



สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑๕

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร





ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีอันดับที่ ๙๖

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๑๕ : 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 ธรรมภิบาล

ข้อธรรมประกอบเล่ม : คติธรรมจาก หลวงปู่ท่อน ญาณธโร
(พระราชญาณวิสุทธิโสภณ)

รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป โทร. ๐๘๙๑๐๓-๓๖๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๕๐๐ เล่ม (กันยายน ๒๕๕๒)



ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ

กราบบูชาอาจารย์คุณ

แต่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร



สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com





คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

ชมรมรรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ในการเป็นที่พึ่งพิงของผู้ประสบทุกข์ยากทางใจ ซึ่งทำให้ปณิธานในการเผยแผ่ธรรม เป็นแนวหลังทางธรรมของพวกเราทุกคน เป็นไปตามอธิษฐานจิตทุกประการ

ทุกท่านที่มีโอกาสใช้บริการเว็บไซต์กัลยาณธรรม ย่อมได้รับสารประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจ และมีคอลัมน์สนทนาภาษาธรรม ที่ยืนยงคู่กับเว็บไซต์ตลอดมา ซึ่งถือว่าบ้านหลังนี้ไม่เคยเจียบเหงาเลย

ขอขอบคุณเว็บมาสเตอร์ ผู้ดูแลบ้านธรรมะนี้ รวมทั้งทุกท่านที่ได้เยี่ยมชม ขอบุญกุศลในมหาทานต่างๆ นี้ จงถึงยังทุกท่านและปวงสรรพสัตว์ ผู้เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏนี้เทอญ.


คณะผู้จัดทำ
ชมรมกัลยาณธรรม



อนุโมทนาภาดา

จากการจัดทำหนังสือ สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑๕ นี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้ทราบถึงปัญหาที่แต่ละคนมี และได้พยายามสรรหาคำพูดที่อ่านแล้วเข้าใจได้ง่ายมาเฉลย ผู้ถามปัญหาเป็นเหมือนครูฝึกให้สมองของข้าพเจ้าได้ตื่นตัว พร้อมทำงานรับใช้จิตอยู่เสมอ ซึ่งมีผลทำให้ปัญญาบารมีของข้าพเจ้ามีเพิ่มมากขึ้น ข้าพเจ้าขอบคุณครูผู้อารี พร้อมทั้งขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ออกเผยแพร่ กระจายความเห็นถูก กระจายความดีความงาม เข้าสู่ใจของมวลชนผู้สนใจ

ข้าพเจ้าอ้างอานิสงส์ แห่งการให้อันสูงส่งนี้ จงเป็นพลวปัจจัยบันดาลให้ทุกท่านที่มีส่วนร่วม จงมีความเห็นถูก มีดวงตาเห็นธรรม นำพาชีวิตพ้นไปจากความทุกข์ทั้งมวล ในอนาคตอันใกล้นี้ จงทุกท่าน ทุกคนเทอญ.


ดร.สนอง วรอุไร



ธรรมสารบัญ

	หน้า
๑. คนขี้ลืม	๑๐
๒. สงสัยมาก	๑๑
๓. อยากเป็นพระอรหันต์	๑๖
๔. จิตฟุ้งซ่าน	๒๑
๕. บุญเก่าส่งผล	๒๓
๖. บาบด้วยไหม	๒๔
๗. He hates my sister	๒๖
๘. ผู้อำภัพ	๓๐
๙. ปฏิปทาพระโพธิสัตว์	๓๑
๑๐. ผิดศีลข้อสอง	๓๔
๑๑. เห็นผิดจากธรรม	๓๗
๑๒. แค้นมากเลยคะ	๓๙
๑๓. หนีบาปให้ทัน	๔๒
๑๔. ต้องดับที่เหตุ	๔๓
๑๕. บอกก่อนได้ไหม	๔๕
๑๖. แก้ปัญหาที่ใจ	๔๘
๑๗. ไปทางไหนดี	๕๒
๑๘. แม่น้องดาว	๕๓
๑๙. ปัญหาของผู้ฝึกใหม่	๕๕
๒๐. พระโสดาบันเด็ก	๕๗
๒๑. คนช่างสงสัย	๕๘
๒๒. ศีลไม่บริสุทธิ์	๖๐
๒๓. ต่อยอดทางไหน	๖๒
๒๔. ทำความเห็นให้ถูก	๖๔
๒๕. ตายแล้วไปไหน	๖๖
๒๖. เตรียมตัวก่อนตาย	๖๗

๒๗. งานของชีวิต	๖๘
๒๘. “กวาดหนอนๆๆ”	๗๑
๒๙. ขำนาญแบบไหน	๗๒
๓๐. ต้องอสุภกรรมฐาน	๗๕
๓๑. บุญเก่าส่งผล	๗๙
๓๒. สุขจากจิตเป็นอิสระ	๘๒
๓๓. รอให้ถึงปีหน้า	๘๓
๓๔. ใครเป็นเจ้าของ	๘๔
๓๕. คนอยากบวช	๘๕
๓๖. ไรครุมาตอยต์	๘๘
๓๗. น้ำอัฐิฐาน	๙๑
๓๘. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม	๙๕
๓๙. อาการติดลบ	๙๗
๔๐. ต้องฉานหรือไม่	๙๙
๔๑. อาชีพเพาะเลี้ยงไส้เดือน	๑๐๑
๔๒. ลูกของท่าน	๑๐๓
๔๓. ผู้มีโชคดี	๑๐๔
๔๔. ผิดดีกว่าคนดู	๑๐๖
๔๕. สนใจธรรมมานาน	๑๐๗
๔๖. ผู้หญิงผมยาว	๑๐๙
๔๗. ควรและไม่ควร	๑๑๑
๔๘. เทวดาช่วยได้	๑๑๓
๔๙. ต้นไม้ตาย-ต้นไม้เป็น	๑๑๔
๕๐. ไม่เหมือนใคร	๑๑๖
๕๑. เหตุการณ์ที่หนัก	๑๒๔
๕๒. อาม่าบอก	๑๒๖
๕๓. หนังสือสวดมนต์ ๑๘๐ เล่ม	๑๒๙
๕๔. บำบัดอัลไซเมอร์	๑๓๑
๕๕. เธอต้องการให้ทำหมัน	๑๓๒
๕๖. หนูเคยทำแท้ง	๑๓๓



๕๗.	วาทะท่านเจ้าคุณฯ	๑๓๕
๕๘.	ปรากฏศิเหนดี	๑๓๘
๕๙.	ดิฉันมีกลางสังฆรณ์	๑๓๙
๖๐.	ศรัทธาในการตอบคำถาม	๑๔๒
๖๑.	ธุรกิจขายตรง	๑๔๔
๖๒.	บูชาใครดี	๑๔๖
๖๓.	จุดไฟกลของสายตา	๑๕๐
๖๔.	รับใช้มากเหน้อยมาก	๑๕๑
๖๕.	เรียนด้วยปฏิบัติธรรมด้วย	๑๕๓
๖๖.	ทุกข์มากฯ	๑๕๖
๖๗.	เขาไม่ให้กลับ	๑๕๘
๖๘.	ผมปวดใจ	๑๖๐
๖๙.	ฟังมาก-ทุกข์มาก	๑๖๒
๗๐.	ฆ่าไส้เดือนแลกปริญญาบัตร	๑๖๕
๗๑.	คนกลัวบาป	๑๖๗
๗๒.	รู้ค่ะ แต่หยุดไม่ได้	๑๗๐
๗๓.	รู้ว่าผิดแต่ก็ยังทำ	๑๗๓
๗๔.	ชอบแอบคิด	๑๗๖
๗๕.	ธุรกิจซื้อขายทอง	๑๗๗
๗๖.	ขัดกับกฎแห่งกรรมหรือไม่	๑๗๘
๗๗.	ใครพบใครเห็น	๑๘๐
๗๘.	อยากมีก็ลยาดมิตร	๑๘๑
๗๙.	เหมือนจะหลับ	๑๘๓
๘๐.	คนดีดูตัวเอง	๑๘๔
๘๑.	ผีเสื้อบินตัดหน้ารถ	๑๘๕
๘๒.	ไม่มีห่วงผูก	๑๘๙
๘๓.	พันทุกข์ได้ไหม	๑๙๑
๘๔.	ต้องทำเหตุให้ถูกต้อง	๒๐๐
๘๕.	ใครรัง	๒๐๒
๘๖.	คนมีเวลาว่าง	๒๐๔

ดูก่อนอ่านหนังสือ



บางทีพวกเธอจะฟังมีความคิดอย่างนี้ว่า
 ปาพจน์ (พหูพจน์) มีพระศาสดาสั่งแล้วแล้ว
 พระศาสดาของพวกเราไม่มี
 ข้อนี้พวกเธอไม่ฟังเห็นอย่างนั้น
 ธรรมกิติ วินัยกิติอันใดอันเราแสดงแล้ว
 ได้บัญญัติไว้แล้วแก่พวกเธอ
 ธรรมและวินัยอันนั้น
 อีกเป็นศาสดาแห่งพวกเธอ
 โดยกาลล่วงไปแห่งเรา

พหูพจน์

เล่มที่ ๑๓ : พระสูตรต้นตปิฎก ที่พนิทกย มหาวรรค

เล่ม ๒ ภาค ๑ หน้าที่ ๓๒๐ (ชุด ๙๑ เล่ม)



๑. คนขี้ลืม

คำถาม

กราบเท้าท่านอาจารย์ ดร.สนองที่เคารพอย่างสูง
ผมขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ดังต่อไปนี้ครับ
ตั้งแต่เด็กผมมักมีอาการไม่มั่นใจในตัวเอง เช่น ปิดประตู
แล้วลืมหุ้ยคอกลอนแล้ว แต่พอเดินออกมากลับรู้สึกไม่มั่นใจว่า ได้
ลืมหุ้ยคอกไปแล้วหรือยัง ส่งผลให้ตัวเองต้องเดินกลับไปเช็คแล้วเช็ค
อีก บางทีตรวจสอบหลายครั้งเป็นสิบครั้งก็ยังมี รู้สึกถึงความ
ไม่มั่นใจในตัวเองที่ ตัวเองเห็นแล้วรู้สึกสงสารตัวเอง

ความมั่นใจแบบนี้ยังส่งผลกับสิ่งอื่นๆ ในชีวิตครับ ไม่ว่าจะ
จะการทำงาน หรือการใช้ชีวิตทั่วไป ทำให้ผมสงสัยทุกสิ่งทุกอย่าง
ในชีวิต เช่น จะขึ้นรถลงเรือ บางทียังสงสัยว่าเราขึ้นผิดหรือไม่
ทำงานก็ลังเลตรวจสอบอยู่จนอนาถใจตัวเอง



ปัจจุบันนี้ผมหันมาฝึกจิต เวลาที่อาการรากเง่าของ
ความไม่มั่นใจนี้เกิด ผมพอที่จะเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมาได้
แต่ก็แพ้กิเลสและความปรุงแต่งในใจตัวเอง หลงเข้าไป
กลุ้มใจอีก

ท่านอาจารย์ครับ เหตุที่ทำให้ผมไร้ความมั่นใจคืออะไร
ครับ? ทางที่ผมปฏิบัติคือการดูจิตที่ทำอยู่นี้ จะเป็นเหตุให้
ขณะสภาพการปรุงแต่งที่หลอกหลอนจิตใจผมได้หรือไม่ครับ?

กราบเท้าท่านอาจารย์ครับ

คำตอบ

คำว่า “สติ” หมายถึง ระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม ส่วนคำว่า
“สัมปชัญญะ” หมายถึง ความรู้ตัวอยู่เสมอ (ปัญญา)

ผู้ใดมีกำลังของสติอ่อนและกำลังของสัมปชัญญะอ่อน
ย่อมระลึกไม่ได้และไม่รู้ว่าทำอะไรไปแล้ว ดังนั้นความไม่มั่นใจ
จึงเป็นเหตุมาจาก จิตมีกำลังของสติสัมปชัญญะอ่อน

วิธี แก้ไขคือ ต้องพัฒนาจิตให้มีศีล ๕ คมอยู่ทุกขณะตื่น
ให้ได้ก่อน แล้วนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม แล้ว
โอกาสหมดไปของปัญหาจึงจะเกิดขึ้นได้

หรือขณะลืมหุ้ยคอกลอน อย่าเพิ่งปล่อยมือ แล้วพูดว่า
“ลืมหุ้ยคอกๆๆๆ” ซ้ำๆ ห้าครั้งจึงปล่อยมือออกจากกลอน



๒. สงสัยมาก

คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
กระผม เป็นคนหนึ่งที่ศรัทธาในตัวอาจารย์มากและ
อยากจะทำปฏิบัติ ฝึกจิตให้นิ่งตามที่อาจารย์บรรยายสั่งสอน
แต่ด้วยยังมีเรื่องทางโลกอยู่อีก ที่ต้องยุ่งเกี่ยวอยู่กับคน กับเงิน
กับใจ กับกิเลสตัณหา อวิชชา ของตัวเอง ก็พยายามที่จะฝึกจิต
เท่าที่จะทำได้ตามเหตุปัจจัย จึงได้มีคำถามเพื่อนำมาพัฒนา
ปัญญาและตอบข้อสงสัยในตัวเองดังนี้ครับ



๑. ตอนนี่เริ่มฝึกมาได้สักระยะหนึ่งแล้วครับรู้สึกว่าการจิตเริ่มสงบได้บ้างแต่ยัง สงบบ้างฟุ้งซ่านก็มีเยอะ ถามว่าเรามีเวลาสักเท่าไรถึงจะทำให้จิตสงบและนิ่งให้มากกว่านี้ครับ

๒. บางครั้งรู้สึกว่างงานที่ทำมันไม่ถูกต้อง มันยุ่งและวุ่นวาย อยากจะหนีไปหาที่สงบๆ ไม่ทราบว่าคุณ อาจารย์มีข้อควรแนะนำอย่างไรบ้าง

๓. อยากลาออกจากงานไปบวช/ปฏิบัติธรรมตลอดชีวิต (แต่ยังมีความกลัวอยู่ว่าจะเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องหรือไม่ และยังห่วงพ่อกับแม่ที่ยังใช้ชีวิตที่ยังห่างไกลจากธรรมะห้วง ท่านว่าหลังจาก ที่ท่านทิ้งชั้นนี้ไป) ไม่ทราบว่าคุณอาจารย์มีวิธีการเช่นไรแนะนำคนเฝ้าด้วยครับ

๔. ไม่ทราบว่าเรื่องของการมี องค์เทพ มาคุ้มครองตัวมนุษย์ มีจริงแต่อย่างไรครับ

๕. เพื่อนของผมได้โทรไปหาหมอดูคนหนึ่ง หมอดูบอกว่าตัวเขามีองค์เทพพญานาค และ องค์อื่นๆอีก และแนะนำให้เขาจัดพิธีบวงสรวงองค์เทพ ปีละครั้ง และควรจระระลึกบูชาองค์เทพเหล่านั้นอยู่เสมอๆเพราะว่าท่านคอยปกป้องรักษา คุ้มครองตัวเรามาโดยตลอด และตัวเพื่อนก็ได้จัดพิธีบวงสรวงองค์เทพ ณ ศาลพระภูมิที่บ้านโดยจัดหาเครื่องบวงสรวงผลไม้อาหารคาวหวาน(แบบไม่มีเนื้อ สัตว์) นุ่งขาวห่มขาว กันทั้งครอบครัวรวมถึงตัวข้าพเจ้าก็เข้าร่วมด้วย ไม่ทราบว่าเป็นการกระทำที่อยู่ในภาวะหลง หรือถูกผิดหรือไม่อย่างไรขออาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยครับ

๖. ผมได้ฟังการบรรยายของอาจารย์ ผ่านทาง website กัลยาณธรรม และเห็นว่ามันเป็นเรื่องที่ดีและน่าจะถูกต้องตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาจึงได้ มันใจที่ปฏิบัติตามคำบรรยายของอาจารย์ แต่คำถามคือว่าผมได้นำสิ่งที่ได้รับมาไปบอกกับเพื่อนใกล้ตัวให้เขาเริ่มทำตามอย่างที่ผมได้รับฟังมาแต่เขาก็ทำตามแต่ ยังยุ่งอยู่กับเรื่องทางโลก/ในชีวิตประจำวันของเขาอยู่อีกมาก ทำให้ผมรู้สึกว่าเราไปยึดเหยียดอะไรให้เขาหรือเปล่า เราจะเป็นบาปไหมครับ

๗. ตอนเป็นเด็กเราทำบาปไว้มาก เช่นฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เบียดเบียนสัตว์ ลักขโมยเงินของตา ไม่ทราบว่าจะแก้ไขอย่างไรได้บ้างในตอนนี่ และถ้าเราบำเพ็ญฝึกภาวนา แล้วอุทิศให้เหล่าสรรพสัตว์ บรรพบุรุษ เจ้ากรรมนายเวร ที่เราเคยล่วงเกินท่านไว้ไม่ทราบว่าเขาจะได้รับหรือไม่และเขาจะอโหสิกรรมให้เราหรือเปล่าครับ

๘. วิธีที่จะระงับ/ลด/กำจัด ความโมโห โทสะ ใจร้อนของตัวเองได้อย่างไรบ้างครับ

** กิจอันใดอันประกอบด้วยกายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ที่ข้าพเจ้าทำแล้วเกิดเป็นบุญกุศลบารมีเกิดขึ้นผมขออุทิศแผ่ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ใน ๓๑ ภูมิ ในวิภวภูมิตั้งแต่เจ้ากรรมนายเวร บิดามารดา ญาติมิตร ศัตรู ครูบาอาจารย์ สัตว์นรกเปรต อสุรกาย เดรัจฉาน เทพเทวา พรหมทั้งหลายทั้งที่มีชีวิตอยู่และเสียชีวิตไปแล้วไม่ว่าท่านจะอยู่ภพไหนภูมิใด



ขอให้ได้รับทุกสรรพสัตว์เทอญ และหากกิจอันใดที่กระทำแล้ว
ทำความทุกข์ให้แก่ใคร ผู้ใด ข้าพเจ้าขออโหสิกรรม อย่าได้มีเวรแก่
กันและกันเลย...สาธุ ด้วยความเคารพและนอบน้อมอย่างสูง

คำตอบ

(๑) เรื่องเวลายังไม่สำคัญเท่ากับต้องมีศีล ๕ ครบถ้วน
และบริสุทธิ์คุ้มใจให้ได้ก่อน แล้วการฝึกจิตให้สงบตั้งมั่นเป็น
สมาธิย่อมเกิดขึ้นได้ไม่ยากนัก

(๒) แนะนำว่า ชีวิตมีงานใหญ่ให้ทำอยู่สองงานคือ งาน
ที่ทำให้กับสังคมส่วนรวม กับงานพัฒนาจิตตนเอง เพื่อเตรียม
ปัจจัยเดินทางในชีวิตหน้า ฉะนั้นพึงแบ่งเวลาให้กับงานทั้งสอง
และทำให้ดีที่สุดเท่าที่เวลาอำนวยให้

(๓) สิ่งที่ยังไม่ได้คือ พ่อแม่ ผู้มีอุปการะต่อลูกมาก่อน
จึงต้องประพฤติกิริยธรรมของลูกให้ครบถ้วน แล้วความกตัญญู
ก็จะเกิดขึ้น ผู้ใดกตัญญู ต่อผู้มีอุปการะคุณ ผู้นั้นประสบความสำเร็จ
สำเร็จในการทำงานและความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ง่าย

(๔) ผู้ใดประพฤติกาย วาจา ใจ ให้เป็นผู้มีศีล มีธรรม
(อย่างน้อยเบญจศีลเบญจธรรม) คุ้มครอง ผู้นั้นย่อมมีเทวดาคู่มือรักษา
ทำไมไม่ลองพิสูจน์ดูด้วยตัวเองละ

(๕) เป็นความเห็นถูกของผู้แนะนำให้ทำเช่นนั้น แต่เป็น
ความเห็นผิดไปจากแนวทางของพระพุทธะ ผู้รู้ในพุทธศาสนา
รู้ว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาจิตวิญญาณของตนเอง ให้มี
คุณธรรมเหนือเทพเจ้าใดๆได้ หากนำตัวเองเข้าไปนับถือบูชาเทพ
แล้ว บุคคลไม่อาจพัฒนาจิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

(๖) คำว่า “น่าจะถูกต้อง” แสดงว่า มีสิ่งที่ผิดไปจาก
หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ผู้ใดนำเอาธรรมะที่บอกกล่าว
ไว้มาสถิตอยู่กับใจของตนเองได้แล้ว จึงจะเข้าใจชัดแจ้งในคำว่า
น่าจะถูกต้อง และเช่นเดียวกัน ธรรมะของพระพุทธะจะเกิดผล
เป็นจริงกับผู้ใดได้ มิใช่มาจากการยึดยึดแต่มาจากความศรัทธา
นำเอาธรรมะมาบรรจุไว้ในใจของตนให้ได้แล้ว การคิด การพูด
และการกระทำของผู้คน จะสมบูรณ์ไปด้วยพฤติกรรมดีงาม

อนึ่งผู้ใดประพฤติกาย ใจ แล้วทำให้ผู้ถูกยึดยึดไม่
สบายใจ บาบยอมเกิดขึ้น และตกแก่ผู้ยึดยึดนั้น

(๗) กรรมในอดีตแก้ไขไม่ได้ แต่ปัจจุบันประพฤติดูอยู่แต่
กุศลกรรม แล้วนำตัวเองเข้าประกอบบุญใหญ่คือ จิตตภาวนา
แล้วอุทิศบุญกุศลที่เกิดขึ้นให้กับเจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ
จนกว่าจิตไม่ระลึกถึงเรื่องบาปที่ทำไว้แต่ครั้งอดีตได้ จะเป็นตัว
ชี้วัดได้อย่างหนึ่งว่า เวรที่ตามมาให้ผลทันในชาติปัจจุบันได้จบ
สิ้นลงแล้ว ส่วนเรื่องที่ว่าเจ้ากรรมนายเวรจะได้
รับหรือไม่ เป็นเรื่องที่ไม่ควรคิด ไม่ควรไปตามรู้
เพราะมิได้เกิดประโยชน์ใดๆ ในการพัฒนาจิต

(๘) ต้องให้อภัยเป็นทานไปเรื่อยๆ ให้อภัย
ในทุกเรื่องที่เป็นเหตุขัดใจ แล้วเมตตาที่จะเกิดขึ้น
และสั่งสมเป็นบารมีอยู่ในจิตวิญญาณของผู้ให้อภัย ผู้ใดมีเมตตา
ผู้นั้นมีความสงบเย็นของอารมณ์เป็นเครื่องชี้วัด



.....
จงอยู่กับพระวินัยให้เคร่งครัด
.....



๓. อยากรเป็นพระอรหันต์

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพ
คำถามจากสัตวโลกผู้ด้อยปัญญา

หนูรู้จักชื่ออาจารย์สนอง วรอุไร เป็นครั้งแรกใน Internet แต่ไม่เคย download มาฟัง (รู้จักจากเว็บอื่นไม่ใช่ www.kanlayanatam.com) มาเริ่มสนใจอีกทีเมื่อป่าที่นั่งไปด้วยกัน ระหว่างทางที่ขับรถไปวัดป่า ธรรมชาติที่เมือง La Puente พุดถึงทางสายเอกของ ดร.สนอง วรอุไร ว่าดีมาก หลังจากกลับมาบ้านเปิด Internet แล้ว search ใน google จนกระทั่งมาพบ www.kanlayanatam.com หลังจากนั้น download มาฟังทุกม้วน ทุกเรื่องจนจบและคอย check เรื่องที่ update ทุกวัน เรียกได้ว่าเปิดเว็บนี้ทุกวัน บางครั้งฟังไปน้ำตาไหลพราว รู้สึกสงสารตัวเองมาก รู้สึกว่าทำไมเราเิ่งแบบนี้ หนูเชื่อทุกอย่างที่อาจารย์พูดแบบ No Reason แต่ในขณะที่เดียวกันก็พยายามนั่งสมาธิทุกวัน พยายามพิสูจน์ด้วยตนเอง

สมัยเด็กๆ ใครๆถามอาชีพที่อยากทำในอนาคตคืออะไร หนูมักตอบว่าหนูอยากเป็น พระอรหันต์ อีกทั้งเซ็นในสมุด Friendship เพื่อนด้วยว่า อยากบวชชียากเป็นพระอรหันต์เวลาผ่านไป ใช้ชีวิตลอยไปตามกระแสเหมือนคนอื่นๆ หลังจากจบปริญญาในเมืองไทย ก็ไปอยู่ญี่ปุ่น กลับจากญี่ปุ่นอยู่เมืองไทย สักพักก็ไปอเมริกาต่อ ใช้ชีวิตลอยไปตามกระแสแห่งกิเลส จนลืม

ไปเลยว่าครึ่งหนึ่งเราอยากเป็นพระอรหันต์ เปรียบตั้งสุนัขตัวหนึ่งที่ตกลงไปอยู่ในบ่อน้ำร้อน ดิ้นพรวนๆ อยู่ในบ่อน้ำร้อนนั้น พอได้ฟังที่อาจารย์พูดแล้ว เหมือนกับอาจารย์กำลังโยนขอนไม้ให้หนู เพียงหนูพยายามเกาะขอนไม้นั้น แล้วพยายามถีบตัวเองให้ถึงฝั่ง หนูก็พ้นจากการถูกน้ำร้อนลวกตาย

อายุปาเข้าไป ๒๘ ปีแล้ว จึงได้มีสติอีกครั้งก็เพราะว่ากลางปีที่แล้วหนูต้องบินด่วนกลับเมืองไทย พี่สาวที่อยู่ Australia เมล์มาเป็นภาษาอังกฤษแค่ประโยคเดียวจับใจความได้ว่า น้องชายเสียชีวิตแล้วด้วยอุบัติเหตุให้รับโทรกลับบ้านด่วน ทันทีที่อ่านประโยคนั้นจบ เหมือนโลกทั้งโลกมันจบลงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีแต่เรื่องโกหก ทำไม ทำไมต้องเป็นน้องชายหนูด้วย ๑๖ ชั่วโมง จาก Los Angeles Airport ถึงสุวรรณภูมิ จากสุวรรณภูมิถึงบ้านหนูอีก ๔ ชั่วโมง รวมแล้ว ๒๐ ชั่วโมงผ่านไป หนูนั่งต่อหน้าโลงศพน้องชาย หนูมองภาพสุดท้ายของน้องชายสวมชุดครุยรับปริญญา หนูมีความทุกข์มากมาย ทุกข์เหลือเกิน จนสุดท้ายจะเกินบรรยาย สงสารแม่มาก เพราะเป็นลูกชายคนเดียว

หนูมีพี่น้อง ๓ คนค่ะ พี่สาวอยู่ Australia หนูมาอยู่ America มีเพียงน้องชายคนเดียวที่ยังอยู่ใกล้แม่ น้องชายรักแม่มาก ไม่อยากไปไหนไกลจากแม่ ด้วยความที่บ้านเรามีแต่ผู้หญิง หนูจึงไปปฏิบัติธรรม ๗ วันให้น้องค่ะ โดยหนูเลือกวัดเองคือวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี หลังจากปฏิบัติธรรมเสร็จอยู่กับแม่สักพัก หนูก็กลับมาอเมริกา หนูรู้สึกว่าชีวิตหนูเปลี่ยนไป หนูคิดได้



กลับมาคิดถึงอีกครั้งว่าครั้งหนึ่งเราอยากเป็นพระอรหันต์ เปรียบ
ตั้งสุนัขตัวนี้กำลังพยายามเกาะขอนไม้ กำลังพยายามถีบตัวเอง
ไปให้ถึงฝั่ง เพื่อให้พ้นจากการถูกน้ำร้อนลวกตาย คำถาม

๑. น้องชายหนูเป็นอย่างไรบ้าง ไปเกิดใหม่หรือยัง (หรือ
ยังเฝ้าที่นั่นอยู่ เพราะตรงที่เกิดอุบัติเหตุตอนนั้น คนตายบ่อยมาก)

๒. หนูควรทำเช่นไรดีเกี่ยวกับน้องชาย นั่งสมาธิแผ่
เมตตาไปให้เรื่อยๆ ไข่หรือเปล่าคะ

๓. ชาตีก่อนๆ หนูเคยเป็นพระ เป็นชี เป็นฤๅษี หรือเคย
เป็นสหธรรมิกของอาจารย์มาก่อนไข่หรือไม่ (ทำไมฟังแล้ว get
หมดเลยที่อาจารย์พูด แบบไม่ต้องสงสัยและไม่ต้องมีเหตุผล
หนูพร้อมที่จะเดินรอยตามอาจารย์ค่ะ)

๔. คนที่รับจ้างและคนว่าจ้างให้จดทะเบียน
สมรส เพื่อที่จะได้อยู่อเมริกาได้ ทั้งสองคนมีบาปหรือ
ไม่และต้องชดใช้อย่างไร

๕. A เป็นญาติกับ B แล้ว A ขอร้องให้ B ช่วยจด
ทะเบียนกับ C เพื่อให้ C มาทำงานที่อเมริกาได้ โดยถือว่าเป็น
เป็นการช่วยเหลือเพราะ A เห็นว่า C เป็นคนดี จึงอยากจะช่วย
เหลือ คำถามคือ การกระทำของ A,B,C เป็นบาปหรือไม่และ
ต้องชดใช้อย่างไร (ในกรณีที่ B ทำตามคำขอร้อง A คือช่วย
C จดทะเบียนสมรสโดยไม่หวังผลตอบแทน แค่ช่วยเหลือ C ให้
เข้ามาทำงานที่อเมริกาได้)

๖. ในชีวิตไม่เคยมีแฟน และไม่เคยมักคิดจะมีด้วย มาอยู่
เห็นฝรั่งหล่อๆเยอะเยอะ แต่ทำไมหนูกลับเห็นพวกเขาเหล่านั้นใน

อีกแง่มุมหนึ่ง คือเห็นเป็นของโสโครกน่าสะอิดสะเอียนมากกว่า
หนูเห็นแม้กระทั่งร่างกายหนูเองก็น่าสะอิดสะเอียนขยะแขยง
เหลือเกิน ตามถนนฝรั่งจับกันหอมกัน เหมือนกับเขากำลังจูบ
ก๊อนอุจจาระที่เต็มไปด้วยหนอน อะไรประมาณนั้น คำถามคือ
ทำไมหนูเห็นเช่นนั้น

๗. ในชีวิตไม่คิดจะแต่งงาน ไม่คิดจะมีลูก คิดแต่จะดูแล
พ่อแม่ไปตลอดชีวิต และชวนท่านปฏิบัติธรรมไปด้วยกัน คิดอย่าง
นี้ดีหรือไม่และมีอานิสงส์อย่างไร

สุดท้ายนี้กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์มาก ที่เสียสละ
เวลามาตอบคำถามโง่ๆของสัตว์โลกผู้ด้อยปัญญาอย่างหนู และ
ขอบคุณที่จัดทำ web site นี้ขึ้นมา เพื่อให้สหธรรมิกของอาจารย์
ที่กระเด็นกระดอน ไปอยู่ในที่ต่างๆของทั่วทุกมุมโลกได้รับฟัง
ธรรมะและก้าวเข้าสู่แดนพันทุกข์ โดยทั่วกัน อนุโมทนาค่ะ สาธุ
สาธุ สาธุ

คำตอบ

(๑) รู้ไปไข่ว่าจะพันทุกข์ ฉะนั้นฟังไม่จำเป็นต้องรู้จะดี
กว่า

(๒) ทางที่ดีต้องทำบุญให้หลากหลาย ทำบุญทุกอย่างที่
สามารถทำได้ตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (หน้า ๙๔) แล้วอุทิศบุญให้
น้องชายที่ตายจากไปนั้นแหละดีที่สุด

(๓) คำว่า “ฤๅษี” หรือ “ฤๅษี” มีความหมายเป็นอย่าง
เดียวกัน คือ เป็นนักบวช (ชายหรือหญิง) นอกพุทธศาสนา และ





ประพาศิธรรมอยู่ในป่า เช่นเดียวกัน อดีตผ่านไปก็ต้องปล่อยให้ผ่านไป แต่ปัจจุบันทำเป็นเหมือนคนโง่ แล้วเดินตามทางที่ให้ไว้ นั้นแหละ สูดปลายทางคือสิ่งที่ผู้ถามปัญหาปรารภ

(๔) พฤติกรรมที่บุคคลทั้งสองทำแล้วเป็นบาป ตายแล้ว แรงบาปมีโอกาสผลักดันจิตวิญญาณสู่ยมโลกได้ แต่ไม่ลึกเท่า มหานรก

(๕) ในกรณีที่บอกเล่าไป A บาปมากกว่า B และ C เมื่อใดที่บาปให้ผล จะเป็นไปตามข้อ (๔) แต่ A ต้องเสวยทุกข์วิบาก นานกว่า

(๖) สิ่งที่ถูกเห็นนั้นเป็นของจริงแท้ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะ สัญญาเก่าจากอดีตในครั้งที่เป็นฤๅษีไซโพร ส่งผลให้ปรากฏเห็นได้ ในชาติปัจจุบัน ซึ่งไม่ต่างไปจากยสะกุลบุตร ลูกเศรษฐีชาวพาราณสีที่ตื่นมาตอนใกล้รุ่ง และได้เห็นนางระบำนอนหลับไหลสยายผม มีน้ำลายไหลไม่ได้สติ บางนางมีพิณตกอยู่ที่รักแร้ บางนางมีเปิงมางตกอยู่บนอก บางนางมีผ้าปิดนมมีดขีด ฯลฯ เมื่อยสะกุลบุตร เห็นภาพเหล่านั้นแล้ว เหมือนเห็นซากศพในป่าช้า ซึ่งอดีตชาติเคย ประพาศิตนเป็นคนเก็บศพไปทิ้งไว้ในป่าช้ามาก่อนนั่นเอง

(๗) ผู้ใดสร้างสมบารมีเก่ามามาก จนให้ผลทันในชาติปัจจุบัน ความคิดที่ผู้ถามปัญหาบอกเล่าไป จึงเกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาของคนที่มีสภาวะจิตเช่นนั้น หากประสงค์จะนำพาชีวิตตนเองและผู้อื่นให้พ้นไปจากความทุกข์แล้ว จะถือว่าดีได้ ต้องนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม และบรรลุนิยธรรมได้เมื่อใดแล้ว สิ่งที่ปรารภน่าไฉย่อมเป็นจริงได้

๔. จิตฟุ้งซ่าน

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดร. สนองศรี

ผมมักฟุ้งซ่านชอบคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ เช่นถ้าผมทำอย่างนี้ได้หรือเป็นไปตามที่ผมคิดผมจะบวชหรือมีกรณีอื่นๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่เล็กน้อยมากๆก็ชอบคิดทำนองนี้ครับ แต่ขณะคิดนั้นไม่ได้ตั้งใจคิดจิตมันแวบไปเองบางทีก็เกิดขึ้นตอนกึ่งหลับกึ่งตื่น โดยตอนคิดนั้นไม่ได้นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ เลย และบางที่ผมไม่มีสติจดจ่อ ณ ขณะนั้นด้วยครับและพยายามบอกตัวเอง ณ ขณะนั้นว่าอย่าคิดแบบนี้ อยากขอเรียนถามท่านอาจารย์ ดังนี้ครับ

๑. ที่ผมกล่าวมานี้เป็นเหมือนกับการบนบานหรือไม่ครับ

๒. ต่อจากคำถามที่ ๑ ถ้าใช่การบนบานผมสามารถถอนหรือแก้ไขอย่างไรได้บ้างครับ เพราะบางอย่างที่คิดไปมันเยอะแยะฟุ้งซ่านไปหมดครับ

- ถ้าแก้ไม่ได้จริงๆ อย่างที่บอกว่าบวชถ้าผมบวชแบบนุ่งขาวห่มขาว จะถือว่าใช้ได้หรือเปล่าครับ เพราะไม่ได้เจาะจงบวชแบบไหน

๓. จะมีผลเสียอย่างไรบ้างหากผมไม่ได้กระทำในสิ่งที่คิดไปอย่างนั้นครับ

๔. มีวิธีแก้ไขการฟุ้งซ่านแบบนี้อย่างไรบ้างครับ





สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์ครับ และถ้าหากกรรมทำผิดพลาดพลั้งไปด้วยกาย วาจา ใจ ต่อหน้าหรือลับหลังก็ตีกรรมขอมาท่านอาจารย์มา ณ ที่นี้ด้วยครับ

คำตอบ

(๑) ไม่ใช่เป็นการบนบาน แต่เป็นวิตกจริตที่มีอยู่ในจิตของผู้ถามปัญหา

(๒) ตอบซ้ำอีกครั้งว่าไม่ใช่การบนบาน และสำหรับผู้รู้แล้วไม่มีอะไรที่แก้ไขไม่ได้ ฉะนั้นปัญหาที่ถามจึงเป็นโมฆะ

(๓) ผลเสียของคนที่มีกำลังสติอ่อน คือ จิตรับสิ่งกระทบต่างๆภายนอกมาปรุงอารมณ์ได้ง่าย สิ่งกระทบไม่ดีทำให้เกิดอารมณ์ติดลบขึ้นแล้ว บาปย่อมถูกเก็บสั่งสมอยู่ในจิตได้ง่าย

(๔) ทุกสิ่งแก้ไขได้ หากพบเหตุที่แท้จริงแล้วดับเหตุนั้น หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะแก้ไข ต้องพัฒนาจิตตนเองให้มีกำลังของสติกล้าแข็ง ด้วยการเพ่งกสิณ หรือเจริญอานาปานสติ โดยมีความเพียรและสังขจะเป็นแรงสนับสนุน จะบวชแบบใดหรือไม่บวช ย่อมประพฤติดีทั้งสองแบบ

แม้แต่พุทธสอนคนอื่น ตัวเองยังสงสัยอยู่เลย
ยังไม่สิ้นอาสวะ ไม่ได้เท่าไรหรอก

๕. บุญเก่าส่งผล

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง ที่เคารพค่ะ

ข้าพเจ้า ขอสอบถามปัญหาที่ข้าพเจ้าพบดังนี้ค่ะ ในขณะนั่งสมาธิ ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนกับมีการแยกของกายและจิต ออกเป็นส่วนต่างกัน ในหลายๆ ครั้งเกิดความรู้สึกว่าขณะปฏิบัติร่างกายที่นั่งอยู่ขณะนี้ไม่ใช่ของเรา โดยจะมีจิตที่คอยดูร่างกายนี้ อยู่ ซึ่งในบางครั้งนั้นสามารถนั่งได้ประมาณ ๑ ชั่วโมงครึ่ง จนถึง ๒ ชั่วโมงกว่า ถ้าไม่มีเหตุการณ์ภายนอกมากระทบ(เช่น ฝนตกแล้วจะเปียก เนื่องจากนั่งในที่โล่ง) ก็สามารถนั่งต่อได้อีกค่ะ ในขณะนั่งนั้นมีบางช่วงปวดเมื่อยขาที่ตามดูจนอาการนั้นลดลงและไม่ปวดอีก ซึ่งทำให้ข้าพเจ้านั่งได้นาน โดยจิตมีการเคลื่อนไหวอยู่ภายในกาย โดยการนั่งนั้นยังสามารถรับรู้สิ่งภายนอกอยู่ โดยนำมาพิจารณาแต่ไม่มีเหตุที่สำคัญที่ต้องทำให้ออกจากสมาธิ เช่น ได้ยินเสียงคนพูดคุย ส่วนเหตุที่ต้องออกจากสมาธิเป็นเหตุการณ์สำคัญเช่น ฝนตกแล้วจะเปียกเป็นต้นค่ะ

ขอรบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำด้วยนะคะ ที่ข้าพเจ้าปฏิบัติมานั้นเป็นทางที่ถูกต้องหรือไม่ค่ะ ถ้าไม่ถูกต้องจะแก้ไขได้อย่างไรค่ะ ถ้าถูกต้องแล้วจะได้ปฏิบัติต่อไปค่ะ

ด้วยความเคารพอย่างยิ่งค่ะ



คำตอบ

ที่บอกเล่ามาเป็นปฏิปทาที่ดำเนินมาถูกทางแล้ว การเห็นด้วยจิตที่ตั้งมั่นจนแน่วแน่ ว่ากายไม่ใช่ของเรา อารมณ์ปวดเมื่อยที่ขา (ทุกขเวทนา) ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ หรือเห็นจิตเคลื่อนไหวอยู่ในกาย ฯลฯ เป็นผลทำให้จิตเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง เห็นถูกต้องตามธรรมที่เป็นจริง สาธุ สิ่งที่ต้องปฏิบัติต่อไป คือ ทุกผัสสะที่เกิดขึ้นกับจิต ต้องใช้จิตตามดูจนเห็นว่า ทุกผัสสะล้วนจบลงที่ความเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน นี่แหละคือสิ่งที่พระอัสสชิ กล่าวกับอุปติสสะ (พระสารีบุตร) ว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ ตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และตรัสถึงความดับ (อนัตตา) ไว้ด้วย พระศาสดามีปกติตรัสเช่นนั้น”

๖. บาบด้วยไหม

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ข้าพเจ้าขอสอบถามปัญหาของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าต้องดูแลพ่อซึ่งอยู่คนเดียวซึ่งข้าพเจ้าก็มีครอบครัวแต่ยังไม่มีลูกค่ะ และพ่อไม่ได้ทำงานข้าพเจ้าส่งเงินให้ท่านทุกเดือน สิ้นเดือนก็ซื้อข้าวของให้ทุกเดือน ข้าพเจ้ารักพ่อมากค่ะ อยากได้อะไรก็ทำให้หมดค่ะ แต่ปัญหาอยู่ตรงที่ว่าพ่อของข้าพเจ้าใช้เงินที่ข้าฯ ให้ไม่เคยพอ

ต้องขอเพิ่มทุกเดือนและข้าพเจ้าต้องให้เงินเกินกว่ากำหนดทุกเดือนบางเดือนก็เกือบหมื่น ซึ่งเงินที่พ่อใช้ไปก็จะเอาไปเล่นบอลลูกหรือห่วย เล่นไพ่ เอาไปทำอย่างอื่นที่อาจไม่ดี ข้าพเจ้าก็บอกพ่อว่าอย่าเล่นได้ไหมการพนันมันไม่ดี ท่านไม่เชื่อค่ะ แต่ข้าพเจ้าจะห้ามใจตัวเองอย่างไรคะ ที่จะไม่ให้เงินพ่อที่ขอเกินกว่าที่ให้ไปทำอย่างอื่น เพราะถ้าไม่ให้เขาพอก็จะโกรธ เวลาโทรไปก็พูดไม่ดีค่ะ ข้าพเจ้าลำบากใจมาก บางครั้งก็ร้องไห้ไม่อยากให้พ่อโกรธใจหนึ่งก็อยากให้แต่อีกใจไม่อยากให้ จึงขอเรียนถามท่านว่า

๑. การที่ไม่ให้เงินพ่อเมื่อท่านต้องการจะบาบไหมคะ
๒. การให้เงินพ่อไปทำเรื่องไม่ดี(เล่นพนัน)ข้าพเจ้าจะบาบด้วยไหม
๓. การดัดนิสัยท่านจะบาบไหมคะ ถ้าจะทำให้ท่านโกรธค่ะ
ขอบพระคุณท่านมากค่ะ

คำตอบ

- (๑) ไม่เป็นบาบ
- (๒) หากรู้ว่าเงินที่ให้ไปนั้น ได้ถูกนำไปใช้ในทางที่เป็นอบายมุข ผู้ให้เงินต้องมีส่วนได้รับบาบนั้นด้วย
- (๓) การไม่เห็นดีด้วย หรือการไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในอกุศลกรรมของผู้ใด ไม่ถือว่าเป็นบาบ



หลวงปู่ฝักเพ็ชรตาเต็อนพระเถร
ให้รู้จักตน รู้จักบุคคล รู้จักกาล รู้จักประมาณ



๗. He hates my sister.

คำถาม

To respect archarn Sanong,

First of all, I would like to thank archarn very much. I have listened to some of your lectures and it makes me want to change myself. Now I am trying to change myself to the right way of life. I am from Laos. My husband is from Taiwan but his race is white. We live together in my parents' home. I have 2 sisters and 1 brother. Now my youngest sister and brother are studying in Vietnam so at home now only my parents and my sister and her husband. The problem is with my husband and my sister, they are not get a long well with each other. My husband always says he hates my sister and her husband and he doesn't belong to my family, when he is angry he always say bad thing about all of our family including me. He doesn't even want my sister and her husband to touch our baby whenever he sees that he burst his temper, he used to burst temper at my sister 2 times, but with me many times but everyone in the house can hear that, my mother and father are very worried about us.

I don't know what to do, I tried to talk to my husband but it even makes him angrier. I would like archarn to suggest me of what to do, I want to move out of the house and live by our own but we can't afford that, my husband doesn't do much now, he only teach English 1 hour a day and the rest of the day just stay home. My husband said he doesn't want to live here, he even went back to his country and eventually he's back to my parents' 'home again, I don't want him back here because I know the problem between him and my sister but eventually he's back. Everyday he complains about my sister and her husband, call them in bad name. When he says that I just listen and don't answer back but the situation is getting worse. I am very worried every minute at home that he would burst his temper at my sister again and my parents would be worried as well. I would like to ask archarn as follow:

1. Why does my husband hate my sister so much? I know my sister can have temper too but she doesn't make the big problem at all, even small thing my sister does, my husband would take them in great thing to angry about.



2. *What should I do to all of this situation? I am the one in the middle. My husband likes to tell me what to tell my parents and my sister but I don't want to tell my sister and parents like what he says, I just lied to him each time that I told already and of course he knows that I didn't tell them then he's angry with me and say I am not a good wife and he doesn't need me anymore whenever he says something bad to me or my family I never answer back but in my mind I feel bad. What should I tell my husband? If he does this only to me, I forgive him as I feel sympathy of him of doing all those things but he affects my family which they think different than me.*



Thanks Archan very much

คำตอบ

(๑) สามีและน้องสาวของผู้ถามปัญหา เป็นคู่เวรซึ่งกันและกัน เมื่อต่างโคจรมาพบกัน กรรมที่เป็นความพยาบาท (เวร) ย่อมให้ผล สิ่งที่บอกเล่าไปคือโทษะ จึงได้เกิดขึ้นกับสามีของผู้ถามปัญหา

(๒) หากผู้ถามปัญหาประสงค์มีชีวิตที่อยู่เป็นสุข ในทางธรรมต้องเจริญขันติและพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา

อุเบกขา) ให้เกิดขึ้นกับใจของตัวเอง เมื่อใดที่ขันติและเมตตาได้เกิดขึ้นแล้ว เรื่องติดลบของสามีกับบุคคลที่อยู่รอบข้าง จะไม่เข้ามาทวนใจให้ขุ่นมัวได้อีกต่อไป

อนึ่ง ในมุมมองของสามี มองผู้ถามปัญหาว่าเป็นภรรยาที่ไม่ดี นั้นเป็นการมองถูกของเขา จึงได้พูดออกมาเช่นนั้น ในทางตรงกันข้าม ผู้รู้มองว่า ผู้ถามปัญหาเป็นภรรยาที่ดีที่เห็นผู้มีจิตใจโกรธเคือง (ผูกโกรธ) ว่าเป็นคนที่น่าสงสารและให้อภัยเขาได้

ถาม ไปว่า จะพูดบอกสามีอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ หากผู้ถามปัญหาไม่เมตตาและคิดจะช่วยเหลือสามี ควรถามเขาในขณะที่เขามีอารมณ์ดีมีอารมณ์สงบว่า

- ระหว่างความโกรธกับความไม่โกรธ คุณชอบที่จะเป็นอย่างไร
- ผู้ใดให้อภัยคนที่เป็นเหตุทำให้ขัดใจได้ ผู้นั้นมีเมตตา ผู้มีเมตตาเป็นผู้มีอารมณ์สงบเย็น และไม่มีใจคิดโกรธเคืองผู้ใด
- คนมีเมตตา หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย นอนไม่ฝันร้าย มีสีหน้าผ่องใส ฯลฯ

*ธรรมดาคนหลงทั้งหลายเขาไม่เคยพอ มีหนึ่งมีสอง
แล้วเขายังหาเอาใหม่ต่อไปอีกเรียกว่าคนโลภ
โลภในกาม ไม่รู้จักเบื่อลักหน้าย เมื่อโหระพ้อมันเบื่อ
มันหนายจะรู้จักเองหรืออก โอ! มันทุกข์ขนาดนี้หนอ*



๘. ผู้อภัย

คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร. สนอง

ผมมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศที่สามครับ ปัจจุบันนี้ผมเป็นเกย์ และทราบว่าไม่มีโอกาสบรรลุธรรมชั้นสูงในชาตินี้ และไม่ควรบวชด้วยเช่นกัน

แต่อยากทราบว่า หากผมปฏิบัติธรรม ฝึกวิปัสสนา ผมจะสามารถพัฒนาสมาธิญาณให้ก้าวหน้าได้หรือไม่และจะตันอยู่ที่ไหน หรือไม่มีโอกาสในการพัฒนาจิตให้ก้าวหน้าได้เลย

ขอบคุณครับ

คำตอบ

ผู้ใดประพฤติธรรมได้ถูกต้องตามธรรม ย่อมบรรลุธรรมที่ประพฤติได้ตามสมควรแก่วาสนาบารมี การปฏิบัติธรรมมีอยู่ ๒ แนวทางคือ

๑. ทำจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ (สมถภาวนา) ต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงความตั้งมั่นจวนแน่น (อุปจารสมาธิ) ทั้งนี้จะประพฤติได้ต้องมีศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะเล่ ไม่ต่าง ไม่พร้อย ลงคุมใจ คำว่า “มีศีล ไม่ขาด ไม่ทะเล่” หมายถึง มีศีล ๕ อยู่ครบทุกขณะตื่น และคำว่า “มีศีล ไม่ต่าง ไม่พร้อย” หมายถึง มีศีล ๕ บริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งเศร้าหมอง (กิเลส) เจือปน หากเป็นได้ดังนี้แล้วจึงจะเป็นศีลที่นำไปสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิของจิต

๒. ทำจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาภาวนา) จะเกิดได้ต้องนำจิตที่ตั้งมั่นจวนแน่น ไปพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม จนเห็นตามความเป็นจริงว่า รูปธรรมและนามธรรมดังกล่าว ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้นได้

ฉะนั้น หากผู้ถามปัญหาประสงค์ จะให้เกิดผลก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ต้องประพฤติตามข้อ ๑. ให้ได้ก่อน แล้วจึงประพฤติตามข้อ ๒. การพัฒนาสมาธิ การพัฒนาญาณให้ก้าวหน้าจึงจะเกิดได้

แต่ผู้ถามปัญหายังต้องเสวยอกุศลวิบากอยู่ในชาติปัจจุบัน จะประพฤติได้อย่างมากแค่สวรรค์สมบัติ



๙. ปฏิปทาพระโพธิสัตว์

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ สนอง ที่เคารพ

ปัจจุบันหวังพุทธภูมิ

๑. เมื่อช่วงวัยเด็ก จนถึง อายุประมาณ ๒๕ ปี เคยทำกรรมใหญ่ไว้ เช่น ฆ่าสัตว์ เช่น แมว จิ้งจก แมลงสาบ อื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก ด้วยโทสะบ้าง ด้วยหลงผิดบ้าง(หลงผิดคิดว่าเป็นการปลดปล่อยจากอภิปาปนี้ ไปสู่อภิปาปอื่นที่ดีกว่า) เคยทำให้พ่อแม่เสียใจจนนับเรื่องแทบไม่ถูก ตอนช่วงที่ฆ่าสัตว์มากๆ ได้ถูกกรรมตามสนอง แต่รอดมาได้ (โดนรถเมล์เฉี่ยว รถเมล์



วิ่งฝ่าไฟแดง โดนเฉี่ยวที่ขา เพราะวิ่งข้ามถนน กระเด็นไปหลายเมตร แต่มีบาดแผลแค่ศีรษะถลอก) อยากรู้ว่าทำไมถึงรอดมาได้ หรือเพราะเจ้ากรรมนายเวรให้โอกาส

๒. ปัจจุบันสำนึกได้แล้ว พยายามศึกษาธรรมะ ตั้งหน้าทำบุญทำกุศล จนปัจจุบัน รู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้ปราศนาพุทธภูมิ บาปกรรมที่ทำมา และหนี้บุญคุณที่มี อยากจะชดใช้ และช่วยเหลือเกื้อกูลทั้งตัวเองและผู้อื่นให้พ้นจากภัยในสังสารวัฏนี้ อยากเรียนถามอาจารย์ว่าควรทำเช่นไร ให้จิตมั่นคง แน่วแน่ ไม่ท้อ ไม่ถอย กล้าหาญ ไม่ว่าจะต้องเผชิญทุกข์สักปานใด ก็จะไม่ถอยจิตจากความปราศนาโพธิญาณอย่างเด็ดขาด ทุกภพ ทุกชาติ จนกว่าจะสำเร็จพระโพธิญาณ ช่วยเหลือสรรพสัตว์ตามที่ตั้งใจไว้

๓. เคยมีประสบการณ์ทางจิตตอนเด็กๆ ประมาณ ๓ ครั้ง ครั้งแรก ตอนประมาณอนุบาลหรือประถมต้น(ไม่ค่อยแน่ใจ) กำลังยืนรอน้องอยู่หน้าชั้นเรียนอยู่ๆ บังเกิดความเย็นอย่างประหลาด เป็นความเย็นที่รู้สึกเป็นสุขอย่างมาก เหมือนมีตาน้ำพุ อยู่ในหัว หลังไหลออกมา รู้สึกได้สักครู่หนึ่ง จนรู้สึกว่าเปลื่อยิ้มออกมา แล้วความรู้สึกนั้นก็หายไป ครั้งที่สอง ตอนใส่บาตรเป็นครั้งแรก รู้สึกเย็นอย่างเป็นสุข โปร่ง โล่ง มีความสุขมาก ครั้งที่สาม ตอนวิ่งกลับบ้านจากโรงเรียน รู้สึกเหนื่อยเลยพยายามหายใจเป็นจังหวะ อยู่ๆ รู้สึกตัวลอยเหมือนกำลังจะบินขึ้นไป พอตกใจ ก็รู้สึกวูบกลับมาอยู่บนพื้นเหมือนเดิม

ประสบการณ์ ทั้ง ๓ ครั้ง เป็นประสบการณ์ก่อนที่จะเริ่ม

ฆ่าสัตว์กระทำการกรรมชั่วทั้งหลาย หลังจากนั้น จนปัจจุบันนี้ไม่เคยได้สัมผัสประสบการณ์นั้นอีกเลย อยากทราบว่าเป็นเพราะอกุศลกรรมที่ทำให้ปิดกั้นไว้ใช่หรือไม่ ถ้าใช่จะทำเช่นไร เพราะปัจจุบันเวลาเจริญภาวนา รู้สึกไม่มีความก้าวหน้าเลย จิตยังคงฟุ้ง หรือพอรู้สึกว่าเริ่มสงบๆ แต่ก็ได้ครู่เดียวเท่านั้น

กราบขอบพระคุณคร่ำอาจารย์

คำตอบ

(๑) ผู้ใดนำพาชีวิตไปในเส้นทางพุทธภูมิ ผู้นั้นได้ชื่อว่าโพธิสัตว์ สิ่งที่บอกเล่าไปจึงเป็นเรื่องปกติของผู้เดินในเส้นทางนี้ ทั้งนี้เพราะผู้เป็นโพธิสัตว์ จำเป็นต้องรู้และมีประสบการณ์ทั้งดีและชั่ว เพื่อให้ชีวิตได้เรียนรู้ให้ครบถ้วน เหตุเพราะเมื่อใดที่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรแล้ว ต้องมีความเป็นสัมพัทธ์ คือ รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง จึงจะสามารถสอนพุทธบริษัทและพุทธสาวก ให้พ้นจากความทุกข์ได้

การที่ผู้ถามปัญหาต้องรับอกุศลวิบาก ถูกรถเมล์เฉี่ยวชนและรอดชีวิตมาได้เป็นเพราะแรงกรรมที่เกิดจากการจองเวรของสัตว์ที่เคยถูกประทุษร้ายมาก่อนให้ผล แต่ไม่ใช่การจองเวรจากสัตว์ที่ถูกฆ่า

(๒) ผู้ใดปรารถนาพุทธภูมิ ต้องประพฤติตนตามแบบอย่างของพระเจ้าฟ้างูเถา เจ้าฟ้ากรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ หรือตามแนวทางของพระเจ้าอยู่หัว



การคิดช่วยเหลือตัวเอง และผู้อื่นให้พ้นจากภัยใน
วิภวสงสารสามารถคิดได้ แต่ยังมีไขปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ผู้



ปรารถนาพุทธภูมิ ตรงกันข้ามพุทธสาวกที่สามารถ
พัฒนาจิตตนเองพ้นจากอวิชชาได้แล้ว จึงจะมีความ
คิดเห็นถูกต้องตามธรรมแล้วทำตามความคิดนี้ได้

ผู้ถามปัญหาประสงค์บรรลุปุทธิญาณ ต้อง
มีสังขจะไม่ขิงลาพุทธภูมิจนกว่าจะบำเพ็ญบารมีทั้ง
สิบอย่างจนครบทั้งสาม ระดับ คือ บารมีธรรมดา อุปบารมี
และปรมัตถบารมี การช่วยเหลือบุคคลผู้ควรแนะนำสั่งสอนได้
(เวไนยบุคคล) จึงจะสำเร็จสมดังที่ตั้งปรารถนาได้

(๓) ตอบว่าใช่ หากผู้ถามปัญหาประสงค์ความก้าวหน้า
ในการเจริญจิตตภาวนา ต้องรักษาศีลอย่างน้อยห้าข้อให้ครบ
และบริสุทธิ์ และเอาศีลลงคุมที่ใจ

๑๐. ผิดศีลข้อสอง

คำถาม

การลงทุนในตลาดล่วงหน้าอย่างพารา ข้าว และ SET 50
ผมทำงานบริษัทและไม่แน่ใจว่าผมจะทำงานที่บริษัทนี้ได้นานเท่าไร
เนื่องจากไม่ใช่งานส่วนที่ถนัด และที่สำคัญผมอยู่ใน

ดงสารเคมี ผมเป็นผู้ดูแลครอบครัวมีรายได้คนเดียว ทุกคนต้อง
พึ่งผม คือแม่ ภรรยา ลูกสาว และหลานสาว ป. ๖

ผมจึงมองหาอาชีพต่อไปที่จะต้องทำ ที่สะดวกในการ
ย้ายถิ่นฐาน ผมจึงได้มองด้านการลงทุนเป็นอาชีพถัดไปผมเริ่ม
ด้วยการเล่นหุ้น เมื่อห้าปีที่แล้ว แต่ได้ขาดทุนมาตลอดราวๆสี่
แสน จนได้เรียนรู้ว่าเราลงทุนผิดวิธี เล่นจนกลายเป็นการพนัน
แต่นั้นไม่ไขปัญหาทุกข้อใจอะไร ปัจจุบันผมได้เรียนด้านการลงทุน
อย่างจริงจัง กับชมรมหนึ่ง ซึ่งจะเน้นเรื่องความปลอดภัย เน้น
การทำบุญ และการปฏิบัติธรรม พอดีท่านอาจารย์บอกว่าการ
เล่นหุ้นมันเป็นอบายมุข

ผมเป็นคนหนึ่งที่ฝึกฝึการปฏิบัติธรรม พยายามที่
จะรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ แม้จะพ่ายแพ้มหลายครั้ง แต่ก็
จะพยายามต่อไป ผมลงทุนในสัญญาล่วงหน้า สินค้าเกษตร
อย่างพารา ข้าว และ SET 50 ผมเป็นเพียงจุดเล็กๆ ที่ไม่ได้ไป
ทำให้ราคาขึ้นหรือลง ไม่ได้ใช้เล่ห์ เพทุบาย เจตนาก็มีได้ จะ
คิดโกง ลักทรัพย์ ผมถือว่าผู้ที่มาลงทุนพึ่งรับความเสี่ยงของ
ตัวเอง การลงทุนทุกคนย่อมต้องการกำไร และทุกคนก็มีสิทธิ์
ขาดทุน ผมได้พยายามเปลี่ยนรูปแบบการพนัน มาเป็นรูปแบบการ
ลงทุนที่มีระบบเช่น money management ใช้ระบบที่แน่นอนในการ
การลงทุน ผมจึงสงสัยว่าทำไม มันยังเป็นทางสู่อบาย แล้วผม
ต้องลงทุนแบบไหนจึงจะถูกต้อง ผมไม่สามารถล่วงรู้อนาคตว่า
ผมจะไปทำอาชีพอะไรต่อไปจึงจะสามารถเลี้ยงครอบครัวได้ ผม



มองการลงทุนสัญญาล่วงหน้าที่น่าจะเป็นอาชีพที่บริสุทธิ์ได้ ผมปฏิญาณตน เป็นผู้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา บำเพ็ญบารมี แม้ชาตินี้จะได้มันดๆ หน้อยๆ ผมก็ยังคงทำต่อไป ผมอยากช่วย คนหลายๆ เหมือนท่านอาจารย์ แต่คุณสมบัติผมคงไม่เพียงพอ ใจ ผมยังไม่บริสุทธิ์พอ เรื่องการทำบุญแผ่กุศลก็ทำอยู่เรื่อยๆ

อยากให้ท่านอาจารย์ช่วยตอบผมไม่สบายใจเรื่อง ศีลข้อ ๒ นี้มาก ผมเคยรู้ว่าบาปบุญจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเจตนา ถ้า เราเจาะลึกในอาชีพต่างๆ ของพนักงานบริษัท ของเสียหรือการ แข่งขันกันทางธุรกิจ ย่อมส่งผลกระทบต่อคนอื่นๆ แทบทั้งนั้น ทุกคนก็มีแต่บาปติดตัว ผมขอคำแนะนำด้วยครับ

คำตอบ

คำว่า “ระบบ” หากหมายถึง การรวมสิ่งต่างๆ ที่ซับซ้อน ให้เข้ามาอยู่ในแนวเดียวกันอย่างมีเหตุผล

การลงทุนที่มีระบบแน่นอน มีเจตนาให้ได้มาซึ่งสิ่ง ตอบแทนที่มาก จนทำให้ผู้มาใช้บริการหรือจำเป็นต้องใช้บริการ ถูกเบียดเบียนหรือเกิดเป็นความเดือดร้อน การลงทุนฯ แบบนี้ ยังถือได้ว่า เป็นการสร้างบาปกับผู้ลงทุน เพราะมีส่วนร่วมใน การเบียดเบียนนั้น

อาชีพ คือ กิจการงานที่ประกอบเพื่อเลี้ยงชีวิต อาชีพ บริสุทธิ์ในทางโลกคือ กิจการงานที่ทำเลี้ยงชีวิตไม่ผิดกฎหมาย แต่ผิดศีลผิดธรรม เช่น ค้าขายอุปกรณ์ตกปลา ค้าขายสุรา ค้า

ขายล็อตเตอรี่ ฯลฯ ในทางธรรมอาชีพบริสุทธิ์คือ กิจการงานที่ ทำเลี้ยงชีวิต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล และไม่ผิดธรรม เช่น ลงทุน ที่มีระบบแน่นอน หากมีผลไปเบียดเบียนให้ทรัพย์สินของผู้อื่น ต้องเดือดร้อน ถือว่ายังผิดศีลข้อ ๒ ได้



๑๑. เห็นผิดจากธรรม

คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์ครับ

๑. ทำไมคนที่ยังไม่ถึงอายุขัยถึงสามารถตายได้ แล้วกลายเป็นวิญญาณเร่ร่อนอยู่ที่ตรงนั้น เช่นถูกรถชนตาย เป็นความประมาทของคนขับ หรือความประมาทของคนเดิน ถนน หรือสัมผัสบั้งตาคนขับ หรืออีกกรณีหนึ่งเช่นตกน้ำตาย โดยที่ยังไม่ถึงอายุขัย ถ้าเราประมาทก็ตายได้ใช่ไหมครับ หรือสัมผัสสามารถจุดเราให้จมน้ำตายตามเขาได้หรือครับ

๒. ถ้าสัมผัสทำให้เราตายได้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น พระเครื่อง หรือ เครื่องรางของขลัง สามารถช่วยเหลือป้องกัน เราได้ไหมครับ

๓. มีเพื่อนสามารถสัมผัสกระแสพุทธคุณของพระเครื่อง สามารถบอกได้องค์ไหนมีกระแสแรง องค์ไหนกระแสอ่อน องค์ ไหนเด่นทางด้านบารมี ทางด้านเมตตา หรือทางด้านคุ้มครอง เรียนถามอาจารย์ว่าเป็นเรื่องจริงไหมครับ



๔. ผมได้พระบรมสารีริกธาตุมาจาก ๒ แห่ง คือ วัดสังฆทาน และ ชมรมรักษพระบรมธาตุ เรียนถามอาจารย์ว่าเป็นพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้าจริง ๆ หรือไม่ครับ ถ้าใช่ของจริง ไม่เคยคิดเลยว่าตัวเองจะมีบุญวาสนาขนาดนี้

กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

คำตอบ

(๑) ผู้รู้ไม่สงสัยในกฎแห่งกรรมที่พระพุทธะตรัสไว้ เรื่องที่ถามไปมีเหตุมาจาก ผู้ที่จำเป็นต้องตายก่อนครบอายุขัยได้ ประพฤติกรรมตัดรอน (อุปฆาตกรรม) ไว้ก่อน เมื่อกรรมให้ผล การตายก่อนครบอายุขัยจึงได้เกิดขึ้น

(๒) เหตุแท้จริงที่ทำให้ต้องตายก่อนครบอายุขัย มิได้เนื่องมาจากการกระทำของสัมภเวสี ดังนั้นจึงไม่มีความศักดิ์สิทธิ์ใด จะให้ผลยิ่งไปกว่าความศักดิ์สิทธิ์ของแรงกรรมที่บุคคลได้กระทำไว้ก่อนแล้ว

(๓) จริงสำหรับผู้ที่มีความเห็นผิดไปจากธรรมของพระพุทธะ ผู้ตอบปัญหาเชื่อในพุทธวจนะที่ว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” นั้นเป็นเรื่องจริงแท้แน่นอน ซึ่งผู้ตอบปัญหาได้พิสูจน์แล้วว่า พุทธวจนะนั้นเป็นหนึ่งในสอง จึงมิได้แสวงหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์อื่นใด มาคุ้มชีวิตตนเองมิให้วิบัติ แต่แสวงหาธรรมมาคุ้มใจ เอาธรรมมาสถิตอยู่กับใจ แล้วความสวัสดิ์ของชีวิตจึงได้เกิดขึ้น



(๔) ภาพที่ส่งไปให้ดูนั้น มิใช่ของจริง แต่เป็นฉายาของพระบรมสารีริกธาตุ

คำว่า “พระบรมธาตุ” หรือ “พระบรมสารีริกธาตุ” หมายถึงกระดูกของพระพุทธเจ้า ส่วนคำว่า “พระธาตุ” หมายถึงกระดูกของพระอรหันต์ อนึ่ง ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย หากถูกไฟเผาแล้วยังปรากฏให้เป็นของแข็งเหลืออยู่ ก็สามารถเรียกว่าเป็นพระบรมธาตุหรือพระธาตุได้ (ความเห็นของผู้ตอบปัญหา)

๑๒. แค้นมากเลยคะ

คำถาม

สวัสดิ์คะ อาจารย์สอน

๑. ทุกวันนี้ ไม่ไหวเคียดแค้นมากเลยคะ เพราะทำงานไม่ได้สำเร็จอย่างที่ใจวาดไว้ หนูประเมินตนเองไว้สูงมากเลยคะ และที่ต้องทำให้ได้เพราะจะให้คนเห็นว่าเก่ง เพื่อให้คนยอมรับ หนูตาบอดจากความคิดที่ว่าการทำงานทำไปเพื่ออะไร หลายทีก็อาย เพราะทำไม่ได้อย่างพูด หรือกลัวจะทำไม่ได้ ความกลัวทำให้ทำไม่ได้ไปเลยจริงๆ รู้สึกโง่ทึ่มมาก และกลัวคนมองไม่ดี ถึงจะเปลี่ยนคนไม่ได้ก็เหอะ และก็อับอายมากเลยคะอาจารย์ คินนินอนไม่ลง เพราะจะทำงานชิ้นนี้ให้เสร็จให้ได้ และก็ทุกข์



ใจด้วยเพราะคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ และหนูก็เกลียดตัวเองมาก ด้วย เกลียดทุกสิ่งที่ทำให้คิดแบบนี้ หนูพอจะทำอะไรได้บ้างคะ อาจารย์ตอนนี่

๒. เกิดความคิดอยากให้คนกลุ่มหนึ่งหายไปจากโลกด้วยค่ะเพราะความอายมาก เกลียดตัวเองสุดๆ ทนไม่ได้ พุดนี้ก็ไม่หายทุกข์เลยคะ ยิ่งไม่นอนยิ่งเคียดแค้นจนจะคับอกอยู่แล้ว

ถามว่าทำยังไงจึงจะเลิกคิดถึงผลประโยชน์ของตัวเอง และกลัวคนอื่นจะเด่นจะดีกว่าได้

คำตอบ

ผู้มีความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) ย่อมมีความผิดพลาดในการทำงาน มีความผิดพลาดในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นธรรมชาติของผู้มีความเห็นเช่นนั้น ทุกคนที่เกิดมาและยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ต้องการความสะดวกสบาย ต้องการความสำเร็จในการทำงาน ต้องการความสุข จะเป็นเช่นนี้ได้ ต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีความเห็นถูก (สัมมาทิฎฐิ) เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนต่างสำเร็จด้วยใจ (มโนเมยา)

ขออภัย ผู้ถามปัญหายังมีความเห็นผิด พฤติกรรม (คิดพูด ทำ) ที่ติดลบจึงเกิดขึ้น ซึ่งผู้รู้สามารถวัดได้ หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะให้ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตัวเองสำเร็จ ด้วยดี ต้องเปลี่ยนความเห็นที่ผิด ให้กลับมามีความเห็นถูกให้ได้ก่อน แล้วใช้ความเห็นถูกส่องนำทางให้กับการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งการพัฒนาปัญญาเห็นถูก สามารถทำได้สองแนวทาง คือ

๑. ฟังผู้รู้บอกกล่าว แล้วทำตามคำชี้แนะ ความเห็นถูกในทางโลกจึงจะเกิดขึ้นได้ ผู้รู้บอกว่า คนเก่งคือคนที่มีความรู้และมีความสามารถ คือรู้ในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานที่ทำและต้องทำงานเป็น มีทัศนคติในการทำงานถูกต้อง คือทำงานเพื่อเรียนรู้คนเพื่อเรียนรู้งาน ทำงานเพื่องาน ทำงานด้วยวิธีการอันเลิศโดยไม่หวังผลเลิศ มีจิตไม่เป็นทาสของผลงาน ฯลฯ และทำงานได้เป็นผลสำเร็จ ด้วยการใช้อิทธิบาท ๔ เป็นตัวสนับสนุน คือทำงานด้วยใจรัก (ฉันทะ) ทำงานด้วยความพากเพียร (วิริยะ) ทำงานด้วยใจจดจ่อ (จิตตะ) ใช้ปัญญาไต่สวนงานที่ทำ (วิมังสา) ทำงานได้แล้วเสร็จทันเวลา ด้วยการเว้นจากอบายมุข ๖ และสุดท้ายผลงานเข้าตาเจ้านาย เข้าตาผู้ใช้บริการ เป็นที่เรียกหาเรียกใช้อยู่เสมอ

๒. นำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นถูกตรงตามความเป็นจริงแท้ เมื่อใดที่เข้าถึงปัญญาเห็นถูกตามธรรมได้แล้ว ชีวิตจะมีแต่ความดีงาม ความคิดและการกระทำที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เช่น เห็นว่าตัวเองเก่ง ต้องการให้คนอื่นยอมรับความคิดที่จะทำให้คนกลุ่มหนึ่งหายไปจากโลก ใจที่เกลียดชังตัวเอง ฯลฯ ต่างๆเหล่านี้เป็นความทุกข์ จะอันตรายหายไปจากใจแล้วเกิดสิ่งดีงาม (คุณธรรม) เข้ามาแทนที่

ทบทวน เหตุ การให้ทานเป็นเครื่องขัดเกลาขั้นแรก ทำบ่อยๆ
อะเกิดตความไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละไม่หวงแหนไม่เหนียวแน่น



๑๓. หนีบาปให้ทัน

คำถาม

ขอความกรุณาตอบคำถาม

ผมและภรรยา มีบุตรแล้ว ๑ คนเป็นเพศหญิง ผมมีอายุ ๒๙ ปี ส่วนภรรยาและบุตรมีอายุ ๒๘ และ ๒ ปี ๘ เดือนตามลำดับมีอาชีพเปิดร้านค้าส่งขนาดเล็กมีเงินหมุนเวียนประมาณ ๕ ล้านบาทต่อเดือนขายสินค้าเกือบทุกชนิดเช่น เครื่องสำอาง เครื่องเขียน ของเบ็ดเตล็ดแต่มีสินค้าประเภทอบายมุขร่วมจำหน่ายอยู่ด้วยเช่น สุรา บุหรี่ ไฟ และมียาได้ต่อวันประมาณ ๑.๕ แสนบาทมีหนี้ OD ธนาคารอยู่ประมาณ ๖ ล้านบาท ตอนนี้มีความทุกข์ใจเกี่ยวกับสินค้าที่ขายกลัวบาปแต่กลัวธุรกิจล้ม ถ้าตัดสินใจเลิกขายสินค้าอบาย แต่ในใจอยากเลิกขายมาก

จึงอยาก ขอคำแนะนำจากอาจารย์ช่วยตอบคำถามของผม และผมและภรรยาได้ทำการจองตัวเครื่องบินเพื่อไป

ฟังอาจารย์บรรยายธรรม ที่โรงพยาบาลทหารเรือ ในวันที่ ๒๕ มกราคม ๕๒ แล้วหลังจากบรรยายธรรมจบกระผมใคร่ขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์เพื่อขอคำปรึกษาให้กระจ่างในข้อสงสัยและการปฏิบัติธรรมจากอาจารย์ด้วยครับ



คำตอบ

อาชีพที่ผู้ถามปัญหากระทำอยู่ในปัจจุบันไม่ผิดกฎหมาย แต่ผิดศีลตรงที่ขายสุรา และผิดธรรมตรงที่ขายเครื่องสำอาง ขายไฟ ขายบุหรี่ เมื่อใดอกุศลกรรมให้ผล ความวิบัติของชีวิตย่อมเกิดขึ้น ส่งผลกระทบถึงครอบครัวและบ้านเมืองได้ หากผู้ถามปัญหายังจำเป็นต้องดำเนินธุรกิจนี้ต่อไป โดยไม่ประสงค์ให้ผลของอกุศลกรรมตามทัน ผู้ร่วมกระบวนกรรมต้องพัฒนาจิตตนเองให้เป็นผู้มีบุญส่งผลอยู่เสมอ ให้เป็นผู้มีบุญมาก บุญใหญ่จนบาปตามให้ผลไม่ทัน จึงจะสามารถนำพาชีวิตหนีอุปสรรคและปัญหาที่เกิดจากอกุศลกรรมที่กระทำได้

๑๔. ต้องดับที่เหตุ

คำถาม

เรียน ดร.สนอง วรอุไร

ก่อนอื่นต้องขอเรียนว่าได้ติดตามคำบรรยายของอาจารย์สนอง มาหลายๆ ครั้ง และรู้สึกชื่นชอบและเข้าใจธรรมะมากขึ้น

แต่ตอนนี้ หนูมีปัญหาที่ร้อนใจเป็นอันมาก และไม่มีความเข้าใจเลยคะ คือว่า หนูไปปฏิบัติธรรมที่วัดสวนโมกข์มาคะ ครั้ง



นี่เป็นครั้งที่สอง ๑๙-๒๗ มีนา ๒๕๕๒ รู้สึกดีมาก ๆ ค่ะ แต่ช่วงวันท้ายๆ ของการนั่งสมาธิเกิดอาการวูบๆ ขึ้น หลังจากนั้นตอนกลางคืนก็ตาสว่างทั้งคืนนอนไม่หลับเลยค่ะ พออีกวันหลังจากนั้น ขณะที่นั่งสมาธิ จะเกิดอาการดังนี้คือ หน้าบิตเบี้ยว ฟันบิต หลังจากนั้นพอนั่งไป จะเกิดอาการเอนซ้ายขวา สลับหน้าหลัง แล้วเกิดอาการว่างๆ แล้วก็เกิดอาการอย่างนั้นซ้ำๆ กันค่ะ หลังจากนั้น จนถึงวันนี้ หนูไม่สามารถนอนหลับได้เลย เป็นเวลาสามวันเต็มๆ ค่ะ และถึงแม้ว่าไม่ได้นั่งสมาธิแล้วก็ตามก็ยังเกิดอาการอย่างนั้นตลอดเวลาเลย ค่ะ และมีอาการมึนๆ แขนงๆ ที่หน้าผากตลอดเวลาเลยค่ะ เหมือนมีพลังงานอะไรชักก้อย่างค่ะ

หนูเครียดมาก เพราะหนูมีความตั้งใจดีในการศึกษาธรรมะเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิต แต่เกิดอาการอย่างนี้หนูไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เลยค่ะ และไม่สามารถปรึกษาใครได้เลย เพราะไม่อยากให้พ่อกับแม่ท่านไม่สบายใจค่ะ เพราะท่านเป็นห่วงหนูมาก ทำให้หนูเหมือนอยู่ตัวคนเดียวเลยค่ะ

จะขอบพระคุณอาจารย์มากๆ เลยค่ะ ถ้าจะช่วยแนะนำว่าควรจะทำตัวอย่างไรดีเพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ เหมือนเดิม เพื่อให้อาการเหล่านั้นหายไป และอาการต่างๆ เหล่านั้นเกิดจากอะไร และหนูควรนั่งสมาธิต่อหรือไม่

ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

ผู้ใดปฏิบัติธรรมถูกต้องตามธรรม อารมณ์ติดลบย่อม

ไม่เกิดขึ้นกับใจ ปัญหาตาสว่างแล้วทำให้นอนไม่หลับ วิธีแก้คือ เต็มกิเลสให้กับใจ เช่นไปท่องเที่ยว ไปดูหนังฟังเพลง ไปออกกำลังกายเล่นกีฬา ฯลฯ ปฏิบัติธรรมแล้วเกิดอาการวูบขึ้น ต้องกำหนดว่า “วูบหนอ ๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการวูบหายไป แล้วตั้งจิตกลับมาสู่องค์บริการเดิม

ปฏิบัติธรรมแล้วเกิดอาการเอนซ้ายเอนขวา ต้องกำหนดว่า “เอนหนอ ๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการตัวเอนหายไ้

ปฏิบัติธรรมแล้วเกิดอาการหน้าบิตเบี้ยว ต้องกำหนดว่า “บิตเบี้ยวหนอ ๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการบิตเบี้ยวหายไ้



๑๕. บอกก่อนได้ไหม

คำถาม

กราบเรียน อ. สนอง

ดิฉัน ได้รับทราบมาว่า เวลาเปิดเทปธรรมะ ก็ดี หรือ เทป บทสวดพาหุง หรือ ยอดพระกัณฑ์ฯ ก็ดี เทปเทวดาจะมาฟัง แต่พวกสัมภเวสี หรือ วิญญาณที่ล่องลอย จะปวดร้าวและทुरนทुरาย เมื่อได้ยิน

๑. จริงหรือไม่คะ ข้างต้น

๒. หากจริง เราจะทำอย่างไร ถ้าต้องการเปิดเราฟัง



ด้วย เทวดาฟังด้วย และไม่ไปทำร้ายพวกสัมภเวสีและวิญญานเหล่านั้น

๓. มีผู้ร่ำบอกว่า ที่บ้านมีเจ้าที่เจ้าทาง และวิญญานที่ตายในบริเวณบ้านมาช้านานแต่อดีตชาติยาวนาน เมื่อตายก็จะอยู่ตรงนั้น แต่ก็ต่างคนต่างอยู่ คนละมิติกัน เมื่อเราไปเปิดเทพพาหุง หรือ ยอดพระกัณฐ์ หรือเทพเทศนาธรรม พวกเหล่านี้ก็จะถือโกรธเรา เขาก็แกล้งทำให้ที่บ้านอยู่ไม่เป็นสุข เห็นหน้าพี่น้องกันเองก็หัวเสียหงุดหงิดกันง่าย ๆ ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นจริง เทพเทวดาไม่ช่วยเราหรอกหรือคะ เรื่องที่วิญญานโกรธทำกับเรา



๔. ได้ยินว่า หากเราสวดบทพาหุง หรือยอดพระกัณฐ์ จะ กัณฐ์พิศาง เวลาเราจะอุทิศบุญกุศลให้เขา เขาก็เข้ามารับไม่ได้ จริงหรือคะ แล้วทำอะไรดีเพื่อเราจะอุทิศให้เขาได้ เหมือนเคยฟังอาจารย์ว่า เพียงเขาอนุโมทนาด้วยก็ได้แล้วที่นี้จำเป็นต้องเข้ามาใกล้จึงจะมารับได้หรือคะ

๕. ที่บ้านบูชาพระพุทธรูป มีหิ้งพระ แล้ววิญญานต่างๆ เหล่านี้จะอยู่ในบ้านได้หรือคะ แถมยังมียันต์แปดเขียน และอะไรต่ออะไร ซึ่งผู้ร่ำบอกว่านี้แหละมีส่วนทำให้เขาทุรนทุราย ควรเอาไปเก็บไว้ที่หิ้งพระ? ดิฉันควรทำอะไร เพราะอยากมีไว้ให้อุ่นใจ ไม่อยากให้พวกเหล่านี้มาหลอกหลอน หรือ แสดงตัวให้เห็น เข้าใจคะว่าหากเราปฏิบัติดี ทำดี มีศีล แต่ก็ไม่ได้เต็มร้อยตลอดเวลา ก็กลัวเขาจะมาให้เห็นคะ ขอบพระคุณอาจารย์ ที่ให้ความกระจ่าง

คำตอบ

(๑) จริงหรือไม่ ต้องถามใจตัวเอง เมื่อได้ยินได้ฟังสิ่งที่ชอบใจ และสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบใจ แล้วรู้สึกอย่างไร นั้นแหละเป็นคำตอบ

(๒) ก่อนเปิดเทพ ควรกล่าวเชิญอมนุษย์ที่ประสงค์จะฟังธรรมะเข้ามาฟังได้ ส่วนอมนุษย์ที่ฟังแล้วทุกขใจ ขอกภัยและหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล

(๓) ผู้ใดประสงค์ให้มีเทวดาช่วย ต้องพัฒนาจิตตัวเองให้มีศีลและมีธรรมคุณใจอยู่ทุกขณะตื่น แล้วผู้นั้นย่อมมีเทวดาคู่มือรักษาและช่วยเหลือ

(๔) ขณะสวดมนต์ ผู้สวดไม่สามารถอุทิศบุญให้ผู้อื่นได้ เมื่อหยุดสวดมนต์ จึงจะมีโอกาสเปิดให้อุทิศบุญได้ การอนุโมทนาบุญแม้จะอยู่ห่างไกลแค่ไหน หากยังมีจิตสื่อถึงกันได้ ก็สามารถอนุโมทนาบุญได้

(๕) เมื่อมีผู้มาบอกกล่าวเช่นนั้น ถือว่าเป็นความเห็นถูกของผู้บอกกล่าว แต่จะเห็นถูกตามธรรมหรือไม่ นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ผู้ใดกลัวสิ่งที่ถูกเห็น แสดงว่าผู้นั้นมีความไม่รู้จักจริงในสิ่งที่ถูกเห็น ประสงค์แก้ปัญหारेื่องความกลัว ต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงความจริงในสิ่งที่กลัว แล้วความกลัวในสิ่งนั้นจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

ถ้าตั้งใจจะภาวนา อย่าส่งจิตไปทางอื่น
ให้รู้อยู่ในกายในใจของเราที่แหละ
ถ้ายังตามความคิดอยู่ไม่ใช่ภาวนา



๑๖. แก้ปัญหาที่ใจ

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพค่ะ

ดิฉันได้มีโอกาสพบท่านเป็นครั้งแรกในการเข้าฟังการบรรยายจากท่านที่งานแสดงธรรมครั้งที่ ๑๓ ดิฉันรู้สึกดีใจเป็นอย่างมากค่ะ ดิฉันเคารพท่านเป็นอย่างมากเนื่องจากดิฉันเชื่อในคำตอบของท่านค่ะว่าถูกต้องตามธรรมอย่างแน่นอน ฉันทเคยเขียนคำถามถึงท่านครั้งหนึ่งและได้เข้ามาอ่านคำตอบปัญหาของท่านในเว็บอยู่เรื่อยๆ ค่ะ วันนี้ดิฉันขออนุญาตกราบเรียนถามท่านอีกดังนี้ค่ะ

๑. ดิฉันได้อ่านพบหลายครั้งที่ท่านสอนให้อย่าหนีปัญหาในเรื่องการทำงาน โดยที่ไม่ลาออกแต่ให้พัฒนาปัญญาของตนเองมาจัดการกับปัญหา ดิฉันสงสัยว่ามีปัญหาในที่ทำงานอื่นใดหรือไม่ที่เราสมควรลาออกค่ะ หรือหากมีปัญหาเราไม่ควรลาออกในทุกกรณีค่ะ

๒. ดิฉันเป็นผู้ไม่ค่อยสนใจในสิ่งต่างๆ ที่คนทั่วไปให้ความสนใจตั้งแต่เด็กๆ แล้ว (ดิฉันเคยมีปัญหามาตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็กๆ ที่ทำให้ดิฉันรู้สึกด้อยกว่าคนอื่นเสมอค่ะ ทำให้ผมมองดูเหมือนชอบดัดเรื่องราวของคนอื่น ซึ่งมักทำให้ดิฉันรู้สึกแค้นออกไป) ทำให้ดิฉันไม่ค่อยสนใจเรื่องราวทางโลก หรือหากู้ก็ไม่ค่อยให้ความสนใจมากค่ะ หลายครั้งก็คิดว่าเป็นเรื่องไร้สาระและพวกเขาใช้เวลามากเกินไปในการคุย แต่มักกลายเป็นว่า

ดิฉันมีเวลามากกว่าคนอื่นที่คุยกัน แต่ดิฉันก็ไม่สามารถทำงานได้ดีเท่ากับคนอื่น ดิฉันมีความตั้งใจทำงานมาก พยายามคิดเป็นตรรกะเสมอ แต่สมองช้า เรียนรู้ช้ากว่าคนอื่น ทำงานละเอียดแต่ไม่รอบคอบค่ะ คนอื่นก็มองว่าดิฉันโง่ ไม่รู้เรื่อง ไม่เอาเรื่อง เอาารวกับใคร ไม่สามารถคุยลงลึกทำความเข้าใจกับใคร เป็นวัฒนธรรมองค์กรของแผนกดิฉันในการถ่ายทอดความรู้ซึ่งกันและกันผ่านการพูดคุย เล่น เมื่อดิฉันไม่ค่อยคุยลงลึกก็ทำให้มีข้อมูลไม่เท่าคนอื่นในการทำงาน ตอนนี้เพื่อนวัยเดียวกับดิฉันก็ก้าวหน้ากว่าดิฉันมากแล้ว เด็กรุ่นน้องดิฉันเกือบสิบปีก็มาอยู่ตำแหน่งเดียวกับดิฉันแล้ว ดิฉันควรพัฒนาตัวเองทางโลกและเพิ่มความสนิทสนมกลมกลืนกับพวกเขา (ซึ่งหลายอย่างนั้นอาจต้องขัดกับทางธรรมเพื่อให้สนิทกับเขาได้) เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับเขาได้ดีขึ้นหรือไม่คะ หรือดิฉันควรจะทำตัวอย่างไรดีคะ หากดิฉันต้องการพัฒนาเรื่องหน้าที่การงานให้ก้าวหน้าเหมาะสมกับวัย และพัฒนาทางธรรมเป็นหลักค่ะ

๓. ดิฉันอายุ ๓๘ ปีแล้ว แต่มีบุคลิกไม่น่าเชื่อถือ ไม่ค่อยมั่นใจตัวเอง ไม่กล้าว่ากล่าวหรือตำหนิผู้อื่นในเรื่องที่ควรทำ เพราะดิฉันไม่ทราบว่าจะแสดงออกอย่างไร เนื่องจากทุกครั้งที่เคยแสดงออกไปแล้วกลายเป็นว่าดิฉันทำเกินไป ทำให้ดิฉันกลัวการตำหนิผู้อื่น จนกลายเป็นยอมตามผู้อื่นตลอด นอกจากนี้ ดิฉันควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ทางสีหน้าไม่ค่อยได้ มีใบหน้าที่ล่อกแล่ง เหมือนกับคนไม่จริงใจ ดิฉันควรพัฒนาตัวเองอย่างไรคะ



๔. หากมีคนที่สนิทพอสมควรทำเรื่องไม่ถูกต้อง แต่คนรอบข้างมีความเห็นผิดคือเข้าข้างเขา ดิฉันควรตักเตือนเขาไหมคะ แต่ตัวดิฉันเองก็เป็นผู้ที่ไม่ค่อยมีปัญญาในการตักเตือนผู้อื่นเท่าที่สังเกตดู คนอื่นไม่ค่อยเชื่อถือในสิ่งที่ดิฉันเตือนและมองดิฉันในแบบที่ดิฉันก็ไม่เข้าใจ ดิฉันควรจะทำอย่างไรคะ ปล่อยเลยตามเลย หรือบอกกล่าวเขาเท่าที่เราจะสามารถทำได้ ถ้าไม่ได้ผลก็ไม่เป็นไร ที่สำคัญคือเราได้บอกเขาในสิ่งที่ถูกต้องแล้ว

กราบขอบพระคุณที่ท่านกรุณาคะ ขอให้ท่านอาจารย์และครอบครัวมีความสุขแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ อุบัติเหตุต่างๆ ค่ะ

คำตอบ

(๑) หากยังมีความจำเป็นต้องหาทรัพย์มาไว้เลี้ยงตัวเลี้ยงครอบครัว หากที่ทำงานไม่จ่ายเงินหรือทำงานได้เงินน้อยหรือเป็นงานบาบ ต้องลาออกไปหางานใหม่ที่ได้เงินดีกว่าทำ ตรงกันข้ามหากตนเองมีทรัพย์มากพอที่จะเลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัวได้ ไม่ควรลาออกจากงานที่ดี เพราะการทำงานเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้ชีวิตได้เรียนรู้คน ได้เรียนรู้วิธีทำงาน

(๒) ผู้ใดยังคิดว่าตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ผู้นั้นยังมีความเห็นแก่ตัว (อิตตา) ยังมีจิตไม่สงบระงับ คนโง่ชอบคิดเช่นนี้ (ขอรภัยพูดตรงตามธรรม) ความคิดเป็นเรื่องของจิตสมองเป็นเพียงเครื่องมือให้จิตช่วยคิด หากประสงค์จะพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้คิดไว ต้องพัฒนาสองเรื่อง

เรื่องแรก ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังสติกล้าแข็ง แล้วจะทำให้อารมณ์ปรุงแต่งของจิตลดลง ส่งผลให้คลื่นความถี่ของสมองมีความเป็นระเบียบ ทำงานได้รวดเร็ว

เรื่องที่สอง ต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดกิเลสที่มีอยู่ในใจให้ลดน้อยลงหรือหมดไปเมื่อใด ความคิดฉับไวย่อมเกิดขึ้น การพัฒนาหาความรู้ในทางโลกยังต้องทำ หากยังมีงานของสังคมให้ทำ ฟัง อ่าน คิด อยู่เสมอจนเป็นพหูสูต แล้วจึงจะสามารถทำงานแข่งขันกับผู้อื่นได้

(๓) ต้องทำอย่างน้อยสามเรื่องคือ - พัฒนาตัวเองให้เป็นคนเก่ง (ดูข้อ (๒) ย่อหน้าสุดท้าย) - พัฒนาเองให้เป็นคนดี (มีคุณธรรม) ด้วยการประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้อง - พัฒนาตัวเองให้มีศีลคุณใจ และบำเพ็ญทาน อยู่เสมอ ผู้ใดประพฤติคุณธรรมได้ครบทั้งสามอย่างนี้แล้ว ปัญหาดังกล่าวย่อมหมดไป



(๔) หากตัวเองมีตำแหน่งและหน้าที่เปิดให้ทำเช่นนั้นได้ ต้องว่ากล่าวตักเตือน ด้วยจิตเมตตา เว้นอคติ และรู้จักเฉพาะสองคน ตรงกันข้ามหากไม่ใช่หน้าที่ที่ต้องปล่อยวาง

ตั้ง รักชาติ เคารพข้อดีที่สิ่งอื่น ให้รักชาติ ๕ ให้ครบ เพราะศีล ๕ เป็นหลักประกันของสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข รักในทุกๆ ชีวิตเหมือนเป็นญาติของตน



๑๗. ไปทางไหนดี

คำถาม

ขอกราบสวัสดิ์ค่ะ

กราบขอเรียกว่าอาจารย์นะคะ พักนี้ตัวดิฉันเองสับสนกับการปฏิบัติธรรมมากไม่รู้จะไปทางไหนดี ช่วงนี้มันมีทางปฏิบัติหลายสายเหลือเกิน ชักเริ่มงงงวยแล้วค่ะ

ตัวดิฉันเองต้องการการปฏิบัติธรรม ซึ่งก็ไม่ว่าจะไปไหนดี ที่จะได้เจออาจารย์กรรมฐานที่ท่านเชี่ยวชาญ และเข้าใจจริตของลูกศิษย์ เมื่อศิษย์เกิดปัญหา อย่างเช่นที่อาจารย์ดร.สนองได้เจอพระวิปัสสนาที่ท่านเก่งซึ่งตัวดิฉันเองก็ ยังเกิดไม่ทัน ช่วงนี้รู้สึกท้อมากพยายามตามหาแต่หลายท่านก็มรณภาพไปแล้ว เหลือเพียงลูกศิษย์ ซึ่งตัวดิฉันเองก็เลยเกิดความไม่มั่นใจ

ขอบุญบารมีและความเมตตาของดร.สนอง ที่มีเมตตาเผยแผ่ธรรม ต่อผู้ที่ยังไม่พบแสงสว่างในการปฏิบัติธรรมของดิฉันด้วยเถิด ดิฉันจะไม่ลืมพระคุณเลยค่ะ

คำตอบ

จะปฏิบัติธรรมสายใดก็ได้ แต่ผลที่เกิดขึ้นต้องถูกตรง คือ ปฏิบัติสมถภาวนาแล้ว จิตต้องเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว จิตต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง คือเห็นถูกตรงตามความเป็นจริงว่า “สรรพสิ่งเกิดขึ้น ย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิด เมื่อเหตุดับ สรรพสิ่งย่อมดับไปด้วย” ศาสดาตรัสดังนี้

๑๘. แม่น้องดาว

คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง ที่เคารพ

เรียน ถาถามอาจารย์ว่า ในอดีตถ้าเราเคยอาฆาต/เคยโกรธ/เคยเกลียด สามเณรเรา ทอดทิ้งเราไปอยู่กับผู้หญิงอื่น เพราะเรารักแบบเป็นเจ้าของ ปัจจุบันเมื่อนำตัวเองมาปฏิบัติธรรม เข้าถึงธรรมความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลงเป็น การให้อภัย ความรักอย่างเมตตาต่อกัน ความเสียสละ ไม่ถือโทษโกรธอีก คำถามเราจำเป็นต้องกล่าวคำโหสิกรรม ต่อกันหรือไม่ จะได้ไม่จองเวรต่อกัน ทั้งสองฝ่าย เพราะเราดับแล้วซึ่งความโกรธ แต่อาจคงเหลือซึ่งความรักความปรารถนาดี ต่อเขา แต่ความรู้สึกของเขา เราไม่อาจรู้ได้ จำเป็นต้องกล่าวโหสิกรรม ต่อกันหรือไม่คะ ทั้งที่มีชีวิตอยู่ ดีกว่าจะมากล่าวกันตอนจากกันแล้วค่ะ แม่น้องดาว



คำตอบ

พระพุทธเจ้าไม่เคยขอโหสิกรรมต่อพระเทวทัต พระมหาโมคคัลลานะ (อัครสาวกเบื้องซ้าย) ไม่เคยขอโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวร (พ่อแม่ที่ถูกตนเองฆ่า) พระมหากัสสปะ (ประธานปฐมสังคายนาพุทธศาสนา) ไม่เคยขอโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวร



พระมหาปชาบดี (พระแม่นม) มิได้ขอโหสิกรรมต่อ พระพุทธเจ้า ฯลฯ แต่พระสารีบุตร (อัครสาวกเบื้องขวา) ได้กล่าวขอโหสิกรรมต่อผู้เป็นบริวารในคืนที่จะเข้านิพพานว่า “หากมีกายกรรมใด มีวจีกรรมใด ที่ทำให้ไม่สบายใจ อภัยให้ผมด้วย” พระฉันนะ ผู้ถูกพระพุทธรูปประหารโทษทัณฑ์ หลังจากสำนึกผิดและเปลี่ยนกลับมาเป็นผู้มีความเห็นถูกต้องแล้ว ได้ประพาศธรรมจนบรรลุอรหัตตผล แล้วกลับไปหาพระอานนท์ ขอให้

ระงับการลงโทษทัณฑ์ พระอานนท์ได้กล่าวแก่พระฉันนะว่า “เมื่อใดที่ท่านทำให้แจ้งซึ่งพระอรหัตแล้ว พหุโทษทัณฑ์เป็นอันถูกระงับไปโดยปริยาย” หลวงพ่ออี พระอริยบุคคลชาวไทยใหญ่ ได้กล่าวกับผู้ตอบปัญหาว่า “ผู้ใดเห็นสรรพสิ่งเป็นอนัตตาได้ การขอโหสิกรรมเป็นอันถูกยกเลิกโดยปริยาย”

ฉะนั้นผู้ถามต้องพิจารณาดูตัวเองว่า ยังจำเป็นต้องขอโหสิกรรมหรือไม่



บวชให้พ่อแม่ให้แม่ อย่าทำผิดของเราให้ขาดมันไม่ได้
อย่าเห็นแก่ความสนุกสนาน ก็เสตมันบังคับไปอย่างนั้น
อย่างนี้ จะทำไปตามอำนาจกิเลสมันไม่ถูก อดกลั้นไว้บ้าง

๑๙. ปัญหาของผู้ฝึกใหม่

คำถาม

สวัสดีครับ ตอนนี้ผมเริ่มจะมาสนใจในศาสนาของเราอย่างจริงจังแล้วในตอนี้ และเพิ่งจะกลับมาจาก การปฏิบัติ จากวัดอัมพวันทีสิงห์บุรีมาครับ

หลังจากกลับมาแล้วก็นำกลับมาปฏิบัติต่อ แต่ว่าเกิดข้อสงสัยขึ้นมาว่าที่ปฏิบัติทั้งหมดนั้น เป็นการฝึกสมาธิทั้งหมดใช่ไหมครับ? ตอนแรกเลยไม่เข้าใจ แล้วจึงหาหนังสือมาอ่านครับ เลยเกิดความเข้าใจมาเล็กน้อยทางด้านนี้ แต่อยากทราบว่า จริงๆ แล้วการปฏิบัติ เติบงกรรม นั่งสมาธิ นั้นได้อะไรบ้างครับจะเกิดอะไรบ้างกับเรา จริงๆ แล้วเราจะพัฒนาอะไรได้จากการฝึกบ้างครับ ทั้งหมดนี้เป็นข้อสงสัยในตอนี้ครับ

ในตอนฝึกเติบโตงกรรม นั่งสมาธิ นั้น ผมรู้ตัวไม่มีสมาธิ นั่งได้ไม่นานเลยปวดตามร่างกายก็เอาจิตไปคิด ตอนี้เกิดปัญหาว่า เราจะดูไปทำไมทั้งที่เราทราบอยู่แล้วว่า มันเจ็บปวด รู้ว่าเจ็บปวดบริเวณไหน อย่างไร แล้วทั้งๆ ที่นั่งอยู่นั้น ปวดก็ปวด ทำให้ไม่เกิดสมาธิครับ แล้วไม่ทราบว่าที่เรานั่งๆ อยู่ นั้น เอาจิตไปตั้งอยู่กับความเจ็บ แล้วมันจะมีสมาธิอย่างไร

บางทีผมยังไม่เกิดความเข้าใจในเบื้องต้นครับ ด้วยเหตุบุญเก่าคงน้อย และปัญญาคงน้อยด้วยจึงไม่เข้าใจมันจริงๆ ขออาจารย์ช่วยให้ผมเข้าใจในเรื่องนี้ด้วยนะครับ และขอคำแนะนำเพื่อสู่ความก้าวหน้าต่อไปด้วยครับ ขอขอบคุณอย่างสูงครับ



คำตอบ

การปฏิบัติธรรมมีอยู่สองอย่าง คือฝึกจิตให้ตั้งมั่น เป็นสมาธิ (สมถภาวนา) และการฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาภาวนา) การนั่งสมาธิ การเดินจงกรมเป็นสมถภาวนา หากเมื่อใดนำจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแน่น (อุปัจารสมาธิ) มาตามดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ที่เข้ามาปรากฏให้สัมผัสได้ด้วยจิต ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ได้แล้ว จึงจะเรียกว่าเป็น



วิปัสสนาภาวนา ความเจ็บเป็นทุกขเวทนา เมื่อความเจ็บเกิดขึ้น หากจิตเข้าถึงอุปัจารสมาธิได้แล้ว ให้ใช้จิตตามดูความเจ็บว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อความเจ็บเข้าสู่อนัตตา ความเจ็บย่อมไม่ใช่ตัวตน (ความเจ็บหายไป) ปัญญาเห็นแจ้งในทุกขเวทนา (ความเจ็บ) ย่อมเกิดขึ้น

ฉะนั้น หากผู้ถามปัญหาประสงค์พัฒนาจิตให้ก้าวหน้า จงหยุดอ่าน หยุดสงสัยและทำตัวเองให้เหมือนคนโง่ แล้วเดินหน้าเร่งความเพียรฝึกจิตต่อไป โดยต้องมีศีลและมีสังขุมใจให้ได้ก่อน แล้วโอกาสเข้าถึงธรรมย่อมเกิดขึ้นได้

แต่งงานแล้วมันสุขหรือทุกข์ มันทุกข์หนักจริงๆ
สุขนิดเดียวเอง คุ้มห้องก็ลำบากแสนสาหัส พอตลอดลูกก็
แทบล้มแทบตายไป สร้างโลกเรียกว่าสร้างกของทุกข์

๒๐. พระโสดาบันเด็ก

คำถาม

เรียนท่านดร.

อยากถามว่าผู้ที่สำเร็จธรรมแล้วแต่ยังไม่ถึงกับเป็นพระอรหันต์ ตัวอย่างเช่นพระโสดาบัน มนุษย์ที่สำเร็จโสดาบันแล้วเมื่อตายไปเป็นเทวดาก็จะเป็นเทวดาโสดาบัน แต่ถ้าเมื่อไปเกิดเป็นมนุษย์อีกหรือเทวดาที่สำเร็จโสดาบันแล้วและไปเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะเป็นพระโสดาบันตั้งแต่แรกเกิดเป็นทารกเลยหรือเปล่า หรือว่าอย่างไร ขอขอบคุณครับ

คำตอบ

พระสิวลมีอายุได้เจ็ดวัน หลังคลอดออกจากครรภ์มารดา (อยู่ในท้องแม่นาน ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน) ขณะโกนจุกที่หนึ่งแล้วเสร็จ ได้บรรลุนโสดาบัน ทักษะมัลลบุตร เด็กชายอายุเจ็ดขวบ ขณะโกนจุกที่หนึ่งแล้วเสร็จ ได้บรรลุนโสดาบัน โสปากะ ได้บรรลุนโสดาบันเมื่อมีอายุได้เจ็ดขวบ ขณะถูกมัดตัวให้อยู่ในป่าช้า แต่เพียงผู้เดียว อนึ่ง เด็กชายอายุเจ็ดขวบ ก่อนบวชเป็นสามเณรสามารถบรรลุอรหัตตผลได้ก็มี หรือเป็นเด็กหญิงมีอายุได้เจ็ดขวบแล้ว มาบวชเป็นสามเณรไม่นานก็สามารถบรรลุอรหัตตผลได้ก็มี แต่พระโสดาบันไม่มีในเด็กแบเบาะ (ทารก)



๒๑. คนข้างสงสัย

คำถาม

กราบสวัสดิ์ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง หนูขอเรียนถามปัญหาในการปฏิบัติ ดังนี้ค่ะ

๑. หนูใช้องค์บริการรว่า พองหนอ ยุบหนอ ค่ะ บางครั้งก็จับพองยุบได้ แต่ส่วนมากไม่ได้ จึงใช้นั่งหนอถูกหนอแทน หนูสงสัยว่า ที่ท่านอาจารย์บอกว่า จิตต้องนิ่ง ถึงจะเห็นความจริงได้ แต่การปฏิบัติวิปัสสนาจิตไม่ได้หยุดนิ่งนี่คะ ต้องกำหนดทุกอารมณ์หรือสัมผัสที่กระทบกายและใจ ถ้านิ่งก็จะเป็นสมณะไม่ใช่หรือคะ โปรดให้ความกระจ่างด้วยค่ะ จิตนิ่งที่ท่านหมายถึงนั้นนิ่งอย่างไร

๒. ตอนที่หนูเข้าคอร์สปฏิบัติ ๘ วัน ๗ คืน นั้น มีบางครั้งนั่งกำหนดแล้ว รู้สึกว่าอารมณ์ที่เข้ากระทบกายใจน้อยลง ทำให้เกิดความนิ่ง แต่เมื่อเรารู้สึกเช่นนี้แล้ว เราก็ต้องกำหนดว่า เจยหนอ หรือ นิ่งหนอ หนูก็ยังไม่เข้าใจเลยว่า แล้วหนูจะมีจิตนิ่งได้ตอนไหน สุดท้ายนี้ หนูขออนุโมทนาบุญกับท่านอาจารย์ด้วยนะค่ะ และขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ล่วงหน้า ที่ได้เมตตาตอบปัญหาให้ความกระจ่างด้วยค่ะ ขอผลบุญที่ท่านได้เพียรสร้างมาอย่างไม่หยุดยั้ง ส่งผลให้ท่านสำเร็จความปรารถนาทุกประการ และมีสุขภาพแข็งแรง อยู่เป็นกระจกสองกรรมฐานให้เพื่อนร่วมสังสารวัฏได้รู้แจ้งเห็นจริง ไปตรานานเท่าที่จะนานได้เกิด

คำตอบ

(๑) คำว่า “จิตนิ่ง” หมายถึงจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นจิตที่มีการปรุงแต่งอารมณ์อยู่กับอริยาบถปัจจุบัน ที่นำมาใช้ป็นองค์บริการร ฉะนั้นจะเรียกว่าจิตนิ่งได้ จิตต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิ ซึ่งสามารถเกิดได้ด้วยการเจริญสมถภาวนาตามรูปแบบที่ครูบาอาจารย์ชี้แนะให้ทำ

(๒) ความสงสัยย่อมเกิดขึ้นกับผู้พัฒนาปัญญาทางโลกมามาก เรียกผู้มีมากไปด้วยความสงสัยว่า “น้ำขาล้นถ้วย” เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้วจิตจะไม่สามารถเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิขั้นสูงได้ ด้วยเหตุนี้ในครั้งที่ผู้ตอบปัญหาไปปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ จึงต้องทำเป็นคนโง่ แล้วปฏิบัติตามที่ท่านชี้แนะ ผลจึงเข้าถึงธรรมของพระพุทธะได้ไม่ยากนัก ภายในสามสัปดาห์ก็สามารถเข้าถึงความมืดดวงตาเห็นธรรม ลองพิจารณา แล้วพิสูจน์สิครับ

ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเป็นเครื่องชำระจิตใจ
ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส
ที่เราทำกันนั้นมีความหมาย ถ้าทำแล้วกำจัดกิเลส
ของตัวได้เป็นการดี แต่ถ้าทำแล้วกำจัดไม่ได้
ก็ชื่อว่ามาทำเล่นๆ ไม่ได้



๒๒. ศิลไมบริสุทธิ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรที่เคารพเป็นอย่างสูง

ผมมีเรื่องรบกวนถามดังนี้ครับ

๑. จากที่ได้ฟังอาจารย์บรรยายเกี่ยวกับพรหมประเภทหนึ่งที่ภาวนาคำว่า อสังขณูปิ แล้วไปเกิดเป็นพรหมไม่มีรูปร่าง อยากทราบว่านั่นเป็นผลจากคำภาวนาหรือไม่ครับ จากที่ผมได้ศึกษาคำสอนของพระอภิธรรมหลายๆรูป บางรูปจะมีการสอนให้ภาวนาคาถาหรือบทสวดต่างๆ เช่นสัมปจิตจามิ หรือบทคาถาบางบทที่ได้จากอภิธรรม ซึ่งการภาวนาโดยใช้คาถาเหล่านี้จะมีผลกับเราจริงหรือไม่ครับ เพราะมักมีการอ้างถึงว่าคำภาวนาแบบนี้หรือบทนี้ ทำให้เราได้ผลจากคำภาวนาเป็นเช่นนั้นอย่างนี้ เช่นกันผีหรือมีโชคกลาง เป็นต้นครับ หรือว่าเป็นแค่อุบายที่ทำให้จิตสงบเหมือน พุทโธ สัมมา อรหังครับ

๒. ผมชอบภาวนาโดยใช้บทสวดมนต์มากกว่าการจับลมหายใจเข้าออกในบางครั้ง อยากทราบว่าหากใช้บทสวดมนต์เป็นคำภาวนาจับลมหายใจเข้า-ออก สามารถทำให้จิตสงบจนเข้าอัปปนาสมาธิได้เหมือนกันมั๊ยครับ

๓. การที่จะปฏิบัติธรรมหรือพัฒนาจิตให้มีความก้าวหน้าต้องมีศีล ๕ คุณใจใหม่มั๊ยครับ ผมมีข้อข้องใจเกี่ยวกับศีลข้อ ๓ ครับ เนื่องจากผมเป็นชายหนุ่มก็ต้องมีอารมณ์ทางเพศเป็นปกติ ซึ่งบางครั้งก็เผลอคิดเกินเลยกับผู้หญิงคนอื่น บางครั้ง

ต้องช่วยตัวเองกำจัดให้ความหมกมุ่นเหล่านี้ให้หายไปตลอดวัน โดยพยายามอดกลั้นแล้วระดับหนึ่ง อยากถามท่านอาจารย์ว่า หากเผลอคิดเกินเลยกับผู้หญิงคนอื่นหรือต้องช่วยตัวเอง เพื่อกำจัดความใคร่ ศีลข้อ ๓ ของผมถือว่าขาดหรือต่างพร้อยครับ ถ้าต้องการให้ศีลข้อ ๓ คุณที่ใจให้ถูกต้องตามธรรม ต้องพยายามไม่เผลอใจไปคิดเกินเลยกับผู้หญิง(ที่ไม่ใช่ลูกเขาเมียเรา)ให้ได้ตลอดทั้งวันเลยรีเปลา่ครับ

ขอบพระคุณอาจารย์สนองที่เมตตาตอบคำถามและให้สติปัญญาความรู้กับผมและทุกๆ ท่านนะครับ

คำตอบ

(๑) ผู้ใดภาวนาคำว่า “อสังขณูปิ ฯลฯ” จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ในระดับรูปฌานที่ไม่มีสังขญา แล้วตายลงจะไปเกิดเป็นรูปพรหมที่ไม่มีนาม (อสังขณูปิ สัตตาพรหม) นี่คือผลที่เกิดจากการภาวนาคำว่า “อสังขณูปิ ฯลฯ”

อนึ่งคำภาวนาอื่นใด เมื่อนำมาบริกรรมแล้ว ทำให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ คำบริกรรมนั้นสามารถนำมาใช้ได้ และหากทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ (ฌาน) เมื่อถอนจิตออกจากความทรงฌานแล้ว อภิธรรม ๕ สามารถเกิดขึ้นได้

(๒) การสวดมนต์เป็นการเจริญสติเบื้องต้น ทำให้เกิดสมาธิขึ้นได้ แต่ไม่สามารถตั้งมั่นเป็นอัปปนาสมาธิได้ เพราะจิตยังต้องรับกระทบจากเสียงที่สวดมนต์อยู่ จึงเข้าถึงสมาธิแน่วแน่ไม่ได้

(๓) ศีล ๕ ต้องมีครบและบริสุทธิ์ลงคุณถึงใจ ศีลใน



ลักษณะนี้เป็นศีลที่นำสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิของจิต พดติกรรมที่บอกเล่าไปเป็นศีลที่ยังไม่บริสุทธิ์ จึงสามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่เข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ

๒๓. ต่อยอดทางไหน

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง ที่เคารพอย่างสูง
หนู ได้ฟังธรรมบรรยายของอาจารย์ที่ว่า ความรู้ทางโลกจะหมดลงเมื่อเราละจากโลกนี้ไปแล้ว แต่ผลการฝึกเจริญวิปัสสนาจะอยู่ในจิตติดเราไปทุกภพทุกชาติได้

๑. หากเราฟังธรรมตามกาล อ่านหนังสือธรรมะ ละชั่ว ก้าวบาป เมื่อมีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้ง เราจะได้เกิดได้ร่วมเงาพระพุทธศาสนาเพื่อศึกษาธรรมต่อไหมคะ

๒. หากเราได้ศึกษาธรรมศึกษา จนจบนักธรรม ตรี ไท เอก ความรู้ทางธรรมนี้ จะสามารถติดตัวเราเป็นเสียบยงเลี้ยงตัวเพื่อต่อยอดทางธรรมในภพชาติต่อไปได้หรือไม่คะ และผลบุญที่จะได้รับในภพชาตินี้คืออะไรคะ ขอขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

(๑) ธรรมของใคร อ่านหนังสือธรรมของศาสนาใด เมื่อใดที่สัญญาที่ฝังอยู่ในจิตให้ผล ขณะที่จิตจะหลุดออกจากร่าง

ย่อมมีโอกาสสลักต้นจิตวิญญาณไปได้ร่างใหม่ที่เป็นศาสนิกของศาสนานั้น แต่การมีหิริโอตตปปะ เป็นคุณธรรมของเทวดา ฉะนั้นหากกำลังของหิริโอตตปปะให้ผลขณะจิตออกจากร่าง ย่อมมีพลังสลักต้นให้จิตวิญญาณไปโอบปาตีกะเป็นเทวดา

(๒) คนที่ศึกษาธรรมและรู้ธรรมในพุทธศาสนามาก อย่างเช่น มหาวาจกอุบาสก ตายจากมนุษย์แล้ว จิตวิญญาณโคจรไปได้ร่างใหม่อยู่ในภพไตรภพนี้ เป็นเพราะพลังแห่งความหลงติดในความรู้ เป็นเหตุสลักต้นให้เป็นเช่นนั้น พระมหาสิวะ เป็นอาจารย์สั่งสอนธรรม มีลูกศิษย์จำนวนมากนำไปปฏิบัติจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้ แต่พระมหาสิวะยังมีสภาวะของจิตเป็นปุถุชน ยังหลงติดอยู่กับธรรมที่ตัวเองรู้ กว่าที่จะแก้ปัญหาเรื่องความหลงของตัวเองได้ ต้องใช้เวลาปฏิบัติธรรมอยู่กลางป่าองค์เดียว นานถึงสามสิบปี พอรุ่งขึ้นปีที่สามสิบเอ็ด จึงได้บรรลุอรหัตตผล เลิกหลงอีกต่อไป



ฉะนั้น ที่ถามว่า ความรู้ในทางธรรมนี้สามารถติดตัวเป็นเสียบยงเลี้ยงตัวเองไปในภพถัดไปได้หรือไม่ ตอบว่าติดตัวไม่ได้แต่ฝังติดอยู่กับใจได้ ความรู้ยังถูกเก็บฝังเป็นสัญญาอยู่ในดวงจิต หากจิตโคจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพที่เหมาะสม และมีเหตุปัจจัยลงตัว ก็สามารถศึกษาธรรมต่อยอดได้ แต่ต่อยอดให้มีความหลงในความรู้ที่เพิ่มมากขึ้น บุญที่จะได้รับในภพนี้ คือเป็นผู้รู้ธรรม มีสัญญาในธรรมที่สามารถนำไปบอกกล่าวให้ผู้อื่นรู้ตามได้



๒๔. ทำความเห็นให้ถูก

คำถาม

เรียนถามอาจารย์สนองค่ะ

๑. ถ้าเรานั่งสมาธิแล้วยังจิตไม่นิ่งพอ (ยังไม่ใช่แม้แต่ขณิกสมาธิมังคะ เพราะไม่มีอาการใดใดปรากฏเลย เช่น เกิดปีติ) แล้วจะเกิดกุศลพอที่จะอุทิศให้ผู้อื่นหรือเจ้ากรรมนายเวรได้หรือคะ

๒. แล้วการปฏิบัติธรรมระดับนี้ (ตอนนี้ยังไม่ก้าวหน้าคะ) เปรียบเทียบกับบุญที่สร้างกุศลสงฆ์ กุศลใดจะมากกว่ากันคะ (เพราะอาจารย์เคยตอบว่ากุศลที่เกิดจากกรรมฐานมากที่สุด แต่เรายังไม่สามารถปฏิบัติได้ก้าวหน้าคะ)

๓. จากที่อาจารย์ตอบว่าเราสามารถ จัด ระเบียบคลื่นสมอง สวดมนต์แล้วตามด้วยการเจริญสติภาวนา ประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ก่อนนอนทุกวัน ทั้งนี้เพื่อเปลี่ยนคลื่นความถี่ของสมองให้เป็นระเบียบ แต่ถ้าเรายังปฏิบัติไม่ก้าวหน้า (นั่งสมาธิแต่จิตยังไม่นิ่ง) ความถี่ของสมองจะเปลี่ยนเป็นระเบียบหรือคะ ขอขอบคุณคะ

คำตอบ

(๑) คำว่า “กุศล” หมายถึง บุญ, ความดี, ความฉลาด ฯลฯ บุญเกิดจากการประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ทาน ศีล ภาวนา ขวนขวายรับใช้ ประพฤติอ่อนน้อม อุทิศความดี อนุโมทนาความ

ดี พังธรรม เทศน์ธรรม ทำความเห็นให้ถูกต้อง) การนั่งสมาธิเป็นบุญที่เกิดจากการภาวนา แม้บุญจากการนั่งสมาธิยังมีไม่มาก แต่เมื่อรวมกับบุญที่ประพฤติอย่างอื่นเข้าด้วยกันแล้ว ย่อมมีบุญมากพอที่จะอุทิศให้ผู้อื่น หรือให้เจ้ากรรมนายเวรได้

(๒) บุญที่เกิดจากการภาวนา (นั่งสมาธิ) เป็นบุญใหญ่สุด เพราะสามารถผลักดันจิตวิญญาณไปสู่ความพ้นทุกข์ (นิพพาน) ได้ บุญที่เกิดจากการสร้างกุศลสงฆ์ มีผลผลักดันจิตวิญญาณไปได้ไกลแค่สวรรค์ การปฏิบัติตนให้มีศีล ๕ มีกุศลกรรมบถ ๑๐, ไหว้พระ, สวดมนต์, ฟังธรรม, ฯลฯ เป็นการภาวนาเบื้องต้น การนั่งสมาธิเป็นการภาวนาขั้นกลาง แม้จะเข้าถึงสมาธิเพียงเล็กน้อย ก็ถือว่าได้ประพฤติบุญใหญ่ให้เกิดขึ้นแล้ว เปรียบได้กับเดินอยู่บนเส้นทางที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ แม้จะยังเดินได้ไม่ไกล ก็ยังดีกว่าเดินอยู่บนเส้นทางที่มุ่งสู่สวรรค์

(๓) เมื่อคลื่นสมองเริ่มมีความเป็นระเบียบ ความจำเริ่มเกิดเพิ่มขึ้น ทำไมไม่พัฒนาให้ถึงที่สุด มนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาจิตได้มากกว่าสัตว์ใดๆ ในสังสารวัฏ ผู้ไม่ประมาทไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า ผู้ไม่ประมาทพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิ พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เมื่อรู้ตั้งนี้แล้วพึงเลือกทางชีวิตด้วยตนเองเถิด

อะเป็นพระ เณร อุบาสก อุบาสิกา ที่ได้ตั้งองค์มีสติสัมปชัญญะ
ระลึกได้อยู่เสมอ รู้ตัวอยู่เสมอ ตั้งองค์ให้ขง



๒๕. ตายแล้วไปไหน

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนองที่เคารพ

พี่ที่ทำงานที่เดียวกับดิฉัน แม่เค้านั่งสมาธิอยู่ตอนกลางคืน ปรากฏว่าตอนเช้าขึ้นมา ปรากฏว่าแม่เสียชีวิตค่ะ ขยายอยู่ในท่าขัดสมาธิอยู่เลย แต่หงายหลังลงไปกับพื้น พี่เค้าเลยให้ดิฉัน รบกวนสอบถามอาจารย์ว่าการที่คนเรานั่งสมาธิแล้วเสียชีวิตนี้เกิดจากสาเหตุอะไร แล้วเค้าจะไปอยู่ที่ไหน แม่พี่เค้าก็ปฏิบัติธรรมมาหลายปีแล้วค่ะ รบกวนอาจารย์ด้วยนะคะ



ขอแสดงความนับถือ

คำตอบ

เหตุที่ทำให้เสียชีวิต เกิดจากจิตปฏิเสทที่จะอาศัยอยู่กับร่างกาย จึงได้ทิ้งร่างเดิม จิตวิญญาณที่ยังไม่หมดกิเลสจะโคจรไปหาร่างใหม่อยู่อาศัย ตามแรงผลักดันของกรรมที่ผู้นั้นกระทำไว้ก่อนตาย ถามว่า แม่จะไปอยู่ที่ไหน? ตอบว่า แม่ไปอยู่ในที่ที่เหมาะสมกับแรงกรรมผลักดันให้ไป การนั่งสมาธิ (สมถภาวนา) เพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ หากจิตตั้งมั่นในขณะที่มีสติกำกับและยังไม่หมดกิเลส ที่ไปของจิตคือไปได้ร่างอยู่อาศัยในสุคติภพ เป็นเทวดาหรือพรหมนั่นเอง

๒๖. เตรียมตัวก่อนตาย

คำถาม

กราบแทบเท้าท่านอาจารย์สนอง ที่เคารพ

ดิฉันโชคดีที่ได้นำคำสอนของท่านมานำทางชีวิต ซึ่งใจกับคำว่า “สัมมาทิฐิ” ที่จะนำชีวิตให้รอด ชาตินี้ก็พยายามบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา อย่างต่อเนื่อง โดยยึดแบบอย่างท่านอาจารย์ค่ะ ปัจจุบันนี้ คุณพ่อดิฉันอายุ ๘๖ ปี สุขภาพไม่ค่อยดี เป็นทั้งโรคหัวใจ โรคเลือด เข้าโรงพยาบาลบ่อยมาก ดิฉันได้เตรียมใจไว้พอควรกับคำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ตั้งจิตอธิษฐานไว้ว่า ถ้าคุณพ่อยังมีบุญอยู่ ก็ขอให้ใช้ชีวิตได้ตามสมควร เดินเห็นได้ หากหมดบุญก็ขอให้เป็นไปด้วยความสงบ ไม่ทรมาน ขณะเดียวกัน ก็พยายามทำเหตุให้ตรง โดยการแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรของคุณพ่อ ปล่อยปลา ปล่อยวัวควายบ่อยๆ ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำ พิมพ์หนังสือธรรมแจกอย่างน้อยที่สุดหวังให้คุณพ่อเดินได้ ไม่อยากให้ต้องนอนบนทุกข์ทรมาน ซึ่งน่าเวทนามาก ประกอบกับอยากให้คุณพ่อได้มีเวลาเตรียมตัว “ตายก่อนตาย” จะได้ไม่หลงตายค่ะ ดิฉันเข้าใจค่ะว่าในที่สุดก็ไม่สามารถยื้อชีวิตคุณพ่อได้ แต่ก็ยังพยายามทำทุกอย่างเพื่อต่อรอง โดยพยายามสร้างเหตุให้ตรงกับคำอธิษฐาน ขอความเมตตาจากท่านอาจารย์ชี้แนะด้วยค่ะ ว่าดิฉันทำแบบนี้จะได้ผลหรือไม่ค่ะ กราบขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ



คำตอบ

การกระทำที่บอกเล่าไป จะได้ผลต่อเมื่อคุณพ่อต้องประพฤติตนมีศีลคุณใจอยู่ทุกขณะตื่น เจ้ากรรมนายเวรของคุณพ่อยอมรับบุญที่ลูกอุทิศให้แล้วเลิกจองเวรกับคุณพ่อ สุดท้ายต้องบอกให้คุณพ่อรับรู้และอนุโมทนาบุญที่ลูกได้ทำให้ท่าน พระพุทธะได้ตรัสกับแม่ของโสปากะ (อรหันต์เจ็ดขวบ) ว่า “เมื่อความตายมาถึง บุตร พ่อ เผ่าพันธุ์ ญาติ ย่อมไม่มีใครต้านทานได้” ฉะนั้นสิ่งที่ผู้เป็นลูกได้ทำให้กับพ่อนั้นดีแล้ว ... สาธุ และจะดีที่สุดในที่คุณพ่อได้เตรียมตัวก่อนตายด้วยการสวดมนต์และเจริญอานาปานสติอยู่เสมอ

๒๗. งานของชีวิต

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพยิ่ง อาจารย์คะ หนูเคยอ่านหนังสือทางสายเอกของอาจารย์เมื่อ ๓ ปีที่ผ่านมา แล้วประทับใจมาก (ก่อนหน้านั้นหนูสนใจปฏิบัติตามแนวหลวงปู่ชา หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ ฯลฯ และไปร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรม ตั้งแต่สมัยเรียน ม.ต้น มาแล้ว แต่ไม่ได้มีความมุ่งมั่นในชีวิตว่าจะไม่อยากเกิดอีก) หนังสือของอาจารย์เป็นแรงบันดาลใจให้มุ่งมั่นคิดว่า ไม่อยากเกิดอีก จึงหยุดกรรมดำ ยึดศีล

ห้าอย่างเคร่งครัดเป็นสรณะกับชีวิต รวมไปถึงกรรมบทสิบด้วยหาซื้อหนังสือธรรมะ และทางสายเอกจากทางชมรมแจกบุคคลที่ต้องการที่พึ่งทางใจ และตัวหนูเองหันมามุ่งมั่นปฏิบัติอย่างเต็มที่ กำลัง เพื่อที่จะให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร แต่ด้วยมีภาระครอบครัวก็ไม่สามารถที่จะปลีกวิเวกไปนั่งหาที่สงบปฏิบัติได้ แต่หนูก็ใช้ทุกขณะจิต(ที่ไม่ต้องคิดเรื่องงาน)ทำกรรมฐาน มาโดยตลอด

หนูไม่เคยเจอตัวจริงท่านอาจารย์นะคะ แต่หนูฟังท่านอาจารย์สอนธรรมะ ผ่านเว็บไซต์กัลยาณธรรม รวมทั้งเปิดฟังในรถยนต์ และเผยแพร่ให้กับเพื่อนๆ ที่สนใจปฏิบัติ หนูถือว่าท่านอาจารย์เป็นครูบาอาจารย์ทางธรรมอีกท่านหนึ่งของหนู เหมือนดังที่หนูเคารพในหลวงปู่ชา หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ หรือกระทั่งพระพุทธเจ้า โดยที่ไม่เคยได้พบเห็นหรือพูดคุยกันเลยคะ

ขณะนี้หนูลาออกจากงานที่ทำในกรุงเทพฯ มาอยู่ต่างจังหวัด แล้วงานทำได้เรื่อยๆ แต่หางานตามที่ตนเองถนัดและอยากทำที่สุดได้ยาก จึงตัดสินใจเรียนต่อปริญญาเอก เรียนได้แล้ว ๑ ปี ลงทุนจ่ายเงินไปไม่ต่ำกว่า ๒ แสนคะ และขณะนี้หนูรู้สึกเบื่อหน่ายมากๆ กับการที่ต้องมานั่งเรียนและต้องทำวิทยานิพนธ์ในเชิงการสร้างทฤษฎีใหม่เพื่อแก้ปัญหาจุดบกพร่องของทฤษฎีเดิมๆ ซึ่งหนูวิเคราะห์แล้วว่านำไปใช้ประโยชน์กับคนกลุ่มมากได้น้อย ผนวกกับพบกับผู้คนแวดล้อมที่มีแต่ความต้องการเก่งและเป็นทีหนึ่งในทางโลก และเชื่อมั่นในตนเองสูงมากๆ จนสับสนใจในความรู้สึกของคนรอบข้าง ทำให้หนูรู้สึกเบื่อมากๆ ไม่อยากเรียนต่อเลยคะ แต่ทางครอบครัวอยากให้



เรียนให้จบ เพราะลงทุนไปมากแล้ว หนูก็พยายามที่จะเรียนให้จบ แต่ใจหนูไม่ได้อยากเรียนเลย จึงเกิดความรู้สึกว่าไม่มีความสุขเลยคะ หนูขอคำชี้แนะจากท่านอาจารย์ด้วยคะ ว่าหนูควรจะปฏิบัติหรือคิดอย่างไรคะ

คำตอบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การจะอยู่กับสังคมอย่างมีคุณค่าต้องประพฤติตนเป็นผู้ให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ให้ความรู้กับมนุษย์ ให้ปัญญาช่วยแก้ปัญหาให้กับมนุษย์ นี่คือนอกเหนือที่ชีวิตต้องทำ ด้วยเหตุนี้ยังมีความจำเป็นต้องพัฒนาความรู้ให้สูงที่สุด และต้องพัฒนาต่อเนื่องจนวันตาย ส่วนงานภายในต้องพัฒนาตัวเองให้เข้าถึงปัญญาสูงสุดคือ ภาวนามยปัญญา แล้วใช้ปัญญาที่พัฒนาได้ สร้างบุญบารมีให้กับตัวเอง เพื่อใช้เป็นทรัพย์เดินทางสู่ปรโลกอย่างปลอดภัย และหากสามารถปิดอบายภูมิได้ จึงจะเรียกได้ว่าเกิดมาไม่สูญเปล่า

กิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง
เป็นอันตรายเป็นเหตุลูกหลานเฝ้า เป็นกิเลสอย่างน่ากลัว
ร้อนกว่าไฟ ไกลกว่าแก้ว บໍมีเขี้ยวกัดกินคน
กิเลสมันกัดกินคน เราจะทำตามมันอยู่หรือ
เราต้องฟันมันบ้างสิ อย่าไปตามใจมัน

๒๘. “กวาดหนอๆๆ”

คำถาม

กราบเรียนถามปัญหาอาจารย์คะ
ตอนนี้หนูพยายามฝึกกำหนดอิริยาบถย่อยอยู่คะ แต่มีปัญหาคือไม่รู้จักใช้คำกำหนดอย่างไร อย่างเช่นบางทีกวาดบ้าน หนูก็จะใช้คำกำหนดเป็น กวาดหนอๆๆ คือจะใช้คำแบบที่เรา กำลังทำสิ่งนั้นๆ ไม่ว่าจะล้างจาน อาบน้ำ แปรงฟัน ฯลฯ เพราะไม่รู้จักกำหนดอย่างไร ไม่ทราบว่าจะใช้คำเหล่านี้กำหนดได้ หรือเปล่าคะ หรือต้องใช้คำกำหนดตามอาการเคลื่อนไหวคะ รบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะให้ด้วยคะ จะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องตรงทางคะ กราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างยิ่งคะ



คำตอบ

ยิน เติน นัง นอน เป็นอิริยาบถใหญ่ ส่วนการเคลื่อนไหวอื่นใดนอกจากที่กล่าวถือว่าเป็นอิริยาบถย่อย ทุกอิริยาบถที่เกิดในปัจจุบัน สามารถนำมาใช้เป็นตัวกำหนดองค์บริการมได้ทั้งนั้น ฉะนั้นการมีจิตจดจ่อ (กำหนด) อยู่กับการกวาดบ้าน ล้างจาน อาบน้ำ แปรงฟัน ฯลฯ ตามที่บอกเล่าไป ถือได้ว่าปฏิบัติสมถภาวนามาถูกทางแล้ว จงดำเนินต่อไป

ใครเป็นคนประคบประหงม ใครเป็นคนเช็ดขี้เช็ดเยี่ยว
ใครเป็นคนดูแลให้ความปลอดภัย ผู้นั้นคือ บิดา มารดา



๒๙. ขำนาถุแบบโหน

คำถาม

กราบเรียนอ.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ผมได้มีโอกาสไปกราบสักการะพระเขี้ยวแก้ว ที่ เชียงแสน สำนักครูบาบุญชุ่ม ในช่วงสงกรานต์ที่ผ่านมา และได้กราบนมัสการครูบาบุญชุ่ม ในวันเดียวกัน ที่ท่านออกจากถ้ำ ที่ลำปาง กอปรกับที่ได้ดู วีซีดี ที่อาจารย์บรรยายธรรม เมื่อวันที่ ๒๙ มี.ค. ๕๒ ที่อาจารย์ได้พูดถึง พระครูบารูปหนึ่ง ที่บำเพ็ญ บารมีพระโพธิสัตว์ และท่านได้พยายามที่จะละพุทธภูมิถึง ๓ ครั้ง แต่ไม่สามารถละได้เนื่องจากได้ถูกรับรอง ว่าจะต้องไปตรัสรู้เป็น พระพุทธเจ้าในอนาคตกาล เป็นครูบาองค์เดียวกันหรือเปล่า ครับ และได้รับข้อธรรมจากอาจารย์ ผ่านทางโทรศัพท์ของพระ อาจารย์เอกชัย วัดใหม่ศรีร่มเย็น เรื่องสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก นี้ ล้วนเป็นสมมติ เช่น ศาสนา ที่มนุษย์บัญญัติขึ้น โดยเราควร ยึดหลักกรรมและความดี ผมมีคำถามที่จะรบกวนอาจารย์ดังนี้ ครับ

๑. สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เราจะรู้ได้อย่างไรว่าได้อิชฐาน พุทธภูมิมาหรือไม่ และการปฏิบัติธรรมจะทราบได้อย่างไรว่า เมื่อไรจะต้องละพุทธภูมิ การปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ที่ดำเนิน แนวทางพระโพธิสัตว์จะแตกต่าง หรือเหมือนกับโลกุตระธรรม ที่มุ่งเพื่อเข้าสู่อริยบุคคลในชาติปัจจุบันอย่างไร สามารถที่จะ ได้เป็นอริยบุคคล ๔ ประเภทได้หรือเปล่าครับ เราสามารถนำ แนวทางการปฏิบัติธรรม วิธีการทำสมาธิ ของท่านมาปรับใช้ได้ อย่างไร

๒. ขณะการนั่งสมาธิในสมัยที่ผมบวชเป็นพระ มีการสวด บทัมมจักขุ ได้เกิดการหมุนของร่างกายตั้งแต่ใต้คอลงไปเหมือน ล้อหมุน ผมได้กำหนดดูเห็นร่างกายตัวเองเป็นกงล้อธรรมจักรสี่ ขาวนวล ขนาดเท่ากับตัวเราเองหมุนรอบอยู่ จนกระทั่งบทสวด จบลง จึงได้หายไป อยากทราบว่าเกิดจากอะไร เพราะไม่ได้ กำหนดหรือระลึกให้เกิดขึ้นเลยในระหว่างการนั่งสมาธิ อาจารย์ มีคำแนะนำอย่างไรครับ โดยก่อนที่จะเกิดอาการดังกล่าว จิตที่ ทำสมาธิในขณะนั้นเหมือนดิ่งเข้าสู่ความไม่รู้สึกรู้ว่ามีร่างกายและ ความคิดอยู่เลย ก่อนที่สมาธิจะถอยเข้าสู่ระดับที่รู้สึกในสังขาร เอง และมีอาการของกงล้อธรรมจักรดังกล่าว ระดับสมาธิที่ ไม่รู้สึกว่ามีสังขารและความคิดที่เกิดขึ้น เป็นอัปปนาสมาธิใช่ไหม ครับ และถอยเข้าสู่อุปปจารสมาธิที่มีความรู้สึกในสังขารถูกต้อง ไหมครับ ขออาจารย์ได้โปรดชี้แนะด้วยครับ

๓. แนวทางการปฏิบัติสำหรับบุคคลผู้มีบารมีมาทาง เจ ไตรวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ ควรดำเนินจิตทำสมาธิ เหมือนและ แตกต่างกันอย่างใดครับ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ในคำ แนะนำครับ ด้วยความเคารพในธรรมครับ

คำตอบ

ที่บอกเล่าไปเป็นครูบาองค์เดียวกับที่บรรยายไว้เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

(๑) ผู้ใดอิชฐานนำพาชีวิตให้ดำเนินไปตามแนวทาง ของพุทธภูมิ ต้องมีปฏิปทาตามแบบอย่างที่คุณครูวิชัย หรือ ครูบาบุญชุ่มได้ทำให้ดู และจะล้มเลิกเป็นโพธิสัตว์ได้ก็ต่อเมื่อ เกิดความทุกข์อย่างสาหัส มองไม่เห็นทางว่าจะบรรลุโพธิญาณได้



เมื่อไร และยังไม่ได้รับการพยากรณ์จากพระพุทธรเจ้าองค์ก่อนๆ จึงเบื่อหน่ายและล้มเลิกการเป็นโพธิสัตว์ ดังที่หลวงพ่อกฤษ์สิงดำ หรือครูบาเทืองแห่งวัดบ้านเด่นได้เล่าให้ดู

อนึ่ง พระภิกษุที่ดำเนินชีวิตตามแนวทางของพระโพธิสัตว์จะไม่ประพฤติธรรมไปสู่การพินทุกันต์ ดังที่อธิบายบุคคลได้กระทำ ซึ่งจะเป็นเช่นนี้ได้ต้องมีสติกล้าแข็ง ยุติความก้าวหน้ำในวิปัสสนาญาณไว้แค่สังขารเบกขาญาณ ซึ่งจะทำให้ต่อกเมื่ออธิษฐานบารมีให้ผลแรงกล้า

(๒) อาการตัวหมุ่นเป็นกิเลสที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังมีกำลังของสติไม่กล้าแข็ง การสวดมนต์เป็นการฝึกจิตเบื้องต้น ฝึกจิตให้จดจอกับบทมนต์ที่สวด และผู้ใดจะรู้ว่าเป็นสมาธิระดับฌาน (อัปนาสมาธิ) ได้ ต้องเกิดอารมณ์ฌานขึ้นกับจิตของตัวเอง สิ่งกระทบภายนอกใดๆ ไม่สามารถทำให้จิตรับเข้าปรุงอารมณ์ได้ มีแต่อารมณ์ฌาน (วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข อุเบกขา และเอกัคคตา) เท่านั้นที่เกิดขึ้นกับจิต

จะนั้นขณะกำลังสวดมนต์บทธัมมจักรกับปวัตตนสูตร แล้วจิตไปเห็นร่างกายหมุ่นได้ จึงมิใช่สมาธิระดับฌาน

(๓) ระหว่างผู้บรรลุธรรมแบบเจไตรมุตติ และบรรลุธรรมแบบปัญญาวิมุตติ มีความเหมือนกันตรงที่ว่า จิตเข้าถึงอากาสวัชชญาณได้ และต่างกันตรงที่ว่า ผู้บรรลุอรหัตตผลแบบเจไตรมุตติ เป็นผู้มีความชำนาญในสมถกรรมฐาน เช่นมีฤทธิ์ทางใจ (มโนมยิทธิ) เป็นต้น ส่วนผู้บรรลุอรหัตตผลแบบปัญญาวิมุตติ เป็นผู้มีความชำนาญในวิปัสสนากรรมฐาน เช่นเห็นสรรพสิ่งเป็นอนัตตาหมด

๓๐. ต้องอสุภกรรมฐาน

คำถาม

เรียนอาจารย์สนองที่นับถือ

ดิฉัน อ่าน “ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ” จบ ก็ตัดสินใจยุติการสร้างอภุศลกรรมใหม่ เพราะเห็นอันตรายของการยึดมั่นถือมั่นอย่างเหนียวแน่น กลัวว่าถ้าจิตดวงสุดท้ายไปตรงกับเฟรมที่ทำอภุศล จะต้องไปอบายภูมิแน่นอน

ดิฉันจมอยู่ในความทุกข์ทรมานใจมา ๒ เดือนคะ กับการต้องคบผู้ชายคนนึงอย่างหลบๆ ซ่อนๆ (เพราะคบเขามา ๖ เดือน โดยที่เขาปิดบังเรื่องที่มีแฟนแล้ว) เมื่อดิฉันรู้ความจริงจากแฟนของเขาจึงถอยออกมา แต่เขาขอคืนดีโดยที่ปิดบังแฟนเขาคบกับดิฉันด้วย ดิฉันก็ยอมเพราะรัก(แต่จริงๆ คือหลงคะ) แต่ก็อยู่อย่างทุกข์เหลือเกิน เพราะเราสามคนอยู่บริษัทเดียวกัน ดิฉันต้องเจอเขาทั้งคู่แทบทุกวัน ภายหลังดิฉันทราบว่าเขาอยู่ด้วยกันมา ๔ ปีแล้ว ใจก็ยิ่งตันรันทหนัก (ดิฉันยังไม่ทะเลาะข้อ ๓ กับเขา) เพราะสังเกตว่าเขาเริ่มเข้าร.พ.บ่อยๆ ตั้งแต่เริ่มคบกับดิฉัน (เป็นทั้งโรคเกี่ยวกับสมอง กระตุก และอาจจะรวมไต หัวใจด้วย) คิดเองว่าเขาอาจมีการผิดศีลข้อ ๑ ติดตัวมา แล้วไม่ได้ทำบุญเพิ่มขึ้น และต้องมาผิดศีลข้อ ๔ บ่อยๆ (กับแฟนเขาเรื่องดิฉัน) และอาจจะมีการผิดศีลข้อ ๓ ในเดือนหน้า (เดือนหน้าเขานัดดิฉันไปต่างจังหวัดกัน ๒ คน)



ดิฉัน อธิษฐานทุกครั้งที่สวดมนต์ไหว้พระว่าขอให้ตาสว่าง เลิกยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ยังหลงผิดอยู่ได้เร็วๆ แต่ก็ยังตัดใจไม่ได้เสียที คิดว่าคงตัดไม่ได้จนกว่าเขาจะแต่งงานไป ๑๗-๑๙ เมษายน ดิฉันไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน แต่วันที่ออกจากวัด ดิฉันก็ตัดใจจากเขาไม่ได้ จนคืนวันที่ ๑๙ ดิฉันอ่าน ยิ่งกว่าสุขขจวบ ก็ตัดสินใจบอกเลิกกับเขา จึงโทรไปบอกแฟนเขาว่าดิฉันจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับเขานีก (สาเหตุที่โทรไปเพราะช่วง ๒ เดือนที่ผ่านมา แฟนเขาโทรมาถามดิฉันหลายครั้งว่าเขายังติดต่อดิฉันหรือเปล่า แต่ดิฉันปฏิเสธไปทุกครั้ง ดิฉันไม่อยากจะติดค้างและไม่อยากให้แฟนเขาแหวงดิฉันอีก) และส่งจดหมายขอจบกับเขา (บอกว่าเปลี่ยนเบอร์โทรแล้วไม่ต้องติดต่อมาอีก) เขาก็ส่ง mail กลับเหมือนจะจบด้วยดี แต่พอเขารู้ว่าดิฉันบอกแฟนเขาเรื่องนี้ เขาก็ไม่พอใจจนถึงขนาดส่ง mail บอกว่า บุญต่างๆ ที่ดิฉันเคยให้เขาอนุโมทนา เขาคงรับไว้ไม่ได้ (ทั้งที่เขาก็อนุโมทนาไปแล้ว) มันทำให้ดิฉันปวดใจมาก รู้ซึ้งถึงความไม่เที่ยงจริงๆ

ดิฉันจึงขอเรียนถามอาจารย์ว่า

๑. มีวิธีใดบ้างที่จะลดโอกาสการผูกเวรทางวิญญาณกันทั้งสามคน เพราะเขาคงโกรธดิฉันมากที่เหมือนหักหลังเขา แฟนเขาก็รู้สึกไม่ดีกับดิฉัน(จะได้ไม่ต้องเป็นเจ้าของกรรมนายเวรกันต่อไปนะค่ะ) ทุกวันนี้ดิฉันได้แต่แผ่เมตตาให้เขาทั้งคู่ทุกครั้งที่นั่งสมาธิเสร็จ (แต่เพิ่งเริ่มปฏิบัติได้ไม่กี่วัน ยังไม่ตั้งมั่นนะค่ะ) ทำแบบนี้ต่อไปจะดีไหมคะ

๒. ตอนนี้ดิฉันอายุย่าง ๓๓ ปีแล้ว พ่อแม่อังยังมีชีวิตอยู่ (อายุ ๖๖ ค่ะ) มีน้องสาว ๑ คน (แต่ไม่สนิทกันมาก) มีเพื่อนสนิทที่คุยได้ทุกเรื่อง ๒-๓ คน อาจารย์ช่วยแนะนำการที่จะต้องมีชีวิตอยู่ต่อไปคนเดียว จนกว่าจะทิ้งร่างนี้ไป (เพราะวันนึงพ่อแม่ก็ต้องจากไป) อย่างไรดีคะ (ที่ผ่านมามีดิฉันเคยมีแฟนอยู่ข้างๆ ตลอดตั้งแต่อยู่มหาวิทยาลัยนะค่ะ ไม่เคยอยู่คนเดียวเลย) เพราะดิฉันไม่อยากจะสร้างกรรมผูกพันกับใครให้เป็นทุกข์ หรือมีห่วงอีกแล้ว

๓. ตอนนี้ใจดิฉันนึกถึงแต่เขาตลอดเวลา ดิฉันพยายามจะตามความรู้สึก (ที่เขาเรียกว่าจิต) แต่พอนึกถึงเขาที่ไร ใจก็ไหลไปรวมกับความรู้สึกจนหลงไปทุกครั้ง กว่าจะมารู้สึกที่ก็นาน ไม่ใช่เป็นแค่ผู้ดูนะค่ะ จะแก้ไขอย่างไรดีคะ หรือวิธีเดียวคือต้องให้ถึงขั้นอุปะการสมาธิ แล้วใช้พิจารณาความไม่เที่ยงเอา (ตอนนี้ได้แต่คิดว่ามันไม่เที่ยง) ดิฉันกลัวว่าถ้าตายตอนนี้ดิฉันอาจต้องไปทุกคืนนะค่ะ เรื่องนี้อาจเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับคนอื่น แต่มันทำให้ดิฉันทรมานใจมากๆ ค่ะ จนต้องเขียนมารบกวนอาจารย์อีกครั้ง ขอขอบคุณอาจารย์มากนะค่ะที่สละเวลาอ่านและตอบค่ะ

คำตอบ

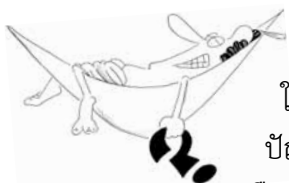
(๑) เสร็จหมายถึงความพยายาบาท การผูกเวรหมายถึงถึงการผูกพยายาบาท เช่นพระเทวทัตผูกพยายาบาทพระพุทธเจ้า มาหลายภพชาติ ตั้งแต่ครั้งที่ยังเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ แต่ทุกภพชาติที่คู่เวรได้โคจรมาพบกัน พระพุทธะได้ใช้ขันติและ



พรหมวิหารธรรม เป็นเครื่องคุ้มกันภัยให้กับตัว ในที่สุดผู้ไม่ผูกพยาบาทบรรลุนิยธรรมสูงสุดเป็นพระพุทธเจ้า ผู้ผูกพยาบาทนำพาชีวิตไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพนรก เมื่อรู้ดังนี้แล้ว ผู้ถามปัญหาจะนำพาชีวิตเป็นแบบใด เลือกได้ตามใจปรารถนา

(๒) ผู้รู้กล่าวว่า “มนุษย์สมบัติเป็นห่วงผูกเท้า สามี/ภรรยาเป็นห่วงผูกมือ บุตร/ธิดาเป็นห่วงผูกคอ” ดังนั้นจะผูกตนเองหรือไม่ผูกต้องเลือกเอาเอง และผู้รู้ยังได้กล่าวอีกว่า “ไม่มีที่พึ่งอื่นใด เทียบได้กับการพึ่งธรรมที่มีอยู่ในใจของตน”

(๓) ในบรรดากิเลสใหญ่สามตัว คือ ความโกรธ ความโลภ ความหลง กิเลสตัวแรกแก้ได้ง่ายที่สุด และกิเลสตัวสุดท้ายแก้ได้ยากที่สุด แม้จะยากเพียงใด อรหันตบุคคลก็แก้ได้แล้ว ด้วยการพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น แล้วนำไปกำจัดความหลง คืออวิชชา ให้หมดไปจากใจให้ได้



ในกรณีของผู้ถามปัญหา การพิจารณาอสุภะบ่อยๆ จนเห็นความเป็นอนัตตาได้แล้ว ความทุกข์ที่มีอยู่ในใจย่อมหมดไป และยังได้เห็นสรรพสิ่งเป็นอนัตตาได้ ความทุกข์ทั้งปวงย่อมไม่มีกับผู้ที่เห็นแจ้งเช่นนั้น

มีสุขอยู่ที่ไหน มีทุกข์อยู่ที่นั่น
หาสุขในอกาม หาสุขในโลก ละไต่มาอกาไหน
มันคือการหาสุขในทุกข์ สุขไม่มี ตัวของเราไม่มีในนั้น

๓๑. บุญเก่าส่งผล

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ผมมีเรื่องไม่สบายใจครับ อยากให้อาจารย์ช่วยให้คำแนะนำหน่อยครับ ผมอายุ ๑๕ ปี เป็นเด็กต่างจังหวัด ขึ้นมาเรียนที่กรุงเทพฯครับ ผมเกิดอาการบังคับความคิดตนเองไม่ได้ครับ เช่น ไม่อยากจะทำแต่กลับคิดขึ้นมา ประมาดนี้ครับ โดยมีอาการแบบนี้มาช่วงหนึ่งแล้วครับ ผมก็ปรึกษาเพื่อน เพื่อนก็บอกผมว่า เกิดจากความเครียดรีเปล่า ผมก็ว่าน่าจะเป็นไปได้เพราะตอนนี้ผมเรียนอย่างเดียวเลย โดยผมมีอาการแปลกๆ แบบนี้ครับ คือว่า ทุกๆ วันผมจะต้องเดินผ่าน คล้ายๆ กับเป็นศาลพระภูมิครับ ทุกๆ วันผมก็จะเดินผ่าน แล้วยกมือไหว้อธิษฐานเป็นประจำครับ

แต่มีวันหนึ่งผมไม่ทราบว่าเป็นอะไร อยู่ดีๆ ความคิดที่ผมไม่อยากคิดก็ขึ้นมาจากสมอง คือ มีอันเป็นไป ตอนนั้นผมตกใจมาก ว่าทำไมตนเองถึงนึกไปแบบนี้ ผมเดินเลยมาแล้ว จึงตัดสินใจเดินย้อนกลับไปที่นั่นใหม่ พร้อมอธิษฐานว่า ผมขอโทษผมไม่ได้ตั้งใจที่จะคิด ขอให้ความคิดที่ลูกไม่ได้ตั้งใจจะนึกไม่เป็นความจริง ตอนนี้ผมสิ้นมาก เลยเดินต่อมาถึงที่หอ รีบอาบน้ำแล้วก็ไหว้พระตามปกติที่ผมไหว้ทุกวัน โดยผมก็ไหว้ บทบูชาพระรัตนตรัย สวดอิติปิโส แผ่เมตตา แผ่ส่วนกุศล แล้วก็อธิษฐาน แล้วท่องคาถาชินบัญชรต่อ โดยเวลาที่ผมอธิษฐาน ผมก็จะนึกไปว่า ถ้าลูกคิดอะไร



ที่ไม่ดีไป หรือพูดอะไรที่ไม่ดีไป ลูกก็ขอร้องไว้ด้วยขอให้ท่านจง
 อโหสิกรรมให้ผมด้วย ผมอยากทราบว่า ผมทำถูกแล้วใช่ไหม
 ครับ โดยผมทำแบบนี้มาเป็นเวลาช่วงหนึ่งแล้ว ตั้งแต่ยังไม่เกิด
 เหตุการณ์นี้ขึ้นแต่คำอธิษฐานประโยคนี้ก็เพิ่มขึ้นมา ตั้งแต่เกิด
 อากาแบบนี้ขึ้น ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เวลาผมเดินผ่านไปตรงนั้น
 ผมก็ไม่ค่อยที่จะกลัวอธิษฐานสักเท่าไร ได้แต่รีบเดินไปอย่าง
 เดียว เพราะกลัวว่าจะนึกอะไรที่ไม่ดีไปอีก ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา
 ผมก็บังคับจิตใจของตนเองไม่ค่อยได้ โดยคิดไปต่างๆ นานา ผม
 กลัวบาปมาก

มีวันหนึ่งผมได้เข้าไปในร้านหนังสือ ก็เลยไปที่มุมธรรมะ
 ผมก็เจอหนังสือของอาจารย์ เรื่อง ทางสายเอก ผมยืนอ่าน
 แล้วจึงตัดสินใจซื้อเข้ามาอ่าน ผมก็ได้ความรู้มากมายจากการอ่าน
 หนังสือเล่มนี้ ผมสังเกตตัวเอง ความคิดฟุ้งซ่านมันก็เริ่มที่จะ
 จางๆ ไปบ้าง แต่ก็ยังมีอยู่ จนอ่านจบเล่มนี้ เลยไปซื้อเล่มที่สอง
 มา คือ ยิ่งกว่าสุข เมื่อจิตเป็นอิสระ ผมว่าหนังสือพวกนี้ดีมาก
 ทำให้คนเรากลับบาป แล้วตั้งใจที่จะสร้างบารมีต่อไป

แต่ผมอยากจะให้อาจารย์แนะนำว่า ผมควรที่จะทำ
 อย่างไรดี ให้กลับมาเหมือนเดิม ผมอยากมีชีวิตที่เหมือนเดิม คือ
 ไม่คิดอะไรมาก แต่แค่จุดๆ นี้ทำให้ผมคิดมาก เลยไม่สบายใจสัก
 เท่าไรจนมาถึงตอนนี้ ผมอยากจะถามอาจารย์อีกอย่างหนึ่งครับ
 คือว่า เวลาเราอธิษฐานเวลาไหว้พระเสร็จแล้ว บางทีความคิด
 ที่เราไม่อยากจะคิดก็เกิดขึ้น ผมไม่อยากจะให้เป็นแบบนี้เลย ถ้า
 คำอธิษฐานที่เราไม่ได้ตั้งใจที่อธิษฐานเกิดขึ้นมันจะเป็นอะไรไหม
 ครับ ผมว่าอยากรู้ว่าสาเหตุตรงนี้ เป็นเพราะความเครียด หรือ

ว่า ผมไปล่วงเกินใครไว้รีไปสักครับ ผมก็ไม่รู้ว่ามีเป็นเพราะอะไร
 กันแน่ครับ อยากให้อาจารย์ช่วยอธิบายให้ฟังหน่อยครับ พร้อม
 กับแนะแนวทางแก้ไขด้วยครับขอบคุณมากครับ

ขอแสดงความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

อายุ ๑๕ ปี ไม่สำคัญยิ่งไปกว่าบุญบารมีที่เคยทำไว้ให้ผล
 เริ่มนำพาชีวิตไปสู่ความดีงามในวันข้างหน้า จากคำถามพอที่จะ
 ประมวลได้เป็นสี่ข้อ

๑. เมื่อเดินผ่านสถานที่ ที่คนทั่วไปคิดว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์
 เช่นศาลพระภูมิเจ้าที่ ผู้รุกรานอุทิศบุญให้กับเจ้าของศาลนั้น ด้วย
 การกล่าววาทว่า “ขอท่านจงเป็นสุข” แทนการอธิษฐาน

๒. การขอร้อง เป็นคุณธรรมที่มีอยู่ในใจของผู้เจริญ
 และจงประพฤติขอร้องทุกครั้งที่เกิดพูด ทำไม่ดีไว้กับผู้อื่น ไม่ว่า
 จะเป็นมนุษย์หรืออมนุษย์ก็ตาม

๓. ผู้ถามปัญหาประสงคให้ตัวเองมีความคิดดีเหมือน
 เดิม สามารถทำได้ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน แล้วตามด้วยการ
 เจริญอานาปานสติ และสุดท้ายอุทิศบุญกุศล ให้เจ้ากรรมนายเวร
 ทุกครั้งที่การปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงจะหมดไป
 และยังทำให้เรียนหนังสือเก่งอีกด้วย

๔. เมื่อใดที่กรรมให้ผลเป็นอกุศลวิบาก ผู้ทำกรรมต้อง
 เป็นผู้รับและต้องชดใช้หนี้เวรกรรมจนกว่าจะหมดสิ้น ฉะนั้นพึง
 ปฏิบัติตามคำแนะนำไปเรื่อยๆ แล้วปัญหาจะหมดไปได้แน่นอน



๓๒. สุขจากจิตเป็นอิสระ

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ที่เคารพ
อาจารย์เคยกล่าวในหนังสือว่า ความสุขของคนเรามี ๓
แบบ คือ

๑. สุขจากการสัมผัสทางรูป รส กลิ่น เสียง โภภะ
ธรรมารมณ์

๒. สุขจากจิตสงบด้วยอำนาจของสมาธิ

๓. สุขจากจิตที่เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง

การตามดูจิตโดยมีคำกำหนดว่า โกรธหนอ เสียใจหนอ
..... จนเห็นทุกสิ่งเป็นของชั่วคราว มีปัญญารู้เท่าทันความคิด
แล้ววางเฉย ไม่ปล่อยให้ความคิดปรุงจนเกิดความทุกข์ขึ้นในใจ
มีความสุขในชีวิต ณ ปัจจุบัน จัดได้ว่าเป็นความสุขประเภทใด
ใน ๓ แบบที่กล่าวข้างต้น ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่
กรุณาชี้ทางสว่างให้ค่ะ

คำตอบ

เรียกว่าเป็นความสุขจากจิตที่เป็นอิสระจากสิ่งที่เข้า
กระทบจิต เพราะมีปัญหาเห็นแจ้งในทุกสิ่ง (สรรพสิ่ง) ว่าเป็น
ของชั่วคราว แท้จริงแล้วสรรพสิ่งเป็นอนัตตา หาได้มีตัวตนไม่
จิตจึงปล่อยวางสรรพสิ่งแล้วว่างเป็นอุเบกขา ความสุขจากการมี
จิตเป็นอิสระจึงได้เกิดขึ้น หากเมื่อใดผู้ถามปัญหา เห็นโลกธรรม
วัตถุ กิเลส ตัณหา อุปาทาน และสังโยชน์ทั้งสิบเป็นของว่างเปล่า
เป็นของไม่มีตัวตน (อนัตตา) ได้ สาธุ

๓๓. รอให้ถึงปีหน้า

คำถาม

เรียน ดร.สนอง ที่เคารพ
ผมมีเรื่องอยู่ว่า ผมอยากจะทำบวช และได้คุยกับญาติพี่น้อง
น้องทุกคนแล้ว ซึ่งทุกคนก็ยินดี แต่ติดปัญหาที่พ่อผมท่านคน
เดียว ที่ยังไม่อยากให้ผมบวช ท่านอยากให้ผมทำงานไปก่อนปีนี้
แล้วปีหน้าค่อยบวช แต่ตัวผมอยากบวชปีนี้ เพราะเหตุผลที่ว่า
ช่วงนี้ผมสะดวกที่สุด และใจก็อยากบวชด้วย

ไม่ทราบว่าคุณพ่อบวช จะมีปัญหาอะไรไหมครับ ที่ผม
ตั้งใจไว้คือวันที่ ๑๐ พค. ๕๒ นี้ ช่วงนี้ก็ตีงๆ กับพ่อมาก ผมไม่
สบายใจด้วย ไม่รู้ว่าถ้าบวชไปท่านจะคิดและรู้สึกยังไง ผมอยาก
บวชให้พ่อกับแม่มากๆ ครับ ด้วยความนับถือครับ

คำตอบ

กาลเวลาหมุนผ่านจากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี เป็น
หลายปี ทำไมไม่รอให้ถึงปีหน้าค่อยบวชตามที่พ่อต้องการ หาก
ผู้ถามปัญหาบวช โดยไม่ฟังคำทักท้วงจากบุพการี (พ่อ) ผู้มี
อุปการะแก่ตนมาก่อน จะให้ผลเป็นความอกตัญญู มีพลังเป็น
บาป ให้ผลบั่นทอนพลังบุญที่เกิดขึ้นจากการบวชได้

เรื่องที่แล้วไปแล้ว มันก็แล้วไปแล้ว อะเอามาติดอะไรอีก
ผ่านไปไปแล้ว อย่าเอามาติด ติดอะไรที่งั้นๆ



๓๔. ใครเป็นเจ้าของ

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ สอนอง ที่เคารพ
ที่บ้านผมมีสุราชั้นดีอยู่หลายขวด จะกำจัดทิ้งอย่างไรถึง
ไม่ทำบาปกับผู้อื่น ถ้านำไปขาย หรือ ให้คนอื่นไป ก็เท่ากับเป็นการ
ส่งเสริมให้ผู้อื่นผิดศีล ข้อ ๕ บาบผิดศีลข้อ ๕ นี้จะตกอยู่กับตัว
เราด้วยหรือไม่ ถ้าหากนำไปขายแล้วนำเงินไปทำบุญ บุญนั้นก็
ไม่สำเร็จเพราะเป็นเงินบาปหรือไม่ครับ วิธีที่ถูกต้องที่สุดควรจะเป็น
เป็นอย่างไรครับ ขอขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

สุราชั้นดีที่กล่าวถึง มีใครเป็นเจ้าของ หากผู้ถามปัญหา
เป็นเจ้าของแต่เพียงผู้เดียว จะนำไปทำอะไรก็สามารถทำได้ แต่
หากสุราชั้นดีมีผู้อื่นเป็นเจ้าของร่วม ต้องได้รับฉันทานุมัติจาก
เจ้าของร่วมก่อน จึงจะนำไปทำให้สิ่งที่ตนเองต้องการได้

อนึ่ง การนำสุราไปขาย ได้เงินมาถือว่าเป็นเงินที่ไม่
บริสุทธิ์ เมื่อนำเงินที่ไม่บริสุทธิ์ไปทำให้เกิดบุญ (บุญกุญแจวิบัติ
๑๐ หน้า ๙๔) บุญที่เกิดขึ้นย่อมไม่บริสุทธิ์ตามไปด้วย

ไม่ต้องรู้อะไรมาก รู้ภายในหน่อยๆ ก็ตามคำสั่งสอนหน่อยๆ
มันก็กว้างออกมาก็ได้ รู้ทุกข์ รู้อนิจจัง รู้อนัตตา
รู้แต่นี้ก็ใช้ได้แล้ว

๓๕. คนอยากบวช

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงครับ
ผมได้มีโอกาสฟังซีดีของอาจารย์เช่น แต่เธอผู้มาใหม่,
อานุภาพของจิต, บทสัมภาษณ์ในรายการทไวไลท์โชว์, บรรยาย
ธรรม MP3 ฯลฯ และหนังสือทางสายเอก, มาตสไตด้วยใจ
เกินร้อย และอื่นๆ ที่ผมซื้อมาจากงานวันวิสาขบูชา เป็นเนื้อหา
ที่ดีมากๆ ทุกเล่มเลยครับ อยากให้ผู้ศึกษาธรรมที่เพิ่งเริ่มต้นหรือ
ศึกษามาแล้วลองอ่านและฟังดูครับ

และเห็นว่าอาจารย์จะมาบรรยาย วันอาทิตย์ที่ ๑๐ พ.ค.
๕๒ นี้ที่โคราช ผมเลยถือโอกาสจะพาครอบครัวไปฟังธรรมจาก
ท่านอาจารย์ด้วยครับ ส่วนตัวผมก็เริ่มศึกษาระยะจริงจังช่วง ๓
ปีที่ผ่านมา ในหลาย web และจากพระไตรปิฎกฉบับมหาเมฆ
เพิ่งมาเจอ web นี้ด้วยความบังเอิญจากการฟังซีดีครับ

ตอนนี้ก็มีคำถามถามอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. หากผมอยากบวชแต่ไม่ใช่ตอนนี้ครับ คิดว่าอีก ๑๕
ปีข้างหน้า (ตอนอายุ ๕๐ ปี) แต่ผมมีภรรยาครบครันคือมี
พ่อแม่, ภรรยาและลูกชายอีก ๒ (ตอนนั้นลูกจะอายุ ๑๘ และ
๑๖)

ตอนนี้เริ่มคุยกับภรรยาแล้ว แต่ภรรยาทำทางไม่ยอม
ให้บวชเพราะอยากมีเพื่อนตอนแก่ หากออกบวชตอนนั้นจะบาป
หรือไม่ครับ ?



๒. ขอคำแนะนำอาจารย์ในการฝึกกรรมฐานที่ถูกต้อง ดังเช่นที่อาจารย์ฝึกแล้วสำเร็จ พิสูจน์ความจริงในภพภูมิได้ครับ ผมเองก็อยากพิสูจน์เช่นกันครับ จะได้หายสงสัย และตัดในสวน วิจิกิจฉาไปเลยตลอดชีวิตครับ ผมฝึกมาหลายสำนัก แต่ไม่เป็น ผลครับ อาจจะไม่ตรงกับจริต ทราบมาว่ากรรมฐานมี ๔๐ กอง แบ่งเป็น ๔ หมวด สุขขวิปัสโก วิชชา ๓ จมฺภิญโญ และปฏิสัม ภาทา ๔ ที่ผมเคยฝึกมา คือ มโนมยทิสายหลวงพ่อดาษี, รูปฌาน ๔ สายหลวงพ่อดาวง มีการกำหนดทำในฌาน ๒ ต้องสั้นๆๆ, สัมมาอรหัง สายหลวงพ่อดาวง กำหนดดวงแก้วใส

ผมคิดว่าดีทุกที่ครับ แต่ต้องการให้อาจารย์แนะนำที่ อาจารย์ปฏิบัติ หรือหนังสือที่แนะนำการปฏิบัติเป็นขั้นตอนและ ข้อห้ามต่างๆ ในการปฏิบัติ หรือเคล็ดลับครับ

สุดท้ายขอให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรงและได้ตอบ ปัญหาธรรมไปนานๆ ครับ ขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้ ครับ

คำตอบ

(๑) เวลาใดที่จิตตกเป็นทาสของกิเลส (โลภ โกรธ หลง ดีใจ เสียใจ เป็นสุข เป็นทุกข์ ฯลฯ) เวลานั้นมีบาปเกิดขึ้น

(๒) ผู้ใดนำเอาวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานของครูบา อาจารย์ท่านใด มาพัฒนาจิตแล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ วิธี การนั้นถูกต้อง และผู้ใดนำเอาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ

ครูบาอาจารย์ท่านใด มาพัฒนาจิตแล้วทำให้จิตเกิดปัญญาเห็น แจ่มได้ วิธีการนั้นถูกต้อง

ผู้ถามปัญหา มีประสบการณ์การฝึกจิตมาหลายวิธี วิธี การใดเมื่อนำมาใช้ฝึกจิตแล้ว ผลที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่กล่าว ข้างต้น วิธีนั้นเป็นครูสอนใจว่า ต้องไม่นำมาใช้พัฒนาจิต ส่วน วิธีการใด เมื่อนำมาใช้ฝึกจิตแล้ว ผลที่เกิดขึ้นถูกต้องตรงตามที่กล่าว ข้างต้น วิธีนั้นเป็นครูสอนใจว่า สามารถนำมาใช้พัฒนาจิตได้

หลวงพ่อดิ พระสงฆ์ชาวไทยใหญ่ ได้ศึกษาวิธีการพัฒนา จิตมาอย่างโชกโชน หลากหลายวิธี ในที่สุดสามารถเข้าถึงความ เป็นอนัตตาของสรรพสิ่งได้ เมื่อมีอายุได้ ๗๕ ปี (ปัจจุบันอายุ ๘๖ ปี)

ผู้ถามปัญหา ขอคำแนะนำในการ พัฒนาจิตของผู้ตอบปัญหาว่า ปฏิบัติธรรม อย่างไร จึงได้ผลก้าวหน้ารวดเร็ว ขอตอบ เป็นข้อๆดังนี้



๑. ไม่ดู ไม่อ่าน ไม่ฟัง ไม่พูด (เว้นสอบอารมณ์) ไม่ คิดเรื่องใดๆที่ทำให้จิตฟุ้งซ่าน

๒. มีศีลบริสุทธิ์ (ไม่ขาด ไม่ทะเล่ ไม่ต่าง ไม่พร้อย) คุม ใจทุกขณะตื่น

๓. ทำตัวให้เหมือนแก้วน้ำที่ว่างเปล่า รับเอาคำชี้แนะของ ครูบาอาจารย์มาประพฤติจนเกิดผล ปฏิบัติธรรมวันละประมาณ ๒๐ ชั่วโมงต่อเนื่อง ๓๐ วันมิได้เว้น

๔. สอบอารมณ์ทุกวัน เวลาประมาณ ๒๐ นาฬิกา และ อุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวรทุกวัน หลังปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ



๓๖. โรคธาตุอภัย

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงครับ

คุณแม่ของผมอายุ ๕๖ ปี ท่านเป็นครูและป่วยเป็นโรคธาตุอภัยมา ๒๐ กว่าปี ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ท่านสวดมนต์นั่งสมาธิทุกวัน ยิ่งหลังจากที่เกษียณก่อนกำหนดออกมาท่านก็สวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิมากขึ้น (ท่านเคยไปฝึกที่วัดอัมพวัน สิงห์บุรี)

เมื่อ ๓-๔ ปีก่อนคุณแม่มีอาการดีขึ้นมาก แต่เมื่อย้ายโรงเรียนอาการกลับทรุดลงมาก บางครั้งเดินได้ลำบาก มีอาการข้อเท้า ข้อศอกและเข่าบวม มีผิตุรูป และปวดบริเวณต้นคอมาก บางวันคุณแม่รู้สึกเพลีย อยากนอนทั้งวัน ระหว่างที่คุณแม่นอน จะรู้สึกเหมือนมองตัวเอง ท่านจะรู้ตลอดว่าท่านนอนกรนหรือไม่

ผมอยากจะเรียนถามอาจารย์ ดังนี้ครับ

๑. ขณะที่คุณแม่นอนแล้วรู้สึกเหมือนมองตัวเอง และรู้ว่าตนกรนหรือไม่นั้น เป็นเพราะเหตุใด เป็นเรื่องปกติหรือไม่ หรือควรทำอย่างไรต่อไป

๒. คนรู้จักบางคนที่ห้วงใยกัน แนะนำเรื่องไสยศาสตร์ และเจ้าที่ เพราะพื้นที่ที่ย้ายไปอยู่เป็นพื้นที่ของคนเขมร ซึ่งได้ความว่าเป็นเพราะเจ้าที่บ้าง หรือการทำคุณไสยบ้าง แต่สงสัย

ว่าถ้าเกี่ยวข้องกับเรื่องเหล่านี้จริง การที่ท่านสวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิภาวนาไม่สามารถเป็นเกราะ ค้ำกันภัยอันตรายต่างๆได้ เลยหรือครับ หรือเป็นเรื่องของกรรม เท่าที่ผมเห็นมาตั้งแต่เด็ก คือ การที่ท่านตั้งใจสอนหนังสือ สอนให้ฟรีนอกเวลา ออกเยี่ยมบ้านนักเรียน หาทุนทรัพย์ให้เล่าเรียน ตลอดมา ไม่ทราบว่าจะมีวิธีไหนที่จะทำให้อาการเจ็บป่วยของท่านทุเลาขึ้นบ้างหรือไม่ ครับ จะได้มีกำลังใจปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อการหลุดพ้นต่อไป

๓. หลังจากที่ได้ศึกษาธรรมะ ผมเคยคุยกับคุณแม่ว่าอยากให้คุณตัดสัจใจต่างๆ ด้วยความหนักแน่น ไม่คิดมาก ปล่อยวางและทำใจให้สบาย ด้วยหวังว่าผลของการกระทำเหล่านั้น จะทำให้คุณแม่ได้เกิดมาเป็นผู้ชาย จะได้มีโอกาสศึกษาธรรมะอย่างเต็มที่ ถึงแม้ผมจะไม่ได้มีโอกาสเกิดเป็นลูกของท่านอีกก็ตาม การที่ผมพูดกับคุณแม่เช่นนั้น ผมทำถูก ควรพูดหรือไม่ ผมไม่แน่ใจว่าท่านจะเสียใจในการพูดของผมหรือไม่ อยากรบกวนอาจารย์ช่วยอธิบายและแนะนำด้วยครับ ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

(๑) ขณะนอนแล้วรู้สึกเหมือนมองตัวเอง เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า จิตเริ่มมีสติอยู่กับตัว ไม่ออกไปรับกระทบภายนอกมาปรุงอารมณ์ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของคนที่มีจิตเริ่มตั้งมั่นเป็นสมาธิ สิ่งที่ต้องทำต่อไปคือมองร่างกายตัวเองจนเห็นเด่นชัดว่า เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ต้องแก่ แล้วต้องตายทุกคน มองร่างกายจนเห็นว่า การ



ที่ร่างกายเป็นเช่นนี้ด้วยเหตุประพตพิทุศีลข้อแรกมาก่อน เมื่อกรรมให้ผล ผู้ประพตติเบียดเบียนต้องยอมรับความจริง และยอมชดใช้หนี้เวรกรรมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดสิ้น ผู้รู้ไม่เอาจิตไปกังวลอยู่กับร่างกายที่สักวันต้องทิ้งไว้กับโลกใบนี้ แต่ผู้รู้เอาจิตไปประพตติบุญกิริยาวัตร ๑๐ โดยเน้นข้อภาวนา ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์จบ เจริญอานาปานสติ ด้วยการบริกรรมคำว่า “พุทโธๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ เท่าที่มีเวลา แต่ต้องกระทำทุกวัน จนเกิดเป็นทรัพย์ภายในเก็บสั่งสมอยู่ในจิต เพื่อใช้เป็นปัจจัยเดินทางชีวิตต่อไปในโลก

(๒) ผู้ใดมีศีล ๕ และมีสติคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น สิ่งกระทบอันเป็นอกุศลใดๆ ไม่สามารถเข้ามาทวงใจให้ขุ่นมัวเกิดเป็นกิเลสได้ กุศลกรรมที่คุณแม่ได้ประพตติแล้วตามที่บอกเล่าไป ไม่สามารถลบล้างผลของบาป ที่คุณแม่เคยประพตพิทุศีลข้อแรกมาก่อน และไม่มีผู้รู้ใดบอกได้อย่างถูกต้องตรงว่า การเจ็บป่วยจะหายหรือทุเลาลงเมื่อใด แต่ผู้รู้บอกว่าจะต้องประพตติบุญใหญ่ (จิตตภาวนา) อยู่เสมอ แล้วอุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งที่มีการปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในแต่ละวัน

(๓) การกระทำของผู้เป็นลูกตามที่บอกเล่าไป เป็นการกระทำที่ถูกในทางโลก แต่หากเมื่อใดคุณแม่ศรัทธาในตัวลูก และขอร้องให้ลูกแนะนำแม่ประพตติไปในแนวทางที่ถูก เมื่อนั้นลูกควรจะพูดแนะนำได้ การกระทำเช่นนี้เป็นความถูกต้องในทางธรรม

๓๗. น้ำอัฐบาน

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงครับ
ผมมีคำถามดังนี้ครับ ยาวหน่อยนะครับ ขอความเมตตาจากอาจารย์ด้วยครับ ผมสงสัยมานานแล้วครับ

๑. เรื่อง สังฆทาน ผมเคยศึกษาและรู้มาว่า การกินอาหารที่ถวายเป็นสังฆทานไปแล้ว และอาหารนั้นพระในหมู่สงฆ์ไม่อุปโลกน์ หรือสละอาหารนั้น เราฆราวาสจะเป็นเปรตเพราะไปกินของสงฆ์เข้า เหมือนเปรตญาติของพระเจ้าพิมพิสาร แต่รู้มาว่าเปรตญาติของพระเจ้าพิมพิสาร กินอาหารก่อนถวายสงฆ์ ผมเลยสงสัยมานานเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพราะจะได้ไม่ไปกินของสงฆ์เข้า ขอยกตัวอย่างที่ผมปฏิบัติอยู่ดังนี้

๑.๑ เวลาผมไปปฏิบัติธรรมบางที่ ที่มีการใส่บาตรเป็นแบบสังฆทาน รูปแบบคือเจ้าภาพจะถวายพระโดยมีอาหารวางเรียงที่โต๊ะยาว แล้วยกถวายพระที่เดินเข้ามารับประเคน โดยยกทีละถาดและวางลง และพระท่านก็ตักอาหารที่ภาชนะเอง โดยรูปต่อๆ ไปก็มาตักอาหารเอง สุดท้ายพระทุกรูปก็เดินไปฉันอาหารที่กุฏิของท่าน เราฆราวาสก็มารับประทานอาหารกัน แต่ผมสังเกตไม่มีพระองค์ใดอุปโลกน์ หรือบอกสละเลย เราจะเป็นเปรตหรือไม่ครับ หากเป็น จะแก้อย่างไร เพราะเราไปปฏิบัติธรรม ๒-๓ วันทีนั้นต้องกินเพื่อเลี้ยงชีพทุกวัน ไม่สามารถไปหากินที่อื่นได้ครับ



๑.๒ และอีกที่หนึ่งเวลาเราประเคนถวายพระที่นั่งรับ ประเคนอยู่ อาหารที่ท่านตักแล้ว และเหลือ คนก็จะเอาไปรวมๆ กันที่โต๊ะ เราไปกินเราจะมีส่วนเป็นเปรตหรือไม่ครับ (แต่ผมเคย ถามหลวงตาท่าน พระท่านบอกว่าเจตนาท่านสละแล้ว แต่ผม สังเกตดูไม่เห็นท่านกล่าวออกมาเป็นวาจาเลยครับ เลยไม่แน่ใจ)

๒. การตักน้ำปานะ ในวันที่ถือศีล ๘ ผมเคยศึกษาว่าต้อง เป็นน้ำผลไม้ หรือน้ำอัญฐุบานที่ผลไม้ใหญ่กว่าผลมะตูม (ผลเล็ก กว่ากำมือเรา) ที่คั้นแล้วกรองแล้ว ไม่มีกาก แต่ที่สำคัญในพระ ไตรปิฎกบอกว่า ต้องไม่สุกด้วยไฟแต่สุกด้วยพระอาทิตย์ตาม ข้อความอยู่ในพระวินัยปิฎก มหาวรรค เล่ม ๕ ภาค ๒ - หน้าที่ ๑๕๒

ผมเคยยกข้อนี้ไปถามท่านที่อ่านพระไตรปิฎกมากกว่าผม ท่านบอกว่า อย่าสรุปว่าเล่มนี้ถูกหากยังอ่านไม่จบทั้ง ๙๑ เล่ม ผมสงสัยว่าข้อสรุปเป็นเช่นไร ผมเห็นเกือบทุกวัดมีการถวายน้ำ ปานะจำพวกน้ำแกกฮวย มะตูม โอเลี้ยง เป๊ปซี่ จี๊ปเลี้ยง หากดู แล้วล้วนสุกด้วยไฟทั้งสิ้น ในความคิดผม การที่มีการต้มก็น่าจะ เป็นจำพวกอาหาร

พระพุทธองค์ อนุญาตให้ฉันน้ำปานะเพื่อประทังความ หิว หลังเที่ยงได้ ผมคิดว่าก็น่าจะอนุญาตซ้ำอีกเป็นครั้งที่ ๒ ในเล่มอื่นนอกเหนือนี้ก็ไม่น่าจะอนุญาตอีก

ขอคำอธิบายชี้แนะจากอาจารย์เพื่อความกระจ่างแก่ ผมด้วยครับ

ผมนำซีดีเรื่องทางสายเอกไปเปิดให้คุณพ่อคุณแม่ฟัง

เป็นปลื้มมากครับ ท่านบอกว่าตั้งแต่ฟังซีดีอื่นๆ มาจนถึงเรื่องนี้ ท่านเข้าใจมากครับ และขอฟังซีดีของอาจารย์สนองในแผ่นอื่นๆ ด้วยครับ

ก่อนหน้าผมนำธรรมะจากที่อื่นท่านก็ไม่ค่อยสนใจครับ ขอบคุณอาจารย์มากเลยครับ ที่เนื้อหาในซีดีทำให้พ่อแม่ผมเริ่ม สนใจศึกษาธรรมะครับ

ขอขอบคุณอาจารย์ และขออำนาจคุณพระรัตนตรัย ให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง เพื่อตอบปัญหาธรรมต่อไปเรื่อยๆ ครับ

คำตอบ

๑.๑ ปกติก่อนที่พระสงฆ์จะรับอาหารจากฆราวาสไปฉัน สงฆ์องค์ใดองค์หนึ่งในอาวาสนั้น จะได้รับการอุปโลกน์ให้เป็น ภัตตุงเทสกะ สงฆ์ผู้ทำหน้าที่นี้จะบอกการแจกภัต (อาหาร) เป็นลำดับนับแต่พระมหาเถระ จนถึงฆราวาสผู้รักษาศีล ๕ เมื่อ สงฆ์ผู้แจกภัตได้กล่าววาจาเช่นนี้แล้ว ฆราวาสประพตติได้ถูกต้อง ตามลำดับการแจกภัต สามารถนำอาหารไปบริโภคได้ โดยไม่มี อานิสงส์บาปให้ต้องไปเกิดเป็นเปรต

ข้อ ๑.๒ หากพระสงฆ์อนุญาตแล้ว ฆราวาสสามารถนำ อาหารที่เหลือจากพระมารับประทานได้โดยไม่มีโทษ

ข้อ ๒ เรื่องน้ำปานะที่อ้างว่าเขียนไว้ในพระไตรปิฎก ซึ่ง สังคายนาลงหลังที่พระพุทธะนิพพานไปแล้ว แต่ในครั้งพุทธกาล หลังจากออกพรรษาที่ ๕ แล้ว พระพุทธะอนุญาตให้สงฆ์ตักน้ำ



อัญฐานได้ (น้ำมะม่วง น้ำลูกหว้าหรือชมพู น้ำกล้วยมีเมล็ด น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด น้ำผลมะพร้าว น้ำผลจันทร์หรือองุ่น น้ำเหง้าบัว น้ำมะพร้าวหรือลิ้นจี่) ต่อมาพระพุทธรูปได้อัญญาตเพิ่มเติม คือ น้ำผลไม้ทุกชนิด (เว้นน้ำต้มเมล็ดข้าวเปลือก) น้ำใบไม้ทุกชนิด (เว้นน้ำผักตอง) น้ำดอกไม้ทุกชนิด (เว้นน้ำดอกมะพร้าว) และน้ำอ้อยสด

อนึ่ง คำว่า น้ำผลไม้ทุกชนิด (เว้นน้ำต้มเมล็ดข้าวเปลือก) ถ้าวิเคราะห์ตามพุทธวจนะแล้ว คงไม่มีใครต้มน้ำผลไม้ด้วยแสงอาทิตย์หรอกครับ

ผู้ถามปัญหาคิดเอาเองว่า พระพุทธรูปค์ ไม่น่าจะอนุญาตเข้าเป็นครั้งที่สอง แต่ในครั้งที่พระพุทธรูปยังมีชีวิต นอกจากบัญญัติน้ำอัญฐานเป็นครั้งแรกแล้ว พระพุทธรูปยังได้อัญญาตเพิ่มเติมในภายหลัง ให้ภิกษุฉันน้ำปานะที่ทำด้วย น้ำผลไม้ น้ำใบไม้ น้ำดอกไม้ และน้ำอ้อยสด ดังที่กล่าวข้างต้นอีกด้วย

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (จากมหามกุฏฯ ชุด ๙๑ เล่ม เล่มที่ ๗๕ หน้า ๔๒๗)
๑.ทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ทาน, **๒.ศีลมัย** บุญสำเร็จจากการรักษาศีล, **๓.ภาวนามัย** บุญสำเร็จจากการภาวนา, **๔.อปจายนมัย** บุญสำเร็จด้วยการประพุดต้อ่อนน้อม, **๕.เวทยาวัจจมัย** บุญสำเร็จด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้, **๖.ปัตติทานมัย** บุญสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ, **๗.ปัตตนาโมทนามัย** บุญสำเร็จด้วยการยินดีบุญของผู้อื่น, **๘.ธัมมัสสวนมัย** บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม, **๙.ธัมมเทศนามัย** บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม, **๑๐.ทิฏฐุชุกัมม** บุญสำเร็จด้วยการทำความเห็นให้ตรง

๓๘. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

คำถาม

กราบเรียน ท่านอ.ดร.สนอง วรอุไร ด้วยความเคารพอย่างสูง ดิฉันขอเรียนถามปัญหาที่ท่านอาจารย์ตั้งนี้ค่ะ

๑. ดิฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดิฉันเคยได้อ่านคำตอบที่ท่านอาจารย์ได้ตอบไว้ในกระทู้ว่า การปฏิบัติธรรมให้ใช้กรรมฐาน ๔๐ และเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตรงกับจริตของตนเอง ดิฉันได้ปฏิบัติตามกรรมฐานตามคำสอนของครูบาอาจารย์ ซึ่งมีความรู้สึกว่าคุณเองมีกำลังของจิตไม่เพียงพอที่จะทนต่อความเจ็บปวดได้ ดิฉันควรจะเลือกกรรมฐาน คือ การเจริญภาวนาปณสติไปก่อนดีหรือไม่ ให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แล้วฝึกหรือไม่ว่าที่ดิฉันยังไม่สามารถปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ได้ในตอน นี้ (อยากมีกำลังของจิตที่เข้มแข็งมากกว่านี้)

๒. ดิฉันทุกขใจมากจากการกระทำของตนเอง คือ ล่วงเกินพระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ ด้วยมโนกรรม (จินตนาการจนฟุ้งซ่าน) ซึ่งมักจะเกิดขึ้นบ่อยๆ ขณะที่จิตว่างจากงานในหน้าที่ ดิฉันจะทำอย่างไรดีค่ะ

๓. ดิฉันจะมีความรู้สึกว่าคุณเองก็มีความร้อนใจ (โทสะ) ซ่านอยู่ในอกบ่อยครั้ง อยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่าเป็นเพราะอดีตจากกรรมเก่าหรือเป็นเพราะว่าดิฉันปล่อยวางไม่ได้สักทีค่ะ ขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ



คำตอบ

(๑) เมื่อใดกำลังของสติยังไม่กล้าแข็ง จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจนแน่น (อุปจารสมาธิ) ได้ การที่จะทนความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับรูปขันธ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งนี้เพราะกำลังของสติยังอ่อน ยังต้องส่งจิตออกไปรับเอาสิ่งกระทบภายนอกมาปรุงเป็นอารมณ์เจ็บปวดให้เกิดขึ้น ดังนั้นหากผู้ถามปัญหาประสงค์จะผ่านมารตัวนี้ให้ได้ต้อง

๑. มีศีล ๕ บริสุทธิ์คุมใจ
๒. เร่งความเพียร เจริญสติต่อเนื่องยาวนาน
๓. อธิษฐานยอมตายเพื่อธรรมะของพระพุทธองค์
๔. รักษาสังขะที่กล่าวข้างต้นให้ได้

(๒) จะแก้ปัญหาเรื่องการล่วงเกินพระสงฆ์และครูบาอาจารย์ ต้องสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย (อิติปิโส..... , สวากขาโต.... , สุปฏิปันโน....) ต่อหน้าพระพุทธรูป แล้วขอขมากรรมที่ตนเองเคยล่วงเกินไว้ และต้องมีสังขะว่า จะไม่กระทำล่วงเกินใดๆให้เกิดขึ้นอีก

(๓) การดับเหตุที่ทำให้เกิดความร้อนใจ (โทสะ) คือความขัดใจ ทำได้ดังนี้

๑. ให้อภัยเป็นทานต่อทุกคน ทุกสิ่งที่เป็นต้นเหตุทำให้ขัดใจ เมื่ออารมณ์ขัดใจเกิดขึ้น ต้องกำหนด “ข้างมันเถอะๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนอารมณ์ขัดใจหายไป วิธีนี้คนทั่วไปสามารถทำได้
๒. ต้องดับที่ตัวต้นเหตุ คือ ดับอัตตา ด้วยการใช้อปัญญาเห็นแจ้ง พิจารณาขันธ์ ๕ ตามกฎไตรลักษณ์ วิธีนี้คนที่ปฏิบัติธรรมจึงจะสามารถดับได้

๓๙. อาการติดลบ

คำถาม

เรียนอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพครับ
ผมเคยได้ถามอาจารย์มาครั้งหนึ่งแล้วครับ เกี่ยวกับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แล้วเกิดอาการ ปวดศีรษะ และอาเจียน มีแต่ลม ผมขอรายงานความก้าวหน้า และขอถามเพิ่มเติมดังนี้ครับ

อาการปวดศีรษะตอนนี้ไม่ค่อยเป็นแล้วครับ แต่ถ้าเป็นขึ้นมาผมก็จะกำหนดไปที่อาการปวดที่ศีรษะ กำหนดไปซีกพักจะไปเจอตำแหน่งที่ปวด อาการทรมานก็จะลดลง แต่อาการปวดก็ยังอยู่ แต่ก็อยู่ได้ คือปวด แต่ไม่ทรมานครับ แต่สำหรับอาการอาเจียนนี้ยังแก้ไขไม่หายครับ คือสมาธิเริ่มสูงเมื่อไร ก็จะเกิดการอาเจียนเป็นลมออกมา ผมกำหนดโดยดูจากลมที่เริ่มเกิดขึ้นที่ท้องจนออกมาที่ปากแต่กำหนดตามไม่ค่อย จะทันครับ และตัวจะโยกด้วยขณะที่อาเจียน เป็นผลให้สมาธิลด แล้วอาการอาเจียนนี้ ก็เกิดเสียงดังมาก เกรงข้างบ้านจะตกใจเลยต้องหยุดทุกที และเมื่อหยุดปฏิบัติแล้วประมาณ ๓๐ -๖๐ นาที อาการอาเจียนจึงหายไป ผมจึงตั้งใจว่าจะหาห้องที่สามารถเก็บเสียงได้ แล้วนั่งกำหนดดูอาการอาเจียน จนมันหายนะครับ คำถาม

๑. ลักษณะ รูปแบบ การกำหนดที่ศีรษะแบบนี้ถูกหรือไม่ อย่่างไรครับ
๒. อยากทราบวิธีการและรูปแบบ การกำหนดอาการอาเจียน ครับ และที่ผมทำอยู่ถูกต้องหรือไม่ครับ และถ้าผมตั้งใจจะนั่งกำหนดจนอาการอาเจียนหาย ควรมีควรอย่างไรครับ



๓. ส่วนข้อแนะนำของอาจารย์ทั้ง ๓ ข้อ นั้นผมพยายามทำอยู่ครับ แต่จะบกพร่องบ้างบางวันที่ สติอ่อน เช่น เผลอโกรธ เผลอพูดเล่น เผลอในรูปที่สวยงาม หรือพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งที่มากระทบ อายตนะ ผมคิดว่าจะสามารถทำให้ได้ผลดีได้ ๑๐๐ % จะต้องเจริญสติมากๆ บ่อยๆ เนืองๆ ไม่ทราบว่ามีความเห็นถูกผิดประการใดหรือไม่ และขอคำแนะนำของอาจารย์เพิ่มเติมด้วยครับ กราบขอบพระคุณด้วยความเคารพครับ

คำตอบ

(๑) อาการปวดที่ยังเหลืออยู่ ต้องกำจัดให้หมดไป ด้วยการบริการ “ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ ไม่เลิกปวดไม่เลิกบริการ รักษาสิ่งนี้จะไว้ให้ได้ แล้วดูสิว่า การบริการจะชนะความเจ็บปวดได้จริงไหม

(๒) อาการอาเจียนและเป็นลม ต้องประพุดิเช่นเดียวกับข้อ (๑) คือเมื่อมีอาการอาเจียนเกิดขึ้น ให้อาเจียนจนหมด แล้วกลับมากำหนด “ อาเจียนหนอ ๆ ๆ ๆ ” ไปเรื่อยๆจนกว่าอาการอาเจียนจะไม่เกิดขึ้นอีก อาการลมขึ้นประพุดิเช่นเดียวกัน สู้ไม่ถอย

(๓) เผลอโกรธ เกิดจาก “สติอ่อน” เป็นเหตุทำให้เกิด คือ จิตรับกระทบสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจไม่ทัน จึงรับเอาความขัดใจมาปรุงเป็นอารมณ์โกรธ ต้องแก้ไขด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ยาวนาน และต้องรักษาความดีที่ได้แล้ว (สติ) ให้คงอยู่ เช่น เดียวก่อน จะพูดจาใดๆออกไปต้องมีสติคุมปาก จะดูสิ่งใดต้องมีสติคุมตา ตั้งนั้นความคิดที่บอกเล่าไป คิดได้ถูกทางแล้ว แต่ผู้ถามปัญหายังทำตามความคิดของตัวเองไม่ได้

๕๐. ต้องถามหรือไม่

คำถาม

เรียน อ.ดร.สนอง

ผม เริ่มฝึกวิปัสสนา ได้ราว ๘-๙ เดือนแล้วครับ โดยการดูจิต ยังไม่เคยกราบครูบาอาจารย์เพื่อขอกรรมฐาน เพียงแต่ใช้วิธีตามไหลด ธรรมบรรยายของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช มาฟัง และปฏิบัติตามที่ท่านสอนเท่านั้น ผมมีคำถามดังต่อไปนี้

๑. ผมควรจะเสาะหาครูบาอาจารย์หรือไม่ครับ ผมคิดจะไปกราบขอกรรมฐานจากพระกรรมวาจาจารย์ องค์ที่ผมเคยไปบวช ขอคำแนะนำตรงนี้ด้วยครับ

๒. ในการฝึกภาวนา จริตของผมควรฝึกสมาธิให้ได้มานหรือไม่ครับ เมื่อช่วงก่อนที่จะเริ่มดูจิต ผมเคยฝึกแบบสัมมาอรหัง อยู่ราว ๒ ปี รู้สึกจิตรวมลงเป็นสมาธิได้ดีกว่ารู้ลมหายใจ แต่เลิกไป เพราะเพ่งและกด จนมีอึดตาตัวใหญ่และกิเลสครอบงำอย่างไม่รู้ตัว พอเปลี่ยนเป็นรู้ลม ตลอดเวลา ๘-๙ เดือน มีอยู่เพียงไม่กี่ครั้งเท่านั้น ที่จิตรวมเวลาที่นั่งสมาธิดูลมหายใจตามรูปแบบส่วนใหญ่ มักจะเห็นจิตเผลอ เพ่ง หลงคิด สลับกับรู้ลม วนเวียนไปมาครับ ส่วนการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ก็ใช้วิธีตามรู้อาการ เผลอคิดเอาครับ ผมมีความคิดอยู่ตลอดเวลาว่าตัวเองน่าจะทำได้ และมีความเห็นว่าควรฝึกพื้นฐานตรงนี้ให้แน่นเสียก่อน





๓. ผมมักจะมีปัญหาเวลามีไทสะ หงุดหงิดรำคาญใจ โดยเฉพาะกับภรรยา หลายๆ ครั้ง มักจะหลุดออกทางวาจา พูดไปแล้วก็เสียใจ ขอคำแนะนำตรงนี้ด้วยครับ ว่ามีวิธีฝึกสติอย่างไร ขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพ

คำตอบ

(๑) ผู้ใดมีความมั่นใจว่า ตัวเองมีบุญบารมีสั่งสมมามาก จากอดีตชาติ มีมากพอที่จะแก้ปัญหาให้ตัวเองได้ ก็ไม่จำเป็นต้องมีครูบาอาจารย์ ส่วนคนที่สั่งสมบุญบารมีมาไม่มาก ต้องแสวงหาครูบาอาจารย์มาเป็นผู้ชี้แนะการปฏิบัติธรรมให้

(๒) พระอรหันต์ผู้เข้าฌานได้ เรียกว่า “พระสมถยานิก” พระอรหันต์ที่เข้าฌานไม่ได้ เรียกว่า “พระสุกขวิปัสสก” แต่พระอริยบุคคลทั้งสองประเภท มีจิตพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวงได้แล้ว

ดังนั้นผู้ใดมีจิตชื่นชอบในการแสดงฤทธิ์ ชอบที่จะมีหุทิพย์ ชอบที่จะมีตาทิพย์ ฯลฯ ควรฝึกสมาธิให้ได้ฌานก่อน ส่วนผู้ใดมีจริตไม่สนใจในอภิญญาข้างต้น ไม่จำเป็นต้องฝึกสมาธิให้เข้าถึงความเป็นฌาน เพราะจะทำให้เสียเวลาในการพัฒนาจิตให้พ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวง

(๓) ต้องภาวนาคำว่า “ช่างมันเถอะๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนความขัดใจหมดไป หรือจะให้ดีกว่านี้คือ ฝึกจิตให้มีกำลังของสติและกำลังของปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น แล้วดับอึดตาให้ได้ ปัญหาความขัดใจก็จะไม่เกิดขึ้นอีก

๔๑. อาชีพเพาะเลี้ยงไส้เดือน

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร. สนอง

หนูขออนุญาตเรียนปรึกษาอาจารย์ดังนี้ค่ะ

หนู และสามี มีอาชีพทำธุรกิจส่วนตัว แต่ขณะนี้จำเป็นต้องพยายมหาอาชีพการงานใหม่เพิ่มเติม เนื่องจากงานที่เข้ามาไม่สม่ำเสมอในแต่ละเดือน แต่ในแต่ละเดือนนั้น ก็มีรายจ่ายที่คงที่อยู่ (อย่างเช่นรายจ่ายเรื่องลูกน้อง, ค่าเช่าสถานที่ทำงาน) หนูเองได้พยายามทำมาหลายอย่าง แต่ไม่สำเร็จผล เพราะบางอย่างต้องอาศัยสายป่านที่ยาว และหนูไม่มีตราบนั้นค่ะ และก็ได้ไปอ่านเจอเรื่องการเพาะเลี้ยงไส้เดือนขาย สามี และหนูเกิดความสนใจ เพราะว่ามีผู้สอนให้เลย และมีตลาดรองรับ การลงทุนไม่สูงมาก หนูขออนุญาตสอบถามดังนี้ค่ะ

๑. หากหนูเพาะเลี้ยงไส้เดือนขาย เป็นอาชีพที่เป็นการสร้างบาปหรือไม่คะ เพราะผู้ซื้อบางคนก็ซื้อไปเป็นอาหารให้ปลา ค่ะ แต่ประโยชน์ด้านอื่น ๆ ของไส้เดือนที่มีต่อการเกษตร ก็มีมากเหลือเกินค่ะ

๒. หากเป็นการทำบาป เป็นการทำบาปที่มากหรือไม่คะ (เพราะหนูคิดเอาเองว่า ไส้เดือนเป็นสัตว์ที่เล็กมาก) หากจำเป็นต้องทำเพื่อต้องหาเลี้ยงชีพ เราสามารถทำความดีอื่นๆ ชดเชยกันได้หรือไม่คะ



๓. เป็นการกระทำที่คุ้มกันหรือไม่คะ ที่ต้องเบียดเบียน
ไส้เดือน เพื่อตนเอง ครอบครัว และผู้อื่น ที่เราต้องรับผิดชอบ
นะค่ะ

หนูขอบพระคุณอาจารย์มากๆ ค่ะ

คำตอบ

(๑) การเพาะเลี้ยงไส้เดือนขาย เพื่อใช้เป็นอาหารของ
สัตว์อื่น ถือว่าเป็นบาปด้วยเป็นเหตุให้ประพตติศีลข้อ ๑ แต่หาก
เพาะเลี้ยงไส้เดือนขาย เพื่อใช้ปรับปรุงดินให้ร่วนซุย ไม่ถือว่าเป็น
บาป

(๒) ไส้เดือนแม้ว่าจะเป็นสัตว์เล็กมีคุณธรรมไม่มาก แต่
หากมีการฆ่าเป็นจำนวนมากก็บาปได้มากเหมือนกัน ผู้ใดมีความ
จำเป็นต้องเลี้ยงไส้เดือนขายเป็นอาหารของสัตว์อื่น ต้องทำบุญ

อยู่เสมอ (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๙๔) เพื่อให้บุญมีกำลัง
มากกว่าบาปที่ต้องทำ

(๓) จะคุ้มค่าหรือไม่ ผู้ถามปัญหาต้องประเมิน
ด้วยตัวเองว่า กำลังของบุญและกำลังของบาปที่
ตนเองทำ อย่างไหนมีมากกว่ากัน



เครื่องประดับใดๆ ในโลก ก็สู้ธรรมะไม่ได้
ถ้ามีธรรมะประดับใจตนแล้ว ย่อมเป็นผู้เจริญรุ่งเรืองแน่นอน

๔๒. ถูกของท่าน

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนองค่ะ

ดิฉันปฏิบัติภาวนาอยู่ ประมาณ ๑ ปีแล้วค่ะ จิตใจเปลี่ยน
ไปมากค่ะ ดิฉันกราบเรียนถามท่านอาจารย์ ๒ ข้อค่ะ

๑. ดิฉันมักจะโกรธลูกอยู่บ่อยๆ เพราะเขาไม่ได้ตั้งใจเรา
ชี้แจง และชอบโกหก เรื่องการบ้าน บอกว่าไม่มี ทั้งๆที่มี พุด
สอนจนเหนื่อย พุดมากก็ร้องไห้โกรธแม่ และแม่ก็โกรธลูก จน
อารมณ์เดือด รู้ทันความโกรธ แต่ความโกรธก็ไม่ดับ ก็เห็นไตร
ลักษณ์ ว่าบังคับไม่ได้ รู้ทัน ว่าจิตเป็นอกุศล ไม่ทราบว่าจะแก้ไข
อย่างไรได้บ้างค่ะ

๒. แม่สามีของดิฉัน เป็นเจ้ามือห่วยเถื่อน แต่ท่านก็ชอบ
ทำบุญทำทานอยู่เป็นประจำ จะบอกกล่าวให้เลิกก็ไม่ได้ เพราะ
ท่านบอกว่าไม่บาปหรอก เขาก็อยากได้ของเรา ไม่ทราบว่าดิฉัน
พอจะช่วยท่านได้ด้วยวิธีไหนบ้างค่ะ อยากรบกวนท่านอาจารย์
ช่วยแนะนำด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์มา
ณ ที่นี้ด้วยค่ะ

คำตอบ

(๑) แม้จะปฏิบัติธรรมนานเท่าใดก็ตาม แต่ยังพัฒนาจิต
ให้เข้าถึงธรรมไม่ได้ เป็นเพราะยังประพตติศีลไม่ถูกต้อง ยังเห็น



ไตรลักษณ์ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ผู้ถามปัญหาประสงค์จะปรับปรุงแก้ไขตัวเอง สิ่งแรกที่ต้องทำให้ได้คือ ศิลต้องไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย และต้องนำศีลเช่นนี้ลงมาให้ถึงใจ แล้วลงมือปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม โดยมีความเพียรและสังขจะเป็นเครื่องสนับสนุน

(๒) แม่สามีบอกว่า เป็นเจ้ามือห่วยเถื่อนไม่บาป เป็นการพูดถูกของท่านจึงประพฤติเช่นนั้น แต่ไม่ถูกต้องตามธรรมของพระพุทธะ เพราะห่วยเถื่อนเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย และเป็นอบายมุข นำความวิบัติมาสู่ชีวิต ผู้ถามปัญหาประสงค์จะช่วยท่าน ต้องพัฒนาตัวเองให้มีศีลมีธรรมค้ำใจอยู่ทุกขณะตื่น เมื่อใดที่แม่สามีศรัทธาในความดีของลูกสะใภ้แล้วเอ่ยปากขอคำแนะนำ เมื่อนั้นผู้ถามปัญหาจึงจะมีโอกาสช่วยท่านได้

๔๓. ผู้มีโชคดี

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
หนู มีปัญหากับชีวิตเรื่องครอบครัวของสามี ทั้งตัวสามีเองและพ่อ แม่ของสามี จนอยากจะเลิกกับเขา แต่สงสารลูกๆ ที่ต้องทนคิดถึง พ่อหรือแม่ที่เป็นฝ่ายต้องจากไปจึงพยายามทำใจเพื่อลูกๆ หลายๆ ครั้งที่ทนไม่ได้ก็ต้องด่าเขาในใจ หรือ หงุดหงิดกับการกระทำของ พ่อ แม่สามี จึงอยากเรียนขอคำปรึกษาอาจารย์ว่า

๑. เราต้องทนรับสภาพที่ต้องอดทนและให้อภัยกับการกระทำของเขา ๓ คน ตลอดชีวิตเลยใช่ไหมคะ

๒. ถ้าเราเลิกกับเขา ก็เป็นบาปที่ทำให้ลูกต้องรับกรรม และเป็นบาปที่ทำให้สามี ต้องแยกกับลูกด้วยใช่ไหมคะ

๓. อยากให้อาจารย์ช่วยให้คำแนะนำกับคนที่อยู่กับสามีหรือ ภรรยา แล้วไม่มีความสุข

ขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) ผู้ถามปัญหามีความเห็นผิด จึงต้องรับเอาการกระทำของบุคคลทั้งสาม มาเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นกับใจของตัวเอง หากเมื่อใดผู้ถามปัญหาพัฒนาจิตตนเอง ให้มีสติและมีปัญญาเห็นถูกต้องได้ จะสำนึกในบุญคุณของบุคคลทั้งสามว่า เขาเหล่านั้นเป็นครูสอนใจให้เราได้สร้างขันติบารมี สร้างเมตตาบารมี (ให้อภัยเป็นทาน) และสร้างปัญญาบารมีของเราให้มีกำลังมากขึ้น โดยไม่ต้องตระเวนไปหาครูที่อยู่ห่างไกลให้ต้องเสียเงินเสียทอง เสียเวลาไปเปล่า ผู้ตอบปัญหามองว่า ผู้ถามปัญหาเป็นผู้มีโชคดี

(๒) ใช่ครับ

(๓) คนที่อยู่กับสามีหรือภรรยาแล้วไม่มีความสุข โปรดอ่านข้อ (๑) แล้วประพฤติที่แนะนำได้เมื่อใดแล้ว ปัญหา ก็จะหมดไปและยังเป็นบุญใหญ่เกิดขึ้นกับตัวเองอีกด้วย แนะนำแล้วครับ



๔๔. ผิดดีกว่าคนดู

คำถาม

เรียนอาจารย์ดร.สนองที่เคารพ
 กระผมต้องทำงานที่เข้ากะดึก และต้องเข้าพักที่หอพัก
 ของโรงงาน ซึ่งมีผู้เล่าขานว่ามีผีดู
 กระผมขอเรียนถามอาจารย์ถึงวิธีปฏิบัติตัว เพื่อให้
 เราและสัมภเวสีอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยไม่
 เบียดเบียนซึ่งกันและกันครับ
 กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงครับ



คำตอบ

สัตว์ดูร้ายเป็นเรื่องของสัตว์ คนดูร้ายเป็นเรื่องของคน
 ผีดูร้ายเป็นเรื่องของผี ผู้ใดประพฤติดนให้เป็นคนมีบุญ (ดูบุญ
 กิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๙๔) เป็นคนมีเมตตา ไม่ประพฤดิเบียดเบียน
 (ไม่ดูร้าย) กับผู้อื่น ตรงกันข้ามประพฤติดนเป็นผู้ให้สิ่งติงามกับ
 ผู้อื่น คืออุทิสบุญให้กับผี (สัมภเวสี) ที่ยังจำเป็นต้องอยู่ร่วมกันที่
 หอพักของโรงงาน ก็จะอยู่ร่วมกันฉันท์เพื่อนที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือ
 เกื้อกูลกันและกัน คบผิดดีกว่าคบกับคนดูนะครับ ผู้ตอบปัญหา
 ขอบพระพุดิเช่นนี้

ถ้าปล่อยใจคิดไปทางอื่นก็ใช้ไม่ได้
 ทำให้เราหลง หมกมุ่น ไม่มีประโยชน์อะไรเลย

๔๕. สนใจธรรมมานาน

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง ที่เคารพ
 ดิฉันสนใจธรรมมานานแล้ว จะไปวัดอัมพวัน และวัด
 พระธรรมกาย เป็นประจำ
 มีข้อสงสัยอยากถามว่า

๑. การเพ่ง/หรือกำหนดคำภาวนา ใช้เป็นสมณะใช้ไหม
 ค่ะ ถ้าเรานั่งจนเห็นธรรมกายเราจะพลิกสู่วิปัสสนาได้อย่างไร
๒. ถ้าเราปฏิบัติสมณะ จนจิตนิ่ง เรามีวิธีการอย่างไรจะ
 พลิกเข้าสู่วิปัสสนา แล้วการคิดพิจารณาโดยสังเกตการเกิดดับ
 ของสภาวะธรรม(การรู้) ถ้าเราคิดไม่ดี เราควรกำหนดดูว่าคิด
 หนอ หรือแคร์ เพราะถ้าปล่อยผ่านไปอาจทำให้เราบอบได้
๓. ดิฉันเป็นคนที่ขี้สงสัย คิดมาก ควรปฏิบัติอย่างไรจิต
 จึงจะนิ่งค่ะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

(๑) คำว่า “สมณะ” หมายถึงผู้มีจิตสงบจากกิเลสแล้ว
 ในทางพุทธศาสนาหมายถึงผู้ระงับบาปได้แก่พระอริยบุคคล
 หรือหมายถึงผู้ที่กำลังปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นพระอริยบุคคล ฉะนั้น
 การเพ่งหรือกำหนดภาวนาถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็น
 อริยบุคคล ตามความหมายนี้ถือว่าเป็น สมณะ ได้



อนึ่ง การนั่งภาวนาจนเห็นธรรมกาย (พระนามของ พระพุทธะ) มิได้หมายความว่า ผู้เห็นมีจิตพ้นไปจากกิเลสที่เป็น เหตุทำให้เวียนตาย-เวียนเกิดในวัฏสงสารได้ ผู้ใดพิจารณาสิ่งที่ ถูกเห็นว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) จนเห็นด้วยจิตว่า สิ่งที่ถูกเห็นมิใช่ตัวมิใช่ตน จิตปล่อยวางสิ่งที่ ถูกเห็น แล้วจิตว่างเป็นอิสระ ปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนา) จึงจะ เกิดขึ้นกับผู้นั้น

(๒) ผู้ใดปฏิบัติสมถภาวนา จนจิตนิ่งเป็นสมาธิจนแน่น (อุปจารสมาธิ) แล้วใช้จิตนิ่งระดับนี้ไปพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม จนเห็นว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วจิตเป็นอิสระ ได้ ปัญญาเห็นแจ้งย่อมเกิดขึ้น

การพิจารณา การเกิดดับของสภาวะธรรมโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) เป็นวิธีการหนึ่งของการเกิดปัญญาเห็นแจ้ง อนึ่ง การคิดไม่ดีเป็นอารมณ์จิตที่ขาดสติ แล้วกำหนดว่า “คิด หนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ เป็นวิธีการกำจัดความคิดไม่ดีให้หมดไป ทำให้จิตกลับมามีสติอยู่กับคำภาวนาเดิม ที่ใช้ปฏิบัติเพื่อให้จิต ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

การปล่อยความคิดให้ผ่านไปโดยมิได้พิจารณา ถือว่า เป็นการส่งเสริมให้จิตหลง (โมหะ) เป็นบาปได้

(๓) การปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) แล้วทำให้จิตนิ่งหรือ เข้าถึงความนิ่ง (สมาธิ) ได้ ต้อง

ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดสติกันทั้งนั้นแหละ

- ทำตัวเองให้เหมือนคนโง่ ปฏิบัติตามคำชี้แนะของครู ผู้สอนจนเกิดผล
- ปฏิบัติธรรมด้วยการเอาศีลลงคุมใจ
- ปฏิบัติต่อเนื่องยาวนาน
- มีสังขจะเป็นแรงสนับสนุน



๔๖. ผู้หญิงผมยาว

คำถาม

เรียนอาจารย์สนองที่เคารพ
ที่ดินที่ดิฉันสร้างอพาร์ทเมนต์มีต้นไม้ใหญ่ และคุณยาย ดิฉันอายุ ๔๕ ปี ตอนมีชีวิต(เพิ่งเสียชีวิต ๓ วัน) เคยพูดว่าเห็นผู้ หญิงผมยาว สวยๆ อยู่ตรงนั้น ตอนนี้มีผู้เช่ารายหนึ่งเป็นผู้หญิง ลักษณะเหมือนมีเซนส์ ก็บอกเหมือนคุณยาย เขาพูดหลายอย่าง ถูกต้องโดยไม่ต้องพูดคุยหรือพบปะกับใครมาก่อน

ดิฉันใคร่สอบถามอาจารย์ว่า
๑. หากดิฉันจะตั้งศาลใต้ต้นไม้ใหญ่ ได้หรือไม่ และตั้ง เองได้หรือไม่ จะต้องทำอย่างไรในการตั้งศาล การตั้งศาลกับไม้ ตั้งศาล ในกรณีของคุณดิฉันควรจะทำอย่างไร หากต้องตั้งศาล แล้วที่ดินมีเจ้าของที่หลายคน จะรู้ได้อย่างไรว่าใครจะเป็นผู้มา อยู่ และ เมื่อตั้งศาลแล้วควรจะทำปฏิบัติต่อศาลอย่างไร จึงจะไม่ เป็นการล่วงเกิน



๒. ดิฉันได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรม ๘ วัน และได้อุทิศกุศลจากการปฏิบัติให้เจ้าของที่เดิมทุกครั้ง กิจการดีขึ้นตามลำดับ เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้วหรือไม่

กราบขอบพระคุณในความกรุณา

คำตอบ



(๑) การตั้งศาลหรือไม่ตั้งศาลให้เจ้าที่ ยังไม่สำคัญเท่ากับการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเจ้าที่ หากมนุษย์อยู่กับเจ้าที่อย่างฉันท์เพื่อนที่ติดต่อกัน เช่น อุทิศบุญกุศลให้เจ้าที่อยู่เสมอ ชวนฟังสวดมนต์ ชวนฟังธรรม ฯลฯ หรือประสงคฺจะตั้งศาลเจ้าที่ให้เป็นภาระก็สามารถทำได้ แต่เมื่อตั้งศาลแล้วต้องเช่นไหว้บ่อยๆด้วย อาหาร น้ำ ผลไม้ ดอกไม้ ฯลฯ แล้วจะอยู่กันอย่างปกติและมีความสุข อนึ่ง จะตั้งศาลเดี่ยวแล้วเชิญเจ้าที่หลายตนอยู่อาศัยก็ได้ หรือจะตั้งหลายศาล แล้วเชิญแต่ละเจ้าที่เข้าอยู่คนละศาลก็สามารถทำได้ ผู้ถามปัญหาจะตั้งกี่ศาลจะเชิญเจ้าที่กี่องค์เข้าอยู่อาศัย ตามอัธยาศัยครับ

(๒) ถูกต้องแล้วครับ สำหรับผู้ประสงคฺอยู่ร่วมกับเจ้าที่อย่างสงบและมีความสุข

ฟังด้วยศรัทธาได้ปัญญา
ให้เคารพต่อกรพืงธรรมด้วยใจจริง ไม่ส่งจิตไปทางอื่น
เพื่อให้ได้เนื้อหาสาระเข้ามาสู่ใจของเราจริงๆ

๔๗. ควรและไม่ควร

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์

ขอขอบพระคุณอาจารย์ สำหรับคำแนะนำในครั้งก่อน ผมได้นำไปปฏิบัติจนสามารถแก้ไขปัญหได้แล้ว ผมมีคำถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบอาณานิปาตติ ดังนี้

ผมมีความเข้าใจเรื่องศีลสิกขาและสังขะ ตามที่ท่านได้ให้แนวทางไว้ ได้นำมาปฏิบัติ รู้สึกว่าจิตใจมั่นคงมากขึ้น ไม่ซัดส่ายไปมา นิ่งและเข้าสู่สมาธิได้ดีขึ้น แต่ยังมีปัญหาเดิมๆ ดังนี้

ผมมักจะกลืนน้ำลายในระหว่างนั่งสมาธิดูลมหายใจ ติดนิสสัยนี้มาตั้งแต่ยังฝึกสมาธิหั่งเพ่งลูกแก้วแล้วครับ ช่วงนี้มันกลับมาเป็นอีก เมื่อจิตนิ่งได้สักครู่ ก็เห็นความอยากโผล่มาก่อน ล่าสุดผมก็สู้กับมัน ไม่ยอมกลืนน้ำลาย นั่งดูใจที่ตื่นและอาการทางกายที่เหมือนกับมีก้อนจุกอยู่ที่คอหอย จนทนไม่ไหวยอมแพ้กลืนน้ำลาย แล้วก็เห็นอาการทางกายหายไป เห็นว่าจิตใจที่ตื่นรนเมื่อครู่เปลี่ยนเป็นเบาสบาย

คำถามคือ

๑. ผมควรจะสู้กับมัน ไม่ยอมแพ้ความต้องการ หรือใช้มันเป็นอารมณ์พิจารณาอย่างที่ท่ายู่ครับ ต่อไปคงต้องเจอสภาวะนี้อีก

๒. หลังจากยอมแพ้แล้ว ผมก็ยังรู้สึกว่ สมาธิไม่ได้หาย



ไปไหน นั่งต่อมอลมหายใจก็เริ่มละเหี่ยตมากขึ้นจนเกือบมองไม่เห็น จนกระทั่งหมดเวลาต้องอาบน้ำแต่งตัวไปทำงาน

๓. ถ้าควรฝืนสู้กับสภาวะ ขอคำแนะนำ หรือวิธีการด้วยครับ

กราบเรียนอาจารย์ด้วยความเคารพ

คำตอบ

(๑) เมื่อสมาธิยังมีกำลังไม่กล้าแข็ง ไม่ควรเอาจิตไปต่อสู้อาการที่เกิดขึ้น แต่ควรอย่างยิ่งรักษาศีลและสังขจะ ให้อมีอยู่กับใจให้ได้ทุกขณะตื่น ความศักดิ์สิทธิ์ในกาย ความศักดิ์สิทธิ์ในจิตจะเกิดขึ้น อาการที่ไม่พึงปรารถนาจะหมดไปเอง

(๒) จริงอยู่สมาธิไม่ได้หายไปไหน แต่กำลังของสมาธิยังน้อยกว่าอารมณ์ติดลบที่เกิดขึ้น จึงยอมแพ้ ฉะนั้นต้องเน้นสร้างบารมีสองตัวในข้อ (๑) ให้อมีกำลังมากขึ้น

(๓) ไม่ควรฝืนสู้กับสภาวะที่เกิดขึ้น แต่ควรอย่างยิ่งพัฒนาจิตให้มีศีลและสังขจะให้อมีกำลังมาก เป็นศีลอุปบารมี เป็นสังขจอุปบารมี และดีที่สุดต้องพัฒนาให้ถึงปรมาตถบารมี

โธตตปปะ ตีตตวามเกรงกลัวตอการทาบป ไม้กล้าทาบป
แม่ถูกอ้างวาน ถ้ารู้ว่าเป็นบปเราก็ไม้กล้าทาบ
ยอหมอต เราอะเกิดโธตตปปะ
เพราะฉะนั้นจิตใเราอะสะอาดบริสุทธิ์มาก

๔๘. เทวดาช่วยได้

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพค่ะ
ดิฉันขอเรียนถามอาจารย์ เกี่ยวกับการใส่บาตรกับพระสงฆ์ ที่มีพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่า ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ ดังนี้ค่ะ

๑. แถวบ้านดิฉัน ในตอนเช้าจะมีพระสงฆ์บางรูป (ประมาณ ๓-๔ รูป) มายืนรับบิณฑบาตจากฆราวาส ด้วยการยืนอยู่ที่ข้างๆร้านขายอาหารซึ่งทางร้านมีขายสำหรับใส่บาตร (มีอยู่ ๒-๓ ร้าน) โดยจัดอาหารไว้เป็นชุดๆสำหรับให้ซื้อไปใส่บาตรได้เลย ท่านจะยืนอยู่ที่ข้างๆ ร้านขายอาหารร้านเดิมเป็นประจำทุกวัน โดยไม่ได้เดินไปที่อื่นเลย พอสายๆไม่มีใครมาใส่บาตรแล้ว ท่านจึงจะกลับวัด

๒. วันหนึ่งดิฉันได้เห็นพระสงฆ์ที่ตัวเองได้ใส่บาตรกับท่านหลายครั้ง หลังจากรับบิณฑบาตแล้ว ก่อนกลับวัดท่านเดินแวะไปที่ร้านขายสล็อตเตอรี แล้วถามคนขายเกี่ยวกับใบหวยและหยิบขึ้นมาดูด้วยค่ะ แต่ไม่แน่ใจว่าซื้อหรือเปล่านั้น

สิ่งที่ดิฉันได้เห็นมานั้น ทำให้ดิฉันเกิดความรู้สึกไม่ค่อยเลื่อมใสศรัทธาในพฤติกรรมของพระสงฆ์เหล่านั้น ทำให้เกิดความรู้สึกตะขิดตะขวงใจในเวลาใส่บาตร จึงไม่ค่อยอยากจะใส่บาตรกับพระสงฆ์เหล่านั้นซักเท่าไร แต่ดิฉันยังต้องการที่จะใส่



บาตรอยู่จึงไม่รู้จะทำอย่างไรค่ะ ขอให้อาจารย์ช่วยกรุณาชี้แนะ
ด้วยว่าควรจะทำอย่างไรค่ะ

ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) ถูกต้องและเหมาะสมกับภิกษุ ๓-๔ รูป ที่มีพฤติกรรม
เช่นนั้น แต่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมกับเจตนารมณ์ของพระ
พุทธะ ในการบัญญัติให้ภิกษุออกบิณฑบาต

(๒) การที่ภิกษุรับอาหารใส่บาตรเสร็จแล้วแวะเข้าร้าน
ขายล็อตเตอรี่ แล้วถามหาใบหวย เป็นพฤติกรรมที่แสดง
ให้เห็นว่าภิกษุนั้นประพฤติไม่ถูกต้องตรงตามธรรมวินัย อนึ่ง
หากผู้ใส่บาตรพัฒนาตัวเองให้มีศีลและสัจจะ หรือพัฒนา
ตัวเองให้มีศีลมีธรรม หรือมีเทวดาคู่มรักษาได้แล้ว ก่อน
ใส่บาตรในวันถัดไปควรอธิษฐานให้ภิกษุผู้ประพฤติถูกต้อง
ตามธรรมวินัย มารับอาหารบิณฑบาตจากข้าพเจ้า



๔๙. ต้นไม้ตาย-ต้นไม้เป็น

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ตามที่ท่านได้กรุณาตอบคำถามข้อ ๔๖ ดิฉันกราบ
ขอบพระคุณ และตัดสินใจที่จะเพิ่มภาระตัวเอง โดยการตั้งศาล

เจ้าที่ เพราะต้นไม้ใหญ่(มะขาม)ต้นนั้นเกิดตาย ซึ่งต้นอื่นๆ บริเวณ
ที่ดินข้างเคียงไม่ตาย ดิฉันไม่เคยเห็นต้นมะขามยืนต้นตาย

จึงมีคำถามถามอาจารย์อีก ๓ ข้อว่า

๑. ต้นไม้ตายหรือไม่ตายก็เป็นสิ่งสถิตของเจ้าที่ได้ใช่
หรือไม่

๒. ดิฉันสามารถตั้งศาลเอง โดยปรับสถานที่และตั้งได้
ตามความเหมาะสม หรือไม่อย่างไร

๓. สังเกตว่าช่วงนี้ ลูกค้ามาดูห้องพักแล้ว ชอบใจ นัด
หมายมาวางเงินมัดจำเหมาะ บ้างก็โทรมาให้ทำความสะอาดห้อง
เพื่อย้ายเข้า แต่ก็ไม่มา เป็นเหตุจากการไม่พอใจของเจ้าที่ หรือ
การล่วงเกินอะไรหรือไม่ค่ะ กราบขอบพระคุณในความกรุณา

คำตอบ

(๑) ใช่ หากอมนุษย์ประสงค์จะอยู่กับต้นไม้ที่ตายแล้ว
เช่นต้นตะเคียนที่นำมาทำเป็นเสาเรือน นำมาขุดเป็นเรือพาย
นางไม้ยังตามมาอยู่ได้

(๒) สามารถตั้งศาลเองได้ แต่ต้องสื่อให้อมนุษย์ทราบ
ว่า เราได้สร้างศาลให้เขาแล้วเชิญเขาเข้าไปอยู่อาศัยได้

(๓) ผู้ใดประพฤติดนเป็นผู้ให้สิ่งดีงามกับผู้อื่นอยู่เสมอ
ผู้ให้ย่อมมีเพื่อนดี มีบริวารดี คนที่มีเพื่อนดีมีบริวารดีที่เป็น
อมนุษย์ เขาย่อมช่วยเหลือในสิ่งที่เราปรารถนาได้

ถ้าคนมีสติแล้วไม่พูดพาลอะไรออก
อยู่กับสติของตัวเอง ไม่พูด..เสียเวลา



๕๐. ไม่เหมือนใคร

คำถาม

เรียน ท่าน ดร.สนอง วรอุไร ที่นับถือ

ผม อายุ ๕๖ ปี และ *early retire* ตัวเองจากธุรกิจส่วนตัวหลังจากที่ลูกสาวคนโต (๓๒) เข้ามาช่วยดูแลกิจการเมื่อ ๗ ปีก่อน ตอนนี้อย่างว่างและใช้เวลาไปกับการศึกษาและปฏิบัติไปตามความเข้าใจ และตามระดับสติปัญญาเท่าที่มีครับ หลังจากที่ได้มีโอกาสฟังบรรยายของท่าน ดร.สนอง จาก You Tube และจากสื่ออื่นๆ บ้าง เห็นว่าท่าน ดร.สนอง มีข้อคิด และคำอธิบายที่แตกต่างไปจากท่านอื่นๆ ที่ผมรู้จักหรือเคยศึกษามา จึงใคร่ขออนุญาตถามท่าน ดร.สนอง ในเบื้องต้น ซึ่งผมเคยถามท่านผู้รู้ท่านอื่นๆ มาแล้ว แต่ยังไม่ได้คำตอบที่ชัดเจน ดังนี้ครับ

๑. หากพรหม เทพ เทวดา ผี เปรด สัมภเวสี อยู่ในรูปของพลังงาน ไม่มีกายแบบมนุษย์ ทำไมเวลาคนทำพิธีไหว้ต้องมีเครื่องเช่นไหว้ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ต้อง ผ่านขบวนการย่อยสลายแบบ *digestive system* แบบมนุษย์จึงจะใช้ประโยชน์ได้ครับ แล้วทำไมยังต้องมีดอกไม้ธูปเทียนอีกมากมาย ที่ผมไม่เห็นว่ามีสิ่งที่อยู่ในรูปของพลังงานต้องการหรือใช้ประโยชน์อะไรจากเครื่องเช่นไหว้พวกนี้ได้ นี่มันเป็นเพียงความคิดความเชื่อของมนุษย์ว่าต้องมีเครื่องเช่นไหว้ หรือ พรหม เทพ เทวดา สัมภเวสี สามารถใช้ประโยชน์จากเครื่องเช่นไหว้เหล่านั้นได้จริงๆ ครับ

๒. เวลาทำบุญ พอพระสวด สัมผัส ทำไมต้องเทน้ำลงดินครับ น้ำมันทำหน้าที่อะไรครับ เกี่ยวข้องกันอย่างไร หากไม่เทน้ำลงดินแล้วการแผ่เมตตาจะสมบูรณ์ไหมครับ หากเราตั้งจิตอุทิศผลบุญให้ไปแล้วก็น่าจะจบตรงนั้น ผมไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเทน้ำลงดินด้วยครับ

๓. การจุดธูปจุดเทียนไหว้พระไหว้เจ้าไหว้ผี เป็นสิ่งจำเป็นหรือมีผลอะไรจริงๆ ไหมครับ หรือเป็นเพียงความนิยมตามที่ท่านหลวงวิจิตรถกกล่าวไว้ว่า...พิธีการสร้างความยิ่งใหญ่... และเวลาจุดธูปไหว้พระบอกว่าต้องจุด ๓ ดอก เพื่อไหว้พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ๙ ดอกเพื่อไหว้เทพ ๑๖ ดอกเพื่อไหว้พรหม ๑ ดอกเวลาไหว้คนตายในงานศพ แต่พอจุดเทียนทำไมจุดแค่ ๒ ดอกครับ ไม่ว่าจะไหว้อะไร ดูแล้วไม่ *make sense* เลยครับ หากทุกอย่างอยู่ที่จิต จะไหว้อะไรก็จุดธูป ๑ ดอก เทียน ๑ เล่ม แล้วตั้งจิตไหว้ก็น่าจะพอครับ หรือไม่ต้องมีธูปหรือเทียนเลยก็ได้ ไม่เปลืองดีครับ บางคนแพ้ควันธูปและมีสารก่อมะเร็งอีกต่างหาก เราจำเป็นต้องจุดธูปเทียนไหมครับ

๔. ตามที่ผมเคยได้ฟังจากผู้รู้หลายๆ ท่าน บอกว่ากรรมต่างๆ เป็นของใครของมัน จำหน่ายถ่ายโอนกันไม่ได้ และกรรมไม่ใช่ *Credit/Debit* ที่จะสามารถหักกลบลบหนี้กันได้ แล้วการทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวร เพื่อขอขมากรรมขออโหสิกรรม หรือให้พ่อแม่ที่ตายไปแล้ว เพื่อให้ได้ใช้บุญนั้น มันจะเกิดผลอะไรได้จริงหรือครับ หรือเป็นเพียงความเชื่อ



๕. หากการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานเป็นทางนำไปสู่ ฌาณ และปัญญา ซึ่งผู้ปฏิบัติอ้างว่าเป็น ปัจจัยตั้ง ของใครของมัน พิสูจน์หรือแสดงให้คนอื่นดูหรือเห็นหรือเข้าใจไม่ได้ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรที่เราคิดว่าเป็น ฌาณหรือปัญญา นั้น ไม่ใช่เพียง จินตนาการของท่านเหล่านั้นครับ

๖. จากข้อคิดของท่านผู้รู้หลายๆ ท่านที่ผมเคยสัมผัส มา มักพูดกันว่ามี สวรรค์ โลกมนุษย์ และ นรก ทำดีไปสวรรค์ ทำชั่วไปนรก และมีแต่ในโลกมนุษย์เท่านั้นที่คนเราจะทำดีหรือ ทำชั่วได้ แล้วกฎแห่งกรรมนี้ใครกำหนดครับ หากจะบอกว่าเป็น ไปตามธรรมชาติ หมายความว่า มันเป็นไปของมันเองโดย ไม่มีวิตุประสงค์อะไรใช่ไหมครับ

๗. ทำไมคนที่ปฏิบัติจนบอกว่าตนพบทางนิพพาน หรือรู้ วิธีที่จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่มาใช้ปัญญาที่ตนมี ช่วยให้คนทั้งโลกหลุดพ้นหรือไปนิพพานกันให้หมดไปเลยทีเดียว ละครับ มันจะได้ไม่ต้องมีเรื่องวุ่นวายใน ๓ โลกอีกต่อไป ไม่น่า ปล่อยให้คน ๖ พันกว่าล้านคนต้องทุกข์อีกต่อไป

๘. หาก นรก เป็นที่ที่มีสภาพเลวร้าย ไม่น่าอยู่ แล้ว บรรดาเจ้าหน้าที่ที่ควบคุมนรก เช่น ท่านยมบาล ท่านยมทูต ท่านอยู่ได้อย่างไรครับ ท่านเหล่านั้นไม่คิดอยากไปอยู่ที่อื่นเช่น บนสวรรค์หรือบนโลกมนุษย์หรือไปนิพพานบ้างหรือครับ หาก ท่านเหล่านั้นไปไหนไม่ได้มันเพราะอะไรครับ

๙. คนที่ศึกษาและปฏิบัติ มีศีลและดำเนินชีวิตอย่างมี

คุณธรรม แต่เกิดเบื้อและยังไม่สามารถเข้าถึงนิพพานได้ แล้วฆ่าตัวตายผิดหรือบาปไหมครับ

๑๐. สำหรับคนที่ปฏิบัติ แต่จิต สมาธิ หรือ บารมี ยัง เข้าไม่ถึงระดับที่จะเห็น สวรรค์ นรก น่าจะมีผู้ที่มีจิตและสมาธิ ที่สูงกว่าพาไปเห็นสวรรค์นรกได้บ้าง เพื่อจะได้เป็นกำลังใจให้มุ่งมั่นปฏิบัติต่อไป ท่าน ดร.สนองจะสามารถพาจิตผมไปเห็นสวรรค์ นรกได้ไหมครับ

คำตอบ

คนส่วนใหญ่นิยมพัฒนาสุตมยปัญญาและจินตมยปัญญา แม้จะพัฒนาจนสูงสุดก็เข้าถึงความจริงที่เป็นสภาวะแจ้งจะเท่านั้น หากนำปัญญาเช่นนี้ไปส่องนำทางให้กับชีวิตแล้ว โอกาสพบความวิบัติย่อมมีได้ ตรงกันข้ามคนส่วนน้อย พัฒนาปัญญาสูงสุดที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา คนสามารถรู้เห็นเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงแท้ (ปรมาตถสัจจะ) ได้ หากนำเอาปัญญาเช่นนี้มาส่องนำทางให้กับชีวิต ความเป็นอิสระภาพที่สมบูรณ์ของชีวิต ย่อมเกิดขึ้นได้ ดังที่อริยบุคคลได้ทำเป็นตัวอย่างให้มวลชนดู

(๑) สัตว์ที่กล่าวถึงทั้งหมด มิได้อยู่ในรูปของพลังงานล้วนๆ แต่อยู่ในรูปของสสารและพลังงานที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สสารหรือรูปที่ละเอียด เช่น จุลินทรีย์แบคทีเรีย ประสาททางตาสัมผัสไม่ได้ แต่กล้องจุลทรรศน์ขยายรูปของจุลินทรีย์แบคทีเรียให้ใหญ่ขึ้นประมาณ ๘๐๐-๑๐๐๐ เท่า ประสาท



ทางตาสามารถสัมผัสได้ กล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน ขยายรูปของอนุภาคไวรัสให้ใหญ่ขึ้นประมาณหมื่นเท่า ประสาททางตาสามารถสัมผัสได้ ผู้ใดพัฒนาจิตจนถึงระดับฌานได้ เมื่อนำจิตออกจากความทรงฌาน ทิพพจักขุย่อมเห็นเทวดาและผีข้างถนนได้

ผู้ใดพัฒนาจิตจนสัมผัสกับรูปนามที่เป็นทิพย์ได้ ก็จะทำให้การเซนไหวเป็นการกระทำที่มีเหตุผล

(๒) การเทน้ำลงดินหรือไม่เทน้ำลงดินย่อมทำได้ หากผู้มีบุญแสดงเจตนาอุทิศบุญให้กับอมนุษย์ที่ตนปรารถนาจะให้แล้ว ย่อมสำเร็จผลตามปรารถนาได้ ตัวอย่างเช่น พระเจ้าพิมพิสาร ถวายผ้าและภัตตาหารแก่พระสงฆ์ แล้วได้เทน้ำลงดิน (หลังน้ำทักษิณาทก) พร้อมกับกล่าววาทาว่า ขอทานนี้จงถึงแก่ญาติทั้งหลายของเรา ทนได้นั้นสระโบกขรณีก็บังเกิดแก่เปรต (ญาติในอดีต) ได้อาบกินและสวมใส่พัสดุภรณ์อันเป็นทิพย์

พระสงฆ์ที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า อยู่บนดอย หลังจากประพตฺธิบุญแล้ว ได้อุทิศบุญให้กับสรรพสัตว์ที่ตนปรารถนาจะให้ ผลสำเร็จของการอุทิศบุญย่อมเกิดได้เช่นกัน

(๓) การบูชาผีสองอย่าง การจุดธูปเทียนเป็นอามิสบูชาบุญได้เกิดขึ้นจากการประพตฺธิอ่อนน้อม จุดธูปก็ดอก จุดเทียนก็เล่ม เป็นเพียงพิธีกรรมที่มนุษย์สมมุติขึ้น อามิสบูชามีผลอย่างมากแค่สวรรค์สมบัติ การบูชาอย่างที่สองไม่จุดธูปเทียน แต่บูชาด้วยการไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ถือเป็น

ปฏิบัติบูชา มีผลส่งถึงพรหมสมบัติและนิพพานสมบัติ พระพุทธะสรรเสริญการบูชาอย่างหลังนี้มากกว่า

(๔) การอุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวร ถือว่าเป็นการใช้หนี้เวรกรรมให้แก่เจ้ากรรมนายเวรได้ อุทิศบุญให้พ่อแม่ที่ตายไปแล้ว หากท่านอยู่ในฐานะที่มโหฬารบุญได้ ท่านย่อมได้รับบุญที่มีผู้อุทิศให้ ดูข้อ (๒) ประกอบ ฉะนั้นการอุทิศบุญให้กับผู้ตายจึงเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลสนับสนุน

(๕) ผู้ใดปฏิบัติสมถกรรมฐานจนจิตบรรลุความเป็นฌาน ย่อมเข้าใจความเป็นจริงของฌานได้ ผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ ย่อมเข้าใจความเป็นจริงของโลกุตตรญาณได้ เพราะสภาวะทั้งสองเป็นของเฉพาะตัว (ปัจเจกตตัง) ของผู้เข้าถึง

ผู้ตอบปัญหา มีประสบการณ์ตรงในเรื่องทั้งสอง ด้วยการนำตัวเองเข้าไปปฏิบัติธรรม จึงบอกว่า ฌานและญาณโลกุตตรระมิใช่เป็นจินตนาการของจิต อย่างที่ท่านผู้ถามปัญหาเข้าใจ

(๖) ผู้ใดบอกว่า การทำดีทำชั่วมีแต่ในโลกมนุษย์เท่านั้น เป็นคำบอกกล่าวที่ถูกของผู้คน แต่ไม่ถูกตามที่ผู้รู้จริงบอกกล่าวว่า นันทยกษัตริย์ (เทวดา) ใช้กระบองวิเศษตีศีรษะพระสารีบุตร ขณะกำลังนั่งเข้านิโรธสมาบัติ ผลปรากฏว่านันทยกษัตริย์ถูกรณีสถูบลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพนรก ลิงปาร์กขิตวัน (เตร็จฉาน) นำรวงผึ้งปามาถวายพระพุทธะ ตายแล้วไปเกิดเป็นเทพบุตรอยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ สิริมาไสภณแห่งแคว้นมคธ (มนุษย์) เลิก



อาชีวะโสภณแล้วหันมาบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตายแล้วไปเกิดเป็นสิริมาเทพนารีโสดาบันอยู่ในสวรรค์ชั้นสูงสุด กว้างกรรรม (ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว) มีธรรมชาติเป็นตัวกำหนด ผู้ถามปัญหาทดลองได้ด้วยตัวเอง เมื่อเดินผ่านบ้านที่มีสุนัขดู แล้วใช้ก้อนหินขว้างปาสุนัขเข้าเียนเป็นเวลาหนึ่งเดือน ตรงกันข้ามเดินผ่านบ้านที่มีสุนัขดูอีกบ้านหนึ่ง แล้วใช้น่องไก่ทอดโยนให้สุนัขเข้าเียนเป็นเวลาหนึ่งเดือน แล้วบอกเจ้าของบ้านทั้งสองให้เปิดประตูปล่อยสุนัขออกมาให้พบกับคนที่ขว้างปาสุนัขด้วยก้อนหิน และพบกับคนที่โยนน่องไก่ทอดให้ ลองดูว่า ให้ผลเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

- (๗) มนุษย์แบ่งได้ ๔ จำพวก (บัว ๔ เหล่า)
- ๑. ผู้ที่รู้เข้าใจธรรมได้จับปล้น (อุคฆฏิตัญญู)
- ๒. ผู้ที่รู้เข้าใจธรรมได้เมื่อขยายความ (วิปจิตัญญู)
- ๓. ผู้ที่พอจะแนะนำต่อไปได้ (เนยยะ)
- ๔. ผู้ที่ไม่อาจแนะนำได้ เพราะพูดชี้แจงแสดงเหตุผลอย่างไรก็ไม่อาจเข้าใจได้ (ปทปรมะ) คนประเภทนี้มีอยู่เป็นจำนวนมากในโลก



ฉะนั้นคำตอบเกี่ยวกับเรื่องคำถามจะจบลงได้ เมื่อผู้ถามปัญหาประเมินจำนวนคนประเภทที่สี่นี้ออกมาได้

(๘) กรรมคือการกระทำ ยมบาล ยมทูต ทำกรรมเพื่อไปทำงานอยู่ในยมโลก ผลจึงเป็นไปตามกรรมที่ทำ หาก มีโอกาสและประสงค์จะเรียนรู้เรื่องนี้ให้มาก ควร

นำตัวเองเข้าไปพูดคุยไต่ถามกับตำรวจ อัยการ ทนายความ ผู้พิพากษา และผู้คุมนักโทษในเรือนจำ แล้วจะรู้ว่าบุคคลที่กล่าวถึงได้ประพฤติกกรรมเช่นใดไว้ จึงต้องไปทำหน้าที่เช่นนั้น และอย่าลืมถามเขาว่าอยากไปเกิดเป็นเทวดาไหม? อยากเข้านิพพานไหม?

(๙) บุคคลฆ่าตัวตาย เพราะมีบาปเป็นแรงผลักดัน เมื่อจิตหลุดออกจากร่าง พลังบาปจะผลักดันจิตวิญญาณ ให้โคจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในนรก

(๑๐) พระพุทธเจ้าเคยพาพระนันทะ (พุทธอนุชา) เหาะไปดูนางฟ้าในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เมื่อพระนันทะเห็นนางฟ้าแล้ว ว่านางฟ้าสวยงามกว่านางชนบทกัลยาณีเป็นร้อยเท่า จึงทำให้จิตคลายความคิดถึงนางลงได้

อนึ่ง หลวงพ่อบางองค์ชำนาญในมโนเมยิทธิ เคยพาศิษย์ไปดูนรกดูสวรรค์มากี่มาก แต่เมื่อไปเห็นสวรรค์แล้วมีจิตเป็นทาสของสิ่งที่ถูกเห็น จึงมิใช่ทางพ้นทุกข์ เจ้าคุณโชดกจึงมิให้ผู้ตอบปัญหาประพฤดิเช่นนั้น แต่ปัจจุบันยังมีพระโพธิสัตว์บางองค์ยังประพฤดิอยู่

การทำดีงามเพียงอย่างเดียวหลุดออกตัวเอง
ให้เอาจริงเอาอังกกับมัน ว่าตะตั้งก็ตั้งตั้งดี
ว่าตะกำหนดก็ตั้งกำหนดดี
ให้สติมันแก่กล้า ทำสัมปชัญญะให้มันแจ้ง



๕๑. เหตุการณ์ที่หนัก

คำถาม

เรียน อาจารย์สนองที่เคารพ

ดิฉัน เพิ่งเริ่มปฏิบัติวิปัสสนามาได้ประมาณ ๒ เดือน ค่ะ พอจะเข้าใจถึงการเจริญวิปัสสนาและมีสติสัมปชัญญะบ้าง ไม่มีบ้างค่ะ แต่ช่วงนี้ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้เลยค่ะ เพราะจิตใจฟุ้งซ่านมากมีแต่ความกลัวและวิตกกังวลมากมาย เพราะภายใน ๒ เดือนที่ผ่านมาเจอแต่เหตุการณ์ที่หนักๆ อย่างที่ไม่เคยเจอมาก่อน เรียกว่าถ้าไม่ได้เจริญวิปัสสนามาก่อน คงจะแย่กว่านี้มากเลยคะ

ภายใน สองเดือนนี้ มีทั้งพลาดจากความก้าวหน้าของหน้าที่การงาน แม่ต้องได้รับการผ่าตัดเข้าโรงพยาบาล และที่แย่ที่สุดเมื่อไม่กี่อาทิตย์ที่ผ่านมาขโมยขึ้นบ้าน ทรัพย์สินที่สูญหายไป ไม่ได้เสียหายอะไรมากมาย ดีใจที่คนในบ้านไม่เป็นอะไร แต่ทำให้จิตใจหวาดกลัวและวิตกกังวลเนื่องจากเกรงว่ามันจะเข้ามาอีก และจะทำร้ายร่างกายคนในบ้านซึ่งอยู่กันแต่ผู้หญิง ๒ คน จะรบกวนสอบถามอาจารย์ว่า

๑. จะมีวิธีการอย่างไรบ้างคะ ที่ทำให้เจริญวิปัสสนาได้บ้างในช่วงนี้ เนื่องจากไม่สามารถรู้ความจริงในปัจจุบันได้เลยคะ เพราะกลัวแต่คิดถึงเรื่องขโมยตลอด

๒. เมื่อคิดถึงวิธีการที่จะป้องกันตัวที่จะทำให้เราพ้นจาก

อันตราย ก็เห็นแต่ความโหดร้ายที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ถือว่าผิดหรือไม่คะ ถ้าผิดควรจะละความคิดดังกล่าวอย่างไรดีคะ

๓. เมื่อเจอเหตุการณ์ดังที่กล่าวมาข้างต้น มีใจบางส่วนคิดว่า ทำไมเมื่อเราทำดีกลับได้รับผลเป็นทางที่ไม่ดีมีอุปสรรคมากมายในการปฏิบัติ แต่อีกใจหนึ่งก็คิดว่าเป็นเพราะเหตุที่เราเจริญวิปัสสนาทำให้ทุกข์ที่มีน้อย กว่าที่ควรจะเป็น ความคิดเห็นดังกล่าวถือเป็น มิจฉาทิฎฐิหรือไม่คะ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นถือเป็นวิบากหรือเปล่าคะ รบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะแนวทางที่ถูกที่ควรด้วยนะคะ

ขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

(๑) วิธีแก้ปัญหาที่บอกเล่าไป ต้องประพடுத்தินให้มีศีล ๕ คুমใจอยู่ทุกขณะตื่น สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน เจริญอานาปานสติก่อนนอน หลังภาวนาแล้วอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งที่มีการปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ

(๒) “ธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม” เป็นคำกล่าวที่เป็นจริงแท้ ปัญหาจึงมีอยู่ว่า ผู้ถามปัญหาสามารถเอาธรรมมาค้อมใจได้ทุกขณะตื่นเมื่อใด อันตรายและความเห็นผิด ย่อมไม่เกิดขึ้นอีกกับผู้ถามปัญหา

(๓) ทำดีแล้วย่อมมีบุญเกิดขึ้น คนมีบุญย่อมถูกเจ้ากรรมนายเวรติดตามทวงหนี้ให้ต้องชดใช้ ผู้รู้ย่อมรับความจริง ผู้รู้จะ



อยู่กับความจริงไม่คิดเบี่ยงหนี และผู้รู้ย่อมชดใช้หนี้เวรกรรมจนกว่าจะหมดสิ้น แล้วหนี้เวรกรรมย่อมหมดไปเอง การปฏิบัติธรรมเป็นบุญใหญ่สุด มนุษย์และเทวดาสามารถประพาศได้ สัตว์ในอบายภูมิไม่สามารถทำบุญใหญ่เช่นนี้ได้ ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม ทุกข์ย่อมลดลงเป็นธรรมดา นี่คือสัมมาทิฏฐิ

๕๒. อาม่าบอก

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร. สนอง ที่เคารพ

ผมได้มีโอกาสอ่านหนังสือของอาจารย์มาหลายเล่ม รู้สึกประทับใจ แล้วรู้สึกว่าชีวิตผมเปลี่ยนไปเยอะมากครับ เดิมนั้นผมเป็นคนคิดดี พูดดี ทำดี ใครตำใครว่าเฉยๆแล้วครับ แล้วแม่เมตตาให้พวกเขาทุกครั้งที่มีคนตำหรือเกลียด มีเรื่องหนึ่งที่ผมอยากถามอาจารย์นะครับ

เรื่องมีอยู่ว่า ผมกำลังจะไปทำบุญถวายเทียนพรรษาที่จังหวัดเชียงใหม่ ในเดือน ก.ค. นี้ครับผมอยากทำบุญมาก เพราะยังไม่เคยทำที่เกี่ยวกับเรื่องถวายเทียนพรรษา แล้วทุกคืนผมจะสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิแล้วแม่เมตตา เหมือนกับอาม่าผมที่มาอยู่บ้านผมตอนนี้อย่าง อายุ ๘๖ แล้วครับ สอนให้ผมทำบุญ



ใส่บาตรทุกวันหน้าบ้านที่พระมา หลังจากที่ผมตกปากรับคำจะไปถวายเทียนพรรษาที่วัดในจังหวัดเชียงใหม่ นั้น ผมก็เริ่มฝันที่ต้องบอกว่าประทับใจมากครับ คืนแรกๆผมฝันเห็นพระเครื่ององค์ใหญ่สีทองหนึ่งองค์ และอีกสององค์เป็นพระดินเผาอะไรทำนองนั้นครับอยู่ในหนังสือผมตกใจมาก จำได้ว่าพระสีทององค์หนึ่งศิลปะคล้ายกับอยุธยาอะครับ จากนั้นวันรุ่งขึ้น ผมก็รู้เรื่องว่าจะไปถวายเทียนพรรษาจากรุ่นพี่ที่มหาวิทยาลัยและนั่นก็ทำให้ผมตัดสินใจไปครับ

หลังจากตกปากรับคำเป็นมั่นเป็นเหมาะ เพราะผมไม่เคยไปภาคเหนือและไปถวายเทียนพรรษาด้วยก็ทำให้ตั้งใจและตั้งใจมากขึ้น ผมยังคงไหว้พระสวดมนต์ทุกคืน จนกระทั่งผมสวดมนต์พระประจำวันเกิดวันจันทร์ ๑๕ จบ แล้วนอนหลับไป วันนั้นผมฝันเห็นว่า ตัวเองเดินอยู่ในวัดร้างแห่งหนึ่ง เห็นพระปรางค์สี่แดงอิฐใหญ่มาก ที่วัดร้างเงียบมากมีผมเดินคนเดียว ผมชอบมาเรื่อยๆ เพราะผมไม่เคยมีโอกาสไปเที่ยวโบราณสถานที่ไหนเลย แต่เดือนที่แล้วผมได้ไปไหว้พระแก้ววัดที่อยู่ชานเมือง ผมมีความสุขมาก ผมชอบมาก ไม่รู้ว่าเป็นอะไรเห็นวัดร้าง หรือโบราณสถานแล้วใจผมจะมีความสุขเสมอ ตื่นมาก็เล่าให้อาม่าฟัง อาม่าบอกว่าฝันที่ดีแล้ว

หลังจากนั้นไม่กี่วัน ผมก็ฝันเห็นพระธาตุสี่ขาวใส ชมพู ใส อยู่เต็มมากมายเม็ดใหญ่พอประมาณอยู่ในหอยสังข์บนโต๊ะหมู่บูชา ไอ้เห่ ผมก็ดีใจสุดๆ เพราะที่บ้านผมมีพระธาตุห้าองค์เล็กๆ เหมือนเมล็ดข้าวสาร



และทุกคืนผมจะสวดมนต์บูชาพระสารีริกธาตุทุกครั้ง
 เล่าให้เพื่อนรุ่นพี่ฟัง เขาว่าผมดูหนังมากไปหรือเปล่า ผมก็เลย
 ไม่พูดเลย อาจารย์ครับสิ่งที่ผมพูดทั้งหมดเป็นเรื่องจริงนะครับ
 ทุกวันนี้ผมรักาศิล ๕ ทุกวันทั้งตื่นนอน และเข้านอน ที่สำคัญ
 ผมมีอาแม่ที่ผมต้องดูแล อาบน้ำ อาบท่า เปลี่ยนผ้าฉีให้ทุกครั้ง
 พูดจากับแกเพราะทุกอย่าง ไม่เคยพูดจาให้อาแม่เข้าใจเลยมีแต่พี่
 ชายผมชอบพูดกระซอก ตะคอกแก ผมเห็นแล้วร้องไห้แทน ทำ
 อะไรไม่ได้ ผมก็เลยปล่อยเขาไปผมทำคนเดียวก็ได้ เหนื่อยอะ
 เหนื่อย แต่ผมไม่เคยลืมสมัยเด็กที่อาแม่เลี้ยงผมมาตั้งแต่เล็กๆ
 หลังจากทีพ่อกับแม่ เลิกกัน ทุกวันนี้ผมก็ตอบแทนท่านมากที่สุด
 เท่าที่จะทำได้ ผมแอบร้องไห้ครั้งหนึ่งวันที่ผมจูงอาแม่ไปใส่บาตรที่
 หน้าบ้าน อาแม่อธิษฐานออกมาพอดิฉันว่า เกิดชาติหน้าฉันใด
 ขอให้เจอหลานดีๆ แบบนี้ไปทุกชาติ ผมไม่ได้อวดตัวเองนะครับ
 แต่ผมดีใจที่สุดท้ายของชีวิตอาแม่ อาแม่มีความสุขกับหลานคนนี้
 ถ้าพรุ่งนี้ไม่มีอาแม่แล้ว ผมก็ไม่รู้จะตอบแทนท่านเมื่อไร ผมมัก
 เตือนตัวเองเสมอว่า พรุ่งนี้ผมอาจจะตายก็ได้ ดังนั้นในวันหนึ่งๆ
 ผมพยายามจะทำบุญ ทำทานให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผมแอบ
 ดีใจนะครับที่โชคที่ได้โอแม่ดูแลมาตั้งแต่เด็ก พาเข้าวัด เข้าวา
 และสอนสิ่งดีๆ เสมอ เดี่ยวนี้แกไปวัดไม่ไหว ก็เลยเอาหนังสือ
 ธรรมะมาอ่านให้แกฟังบ้าง เรื่องกรรมเวรให้แกฟังบ้างแกก็มี
 ความสุขดีครับ แหม ฝอยมาเสียนานแล้วเดี๋ยวอาจารย์หาว่าไม่
 แค่นั้นละครับที่ผมอยากทราบว่า

คำถาม คือ ทำไมคนเราถึงฝันเรื่องดีๆแบบนี้ติดต่อกัน ทั้งที่ไม่
 เคยฝันมาก่อนในชีวิตนี้

ขอรบกวนขอพระคุณครับ

คำตอบ

เหตุที่ทำให้เกิดเป็นความฝัน เพราะสัญญาเก่าที่ถูก
 เก็บไว้ในดวงจิต ส่งผลกระทบจิตที่มีความถี่คลื่นคงที่ (สมาธิ)
 ผลจึงปรากฏออกมาเป็นความฝัน เหตุที่ฝันดีเพราะผู้ฝันเก็บ
 ประสบการณ์ดีไว้ในดวงจิตเป็นสัญญาดี ความฝันจึงออกมาเป็น
 ฝันดี ผู้ใดรักษาความดีไว้ได้ตลอดไป ผลแห่งความดี จะผลักดัน
 ชีวิตให้ประสบแต่ความสุขสวัสดิ์ตลอดไป ทั้งในชีวิตปัจจุบันและใน
 ชีวิตหน้า

๕๓. หนังสือสวดมนต์ ๑๘๐ เล่ม

คำถาม

เรียน อ.ดร.สนอง

ผมได้รับมอบหนังสือสวดมนต์จากเพื่อนจำนวน ๑๘๐
 เล่ม เพื่อช่วยแจกต่อ แต่เมื่อมาเปิดดูพบว่า นอกจากบทสวดมนต์
 แล้ว ยังมีเนื้อหาธรรมะบางส่วนด้วย ซึ่งอ่านแล้วเกรงว่า
 อาจจะไม่ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงไม่กล้าแจกต่อ
 หากจะทิ้งก็เห็นว่าไม่สมควร เพราะมีรูปพระพุทธรูปและมีบท
 สวดมนต์อยู่



จึงเรียนขอคำแนะนำจากอาจารย์ว่า ผมควรดำเนินการ
อย่างไรกับหนังสือเหล่านี้จึงจะเหมาะสมครับ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ครับ

คำตอบ

หนังสือสวดมนต์ที่มีเนื้อหาธรรมบางส่วนพิมพ์ต่อท้าย
หากผู้ถามปัญหามีความเห็นถูกต้องตามธรรม และสามารถวิเคราะห์
ได้ว่าเป็นธรรมปลอม เป็นธรรมไม่แท้ เป็นธรรมเทียม (ธรรม

ปฏิรูป) สามารถเอาหนังสือไปทิ้งหรือนำไปทำลาย
ไม่ถือว่าเป็นบาป แต่หากนำหนังสือที่มีธรรมปฏิรูป
ไปส่งต่อให้คนอื่น ถือว่าเป็นผู้ร่วมเผยแพร่อกุศล
ธรรม การกระทำเช่นนี้ให้ผลเป็นบาป



เวตาภาวนา ต่องไม่มีตัวไม่มีตน
ไม่มีอะไร เป็นอาการว่างไปหมด แต่ตอวางรูไม่ว่าง
ให้ย้อนเข้ามาพิจารณาธรรมะว่า
เราตกอยู่ในกองทุกข์อัน อนิจจัง อนัตตา
เราเป็นผู้รู้ผู้เดียว แม้ที่สุดก็ไม่มีเราในรูนั้น
ไม่มีต้นมียึดถืออะไรอีก ว่างหมด มันเบาไม่หนักแล้ว

๕๔. บำบัดอัลไซเมอร์

คำถาม

เรียนอาจารย์ดร. สนองที่เคารพยิ่ง

คุณแม่หลงๆลืมๆ ได้ทานยาบำบัดอัลไซเมอร์ระยะเริ่ม
ต้น เป็นห่วงที่คุณแม่จะต้องจากด้วยอาการดังกล่าว

กราบเรียนขอคำแนะนำอาจารย์ว่า คุณแม่ควรเจริญสติ
อย่างไร

กราบขอบพระคุณครับ

คำตอบ

หากคุณแม่ยังสามารถอ่านหนังสือสวดมนต์ได้ ให้ใช้
หนังสือสวดมนต์เป็นเครื่องมือ สวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน หรือ
หากมีเวลามากให้สวดมนต์ตอนเช้าด้วยยิ่งดี หลังสวดมนต์แล้ว
เจริญอานาปานสติ ด้วยการกำหนด “พุทโธ” นาน ๑๕ - ๓๐
นาที เมื่อแล้วเสร็จ ควรอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง
ผู้ใดมีสังขะและประพฤติดามคำชี้แนะที่เป็นกุศลเช่นนี้ได้แล้ว ผู้
ประพฤดีย่อมมีบุญคุ้มรักษาชีวิตให้มีแต่ความสวัสดิ์ตลอดไป

ต่องพิจารณาให้เห็นทุกข์ในโลก
เห็นโทษของกามเสี้ยวก่อน ถึงอยู่สบายในพรหมอรรย



๕๕. เธอต้องการให้ทำหมัน

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ



ผมมีข้อสงสัยรบกวนถามอาจารย์ดังนี้ครับ การทำหมัน นั้นเป็นบาปไหมครับ ผมมีบุตร ๒ คน แล้วภรรยาต้องการให้ทำหมันเพื่อครอบครัวจะได้ไม่ต้องลำบาก ขอคำแนะนำจากอาจารย์ เพื่อนำไปปฏิบัติด้วยครับ

ขอกราบขอบพระคุณครับ

คำตอบ

ถ้าผู้ถูกกระทำหมันเห็นดีด้วย การทำหมันนั้นไม่ถือว่าเป็นบาป ตรงกันข้าม หากผู้ถูกกระทำไม่เห็นด้วย แต่ถูกบังคับให้ทำหมัน พฤติกรรมเช่นนี้เป็นบาปเกิดขึ้นกับผู้บังคับให้ทำ และผู้ถูกกระทำด้วย

ฟังเทศน์ถ้ามีสมาธิในการฟังชื่อว่าเคารพแล้ว
อย่าเอาใจส่งไปไหนไปไหน ให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว
ได้ยืนอยู่ที่หู รู้อยู่ที่ใจ ใช้วิจารณ์อยู่ในตัว
ศบคิดเนื้อหาอยู่กับตัวนั้นแหละ เรียกว่าได้ความเคารพ

๕๖. หนูเคยทำแท้ง

คำถาม

เรียน ดร.สนอง

๑. เมื่อก่อนหนูเคยทำบาป ด้วยการทำแท้ง พยายามฆ่าตัวตาย และเคยมีส่วนในการทำให้คนรักที่กำลังบวชอยู่สึกออกมา ทราบว่าทั้งหมดเป็นกรรมหนัก ปัจจุบันนี้ถือศีล พยายามทำบุญทำกรรมดี แต่ยังคงมีความหวาดกลัวต่อผลกระทบของตนเองอยู่ หนูไม่อยากตกนรก มีทางใดบ้างที่จะช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้ มีบุญกุศลใดที่ทำแล้วจะช่วยได้บ้าง บาปกรรมเหล่านี้สามารถแก้ไขได้มั๊ยคะ

๒. หนูอยากทราบว่าทำอย่างไรจึงจะได้ไปเกิดในยุคนพระศรีอารยค์คะ แล้วคนที่มิบาปอย่างหนูจะมีโอกาสหรือเปล่า ขอความกรุณาช่วยชี้ทางให้ด้วยเถิด

ขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

(๑) บาปกรรมที่บอกเล่าไป สามารถแก้ไขได้ ด้วยการทำบุญใหญ่ คือนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม แล้วอุทิศบุญกุศลใช้หนี้เจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ จนกว่าหนี้เวรกรรมที่ผูกพันไว้จะจบสิ้น เมื่อใดหมดเวร โอกาสที่ไม่ต้องลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในนรกมิได้ชั่วคราว ผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงดวงตาเห็นธรรม มีสภาวะจิตเป็นพระโสดาบันได้แล้ว จึงจะมั่นใจได้ว่า สามารถปิดอบายภูมิได้



แน่นอน ดุสิริมาโสภณีนแห่งแคว้นมคธเป็นตัวอย่าง หลังจากได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์แล้วรู้ว่า อาชีพที่ตนเองทำอยู่นั้น เมื่อตายแล้วต้องไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในนรก จึงได้เลิกมีจณาอาชีวะ แล้วประพฤติตนให้เป็นผู้บำเพ็ญทานรักษาศีล เจริญจิตตภาวนา จนเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันในขณะยังเป็นมนุษย์ จึงสามารถปิดอบายภูมิได้ ตายแล้วโอบปาตีกะไปเป็นสิริมาเทพนารีโสดาบัน อยู่ในสวรรค์ชั้นสูงสุดอยู่ในปัจจุบัน

(๒) ผู้ใดประพฤติอกุศลกรรม แล้วบาปตามให้ผลได้ทัน ต้องยอมรับความจริง และยอมชดใช้หนี้บาปไปจนกว่าจะจบสิ้นขณะเดียวกัน ต้องไม่ลืมประพฤติตนให้เป็นผู้มีบุญ (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๙๔) และประพฤติตนให้เป็นผู้มีบารมี (ดูบารมี ๑๐) และหากประสงค์เกิดในยุคของพระศรีอารยเมตไตรย ต้องประพฤติตนให้มีอภัยาศัย ไปในแนวทางเดียวกันกับพระศรีอารยเมตไตรย จึงจะมีโอกาสเกิดไปพบท่านได้ คือประพฤติตนให้เป็นผู้มีศีล มีธรรมอยู่เสมอ บำเพ็ญตนเป็นผู้ให้ทานอยู่เสมอ พัฒนาตนให้เป็นผู้มีเมตตาอยู่เสมอ คบหาสมาคมกับผู้ที่มีปัญญาเห็นชอบอยู่เสมอ มีใจรักที่จะอยู่อย่างสงบ ชอบปลีกวิเวก และมีจิตหน่ายในสังสารวัฏ ต่างๆ เหล่านี้หากประพฤติได้แล้ว โอกาสที่จะเกิดไปพบกับพระศรีอารยเมตไตรย ในกาลข้างหน้าย่อมมีได้ เพราะได้นำพาชีวิตดำเนินอยู่บนเส้นทางเดียวกันกับท่าน และจะให้มันใจยิ่งขึ้น ผู้ถามปัญหาต้องบำเพ็ญมหาทาน แล้วอธิษฐานเป็นพุทธสาวกของท่าน ผู้ที่จะมาตรัสรู้เป็นพระศรีอารยเมตไตรยในกาลข้างหน้าด้วย

๕๗. วาเทท่านเจ้าคุณฯ

คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ดิฉันพักอาศัยอยู่หอพักเพียงคนเดียว ในบางโอกาสก็จะพาเพื่อนมานั่งเล่น พูดคุยที่ห้องพักบ้าง เพื่อนของดิฉันส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ที่เป็นเพื่อนกันมาตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย และที่ผ่านมาก็ไม่เคยเกิดเรื่องไม่ดีขึ้นกับดิฉันเลย แต่เมื่อไม่นานมานี้ ดิฉันได้ย้ายที่ทำงานใหม่และมีโอกาสได้พบเพื่อนกลุ่มใหม่ ดิฉันไม่ได้คิดอะไรมากเพื่อน (ผู้ชาย) ก็ขออนุญาตมานั่งเล่นที่ห้องพักดิฉัน (เริ่มทำงานได้ไม่ถึง ๓ เดือน) ขอใช้ชื่อผู้ชายคนนี้ว่า นาย ก.

นาย ก. ได้มาห้องพักดิฉันได้ประมาณ ๓-๔ ครั้ง ก็ไม่ได้เกิดเรื่องอะไรขึ้น แต่ครั้งนี้เค้าได้พยายามที่จะข่มขืนดิฉัน ทั้งที่ดิฉันได้ขอร้องนาย ก. แล้วแต่ไม่เป็นผล นาย ก. ใช้กำลังข่มขืนดิฉันจนสำเร็จ หลังจากนั้นดิฉันไม่พูดไม่คุยกับเค้า ทั้งที่ทำงานและทางโทรศัพท์ที่พยายามติดต่อมา นาย ก. พยายามมาหาดิฉันที่ห้องพักอีกหลายครั้ง แต่คราวนี้ดิฉันไม่กล้าเปิดห้องให้เข้ามา นาย ก. โทรศัพท์มาต่อว่าดิฉันว่า

“เรื่องแค่นี้โกรธอะไรนักหนา” ดิฉันโกรธมากจึงตอบกลับไปว่า “เราได้ขอร้องแล้วว่าจะอย่าทำร้ายเรา แต่เธอก็ยังทำ แล้วถ้าเรื่องทั้งหมดนี้ เกิดขึ้นกับลูกสาวคุณ คุณจะรู้สึกอย่างไร”



(นาย ก. มีลูกสาว ๒ คน แต่เค้าเลิกกับภรรยาแล้ว) หลังจากนั้น นาย ก. เค้าก็ไม่ได้มาหาหรือพยายามติดต่อดิฉันอีกเลย เพราะ โกรธมากที่ต่อว่าลูกสาวเค้า

เรื่องทั้งหมดนี้ดิฉันทราบดีว่าดิฉันมีส่วนผิดในเหตุการณ์ครั้งนี้ด้วย ดิฉันรู้สึกเสียใจมากในการไว้วางใจคน แต่เหตุการณ์ได้ผ่านมาหลายเดือนแล้วดิฉันก็ยังทำใจไม่ได้ที่จะทำงานร่วมกับ นาย ก. ดิฉันพยายามหลีกเลี่ยงทุกครั้งที่มีเรื่องต้องพูดคุยกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน หรือเรื่องอื่นๆ (ทำใจไม่ได้จริงๆ) ดิฉันไม่สามารถให้อภัยนาย ก. กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ดิฉันทราบว่าทั้งหมดนี้มีแต่ดิฉันเพียงฝ่ายเดียวที่ทุกข์ทรมาน (นาย ก. อาจจะไม่ได้รู้สึกอะไรกับเรื่องนี้เลย)



ดิฉันกราบเรียนขอคำปรึกษาจากท่านอาจารย์ ดร.สนอง ว่า ดิฉันควรทำอะไรให้จิตใจดิฉันสงบ ไม่คิดมากกับเรื่องที่เกิดขึ้น เพราะดิฉันทราบมาจากที่ท่านอาจารย์ เคยบรรยายว่า หน้าที่ของจิตจะสะสมผลกรรม ซึ่งมันจะทำงานทุกขณะที่ตื่น มันน่ากลัวมากเพราะดิฉันคิดถึงเรื่องนี้ตลอดเวลาทุกขณะตื่น กังวล วิตก โกรธแค้น ฯลฯ ทุกครั้งที่ได้เห็นหน้านาย ก. และที่สำคัญดิฉันยังต้องทำงานอยู่ที่เดียวกันนี้อีก จึงทำใจได้ยาก ดิฉันจึงกราบเรียนขอคำปรึกษาจากท่านอาจารย์ว่า ดิฉันควรทำอะไร ที่จะให้อภัยหรือปล่อยวางจากเรื่องที่เกิดขึ้นนี้ได้

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

คำตอบ

ท่านเจ้าคุณโชดกเคยพูดไว้ว่า พบหมาให้ห่างคอก พบวอก (ลิง) ให้ห่างวา พบพาลาให้หนีห่างไกลลับตา

ลักษณะ คนพาลดูได้จาก เวลาเราประพาศติพิตกฏหมาย ทูศีล ไร้อธรรม เขาไม่ป้องกันขัดขวาง ซ้ำยังชักนำเราให้ประพาศติ ซัวอีกด้วย ฉะนั้นคนโบราณจึงแนะนำให้อยู่ห่างคนพาลให้ไกลลับตา พุทธศาสนามีได้สอนให้คนหนีปัญหา สอนให้อยู่กับปัญหา แล้วใช้ปัญญาแก้ปัญหา ปัญญาเห็นถูกเห็นว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” ฉะนั้น เรื่องที่ผ่านไปถือว่าเป็นบทเรียน เอาไว้สอนใจตัวเองว่า จะดูใครว่ามีนิสัยเป็นอย่างไรต้องดูนานๆ และ จะแก้ปัญหาบ่าที่ฝังอยู่ในใจให้หมดไป ต้องแก้ที่ใจของตัวเอง ด้วยการให้อภัยเป็นทาน ทุกครั้งที่มีจิตระลึกถึงเรื่องนี้ ต้องบริกรรมคำว่า “ช่างมันเถอะๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความระลึกถึงเรื่องไม่ดีจะดับไป หากมีโอกาสควรนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม แล้วใช้สติและปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาขั้นที่ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) จนดับไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อขั้นที่ ๕ ดับ อุตตาขอมไม่มี ปัญหาความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ย่อมไม่มีเช่นกัน ปัญหาที่จะหมดไป

อนึ่ง ผู้รับบอกว่า ผู้ถามปัญหาเป็นผู้มีโชคดี หากคิดได้ว่า บ่าที่เกิดขึ้นแล้วกับใจ เป็นเหตุนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงยิ่งขึ้น

หลวงพ่อมิ่งนำข้อคิดของตนโบราณมาเตือนว่า ทำดีไว้ให้ลูก ทำถูกไว้ให้หลาน พัฒนาการไว้ให้ชาติบ้านเมือง



๕๘. ปรากฏ์โหนดิ

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง ที่เคารพ

หนูมีเรื่องจะรบกวนเรียนถามดังนี้ค่ะ หนูกำลังจะซื้อบ้านประมาณภายในปีหน้า ในการซื้อบ้านใหม่นั้น หนูจะต้องอัญเชิญพระพุทธรูป เข้าบูชาในบ้าน หนูมีความชอบเป็นการส่วนตัวในคาถาพาหุงฯ จึงคิดจะอัญเชิญพระพุทธรูปปรากฏ์มารวิชัย แต่โดยส่วนตัวหนูเกิดวันศุกร์ แม่หนูเกิดวันเสาร์ (หนูอยู่กับแม่สองคนค่ะ) หนูเลยไม่แน่ใจว่า หนูควรจะอัญเชิญพระพุทธรูปปรากฏ์รำพึง เป็นองค์ประธาน หรือ พระพุทธรูปปรากฏ์นาคปรก ซึ่งประจำวันของแม่หนูเป็นประธาน (ปัจจุบันหนูเป็นคนทำงาน แม่หนูไม่ได้ทำงานแล้วค่ะ แต่ถ้าซื้อบ้านอาจจะเปิดขายของเล็กๆ น้อยๆ ให้แม่หนูแก้เหงา)

ในความเห็นของอาจารย์ผู้มีความรู้ในทางธรรมของพระพุทธรองค์ ซึ่งมากกว่าหนูมากมายนัก อาจารย์คิดว่าในกรณีนี้ หนูควรจะอัญเชิญปรากฏ์ใดก่อนดีเป็นประธาน ถ้าครั้งแรกหนูจะเชิญเพียงปรากฏ์เดียวก่อน และถ้าในอนาคตข้างหน้า หนูจะเชิญเพิ่มจนครบทั้ง ๓ ปรากฏ์ หนูควรจะให้ปรากฏ์ใดเป็นประธาน และปรากฏ์ใดวางเคียงกันไว้อย่างไรคะ

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

ประสงค้นำพระพุทธรูปปรากฏ์ใดเข้าบ้านใหม่ สามารถ

ทำได้ตามที่ใจปรารถนา แต่ที่สำคัญยิ่งกว่า คือ พระพุทธรูปจัดเป็น อุทเทสิกเจดีย์ ถูกสร้างขึ้นเพื่อเตือนใจให้ระลึกถึงคุณ ของพระพุทธรเจ้า คือ พระปริสุทฺธิคุณ พระมหากรุณาคุณ และพระปัญญาคุณ ฉะนั้นการสวดมนต์ไหว้พระ จึงควรสวดมนต์บทสรรเสริญคุณ ของพระพุท พระธรรม พระอริยสงฆ์ แล้วต่อด้วยการสวดมนต์อื่นตามใจปรารถนา ย่อมทำได้



๕๙. ดิฉันมีกลางสังหรณ์

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง

ดิฉันขอขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ ที่ช่วยตอบคำถามของดิฉันที่ผ่านมามากครั้ง ทำให้ดิฉันเข้าใจมากขึ้น และได้้นำคำตอบของอาจารย์ ไปเล่าให้กัลยาณมิตรที่สนใจธรรมะเหมือนดิฉันฟังด้วยค่ะ ดิฉันมีข้อสงสัยอยากขอให้อาจารย์ช่วยชี้แนะเพิ่มเติมด้วยค่ะ

๑) ดิฉันไม่ได้นั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพราะติดภาระทางโลกหลายอย่าง ต้องทำงาน ดูแลครอบครัว คุณแม่และลูกเล็ก เมื่อไม่นานมานี้ ดิฉันกลับมานั่งสมาธิอีก โดยการตามดูลมหายใจเข้าออก และรับรู้ที่ จิตได้ไปรวมอยู่ที่หน้าผาก ต่อมาก็ลงมาที่ลิ้นปี่ เมื่อตามดูไป ดิฉันเห็นท้องของตัวเองกลวงก็กำหนดเห็นหนอไปเรื่อยๆ และต่อมาก็เห็นปอดของตัวเอง



ทั้งสองข้างขยับเข้าออก ตามลมหายใจ ดิฉันเริ่มพิจารณาว่า ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุลุ่ม แล้วก็เธอออกมาให้เห็นลมอย่างชัดเจน ดิฉันได้ออกจากสมาธิหลังจากนั้น เพราะถึงกำหนดระยะเวลาที่ตั้งใจไว้ เนื่องจากดิฉันฝึกนั่งสมาธิเองที่บ้าน โดยอ่านจากหนังสือธรรมะของอาจารย์สนอง และพระสงฆ์อีกหลายรูป จึงไม่รู้จะไปถามใคร อายกรบกวอนให้อาจารย์ช่วยแนะนำว่า ควรจะทำอย่างไรต่อไปด้วยค่ะ

๒) ดิฉันมีกลางสังขรณ์ที่แม่นยำมาก ทั้งเรื่องดีและไม่ดี ในรูปของความฝันบอกเหตุและหลายๆอย่าง จนบางครั้งก็กลัวตัวเอง ตอนเด็กเคยได้ยินเสียงมากกระซิบข้างหู บอกเหตุการณ์ล่วงหน้าตลอด แต่ตอนนี้ไม่ได้ยินแล้วนะค่ะ ปัญหาคือ ดิฉันฝันเห็นแม่บ้านที่จ้างมาไม่นาน มาบอกว่าจะลาออก และเห็นผู้หญิงอีกคนที่ไม่เคยเห็น มาบอกว่า จะขอลาออกเหมือนกัน วันนี้ ดิฉันไปรับแม่บ้านคนใหม่มาแทนคนเก่าก็ตกใจมากเพราะหน้าเหมือนกับคนที่เห็นใน ฝัน ดิฉันพูดไม่ออกและลังเลใจที่จะจ้าง แต่ก็รับมาเพราะเกรงใจนายหน้าและจำเป็นต้องมีผู้ช่วย ถ้าเรารู้ล่วงหน้า จะมีทางที่จะแก้ไขเหตุการณ์ ได้ไหมคะ ที่ผ่านมาไม่เคยแก้ได้เลย เหมือนกับอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ดิฉันเคยอ่านหนังสือ และพบว่า การทำบุญสร้างกุศลบางอย่าง จะช่วยให้เปลี่ยนชะตากรรมได้ รบกวอนอาจารย์ช่วยแนะนำด้วยค่ะ

๓) อาจารย์เคยบอกไว้ในหนังสือ ดวงดีวิถีพุทธ ว่าเคยถูกเจ้ากรรมนายเวรของคนที่อาจารย์ไปช่วยโกรธ ไม่พอใจ อายก

ทราบ ว่า อาจารย์มีวิธีแก้ไขอย่างไรคะ อาจารย์ไม่ได้บอกไว้ในหนังสือ กราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอให้บุญกุศลนี้ช่วยให้อาจารย์บรรลุถึงนิพพานตามที่ตั้งใจไว้ทุกประการ

คำตอบ

(๑) การนั่งสมาธิ (สมถภาวนา) ถือว่าเป็นบุญเกือบสูงสุด ตายแล้วมีโอกาสโคจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในพรหมโลกได้ เรื่องที่ผู้ถามปัญหาเขียนบอกเล่าไป ควรเอาสิ่งที่ถูกเห็นมาพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ว่า สิ่งที่ถูกเห็นมีความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจตา) สิ่งที่ถูกเห็นมีภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขตา) และสิ่งที่ถูกเห็นมิใช่ตัวมิใช่ตนแท้จริง (อนัตตตา) ผู้ใดเห็นได้ถูกต้องตามทีบอกมานี้ ปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งที่ถูกเห็นย่อมเกิดขึ้น

(๒) ผู้ใดประสงคฺไม่พบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา แต่ประสงคฺพบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา ต้องพัฒนาจิตตัวเองให้มีบุญคุ้มรักษาอยู่ทุกขณะตื่น โดยเฉพาะพัฒนาจิตให้มีทาน มีศีล มีการเจริญจิตภาวนา คุ้มรักษาใจได้ตลอดไป ความปรารถนาในสิ่งที่ต้องการย่อมสำเร็จ

(๓) แก้ไขด้วยการยอมรับความจริง ประพฤติตนให้เป็นผู้มีบุญอยู่เสมอ แล้วอุทิศบุญให้กับสรรพสัตว์โดยเฉพาะเจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ ปัญหาการถูกจองเวร จึงจะมีโอกาสหมดไปได้



๖๐. ศรัทธาในการตอบคำถาม

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรที่เคารพ
ผมมีคำถามขอกราบเรียนถามท่านดังต่อไปนี้

๑. ผมเคยบวชพระครั้งหนึ่งเมื่อราว ๑๐ ปีมาแล้ว ถ้ามี
โอกาสบวชพระครั้งที่สอง คุณแม่ที่ได้ล่วงลับไปแล้ว และคุณพ่อ
ที่ยังมีชีวิตอยู่ จะได้อานิสงส์ผลบุญจากการบวชของลูกอีกครั้ง
หรือเปล่าครับ (เพิ่มขึ้นจากเดิม) และระยะเวลาในการบวชจะมี
ผลอย่างไรหรือไม่ กับผลบุญที่ท่านทั้งสองจะได้รับครับ

๒. การบวชผ้าขาวถือศีล ๘ ราว ๓-๗ วัน บิฑามารดา
จะได้อานิสงส์ผลบุญ จากการบวชของลูกด้วยหรือไม่ครับ

๓. ผมรู้สึกศรัทธาต่อการตอบคำถามของอาจารย์
มากครับ และรู้สึกว่าจะน่าจะเป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติ ต่อผู้ที่
พยายามจะเข้าใจกับความเป็นไปของธรรม และการดำเนินชีวิต
ที่ถูกต้องแบบพุทธ ผมมีความคิดที่อยากจะนำคำถามคำตอบ
ของอาจารย์ มาบันทึกเสียงใส่ซีดีเพื่อแจกจ่ายต่อบุคคลทั่วไป
โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด เพื่อเป็นธรรมทานและเผยแพร่
ความรู้ดังกล่าวนี้ออกไปให้มากที่สุด เลยอยากจะขอเรียนขอคำ
แนะนำจากอาจารย์ว่าจะเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมจะเรียนขอ
อนุญาตอาจารย์ด้วยครับ

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ

คำตอบ

(๑) ได้ครับ ถ้าผู้ล่วงลับ (คุณแม่) มาอนุโมทนาบุญได้
และผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ (คุณพ่อ) รับทราบถึงการบวชของลูกชาย
แล้วเขาอนุโมทนาด้วย เขาก็ได้บุญ ระยะเวลาของการบวชยังไม่
สำคัญ เท่ากับคุณธรรมที่ผู้บวชสามารถพัฒนาได้ เป็นสิ่ง
สำคัญ (บุญ) มากยิ่งกว่าระยะเวลาเป็นไหนๆ

(๒) หากผู้บวชอยู่ในเพศนุ่งห่มผ้าขาว แล้วประพฤติบุญ
ให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้ แล้วอุทิศบุญให้กับบิดามารดา เขาทั้งสอง
จะได้รับอานิสงส์แห่งบุญได้ ต้องอยู่ในเงื่อนไข ตามที่ระบุไว้ใน
ข้อ (๑)

(๓) ผู้ใดมีศรัทธาเกิดขึ้นแล้ว ถือว่าผู้นั้นได้ทรงกายภาชนะ
ที่คว่ำ พร้อมทั้งจะรองรับสิ่งดีงาม (ธรรมวินัย) ของพุทธศาสนา
มาเติมเต็มให้กับใจตัวเอง และยังผู้ถามปัญหา มีศีล มีสังฆะ และ
มีความเพียรสนับสนุนด้วยแล้ว การเติมเต็มธรรมวินัยให้กับใจ
ย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย

อนึ่ง ผู้ถามปัญหาปรารถนาเผยแพร่ธรรม ตาม
วัตถุประสงค์ที่บอกไปอนุญาตให้ทำได้ แต่ควรแจ้งชมรมกัลยาณ
ธรรมด้วย ก็จะเป็นมารยาทที่ดี

อบรมตัวเองให้รู้จักข้อวัตรปฏิบัติ ให้รู้จักผิดชอบชั่วดี
อะไรที่มันผิดเราก็ต้องพยายามละ
ไม่ทำตามความคิดฝ่ายต่ำของตัวเอง ทำแต่คุณงามความดี



๖๑. อรุณิกขายตรง

คำถาม

ดิฉัน ได้อ่านหนังสือของท่านอาจารย์ ดิฉันได้มีความคิดที่ดีมากขึ้น แต่ตัวดิฉันยังด้อยด้วยสติปัญญา ยังไม่สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ และยังไม่รู้แนวทางปฏิบัติ จึงได้มากราบเรียนถามท่านอาจารย์

ดิฉันชอบปฏิบัติธรรม และทำบุญอยู่เสมอ ทั้งที่พยายามทำความดีทุกอย่าง มีสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดี แต่ชีวิตการงานไม่รุ่งเรือง (ทำธุรกิจขายตรง) จนสามีคิดว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี หันมา



ดื่มเหล้า ทุกวัน จนดิฉันกลัวใจเพราะการเงินก็ไม่ค่อยจะดี ขวนคุณแม่ไปวัดทำบุญ แม่ก็ไม่ไปด้วย บอกว่าทำไปเถอะ ทุกคนคงไม่เชื่อในสิ่งที่เราทำ เพราะชีวิตของดิฉันยังย่ำแย่ เป็นหนี้เป็นสิน ทุกวันนี้ก็พยายามทำความดี และเชื่อมั่นในความดี ทั้งที่เห็นบางคนทำงานแบบเอาเปรียบเบียดเบียนคนอื่น แต่เขากลับมีเงิน ได้กำไรจากคนอื่นมากมาย ดิฉันทำงานแบบไม่เคยเบียดเบียนใคร ซื่อสัตย์กับลูกค้าเสมอมากกว่า ๗ ปี หรือมีกรรมอะไร ชาตินี้ที่เกิดมาก็ไม่เคยสร้างกรรมหนักอะไร จะมีก็บางทีตบยุง มีผึ้งมารุมต้อย ก็ฆ่าผึ้ง ตอนทำบุญหรือตอนบวชเนกขัมมะ ก็อุทิศบุญขอโหสิบ่อบๆ รวมถึงเจ้ากรรมนายเวรด้วย จะเรียนถามอาจารย์ว่า

๑. ดิฉันจะต้องแก้ไขที่ตัวเองอย่างไร

๒. ทำอย่างไรสามีถึงจะเลิกเหล้า และถ้าเลิกไม่ได้ดิฉันจะต้องทำใจอย่างไร

๓. ความตั้งใจสูงสุด ดิฉันอยากจะทำประสบความสำเร็จในงานที่ทำ มีรายได้ปลดหนี้สิน ช่วยทุกคนในครอบครัว ให้มีความสุขเป็นอยู่ที่ดี แล้วดิฉันจะไปถือศีล ปฏิบัติ ไปตามทางที่ใจคิดว่าเป็นสิ่งที่เบาสบาย และไม่อยากเกิดแล้ว เห็นแล้วว่าทุกอย่างเป็นทุกข์ สิ่งที่ดีฉันปรารถนาดี ไม่ทราบว่าจะสำเร็จได้อย่างไร หรือถ้าดิฉันมีกรรมแล้วไม่สำเร็จ แล้วดิฉันจะอยู่กับความทุกข์นี้ได้อย่างไร

คำตอบ

(๑) อยากทำดีแต่มีตัวถ่วง ความดีที่พาก็เกิดไม่สะดวก หากผู้ถามปัญหาประพฤตินั้นเป็นผู้บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญจิตตภาวนาอยู่เสมอ ดวงดีย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และยังประพฤติบริโภคนิสัยสอยมักน้อยเท่าที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ บริโภคใช้สอยแต่สิ่งที่เป็นสาระ และประพฤตินเป็นผู้มีจิตสันโดษ ปัญหาต่างๆ ย่อมหมดไปได้

(๒) พระพุทธะสอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง มิได้สอนให้ไปแก้ปัญหาที่ผู้อื่น ลองพิสูจน์สังขารนี้ ด้วยการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีบุญสุุดๆ เมื่อใดเขาครุทธาในตัวผู้ถามปัญหา ปัญหาจึงมีโอกาสหมดไปได้ ตรงกันข้ามหากเขาไม่ครุทธา จงยกเขาขึ้นเป็นครูสอนใจตัวเองว่า เมื่อมีการดื่มสุราเกิดขึ้น ต้องมีการหยุดดื่มสุราเป็นธรรมดา เพราะสรรพสิ่งดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์



จงตามดูไปเรื่อยๆ หากผู้ดูไม่ทิ้งชั้นธรรมาโลกไปเสียก่อน อาจเห็น
สังขารธรรมของการตีมธุราภิกขุได้นะ

(๓) ผู้ใดพัฒนาตัวเองให้เป็นคนเก่ง (มีความรู้ มีความ
สามารถ) และพัฒนาตัวเองให้เป็นคนดี (มีคุณธรรม) ได้แล้ว
ความสำเร็จของชีวิตย่อมเกิดขึ้น และจะยั่งยืนได้ต้องพัฒนาตัว
เองให้มีดวงดี คือประพัตติทาน ศีล ภาวนา จนให้ผลได้เมื่อใด
แล้ว ความสำเร็จที่ยั่งยืนย่อมเกิดขึ้น ดังนั้นผู้ใดอยากดี อยากมี
ความสำเร็จในงาน ไม่อยากเกิดอีก ธรรมวินัยของพุทธศาสนา
ช่วยได้

๖๒. บุษบาไครดี

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร. สนอง ที่เคารพ

มีคำถามรบกวนท่านอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. ผมเคยฟังบรรยายของอาจารย์เกี่ยวกับการบูชา
เทวดา เจ้าที่ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการค้าขายและความ
เจริญในชีวิต จึงอยากเรียนถามว่าหากมีร้านค้าอยู่ ๒ ร้าน โดย
ร้านแรกหมั้นไหว้บูชาเทวดาเจ้าที่ทุกวัน แต่อีกร้านหนึ่งหมั้นไหว้
บูชาแต่พระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์แต่ไม่ได้ไหว้บูชา
เทวดาฟ้าดิน ร้านที่บูชาเทวดาจะค้าขายดีกว่าหรือรุ่งเรืองกว่า

จริงหรือไม่ครับ (ในกรณีที่เจ้าของร้านทั้ง ๒ ร้านเป็นคนที่มียุญ
บารมีศีลธรรมพอๆกัน)

๒. ผมมีข้อสงสัยว่า ทำไมผู้คนส่วนมากถึงได้ชอบบูชา
เทวดา เทพ พรหมหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ เพื่อขอบารมีองค์เทพ
เหล่านั้นให้คุ้มครองและช่วยเหลือสิ่งที่ตนปรารถนา โดยเค้าให้
เหตุผลว่า พรหมเทพเทวดาทั้งหลายยังอยู่ในภพภพ ยังต้อง
เวียนว่ายตายเกิด จึงต้องการสร้างบารมีเพื่อช่วยเหลือผู้คน และ
สามารถช่วยเราได้มากกว่าการที่เราไปบูชาพระรัตนตรัย หรือ
พระอริยะที่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว เพราะท่าน
เหล่านั้นคงจะไม่ข้องแวะกับสัตว์โลก และไม่สามารถช่วยเหลือ
เราได้เหมือนเทพเทวดาทั้งหลาย หากเป็นแบบนี้จริงคนเราก็น่า
ไปบูชาเทพเทวดาทั้งหลายหมดสิครับ

๓. การอุทิศส่วนกุศล และการแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์
ทั้งหลาย หากกายทิพย์ท่านนั้นหิวข้าวหรือไม่มีเสื้อผ้าใส่ และ
เราอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาไปให้ จะทำให้เค้าหิวหรือมี
เสื้อผ้าได้หรือไม่ครับ จำเป็นไหมที่ต้องแปลงสภาพบุญจากการ
ภาวนานั้น ให้เป็นสิ่งของทิพย์ที่กายทิพย์เหล่านั้นต้องการ?

รบกวนท่านอาจารย์ช่วยอธิบายและชี้แนะด้วยครับ ผม
คิดว่าคำถามนี้คงอยู่ในใจของหลายๆคน และมีประโยชน์ต่อทุก
ท่านครับ

หากมีสิ่งใดที่ผมได้ล่วงเกินต่อท่านอาจารย์และสิ่งศักดิ์
สิทธิ์ใดๆ ขอท่านอาจารย์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์โปรดให้อภัยและ
อโหสิกรรมแก่ผมด้วยครับ



คำตอบ

(๑) คำว่า “บูชา” หมายถึง แสดงความเคารพ และคำว่า “ศรัทธา” หมายถึง ความเชื่อถือในสิ่งที่ควรเชื่อ หรือคือความเชื่อในสิ่งดีงามที่มีเหตุผลรองรับ

ฉะนั้น การบูชาเทวดา เจ้าที่ เป็นการแสดงความเคารพ สัตว์ที่อยู่ต่างมิติ ทำให้มีเทวดาเป็นเพื่อน เพื่อนยอมช่วยเพื่อนให้ได้ตามที่มนุษย์ปรารถนา ทั้งนี้ต้องไม่เกินความสามารถของผู้ให้และผู้รับ อีกร้านหนึ่งที่ไม่ได้บูชาเทวดา ย่อมไม่มีเพื่อนต่างมิติคอยช่วยเหลือในสิ่งที่ต้องการ ด้วยเหตุนี้ร้านที่มีเทวดาสนับสนุน จึงค้าขายดีกว่า

ผู้ใดประพฤติตนมีศีลมีธรรม คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ผู้นั้นย่อมมีเทวดาคู่มือรักษา หากเจ้าของร้านทั้งสองมีเทวดาคู่มือรักษาเหมือนกัน ผู้บูชาเทวดาย่อมค้าขายดีกว่า

(๒) ผู้มีความพร้อมในคุณธรรมและยังมีปัญญาเห็นผิด ย่อมขอขบารมีองค์เทพผู้ปูลูชนให้มาคุ้มครอง และช่วยเหลือในสิ่งที่ตนปรารถนา

เทวดา เกิดอยู่ในกามภพ พรหมเกิดอยู่ในรูปภพหรืออรุณภพ ซึ่งยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร จึงยังต้องสร้างบุญให้เกิดขึ้น ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น

ส่วนการบูชาพระรัตนตรัยหรือบูชาพระอริยะเจ้า เป็นการกระทำของผู้มีความเห็นถูกว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวเองได้ดีกว่าเทวดาหรือพรหม โดยเอาพระอริยะบุคคล

มาเป็นตัวอย่างพัฒนาตัวเองให้เข้าถึงโลกุตระธรรม อันเป็นสมบัติสูงสุด ที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้

(๓) คำว่า “บุญ” หรือ “กุศล” มีความหมายเป็นสิ่งเดียวกัน ผู้ใดมีบุญ ผู้นั้นสามารถอุทิศบุญที่ตนมีให้กับคนอื่นได้ แต่เขาจะได้รับบุญหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยสามอย่าง คือ มีผู้อุทิศบุญ มีบุญที่อุทิศ และมีผู้มารับบุญ หากปัจจัยสามอย่างนี้ถึงพร้อม การอุทิศบุญจึงจะสัมฤทธิ์ผล อนึ่ง สัตว์ที่ยังต้องการบุญที่เกิดจากการให้ทาน บุญที่ใช้บำบัดความหิว บุญที่ทำให้มีเสื้อผ้าสวมใส่ มีเฉพาะปรทตตูปชีวีเปรตและสัมภเวสีเท่านั้นที่ต้องการการฟังธรรม และมีจำนวนน้อยต้องการบุญจากการให้อาหารให้ความช่วยเหลือเป็นทาน

ส่วนคำว่า “เมตตา” หมายถึงความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เมตตาเป็นคุณธรรมจะเกิดได้ต้องให้อภัยเป็นทาน อภัยได้ในทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจ แค้นเคือง ชิงเคียด (ปฏิฆะ) เมื่อทำได้เช่นนี้แล้วเมตตาจึงเกิดขึ้นได้ และสามารถแผ่ให้กับผู้อื่นที่ตนปรารถนาแผ่ให้ได้

พูดถึงการแปลงสภาพบุญไม่สามารถทำได้ บุญที่เกิดจากการภาวนามีผลทำให้เกิดปัญญา ไม่สามารถแปรไปเป็นบุญที่เกิดจากการให้ทาน บุญที่เกิดจากการรักษาศีล บุญที่เกิดจากการประพฤติอ่อนน้อม ฯลฯ ได้ เพราะทำเหตุต่างกันผลของบุญที่เกิดจึงต่างกัน



๖๓. จุดโฟกัสของสายตา

คำถาม

เรียน อาจารย์ สนอง ที่เคารพ

ผมฝึกปฏิบัติสมถภาวนาด้วยตัวเองอยู่ที่บ้าน โดยการดูลมหายใจแล้วภาวนา พุท-โธ ผมมีข้อสงสัยที่จะเรียนถามอาจารย์ ดังนี้

๑. ทำนั่ง นั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ลำตัวตั้งตรง ผมมีข้อสงสัยว่า ลำตัวตั้งตรงนี้ ขณะปฏิบัติเมื่อลำตัวตั้งตรงแล้วนั่งปล่อยสบายๆ หรือต้องเหยียดตัวให้ตรงแล้วเกร็งไว้นิ่งๆ เพราะว่าที่ผมปฏิบัติ ถ้าปล่อยตัวสบายๆ สักพักหนึ่งลำตัวมันจะหย่อนลงมาเองแล้ว หลังจะงอเล็กน้อย



๒. จุดโฟกัสของสายตา ในขณะที่นั่งหลับตา ในความมืดนั้นตาก็ยังต้องการโฟกัสไปที่จุดใดจุดหนึ่ง ผมอยากถามอาจารย์ว่า วิธีที่ถูกควรให้สายตามองไปที่จุดใดในความมืดนั้น เพราะเวลาปฏิบัติถ้าผมมองที่ปลายจมูกแล้วดูลมหายใจ ลักษณะการมองใกล้ใบหน้าแบบนี้ส่งผลให้ตัวเอียงไปข้างหลังเล็กน้อยโดยไม่รู้ตัว เมื่อระลึกถึงท่านั่งจึงรู้ว่าตัวเราเอียงไปข้างหลัง

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์มากครับ

คำตอบ

(๑) คำว่า “นั่งลำตัวตรง” หมายถึงนั่งแล้วทำให้กระดูกสันหลังตั้งตรงเป็นแนวตั้ง ถ้านั่งแล้วหลังงอ ไม่ถือว่าเป็นการนั่งลำตัวตรง

(๒) ผู้ที่นั่งหลับตาแล้ว ไม่สามารถโฟกัสการมองเห็นไปยังจุดใดได้ แต่ที่บอกว่า “มองไปที่ปลายจมูก” นั้นหมายความว่าเอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่กระทบปลายจมูก และขณะมีจิตระลึกได้ว่าตัวเอียงไปข้างหลัง นั้นแสดงว่า จิตเคลื่อนออกไปจากลมหายใจ (ขาดสติ) แล้ว ไม่มีสติระลึกอยู่กับลำตัวที่เอียงไปด้านหลัง

๖๔. รับผิดชอบมากเหน้อยมาก

คำถาม

เรียนอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง

ดิฉันมีข้อคำถามจะเรียนถามอาจารย์เพื่อนำไปปฏิบัติ ดังนี้ค่ะ

๑. ดิฉันสัมผัสได้กับวิญญาน ที่อยู่ตามสถานที่ต่างๆ แต่ก่อนยังไม่สามารถสัมผัสได้มากอย่างปัจจุบัน จึงเกิดปัญหาว่า ดิฉันเหน้อยมาก(มาปลูกดี ๒ ดี ๓) เพราะเขาจะมาหา มาบอก มาขอ ให้ทำอะไรให้ เนื่องจากเขาไม่สามารถสื่อสารกับญาติเขาได้ ดิฉันควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร



๒. หากดิฉันไม่ต้องการเห็นสิ่งเหล่านี้ ดิฉันจะทำอย่างไร หรือหากต้องทำในสิ่งที่เขาต้องการ ดิฉันควรจะปฏิบัติอย่างไร ดิฉันเกรงว่า หากมากๆ เข้า ดิฉันจะเหมือนคนบ้า ดิฉันไม่ต้องการ เป็นสื่อกลางระหว่างวิญญาณกับมนุษย์ สิ่งที่เกิดกับดิฉันเป็น หน้าที่หรือไม่ อาจารย์กรุณาแนะนำด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณในความเมตตา ขออนุโมทนาในบุญ กุศลที่อาจารย์เพียรให้ความรู้เป็นวิทยาทาน สาธุ สาธุ สาธุ ด้วย ความเคารพ

คำตอบ

(๑) จิตของผู้ใดมีสติกล้าแข็ง ผู้นั้นมีจิตไม่เป็นทาสของ สิ่งกระทบอื่น หากผู้ถามปัญหาประสงค์ไม่เป็นทาสรับใช้ให้กับจิต วิญญาณอื่น ต้องพัฒนาจิตตนเองให้มีบุญเพิ่มมากขึ้น ด้วยการ สวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์เจริญจิตตภาวนา เช่นกำหนด ลมหายใจเข้าออกแล้วอุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวร ประพฤติ เช่นนี้ไปเรื่อยๆ บุญย่อมมีเพิ่มมากขึ้นแน่นอน และไม่ต้องเสีย เวลาเป็นข้ารับใช้วิญญาณอื่นอีกต่อไป

(๒) หากผู้ถามปัญหาปรารถนาไม่เป็นข้ารับใช้ฯ ต้อง ประพฤติตามคำแนะนำในข้อ (๑) ส่วนที่ว่า เป็นหน้าที่หรือไม่ ตอบ ว่า ไม่ใช่หน้าที่ แต่เป็นหนี้เวรกรรมที่ต้องชดใช้ให้หมดไป ผู้รู้เลือก ที่จะอุทิศบุญใหญ่ใช้หนี้ เพื่อนำเวลามาใช้ในการปฏิบัติธรรม ซึ่ง ได้บุญมากกว่า

๖๕. เรียนด้วยปฏิบัติธรรมด้วย

คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์สนองด้วยความเคารพยิ่งค่ะ ก่อนอื่นหนูขออนุโมทนาบุญกับการเผยแพร่ธรรมะของ อาจารย์ค่ะ เวลาว่างจากการเรียน หรือเมื่อมีข้อสงสัยหนูมักแวะ เข้ามาที่เว็บ kanlayanatam เสมอ ทำให้ใจเป็นกุศลยิ่งนัก

หนูฝึกวิปัสสนากรรมฐานได้ประมาณ สองปีแล้วค่ะ ไป เข้าคอร์สก็หลายครั้งแล้ว นอกจากนั้นก็นั่งสมาธิ หรือพยายาม เจริญสติให้มากที่สุดในแต่ละวัน ทานและศีลก็ไม่พร่อง ตั้งใจว่า แต่ละวันต้องทำ ทาน ศีล และภาวนาให้ครบ หนูเองเห็นได้ชัด ว่าใจเปลี่ยนไปมาก มีสติมากขึ้น รับรู้เท่าทันอารมณ์ได้ดี

ตอนนี้หนูยังเรียนอยู่ที่ต่างประเทศ และทีไปเข้าคอร์ส ประจำคือวัดที่เป็นสาขาของวัดหนองป่าพง ของหลวงพ่อชา พระอาจารย์ที่นั่นท่านแนะนำให้ทำสมณะควบคู่กับวิปัสสนา แต่ หนูสงสัยว่าจิตตตนเองนั้นเหมาะกับวิปัสสนามาก คือเห็นการ เกิดดับ การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ หรือเห็นไตรลักษณ์ได้เร็ว แต่ถ้าบังคับจิตให้นิ่งเป็นสมณะหนูมักจะทำได้ไม่นานเลย แต่ถ้า ตามรู้ตามดูการเกิดดับไปนั้นจิตจะสบายมาก นั่งสมาธิได้นาน

หนูทราบว่ อาจารย์ฝึกกรรมฐานแล้วได้อภิญญาภายใน เจ็ดวันหลังจากบวช และใช้การบริการ หนูขอเรียนถามอาจารย์ ดังนี้ค่ะ



- ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยบอกเทคนิค การทำจิตให้นิ่งด้วยคะ หนูไม่แน่ใจว่าถ้าจิตหนูไม่อำนวยทางนี้แล้ว หนูก็จะทำได้แค่วิปัสสนาหรือเปล่าคะ เพราะเท่าที่อ่านที่ฟังมา ก็มีพระอริยະที่บรรลุธรรมได้แต่ไม่ได้อภิญญา

- ขอความกรุณาอาจารย์แนะนำวัด หรือพระอาจารย์ที่สามารถสอนสมณะกรรมฐานให้ด้วยคะ เมื่อหนูกลับเมืองไทยจะได้เข้าไปเรียนไปฝึก

กราบขอบคุณอาจารย์มากคะ

คำตอบ

การมีศีลคุณใจและเจริญสมถภาวนาอยู่เสมอ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจนแน่วแน่ได้แล้ว โอกาสเห็นไตรลักษณ์จึงมีได้ การที่พระอาจารย์แนะนำให้ทำสมถภาวนาคงกับวิปัสสนาภาวนานั้น ท่านแนะนำถูกต้องแล้ว ผู้ถามปัญหาได้เจริญสมถภาวนามาก่อน จึงสามารถนำจิตเข้าพัฒนาวิปัสสนาภาวนาได้ทันที ด้วยการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ จนเห็นว่าองค์กรรมฐานที่นำมาพิจารณาดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ ตัวอย่างเช่น ใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ ตามพิจารณาจากรูปร่างกายว่าประกอบขึ้นจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ ต่างมาประชุมเข้าเป็นร่างกาย แล้วจิตจึงได้เข้าอยู่อาศัย เมื่อใดที่จิตรู้ เห็น เข้าใจว่า ร่างกายเป็นสิ่งที่มีความไม่คงที่ (อนิจจัง) ร่างกายเป็นภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขัง) และร่างกายเป็นสิ่งที่มิใช่ตัวมิใช่ตน มีความดับสลาย (อนัตตา) เป็น

เบื้องสุด จิตที่รู้ เห็น เข้าใจถูกต้องตามนี้แล้ว ปัญญาเห็นแจ้งในร่างกายย่อมเกิดขึ้น จิตจะปล่อยวางร่างกายที่มีได้มีอยู่จริง แล้วจิตมีความว่างเป็นอุเบกขา ส่วนกรรมฐานอื่น (เวทนา จิต และธรรม) ให้พิจารณาในรูปแบบเดียวกันนี้ ผู้ใดมีจิตเห็นถูกต้องตามนี้ สามารถบรรลุธรรมที่นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ด้วยเหตุนี้พระอรหันต์ประเภท สุขขวิปัสสกะ จึงไม่จำเป็นต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้เข้าถึงความตั้งมั่นในระดับฌานแต่อย่างใด

การพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน มิได้ทำให้พ้นทุกข์ เพราะผู้ที่พัฒนาจิตจนบรรลุ ฌานสมาบัติ (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) เมื่อถอยจิตออกจากฌานแล้ว ความรู้สูงสุดฝ่ายโลกิยะที่เรียกว่า อภิญญา ๕ (อิทธิวิธี ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และทิพพจักขุ) ย่อมเกิดขึ้น ความรู้สูงสุดทั้งห้านี้ ไม่สามารถนำจิตเข้าถึงอริยธรรม และยังเป็นตัวถ่วงให้เนิ่นช้าในการนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ทั้งปวงอีกด้วย จึงไม่แนะนำตามความประสงค์ที่ถามไป ขออภัย



ถ้าท่านรู้ตัวท่านดีว่าท่านไม่ได้ผิด ก็ไม่ต้องเกรงกลัวอะไรทั้งนั้น ไม่เห็นจะต้องห่วงไหนหวอดอะไรเลย ต่อให้คนทั้งโลกจะชี้หน้าว่าผิด แม้ตัวผมเอง(หลวงพ่อปัญญานันทะ)ก็ไม่ต้องห่วงไหนหวอด



๖๖. ทุกข์มากๆ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง

เมตตาช่วยแก้ปัญหาให้ด้วย...ทุกข์ มาก ๆ

เป็นทุกข์มาก เมื่อฟังธรรม เรื่องการโง่กินทรัพย์หลวง เขาบอกว่าเป็นกรรมหนักมาก กระผมทำงานยึดในความซื่อสัตย์ สุจริตมาตลอด เมื่อปีที่แล้วได้แต่งงานชีวิตก็มีความสุขดีแต่มารู้ ภายหลังว่าสมบัติของภรรยา เป็นป่าสงวนที่ไม่มีสิทธิถือครอง จำนวนมาก โดยคุณพ่อตา คุณแม่ยายซึ่งมีอาชีพเป็นครูได้บุกรุก ป่าสงวนสร้างสวนยางพารา ทั้งสองคนได้ใช้สร้างฐานะมาตลอด ชีวิตจนร่ำรวยและปกปิดกระผม และภรรยา มาตลอด ฟังมารู้ เมื่อพ่อตาเป็นโรคมะเร็งร้ายเมื่อปีที่แล้ว ทำให้กระผมต้องดูแล สวนยางแทน ก็พบหลักฐานที่ไปโกงทรัพย์หลวง

พอลับบ้านรู้สึกตัวเองว่าเป็นทุกข์มากๆ สวดมนต์ก็ไม่ค่อยจะถูก ทั้งๆ ที่สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ

จะทำอย่างไรดี เมตตาช่วยแก้ปัญหาให้ด้วย.....ขอ ขอบพระคุณครับ...

คำตอบ

ผู้ใดร่วมกระทำอกุศลกรรม โดยระลึกไม่ได้ในต้นเหตุ มาก่อน เมื่อใดที่กรรมให้ผล ผู้ร่วมทำกรรมย่อมได้รับบาป คือมี ทรัพย์ไม่ปลอดภัย ความทุกข์ใจ ทุกข์กาย ฯลฯ จึงได้เกิดขึ้น

ผู้รู้ยอมรับความจริง เรื่องกฎแห่งกรรมและบริหารหนี้ เวนกรรมดังนี้

๑. เมื่อใดที่กรรมตามทัน ต้องยอมชดใช้หนี้ให้กับเจ้า กรรมนายเวร ไปจนกว่าจะหมดหนี้

๒. เมื่อกรรมตามทัน ต้องพัฒนาตัวเองให้มีบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) แล้วอุทิศบุญใหญ่ใช้หนี้ให้เจ้ากรรมนายเวร ทำให้ หนี้เวรกรรมจบลงได้เร็ว

๓. คิด พูด ทำดีทุกขณะตื่น เพื่อหนี้หนี้เวรกรรมที่ยัง ตามให้ผลไม่ทัน

๔. หนี้เข้านิพพานได้เมื่อใด หนี้เวรกรรมที่เหลือทั้งหมด เป็นอันยกเลิก

พุทธวณะ : มนุษย์สมบัตินำความคับแค้นใจมาให้

ข้อความ ข้างต้น ยังคงเป็นจริงอยู่จนทุกวันนี้ ลองดู ตัวอย่างของ ปิปปลิมาณพ (พระมหากัสสปะ) อดีตลูกเศรษฐี ที่มีมรดกมากมาย มีผืนที่ดินกว้างใหญ่เกือบสองร้อยตาราง กิโลเมตร มีเหมืองสูบน้ำอยู่หลายสิบเหมือง มีโรงเรือนเก็บ เครื่องมือทำการเกษตร และเก็บผลผลิตอยู่หลายโรง หลังจาก พ่อแม่ทั้งชั้นธฺลาโลกไปแล้ว ปิปปลิมาณพและภรรยา (ภักทกาปี ลานี) ได้ยกสมบัติกำพว้าทั้งหมดให้กับบริวารเอาไปบริหารจัดการ กันเอง แล้วทั้งสองได้นำตัวเองไปบวชเป็นภิกษุและภิกษุณีอยู่ใน พุทธศาสนา บวชได้ไม่นานได้บรรลุอรหัตตผล นำพาชีวิตเข้าถึง สมบัติอมตะ คือพระนิพพานได้เป็นเบื้องสุด



๖๗. เขาไม่ให้กลับ

คำถาม

กราบสวัสดิ์ค่ะ อาจารย์ ดร.สนอง ที่รักและเคารพ
หนูเคยไปปฏิบัติธรรม ๒ ครั้ง ฟังบรรยาย มีเหตุให้ต้อง
ออกมาก่อนทุกครั้ง

* ครั้งแรก ไป ๓ วัน หลวงพ่อจรัญ วันสุดท้ายอีกไม่กี่
ชั่วโมง เพื่อนที่ไปด้วยกันขอให้พาเขากลับบ้าน(หนูเป็นคนขอให้เขาไป
เป็นเพื่อน)

* อีก ครั้งหนึ่ง ๑๐ วัน ที่ของท่านอาจารย์โกเอ็นกา ตอน
ไปได้ฟังบรรยายธรรมในเทปก่อน ศรีทามาก ๆ ไป ๒ วันแรก
ขอกลับ เขาไม่ให้กลับ ตกลงอยู่ต่อ ถึงวันที่ ๗ ดีใจรู้สึกทำอย่าง
ที่ท่านสอนได้ นิ่ง สงบ พอตกกลางคืน มีเสียงคนเดินรอบห้อง
เปิดประตู ได้ยินเสียงอะไรทั้งคืน บวกกับได้ยินเสียงสวดมนต์
ไวต่อสัมผัสมาก กลัวมากเพราะเป็นคนกลัวผี แล้วต้องนอนคน
เดียวในห้อง ตอนนั้นมีความรู้สึกเหมือนอยู่ไม่ได้แล้ว ในใจคิดว่า
เขาจะเอาเราไปทำร้ายด้วย ทนถึงวันที่ ๘ ตอนเย็นไม่ไหว พอ
นั่งได้ยินเสียง ออกไป ออกไป ได้ยินเสียงคนกระซิบ กลัวมาก
ถึงมากที่สุด ต้องดื่อกลับ แล้วตอนกลับมาได้ยินเสียงอะไรดัง
มากมาย เวลารถวิ่ง เสียวหัวใจแปล็บ ๆ ทุกอย่างอีกทีก็ไปหมด
เหมือนจะกลับมาอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ กว่าจะปรับตัวได้ นาน
พอควร

* แล้ว เมื่อวันที่ ๒๙ มิถุนายน ไปฟังธรรมที่ ม.ศรีนครินทร์
วิโรฒ ต้องต้องออกมาก่อนอีกแค่ครึ่งชั่วโมง ก็ต้องมีเหตุให้ออก
ก่อน เพราะสามีมีประชุมด่วน เสียตายมามากๆ เพราะตั้งใจจะ
ขอไปกราบท่าน ดร. และมีคำถามนี้จะถามท่านว่า เหตุใดถึงมี
อุปสรรคไม่สำเร็จทุกครั้ง ทั้งๆ ที่รู้สึกว่า การปฏิบัติธรรมดีกับชีวิต
และต้องปฏิบัติชีวิต แต่เวลาหนูอยู่บ้านครึ่งวันเช้าคือเวลาแห่ง
การปฏิบัติธรรม แล้วช่วงบ่ายจะทำงานค่ะ พยายามไปวัด ไป
ถือศีลอุสภะ ทำสังฆทาน ให้ทานคนยากจน ดูแลพ่อแม่อย่าง
ดี หรือเพราะว่าหนูทำเวรกรรมไว้มาก มันจะไม่
สำเร็จอย่างนี้ตลอดไปรีไปล่าค่ะ ขอให้อาจารย์
ช่วยหนูด้วยนะค่ะ ขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ



คำตอบ

การทำกรรมดี โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรม (ภาวนา) เป็น
บุญใหญ่สุด ทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในรอบวัน ต้องอุทิศ
บุญใหญ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวร อุทิศบุญไปเรื่อยๆ จนกว่าหนี้
เวรกรรมจะจบสิ้น การอุทิศบุญที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมล่ำพั่ง
เพียงคนเดียว ยังเป็นบุญที่ไม่มากพอสำหรับผู้จองเวรไว้มาก ผู้
รู้จึงขอความเมตตาจากครูฝึก บอกผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมร่วมกัน
อุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรของเรา วิธีนี้เป็นการชดใช้หนี้เวร
กรรมด้วยบุญก้อนใหญ่ ซึ่งจะใช้นี้ได้หมดเร็วกว่าการอุทิศบุญ
ของตนเพียงคนเดียว ผู้ถามปัญหาประสงค์จะหมดปัญหาที่ถูก
จองเวร ต้องประพฤติตามที่แนะนำอยู่เสมอ



๖๘. ผมปวดใจ

คำถาม

กราบสวัสดีครับ คุณพ่อสอนอง ด้วยรักและเคารพยิ่ง
ในที่สุดผมก็มีโอกาสได้ไปฟังการบรรยายธรรมของคุณ
พ่อที่ มศว เมื่อวันที่ ๒๙ มิถุนายนที่ผ่านมา

ผมมีความสุขเหลือล้น และวันนั้นผมก็ตั้งใจเชิญเจ้า
กรรมนายเวรไปฟังกับผมด้วยครับ

แต่พอมาถึงช่วงที่คุณพ่อพูดถึง คนที่มีพฤติกรรมเบี่ยง
เบนทางเพศ ไม่สามารถจะเข้าสู่ฌาน หรืออะไรสักอย่างนี้ละ
ครับ ผมฟังแล้วก็รู้สึกทุกข์ใจ เพราะผมบอกตรงๆเลยนะครับ
ว่าผมเองก็เป็นบุคคลหนึ่งที่มี พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ผม
เป็นเกย์ครับ คุณพ่อ

ผมทรมาณเหลือเกินครับ ที่เกิดเป็นแบบนี้ แต่ผมก็ไม่เคย
ไปสร้างกรรมกับผู้หญิงในชาตินี้เลยนะครับ เพราะผมไม่ยอม
สร้างบาป ผมเชื่อว่าการเป็นเกย์ ของผมนั้นเกิดจากกรรมเก่า
แต่ทุกคืนผมก็ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิทุกคืนเลย ไม่เคยว่าง
เว้น ทำบุญทำทาน รักษาศีลทุกวัน

คุณพ่อครับ แต่คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตผมทุกคนล้วนแต่
ทำให้ผมเจ็บช้ำใจ ทุกคนเลยครับ ผมปวดใจ ร้องไห้ทุกครั้ง ตอน
นี้ผมไม่คิดไรแล้วครับ ปล่อยวางพยายามสะสมบุญบารมีให้มาก
ที่สุด คุณพ่อครับ ผมไม่อยากจะเกิดเป็นเกย์อีกแล้วในชาติหน้า คุณ

พ่อแนะนำผมหน่อยได้ไหมครับ ว่าผมควรทำเหตุอะไร ถึงจะได้
ตรงกับผลที่จะเกิดในภพหน้า

หลังจากที่คุณพ่อบอกว่า คนที่เป็นเบี่ยงเบนทางเพศมี
วิบากกรรมมาก ไม่สามารถเข้าสมาธิอะไรได้เนี่ย ทำให้ผมรู้สึก
บั่นทอนใจเหมือนกัน คุณพ่อครับ ช่วยบอกผมหน่อยได้ไหมครับ
ว่าผมควรทำตัวอย่างไร

ผมอายุ ๒๔ ครับแต่ผมแอบดีใจอย่างหนึ่งคือ ผมรู้จัก
ธรรมะของพระพุทธเจ้าได้เร็ว และเข้าใจถึงหลักกรรมในเวลา
ช่วงวัยรุ่น เพื่อความไม่ประมาทคุณพ่อสอนองกรุณาช่วยผมด้วย
นะครับ

ด้วยความเคารพยิ่ง

คำตอบ

ชาติปัจจุบัน เว้นประพฤติกรรมชั่วสามได้ ถือเป็นการ
ประพฤติถูกต้องกับหนึ่งในเรื่องของความเพียรสี่อย่าง คือเพียร
ยับยั้งบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น หรือพูดได้อีกอย่างหนึ่ง
ว่า ไม่เติมเชื้อบาปให้มีมากขึ้น

อนึ่ง ผู้รู้ยอมรับความจริงถึงกรรมไม่ดี (เหตุ) ที่ตนเอง
เคยทำไว้ก่อน เมื่อกรรมส่งผลเป็นวิบากไม่ดี (เป็นเกย์) ให้ผู้
ทำกรรมต้องรับ ผู้รู้ไม่หนีอกุศลวิบาก ผู้รู้ยอมชดใช้หนี้เวรกรรม
จนกว่าจะจบสิ้น หากผู้ถามปัญหา ไม่เติมเชื้อบาปให้เกิดขึ้นอีก
แล้วหันมาประพฤติดตนให้เป็นผู้บำเพ็ญทานอยู่เสมอ รักษาศีล ๕



ให้มืออยู่กับใจทุกขณะตื่น สวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์ เจริญ
อานาปานสติ จนสามารถคุมจิตไม่ให้ส่งออกปอกตัวได้ แล้ว
อุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรอยู่เสมอ ชีวิตปัจจุบันย่อมไม่มี
ทุกข์ ชีวิตหน้าสวยทิพย์สุขแน่นอน

๖๙. ฟังมาก-ทุกข์มาก

คำถาม

สวัสดีค่ะอาจารย์ ขอเล่าข้อสงสัยว่าเป็นเพราะอะไร

หนูได้เริ่มปฏิบัติธรรมจริงๆจังๆ เมื่อเดือนเมษายน
๒๕๕๒ ที่ผ่านมา เช่น ถือนิเวศน์ ๘ ที่วัด ๓ วัน สวดมนต์เข้านั่งสมาธิ
บางวันก็ไปทำวัตรเย็นที่วัด และตื่นตี ๔.๓๐ บ้างตี ๕ สวดมนต์
นั่งสมาธิโดยใช้ภาวนาพุทโธ กระทำเช่นนี้มาจนถึงปัจจุบัน ได้มี
เหตุการณ์ดังนี้

- อาทิตย์แรกของการนั่งสมาธิ หนูเจ็บหูมากจนหูข้าง
หนึ่งแทบไม่ได้ยิน ไปหาหมอ หมอบอกว่าหูบวม เวลาผ่านมามีอีก
๑ อาทิตย์ถึงหาย

- เกิดอาการตาเจ็บมาก เหมือนมีอะไรละลายเคืองใน
ตา ไปหาหมอ ก็หาไม่เจอ เวลาผ่านมามีอีก ๑ วันถึงหาย

- ระหว่างนั่งสมาธิ จะมีความรู้สึกเหมือนมีอะไรมาไต่
ตอม หนูก็พยายามกำหนด คั้นหนอ บ้าง เจ็บหนอบ้าง สักพัก
แล้วก็หายไป

- หนูได้ฟัง ซีดี ของหลวงพ่อบุญรอด แล้วมีความรู้สึก
มีความมานะพยายาม เตือนตัวเองอยู่เสมอว่าบุญถ้าไม่ทำไม่ได้

- มีอยู่วันหนึ่ง มีพี่ของน้องที่ทำงานเขาดูลายมือได้
(ปกติหนูเป็นคนไม่ชอบดูหมออยู่แล้ว) เขาดูลายมือให้ เขาบอก
ว่ามีมือข้างหนึ่งมีเป็นรูปใบโพธิ์ หนูบอกเขาว่าหนูไปถือศีล ๘ มา
แล้วเขาถามว่า หนูปวดในช่องท้องบ้างหรือเปล่า (ปกติปวด) เขา
บอกว่าเหมือนมีอะไรในช่องท้องและหน้าอก หนูได้ฟังแล้วหนู
ใจคอไม่ดีเลย ทุกข์ใจมาก (เพราะพ่อแม่ พี่ชาย ๒ คนของหนู
เสียชีวิตเพราะโรคมะเร็ง) แล้วเขาไปนั่งสมาธิมา เขาบอกว่าเจ้า
กรรมนายเวรหนูอดีตชาติหนูไปฆ่าเขามา เจ้ากรรมนายเวรเขา
จองเวร พี่เขาแนะนำให้เวลาสวดมนต์และนั่งสมาธิแล้ว ให้
อุทิศส่วนบุญให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง ณ วันนั้นหนูกลับบ้าน
สวดมนต์ แล้วนั่งสมาธิเสร็จแล้วแต่หนูยังไม่ได้ถอนจากนั่ง
(เปลี่ยนอิริยาบถ) หนูอุทิศส่วนบุญให้เจ้ากรรมนายเวร ที่เมื่อใน
อดีตชาติไปฆ่าเขามา หนูมีความรู้สึกเสียใจมากจนร้องไห้ น้ำตา
ไหลออกมา ขออโหสิกรรมกับเจ้ากรรมนายเวร เป็นความรู้สึก
ที่เสียใจจริงๆ หลังจากนั้นกำหนดว่ารู้สึกเสียใจแล้วหยุดร้องไห้
ทำไม่ให้เป็นเช่นนั้น

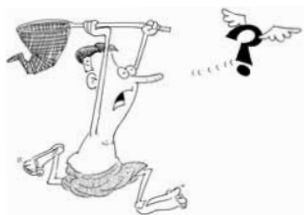
- ทุกวันนี้ช่วงหัวค่ำ เข้าห้องพระสวดมนต์ สวด



พาหุงมหากา อิติปิโสเท่าอายุบวคหนึ่ง ชินบัญชร มงกุฎพระเจ้า ๓ จบ คาถาหว่านทราย ๗ จบ กำแพงแก้ว ๗ ชั้น เมตตัญจะฯ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา อุทิศส่วนบุญ

- เข้ามืดสวดยอดพระกัณฐ์ไตรปิฎก มงกุฎพระเจ้า ๓ จบ คาถาหว่านทราย ๗ จบ กำแพงแก้ว ๗ ชั้น (๗ จบ) เมตตัญจะฯ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา อุทิศส่วนบุญ

- ช่วงเช้าใส่บาตร รวมถึงวันพระทุกวันพระ ทำบุญที่ โบสถ์หลวงพ่อเพชร (พิจิตร)



อาจารย์คะ หนูอ่านหนังสือทางสายเอกของอาจารย์แล้ว หนูจะขออาจารย์เป็นผู้จุดความมานะพยายามให้กับหนูนะคะ
ขอบคุณอาจารย์มากคะ

คำตอบ

เมื่ออาการรู้สึกเสียใจเกิดขึ้น แล้วกำหนดให้หายไปได้ แสดงว่าสติได้กลับคืนมา ไม่ส่งจิตออกไปรับเอาเรื่องในอดีตมาปรุงให้เกิดเป็นอารมณ์เสียใจ การหยุดร้องไห้จึงเป็นผลตามมามาก ดังนั้นทุกครั้งที่อารมณ์ไม่เกิดขึ้น ผู้ที่ยังมีกำลังของสติยังไม่กล้าแข็งนัก ต้องกำหนดให้ถูกตรงกับเหตุ แล้วสติจะกลับคืนมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้

อนึ่ง การสวดมนต์บทต่างๆที่บอกเล่าไป ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติภาวนา เป็นการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ที่มีผลทำให้

จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ การนำอาหารไปใส่ลงในบาตรพระเป็นการบำเพ็ญทาน และเพื่อให้จิตเข้าถึงอารมณ์ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว และเข้าถึงสมาธิขั้นสูงได้ ควรรักษาใจให้มีศีลอย่างน้อยห้าข้อคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ต้องเป็นศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย แล้วผลบุญจะผลักดันให้ผู้ประพตติ บรรลุในสิ่งที่ตนปรารถนาได้

๗๐. ฆ่าไส้เดือนแลกปริญาบัตร

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพ
โปรดช่วยชี้ทางสว่างให้กับนักศึกษาคนนี้ด้วยคะ
ขณะนี้ดิฉันกำลังศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ที่ต่างประเทศคะ เป็นความโชคดีมาก ที่ได้มาฟังเสียงบรรยายธรรมของอาจารย์ผ่านเว็บไซต์ ทำให้ดิฉันมีกำลังใจในการเจริญสติภาวนาและตั้งใจว่าจะทำต่อไปเรื่อยๆ คะ เพราะดิฉันมีความเห็นเช่นเดียวกับอาจารย์ว่า ปัญญาทางโลกเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาชีวิตทำให้ใจเป็นสุขได้

ตอนนี้ดิฉันกำลังจะต้องทำวิจัย โดยศึกษาพิษวิทยาของดิน ที่ปนเปื้อนด้วยสารตะกั่วโดยใช้ไส้เดือนคะ ซึ่งจากการทดลอง ทำให้ดิฉันต้องฆ่าไส้เดือนหลายร้อยตัว (freeze dry)



เพื่อวิเคราะห์หาปริมาณสารตะกั่วในตัวไส้เดือน ซึ่งงานนี้เป็นงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ที่ปรึกษาคะ ดิฉันไม่มีทางเลือกอื่นอยากเรียนถามอาจารย์ว่า

๑) ผลกรรมที่จะได้รับจากการกระทำนี้คืออะไรบ้างคะ

๒) ถ้าดิฉันกล่าวขอขมาไส้เดือนก่อนที่จะฆ่า จะทำให้เวรกรรมเบาบางลงบ้างไหมคะ หรือหากอาจารย์จะกรุณาชี้แนะวิธีอื่นๆ เพื่อก็จะเป็นพระคุณอย่างยิ่งค่ะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ ที่กรุณาสละเวลาและสายตาอ่านและตอบคำถามของดิฉัน

คำตอบ

(๑) เมื่อใดที่กรรม (เหตุ) ที่ทำให้เกิดผล จะให้ผลเป็นความเจ็บป่วยด้วยความเย็นและมีอายุไม่ยืนยาว

(๒) ไส้เดือนเป็นสัตว์ที่มีรูปนาม การขอขมากรรมย่อมทำได้ แต่ปัญหาอยู่ที่ว่า ผู้ถูกแช่แข็งแห้ง (ไส้เดือน) จะยกโทษให้หรือไม่ หากไส้เดือนยกโทษให้ ผู้ที่นำเขาไปแช่แข็งแห้ง ไม่ต้องรับผลของกรรมนั้น ตรงกันข้ามถ้าจิตวิญญาณของไส้เดือนไม่ยกโทษให้ ออกุศลวิบากตามข้อ (๑) ย่อมเกิดขึ้นกับผู้กระทำ

อนึ่ง การวิจัยที่มีการฆ่าสัตว์ เป็นส่วนประกอบแห่งความสำเร็จในการศึกษา แม้จะรู้ว่าเป็นบาป จงทำต่อไป เมื่อใดความรู้ที่เกิดขึ้น ถูกนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับสิ่งมีชีวิตจำนวน

มาก บุญย่อมเกิดขึ้นจากผลของการวิจัยนั้น และจะดีที่สุด เมื่อการทำวิจัยจบสิ้นลงแล้ว ผู้ถามปัญหาต้องหยุดประพฤติทุศีลดังที่เคยทำมาก่อน แล้วพัฒนาจิตให้มีบุญสั่งสมมาก จนบาปตามให้ผลไม่ทัน ด้วยการประพฤติทาน ศีล ภาวนา ตลอดชีวิต



๗๑. คนกลัวบาป

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพยิ่ง

ดิฉัน เคยศึกษาเรื่องราวของธรรมะมาบ้าง จากการอ่านและฟังธรรมะจากท่านผู้รู้หลายท่าน รวมถึงหนังสือของท่านอาจารย์สนองด้วยคะ ทำให้ได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์มากขึ้น และที่ดิฉันสนใจมากคือเรื่องกฎแห่งกรรม ทำกรรมสิ่งใดไว้ ผลของกรรมนั้นย่อมตามสนอง ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรมชั่ว แต่มีเรื่องสงสัยบางอย่างที่ต้องเรียนถาม ขอท่านอาจารย์เมตตาให้ความกระจ่างด้วยคะ

๑. การทำกรรมไว้เพียงครั้งเดียว แต่ผลของกรรมนั้นทำไมจึงมากมายหลายเท่านัก อย่างเช่นนะคะ (ที่เคยอ่านเจอมาค) คนที่ฆ่าสัตว์เพียงครั้งเดียว จะต้องไปเกิดในนรกใช้กรรมหลายล้านปี พอขึ้นมาก็ต้องมาถูกฆ่าอีก ๕๐๐ ชาติ ทำไมมากมายนักที่ถามก็เพราะว่าเกิดความกลัว ไม่ทราบว่าจะฆ่าใครมาแล้วบ้างใน



อดีตชาติ และชาติปัจจุบันก็เคยฆ่าสัตว์เหมือนกัน และถ้าปัจจุบัน เลิกฆ่าสัตว์และตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรม พอที่จะหนีพ้นวิบากกรรมเก่าเหล่านั้นได้บ้างหรือไม่คะ ตอนนี่ดิฉันกำลังฝึกปฏิบัติธรรม ตามคำสั่งสอนของพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช โดยการดูจิตอยู่ค่ะ ก็ทำไปเรื่อยๆ เนืองๆ ในชีวิตประจำวันเพราะว่า ยังไม่ค่อยได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง และก็ใส่บาตรตอนเช้าอยู่ประจำ

๒. ดิฉันปรารถนาให้พ่อและแม่ หันมาสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมบ้าง แต่ดิฉันปัญญาน้อย ก็อาศัยอ่านหรือเปิดเทปบรรยายธรรมให้ท่านฟัง ดูเหมือนท่านจะยังไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าที่ควร ดิฉันเคยท้อและเป็นทุกข์เพราะเรื่องนี้มาก แต่ก็ได้คำสั่งสอนของพระอาจารย์ปราโมทย์ ก็เลยคลายความทุกข์ได้บ้าง ดิฉันควรทำอย่างไรให้ท่านหันมาสนใจให้มากขึ้น เพราะสิ่งเดียวที่ดิฉันจะตอบแทนท่านได้เต็มที่ ในฐานะลูกก็คงจะมีทางนี้ทางเดียว

ขอรบกวนท่านก่อนนะคะ ขอกราบอนุโมทนาในเมตตาของท่าน ที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันให้พ้นจากทุกข์ค่ะ

คำตอบ

(๑) คนที่มีจิตค่อนข้างบริสุทธิ์ แล้วไปทำบาปให้เกิดขึ้น ผลของบาปที่ถูกเก็บบันทึกไว้ในดวงจิต จะถูกระลึกถึงได้ง่ายและถูกระลึกถึงได้มาก เมื่อใดที่กรรมให้ผล จึงให้ผลรุนแรงและให้ผลในปริมาณมากกว่าบาปที่ตนกระทำ

ปัจจุบัน ได้หยุดฆ่าสัตว์แล้ว ถือว่าเป็นการกระทำที่ดี เพราะไม่เต็มเชื่อบาปให้เพิ่มมากขึ้น ผู้ถามปัญหาประสงค์หนีไปให้พ้นจากวิบากที่เกิดจากการฆ่า สามารถหนีได้ชั่วคราว ด้วยการพัฒนาใจให้มีศีลห้าอยู่เสมอ และบำเพ็ญทานอยู่เสมอ หรือประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ อยู่เสมอ หรือเจริญอานาปานสติ จนจิตตั้งมั่นเป็นฌาน แล้วตายในขณะที่จิตทรงฌานจะไปเกิดเป็นพรหม หรือจิตตั้งมั่นในขณะที่มีสติคุมใจ ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้เป็นการกระทำที่สามารถหนีพ้นวิบากจากการฆ่าสัตว์ได้ชั่วคราว และจะดีที่สุด ต้องพัฒนาจิตจนสามารถปิดอบายภูมิได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดสังโยชน์อย่างน้อยสามตัวแรก (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) ให้หมดไปจากใจได้เมื่อใด จึงจะสามารถพ้นจากอกุศลวิบากที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ได้เป็นที่แน่นอน

(๒) เมื่อใดผู้ถามปัญหาพัฒนาตัวเอง ให้มีศีล มีธรรม คุ้มครองใจให้ได้ทุกขณะตื่น พฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย วาจา ใจ ย่อมดีงาม ความศรัทธาของผู้ที่อยู่ใกล้ย่อมเกิดขึ้น และหากพัฒนาจิตจนเข้าถึงอริยธรรมได้แล้ว ความศรัทธาของพ่อแม่ จะเกิดขึ้นได้ง่าย แล้วพ่อแม่จะมีความเห็นถูก หันมาสนใจธรรมเอง

ลับปลายะ ๕ ได้แก่ อาหารเป็นที่สบาย อากาศเป็นที่สบาย
เสนาสนะเป็นที่สบาย บุคคลเป็นที่สบาย ธรรมะเป็นที่สบาย
ท่านว่าอยู่ได้ มีโอกาสเจริญจิตตภาวนาไปได้สะดวก



๗๒. รู้ค่ะ แต่หยุดไม่ได้

คำถาม

กราบเรียน พระอาจารย์

หนูมีปัญหาในชีวิตที่ทำให้ทุกข์ใจมาได้ ๑๙ เดือนแล้ว

กราบขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ด้วยคะ

หนูกับแฟนมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน อยู่กินกันมา ๑๐ กว่าปีจนเมื่อ ๑๙ เดือนที่แล้วเค้าไปมีคนใหม่ เราก็เลิกกัน แต่พอ ๖ เดือนหลังเค้ากลับมาวนเวียนอีกแล้ว อยากขอเป็นเพื่อนกันอีก หนูขอร้องให้เค้าเลิกมาเค้าก็ไม่ฟัง หนูก็เริ่มแย่งลงเรื่อยๆ ฟุ้งซ่านมาก หนูอยากให้ตัวเองรักเค้าแบบเมตตา และเห็นหน้ากันได้โดย หนูไม่เจ็บแต่หนูทำไม่ได้

หนูพยายามที่จะแก้ปัญหาความเจ็บปวดด้วยการหันหน้าเข้าพึ่งพระธรรม เดิมทีก็ปฏิบัติอยู่บ้างแล้วคะ หนูพยายามปฏิบัติเพื่อให้จิตเดินทางสู่ความสงบ ซึ่งไม่ค่อยประสบผลนัก หรือเป็นเพราะผลกรรมเก่าที่หนูเป็นแบบนี้ ทำให้หนูไม่สามารถบรรลุ หรือเข้าใจในธรรมของพระพุทธองค์ บางวันก็ท้อแต่ก็ยังเชื่อว่าน่าจะทำได้บ้าง หนูก็ทำไปรู้สึกมากบ้าง น้อยบ้างก็ทำไป อย่างน้อยขอให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น แต่อาการหลงใกรธ หลงรัก มีมากจนกระทั่งหนูคิดว่า หนูมาถูกหรือผิดทางกันแน่ ไม่มีบุญพอหรืออย่างไร ถึงปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

หนูฝึกแบบรู้สีกตัว + ตามลมหายใจ (ตามที่พระอาจารย์มานพ อุปสโม)

หนูเที่ยวไปฝึกกับครูบาอาจารย์ บางครั้งไปฝึกก็ครุ่นคิดแต่เรื่องเดิม ครั้งล่าสุด ฝึกกับพระอาจารย์มานพ รู้สึกปัจจุบันมากขึ้นแต่กลับมาบ้านที่ไรก็เป็นเหมือนเดิม รู้สึกตัวน้อย หลงมาก หลงนาน รู้ค่ะแต่หยุดไม่ได้

รบกวนขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ ว่าหนูควรทำอย่างไรเพื่อให้ได้รับธรรมโอสถ แล้วพ้นจากการตกนรกทั้งเป็น ต้องทำบุญอย่างไรดีคะ หนูอยากบวชเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น (หนูเข้าใจว่าถ้าหนูอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งอิงอาศัยทางใจกับใคร) การบวชน่าจะช่วยให้หนูได้ฝึกติดต่อและต่อเนื่อง หนูเข้าใจผิดรีเปล่าคะ

ทุกวันนี้ทรมาณมาก ผอมมาก กินได้น้อย นอนไม่ค่อยหลับ ผันร้าย ทำงานทำการไม่ค่อยได้ เพราะว้าวุ่นใจตลอด สมาธิไม่มี บางวันก็อยากจบชีวิตซะที เป็นอาการของจิตที่ตก และจมอยู่อย่างนั้น ย้ำคิดย้ำทำ วนเวียนอยู่นั้น

ขอความเมตตาจากพระอาจารย์ชี้แนะทางพ้นจากทุกข์ให้หนูหน่อยคะ

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

พุทธวจนะ “สรรพสิ่งเกิดขึ้นย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิด เมื่อเหตุดับสิ่งนั้นย่อมดับไปด้วย”

ฉะนั้นผู้ถามปัญหาประสงค์แก้ไขสิ่งผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับชีวิต ต้องหาเหตุให้พบและดับที่เหตุนั้น



สิ่งขัดใจเป็นต้นเหตุให้เกิดเป็นความโกรธ สิ่งขัดใจดับได้ต้องให้อภัยเป็นทาน ให้อภัยได้แล้วเมตตาจึงจะเกิดขึ้น ผู้ใดมีเมตตาผู้นั้นไม่มีความโกรธ

ความหลงคือรู้ไม่จริง คืออวิชชา ความหลงหมดไปได้ต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาความหลงว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดความหลงเข้าสู่อนัตตา ความหลงจึงไม่ใช่ตัวตน จิตจะปล่อยวางความหลง แล้วว่างเป็นอุเบกขา ความหลงก็จะหมดไปจากใจได้

ปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า มีเหตุมาจาก

๑. อกุศลวิบากตามให้ผล และจิตยังขัดใช้หนี้เวรไม่หมด
 ๒. ศีล ๕ ไม่บริสุทธิ์ และไม่เอาศีลมาคุมใจ
 ๓. ความเพียรในการปฏิบัติธรรมย่อหย่อน
 ๔. ไม่มีสัจจะคุมใจ
- ผู้ใดดับเหตุทั้ง ๔ นี้ได้ การปฏิบัติธรรมได้ผลก้าวหน้าแน่นอน



เรื่องจิตไม่ใช่เรื่องอะไร นอกจากการตั้งสติไม่ให้ผลล
 ละทำกิจอันใด ก็ทำด้วยความรู้ไม่ใช่ด้วยโมหะ
 โมหะ คือ ความหลง ความไม่รู้
 เมื่อเราไม่รู้มันก็ปรุงเราแต่งเรา

๗๓. รู้ว่าผิดแต่ก็ยังทำ

คำถาม

เรียนอาจารย์สนอง ที่เคารพ

ดิฉันมีข้อสงสัยจึงอยากให้อาจารย์ช่วยไขปัญหาให้กระจ่างด้วยค่ะ

๑. ดิฉันเป็นคนกังวลไปในทุกๆเรื่อง สมองจึงคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ตลอด ดิฉันไม่สามารถนั่งสมาธิแล้วทำจิตใจให้สงบได้ อีกอย่างคือดิฉันไม่เข้าใจคำบอกกล่าวของหลายคน ดิฉันพยายามจะถามหลายๆคนแล้วว่าเวลานั่งสมาธิแล้วให้คิดถึงสิ่งใด บางคนบอกให้ไม่ต้องคิดอะไรให้กำหนดลมหายใจแล้วรู้ว่าเราหายใจเข้า-ออก ดิฉันเลยสงสัยว่า ถ้าอย่างนั้นบางคนบอกว่านั่งสมาธิแล้วจิตว่างไปเลย คือไม่คิดถึงอะไรเลย(ที่ถือว่าเป็นขั้นสูงแล้ว) แล้วคนนั่งสมาธิเค้าจะถือว่ามีสมาธิอยู่หรือคะ มันไม่ใช่เป็นการจดจ่อกับสิ่งใด แล้วเราจะมีสติอยู่หรือคะ

๒. การให้สัญญา หรือตั้งจิตมั่นปฏิบัติกับพระพุทธรูป ว่าเราจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้ได้ แล้วในตอนหลังดิฉันไม่สามารถปฏิบัติได้ บางสิ่งดิฉันก็ลืมไป จะเป็นบาปหรือส่งผลอะไรต่อดิฉันไหมคะ แล้วมีทางแก้ไขไหมคะ (โดยเฉพาะบางสิ่งที่เราเคยให้สัญญาไปแล้ว แต่ลืมคำสัญญาไปนะคะ)

๓. ดิฉันทำในหลายเรื่องที่ผิดศีล ทั้งๆที่รู้ว่าผิดแต่ดิฉันก็ยังทำ และดิฉันก็จะกังวลกับมันตลอด (อย่างที่บอกในข้างต้น



แล้วว่าดิฉันเป็นคนที่ยึดกังวลมาก) ทั้งที่กลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้ ฉันกลัวบาปมาก กลัวความเจ็บปวด ทุกวันนี้ดิฉันอยู่อย่างไม่มีความสุข จะกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ตลอด ทั้งเรื่องการเรียน การเงินและอีกมากมาย ทั้งที่ดิฉันก็เรียนได้เกรดค่อนข้างดี ทางบ้านก็ไม่เดือดร้อนอะไร แต่ดูเหมือนดิฉันจะยึดติดกับหลายๆสิ่งจนทำให้ใจเป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่ดิฉันก็รู้ว่าตายไปแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ ดิฉันรู้ว่าใจคิดอย่างไร แต่ดูเหมือนจะบังคับให้ใจปล่อยวางไม่ได้สักที ดิฉันควรทำอะไรดีคะ เวลาฉันไปไหว้พระที่วัด ก็มักจะขอท่านให้ดิฉันสามารถเข้าถึงธรรมได้ เห็นธรรมได้ ปล่อยวางได้ แต่ดูเหมือนดิฉันก็ไม่สามารถบังคับใจตัวเองได้สักที และบางครั้งดิฉันเห็นคนอื่นทุกข์ร้อน หรือมีเรื่องเศร้า แต่ใจดิฉันกลับไม่รู้รู้สึกสงสาร บางครั้งก็คิดว่าไม่เห็นทุกข์เท่าไรเลย (ออกแนวไม่ใส่ใจ+ไม่สงสาร) ดิฉันรู้สึกว่าจิตใจตัวเองทำไมเป็นอย่างนี้ แล้วดิฉันก็จะพยายามคิดว่า ถ้าเราเจอเรื่องอย่างนั้นมันจะต้องทุกข์มากๆ ทำให้บางครั้งดิฉันรู้สึกเกลียดตัวเองมากๆ ทุกครั้งที่เจอเรื่องแบบนี้แล้ว ดิฉันไม่สงสารดิฉันจะรู้สึกว่าตัวเองเลวร้ายมาก ทั้งๆ ที่ตอนเป็นเด็ก ดิฉันไม่ได้เป็นอย่างนี้เลย ดิฉันพยายามทำให้สงสารทุกครั้งที่เห็นความทุกข์ของผู้อื่น แต่จะเหมือนมีอีกใจที่ขัดแย้งว่าใจของดิฉันไม่ได้ทุกข์กับเรื่องเหล่านั้นเลย เลยอยากให้อาจารย์ช่วยบอกดิฉันที่ว่าเกิดอะไรขึ้นกับดิฉัน และดิฉันควรทำอะไร จึงจะสามารถมีจิตใจที่ดีได้

สุดท้ายนี้หากไม่เป็นการรบกวนอาจารย์จนเกินไป

ขอบคุณมากค่ะ

คำตอบ

(๑) ผู้ใดปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่กรรม ผลแห่งการปฏิบัติย่อมไม่เกิดขึ้น หากผู้ถามปัญหาพัฒนาจิตตนเอง ให้มีศีล ๕ ที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย และให้มีอยู่กับใจทุกขณะ ตื่นได้แล้ว การพัฒนาจิต (สมถกรรมฐาน) ให้เข้าถึงความตั้งมั่น เป็นสมาธิ และพัฒนาจิต (วิปัสสนากรรมฐาน) ให้เข้าถึงปัญญา เห็นแจ้ง ย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย

(๒) การประพடுத்தิตนเป็นคนไร้สัจจะ ถือว่าเป็นบาป ผู้ไม่มีสัจจะไม่สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงธรรมชั้นสูงได้ ผู้ใดประสงค์แก้ปัญหาความไร้สัจจะให้หมดไป ต้องไปขอขมาต่อพระรัตนตรัยให้ยกโทษให้ และต้องไม่ประพடுத்தไร้สัจจะให้เกิดขึ้นอีก

(๓) ผู้ใดมีศีล ๕ บริสุทธ์์คุมใจ จิตย่อมเข้าถึงความตั้งมั่นได้ง่าย และผู้ใดหมั่นเจริญพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) อยู่เสมอ ความสงสารคิดช่วยเหลือผู้อื่นย่อมเข้าถึงความสำเร็จได้



วาทะไม่มีโทษ ไร้มีโทษ ไร้มีโทษ
 ความตั้งตูดของโลกตูดไม่ได้เลย
 เพราะไม่มีสิ่งที่จะตั้งตูดกันได้แล้ว เพราะฉะนั้นพระอุริยเจ้า
 ท่านไปไหนมาไหน ท่านเหาะเอาเพราะโลกไม่ตั้งตูด



๗๔. ขอบแอบคิด

คำถาม

กราบเท้าดร.สนองที่เคารพ ดิฉันอยากสอบถามดังนี้

๑. เรื่องศีล ข้อ ๓ ดิฉันมีสามีแล้ว แต่บางทีเจอคนถูกใจ ขอบแอบนำมาคิด หรือจินตนาการทางเพศ อยากทราบว่าถือว่า ผิดศีลข้อ ๓ และข้อ ๓ ในศีล ๘ หรือไม่คะ

๒. การมีลูกเป็นโรคสมาธิสั้น เพราะชาติที่แล้วดิฉันผิด ศีลข้อ ๕ ใช่หรือไม่คะ

๓. ดิฉันนั่งสมาธิจนนิ่งแล้ว จะพลิกเข้าสู่วิปัสสนาได้ อย่างไร ตอนนี้พอจิตสงบ ก็จะนำเหตุการณ์ต่างๆ มาคิดตามกฎไตรลักษณ์ เช่นอาการเกิดดับของเห็บขาที่เกิดขึ้นจริง อารมณ์โกรธที่หายไป อารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งวัน ดิฉันทำถูกต้องหรือผิดไป จากหลักกรรมฐานไหมคะ รักและเคารพ คนช่างสงสัย

คำตอบ

(๑) ที่บอกเล่าไป เป็นการประพุดตาศีลข้อ ๓ ทางใจ เป็นมโนทุจริต ผิดทั้งศีล ๕ และผิดทั้งศีล ๘

(๒) เป็นไปได้

(๓) ผู้ใดมีจิตตั้งมั่นจนแน่น (อุปจารสมาธิ) แล้วใช้จิตตามดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่ออารมณ์ดับไป (อนัตตา) จิตจะปล่อยวางอารมณ์ แล้วจิตว่าง เข้าสู่ความเป็นอุเบกขา หากมีผลถูกต้องตรงตามนี้ ถือว่า วิปัสสนาภาวนาดำเนินไปถูกต้อง

๗๕. ธุรกิจซื้อขายทอง

คำถาม

กราบสวัสดี ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง ค่ะ หนูขอคำปรึกษาด้วยค่ะ

- ถ้าหนูจะทำธุรกิจการค้าเกี่ยวกับการซื้อขายทองคำ ไม่ทราบว่าจะเป็นการสร้างผลกรรมไม่ดีประการใดบ้าง หรือเปล่า หรือมีอาณิสงส์อย่างไร เนื่องจากหนูเคยได้ยินมาว่า “ทองคำ” เป็นเสมือนทรัพย์ของแผ่นดิน อาจส่งผลกระทบต่อคนทำธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับทองคำนี้ มีชีวิตที่ไม่สงบสุข ที่หนูต้องการคำปรึกษาแนะนำนี้ หนูเพียงแต่ไม่ต้องการสร้างอกุศลเพิ่มขึ้นโดยไม่เจตนาค่ะ

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านอาจารย์ ดร.สนอง สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคร้าย อยู่เป็นที่พึ่ง เป็นแสงสว่างทางธรรมให้กับเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ ให้นานเท่าที่จะนานได้ค่ะ และหนูขออนุโมทนาในทุกบุญกุศลที่ท่านอาจารย์สร้างด้วยนะคะ ขอบพระคุณล่วงหน้าค่ะ



คำตอบ

ธุรกิจที่บอกเล่าไป ผู้ใดประพุดแล้ว ย่อมนำจิตเข้าไปผูกติดเป็นทาสของวัตถุ ความหลงย่อมเกิดเพิ่มขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อนำตัวเข้าปฏิบัติธรรมแล้ว โอกาสพัฒนาจิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ตราบที่เหตุของความหลงยังไม่หยุดกระทำ



๗๖. ชัดกับกฎแห่งกรรมหรือไม่

คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์สนองที่เคารพเป็นอย่างสูง

ดิฉันได้อ่านคำตอบของท่านในคำถามที่ ๗๑ ที่ผู้ถามได้ถามเกี่ยวกับการทำกรรมไว้เพียงครั้งเดียว แต่ผลของกรรมนั้นทำไมจึงมากมายหลายเท่านี้ ท่านได้ตอบไว้ว่า คนที่มีจิตค่อนข้างบริสุทธิ์ แล้วไปทำบาปให้เกิดขึ้น ผลของบาปที่ถูกเก็บบันทึกไว้ในดวงจิต จะถูกระลึกถึงได้ง่ายและถูกระลึกถึงได้มาก เมื่อใดที่กรรมให้ผล จึงให้ผลรุนแรงและให้ผลในปริมาณมากกว่าบาปที่ตนกระทำ

ดิฉันมีความสงสัย จึงรบกวนขอสอบถามเพิ่มเติมว่า เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น อย่างนี้ก็เท่ากับว่าคนดีและคนชั่วหากทำบาปลักษณะเดียวกัน คนดีซึ่งมีจิตที่บริสุทธิ์กว่า มีหิริโอตตัมปะมากกว่าจะโดนเล่นงานจากวิบากมากกว่าใช่หรือไม่ อย่างนี้จะเป็นการชัดกับกฎแห่งกรรมหรือไม่ และทำอย่างไรเราจึงจะป้องกันในเรื่องนี้ได้คะ หากดิฉันตีความที่ท่านแนะนำผิดพลาดขอกราบขออภัยและขอโทษกรรมด้วยคะ สุดท้ายนี้ขอให้ท่านอาจารย์มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ และเผยแผ่ความรู้และการปฏิบัติในทางธรรมต่อไปตราบนานเท่านาน ขอบพระคุณมากคะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

เหตุที่เป็นเช่นนั้น เพราะจิตที่มีบุญสั่งสมอยู่มากมีความไว (Sensitive) ต่อการรับกระทบบาปได้มากกว่า เมื่อใดที่บาปให้ผล ย่อมให้ผลได้รุนแรงกว่า ส่วนจิตที่มีบาปสั่งสมอยู่มาก มีความไวต่อการรับกระทบบาปได้น้อยกว่า เมื่อใดที่บาปให้ผล จึงให้ผลได้อ่อนกว่า เหตุผลนี้มิได้ผิดไปจากกฎแห่งกรรม ฉะนั้นผู้ที่มีความดี (บุญ) สั่งสมอยู่ในจิตมาก พึงระมัดระวังในการทำกรรมไม่ดี ต้องใช้สติสัมปชัญญะเป็นตัวชี้้นำการประพฤติกรรม สติคือระลึกได้ สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา เมื่อรู้ว่าดีแล้วทำ รู้ว่าไม่ดีแล้วไม่ทำ แล้วบาปใหม่จะไม่เกิดขึ้น เรื่องนี้ท่านเจ้าคุณโชดก เคยพูดกับผู้ตอบปัญหาว่า ผู้ที่ปฏิบัติธรรมและเข้าถึงมรรคผลแห่งธรรมแล้ว หากไปทำกรรมชั่วเพียงครั้งเดียว ผลของกรรมย่อมรุนแรงกว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังเข้าไม่ถึงมรรคผลของธรรมเป็นหลายเท่า



ผู้ที่ฝึกลิตใจตัวเองใส สะอาด ไม่มีโทษและมีหน้าตาตัวเองใส
ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่น ไม่มืด เป็นที่น่าคบค้าสมาคมด้วย
บุคคลิกลักษณะนั้นบ่งบอกถึงความสุขของใจ



๗๗. ใครพบใครเห็น

คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ คำถามดิฉันอาจจะเพื่อไปเสีย
หน่อย แต่ดิฉันมีความสงสัยมานานมากแล้ว จึงเรียนถามท่าน
ผู้รู้ที่ปฏิบัติธรรมและได้พบเจอสิ่งเหล่านี้ด้วยตัวเอง
รบกวนช่วยตอบให้คลายสงสัยด้วยเถิด



ดิฉันเคยอ่านเรื่องเล่าของผู้ที่ตายแล้วฟื้น ที่ได้พบเห็นสวรรค์ชั้นที่ ๑, ๒ เหตุใดผู้ที่อยู่ชั้นนี้ถึง
ได้มีความเป็นอยู่ที่ลำบาก ลักษณะบ้านเรือนที่อยู่
ก็เหมือนในเมืองมนุษย์ ต้องอยู่ในห้องที่มีมิดมิด ยังมี
ความหวี ความทุกข์ ฟังดูแล้วเหมือนจะมีความเป็นอยู่
ลำบากกว่าตอนเป็นมนุษย์เสียอีก แต่ในหนังสือธรรมะที่ดิฉัน
เคยอ่าน เทวดาจะอยู่วิมานแก้ว ไม่ว่าสวรรค์ชั้นใดก็จะมี
ความเป็นอยู่ที่ดีสบายและมีร่างกายเป็นทิพย์ แต่ทำไมสิ่งที่ท่านไป
พบเห็นถึงได้ไม่เหมือนกับในหนังสือที่ดิฉันเคยอ่านเลย

ด้วยความเคารพและนับถือ

คำตอบ

การไปรู้เห็นมนุษย์ที่มีลักษณะดังที่บอกเล่าไป ไม่ใช่ภพ
ภูมิของชาวฟ้าชาวสวรรค์ดังที่ผู้ตายแล้วฟื้นมาเล่าให้ฟังซึ่ง
เป็นความเห็นถูกของเขา แต่ไม่ใช่ความเห็นถูกในเรื่องของภพสวรรค์
ดังที่ถูกบันทึกไว้ในหนังสือธรรมะ

๗๘. อยากมีกัลยาณมิตร

คำถาม

เรียนดร.สนองที่เคารพ หนูมีปัญหาอยากถามดังนี้ค่ะ

๑. จิตที่เป็นอุเบกขาธรรมได้กับจิตที่เพิ่งออกจากสมาธิ
จิตใดมีพลังในการแผ่เมตตามากกว่ากันคะ

๒. ทำอย่างไรจึงจะทำจิตเป็นอุเบกขาธรรมได้ตลอดคะ

๓. ทำอย่างไรจึงจะมีกัลยาณมิตรอยู่ใกล้ๆบ้างคะ คือ

หนูรู้สึกว่ทั้งชีวิตหนูมีครูบาอาจารย์ทางธรรมเท่านั้นที่เป็น
กัลยาณมิตร ส่วนคนอื่นนั้นไม่ใช่คะ เหมือนเกิดมาใช้เวรใช้กรรม
กันยังงไม่ทราบ แต่ครูบาอาจารย์นั้นก็อยู่ไกลและพบยากจริงๆ
อย่างอาจารย์ดร.สนองก็เป็นกัลยาณมิตรของหนู แต่เข้าไม่ถึง
ตัวท่านคะ และไม่ยากกรบวณไปมากกว่าการมาถามคำถาม
ในเว็บด้วย เพราะรู้ว่าอาจารย์มีภารกิจมาก หนูพยายามช่วย
เหลือตัวเอง เอาคำสอนของครูบาอาจารย์เป็นแนวทางคะ ถูก
ผิดก็แสวงหาคำตอบเอาเอง แต่ก็อยากได้กัลยาณมิตรที่กล้า
พูดความจริงกับเรา เหมือนกับที่อาจารย์เล่าณะคะว่า มีเพื่อน
อาจารย์ทักอาจารย์ว่า ทุเรศ ตอนที่อาจารย์ไว้ผมยาวตอนอยู่
อังกฤษ หนูอยากมีเพื่อนอย่างนั้นบ้างจังคะ ตัวหนูเองก็พยายาม
เป็นกัลยาณมิตรกับคนอื่นนะคะด้วยการช่วยเหลือตามที่เราช่วย
ได้ มีความจริงใจ ไม่ทำความชั่วใส่ทั้งต่อหน้าและลับหลัง กล้าพูด
ความจริง แต่แค่คนเดียวก็หาไม่ได้ เขาไม่ชอบความจริงที่เราทำ



เราพูด ประหลาดจริงๆค่ะ ยิ่งปัจจุบันใครต่อใครก็เกรงใจเราไปหมด บางทีเราอาจจะทุเรศในสายตาคนอื่น แต่ก็ไม่พูด ปล่อยเราไปเผชิญกับคนภายนอก ให้เขาว่าเราแทน หนูเผชิญกับสิ่งนี้บ่อยๆ จนคิดว่า นี่เป็นวิบากกรรมหรือเราไม่มีกัลยาณมิตรกันแน่

กราบขอบพระคุณสำหรับคำตอบค่ะ และหนูขออนุโมทนาบุญกับกุศลกรรมทั้งหลายของอาจารย์ด้วยค่ะ

คำตอบ

(๑) จิตที่เพิ่งออกจากสมาธิ มีกำลังสติน้อยกว่า จิตที่อยู่ในอุเบกขารมณ์ ฉะนั้นการแผ่เมตตาในขณะที่จิตมีกำลังของสติมากกว่าจึงแผ่เมตตาไปได้ไกลกว่า

(๒) ประสงค์ให้จิตทรงอยู่ในอุเบกขารมณ์ได้ตลอดต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงฌานระดับ ๔ (อุเบกขา เอกัคคตา) ให้ได้ตลอดไปและดีที่สุด คือพัฒนาจิตให้เกิดสติและปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้สติสัมปชัญญะที่พัฒนาได้ตามดูสิ่งกระทบภายนอกที่เข้ากระทบจิต จนเห็นทุกผัสสะดับไป(อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ จิตจะปล่อยวางผัสสะ ผันตัวเองเข้าสู่ความว่างเป็นอุเบกขารมณ์ ซึ่งดีที่สุดที่มนุษย์สามารถพัฒนา ได้

(๓) ต้องสร้างมหาทานแล้วอธิษฐานให้มีกัลยาณมิตร อยู่ใกล้และต้องสร้างเหตุให้ถูกต้อง คือพัฒนาจิตจนเป็นมหาสติ พัฒนาจิตจนเป็นมหาปัญญา ก็จะทำให้สิ่งที่อยู่รอบตัวเป็นครูสอนใจ มีกัลยาณมิตรในทางธรรมอยู่ใกล้ มีกัลยาณมิตรในทางธรรมอยู่รอบตัว

๓๙. เหมือนจะหลับ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง

กระผมได้ติดตามฟังการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์ผ่านทางเวบกัลยาณธรรมมาและตาม หนังสือเท่าที่จะหามาอ่านได้มาโดยตลอด ซึ่งธรรมที่ท่านอาจารย์ได้เขียนหรือบรรยายไปนั้นเข้าใจง่ายและทำได้ในชีวิตของฆราวาส เพราะท่านอาจารย์ได้บอกกล่าวหรือแสดงธรรมโดยละเอียดทุกๆเรื่อง กระผมขออนุโมทนาบุญกับท่านอาจารย์ด้วยครับ

กระผมมีปัญหาขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ด้วยครับ คือว่า ในขณะที่นั่งภาวนาโดยบริกรรมว่าพุท-โธ พอทำไปสักพักเหมือนลืมนำบริกรรมแล้วก็เหมือนจะหลับก็ไม่หลับ คือไม่รู้สึกอะไรเลย อย่างนี้เรียกว่าอาการของอะไรแล้วจะแก้ไขอย่างไรขอท่านอาจารย์โปรดเมตตาด้วยครับ

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ดร. สนอง เป็นอย่างสูงครับ

คำตอบ

อาการ ที่เกิดขึ้นเป็นเพราะชั้นธมรมีกำลังมากกว่า กำลังสติหากประสงค์ผ่านมารต้องเจริญสติด้วยการหายใจเข้าให้ลึกแล้วผ่อนออก ยาว ๆ ด้วยการบริกรรม “พุทโธ” ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนจิตมีกำลังสติกล้าแข็งกว่ากำลังของชั้นธมาร



๘๐. คนตีดูตัวเอง

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง

อาจารย์คะได้ฟังธรรมะบรรยายของอาจารย์แล้วมีความสำนึกในการกระทำในสิ่งที่ผ่านมาที่ทำผิดไว้คะ เช่นนำของในสวนราชการมาใช้ส่วนตัว และอีกหลายอย่างคะขออนุญาตเรียนถามนะคะ

๑. การที่เราำนำของราชการมาใช้ส่วนตัวในที่ผ่านมาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราจะมีวิธีแก้ไขได้อย่างไรคะที่จะทำให้เราชดใช้สิ่งนั้นๆคืนได้

๒. การที่ผิดศีล ทั้ง ๕ ข้อที่ผ่านมา เราควรทำอย่างไรเพื่อให้ชีวิตในวันข้างหน้าดีขึ้น และสามารถชดใช้อะไรได้บ้างคะในสิ่งที่กระทำลงไป

๕. ทุกวันนี้ก็ศึกษาและปฏิบัติธรรมคะ แต่ในใจลึกๆจะนึกถึงความเลวร้ายของตัวเองตลอด จะแก้ไขได้อย่างไรคะ

อาจารย์คะกราบขอบพระคุณอาจารย์มากคะ

คำตอบ

(๑) เมื่อมีจิตสำนึกได้แล้วว่าพฤติกรรมที่เคยทำเป็นการทุศีลให้ผลเป็นบาป ผู้ที่จะเจริญในทางธรรม ดังเช่นอัมพปาลีสิริมา อัฏฐกาสิ ฯลฯ ซึ่งเคยมีอาชีพขายบริการทางร่างกาย ได้

เลิกพฤติกรรมอันเป็นบาปอย่างเด็ดขาด แล้วเปลี่ยนมารักษาศีลบำเพ็ญทานประพฤติธรรม บุคคลที่อ้างถึงเหล่านั้น เคยทำบาปมากกว่าผู้ถามปัญหาเป็นหลายเท่า ยังสามารถพัฒนาจิตวิญญาณ จนถึงความเป็นอริยบุคคลในพุทธศาสนาได้

(๒) ควรนำดอกไม้ธูปเทียนไปสวดมนต์สรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย ต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือต่อหน้าพระพุทธรูป ต่อหน้าพระธาตุเจดีย์ พระธรรมเจดีย์ ฯลฯ แล้วกล่าววาทสาธกภาพบาป แล้วอธิษฐานเลิกประพฤติทุศีลอย่างเด็ดขาด เมื่ออธิษฐานแล้วเสร็จต้องมีสังฆะแล้วปฏิบัติตามข้อ (๑)

(๓) แก้ไขปัญหานี้ได้ ด้วยการกระทำให้ได้ตามข้อ (๒)

๘๑. ผีเสื้อบินตัดหน้ารถ



คำถาม

เรียนอาจารย์สนอง

ดิฉันขอขอบพระคุณอาจารย์สนองมากคะที่กรุณาตอบคำถามของดิฉันครั้งที่แล้ว ทำให้ดิฉันระมัดระวังในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ถือศีล ๕ ทุกวัน ดิฉันขอสอบถามอาจารย์เพิ่มเติมดังนี้คะ

๑) เมื่อสองปีก่อน ดิฉันฝึกนั่งสมาธิเองที่บ้านจากการอ่านหนังสือของอาจารย์และหลวงพ่ोजริญ โดย ใช้วิธีตามดูลม



หายใจเข้าออก เมื่อเริ่มนั่งใหม่ๆ ดิฉันรู้สึกดีมาก และมีความสุขสงบใจอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน และเมื่อออกจากสมาธิ รู้สึกเหมือนตัวลอยตลอดเวลา เป็นเวลาถึง ๓ วัน จิตใจแจ่มใสมาก ไม่โกรธใครเลยทั้งที่เป็นคนขี้โมโห มีความสุขมาก จนกระทั่งมีผีเสื้อ บินตัดหน้ารถตาย ดิฉันเศร้าใจมาก อาการตัวลอยและสุขใจจึงหายไป อยากถามอาจารย์ว่า การนั่งสมาธิเองของดิฉันมาถูกทางแล้วหรือไม่ รบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำด้วย (ดิฉันเคยเล่าเรื่องนี้ให้คนอื่นที่ปฏิบัติธรรมฟัง คำเตือนว่า อย่าไปเล่าให้คนอื่นฟังเพราะ จะถูกมองว่าบ้า ทำให้ไม่กล้าถามใครอีก)

๒) ช่วงที่ดิฉันนั่งสมาธิ และถือศีล ๘ ทุกวันพระที่บ้านเป็นเวลาหลายเดือน ดิฉันมีอาการเจ็บป่วยแปลกๆ เกิดขึ้นบ่อยๆ ครั้งหนึ่งที่ดิฉันป่วยและมีเจ้ากรรมนายเวรมาปรากฏให้เห็นเป็นตัวเป็นๆ ไม่ใช่เป็นนิมิตเหมือนคนอื่นที่ดิฉันเคยอ่านเจอในหนังสือ ทำให้ดิฉันนึกได้ว่าเคยไปรังแกสัตว์ชนิดนั้นเมื่อตอนเด็กๆ ดิฉันนั่งลงไปกราบขอโทษอยู่นานมาก มันก็ไม่ยอมไป จะไล่ยังไงก็ไม่ไป จนดิฉันเห็นว่ามันจะถูกสัตว์อื่นทำร้ายจึงเข้าไปช่วย และมันก็ยอมบินจากไปเอง และอาการเจ็บป่วยของดิฉันก็หายเป็นปกติทั้งทันที ทำให้ดิฉันจึงเห็นเจ้ากรรมนายเวรเป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่เป็นนิมิตเหมือนที่คนอื่นเล่ากัน

๓) ตอนนี้ดิฉันกลับมาเริ่มนั่งสมาธิอีกครั้ง หลังจากที่ยุติไปประมาณเกือบสองปี เพราะหายกลัวจากการถูกทวงหนี้จากเจ้ากรรมนายเวรแล้ว ครั้งนี้ดิฉันรู้สึกว่าจะสามารถเข้าสมาธิ

ได้นิ่งเร็วขึ้น เมื่อนั่งไปเรื่อยๆ ก็หายจากอาการปวดขาซ้ายทั้งที่เมื่อก่อนเคยปวดมากจนต้องออกจากสมาธิทุกครั้ง เมื่อหายปวดขาก็มีน้ำตาไหลออกมาเองโดยไม่สามารถบังคับได้ พอนั่งสมาธิครั้งต่อไปก็ไม่มีอาการปวดขาข้างเดิมอีกเลย ดิฉันอยากถามให้อาจารย์ช่วยแนะนำว่าดิฉันควรจะทำอย่างไรต่อไป หรือควรจะไปศึกษากับอาจารย์ท่านใด ดิฉันมีความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เพื่อจะบรรลุธรรม

ขอรบกวนขอพระคุณอาจารย์มากที่สละเวลาอันมีค่ามาช่วยตอบคำถามของดิฉันในครั้งนี้ และขอให้อาจารย์มีบุญบารมียิ่งๆ ขึ้นไป

คำตอบ

(๑) การเจริญสมาธิ ปฏิบัติได้ถูกทางแล้ว จงดำเนินปฏิบัติเช่นนี้ต่อไป ผีเสื้อที่บินมาชนหน้ารถแล้วตาย เขาบินมาชนรถด้วยมีกรรมเก่าของเขาเป็นแรงผลักดัน ผู้มีเมตตาควรสงสารเขาด้วยการอุทิศบุญส่งให้เขาเป็นสุขและไปเกิดใหม่ในภพที่ดีกว่า

อนึ่งสิ่งที่ผู้ร่วมปฏิบัติธรรมให้คำเตือนนั้นถูกต้องแล้วสำหรับผู้ฟังที่ยังไม่นำพาชีวิตมาเดินในทางธรรม แต่คนที่เข้าปฏิบัติธรรมแล้วสามารถบอกเล่าให้เขาฟังได้ถือว่าการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของชีวิตให้แก่นั่นและกัน

(๒) การที่ผู้ถามปัญหาเห็นเจ้ากรรมนายเวรมาปรากฏ



ตัวนั้นเป็นการเห็นจริง เป็นอุคคหนิมิตแบบหนึ่ง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง เขาจึงบินหายลับไป สิ่งที่เราควรทำคือไม่ควรจะไปจับไล่เขาผู้เป็นเจ้าของกรรมนายเวรของผู้ถามปัญหา แต่ควรมีเมตตา กรุณาต่อเขา ด้วยการอุทิศบุญกุศลที่มีให้เขาจงเป็นสุขๆ อย่าได้ผูกเวรต่อกันอีกเลย แล้วอาการเจ็บป่วยดังเช่นที่เคยเป็นก็จะไม่เกิดขึ้นอีก

(๓) ปฏิบัติจนเกิดเป็นความเจริญในธรรมแล้วไม่ควรหยุดปฏิบัติ ควรดำเนินปฏิบัติที่ดีเช่นนี้ให้มีกำลังความดีมากยิ่งขึ้น แล้วต้องรักษาความดีที่ทำได้แล้วให้คงอยู่กับตัวตลอดไป แล้วบททดสอบกำลังใจที่เกิด เอาจิตมาพิจารณาอาการปวดขาว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่ออาการปวดขาเข้าสู่ความเป็นอนัตตา อาการปวดขาจะดับไปแล้วไม่หวนกลับมาเกิดขึ้นได้อีก จึงจะเลิกพิจารณา เช่นเดียวกันอาการน้ำตาไหล ให้พิจารณาว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่ออาการน้ำตาไหลเข้าสู่ความเป็นอนัตตา อาการไหลของน้ำตาจะดับไปไม่เกิดขึ้นอีก ผู้ใดเห็นทุกอาการเกิดขึ้นแล้วดับไปได้ นี่แหละที่ผู้รู้เรียกว่า “ดวงตาเห็นธรรม” คือเห็นว่าสรรพสิ่งมีเกิดขึ้นแล้วสรรพสิ่งย่อมดับไปเป็นธรรมดา จิตจะปล่อยวางสรรพสิ่งจิตเป็นอิสระว่างเป็นอุเบกขาพร้อมกับปัญญาเห็นแจ้งได้เกิดขึ้น จงดำเนินปฏิบัติเช่นนี้ต่อไป ด้วยมีความเพียรและสัจจะเป็นแรงสนับสนุน แล้วอีกไม่นาน การบรรลุธรรมดังที่ใจปรารถนาก็จะเกิดขึ้น

๘๒. ไม่มีห่วงผูก

คำถาม

ขอเรียนถามดร.สนองค่ะ

๑. ถึง ณ ปัจจุบันนี้ ดิฉันอายุ ๓๑ ปี แล้วแต่ไม่มีคู่และยังไม่ได้แต่งงานเหมือนคนอื่น แต่ตอนนี้ดิฉันก็มีบิดาและมารดาที่จะต้องคอยดูแลอยู่ อยากถามว่าเป็นเรื่องดีหรือเปล่านั้นค่ะ แต่ใจของดิฉันคิดว่าเป็นเรื่องดี ในด้านของการปฏิบัติธรรม แต่ไม่รู้ว่าจะคิดถูกหรือเปล่านั้นค่ะ

๒. พี่ที่ทำงานอยู่ด้วยกันเค้าแต่งงานแล้วแต่ยังไม่มีลูก ถือเป็นเรื่องดีหรือ เปล่านั้น ในทางธรรม เพราะถามบุคคลในทางโลกมักจะบอกว่าไม่ดีควรมีอย่างน้อย ๑ คน เพื่อที่จะได้ดูแลเราในเวลาที่เรารักษาภาพแล้ว

๓. ดิฉันได้นั่งปฏิบัติภาวนาไปสักพัก รู้สึกว่าภายในตัวเองเหมือนกับมีดวงจิตตั้งหรือตกลงข้างล่างไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร และในบางครั้งที่ดิฉันนั่งภาวนาไปเรื่อยจนเกิดเวทณาก็กำหนดปวดหนอไปเรื่อยๆ แต่นอกจากอาการที่ปวดแล้วก็มีอาการเหมือนหายใจไม่ออก รู้สึกแน่นหน้าอกมากจะทำอย่างไรต่อดีค่ะ ขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

(๑) เป็นความเห็นถูกในทางธรรมซึ่งเป็นเรื่องดีที่มีความเป็นไทแก่ตัว ทำให้โอกาสในการพัฒนาจิตตนเองเปิดกว้างที่จะนำ



ชีวิตไปสู่อิสรภาพในวันข้างหน้า ฉะนั้นเลี้ยงดูพ่อแม่ให้ดีจะได้เป็นบุญหนุนส่งการปฏิบัติธรรม ให้เข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้ง่ายเมื่อเวลานั้นมาถึงสาธุ

(๒) คนที่แต่งงานแล้วเป็นคนที่ขาดความเป็นอิสระด้วยมีห่วงผูกมัดมือ แต่ไม่มีลูกมาเป็นห่วงผูกคอ ในทางธรรมถือว่าเป็นเรื่องดีแต่ดีน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ทั้งสองห่วงมาผูกมัดเช่น ผู้ถามปัญหา

อนึ่งการหาที่พึ่งให้คนอื่นมาดูแลในวัยชรา เป็นความเห็นถูกทางโลกแต่เป็นการแสวงหาที่ไม่ดีนักผู้รู้จึงได้บอกว่าการพึ่งตนเองนั่นแหละดีที่สุด หมายถึงการพึ่งธรรมะที่มีอยู่ในใจตนเอง เพราะผู้ใดมีธรรมะอยู่ในใจได้แล้วจะเป็นที่พึ่งที่ดีที่สุดในโลกนี้และในโลกหน้า ซึ่งผู้ตอบปัญหาได้พิสูจน์แล้วเห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในใจได้ แสวงหาธรรมะมาก้มครองใจ และเป็นที่พึ่งของใจเพื่อการนำพาชีวิตให้ก้าวข้ามวิภวสงสารในกาลข้างหน้า

(๓) เป็นเพราะจิตเริ่มมีกำลังของสมาธิเพิ่มขึ้น เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้น เช่นมีอาการปวด ต้องกำหนดว่า “ปวดหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการปวดจะหายไป เช่นเดียวกันเมื่อรู้สึกแน่นที่หน้าอก ให้กำหนดว่า “แน่นอกหนอๆๆๆ” จนกว่าอาการแน่นที่หน้าอกจะหายไป แล้วตั้งจิตกลับมาสู่องค์บริการเดิม วิธีปฏิบัติเช่นนี้เป็นกำลึงการเพิ่มกำลังของสติ เพื่อให้ก้าวข้ามทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น



๘๓. พันทุข์ได้ไหม

คำถาม

ผมสนใจเรื่องธรรมะ

และมีข้อสงสัยเกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมของผมและจะเรียนขอรบกวนเวลาท่าน ดร.ช่วยคลายความสงสัยสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยครับ และขอคำแนะนำแนวทางแก้ไขหรือแนวทางที่จะได้พบจุดหมายถึงมรรคผลในชาตินี้ ครับ



๑. ผมปฏิบัติธรรมโดยศึกษาเอง อ่านในตำราจากหลายสำนัก ผมเป็นคนที่ชอบอ่านหนังสือ ธรรมะมากอ่านของทุกคนทุกสำนักที่พอจะมีให้อ่าน อ่านในเว็บไซต์บ้างหนังสือจากพระต่างๆ หรือท่านอาจารย์ที่ทำหนังสือออกมาจำหน่าย ผมก็อ่านเกือบทุกคน ผมรู้จากหนังสือและปฏิบัติตามที่ท่านอาจารย์ ดร. หรือท่านอาจารย์ต่างๆ เขียนไว้ อย่างนี้เขาเรียกว่าปฏิบัติแบบมีอาจารย์หรือไม่มีครับ

๒. ผมสนใจธรรมะครั้งแรกจากการไปวัด แล้วมีหนังสือหลวงพ่อกฤษิณสิงห์ วัดท่าซุง ท่านเขียนแล้วอ่านก็เกิดความสงสัย ว่าเรื่องจริงหรือบทรยาย ไม่ค่อยเกิดความเชื่อมั่นเต็มร้อยครับ แต่ก็ทำให้ผมสนใจและศึกษาปฏิบัติธรรมมาจนทุกวันนี้ครับ ประมาณ ๑๐ เดือนมาแล้วครับ แต่ก่อนก็ทำบุญ ทำทาน ไม่เคยภาวนา หรือนั่งสมาธิหรอกนะครับ แต่สวดชินบัญชรมาประมาณ ๑๐ ปี ไม่สวดทุกวันหรอกครับ สวดบางวัน ปัจจุบัน



สวดเยอะครับ สวดทุกบทที่อยากสวดเลยครับ หนังสือพระมีเท่าไรก็สวดเกือบหมด แต่สวดทุกคืนคือ ชินปัญชร พาทุง-มหากา สวดบทไตรปิฎก เกือบทุกวัน แล้วก็ ภาวนา ตูลมหายใจเกือบทุกวันแต่ไม่นานเกิน ๓๐-๖๐ นาที แต่ทำบ่อยๆ เพราะนั่งนานมันมีเหน็บซาเกือบทั่วร่างกาย โดยเฉพาะนั่งภาวนาปวดมากๆ เกือบตาย ผมผ่านเจอที่อาจารย์บอกเอาชีวิตเข้าแลก ผมลองบ้างเกือบตายแต่พอทำไปประมาณ ๑ ชั่วโมงให้หลังกับรู้สึกว้าดี ปวดไม่มาก อาจารย์ทรมาณเกือบตาย หายไปจริงๆ อย่างที่อาจารย์ว่า แต่ไม่หายขาดไปเสียเลยนะครับ ยังเหลือนิดหน่อยพอรู้สึกบ้าง ไม่กังวลทนทรมาณเหมือนช่วงแรกๆ มันจะเป็นอย่างนี้ประจำ ผมเลยทำน้อยๆ แต่บ่อยเอา หากจะทน กำหนดหายหน่อยๆ ไปทุกครั้ง ผมไม่รู้ว่าจะหายขาดหรือเปล่า

๓. เรื่องฆ่าสัตว์ หรืออิจฉาน ดื่มสุราผมไม่กลัวศีลข้ออื่นผมทำได้ครับ แต่ข้อกาเมนั้นไม่ค่อยจะได้ครับ เพราะรู้ตัวต้นหากามารมณ์ยังมากอยู่ ผมไม่มีแฟนครับ เกิดอารมณ์ก็ช่วยตัวเอง ดูหนังเอ็กซ์เอาครับ ไม่รู้ว่าบาปหรือไม่ ดูเว็บไซต์เอาหรือเล่นเว็บแคมเอาครับ ผมว่าคงบาป ไม่มากนักครับ เพราะไม่ได้ผิดของใครครับ

๔. ปกติ ผมเป็นคนใจบุญอยู่แล้วครับ หากเจอใครเดือดร้อนหรือคนนำสงสารผมช่วยได้ผมก็ช่วย หรือบางทีแม้ว่าตัวเองจะเดือดร้อนก็ช่วย อย่างทำบุญ มีเงินหรือมีน้อยผมก็ทำเพราะอยากทำ เพื่อนบอกหากไม่พอจะกินแล้วเราเดือดร้อนอยู่ อย่า

ไปทำ แต่ใจผมมันชอบทำบุญครับ ช่วยเหลือคนอื่น สงสารคนอื่นหากมีเงินตอนนั้นจะช่วยเลย ไม่สนใจอนาคตว่าจะเดือดร้อนหรือเปล่า ผมทำผิดหรือถูกครับ

๕. ช่วงที่ผมสวดมนต์ ผมเริ่มฝึกสมาธิ ก็เกิดอาการแปลก เกิดกับตัวผมคือ

- ขณะนอนภาวนาอยู่เหมือนจิตออกจากร่างไปเที่ยว ออกมาเองไม่ได้อยากออกนะครับ เหมือนมันหลุดมาของมันเองครับ ออกแล้วก็พุ่งไป ในใจคิดว่าไปหาพุทธเจ้าครับ คือพอหลุดเหมือนกำหนดเองอัตโนมัติว่าจะไปไหน ตอบเองว่าไปหาพุทธเจ้าทันทีเหมือนรู้สึกว่าจะจิตพุ่งไปเร็วมากสักครู่เดียวถึงใครไม่รู้หน้าตาไม่เหมือน พุทธเจ้าเลย เห็นก็ไม่ค่อยชัดเห็นแค่ช่วงใบหน้ากึ่งกลางหน้า หยุดดูหน้าท่านนั้นสักครู่ก็กลับคืนร่างเลย (เวลาไม่เกิน ๕ นาทีเองครับ) พอเห็นก็มองหน้าท่านแล้วก็กลับเลยไม่พูดอะไรเลยเหมือนสมาธิคลายก็กลับเองยังงั้นแหละครับ ไม่ทราบว่าเป็นใครไม่แน่ใจไม่เคยเห็นมาก่อน ทางที่ตรงไปก็เป็นถนนลูกรังครับ น่าจะเป็นชนบท เห็นแต่ถนนและป่าข้างทางเห็นเพียงเท่านั้นจริงๆ ไม่ชัดเจนเหมือนตาเนื้อ ตรงไปก็ถึงเลย สักพักก็กลับ ผมคิดไปเองหรือจิตออกไปจริงครับ แต่ก่อนไม่เคยเป็นอาการอย่างนี้ เหมือนจิตพุ่งออกไปเร็วมากแล้วก็กลับเร็วเหมือนสมาธิคลายตัวครับ เลยกลับเข้าร่าง สมาธิผมคงไม่แกร่งพอใช่ไหมครับ

- ครั้งที่สองก็เกิดขึ้นอีกวันใกล้ๆกันกับที่เกิดนั้นแหละครับ คราวนี้ออกมาเหมือนออกเดินออกมาจากร่างเลยมองดูร่างตัว



เองก็เห็นนอนตะแคงข้างอยู่เพราะว่าผมนอนตะแคงข้างภาวนา อยู่ครับ ตอนจะออกผมรู้ว่าอาการจะเหมือนแน่นหน้าอกหนีบๆ แล้วก็หลุดครับ คราวนี้เดินออกทางหลังห้อง ห้องผมเป็น คอนโดมีเนียม พอออกมาเหมือนไปติดที่สายไฟด้านหน้าคอนโด ครับรู้สึกว่ามันเกาะกะไปหมด ใจเกิดหงุดหงิด พอไปอีกก็เจอยอด ต้นไม้รกรุงรังไปหมด ผมเอามือไปปัดออก แต่พอนึกได้ว่านี่เป็น จิต ไม่ใช่ตัวมนุษย์ ก็นึกขึ้นได้ว่าต้องตั้งจิตให้แข็งแรง พอคิด ได้ก็หลุดพุ่งตรงไปหาพุทธเจ้าอีกแล้ว แต่คราวนี้ตรงไปที่ที่เป็น ป่าครับ มีหมู่บ้าน และมีคนนั่งอยู่ ๒ คนครับ คนแรกที่เห็นหน้า คล้าย ย่าผมเอง แต่จิตบอกไม่ใช่ ผิวพรรณเหมือนคนเป็นโรคผิว ขรุขระ เต็มตัวเลย อีกคนคุยกับผม แต่ยังไม่ทันคุยกันเหมือนครั้ง แรก สมาธิคลายจิตกลับเข่าร้างอีกแล้ว ในใจที่จะพูดกับเขาเรื่อง จะให้เขาช่วยเจรจากับเจ้ากรรมนายเวรให้ครับ จิตผมบอกอย่าง นั้น กิ่งง ว่าเวลาจิตออกจากร่าง ทำไมผมถึงนึกไปหาแต่พุทธเจ้า ทุกครั้ง แต่ไม่เคยเจอ กลับเจอคนอื่นๆ ที่ไม่เคยเห็นไม่เคยรู้จัก ด้วยซ้ำและที่ไปก็ไม่เคยเห็นมาก่อนสักครั้ง ขอดถามว่าจิตหลุด กตัวเองหรือเปล่า ทำไมเป็นเรื่องเป็นราวเหมือนจริงมากเลยครับ และก็กลับเองทั้งที่ยังไม่อยากจะกลับเลย คุยกันยังไม่รู้เรื่องเลย

- ครั้งที่สามครับ เกิดขึ้นติดๆ กันเรื่อยๆ คราวนี้เกิดขณะ ผมนอนภาวนาและที่เขยเปิดทีวีเอาไว้ แต่ผมไม่ทราบหรือว่าเป็น ช่องไหน ทางช่องนั้นเป็นรายการสารคดี ขณะที่พิธีกรพูดถึงว่า ที่ประเทศลาวมีพระอรหันต์เกิดขึ้นขณะท่านวาดรูป พอได้ยิน

ผมเกิดอาการตึงๆ ที่หน้าอกผมรู้ว่าเป็นอาการที่เหมือนจิตหลุด ออกทุกครั้งที่ผ่านมา ผมก็ปล่อยไปตามที่รู้ พอปล่อยปุ๊บ หลุด ตรงลิวไปลาวเลยครับ จิตบอกว่าตรงมาถึงแล้ว ก็หยุดที่หน้า ทานเลย เห็นเพียงแสงสว่างออกมาจากตัวท่าน รัศมีสีเหลืองๆ ครับ ผมก็คิดตั้งจิตให้แข็งแรงขึ้นเพื่อจะมองเห็นท่านให้ชัดขึ้น แต่สว่างชัดขึ้นบ้างไม่มากนัก ไม่รู้ว่าเป็นคนหรือว่าเป็นองค์พระ แน่ครับ เพราะว่ารศมีบังไว้คล้ายจะเป็นพุทธรูปหรือไม่ก็น่าจะ เป็นท่านนั่งสมาธิอยู่ครับ ท่านรู้แน่ครับว่าเรามาแต่ท่านก็ไม่พูด อะไรเลย สักแต่ว่ารู้ครับ ผมเหมือนเห็นตัวเองคลานไปกราบ ท่านเสร็จก็คลานหันหลังกลับเลย พอกลับมาห้อง ผมเกิดปัญหา ครับเข่าร้างตัวเองไม่ได้ครับ ไม่เห็นร่างตัวเอง จับดูคล้ายดูไม่แน่ ใจลังเลสงสัย ว่าเป็นเราแน่หรือเปล่ายังงั้นแหละครับ พอสักพัก ก็ไปดูที่เขยนอนอยู่ท่าเดิม ทีวีก็เปิด ไปได้ทำพอเหลียวมองเห็น ว่าเขานอน ก็มาเขยาดูตัวเอง สักพักก็เข้าได้ครับ แต่คราวนี้ไม่ ง่ายเหมือนครั้งเก่าๆ ครับรู้สึกเหนื่อยครับ คงเป็นเพราะจิตเรา เกิดสงสัย เลยไม่แข็งแรงใช่ไหมครับ

- ครั้งที่สี่ ผมออกหลายครั้งติดๆ กันครับไม่นานแต่ เหมือนเกิดต่อเนื่องพอออกแล้วเข้าแล้วออกสลับกันไป ๓ ครั้ง เลยครับ เกิดที่ไม่นานก็สมาธิคลายกลับเข่าร้างเหมือนเดิม ออก มาจากร่างเหมือนผมนอนลอยไปผ่านโบสถ์หรือวังอะไรสักอย่าง นอนลอยไปผ่านที่เห็นเป็นโบสถ์หรือวังใหญ่ เหมือนเรานอนหงาย หน้าลอยผ่านไปบ้าง เพราะออกคราวนี้ผมตามรู้ว่ารู้ๆ ไปเรื่อย



ลอยไปเข้าโบสถ์เห็นลายโบสถ์สวยงามมากชัดเจนครับ เห็นแต่
 เพดานโบสถ์ครับเพราะรู้สึกว่าจะนอนหงายหน้าขึ้นข้างบน ด้าน
 ล่างหรือข้างๆ ไม่เห็น ผมตามดูจิตที่เห็นไปเรื่อยๆ ใจก็กำหนดดู
 หนอ เห็นหนอ ซ้ำๆ ผ่านไปพอผ่านโบสถ์มาก็ลอยไปซ้ำๆ ไม่พุ่ง
 บรีดเหมือนครั้งก่อน เพราะผมใช้สติตามกำหนด ตามที่ผมอ่าน
 ท่าน ดร.ให้กำหนดรู้ไปเรื่อยๆ พอไปถึงปลายทางเหมือนเป็น
 หมูบ้านป่ามีทางเข้าไปถึงหน้าบ้านใครไม่รู้ครับ พอผมตามรู้ไป
 เรื่อยๆ คิดจะสืมตามดูซิให้มันแจ่มชัดในใจคิดอย่างนั้น เลยสืมตาม
 มา สมาธิคลายเลยกลับร่างกลายเป็นห้องเราไป งงๆ ครับ ไม่รู้
 ว่าเป็นฝันหรือหลุดไปจริง ขอแสดงความนับถือ



ผมสืมเล่าไปว่าก่อนหน้านั้นจะเกิดอาการ
 เหมือนจิตหลุดก็มีอาการได้ยิน เสียงผู้หญิงเสียงนก
 เสียงดังมากๆ แ่วมาในหู แล้วสมาธิก็คลายเพราะ
 ราคาศูเกิดแป๊บเดียวครับ
 เห็นภาพพระบ้างนิดหน่อยแล้วก็หายครับ ผมไม่ค่อย
 เห็นความสงบเลยครับ แต่ผมฝึกบ่อยๆแต่ไม่นานครับ
 ประมาณครึ่งละ ๓๐ นาทีถึง ๑ ชม.ครับ เกิดบ้างนิดหน่อยครับ
 แต่ไม่พุ่งชานนะครับ อาการที่เกิดจิตหลุดมันจะเป็นหลังจาก
 ผมภาวนาสวดมนต์ครับ หากไม่สวดมนต์หรือสวดน้อย ภาวนา
 น้อยไม่เกิดขึ้นครับและผมก็ได้ไปกำหนดมันครับเหมือนเวลาที่
 ภาวนาอยู่จะรู้อาการเกิดครับแน่นหน้าอกนิดหน่อย บอกอาการ
 ไม่ค่อยถูกครับ แต่รู้หากเป็นอย่างนี้แล้วจะเกิดหลุดครับ

ผมเองต้องการความสงบจากการภาวนา แต่ไม่เห็นค่อย
 มีครับ มีแต่อาการตกวงค์ครับตื้อๆ ครับนิ่งๆ แต่เกิดขึ้นไม่นาน
 พอผมสงสัยว่าเกิดอะไร ผมก็ดึงกลับก็หายไปเลย ก็ต้องภาวนา
 ใหม่ครับ ผมจะปล่อยให้ตกวงค์นานๆ ดีหรือไม่ครับหรือว่าผม
 ควรทำอะไร วิปัสณาญาณ ที่อาจารย์พูดถึง ไปตามดู ร่างกาย
 เวทนา สังขารเหล่านี้ผมก็ไม่รู้จะตามดูยังไง ผมเองรู้ว่าสังขาร
 ไม่เที่ยง ที่อาจารย์เล่าก็เข้าใจหมดแล้วครับ ว่าไม่เที่ยง ร่างไม่
 จีรังไม่มีตัวตน มีแต่ ธาตุ ดิน ไฟ ลม น้ำ อย่างที่เข้าใจ ผมก็เลย
 งงๆ ว่าต้องไปตามดูยังไงในเมื่อเรารู้อยู่แล้วครับ และผมจะตัด
 ก็เลยสงสัยครับ ก็เลยผมว่าผมมีไม่มากครับ เวทนามีมาก เวลา
 นั่งสมาธิมากๆ แต่พอเห็นอาจารย์บอกตามรู้ปวด เจ็บ คั้นหนอ
 มันก็ตื่นไม่หายไปหมดทีเดียว ผมก็ภาวนาต่อเพราะไม่สนใจมัน
 เท่าไร สนใจภาวนาอย่างเดียว ก็สงบขึ้นครับ แต่ผมเบื่อบอนพอ
 นั่งไปนานประมาณ ๓๐ นาทีเริ่มมีอาการปวดๆ เหมือนเดิมแต่ไม่
 แรงเหมือนกระดูกจะแตกเสียให้ได้เหมือนครั้งแรกๆ หรอกครับ
 ผมก็ทำตามอาจารย์สอนว่าแหละครับ ผมเชื่อมั่นอาจารย์สอน
 มาก พูดตรงและตอบตรงดีครับ

เรื่องแก้กรรมผมก็เชื่ออาจารย์ครับว่าไม่สามารถจะไป
 ตัดกรรมตัดเวรได้แน่นอน หากตัดได้คนเราทำกรรมไว้ก็ไม่ต้อง
 รับผลกระทบกันหมดแล้วใช่ไหมครับ ผมคิดว่าหากเรามีกรรมก็
 ควรสร้างกรรมดีขึ้นไปให้มากๆ เวรกรรมอาจจะตามเราไม่ทัน
 ก็ได้หรือหากเราเข้านิพพานไปแล้วเท่านั้นแหละ กรรมถึงจะตาม



เราไม่ได้ ผมเชื่ออย่างที่อาจารย์เชื่อครับ บางสำนักพอใครเข้า
 ปรึกษาก็ช่วยเกือบหมดครับ ตัดเวร ตัดกรรมให้หมด เหมือน
 กับเป็นการหลอกหลวงกันอย่างนั้นแหละ ใครเชื่อก็กู้บ้ำแล้วครับ
 ผมเลยเชื่ออาจารย์ดร.สนองดีกว่าครับ สอนได้ดีและนำอ่านนำ
 ปฏิบัติตามกว่า บางอาจารย์ที่ผมอ่านแล้วเชื่อไม่ถึง ๓๖% ครับ
 อะไรพอลูกศิษย์เล่าอาการอะไรให้ฟังท่านก็บอกดี บอกปฏิบัติ
 แล้ว บุญเก่าทำมาดีแล้ว อะไรก็ดีไปหมดครับ ผมจะศรัทธาเต็ม
 ร้อยก็ไม่สนหใจครับ

คำตอบ



(๑) ผู้ใดมีสติกำกับจิตจะเห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่อยู่
 รอบตัวล้วนเป็นครูสอนใจ ฉะนั้นหนังสือที่ผู้ถาม
 ปัญหาอ่านถือว่าเป็นครูสอนใจได้

(๒) การสวดมนต์จะสวดบทใดก็ตาม ถือว่า
 เป็นการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น การกำหนดดูลมหายใจ
 เข้า-ออกเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นกลางผู้ใดเอาเวทนา
 (อาการเหน็บชา, ปวดขา) มาใช้จิตตามดูให้เห็นว่า
 เวทนาเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อเวทนาดับ (อนัตตา) อาการ
 เหน็บชาอาการปวดไม่มีตัวตน ความเห็นแจ้งในเวทนาจะเกิดขึ้น
 นี่เป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุดที่เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ใด
 มีบุญบารมีสั่งสมมามากแต่ชาติปางก่อน ผู้นั้นสามารถปฏิบัติ
 ธรรมได้เอง โดยไม่ต้องมีครูเนื้อครูหนึ่งมาพรั้าสอน

(๓) เป็นบาปไม่มาก ซึ่งถูกตามความเห็นของผู้ถาม
 ปัญหา แต่ผู้ตอบปัญหาบอกว่า หากยังคงพฤติกรรมเช่นที่บอก
 เล่าไปไว้ การปฏิบัติธรรมเพื่อให้ได้ดวงตาเห็นธรรมตามแบบของ
 พระพุทธะจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้

(๔) เป็นการทำถูกของผู้ถามปัญหา คือเป็นผู้มีเมตตา
 กรุณาซึ่งเป็นหนึ่งในเบญจกัลยาณธรรม (เมตตา กรุณา สัมมา
 อาชีวะ กามสังวร สัจจะ สติสัมปชัญญะ) ที่ผู้มีความเป็นมนุษย์
 เขามีอยู่ในจิตใจ

(๕) ที่บอกเล่าไปทั้งหมดเป็นโลกียอภิญาที่ผู้รู้ปฏิเสธ
 และไม่แนะนำให้ใครผู้ใดเอาจิตไปหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเหล่านี้
 เพราะนั่นคือความเห็นผิด เป็นการหลงทางที่นำชีวิตออกไปจาก
 การพ้นทุกข์ ซึ่งมีไซ้ทางดำเนินของพระอรหิยะ

อนึ่ง ผู้ถามปัญหาพูดว่ามีความเชื่อมั่นและทำตามผู้ตอบ
 ปัญหา หากคำกล่าวนั้นเป็นคำจริงต้องลด ละ เลิกสิ่งที่บอกเล่า
 ไปทั้งหมด แล้วหันมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการเอาจิตที่
 มีความตั้งมั่นจวนแวนแน่ (อุปะจารสมาธิ) ไปพิจารณา กาย เวทนา
 จิต ธรรม ให้เห็นว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วปัญญาเห็น
 แจ้ง (วิปัสสนาญาณ) จะเกิดขึ้นเป็นโคมส่องสว่างส่องทางดำเนิน
 ไปสู่ความพ้นทุกข์

ทำงานแล้วต้องรักษาดีด้วย เหมือนเอาถ้วยชามมาใส่ของ
 ใส่อย่างเดียว ไม่ล้างถ้วยล้างชามก็ไม่นำไปใช้



๘๔. ต้องทำเหตุให้ถูกต้อง

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้

๑. ถ้าหากอธิษฐานจิต เมื่อทำบุญใดว่าขอให้ข้าพเจ้า มีบารมีแก่กล้าในการเสริมสร้างทาน ศีล สมณะและวิปัสสนา ให้เต็มอัมบริบูรณ์และถูกต้องได้โดยง่ายตาย トラบเข้านิพพาน เทอญ จะทำให้เข้านิพพานช้าหรือไม่ และเป็นการสร้างเหตุที่จะให้ผลต่อไปในอนาคตอย่างไรบ้าง ดีหรือไม่ดีอย่างไรบ้าง

๒. การพบเหตุการณ์ที่รบกวนจิตใจ ไม่พอใจเช่นคน ทะเลาะกัน แล้ววางอุเบกขา กับวิธีที่บอกให้ดูรู้อยู่ ยินหนอ ไม่ชอบหนอ เฉยหนอ อย่างไหนจะดีกว่า และแตกต่างในผลการ ปฏิบัติอย่างไร การวางใจเป็นอุเบกขาจะเป็นหินทับหญ้าหรือไม่

๓. ถ้านั่งสมาธิภาวนาว่า ละโลกโกรธหลงตัดสังขาร เข้านิพพาน จะได้หรือไม่อย่างไร เป็นการสร้างความรู้สึกทางใจ และการเห็นภาพซ้อนภาพที่เห็นด้วยตาปกติ เหมือนมีแผ่นใส อีก ภาพ และเหมือนหน้าผากตรงกลางหมุนทำงาน เป็นภาพในบ้าน แต่น่าจะเป็นคนที่ เป็นเจ้าของที่ เป็นภาพซ้อนปัจจุบันที่เห็นซ้อนกันในเวลาเดียวกัน เห็นทั้งสองภาพจิตไม่คิดอะไร เห็นเอง ซ้อนทั้งสอง ภาพ ไข่ตาที่สาม หรือตาทิพย์ แต่ไม่ได้มองทะลุผนังได้ณะคะ

คำตอบ

(๑) เพียงแต่อธิษฐานอย่างเดียวไม่สามารถนำจิตเข้าถึง

พระนิพพานได้ หลังจากอธิษฐานแล้วต้องทำเหตุให้ถูกต้องคือ นำ ตัวเข้าไปฝึกกรรมฐาน จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้วใช้ปัญญา เห็นแจ้งไปกำจัดกิเลสที่เรียกว่า สังโยชน์ทั้งสิบตัวให้หมดไปจาก ใจได้เมื่อใด การเข้าถึงพระนิพพานจึงจะปรากฏเป็นจริง ส่วนจะ เข้าถึงพระนิพพานได้เร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับบุญบารมีที่ได้สร้าง และสั่งสมไว้ในจิต ยังขึ้นอยู่กับความเพียรและการปฏิบัติธรรม ที่สมควรแก่ธรรมๆ อีก ด้วย

(๒) อุเบกขาที่มีลักษณะเหมือนกับหินทับหญ้า ผู้ใด พัฒนาสมถกรรมฐานจนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌานได้เมื่อจิต เข้าถึงฌาน ที่สี่ จะเกิดอุเบกขาและเอาก็คคตขึ้นกับจิต เมื่อนำจิต ออกจากฌาน อุเบกขาที่เคยเข้าถึงจะหายไป แล้วเกิดอารมณ์ ปรุณแต่ขึ้นกับจิต จึงได้เรียกอุเบกขาในลักษณะเช่นนี้ว่า “เหมือน หินทับหญ้า”

การได้ยินเสียงคน ทะเลาะกัน แล้วจิตของผู้ได้ยินหัน ไหวจึงทำเป็นไม่สนใจในเสียงที่ได้ยิน อย่างนี้เป็นอุเบกขาที่เกิด จากโมหะเป็นเหตุ

เมื่อ ได้ยินเสียงแล้วใช้จิตตามดูรู้อยู่ แล้วกำหนดว่า “ยินหนอๆๆ” “ไม่ชอบหนอๆๆๆ” “เฉยหนอๆๆๆ” อย่างนี้เป็นวิธี ดึงสติกลับมาสู่ตัว

เมื่อ ได้ยินเสียงแล้วขณะจิตเป็นอุปะจารสมาธิ หากตาม พิจารณาเสียงที่ได้ยินว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อเสียง ที่ได้ยินเข้าสู่อนัตตา ปัญญาเห็นแจ้งในเรื่องของเสียงที่ได้ยินจะ เกิดขึ้น จึงไม่รับเอาเสียงเข้ามาปรุณเป็นอารมณ์ให้เกิดขึ้นกับจิต



เพราะรู้ว่าเสียงเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน จิตจึงปล่อยวางเสียงแล้วว่าง
เข้าสู่เอกขารมณฺ์ นี่เป็นวิธีที่ผู้รู้นิยม ปฏิบัติ

(๓) การภาวนาดังที่บอกเล่าไปนั้นสามารถทำได้ แต่
เป็นการทำเหตุที่ไม่ถูกต้องต่อการเข้าสู่พระนิพพานตามแบบ
อย่างของพระพุทธโคตม คือการดับรูปดับนาม แต่หากเป็น
นิพพานแบบพรหมมีทางเป็นไปได้ คือรูปนามไม่ดับหรือดับแต่รูป
ชั่วคราว นามไม่ดับ แล้วกำลังของฌานจะผลักดันจิตวิญญาณไป
สู่การเกิดเป็นพรหมที่มีอายุชัวยาวนาน เป็นนมหากัปป์มีฌานสมบัติ

เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง

อนึ่ง การทำจิตตภาวนาแบบนี้เมื่อเหตุปัจจัย
ลงตัว โอกาสเข้าถึงโลกียอภิญา เช่นทิพพจักขุ
ทิพโอสถ เจโตปริยญาณ ฯลฯ จึงมิได้เป็นได้ดังที่
บอกเล่าไป



๘๕. ใครโง่

คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง

หนู บุญน้อยเพิ่งมาพบทางสายเอกที่ทำให้ทุกข์น้อยลง
เอาเมื่ออายุเข้าไปเกือบจะ ๕๐ แล้ว มัวแต่ทำมาหากิน สร้าง
หลักฐานทางโลก คิดแค่เพียงว่า เราเป็นคนดี ขยัน ทำมาหากิน

เก่ง เสียงลูกได้อย่างดี ดูแลและส่งเสริมสามีเป็นอย่างดี แต่ก็
อาจหนีพ้นความทุกข์ใจที่คนใกล้ตัวสร้างให้ได้ แต่หนูได้ click คำ
ของอาจารย์ที่ว่า “ต้องยอมให้เจ้ากรรมนายเวรเขาเอาคืนให้หมด
ในชาตินี้” เหมือนตอนที่อาจารย์โดนแมวชวนชา ตอนอาจารย์
บวช

ทุกวันนี้ หนูยึดคำว่า “ต้องยอม” ไว้เป็นคาถาดับทุกข์
หนูไม่ปริากพูดตำหนิอะไรเลย ได้แต่นึกไว้เสมอว่า “เราโชคดีที่
ได้มีโอกาสชดใช้เขาในชาตินี้ ให้มันหมดๆกันไป”

แต่บางที คำว่า “ต้องยอม” ของเราจะทำให้เขาและคน
อื่นๆมองว่าเรา “โง่” หรือเปล่าคะอาจารย์ หนูจะใช้คาถาอะไร
สะกดคำว่า “โง่” ดีคะอาจารย์

หนูขอกราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูง ที่อาจารย์ได้
กรุณาสร้างทางสายเอกเพื่อให้หนูและผู้คนมากมายได้เดินออก
จากความทุกข์ค่ะ

คำตอบ

สัมมาทิฐิได้เกิดขึ้นแล้วกับผู้ถามปัญหา ที่เห็นว่าตัว
เองเป็นผู้มีโชค “เราโชคดี ที่ได้มีโอกาสชดใช้เขาในชาตินี้ให้มัน
หมดๆ กันไป” สาธุ..

อนึ่ง ใครจะมองว่าเราโง่ นั้นแหละคือความโง่ของเขา
ที่จะต้องมะงุมมะงาหรา นำพาชีวิตเวียนตาย-เวียนเกิดอยู่ใน
วัฏสงสารอีกยาวนานไม่มีวันจบ ซึ่งไม่ต่างไปจากคนตาบอดหลง
ทางอยู่กลางป่าใหญ่หาทางออกไม่เจอนั่นเอง



๘๖. คนมีเวลาว่าง

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ค่ะ

หนูทำงานที่บริษัทแห่งหนึ่ง ในบางช่วงหนูจะว่างมากๆ

ไม่มีงานเข้ามาเลย บางครั้งอาจจะทั้งวันเลย ดั่งนั้นในช่วงเวลาว่าง หนูก็จะเอาอะไรที่ไม่เกี่ยวกับงานมาทำบ้าง เช่น อ่านบทความธรรมะในคอมพิวเตอร์ ฟังธรรมะผ่านหูฟังบ้าง แต่ก็ไม่มีเสียงงานนะค่ะ พอมีงานเข้ามาก็ทำทันทีเลย ค่ะ บางครั้งก็ศึกษางานเพิ่มเติม(แต่ก็ไม่ค่อยมีอะไรให้ศึกษามากนัก)

หนูมีคำถามเกี่ยวกับศีล ๕ และธรรม รบกวน

ขอสอบถามท่านอาจารย์ ดังนี้ค่ะ

๑. การที่เราอ่านบทความธรรมะในคอมพิวเตอร์ ฟังธรรมผ่านหูฟังบ้าง ในเวลาว่าง ผิดศีล ๕ และธรรม หรือเปล่า ค่ะ มากน้อยอย่างไรคะ

(เพราะจริงๆ เค้าจ้างให้เรามาทำงานให้เค้า ไม่ได้ให้มาทำอะไรที่ไม่เกี่ยวกับงาน แต่ว่าบางครั้งมันว่างงานจริงๆ ค่ะ)

๒. การใช้ e-mail ที่บริษัทจัดให้ (ชื่อเราเอง) ส่งในเรื่องส่วนตัว และเก็บข้อมูลส่วนตัวไว้ในคอมพิวเตอร์ของบริษัทที่ให้ไว้ทำงาน ผิดศีล ๕ และธรรม หรือเปล่าค่ะ มากน้อยอย่างไร



ค่ะ เหตุผล: จริงๆ บริษัทก็ได้เขียนไว้ว่า ห้ามส่ง e-mail ที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน และห้ามเก็บข้อมูลส่วนตัวไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ของบริษัท แต่ผู้บริหารบางท่านก็ไม่ทำตาม และดูเหมือนบริษัทเองก็ไม่ได้เข้มงวดมาก

๓. การที่เราเอาของทำบุญและจัดโครงการบุญต่างๆ แล้วก็มีการใช้เวลาว่างไปบอกบุญต่างๆ ในเวลาว่าง บางครั้งก็ใช้เวลาว่างบ้าง บางครั้งน้อยบ้าง (เป็นช่วงที่งานเสร็จแล้ว แต่ยังอยู่ในเวลาว่าง) ผิดศีล ๕ และธรรม หรือเปล่าค่ะ มากน้อยอย่างไรคะ

หนูควรปฏิบัติธรรมอย่างไรในขณะที่ว่างๆ และไม่มีงานเข้ามาค่ะ อาจจะเป็นคำถามที่คิดมากไปหน่อย แต่ก็ขอความเมตตาจากท่านอาจารย์ ช่วยให้คำแนะนำด้วยค่ะ

ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) อ่านและฟังบทความธรรมในเวลาว่าง หากมีเจตนาเอาความรู้ที่ได้จากการอ่านและฟังมาประยุกต์ใช้กับงานที่ทำไม่ถึงว่าผิดศีลผิดธรรม ดูให้ออกว่าผู้รู้จริงไม่เคยปล่อยใจให้ว่างจากงาน ทุกขณะเวลาที่เคลื่อนไหวไปจะมีสติกำกับทุกอิริยาบถ จึงทำให้เวลาที่ผ่านไปนั้นมีคุณค่า เพราะชีวิตได้เรียนรู้งานเรียนรู้คน โดยเฉพาะเรียนรู้ตัวเองนั่นดีที่สุด ควรปรับทัศนคติในการทำงานให้ถูกต้องแล้วเวลาว่างงานจะไม่เกิดขึ้น



(๒) การนำอีเมลล์ของบริษัทมาใช้ในเรื่องส่วนตัว รวมถึงการไม่ปฏิบัติตามวินัยของบริษัท ถือว่าเป็นการกระทำที่ผิดศีลและผิดธรรม คนอื่นละเมิดวินัยเป็นเรื่องของเขา หากผู้ถามปัญหาประสงค์ความก้าวหน้าในทางธรรม ต้องไม่ประพฤติเช่นนั้น ถ้ามัวผิดมากหรือผิดน้อยขึ้นอยู่กับมุมมอง ในทางโลกถือว่าเป็นความผิด แม้จะผิดไม่มากและทางบริษัทก็มิได้เข้มงวด

(๓) ผิดทั้งศีลผิดทั้งธรรมครับ สิ่งที่คุณถามปัญหาควรทำ คือใช้เวลาว่างช่วงพักเที่ยงวันไปทำอะไรก็ได้ที่เป็นเรื่องส่วนตัว เช่นอ่านบทความธรรมะ ฟังธรรม ถักลูกไม้ฯ หากเป็นการว่างในเวลางาน ควรหาความรู้อยู่เสมอด้วยการสนทนาปรึกษา อ่านฟังสิ่งที่เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับสายงาน หรือนำมาใช้ประโยชน์กับงานที่ทำ เพื่อให้ผลงานออกมาดียิ่งๆ ขึ้น



โกรธเขาเราทุกข์เองนั่นแหละ ถ้าไม่โกรธก็ไม่ทุกข์ สบาย
 ฆ่าความโกรธได้อยู่เป็นสุข
 เราละชนะความโกรธของเขา ด้วยความไม่โกรธของเรา

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 และ ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

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



ผลงานเล่มอื่น ๆ

ของชมรมกัลยาณธรรม



- ทางสายเอก (ฉบับภาษาไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ, ศีลและปัญญา
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า, ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า
- มาดสดีใส่ด้วยหัวใจเกินร้อย, ครูหนึ่งพรรษา
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑ - ๑๔
- อัญมณีแห่งชีวิต, ประวัติน่าทึ่งพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบทพิสูจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิถีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวผาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิดิพุทธ, มหัศจรรย์แห่งจิต, ธรรมะภาคปฏิบัติ
- สันติวรบท และอริยธรรม, คนดีที่โลกต้องการ
- รวบรวมธรรม, การพัฒนาศักยภาพในวัยศึกษา
- ตายแล้วไปไหน, บริหารใจเพื่อสร้างจิตสำนึก
- สติ ๕ อย่าง และ บทโคลกแห่งพุทธอิสระ
- 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