

# สนทนาภาษาธรรม

เล่ม | ๒๓

ดร.สนอง วรอุไร





# สนทนากาชาธรรม เล่ม ๒๓

---

ตอบปัญหาธรรมโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

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



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๒๑๑



## สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๓

ตอบปัญหาธรรมโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ จำนวนพิมพ์ ๕,๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๐๒-๗๓๕๓

ออกแบบปกและรูปเล่ม ทิววรรณ สายรักษา

เพลท Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ บริษัทชุมชนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

ลัทธิพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

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

ชมรมกัลยาณธรรม  
ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา  
และกราบบูชาอาจารย์คุณ  
แต่  
ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

## อนุโมทนาภกา



ข้าพเจ้าแสดงความยินดีกับทุกท่านที่มีส่วนร่วม ในการจัดทำหนังสือ *สนทนาภาษาธรรม เล่มที่ ๒๓* จนสำเร็จลุล่วงออกมาเป็นรูปเล่ม เพื่อเผยแพร่แก่สาธุชนผู้สนใจ บุญที่เกิดจากการกระทำในครั้งนี้ จงดลบันดาลให้ทุกท่านมีความสุขอันควรแก่อัตตภาพ จงบันดาลให้การปิดบทยกภูมิของชีวิตปัจจุบัณสมปรารถนา และเข้าถึงอิสรภาพที่สมบูรณ์ของชีวิตได้ในวันข้างหน้า จงทุกท่านทุกคน เทอญ.

ดร. สนอง วรอุไร

# คำนำ

## ของ ชมรม กัลยาณธรรม



เมื่อหนังสือสนทนาภาษาธรรม เล่มที่ ๒๓ เล่มนี้อยู่ในมือท่าน หมายถึงว่า งานแสดงธรรมของชมรมกัลยาณธรรมเริ่มแล้วอีกครั้ง และท่านอาจารย์ ดร. สมอง วรอุไร ยังคงเมตตาต่อเพื่อนสหธรรมิก ตอบปัญหาธรรมทางเว็บไซต์อย่างต่อเนื่อง ข้าพเจ้ามีโอกาสได้อ่านสารพันปัญหาของท่านที่เขียนมาถาม ก็เกิดความเห็นใจทั้งผู้ถามปัญหาและผู้ตอบปัญหา เพราะทั้งที่ท่านอาจารย์มีภาระงานมากมายก็ยังเมตตารับฟัง ช่วยแนะแนวทางแก้ปัญหาที่ถูกต้องให้ทุกคนเสมอกัน หลายครั้งท่านยังให้กำลังใจและชี้ทางสว่างให้หลายชีวิต นับเป็นอานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่ ในการให้ธรรมะเป็นทานอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของผู้ถามปัญหาที่นับว่าทุกท่านอยู่ในห้วงทุกข์ จะหาสิ่งใดเล่าจะเป็นที่พึ่งที่แท้จริงได้ นอกจากกัลยาณมิตรและดวงจิตที่มีโยนิโสมนสิการ

ข้าพเจ้าขออัญวยพรให้เพื่อนร่วมทุกข์ ได้พ้นทุกข์และ  
เห็นธรรมตามลำดับไป ขอน้อมถวายอานิสงส์แห่งธรรมทานนี้  
เป็นพุทธานุชา และน้อมบูชาอาจารย์คุณแต่ท่านอาจารย์ ดร. สมอง  
วรอุไร ครูผู้เปี่ยมเมตตาและปัญญาแห่งพุทธะ ขอแสงธรรม  
จงส่องสว่างใจทุกท่านตลอดไปชั่วกาลนาน

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาทุกท่าน

**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

# ธรรมสารบัญ



๑. สติ และความจำ.....	๑๒
๒. ควรทำอะไร.....	๑๔
๓. หลงมานาน.....	๑๕
๔. ระลึกกรรมไม่ได้.....	๑๖
๕. เกือบถูกลอก.....	๑๘
๖. แก้ปัญหาให้ถูกทาง.....	๒๐
๗. เมื่อจิตตก.....	๒๒
๘. ทำตามทีผู้รู้ชี้แนะ.....	๒๔
๙. ใช้ความรู้ผิดทาง.....	๒๗
๑๐. ไม่อยากไปโรงเรียน.....	๒๙
๑๑. ก่อนไปวัดมเหยงคณ์.....	๓๒
๑๒. ปฏิบัติธรรมไม่จริงจัง.....	๓๕
๑๓. เขามองว่าหนูบ้า.....	๓๘
๑๔. วิธีพิสูจน์อุปจารสมาธิ.....	๓๙
๑๕. หายท้อแท้ด้วยจิตว่าง.....	๔๓
๑๖. ยิบๆ ในร่างกาย.....	๔๕
๑๗. มีแต่สสารไม่มีพลังงาน.....	๔๘
๑๘. จริง หรือไม่จริง.....	๕๒



๑๙.	เมื่ออริยมรรคตกถอย.....	๕๔
๒๐.	อริยเจ้าและอริยบุคคล.....	๕๖
๒๑.	ทำเหตุให้ตรง.....	๕๘
๒๒.	ศีลต่างพร้อย.....	๖๗
๒๓.	ศีลคุมใจ.....	๖๙
๒๔.	ปัญหาจิตตั้ง.....	๗๐
๒๕.	บุญจากการอุทิศ.....	๗๑
๒๖.	เข้าวัดแต่เข้าไม่ถึงธรรม.....	๗๒
๒๗.	ศึลยังขาดทะเล.....	๗๕
๒๘.	สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม.....	๗๗
๒๙.	โพธิ์ต้นเล็ก.....	๗๙
๓๐.	บัวเริ่มบาน.....	๘๐
๓๑.	นิมิตถึงหลวงตา.....	๘๓
๓๒.	การเซนไหว้ที่ทุกศีล.....	๘๕
๓๓.	สำนึกผิดได้ เป็นคนดี.....	๘๗
๓๔.	เจตนาดีเป็นบุญ.....	๙๓
๓๕.	ถูกพูดใส่หน้า.....	๙๔
๓๖.	แก้ปัญหาดัวเอง.....	๙๖
๓๗.	ปฏิบัติอย่างไรหนดี.....	๑๐๑
๓๘.	ช่วยตัวเองให้ได้ก่อน.....	๑๐๒
๓๙.	ชอบเพศเดียวกัน.....	๑๐๖
๔๐.	อริษฐานเอากิเลส.....	๑๐๙
๔๑.	วัดไหนดี.....	๑๑๑
๔๒.	เห็นผิด หรือเห็นถูก.....	๑๑๒

๔๓.	คนชอบฝัน.....	๑๑๕
๔๔.	ปรับเหตุให้ตรง.....	๑๑๗
๔๕.	หนีบาปให้ทัน.....	๑๑๙
๔๖.	ทำบุญให้มากกว่าบาป.....	๑๒๑
๔๗.	พระมหาเจดีย์.....	๑๒๒
๔๘.	สมควรหรือไม่.....	๑๒๔
๔๙.	ปัญหาจันโตย.....	๑๒๕
๕๐.	ศีลและสติมีกำลังอ่อน.....	๑๒๘
๕๑.	ทวนกระแส.....	๑๓๒
๕๒.	นิพพานเป็นอย่างไร.....	๑๓๕
๕๓.	ตั้งจันทรกมีหนาม.....	๑๓๙
๕๔.	ใช้หนี้เวรกรรมด้วยบุญใหญ่.....	๑๔๑
๕๕.	เอากระดูกแมตติคิ้ว.....	๑๔๓
๕๖.	ชอบตำหนิคคนอื่น.....	๑๔๔
๕๗.	เป็นมะเร็งเต้านม.....	๑๔๘
๕๘.	เปลี่ยนสวณมะพร้าวเป็นบ่อปลา.....	๑๕๐
๕๙.	สิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก.....	๑๕๑
๖๐.	อธิษฐานเอากิเลส.....	๑๕๒
๖๑.	บวชพร้อมกับน้อง.....	๑๕๔
๖๒.	ใช้สติส่องนำทางชีวิต.....	๑๕๕
๖๓.	บุญที่ไม่บริสุทธิ์.....	๑๕๖
๖๔.	มารมีกำลังมากกว่าสติ.....	๑๕๗
๖๕.	งานที่มนุษย์ต้องทำ.....	๑๖๐
๖๖.	เรื่องของแม่.....	๑๖๒

๖๗.	คนช่างฝัน.....	๑๖๔
๖๘.	ภวังคจิต.....	๑๖๕
๖๙.	ชอบเพศเดียวกัน.....	๑๖๖
๗๐.	เจ้ากรรมนายเวรหรือมาร.....	๑๗๔
๗๑.	กลัวความตายมาก.....	๑๗๕
๗๒.	รู้สึกขยะแยะ.....	๑๗๘
๗๓.	วัดถ้ำผาจมน้ำอำเภอมะสา.....	๑๘๐
๗๔.	ชี้ทางให้หนูดด้วย.....	๑๘๐
๗๕.	เป็นกังวลมาก.....	๑๘๒
๗๖.	ชวนให้หลงทางชีวิต.....	๑๘๓
๗๗.	ผมยังเข้าไม่ถึงธรรม.....	๑๘๔
๗๘.	ดิฉันเป็นคนไทย.....	๑๘๗
๗๙.	บุญที่เกิดจากการอนุโมทนา.....	๑๘๘
๘๐.	ลูกสาวอแง.....	๑๙๐
๘๑.	อ่อนไหวง่าย.....	๑๙๐
๘๒.	ฝันถึงหลวงปู่.....	๑๙๕
๘๓.	เห็นวิญญูณมาจ้องดู.....	๑๙๖
๘๔.	อยากเรียนเก่ง.....	๑๙๙
๘๕.	แบบนี้ถูกไหม.....	๒๐๐
๘๖.	ผิดศีลหรือไม่.....	๒๐๒
๘๗.	ขอให้เลิกบ่นเลิกตำ.....	๒๐๔
๘๘.	จิตหาเรื่อง.....	๒๐๗

# เปิดห้องสุนทนา





## ๑. สติและความจำ

### คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ที่เคารพครับ

อยากขอความเมตตา ให้อาจารย์ให้ความรู้ ในสิ่งที่ผมสงสัยครับ เกี่ยวกับคำว่าสติ กล่าวคือ ได้ฟังธรรมบรรยายจากท่านอาจารย์ ตอนหนึ่งที่กล่าวว่า ขณะที่ท่านอาจารย์สอนบวชใหม่ความว่า ท่านอาจารย์เจ้าคุณโชดก ได้บอกกล่าว ว่า...ท่านอาจารย์ มีสติชนิดเดียว (แต่นิดเดียวนี้เอง อาจารย์ยังสามารถ เรียนจนจบต็อกเตอร์ได้)

คำว่าสตินี้ผมเข้าใจว่า เป็นตัวที่นำทำให้เกิดสมาธิ ความจำ ความเข้าใจ ทีนี้ก็เลยสงสัยว่า พระ หรือคนที่ปฏิบัติสมาธิเจริญสติมากๆ แล้วยังมีการหลงลืมได้หรือไม่ครับ เพราะในแต่ละวันคนเรามีเรื่องที่ต้องทำหลายอย่างมากมาย เช่น หลงลืมว่า ปากกา หรือแว่นตา วางไว้ไหน

บางตอนของการฟังธรรมบรรยายจากอาจารย์ว่า หากลืมก็จงทำจิตให้นิ่งก็จะระลึกได้ว่า หลงลืมสิ่งของไว้ที่ไหน เราต้องฝึกอย่างไรครับ การท่องตำราเรียนก็เหมือนกัน ท่องวันนี้จำได้ แต่แล้วอีกเดือนลองมาระลึกดู ปรากฏว่าสิ่งที่จำได้มันเลือนหายไปมากเลยครับ

ขอท่านอาจารย์เมตตาอธิบาย และแนะแนวทางทำให้สติ และสมาธิเข้มแข็งขึ้น พัฒนาขึ้นครับ สรุปแล้ว



- ๑) พระ หรือนักปฏิบัติ ยังมีอาการหลงลืมได้หรือไม่ครับ
- ๒) การพัฒนา ความจำ และสติ ให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น ทำอย่างไรครับ

### คำตอบ

**สติ** เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของจิต ที่สามารถทำให้จิตระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม เช่น ไม่ลืมสิ่งของที่วางไว้

**ความจำ** เป็นคุณสมบัติอีกอย่างหนึ่งของจิต หมายถึง สิ่งที่ถูกกำหนดไว้ในใจ เช่น คนที่ขับรถยนต์กลับบ้านตัวเองถูก

**ความเข้าใจ** เป็นคุณสมบัติอีกอย่างหนึ่งของจิต หมายถึง รู้เรื่อง รู้ความหมาย หรือที่เรียกว่า ความรู้หรือปัญญานั่นเอง

(๑) พระหรือนักปฏิบัติธรรม ที่ยังมีสภาวะของดวงจิต เป็นปุถุชน ยังมีความหลงลืมได้มาก ตรงกันข้าม พระอริยบุคคลที่ยังมีสภาวะธรรมในดวงจิตที่ยังมิใช่พระอรหันต์ (ทั้งพระและฆราวาส) ยังมีอาการหลงลืมได้ แต่หลงลืมน้อยกว่าพระหรือฆราวาสที่เป็นปุถุชน

(๒) การพัฒนาจิตให้มีสติ ต้องฝึกจิตด้วยการใช้อย่างใดอย่างหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ (กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตววัฏฐาน ๑ และอรุณสมาธิ ๔) มาเป็นองค์บริกรรมอยู่เสมอ

เพื่อให้มีประสบการณ์ถูกต้อง ควรนำตัวเองเข้าฝึกกับครูบาอาจารย์ที่เคยปฏิบัติธรรมและเข้าถึงธรรมมาก่อน



ส่วนความจำ จะเกิดขึ้นได้ ต้องฝึกจิตด้วยการอ่านบททวน หรือฟังบ่อยๆ และดีที่สุด หากฝึกจิตให้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้ว คลื่นสมองย่อมมีความเป็นระเบียบ แล้วความจำ จะเพิ่มขึ้นเป็นอัตโนมัติ

## ๒. ควรทำอย่างไร

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง ท่านอาจารย์ครับ ผมได้พัฒนาจิตจนถึงโสดาบันแล้วครับ ตอนแรกผมว่าชาตินี้จะขอหยุดอยู่แค่นี้ แต่ผมเจริญจิตนั่งสมาธิมาเรื่อยๆ จนจิตได้หลุดพ้นเป็นอิสระจนได้ความสุขที่อยู่เหนือปิติ ตอนนีผมเข้าถึงมหาแห่งจิต มหาแห่งปัญญา ตอนนีผมกำลังพยายามดับไฟราคะอยู่ครับ รู้สึกว่ามันเบาบางลงมาก แต่ไม่ถึงขั้นดับสนิท

ท่านอาจารย์ครับ ตอนนีผมเข้ามานลิๆ ไม่ได้ครับ จะเข้าได้แค่สมาธิขั้นพิจารณา

ผมอยากทราบว่าควรทำอย่างไรต่อครับ

### คำตอบ

ผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน ทั้งนี้เพราะเมื่อ

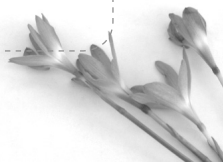


นำจิตออกจากความทรงฆาน ความรู้สูงสุดที่เรียกว่า โลกียญาณ (อภิญา ๕) ย่อมเกิดขึ้น แต่กำลังของลกียญาณไม่สามารถใช้กำจัดสังโยชน์ได้ (ไม่พ้นทุกข์) จึงไม่แนะนำให้ปฏิบัติ (ผู้ที่เคยปฏิบัติสมถภาวนามาแต่อดีตชาติ ย่อมมีโอกาที่จิตจะเข้าถึงความทรงฆานได้) ปฏิบัติที่ควรดำเนินต่อไปคือ เจริญพละ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมานิ ปัญญา) อยู่ทุกขณะตื่น แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดสังโยชน์ที่เหลือให้หมดไปจากใจ

### ๓. หลงมานาน

#### คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง  
หนูเพิ่งเข้าสู่เส้นทางธรรมได้ ๑ ปีเศษคะ ที่ผ่านมาจะอ่านหนังสือธรรมะเยอะมากมาเป็น ๑๐ ปี แต่เพิ่งได้ลงมือปฏิบัติคะ มีข้อสงสัยตามประสานด้อยปัญญาว่า ทุกครั้งหลังจากที่เราสวดมนต์หรือเจริญสมาธิแล้วเราอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกภพทุกชาติ ให้อโหสิกรรมให้ หรือกรณีที่มีคนอุทิศบุญกุศลให้เรา แต่อยู่คนละภพภูมิ แล้วเราจะอโหสิกรรมต่อกันได้อย่างไร แล้วหนี้เวรหนี้กรรมจะหมดไปได้อย่างไรคะ แล้วกรณีเป็นมนุษย์ที่อยู่ภพภูมิเดียวกัน ที่เราเคยไปล่วงเกินเขาไว้ในอดีต แต่เราก็ไม่ได้บอกเขาด้วยวาจา เนื่องจากพบเจอกันแล้วก็จากกันไป จะทำให้หนี้กรรมหมดไปได้หรือไม่คะ







หนูอ่านหนังสือทุกเล่มของอาจารย์ และอธิษฐานให้ได้เป็นศิษย์อาจารย์ เมื่อหนูมีบุญกุศลเพียงพอหรือเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม ขอให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง และขออนุโมทนาบุญกับท่าน ดร.สนองทุกครั้ง ที่ท่านสร้างบุญด้วยนะคะ

### คำตอบ

ต้องโอฬารกรรมต่อกันด้วยใจ เมื่อใดที่ใจยกเล็กการผูกพยาบาทจองเวร เมื่อนั้นหนีเวรกรรมย่อมจบสิ้นลงทันที

ส่วนสัตว์บุคคลที่มาเกิดอยู่ในภพภูมิเดียวกัน ผู้ประพฤติกกรรมเบียดเบียนยังมิได้ขอขมากรรมต่อกัน หนีเวรกรรมจะยังคงมีอยู่ เมื่อทั้งสองโคจรมาเจอกัน การชดใช้หนีเวรกรรมย่อมเกิดขึ้น หรือผู้ใดพัฒนาจิตจนสูงขึ้นไป หนีเวรกรรมที่ยังมีเหลืออยู่ทั้งหมด เป็นอันยกเลิกโดยปริยาย

## ๔. ระลึกกรรมไม่ได้

### คำถาม

สงสัยมากครับ ทำไมคนเราถึงระลึกกรรมเก่าไม่ได้ครับ ผมพอจะเข้าใจในเรื่องทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วในชาติภพนี้ แต่ก่อนหน้าที่เราเคยทำกรรมมา ทำไมเราไม่สามารถจดจำได้ หมายถึงในชาติก่อนๆ ที่เราจะมาเกิดในชาตินี้ ผมสงสัยมากฯ เลย เวลาที่หาเหตุผลอธิบายไม่ได้ มักชอบบอกว่าเป็น





กรรมเก่า เช่น คนที่เกิดมาแล้วพิการ หรือเกิดมาในชาติตระกูลต่ำอาภัพอัปโชค ถ้ากฎแห่งกรรมมีจริง ทำไมไม่ให้เราระลึกได้ว่าเราเคยทำกรรมใดมาในชาติที่แล้ว ชาตินี้เราเลยต้องเป็นอย่างนี้ หมายถึงกรรมที่เกิดมาไม่เหมือนคนอื่นนะครับ อยากูร์มากๆ ครับ ช่วยตอบด้วยจะเป็นพระคุณอย่างสูง ก่อนที่ผมจะหมดศรัทธาในเรื่องกฎแห่งกรรม

### คำตอบ

ศรัทธาหรือไม่ศรัทธา ขึ้นอยู่กับปัญญาหรือความรู้ที่แต่ละคนมีไม่เท่ากัน มนุษย์มีศักยภาพที่จะเข้าถึงปัญญาได้ ๓ ระดับ

(๑) ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน เรียกว่า สุตมย-ปัญญา

(๒) ปัญญาที่เกิดจากการคิด พิจารณา วิเคราะห์ วิจัย เรียกว่า จินตามยปัญญา

ปัญญาทั้งสองอย่างนี้ คนทั่วไปนิยมพัฒนากัน ผู้ใดพัฒนาได้แล้วมีประกาศนียบัตร มีปริญญาบัตรรับรองความรู้ที่พัฒนาได้ เรียกว่า ปัญญาทางโลก ซึ่งสามารถรู้ เห็น เข้าใจ ความจริงในกฎแห่งกรรมที่ระบบประสาทสามารถสัมผัสได้

(๓) ปัญญาที่เกิดจากการพัฒนาจิต เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาสูงสุด (ฌาน) สามารถรู้ เห็น เข้าใจ ความจริงในกฎแห่งกรรม ที่ให้ผลข้ามภพชาติได้



ดังนั้น บุคคลจะศรัทธาหรือเลิกศรัทธาในกฎแห่งกรรม ก็ขึ้นอยู่กับปัญญาของตัวเองที่พัฒนาได้ ผู้ไม่ประมาทในชีวิต นิยมพิสูจน์ลัทธิธรรมที่กล่าว (กฎแห่งกรรม) ในชาติปัจจุบัน โดยไม่รอให้ความสงสัย (กิเลส) ยังก่อกำเด็งอยู่ในจิตวิญญาณ เน้นนานออกไปจนถึงชาติหน้าหรือชาติถัดๆ ไป...จะพิสูจน์ใหม่ พัฒนาจิตจนเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้ เลิกสงสัยแน่นอน

## ๕. เกือบถูกหลอก

### คำถาม

ขอความเมตตา ดร.สนอง ตอบข้อสงสัยค่ะ

ขณะนี้ข้าพเจ้าเพิ่งจะมีบุตรและมีปัญหาเรื่องสุขภาพ ข้าพเจ้าได้รู้จักกับบุคคลที่กล่าวว่าตนเป็นนักปฏิบัติ บุคคลนั้น กล่าวว่าตนเรียนศาสตร์การแพทย์ทางเลือกมา ซึ่งหากจะรักษา ต้องเป็นผู้ที่มีบุญจึงจะรักษาให้ ส่วนอาการป่วยของข้าพเจ้า จะรักษาไม่หาย แต่จะไม่ทำให้อาการลุกลามและกำเริบขึ้นมา ซึ่งหากจะรักษาข้าพเจ้าต้องทำบุญใหญ่มากๆ ใช้เงินเป็นล้าน เงินนี้บุคคลคนดังกล่าวแจ้งว่าจะใช้ในการสร้างวิหารทาน ในความเห็นของท่านอาจารย์ ดร.สนองเห็นว่าเป็นเช่นไร เป็นไปได้หรือไม่ และขอคำแนะนำสำหรับข้าพเจ้าเรื่องการ ปฏิบัติตนด้วย จักเป็นพระคุณอย่างสูง ขอขอบพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์ดร.สนองด้วยค่ะ



## คำตอบ

คำว่า “บุญ” หมายถึง ความดี, กุศล, ความสุข ฯลฯ ผู้ใดประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ทาน ศีล ภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ช่วยเหลือคนอื่น อุทิศความดีให้คนอื่น ยินดีในความดีของคนอื่น ฟังธรรม สั่งสอนธรรม และทำความเห็นให้ตรง) แล้ว ผู้นั้นมีบุญ บุญใหญ่สุดคือ การเจริญจิตตภาวนา ผู้ประพฤติได้แล้ว โอกาสเปลี่ยนสภาวะธรรมในดวงจิต จากความเป็นปุถุชนไปเป็นอริยบุคคล หรือเข้าถึงพระนิพพาน ย่อมมีได้เป็นได้ ส่วนการสร้างวิหารทาน มีอานิสงส์อย่างมาก ไม่เกินสวรรค์สมบัติ

ฉะนั้น ผู้แนะนำให้ทำ (สร้างวิหารทาน) จึงเป็นความเห็นถูกของเขา แต่มิได้เป็นความเห็นถูกของพระพุทธโคดม ผู้รู้แจ้ง (ตรัสรู้) และรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง (ลัทธิปัญญา) มิได้สอนเช่นนั้น แต่สอนให้มีธรรมะคุ้มครองใจ (ปฏิบัติธรรม) ชีวิตจึงจะพ้นทุกข์ได้





## ๖. แก้ปัญหาให้ถูกทาง

### คำถาม

หนอรบกวนเรียนถามปัญหาธรรมดังนี้ค่ะ

(๑) หนูกำหนดร่างกาย เวทนา จิต ธรรม ในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติตามรู้อารมณ์ไกรธ ฟุ้ง ตีใจ เสียใจ คิดกุศล คิดอกุศล ช่วงหลังๆ จะตามรู้ได้มากขึ้น เวลามีอาการแรงๆ มากกระทบ จะรู้สึกเหมือนมีแรงอะไรสักอย่างวิ่งมากระทบที่อก บางครั้งแรงมาก รู้สึกจุก อึ้ง มั่นว่างๆ คิดอะไรไม่ออก (แต่มันคล้ายกับเบลอกๆ ไม่รับรู้สิ่งอื่นชั่วคราว) และจิตก็ไม่รู้ว่ามันคืออารมณ์ที่เรียกว่าอะไร เพียงแต่รู้ว่ามันเปลี่ยนไปจากอันเก่า อย่างนี้ถือว่าเราหลงไปไม่รู้ ไม่ทันอารมณ์ หรือว่าอารมณ์นั้นๆ ไม่มีบัญญัติค่ะ และในการปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อแรงกระทบที่หน้าอกนั้นหายไป ให้ปล่อยอารมณ์นั้นไปเลย หรือว่าควรพิจารณาคะ

(๒) หลังปฏิบัติธรรมอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร แต่เมื่อกกล่าวคำอุทิศจบยังหลับตาอยู่ รู้สึกมีเงาดำๆ มาพลั๊ก ศีรษะของหนูแรงพอควร และหนูรู้สึกมีเงงในศีรษะ เบลอกๆ เหมือนคนป่วยที่เลือดออกในสมอง (หนูเคยประสบอุบัติเหตุเลือดออกในเยื่อหุ้มสมอง จึงรู้ว่าอาการเป็นอย่างไร) กรณีอย่างนี้เจ้ากรรมนายเวรไม่ภัยให้ใช้หรือไม่คะ

(๓) คำกล่าวที่จะแบ่งส่วนบุญให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิตพร้อมๆ กัน กล่าวรวมว่าอย่างไรคะ

กราบขอบพระคุณค่ะ



## คำตอบ

(๑) เป็นอารมณ์ที่เกิดจากกิเลสมารมีอำนาจเหนือจิต จึงทำให้จิตมีอารมณ์ จุก อึ้ง คิดไม่ออก ฯลฯ ผู้รู้แนะนำให้กำหนดว่า “จุกหนออๆๆ” หรือ “อึ้งหนออๆๆ” หรือ “คิดไม่ออกหนออๆๆ” ไปเรื่อยๆ อารมณ์ดังกล่าวจะหายไป แล้วจึงดึงจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิมที่ทำอยู่ ผู้ที่ปล่อยให้อารมณ์ดังกล่าวหายไปเองโดยไม่กำหนด กิเลสตัวที่เรียกว่า โมหะ ย่อมเกิดขึ้นกับจิต

(๒) ผู้ใดปฏิบัติธรรม ผู้นั้นย่อมมีบุญใหญ่เกิดขึ้น ท่านเจ้าคุณโชดก แนะนำให้อุทิศบุญใหญ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งหลังปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ แล้วอาการที่ไม่ปรารถนาย่อมหมดไปได้ เมื่อการถูกจองเวรยุติลง

(๓) กล่าวรวมพร้อมกันว่า “ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญมาแล้ว จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ข้าพเจ้าอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ทั้งที่มีชีวิตและล่วงลับไปแล้ว จงเป็นสุขๆ อย่าได้มีเวรต่อกันเลย จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งหมดทั้งสิ้นเถิด”





## ๗. เมื่อจิตตก

### คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

๑. ผมเป็นคนที่เข้าสังคมไม่ได้เลยครับ กลัวคน ตอนเด็กมักถูกล้อ ถูกรังแก ริดไถ โดนเพื่อนเอาเปรียบ ถูกผู้ใหญ่ว่ากล่าว ดุถูกตลอด ไม่มีเพื่อนสนิทเลย จนตอนนี้ผมก็ยังมีอาการเมื่อพบคนแปลกหน้า ญาติ มีการทักทาย พูดคุย จิตผมจะตกวูบ อึดอัดมาก แล้วต้องหลีกเลี่ยงออกมาตลอดเลย ชอบอยู่คนเดียว ผมจะทำอะไรดีครับ

๒. ตอนนี้ผมลังเลอย่างมากว่าจะเลือกประกอบอาชีพอะไร เพราะอาการอย่างที่กล่าวมา ผมควรเริ่มอย่างไรดีครับ

๓. ผมเคยฟังเรื่อง ภพภูมิต่างๆ ผมไม่สงสัยการตายแล้วเกิด นิพพาน กรรม แต่สงสัยเรื่องวัฏจักร วนเวียนตายเกิด ใครเป็นผู้กำหนด กฎเกณฑ์ให้มีมา เหตุใดจึงต้องมี จุดมุ่งหมายของวัฏจักร คืออะไร ทำไมต้องเกิด ลงนรกรับกรรมจนหมดจิตแตกสลายหายไปเลยไม่ดีกว่าหรือครับ

ขอบคุณครับ ขอความกรุณาด้วยครับ

### คำตอบ

(๑) ต้องรักษากาย วาจา และใจให้มีศีล ๕ คুমอยู่ทุกขณะตื่น แล้วประพฤติบุญใหญ่ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน



หลังสวดมนต์ เจริญอานาปานสติ (พุท - โธ) นานเท่าที่  
โอกาสอำนวย หลังจากนั้นอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร  
ไปเรื่อยๆ ทุกครั้ง จนกว่าอาการจิตตกจะหายไป

(๒) ต้องประกอบอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล และ  
ไม่ผิดธรรม โดยมีความกตัญญูทเวที และมีอิทธิบาท ๔ เป็น  
แรงสนับสนุน

(๓) วัฏจักร หมายถึง ห้วงเวลาที่เกิดขึ้นและดำเนิน  
ต่อเนื่องไป จนถึงความสิ้นสุด ณ จุดเริ่มต้น วัฏจักรเกิดขึ้น  
ตามแรงผลักดันของกรรม สรรพสัตว์จึงต้องเวียนตาย - เวียนเกิด  
ไม่รู้จบ อยู่ในภพต่างๆ ของวัฏฏสงสาร ทั้งนี้เป็นด้วยเหตุของ  
อวิชชาที่มีอำนาจครอบงำจิตของสรรพสัตว์

ผู้รู้จริง รู้ว่า จิตเป็นพลังงานธรรมชาติที่ไม่มีการแตกสลาย  
แต่มีสิ่งเศร้าหมอง (กิเลส) ปนเปื้อนอยู่ในจิต ผู้รู้จึงพัฒนาจิต  
(วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญา  
เห็นแจ้งกำจัดกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิต (สังโยชน์) ทั้งสิบชนิด  
ให้หมดไปจากจิต หากทำได้เมื่อใด จิตย่อมบริสุทธิ์ ปราศจาก  
สิ่งปนเปื้อนครอบงำได้แล้ว จิตย่อมโคจรพ้นไปจากแรงดึงดูด  
ของภพใดๆ ที่มีอยู่ในวัฏฏะ เข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า นิพพาน







## ๘. ทำตามที่ผู้รู้ชี้แนะ

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์สนอง ที่เคารพค่ะ

ขอเรียกตัวเองว่า ลูก นะคะ เพราะนึกถึงว่า ได้อ่านธรรมะ  
ที่อาจารย์สอนแล้ว เสมือนหนึ่งตนเองเป็นลูกศิษย์คนหนึ่ง  
ที่มาขอรับคำแนะนำค่ะ

ลูกมีอาการอย่างหนึ่ง เหมือนติดเฟื่องคะ มันจะเครียดมาก  
เหมือนใช้สมองหนักๆ ตลอดเวลา เคยได้นั่งสมาธิ เป็นบางครั้ง  
อาการจะดีขึ้น เมื่อไม่ได้นั่งสมาธิ อาการกลับเป็นเหมือนเดิม  
ตอนที่ผลของสมาธิมีอยู่ ใจสบาย กายสบายมาก แต่ด้วย  
ภาระหน้าที่การงาน จึงไม่ได้นั่งสมาธิตลอด และอาการก็กลับ  
มาเป็นอีก อาการนี้ลูกเป็นมาตั้งแต่เรียนชั้นมัธยม จนตอนนี้  
หลักสามแล้วคะ แต่อาการดีขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก

๑. อยากเรียนถามว่า ทำอย่างไร อาการเฟื่องจิต เฟื่อง  
ร่างกายโดยเฉพาะการเฟื่องเส้นประสาท เฟื่องตาจะหายไปได้คะ

๒. ถ้าต้องการหาย ต้องทำสมาธิถึงขั้นอัปปนาเท่านั้น  
หรือเปล่าคะ

๓. ตอนเด็กๆ ก่อนติดเฟื่อง เคยมีอาการเส้นประสาทสมอง  
เจ็บแปล็บๆ จนต้องกุมหัว หลายหนคะ ไม่ทราบสาเหตุ จู่ๆ  
ก็เป็น และสักพักไม่เกินนาทีก็จะหาย มันเกี่ยวกับไหมคะ



๔. ตอนเด็ก เป็นเด็กเจ้าอารมณ์ เกเร็วกราดมาก จนตอนนี้มองย้อนกลับไป ยังตกใจตัวเองเลยว่า เป็นไปได้ยังไง ผลของการเป็นคนเจ้าโทสะมาก จึงทำให้เกิดอาการเช่นนี้ หรือเปล่าคะ ประมาณว่าขอเทวดาลงโทษหน่อยเถอะ

๕. ตอนนี้เวลาไปวัด ไหว้พระ จะอธิษฐานจิตเสมอว่า ขอถวายตัวเป็นสาวกพระพุทธะ และจะตั้งใจปฏิบัติตนตามพระธรรมสั่งสอน จนกว่าในอนาคตจะสิ้นอาสวะกิเลส พบนิพพานค่ะ เพราะเบื่อก่อนอายุในปัญหาของการดำรงตน เพศฆราวาสเหลือเกินค่ะ อยากละทางโลก แต่ต้องเลี้ยงบิดามารดาให้สุขสบายก่อน ควรจะอธิษฐานแบบใดดีคะ ให้เราหลุดพ้นจากการเลี้ยงชีพทางโลกๆ แล้วสามารถปฏิบัติธรรมได้เต็มกำลัง แต่ยังมีทรัพย์เลี้ยงบุพการี

สุดท้ายนี้ขอให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง เพื่อจะได้ชี้แนะแนวทางให้กับพวกเราที่ยังงงเขลาอยู่ค่ะ

ขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

นั่งสมาธิแล้วเกิดอาการสบายกาย สบายใจ เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ผู้ฉลาดย่อมมักมากในการประพฤตินั้น

(๑) เมื่อมีผู้รู้มาบอกกล่าว ต้องทำตัวเป็นคนโง่ แล้วปฏิบัติตามคำชี้แนะของผู้รู้จริงโดยไม่สงสัย เมื่อประพฤติดเหตุ ได้ถูกต้องแล้ว ย่อมทำให้เข้าถึงธรรมที่ประพฤติดได้ง่าย



การใช้จิต จ้องดู เล็งดู (เพ่ง) ส่วนใดๆ ของร่างกายเป็นการปฏิบัติธรรมที่ผิดทาง ตรงกันข้าม ผู้ใดใช้จิตตามดูอาการที่เกิดขึ้นกับร่างกาย โดยจิตไม่เคลื่อนออกไปรับสิ่งกระทบอื่นใดภายนอกมาปรุงอารมณ์ ผู้นั้นย่อมมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย อย่างนี้จึงจะเรียกว่า เป็นการปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) ที่ถูกทาง

(๒) ถ้าต้องการให้ความความเครียดหายไปจากใจ ต้องทำเหตุให้ถูกตรง ตามที่ชี้แนะไว้ในข้อ (๑)

(๓) ปฏิบัติธรรมผิดทาง ผลที่เกิดขึ้นย่อมผิดตามไปด้วย เมื่อรู้ว่าผิดแล้วหยุด ทำใหม่ให้ถูก อาการเจ็บที่เส้นประสาทย่อมไม่เกิดขึ้น

(๔) โทสะ เป็นกิเลสตัวใหญ่ ทำให้มีอารมณ์ติดลบเกิดขึ้นกับจิต แล้วส่งผลถึงร่างกายที่แสดงออก เป็นพฤติกรรมที่ไม่ปรารถนา เช่น ก้าวร้าว ฉุนเฉียว หงุดหงิด ฯลฯ ตายแล้วโทสะยังมีอำนาจผลักดันจิต ให้โคจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพนรกอีกด้วย เรื่องที่เกิดขึ้นนี้ มิใช่เทวดาลงโทษ แต่เป็นไปตามเหตุและผลของกรรมไม่ดี ที่ต้องทำให้เป็นเช่นนั้น

(๕) อธิษฐานเป็นคนดี มีศีล มีธรรมคุ้มครองใจ และให้บรรลุนิพพานที่นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ด้วย





## ๙. ใช้ความรู้ผิดทาง



### คำถาม

กราบสวัสดิ์ศรีรับอาจารย์

เมื่อ ๕ ปีที่ผ่านมาได้ติดตามธรรมบรรยายของอาจารย์มาเสมอ และเมื่อปีที่แล้วได้เรียนหลักสูตรครูสมาธิตามคำแนะนำของเพื่อนๆ และอาจารย์ที่สอนที่วัด และผมทำสมาธิทุกวัน จนได้ ๑ ปี ในช่วงนั้นก็จะมีขบวนการพัฒนาจิตของมันเป็นเอง จนถึงวันนี้พบว่า บางวันทำสมาธิจน นิ่ง สงบ หรือที่เรียกว่า ฌาน และภายนอกหลายคนบอกว่าผมดูผ่อนคลายขึ้นมาก บางวันเดินเล่นอยู่ก็ล้มพักผ่อนแปลกเข้ามากระทบที่ตัวได้ และผมมีคำถามดังต่อไปนี้ครับ

๑. ผมถูกมองแบบเหยียดหลังและคนที่มองผมอาการมองแบบพยายามสังเกตว่า สิ่งที่ถูกเห็น คืออะไรหรือคือใคร? สิ่งนี้เกิดขึ้นปกติหรือไม่ครับ?

๒. การปฏิบัติของผม ผมทำมันทุกวันและพยายามมีความเพียร จนถึงวันนี้ก็ได้ปีกกว่าๆ แล้ว แต่มีวันหนึ่ง นายจ้าง (ญี่ปุ่น) เรียกผมไปบอกว่า เลิกจ้าง และวันนี้ผมตกงาน และได้รับเงินชดเชยตามกฎหมาย (ผมไม่เข้าใจว่าผมทำผิดอะไร แต่เจ้านายบอกว่าปรับเปลี่ยนโครงสร้างองค์กร) ผมกลับมาอยู่บ้านได้ ๓ เดือน แต่แปลกตรงที่ว่ามันไม่กลัวไม่วิตกใดๆ แต่ก็มีบ้าง บางวันที่หวั่นไหวกับเรื่องของอนาคต แต่การทำสมาธิ



ก็ทำให้อารมณ์แบบนั้นหายไป คำถามคือ การปฏิบัติของผม  
มาถูกทางหรือไม่ครับ เพราะใจก็ดูปกติดี แต่ทำไมเกิดเรื่อง  
แบบนี้กับผมได้? ผมควรจะพิจารณาอย่างไร และควรจะศึกษา  
อะไรเพิ่มเติมหรือไม่อย่างไรครับ?

รบกวนอาจารย์โปรดให้คำแนะนำ

### คำตอบ

(๑) สิ่งที่เกิดขึ้น เป็นพฤติกรรมที่คนทางโลกใช้ตามอง  
ดูว่า เป็นคนผิดปกติ ตรงกันข้าม คนที่มีธรรมะอยู่ในใจ ใฝ่ใจ  
มอง แล้วเห็นว่า มีพฤติกรรมเป็นคนปกติ

(๒) ผู้ใดปรารถนาทำงานให้กับโลก แล้วไม่ทำให้ตัวเอง  
ต้องตกงาน ผู้นั้นต้องพัฒนาจิต (ทาน ศีล ภาวนา) จนกระทั่ง  
คุณธรรมทั้งสามให้ผล เป็นผู้มีความดีได้แล้ว ย่อมมีงานทางโลก  
ให้ทำเรื่อยไป (ไม่ตกงาน) จนกว่าลมหายใจเข้า - ออก จะหยุด

อนึ่ง ในทางโลก ดร.โกลแมน ได้ทำการวิจัยแล้วพบว่า  
ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ปัญญาโอคิรร้อยละ ๒๐ แต่  
ใช้คุณธรรมมากถึงร้อยละ ๘๐





## ๑๐. ไม่อยากไปโรงเรียน

### คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง วรอุไร

ดิฉันมีปัญหาทั้งเรื่องชีวิตส่วนตัวและการปฏิบัติธรรม  
ขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. ลูกชายดิฉัน อายุ ๑๒ ปี ๑๓ ขวบ เดิมเป็นเด็กน่ารัก  
ร่าเริง มั่นใจในตัวเอง ต่อมา เมื่อปีที่แล้ว เขาขอย้ายโรงเรียน  
เมื่อไปโรงเรียนใหม่ กลับเป็นโรค school refusal ไม่อยากไป  
โรงเรียน มีอาการกลัวโรงเรียนแบบไม่ทราบสาเหตุ จนเกิด  
อาการเจ็บป่วยทางกาย เพื่อไม่ต้องไปโรงเรียน ตอนแรกคิดว่า  
เป็นเพราะอยู่โรงเรียนใหม่ เข้ากับกฎระเบียบของโรงเรียน  
ไม่ได้ เลยย้ายกลับมาอยู่โรงเรียนเก่าก็ยังมีอาการ นอกจากนี้  
ไม่อยากไปโรงเรียนแล้ว ก็เกิดความเครียด พูดคุยกับพ่อแม่  
มักตวาด มีโมโห ไม่ให้พ่อแม่สอบถามเรื่องที่บ้าน โรงเรียน  
เพราะไม่ชอบ มีอาการก้าวร้าว เสียใจ ผิดหวังง่าย ดิฉันและ  
สามีไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร เพราะไม่รู้ว่าจะเกิดจากสาเหตุใด ลูกก็  
ตอบไม่ได้ เขาบ่นถึงกับอยากตาย บอกว่าทำยังไงก็ไม่หาย  
หรอก เขาเรียนหนังสือไม่ได้ ต่อไปก็เอาตัวไม่รอด อยากตาย  
พ่อแม่จะได้ไม่ทุกข์เพราะเขา เขาไม่ยอมไปหาหมอ ดิฉันกับ  
สามีต้องไปแทน และแอบให้ยากิน เพื่อคลายเครียด แต่ก็ยังไม่ดีขึ้น



ต่อมามีคนบอกว่าจะช่วย เนื่องจากที่ลูกป่วยนี้ เพราะเจ้ากรรมนายเวรของดิฉัน แต่ก็ไม่ได้ช่วย เพราะเขาบอกว่าเจ้ากรรมนายเวรดิฉันแรงมาก ไปอาฆาตต่อเขาว่าอย่ายุ่งมิฉะนั้นจะทำให้เขาเดือดร้อน ดิฉันไม่มีทางรู้ได้ว่า ดิฉันทำกรรมใดกับเจ้ากรรมนายเวร ดิฉันก็พยายามทำบุญ เข้าวัดนั่งสมาธิ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ทั้งดิฉันและสามี แบ่งส่วนกุศลให้เขาทุกวัน แต่ดิฉันก็ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรให้เขารับ และอโหสิ อดโทษให้ อยากให้อาจารย์แนะนำด้วยค่ะ

๒. เรื่องลูกนี้ ดิฉันเคยไปสำนักสงฆ์แห่งหนึ่ง พระอาจารย์บอกว่า ลูกดิฉันไม่มีทางหาย ต้องไปอยู่วัด ๗ วัน มิฉะนั้น จะไม่หายไปตลอด แต่ดิฉันไม่สามารถพาลูกไปได้ เมื่อก่อนที่จะไม่สบาย เป็นเด็กชอบกราบพระ เข้าวัดทำบุญ แต่เดี๋ยวนี้ แก่ไม่ยอมไปวัดกับดิฉันแล้ว บอกว่าไม่เชื่อเรื่องบุญเรื่องบาปด้วยซ้ำ เพราะแกคิดว่า เคยทำบุญมามาก ก็ยังมาป่วย ไม่หาย เรื่องที่พระอาจารย์ท่านนั้น บอกเช่นนี้ ทำให้ดิฉันยิ่งคิดมาก ทำตามคำแนะนำก็ไม่ได้ ไม่ทำก็กลัวมาก ดิฉันควรวางใจในเรื่องนี้อย่างไรดี

๓. ถ้ามีคนมาบอก หรือพูดในทำนองว่า เขาสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว เราไม่เชื่อ เราสงสัย เราบาปหรือไม่คะ รวมถึงเวลามีการกล่าวถึงพระอาจารย์ต่างๆ หากเราสงสัยว่าสิ่งที่กล่าวถึงอิทธิฤทธิ์ต่างๆ มีจริงหรือไม่นั้น เช่น หากเราไปกราบ จะปิดอบายได้ ไปอยู่วัดจะสำเร็จเป็นโสดาบัน เป็นต้น



เราขายหรือไม่ อยากรบกวนอาจารย์ แนะนำเรื่องการวางใจ  
ในเรื่องพวกนี้ด้วยค่ะ

ขอขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์ล่วงหน้า  
กุศลใดที่ดิฉันเจริญแล้ว และจะทำต่อไป ขอส่งผลให้  
อาจารย์ ครอบครัวและบริวารมีแต่ความสุข ความเจริญ  
สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหลายทั้งปวง  
ด้วยเถิด

จาก คนเป็นแม่

### คำตอบ

(๑) พ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก ดังนั้นจึงต้องทำหน้าที่  
ของความเป็นครู (แม่พิมพ์) ที่ดีให้ลูกดู เมื่อใดที่ลูกเกิดความ  
ศรัทธาในความเป็นครูที่ดีแล้ว เขาย่อมนำตัวเข้าใกล้ พุดคุย  
ไต่ถาม แล้วเมื่อนั้น อាកารที่บอกเล่า ย่อมหมดไปโดยปริยาย  
ลักษณะของการเป็นครูที่ดี อาทิ เป็นคนดี (มีศีลคุณใจ ไม่  
ประพฤตินิโคตกุหนาย ไม่ประพฤดิไร้ธรรม) มีพรหมวิหารธรรม  
นำพาชีวิต มีวาจาไพเราะ มีความอดทน เว้นประพฤตือบายมุข  
 ฯลฯ

(๒) ๔๕ พรรษา (ปี) ที่พระพุทธโคดมออกเผยแผ่ธรรม  
ท่านมิเคยสอนใครผู้ใดให้ไปแก้ปัญหาที่คนอื่น แต่สอนให้  
แก้ปัญหาที่ตัวเอง ปัญหาจึงจะหมดไปได้ ดังนั้นหากผู้ถาม  
ปัญหายังเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ลูกต้อง  
แก้ปัญหาที่ตัวเอง ปัญหาจึงจะหมดไปได้





(๓) พระพุทธโคดม สอนชาวกาลามะ แห่งเกสปุตตนิคม ในแคว้นโกศล มิให้ปลงใจเชื่อในเรื่อง ๑๐ อย่าง (กาลามสูตร) ปัญหาที่ถามไปเป็น ๑ ใน ๑๐ ข้อ ของกาลามสูตร

ผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงอภิญญา ๕ ได้แล้ว และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงญาณ ๑๖ ได้แล้ว ย่อมวิเคราะห์ด้วยตัวเองได้ว่า สิ่งที่ได้ยินได้ฟังนั้นจริงหรือเท็จ หากเป็นเรื่องจริงแล้ว เราไม่เชื่อ ย่อมให้ผลเป็นบาป ตรงกันข้าม หากเป็นเรื่องจริง แล้วเราเชื่อ ย่อมให้ผลเป็นบุญ

## ๑๑. ก่อนไปวัดมเหยงคณ์

๓๒

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

หนูมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ดังนี้ค่ะ

หนูขออนุญาตเล่าประสบการณ์ที่หนูได้ประสบพบมากับตัวเองก่อนค่ะ ปกติหนูก็ชอบสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิเป็นประจำอยู่แล้ว มากบ้างน้อยบ้างตามแต่เวลาที่มีค่ะ ยิ่งช่วงที่หนูลาออกจากงานใหม่ๆ หนูอยู่บ้านเฉยๆ ไม่มีอะไรทำ ก็เลยมีเวลาปฏิบัติธรรมมากขึ้น รวมไปถึงไปปฏิบัติธรรมที่วัดของหลวงพ่ोजรัญ อยู่บ่อยครั้ง และต่อมาก็ไปปฏิบัติธรรมที่วัดของหลวงพ่อสूरศักดิ์ฯ (เข้ากรรมฐาน ๗ วันค่ะ) แต่เหตุการณ์ที่หนูจะเล่าเกิดขึ้นก่อนที่หนูจะไปปฏิบัติธรรมที่วัดมเหยงคณ์



หนูจำได้ว่าวันนั้นเป็นวันพระขึ้น ๑๕ ค่ำ ช่วงเวลาประมาณ ๒ ทุ่มกว่าๆ ถึง ๔ ทุ่มกว่าๆ อาการเบื้องต้น คือ (ยังไม่เข้าใจ การปฏิบัติมากนัก) ช่วงแรก จะมีอาการฟุ้งมาก จิตคิดไปต่างๆนาๆ จนกระทั่งความคิดดับไปเอง (เกิด-ดับ เร็วมาก) ในช่วงนั้นจิตนิ่งมาก ได้ยินเสียงภายนอก แต่ไม่กระทบถึงภายใน จิตรวมเป็นหนึ่งเดียว ในขณะนั้นหนูตามดูจิต และสิ่งที่มากระทบร่างกายเท่านั้น ต่อมาอาการทางร่างกาย คือ ความปวดเจ็บที่ขาก้ตามมา (ปวดเจ็บ ซามาก) จนสุดท้ายอาการนั้นก็หายไป ต่อมาหนูเห็นร่างกายขยายใหญ่พองขึ้น เอียงไป-เอียงมา หนูก็ตามดูไปเรื่อยๆว่าจะสิ้นสุดตอนไหน สุดท้ายดับไปเอง (สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดทีละอย่างดับไปก็เกิดใหม่ จะเป็นอย่างนี้ตลอดช่วงปฏิบัติ)

ต่อมาหนูเห็นความคิด มีการถาม-ตอบด้วยตัวมันเอง และสามารถมองเห็นตัวเองนั่งสมาธิอยู่ ก็มีจิตถามว่า นั่งทำไม จิตอีกดวงตอบว่า นั่งสมาธิ จากนั้นหนูเห็นขาหายไปก่อน (ช่วงขณะนั้นอาการปวด เจ็บ ซา ตามร่างกายไม่มี) แล้วก็ค่อยๆ เลื่อนมาเรื่อยๆ จนมาถึงสิ้นสุดที่ศีรษะ จากนั้นก็ไม่สามารถรับรู้อะไรได้อีก มีเพียงแต่จิตอย่างเดียวพร้อมกับความว่างเปล่า มีถามและก็มีตอบด้วยตัวมันเอง (หนูไม่รู้สึกล้ออะไรเลย เพราะคำถามทุกคำ มีคำตอบตามมา และหนูมีสติอยู่กับสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นทั้งภายนอก และภายในตลอดเวลา เช่นเดียวกัน) หนูอยู่อย่างนั้นชั่วครู่ สภาพร่างกายก็คืน





กลับมาเหมือนเดิม โดยเริ่มจากศีระะก่อน แล้วค่อยเคลื่อนลงมาเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงขา หนูรู้และเข้าใจทันทีว่า แพนหนูใกล้จะถึงบ้านแล้ว เพราะแพนหนูยังไม่กลับจากที่ทำงาน พอหนูรู้เช่นนั้น ร่างกายก็จะกลับมาเป็นเหมือนเดิม จากนั้นหนูก็แผ่เมตตา อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลปกติ ตามที่เคยทำมา ในขณะที่ออกจากปฏิบัติแล้วหนูก็ดีใจ และทิ้งมาก ทำให้หนูรู้ทันทีว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมีดับไป มีแต่ความว่างเปล่า ทำให้เราไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ คำถามมีว่า

๑. ที่หนูปฏิบัติมาเป็นอย่างไร ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น และต้องเพิ่มเติมส่วนไหน ปรับปรุงส่วนไหน เพื่อให้เกิดผลดีมากยิ่งขึ้น

๒. หนูสามารถต่อยอดจากประสบการณ์เดิมได้อีกหรือไม่

๓. เรียกว่าสมาธิขั้นไหน

ขอขอบพระคุณมากค่ะอาจารย์

ศิริรัตน์

### คำตอบ

(๑) การปฏิบัติแล้วเกิดผลตามที่บอกเล่าไป เป็นการเกิดของสมาธิและปัญญาเห็นแจ้ง ที่ทำให้จิตปล่อยวางเป็นอิสระแล้วเข้าสู่ความว่างที่เรียกว่า อุเบกขาปฏิบัติที่ท้ออยู่ถูกต้องแล้ว เพียงแต่เร่งความเพียรพัฒนาจิต (พละ ๕) ให้มีกำลังที่สามารถต้านทานมาร ต้องทำอยู่ทุกขณะตื่น จนเห็นว่าทุกสิ่งที





เข้ากระทบจิต ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตจะปล่อยวาง  
สรรพสิ่ง แล้วว่างเป็นอุเบกขา นั่นคือ ผลที่เกิดขึ้นจากปัญญา  
เห็นแจ้ง

(๒) สิ่งที่ควรต่อยอดเพื่อให้ผลของการปฏิบัติธรรมเด่นชัด  
และรักษาปัญญาเห็นแจ้งให้มีประสิทธิภาพอยู่เหมือนเดิม  
ต้องเจริญพระ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)  
อยู่ทุกขณะตื่นที่นึกได้ ทุกขณะตื่นที่ว่างจากงานภายนอกที่  
ทำให้กับสังคม

(๓) เรียกว่า จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแน่น (อุปจาร-  
สมาธิ) ที่เป็นต้นเหตุให้จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้ง

## ๑๒. ปฏิบัติธรรมไม่จริงจัง



### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง ที่เคารพ

ผมขอเล่าตั้งแต่ครั้งแรกที่หัดนั่งสมาธิเลยนะครับ ตอนแรก  
ที่หัดก็ทำบ้างไม่ทำบ้าง ผมก็กำหนดลมหายใจ พุท-โธ อันนี้  
โดยรวมๆ แบบคิดได้ก็ทำ คิดไม่ออกก็นอนดีกว่า ประมาณ  
นี้ครับ ผมทำแบบนี้ประมาณเกือบ ๒ เดือนครับ แต่ก็ไม  
รู้สึกว่ามีการพัฒนาอะไรเกิดขึ้น

ต่อมาผมเริ่มรู้สึกขึ้นมาว่าอยากฟังธรรมะ อยากปฏิบัติ  
ธรรมอย่างจริงจัง โดยไม่มีสาเหตุครับ แต่ก่อนหน้านี้น้องชายผม



ก็ตัดสินใจไปวชแบบจะไม่สึกอีกแล้ว... ส่วนแม่ก็ปฏิบัติธรรม อยู่วัดครับ อาจจะเป็นเพราะสภาพแวดล้อมหรือเปล่าครับ

แล้วเมื่อ ๒ สัปดาห์ก่อน ผมก็เริ่มที่จะนั่งสมาธิอย่างจริงจัง โดยกำหนดเวลาในการปฏิบัติ คือก่อนนอน ผมจะสวดมนต์ บูชาพระรัตนตรัย อิติปิโสฯ และชินบัญชรครับ หลังจากนั้นผม ก็จะนั่งสมาธิ ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที แล้วก็แผ่เมตตา หลังจากนั้น ถึงจะล้มตัวลงนอนครับ พอตื่นเช้าผมก็จะนั่งสมาธิ ๕-๑๐ นาที ก่อนอาบน้ำไปทำงานครับ ส่วนวิธีการของผมก็คือจะยังใช้การ กำหนดรู้ลมหายใจอยู่ครับ โดยรู้ว่าลมหายใจเข้าให้กำหนดว่า พุท ลมหายใจออกให้กำหนดว่าโฮ ส่วนในเวลาที่จิตผมฟุ้งซ่าน ไปคิดเรื่องอื่น ผมก็จะกำหนดรู้และดึงกลับมาที่ลมหายใจ ผล ที่ผมพบเจอหลังจากที่เริ่มทำแบบจริงจังมีดังนี้ครับ

๑. ผมจำไม่ได้ว่าวันไหนนะครับ แต่ตอนที่ผมนั่งสมาธิอยู่ ในดวงตาผมมันมองเห็นเป็นแสงกลมๆ สลับสีกันไปมา ประมาณ ไม่กี่วินาทีหรือครับ ซึ่งมันไม่เคยเกิดมาก่อนเลยครับ ผมก็ ไม่รู้ว่ามันคืออะไร

๒. เมื่อประมาณ ๕-๗ วันถัดมา รู้สึก เบา เย็น ผมรู้สึกว่า ตัวเบาเหมือนลอยอยู่ในความสว่าง แต่อาการลอยก็รู้ว่าเป็น ทำนั่งสมาธิอยู่นะครับ แล้วก็รู้สึกได้ว่าลมหายใจมันลั่นลงครับ แต่ก็ยังรู้สึกว่ายังหายใจอยู่ (ประมาณ ๑ นาทีครับ)

๓. หลังจากนั้นมา ก็ยังไม่รู้สึกอะไรแบบนี้อีกเลย แต่ก็ รู้สึกว่างบ้างบางครั้ง



สุดท้ายผมอยากจะให้อาจารย์แนะนำว่า ที่ผมทำมาแบบนี้ ลูกต้องหรือเปล่าครับ ผมควรจะแก้ไขจุดใดบ้าง บทสวดมนต์ ผมต้องเพิ่มเติมอะไรไหมครับ อาจารย์ช่วยแนะนำที่ปฏิบัติธรรมให้ด้วยครับ ที่อยู่ใกล้ๆ เขตบางนาครับ ผมอยากจะไปปฏิบัติธรรมในวันหยุดครับ

ขอขอบคุณความเมตตาอาจารย์มากครับ

### คำตอบ

ผู้ใดปฏิบัติธรรมแบบเล่นๆ ผู้นั้นย่อมมีจิตเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ

ใครจะเป็นอะไรก็เป็นเรื่องของเขา น้องชายไปบวชและแม่ไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัด แสดงว่าบุคคลทั้งสองใฝ่ดี ควรเอาเขาเป็นครูสอนใจของเรา

(๑) สิ่ง que เห็นเป็นกิเลส หลอกใจไม่ให้เข้าถึงปัญญา เห็นแจ้ง ผู้รู้ทันจึงกำหนดจิตทุกครั้ง que เห็นแสงลักษณะกลมๆ ว่า “เห็นหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าการเห็นนั้นจะดับไป แล้วจิตจะมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น

(๒) เมื่อใดมีความรู้สึก ว่า จิตว่าง ต้องกำหนดว่า “ว่างหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความรู้สึกนั้นจะดับไป แล้วจิตจะมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น

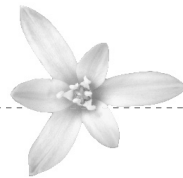
การเพิ่มของกำลังสติ ส่งผลให้จิตมีสมาธิเพิ่มมากขึ้น และเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแน่นได้แล้ว ผัสสะที่เกิดขึ้น



ในดวงจิต ย่อมหนีไม่พ้น กาย เวทนา จิต และธรรม (สติ-  
ปัญญา ๔) ต้องใช้จิตตามผัสสะ จนดับไปตามกฎไตรลักษณ์  
(อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา) เมื่อใดผัสสะเข้าสู่ความเป็นอนัตตา  
ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะนั้นย่อมเกิดขึ้น

การสวดมนต์ก่อนปฏิบัติธรรม เป็นการเตรียมจิตให้มีสติ  
บทสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย และชินบัญชรนั้นดี  
อยู่แล้ว จงนำมาใช้สวดต่อไป แต่ต้องเพิ่มเวลาในการปฏิบัติให้  
ยาวนานขึ้น เป็น ๑ ชั่วโมงถึงหลายชั่วโมง แล้วย่อมทำให้จิต  
เข้าถึงมรรคผลแห่งธรรมได้เร็วยิ่งขึ้น

### ๑๓. เขามองว่าหนูบ้า



#### คำถาม

สวัสดีค่ะ

ดิฉันติดตาม web นี้มานานแล้วค่ะและติดตามผลงาน  
ของ ดร.สนอง มาตลอด ขอขอบคุณและอนุโมทนาบุญ  
ร่วมกับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการเผยแผ่ธรรมนะค่ะ

ทุกวันนี้เราต้องเข้มแข็งและอดทนมากขึ้นใช่ไหมคะ  
เพราะคนส่วนใหญ่ไม่เชื่อว่านรกมีจริง สวรรค์มีจริง เพราะเรา  
จะเชื่อในสิ่งแค่ประสาทสัมผัสผัสสะกระทบได้ บางครั้งก็อยากรู้ว่า  
เราเกิดมาทำไมแล้วการที่จะหลุดออกจากวงกลมนี้จะได้  
อย่างไร อยากมีกัลยาณมิตรที่จะคุยได้บ้าง เพราะคุยกับคน



ส่วนใหญ่ เขามักจะมองว่าหนูบ้าไปแล้ว แต่หนูคงมีศรัทธา  
มากนะค่ะ หนูรู้ตัวดี แต่ว่าจะให้หนูไม่เชื่อ หนูทำไม่ได้จริงๆ  
เวลาฟังธรรมหนูจะมีจิตที่สงบและมีความสุขใจมาก สามารถ  
ฟังได้ทุกวัน ทำอย่างไรเราถึงจะพบกัลยาณมิตรคะ  
รักและเคารพค่ะ

### คำตอบ

ประสงค์จะพบกัลยาณมิตรในทางธรรม ต้องนำตัวเอง  
เข้าใกล้ พุดคุยไต่ถามกับผู้ที่ศรัทธาในการปฏิบัติธรรม เช่น  
ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ ที่ยุวพุทธิกสมาคม  
กรุงเทพฯ ที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดอยุธยา ที่วัดอ้อน้อย อำเภอกำ  
แพงแสน จังหวัดนครปฐม ฯลฯ แล้วความสมปรารถนา  
จึงจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้

๓๙

## ๑๔. วิธีพิสูจน์อุปจารสมาธิ

### คำถาม

ขออนุญาตเรียนถามค่ะ

ขอขอบคุณ ท่านอาจารย์ที่ได้ตอบคำถามของดิฉันคะ  
ตอนนั้นดิฉันเขียนว่า ดิฉันน่าจะถึงสังขารุเปกขาญาณ แล้ว  
ท่านอาจารย์ตอบมาว่า ที่ผู้เขียนคิดว่าน่าจะถึงสังขารุเปกขา  
ญาณก็เป็นเรื่องของผู้เขียน เลยทำให้ดิฉันเข้าใจเลยว่าจริงๆ





แล้ว ดิฉันยังไม่ถึงญาณนั้น ตอนนี้รู้สึกสบายใจมากค่ะ เพราะถ้าท่านอาจารย์ไม่ตอบแบบนั้น ปานนี้ก็只得แต่สงสัยอยู่ตลอดว่าใช่หรือไม่ใช่ แล้วตอนนี้ก็เข้าใจแล้วว่าการทำงานกรรมฐาน แค่ขอให้เห็นกฎไตรลักษณ์อย่างเดียว อย่างอื่นอย่าไปสนใจเลย เสียเวลา กว่าดิฉันจะเข้าใจก็เสียเวลาไปหลายปีเหมือนกันค่ะ ขอถามคำถามเลยนะคะ

๑. หลังจากที่ได้อ่านคำตอบจากท่านอาจารย์ ตอนนั้นได้ติดสภาวะธรรมอยู่อาการหนึ่ง คือ เนื่องจากดิฉันเคยปลูกเข้าอัปปนาสมาธิได้ครั้งหนึ่ง เลยจำอาการสมาธิของขณิกและอุปัจจาระได้ ดังนั้นก็จะเข้าอุปัจจาระสมาธิได้เลย แล้วทำวิปัสสนาเพื่อพิจารณาให้เห็นกฎไตรลักษณ์ กำลังสมาธิจะค่อนข้างดี ไม่ค่อยมีเวทนา แต่พอนั่งไปนานๆ เวทนาจะค่อนข้างรุนแรง คือปวดขามาก ยิ่งงอก็ไม่สามารถดับความปวดได้เลย เป็นแบบนี้ทุกครั้ง นั่งจนขาเป็นรอยช้ำ ทำให้ทรมาณมากจนไม่อยากจะทำกรรมฐานอีก ต่อมาได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี อาการปวดขามากก็เกิดขึ้นอีก ดิฉันจึงได้ทำกำลังสมาธิแบบให้ตัวลอยๆ เพราะได้ผลทุกครั้ง คือ เวทนามักจะดับไปเลย คิดว่าเราได้เห็นกฎไตรลักษณ์ พอปวดใหม่ก็ทำใหม่อีก แต่อยู่ๆ พระคุณเจ้าที่มาคุมการปฏิบัติก็พูดขึ้นมาว่า การทำสมาธิแบบลอยๆ นั้นมันผิดวิธี ทำให้ดิฉันซึ่งใช้วิธีนี้มาหลายปีแล้ว อึ้งเลย ว่าดิฉันมาผิดทางหรือไม่ หลังจากกลับมาบ้าน ก็ลองทำสมาธิแบบไม่ให้ลอยๆ เพื่อหนี



ความปวด ปรากฏว่าทรมานสุดๆ เมื่อไม่สามารถพ้นจากตรงนี้ได้ จึงได้เลิกทำกรรมฐานไป ๒ ปี ปรากฏว่าเมื่อไม่นานมานี้ สมาธิดีขึ้นเสื่อมลงมา ไม่สามารถเข้าอุปลาระได้เร็วเหมือนเมื่อก่อน แพทย์จะเข้าไม่ได้เลยด้วยซ้ำ ตอนนี้ได้กลับมาทำกรรมฐานอีกครั้ง แต่ก็ติดที่เมื่อนั่งไปนานๆ อาการปวดขาหลายๆ ก็มาอีก เกรงว่าถ้าปล่อยไว้แบบนี้ คงเป็นอันเลิกทำไปอีก ช่วยแนะนำหน่อยค่ะ ขอแบบละเอียดนะคะ ดิฉันเป็นคนเข้าใจอะไรยากค่ะ

๒. สมาธิแบบที่พระคุณเจ้าบอกว่าผิด ดิฉันได้พยายามเลิกทำแล้ว แต่ไม่แน่ใจว่าได้เลิกจริงหรือเปล่า ดิฉันสงสัยว่าสมาธิที่อุปลาระของดิฉันนี้มันผิดหรือเปล่า อาจไม่ใช่อุปลาระก็ได้ค่ะ เพราะร่างกายดิฉันจะสั่นเล็กน้อยด้วยความปวด แต่จิตใจดิฉันไม่ปวดเลย มันแยกขาดจากกันระหว่างกายกับจิต ถ้าไม่ใช่สมาธิระดับนี้คงจะทรมานน่าดูเพราะกายเริ่มสั่นแล้ว แต่ไม่ใช่กำลังสมาธิระดับอัปปนาแน่นอน เพราะยังรู้สึกถึงความเป็นไปของร่างกายได้ เพราะอัปปนาที่ดิฉันเคยเข้า รู้สึกทางกายดับไปเลยค่ะ มีแต่จิตอย่างเดียว แล้วก็เห็นอารมณ์ของอัปปนา ๕ อย่าง ขอไม่อธิบายนะคะ อยากให้ท่านอาจารย์แนะนำหน่อยค่ะ ว่าทำยังไงจะพ้นตรงนี้ได้ซักทีค่ะ ทำกำลังสมาธิแบบไหนดี แล้วการหนีความปวดโดยการเพิ่มกำลังสมาธินี้ มันทำให้บรรลุลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ไม่ได้ใช้ไหมคะ ตอนแรกคิดว่าถูก เพราะเห็นความดับของเวทนาค่ะ

ขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ





## คำตอบ

(๑) คำว่า “ฟลุค” หมายถึง โดยบังเอิญ คำนี้ไม่มีอยู่ในพุทธศาสนา ผู้รู้จริงในพุทธศาสนามีแต่เหตุและผลเท่านั้น

ผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงสมาธิแน่นแน่ว จิตย่อมไม่รับสิ่งกระทบภายนอกใดๆ มาทำให้เกิดเป็นอารมณ์ แม้กระทั่งนิรวรณ ๕ (ความพอใจในกามคุณ ความคิดร้ายผู้อื่น ความหดหู่ซึมเซา ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ความล้งเลงล้วย) ย่อมไม่เกิดขึ้นกับจิตที่มีสมาธิแน่นแน่ว

การกำจัดทุกข์เวทนา (ปวดขา) ที่ถูกต้องเอาจิตที่ตั้งมั่นจนแน่นแน่ว มาดูอาการปวดที่ขา ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดอาการปวดที่ขา ดำเนินไปสู่ความเป็นอนัตตา อาการปวดที่ขาย่อมหายไป แล้วปัญญาเห็นแจ้งย่อมเกิดขึ้นแทนที่ การกำจัดทุกข์เวทนาในลักษณะนี้ นักปฏิบัติที่ดำเนินได้ถูกต้องตามธรรมนิยมประพฤติ

(๒) ผัสสะใดที่เกิดขึ้นกับจิต แล้วใช้จิตตามพิจารณา ผัสสะว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตจึงจะเห็นว่า ผัสสะไม่ใช่ตัวตัวตน (อนัตตา) จึงไม่รับเข้าปรุงอารมณ์ แล้วจิตย่อมปล่อยวาง แล้วว่างเป็นอุเบกขา พร้อมกับปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะเกิดขึ้น ความตั้งมั่นของจิตในระดับนี้ จึงจะเรียกว่า อุปจารสมาธิ





## ๑๕. หายท้อแท้ด้วยจิตว่าง



### คำถาม

เรียนสอบถาม ท่าน อ.ดร.สนอง

เรียนอาจารย์ครับ ตอนนี้เรียน ป.เอก ด้านวิทยาศาสตร์ อยู่ยุโรปครับอาจารย์ ผมเหนื่อยเหลือเกิน เรียนหนักมาก กัดต้นมาก ต้องเรียนให้จบภายใน ๓ ปี (หกเทอม) ไม่มีเพื่อนเลย ไม่มีเพื่อนคนไทยที่นี่ ทุกวันนอนวันละไม่เกิน ๓ ชั่วโมง ต้องกินนอนอยู่คณะตลอด บางวันอยากจะลาออก เหนื่อยและท้อแท้อย่างมาก ผมพูดอย่างไม่อายว่า บางวัน มีน้ำตาเป็นเพื่อน เหนื่อยทั้งกายทั้งใจ อาจารย์ช่วยแนะนำ ผมทีว่าจะทำอย่างไร ผมเพิ่งเข้ามาหาพระธรรมเป็นที่พึ่ง พยายามแยกความรู้สึกออกจากงานที่กำลังทำ ไม่เอาจิต เข้าไปคลุก แต่ก็ทำได้ไม่นาน พยายามฟังธรรมจากเวป พลังจิตไหลดมาลงและลองฝึกสมาธิเบื้องต้น ผมต้องปลอบใจ ตัวเองต่างๆ นานา ให้ตนเองหลุดพ้นไปจากสภาวะนี้ อาจารย์ ช่วยผมด้วยครับ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

อาการเหนื่อยและท้อแท้ เคยเกิดขึ้นกับผู้ตอบปัญหา ในขณะศึกษาต่ออยู่ที่ประเทศสหราชอาณาจักร ทั้งสองที่เป็น



กิเลสมารที่เข้ามาขัดขวางบุคคล มิให้ประสบความสำเร็จในชีวิต กิเลสมารดังกล่าว สามารถบำบัดให้หายไปได้ ด้วยการประพฤติเหตุให้ถูกต้อง ๔ เหตุ คือ

(๑) พัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้มีสมาธิเกิดขึ้น ด้วยการทำให้ว่างเปล่าจากอารมณ์ปรุงแต่งใดๆ ด้วยการกำหนดเอาความว่างของอากาศเป็นอารมณ์ (อากาสนัญญาจยตนะ) นาน ๑๕ นาที ทุกวันหลังอาหารกลางวัน ผลปรากฏว่า จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทำให้เกิดอาการกระปรี้กระเปร่าขึ้นทันทีทันใด อาการเหนื่อยและท้อแท้หายไป แล้วทำให้ความจำดีขึ้น

(๒) ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาทุกเย็นวันศุกร์ สัปดาห์ละ ๑ วัน โดยไม่เอาจิตมาระลิกอยู่กับการเรียนรู้ใดๆ เลย

(๓) ทำจิตให้เป็นอิสระจากคำพูด (ทั้งดีและไม่ดี) ของคนเมื่อจิตนิ่งแล้ว ส่งผลให้จิตมีสติและปัญญากล้าแข็งขึ้น

(๔) ประพฤติจริยธรรมให้เกิดขึ้น ด้วยการเป็นนักศึกษาที่ดีของโปรเฟสเซอร์และของสถาบัน ประพฤติตนมีศีล มีธรรม มีความขยัน มีความอดทน มีความซื่อตรง ฯลฯ

ทั้ง ๔ เหตุข้างต้น ผู้ใดประพฤติได้ถูกต้องแล้ว ความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งมั่น ย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย





## ๑๖. ยิบๆ ในร่างกาย



### คำถาม

กราบเรียนถาม อ.สนอง ที่เคารพค่ะ

หนูเข้าปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้น ปฏิบัติเดี๋ยวมามากหลายครั้งแล้วค่ะ มีทั้งแบบกำหนดและรู้สภาวะไปเลย (ปรมัตถภาวนา) แต่เดิมหนูเป็นคนติดสมถะ นั่งสมาธิที่ไรก็จะนั่งตั้ง สงบ ว่างทุกครั้งค่ะ เพิ่งดูจิตเป็นไม่นาน

หนูเห็นว่าการทำสมถะอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้เกิดปัญญาเข้าถึงธรรมได้ จึงพยายามทำวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยในชีวิตประจำวัน พยายามกำหนดอริยาบถย่อยทั้งวัน มีผลอย่าง มีศีลห้าคุมใจได้เคร่งครัดกว่าแต่ก่อนมาก หลังจากกรรมฐานตื่น ๖ โมงเช้า เดินจงกรม นั่งสมาธิ ๔๕-๖๐ นาที ทุกวัน

การปฏิบัติ โดยปกติหนูจะเพ่งจิตให้อยู่ที่เท้าอย่างเดียว ในการเดินจงกรม หนูนั่งสมาธิเห็นพองยุบต่อเนื่อง จนพองยุบหายไป เหลือสว่าง ว่าง สงบ ไม่มีความคิดเลย รู้สึกสบาย ออกจากสมาธิแล้วตัวเบา ตอนแรกหนูคิดว่าจะฝึกสมถะให้เข้าออกมันได้คล่อง แล้วค่อยปฏิบัติวิปัสสนา

ขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

ในชีวิตประจำวัน หนูสังเกตเห็นว่าเวลาเย็นนิ่งๆ หรือนั่งทำงาน จะรู้สึกถึงความไหวยิบๆ ภายในร่างกาย ก่อนนอน



จะเห็นได้มาก ยิบๆ ทั่วตัวเลยคะ บางทีจิตตั้งมั่นทำให้นอนไม่หลับ

๑. คิดว่าเป็นอาการวิปัสสนาถูกต้องหรือไม่คะ

๒. ช่วงนี้หนูนอนหลับยากมากขึ้น เพราะจิตจะคอยรู้อยู่ (เฉพาะตอนนอน) บางทีเห็นกายง่วงอยากนอน แต่จิตยังตื่นอยู่ มีวิธีการอย่างไรในการนอนให้ง่ายขึ้นบ้างคะ

วันนี้ตอนเดินจงกรมและนั่งสมาธิตอนเช้า เปลี่ยนรูปแบบจากการกำหนดมาดู รู้สภาวะไปเลย ดูความไหว ดูจิต จิตวิ่งไปฟังบ้าง ไปดูกายบ้าง ไปดูความไหวบ้าง เผลอไปคิดบ้าง เดินแล้วรู้สึกถึงความแข็งที่คอ และกายมีความหนัก เวลานั่งเห็นอาการยิบๆ เกิดดับในกาย หนูเป็นผู้ดูอย่างเดียวคะ ไม่ได้บังคับจิต จิตจะดูอาการยิบในกายบ้าง สลับกันไปดูพองยุบ แรกๆ ไม่มีความคิดเลย หลังๆ ความคิดเกิดขึ้น เยอะ และช่วงหลังรู้สึกเหมือนหมดแรง ไม่มีแรงรู้

๓. ควรจะดึงจิตมาทำสมณะหรือไม่คะ หรือควรปฏิบัติอย่างไรดี

๔. อยากเรียนถามอาจารย์ว่าหนูควรปฏิบัติอย่างไรดีคะ (ทำสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป หรือควรทำสมณะให้เข้าฌานได้คล่องก่อน)

๕. การทำสมณะแล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนามีวิธีการอย่างไรคะ หนูฟังมาหลายครั้งแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจวิธีการเลยคะ ขออาจารย์ช่วยอธิบายแบบละเอียดหน่อยคะ



๖. ไม่ทราบว่ที่ปฏิบัติอยู่นี้ผิดถูกอย่างไรบ้างคะ ขอ  
อาจารย์ช่วยชี้แนะหน่อยคะ  
ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์มาก ๆ ค่ะ

### คำตอบ

- (๑) ถูกต้องแล้ว เป็นอาการที่เกิดจากวิปัสสนูปกิเลส
- (๒) อยากรเป็นคนนอนหลับง่าย ต้องปล่อยวางอารมณ์  
ทุกอย่างที่เกิดขึ้นขณะนอน โดยเฉพาะต้องเอาจิตมาระลิกู้  
มิให้จิตรับสิ่งกระทบใดๆ เข้าปรุงอารมณ์
- (๓) ไม่ควรหางานใดๆ ให้จิตทำ แต่ควรปล่อยวางจิตมิให้  
ปรุงอารมณ์ตามข้อ ๒
- (๔) ไม่ควรทำสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่  
ควรปล่อยวางจิตให้ว่างจากอารมณ์ทั้งหมด
- (๕) วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา  
เห็นแจ้ง การเกิดปัญญาสูงสุดเช่นนี้ มิได้สำเร็จด้วยการ  
อ่านหรือการฟัง แต่สำเร็จด้วยการพิจารณาโดยแยบคาย  
(โยนิโสมนสิการ) กับคนที่มีบารมีสั่งสมมามากและสั่งสมมา  
ยาวนาน แต่คนที่ยังมีบารมีไม่กล้าแข็ง ต้องปฏิบัติตามแนว  
สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น จนเห็นว่า สิ่งที่เข้ากระทบจิต (ผัสสะ)  
ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เมื่อใดที่  
ผัสสะหมุนเข้าสู่ความเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน) จิตย่อม







ปล่อยวางและว่างเป็นอุเบกขา พร้อมกับการเกิดของปัญญา เห็นแจ้งในผัสสะนั้น

(๖) ผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถูกต้องแล้ว ย่อมเห็นทุกผัสสะเป็นอนัตตา แล้วจิตเป็นอิสระต่อสรรพสิ่งที่เข้ากระทบจิต ตัวอย่างเช่น จิตเป็นอิสระจากโลกธรรม จากวัตถุ จากกิเลสตัณหา อุปาทาน ฯลฯ

## ๑๗. มีแต่สสารกับพลังงาน

### คำถาม

กราบสวัสดีคุณพ่อสนองที่เคารพ

ลูกมีเรื่องมาสอบถามคุณพ่ออีกแล้วครับ

๑. ลูกอ่านหนังสือเล่มหนึ่งเกี่ยวกับปรัชญากับวิทยาศาสตร์ บทความตามหนังสือพยายามอธิบายว่า สสารไม่ใช่ผลผลิตของจิต แต่จิตนั่นเองที่เป็นผลิตผลขั้นสูงสุดของสสาร กล่าวคือ ผู้เขียนเชื่อว่าสสารหรือวัตถุนั้นเป็นพื้นฐานของสรรพสิ่ง ตั้งแต่การที่สสารเกิดเป็นดวงดาวและพัฒนากลายเป็นโลก จากนั้นจึงมาเกิดสิ่งมีชีวิตที่มีสมองขึ้น และจึงเกิดจิตขึ้นมา แต่ลูกมองต่างออกไป ลูกเชื่อว่าพลังงานคือสสาร เพียงแต่วิทยาการของมนุษย์ยังเข้าไม่ถึง ยังอธิบายไม่ได้ ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ว่า ก่อนที่จะเกิดสสารต่างๆ น่าจะมีพลังงานอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งในพลังงานนั้นอาจมีจิตอยู่ด้วยก็ได้ ที่ลูกถาม





มานี้ ลูกไม่รู้จักจริง จึงเกิดความสงสัย และลังเล จึงอยากทราบ  
คุณพ่อ เรื่องนี้คุณพ่อคิดเห็นอย่างไรครับ ที่ว่าสสารเกิดมาก่อน  
และเป็นพื้นฐานของจิต

๒. เรื่องนิวตริโน ลูกได้อ่านบทความเกี่ยวกับนิวตริโน  
และยอมรับในคำกล่าวของคุณพ่อมากยิ่งขึ้น ที่ว่า ความรู้  
ทางโลกทั้งหลาย เมื่อผ่านกาลเวลาไป ก็ไม่เป็นจริงเสียแล้ว  
เรื่องนี้คงยกตัวอย่างได้เป็นอย่างดี จากที่เชื่อกันเสมอว่า  
ความเร็วแสงถือเป็นความเร็วสูงสุด แต่กลายเป็นว่าไม่ใช่เสีย  
แล้ว สมการต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์ ที่อิงความเร็วแสง ก็  
เคลื่อนจากความน่าเชื่อถือออกไปทุกที แต่ลูกกลับเชื่อมั่น  
ในเรื่องของจิตมากขึ้น เรื่องนิวตริโนนี้คุณพ่อมีความคิดเห็น  
อย่างไรบ้างครับ

๓. ลูกชอบฟังธรรมและคิดตาม โดยเฉพาะธรรมของ  
คุณพ่อ แต่ในเวลาเดียวกัน ลูกก็หลงไหลในดนตรีเป็นอย่าง  
มาก ทั้งชอบออกกำลังกายให้ตัวเองดูดี แบบนี้ลูกเป็นคน  
ประเภทมือถือสากปากถือศีลหรือไม่ครับ

๔. ช่วงวันสงกรานต์นี้ลูกมีเวลาว่างประมาณ ๓ วัน  
ลูกอยากพัฒนาจิต เตรียมจิตให้พร้อมกับการปฏิบัติเพื่อ  
ความหลุดพ้นมากขึ้น ลูกมีห้องซื้อไว้แต่ไม่ได้ใช้นานแล้ว ตั้งใจ  
จะอยู่ในห้องตลอด ๓ วันไม่ไปไหน ลูกขอคำแนะนำจากคุณพ่อ  
ด้วยครับ ลูกควรปฏิบัติอย่างไรบ้าง หลังจากหญิงที่ลูกคบไป  
คบชู้ได้เสียชีวิตไปเมื่อปีที่แล้ว ลูกก็หันมาสนใจธรรมมากขึ้น



เพราะไม่อยากเสียใจอีกแล้ว ผ่านมาปีกว่าๆ จากการดำเนินงาน โดยอิงหลักพุทธศาสนาให้มากที่สุด หน้าที่การงานลูกก้าวหน้า อย่างไม่น่าเชื่อ ลูกขอบคุณคุณพ่อที่ช่วยตอบคำถามครั้งนี้ และเมื่อครั้งที่แล้วครับ ขอให้คุณพ่อมีสุขภาพแข็งแรง และได้ช่วยชี้นำเพื่อนมนุษย์ ให้ไม่ต้องตกลงอบายภูมิตามความปรารถนาของคุณพ่อด้วยครับ

### คำตอบ

ในโลกหรือในจักรวาลมีอยู่ ๒ สิ่ง คือ สสารกับพลังงาน ซึ่งทั้งสองมีแรงดึงดูดซึ่งกันและกัน เช่น ดวงอาทิตย์ดึงดูดโลก ให้โคจรรอบอยู่ในวงรอบของดวงอาทิตย์ โลกมีแรงดึงดูดดวงจันทร์ ให้โคจรรอบโลก

(๑) สสาร คือ สิ่งที่มีมวลสารต้องการที่อยู่ และสัมผัสได้ พลังงาน คือ ความสามารถที่มีอยู่ในตัว ที่อาจให้แรงงานได้ จิตเป็นพลังงานธรรมชาติชนิดหนึ่ง ที่สามารถดึงดูด สสาร (กิเลส) เข้าไว้ในตัว แล้วทำให้จิตต้องโคจรรอบในภพต่างๆ ของวัฏฏะอย่างไม่รู้จบ จิตสามารถทำงานกำจัดกิเลสที่อยู่ภายใน (สังโยชน์) ให้หมดไปจากจิตได้ จิตในลักษณะนี้ ย่อมไม่ถูกแรงของโลกและจักรวาลดึงดูดได้อีกต่อไป สภาวะของจิตที่ปราศจากกิเลส (สสาร) ปนเปื้อน ย่อมโคจรไปอยู่ในสถานที่ที่เรียกว่า นิพพาน (ขอรภัยและไม่เป็นโทษ หากอ่านข้อความนี้แล้วเห็นว่าผู้ตอบปัญหาเป็นคนเพี้ยน)



ดังนั้น ผู้ถามปัญหาเข้าใจถูกต้องแล้วว่า “ก่อนจะเกิด  
สสาร ย่อมมีพลังงานอยู่ก่อนแล้ว” ตรงกันข้าม คำว่า “สสาร  
เกิดมาก่อนและเป็นพื้นฐานของจิต” จึงเป็นความเห็นถูกของ  
ผู้นั้น ที่ใช้ระบบประสาทสัมผัสวัดกับความเป็นจริง แต่ผู้ใช้จิต  
ที่พัฒนาดีแล้วสัมผัส คือ ผู้รู้จริงแท้ ยังเห็นว่าเป็นความเห็นผิด

อนึ่ง ความสงสัย อยากจะรู้เห็น เข้าใจความจริง (เหตุผล)  
ที่เป็นจริงแท้เช่นนี้ เป็นเพียงความรู้ที่มีได้เป็นเหตุทำให้จิตโคจร  
พ้นไปจากแรงดึงดูดของโลกและจักรวาล หรือพ้นไปจากภพ  
ต่างๆ ในวิภวสงสาร

(๒) ผู้ตอบปัญหาเห็นว่า จิตเป็นพลังงานที่เคลื่อนที่ได้เร็ว  
ที่สุด ไม่มีพลังงานใดในโลกและจักรวาลเคลื่อนที่ได้เร็วเท่า

(๓) ฟังดนตรีแล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ถือว่า  
เป็นอีกวิธีหนึ่งในการพัฒนาจิต หากเป็นไปในลักษณะนี้ ไม่  
เรียกว่า มือถือสาก ปากถือศีล

(๔) ที่บอกเล่าไปเป็นความคิดที่ดี แต่ก่อนลงมือพัฒนา  
จิต ต้องทำให้มีศีลคมอยู่ทุกขณะต้น แล้วใจย่อมเข้าถึง  
ความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ใจที่มีสมาธิ จึงมีโอกาสพัฒนาให้เกิด  
ปัญญาเห็นแจ้งได้





## ๑๘. จริงหรือไม่จริง



### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ  
หนอยากจะรบกวนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. เป็นความจริงหรือไม่คะ หากเราได้รับการบอกกล่าวถึงสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาที่เราเผชิญอยู่ ผ่านทิพจักขุญาณของพระภิกษุสงฆ์ หรือผู้ที่ปฏิบัติภาวนาจนได้โลภียอกิยญา (หรือที่ปัจจุบันเรียกกันว่า การเปิดกรรม) แล้วจะทำให้เราประสพกับกุศลวิบากช้าลง แต่อกุศลวิบากจะเร็วและแรงขึ้น เนื่องจากเคยมีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกข้อมูลนี้กับหนู แต่หนูเข้าใจว่า วิบากนั้นให้ผลตามวาระ ไม่มีอะไรที่จะมีผลบังคับได้ นอกจากเจ้ากรรมนายเวรจะโอโหสิกรรมเท่านั้น ในขณะที่เดียวกันหนูก็สังเกตเห็นหลังจากการเปิดกรรมแล้ว ปัญหาในชีวิต ก็ดูจะทวีความรุนแรงขึ้น ทั้งๆ ที่หนูก็รักษาศีลสวดมนต์ภาวนา ประกอบบุญกิริยาวัตถุสิบ ฯลฯ สม่าเสมอค่ะซึ่งสอดคล้องกับที่หนูเคยได้ยินจากบันทึก การบรรยายธรรมเทศนา ของหลวงพ่ोजรัญ แห่งวัดอัมพวัน ว่า หากเรายิ่งปฏิบัติภาวนา เจ้ากรรมนายเวรก็จะยิ่งมาทวงหนี้กรรม

๒. เนื่องจากหนูจำเป็นต้องรับประทานยาเกี่ยวกับโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อยู่บ่อยครั้ง และสังเกตเห็นอาการจะทุเลาจนหายเป็นปกติ ถ้าทานยาธาตุน้ำขาว ซึ่งมีส่วนผสม



ของแอลกอฮอล์อยู่ ๐.๙๕% w/v ในขณะที่ถ้าทานยาอื่นจะไม่ค่อยให้ผลในการรักษาเท่าใดนัก แต่หนูพยายามหลีกเลี่ยง เพราะกลัวผิดศีลข้อ ๕ ไม่ทราบว่าหนูเข้าใจถูกผิดประการใดคะ

หนูขอความกรุณาอาจารย์ไขข้อข้องใจ ๒ ประการนี้ทีนะคะ

กราบขอบพระคุณล่วงหน้าเป็นอย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

(๑) เป็นความจริงแบบสภาวะลัจจะ ที่ยังมีได้เป็นเหตุทำให้พันทุกข์ ตามที่หลวงพ่ोजรัญกล่าวนั้น เป็นความจริงที่ผู้ตอบปัญหาที่มีประสบการณ์ตรงในด้านนี้

(๒) คนที่มีอาการเจ็บป่วย (อาพาธ) แล้วรับประทานยารักษาโรคที่มีแอลกอฮอล์ปนเปื้อน ไม่ถือว่าผิดศีล

ผู้ใดเห็นจิตสังขาร ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ และหมั่นเข้าสู่ความเป็นอนัตตา ความวิตกกังวลย่อมไม่เกิดขึ้นกับผู้นั้น ซึ่งส่งผลให้อาการป่วยอันเนื่องจากโรคกระเพาะและลำไส้ ย่อมไม่เกิดขึ้นกับผู้มีสมาธิธรรมในดวงจิตเป็นเช่นนี้





## ๑๙. เมื่ออริยมรรคถดถอย



### คำถาม

กราบเรียน อ.ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง  
เรียนถามปัญหาธรรมค่ะ

๑. ถ้าบุคคลใดปฏิบัติถึงญาณ ๑๓ แล้ว แต่ยังไม่ใช้  
พระอริยะ ถ้าอินทริย์ ๕ และกำลังของเขาอ่อนลง สภาวะธรรม  
จะตกลงต่ำกว่าญาณ ๑๑ ต้องวิ่งย้อนไปมาตั้งแต่ ๑-๑๑ อีก  
หรือไม่คะ

๒. หนูประเมินตนเอง หลังปฏิบัติธรรมครั้งหลังสุด  
หนูสามารถอยู่กับอุเบกขารมณ ได้เกือบตลอดเวลาที่ดีขึ้น และ  
จะไม่ค่อยโผล่ไปตามกิเลส คงอยู่ในอุเบกขารมณได้ประมาณ  
เดือนกว่า แต่มีเหตุให้ต้องไปทำงาน part time ต้องเจอ  
สถานที่ เจอบุคคลใหม่ๆ ต้องพูดคุยสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้  
งานราบรื่น ใจตัวเองก็เริ่มโผล่ สติสมาธิน้อยลงอย่างเห็น  
ได้ชัด และอยู่ๆ หนูก็เกิดเบื่้อารมณอุเบกขาขึ้นมา ไม่อยากได้  
เพราะมันแข็ง และดูเงียบเหงา โทงแหวงเกินไป สรุปตัวเอง  
ได้ว่ากำลังของหน่ออ่อนลงเรื่อยๆ แล้ว และมันไม่ได้สุขจริงๆ เลย  
ตอนนี้รู้แล้วว่าอุเบกขารมณเป็นสุขมากกว่า แต่หนูกลับ  
ไม่ได้แล้ว หนูกำลังเจริญสติสมาธิให้กลับมาอยู่ แต่แลดูว่า  
ลำบากมากเลยคะ ต้องใช้ความพยายามมากๆ จนเริ่มจะท้อ  
เริ่มจะกลัวว่าสภาวะธรรมจะตกลงเรื่อยๆ ที่สำคัญใจหนูเศร้าหมอง



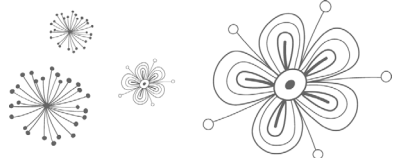
หนูพยายามกำหนดแล้ว แต่ความเศร้าหมองไม่เคยหายไปเลย เพียงแค่น้อยลงเป็นพักๆ เกิดจากหนูรู้สึกผิดมาก ที่ไม่เชื่อฟังครูบาอาจารย์ ออกนอกกลุ่มนอกทาง จะทำอย่างไรดี รบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำด้วยค่ะ

และเวลาหนูทำผิดไป เช่น ไม่ปฏิบัติตามมรรค พวดคุณ เพื่อเจ้ามาก พุดส่อเสียด หนูเผลอพุดไปเพราะตอนนั้นสติมันไม่ทันจริงๆ เพิ่งมารู้ตัวเอาเมื่อทำไปแล้ว หนูจะเกิดอาการไอ ไอเป็นพักๆ ไม่ได้เป็นหวัดแต่ไออย่างเดี๋ยว ทางกายก็ไม่สุขสบาย จะรู้สึกอึดอัด และเจ็บจี๊ดๆ ตามนิ้ว และมือ กลางคืนก็ฝันร้ายว่าโดนเหยียบปาก โดนของแหลมจิ้มตา หนูจิตตกคิดมากไปเองหรือเปล่าค่ะ

๓. หนูปฏิบัติธรรมมา ๒ ปี เมื่ออยู่บ้านยังต้องช่วยแม่ขายเหล้า เบียร์ อยู่ตลอด เวลาขายจิตใจเศร้าหมอง จะบอกตัวเองว่า ขายเพื่อช่วยเหลือแบ่งเบางานของแม่ มันไม่ใช่กรรมของหนู เรียนถามอาจารย์ว่า เราขายโดยใจคิดเพียงช่วยแบ่งเบางานแม่ ไม่ได้อยากได้เงิน อย่างนี้หนูบาปไหมคะ กราบขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

(๑) เป็นได้ครับ เพราะสภาวะธรรมในดวงจิตยังอยู่ในขั้นของอริยมรรค







(๒) ต้องเจริญพละ ๕ ให้มีกำลังกล้าแข็งอยู่เสมอ แล้วปรับสมดุลระหว่าง ศรัทธากับปัญญา ให้มีกำลังใกล้เคียงกัน ปรับสมดุลระหว่าง วิริยะกับสมาธิ ให้มีกำลังใกล้เคียงกัน ส่วนสติต้องพัฒนาให้มีกำลังมากที่สุด สามารถระลึกทันมารที่เข้ากระทบจิต หากเป็นเช่นนี้แล้ว จิตย่อมไม่เสื่อมไปจากคุณธรรมที่พัฒนาได้

(๓) เป็นบาปในขั้นที่ทำให้จิตเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ

## ๒๐. อริยเจ้าและอริยบุคคล



๕๖

### คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

มีปัญหามาเรียนถามดังต่อไปนี้ ขอความกรุณาด้วยครับ

๑. ผมอยากทราบว่าสมาธิ ๓ ระดับได้แก่ ๑. ขณิกสมาธิ  
๒. อุปจารสมาธิ และ ๓. อัปปนาสมาธิ ถ้าเทียบเคียงกับ  
ฌาน ๑-๘ (ไม่นับตัวที่ ๙) นั้น แต่ละตัวจะเทียบเคียงได้กับสมาธิ  
ชั้นใดในฌานที่ ๑-๘ ครับ ขอความกรุณาด้วยขอบคุณครับ

๒. คำว่า “อริยเจ้า” กับ “อริยบุคคล” เหมือนกันหรือ  
ต่างกันอย่างไรบ้างไหมครับ

๓. ถ้าผมอยากจะทำตั้งความปรารถนาเจริญวิปัสสนา  
ให้ถึงขีดสุด แต่ขอให้ไม่พ้นญาณตัวที่ ๑๓ จะได้หรือไม่ครับ  
ขอขอบคุณครับ



ขอรบกวนด้วยครับ ขอขอบคุณท่านอาจารย์ดร.สนอง และ  
ทีมงานกัลยาณธรรมครับ

### คำตอบ

(๑) จิตต้องตั้งมั่นแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) จึงจะเข้าถึง  
ฌาน ๑ - ๘ ได้

(๒) อริยเจ้า เป็นคำที่นิยมใช้เรียกพระสงฆ์ผู้ประเสริฐ  
(พระอริยะ)

ส่วนคำว่า อริยบุคคล ในทางพุทธศาสนาหมายถึง บุคคล  
ผู้บรรลุนิพพานพิเศษ ที่ทำให้เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี  
พระอนาคามี และพระอรหันต์

(๓) ผู้ใดตั้งความปรารถนา เข้าถึงโลกุตตรญาณไม่เกิน  
ญาณที่ ๑๓ (โคตรภูญาณ) ผู้นั้นต้องทำเหตุให้ตรงคือ เจริญ  
วิปัสสนากฎาและเจริญสมถกฏาจนมีกำลังของสติกล้าแข็ง  
แล้วใช้สติหยุดความก้าวหน้าในการพัฒนาวิปัสสนากรรมฐาน  
ให้เกิดโลกุตตรญาณได้ไม่เกิน สังขารุเปกขากฎาณ





## ๒๑. ทำให้ตรง



### คำถาม

หนูเป็นอีกคนหนึ่งที่ได้มีโอกาสฟังแผ่นซีดีบรรยายธรรมของท่าน ซึ่งได้มาจากวัดไทยแห่งหนึ่งในรัฐมิชิแกน อเมริกาค่ะ เพราะตอนนั้นตัวหนูเองอาศัยอยู่ที่ประเทศแคนาดา เมื่อก่อนนี้หนูต้องยอมรับกับท่านอาจารย์โดยตรงเลยคะว่า หนูนั้นเป็นคนห่างไกลศาสนามาก ไม่ค่อยได้มีโอกาสฟังพระธรรม เพื่อจะได้อบรมขัดเกลาจิตใจ มันจึงเป็นเหตุให้หนูนั้นกลายเป็นคนบาป ทำผิดศีลธรรมอย่างร้ายแรง

เรื่องของเรื่องก็คือ เมื่อปี ๒๐๐๗ หนูได้มีโอกาสย้ายมาทำงานที่อเมริกา จากนั้นไม่นาน หนูก็ได้รู้จักเป็นแฟนกับผู้ชายอเมริกันคนหนึ่ง เรารักกันมาก ถึงขนาดอยากแต่งงานอยู่ด้วยกัน แต่สุดท้ายก็ตัดสินใจเลิกกันเพราะหนูต้องกลับเมืองไทย แต่หนูเองก็มีแฟนเป็นคนไทยอยู่แล้ว แล้วเขาก็รักหนูมาก หนูก็เลยทำผิดศีลข้อ ๔ คือ โกหกเขาเรื่อยมา โดยที่เขาเองก็ไม่ว่าเลยว่ หนูแอบมีคนอื่นตอนที่หนูอยู่อเมริกา ซึ่งมันก็เป็นการทำผิดศีลข้อที่ ๓ แล้วก่อนหน้านี้ย้อนกลับไปตอนปี ๒๐๐๖ หนูก็ได้เกิดไปตกหลุมรักกับรุ่นพี่ที่ทำงานด้วยกัน ทั้งๆ ที่รู้ว่าพี่เขานั้นแต่งงานและมีภรรยาอยู่แล้ว แต่พี่เขาก็บอกว่าคุณค่าสัมพันธ์ของพี่เขากับภรรรยา นั้นไม่ค่อยดีอยู่แล้ว ดังนั้นหนูก็เลยไม่คิดอะไรคะ



คบกันได้สักพักน่าจะสามสี่เดือน แล้วภรรยาพี่เขารู้ค่ะ เขาก็ให้คนโทรมาขู่ว่าให้เลิกกับสามีเขาซะ รวมทั้งตัวเขาเอง ก็โทรมาขอร้องว่า หนูยังสาว หนูมีโอกาสหาคนอื่น แต่พี่เขานั้น แก่แล้ว เขาหาคนอื่นยาก หนูก็เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เหมือนจะ สงสารเห็นใจเขาด้วย ก็เลยเลิกค่ะ แล้วก็ได้มีโอกาสคุยกับพี่ คนนั้น เขาก็บอกว่าขอบคุณนะ และขอให้หนูได้เจอกับผู้ชาย คนใหม่ที่ดี แล้วไม่นานหนูก็ได้เจอผู้ชายคนใหม่ที่ดีค่ะ คือแฟน คนไทยที่คบกันก่อนที่หนูจะมาอเมริกานั้นล่ะค่ะ แต่แล้วหนู ก็นอกใจเขาเหมือนที่ได้เล่าไปข้างต้นนั้นล่ะค่ะ

พอปี ๒๐๐๙ หนูกลับไปเมืองไทย หนูก็ยังคบกับแฟน คนไทยต่อ เพราะเขาไม่รู้ว่าหนูมีคนอื่น จากนั้นหนูก็มาแคนาดา ต่อเลย หนูบอกเลิกกับเขาตอนที่อยู่แคนาดาค่ะ เขาเสียใจมาก หนูก็เสียใจค่ะ ก็เลยขอให้เขาอโหสิกรรมให้หนูด้วย และด้วยความที่เขาเป็นคนดี เขาก็ไม่ได้โกรธอะไรเลยคะ เขาบอกว่า แค่ผิดหวังเสียใจมาก และก็ยังคุยกับหนูเหมือนเพื่อนคนหนึ่งค่ะ วันเกิดหนู เขาก็ยังส่งข้อความมาอวยพร

แต่ทั้งนี้มันยังมีเรื่องที่ทำผิดร้ายแรงต่อจากนี้ค่ะ คือ หลังจากที่หนูย้ายมาอยู่แคนาดาแล้ว หนูก็ได้รู้จักกับผู้ชาย คนใหม่ที่นี้ค่ะ เขาเป็นคนดีมากๆ ค่ะ แต่เราก็คุยกันเหมือน เพื่อนไปก่อน เพราะในระหว่างนั้นหนูก็ได้คุยติดต่อกับเพื่อน ผู้ชายอเมริกันที่เคยรู้จักกัน ตอนที่หนูอยู่อเมริกาค่ะ เขาเป็น แฟนเก่าของเพื่อน และเขาก็อยากลองคบกับหนู ดังนั้นเราจะ



คบกันได้แค่แป๊บเดียวเองค่ะ เพราะหนูรู้ว่าเขาไม่ใช่ผู้ชายที่หนูนั่นอยากอยู่ด้วย หนูก็เลยกลับมาแคนาดา แล้วก็ได้สานสัมพันธ์ต่อกับเพื่อนชายแคนาดาค่ะ

แต่เรื่องมันมาเกิดตรงที่หนูนั่นได้ตั้งท้อง แล้วพอดีว่าเพื่อนชายแคนาดานั้น เขาขอหนูแต่งงานพอดีเลยด้วยค่ะ แล้วหนูก็บอกว่าหนูคงแต่งงานกับเขาไม่ได้หรอก เพราะหนูนั่นได้ท้องกับผู้ชายอีกคนชื่ออเมริกา หนูต้องกลับไปหาเขา เพราะเขาคณันเป็นพ่อของเด็ก แต่เพื่อนชายที่แคนาดาเขาเป็นคนดี และรักหนูมากค่ะ เขาเลยบอกว่าเขารับเป็นพ่อเด็กให้ได้นะ ตอนนั้นหนูก็ได้ตกลงที่จะแต่งงานกับเขา และเราจะเป็นพ่อแม่ให้ลูกในท้องของหนูกันค่ะ ดูเหมือนเรื่องมันจะดีแล้วค่ะ

แต่ไม่รู้ว่าเป็นเวอร์กรรมอะไรอีกค่ะ แฟนเก่าชื่ออเมริกาคนที่เคยคบกัน ถึงขนาดวางแผนแต่งงานกันนั้น เขาโทรมาหาหนู และบอกว่าอยากให้หนูกลับไปหาเขา แล้วเขาอยากจะทำแต่งงาน หนูบอกเขาว่าหนูท้อง เขาก็พูดเหมือนกับว่า ถ้าหนูท้อง เขาก็แต่งงานกับหนูไม่ได้ แต่ถ้าหนูไม่มีลูก เขาจะแต่งงานกับหนู แล้วเขาเหมือนสนับสนุนให้หนูเอาเด็กออกค่ะ

ตอนนั้นหนูยอมรับว่าหนูโง่ หนูมีกิเลสเยอะมาก ขาดสติเห็นแก่ตัว ไม่คิดอะไรอีกแล้ว เพราะหนูนั่นคิดว่าหนูรักเขา หนูจะเอาเด็กออก เพื่อที่จะกลับไปหาเขา แต่ตอนนั้นด้วยความที่หนูเหมือนจะยังมีสำนึกติดอยู่บ้าง หนูคิดหนักค่ะ หนูไม่รู้จะทำยังไงดี จะเอาลูกออกก็กลัวผิด ถ้าไม่เอาออก หนูก็กลับไปหาแฟนเก่าไม่ได้



ดังนั้นเพื่อนชายที่แคนาดาเขาก็รู้เรื่องหมดทุกอย่าง เขาก็ไม่รู้จะบอกหนูว่ายังไง แต่เขานั้นไม่อยากให้หนูเอาลูกออก แต่ถ้าจะเอาออกจริงๆ เขาก็จะช่วย เพราะเขาแค่อยากเห็นหนูมีความสุขค่ะ ตอนนั้นหนูก็ได้แต่ร้องไห้ทุกวันเลยคะ เพราะไม่รู้จะแก้ปัญหายังไงดี ไม่กล้าโทรหาพ่อกับแม่ กลัวเขารู้และไม่สบายใจ ดังนั้นเพื่อนชายแคนาดา เขาก็เลยพาหนูไปโรงพยาบาล เพื่อติดต่อขอทำแท้ง แล้วเคลซของหนูมันผ่านคะ ก็เลยทำแท้งตอนอายุครรภ์ได้ ๒ เดือนครึ่ง ครั้งแรกเลยหนูไม่กล้าเอายาสอดเข้าไปเพราะกลัวมาก เพื่อนชายแคนาดา เขาก็เลยบอกว่าเขาจะสอดให้เอง แล้วเขาก็สอดให้ หนูก็เลยทำแท้ง (เมษา ๒๐๑๐)

จากนั้นมาหลังทำแท้ง ก็ได้คุยกับแฟนเก่าต่อ แล้วไม่รู้ว่ามีเริ่มจะเป็นบาปจากการทำแท้งหรือเปล่า จากนั้นหนูกับแฟนเก่าคนนั้นก็ตัดสินใจเลิกกัน หนูก็เสียใจร้องไห้อยู่สักพักหนึ่ง เพื่อนชายแคนาดาเขาก็ยังอยากจะแต่งงานกับหนู โดยไม่แคร์ว่าหนูจะผ่านอะไรมาบ้าง เราก็เลยได้แต่งงานกันคะ จากนั้นหนูก็ไม่ได้คิดอะไรเลย

แต่ก่อนแต่งงานหนูก็ได้บอกพ่อกับแม่ว่า หนูจะแต่งงานที่แคนาดานี้ละ พ่อกับแม่เขาก็บอกว่า ถ้าหนูเห็นว่าเขาเป็นคนดี อยู่แล้วคิดว่ามีความสุขก็แต่งงานไปเลย แล้วค่อยไปแต่งที่ไทย ตอนหลัง จากนั้นมาดูเหมือนว่าหนูจะเริ่มลืมๆ เรื่องที่หนูไปทำแท้งมาพร้อมกับแฟนเก่าอเมริกาด้วยแล้วพอผ่านมาได้





หนึ่งปีครึ่ง หนูก็ได้ตั้งครรรค์อีกครั้งค่ะ (มิถุนา ๒๐๑๑) กับผู้ชาย  
ที่หนูแต่งงานด้วยนี่ละคะ เขามีความสุขค่ะที่เขาจะมีลูก หนูเอง  
ก็รู้สึกดีค่ะ พยายามดูแลครรรค์ให้ดีที่สุดค่ะ

พออายุครรรค์ได้สัก ๖ เดือน (พฤศจิกายน ๒๐๑๑) อยู่ๆ  
ความรู้สึกผิดกลัวบาปกรรม และละอายใจจากที่หนูเคยไป  
ทำแท้งมา มันโผล่มาเองเลยคะ หนูเริ่มจะร้องไห้ มีจิตใจ  
เศร้าหมองและคิดถึงแต่ลูกคนแรกที่หนูไปทำแท้งมาคะ ภาพ  
ทุกภาพมันฝังอยู่ในใจ หนูก็โทษแต่ว่าเป็นความผิดหนูเอง  
ทำไมหนูมีจิตใจต่ำขนาดนั้น

๖๒  
สามีหนูเขาก็ได้แคंपลอบใจคะว่า มันผ่านมาแล้วก็ให้มัน  
ผ่านไป ให้อภัยตัวเองซะ แล้วเรามาเริ่มทำกันใหม่ หนูก็เลย  
ไปเสาะหาวัดไทยว่ามีอยู่ตรงไหนบ้างที่ใกล้ๆ สามีหนูก็เลย  
พาไป หนูก็ทำบุญถวายอาหารเพลพระ แล้วก็ทำสังฆทานเพื่อ  
จะได้อุทิศส่วนกุศลให้ลูกของหนูคนที่ทำแท้งไปคะ พระท่าน  
ก็ให้แผ่นซีดีของอาจารย์และหนังสือสวดมนต์มาคะ

หนูเริ่มฟังแผ่นซีดีของอาจารย์ตั้งแต่เดือนธันวาคมที่ผ่าน  
มาคะ ท่านทำให้หนูได้แง่คิดหลายอย่าง แล้วหนูอยากกลับตัว  
เป็นคนดี ไม่อยากทำความชั่วอะไรอีกแล้วในชีวิต อยากมี  
ศีลคุณใจ ทั้งที่ในอดีตที่ผ่านมา ศีลของหนูนั่นทั้งทะเล ทั้งขาด  
หนูอยากจะทำความดีทุกๆ อย่าง เพื่อหนูจะได้อุทิศส่วนกุศลนั้น  
ให้เขา เขาจะได้โอกาสกรรมให้หนู หนูรู้ว่ามันไม่ง่ายที่เขาจะยอม  
อโหสิกรรมให้หนู แต่หนูก็จะพยายามต่อไป



ตอนนี้หนูก็พยายามศึกษาในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และหนูรู้ว่าถ้าหนูตายไป ตอนนี้หนูคงต้องไปลงนรกแน่ เพราะหนูนั่นทำบาปไว้มาก ทุกวันนี้หนูก็ได้แต่พยายามทำใจ ไม่ให้ร้องไห้ทุกครั้งที่คิดถึงอดีตเพราะหนูก็กำลังท้องอยู่ด้วย ตอนนี้ ณ วันนี้ก็เกือบจะ ๘ เดือนแล้วค่ะ สามิหนูก็ได้แต่ปลอบใจว่า เศร้าใจมากจะไม่ติดต่อกันในท้อง หนูสารภาพผิดกับพ่อด้วยค่ะว่าหนูเคยทำแท้งมา พ่อหนูเขาก็เหมือนจะอึ้งๆ ไปสักพัก แต่เขาก็แค่ปลอบใจว่าอะไรที่มันผ่านไปแล้ว ก็ปล่อยให้มันผ่านไป เริ่มต้นทำแต่ความดีใหม่ไปเรื่อยๆ เพื่อจะได้อุทิศส่วนกุศลให้เขา

ทุกวันนี้หนูก็ได้แต่สวดมนต์ พยายามฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อวันเสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมา มีโอกาสได้ไปนอนค้างที่วัดเพื่อฝึกทำวิปัสสนากรรมฐาน ถือศีล ๘ ถึงแม้มันจะเป็นช่วงระยะเวลาแค่ ๑-๒ วัน และหนูก็ท้องแก่แล้วด้วย แต่หนูก็ตั้งใจไปทำ ไปฝึกเพื่อจะได้ทำให้จิตใจหนูสงบ มันทำยาก แต่หนูก็จะพยายามฝึก เพราะหนูได้แรงใจมาจากการฟังธรรมของท่านอาจารย์ค่ะ และได้กำลังใจมาจากสามิและคุณแม่ค่ะ ตอนนี้หนูอายุ ๓๐ ปีแล้ว เลยมีคำถามมาถามอาจารย์ค่ะ

๑. มันจะหายไปไหม ถ้าหนูจะเริ่มเป็นคนมีศีล พยายามเอาศีล ๕ มาคุมใจ หมั่นสร้างแต่ความดีเหมือนที่อาจารย์ได้สอนไว้







๒. ถ้าหนูหมั่นทำแต่ความดี ทำบุญ ทำทาน พยายามรักษาศีล ๕ ถึงแม้ว่ามันอาจจะยังมีหลงอยู่บ้าง มันจะช่วยผ่อนจากกรรมหนักให้เป็นเบาได้ไหมคะ แล้วหนูจะรู้ได้อย่างไรว่า เวลาที่หนูทำบุญแล้วอุทิศส่วนกุศลนั้นให้ลูก แล้วเขาจะได้รับหรือไม่ และอโหสิกรรมให้หนูหรือไม่

๓. ถ้าหนูบริจาคร่างกายให้กับนักศึกษาที่แคนาดาแล้ว ถ้าหนูตายไปแล้วเขาจะไม่ได้ทำบุญพิธีศพให้หนูตามศาสนาพุทธ แล้วแบบนี้หนูจะได้รับส่วนบุญส่วนกุศลบ้างหรือเปล่า จริงๆ หนูอยากจะทำบริจาคเลือดด้วย บริจาคร่างกายด้วยให้กับสภากาชาดไทย แต่ด้วยความที่ตอนนี้อะไรไม่มีโอกาสได้กลับเมืองไทยมากนัก มันเลยทำยากค่ะ

๔. ทำบุญอะไรที่จะทำให้ได้อานิสงส์มากๆ คะ หนูจะได้เร่งทำแล้วอุทิศส่วนกุศลนั้นให้ลูกของหนูคนที่ทำแท้งไป และเจ้ากรรมนายเวร

๕. หนูจะสามารถอุทิศส่วนกุศลนั้นให้กับคนที่ยังมีชีวิตอยู่ เช่น บิดา มารดา สามิ ได้ไหมคะ ถ้าได้ ต้องทำยังไงคะ

๖. ถ้าหนูกลับไปไทยต้นปีหน้า แล้วอยากจะไปปฏิบัติธรรมสักวัน อาจารย์พอจะแนะนำได้ไหมคะ ว่าหนูควรจะไปที่ไหนดี

สุดท้ายนี้หนูขอขอบพระคุณมากๆ นะคะอาจารย์ ที่กรุณาอ่านข้อความหนู และหนูต้องขอโทษด้วยค่ะที่หนูเขียนชะงายเลย หนูอยากจะทำอะไร อยากจะระบายนะคะ เพราะมันทุกข์ใจมากๆ เหลือเกิน ความรู้สึกผิด บาบ ละอายและกลัวต่อบาบ





มันจุกอยู่ค่ะ สู้ดทำยนี้หนูขออนุโมทนาสาธุกับบุญของอาจารย์ ด้วยนะค่ะ ที่อาจารย์ช่วยเมตตาและสละเวลาช่วยสอนธรรมะ และช่วยบรรเทาทุกข์ให้หนูและคนอื่นๆ ค่ะ สาธุค่ะ

### คำตอบ

(๑) แม้ว่าจะดูเหมือนกับเป็นการหายไปที่จะทำความดี คนที่คิดและหยุดทำกรรมชั่ว ยังมีโอกาสเป็นคนดีได้ในวันข้างหน้า จึงแนะนำว่า ควรทำความดีที่ให้บุญสูงสุด ซึ่งได้แก่ การปฏิบัติธรรม ผู้ใดมีบุญใหญ่แล้วอุทิศบุญที่ตัวเองทำ และขอความเมตตาจากผู้ร่วมกระทำบุญใหญ่ (ร่วมปฏิบัติธรรม) ร่วมกันอุทิศบุญใหญ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวร (ลูกที่ถูกทำแท้ง) ของผู้ถามปัญหา โอกาสที่หนี้เวรกรรมจะหมดไปได้เร็ว ย่อมเกิดขึ้นได้

ดังนั้น ผู้ไม่ประมาทถึงเข้าปฏิบัติธรรมบ่อยๆ แล้วทำตามที่ตั้งใจนั้น จงกว่าจิตไม่ระลึกถึงเรื่องในอดีตที่เคยทำแท้งไว้ นั้นพอจะมั่นใจได้ว่า หนี้เวรกรรมในเรื่องนี้ได้จบสิ้นลงแล้ว

(๒) เมื่อใดที่ลูกที่ถูกทำแท้งเลิกจองเวร จิตจะไม่ระลึกถึงเรื่องนี้อีกต่อไป คือเขาได้อโหสิกรรมให้แล้ว

(๓) การอุทิศร่างกายเป็นทานอย่างหนึ่ง ผู้อุทิศแล้วย่อมมีบุญเกิดขึ้น การบริจาคเลือดก็เป็นทานแบบหนึ่ง ผู้บริจาคแล้วได้บุญ ฉะนั้นพึงทำทุกอย่างตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ทาน ศีล ภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ช่วยคนอื่น อุทิศความดีให้ผู้อื่น



ยินดีในการทำความดีของคนอื่น ฟังธรรม สั่งสอนธรรม และ  
มีความเห็นถูกต้องตรงตามธรรม) ต้องทำทุกครั้งที่นึกได้ ทำทุกครั้ง  
ที่ว่างจากงานสังคม บุญย่อมเกิดได้เสมอๆ

(๔) บุญใหญ่สุดคือ การปฏิบัติธรรม ผู้ใดทำแล้วมีโอกาส  
เข้าถึงความพ้นทุกข์ (นิพพาน) ได้ อยู่ที่บ้านก็ปฏิบัติธรรมได้  
เช่น สวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์กำหนดลมหายใจ  
เข้า - ออก ยาวนานตามโอกาสที่เปิดให้ทำได้ เมื่อสองกิจกรรม  
แล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งจนกว่า  
หนี้เวรกรรมจะจบสิ้น

(๕) สามารถอุทิศบุญให้ผู้มีชีวิต เมื่ออุทิศแล้วต้องบอก  
ให้เขาทราบ หากเขาอนุโมทนา บุญที่เกิดจากการอุทิศย่อม  
สำเร็จตามประสงค์

(๖) กลับเมืองไทยแล้วจะไปปฏิบัติธรรมสักวันทำไม  
ไม่ปฏิบัติธรรมหลายๆ วัน บุญจะได้เกิดขึ้นมาก ผู้รู้มักมาก  
ในการทำความดี ผู้หลงหรือไม่รู้มักมากในการทำความชั่ว





## ๒๒. ศิลต่างพร้อย



### คำถาม

กราบเรียน อ.ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง  
หนูขอเรียนถามอาจารย์ เกี่ยวกับศิลปะ ๘ ดังนี้ค่ะ  
หากเราถือศิลปะ ๘ แล้วดูรายการทีวี หรือเว็บไซต์ประเภท  
ทำอาหาร ซิมอาหาร สารคดีท่องเที่ยว เว็บไซต์เย็บปักถักร้อย  
(เพื่อทำอาชีพเสริม) จะผิดศิลปะ ข้อ ๗ หรือทำให้ศิลปะพร้อย  
หรือไม่คะ

รายการอาหารนั้น บางครั้งดูแล้วก็รู้สึกน่าทาน อยาก  
ทาน แต่บางครั้งก็รู้สึกเฉยๆ เหมือนเป็นการเปลี่ยนอารมณ์  
หรือเปิดทีวีไว้ ไม่ให้บ้านหรือที่ทำงานเงียบเกินไป (อยู่ที่ทำงาน  
คนเดียวค่ะ) ประการสำคัญคือต้องการเก็บข้อมูลสูตรอาหาร  
เพื่อเปิดร้านอาหารด้วยนะคะ และรายการแบบนี้บางครั้งก็จะมี  
เสียงดนตรีประกอบด้วย อย่างนี้ถือว่าหนูไปยินดีในกามหรือ  
เปล่านั้น

ส่วนเว็บไซต์เย็บปักถักร้อยนั้น มีของสวยๆ งามๆ เป็น  
ปกติ แต่หนูเป็นคนไม่ติดกับของพวกนี้ค่ะ ปรกติก็ชอบ  
แต่งตัวเรียบๆ สะดวกสบายอยู่แล้ว แต่เวลาหนูดูเว็บพวกนี้  
เพื่อจะทำเป็นรายได้เสริม หรือหาอะไรเล็กๆ น้อยๆ ให้ผู้ใหญ่  
ที่บ้านที่อยู่ห่างๆ ทำ หนูจะรู้สึกดีที่ได้เห็นไอเดียสร้างสรรค์  
ใหม่ๆ อุปกรณ์ใหม่ๆ ทำออกมาแล้วดูดี และรู้สึกมีอะไรให้ทำ



เยอะดี รู้สึกสนุกกับงาน อย่างนี้เข้าข่ายศิลปะข้อ ๗ ต่างพริ้วหรือไหมคะ

หนูไม่ค่อยแน่ใจว่า เมื่อจิตพอลึกกับของชอบใจ อย่างที่หนูดูเว็บไซต์ต่างๆ ช่างต้น แล้วเกิดความสดชื่น แต่ไม่ได้หลงใหลยึดติด เหมือนกับว่างต้องทำอะไรทำด้วย และเราก็ชอบงานศิลปะต่างๆ ด้วย เกี่ยวกับศิลปะข้อ ๗ หรือเปล่าคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ และหนูขอกราบขอขมาอาจารย์ด้วยค่ะ หากหนูได้เคยล่วงเกินอาจารย์ ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้งโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจค่ะ กราบขอขมาและกราบขออโหสิกรรมด้วยค่ะ

### คำตอบ

หากจิตมีความยินดี พอใจในเสียงดนตรี ยังถือว่าประพฤติละเมียดศิลปะ ๘ ได้

ผู้ที่ยังมีจิตเป็นทาสของงานเย็บปักถักร้อย ถือว่ายังมีจิตเป็นทาสของกาม ปฏิบัติสมถภาวนาแล้วจิตยอมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ยาก เช่นเดียวกันผู้ที่มีจิตยินดีพอใจอยู่กับงานศิลปะปฏิบัติธรรมแล้วยอมเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติได้ยาก





## ๒๓. ศิลukumใจ



### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนองค่ะ

ขอสอบถามดังนี้ค่ะ

๑. ศิลukumใจ หมายถึงอะไรคะ หนูรู้ว่า ศิล ๕ มีอะไรบ้าง แต่ไม่ค่อยแน่ใจว่า ศิลukumใจ เป็นอย่างไร

๒. ศิลukumใจ เราต้องทำตัวยังไงบ้างคะ เพื่อที่จะให้ศิลปukumใจ

๓. คุณประโยชน์ของศิลปukumใจคะ หากเราทำได้

๔. แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรคะว่า ตอนนี้เราทำศิลปukumใจ ได้แล้ว

อาจารย์พูดถึงศิลปukumใจบ่อยๆ หนูเลยคิดว่าต้องมีอะไรมากกว่า คำว่าศิลปที่หนูรู้จักแล้วคะ และต้องสำคัญมากกว่า

๒๙

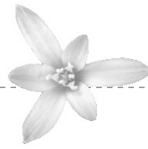
### คำตอบ

(๑) ศิลukumใจ หมายถึง ใจของผู้มีศิลปukum จะไม่คิดละเมิดศิลป เช่น ไม่คิดละเมิดศิลป ๕ ได้แก่ ไม่คิดฆ่าสัตว์ ไม่คิดลักขโมยทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่คิดล่วงเกินลูกเมียผู้อื่น ไม่คิดพูดเท็จ ไม่คิดดื่มของเหลวที่มีสารแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ

(๒), (๓) และ (๔) ตอบรวมกันว่า ทำใจให้ระลึกได้ (มีสติ) ทุกขณะตื่นว่า ไม่คิดละเมิดศิลป และเมื่อนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) แล้ว โอกาสที่จิตจะเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย



## ๒๔. ปัญหาจิตตั้ง



### คำถาม

เรียน อาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

มีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตค่ะ ว่าเกิดจากอะไร คือในขณะที่กำลังจะเคลิ้มหลับ ก็ประสบกับภาวะ ที่จิตตกดิ่ง ลงมาในความว่างเปล่า คล้ายอวกาศที่ไม่มีที่สิ้นสุด ตกลงมา ด้วยความเร็วสูงมาก ขณะนั้นยังไม่หลับค่ะ ประสบภาวะ แบบนี้มาแล้ว ๒-๓ ครั้ง จะเกิดภาวะแบบนี้ในวันที่หลับยากค่ะ ครั้งล่าสุด ขณะที่รู้สึกว่าจะจิตตั้งลงมา ก็ได้กำหนดว่า รู้หนอฯ จนที่สุดหลุดจากภาวะนั้นกลับมาสู่ปกติ

ดิฉันอ่านงานเขียน การตอบปัญหาและติดตามฟังบรรยาย ของอาจารย์มาตลอด

กราบขอพระคุณอาจารย์มากค่ะ ที่ช่วยพลิกกะลาให้ หายขึ้นมาเพื่อพัฒนาตัวเอง และจะพยายามฝึกต่อไปเพื่อให้ สติมีกำลังมากขึ้น

### คำตอบ

อาการจิตตั้ง เกิดจากจิตเข้าถึงความตั้งมั่นประเดี๋ยว- ประเดี้ยว (ขณิกสมาธิ) และการกำหนดว่า “รู้หนอฯ” แล้วอาการ จิตตั้งหายไป นั้นเป็นวิธีการแก้ปัญหาก็ถูกต้องแล้ว

อนึ่ง ผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนมีสติกล้าแข็งได้แล้ว เมื่อนอนหลับย่อมไม่ฝัน



## ๒๕. บุญจากการอุทิศ

### คำถาม

ข้าพเจ้า นางบานเย็น ....

๑. เวลาไปสวดมนต์ทุกวันพระที่วัด เวลาอุทิศบุญกุศลร่วมกับทุกคนในศาลา แล้วเจ้ากรรมนายเวรของเราจะได้รับบุญกุศลกับทุกๆ คนในศาลาด้วยหรือเปล่า?

๒. เวลาปฏิบัติสวดมนต์และนั่งสมาธิที่บ้าน ถ้าข้าพเจ้าขอโหสิกรรม ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดา มารดา วิญญาณสรรพสัตว์ทั้งหลาย และเจ้ากรรมนายเวร ไม่ทราบว่า จะหลุดจากกรรมหรือเปล่า?

สุดท้ายขอขอบพระคุณ ดร.สนอง วรอุไร อย่างสูงค่ะ

๗๑

### คำตอบ

(๑) การร่วมอุทิศบุญกุศลพร้อมกัน โดยต่างคนต่างอุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวรของตน เมื่อเจ้ากรรมนายเวรมาอนุโมทนาบุญแล้ว เขาย่อมได้รับบุญจากการอุทิศให้เพียงคนเดียวที่เป็นหนี้เวรกรรม

หากร่วมอุทิศบุญกุศลพร้อมกัน ให้กับเจ้ากรรมนายเวรของคนอื่น และเขามาอนุโมทนาบุญ เจ้ากรรมนายเวรของคนอื่น ย่อมได้รับบุญกุศลมากขึ้น ตามจำนวนคนที่อุทิศให้







(๒) ภพชาติของแต่ละสัตว์บุคคล ดำเนินมายาวนานจนนับไม่ถ้วน (อนันต์) แต่ละสัตว์บุคคลย่อมทำทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว สัมผัสผลกรรมอยู่ในดวงจิตจนนับไม่ถ้วน ผู้รู้จึงไม่ตามดูผลของการยกเล็กจองเวร แต่ผู้รู้นิยมพัฒนาจิตจนเป็นอิสระจากสังโยชน์ ๑๐ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัมผัสพตปราคาสกามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และ อวิชชา) ส่งผลให้จิตวิญญานที่ปราศจากกิเลส (ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมตตา สติ ปัญญา ฯลฯ) ปนเปื้อน โคลงเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า นิพพาน จิตวิญญานจะไม่โคลงมาเกิดเป็นสัตว์บุคคลอยู่ในภพใดๆ ของวัฏฏสงสารอีกต่อไป หนี่เวรกรรมที่เหลือ จึงถูกยกเล็กให้ผล (อโหสิกรรม) โดยปริยาย

๗๒

## ๒๖. เข้าวัด แต่ไม่เข้าถึงธรรม

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพยิ่ง  
ดิฉันมีปัญหาอยากเรียนถามอาจารย์ดังนี้ แม่ของดิฉันเป็นคนเข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นปกตินิสัย แต่พฤติกรรมตอนอยู่ในครอบครัว ไม่เข้ากับสิ่งที่แม่กระทำอยู่เลย ปกติจะอยู่คุณละที่กับดิฉัน บางครั้งมาอยู่ด้วยเป็นเดือนหรือเป็นปี แล้วก็กลับไปอยู่บ้านตัวเอง





แม่ชอบพูดเรื่องคนอื่นอยู่ตลอดเวลา นินทาคนนั้นคนนี้ ดิฉันเคยบอกแม่ว่าอย่าไปสนใจคนอื่นเลย สนใจตัวเองดีกว่า ตอนนีปฏิบัติไปถึงไหนแล้ว แม่ก็จะตอบว่าเออๆ เท่านั้น

บางครั้งก็โกหก จับได้ก็ไม่รับ หรือบางครั้งจนแถมขั้นมาก็รับแบบเสียไม่ได้

- ชอบความสวยความงาม ใหม่ๆ ที่อายุก็มากแล้ว (๗๐ กว่าปี) ไม่ปล่อยวางเรื่องสังขารลงเลย เรื่องนี้สร้างความขุ่นเคืองใจให้ดิฉันได้บ่อยครั้งมาก เนื่องจากชอบแอบเอาเสื้อผ้า และของใช้ที่ดิฉันใช้เพื่อทำงานและเข้าสังคมเมื่อจำเป็นไปแอบใช้ บางครั้งหยิบฉวยไปเป็นของตนเอง

- สิ่งของในบ้าน ถ้าพอใจสิ่งใดก็จะหยิบเอาไปเป็นของตนเองโดยไม่บอกไม่กล่าว ทำให้ดิฉันเกิดความรู้สึกโมโหในใจได้หลายครั้ง แต่ไม่กล้าแสดงออก และไม่กล้าว่ากล่าว ด้วยเกรงจะเป็นบาปที่กระทำต่อบิดามารดา ชอบหยิบของไปเป็นของตนเองโดยไม่บอกไม่กล่าวเป็นประจำ ทั้งที่ของนั้นบางครั้งเราตั้งใจจะหามาเพื่อใช้ในกิจบางอย่าง และยังไม่ทำกิจนั้นก็ถูกหยิบฉวยไป และมารู้ภายหลังว่าแม่เอาไป ดิฉันก็จะรู้สึกโมโหจนเฉียวอยู่ในใจ พอระลึกได้ว่ามันเป็นบาปก็ปล่อยลงและทำใจตั้งสติไม่让自己โกรธ และพยายามอโหสิ แต่ก็ยังมีติดค้างในอารมณ์ให้ขุ่นมัวอยู่บ้างในบางครั้ง เพราะโดนกระทำบ่อยเหลือเกิน จนคิดว่าตัวเองได้กระทำความผิดไว้กับ





หญิงผู้เป็นแม่คนนี้หนอ จึงต้องมาใช้กรรมเช่นนี้ อีกนานไหม  
จึงจะหมดหนี้กรรมนี้

ดิฉันพยายามปล่อยวาง อโหสิให้ แต่ก็เกิดการกระทำใหม่  
อยู่เรื่อยๆ ดิฉันควรจะทำอย่างไรดี ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

พิมพ์พรรณ

### คำตอบ

ผู้ที่เข้าวัดปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ มิได้หมายความว่า ผู้นั้น  
เข้าถึงธรรม ทั้งนี้ได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก ยังไม่ถูกต้อง  
ตามธรรมวินัย

- แม่ชอบพูดเรื่องคนอื่นอยู่ตลอดเวลา นินทาคนนั้น  
นินทาคนนี้ หมายความว่า แม่ยังมีความเห็นผิดไปจากธรรม  
ความสันโดษจึงยังไม่เกิดขึ้นกับใจของแม่

- ผู้ใดยังมีวจีทุจริต ผู้นั้นยังมีจิตเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ  
จึงแก้ปัญหาด้วยการเอาตัวรอดแบบน้ำขุ่นๆ

- คนที่ยังรักสวยรักงาม หมายถึงคนที่ยังมีจิตตกอยู่ภาย  
ใต้อำนาจของราคะกิเลส กิเลสตัวนี้มีพลังผลักดันให้ไปเอาของ  
คนอื่นมาบริโภคใช้สอย โดยที่ยังมิได้รับอนุญาตจากเจ้าของ  
อย่างนี้ถือว่าเป็นประพฤติกรรมชั่วสอง ซึ่งส่งผลให้ปฏิบัติธรรมแล้ว  
ยังไม่เข้าถึงธรรม





ดังนั้น ผู้ถามปัญหาพึงขอใช้หนี้เวรกรรมไปจนกว่าจะหมดสิ้น นอกจากนี้ยังต้องพัฒนาตัวเองให้มีความรอบคอบ เพื่อป้องกันทรัพย์สินของตนเองมิให้สูญหาย ด้วยการพัฒนาจิตให้มีศีล ๕ และพัฒนาจิตให้มีสติ คุมใจอยู่ทุกขณะต้น

## ๒๗. ศีลยังขาดทะเล



### คำถาม

กราบเรียนถาม ท่าน ดร.สนอง วรอุไร

ดิฉันติดตามอ่านสนทนาภาษาธรรมมาระยะหนึ่งแล้วคะ ตอนนี้มีปัญหาสงสัยดังนี้คะ

๑. ประมาณปี ๒๕๕๐ ดิฉันเคยขอกับพระพุทธรูปประจำวัดในจังหวัดว่า ขอให้แม่ไม่เป็นโรคร้าย แล้วดิฉันจะรักษาศีล ๘ ติดต่อกัน ๑ เดือน หลังจากนั้นจะรักษาศีล ๘ ทุกวันพระไปตลอด (คุณแม่ป่วยและหมอท่านแรกตรวจ และบอกว่าอาจเป็นโรคร้าย) และหลังจากนั้นจึงพาแม่ไปตรวจที่กทม. ผลปรากฏว่าไม่เป็นโรคร้าย หลังจากนั้นไม่นานดิฉันก็พยายามจะทำตามที่ขอไว้ แต่ก็ทำไม่สำเร็จ จึงไม่สบายใจมาตลอด มาตอนนี้ (ก.พ. ๒๕๕๕) เป็นเดือนเกิดของดิฉัน จึงตั้งใจจะรักษาศีล ๘ อีกครั้ง ทำมาประมาณ ๑ อาทิตย์ แต่ก็กินข้าวเลยเที่ยงไปบ้าง หรือผลอดุร้ายการทีวี และยังต้องใช้ครีมบำรุงผิว และทาแป้งเด็กในตอนเช้าเนื่องจากต้องไปทำงาน แต่ไม่ได้



แต่หน้าตาปากแต่อย่างใด บางทีก็แอบคิดไม่ดีกับคนอื่นอยู่ในใจบ้าง การทำอย่างนี้ถือว่าการรักษาศีล ๘ ไม่ครบถ้วนหรือเปล่าคะ และจะปฏิบัติอย่างไรดีคะ

๒. ถ้าเราอยากปฏิบัติธรรมแต่ไม่มีเวลาไปที่วัด แล้วเราจะปฏิบัติอย่างไรดีให้ถูกทาง โดยอยากได้พบกับอาจารย์ที่สามารถชี้แนะได้ และสามารถเข้าถึงและสนทนาด้วยได้ เพราะจากที่เคยอ่านคำตอบของท่านที่ได้แนะนำ ให้ฝากตัวเป็นลูกศิษย์กับพระอาจารย์หลายๆ ท่าน แต่ดูแล้วล้วนแต่เข้าถึงยากทั้งสิ้น

ดิฉันขอกราบขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วยนะคะ

### คำตอบ

(๑) ผู้ใดพัฒนาจิตให้มีศีลและมีสัจจะได้แล้ว ผู้นั้นย่อมมีความศักดิ์สิทธิ์ ผู้ศักดิ์สิทธิ์มีความสบายกาย มีความสบายใจ ดังนั้นเรื่องที่ยกเล่าไป ถือว่าเป็นการประพุดติพิศล จึงต้องเร่งความเพียรพัฒนาจิตให้มีศีลคมอยู่ทุกขณะต้น

(๒) ปฏิบัติธรรมสามารถทำได้ขณะอยู่ที่บ้าน ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้วเสร็จต้องเจริญอานาปานสติตามเวลาที่เปิดให้ทำได้ ตลอด ๔๕ พรรษาที่พระพุทธโคดมออกเผยแผ่ธรรม ท่านมิได้เคยสอนให้ใครผู้ใดไปแก้ปัญหาคือคนอื่น แต่สอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ปัญหาจึงจะจบสิ้นลงได้



อนึ่ง ศิษย์ที่ดีต้องแสวงหาครูบาอาจารย์ที่สอนได้ตรงตาม  
ธรรมวินัย และความยากใดๆย่อมไม่เกิดขึ้นกับใจของผู้ที่จะมี  
ความเจริญในธรรมในวันข้างหน้า

## ๒๘. สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม



### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ  
หนูมีปัญหาจะถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. แม่ของหนูป่วยเข้าโรงพยาบาล หนูได้แจ้งข่าวให้น้ำที่  
อยู่ต่างประเทศทราบ (น้องสาวของแม่) น้ำได้โทรมาถามอาการ  
ของแม่ แล้วบอกให้หนูเข้าไปไหว้พระพุทธรูปที่บ้านก่อนออกไป  
โรงพยาบาล ให้หนูอธิษฐานถึงยายที่เสียชีวิตไปแล้วให้คุ้มครอง  
แม่ให้หายป่วย แล้วจะถวายเบ็ดหนึ่งตัว ไก่หนึ่งตัว และ  
ดอกกุหลาบสามสี และให้หนูท่องคาถาชินบัญชรให้แม่เมื่อ  
อยู่ที่โรงพยาบาล หนูได้ปฏิบัติตามที่น้ำบอก ต่อมาอีกสองวัน  
ลูกสาวของน้ำได้โทรมาถามว่าหนูได้ปฏิบัติตามหรือเปล่า  
หนูบอกว่าได้ทำแล้วแต่ยังไม่ได้ถวายของเพราะหนูเข้าใจว่า  
เป็นการบน ถ้าแม่หายป่วยแล้วจึงจะถวายของเป็นการแก้บน  
ลูกสาวของน้ำบอกว่าเพราะหนูไม่รีบทำ ตอนนี้ น้ำไม่สบายมาก  
ให้หนูรีบทำ พอวันรุ่งขึ้นหนูจึงรีบซื้อของมาถวาย จตุรฐป  
บอกกล่าววาย เพียงแต่หากุหลาบสีขาวมาให้ไม่ได้หนูจึง



ขอติดไว้ก่อน ต่อมาอาการของแม่มีแต่ทรงกับทรุด ในที่สุดแม่อก็เสียชีวิตในวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๕๕ หนูได้โทรไปบอกน้า น้าเสียใจมากและต่อว่าที่หนูไม่รีบทำตามที่น่าบอก หนูอยากเรียนถามอาจารย์ว่าเป็นเพราะหนูหรืออะไรที่ทำให้แม่เสียชีวิต มันเป็นคำถามที่คาใจหนูมากกว่า เพราะเราไม่รีบซื้อของมาถวาย ไช้ไหม เราทำช้าไปใช่ไหม

๒. หมอบอกว่าแม่มีเลือดออกในสมองมาก เพราะมีเส้นเลือดโป่งพองและแตก และอยู่ใกล้จุดก้านสมองผ่าตัดได้ยาก ถ้าผ่าตัดก็แค่ไปหยุดเลือดไม่ให้ไหล แต่ก้านสมองแม่บางส่วนได้ตายแล้ว แม่จะเป็นเจ้าหญิงนิทราไม่ตื่นมารับรู้อะไร หนูและพี่สาวสองคนจึงตัดสินใจไม่ให้หมอผ่าตัด ไม่ต้องการให้แม่ทรมาณ พวกหนูทำผิดหรือไม่คะ

๓. หนูอยากจะบอกกับทุกคนที่มีแม่ว่า ให้รีบทำดีกับแม่ ในขณะที่แม่มยังมีชีวิตอยู่ให้เต็มที่ ถึงแม้ว่าแม่จะไม่ถูกใจเรา ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ เราจะไม่พอใจแม่มากแค่ไหนก็ให้หลีกเลี่ยงออกมา เพราะถ้าคุณไม่มีแม่แล้ว คุณจะมาเสียใจในสิ่งที่คุณทำและกลับไปแก้ไขไม่ได้ ให้รีบนำพวงมาลัยไปกราบขอขมาแม่ ไม่ต้องเขินอายที่จะทำ เพราะตัวหนูเองได้ทำมาแล้วแม่จะเพียงแค่วิ่งเตียวก็ตาม แต่ถ้ามีโอกาสอยากให้ทำบ่อยๆ ไม่อยากให้มาเสียใจเหมือนที่หนูเป็น

ขอบคุณค่ะ





## คำตอบ

(๑) กมมุนา วตตติโลโก (สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม) บุคคลมีกรรมเป็นของตัวเอง ดังนั้นเขาไปตามแรงผลักของกรรมที่ตัวเองได้ทำไว้แล้วแต่อดีต และพระพุทธโคดมมิเคยตรัสสอนให้พุทธบริษัท ติดสินบนกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ทรงสอนให้บุคคลทำเหตุดี (กรรมดี) ให้ตรง แล้วผลดี (กุศลวิบาก) ย่อมเกิดขึ้นให้ผู้ทำกรรมได้เสีย

(๒) พวกหนูมิได้ประพฤติดีไปจากธรรมในพุทธศาสนา

(๓) ผู้รู้จริงไม่เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของใครผู้ใด แต่ผู้รู้จริง นิยมประพฤดิจริยธรรมลูกที่มีต่อพ่อแม่ ประพฤติทุกครั้งที่มีโอกาสเปิดให้ทำ นั่นแหละเป็นการกระทำที่ดีที่สุดกับพ่อแม่

## ๒๙. โพร้ตันเล็ก

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์

หนูมีคำถามอยากถามค่ะ หนูฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาได้ประมาณ ๖ ปีแล้วค่ะ ได้เห็นถึงความพ้นทุกข์และสภาวะเกิดดับของจิต เมื่อไม่นานมานี้เองมันเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติพร้อมกับมีตันโพร้ตุดขึ้นที่ประตูหลังบ้านหนู หนูได้ปรึกษาเพื่อนเพื่อนได้แนะนำให้ถอนออก โดยการใส่ยาฆ่าหญ้า ก่อนที่มันจะโตมากกว่านี้ แต่หนูไม่ยอมทำ เพราะตันโพร้ตุดเป็นสัญลักษณ์





ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่หนูเคารพมาก แต่ถ้าไม่ถอนออกเมื่อโตขึ้น จะทำให้บ้านพัง และจะทำลายยากขึ้น  
 อีกอย่างการฆ่าล้างมีชีวิตมันเป็นบาปไซ้ใหม่คะ หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ ถอนก็ไม่ออกคะ

### คำตอบ

การพรากนามให้ขาดจากรูป ถือว่าเป็นบาปข้อปาณาติบาต แต่ต้นไม้มันมีเพียงรูปที่ปราศจากราม ก็สามารถมีชีวิตได้ ฉะนั้นต้นโพธิ์ที่ยังมีความสูงไม่เกินศีรษะของมนุษย์ จะยังไม่มีรุกขเทวดาอยู่อาศัย การตัดหรือทำลายต้นโพธิ์ทิ้ง จึงไม่ถือว่าเป็นการเบียดเบียนรุกขเทวดา ชาวาสสามารถประพฤติได้

### ๓๐. บัวเริ่มบาน



#### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง ที่เคารพและนับถือ  
 หนูอยากเรียนถามว่า  
 จากการปฏิบัติ โดยการทำสมาธิ กำหนดแบบมีสติอยู่  
 เรื่อยๆ มีความรู้สึกทุกอย่างทุกอย่างที่กระทบสัมผัส เป็นธรรมดา  
 ธรรมชาติ จิตปล่องวางมากขึ้น ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป  
 เวียนไปเวียนมา ไม่ยึด ไม่ทุกข์ อิสระกับทุกอารมณ์ที่เข้ามา  
 กระทบ โดยรู้ทันก็กำหนดไปจนความรู้สึกนั้นหายไป ก็เป็น



ธรรมชาติ ธรรมดาของจิต ประมาณนี่นะคะ หนูต้องปฏิบัติ  
เพิ่มอย่างไรบ้างคะ แล้วเดินมาถูกทางแล้วหรือไม่คะ ใจจริง  
แล้วอยากชักชวนพ่อ-แม่ให้เข้าปฏิบัติธรรม แต่พ่อ-แม่หนู  
ก็เป็นคนดี คือ มีพรหมวิหาร ๔ ต่อลูกๆ ของท่านทั้ง ๖ คนคะ  
และท่านทั้งสอง ก็มีจิตที่เป็นกุศลเสียเป็นส่วนใหญ่ หนูชักชวน  
แล้วแม่ก็สนใจ แต่ก็พูดว่าตัวท่านเองเจ็บป่วยยอดๆ แอดๆ  
ต้องฉีดยาอินซูลิน คือไม่สะดวก หนูเลยนึกถึงคำพูดที่บอกว่า  
สังฆารไม่อำนวย ส่วนพ่อนั้นท่านก็หมั่นสร้างบุญสร้างกุศล  
ตามกำลังศรัทธา ทำจิตสบายๆ ไม่ห่วงลูก ห่วงหลาน คือ  
ตายไปก็ไม่ห่วงอะไร ฟังแล้วก็น่าอนุโมทนากับท่านคะ ซึ่งหนู  
ก็ต้องปล่อยวางอีกแล้ว

คำถาม :๑) หนูต้องปฏิบัติเพิ่มอย่างไรบ้างคะ ไม่ค่อย  
ได้ไหว้พระสวดมนต์ เพียงแต่นั่งสมาธิ กำหนดสติวันละ  
ครึ่งชั่วโมงและแผ่เมตตาให้กับทุกสรรพสิ่ง ในระหว่างวัน  
ทำงาน ก็กำหนดสติรู้แล้วละ

๒) ปฏิบัติธรรมแล้ว จิต ลด ละ เลิกกิเลส จิตรู้ทัน  
และปล่อยวางมากขึ้น คือมันเป็นธรรมชาติธรรมดาของโลก  
และธรรมชาติธรรมดาของจิต (คิดเองว่าประมาณ “โยนิโส  
มนสิการ”)

๓) หนูอ่านคำตอบของอาจารย์ทางเว็บ ตั้งแต่หัวข้อที่ ๑  
ถึงปัจจุบัน ซึ่งหนูคิดว่ามันก็คือ การใช้ปัญญาอย่างแยบคาย  
กล่าวโดยสรุป เดินตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธสมณ-



โคตม และมีครูบาอาจารย์ผู้รู้จริง หนทางในการดำเนินชีวิต  
 ย่อมสุขสงบ เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ แนนอนคະ  
 ท้ายนี้กราบขอบพระคุณทุกๆ คำถาม-คำตอบ ที่เป็น  
 ครูบาอาจารย์สอนใจ สำหรับหนูและสำหรับทุกๆ ชีวิตบนผืน  
 โลกใบนี้ ที่เดินตามทางธรรม  
 ด้วยความเคารพ  
 ลูกศิษย์คนหนึ่ง

### คำตอบ

ที่บอกเล่าไปเป็นการปฏิบัติธรรมที่เดินมาถูกทางแล้ว จง  
 ทำต่อไป เพียงแต่ว่าเมื่อใดจิตสัมผัสกับสิ่งกระทบภายนอก ที่  
 เกี่ยวกันอย่างไรอย่างหนึ่งในเรื่องของ กาย เวทนา จิต และ  
 ธรรม ให้ใช้จิตที่ตั้งมั่นดีแล้ว พิจารณาผัสสะว่า ดำเนินไปตาม  
 กฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) แล้วจะเห็นว่า ผัสสะ  
 ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) จิตย่อมปล่อยวาง แล้วว่างเป็นอุเบกขา  
 พร้อมกับการเกิดของปัญญาเห็นแจ้งว่า สรรพสิ่งเกิดขึ้น แล้ว  
 มีความดับไปเป็นธรรมดา ผู้มีปัญญาเห็นแจ้ง ย่อมไม่เอาสิ่ง  
 ที่ไม่ใช่ตัวตนมาเป็นของตน หรือมามีอำนาจเหนือใจตน

การจะให้พ่อแม่หันมาสนใจปฏิบัติธรรม พ่อแม่ต้องมีความ  
 ศรัทธาในธรรมะให้ได้ก่อน ผู้รู้ (ลูก) จึงจะสามารถชักชวน  
 ได้ เมื่อแม่ยังไม่ศรัทธาในธรรม และพ่อมีจิตเป็นอิสระจาก  
 มนุษยสมบัติ ควรปล่อยวางให้เป็นไปตามที่ท่านปรารถนา



เพราะพ่อแม่มีชีวิตเป็นของตัวเอง ผู้รู้ยอมไม่เข้าไปก้าวก้าวใน  
ชีวิตของผู้อื่น จนกว่าท่านทั้งสองเปิดใจยอมรับให้ลูกชักชวนได้

(๑) ปฏิบัติดีแล้ว จงทำต่อไป แต่เร่งความเพียรให้มาก  
ขึ้นอีก ผู้รู้จริงรู้ว่า ชีวิตนี้สั้นนัก จึงมักมากในการทำความดี

(๒) โยนิโสมนสิการได้ถูกต้องแล้ว จงพิจารณาทุกสิ่งที  
เข้ากระทบจิตว่า ในที่สุดแล้ว ไม่ใช่ตัวตัวตน (อนัตตา) ไม่ควร  
เอาจิตเข้าไปผูกติดเป็นทาสของสรรพสิ่ง

(๓) ผู้ตอบปัญหาได้ใช้ธรรมะของพระพุทธโคดม มาทำ  
ให้บัวที่อยู่ในใจ ได้แย้มบานกลับให้มวลชนดูแล้ว ผู้ไม่ประมาท  
ในชีวิตยอมดูเป็นตัวอย่าง แล้วจึงทำให้บัวที่อยู่ในใจของตนได้  
คลี่บานกลับ แล้วชีวิตจึงจะมีโอกาสดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์  
ได้ในวันข้างหน้า

## ๓๑. นิमितถึงหลวงตาฯ



### คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร

ขอความกรุณาคำถามกับ ดร.สนอง วรอุไร

๑. เวลานั่งกรรมฐาน ผมชอบภาวนาหายใจเข้า นิพ  
หายใจออก พาน เป็นประจำ และทำเป็นประจำในชีวิต  
ประจำวัน เวลาอยากภาวนา ทุกอิริยาบถ ไม่ทราบว่ามีผมทำ



ถูกต้องหรือเปล่าครับ? และถ้าไม่ถูกต้อง ผมควรทำอย่างไร  
ครับ? ผมตั้งใจไปนิพพานในชาติปัจจุบันทุกวันนี้ครับ

๒. ภาวนา พุทโธ ธัมโม สังฆโม ตอนนั่งสมาธิ ได้หรือเปล่า?

๓. ฝันว่าได้เข้าไปกราบ หลวงตาบัว ญาณสัมปันโน  
และบอกชื่อ..นามสกุล..และขอพรกับท่าน ข้าพเจ้า ขอให้มึจิต  
รู้แจ้ง เห็นจริง ขอให้มึปัญญาทั้งทางโลก และทางธรรม  
ขอให้มึดวงตาเห็นธรรม หลวงตามองหน้าแล้วยิ้ม แล้วท่าน  
พูดว่า อดีตชาติเจ้าฝึกมาทางฤทธิ์ และท่านส่งสายสิญจน์มา  
๑ เส้นให้ แล้วหลังจากนั้นก็ตื่นนอน ตอนตี ๕ แต่ช่วงนั้น  
หลวงตายังไม่มึรณภาพ ขอให้ท่านช่วยแปลธรรมเกี่ยวกับ  
ความฝันในครั้งนี้ด้วยคะ หมายความว่าอย่างไร?

ขอขอบพระคุณ ดร.สนอง วรอุไร เป็นอย่างสูงครับ

๘๔

### คำตอบ

(๑) ทำถูกต้องแล้ว

(๒) ได้ครับ

(๓) “จงทำเส้นทางของชีวิตให้หัดสั้น เหมือนกับสายสิญจน์  
ที่หลวงตามอบให้” ผู้ที่จะทำได้เช่นนี้ ต้องเว้นดิรัจฉานกถา  
และเว้นดิรัจฉานวิชาให้ได้ก่อน แล้วหันมาพัฒนาจิต (วิปัสสนา  
ภาวนา) ตามแนวของสติปัฏฐาน ๔





## ๓๒. การเซ็นไหว้ที่ตุลีสล

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพยิ่ง

ดิฉันมีปัญหาที่สงสัยอยากเรียนถามอาจารย์เกี่ยวกับเรื่องการไหว้บรรพบุรุษ ในวันเซงเม็ง ตรุษจีน ที่ทำตามประเพณีเชื้อสายจีนกันมาทุกรุ่น

ดิฉันได้ปฏิบัติตามประเพณี จัดทำอาหาร จัดหาข้าวของสำหรับวันสำคัญต่างๆ เหล่านี้ มาโดยตลอดทุกปี แต่มักจะอยู่ทางบ้านสามีมากกว่า เนื่องจากแต่งงานมาอยู่บ้านสามี และอยู่ร่วมกับพ่อแม่สามี...ซึ่งทางบ้านฝ่ายสามี (หรือแม่แต่ทางบ้านดิฉันเอง) ก็เห็นความสำคัญของการปฏิบัติเช่นนี้มาโดยตลอด แต่ระยะหลัง ดิฉันเริ่มรู้สึกขึ้นมาว่าการจัดงานไหว้ ทำให้ดิฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและลำบากใจ ทั้งเรื่องที่ดีฉันตั้งใจจัดหาของไหว้ให้ครบ ทำอาหารเอง มีสามีคอยช่วยกันจัดการ แต่บางครั้งก็มีบางอย่างไม่ได้ตั้งใจพ่อสามี และแทบทุกครั้งพ่อสามีก็จะตี้มเหล่าจนาจตสติ โดยส่วนตัวดิฉันเข้าใจว่า การไหว้บรรพบุรุษเป็นไปเพื่อการแสดงความกตัญญูกตเวทิต่อผู้ให้กำเนิด... แต่ก็เริ่มมองไม่เห็นประโยชน์ในส่วนอื่น กลับกันกลับยิ่งเริ่มรู้สึกลำบากใจที่จะจัดการงานขึ้นในทุกครั้ง และเห็นว่าอาจนำมาซึ่งปัญหามากกว่า และยังทำให้พ่อสามีสร้างกิเลสมากขึ้น ซึ่งเห็นว่าอาจเป็นโทษมากกว่า ดิฉัน



จึงสงสัยว่าการปฏิบัติตามประเพณี เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอยู่หรือไม่ และหากไม่ปฏิบัติ ไม่ยึดถือต่อไป จะถือว่าไม่ถูกต้องหรือเปล่า...

ตามความเข้าใจดิฉันคิดว่า การจะแสดงความกตัญญูกตเวทิต่อบิดามารดาและบรรพบุรุษ ขึ้นกับเจตนาที่มีและการกระทำ คือ เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ เราปรารถนาดีต่อท่าน และแสดงการตอบแทน เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วก็ระลึกถึงคุณท่าน... โดยที่การยึดถือปฏิบัติตามพิธีกรรม อาจไม่ใช่สิ่งที่ยืนยันความกตัญญูกตเวทิตาใดๆ...

ดิฉันอยากเรียนถามอาจารย์คะ ว่าหากในกายภาคหน้าดิฉันจะเลิกปฏิบัติพิธีจีนเหล่านี้ เพราะรู้สึกว่าการทำแล้วมีความลำบากใจมากกว่า จะถือว่าผิด หรือไม่ถูกต้องหรือเปล่า?

ขอขอบพระคุณอาจารย์มาล่วงหน้า ณ โอกาสนี้ด้วยค่ะ

๘๖

### คำตอบ

ความทุกข์คือ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ลำบากใจ) การแสดงความกตัญญูกตเวทิต่อบิดามารดาและบรรพบุรุษ ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่และที่ล่วงลับไปแล้ว เป็นการประพฤติกิริยธรรมที่ให้ผลเป็นคุณธรรม ผู้ใดประพฤติได้แล้ว ปรารถนีย่อมสรรเสริญ แต่การปฏิบัติตามพิธีกรรมที่ทุศีลไร้ธรรม ผู้มีศีลธรรมในพุทธศาสนาย่อมเว้นประพฤติกิเลส อาทิ นำสัตว์มาฆ่าเพื่อเซ่นไหว้หรือ เซ่นไหว้ด้วยเครื่องทองของเมา (สุราเมรัย)





ดังนั้น การปฏิบัติตามประเพณี หากไม่ประพฤติกุศล ไร้ธรรม เป็นสิ่งที่ควรกระทำ แต่หากเป็นไปในทางตรงข้าม ย่อมทำให้เกิดบาปและลั้งสมอยู่ในจิตของผู้กระทำ

ผู้ปรารถนาความเจริญในพุทธศาสนา ย่อมเว้นประพฤติ เช่นไหว้ที่เป็นการกุศลไร้ธรรม แต่ผู้เห็นผิดย่อมตำหนิการกระทำเช่นนั้น หนึ่ง บุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเอง พึงเลือก บริหารจัดการชีวิตตามที่ชอบเถิด

### ๓๓. สำนึกผิดได้เป็นคนดี

#### คำถาม

กราบสวัสดีค่ะ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง อีกครั้งค่ะ

ก่อนอื่นต้องขอขอบพระคุณมากๆ เลยนะคะ ที่กรุณา ช่วยตอบปัญหา และช่วยชี้แนะทางแก้ปัญหาให้หนูค่ะ ตอนนี้งูกำลังตั้งใจพยายามปฏิบัติธรรมค่ะ ถึงแม้ว่าหนูจะไม่มี โอกาสได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดมากนัก เพราะตอนนี้หนูยังอยู่ ต่างประเทศอยู่ แต่หนูก็พยายามปฏิบัติธรรม คือ สวดมนต์ และฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเองที่บ้านค่ะ เคยมีโอกาสดได้ไปฝึกที่วัดไทยในมิชิแกนครั้งหนึ่ง แต่ประมาณ ๒ วันเองค่ะ แล้วก็พยายามเอามาฝึกปฏิบัติเองที่บ้านค่ะ เสร็จแล้วก็อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร โดยเฉพาะลูกที่หนูทำแก่งไปค่ะ ตอนนี้ก็ยอมรับค่ะว่าสติยังไม่ค่อยอยู่กับปัจจุบัน เวลาที่





นั่งสมาธิค่ะ ยังหลุดให้เรื่องในอดีตและอนาคตเข้ามาแทรก  
กวนได้บ่อยๆค่ะ แต่หนูก็พยายามฝึกค่ะ ถ้ามีโอกาสได้กลับ  
เมืองไทยสักวัน หนูก็อยากจะไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัดสัก  
เดือนละ ๗ วันค่ะ อาจจะได้อยู่ไทยแค่ ๒ เดือน (ครั้งที่แล้ว  
หนูลืมนั่งจำนวนวันค่ะ เลยทำให้อาจารย์คิดว่าหนูจะไปฝึกแค่  
วันเดียว) หนูมีความตั้งใจจริงค่ะว่าหนูจะพยายามอดรู้ไว้ในตัว  
ของหนูให้ได้ เพราะที่ผ่านมานูได้หลงเดินทางผิด ไม่ค่อย  
ได้เข้าถึงในพระพุทธศาสนา และได้ทำผิดศีลและสะสมอกุศล  
กรรมมาเยอะแล้ว ตอนนี้นูหย่อนกลับไปดูตัวเองในอดีต น้ำตา  
หนูก็ไหลทุกครั้งเลยค่ะ คิดและมีคำพูดเดียวกับที่อาจารย์เคย  
พูดกับตัวเองเลยค่ะ ว่าทำไมหนูถึงได้โง่อย่างนั้น ตอนนี้นูก็แค่  
พยายามทำความดีในทุกๆ อย่าง เพื่อจะได้สะสมกุศลกรรมดี  
เพื่อจะขอใช้กรรมให้กับเจ้ากรรมนายเวรของหนูค่ะ เพราะหนู  
รู้ว่าหนูทำผิดเอง หนูก็ยินดีชดใช้ค่ะ แต่ไม่รู้ว่าจะชดใช้หนี้  
เวรกรรมของหนูได้หมดไหม และเขาจะโอโหสิกรรมให้หนู  
หรือไม่ หนูก็ไม่ทราบได้ แต่หนูจะตั้งใจทำให้ดีที่สุด ทำทุกๆ ครั้ง  
ที่มีโอกาส และจะทำจนกว่าจะถึงวาระสุดท้ายของชีวิตค่ะ  
และเคยฟังคลิปธรรมะของอาจารย์ เรื่อง อานิสงส์ของการ  
ปฏิบัติธรรม แล้วมีอยู่ตอนหนึ่งที่ท่านอาจารย์บอกว่า ท่าน  
เจ้าคุณโชดก ท่านนำอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร  
ท่านนำเพื่อให้ท่านอาจารย์รู้วิธี และทุกวันต้องทำอย่างนั้น  
เพราะถ้าเราปฏิบัติธรรมทุกวัน เราคิดดี พูดดี ทำดี เราก็จะได้



อานิสงส์ แล้วเราก็จะมีบุญทุกวัน เราก็ต้องใช้หนี้เวรหนี้กรรม  
ที่เราได้ก่อขึ้น เมื่อเรามีบุญเขาก็จะมาทวงเรา ดังนั้นหนูเลย  
อยากเรียนถามอาจารย์ว่า

๑. ที่ท่านเจ้าคุณโชดก ท่านนำอุทิศบุญกุศลให้กับ  
เจ้ากรรมนายเวร ท่านนำเพื่อให้ท่านอาจารย์รู้วิธีนั้น ท่าน  
นำว่าอย่างไรหรือคะ หนูรบกวณาจารย์ช่วยชี้แนะให้หนู  
ด้วยค่ะ เพื่อว่าหนูจะได้อุทิศส่วนกุศลได้ถูกต้องตามหลักวิธี  
รบกวณาจารย์ช่วยบอกเพื่อเป็นวิทยาทานให้กับหนูด้วยค่ะ

๒. การฟังธรรม แม้หนูจะฟังจากคลิปวิดีโอย้อนหลัง  
ไม่ได้ฟังโดยตรงตอนที่พระหรือท่านอาจารย์บรรยายอยู่ ซึ่ง  
ท่านอาจจะบรรยายธรรมไว้นานแล้ว แต่หนูฟังมีโอกา  
สเจอและฟังย้อนหลัง แบบนี้จะถือว่าได้บุญ จากบุญกิริยา-  
วัตถุ ๑๐ หรือเปล่าคะ

๓. ถ้าในระหว่างวัน หนูนั่งฝึกวิปัสสนากรรมฐาน และ  
ไม่ได้สวดมนต์ไหว้พระก่อน และถึงแม้ว่าจะฝึกนั่งเป็นช่วง  
เวลาสั้นๆ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๔๕ นาที หรือ ๑ ชม และ  
บางครั้งก็อาจจะยังไม่ค่อยมีสมาธิมากนัก แล้วแบบนี้หนูจะได้  
บุญทุกครั้งที่หนูฝึกนั่งรีเปล่าคะ เพราะทุกครั้งหลังนั่งเสร็จ  
หนูอยากจะทำแผ่เมตตา และอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร  
และลูกที่หนูทำแท้งด้วยค่ะ

๔. ระหว่างที่หนูฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเองที่บ้าน  
กับไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัด จะได้บุญเท่ากันหรือ



เปล่าคะ เพราะหนูไม่ค่อยได้มีโอกาส ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดบ่อยนัก เพราะเนื่องจากอยู่ต่างประเทศ

๕. ตลอดเวลาหลายปีที่ผ่านมา หนูไม่มีโอกาสได้เจอคุณพ่อกับแม่บ่อยนัก และไม่ค่อยได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันท่านทั้งสอง เนื่องจากยังมีภาระอยู่ต่างประเทศ อาจจะได้เจอท่านทุกๆ ๒-๓ ปี แต่หนูก็โทรหาท่านเกือบทุกวันที่เราอยู่ห่างไกลกัน คอยโทรถามสารทุกข์สุขดิบท่านเสมอๆ และก็คิดว่า จะส่งเงินให้ท่านได้ใช้ทุกเดือนๆ เพื่อว่าท่านทั้งสองจะได้ไม่ต้องลำบากมากนัก เพราะท่านแก่แล้ว แบบนี้จะถือว่าหนูเป็นลูกอกตัญญูหรือเปล่าคะ เพราะหนูไม่ค่อยได้อยู่ดูแลท่านอย่างใกล้ชิดมากนัก ใจจริงๆ แล้วอยากจะให้ท่านทั้งสอง มาอยู่ใกล้ๆ มาก เพื่อหนูจะได้ดูแลท่านทั้งสองได้อย่างใกล้ชิด แต่ ณ ตอนนี้อยู่ไม่ได้ อยู่ในสถานะที่ทำแบบนี้ได้เลย แต่ท่านทั้งสองก็เข้าใจและบอกว่าไม่เป็นไร เราคุยกันทางโทรศัพท์ก็ได้ พ่อและแม่สบายดี และเข้าใจว่าลูกมีภาระ ทุกครั้งที่หนูได้ฟังท่านพูดแบบนี้ หนูจะร้องไห้ทุกครั้งเลยคะ เพราะหนูอยากจะดูแลท่านมากๆ และหนูก็อยากจะเป็นลูกที่ดีและดูแลท่านคะ

๖. เคยฟังท่านอาจารย์บอกว่า ถ้าก่อนที่เราจะสิ้นลมหายใจ ถ้าเรานึกถึงแต่กุศลกรรมที่ดีและสิ่งที่ดีงาม เราก็จะไปเกิดในที่ๆ ดี อันนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคนเลยรีเปล่าคะ ถึงแม้ว่าคนคนนั้นจะเคยทำผิดศีลและอกุศลกรรมมากก็ตาม แต่บังเอิญว่าก่อนที่เขาจะเสียชีวิต เขานึกถึงแต่กุศลกรรมที่ดี แบบนี้เขา



จะได้ไปเกิดในที่ๆ ดีด้วยหรือเปล่าคะ แต่หนูก็เคยได้ยินมาอีกว่า การที่เราจะคิดถึงเรื่องอะไรก่อนสิ้นใจ เราก็คงต้องทำเรื่องนั้นจนคุ้นเคยมาดีแล้ว เช่น คุ้นเคยกับการสวดมนต์หรือคุ้นเคยกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตอนก่อนตาย จิตถึงได้ผลักดันให้คิดถึงเรื่องนั้น ใช่ไหมคะ  
รบกวนอาจารย์อีกครั้ง

### คำตอบ

ผู้ใดทำความดีโดยไม่ย่อท้อ ผลแห่งความดี (กุศลวิบาก) ย่อมเกิดขึ้นให้ผู้กระทำได้รับ และผู้ใดรู้ว่าตัวเองประพฤตินิยามาก่อน หากหยุดประพฤตินิยามี้แล้วหันมาบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ผู้นั้นย่อมมีโอกาสเป็นคนดีได้ ดังที่สองอริยบุคคล (อัมพาลีและสิริมา) ได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

(๑) ท่านเจ้าคุณโชดก สอนผู้ตอบปัญหาว่า ทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ ให้อุทิศบุญกุศลที่เกิดขึ้นให้กับเจ้ากรรมนายเวร ด้วยการกล่าวว่า “ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำให้เกิดขึ้นแล้ว ข้าพเจ้าอุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรของข้าพเจ้า จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรใดๆ ต่อกันและกันเลย” ท่านให้ประพฤติกุศลทุกครั้งหลังปฏิบัติธรรมจนกว่าชีวิตจะพ้นไปจากอุปสรรคและปัญหา

(๒) การฟังธรรมจากสื่อใดๆ แม้ธรรมะที่ฟังจะเกิดขึ้นในสมัยใด ฟังแล้วย่อมมีบุญเกิดขึ้น ทั้งนี้เพราะธรรมะในพุทธศาสนา เป็นอกาลิก (ไม่เนื่องด้วยเวลา)





(๓) ทุกครั้งที่ฝึกจิต (สมถภาวนา) แล้วจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ บุญย่อมเกิดขึ้น และทุกครั้งที่ฝึกจิต (วิปัสสนาภาวนา) แล้วเกิดปัญญาเห็นถูกตรงตามธรรม บุญย่อมเกิดขึ้น

แม้จะเป็นสมาธิเพียงเล็กน้อย หรือเป็นปัญญาฯ เพียงเล็กน้อย ก็ถือได้ว่า เป็นผู้มีบุญ ปฏิบัติทุกครั้งที่นึกได้ ปฏิบัติธรรมทุกครั้งที่ว่างจากงาน บุญย่อมเกิดและสั่งสมอยู่ในดวงจิตมากขึ้น ดังนั้นท่านเจ้าคุณฯ จึงสอนให้อุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในรอบวัน

(๔) จะได้บุญมากหรือได้บุญน้อย อยู่ที่ผลของการปฏิบัติธรรมเป็นตัวชี้วัด จิตมีสติมากได้บุญมาก จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งมากได้บุญมาก

(๕) การช่วยเหลือพ่อแม่ไม่ให้ลำบาก ด้วยการส่งเงินให้ใช้ ถือว่าเป็นการประพาศกตัญญูได้

(๖) ผู้ใดมีสติกำกับจิต ในขณะที่จิตหลุดออกจากร่างกาย (ตาย) สติย่อมผลักดันจิตให้โคจรไปสู่สุคติ เช่นเดียวกัน ศีล ๕ มีพลังผลักดันจิตให้โคจรไปเกิดใหม่ในภพมนุษย์ ทานและศีล หรือกุศลกรรมมถ ๑๐ มีพลังผลักดันจิตให้โคจรไปเกิดอยู่ในภพสวรรค์ และสุดท้าย ฌานมีพลังผลักดันจิตให้โคจรไปเกิดอยู่ในพรหมโลก

ดังนั้น ก่อนจิตออกจากร่าง ผู้รู้นิยมทำเหตุให้ถูกตรงตามที่ตนปรารถนาจะไปเกิด





## ๓๔. เจตนาดีเป็นบุญ



### คำถาม

สวัสดีครับ ท่าน อ.ดร.สนอง วรอุไร

ผมมีโอกาสไปที่ จ.เชียงใหม่ ที่หมู่บ้านถวาย ผมได้เห็นร้านหนึ่งเขามีกการทำรูปพระประจำวัน เป็นแบบการ์ตูน ตัวผม นั้นแว็บแรก ก็เห็นว่าน่ารักดี และคิดว่า ถ้าเราทำธุรกิจ แบบนั้น อาจจะทำให้คนที่ไม่ได้เข้ามาหาศาสนา เข้ามาได้ง่ายขึ้น จึงมีความคิดที่จะลองออกแบบ และทำขึ้นมา แต่ติดปัญหาที่ว่า ผมกลัวบาปครับ หรืออีกแง่คือ อาจจะทำให้คนเข้าหาศาสนาได้ง่ายขึ้นจริงแต่กลัวว่าการที่ผมทำธุรกิจ แบบนี้ ความศักดิ์สิทธิ์ พระกรุณาธิคุณ พระปัญญาธิคุณ และพระบริสุทธิคุณ ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะลดน้อยลงไปหรือไม่ในสายตาคนที่จะมาซื้อ

ผมจึงอยากขอความรู้และความคิดเห็นของท่านอาจารย์ สสนองครับ ว่า

๑. สมควรหรือไม่ หากไม่สมควร ผมจะเลิกล้มความคิดนี้เด็ดขาดครับ แต่ยังไงก็ตาม ผมยังยืนยันว่า ไม่ได้มีความคิดที่จะลบหลู่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลยครับ แต่แน่นอนครับ การทำธุรกิจต้องมีเรื่องผลกำไรมาเกี่ยวข้อง แต่ผมก็ยังคิดว่าการทำแบบนี้อาจจะทำให้เด็ก หรือคนที่ห่างศาสนานั้น สนใจมากขึ้นก็เป็นได้ครับ



๒. ผมเห็นในร้านหนังสือ ก็มีหนังสือที่ถ่ายทอดพุทธประวัติ เป็นรูปแบบการ์ตูนอยู่ครับ ไม่แน่ใจว่าแบบนี้ บาป และสมควรทำหรือไม่ครับ?

ขอขอบคุณในความคิดเห็นของท่านอาจารย์ล่วงหน้าครับ

### คำตอบ

(๑) กรรมอยู่ที่เจตนา หากผู้ถามปัญหามีเจตนาให้คนหันมาสนใจพุทธศาสนามากขึ้น การกระทำเช่นนั้น ไม่ถือว่าเป็นบาป

(๒) ไม่บาปครับ หากเขียนการ์ตูนได้ถูกต้องตามพุทธประวัติ ก็สามารถทำได้

## ๓๕. ถูกพูดใส่หน้า



### คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนอง ที่เคารพอย่างสูง

เวลาพูดกับใคร คู่สนทนามักจะตะคอกตวาด (ส่วนใหญ่ น้อยมากที่พูดจาด้วยดี) หากอยู่ในกลุ่มผู้คนหลายคน คู่สนทนาพูดกับคนอื่นดี แต่หันมาทางหนู ก็จะใช้ถ้อยคำที่กระด้าง หรือไม่กี่ตะคอก เป็นมาตั้งแต่หนูจำความได้ แม้แต่พ่อกับแม่ไม่ทราบหนูทำกรรมอะไรไว้ เคยไม่ใส่ใจ คิดว่าเขาเป็นเช่นนั้นเอง

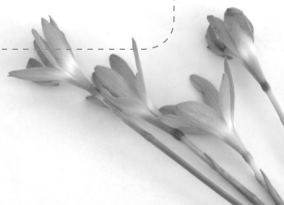


แต่แปลกตรงที่เวลาเขาพูดกับคนอื่นเขาพูดดี แต่พอหันมาพูดกับหนูพูดไม่ดี ปัจจุบันหนูเริ่มอาย อดทนไม่ได้ โต้ตอบกลับ บางรายก็เลิกปฏิบัติเช่นนั้นกับหนู แต่บางรายกลับกลายเป็นทะเลาะกัน ที่น่าสนใจคือ ผู้คนรอบข้างเข้าข้างคนที่ตะคอก ตวาดหนูทุกราย มีน้อยรายที่เฉยๆ (เขาคงไม่อยากรุง หนูเข้าใจ) หรือหากมีผู้ใดสนใจให้ความเมตตาเอ็นดู (เพื่อนฝูง ผู้ใหญ่) ก็จะมีคนคอยทำให้ผู้เมตตาไม่ตั้งใจผิดในตัวหนู แปลกจริงๆ ค่ะ

ทำให้หนูไม่อยากเข้าสังคม ทราบดีว่าเราอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน แต่มีเฉพาะหนูเท่านั้นที่ไม่คิดทำร้ายจิตใจใคร รักษาหัวใจทุกคนที่สมาคมด้วย กรรมอะไรคะ อายุก็จะ ๕๐ ปีแล้ว กรรมยังไม่เบาบางลงเลย

หนูนั่งสมาธิค่ะ ศึกษาจากคำตอบของท่านอาจารย์บ้าง อ่านหนังสือธรรมะบ้าง ตั้งแต่เข้าเรียนประถม ๑ ได้ผลน้อยมากค่ะ ถึงแม้จะถึงขั้นกำหนดเวลาดี้นอนได้ หนูเพียงอยากเย็น จิตสงบ หรือหนูคาดหวังน้อยไป ขาดแรงจูงใจ ท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ (กุศลอื่นๆ ทำบ้างเป็นครั้งคราว ไม่มีกำหนดเวลา หากมีโอกาสหนูก็ทำบุญ เพียงแต่บุญใหญ่ มากๆ ยังไม่มีโอกาสเลยค่ะ)

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ อย่างสูงมา ณ โอกาสนี้







### คำตอบ

การโต้ตอบด้วยวาจาที่ไม่ดี หรือการทะเลาะเบาะแว้ง ย่อมทำให้ความไม่สบายใจเกิดขึ้น การกระทำเช่นนี้ถือว่าเป็นบาป ผู้ใดประพฤติกกรรมไม่ดี ผลไม่ดีย่อมเกิดขึ้นกับผู้นั้น ตรงกันข้าม ผู้ใดให้อภัยในทุกครั้งที่มีเหตุขัดใจเกิดขึ้น ผู้นั้นย่อมมีอารมณ์สงบเย็น (เมตตา) แล้วอารมณ์ไม่อยากได้ (โทสะ) หรือการถูกตะคอกใส่ย่อมไม่เกิดขึ้น ... พิสูจน์ไหม?

### ๓๖. แก้ปัญหาที่ตัวเอง



๙๖

#### คำถาม

กราบเรียนถามปัญหาธรรมค่ะ

๑. หนูมีความเข้าใจว่าเมื่อเราปฏิบัติธรรมไปเหมือนว่า โลก โกรธ หลงจะเบาบางไปไม่มี แต่เมื่อกำลังเราอ่อนลง สติไม่ทัน มันจะโผล่ออกมา แต่ไม่เข้าใจว่าเพราะเหตุใด เมื่อโผล่มาเป็นพักๆ กลับคิดว่าเรามีกิเลสที่แรงมาก หยาบซ้ากว่าเก่า ทำให้ใจกระตุก ใจลั่นไปเลย จะใช้เวลารวบรวมจิตเพื่อให้ตั้งมั่นได้ยากขึ้น กว่าที่จะเท่าทันกิเลส

๒. หนูเข้าใจว่าเมื่อปฏิบัติไปเหมือนโลก โกรธ หลงเบาบางลง หนูจะพบเจอกับ ความคิด ความกังวล ความอยาก ไม่อยาก เมื่อเราทันสมัยอีก ต่อมาหนูพบเจอกับความสงสัย ความไม่รู้อะไรเลย และความคิดลบล้างเบื้องสูง เช่น ผู้ทรงศีล



อารมณ์ที่เราพบเจออย่างนี้เขาเรียกว่ากิเลสหรือเปล่าคะ และที่หนูพบเจออย่างนี้ ถือว่าเป็นสิ่งที่เราต้องพบเจอเป็นปกติ ในคนที่กำลังเดินตามอริยมรรคหรือเปล่าคะ

๓. บังเอิญหนูปฏิบัติไปแล้วเมื่ออยากรู้ อยากเห็น แต่ ก็ไม่ได้ตั้งใจจะมองให้เห็น มันมองเห็นเอง เห็นผ่านทะเลอุปสรรค ไปเห็นคนที่อยากรู้ที่อยู่ในห้องใต้ เมื่อพูดคุยกับบุคคลอื่นไม่ถึงกับว่าอ่านความคิดเขาได้ แต่รู้ว่าเขามีจิตคิดดีหรือไม่ดีกับเรา สิ่งที่ได้ทำให้หนูเป็นทุกข์เพราะ เมื่อรู้ว่าคนที่เขาทำดีกับเรา แต่เพียงภายนอก แต่ในใจเขามุ่งร้าย อิจฉาเรา มันกระเทือนใจเรา เป็นการยากที่ต้องพยายามวางเฉยไม่โกรธตอบเขา และเมื่อหนูเกิดจิตอภิสมาสีไม่ได้ต่อผู้ทรงศีล ตอนนั้นเกิดอยากเห็นภายในผ้าเหลือง หนูจะพยายามกำหนดดูความคิดตนเอง ความคิดนั้นสงบลง และดับไป แต่ต่อมาเกิดมองเห็นผ่านผ้าเหลืองได้จริงๆ หนูตกใจมาก กำหนดเห็นหนอโดยอัตโนมัติ และใจจะกระตุกภาพนั้นดับไป และเกิดความสงสัยตามมา อีกว่า ไม่ได้อยากเห็นทำไมมองเห็น หนูคิดว่าเราจะเห็นแต่สิ่งที่อยากเห็นเท่านั้น สิ่งที่พบเจอที่กล่าวมาคืออะไร ถ้ามันเป็น สิ่งที่ผิดทาง เราจะกำหนดอย่างไรเวลาเกิดขึ้น หนูไม่ได้อยากจะได้สิ่งเหล่านี้ไม่เห็นดี มันทำให้เป็นทุกข์มากกว่า ขอคำแนะนำ เพื่อปฏิบัติได้ถูกต้องตามธรรมค่ะ

๔. เมื่อหนูมีจิตตั้งมั่นมากๆ รู้สึกเหมือนมีแต่อุเบกขา ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข ก็เหมือนโดนล่องของ คือได้มีโอกาสไปให้ความ



ช่วยเหลือ ให้การพยาบาลดูแลผู้ทรงศีล โดยไปช่วยบูรุษพยาบาลอีกทีหนึ่ง (ท่านเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงแน่นอน) อยู่ดีๆ เกิดจิตอกุศลขึ้นมา แรกๆ ก็รู้ทันอยู่ แต่ต่อมามีความคิดอกุศลนั้นมันดูรุนแรงขึ้นมาก เช่น คิดอยากให้คุณป่วยหนักกว่าเก่า มีจิตคิดสมน้ำหน้า เห็นภาพโผล่ขึ้นมาว่าถ้าเราเหยียบอยู่บนศีรษะท่าน เห็นบ่อยมาก และคิดหยาบซ้ำอีกมากมาย จนกำลังหนูเอาไม่อยู่แล้ว ใจสั้นๆ ไปมา จนรู้สึกข้างในตัวมันก็สั้นๆ เรียนถามว่าเราควรทำอะไร หนูไม่มีทางจะคิดอย่างนั้นได้เลย จิตมันคิดของมันไปเอง มีจิตอกุศลโดยไม่เจตนาอย่างนี้ ถือว่าบาปมากไหม ถ้ามันเป็นจิตอกุศลของเราแต่เก่าก่อน ถือว่าเราเป็นผู้กระทำความผิดทางมโนกรรมหรือไม่คะ จะถึงขั้นขัดขวางการบรรลุธรรมหรือไม่ หนูได้กล่าวขอโหลีกกับท่านในใจ (เพราะท่านอายุมาก นอนป่วยอยู่ ถ้าจะรับการขอขมาจากหนูเป็นพิธีคงไม่ได้) รู้สึกติดค้างในใจและไม่ค่อยสบายใจคะ

๕. ปกติพยายามกำหนดสติตั้งแต่ตื่นนอน แต่มีวันหนึ่งตื่นมามันไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้ว่าเราคือใคร ชื่อว่าอะไร มีตัวตนหรือเปล่า อยู่ที่ไหน และกำลังทำอะไร ไม่รู้อดีต ไม่รู้อนาคต ในขณะที่กำลังอยู่ในความไม่รู้นั้น รู้สึกมีสิ่งหนึ่งวิ่งวนไปวนมา สิ่งนั้นคือจิตหรือเปล่านั้น อารมณ์ที่เกิดเกิดจากอะไร จะแก้ไขอย่างไร

๖. ขณะนั่งสมาธิอยู่เกิดหลุดค่าบริการมไปอยู่ในความว่าง จะกำหนดดูร่างกายที่กระทบพื้นมันก็ไม่มี ไม่รู้สึกไม่มี





ตัวตน เลยบริกรรมตามจริงว่า ไม่มีหนอๆ วางหนอๆๆ ลักพัก เหมือนวิญญานจะออกจากร่าง มันมีความๆ ลอยขึ้นทางศีรษะ ตอนนั้นใจระตุกแล้วดึงกลุ่มควันนั้นกลับมา หนูเข้าใจว่าสมาธิมากไป หนูไม่ได้อยากได้ฌาน (หนูตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อหลุดพ้น) เรียนถามว่าหนูเข้าใจถูกต้องไหม อารมณ์อย่างนี้เรียกอะไร จะแก้ไขอย่างไร ให้ถูก

๗. ในการนั่งสมาธิเมื่อเกิดจิตนิ่งๆไป คำบริกรรมว่า วางหนอๆๆ ควรใช้หรือไม่ ถ้าไม่ควร เราจะทำอย่างไรได้บ้าง จะกำหนดว่าอะไร เพราะรู้สึกเหมือนมีแต่ว่าง

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความเมตตาของอาจารย์ ทุกครั้งที่หนูได้รับคำตอบช่วยให้หนูมั่นใจมากขึ้นว่าจะเดินไปโดยไม่หลงทาง เมื่อมีผู้รู้จริงแนะนำค่ะ

### คำตอบ

(๑) ผู้ที่พัฒนาจิตจนมีกำลังของสติ และมีกำลังของปัญญาเห็นแจ้งกล้าแข็งแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง ย่อมหมดไปจากใจ ฉะนั้น พึงดูตัวเอง แก้ปัญหาที่ตัวเอง ด้วยการเร่งทำความเพียรปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น ปฏิบัติธรรมทุกครั้งที่นึกได้ ปฏิบัติธรรมทุกครั้งที่ว่างจากงานที่ทำให้กับสังคม แล้วปัญหาที่ถามไป จึงจะหมดไปได้

(๒) ต่างๆ ที่บอกเล่าไปนั้นคือ กิเลส ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนมีสติและมีปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น เรียกผู้นั้นว่า กำลังเดินอยู่



บนทางมรรค โอกาสพบกับกิเลสต่างๆ จึงเกิดขึ้น เพื่อให้ปัญญาได้แก้ไข

(๓) การส่งจิตออกนอกตัว เป็นการปฏิบัติธรรมที่ผิดทาง ถือว่า เป็นการเพิ่มทุกข์ให้กับตัวเอง ตรงกันข้าม ผู้รู้ส่งจิตเข้ามาดูตัวเอง เฟื่องโทษตัวเอง จึงจะทำให้ทุกข์หมดไปได้

ดังนั้น ผู้ถามปัญหาต้องแก้ไขตัวเองให้ถูกต้อง แล้วปัญหาต่างๆ จึงจะหมดไป

(๔) ผู้ที่พัฒนาจิตจนมีกำลังของสติกล้าแข็ง และมีกำลังของปัญญาเห็นแจ้งกล้าแข็งได้แล้ว อกุศลจิต คือ การคิดประมาทผู้อื่น ย่อมไม่เกิดขึ้น

(๕) ผู้เห็นจิตย่อมเอาจิตไปผูกติดเป็นทาสกับสิ่งที่ถูกเห็น จะแก้ปัญหารื่องนี้ได้ ต้องพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง ปฏิบัติธรรมทุกครั้งที่นั่งได้ ทุกครั้งที่ว่างจากงานของสังคม

(๖) ผิดครับ ถือว่าปฏิบัติธรรมผิดทาง ผู้ปรารถนาความเจริญในธรรมะของพระพุทธองค์ ต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันขณะ หรือไม่ส่งจิตออกนอกกายนั่นเอง

(๗) เมื่อจิตนิ่งต้องบริกรรมว่า “นิ่งหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ เมื่อจิตว่างต้องบริกรรมว่า “ว่างหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการที่เกิดขึ้นจะดับไป แล้วจึงตั้งจิตกลับมาสู่องค์ภาวณาเดิมที่ทำอยู่





ผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้วมีจิตเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติ ต้องเอาศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะเลาะ และบริสุทธิ์ ลงคมให้ถึงใจ แล้วสมาธิย่อมเกิดขึ้นกับจิตได้ง่าย และผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมพัฒนาไปสู่การเกิดของปัญญาเห็นแจ้งได้

### ๓๗. ปฏิบัติอย่างไรดี



#### คำถาม

สวัสดิ์ศรีบออาจารย์ที่เคารพ

กระผมมีคำถามถามอาจารย์ดังนี้

๑. กระผมเคยได้อ่านกระทู้ก่อนหน้านี้ เกี่ยวกับลูกประจำกับการฝึกสมาธิ ที่ว่าหายใจเข้า-ออกหนึ่งครั้งดึง ลูกประจำหนึ่งลูก ทำไปเรื่อยๆ ทำทุกครั้งที่ว่าว่างจากงาน ทำทุกครั้งที่ทำไม่ได้ ทำไปจนตายแล้วจะดีเอง อยากทราบว่าจะนำจิตตามดูที่ลมหายใจ หรือตามดูที่การใช้มือเคลื่อนไหวลูกประจำ หรือควรทำอย่างไรดีครับ

๒. ถ้าหากจะเปลี่ยนคำบริกรรมจากพุทโธ เป็นคำบริกรรมแบบมหายานได้ไหมครับ เช่น นำ-หายใจเข้า/โม-หายใจออก/อา/มิ/ทอ/ฝอ เพื่อกำกับลมหายใจเข้าออก สามารถทำแบบนี้ได้ไหมครับ

๓. บุญจากการไถ่ถามผู้รู้ผ่านเน็ต มีมากเท่ากับการไถ่ถามโดยตรงไหมครับ



๔. การกล่าวขอบคุณผู้อื่น หรือผู้อื่นกล่าวขอบคุณเรา  
การกระทำเช่นนี้จะได้บุญหรือไม่ครับ  
ขอบคุณครับ

### คำตอบ

(๑) การดิงลูกประจำและการใช้จิตตามคุณมหายใจ อย่างใด  
ประพฤติแล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็วกว่า ตั้งมั่นเป็น  
สมาธิได้ลึกกว่า ควรเลือกทำอย่างนั้นเพียงอย่างเดียว ก็เข้าถึง  
ธรรมที่ปฏิบัติได้แล้ว

(๒) คำบริกรรมใด เมื่อนำมาใช้แล้ว ทำให้จิตเป็นสมาธิ  
ได้ง่าย ควรใช้คำบริกรรมนั้นมาเป็นองค์ภาวนาได้

(๓) คำถามใด ถามแล้วเกิดเป็นความรู้ เห็น เข้าใจ ได้ถูก  
ตรงตามธรรม ถือว่าบุญได้เกิดขึ้นแล้วกับผู้ถามปัญหา

(๔) ผู้กล่าวคำขอบคุณ ย่อมได้บุญครับ

## ๓๘. ช่วยตัวเองให้ได้ก่อน

### คำถาม

กราบเรียนท่าน ดร.สนอง

หนูมีเรื่องจะรบกวนถามท่านดังนี้ค่ะ แม่หนูไม่สบายเป็น  
โรคมะเร็ง ตัวหนูได้เดินทางไปพบชายท่านหนึ่งที่ลำพูน ที่  
สามารถดูกรรมได้ว่า ชาติที่แล้วแม่หนูไปทำอะไรกับใครไว้



แล้วเขาก็ให้รายชื่อมา หนูก็ไปตามหาจนได้มาด้วยความยากลำบาก แล้วแม่ก็นำรูปเขียนพามาขอขมากับเจ้ากรรมนายเวร ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่และที่ได้ตายไปแล้ว และมาเกิดใหม่โดยที่เขา ก็บอกชื่อมาว่าเป็นใครบ้าง แต่ว่ามีอยู่คนหนึ่งเขาไม่ให้พบคะ ก็เลยทำได้ไม่ครบ แต่หนูทำทุกอย่างให้ดีที่สุด ไม่ว่าจะยากแค่ไหนคะ เพื่อที่หนูจะได้ไม่เสียใจภายหลัง ว่าทำไมตอนนั้น หนูไม่ทำอย่างนั้นอย่างนี้

จนตอนหลัง หนูได้กราบเรียนท่านพระอาจารย์องค์หนึ่ง ว่า โปรดช่วยแม่หนูด้วย ท่านก็ได้ให้สติว่า ก่อนจะช่วยแม่ให้ ช่วยตัวเองก่อน ให้ทำใจให้ได้ก่อน เวลาจะไปเยี่ยมแม่ก็อย่า ร้องไห้ให้แม่เห็น ให้ชวนแม่คุยเรื่องธรรมะ เปิดชีวิตธรรมะให้ แม่ฟัง ช่วงนั้นหนูก็พยายามพาแม่ไปทำบุญบ่อยมากคะ เปิด ธรรมะให้แม่ฟัง เปิดเพลงสวดมนต์ให้แม่ฟัง จนคืนสุดท้ายหนู ก็ชวนแม่ทำบุญ โดยการบอกว่าสิ้นเดือนพฤษภาคม หนูจะไป ทำบุญกับหลวงตามหาบัวที่อุดร แม่จะฝากทำบุญไหม แม่ก็ บอกว่าฝากแล้ว หนูก็เอาเงินให้แม่อนุโมทนาแล้วประมาณ ๕ ทุ่มกว่า แม่หนูก็เริ่มกระสับกระส่าย หนูก็พูดข้างๆ หนูแม่ว่า พุทโธ พุทโธ ตลอดคะ แล้วแม่ก็สงบขึ้นพอประมาณตี ๒ แม่ก็พูดออกมาว่าองค์ไหนก็ได้ แล้วแม่ก็พูดชื่อท่านหลวงตา มหาบัว ออกมา ๒ ครั้งคะ ซึ่งก่อนหน้านั้นหนูก็ได้อธิษฐาน ถึงหลวงตาว่าขอให้ท่านได้โปรดช่วยแม่หนูให้ไปสู่สุคติด้วยคะ แล้วพอตอนใกล้ๆ เช้า แม่ก็พูดอีกว่าเอา น้ำตาลทราย ข้าวสาร





น้ำ หนูก็ถามว่าเอามาทำอะไร เอามาใส่บาตรเหรอ แม็กก็พยักหน้าค่ะ หนูก็เลยให้น้องชายไปรับพระมาที่บ้าน แต่ว่าพระยังไม่ตื่นค่ะ เพราะตอนนั้นเพิ่งจะตี ๔ ค่ะ อีกสักครึ่งชั่วโมงก็ไปรับมาใหม่ค่ะ แม็กก็ได้ใส่บาตรด้วยค่ะ แล้วลมหายใจแม็กค่อยๆ เบาลง จนหลับไปในตอนเช้าค่ะ

### คำถามค่ะ

● หนูจะเข้าไปมีส่วนร่วมในกรรมของแม่ด้วยใช่หรือไม่คะ

● แล้วตอนนี้แม่หนูไปอยู่ที่ไหนแล้วค่ะ ถึงแม่แม่จะตายไปปีกกว่าๆ แล้ว หนูก็ยังคิดถึงแม่อยู่ค่ะ และทำบุญและสวดมนต์ให้แม่ตลอดค่ะ แล้วตอนที่หนูไปทำบุญที่วัดป่าบ้านตาด หนูก็ไปอธิษฐานกับพระประธานว่า หนูอยากรู้ว่าแม่จะได้รับบุญไหม แล้วตอนนั่งรถกลับ หนูก็เคลิ้มหลับไป แล้วฝันว่าแม่มาบอกว่า “อิม เขาได้รับบุญนะ” หลังจากที่แม่ตายไป หนูก็รู้สึกว้า ชีวิตคนเรามันไม่แน่นอน แต่ที่แน่นอนคือความตาย หนูก็เลยตั้งใจถือศีลห้า และสวดมนต์ทุกคืน ถ้าว่างจะนั่งสมาธิด้วย มีอยู่วันหนึ่ง หนูสวดมนต์แล้วก็เข้านอนตามปกติ แต่ว่ายังไม่หลับ หนูรู้สึกว่า ตัวหนูมันมีอะไรเหมือนเป็นก้อนๆ มาลอยอยู่ข้างบน ตัวหนูค่ะ แต่หนูก็ไม่ได้ตกใจค่ะ ก็ดูมันไปเฉยๆ แล้วมันก็หายไปค่ะ แล้วอีกวันหนึ่ง หนูนั่งสมาธิ โดยการตามลมหายใจเข้าออกสัก ๑๐ นาทีค่ะ แล้วก็เห็นเป็นลำแสงเล็กๆ พาหนูไปข้างหน้า หนูก็รู้เฉยๆ ค่ะ แต่พอวันรุ่งขึ้น หนูนั่ง คราวนี้ลำแสง



มันเป็นท่อใหญ่ๆ แล้วเหมือนเขาจะพาหนูดำดิ่งลงไป หนูตกใจกลัว หนูก็เลยท่องพุทโธ พุทโธ ๓-๔ ครั้งก็ไม่หาย หนูก็มีสติระลึกได้ว่า เรานั่งสมาธิอยู่ก็ยังไม่หายค่ะ หนูก็เลยอธิษฐานขอออกจากสมาธิกับพระพุทธเจ้าค่ะ คราวนี้แสงมันก็ค่อยๆ หายไปค่ะ หนูก็เลยกลัวไม่กล้านั่งอีก แล้วหนูก็ไปเรียนที่วัดมหาธาตุฯ ก็ไม่มีอะไรค่ะ พอกลับมา นั่งเองที่บ้านตอนแรกก็มีเวทนาค่ะ หนูก็มีสติว่าตอนนี้เวทนาเกิด หนูปวดหนอยๆ พอมีความคิดแว็บเข้ามา หนูก็คิดหนอยๆ แล้วก็หายไป พอนั่งไปได้สักเกือบชั่วโมง คราวนี้ตัวหนูมันเหมือนใหญ่ๆๆ ออกไปเรื่อยๆๆๆ แล้วก็กลับมาเล็กจนเหมือนไม่มีตัวหนูเลยค่ะ หนูก็กลัวอีกค่ะ หนูก็เลยแผ่เมตตาแล้ว รีบออกจากสมาธิเลยค่ะ

### คำถามค่ะ

- หนูอยากทราบว่าหนูปฏิบัติมาถูกทางไหมค่ะ แล้วที่มันเกิดขึ้นกับหนู เรียกว่าอะไรค่ะ
- ทำอย่างไรความกลัวมันถึงจะหายไปคะ หนูยังไม่ค่อยกล้าอธิษฐานแบบธรรมะอยู่พักตาย เพราะลูกหนูยังเล็กอยู่ค่ะ ยังต้องดูแลเขาอยู่ค่ะ
- แล้วถ้าหนูไม่มีเวลานั่งสมาธิ แต่ว่าเวลาทำงาน หนูใช้วิธีเจริญสติในชีวิตประจำวันไปก่อนได้ไหมคะ

กราบขอบพระคุณท่าน ดร.สนองค่ะ





### คำตอบ

ใช้ ... . เข้าไปมีส่วนร่วมในกุศลกรรมของแม่ด้วย

- จิตวิญญานของแม่จะโคจรไปเกิดในภพภูมิใด ยังไม่สำคัญเท่ากับการอุทิศบุญกุศลให้กับผู้ล่วงลับ ซึ่งลูกที่ดีต้องประพฤติ

การระลึกถึงความตาย (มรณสติ) อยู่เสมอ ทำให้ผู้ระลึกมีความไม่ประมาท (สติ) ในการดำเนินชีวิต

- ที่บอกเล่าไปต้องกำหนดทุกครั้งที่ผัสสะเกิดขึ้นกับจิต กำหนดจนกระทั่งผัสสะหายไปและสติยอมเกิดขึ้น

- ผู้ใดประสงค์ให้ความกลัวหายไป ผู้นั้นต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งที่กลัว แล้วความกลัวจึงจะหายไปได้

- เมื่อว่างจากการทำงานให้กับสังคมแล้ว บุคคลสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้

### ๓๙. ชอบเพศเดียวกัน

#### คำถาม

รักเพศเดียวกันผิดไหม และจะห้ามใจ วางตัวอย่างไรกับเพื่อน จึงถูกต้องสมควร

โดยพื้นฐานเป็นหญิง ปกติหัวๆ เล็กน้อย ไม่เคยมีเรื่องชอบหญิงแบบนี้ เคยชอบผู้ชาย ตอนนี้งานแล้วค่ะ ข้าพเจ้าสงสัยมากคือได้รู้จักเพื่อนหญิงคนหนึ่ง บังเอิญ



เป็นเพื่อนคุย ถูกชะตาบอกไม่ถูก ความรู้สึกเหมือนเป็นมิตรแท้  
อย่างมาก ดูเขาเป็นห่วงใยเราดีมากค่ะ ตอนแรกคิดเป็นเพื่อน  
ปกติไม่นึกอะไร พอนานไปทำไมใจตัวเองเริ่มไปอยู่กับเพื่อน  
คนนี้ค่ะ จนบางครั้งกลัวใจตัวเองว่าจะเป็นทอมชอบเพื่อน  
หญิงคนนี้หรือ รู้สึกว่าคิดถึงเพื่อนคนนี้ตลอดทุกวัน ไม่เคย  
รู้สึกอย่างนี้มาก่อนกับใครเลย อยู่ใกล้แล้วรู้สึกหวีๆค่ะ แบบนี้  
เราเคยทำกรรมร่วมกับเขาไว้หรือเปล่าไม่รู้ ทำอะไรก็นึก  
ตรงกัน ทั้งๆ เคยมีเพื่อนหญิงสนิทหลายคน ก็ไม่รู้สึกแบบนี้ค่ะ

ตอนนี้ข้าพเจ้ากำลังเริ่มหัดนั่งสมาธิ และศึกษาพระธรรม  
สาเหตุมาจากการสงบใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ทุกข์เพราะนึกถึง  
เพื่อนคนนี้ แต่ก็ดีขึ้นบ้างแต่ยังไม่หมดค่ะ แต่คิดในใจว่าถ้า  
ไม่เจอเพื่อนคนนี้ เราอาจจะไม่เข้ามาศึกษาพระธรรมเลยก็ได้

ตอนนี้ข้าพเจ้าพยายามคิดในใจว่า มันเป็นราคา อย่าไป  
ยึดติดเขา เป็นเพียงเพื่อนร่วมโลกเท่านั้น ถ้าเรารักใครอย่าง  
แท้จริง ห้ามหวังผลตอบแทน เหมือนแม่รักลูก

ซึ่งตอนนี้ข้าพเจ้ากำลังทำอยู่ คิดว่าเราเจอเขาชาตินี้  
ชาติเดียวเท่านั้น มีสิ่งดีๆ ก็ทำให้แต่ไม่หวังผลตอบแทน ถือว่า  
เราได้ชดใช้กรรม ชาติต่อไปจะได้เป็นอิสระกัน ไม่ต้องมา  
ทรมานเรื่องแบบนี้และ ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้พ้นทุกข์

๑. ลองคิดแบบข้างบน แต่ยังไม่ได้สักทีค่ะ อาจารย์  
โปรดแนะแนวทางทำอย่างไร ไม่ให้คิดชอบแบบนี้ จะปฏิบัติตัว  
และแก้กรรมอย่างไรคะ





๒. เราควรเป็นเพื่อนกับเขาต่อหรือไม่ว่างไรคะ
๓. ทำอย่างไรถ้าได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่ให้มีความรู้สึกแบบนี้
๔. ทำตัวอย่างไรปฏิบัติเป็นเพื่อนแท้ปกติ มิตรที่ดีต่อกัน

### คำตอบ

คนที่ชอบเพศเดียวกัน เพราะอดีตเคยทำกรรมร่วมกันมา เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว ให้ทั้งสองโคจรมาพบกัน ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันจึงเกิดขึ้น

(๑) ต้องเอากายคตาสติมาเป็นองค์บริกรรม จนจิตเข้าถึงความสงบเป็นสมาธิ แล้วเกิดปัญญาเห็นแจ้งในรูปขันธ์ได้เมื่อใด ปัญหาที่บอกเล่าไปจึงจะหมดไป

(๒) ควรเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน แล้วการประพาสทุกศีลวัธธรรม จะไม่เกิดขึ้น

(๓) ประสงค์เป็นมนุษย์ที่ไม่มีความรู้สึกแบบที่บอกเล่าไป ต้องพัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากกามราคะได้เมื่อใด ปัญหาย่อมหมดไปเมื่อนั้น

(๔) ประรารถนาทำตัวเป็นมิตรที่ดีต่อกันต้อง

ก. เมื่อเพื่อนจะทำความชั่วเสียหาย ต้องคอยตักเตือนห้ามปรามไว้

ข. ชักชวน แนะนำเพื่อนให้ตั้งอยู่ในความดี

ค. ให้ได้ยิน ได้ฟัง สิ่งดีงามที่ไม่เคยได้ยิน ได้ฟังมาก่อน

ง. บอกทางสุขทางสรวรรคให้เพื่อน



## ๔๐. อธิษฐานเอากิเลส

### คำถาม

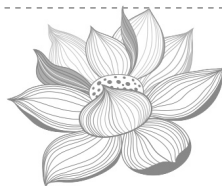
เรียนอาจารย์สนอง ที่เคารพเป็นอย่างสูงครับ  
รบกวนขอความรู้จากอาจารย์ลัคนิดนะครับ

๑. หากเราปฏิบัติธรรมโดยการภาวนาหรือนั่งสมาธิ  
แล้วอธิษฐานขอให้ความเจริญในอาชีพการงานบังเกิดแก่เรา  
จัดว่าเป็นการทำเหตุตรงหรือไม่ครับ แล้วอธิษฐานให้มีความ  
เจริญในงานหรือในทรัพย์ จัดเป็นกิเลสหรือไม่ครับ ควรตั้งจิต  
อย่างไรดี?

๒. การโอนเงินทำบุญผ่านทางธนาคาร เพื่อการสร้าง  
วิหารทาน หรือเพื่อถวายบูชาแด่พระสงฆ์ในการสร้างเสนาสนะ  
ต่างๆ นั้น อานิสงส์ที่ได้กลับมาเป็นแบบไหนครับ แตกต่างจาก  
การไปถวายด้วยตนเองอย่างไร รบกวนอาจารย์ยกตัวอย่าง  
ด้วยครับ

ขอกราบขอขมาแต่ท่านอาจารย์ด้วยครับ หากได้ทำสิ่งใด  
ล่วงเกินไป

ขอให้อาจารย์มีสุขภาพยืนยาวเป็นที่พึงของผู้คนทั้งหลาย  
ต่อไปนานๆ ครับ





## คำตอบ

(๑) เหตุตรงของการนั่งสมาธิ คือ จิตมีกำลังของสติเพิ่มขึ้น อารมณ์ปรุงแต่งของจิตจะลดลง ผู้ใดปรารถนาให้อาชีพการงาน ประสบความสำเร็จ และเจริญรุ่งเรือง ต้องทำเหตุให้ตรง อย่างน้อยสามอย่าง คือ

ก. เลือกทำแต่งานดี (ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม)

ข. ใช้อิทธิบาท ๔ สนับสนุนการทำงาน

ค. รู้คุณและตอบแทนคุณต่อผู้มีอุปการะ เช่น กตัญญู ต่อบิดามารดา กตัญญู ต่อผู้ทำงานให้ตน กตัญญู ต่อผู้มาใช้ บริการ กตัญญู ต่อแผ่นดินเกิด

๑๑๐

การอธิษฐานให้มีความเจริญในอาชีพการงาน และอธิษฐาน ให้มีทรัพย์ ถือว่าเป็นกิเลสสำหรับผู้ปรารถนานำชีวิตสู่ความ พ้นทุกข์

(๒) การโอนเงิน เพื่อสร้างวิหารทาน หรือสร้างเสนาสนะ และการนำเงินไปถวายด้วยตัวเอง ได้อานิสงส์เหมือนกันคือ เข้าถึงสวรรค์สมบัติ แต่จะได้บุญมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ปีติที่เกิดขึ้น หลังจากถวายทานแล้ว เช่น นำเงินไปถวาย ด้วยตัวเอง แล้วเกิดปีติมากกว่าการโอนเงินถวาย การถวายเงิน ด้วยตัวเองย่อมได้บุญมากกว่า





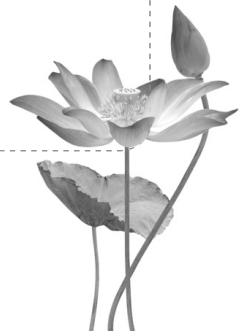
## ๔๑. วัดไทรินดี

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองครับ

ผมรบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำวัดในจังหวัดนนทบุรี ที่ผมจะสามารถร่วมทำบุญได้อย่างสะดวกใจด้วยครับ ผมขอขอบคุณในความอุตสาหะของอาจารย์ ที่ได้เผยแพร่ธรรมะมาอย่างต่อเนื่อง ผมเป็นคนหนึ่งที่ได้รับประโยชน์ จากธรรมะบรรยายของอาจารย์เป็นอย่างมาก จนทำให้ชีวิตผมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพราะผมเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนได้ตรงตามธรรมมากขึ้น และจะพยายามรักษาศีล ๕ ให้สมบูรณ์ ถึงแม้ว่าจะยังไม่สมบูรณ์ ในขณะนี้ก็ตาม ทุกเช้าผมจะสวดมนต์มหาสมัยสูตร และพระปริตร และแผ่เมตตาทุกครั้ง ตามที่อาจารย์แนะนำ โดยผมได้เอ่ยชื่ออาจารย์ทุกครั้ง เพราะต้องการให้อาจารย์ มีอายุที่ยืนยาว และสุขภาพแข็งแรง เพื่อช่วยให้ความกระฉ่าง และช่วยให้ผมและครอบครัว ได้ทำตนให้ตรงกับธรรมะของพระพุทธเจ้ามากขึ้นครับ

กราบขอพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง  
สุทธิศักดิ์







## คำตอบ

แนะนำวัดสังฆทาน วัดละหาร จังหวัดนนทบุรี

## ๔๒. เห็นผิด หรือเห็นถูก

### คำถาม

เรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

การที่เรารู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น แล้วระลึกเสมอว่า มันเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ หรือตามกฎไตรลักษณ์ มันเกิด เราก็อพิจารณาอยู่เรารู้ด้วยสติ เราเลยไม่แสดงอาการ ที่เสียใจพุ่มพวย หรือโวยวายอย่างไร้สติ แต่เรากลับถูกมองว่าเป็นคนไร้ความรู้สึก ไม่ใส่ใจในความทุกข์ของคนอื่น

แต่สิ่งที่เราทำเพราะคิดว่าปัญหา มันเกิดขึ้นแล้วทำไม เราไม่ใช้เวลา ที่มานั่งพุ่มพวยอย่างไร้สตินี้มาพิจารณาหาทางออก ทำไมต้องไปนั่งเสียใจกับอดีตที่มันแก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว ทำไมเขาไม่เลือก ที่คิดถึงปัจจุบันที่มันเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้... พอเราบอกว่าเราคิดยังไงเพื่อนก็ว่าเราว่าเพื่อนคิดไม่เป็น เลยเข้าใจผิดไปกันใหญ่ เพราะฉะนั้นเวลาทำอะไร เลยไม่กล้าบอกว่าเราคิดยังไง เพราะคิดว่าพูดไปเพื่อนก็คงไม่เข้าใจ ดีไม่ดีเรื่องจะไปกันใหญ่ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ทำได้คือ เจียบ และเออ-ออตตามเพื่อนไป เราเองก็อยากให้คนที่จะเข้าใจเรา แต่คนที่จะเข้ากันก็ต้องเป็นคนที่ชอบศึกษาธรรมะ



เหมือนกัน แต่ครั้งจะหาเพื่อนที่ชอบศึกษา และปฏิบัติธรรม  
แบบจริงจังนั้นหายากเหลือเกิน

หนูเคยมีโอกาสดำเนินฟังบรรยายของอาจารย์สนอง ตอน  
ที่อาจารย์มาบรรยายที่มหาวิทยาลัย ก็ดีใจที่จะมีโอกาสดำเนิน  
แบบสดๆ ลึกครึ้ง เลยชวนเพื่อนไปพอบอกว่าเป็นการ  
บรรยาย พูดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตกับธรรมะ.. กลับไม่มีใคร  
สนใจบอกว่าคงจะไปนั่งหลับ ตอนแรกก็เกือบจะไม่ไปแล้ว  
เพราะไม่มีเพื่อน แต่สุดท้ายก็คิดว่าคงจะหาโอกาสแบบนี้  
ได้ยาก ไปคนเดียวก็ได้ เลยได้มีโอกาสดำเนินฟังค่ะ ก็ไม่  
ผิดหวังเพราะได้ธรรมะดีๆ เพิ่มขึ้นอีกเยอะค่ะ จึงขอขอบ  
พระคุณอาจารย์สนอง เป็นอย่างสูงสำหรับธรรมะและข้อคิด  
ดีๆ ที่อาจารย์ถ่ายทอดให้

แต่ตอนนี้ลับสนว่า สิ่งที่เราทำนั้นถูกหรือเปล่า เรา  
มั่นใจนะว่าเราปกติ มีสติสัมปชัญญะดีทุกอย่าง แต่หลายคน  
ชอบบอกว่าเราคิดอะไรแปลกๆ บ้าหรือเปล่า เพราะไม่ใช่  
เพียงกับเพื่อนเกือบทุกคนที่เรารู้จัก เขาไม่ชอบศึกษาธรรมะ  
เลยเหตุผลก็เหมือนกันหมดคือไม่มีเวลา

ด้วยความเคารพอย่างสูง





## คำตอบ

มนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาความรู้หรือปัญญาอยู่สามระดับ

ทางโลกนิยมพัฒนาความรู้จากการฟัง การอ่าน (สุดมย-ปัญญา) และพัฒนาความรู้จากการวิเคราะห์วิจัย (จินตมย-ปัญญา) ซึ่งความรู้ทั้งสองประเภทนี้สามารถรู้ เห็น เข้าใจ ความจริงชั่วคราว (สภาวะลัจจะ) และเป็นความจริงที่ระบบประสาทสามารถสัมผัสได้

คนจำนวนน้อยนิยมพัฒนาจิต จนเกิดความรู้ขั้นสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) ซึ่งจิตที่พัฒนาดีแล้วเท่านั้นสามารถสัมผัสได้ และเป็นความจริงแท้ (ปรมาตถลัจจะ) ที่ไม่เนื่องด้วยกาลเวลา

บุคคลจะพูดคุยกันรู้เรื่องหรือเห็นพ้องต้องกัน ต้องมีปัญญาเสมอกัน คนจำนวนมากทางโลกจึงมองคนมีปัญญาสูงสุดเป็นคนเพี้ยน ดังนั้น เมื่อเห็นแตกต่างต้องฟังแล้วนั่งดูตัวเองให้ออก หากเราเพี้ยนแล้วทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น จงเพี้ยนต่อไป คนเพี้ยนมีจิตเป็นอิสระจากโลกธรรม อิสระจากวัตถุ อิสระจากความทุกข์จร (ไม่สมหวัง เจ็บป่วย) จงเพี้ยนต่อไป เรามีชีวิตเป็นของตัวเอง ต้องบริหารจัดการชีวิตด้วยตัวเอง คนเห็นผิด (ไม่เพี้ยน) ย่อมเข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของผู้อื่น เมื่อถึงวาระที่ต้องทิ้งขันธ์โลก คนเห็นผิด (มิจฉาทิภูฏิ) ย่อมนำพาชีวิตไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ ตรงกันข้าม คนเพี้ยน (ลัมมาทิภูฏิ) ย่อมนำพาชีวิตไปสู่สุคติภูมิ จริงแท้แน่นอน





### ๔๓. คนชอบฝัน



#### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพค่ะ  
เคยเรียนถามท่านอาจารย์มาครั้งหนึ่งแล้วเมื่อหลายเดือน  
ก่อน ตอนนี้หนูมีคำถามที่ยังไม่แน่ใจว่าตัวหนูเองปฏิบัติมา  
ถูกทางหรือไม่คะ

ณ ขณะปัจจุบันนี้หนูพยายามกำหนดทุกขณะจิต เกือบ  
ตลอดทั้งวันจะกิน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะพูด จะฟัง แม้แต่  
ความฝันตัวเองก็ยังกำหนด ถ้าไม่กำหนดความฝันนั้นจะกลับ  
มาอีกต่อกันเป็นเรื่องราวเลย แต่พอกำหนดรู้ของเหตุและผล  
ของมันแล้วมันก็ดับไปเอง ไม่กลับมาอีก หนอยากรู้ว่าทำไม  
บางครั้ง ความฝันที่เคยฝันมาแล้วมันกลับมาฝันอีก และ  
ต่อจากสิ่งที่ฝันมาแล้ว และช่วงหลังๆ มาี้มีความรู้สึกที่ว่าตัวเอง  
ฝันเยอะมากเป็นระยะเวลา ๒-๓ วันติดๆ กัน แล้วก็หายไป  
ช่วงหนึ่ง แล้วกลับมาอีก แต่จะเริ่มรู้สึกว่าตัวเองฝันหลังจาก  
นอนหลับไปแล้ว ๓ ชั่วโมง หลังจากนั้นจะฝันแบบปนไปหมด  
เลย (ช่วงหลัง ๖ โมงเข้าไป) แต่ช่วง ตี ๓-๖ โมงเช้าไม่ค่อยฝัน  
ถ้าฝันก็จะเป็นจริง โดยปกติหนูเข้านอนตี ๓ ตื่น ๙ โมงเช้า  
แล้วถ้าวันไหนไม่ค่อยพูด สิ่งที่เราไปฝันคือเรื่องที่เราคิด  
ระหว่างวัน และดูเหมือนว่ามันคือตัวเราปัจจุบันนี้ ฝันปนกันไป  
หมดเลยคะ แล้วหนูจะแก้ไขได้อย่างไรคะ



ช่วงหลังมานี้หนักนน้อยกินข้าวเพียงมือเดียว โดยที่ไม่กินของคบเคี้ยวระหว่างวันเลย ตีเมฆพះน้ำเป็นระยะเวลา ๑ ปีมาแล้วหนักก็รูปร่างตัวเองว่ามันจะป่วยไหม แต่ก็ไม่เป็นไร ไม่เป็นโรคกระเพาะอาหาร และก็ไม่ได้เจ็บไข้ พุดน้อยมากเมื่อที่จะพุดคุย บ้างครั้งก็รู้ว่าคนที่พุดคุยกับเขาๆ จะพุดอะไรต่อเลยเมื่อ

หนูเพิ่งไปฟังธรรมที่ ม.ช.มาเมื่อวันที่ ๒๙ ม.ค. ๒๕๕๕ หนูแปลกใจว่าทำไมตอนช่วงที่มีการสอบถามของผู้อื่น หนูรู้ว่าคำถามบางคำถาม ที่คนอื่นถามไปหนูรู้คำตอบ ว่าพระที่สอบถามจะตอบว่าอะไร หนูอยากถามว่าหนูเอาจิตส่งออกนอกหรือไม่คะ เพราะช่วงที่หนูฟังธรรมบรรยาย หนูก็กำหนดไปด้วย แต่มันรู้เองค่ะ บางคำถามที่หนูสงสัย ก็ดูเหมือนมีคำตอบให้โดยอัตโนมัติมันรู้เอง หรือบางครั้งพระท่านตอบในสิ่งที่หนูสงสัยค่ะ หนูก็ไม่แน่ใจว่า หนูเอาจิตส่งออกไปหรือเปล่าคะ หรือว่าปรุงแต่งเอาเองคะ

เกี่ยวกับคำบริกรรมค่ะ บางครั้งมีความรู้สึกว่ถ้าเราตามดูจิตตัวเอง โดยการกำหนดคำบริกรรมทุกๆ ครั้ง ดูเหมือนว่ามันจะช้ากว่าจิตมันรับรู้ไปแล้วค่ะ อย่างเช่น เคี้ยวหนอเดินหนอ ขยับหนอ พกอายุตนะ ทั้ง ๖ ทางกาย ตา หู จมูก ลิ้น ใจ วาจา มันรู้อยู่แล้ว เราจำเป็นต้องกำหนดทุกๆ ครั้งไหมคะ





สุดท้ายนี้ถ้อยคำวาจาใดที่พิมพ์ไปแล้วไม่เหมาะสมไม่ควร  
หนุกือโหลิกรรมด้วยคะ  
ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

คนที่พัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนมีกำลังของสติกล้าแข็ง  
แล้ว นอนหลับย่อมไม่ฝัน เหตุที่ฝันต่อเนื่องเพราะจิตขาดสติ  
อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นปัญหาที่ถามจะหมดไป เมื่อเอาศีลอย่าง  
น้อยห้าข้อคุมให้ถึงใจ และใช้อานาปานสติ หรืออย่างใดอย่าง  
หนึ่งในรูป ๔ มาเป็นองค์บริการม บริกรรมทุกครั้งที่นั่งได้  
บริกรรมทุกครั้งที่ว่างจากงานภายนอก

การฟังธรรมที่ดีต้องส่งจิตออกไปรับเสียง แล้วนำเสียงที่  
ได้ยินได้ฟัง มาพิจารณาโดยแยกคาย (โยนิโสมนสิการ) ว่าเสียง  
ที่ได้ยินได้ฟังนั้น ถูกตรงตามความเป็นจริงหรือไม่ เมื่อรู้แล้ว  
จิตต้องปล่อยวางเสียง แล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น

### ๔๔. ปรับเหตุให้ตรง

#### คำถาม

เรียน ดร.สนอง กระผมขอกราบเรียนถามดังนี้

๑. คิดว่าเข้าใจในธรรมตามตำรา แต่ใจไม่ยอมรับ ทำ  
อย่างไรดี ฟังเทศธรรมะบ่อยก็เท่านั้น ยังกลัวตายอยู่ดี



๒. จิตมันปรามาส พระรัตนตรัย ลingsค์กัต์ลิตธิ มา ๙ ปีแล้ว แก่ไม่หาย มันขึ้นใจยิ่งกว่าพุทโธเสียอีก ทรมานมากพยายามคิดว่าไม่ใช่เราคิด ไม่สนใจก็ไม่หาย ใจมันสู้กันภายใน จนเป็นคนสมาธิสั้น ซี้ลิม ชักลัว ตกใจง่าย จะแก้อย่างไรดีครับ หรือไม่ต้องแก้ หรือต้องแก้

### คำตอบ

(๑) หนึ่งในกาลามสูตร พระพุทธโคดมได้สอนชาวกาลามะมิให้ปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ ผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงอภิญญา ๕ ได้ และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้ ผู้นั้นสามารถคัดกรองความไม่จริงออกจากความจริงแท้ได้ แล้วเมื่อนั้น กาลามสูตรย่อมมีความคักคัต์ลิตธิ

ฟังธรรมบ่อยๆ แล้วยังกลัวตาย แสดงว่ายังเข้าไม่ถึงธรรมที่ฟัง ผู้ใดประสงค์พัฒนาจิตให้เข้าถึงธรรม ต้องปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (ศีล - สมาธิ - ปัญญา) อย่างถูกต้องแล้วใช้อิทธิบาท ๔ เป็นแรงสนับสนุน

(๒) ผู้ใดมีศีลและมีลัจจะคุมใจ ผู้นั้นมีกายคักคัต์ลิตธิ มีจิตคักคัต์ลิตธิ ผู้มีความคักคัต์ลิตธิ เมื่อนำตัวเองไปขอขมากรรมต่อลingsค์กัต์ลิตธิ ความคิดปรามาสของจิตย่อมหมดไป .... พิสูจน์ไหม?





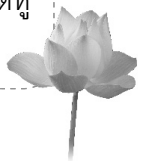
## ๔๕. หนีบาปไม่ทัน

### คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ผมมีข้อสงสัยที่จะเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ ผมเป็นคนที่มึนใจอ่อนโยน คิตรักชาติล มีเมตตา ตั้งแต่เด็ก ปัจจุบันผมประกอบอาชีพสัตวแพทย์ ด้วยอาชีพที่ต้องทำปัจจุบันผมจึงยังต้องทำบาปอยู่เรื่อยๆ เคยอยู่ประจำฟาร์มเลี้ยงสุกร ๗ เดือน แต่โชคที่ลาออกมา เพราะที่นั่นมีเรื่องให้ต้องผิคิดศีลข้อปานๆ บ่อยมาก ปัจจุบันเป็นหมอรักษาหมา แมว ทำมากกว่า ๑๐ ปีแล้ว ก็มีเรื่องให้ต้องทำบาปอยู่เรื่อยๆ เช่น การทำหมันสัตว์ แต่ยั้งดีหน่อยที่เลิกให้บริการกำจัดเห็บหมัดแล้ว

ย้อนระลึกไปในสมัยเรียนสัตวแพทย์ ยังรู้สึกว่าได้ทำบาปไปมาก ได้รับการปลูกฝังให้ใช้สัตว์ทดลอง เริ่มตั้งแต่สัตว์เล็กๆ เช่น หนู ไก่ พอเรียนชั้นปีสูงๆ ขึ้น ก็ใช้สุนัขในการทดลองผ่าตัดสุนัข ๑ ตัว โคนผ่าตัดหลายครั้ง กว่าจะได้ตาย เช่น ลับดาห์แรก ผ่าตัดช่องท้องด้านล่าง แล้วรักษาแผล พอลัปดาห์ที่ ๒ ก็ผ่าตัดช่องท้องด้านบน แล้วรักษาแผล พอลัปดาห์ที่ ๓ ก็ผ่าตัดเอ็นหัวเข่า แล้วรักษาแผล พอลัปดาห์ที่ ๔ ก็ผ่าตัดควักลูกตา แล้ว put to sleep ปีหนึ่งๆ ใช้สุนัขทดลองผ่าตัดแบบนี้ตั้งหลายตัวต่อนิสิต ๑ กลุ่ม (๔ คน) ปัจจุบันผมมีจิตฝึกไฝธรรมะปรารถนาพุทธภูมิ แต่ย้อนคิดไปสมัยเรียนแล้วยังรู้สึกหดหู่กับบาปที่ทำอยู่เลย







ผมอยากจะรบกวนถามอาจารย์สั้นๆ ว่า ที่ผมต้องเกิดมา  
เจออย่างนี้ เป็นเพราะผมปรารถนาพุทธภูมิใช่หรือไม่

เรื่องที่ผมถามสาระอาจะไม่มาก อาจเพียงแค่อยากจะรู้  
ตามกิเลสที่มีเท่านั้น หากรบกวนเวลาอาจารย์ในการตอบ  
ปัญหาที่สำคัญกว่าของคนอื่นๆ คำถามของผมไม่ต้องตอบ  
ก็ได้ครับ

ขอแสดงความเคารพ

### คำตอบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังขม จึงจำเป็นต้องพึ่งสังขม ชีวิตจึง  
จะอยู่รอดได้ ดังนั้นผู้รู้จริงไม่ทิ้งสังขม ผู้รู้จริงยังต้องทำงาน  
(งานภายนอก) ให้กับสังขม และผู้รู้จริงยังต้องทำงาน (งาน  
ภายใน) ให้กับตัวเอง ด้วยการประพฤติบุญกิริยาวัตร ๑๐  
โดยเฉพาะต้องบำเพ็ญจิตตภาวนาอยู่เสมอ เพื่อให้ตัวเองมี  
บุญใหญ่กว่าบาป และมีบุญมากกว่าบาป แล้วชีวิตจึงจะหนีพ้น  
ผลของบาปได้ทัน

ดังนั้น จงระลึกอยู่เสมอแต่ปัจจุบัน แล้วทำเหตุให้ตรง (ภาวนา)  
บาปที่ทำแล้วในอดีต ย่อมตามให้ผลไม่ทัน จงดูตัวอย่างของ  
องคุลิมาลฆ่าตัดศีรษะคนมาจำนวนมาก ยังสามารถพัฒนาจิต  
ตนเอง หนีพ้นเวรกรรมเข้าสู่นิพพานได้ บาปที่เหลือทั้งหมด  
ไม่สามารถตามให้ผลได้ จึงเป็นอโหสิกรรมไป



คนที่นำพาชีวิต เติบโตบนเส้นทางพุทธภูมิ ย่อมมีชีวิต  
ไม่ราบรื่น มีอุปสรรคขัดขวางการดำเนินชีวิต และมีปัญหา  
ให้ชีวิตต้องแก้ไขอยู่เสมอ ผู้ตอบปัญหาได้พบเจอพระนิยต-  
โพธิสัตว์ มีชีวิตยากลำบากกว่าผู้ถามปัญหาหลายเท่าตัว แต่  
ท่านเหล่านั้นมิได้ท้อแท้หรือท้อถอย ยังคงนำพาชีวิตก้าวเดิน  
ไปข้างหน้าอย่างมีหลักและมั่นคง

## ๔๖. ทำบุญให้มากกว่าบาป

### คำถาม

เรียน ดร.สนอง ที่เคารพเป็นอย่างสูง

ดิฉันทำงานอยู่ในบริษัทที่ขายอาหารยักษ์ใหญ่ของ  
เมืองไทย มีการขายไก่ ขายหมู ขายกุ้ง ดิฉันไม่ได้มีส่วน  
เกี่ยวข้องกับการฆ่าสัตว์ หรือการส่งเสริมการขายเพื่อให้  
ได้ขายมากขึ้นแต่อย่างใด

แต่ดิฉันก็ยังคงมีความกังวลใจว่าการทำงานในบริษัทเช่นนี้  
แล้วดิฉันจะผิดศีล ในส่วนที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเอาไว้ว่า  
ห้ามค้าสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่าหรือไม่ หรือดิฉันจะมีเศษกรรม  
ที่เกิดจากการที่รับเงินเดือนจากบริษัท และรายได้มาจก  
การฆ่าสัตว์ เพื่อเอาไปปรุงเป็นอาหารหรือไม่คะ

จึงเรียนมาเพื่อขอความกรุณาช่วยชี้แนะค่ะ

ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ





## คำตอบ

จากที่บอกเล่าไป ยังถือว่าผู้ถามปัญหาเข้าไปมีส่วนร่วม  
ในกระบวนการกุศลกรรม (บาป) ในระดับปลายแถว

## ๔๗. พระมหาเจดีย์



### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ผมมีเรื่องที่ยังสงสัยขอรบกวนถามท่านอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. การบริจาคเงินร่วมสร้างพระมหาเจดีย์ที่สร้างเพื่อ  
ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และเป็นสถานที่ให้สาธุชน  
มาปฏิบัติธรรม ถือเป็นการสร้างมทานหรือไม่ ต้องบริจาค  
ติดต่อกัน ๗ วันริเปล่าครับ และการบริจาค่นี้จะเป็นส่วนใน  
การอธิษฐานขอให้ได้ดวงตาเห็นธรรมในชาตินี้หรือไม่ครับ

๒. ในแต่ละคืนเราควรแผ่เมตตาให้ใครบ้างครับ และ  
การแผ่เมตตาให้แก่ท่านยมราช ท้าวจตุโลกบาล หรือเทพองค์  
ใดๆ เหมาะสมหรือไม่

๓. การเล่นเกมส์ ฟังเพลง อ่านการ์ตูน ถือว่าเป็นการ  
ฝึกจิตให้มีความจดจ่อได้หรือไม่ครับ หรือเป็นความคิดแบบ  
กิเลส

๔. เท่าที่ผมได้อ่านประวัติของพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ท่าน  
มักจะบอกว่าการบวช ให้บวชเพื่อมุ่งทำพระนิพพานให้แจ้ง



บวชแล้วไม่ควรสึก ผมจึงมีความคิดว่าถ้าจะบวชแล้ว จึงควรบวชไปตลอดเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง (ปัจจุบันนี้ผมยังไม่เคยบวชพระครับ ไม่ว่าจะไปตามประเพณีก็ตาม)

ผมลองมานึกดูว่าถ้าผมจะบวชตอนนี้เลยผมจะเป็นอย่างไร ก็เห็นว่าคงจะไม่รอดครับ เพราะว่าผมหิวบ่อย และยังคงชอบเสียงเพลงอยู่ โดยจิตมักจะนึกถึงเพลงบ่อยๆ แค่นี้ก็ ๘ ก็ไม่ครบแล้ว ผมจึงอยากเรียนถามอาจารย์ว่า เราควรมีความคิดหรือความเห็นเกี่ยวกับการบวชอย่างไรครับ ควรบวชเมื่อใดและควรมีคุณธรรมใดก่อนจะบวชหรือไม่

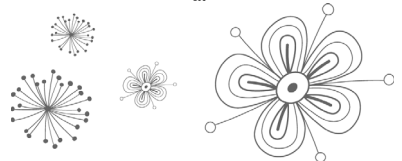
๕. อาชีพเกษตรกร ปลูกข้าว ปลูกพืชผัก ถือเป็นสัมมาอาชีพหรือไม่ครับ (อาจจะมีศีลธรรมใดหรือไม่ครับ)

สุดท้ายนี้ ตั้งแต่ที่ผมเริ่มได้อ่านและฟังธรรมะที่อาจารย์นำมาเผยแพร่ ผมได้เคยมีความสงสัยในตัวอาจารย์ และอาจล่วงเกินทั้งโดยเจตนาและไม่ได้เจตนา ขออาจารย์ได้โปรดอโหสิกรรมให้ผมด้วยครับ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงครับ

## คำตอบ

(๑) จัดเป็นมหาทานได้ และไม่ต้องบริจาคนิตต่อกันเจ็ดวัน บุญที่เกิดจากการกระทำนี้ เป็นฐานให้จิตได้เข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้ ต่อเมื่อได้นำตัวเองไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน





(๒) ถือว่าเหมาะสม ต่อเมื่อผู้ถามปัญหาไม่เมตตาอยู่ในจิตของตัวเอง

(๓) เป็นการฝึกจิตให้จดจ่ออยู่กับการเล่น การฟัง และการอ่านได้ แต่สติระดับนี้ยังไม่สามารถนำไปพัฒนาจิต ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้

(๔) พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี แนะนำได้ถูกต้องตามจุดประสงค์ของการบวช ควรบวชเมื่อวิเคราะห์ดูแล้วเห็นว่า ตัวเองมีศรัทธาและมีความพร้อม ที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ แต่ต้องมีศีล ๕ และมีสังขละคุมใจให้ได้ก่อน

(๕) เป็นสัมมาอาชีวะในทางโลก แต่ไม่ถือว่าเป็นสัมมาอาชีวะในทางธรรม (ในมรรค ๘)

อโหสิกรรมให้ตามที่ขอ

## ๔๘. สมควรหรือไม่



### คำถาม

กราบเรียน อ.ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง  
ผมขอกราบเรียนถามเป็นความรู้จาก อ.ดร.สนองว่า  
หนังสือที่เราอ่านแล้ว สามารถถวายพระได้หรือไม่ครับ ถือเป็น  
ทานที่ไม่ควรถวายพระหรือไม่ครับ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์มากครับ



## คำตอบ

ขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ถวาย ถ้าเห็นว่าหนังสือนั้นมีสาระ และเป็นประโยชน์กับพระสงฆ์ ควรถวายได้ แต่หากเป็นหนังสือที่ไม่มีสาระ หรือไม่ตรงตามธรรมเนียมของพระพุทธ-โคตม ก็ไม่สมควรถวาย

## ๔๙. ปัญหาอจินไตย

### คำถาม

เรียนถามท่านอาจารย์ครับ

๑. ผมเคยได้ฟังการบรรยายมากมาย แต่ไม่ถึงกับครบทุกครั้งของอาจารย์ ที่ได้พูดถึงเรื่องจิตการพัฒนาจิตต่างๆ จนทำให้ผมเกิดความสงสัย อาจารย์บอกว่าจิตนี้เป็นพลังงานชนิดหนึ่ง พลังงานที่เรียกว่า “จิต” เกิดขึ้นได้อย่างไรหรือใครเป็นผู้สร้าง

๒. ในจักรวาลมีชีวิตอยู่มากมาย ผมคิดว่าที่เหล่านั้นล้วนมีผู้สำเร็จธรรมเกิดขึ้นได้ เช่น โลกนี้ แสดงว่าที่ดาวดวงอื่นที่ไกลออกไป มี ๓๑ ภูมิเช่นกันประกอบไปด้วย (อรุปรพหม ๔ + รุปรพหม ๑๖ + เทวภูมิ ๖ + มนุษย์โลก ๑ + อบายภูมิ ๔) (เดรัจฉาน, อสุรกาย, เปเรต, นรก) ถูกต้องหรือไม่ครับ แล้วเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงมีน้อยนักและสุขุมได้มาเกิดในโลกนี้ทุกอย่างมีเหตุและผล ช่วยเล่าให้ฟังด้วยครับ



๓. ถ้าชาตินี้ผมได้เข้าถึงความเป็นโสดาบัน แล้วตายไปเกิดชาติต่อไป ผมจะเป็นโสดาบันเลยหรือไม่ครับ (หมายถึงเกิดออกมาก็เป็นโสดาบันอยู่ตั้งแต่ทารกแล้ว โดยไม่ต้องปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงอีก)

๔. ผมเคยเรียนวิชาพุทธศาสนาเมื่อตอนปีสอง ตอนนั้นผมอยู่ปีสี่ ตอนที่เรียนพอจำได้ว่าการฝึกกรรมฐานนี้มี ๔๐ กอง ซึ่งจะต้องเลือกปฏิบัติให้เหมาะกับจริตของแต่ละคน ผมจึงอยากทราบว่าผมควรฝึกกองไหน เพื่อจะได้เดินทางที่ถูกต้อง

๕. ผมเป็นคนขี้สงสัยซึ่งจากที่ฟังอาจารย์มา คนประเภทผมคงจะสำเร็จได้ยาก ผมเรียนอยู่ ม.เกษตร บางเขน ผมอาศัยอยู่แถวประชาชื่นใกล้ๆ ซอยสามัคคี อยากทราบว่าแถวที่ผมอยู่ มีอาจารย์ที่จะสั่งสอนให้ผมปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องที่ไหน ท่านที่เป็นผู้ที่เข้าถึงธรรมจนถึงขั้นบรรยายได้ เช่น ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ครับ

ขอบพระคุณครับ

### คำตอบ

(๑) ที่ถามไปเป็นสิ่งที่ไม่พึงคิด (อจินไตย) ขอภัยไม่ตอบ

(๒) เป็นความคิดที่ถูกของผู้ถามปัญหา แต่ไม่ถูกของผู้รู้จริงแท้ พระพุทธโคดมตรัสสอนชาวกาลามะ อยู่ในครั้งพุทธกาล ถึงเรื่องที่ไม่ควรปลงใจเชื่อ ๑๐ อย่าง (กาลามสูตร) แต่หากผู้ใดปรารถนาจะเข้าถึงความจริงที่มีเหตุผลรองรับ ผู้นั้น



ต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงโลกียญาณ (อภิญา ๕) และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงโลกุตตรญาณ (ญาณ ๑๖) ได้แล้ว ย่อมถ่องแท้ในกาลามสูตร สามารถคัดกรองความไม่จริงออกจากความจริงได้

(๓) ไม่เคยปรากฏว่า เด็กที่ยังไม่เดียงสา (ทารก) สามารถเป็นพระโสดาบันได้ แต่มีเด็กอายุ ๗ ขวบ เช่น เจ้าชายพาหิยะ เด็กชายโสปากะ เด็กหญิงวิสาขา ฯลฯ สามารถเข้าถึงสภาวะธรรมเป็นพระโสดาบันได้

(๔) ผู้ถามปัญหาปรารถนาพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิ ต้องใช้มรณสติ หรือจตุธาตววัฏฐาน หรืออาหาเรปฏิกูลสังขยา หรืออุปสมานสติ อย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นองค์บริการ

(๕) คำว่า “คงสำเร็จได้ยาก” เป็นการตั้งโปรแกรมที่ผิดให้กับจิต ซึ่งส่งผลให้การบรรลุธรรมเกิดขึ้นได้ยาก

ผู้ถามปัญหาควรฝากตัวเป็นศิษย์กับ เจ้าอาวาสวัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี แล้วทำให้ได้ ตามที่ท่านสอนโดยไม่สงสัย โอกาสเข้าถึงธรรมจึงจะเกิดขึ้น





## ๕๐. ศิลและสติมีกำลังอ่อน



### คำถาม

กราบ อ.ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูงค่ะ  
ขอเรียนถามปัญหาที่สงสัยอยู่ค่ะ  
หนูสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองมานานแล้ว มั่นใจว่า  
ไม่ได้คิดไปเองช่วงใดที่มีจิตตั้งมั่น มีสติดีพอควร หนูจะเสวย  
สุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาได้เพียง ๕-๗ วัน ช่วงหลังๆ  
มานี้หนักกว่าเก่า เพียง ๑-๒ วัน หนูจะเจอแต่กับทุกข์ๆ จะต้อง  
มีเหตุการณ์ที่ไม่ดี เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ทางกายก็ทางใจ มีโทษ  
มีภัย มีอันตราย มีคนว่าร้าย เอาเปรียบ เบียดเบียน กล่าวโทษ  
มีการเจ็บป่วย เกิดอุบัติเหตุ บ้านทะเลาะกันรุนแรงสาเหตุ  
มาจากเรา มีคนมานินทาให้ฟัง ทำที่คล้ายมาปรึกษาปัญหา  
ชีวิต ซึ่งตนเองปลื้มตัวไม่ได้ การงานถ้าโหมเบียดเบียนเวลา  
ส่วนตัว หนูแทบไม่ได้ปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องเป็นราวเลย ต้อง  
ทำงานเลยเวลาเพื่อให้งานมีคุณภาพ แต่ไม่ได้ OT ครั้นจะ  
ทำงานให้เสร็จๆ ไป ก็ทำไม่ได้ เพราะร่างกายมันทำเร็วไม่ได้  
อีกแล้ว มันรู้สึกรุนมาก และจะเห็นจิตตัวเองวิ่งไปอยู่กับสิ่งอื่น  
ถ้าไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ เหตุการณ์ร้ายๆ จะเกิดขึ้นกับตนเอง  
เหมือนจงใจเกิด เพราะบุคคลใดดีกับเราอยู่ เขาจะกลับกลายเป็น  
เป็นร้ายใส่เราโดยไม่มีมูลเหตุ หนูจะอภัยให้อย่างเดียวเท่านั้น  
ไม่คิดเป็นอื่นเลย แต่ช่วงนั้นเหมือนกับเรามีทุกข์อยู่เหมือนกัน



เพียงชั่วข้ามคืน บุคคลนั้นก็จะดีกับเราได้ง่าย ขอเรียนถาม  
อาจารย์ว่า

๑. เหตุการณ์ร้ายๆ เหตุการณ์หนึ่งเมื่อเราประสบ ใช้  
ปัญญาแก้ไขปัญหาแล้ว หรือบางทีเพียงรู้แล้ว ปล่องไปเฉยๆ  
ก็เหมือนกับตัวเองจะดีขึ้น หลังจากนั้นจะเหมือนตัวเองพัฒนา  
เพราะจะรู้กายและใจได้แนบแน่น เสียบคมมากขึ้น แต่ก็ต้องมี  
ทุกข์มาตาโถมตลอดๆ มีแต่ทุกข์ๆ หนุกคืดว่ามันเป็นอย่างนี้  
มาเป็นเกือบปี และไม่รู้ที่ลืบรอบอาจถึงร้อยรอบได้ ถ้าเราปฏิบัติ  
ธรรมแล้วบารมีที่สั่งสมมาไม่มากพอจะสามารถบรรลุดธรรม  
ในชาติปัจจุบันนี้ได้หรือไม่คะ

๒. เหตุการณ์ร้ายๆ เหล่านั้น เป็นผลจากกรรมเก่าที่  
ตนเองได้ทำเอาไว้เองแล้วต้องมารับผลที่ทำไว้ใช่หรือไม่ ทำไม่  
บางทีรู้สึกเหมือนมีใครช่างจงใจให้เกิดเหตุการณ์อย่างนั้น  
เหมือนรู้สึกว่าคุณไม่ได้ทำเอาไว้ แต่ต้องมาเจอ

๓. หนูรู้สึกว่าชีวิต มีแต่ทุกข์ ทุกข์มากจริงๆ สุขเพียง  
ชั่วคราว ส่วนใหญ่จะสุขเวลาอยู่ห้องคนเดียว ไม่ชอบดูหนัง  
ไม่ชอบฟังเพลง ช่วงหลังแม้แต่ข่าวก็ไม่ชอบดู ไม่อยากรับรู้  
อะไรๆ ของใครทั้งสิ้น ไม่อยากพูด ไม่ชอบเที่ยว ไม่ชอบกิน  
ไม่ชอบนอน ทำไปทำมาหนูไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไร วันๆ หนึ่ง  
จะอยู่แล้วทำอะไร ทำอย่างไรดี เหมือนไม่มีจุดหมายเลยคะ

๔. ที่อาจารย์เคยกล่าวว่าปฏิบัติธรรมแล้วเข้าถึงธรรม  
ชีวิตจะมีแต่ดี และดีขึ้นๆ ไม่ต้องดูหมอเลย เพราะชีวิตจะมี  
แต่ดีเท่านั้น จะได้อย่างนั้นต้องปฏิบัติถึงขั้นใดคะ



๕. ขอคำอธิบายคำว่าศิลปะวิสุทธิ คมถึงใจ ถ้าเรามีจิตคิดไม่ดีเพียงแค่เสี้ยวเดียว คือรู้ที่กำลังจะคิดไม่ดีต่อคนๆ นี้ กำลังเริ่มๆ จะคิด บางทีเห็นต้นเรื่องของความคิดนิดหน่อย แต่ไม่รู้เนื้อความของความคิดนั้น ผิดศีลหรือเปล่าคะ

๖. ที่อาจารย์กล่าวว่า ผู้เห็นจิตยอมเอาจิตไปผูกติดเป็นทาสกับสิ่งที่ถูกเห็น หมายความว่าอย่างไร

๗. มีวันหนึ่งจะตื่นนอนรู้เห็นหมดทุกอย่าง ได้ยินเสียง นานา หินหนอ รู้หนอ ต้องตื่นหนอ ชี้เกียดหนอ ไม่อยากตื่นหนอ ต้องตื่นหนอ ผินสิมตาเห็นภาพและรู้ว่าตัวเองผินเปลือกตาให้สिमขึ้น สิมหนอๆ สิมไม่ได้หนอ หนักหนอๆ จนสิมได้ สิมได้หนอ แล้วตาก็ปิดอีก ปิดหนอๆ ไม่อยากปิดหนอ แต่ตามันก็ปิด ตื่นไม่ไหวหนอ แล้วตัวเองก็คิดว่านอนอีกหน่อย แล้วตนเองก็ว่าต้องตื่นต้องตื่น ลุกกันไปมา ไม่รู้ยังงัย สุดท้ายก็นอน ตื่นสาย เป็นเพราะว่าอะไร ทำไม่รู้หมดแต่ตื่นไม่ไหว สงสัยในคำพูดของอาจารย์ที่ว่า จิตเป็นทาสสิ่งที่ถูกเห็นใช่หรือเปล่าคะ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาตอบปัญหาของหนูค่ะ





## คำตอบ

(๑) ไม่ได้ครับ

(๒) การพัฒนาจิตให้เกิดเป็นความดีงาม ย่อมมีมารมาทดสอบ แต่จะผ่านพ้นมารได้ ต้องใช้ปัญญาเห็นถูกต้องตามธรรม แก้ปัญหา

(๓) ประสงค์ให้ชีวิตมีความสุขตามอัธยาศัย ต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่เป็นปัจจุบันขณะ แล้วความทุกข์ใดๆ ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

(๔) ต้องพัฒนาจิตให้มีสติสัมปชัญญะ สติหมายถึงระลึกได้ สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา รู้ว่าดีแล้วทำ รู้ว่าไม่ดีแล้วไม่ทำ หากเป็นเช่นนี้ได้แล้ว ชีวิตย่อมมีแต่ส่วนดีให้เสวย

(๕) ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรมแล้วยังคิดไม่ดี ถือว่าศีลยังไม่บริสุทธิ์ ปฏิบัติยอมเข้าไม่ถึงธรรม ตรงกันข้าม เป็นฆราวาสที่มีได้ปฏิบัติธรรม การคิดไม่ดีถือว่า ไม่ผิดศีล

(๖) หมายความว่า จิตรับเอาสิ่งกระทบที่ถูกรู้เห็น เข้าปรุงเป็นอารมณ์กาม อย่างนี้เรียกว่า จิตเป็นทาสของสิ่งที่ถูกรู้เห็น

(๗) อารมณ์ต่างๆ ที่บอกเล่าไป มีเหตุอันเนื่องมาจาก จิตมีกำลังสติอ่อน จึงรับเอาสิ่งกระทบต่างๆ เข้าปรุงอารมณ์ได้หลากหลาย ร่างกายจึงสูญเสียพลังงานไปมาก การนอนตื่นสายจึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

จิตเป็นทาสของทุกสิ่งที่เข้ากระทบจิต มิใช่เป็นทาสเพียงแค่นี้



## ๕๑. ทวนกระแสโลก



### คำถาม

ถาม ท่านอาจารย์สนอง

เคยได้ฟังธรรมบรรยายจากท่านอาจารย์ครับ ได้ความรู้มากมาย ทั้งที่เข้าใจได้ และยากที่จะเข้าใจ จะพยายามต่อไปครับ

วันนี้อยากเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้ครับ

ได้ยินได้ฟังอาจารย์เล่าเรื่องทำฟาร์มกุ้ง ของเกษตรกรรายหนึ่ง ต่อมาล้มละลาย ซึ่งเป็นอาชีพสุจริตทางโลก แต่ผิดทางธรรม และคนทำจะวิบัติได้ ซึ่งผมฟังแล้วรู้สึกว่ามันสวนกระแสของทางโลกมาก เพราะธรรมดา บุคคลทั่วไปส่วนมาก (เมืองไทย) ก็ทำอาชีพกสิกรรม ไม่ปลูกพืช ก็เลี้ยงสัตว์ คนต้องการบริโภค มันก็ต้องเกิดการบริการ การซื้อและขาย บางคนไม่สามารถทำอาชีพที่ตนรัก และชอบได้ วิถีมันมาอย่างนี้ จำต้องทำอาชีพที่ตนไม่ชอบและรัก (ไปพาลก่อน) เพื่อเลี้ยงลูก เลี้ยงครอบครัว ซึ่งส่วนตัวผมก็ไม่ชอบครับ เช่นครอบครัวผม แต่เดิมครอบครัวผมก็ซื้อสัตว์มาขายต่อ เพื่อส่งต่อร้านอาหาร ผมไม่ชอบ แต่จำต้องช่วยบ้านทำงาน พ่อผมทำมาาก็นานมาก จนท่านเสีย สมัยท่านมีชีวิตอยู่ ผมเคยอธิษฐานขอครอบครัว มีหนทาง ประกอบอาชีพใหม่ ซึ่งมันไม่เกิดผล



อาจารย์เคยบรรยายว่า ทุกสิ่งไม่มีบังเอิญในพระพุทธศาสนา และอะไรนำเรามาสู่อาชีพอย่างนี้ครับ....

ต่อจากเรื่องข้างต้นครับ ถ้าเป็นเอกชน ทำการเลี้ยงสัตว์ ปัจจุบันเสี่ยงมาก ล้มละลาย วิบัติมีความเป็นไปได้สูง แต่องค์กรใหญ่ ที่ผูกขาดการตลาด เขาไม่มีทางวิบัติได้ หรือ (นิติบุคคล) เพราะหากกิจการใดของเขาขาดทุน เขาก็มีกิจการอื่นได้กำไร และถ้าคิดโดยรวม เขาก็ได้กำไรครับ เช่น ซีพี ปัจจุบัน โยงไปค้าขาย มี ๗-๑๑ มี lotus จนโซ่ห่วย ทั่วประเทศอยู่แทบไม่ได้ คุมกิจการ แบบรวมการตลาด

ผมเห็นแต่ความไม่เป็นธรรมในด้าน การค้า การขาย มีแต่การเอารัด เอาเปรียบกัน รายใหญ่กินรายเล็ก เอารัดเอาเปรียบกัน ไม่เห็นวิบัติเลยครับ (หรือ นิติบุคคล กรรมแต่ต้องไม่ได้ครับ) จะไปมีผลกับบุคคลเท่านั้น? การค้าขายเหล่า บุหรี คนกินฉิบหาย คนขายรวย บริษัทยักษ์ใหญ่ รวยติดอันดับโลก คนทำงานในองค์กร อยู่ดีกินดี

๑. คำถาม อยากถามว่า กฎแห่งกรรม จะมีผลต่อบุคคลเท่านั้นหรือ นิติบุคคล หรือ บริษัทห้างร้าน ขนาดใหญ่ มีโอกาสวิบัติได้ไหมครับ

๒. ถ้าอาจารย์ขบถยนต์ อาจารย์คงสังเกตเห็นข้างทางที่ทางหลวงเขียนไว้ ทำนองว่า อุบัติเหตุ คนเจ็บ คนตาย คิดแต่เป็นเรื่องเวรกรรม แต่ที่จริงเป็นเรื่องประมาท เราจะแยกพิจารณาอย่างไรครับ ว่าเป็นเรื่องที่เกิดจากเวรกรรม หรือ เพราะความประมาท



ผมเคยได้ยินมาว่า บางคนไม่ถึงที่ตาย ก็ตายได้ เป็นลัมภเวสี แสดงว่า ความตายเกิดจากการประมาท หรือเปล่าครับ

ความวิบัติ จากการทำอาชีพไม่ชอบ องค์กรขนาดใหญ่ หากจะดูด้วยปุถุชนคงไม่อาจเห็นได้ ต้องมีตาวิเศษที่มองข้ามภพข้ามชาติใช้ไหมครับ...

### คำตอบ

ความเห็นผิดเป็นต้นเหตุให้เกิดอกุศลกรรม  
ดาเนื่อตาหนึ่ง มองเห็นชีวิตยืนยาวแค่ประสาทสัมผัส แต่ตาทิพย์ (ทิพพจักขุ) เห็นชีวิตยืนยาวข้ามภพข้ามชาติ จึงรู้ว่าความเจริญหรือความวิบัติ มีเหตุมาจากกรรมที่ทำไว้แต่อดีต กรรมมีหลากหลาย เช่น กรรมที่ให้ผลในชาตินี้ กรรมที่ให้ผลในชาติหน้า กรรมที่ให้ผลในชาติถัดๆ ไป กรรมที่ยกเลิกให้ผล ฯลฯ ผู้ที่รู้ตัวนี้แล้วจึงไม่ประมาทในการทำกรรม ตัวอย่างเช่น สิริมาโลภะณีแห่งแคว้นมคธ ผู้ประกอบอาชีพเป็นมิถฉาอาชีวะ ได้พัฒนาจิตตนเอง (ทาน ศีล ภาวนา) จนเป็นพระโสดาบัน จึงปิดอบายภูมิดี ดายเกิดอีกไม่เกินเจ็ดชาติเข้าสู่นิพพานได้ แล้วกรรมไม่ดีเป็นอันยกเลิกให้ผล (อโหสิกรรม)

ปัญหาจึงมีอยู่ว่า ผู้ถามปัญหาจะนำชีวิตของตนเอง เข้าร่วมในอกุศลกรรมหรือไม่ พึงเลือกเอาตามที่ชอบเถิด

(๑) มีโอกาสวิบัติได้ ถ้าผู้ร่วมกระทำอกุศลกรรม บริหารจัดการชีวิตของตนด้วยความประมาท



(๒) คำว่า “เวรกรรม” หมายถึง การกระทำที่เกิดขึ้น  
เนื่องด้วยเหตุแห่งการผูกพยาบาท กรรมมีพลังผลักดันให้  
ชีวิตไปเกิดในภพภูมิต่างๆ ดังนั้นความประมาท (ขาดสติ)  
กับการมีเวรกรรม จึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน

คนที่ตายไปเกิดเป็นล้มภเวสี มีเหตุอันเนื่องมาจากความ  
ประมาท จิตใดมีสติคุมทุกขณะตื่น จิตนั้นจะไม่ต้องไปเกิด  
เป็นล้มภเวสี

ตาเนื้อตาหนัง มองเห็นได้ไกลเพียงชีวิตนี้ กรรมที่  
ผลข้ามภพชาติ ต้องดูด้วยตาทิพย์ (ทิพพจักขุ) จึงจะเห็นได้

## ๕๒. นิพพานเป็นอย่างไร

๑๓๕

### คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร ค่ะ

คือหนูอยากถามท่านว่า

๑. นิพพานเป็นอย่างไรคะ

๒. เวลาเราบรรลุมรรคผลนิพพานแล้วเราจะมีร่างกายใหม่  
จะมีรูป รส กลิ่น เสียงไหมคะ

๓. การเข้านิพพาน เป็นการไม่กลับมาเกิดอีก แล้วเรา  
จะดับสลายไปเลยไหมคะ

๔. ความเป็นอยู่บนนิพพาน มันมีลักษณะอย่างไรคะ







๕. นิพพาน แล้วเราจะไม่มีตัวตนใช้ไหมคะแล้วเราอยู่กับ  
พระพุทธเจ้าหรือไม่คะ

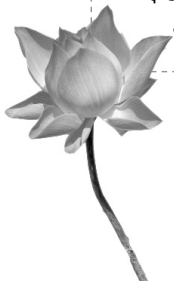
๖. แล้วต้องทำบุญอะไรถึงจะได้อยู่บนสวรรค์นานๆ  
หลายกัลป์ แบบไม่ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เสวยแต่สวรรค์  
แล้วเข้าสู่นิพพาน

๗. ทำบุญอะไร ยังไง ถึงจะได้เสวยแค่มนุษย์ สวรรค์  
พรหม นิพพาน แบบนี้ตลอดจนกว่าจะเข้าพระนิพพานคะ  
แบบไม่ต้องลงอบายภูมิ มีไหมคะ

๘. ถ้าเราทำบุญสร้างสมเต็มองค์ปฐม เราจะได้บุญ  
มากน้อยเพียงใดคะ แล้วอานิสงส์ของการสร้างสมเต็มองค์ปฐม  
มีอานิสงส์อย่างไรคะ

๙. ถ้าเราอุทิศหรือแผ่บุญที่เราเคยสร้างมาให้กับ สมเด็จ  
องค์ปฐม พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระธรรม พระสงฆ์  
พระอริยบุคคล บิดา มารดา พ่อเกิดแม่เกิด เทวดาที่รักษาตัว  
ของเรา เจ้ากรรมและนายเวรที่มาถึง ญาติที่ดี ไม่ใช่ญาติที่ดี  
เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย แล้วเราจะได้บุญมากน้อยเพียงใด  
แล้วเราแผ่บุญให้สมเด็จองค์ปฐม พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์  
ท่านจะได้รับบุญจากเราไหม แล้วอานิสงส์เป็นอย่างไรคะ  
ได้บุญเยอะไหมคะ

ขอบพระคุณค่ะ





## คำตอบ

ข้อ (๑) ถึง ข้อ (๕) ต้องขออภัยตอบว่า ไม่ทราบ เพราะ  
ยังไม่มีประสบการณ์ตรง

(๖) สวรรค์ เป็นที่อยู่ของเทวดา มีอายุชั้ยยาวนานเป็น  
ปีทิพย์ พรหมโลก เป็นที่อยู่ของพรหม มีอายุชั้ยยาวนานเป็น  
กัป (กัลป์)

ทานและศีล หรือกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นทางดำเนินสู่สวรรค์  
ดังนั้นผู้ปรารถนาไปเกิดในสวรรค์ ต้องทำเหตุให้ถูกต้อง ส่วน  
ผู้ปรารถนาไปเกิดในสวรรค์แล้วเข้าสู่นิพพานได้ ต้องพัฒนาจิต  
ให้มีศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย และต้องมีจิตมั่นคง  
อยู่ในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ แล้วความสมปรารถนา  
จึงจะเกิดเป็นจริงได้

(๗) ศีล ๕ เป็นเหตุผลักดันจิต ให้ไปเกิดเป็นมนุษย์

- ทาน + ศีล หรือ กุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นเหตุผลักดัน  
จิต ให้ไปเกิดเป็นเทวดา
- ฌานเป็นเหตุผลักดันจิต ให้ไปเกิดเป็นพรหม
- อาสวัภขยญาณ (หมดความโลภ หมดอวิชชา) เป็น  
เหตุผลักดันจิต ให้ไปสู่นิพพาน
- ไม่ปรารถนาลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิอีก  
ต่อไป ต้องพัฒนาจิตให้เป็นอรหันต์

(๘) ได้บุญแค่สวรรค์สมบัติ แต่เป็นพื้นฐานรองรับจิตให้  
สามารถพัฒนาเข้าสู่นิพพานได้



อานิสงส์ของการสร้างพระสมเด็จจอมศรีปฐม มีดังนี้

- เกิดแต่ละครึ่งไม่ลงอบายภูมิ
- เกิดมาได้พบพระพุทธรักษา
- ปฏิบัติธรรมได้ผลเร็ว ถึงนิพพานเร็ว
- มีชื่อเสียงดี เป็นที่ยกย่อง
- มีคนกราบไหว้
- มีบริวารมาก

ฯลฯ

(๙) เมื่อใด อุทิศบุญกุศลแล้ว เกิดปีติมาก ได้บุญมาก  
เมื่อใด อุทิศบุญกุศลแล้ว เกิดปีติน้อย ได้บุญน้อย ไม่อุทิศ  
บุญกุศล ไม่ได้บุญในส่วนที่เป็นปัตติทานมัย (ดูบุญกริยาวัตถุ ๑๐)

อนึ่ง พระอริยบุคคล รวมถึงพระพุทธเจ้า ไม่ต้องการบุญ  
ที่เกิดจากการอุทิศ เพราะท่านเหล่านั้น เป็นผู้มิมีบุญผลกัณฑ์ให้  
เข้าสู่นิพพานได้แล้ว





## ๕๓. ต้นจันทน์รกรามีหนามยาว

### คำถาม

ขอสอบถามอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ครับ

ผมอยากจะทำเริ่มรักษาศีล เพื่อเตรียมพร้อมสู่การทำสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา ผมได้เริ่มเซ็คดูว่าขณะนี้ ผมสามารถรักษาศีล ข้อไหนได้แล้ว และข้อไหนที่ยังผิดอยู่ ก็มาติดอยู่ที่ศีลข้อ ๒-๓ ครับ เรื่องการประพฤติผิดในกาม คือผมเป็นผู้ชายวัยรุ่น ก็ได้คบหาหญิงสาวเป็นแฟน เหมือนกับคนส่วนใหญ่ทั่วไปแล้วก็มีเพศสัมพันธ์กัน โดยที่ฝ่ายหญิงก็ให้ความยินยอม นานๆ ทีเราก็มองหาโอกาสไปร่วมหลับนอนด้วยกัน แต่ผมเองก็ไม่ได้นอกใจเขา และไม่ได้ไปคบหาหรือมีอะไรกับคนอื่นอีก นอกจากแฟนคนนี้ ในขณะที่เรายังคบกันเป็นแฟนกันอยู่ ผู้หญิงคนนี้ยังเรียนอยู่ระดับปริญญาตรีส่วนผมออกมาทำงานแล้วครับ พ่อกับแม่ของเขา และทางที่บ้านผมก็รู้ว่าเราสองคนคบเป็นแฟนกัน แต่ไม่รู้ว่าเรามีอะไรกันแล้ว แต่ผมก็เคยบอกกับแฟนเสมอว่าผมไม่กลัวว่าพ่อแม่เธอจะรู้ว่าเรามีอะไรกันแล้ว เพราะผมพร้อมจะรับผิดชอบทุกอย่างที่ได้ทำไปแล้ว แต่เธอก็ชอบพูดว่าเรื่องนี้ จะให้ครอบครัวเธอรู้ไม่ได้โดยเด็ดขาด



คำถาม คือ

๑. การที่ผมมีเพศสัมพันธ์กับแฟนผมคนนี้ โดยที่พ่อแม่ของเขาไม่รู้ นี่ถือเป็นการผิดศีลข้อ ๓ ประพฤติผิดในกามหรือไม่ครับ คือทำผิดต่อพ่อแม่ของเขาใช่หรือเปล่าครับ

๒. แล้วการที่ผมมีเพศสัมพันธ์กับแฟนคนนี้ โดยที่พ่อแม่เขาไม่รู้ ถือเป็นการลักขโมยในศีลข้อ ๒ หรือไม่ครับ เพราะแฟนผมคนนี้ก็ถือว่าเป็นของหวงแหนของพ่อแม่เขาแล้วผมควรแก้ไข หรือทำอย่างไรดีครับให้ถูกต้องในเรื่องศีล เพื่อที่ผมจะได้เริ่มรักษาศีลให้บริสุทธิ์ และบริบูรณ์ควรแต่การงานในการทำสมาธิเพื่อปัญญาต่อไป

ขอขอบพระคุณไว้ล่วงหน้าครับ

สุพล

๑๔๐

### คำตอบ

(๑) ผิดศีลข้อ ๓

(๒) ยังถือว่าผิดศีลข้อ ๒ อีกด้วย วิธีแก้ปัญหาที่สามารถทำได้ ด้วยการไปขออนุญาตจากพ่อแม่ ขอลูกสาวมาแต่งงานด้วย จะได้ไม่ละเมิดการล่วงประเวณีอีกต่อไป





## ๕๔. ใช้หนี้เวรกรรมด้วยบุญใหญ่

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง

ดิฉันขอความกรุณาจากท่านช่วยเมตตาด้วยค่ะ ดิฉันป่วยเป็นโรค Panic (ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานเร็วผิดปกติ) อาการเหมือนจะเป็นบ้า สติคุมยาก หายใจไม่อิ่ม เหนื่อยตกใจมาก เย็นสะท้านจากลึนปี หัวใจเจ็บ ความเย็นวิ่งไปตามแขนขา ลำตัว และตัวลั่น ตอนเป็นจะรู้สึกทั้งตกใจ ทั้งกลัว ต้องใช้ยากล่อมประสาทที่ออกฤทธิ์เร็วช่วย โดยรักษาแพทย์แผนปัจจุบันทานยามา เกือบ ๒ ปี แล้วค่ะ อาการก็ดีขึ้นแต่ไม่หายขาด อาการป่วยของดิฉัน จะกำเริบ ๑ ครั้ง หรือมากกว่านั้น ตั้งแต่โพล้เพล้ จนถึงหลับ (จะเป็นกลางคืนเท่านั้น กลางวันปกติค่ะ) จะมีความคิดแปลกๆ เหมือนขาดสติ ป่วยทางจิตธรรมดาจนมากค่ะ อาการเด่นชัดทางกายจะเด่นชัดเป็นบางวัน ยิ่งวันโกนกับวันพระ อาการจะกำเริบเยอะเท่าที่สังเกตได้ค่ะ แต่อาการทางจิตหรือความคิด เหมือนจิตตก เป็นทุกวัน เฉพาะเวลาค่ำ

ตอนนี้ นอกจากทานยาโดยแพทย์สั่งแล้ว ดิฉันให้อาจารย์ (คนธรรมดา) ที่มีความสามารถเกี่ยวกับพลังจิต สะกดจิตเพื่อปรับเปลี่ยน จิตใต้สำนึกอยู่ค่ะ และดิฉันเองก็มักจะทำบุญ



ตั้งบาตรพระกรรมฐาน หรือคอยติดตามครูบาอาจารย์เทศนาธรรม เพื่อให้จิตของตัวเองได้เป็นสุขบ้าง เมื่อก่อนเคยไปปฏิบัติธรรมถือศีล ๘ อยู่ที่วัด แต่ตอนนี้ไปไม่ได้เลยเพราะตอนมืดค่ำจะตกใจกลัว อยู่คนเดียวไม่ได้เลยคะ นั่งรถทัวร์เดินทางไกลๆ คนเดียวก็ไม่ได้ คักยภาพทางด้านสมอง พลติกรรม ลดลง

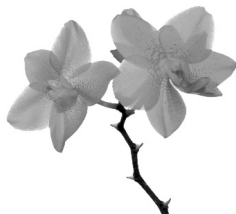
ขอเรียนถามท่านอาจารย์ โรคดังกล่าวเกิดเพราะทำกรรมใดไว้ และจะต้องทำบุญหรือปฏิบัติอย่างไร ถึงจะหายขาดจากโรคแพนิค นี้ได้คะ

ขอกราบขอบพระคุณคะ

๑๔๒

### คำตอบ

อาการที่บอกเล่าไปมีต้นเหตุมาจากการทดลองยาพิษกับสัตว์ เพื่อคุณผลที่เกิดขึ้นก่อนนำยามาใช้กับคน ออกุศลวิบากนี้จะหมดไปต่อเมื่อการจงเเวรอุยกยเล็ก หรือได้ชดใช้หนี้เวรกรรมหมดสิ้นแล้ว ผู้ฉลาดนิยมชดใช้หนี้เวรกรรมด้วยบุญใหญ่ (ภาวนา) ด้วยการสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน หลังสวดมนต์ทำจิตตภาวนา แล้วอุทิศบุญใหญ่ที่เกิดขึ้นให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกวัน หรือหาโอกาสนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม แล้วขอความเมตตาให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติ อุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรของผู้ถามปัญหา การประพฤติเช่นนี้ หนี้เวรกรรมย่อมหมดไปได้เร็ว





## ๕๕. เอากระดูกแม่ติดตัว

### คำถาม

สวัสดิ์ค่ะ อาจารย์ ดิฉันมีเรื่องเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ  
แม่ของดิฉันเสียชีวิตมา ๕ เดือนแล้วค่ะ และได้นำอัฐิของ  
แม่ไปลอยอังคารเรียบร้อยแล้ว แต่ดิฉันได้เก็บกระดูกชิ้นเล็กๆ  
ของแม่ไว้ ๓ ชิ้น ตั้งใจไว้ว่าจะนำกระดูกของแม่ติดตัวไปด้วย  
เวลาไปวัด ไปปฏิบัติธรรม หรือเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัด

ดิฉันขอเรียนถามว่า เป็นสิ่งที่กระทำได้ไหม จะเป็นการ  
รบกวนแม่ในภพอื่นหรือเปล่าค่ะ หากมีข้อแนะนำเพิ่มเติมก็  
รบกวนอาจารย์ด้วยค่ะ

ขอบพระคุณค่ะ

ลูกสาว

๑๔๓

### คำตอบ

ตลอด ๔๕ พรรษาที่พระพุทธโคดมออกเผยแผ่ธรรม  
ท่านมิได้สอนพุทธบริษัทให้เอาจิตเข้าไปผูกติดเป็นทาสของ  
วัตถุใดๆ แต่ผู้มีปัญญาทางโลก (สุดตมยปัญญา และจินตามย-  
ปัญญา) ย่อมมีอึดตาดเกิดตามมาเป็นของแถมที่ไม่ดี อึดตาดัวนี้  
เป็นเหตุให้คนยึดติดโลกธรรมและวัตถุ ส่งผลให้ผู้ไม่รู้จริง  
เอาวัตถุ (กระดูก) ที่เคยเป็นของแม่ติดตัวไปในที่ต่างๆ เพื่อการ





ระลึกถึง เพื่อการคุ้มครอง เพื่อตอบแทนคุณ ฯลฯ เป็นความคิดเห็นผิด และตรงกันข้ามกับผู้รู้จริงแท้ไม่นิยมประพบัติ

ถามว่า : การประพบัติดังกล่าว เป็นการรบกวนแม่ในภพอื่นหรือไม่

ตอบว่า : จิตวิญญานของผู้เคยเป็นแม่ได้ทิ้งร่าง (ซากศพ) ไว้กับโลก เพื่อส่งคืนกลับสู่ธรรมชาติ ดังนั้นการกระทำที่บอกเล่าไป จึงมิได้เป็นการรบกวนแม่แต่อย่างใด แต่เป็นความเห็นผิดของผู้ถามปัญหา ที่เอาจิตไปผูกติดเป็นทาสของวัตถุที่คนอื่นทิ้งแล้ว ขอรภัยคำตอบไม่ถูกจริตกับผู้เห็นผิด แต่ถูกต้องตามธรรมที่เป็นจริงครับ

## ๕๖. ขอบตำหนิคนอื่น



### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง  
ตั้งแต่หนูจำความได้คุณพ่อเป็นผู้ที่มีราคะ โทสะ โมหะ โลภะ มากที่สุด เจ้าชู้ เล่นหวย ชีโมโห โผงผาง พุดไปด่าไป ขอบตำหนิบุคคลอื่น (แต่คุณพ่อก็มีหลักการดีจริง แต่ไม่มีใครรับเชื่อฟัง) ความดีที่เด่นคือ คนตรง ชอบช่วยเหลือสังคมภายในชุมชน เป็นประธานผู้สูงอายุ (ตอนนี้อายุ ๗๙ ปี) และเป็นประธานกลุ่มเกษตรกรจังหวัด แต่เมื่อเข้าไปอยู่ในสังคมชุมชนก็ขอบตำหนิคนอื่น พระเจ้าก็ไม่เว้น ตามจิกพุดจาว่ากล่าวพระ



จนคนในหมู่บ้านเริ่มเบื่อบุหน้าเอือมระอา ผิดกับคุณแม่ที่แสนดีมากๆ เรียกบรรยายสอนลูกพูดจาไพเราะมีเมตตามากต้อนรับขับสู้ต่อทุกคน รวมทั้งเมียน้อยของคุณพ่อทุกคนด้วย คุณแม่เป็นผู้เสียสละจริงๆ แต่เก็บความทุกข์ไว้ในใจจนทุกวันนี้ หวังว่าบั้นปลายชีวิตคุณพ่อจะดีต่อคุณแม่บ้าง ลูกทั้ง ๓ คนใกล้ชีวิตคุณแม่ จนได้ดีและมีธรรมะทุกคน เมื่อปี ๕๒ คุณแม่ได้รับรางวัลแม่ดีเด่น ส่วนคุณพ่อก็ได้พ่อดีเด่น (แต่ลูกๆ และญาติก็เฉยๆ กับตำแหน่ง เพราะมีตำแหน่งทางกลุ่มเกษตรกรจึงขอให้)

เนื่องจากชีวิตนี้น้อยนัก.. หนูจึงอยากให้คุณพ่อเลิกซื้อลอตเตอรี่ เลิกเล่นหวยกินเงินเดือนบำนาญที่ได้รับ ปีหนึ่งหมดเป็นแสนกว่า แล้วหันมาบริหารทรัพย์ภายในให้เร็วที่สุด หนูหมั่นขอคำปรึกษาจากพระอาจารย์และนิมนต์มาบ้าน เพื่อให้คุณพ่อได้สัมผัสกับพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อคุณพ่อจะได้หันมาปฏิบัติบ้าง สดทำด้วยความทวิฐฐิสูงจึงแก้ไขยาก ต่อมาเมื่อได้ฟังธรรมจากอาจารย์ซึ่งเป็นฆราวาส ใจก็คิดอยากหาหนทางให้คุณพ่อได้พบกับอาจารย์ แต่เป็นเรื่องยากมาก นอกจากเรียนเชิญอาจารย์มาที่บ้านก็คงยากอีก หนูจึงขอความกรุณาอาจารย์ช่วยเหลือครอบครัวหนูด้วยนะคะ เพราะพี่สาวและพี่ชายเขาปล่อยวาง แต่หนูยังห่วงคุณพ่อมาก อยากตอบแทนบุญคุณด้วยการให้คุณพ่อดีมีทรัพย์ภายในติดตัว เป็นผู้สูงอายุที่มีความเมตตามีคนศรัทธาในตัวท่าน





๑. จะทำอย่างไร? ให้คุณพ่อเลิกเล่นหวย เลิกด่า เลิกตำหนิคณอื่น หันมาพิจารณาตนอยู่กับปัจจุบัน และอยู่อย่างพอเพียง (ข้อนี้หนูตั้งจิตอธิษฐานหลังสวดมนต์เป็นประจำ)

๒. หนูพูดแนะนำคุณพ่อๆ ก็ด่า “เห็นว่าคุณพ่อ (กู) เป็นลูกรีใจ” “ไปปฏิบัติธรรม (เจ๊ย) อะไร ทำไมไม่มีสติ ก่อนพูดอะไร (คือคำแนะนำ หรือถามไถ่ปกติ)” หนูจะบาปมากไหมคะ? ที่ทำให้คุณพ่อโกรธ

๓. พอหวยกินคุณพ่ออารมณ์ฉุนเฉียว หนูพูดอะไรก็พาลไปทั่ว ทำดั่งดั่ง ด่าว่าไปถึงญาติพี่น้อง เหตุที่เล่นหวยก็เพราะอยากหาเงินมาให้ลูก (ทั้งที่ลูกๆ ไม่ขัดสนสักคน)... หนูควรทำเช่นไรคะ?

๔. เวลาโกรธและหวยกิน.. คุณพ่อชอบอ้างบุญคุณที่ส่งเสียเลี้ยงดู และบ่นว่าที่ดินที่คุณแม่ยกให้หนู เป็นที่ดินที่คุณพ่อหามาด้วยความยากลำบาก (แต่คุณแม่บอกไม่ใช่) ...หนูไม่อยากได้ที่ดินนั้นแล้ว หนูควรนิ่งเฉยหรือทำอย่างไรดีคะ?

๕. ที่สำคัญคุณพ่อไม่มีสัจจะ ขอยืมเงินลูกไปใช้หนี้หวยที่อื่น หนูเลยหาอุบายรับหวยจากคุณพ่อ (เล่นแบบไม่จ่ายทุกงวด) แต่ไม่ส่งเจ้ามือ รวมเป็นเงินได้ ๓-๔ หมื่นบาท ส่วนเงินยืมหนูตั้งใจไม่เอาคืนถือว่าได้ตอบแทนบุญคุณพ่อ... ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ



## คำตอบ

(๑) เมื่อใดที่ศรัทธายังไม่เกิด ปัญหาย่อมไม่ถูกแก้ไข ให้หมดไปได้ เพราะไม่มีใครสามารถแก้ปัญหาให้กับใครได้ นอกจากเจ้าตัวจะต้องแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ดังนั้นเมื่อคุณพ่อยังยืนยันอยู่กับการประกอบอกุศลกรรม ก็ต้องปล่อยให้ท่านทำกรรมที่ท่านชอบ

(๒) ภาชนะที่คว่ำ ย่อมไม่สามารถรองรับน้ำที่มีผู้รินเติมให้ฉันใด ผู้ที่ยังไม่ศรัทธาในความดี ย่อมปฏิเสธความดีงามที่มีผู้มอบให้ฉันนั้น

ถามว่า : บาบใหม่ที่ทำให้คุณพ่อโกรธ

ตอบว่า : บาบครับ แต่จะบาปมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ความรุนแรงและความยาวนานของความโกรธ

(๓) ผู้รู้ไม่เอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นของตน แต่ผู้รู้ยังเอาเขามาเป็นครูสอนใจตัวเองว่า จะไม่ประพฤดิเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นเหมือนเขา

(๔) ควรนิ่งเฉย ปล่อยวางคำพูดของคนอื่นเป็นดีที่สุด

(๕) ผู้ใดเข้าไปมีส่วนร่วมในอกุศลกรรมของคนอื่น ผู้นั้นต้องมีส่วนในบาปนั้นด้วย การสนับสนุนให้พ่อประพฤดิอกุศลกรรม ไม่ถือว่าเป็นจริยธรรมของการเป็นลูกที่ดี ตรงกันข้าม หากไม่สนับสนุนให้ผู้อื่นทำชั่ว ตัวเองไม่บาป





## ๕๗. เป็นมะเร็งเต้านม

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

หนูฝึกไปปฏิบัติธรรมมานานแล้ว แต่ต้องมีเพื่อนไปด้วย เพราะไม่ค่อยรู้เส้นทาง การเดินทาง ชวนแฟนไปก็ไม่ไป ชวนลูกชายไป ก็ไปด้วย ๒ ครั้ง ชวนพี่สาวก็ไม่ไป เพราะเคยพบคนที่ทำงานไปถือศีลแต่ยังไม่เลิกนิทาน หนูก็บอกไปว่าคนถือศีลไม่ได้เป็นเช่นนั้นทุกคนนะ แต่พอปี ๕๒ หนูเป็นโรคมะเร็งเต้านมก็เลยไม่คิดหาใครไปเป็นเพื่อนแล้ว หนูคงบุญเก่าหมด เขาคงมาเตือนให้หนูหันมาปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นับแต่นั้นมา หนูก็ปฏิบัติธรรม และตั้งใจว่าจะไปปฏิบัติธรรมที่วัดอย่างน้อยเดือนละครั้ง และก็เริ่มศึกษาธรรม ทาธรรมบรรยายฟังเรื่อยมา ฟังมากกว่าการปฏิบัติ และจะเปิดเผื่อให้คนรอบข้างฟังด้วย เพราะเข้าใจแล้วว่าธรรมะเป็นทรัพย์ภายในที่ทุกคนควรแสวงหา แต่หนูยังมีเรื่องอยากถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. เวลาหนูฟังธรรมจะไม่นั่งฟังอย่างเดียว ขณะฟังธรรมมักจะหาอะไรทำไปด้วย ทำงานบ้านบ้าง ทำสวนบ้าง เพื่อเจ้าที่เจ้าทางได้ฟัง..หนูเข้าใจถูกไหมคะ?

๒. ฟังธรรมไป เล่นเกมไป...บาปไหมคะ?

๓. ฟังธรรมบางเรื่อง ตรงกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้องด้วย ก็จะหยิบยกไปเล่าสู่กันฟังหรือดาวนโหลตไปฝาก บางคนก็



ใส่ใจฟัง บางคนก็ไม่สนใจเลย... หนูควรทำเช่นนี้ต่อไปไหม  
หรือว่าหนูไม่รู้กาลเทศะ

๔. คุณแม่หนูหุติง ได้ยินไม่ชัด จะทำอย่างไรให้คุณแม่ได้  
ฟังธรรม จะได้ฝึกจิตไม่ให้ทุกข์ หนูเลยหาเครื่องเล่นเล็กๆ ไว้  
ให้คุณแม่ฟัง แต่คุณแม่บอกว่าไม่ฟัง อยากนอน อยากอยู่นิ่งๆ  
ปล่อยใจสบายๆ

ขอบพระคุณมากค่ะ

### คำตอบ

(๑) ไม่ถูกครับ หากประสงค์จะเข้าถึงมรรคผลในการ  
ฟังธรรม เมื่อฟังต้องพิจารณาธรรมโดยแยบคาย (โยนิโส-  
มนสิการ )

(๒) บาบแน่นนอน

(๓) ควรทำเมื่อเขาครีธา หากเขาไม่ครีธาไม่ควรทำ

(๔) ผู้ไม่ครีธาในบุญกุศลย่อมไม่ฟังธรรม แต่ผู้ครีธา  
ในบาปอกุศล ย่อมอยากนอน อยากอยู่นิ่งๆ ฉะนั้นจงปล่อยวาง  
ท่าน ให้ท่านทำตามที่ชอบเถิด





## ๕๘. เปลี่ยนสวนมะพร้าวเป็นบ่อปลา

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

หนูมีน้องลูกของน้ำ เดิมทำอาชีพขึ้นตาลมะพร้าว เป็นคนดีมีเมตตาขยันขันแข็ง มีน้ำใจช่วยเหลืองานการทั้งในบ้านและญาติพี่น้อง สามียของน้องชอบหาปลาหากุ้งเป็นรายได้เสริม ปัจจุบันมีเพื่อนบ้านทำวังกุ้งแล้วก็ขาดทุน เลยเปลี่ยนมาเลี้ยงปลากะพง มีรายได้เป็นล้านบาท จึงมาแนะนำให้สามียของน้องลูกของน้ำทำวังปลากะพง สามียของน้องลูกของน้ำก็เลยตัดมะพร้าวขุดบ่อทำวังปลากะพงมาตั้งแต่เดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ หมดไป ๔-๕ หมื่นบาทแล้ว ใครเห็นก็ใจหายที่เปลี่ยนสวนมะพร้าวมาเป็นบ่อปลา เพราะเป็นอาชีพดั้งเดิมของบรรพบุรุษในพื้นที่แม่กลอง แล้วหนูก็ทราบจากอาจารย์เรื่อง “รู้ทันกรรม ชีวิตเป็นสุข” ว่าการเลี้ยงปลา ชีวิตจะวิบัติ หนูจะช่วยครอบครัวเขาอย่างไรดี เพราะเขาเป็นลูกพี่ลูกน้องกับหนูที่ดีมากๆ ห่วงใยช่วยดูแลคุณแม่หนูดีมากๆ หนูเคยบอกคุณแม่ว่าห่วงใยเรื่องนี้ แต่คุณแม่บอกว่ามันเป็นอาชีพ เขามีลูก ๒ คนกำลังโตกำลังเรียน

ขอรบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะแนวทาง หรือมีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้างคะ? (แต่ครอบครัวเขาสรางบุญสร้างกุศลมามาก)

ขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ



## คำตอบ

จะยังช่วยไม่ได้เพราะความศรัทธาในอาชีพที่ติงามยังไม่เกิด ผู้รู้จึงไม่เข้าไปข้องเกี่ยวในอาชีพอันเป็นบาปของเขา

## ๕๙. สิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก



### คำถาม

สวัสดีอาจารย์สนองครับ

ได้ฟังธรรมบรรยายตอนหนึ่งที่อาจารย์ได้บอกว่า แคนทีเรียจะไม่มี “นาม” อาศัยอยู่ การรักษาทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับแคนทีเรียถือว่าไม่ผิดศีล ๕ (แต่ผิดธรรมที่ไปยุ่งเกี่ยวกับวิบากของผู้อื่น) อยากถามถึงสิ่งมีชีวิตที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น พลาสโมเดียม โปรโตซัว ปรลิต เป็นต้น สิ่งมีชีวิตเล็กๆ ชนิดใดนอกจากแคนทีเรียและไวรัสแล้วที่สามารถมี “นาม” อาศัยอยู่ได้ครับ อยากทราบไว้เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงไม่ไปยุ่งเพราะอาจทำให้ศีล ๕ ต่างพร้อยได้ และจะมีวิธีทราบเบื้องต้นได้อย่างไร หากไม่ได้พัฒนาจนได้ “อภิญญา” จนทราบเรื่องเหล่านี้ได้

ขอบพระคุณอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามครับ

## คำตอบ

ในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดม ได้บัญญัติบริหารแปดให้ภิกษุถือปฏิบัติ หนึ่งในบริหารแปดคือ กระบอกกรองน้ำ น้ำที่





ลอดผ่านกระบอกรองน้ำ อนุญาตให้ภิกษุนำไปดื่มกิน (ฉัน) ได้ ดังนั้น สิ่งมีชีวิตที่ยกตัวอย่างไป หากลอดผ่านกระบอกรองน้ำได้ และไม่เห็นด้วยตาเนื้อตาหนึ่ง เมื่อนำไปฉันไม่ถือว่า ผิดศีล

## ๖๐. อธิษฐานเอากิเลส

### คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ค่ะ

ลูกได้ฟังซีดีของท่านอาจารย์เมื่อ ๔-๕ ปีแล้ว และได้ฝากตัว เป็นลูกศิษย์ของอาจารย์ และได้กราบไหว้อาจารย์ทุกวัน แล้ว สิ่งที่คุณได้แรงบันดาลใจจากอาจารย์ คือการอธิษฐาน เพราะ เมื่อก่อนลูกทำบุญอย่างเดียวโดยไม่รู้ว่าจะต้องมีการอธิษฐานจิต และทุกวันนี้ลูกมีปัญหา อยากจะเรียนถามอาจารย์ว่า

สิ่งที่ลูกอธิษฐานจิตนี้จะเป็นบาปแก่ตัวลูกเองหรือไม่ และ จะไปเบียดบังคนอื่นที่เขามีความสามารถและทำได้มากกว่า ลูกหรือเปล่า

ลูกเป็นครูสอนเต้นแอโรบิก และลูกได้ไปนำเด็กเต้น และสั่งสอนวิชาให้เด็กที่โรงเรียน โดยสอนท่าเต้น การออกกำลังกาย และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นเวลา ๑๐ เดือนแล้ว แล้วลูกได้อธิษฐานจิตว่า จะขอทำให้เป็นบุญโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน



และตอนนี้ลูกได้อิच्छานจิตจากการทำสิ่งนี้ให้เป็นบุญ หลังจากสวดมนต์ไหว้พระ ว่าสิ่งที่จะทำเพื่อส่วนรวม นำความ เจริญมาสู่โรงเรียนบ้าง ทำเพื่อตอบแทนคุณแผ่นดิน พระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระอรหันต์ที่บ้าน ครูบาอาจารย์ ผู้มี พระคุณ ผู้มีบุญคุณทุกท่าน และทำเพื่อให้ญาติๆ และบริวาร ของลูก รู้จักการออกกำลังกาย รู้จักทำเดินแอโรบิค และทำย ที่สุด เพื่อให้ญาติๆ และบริวารของลูก ได้เป็นญาติและบริวาร ช่วยเหลือดูแลงานของลูกในทุกๆ ด้าน นับแต่ภพชาตินี้เป็นต้น ไปจนกว่าจะเดินทางเข้าถึงนิพพาน และเพื่อมุ่งหวังให้ญาติๆ และบริวาร ได้ทำอาชีพเดินแอโรบิค ซึ่งถือเป็นอาชีพสุจริต และไม่เบียดเบียน ขอให้ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จและ รุ่งเรือง ให้งานของข้าพเจ้าเลิศหรือดูดีมีคุณภาพ และให้เป็น อันดับ ๑ ในทุกๆ เรื่อง

การอิच्छานจิตแบบนี้ ผิดไหมคะอาจารย์ แล้วก็บาปไหม ขอแสดงความนับถือ

### คำตอบ

อิच्छานให้ตนได้เข้าถึงความสมปรารถนาในทางโลก ไม่ถือว่าผิดศีล แต่ผิดธรรมตรงที่อิच्छานเอากิเลสเข้ามา ทับถมใจ จึงไม่สามารถเข้าสู่พระนิพพานได้





## ๖๑. บวชพร้อมน้อง

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ที่เคารพอย่างสูง

อีกประมาณ ๔ เดือนผมจะบวชให้กับพ่อแม่ (บวช ๑ เดือน) เพื่อให้ท่านได้เห็นลูกห่มผ้าเหลือง เพื่อให้ท่านได้สบายใจ และผมก็อยากจะบวชพร้อมกันกับน้อง จะได้ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย ไม่ต้องจัดงานหลายครั้ง แต่มีปัญหาคือว่า ผู้เฒ่าผู้แก่แม่แต่แม่ผมเองไม่เห็นด้วย เพราะท่านว่าตามโบราณเขาถือกันว่า เป็นพี่น้องกันจะบวชพร้อมกันไม่ได้มันไม่ดี จะมีอันเป็นไป อาจจะมีเสียชีวิตไม่คนใดก็คนหนึ่ง และท่านก็ว่าเคยเห็นมาแล้วกับคนที่ทำอย่างนี้ แล้วท่านก็ไม่อยากให้ผมบวชพร้อมกันกับน้อง แต่สำหรับผมคิดว่าเป็นเรื่องทิ้งม गयाไม่มีเหตุผล แต่เมื่อถามถึงเหตุผล ท่านก็ว่าก็โบราณพาทำมาแบบนี้ ผมว่าการได้บวชเป็นเรื่องที่ดี แม่ได้บวชลูกชายพร้อมกันทั้ง ๒ คนยิ่งดีใหญ่

ท่านอาจารย์โปรดแนะนำด้วยครับ ว่าผมควรจะพูดอย่างไรให้ท่านได้เข้าใจ





## คำตอบ

ผู้เฒ่า ผู้แก่ และแม่ เป็นผู้มีความเห็นผิดไปจากธรรม หากลูกไม่ทำตาม ไม่ถือว่าผิดจริยธรรม การบวชเป็นภิกษุ มีเจตนาเพื่อตอบแทนแม่ผู้มีอุปการคุณเพื่อทำให้แม่สบายใจ การบวชต่างวันกัน ก็สามารถตอบแทนบุญคุณของแม่ได้

## ๑๒. ใช้สติส่องนำทางชีวิต

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ในตอนนี้มีปัญหาครึบ อยากขอคำแนะนำจากอาจารย์ เนื่องจากผมได้ทำการกู้เงินกับทางธนาคารและเปิดบัตรเครดิตให้กับคนสนิทที่ผมไว้ใจให้นำไปใช้ แรกๆก็มีการชำระตรงดี แต่พักหลังเขาไม่สามารถจ่ายได้ทันตามกำหนดชำระ ทำให้มีปัญหาขึ้น และทุกวันนี้ผมต้องรับภาระหนี้ที่เขานำไปใช้หลายแสนบาท ทำให้มีความทุกข์มาก

อยากจะถามท่านอาจารย์ว่าควรแก้ไขปัญหาวางไร ควรวางตัววางใจอย่างไรให้ตรงตามธรรม แล้วที่เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นกับผมเป็นเพราะเวรกรรมเก่าที่เคยทำไว้หรือไม่ แล้วจะมีทางแก้ไขได้อย่างไรบ้าง



### คำตอบ

เป็นกรรมเก่าที่ผู้ถามปัญหาเคยทำไว้ไม่ดีกับเขา เมื่อกรรมไม่ดีให้ผลเป็นอกุศลวิบาก ผู้ทำกรรมต้องเสวยผลแห่งกรรมเป็นธรรมดา ผู้รู้ย่อมรับหนี้เวรกรรม อันเนื่องจากตนทำไว้ไม่ดี แต่ผู้รู้ไม่สร้างหนี้กรรมใหม่ ด้วยการพัฒนาจิตให้มีสติ แล้วใช้สติส่องนำทางให้กับชีวิต

### ๖๓. บุญที่ไม่บริสุทธิ์



#### คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่นับถือ

ได้อ่านคำถามหนึ่งในหนังสือถึงเรื่องที่ว่า ถ้าทำบุญแล้วนำไปอนุโมทนาไปลดหย่อนภาษี จะได้บุญไม่เต็มร้อย คำถามคือ ถ้านำไปอนุโมทนาไปลดหย่อนภาษีแล้ว พอได้คืนภาษีก็นำเงินที่ได้ไปทำบุญต่อและนำไปลดหย่อน พอได้คืนก็ทำบุญไปเช่นนี้อีก ทุกครั้งที่ได้เงินคืนก็นำไปทำบุญทั้งหมด กรณีนี้ยังเป็นการทำบุญไม่เต็มร้อยรีเปลา่ะคะ

### คำตอบ

ทำบุญครั้งใด เมื่อทำแล้วผู้ทำได้บุญ แต่การนำเงินที่ไปทำบุญไปลดหย่อนภาษี เป็นเจตนาให้ได้เงินบางส่วนตอบกลับคืนมา การกระทำเช่นนี้เป็นบาป แล้วเอาเงินที่ได้ไปทำบุญอีก



ถือว่าเป็นการทำบุญที่มีบาปแอบแฝง หากประพฤติเช่นนี้  
ไปเรื่อยๆ บุญที่เกิดขึ้นย่อมไม่บริสุทธิ์เช่นกัน

## ๖๔. มารมีกำลังมากกว่าสติ

### คำถาม

สวัสดีค่ะอาจารย์

รู้สึกยินดีมากค่ะที่ได้ไปนั่งฟังบรรยายธรรมะของอาจารย์  
เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ที่หอประชุม ม.ช. ที่ผ่านมา ปกติแล้ว  
หนูก็ใช้ชีวิตแบบคนรุ่นใหม่ทุกๆ ไป ไม่ได้สนใจเรื่องธรรมะหรือ  
พุทธศาสนา

จนกระทั่งวันหนึ่ง ได้ไปเจอวิดีโอธรรมะของอาจารย์  
ในเว็บไซต์หนึ่ง แล้วสะดุดตากับหัวข้อบรรยาย เลยได้เปิดฟัง  
จนจบ แล้วก็ได้ติดตามการบรรยายของอาจารย์มาเรื่อยๆ จน  
ได้เจออาจารย์ตัวเป็นๆ เมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมา แต่ก็ไม่ได้  
เข้าไปทักทาย เพราะไม่รู้จะพูดอะไร

หลังจากฟังการบรรยายของอาจารย์ไปมากพอสมควร  
แล้ว หนูก็เกิดความรู้สึกอยากพิสูจน์ในสิ่งที่อาจารย์ได้กล่าว  
ไว้ว่าจะเป็นอย่างที่กล่าวหรือไม่ จึงได้เริ่มฝึกนั่งสมาธิเอง  
เพราะต้องเรียนหนังสือจึงไม่มีวันหยุดยาวพอจะเข้าไปฝึกปฏิบัติ  
ที่วัดได้ ก็นั่งสมาธิไปได้ทำถึงหกครั้งค่ะ นั่งครั้งแรกหนึ่งชั่วโมง  
เวทนาก็เกิด ปวดแข้งปวดขาเหน็บชา เมื่อความรู้สึกปวด



เกิดขึ้นก็ท่องเที่ยวปวดหนอยๆ จนในที่สุดความปวดก็หายไปอย่างเหลือเชื่อ แล้วตามมาด้วยอาการหม่นอย่างควบคุมไม่ได้ เลยตกใจแล้วเลิกนั่งไป ผ่านไปหลายวัน หลังจากได้ไปปรึกษาเพื่อน แล้วก็เลิกกลัวแล้วก็กลับมานั่งใหม่ นั่งคราวนี้อาการปวดก็ไม่มีอีกหายใจโล่งสบาย แต่อาการหม่นตัวโยกจนหัวโขกพื้นก็เป็นหนักกว่าเดิมค่ะ แต่หลังจากที่ปล่อยให้มันหม่นไปเองเรื่อยๆ มันก็หยุด จนครั้งล่าสุดวันนี้ หลังจากอาการหม่นหยุดลง ตัวเองก็พอรำร่าทำท่าทางต่างๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ซึ่งหนูพอรำร่าไม่เป็นค่ะ แต่มันก็พอรำร่าไม่หยุดสลับกับท่าทางต่างๆ ตลอดเวลาที่อาการเหล่านี้เกิดหนูรู้ตัวอยู่ตลอดค่ะ แต่ก็เหมือนมันควบคุมไม่ได้ พอนั่งนิ่งๆ อาการเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นที เลยอดอยากเรียนถามอาจารย์ค่ะว่าหนูควรทำอะไรต่อ หนูปฏิบัติมาถูกทางรีเปลา่ค่ะ เพราะคุยกับเพื่อนแล้วเพื่อนไม่เข้าใจ บอกว่าระวังเพี้ยน เลยไม่แน่ใจว่าตัวเองเพี้ยนหรือเปลา่ หนูพยายามหาคำถามที่ตรงกับสิ่งที่หนูอยากทราบแล้วค่ะ แต่หาไม่เจอเลยเขียนเมลฉบับนี้มาเรียนถามอาจารย์โดยตรงค่ะ





## คำตอบ

สิ่งที่ขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุความดีเรียกว่า มาร มนุษย์มีมารอยู่ ๕ ประเภท ได้แก่ กิเลสเป็นมาร (กิเลสมาร) ร่างกายเป็นมาร (ขันธมาร) อารมณ์ปรุงแต่งจิตเป็นมาร (อภิสังขารมาร) เทวดาเป็นมาร (เทพุตตมาร) และความตายเป็นมาร (มัจจุมาร)

ผู้ปรารถนาพัฒนาจิตให้มีความดีสั่งสม ย่อมมีมารต่างๆ เหล่านี้เข้าขัดขวาง อากาโรปวัตตังปวัตตาเป็นขันธมาร อากาโรตวิยกโคลงเป็นขันธมาร ซึ่งผู้ถามปัญหาสามารถเอาชนะมารทั้งสองชนิดนี้ได้แล้วด้วยภาวนามยปัญญา อากาโรรายร่าในท่าต่างๆ เป็นขันธมารอีกตัวหนึ่ง ที่มีกำลังมากกว่าขันธมารสองประเภทแรกที่เอาชนะได้แล้ว หากผู้ถามปัญหาพัฒนาจิตให้มีกำลังสติปัญญาเพิ่มมากขึ้นอีก แล้วเอาสติปัญญามากำหนดท่าร้ายร่า ด้วยการกำหนดว่า “ร้ายร่าหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ ในที่สุดท่าร้ายร่าจะหยุดไปได้เอง หากอาการดังกล่าวไม่ยุติ ผู้ถามปัญหาต้องไม่เลิกกำหนด แล้วดูสิว่า จิตสามารถเอาชนะมารตัวนี้ได้จริงไหม ผู้ใดเอาชนะใจตนเองได้แล้ว มารทั้งห้าย่อมไม่มีความหมาย คือไม่สามารถเอาชนะใจที่กล้าแกร่งได้







## ๖๕. งานที่มนุษย์ต้องทำ

### คำถาม

สวัสดิศะอาจารย์ ตอนนี้หนูกำลังศึกษาระดับปริญญาโท สาขาภาษาศาสตร์อยู่คะ (เทอม ๒ เหลืออีก ๓ เทอม)

ขอเกริ่นนำนิดหนึ่งว่า หนูเคยปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิในแนวสติปัฏฐาน ๔ มาก่อนคะ น่าจะปฏิบัติมาได้ประมาณสามปีแล้ว แต่ช่วงหลังมานี้ ปฏิบัติไม่ค่อยสม่ำเสมอ แต่หนูก็รู้ตัวนะคะว่าตัวเองหย่อนยานในการปฏิบัติมาก แต่ก็พยายามทำให้สม่ำเสมอคะ อีกอย่างรู้สึกว่าจะไม่ว่างนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม มักจะมีอาการฟุ้งซ่าน ไม่สงบ แต่หนูก็พยายามตามความรู้สึก แต่ทว่า ปฏิบัติได้อย่างมากก็แค่สิบนาทีเท่านั้น อยากให้อาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยคะ

ขอเข้าเรื่องเลยนะคะว่า มีวันหนึ่งหนูได้อ่านหนังสือวิชาการ แล้วอยู่ดีๆ ก็รู้สึกว่าเนื้อหาทั้งหลายที่เรา กำลังอ่าน อยู่เนี่ยมันก็เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น มา สมมุติขึ้นมาทั้งนั้น ทำไมมนุษย์เราจะต้องหาหลักการหรือข้อสมมุติฐานต่างๆ มากมาย เพื่อที่จะสมมุติสิ่งหนึ่งขึ้น และให้คนทั้งหลายยอมรับเข้าใจ ในสิ่งที่คนสร้างขึ้น หนูก็เลยเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายกับเนื้อหาที่เราจะต้องอ่าน คำถามคือว่า ตอนนี้หนูก็กำลังศึกษาอยู่ เทอมหน้าก็จะต้องเสนอหัวข้อวิทยานิพนธ์แล้ว อาจารย์ช่วยให้คำแนะนำได้ไหมคะว่า หนูควรปฏิบัติตัวอย่างไร ในสภาวะ



เช่นนี้ หนูรู้สึกสับสนกับตัวเองมากเลยคะ จะถอยก็ถอยไม่ได้ เพราะตั้งใจตั้งปณิธานกับตัวเองแล้วว่า เราก้าวมายืนอยู่ตรงนี้แล้ว เรายังคงจะทำให้ดีที่สุด

สุดท้ายขอความเมตตา กรุณาของอาจารย์ช่วยให้คำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตัวทั้งทางโลก และทางธรรมด้วยคะ

### คำตอบ

การปฏิบัติธรรมที่ไม่สม่ำเสมอ (ย่อหย่อน) เป็นเหตุให้จิตถูกรบกวนงำด้วยกิเลสได้ง่าย อาการฟุ้งซ่านของจิตมีสาเหตุมาจากจิตมีกำลังสติอ่อน จึงพ่ายแพ้ต่อกิเลสมาร ในรอบวันผู้ถามปัญหาทำความดีเพียงแค่อธิษฐานที่ ส่วนเวลาที่เหลือปล่อยให้จิตถูกย่ำยีด้วยกิเลสมาร แล้วจะไม่เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านได้อย่างไร คนชั่วทำความชั่วได้ง่ายแต่ทำความดีได้ยาก ตรงกันข้าม คนดีทำความดีได้ง่ายแต่ทำความชั่วได้ยาก ขออภัย ลองถามตัวเองดูสิว่า เราเป็นคนแบบไหน?

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงต้องอาศัยปัจจัยของสังคม ชีวิตจึงจะอยู่รอดได้ ด้วยเหตุนี้จึงต้องทำงาน (ภายนอก) ให้กับสังคม แต่เมื่อตายลงแล้ว จิตวิญญาณยังต้องโคจรไปหาร่างอยู่ใหม่ มนุษย์ผู้มองไกล จึงต้องทำงานภายในให้กับตัวเอง เพื่อสั่งสมบุญเป็นปัจจัยเดินทางสู่ปรโลก

สรุปลงได้อย่างสั้นว่า มนุษย์ต้องทำงานภายนอกให้ดีที่สุด และยังต้องทำงานภายในให้ดีที่สุดอีกด้วย ด้วยการ



พัฒนาจิตให้มีความดี (คุณธรรม) ลังสม หรือพัฒนาจิตให้พ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ด้วยการประพฤติเหตุให้ถูกต้อง ฉะนั้นพึงเลือกทำงานเอาตามที่ชอบเถิด

## ๖๖. เรื่องของแม่



### คำถาม

กราบสวัสดีอาจารย์สนอง วรอุไร ค่ะ

หนูได้ติดตามงานเขียนอาจารย์มาได้ประมาณ ๓ ปีแล้วค่ะ หนังสือเล่มแรกๆ ที่หนูได้อ่านคือ หนังสือ “ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข” และ “ยิ่งกว่าสุข เมื่อจิตเป็นอิสระ” จนถึงขณะนี้ก็ยังติดตามงานเขียนและธรรมบรรยายของอาจารย์อยู่ตลอดค่ะ

ครั้งแรกที่ได้อ่านหนังสืออาจารย์ เป็นครั้งที่หนูได้เปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง จากคนที่ไม่สนใจพ่อแม่ ไม่พอใจเวลาที่ต้องเข้าหาท่าน ไม่เคยกอดท่าน ไม่เคยกราบท่าน ไม่มีความกตัญญูในจิตใจหนูเลย หนูอ่านหนังสือแล้วร้องไห้ไป เสียเวลาเวลาที่ไม่เคยทำตัวเป็นคนดีของพ่อแม่เลย

วันต่อมาหนูก็สังเกตตัวเองเวลาที่เห็นพ่อกับแม่ หนูรู้สึกอย่างไร ก็รู้สึกว่าตัวเองยังอายที่จะเข้าหา แล้วพอเริ่มกระทำดีกับพ่อแม่ รู้สึกว่าท่านออกจะแปลกใจไม่น้อย แต่หนูก็พยายามทำดีกับท่านตลอด จนถึงวันที่ ๑๒ สิงหาคม เมื่อ ๓ ปีที่แล้ว



เป็นครั้งแรกค่ะ ที่หนูได้กราบเท้าพ่อแม่ และทำให้พ่อร้องไห้  
ออกมา มันตื่นตันมากค่ะ หนูกล่าวขอให้พ่อกับแม่โหสิกรรม  
ให้หนู ในสิ่งที่ทำผิดพลาดมาตลอด พ่อกับแม่ก็บอกกับหนูว่า  
ท่านยกโทษให้หนูและไม่เคยถือโกรธเลย และอยากให้หนูเป็น  
เด็กดี

ทุกๆ ปีจะมีวันที่ ๑๒ สิงหาคมนี้แหละค่ะ ที่จะได้มีโอกาส  
กราบท่าน ขอโหสิกรรมจากท่าน ทำจนทุกวันนี้ ไม่เขิน ไม่  
อายเลยคะ ทุกครั้งที่มีเวลาว่างก็จะพากันออกไปทานอาหาร  
ที่ท่านชอบกัน และมีเวลาให้ท่านมากๆ ในทุกครั้งที่พ่อแม่  
ต้องการ มีความสุขที่ได้เป็นคนกตัญญูคะ และรู้สึกที่ตัวเอง  
โชคดีค่ะที่ยังมี พ่อกับแม่ให้ได้ดูแล

แต่หนูมีเรื่องอยากถามอาจารย์คะ คือหนูได้กล่าวขอ  
โหสิกรรมจากแม่ในสิ่งที่กระทำผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมา  
แต่บางครั้งที่ทำตัวไม่ถูกใจแม่ แม่ก็จะจำเรื่องราวเก่าๆ ที่แม่  
ไม่พอใจขึ้นมา แม่ก็จะหยิบเรื่องนั้นๆ ขึ้นมาต่อว่า เข้าใจว่า  
แม่ยังไม่ลืม แต่อยากทราบว่า แบบนี้ก็ยังไม่ได้รับการโหสิกรรม  
จากแม่ใช่ไหมคะ แล้วหนูควรทำอย่างไรดีคะ

### คำตอบ

ลูกสามารถกล่าวขำหรือพูดกับแม่ได้อย่างถูกต้องตาม  
ธรรมว่า “แม่ได้กล่าวยกโทษให้หนูแล้ว ทำไมจึงเอาเรื่องที่ไม่ดี  
ของหนูในอดีตมาตอกย้ำอยู่อีกเล่า” เมื่อพูดจบต้องเจริญขันติ



และเจริญเมตตา ให้ใจมีกำลังต้านมารอยู่เสมอ เมื่อมีสิ่งขัดใจเกิดขึ้น ต้องให้อภัยเป็นทาน ด้วยการกำหนดว่า “ช่างมันเหอะๆๆๆ” จนความไม่สบายใจหมดไป แล้วความสงบเย็น (เมตตา) จะเกิดขึ้นแทนที่

## ๖๗. คนช่างฝัน

### คำถาม

ตั้งแต่เล็กๆ หนูเป็นคนชอบฝัน นอนฟังคุณยายสวดมนต์ก็จะฝันถึงผี ต่อสู้กับผี เหาะ หายตัว หนีผี เป็นประจำ และหนูก็ฝันเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ฝันทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นเรื่องราว ไม่ต่างกับละครสั้นเลยคะ ตื่นมาก็จำได้หมด เช้าๆ จะไปเล่าให้เพื่อนสนิทฟังเสมอ ทราบมาว่าการฝันแสดงว่าเรานอนหลับไม่สนิท

โดยปกติหนูสวดมนต์ก่อนนอนเป็นประจำ และพอได้ปฏิบัติธรรมก็จะนอนเจริญสติจนหลับบ้าง นั่งเจริญสติ ๑๐ นาที บ้าง แต่ก็ยังฝัน เข้าใจว่าฝันในช่วงเช้ามืด เพราะตื่นมาก็ระลึกนึกถึงฝันทุกที แต่ก่อนฝันแล้วพอตื่นมานอนต่อก็ฝันต่ออีก เคยไปพบจิตแพทย์ก็แนะนำให้ทำสมาธิและให้ยามาทาน ทุกวันนี้ก็ยังฝัน และเคยปรึกษากัลยาณมิตรคือพระวิปัสสนา แนะนำตื่นมาก็ให้กำหนด ไม่ต้องไปสนใจเรื่องที่ฝัน แต่ก็แปลกเรื่องที่ฝันหลายครั้งจะแม่นยำเป็นจริง ใน



บางเรื่องที่ฝืนก็ใกล้เคียงจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ จึงเป็นเหตุให้ต้องพิจารณาเรื่องที่เราฝันว่าจะเป็นจริงอีกหรือไม่  
จึงกราบเรียนอาจารย์ช่วยชี้แนะแนวทางปฏิบัติให้หนู  
เหมือนคนทั่วไป หนูอยากหลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุขค่ะ

### คำตอบ

การรับประทานยามิใช้การแก้ปัญหาที่ถูกตรงมิให้นอนฝัน แต่สิ่งที่พระวิปัสสนาแนะนำนั้น เป็นการแก้ปัญหาที่ตรงเหตุที่สามารถแก้ปัญหาจนแล้วมิให้ฝัน ด้วยการเร่งความเพียรพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติกล้าแข็ง แล้วความฝันจะไม่เกิดขึ้นอีก

๑๖๕

### ๖๘. ภาวังคจิต

#### คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง ผมมีคำถามที่จะสอบถามดังนี้

๑) ช่วยอธิบายสภาวะ “ภาวังค์” อย่างละเอียด เพื่อที่ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถรู้ได้ขณะปฏิบัติด้วยครับ เพราะผู้ถามพยายามศึกษาข้อมูล แต่ยังไม่ค่อยเข้าใจสภาวะนี้นัก

๒) การรูดหลับไปโดยง่าย ขณะที่ทำสมาธิเกิดจากอะไร ใช้การเข้าภาวังค์แบบหนึ่งหรือไม่ มีผลดีผลเสียอย่างไร ถ้าเป็นผลเสีย ต้องแก้ไขอย่างไร



### คำตอบ

(๑) คำว่า “ภวังค์” เป็นสมมุติบัญญัติที่หมายถึง พลังงานจิตไม่มีการเกิด - ดับ จึงทำงานไม่ได้ เมื่อใดจิตเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า ภวังค์ บุคคลจึงไม่สามารถนำจิตมาพัฒนาให้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ไม่สามารถพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ ไม่สามารถทำความดี - ความชั่วใดๆ ได้ ไม่สามารถเขียนหนังสือมาถามปัญหาหรือตอบปัญหาได้ ฯลฯ

(๒) การรูดหลับ หลังจากจิตเข้าสู่สภาวะภวังค์ มีผลดีในทางโลก ทำให้จิตพักการทำงาน ทำให้ร่างกายได้พักผ่อน ไม่เครียด ไม่เสียใจ ไม่เกิดความเจ็บปวดใดๆ ตรงกันข้าม จิตที่อยู่ใต้อภวังค์ มีผลเสียในทางธรรม เพราะไม่สามารถนำจิตมาพัฒนาให้เข้าถึงสมาธิได้ ไม่สามารถเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้ ไม่สามารถกำจัดกิเลสให้หมดไปจากใจได้ ฯลฯ

## ๖๔. ชอบเพศเดียวกัน

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร ครับ

เมื่อประมาณสองสัปดาห์ที่ผ่านมา ผมเริ่มปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยใช้สติคุมกายและใจอยู่ตลอดเวลาทั้งวัน ผมพยายามใช้สติรักษาความคิดอย่างต่อเนื่อง ด้วยมีความคิดว่าอันว่าไฟคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้เผาผลาญจิตใจของผม



ตลอดทั้งวันทั้งคืน และเพราะเหตุอันใดเล่า ผมจึงใช้เวลาดับไฟ  
กิเลสเพียงแค่วันละครั้งตอนไปสวดมนต์นั่งสมาธิที่วัด

ตั้งแต่คิดได้ตั้งนั้น จึงตั้งใจเห็นโทษของชั้นที่ ๕ และไฟ  
คือความทุกข์ที่ได้รับเพราะการยึดมั่นถือมั่นชั้นที่ ๕ อยู่เนื่องๆ  
ตอนเย็นวันจันทร์-ศุกร์ ผมก็ไปสวดมนต์ที่วัดและทำสมาธิ  
(ทำแบบนี้มาประมาณ ๖ เดือนแล้วครับ) ส่วนวันศุกร์-อาทิตย์  
ก็ไปปฏิบัติธรรมเดินจงกรมนั่งสมาธิที่วัด (ทำมาประมาณเดือน  
หนึ่ง) วันศุกร์ที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ ผ่านมาตอนผม  
เดินจงกรม เมื่อจิตได้ยินเสียงใบไม้ตก หรือตามองเห็นรูป  
เงาดำๆ และจิตก็เกิดความประุ่นแต่งว่าเป็นผี ความกลัวก็เกิด  
ขึ้นมาจนทำให้ผมตัวลั่นสะท้าน ผมได้มองดูเปลวไฟ คือความ  
กลัวนั้นได้เผาผลาญจิตใจของผม ให้ได้รับความทุกข์ทรมาน  
อย่างแสนสาหัส เมื่อเห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่นในชั้นห้า  
ซึ่งเปรียบเสมือนกองไฟ ผมก็นึกถึงกองไฟที่มีอยู่ในนรกว่า จะ  
ต้องมีความร้อนมากกว่านี้อย่างแน่นอน

ตอนนั้นผมก็เกิดความเบื่อหน่าย อยากจะพ้นจากความ  
ยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ ๕ และในบางครั้งขณะที่ผมเดินจงกรม  
จิตก็หยิบเอาทุกข์เวทนาจากการกลัวผีขึ้นมาพิจารณาว่า แม้  
ความทุกข์มากมายปานนี้ สุดท้ายแล้วก็จะเป็นไปตามกฎแห่ง  
ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จิตผมก็ได้เกิด  
ปีติ เบาซึ้งๆ เพราะเหตุว่าได้มีปัญญา เห็นตามความเป็นจริง  
ดังกล่าว ในขณะที่เดินจงกรมอยู่ประมาณ ๔ ทุ่มนั่นเอง จิตก็มี





ความคิดปรุงแต่งขึ้นมาอันหนึ่งว่า “ลูกขวิดปลอก” ผมไม่ได้เอามาใส่ใจอะไร เพราะเห็นแต่เพียงว่าเป็นความฟุ้งซ่านของจิต เป็นธรรมชาติของมัน

จากนั้นผมได้เข้านอนอย่างมีสติ และตั้งใจว่าวันพรุ่งนี้จะตื่นไปสวดมนต์ให้ตรงเวลา วันเสาร์ที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ ตอนเช้าประมาณ ๐๔.๐๕ น. ผมก็ได้ตื่นขึ้นมาพบว่าตัวเองอาจจะไปไม่ทันสวดมนต์เช้า (เพลิงกิเลสกองเล็กๆ อีกกองหนึ่งในตอนเช้า) แต่ก็ได้รีบร้อนใจอะไร คิดว่าการปฏิบัติธรรมคือมาละกิเลส ถ้าหากกิเลสเกิดขึ้นเมื่อไหร่เราจะกำหนดรู้ และดูความเร่าร้อนที่มันสร้างขึ้นภายในจิตใจ

ผมได้ตื่นอย่างมีสติไปสวดมนต์ที่โบสถ์ ส่วนพระท่านก็ได้เริ่มสวดมนต์ไปบ้างแล้ว หลังจากที่เราเข้าไปในโบสถ์ และเริ่มสวดมนต์ไปได้สักพัก ผมก็หยิบธรรมะต่างๆ ขึ้นมาพิจารณามากมาย และจิตก็ได้นิ่งไปสักพัก ไม่ได้คิดอะไร ผมก็ไม่ทราบเหมือนกันว่าจิตว่างไปนานเท่าไร แต่พอผมมารู้ตัวอีกที่จิตก็เริ่มคิดปรุงแต่งความคิดแรกที่ผุดขึ้นมาคือ

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทุบหม้อนรกของสัตว์ทั้งหลาย พระธรรมเป็นผู้ทุบหม้อนรกของสัตว์ทั้งหลาย พระอริยสงฆ์เป็นผู้ทุบหม้อนรกทั้งหลาย

เมื่อคิดได้ตั้งนั้นจิตจึงได้เกิดธรรมสังเวชว่า ตนเองได้เกิดในนรก และได้รับความทุกข์ทรมานมานานนับไม่ถ้วน นับแต่นี้ไปผมไม่ต้องไปเกิดในหม้อนรกอีกแล้ว และร้องให้ด้วยความ



ดีใจ สำนึกในพระคุณของพระรัตนตรัย ที่ได้ช่วยทุบหม้อนรก  
ของสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งถึงหม้อนรกของตนเอง

ผมได้ถามตัวเองว่า ตัวเองได้เป็นพระโสดาบันแล้วหรือยัง  
แต่จิตมันก็บอกว่า “ไม่ทราบ”

ผมได้ถามตัวเองว่าผมจะต้องไปเกิดเป็นเปรต อสุรกาย  
หรือสัตว์เดรัจฉานหรือไม่ แต่จิตมันก็บอกว่า “ไม่ทราบ”

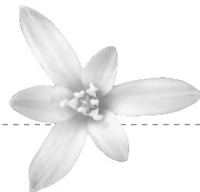
แต่ถ้าถามว่าจะต้องไปเกิดในหม้อนรกไหม ผมก็ตอบได้  
เลยว่า “ไม่”

แต่ถ้าถามว่ามีความลังเลในพระรัตนตรัยหรือไม่ ผมก็ขอ  
ตอบว่า “ผมไม่มีความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัยเลย และขอ  
เทิดพระคุณ คุณงามความดี ของท่านไว้เหนือเศียรเกล้า”

เท่าที่ผมเคยได้เรียนมา ท่านว่าพระโสดาบัน ท่านละ  
สังโยชน์ ๓ ได้ คือ ลักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส  
และเมื่อท่านบรรลุธรรมแล้ว ท่านจะทราบว่าท่านเป็นพระอริยะ  
หรือไม่

แต่เท่าที่ผมตรวจสอบจิตใจในวันนั้นทั้งวัน ผมก็สงสัยตัวเอง  
ว่า ทำไมผมยังกลัวผีอยู่ ผมยังกลัวร่างกายเปื้อนอยู่ ทำไมผมยัง  
สงสัยว่าตัวเองเป็นพระโสดาบันอยู่

แต่ในวันนั้นก็มีเหตุการณ์ประหลาด เกิดขึ้นหลาย  
เหตุการณ์ด้วยกัน ผมมีความมั่นใจว่านรกมีจริงอย่างไม่เคย  
ปรากฏมาก่อนในชีวิต





ผมได้ยืมความคิดของทั้งคน และสัตว์ที่อยู่รอบข้าง ทั้งเด็ก พระ และนก (แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเป็นจริงหรือเปล่า หรือว่าคิดเอาเอง)

พอผมมองไปเห็นสัตว์ ความคิดไม่ดี หรือความโกรธ จะเกิดขึ้นมาเล็กน้อย แต่จะมีความคิดที่ว่า สัตว์ทุกตัวที่เกิดมา บนโลกก็ทุกข์เหมือนกัน จิตที่มีความความคิดไม่ดี หรือความ โกรธ จะหายไปทันที และเปลี่ยนขึ้นมาเป็นความเมตตาขึ้นมา ในจิตใจทันที

ผมมองเห็นใครก็เห็นแต่ความทุกข์ที่มีอยู่ในตัวเขา และอยากจะช่วยเหลือทุกคน หลังจากนั้นผมได้กลับมาทำงาน เหมือนปกติ ในวันอาทิตย์ ตอนกลางวัน

ผมก็ได้เห็นอนาคตของคนที่ผมนั่งใกล้ ผมก็ไม่แน่ใจ เหมือนกันว่าจะเป็นความจริงหรือเปล่า

แต่ด้วยความศีกคะนอง คิดว่าตนเองสามารถดูอนาคต ของคนอื่นได้ จึงได้เล่าให้เขาฟังและทำตัวเป็นหมอดูในวันนั้น

ในวันจันทร์เมื่อผมเห็นใครมีความทุกข์ ก็คิดอยากจะช่วย เขาไปหมด แม้แต่หลังจากที่ผมเพิ่งจิตเพื่อดูอนาคตไปแล้ว ถ้าคนคนนั้นโกรธในสิ่งที่ผมพูด ผมจะมินหัว ทุแดง และรู้สึก ไม่มีแรงขึ้นมาทันที

ทุกวันนี้ผมเลิกดูแล้ว เพราะเห็นว่าไม่เป็นประโยชน์ต่อ ตนเองต่อตัวเขา และพระพุทธศาสนา และที่สำคัญที่สุด ผมรู้สึกไม่มีแรงอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน



หลังจากวันนั้นความรู้ความเห็นที่เราเคยเห็นมานั้นก็ค่อยๆ เลือกลงไปจนหายไปหมด เหลือแต่ความมั่นคงในพระรัตนตรัย และความยึดมั่นในศีล ๕

ทุกวันนี้ผมก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเป็นพระโสดาบันหรือเปล่า แม้วันนี้ผมก็มีความสงสัยตัวเองขึ้นมาอีกทีหนึ่งว่า คงไม่ใช่แน่ๆ เพราะยังโกหกอยู่

แต่ก็ไม่ได้เป็นการโกหกซะทีเดียว เพราะเป็นการเล่าเรื่องในอดีตที่ผมเองก็จำไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น ก็เลยพูดไปตามความปรุงแต่งของจิต

แต่พอนึกได้ก็ปรากฏว่าสิ่งที่ตนเองพูดมา ไม่ตรงกับความเป็นจริงที่เราได้พูดไป แต่ว่าในตอนขณะพูดก็ไม่ได้มีเจตนาที่จะโกหก

สุดท้ายนี้ผมก็ยังไม่ทราบอยู่ดีว่าตนเองเป็นอะไร แต่ที่ทราบแน่ชัดคือตนเองยังมีกิเลสอยู่เต็มหัวใจที่จะต้องละและขาดেলা

สิ่งที่ผมอยากจะถามคือ

๑. ผมเป็นพระโสดาบันหรือเปล่า ถ้าหากใช่ แล้วพระโสดาบันที่เป็นเกย์มีด้วยหรือ? แต่ว่าใช่ไม่ใช่อย่างไรผมก็จะทำความเพียรต่อไป

๒. ผมควรดำเนินชีวิตอย่างไรดี เพราะผมอยู่ที่ทำงานก็รู้สึกว่าร้อนใจเป็นพักๆ แต่ถ้าไปบวชก็บวชไม่ได้เพราะจิตผมไม่ปกติคือ



ผมเคยรักเพศเดียวกัน และตอนนี้ก็ยังมีกามราคะเวลาที่เห็นผู้ชายหน้าตาดีอยู่

สิ่งที่ผมตั้งใจไว้คือผมอยากจะบวชในเดือนหน้า และทำชาตินี้ให้เป็นชาติสุดท้ายของผม

แต่ถ้าขอบวชกับท่านพระที่ผมเคารพไม่ได้ เพราะเหตุที่ว่าผมยังชอบเพศเดียวกันอยู่

ผมก็จะขอท่านเจ้าอาวาส ท่านรองเจ้าอาวาสวัดอรุณญวิเวก แม่แดง เขียงใหม่ อยู่ปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ จนกว่าผมจะบรรลुเป็นพระอรหันต์

๓. หากอาจารย์มีข้อแนะนำอื่นๆ สามารถติเตียนมาได้เลยครับ ผมดีใจมากถ้าท่านอาจารย์ได้เมตตาชี้ทางออกจากหม้อนรกให้ผม

### คำตอบ

ผู้ที่เข้าถึงสภาวะธรรมเป็นพระอรหันบุคคล เช่น พระโสดาบัน ย่อมรู้เห็น เข้าใจในกิเลสที่ตนละได้แล้ว ย่อมรู้เห็น เข้าใจในกิเลสที่ตนยังละไม่ได้ โดยมีต้องให้ใครมาบอกกล่าวหรือยืนยัน

คนที่ยังมีความกลัวเรื่องผี แสดงว่าจิตยังไม่รู้จริงในเรื่องของผี แต่พระอรหันบุคคลมีจิตพ้นไปจากสภาวะเช่นนี้แล้ว

การได้ยิน (รู้) ความคิดของสัตว์ที่อยู่รอบข้าง เป็นเรื่องของปุถุชนผู้เข้าถึงโลกียญาณที่เรียกว่า เจโตปริยญาณ เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับผู้ที่มีจิตเข้าถึงความทรงฦานได้แล้ว แต่



โลกิยญาณตัวนี้มีได้เป็นเหตุทำให้ชีวิตพ้นไปจากความทุกข์ ผู้รู้  
จริงจึงไม่เอาจิตไปหลงติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้

(๑) ยังมีได้เป็นพระโสดาบัน แต่มีสภาวะธรรมในดวงจิต  
เป็นปุถุชน ที่สามารถเข้าถึงความทรงมานได้เท่านั้น

(๒) ขรราวาสที่สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลก็มี  
ให้เห็นอยู่ในครั้งพุทธกาล เช่น อนาถบิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขา  
มหาอุบาลิกา พระเจ้าพิมพิสารแห่งกรุงราชคฤห์ หมอชีวกโก  
มารภักจ์ อสิทัตตะคนเลี้ยงช้างของพระเจ้าปเสนทิโกศล ฯลฯ

อนึ่ง บุคคลสามารถตั้งความปรารถนา (อธิษฐาน หรือ  
ตั้งใจไว้) ได้ แต่หากกามราคะยังคงมีอำนาจเหนือใจอยู่ ยังไม่  
สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงอรหัตตผล ต้องรอนกว่ากามราคะ  
จะหมดสิ้นไปจากใจได้เมื่อใด โอกาสพัฒนาจิตให้เข้าสู่ความ  
พ้นทุกข์ จึงจะเกิดขึ้น

(๓) อัมพปาลี มีความเห็นผิด มีจิตเป็นทาสของกาม  
จึงมีอาชีพเป็นโสเภณี แต่ภายหลังได้เลิกมีฉฉาอาชีพอย่าง  
เด็ดขาด ได้บวชเป็นภิกษุณีแล้ว ปฏิบัติธรรมจนเป็นพระอรหันต์  
ได้

สิริมาโสเภณีค่าตัวแพงแห่งแคว้นมคธ ได้ฟังธรรมจาก  
พระโอรุ์ แล้วหันมาปฏิบัติธรรมโดยเลิกอาชีพค้ากามอย่าง  
เด็ดขาด จิตสามารถบรรลุโสดาปัตติผล (ปิดอบายภูมิ) ในขณะที่  
ยังอยู่ในเพศขรราวาส





ดังนั้นหากผู้ถามปัญหา เร่งความเพียรพัฒนาจิตให้ถูกต้องตามธรรม จนจิตพ้นไปจากอำนาจของกามได้ โอกาสเข้าถึงความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้น

## ๗๐. เจ้ากรรมนายเวรหรือมาร

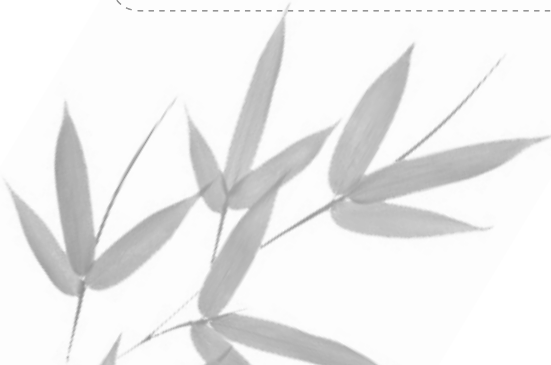
### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนองที่เคารพ

ขออนุญาตสอบถามว่าเราจะแยกแยะได้อย่างไรคะ ว่าอุปสรรคนานาประการในชีวิต ที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนเข้ามาในช่วงที่เราปฏิบัติธรรมนั้น เป็นเพราะเจ้ากรรมนายเวร หรือมาร?

หากเป็นเจ้ากรรมนายเวรมาทวงหนี้ นอกจากการชดใช้แล้วจะมีทางอื่นเพิ่มเติม ที่จะบรรเทาความรุนแรงของอกุศลวิบาก เพื่อให้มีกำลังใจในการปฏิบัติต่อไปไหมคะ? แต่ถ้าเป็นมาร เราจะมีวิธีรับมือที่เหมาะสมอย่างไรคะ

ขอบพระคุณล่วงหน้าเป็นอย่างสูงค่ะ





## คำตอบ

คำว่า “เจ้ากรรมนายเวร” หมายถึง ผู้เคยมีกรรมมีเวร  
แก่กัน ได้แก่แก่นมนุษย์และอมมนุษย์

คำว่า “มาร” หมายถึง สิ่งที่ยกย่องกำจัด หรือขัดขวาง  
บุคคลไม่ให้บรรลุความดี

ดังนั้น อุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติธรรม จึงมี  
เหตุมาจากถูกเจ้ากรรมนายเวรปองร้าย หรือมีเหตุมาจากมาร  
เข้ามาขัดขวาง วิธีบรรเทาหรือแก้ปัญหาในเรื่องนี้ สามารถ  
ทำได้ ๔ แนวทาง

(๑) ยอมชดใช้หนี้เวรกรรมจนกว่าจะหมดหนี้

(๒) อุทิศบุญแลกกับหนี้เวรกรรม

(๓) พัฒนาจิตจนพ้นไปจากวิภวสัญญาแล้วหนี้เวรกรรม  
ที่เหลือก็จะเหลือกรรม

(๔) ใช้ปัญญาเห็นถูกตามธรรมแก้ปัญหาเรื่องมาร ด้วย  
การดับต้นเหตุที่แท้จริง

## ๗๑. กลัวความตายมาก

### คำถาม

กราบเรียนถาม ท่านอาจารย์ ดร.สนอง

ความตาย เมื่อก่อนไม่ได้นึกถึงหรือพิจารณา แต่ตอนนี้ได้  
ทราบแก้ไขแล้วว่า ไม่ว่าจะบุคคลใดหรือตัวเองต้องตายแน่นอน





เห็นความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวเหมือนเป็นเงาตามตัว จึงอยากเตรียมความพร้อมในเรื่องตายให้กับตนเอง แต่ความจริงแล้วกลัวความตายมาก ไม่พร้อมตาย จึงอยากเรียนถามท่านดังนี้

๑. จิตก่อนตายนั้นสำคัญ จะเป็นตัวชี้ว่าจะไปทางดีหรือทางร้าย จากที่ได้อ่านได้ฟัง เห็นกล่าวว่าการก่อนตายให้นึกถึงแต่สิ่งดี หรือให้ญาติที่ห้อมล้อม ให้บอกแก่ผู้กำลังจะตายให้นึกถึงพระบ้าง พุทโธบ้าง แต่บางคราวผู้กำลังจะตายก็ไม่อาจทำได้ หรือคนที่ตายอยู่คนเดียวก็ไม่รู้จะนึกได้หรือเปล่า แล้วจะทำอย่างไรให้ผู้กำลังจะตายทั้ง ๒ กรณีที่กล่าว ได้ไปสู่สุคติแน่นอนได้

๒. ในความคิดของผู้ถามเห็นว่า เหตุที่คนเราต้องตายเพราะร่างกายทนอยู่ไม่ได้ คือ ร่างกายคงเจ็บปวดทรมานสุดประมาณได้ จนดวงจิตหรือวิญญาณไม่อาจอาศัยร่างกายต่อไปได้ และตัวจิตนี้เองอาจหลง ไร้สติ หรืออาจจะมีสติ ซึ่งเป็นได้ทั้ง ๒ ทาง เมื่อต้องเผชิญกับทุกข์เวทนาทางกายและทางจิตลักษณะอย่างนี้ ผู้กำลังจะตายจะต้องทำอย่างไร

๓. ได้ดูเคเบิลทีวี มีบุคคลท่านหนึ่งกล่าวว่า พร้อมตายได้ทุกเมื่อ ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ เพราะสิ่งใดที่สมควรทำก็ได้ทำแล้ว จึงทำให้รู้สึกถึงท่านนี้ และอยากที่จะรู้สึกได้อย่างนี้ ดังนั้น เมื่อต้องเผชิญกับความตาย อยากให้ตัวเองมีจิตใจที่กล้าหาญ ไม่กลัวตาย มีความพร้อมที่จะตาย จะต้องทำอย่างไรหรือต้องเตรียมพื้นฐานอย่างไร



๔. วิธีเตรียมตัวตายก่อนตายที่ดีที่สุด คือวิธีใด ต้องทำอย่างไร  
ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาค่ะ

### คำตอบ

(๑) ต้องทำแต่กรรมดีอยู่เสมอ เพื่อให้จิตเก็บบันทึกรกรรมดีไว้ภายในเป็นกุศลสัญญา หรือพัฒนาจิตจนมีสติกำกับอยู่ทุกขณะตื่น เมื่อจิตจำเป็นต้องหลุดออกจากร่าง สติย่อมมีกำลัง ผลักดันจิตไปสู่สุคติภพ

(๒) คำว่า “อาจ” ไม่มีอยู่ในดวงจิตของผู้รู้จริง ดังนั้นบุคคลไม่ประมาท ย่อมเจริญสติอยู่ทุกขณะตื่น แล้วกรรมดีจึงจะเกิดขึ้น เป็นพลังผลักดันจิตที่หลุดจากร่างไปสู่สุคติภพ ดังนี้

ก. คีล ๕ ผลักดันจิตให้โศจรไปเกิดเป็นมนุษย์

ข. ทานและศีล หรือกุศลกรรมบถ ๑๐ มีพลังผลักดันจิตให้โศจรไปเกิดเป็นเทวดา

ค. ฌาน มีพลังผลักดันจิตให้โศจรไปเกิดเป็นพรหม

ฉะนั้น ผู้มีความไม่ประมาท พึงเลือกประพฤติเหตุเอาตามที่ชอบ แล้วความสมปรารถนาย่อมเกิดขึ้นได้ในวันข้างหน้า

(๓) บุคคลที่ไม่กลัวตาย และพร้อมที่จะตายได้นั้น มีเหตุมาจาก





ก. เคยพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงปฐมฌานา-  
สติญาณ แล้วจะรู้เห็นเข้าใจ ว่าความตายเป็นเรื่องปกติของ  
ชีวิต

ข. เคยพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง  
แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง ทำเหตุให้ตรงกับสิ่งที่เขาปรารถนาจะ  
เป็นในวันข้างหน้า เมื่อทำเหตุไว้พร้อมแล้ว จะไม่กลัวตาย

(๔) วิธีเตรียมตัวตายที่ดีที่สุด คือ พัฒนาจิต (วิปัสสนา  
ภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัด  
อวิชชาให้หมดไปจากใจ

## ๗๒. รู้สึกขยะแขยง

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ที่เคารพอย่างสูง  
ผมมีเรื่องที่สงสัยขอรบกวนถามท่านอาจารย์ดังนี้ครับ  
๑. ตั้งแต่ผมเกิดมา ผมมีความรู้สึกที่ว่า ผมไม่ชอบพวก  
เครื่องประดับ สร้อย แหวน หรือของที่ผู้หญิงใช้ประดับตกแต่ง  
ร่างกาย รวมถึงพระเครื่องต่างๆ ผมจะไม่ชอบเป็นอย่างมาก  
แม้แต่การที่ต้องไปสัมผัสกับของพวกนี้ ถ้าผมเกิดสัมผัสไปจับ  
หรือแตะต้องของพวกนี้ผมจะต้องรีบไปล้างมือทันที ผมรู้สึก  
ขยะแขยง รู้สึกว่าเป็นของสกปรกมาก ผมเป็นแบบนี้มาตั้งแต่  
เด็ก ผมอยากทราบว่าผมมีกรรมอะไร ถึงได้รู้สึกแบบนี้



๒. เวลาที่มีญาติที่เสียชีวิต ผมจะได้พบและพูดคุยกับญาติในฝันด้วย ผมอยากทราบว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้ (ผมเป็นคนกลัวผีมากและนอนคนเดียวจะไม่กล้าปิดไฟนอน ผมอยากทราบว่าผมมีกรรมอะไร ถึงได้รู้สึกแบบนี้ครับ) ขอให้อาจารย์แนะนำวิธีแก้ไขให้ด้วยครับกราบขอพระคุณท่านอาจารย์มากครับ  
ขอกราบขอขมาแต่ท่านอาจารย์ด้วยครับหากได้ทำสิ่งใดล่วงเกินไป

ขอให้อาจารย์มีสุขภาพยืนยาวเป็นที่พึ่งของผู้คนทั้งหลายต่อไปนานๆ ครับ

### คำตอบ

๑๗๙

(๑) เป็นผลของกรรมที่เนื่องมาจากการประพฤติกเล่และมศีล ๘ คุมใจจนเป็นปกตินิสัย

(๒) เหตุเป็นเพราะจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ในระดับหนึ่ง จึงไปสัมผัสกับอบมนุษย์ในต่างมิติได้ ส่วนความรู้สึกกลัวผี มีเหตุมาจากความรู้ไม่จริง หรือไม่รู้จักจริงในเรื่องของผี





### ๗๓. วัดถ้ำผาจม อำเภอมแม่สาย

#### คำถาม

กราบเรียน อ.ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ  
กระผมและครอบครัวพักอาศัยอยู่แถวมหาวิทยาลัยแม่  
ฟ้าหลวง จ.เชียงราย อยากสอบถามอาจารย์สนองว่า มีที่ใดใน  
บริเวณใกล้เคียง ที่มีวัดที่สอนสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน  
ที่ถูกต้องตามธรรมบ้างครับ ขอขอบคุณครับ

#### คำตอบ

พระอาจารย์วิชัย เขมิโย วัดถ้ำผาจม ตำบลเวียงพางคำ  
อำเภอมแม่สาย จังหวัดเชียงราย

### ๗๔. ชี้ทางให้หนูด้วย

#### คำถาม

กราบเรียน ท่าน อ.ดร.สนอง ที่เคารพ  
หนูมีปัญหาเรียนถามอาจารย์ ดังนี้ค่ะ  
คุณแม่ของหนูท่านนอนป่วยอยู่ เดินไปไหนไม่ได้ คิดว่า  
ท่านก็ไม่ได้ทรมานกายแต่อย่างใดนัก เพราะท่านไม่ได้มีโรค  
ประจำตัว (อายุ ๘๖ ปี) แต่บางครั้งท่านก็เพ้อถึงคุณยาย  
(คุณแม่ของท่าน) บางทีก็เรื่องเงินบ้าง



ความทุกข์ของหนูก็คือ หนูกลัวว่าถ้าท่านตายขณะที่ท่านยังคิดถึงเรื่องแบบนี้อยู่ ท่านคงจะไปไม่ได้อะไร ท่านอาจารย์มีคำแนะนำอะไรบ้างไหมคะ ตอนนี้องหนูให้ท่านฟังเทศน์ หรือไม่ก็เสียงพระสวด ปัญหาคือ หนูของท่านก็ไม่ค่อยได้ยิน ถึงแม้ว่าจะเอาซาวนด์มาใส่ให้แล้ว ท่านก็ยังเพ้ออยู่ไม่หยุด

หนูรบกวนท่านอาจารย์ช่วยชี้ทางให้หนูด้วยเถอะค่ะ ไม่รู้จะช่วยท่านอย่างไร ตอนนี้องหนูกลัวมาก ว่าถ้าท่านสิ้นไปขณะนั้น หนูไม่กล้าคิดเลย ทั้งๆ ที่ท่านทำบุญมากี่มาก แต่กรรมก็ทำเยอะเหมือนกันค่ะ เรื่องเบียดเบียนสัตว์

หนูกราบขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ด้วยค่ะว่าจะช่วยท่านได้อย่างไรคะ

### คำตอบ

เอารายการทำบุญใหญ่ๆ ที่คุณแม่ได้ทำแล้วและมีความประทับใจ มาอ่านให้ท่านฟัง หรือเอาภาพถ่ายของสถานที่หรือบุคคล เช่น พระพุทธรูปหรือพระอรหันต์ที่ท่านศรัทธา กราบไหว้ มาไว้รอบๆ ตัวท่านให้ได้เห็น ทั้งนี้ด้วยมีเจตนาให้จิตของคุณแม่ประทับอยู่แต่ในสิ่งที่ดีงาม แล้วโอกาสไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดีย่อมมีได้





## ๗๕. เป็นกังวลมาก

### คำถาม

กราบเรียน อ.ดร.สนอง วรอุไร

เมื่อวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ ผมได้รับฟังธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ แต่อยู่ๆ ความคิดที่เป็นอกุศล คิดไม่ดีก็เกิดขึ้นในหัวผมเอง ตัวผมเองไม่ได้มีเจตนาหรือตั้งใจ ที่จะคิดไม่ดีต่ออาจารย์ ผมจึงเป็นกังวลมาก จึงอยากกราบขอขมาต่ออาจารย์

และกระผมอยากทราบว่า ทำอย่างไรความคิดที่ไม่ดีที่มันคิดขึ้นมาเองถึงจะหายไป

กราบขอขมาอาจารย์อย่างสูง

### คำตอบ

อโหสิให้แล้ว และหากผู้ถามปัญหา มีความประสงค์จะลบทิ้งโปรแกรมจิตที่ไม่ดี ต้องนำดอกไม้ ฐูป เทียน ไปสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แล้วสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย หลังจากนั้นกล่าวขอขมากรรม เมื่อกิจกรรมดังกล่าวแล้วเสร็จ ต้องรักษาใจให้มีศีล มีสัจจะ และเร่งความเพียรปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) อยู่เสมอ





## ๗๖. ชวนให้หลงทางชีวิต

### คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง

ช่วงนี้มีคนชักชวนให้เรียนเรื่องพลังจักระหลายคน ซึ่งผู้เรียนชักชวนว่า เพื่อไว้รักษาตนเองและคนรอบข้างอีกทั้งยังช่วยในการตั้งจิตให้เป็นสมาธิได้เร็วขึ้น

เขาเปรียบพลังดังกล่าว ว่าก็เหมือนการเดินทางภายใน  
อยากเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. การฝึกพลังจักระ มีผลต่อการเจริญวิปัสสนาหรือไม่  
เป็นการประพฤติกฎตรง หรือจะทำให้เราหลงทางค่ะ

๒. เขาบอกว่าพลังจักระ เป็นพลังที่มีอยู่ในธรรมชาติ  
เป็นพลังของจักรวาล ดังนั้นเป็นการถูกต้องหรือไม่ หากเรา  
หยาบยืมพลังงานดังกล่าวมาใช้

รบกวนสอบถามค่ะ เพราะอยากฝึก แต่ไม่อย่างหลงทาง  
ด้วยความระลึกในพระคุณของอาจารย์ค่ะ

### คำตอบ

(๑) การฝึกพลังดังกล่าว มีผลกระทบต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา จะทำให้หลงทางชีวิต ไม่สามารถนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้





(๒) ลองพิจารณาดูว่า หากมีพลังดั่งที่กล่าวแล้ว สามารถทำให้ตัวเองปิดอบายภูมิได้ไหม สามารถนำชีวิตตนเองไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ไหม

## ๗๗. ผมยังเข้าไม่ถึงธรรม

### คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ผมซึ่งในธรรมทานท่านมากแจ่มแจ้ง ทุกคำที่ท่านพูด ปัจจุบันผมก็ยังเข้าไม่ถึงธรรม แต่ก็ปรารถนาที่จะทำให้เกิดกับจิตใจ ผมศึกษาธรรมของหลวงปู่ชามานิดหน่อย แต่พระไตรปิฎกไม่เคยอ่าน เพราะมันเข้าใจยากเลยไม่อ่าน ผมมีเรื่องที่จะกราบเรียนถามท่านสัก ๕ คำถามครับ

๑. ชาตินี้ที่แล้วท่านอธิษฐานมาช่วยเพื่อน เหตุใดท่านถึงมาเกิดในประเทศไทย มันเกี่ยวกับพระศรีอริยเมตไตรยหรือเปล่าครับ รวมทั้งครูบาบุญชุ่ม ทำไมท่านไม่เลือกไปเกิดประเทศที่มีประชากรมากๆ เพื่อจะได้ช่วยได้มาก

๒. ทำไมท่านไม่แสดงฤทธิ์ เพื่อทำให้เกิดศรัทธา กับดอกบัวประเภทที่ ๔ เพื่อให้เค้าสนใจในธรรมทานของท่าน

๓. ท่านเคยพูดว่ากตัญญูเป็นนิสัยของชาวฟ้าชาวสวรรค์ ผมอยากออกบวชเพราะปัจจุบันผมทำงานส่งเงินให้พ่อ แม่ ถ้าหากผมทิ้งเค้าเหล่านั้นไปบวช ผมจะเป็นคนอกตัญญูไหม



(การปฏิบัติธรรมจะสำเร็จไหม) ผมฟังธรรมพันทุกข์แบบฆราวาสของท่านแล้วปฏิบัติแล้วก็สงบ เป็นบางครั้งบางคราวมันขาดความต่อเนื่อง

๔. จำเป็นต้องหากัลยาณมิตรด้วยหรือเปล่าครับ พระที่พอจะฟังได้ลูกศิษย์ท่านมากเข้าไม่ถึง นอกนั้นก็รักสันโดษเข้าปากันหมด ผมเลยไม่แสวงหาเลยนั่งดูตัวเอง ทำอย่างพระพุทธเจ้า

๕. ธรรมะของพระพุทธเจ้าถึงช่วงเสื่อม ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็จะมีผู้ปฏิบัติตีมาเผยแพร่พระธรรม ยุคนี้คือท่าน ยุคต่อไป ก็คงเป็นบุคคลอื่นเรื่อยๆ ทำไมอินเดียถึงศาสนาพุทธจึงไม่เจริญเหมือนของไทย ทั้งที่เป็นต้นกำเนิดศาสนา แล้วพระอรหันต์ที่อินเดีย เนปาลมีมากไหม (พระนิยตโพธิสัตว์ยังมาสร้างบารมีที่ประเทศไทย)

สุดท้ายนี้ผมขอขอบคุณท่านมากจากธรรมทานของท่าน ผมเข้าใจทุกอย่างที่ท่านพูด ผมปรารถนาพิสูจน์ คำพูดของท่าน คำพูดพระพุทธโคดมครับ





## คำตอบ

(๑) การช่วยเหลือเพื่อนให้มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม มีอยู่ในพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นไม่สามารถพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นถูกตามความเป็นจริงแท้ (ปรมาตถสัจจะ) ได้ ด้วยเหตุนี้จึงต้องลงมาเกิดอยู่ในประเทศไทย ที่มีพุทธศาสนา ลงหลักปักฐานไว้ดีแล้วในยุคสมัยนี้

(๒) ผู้ตอบปัญหาเคยหลงเล่นฤทธิ์ (อิทธิวิธิ) มายาวนาน ถึงเจ็ดชาติ ชาตินี้เป็นชาติที่แปด ครูบาอาจารย์ (ท่านเจ้าคุณ โชดก) ห้ามมิให้ผู้ตอบปัญหา เอาจิตไปตกเป็นทาสของฤทธิ์ เพราะไม่เป็นเหตุนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ผู้ตอบปัญหามีสัจจะต่อครูบาอาจารย์ จึงต้องรักษาสัจจะเอาไว้ตลอดชีวิต ในการบรรยายธรรมแต่ละครั้ง ผู้ตอบปัญหาได้ใช้อาเทศนา ปาฏิหาริย์ และอนุศาสน์ปาฏิหาริย์ ควบคู่กันดังที่พระสารีบุตร ได้ทำให้ดู

(๓) จงดุพระสารีบุตร หนีนางสารี (แม่) ผู้มีความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) ไปบวชเป็นพระสงฆ์อยู่ในพุทธศาสนา แต่ก่อนจะเข้าสู่พระนิพพาน พระสารีบุตรได้หวนกลับไปช่วยแม่ ให้กลับมา มีสัมมาทิฎฐิ แล้วนางจึงได้บรรลुพระโสดาบัน

(๔) จะทำอย่างไรพระพุทธเจ้าได้ ต้องนำพาชีวิตให้ดำเนิน ไปตามแนวทางของพระโพธิสัตว์ ต้องอบรมสั่งสมบารมีมา มาก อบรมสั่งสมบารมีมายาวนาน แม้แต่การเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ยังต้องอบรมสั่งสมบารมีมายาวนานถึงสองอสงไขยกัป



(๕) ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าโคดมมิได้เสื่อม ในยุคปัจจุบัน ผู้ใดนำพาชีวิต ดำเนินไปตามทางของมรรคมืองค์แปดได้อย่างถูกต้อง โอกาสเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้นได้ แต่เหตุที่พุทธศาสนาเสื่อมนั้น เนื่องมาจากพุทธบริษัทมีจิตใจเสื่อมไปจากธรรมวินัย นั่นเองที่เป็นต้นเหตุ

สาธุ .... ที่ผู้ถามปัญหาปรารถนาพิสูจน์คำพูดที่ถูกต้องตามธรรมวินัยของพระพุทธโคดม

## ๗๘. ดิฉันเป็นคนไทย



### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ดิฉันเป็นคนไทย ที่เคยบอกว่านับถือพุทธตามที่เขาให้กรอกข้อมูล เคยเรียนวิชาศีลธรรมเพราะต้องสอบ ตอนเด็กๆ คุณแม่ให้ช้อนท้ายมอเตอร์ไซด์นำข้าวกินไปวัดอยู่เรื่อยๆ ในวันพระ แต่ไม่เคยเข้าใจธรรมะ จนได้เริ่มฟังคำสอนของท่านอาจารย์โดยพี่สาวแนะนำ จึงเริ่มเข้าใจธรรมะมากขึ้น แม้จะยังไม่เข้าถึงธรรมก็ตาม

ดิฉันได้ฟังธรรมที่ท่านอาจารย์สอนอยู่เรื่อยๆ วันนี้ฟังฟังคำบรรยายของท่านอาจารย์เมื่อ ๒๙ ม.ค. ๕๕ ท่านอาจารย์ได้กล่าวว่า คุรบาบุญชุ่มเตือนให้ระวังภัยที่จะมากกว่าเดิม ๑๐ เท่า ในเร็วๆ นี้ ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่ากำหนดเวลาที่



ใกล้เคียงได้ไหมคะ เช่นในปีนี้ ปีหน้า เพื่อให้สามารถเตรียมตัว และใจได้อย่างมีสติ ทุกวันนี้พยายามเตรียมตัวดั่งที่ท่านอาจารย์ แนะนำ แต่ศีลก็ยังไม่สามารถคุมใจได้ทุกขณะ แต่จะพยายามต่อไป

หากเคยมีกรรมใดๆ ที่กระทำโดยไม่บังควรต่อท่านอาจารย์ ไม่ว่าชาติไหน ขอท่านอาจารย์โปรดอโหสิกรรมให้ด้วย

### คำตอบ

คำที่ครูบาบุญชุ่มกล่าวเตือนญาติธรรม ให้ระมัดระวังภัยที่จะเกิดขึ้นในเร็วๆ นี้ ครูบาฯ มิได้บอกว่าเมื่อใด และไม่มีญาติธรรมคนไหนถามถึงกำหนดเวลาที่แน่นอน ฉะนั้นผู้ไม่ประมาทพึงเตรียมใจให้มีศีล มีสติ และมีบุญคุ้มรักษาใจให้ได้ทุกขณะตั้งนั้นแหละดีที่สุด

สุดท้าย ... . อโหสิครับ

## ๗๙. บุญที่เกิดจากการอนุโมทนา

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ผมมีคำถามดังนี้ครับ  
๑. เวลาผมฟังเสียงธรรมบรรยายต่างๆ หรือ ประวัติของพระพุทธเจ้าที่เป็นเทป mp๓, หรือจาก youtube แล้วผมอนุโมทนาบุญในเรื่องราวของธรรมะบรรยายนั้นๆ จะได้บุญ



หรือไม่ เช่น เรื่องราวของนางวิสาขา ผู้เป็นโยมอุปัฏฐาก พระพุทธเจ้าผมนุโมทนาบุญของนางวิสาขาด้วย หรือในเสียงบรรยายธรรมของท่านอาจารย์ ที่บอกว่า “ด้วยบุญด้วยบารมีที่ผู้บรรยายได้สั่งสมมาตั้งแต่... ขอบุญกุศลที่ผู้บรรยายมีจึงมีแก่ท่าน...” ไม่รู้ว่าผมจะได้รับบุญอันนั้นด้วยหรือไม่ เพราะผมฟังจาก mp3 ไม่ได้อยู่ในที่ๆ นั้น ในเวลาที่เกิดขึ้นจริงขณะนั้นครับ

๒. ผมเห็นตามวัดต่างๆ มีตู้หยอดเหรียญที่เวลาใส่เหรียญลงไป ก็จะมีเสียงพระสวดให้พร เหมือนเวลาถวายของให้พระ แบบนี้เราจะได้รับพรเหมือนกับพระสงฆ์มาสวดให้เรารึต่อหน้าหรือไม่

ขอความกรุณาไขความกระจ่างด้วยครับ

### คำตอบ

(๑) ได้บุญที่เกิดจากการอนุโมทนา ในทั้งสองกรณีที่ยกตัวอย่างไป

(๒) ขึ้นอยู่กับปิติที่เกิดขึ้นจากการรับพร การรับพรแบบใด ทำให้จิตเกิดปิติมากกว่า ก็ได้บุญมากกว่า





## ๘๐. ลูกสาวอแง

### คำถาม

อาจารย์คะ ลูกสาวมีอาการ แปลกๆ งอแงวันพระ ไปในที่แปลกๆ กังอแงตลอด ร้องไห้ตลอดตั้งแต่เกิด ในช่วง กลางคืนเหมือนฝันร้ายใครจะเอาชีวิต ขออาจารย์แนะนำ ด้วยค่ะ

### คำตอบ

๑๙๐

หัดลูกให้ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน แล้วกำหนดพุท-โธ ประมาณ ๕ นาที หลังจากนั้นอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร รวมถึงอมนุษย์ที่ต้องการบุญ ปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน แล้วอาการที่ บอกเล่าไป จึงจะมีโอกาสหายได้

## ๘๑. อ่อนไหวง่าย

### คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ครับ  
กระผมมีเรื่องารู้สึกว่าเป็นความทุกข์ ที่ไม่สามารถควบคุม จิตของตัวเองได้ ทำให้เราเป็นคนอ่อนไหวง่าย เป็นที่ยึดหนัก คิดไปเครียดไป



ขอเล่าเรื่องตัวเองนิดหนึ่งนะครับ คือเราเปิดร้านทำ  
กิจการค้า(แวนตา) ซึ่งก็เป็นระดับกลางๆ เปิดมา ๕ ปีแล้ว  
โดยปัจจุบันแล้วเหมือนอยู่คนเดียว เพราะอยู่ที่ร้านก็เหมือน  
คล้าย ๗-๑๑ มีเวลาออกนอกบ้าน ๓ ชม. หลังจากปิดร้านก็  
ออกไปรับคนรัก ทานข้าวและกลับบ้าน (กระผมนอนที่ร้านครับ)

ตอนเด็กๆ หลังจากส่งแฟนแล้ว บางทีเรารู้ว่าเราต้อง  
กลับร้านเรา รู้สึกว่ากระผมไม่ยากกลับเลย มันเจออะไรเดิมๆ  
จนมันรู้สึกเบื่อ เฉาๆ และไม่ยากอยู่คนเดียว

ชีวิตในวัยเด็ก กระผมเป็นคนอยู่คนเดียว พ่อแม่อาจจะ  
ไปคนละทาง แต่เราเองก็อยู่คนเดียวจนโต จึงทำให้เรารู้สึกว่า  
เราไม่มีใครเลย เวลาเมื่อไหร่ก็คิดแล้วคิดวน คิดอยู่คนเดียว  
คิดแล้วไปยึดไปผูก เอาจิตไปผูกกับความวิตก ความกลัว  
ทั้งหลาย คิดว่าอยู่คนเดียวแล้วจะทำให้จิตตัวเองฟุ้ง กระผม  
รู้สึกว่าเรากำลังแบกก้อนหินให้มันหนักตัวเราขึ้นทุกวันๆ พร้อม  
กับกระผมมีเรื่องทุกซึกเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่หนักหนา  
แต่ก็ทำเราลุ่มและกลัว กังวล (กลัวว่าจะต้องไปหาหมอ กลัวผ่า  
กลัวเจ็บ ทั้งๆ ที่มันอาจจะไม่ถึงขนาดนั้น) จนเรามีความกลัว  
ซึ่งมันมากขึ้นๆ เอาจิตไปผูกกับอนาคต และติดกับอดีตที่เศร้า  
ปะปนจนเต็มไปหมดครับ จนเราคิดว่าเราเหมือนคนฟุ้งซ่าน

วันอาทิตย์กระผมพาครอบครัวไปทานข้าว แต่ข้างล่าง  
ร้านอาหารที่เราไปมีป้ายคำพูด ในเรื่องธรรมะสอนให้เรา  
ดำเนินชีวิตว่าอย่ายึดทุกอย่างไม่เที่ยง ทั้งร่างกายก็ไม่ใช่อะไรของเรา





แต่เราไปยึดว่ามันเป็นของเรา เจ็บไข้ได้ป่วย จิตเราก็มักจะไปผูกติดกับสิ่งต่างๆ นานา ทั้งความรัก รักแค่วันหนึ่งก็ต้องมีจาก ทุกอย่างมีขึ้นมาก็ต้องมีดับไป ความสุขและความทุกข์ก็เช่นกัน .... กระผมอ่านข้อความตรงนี้แล้ว ก็รู้ตัวเองว่าเราต้องการอะไรในชีวิต

กระผมเองไม่เคยเป็นคนแบบนี้เลยนะครับ อายุ ๓๒ เอง เพียงแต่ครั้งหนึ่งเคยไปเยี่ยมแม่เพื่อนที่ รพ.เลิดสิน เพราะคุณแม่เพื่อนติดเอดส์จากการบริจาคเลือด หรืออะไรสักอย่าง เราไม่แน่ใจจริงๆ ซึ่งตอนนั้นกระผมเองก็ไม่เคยเห็นอะไรอย่างนี้มาก่อนเลย ขึ้นลิฟต์ไปชั้นอายุรกรรม แล้วเปิดประตูลิฟต์มาเท่านั้นแหละครับ เจอสภาพผู้ป่วยแบบใกล้ถึงเวลาจริงๆ แล้วนั่งรอนอนเปล และภาพที่เราไม่คิดว่าจะเห็นมันทำให้เราฝังใจมาจนถึงตอนนี้เลย คือมีพระภิกษุสงฆ์รอสดอยู่ ๓ รูป

นี่กระผมเห็นความจริงของชีวิตอยู่ใช่ไหมครับ อยากจะเข้าใจยอมรับมัน ไม่ยึดติด ไม่คิดอะไร แต่ไม่รู้จะเริ่มศึกษายังไง พอเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยต้องเข้าบัตรทอง แล้วไปนั่งรอประมาณครึ่งวัน รู้สึกว่าเห็นคนเจ็บคนป่วยแล้วน่าสงสาร ถ้าเราเป็นเขาเราจะทำยังไง ..... เอาความทุกข์ของคนอื่นมาใส่ตัวเรา กระผมเป็นแบบนี้เสมอ คิดว่าทุกคนก็เจ็บก็ป่วย ซึ่งมันก็เป็นความจริง แต่พอไปเห็นจริงๆ แล้ว กลับทำให้เราจิตตกว่าทำไมคนเราถึงเกิดมาต้องลำบากนักหนา น่าเวทนา น่าสงสารจนจิตและความคิดตัวเองเหมือนไปนั่งแทนที่เขาซะอย่างนั้น



ตั้งแต่นั้นมาจิตกระผมเองก็ผูกติดอยู่กับความกลัวและกังวลนี้มาตลอด จนเราเป็นคนที่ยึดติดมาก แต่ก็อยากศึกษาธรรมะนะครับ ถึงแม้จะมีเวลาน้อยก็ยังดีกว่าไม่มีความคิดกระผมเองก็รู้สึกนะครับว่าธรรมะนี้เป็นทางสายกลางซึ่งจะทำให้เราเข้าใจทุกสิ่ง .... ทำให้เราเห็นจริง รู้จริง วางกิเลส ตัณหา เราว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่สอน ให้เราได้ปฏิบัติทุกสิ่งในชีวิตได้ (พูดเหมือนกระผมแก้ไขใหม่ครับ แต่กระผมอยากทำให้จิตตัวเองสงบ ปล่อยวาง ไม่นำจิตไปยึดติดกับความกลัวหรืออดีตและอนาคต) บางที่เราอ่านหนังสือธรรมะแล้ว เราอาจจะไม่ค่อยเข้าใจ เพราะเหมือนเป็นผู้แสวงหาเบื้องต้นอ่านไปต้องไปเลิร์ชดูว่าคำแต่ละคำคืออะไร แล้วเราจะเข้าใจมันได้อย่างไร

ส่วนตัวแล้วคิดว่ากระผมไม่ยากปล่อยให้เวลามันผ่านไปเรื่อยๆ เราคิดว่าคนหลายๆ คนอาจจะมองข้ามสิ่งเหล่านี้ แต่สำหรับกระผมเองอยากเข้าใจและยกระดับจิตตัวเองขึ้นมาอยากหาหนังสือที่อ่านแล้วทำให้มุมมองเราเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องจิต และการปล่อยวางได้ถูกต้องด้วยนะครับ....

กระผมเองไม่ยากเอาจิตไปผูกกับสิ่งที่เกิดกับความทุกข์หรือสุขทั้งหลาย ทั้งอดีตและอนาคต ยอมรับในสิ่งที่เกิดและดับไป .... เพราะชีวิตกระผมเองเหมือนอยู่คนเดียว คิดคนเดียวมาตลอด





กระผมบางทีอยากนั่งสมาธิ แต่เราก็มักจะฟุ้ง จิตเราไม่นิ่งเลย ช่วยชี้แนะแนวทางการนั่งสมาธิกำหนดอยู่กับลมหายใจ ปลดปล่อยความคิดให้ว่างเปล่า มีแต่ความสงบให้กระผมได้เข้าใจด้วยได้ไหมครับ

เรื่องของกระผมอาจจะเป็นเรื่องที่ไม่ใหญ่สำหรับบางท่าน แต่ก็คงเป็นปัญหาของเรามากถ้าเราไม่รู้จักศึกษาและเข้าใจในวันนี้ วันข้างหน้าเราคงขาดสติในชีวิตที่เราเหลืออยู่

ขอบพระคุณอาจารย์มากๆ สำหรับคำชี้แจงที่มีค่า และความหมายสำหรับคนๆ หนึ่ง ที่ไม่รู้จะเริ่มยังไง เริ่มที่ไหน ทำความเข้าใจอะไรก่อน ให้มีทางสว่างในธรรมทั้งกายและใจ

๑๙๔

### คำตอบ

เรื่องที่บอกเล่าไปทั้งหมด มีเหตุมาจากจิตขาดสติ คึดครอง จึงไปรับเอาสิ่งต่างๆ มาปรุงเป็นอารมณ์ฟุ้งซ่าน ดังนั้น แนวทางแก้ปัญหาก็ถูกตรง ต้องพัฒนาจิตให้มีสติคุม แนะนำให้พัฒนาจิตด้วยการมีศีล ๕ และมีสังขละคุมใจให้ได้ ทุกขณะตื่น หลังจากนั้นเร่งความเพียรพัฒนาจิต (สมถภาวนา) อย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยการเอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เข้า - ออก (อานาปานสติ) หรือเอาจิตจดจ่ออยู่กับอากาศ หรือช่องว่างอันหาที่สิ้นสุดมิได้ (อากาสานัญจายตนะ) ต้องกำหนดอย่างต่อเนื่องทุกครั้งที่นั่งได้ กำหนดทุกครั้งที่ว่างจากการทำงาน เมื่อใดจิตมีกำลังของสติเกิดขึ้นกล้าแข็งแล้ว



สิ่งดีงาม (คุณธรรม) ทั้งหลายทั้งปวงย่อมหลังไหลเข้าสู่จิต แล้วปัญหาที่เกิดขึ้นจะหมดไป ผู้ใดเอาชนะใจตนเองได้แล้ว ชีวิตนี้ไม่มีอะไรจะแพ้อีก ... ลู๊ครีบ

## ๘๒. ผันถึงหลวงปู่ฯ

### คำถาม

กราบสวัสดีอาจารย์ครับ

เมื่อเดือนก่อนผมผันถึงหลวงปู่่มันฯ ในฝันเห็นตัวเองได้เข้าไปกราบท่าน. หลังจากนั้นบังเอิญเพื่อนๆ คຸຍกันว่าจะซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล ผมก็เลยมี Idea ไปซื้อตามอายุของหลวงปู่ แล้วอธิษฐานจิตว่า ถ้าได้เงินมาผมจะร่วมทำบุญกับมูลนิธิหลวงปู่ แล้วก็ร่วมสร้างโรงพยาบาลสงฆ์ หลังจากนั้นก็ถูก Lottery จริงๆ ผมจึงให้เพื่อนไปขึ้นเงินแล้วก็ทำบุญทั้งหมด

คำถาม : ผมนึกอยู่ในใจว่า ครูบาอาจารย์ท่านไม่เคยสั่งเคยสอนให้เล่นหวย แต่ผมประมาทไปทำเข้า เพราะไม่รู้จะเอาทรัพย์ มาจากวิธีไหน? แบบนี้จะบาปและทำให้การภาวนาของผมไม่ศึบหน้าไหมครับ? แล้วจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร?

กราบขอบพระคุณครับ





### คำตอบ

บาปเพราะใจฟ่ายแพ้ต่ออำนาจของกิเลสमार ผู้มีจิตเป็นทาสของกิเลสमार ย่อมเข้าไม่ถึงผลแห่งการประพาสจิตตภาวนา หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะแก้ไขข้อผิดพลาด (บาป) ที่ตนได้กระทำแล้ว ต้องไปขอขมากรรมต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แล้วรักษาใจให้มีศีลและมีสัจจะคุมให้ได้ทุกขณะตื่น และต้องไม่ประพฤติกุศลกรรมเช่นนั้นให้เกิดซ้ำอีก จากนั้นต้องหันมาปฏิบัติธรรม เร่งความเพียร แล้วโอกาสพ้นไปจากบ่วงของมารจึงจะเกิดขึ้นได้

### ๘๓. เห็นวิญญานมาจ้องดู

#### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง อย่างสูง เจ้าคะ  
รบกวนสอบถามดังนี้คะ

๑. ความกลัวผี ถ้าเรานั่งสมาธิ หรือนอนเฉยๆ เห็นวิญญานมาจ้องดูควรทำอย่างไรคะ กำหนดรู้เฉยๆ ว่ามาเดี๋ยวก็ไป หรือสวดแม่เมตตา ให้เขาตอนนั้นเลยคะ พอหนูเจอที่ไรตกใจสะดุ้งทุกที ไม่เป็นสมาธิเลยคะ (หนูทราบที่เราเห็นผิด ไม่รู้จริงจึงกลัวคะ) แต่ทำไม่ได้สักทีคะ มีวิธีไหนแก้บ้างคะ



๒. การทำอาชีพเกษตร ไม่ใช่สารเคมีฆ่าแมลง/ เลี้ยงแต่สัตว์ ไก่ เพื่อต้องการไข่ไก่ไว้ขายหรือประกอบอาหาร/ แต่มีได้ฆ่า ผิดศีลไหมคะ ผิดลั้มนมาอาชีพะไหม

๓. การนำกระดาษหนังสือที่ให้ความรู้ไม่ใช่แล้ว มาเซ็ดสิ่งปฏิกูล หรือเหยียบ ถือว่าเป็นบาป มีผลต่อการศึกษาความรู้หรือไม่คะ

๔. เราจะทราบได้อย่างไรว่าบุญนั้น ถึงคนที่เรารู้สึกให้รู้สึกแบบใด สังเกตจากอะไรคะ

๕. ถ้าผิดรักษาศีลข้อ ๕ แบบว่านานๆ ดื่มสุรา ๒ เดือนครั้ง เฉพาะเมื่อมีงานฉลอง นานๆ ที จะมีผลต่อการก้าวหน้าปฏิบัติธรรมหรือไม่ เพราะบางครั้งเลี้ยงไม่ดื่มยาก เวลาเจอพบปะเพื่อนฝูง

๖. ถ้าเราอยากไปทำเกษตร แต่แม่ไม่ชอบใจ ทำให้แม่เคือง ถือว่าเราบาปไหมคะ

ขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ





### คำตอบ

(๑) ต้องไหว้พระ สวดมนต์ แล้วอุทิศบุญกุศลที่ตนมีให้กับบอมนุชย์ที่เห็นทุกครั้งที่เกิดเหตุการณืเช่นนี้เกิดขึ้น

(๒) เลี่ยงไต่ด้วยการกักขัง หรือเอาไขไก่ที่มีเชื้อผสมแล้วไปขาย ก็ยังเข้าข่ายประพตติทุศีล

(๓) พตติกรรมใดที่บุคคลได้กระทำแล้ว เกิดเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ พตติกรรมนั้นถือว่าเป็นบาป หากเป็นไปในทางตรงกันข้าม ไม่ถือว่าเป็นบาป และไม่มีผลต่อการพัฒนาความรู้

(๔) ผู้รู้ อุทิศบุญให้ หรือทำความดีให้กับใครผู้ใดแล้ว ย่อมไม่ตามดูผลที่เกิดขึ้น การอุทิศหรือการกระทำในลักษณะนี้ ถือว่าได้บุญเต็มร้อย แต่ผู้รู้ไม่จริง นิยมตามดูผลจากการอุทิศหรือการให้ จึงได้ทั้งบุญและบาปเกิดขึ้น

(๕) ปฏิบัติธรรมแล้วเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ เหตุเป็นเพราะจิตไม่มีศีลคุณ หรือขาดลัจจะคุณความประพตติ

(๖) เป็นบาปครับ





## ๘๔. อยากเรียนเก่ง

### คำถาม

สวัสดีครับอาจารย์ ผมกำลังขึ้นชั้น ม. ๕  
ผมเคยได้ยินว่าการฝึกกรรมฐานช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น  
จึงอยากถามอาจารย์ว่าผมควรปฏิบัติอย่างไร เพราะผมอยาก  
เรียนเก่งๆ แล้วสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ได้ เพื่อจะลงไป  
เป็นหมอช่วยเหลือที่ ๓ จังหวัดชายแดนใต้ ตอน ม.๔  
เทอม ๒ ผมได้เกรด ๓.๗๕ และอยากทราบอานิสงส์ของ  
การปฏิบัติกรรมฐานครับ  
ขอขอบคุณครับ

๑๙๙

### คำตอบ

จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมส่งผลให้คลื่นสมองเปลี่ยน  
แล้วทำให้ความจำดีขึ้น (Tony Bouzan) และจากงานวิจัยของ  
Dr.Goldman พบว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้  
ปัญญาไอคิว ร้อยละ ๒๐ แต่ใช้คุณธรรมถึงร้อยละ ๘๐

อานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน มีดังนี้

- มีอารมณ์ลดน้อยลง
- คลื่นสมองเป็นระเบียบ
- หายจากอาพาธ
- เข้าถึงความสงบสุข
- เกิดความรู้สูงสุดขั้นโลกิยะ (อภิปัญญา ๕)





- ตายในฉันททำให้ไปเกิดในพรหมโลก
- เป็นฐานให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง  
 ฯลฯ

อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

- ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง
- ใช้กำจัดกิเลสให้ลดลง หรือหมดไปจากใจ
- เข้าถึงความเป็นอริยบุคคล
- ปิดอบายภูมิได้
- ลดความทุกข์ หรือพ้นความทุกข์ได้  
 ฯลฯ

## ๔๕. แบบนี้ถูกไหม



### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ผมมีความสงสัยในการปฏิบัติครับ

๑. เมื่อผมนั่งสมาธิ ผมภาวนา พุท-โธ โดยสติจะอยู่กับลมหายใจเข้า (พุท)-ออก (โธ) แบบนี้ถูกต้องไหมครับ

๒. เมื่อผมนั่งสมาธิไปสักพักหนึ่งจะเกิดอาการปวดขา มาก อยากทราบว่า ให้ภาวนาพุท-โธต่อโดยไม่สนใจความปวด แล้วเอาตัวสติอยู่กับลมหายใจเข้า-ออกรีเปล่าครับ หรือให้เลิกภาวนาพุท-โธ แล้วเอาตัวสติไปไว้ที่ความรู้สึกปวดครับ แล้ว



จำเป็นต้องมีคำภาวนาใหม่ครับ หรือรู้สึกว่ามันปวด เป็นแบบนี้  
มันเจ็บแบบนี้ไป

๓. การเดินจงกรม ผมกำหนด ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง  
หนอ ได้ใหม่ครับ จำเป็นใหม่ครับต้องกำหนด พุท-โธ เวลาเดิน  
ให้เหมือนกับนั่งสมาธิ

๔. การเดินจงกรมแบบพุท-โธ มีใหม่ครับ อยากทราบวิธี  
และลองปฏิบัติว่าแบบไหนถูกจริต (เคยเห็นแต่การสอนแบบ  
ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่างหนอ)

รบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องด้วยครับ  
ขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงครับ

๒๐๑

## คำตอบ

(๑) จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก เรียกลักษณะ  
เช่นนี้ว่า จิตมีสติคุณ

(๒) เมื่อมีอาการปวดขาเกิดขึ้น ต้องกำหนดว่า “ปวด  
หนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการปวดที่ขาจะหมดไป ถ้า  
เกิดอาการปวดที่ขาแล้วทำเป็นไม่สนใจ ย่อมทำให้จิตมีโมหะ  
เกิดขึ้น

(๓) ได้ครับ ไม่จำเป็นครับ

(๔) มีครับ ถ้ากำหนดแล้วจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ  
ก็ใช้ได้ วิธีการใด เมื่อนำมาใช้กำหนดจิต แล้วทำให้สติเกิดขึ้น  
วิธีการนั้นถูกต้องสำหรับผู้ให้นำมาใช้



## ๘๖. ผิดศีลหรือไม่

### คำถาม

กราบเรียนสอบถาม ดร.สนอง ที่เคารพ มีคำถามอยาก  
รบกวนถามดังนี้ครับ

๑. การที่ได้ซื้อ CD ที่ก๊อปปี้ ถือว่าผิดศีลข้ออทินนา  
หรือเปล่าครับ

๒. จากคำถามข้อที่ ๑ หากซื้อเพื่อความบันเทิงและ  
การศึกษาภาษาอังกฤษ แต่ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อนำมาขาย  
(ซื้อมาดูและฟังภาษาอังกฤษ) แต่เมื่อซื้อมาแล้ว ผมก็ขอมา  
กรรมโดยกล่าวว่า “หากข้าพเจ้าจงใจหรือประมาทพลาดพลั้ง  
ล่วงเกินท่านผู้ใดก็ตาม โปรดยกให้เป็นอโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้า  
ด้วย” อย่างนี้จะมีผลของการกระทำ (ผลกรรม) รุนแรงไหมครับ  
ถ้าเป็นไปได้ อยากให้ลองยกตัวอย่างของผลกรรมให้ฟังครับ

๓. เนื่องด้วยปี ๒๕๕๘ จะเปิดอาเซียน ซึ่งจะต้องใช้ภาษา  
อังกฤษเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร ถ้ากระผมยังต้องซื้อ CD  
ที่ก๊อปปี้ (ปัจจุบันดู ฟัง และเปิดอ่านพจนานุกรมภาษาอังกฤษ  
ไปด้วย) ถ้าผิดศีลข้อ ๒ และมีผลวิบากที่ไม่ดีอยู่ เรียนถามวิธี  
ที่จะทำให้พ้นจากวิบากที่ไม่ดีเหล่านี้ด้วยครับ

กราบขอบพระคุณครับ



## คำตอบ

(๑) ถ้าผู้ให้ความรู้ในแผ่น CD มีเจตนาให้ความรู้เป็นทาน การซื้อแผ่น CD ที่มีผู้ก๊อปปี้ขาย ไม่ถือว่าผิดศีลข้อ ๒

(๒) ถ้าเจ้าของสงวนลิขสิทธิ์ความรู้ในแผ่น CD การซื้อแผ่น CD ที่ละเมิดลิขสิทธิ์ ถือว่าผิดศีลข้อ ๒

การขออโหสิกรรม ถ้าเจ้าของลิขสิทธิ์รับรู้และยกโทษให้ ผู้ละเมิดลิขสิทธิ์ย่อมไม่ต้องรับโทษนั้น ส่วนผลของกรรม (อกุศลวิบาก) จะรุนแรงแค่ไหนขึ้นอยู่กับ ความรุนแรงของความเห็นผิด และขนาดของอัตรดาของผู้เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ ถ้ามีความเห็นผิดมากและมีความเห็นแก่ตัว (อัตรดา) มาก การจองเวรย่อมเกิดขึ้นมาก หากเจ้าของลิขสิทธิ์เห็นถูกและหมดอัตรดา การจองเวรย่อมไม่เกิดขึ้น แต่บาปอันเนื่องจากการประพฤติกุศลข้อ ๒ ยังมีอยู่

(๓) ทำบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) ให้เกิดขึ้น แล้วอุทิศผลของบุญใหญ่ให้กับเจ้าของลิขสิทธิ์ไปเรื่อยๆ แล้วนี้เวรกรรมย่อมตามให้ผลไม่ทัน





## ๘๗. ขอให้เลิกบ่นเลิกด่า

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงค่ะ

หนูขอความเมตตาอาจารย์ช่วยคลายความสงสัยในการปฏิบัติตนค่ะ

๑. การจะร่วมโมทนาบุญ/ขออนุโมทนา/โมทนาสาธุ ขณะนั้นเราสามารถพูดอยู่ในใจได้ไหมคะ? หรือจะต้องพนมมือแล้วกล่าวออกเสียงด้วยคะ? หากจะกล่าวซ้ำๆ บ่อยๆ ในบุญกุศลเต็มๆ ทุกครั้งที่ระลึกถึง ตัวผู้กล่าวจะได้บุญไหมคะ?

๒. เวลาเห็นผู้อื่นลุ่มหลงกิเลสทางโลกมากเกินไป สนุกสนาน เพลิดเพลิน ตีมน้ำเมาจนขาดสติ การแต่งกาย และอื่นๆ จิตหนูจะนึกไปว่าพวกเขาเหล่านั้นน่าสงสาร เมื่อไหร่จะหันเข้ามาสู่ทางธรรมกันหนอ อยากให้พ้นอบายภูมิกัน ...การที่จิตนึกคิดเช่นนี้จะเป็นการหลงตัวเอง หรือยกตนว่าดีกว่าผู้อื่นหรือไม่คะ?

๓. คุณพ่อหนูเจ้าชู้ เล่นหวย ซื้องี๊ตเตอร์รี่เกินเงินเดือนที่ได้รับ แต่ตระหนี่ถี่เหนียวกับคนในครอบครัว เกษียณแล้วก็ไม่เลิก ไม่มีทรัพย์สินสมบัติ ไม่มีเงินเก็บ หนูเตือนให้เล่นและซื้อน้อยๆ ก็ถูกด่าว่าเงินของพ่อไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน ...จึงคิดว่าก่อนเกษียณหนูจะไม่เป็นเช่นนั้น หนูจะต้องมีบ้านในฝัน ปลุกพืชผักอยู่อย่างเศรษฐกิจพอเพียง จึงวางแผนจะปลูกบ้าน



ในฝันวางรากฐานชีวิตให้กับลูกและให้พ่อแม่ได้ชื่นชม แต่เป็นการสร้างหนี้สินให้กับตนเอง

- ความคิดหวังนี้หนูมีความเห็นถูกหรือไม่คะ?
- มีแนวทางดึงคุณพ่อให้พ้นราคะ โทสะ โมหะ โลภะ บ้างไหมคะ?

- หลังสวดมนต์แผ่เมตตาอุทิศบุญกุศลเรียบร้อยแล้ว ทุกๆ ครั้งหนูจะตั้งจิตอธิษฐานขอพรให้ .. “บิดาของข้าพเจ้า เป็นผู้มีความประพฤติดีประพฤติชอบ ตั้งมั่นอยู่ในศีลเจริญในธรรม เป็นผู้มีความสุขทั้งใจและกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ขอให้บิดาของข้าพเจ้า มีความรัก ห่วงใย เมตตา เอื้ออาทรต่อมารดาของข้าพเจ้า ขอให้เลิกบ่น ตำ วากล่าวมารดาของข้าพเจ้า ขอให้หันมาปฏิบัติดีปฏิบัติชอบต่อมารดาของข้าพเจ้า ขอให้บิดาของข้าพเจ้า เลิกซื้อล็อตเตอรี่ เลิกเล่นหวย ขอให้อยู่อย่างเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยเถิด “... แรงแอธิษฐานนี้จะเป็นไปได้ไหมคะ?

ขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ





### คำตอบ

(๑) พุดใจโดยไม่ต้องพนมมือก็ได้ การกล่าวซ้ำๆ บ่อยๆ ก็มีบุญที่เกิดขึ้นจากการอนุโมทนาเกิดขึ้นบ่อยๆ เช่นกัน

(๒) การเห็นคนอื่นประพฤติกุศลกรรมที่นำสู่ความตกต่ำของชีวิต การมองเช่นนี้เป็นเรื่องของปัญญาเห็นถูก และหากหมดอึดอัดได้ ก็ไม่ถือว่าหลงตัวเอง และไม่ถือว่าเป็นการยกตน ตีกว่าผู้อื่นอีกด้วย

(๓) ความคิดและความหวังที่บอกเล่าไป เป็นความเห็นถูกทางโลก แต่ในทางธรรมถือว่าเป็นความเห็นผิด เพราะผู้รู้แจ้ง และรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง (พระพุทธโคตม) ได้ตรัสไว้ในทำนองที่ว่า “มนุษย์สมบัติ นำความคับแค้นใจมาให้กับผู้ครอบครอง”

- จะตั้งคุณพ่ให้พ้นจากกิเลสเหล่านั้นได้ คุณพ่อจะต้องมีศรัทธาในคุณธรรมเกิดขึ้นก่อน แล้วความสมปรารถนาในสิ่งที่หวัง จึงจะมีโอกาสเกิดขึ้น

- หากแรงอธิษฐานของลูก มีกำลังมากกว่ากิเลสของคุณพ่อได้เมื่อใดแล้ว ความสมปรารถนาในสิ่งที่ลูกได้อธิษฐานไว้ จึงจะเกิดขึ้นได้





## ๘๘. จิตหาเรื่อง

### คำถาม

กราบ อ.ดร.สนอง วรอุไร

หนูเห็นความโกรธของคนที่สนทนาด้วย เห็นว่าเขาโกรธเรา ลักษณะที่เห็นเหมือนว่าเป็นพลังงานหรือแรงอะไรชักออย่างวิ่งจากเขาตรงมาหาใจเรา แล้วแรงนั้นมันมากระทบใจเรา แล้วหนูรู้สึกเจ็บๆ ที่ใจ เหมือนว่าแรงนั้นมันวิ่งตรงมาเสียบที่กลางหัวใจเลย แล้วหนูก็รีบดูอาการเจ็บแล้วรีบปล่อย ไม่กล้าดูจิตตัวเองต่อเพราะกลัวเจ็บ รู้ว่าตัวเองเกิดอารมณ์กลัวเจ็บ แล้วเกิดอารมณ์สงสัย และเสียดายไม่มองอารมณ์โกรธของคู่สนทนา ขอเรียนถามอาจารย์ว่าเกิดจากอะไร (หนูพิจารณาแล้ว คิดว่าไม่ได้ส่งจิตออกนอก แรงนั้นมันวิ่งมากระทบใจหนูเอง เกิดเร็วมากเกือบตั้งรับไม่ทันด้วยซ้ำ) การใช้จิตรับถูกฐานหรือไม่? ตอนนั้นไม่ได้คิด หรือตั้งใจจะใช้จิตรับ จิตมันไปรับของมันเองคะ แล้วถ้าเกิดแบบนี้ก็ต้องปฏิบัติอย่างไรคะ

กราบขอพระคุณค่ะ

### คำตอบ

จิตที่ขาดสติ ย่อมรับเอาสิ่งกระทบภายนอก (ความโกรธของคนอื่น) ที่ไม่ดี เข้ามาปรุงเป็นอารมณ์ไม่ดีของเรา





ผู้ใดมองออกนอกตัว (look out) เป็นการตั้งฐานรับที่ไม่ถูกต้อง แต่หากพัฒนาจิตตนเองให้มีกำลังของสติกล้าแข็ง เมื่อเห็นความไม่ดีของคนอื่น แล้วเอามาเป็นครูสอนใจตัวเองว่าเราจะไม่ทำ (โกรธ) เช่นเขา แล้วพฤติกรรมอันเป็นเหตุ นำสู่การเกิดเป็นสัตว์นรก ก็จะไม่เกิดขึ้นกับเรา ฉะนั้นทางที่ดีที่สุด ต้องพัฒนาจิตตนเอง ให้มีสติระลึกรู้ทันความโกรธของคนอื่น หรือหากยังพัฒนาจิตไม่ถึงความมีสติกล้า ต้องให้อภัยเป็นทาน ด้วยการกำหนดว่า “ช่างมันเถอะๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอารมณ์ไม่ดีของเราจะหายไป แล้วความเมตตา ก็จะเกิดขึ้นแทนที่ ทำให้เรามีอารมณ์สงบและเย็น



## บุญที่ไม่บริสุทธิ์

### คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่นับถือ

ได้อ่านคำถามหนึ่งในหนังสือถึงเรื่องที่ว่า ถ้าทำบุญแล้ว นำไปอนุโมทนาไปลดหย่อนภาษี จะได้บุญไม่เต็มร้อย คำถาม คือ ถ้านำไปอนุโมทนาไปลดหย่อนภาษีแล้ว พอได้คืนภาษี ก็นำเงินที่ได้ไปทำบุญต่อและนำไปลดหย่อน พอได้คืนก็ทำบุญไปเช่นนี้อีก ทุกครั้งที่ได้เงินคืนก็นำไปทำบุญทั้งหมด กรณีนี้ ยังเป็นการทำบุญไม่เต็มร้อยหรือไม่คะ

### คำตอบ

ทำบุญครั้งใด เมื่อทำแล้วผู้ทำได้บุญ แต่การนำเงินที่ทำบุญไปลดหย่อนภาษี เป็นเจตนาให้ได้เงินบางส่วนตอบกลับคืนมา การกระทำเช่นนี้เป็นบาป แล้วเอาเงินที่ได้ไปทำบุญอีกถือว่าเป็นการทำบุญที่มีบาปแอบแฝง หากประพลติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ บุญที่เกิดขึ้นย่อมไม่บริสุทธิ์เช่นกัน

