที่คิดแล้ว ตนเองก็ไม่ชอบ อย่างความคิดด้านลบทั้งหลาย...  
แต่ไม่สามารถห้ามความคิดนั้นได้ค่ะ

หนูขอถามว่า นั้นเป็นความคิดที่เป็นของเราหรือไม่คะ...

คือหนูไม่ค่อยเข้าใจว่า..หากมัน เป็นความคิดที่เราคิด

..ทำไมความคิดที่หนูมีถึงไม่ใช่ความคิดที่หนูต้องการ

คะ.. และหนูไม่สามารถบังคับได้ค่ะ... และมีวิธีใด

บ้างที่หนูสามารถทำความคิดในหัวให้เป็นไปอย่างที่  
ต้องการคะ ขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ



#### คำตอบ

เมื่อใดที่จิตขาดสติกำกับ ความคิดด้านลบที่ยังฝังอยู่ใน  
จิตสำนึกของผู้คิดจึงได้แสดงออก หากไม่ประสงค์ให้ความคิด  
ติดลบเกิดขึ้น ต้องพัฒนาจิตให้มีสติกำกับอยู่ทุกขณะตื่น ด้วย  
การสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์เจริญอานาปานสติ ด้วยการ  
กำหนดลมเข้า-ออกว่า “พุทโธ ๆๆ” ไปเรื่อยๆ ตามกำหนดเวลาที่  
ตนมี และหลังจากนั้นต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร  
ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าความคิดที่เป็นอกุศลจะหมดไป

### ๑๕. สาบานว่าเรื่องจริง

#### คำถาม

ถึง อาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพเป็นอย่างสูงครับพ่อ  
เป็นคนอารมณ์ร้ายและรุนแรงมาก บังคับทุกอย่าง(สาบานว่า  
เรื่องจริงทั้งหมดครับ)ผมจะทำยังไงดี ??? สุดท้ายแล้วครับ

ผมมีปัญหาที่หนักใจ และไม่รู้อะไรจะทำยังไงดี ผมรู้สึกแค้น  
คว้างมากๆ เลยขอความกรุณาแนะนำวิธีจัดการกับปัญหานี้  
ครับ ครอบครัว ผมมี ๕ คนครับ พ่ออายุ ๕๐ ปี แม่ ๔๐ ปี ผม  
พี่ชายคนโต อายุ ๑๙ ปี เรียนอยู่เอแบคปี ๓ น้องสาวคนกลาง  
ม. ๖ และน้องชายคนเล็ก ม. ๔

พ่อ ผมตกงานมานานแล้วครับ เคยเป็นเอเยนต์ทำ  
เสื้อผ้าส่งออกกับฝรั่ง ต่อมาเจ้านายฝรั่งเค้ารวยมากและแก่แล้ว  
เค้าเลยขายกิจการต่อให้คนอื่น พ่อผมก็เลยตกงานทันที เป็นเวลา  
ประมาณ ๑๐ กว่าปีได้แล้วครับรู้สึกตั้งแต่ ม.ต้นนะครับ ตอนนี้มี  
เงินอยู่ก้อนหนึ่งนะครับ พ่อแค่ส่งผมแค่เรียนจบปริญญาตรี  
ครับ ตอนนี้อยู่คนเดียวครับ เกี่ยวกับปักเสื้อผ้า ราย  
ได้น้อย ทุกวันผมคนโตต้องช่วยงานบ้านและงานธุรกิจทุกอย่าง  
ของแม่ น้องผู้หญิง สามปีให้เค้าอ่านหนังสือเอนท์อย่างเดียว ไม่  
อยากให้เค้าเหนื่อย ส่วนพี่ชายคนเล็ก ไม่ยอมช่วยทำงานบ้านหรือ  
ตั้งใจเรียนเลย พ่อผมก็นั่งดูหุ่นกับข่าว ตลอดเวลา ไม่ยอมช่วย  
งานบ้านแม่แต่อย่างเดียว แม่ผมก็ทำงานหนักมาก ผมก็ต้อง



ไปช่วยแม่แทน ส่วนน้องก็ให้เขาอ่านหนังสืออย่างเดียว เวลาวันไหน พ่อผมอารมณ์ไม่ดี ก็จะหาเรื่องแม่ผม ด่าคำหยาบโหด... ..และคำหยาบแรงๆๆ ภาษาแต่จู้ว ไม่ให้ผมรู้เรื่อง บางทีก็จะโยนงานธุรกิจ และของของแม่ไปหน้าบ้านที่จอดรถ บางครั้งก็ไล่ออกจากบ้าน พูดว่า ออกไปเลย ไ้ส้ ..... แล้วก็เวลาแม่ผมทำงานเก็บเงินได้ พ่อก็สั่งว่าให้เค้าเป็นคนจัดการ และจะคอยเช็คบัญชีตลอด เวลาแม่ผมจะซื้ออะไรด้วยเงินของแม่ที่หามา เช่น เครื่องสำอาง ขนม กับข้าว เสื้อผ้า กระเป๋า พ่อจะคอยด่าและสั่งห้ามซื้อ ไม่งั้นจะตวาดหรือโยนของของแม่

บางครั้ง ผมเกือบทนไม่ไหวจะไปชนหน้าพ่อผม แต่แม่ห้ามเกือบเคยจะหนีออกจากบ้านแม่ก็ดึงไว้ ถ้าแม่ผมไม่ยอมทำตาม พ่อจะตวาดเสียงดัง จนเดี๋ยวนี้รู้กันทั้งซอยนั้น แม่ผมต้องแอบหลบมาร้องไห้ทุกครั้ง หลีกมีปากเสียงกันอย่างรุนแรง ผมปวดหัวข้างเดียวทุกวัน กินยาพาราเซตามอลเป็นแพ็คๆ ต่อสัปดาห์ บางครั้งก็เปิดเสียงเพลงดังๆ ใส่หูไม่ให้ได้ยินเสียงตวาดของพ่อ



ผม ทนไม่ได้ที่พ่อไม่เคารพสิทธิแม่เลย บังคับและใช้เหมือนทาส บางครั้งแม่ผมกลับมาจากทำงานอย่างหนัก ยังต้องกลับมาล้างจาน ชักผ้า ถูบ้านอีก ผมช่วยท่านไม่ได้เพราะบางทีติดสอบผมบอกให้แม่เลิกกับพ่อหลายครั้งแต่แม่บอก ให้น้องสาวเอนท์เสร็จก่อนไม่ยอมให้เค้าวิตกกังวลมากไปกว่านี้ น้องสาวผมขยันตั้งใจมากๆ เรียนพิเศษทุกวิชา ทุกคอร์สหมดไปหลายหมื่น เขาได้ที่หนึ่งในห้องทุกปีตั้งแต่

ม. ๔ จริงๆ อยากเข้าหมอมากๆ เพื่อจะได้ให้แม่สบายในอนาคต อ่านหนังสือถึงตี ๒ ทุกคืน บางทีก็ป่วยจนต้องให้น้ำเกลือที่โรงพยาบาล บางครั้งง่วงจนหลับคาโต๊ะหนังสือ แต่หลังจากน้องผมไปสอบพื้นฐานแพทย์เมื่อ ๑๑ พ.ย. ๕๐ ที่ผ่านมาก็บอกว่าเค้าทำพลาดไปเยอะมากเค้า คงไม่ติดหมอแน่ๆ เลยเปลี่ยนใจไปเลือกทันตแพทย์แทน

ผมไม่เคยอยากได้ทรัพย์สินอะไร แต่อยากได้ความอบอุ่น รักกัน ไม่ทะเลาะกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันแม่จะเผชิญปัญหาที่เลวร้ายซักแค่ไหน แต่ของผมมันไม่ใช่ ถ้าใครทำอะไรกลับมาพ่อ จะซ้ำเติม ตำหนิ ถ้าทำดี พ่อจะทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่เหมือนครอบครัวอื่นเค้าบ้างเลย บางครั้งเช่นกินข้าว เมื่อน้องสาวผมอิมแล้วจริงๆ แต่พ่อสั่งให้เก็บให้หมดหม้อ น้องผมไม่ยอมทำตามพ่อจะตวาดใส่อย่างแรง บางทีน้องสาวผมก็ร้องไห้ อีกทั้งยังเครียดจากการอ่านหนังสืออีก แต่พ่อผมไม่สนใจ เวลาน้องสาวผมตั้งใจจะอ่านหนังสือ พ่อเจอพ่อตวาดใส่แม่ เค้าก็ร้องไห้ไม่มีสมาธิอ่านหนังสือ พอน้องได้ที่หนึ่งในห้อง ได้ ๓.๙ พ่อก็เอาไปอวดญาติ เวลาเจอกัน

ผมกับแม่และน้องสาวทนชีวิต เหมือนกับเป็นนักโทษเคลื่อนที่ได้มา หลายสิบปี ถ้าน้องสอบเสร็จอยากให้แม่เลิกกับพ่อ มันถูกไหมครับที่ทำแบบนี้ น้อง ๒ คนก็อยู่กับพ่อ เพราะท่านมีเงินเก็บ แล้วผมกับแม่ก็จะไปอยู่บ้านญาติแม่หรือหาห้องเช่าไปก่อน และก็คงต้องออกจากเอแบคไปรามคำแหงเพราะคุณแม่



มีเงินไม่เพียงพอสำหรับค่าเทอม ของเอแบค เทอมละ ๕ หมื่นกว่าบาท แต่แม่บอกว่าพ่อเค้ายังงี้ก็ไม่ยอมเลิกหรืออก เค้าจะกุมเงินทั้งหมดไว้ แม่เค้าก็ต้องฟ้องศาลครอบครัวเพียงหนทางเดียว ผมควรจะทำยังไงกับชีวิตดี ผมไม่รู้จะเดินไปทางไหนดีแล้ว อยู่มาหลาย ก็ไม่อยากจะไปสังสรรค์เข้ากิจกรรม party กับใครเมื่อผมคิดถึงเสียงทวาดในครอบครัว ทุกวันนี้รู้แต่ว่าตั้งใจให้ดีที่สุดเพื่อสุดที่รักและน้องสาวผม ส่วนน้องชายทุกๆวัน เค้าก็ไม่เคยสนใจ และก็ใช้เสียงดังแข่งกับพ่อตลอดเวลาและบางครั้งก็ทำให้ผมแม่และน้องสาวกลุ้มใจ เพราะพูดอะไรกับเค้าก็เถียงไม่หยุด

ตอนนี้ น้องติด หมอ มศว. แล้วครับ แต่พ่อก็ยังไม่ยอมเปลี่ยนเลย ทำไมพ่อต้องทำร้ายกันเอง เหมือนตอนนี้มันหมดความเป็นครอบครัวไปแล้ว

ทำไม หมอรักกันแล้ว พ่อถึงไม่ยอมเลิก ผมเกลียดพ่อมากเลยรับ ขอโทษนะครับที่ผมคิดสิ่งชั่วๆ นี้ คือเคยคิดอยากฆ่าพ่อทำร้ายจิตใจแม่ ใช้งานเยี่ยงทาส ด่าคำหยาบคายมาก ทำให้แม่เจ็บช้ำน้ำใจมาก และทำให้สุขภาพแม่เสียอีกด้วย ทำไมพ่อทำแบบนี้ ผมไม่มีกำลังใจจะเรียนหนังสือเลย ผมจะทำยังไงดีครับ ทำได้แค่ทนให้ตายไปข้างหนึ่งหรือครับ ?

ผมจะทำยังไงดี ??? เนี่ยเป็นกรรมเก่าหรือครับ ???

กราบขออภัยเป็นอย่างสูงครับ ถ้าพูดจาไม่มีกาลเทศะ และ กราบขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาเมตตาสละเวลาอ่านครับ

### คำตอบ

เรื่องนี้เป็นวิบากของกรรมที่พ่อกับแม่ได้ผูกกันไว้ เมื่อกรรมให้ผล แม่จึงต้องชดใช้หนี้เวรกรรมจนกว่าจะหมดสิ้น (ดูคำตอบข้อ ๘๕ หน้า ๑๗๒)

เมื่อ ไต่ผู้ถามปัญหาเข้าไปมีส่วนร่วมในอกุศลกรรมของพ่อแม่ ย่อมต้องมีส่วนได้รับอกุศลวิบากที่เกิดขึ้น ฉะนั้นหากผู้ถามปัญหาทำตัวเองให้เป็นเพียงผู้ดู โดยไม่เอาใจไปมีส่วนร่วมในกรรมของพ่อแม่ ผู้ดูย่อมไม่ทุกข์ใจแน่นอน ผู้รู้จึงเสนอแนะให้แก้ปัญหากับตัวเอง ด้วยการพัฒนาจิตตัวเองให้มีสติและปัญญาเห็นถูก แล้วทำตัวเองให้เป็นเพียงผู้ดูได้เต็มร้อย ปัญหาที่เกิดจากละครกรรมที่พ่อแม่กำลังแสดงอยู่ ... หมดแน่นอน และด้วยเหตุที่ผู้ดูมีชีวิตเป็นของตัวเอง จงอย่าเสียเวลากับเรื่องขยะชีวิตของคนอื่น จงมองไปข้างหน้า นำพาชีวิตไปสู่จุดหมายที่ตั้งใจไว้ นี่แหละคนที่ฉลาดหรือผู้รู้เขามองและประพฤติกันอย่างนี้



### เรื่องกรปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติอะไร ปฏิบัติดี ปฏิบัติไฉน ของเรานี้แหละ  
ทำอย่างไรใใจของเราจะสะอาดหมดจด  
ปราศจากมลทิน ปราศจากโทษทั้งปวง



## ๑๖. น้ำตาคลอเบ้า

### คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ด้วยความเคารพอย่างสูง ขณะนี้หนูมีปัญหาทางจิตใจอยู่ในปัจจุบันคือ เวลามีคำพูดที่มากกระทบอารมณ์ (ต่อว่าต่อขาน ตำหนิ) ทำให้เกิดอาการน้อยใจ เศร้าโศก น้ำตาคลอเบ้า เหมือนร้องไห้อยู่ตลอดเวลา (เป็นมานานมากแล้ว ตั้งแต่เด็ก) มันเจ็บปวดมากๆ พยายาม

กำหนดแล้วแต่ยังกลับทำให้แย่กว่าเดิม หนูจะรู้ได้อย่างไรว่ามันเป็นกรรมเก่า หรือเป็นเพราะหนูยังอุปาทานกับสิ่งที่เกิดขึ้นนี้อยู่ ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยชี้แนะแนวทางแก้ไขด้วยค่ะ

ขอบพระคุณอย่างสูง



### คำตอบ

ผู้ใดพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีเมตตา ด้วยการให้อภัยเป็นทานต่อผู้อื่นที่ทำให้ขัดใจได้ เมตตาย่อมเกิดขึ้นและมีอารมณ์สงบเย็น ยิ่งได้พัฒนาตนเองให้มีสติ(สมถภาวนา) และมีปัญญาเห็นแจ้ง(วิปัสสนาภาวนา) ได้แล้ว ปัญหาที่บอกเล่าไปจะไม่เข้ามารบกวนใจให้เศร้าหมองได้อีก

โอบน้อมต้องเผ็ดเตี้ยเตี้ยลงไป  
ทำความเพียรแผดเผากิเลสให้หนักแน่น

## ๑๗. กำหนดพุทโธที่เท่า

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ครับ ผมปฏิบัติธรรมมานานพอสมควรจนเข้าถึงอัปนาสมาธิได้แล้วจึงขอเรียนถามอาจารย์ว่า

ข้อแรก หลังๆ มาผมไม่ได้ใช้คำภาวนาใดๆ เช่น ยุบ พอง แต่ใช้ดูลมหายใจอย่างเดียว แล้วใช้สติดูอารมณ์ที่มากกระทบนั้นเป็นอุปายที่เหมาะกับจริตของผมหรือไม่ (พุทธจริต) แต่ผมสังเกตว่าก็สงบดีครับ และเคยได้ยินอาจารย์บางท่านไม่ให้เดินจงกรม แล้วกำหนดคำบริกรรมว่าพุทโธ บอกว่าระวังจะบาปเนื่องจากกำหนดพุทโธที่เท่าเวลาเดิน แต่ผมบางครั้งมักกำหนดพุทโธ เนื่องจากคิดว่าขาและเท้าก็เป็นส่วนหนึ่งของธาตุสี่ ไม่ได้มองว่าของสูงหรือต่ำ และยังเป็นพุทธานุสติ อีกด้วย ไม่ทราบว่าการผมมีแนวคิดที่มิจฉาวิภูฏฐิหรือไม่ครับ

ข้อสอง เราจะน้อมมาสววิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร ที่ผมทำอยู่คือเข้าสู่อารมณ์ ญาณ ลึกแล้วถอยมาอุปจารสมาธิแล้วพิจารณา ไตรลักษณ์ และเราจะมีหลักในการพิจารณาอย่างไรว่าเรายกระดับจิตขึ้นสู่วิปัสสนาญาณได้แล้วมิได้ใช้กำลังสมาธิข่มและระงับกิเลสชั่วคราวไว้เท่านั้น เนื่องจากปัจจุบันนี้ ผมมองว่าเริ่มละ ลด กิเลสได้มากขึ้น และค้นพบตนเองว่า เกิดมาต้องการอะไร และมุ่งมั่นในเรื่องการปฏิบัติธรรมมากครับ

จึงได้กราบรบกวนอาจารย์สนองได้โปรดเมตตาแนะนำด้วยครับ กราบอนุโมทนาอย่างสูง

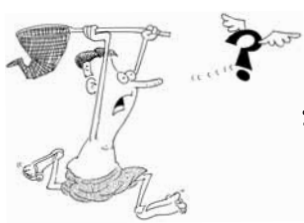


### คำตอบ

(๑) เมื่อเปลี่ยนมาใช้วิธีดูลมเข้า-ออก แล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติสมถภาวนาได้ถูกทางเช่นกัน

อนึ่งเดินจงกรมด้วยการกำหนดพุทโธ แล้วทำให้จิตเป็นสมาธิได้ ไม่ถือว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิในการเจริญสมถภาวนา

(๒) เมื่อใดที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจนแน่วแน่ได้แล้ว ต้องนำจิตมาพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดจิตเห็นแจ้งในกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอนัตตาได้ ปัญญาเห็นแจ้งในฐานทั้งสี่ย่อมเกิดขึ้น แล้วจิตจะ



ปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนได้และมีจิตว่างเป็นอิสระ จึงจะเรียกได้ว่าปฏิบัติวิปัสสนา มาถูกตรงแนวทาง

ทรัพย์ภายใน ท่านว่า แสวงรู้ แสวงอ่าน  
แสวงฟัง แสวงเรียน นี่เป็นทรัพย์ภายใน  
แต่ถ้าท่านผู้ใดปล่อยให้อันเวลาล่วงไปๆ  
ไม่แสวงหาทรัพย์เหล่านี้ไว้ในใจ ก็อะไรก็ไม่ฉลาด  
อะทำให้เป็นคนจนได้

### ๑๘. ขอบตีมสุรา

#### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ

มีปัญหาครอบครัวคือสามีมีนิสัยชอบตีมสุรา เข้าสังคมใครชวนไปกินที่ไหนก็ไป กินจนความดันเลือดขึ้น พอหายดี ก็ไปกลับกินใหม่ ไม่สนใจเรื่องในครอบครัวและลูก ไม่ช่วยค่าเลี้ยงดู แต่บอกว่ารักลูกมาก ดิฉันทนมานานจนตัวเองย่ำแย่ พยายามสวดมนต์ ไหว้พระ บริจาคทาน บางครั้งก็สุดทน ตัดสินใจจะย้ายไปอยู่ที่อื่น เขาร้องไห้บอกว่าสงสารลูก ให้ลูกโตแล้วค่อยไป ดิฉันบอกว่าถ้าอยากให้อยู่ต้องเลิกทำตัวแบบเดิม ยิ่งอยู่ลูกยิ่งเห็นและรับรู้พฤติกรรมของพ่อ ซึ่งที่ผ่านมาก็เคยตกลงกันแบบนี้หลายครั้ง แต่ได้ไม่นานก็เข้าสู่สภาพเดิม เขาไม่สามารถรักษาสัจจะ ครั้งนี้เลยบอกเขาไปว่า ให้ไปสาบานกับพระพุทธรูปหรืออะไรก็ได้ที่เขาเคารพนับถือ อาจารย์ว่าควรหรือไม่ จะให้เขากลับมาสาบานว่าอย่างไร หรือปล่อยเขาตามยถากรรม แล้วแต่ตัวเขา กราบขอบพระคุณค่ะ

#### คำตอบ

พระพุทธะมิได้สอนพุทธบริษัทให้ประพฤติ “สาบาน” และมีได้สอนให้ไปแก้ปัญหาที่ใครผู้ใด แต่สอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ด้วยการพัฒนาตนเองให้เป็นที่พึ่งของตัวเองให้ได้ แล้วจะดีไม่ต้องไปพึ่งผู้อื่นให้เป็นที่ผิดหวัง



### ๑๙. หุ่นสองคู่

#### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพนับถือ  
ดิฉันได้ซื้อบ้านมือสองที่เชียงใหม่ต่อจากคนที่ซื้อมาจาก  
ธนาคาร (บ้านหลุดจำนอง) ตั้งจิตอธิษฐานไว้ว่าจะตั้งศาลพระภูมิ  
เจ้าที่ใหม่ก่อนเข้าไปอยู่ เริ่มเข้าไปปรับปรุงซ่อมแซมประมาณต้น  
มกราคม จนถึงเมื่อสิ้นกุมภาพันธ์ ช่วงขุดดินบริเวณเสาด้านประตู  
รั้วบ้าน จะเห็นพื้นปูกระเบื้อง พบหุ่นสองคู่ หันหน้าเข้าหากัน อีกคู่  
หันหลังชนกัน ช่วงได้นำออกไปทิ้งนอกบ้านแล้ว ไม่ทราบว่าต้อง  
ทำอะไรบ้าง เพื่อที่ครอบครัวดิฉันย้ายเข้าไปอยู่แล้ว เป็นสิริ  
มงคล อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข กราบเรียนขอคำแนะนำด้วย  
ค่ะ จะย้ายเข้าไปอยู่ประมาณปลายเดือนมีนาคมค่ะ  
ด้วยความเคารพอย่างสูง

#### คำตอบ

ประพาศิตนเป็นผู้บำเพ็ญทานอยู่เสมอ และรักาศิล  
๕ ให้อยู่กับใจเป็นปกติ หรือสร้างบุญใหญ่ด้วยการปฏิบัติธรรม  
แล้วอุทิศบุญให้สรรพสัตว์ที่อยู่รอบข้าง แล้วการอยู่อาศัยจะเป็น  
ไปอย่างสะดวกสบายและมีปกติสุข

สนิมกินเหล็ก ก็เสสกินใจ

### ๒๐. กรรมสนองกรรม

#### คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์สนอง ที่เคารพ  
๑. ได้อ่านคำถามเกี่ยวกับการจบบัญชีพุการี และ  
ต้องกราบขอขมา ให้ท่านละเว้นโทษ ถ้าพ่อแม่สิ้นไปแล้ว ควร  
ทำอะไร ในกาปฏิบัติสมถและวิปัสสนากรรมฐาน และการ  
ประพาศิตนในบุญกริยาวัตถุ ๑๐ ทุกครั้งที่ระลึกได้ ทุกครั้งที่มีการ  
แผ่เมตตาให้บุพการีและครูบาอาจารย์ที่เราเคยล่วงเกิน เรา  
จะส่งจิตไปขอโทษกรรมด้วยได้หรือไม่ หรือควรทำอะไร  
๒. เคยทำงานบริษัทฯ และประพาศิตนไม่ดี เช่นไปสาย  
ใช้โทรศัพท์บริษัทฯ คุยกับเพื่อน ใช้คอมบริษัทฯ พิมพ์จดหมาย  
สมัครงาน หลังจากศึกษาธรรม รู้สึกถึงความต่างพริ้วของศีล  
จะแก้ไขได้อย่างไร อยากคิดเป็นเงินแล้วเอาไป  
คืน ก็ไม่ทราบบริษัทฯ จะว่าอย่างไร เคยเอาเงิน  
เท่ากับสิ่งที่เราทำ (คิดว่าคงสามารถชดใช้ได้  
หมด) ส่งไปให้มูลนิธิช่วยเหลือคนตาบอด แล้ว  
ให้เขาออกเป็นใบเสร็จส่งไปให้บริษัทฯ ไม่ทราบ



ศรัทธา คือ ความเชื่อ เชื่อว่าทำได้ดี ทำข้อได้ข้อ  
เชื่อว่าบาป บุญ แวรกรรมนั้นม่จริง  
ต้องสร้างศรัทธาให้เข้มแข็งขึ้น  
ถึงจะเป็นแรงบันดาลใจให้เราทำแต่ความดี





จะช่วยไถ่โทษได้หรือไม่ ปัจจุบันมีบริษัทฯ ของตัวเอง รู้สึกว่า  
วิบากกรรมมันส่งผล ลูกน้องทำเช่นเดียวกับที่เราทำ คิดว่าดี  
เหมือนกัน เราได้ชดใช้กรรมที่ทำไว้

กราบเรียนถามมาด้วยความเคารพค่ะ สิ่งใดที่ดิฉันได้  
ล่วงเกินหรือทำไม่ถูก ดิฉันกราบขอโทษกรรมด้วยค่ะ

### คำตอบ

(๑) ทำบุญแล้วต้องอุทิศบุญให้ผู้ล่วงลับ พร้อมกับกล่าว  
ขอขมาให้ผู้ล่วงลับเว้นโทษให้ยอมทำได้ แต่จะได้ผลหรือไม่เป็นอีก  
เรื่องหนึ่ง

การสงฆ์จิตไปขอโทษกรรม หากจิตของทั้งสอง  
ฝ่ายสามารถสื่อถึงกันได้ และผู้รับการสวดยโทษให้ การขอ  
โทษกรรมด้วยการส่งโทรจิตสามารถทำได้

(๒) บุคคลสามารถแก้ไขพฤติกรรมที่ทำให้ศีลต่างพร้อย  
ได้ ด้วยการหยุดไม่ประพฤตินั้นอีก ผู้ประพฤติบาปด้วยทุศีล  
ย่อมมีบาปเกิดขึ้นสั่งสมอยู่ในใจ การสงฆ์เงินไปช่วยมูลนิธิฯ เป็น  
บุญ ผู้ประพฤติบุญย่อมมีบุญสั่งสมอยู่ในใจ ใจจึงมีทั้งบุญและ  
บาปที่ให้ผลเมื่อใด ผู้สั่งสมจึงต้องรับผลนั้น

ผู้ถามปัญหาว่ามีบริษัทเป็นของตัวเองขึ้นมา แล้วถูก  
ลูกน้องในบริษัทประพฤติทุศีล เช่นเดียวกับที่ผู้ถามปัญหาเคย  
ประพฤติมาก่อน นั้นแสดงว่าบาปให้ผลที่ตัวเองต้องยอมรับ และ  
ยอมชดใช้กรรมที่เคยทำไว้ (ดูคำตอบในข้อ ๔๕ หน้า ๑๗๒)

## ๒๑. กรรมแบบไหน

### คำถาม

กราบเรียน ดร. สนองที่เคารพ

ดิฉันมีปัญหาอยากเรียนถามค่ะ

ดิฉันมีโอกาสได้เจอกับเพื่อนชายคนหนึ่ง ดิฉันมีความ  
รู้สึกพอใจในตัวเขาตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้พบ(ทั้งที่หน้าตา บุคลิกไม่  
ไฮลักซ์ณะทั่วไปที่ดิฉันชอบ) ดิฉันทราบมาว่าเขามีแฟนแล้ว ใน  
เบื้องต้นจึงตั้งใจว่าจะไม่ก่อกรรมใดใดที่ทำให้แฟนเขาเป็นทุกข์  
และไม่ต้องการผิดศีลข้อ ๓ พยายามระครองความสัมพันธ์ให้  
อยู่ในระดับเพื่อนกัน แต่สิ่งแวดล้อม สถานการณ์รอบข้าง และ  
ความรู้สึกภายในก็ผลักดันให้ต้องใกล้ชิดกันมากขึ้น จนสุดท้าย  
การวางตัวและการกระทำหลายอย่างของเรานั้นมากกว่าความ  
เป็นเพื่อน (ทั้งที่ตอนอยู่กันสองคนเราต่างก็ย้ำกันเสมอว่าเราเป็น  
เพื่อนกัน) ดิฉันมาสังเกตเอาภายหลังว่าตั้งแต่ชีวิตเราเริ่มโคจร  
เข้ามาใกล้กันก็เป็น ช่วงเวลาเดียวกับที่เขาประสบปัญหาสุขภาพ  
มากขึ้น และคนที่ต้องคอยดูแล อำนวยความสะดวกต่างๆ แก่  
เขาก็คือตัวดิฉันเอง (แต่ก็ไม่เคยมีเจตนาทำให้เขาคิดว่าความ  
ช่วยเหลือต่างๆ มาจากความรักหรือความปรารถนาอย่างชาย  
หญิง ดิฉันจะย้ำกับเขาเสมอว่ามันเหมือนเป็นหน้าที่ที่ถูกกำหนด  
มาแล้วว่าดิฉันต้อง มาเจอเขาเพื่อช่วยเหลือเขา)

ในเรื่องการดูแลและความช่วยเหลือต่างๆ ดิฉันทำด้วย



ความเต็มใจ แต่ขณะเดียวกันก็เป็นทุกข์จากพฤติกรรมหลายๆ อย่างของเขา (ที่เข้าไปด้วยความไม่เจตนาให้ดิฉันเป็นทุกข์) เขาเป็นคนเจ้าชู้และดิฉันก็พยายามย่ำเตือนเขาเสมอว่าไม่ควรทำผิดต่อคนรักของตัวเอง แต่สุดท้ายก็กลายเป็นเราเองที่ทำแบบนั้น ด้วยความรู้สึกลึกซึ้ง และไม่ต้องการให้ชีวิตของเราสองคนในภพชาติต่อไป ต้องมาประพาศิตนผิดศีลและสร้างกรรมไม่ดีต่อกันเช่นนี้อีก ดิฉันจึงเริ่มชักชวนเขาไปทำบุญ ไหว้พระ ตักบาตร ปฏิบัติวิปัสสนา ตอนนี้อยู่เหมือนวิบากกรรมของเราจะเริ่มส่งกำลังน้อยลงแล้วค่ะ เขาต้องกลับไปอยู่กับแฟนเพื่อรักษาตัว มันก็ค่อนข้างลำบากใจสำหรับดิฉันในระยะแรก เนื่องจากความเคยชินที่เราต้องพบเจอพูดคุยกันเกือบทุกวัน แต่หลังจากคิดเสียว่ามันเป็นวิบากกรรมที่เราต้องเจอ ก็สบายใจมากขึ้น และพยายามสร้างกรรมใหม่ให้ดีเพื่ออนาคต

สิ่งที่อยากเรียนถามอาจารย์คือ

- ๑) กรรมแบบไหนคะที่ทำให้เราสองคนต้องมาเจอเหตุการณ์เช่นนี้
- ๒) ดิฉันควรอธิษฐานหรือทำอะไรให้กรรมไม่ดีต่างๆ ที่เขาเคยทำให้ดิฉันเป็นทุกข์ไม่ติดไปกับตัวเขา ไม่อยากให้มาชดใช้กันไปมาอย่างนี้อีกแล้ว
- ๓) ดิฉันอยากมีโอกาสได้ชักนำให้เขาได้ปฏิบัติธรรม ถือกีฬ อย่งตั้งใจ อย่งน้อยหนึ่ครั้งในชวีตของเขา แต่ด้วยสถานการณั่รอบตัวและความเหมาะสมต่างๆ มันไม่เอื้ออำนวย

และคิดไปเองว่าคงต้องใช้กำลังบุญมากเอาการในการทำอย่างนั้น ดิฉันควรทำอะไรเพื่อเป็นทางลัดให้เจตนานี้เป็นจริงได้คะ ด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

**คำตอบ**

- (๑) กรรมที่เคยอยู่ร่วมกันมาก่อน และกรรมที่เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาก่อน ส่งผลให้ต้องมาพบกับเหตุการณ์เช่นนี้
- (๒) พระพุทธะไม่เคยสอนให้ไปแก้ปัญหาคู่คนอื่น แต่สอนให้แก้ปัญหาคู่ตัวเอง หากผู้ถามปัญหาประสงค้ไม่มีหนึ่เวรผูกพัน ต้องพัฒนาตัวเอง จนบรรลุความเป็นอนาคามีให้ได้ แล้วหนึ่เวรกรรมที่เคยมีต่อกันยอมโคจรห่างไกล และหมดไปเมื่อเข้าถึงอริยธรรมสูงสุดได้
- (๓) ความประสงค้ของผู้ถามปัญหาจะบรรลุได้ ต้องสร้างมหาทานเช่น เลี้ยงพระเจ็ดวัน สร้างศาลาปฏิบัติธรรม นำคนทอดกฐิน ฯลฯ แล้วอธิษฐานในสิ่งที่ตนปรารถนา เมื่อใดเหตุปัจจัยลงตัว ความปรารถนาย่อมสัมฤทธิ์ผลได้



อยู่ในผ้าเหลืองเป็นเพศอันสงบ เป็นเพศอันสบาย เป็นเพศอันอุดม ให้รู้จักรักษา รู้จักทำความเพียร ถ้าละความเพียรก็ละเรียนไปหาความฟุ้งมาก



## ๒๒. แสงสีทอง

### คำถาม

ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ดร.สนองค่ะ

เมื่อหลายปีก่อน ดิฉันจะสวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน และจะสวดครึ่งละนานๆ ประมาณ ๒ ชม. โดยจะกางหนังสือสวดมนต์ แล้วก็อ่านบทสวดมนต์ไปเรื่อยๆ ค่ะ จนกระทั่งวันหนึ่งขณะที่นั่งสวดมนต์อยู่ตามปกติ ก็เห็นแสงสีทองเป็นเส้นยาวหมุนตัว ม้วนลงมาตรงหน้า เป็นแสงที่สวยงามมาก ตอนนั้นตกใจมาก เพราะไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อหน้าต่อตา กลัวมากค่ะ ทำให้หยุดสวดทันที แล้วต่อมาก็ไม่กล้าสวดมนต์นานๆ อีก ไม่กล้าไปเล่าให้ใครฟังกลัวเขาไม่เชื่อค่ะ

ขอเรียนถามนะคะว่า แสงสีทองที่เห็นคืออะไรค่ะ ทำให้เห็นได้ และควรจะปฏิบัติตัวยังไงต่อไปค่ะ ขอคำแนะนำด้วยค่ะ ด้วยความเคารพอาจารย์อย่างสูง

### คำตอบ

สิ่งนั้นคือนิมิตที่ปรากฏขึ้นกับจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการสวดมนต์นั่นเอง ที่เห็นเป็นแสงสีทองได้เพราะความถี่คลื่นจิตมีความคงที่อยู่ในระดับที่ทำให้ นิมิตปรากฏ เมื่อเห็นนิมิตแล้วต้องบริกรรมคำว่า “เห็นหนอ ฯลฯ” ไปเรื่อยๆ จนกว่านิมิตจะหายไป แล้วตั้งจิตกลับมาจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ต่อไป

## ๒๓. เข้าฌานแล้ววางได้

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง

๑. ได้รับการฝึกกรรมฐานแบบสติปัฏฐาน ๔ ตอนนั่งสมาธิ ภาวนาในห้องกรรมฐานกับหมุกกลุ่มหรือแม้แต่คนเดียว เวทนาที่เกิดขึ้นแม้จะรุนแรง สามารถทนได้ง่าย สามารถวางอุเบกขาได้ แต่พอเวทนาที่เกิดในชีวิต เช่นปวดฟัน ปวดหัว ที่มีเวทนามันรุนแรง ไม่สามารถกำหนดได้ พยายามดูๆ เรื่อยๆ แต่ก็ยอมแพ้ไม่สามารถวางอุเบกขาได้ ควรทำอะไร เราไม่สามารถแยกกับกับนามได้เลย

๒. ขอคำแนะนำในการดูจิต คอยดูจิตตัวเองตลอด เห็นจิตเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา ดีบ้าง เลวบ้าง เป็นไปสภาวะธรรม แต่บางครั้งรู้สึกว้าว สภาวะจิตในบางกรณีมันไม่ดี ยกกรณีตัวอย่าง ดิฉันไม่ได้ชอบสัตว์เลี้ยง แต่มีเหตุจำเป็นที่ต้องเลี้ยง ต้องคอยหาข้าวหาน้ำให้มันกิน สังเกตดูจิตตัวเองพบว่าไม่ได้ชอบสัตว์เลย รู้สึกไม่ถูกชะตากับมัน เมื่อเกิดสภาวะจิตอย่างนี้ ควรทำอะไร กราบขอบพระคุณในคำแนะนำค่ะ

### คำตอบ

(๑) เรื่องของทุกขเวทนาที่แสดงออกเป็นอาการปวดหัว ปวดฟันอย่างรุนแรง ผู้ใดพัฒนาจิตจนมีกำลังของสติกล้าแข็ง แล้วทำให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่น (อัปนาสมาธิ) ที่เรียกว่าสมาธิในระดับฌาน เพียงแค่นำจิตเข้าถึงรูปฌานที่สี่ได้



จะมีอารมณ์ภายใน (อุเบกขา กับ เอกัคคตา) เท่านั้นที่เกิดขึ้น สิ่งกระทบภายนอกใดๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวดหัว ปวดฟัน จะไม่ปรากฏให้สัมผัสได้ เช่นเดียวกันขณะจิตตั้งมั่นอยู่ในฌาน การแยกแยะแยกนามไม่สามารถเกิดขึ้นได้

(๒) ผู้ใดให้อภัยเป็นทานกับทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจได้แล้ว เมตตาย่อมเกิดขึ้นและถูกเก็บสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณของผู้ให้อภัย ผู้มีเมตตาจึงจิตพ้นไปจากความไม่ชอบใดๆ และเมตตายังส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรม บรรลุมรรคผลแห่งธรรมได้ง่ายอีกด้วย



### ๒๔. คนชอบเก็บ

#### คำถาม

กราบสวัสดีและเรียนถามท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพยิ่ง

ท่าน ค่ะ หนูทุกขใจที่มีปฏิสัมพันธ์กับคุณพ่อที่ไม่ดีเลยคะ พ่อหนูเวลาใจเย็นจะเป็นคนใจดี แต่เวลาที่ท่านใจร้อนขึ้นมาท่านจะตี เตะ แม่ แม่ต้องยังเตะเลย ความผิดคนอื่นแม่ต้องรับทุกเรื่อง มันฝังใจหนู ทำให้หนูรู้สึกเกลียดเค้เพราะสงสารแม่หนูเอาตัวเข้ารับแทนแม่ตลอดพอเป็นหนู ท่านก็ไม่ตี แต่ท่านเป็นคนรับผิดชอบหน้าที่ดี ให้แม่ใช้เงินทองแบบสบายๆ ไม่มีห่วงเลย ตอนนี้น่าท่านแก่แล้วไม่ได้มีรายได้อย่างเก่า กลายเป็นแม่ต้องเลี้ยงพ่อ

แทน ท่านมีรายได้จากค่าเช่าบ้านประมาณหมื่นกว่าบาท แต่เงินนั้นท่านไม่เคยใช้ เพื่อความสุขของตัวเองและคนอื่นเลย ท่านจะเอาเงินนั้นไปจ้างคนงานมาซ่อมบ้านที่ไม่มีคนอยู่ตามที่ท่านพอใจ ไม่ยอมทิ้งของเลย ทั้งที่ซื้อถูกกว่า เก็บทุกอย่างจนบ้านมีแต่ขยะหนูไม่ชอบเลยคะ เช่นขวดยาคุลท์ กล่องเค็มที่ทิ้งแล้วก็ไปล้างมาเก็บ ทำแบบนี้มา ๒๐ ปีแล้วคะ พฤติกรรมอื่นๆ ของท่านที่ทำให้รู้สึกไม่ชอบคือ

๑. ท่านชอบบอกไม่มีเงิน เพราะท่านเอาเงินไปจ้างคนงานทำเรื่องไร้สาระไปวันๆ เช่นเอาขยะมาซ่อมต่างๆ ที่ไม่เหลือสภาพการใช้งานแล้ว เหมือนเอาเงินไปทิ้ง แต่ท่านบอกว่าเป็นงาน

๒. ท่านชอบใช้ชีวิตแบบคนอนาถา เช่น เข้าห้องน้ำไม่เปิดไฟทำให้สกปรก ไม่กดน้ำทำให้เหม็นข้ามคืน ชอบเข้าไปยุ่งในครัวล้างจานด้วยน้ำเปล่าเท่านั้น ชอบเอาของเสียมากินแล้วยอมปวดท้อง ยอมท้องเสียแล้วค่อยมากินยาเอา ชอบเอาขวดน้ำพลาสติกมาใช้หลายๆ ครั้งหนูกลัวอันตราย บอกดีก็แล้วตะคอกก็แล้ว ท่านก็ไม่ยอมทิ้ง และที่สำคัญที่จะทำให้อยู่ร่วมกันไม่ได้ คือวันดีคืนดีแค้นอะไรไม่รู้ก็มาระเบิดที่บ้าน ติลูกบ้าง จะตีแม่บ้าง (แม่หนูเป็นคนดีนะคะมีคุณธรรมด้วยหนูรักแม่มากๆ)

พฤติกรรมพวกนี้ต้องเห็นเป็นประจำ อยากให้พ่อใช้ชีวิตมีอนามัย เพื่อความสะอาดและสุขภาพที่ดีของตัวเองท่านเอง ต้องตะคอกท่านบ่อยๆ เพื่อท่านไม่กินของเสีย ถ้าพูดดีๆ ไม่เคยได้ใครเอาของเสียท่านไปทิ้งเป็นเรื่องเลยคะ



ลูกคนอื่นก็เป็นด้วยนะ ต้องตะคอกท่านถึงจะหยุด มันเลยเหมือนว่าการอยู่ใกล้ท่านทำให้มีโอกาสในการทำบาปมาก ท่านขอบพูดว่าทำกะพ่อแบบนี้บาป พี่หนูเลยตอบเค้าไปว่าใครอยู่ใกล้พ่อบาปทุกคนซึ่งหนูเห็นด้วยค่ะ

ขอท่านช่วยชี้แนะ วิธีการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับท่านโดยไม่บาปต้องทำไฉนคะ จักเป็นพระคุณยิ่งค่ะ

ตอนนี้ที่หนูทำอยู่คือ

๑. ช่างแล้วเมื่อเตือนแล้วไม่ฟังก็ปล่อยจะไม่ตะคอกท่านอีก แต่เหมือนท่านจะมาหยอกมาเล่าให้ฟังว่าวันนี้เก็บของเสียในตู้เย็นอะไรมากินบ้างให้ฟัง พอเราไม่ไหวท่านจะหัวเราะมีความสุขหัวเราะเสียงดังถูกใจสุดๆ เมื่อเราตะคอก กลับไป เหมือนมาช่วยกัน

๒. หลีกเลี่ยงการพูดคุยนั่งอยู่ด้วยให้ได้มากที่สุด เพื่อจะได้ไม่ต้องสร้างบาปอีก

กราบขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

ผู้ถามปัญหาประสงค์อยู่ร่วมกับคนที่กำลังแสวงยอกุศลวิบากอย่างเป็นปรกติ ต้องพัฒนาจิตตัวเองให้เป็นผู้มีขันติบารมี และเจริญพรหมวิหาร ๔ อยู่เสมอ จนคุณธรรมทั้งสองมีกำลังกล้าแข็งเหนือสิ่งกระทบที่เข้าทางทวารทั้งหก (หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ) ได้เมื่อใด แล้วจะรู้ว่าพ่อเป็นครูผู้มีอุปการคุณต่อผู้อยู่รอบข้าง ทำให้ผู้อยู่รอบข้างได้พัฒนาจิตตนเองให้มีคุณธรรมสูงยิ่งขึ้น และหากเมื่อใดผู้ถามปัญหาทำได้เช่นนี้แล้ว .... สาธุ

## ๒๕. วิจารณ์คนอื่น

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร. สนอง ที่เคารพอย่างสูง ดิฉัน มีลูกสาวคนหนึ่งมีปัญหาทางสมองค่ะ เพราะตอนอายุ ๖ เดือน เกิดไปแพทย์ที่หมอฉีดให้ และมีอาการชัก ตาค้าง นานหลายสิบนาที ตอนนั้นอาการรุนแรงมาก ต้องเข้า ICU ถึง ๗ วัน แต่หลังจากนั้นก็หายเป็นปกติ แต่พอโตขึ้น เขาก็มีอาการคล้ายเด็กออทิสติก+สมาธิสั้นค่ะ ชุกชนมาก อยู่ไม่นิ่ง พูดได้บ้าง แต่ไม่ค่อยรู้เรื่อง เรียนหนังสือก็ไม่ค่อยทันเพื่อน (ตอนนี้กำลังจะขึ้น ป. ๑)

ตั้งแต่มีลูกสาวคนนี้ ดิฉันก็ได้หันเหเข้ามาทางธรรมมากขึ้นๆ ตอนนี้อยากสมาธิและนั่งสมาธิเกือบทุกวัน วันละ ๑๕-๓๐ นาที และพยายามระลึกว่า กรรมใดหนอ ที่ทำให้เรามีลูกมีอาการเช่นนี้

เมื่อเร็วๆ นี้ ได้ฟังคำของพี่สาว ซึ่งสนใจธรรมะเหมือนกัน เขาให้ข้อสังเกตว่า ดิฉันอาจจะเคย จาบจ้วง ล้วงเกิน ผู้มีศีลหรือผู้ทรงธรรมไว้ในอดีตชาติ (ชาตินี้มันใจว่าไม่เคยค่ะ)

สาเหตุที่เขาวิเคราะห์เช่นนี้ เนื่องจากสังเกตว่าดิฉันเป็นคน ชอบวิจารณ์คนอื่นฯ (หมายถึงคนดังๆ ในสังคมนะค่ะ) แม้ว่า จะวิจารณ์อย่างเป็นกลางก็ตาม.... เมื่อเร็วๆ นี้ ดิฉันได้ฟังเรื่อง ลบๆ ของหลวงตาที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่ง ก็นำมาเล่าต่อ (โดยไม่ ได้ใส่ความเห็นของตัวเองเข้าไป) แคเล่าให้ฟังเฉยๆ

แต่พี่สาวก็ทักท้วงว่าไม่สมควร และว่าน่าจะเป็นจิตของ ดิฉันที่ติดมาตั้งแต่อดีตชาติ ที่ชอบทำเช่นนี้



จึงอยากเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑) เป็นไปได้หรือไม่ ที่ดิฉันมีกรรมเนื่องจากเคยไปละเมิดผู้มีศีลไว้ในอดีตชาติ ทำให้ต้องมีลูกมีปัญหาทางสมองในชาตินี้

๒) แล้วเราจะขอขมากรรม หรือขออโหสิกรรมได้อย่างไร เพื่อให้กรรมเบาบางลง เนื่องจากเราสำนึกผิดแล้ว อีกทั้งไม่ทราบว่าจะล่วงเกินผู้ใด

๓) การที่เราได้ยินคนอื่นพูดเรื่องผู้มีศีลในทางลบ แล้วนำมาเล่าต่อ (โดยไม่มีเจตนาลบหลู่) จะเป็นบาปหรือไม่ เพราะเราได้ยินมาอย่างนั้นจริงๆ โดยไม่ได้เสริมเติมแต่งแต่อย่างใด

### คำตอบ

(๑) การวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น แม้จะวิจารณ์เป็นกลาง ในทางโลกถือว่าเป็นเรื่องปรกติ แต่ในทางธรรมหมายถึงการมีโปรแกรมจิตติดลบ (บาป) ยังมีอยู่ในจิตของผู้วิจารณ์ การได้ยินได้ฟังเรื่องลบๆ ของบุคคลอื่น เช่นเรื่องของหลวงตาที่มีชื่อเสียง แล้วนำไปบอกต่อ ถือว่าผู้บอกเล่าเป็นจำเลยบาปที่กระจายบาปส่งต่อไปให้คนอื่น เมื่อบาปให้ผล ผู้ส่งต่อบาปจึงต้องเป็นผู้รับผลอยู่ในปัจจุบันนั่นเอง

(๒) ผู้ใดสำนึกบาปได้ และประสงค์จะขอขมากรรมนั้นสามารถทำได้ แต่ผลของบาปจะถูกยกเลิกหรือไม่ขึ้นอยู่กับเจ้ากรรมนายเวร หากเขายกโทษให้ อกุศลวิบากที่กำลังเสวยอยู่จะหมดไป และหากผู้ใดพัฒนาจิตตนเองจนบรรลุอริยธรรมสูงสุดแล้วดับรูปดับนามเข้านิพพาน อกุศลกรรมและกุศลกรรมที่เหลือทั้งหมด จะถูกยกเลิก (อโหสิ) ไปโดยปริยาย

(๓) การได้ยินได้ฟังเรื่องไม่ดี นับว่าเป็นบาปอยู่แล้ว และยังนำเรื่องไม่ดีของคนอื่นไปบอกเล่าต่อ แม้ไม่มีเจตนาลบหลู่ จะยังมีบาปเพิ่มมากขึ้นแน่นอน



### ๒๖. สิ่งที่ทำทนาย

#### คำถาม

เจริญพร โยมอาจารย์ ...

ก่อนที่อาตมาจะลาสิกขา ขอโอกาสได้ถามคำถามดังนี้  
๑. การฝึกมโนมยิทธิ แนววัดท่าซุง เพื่อไปพบพระพุทธเจ้าที่แดนนิพพาน (เมืองๆ หนึ่ง) เป็นสิ่งที่ทำทนายและต่างจาก คำสอนทั่วๆ ไปมากนัก แต่กลับไม่มีใครที่ให้ความกระจ่าง ทั้งที่เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งเกี่ยวกับศรัทธา

ถามว่า พระพุทธเจ้า และ แดนนิพพาน (เมือง) ยังคงอยู่ หรือ มีอยู่หรือไม่ ... ถ้าไม่มีทำไม พระทรงฌาณหลายองค์ จึงกล่าวเช่นนั้น

๒. อาตมาบวชมา ๒ พรรษา ก็ยังไม่มีความสำเร็จ เรื่องกฎแห่งกรรม การเกิดใหม่ เทวดาหรือนรกสวรรค์ ถ้ามีจริง ขอแค่พบเทวดาประจำตัวหรือ เทวดาที่อื่นๆ ก็ได้

ถามว่า อยากทราบวิธีพบเทวดา (ถ้ามีจริง) แบบที่ท่านมาไม่น่ากลัว เพื่อเพิ่มศรัทธา

ขออนุโมทนาอย่างสูง



### คำตอบ

(๑) ผู้ตอบปัญหาไม่เคยมีประสบการณ์ตรงในเรื่องนี้ แต่เคยสนทนาธรรมกับพระป่าผู้ทรงอภิญญา ท่านบอกว่า พระพุทธเจ้ายังคงอยู่ แดนนิพพานมีอยู่จริง และหลวงพ่อประสิทธิ์ แห่ง เกาะสีซัง (มรณภาพ) ขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ เคยมีคนถามเกี่ยวกับเรื่องนี้ ท่านได้กล่าวในทำนองที่ว่า “นิพพาน หมายถึง รูปดับ-นามดับ คำว่านามดับหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่ง (จิตตสังขาร) ดับ อากาโรของจิต (เจตสิก) เช่น โลภะ โทสะ โมหะ เมตตา สติ ปัญญา ฯลฯ ดับ แต่ใจไม่ดับ เข้าใจไหม”

(๒) ผู้ใดฝึกสมถภาวนา จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นแน่น (ฌาน) ได้แล้ว เมื่อนำจิตออกจากความทรงฌาน อภิญญา ๕ ย่อมเกิดขึ้นกับผู้นั้น แล้วจะรู้เห็นเข้าใจด้วยทิพพจักขุว่า เทวดามีจริง นรกสวรรค์มีจริง แล้วยังสามารถรู้เห็นเข้าใจด้วยปุพเพนิวาसानุสติญาณว่า การเกิดใหม่มีจริง

อนึ่ง ผู้ถามปัญหาประสงค์พบเทวดา ต้องทำเหตุให้ถูกต้องด้วยการพัฒนาจิตให้มีคุณธรรมเช่นเดียวกับเทวดา อาทิ มีศีลธรรมคุ้มครองใจ มีความประพฤติละเอียดรอบคอบ บาบ (หิริโอตตปปะ) มีกายวาจาใจเป็นอุโบสถศีลอยู่เป็นประจำทุกขณะตื่น มีสภาวะของจิตเป็นอริยบุคคล ฯลฯ ผู้ประพฤติได้ถูกต้องตรงตามนี้แล้ว การพบเห็นเทวดาประจำตัวหรือเทวดาในที่อื่นใด ย่อมเกิดขึ้นได้



### ๒๗. ทุกเรื่องเลยหรือคะ

#### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร. สนองที่เคารพยิ่ง ขอเรียนถามดังนี้

๑. ทุกวันนี้มีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ เมื่อเวลาที่ทำผิดศีลก็ไม่รู้อันนั้นคือความผิดแต่อาจทำให้เกิดความทุกข์จาก การทำผิดศีล คำถามคือ บาปนี้จะเก็บไว้ในดวงจิตเค้าได้อย่างไร(ในเมื่อเค้าทำด้วยความสุขสมหวังเช่น เล่นพนันแล้วได้ หรือยิงเบียดเบียนเค้ายังมีความสุขเพราะเห็นว่าตนเป็นฝ่ายได้ ฝ่ายกำไร แล้วเค้าก็ไม่คิดว่าบาป หรือเช่นคนที่ปล่อยกู้นอกระบบคิดดอกเบี้ยสูงกว่าธนาคาร เค้าไม่คิดว่าบาปเค้าคิดว่าดีซะอีก เพราะเค้าได้ให้ออกาสกับบุคคลเหล่านั้น

๒. คนที่เป็นเกย์คิงและควีนเป็นแฟนกันเป็นบาปไหม ถ้าทั้งคู่ยังไม่มีเจ้าของ แล้วถ้าคนเป็นพ่อแม่รับไม่ได้ที่เค้าไม่สมบุรณ์ทางเพศใครบาปคะ

๓. ท่านเคยบอกว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ขอเรียนถามว่า เป็นทุกเรื่องเลยหรือคะ เช่นในชาตินี้จะมีการกระทำใหม่ที่เกิดขึ้นโดยไม่บังเอิญบ้างไหมคะ เช่นเจอคนมาเบียดเบียน เจอคนใจร้าย เป็นการกระทำใหม่ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้เป็นกรรมเก่ามาก่อนไหมคะ

๔. การไปทำให้คนไม่พอใจจะทำให้เกิดบาปไหมคะ แล้วถ้าเราเป็นฝ่ายถูกจนยอมไม่ได้ ต้องยอมเพื่อไม่ให้เกิดบาปหรือ



คะ แล้วถ้าเราต้องอดทนไว้จะไม่เป็นการเบียดเบียนตัวเองหรือคะ ขอช่วยชี้แนะเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันคะ

### คำตอบ

(๑) ผู้ใด คิด พูด ทำ (พฤติกรรม) แล้วผลของการกระทำ จะถูกเก็บสั่งสมไว้ในจิตวิญญาณ เป็นสมบัติของตัวเอง พฤติกรรมดีให้ผลเป็นบุญ พฤติกรรมไม่ดี (เล่นพนัน ให้กู้ยืมนอกระบบโดยคิดดอกเบี้ยสูง) ให้ผลเป็นบาป ทั้งนี้เป็นไปตามกำหนด อันแน่นอนตายตัวของธรรมชาติ ที่เรียกว่า “กฎแห่งกรรม” บุคคลใดไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เป็นเพราะบุคคลนั้นยังมีปัญญาเข้าไม่ถึงความจริง (เหตุผล) ในเรื่องนี้ ตรงกันข้าม บุคคลใดพัฒนาตนเองจนเข้าถึงปัญญาสูงสุดได้แล้ว ย่อมเข้าถึงความจริงว่า ทำดีต้องได้ดีแน่นอน ทำชั่ว (เล่นพนัน, ให้กู้ยืมนอกระบบฯ) ต้องได้รับผลชั่วแน่นอน เมื่อถึงเวลาที่กรรมให้ผล

(๒) เป็นบาปที่เกิดมาต้องรับอกุศลวิบากเป็นภัยคิง, ภัยควีน ผู้ถามปัญหาพูดว่า “ทั้งคู่ยังไม่มีเจ้าของ” เป็นการพูดไม่ตรงความจริง เพราะผู้ให้กำเนิดรูปนาม คือมีพ่อแม่เป็นเจ้าของ ด้วยเหตุที่พ่อแม่เคยมีส่วนร่วมในการประพฤติกรรมศีลข้อ ๓ มาก่อน จึงต้องรับผลทางอกุศลวิบากนั้นด้วย

(๓) ผู้ใดเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ผู้นั้นยอมรับโดยศิโรราบในพุทธวจนะที่ว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระพุทธะตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้นไว้ ... ๗”

ฉะนั้นผู้ตอบปัญหายืนยันว่า “ทุกเรื่องที่เกิดขึ้น ย่อมมาจากเหตุที่ทำให้เกิด”

อนึ่ง การต้องมาพบเจอกับคนเบียดเบียน พบเจอกับคนใจร้าย หากมิใช่โพธิสัตว์แล้ว ย่อมเป็นผลที่เกิดขึ้นจากเหตุที่เป็นอกุศลกรรมเก่าทั้งสิ้น ตรงกันข้ามผู้ที่ดำเนินชีวิตตามแนวพระโพธิสัตว์เท่านั้น ผลที่เกิดขึ้น จึงมิใช่เป็นเหตุมาจากอกุศลกรรมเก่า

(๔) ใช่แล้ว และใช่อีกแล้ว ถ้าผู้ถามปัญหาเชื่อในปัญญาของพระพุทธะ อนึ่งหากผู้ใดทำให้เราต้องอดทน ผู้เห็นถูกจะเห็นว่า ผู้ที่ทำให้เราต้องอดทนเป็นครุมีบุญคุณต่อเรา ที่ทำให้เราได้สร้างขันติบารมีนั่นเอง



### ๒๘. เธอบอกว่าเธอเหงา

#### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพคะ ดิฉันมีคำถามที่จะเรียนถามแต่อาจจะไม่ค่อยเหมือนคนอื่นเท่าไรนะคะ ดิฉันมีญาติซึ่งรุ่นราวคราวเดียวกันยี่สิบปลายๆ ค่ะ ผู้หญิงทั้งหมด โตมาด้วยกันสนิทกันมาก ซึ่งมีเรื่องอะไรมักจะพูดให้ดิฉันฟังทั้งหมดไม่เว้นแม้กระทั่งเรื่องทางเพศ ต้องขออภัยด้วยนะคะที่ต้องเล่าตรงๆ ตอนนี้นับกันอยู่ ๔ คน ไปไหนมาไหนมักจะไปด้วยกัน แต่พักหลังดิฉันได้เข้าหาธรรมะได้ไปปฏิบัติธรรม กลับมาก็ไม่ได้ไปมาหาสู่เพราะมักจะมีแต่เรื่องอบายมุขจึงอยากจะถอยห่าง





เรื่องที่จะเล่าคือ ญาติดิฉันคนหนึ่งในกลุ่มมีสามีแล้ว แต่สามีมักจะอยู่ต่างประเทศ เวลาสามีไม่อยู่ก็จะคบผู้ชาย พามานอนที่คอนโดที่สามีซื้อให้ เตียงก็นอนเตียงที่นอนกับสามี เงินที่สามีส่งมาให้ก็เลี้ยงผู้ชาย รถที่สามีซื้อให้ก็ให้ผู้ชาย แนะนำผู้ชายให้ดิฉันรู้จักในฐานะแฟนเธออีกคน ถึงดิฉันจะไม่ชอบแต่ก็เพราะเป็นญาติไปมาหาสู่อยู่เป็นประจำทำให้พลอยรู้จัก กับผู้ชายแทบทุกคน แต่ไม่ได้สนิทใจนะคะ ไม่ชอบหรอกแต่ก็พูดด้วยอะไรอย่างนั้นนะคะ ทำตัวอย่างนี้นานมาก ดิฉันนับไม่ถูกแล้วว่ามีกี่คน เธอบอกว่าเธอเหงา สามีไม่อยู่ให้ความรัก ตัวเธอก็มีความต้องการนี่คือเหตุผลของเธอ บางครั้งเธอก็อกหักหรือโดนทุบตีจากพวกผู้ชายแต่ไม่เข็ด ดิฉันเคยปรามแล้วแต่ก็ไม่ได้มากเพราะคิดว่าโตๆ แล้วน่าจะคิดได้ เคยพูดเรื่องนรกแต่ดูเหมือนเธอจะไม่เชื่อว่ามีจริง สงสารสามีเธอเพราะสนิทกับดิฉันเช่นกัน เวลาสามีเธอกลับมาเจอดิฉันจะรู้สึกผิดเหมือนสมรู้ร่วมคิดปกปิดความจริงให้เขาเป็นคนโง่ เขาตีमारับผิดชอบเคยช่วยเหลือดิฉันด้วย อยากจะบอกสามีเธอให้รู้แต่ก็ทำไม่ได้ เดี่ยวเป็นการหักหลังญาติคนนี้ไปซะอีก บางครั้งคบกับเพื่อนผู้ชายกลุ่มหนึ่งมี ๖-๗ คนก็มีอะไรกับผู้ชายทั้งหมด นี่คือเพื่อนนะคะ เธอบอกพวกเพื่อนผู้ชายเองเลยว่าอย่าคิดอะไรมากแค่สนุกด้วยกัน เรียกมาที่ห้องในวันที่ดิฉันอยู่ด้วยแล้วเวลามีอะไรกับผู้ชายพวกนั้นก็ให้ ดิฉันเข้าไปรอในห้องน้ำ ดิฉันก็ล้อคประตูลอกแล้วก็กลัว รู้สึกทุเรศแต่ก็ญาตินะคะตัดไม่ขาด คือคบกับใครก็มีอะไรแทบทุกคนก็ว่าได้ ล่าสุดสองเดือนที่แล้วไปเที่ยวกลางคืนกลับมาตีตมต่อในห้องหลายคน ก็มีอะไรกับผู้ชายที่เพิ่งรู้จักคนเดียวไม่สนใจคนอื่นที่นั่งตมอยู่ต๊อ

ตรงเตียงเลย ต่อหน้าต่อตาที่ว่าได้ เรียกว่าไซร์เลยไม่มีความอายขนาดที่ว่าคนอื่นนั่งตมได้สักพักก็อายเองลงไปรอข้างล่างคอนโด เหตุการณ์นี้ดิฉันไม่ได้อยู่ด้วยเธอเล่าให้ฟัง ส่วนตัวดิฉันไม่เคยนอกใจแฟนและไม่ชอบที่เธอทำอย่างนี้ เคยมีคนแฉว่าบ้านว่าเธอเรื่องมีชู้ ดิฉันก็เปรยๆ ให้ฟัง ว่ามีคนเห็นเธอและชู้ เธอก็บอกว่า อวิยะเพศของเธอเกี่ยวอะไรกับใคร แต่เธอพูดคำหยาบนะคะ และยังเล่น msn hi ๕ ลงท้ายด้วยการมีเพศสัมพันธ์ตลอด แล้วก็มาเล่าว่าคนนี้เป็นอย่างไร ทำอย่างไรให้บ้าง พอใจไม่พอใจอย่างไร เหมือนกับกิจวัตรประจำวันของเธอ

ดิฉันอยากทราบว่าการที่ดิฉันไม่ชอบแต่ไม่กล้าพูดและยังต้องคบกันเพราะเป็นญาติสนิท รับรู้พฤติกรรมนี้มาตลอด รู้จักกับชู้ของเธอด้วย ดิฉันบาปต่อสามีเธอไหมแต่ดิฉันก็ไม่ได้ยอมรับนะคะรังเกียจด้วยซ้ำ แต่ดิฉันก็เหมือนน้ำท่วมปากไม่รู้จะทำอย่างไรคะ

เรื่องที่สองเกิดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๔ กพ. นี้เองนะคะ คือ กับญาติสาวคนเดิม ปีนี้เศรษฐกิจทรุดทำให้เงินที่สามีส่งมาให้เธอนั้นลดเหลือเดือนละ ๑๐,๐๐๐ ไม่พอสำหรับค่าใช้จ่ายต่างๆ มากมาย ธุรกิจของสามีเธอต้องปิดตัว ทำให้ไม่มีเงินเหมือนเมื่อก่อนในที่สุด เธอจึงตัดสินใจไปนั่งตู้ อาบ อบ นวด โดยที่ให้ดิฉันและญาติอีกสามคนไปเป็นเพื่อน ตัวดิฉันกลัวเรื่องปิ่นต้นจี้วมาก ไม่นอกใจแฟน เธอก็เหมือนไม่เชื่อเรื่องต้นจี้วพูดไปก็เหมือนว่าดิฉันงมงาย ใจจริงไม่ออกไปเลยแต่กลัวจะหาว่าไม่มีน้ำใจก็เลยจำใจไปครั้งแรกไม่กล้าสมัคร พอตีมีพีที่รู้จักเคยเป็นแม่บ้านที่นั่นมาก่อนก็เลยกลับไปรับ โดยญาติให้ดิฉันลงไปเรียกเพราะตนเองไม่กล้า



ลงไปกลัวคนรู้จักเห็น ดิฉันไม่เต็มใจเลยแต่ก็ต้องจำใจลงไปเรียก  
ลำบากใจมากไม่สบายใจเลยคะคิดว่าต้องเข้ากระบวนการในเรื่องนี้  
แน่นอน ตัวดิฉันนั้นเรื่องคิดนอกใจหรือมีชู้มันไม่มีเลย เชื้อ  
เรื่องป็นต้นจ้วมากใครแนะนำก็(ชู้)ให้ก็ไม่เอา คนอยากเป็นก็  
ก็ไม่เอาบอกเลยมีสามีแล้ว แต่ต้องมาร่วมกระบวนการอย่างนี้  
ทำให้ไม่สบายใจเป็นอย่างมาก ดิฉันต้องบาปแน่ๆ เลยใช้มียะ  
ที่ไปเป็นเพื่อนด้วยเหมือนสนับสนุนให้เขาทำหรือเปล่า และถ้า  
มีลูกค้ำมาเที่ยวโดยที่ภรรยาไม่อนุญาตและมีอะไรกับญาติดิฉัน  
อย่างนี้ ดิฉันจะผิดศีลข้อกามาใหม่คะ และจะแก้ไขได้อย่างไร  
หรือต้องเลิกคบไปเลย

ขออนุโมทนาท่านอาจารย์ที่ตอบคำถามนะคะขอให้  
อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง

**คำตอบ**

ผู้ใดรู้เห็นในพฤติกรรมไม่ดีของคนอื่น แล้วทำให้ไม่  
สบายใจ ผู้นั้นมีบาปในฐานะเป็นผู้ร่วมกระบวนการ  
กรรม

แม้ ใจไม่เห็นด้วย แต่นำตัวเข้าไปมีส่วนร่วมในอกุศล  
กรรม ก็ยังเป็นบาปอยู่ ตัวเองมิได้ประพฤติทุจริตข้อกามาฯ แต่  
เข้าไปมีส่วนร่วมในพฤติกรรมทุจริต ก็ถือว่ามีส่วนร่วมเช่นกัน หากผู้  
ถามปัญหาประสงค์ ไม่เข้าเป็นสมาชิกป็นต้นจ้วในชีวิตหน้า ต้อง  
ปลื้มตัวให้ห่างไกลจากญาติผู้เป็นปาปมิตร

ใครละว่าหนักหนา ช่างเขาเลยไว้ก็ตัวเอง

**๒๙. ถึงกับหดหู่**

**คำถาม**

เรียน อาจารย์ที่เคารพ

ผมมีเรื่องรบกวนอาจารย์ครับ ผมเป็นคนที่นั่งสมาธิมา  
ตั้งแต่เด็ก บางครั้งก็สงบ บางครั้งก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ผมมาอ่าน  
บทความของอาจารย์เรื่องหนึ่งถึงกับหดหู่ อาจารย์เขียนว่าคนที่  
เป็นเกย์หรือรักร่วมเพศไม่สามารถสำเร็จธรรมในชาตินี้ได้ ผมคิด  
ว่าผมเป็นคนกลุ่มนี้แน่นอน ผมรู้ตัวดี ต่อไปผมควรจะทำอย่างไร  
ต่อครับ ด้วยความเคารพ



**คำตอบ**

ต้องหยุดประพฤติกักร่วมเพศแล้ว  
ปฏิบัติธรรมต่อไป เพื่อให้จิตเก็บบันทึกข้อมูลที่เป็น  
บุญใหญ่ไว้ให้มาก เมื่อใดที่อกุศลวิบากได้  
รับการชดใช้หมดไป แล้วบุญให้ผล การบรรลุธรรมย่อมเกิดขึ้น  
ได้ จงดูจากตัวอย่างของสิริมาได้เลิกอาชีพโสเภณีอย่างเด็ดขาด  
แล้วหันมาปฏิบัติธรรม จนสามารถบรรลุโสดาบันได้ในขณะยังอยู่ใน  
ในเพศของฆราวาส

การทำความเพียร อย่างหลุดลอกดวงตัวเอง  
ให้เอาจริงเอาถึงกับพ้น



### ๓๐. ผู้หญิงใส่ชุดสำหรับ

#### คำถาม

เรียนดร.สนอง วรอุไร

ข้าพเจ้ามีปัญหาที่ยังค้างคาใจอยู่หลายปี เรื่องมีอยู่ว่า ขณะที่ข้าพเจ้าเรียนอยู่ชั้นม.ปลายโรงเรียนได้จัดบวชชี พรหมขึ้น ในรายวิชาพุทธศาสนา ในวันนั่งสมาธิวันสุดท้ายตอนเย็น (ก่อน สีกตอนเช้า) ข้าพเจ้านั่งสมาธิที่พระธาตุซึ่งบรรจุพระสารีริกธาตุ ของพระพุทธเจ้าไว้ (วัดพระธาตุราชบารุง จ.หนองคาย) โดย ข้าพเจ้าตั้งจิตอธิฐานตั้งมั่นให้จิตสงบนิ่งหลังจากที่ผ่านมานั่งสมาธิ ไม่ได้ผล ขณะนั่งสมาธิข้าพเจ้าเห็นผีจำนวนมาก เหมือนเข้าไปในป่าช้า ก่อนที่จะเห็นผู้หญิงใส่ชุดสำหรับเหมือนอินเดียนแบกคนโทใส่หัวเดินไป ข้าพเจ้าจึงเดินตามนางไปขึ้นเขา แล้วพบเห็นเหมือนต้นโพธิ์ ข้างใต้มีฐานที่นึ่งเป็นดอกบัวใหญ่มาก มีแสงทองเรืองรองเป็นรัศมี หลังจากนั้นเคยทดลองนั่งสมาธิหลายครั้ง แต่ไม่เคยเห็นอีกเลย ข้าพเจ้าเลยอยากถามว่า

๑. ข้าพเจ้านิมิตเห็นจริงหรืออุปาทานไปเอง
๒. ทำอย่างไรจึงจะสามารถนั่งสมาธิให้จิตนิ่งได้
๓. อยากทำดีให้มากที่สุดจะทำอย่างไร

#### คำตอบ

- (๑) ที่เห็นนั้นเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นไม่จริง
- (๒) หลังจากประพฤติดตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ทาน ศีล

ภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ขวนขวายรับใช้ อุทิศความดีให้ผู้อื่น ยินดีในความดีของผู้อื่น พังธรรม เทศน์ธรรม ทำความเห็นให้ตรง) แล้วต้องอุทิศบุญให้กับสัตว์ (รูปนาม) ที่นิมิตเห็น

(๓) อยากทำความดีให้มากที่สุด ต้องบำเพ็ญทานอยู่เสมอ มีศีล ๕ บริสุทธีคุมใจทุกขณะตื่น บำเพ็ญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาอยู่เสมอ



### ๓๑. สารกันบูด

#### คำถาม

กราบเรียน อ.สนอง

มีเรื่องรบกวนสอบถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ คือ หนูตั้งใจจะทำขนมขาย (ขายส่ง ไม่ได้เปิดเป็นร้านของตนเอง เพราะยังไม่มีพื้นที่) เลยไปเรียนทำเบเกอรี่ และเพิ่งทราบว่า หากต้องการให้ขนมมีอายุการเก็บนาน ต้องใส่ “สารกันบูด” ในปริมาณ ๑% ของน้ำหนักแป้ง (สมัยตอนเป็นผู้บริโภค ยังทำขนมไม่เป็น...ก็กินอย่างเดียว ไม่เคยจุกใจคิดว่า ในขนมเขาจะใส่สารกันบูดกัน เห็นอบออกมาจากเตาใหม่ๆ ...คิดว่าเป็นของดี ไม่มีพิษภัย)

ปัญหา คือ หนูไม่สบายใจเลย ถ้าทำขนมออกมาแล้ว ต้องใส่สารกันบูดลงไป...เพราะมันเหมือนทำร้ายคนกิน ทางอ้อม และหนูรู้สึกว่ “สารกันบูด” เป็นยาพิษ ซึ่งข้อนี้ในมิจฉาอาชีพที่



พระพุทธรูปทรงห้ามไว้ คือ ไม่ให้ขายยาพิษ... แต่ถ้าไม่ใส่...ขนมที่หนูทำก็เก็บได้ไม่กี่วัน ซึ่งจะเป็นปัญหาต่อการส่งขายไปยังร้านต่างๆ เพราะเขาก็ต้องเก็บขนมไว้ เพื่อรอลูกค้ามาซื้อเหมือนกัน (เสียดายที่หนูยังไม่มีที่ขายเป็นของตัวเอง ถ้ามี หนูจะเปิดร้าน และจะขายขนมที่ไม่ใส่สารกันบูดค่ะ)

จึงขอเรียนถามอาจารย์ว่า ขายขนมที่ใส่สารกันบูด...บาปหรือผิดศีลไหม? แล้วถ้าต้องทำ หนูจะมีวิธีแก้กุศลกรรมที่เกิดขึ้นอย่างไรคะ? ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยให้ความกระจ่างด้วยค่ะ ด้วยความเคารพอย่างสูง

**คำตอบ**

ผู้ใดมีจิตระลึกได้ว่า สารกันบูดที่ใส่ลงไปโนขนม เมื่อบริโภคเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่มาก ก็คือยาพิษนั่นเอง ผู้ที่ระลึกได้เช่นนี้ แล้วยังประพฤติดีถือว่าเป็นบาปได้ ตรงกันข้าม ผู้ใดคิดว่าสารกันบูดที่ใส่ลงไปโนขนม ด้วยมีจุดประสงค์ป้องกันมิให้เชื้อจุลินทรีย์ขยายจำนวน ซึ่งจะทำให้ขนมบูดเสีย คิดเพียงเท่านั้นไม่ถือว่าเป็นบาป

ฉะนั้นเมื่อผู้ถามปัญหาหระลึกได้ว่า สารกันบูดเป็นยาพิษ แล้วยังมีความจำเป็นต้องประพฤติ ต้องประพฤติบุญ กิริยาวิตุ ๑๐ (ดูหน้า ๒๔) อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้บุญมีกำลังมากกว่าบาป แล้วบาปจะตามให้ผลไม่ทัน

เห็นคนอื่นเห็นสัตว์อื่นมีความสุข เราผู้หนึ่งผู้ใดก็สุขด้วย



**๓๒. จริตต่างกัน**

**คำถาม**

กราบเรียนอ. สนอง และทีมงานกัลยาณธรรมครับ ผมเพิ่งมีโอกาสได้ฟังไฟล์เสียงการบรรยายธรรมของ อ.สนอง เรื่องเกี่ยวกับวิชาชีพครู มีอยู่ช่วงหนึ่งอาจารย์บอกว่า ครูที่ดีต้องสอนให้ลูกจริตนักเรียน ผมมีคำถามดังนี้ครับ

๑. นักเรียนแต่ละคนมีจริตต่างกัน ทีนี้เราจะทำอย่างไร ละครับ?

๒. เราจะรู้ได้อย่างไรว่านักเรียนแต่ละคนมีจริต อย่งไร?

อีกคำถามไม่เกี่ยวกับการสอนนะครับ

๓. เวลาเราไปอยู่ในสังคมที่มีเรื่องเพื่อเจ้า พูดคำหยาบ ถ้าเราไม่พูดอะไรเลยมันก็นิ่งสิครับ คือถ้าอยู่กันหลายๆ คนเราก็ไม่พูดได้ แต่ถ้าอยู่กัน ๒-๓ คน ถ้าเราไม่พูด มันมีแต่ความเงียบสิครับ แล้วทีนี้มันนิ่งเงียบกันหมดเลยครับ แบบว่านั่งจ้องหน้ากันเฉยๆ ? คือบางทีมันหาเรื่องมีสาระพูดไม่ได้ นะครับ การเงียบเป็นคำตอบที่ดีที่สุด แต่มันคงทำให้คู่สนทนาของเราเบื่อๆ งงๆ กับเรา ขอขอบคุณมากๆ ครับ

**คำตอบ**

(๑) ทำตัวเองให้ดีได้ก่อน ด้วยการกำจัดสิ่งไม่ดีให้หมดไปจากใจ แล้วประพฤติอยู่แต่ธรรมที่เป็นกุศล



(๒) ผู้ใดมีปัญหาเห็นถูก ย่อมมองตัวเองได้ทะลุปรุโปร่ง และย่อมเห็นจริตของผู้อื่น (นักเรียน) ได้ทะลุปรุโปร่งเช่นกัน

(๓) ความเจียมเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด คนอื่นจะรู้สึกอย่างไร เป็นเรื่องของคนอื่น มีแต่คนโง่เท่านั้นที่ไปเอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นของตน เรื่องของเราคือ ประพติตนให้มีวาจาเว้นจากการพูดเท็จ เว้นพูดหยาบ เว้นพูดส่อเสียด และเว้นพูดเดรัจฉานกถา (พูดเพื่อเจ้อ) ผู้ใดประพติตนได้เช่นนี้ ผู้นั้นมีจิตสงบและมีความสุข ที่ละเอียด ประณีต ยินยาวกว่ากามสุขที่ชาวโลกนิยมแสวงหากัน

### ๓๓. นอนสวดมนต์

#### คำถาม



เรียนอาจารย์ที่เคารพ

อยากจะดวงดีเช่นที่อาจารย์ว่า ต้องสวดมนต์ เจริญสติ มีศีลทุกขณะ ข้อแรกทำได้ แต่เนื่องจากมีปัญหาสุขภาพ บางครั้งเหนื่อยมากก็จะนอนสวดในใจ รู้สึกตัวกลางดึกก็จะสวด หรือ สวดในใจเวลาว่างจากงาน เหมาะสมหรือไม่ เวลาเจริญสติรู้ตัวว่าจิตสัดส่ายไปมานิ่งยาก การมีศีล ตอนนี้นำได้อย่างแน่วแน่อยู่สองข้อ คือข้อสาม และข้อห้า เพราะเห็นตัวอย่างที่ไม่ดีและได้รับความเดือดร้อนจากการผิดศีลของคนรอบข้าง ส่วนศีลข้ออื่นๆ ยังพร่องอยู่

ทำไมจึงมีความรู้สึกเห็นว่า ตัวเองไม่ดีเลย มีโทษบ่อย ไม่ชอบคนโน้นไม่ชอบคนนี้ ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีปัญหากับเขา แต่เป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเราเอง การที่ตั้งใจจะดี เป็นคนมีสติ แต่เหมือนจะยังมีปัญหาต่างๆ เข้ามาพร้อมๆ กันหลายเรื่อง ทั้งเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว บางเรื่องก็ทำให้ขาดสติ กว่าจะกลับตัวทันก็หลายวัน บางครั้งก็ท้อใจกับปัญหาที่ตัวเองเผชิญอยู่ เบื่อหน่ายกับชีวิต อยากจะหลุดพ้นแต่ก็ยังมีกิเลสอยากได้ใครดี รู้ตัวแต่ก็ยังทำดีไม่ได้เท่าที่ควร

ขอบพระคุณอาจารย์ที่สละเวลารับฟังปัญหา

#### คำตอบ

สวดมนต์ได้ในทุกอิริยาบถที่เหมาะสมกับสรีระและวัยของผู้สวด หากศีลยังไม่ครบห้าข้อ และยังเป็นศีลที่มีกิเลสเจือปนอย่าพึงหวังว่าจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิที่สูงขึ้นได้ และการจะมีดวงดีต้องบำเพ็ญทานอยู่เสมอ ใจต้องมีศีล ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย และต้องบำเพ็ญภาวนาจนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ หากเข้าถึงกุศลธรรมทั้งสามข้อนี้ได้เมื่อใด ดวงดีแน่นอน

พระพุทธะตรัสว่า คนจะดีอยู่ที่การกระทำดีของตัวเองเป็นต้นเหตุ ฉะนั้นปัญหาต่างๆ ของผู้ถามปัญหาจะหมดไปได้ ต้องเริ่มต้นทำเหตุให้ถูกต้องนั่นเอง

ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ให้ตกไปสู่โลกชั่วทุกหนทุกแห่ง



### ๓๔. คนใจร้อน

#### คำถาม

เรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

๑. อาจารย์คะ หนูไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันมา ๓ วัน หนูเดินจงกรมได้ตามเวลาที่กำหนดค่ะ แต่นั่งได้ไม่นาน บางครั้ง ๑๐ นาที ก็ไม่ไหวแล้ว เป็นเพราะอะไรคะ และควรแก้ไขอย่างไร ถึงจะนั่งได้ตามเวลาที่กำหนด

๒. หนูเป็นคนใจร้อนมาก แค่ว่าของไม่เจาก็ไม่ไหวและ ฉุนเฉียว ใครพูดอะไร ไม่เข้าหูหนูก็สวนทันที บางครั้งพยายาม ช่มใจไม่ให้โกรธ แต่สีหน้าเก็บไม่ได้ค่ะสีหน้าจะบ่งบอกเลยว่า เป็นอย่างไร หนูควรทำอย่างไรคะ นิสัยไม่ดีเหล่านี้ถึงจะหายไป

๓. ทำอย่างไรถึงจะไม่ชี้แจงสวดมนต์คะ หนูสวดแค่ บูชาพระรัตนตรัย กราบพระรัตนตรัย นมัสการพระรัตนตรัย ไตรสรณคัมภ์ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ หนูจะสวดก่อนไป ทำงานอย่างนี้ทุกวัน สวดแค่นี้ได้ไหมคะ ควรสวดอะไรเพิ่มเติม อีกคะ กราบขอความกรุณาท่านอาจารย์ชี้แนะด้วยค่ะ ว่าควร สวดอะไรเพิ่มเติมอีก

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ค่ะ

#### คำตอบ

(๑) การปฏิบัติธรรมสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ เช่น

ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด ฟัง ฯลฯ อิริยาบถใดเหมาะสมกับ สรีระวัยและความอาพาธของตัวเอง ก็สามารถนำเอาอิริยาบถ ที่เหมาะกับตัวเองมาใช้ได้ จึงไม่จำเป็นต้องปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถ นั้นอย่างเดียว

(๒) ทุกครั้งที่มีอาการตามที่บอกเล่าไปแสดงออก ให้ นำหัวมันเทศ หัวมันแกว หัวมันฝรั่ง อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ใส่ไว้ในกระจาดหรือภาชนะอื่นใด หยิบออกมาซังและจดบันทึกน้ำหนักของหัวมันไว้ ซัง หัวมันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการติดลบที่ แสดงออกได้หายไป ซังหัวมันบ่อยๆ แล้วปัญหาที่เกิดขึ้นจะหมด ไปได้เอง

(๓) การสวดมนต์กระทำได้ในทุกอิริยาบถ คนทั่วไปนิยม นั่งสวดมนต์ แต่ผู้ที่มีความผิดปกติ สามารถสวดมนต์ในอิริยาบถ ที่เหมาะสมได้ ขอเพียงให้มีใจจดจ่ออยู่กับมนต์ที่ สวดเป็นใช้ได้ ผู้ที่มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน สวดมนต์แค่ บทสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยนับว่าเพียงพอแล้ว



เวลาพูด ให้พูดด้วยความมีสติ  
ฟังจึงเป็นสาระเป็นประโยชน์ ถ้าพูดด้วยความไม่มีสติมันเพื่อ  
ดูอย่างเวลาที่พูดเองมันทำงานพูด ไม่ว่าที่ไหนๆ  
เป็นสาระออกมาม่าฟังทั้งหมด เพราะทำงานพูดด้วยความมีสติ



### ๓๕. ขอบทานเนื้อวัว

#### คำถาม

รบกวนเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. การที่มารดาไปไหว้พระแล้วทำบุญบริจาคทรัพย์แทนลูก ลูกจะได้บุญนั้นด้วยหรือไม่คะ

๒. การที่บิดามารดามีฐานะดีไม่ขัดสน จนลูกๆไม่ต้องเลี้ยงดูอุปการะ แต่ทุกครั้งที่ลูกทำบุญใส่บาตร รักษาศีล สวดมนต์ทำสมาธิภาวนา แล้วอุทิศบุญกุศลให้ ถือว่าได้กตัญญูบิดามารดาแล้วหรือไม่

๓. บิดาขอบทานเนื้อวัว แต่ลูกไปทำบุญไถ่ชีวิตโคกระบือโดยใส่ชื่อบิดา จะไถ่บาปให้บิดาได้หรือไม่ ขอขอบพระคุณค่ะ

#### คำตอบ

(๑) ลูกจะได้บุญต่อเมื่อ ลูกรู้ว่าแม่ได้บริจาคทรัพย์แทนลูก แล้วลูกได้อนุโมทนาบุญที่แม่ทำแทนให้

(๒) ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในอีกหลายวิธี ที่ลูกได้แสดงความกตัญญูต่อบิดามารดา

(๓) หากบิดามีได้สั่งให้เขาฆ่าวัว และวัวมิได้จองเวรไว้กับผู้ที่มาเนื้อของเขาไปรับประทาน การบริโภคเนื้อวัวของบิดามีได้ถือว่าเป็นบาปอันเนื่องมาจากประเพณีที่ศีลข้อปาณาติบาต จึงไม่จำเป็นต้องไถ่บาปให้บิดา แต่หากวัวจองเวรกับผู้ที่เขาเนื้อไปรับประทาน ผู้นั้นต้องชดใช้หนี้เวรกรรม (ดูคำตอบข้อ ๘๕ หน้า ๑๗๒)

### ๓๖. ไม่สบายใจ

#### คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง

หนูมีเรื่องไม่สบายใจอยากจะบอกอาจารย์ค่ะ เรื่องมีอยู่ว่าหนูได้ทำผิดศีลห้า ข้อ ๓, ๔ และไม่แน่ใจว่าผิดข้อ ๒ ด้วยหรือไม่ เมื่อวานนี้หนูตั้งใจไว้ว่าจะถือศีลแปด หนูคิดว่าศีลแปดที่ถือนี้ นับตั้งแต่ตอนตื่นจนถึงตีห้าของอีกวันใช่หรือไม่คะ

สารภาพบาป

ผิดข้อ ๓ หนูคิดไม่ดีกับเพื่อนในชั้น แต่ก็มองรูปศพแก้ผิดข้อ ๔ ตระบัดสัตย์ หนูแกล้งงานของหนูทุกๆ ที่ไม่ได้มา

จากความคิดของหนูโดยตรง แต่หนูแอบคิดเอาเองว่าหนูลืมมองจึงพลาด หนูกังวลกลัวผลจะไม่ดี จะผิดหวังเลยปรึกษาเพื่อน เพื่อนบอกว่าถ้าเป็นเขา เขาจะไม่แก้ ตอนแรกหนูจะไม่แก้ แต่กลายเป็นแก้ไป แม้จะไม่ได้แก้ตามตรงๆ แต่ก็ตั้งใจบิดเบือนสิ่งที่ตัวเองทำ สิ่งที่รู้สึกตอนนี้คือ โชคลากหายไป และไม่มีความสุขค่ะ เริ่มมีนหิวและไม่กล้าสู้หน้าคน ไม่กล้าที่จะกล้าด้วย รู้สึกขี้ขลาดมากเลยคะ



#### คำตอบ

ศีล ๘ เป็นศีลที่ใช้ฝึกตนให้ดียิ่งขึ้น จะรักษาเป็นครั้งคราว เช่นในเวลาที่บอกไป รักษาในวันพระ หรือรักษาตลอดไปย่อมทำได้ตามใจปรารถนา



ผู้ใดระลึกได้ว่า ตัวเองประพฤติดีไปแล้ว จงหยุดไม่ประพฤติดีอีก แล้วประพฤติดีให้ยิ่งใหญ่ ด้วยการบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ผลกรรมไม่ดีที่เคยทำย่อมตามส่งผลไม่ทัน ดูจากตัวอย่างของสิริมาโสภณี เลิกประกอบบาปชั่ว แล้วหันมาทำความดีด้วยประพฤดี ทาน ศีล ภาวนา จนบรรลุโสดาบัน ตายแล้วไปเกิดเป็นนางฟ้าโสดาบันอยู่ในสวรรค์ชั้นสูงสุด

### ๓๗. บุญตามให้ผลทัน

#### คำถาม



กราบเรียน อ.สนอง วรอุไรที่เคารพนับถือในโลกธรรม ครอบครัวผมเป็นคริสต์คาทอลิกมาตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษ แต่หลังจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ได้เสียชีวิตหมดแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นในชีวิตของผมครั้งใหญ่ครั้งหนึ่ง นั่นคือผมได้พบอาจารย์คนหนึ่ง และกลุ่มคนที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรม(สวดมนต์ภาวนา นั่งสมาธิ เป็นหมู่คณะ) พร้อมทั้งมีร่างทรง ที่บอกว่าเป็นร่างของพระ... และปู่ ฤๅษี... และในบางครั้ง เป็นพระ... หรือพระมหากษัตริย์ไทยบางพระองค์ ซึ่งตัวผมเองมีความรู้ทางด้านนี้น้อยเนื่องด้วยพื้นฐานเดิม แต่มีความเคลือบแคลงสงสัยตลอดเวลาที่ได้ปฏิบัติธรรมกับกลุ่มนี้มาตลอดประมาณ ๓ ปี

ปัจจุบันผมได้ปลื้มใจตัวเองมาปฏิบัติด้วยตัวเองได้ประมาณ ๒ ปีแล้ว โดยใน ๓ ปีแรกที่อยู่กับกลุ่มปฏิบัติดังกล่าว ใช้คำบริกรรม ตามคำแนะนำของอาจารย์ผู้นำกลุ่ม แต่ในช่วง ๒ ปีที่ผ่านมา ใช้บริกรรม พุทโธ กำหนดลมหายใจเข้าออก ในช่วง ๓ ปีที่อยู่กับกลุ่มปฏิบัติดังกล่าว ในทุกปีจะมีพิธีไหว้ครูประแก้วมรกต ในวันขึ้น ๙ ค่ำเดือน ๙ มีการบวงสรวงด้วยบายศรีและอาหารคาวหวานเหมือนพิธีบูชาเทพทั่วไป นอกจากนี้ยังให้ลูกศิษย์ทำพานครุคนละชุด (ขึ้นอยู่กับระดับจิตของลูกศิษย์แต่ละคน ที่จะโดนวัดโดยอาจารย์ผู้นำกลุ่ม และร่างทรงดังกล่าว) เทียนขาว ๒ เล่ม ดอกไม้ ๓ สี (บัว ดาวเรือง บานไม่รู้โรย) พร้อมทั้งเหรียญบาท ๙ บาท ทั้งหมดใส่ในพานของแต่ละคนที่เตรียมมา ใช้บทสวดคล้ายมนต์พิธีในการบวงสรวงอัญเชิญเทพผสมกับบทสวดมนต์ทางพุทธ เช่น มหาภาฯ มงคลจักรวาลน้อย อิติปิโส เป็นต้น

มีอีกอย่างที่ผมลืมบอกไป ทุกคนที่ผ่านการวัดระดับจิตจะได้ส่งพานครุกับร่างทรง หรือ อาจารย์ผู้นำ ซึ่งจะมีการกล่าวคำนำปฏิญาณเหมือนให้สัจจะในการเป็นศิษย์ครู ปู่... (เป็นชื่อเรียกที่รู้กันว่าเป็นพระแก้วมรกต) ปู่ฤๅษี... และปู่พระ.... ทุกวันพระนอกจากการรวมกลุ่มเพื่อสวดมนต์นั่งสมาธิแล้ว จะมีการเชิญทรง โดยอาจารย์ผู้นำ เพื่อทำนายทายทัก และช่วยเหลือปัญหาของลูกศิษย์ พร้อมทั้งการปลุกเสกวัตถุมงคลต่างๆ ทั้งที่เข้าบูชาจากวัดต่างๆ ซึ่งยอมผ่านพิธีมาแล้ว แต่ร่างทรง หรืออาจารย์





ผู้นำ จะมีพิธีปลุกเสกอีกครั้ง และพระบูชา เทพต่างๆ ที่ซื้อมาจากร้านค้าที่ยังไม่ผ่านพิธี ก็จะถูกปลุกเสก เพื่อให้ลูกศิษย์นำกลับบ้านไปบูชา พร้อมทั้งหนังสือสวดมนต์ ที่ถูกทำขึ้นโดยร่างทรง และอาจารย์ผู้นำ โดยมีบทอัญเชิญครูบาอาจารย์ และบทสวดมนต์ทั่วไป ผสมอยู่ด้วยกัน

บางครั้งก็จะมีคนโดนของมาให้ที่กลุ่มรักษา ตัวผมเองยังถูกสอนให้ถ่ายพลังช่วยเหลือคน หรือถ่ายพลังปรับธาตุให้ลูกศิษย์คนอื่นๆ นอกจากนี้อาจารย์และร่างทรงยังรับตั้งศาลพระภูมิ และพระพรหม โดยจะนำลูกศิษย์รวมทั้งผมไปร่วมพิธีกรรมดังกล่าว โดยกำหนดหน้าที่ตามภูมิธรรมของแต่ละคน โดยอาจารย์และตัวร่างทรงบอกว่าเป็นการสร้างบารมี ที่ผมเล่ามานี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ยังมีเหตุการณ์ประสพการณ์อีกมากที่เกิดขึ้นในระยะเวลา ๓ ปี ที่ผมอยู่ในกลุ่มนี้

อนึ่งที่ผมได้เข้าไปมีส่วนในกลุ่มปฏิบัตินี้ เป็นเรื่องที่เหลือเชื่อสำหรับคนทั่วไป เพราะคนที่เป็ร่างทรง ได้เข้าไปทำงานเป็นลูกจ้างผม โดยสมัครเป็นครู ที่โรงเรียนเอกชนที่ผมเป็นเจ้าของ และผู้บริหารอยู่ และชักนำผมไปพบอาจารย์ที่เป็นผู้นำกลุ่ม ปัจจุบันผมได้ขายกิจการโรงเรียน และบ้านของพ่อแม่ที่ผมและพี่น้องเคยอาศัยตั้งแต่เด็กไปแล้ว โดยมีเหตุจากความขัดแย้งกับพี่น้อง ถึงขั้นขึ้นโรงขึ้นศาลกันมาแล้ว เพียงเพราะผมถูกชักนำให้มาปฏิบัติธรรมกับกลุ่มดังกล่าว และพี่น้องระแวงว่าผมจะถูกหลอก โดยบอกว่าผมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และอาจารย์ผู้นำ กับร่าง

ทรง มีอกาภิกริยา ที่แปลกในสายตาของพี่น้องผม ส่วนหนึ่งผมกับพี่น้องบางคนมีเหตุขุ่นข้องหมองใจกันมาก่อนหน้าที่ผมจะไปเข้า กลุ่มดังกล่าว และผมได้เล่าเรื่องความขัดแย้งภายในครอบครัวให้อาจารย์ และร่างทรงฟัง ด้วยความบริสุทธิ์จิตใจ หลังจากนั้นบางครั้งตัวร่างทรง หรืออาจารย์ผู้นำกลุ่มก็จะบอกว่าพี่น้องทำคุณไสยใส่ผมบ้างล่ะ(ทั้งที่พี่น้องผมเป็นคริสต์) คิดกับผมไม่ตี สร้างความหวาดระแวงให้ผมกับพี่น้อง จนมีเรื่องราวฟ้องร้องกันเหนือทรัพย์สินที่พ่อแม่ได้มอบกรรมสิทธิ์ให้ผม คือโรงเรียน และบ้านพ่อแม่ที่ผม และน้องสาวอาศัยอยู่ จนกระทั่งมีเหตุที่ต้องขายทรัพย์สินดังกล่าวไป หลังจากนั้นตัวอาจารย์เองก็บอกว่าผมต้องไปทำอาชีพใหม่ที่จังหวัดแห่งหนึ่ง โดยบอกว่าผมมีบารมีทางโภคทรัพย์อยู่ที่นั่น ต้องไปทำงานร่วมกับพี่ชายของตัวเอง อาจารย์ผู้นำกลุ่ม(โดยผมเป็นคนออกทุนใน การทำงาน)

จนกระทั่งประมาณต้นปี ๕๐ ผมได้เดินทางไปภูเก็ตตามนิมิตของอาจารย์ และที่นั่นผมก็ได้เรียกสติสัมปชัญญะกลับคืนมาโดยหลายสิ่งหลายอย่างได้เกิด ความเข้าใจอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ทำให้ทราบว่าที่ผ่านมาที่ได้ปฏิบัติธรรมอยู่กับกลุ่มดังกล่าว บางสิ่งบางอย่างไม่ใช่เป็นธรรมชาติของพระพุทธะ ผมจึงตัดสินใจเดินทางกลับจังหวัดบ้านเกิด ได้ตระเวนไปรดน้ำมนต์ตามวัดต่างๆ และได้มีบุญวาสนาได้ไปกราบ หลวงปู่สุภาที่ภูเก็ท และพระในจังหวัดเชียงใหม่ ด้วยเกรงว่าที่ผ่านมาตัวผมเอง โดนคุณไสย (มีผู้ปฏิบัติธรรมคนอื่นได้บอกว่าเห็นนิมิตที่ผม



โดนทำคุณไสย) อย่างไรก็ตามเหตุที่ผมได้นำประสบการณ์ย่อๆ มาถ่ายทอดผ่านชมรมกัลยาณธรรม ก็เผื่อจะเป็นธรรมทานที่ อาจจะเป็นประโยชน์ และอุทธานุหารณ์ ต่อบุคคลทั่วไปที่อาจเผชิญ ประสบการณ์ลักษณะดังกล่าวได้เทียบเคียง

ผมมีข้อคำถามที่จะรบกวนอาจารย์สนองได้กรุณาให้ ความชัดเจนด้วยครับ

๑. ประสบการณ์ของผมข้างต้นเป็นการชดใช้กรรมในอดีตของผมใช่ไหมครับ แล้วปัจจุบันที่ผมได้แยกตัวปฏิบัติด้วยตัวเองผมได้ชดใช้กรรมต่อบุคคลในกลุ่ม ปฏิบัติดังกล่าวแล้วใช่ไหมครับ (ทุกครั้งที่มีการเชิญทรง หรือทำพิธีบวงสรวงต่างๆ จะมีการทำบุญเป็นคำครูดด้วย) และการบอกว่าองค์พระ.... มาลงทรงนั้น อาจารย์มีความเห็นอย่างไรครับ

๒. ในระหว่างการปฏิบัติธรรมกับกลุ่มดังกล่าว ผมได้มีโอกาสได้บวชพระ ๒ ครั้ง ครั้งแรกบวช ๙ วัน ครั้งที่ ๒ บวช ๑ พรรษา โดยอาจารย์บอกว่าเป็นการล้างกรรม เพื่อสร้างบุญใหม่ โดยในช่วงปลายพรรษามีเหตุที่ผมต้องขายทรัพย์สินข้างต้นไป อาจารย์บอกว่าเป็นบารมีที่ผมได้ในระหว่างบวช (ทั้งที่ผมไม่สบายใจที่ต้องขาย กิจการและทรัพย์สินของพ่อแม่ไป) เหตุการณ์ดังกล่าวใช้อย่างที่อาจารย์ผู้นำกลุ่มบอกหรือเปล่าครับ

๓. พระพุทธรูป หุ่นเทพ หุ่นปู่ฤๅษี ที่ร่างทรง หรืออาจารย์ดังกล่าวทำพิธีปลุกเสก เราควรทำอย่างไรครับ (ปัจจุบันผมยังเก็บไว้อยู่ บางส่วนอยู่ในห้องพระที่ผมสวดมนต์ด้วยครับ) จะ

มีผลในทางไสยศาสตร์กับผมไหมครับ และคำถามเดียวกันกับ พระพุทธรูป องค์บูชาพระนเรศวร เป็นต้นที่ผมบูชาจากวัดที่ ผ่านพิธีปลุกเสกแล้ว แต่ร่างทรง และอาจารย์มาทำพิธีอีก ผม ควรทำอย่างไรครับ

ผมอยากจะบอกว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับ ผมและครอบครัว เป็นเสมือนครูบาอาจารย์ และ ประสบการณ์ธรรมที่ผมคิดว่า เป็นโอกาสที่ทำให้คน คริสต์อย่างผม(อดีต) ได้มีโอกาสบุญวาสนา ได้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ได้เรียนรู้ธรรมะ ทั้งที่เป็นพุทธศาสตร์ และไสยศาสตร์ และได้เป็นวิทยาทานแก่บุคคลทั่วไป ปัจจุบันนี้ผม ได้เรียนรู้ธรรม มากมายหลายทาง ทั้งจากการปฏิบัติธรรม และ จากอาจารย์สนอง และธรรมะจากพระอริยเจ้าทั้งที่ มรณภาพไปแล้วและมีชีวิตอยู่ และปรารถนาที่จะได้มีวาสนาพบเจอครูบา อาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรทางธรรมได้ ชี้แนะการปฏิบัติธรรม



ในทำนองนี้อำนาจแห่งพระรัตนตรัยทั้งสาม องค์พรหม องค์เทพผู้ทรงศีลทรงธรรมในสัมมาทิฐิได้ดลบันดาลให้อาจารย์ สสนอง และคณะผู้ทำงานเผยแพร่วรรณกรรมของพระพุทธะ มี สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีกำลังจิตที่ดี ด้วยอายุ วรรณะ สุขชะ พละ ด้วยเทอญ สาธุ

**คำตอบ**

เป็นความโชคดีที่ผู้ถามปัญหา ได้นำตัวเองแยกออกจาก



กลุ่มของผู้ที่มีความเห็นผิดไปจากธรรม เอาจิตไปยึดติดเสื่อมนิสศรัทธา ในสิ่งที่เป็นโลกๆ (โลกียะ) และนำความคับแค้นใจมาให้ตั้งที่ผู้ถามปัญหาได้รับประสบการณ์ตรงมาแล้ว แต่โชคดีเป็นครั้งที่สอง ได้พบพระแท้ที่จังหวัดภูเก็ต องค์กรที่กล่าวถึงเป็นพระอริยสงฆ์ในพระพุทธศาสนา สามารถกราบไหว้บูชาได้อย่างสนิทใจ เมื่อได้ผู้ถามปัญหาพัฒนาตัวเองให้ได้แบบพระสงฆ์องค์นั้น จะมีโชคดีเป็นครั้งที่สาม ซึ่งเป็นโชคดีสูงสุดของชีวิต

(๑) โชครับ และโชครับ การที่องค์พระ...มาลงทรงนั้น เป็นเรื่องของพระที่เข้ามาทรง พุทธกรรมกรเข้าทรง มิได้เป็นเหตุทำให้ผู้ศรัทธาได้พัฒนาจิตตัวเองให้ดีขึ้น ผู้ตอบปัญหาเห็นว่าวิธีการเช่นนั้นไม่ทำให้จิตมีอริสราภาพ ไม่ทำให้พ้นจากความทุกข์ จึงไม่ควรเอาตัวเองเข้าไปศรัทธาเสื่อมนิส เพราะจะทำให้เวลาของชีวิตที่เหลืออยู่ผ่านไปโดยไม่เกิดประโยชน์แท้จริง

(๒) “กรรม” หมายถึงการกระทำ ผู้ใดทำกรรมแล้ว ผลของกรรมจะถูกเก็บส่งสมไว้ในจิตวิญญาณของผู้ทำกรรม เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว กรรมจะแสดงผลออกมาเป็นวิบากของกรรมที่ผู้ทำกรรมต้องรับและต้องชดใช้จนหมดสิ้น

การทำความดีต้องประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ทาน ศีล ภาวนา ถ่อมตน ช่วยคนอื่น อุทิศความดีให้ผู้อื่น ยินดีในความดีของผู้อื่น พังธรรม เทศน์ธรรม ทำความเห็นให้ถูกต้อง) ผลแห่งการประพฤติแล้วคือบุญ ปฏิบัติธรรม(ภาวนา) เป็นบุญใหญ่สุด เพราะวิธีการเช่นนี้สามารถนำพาชีวิตไปสู่ความเป็นอิสระ นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ผู้ใดมีบุญใหญ่และอุทิศบุญใหญ่ใช้

หนี้เจ้ากรรมนายเวร หนี้เวรกรรมย่อมหมดไปได้เร็วกว่าบุญที่มีอาณิสย์เป็นธรรมดา ฉะนั้นเรียกว่า “ล้างกรรม” ย่อมเรียกได้

(๓) ไม่ต้องทำอะไร เอาเก็บไว้ในที่ตั้งอยู่เดิม เพื่อใช้เป็นเครื่องระลึกถึงคุณความดีของผู้เป็นต้นแบบหุ่่นว่าจะประพฤติตาม และระลึกถึงความไม่ดี (ความหลง) ของผู้เป็นต้นแบบหุ่่นว่าจะไม่ประพฤติตาม

ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะคุมครองใจ ผู้นั้นห่างจากภัยอันมาจากไสยศาสตร์ การที่ผู้ถามปัญหาเอาประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นครูสอนใจ นั้นทำถูกแล้ว แต่ต้องไม่ประพฤติชั่วารอยเดิม และอย่าปลงใจเชื่อด้วยคำเล่าลือ อย่าปลงใจเชื่อเพราะตำราคัมภีร์บอกกล่าวไว้ อย่างปลงใจเชื่อเพราะเขาเป็นครูของเรา ฯลฯ (กาลามสูตร ๑๐ ข้อดูหน้า ๒๒) แต่ให้พัฒนาจิตให้ตั้งมั่น (สมถภาวนา) และพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาภาวนา) และใช้ปัญญาเห็นแจ้งมาวิเคราะห์สิ่งที่เข้าสัมผัสจิต จนเข้าถึงความจริงแท้ได้แล้วจะไม่ถูกหลอก

ขอบใจที่ช่วยพรให้ผู้ตอบปัญหาและคณะผู้เผยแพร่ธรรม แต่สิ่งที่ดีที่สุด ไม่อาจเทียบได้กับการบันดาลของธรรมวินัยที่มีอยู่กับใจนั่นเอง

พระคุณต้องทดแทน ถ้าเศียตเด่นตั้งอุโหฬ  
อเวรัง อะละปะตตั้ง พระพุทธเจ้าทรงสถิตอนให้พวกเราเป็นผู้ไม่มี  
เวร ไม่อองเวร เป็นผู้โหฬ



### ๓๘. เหตุเกิดของฉันทะ

#### คำถาม



กราบเรียนอ. สนอง

ผมอยากจะถามว่า ข้อแรกของอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ ทำอย่างไรจึงจะเกิดครับ บางที่ต้องทำงานที่เราไม่ชอบ บางที่ทำงานที่เราชอบแต่รู้สึกไม่กระตือรือร้น (ตรงนี้ผมลองฝึกสติ เพื่อไม่ให้พลังสติเสียไปกับเรื่องไร้สาระ แต่บางที่มีพลังแต่บางที่เราไม่กระตือรือร้น เลยคิดว่าน่าจะมาจากว่ายังไม่ฉันทะครับ)

ขอบคุณมากครับ

#### คำตอบ

คำว่า ฉันทะ หมายถึงความยินดี ความพอใจ ความรักใคร่ในสิ่งนั้นๆ ฯลฯ ฉันทะจะเกิดกับผู้ใด ผู้นั้นต้องมีความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) ความเห็นถูกเกิดได้ด้วยมีผู้รู้บอกกล่าว แล้วผู้รับฟัง คำบอกกล่าวนั้นนำไปประพฤติตาม หรือในอีกทางหนึ่ง เมื่อผู้รู้บอกกล่าว ผู้รับฟังนำเอาคำที่บอกกล่าวนั้นไปคิดพิจารณาโดยแยบคาย(โยนิโสมนสิการ) แล้วความเห็นถูกตามธรรมย่อมเกิดขึ้นได้

คุณจะรวยก็เพราะรวยน้ำใจมาก่อน

คุณจะเป็นก็เพราะจนน้ำใจมาก่อน

### ๓๙. เนื่องจากกรรมเก่า

#### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

ดิฉันมีเรื่องเรียนสอบถามปัญหาอาจารย์คะ

ดิฉันนับถือพระพุทธศาสนามาตั้งแต่เด็ก หลังจากเรียนจบได้ทำงาน ก็เปลี่ยนศาสนานับถือทางตะวันตก ได้สักประมาณ ๔ ปี มีบทเรียนต่างๆ เกิดขึ้นกับชีวิตดิฉัน ได้ศึกษาอ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องจิต จนในที่สุดก็กลับมาศรัทธาในพระพุทธศาสนาอีกครั้ง เมื่อปีที่แล้วทำให้ศรัทธามากยิ่งขึ้นเมื่อได้ฟังธรรมะจากอาจารย์ แต่ก็ยังอดสงสัยไม่ได้ว่า

๑. เป็นเพราะกรรมเก่าหรือไม่ ทำให้ดิฉันต้องพลัดพรากจากพระพุทธศาสนาไปเกือบสี่ปี และเมื่อก่อนดิฉันจะฝันเห็นวิญญูณต่างๆ บ่อยมาก (เป็นมาตั้งแต่สมัยวัยเรียนมัธยมต้น ปัจจุบันดิฉันอายุ ๒๙ ปี) พระภิกษุสงฆ์ท่านแนะนำให้แผ่เมตตา และทำบุญไปให้ ช่วงปีที่ผ่านมามีดิฉันทำบุญให้ตามโอกาส สังเกตได้ว่าช่วงหลังนี้ไม่ได้ฝันถึงวิญญูณเลย + รวมทั้งเรื่องกฎแห่งกรรมที่ระลึกได้ว่าเราเคยสร้างกรรมนี้มาสมัยเด็กๆ

๒. ดิฉันยังไม่เคยไปปฏิบัติธรรมที่ไหน แต่ฝึกตามการกำหนดลมหายใจ เข้าออก พุท-โธ ก่อนนอนสังเกตว่าขณะที่ตื่นรู้สึกตัวจะเป็นจังหวะที่ลมหายใจเข้าตลอด รู้สึกเหมือนกับว่าได้ยินเสียงลมหายใจ ผ่านท่อ เสียงชัดเจนมากซึ่งเมื่อก่อน



ขอยอมรับค่ะว่าตั้งแต่เกิดมาไม่เคยเจอ ภาวะแบบนี้คืออะไรคะ อาจารย์ ด้วยความเคารพอาจารย์อย่างสูง

**คำตอบ**

(๑) ความรู้ในพระพุทธศาสนาบอกว่า ไม่มีปรากฏการณ์ใดเกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ ทุกปรากฏการณ์มีเหตุที่ทำให้เกิดทั้งสิ้น เรื่องที่บอกเล่าไปมีเหตุมาจากกรรมเก่า ที่ผู้ถามเคยชี้้นำผู้อื่นให้ประพฤติดี

(๒) ภาวะของจิตที่มีกำลังของสติเพิ่มขึ้น จึงไประลึกรู้ลมหายใจที่ละเอียดอ่อนได้



**๔๐. ปัญหาจากวิศวกร**

**คำถาม**

กราบเท้าอาจารย์ สอนอง ครับ  
ผมขอถามและปรึกษาอาจารย์ดังต่อไปนี้ครับ  
ปัจจุบันผมทำงานเป็นวิศวกรที่ปรึกษา(consult)อยู่บริษัทแห่งหนึ่ง ก่อนหน้านั้นเป็นวิศวกรโครงการงานรับเหมา ลักษณะงานที่เคยคุยกับอาจารย์เป็นงานที่ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม แต่เมื่อทำงานแล้วพบว่าการแก้ปัญหาหน้างานผมไม่ค่อยเก่ง โดย

เฉพาะงานทางด้านไฟฟ้า ที่ไม่มีประสบการณ์ทางด้านนี้ ซึ่งงานที่ทำอยู่ต้องใช้ความรู้ทางด้านนี้มากกว่างานเครื่องกล ปัจจุบันมีเพื่อนรุ่นน้องชวนให้ไปร่วมงานเป็นวิศวกรที่หางานเข้าบริษัท โดยตั้งเป็นแผนกใหม่คือ ฝ่าย marketing ซึ่งพื้นฐานผมผ่านงานขายมานาน และมีความปรารถนาสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตในอนาคต โดยการเปิดบริษัทเกี่ยวกับการขายสินค้าอุตสาหกรรม และการให้บริการทางด้านการตรวจสอบ และทดสอบระบบดับเพลิง (ปัจจุบันกำลังศึกษาต่อปริญญาโทวิศวกรรมป้องกันอัคคีภัย) จึงขอกราบเรียนถามอาจารย์ดังนี้

๑. อาชีพงานขายเกี่ยวกับการหาลูกค้าเข้าบริษัท (งานวิศวกรรม) มีโอกาสที่จะผิดศีลผิดธรรมหรือไม่ ถ้ามีเป็นอย่างไร โปรดชี้แจงและการป้องกันแก้ไข

๒. การสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตตามชี้แจงข้างต้น สามารถสร้างได้ด้วยวิธีใด และถ้าเราต้องการให้มีลูกค้าอย่างต่อเนื่อง ควรประกอบกุศลอันใดและประพฤติดังไร

๓. ถ้าเราจำเป็นต้องพาลูกค้าไปเลี้ยงรับรองมีเครื่องดื่มมินิเมา โดยตัวเราไม่ยอมทำ แต่ด้วยหน้าที่การงานจำเป็นต้องทำ เราจะไม่มีวิธีแก้ไขและป้องกันอย่างไร

๔. การตัดสินใจเปลี่ยนงาน ควรใช้หลักคิดหรือธรรมะข้อใดประกอบการตัดสินใจ

๕. การสวดมนต์ไหว้พระ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ควรแบ่งเวลาอย่างไร การสวดมนต์ไม่จำเป็นต้องหลายบทก็ได้ใช่ไหม แต่เอาเวลาทำอีก ๒ ส่วนให้มากขึ้นจะดีกว่าหรือเปล่า



๖. เมื่อเกิดปัญหาที่หนักๆ ที่เป็นจุดอ่อนของเรา(ตาม จริต) เราควรใช้ธรรมะข้อไหนเพื่อพิจารณา เพื่อมิให้เกิดความ ฟุ้งซ่าน

ด้วยความเคารพอย่างสูงสุด

**คำตอบ**

(๑) โอกาสผิดศีลยังมีได้ หากสินค้าอุตสาหกรรมนั้น เป็นเหตุให้ต้องฆ่าสัตว์ เป็นเหตุให้มีการผลิตสุราเมรัย เป็นเหตุให้ พวดไม่จริง ฯลฯ ดังนั้นจะป้องกันได้ต้องพัฒนาจิตให้มีสติ (สมถ ภาวนา) พัฒนาจิตให้เห็นถูกตามธรรม (วิปัสสนาภาวนา) แล้วใช้ สติปัญญาเห็นถูกนำทางให้กับธุรกิจที่ทำ

(๒) การสร้างความมั่นคงที่แท้จริงให้กับชีวิต มิได้เกิด จากการทำงานภายนอก แต่เกิดจากการทำงานภายในคือ พัฒนา จิตให้มีความเห็นถูกตามธรรม แล้วใช้ปัญญาเห็นถูกพัฒนาตัว เองให้มีคุณธรรม ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ปัญญาทาง โลก ๒๐ เปอร์เซนต์ แต่ใช้คุณธรรมถึง ๘๐ เปอร์เซนต์ และ หากประสงค์ให้มีลูกค้ำมาอุดหนุนต่อเนื่อง ต้องทำตัวเองให้เป็น ผู้มีดวงดีด้วยการประพฤติ ทาน ศีล ภาวนา อยู่เสมอ เมื่อใดที่ บุญให้ผลยอมทำให้ดวงดีได้ ผู้มีดวงดีมีงานให้ทำไม่รู้จบ

(๓) การมีเจตนาพาลูกค้าไปเลี้ยงรับรอง โดยมีเครื่อง ตีมสุราเมรัยเป็นเครื่องสนับสนุนธุรกิจ ผู้นำพาลูกค้าไปประพฤติ ทุจริตเป็นจำเลยบาปที่หนึ่ง ผู้ใดมีบาปสังสมในจิต ผู้นั้นมีดวงไม่ ดี วิธีป้องกันบาปเช่นนี้มิให้เกิดขึ้น พร้อมทั้งมีธุรกิจดำเนินไป

งอกงาม ไม่มีทางเป็นไปได้ ฉะนั้นจึงต้องเลือกด้วยตัวเองว่า จะ นำชีวิตอยู่กับโลก หรือจะนำชีวิตพ้นไปจากโลก ต้องเลือกด้วยตัว เอง

อนึ่ง ประารถนาให้ธุรกิจงอกงาม พร้อมทั้งยังประพฤติ บาบให้เกิดขึ้นด้วย ต้องพัฒนาตนเองให้มีบุญใหญ่ ให้ผลของบุญ มีมากกว่าบาป แล้วธุรกิจจะอยู่ได้ ชีวิตจะอยู่ได้ โดยบาปตามให้ ผลไม่ทันในชาติปัจจุบัน แต่บาปยังคงติดตามรอเวลาให้ผลอยู่

(๔) หากคิดจะเปลี่ยนงานใหม่ และมีสิทธิ์เลือกงานได้ ผู้รู้จะเลือกงานที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล และไม่ผิดธรรม

(๕) ควรสวดมนต์อย่างน้อยบทมนต์ที่สรรเสริญคุณ ของพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นการเจริญสติเบื้องต้น หลังสวดมนต์นั่ง สมาธิและเดินจงกรม ควรใช้เวลามากกว่าสวดมนต์ แต่จะใช้เวลา ยาวนานแค่ไหนขึ้นอยู่กับกำลังของร่างกาย หากไม่เบียดเบียน เวลาพักผ่อนจนเกินไป ย่อมสามารถทำได้

(๖) เอาศีล ๕ ลงคุมให้ถึงใจ แล้วพัฒนาจิตให้มีกำลัง ของสติเพิ่มมากขึ้น จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้ว ความฟุ้งซ่าน ในการปรุงอารมณ์ของจิตจะหมดไป

ผู้ถึงพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา  
ได้ชื่อว่ามิใช่ที่พัฒนาแล้ว เจริญแล้ว  
อะไม่มีทางเอารัตเอาเปรียบ มีแต่การเสียสละ  
อะอยู่ร่วมกันได้โดยสงบสุข



## ๔๑. คู่ครองแบบไหน

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ สอนอง ที่เคารพ

ผมมีปัญหาใคร่อยากจะให้อาจารย์ช่วยตอบดังนี้ครับ

๑. เราจะรู้ได้อย่างไรว่าคนไหนคือคู่ครองของเรา

๒. ผมอยากเริ่มฝึกสมถกรรมฐาน โดยการเพ่งกสิณแต่ผมไม่มีความรู้ด้านนี้เลย ผมควรทำอะไรดี อาจารย์ที่จะให้ความรู้ก็ไม่มี มีแต่หนังสือที่บอกวิธีปฏิบัติคร่าวๆ ไม่ละเอียดแล้วจะฝึกกรรมฐานได้ไหม ถ้าไม่มีอาจารย์เป็นผู้ให้กรรมฐานเพราะแถวบ้านผมไม่มีผู้มีความสามารถด้านนี้เลย (ผมอยู่โคราช)

สุดท้ายผมต้องขอขมาอาจารย์ที่รบกวนเวลาของอาจารย์ด้วยครับ ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

(๑) รู้ได้ด้วยคุณธรรม ๔ อย่าง คือ ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา หากคุณธรรมทั้งสี่มีในบุคคลทั้งสองใกล้เคียงกัน เมื่อมาอยู่ด้วยกัน เรียกว่าเป็นคู่สร้างคู่สม หากคุณธรรมสี่อย่างนี้มีความห่างไกลกัน เมื่อมาอยู่ด้วยกันย่อมเห็นไม่ตรงกัน ทะเลาะเบาะแว้งกัน เรียกว่าคู่เวรคู่กรรม

(๒) หากหาบุคคลมาเป็นครูฝึกกสิณให้ไม่ได้ ก็อ่านหนังสือแล้วปฏิบัติตามคำชี้แนะยังดีกว่าไม่ได้ฝึก อนึ่งผู้ใดให้ทานที่เป็นมหาทาน แล้วอธิษฐานให้ได้พบครูอาจารย์สอนกสิณให้ เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว การพบครูสอนกสิณย่อมเกิดขึ้นได้

## ๔๒. ฟืนไม้ให้หลังงอ

### คำถาม

กราบเรียนดร.สอนองที่เคารพ

ผมมีข้อข้องใจเกี่ยวกับการฝึกวิปัสณาครับ เช่นเวลาเกิดการปวดเมื่อยหลังเพราะเวลานั่งสมาธิ ผมจะฝืนไว้ ไม่ให้หลังงอแล้วกำหนดว่า ปวดหนอยๆ ผมทำถูกหรือไม่ ควรแก้ไขอย่างไรครับ

การกำหนดลมหายใจเข้าออก ใช้การภาวนา เข้าหนอ (สติรู้ว่าหายใจเข้า) ออกหนอ (รู้ว่าหายใจออก) ใช้ได้หรือไม่ครับ หรือ ควรหาหนังสือ กรรมฐาน ๔๐ มาอ่านเพื่อเลือกวิธีที่เหมาะสมกว่านี้ดีครับ

ขอบคุณครับ ขอให้การให้ธรรมะเป็นทานส่งผลให้อาจารย์ ดร.สอนอง วรอุไร เจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปครับ

### คำตอบ

ปฏิบัติถูกแล้วที่กำหนดว่า “ปวดหนอยๆ” เรื่อยไปจนกว่าจะหายปวด และการบริการรรมเข้าหนอ-ออกหนอ ก็ทำได้ อนึ่งขณะปฏิบัติธรรมต้องไม่พูด ไม่อ่าน ไม่ดู ไม่ฟัง สิ่งใดๆ แล้วเร่งความเพียรปฏิบัติให้มากขึ้น แล้วมรรคผลแห่งธรรมย่อมเกิดขึ้นได้



เราอยู่ในโลก อยู่ย่ำพื้นโลก ถ้าพื้นโลกมันผิดธรรมดา ฟืนธรรมดา



### ๔๓. ดึกว่าเดินกำหนด

#### คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์ที่เคารพยิ่งค่ะ

การกำหนดจิตให้มีสติอยู่กับอริยาบทต่างๆ นั้น มีวิธีทำอย่างไรคะ ถ้าเรากำหนดรู้แค่ลมหายใจเข้า-ออก อย่างเดียว โดยที่ไม่ต้องกำหนดรู้อริยาบทอื่นๆ จะทำให้จิตมีสติและเกิดสมาธิได้หรือไม่คะ



กราบขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ

#### คำตอบ

การกำหนดลมหายใจเข้าออก ต้องกำหนดขณะจิตว่าง จากไม่มีงานภายนอกให้ทำ สามารถกำหนดได้ในทุกอริยาบทที่เหมาะสม นั่งกำหนด นอนกำหนด ดึกว่าเดินกำหนด ด้วยเอาใจไปจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ทำทุกครั้งที่ว่างจากงานภายนอก ทำทุกครั้งที่นึกได้ บทกรรมฐานที่เรียกว่า อานาปานสติ เพียงอย่างเดียว ก็สามารถพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติเกิดขึ้นได้ ส่งผลให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

ถ้าเป็นพระศรฺพรพิณารณาในการรับ  
แต่ถ้าเป็นพะเอาเหตุผลทุกอย่าง  
ผิดกรรมผิดวินัยก็ไม่ใช่ใจ

### ๔๔. ถมต้นหาไม่เคยเต็ม

#### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์

พอดีผมมาพบ web นี้โดยบังเอิญจากการฟัง vcd ของรบกวนถามอาจารย์ครับ

ผมสงสัยมานานแล้วว่า อานิสงส์ที่เราทำทานหรือเลี้ยงดูแก่บิดามารดา เสมือนให้แก่พระอรหันต์ อานิสงส์หมั้นล้านเท่า แต่ผมสงสัยว่า หากบิดามารดาที่ไม่ได้ให้กำเนิดเราเช่นป่าเลี้ยงเรามาตั้งแต่เล็ก ขอถามครับ

๑. อย่างนี้เราเลี้ยงท่านเราได้บุญกี่เท่า เคยมีคนตอบให้ผมฟัง บ้างก็บอกว่าเท่ามารดาจริงๆ บางท่านบอกครึ่งหนึ่งของผู้ให้กำเนิด หรือเสมือนให้ผู้คนทั่วไป

๒. หากเราไม่เลี้ยงเราบาปหรือไม่ เพราะตอนหลังเรามาเจอมารดาผู้ให้กำเนิด หากเราอยากเลี้ยงแต่มารดาผู้ให้กำเนิดผู้เดียว เรื่องมีอยู่ว่าป่าผมเคยเลี้ยงน้องผม และเก็บเด็กอีกคนมาเลี้ยง ตอนหลังหนีไปหมด เพราะความเจ้าอารมณ์ร้อนของป่า เหลือผมคนเดียว ผมก็อดทนไม่ยอมให้ถูกตำตาหน้าว่าอกตัญญู แต่เพราะมีหนี้สินจากทำธุรกิจ แต่ใจจริงที่เสาะหาทำธุรกิจเพราะอยากให้ป้าสบาย ตอนนี้อายุ ๖๐ ก็ยังทำงานอยู่ โดยท่านทำทุกเสาร์-อาทิตย์ ผมให้เงินท่านตอนเรียนจบ ๒,๐๐๐ บาท ท่านบอกว่าพิเศษเงิน แต่เราไปให้แม่น้ำตาคลอ(ลืมบอกไปครับ ผมไม่ได้อยู่กับแม่) ที่ท่านบอกเป็นเศษเงินเพราะท่านชอบเอาผมไปเปรียบ





กับลูกบ้านอื่น แต่ไม่เข้าใจว่าเราเป็นหนี้มาก ก็อยากมีเงินนะครับ แต่พลาดจากการทำธุรกิจครั้งเดียว มีหนี้หลายแสน ๔-๕ แสน

ทุกวันนี้ป่าผมชอบทำบุญ แต่หน้าตาหมองคล้ำ เพราะเครียด ป้าเคยเลี้ยงน้ำและแม่ผม แต่ ๒ ท่านก็ต้องหนีไปหมด ป้าตัดพี่น้อง ไม่เหลือใครแม้ลูกหลาน พี่น้อง เราก็ออยากหนีเหมือนกันครับ ผมกลับบ้านที่ไร เครียดทุกที เพราะป่าชอบเล่าเรื่องอดีตที่ขมขื่นของบรรดาพี่น้องลูกหลาน ท่านอมทุกข์ไว้เต็มอก

ป่าชอบทำทานแต่ไม่ศึกษาธรรม ผมพยายามนำพระธรรมไปเสนอบุคคลๆ มักไม่สนใจ บอกคำเดียวว่าถ้าอยากให้ท่านหายเครียดต้องมีเงินไปกองให้ท่าน ผมก็ยิ่งเครียดเพราะไม่มีเงินให้หน่อยก็หาว่าเป็นเศษเงินท่านเหมือนทำบุญเพื่อหวังผล

๓. ผมควรทำเช่นไรครับ เพราะจะทำอย่างไรท่านก็ต้องการเงินเท่านั้น ติดในวัตถุ และอาจเพราะเลี้ยงผมเพื่อผลประโยชน์ตอนผมเรียนจบ หรือหวังผล

ขอบพระคุณอาจารย์ล่วงหน้าที่ตอบนะครับ

**คำตอบ**

(๑) ใครจะตอบเช่นไรก็เป็นเรื่องถูกของผู้ตอบ บิดามารดามีคุณด้วยเป็นผู้ให้กำเนิดรูปนาม และเลี้ยงดูมาในระยะแรกเกิดจากกรรมมารดา ส่วนป่ามีอุปการคุณด้วยเลี้ยงดูชีวิตให้เติบโตใหญ่ ดังนั้นการทำทานแก่บิดามารดาย่อมได้อานิสงส์มากกว่าผู้เป็นป่า ซึ่งให้การเลี้ยงดูเพียงอย่างเดียว

(๒) เมื่อใดที่ผลของบาปแสดงออก ความเครียด คำพูด

ที่เป็นอกุศล ความมีหน้าตาหมองคล้ำ ฯลฯ ย่อมเกิดขึ้นส่งผลให้ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ เขาจึงต้องจากไปอย่างที่เราเห็นแล้ว

ผู้ใดมีจิตเป็นทาสของ เงิน ให้ชนเงินมากองอยู่ต่อหน้า ก็ไม่สามารถเติมเต็มความอยากของเขาได้ ฉะนั้นผู้ใดทำบุญเอาหน้า แต่ใจมีแต่ความอยากได้ ย่อมได้รับอานิสงส์แห่งบุญน้อย แต่ได้รับอานิสงส์ของบาปมาก จงดูเขาเป็นครู แล้วเลือกทางชีวิตด้วยตัวเองว่าจะดำเนินไปแบบไหน

(๓) ชีวิตเป็นของตนเอง จะนำพาชีวิตไปทางไหนต้องเลือกด้วยตัวเอง ใช้เงินเป็นสิ่งตอบแทนกับผู้ที่มีจิตอยากได้เงิน แล้วทำให้เขาอยากได้มากขึ้น ผู้ให้เงินเป็นจำเลยบาปที่หนึ่ง ผู้รับเงินเป็นจำเลยบาปที่สอง ผู้เห็นดีด้วยเป็นจำเลยบาปที่สาม



เวลาเราขึ้นเราก็มืดสติ เวลาเดินเราก็มืดสติ  
เวลานั่งเราก็มืดสติ เวลาอนเราก็มืดสติ  
จนกว่าจะหลับไป อยู่กับสติปัญญา ๔  
มีสติรู้อยู่ในกาย เวทนา อิติ ธรรมนี้แหละ



## ๔๕. ให้แนะนำวัด

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

ผมจะขอรบกวนอาจารย์ กรุณาแนะนำวัดหรือสถานปฏิบัติธรรม ในเชียงรายที่อาจารย์จะสามารถแนะนำได้ เพราะผมมีแผนการจะไปที่นั่น และอยากจะใช้เวลาในการปฏิบัติประมาณ ๓ วัน ปกติผมอยู่ที่นครสวรรค์ และเคยไปพบอาจารย์ที่ ม.ธรรมศาสตร์ปีที่แล้ว ผมสวดมนต์ปฏิบัติธรรม แนวพุทธโธแบบอานาปานาสติ มาได้ประมาณ ๒ ปีแล้วครับ ผมขอรบกวนเวลาของอาจารย์เท่านี้ครับ ด้วยความนับถือและเคารพ

### คำตอบ

แนะนำ วัดใหม่ศรีร่มเย็น  
อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย



สิ่งที่ผิดธรรมผิดวินัย พวกเราอย่าทำ

อย่าฝ่าฝืนคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา

ทำตามธรรมตามวินัย ให้เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา

ก็เป็นธรรมไปเรื่อย ๆ ไม่เหยียบไม้ย่ำอะมีแต่ความเจริญ

## ๔๖. ความเห็นที่ผิด

### คำถาม

เรียนถาม อ.ดร.สนอง

ดิฉันอายุ ๔๘ ปี มีลูก ๒ คน สามีรับราชการระดับนายตำรวจ ดิฉันรู้สึกเครียดเกี่ยวกับเรื่องที่ทำงานค่ะ ดิฉันทำงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งมาเป็นเวลานาน ๑๗ ปี เป็นพนักงานระดับล่างได้ ๒ ปี ได้รู้จักกับพระดับผู้บริหารคนหนึ่ง(เป็นผู้หญิง) ที่คนนี้ช่วยดึงมาอยู่ในแผนกที่ดีขึ้น(แผนกจัดซื้อ) พี่เค้าก็เป็นคนดี พุดจาไพเราะ น่าเชื่อถือ เขาเป็นน้องสาวของผู้อำนวยการคนเก่า เป็นคนที่พอมี power ในบริษัท พอย้ายแผนกมาเราก็เหมือนมาเป็นลูกน้องเค้าพักนึง ก่อนที่พี่เค้าจะไปรับผิดชอบงานอีกตำแหน่งนึง แต่ว่าดิฉันไม่ทราบมาก่อนว่าพอย้ายมาแล้วจะต้องทำงานนอกขอบเขตหน้าที่อีก มากมาย

งานที่เพิ่มขึ้นมีตั้งแต่จัดงานเลี้ยง ยกเก้าอี้ ล้างจาน แม้ต่อมาดิฉันจะได้เป็นหัวหน้าแผนกแล้วก็ต้องทำ ลูกน้องดิฉันก็ต้องทำเหมือนกัน ทำไปร้องไห้ไป จนกระทั่งมีการจัดแม่บ้านมาช่วยล้างจาน แต่อย่างอื่นก็ต้องทำเหมือนเดิม จะมีงานเลี้ยงใดๆ แม้กระทั่งนอกสถานที่ก็ต้องจัดถ้วย ยกชาม ขนหม้อ ฯลฯ (พนักงานแผนกอื่นก็มีมาช่วยบ้างแต่เขาก็เลือกทำแต่ในส่วนงานที่เขาๆ) จนมีระบบ ISO ทางบริษัทจึงจัดแผนกโดยตรงมารับผิดชอบงานพวกนี้ พวกเราจึงเริ่มจะไม่ยอมทำงานที่นอกเหนืออย่างนี้อีก โดยเริ่มๆ จะถอยออกมา แต่ก็โดนพี่คนที่ช่วยดิฉันย้าย



แผนกมาว่ากระแทกบ้าง ยิ่งต่อมาพี่คนนี่ไม่ชอบดิฉันจนไม่ยอมก้มหน้า เห็นหน้าดิฉันเขาจะว่าดิฉันแรงๆ แต่บางทีพี่เขาก็พูดจาดี แสดงว่าเป็นห่วงเป็นใย จนดิฉันไม่ทราบว่าเป็นแบบไหนคือนิสัยของเขาที่แท้จริงกันแน่ แต่ในที่สุด พี่เค้าก็มีโรคประจำตัวอย่างแรงเกี่ยวกับไต ทำให้ทำงานไม่ได้เต็มที่ และบางครั้งเขาก็ใจจะอุ้งงานด้วย เจ้านายจึงเริ่มใช้งานโดยตรงกับดิฉันมากขึ้น แต่บางครั้งพอดิฉันเตรียมหาข้อมูลงานไว้เรียบร้อย อยู่ดีๆ พี่เขาก็เอางานที่เราเตรียมไว้ไปเสนอเจ้านายเอง ด้านเรื่องส่วนตัว พี่เค้าจะชอบใช้งาน ใช้ทุกวัน วันละนิดๆ หน่อยๆ บางวันก็หลายรอบ เวลาใช้ให้เราซื้อของก็ต้องทวงเงินเขาทีหลังเพราะเขาจะไม่เคยคืนเงินเราเลย (มาทราบทีหลังว่าเขาก็ทำแบบนี้กับคนอื่นเหมือนกัน การว่ากระแทกเขาก็ว่ากับคนอื่นเหมือนกัน) ในปีๆ หนึ่งดิฉันยื่นใบลาออกหลายครั้งสาเหตุจากพี่คนนี่ และก็เรื่องงานหนักมากด้วย แต่คงเป็นเพราะเป็นคนขยัน ซื่อสัตย์ อดทน ทำให้ผู้ใหญ่ในบริษัททักท้วงไม่ให้ออก เมื่อต้นปีมีหลายคนเห็นความดี ดิฉันได้รับรางวัลพนักงานมนุษยสัมพันธ์ดี ประจำปี ๒๕๕๒ ดิฉันอยากเรียนถามอาจารย์ว่า

๑. ดิฉันมีกรรมเวรกับพี่เขาหรือไม่

๒. ดิฉันควรทำงานอย่างไรให้มีความสุขในขณะที่ต้องทำงานกับพี่เขา

๓. ลูกน้องในห้องคนอื่นๆ ก็บ่น(เวลาถูกพี่เขาใช้ส่วนตัว) บางทีดิฉันต้องควักเนื้อให้ค้ำรถลูกน้อง การที่เราต้องจ่ายให้เขา

บ่อยๆ ทั้งที่เงินเดือนก็น้อยกว่า ดิฉันจะทำอย่างไรดี บางทีถ้าพูดกับพี่เขาตรงๆ ได้ไหมคะ

๔. เคยแผ่ส่วนกุศลให้เค้าแต่ทำไมเหตุการณ์ยังไม่ดีขึ้น ต้องแผ่ให้เขานานเท่าไรคะ

อาจารย์เคยสอนให้มองข้อดีก็พยายามมองแล้วได้ดังนี้

๑. เค้าให้ตำแหน่งหน้าที่ที่ดี

๒. ให้โอกาสเจ้านายได้รู้จักเรา

๓. สอนดี (แต่เค้าทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม)

๔. ข้อสุดท้ายที่อดทนจนถึงทุกวันนี้ถือว่า

ตอบแทนบุญคุณได้หรือไม่คะ แต่ว่าบุญคุณแบบนี้ ไม่อยากใช้กับคนไม่ดี อยากลาออกจากงานให้พ้นๆ แต่ครอบครัวคงไม่สุขสบาย ขอคำแนะนำจากอาจารย์ด้วยค่ะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง



### คำตอบ

(๑) นี่คือนี่เวรที่ผู้ถามปัญหาต้องชดใช้ให้หมดไป ดูให้ชัด ผู้ถามปัญหาเป็นผู้มีโชคดี ที่จะได้ใช้หนี้เวรกรรมให้หมดกันในชาตินี้ จะได้ไม่ต้องตามมาใช้ในชาติหน้า หากต้องโคจรมาพบกันอีก

(๒) แท้จริงเหตุเกิดจากผู้ถามปัญหามีความเห็นผิด ความทุกข์จึงเกิดขึ้น เมื่อใดพัฒนาจิตตัวเองให้เป็นผู้มีความเห็นถูก จะเห็นว่า แท้จริงแล้ว เรานั้นเองเป็นคนดี



การได้รับรางวัล พนักงานมนุษย์สัมพันธ์ดี นั้นเป็นเครื่อง  
ประกันความดีของตัวเอง ฉะนั้นหากต้องการให้ปัญหานี้หมดไป  
ต้องทำให้มีสัมมาทิฐิ แล้วจะเห็นว่า ความขยัน ความซื่อสัตย์  
ความอดทน เป็นคุณธรรมที่หาไม่ได้ในคนที่ไม่มีความดีเช่นคุณ

(๓) คนอื่นพูดบ่นอย่างไรเป็นเรื่องของเขา ผู้พูดบ่นเป็น  
คนที่ไม่มีความอดทน แต่เขาเป็นครูที่ดีสอนใจเราว่า เราจะไม่  
ประพฤติดนเป็นคนที่ขี้บ่นเช่นเขา แล้วเราจะไม่เป็นคนไม่ดีเช่นเขา  
ไฉน

อนึ่ง การควักเงินตัวเองให้ลูกน้องเป็นค่าโดยสารรถ  
เป็นการให้ทรัพย์เป็นทาน ผู้ให้ได้บุญ ให้แล้วเสียตายเงิน ได้ทั้ง  
บุญได้ทั้งบาป ฉะนั้นไม่ควรควักเงินให้ลูกน้องจนต้องเบียดเบียน  
ตัวเอง จะไปพูดกับพี่เขาให้ทำบุญกับลูกน้องย่อมพูดได้ แต่เขาจะ  
ควักเงินหรือไม่ควักเป็นเรื่องของเขา

(๔) อุทิศกุศลเล็กๆ น้อยๆ กว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นต้องใช้  
เวลายาวนาน ทำไม่ทำบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) แล้วอุทิศบุญให้  
พี่เขา หนี้เวรกรรมจะได้หมดเร็วขึ้น

อนึ่ง ผู้ตอบปัญหาเคยสอนให้มองแต่ในแง่ดีของคนอื่น  
แล้วทำตาม สอนให้มองในแง่ไม่ดีของคนอื่น แล้วไม่ทำตาม คุณ  
มองในแง่ดีแล้วทำตามแบบอย่างดีให้ถึงที่สุด จึงจะเกิดผลดีกับ  
ตัวเองแน่นอน ฉะนั้นจงมองต่อไป และจะบอกว่าไม่มีใครเห็นใจ  
ตัวเองได้พ้น มีแต่คนโง่เท่านั้นที่หาทางออกให้กับชีวิตด้วยการ  
ลาออกจากงาน เขาเป็นครูทำให้เราได้สร้างบารมี แล้วยังคิด  
ปฏิเสธอีกหรือ

## ๔๗. จะช่วยลูกยังง

### คำถาม

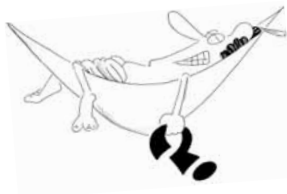
เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ผมจะช่วยลูกยังงครับ  
ผมมีลูกชายเป็นเด็กออทิสติก วังสับตมือ เดินปลายเท้า  
ใช้คางทิ่มหน้าพอ ไม่สื่อสารใดๆ ตอนนี้ผมดูแลลูกอยู่ที่บ้านเวลา  
ผ่านไป ๑ ปีแล้วครับแฟนไปทำงาน ผมมองดูลูกผมเหมือนมีอะไร  
บอกผมว่าเขาคือเจ้ากรรมนายเวรของผมครับ คือว่าตอนช่วงที่  
ผมเป็นวัยรุ่น ผมก็ยิงนกตกปลาไปเรื่อยได้ใช้ปืนยิงนกพิราบตัว  
หนึ่ง ก่อนตายผมกับนกได้จ้องหน้ากัน มีบางอย่างบอกกับผม  
ว่าเขาแค้นผม ผ่านมา ๑๐ ปีได้แล้วครับ แต่ในใจคิดไว้เสมอว่า  
เราต้องชดใช้กรรมที่ทำกับนกตัวนั้น คิดว่าเขาต้องมายิงหรือ  
แทงร่างกายเราแน่ กระทั่งถึงวัยทำงานและแต่งงานมีลูก ชีวิต  
ได้เปลี่ยนไปตอนมีเขาได้ ๑ ปี เมื่อทราบว่าเขาเป็นออทิสติก  
ผมออกจากงานที่มีปัญหามาดูแลลูก ช่วงแรกคิดว่าเป็นอาการ  
พิการทางสมองอย่างหนึ่ง พอได้มาฟังอาจารย์บรรยายเมื่อวาน  
(internet) ภาพนกตัวที่ผมได้ทำให้เสียชีวิตแวบมาที่หัวผม ผมได้  
วิเคราะห์ พฤติกรรมของลูกแล้วเหมือนนกเลยครับ วังสับตมือ  
เหมือนกระพือปีก ใช้คางทิ่มเหมือนนกจิก ชอบให้ผมเล่นโยนสูงๆ  
กลางอากาศ ผมบอกเรื่องนี้กับภรรยาผมเขาก็ร้องไห้

คำถามครับ ผมจะช่วยลูกยังงดีครับ ผมส่งสารเขาที่  
เขาไม่พูดไม่สื่อสาร ผมตั้งใจพาเขาไปทำสังฆทานทุกอาทิตย์ดี  
ไหมครับ ด้วยความเคารพอย่างยิ่งครับ



### คำตอบ

จากเรื่องที่ยกเล่าไป ผู้เป็นพ่อได้สร้างหนี้เวรกรรมด้วยตัวเอง และผู้เป็นแม่ได้ร่วมกระบวนอกุศลกรรมไว้แต่อดีต จึงต้องมีส่วนร่วมในการรับอกุศลวิบากอยู่ในปัจจุบัน เรื่องนี้แก้ปัญหาได้สองทาง คือพ่อและแม่ต้องประพฤติบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) แล้วร่วมกันอุทิศบุญใหญ่ให้เจ้ากรรมนายเวร และในทาง



ที่สองให้ลูกได้อยู่ใกล้ชิด สัมผัสกับสัตว์เลี้ยงที่เป็นสัตว์มีปีกอยู่เสมอ เมื่อใดที่ผู้ผูกเวรยกเลิกจองเวร ความเจ็บป่วยที่เกิดกับลูกย่อมหายได้

### ๔๘. ลอยอยู่เต็มพีดาน

#### คำถาม

ถึงท่านอาจารย์ที่เคารพ

ผมเป็นครูแห่งหนึ่ง สอนมาได้ประมาณ ๓ ปีแล้วครับ ในจังหวัดนนทบุรี อายุ ๒๕ ปีครับ ผมได้ฟังบรรยายธรรมจากท่านอาจารย์ผ่านเว็บไซต์หลายเรื่อง อาทิ

- ทัศนคติในการดำเนินชีวิต
- อัญมณีแห่งชีวิต
- ชีวิตหลังความตาย
- หลักธรรมในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงาน
- วิธีสู่อริยะ

- ดุลยภาพแห่งโลก-ธรรม
- วิทยุณยุคพุทธโธโลยี
- ทวีโลที่ไซว
- เวลาแห่งสติ
- การดำรงตนให้เป็นนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอย่างสมบูรณ์แบบ

- ความสามัคคีและหลักธรรมในการปฏิบัติงาน
- กลยุทธ์สยบโทษะ ดร.สนอง วรอุไร กับ ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ

- การใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร และท่านอาจารย์บรรจบ บรรณรุจิ
- เสวนาธรรมเพื่ออบรม พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

เมื่อคืนนี้ผมได้นั่งสมาธิประมาณ ๔๐ นาที ประมาณตี ๑ แล้วนอนพัก นอนไม่หลับเลยครับ มีอะไรไม่ทราบมากวน ที่ผมเห็น ก็มีค้างคาว และผีเสื้อ ลอยอยู่เต็มพีดานเต็มไปหมดแต่ครึ่งหลับครึ่งตื่นนะครับ จากนั้นก็มีอะไรไม่รู้มากวนตลอดนอนไม่หลับเลยครับมีอะไรไม่รู้ มาตีบ้าง กระโดนตามตัวบ้าง พอผมใช้สมาธิก็ได้ท่องชินบัญชร ลักพักก็มาอีกทำถึงสองครั้ง ผมเลยแผ่เมตตาจึงนอนพักได้ในคืนนั้น ไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อนเลยครับ ตั้งแต่นั้นสมาธิได้ดีขึ้น ผมบวชมาได้ครบรอบ ๑ ปีแล้วครับ ช่วงปิดเทอมผมจะไปบวชอีกเพื่อปฏิบัติธรรม ช่วงนี้กำลังเคลียร์เรื่องงานอยู่ครับไม่รู้จะมีเรื่องอะไรอีกหรือเปล่า ผมฝึกสมาธิ



ทุกวันครับแต่เวลาไม่นานนักอยู่ประมาณ ๓๐-๑.๓๐ ชั่วโมง ส่วนมากจะฟังบรรยายจากท่านอาจารย์แล้วนั่งถึงจะสามารถจดจำคำสอนของอาจารย์ได้ แต่นั่งฟังโดยไม่ได้นั่งสมาธิกลับง่วงนอนไป บางทีฟังไม่รู้เรื่อง แต่พอนั่งสมาธิกลับจำได้ดีเลยครับ ผมควรเริ่มอย่างไรต่อไป ท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยครับ

อีกเรื่องหนึ่งที่จะขออนุญาตจากท่านอาจารย์ผมอยากทำ CD จากที่ผมได้ฟัง ทำออกเพื่อเผยแพร่ให้กับคนรอบข้าง และบุคคลทั่วไปได้ฟังเพื่อให้เขาได้รู้เท่าทันความจริงของชีวิตมนุษย์ที่ควรรู้ (ผมยังไม่เชื่ออาจารย์) แต่ผมจะพิสูจน์ด้วยตัวเองให้ได้ครับ อยากเป็นศิษย์อาจารย์ได้โปรดรับผมเป็นศิษย์ด้วย สวัสดิ์ครับ

### คำตอบ

การเห็นภาพสัตว์ลอยอยู่บนพื้นเพดาน เป็นเรื่องปกติของผู้ที่เริ่มมีบุญเพิ่มจากบุญปกติ สัตว์ที่เห็นและสัตว์ที่มากระโดดอยู่ตามตัว เขามารอรับส่วนบุญเพราะผู้เห็นเป็นหนี้เขา ปัญหาเช่นนี้จะหมดไปได้ต้องอุทิศบุญที่เกิดจากการปฏิบัติจิตตภาวนาแล้วเสร็จ ต้องอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ จนกว่าการเห็นและความรู้สึกว่ามีสัตว์กระโดดอยู่ตามตัวจะหมดไป แล้วการปฏิบัติจิตตภาวนาจะดำเนินไปก้าวหน้า

อนึ่ง ผู้ถามปัญหายังเข้าไม่ถึงความจริงที่พูดไว้ใน website จึงยังไม่ควรก็อปปีซีดีเผยแพร่สู่คนรอบข้างและบุคคลทั่วไปและไม่สมควรอย่างยิ่งที่จะก็อปปีซีดีเพื่อนำไปขาย

### ๔๙. เคยขโมยขนม

#### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพและนับถือ ตอนที่หนูเป็นเด็กหนูเคยขโมยขนมที่ร้านค้าแห่งหนึ่ง ตอนที่หนูอยากเอาเงินค่าขนมไปคืนเขาและให้เขาอโหสิกรรมให้ แต่เขาไม่ได้อยู่ที่เดิมแล้ว และไม่แน่ใจว่าเขายังมีชีวิตอยู่หรือไม่ เพราะเขาก็อายุเยอะแล้ว มีวิธีที่จะขดใช้กรรมนี้ และให้เขาอโหสิกรรมให้หนูได้อย่างไรคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ

#### คำตอบ

ขโมยขนมเป็นการทุจริตข้อสอง ให้ผลเป็นบาป เมื่อรู้ว่าบาปได้เกิดขึ้นแล้ว จงหยุดประพฤติบาปแล้วปฏิบัติตนให้เป็นผู้บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญจิตตภาวนา อยู่เสมอ และการขโมยขนมในอดีต จะเป็นสิ่งที่ให้คุณกับผู้ถามปัญหาได้ดูตัวอย่างของสิริมา โสภณีนแห่งแคว้นมคธ หยุดประกอบอาชีพทุจริต แล้วหันมาบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญจิตตภาวนา จนบรรลุโสดาบัน (ปิดอบายภูมิ) บัดนี้ไปเกิดเป็นนางฟ้าโสดาบันอยู่ในสวรรค์ชั้นสูงสุด



พระเจ้าสิ่งใดที่พอเหมาะพอดี เราก็เอาสิ่งนั้น  
อย่าให้พ้นเกินไป เป็นธรรม



## ๕๐. ทำขยะให้เป็นทอง

### คำถาม

สวัสดีครับดร. สนอง และทีมงาน

ผม พยายาม search หาคำตอบของคำถามที่ผมกำลังจะถามจากเว็บแล้ว (เพื่อไม่เป็นการรบกวนอาจารย์ และเพื่ออาจารย์จะได้มีเวลาตอบปัญหาของท่านอื่นๆ) แต่ดูเหมือนว่ายังไม่มีการถาม ผมเลยจะขอรบกวนอาจารย์ครับ



อาจารย์ เคยพูดในเทปการบรรยายว่า ตอนครั้งหนึ่งมีคนมาถามว่าสวดชินบัญชรไม่เคยจบและจะทำยังไงให้สวดจบ อาจารย์สนองตอบว่า “ทำขยะในตัวให้เป็นทอง แล้วจะสวดได้จบ” ผมอยากทราบ่า “ทำขยะให้เป็นทอง” ในที่นี้แปลว่าอะไรหรือครับ รบกวนอาจารย์ด้วยครับ

ป.ล. ผมขออนุโมทนากับทีมงานและดร.สนอง ด้วยครับ  
ผมได้ฟังเทปบรรยายเกือบทั้งหมดเข้าไปเข้ามาหลายๆ รอบ  
เมื่อมีเวลาว่าง และได้ปฏิบัติตาม

๑. ทุกวันนี้ผมมีความสุขกับชีวิตมากกว่าแต่ก่อน (แม้ความทุกข์ยังมีและอกุศลยังมีอยู่บ้างแต่พยายามทำให้น้อยลง)

๒. มีสติมากขึ้น (ยังเรื่องการพูด ทุกวันนี้จะพูดผมจะต้องนึกถึงว่า พูดนั้นจริงไหม มีประโยชน์ไหม เบียดเบียนคนอื่นไหม จนเพื่อนบางคนคงมองผมแปลกๆ เพราะว่าเมื่อก่อนพูดไร้สาระ เพื่อเจ้อ) และ

๓. ได้พิสูจน์คำบรรยายของอาจารย์แล้วในบางข้อว่าเป็นสัจจะจริง ๆ ครับ

ขอบคุณมากครับที่เป็นอาจารย์ในทางธรรมให้ผมครับ

### คำตอบ

ขยะ หมายถึง สิ่งเศร้าหมอง (กิเลส) ทอง หมายถึง บุญ บารมี คุณความดี ฯลฯ

(๑) ความทุกข์และอกุศล ถือว่าเป็นขยะ หากกำจัดได้หมดไป ความสุขที่ละเอียด ประณีต ยืนยาว จะเป็นวิบากดีให้ผู้ที่กำจัดได้เสีย

(๒) เพื่อนบางคนมองคุณแปลกๆ หากแปลกแล้วเกิดผลดีกับตัวเอง จงแปลกต่อไป และทำให้แปลกมากยิ่งขึ้น และหากแปลกมากจนกระทั่งเพื่อนพูดว่า คุณเพี้ยนไปแล้ว เป็นการเพี้ยนที่ดี มีความสุขจากจิตสงบ มีความสุขจากจิตที่เป็นอิสระได้ .... สาธุ จงทำความเพียรเช่นนี้ให้เกิดขึ้นเถิด

(๓) พิสูจน์ได้ในบางข้อว่าเป็นสัจจะ เมื่อใดผู้ถามปัญหา พิสูจน์ได้ในทุกข้อว่าเป็นสัจจะ นั้นเป็นตัวบ่งชี้ว่า ผู้พิสูจน์มีความเห็นถูกต้องตามธรรม

ผู้ภาวนาชั้นยอด ท่านเพชรผาดวามโกรธให้มันหมด  
ผาดวามโลภให้มันหมด ผาดวามหลงให้มันหมด



## ๕๑. นักเรียนนอก

### คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์ดร.สนองที่เคารพครับ

ตัวผมเองอายุ ๑๗ ปี ตอนนี้กำลังศึกษาอยู่ที่ประเทศสวิส ครับ หลังจากตัวผมเองได้มีโอกาสศึกษาธรรมะอย่างจริงจังจากการฟังเทปวีดีโอของท่านอาจารย์ แล้วก็อ่านหนังสือต่างๆเกี่ยวกับธรรมะในช่วงห้าเดือนที่ผ่านมาแล้วนี้

ผมเลยลองฝึกนั่งสมาธิจากการศึกษาตามหนังสือและวีดีโอเทปจากอาจารย์ต่างๆ ผมลองฝึกสมาธิหลายแบบจนรู้สึกว่าการนั่งสมาธิโดยการระลึกรู้ลมหายใจเฉยๆ เหมาะสมที่สุด หลังจากฝึกไปได้ประมาณ สี่เดือนครึ่ง ผมก็รู้สึกว่า เวลานั้น จับลมหายใจได้ชัดเจน ว่ามีลมเข้าออกทางจมูก แล้วยังรู้สึกว่าตัวเล็กลง แล้วยังมีอาการตัวใหญ่ขึ้น แล้วความรู้สึกทางกายก็กลับหายไปเหมือนไม่มีขาไม่มีตัว แต่บางครั้งยังได้ยินเสียงที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่ ผมอยากจะเรียนถามอาจารย์ว่า

- สิ่งที่ผมรู้สึกคืออะไร
- แล้วผมควรทำอย่างไรต่อไปครับ เพื่อที่จะเข้าสู่ความเป็นฌานได้

- แล้วสิ่งที่ผมปฏิบัติมาถูกต้องหรือไม่ ถ้าหากผิดผมควรจะทำอย่างไรครับ

ผมต้องขอรบกวนท่านอาจารย์ดร.สนอง ด้วยครับ

เนื่องจากผมไม่ได้เขียนภาษาไทยมานานอาจจะเขียนผิดพลาดไปบ้าง และขอขอบคุณท่านอาจารย์ที่เมตตาสละเวลามาดอบคำถามของผมครับ

### คำตอบ

สิ่งที่รู้สึกเป็นผลที่เกิดจากจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ หากประสงค์นำจิตเข้าสู่ความตั้งมั่นสูงสุด (ฌาน) ต้องกำจัดสิ่งที่รู้สึกให้หมดไป ทุกครั้งที่รู้สึกว่าตัวเล็กลง ต้องกำหนดว่า “ตัวเล็กหนอ ฯลฯ” เมื่อรู้สึกว่าตัวใหญ่ขึ้น ต้องกำหนดว่า “ตัวใหญ่หนอ ฯลฯ” กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าความรู้สึกตัวเล็ก-ใหญ่หมดไป แล้วต้องตั้งจิตกลับมาเจริญอานาปานสติต่อไปเช่นเดียวกัน เมื่อรู้สึกว่าไม่มีขา ต้องกำหนดว่า “ไม่มีขา ฯลฯ” เมื่อรู้สึกว่าไม่มีตัว ต้องกำหนดว่า “ไม่มีตัว ฯลฯ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความรู้สึกไม่มีขา-ไม่มีตัวหมดไป แล้วจึงตั้งจิตกลับมาเจริญอานาปานสติต่อไป การกระทำเช่นนี้เป็นการกำจัดสิ่งที่รู้สึกให้หมดไป แล้วความตั้งมั่นเป็นสมาธิของจิตจะละเอียดยิ่งขึ้น สิ่งทีปฏิบัติดำเนินมาถูกทางแล้ว แต่มีสิ่งที่จะต้องแก้ไขเล็กน้อย เมื่อผ่านปัญหานี้ไปได้แล้ว การฝึกอานาปานสติจะให้ผลก้าวหน้า และจะทำให้ความถี่ของคลื่นสมองเปลี่ยนทำให้ความจำเพิ่ม ทำให้เรียนสำเร็จได้ง่าย ฯลฯ



กรรมฐานอะไรมันถูกจริต อะไรมันเป็นที่สบายก็เอาอันนั้น  
ไม่มีกฎบังคับกันหรอก





## ๕๒. อาชีพเสี่ยงทำบาป

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพและศรัทธา  
อย่างสูง

ปัจจุบันดิฉันและครอบครัวได้ตั้งใจที่จะเดินทางตาม  
แนวทางที่ท่านได้โปรด เมตตาแนะนำและสั่งสอน อาชีพที่ทำ  
อยู่นั้นคือ สำนักงานทนายความ ซึ่งเป็นอาชีพที่เสี่ยง ปัจจุบัน  
นี้ครอบครัวของเราไม่ทำคดีที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดและคดีที่  
เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัดขาด (ซึ่งในคดีทางแพ่งเรายังต้องทำ  
อยู่เพราะยังมีภาระทางโลกอยู่มากค่ะ ) ซึ่งพอเราหยุดทำคดี  
กลับกลายเป็นว่ามีคดีพวกนี้เข้ามาจำนวนมากคดี (ซึ่งเป็นคดี  
ที่ค่าแรงสูงมาก) ตามที่ครอบครัวเราคิดดูเหมือนว่าจะเป็นการ  
ทดลองจิตของดิฉันและครอบครัวว่าจะ หยุดทำคดีพวกนี้จริง  
หรือเปล่า เพราะดิฉันและครอบครัวตั้งใจว่าเมื่อภาระต่างๆ  
เบาบางลง บุญกุศลที่ครอบครัวของเราสั่งสมมาตามแนวทาง  
ที่ท่านอาจารย์ได้โปรดสั่งสอน คงจะได้มีอาชีพที่ถูกตรงตาม  
แนวทางธรรมและ ถ้าเราดำเนินชีวิตตามธรรมะของพระพุทธ  
องค์และมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ถึงแม้จะยังดีไม่พอ  
ก็คงทำให้ครอบครัวของเราคงมีความเจริญทั้งทางโลกและทาง  
ธรรมอยู่บ้าง และเดินทางไปสู่ภพภูมิที่ดียิ่งขึ้นไปถึงแม้จะยังไม่  
สุนิพพาน ดิฉันและครอบครัวเห็นฤกริเปล่าค่ะ

ทำยนี้สิ่งใดที่ดิฉันและครอบครัวจงใจหรือประมาท  
พลาดพลั้ง ล่วงเกินท่านอาจารย์ จะด้วยกาย วาจา ใจ ขอได้  
โปรดอโหสิกรรมให้แก่ดิฉันและครอบครัวด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาท่านอาจารย์อย่างสูง

### คำตอบ

สิ่งที่บอกเล่าไปเกิดจากปัญญาเห็นถูกเป็นเหตุ ... สาธุ  
หากปรารถนามีชีวิตหน้าไม่ตกต่ำไปกว่าการเป็นมนุษย์ ต้อง  
ประกันชีวิตด้วยทำตนให้เป็นผู้บำเพ็ญทานและรักษาศีล ๕ อยู่  
เสมอ หรือประพฤตีสีล ๘ อยู่เสมอ หรือสวดมนต์ก่อนนอน  
แล้วตามด้วยการเจริญอานาปานสติอยู่เสมอ การประพฤติเช่น  
นี้เป็นเหตุเกิดในสวรรค์

## ๕๓. เอาชยะคนอื่นมาแบก

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนองที่เคารพ  
หนูขอขอบคุณสำหรับคำแนะนำชี้แนวทางที่ถูกต้อง ถูก  
ตรงค่ะ หนูมีเรื่องเรียนปรึกษาท่านดังนี้ หนูได้พยายามปฏิบัติ  
ธรรมโดยใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งในการทำงานและที่บ้านค่ะ หา





โอกาสเข้าปฏิบัติธรรมตามรูปแบบ มองตัวเองให้มากกว่าผล  
สนใจสิ่งกระทบภายนอก

พี่ชายทำงานระดับฝ่ายบริหารระดับจังหวัด ได้ย้ายไป  
ปฏิบัติงานในจังหวัดใหม่ มีอาการป่วยและพบว่าเป็นโรคความดัน  
โลหิตสูงโดยทานยา ก็ยังไม่ลดลงค่ะ เบาหวาน ประกอบกับเกิด  
ความเครียดที่พบว่าผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาซึ่งทำงานที่นั่นอยู่ก่อน  
แล้วได้คอร์ปชั่น ทำให้เกิดความเครียดในการแก้ปัญหา รวมทั้ง  
ย้ายเข้าบ้านพัก ปรากฏว่าเมื่อกลับมาบ้านภรรยาและลูกๆ พบ  
อาการผิดปกติ คือซูบผอม พุดจาเหมือนไม่มีสติ สืบหาสาเหตุพบ  
ว่า เมื่ออยู่บ้านพักหลังนั้น จะนอนไม่หลับ มีอาการหนาวสั่นทั้งที่  
ไม่ได้เจ็บไข้ ได้นำพี่ชายไปพบหลวงปู่ ท่านสามารถบอกลักษณะ  
บ้านพัก รวมทั้งต้นมะขามต้นใหญ่ พบว่าโดนเจ้าที่ที่นั่นกระทำ  
ทั้งที่ได้จุดธูปไหว้พระเพื่อขออาศัยอยู่ก็ยังไม่โดนกระทำ หน้าตา  
หมองคล้ำ ตอนนีดีขึ้น แต่ยังคงเหมือนครุ่นคิดอะไรอยู่ นอนไม่  
หลับ ถามก็ไม่ยอมตอบอะไร เราปรึกษากันในหมู่พี่น้องอยากให้  
ลาออกจากราชการ แต่ดูเหมือนพี่ชายยังกังวล บางครั้งก็พิมพ์  
คนเดียว และมีอาการกลัวว่าจะโดนทิ้ง พี่ชายเป็นคนดีค่ะ ทำงาน  
ด้วยความสุจริตมาโดยตลอด ไม่ค่อยสังสรรค์ดื่มสุรากับเพื่อน  
ดังนั้นจึงไม่ค่อยมีเพื่อน การได้ตำแหน่งมาด้วยการสอบ ชยัน  
ทำงาน และรักครอบครัว ขอคำปรึกษาและคำแนะนำค่ะว่าหนู  
จะมีส่วนช่วยอะไรได้บ้างค่ะ

ขอขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

การช่วยเหลือทางโลกเป็นการช่วยที่ผิวเผิน ช่วยได้ชั่วคราว  
ครั้งคราว เช่น ช่วยหาอาหารให้รับประทาน ช่วยพาไปหาหมอ  
ช่วยพาออกจากแหล่งที่เป็นปัญหา ฯลฯ แต่หากพี่ชายช่วยตัว  
เอง ด้วยการพัฒนาจิตให้มีสติและปัญญาเห็นแจ้ง การนอนไม่  
หลับ การปล่อยวางปัญหาของผู้อื่นย่อมหมดไปได้

อนึ่ง หากตัวเองมีหน้าที่โดยตรงต้องแก้ปัญหาคอร์ปชั่น  
ทำไมไม่ใช้อำนาจที่ตนมี สั่งให้ผู้ประพฤติคอร์ปชั่นเปลี่ยน  
พฤติกรรม ด้วยการส่งไปอยู่วัดที่มีการฝึกอบรมจิตตภาวนาที่มี  
กฎระเบียบเคร่งครัด บางหน่วยงานได้ทำเช่นนี้แล้วประสบผล  
สำเร็จ



### ๕๔. ภาวนามยปัญญาช่วยได้

#### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนองค่ะ,  
หนูขอบพระคุณอาจารย์มากๆ ค่ะ ที่เสียสละเวลาเพื่อ  
ตอบคำถามของหนู และทุกๆ ท่าน ใน web นี้ค่ะ  
หนูขออนุญาตปรึกษาอาจารย์ดังนี้ค่ะ หลักสูตรเกี่ยว  
กับการเรียนรู้เรื่อง พลังจิตใต้สำนึก ที่มีสอนอยู่ในปัจจุบันนี้



สามารถแก้ไขข้อบกพร่องของอาการทางจิตใจ ได้จริงหรือไม่คะ  
 เนื่องจากปัญหาทางด้านจิตใจที่หนูมีอยู่นั้น หนูไม่สามารถควบคุม  
 ความคิดอกุศลจิตที่เกิดขึ้นโดยใช้วิธีมีสติรู้เท่าทันได้ตลอดค่ะ  
 หนูพยายามฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรมบ้าง พยายามสวดมนต์ไหว้  
 พระ แต่จิตที่เป็นหากบางครั้งหากยังอยู่ต่อหน้าพระพุทธรูป ก็  
 ยิ่งควบคุมความคิดอกุศลจิตไม่ได้ หากอดีตหนูเคยลบหลู่ดูหมิ่น  
 ผู้มีคุณธรรมสูงไว้ เท่ากับว่าหนูกรรมหนักไว้มากค่ะ และติดตาม  
 หนูมาจนปัจจุบัน ทั้งๆ ที่หนูมิได้ยินดีกับความคิดที่แวบขึ้นมาดัง  
 กล่าวเลยคะ

หากหนูไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้โดยการสวดมนต์  
 ไหว้พระ ทำสมาธิ หนูจำเป็นต้องพบจิตแพทย์ เพื่อทานยา หรือ  
 เรียนเกี่ยวกับหลักสูตรเกี่ยวกับพลังจิตได้สำนักหรือไม่คะ เพราะ  
 อาการดังกล่าวของหนูทำให้หนูไม่สามารถพัฒนาจิตใจของ  
 ตนเองให้สงบได้เลยคะ หนูก็อยากเป็นคนดี..มีจิตใจดี..มีความสุข  
 สุข..ปลื้มปิติขณะทำความดี..ขณะสวดมนต์ไหว้พระ แต่ปัจจุบัน  
 กลับเป็นตรงกันข้าม..หนูกลับมีความสุขทุกข้..ขณะไหว้พระสวดมนต์  
 ..เพราะจิตใจที่ควบคุมไม่ได้ของตนเองคะ

ขอรบกวนอาจารย์ช่วยกรุณาแนะนำหนูอีกครั้งนะคะ

**คำตอบ**

การเรียนรู้ด้วยการรับฟังข้อมูลจากผู้ถ่ายทอด การเรียน  
 รู้ข้อมูลจากการอ่านตำราเป็นสูตรมยปัญญา และการเอาข้อมูล  
 ไปคิดพิจารณาวิเคราะห์หิวัจยเป็นจินตมยปัญญา ทั้งสองเป็นการ  
 เรียนรู้ความจริง (เหตุผล) ที่ไม่จริงแท้ เพราะมีกาลเวลาเป็นตัว

กำหนด เมื่อเวลาเปลี่ยนไป ความจริงที่เคยเป็น จะกลับมาเป็น  
 ความไม่จริง ความรู้หรือปัญญาประเภทนี้เรียกว่าอวิชา ดังนั้น  
 เมื่อเอาปัญญาที่รู้ไม่จริงมาแก้ปัญหา (อาการทางจิต) จึงแก้ได้  
 เพียงชั่วคราว เมื่อกาลเวลาผ่านไป ปัญหาจะกลับมาเกิดได้  
 อีก ด้วยเหตุนี้จึงแนะนำให้ผู้ถามปัญหาไปพัฒนาปัญญาสูงสุด  
 (ภาวนามยปัญญา) เมื่อเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ให้นำปัญญา  
 เห็นแจ้งมาดับที่ต้นเหตุ แล้วอาการทางจิตจะหายไป และไม่หวน  
 กลับมาเกิดขึ้นได้อีก

**๕๕. เต่าว่าเป็นสัมภเวสี**



**คำถาม**

ผมฝันเห็นสิ่งที่ผมเดาว่าเป็นสัมภเวสี หรือจะเรียกว่า  
 ผี ผมไม่ทราบและไม่สามารถรู้ได้ว่าที่เห็นนั้นจริงหรือไม่ ผมเห็น  
 กิ่งหลับกิ่งตื้น เป็นหญิงเดินใกล้ๆ เติงรุกรนไปมา และหันมา  
 พูดกับผมในลักษณะไกรธว่าขอเตียงหรือแหวนคืน

๑. ท่านอาจารย์ครับ สิ่งที่ผมเห็น ผมไม่ทราบว่าจริง  
 หรือไม่ แต่หากจริงท่านอาจารย์ช่วยบอกเป็นวิทยาทานให้ผม  
 ด้วยครับว่าเราควรทำอย่างไร เมื่อเจอเหตุการณ์อย่างนี้ เพราะ  
 ความจำในชาตินี้ ก็ไม่พบว่าได้ไปเป็นหนี้ท่านท่านนั้น (ผมได้ทำ  
 ทานโดยการแจกหนังสือธรรมะแก่สาธารณชนและอุทิศให้เขา  
 แล้ว)



๒. ตัวผมเอง ศิลหาก็ไม่ค่อยจะครบบริบูรณ์ แต่ทำไม บางครั้งวาจาที่เปล่งออกไป ส่งผลแปลกๆ บางทีสติขาดเปลือ พุดปดเพื่อเอาตัวรอดโดยการยกข้ออ้างที่ยังไม่เป็นจริงในขณะที่ พุด (แต่เป็นไปได้ในอนาคต) ก็พุดไปตามนั้น แต่หลังๆ ที่ สังเกตคือ พุดที่ไรเป็นตามนั้น บ่อยมาก และมีผลให้ตัวเองต้อง รับวิบากในคำพุดนั้นไปด้วย ผมสงสัยครับ เนื่องจากศิลห่าผม ก็ไม่สมบูรณ์ เพราะอะไร วาจาในขณะนั้นถึงส่งผลได้เร็ว บาง ครั้งส่งผลเร็วชนิด หลังจากพุดจบเลยก็มีครับ

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมใดๆ ที่ผมได้ล่วงเกินท่าน จะโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ ผมขอท่านโปรดอโหสิกรรม งดโทษ ให้กับผมด้วยครับ กุศลกรรมใดๆ อันเกิดจากการถามคำถาม เป็นธรรมทานแก่สาธารณชน ขอกุศลบุญนี้โปรดจงมีจงเกิดแต่ ท่านท่านนั้น ขอโปรดอโหสิกรรมให้แก่กันและกัน นับแต่บัดนี้

ขอกราบเท้าท่านอาจารย์อีกครั้งครับ

### คำตอบ

(๑) เห็นนั่นเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นไม่จริง เมื่อเจอ เหตุการณ์อย่างนี้ควรทำบุญ แล้วอุทิศผลบุญให้กับสิ่งที่ถูกเห็น อุทิศให้บ่อยๆ จนกว่าจะเลิกเห็น

(๒) ศิลห่าไม่สมบูรณ์เพราะสติมีกำลังอ่อน อกุศล กรรมที่ทำให้เกิดผลเร็ว เป็นเพราะบุญที่ทำสั่งสมไว้มีน้อย จึง ไม่อาจต้านทานพลังของบาปที่มีมากกว่า อกุศลวิบากจึงเกิดขึ้น เร็ว

## ๕๖. ท่านจะว่าอะไรไหม

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรที่เคารพ ผมมีคำถามขอกราบเรียนถามท่านดังต่อไปนี้

๑. ปริมาณและความถี่ในการทำบุญอย่างไรจะมีน้ำ หนักมากกว่ากันครับ เช่น ทำบุญผ้าป่า ๑ วัด ๓๐๐ บาท กับ ทำบุญผ้าป่า ๓ วัด วัดละ ๑๐๐ บาทจะให้านิสงส์เท่ากันหรือไม่ หรือการใส่บาตรพระ ๑ รูปเป็นเวลา ๓ วัน เทียบกับการใส่บาตร พระ ๓ รูปในวันเดียวกันครับ

๒. การบูชาพระภูมิที่บ้านที่ถูกต้องและได้ผลตรงควร ทำอย่างไรครับ ศาลพระภูมิที่บ้านมีอายุราวสามสิบกว่าปีแล้ว เริ่มชำรุดแตกหักบ้าง ท่านจะว่าอะไรไหมครับ

๓. ที่อาจารย์เคยกล่าวว่า การเลี้ยงพระ ๗ วันเป็นมหา ทาน นั้นหมายความว่าอย่างไรครับ จะทำโดยการใส่บาตรอาหาร ให้พระหนึ่งรูปทุกวันรวมเจ็ดวันจะเป็นมหาทานตามความ หมาย ของอาจารย์หรือไม่ หรือว่าต้องไปเลี้ยงพระที่วัดและต้องเลี้ยง กี่รูปครับจึงจะได้านิสงส์ของ มหาทานนี้

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ

### คำตอบ

(๑) อานิสงส์ของบุญจะเกิดขึ้นมากหรือน้อย ขึ้นอยู่ กับความศรัทธา (ก่อนทำบุญ) ความตั้งใจ (ขณะทำบุญ) ความ สบายใจ (หลังทำบุญ)



ตัวอย่างเช่น ข้อ ก. ทำบุญผ้าป่าหนึ่งวัด ๓๐๐ บาท

ข้อ ข. ทำบุญผ้าป่าสามวัดๆ ละ ๑๐๐ บาท

หากปัจจัยทั้งสามในการทำบุญตามข้อ ก. มีกำลังมากกว่า การทำบุญผ้าป่าตามข้อ ก. ย่อมได้บุญมากกว่า หากปัจจัยทั้งสามในการทำบุญตามข้อ ข. มีกำลังมากกว่า การทำบุญผ้าป่าตามข้อ ข. ย่อมได้บุญมากกว่า

(๒) คำว่า บูชา หมายถึง การแสดงความเคารพ, ยกย่อง เทิดทูน ด้วยความนับถือ ฯลฯ การบูชาพระภูมิที่บ้าน คือ เคารพว่าเขาเป็นสัตว์ (เทวดา) ที่อยู่ในภพสูงกว่าภพที่เป็นมนุษย์ เทวดามีคุณธรรมสูงกว่ามนุษย์ ฉะนั้นควรเคารพหรือนับถึงพระภูมิเจ้าที่ในฐานะเป็นอมมนุษย์ที่อยู่ในภพติดกัน กับภพมนุษย์ จึงควรปฏิบัติตนเหมือนเป็นเพื่อนบ้านที่ดีต่อกัน เคารพนับถือกัน เอื้ออาทรกัน สงเคราะห์ (อุทิศบุญ) กัน ฯลฯ

อนึ่ง ศาลพระภูมิที่ชำรุด แตกหัก หากซ่อมให้อยู่ในสภาพดี หรือเปลี่ยนศาลใหม่ที่ดีกว่าเดิมให้เทวดาที่เป็นพระภูมิเจ้าที่ย่อมพอใจ ถือว่าเป็นการบูชาเจ้าที่ได้

(๓) ทำอาหารไปเลี้ยงพระทั้งวัด หรือถวายแก่หมู่สงฆ์ นานเจ็ดวัน ถือว่าเป็นมหาทานได้ ตามความหมายของผู้ตอบปัญหา คำว่าหมู่สงฆ์นั้นต้องเป็นพระอริยสงฆ์ หรือถวายแด่พระพุทธรูปเจ้าเพียงองค์เดียว ก็จัดว่าเป็นมหาทานได้ ดังตัวอย่างที่อดีตของพระพาลุละ ได้ปรุงยาแก้โรคลมถวายพระพุทธรูปเจ้า อโนมทัสสีเพียงองค์เดียว ก็ถือว่าเป็นมหาทานได้ ดังนั้นการนำอาหารไปใส่บาตรสมมุติสงฆ์เพียงหนึ่งองค์ทุกวัน นานเจ็ดวัน ไม่ถือว่าเป็นมหาทาน

## ๕๗. เนืองอกในสมอง

### คำถาม

กราบเท้าอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร  
กระผมใคร่ขอถามปัญหา ดังนี้ ครับ

๑. ลูกสาวของกระผมคนเล็ก ด.ญ ศุภิสรา สมณะ  
ป่วยเป็นเนื้องอกในสมอง กระทำวิบากกรรมใดมา และ  
จะช่วยผ่อนกรรมอย่างไรบ้าง ขออาจารย์กรุณาเมตตา  
ชี้ทางสว่างให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด



๒. กรรมฐาน ๔๐ มี กสิณ เป็นต้น เวลาจะพิจารณา  
ต้องทำอะไร หรือ ใช้ฟุ้งน้ำ ฟุ้งไฟ แล้วจะเริ่มต้นอย่างไร  
ครับ ขออาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยเถิด

๓. การพิจารณาสุภะ คิดมโนภาพเห็นเป็นของไม่งาม  
แต่เป็นปัญญาเพียงภายนอกเท่านั้น ทำอย่างไรถึงจะเกิดความ  
เบื่อหน่าย เพราะที่ตาเห็นจิตก็ปรุงแต่ง บางครั้งก็พยายาม  
ควบคุมอยู่บ้าง จะปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง  
สุดท้ายกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่  
โปรดเมตตากระผม หากชีวิตนี้มีบุญเก่าบ้าง คงได้ฝากตัวเป็น  
ศิษย์ท่านบ้างคนหนึ่ง หากผิดประการใด ขอท่านอาจารย์โปรด  
อโหสิกรรม ด้วยครับ

### คำตอบ

(๑) เนื้องอกในสมอง เหตุแท้จริงเกิดจากประพตติ



ทุกศีลข้อแรกมาก่อน เมื่อกรรมตามทันผู้กระทำความผิดจึงต้อง  
รับอกุศลวิบากนั้น การบริหารหนี้เวรกรรมจึงควรกระทำให้หนี้  
กรรมหมดสิ้นไป โปรดดูคำตอบจาก ข้อ ๘๕ หน้า ๑๓๒

(๒) ก่อนอื่นต้องนำศีล ๕ มาคุมใจให้ได้ก่อน แล้วจึง  
เอาภกฺษิณน้ำ กสิณไฟมาเป็นองค์บริกรรม จนกระทั่งจิตเข้าถึง  
ความตั้งมั่นเป็นสมาธิ การบริกรรมจึงจะประสบผลสำเร็จ

(๓) การพิจารณาอสุภะ เหมาะกับคนที่มีราคะจริต หาก  
เอาของจริงมาพิจารณาไม่ได้ ควรเอารูปถ่ายของศพที่อยู่ใน  
สภาพต่างๆกัน (ศพที่เน่าพอง ศพที่มีสีเขียวคล้ำ ศพที่มีน้ำ  
เหลืองไหล ศพที่ขาดกลางตัว ศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ศพที่มีมือ  
เท้าคีระชาขาด ศพที่ถูกสับเป็นท่อนๆ ศพที่มีเลือดไหลอาบ  
ศพที่มีหนอนขนงไข หรือศพที่เหลือแต่โครงกระดูก) มาพิจารณา  
ดูบ่อยๆ แล้วจะทำให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เหมือน  
กับดูจากศพจริง

อย่าปล่อยสติให้มันเป็นไปตามความชอบใจของมันเอง  
ทำอะไรก็ให้มีสติทำชั่วก็ให้มีสติอยู่เสมอดี  
จับแกวก็ให้มีสติ อดวางตรงไหนก็ให้มีสติ  
ถ้าไม่มีสติ เวลาวางเสียดั่ง ข้าวของอาจเสียดัง  
ผู้ที่ปล่อยสติให้เดินเลื้อยแล้ววาม

## ๕๘. กำลังจะตี

### คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์ครับ

ปัจจุบันผมทราบว่าตัวเองได้ผิดศีลข้อสามจากชาติที่  
ผ่านมาเนื่องจากว่าในชาตินี้ส่งผลให้เป็นคนรักร่วมเพศ จึงมี  
คำถามที่สงสัยและต้องการคำตอบครับ

๑. ถ้าผมตั้งจิตอธิษฐานขอให้ชาติต่อไปอีก ๙ ชาติบรรลุนิพพาน ต้องทำเหตุใดให้ได้ถึงผลบ้างครับ

๒. จากผลกรรมชอกาเม ทำให้ในชาตินี้ผิดหวังเรื่องของ  
ความรักมาตลอด และรู้สึกทรมานใจทุกครั้งที่จะเริ่มมีความรัก  
จะอย่างไรให้กรรมนี้เบาบาง จนหมดสิ้นไปครับ

๓. ถ้าผมตั้งจิตอธิษฐานขอให้ชาตินี้ ถ้าจะมีคู่ครอง ขอ  
ให้คนนั้นเป็นคนที่มีงูไฟในธรรมและตั้งมั่นที่จะไปสู่นิพพานด้วย  
กัน ไม่เช่นนั้นก็ขอให้ไม่ได้เจอคนที่จะมาทำให้ทุกข์ทรมานเรื่อง  
ของความรักอีก เป็นการสมควรหรือไม่ครับ

๔. ทุกครั้งที่นั่งสมาธิ รู้สึกว่าเป็นสมาธิมาก แต่ยังไม่  
กำหนดจิตตามอารมณ์ไม่ค่อยทัน บางทีนั่งไปพอมีสติก็มักแวบ  
คิดไปจนฟุ้งซ่านอีก พอกลับมา มีสติก็เป็นอีก พยายามกำหนด  
ให้เท่าทันอารมณ์ แต่ยังไม่ค่อยทัน มีวิธีใดที่จะตามอารมณ์  
ตนเองให้ทันบ้างครับ

๕. เป็นคนที่อารมณ์ร้อนและร้าย ถ้ารู้สึกว่าจะไม่พอใจใคร



มักจะต้องมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเสมอ ซึ่งมาเสียใจในภายหลังทุกที จะทำอย่างไรให้ความเป็นคนเจ้าอารมณ์ถูกสติควบคุมไม่ให้ทำเช่นนั้นได้บ้างครับ

ขอขอบคุณครับ

### คำตอบ

(๑) เหตุที่ต้องทำคือ ประพฤติตนให้มีศีล ๘ คุมใจบำเพ็ญทานอยู่เสมอ และเจริญจิตตภาวนา (สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา) อยู่บ่อยๆ แล้วสิ่งที่ปรารถนาย่อมเข้าถึงได้

(๒) หนี้เวรกรรมจะหมดสิ้นไปต้องบริหารจัดการให้ถูกต้อง ดูคำตอบจาก ข้อ ๘๕ หน้า ๑๗๒

(๓) ผู้ใดประสงค์นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ (นิพพาน) ต้องสร้างมหาทาน เช่น ทำอาหารเลี้ยงพระสงฆ์นานเจ็ดวัน ถวายทานแต่สงฆ์หรือหมู่สงฆ์ที่ทรงคุณธรรมสูง หรือถวายทานเป็นคนแรกจากสงฆ์ที่ออกจากนิโรธสมบัติ ฯลฯ เสรีจแล้วอธิษฐานให้มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม และนำสู่การพ้นทุกข์ได้ หลังจากอธิษฐานแล้ว ต้องประพฤติตนให้เป็นผู้มีทาน ศีล ภาวนาอยู่เสมอ เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว สิ่งที่ดีปรารถนาย่อมเข้าถึง ฉะนั้นปรารถนามีคู่ครอง (กามสุข) จึงสวนทางกับความปรารถนาเข้าถึงนิพพาน (วิมุตติสุข) จึงไม่ควรทำ

นัตถิ สันติ ประรัง สุขัง สุขอันยิ่งกว่าความสุขไม่มี  
ทำใจให้เป็นไปอย่างนั้นตั้ง

## ๕๙. ได้บุญมาก - ได้บุญน้อย

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ผมมีคำถามที่ขอกราบเรียนถามท่านดังนี้ครับ

๑. เคยได้ยินมาว่าการตักบาตรพระที่ออกจากนิโรธกรรมนั้นเป็นบุญใหญ่ แต่จะได้บุญใหญ่นั้นก็แต่เฉพาะผู้ที่ใส่บาตรเป็นคนแรกเท่านั้น ผมเลยไม่แน่ใจว่า ถ้ามีผู้ไปต่อคิวใส่บาตรพระท่านเป็นร้อยๆ คนจะได้านิสงส์บุญใหญ่เท่ากับคนที่ใส่คนแรกหรือไม่ครับ และถ้าเราไม่ว่างจะเดินทางไปวัดที่เชียงใหม่ จะบริจาคโดยโอนเงินเป็นเจ้าภาพโรงเจในงานตักบาตรพระที่ออกจากนิโรธกรรมร่วม กับชมรมกัณยาณธรรม จะได้านิสงส์เท่ากับเราไปร่วมตักบาตรเองหรือไม่ครับ

๒. การเก็บกระดูกของคุณแม่ไว้บูชา จะทำให้วิญญาณท่านยังวนเวียนอยู่กับกระดูกหรือไม่ครับ บางท่านก็แนะนำว่าควรจะนำกระดูกคุณแม่ใส่ไว้ใต้ฐานพระพุทธรูป (พระพุทธรูปชินราช) แล้วถวายให้วัด บางท่านก็แนะนำให้ลอยอังคารในแม่น้ำไปทั้งหมดเลย ส่วนพระพุทธรูปก็ถวายวัดไปโดยไม่ต้องใส่กระดูก ไม่ทราบว่าจะอย่างไรจะเป็นผลดีกับคุณแม่และลูกๆ มากกว่ากันครับ

๓. การใส่บาตรให้กับคุณแม่ซึ่งเพิ่งเสียชีวิตไป มีบางท่านบอกว่าคุณแม่อาจจะไม่ได้รับเพราะท่านอาจจะอยู่ในที่ๆ รับไม่ได้



การใส่บาตรจะมีผู้ที่ได้รับก็ต่อเมื่อให้กับเปรตบางประเภทเท่านั้น ไม่ทราบว่าเป็นความจริงเพียงใดครับ เพราะเวลาผมใส่บาตรก็จะอุทิศให้กับคุณแม่อยู่เสมอครับ

ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์เป็นอย่างยิ่งครับ

### คำตอบ

(๑) คนแรกที่ใช้บาตรได้บุญมากที่สุด คนที่ใช้บาตรถัดๆ ไปได้บุญรองลงมา ส่วนคนร่วมบริจาคนตั้งโรงทาน จะได้านิสงส์แห่งทานมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความศรัทธาก่อนบริจาค ขณะบริจาคตั้งใจ บริจาคแล้วสบายใจ หากสามปัจจัยมีกำลังมาก บุญที่เกิดจากการบริจาคฯ ย่อมมีมาก หากสามปัจจัยของผู้บริจาคมมีกำลังน้อย ผู้บริจาคย่อมได้บุญน้อย ส่วนบุญใหญ่เป็นบุญที่เกิดจากการภาวนาเท่านั้น

(๒) คนหลงเอาจิตไปเป็นทาสของวัตถุ (กระดูก) จึงหลงว่ากระดูกเป็นของตัว เมื่อถึงวาระที่ต้องทิ้งขันธ์ลาโลก จิตวิญญาณจะวนเวียนเฝ้าอยู่แต่กระดูกของตัว โคจรไปไหนได้ไม่ไกลด้วยยังมีจิตผูกพันอยู่กับกระดูก ตรงกันข้ามผู้เห็นถูก เห็นว่าสรรพสิ่งมีเกิดขึ้นแล้วดับไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อสรรพสิ่งหมุนเข้าสู่ความเป็นอนัตตา สรรพสิ่งจึงไม่ใช่ตัวตน จิตที่เห็นถูกจึงปล่อยวางสรรพสิ่ง แล้วจิตมีอิสระต่อสรรพสิ่งรวมถึงกระดูก ซึ่งเป็นวัตถุของธรรมชาติที่ต้องคืนกลับสู่ธรรมชาติดั้งเดิม ฉะนั้น

ปัญหาของผู้เป็นลูกจึงอยู่ที่ว่า เป็นผู้มีความเห็นถูกหรือเห็นผิด ถ้าเห็นถูกก็นำกระดูกส่งคืนกลับสู่ธรรมชาติ ถ้าเห็นผิดก็นำกระดูกไปใส่ไว้ใต้ฐานของพระพุทธรูป ส่วนผู้เป็นแม่ที่ล่วงลับต้องเลือกทางเดินชีวิตด้วยตัวของตนเอง ไม่มีใครเลือกแทนใครได้

(๓) ถูกของผู้ที่พูด แต่ผู้มีประสบการณ์รู้ว่า จิตวิญญาณที่โคจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพภูมิที่สามารถสื่อถึงกันได้ เมื่อรับรู้ว่ามีผู้อุทิศบุญให้ แล้วตัวเองมาอนุโมทนาบุญ ผู้ที่ตายไปเป็นสัตว์เดรัจฉานยังสามารถมารับอาหารเป็นทาน (บุญ) ได้ ผู้ที่ตายไปเป็นสัมภเวสียังสามารถรับบุญได้ พุทธมารดาที่ไปเกิดเป็นเทพบุตรอยู่ในสวรรค์ชั้นดุสิต ยังลงมารับธรรมทาน (บุญ) จากพระพุทธรูปที่ขึ้นไปโปรดอยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ได้ ฯลฯ



### ๖๐. นอนไม่หลับ

#### คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ดร. สนอง ที่เคารพอย่างสูง ดิฉันมีปัญหา คือ เรื่องของการนอน คือ นอนไม่หลับ มีปัญหาตั้งแต่ช่วงตอนอายุ ๓๕ ปัจจุบันอายุ ๕๔ บางทีนอนตี ๓-๔ กว่าจะหลับ ลูกๆ นิ่งๆ อยู่อย่างนั้น และก็เดินไปเดินมา ทรมานเหลือเกิน จะทำอย่างไรดี





มีคำถามอยากจะถามคือ

๑. ต้องทำบุญอะไรถึงจะช่วยได้ และหาย

๒. สาเหตุที่นอนไม่หลับมาจากอะไรคะ กรรมเก่าที่ทำ  
อะไรเอาไว้หรือเปล่า และจะแก้ไขอย่างไรดี

๓. ดิฉันค้าขาย ควรทำบุญอย่างไรการค้าจึงจะดี ให้มี  
ลูกค้าเยอะ ขอบคุณ ดร.สนองมากค่ะ

คำตอบ

(๑) ต้องทำบุญใหญ่ คือ จิตตภาวนาแล้วอุทิศบุญให้เจ้า  
กรรมนายเวรไปเรื่อยๆ ปัญหาจึงจะหมดไปได้

(๒) เหตุตรงที่ทำให้นอนไม่หลับคือ การขาดสติ เมื่อใด  
พัฒนาจิตตามวิธีสมถภาวนา จนจิตมีสติคุณ อาการนอนไม่หลับ  
จึงจะหายไป

(๓) ต้องประพฤติตนให้มีศีล ๕ คุณใจ หรือทำ  
ดวงให้ดีด้วยการประพฤติทาน ศีล ภาวนาอยู่เสมอ  
แล้วจะทำให้การค้าขายดี มีลูกค้ามาก



บุญกุศลเกิดขึ้นที่ใจเรา ถ้าใจเรามีศีล มีสติ  
มันก็เกิดปัญญาขึ้นมา ถ้าใจของเราไม่มีศีลไม่มีสติ  
ไม่มีดวงมันคงอะไรเลย มันก็ไม่เกิดปัญญา ไม่สิ้นสงสัยได้

## ๖๑. รู้สึกว่าตัวเองโชคดี

คำถาม

สวัสดีครับ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง.

ผมเริ่มรู้จักกลุ่มกัลยาณธรรมเมื่อปีใหม่ที่ผ่านมานี้เอง  
(๒๕๕๒) รู้สึกว่าตัวเองโชคดีมากและเป็นปีที่พิเศษมากๆ โดย  
ส่วนตัวสนใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมมาโดยตลอดตั้งแต่ได้บวช  
เรียนเมื่อตอนเป็นพระ (๒๕๔๔) แต่ในขณะนั้นได้แต่เรียนธรรมไม่  
ได้ปฏิบัติ อาศัยว่าอ่านพระไตรปิฎกที่อยู่ในตู้เอาเองและลองนั่ง  
สมาธิดู

ผมขอรบกวนสอบถามเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการ  
นั่งทำสมาธิครับ

๑. ในขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้นจิตได้จดจ่ออยู่กับการพอง  
-ยุบของหน้าท้องโดยตลอดระยะเวลาที่ใช้ในการนั่งสมาธินั้นก็  
ประมาณตั้งแต่ครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง ในหนึ่งวันก็จะนั่ง ๒-๓  
ครั้ง ช่วง ๔-๕ ทุ่ม และ ตี ๔-๕ ของทุกวัน แต่ก็ไม่เคยเห็นนิมิต  
ใดๆ เพราะกลัวว่าจิตจะพิจารณาออกนอกกาย ก็เลยจดจ่อที่หน้า  
ท้องตลอด อย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องไหมครับ

๒. ในช่วงเวลาปลายๆ ของการนั่งสมาธิจะเกิดทุกข  
เวทนา มาก คือจะปวดที่บริเวณก้นอันเนื่องมาจากการกดทับ  
เป็นเวลานานๆ แต่อาการปวดจะเกิดเป็นจังหวะ คือปวดบ้างไม่  
ปวดบ้าง ถามอาจารย์ว่าจะพิจารณาอาการปวดดี หรือกำหนด  
ยุบหนอ พองหนอดีครับ

๓. ในการนั่งสมาธินั้นไม่ว่าจะครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมง



อารมณ์จะสโลว์เลย์ๆ ไม่เคยเห็นนิมิตใดๆ เลย แต่มีอยู่คืนหนึ่ง ก่อนนอนผมพิจารณาสังขารโดยดูที่มือเห็นว่าไม่สวยไม่งามนั่งพิจารณาอยู่ประมาณ ๒-๓ นาทีแล้วก็นอน เวลานอนก็ใช้จิตดูอาการเคลื่อนไหวของร่างกายและที่กำหนดขยับหนอพองพอง ในช่วงเวลาคล้ายครึ่งหลับครึ่งตื่น มีอาการคล้ายกับจิตหล่นวูบอยู่ในสภาวะควบคุมไม่ได้ แล้วก็เห็นดวงไฟกลมสีขาวดวงหนึ่งลอยอยู่ด้านหน้า หลังจากนั้นก็มีอาการเหมือนตัวลอยขึ้น แต่ตั้งใจไม่ลืมตาแล้วกำหนดอารมณ์ว่าเห็นหนอๆ อยู่ประมาณครึ่งนาที อาการตัวลอยก็หมดไปดวงไฟสีขาวก็ไม่มี มารู้สึกตัวอีกครั้งก็จับอาการขยับพองของหน้าท้องได้ก็เลยพิจารณาอาการขยับพองต่อ

ขอลาอาจารย์ว่าความรู้สึกดังกล่าวเป็นเพราะเหตุผลใด ทำไมไม่เกิดตอนนั่งสมาธิบ้าง

ขอรบกวนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ในการไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยครับ ด้วยความเคารพและศรัทธาอย่างสูง

### คำตอบ

(๑) ผู้ใดไม่ส่งจิตออกนอกกาย แต่เอาจิตไปจดจ่ออยู่กับอาการพอง-ยุบของผนังหน้าท้อง เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกทาง เมื่อจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิจนแน่น (อุปจารสมาธิ) แล้วนำพลังสมาธิไปพัฒนาให้จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ การประพุดิเช่นนี้เรียกว่า ปฏิบัติถูกต้องตามธรรม

(๒) อาการปวดที่ก้น เป็นเวทนาที่เกิดขึ้นจากการกดทับ ต้องกำหนดว่า ปวดหนอๆๆ ไปเรื่อยๆ จนอาการปวดที่ก้นหายไป แล้วจึงดึงจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม ประพุดิเช่นนี้เป็นเหตุทำให้จิตมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น

(๓) จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ มิได้เกิดจากการนั่งภาวนาเพียงอย่างเดียว อิริยาบถอื่นที่เป็นปัจจุบัน ยังทำให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ อาการจิตหล่นวูบ เป็นดวงไฟสีขาวลอยอยู่ข้างหน้า อาการตัวลอย ฯลฯ เหล่านี้เป็นวิปัสณุปกิเลส เป็นสิ่งขัดขวางการเกิดของปัญญาเห็นแจ้ง ผู้รู้จึงกำจัดกิเลสด้วยการกำหนดว่า วูบหนอๆๆ กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ กำหนดว่า ลอยหนอๆๆ จนอาการดังกล่าวหายไป แล้วให้ดึงจิตกลับมาสู่องค์บริการเดิม แล้วโอกาสพัฒนาจิตไปสู่การเกิดปัญญาเห็นแจ้ง ย่อมเกิดขึ้นได้



### ๖๒. เพราะเห็นผิด

#### คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์สนอง ที่เคารพ  
ดิฉันพยายามปฏิบัติสมาธิเพื่อความสิ้นไปแห่งภพทั้งหลาย แต่ดิฉันรู้ตัวว่าเป็นคนบุญน้อย การทำสมาธิไม่ค่อยคืบหน้า แต่ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดดิฉันจะไม่ทอดยงชาตินี้ถ้าทำไม่ทันก็จะตั้งใจทำไปอีก ทุกชาติไป ดิฉันมีคำถามที่เกิดจากการนั่งสมาธิรบกวนถามอาจารย์เพื่อเป็นความรู้ประดับ ปัญญาตัวเองเพียง ๑ ข้อ ดังนี้

ในระหว่างที่ดิฉันนั่งทำสมาธิอยู่ดิฉันเพิ่งความรู้สึกไปที่บริเวณข้อมือ ตั้งใจจะวิจัยลงไปถึงอวัยวะภายในบริเวณนั้น



เพราะดิฉันมีอาการปวดข้อมือเป็นประจำอยู่แล้ว คิดว่าถ้ารู้จัก  
 สิ่งที่เรียกว่า “ข้อมือ” ดีแล้ว คงไม่สนใจกับอาการปวดอีก สัก  
 พักโดยไม่ได้ตั้งใจ หลังจากที่ได้ถอนความสนใจออกมาจากตรงนั้น  
 แล้ว กำหนดรู้ทั่วไปเป็นปกติอยู่ มีความรู้สึกว่ามีความร้อนพุ่ง  
 ออกมาจากฝ่ามือ เป็นความรู้สึกชัดมากจนรู้สึกได้ รู้สึกร้อนกว่า  
 อุณหภูมิร่างกายปกติ ดิฉันทราบว่าสิ่งนี้ไม่เกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย  
 ในการบรรลุธรรม แต่ด้วยความอยากรู้จึงขอรบกวนเรียนถาม  
 ท่านอาจารย์เพื่อระดับความรู้ ดิฉันคิดว่าความร้อนอันนี้เกิด  
 จากการที่ดิฉัน “เพ่ง” พิจารณาร่างกายมากไปหรือเปล่าคะ เกิน  
 ความพอดี กลัวว่าตัวเองจะทำอะไรผิดไป เพราะสิ่งนี้ไม่เคยเกิด  
 กับดิฉันมาก่อน เลยรีบเรียนปรึกษาดิฉันไม่อยากจะเสียเวลาเรียน  
 ทำสิ่งผิดซ้ำไปมาโดยไม่รู้ตัว ค่ะ

ขอกราบขอพระคุณอาจารย์ที่สละเวลา ขอบนุไมทนาค่ะ

**คำตอบ**

ผู้มีความเห็นผิดย่อมคิดว่า ตัวเองเป็นผู้มีบุญน้อย ผู้มี  
 ความเห็นถูกเห็นว่า การประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ดูหน้า๒๔)  
 อยู่เสมอ ผู้ใดประพฤติดีมีบุญเก็บสั่งสมอยู่ในจิต บุญสามารถ  
 เพิ่มขึ้นทุกครั้งทีจิตระลึกได้ในบุญกิริยาวัตถุที่ตนประพฤติแล้ว  
 อนึ่ง ความร้อนที่เกิดจากการเพ่งร่างกายส่วนที่เป็นข้อ  
 มือ แล้วมีความร้อนถูกปล่อยออกจากฝ่ามือ เป็นผลที่เกิดขึ้น  
 จากการใช้พลังของสมาธิไปในทางที่ถูกทางโลก แต่เป็นการใช้  
 พลังสมาธิที่ผิดไปจากธรรมที่นำสู่การเกิดของปัญญาเห็นแจ้ง  
 ที่จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ จะพ้นทุกข์ได้ต้องใช้ปัญญาเห็นแจ้ง  
 กำจัดเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์ ๑๐) ให้หมดไป

**๖๓. คำถามจากแม่**

**คำถาม**

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ดร. สนอง ที่เคารพอย่าง  
 สูง

แม่ของผมมีคำถามที่อยากจะถามดร.สนอง ครับ คือ  
 ว่าแม่ผมจะซื้อบ้านมือ ๒ เป็นทาวเฮ้าส์ ซึ่งอยู่ตรงข้ามบ้านของ  
 ผมเลข บ้านเลขที่ ๓๒ แม่กับพ่ออยากได้ เลยเอาบ้านเลขที่ไป  
 ถามพระ, หมอดู แล้วเค้าบอกว่าบ้านเลขที่นี้ไม่ดี ถ้าซื้อแล้วไป  
 อยู่ที่บ้านนี้ คนในบ้านจะทะเลาะกัน เป็นบ้านอมทุกข์ (แต่คน  
 ครอบครั้ว ok) และมีอีกหนึ่งหลังเป็นทาวเฮ้าส์บ้านเลขที่ ๓๖ ไป  
 ถามหมอดู เค้าบอกว่าดี แต่พ่อกับแม่ก็ชอบ (แต่พวกน้องๆ ไม่  
 ชอบ) อยากถามอาจารย์ดร.สนองว่า

๑. บ้านเลขที่มันมีผลต่อวิถีชีวิตคนหรือไม่(ว่าถ้าอยู่บ้าน  
 เลขที่นี้แล้วจะรวย, จน, ไม่ดี) (ถ้าคนในบ้านไม่ได้มีสติกล้าแข็ง)  
 หรือควรเลือกบ้านที่ทุกคนชอบดีกว่า และถ้าเป็นอาจารย์จะ  
 เลือกอันไหนครับ ช่วยเลือกให้หน่อยครับ

๒. แม่ทำธุรกิจตกแต่งภายใน ผ่านมา วอลเปเปอร์ มูลี่  
 แม่อยากถามว่า ควรจะทำบุญอะไรให้มั่งงาน มีลูกค้าเข้าเยอะๆ  
 และทำบุญอะไรให้เรารวย

๓. พ่อป่วย ควรทำบุญอะไร ถึงจะทำให้มีสุขภาพดี  
 (ถวายยารักษาโรค ได้มั๊ย)

๔. การบริจาคทรัพย์เป็นทาน คือการเอาเงินสดไป



บริจาคใช้มั๋ยครับ (และเมื่อบุญส่งผลเราก็จะมีเงินสบ้าง)  
ขอบคุณอาจารย์ที่ช่วยสละเวลามาช่วยเหลือครับ

**คำตอบ**

(๑) ชาวพุทธที่มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม ย่อมเชื่อในพุทธวจนะว่า คนจะดีหรือชั่ว มิได้เป็นไปตามคำพูดที่ออกจากปากของคน แต่การกระทำของบุคคลนั้นแหละที่เป็นเหตุทำให้เป็นคนดีหรือเป็นคนชั่วได้ ดังนั้นคนจะเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี มีสุขหรือมีทุกข์ มิได้อยู่ที่บ้านเลขที่ แต่อยู่ที่การกระทำของผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านนั้น ผู้ใดใช้สติสัมปชัญญะสองนำทางให้กับชีวิต พุทธกรรมที่แสดงออกย่อมดีงาม ผู้ใดมีเมตตาจะไม่ทะเลาะกับคนอื่น ผู้ใดมีศีลคุมใจ และแสวงหาความสุขจากจิตสงบ แสวงหาความสุขจากจิตเป็นอิสระ ฯลฯ ผู้มีคุณลักษณะดังนี้ จะเข้าอยู่อาศัยในบ้านหลังใด ย่อมมีแต่ความสุขความเจริญฝ่ายเดียว

(๒) ผู้ใดมีศีลคุมใจและหมั่นให้ทรัพย์เป็นทานอยู่เสมอ ผู้นั้นย่อมมีโภคทรัพย์ไม่ขาดมือ และหากประสงค์ให้มั่งงานทำอยู่เสมอ มีผู้มาใช้บริการในธุรกิจที่ทำอยู่เสมอ ต้องทำให้ตัวเองเป็นผู้มีดวงดี ด้วยการรักษาศีล ๕ ประพฤติตนเป็นผู้ให้วัตถุเป็นทานอยู่เสมอ อาทิให้โลงบรรจุศพเป็นทานอยู่เสมอ ให้การติดตั้งผ้า màn วอลเปเปอร์ มูลี่ กับอาคารหรือศาลาของวัดที่มีผู้มาใช้บริการ และสุดท้ายบำเพ็ญจิตตภาวนาด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้วต่อด้วยเจริญอานาปานสติ แล้วอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรอยู่เสมอ การประพฤติเช่นนี้เป็นเหตุ

ทำให้ผู้ประพฤติมีดวงดี (ชะตาดี) ผู้มีบุญผู้มีดวงดีย่อมสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา

(๓) เหตุที่ทำให้เจ็บป่วยมีอยู่สี่อย่างคือ ออกกำลังไม่สม่ำเสมอ เพียรมากเกินไป ฤดูกาลเปลี่ยน และโรคกรรมที่เกิดจากการประพฤติเบียดเบียน สามเหตุแรกรักษาได้ง่าย ด้วยการใช้ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนปัจจุบัน ส่วนโรคที่เกิดจากการประพฤติเบียดเบียน จะรักษาให้หายได้ต้องบริหารจัดการหนี้เวรกรรม ตามคำตอบข้อ ๘๕ หน้า ๑๓๒

(๔) ผู้ใดปรารถนามีทรัพย์ ต้องให้ทรัพย์เป็นทานอยู่เสมอ เมื่อใดบุญให้ผล การเป็นผู้มีทรัพย์ย่อมเกิดขึ้นได้



เห็นธรรม คือเห็นอนัตตัง ทุกขัง อนัตตา  
ทำอย่างไรเราละพ้นจากกองทุกข์  
เห็นว่าของทุกอย่างไม่ใช่เรา เป็นอนัตตา  
แม้ร่างกายที่อยู่ร่วมกันก็ไม่ใช่เราเลย  
มันอยากเจ็บ มันก็เจ็บ มันอยากแก่ มันก็แก่  
มันอยากตาย มันก็ตาย ห้ามมันไม่ฟัง  
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นไม่กลัวตาย  
ตายเมื่อไรช่างมัน ทำความดี...ดีกว่า



## ๖๔. เกือบถูกทาง

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ขอเรียนถามอาจารย์ ๒ ข้อ ดังนี้

๑. ถ้าหนูสวดมนต์ตอนเช้า - เย็น ในขณะที่นั่งรถไปทำงาน หรือกลับบ้านจะเหมาะสมหรือไม่ และควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อเวลาจำกัด

๒. แต่ก่อนนี้หนูเคยปฏิบัติธรรมโดยการบวชชีพร้าหม่น ๒ ครั้งเท่านั้น เมื่อกลับมาอยู่ทางโลกก็ไม่ได้ปฏิบัติจริงจังจั้งอะไร แต่ตอนนี้หนูกลับเริ่มคิดจะปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังแล้ว แต่ทราบว่าขั้นแรกต้องรักษาศีล ๕ ให้ได้ก่อน ซึ่งก็จะเริ่มที่จะบังคับใจให้อยู่ในศีลบ้างแล้ว หนูมาทางที่ถูกต้องแล้วใช่หรือไม่ (แต่ก็มีศีลขาดบ้าง ก็ตรงที่การพูดจาเพื่อเจ้อ พูดเรื่องคนอื่น)

กราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

(๑) เป็นผู้นั่งรถ (ไม่เป็นผู้ขับรถ) สามารถสวดมนต์ได้ แต่ต้องมีใจจดจ่ออยู่กับบทมนต์ และหากรู้ความหมายของบทสวดมนต์นั้นได้ อานิสงส์จากการสวดมนต์จะยิ่งมีมากขึ้น

(๒) แม้ศีลจะขาดไปก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่เข้าไม่ถึงมรรคผลแห่งการปฏิบัติ ซึ่งไม่ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกทาง ต้องปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมคือ สิ่งใดให้งดเว้นต้องไม่

ประพฤติ สิ่งใดให้ปฏิบัติต้องทำ สิ่งใดให้ทำก่อนต้องปฏิบัติให้เกิดผลได้ก่อน สิ่งใดให้ทำทีหลังต้องปฏิบัติทีหลัง ด้วยเหตุนี้ ศีลจึงเป็นสิ่งที่จะต้องทำก่อน ศีล ๕ ต้องไม่ขาด ไม่ทะเลาะ ไม่ต่าง ไม่พริ้วย ศีลที่ปฏิบัติได้เช่นนี้ จึงเป็นศีลที่นำไปสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิของจิต ดังนั้นพึงแก้ไขวาจาเพื่อเจ้อด้วยการงดพูดเตร็จจวนกถา เช่น พูดเรื่องพระราชา เรื่องโจรขโมย เรื่องกองทัพ เรื่องการรบพุ่ง เรื่องการรุมทำร้าย เรื่องความดำรงตำแหน่งที่ไม่สง่างาม เรื่องการใส่เสื้อมีสีแดงในวันตรุษจีน ใส่เสื้อดำในงานเผาศพ เรื่องกล่าวพรุสวาจาให้ร้ายผู้อื่น ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้ ผู้ใดประพฤติแล้ว ด้วยวาจาย่อมปฏิบัติธรรมได้แต่เข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ ด้วยเหตุมีจิตฟุ้ง มีบาปสั่งสมอยู่ในจิต ตายแล้วมีโอกาสไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิอีกด้วย



## ๖๕. ดิฉันหรือหนูดีล่ะ

### คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ดร. สนอง ที่เคารพอย่างสูง

หาก ดิฉันทำงานที่ต้องมีการบริการเครื่องดื่ม (แอลกอฮอล์) ให้ตามที่ลูกค้าขอ ซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (ประมาณพนักงานเสิร์ฟ) อยากเรียนถามท่านอาจารย์ค่ะว่า



- ๑. จะเกิดวิบากกรรมอะไรบ้างจากผลของกรรมนี้
- ๒. ถือว่าผิดศีลห้ามั๊ย? ...คือหนูตั้งใจว่าจะรักษาศีลห้า

ค่ะ

๓. หากเป็นอกุศลกรรมและมีวิบากไม่ดี...

มีวิธีไหน/ควรทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดหรือลดวิบากกรรมนี้ได้ อยากขอทราบวิธีแก้ไขและหลีกเลี่ยงจากอกุศลกรรมที่อาจจะเกิดขึ้นอย่างละเอียดค่ะ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

(๑) อกุศลวิบากที่จะเกิดขึ้นกับผู้ให้บริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์คือ ทำให้เป็นผู้ขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อใดที่บาปให้ผล อุบัติเหตุย่อมเกิดขึ้นได้ และหากบาปให้ผลในขณะจิตหลุดจากร่างคือตาย พลังของบาปย่อมผลักดันจิตวิญญาณให้โศจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิได้

(๒) เป็นจำเลยบาปที่สองของการประพฤติกุศลข้อห้า

(๓) หากยังจำเป็นต้องประกอบอาชีพนี้ ต้องบริหารจัดการหนี้เวรกรรม ตามคำตอบข้อ ๘๕ หน้า ๑๗๒

ธรรมะแสดงอยู่ทุกเมื่อ เกิดอยู่เสมอ ผู้มีปัญหาอย่าไปหนีไกล  
คือ หนีเข้ามาใส่ตัวเอง หนีเข้ามาพิจารณาในตัวเอง  
เมื่อพิจารณาเข้าก็ละเอียดตั้ง คือ รู้ได้เฉพาะตน

### ๖๖. ติดมาตั้งแต่เด็ก

#### คำถาม

เรียน อาจารย์ สนอง

ผมมีคำถามเกี่ยวกับตัวเองครับ ซึ่งติดกับผมมาตั้งแต่เด็ก ผมเป็นคนไม่ชอบการห้อยพระใดๆ ทั้งสิ้น ยังมีหลายๆ องค์ยังไม่ชอบ ไม่อยากเข้าใกล้ พอโตขึ้นมา ยังอะลุ่มอล่วยได้บ้าง และกับบางคนที่ห้อยพระ ผมกลับไม่รู้สึกรังเกียจหรืออยากหนีห่างแต่ประการใด จนนึกว่าอาการหายไปแล้ว แต่อาการก็กลับมา เมื่อสัปดาห์ก่อน ผมต้องอยู่ร่วมห้องกับพี่คนหนึ่ง ซึ่งห้อยพระหลายองค์ และมีสิ่งอื่นนอกเหนือจากพระแต่ผมไม่ทราบว่าเป็นอะไรอยู่บนสร้อย พอผมเห็น ผมรู้สึกไม่ชอบมากๆ และถึงกับสะอิดสะเอียนทนไม่ได้ ต้องย้ายห้องออกมา และถ้าเสี่ยงได้ ก็จะไม่ไปพบเจอพี่คนดังกล่าวเลย ทั้งที่เท่าที่พบเจอ พี่เขาเป็นคนนิสัยดี แต่ผมกลับยังไม่อยากเจอมากขึ้นเรื่อยๆ แม้ไม่ต้องอยู่ร่วมห้องเดียวกันก็ตาม ก่อนหน้าที่จะย้ายออกมาผมได้พยายามกำหนดให้ตัวเองรู้ว่าไม่ชอบ รังเกียจ กำหนดความอยากย้ายออก และทุกสิ่งเท่าที่จะนึกออก แต่สุดท้ายก็ทนไม่ได้ ต้องออกมาในทางกลับกัน ต่อหน้าพระพุทธรูป ผมกลับชอบนั่งหน้าพระพุทธรูป รู้สึกจิตใจสงบมาก ไม่รู้สึกเหมือนพระเครื่องแต่ประการใด

ผมไม่ทราบว่ามีสิ่งที่เกิดขึ้น ผมควรแก้ไขอย่างไร หากความรู้สึกลักษณะนี้เกิดขึ้นอีกควรทำอย่างไร และเป็นความผิดปกติมากหรือไม่ ขอบคุณครับ



### คำตอบ

เรื่องทีบอกเล่าไปเกิดขึ้นเพราะ ความแตกต่างอย่างมาก ระหว่างผู้มีปัญญาเห็นถูกกับผู้มีปัญญาเห็นผิด เมื่อโคจรมาอยู่ด้วยกันจึงเข้ากันไม่ได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาของผู้มีสภาวะของจิตเป็นเช่นนี้ จากมุมมองของคนที่ไม่จริง ย่อมเห็นว่าเป็นความผิดปกติ แต่คนรู้จริงมองเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเป็นเช่นนั้น ในครั้งพุทธกาลพระพุทธรูปได้ตรัสกับภิกษุที่อยู่แวดล้อมว่า “ภิกษุ เธอจงดูนั่น ผู้ที่ชอบเล่นฤทธิ์ย่อมรวมกับกลุ่มของพระมหาโมคคัลลานะ ผู้ที่ชอบทางวินัยย่อมรวมอยู่ในกลุ่มของพระอุบาลี ผู้ที่ชอบในทางปัญญา่อมรวมอยู่ในกลุ่มของพระสารีบุตร”

ดังนั้นปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องปกติที่น้ำและน้ำมันเข้ากันได้ชั่วคราว ในที่สุดต้องแยกกันอยู่ จึงไม่จำเป็นต้องแก้ยกย่องใด ขอเพียงแต่พัฒนาปัญญาเห็นถูกให้เกิดขึ้นได้ในทุกเรื่อง นั่นแหละดีที่สุด

ไม่ต้องถามปัญหาอะไรทั้งหลาย  
ไม่มีปัญหา ไม่ต้องสงสัยอะไร  
มีความสงสัยเกิดขึ้น รู้อยู่ อย่าไปถาม  
ถ้าปล่อยให้มีสงสัย มันก็สงสัยเรื่อยไป  
รู้เท่าทันความสงสัยก็พอ

### ๖๗. รู้สึกอายใจ

#### คำถาม

กราบเท้าท่านอาจารย์สนอง วรอุโร  
ขอขอบพระคุณที่ท่านสละเวลาตอบปัญหาและชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ถูกตรง หนูขอกราบขออภัยท่านอาจารย์เนื่องด้วยบางคำตอบของท่านอาจารย์ที่กล่าวถึง สิ่งถูกต้อง แต่หนูรู้สึกไม่พอใจ แต่เมื่อทบทวนและวิเคราะห์ก็รู้ว่าตัวเองไม่สมควรเป็นอย่างยิ่งที่รู้สึก เช่นนั้น ซึ่งตอนนี้รู้สึกอายใจและมีความผิดมากที่คิดเช่นนั้น จึงใคร่ขออภัยท่านอาจารย์ โปรดให้อภัยหนูด้วยค่ะ และจะปฏิบัติตามที่ท่านอาจารย์ได้ชี้แนะขึ้น นำ ตอนนี้จิตใจหนุ่มองใสขึ้น เวลาเห็นใครทำไม่ดีต่อหนู หนูก็มองเขาด้วยความเข้าใจในความเป็นคนเช่นเรา ไม่คิดโกรธกลับแล้วค่ะ หนูมีเรื่องใคร่รบกวนท่านอาจารย์ดังนี้

๑. คุณพ่อหนูป่วยมานาน เราก็พยายามดูแลท่านอย่างดีที่สุด ระยะเวลาหลังดูท่านเหนื่อยมากขึ้น ซึมๆกว่าเดิม หนูก็ยังดูแลท่านเหมือนเดิม ถ้าหนูสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรมให้เป็นประจำทุกวันเท่าที่ทำได้ แล้วอุทิศให้พ่อหนู และอธิษฐานให้ท่านแข็งแรงขึ้น หรือถ้าถึงเวลาที่ท่านจะจากไปขอให้ท่านไปอย่างสงบ และไปสู่สุคติ หนูสามารถทำได้ไหมค่ะ

๒. ช่วงนี้เศรษฐกิจไม่ดี มีใจรเพิ่มมากขึ้น หนูระวังตัวมากขึ้นและปฏิบัติธรรมดูกายดูใจเท่าที่ไม่เผลอไม่หลงในแต่ละวัน ให้ทานเช่น ส่งเงินไปให้ผู้ที่เคยทำคุณประโยชน์ให้ปวงชน



และ บุคคลที่ยากไร้ โดยส่งตามกำลังที่หนูทำได้ จะส่งผลให้หนูปลอดภัยจากโจรผู้ร้ายบ้างไหมคะ

๓. หนูพยายามหาเวลาเข้าปฏิบัติธรรมเช่น เข้าวิปัสณากรรมฐานของคุณแม่สิริ กรินชัย และ หาเวลาหาทางเข้าปฏิบัติธรรมในช่วงที่ว่างจากการงานและว่างจากดูแลพ่อ ทุกๆปี เท่าที่โอกาสอำนวย หนูจะสะสมบารมี สะสมความตั้งใจเข้าไปดวงจิต และนำไปสู่ภพหน้าได้หรือไม่ หนูอธิษฐานถ้าหนูต้องไปอยู่ภพใดๆ หรือมีบุญเกิดเป็นคนอีก ขอให้หนูระลึกและมีความตั้งใจปฏิบัติธรรมอีกตั้งแต่อายุยังน้อยๆ และได้เกิดเป็นผู้ชาย บวช เรียนศึกษาธรรมะไปตลอดชีวิต ทำอย่างไรให้หนูได้เป็นเช่นที่ตั้งใจไว้คะ

๔. หนูคบกับผู้ชายคนหนึ่งคะก่อนที่จะเข้าสนใจในการปฏิบัติธรรม และได้สัญญาว่าจะแต่งงานกับเขา มาตอนนี้หนูศึกษาธรรม รู้สึกว่าการมีครอบครัวเป็นการมีบ่วงมากขึ้น หนูได้บอกเขา เขาก็ยินดีที่หนูสนใจธรรมะทั้งที่เขาจับถือคนละศาสนากับหนู เขามีลูกชายติดมา 1 คน แต่เขาบอกว่าถึงแม้แต่งงานกันก็ยังปฏิบัติธรรมได้และเขาสนับสนุนที่หนูจะ เข้าปฏิบัติธรรมทุกๆ ครั้งที่มีโอกาส หนูรู้ว่าเป็นชีวิตที่หนูต้องตัดสินใจเลือกแนวทางของตัวเอง แต่ใคร่ขอคำแนะนำท่านอาจารย์คะ

**คำตอบ**

โอโหสิทุกเรื่อง ทุกภพชาติที่เคยมีเวรต่อกัน นับแต่นี้ไปไม่มีเวรกรรมใดที่จะถ่วงความก้าวหน้าของชีวิตอีกต่อไป

(๑) ตามที่บอกเล่าไปสามารถประพฤติได้ และจะดียิ่งขึ้นหลังจากปฏิบัติธรรมแล้วควรบอกให้ท่านรับรู้ว่า ลูกได้อุทิศบุญใหญ่ให้พ่อและอธิษฐานให้พ่อแข็งแรง หากท่านอนุโมทนา

ในสิ่งที่ลูกอุทิศให้ ท่านจึงจะได้รับอานิสงส์แห่งบุญนั้น และดีที่สุดหากลูกหาเทปหรือซีดีธรรมะ บทสวดมนต์ ไปเปิดให้ท่านฟังเบาๆ พอดียิน เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับธรรมะอยู่กับเสียงสวดมนต์และหลุดออกจากร่างไป จิตจะโคจรไปได้ร่างอยู่อาศัยใหม่ในสุคติภพ

(๒) ผู้ใดมีบุญคุ้มรักษา ผู้นั้นย่อมปลอดภัยอันเกิดจากโจรผู้ร้าย การให้ท่านเป็นบุญ หลังให้ท่านแล้วควรอธิษฐานให้ตนเองแคล้วคลาดจากภัยที่เกิดจากโจรผู้ร้าย และดียิ่งขึ้นก่อนนอนสวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย แล้วสวดต่อด้วยบทมนต์โมรปริตร สวดก่อนนอนและหลังจากตื่นนอนทุกวัน แล้วภัยอันเนื่องมาจากผู้คิดร้ายก็จะไม่เกิดขึ้นกับผู้สวดมนต์

(๓) การปฏิบัติกรรมฐานเป็นบุญใหญ่ที่สุด เพราะส่งผลถึงพระนิพพานได้ นอกจากนี้บุญยังเป็นทรัพย์ภายในที่ติดตามข้ามภพชาติได้ และคนมีบุญจะเกิดอยู่ในสุคติภพเท่านั้น พลังของศีลผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรมาเกิดเป็นมนุษย์ นอกจากอธิษฐานเกิดเป็นเพศชายแล้ว ยังต้องอธิษฐานให้มีความสมบูรณ์ในเพศ (ไม่เป็นกระเทย) ได้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่อายุยังน้อย และต้องไม่ลืมหออธิษฐานด้วยว่าให้บรรลุธรรมที่ปฏิบัตินั้นด้วย

(๔) ก่อนจะตัดสินใจอย่างไร ควรจะมีข้อมูลพื้นฐานด้วยการพิจารณาถึงพุทธวจนะที่ว่า สามิหรือภรรยาเป็นบ่วงผูกมือลูกเป็นบ่วงผูกคอ ทรัพย์เป็นบ่วงผูกขา การไม่มีบ่วงผูกมัด ย่อมมีอิสระในการปฏิบัติธรรม และเข้าถึงธรรมได้ง่ายกว่ามีเครื่องผูกมัด เมื่อรู้ดังนี้แล้ว ผู้ถามปัญหาจะหาสามีมาเป็นบ่วงผูกมือ จะเอาลูกมาเป็นบ่วงผูกคอ หรือไม่เอาบ่วงใดๆ มาผูกมัดตนเองให้ขาดอิสรภาพ ย่อมเลือกได้ตั้งใจปรารถนา





## ๖๘. ข้าพเจ้าน้อมรับคำสอน

### คำถาม

กราบเรียนท่านอ.สนอง

ข้าพเจ้าเป็นผู้ส่งคำถามข้อ ๙๕๘, ๙๘๑ ข้าพเจ้าน้อมรับคำสอนของท่านอ.มาใส่ตนพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองและพยายามแก้ ปัญหาธรรมอยู่ภายในเรื่อยมา ข้าพเจ้าเป็นคนเขลา นัก ไม่ค่อยได้อ่านหนังสือธรรมะหรือเรียนธรรมะใดๆ แต่ไม่รู้เป็นอะไรขอบฟังวิทยุธรรมะถ้ามีโอกาส หากท่านอ.เมตตาขอเรียนถามท่านอ.โปรดเมตตาชี้แนะต่อไปด้วย

เมื่อไม่นานมานี้ ก่อนไปวัดข้าพเจ้าฝันว่าพบภิกษุรูปหนึ่ง ไม่เห็นหน้า แต่ใจนี้รู้ว่าคือหลวงพ่อดี วัดอโศการาม ถือหนังสือมาสองเล่มเป็นเล่มบางๆ ไม่หนา แล้วเอาหนังสือเล่มหนึ่งมอบให้ข้าพเจ้า

ต่อมาข้าพเจ้าได้ไปวัดอโศการามครั้งแรก โดยบังเอิญ พบหลวงพ่อดองสอนสมาธิให้กับลูกศิษย์ มีผู้พาข้าพเจ้าไปนั่งสมาธิ ข้าพเจ้าใช้สุดลมหายใจประมาณสี่ถึงห้าครั้ง จิตก็เริ่มเข้าสู่สมาธิ จากนั้นก็เริ่มพิจารณาจิตตามที่หลวงพ่อดองกำลังสอนพิจารณาอสุภะ ซึ่งเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ถนัด และไม่เคยได้เรื่องกับเขาเลย เพียงแต่เมื่อพิจารณาตามแล้วจิตจะตั้งเป็นสมาธิแน่นขึ้นนิ่งขึ้นแข็งขึ้น เมื่อจิตนิ่งได้เรื่องแล้ว ทุกข์เวทนา เบื้องต้นดับลง จากนั้นข้าพเจ้าเห็นจิตตามคูจิตข้าพเจ้าจึงไม่ฝัน

ปล่อยพิจารณาตามสภาวะธรรมเห็นหัวหรือแก่นสภาวะธรรมของตัวคิด ตัวกิเลสโดยเฉพาะฝ่ายลบฝ่ายไม่ดีฝ่ายทุกข้อย่างชัดเจนแล้วดับเอง ส่วนสภาวะธรรมฝ่ายดีเห็นกิเลส ปรุงแต่งแล้วพยายามยึดไว้ แต่จิตก็พยายามที่จะไม่ยึด ก็ยังยึดทำไม่ได้ จากนั้นมองเห็นทุกข์เวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมหนึ่งแล้วดับไป เกิดติดต่อกันแล้วดับ แต่เมื่อดับแล้วกิเลสตัวสุขเข้าแทรกกลางจิตยึดไว้ จิตจึงเริ่มถอนจากการพิจารณาสภาวะธรรมทุกข์เวทนาข้างในมันรู้(ไม่ใช่รู้โดยสมมุติ) ว่านี่คือทุกข์แต่แฝงมาในรูปสุข ล่องลอยจิตให้ไปยึด แต่ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาใจทุกข์ข้อนี้ได้สักที ขณะนั้นหลวงพ่อดองได้พูดขึ้นมาว่ามันคือตัณหา จิตของข้าพเจ้าวิ่งลงไปพิจารณาเองทันทีและเห็นสภาวะธรรมที่ภาษาโลกเรียกว่า ตัณหา แล้วพิจารณาเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มต้นมาจากที่นี่เอง แต่มองเท่าใดก็เห็นเพียงมันตั้งสว่างอยู่ ไม่เห็นมันเกิดดับเหมือนสภาวะธรรมอื่นเลยและก็ยังคงอยู่อย่างนั้น และเห็นมันนี่เองที่เป็นตัวต้นตอการปรุงแต่งทุกอย่าง และมันเป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าอันอื่นที่พบมา เห็นมันปรุงแต่งเป็นชอบและยึด เห็นมันปรุงแต่งเป็นทุกข์ไม่ชอบยึดเจ็บปวด เมื่อดูสภาวะมันไปเรื่อยๆ ก็เห็นสภาวะธรรมฝ่ายดีเช่นสุขชอบเป็นเพียงสภาวะธรรมแล้วดับเหมือนกับฝ่ายไม่ดีเลย เห็นการสืบทอดสลับกันจนตามดูสภาวะธรรมไม่ทัน ขาดสติ แล้วมันก็ค่อยๆ คืบคลานเข้ามายึดปรุงแต่งทีละน้อยโดยอาศัยการขาดสติทุกขณะจิต และเริ่มยึดไว้เหมือนเดิม จึงพยายามสู้สุดกำลัง ขณะนั้นหลวงพ่อดองบอกว่าอย่า



ไปอยากทั้งอยากดีและอยากไม่ดี จิตวิ่งดิ่งลงเองไปพิจารณา เห็นสภาวะธรรมของตัณหา เห็นห้วงมันไม่ไปยึดทั้งสภาวะธรรมที่จะนำไปปรุงแต่งเป็นดีและไม่ดี ขณะกำลังพิจารณาห้วงมันอยู่นั้น อีกส่วนหนึ่งที่ขาดสติและความสงสัยในสภาวะธรรมที่ปรุงเป็นเวทนาก็ค่อยๆ พูขึ้นมากลายเป็นกิเลส เป็นเวทนาแรงกล้าพยายามช่วยนายของมัน เราจึงตั้งใจว่าให้มันตายไปเลยให้มันตายตรงนี้ไปเลย เอาชีวิตเป็นพุทธบูชา นั่งพิคกับมันอยู่อย่างนั้น แต่คำสอนของหลวงพ่อบอกของรู้สึกเลยว่ามันพลังมาก เหมือนตาบคมๆ เสริมกำลังให้เราวิ่งเข้าไปจะตัดตัณหาให้ได้ รู้สึกข้างในเหมือนจะขาดจะขาดแล้ว แต่พอดีเราไม่เคยไปนั่งรู้สึกว่าเขาเล็กนั่งกันหมดแล้ว เกรงจะเป็นการรบกวนการพักผ่อนของหลวงพ่อก็ตัดใจออกจากสมาธิ

สงสัยเลยเล่าถามหลวงพ่อบอกข้าพเจ้าว่าวันหลังให้ตั้งถามมันไปว่ามันคืออะไรอย่างไรแล้ว พิจารณา แต่สิ่งที่ข้าพเจ้าพิจารณาอยู่คือรูปนามสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน จึงว่าให้พิจารณาอสุภะ เมื่อเห็นอสุภะแล้วมันจะจึงมาบรรจบกันกับสิ่งที่ข้าพเจ้าเห็นรู้อยู่นี้ จึงจะดับตัณหาความอยากได้ ข้าพเจ้าจึงเร่งพิจารณาเช่นนั้น แต่จิตเคยพิจารณาไปถึงตัวกิเลสเลยมันตั้งท่าแต่จะดับลูกเดียว พิจารณาอยู่นานจึงค่อยๆ เป็นสมาธิล้วนๆ จิตนิ่งแล้วดับลงเหมือนตกวังค์แต่ก็ละเอียดยขึ้น หลวงพ่อบอกให้ดูความละเอียดของมันกว้างยาวลึก เราเลยใช้อุบายนี้ไปพิจารณาดูห้วงตัณหาและอยากด้วย ได้แค่นั้นกลับมาใช้ชีวิตทางโลกก็แทบไม่

ได้ทำ แต่โดยเหตุพิจารณาเพียงสมาธิเหมือนหินทับหญ้าจริงๆ พอประสบกระทบกับวิบากคนที่ไม่ดีทางโลกมากๆ ก็เลสทางโลกมันจึงพุ่งถึงขนาดคิดจะหาปืนเอาไปยิงคน จึงเร่งเดินจงกรมและพยายามข่มดับ ประมาณสองวัน หัวรุ่งวันที่สองฝันเห็นนิมิต จึงเดินจงกรมขณะเดินได้มีสิ่งผุดขึ้นในใจว่าเราจับเพียงวิบากความเสียหาย เกิดดีศักดิ์ศรีชื่อเสียงซึ่งอย่างมากแค่ว่า แต่ค่ามันเทียบไม่ได้เลยหากเราไปก่อกรรมทำร้ายผู้อื่นให้เขาต้องประสบเคราะห์กรรม ทนเอาจนกว่าวิบากจะผ่านพ้น

หลังจากนั้นพิจารณาไปเรื่อยๆ ตามโอกาสขณะทำงาน บางครั้งขี้เกียจทำงานก็จะตั้งจิตแล้วให้ผู้รู้ทำงานแทนโดยมีสติตามบ้าง ไม่มีสติตามบ้าง เมื่อใช้สติตามดูผู้รู้มากๆ รู้สึกกายกับจิตมันแยกจากกันทำงาน กายก็สั่นแต่ว่ากาย ทำการงานสั่นแต่ว่าทำไม่มีตัวจิตมาปรุงเมื่อมีอะไรสมควรคิดทำขณะนั้น จิตก็จะผุดขึ้นมาเองแล้วก็ดับ ส่วนใจมันก็เป็นอยู่ของมันตามปกติ ตามดูเห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมที่ ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ผสมปรุงแต่งเป็นกิเลสบ้าง ซึ่งมันเหมือนมีกล่องหรือห้องขังมันเอาไว้ เห็นมันดินดินดินอยู่ในกล่องหรือห้องขังนั้น ใช้ผู้รู้ดูมันเฉย ๆ กัดฟันพิคกับมันไม่ยอมเปิดประตูให้มันโดยใช้ผู้รู้ตามดูแต่หัวๆ รู้สึกสะใจมากแต่ต้องใจเด็ด แต่มันก็วิ่งขึ้นๆ ลงๆ หากธรรมะอ่อนข้างในก็จะวิ่งออกมารวมกับกายเป็นปุณฺณขณปกติ ทุกข์มาก ทุกข์มันทั้งสุขทุกข์เลย

ขอเรียนถามท่านอ.ดังนี้



๑. สิ่งที่ข้าพเจ้าประสบถูกทางหรือไม่ และตอนนั้นข้าพเจ้าใช้ตัวผู้รู้ทำงานแทนทั้งกายและใจ โดยใช้สติตามดูตัวผู้รู้อีกต่อหนึ่ง จะเห็นเพียงหัวๆ เพียงแค่นั้นถูกต้องไหม ทำไมผู้รู้ตามพร้อมกันทีเดียวได้ด้วยทั้งกายและใจ และต่อไปจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตข้าพเจ้าอีก อีกไกลแค่ไหน

๒. ทำไมข้าพเจ้าถึงรู้สึกเป็นปัจเจกตั้งว่าตนอยู่ตรงไหน แล้ว ถูกหรือผิดทาง และกำลังจะไปถึงตรงไหน สิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเท็จกันแน่ และเราจะตรวจสอบตัวเองได้อย่างไรว่าถูกต้องแล้ว

๓. ทำไมสภาวะจิตที่ตอนสมาธิล้วนๆ อย่างเดียวมันถึงได้ร้ายกาจขนาดนั้น จิตตกเป็นปฏุชนทุกข้มากเต็มด้วยรักโกรธหลง คิดทำร้ายแก่คนอื่น

๔. ทำไมข้าพเจ้าตอนสมาธิสติปัญญาขึ้น จะเห็นชัดว่าขณะแม้เดินยืนนั่งหิบบิตพุดมองสัมพันธ์มองเห็นเกิดกิเลสตัวใด และเห็นต้นตอว่าสร้างมาจากตัณหาซึ่งก็มาจากความอยาก

๕. ถ้าภาวนาพุทโธพิจารณาอสุภะข้าพเจ้าจะมีโอกาสได้อสุภะหรือกสิณไหม อีกไกลแค่ไหน

๗. เมื่อสมาธิปัญญาอ่อนลงทำไมมันจิตกับกายวิ่งจับไปผสมกันอีกขึ้นๆ ลงๆ อยู่อย่างนี้

๘. หากตัณหาดับเสียแล้วผู้รู้จะดับด้วยหรือไม่ หากดับตามข้าพเจ้าคงแน่ และจะใช้ผู้รู้ทำงานทางโลกที่ต้องใช้ความคิดความทรงจำที่เรียนที่ทำงานในอาชีพที่ต้องใช้ความคิดสมอง

มากๆ ได้หรือไม่ จะกลายเป็นคนโง่ คนขี้ลืม เอ๋ หรือถ้าทำงานเป็นผู้รักษากฎหมายต้องลาออกจากราชการหรือไม่

๙. หากถ้าตัณหาดับคงอยู่แต่อวิชชาจะให้อวิชชาทรงตัวอยู่อย่างนั้นไปก่อนหรือไม่

๑๐. หากสมมุติว่าขณะนี้ข้าพเจ้ามีคนรัก จึงอยากเรียนถามว่าระหว่างความสุขในความรักทางโลกกับความสุขสงบจากตัณหาที่ ดับลงแล้วมันต่างกันอย่างไร หากเทียบอัตราส่วนกันแล้วต่างกันมากแค่ไหน

๑๑. เรียนท่านอ.ตามตรงข้าพเจ้ารู้สึกงงไม่เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า ทั้งหมดทุกอย่างเลย ขอถามท่านอ.ตรงๆ ว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของข้าพเจ้า ทั้งที่ข้าพเจ้าไม่ได้สนใจแสวงหา หรืออยากได้อะไรทางนี้ถึงอย่างนี้เลย เหมือนเส้นทางนี้ถูกบังคับเลย และขอถามอย่างเพื่อเจ้อว่า มันเกี่ยวกับความฝันของมารดาของข้าพเจ้าตอนตั้งท้องข้าพเจ้า หรือไม่ว่าฝันเห็นพระศรีอริยเมตไตรย์ มีอุณาโลมที่สวยงามมาก มารดาข้าพเจ้าจึงปีนขึ้นไปหิบบลงมา อุณาโลมก็กลายเป็นเหมือนรูปกึ่งก้านสาขาของต้นโพธิ์ คล้ายกับสัญลักษณ์ของธนาคารไทยพาณิชย์ แต่มารดาบอกว่าสวยงามกว่ามาก

ข้าพเจ้า ขอกราบขออภัย ที่ถามยาวมากเป็นภาระกับท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอท่านอ.ช่วยตอบชี้แนะศิษย์ด้วย เพราะหมดทั้งชีวิตศิษย์แล้ว และอาจจะหมดคำถามถามท่านอ.ต่อไปแล้วศิษย์ขอกราบระลึกถึงคุณท่านเสมอ





### คำตอบ

(๑) ประสบการณ์ที่บอกเล่าไปถูกทางแล้ว แต่ยังมีปัญหาไม่ถูกจุด ตัวที่ทำให้เป็นปัญหาคือ ตัณหาหรือคือตัวยากรู้ หากไม่เอาตัณหาสมาพิจารณากฎไตรลักษณ์ ปัญหาอันเนื่องมาจากตัณหาที่ไม่สามารถแก้ไขให้หมดไปได้

(๒) ผู้ใดปฏิบัติธรรมถูกทาง ย่อมเห็นทุกสิ่งเข้ากระทบจิตเป็นอนัตตา ทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตน จิตที่เห็นแจ้งจึงปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน แล้วจิตจึงจะเป็นอิสระจากสิ่งที่เข้ากระทบได้ การปฏิบัติธรรมที่ถูกทางจึงมีความอิสระของจิตเป็นเครื่องชี้วัด

(๓) เป็นเรื่องปกติธรรมดาของจิตที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส จึงเกิดการปรุงแต่งอารมณ์ติดลบ (อารมณ์ขยะ) ให้เกิดขึ้น

(๔) เห็นกิเลสแต่ดับกิเลสไม่ลง เพราะจิตมีความเห็นผิด จึงคิดผิดว่า ต้นตอของปัญหาเกิดมาจากตัณหา แท้จริงแล้วผู้เห็นถูกจึงคิดว่า ต้นตอของการเกิดขึ้นของกิเลสทั้งปวง มาจากอวิชชานั่นเอง

(๕) การภาวนาพุท-โธ เป็นการเอาหนึ่งในอนุสติ ๑๐ มาเป็นองค์บริกรรม หรือจูงจิตให้เป็นสมาธิ

การพิจารณาอสุภะ เป็นการเอาอย่างใดอย่างหนึ่งในอสุภะ ๑๐ มาเป็นองค์บริกรรมฯ

การพิจารณากสิณ เป็นการเอาวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งในกสิณ ๑๐ มาเป็นองค์บริกรรมฯ

ฉะนั้น ผู้เลือกบริกรรมอย่างใด แล้วทำให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ การเอากรรมฐานเช่นนั้นมาเป็นองค์บริกรรม ย่อมถูกต้อง และหากป้องกันตัณหา (อีกไกลแค่นี้) ไม่ให้เข้ามา มีอำนาจเหนือใจได้ ความสำเร็จในการพัฒนาจิตจึงจะเกิดขึ้นได้

(๖) ไม่มี คำถามจึงไม่ต้องตอบ

(๗) คำว่า “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต คำว่า “ปัญญา” หมายถึง ความรู้เข้าใจชัดเจน ดังนั้นคำทั้งสองจึงไม่เหมือนกัน และเมื่อสติกำลังอ่อน ปัญญากำลังอ่อน ความขุลมุนพลวัณระหว่างจิตกับกาย จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา

(๘) ตัณหาดับไม่ทำให้ผู้รู้ดับ แม้อวิชชาดับแต่กายยังคงอยู่ ผู้รู้ก็ได้ดับตามไปด้วย ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องลาออกจากราชการ เว้นไว้แต่ว่าร่างกายเสื่อมจนจิตใช้งานไม่ได้ หรือจำเป็นต้องออกจากงานตามกติกาสังคมที่กำหนดไว้

(๙) หากผู้ถามปัญหายังมีความอยากที่จะเวียนตาย-เวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ต้องรักษาอวิชชาให้คงอยู่ไว้กับจิต ตรงกันข้ามประสงค์นำพาชีวิตให้พ้นไปจากความทุกข์ ต้องกำจัดอวิชชาให้หมดไปและเมื่อใดที่รูปดับ นามดับ ความทุกข์ ย่อมหมดไปแน่นอน

(๑๐) “ความสุข” หมายถึง ความสบาย ความสำราญ ความปราศจากโรค ดังนั้นความรักทางโลกเกือบทั้งหมดมีตัณหาเป็นกำลังสนับสนุน จึงเป็นความรักที่มีสุข-ทุกข์ระคนกัน หาก



ตัณหาที่มีกำลังมาก ความทุกข์ย่อมมีมากกว่าความสุข หากตัณหา  
มีกำลังน้อย ความสุขย่อมมีมากกว่าความทุกข์ หากตัณหาหมด  
ไปความสุขย่อมมีมาก ความทุกข์ที่เกิดจากตัณหาเป็นต้นเหตุย่อม  
ไม่มี แต่ความทุกข์ที่เกิดจาก ชาติ-ชรา-พยาธิ-มรณะ ยังคงมีอยู่  
หากชีวิตยังเวียนตาย-เวียนเกิดอยู่กับโลก

(๑๑) ผู้ใดพัฒนาเฉพาะปัญญาทางโลก (สุดมยปัญญา  
และจินตามยปัญญา) จนถึงระดับสูงสุดแล้ว จะยังไม่เข้าถึง

ความจริง (เหตุผล) ในระดับที่อยู่เหนือประสาทสัมผัสได้  
ความคิดไม่ออกเพราะยุ่งยากซับซ้อน (งง) ความสงสัย  
ความไม่แน่ใจ (ฉงน) จึงได้เกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่หากผู้  
ใดพัฒนาปัญญาสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) ให้เกิดขึ้นกับ  
จิตตัวเองได้แล้ว ผู้นั้นย่อมรู้ เห็น เข้าใจ สิ่งต่างๆ ถูกตรง  
ตามความเป็นจริงแท้ (ปรมาตถสัจจะ) แล้วความงง ความ  
ฉงน จะไม่เกิดขึ้น



## ๖๙. หนูเป็นคนกรุงเทพฯ

### คำถาม

กราบเรียน อ.ดร.สนองที่เคารพ

ขณะนี้หนูอายุ ๒๔ ปีค่ะ กำลังจะจบปริญญาตรี (ทันตะ)

หนูเป็นคนกรุงเทพฯ และครอบครัวค่อนข้างอบอุ่นมาก ไม่มี  
ปัญหาอะไรในชีวิตเลยคะ หนูเป็นคนที่ค่อนข้างสนใจเรื่องปฏิบัติ

ธรรมมาตั้งแต่อยู่มัธยมปลายเพราะเคย ไปเข้าคอสของยุวพุทธ  
ภิรมสมาคม แล้วก็ไปฝึกแนวยุบหนอพองหนอที่วัดที่ต่างจังหวัดบ้าง  
บางช่วงปิดเทอม และพยายามฝึกการดูจิตตามแบบพระอาจารย์  
ปราโมทย์บ้างคะ แต่การปฏิบัติของหนูไม่ค่อยก้าวหน้ามากนัก  
อาจเป็นเพราะหนูปฏิบัติไม่ค่อยต่อเนื่องพอกลับบ้านไม่ค่อย  
ได้ปฏิบัติตาม หนูติดทางโลกมาก ชอบเล่นอินเทอร์เน็ต ชอบ  
ทำเบเกอรี่ ชอบดูทีวี หนูมีคำถามอาจารย์ดังนี้คะ

๑. หนูเป็นคนที่วิตกกังวลและก็ซีเหงามากเลยคะ อย่าง  
เช่นตอนนี้ที่หนูไปฝึกงานที่ต่างจังหวัดกับเพื่อนหนูรู้สึกเบื่อและ  
คิดถึงบ้านมากๆ เหมือนมีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา หนูก็พยายาม  
ที่จะรู้ความรู้สึก เช่น เบื่อ เหงา อยากกลับบ้าน คิดถึงครอบครัว  
ไปตลอดคะ ซึ่งมันเหมือนกับตอนที่หนูไปปฏิบัติที่วัดคะ เวลาไป  
ประมาณ ๗ วันหนูจะรู้สึกทรมานทรมาย อยากกลับบ้าน แต่หนูก็  
จะชอบไปคะ(อยากจะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงคะ) อยากทราบ  
หนูจะแก้นิสัยตัวเองอย่างไรดีคะ เนื่องจากว่าเดือนเมษายนนี้หนู  
ต้องออกไปใช้ทุนต่างจังหวัดคนเดียว หนูกลัวจิตใจตัวเองว่าจะ  
ต้องทุกข์ใจมากคะ

๒. หนูมักจะชอบอ่านหนังสือธรรมะ และหนังสือมัก  
จะสอนถึงการพลัดพราก เราต้องฝึกใจให้ได้ ทำให้บางเวลาหนู  
จะรู้สึกกลัวถ้าเกิดพ่อแม่เป็นอะไรไปหนูจะต้องเสียใจขนาดไหน  
หนูจะรู้สึกเครียดมากเลยคะ ซึ่งตัวหนูไม่ค่อยชอบสังสรรค์หรือ  
ออกไปเที่ยวไหนกับเพื่อน ไม่มีแฟน กลัวว่าตอนแก่จะทำยังงัยดี  
หนูเลยกลัวจะเป็นโรคประสาทคะ หนูควรทำอย่างไรดีคะ ถ้า



หากหนูจะหางานอดิเรกทำจะถือว่าหนูหนีความจริงรีเปล่าคะ  
อาจารย์ (หนูมัก รู้สึกว่าเราต้องฝึกคิดแบบนี้บ้างเพราะมันเป็น  
เรื่องธรรมดาของโลก)

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

(๑) ผู้ถามปัญหาเป็นทุกข์ เพราะเอาจิตไปผูกติดอยู่กับ  
ตาที่เห็น หูที่ได้ยิน ลิ้นที่สัมผัสรส ฯลฯ หรือคืออกามสุข - กาม  
ทุกข์ที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ หากประสงค์จะพ้นไป  
จากความเบื่อ ความเหงา ความเศร้า ความอยากกลับบ้าน ฯลฯ  
ต้องดับที่ต้นเหตุ แล้วดูสิว่าความทุกข์หายไปจริงไหม หยุดเล่น  
อินเทอร์เน็ต หยุดทำเบเกอรี่ หยุดดูละครดูเกมโชว์ทางทีวี แล้ว  
หันไปเล่นกีฬาที่ตนถนัด สวดมนต์ก่อนนอน เจริญอานาปานสติ  
หลังสวดมนต์ แล้วปัญหาที่ถามจะหมดไปแน่นอน .... จะพิสูจน์  
ไหมล่ะ

(๒) การเอาใจไปติดอยู่กับกาลเวลาข้างหน้าหรือกาล  
เวลาที่ผ่านมาไปแล้ว เป็นเหตุนำสู่ความวิตกกังวล ความกลัว ความ  
เป็นโรครจิต โรคประสาท ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของคนที่มีกำลัง  
ของสติอ่อนเช่นนั้น ตรงกันข้ามผู้ใดเอาจิตติดอยู่กับเรื่องที่เป็น  
ปัจจุบัน ปรากฏการณ์ทางลบดังกล่าวจะไม่เกิดขึ้นกับผู้ที่มีสติเช่น  
นี้ ฉะนั้นเมื่อผู้ถามปัญหาประสงค์ไม่ให้พฤติกรรมติดลบเกิดขึ้น  
ต้องสวดมนต์ก่อนนอน แล้วเจริญอานาปานสติหลังสวดมนต์อยู่  
เสมอ

## ๓๐. เพื่อนบ้านนิสัยไม่ดี

### คำถาม

กราบท่านอาจารย์ค่ะ

หนูอยากเรียนถามเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตประจำวันค่ะ  
คือหนูมีเพื่อนบ้านที่อยู่ฝั่งตรงข้ามบ้านหนูนิสัยแย่มากค่ะ

๑. เค้าขอบปาขยะลงมาแถวหน้าบ้านหนู เช่น พวกมวน  
บุหรี่ คอตตอนบัทใช้แล้ว เศษกระดาษ หนูเคยแกล้งโยนกลับไป  
บ้านเค้าตอนหัวค่ำ พอรุ่งเช้า เค้ายิ่งโยนบุหรี่ยังมาเพิ่มอีก ๕ มวน  
เหมือนจะแกล้งเลยคะ

๒. ชอบเปิดเพลงเสียงดังมาก ขนาดหนูปิดประตูบ้าน  
หมดแล้ว ก็ยังได้ยิน และเปิดตั้งแต่ ๕ โมงยัน ๓ ทุ่ม แล้วก็มา  
เปิดอีกทีตอนเช้า บ้านแถวนี้ก็ไม่มีใครว่าเค้านะคะ หนูไม่รู้เพราะกลัว  
กันหรือเปล่า

๓. เวลาหนูไปกวาดขยะหน้าบ้าน ชอบเปิดหน้าต่างออก  
มาดูแถมสูบบุหรี่มองมาแบบไม่เกรงใจ น่ากลัวมากคะ เราควร  
ทำอย่างไรคะ แก่ปัญหาอย่างไรดีคะ เพราะหนูเพิ่งย้ายมา เพื่อน  
บ้านเป็นสิ่งที่เลือกไม่ได้ แต่อยู่แบบนี้ก็อึดอัดนะคะ

กราบขอบคุณท่านอาจารย์มากค่ะ และขออนุโมทนาใน  
บุญกุศลทั้งหลายที่ท่านอาจารย์ได้ทำมานะคะ

### คำตอบ

จากคำที่บอกเล่าไปในข้อ (๑),(๒),(๓) นับว่าเป็นโชคดี



ของผู้ถามปัญหา ที่จะได้มีโอกาสชดใช้หนี้เวรกรรมให้หมดสิ้น  
ไปในชาติปัจจุบัน ดูวิธีบริหารหนี้เวรกรรมในคำตอบข้อ ๘๕ หน้า  
๑๗๒

อนึ่ง ผู้ใดเห็นถูกยอมเห็นว่า คนที่ขว้างปาขยะมาลงที่  
หน้าบ้าน เขาเป็นครูสอนเราว่า อย่าได้ประพฤติแบบเขา เพราะ  
เป็นการสร้างหนี้เวรกรรมกับผู้อื่น มองให้ออกว่าเขาเป็นผู้มี  
พระคุณ ที่ทำให้เราได้สร้างขันติบารมี ทำให้เราได้สร้างเมตตา  
บารมี (ให้อภัยเขา) ทำให้เราได้สร้างปัญญาบารมี (เห็นถูกตาม  
ธรรม) ฯลฯ หากเข้าใจและเข้าถึงคำแนะนำที่บอกมานี้ได้ จะรู้  
ซึ่งในบุญคุณของเขา พร้อมจะยกมือไหว้เขาได้อย่างสนิทใจ



ไอ้มันหยุตนี้กหยุตคิต มั่นสบายฉริงๆ  
ไม่มีเรื่องร้อนมาปรุงตัวเอง นั่งสบาย นอนสบาย  
เป็นเสรีเต็มตัว ก็เสสมันปรุงออกไปมันร้อน  
พอเห็นหน้ามันมาก็รู้ทันทีพอแล้วๆ  
ตัวเองสออนตัวเอง รู้เท่าเอาทัน อย่าให้มันปรุง

### ๗๑. กี่ปมมนุษย์

#### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง  
คำว่า “ทศ”, “อสงไขย”, “กัป”, “มหากัป” แต่ละคำนี้ มี  
ระยะเวลาเท่ากับกี่ปมมนุษย์

#### คำตอบ

คำว่า ทศ หมายถึง ครบ หรือ ถ้วน  
คำว่า อสงไขย หมายถึง มากจนนับไม่ถ้วน หรือเท่ากับ  
๑๐ ล้านยกกำลัง ๒๐  
คำว่า กัป หรือ มหากัป มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน  
หมายถึง หน่วยของเวลาที่ยาวนาน นับจำนวนไม่ถ้วน  
ถามว่า : คำเหล่านี้มีระยะเวลาเท่ากับกี่ปมมนุษย์  
ตอบว่า : มีบารมีครบ เช่น ครบ ๓๐ ทศ คือ บารมี ๑๐  
+ อุปบารมี ๑๐ + ปรมัตถบารมี ๑๐ รวมเท่ากับ ๓๐ ทศ  
ส่วนคำว่า อสงไขย หมายถึง ตั้งตัวเลข ๑ ไว้หน้าแล้ว  
ตามด้วยเลข ๐ อีกหนึ่งร้อยสี่สิบตัว เรียกจำนวนเช่นนี้ว่า หนึ่ง  
อสงไขยปี และทุกหนึ่งร้อยปี ลดลงไปหนึ่งปี ลดลงไปเรื่อยๆ  
จนถึงต่ำสุดสิบปี แล้วทุกหนึ่งร้อยปี เพิ่มขึ้นหนึ่งปี เพิ่มขึ้นไป  
เรื่อยๆ จนถึงหนึ่งอสงไขยปี หนึ่งรอบการลดและการเพิ่ม เรียก  
ว่า หนึ่งอันตรกัป หนึ่งอสงไขยกัปมีอยู่ ๖๔ อันตรกัป หนึ่งกัป  
มี ๔ อสงไขยกัป ฉะนั้น ๑ กัปเท่ากับ ๖๔ อันตรกัป คุณด้วย ๔  
อสงไขยกัป หรือเท่ากับ ๒๕๖ อันตรกัปนั่นเอง .... กี่ปมมนุษย์ละ



## ๗๒. เดินเรียงกันไม่ได้

### คำถาม

กราบอาจารย์ดร.สนองที่เคารพอย่างสูง  
เพื่อนคนหนึ่งเขามีลูกชายสองคน เขาบอกว่ากลาง  
ปีนี้จะให้ลูกชายทั้งสองคนบวชพร้อมกัน อยู่วัดเดียวกัน แต่มี  
คนทักว่าพี่น้องบวชอยู่ด้วยกันสองคนไม่ได้ บวชนั่งคู่ติดกัน ไม่  
ได้ ต้องหาอีกคนมาบวชนั่งคั่นอยู่ตรงกลาง และเวลาแห่なか  
ก็ต้องให้มีนาคคนอื่นมาคั่นกลาง พี่น้องเดินเรียงกันไม่ได้

หนูอยากทราบว่าเพราะเหตุใด เพื่อนหนูอยู่เพชรบุรีคะ  
เขาจะบวชลูกชายที่วัดเขาตระเครา เพชรบุรี เขาบอกว่าประเพณี  
เป็นอย่างนั้น รบกวณาจารย์ช่วยให้ความกระจ่างด้วยคะ กราบ  
ขอบพระคุณมากคะ ด้วยความเคารพและศรัทธาเป็นอย่างสูง

### คำตอบ

สิ่งที่บอกเล่าไปเป็นความเห็นถูกของคนที่ทักท้วงว่า พี่  
น้องบวชอยู่ด้วยกันสองคนไม่ได้ บวชนั่งคู่ติดกันสองคนไม่ได้  
พี่น้องเดินเรียงกันไม่ได้ ฯลฯ แต่เป็นความเห็นผิดของผู้เข้าถึง  
ความจริงในพุทธศาสนาว่า ศาสนาพุทธมิได้สอนให้บุคคลเอาจิต  
ไปผูกติดกับพิธีกรรม แต่ให้เอาจิตไปผูกติดกับกุศลกรรมที่ทำให้  
เป็นฆราวาสที่ดี ทำให้เป็นนักบวชที่ดีมีความประพฤติถูกต้องตรงตาม  
ธรรมวินัย ทำให้จิตเป็นอิสระจากกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ให้ต้อง  
เวียนตาย-เวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสาร คือกำจัดสังโยชน์ทั้งสิบให้  
หมดไปจากใจ ดังนั้นคำทักท้วงดังกล่าวข้างต้น จึงมีต้นเหตุมา  
จากความไม่รู้จริง (อวิชชา) ของผู้ที่พูดทักท้วง

## ๗๓. ปีนี้ชะตาไม่ดี

### คำถาม

กราบอาจารย์ดร.สนองที่เคารพรักและศรัทธาเป็นอย่าง  
ยิ่ง

หนูมีเรื่องอยากเรียนถามอาจารย์คะ คือเมื่อปลายปีที่  
แล้ว มีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่าสามีหนูปีนี้ชะตาไม่ดีมากๆ อาจ  
ถึงขั้นหมดอายุขัย ให้สร้างพระโพธิสัตว์กวนอิมองค์ยืนสูง เท่า  
คนจริงไว้ในวัดให้คนกราบไหว้บูชา จะช่วยต่ออายุขัยได้ ๕-๑๐  
ปี และเหตุที่ให้สร้างพระโพธิสัตว์กวนอิม อาจารย์ท่านนั้นบอก  
ว่าพระโพธิสัตว์กวนอิมยังเมตตาโปรดสัตว์อยู่ในโลกมนุษย์ ขอ  
พระอะไรก็ได้ผลดีกว่า ส่วนพระพุทธรูปเจ้าไม่ได้เสด็จสู่ปรินิพพาน  
แล้ว ท่านปล่อยวางหมดแล้ว ขอพระอะไรก็คงไม่ได้ผล

อาจารย์มีความคิดเห็นเป็นเช่นไรคะ และถ้าคนไม่มี  
ปัจจัยเพียงพอจะทำอย่างไร การสร้างพระองค์ใหญ่ๆ จะช่วย  
สะเดาะเคราะห์และต่ออายุขัยได้จริงหรือสมควรทำตามหรือไม่คะ

อีกอย่างคะ คืออาจารย์ท่านนี้บอกว่าหนูไม่สามารถ  
ปฏิบัติธรรมได้สำเร็จ เพราะอดีตชาติ ไม่ได้ทำมา ไปฝึกกรรมฐาน  
ที่ไหนก็ได้ แต่หนูชอบฟังธรรมะมากคะโดยเฉพาะกับอาจารย์  
ดร.สนอง และหนูไม่เคยพลาดงานแสดงธรรมของชมรมกัลยาณ  
ธรรมเลย





หนูขอรบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ ช่วยให้ความสว่างแก่ผู้ต้อปัญญาคนนี้ด้วย หนูขอกราบขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะที่ได้ตอบคำถามหนูทุกครั้ง

กราบมาด้วยความเคารพรักและศรัทธาเป็นอย่างสูง

### คำตอบ

คำพูดที่ออกจากปากของอาจารย์ท่านนั้น พุดถูกตามความเห็นของท่าน แต่เป็นการพุดผิดไปจากความจริงในพุทธศาสนา ว่าการขอพรนั้น พระพุทธโคดมมิได้สอนให้พุทธบริษัทประพฤติดนเป็นผู้ขอ แต่สอนพุทธบริษัททำเหตุให้ถูกตรงกับความปรารถนาที่ตั้งไว้ เมื่อใดเหตุปัจจัยลงตัว สิ่งที่ปรารถนาย่อมปรากฏเป็นจริงได้ ตามกฎแห่งกรรมนั่นเอง

ผู้ถามปัญหาประสงค์จะสะเดาะเคราะห์ ต้องทำเหตุให้ถูกตรงดังที่เหลียวผานได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ตามหนังสือเรื่อง “วิธีอยู่เหนือดวง” ที่ชมรมกัลยาณธรรมได้จัดพิมพ์ขึ้นเผยแพร่

เช่น เดียวกัน การปฏิบัติธรรมจะสำเร็จหรือไม่ มิได้เกิดขึ้นจากคำพูดที่ออกจากปากของคนอื่น แต่อยู่ที่การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ที่ตนเองประพฤติอยู่นั้นแหละเป็นต้นเหตุ ที่จะทำให้เข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติได้

ไม่เผด็จ ไม่หลง ไม่สั่ง ไม่ส่าย ไม่อ้วน  
ไม่วายเป็นเรื่องใดๆ ทั้งนั้น ก็สบายแฮ อยู่อย่างนั้น...สบาย

### ๓๔. จากข้างช่อมคอมพิวเตอร์

#### คำถาม

สวัสดีครับ ท่าน อ.สนอง ที่เคารพ

ผมมีปัญหาที่สงสัยอยู่ในเรื่องของศีลข้อ ๒ คือการลักทรัพย์

เรื่องมีอยู่ว่าปัจจุบันนี้ผมได้ทำงานเป็นช่างซ่อมคอมพิวเตอร์ครับ สำหรับในประเทศไทยนั้นก็เป็นที่ทราบกันดีว่ามี แผ่นก๊อปปี้ ของโปรแกรมคอมพิวเตอร์อยู่มากมาย เพราะโปรแกรมตัวต่างๆ นั้นแพงมาก ประมาณ ๙๙ % ลูกค้าส่วนใหญ่ของผมจะใช้โปรแกรมที่ก๊อปปี้กันทั้งนั้น และตรงนี้แหละครับที่ผมสงสัยคือ ผมเองเป็นช่างซ่อมคอมพิวเตอร์ก็ต้องไปหาซื้อโปรแกรมที่เขาถือปมาวางขายตามตลาดบ้างเป็นบางครั้ง บางทีก็ดาวน์โหลดเอาจาก internet บ้างเพราะเขาเปิดให้โหลดกันฟรี แต่เป็นของผิดลิขสิทธิ์อยากทราบว่ามันผิดศีลข้อ ๒ หรือเปล่าครับผมไม่ค่อยแน่ใจ ผมเคยนั่งลองคิดดูไม่ได้คิดแบบเข้าข้างตัวเองเป็นความคิดแบบโง่ๆ ของผมคือผมคิดว่ามันน่าจะเหมือนกับศีลข้อ ๑ นะครับ คือเขาหาที่ตั้งแผงขายให้เราแล้วเราก็อ้างเหมือนเนื้อสัตว์นั่นะครับ

ทุกวันนี้ผมก็พยายามไม่ซื้อแผ่นโปรแกรมก๊อปปี้เลยถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ส่วนแผ่นหนังแผ่นเพลงนั้นผมเช่าดูแล้วก็ยืมเขาบ้าง ซื้อบ้าง ครับ ยกเว้นแผ่นโปรแกรมนี้แหละครับที่ต้องใช้ของก๊อปปี้เพราะมันแพงมาก



ผมเกรงว่าจะคิดผิดไปจึงส่งคำถามนี้มาถาม อ.สนองนะ  
ครับ ขอขอบคุณครับ

**คำตอบ**

เมื่อใดที่เจ้าของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ บอกอนุญาต  
หรือเขียนอนุญาตให้ก๊อปปี้ได้ ผู้ที่ก๊อปปี้โปรแกรมฯ ไม่ถือว่า  
ประพฤติกุศลข้อสอง แต่หากเจ้าของโปรแกรมมิได้แสดงหลัก  
ฐานการอนุญาต แล้วไปก๊อปปี้โปรแกรมฯ มาแจกหรือขาย ถือว่า  
ประพฤติกุศลกฏหมายลิขสิทธิ์และผิดศีลข้อสองด้วย



**๗๕. การนับเลข**

**คำถาม**

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพเป็นอย่าง  
สูง  
ขอเรียนถามท่านอาจารย์สนอง เรื่องการปฏิบัติต่อไปนี้  
ครับ

๑. ในช่วงนี้ผมได้พยายามปฏิบัติสมถกรรมฐานโดยการ  
กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก อย่างเช่นพุท-โธ โดยตั้งฐานของ  
สมาธิไว้ที่อาการพอง-ยุบของหน้าท้อง เพราะมีความรู้สึกว่าการ

ลมได้ง่ายกว่า แต่พอทำไปได้ซักระยะมีความรู้สึกว่าการจับลมที่  
หน้าท้องละเอียดและเบาลง เหลือแต่คำภาวนาที่จับได้ชัดเจน  
และรู้สึกว่าการจิตสงบยิ่งขึ้น จึงอยากถามท่านอาจารย์ว่าการที่เรา  
ระลึกคำภาวนาได้ชัดเจนโดยที่รู้สึกถึง ลมเข้า-ออกที่หน้าท้อง  
เบาลงมากๆนั้นถูกต้องหรือไม่ครับ อาการอย่างนี้เรียกว่าอะไร  
และหากไม่ใช่อาการที่ถูกต้องจะมีวิธีแก้ไขอย่างไรจึงจะผ่านจุดนี้ไป  
เพื่อปฏิบัติต่อไปให้ก้าวหน้าได้ครับ

๒. การภาวนาโดยใช้การนับเลขกำหนดลมหายใจเข้า-  
ออก เช่น ๑-๑๐ หรือ พุท-โธ ๑-๑๐ ไปเรื่อยๆ นั้นจะสามารถ  
ทำให้เกิดสมาธิได้หรือไม่ครับ การที่เราจดจำว่าเรานับถึงเลขที่  
เท่าไรถือเป็นสัญญาหรือไม่ ซึ่งความจำนี่จะเป็นอุปสรรคทำให้  
เราเข้าถึงอัปปนาสมาธิได้มั๊ยครับ

๓. การทำจิตให้นิ่งโดยไม่คิดอะไรเลยนอกจากรู้ลมเข้า-  
ออกนั้น จัดเป็นสมาธิหรือไม่ครับ เพราะไม่มีคำภาวนากำกับ

๔. การทำสมาธิโดยระลึกถึงคำภาวนาโดยไม่มีฐาน  
ของลมหายใจหรือไม่กำหนดลมหายใจ เข้า-ออกนั้น หากทำ  
ไปเรื่อยๆ จนใจไม่วอกแวก อยู่แต่กับคำภาวนานั้นๆ จะทำให้  
ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงสมาธิสูงสุดได้หรือไม่ครับ

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์สนองเป็นอย่างสูงนะครับ  
อาจารย์ถือเป็นกัลยาณมิตรที่ผมเคารพเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งผมเอง  
ก็ติดตามงานหนังสือและฟังบรรยายของอาจารย์อยู่ตลอด  
ทำให้เกิดปัญญา กำลังใจ และศรัทธาที่จะเป็นคนดีประพฤ  
ติเป็นอย่างมาก ผมจะตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำของอาจารย์



และถืออาจารย์เป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อ ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น  
ต่อไปนะครับ ขอให้อาจารย์สุขภาพแข็งแรง อยู่เป็นกัลยาณมิตร  
ของพวกเราทุกๆ นะครับ ขออนุโมทนา สาธุครับ

**คำตอบ**

(๑) เป็นการปฏิบัติสมถภาวนาที่ถูกต้องครับ อาการที่  
เกิดขึ้นเนื่องมาจากจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิจนแน่น  
(อุปปจารสมาธิ)

(๒) ทั้งสองวิธีที่บอกเล่าไป หากทำให้ถึงที่สุดแล้ว จิตจะ  
ปล่อยวางวิธีการที่เป็นสัญญา แล้วเข้าถึงสมาธิสูงสุด (อัปปนา  
สมาธิ) หรือเรียกว่าสมาธิในฌานได้

(๓) หากจิตจ่อจ่อหรือระลึกรอยู่กับลมหายใจเข้า-ลม  
หายใจออก เรียกจิตที่มีสภาวะเช่นนี้ว่า จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ โดย  
ไม่มีคำภาวนามากำกับ

(๔) หากจิตระลึกรถึงคำภาวนาอย่างอื่น ที่มีได้เนื่องมา  
จากลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก เช่นภาวนาคำว่า มรณฯลฯ คือ  
ระลึกถึงความตายเป็น มรณัสสติ ภาวนาคำว่า อัฏฐกฯลฯ คือ  
ระลึกถึงโครงกระดูกเป็น อสุภะกรรมฐาน ภาวนาคำว่า โลหิตฯ  
ฯลฯ คือระลึกถึงสีแดงเป็น กสิณกรรมฐาน ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้เป็น  
เหตุทำให้จิตของผู้ภาวนา เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุดได้

เมื่อใจสงบลงไปแล้ว ะเห็นบารเป็นบาร เห็นบุญเป็นบุญ

**๗๖. เรื่องของวิบากกรรม**

**คำถาม**

เรียน อาจารย์ที่เคารพ  
ปีนี้ไม่ทราบที่วัดศรีดอนมูล ครูบาท่านเข้านิโรธ  
สมาบัติหรือไม่ ในช่วงเวลาเดิมหรือเปล่า อยากร่วมทำบุญคะ  
ดิฉัน มีปัญหาในการเลื่อนตำแหน่ง ผู้บริหารระดับกรม  
ลงมาเป็นประธานในการสอบเอง บางคนก็ผ่านโดยง่ายตาย และ  
ไม่ได้พิจารณาที่ผลงานด้วยซ้ำ ดิฉันมานั่งเขียนผลงานเพื่อส่ง  
เข้าไปใหม่ เรื่องแบบนี้เป็นวิบากกรรม หรือเป็นเรื่องธรรมดาๆ  
ของคนทำงานคะ

กราบขอบพระคุณ คะ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย  
คุ้มครองอาจารย์ อยู่เป็นที่พึ่งและชี้้นำทางให้เพื่อนมนุษย์ผู้ย้งวน  
เวียนอยู่ในทุกขได้เห็น แสงสว่าง

**คำตอบ**

พระสงฆ์ที่เข้านิโรธสมาบัติที่วัดศรีดอนมูล มีกำหนด  
ออกจากนิโรธฯ วันอาทิตย์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ และเรื่อง  
ที่ต้องกลับมาเขียนผลงานเพื่อเสนอเข้าพิจารณาใหม่นั้น เป็นผล  
เนื่องมาจากกรรมที่ให้ผลเป็นวิบากที่ผู้ถามปัญหาต้องยอมรับ

ไม่ว่าใครจะพูดอย่างไร ทำอย่างไรกับเรา  
อย่าหวั่นไหว เคยไว้ก็ตัวเอง



### ๓๗. นิโรธสมาบัติ

#### คำถาม

ให้อธิบาย นิโรธสมาบัติ

#### คำตอบ

นิโรธสมาบัติ หมายถึงการพัฒนาจิตของพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ ให้เข้าถึงภาวะปลอดทุกข์ ด้วยการเจริญสมถภาวนา จนเข้าถึงรูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔ แล้วต่อด้วยการพัฒนาจิตให้มีกำลังสติเพิ่มมากยิ่งขึ้น แล้วจิตจะเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า นิโรธสมาบัติ สภาวะเช่นนี้ จิตปลอดจากสัญญาและปลอดจากเวทนาให้เป็นเครื่องบ่งชี้ได้

### ๓๘. เห็นคนใส่ชุดขาว

#### คำถาม

การที่เห็นคนใส่ชุดขาวเดินเข้าบ้าน (บ้านข้างๆ) ทั้งที่ประตูบ้านไม่ได้เปิด ที่ปรากฏให้เราเห็นหมายความว่าอย่างไร

#### คำตอบ

หมายความว่า คนที่ถูกเห็นเป็นอมมนุษย์

### ๓๙. คนละทางกัน

#### คำถาม

อาจารย์คะ ปฏิบัติธรรมแนววิปัสสนากรรมฐาน (ไม่ใช่สมถกรรมฐาน) จะไม่มีโอกาสได้ทิพพจักขุหรือทิพพโสต สิคะ ดูเหมือนคนละทางกัน

#### คำตอบ

ผู้ใดพัฒนาจิตตามแนวของวิปัสสนากรรมฐาน จะไม่สามารถเข้าถึงอภิญญา ๕ ได้แก่ ทิพพโสต ทิพพจักขุ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ และอิทธิวิธี ได้

### ๔๐. ความโลภในสังโยชน์

#### คำถาม

การที่อยากไปเกิดอยู่ภพภูมิชั้นบน (สุคติภพ) ไม่ถือว่าเป็นความโลภหรือคะ



#### คำตอบ

ถือว่าเป็นความโลภได้ เช่นเดียวกัน การอยากไปเกิดเป็นรูปพรหมหรืออรุณพรหม ยังถือว่าเป็นกิเลสอยู่ในสังโยชน์ ๑๐



## ๘๑. แผลหรือ protect หรือ transfer

### คำถาม

(๑) ที่ว่าพลังจิตมหัศจรรย์มีประโยชน์หลายอย่าง ถ้าคนที่มีพลังจิตแพ้ให้คนอื่นหรือคนไม่สบายได้ เข้าใจถูกมั๊ยคะ เป็นการแผลหรือ protect หรือ transfer

(๒) หนทางก่อหรือฝึกให้เกิดพลังจิต คำตอบคือภาวนาสมาธิหรือวิปัสสนาภาวนาหรือเปล่าคะ ขอบคุณค่ะ

### คำตอบ

(๑) ได้ทั้งแผล เช่น แผลเมตตาให้กับสัตว์ที่ป่วยร้าย หรืออุทิศบุญให้กับสัตว์ที่ต้องการบุญ หรือปกป้องคุ้มครองภัยเช่น การสวดพระปริตร ส่วนคำว่า transfer หากหมายถึงถ่ายหรือโอน หากผู้รับการถ่าย, โอน สามารถรับได้ ก็สามารถแก้ปัญหาคความเจ็บป่วยได้

(๒) การสร้างพลังให้กับจิต ทำได้ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของพลังที่ประสงค์จะพัฒนาให้เกิดขึ้น

เรียนทางโลก เรียนไปๆ ก็ยิ่งหนาไปเรื่อย ไม่เบาบางได้เลย  
เรียนทางธรรมเรียนละ ละโลก ละโกรธ ละหลง  
ละกิเลสตัณหา มันก็เบาไปๆ อนุโมทนา

## ๘๒. โรคที่หาเหตุไม่พบ

### คำถาม

(๑) กรณีที่เป็นโรคหลายอย่าง แต่หาสาเหตุไม่พบ ต้องไปพบหมอจนท้อสุดๆ จะปฏิบัติอย่างไรกับความทุกข์นั้น

(๒) เจอมรสุมชีวิตโดนกลั่นแกล้งทางวาจา จากการทำกร่างๆ จากคนรอบข้าง จะทำอะไรให้ไม่คิดโต้ตอบ

(๓) ขอเสนอสถานที่ปฏิบัติธรรม ชื่อ “ธรรมโมธยะ” สายของเจ้าคุณโชดก

### คำตอบ

(๑) โรคที่เกิดจากกรรมเป็นต้นเหตุ หมอไม่สามารถตรวจหาสาเหตุให้พบได้ จึงรักษาโรคประเภทนี้ไม่หาย ฉะนั้นประสงค์จะไม่ทุกข์ด้วยความเจ็บป่วย ต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งแล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งตามดูความทุกข์ที่เกิดขึ้นว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดความทุกข์เข้าสู่อนัตตา จิตจึงจะเห็นแจ้งว่าความทุกข์ไม่ใช่ตัวตน จิตจะปล่อยวางความทุกข์ แล้วจะไม่ทุกข์กับโรคที่เกิดขึ้น

(๒) ต้องให้อภัยเป็นทานอยู่เสมอ ทุกครั้งที่มิเหตุทำให้ขัดใจต้องทำจิตนิ่ง แล้วให้อภัยกับผู้ที่ทำเหตุขัดใจ ให้อภัยไปเรื่อยๆ จนเกิดเป็นเมตตา และถูกเก็บสั่งสมเป็นเมตตาบารมีอยู่ในจิตใจ แล้วจะไม่ทุกข์ใจจากคนรอบข้างอีกเลย

(๓) ผู้ถามปัญหาเสนอสถานปฏิบัติธรรมชื่อ “ธรรมโมธยะ” สายของเจ้าคุณโชดก ... สาธุ



### ๘๓. บริจาคเงินเพียงเล็กน้อย

#### คำถาม

กราบเรียน อ.สนอง หาก เราเพียงแค่ร่วมบริจาคเงินเพียงเล็กน้อยที่เรา มี ในการเป็นเจ้าภาพเลี้ยงอาหารแก่พระภิกษุ และหมู่โยคี ที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามคอร์สที่กำหนดไว้ประมาณ ๗ วัน

๑. อานิสงส์ของเงินเล็กน้อยของเราจะเรียกได้ว่าเป็น “มหาทาน” หรือไม่ หรือจะต้องเป็นเจ้าภาพใหญ่เท่านั้น

๒. หากเรามีได้ไปที่สถานที่ที่จัดปฏิบัติธรรมนั้นๆ (เพราะเป็นการไอนเงินไปร่วมทำบุญ) เราจะอนุโมทนาบุญ รวมถึงอธิษฐานในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม ได้หรือไม่

#### คำตอบ

(๑) การเอาเงินเพียงเล็กน้อยไปให้ทานกับผู้ที่มีคุณธรรมสูง (อริยบุคคล) ให้กับหมู่สงฆ์ ให้กับคนหมู่มา หรือให้ทานกับผู้ ที่ออกจากนิโรธสมบัติเป็นคนแรก ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้ แม้จะเป็นทานเพียงเล็กน้อย ย่อมมีอานิสงส์เกิดขึ้นมาก การกระทำเช่นนี้เรียกว่า มหาทานได้

(๒) ได้ครับ ก่อนไอนเงินหากมีศรัทธามาก ขณะไอนเงินมีความตั้งใจมาก เมื่อไอนเงินแล้วเกิดเป็นความอิ่มใจสุขใจอย่างมาก ผลบุญจะเกิดขึ้นมากกับผู้กระทำเช่นนี้

### ๘๔. ดิฉันสงสัย

#### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์คะ ดิฉันสงสัยคำว่า “ตามดูจิต” หมายความว่าอย่างไร การตามดูจิตทำอย่างไร เป็นอย่างไร และ การพิจารณาให้เห็น “การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป” เป็นอย่างไร ทำอย่างไร ขอยกตัวอย่าง เช่น หากกำลังทำสมาธิอยู่ แล้วไปคิดถึงสถานที่หนึ่ง จะตามดูจิตอย่างไร พิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป อย่างไร ได้โปรดอธิบายด้วยคะ เพราะไม่เข้าใจ ขอบพระคุณมากคะ

#### คำตอบ

คำว่า “ตามดูจิต” หมายถึงการใช้จิตที่มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิจวนแน่น (อุปจารสมาธิ) ตามดูสิ่งที่เข้ากระทบจิต (ผัสสะ) ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อผัสสะเข้าสู่อนัตตา ผัสสะไม่ใช่ตัวตน จิตจะปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน จิตเป็นอิสระ แล้ววางเป็นอุเบกขา พร้อมกับเกิดปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะ

ส่วน ตัวอย่างที่ยกถามไป การที่จิตไปคิดถึงสถานที่หนึ่ง นั้นแสดงว่า จิตรับกระทบแล้วปรุงเป็นอารมณ์ (คิดถึงสถานที่) ได้เกิดขึ้นแล้ว เหตุเป็นเพราะจิตมีกำลังของสตือ่อน อารมณ์จึงได้เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ต้องกำหนดว่า “คิดหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความคิดถึงสถานที่ที่จะดับไป ผู้ที่ยังไม่มีความชำนาญในการพัฒนาจิตต้องกำหนดตามที่แนะนำมา แต่ผู้ที่มีความชำนาญแล้วจึงจะใช้จิตที่ตั้งมั่นระดับขณิกสมาธิไปตามดูความคิดถึงสถานที่ตามกฎไตรลักษณ์ได้



## ๘๕. สืออาชีพเสียง

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพเป็นอย่างสูง  
 ในกรณีที่ข้าพเจ้าประกอบอาชีพ ตำรวจ หนายความ  
 อัยการ ผู้พิพากษา ด้วยสุจริตซื่อสัตย์ ถูกกฎหมายทุกประการ  
 ในบางครั้งจะทำให้ ท่านอื่นทรมาณ เพราะท่านเหล่านั้นทำผิดตาม  
 กฎหมาย ข้าพเจ้าทำตามกฎหมาย จะต้องรับผลอย่างไรบ้าง  
 ก่อนตาย และหลังตาย ในกรณีดังกล่าวส่งผล และมีวิธีแก้ไข  
 อย่างไม่ต้องรับผลดังกล่าว(เนื่องจากอ่านเรื่องพระเตมีย์  
 ไข้ทำให้ข้าพเจ้าสงสัย) ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

อาชีพเสียงต่อความผิดพลาดสืออาชีพที่ถามไป หากผู้ถาม  
 ปัญหาประพฤติได้ถูกต้องตามกฎหมาย กติกาของบ้านเมือง ปฏิบัติ  
 หน้าที่ได้อย่างถูกต้องและเอาผู้กระทำความผิดมาลงโทษได้ตาม  
 กฎหมาย สังคมถือว่าผู้นั้นประพฤติสุจริต แต่การกระทำยังมีส่วน  
 เข้าไปร่วมในกระบวนการของผู้อื่น คือได้บุญจากการช่วยคนไม่  
 ผิด และได้บาปจากผู้ถูกลงโทษหากเขาจองเวรเอาไว้

กรรมร่วมแบบนี้ หากตามให้ผลทันในชาติปัจจุบันหรือ  
 ชาติถัดไป การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงาน ติดขัด ล่าช้า ไม่  
 เป็นอิสระ และมีปัญหาเกิดขึ้นให้ต้องแก้ไข ดังนั้นวิธีป้องกันมิให้  
 เวนกรรมตามทัน

๑. ต้องทำตนให้มีศีล ๕ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น พัฒนาจิตให้  
 มีสติคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น เพราะศีลและสติ เป็นเครื่องคุ้มครอง  
 ชีวิตมิให้ต้องได้รับความวิบัติใดๆ

๒. ต้องพัฒนาจิตเป็นผู้มีดวงต้อยู่เสมอ ด้วยการ  
 ประพฤติทาน ศีล และภาวนาตลอดชีวิต トラบใดที่ยังต้อง  
 ทำงานอยู่กับอาชีพเสียงข้างต้น

๓. ปิดอบายภูมิด้วยการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง  
 (วิปัสสนาภาวนา) แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดกิเลสในสังโยชน์  
 ๑๐ อย่างน้อยกำจัดกิเลสสามตัวแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา  
 สีลัพพตปรามาส ให้หมดไปจากใจได้เมื่อใด ความเป็นอริยบุคคล  
 ขั้นต้น (โสดาบัน) จะเกิดขึ้น การทำงานเสียงอันตรายต่ออาชีพ  
 ทั้งสี่ย่อมปลอดภัย เพราะอริยบุคคลไม่หลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ใน  
 อบายภูมิได้อีกต่อไป

ส่วนการแก้ไขกรรมที่ทำผิดพลาดไปแล้ว ต้องบริหาร  
 จัดการหนี้เวรกรรม ตามวิธีการ ๔ อย่างดังนี้

๑. เมื่อหนี้เวรกรรมตามทัน ต้องรับความจริงและยอม  
 ชดใช้หนี้กรรมจนกว่าจะหมดสิ้น

๒. ทำบุญใหญ่แลกหนี้ บุญใหญ่ที่ว่านี้คือ ปฏิบัติ  
 กรรมฐาน (สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน) แล้วอุทิศบุญ  
 ที่เกิดขึ้นชดใช้หนี้เวรกรรมที่ตามทัน

๓. ทำดีหนีหนี้ คือ คิดดี พูดดี ทำดีทุกขณะตื่น คำว่าดี  
 ในที่นี้หมายถึง คิด พูด ทำ ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล และไม่ผิด  
 ธรรม

๔. หนีเข้านิพพาน คือ พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง



(วิปัสสนาภาวนา) แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับอวิชชาให้หมดไปจากใจ เมื่อใดที่อายุขัยเวียนบรรจบ จำเป็นต้องทิ้งชั้นธลาโลก ดับรูป ดับนามเข้าสู่นิพพาน นี่เวรกรรมที่เหลือเป็นอันยกเลิก ไม่ต้องชดใช้(อโหสิกรรม) เหตุเพราะไม่มีรูปนามมาปรากฏในวิภูสงสารอีกต่อไป



### ๘๖. พ่อของหนู

#### คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง

พ่อของหนูอายุ ๖๒ ปี ป่วยเป็นโรคตา มาหลายปี (ปลายประสาทตาเสื่อม มองไม่ค่อยเห็น) ต้องออกจากงาน และส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมา เช่น ปวดหลัง ปวดขา เพราะเดินไม่ค่อยสะดวก กลัวว่าจะชนโน่นชนนี่ ทุกวันนี้หนูก็ต้องทำงานไม่ค่อยมีเวลาดูแลพ่อเท่าไรหรอก มีก็เพียงพาไปหาหมอ หาข้าวให้กินหรือพากินข้าวนอกบ้านตามโอกาส แต่ก็มีแม่ที่ช่วยดูแลบ้าง และก็ต้องทำงานบ้านด้วย

หนูเข้าใจว่าทุกอย่างเกิดจากผลกรรมที่ส่งผลมาทั้งสิ้น แต่จะมีหนทางใดช่วยพ่อให้บรรเทาทุกข์เรื่องสุขภาพบ้าง และหนูต้องทำอะไร กราบขอบพระคุณล่วงหน้าค่ะ

#### คำตอบ

เมื่อใดที่กรรมให้ผลเป็นอกุศลวิบาก ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาให้หายได้ ผู้ทำกรรมจึงต้องรับวิบากด้วยตัวเอง คู่วิธีบริหารหนี้เวรกรรมจากคำตอบ ข้อ ๘๕ หน้า ๑๓๒

อนึ่ง อาการปวดหลัง ปวดขา สามารถบำบัดได้ชั่วคราว อาทิ พัฒนาจิตตนเองให้เข้าสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) หรือที่เรียกว่า สมาธิในระดับฌาน ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ที่จิตทรงอยู่ในฌาน อาการปวดหลังปวดขาจะไม่เกิดขึ้น ผู้ใดพัฒนาจิตจนรู้เห็นเข้าใจตามความเป็นจริงว่า กายกับจิตเป็นคนละส่วนกัน และกันจิตให้เป็นอิสระจากกาย อาการปวดหลังปวดขาจะไม่เกิดขึ้น หรือผู้ใดมีสภาวะของจิตเป็นอริยบุคคล นับแต่พระอนาคามีขึ้นไป แล้วพัฒนาจิตให้เข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า นิโรธสมาบัติ ได้ อาการปวดหลังปวดขาจะไม่เกิดขึ้น กับจิตที่เข้าสู่สภาวะเช่นนี้ ฯลฯ

คนเราถ้าไม่ปฏิบัติธรรมแล้ว เรียกว่า เขยิบย่ำต้น  
กินแต่ผลโยมมีแต่อะเลื่อมไปสิ้นไป  
ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว เรียกว่า บำรุงต้นให้งาม  
จึงออกดอกออกผลให้ได้บริโภคใช้สอย





## ๘๗. ต้องทำอะไร

### คำถาม

กราบสวัสดีค่ะ ท่านอาจารย์ ดร.สนองวรอุไร ที่เคารพ

หนูเคยถามปัญหาในข้อ ๙๙๒ ซึ่งอาจารย์ตอบว่าหนูติดวิปัสสนากิเลสตัวปัด หนูขอขอบคุณอาจารย์ค่ะ ถ้าอาจารย์ไม่บอก หนูคงยังชื่นชมต่อไปอีก

๑. ช่วงเช้าพรรษาหนูตั้งใจเดินจงกรม และนั่งสมาธิภาวนาพุท-โธ อย่างละ ๑/๒ ชม.ทุกวัน ขาดบ้างไม่น่าเกิน ๗ วัน ปกติเวลาเริ่มนั่ง ก็เหมือนกับดำนํ้า พอใกล้เวลา ๑/๒ ชม. ก็จะมีเหมือนกับคนจะไผ่ล้นพื้นผิวนํ้า

ระหว่างเข้าพรรษา มีการนั่งสมาธิครั้งหนึ่งที่หนูดูตรงสีข้างลำตัวด้านซ้าย รู้สึกว่ามีกายซ้อนกายห่างประมาณหนึ่งนิ้ว ๑/๒ ถึง ๒ นิ้ว กายหนึ่งหายใจตามปกติ อีกขอบของกายหนึ่งไม่ได้ขยับหายใจตามกายแรก ดูสั๊กพัก ประมาณ ๕-๑๐ วินาทีก็หาย

ถาม อาการที่เกิดเรียกว่าอะไร เกี่ยวกับสมาธิหรือไม่

ต่อมาเช้าวันหนึ่งหนูขับรถ ตาก็เห็นทุกอย่างเห็นถนนเห็นอาคาร เห็นรถเป็นปกติ แต่เกิดความรู้สึกว่าว่าง ไม่มีโลภ ไม่มีหึง ไม่รู้ว่าเป็นใคร เพียง ๓-๔ วินาที มีสติรู้ แต่เกิดขณะขับรถ เลยต้องกลับมาคิดว่าตัวเองเป็นใคร และกำลังทำอะไรอยู่ โชคดีที่เข้านั้นรถไม่มาก

ถาม อาการนี้เกิดขึ้นใช่เหมือนกับผู้ถามในข้อ ๙๕๘ และ ๑๐๑๔ หรือเปล่า เกี่ยวกับสมาธิหรือไม่

หนูนั่งสมาธิก่อนนอน ตอนนอนก็ภาวนาพุท-โธ วางฐานจิตที่สะอาด และคิดจะหยุดเพื่อหลับไป ตามปกติ พอหนูหยุดภาวนา แต่กลับยังมีการภาวนาพุท-โธ อยู่ และยังวางฐานจิตที่เดิม ทำให้หนูเหมือนจะนอนไม่หลับ มันตื่นตลอด แต่รุ่งขึ้นต้องทำงานเลยเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้เสียงนั้นหยุดไป สั๊กพักก็หยุดเป็นปกติ

ถาม ที่เกิดขึ้นคืออะไร หนูต้องทำอะไร

๒. หลังออกพรรษานั่งสมาธิอยู่แต่ไม่ทุกวัน เดือนธันวาคมนั่งแทบทุกวัน หนูนั่งสมาธิก่อนนอนได้นานขึ้นเป็น ๑ ชม. ถึง ๑ ชม.ครึ่ง หลังๆ วันละ ๒-๓ ครั้ง จนเมื่อต้นเดือนมกราคม ๕๒ อาการเวทนาเจ็บขายังมีอยู่แต่ระหว่างเวทนามกับความรู้สึกเหมือนมีมันกั้นอยู่ คือมันยังเจ็บอยู่แต่มันห่างจากใจ และมีอาการเวทนาที่อื่นคือกระดูกนิดๆ บางที่คันยิบๆ บางที่มีอาการเหมือนเข็มจิ้ม บางที่บางส่วนของร่างกายก็มีคลื่นเล็กๆ เย็นๆ สบาย ฯลฯ ซึ่งแปลกที่มีความรู้สึกรู้ทันว่ามัน จะเกิดตรงไหนและดูทันตั้งแต่ตอนเกิดและ ดูจนมันดับหายไป ทุกอาการค่อยๆ เกิดตามลำดับทั่วร่างกายแล้วหายไป และนั่งสมาธิครั้งต่อๆ มา ก็รู้ทันแต่ตอนที่เวทนาดับ ครั้งหลังขณะนั่งสมาธิรู้สึกว่ามีพินกรรมบนขาขึ้นในสุดสว่างหลุด แล้วไม่มีอะไรเกิดขึ้น และต่อมาเห็นปลายนิ้วกลางเป็นผงสลายจากปลายนิ้วเข้ามาสู่กลางนิ้ว



ส่วนภยันตรายนั้นก็มีการสิ้นของกระดูกและเหมือนจะเอนตัวล้มลงนอน ไม่ได้มีใจให้คิด แต่ขณะนั่งหनुไม่แน่ใจว่า ตัวเอนจริงหรือเปล่าเลยออกจากสมาธิเห็นว่าตัวก็เอนจริงๆ ที่เล่าให้อาจารย์ฟัง หनुปฏิบัติถูกต้องหรือผิดพลาดอย่างไร มีมิจฉาสมาธิบ้างหรือเปล่าคะ แล้วต้องแก้ไขอย่างไร

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ขอบบุญคุ้มครองอาจารย์ให้ มีสุขภาพแข็งแรงคะ

**คำตอบ**

ปรากฏการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นเรียกว่า นิमित เหตุเป็นเพราะจิตมีความที่ช่วงคลื่นที่ทำให้เกิดนิमितได้เพียงเดียวเดียว แล้วความถี่คลื่นจิตเปลี่ยนไป จึงทำให้ภavnนิมิตหายไป ถาถามว่านิมิตที่เห็นนั้นเกี่ยวกับสมาธิหรือไม่ ตอบว่า เกี่ยวกับจิตที่เข้าสู่ภาวะตั้งมั่นเป็นสมาธิประเดี๋ยวประเดี๋ยว (ขณิกสมาธิ) ต้องกำหนด "ตื่นนอนๆๆ" จนอาการหายไป

ไปเต็อตร้อนอะไรกับคนนิมิต  
ใครนิมิตเราไม่ได้ยื่นมือใโ้โลกก็สบาย  
คนนิมิตห่านะ เป็นยาขุกำลังที่อะ เต็อนตัวเอง  
เขาดีดีกว่าเขาขม อะได้รู้ตัว ถ้าเราเป็นอย่างนั้น  
อะได้ปรับปรุง เราอะไปโกรธเขาทำไม  
ถ้าไปโกรธเขาก็เรียกว่าเราแพ้ตัวเอง

**๘๘. บริจาคอะคะ**

**คำถาม**

เรียน อ.สนอง

ช่วงนี้รู้สึกบริจาคสนุกดี อยากบริจาคพวกของให้เด็กอะไรทำนองนี้ เงินที่ใช้คือเงินที่แม่ให้กินข้าวประจำสัปดาห์ คือหनुแบ่งไว้ ส่วนหนึ่งใช้บริจาคอะคะ แล้วคือ ที่จริงหनुก็ยังอยากจะทำบริจาคอยู่ อาจารย์ว่าการที่หनुทำอย่างนี้ นี่เหมือนใช้จ่ายไม่คิดรีเปล่าคะ คือหनुรู้สึกสบายใจที่เวลาบริจาคแล้วไม่งออะคะ คือชอบตอนตัวเองไม่งอ เพราะอยากเลิกงอมานาน อะคะ

สวัสดีคะ

**คำตอบ**

ทาน คือการให้ การสละ การบริจาค ผลที่จะกลับมาสู่ผู้ให้ทาน คือ ผู้ให้เป็นสุข ยิ่งให้ยิ่งมีมากเพราะการให้ทานเป็นที่ตั้งแห่งโภคะทั้งปวง ผู้ให้ทานมีเครื่องป้องกันภัยในรัฐสงสารเป็นผู้มีที่พึ่งอาศัยทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า ทานเป็นเหมือนเครื่องกำจัดความตระหนี่ ความโลภได้ ฯลฯ คนที่ไม่งอกเป็นคนดี .... สาธุ การให้ทานแล้วได้บุญต้องไม่เบียดเบียนตัวเอง การให้ทานเป็นการเปลี่ยนทรัพย์ภายนอกให้เป็นทรัพย์ภายใน คนที่มีความเห็นถูกมีความคิดถูกจึงประพตติเช่นนี้ได้



### ๘๙. คิดอย่างไร

#### คำถาม

เรียน อาจารย์ สนองที่เคารพ ผมมีคำถามถามดังนี้

๑. เรื่องการประกอบอาชีพของแต่ละคน บางคนเป็นแพทย์ เป็นวิศวกร เป็นข้าราชการ เป็นพ่อค้า เป็นกรรมกร อยากทราบว่าเกิดจากกระทำในปัจจุบันของตัวเอง หรือเกิดจากกรรมในอดีตกำหนดมา

๒. เพื่อนผมแนะนำให้ทำธุรกิจขายตรง โดยได้รับการอบรมวิธีการขาย วิธีต่าง ๆ นานา เพื่อให้สามารถขายสินค้าได้ แต่ทำไมตัวผมไม่มีความสุขในการประกอบอาชีพนี้เลย รู้สึกไม่อยากจะทำ เป็นเพราะอะไรครับ

๓. ถ้าเราโดนโกงเงิน จะมีวิธีคิดอย่างไรให้ใจเป็นทุกข์น้อยที่สุด หรือมีวิธีป้องกันอย่างไรไม่ให้เกิดขึ้นอีกครับ

๔. ผมประกอบอาชีพค้าขาย แต่ก็ล้มเหลวมาหลายครั้ง เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นบ้าง ก็ยังไม่สำเร็จ อยากทราบว่าเป็นเพราะอะไร แล้วเราจะเจอธุรกิจที่ประสบความสำเร็จได้อย่างไร

ขอขอบคุณอาจารย์อย่างสูงครับ

#### คำตอบ

(๑) เกิดจากกรรมที่ทำไว้แต่อดีตกับกรรมที่ทำในปัจจุบัน ให้ผลร่วมกัน

(๒) เหตุที่ไม่มีความสุขในการประกอบอาชีพ เพราะกรรมในอดีตมีกำลังมากกว่า กรรมที่ทำอยู่ในปัจจุบันมีกำลังน้อยกว่า

(๓) ผู้มีปัญญาเห็นถูก เห็นว่าตัวเองถูกคนอื่นโกงเงิน ดีกว่าตัวเองไปโกงเงินคนอื่น ผู้มีปัญญาเห็นถูก เห็นว่าอดีตตัวเองเคยไปโกงเงินเขามาก่อน ปัจจุบันจึงต้องใช้หนี้กรรมที่เคยไปเอาเงินเขามาแล้วไม่ชดใช้คืน หนี้เก่าจะได้จบสิ้นกันไป ผู้มีปัญญาเห็นถูก เห็นว่าเงินเป็นทรัพย์ภายนอกที่เป็นสาธารณะแก่ใจร แก่น้ำ แก่ไฟ ฯลฯ ผู้มีปัญญาเห็นถูก เห็นว่าเงินเป็นทรัพย์กำพัว เป็นทรัพย์ภายนอก ตายแล้วเอาไปไม่ได้ จึงมีจิตไม่เสียดายเงินที่ถูกโกง แล้วผู้ถามปัญหาที่มีปัญญาเห็นถูกหรือมีปัญญาเห็นผิดละ

(๔) ประกอบธุรกิจแล้วไม่ประสบความสำเร็จ มีเหตุที่ทำให้เกิดได้ดังนี้

๔.๑. มีความรู้ มีความสามารถในอาชีพ และมีคุณธรรม ต่อกว่าคนอื่นที่ประกอบอาชีพในลักษณะเดียวกัน

๔.๒. มีศีล ๕ ไม่บริสุทธิ์ มีศีลไม่ครบ ๕ ข้อ

๔.๓. ออกตัญญูต่อบุพการี หรือผู้มีอุปการะ หรือต่อแผ่นดินเกิด

๔.๔. กำลังเสวยผลของอกุศลวิบากจากกรรมเก่า

ฯลฯ

วาง....เฉย มันก็ไม่ติดภาพติดชาติ



## ๙๐. เรื่องของสัมภเวสี

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ดร.สนองที่เคารพ

หนูมีปัญหาขอกราบเรียนถามอาจารย์เรื่องภพของสัมภเวสีคะเพื่อที่จะทำการเช่นไหว้อาหารให้แก่ญาติที่ล่วงลับไปแล้วได้ถูกต้อง

๑. ปริมาณอาหารควรเตรียมให้เท่ากับจำนวนคนเมื่อเทียบกับภพมนุษย์รีเปล่าคะ หนูเคยทราบมาว่าปริมาณอาหารในภพมนุษย์จะมีขนาดใหญ่กว่าในภพสัมภเวสี ขอทราบอัตราส่วนคร่าวๆด้วยคะเช่น ๑ ส่วนต่อ ๕ ส่วนเป็นต้น

๒. เวลา ๑ วันในภพสัมภเวสีเท่ากับเวลากี่วันในภพมนุษย์คะและสัมภเวสีต้องการอาหารวันละกี่มื้อ

๓. เรา(ตัวหนูและครอบครัว)ควรทานอาหารที่เช่นไหว้เสร็จแล้วรีเปล่าคะ

๔. การที่เราเช่นไหว้อาหารให้กับสัมภเวสีโดยตรงกับการที่เราถวายภัตตาหารแก่พระ ภิกษุสงฆ์แล้วอุทิศกุศลให้มีผลกับสัมภเวสีเหมือนกันไหมคะ

๕. เราสามารถเชิญสัมภเวสีซึ่งเป็นญาติมาอยู่กับเราได้ไหมคะเพื่อที่พวกท่านจะได้ไม่เร่ร่อน และต้องทำอะไร กรุณาแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีบอกกล่าวกับเจ้าที่บ้านด้วยคะเพื่อที่จะไม่เป็นการล่วงเกิน

สุดท้ายนี้ขอให้อาจารย์ดร.สนองและทีมงานกัลยาณธรรมเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปคะ

### คำตอบ

(๑) คนที่ตายก่อนถึงอายุขัย แล้วไปโอบปาติกะ เป็นสัมภเวสี คือเป็นสัตว์กายทิพย์ที่มีรูปลักษณ์เหมือนเดิมก่อนตายทุกประการ สัมภเวสียังอยู่ในภพมนุษย์แต่อยู่ในมิติที่ต่างกัน เมื่อยังเป็นมนุษย์ที่มีกายหยาบอยู่ เขาชอบบริโภคอาหารชนิดใดและบริโภคประมาณเท่าใด เมื่อตายไปเป็นสัมภเวสีแล้ว เขายังชอบบริโภคอาหารชนิดเดิมและปริมาณเดิม

(๒) เนื่องจากเป็นรูปร่างอยู่ในภพมนุษย์เดียวกันกับผู้ที่ยังไม่ตาย วันเวลาของสัมภเวสีและวันเวลาของมนุษย์ จึงมีความยาวนานเป็นอย่างเดียวกัน ส่วนสัมภเวสีจะกินอาหารวันละกี่มื้อขึ้นอยู่กับจิตในการบริโภคอาหารของเขาในขณะที่ยังเป็นมนุษย์กายหยาบ เขาบริโภคอาหารวันละกี่มื้อ สันดานในการบริโภคอาหารของมนุษย์สัมภเวสีตนนั้น ก็จะแสดงออกมาเหมือนกัน เพราะสัญญาจำนวนมือในการบริโภคยังคงมีอยู่

(๓) ถ้าผู้ถามปัญหาและครอบครัวมีคุณธรรมสูงกว่ารูปนามที่ถูกเช่นไหว้ หากไปบริโภคอาหารที่เหลือจากการเช่นไหว้ ถือว่าเป็นเดนอาหาร ไม่ควรทำเพราะจะเป็นโทษกับผู้บริโภค ตรงกันข้าม หากผู้ถามปัญหาและครอบครัวมีคุณธรรมต่ำกว่ารูปนามที่ถูกเช่นไหว้ การบริโภคอาหารที่เหลือจากการเช่นไหว้ ไม่เรียกว่าเดนอาหาร สามารถบริโภคได้เพราะเป็นคุณกับผู้บริโภค



(๔) มีผลกับสัมภเวสีเหมือนกันเมื่อเซนไหวโดยตรง หรือ ถวายอาหารแก่ภิกษุสงฆ์ที่มีคุณธรรมระดับเดียวกับผู้เซนไหว แล้วจึงอุทิศบุญกุศลให้กับสัมภเวสี หากผู้เซนไหวเป็นอริยบุคคล แต่สงฆ์เป็นปุถุชน สัมภเวสีได้อานิสงส์จากการเซนไหวมากกว่า การมาอนุโมทนาบุญจากสงฆ์ผู้เป็น ปุถุชน ตรงกันข้าม สัมภเวสี ได้อานิสงส์น้อยกว่า จากการเซนไหวของบุคคลผู้เป็นปุถุชน แต่ได้อานิสงส์มากกว่า หากมาอนุโมทนาบุญจากสงฆ์ผู้เป็น อริยบุคคล

(๕) สัมภเวสีเป็นสัตว์ที่มีบุญน้อยกว่าเจ้าที่ จึงต้องขอ อนุญาตเจ้าที่ก่อน หากเจ้าที่อนุญาตแล้ว สัมภเวสีจึงจะมีสิทธิ์ เข้าสู่บริเวณของบ้านได้ แม้ขณะเป็นมนุษย์เคยเดินเข้าเดินออก จากบ้านนั้นมาก่อนก็ตาม เมื่อเป็นสัมภเวสีแล้วก็มีอาจเข้าบ้านได้ โดยผลการ การขออนุญาตไม่ยุ่งยากเพียงแต่สื่ให้เจ้าที่ทราบ ด้วยจิต และเมื่อเขาอนุญาตแล้วสัมภเวสีจึงจะเข้าบ้านได้

## ๙๑. ยิ่งได้ฟังยิ่งซาบซึ้ง

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์สนอง

อาจารย์คะ ได้ฟังธรรมของอาจารย์แล้วก็ได้เริ่มปฏิบัติ ตัวเองไม่ให้ผิดศีล เพราะกลัวบาป ท่านอาจารย์คะ บังเอิญได้

ฟังธรรมมักกะสึผล ซึ่งเป็นประวัติของหลวงพ่ोजรัญ และได้ทำ ฟังต่ออีก เช่นเรื่องสัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม ยิ่งได้ฟัง ยิ่ง ซาบซึ้งและเคารพในหลวงพ่ोजรัญมากยิ่งขึ้น มีเรื่องรบกวนจะ ถามอาจารย์คะ

๑. ทำไมเมื่อฟังประวัติของหลวงพ่อ ทำให้อยากไปเข้า กรรมฐาน สัก ๗ วัน และมองตัวเองว่าที่ผ่านมาทำอะไรไม่ได้เรื่องเลย

๒. ที่บ้านฟังด้วยกันในครอบครัว ดิฉันได้ถามพ่อบ้าน ว่าอยากไปปฏิบัติกรรมฐานใหม่ เค้บอกไม่ เพราะอะไรคะ ทั้งๆ ที่ตอนฟังก็ศรัทธา แต่เพราะอะไรพ่อบ้านถึงยังไม่อยากไป

๓. การที่มีคนผู้พูดว่า มีของเก่าติดตัวมาคืออะไรคะ

กราบขอบพระคุณคะ

### คำตอบ

(๑) คำว่า “ฟัง” คือได้ยินเสียงคนอื่นพูด หากเสียงที่ ได้ยินเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาได้แล้ว ผู้ศรัทธาจึงอยากนำตัวเข้า ปฏิบัติกรรมฐาน ความอยากเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้คนดีได้ หากประสงค์จะเป็นคนดีมีธรรมะค้ำครองใจ ต้องนำตัวเองเข้า ปฏิบัติกรรมฐานด้วย

(๒) เพราะศรัทธาที่เกิดกับพ่อบ้านยังมีกำลังอ่อนกว่า กำลังของกิเลสที่มีอยู่ในจิตวิญญาณของพ่อบ้าน

(๓) ถ้าของเก่าเป็นสิ่งไม่ตี ถูกเก็บสั่งสมไว้ในจิตวิญญาณ



จึงเรียกของที่ติดตัวมาว่า มีบาปติดตัว ตรงกันข้ามถ้าของเก่าเป็นสิ่งดีงาม ถูกเก็บสั่งสมไว้ในจิตวิญญาณ เรียกของที่ติดตัวมาว่า มีบุญติดตัว

## ๙๒. หยุดหายใจแล้ว

### คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ผมพึ่งสูญเสียคุณแม่ (อายุ ๗๑ ปี) ได้หกวันครับด้วยโรคมะเร็ง ท่านเสียที่โรงพยาบาลขณะที่รับการรักษาตัว และขณะนี้ก็อยู่ระหว่างพิธีงานศพซึ่งจะมีการเผาในอาทิตย์หน้า

ผมเองมีความเสียใจอย่างยิ่งต่อการจากไปของคุณแม่ และเสียตายอย่างยิ่งที่มีอะไรอีกหลายอย่างที่ยังไม่ได้ทำให้ท่านตามที่ตั้งใจไว้ (ผมมาทราบที่ท่านอยู่ในขั้นสุดท้ายเอาเมื่อตอนที่ท่านแทบจะไม่รู้สึกร่างแล้ว) เท่าที่ผมจำความได้ท่านตั้งอยู่ในศีลธรรม นับถือพระรัตนตรัยอย่างเคร่งครัดมาโดยตลอด มีพรหมวิหาร ๔ เป็นที่เคารพของญาติมิตร ผมเองในเวลาที่ผ่านมาทุ่มเทเวลาให้กับงานอย่างหนัก กลับดึกตื่นเช้าจนแทบจะไม่มีเวลาได้สนทนาหรือดูแลท่านได้มากนัก (คุณพ่อและน้องชายจะดูแลเป็นส่วนใหญ่) จนเมื่อผมทราบที่ท่านอยู่ในระยะสุดท้ายจึงได้ลงงานมาอยู่กับท่านที่โรงพยาบาล ราวสองอาทิตย์จบจนวาระ

สุดท้าย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ผมได้มีโอกาสใกล้ชิดคุณแม่มากที่สุดในชีวิต ได้มีโอกาสบอกรักและขอขมากับท่าน ตลอดจนจนดูแลป้อนข้าวป้อนน้ำ (โดยการฉีดเข้าทางปาก)

ก่อนที่ท่านจะเสีย ผมได้พยายามทำบุญใหญ่ เช่นเป็นเจ้าภาพบวชพระ, หล่อพระพุทธรูปเจ้าองค์ปฐม, สร้างพระไตรปิฎกออนไลน์, ถวายสังฆทานด้วยผ้าไตรและพระพุทธรูป ปลอยปลาและไถชีวิตโคกระบือ แล้วไปกระซิบข้างหูคุณแม่ให้โมทนาบุญด้วยทุกครั้ง แต่ไม่แน่ใจว่าท่านได้รับรู้หรือไม่ เพราะท่านอยู่ใต้ฤทธิ์ของมอร์ฟินทำให้ท่านหลับๆ ตื่นๆ อยู่ตลอด

ในช่วงสุดท้ายของคุณแม่ ท่านอ่อนแรงลงมากผมกุมมือคุณแม่ไว้ตลอดและรู้สึกว่ามีมือท่านเย็นมากๆ เมื่อท่านอ่อนแรงลงอย่างหนัก ผมได้ลุกออกจากท่านไปนั่งสมาธิอยู่ข้างๆ ด้วยความปรารถนาจะทำสมาธิเป็นปฏิบัติบารมีเพื่อเป็นบุญบารมีมอบแก่คุณแม่ ซึ่งเป็นการนั่งที่สงบอย่างยิ่ง ในใจผมภาวนาขอให้บุญที่เกิดจากการนั่งสมาธิครั้งนี้เป็นปัจจัยให้คุณแม่ได้เข้าถึงซึ่งนิพพาน จากนั้นสักครู่ผมก็เห็นภาพพระพุทธรูปองค์ใหญ่ผมก็อธิษฐานขอให้ท่านช่วยนำคุณแม่ผมไปสู่สุคติภูมิด้วยไม่ว่าจะเป็นเทวดานางฟ้า พรหม หรือนิพพาน สักครู่ก็เห็นภาพของหลวงพ่อบานขึ้นมาก็อธิษฐานต่อท่านเช่นกัน เวลาผ่านไปสักพักได้ยินเสียงน้องชายกล่าวว่าคุณแม่เสียแล้ว(หยุดหายใจแล้ว) ตัวผมมีอาการสั่นสะท้านไปทั่วร่างกาย แต่ก็ยังภาวนาอธิษฐานต่อไปอีกสักพักโดยไม่ได้ลืมตาขึ้นมา (ปกติเวลาผมทำสมาธิที่ผ่านมา



ไม่เคยเห็นภาพอะไรเลย ยกเว้นตอนที่ไปรับกรรมฐานในมณิทธิ ได้สองวันก่อนท่านจะเสีย และไม่เคยมีอาการสั่นสะท้านดังกล่าวก่อน)

เมื่อท่านเสียแล้ว ผมเองปรารถนาอยากทราบว่าท่านมีสุขดีหรือเปล่า ก็ได้ทำบุญสังฆทานให้ท่านทุกวันตลอดช่วงเวลาที่สวดอภิธรรมและช่วงเก็บก่อนเผา ในคืนที่สอง ผมฝันว่ามีเสียงมาบอกว่าคุณแม่ไปอยู่ชั้นพรหมสุทธาวาส ซึ่งตอนนั้นผมไม่เคยมีความรู้ว่ามีคำว่าชั้นพรหมสุทธาวาสอยู่ในความรู้ความจำแม้แต่น้อย พอตื่นขึ้นก็ลองเข้าอินเทอร์เน็ตไปดูเรื่อง ๓๑ ภูมิ จึงเห็นว่ามีชั้นของพรหมที่ชื่อสุทธาวาสอยู่จริงก็แปลกใจอยู่เหมือนกัน (ปกติผมจะจำความฝันแทบไม่ได้เลยในแต่ละวัน พอตื่นก็ลืมหมดแต่คราวนี้จำข้อได้ชัดเจน)

ผมขอเรียนสอบถามอาจารย์เกี่ยวกับคุณแม่ดังต่อไปนี้ครับ

๑. หากท่านอาจารย์จะพอทราบ ไม่แน่ใจว่าคุณแม่ได้รับผลบุญที่ผมได้ทำให้ท่านก่อนที่ท่านเสียหรือไม่ และถ้าไม่ได้ (เนื่องจากท่านอาจจะไม่มีสติรับรู้) ผมจะแผ่ส่วนกุศลตามไปภายหลังจะได้านิสงส์เท่ากันหรือไม่ครับ

๒. หากท่านอาจารย์จะพอทราบและจะกรุณา โปรดแนะนำด้วยครับว่าภาพของพระองค์ใหญ่และภาพหลวงพ่อบานที่ปรากฏเป็นภาพจริง หรือเป็นมายานิมิตที่ไม่มีมีความหมายครับ

๓. หากท่านอาจารย์จะพอทราบและจะกรุณา โปรด

แนะนำด้วยครับว่าเสียงที่ผมได้ยินเรื่องชั้นพรหมสุทธาวาสนั้นเป็นของจริง หรือว่าเป็นเพียงความฝันที่ไม่จริงครับ

๔. ตลอดเวลาที่ผ่านมานี้ ทุกครั้งที่ทำบุญ ผมจะอุทิศส่วนกุศลให้กับคุณแม่ด้วยการเอ่ยชื่อท่านแต่เพียงผู้เดียว เพื่อให้เป็นปัจจัยให้ท่านได้เข้าสู่นิพพานในเวลาอันควร การอุทิศดังกล่าวเหมาะสมไหมครับ และถ้าผมจะอุทิศบุญกุศลดังกล่าวซ้ำอีกครั้งในเวลาต่อมาให้กับท่านเจ้ากรรม นายเวรของคุณแม่และของผมเอง จะยังได้ผลอีกไหมครับ

๕. ขอท่านอาจารย์โปรดแนะนำสิ่งที่ผมควรจะทำเพิ่มเติมเพื่อที่จะให้เป็นประโยชน์ ต่อคุณแม่สูงสุดและเป็นปัจจัยให้ท่านได้เข้าสู่นิพพานโดยเร็วด้วยครับ

ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์เป็นอย่างยิ่งครับ

### คำตอบ

(๑) อานิสงส์ของการอุทิศบุญกุศล จะเกิดขึ้นมากหรือน้อยไม่เนื่องด้วยกาลเวลา แต่เนื่องด้วยความตั้งมั่นของจิต ชนิดของบุญ ปริมาณของบุญ ที่ผู้อุทิศมีอยู่ในจิตของตนเอง หากปัจจัยทั้งสามมีกำลังมาก อานิสงส์ของการอุทิศบุญย่อมมีมาก

(๒) การเห็นนั้นเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง ทั้งสองอย่างมิได้เป็นเหตุทำให้พันทุกข์ ผู้รู้จึงไม่เอาจิตของตนเองไปผูกติดอยู่กับสิ่งที่ถูกเห็น



(๓) ผู้ถามปัญหาได้ยินเสียงจริง แต่เสียงที่ได้ยินนั้นไม่จริง เพราะยังเป็นสมมุติที่ปรากฏอยู่ในวิภังขสสาร

(๔) การอุทิศบุญกุศลเพื่อให้คนอื่นเข้าถึงพระนิพพานนั้นไม่เหมาะสม เพราะเป็นการกระทำที่ไม่มีเหตุผลรองรับ ผู้ที่จะถึงพระนิพพานได้ ต้องเข้าถึงด้วยการใช้ปัญญาเห็นแจ้งของตัวเอง กำจัดอวิชชาให้หมดไปจากใจ พระนิพพานจึงจะเกิดเป็นจริงได้

ส่วนการ อุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรของคุณแม่และของตัวเอง จะได้ผลก็ต่อเมื่อ เจ้ากรรมนายเวรเห็นดีด้วยแล้วมาอนุโมทนาบุญ และยกเลิการจองเวร

(๕) ความกตัญญูทศเวทที่ผู้เป็นลูกจะทำให้บุพการีผู้ล่วงลับ ต้องประพฤติบุญใหญ่ (จิตตภาวนา) แล้วอุทิศบุญกุศลให้ผู้ล่วงลับ และผู้ล่วงลับจะเข้านิพพานได้ ต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ให้ต้องเวียนเกิด-เวียนตาย อยู่ในวิภังขสสาร (สังโยชน์ ๑๐) ให้หมดไปจากใจของตัวเองได้เมื่อใด ตัวเองจึงจะสามารถนำจิตเข้าถึงพระนิพพานได้



บุคคลใดเป็นคนเลี้ยงง่าย มีกิเลสตัณหาอันที่เรียบง่าย  
โง่ละสบาย การปฏิบัติกรรมใดเป็นหนึ่งในได้ง่าย  
ความห่วงวายเป็นน้อยลง ความกังวลยึดติดติดละไม่มี

### ๙๓. มีคนคอยอ่านใจหนู

#### คำถาม

เรียนดร.สนองที่เคารพ

หนูมีปัญหาข้องใจอยากทราบคำตอบดังนี้ค่ะ

๑. ไม่อยากให้คนอื่นอ่านใจเราได้ต้องทำอะไรคะ เพราะเวลาไปสถานปฏิบัติธรรมจากจำนวนคนหลายร้อยคนจะมีคนคอยอ่านใจหนูอยู่เสมอ หนูแปลกใจมากกว่าตั้งหลายร้อยคน เขาเข้ามาอ่านใจเราได้อย่างไร หรือความคิดของเรามันดังหรือแรงกว่าของคนอื่นคะ เวลาหนูคิดอะไรถึงเขาเขาก็รู้ได้ค่ะ บางคนที่เขาไม่อยู่ ณ ตอนนั้น แต่พอกลับมาเขาก็รู้ว่าเราคิดกับเขาอย่างไร เขามีวิธีทำอะไรคะ อาจารย์หนูเคยบอกว่า คนที่จิตสูงกว่าจะรู้ใจคนที่จิตต่ำกว่าจริงไหมคะ ถ้าหนูเจออาจารย์สนองหนูจะไม่มีทางปิดความคิดหนูได้เลยใช่ไหมคะ เพราะอาจารย์มีจิตที่สูงกว่าหนูมากๆ ตอนไปฟังธรรมเห็นอาจารย์กวาดสายตามองคนที่ไม่ฟังอย่างตั้งใจ อาจารย์กำลังตรวจสอบคนที่มาใช่ไหมคะ

หนูเคยไปดูหมอดูตาทิพย์ แบบที่อาจารย์ไปดูที่เชียงใหม่ ปรากฏว่าเขาดูหนูไม่ได้เลย ไม่รู้ว่าบ้านเป็นอย่างไรอยู่ที่ไหนมีใครบ้างเหมือนที่ดูให้คนอื่น แม้แต่ทำนายดวงก็ทำไม่ได้ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น แต่ทำไมเขาถึงดูคนอื่นได้ละคะแล้วดูถูกต้องแต่ทำนายก็มีผิดบ้างคะ





๒. หนูทำกรรมฐานพองหนอยุบหนอ ทำไปแล้วคำ  
 บริการหายไปรู้สึกโล่งดี ก็นั่งดูกายไปเรื่อยๆ จนสมาธิคลายไป  
 หนูทำถูกหรือไม่ เพราะหนูคิดว่าการกลับไปบริการอีกทำให้เกิด  
 ความคิด แล้วมันไม่โล่งเหมือนมันมีห้วง เหมือนมันกลับมาเริ่มต้น  
 ใหม่ แต่ถ้านั่งดูท้องพองยุบไปเรื่อยๆ โดยไม่บริการกลับไปทำให้ไม่มี  
 ความคิดโล่งโปร่ง ไปหมด คิดรู้ว่าคิดแล้วมันก็หายไป ปวดเมื่อย  
 ก็รู้แต่มันไม่เข้ามาถึงจิตไม่ทรมาณ ถ้าคำบริการหายไปแล้วเราควร  
 ทำอย่างไรคะ และถ้ากายกับจิตแยกกันแล้วเราจำเป็นหรือไม่ที่  
 ต้องบริการอีก หนูคิดว่าคำบริการทำให้จิตนิ่ง เมื่อจิตนิ่งก็มี  
 พลัง และไม่ต้องกลับมาใช้คำบริการอีก หนูคิดถูกหรือเปล่าคะ  
 อย่างอาจารย์สอนหรือพระอริยะเจ้านั้นแยกกายจิตอยู่ตลอดเวลา  
 เวลาหรือเปล่าคะ เพราะหนูเคยถึงสภาวะนี้หลายครั้งสักพักมัน  
 ก็กลับมารวมกันใหม่อีกเราไม่เห็น การแยกที่ชัดเจนแบบนั้นอีก  
 แล้ว

๓. หนูเคยไปปฏิบัติธรรม ๓ วัน เป็นครั้งแรกของชีวิต  
 พอกลับมาได้ยินแต่เสียงสวดมนต์เป็นพักๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่เลือก  
 เวลา อยู่ดีๆ ก็มีเสียงลอยมา หนูยังทำไม่ค่อยเป็นก็ไม่ได้กำหนด  
 เลยด่ากลับไปเลย เสียงเลยหายไปเลยคะ แล้วก็ได้ยินเสียงอะไร  
 แปลกๆ หรือเห็นอะไรแปลกๆ ไม่ใช่ตอนหลับหรือตอนทำสมาธิ  
 นะคะ แต่เป็นตอนที่ตื่นอยู่มีสติสัมปชัญญะเต็มที่ เห็นเป็นเวลา  
 หลายนาทีเดียว บอกรู้ให้คนอื่นดูเขาก็ไม่เห็นอะไร ทำไม่จึงเป็น  
 เช่นนั้นคะ คือจะบอกว่าว่างนอน ไม่สบายหรือสายตาดำมืดก็ไม่ใช่

คะ เพราะเป็นคนสายตาดำมืด เป็นอยู่ ๔-๕ เดือนคะ ทำไม่จึงเป็น  
 เช่นนี้คะ แต่ตอนนี้ผ่านมาหลายปีไม่เห็นอะไรแล้วคะ แล้วก็ไม่ได้อ  
 ะยากเห็นด้วย ขอกราบขอบพระคุณสำหรับคำตอบคะ  
 ขอแสดงความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

(๑) บุคคลพูดดีหรือพูดไม่ดี สามารถรู้ได้ด้วยการสัมผัส  
 ของระบบประสาททางหู บุคคลทำดีหรือทำไม่ดี สามารถรู้ได้  
 ด้วยการสัมผัสของระบบประสาททางตา และบุคคลคิดดีหรือ  
 คิดไม่ดี สามารถรู้ได้ด้วยเจตปริยญาณของจิตที่พัฒนาได้แล้ว

ผู้ใดประพาศติสมถภาวนา จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็น  
 สมาธิแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) ได้แล้ว สมาธิระดับนี้ถูกสมมุติเรียก  
 ว่า ฌาน เมื่อนำจิตออกจากฌาน โลกียอภิปัญญาโดยเฉพาะเจโต  
 ปริยญาณย่อมเกิดขึ้นได้ และไม่มีผู้ใดสามารถปกปิดความคิดให้  
 พ้นไปจากการล่วงรู้ของผู้มีสภาวะจิตเช่นนี้ได้ ด้วยเหตุนี้การที่ผู้  
 บรรยายกวาดสายตไปยังผู้ฟังบรรยาย ด้วยมีจุดประสงค์นำ  
 เอาความคิดของผู้ฟังบรรยายที่เข้ากันกับเรื่องที่บรรยาย มาใช้  
 ร่วมบรรยายให้เกิดศรัทธากับผู้ฟัง เหมือนกับที่พระสารีบุตรได้  
 กระทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ด้วยการใช้อุสสาสนีปาฏิหาริย์ร่วมกับ  
 อาเทศน์ปาฏิหาริย์ในการแสดงธรรมของท่าน

เช่นเดียวกันผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล  
 ได้แล้ว ย่อมรู้ความเป็นอริยบุคคลของจิตที่อยู่ในระดับเดียวกัน



หรือต่ำกว่าได้ นอกจากนี้อริยบุคคลยังมีจิตเป็นอิสระจากความ  
อยากไปรู้เรื่องของคนอื่นอีก ด้วย

ส่วนเรื่องของหมอดูที่ไม่สามารถทำนายชะตาชีวิตได้ถูก  
ต้องกับบุคคลผู้มีสติสัมปชัญญะระดับโลกุตระได้ เพราะบุคคล  
ประเภทนี้มีแต่คุณธรรมที่ให้ผลเป็นบุญสั่งสมอยู่ในจิต หรือจะ  
กล่าวได้ในอีกทางหนึ่งว่า อริยบุคคลเป็นผู้อยู่เหนือดวงชะตา  
นั่นเอง

(๒) ถูก หากต้องการความสงบ ผิด เพราะปัญญาเห็น  
แจ้งไม่เกิด จึงไม่สามารถทำจิตให้พ้นไปจากความทุกข์ได้ ขณะ  
ใดที่คำบริกรรมหายไป ต้องใช้จิตตามดูจนเห็นว่า คำบริกรรมที่  
หายไป ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วจะเกิดปัญญาเห็นแจ้ง  
ในคำบริกรรมที่หายไปไม่ใช่ตัวตน จิตจะปล่อยวางคำบริกรรม  
ที่หายไป และว่างเป็นอุเบกขา

เช่นเดียวกันเมื่อเห็นกายกับจิตแยกออกจากกัน วิปัสสนา  
ญาณระดับโลกิยะที่เรียกว่า “นามรูปปริจเฉทญาณ” ก็จะเกิดขึ้น  
และยังมีความจำเป็นต้องบริกรรมต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเข้าถึง  
วิปัสสนาญาณทั้งสิบหกตัว แล้วความเป็นอริยบุคคลขั้นต้นก็จะ  
เกิดขึ้น และมีได้แยกกายกับจิตตลอดเวลา เพราะการแยกกาย  
กับจิตมิใช่เหตุแห่งการพ้นทุกข์ที่แท้จริง

ธรรมทั้งหลายมิใช่ถึงก่อน ละทำบาปทำบุญก็ไม่ใช่ไปก่อน

## ๙๔. พี่สาวหนูไม่ยอม

### คำถาม

กราบเรียน อ.สนอง ที่เคารพ

หนูขอความเมตตาจากอาจารย์ ช่วยแนะนำวิธีการแก้ไข  
ปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวของหนูด้วยค่ะ

คุณพ่อของหนูอายุ ๘๑ ปีค่ะ ส่วนคุณแม่เสียชีวิตประมาณ  
๒๐ กว่าปีแล้ว มีพี่น้องทั้งหมด ๘ คน เป็นหญิง ๗ ชาย ๑ ค่ะ ที่  
บ้านเป็นร้านค้าเล็กๆ พี่สาวของหนูจะเป็นคนดูแลทั้งร้านค้า และ  
พ่อหนู ในวันธรรมดา ส่วนวันหยุด ก็จะมีหนูและพี่สาวอีกคน อยู่  
ช่วยกันดูแล พ่อหนูมีสุขภาพแข็งแรงค่ะ แต่มีอาการสมองเสื่อม  
ซึ่งก็ยังไม่ มีอะไรรุนแรง จนกระทั่งเมื่อวันปีใหม่ที่ผ่านมา ได้รับ  
ปฏิทินรูปใบไม้ เมื่อดูแล้วก็เกิดอาการ จึงฉวยโอกาสลวงลามพี่สาว  
หนู เมื่ออยู่กับตามลำพัง โดยพูดจาโน้มน้าวให้พี่สาวหนูเป็นลูก  
ที่ดี และยอมตามใจเค้า พร้อมทั้งพูดทำนองว่าถ้าขัดใจ เค้าจะ  
ทานยานอนหลับให้ตายไปเลยค่ะ แต่พี่สาวหนูไม่ยอม คินั่นเค้า  
จึงทานยานอนหลับตามที่ได้ขูไว้ และตอนเช้าพวกเราก็ได้พาส่ง  
โรงพยาบาล และก็ไม่เป็นอะไรค่ะ เมื่อเล่าอาการให้คุณหมอฟัง  
คุณหมอก็ได้ให้ยามารักษาอาการค่ะ รบกวนถาม อาจารย์ ดังนี้  
ค่ะ

๑) มีคำอธิบายทางวิชาการว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นหนึ่งใน  
อาการสมองเสื่อม สามารถรักษาโดยการทานยา ซึ่งหนูก็บอก  
กับพี่น้องทุกคนว่า ให้มองว่าการกระทำที่เกิดขึ้น เพราะว่าเค้า



เป็นคนป่วย ไม่ใช่ว่าเค้าเป็นคนไม่ดี หนูคิดอย่างนั้น ถูกต้องรี  
เปล่านั้น

๒) ถ้าพ่อหนู เค้าต้องตายไปจริงๆ พวกหนูจะบาปรีเปล่า  
คะ ที่ไม่ได้ตามใจเค้า แม้ว่าเค้าจะขู่ว่า และก็ทำจริงก็ตาม

๓) พ่อของหนู ได้เคยทะเลาะกับคุณปู่ สมัยที่พวกหนู  
ยังเล็กๆ กันอยู่ และหลังจากนั้นก็ไม่นับถือพ่อของตัวเอง และ  
ไม่พูดกันอีกเลย พร้อมทั้งสั่งสอนพวกหนู ไม่ให้เคารพคุณปู่ด้วย  
เช่นกัน แต่พวกหนูยังดีที่มีแม่คอยสั่งสอนให้เป็นคนดีคะ พวกหนู  
พยายามที่จะทำตัวดีๆ กับเค้า และหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ เพื่อ  
ไม่ให้เค้าต้องได้รับผลกระทบที่ได้เคยทำไว้ แต่ปัจจุบันสิ่งที่เค้าทำ  
ทำให้พวกหนูรู้สึกหมดความนับถือไปคะ หรือว่าเป็นเพราะกฎ  
แห่งกรรม จึงทำให้ต้องเกิดเรื่องแบบนี้ขึ้น พวกหนูควรจะปรับ  
ตัวปรับใจอย่างไรดีคะ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของอาจารย์อย่างยิ่งคะ

### คำตอบ



(๑) ถูกตามที่คิด แต่ไม่ถูกตามกฎแห่งกรรม คือจิตสำนึก  
ที่เป็นมนุสฺสตีระจนาโน ได้แสดงออกเมื่อขาดสติสัมปชัญญะ  
คุณใจ

(๒) บาปเกิดขึ้นกับผู้ที่มีจิตเป็นทาสของอกุศลกรรม ผู้ใด  
ไม่เอากายและใจเข้าไปร่วมประพฤตินอกกรรมที่เป็นอกุศล  
ผู้นั้นไม่บาป

(๓) ปรับตัวด้วยการไม่เอากายไปร่วมประพฤติกุศล  
กรรมกับเขา และปรับใจด้วยการไม่เห็นดีด้วยความประพฤติ  
แบบเขา

## ๙๕. ขอบกินเหล้าเล่นหวย

### คำถาม

เรียนอาจารย์ ที่เคารพคะ

หนูอายุ ๒๔ ปีคะ ตอนนี้อยู่ทำงานแล้วและสามารถช่วย  
เหลือภาระหน้าที่ของทางบ้านได้ด้วย แต่ตอนนี้มีปัญหาหนักคะ  
เนื่องจากพ่อได้ไปสร้างหนี้สินไว้จำนวนหนึ่งแล้วพอลกลับมาไขย  
หนี้สินบางส่วนเพื่อให้แม่ช่วยชดใช้ ซึ่งแม่ก็ไม่ได้มีส่วนรู้เห็นด้วย  
เลย ต้องบอกก่อนนะคะว่าพ่อหนูนั้นขอบกินเหล้า เล่นหวย ซึ่ง  
บางทีเค้าก็ต้องกินทุกวันและอีกอย่างช่วงชีวิตหนึ่งพ่อเคยทิ้งหนู  
และแม่ ไปประมาณ ๕ ปีคะ เค้าปล่อยให้หนูและแม่และน้องอยู่  
กันเอง ยังดีที่หนูมีป้า ยาย ที่ช่วยส่งเสียหนูเรียนมาโดยตลอด  
ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้หนูไม่ค่อยรู้สึกผูกพันกับพ่อเท่าไร หนูรักแม่  
มากคะ จะเรียกว่ารักมากกว่าพ่อก็ได้ บางทีเมื่อพ่อทำไม่ดี หนูก็  
อดที่จะบ่นและตัดพ้อเสียไม่ได้ ตอนนี้อยู่ได้สร้างปัญหาเข้าบ้าน  
เยอะเหลือเกินคะ แม่ก็เครียดมากขึ้นทุกวัน หนูสงสารแม่คะ หนู  
จะแบกรับหนี้สินนั้นไว้เพื่อที่จะแบ่งเบาความเครียดของแม่คะ  
อยากถามว่า...

๑. การที่หนูขอบบ่นพ่อแล้วตัดพ้อนั้นมันบาปมั๊ยคะ แต่  
หนูไม่เคยใช้ถ้อยคำหยาบคาย เพียงแต่ตัดพ้อเพราะความไม่  
เข้าใจในตัวพ่อ

๒. หนูมักจะคิดว่าป้าคือผู้ที่มีพระคุณกลับหนูมากกว่า



พ่อด้วยซ้ำ เพราะป่าสงวนเสียหนูเรียนและช่วยหนู แม่ และน้อง เวลาลำบากอยู่เสมอ ถ้าหนูคิดแบบนี้หนูบาปมั๊ยคะ

๓. บางทีหนูก็ท้อแท้กับการช่วยแบกรับหนี้สินนั้น เพราะหนูอยากมีเงินเก็บเพื่อใช้ในอนาคต แต่ก็ไม่เคยเก็บได้เลย อยากถามว่าหนูจะทำยังไงดีคะเพื่อให้ตัวเองไม่รู้สึกท้อเสียตายเงินและรู้สึกโกรธพ่อทุกครั้งไปที่ชอบนำปัญหาเข้ามาในบ้าน

สุดท้ายนี้ ต้องขอขอบพระคุณอาจารย์ที่กรุณาเสียเวลามาช่วยไขคำตอบให้กับหนูนะคะ ด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ...

### คำตอบ

(๑) การพูดบ่นว่าพ่อผู้มอุปการะแก่ตนมาก่อน เป็นวิกรรมที่ให้ผลเป็นบาป แต่ยังไม่บาปเท่ากับการพูดด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย

(๒) บุคคลใดคิดถึงพระคุณของป้าว่ามีมากกว่าพ่อ ความคิดเช่นนี้ไม่เป็นบาป เมื่อคิดแล้วหากได้ตอบแทนพระคุณของท่าน จึงจะถือว่าได้บุญ

(๓) ผู้ใดศรัทธาในพุทธวจนะว่า “ทรัพย์ภายนอกเป็นสมบัติกำพัว เป็นของสาธารณะแก่ใจร แก่น้ำ แก่ไฟ ฯลฯ และทรัพย์ยังเป็นเหมือนงูพิษ หากนำจิตตนเองเข้าไปผูกติดเป็นทาสของทรัพย์ ปัญหาเรื่องความอยากมีทรัพย์ก็จะลดลงหรือหมดไป แล้วจะเห็นว่าทรัพย์เป็นสิ่งสมมุติชั่วคราว มีไว้เพื่อใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิต จึงได้ประโยชน์จากการใช้ทรัพย์ แต่มีจิตไม่เป็นทาสของความอยากมีทรัพย์ หากรู้เห็นถูกต้องเช่นนี้แล้ว จิตจึงจะเป็นอิสระจากการเป็นทาสของทรัพย์ได้

## ๙๖. กลัวไม่มีบ้านอยู่อาศัย

### คำถาม

เรียน ท่าน ดร. สนอง ที่เคารพ

ดิฉันติดตามฟังเทปการบรรยายของท่านมาโดยตลอด มีอยู่ตอนหนึ่งท่านบอกว่า ลงมาจากเครื่องบินก็ได้รับโทรศัพท์ถามมาว่าจะทำอะไรดีเพราะเป็นหนี้อยู่ หลายล้าน ท่านได้บอกเขาไปว่าให้มาหา และเวลานี้เขาได้ใช้หนี้หมดแล้ว แต่ท่านมิได้นำมาบรรยายว่าทำอะไรคะ ดิฉันมีความทุกข์มาก เพราะต้องรับภาระอย่างหนักพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้หนี้สินเบาบางลง ทุกวันนั้นไม่ทราบว่าจะทำอะไรแล้ว เงินทุนก็ไม่มีที่จะทำอะไรได้ หนี้ดิฉันเกิดจากการทำธุรกิจหลังปี พ.ศ. ที่ฟ้องสบู่แตกหนี้ ๔,๐๐๐,๐๐๐ บาท ดิฉันควรจะทำอย่างไร เพื่อให้ลูกหลานได้เหลือบ้าน อยู่อาศัย.

ขอขอบพระคุณท่านอย่างสูง ที่ท่านจะกรุณาช่วยแนะนำชีวิตดิฉันหลุดจากความทุกข์ได้โดยทางปฏิบัติที่ท่านจะชี้แนะขอแสดงความนับถืออย่างสูง

### คำตอบ

ผู้ใดไม่โลภผู้หนึ่งไม่เสีย เสียเงินด้วยการเป็นหนี้มีความโลภอยากได้เงินเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิด ฉะนั้นต้องแก้ไขที่ใจไม่ให้ เป็นทาสของความโลภให้ได้ก่อน ด้วยการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งตามดูความโลภว่าดำเนินไปตาม



กฎไตรลักษณ์ เมื่อความโลภหมุนเข้าสู่ความเป็นอนัตตา จิตจะเห็นแจ้งว่าความโลภไม่ใช่ตัวตน จิตจะปล่อยวางแล้วเป็นอิสระจากความโลภได้ หลังจากนั้นจึงค่อยมาผ่อนใช้หนี้กรรมเท่าที่ตนสามารถทำได้ ผ่อนใช้หนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดหนี้

หลังจากนั้นต้องพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีดวงดี ด้วยการให้ทรัพย์เป็นทานอยู่เสมอ แล้วทำใจให้มีศีล ๕ คুমอยู่ทุกขณะตื่น หลังจากนั้นบำเพ็ญจิตตภาวนาก่อนนอนทุกวัน และอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งที่ทำบุญจิตตภาวนาแล้วเสร็จ เมื่อใดที่บุญให้ผล มนุษย์สมบัติย่อมเกิดขึ้นกับผู้มีบุญ คนมีบุญไม่แคล้วคลาดจากการมีบ้านอยู่อาศัย



### ๙๗. อาชีพทำประมง

#### คำถาม

เรียนอาจารย์สนองที่เคารพค่ะ

ตอนนี้หนูมีคนที่กำลังคบหาดูใจอยู่ ซึ่งเค้ามีอาชีพทำประมง หนูพยายามบอกเค้าหลายครั้งว่า ให้เลิกทำเถอะ มันบาป แต่เค้าก็ให้เหตุผลว่า ไม่ทำแล้วจะเอาอะไรกิน ยังไม่มีเงินเก็บที่จะพอสร้างเนื้อสร้างตัวได้เลย แล้วอีกอย่างเศรษฐกิจตอนนี้ก็ไม่ได้ดีด้วย พุดกับเค้าหลายๆ ครั้งหนูก็เริ่มจนปัญญาแล้วค่ะ อาจจะเป็นเพราะนี่เป็นอาชีพมรดกที่ทำมาตั้งแต่รุ่นพ่อแล้ว มีกิจการที่

ค่อนข้างจะอยู่ตัวแล้ว แล้วอีกอย่างเค้าก็มีความตั้งใจที่จะทำอาชีพนี้จริงๆ พอศีลข้อ ๑ ยังไม่ลงตัวก็มาศีลข้อ ๓ อีก คือเค้ามีความต้องการในทางกามมาก หนูก็บอกว่า รอแต่งงานก่อนไม่ได้หรอก ตอนนี้หนูก็ยังอยู่กับพ่อแม่ เค้าก็ไม่ยอมค่ะ บอกแต่ว่าเค้าเป็นผู้ชายนะ มีความรู้สึก เรื่องนี้เป็นเรื่องที่คุยมานานมากๆ ค่ะ ซึ่งตอนนี้ก็ยังไม่ลงตัว ไม่ว่าจะป็นศีลข้อ ๑ หรือ ๓ หนูก็อยากให้เค้ารักษาศีล ๕ ถึงตัวหนูเองอาจจะมีความบกพร่องในศีลอยู่บ้าง แต่ก็พยายามแก้ไขอยู่ ส่วนเค้าทั้งที่บวชมาแล้วหลายพรรษา แต่เหมือนไม่ได้ช่วยอะไรเลยคะ พอหนูพูดอะไรที่เกี่ยวกับธรรมะเข้าหน่อย ก็บอกให้หนูไปบวช แค่อือศีล ๕ ก็ขึ้นสวรรค์แล้ว พุดมาแบบนี้หนูก็งงเลย ว่าที่หนูพูดๆ ไปมันไม่ใช่ศีล ๕ ตรงไหน แล้วศีล ๕ มันก็เป็นศีลของฆราวาสอยู่แล้ว ไม่ต้องไปบวชก็ถือได้

#### คำถาม

๑. อยากทราบว่า พอมีวิธีใดใหม่คะ ที่จะให้เค้าเลิกทำประมง
  ๒. พอมีวิธีไหนที่เค้าจะยอมรับ โดยไม่มีอะไรก่อนแต่งได้มั๊ยคะ
- กรุณาช่วยตอบคำถามด้วยนะคะ ขอขอบพระคุณมากค่ะ

#### คำตอบ

(๑) พระพุทธะมิได้สอนให้ไปแก้ปัญหาที่ผู้อื่น แต่สอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ฉะนั้นเมื่อแสดงเหตุผลให้เห็นว่า อาชีพทำประมงเป็นอาชีพที่ประพฤติดิศีลข้อที่หนึ่ง ผลที่จะเกิดตามมาคือ เป็นการ



สร้างเหตุนำพาชีวิตลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพนรก หากชี้แจงแล้ว  
เขาไม่เห็นด้วย มีอยู่ทางเดียวคือ ปล่อยเขาไปตามกรรม เพราะชีวิต  
เป็นของเขาที่ต้องบริหารจัดการด้วยตัวของเขาเอง

(๒) ปัญหาที่ถามไปเป็นปัญหาที่สวนทางธรรม จึงไม่มี  
วิธีใดที่จะเสนอให้ไปแก้ไขที่คนอื่น ดังนั้นเรื่องนี้จึงตกอยู่กับตัว  
ของผู้ถามปัญหาเองว่า จะเอาตัวเองเข้าไปร่วมประพาศพิศุส  
ข้อสามกับเขาหรือไม่ หากไม่กลัวนรกแล้วประพาศพิศุสตามข้อเสนอ



ของเขา ยมโลกที่เรียกนรกขุมนั้นว่า สิมพลินรก ได้  
เปิดอรับคุณและเขาเข้าร่วมเป็นสมาชิกป็นปายตัน  
จิวแน่นอน

## ๙๘. ศิลปะขาดตรีเปล่า

### คำถาม

เรียนถามอาจารย์ ไม่ทราบว่าถ้าตั้งไว้ว่าจะถือศิลปะขาดตรีเปล่า  
อยากถามว่าการอ่านการ์ตูนทำให้ศิลปะขาดตรีเปล่า

ขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ

### คำตอบ

การอ่านหนังสือการ์ตูน มิได้ทำให้ศิลปะขาดตรีเปล่า  
แต่หากอ่านหนังสือการ์ตูนแล้ว ทำให้จิตคิดอยากร่วม  
ประเวณี หรืออยากแต่งตัวสวยงาม ถือว่าศิลปะขาดตรีเปล่า  
ยังสามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่เข้าไม่ถึงอริยธรรม

## ๙๙. ไบโอนูโมนาบัตร

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองค่ะ ดิฉันมีข้อสงสัยขอรบกวน  
อาจารย์ช่วยตอบปัญหาด้วยค่ะ

๑. จากคำถามข้อ ๙๙ เรื่องการนำไบโอนูโมนาบัตรไป  
ลดหย่อนภาษี อาจารย์บอกว่า “ได้บุญไม่เต็มร้อยเพราะมีเจตนา  
จะได้เงินกลับคืนมาส่วนหนึ่ง” คำถามคือ ถ้าหากดิฉันนำเงินที่ได้  
จากการลดหย่อนภาษีดังกล่าวไปทำบุญทั้งหมด เช่น ซื้อหนังสือ  
หรือ ร่วมจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน หรือ ซื้อ  
หลอดไฟไปถวายวัด อย่างนี้จะได้บุญไม่เต็มร้อยอยู่หรือไม่คะ

๒. การบริจาคโลหิต การแจกหนังสือธรรมะ การบริจาค  
เงินจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการจัดสร้างสถานที่ปฏิบัติกรรมฐาน  
เป็นทานแก่คนส่วนใหญ่ได้รับผลบุญประมาณใด ถือว่าเป็น  
“การสร้างมหาทาน” หรือไม่

๓. จากการที่มีวัดหลายแห่งได้บอกบุญมาก เช่น สร้าง  
โบสถ์ สร้างพระประธาน ที่ลงข้อความบอกบุญตามหนังสือหรือ  
แหล่งประชาสัมพันธ์ต่างๆ ไป หากดิฉันไม่เคยรู้จักวัด หรือ พระ  
สงฆ์ ที่ลงประชาสัมพันธ์บอกบุญดังกล่าวมาก่อน (ไม่ทราบว่า  
จริงหรือเปล่า เพราะมีการหลอกลวงอยู่เยอะในปัจจุบัน) แต่ดิฉัน  
มีศรัทธาและอยากได้บุญกุศลจากการจัดสร้างวัดเหล่านั้น หาก  
ได้บริจาคเงินไปเพื่อการดังกล่าวดิฉันจะได้บุญมากน้อยเพียงใด

๔. เนื่องจากดิฉันมีความประสงค์จะสะสมบุญแก่  
ตนเองให้เพิ่มมากขึ้นจึงพยายามทำกุศลทุกอย่าง ไม่ว่าจะ



การบริจาคทาน การทำบุญ การพยายามเข้าปฏิบัติธรรมและรักษาศีล ๕ ดิฉันเข้าใจความอยากได้บุญถือเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง เพราะอยากจะได้บุญ แล้วอย่างนี้จะได้บุญสมความปรารถนาหรือไม่คะ กราบขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ

**คำตอบ**

(๑) หากนำเงินที่ได้กลับคืนมา ไปร่วมจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเผยแพร่เป็นธรรมทาน จะได้บุญมากกว่าการนำเงินที่ได้จากการลดหย่อนภาษีไปซื้อหลอดไฟถวายวัด เพราะธรรมทานเป็นทานที่ให้อานิสงส์สูงสุด การนำเงินที่ได้กลับคืนมาไปใช้ในเรื่องของสาธารณประโยชน์อื่นใด ไม่ถือว่าได้เติมบุญให้เต็มร้อย เพราะเป็นการทำบุญต่างกรรมต่างวาระกัน

(๒) การบริจาคโลหิตเป็นทานอุปบารมี การแจกหนังสือธรรมะเป็นมหาทานแก่คนหมู่มาก การบริจาคเงินซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการสร้างสถานปฏิบัติธรรม ฯลฯ เหล่านี้เป็นบุญที่ให้อานิสงส์สูงสุดไม่เกินสวรรค์สมบัติ

๓) หากผู้ถามปัญหามีศรัทธาในการทำบุญ และได้บริจาคเงินไปเพื่อการดังกล่าว โดยมีได้คิดต่อเนื่องไปว่า เป็นการบอกบุญที่หลอกหลวงหรือไม่ อย่างนี้ถือว่าได้บุญเต็มร้อย ส่วนที่ถามว่าจะได้บุญมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับกำลังความศรัทธาก่อนบริจาค ความตั้งใจขณะบริจาค ความสบายใจเมื่อได้บริจาคแล้ว หากปัจจัยทั้งสามมีกำลังมาก ผู้บริจาคย่อมได้บุญมาก

(๔) คำว่า “บุญ” หมายถึง ความดี กุศล ความสุข และ

บุญยังเป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาด ฉะนั้นจึงไม่ถือว่าเป็นกิเลส บุคคลใดประสงค์จะได้บุญต้องประพฤติตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ดูหน้า ๒๔) และหากผู้ใดพัฒนาจิตจนบรรลุอริยธรรมสูงสุดได้ ผู้นั้นจะมีจิตเป็นอิสระจากบุญและบาปทั้งปวงได้

**๑๐๐. บุญและที่พึ่ง**

**คำถาม**

กราบเรียน อ.สนองที่เคารพ

ผมเคยสวดมนต์ทำวัตรเย็น

พอถึงบท พุทธาภิกขิตัง, ธรรมาภิกขิตัง, สังฆาภิกขิตัง ในตอนท้ายบท จะมีบทสวดว่า

“นัตถิเม สาระณัง อันยัง พุทโธเม สาระณัง ะรัง ...”

“นัตถิเม สาระณัง อันยัง ธัมโมเม สาระณัง ะรัง ...”

“นัตถิเม สาระณัง อันยัง สังโฆเม สาระณัง ะรัง ...”

ซึ่งหมายความว่า “ข้าพเจ้าจะไม่ถือสิ่งอื่นใดเป็นสรณะ นอกจาก พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์...”

ซึ่งผมได้ยึดถือปฏิบัติ หลังจากที่ได้เริ่มสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น และทำความเข้าใจกับความหมายของบทสวด และผมก็ได้เลิกการกราบไหว้บูชาเทพเจ้า ตู้อี๊ย ศาลพระภูมิ...



ต่อมาผมได้อ่านหนังสือ สนทนาภาษาธรรม ที่ท่านอาจารย์ได้กรุณาตอบคำถาม และมีบางข้อได้กล่าวถึงการบูชาคุณของเทวดา ว่าเป็นการระลึกถึงคุณงามความดีของผู้ที่ปฏิบัติจนได้เกิดมาเป็นเทวดา แต่ผมไม่สามารถหาคำตอบที่จะอธิบายเกี่ยวกับรูปแบบหรือรายละเอียดการบูชาคุณของเทวดา

ทุกวันนี้ผมบูชาพระรัตนตรัย ด้วยปฏิบัติบูชาเท่านั้น คือ การสวดมนต์ และฝึกสติ จึงรู้สึกเคอะเขินที่จะบูชาคุณเทวดา ด้วยอามิสบูชา

จึงใคร่จะขอความกรุณาจากท่านอาจารย์สนอง ช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบหรือวิธีการบูชาคุณเทวดา ว่าสมควรปฏิบัติอย่างไร? จำเป็นต้องมีการบูชาด้วยอาหาร ดอกไม้ หรือสิ่งอื่นๆ หรือไม่? หากไม่จำเป็น ควรจะทำการปฏิสังขารกับท่านอย่างไร จึงจะเหมาะสมครับ?

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

### คำตอบ

คำว่า “บูชา” หมายถึง แสดงความเคารพ ส่วนคำว่า “ที่พึง” หมายถึง ผู้คุ้มครองช่วยเหลือ

ฉะนั้น การบูชาคุณของเทวดาด้วยอามิสเช่น อาหาร ดอกไม้ วัตถุใดๆ ฯลฯ ย่อมทำได้ แต่ต้องไม่เอาเทวดามาเป็นที่พึ่ง เพราะมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาจิตตนเองให้มีคุณธรรมเหนือกว่าเทวดาได้ คือเอาธรรมะมาคุ้มครองช่วยเหลือ(เป็นที่พึ่ง) ตนเองนั่นดีที่สุด

### กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแผ่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการจัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี, MP3 และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่างๆ เป็นจำนวนมาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะเป็นเพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการสละแรงกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการจัดงานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยังห้องสมุด หรือวัดต่างๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทานของชมรมก็ฉายานธรรม 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





๓๐๘ : www.kanlayanatam.com

## ผลงานเล่มอื่น ๆ

### ของชมรมกัลยาณธรรม



- ทางสายเอก (ฉบับภาษาไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ, ศีลและปัญญา
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า, ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า
- มาดสดใส่ด้วยหัวใจเกินร้อย, ครูหนึ่งพรรษา
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑ - ๑๓
- อัญมณีแห่งชีวิต, ประวัติน่าทึ่งพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบทพิสูจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิถีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวผาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิดิพุทธ, มหัศจรรย์แห่งจิต, ธรรมะภาคปฏิบัติ
- สันติวรบท และอริยธรรม, คนดีที่โลกต้องการ
- รวบรวมธรรม, การพัฒนาศักยภาพในวัยศึกษา
- ตายแล้วไปไหน, บริหารใจเพื่อสร้างจิตสำนึก
- สติ ๕ อย่าง และ บทโคลงแห่งพุทธอิสระ
- บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ, เด็กหญิงพิมพ์วดี
- ให้ทานเพื่ออะไร, พระศิริमानนทสูตร
- ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน, เริ่มต้นภาวนา ฯลฯ



นอกจากนี้มีบทคำบรรยาย, ซีดี และ MP3 อีกจำนวนมาก  
ติดต่อได้ที่ ชมรมกัลยาณธรรม

โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๕๕๔ และ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

www.kanlayanatam.com