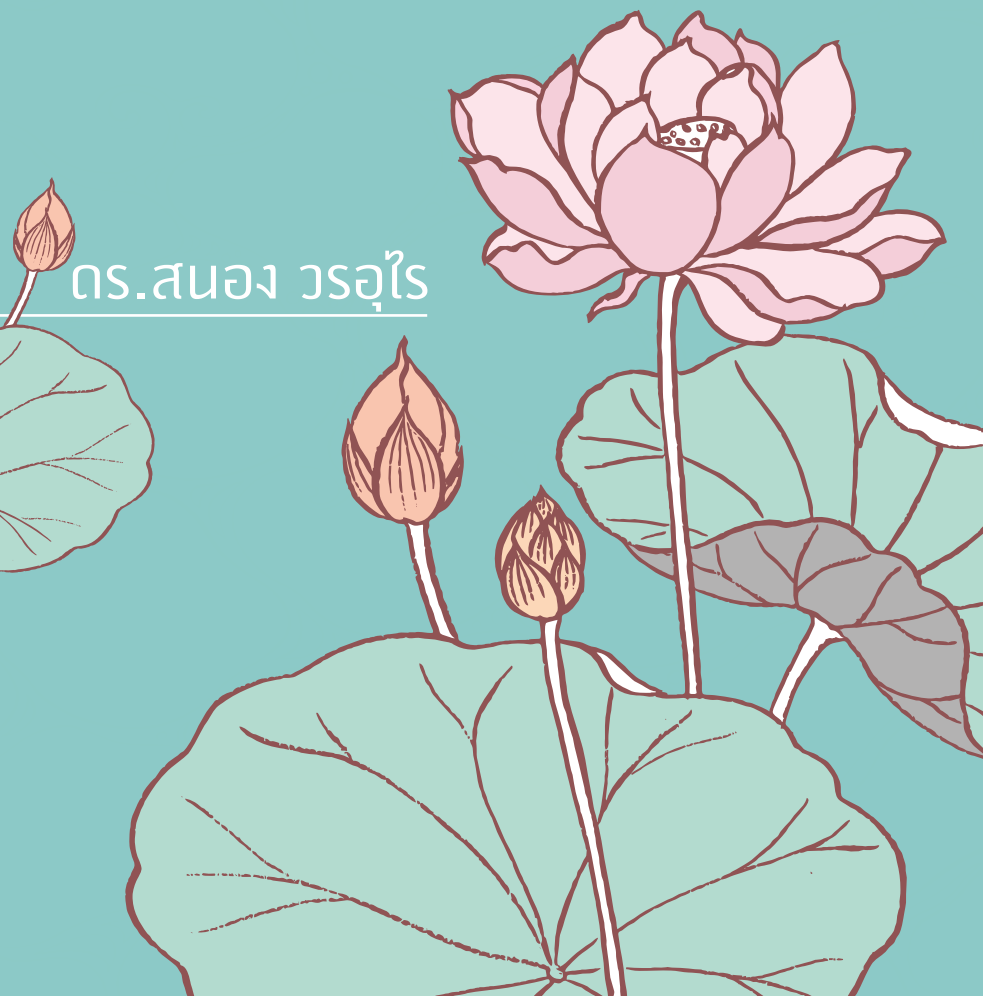


สนทนาภาษาธรรม

เล่ม | ๒๗

ดร.สนอง วรอุไร





สนทนากาชาธรรม เล่ม ๒๗

ตอบปัญหาธรรม โดย
ดร. สนอง วรอุไร



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือลำดับที่ ๓ ๓ ๑



สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๗

ตอบปัญหาธรรม โดย
อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๙ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

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

ออกแบบปก คนข้างหลัง

รูปเล่ม ทิววรรณ สายรักษา

เพลท Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ บริษัทชุมชนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

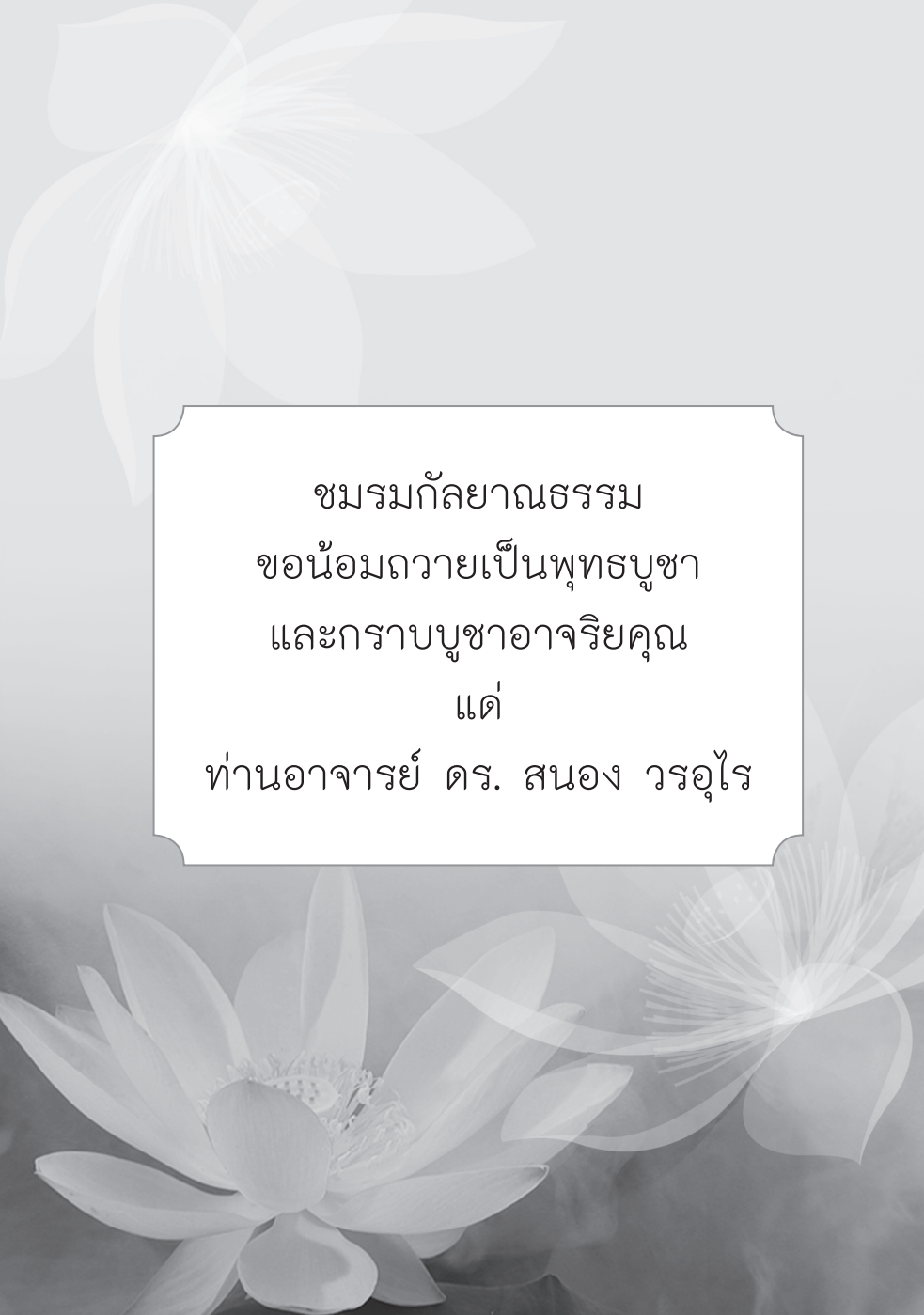
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

ลัทธิพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

Facebook : kanlayanatam



ชมรมกัลยาณธรรม
ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา
และกราบบูชาอาจารย์คุณ
แต่
ท่านอาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร

อนุโมทนาภา



จากการอ่านหนังสือสนทนาภาษาธรรม เล่มที่ ๒๗ ได้รวบรวมเอา คำถาม - คำตอบ ในทางธรรมมาจัดพิมพ์ไว้เป็นรูปเล่มให้ชวนอ่าน คำพูดของครูบาอาจารย์ (พระเทพสิทธิมนีหรือเจ้าคุณโชดก) ที่ได้กล่าวไว้กับหมู่วิสิกษุ ผู้มาปฏิบัติธรรม เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๑๘ ณ วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ในครั้งกระนั้น ท่านเจ้าคุณฯ ได้กล่าวว่า วัฏสงสารที่มากปฏิบัติธรรมกับอาตมา หากพัฒนาจิตให้เข้าถึงธรรมได้ร้อยละสอง ก็นับว่าโชคดีของพระพุทธรศาสนา

คำกล่าวนี้ผู้จัดทำหนังสือฯ (ผู้ตอบปัญหาธรรม) พิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นความจริง จึงมั่นใจว่า หลักธรรมในพุทธรศาสนาจะไม่เสื่อมลงก่อนสิ้นพุทธรกาล (๕๐๐ ปี) จึงอนุโมทนาในกุศลกรรมของฆราวาสที่สามารถพัฒนาจิตได้ ขอให้ธรรมวินัยสถิตอยู่กับใจตลอดไปจนสิ้นอายุขัย

พร้อมกันนี้ ขอให้ผู้ร่วมกระบวนกุศลกรรม (จัดทำหนังสือฯ) ทุกท่านจงได้รับอานิสงส์แห่งบุญใหญ่นี้ จงทุกท่านทุกคนเทอญ

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Thai characters.

ดร. สนอง วรอุไร

คำนำ

ของชมรมกัลยาณธรรม



นับว่าเป็นเวลานานนับทศวรรษที่ชมรมกัลยาณธรรมได้รับความเมตตาจากท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เปิดคอลัมน์สนทนาภาษาธรรมขึ้นในเว็บไซต์กัลยาณธรรม เพื่อเปิดโอกาสให้สาธุชนผู้ใฝ่ในธรรม ต้องการแสวงสว่างทางธรรม ในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งเรื่องเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติธรรมที่ติดขัดข้องใจหรือต้องการอุบายธรรมเพิ่มเติม ซึ่งท่านอาจารย์ก็ได้ให้ความเมตตาด้วยจิตวิญญานของความเป็นครูผู้อุทิศตนเพื่อตอบแทนคุณพระรัตนตรัยมาอย่างต่อเนื่อง คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรมและผู้ใฝ่ในธรรมทุกท่านต่างสำนึกในพระคุณของท่านอาจารย์ และขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ผู้เมตตาอย่างยิ่ง มา ณ ที่นี้

สนทนาภาษาธรรม เล่มที่ ๒๗ นี้ ได้สำเร็จเป็นหนังสือได้ด้วยความร่วมมือของกัลยาณมิตรทุกท่านที่ร่วมใจกันจัดทำ

รวมทั้ง คุณเฉลิมพันธุ์ สมัครพันธุ์ เว็บมาสเตอร์ของชมรม และคุณภคกรณ์ ภูจรรย์นันท์ ผู้พิมพ์คำถามคำตอบที่ส่งมาจากท่านอาจารย์ ขอขอบคุณกัลยาณธรรมผู้มีความเพียร มั่นคงศรัทธา เหนืออื่นใดคือความเมตตาและแสงปัญญาจาก ท่านอาจารย์ที่พวกเราไม่ปล่อยให้สูญเปล่า ขอขอบคุณทุกท่าน ผู้ถามปัญหาเข้ามาซึ่งเป็นการเอื้อเพื่อแก่ผู้อื่นที่ไม่ได้ถามด้วยตัวเอง ขอโน้มถวายธรรมทานเป็นพุทธบูชาและอาจริยบูชา แต่ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรให้ท่านมีความสุขในสันติธรรม อันบริสุทธิ์ สุขภาพกายใจแข็งแรง สมความปรารถนาในธรรม ที่อธิษฐานมาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนสธรรมิกไปสู่เส้นทางที่ จบวิญญะ จนถึงที่สุดแห่งทุกข์คือพระนิพพาน เทอญ

กราบอนุโมทนาและขอบพระคุณทุกท่าน
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

ธรรมสารบัญ



๑. ผู้ใหญ่บอกให้ไปทำบุญ	๑๒
๒. ห้ามหรือให้งดเว้น	๑๓
๓. อยากปฏิบัติธรรม	๑๕
๔. เลือกให้ถูก	๑๖
๕. รู้และมีสัจจะ	๑๘
๖. ปวารณาเป็นศิษย์	๑๘
๗. รู้จำ หรือ รู้แจ้ง	๒๐
๘. โง่ หรือ ฉลาด	๒๒
๙. ไม่เคารพพ่อแม่	๒๓
๑๐. สิ่งในชีวิตต้องการ	๒๔
๑๑. คุณขยายเป็นครูสอนใจ	๒๗
๑๒. สติล้มปรัชญะอ่อน	๒๘
๑๓. ทำความดีย่อมมีมารขัดขวาง	๓๒
๑๔. โขคิดที่มีมารอยู่ใกล้	๓๓
๑๕. เพียงแค่รู้ แต่ยังไม่รู้	๓๕
๑๖. กรรมฝังลึกในดวงจิต	๓๗
๑๗. ต้องมีศีลและสติ	๓๙
๑๘. รู้ไม่จริง	๔๒
๑๙. กัลลวพญายมราช	๔๓

๒๐. แพทย์จ่ายยามาเชื่อ บาบใหม่	๔๔
๒๑. ดูเขาเป็นครู	๔๕
๒๒. แปกของหนัก	๔๘
๒๓. อธิษฐานซิริบ	๔๙
๒๔. กรรมเป็นโมฆะหรือไม่	๕๐
๒๕. กรรมเก่าให้ผล	๕๑
๒๖. ศิลไมบริสุทธิ	๕๔
๒๗. คนจิตอ่อน	๕๖
๒๘. ไม่พันวิภูฏะ	๕๙
๒๙. เริ่มปล่อยวางทุกข	๖๒
๓๐. มารขัดขวาง	๖๕
๓๑. ไม่รู้จริงจึงสงสัย	๖๘
๓๒. ยังไม่พ้นทุกข์	๗๓
๓๓. อยากรู้ต้องพิสุจน์	๗๕
๓๔. ชอบทะเลาะวิวาท	๗๗
๓๕. คนเริ่มจะดี	๘๑
๓๖. อกุศลวิบากให้ผล	๘๒
๓๗. ยังแพ้มาร	๘๕
๓๘. ก้าวล่วงในมรณกรรมคนอื่น	๘๗
๓๙. บารมียังอ่อน	๙๑
๔๐. ผู้แพ้กิลสมาร	๙๓
๔๑. รู้แต่ยังไม่ดี	๙๔
๔๒. ช่วยตัวเองให้พ้นอกุศลวิบาก	๙๗
๔๓. ท้อแท้ในการปฏิบัติธรรม	๑๐๐

๔๔. หนีกรรมไม่พ้น	๑๐๑
๔๕. เมื่อกายและใจมีบุญ	๑๐๕
๔๖. จิตเริ่มดี	๑๐๖
๔๗. ไม่ผิดศีลแต่ผิดกฎหมาย	๑๐๘
๔๘. ตัณหาของผู้ล่วงลับ	๑๐๙
๔๙. อกุศลวิบากยังคงอยู่	๑๑๐
๕๐. สอนด้วยศรัทธา ไม่บังคับ	๑๑๑
๕๑. คนแพ้มาร	๑๑๕
๕๒. คนตงงาน	๑๑๗
๕๓. ความเห็นแก่ตัว	๑๑๙
๕๔. ร่ำรวยเพราะให้ทรัพย์	๑๒๓
๕๕. อกุศลวิบาก	๑๒๕
๕๖. เหตุเกิดเพราะรู้ไม่จริง	๑๒๖
๕๗. คิดไม่ดี	๑๒๘
๕๘. รู้ทันมาร	๑๒๙
๕๙. ติดโลกียะ	๑๓๑
๖๐. ปฏิบัติธรรมผิดทาง	๑๓๒
๖๑. ปรับแก้ไขเล็กน้อย	๑๓๔
๖๒. จิตขาดสติ	๑๓๕
๖๓. ชอบตกปลาตกกุ้ง	๑๓๗
๖๔. ต้องเลือกเอง	๑๓๙
๖๕. อธิษฐานก่อนเดินทาง	๑๔๑
๖๖. รู้ตัวเมื่อถูกหลอก	๑๔๒
๖๗. ทำความดีย่อมมีมารขัดขวาง	๑๔๔

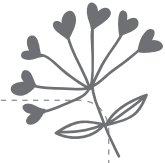
๖๘. ไตรสิกขาช่วยได้	๑๔๙
๖๙. จิตเป็นทาสของกาม	๑๕๑
๗๐. อำนาจของกิเลส	๑๕๔
๗๑. ทำบุญแบบไหน	๑๕๕
๗๒. เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดั่งาม	๑๕๖
๗๓. ประกันชีวิต	๑๕๙
๗๔. ชีวิตมีความสวัสดิ	๑๖๑
๗๕. ไม่ปล่อยให้เวลาให้สูญเปล่า	๑๖๓
๗๖. เห็นถูกจึงวางใจได้	๑๖๔
๗๗. คำแนะนำที่เป็นบุญ	๑๗๐
๗๘. ทำตามใจแม่	๑๗๒
๗๙. จริงไหม	๑๗๖
๘๐. พฤติกรรมต่างจากคนอื่น	๑๗๘
๘๑. ผลที่ผิดทาง	๑๘๐
๘๒. ไปเกิดในกามภพ	๑๘๔
๘๓. ไม่กล้านั่งสมาธิ.	๑๘๗
๘๔. วางตัวอย่างไร	๑๘๘
๘๕. ดิตถสมมติ	๑๙๓
๘๖. เลือกทางไหน	๑๙๕
๘๗. หมอายังต้องตาย	๑๙๙
๘๘. เรื่องของเขา	๒๐๑
๘๙. อย่าไปบอกน้อง	๒๐๓

เปิดห้องสุนทนา





๑. ผู้ใหญ่บอกให้ไปทำบุญ



คำถาม

สวัสดีค่ะ อาจารย์ คือหนูมีเรื่องที่ยากจะสอบถามนะคะ เรื่องมีอยู่ว่าแฟนหนูเกิดวันที่ ๒๓ กันยายน ค่ะ ปีนี้ก็ ๒๕ ปีค่ะ คือก่อนหน้าที่จะถึงวันเกิด ๒ วัน ตอนกลางคืนหนูมีความรู้สึกว่ามีแฟนมาอยู่กับหนูตลอด แล้วหนูก็มั่นใจว่ามันไม่ใช่ความฝัน มันเป็นเรื่องจริงที่หนูสัมผัสได้ มีความรู้สึกแบบนี้มาตลอดตั้งแต่วันที่ ๒๑ จนถึงวันนี้หนูก็มีความรู้สึกแบบนี้ตลอดเวลา นอนหลับตอนกลางคืน หนูไม่สบายใจเลยคะ อีกร่างปีนี้แฟนหนูก็ครบเบญเพศพอดี ทำให้หนูเป็นกังวลอย่างมากที่หนูมีความรู้สึกแบบนี้ ทั้งๆ ที่แฟนหนูก็มีชีวิตอยู่ เล่าให้ผู้ใหญ่ฟังก็ไม่มีใครสบายใจเลยคะ ผู้ใหญ่ก็บอกให้ไปทำบุญ ไหว้พระ สวดมนต์ ช่วยตอบหนูหน่อยนะคะ ว่าที่หนูมีความรู้สึกแบบนี้เพราะอะไร หรือเป็นเพราะว่าดวงจิตของแฟนมาหาจริงๆ ตามที่หนูรู้สึกได้ แล้วอะไรไม่ดีขึ้นจะเกิดขึ้นกับแฟนหนูหรือเปล่านะคะ หนูควรจะทำอย่างไรได้บ้าง กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงคะ

๑๒

คำตอบ

สิ่งที่ผู้ใหญ่บอกให้ไปทำบุญ ไหว้พระ สวดมนต์นั้นถูกต้องแล้ว แต่ควรเพิ่มการพัฒนาจิต ด้วยวิธีเจริญอานาปานสติหลังสวดมนต์ แล้วอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรของตน



เมื่อทำกิจกรรมดังกล่าวแล้วเสร็จ เรื่องที่ถามไปในตอนท้าย
ไม่ควรเอาจิตไปจดจ่อ แต่ควรระลึกอยู่กับปัจจุบันนั้นดีที่สุด

๒. ห้ามหรือให้งดเว้น

คำถาม

ผมสงสัยว่าศีลห้าใช้คำว่า **งดเว้น** ซึ่งหมายถึงไม่กระทำ
ตามหรือไม่ดำเนินการตามปกติ แต่ทำไมปัจจุบันจึงกลายเป็น
เป็นการห้ามทำซะทีเดียว ก็ไม่ใช่ทำไมดี แต่เท่าที่ทราบมา
หลักพุทธ การกระทำจะผิดบาปหรือไม่ขึ้นอยู่กับเจตนามีใช่
หรือ จึงทำให้ผมอดคิดไม่ได้ว่าหากเป็นการห้ามเด็ดขาด
ศาสนาพุทธจะต่างจากศาสนาอื่นที่เกิดขึ้นมาในยุคเดียวกับ
ศาสนาพุทธอย่างเรา เพราะศาสนาอื่นนั้น ถึงขนาดที่ว่าคน
ทำไร่ไร่ณาเกิดไปฆ่ามดแมลงในแปลงนา แม้ไม่ตั้งใจก็เป็น
บาป ผมจึงถือโอกาสขอความรู้จากท่านอาจารย์ว่า การกระทำ
เช่นใดจึงก่อให้เกิดบาปขึ้น แน่นนอนว่าทุกการกระทำมักมีผล
ตามมาทั้งสิ้น ผมเชื่อว่าแนวทางของพุทธคงไม่ได้ปฏิบัติยาก
ถึงขนาดมนุษยย์ปุถุชนปฏิบัติไม่ได้เป็นแน่แท้ มิฉะนั้นแล้วพุทธ
ศาสนามคงไม่ยืนยงมาได้สองพันกว่าปีและคงมีอายุสืบต่อไป
เพียงแต่อาจจะมีการย้ายพื้นที่ที่มีคนนับถือไปดังเช่นจากชมพู
ทวีปมาสู่เอเชียอาคเนย์ และอนาคตอาจจะไปยังฝั่งตะวันตก
สุดท้ายปัจจุบันนี้มีธรรมเกิดขึ้นหลากหลายสำนักหลากหลาย



แนวทาง ทั้งที่ทุกคนก็เป็นนักบวชในพุทธศาสนา เช่นนี้ผมจะทราบได้อย่างไรว่าคำสอนของพระพุทธองค์แท้จริงเป็นเช่นใด ถ้าผมล่วงเกินอาจารย์ ทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ด้วยความตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ขออโหสิกรรมจากอาจารย์ด้วยครับ ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

ศีล เป็นวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เป็นข้อปฏิบัติหรือข้อบังคับ ซึ่งมีความหมายในทำนองเดียวกันกับคำว่า “ห้าม” แต่มีใช้บัญญัติว่า “ห้ามเด็ดขาด” ผู้ถามปัญหาทราบมาว่า หลักการทางพุทธให้ดูที่เจตนาเป็นหลักนั้น ถูกต้องในกรณีที่เป็นการชดใช้หนี้เวรกรรม แม้มิได้มีเจตนาละเมิดศีล หากผู้ถูกระทำมีการผูกพยาบาทหรือจองเวรเกิดขึ้น ผู้กระทำต้องรับผลแห่งบาปนั้นด้วย จึงสรุปได้ว่า **การกระทำใดที่มีได้มีเจตนาแต่มีการผูกพยาบาทเกิดขึ้น ถือว่าการกระทำนั้นเป็นบาปได้** พระพุทธโคดมได้มอบกาลามสูตรให้กับชาวกาลามะไว้ใช้เป็นหลักตัดสินว่า สิ่งที่สัมผัสนั้น เป็นจริงหรือเป็นเท็จ ผู้ตอบปัญหาบอกว่า ผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงอภิญญา ๕ ได้ และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงญาณ ๑๖ ได้แล้ว ผู้นั้นย่อมรู้ได้ด้วยตัวเองว่า สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่ได้ฟัง สิ่งที่ได้เห็น ฯลฯ นั้นถูกต้อง หรือคลาดเคลื่อนไปจากธรรมในพุทธศาสนา



๓. อยากปฏิบัติธรรม



คำถาม

เนื่องด้วยกระผมกำลังศึกษา ที่ จ.นครราชสีมา มีความต้องการที่จะปฏิบัติธรรมกรรมฐานเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากไม่เคยปฏิบัติที่ไหนมาก่อน จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านอาจารย์ ช่วยแนะนำสถานที่ปฏิบัติให้ เพื่อเป็นประโยชน์ในกาลข้างหน้า เนื่องจากอาจารย์นั้นเป็นสิ่งสำคัญต่อศิษย์ เนื่องจากจริตนิสัยของแต่ละคนนั้นต่างกัน จึงขอความอนุเคราะห์ท่านอาจารย์ด้วยครับ และเมื่อเรียนจบ จะขออุปสมบทครับ ช่วยแนะนำสถานที่อุปสมบทปฏิบัติกรรมฐานด้วยครับ สาธุ

๑๕

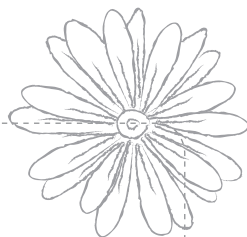
คำตอบ

สาธุ ที่ผู้ถามปัญหาออกไปถึงประโยชน์ของชีวิตในกาลข้างหน้า แต่ควรมองหรือเอาจิตอยู่กับปัจจุบันนั้นดีที่สุด ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์ปฏิบัติจิตตภาวนา ตามวิธีการที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน วิธีวัดว่าวิธีการใดถูกกับจริต คือ มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ วิธีการนั้นใช้ได้ วิธีการใดทำแล้วเกิดปัญญาเห็นแจ้ง (ญาณ ๑๖) วิธีการนั้นใช้ได้ เมื่อสองกิจกรรมแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกวัน จากผลงานวิจัยของฝรั่งที่ทำไว้ในต่างประเทศพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ปัญญาทางโลกร้อยละ ๒๐ แต่ใช้



คุณธรรมมากถึงร้อยละ ๘๐ คุณธรรมเกิดจากการประพฤติ
จริยธรรม เช่น จริยธรรมของลูกต่อพ่อแม่ จริยธรรมของศิษย์
ต่อครู จริยธรรมพลเมืองต่อประเทศชาติ ฯลฯ ในระหว่าง
ที่ผู้ตอบปัญหาศึกษาอยู่ต่างประเทศ ได้พัฒนาจิตให้เป็นสมาธิ
ผลปรากฏว่า คลื่นสมองเปลี่ยน แล้วทำให้ความจำเพิ่ม เรียน
ปริญญาเอกจึงสำเร็จได้ง่าย หากผู้ถามปัญหาจะพิสูจน์ก็
อนุโมทนาด้วย ผู้ถามปัญหาตั้งใจจะอุปสมบทเมื่อเรียนจบ
จะบวชกับใคร จะปฏิบัติธรรมที่ไหน ให้ตั้งจิตปรารถนา
(อธิษฐาน) ด้วยตัวเองนั่นดีที่สุด

๔. เลือกให้ถูก

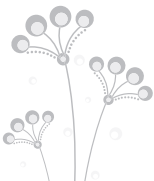


คำถาม

ดิฉันมีข้อสงสัย อยากจะเรียนถามว่า

๑. การที่คนเราอยากมีคู่ครองและขณะเดียวกันก็ไม่อยาก
มีคู่ครองทุกภพทุกชาติ จะต้องทำบุญด้วยวิธีการใด ตาม
หลักพุทธศาสนา จึงจะสมความปรารถนา

๒. การที่คนเราไม่อยากพบเจอกับคนบางคนในชาตินี้
จะต้องทำบุญด้วยวิธีใดเพื่อที่จะไม่ต้องพบเจอในชาติหน้า
และชาติต่อไป

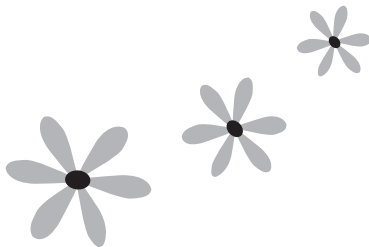




คำตอบ

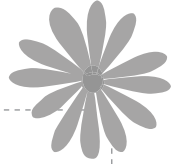
(๑) พระพุทธโคดมตรัสไว้ในทำนองที่ว่า ความรักเกิดจากเหตุเคยอยู่ร่วมกันมาในภพก่อน และภพปัจจุบันยังได้เกื้อกูลกันที่สำคัญยิ่งกว่านั้น พระองค์ยังได้ตรัสไว้ว่า “มนุษย์มีทรัพย์สินสมบัติเป็นห่วงผูกขา มีสามี - ภรรยาเป็นห่วงผูกมือ มีบุตร - ธิดาเป็นห่วงผูกคอ” ดังนั้นพึงเลือกเอาตามที่จิตปรารถนาเถิด ผู้ตอบปัญหาแนะนำว่า หากผู้ถามปัญหาประสงค์มีชีวิตเป็นอิสระอย่างน้อยต้องพัฒนาจิตตนเองให้เป็นพระอนาคามี แล้วชีวิตที่เป็นอิสระ จึงจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้

(๒) ในวิถีสงสารนี้ สัตว์บุคคลไม่สามารถหนีจิตตัวเองให้พ้นได้อย่างถาวร ด้วยเหตุนี้จึงต้องดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสติ แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งส่องนำทางชีวิต จึงจะสามารถทำเหตุให้ต่างไปจากบุคคลที่ไม่อยากพบเจอ ผู้รู้จริงเท่านั้นมิใช่ปัญญาเห็นแจ้ง ส่องนำทางชีวิตไปสู่การเกิดเป็นพรหมอยู่ในสุทธาวาสพรหมโลก และสู่ความพ้นไปจากวิถีสงสาร นั้นเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดของชีวิต





๕. รู้และมีสิ่งจะ



คำถาม

ผมอยากถามอาจารย์ว่า การเสพลือลามก เช่น ดูหนังโป๊ ผลของกรรมนี้ จะส่งผลให้เป็นเช่นไร และเป็นบาปมากไหม และผิดศีลข้อไหนครับ พยายามจะเลิกอยู่ครับ ขอบพระคุณ ท่านอาจารย์สนองครับ



คำตอบ

ที่ถามไปไม่ถือว่าเป็นการประพฤติผิดศีล แต่ถือว่ามีศีลขาด ศีลทะเลาะ ศีลต่าง ศีลพรัอย **พูดได้ว่าจะมีจิตเป็นทาสของเมถุนสังโยค** ผู้ใดยังมีจิตข้องอยู่กับเมถุนสังโยค ผู้นั้นสามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่จิตไม่สามารถเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติ คือจิตไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตไม่เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

๖. ปวารณาเป็นศิษย์

คำถาม

กระผม อายุ ๔๐ ปีครับ อยู่จังหวัดอยุธยาครับ กระผมและท่านอาจารย์ไม่เคยเจอตัวตน ไม่เคยส่ง email หรือพูดคุยกับอาจารย์มาก่อนครับ เพียงแต่ผมเองได้กราบขอตัวเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์ เพื่อขอนิสังขนาในการปฏิบัติ ต่อหน้าพระพุทธรูป



ที่บ้าน ก่อนสวดมนต์เย็นเมื่อหลายปีก่อนครับ และยึดแนวการปฏิบัติ ตามท่านอาจารย์, หลวงพ่อจรรย์ วัดอัมพวัน และที่สุตคือผมเป็นศิษย์ของหลวงปู่สังวาลย์ เขมโก วัดทุ่งสามัคคีธรรมที่จังหวัดสุพรรณบุรี ในระยะเวลากว่า ๗ ปีที่ผมได้ติดตามฟังธรรมะและแนวทางการปฏิบัติตามที่อาจารย์สอนไว้ในสื่อต่างๆ ผมทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ตามนิสัยของคนอยากได้ดีแต่ยังขี้เกียจอยู่มาก แต่ตัวเองไม่เคยท้อและมีกำลังใจทุกครั้งที่ได้ฟังธรรมะของอาจารย์ครับ อย่างน้อยๆ ผมก็ต้องให้ได้พระโสดาบันในชาตินี้ ตามที่ท่านอาจารย์สอนไว้ครับ

กระผมศรัทธา และเชื่อว่าท่านอาจารย์เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ ด้วยใจจริงตั้งแต่แรกจากเหตุที่ ท่านอาจารย์ไม่ใช่แค่พูดสอน แต่ทำให้ดู จากการทำงานหนักในการเที่ยวตะเวนสอนลูกศิษย์ตลอดเวลา อันที่จริงที่ผมส่ง email มาหาอาจารย์ก็แค่อยากบอกให้อาจารย์ทราบว่า ท่านอาจารย์ยังมีศิษย์ที่รักและเคารพ และแน่วแน่จะยึดแนวทางที่อาจารย์สอนไปตลอดครับ

สุดท้ายกระผมขอกราบบูชาท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ด้วยความเคารพยิ่งครับ และขอให้ท่านอาจารย์มีความสุขภาพแข็งแรง เป็นที่พึ่งของผมและลูกศิษย์คนอื่นๆ ต่อไปนานๆ ครับ



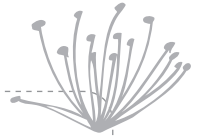


คำตอบ

ผู้ที่ประพฤติดนให้ถูกต้องกับผู้ที่เคารพนับถือ แม้จะมีได้ เคยพบเห็นกัน ถือว่ายังมีความเป็นครูเป็นศิษย์กันได้ ผู้ที่เร่ง ความเพียรในการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ย่อมเข้าถึงธรรมได้ง่าย ซึ่งท่านเจ้าคุณโชดกได้กล่าวไว้ว่า ผู้มีความเพียรมาก ปฏิบัติ ธรรมวันละ ๒๐ ชั่วโมง ผู้มีความเพียรปานกลาง ปฏิบัติธรรม วันละ ๑๐ - ๑๕ ชั่วโมง ผู้มีความเพียรน้อย ปฏิบัติธรรมวันละ ๕ - ๖ ชั่วโมง ดังนั้น พึงเลือกปฏิบัติธรรมตามกำลังศรัทธาเถิด

๗. รู้จำ หรือ รู้แจ้ง

๒๐



คำถาม

คาใจเรื่อง ตายแล้วเกิดทันที ขัดแย้งกับที่ว่า ตายแล้วมี ยมทูตมารับตัว หนูได้ศึกษาธรรมะมาได้ระยะหนึ่งคะ หนูได้พอ ศึกษามาจากครูอาจารย์ที่ว่า ตายแล้วเกิดทันที ซึ่งการจุดแล้ว ไปปฏิสนธิในภพภูมิใหม่ทันที เช่น อรูปภูมิ รูปภูมิ สวรรค์ มนุษย์ อปายภูมิ (นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน) แล้วคำกล่าว เรื่องราวที่ว่าเมื่อตายแล้วจะมียมทูตมารับตัวไปตัดสินกรรม ทำให้หญิงและสืบสนคะ ว่าคืออะไร แล้วถ้าเรื่องนี้มีจริง ตัวจิต ที่ปฏิสนธิใหม่ตัวนั้นมันเกิดในภูมิไหนกันคะ ยมทูตถึงต้องรับไป ตัดสินก่อนว่าจะส่งไปภูมิไหนต่อไป หรือเรื่องนี้ไม่ได้มีอยู่จริงคะ หนูสงสัยและเป็นข้อข้องใจที่สุดคะ พยายามหาคำตอบในเว็บ



ต่างๆ แต่ไม่กระจ่างคะ หนูจึงมาขอคำชี้แนะจากท่านอาจารย์
คะ ขอความเมตตาจากท่านอาจารย์ได้เมตตา กรุณาชี้แนะคำ
ตอบให้หนูด้วยนะคะ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ด้วยความ
เคารพเป็นอย่างสูง

คำตอบ

ศาสนาพุทธที่แพร่ขยายมาสู่สุวรรณภูมิ เป็นศาสนาพุทธ
สายใต้ที่เรียกว่า **เถรวาท** การเข้าถึงความรู้ในพุทธศาสนา
เถรวาท (พระไตรปิฎก) เข้าถึงได้สองแนวทาง คือ การศึกษา
เล่าเรียนแบบ **คันถธุระ** หรือปริยัติธรรม และเข้าถึงได้ด้วย
การพัฒนาจิตที่เรียกว่า **วิปัสสนาธุระ** จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง
ขึ้นกับจิต ความรู้ที่เข้าถึงแบบแรก เป็น **ปัญญาสัญญา** หรือ
รู้จำ ไม่สามารถนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ แต่ความรู้แบบ
ที่สอง เป็น **ความรู้ที่จริงแท้** สามารถส่องนำทางชีวิตไปสู่ความ
พ้นทุกข์ได้ ต้องขอภัยกับท่านผู้ถามปัญหา หากวางตำรา
คัมภีร์ลงชั่วคราว แล้วพัฒนาจิต (ปฏิบัติธรรม) จนเข้าถึง
ปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ความสงสัย ความข้องใจ ความสับสน
 ฯลฯ ย่อมหมดไปจากใจอย่างแท้จริง ลองพิสูจน์ดูไหม





๘. โง่ หรือ ฉลาด

คำถาม

เราขอตายก่อนตอนนี้เลย เพื่อไปใช้กรรมในนรกก่อนได้ไหม มีชีวิตอยู่ต่อไปก็ทรมาน การมีชีวิตอยู่ มันมีสิ่งกระทบรอบด้าน หากตายตอนนี้เลย จะได้กัมหน้าใช้กรรมอย่างเดียว

คำตอบ

ขอรักที่พูดตรง คนโง่ย่อมคิดเช่นนี้ คนฉลาดน้อย หนี นรกด้วยการพัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากโทสะ คนฉลาดน้อย พัฒนาจิตให้มีสตินำพาชีวิตไปสู่สุคติ คนฉลาดน้อย บำเพ็ญทานและรักษาศีลอยู่เป็นนิจ เพื่อนำชีวิตสู่เทวโลก คนฉลาดน้อย พัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนตั้งมั่นเป็นฌานตลอดชีวิต คนฉลาดมาก พัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญานั้นปิดอบายภูมิ คนฉลาดที่สุด ใช้ปัญญาเห็นแจ้งนำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสาร





๙. ไม่เคารพพ่อแม่



คำถาม

หนูมีปัญหา ขอเรียนถามท่านดังนี้ค่ะ

๑. ผู้ที่มีปัญหากับบุพการีของตน ขาดความเคารพ นอบน้อม และเคยใช้ถ้อยคำไม่สุภาพ เคยตวาด ตะคอก หรือโต้เถียงบ่อยๆ จะมีวิธีใดแก้ไขเพื่อนำพาจิตใจไม่ให้โมโห หรือเกิดอารมณ์เสียเวลาคุยกัน หรืออยู่ด้วยกัน หากไปปฏิบัติ ธรรมนั่งสมาธิจะสามารถเข้าถึงธรรมได้หรือไม่คะ ถ้าไม่มีการ ขอขมาต่อพ่อแม่เสียก่อน

๒. มีศีลकुมลใจ หมายความว่าอย่างไรคะ

๓. ทำอย่างไรจึงจะมีความอ่อนน้อมต่อทุกคนที่เราอยู่ ด้วยได้และกับผู้ที่เราเคยได้ล่วงเกินด้วยวาจาไปแล้ว เราต้อง ไปขอขมาหรือขอโอฬาสกรรมกับทุกคนหรือไม่ หากต้องการ จะเจริญภาวนาให้เข้าถึงมรรคผล

หนูขอกราบขอพระคุณท่านอาจารย์ที่เมตตาไขปัญหา และกราบขอโอฬาสกรรมกับท่านอาจารย์ หากว่าหนูได้เคย ล่วงเกินท่าน ด้วยกาย วาจา ใจ ทั้งโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ขอท่านอาจารย์ได้โปรดให้อภัย โอฬาสกรรมแก่หนูด้วยค่ะ

๒๓

คำตอบ

(๑) ต้องขอขมาต่อพ่อแม่เมื่อมีโอกาสอันควร (วันพ่อหรือ วันแม่) หลังจากนั้นสวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน แล้วสวดมนต์เพื่อ



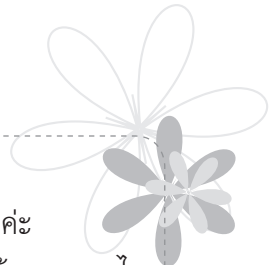
พัฒนาจิต (สมถภาวนา) ประมาณ ๓๐ นาที แล้วอุทิศบุญกุศล
ให้เจ้ากรรมนายเวร อุทิศทุกครั้งเมื่อปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ
เมื่อมีโอกาสต้องนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม ตามสถานที่หรือ
ตามวัดที่จัดให้มีการปฏิบัติธรรม ในกรณีที่ยังมิได้ขอขมาต่อ
พ่อแม่ สามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่โอกาสที่จะพัฒนาจิตให้เข้าถึง
ธรรม ย่อมเกิดขึ้นได้ยากเพราะบาปยังตามให้หลอญ

(๒) ใจมีหน้าที่ รู้ คิด นึก คำว่า “มีศีลคุณใจ” หมายความว่า
ว่าทุกขณะตื่น ใจต้องไม่นึกคิดสิ่งอันเป็นอกุศล โดยเฉพาะ
อกุศลที่เกิดจากการคิดละเมียดศีล (ศีล ๕) ที่ตนต้อง รักษาไว้
ให้ได้ก่อนที่จะนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม

(๓) หากมีโอกาสเปิดให้ทำ ต้องไปขอขมาต่อทุกคน ที่
ผู้ถามปัญหาเคยมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อเขา เมื่อเขากล่าววาจา
ยกโทษให้ การพัฒนาจิตของผู้ถามปัญหา จึงจะเจริญก้าวหน้า
ได้ สุดท้าย ผู้ตอบปัญหายกโทษให้แล้ว

๒๔

๑๐. สิ่งในชีวิตที่ต้องการ



คำถาม

ขอความเมตตาจากท่านอาจารย์ ดร.สนอง ค่ะ

๑. หนอยากทราบว่าเราเกิดมา ชีวิตเราต้องการอะไร
กันแน่คะ หนูควรจะใช้หลักธรรมข้อไหนเป็นเครื่องคอยยึด
เอาไว้เตือนสติ เพราะท่านอาจารย์ผ่านโลกมามาก ท่านมี



แนวทางดำเนินชีวิตอย่างไรให้ชีวิตไม่วุ่นวาย มีหลักคิดและวิธีปฏิบัติอย่างไร

๒. เมื่อมีอะไรเข้ามาในชีวิตให้เราต้องตัดสินใจ เราจะรู้ได้อย่างไรคะว่าเราจะตัดสินใจถูก ท่านอาจารย์มีหลักอย่างไรคะ

๓. หนูควรวางใจอย่างไรดีกับการกระทำของพ่อแม่คะ เมื่อเห็นว่าท่านกำลังทำในสิ่งที่น่าอึดอัดใจคะ เช่น ท่านชอบพูดจาแรงๆ ไม่ไว้หน้าใคร หนูอยู่ด้วยก็รู้สึกอึดอัด แต่จะว่าก็ไม่ใช้หน้าที่ลูกคะ ท่านอาจารย์พอจะมีอุบายไหมคะ

๔. ท่านอาจารย์คะ บางทีเรารู้ว่าสิ่งนี้ผิดแต่ทำไมเรายังทำคะ ทำไมเรายังตัดไม่ได้ อาจารย์มีวิธีแก้ไขอย่างไรคะ หนูจะปฏิบัติตาม ขอความเมตตาคะ

๒๕

คำตอบ

(๑) ถามว่า : ชีวิตต้องการอะไร ตอบว่า : **ความต้องการขึ้นอยู่กับความรู้หรือปัญญาที่แต่ละบุคคลพัฒนาได้** อาทิบางคนเกิดมาเพื่อชดใช้หนี้กรรมเก่า พร้อมกับสร้างหนี้กรรมใหม่ บางคนเกิดมาเพื่อปรับปรุงแก้ไขชีวิตให้ดีขึ้น บางคนเกิดมาเพื่อสั่งสมบุญไปสู่สุคติภพ บางคนเกิดมาเพื่อนำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสาร ฯลฯ อย่างไรก็ตามมนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาจิต ให้เข้าถึงสภาวะที่ตนปรารถนาได้

(๒) ถามว่า : เมื่อมีสิ่งใดเข้ามาในชีวิต จะตัดสินใจให้ถูกได้อย่างไร ตอบว่า : คำว่าถูกนั้น ถูกของใคร หากใช้ปัญญา



ทางโลก (อวิชชา) ตัดลินใจ ก็เป็นที่หวังได้ว่า ทุกข์กายทุกข์ใจ ย่อมเกิดตามมาไม่จบสิ้น ตรงกันข้าม หากพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับที่ต้นเหตุของปัญหา ปัญหาจึงจะหมดไปได้อย่างแท้จริง

(๓) **ให้ดูพ่อแม่เป็นครูสอนใจ เมื่อเห็นว่าพ่อแม่ทำไม่ดี ก็เป็นเรื่องของพ่อแม่ ผู้เป็นลูกต้องไม่ประพฤติ เช่น พ่อแม่แล้วเรา (ลูก) ก็จะไม่มีพฤติกรรมไม่ดีเช่นท่าน ยิ่งไปกว่านั้น พ่อแม่ยังมีพระคุณ ที่ทำให้ลูกได้สร้างเมตตาบารมี ด้วยการให้อภัยทุกครั้งที่พ่อแม่เป็นต้นเหตุของความขัดใจ ดังนั้นจงมองให้ออก ด้วยการพัฒนาจิตตนเองให้มีสติ แล้วสิ่งดีๆ ทั้งหลายจะเกิดขึ้นกับผู้ถามปัญหา**

(๔) ข้อ (๓) และข้อ (๔) เหตุเกิดจากจิตตนเองมีกำลังสติอ่อน หากประสงค์ให้ปัญหาหมดไป ต้องพัฒนาจิตให้มีสติมากกว่าที่เป็นอยู่ ด้วยการเอาศีล ๕ มาคุมใจ แล้วสวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน หลังสวดมนต์เจริญสติภาวนาครึ่งชั่วโมงหรือมากกว่า เมื่อสองกิจกรรมแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ผู้มีลัภจะประพฤติตามที่ชี้แนะให้ถูกต้องแล้วโอกาสที่ปัญหาจะหมดไปย่อมเกิดขึ้นได้





๑๑. คุณยายเป็นครูสอนใจ



คำถาม

สวัสดีครับ อาจารย์ ผมมีข้อสงสัยที่อยากสอบถาม
อาจารย์ ดังนี้ครับ

๑. เมื่อกำลังภาวนา จิตอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก แล้ว
เกิดมีอาการคันขึ้นมา ควรเลือกกำหนดจิตอยู่กับลมหายใจ
ต่อไป หรือเปลี่ยนไปกำหนดกับอาการคันนั้นจนหายครับ

๒. ที่บ้านมีศาลพระภูมิครับ เมื่อผมยึดถือพระรัตนตรัย
แล้ว แต่ผมอยากให้ท่านช่วยคุ้มครองคนในบ้าน ผมจะสามารถ
นำอาหารมาถวาย หรือแผ่บุญกุศลให้ โดยไม่กราบไหว้ได้ไหม
ครับ

๓. พระเครื่อง เครื่องราง ที่มีการนำมาปลุกเสกแล้วนั้น
มีพลังที่สามารถช่วยคุ้มครองผู้ใช้ได้จริงหรือไม่ครับ

๔. คุณยายของผมอายุ ๗๘ ปี ท่านเป็นคนชอบทำบุญ
ทำทานมากครับ แต่ช่วงหลังๆ มานี้ ท่านมีอาการป่วยทางจิต
มีอาการหวาดระแวงกลัวคนจะมาทำร้าย ได้ยินเสียง เห็น
โน่นเห็นนี่ คิดไปเอง โดยลูกหลานก็พาไปหาหมอ ให้ยามา
ทานแล้ว ท่านก็ไม่ยอมทาน เพราะท่านเชื่อว่าสิ่งนั้นมีจริง ไม่ได้คิดไปเอง ผมไม่รู้จะทำอย่างไร จึงทำได้เพียงแค่เปิดรายการ
ธรรมะให้ท่าน อย่างน้อยท่านก็ได้นั่งสมาธิบ้างครับ ผมกลัว
สุขภาพของคุณยายจะแย่ง รบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วย
ครับ



คำตอบ

(๑) ต้องกำหนดว่า “คั่นหนอๆ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการคันหายไป แล้วจึงเอาจิตมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออกดังเดิม จิตจึงจะมีกำลังสติเพิ่มขึ้น

(๒) พฤติกรรมที่บอกเล่าไป สามารถทำได้ในฐานะของเพื่อนต่างมิติที่ดีต่อกัน ทั้งนี้ต้องไม่เอาเทวดามาเป็นที่พึ่งที่เคารพบูชาเลื่อมใส

(๓) ผู้เห็นผิดนิยามแสวงหาเครื่องรางของขลังมาคุ้มครองชีวิต เพราะมีความคิดเห็นว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ธรรมวินัยในพุทธศาสนานั้นมีความศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่า ผู้มีความเห็นถูกต้องจึงแสวงหามาคุ้มครองชีวิตให้ปลอดภัยจากภัยทั้งปวงในวัฏสงสาร

(๔) คุณยายมีอายุเข้าสู่วัยชราแล้ว ย่อมมีสุขภาพเสื่อมลงเป็นธรรมดา สิ่งที่คุณยายเห็นนั้นเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง ผู้ถามปัญหาได้เปิดธรรมะให้คุณยายฟังนั้นดีแล้ว จึงทำต่อไป ผู้รู้จริงเอาคุณยายเป็นครูสอนใจครับ

๑๒. สติสัมปชัญญะอ่อน

คำถาม

หนูมีปัญหาสงสัยในการปฏิบัติรบกวนเรียนถามอาจารย์ค่ะ

๑. ปฏิบัติเองในชีวิตประจำวันโดยกำหนดอธิริยาบถย่อยเท่าที่ทำได้ ไม่ได้เดินจงกรม นั่งสมาธิ เพราะมีอาจารย์สอน



กรรมฐาน (ไม่ใช่พระวิปัสสนาจารย์) บอกว่าหนูไม่ควรนั่งสมาธิแล้ว ให้เน้นอิริยาบถย่อยมากกว่า อาจารย์คิดว่าเขากล่าวถูกหรือไม่คะ

๒. กิเลสที่เป็นอนุสัย เวลาเกิดขึ้นเรารู้แล้วเห็นแล้ว แต่รู้เห็นไม่ชัด พอมาช่วงหลังหนูคิดว่าหนูเห็นจิตที่ไม่พึงใจที่จะดู ที่จะรู้ คือเป็น ๒ อารมณ์คู่กันแล้วแยกไม่ออก บางทีเหมือนพอจะแยกออก ก็เหมือนตัวรู้คิดว่าเป็นจิตที่รู้มันโล่งกุศลไปจนหมดแล้ว เลยไม่ต้องรู้กัน ต้องทำอะไร เพราะมันรู้ด้วยใจเป็นกลางไม่ได้ มันโล่งไปเองเป็นอัตโนมัติเลยคะ

๓. กิเลสที่เรากำหนดรู้ดูอยู่ แต่มีกำลังแรงกว่าสติ แล้วเหมือนเราจะไม่ใช่ผู้ดู แต่จะกลายเป็นฝ่ายกิเลสไปแล้ว เพราะมันยากมากและใจที่ดูมันก็สั่น เราจะจงใจเปลี่ยนฐานมารู้กายที่เคลื่อนไหวไปมาแทนเพื่อออกมาจากอกุศลตอนนั้น เพื่อไม่ให้เกิดเป็นภพชาติอีก ได้หรือไม่คะ

๔. ที่รู้สึกตลอดว่าคนนั้นรู้สึกกับเราดี คนนี้รู้สึกกับเราไม่ดี เรียนถามว่าหนูคิดไปเองหรือเปล่า ถ้าไม่ได้คิดไปเอง แต่เป็นความสามารถที่รู้ได้ มีวิธีใดที่เราจะไม่รู้ได้ไหม เพราะจิตไม่ได้ตั้งมั่นตลอดเวลา บางช่วงรู้แล้วเรารับได้ บางช่วงจิตสั่นและรับไม่ได้คะ

๕. เวลาที่ทันปัจจุบันเช่นอกุศลเกิด รู้ปัจจุบันเมื่อนั้นเป็นกุศลดี แต่ผลที่ได้รับคือทุกข์เช่นไอมาก ท้องเสีย ท้องอืดแน่น ท้องมาก และถ้ากำลังไม่ดีเหมือนมันไม่ออก หนูรู้สึกอึดอัดมาก

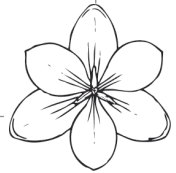


และปวดท้องเพราะท้องอืดเกือบตลอดเวลา จนมานั่งสมาธิ มันก็มาร้อนๆ อุ่นๆ ออกที่ขา เกือบตลอดบัลลังก์ที่นั่นสมาธิ มันไม่ค่อยมีพองยุบ มีแต่อาการรู้สึกอุ่นๆ ที่ขา พอออกสมาธิ เหมือนตัวสบาย มันไล่อาการลมในท้องได้ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกันจริงหรือไม่ แล้วถ้าเป็นผลดี หนูไม่ควรนั่งสมาธิจริงหรือ

๖. หนูมีอาการนั่งทำงานอยู่เขียนหนังสือแล้วเกิดยกแขนไม่ขึ้น หนูก็ฝืนยกขึ้น มันก็ขึ้น อีกทีหนึ่งหนูนั่งทานข้าวอยู่ พอจะขยับขา มันขยับไม่ได้ หนูคิดเองว่าเกิดจากสมาธิ สมาธิอาจมากไป ก็เลยไม่ค่อยได้นั่งสมาธิ พอไม่ได้นั่งสมาธิ มันฟุ้งมาก กำหนดไม่ค่อยอยู่ ก็เลยนั่งสมาธิบ้างเหมือนจงใจจะให้สงบ ผิดไหมคะ อาจารย์คิดว่าทำถูกไหมคะ ควรปรับอย่างไรให้พอดีคะ

๗. ศีล ๘ ที่งดทานอาหารกำหนดเวลาตอนเที่ยงวัน แต่ตอนเช้าที่ตื่นนอนแล้ว กำหนดเวลาที่นาฬิกาจะ ในส่วน ของน้ำเต้าหู้และคอฟฟี่เมตห้ามด้วยไหมคะ

กราบขอบพระคุณที่อาจารย์เมตตาตอบคำถามคะ



คำตอบ

(๑) หากปฏิบัติได้ถูกต้องตามธรรมวินัย เมื่อถึงที่สุดแล้ว จิตต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง สิ่งที่คุณสอน ชี้แนะนั้นถูกต้อง แต่ผู้ปฏิบัติธรรมยังพัฒนาจิตไม่ถึงที่สุด

(๒) การปฏิบัติธรรมยังเกิดปัญญาเห็นแจ้งไม่ชัด ต้องเร่ง ความเพียรพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงความตั้งมั่นเป็น



สมาธิแน่น (อัปนาสมาธิ) จิตออกจากอัปนาสมาธิ ให้มาตั้งอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ แล้วจึงจะมีโอกาสเห็นอารมณ์ในดวงจิตได้เด่นชัดยิ่งขึ้น

(๓) ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังของพลัง ๕ กล้าแข็งได้แล้ว จิตจึงจะสามารถต้านอำนาจของกิเลสได้ การเปลี่ยนเอาจิตมาดูที่กาย เท่ากับเป็นการหนีปัญหา ผู้รู้จริงแท้ไม่นิยมประพฤติเช่นนั้น เพราะบุคคลไม่สามารถหนีใจตัวเองได้พ้น ผู้รู้จึงไม่นิยมประพฤติ แต่ผู้รู้พัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งแล้วนำปัญญามาใช้ดับปัญหา จึงดับปัญหาให้เป็นอนัตตาได้

(๔) ตลอด ๔๕ พรรษา ที่พระพุทธเจ้าเผยแผ่ธรรม พระพุทธโคดมไม่เคยสอนให้เอาจิตไประลึกรู้อยู่กับสิ่งนอกกาย เพราะนั่นคืออาการขาดสติของคนที่ไม่จริง จึงไม่สามารถบรรลุวิริยธรรมเป็นพุทธสาวก

(๕) การระลึกรู้ในสิ่งอกุศลที่เป็นปัจจุบัน หากจิตระลึกรู้แล้วไม่รับเข้าปรุงเป็นอารมณ์ การระลึกรู้ในลักษณะนี้จึงจะถือว่าเป็นกุศล ตรงกันข้าม หากจิตระลึกรู้ในสิ่งอกุศลที่เป็นปัจจุบัน แล้วจิตรับเข้าปรุงเป็นอารมณ์ ยังถือว่าการระลึกรู้ในลักษณะนี้เป็นอกุศลเช่นกัน ดังนั้นเมื่อนั่งสมาธิแล้ว จิตไประลึกรู้ทั้งสิ่งที่เป็นอกุศลและสิ่งที่เป็นกุศลที่เป็นปัจจุบัน แล้วจิตไม่รับเข้าปรุงเป็นอารมณ์ไม่ตีและอารมณ์ดี อย่างนี้จึงจะถือว่าดี เพราะจิตมีปัญหาเห็นแจ้งเกิดขึ้น



(๖) ที่เขียนบอกเล่าไป ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่ผิดทาง การเจริญสมาธิ ต้องเอาจิตระลึกรู้อยู่กับอิริยาบถใหญ่ที่เป็นปัจจุบันขณะ เช่น ขณะเขียนหนังสือ ต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับการเขียน ขณะทานข้าวต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับการเคี้ยว คำข้าว ขณะนั่งต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถนั่ง หากทำได้เช่นนี้ แล้วสติจะไม่เคลื่อนออกไปนอกอิริยาบถ แล้วทำให้เกิดเป็นปัญหาต้องแก้ไข

(๗) ต้องขอร้องไม่ตอบ เพราะมิได้ศึกษามาทางด้านคันถธุระ

๑๓. ทำความดียอมมีมารขัดขวาง

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร คือว่า หนูมีข้อสงสัยทางบ้านค่ะอาจารย์ พ่อ แม่และพี่สาว บอกหนูว่าอย่าไปจริงจังกับการปฏิบัติมากนักนะ เพราะหนูเป็นคนจิตอ่อน ฟุ้งง่าย ครอบครัวยุ่เป็นห่วง เวลาที่หนูจะปฏิบัติอย่างจริงจัง ถ้าบอกท่าน ท่านก็จะห้ามไว้ ท่านให้แค่นั่งสมาธิเท่านั้น หนูจะบอกกับพ่อกับแม่ขอไปบวชบ่อยๆ แต่ท่านก็ไม่ยอมให้ไป หนูจะพูดกับท่านอย่างไรดีคะ หนูอยากศึกษาอย่างจริงจัง แต่ก็ห่วงท่านและต้องดูแลท่านด้วย เพราะพี่ก็มีครอบครัวทั้งหมด หนูเลยต้องดูแลพ่อแม่แทน แต่ก็อยากบวช อยากศึกษาอย่างจริงจัง

ขอบคุณค่ะสำหรับคำตอบ



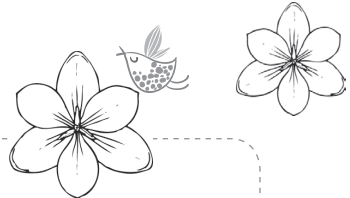
คำตอบ

ผู้รู้จริงแท้ไม่เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของผู้อื่น ผู้บรรลุนิพพานสูงสุด (พระอรหันต์) ในพุทธศาสนากล่าวว่า **“คำพูดของคนอื่นทำให้เราเป็นโจร เป็นมุนีไม่ได้”** ดังนั้นแม่และพี่สาวจะพูดอย่างไรก็เป็นเรื่องของเข แต่เรื่องของเราต้องทำเหตุให้ตรงคือพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้มีดวงตาเห็นธรรมนั้นดีที่สุด

การเลี้ยงดูพ่อแม่ตอบแทน ถือว่าเป็นจริยธรรมที่ถูกต้องปฏิบัติ ทำได้แล้วจะเกิดเป็นคุณธรรมที่เรียกว่า **ความกตัญญูกตเวทิต** ซึ่งมีอยู่ในจิตวิญญาณของคนดีทุกคน ดังนั้นพึงพิจารณาด้วยตัวเองเถิด ว่าการดูแลพ่อแม่ตอบแทนนั้น ทำได้สมบูรณ์แล้วหรือยัง ทั้งนี้ต้องไม่ลืมว่า ตัวเองมีงานอีกหนึ่งอย่างที่ตรงทำคืองานภายในที่ทำให้กับตัวเอง เตรียมบุญเพื่อเดินทางในปรโลก

๓๓

๑๔. โขคดีที่มีมารอยู่ใกล้



คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ดิฉันขอคำชี้แนะค่ะ หากเราต้องอยู่หรือทำงานร่วมกับคนเห็นแก่ตัว ไม่รับผิดชอบ ในหน้าที่ของตัวเอง และทำให้กระทบกับผลงานของเรา เพราะงานไม่สามารถเดินต่อไปได้ เราจะมึนวิธึคิดหรือหาทางออกอย่างไร เพื่อให้งานเดินหน้าต่อไปได้ หรืออยู่ร่วมกับคนเหล่านี้ อย่งไรคะ และหากเราทำงานใดๆ ก็ตามที่ทำให้เราไม่มีความสุข



มีแต่ความเครียด และความทุกข์ เราจะหาทางออกอย่างไรดีคะ ด้วยความเคารพนับถืออย่างสูง

คำตอบ

วิธีแก้ปัญหานี้ทำได้สองทาง

ก. **ให้ดูเขาเป็นครู** ว่าคนที่มีอัตตา มี ego หรือมีความเห็นแก่ตัว เกิดขึ้นจากการพัฒนาความรู้ทางโลกเพียงอย่างเดียว มิได้ประพฤติจริยธรรมเพื่อกลบฝังอัตตา ความสำเร็จที่ยั่งยืนของชีวิตจึงไม่เกิดขึ้น เขามีพฤติกรรมที่ไม่ดี เราต้องไม่ประพฤติเช่นเขา

ข. การจะร่วมทำงานกับคนประเภทนี้ **เราต้องให้อภัยเป็นทานแก่เขา แล้วพัฒนาตนเองให้มีความรู้และมีคุณธรรม (ประพฤติจริยธรรม) ให้มากยิ่งขึ้น** จึงจะอยู่ร่วมงานกับคนประเภทนี้ได้

คนไม่ฉลาดชอบมองคนอื่น แล้วเอาความไม่ดีของคนอื่นมาทับถมใจตัวเองให้เครียดให้ทุกข์ ตรงกันข้ามคนฉลาดมองคนอื่นแล้วเห็นว่าเขามีพฤติกรรม (คิด พูด ทำ) ไม่ดี เราจะไม่ประพฤติเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นคนไม่ดีเหมือนเขา

สรุป จงมองให้ถูกด้วยการพัฒนาจิตตนเองให้มีสติระลึกอยู่ทุกขณะตื่น หรือให้อภัยในทุกเหตุที่ทำให้ขัดใจ แล้วเราจะไม่เครียดไม่ทุกข์



๑๕. เพียงแค่รู้ แต่ยังไม่รู้

คำถาม

สวัสดิ์ค๊ะ ท่านอาจารย์ หนูขออนุญาตเรียนถามปัญหาชีวิตของหนูนะคะ คือหนูเริ่มเป็นคนคิดมากมานานแล้วคะ แต่มาช่วงปิดเทอมที่ว่างมากๆ ถึงหกเดือนคะ หนูเกิดเหตุการณ์ที่มันเปลี่ยนชีวิตหนูไปหนึ่งเดือนกว่าเลยคะ คือ หนูไม่ได้จับหนังสือมานานก็เริ่มคิดมากกว่าถ้าถึงเวลาไปเรียนจะรู้เรื่องใหม่ หนูเลยไปลองอ่านคะ ปรากฏว่าถ้าปกติคนเราอ่านหนังสือก็จะอยู่กับเนื้อหาถูกไหมคะ แต่วันนั้นหนูกลับอยู่กับความกลัวไม่รู้เรื่อง คืออ่านไปก็ระแวงตัวเองว่ากำลังเข้าใจหรือเปล่า ทำให้ไม่ได้เข้าไปในเนื้อหาแบบสมบูรณ์เหมือนเดิม ที่นี้คิดมากใหญ่เลยคะว่า จะทำยังไงถ้าไปเรียนแล้วเป็นแบบนี้ ก็ลองไปเปิดคลิปเรียนในยูทูปคะ ปรากฏว่าอยู่กับความคิดระแวงว่าจะไม่รู้เรื่องอีกเหมือนเดิม (ถ้าหนูไม่คิดแบบวันนั้น ถ้าหนูรู้ว่าความระแวงนั้นแหละคือตัวที่ทำให้หนูอ่านไม่ได้ประสิทธิภาพ ฟังไม่ได้ประสิทธิภาพ หนูคงจะไม่มีวันแยๆ แบบตอนนี้เลย) ยิ่งเป็นแบบนี้ ยิ่งคิดมากคะ คิดๆ ๆ ๆ พ่อ แม่ พุดอะไรก็ระแวงว่า จะไม่รู้เรื่อง ไม่อยากไปไหน ไม่อยากกินอะไร ไม่อยากเจอใคร ไม่อยากฟังไม่อยากอ่านอะไรทั้งนั้นเลยคะ ร้องไห้แทบบ้า เป็นเวลาเกือบเดือน ใครไม่เป็นจะดูเหมือนเรื่องบ้าสำหรับเขาคะ คือประเด็นที่ทรมานใจคือ ทำไมต้องมาทำให้ตัวเอง



คิดมากเวลาฟังเวลาอ่านอะไรด้วย ทำไมไม่ไปคิดมากเรื่องอื่น
ทำไมต้องสังเกตและเก็บเอามาเป็นนิสัยแบบนี้ พอเป็นสอง
เรื่องนี้เราเจอแทบทุกเวลา พยายามลืมก็ทำไม่ได้ ช่วงนั้นเป็น
หนักมากค่ะ แบบสงสัยไปหมดเลยคะ ว่าทำไมสะกดแบบนี้
ทำไมเราพูดกันโดยไม่ต้องคิดก่อน ทำไมต้องมีภาษา คุณหมอ
ที่รู้จักบอกว่า มันไม่ใช่โรคทางอารมณ์ที่ต้องรักษา แต่เป็น
ความคิดมากของเราเอง พอหนูเจอตัวหนังสือหรือเจอเสียง
ที่ไรจะระแวงตลอดว่า จะรู้เรื่องใหม่ กลายเป็นดูหนังก็ไม่สนุก
คอยแต่แปลเสียงของตัวละครว่าทำไมต้องพูดประโยคนี้ ทำไม
ต้องตอบประโยคนี้ อะไรแบบนี้ละคะ แต่ตอนนี้ดีขึ้นมากแล้ว
นะคะ แต่ยังรู้สึกอยู่นิดหน่อย หนูควรทำไงดีคะ

หนูคิดมากจริงๆ แต่หนูฟังธรรมะเขาบอกว่าพอเกิดความคิด
คิดให้รู้ว่าคุณคิดแล้วปล่อยวางไม่ต้องคิดต่อ ซึ่งก็ได้ผลดีนะคะแต่
มันก็ยังชัดๆ การอ่านการฟังอยู่พอสมควรคะ แต่น้อยลงกว่า
เดิมพอสมควร หนูทราบคะว่าทุกอย่างเกิดจากความคิดมาก
และไม่ยอมห้ามใจให้หยุดคิดมากในตอนแรก พอเป็นเรื้อรังมา
นานๆ เหมือนฟังเป็นปมพอสมควรคะ แม้จะยังไม่ลึกมากแต่ก็
รบกวนชีวิตประจำวันพอสมควรคะ หนูควรทำอย่างไรคะ ให้
เลิกคิดมากเวลาอ่านหรือฟังอะไร หนูอยากกลับไปสนุกกับ
การอ่าน การดูทีวี ฟังเพลงเหมือนเดิมคะ

กราบขอบพระคุณล่วงหน้าคะ





คำตอบ

คำว่า “ถ้าไปเรียน” หมายความว่า เอาจิตไปประสิทธิ์อยู่กับเรื่องที่ยังไม่เกิด (อนาคต) ย่อมแก้ปัญหาไม่ได้ เหตุเป็นเพราะมีความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) ผู้มีความเห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ) เอาจิตไปประสิทธิ์อยู่กับเรื่องที่เป็นปัจจุบัน ด้วยการดับที่ต้นเหตุแล้วปัญหาก็จะไม่เกิดขึ้น

ดังนั้น หากผู้ถามปัญหา พัฒนาจิตตนเองให้มีสติ ด้วยการสวดมนต์ (สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย) ก่อนนอน แล้วสวดมนต์ต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า จดจ่ออยู่กับลมหายใจออก นานประมาณ ๓๐ นาที หรือจนกว่าจะหลับ ผู้มีศีล (ศีล ๕) และมีสังขละคุมใจ ความรู้หรือปัญญาเห็นถูก ย่อมเกิดขึ้น ปัญหาดังกล่าวจึงจะหมดไปได้

๓๗

๑๖. กรรมฝังลึกในดวงจิต



คำถาม

กราบเรียนถามค่ะ ถ้าภาวนา กำหนดรู้ พอเริ่มมีสมาธิแล้ว เห็นภาพลบลู่ครูบาอาจารย์หรือผู้มีพระคุณที่เราเคารพ เติตทูน หรือภาพลามก หรือคำหยาบ ผุดขึ้นมา โดยที่ไม่เคยคิดหรือพูดแบบนั้นมาก่อน เกิดหลายครั้งเวลาที่การภาวนา กำลังไปได้ดี เกิดแล้วรู้สึกตกใจและผิตบาปมากจนอยากเลิก สติสมาธิก็รวน กำหนดไม่ออกทุกที สิ่งนี้เกิดจากอะไร ดิฉันควรทำอย่างไรดี หรือจะกำหนดว่าอะไรดีคะ



คำตอบ

สิ่งที่ผู้ถามปัญหาเขียนบอกเล่าไป เป็นผลของกรรมไม่ดี ต่ออดีต ที่ถูกเก็บลั้งสมไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อเหตุที่ทำในปัจจุบัน เป็นกุศลกรรม คือพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนความถี่คลื่นจิต เริ่มเป็นระเบียบได้แล้ว อดีตกรรมจึงส่งผลเข้ากระทบจิต เกิดเป็นอกุศลวิบากที่บอกเล่าไป หากไปอ่านหนังสือทางสายเอกที่ เขียนโดยผู้ตอบปัญหา จะพบว่ากฎแห่งกรรมนั้นศักดิ์สิทธิ์ บางชนิดของกรรมให้ผลข้ามภพชาติได้ ด้วยเหตุนี้ผู้เห็นผิด จึงคิดหนีผลของกรรม ตรงกันข้าม ผู้เห็นถูก ไม่หนีไปไหน แต่ยอมชดใช้ผลของกรรม ช้ำยังพัฒนาจิตจนสามารถปิด อกบายภูมิ หรือพัฒนาจิตให้พ้นไปจากวัฏสงสาร

ผลของกรรมไม่ดี ที่เกิดขึ้นขณะนั่งภาวนา ต้องกำหนดว่า “รู้หนอๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอกุศลวิบากหายไป ไม่หาย ต้องไม่เลิกกำหนด ผู้มีศีลและมีลัจจะคุมใจ ย่อมมีความศักดิ์สิทธิ์ หากไม่แพ้ใจตัวเอง ปัญหาดังกล่าวจึงจะหมดไปได้ ลู้นะ

สิ่งที่ถามไปเกิดจากเหตุที่จิตของผู้ถามปัญหายังมีกำลัง (พลัง ๕) อ่อน จึงไม่สามารถต้านกำลังของกิเลสमारได้ ผู้ใด พัฒนาจิตจนมีกำลังของพลัง ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) กล้าแข็งได้แล้ว ผู้นั้นย่อมมีจิตที่กล้าแข็ง สามารถ ต้านทานกิเลสमारได้ ดังนั้น หากบุคคลพัฒนาจิตให้มีศีล ๕ คุมใจได้ทุกขณะตื่น และพัฒนาจิตให้มีกำลังกล้าแข็งได้แล้ว ปัญหาที่ถามไปจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป



๑๗. ต้องมีศีลและสติ

คำถาม

กราบเรียน อ.สนอง ที่เคารพอย่างสูง หนูเคยเขียนมาถามปัญหาธรรมะอาจารย์หลายครั้ง เมื่อหลายปีก่อน และนับถืออาจารย์เป็นครูบาอาจารย์กันตั้งแต่นั้นมาค่ะ หนูได้นำคำสอนของอาจารย์ไปปฏิบัติตลอดจนถึงทุกวันนี้ค่ะ หนูรักาศิล สวดมนต์ เป็นประจำทุกวัน ทำบุญทำทานอย่างสม่ำเสมอ หนูอยากถามปัญหาอาจารย์ ดังนี้

๑) ปกติแล้วถ้าพวกจิตบริสุทธิ์ ทำความดีหรือความชั่วแล้ว จะได้รับผลกระทบทันที โดยเฉพาะกรรมไม่ดี จนเหมือนโดนตีกรอบความประพฤติดูอยู่ตลอดเวลา แต่ทำไมบางช่วงกรรมดีก็ตอบสนองช้ามาก จนท้อแท้ไปบ้าง ทำให้รู้สึกว่าอาจมีข้อยกเว้นใช้ไหมคะ

๒) มีวิธีไหนบ้าง ที่จะทำให้ไสยศาสตร์ไม่สามารถมาทำร้ายเราได้โดยสิ้นเชิง จริงหรือไม่ที่มีคนบอกหนูว่า คนที่เคยโดนคุณไสย ถึงจะถอนไปแล้วจะเหมือนกับมีช่องทางให้สามารถกลับทำร้ายได้อีก รบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำด้วยค่ะ

๓) เมื่อเราได้พบกับคนที่มีจิตใจไม่ดี คิดแต่จะหาเรื่องหาความเดือดร้อนมาให้คนอื่นไม่เลิกเรา เพราะเขาคิดไปเองต่างๆ นานา เราพยายามอโหสิกรรมให้ก็ไม่ยอมหยุด เราควรจะทำอย่างไรดีคะ มีวิธีไหนบ้างคะที่จะทำให้หมดเวรหมดกรรมต่อกันโดยเร็ว



๔) การที่เรารักษาศีล ปฏิบัติธรรม แล้วที่คนมาพุดดูถูกดูหมิ่นสิ่งที่เราทำ ถึงเราจะไม่สนใจ แต่อยากทราบว่าเขาจะบาปไหมคะ คนพวกนี้จะได้รับผลกรรมอย่างไรบ้าง

๕) มีคนรู้จักที่ถือศีลปฏิบัติธรรม มาชวนทำบุญหนูทำบุญอยู่ตลอด หนูก็ไม่เคยปฏิเสธ บางครั้งพอหนูไปบอกบุญกับญาติและเพื่อนจนทั้งหมดและได้เงินมาพอสมควร แต่อาจไม่มากพออย่างที่เขาคต้องการ เขาก็มักจะไม่พอใจ จนต้องเลิกคบกันไป หนูเจอบ่อยมากจนเหนื่อยกับคน (แต่ยังทำต่อเพราะสุขใจในบุญ) จึงอยากถามว่า ถ้าเราไม่อยากมีเรื่องแบบนี้ต้องทำอย่างไรคะ ขอบพระคุณอาจารย์สนองมากค่ะ ที่กรุณาตอบคำถามของหนู

คำตอบ

(๑) ชีวิตของสรรพสัตว์ในวัฏสงสาร ล้วนต่างดำเนินไปตามกฎธรรมชาติที่เรียกว่า กฎแห่งกรรม หากบุคคลได้ทำกรรมดี (กุศลกรรม) หรือกรรมไม่ดี (อกุศลกรรม) เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว ย่อมมีผลเกิดขึ้นกับผู้ที่ทำเหตุ นั้นไว้ เพียงแต่ว่ากรรมบางอย่างให้ผลเร็ว กรรมบางอย่างให้ผลช้า อาทิ กระโดดลงจากที่สูง ชาย่อมเคล็ดหรือหักได้ ขับรถชนต้นไม้ ย่อมได้รับบาดเจ็บ พิการ หรือตายได้ ต้มสุราแก้วแรกมิได้ทำให้ดับแข็ง แต่หากดื่มบ่อยๆ และยาวนาน โอกาสเป็นโรคดับแข็งย่อมเกิดขึ้นได้ เสพเมถุนกับบุตรผู้อื่นหรือกับภรรยาของผู้อื่น หาก



กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ย่อมมีเพศเบี่ยงเบนได้ ฯลฯ ทุกชนิดของกรรมที่ทำ จิตย่อมเก็บบันทึกการกระทำไว้ภายใน เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว ผลของกรรมย่อมเกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้รู้จริงแท้จึงไม่ประมาท พัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้มีสติ แล้วเลือกทำแต่กรรมที่ดีเท่านั้น แล้วผลดี (กุศลวิบาก) จึงจะเกิดขึ้นให้เขาเป็นผู้ได้รับ

กรรมใดให้ผลก่อน กรรมที่ทำรองลงมาจึงต้องรอให้ผลภายหลัง คนรู้ไม่จริง จึงคิดว่ากรรมให้ผลช้า และยิ่งกรรมที่เป็นอโหสิกรรม (กรรมยกเลิกให้ผล) ด้วยแล้ว คนที่รู้ไม่จริงแท้ จึงไม่เข้าใจว่าเป็นไปได้อย่างไร

(๒) พุทธวจนะที่ว่า “ธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม” เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงในพุทธศาสนา ผู้ใดรักษาดนให้มีศีล (ศีล ๕) คุมใจ และพัฒนาจิตให้มีสติอยู่ทุกขณะตื่นได้แล้ว โสยศาสตร์ไม่สามารถทำอันตรายผู้มีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นเช่นนี้ได้ พิสูจน์ไหม ?

(๓) จากมงคลสูตรมีอยู่ข้อหนึ่งที่กล่าวว่า “อเสวนา จะพาลานัง” ผู้ใดประพฤติได้แล้ว ความดีความงาม (มงคล) ย่อมเกิดขึ้นกับผู้นั้น

คนที่ยกโทษให้กับคนพาล หากไม่แพ้ใจตัวเอง ต้องให้อภัยเป็นทานในทุกครั้งที่มิเหตุขัดใจเกิดขึ้น แล้วความเมตตาย่อมเกิดตามมากับผู้ให้อภัย และยิ่งประพฤติตามมงคลสูตรได้แล้ว ปัญหาเรื่องคนพาลจึงจะผ่านพ้นไปได้





(๔) ผู้ขาดสติยอมสร้างบาปให้กับตัวเอง ด้วยการประพฤติกุศลคลงกิจกรรม ส่วนผลของบาปจะเสียอย่างไร ผู้รู้จริงแท้ไม่สนใจ เพราะมิได้เป็นเหตุ นำพาชีวิตไปสู่ความพินทุทุกข์

ในครั้งพุทธกาล มีพระอรหันต์อยู่รูปหนึ่งซึ่งชื่อว่า พระมหากัจฉายณะ ได้กล่าวไว้ในทำนองที่ว่า คนมีปัญญาเห็นแจ้ง

- มีตา เป็นเหมือน คนตาบอด
- มีหู เป็นเหมือน คนหูหนวก
- มีปาก เป็นเหมือน คนใบ้
- มีกำลัง เป็นเหมือน คนอ่อนแอ

ดังนั้น พึงหันกลับมาดูตัวเองว่า เราเป็นคนประเภทไหน

(๕) คนอื่นจะพอใจหรือไม่พอใจเป็นเรื่องของเขา แต่เรื่องของเราต้องดูให้ออกว่า การให้ทรัพย์เป็นทาน ย่อมทำให้มีทรัพย์มาก มีอานิสงส์เป็นบุญที่ทำให้เข้าถึงสวรรคตสมบัติ ส่วนการปฏิบัติธรรม (วิปัสสนาภาวนา) เป็นบุญใหญ่สุด มีอานิสงส์ผลักดันชีวิตไปสู่ความเป็นอริยบุคคล และทำให้พ้นทุกข์ได้ ดังนั้น พึงเลือกกระทำตามทีไฉยรรรณนาเถิด

๑๘. รู้ไม่จริง



คำถาม

คือผมอยากถามว่าถ้าเรากลัวผีนี้มันเกิดจากอวิชา แต่สมมติว่ามีคนเดินมาเอาเม็ดมาจะแทงเรา แล้วเรากลัว มันเกิดจากอะไรครับ





คำตอบ

เกิดจากความไม่รู้จริงในสิ่งที่กล่าว

๑๙. กลัวพญายมราช

คำถาม

ฝันถึงพญายมตัวอ้วนๆ สีแดง ไม่ใส่เสื้อโลโจงกระเบน ตัวเตี้ยว มีเขาที่หัวด้วย เหมือนท่านจะมารับใคร ท่านถามชื่อหนู แล้วท่านก็บอกว่ายังไม่ใช่ แล้วก็กลับ นอนไม่หลับเลย ค่ะ ไม่กล้าหลับเลย

คำตอบ

สัตว์บุคคลในวัฏสงสาร ที่มีปัญญาเห็นผิด (โมหะ) ยังสามารถฝันเห็นพญายมผู้มีหน้าที่ตัดสินชีวิตของสรรพสัตว์ในกามภพ (อบายภูมิ มนุษย์โลก และเทวโลก) ได้ หากประสงค์จะไม่ไปเกิดเป็นสัตว์ (รูปนาม) อยู่ในกามภพ ต้องพัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากกาม (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย) เช่น ปฏิบัติสมถภาวนาจนจิตตั้งมั่นเป็นฌาน จึงจะมีโอกาสไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในพรหมโลก หรือพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนสามารถเป็นอริยบุคคลนำพาชีวิตไปเกิดอยู่ในสุทธาวาส หรือนำพาชีวิตพ้นไปจากวัฏสงสาร จึงจะไม่พบกับพญายม



๒๐. แพทย์จ่ายยาม่าเชื้อ บาบใหม่

คำถาม

เรียนถามอาจารย์ด้วยความเคารพครับ ผมเป็นนักศึกษาแพทย์ครับ อยากทราบครับว่าเหตุใดอาจารย์จึงกล่าวว่าแบคทีเรีย ไวรัส ไม่มีรูปร่างล่ะครับ เพราะมองเห็นได้ มีการดื้อยาได้ ผมเองเห็นว่าเวลาหมอให้ยาม่าเชื้อกับคนไข้จะครบองค์ ๕ ของข้อปาดณา (สัตว์มีชีวิต-รู้ว่าสัตว์มีชีวิต-จิตคิดจะฆ่า-เพียรจะฆ่า-สัตว์ตายลง) ที่ผมถามเช่นนี้เพราะคับข้องใจที่จะต้องจ่ายยาเหล่านี้ล่ะครับ

๔๔

คำตอบ

คำว่า “สัตว์” หมายถึง สิ่งมีชีวิตที่มีความรู้สึก และเคลื่อนไหวย้ายที่ไปได้เอง (เห็นด้วยตา) ส่วนคำว่า “จุลินทรีย์” หมายถึง สิ่งมีชีวิตที่มีขนาดเล็กและไม่สามารถมองเห็นด้วยตาด้วยเหตุนี้นักวิทยาศาสตร์จึงบัญญัติให้สิ่งมีชีวิตทั้งสองเป็นคนละประเภทกัน

คำว่า “ปาดณาติบาต” (ปาดณาติปาต) ตามที่พระพุทธโคดมบัญญัติไว้ในศีล ๕ หมายถึง การนำพาชีวิตสัตว์ให้ตกลงไปหรือหมายถึงการฆ่าสัตว์ ด้วยเหตุนี้การให้ยาม่าเชื้อโรค (จุลินทรีย์) จึงมิได้ถือว่าเป็นการฆ่าสัตว์ครับ



๒๑. คุณเขาเป็นครู

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนองที่เคารพ สองสัปดาห์ก่อน ผมมีโอกาสได้ไปฟังการบรรยายของ ดร.อาจารย์ท่านหนึ่ง ท่านพูดเกี่ยวกับภัยธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นในเมืองไทยและโลกใบนี้ที่เราอาศัยอยู่ ผมมีข้อสงสัยบางข้อที่อยากให้อาจารย์ กรุณาไขข้อสงสัย ดังนี้

๑) อาจารย์ผู้บรรยายสามารถบังคับหรือเปลี่ยนแปลง ธรรมชาติได้ เช่น พายุแทนที่เข้ามาในเมืองไทยกลับปรับ เปลี่ยนทิศทางให้พัดไปที่ประเทศอื่น

- การทำแบบนี้ถือผิดศีลหรือไม่? เพราะถ้าทำได้จริง เหมือนไปทำให้คนอื่นเดือดร้อน

๒) อาจารย์ผู้บรรยายมีสิ่งของมาจำหน่ายให้สมาชิก ผ่านการทำพิธี หรือปลุกเสกจากท่านอาจารย์ผู้บรรยายเอง

- การทำแบบนี้ถือว่าผิดศีลหรือไม่? ถ้าทำเพื่อหารายได้มาสนับสนุนชมรม ผมคิดว่าก็โอเค แต่การจำหน่าย สิ่งของแบบนี้ เป็นการทำให้ผู้คนหลงผิดหรือไม่?

๓) อาจารย์ผู้บรรยาย เน้นหลายครั้งระหว่างบรรยายว่า จะพยายามรักษาแผ่นดินไทยให้คงอยู่ในยุคของพระพุทธเจ้า องค์ถัดไป มีการบรรยายถึงเครื่องทรงพระพุทธรูปของพระพุทธรเจ้าองค์ถัดไป





- ผมอาจเข้าใจอาจารย์ท่านผู้บรรยายผิดที่เข้าใจจุดประสงค์ของชมรม ที่ว่าพยายามพาตัวเองไปเกิดในยุคของพระพุทธเจ้าองค์ถัดไป

ผมสงสัยว่าเราควรเปลี่ยนจุดหมายของเราจากพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันซึ่งยังไม่หมดวาระ ไปยังพระพุทธเจ้าองค์ถัดไปหรือไม่ มีผลดี ผลเสียอย่างไร ?

๔) อาจารย์ผู้บรรยาย นำรูปถ่ายที่อาจารย์บอกว่าเป็นรูปของเทพที่มาช่วยเมืองไทย รูปลำแสงสีม่วงที่หมายถึงประตูลสวรรค

ขออนุญาตนะครับ ผมอ่านหนังสือ - เทปบรรยายของอาจารย์สนอง ซึ่งระบุว่า เทคโนโลยีปัจจุบันยังไม่สามารถถ่ายรูปลักษณะดังกล่าวได้

- ผมขอความเห็นจากอาจารย์ในคำถามข้อนี้ด้วยครับ
ขอบพระคุณอาจารย์สนองมากครับ

คำตอบ

(๑) ที่เอย่เชื่อว่าอาจารย์ผู้บรรยาย มิได้ระบุว่าชมรมหรือมูลนิธิชื่อว่อะไร แต่อย่างไรก็ตาม มิได้บรรยายให้กับผู้มาฟังธรรมจากชมรมกัลยาณธรรมแน่นอน เพราะมิใช่จุดประสงค์ของชมรมกัลยาณธรรม ที่ให้ผู้บรรยายเผยแพร่ธรรมปฏิรูปเช่นนั้น การบังคับพายุให้เปลี่ยนทิศทางไปทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น มิใช่คำสอนของพระพุทธโคทมครับ

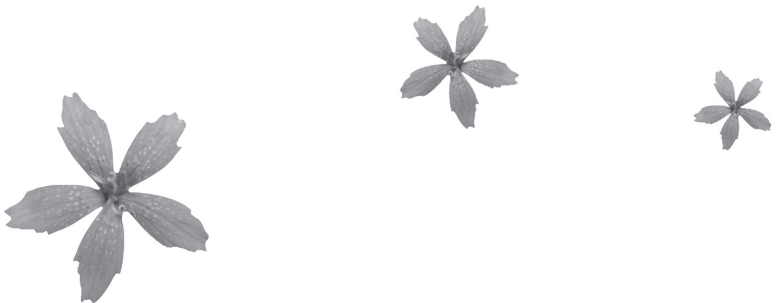


(๒) การปลุกเสกวัตถุให้ขลัง เป็นดิรัจฉานวิชา หรือเป็นพระวินัย (ศีล) ที่พระพุทธโคดมบัญญัติให้ภิกษุเว้นประพฤติ แม้จะทำรายได้เข้าสู่ชมรมก็ตาม ชมรมกัลยาณธรรมไม่สอนให้ผู้ฟังธรรมประพฤติเช่นนั้น เพราะนั่นคือเหตุแห่งความเห็นผิดไปจากธรรม

(๓) หากผู้บรรยายคิดเช่นนั้น เห็นว่าเป็นความเห็นผิดไปจากธรรมของพระพุทธโคดม การเผยแพร่ธรรมะที่ดั่งามเป็นจุดประสงค์หลักของชมรมกัลยาณธรรม ที่ต้องการรักษาความดั่งามในธรรมวินัยของพุทธศาสนาไว้

(๔) ผู้ที่ยังมีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นปุถุชนเห็นว่าเป็นความถูกต้อง แต่ผู้ที่มีความรู้จริงแท้ในพุทธศาสนา มองเทพและประตูสวรรค์ว่า เป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง (อนัตตา) จึงมีจิตเป็นอิสระจากสิ่งที่ยกขึ้นมากล่าวอ้าง

ที่บอกว่าเทคโนโลยีในปัจจุบันไม่สามารถถ่ายรูปลักษณะของสิ่งอันเป็นทิพย์ได้ เหตุเป็นเพราะความรู้หรือปัญญาทางโลกไม่สามารถเข้าถึงความถี่คลื่นพลังงานของสิ่งอันเป็นทิพย์ได้





๒๒. แยกของหนัก

คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ตัวผมเองพยายามที่จะคอยดูตัวเองไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น แต่ก็มีพลาดอยู่บ้างครับ ส่วนสิ่งที่ผมจะเรียนถามอาจารย์คือ ถ้าการกระทำของผม ไม่ว่าจะทางกายหรือวาจา แล้วทำให้คนอื่นมีความโกรธเกิดขึ้นจากการกระทำของผม ไม่ว่าจะเป็นความผิดพลาดของผมเองหรือเกิดจากจิตใจของผู้อื่นที่มักโกรธก็ตาม ถ้าผมสัมผัสได้ว่าเขาเหล่านั้นมีความโกรธเกิดขึ้น ก็จะทำให้ผมมีความไม่สบายใจ มีอาการห่อเหี่ยวทางจิตใจเกิดขึ้นทุกครั้ง ซึ่งมักเกิดจากการที่ผมไปแค้นความรู้สึกของคนอื่นนั่นเอง ขอขอบพระคุณอาจารย์มากครับ ด้วยความเคารพ

คำตอบ

การฝึกจิตให้เป็นอิสระจากอารมณ์ของคนอื่น ต้องพัฒนาจิตตนเอง (สมถภาวนา) ให้มีกำลังของสติกล้าแข็ง และพัฒนาจิตตนเอง (วิปัสสนาภาวนา) ให้มีกำลังของปัญญาเห็นถูกตามธรรมกล้าแข็ง ผู้ถามปัญหาจึงจะสามารถมีจิตเป็นอิสระจากอารมณ์ของคนอื่นได้



๒๓. อธิษฐานซิครับ

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ กระผม
เป็นนักศึกษาปี ๑ นิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

๑. ทำอย่างไรถึงจะได้พบกับคนที่ใช่ (คนที่ดี)
๒. และเมื่อพบแล้ว ทำอย่างไร เขาถึงจะยอมคบกับเรา
ขอบพระคุณครับ

คำตอบ

(๑) คำว่า “คนที่ใช่” หากผู้ถามปัญหาหมายถึง คนที่ดี
อย่างน้อยต้องพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมดี มีเมตตา มีความ
กตัญญูกตเวที มีสัจจะ ฯลฯ คุณใจให้ได้ทุกขณะตื่น

(๒) การที่จะให้คนดียอมรับ (ยอมคบกับเรา) เป็นความ
เห็นผิดไปจากธรรมในพุทธศาสนา แต่หากเราพัฒนาตนเอง
ให้มีเมตตาและประพฤติดนเป็นผู้ให้สิ่งดีงามแก่ผู้อื่น สัตว์อื่น
อยู่เสมอ การยอมรับจากบุคคลอื่นสัตว์อื่นจึงจะเกิดขึ้น





๒๔. กรรมเป็นโมฆะหรือไม่



คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง

๑. อยากเรียนถามอาจารย์เกี่ยวกับเรื่องการอโหสิกรรมค่ะ หากเราเคยเถียงแม่ แล้ววันหนึ่งเราก็ไปกราบแม่และขออโหสิกรรมจากแม่ แม่ก็ยกโทษให้ อย่างนี้กรรมที่เคยเถียงแม่ไว้จะถือเป็นโมฆะหรือไม่คะ หรือว่าถึงอย่างไร เราก็ต้องชดใช้กรรมนั้นอยู่ดี

๒. พระที่บรรลुरुหนต์แล้วในภพภูมิมนุษย์ ยังจะต้องชดใช้หนี้กรรมหรือไม่คะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ

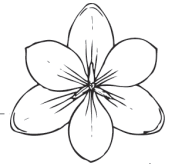
คำตอบ

(๑) สมมติบัญญัติถือว่า จิตวิญญานที่ไปอาศัยท้องคนอื่น สัตว์อื่นเกิดเป็นรูปนาม เป็นแม่ลูกกัน ด้วยเหตุที่จิตวิญญานมีการเวียนตายเวียนเกิดไม่รู้จบ (อนันต์) ความเป็นแม่เป็นลูกกัน จึงมีนับไม่ถ้วน ด้วยเหตุนี้ หากผู้ถามปัญหาอโหสิกรรมจากแม่ในชาตินี้ และไม่ประพฤติกุศลกรรม (เถียงแม่) อีกต่อไป หนี้เวรกรรมกับแม่ในชาตินี้จึงจะเป็นโมฆะหรือจบสิ้นไป แต่ยังมีหนี้เวรกรรมกับแม่ในชาติอื่นๆ ตกค้างอยู่อีก



(๒) คำว่า “สังโยชน์” หมายถึง ธรรม (กิเลส) ที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ บุคคลผู้พัฒนาจิตและใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ อย่าง ให้หมดไปจากใจได้แล้ว จิตวิญญานจึงจะไม่โคจรกลับมาเกิดเป็นรูปนามในวัฏสงสารนี้อีก หนีเวรกรรมที่เหลือทั้งหมดจะถูยกยกเลิก (อโหสิกรรม) ไปโดยปริยาย

๒๕. กรรมเก่าให้ผล



คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์สนองที่เคารพ

๑. หนูมีความรู้สึกบ่อยๆ ว่าชีวิตตัวเองไม่ค่อยมีคุณค่า บางครั้งก็รู้สึกเบื่อโลก อยากตายเร็วๆ เพราะไม่เห็นว่าคุณค่ามีประโยชน์อะไร และเป็นคนที่ไม่ค่อยพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ทั้งๆ ที่ชีวิตก็สะดวกสบาย เหตุนี้เกิดจากกรรมหรือเปล่าคะ หนูควรทำอย่างไรดี

๒. เวลาหนูใส่บาตร หนูพยายามขอให้ตัวเองได้มีศีล ๕ มากๆ ขึ้น เพราะตัวหนูเองก็รู้ว่าตัวเองดีค่ะว่า ไม่สามารถควบคุมจิตใจให้มีศีลอยู่ตลอดเวลาได้ แต่ก็ทำไม่ได้สักที หนูควรเปลี่ยนการอธิษฐานหรือทำอย่างไรให้ตัวเองมีศีลคุ้มใจคะ

๓. เวลาหนูนั่งสมาธิ เกิดอาการคันๆ ตลอด หรือชอบนึกถึงกรรมที่เคยทำไว้ นั่นใช่เป็นการชดใช้กรรมหรือเปล่าคะ



๔. หนูมีความสงสัยค่ะว่าคนที่ชอบดูสื่อลามกบ่อยๆ เป็นกรรมที่ไม่ดี และไม่ควรทำหรือเปล่านั้น

๕. ตอนนี้อยู่ห่างจากการปฏิบัติมาเกือบ ๒ ปี เวลาจะตั้งใจไปปฏิบัติธรรมที่ไร อันต้องมีเหตุมาขัดขวางทุกที ไม่ทราบว่าเป็นมารหรือเปล่านั้น มีวิธีแก้ไขไหมคะ

๖. ตอนนี้อยู่ที่นั่งสมาธิอยู่ทุกวันๆ วันละประมาณ ๒๐ นาที แต่รู้สึกว่ามันไม่คอยมีผลอะไร เหมือนนั่งรอให้หมดเวลา และใจสงบเท่านั้น หนูควรพัฒนาการนั่งสมาธิอย่างไรดีคะ เพื่อให้สามารถพัฒนาปัญญาของหนูด้วยคะ

๗. หนูมักจะมึนปัญหากับแม่ค่อนข้างบ่อย ทั้งหนูและแม่ก็ไม่สบายใจ หนูพยายามจะไม่พูดจาไม่ดีแล้ว แต่บางครั้งก็เป็นเหตุต้องให้ทะเลาะกัน ในความรู้สึกดีๆ ของหนู บางทีหนูก็รักแม่มากๆ บางครั้งก็ไม่ค่อยเท่าไร อย่างนี้เป็นเจ้ากรรมนายเวรกันหรือเปล่านั้น ต้องแก้อย่างไรดี

คำตอบ

(๑) สิ่งที่ยกเลิกไปให้ฟังเป็นเรื่องที่ไม่ดี อันมีต้นเหตุมาจากอกุศลกรรมให้ผล หากผู้ถามปัญหาพัฒนาจิตให้มีสติ และมีปัญญาเห็นถูกตามธรรม แล้วนำสติสัมปชัญญะนั้นมาใช้ส่องนำทางให้กับชีวิต ปัญหาที่ไม่ดีทั้งหลายจึงจะไม่เกิดขึ้นอีก ส่วนปัญหาเก่าต้องชดใช้ให้หมดสิ้นไป



(๒) คำว่า “ขอให้ตัวเองมีศีล ๕ มากๆ ขึ้น” มิได้หมายความว่าตัวเองจะต้องมีศีล ๕ อยู่ครบ ตรงกันข้าม หากอธิษฐานให้มีศีล ๕ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น และพัฒนาจิตให้มีสังขะ ความสมปรารถนาในสิ่งที่อธิษฐานจึงจะสำเร็จ ดังนั้นควรลาอธิษฐานเดิม แล้วตั้งอธิษฐานใหม่ให้ถูกต้อง

(๓) การนึกถึงกรรมเก่าเป็นอาการของคนที่ขาดสติ ปัญหาต่างๆ จึงได้เกิดขึ้นจากการให้ผลของอกุศลกรรม

(๔) การดูสื่อลามกเป็นอกุศลกรรม ผู้หวังความเจริญในทางธรรมต้องเว้นประพฤติก

(๕) ที่บอกล่ามาเป็นเรื่องการทำหน้าที่ของมาร ผู้ถามปัญหาจะผ่านมารประเภทนี้ไปได้ ต้องพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องยาวนาน

(๖) ผู้รู้จริงแท้กล่าวว่า ผู้มีความเพียรมาก ปฏิบัติธรรมวันละประมาณ ๒๐ ชั่วโมง ผู้มีความเพียรปานกลาง ปฏิบัติธรรมวันละประมาณ ๑๐-๑๒ ชั่วโมง ผู้มีความเพียรน้อย ปฏิบัติธรรมวันละประมาณ ๕-๖ ชั่วโมง โดยมีศีล สังขะ และความเพียรสนับสนุน

(๗) การทะเลาะเบาะแว้งเป็นอกุศลธรรมที่บุคคลทั้งสองเคยก่อไว้แก่กัน และมีผลส่งถึงความวิบัติของชีวิต ผู้รู้จริงแท้จึงไม่ทะเลาะเบาะแว้ง อันเป็นเหตุสร้างหนักรรมใหม่ ผู้รู้



จริงแท้ไม่ละเลยที่จะชดใช้หนี้กรรมเก่าให้หมดไป และสุดท้าย
ผู้รู้จริงแท้นิยมพัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากสมมติในวัฏสงสาร

๒๖. ศิลไมบริสุทธ์



คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์ครับ

๑. การใช้ชีวิตอยู่กินกับแฟนก่อนแต่งงานโดยที่พ่อแม่
ทั้งสองฝ่ายรับรู้แล้วและยอมรับแล้ว และกำหนดวันแต่งงาน
แล้ว อย่างนี้ถือว่าผิดศีลข้อสามหรือเปล่าครับ ปฏิบัติธรรม
จะเจริญก้าวหน้าหรือเปล่าครับ

๒. การแผ่เมตตาให้ตนเอง ถ้าแปลเป็นไทยส่วนใหญ่
จะมีคำว่าขอนำหน้า ซึ่งเวลาผมแผ่แล้วรู้สึกว่าเป็นผู้ขอ
มันขัดๆ ในใจ เพราะอาจารย์เคยบอกว่าพระพุทธเจ้าไม่เคย
สอนเราให้เป็นผู้ขอ อย่างนี้ควรทำอะไรครับ หรือแผ่แค่
ภาษาบาลีก็พอครับ

๓. ขอคำแนะนำอาจารย์ เรื่องการเอาชนะใจตนเอง
เรื่องการบังคับตัวเองไม่ให้ทำตัวเองไปทำในเรื่องที่เสียเวลา
ครับ เช่น ชี้เกียจ เสพสื่อลามก เล่นเกมส์ เพราะที่ผ่านมามัก
จะแพ้ใจตัวเองตลอด ทำอะไรไม่ค่อยต่อเนื่อง ทำได้สอง
สามวันก็กลับมาเป็นเหมือนเดิม ทั้งที่ในใจก็รู้แน่ครับว่า
มันไม่ควรทำ ทำอย่างไรให้เราสามารถปราบความคิด ความ
ประพฤติเหล่านี้ออกไปได้ครับ



กรรมใดที่เคยล่วงเกินอาจารย์ ผมขอกราบขอขมา ขอ
อโหสิกรรมด้วยครับ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ด้วยครับ

คำตอบ

(๑) คำว่า "ยอมรับ" หมายถึง พ่อแม่ทั้งสองฝ่ายตกลง
ให้อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เมื่อทั้งสองได้แต่งงานกันแล้ว
การร่วมประเวณีก่อนข้อตกลงจะบรรลु ยังถือว่าเป็นประพฤติด
ศีลข้อสาม คือ สามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่เข้าไม่ถึงธรรมที่
ปฏิบัติ

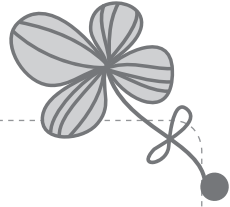
(๒) พระพุทธโคดมมิได้สอนให้ประพฤติดนเป็นผู้ขอ แต่
ทรงสอนให้ประพฤติดเหตุให้ตรง เหตุที่ตรงของการแผ่เมตตา
เมื่อเผชิญหน้ากับศัตรูหรือผู้จองเวร ควรพูดว่า “จงอย่าได้
มีเวรต่อกัน”

(๓) ผู้ใดประพฤติดมีศีลและมีสังขารจะคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น
ผู้นั้นมีความศักดิ์สิทธิ์ หากผู้มีความศักดิ์สิทธิ์พัฒนาจิตให้
มีสติสัมปชัญญะ ด้วยการเจริญพละ ๕ อยู่เสมอ แล้วใช้
สติสัมปชัญญะที่พัฒนาได้ ส่องนำทางให้กับชีวิต ผู้นั้นจึง
สามารถเอาชนะใจตนเองได้ สุดท้าย อโหสิให้แล้ว





๒๗. คนจิตอ่อน



คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง วรอุไร

ดิฉันป่วยเป็นโรค Panic ทานยามาประมาณ ๔ ปี ตอนนี้เลิกกินยามาประมาณ ๕ เดือนแล้วค่ะ เลิกทานไปเอง และก็จะใช้สติควบคุมอารมณ์ เห็นความแปรปรวน ความทุกข์ในใจเด่นชัด ต้องใช้ทั้งความอดทน และความปล่อยวาง ตอนนี้ดิฉันคิดว่าตัวเองเป็นโรคทางจิตแล้ว คือ เมื่อมีความโกรธ ความเครียด ความขุ่นเคืองเกิดขึ้น มันจะแน่นในอก ร้อนรน แต่ไม่อาจยกความเครียดหรือความโกรธ ความทุกข์ออกไปจากใจได้ และเห็นว่าตัวเองแทบจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ จิตมันดิ้นรน อាកารทางกาย เช่น เย็น เสียวกลางอก บางทีร้อน บางคราวลั่นไปทั้งตัว จึงอยากเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. ดิฉันอยากให้โรคหรืออาการทางจิตนี้หายไป ตอนนี้ดิฉันสวดมนต์สั้นๆ อธิษฐานถือศีล ๕ ก่อนนอนทุกคืน (แม้แต่กลางวันก็ถือศีลเหมือนกัน แต่ข้อ ๔ ยากค่ะ ดิฉันยังเพื่อเจ้อไว้ส่าระ บางทีก็พูดคำหยาบอยู่) นั่งสมาธิ ประมาณ ๑๐-๒๐ นาที ก่อนนอน แต่การนั่งสมาธินั้น จิตไม่นิ่งหรือก่ะ แล้วแผ่บุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้ป่วยเป็นโรคนี้และให้กับเทวดารักษาตัวเอง ดิฉันต้องปฏิบัติธรรมให้เข้มกว่านี้ หรือต้องทำอะไรคะ จึงจะหายเสียที



๒. คนทรงเจ้าทักดิฉันว่ามีองค์และต้องประทับทรงด้วย ไม่เช่นนั้นก็จะป่วยแบบนี้ตลอดไป ดิฉันก็ไม่อยากรับ ไม่อยากทรงเจ้าด้วย ที่เขาพูดเป็นความจริงหรือเปล่านั้น ถ้าจริง ทำอย่างไร ดิฉันจะได้ไม่ต้องรับทรง แต่ตัวเองก็หายจากโรคทางจิตนี้ด้วยค่ะ

๓. ดิฉันจะตกใจชนิดเฉียบพลันเกี่ยวกับเรื่องความตายมากๆ เดิมเคยกลัวตายสุดชีวิต ตอนนีดีขึ้นเยอะค่ะ ทำใจยอมรับแต่ก็ยังกลัวความตายอยู่ ขออาจารย์ให้แง่คิดในเรื่องความตายด้วยเถิดค่ะ

๔. ตอนนี้ตัวเองมีภาวะจิตเช่นนี้แล้ว ควรจะทำสมาธิแบบใด เพื่อให้จิตกล้าแข็งแล้วกลับมาปกติได้ค่ะ

๕. ดิฉันพึ่งพาจิตใจตัวเองไม่ค่อยได้ คอยแต่คิดว่าถ้าพ่อแม่ตายไปดิฉันจะอย่างไร หรือถ้าเพื่อนคนนี้ไม่อยู่ด้วย จะดำเนินชีวิตอย่างไร ดิฉันกลัวเรื่องการโดดเดี่ยว กลัวการต้องอยู่คนเดียว กลัวไร้ที่พึ่ง ขออาจารย์ให้แง่คิดในเรื่องนี้ด้วยเถิดค่ะ กราบขอบพระคุณในความกรุณาค่ะ

คำตอบ

(๑) ผู้ประสงค์จะหายจากโรคดังกล่าว ต้องทำเหตุให้ตรง เหตุตรง คือ

- ก. ต้องมีศีล ๕ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น
- ข. เจริญสติด้วยการสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ทุกวันก่อนนอน



ค. เร่งความเพียร เจริญสติ ด้วยการภาวนา “พุทโธ”
ให้มาก

- ผู้มีความเพียรมาก ปฏิบัติธรรมวันละ ๒๐ ชั่วโมง
- ผู้มีความเพียรปานกลาง ปฏิบัติธรรมวันละ ๑๐-๑๒

ชั่วโมง

- ผู้มีความเพียรน้อย ปฏิบัติธรรมวันละ ๕-๖ ชั่วโมง

ง. เมื่อภาวนาแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรม
นายเวร

ผู้ทำเหตุได้ถูกตรึงเช่นนี้แล้ว กระทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ย่อม
มีโอกาสหายจากความเจ็บป่วยทางใจและทางกายได้ อนึ่ง
การจะมีเทวดาคุ้มรักษา อย่างน้อยต้องประพฤติตนเองให้มี
เบญจศีลและมีเบญจธรรม คุ้มรักษาใจให้ได้ทุกขณะตื่น

(๒) คนทรงเจ้าพูดถูกของเขา แต่ผู้รู้จริงแท้พูดว่า ผู้ใด
มีศีล ๕ และมีธรรม ๕ คุ้มครองใจอยู่ทุกขณะตื่น ผู้นั้นย่อมมี
องค์ (เทวดา) คุ้มรักษา ปกติจิตวิญญูณที่เข้ามาเข้าทรง ต้องการ
ร่างมนุษย์ไปใช้ทำประโยชน์ให้กับตัวเอง หากไม่ปรารถนาจะ
เป็นคนทรงเจ้า ต้องพัฒนาจิตตนเองให้มีศีลและมีสติคุ้มรักษา
ใจ แล้วจิตวิญญูณอื่นใดก็ไม่สามารถมาใช้ร่างกายของผู้ถาม
ปัญหาได้

(๓) คนที่กลัวความตาย มีต้นเหตุมาจากความไม่รู้จริง
ในสิ่งที่กลัว ดังนั้นหากประสงค์จะเลิกกลัวความตาย ต้อง
พัฒนาจิตให้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน หรือ

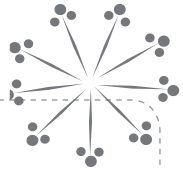


พัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งที่พัฒนาได้ไปพิจารณาขั้น ๕ จนดับได้เมื่อไร เมื่อนั้นการกลัวความตายจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

(๔) หากประสงค์จะกลับมาเป็นเหมือนคนปกติ ต้องปฏิบัติตนตามข้อ (๑)

(๕) ผู้รู้จริงแท้และมีความเป็นลัทธิปัญญา ตรัสว่า “ธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม” นั้นเป็นเรื่องจริง ผู้ใดพัฒนาจิตจนมีธรรมเกิดขึ้นกับใจของตัวเองได้แล้ว ผู้นั้นสามารถพึ่งตัวเองได้และเป็นการพึ่งที่ดีที่สุด

๒๘. ไม่พ้นวิญญะ



๕๗

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร กระผมขอกราบเรียนถามท่านว่า

๑. ผมเคยรับราชการทั้งประจำและการเมือง มีตำแหน่งหน้าที่ระดับสูง แต่ได้ลาออกมาระยะหนึ่งแล้ว เหตุสำคัญอันหนึ่งคือ ผมรู้สึกว่าตัวเองยิ่งอายุมากขึ้น กลับมีโทษ โมหะ ราคะมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะทำอย่างไรกับจิตอาฆาตพยาบาทคนหลายคนที่เคยทำความเจ็บช้ำน้ำใจกับผมและครอบครัว มาตั้งแต่หลายสิบปีก่อนหลายๆ เรื่องผมนึกว่าลืมนไปแล้ว แต่ปัจจุบันกลับมาฝันถึงเรื่องที่ถูกรกระทำ และนึกเกลียดชังแค้นคนเหล่านั้น และอยากไปทำร้าย จนผมกลัวใจตัวเอง



๒. เรื่องข้างต้นทำให้ผมหลีกเลี่ยงหนีสังคมรวมทั้งพ่อแม่ (ก็ไม่ได้ดูแลท่าน) มาอยู่ต่างประเทศ เพราะรู้สึกกลัวที่จะทำเรื่องต่างๆ ล้มเหลว ไม่ได้ตั้งใจ แล้วจะพาลโกรธทำร้ายผู้ที่ขัดขวาง

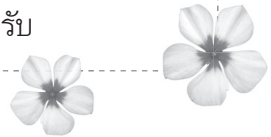
๓. ช่วงสองสามเดือนที่ผ่านมาเริ่มมาอ่านและฟังธรรมะ ก็มีหลายๆ ประเด็นที่ตรงจริตรู้สึกว่าสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นได้บ้าง ก็มารู้สึกแยกับที่เห็นท่านมิตซูโอะ ลีโก้ แต่งงาน กระทั่งเรื่องของท่านอาจารย์สนองเองที่ผมศรัทธา มามีเรื่องเณรคำ ทำให้ผมเกิดความสงสัยในพระรัตนตรัย ผมควรจะทำอย่างไรคิดอย่างไร ปฏิบัติอย่างไรครับ กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ และกราบขอโหสิกรรมกับท่าน หากล่วงเกินท่านด้วยกาย ใจ หรือวาจาใด ครับ

๖๐

คำตอบ

(๑) เรื่องไม่ดีทั้งหลายที่บุคคลได้ทำไว้แต่อดีต มิได้สูญหายไปไหน แต่ยังคงฝังลึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของผู้กระทำ เมื่อใดจิตสงบจากอารมณ์ปรุงแต่งจนถึงระดับที่สมควรแล้ว กรรมที่ไม่ดีจะให้ผลออกมาเป็นอกุศลวิบากตามที่บอกเล่าไป ผลนี้มีโอกาสเกิดขึ้นได้เร็วกับผู้ปฏิบัติธรรม จิตที่มีความดีของพลังงานที่สมควรแล้ว ย่อมปรากฏผลเป็นอกุศลวิบากซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตในทางที่ไม่ดี

ผู้ถามปัญหาเป็นผู้มีโชคดีที่ระลึกได้ถึงอกุศลวิบาก เช่น รากะ โทสะ โมหะ รวมถึงความพยายาบาท ที่เกิดขึ้นได้ก่อน





ที่จะทิ้ง ชั้นรโลโลกนี้ไปสู่อบายภูมิ ด้วยเหตุเช่นนี้ ผู้รู้จึงควร
รีบกำจัด กิเลสใหญ่ให้หมดไป ด้วยการให้อภัยเป็นทาน ใน
ทุกเหตุที่ ทำให้ขัดใจ แล้วคุณธรรมที่เรียกว่า เมตตา จึงจะ
เกิดขึ้น หรือ จะให้ติดต้องสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์
เจริญจิตภาวนา (พุท-โธ) เมื่อทั้งสองกิจกรรมแล้วเสร็จ ให้
อุทิศบุญกุศลให้กับ เจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ จนกระทั่งยุติ
การระลึกถึงเรื่องไม่ดี ต่อไป จะให้ดีที่สุด ต้องนำตัวเองเข้า
ปฏิบัติธรรมตามสถานที่ เปิดให้และเหมาะสมกับผู้ถามปัญหา

(๒) จะหนีไปไหนก็หนีใจตัวเองไม่พ้น พระพุทธเจ้าโคตม
สอนพุทธบริษัทให้อยู่กับปัญหา แล้วดับเหตุแท้จริงของปัญหา
ที่มีอยู่ในใจของตัวเอง เมื่อเหตุดับ ปัญหาย่อมดับตามไปด้วย

(๓) ผู้มีความเห็นถูกต้องตามธรรม มิได้เอาจิตไประลึก
อยู่กับเรื่องของคนอื่น แต่เอาจิตมาระลึกอยู่กับเรื่องของ
ตัวเอง สิ่งใดดีสิ่งใดเป็นกุศล จงทำให้มีมากขึ้น ตรงกันข้าม
สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดเป็นอกุศล จงกำจัดให้หมดไปจากใจ แล้วชีวิต
จึงจะมีแต่ความสวัสดิ

ผู้ตอบปัญหาพูดอยู่เสมอว่า “จงดูเขาเป็นครูสอนใจ”
หากเขาคิด พุด ทำไม่ดี อย่ายได้ประพฤติเช่นเขา แล้วเราก็
จะได้ไม่เป็นคนไม่ดีเหมือนเขา ตรงกันข้าม หากเขาคิด พุด
ทำดี จงประพฤติดีเช่นเขา แล้วเราก็จะได้เป็นคนดีเหมือนเขา
วิธีการนี้เท่ากับมีหลวงพ่อดี (สติสัมปชัญญะ) สถิตอยู่กับใจ
ทุกขณะตื่น

สุดท้าย อโหสิให้แล้วครับ



๒๙. เริ่มปล่อยวางทุกข์



คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร กระผมขอกราบเรียนถามท่านว่า

๑. ผมเป็นอะไรครับ วันๆ หนึ่งผ่านไป ผมรู้สึกว้า ผมแค่ทำมัน ให้มันเป็นไปแบบเดิม เหมือนที่ผมดูหนังสักเรื่อง เข้าทำงาน ทำไปเฉยๆ จบวันกลับบ้าน ไม่สนใจผู้หญิง โทรศัพท์ใหม่ รถยนต์ ไม่รู้สึกว่า ทำงานเพื่อเงินเดือน ได้มากน้อย ไม่สนใจ ทำไปงั้นๆ ตามเห็นว่าเรียนมาแล้วก็ทำงาน ไม่ฟังเพลง ไม่ดูโทรทัศน์ วันๆ ผมแทบไม่คุยโทรศัพท์หาเพื่อนเลย เว้นแต่ทางเขาโทรมา ไม่รู้สึกหลงใหล หรืออยากได้อะไรเลย เสื้อผ้าก็ใส่แต่ตัวเก่าๆ ไม่รู้สึกอายอะไร ทั้งที่ตอนผมเด็ก เล่นก็สนุก อยากได้ ของเล่น เสื้อผ้า ชอบผู้หญิง ชอบขนม รู้สึกโกรธ ตามคนธรรมดา แต่ยิ่งโตขึ้น ผมเริ่มมีอาการดั่งที่กล่าวมา ท้องฟ้าไม่สว่างสวยงามเหมือนตอนเด็ก รู้สึกขุ่นมัว สิ้นทีๆ

๒. พักหลัง ผมรู้สึกว่าไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทุกอย่างที่เขาทำกระทบทำให้รู้สึกหงุดหงิด บางครั้งรู้สึกกลัว เบื่อหน่ายทุกอย่าง ชอบอยู่เงียบๆ ไม่คิดอะไร ไม่วุ่นวาย ไม่มี ความทะเยอทะยอน ไม่เอาจริงเอาจังกับสิ่งใดเลย



๓. นิพพานมีจริงไหม นรทสวรรณค์ ผี มีจริงไหม (อย่าตอบว่า ต้องปฏิบัติถึงขั้นนี้ครับ) ผมเชื่ออาจารย์

๔. ถ้ามีจริงแสดงว่า ที่เราเกิดมาเล่าเรียนหนังสือ ทำงาน มันเป็นไปตามกิเลส มันก็เป็นทางที่ผิดทั้งหมดนะสิครับ (ต้องทำอะไรจึงจะพิสูจน์ได้ ผมไม่กล้าตัดสินใจ)

คำตอบ

(๑) ปัญญา คือความรู้ที่ใส่ส่องนำทางให้กับชีวิต จิตของผู้ถามปัญหาได้เข้าถึง ความรู้ที่เห็นถูกตามความเป็นจริงแท้ จึงส่งผลให้จิตมีความเป็นอิสระจากกาม (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย) และมีผลให้จิตไม่คิดอยากได้อะไรๆ ที่เป็นมนุษย์สมบัติ ในที่สุดเมื่อตายแล้ว ยังต้องทิ้งไว้เป็นกำพัวอยู่กับโลก ผู้มีความรู้ เห็น เข้าใจได้อย่างถูกต้องเช่นนี้ เรียกว่าเป็นผู้มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม สาส์

(๒) การที่สรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติ แล้วรู้สึกหงุดหงิด เนื่องมาจากเหตุที่เอาจิตไปยึดติดอยู่กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ผู้ที่พัฒนาจิตจนมีกำลังของพลัง ๕ (ลัทธา วิริยา สติ สมาธิ ปัญญา) กล้าแข็งได้แล้ว ย่อมมีจิตเป็นอิสระจากสิ่งที่เข้ามาขวางกั้นบุญกุศล (มาร) ดังนั้นหากผู้ถามปัญหาปรารถนาจะให้จิตเป็นอิสระจากความหงุดหงิด (กิเลสมาร) ต้องเจริญพลัง ๕ ให้มีกำลังกล้าแข็งอยู่ทุกลมุขขณะตื่น แล้วจึงจะผ่านความหงุดหงิดนี้ไปได้



(๓) ความรู้ เห็น เข้าใจ (สนธิภูจิกโก) เรื่องนรก สวรรค์ ฝึ นิพพาน หากผู้ถามปัญหาปรารถนาได้คำตอบที่ถูกตรงตามความเป็นจริงแท้ ต้องประพฤติตามหลักกาลามสูตรที่พระพุทธเจ้าโคดม ได้ประทานไว้แก่ชาวกาลามะ ในครั้งพุทธกาล

ผู้ตอบปัญหาเป็นนักวิทยาศาสตร์ ที่เข้าถึงความจริงสูงสุดโลกิยะ (อภิญา ๕) และความจริงสูงสุดโลกุตระ (ญาณ ๑๖) ด้วยการพัฒนาจิตตามแนวของสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน จึงบอกว่า นอกจากโยนิโสมนสิการแล้ว ไม่มีหนทางอื่นใดที่จะเข้าถึงความจริงในเรื่องที่ถามได้ พัฒนาจิตตนเองให้เข้าถึงอภิญา ๕ และญาณ ๑๖ ครับ ขอภัยด้วย

(๔) สิ่งนี้เป็นความเห็นผิดของชาวโลก ที่ยังต้องนำพาชีวิตเวียนตายเวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสารอย่างไม่รู้จบ มนุษย์เกือบทั้งโลกนิยมพัฒนาความรู้เพียงด้านสุดมยปัญญา และจินตามยปัญญา ทั้งๆ ที่มนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาความรู้สูงสุดทางด้านภาวนามยปัญญาได้ การพัฒนาความรู้สูงสุดเป็นเรื่องยาก แต่มนุษย์ที่มากเกิดอยู่ในยุคสมัยนี้ ก็สามารถพัฒนาและเข้าถึงความรู้สูงสุดนั้นได้

ผู้ตอบปัญหา มีความจำเป็นต้องศึกษาเล่าเรียนมาทางด้านวิทยาศาสตร์ จนเข้าถึงความรู้สูงสุดทางโลก จึงทำให้ไม่เชื่อในคำสอน (ความรู้) ของพระพุทธศาสนา ได้ไปพิสูจน์ด้วย



การพัฒนาจิต (จิตตภาวนา) อย่างเข้มข้น จนในที่สุดได้เข้าถึงความจริงสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้ ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดี ตรงกันข้าม คนที่มีความรู้ทางโลก กลับเห็นว่า ผู้ตอบปัญหา มีพฤติกรรมผิดเพี้ยน ความรู้ เห็นเข้าใจ ที่เพี้ยนไปจากคนส่วนใหญ่เช่นนี้ เป็นที่นิยมของชาวโลก ผู้มีความรู้ เห็น เข้าใจ ถูกตรงตามความเป็นจริงแท้ มีการเผยแพร่ไปทั่วโลกในหลายภาษา และมีผู้กด (click) เข้ามาอ่านคำตอบใน website นับได้หลายล้านครั้ง

๓๐. มารชัดขวาง



๒๕

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ดิฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติและการดำเนินชีวิตประจำวันค่ะ

๑. มีครั้งหนึ่ง ดิฉันท่องเที่ยวบทธวดมนต์ บารมีลืบทัด เมื่อสวดจบ จิตแย้งขึ้นมาว่า นี่ใครท่องแต่ปาก ไม่ทำก็ไม่ได้อะไรประโยชน์ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นตัวมารกิเลสหรือเป็นจิตที่เห็นถูกรรรมคะ

๒. ขณะที่ดิฉันเดินจงกรม เมื่อหยุดยืน ขณะกำลังภาวนายืนหนอ เห็นพื้นที่ดิฉันลืมนั่งตามองอยู่เป็นลูกคลื่น ลักษณะคล้ายธงปลิวเมื่อโดนลมคะ ไม่เป็นพื้นแข็งๆ เหมือนปกติ ดิฉันรู้สึกแปลกใจ เมื่อเพ่งสมาธิก็คลาย ก็เห็นเป็นพื้นปกติ ดิฉัน



ควรจะปฏิบัติต่ออย่างไร จึงจะถูกต้องไม่ให้สมาธิหลุด ซึ่งต้องตั้งต้นภาวนาใหม่ค่ะ

๓. วันหนึ่งดิฉันดูทีวีช่องพระเทพคุณธรรม ขณะดูจิตจดจ่ออยู่นั้น ภาพทีวีมีแสงสว่างกว่าปกติ ส่วนภาพนอกกรอบทีวีนั้นเป็นภาพขาวดำหม่นทั้งหมด เห็นคนเดินผ่านบ้านก็มีแสงสว่าง ส่วนภาพสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เป็นสีเทาหม่น ไม่มีแสง แต่ดิฉันยังฟังพระท่านเทศน์รู้เรื่อง เข้าใจที่ท่านเทศน์อยู่ค่ะ อาการที่ดิฉันเป็นคืออะไรคะ ทั้งที่ดิฉันไม่ได้ทำสมาธิเลย อาการที่เกิดขึ้นไม่นานค่ะ เมื่อเกิดความสงสัย อาการลักษณะนี้ก็หายไป แต่เมื่อดูรายการทีวีอื่นๆ ไม่เคยมีอาการที่ดิฉันเล่ามาเลยคะ

๔. การที่เราเห็นคนอื่นทำบุญ เรามีจิตโมทนาบุญกับเขาด้วย ถึงแม้ภาพที่เห็นเป็นการทำบุญที่ผ่านไปแล้ว หรือเมื่อฟังคลิปพระให้พร เราจะได้บุญกุศลนั้นด้วยหรือไม่คะ

๕. ทุกวันนี้ ดิฉันยังถูกกิเลสครอบงำอยู่มาก ทั้งเบญจศีลเบญจธรรม กุศลกรรมบท ๑๐ ยังบกพร่องต่างพร้อมอยู่ เพราะไม่สามารถเอาชนะใจตัวเองได้ทุกวันทุกเวลา ทำอย่างไรจึงจะชนะใจตนเองได้เด็ดขาดคะ

สิ่งใดที่ดิฉันได้ล่วงเกินท่านอาจารย์ ดร.สนอง ทั้งวัจกรรมมโนกรรม กายกรรม ทุกชาติภพ ดิฉันขอโหสิกรรมต่อท่านอาจารย์ด้วยนะคะ





คำตอบ

(๑) คำว่า “มาร” หมายถึง สิ่งที่มาบุกรุกคนให้ตายจากความดี มารมีอยู่ ๕ ชนิด ได้แก่

- ก. กิเลสเป็นมาร (กิเลสมาร)
- ข. ชันธ์เป็นมาร (ชันธ์มาร)
- ค. จิตปรุงแต่งเป็นมาร (อภิสังขารมาร)
- ง. เทพบุตรเป็นมาร (เทวบุตรมาร)
- จ. ความตายเป็นมาร (มัจจุมาร)

การท่องบ่นบทสวดมนต์ (บารมี ๑๐) ต้องท่องบ่นด้วยใจ เพราะใจเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดเป็นความสำเร็จ (โมโน มยา) ในกิจทั้งปวง สรุปลิงที่ถามไปเป็นเทวบุตรมารมาเตือนให้ท่องบ่นด้วยใจจดจ่อ

(๒) ผู้ถามปัญหาเห็นพื้นที่ราบเรียบ มีลักษณะคล้ายธงปลิว นั่นเป็นการเห็นด้วยจิตที่เริ่มเป็นสมาธิ (เห็นจริง) แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง ผู้รู้จริงแก้แก้ปัญหานี้ด้วยการกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าสิ่งที่ถูกเห็นจะหายไป แล้วเอาจิตกลับมากำหนดอยู่กับองค์ภาวนาเดิมที่ทำอยู่ การประพฤติเช่นนี้ เป็นการดึงสติกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ (เดินจงกรม)

(๓) การฟังพระเทศน์ธรรมะทางทีวีนั้น ต้องเอาใจจดจ่ออยู่กับภาพที่เห็น ใจเป็นพลังงานที่มีการเกิด-ดับ เร็วกว่าการเกิด-ดับของพลังงานประสาท (ตา) ผู้รู้ไม่จริงแท้จึงคิดว่ายังฟังพระเทศน์รู้เรื่อง ตรงกันข้ามผู้รู้จริงแท้รู้ว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง



นั้นไม่เต็มร้อยหรือคือการขาดสติในบางห้วงเวลานั่นเอง เมื่อนำเอาความรู้นั้นไปตอบปัญหาในห้องสอบ จึงได้เกรด (A B C D F) ออกมาไม่เหมือนกัน สรุปว่าเป็นการขาดสติบางห้วงเวลา หากผู้ถามปัญหาฟังพระเทศน์ธรรมะด้วยการมีสติเต็มร้อย จึงจะดีที่สุด การดูรายการอื่นไม่มีอาการติดลบเช่นนี้ เป็นเพราะขณะดูรายการอื่นมีจิตจดจ่อ (สติ) เต็มร้อย

(๔) ได้บุญกุศลตามที่ระบุไว้ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

(๕) ผู้ที่มีความพร่องในเบญจศีลและเบญจธรรม เทวดาย่อมหนีห่าง คือ ไม่มีเทวดาคุ้มรักษา ส่วนผู้ที่มีความพร่องในกุศลกรรมบถ ๑๐ นั้น เป็นการเปิดเส้นทางชีวิตไปสู่ทุกติภพ (นรก ตีรฉฉาน เปรต อสุรกาย) ผู้ที่ประสงค์จะปิดเส้นทางนี้ ต้องพัฒนาใจให้มีศีลและมีสัจจะคุมอยู่ทุกขณะต้น สุตทำยอโหลให้

๓๑. ไม่รู้จริงจึงสงสัย

คำถาม

กราบสวัสดี ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร กระผมขอเรียนถามปัญหาดังนี้ ผมเป็นนักศึกษาอยู่ต่างประเทศ โดยปกติก็เป็นคนที่สนใจธรรมะพอสมควร ตั้งแต่เด็กมาสดมภ์ทุกคืน แต่แทบไม่ได้นั่งสมาธิจริงจังเลย ยังคิดว่าไว้ให้แกกว่านี้ก่อนค่อยมาปฏิบัติจริงจัง แต่ในระยะเวลาประมาณ เกือบสอง



สัปดาห์ที่ผ่านมา ผมเริ่มฟังธรรม และรู้สึกมีความสุข สงบ
เริ่มสวดมนต์ แผ่เมตตา เจริญภาวนา โดยนั่งสมาธิ หรือ
เดินจงกรม ประมาณอย่างละ ๑๕ นาที อย่างจริงจังทุกคืน
บางวันตอนเช้าด้วย ประกอบกับตอนนี้ มีภาระกับการเขียน
งาน อยู่ในห้องคนเดียวเป็นหลัก ภาวะจึงเอื้อต่อการปฏิบัติ
มาก ผมพยายามเจริญสติตลอดเวลาทั้งวัน ซึ่งก็มีหลุดๆ ไป
ตามธรรมดา แต่พอนึกได้ก็ดึงกลับมาการนั่งสมาธิ ของผมใช้
ยุบหนอพองหนอที่ห้อง รู้สึกตามลมหายใจได้ดี บางวันมี
หลุด มึ่งว่ง มีแก่วง แต่ก็มึ่งบางวันที่จิตใจสงบเป็นพิเศษ บางครั้ง
เคยเกิดอาการ (ซึ่งผมเข้าใจว่าปิติ) เล็กน้อย เช่น สว่าง ขนลุก
น้ำตาไหล ตัวเบา แต่ก็ไม่ได้เป็นบ่อย

ปัญหาที่เกิดขึ้นและแปลกใจ คือแม้ว่าระหว่างวันคือ
ขณะตื่น ผมรู้สึกสงบสุข อิ่มเอมใจดี แต่ผมกลับเริ่มฝัน
แปลกๆ ในระยะหลังที่เริ่มปฏิบัติจริงจังมานี้ ๓ - ๔ คืน มา
แล้ว บางทีเป็นความฝันที่มั่วๆ จับสาระไม่ได้ บางครั้งก็
ออกแนวน่ากลัว ตกใจ เช่น เหมือนมีใครมาทำให้หายใจไม่
ออกจะตกเตียงจนผวาตื่น ในฝันก็เหมือนพยายามจะท่อง
บทสวดมนต์แผ่เมตตาไปด้วย

ข้อเท็จจริงที่จะเรียนให้ท่านอาจารย์ทราบเพิ่มเติมคือ
ปกติผมจะสวดมนต์ (อิติปิโส, พาหุง, ชินบัญชร, ยอดพระกัณฑ์,
พระสูตร สลับกันไปตามโอกาสและเวลาจะอำนวย) อาราธนา
ศีล จากนั้นจะเดินจงกรม นั่งสมาธิ แล้วจะแผ่เมตตาทุกครั้ง



ซึ่งครอบคลุม เทวดา เปรตเจ้าที่เจ้าทาง เจ้ากรรมนายเวร ต่างๆ ด้วย และตอนนอนก็พยายามพุทโธจนหลับไป แต่ก็อาจจะมีหลุดๆ ไปตามปกติ นอกจากนี้ช่วงหลังมานี้ก็รักษา ศิล ๕ เครื่องครัด

ด้วยเหตุนี้จึงแปลกใจว่าเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ทั้งที่น่าจะเกิดกับกรรมไม่มีสตียูกับตัว หรือไม่สวดมนต์ เจริญภาวนามากกว่า ในทางตรงข้ามก่อนที่ผมจะมาปฏิบัติจริงจัง ก็ไม่ใช่คนช่างฝันหรือฝันร้ายสักเท่าไร

ผมจึงลองวิเคราะห์สาเหตุแห่งความฝัน ๔ ประการดูว่า มีอะไรเป็นได้บ้างหรือไม่ดังนี้

๑. ธาตุโขภโต (ธาตุกำเริบ) อันนี้ผมยอมรับว่าเป็นโรคกระเพาะ มีลมแปรปรวนในกระเพาะ ลำไส้ ท้องอืด อาหารไม่ย่อยเป็นต้น ซึ่งเป็นมานานแล้ว แต่ที่น่าแปลกก็ตามที่เรียนไปว่าก่อนหน้านี้ก็ไม่ได้ฝันอะไรมากมาย ทำไมเพิ่งเป็น

๒. อนุภูติบุพพโต (จิตอวารณ) กรณีนี้ผมก็ไม่ได้หมกมุ่นครุ่นคิด กังวลอะไรก่อนนอนอยู่แล้ว

๓. เทวโตปลังทรณโต (เทพลังทรณ) กรณีนี้คิดว่าฝันผมมั่วๆ จับสาระไม่ได้ คงไม่น่าใช่กรณีนี้

๔. ปุพฺพนิมิตโต กรณีนี้ก็คงไม่ใช่เช่นกัน

ถ้ามองทางวิทยาศาสตร์ เมืองที่ผมอยู่อากาศหนาว ก็จะปิดหน้าต่าง เปิดฮีตเตอร์ อากาศอาจจะหมุนเวียนไม่เพียงพอหรือไม่ แต่ก็อย่างที่กล่าวไปคือก่อนหน้านี้ก็ไม่ได้ฝันมาเพ็งมาเป็น



จึงเรียนถามท่านอาจารย์ เพื่อว่าความฝันของผมจะอธิบายได้ด้วยเหตุประการใดๆ ไม่ว่าในทางวิทยาศาสตร์ หรือในทางศาสนา เรื่องแผ่เมตตา ผมก็คิดว่าแผ่ครอบคลุมแล้ว หรือ อาจารย์จะมีคำแนะนำประการใดเพิ่มเติม จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็ยอมรับว่าทำให้มีความกังวลอยู่บ้างว่าเราทำอะไรผิดไปหรือไม่สมบุญหรือไม่ บางทีคิดไปว่าเราทำกุศล แล้วจึงมีอะไรมาขัดขวางหรือเปล่า หรือกุศลผิดในต่างแดนมาขอบุญด้วย แต่ฟังไม่รู้เรื่อง คิดไปต่างๆ นานา และบางครั้งอาจท้อเพราะความฝันุ่นวายและฝันร้ายเกิดขึ้น สวนทางกับความตั้งใจปฏิบัติ กราบขอบพระคุณอาจารย์มา ณ โอกาสนี้

ปล. ผมอยู่ต่างประเทศก็ได้ธรรมะส่วนหนึ่งจากยูทูบของท่านอาจารย์ครับ เปิดฟังอยู่เรื่อยๆ

ขอกราบขอบพระคุณ และอนุโมทนาครับ

๗๑

คำตอบ

ท่านเจ้าคุณโชดก เคยกล่าวว่า

: คนที่มีความเพียรมาก ปฏิบัติธรรมวันละ ๒๐ ชั่วโมง

: คนที่มีความเพียรปานกลาง ปฏิบัติธรรมวันละ ๑๐-๑๒ ชั่วโมง

: คนที่มีความเพียรน้อย ปฏิบัติธรรมวันละ ๕-๖ ชั่วโมง

ฉะนั้น จงดูตัวเอง แล้วเลือกเอาตามศรัทธาเถิด การปฏิบัติสมถกรรมฐาน หากทำได้ถูกต้อง และมีเหตุปัจจัยลงตัว





แล้ว จะทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ อารมณ์ลดลง นอนหลับง่าย หลับแล้วไม่ฝันร้าย และยังทำให้มีสุขภาพดีอีกด้วย การฝัน ในรูปแบบต่างๆ มิได้เป็นเหตุให้พันทุกข์ ผู้รู้จึงไม่เอาจิตไป ระลึกถึงให้เสียเวลา ตรงกันข้าม ผู้รู้นิยมพัฒนาจิตให้มีสติ กำกับอยู่ทุกขณะตื่น เพื่อกุศลธรรมทั้งปวงจะได้เกิดตามมา

ส่วนคำว่า “เมตตา” หมายถึง ความรักความปรารถนา ให้สัตว์บุคคลอื่นได้ประโยชน์และมีความสุข ผู้มีเมตตา มี อารมณ์สงบเย็นปราศจากโทสะ มนุษย์และอมนุษย์ย่อม นำ ตัวเข้าใกล้ ผู้มีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นได้เช่นนี้แล้ว ย่อม สัมฤทธิ์ผลในการแผ่เมตตา ปราศจากการผูกพยาบาทจองเวร ใดๆ เกิดขึ้น

เรื่องการสวดมนต์ ผู้รู้นิยมสวดบทสรรเสริญคุณพระ- รัตนตรัยเป็นพื้นฐาน แล้วตามด้วยการอัญเชิญเทวดามา ร่วมฟังการสวดพระปริตร หลังจากนั้นจึงจะสวดมนต์บทที่ตน ปรารถนา เช่น ป้องกันสัตว์มีพิษขบกัดต้องสวดมนต์บท ชั้นธปริตร, ป้องกันการพลัดตกจากที่สูงต้องสวดมนต์บท รัชคปริตร, ป้องกันอมนุษย์ (ผีหรือเทวดา) ครอบงำต้อง สวดมนต์บทอาฏานาฎิยปริตร, ต้องการหายจากอาการ เจ็บป่วย (อาพาธ) ต้องสวดมนต์บทโพชฌังคปริตร ฯลฯ นอกจากนี้ท่านเจ้าคุณโชดกยังได้กล่าวอีกว่า ต้องอุทิศบุญ กุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง หลังจากปฏิบัติธรรม แล้วเสร็จ



๓๒. ยังไม่พ้นทุกข์

คำถาม

อยากถามท่านอาจารย์เรื่องการปฏิบัติธรรม

๑. แต่ก่อนเป็นคนไม่ดี ชอบดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ตอนนั้นทุกข์มาก แต่ไม่รู้ ก็ได้ไปบวชเป็นพระ ๑ พรรษา ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ รู้สึกว่าเคร่งเครียดมาก เลยนอน แล้วจิตมันหลุดออกไป เห็นพระประธานในโบสถ์ เห็นตัวเองนอนอยู่ ตอนยังไม่รู้อะไร ไม่นานมันเหมือนมีพลังงานดิงดูด ดูดไปในมิติมืดสีดำมากน่ากลัวโดยที่เราไม่ออกไป แต่ผมก็นึกถึงคำภาวนา และแล้วจิตก็นิ่งไม่กลัวอะไร จากมิติที่มืดก็สว่าง เห็นร่างตัวเองนอนอยู่ มีความรู้สึกเข้าร่างตัวเองถึงสามครั้ง พอลืมตาขึ้นรู้สึกตัว เหมือนไม่มีแรง ประมาณ ๓ นาที ถึงลุกขึ้นได้ อยากถามท่านอาจารย์ว่ามันคืออะไร เหมือนกับว่าไม่มีเรา เขาทำงานของเขาเอง โดยเราเป็นผู้ดู

๒. พอสึกออกมา ตั้งจิตว่าจะเป็นคนดี แต่ก็หันหน้าไปดื่มเหล้า ดิบบุหรี่ยีก ทั้งยาเสพติด ที่นี้หนักเลยครับ ไม่รู้ใครมาที่บ้าน เดินอยู่ข้างบน โยนข้าวโยนของ ลูกเมียตกใจกลัวมาก แต่เขาก็ไม่ได้ทำอะไร มาเป็นอาทิตย์ ผมก็เลยตัดสินใจรักษาศีล เลิกเหล้าบุหรี่ทุกอย่าง สวดมนต์เจริญภาวนา โดยรักษาลัจจะ อยากทราบว่าใครมา พระที่บ้านท่านว่าผมไปเรียกเขามาโดยสวดมนต์บทที่เรียกเขามา และอุทิศบุญให้เขาไม่สม่าเสมอ



๓. เมื่อจิตนิ่งดีแล้ว จิตมันหมุนดิ่งลงไปแล้วเกิดเป็นนิมิต เห็นตัวเองในดวงจิตใสมากเหมือนแก้วลอยไปข้างๆ ตัวผมที่อยู่ในดวงจิต เห็นแต่ซากศพเต็มสองข้างทาง ผมก็เอาจิตตามดูไปเรื่อยๆ มันมีเสียงเหมือนเสียงผู้ชายดั่งกังวานมาก แต่ไม่รู้เป็นเสียงหรือภาษาอะไร ผมก็แปลกใจ พอนิมิตจบ เสียงจบ จิตก็กลับสู่ภาวะปกติ ผมก็เข้าใจในความหมายว่า ไม่ให้ประมาท อยากถามท่านอาจารย์ว่าเป็นปัญญาเห็นแจ้งหรือเปล่า ครับ ต้องขอขอบคุณท่านอาจารย์มาก ผมศรัทธาท่านอาจารย์ สนองมาก แต่ผมกำลังพิสูจน์ลัจฉธรรมของพระพุทธองค์ ซาดิหน้าผมจะไม่ไปบอบายภูมิ ด้วยลัจจะ

คำตอบ

(๑) สิ่งที่ยอกเล่าไป เป็นการรู้ เห็น เข้าใจ ความจริงใน วัฏสงสารว่า การเกิดการตายเป็นเพียงการทำงานของจิต ที่ ยังวนเวียนอยู่กับการเข้าการออกจากร่างกายของสัตว์บุคคล

(๒) ผู้มีศีล มีลัจจะ นิยมการสวดมนต์ แล้วเจริญจิตต- ภาวนาอยู่เสมอ เพราะรู้ว่าการประพฤติเช่นนั้นทำให้บุญใหญ่ เกิดขึ้น และไม่ลืมที่จะอุทิศบุญใหญ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวร หลังจากทำ กิจกรรมบุญแล้วเสร็จ

(๓) ตอบว่าเป็นปัญญาสูงสุด (โลกียญาณ) ที่สามารถรู้ เห็น เข้าใจสภาวะธรรมของชีวิตในวัฏสงสารว่าเป็นเช่นนั้นเอง ยังมีชีพปัญญาเห็นแจ้ง (โลกุตตรญาณ หรือ ญาณ ๑๖) ที่นำพา ชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์



อนึ่ง จิตที่จะไม่โศกรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ (เปิดอบายภูมิ) ต้องเป็นจิตที่อย่างน้อยปลอดภัยจากสังโยชน์ ๓ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส)

๓๓. อยากรู้ต้องพิสูจน์

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไรที่เคารพ ขออนุญาตถามท่านอาจารย์ครับ

๑. สัตว์นรก มีสติระลึกหรือไม่ครับ หากกำลังรับโทษทัณฑ์อยู่ สามารถนึกถึงบุญที่ตัวเองทำ แล้วเปลี่ยนภพภูมิได้ไหมครับ

๒. ถ้าเราประพฤติ ศีล ๕ ธรรม ๕ อยู่ ศีลอาจจะต่าง แต่ยังไม่ดี และก็ทำทานรักษาศีล เจริญจิตภาวนาทุกวัน เทวดาจะรักษาตัวเราหรือไม่ครับ ถ้าไม่รักษา เราจะรักษาตัวเองด้วยอะไรครับ

๓. ทำไมบวชเป็นพระแล้ว ฝึกสมาธิแล้วทำไมเห็นนิมิตมากเหลือเกินครับ เหมือนกับเราดูหนังภาพยนตร์เลย เห็นแม้กระทั่งตัวหนังสือที่เราท่องสวดมนต์เกือบจะอ่านได้ ไส้มากเหมือนกระจกคันฉ่อง แต่พอออกมาครองเรือนแล้วนั่งสมาธิเท่าไรก็มีแต่มืดมิด

๔. เมื่อจิตนิ่งแล้วตกศูนย์วูบลงไป เห็นนิมิตกายตัวเองทำนั่งสมาธิภาวนา ตัวขยายใหญ่ขึ้น อยากถามท่านอาจารย์ว่า



เป็นสมาธิขึ้นไหน ถึงปฐมฌานหรือยังครับ ทำไมวันนั้นมีความ
สุขเหลือเกิน เห็นครั้งเดียวก็ไม่เห็นอีกเลย สำหรับผม การ
ครองเรือนจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก

๕. ผมเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย ตั้งความปรารถนาว่า
จะบวชอุทิศชีวิตถวายเป็นพุทธบูชา เพื่อนำตัวเองพ้นจาก
กองทุกข์ บุตรและภรรยาอนุญาติแล้ว แต่ยังไม่พร้อม ยังมี
หนี้สินอยู่ครับ เพราะว่าทำบาปมาเยอะเหมือนกัน ไม่รู้ว่าจะ
รอดอบายภูมิได้หรือเปล่า

๖. ถ้าผมได้กล่าววาจาล่องเกินท่านอาจารย์ เนื่องด้วย
ด้วยสติปัญญา ขอให้ท่านอาจารย์อโหสิกรรมให้ด้วยครับ

คำตอบ

(๑) สัตว์นรกมีจิตขาดสติ จึงระลึกไม่ได้ ยังต้องเสวย
อกุศลวิบากจนครบอายุขัย

(๒) ผู้มีทานและศีลบกพร่อง สามารถบำเพ็ญจิตภาวนาได้
แต่ไม่สามารถเข้าถึงธรรมที่ตนปฏิบัติ และไม่มีเทวดาคุ้มรักษา

(๓) อดีตเคยพัฒนาจิต จึงปรากฏนิมิตข้ามภพชาติได้
ปัจจุบันเปลี่ยนสภาวะมาอยู่ในเพศครองเรือน ก็เลิเข้าครอบงำ
จิต ทำให้มีจิตขุ่นมัว นิมิตจึงไม่ปรากฏให้จิตสัมผัสได้

(๔) ผู้ที่ประสงค์จะทราบว่ ตนเองเข้าถึงจิตตั้งมั่นเป็น
ปฐมฌานหรือยัง ต้องใช้จิตที่เห็นนิมิตดูที่จิตตนเองว่า มีสภาวะ
ธรรมเป็นวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา หรือจิตไม่รับสิ่งกระทบ



ภายนอกใดๆ มาปรุงเป็นอารมณ์ หรือนิรณ ๕ (กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิททะ อุตัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉนา) ไม่ปรากฏ จึงจะแสดงว่า จิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับรูปฌานที่หนึ่ง

(๕) ผู้ที่จะรู้ว่า ตัวเองพัฒนาจิตจนสามารถรอดพ้นจากอบายภูมิได้แล้ว ต้องมีจิตเป็นอิสระจากสังโยชน้อยอย่างน้อยสามอย่าง คือ ลักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉนา สิล্পพตปรามาส ครับ

(๖) ผู้ที่เห็นสรรพสิ่งในวัฏสงสารเป็นอนัตตา ผู้นั้นย่อมไม่มีโทษเกิดขึ้นกับชีวิต สุดทำยอโหสิกรรมให้

๓๔. ชอบทะเลาะวิวาท

๗๗

คำถาม

กราบเรียนท่าน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง หนูมักจะทะเลาะกับแม่เป็นประจำ ส่วนใหญ่พูดกันได้นิดหน่อย ก็จะต้องทะเลาะกันแล้วเพราะความเห็นไม่ตรงกัน หนูคิดว่าแม่ไม่ชอบให้หนูมีความเห็นต่างออกไป และส่วนใหญ่หนูจะต้องบ่นแม่เกี่ยวกับความสะอาดในบ้านเป็นประจำ พร้อมกับทำหน้าหงิกอ เช่น แม่ทำกับข้าวหกละทิ้งไว้อีกแล้วเนี่ย! แม่ก็จะไม่พอใจแล้วพูดว่า “แม่งี่ขี้บ่น ฉิบเป้งเลย จะไล่กูเหรอ! หนูไม่เข้าใจเลยที่หนูบ่นเรื่องทำเลอะ แค่มแม่ไม่ทำเลอะอีกก็ไม่ต้องบ่นอีกต่อไป แต่แม่กลับเบี่ยงประเด็นไปเป็นเรื่องไล่แกออกจากบ้านไปได้ นิสัยหนูเป็นคนชอบเถียง แม่ก็ชอบประชด



แตกดันไล่หนุ พอหนุประชดกลับ แม่กลับไม่ชอบ แต่ทำไมถึงชอบทำกับหนุ บางทีแก็ก้แข่งหนุว่า พุดอย่างนี้ส่วนใหญ่จะไปในรก แกจะชอบพุดแทนตัวเองว่า “ซัน” และเรียกหนุว่า “นัง...” ซึ่งไม่ใช่ชื่อหนุแต่แก็ชอบเรียกหนุด้วยชื่ออะไรก็ได้ที่ไม่ใช่ชื่อหนุ

ชีวิตหนุตกต่ำลงเรื่อยๆ ไม่รู้เพราะโดนแม่แข่งด่าเป็นประจำหรือเปล่า ตอนนี้หนุเลยแก้ปัญหาด้วยการพุดกับแก็น้อยลง ถามคำตอบคำ ไม่มีการเล่าเรื่องที่หนุพบเจอเหมือนเคย พออยู่บ้านพร้อมกัน หนุก็รีบปลิกตัวเข้าห้อง พยายามไม่เจอหน้าแม่ให้มากที่สุด หนุพบว่า ทำอย่างนี้แล้วแม่ไม่ด่าเลย กลับพุดกับหนุดิขึ้นมาก แล้วพุดแทนตัวเองว่า “แม่” และเรียกหนุด้วย “ชื่อหนุ” แม่มีการมากอดทั้งทีไม่ได้กอดมานานมาก แต่หนุรู้สึกอึดอัดที่ไม่ได้เล่าเรื่องเหมือนเคย แม่ก็รู้สึกผิดปกติ ถามว่า เป็นอะไรไป เครียดเรื่องงานหรือโกรธแม่หรือเปล่า มีอะไรให้บอก แต่หนุก็ไม่ได้บอกแก็ เพราะถึงบอกแก็ไปว่า เพราะแก็ชอบด่า หนุคิดว่าแก็เปลี่ยนไม่ได้อยู่ดี

อาจารย์เคยสอนว่า อย่าคิดเปลี่ยนคนอื่น ต้องเปลี่ยนที่ตัวเรา หนุคิดว่าซันต่อไป หนุอาจจะไปทำงานด้านปลูกป่า เพื่อช่วยแผ่นดิน แบบไม่ต้องกลับบ้านสัปดาห์ละ ๔-๕ วัน เพื่อพบเจอแม่บ่อยลง ชีวิตหนุจะได้เจริญขึ้นบ้าง เพราะได้ช่วยตอบแทนคุณแผ่นดินและไม่ต้องอยู่กระทบกระทั้งกับแม่และโดนแม่แข่งด่า ซึ่งหนุก็ห้วงแม่อยู่เหมือนกันเพราะแม่ก็เป็นหลายโรค แต่ยังดูแลตัวเองได้ แต่หนุคิดว่าต่อไปแก็คงเป็น



อัลไซเมอร์แน่นอน เพราะแกเริ่มลืมเรื่องที่ผ่านมาใกล้ๆ แล้ว ฟึ่ๆ ที่ทำงานด้านนี้อยู่กับอกว่าอานิสงส์ที่ตอบแทนคุณแผ่นดิน จะช่วยให้ครอบครัวดีขึ้น อยากขอคำแนะนำอาจารย์ว่า

๑. การแก้ปัญหาด้วยการพูดกับแม่แบบถามคำตอบคำ อย่างนี้ถูกต้องตามธรรมหรือเปล่าคะ เพราะจะได้ไม่ต้องพูด เพื่อเจ้อเหมือนเคยด้วยคะ แต่ถ้าไม่ถูก ขออาจารย์ช่วยแนะนำ วิธีที่ถูกต้องตามธรรมด้วยคะ ที่จะทำให้หนูจะไม่โดนแม่แข่งด่า อีกต่อไปคะ

๒. หนูควรไปทำงานด้านช่วยตอบแทนคุณแผ่นดินใหม่ ซึ่งจะทำให้ไม่ค่อยได้กลับบ้านคะ ดึกว่าการไปรับใช้บริษัท เอกชน และอานิสงส์จะช่วยให้ความสัมพันธ์แม่กับหนูดีขึ้น ไหมคะ โปรดแนะนำวิธีที่ถูกต้องตามธรรมด้วยคะ

คำตอบ

การทะเลาะเบาะแว้ง เป็นเหตุนำชีวิตไปเกิดในอบายภูมิ ดังนั้น **ผู้มีสติสัมปชัญญะพึงดูผู้อื่นเป็นครูสอนใจ** หากเขา ประพฤติไม่ดี (ทำสิ่งของหกเลอะเทอะ) จงอย่าทำเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นเหมือนเขา **จงดูเขาเป็นผู้มีอุปการคุณ** ทำให้ เราได้พัฒนาจิตตนเองด้วยการให้อภัยเป็นทาน แล้วความ มีอารมณ์สงบเย็น (เมตตา) ก็เกิดขึ้น ผู้รู้จริงแท้ คือผู้มี ปัญญาเห็นถูกตามธรรม มีปากเหมือนเป็นคนใบ้ มีหูเหมือน เป็นคนหูหนวก มีตาเหมือนเป็นคนตาบอด มีกำลังเหมือนเป็น



คนอ่อนแอ ดังนั้นจงถามใจตัวเองว่า เราเป็นผู้รู้ถูกต้องตาม
ธรรมหรือไม่ แล้วปรับแก้ไขให้ถูกต้อง ผลดี (กุศลวิบาก) ย่อม
เกิดขึ้นกับเราในวันข้างหน้า

อนึ่ง ผู้รู้จริงแท้ไม่หนีปัญหา แต่อยู่กับปัญหา แล้วพัฒนา
จิตตนเองให้มีกำลังของสติกล้าแข็ง เมื่อใดประพบัติได้แล้ว
กุศลธรรมทั้งปวงย่อมเกิดตามมา ให้ผู้มีปัญญาเห็นถูกต้องตาม
ธรรมได้เสวย พิสูจน์ไหม? ขออภัย คนโง่ชอบเอาจิตไปไว้
ที่คนอื่น เอาความไม่ดีของคนอื่นมาปรุงเป็นอารมณ์ไม่ดีให้
เกิดขึ้นกับตัวเอง

(๑) การแก้ปัญหาตามที่บอกเล่าไป ทำได้เกือบถูกต้องตาม
ธรรม แต่หากประสงค์ให้ถูกต้องตามคำชี้แนะของผู้รู้จริงแท้ ต้อง
ประพฤติตามที่เสนอแนะ

(๒) ควรไปทำงานปลูกป่าหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของ
ผู้ถามปัญหา เพราะได้ชี้แนะแนวทางไว้ให้แล้ว จะหนีปัญหา
ไปอยู่ในที่แห่งใดในวัฏสงสาร ย่อมหนีปัญหาไม่พ้น เพราะ
ไม่สามารถหนีใจตนเองได้ ผู้รู้จริงแท้จึงอยู่กับปัญหา แล้วดับ
ที่ต้นเหตุให้หมดไป ปัญหาจึงไม่เกิดตามมาแน่นอน





๓๕. คนเริ่มจะดี



คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพ ผมพักอยู่
ชลบุรี อายุ ๔๗ ปีครับ ผมสนใจในธรรมะ อยากปฏิบัติธรรม
แต่ไม่เคยไปฝากตัวหรือหาอาจารย์ที่ไหน ได้แต่พยายามจะทำ
สมาธิด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือธรรมะ อาจารย์พอจะ
แนะนำวัด หรืออาจารย์ที่สอนปฏิบัติธรรมะที่อยู่จังหวัดใกล้ๆ
หรือแถวชลบุรีให้ผมได้ไหมครับ และอยากเรียนถามอาจารย์ว่า

๑. ระหว่างภาวนาพุทโธ กับ ยุบหนอพองหนอ ควร
จะภาวนาอย่างไรครับ

๒. ระหว่างทำงาน ขับรถ หรือทำอะไรก็แล้วแต่ พยายาม
จับลมหายใจ อันนี้คือการทำสมาธิใช่ไหมครับ

๓. การท่องอิติปิโส ไปเรื่อยๆ ตอนจะนอน หรือขับรถ
อันนี้เราจะได้อะไรครับ

ขอขอบคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงครับ

๘๑

คำตอบ

แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์ปราโมทย์
ปราโมชโช วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา ครับ

(๑) กรรณฐานบทไหนก็ได้ ที่ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ
ได้เร็ว



(๒) การเอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก เรียกว่า การเจริญอานาปานสติ หรือ พัฒนาจิตให้มีสติ ที่พระพุทธรูป-โคดมได้ตรัสสอนไว้แต่ครั้งพุทธกาล บัดนี้ยังใช้ได้ดีเหมือนเดิม อานาปานสติเหมาะกับผู้มีวิตกจริตและมีโมหจริต หากพัฒนา อยู่เสมอ ย่อมทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ทำให้จิตเกิดปัญญา เห็นแจ้งได้ **ขณะชัชรถยนต์ไม่ควรเจริญอานาปานสติ เพราะ หากจิตเป็นสมาธิแล้ว อุบัติเหตุย่อมเกิดขึ้นได้** ดังนั้นการ เอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจ จึงเป็นการพัฒนาจิตให้ตั้งมั่น เป็นสมาธิครับ

(๓) การท่องเที่ยวทสวดมนต์ “อิติปิโสฯ” ก่อนนอน หาก ท่องปนไม่ผิดอักขระ ย่อมทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ แต่ ไม่ควรท่องเที่ยวทสวดมนต์ขณะขับรถ

๓๖. อกุศลวิบากให้ผล

คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์สนอง ผมคบกับผู้หญิงคนหนึ่งมี การทำกรรมร่วมกัน คือการทำแท้ง ด้วยกรรมนั้นส่งผลให้เขา ไม่ได้เจอพ่อแม่ของเขาอีกเลย แถมยังเกือบโดนข่มขืน โดน รถชน ผมทำให้เขาเสียใจและพยายามจะเลิกหลายครั้ง ทุกครั้ง เขาจะพยายามฆ่าตัวตายจนผมไม่เลิก แล้วครั้งหนึ่งเขา ได้พยายามฆ่าตัวตาย ครั้งนั้นทำให้เขาได้พบกับลูกที่ทำแท้ง



ตายไป แต่เขาไม่ตาย จากนั้นเขาสามารถนั่งสมาธิแล้วพบ
ลูกได้ แล้วพวกเราทำการขอโหสิกรรมแก่เขาแล้ว เขายอม
ขอโหสิกรรมให้พวกเราแล้ว แล้วผมก็ได้รับผลกระทบต้องห่างจาก
พ่อแม่มาต่างประเทศด้วย ผมกับเขาช่วยดูแลลูกที่เขาสามารถ
ติดต่อได้ แต่ผมไม่ได้รักเขาแล้ว เป็นความห่วงใยความผูกพัน
มากกว่า จนผมเลิกกับเขาเพราะผมต้องการจะคบกับคนอื่น
จึงเกิดเรื่องนี้ครับ เจ้ากรรมนายเวรได้มาหาลูกผมแล้วทำร้าย
เขา ที่เขาถูกทำร้าย เพราะลูกผมเขารับแทนผม เพราะ
เจ้ากรรมนายเวรจะไปทำคนที่ผมรัก หากผมพบเขา หรือไม่
ถ้าลูกไม่รับเขาจะมาทำพ่อแม่ผม เจ้ากรรมนายเวรคนนี้เขาชื่อ
บุญมีครับ ผมเรียกเขาว่า ท่านบุญมี ท่านบุญมีบอกว่าผมได้
ทำสัญญากับผู้หญิงคนที่ผมจะเลิกว่าจะดูแลกัน ผมดันทำผิด
ศีลหลายเมีย มาชาตินี้ผมยังทำอีก ผมบอกท่านบุญมีว่าผมขอ
โอกาสปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ผมไม่รู้ว่าชาติที่แล้วผมทำอะไร
ไว้บ้าง ผมจะเลิกทำผิดศีลข้อ ๓ ผมพยายามละเนื้อสัตว์
ผมขอโหสิกรรม ถอนคำสัญญาเมื่อชาติที่แล้ว ท่านบุญมี
บอกว่าถึงพวกมึงถอน กูก็ไม่โหสิกรรมให้ ก็ทำร้ายลูกผม
ให้ผมเลิกกับผู้หญิงที่ผมรักอย่างเดียว

โอกาสของผมที่ท่านบุญมีให้ผม คือไม่ให้ผมคบผู้หญิง
คนนี้ แต่ผมกับเขารักกัน แล้วทำตัวอยู่ในศีลธรรม ซึ่งผมตั้งใจ
จะทำอยู่แล้ว ผมรู้แล้วว่าผมทำกรรมมาเยอะมาก ก่อนหน้านี้
ผมก็ปฏิบัติหลังจากทำงานบ้างทำบุญทำทานบ้างตามโอกาส



ครับ ตอนนี้อยอมท่านบุญมีแล้ว ยอมเล็กแล้ว แต่ในใจผมกับผู้หญิงยังรักกันยังอยากคบกันอยู่ ผมควรทำอย่างไร ผมกับผู้หญิงคนนี้รักกัน แต่ถ้าผมคบเขา เขาจะทำร้ายลูกผม ผู้หญิงคนนี้ ครอบครัวยอม แล้วท่านบุญมีบอกมาว่า หากผมคิดจะบวชให้บวชตอนนี้บั้นปลายชีวิต จะได้สิ้นแรงกรรมต่อกัน

ผมมีคำถามอีกครับ ผมนั่งสมาธิที่ไรหลับทุกครั้งเลย วิธีที่ถูกควรทำอย่างไรครับ

คำตอบ

ผู้มีสติอยู่ในดวงจิต ย่อมระลึกรู้กับปัจจุบันขณะ ปัญหาที่บอกเล่าไป เป็นอกุศลวิบากที่ผู้ถามปัญหากำลังเสวยอยู่ในภพปัจจุบัน เป็นความวิบัติของชีวิต ผู้ที่จะพ้นความวิบัตินี้ไปได้ ต้องประพฤติไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) จนจิตเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติ ลีริมาโสภณในครั้งพุทธกาลได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่างแล้ว คือสามารถปิดอบายภูมิได้ บัดนี้ได้ไปเกิดเป็นนางฟ้าโสดาบันอยู่ในสวรรค์ชั้นสูงสุด

นั่งสมาธิแล้วหลับ ต้องเดินจงกรมจนกว่าอาการง่วงนอนจะหมดไป ผู้ไม่แพ้ใจตัวเองแก้ปัญหานี้ได้ครับ พิสูจน์ไหม?





๓๗. ยิ่งแพ้มาร

คำถาม

กราบสวัสดิ์ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ผมเคยถามปัญหากับอาจารย์มา ๒ ครั้งแล้วครับ ครั้งนี้ครั้งที่ ๓ มีเรื่องสงสัยในอาการที่เกิดขึ้นในช่วงหลังๆ ผมทำสมาธิมาหลายปีแล้วครับ แต่ช่วงหลังไม่เข้าใจอาการขี้ลืม กับอาการเหมือนคนขี้เกียจ

๑. ผมเหมือนเป็นคนขี้ลืมมากๆ แต่ผมว่าผมเป็นคนไม่อยากจะจำอะไร (เรื่องของโลกๆ) อะไรจะผ่านมาผมไม่สนใจเลย สนใจแต่เรื่องธรรมะ กับการนั่งสมาธิอย่างเดียว ขนาดวันเดือนปี ก็ยังนึกได้ยาก ยกเว้นเรื่องที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้นที่จะจำ นอกนั้นแทบนึกไม่ค่อยได้เลยครับ ยิ่งเรื่องที่เป็นอดีต ยิ่งแยะใหญ่ นึกแทบไม่ได้ ผมปฏิบัติอะไรผิดหรือเปล่าครับ

๒. เรื่องขี้เกียจคิดอีกเรื่องด้วยครับ นับวันก็ยังขี้เกียจคิดไปทางอนาคต คำขายก็แค่ออกไปขาย ผลออกมาอย่างไรไม่ชอบที่จะคิดต่อ ใครจะทำอะไร หรือมาบอกเล่าอะไรก็ขี้เกียจคิดตาม เหมือนจะเป็นคนโง่ๆ คิดอะไรไม่ออกอย่างไรก็ไม่รู้ครับ แต่ท่าจะลองมานั่งคิดเรื่องยากๆ ก็คิดได้นะครับ แแค่ขี้เกียจคิดเฉยๆ เลยเป็นคนไม่ค่อยรู้เรื่องอะไร (ซึ่งแต่ก่อนเป็นคนรู้เรื่องอะไรเยอะมาก) แต่เดี๋ยวนี้ไม่รู้อะไรเลย ชอบอยู่เฉยๆ (ความคิดนะครับ) ทำงานยังทำได้ปกติครับ กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์อีกครั้งนะครับ



คำตอบ

อาการซีลึมและอาการซีเกียจเกิดกับผู้มีกำลังของสติอ่อน ในครั้งพุทธกาล พระอนรุทธเถระมีสติกล้าแข็งกำกับจิตใจ ไม่นอนเป็นเวลายาวนานถึง ๕๕ ปี ในปัจจุบันผู้ตอบปัญหาได้สนทนารธรรมกับพระปา แล้วรู้ว่าท่านนอนคืนละ ๑ ชั่วโมง เป็นเวลายาวนานหลายสิบปีแล้ว ทั้งนี้เป็นเพราะจิตมีกำลังสติกล้าแข็งนั่นเอง

(๑) ทุกสิ่งกระทบที่จิตสัมผัสได้ หากปล่อยให้ผ่านเลยไปโดยมิได้พิจารณา ท่านเจ้าคุณโชดกพูดกับผู้ตอบปัญหาว่า โมหะย่อมเกิดขึ้นกับผู้มีจิตขาดสติเช่นนี้ หากผู้ถามปัญหา มีความประสงค์จะมีให้เป็นเช่นนั้น ต้องพิจารณาทุกสิ่ง que เข้ากระทบจิตว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) แล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น ดังนั้นผู้ตอบปัญหา จึงควรปรับแก้ไขตามที่ผู้รู้จริงชี้แนะ

(๒) คนมีสติย่อมระลึกอยู่กับเรื่องที่เป็นปัจจุบันขณะ มิใช่เอาจิตไปติดอยู่กับเรื่องในอดีต เหตุที่ทำให้จิตมีสติ คือ สวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์เจริญจิตภาวนา เมื่อสองกิจกรรมแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง

อนึ่ง ผู้ไม่ประมาท เจริญพละ ๕ (ลัทธิ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) อยู่เสมอที่นึกได้ อยู่เสมอที่ว่างจากงาน จนกระทั่งจิตมีกำลังกล้าแข็งแล้ว จึงจะสามารถต้านพลังอำนาจของกิเลสมาร (ซีลึม ซีเกียจ) ได้



๓๘. ก้าวล่วงในมรณกรรมคนอื่น

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ หนูมีปัญหาอยากสอบถามอาจารย์เกี่ยวกับพุทธศาสนา และการรักษาทางการแพทย์ (เรื่องมอร์ฟิน) คือ เมื่อ ๗ เดือนที่แล้ว หนูเพิ่งสูญเสียคุณแม่ไปด้วยโรคมะเร็งที่ท่อน้ำดีและปอด นอกจากความเศร้าโศกเสียใจที่ยังคงอยู่ หนูยังต้องทนทุกข์ทรมานกับความคิดว่าหนูเป็นคนฆ่าแม่หรือเปล่า

เพราะหลังจากที่แม่อยู่โรงพยาบาลมาเกือบ ๓ เดือน คุณหมอก็บอกกับหนูว่า ด้วยอายุ และด้วยร่างกายของคุณแม่หมอไม่สามารถรักษาอะไรได้ นอกจากประคองอาการให้คนไข้ไม่ต้องเจ็บปวดทรมานมาก และอยากให้คุณไข้ได้มีโอกาสกลับบ้านบ้าง หนูก็พาคุณแม่กลับบ้าน ในขณะที่อยู่ที่บ้าน คุณแม่ก็ต้องใส่เครื่องออกซิเจนเล็กๆ ไว้ที่จมูกเกือบตลอดเวลา แต่ดูว่าแม่ก็ยังมีความสุขที่ได้กลับบ้านเหมือนที่หมอบอก

หลังจากนั้นสัก ๑๐ วัน แม่ก็เริ่มหายใจไม่ค่อยออก หนูเลยพาแม่กลับมาที่โรงพยาบาลอีกครั้ง ครั้งนี้แม่นอนอยู่ในห้องฉุกเฉิน หมอมาดูอาการและถามหนูว่า

๑) จะให้ใส่ท่อออกซิเจนไหม? แต่ต้องบอกก่อนว่าแม่คุณ จะทรมานมาก ไหนจะปวดมะเร็ง ไหนจะมีท่ออยู่ในลำคอตลอดเวลา



๒) หรือจะให้หมอใช้มอร์ฟินประคองอาการให้คนไข้
ไม่เจ็บปวด ทรมาน และให้ร่างกายค่อยๆ ปิดระบบแล้วหลับไป
มันฟังดูดีนะ แต่ในความรู้สึกหนู เหมือนเขาจะฉีดยาให้
แม่หนูตายยังไงก็ไม่รู้ หนูก็เลยบอกหมอแต่เพียงว่า หนูขอ
ใช้เครื่องใส่ออกซิเจนธรรมดาแล้วกัน หลังจากนั้นแม่จะไปก็ให้
เขาไปตามธรรมชาติ แต่ธรรมชาติเขาโหดร้ายกว่าที่เราคิด
แม่เริ่มหายใจถี่และแรงขึ้นจนหมอดึงเปลี่ยนหน้ากากออกซิเจน
เป็นตัวใหญ่สุด ที่สามารถครอบเพื่อปิดคลุมทั้งใบหน้า แต่หมอ
บอกว่าวิธีนี้แม่คุณก็จะทรมานเหมือนกัน เพราะสายรัดของ
เครื่องนี้จะแน่นมาก (คือมันต้องรัดศีรษะอย่างแน่นมาก) แล้วก็ดู
เหมือนว่าแม่จะทรมานจริงๆ เพราะพอใส่ปุ๊บ มือของแม่ก็เริ่ม
ปิดเครื่องที่อยู่บนหน้า พร้อมสายหัวไปมาดูท่าจะไม่ไหว หนูจึง
ก้มลงถามแม่ว่าไหวไหม? จะเปลี่ยนเป็นใส่ท่อหรือเปล่า แม่ยังไม่
ทันตอบอะไร คุณพยาบาลก็เดินมาจูงหนูกออกไปข้างนอก
และถามหนูว่า คุณหมอได้อธิบายเรื่องมอร์ฟินหรือยัง หนูบอก
ว่าอธิบายแล้ว แต่ฟังไม่ได้ พี่มีความรู้สึกเหมือนว่าเรากำลัง
จะฆ่าเขา..... คุณพยาบาลก็เลยเรียกทั้งหัวหน้าพยาบาลและ
คุณหมออีก ท่านมาอธิบายว่ามอร์ฟินไม่ได้ฆ่าเขา เพียงแต่จะ
ช่วยไม่ให้เขาทรมาน หนูก็เลยเถียงกับเขาว่าแต่คุณหมออีก
คนบอกว่าให้มอร์ฟินแล้วร่างกายจะค่อยๆ ปิดระบบแล้วหลับ
ไป อย่างนี้ไม่ฆ่าเหรอ? คุณหมอก็เลยถามหนูว่า "ถ้าคุณ
คิดอย่างนั้น แล้วการที่คุณไม่ใส่ท่อให้แม่มันไม่หนักกว่าเหรอ"



คำพูดของหมอมันทำให้หนูอึ้งและบอกเขาเพียงว่า “ฉันเดียว
ขอคิดดูก่อน” สุดท้ายพอมองห้องกระจกไปยังเตียงแม่ก็เห็น
มือแม่ที่ปิดไปมาอยู่ที่หน้ากากออกซิเจนตัวนั้น หนูก็เลยเดิน
กลับมาหาหมอ แล้วตอบตกลงเรื่องมอร์ฟิน (โดยที่ยังไม่ได้มา
ถามแม่)

หลังจากกลับบ้านหนูก็คิดแต่เพียงว่าสิ่งที่ทำนั้นมันถูก
หรือผิด ตกลงเราฆ่าแม่หรือเปล่า หนูก็ไม่รู้จะทำยังไงหรือหา
คำตอบจากใคร หนูก็เลยบอกกับตัวเองว่า เอาละ คนสุดท้าย
ที่เราควรถามมากที่สุดน่าจะเป็นแม่ เพราะขณะนั้นแม่ยังมีสติ
และยังพอที่จะพูดได้ตอบเราได้ ทำไมเราไม่ถามแม่สักคำ
รุ่งเช้าวันถัดมา หนูก็เลยตัดสินใจที่จะคุยเรื่องนี้กับแม่ตรงๆ
และให้แม่เป็นคนตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาเอง แม่ถาม
คำหนึ่งว่าให้มอร์ฟินแล้วเป็นแบบตอนนี้ใช่ไหม? (คือ ณ
ขณะนั้นออกซิเจนตัวใหญ่ก็ถูกเอาออก แม่ใส่แต่เพียงหน้ากาก
ออกซิเจนตัวเล็กธรรมดาที่ไม่ทราบแล้ว) หนูตอบว่าใช่
แม่ก็เลยเลือกที่จะใช้มอร์ฟิน ความรู้สึกดีๆ ระหว่างหนูกับ
มอร์ฟินก็เลยบังเกิด เพราะในตอนที่ให้มอร์ฟิน แม่ก็ยังมีชีวิต
อยู่หายใจดีขึ้น ไม่ต้องใส่เครื่องออกซิเจนตัวใหญ่ให้แม่ทราบ
แต่ก่อนกลับบ้านคืนนั้น พยาบาลพูดทิ้งท้ายแต่เพียงว่า “ถ้า
คนไข้หายใจเร็วและแรงแบบเมื่อวานอีก หมอต้องเพิ่มมอร์ฟิน
เพื่อให้คนไข้หัวใจเต้นช้าลงและหายใจช้าลงนะคะ หนูก็รับทราบ
เพราะคิดว่าแม่จะดีแบบวันนี้ พอรุ่งเช้าอีกวันคุณพยาบาลก็



โทรมาบอกว่าต้องเพิ่มมอร์ฟินแล้วนะคะจาก ๕ เป็น ๑๐ หนูก็ตอบคะ โดยไม่ได้ถามอะไรมาก เพราะคุณพยาบาลได้อธิบายให้ฟังก่อนกลับแล้ว แต่ปรากฏว่าหลังจากนั้น ประมาณ ๔ ชั่วโมง คุณแม่ก็สิ้นลม หนูก็เลยอยากถามอาจารย์ว่า

๑) การให้มอร์ฟินในลักษณะที่กล่าวมานี้ เป็นการรักษาหรือการฉีดยาให้เขาตาย ถ้าเป็นการทำให้แม่ตาย ถือว่าหนูสังฆาแม่หรือเปล่า

๒) ในกรณีที่แมื่อยอมที่จะให้มอร์ฟิน ถือว่าแม่ฆ่าตัวตายไหม

“ถ้าใช่” หนูหรือแม่ ต้องรับกรรมอะไรบ้าง รบกวนอาจารย์ช่วยตอบด้วยนะคะ (ขอเพียงรู้เท่านั้น หนูรับได้ทุกคำตอบคะ)

คำตอบ

(๑) การให้มอร์ฟินเป็นการรักษาอาการทางโลก ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้มีความรู้ (หมอและพยาบาล) เมื่อนำคนไข้ไปให้หมอรักษาแล้ว ก็ต้องเป็นหน้าที่ของหมอผู้รักษาโรค เจ้าของคนไข้ที่ฉลาดจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว ตรงกันข้าม ถ้าเจ้าของคนไข้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการตายของคนไข้ เจ้าของคนไข้ย่อมมีส่วนร่วมในการกระทำปาณาติบาตนั้นด้วย

(๒) เป็นเรื่องของคนไข้ (แม่) ที่ยินยอมให้หมอให้มอร์ฟิน คนป่วยมิได้มีเจตนาให้แม่ฆ่าตัวตาย แต่มีเจตนาบรรเทาทุกข์เวทนาให้หมดไป จึงไม่ถือว่าเป็นบาป



๓๙. บารมียังอ่อน

คำถาม

กราบสวัสดี อาจารย์ ดร.สนองค่ะ ขอเรียนปรึกษาปัญหาธรรมสำหรับผู้ปฏิบัติขั้นต้นค่ะ

๑. การสร้างความเพียรให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ ควรจะต้องปฏิบัติอย่างไรบ้างคะ อุปสรรคในขณะนี้ของผู้ปฏิบัติคือขาดความเพียรที่มากพอที่จะปฏิบัติธรรมให้เกิดผลได้ ทั้งๆ ที่ปัจจุบันในด้านอื่นๆ ก็มีพร้อมทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ที่ผู้ปฏิบัติอาศัยอยู่ สถานภาพของผู้ปฏิบัติและความศรัทธาที่มีต่อพระพุทธศาสนา จึงอยากรบกวนขอคำแนะนำจากอาจารย์ในวิธีการปฏิบัติให้ได้มากกว่านี้ เพราะถ้าพ้นจากชาตินี้ไปไม่รู้ว่ชาติหน้าจะได้มีโอกาสเหมือนในชาตินี้อีกหรือเปล่า

๒. เวลาเดินจงกรมจะรู้สึกเวียนหัวอยู่บ่อยครั้งค่ะ ทำให้รู้สึกไม่ค่อยชอบการเดินจงกรม ควรจะอย่างไรดีคะ (เวลาเดินจงกรมจะใช้คำปริกรรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอค่ะ)

๓. การปฏิบัติธรรมสำหรับผู้มีความเพียรน้อย ประมาณ ๕-๖ ชม. ตามที่ท่านเจ้าคุณโชดกเคยกล่าวไว้ จำเป็นต้องปฏิบัติติดต่อกันไปในคราวเดียวเลยหรือเปล่าคะ ถ้าเราจัดสรรเวลาปฏิบัติในช่วงเช้าและก่อนนอน ส่วนในระหว่างวันใช้วิธีเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ แทนจะได้เหมือนกันไหมคะ เพราะยังต้องมีหน้าที่การงานที่จะต้องทำอยู่ค่ะ



สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ช่วยตอบ
ปัญหาธรรมและชี้แนวทางให้ผู้ปฏิบัติได้เดินไปอย่างถูกต้อง
ไม่หลงทาง ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) กาย วาจา และใจ ต้องมีศีลคุม ความเพียรจึงจะมี
โอกาสเกิดขึ้นได้ คนที่มีความเพียรมาก ปฏิบัติธรรมวันละ ๒๐
ชั่วโมง คนที่มีความเพียรปานกลาง ปฏิบัติธรรมวันละ ๑๐-๒๐
ชั่วโมง คนที่มีความเพียรน้อย ปฏิบัติธรรมวันละ ๕-๖ ชั่วโมง

๑๗๒
อนึ่ง ผู้มีศีลคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ตายแล้วโอกาสกลับมา
เกิดเป็นมนุษย์ย่อมมีได้ ผู้มีทานและศีลอยู่ทุกขณะตื่น ตาย
แล้วโอกาสไปเกิดเป็นเทวดาย่อมมีได้ ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ
ระดับฌาน ตายแล้วโอกาสไปเกิดเป็นพรหมย่อมมีได้ ดังนั้น
พึงเลือกประพจน์เหตุให้ถูกตรงด้วยตัวเองครับ

(๒) ขณะเดินจงกรมแล้วเวียนหัว ต้องเอาจิตไปจดจ่อ
อยู่กับหัวที่เวียน แล้วกำหนดว่า "เวียนหัวหนอๆ" ไปเรื่อยๆ
จนกว่าอาการเวียนหัวจะดับไป แล้วค่อยเอาจิตมาจดจ่ออยู่
กับเท้าที่ย่างก้าว

(๓) การทำความดี (เจริญกรรมฐาน) แล้วมักน้อย โอกาส
ที่จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมเกิดได้ยาก ตรงกันข้าม คนฉลาด
มักมากในการทำ ความดี จิตจึงบรรลุความดีได้ง่าย ควรปฏิบัติ
อย่างต่อเนื่องเพื่อมิให้อกุศลกรรมเข้ารบกวนจิต ขณะทำงาน
ต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ จึงจะเรียกได้ว่าเป็นการปฏิบัติ
ธรรม



๔๐. ผู้แพ้กิเลสมาร

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ดิฉันมีปัญหาจะสอบถามท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. ทำอย่างไรจึงจะหาวิธีคลายความเกียจคร้านได้คะ ทุกครั้งที่ตั้งใจจะตื่นมาสวดมนต์ตอนเช้า ก็ต่อสู้อความง่วง ความขี้เกียจไม่ได้ จะมีวิธีแก้ไขอย่างไรคะ

๒. หากดิฉันได้เคยล่วงเกินท่านอาจารย์ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ขอให้อาจารย์อโหสิกรรมให้กับดิฉันด้วยค่ะ

คำตอบ

(๑) ความเกียจคร้านเกิดจากจิตขาดสติเป็นต้นเหตุ จิตจึงรับเอาสิ่งกระทบเข้าปรั่งให้เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่าน เพื่อแก้ปัญหานี้ให้ลุล่วง จึงต้องพัฒนาจิตให้มีสติ ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์ต้องเจริญอานาปานสติจนกระทั่งหลับไปหรือหลังสวดมนต์แล้วเสร็จ ต้องกำหนดลมหายใจเข้า-ออก หากจิตไปคิดถึงเรื่องอื่น ต้องกำหนดว่า “รู้หนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการคิดถึงเรื่องอื่นจะดับไป แล้วตั้งจิตกลับมาสู่ลมหายใจเข้า-ออกดังเดิม วิธีนี้เป็นการทำให้จิตมีกำลังของสติเพิ่มขึ้น แล้วความขี้เกียจจึงจะหายไปไปได้ สู้ชนะ

(๒) อโหสิให้ครับ



๔๑. รู้แต่ยังไม่รู้



คำถาม

กราบอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ปฏิบัติแบบดูกายดูใจจะไม่ค่อยได้เดินจงกรมนั่งสมาธิเพราะเวลาจำกัด มีข้อสงสัยเรียนถามอาจารย์ค่ะ

๑. เวลาปฏิบัติจะเกิดจุดที่ติดขัด แต่ก็ทำไป จะเข้าใจปัญหานั้นๆ คือดูกิเลสตัวนั้นได้พอรู้จัก แต่ก็ยังมีกิเลสอยู่นั้นแหละ แต่รู้อย่างนี้คือกิเลสแล้วจะโล่งโปร่งเบาสบาย แต่หลังจากเกิดปัญหาเรื่องหนึ่งแล้ว ชีวิตมันจะตกวบเลย ต้องกลับมามีกิเลสที่แรงกว่าเดิม จะกำหนดยากขึ้น สติมันจะบางๆ เบาๆ แล้วต้องใช้ความพยายามมากกว่าเดิม กว่าที่ตั้งหลักได้ใหม่กำหนดใหม่ก็ใช้เวลา พอเกิดปัญหารู้ในเรื่องนั้นแล้ว ชีวิตก็ตกต่ำอีก เรียนถามว่าเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องไหมคะ พอสงบเกิดปัญหาแล้วต้องกลับมาชำระกิเลสใหม่ใช่หรือไม่ ปัญญาที่เกิดในการรู้เห็นเข้าใจในครั้งหนึ่งๆ แล้วไม่ได้หายไปไหนใช่ไหมคะ เก็บไว้ในจิตหรือเปล่าคะ

๒. ในบุคคลที่เข้าถึงธรรมนั้น จิตจะต้องโปร่งโล่งเบา ทรงตัวอยู่ได้ตลอดเลยหรือเปล่าคะ

๓. เวลาที่ปล่อยทำผิดไปผิดศีลผิดธรรม ผิวกายที่แขนเปลี่ยนจากขาวเนียนเป็นสีคล้ำๆดำๆต่าง มันจริงไหมคะ หรือจิตหลอกตัวเอง



๔. ในเมื่อถ้าเจ้ากรรมนายเวรเป็นตัวเราเอง ทำไมบทแผ่เมตตาจึงว่าขอแผ่ส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรที่เราเคยทำไม่ดีคะ

๕. แผ่เมตตาให้คนเป็น อุทิศผลบุญให้คนเสียชีวิตแล้ว ใช่มั้ยคะ ถ้าว่าขอแผ่เมตตาอุทิศบุญ แล้วนี่ก็ถึงใบหน้าคน เป็นคนตายที่เดียวได้ไหมคะ

กราบขอพระคุณอาจารย์ที่ช่วยตอบข้อสงสัยค่ะ กราบขอขมาอาจารย์ที่เคยล่วงเกินอาจารย์ไป ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจค่ะ หนูรู้ว่าจะต้องระวังรักษาคใจให้ดีกว่าเดิม เพราะมันชอบคิดเองอยู่บ่อยๆ

คำตอบ

การพัฒนาจิต (ปฏิบัติธรรม) สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ฯลฯ

(๑) การดูกิเลสต้องเอาใจดู ใจที่มีปัญญาเห็นแจ้งย่อมเห็นสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องตามธรรม ใจที่มีกำลังของพละ ๕ (สังขาร วิตถะ สติ สมานิ ปัญญา) ย่อมต้านทานอำนาจของมารทั้งห้า (กิเลสมาร ชนธมาร อภิสังขารมาร เทวปุตตมาร มัจจุมาร) ได้ ดังนั้นหากผู้ถามปัญหาเจริญพละ ๕ อยู่ทุกขณะตื่น อาการดั่งวูปของจิตจะไม่เกิดขึ้น คนที่มีสติสัมปชัญญะ เมื่อรู้ว่าประพฤติผิดพลาดแล้วหยุด ไม่ประพฤติต่อ พร้อมกับประพฤติเหตุใหม่ให้ตรงตามธรรม ย่อมนำพาชีวิตผ่านพ้นความวิบัตินั้นได้



ดังนั้น ที่ถามไปจึงเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาจึงได้เกิดขึ้น ความดีงามในธรรมจะไม่จางหายไปจากจิตที่มีพละ ๕ กล้าแข็งครับ

(๒) บุคคลที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงอริยธรรม มีลักษณะดังนี้

ก. ปฏิบัติสมถภาวนา แล้วจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

ข. ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา แล้วจิตต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วความเป็นอิสระในโลกธรรม ในวัตถุ ในกิเลสตัณหา อุปาทาน ฯลฯ ย่อมเกิดตามมา ส่วนการทรงตัวของจิตที่พัฒนาได้แล้ว ต้องมีกำลังพละ ๕ ครับ

(๓) อริยบุคคลที่ยังมิได้บรรลุธรรมสูงสุด จะไม่ประพฤติ ผิดศีล แต่ยังมีการประพฤติผิดธรรมบางอย่างได้ อาทิ ยังมี กามราคะ ยังมีปฏิฆะ ยังมีรูปราคะ ยังมีอรูปราคะ ฯลฯ ได้ เหตุที่ผิวกายเศร้าหมองนั้น เกิดจากกิเลสที่เข้าปรุ้งแต่งจิต เช่น คนที่มีความวิตกกังวล ย่อมมีสีหน้าเศร้าหมอง เทวดาก่อนจุติย่อมมีรัศมีกายเศร้าหมอง ฯลฯ

(๔) เจ้ากรรมนายเวรที่มีไช้ตัวเรา เช่น เอาก้อนดินขว้างปา สุนัขบ่อยๆ เมื่อคนปากับสุนัขมาเจอกัน สุนัขย่อมเป็นเจ้ากรรมนายเวร (กัด) กับมนุษย์ที่ไปทำให้เขาบาดเจ็บ

เจ้ากรรมนายเวรคือตัวเขา เช่น คนที่คิดว่าตัวเองเป็น มะเร็ง หากคิดบ่อยๆ ย่อมเกิดมะเร็งขึ้นได้ เจ้ากรรมนายเวร คือผู้ที่คิดติดลบนั่นเอง



ผู้ที่พัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมมีสติคุ้มครองใจอยู่ทุกขณะตื่น กุศลธรรมทั้งปวงจึงเกิดตามมาเป็นบุญให้ผู้มีสติได้รับ อย่างนี้ ไม่ถือว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวร

ดังนั้นการแผ่บุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร จึงมีทั้งให้กับตัวเองและให้กับสัตว์อื่นที่ผู้ขาดสติเคยประพฤติเบียดเบียนเขา

(๕) คำว่า “แผ่เมตตา” หมายถึง อุทิศเมตตาให้กับผู้อื่น สัตว์อื่น ผู้อุทิศเมตตาให้ ต้องมีเมตตาอยู่ในใจก่อนแล้ว ผู้อื่น สัตว์อื่นจึงจะได้รับเมตตาที่แผ่ให้

คำว่า “อุทิศบุญกุศล” ได้แก่ การประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ผู้ใดประพฤติแล้ว ผู้นั้นย่อมมีบุญเกิดขึ้นและถูกเก็บสั่งสมอยู่ในใจ ในกรณีนี้จึงอุทิศบุญกุศลให้ผู้อื่นสัตว์อื่นได้

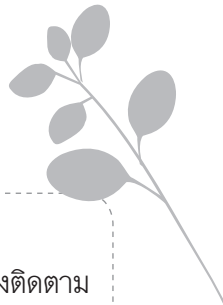
ความสมปรารถนาของการแผ่เมตตาหรืออุทิศบุญกุศล ผู้ที่ถูกอุทิศให้ต้องมาอนุโมทนา ความสำเร็จในการกระทำ ทั้งสองจึงเกิดขึ้นได้

สุดท้าย อโหสิให้แล้วกับผู้ถามปัญหา

๔๒. ช่วยตัวเองให้พ้นอกุศลวิบาก

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองค่ะ หนูเป็นคนหนึ่งซึ่งติดตามผลงานท่านอาจารย์มานานพอสมควรค่ะ สิ่งแรกคือ กราบขออภัยและขออโหสิกรรมหากสิ่งใดล่วงเกินท่านอาจารย์คะ ขออาจารย์ได้โปรดเมตตาและอโหสิกรรมให้ด้วยค่ะ





คำถามที่หนูขอรบกวนท่านอาจารย์คือ หนูส่งสารคุณแม่ ซึ่งป่วยเป็นอัมพาตมาได้ ๗ ปีแล้วค่ะ หนูอยากลาออกจากงานเพื่อมาดูแลท่าน และมานั่งกรรมฐานช่วยเหลือท่านค่ะ ท่านอาจารย์เห็นว่าสมควรหรือไม่คะ พี่สาวหนูบอกว่า หนูออกมาก็คงดูแลคุณแม่ไม่เป็น ไม่ได้มากนัก ช่วยเบื้องต้นไม่ได้เท่าไรนัก แต่บุญที่เราทำกรรมฐาน หนูอยากทำตรงนี้ให้คุณแม่ เพื่อที่ท่านอาจจะดีขึ้นค่ะ นอกจากนี้พี่สาวหนูยังบอกอีกว่าที่หนูอยากออกจากงานเพราะต้องการหนีจากสิ่งที่ไม่ชอบ ซึ่งหนูอยากออกมาทำอาชีพงานแปลหนังสืออยู่กับบ้าน หนูไม่ชอบงานที่ต้องเข้าสังคม

๙๘

หนูจะทำดีหรือไม่คะ ซึ่งที่บ้านเราก็ไม่ได้เดือดร้อนเรื่องเงินค่ะ แล้วก็มาปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่หนูชอบ และก็ไม่ได้หวังอะไรในชีวิตอีกแล้ว นอกจากอยากเห็นแม่อายุยืน แข็งแรง พุดได้ ซึ่งตอนนี้เป็นอัมพาต ขยับตัวไม่ได้เลย และยังพุดไม่ได้จะทำอะไรก็คงไม่ได้ตั้งใจค่ะ

พี่สาวบอกว่า การที่หนูออกจากงาน เป็นการหนีปัญหา ไม่ได้แก้ปัญหา แต่หนูคิดว่า มันทำให้เราสบายใจ มีความสุขได้อยู่กับแม่ เรามีเวลาให้กับท่านมากขึ้นค่ะ รบกวนท่านอาจารย์ตอบปัญหาให้ด้วยค่ะ

ท้ายนี้หนูขอคุณพระศรีรัตนตรัย จงบันดาลให้ท่านอาจารย์มีความสุข เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรแก่ชาวพุทธตลอดกาล นานเทอญ



คำตอบ

ก่อนอื่น อโหสิกรรมให้ครับ

ผู้รู้จริงแท้ไม่ประพาดก้าวล่วงในชีวิตของคนอื่น ผู้รู้จริงแท้เป็นได้เพียงผู้ชี้ทางให้ผู้อื่น เลือกประพาดด้วยตัวเอง คนอื่น (พี่สาว) พูดอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขາ เรื่องของเราอยู่ที่การกระทำของตัวเอง คนที่คิดตอบแทนบุญคุณของแม่ คือคนดีที่นักปราชญ์สรรเสริญ หนึ่ง คนโบราณกล่าวว่า ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย หากอยู่ในสภาพที่สมดุลแล้ว ความเจ็บป่วยทางกายจะไม่เกิดขึ้น เหตุที่แม่เป็นอัมพาต เป็นเรื่องของวิบากกรรมที่แม่เคยประพาดเบียดเบียนมาก่อน ผู้รู้จริงแท้รู้ว่า เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เป็นเรื่องของกรรมกระทำ (กรรม) จึงอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน เจริญสติหลังสวดมนต์ ทำดังนี้ทุกครั้งที่น่าได้ ทำดังนี้ทุกครั้งที่น่าว่างจากการงาน เมื่อใดจิตทิ้งรูปขันธ์ (ตาย) พลังของสติย่อมผลัดกันจิตวิญญานให้โคจรไปสู่สุคติภาพ

จิตที่เป็นทาสของกาม (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทางกาย) หากมีสติกำกับ จิตย่อมโคจรไปสู่สุคติภาพ (มนุษย์ และเทวดา) ได้ และหากจิตเป็นอิสระจากกาม ย่อมมีโอกาสโคจรไปสู่พรหมโลกได้ แต่ผู้รู้จริงแท้พัฒนาจิตจนสามารถปิดอบายภูมิได้ ตาย-เกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ย่อมเข้าสู่ภาวะนิพพานเป็นเบื้องสุด



๔๓. ท้อแท้ในการปฏิบัติธรรม

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ดิฉันได้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐานสี่ แต่ขณะปฏิบัติจิตฟุ้งซ่านมาก กำหนดแล้วยังไม่หาย และกำหนดยืນหนอไม่ค่อยได้ ทำให้เกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติ อยากเรียนถามอาจารย์ว่าจะมีวิธีแก้ไขอย่างไรคะ

คำตอบ

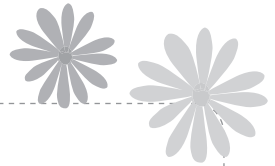
การปฏิบัติธรรมเป็นการพัฒนาจิตอย่างหนึ่ง หากประสงค์จะพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ต้องปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เมื่อเอาศีลมาคุมใจได้แล้ว จึงจะเริ่มปฏิบัติสมถกรรมฐาน เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้ว จึงตามด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ด้วยการใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นอุปัจารสมาธิตามคู่ผัสสะอย่างใดอย่างหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ ที่เกิดขึ้นกับจิตว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดที่ผัสสะเข้าสู่ความเป็นอนัตตาอย่างถาวร เมื่อนั้นปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะย่อมเกิดขึ้น

คนส่วนมากในยุคสมัยนี้กำลังความเพียรอ่อน ย่อมแพ้ใจตัวเอง ย่อมปล่อยให้มารเข้ามามีอำนาจเหนือใจ เจ้าคุณโชดก เคยพูดไว้ว่า ผู้มีความเพียรมาก ปฏิบัติธรรมวันละ ๒๐ ชั่วโมง ผู้มีความเพียรปานกลาง ปฏิบัติธรรมวันละ ๑๕-๑๖ ชั่วโมง ผู้มี



ความเพียรน้อยปฏิบัติธรรมวันละ ๕-๖ ชั่วโมง ดังนั้นจึงต้องดูใจตัวเอง ว่าตนยังมีความด้อยในเรื่องความเพียรอยู่หรือไม่ ทั้งนี้เพราะปัญหาเห็นแจ้ง ย่อมเกิดขึ้นกับผู้มีความเพียรเป็นเลิศหรือยอมพุดได้ในอีกทางหนึ่งว่า ปัญหาเห็นแจ้งย่อมเกิดขึ้นกับผู้ที่เขาชนะใจตนเองได้

๔๔. หนีกรรมไม่พ้น



คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ กระผมได้ติดตามการชี้ทางธรรมจากท่านมานาน และได้ทดลองปฏิบัติและศึกษาเพิ่มเติมเมื่อมีโอกาสตามสถานปฏิบัติธรรมและสี่ธรรมต่างๆ จนได้ผลที่น่าพอใจขึ้นตามลำดับ ผมมีข้อสงสัยต้องการเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้

๑) ผมเคยไปอบรมลัมมนาที่ต่างจังหวัด ซึ่งต้องฟังบรรยาย และเดินทางเป็นเวลาหลายวัน จนทำให้เป็นลมขณะที่ถูกจากอ่างน้ำซึ่งนั่งแช่น้ำร้อนจนเหงื่อออก แล้วลุกขึ้นยืนเพื่อเปิดน้ำเย็นจากฝักบัวเพื่อให้ร่างกายเกิดความสดชื่น แต่เพิ่งยืนอาบได้ครู่เดียวก็เป็นลมหมดสติไป เป็นครั้งแรกในชีวิตที่เกิดอาการอย่างนี้ เพราะผมชอบออกกำลังกายมาตลอด เพิ่งจะหยุดไปเมื่อปีสองปีก่อนนั้น (ขณะนั้นผมอายุประมาณสี่สิบห้าปี) เมื่อผมรู้สึกตัวอีกครั้งก็พบว่ากำลังนอนอยู่บนพื้น



ห้องน้ำและรู้สึกเจ็บบริเวณกระโหลกท้ายทอย แต่ไม่มีแผลเลือดออก เมื่อลองพิจารณาดูแล้วผมคงหายหลังจากในอ่างน้ำแล้วหัวฟาดกับขอบปูนที่ก่อไว้วางอ่างล้างหน้า แล้วล้มมาอยู่บนพื้นห้องน้ำหมดสติไป จากนั้นผมก็เฝ้าเซ็คอาการตัวเองตลอด พบว่าปกติดี มีเพียงอาการเจ็บเล็กน้อยสองวันก็หายเจ็บ เมื่อจบสัมมนา ผมก็ไปสถานปฏิบัติธรรมใกล้ๆ โรงแรมเพื่อถามพระเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งท่านก็บอกว่าจากประสบการณ์ของท่านเคยเจอแต่พระด้วยกันล้มแต่หัวท่านฟาดโถล้มเสียชีวิต แต่ท่านก็ให้คำตอบแก่ผมไม่ได้ ผมได้แต่ตั้งสมมติฐานไว้ดังนี้

๑.๑) เป็นกำลังสติอัตโนมัติ ทำงานรักษากายเมื่อจิตอยู่ในภวังค์ เหตุคืออานิสงส์จากการปฏิบัติธรรม

๑.๒) หลังจากปฏิบัติธรรม ผมเพิ่มนิสัยอย่างหนึ่งคือเมื่อผ่านบริเวณที่สังเกตเห็นศาล เช่น ดอยขุนตาลหรือต้นไม้ใหญ่ต่างๆ ที่มีพวงมาลัยคล้อง เช่น ไค้จรัชดา ผมมักจะระลึกถึงตอนทำบุญ แล้วอุทิศส่วนกุศลออกไป ตอนเข้าโรงแรมที่สัมมนาผมเห็นศาลพระพรหมใหญ่ตั้งอยู่หน้าโรงแรม ผมก็ทำเช่นกันเหตุนี้ ลिंगค์ดีสิทธิ์จึงช่วยคุ้มครอง

๑.๓) โชคดี แต่อาจารย์เคยพูดไว้ว่า เรื่องบังเอิญไม่มีในทางพุทธศาสนา ขออาจารย์ช่วยเมตตาชี้แนะด้วยครับว่าผม เห็นถูก หรือ เห็นผิด ตรงไหนบ้าง



๒) ท่างกันประมาณห้าหกเดือน ผมไปลัมมนาทางภาคใต้ สองสามวัน จึงได้มีโอกาสแวะวัดข้างทาง ผมจึงเข้าไปเพื่อ ไหว้พระเป็นศิริมงคลและซื้อของฝาก บังเอิญพบพระแก่ๆ รูปหนึ่งตะโกนถามผมว่า มาทำอะไร ผมก็ตอบไปว่ามาไหว้พระ ท่านก็ไม่ว่าอะไรแล้วก็เดินไปสอนพระหนุ่มที่ยืนอยู่อีกทาง เมื่อผมไหว้พระพุทธรูปเสร็จและเดินดูสวนเล็กน้อยก็เดินกลับ ก็มาพบท่านอีกครั้งบริเวณใกล้ประตูหน้า ผมจึงเดินเข้าไปสนทนากับท่านเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ท่านก็เมตตาสอนให้หลายอย่าง ขณะนั้นฝนเริ่มตกปรอยๆ ท่านก็ยังคอยตอบสิ่งที่ผมสงสัยโดยไม่แสดงความอึดอัดรำคาญแต่อย่างใด เมื่อผมถามถึงเรื่องที่ผมเป็นลมแล้วทำไมจึงยังเป็นปกติอยู่ ท่านกลับตอบว่า “จริงๆ แล้วตัวเราเองก็ไม่มีอะไร” และเมื่อผมถามว่าเวลาผมทำบุญเสร็จ ผมจะอธิษฐานว่านิพพานัง ปัจโยโหตุ ทำเช่นนี้ถูกต้องหรือไม่ ท่านก็ยังพูดท่านเองว่า จริงๆ แล้วอะไรๆ มันก็ไม่มี ซึ่งผมยังไม่เข้าใจอยู่ดี พอดีคนที่มารับท่านยืนรอนานานก็เดินจะมากางร่มให้ท่าน ผมรู้สึกตัววาร์บภวนมานาน จึงลาท่าน แล้วเดินแยกกลับมา ขอถามอาจารย์ว่า คำตอบของพระท่านเป็นหลักธรรมอะไรครับ

ท้ายนี้ หากมีการกระทำใดล่วงเกินกับท่านอาจารย์ กระผมขอโหสิกรรมมา ณ ที่นี้ และขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายปกป้องคุ้มครองท่านอาจารย์และกัลยาณมิตร ตราบจนถึงนิพพานด้วยเทอญ



คำตอบ

ก่อนอื่นต้องแสดงความยินดีที่ผู้ถามปัญหา ยังไม่ยอมแพ้ใจตนเองในการทำความดี

(๑) ขณะแช่น้ำอุ่น การไหลเวียนของเลือดในร่างกายย่อมเกิดขึ้นเร็ว จึงทำให้น้ำตาลในเลือดลดลงอย่างรวดเร็ว อาการเป็นลมหมดสติจึงเกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ในครั้งต่อไป หากจะมีการแช่น้ำอุ่นเกิดขึ้นอีก ต้องเตรียมชงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากไว้ดื่ม เพื่อป้องกันมิให้เกิดอาการเป็นลมหมดสติครับ

(๑.๑) มิใช่เหตุผลที่ทำให้เกิดอาการหมดสติครับ

(๑.๒) พฤติกรรมที่บอกเล่าไป เป็นการให้สิ่งดีงามกับรูปนามที่อยู่ต่างมิติ ถือว่าเป็นการได้เพื่อนที่ดีครับ

(๑.๓) จริงตามที่เคยพูดว่า "ความบังเอิญไม่มีในทางพุทธศาสนา" ดังนั้น หากพัฒนาจิตให้เกิดอภิญญา ๕ ได้แล้ว จึงจะสามารถสัมผัสกับเพื่อนในต่างมิติได้

(๒) การที่นักบวชรูปนั้นตอบว่า “จริงๆ แล้ว อะไรๆ มันก็ไม่มี” การกล่าวเช่นนั้นย่อมเกิดขึ้นกับจิตที่เข้าถึงดวงตาเห็นธรรมแล้ว ย่อมเห็นสรรพสิ่งในวัฏสงสารเป็นเพียงสมมติ มีเกิดขึ้นชั่วคราว แล้วดับไป คือไม่มีมันเอง สุดท้าย อโหสิให้แล้ว





๔๕. เมื่อกายและใจมีบุญ

คำถาม

กราบสวัสดิ์ท่านอาจารย์ ดร.สนองครับ ขอเรียนถาม
ปัญหา ๒ ข้อครับผม

ข้อ ๑. คือตัวผมสงสัยว่าทุกครั้งที่เราทำความดี ไม่ว่าจะ
ไปทำบุญที่วัด ถวายสังฆทาน ให้อาหารปลา หรือทำบุญอยู่
ที่บ้าน สวดมนต์นั่งสมาธิ หรือช่วยคนอื่น เวลาจะอุทิศบุญ
ผมต้องท่องบทสวดแผ่ส่วนกุศลทุกครั้งเลยหรือเปล่าครับ หรือ
ว่าให้นึกอยู่ในใจว่า บุญกุศลนี้ข้าพเจ้าอุทิศให้กับ.....ครับได้เลย
ครับ ไม่ต้องท่องตามบทแผ่ส่วนกุศล

ข้อ ๒. คือบุญที่ผมส่งให้ยากส่งให้ถึงพวกเขา จะมีวิธี
เตรียมจิตระหว่างการอุทิศบุญอย่างไรครับ ต้องมีสมาธิใน
ระหว่างอุทิศบุญใช่หรือไม่ครับ ขอขอบคุณท่านอาจารย์ ดร.สนอง
วรุโรรุ ครับ ที่สละเวลามาตอบปัญหาครับ

คำตอบ

(๑) ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ก่อนแล้ว เมื่ออุทิศบุญกุศล
ให้ผู้อื่นสัตว์อื่น ไม่จำเป็นต้องท่องบทสวดแผ่ส่วนบุญกุศล ทั้งนี้
เป็นเพราะใจของผู้อุทิศบุญ ย่อมสื่อถึงกันได้กับใจของผู้มารับ
บุญกุศลที่มีผู้อุทิศให้



(๒) ผู้อุทิศบุญกุศลที่มีใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมแผ่บุญกุศลไปได้ไกล ตรงกันข้าม ผู้ที่มีใจเป็นสมาธิอ่อน การทำจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิด้วยการหยาดน้ำขณะกำลังอุทิศบุญนั้น

๔๖. จิตเริ่มดี

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ดิฉันมีปัญหาจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดังนี้ค่ะ

๑. ดิฉันได้ไปปฏิบัติกรรมฐาน ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ หลังจากได้ฟังท่านอาจารย์ทางซีดีมีผลเกิดขึ้นบ้าง เช่น เมื่อนั่งไปนานๆ ความเจ็บปวดขณะนั่งไม่ได้หายไปค่ะ แต่รู้สึกว่าการเจ็บปวดมันแยกออกจากตัวเรา เหมือนเราแค่เป็นผู้ดู ไม่รู้สึกทรมานกับความเจ็บปวดนั้น อาการเช่นนี้ หมายความว่าอย่างไรคะ

๒. ดิฉันไม่มีโอกาสได้ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไปได้แค่ช่วงปิดเทอม และไม่ได้ค้างคืน ทุกครั้งที่ไปจะมีลักษณะแปลกๆ เกิดขึ้นบ้าง รู้สึกว่าก้าวหน้าขึ้น แต่พอกลับมาปฏิบัติที่บ้าน รู้สึกว่าไม่เหมือนกับที่วัด ทั้งๆ ที่ดิฉันก็ไม่ได้มีความกังวลใดๆ แต่กลับรู้สึกว่าไม่ก้าวหน้าเลย ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นคะ (อยู่ที่วัดแค่ประมาณครึ่งละ ๓ ชั่วโมงค่ะ)



๓. เราจะเจริญสติในชีวิตประจำวันได้อย่างไรคะ

๔. ข้อนี้ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ นะคะ สุนัข หรือ แมว ที่มีเจ้าของ เป็นชาติสุดท้ายที่เขาจะเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานใช่ไหมคะ ชาติต่อไปเขาจะเป็นคนหรือเปล่านั้น

สุดท้ายนี้ ถ้าดิฉันได้ล่วงเกินอาจารย์ ทางกาย วาจา ใจ ทั้งที่เจตนาที่ดี มิได้เจตนาที่ดี กราบขออภัยและขอโหสิกรรมด้วยนะคะ

คำตอบ

(๑) หมายความว่า ปัญญาเห็นแจ้ง เริ่มเกิดขึ้นกับผู้ทีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

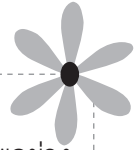
(๒) ปฏิบัติธรรมที่บ้านไม่ลำบากเลย เหมือนกับการปฏิบัติธรรมที่วัดซึ่งมีความลำบากมากกว่า ความก้าวหน้าในธรรมที่ปฏิบัติจึงได้เกิดขึ้น

(๓) ผู้มีศีลและมีสังขะจะคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น สามารถพัฒนาจิตให้มีสติในชีวิตประจำวันได้ ด้วยการสวดมนต์ (สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย) ก่อนนอน หลังสวดมนต์เจริญสติภาวนาที่ประพฤติดูอยู่เป็นประจำ ทำทุกครั้งที่ทำก็ได้ ทำทุกครั้งที่ทำว่างจากงาน ก็สามารถทำให้จิตมีกำลังสติเพิ่มขึ้นได้

(๔) การที่สัตว์เลี้ยง (สุนัข) ตายแล้ว จะไปเกิดเป็นคนในชาติถัดไปได้ ผู้อยู่ใกล้ชิดต้องสังเกตดูพฤติกรรมที่สุนัขทำไว้เป็นเหตุ หากสุนัขมีพฤติกรรมถูกต้องสังเกตดูพฤติกรรมที่สุนัขทำไว้เป็นเหตุ หากสุนัขมีพฤติกรรมถูกต้องตามศีล ๕ อยู่เป็นนิจ เมื่อตายแล้ว จิตวิญญานของสุนัขจึงจะมีโอกาสไปเกิดเป็นมนุษย์ได้



๔๗. ไม่ผิดศีลแต่ผิดกฎหมาย



คำถาม

กราบเรียนท่าน อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง กระผมขอเรียนสอบถามปัญหา ๒ ข้อครับ

๑. การสร้างกระท่อม (เพื่อขายของ) ริมทางหลวง ผิดศีลหรือไม่ครับ และการวางรถเข็นบนถนนสาธารณะหน้าบ้านเราเองเพื่อขายของ ผิดศีลหรือไม่ครับ

๒. เมื่อบุคคลเป็นพระอรียะ (พระโสดาบัน) แล้ว จะถอยหลังกลับมาเป็นปุถุชนอีกหรือไม่ครับ

สุดท้ายนี้ ถ้ากระผมได้ล่วงเกินอาจารย์ ทางกาย วาจา ใจ ทั้งที่เจตนาที่ดี มิได้เจตนาที่ดี กราบขออภัยและขอโหสิกรรมด้วยครับ



คำตอบ

(๑) การสร้างกระท่อมริมทางหลวง หากมีวัตถุประสงค์ใช้ในทางที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม นั้นเป็นสิ่งดีที่ควรทำ หากประพฤติแล้วผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้รู้จริงแท้จะไม่ประพฤติ เพราะเป็นเหตุให้มีชีวิตวิบัติได้

(๒) พระโสดาบันเป็นผู้ที่มีสภาวะธรรมในดวงจิต ปราศจากลักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัมภพตปรามาส หรือดูได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มีศีล ๕ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ไม่



พูดวิจารณ์กถา ไม่ประพฤติวิจารณ์วิชา ฯลฯ และไม่ถอย
กลับมามีสภาวะธรรมเป็นปुरुชนอีก

พระสารีบุตรเคยกล่าวไว้ในครั้งพุทธกาล ในทำนองที่ว่า
“บางครั้งเรากระทำความดี กลับมีผู้อื่นมองเห็นเป็นเรื่องไม่ดี
ก็มีอยู่ถมเถไป ประสาอะไรกับใจของปुरुชน มักถูกกิเลสชัก
พาใจให้เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี แล้วเที่ยวพูดให้ร้ายป้ายสี
คนอื่นให้ต้องเสียหายโดยไร้เหตุผล”

สุดท้าย อโหสิให้ และไม่มิโทษใดๆ ต่อกัน

๔๘. ตัณหาของผู้ล่วงลับ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ดิฉันมีปัญห
จะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดังนี้ค่ะ

เพื่อนของดิฉันเพิ่งเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุทางรถยนต์ เมื่อ
วันที่ ๓๐ ธ.ค. ๕๖ ตอนเวลา ประมาณ ๑๕.๓๐ น. ตรงดอย
นางแก้ว อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ และได้เข้าฝันญาติว่าอยาก
ทำบุญที่อยู่ อาศัย ไม่ทราบที่ท่านอาจารย์จะแนะนำวิธีการ
ทำบุญด้านที่อยู่อาศัย ตามที่เพื่อนของดิฉันบอกเล่ามาว่าควร
จะไปทำที่ไหน อย่างไรคะ ที่เพื่อนสามารถได้รับส่วนบุญใน
ครั้งนี้อย่างเต็มที่ และต้องบอกกล่าวเขาอย่างไรตอนทำบุญ
สำหรับการตายแบบลัมพะเวลีของเขาคะ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์มากนะคะ



คำตอบ

ต้องเป็นเจ้าของภาพหรือร่วมเป็นเจ้าของภาพ สร้างกุฏิถวาย ภัตตาหารหรือสามเณร เพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยหรือสร้างสถานปฏิบัติธรรมกับวัดที่ต้องการ เมื่อสร้างแล้วเสร็จต้องอุทิศบุญกุศลให้กับผู้ล่วงลับ (บอกชื่อและนามสกุล) หากผู้ล่วงลับมาอนุโมทนาบุญได้ เขาย่อมได้รับอานิสงส์ของบุญนั้น

๔๙. อกุศลวิบากยังคงอยู่

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ ในช่วงนี้ดิฉันมักจะคิดในทางที่ไม่ดี เช่น ปริมาสต่อพระรัตนตรัย คิดไม่ดีต่อบุคคลรอบข้าง โดยความคิดมักจะมีเกิดขึ้นมาเอง และรับสิ่งต่างๆ รอบตัวเข้ามาปรั่งเป็นอารมณ์ ในตอนนี้รู้สึกเสียความมั่นใจมากค่ะ รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี ดิฉันขอคำแนะนำจากอาจารย์ในการแก้ไขในสิ่งที่เป็นอยู่ค่ะ

คำตอบ

การคิดไม่ดี (ปริมาส) พระรัตนตรัย หรือคิดไม่ดีกับคนรอบข้าง เหตุเกิดจากจิตของผู้คิดไม่ดี มีกำลังสติอ่อน ดังนั้นควรพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น ด้วยการเอาศีล อย่างน้อยศีล ๕ มาคุมใจให้ได้ทุกขณะตื่น ตามด้วย



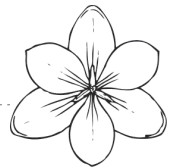
สวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัยก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้วเสร็จต้องกำหนดลมหายใจเข้า-ออก จนกระทั่งหลับไป ตื่นนอนตอนเช้าต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร หากผู้ถามปัญหาที่มีสัจจะพัฒนาจิตตามที่ชี้แนะมา จิตย่อมมีกำลังของสติมากขึ้น กุศลธรรม (บุญ) ย่อมเกิดขึ้นกับจิตที่มีสติคุณ หลังจากนั้นจึงอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร แล้วหนี้เวรกรรมจึงจะลดลงได้

อนึ่ง จิตที่มีสติกำกับ ย่อมเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาเห็นถูกตามธรรม แล้วความคิดติดลบ ที่คิดว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี จะไม่เกิดขึ้น

ผู้ใดมีสัจจะ ไม่ยอมแพ้ใจตัวเอง เชื่อแล้วทำตามที่ผู้รู้ชี้แนะ ความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาย่อมเกิดขึ้น ลู๋

๑๑๑

๕๐. สอนด้วยศรัทธา ไม่บังคับ



คำถาม

สวัสดีขอรับท่านอาจารย์สนอง กระผมขอความเมตตา กรุณาตอบคำถามเพื่อคลายความสงสัยครับ คนจะเชิงเทรา เหมือนกันนะขอรับกระผม

๑. คือคุณแม่เป็นคนรู้ธรรมะเยอะเหลือเกิน ไม่ค่อยฟังใคร ธรรมะของปุถุชนนักเทศน์ต่างๆ ท่านปฏิเสธหมด ต้องเป็นพระอรหันต์หรือเกจิอาจารย์เท่านั้นถึงสอนแล้วท่านจึงจะฟัง



แต่ถ้ากระผมจะบังคับคุณแม่ให้ทำกรรมฐานจะเป็นบาปใหม่
ขอรับ เพราะท่านปฏิบัติตลอด ไม่เคยพักกระผมเลย คือ
กระผมอยากได้บุญกับคุณแม่มาก และถ้าเป็นท่านอาจารย์
สนอง จะมีวิธีการสอนคุณแม่อย่างไรครับ ?

๒. กระผมได้มีโอกาสส่งอาหารให้กับผู้ปฏิบัติธรรมถึงเข้า
อธิษฐานจิตคนหนึ่ง ในวัดแห่งหนึ่งที่ไปปฏิบัติธรรม ปรากฏว่า
เขาเข้าสมาธิได้นานตั้ง ๒๔ ชม. ในอิริยาบถนั่งอิริยาบถเดียว
แต่เจตนาของเกล้ากระผมไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ และรู้สึกไม่
ค่อยมีศรัทธาและปิติในขณะนั้น แต่มารู้ทีหลังว่าจะได้อานิสงส์
มาก แล้วอย่างนี้อานิสงส์จะส่งผลในชาตินี้ใหม่ขอรับกระผม
กระผมเคยได้ยินว่า ผู้ใดได้ทำบุญกับท่านที่เข้านิโรธสมาบัติถ้า
มีศรัทธาทั้ง ในขณะทำ ก่อนทำ และหลังทำ จะได้อานิสงส์มาก
ในชาตินั้นเลย

๑๑๒

คำตอบ

(๑) ความเชื่อจะเกิดขึ้นกับผู้ใด ผู้นั้นต้องมีปัญญาเสมอกัน
หรือมีปัญญาสูงกว่า นี่เป็นสาเหตุที่หนึ่ง ในครั้งพุทธกาล
พระพุทธโคดมได้พบกับปัญหานี้ จึงได้ตรัส กาลามสูตร ให้
กับชาวกาลามะ แห่งเขตสพตนิคม ในแคว้นโกศล ถึงเรื่อง
สิบอย่างที่อยู่ฟังปลงใจเชื่อ จนกว่าจะได้พิจารณาด้วยปัญญา
ว่า สิ่งที่ได้เห็น สิ่งที่ได้ยินได้ฟังเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล เป็น
ธรรมะที่เป็นโทษ หรือเป็นธรรมะที่ปราศจากโทษ เป็นธรรม
ที่นำไปปฏิบัติแล้วมีชีวิตเจริญหรือมีชีวิตวิบัติ ฯลฯ



ผู้ตอบปัญหาในฐานะที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ ถูกสอนให้เชื่อในความจริง (เหตุผล) และได้ไปปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) จนเข้าถึงอภิญญา ๕ และปฏิบัติธรรม (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงญาณ ๑๖ ได้ จึงได้รู้ด้วยจิตของตนเองว่า กาลามสูตรนี้ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด และเป็นพุทธวจนะที่เป็นจริงมาจนทุกวันนี้ ... พิสูจน์ใหม่ครับ

สาเหตุที่สอง จะเชื่อหรือไม่เชื่อ ขึ้นอยู่กับความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) ที่ตัวเองไปแสวงหาความรู้ ด้วยการพัฒนาสมองแบบคันถธุระ (ปริยัติ) จึงเชื่อคนอื่นยาก ทั้งนี้เป็นเพราะรู้จำ แต่ไม่รู้จริงในความรู้นั้น จึงไม่ยอมเชื่อใครผู้ใด แต่เชื่อสถาบันหรือเชื่อครูบาอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้นั้นให้ ยกตัวอย่างเช่น ศาสนาพุทธสอนว่า ภพต่างๆ ในวัฏสงสาร มีทั้งสัตว์ (รูปร่าง) กายทิพย์และสัตว์กายหยาบ ผู้ที่เห็นผิด ไม่เคยสัมผัสกับผี (สัมภเวสี) ไม่เคยสัมผัสกับเทวดา ไม่เคยสัมผัสกับภูยานาค ฯลฯ ไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่า สัตว์กายทิพย์มีอยู่จริง จึงไม่เชื่อ

ผู้ใดยังกล่าวติรัจฉานกถา ยังประพฤติติรัจฉานวิชา ยังไม่มีศีล ๕ คุมใจ ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้ ทำให้มารมีอำนาจเหนือใจ ความเชื่อในสิ่งที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส จึงไม่เกิดขึ้นแล้วทำให้ไม่เชื่อ

ดังนั้นการบังคับคุณแม่ให้ไปปฏิบัติกรรมฐาน โดยคุณแม่ยังไม่เต็มใจถือว่าเป็นบาป ตรงกันข้าม หากคุณแม่เชื่อลูกและเต็มใจไปปฏิบัติธรรม ผู้แนะนำจึงจะได้บุญ



(๒) การนั่งปฏิบัติธรรม และสามารถนั่งได้ในอิริยาบถเดียวนาน ๒๔ ชั่วโมง นั้นเป็นตัวบ่งชี้ว่า จิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิหรือความทรงฌาน หากตายในขณะที่จิตทรงฌาน จิตวิญญูญาณย่อมถูกพลังของฌาน ผลักดันไปสู่พรหมโลก อันเป็นภพสูงสุดในวัฏสงสาร แต่ยังมีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นปฏุชน

ผู้มีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) ได้ในชาตินี้ ย่อมเข้าถึงฌานสมาบัติสุขซึ่งละเอียดอ่อน ประณีต และยืนยาวกว่า กามสุข ผู้มีจิตทรงฌานสามารถหนีปัญหาได้ สามารถหนีความเจ็บป่วย (อาพาธ) ได้ ทำให้มีอายุยืนยาวได้ ทำให้มีปัญญาสูงสุด (โลกิยญาณ) หรืออภิญา ๕ ได้ แต่ยังมีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นปฏุชน เวียนตาย-เวียนเกิดในวัฏสงสารไม่สิ้นสุด

การทำบุญเป็นคนแรกกับผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติได้ ย่อมได้บุญมาก ดังตัวอย่างของสวเทภาซี (อดีตพระสารีบุตร) ทำอาสนะดอกไม้ ยืนกางร่มดอกไม้ถวายพระอินมทัสสีพุทธเจ้า ซึ่งนั่งเข้านิโรธสมาบัตินาน ๗ วัน จึงส่งผลให้มาเกิดเป็นพระสารีบุตรในครั้งพุทธกาล ซึ่งเป็นอัครสาวกที่มีปัญญามาก

พระมหากัสสปะ พระอรหันต์ทักษิโณยบุคคล นั่งเข้านิโรธสมาบัตินาน ๗ วัน ในวันที่ ๘ ได้รับการถวายน้ำผักตอง จากหญิงชรายากจน ผลปรากฏว่า หญิงชรายากจนตายแล้วไปเกิดเป็นเทพนารี อยู่ในวิมานชั้นนิมมานรดี มีนางอัปสรเป็นบริวารแวดล้อมมากมาย

ฤาษีโคตมะ (อดีตพระปุลณมندانิปุตระ) ถวายอาสนะดอกไม้และยืนกั้นร่มถวายพระปทุมุตตระพุทธเจ้า ผู้เข้านิโรธ



สมาบัตินาน ๗ วัน ตอนหลังฤาษีโคตมะได้มาเกิดอยู่ในครั้ง
พุทธกาล และบวชเป็นภิกษุที่มีชื่อว่า พระปุลณมณฑานีบุตร
ได้บรรลุอรหัตต์ที่มีความชำนาญในการแสดงธรรม

สรูป ผลแห่งความดี (อานิสงส์) ที่เกิดจากการถวายทาน
กับผู้ที่ออกจากรัศมีโรธสมาบัติเป็นคนแรก ตามที่ยกตัวอย่าง มิได้
เกิดในชาติปัจจุบันที่ถวายทาน แต่ผลเด่นชัดได้เกิดขึ้นในอีก
หลายชาติถัดไป

๕๑. คนแพ้มาร



คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ค่ะ ขออนุญาต
ถามนะคะ

๑. หนูเป็นคนชอบศึกษาเรื่องเกี่ยวกับธรรมะค่ะ อ่าน
หนังสือพวกนี้แล้วรู้สึกสบายใจ ชอบสวดมนต์ นั่งสมาธิ แต่ว่า
ไม่ชอบเข้าวัด หนูก็ไม่รู้ว่าทำไม เพราะเวลาหนูไป พวกญาติ
ผู้ใหญ่ชอบพูดเชิงเปรียบเทียบในบางเรื่อง

๒. หนูอยากฝึกตัวเองให้เป็นคนที่มีกำลังใจ บางทีหนูตั้งใจ
มากที่จะทำเรื่องนั้นๆ ให้สำเร็จ แต่ก็ท้อจนล้มเลิกไปง่ายๆ

๓. บ่อยครั้งที่หนูรู้สึกว่าตัวเองเรียนไม่รู้เรื่อง ทั้งๆ ที่ ตั้งใจ
ฟังอาจารย์สอนตลอดเวลา แต่บางครั้งหนูก็คิดเรื่องอื่นบ้าง
หนูควรทำอย่างไรคะ



๔. หนูอยากได้คำแนะนำในการใช้ชีวิตในวัยเรียน ขอบ
พระคุณอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) ความชอบคือความพอใจความถูกใจ เป็นเรื่องของ
ปัญญาที่มีพอๆ กัน หรือมีปัญหาในระดับเดียวกันกับความรู้อัน
ธรรมะที่มีคนเขียนบอกได้ เหตุที่นั่งสมาธิอยู่ที่บ้าน แล้วทำให้
จิตสงบ เพราะที่บ้านมีความเป็นลึบปายะ (เหมาะสม) **เหตุที่ไม่
ชอบคนอื่นพูด เพราะผู้ถามปัญหามีกำลังของสติสัมปชัญญะ
อ่อนกว่ากำลังของมาร จึงรับเอาคำพูดที่ไม่ดีของคนอื่น มา
ปรุ้งเป็นอารมณ์ไม่ดี (บาป) ให้เกิดขึ้นกับตัวเอง คนที่พัฒนา
จิตจนมีสติสัมปชัญญะส่องนำทางชีวิต คนอื่นพูดไม่ดีก็เป็น
เรื่องของเขา ไม่รับเรื่องที่ไม่ดีของเขามาปรุ้งเป็นอารมณ์
ไม่ดีของเรา คนอื่นพูดดีก็เป็นเรื่องของเขา ไม่รับเอามาเป็น
เรื่องดี เขามาปรุ้งอารมณ์ที่ดีของเรา หากผู้ถามปัญหา คิด พูด
ทำดี แล้ว ความดีย่อมเกิดขึ้นและสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณของ
ผู้ถามปัญหา จริงไหม?**

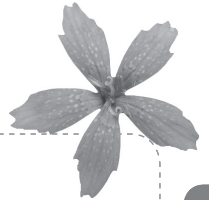
(๒) อยากมีสัจจะจะต้องทำตนให้มีศีลคุณใจ แล้วพัฒนาจิต
(สมถภาวนา) ให้มีสติระลึกรู้ทันสิ่งกระทบทุกขณะตื่น เมื่อใด
คุณธรรมทั้งสองคุณใจทุกขณะตื่นได้แล้ว การมีสัจจะจึงจะ
เกิดขึ้นได้



(๓) ต้องพัฒนาจิตด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์กำหนดลมหายใจเข้า-ออก อย่างน้อย ๓๐ นาที เมื่อสองกิจกรรมแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวร

(๔) ทำตามข้อ (๓) เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว คลื่นสมองย่อมเป็นระเบียบโดยอัตโนมัติ ส่งผลให้มีความจำเพิ่มขึ้น ตามกำลังของสติที่พัฒนาได้ ลองพิสูจน์ดูสิ

๕๒. คนตงงาน



คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง หนูประสบปัญหาด้านอาชีพการงานมากค่ะ ตงงานมา ๒ ปีแล้วสมัครงานไปหลายสิบแห่งก็ไม่มีใครรับเลยคะ หนูพยายามขายของเองบ้าง แต่ก็ขายได้น้อยมาก แม้จะขายลดราคาแล้วแต่ลูกค้าก็ต่อแล้วต่ออีก หนูอยากขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ว่าจะทำอย่างไร ถึงจะมีโอกาสหางานได้ หรือถ้าหาไม่ได้จริงๆ ก็สามารถประกอบอาชีพค้าขายเองได้ประสบความสำเร็จดี หรือทำมาค้าคลองได้ ทุกวันนี้หนูพยายามรักษาศีล ๕ แต่ก็ยังไม่ถึงขั้นคุมใจได้คะ พยายามเดินจงกรมและนั่งสมาธิทุกวัน แต่สภาพการณ์ก็ยังไม่เหมือนเดิม เหมือนหนูมีกรรมเก่าอยู่ จึงไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพเลย และหนูเป็นคนไม่เก่งอะไรสักอย่างเลยคะ คือไม่มีความชำนาญด้านใดเป็นพิเศษ ทุกวันนี้ก็พยายามจะเรียนรู้งานสายอาชีพอยู่คะ



เพราะอยากมีความชำนาญเฉพาะด้านบ้าง ทั้งที่อายุมากแล้ว แต่เหมือนใจมันไม่ลู่ ใจไม่มีแรง ท้อเทียว ไม่กล้า ไม่มั่นใจ ในตนเอง ทำให้เรียนรู้ได้ช้ามากค่ะ

ขอท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะ ให้ชีวิตหนูได้มีโอกาสทำมาหาเลี้ยงชีพได้ดีด้วยค่ะ กราบขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

จากงานวิจัยที่ทำในต่างประเทศ ดร. โกลแมน พบว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ปัญญาทางโลก (I.Q.) ร้อยละ ๒๐ ใช้คุณธรรม (E.Q.) มากถึงร้อยละ ๘๐ ซึ่งผู้ตอบปัญหาเคยพูดกับนักศึกษาว่า หากพัฒนาตนเองให้มีความถ่องแท้ (ทำได้หรือทำเป็น) จนเป็นที่ต้องการ เรียกว่าเรียกใช้ได้แล้ว จะไม่ตกงาน ดังนั้น**ต้องดูแลตัวเอง แล้วทำเหตุให้ถูกต้อง ความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้**

ในทางพุทธศาสนาพบว่าผู้มีชะตา (ดวง) ดี ไม่วิบัติ การจะมีดวงดีได้ ต้องประะพฤติทาน ศีล ภาวนา อยู่เสมอ จนคุณธรรมทั้งสามให้ผล แล้วดวงย่อมดีแน่นอน

ศีล ๕ เป็นคุณธรรมที่ผลักดันจิตวิญญาณให้มาเกิดเป็นมนุษย์ ผู้มีกาย วาจา และโดยเฉพาใจ ต้องมีศีล ๕ คมอยู่ทุกขณะตื่น เมื่อนำตัวเองไปปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) แล้วจิตจึงจะมีสติเกิดขึ้นได้ สติเป็นมารดาแห่งคุณธรรมทั้งปวง หมายความว่า กุศลธรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้น แล้วถูกเก็บบันทึกไว้เป็นบุญอยู่ในดวงจิตของผู้มีสติ



๕๓. ความเห็นแก่ตัว

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุโร ที่เคารพค่ะ ดิฉัน อายุ ๓๓ ปี ยังไม่แต่งงาน ช่วงเวลา ๑๐ ปีที่ผ่านมาดิฉันมีชีวิตที่ล้มเหลว ทำอะไรก็ไม่ประสบผลสำเร็จ ชีวิตมีอุปสรรคตลอด เรียนไม่จบ ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้มีความมุ่งมั่นในชีวิต, การงานก็ไม่สำเร็จ เปลี่ยนงานบ่อย เข้างานที่ไหนก็เจอแต่เพื่อนร่วมงานแยๆ หัวหน้างานไม่ดี, ถูกใส่ร้ายป้ายสี, ถูกเข้าใจผิดตลอด ไม่รู้ว่าเป็นกรรมอะไรค่ะ ทำงานไม่มีความสุขเลย กับครอบครัวก็ทะเลาะกับแม่ตลอด ถูกแม่ตำราจรรยาชาวบ้านชาวตลาด เขาเป็นคนที่โหดรุนแรง ควบคุมความโกรธไม่ได้ จนบางครั้งรู้สึกเกลียดในความเป็นแม่ตัวเอง เขาเป็นคนที่ไม่มีเหตุผล บางครั้งรู้สึกเกลียดชีวิตตัวเอง อยากตาย ไม่มีแรงใจในการดำเนินชีวิต

ปัจจุบันดิฉันต้องไปพบจิตแพทย์ หมอบอกว่าเป็นโรคซึมเศร้า ต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง หมอจ่ายยาให้ ๒ ชนิดค่ะ คือยาลดความวิตกกังวลและยาลดอาการซึมเศร้า ดิฉันปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๙ แต่จิตไม่สงบเลย ไม่ก้าวหน้า ตอนที่ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ บางครั้งรู้สึกกลัวตัวเองจะเป็นบ้าควบคุมสติตัวเองไม่ได้ แต่พอเปลี่ยนแนวกรรมฐานมาที่ยุบหนอพองหนอ เห็นสติตัวเองมากขึ้น รู้วิธีกำหนดจิต ปัจจุบัน



อาการดังกล่าวหายไปค่ะ แต่การปฏิบัติธรรมก็ยังไม่ก้าวหน้า
จิตไม่ค่อยสงบ ดิฉันมีคำถามจะถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. ในบางครั้งรู้สึกจิตตกมาก จิตใจอ่อนแอ ไม่อยากมีชีวิตอยู่ รู้สึกทุกข์กับการอยู่โดดเดี่ยวเดียวดายเหมือนชีวิตอยู่คนเดียวในโลกใบนี้ เกิดจากกรรมอะไรค่ะ ดิฉันต้องแก้อย่างไรถึงจะหาย ถึงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ต้องฝึกจิตอย่างไรบ้างค่ะ

๒. โรคมิมคร่าที่ดิฉันเป็นอยู่ มีโอกาสหายได้โดยไม่ต้องรับประทานยาหรือไม่ค่ะ ถ้าดิฉันฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๓. การฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น จะช่วยสามารถปรับสารเคมีในสมองเราได้จริงหรือเปล่า (เคยอ่านเจอในหนังสือค่ะ) กรณีคนที่เป็นโรคมิมคร่าค่ะ

๔. การที่ดิฉันถูกคนอื่นเข้าใจผิด ในการคิด พูด ทำ เกิดจากกรรมอะไรค่ะ มีวิธีแก้อย่างไรจึงจะไม่เจอเหตุการณ์เหล่านี้อีกค่ะ

๕. ดิฉันอยากมีครอบครัวที่อบอุ่น อยากมีบ้าน มีรถเป็นของตนเอง ปัจจุบันอยู่หอพักแมนท์ รู้สึกเบื่อมากเพราะอยู่มาตั้งแต่อายุ ๑๖ ปี สิ่งเหล่านี้เราสามารถอธิษฐานได้หรือเปล่านั้นจะผิดบาปหรือเปล่า ถ้าได้ทำอย่างไรถึงจะอธิษฐานได้สำเร็จ

๖. ดิฉันรู้สึกว่าจิตใจตัวเองเปลี่ยนไป หงุดหงิดง่าย โกรธเร็วขึ้น พอเจอสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจที่เราปรารถนา ก็รู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสียง่าย มีอาการอยากด่าสิ่งรอบข้างขึ้นมาทันที แต่



ก่อนไม่เป็นแบบนี้ค่ะ มีวิธีแก้กรรมและจิตใจตัวเองอย่างไรบ้างค่ะ

สุดท้ายนี้ดิฉันต้องกราบขอพระคุณอาจารย์มา ณ ที่นี้ค่ะ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงปกป้องคุ้มครองอาจารย์ค่ะ ให้พบเจอแต่ความสุขในชีวิตค่ะ

คำตอบ

อุปสรรคเป็นมารเข้ามาขัดขวางบุคคลมิให้บรรลุความดี หากบุคคลพัฒนาจิตใจให้มีสติและมีปัญญาเห็นถูกตามธรรม (สติสัมปชัญญะ) แล้วใช้สองนำทางให้กับชีวิต ย่อมนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จที่ดีที่ตนปรารถนาได้ ทั้งนี้ต้องมีความอดทน และมีความเพียรเป็นกำลังสนับสนุน

ผู้มีสติสัมปชัญญะ ย่อมมองคนไม่ตีเป็นครูสอนใจ ว่าเราจะไม่ประพฤติเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่ทำไม่ตีเหมือนเขา ในทางตรงกันข้าม จงมองคนที่มีความประพฤติดีเป็นครูสอนใจ ว่าเราจะประพฤติเช่นเขา แล้วเราก็จะดีเหมือนเขา อนึ่ง การปฏิบัติธรรม ต้องประพฤติดนให้ตรงตามธรรม (ทาน ศีล ภาวนา) ประพฤติดนเป็นผู้ให้สิ่งดีงาม (ให้ทาน) กับสัตว์บุคคลที่ต้องการโดยไม่หวังผลตอบแทน ทำกาย วาจา และใจให้มีศีล ๕ คมอยู่ทุกขณะตื่น แล้วจึงนำตัวไปปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง ปฏิบัติสมถภาวนาแล้วจิตต้องมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา แล้วจิตต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง (โลกุตตรญาณ ๑๖)



สรุปได้ว่า หากปฏิบัติธรรมได้ผลถูกต้องแล้ว ต้องมีสิ่ง
ดีงามเกิดขึ้นกับจิต ดังนั้นต้องดูแลตัวเอง แล้วปรับแก้ไขเหตุที่
ผิดพลาดให้ถูกต้อง ผู้ใดชนะใจตัวเองได้ ชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่จะ
ต้องแพ้อีก ลู๊

(๑) ผู้รู้ไม่เอาจิตไปประลឹกับอดีต แต่เอาจิตระลឹกับ
ปัจจุบัน สวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัยก่อนนอนทุกวัน
แล้วตามด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (การนั่งหรือนอน
ภาวนาย่อมทำได้) ภาวนาหรือกำหนดจนหลับไป ตื่นนอนตอน
เช้าจึงอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร

(๒) จงอย่าบันทึกเรื่องติดลบ (โรคซึมเศร้า) เพิ่มเติมไว้
ในดวงจิต แล้วประพุดิตตามข้อ (๑)

(๓) จงเลิกอ่านหนังสือ แล้วพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติ
สมถภาวนา เมื่อจิตจดจ่อหรือระลឹกับปัจจุบันขณะได้แล้ว
โรคซึมเศร้าจะไม่เกิดขึ้น พิสูจน์ไหม ?

(๔) คนมีธรรมประจำใจ ไม่เอาจิตไปประลឹหรือจดจ่ออยู่
กับเรื่องของคนอื่น แต่ระลឹอยู่กับการกระทำของตัวเอง สิ่งใด
ที่จิตสั่งให้คิด สั่งให้พูด สั่งให้กระทำ หากไม่ดีต้องตรงกันข้าม
หากคิดดี พูดดี ทำดี จงทำดีต่อไปให้มีความสุข (บุญ) มากขึ้น

(๕) อธิษฐานในสิ่งดีๆ ที่ตนปรารถนาได้ แต่จะสำเร็จต้อง
ทำเหตุให้ตรง ผู้รู้จริง (ผู้มีปัญญาเห็นถูก) อธิษฐานให้จิตมี
สติคุมอยู่ทุกขณะตื่น เมื่อทำเหตุให้ถูกต้องแล้ว สิ่งดีงามที่ตน
ปรารถนา (อธิษฐาน) จึงจะสำเร็จได้



- (๖) ต้องทำเหตุให้ถูกต้องสามอย่าง
- ก. อย่างน้อยต้องมีศีล ๕ คุมใจ
 - ข. พัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้มีสติอยู่ทุกขณะตื่น
 - ค. ให้อภัยเป็นทาน ในทุกเหตุที่ทำให้ขัดใจ แล้วความสงบเย็น (เมตตา) ย่อมเกิดขึ้นในดวงจิต
- หากผู้ถามปัญหาทำเหตุทั้งสามให้ถูกต้องแล้ว ความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้



๕๔. ร่ำรวยเพราะให้ทรัพย์

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ ผมมักชักชวนเพื่อนๆ ให้ทำบุญ และมักจะสำรองเงินล่วงหน้าไปก่อน โดยเพื่อนๆ จะเอาเงินมาให้ทีหลัง อยากถามว่า เงิน (ตัวแบงค์ และเหรียญ) ที่เพื่อนเอามาให้ผมในภายหลัง ที่เขาได้ตั้งใจทำบุญและอธิษฐานไว้ ผมสามารถนำมาใช้โดยชอบธรรมเลยใช่หรือไม่ มีข้อควรระวังอะไรบ้างหรือเปล่าครับ จริงๆ ถ้าคิดดูมันก็คือเงินผมแล้ว เพราะผมสำรองของตัวเองออกไปก่อนเพื่อทำบุญตามที่เพื่อนตั้งใจ แต่ก็อยากถามเพื่อความมั่นใจและสบายใจครับ

อีกข้อคือ สมมติผมตั้งใจทำบุญยี่สิบบาท แต่มีแต่แบงค์ร้อย ผมสามารถใส่แบงค์ร้อยในพานทำบุญ และหยิบเงินทอน



แปดสิบบาทจากพานที่คนอื่นได้ใส่ทำบุญไว้ก่อนแล้ว ได้หรือไม่
ครับ จะบาปหรือถือเป็นเงินทำบุญแล้วหรือไม่ครับ
ขอพระคุณท่านอาจารย์ครับ

คำตอบ

บุญเกิดทุกครั้งที่มีเจตนา แล้วประพฤติตามบุญกิริยา
วัตถุ ๑๐ ผู้ที่บอกล่วงหน้าจะทำบุญ โดยมีผู้อื่นออกให้ก่อน
เมื่อมีโอกาสเปิดให้และผู้บอกบุญได้ประพฤติถูกต้องตรงตามนั้น
ผู้บอกบุญและผู้ทำบุญย่อมได้รับผล (อานิสงส์) แห่งบุญนั้น
ในวันเวลาที่ได้กระทำเสร็จลงแล้ว

มีเจตนาทำบุญ ๒๐ บาท โดยเอาแบงค์ ๑๐๐ ใส่ลงในพาน
ที่เปิดวางไว้ให้ทำบุญ แล้วหยิบเงินทอนกลับคืนมา ๘๐ บาท
เป็นเจตนาที่ประพฤติถูกต้อง ถือว่าเป็นบุญ ตรงกันข้าม หาก
มีเจตนาหยิบเงินทอนกลับคืนมามากกว่านั้น ถือว่าเป็นบาป
หากลืมนำจำนวนที่มีเจตนา แล้วหยิบเงินทอนกลับมาน้อยกว่า
ถือว่าได้ทั้งบุญและได้ทั้งบาป หากลืมนำเจตนา แล้วหยิบเงินทอน
มามากกว่า ได้บาปมาก ได้บุญน้อย





๕๕. อุกุศลวิบาก

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง กระผมอยากทราบว่าการที่เราเป็นโรคผิวหนัง คันตามตัวมาก เกิดจากเจ้ากรรมนายเวรหรือเปล่าครับ แล้วจะมีวิธีแก้ไขให้ทุเลาเบาบางได้อย่างไรครับ หรือจะทำบุญอย่างไรครับ สุดท้ายนี้ขอให้อาจารย์มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไปครับ

คำตอบ

ในเรื่องที่บอกเล่าไป (คันตามตัว) เป็นอกุศลวิบาก เหตุเกิดจากผู้ถามปัญหาเคยประพฤติกกรรมไม่ดีไว้ก่อน เมื่อกรรมไม่ดีให้ผล อุกุศลวิบากจึงได้เกิดขึ้นตามกฎแห่งกรรม

ในครั้งพุทธกาล โภกาลิกภิกขุ ได้กล่าววาทจาปรามาส (ดูถูก) พระอัครสาวกทั้งสอง พระพุทธเจ้าทรงห้ามก็ไม่ยอมหยุดมิฉฉาวาจาเช่นนั้น ผลจึงได้เกิดพุพองตามผิวหนัง แล้วตกเป็นน้ำหนอง (เลือดเสีย สีขาวข้น) ต้องนั่งบนใบตองอยู่ที่หน้าวัดเชตวัน เมืองสาวัตถี แต่หนี่เวรกรรมยังใช้ไม่หมด จึงต้องลงไปเกิดอยู่ในปทุมนรก (อเวจี)

หากผู้ถามปัญหาประสงค์หนีอาการคันและพุพองได้ชั่วคราว ต้องหนีไปเกิดเป็นชาวฟ้าชาวสวรรค์ ด้วยการพัฒนาดนให้มีศีลคุณใจอยู่ทุกขณะตื่น และบำเพ็ญทานอยู่เสมอตลอด



ชีวิต ก็สามารถหนีไปเกิดเป็นเทวดาได้ และหากพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนจิตตั้งมั่นเป็นฌาน ตายแล้วพลังของฌาน ย่อมมีโอกาสผลักดันจิตวิญญาณไปสู่พรหมโลก ทั้งเทวดา และพรหมเป็นสัตว์ (รูปกาย) ทิพย์ ไม่มีโรคดังกล่าว

หากผู้ถามปัญหาประสงค์หนีจากอาการคันและพุพอง ได้อย่างถาวร ต้องพัฒนาจิตจนให้ปิดอบายภูมิได้ ด้วยการ เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ ปัญญาที่พัฒนาได้ ไปตัดอย่างน้อยสังโยชน์ ๓ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัสสพตปรามาส) ให้หมดไปจากใจ หากจิตวิญญาณ โคจรมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมไม่เป็นโรคดังกล่าว เพราะมี จริยธรรมคุ้มครองรักษา หากโคจรไปเกิดเป็นรูปกายทิพย์ (เทวดา หรือพรหม) จะไม่มีอาการคันและพุพองเกิดขึ้น ตาย-เกิดอีก ไม่เกิน ๗ ชาติ จิตวิญญาณจึงจะโคจรพ้นไปจากวัฏสงสารได้

๕๖. เหตุเกิดเพราะรู้ไม่จริง

คำถาม

กราบเรียนท่าน อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ อย่างสูง กระผมมีข้อสงสัยเรื่องหนึ่งมานานแล้วเกี่ยวกับ ครอบครั้วต้นตระกูลของกระผม กระผมขออนุญาตเล่า รายละเอียดย่อๆ นะครับ เท่าที่กระผมทราบก็คือ ต้นตระกูล เป็นพระยาคนหนึ่งที่มีความรู้ความสามารถมาก และได้เป็น



ครูสอนหนังสือให้กับเหล่าบรรดาผู้มีศักดิ์สูง (กระผมใช้คำหลักเลี่ยง) แต่ด้วยความที่เป็นคนโมโหง่าย ดุร้าย จึงได้ทำร้ายลูกศิษย์จนเสียชีวิต ซึ่งหลังจากนั้นพ่อแม่พี่น้องของเขาก็สาปแช่งให้วิบัติ ๗ ชั่วโมง ซึ่งภายหลังมาจนวันนี้ ไม่ว่าจะ เป็นใครในตระกูลนี้ก็ไม่มีใครเจริญงอกงาม แม้กระทั่งตัวกระผมเอง เรื่องดังกล่าวนี้กระผมเองไม่ทราบว่าจะจริงเท็จแค่ไหน แต่ก็คิดว่าบุญและกรรมของเราเท่านั้นที่เป็นตัวกำหนดสิ่งที่เป็นอยู่ และสิ่งที่จะเกิดต่อไปภายภาคหน้า กระผมอยากเรียนสอบถาม อาจารย์สนองดังนี้ครับ

๑. พ่อแม่พี่น้องของเขาสาปแช่งจะมีผลตามที่เขาเจตนาได้หรือไม่

๒. ถ้าเป็นจริง เราจะแก้ไขสิ่งที่เราไม่ได้เป็นคนก่อไว้ได้ไหมครับ

๓. จากที่เคยเรียนสอบถาม ข้อ ๔๗ ขอสอบถามเพิ่มเติมอีกประเด็นเดียวครับ คือ เมื่อเราสร้างกระท่อมที่อยู่บนพื้นที่ของกรมทางหลวงไปแล้ว แต่ขณะนี้ไม่ได้ใช้แล้ว เพราะได้ปฏิบัติตามที่อาจารย์สนองได้แนะนำ เราต้องรื้อกระท่อมด้วยหรือไม่ครับ

สุดท้ายนี้ ถ้ากระผมได้ล่วงเกินอาจารย์ทางกาย วาจา ใจ ทั้งที่เจตนาที่ดี มิได้เจตนาที่ดี กราบขออภัยและขอโทษกรรมด้วยครับ





คำตอบ

ความคิดเห็นของผู้ถามปัญหาที่ว่า “บุญและกรรมของพวกเราเท่านั้นที่เป็นตัวกำหนด” ความคิดเห็นเช่นนี้ ถูกตรงตามธรรมครับ

(๑) หากผู้ถูกสาปแช่ง มีศีลและมีสติคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น คำสาปแช่งไม่สามารถทำให้บุคคลผู้มียุทธธรรมดังกล่าววิบัติได้ และหากเมื่อใดผู้ถูกสาปแช่งพัฒนาจิตจนเป็นอริยบุคคลได้ ความวิบัติย่อมย้อนกลับไปเกิดขึ้นกับผู้กล่าววาทสาปแช่ง

(๒) คำว่า “ถ้า” ไม่มีในพุทธศาสนา แต่มีคำว่า “เหตุ” และ “ผล” เท่านั้น

(๓) ผู้ใดรู้ว่าไม่ดีแล้วเลิกประพฤติ (เรื่องทั้ง) ถือว่าเป็นคนมีจิตสำนึกที่ดี (คนดี) ย่อมมีบุญคุ้มรักษา

๕๗. คิดไม่ดี



คำถาม

กราบเรียนท่าน อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ หลายปีที่ผ่านมาเริ่มมีอาการคิดไม่ดีเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้ตั้งใจจะคิด คือคิดไม่ดีต่อพระรัตนตรัย เลยพยายามหนีโดยบิดเบือนความคิดนั้น หรือคิดเพื่อฝันไปเรื่องอื่นเพื่อจะได้ไม่วางคิดสิ่งไม่ดีต่างๆ และได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน รู้สึกดีขึ้นมากค่ะ แต่ว่าได้ไม่ได้ปฏิบัติต่อเนื่อง อาการเก่าจึงกลับมาอีก ในบางครั้งจะมีคำหยาบคายผุดขึ้นมาด้วยค่ะ ในตอนนี้มักเป็นคนย้ำคิด



ย้ำทำ รู้สึกว่าตัวเองคิดมากและกลัวบาปจนเกินไป ไม่ค่อย
เชื่อมั่นในตัวเองสักเท่าไรหรอกค่ะ ขอความกรุณาท่านอาจารย์
ช่วยแนะนำวิธีแก้ไขด้วยค่ะ

คำตอบ

ตั้งที่พูดอยู่เสมอว่า ผู้ใดพัฒนาจิตให้มีสติคุณอยู่ทุกขณะ
ตื่น ความดีงาม (คุณธรรม) ทั้งหลายทั้งปวงย่อมเกิดตามมา
ตามที่พระสารีบุตรได้กล่าวไว้ในทำนองที่ว่า “สติเป็นมารดา
แห่งคุณธรรม” นั่นเอง วิธีแก้ไข ต้องพัฒนาจิตของผู้ถามปัญหา
ให้มีศีล ๕ และมีสติคุณอยู่ทุกขณะตื่น ด้วยการสวดมนต์ก่อน
นอน หลังสวดมนต์แล้วเสร็จ ต้องเจริญสติภาวนา ตามวิธีการ
ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ผู้มีศีล มีสัจจะ และมีความเพียร ย่อมแก้ไข
ปัญหาได้เป็นผลสำเร็จ

๑๒๙

๕๘. รู้ทันมาร

คำถาม

กราบอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร หนูปฏิบัติธรรมมา
สักกระยะหนึ่ง เข้าคอร์สปฏิบัติมีพระอาจารย์แนะนำตลอดและ
คิดว่าตนเองปฏิบัติไม่ผิดทางแน่นอน พระอาจารย์ว่าปฏิบัติ
ในชีวิตจริงมันยาก และถ้าไม่เปลี่ยน เราจะแยกกว่าเดิม ซึ่ง
ตอนนี้หนูมีปัญหาหลายๆ แบบว่าทุกข์มาก ทนไม่ไหวแล้ว หนู
ไม่อยากจะทำแล้ว และมันไม่มีแรงทำด้วยค่ะ จิตมันลอยๆ ไปเลย



แขนขาไม่มีแรงเลย และหนูก็ไม่ได้บริการด้วย จิตเหมือน
มันก็ยังรู้ๆ อยู่ และที่แยะคือมันเจอวิบากตลอด ทุกข์มาก ป่วย
กาย ป่วยใจ ทำอะไรผิดนิดผิดหน่อย กรรมมันเล่นแรงเลย

หนูไม่อยากอยู่อย่างนี้ แต่มันไม่ยอมให้หนูออกจากวงจร
กิเลส→กรรม→วิบาก นี้เลย มันลืงหนุอยู่ทุกวันเลย ทำอย่างไร
ดีคะ? หนูดูอยู่ รู้อยู่ ไม่ไหวแล้ว ไม่ได้หนี ขอออกมาพักก่อน
ได้ไหม ทำอย่างไรดีคะ ที่ว่าต้องมีกำลังพละ ๕ ด้านทานมาร
รู้อยู่ แต่ยังไม่อยากทำตอนนี้ แบบว่าออกมาพักก่อน เพราะ
ยังปฏิบัติ ยิ่งเจออะไรแรงๆ แรงขึ้น แรงขึ้น สติหนูน้อยนิดเอง
มันรู้มที่เดียว หนุทนไม่ไหวแล้วคะ ขอทราบวิธีออก ออก
ไม่ได้คะ

ขอขอบคุณอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามคะ

๑๓๐

คำตอบ

การปฏิบัติธรรมคือการพัฒนาจิต หากปฏิบัติได้ถูกทาง
ต้องได้รับผลดังนี้

- ก. ปฏิบัติสมถกรรมฐาน แล้วจิตต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิ
- ข. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แล้วจิตต้องเกิดปัญญาเห็น
แจ้ง เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วได้รับผลเป็นอย่างอื่น แสดงว่าปฏิบัติ
ไม่ถูกทาง ผู้ใดไม่ยอมแพ้ใจตัวเอง แต่พัฒนาจิตจนมีกำลัง
ของพละ ๕ กล้าแข็งได้แล้ว จะป้องกันสิ่งเลวร้ายทั้งหลาย
มารทั้งห้า (ขันธ์มาร กิเลสมารอภิสังขารมาร เทวปุตตมาร
และมัจจุมาร) ไม่สามารถครอบงำจิตได้



๕๙. ติดโลกียะ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ดิฉันมีความทุกข์ใจเนื่องจากสามีนอกใจมีหญิงอื่น เพื่อนแนะนำให้ฟังธรรมก็ได้ search มาเจอการบรรยายธรรมะของท่าน รู้สึกเลื่อมใสการเผยแผ่ธรรมของท่านอาจารย์มาก ก่อนหน้านี้ก็เคยอ่านหนังสือของท่านอาจารย์

ดิฉันอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่าชีวิตครอบครัวจะแตกแยกหรือไม่ ดิฉันควรทำอะไรดี ลูกสาวก็ไม่อยากให้ครอบครัวแตกแยก ลูกสาวตอนนี้เรียนปริญญาตรี ที่ลอนดอนจบเดือน มิย.นี้ แล้วอยากจะเรียนฟังเข้ม ถ้าดิฉันตัดสินใจพลาด เกรงว่าจะกระทบอนาคตลูก ดิฉันอยู่ต่างประเทศค่ะ สามีก็เป็นคนต่างประเทศ

อยากขอความเมตตาจากท่าน อาจารย์ช่วยแนะนำค่ะ ขอแสดงความเคารพอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

พระผู้ทรงความเป็นสัมพันธัญญ์ ได้ตรัสในทำนองที่ว่า ผู้ใดปรารถนามีชีวิตคู่ที่ดั่งงาม ต้องทำเหตุสี่อย่างให้มีกำลังใกล้เคียงกัน

๑. มีความเชื่อพอๆ กัน (สมลัทธิ)
๒. มีศีลเสมอกัน (สมศีลา)



๓. มีการสละบริจาคพอๆ กัน (สมจาคา)

๔. มีปัญญาใกล้เคียงกัน (สมปัญญา)

นอกจากนี้พระผู้ทรงความเป็นลัทธิปัญญา ยังได้ตรัสในทำนองที่ว่า

๑. มนุษย์มีสมบัติ เป็นห่วงผูกขา

๒. มนุษย์มีสามี - ภรรยา เป็นห่วงผูกมือ

๓. มนุษย์มีบุตร - ธิดา เป็นห่วงผูกคอ

และพระผู้ทรงความเป็นลัทธิปัญญา ยังได้ตรัสไว้อีกว่า “มนุษย์สมบัติ สวรรคสมบัติ พรหมสมบัติ เป็นสิ่งที่ครอบครองได้ชั่วคราว ตายแล้วต้องทิ้งไว้ให้ ไร้เจ้าของ (กำพว้า) แต่นิพพานสมบัติ (วิมุตติลุข) เป็นสิ่งที่จริงแท้แน่นอน สามารถครอบครองได้ตลอดไป” ดังนั้นผู้ถามปัญหาพึงเลือกเอาเองตามสติปัญญาของตนเองเถิด เส้นทางชีวิตของลูกจะดำเนินไปอย่างไร ผู้รู้จริงแท้ไม่เข้าไปก้าวล่วง บุคคลมีชีวิตเป็นของตนเอง จึงต้องเลือกทางเดินของชีวิตด้วยตัวเอง

๖๐. ปฏิบัติธรรมผิดทาง



คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ผมสังเกตว่าตัวผมเองนั่งสมาธิใช้คำบริกรรมแล้วฟังชานได้ง่ายกว่าไม่ใช้คำบริกรรมแต่ตามลมหายใจอย่างเดียว ทั้งนี้มีความรู้สึกว่าจะใช้เวลาใช้คำบริกรรม จิตไปอยู่กับคำบริกรรม ยุบหนอ พองหนอ





หรือ พุท - โธ มากกว่าเอาจิตไปอยู่ที่ห้อง หรือ ลมหายใจจริงๆ แล้วก็กลายเป็นว่า ในหัวห้องคำบริกรรมไป แต่ใจยังหลุดไปคิดเรื่องอื่น พอลองไม่ใช้คำบริกรรมแต่มาดูแลสุขภาพใจอย่างเดียว กลับรู้สึกว่าจะจิตเป็นสมาธิได้ง่ายกว่า เพราะโฟกัสจุดเดียวที่ลมที่ห้องไปเลย ทั้งนี้ผมก็เพิ่งเริ่มฝึก ไม่ได้ฝึกมานาน (คนละกรณีกับบริกรรมจนถึงจุดที่คำบริกรรมหายไปเอง) ไม่ทราบว่าคุณมาถูกทางหรือไม่ เพราะ ได้ยินว่าช่วงแรกคำบริกรรมจะช่วยดึงจิตไว้ได้ดีกว่าสำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่ ถ้าไม่บริกรรมจะฟุ้งซ่านได้ง่าย (แต่กรณีของผมตรงข้าม)

อยากให้ท่านอาจารย์ให้คำแนะนำ ว่าควรฝึกแบบนี้ต่อไปหรือไม่ ถ้าควร โดยหลักผมต้องตามลมหายใจทั้งส่าย หรือ ตามเฉพาะห้องยุบห้องพอง แล้วถ้าไปคิดเรื่องอื่น หรือ ปวด คัน ง่วง ต้องพิจารณา หรือกำหนด อย่างไร

ทั้งนี้ถ้าผมถูกจริตกับวิธีการนี้ จะไปศึกษา ปฏิบัติ ปรึษา หรือสอบอารมณ์ได้กับท่านใด ที่ไหนได้บ้าง เพราะโดยมากสำนักต่างๆ จะสอนให้ใช้คำบริกรรม ขอบพระคุณครับ

คำตอบ

วิธีการใดที่นำมาบริกรรมด้วยจิตแล้วจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย จงใช้วิธีการนั้น ตรงกันข้าม วิธีการใดนำมาใช้แล้วมีจิตฟุ้งซ่าน จงเลิกใช้วิธีการนั้น

ถามไปว่า : ดำเนินปฏิบัติทางถูกทางหรือไม่



ตอบมาว่า : ผิดทางครับ ผู้ที่ดำเนินปฏิบัติได้ถูกทางมีผลเป็นดังนี้

ก. เจริญสมถกรรมฐานแล้ว จิตต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิ

ข. เจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้วจิตต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง
ถามไปว่า : ควรฝึกแบบนี้ต่อไปหรือไม่

ตอบมาว่า : วิธีการใดที่นำมาใช้พัฒนาจิตแล้ว ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ จงใช้วิธีการนั้น

ผู้ที่เข้าถึงมรรคผลแห่งธรรมได้ง่าย ต้องปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา คือต้องเอาศีลบริสุทธิ์คุมใจให้ได้ก่อน แล้วเร่งความเพียรในการปฏิบัติธรรม (๕-๖ ชั่วโมงต่อวัน) ทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร

๖๑. ปรับแก้ไขเล็กน้อย



คำถาม

ดิฉันขอรบกวนท่านช่วยตอบข้อสงสัย เนื่องจากมีปัญหาในการทำสมาธิค่ะ ดิฉันนั่งสมาธิเจริญภาวนาเป็นประจำทุกวัน โดยเดินจงกรม ๓๐ นาที แล้วนั่งสมาธิ ๓๐ นาที จนวันหนึ่งเหมือนกับตัวเองมองดูตัวเองทุกอากัปภิกิริยา ตั้งแต่เดินจงกรม นั่งสมาธิ เหมือนกับคนที่เดิน-นั่งอยู่นั้นไม่ใช่ตัวเอง และมีอยู่ช่วงหนึ่ง รู้สึกสั่นผึ่ลได้ถึงเหงื่อที่ผุดออกมาจากทุกรูขุมขน และมีอาการเช่นเดิมเป็นเวลาเกือบ ๑ อาทิตย์ แล้วก็



ไม่มีอาการเช่นนั้น หลังจากนั้นมานั่งสมาธิแล้วแทบไม่รู้สึกอะไรเลย นิ่งมาก เหมือนนั่งเฉยๆ เหมือนไม่ได้ทำอะไรเลย จะแก้ไขได้อย่างไร ขอขอบคุณค่ะ

คำตอบ

ตามที่บอกเล่าไป ผู้ถามปัญหาดำเนินมาได้ถูกทางแล้ว แต่มีแก้ไขเล็กน้อยคือ ขณะจิตนิ่ง ไม่มีอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้น ต้องใช้จิตกำหนดว่า “นิ่งหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความนิ่งจะหายไป แล้วเอาจิตมาสู่การบริการเพิ่มเติมที่ทำอยู่

๒๒. จิตขาดสติ

๑๓๕

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรครับ

- ครั้งหนึ่งผมมีกิจกรรมที่ต้องไปค้างคืนนอกสถานที่ในโรงแรมแห่งหนึ่ง ซึ่งผมก็ได้จัดรูปเพื่อบอกกล่าวเจ้าที่และเทวดาที่อารักขา ณ บริเวณนั้น ว่าจะมีกิจกรรมเกิดขึ้น ณ ที่แห่งนั้น และผมมีจุดประสงค์ที่จะสวดมนต์บทธารณปริตร ให้เหล่าเทวดาที่อารักขาอยู่ได้ฟังด้วย แต่ในขณะที่ผมสวดอยู่ผมมีอาการร่างกายและเสียงสั่นเองไปโดยอัตโนมัติ โดยจิตภายในก็รู้ว่าตัวเองกำลังสั่น แต่ก็ไม่สามารถบังคับตัวเองได้ จึงอยากเรียนถามว่าอาการเช่นนี้เกิดจากอะไร ทำไมอาการแบบนี้จึงเกิดขึ้น และมีวิธีแก้ไขอย่างไรครับ



- เหตุการณ์ต่อมา คำถามนี้อาจจะเป็นคำถามไร้สาระ ลักหนอยครึบ ในช่วงกลางคืน มีเรื่องแปลกๆ เกิดขึ้น เช่น โปรเจคเตอร์เปิดได้เอง จอเลื่อนลง - ขึ้นเอง เป็นต้น เหตุการณ์ เช่นนี้ผมไม่แน่ใจว่าเกิดจากความผิดพลาดของอุปกรณ์เอง หรือจากสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ถ้าเกิดจากสิ่งเหล่านี้จริง ผมอยาก ทราบว่าเกิดจากอะไร และเขาเหล่านั้นต้องการอะไรหรือเปล่า เพราะก่อนหน้านี้ ผมได้กรวดน้ำอุทิศบุญกุศลให้ไปแล้วครับ

ขอบคุณอาจารย์ที่เมตตาครับ

คำตอบ

๑๓๖

ร่างกายลั่น เสียงลั่น เหตุเป็นเพราะ จิตมิได้จดจ่อ (ขาดสติ) อยู่กับคำที่ใช้ในบทสวดมนต์ แก้ไขโดยการสวด มนต์ด้วยใจจดจ่อ แล้วจะทำให้การสวดมนต์ช้าลง และต้อง สวดไม่ผิดไปจากอักขระของบทสวดมนต์

ตอนทำยที่ถามไป เหตุเป็นเพราะผู้ถามปัญหาไม่ได้เอา **จิตจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ** ตรงกันข้าม เอาจิตไปจดจ่ออยู่ กับการเปิด การเลื่อนจอภาพขึ้น - ลงของคอมพิวเตอร์ว่าเกิด ขึ้นได้อย่างไร จึงเกิดเป็นจินตนาการของจิตไปต่างๆ นานา ผิดทางครับ





๖๓. ชอบตกปลาตกกุ้ง

คำถาม

กราบสวัสดีค่ะ

๑. จะถามเรื่องพ่อค่ะ เวลาว่างๆ ของพ่อ พ่อชอบไปตกปลา ตกกุ้ง ค่ะ ทำอย่างไร จะให้พ่อเลิกตกปลาตกกุ้งค่ะ เพราะตอนเช้าท่านก็ทำงาน ช่วงหลังเที่ยงเป็นต้นไปก็ว่าง เป็นแบบนี้ทุกวันค่ะ เลยเป็นข้ออ้างของพ่อค่ะว่าว่าง ไม่มีอะไรทำ ตกได้ปลาได้กุ้งมากก็นำมาทำอาหารทานค่ะ (ทั้งๆ ที่สามารถหาซื้อทานเองได้ค่ะ) เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม พ่อก็คงเลิกไปเองนะคะ แต่ต้องการทราบว่ามีทางไหนช่วยให้ท่านเลิกได้เร็วขึ้นค่ะ เมื่อก่อนเคยบอกพ่อไปหลายครั้งแล้วค่ะ ว่าสงสารปลา กุ้ง แต่ปัจจุบันก็แค่รู้เฉยๆ ค่ะ ว่าพ่อ ไปตกปลา ตกกุ้ง ถ้าเห็นกุ้ง ปลา ที่พ่อตกมา ที่ยังไม่ตาย ก็เคยนำไปปล่อย กลับลงสู่คลองหลายครั้งแล้วค่ะ ถ้าพ่อโกรธหรือด่าเราที่นำปลา กุ้ง ของท่านไปปล่อย จะบาปไหมค่ะ

๒. เวลานั่งสมาธิ เมื่อต้องอุทิศบุญ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรเราก่อนทุกครั้ง แล้วจำเป็นต้องอุทิศให้เทวดาประจำตัวไหมคะ และต้องการทราบว่าบุคคลอื่นๆ (ญาติพี่น้องต่างหลาย เทพบุตรเทพธิดาทุกๆ พระองค์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย) ต้องอุทิศทุกครั้งหลังจากที่นั่งสมาธิหรือทำบุญอะไรก็ตาม หลังจากให้อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรแล้วใช่ไหมคะ จำเป็นต้องเน้นให้



เจ้ากรรมนายเวรของเราก่อนและอุทิศบ่อยๆ ส่วนบุคคลอื่น
ควรอุทิศตอนไหนบ้างคะ จำเป็นต้องอุทิศทุกวันไหมคะ
(บุคคลอื่นๆ) ช่วยอธิบายด้วยค่ะ
ขอแสดงความเคารพอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) วิธีแก้ปัญหาที่บอกเล่าไป ลูกต้องนำพ่อเข้าวัดและ
สนทนากับพระสงฆ์ผู้ทรงคุณธรรมบ่อยๆ แล้วผู้เป็นพ่อก็จะ
เลิกตกุ้งตกปลาไปเอง การชดใจแล้วทำให้บุพการีบันดาล
โทษะ (โกรธ) บุตรผู้เป็นต้นเหตุชดใจย่อมได้รับผลบาปครับ

(๒) การบำเพ็ญจิตตภาวนา เป็นบุญใหญ่สุด เพราะ
สามารถนำพาชีวิตไปสู่พระนิพพานได้ ด้วยเหตุนี้ผู้รู้จึงนิยม
ทำตัวเป็นผู้ให้สิ่งดีงาม (อุทิศบุญ) แก่สรรพสัตว์ เพราะให้สิ่ง
ดีงามแก่ผู้อื่น ย่อมได้รับความเป็นเพื่อนดีตอบกลับคืนมา ผู้รู้
จริงนิยมอุทิศบุญทุกครั้งที่นั่งได้ หรืออุทิศบุญก่อนนอนทุกวัน
ส่วนการอุทิศบุญให้กับสัตว์ (รูปนาม) ไฉนนั้น ขึ้นอยู่กับการระลึก
ได้ของผู้อุทิศ





๖๔. ต้องเลือกเอง

คำถาม

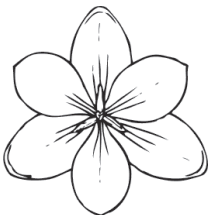
สวัสดิ์ท่านอาจารย์ที่เคารพ และกราบอนุโมทนากับอาจารย์ที่ชี้หนทางแห่งการพ้นทุกข์ให้กับสัตว์โลกที่เบื่อกาเรียนว่าตายเกิด

ตอนนี้อยากจะถามอาจารย์ว่า พอปฏิบัติแล้วยังเบื่อในการเรียนบทเรียนชีวิต พอเห็นคนก็ไม่เห็นจะมีอะไรเลย มีแต่ความโลภ โกรธ หลง คิดว่าไฟสามกอนี้มันร้อนจึงหาวิธีที่จะดับไฟสามกอนี้ก็หันเข้ามาปฏิบัติธรรม พอปฏิบัติก็ถามตัวเองอยู่เพื่ออะไรไปเพื่อไร สมัยก่อนไม่รู้จักตัวเอง รู้แต่เรื่องของคนอื่น ไม่เคยโทษตัวเองเลย โทษแต่คนอื่น แต่พอปฏิบัติจริงเราเดินทางผิด ทางที่พระพุทธเจ้าบอกว่ถ้าอยากพ้นทุกข์ให้ดูที่ตัวเอง ค้นหาตัวให้ได้ว่าตัวเรามีอะไร พอค้นหา ก็มีแต่ธาตุและขันธ์หรือรูปกับนาม ไม่เห็นมีตัวเราเลย พอปฏิบัติก็เห็นการเกิดมันเป็นทุกข์ จึงหาหนทางดับการเกิด การแก่ การตาย ไม่อยากกลับมาเรียนบทเรียนอีก ถึงมันจะยากแต่ถ้าเรามีความเพียรตอนที่ทำอยู่ คือ ทาน ศีล ภาวนา อยากให้อาจารย์ชี้แนะด้วยคะเพื่อเป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ขอกราบอนุโมทนา กับอาจารย์ จะรอคำตอบ



คำตอบ

คนขาดสติ นิยมเอาเรื่องที่ไม่ดีของคนอื่นมาทับถมใจตัวเอง คนที่ใช้อารมณ์นำพาชีวิต ย่อมมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ลังสมอยู่ในจิต หากตายลงในวันใด ก็เลสใหญ่ทั้งสามนั้นมีพลัง ผลักดันจิตวิญญาณไปสู่ภูมิที่ปราศจากความเจริญ (อบายภูมิ) ตรงกันข้าม บุคคลที่มีศีล และใช้ปัญญาจากสมอง ส่องนำทางให้กับชีวิต ตายแล้วพลังของกุศลธรรม (บุญ) ย่อมผลักดันจิตวิญญาณสู่สุคติภพ ดังนั้นการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และใช้ศีลกับปัญญาจากสมอง ส่องนำทางให้กับชีวิต ต้องทำงานภายนอกที่ดีให้กับสังคมส่วนรวม และยังต้องทำงานภายในให้กับตัวเอง เพื่อลั้งสมบุญเดินทางชีวิตไปสู่ปรโลกที่เป็นสุคติภพ ผู้ที่ใช้สติลั้งปรัชญะในดวงจิตส่องนำทางชีวิต ย่อมรู้ว่า ชีวิตเป็นเอกสิทธิ์เฉพาะตน จึงต้องเลือกทางเดินของชีวิตด้วยตัวเอง ตลอด ๔๕ พรรษาที่พระพุทธองค์ทรงความเป็นลัทธิปัญญาออกเผยแผ่ธรรม พระพุทธองค์มิได้เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตผู้ใด แต่พระองค์เป็นได้เพียงผู้ชี้ทางสู่สุคติและสู่ทุกข์ และสู่พระนิพพานให้พุทธศาสนิกชนเลือกประพฤติปฏิบัติด้วยตนเอง ดังนั้น ผู้ถามปัญหาจะนำพาชีวิตไปทางไหน ต้องเลือกด้วยตัวเองครับ





๖๕. อธิษฐานก่อนเดินทาง



คำถาม

รบกวนเรียนสอบถามดังนี้ครับ

๑. ถ้าเรานับถือเจ้าแม่กวนอิม จำเป็นไหม ที่ต้องไม่ทานเนื้อ จำพวก เนื้อโค หรือเนื้อ กระบือ

๒. สัญญาณใดที่แสดงให้เราทราบว่าบุญได้ส่งผลแล้ว

๓. เราควรอธิษฐานอย่างไรเมื่อต้องออกจากบ้านเดินทางไปที่ต่างๆ

๔. เมื่อไม่นานมานี้กระผมได้ให้เงินบิดา (๕๐๐ บาท) และบิดาข้าพเจ้าดีใจมาก โดยแสดงออกถึงความดีใจอย่างมาก และกระผมก็ได้รับรู้ถึงความรู้สึกนั้นอย่างมากเช่นกัน กรณีเช่นนี้ได้บุญหรือไม่ครับ เมื่อเงินที่ให้เพียงเล็กน้อย

๕. ถ้าเรารู้ว่าการที่เราให้เงินบิดา-มารดาไป แล้วท่านนำไปใช้ในทางที่ไม่ดี เราจะไม่ได้หรือไม่ครับ

สุดท้ายนี้ ถ้ากระผมได้ล่วงเกินอาจารย์ ทางกาย วาจา ใจ ทั้งที่เจตนาที่ดี มิได้เจตนาที่ดี กราบขอภัยและขอโหสิกรรมด้วยครับ

คำตอบ

(๑) จำเป็นครับ

(๒) เมื่อบุญได้ส่งผลแล้ว ความสุขกายสุขใจย่อมเกิดขึ้น



(๓) คำว่า "อธิษฐาน" หมายถึง การตั้งใจปรารถนาในสิ่งที่ดีงาม บุคคลสามารถบรรลุคำอธิษฐานได้ต่อเมื่อต้องมีศรัทธาในใจอยู่ทุกขณะต้นและยังมีสัจจะด้วยแล้ว คำอธิษฐานย่อมศักดิ์สิทธิ์

ก่อนเดินทางออกจากบ้านต้องมีสติคุณใจ พร้อมทั้งอธิษฐานให้เดินทางด้วยความสะดวก ราบรื่นและปลอดภัยทั้งไปและกลับ

(๔) การให้ทรัพย์เป็นทานต่อบิดาผู้มีอุปการคุณ เมื่อให้แล้วย่อมเกิดบุญกับผู้ให้ และยังบิดาอนุโมทนาการให้ทานของบุตร บุญย่อมเกิดเพิ่มมากขึ้น พระสารีบุตรเปลี่ยนความเห็นผิดของแม่ (นางสารี) จากบุถุชนมาเป็นอริยบุคคลโสดาบัน ถือเป็นทานให้ทานสูงสุด

(๕) เมื่อรู้ว่าทรัพย์ที่บุตรให้แก่บิดามารดานั้น ถูกนำไปใช้ในทางที่เป็นอกุศล แล้วบุตรยุติการให้ทรัพย์แก่พ่อแม่ ไม่ถือว่าเป็นบาป

๖๖. รู้ตัวเมื่อถูกหลอก

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดร.สนอง หนูเป็นคนที่ชอบโดนเซลล์หลอกขายของที่มีตำหนิให้ค่ะ เคยซื้อกล่องกีโดน เซลล์หลอกเอากล่องมีปัญหามาให้ หนูก็มาตรวจเจอตอนหลัง



ก็เข้าใจค่ะ ครั้งล่าสุดนี้หนูซื้อมอเตอร์ไซด์ เซลล์บอกว่าเป็นรถใหม่ แต่พอซื้อแล้ว ถึงเพิ่งมารู้ว่าเป็นรถเก่า หนูเห็นเอกสารภายหลังว่าจดทะเบียนตั้งแต่ปี ๒๕๕๕ ทั้งๆ ที่หนูก็ซื้อกับบริษัทที่เชื่อถือได้แต่ก็มาเจอเซลล์ที่ทำงานในบริษัทนั้นๆ แบบนี้ตลอดๆ เลยค่ะ เซลล์อ้างว่าตัวแทนจำหน่ายมอเตอร์ไซด์ยี่ห้อนั้นไม่ได้บอกเขา อยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. เวลาหนูเจอกรณีแบบนี้ หนูควรแจ้งร้องเรียนกับฝ่ายบริการหลังการขาย เพื่อให้เขาทราบพฤติกรรมของเซลล์คนนั้นๆ ไหมคะ เขาจะได้ไม่ประพฤตืเช่นนี้กับลูกค้าคนอื่นอีกต่อไป หรือว่าหนูควรคิดว่ามันเป็นกรรมของหนู ที่ชาติก่อนอาจเคยทำมาค้าขายแล้วหลอกหลวงลูกค้าไว้มากมาย ควรวางอุเบกขา คิดว่าชดใช้กรรมไป ไม่ต้องทำอะไร โปรดชี้แนะด้วยค่ะ

๒. หนูอยากได้เงินคืนบางส่วน เพราะเขาแจ้งว่าเป็นรถใหม่ แต่นี้ปรากฏว่าเป็นรถเก่า ๒ ปีแล้ว หนูเห็นราคาที่ประกาศขายในท้องตลาดจะลดลงประมาณ ๔๐-๕๐% หนูควรจะเจรจากับเขา เพื่อขอเงินคืนบางส่วนไหมคะ หรือคิดว่าชดใช้กรรมแล้วปล่อยไป โปรดชี้แนะด้วยค่ะ

๓. การที่หนูซื้อของที่ราคาแพงๆ แล้วเจอแบบนี้บ่อยๆ หนูจะทำบุญอะไรที่จะแก้ไขได้บ้างคะ ที่ต่อไปจะไม่ต้องเจออีกค่ะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์อย่างสูงค่ะ





คำตอบ

ข้อ (๑) และ (๒) เรื่องที่บอกเล่าไปแก้ปัญหาได้สามทาง
ก. หากจะขตใช้หนี้เวรกรรมให้หมดไปชั่วคราว ต้องให้อภัยเป็นทาน และต้องยุติการซื้อสิ่งของ จากร้านหรือบริษัท ดังกล่าวอีกต่อไป

ข. หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะผูกเวรต่อเนื่อง ต้องร้องเรียนผู้มีอำนาจเหนือกว่า ให้เขาจัดการให้

ค. ฝึกจิตให้มีศีล และมีสติคุมอยู่ทุกขณะ

๖๗. ทำความดียอมมีมารขัดขวาง

๑๔๔

คำถาม

สวัสดีค่ะอาจารย์ หนูมีประเด็นตรงที่ว่าหนูเห็นว่าการมีครอบครัวนั้นเป็นทุกข์มาก ไม่อยากมีสามี ไม่อยากมีลูก และจะดูแลพ่อแม่พี่น้องที่มีอยู่ให้ดีที่สุด แต่แอบอธิษฐานไว้ (เพื่อมีเจ้ากรรมนายเวรในรูปของสามีและลูก หลังจากที่เชื่อและศรัทธาเอาจริงว่าเจ้ากรรมนายเวรมีจริง) ว่า ถ้าชาตินี้จะมีคู่ครอง ขอให้เขาเป็นคนมีธรรม เป็นคู่บุญ และจะครองเรือนตามหลักธรรม เพื่อเกื้อหนุนกันไปพบนิพพานในที่สุด

จนปี ๕๓ ก็ได้พบและคบกับคู่คนปัจจุบันซึ่งเป็นชาวยิว ซึ่งเขาก็อยากมีครอบครัวที่มีพระเจ้า (หลักธรรม) นำทาง แต่ติดตรงที่หนูไม่ใช่ยิว เขาจึงไม่นับหนูเป็นภรรยาตามหลักศาสนา



ยูดาเย แต่ตลอดเวลาที่อยู่ด้วยกันก็ได้เอาหลักธรรมของสองฝ่ายมาปรับใช้ ชวนกันทำบุญตามแนวทั้งสองศาสนา (ให้ทาน วิปัสสนา ฟังธรรมวันอาทิตย์ที่วัดอุโมงค์ ตักบาตร เป็นอนุภาฎฐาก แก่สงฆ์ คิติดิ ทำดี ฯลฯ) รวมถึงแลกเปลี่ยนข้อธรรมตามศาสนา อยู่เนืองๆ

และตลอดเวลาที่อยู่ด้วยกัน หนูก็จะย้ำกับเขาตลอดว่า หนูปรารถนาให้เขามีครอบครัวยิวที่ดีนะ (รู้ตัวว่าไม่ใช่หนูแน่นอน เพราะลูกจะเป็นยิวได้ ต้องเกิดจากแม่ที่เป็นยิวเท่านั้นคะ) จนครั้งที่เขากลับไปประเทศบ้านเกิดปลายปี ๕๕ ดิฉันก็บอกเขาว่า "ไม่ต้องห่วงทางนี้ กลับไปคราวนี้ขอให้ได้เจอผู้หญิงยิวที่ดี และมีครอบครัวที่ดี และเดินในทางของพระเจ้านะ" เพราะหนูไม่ต้องการผูกเวรผูกกรรมกับเขา หากเขาอยากคบและสร้างครอบครัวกับผู้หญิงยิวขึ้นมา จนวันหนึ่งเขาก็บอกว่าการกำลังคบกับผู้หญิงยิวคนหนึ่ง

จากนั้นหนูก็ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ฟังธรรมมากขึ้นกว่าปกติ (พลิกวิกฤตเป็นโอกาส เพื่อดูแลใจตัวเอง และแผ่เมตตาให้ตัวเองและเขาทั้งคู่) แต่ผู้หญิงก็ท้องขึ้นมาและขอเลิกกับเขา เขาจึงกลับมาเมืองไทย เพื่อวางแผนที่จะสร้างครอบครัวกับหนู และตอนนี้เขากำลังอยู่ที่บ้านเกิดเพื่อจะจัดการทุกอย่างให้จบลง (ด้วยดี) และกลับมาสร้างครอบครัวที่เมืองไทย หนูจึงใคร่ขอเรียนถามว่า



๑. เพราะเหตุใดความปรารถนาของหนูในเรื่องมีคู่ชีวิตที่ดี จึงมีอุปสรรคคะ (หนูคบกับเขา แต่เขาก็ได้คบผู้หญิงอื่น)

๒. เป็นไปได้หรือไม่ อย่่างไรคะ ที่เขาได้มีโอกาสเจอกับผู้หญิงอีกคนนั้นเพราะมาจากแรงปรารถนาของหนู

๓. เพราะเหตุใดความปรารถนาของหนูในเรื่องให้เขามีคู่ชีวิตที่ดี จึงมีอุปสรรคคะ (เขาเลิกกัน)

๔. ถ้าหนูจะอธิษฐานอยากให้มีกิเลสน้อยที่สุดในเรื่องที่จะสร้างครอบครัวกับเขา ต้องทำอย่างไรคะ และมีปัจจัยอะไรที่เกี่ยวข้องกับการนี้บ้างที่จะทำให้ถึงพร้อม

๕. หลังจากที่ห่างกันไปอีกครั้งในรอบนี้ บางครั้งก็รู้สึกว่เราไม่จำเป็นต้องมีครอบครัวนะ เดินบนทางของเราไป (นิพพาน) ที่ผ่านมำทำดีที่สุดกับทั้งตัวเองและทั้งสองคนแล้ว แล้วปล่อยให้ทุกอย่างไปตามวิบากของใครของคนนั้น แม่เมตตาโอฬารกรรมให้กันไป...นี่หมายถึงว่าชาติก่อนๆ หนูปรารถนาว่าขอหนีพพานและขอให้มื่ออุปสรรคน้อยลง ซึ่งมีกำลังแรงกว่าความปรารถนาที่จะมีครอบครัวหรือเปล่าคะ

๖. การแม่เมตตาให้ผู้อื่นทั้งๆ ที่ตัวเองยังอ่อนแอทางใจอยู่ นี้ เหมาะสมหรือไม่อย่างไรคะ และควรทำอย่างไรให้เหมาะสม

๗. แม่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้เราสามคนต้องมาพัวพันกันอย่างไรดีคะ ให้โอฬารกรรมซึ่งกันและกัน แบบเจ้ากรรมนายเวรไม่ผูกใจเจ็บทุกคน



๘. ตอนนี้ต้องมาเฝ้าพี่ชายในโรงพยาบาลที่กว้างโจว รู้ตัวว่ามีความกังวลเรื่องพี่ชาย เรื่องค่าใช้จ่าย เรื่องการสร้างครอบครัว ฯลฯ จึงตั้งใจว่าพอมีเวลาว่างจะบังคับให้ตัวเองทำวิปัสสนา แบบว่ามีพระธรรมเป็นที่พึ่ง แนวยุบ - พอง สามหน ต่อวัน หนละชั่วโมง แต่ไม่ได้เดินจงกรม อาศัยรู้หนอในกิริยา และความรู้สึกให้ได้มากที่สุด จนรู้สึกตึงเปรี้ยะขึ้นมาในวันที่สี่ เครียด อึดอัดจนร้องไห้ พอวันที่ห้าขอเลิกทุกอย่าง แล้วมีสติกับกิริยาและความรู้สึกให้บ่อย สวดมนต์แล้วแผ่เมตตา และอธิษฐานเรื่องการสร้างครอบครัว

- หนูต้องปรับการปฏิบัติธรรมอย่างไรในสถานการณ์นี้คะ
รู้ตัวว่ายังมีกิเลสคะ "อยาก" มีเพื่อนเดินไปพบนิพพาน เลยรบกวนถามอาจารย์ให้ช่วยชี้ทางให้ผู้ที่ยัง "อยาก" ครอบงำ เรือน เพราะรู้สึกว่ามีคู่แล้วมีแรงเดินไปนิพพานมากขึ้น เหมือนมีสิ่งพะงอยู่ใกล้ตลอดเวลาณะคะ

ขอขอบพระคุณคะที่สละเวลามาตอบจดหมายของหนู ผู้มีกิเลสแต่แอบใฝ่ดี สาธุคะ

คำตอบ

(๑) ผู้มีความเป็นลัทธิปัญญตรัสว่า คู่ครองที่อยู่ด้วยกัน และมีความสุข ต้องมีธรรมะสี่ข้อใกล้เคียงกัน คือ

- สมลัทธิธา
- สมลีลา





- สมจาคา

- สมปัญญา

ฉะนั้น จงนำชีวิตด้วยสติปัญญา และเป็นผู้ที่ไม่แพ้ใจตัวเอง
ความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้

(๒) และ (๓) ไม่ใช่แรงปรารถนาของผู้ถามปัญหา แต่
เป็นแรงใจของเขาที่มีกำลังของสติอ่อน จึงไม่สามารถต้าน
กิเลสให้ได้

(๔) อิสรภาพของชีวิตมีความสุขมากกว่าความสุขที่เกิด
จากกิเลสถาม หากผู้ถามปัญหาไม่แพ้ใจตนเอง ประพฤติตาม
ข้อ (๑) ได้แล้ว ความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้น

(๕) ผู้ใดชนะใจตนเองได้ ผู้นั้นจึงจะมีความสุข

(๖) การให้อภัยเป็นทาน ย่อมเกิดผลเป็นความสงบและเย็น
และยังถูกเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิต เป็นเมตตาบารมี

คนที่มีเมตตาจะไม่เกิดโทสะ ปฏิบัติสมถกรรมฐาน แล้ว
ยังมีโอกาสไปเกิดเป็นพระพรหมได้

(๗) ทุกครั้งที่บุคคลพัฒนาจิต (ปฏิบัติธรรม) ย่อมเกิด
อานิสงส์เป็นบุญใหญ่ สามารถไปเกิดเป็นพรหม หรือเปลี่ยน
สภาวะธรรมในดวงจิตเป็นอริยบุคคลได้ ฉะนั้น พึงมีสติและ
อุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง อุปสรรคและปัญหา
ของชีวิตย่อมลดน้อยลง และหมดไปได้ในที่สุด

(๘) ผู้ถามปัญหาควรแสวงหาที่เหมาะสม (สัปปายะ) แล้ว
ปฏิบัติธรรมกับครูสอนกรรมฐานที่เข้าถึงธรรม โดยมีสัจจะ



มีขันติ มีความเพียรเป็นแรงสนับสนุน และชีวิตอิสระจึงจะเกิดขึ้นได้

อนึ่ง ผู้ที่มีจิตเป็นทาสของกาม (อยากครองเรือน) ไม่สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงสภาวะนิพพานได้ครับ

๖๘. ไตรสิกขาช่วยได้

คำถาม

ต้องกราบขออภัยและขอขมากรรมหากสิ่งใดล่วงเกินอาจารย์ ทั้งกาย วาจา และใจคะ ขออาจารย์ได้โปรดเมตตาและอโหสิกรรมให้ด้วยคะ

๑. หนูตั้งใจกินแต่ผักมาได้แปดปีแล้ว เพื่อฝึกตนเอง เคยเครียดกับตัวเองขนาดที่ว่าอดข้าวเพราะหาอาหารที่เป็นผักไม่ได้ ร้องไห้และอึดอัดหากมีชิ้นเนื้อสัตว์เข้าปาก เคยดูถูกคนที่ยังกินเนื้อสัตว์ ฯลฯ ทำให้ทั้งกายและใจไม่สบายอย่างมาก เมื่อได้ศึกษาเพิ่มเติมและรู้ว่าถึงแม้ตัวไม่กินเนื้อสัตว์ แต่ใจไม่สงบ กุศลก็ไม่เกิด หรือเกิดน้อย จนปัจจุบันนี้ หากจำเป็นจริงๆ หนูจึงอนุญาตให้ตัวเองเลือก (เขี่ย) กินอาหารที่เหลือแล้วจากที่ผู้อื่นกิน (ส่วนใหญ่เป็นคนในครอบครัว) เนื่องจากคิดว่าเป็นอาหารที่เขาให้ทานมา หากไม่กินก็ต้องถูกทิ้งเสียของ ก่อนกินก็จะแผ่เมตตาให้น้องเนื้อสัตว์ แล้วพิจารณาใจตัวเองว่ารู้สึกอะไรอยู่ ถ้ารู้สึกอยาก ก็จะมีรู้ๆ ๑ จนความอยาก



หมดไป และเริ่มกิน ขณะกินก็สังเกตเห็นว่ารู้สึกอะไร ก็บริการรตาม
นั้น การที่อนุญาตให้ตัวเองเขียนแบบ “รู้” นี้ เหมาะสมตาม
หลักไปนิพพานหรือไม่อย่างไรคะ

๒. เมื่อก่อนหนูเป็นคนที่มีมักจะเขียนร้องเรียนหรือแสดง
ความคิดเห็นในด้านต่างๆ เพื่อปรับปรุงการทำงานของหน่วยงาน
นั้น โดยเฉพาะภาครัฐ ด้วยความเกลียด รำคาญ ดุถูก ฯลฯ
แต่ช่วงหลังๆ หนูจะกันอกุศลเกิดด้วยการนั่งดูใจก่อนเขียน
พอว่างๆ เบาๆ ก็เริ่มเขียน พอเขียนไปแล้วใจกุศลด้วยความ
เกลียด หมั่นไส้ รำคาญ ก็จะหยุด “รู้” แต่บางครั้งก็ไม่บริการร
และรอนว่างๆ เฉยๆ แล้วก็จะเขียนต่อจนเสร็จ

- การแสดงความคิดเห็น โดยมีสติ “รู้” อยู่เรื่อยๆ แบบนี้
ถือว่าเป็นการทำให้อกุศลเกิดใหม่คะ ต้องปรับปรุงอย่างไร
หรือว่าหนูเลิกไปดีกว่า แล้วรอให้ “ธรรมชาติ” ดูแลไป (ทำ
อะไรก็จะได้อย่างนั้น)

ตั้งใจไปนิพพานคะ จึงพยายามลดอกุศลใหม่ ใช้กรรม
อกุศลเก่า และสร้างกุศลใหม่ให้มากที่สุดไปเรื่อยๆ

ขอให้ความดีงามที่อาจารย์และผู้ถามทุกคนได้ทำร่วมกัน
เป็นปัจจัยให้ถึงพร้อมส่งพวกเราทุกคนไปนิพพานในที่สุดด้วย
เทอญ สาธุ

คำตอบ

(๑) การเว้นบริโภคเนื้อสัตว์นั้นเหมาะกับร่างกายของ
บางคน แต่หากจำเป็นต้องบริโภคเนื้อสัตว์ ต้องไม่สั่งให้เขา



ฆ่าสัตว์นั้นเพื่อเรา ต้องไม่เห็นเขาฆ่าสัตว์เพื่อเรา และขณะบริโภคต้องไม่สงสัยว่าเราเป็นต้นเหตุให้เขาฆ่าสัตว์ เพื่อนำเนื้อมาปรุงเป็นอาหารให้เรา หากเป็นไปในลักษณะดังกล่าว บุคคลสามารถบริโภคได้ โดยไม่ถือว่าเป็นปาณาติบาต

อนึ่ง หากบริโภคเนื้อสัตว์ แล้วทำให้เจ็บป่วย ต้องเว้นไม่บริโภคเนื้อสัตว์ การนำพาชีวิตไปสู่พระนิพพานนั้น ต้องใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์ ๑๐) ให้หมดไปได้แล้ว จิตวิญญานจึงจะสามารถโคจรพ้นไปจากวัฏสงสารได้

(๒) ผู้ที่ยังมีจิตข้องอยู่กับสังคัมหรือผู้อื่น ไม่สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงภาวะนิพพานได้ สิ่งที่ยกเอาไว้เป็นมิจฉาสติสังสมอยู่ในดวงจิต ตรงกันข้าม หากเป็นสัมมาสติแล้ว ต้องเอาจิตไประลึกรู้อยู่กับอย่างใดอย่างหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อเห็นผัสสะเป็นอนัตตา ปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น แล้วโอกาสที่จิตวิญญานจะโคจรพ้นไปจากวัฏสงสาร ย่อมมีได้เป็นได้

๖๙. จิตเป็นทาสของกาม

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ รบกวนอาจารย์กรุณาช่วยคลายความสงสัยด้วยนะค่ะ พอดีตอนนี้กำลังศึกษาเรื่องนรก-สวรรค์อยู่ มีความคับข้องใจมากค่ะ



๑. เทวดานางฟ้าบนสวรรค์ในแต่ละชั้น สามารถมีคู่ครอง เรือนกันได้อย่างไรหรือไม่

๒. สงสัยเรื่องเทวดากับบริวาริกา (ภรรยา) ที่เทวดาบาง รูปมีภรรยาถึง ๕๐๐ - ๑,๐๐๐ รูปที่เกิดมาพร้อมตอนจุติ

- ต้องเกิดสวรรค์ชั้นใดบ้าง จึงจะได้บริวาริกา
- การมีภรรยาของเทวดาหลายๆ คนเหตุใดจึงไม่บาปคะ ทั้งๆ ที่บนโลกมนุษย์สามารถครองคู่ได้เพียงคนๆ เดียว และสามารถเลือกคู่ครองคนเดียวได้หรือไม่คะ

- มีหน้าที่อะไรบ้าง บริวาริกาทุกคนต้องมีหน้าที่สู่สมหรือไม่ อ่านเจตทราบบมาว่า การกอดกันคือการสมสู่บนเทวโลก

- เหตุใดการเกิดเป็นเทพบุตรจึงมีบริวาริกา และนางฟ้า มีบริวาริกาด้วยหรือไม่

- เทวดาผู้มีความปรารถนาที่จะบรรลุลิขธรรม แต่ยังมีบริวาริกาคอยดูแลอยู่ สามารถละเว้น และมุ่งปฏิบัติธรรมได้หรือไม่ อย่างเทวดาบางรูปจุติพร้อมบริวาริกา แต่ถ้าบรรลุนิเสदानัน สกิทาคามี เหล่าบริวาริกาจะหายไปหรือไม่

๒. มีความปรารถนาเกิดบนเทวโลก แต่ไม่ยอมมีบริวาริกา เพราะเห็นว่ามากแกล่กาม ถ้าหากบุญไม่ถึงขั้นพรหม เพราะไม่สามารถนั่งถึงฌานได้ มีเทวดาชั้นใดบ้างที่มีกามน้อยและมุ่งปฏิบัติธรรม

๓. หากล่วงเกินอาจารย์ไว้ ทางใดก็ตามขอโทษกรรมจากอาจารย์ด้วยนะคะ



คำตอบ

เป็นปกติธรรมดาของชาวพุทธที่สงสัย หากศึกษาพระไตรปิฎกตามหลักคันถธุระ (ปริยัติ) ตรงกันข้าม ผู้ที่ศึกษาตามแบบวิปัสสนาธุระ จะไม่มีความสงสัย ทั้งนี้เป็นเพราะสามารถรู้ เห็น เข้าใจ ด้วยจิตของตนเอง ทุกคำถามเป็นเรื่องของกาม (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย) หากจิตยังเป็นทาสของกาม จะเข้านิพพานไม่ได้

(๑) เทวดาที่เป็นนางฟ้า มีวิมานอยู่อาศัยยังเสพกามได้ แต่มีลักษณะเป็นทิพย์

(๒) คำว่า “บริจาริกา” หมายถึง หญิงรับใช้ ในสวรรค์ทุกชั้นมีบริจาริกาไม่เท่ากัน ตามความจำเป็นในสวรรค์ ชั้นดาวดึงส์เทวดามีบาทบริจาริกามากกว่าชั้นอื่น

เหตุที่เทวดามีภรรยาหลายคน แล้วไม่บาป เป็นเพราะสมมติบัญญัติของเทวดาว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในอาณาเขตของตนถือว่าเป็นของตนโดยปริยาย ส่วนจะมีคู่ครองคนเดียวหลายคนหรือไม่ปรารถนาคู่ครอง ขึ้นอยู่กับสภาวะธรรมในดวงจิตของเทวดา บาทบริจาริกา ทำหน้าที่รับใช้ทุกอย่างที่เทวดาเพศชายต้องการ และเทพนารี (นางฟ้า) มีบาทบริจาริกาได้ เทวดาโสดาบันมีในทุกชั้นของสวรรค์ยังเสพกามได้ เทวดาสกทาคามี ไม่นิยมเสพกาม และพรหมอนาคามีไม่เสพกาม จิตมิได้สูญหายไปไหน จิตที่มีสภาวะธรรมต่างกัน ย่อมโคจรไปเกิดในภพที่ต่างกัน พระป่าเล่าให้ฟังว่า จิตมิได้สูญอย่างที่มีมนุษย์คิด แต่



จิตที่บริสุทธิ์ (ปราศจากสังโยชน์ ๑๐) ยังสามารถโคจรมาสู่
วิฆัสสสารได้ แต่ไม่มาเกิดเป็นรูปนามอยู่ในวิฆัสสสารอีกต่อไป
ต้องพิสุจน์

(๒) เทวดา (นางฟ้า) ชื่นยามา มุ่งปฏิบัติธรรมมากกว่า
มุ่งเสพกาม

(๓) อโหสิให้แล้วครับ

๗๐. อานาจของกิเลส

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ ดิฉันมีข้อสงสัยว่า กรรมที่
ผู้หญิงต้องมานั่งเสียใจเพราะผู้ชายมีภรรยาบ่อย และกรรมที่
ผู้หญิงบางคนต้องมาเป็นภรรยาบ่อยคนอื่นเขา กรรมนี้เป็น
กรรมใหม่ที่ผู้ชายและภรรยาบ่อยสร้างขึ้นใหม่ หรือเป็นกรรม
เก่าที่ภรรยาหลงต้องชดใช้ จึงทำให้ผู้ชายนอกใจคะ สงสัย
มากเลยว่า สมมติว่าการต้องมาเป็นภรรยาบ่อยคนอื่นเขา
บายหรือไม่ หรือเป็นกรรมที่กำลังใช้อยู่คะ ที่ทำให้ไม่สามารถ
มีคู่ครองของตนเองได้

คำตอบ

เพราะทั้งชายและหญิงมีกำลังของสติอ่อน จิตจึงเป็น
ทาสของกามทุกข์



กรรมคือการกระทำ ที่เขียนถามไปเป็นทั้งกรรมเก่าและกรรมใหม่ ถือว่าเป็นบาปทั้งสองฝ่าย เหตุเป็นเพราะจิตไม่สามารถต้านกิเลสมาได้

๗๑. ทำบุญแบบไหน

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง ขณะนี้ใน Social Network เช่น Facebook มีผู้ทำบุญในงานต่างๆ แล้วนำมาเผยแพร่ ให้ผู้คนได้มาอนุโมทนากันมากมาย กระผมอยากทราบว่า

- เป็นบุญที่ถูกต้องตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หรือไม่
 - ได้บุญเท่ากับการที่ไม่ได้บอกกล่าวหรือไม่
- กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงครับ

คำตอบ

- ถูกต้องตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ข้อที่ว่าด้วยมีความยินดีในความดีของผู้อื่น (ปัตตานโมทนามัย)
- หากมีเจตนาเฉลี่ยความดีให้คนอื่นมาอนุโมทนาบุญที่ตนทำไม่ถือว่าเป็นบาป ช้ำยังทำให้มีบุญเพิ่มมากขึ้น ตรงกันข้าม หากการบอกกล่าวนั้นมีเจตนาอื้ออวด ว่าตนได้ทำบุญแล้ว ถือว่าเป็นบาป การกระทำในลักษณะนี้ จึงได้ทั้งบุญและได้ทั้งบาป



๓๒. เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีงาม

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร กราบเรียนถามท่านอาจารย์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีงาม และถูกต้องตามธรรมค่ะ

๑. ปุถุชนคนธรรมดา ไม่ได้สมาทานศีล ไม่ได้เป็นนักบวช สามารถสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น ได้หรือไม่คะ หรือสามารถสวดได้เฉพาะผู้ที่สมาทานศีลเป็นนักบวชเท่านั้น ส่วนปุถุชนต้องนำทสวดอื่นๆ สวดมนต์แทนคะ

๒. เมื่อสวดมนต์และปฏิบัติสมาธิ จิตสงบแล้วแผ่เมตตาแผ่ส่วนกุศลให้ตามบทแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล ดิฉันสงสัยว่าการที่เราแผ่ส่วนบุญกุศลให้เจ้าที่เจ้าทางดูแลบ้านเรือน ถ้าเป็นวิญญาณเจ้าที่ก็เป็นธรรมดา แต่ดิฉันสงสัยว่าถ้าบ้านเรือนที่อาศัยนั้นมีเจ้าเป็นงู (เช่นที่เป็นข่าวตามสื่อต่างๆ ที่นำเสนอ เช่น งูเจ้าที่) จะมีผลอย่างไรคะ เราควรสวดบทแผ่ส่วนกุศลอย่างไรให้ถูกต้องคะ

๓. เมื่อพบหรือได้อ่านธรรมเทศนาแล้วเห็นว่าเป็นธรรมเทศนาที่ดีมีประโยชน์กับแนวทางปฏิบัติภายในแล้วนำไปโพสต์ บทสวดขยายธรรมของหลวงพ่อบุญเทศน์ ให้บุคคลอื่นในกลุ่มไลน์ได้อ่าน ได้อนุโมทนาบุญ สามารถทำได้ไหมคะ เนื่องจากไม่ได้ขออนุญาตกับท่าน

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่เมตตาค่ะ



คำตอบ

คำว่า “ปุถุชน” หมายถึง คนที่จิตหนาแน่นไปด้วยกิเลส และคำว่า “พุทธศาสนิกชน” หมายถึง ผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ

ดังนั้นการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดั่งงาม ต้องมีศีลธรรม คຸ້ມครองใจ คือมีอย่างน้อย เบญจศีล (ศีล ๕) และมีเบญจธรรม (ธรรม ๕) คຸ້ມครองใจอยู่ทุกขณะ

(๑) ในครั้งที่ผู้ตอบปัญหาไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ ท่านเจ้าคุณโชดกได้พูดว่า **“ถ้าคุณไม่เอาศีลลงคຸ້ມให้ถึงใจ ใจจะไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ”** ซึ่งหมายความว่า ถ้าจิตไม่มีศีลคຸ້ມแล้ว จะพัฒนาจิตให้มีสติยอมเกิดขึ้นไม่ได้ และในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดมได้ตรัสกับภิกษุในท่านองที่ว่า การประพฤติตาม กฏไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นหนทางของการนำจิตสู่ความพันทุข์ นั้นคือจิตหรือใจที่มีศีลคຸ້ມ เมื่อนำไปพัฒนา (สมถภาวนา) แล้วสมาธิจึงจะเกิดขึ้นได้ และจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิที่สมควรแล้ว จึงจะพัฒนา (วิปัสสนาภาวนา) ไปสู่การเกิดปัญญา (เห็นแจ้ง) ได้ ด้วยคำกล่าวดังข้างต้นนี้ ฆราวาสที่ไม่มีศีลคຸ້ມใจ สามารถสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นได้ แต่จิตไม่สามารถเข้าถึงมรรคผล (สมาธิ) ได้ แม้จะนำบทมนต์อื่นมาสวดแทน ก็เป็นการสวดมนต์ที่สูญเปล่า คือจิตไม่เกิดสมาธิที่เป็นไป เพื่อการเกิดของปัญญาเห็นแจ้ง

(๒) คำว่า “จิตสงบ” หมายถึง สงบจากอารมณ์ปรุงแต่งใดๆ จิตสงบประเดี่ยวประดำว (ขณิกสมาธิ) เป็นจิตที่อารมณ์



ปรุงแต่งหลากหลาย จิตสงบจนแน่น (อุปจารสมาธิ) เป็นจิตที่มีอารมณ์ปรุงแต่ง อันเนื่องจาก กาย เวทนา จิต ธรรม (สติปัฏฐาน ๔) และสุดท้ายจิตที่สงบแน่น (อัปนาสมาธิ) ไม่มีสิ่งกระทบภายนอกใดๆ สามารถทำให้จิตเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นได้ แม้แต่นิวรณ์ ๕ (กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา) ก็ไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อใจจิตถอนออกจากอัปนาสมาธิ (ฌาน) แล้ว ความรู้สูงสุดที่เรียกว่า โลกียญาณ หรือ อภิญญา ๕ (อิทธิวิธี ทิพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ทิพพจักขุ) ย่อมเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ แต่ไม่สามารถนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

๑๕๘

ผู้ที่มีจิตสงบย่อมเป็นผู้มีบุญ แต่มิใช่เป็นบุญสูงสุด ผู้ที่ไ้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์ ๑๐) ได้ เป็นผู้ที่มีบุญมากกว่า จนถึงมีบุญสูงสุด เมื่อกำจัดกิเลสที่เป็นสังโยชน์ ๑๐ ให้หมดไปจากใจได้

คนที่มีเมตตา มีอารมณ์สงบและเย็น (ไม่มีโทสะ) สัตว์ (รูปนาม) กายหยาบหรือสัตว์กายทิพย์ย่อมเข้าใกล้ ด้วยเหตุนี้บ้านเรือนที่มีงูเจ้าที่คุ้มรักษา ย่อมสัมพันธ์กับบุญกุศลที่มีผู้อุทิศให้ได้ง่ายกว่าสัตว์ที่อยู่ห่างไกล

(๓) สามารถทำได้ครับ เพราะหลวงพ่อก่านมีเจตนาให้ธรรมะเป็นทาน และผู้โพสต์คำบรรยายมิได้ทำเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทองหรือสนองความโลภส่วนตัว



๗๓. ประกันชีวิต

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพค่ะ หนูจะสอบถามเรื่อง อาชีพประกันค่ะ ถ้าเรารู้แล้วว่า

- ประกันชีวิต ไม่สามารถประกันชีวิตเราให้มั่นคงได้
- คนที่ทำประกันเพราะคิดล่วงหน้าไปในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เป็นความกังวลไปเองของคนที่จิตไม่อยู่กับปัจจุบัน
- ทำประกันเพื่อลดหย่อนภาษี (เป็นหน้าที่ที่เราต้องเสียภาษีอยู่แล้ว แต่คนที่ทำก็เพื่อจะเสียภาษีให้น้อยลง)
- ฝากเงินประกันเพื่อเน้นดอกเบี้ย (เป็นการลงทุน)

ถ้าเรายังอยู่ในอาชีพนี้ โดยที่ไม่ได้ไปขายประกันให้ลูกค้า แต่ลูกค้าโทรมาซื้อประกันเอง แล้วเราก็เสนอไปตามที่ลูกค้าต้องการ โดยที่ให้ลูกค้าคิดเองว่าจะซื้อหรือไม่ซื้อ แล้วเราก็บอกรายละเอียดตามความเป็นจริงทุกอย่าง (แต่ไม่มีลูกค้าทำประกันกับหนูเลยค่ะ ตั้งแต่หนูทราบความจริงในอาชีพประกัน) ทำอย่างนี้ถูกต้องไหมคะ

ทุกวันนี้ หนูยังมีชื่อเป็นตัวแทนประกันชีวิต และหนูก็ปฏิบัติธรรมด้วยค่ะ ถ้าหนูปล่อยงานประกันไปเรื่อยๆ โดยที่ไม่ส่งงานเลย หนูก็ยังได้กินคอมมิชชั่นจากลูกค้าเก่าอยู่ แต่เมื่อถึงเวลาประเมินยอด ถ้าหนูประเมินไม่ผ่าน หนูก็จะหลุดจากอาชีพขายประกันค่ะ อยากทราบว่า หนูควรปล่อยไปหลุดจาก



อาชีพหรือเราลาออกเอง (เร็วขึ้น) หรือมีสตินอยู่กับปัจจุบันดีกว่าคะ ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุและผลของมันคะ
ท่านอาจารย์มีงานแบบไหนที่น่าจะเหมาะกับคนอย่างหนูบ้างไหมคะ ความจริงก็ไม่ได้ดีันรณหางานคะ แต่ก็ต้องหาไปตามหน้าที่คะ

คำตอบ

พระผู้ทรงความลัทธิปัญญาตรัสไว้ในทำนองที่ว่า ผู้ที่ปรารถนามีชีวิตที่ปกติสุข หรือปรารถนาพ้นทุกข์ ต้องมีสติระลึกอยู่กับปัจจุบัน เพราะปัจจุบันสามารถดับต้นเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาได้ สิ่งที่คุณถามปัญหาเขียนบอกเล่าไป เป็นการสร้างเหตุให้ชีวิตผูกติดอยู่กับมนุษย์สมบัติ (ทรัพย์กำพว้า) ผู้รู้จริงจึงไม่ทำประกันด้วย หากผู้ถามปัญหาปรารถนานำพาชีวิตของตนไปสู่อิสรภาพที่สมบูรณ์ (พ้นทุกข์) ต้องไม่เอาจิตไปผูกติดเป็นทาสของสิ่งที่เป็นของกำพว้า ตายแล้วต้องทิ้งไว้กับโลกผู้ตอบปัญหาจึงไม่สามารถเข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของผู้ถามปัญหา ดังนั้นจึงเป็นได้เพียงผู้ชี้ทางๆ ผู้ถามปัญหามีเอกสิทธิ์ในชีวิตเป็นของตัวเอง จึงต้องเลือกทางชีวิตให้กับตัวเองครับ





๗๔. ชีวิตมีความสวัสดี

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ด้วยความเคารพค่ะ รบกวนเล่า และสอบถามคำถามท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

ดิฉันโดนเข้าใจผิดและใส่ร้ายมาเป็นเวลานานแล้วจาก คนกลุ่มหนึ่ง และแผ่ขยายวงกว้างเรื่อยๆ

ดิฉันศึกษาและปฏิบัติธรรมอยู่จึงเข้าใจว่าเป็นวิบากของ ตัวเอง ดิฉันจึงนิกย้อนไป และได้ไปก็ขอโหลิกรรมกับบางคน ที่ทำได้ ความผิดอีกอย่างหนึ่งที่พอจำได้คือ ได้เคยล่วงเกิน คุณแม่ทางมโนกรรมครั้งหนึ่งซึ่งสำหรับดิฉันคิดว่าค่อนข้างแรง เนื่องจากครั้งนั้นโกรธท่านมาก ดิฉันไม่ได้เล่าแต่ได้กราบท่าน และขอโหลิกรรมจากท่านเรื่อยมา เช่น วันปีใหม่ สงกรานต์ เป็นต้น คุณแม่มักพูดว่าแม่ไม่ได้คิดอะไรกับลูก

ดิฉันขอความเมตตารับคำแนะนำจากท่านอาจารย์ว่า พอ จะมีหนทางใดบ้างไหมคะที่จะทำให้วิบากเบาบางลงบ้าง เนื่องจากนับวันยิ่งดูเหมือนเหตุการณ์ยิ่งแย่งเรื่อยๆ

คำตอบ

ผู้รู้ รู้ว่า ปุถุชนพูดได้ทั้งดีและชั่ว แต่จะดีหรือชั่วอยู่ที่ การทำตัวของเรา หากเขาชั่วดังที่เขาพูด เขาย่อมเป็นครู ผู้มีพระคุณที่เราจะได้พัฒนาตัวเองให้ดี ตรงกันข้าม หากเรา



มีพฤติกรรมดีแล้ว แต่เขาพูดว่าเราไม่ดี เขายอมเป็นครูที่เห็นผิดสอนเราว่า เราจะไม่ประพฤติเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นคนเห็นผิดเหมือนเขา

กฎแห่งกรรมมีจริง และมีอิทธิพลเหนือชีวิตของสรรพสัตว์ในวัฏสงสาร ดังนั้น เมื่อถูกคนเข้าใจผิดกล่าววาจาให้ร้าย ต้องให้อภัยเขา เพราะเขามีพระคุณที่ทำให้เราได้สร้างชั้นดีบารมี ได้สร้างเมตตาบารมี ได้สร้างปัญญาบารมี ฯลฯ ในครั้งพุทธกาล ณ วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี พระพุทธโคดมได้ตรัสกับภิกษุที่นั่งอยู่แวดล้อม ในทำนองที่ว่า “ตถาคต หมตราคะ โทสะ โมหะ แล้ว จึงมิได้หวั่นไหว และมีได้หนีไปไหน”

๑๖๒

เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๑๘ ที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ ท่านเจ้าคุณโชดก ได้กล่าวกับผู้ตอบปัญหาว่า "คุณเมื่อปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในรอบวัน ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร" ด้วยเหตุนี้ ผู้ตอบปัญหาจึงได้ปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์เรื่อยมาจนทุกวันนี้

ผู้ใดมีพฤติกรรมล่วงเกินผู้มีอุปการคุณ (คุณแม่) ในชาตินี้ ต้องขออโหสิกรรมและไม่ประพฤติล่วงเกินท่านอีก แต่บุคคลยังมีแม่ในชาติที่ผ่านมาแล้วอีกนับไม่ถ้วน หากหลงลืมมิได้ อุทิศบุญให้ หรือมิได้ขอขมากรรม ผู้รู้จริงแท้จึงมิบังอาจทำตัวเป็นศัตรูกับใครผู้ใด ตรงกันข้าม ทำตัวเป็นกัลยาณมิตรกับสรรพสัตว์ในวัฏสงสาร



อนึ่ง พระสารีบุตรกล่าวว่า “สติเป็นรากฐานแห่งคุณธรรม ทั้งปวง” ซึ่งหมายความว่า ผู้ใดมีสติกำกับใจอยู่ทุกขณะตื่น กุศลธรรม (บุญ) ย่อมเกิดและสั่งสมอยู่ในดวงจิต ด้วยเหตุนี้ ผู้ไม่ประมาท พึงสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์เจริญ อานาปานสติ แล้วอุทิศบุญกุศลให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง ชีวิตจึงจะพบกับความสวัสดิ์

๗๕. ไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง ครับ ผมมีข้อสงสัยเกี่ยวกับธรรมะ หลังจากสวดมนต์ตอนเช้าเสร็จแล้ว ผมตั้งจิตอธิษฐานว่า ถ้าผมเกิดชาติใดๆ ก็เกิดพบพระพุทธศาสนา และได้บวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา และได้ปฏิบัติธรรมจนมีดวงตาเห็นธรรม และเข้าถึงพระนิพพาน นี่เป็นการตั้งจิตอธิษฐานที่ถูกต้องหรือเปล่า

๑๖๓

คำตอบ

คำว่า “อธิษฐาน” หมายถึง การตั้งจิตปรารถนาในสิ่งดีงาม ดังนั้นที่ถามมา จึงเป็นการอธิษฐานที่ถูกต้องครับ การสวดมนต์ หากสวดซ้ๆ และมีใจจดจ่ออยู่กับบทมนต์ที่สวด สติย่อมเกิดขึ้น ขณะสวดมนต์ต้องมีจิตระลึกถึงคุณของ





พระพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณของพระธรรม และระลึกถึงคุณของ
พระสงฆ์ (อริยสงฆ์) ย่อมมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิและบุญเข้า ยิ่งไป
กว่านั้นหากใช้จิตพิจารณาความหมายของบทมนต์ที่สวด ย่อม
เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง (โลกุตตรญาณ) ได้ ทั้งสติและปัญญาเห็น
แจ้ง สามารถปวิรรตจิตให้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ ผู้รู้
จึงนิยมสวดมนต์ก่อนนอน และยังเป็นนักบวชแล้ว ต้องสวดมนต์
เช้า-เย็น (ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น) การสวดมนต์ยังเป็นการให้
เสียงเป็นทานแก่มนุษย์ เทวดา และสรรพสัตว์ที่ได้ยินได้ฟังอีก
ด้วย การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดในพุทธศาสนานั้น หากผู้ถามมี
ศรัทธาใจ มีสัจจะ มีความเพียรอยู่ทุกขณะตื่น ย่อมมีโอกาสเข้า
ถึงสิ่งที่ปรารถนาในวันข้างหน้าได้

๓๖. เห็นถูกจึงวางได้

คำถาม

สวัสดีค่ะท่านอาจารย์ ดร.สนอง ก่อนอื่นดิฉันต้องขอ
อโหสิกรรมต่อท่าน หากได้เคยล่วงเกินท่าน ด้วยกาย วาจา ใจ
ค่ะ ตั้งแต่ปี ๒๐๐๙ ดิฉันตั้งใจที่จะพัฒนาสติ ทำบุญ (โดยการ
เข้าคอร์สปฏิบัติธรรม และรวมถึงการเจริญสติในชีวิตประจำวัน)
ดิฉันรู้สึกว่าคุณเองนั้นยังเด็กมากในทางธรรม ดิฉันขอลถาม
คำถามท่านดังต่อไปนี้ค่ะ



๑. ดิฉันได้ยื่นท่านสอนถึงเรื่องการไม่เอาธุระของคนอื่นมาเป็นของตน (ท่านกล่าวถึงคนอายุ ๙๓ ที่ยังแข็งแรง ปีนต้นไม้ได้สบาย ที่เป็นแบบนี้เพราะว่าไม่เอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นเรื่องของตน) ขอรบกวนท่านช่วยยกตัวอย่างและแนะนำวิธีด้วยค่ะ ว่าดิฉันควรจะทำอย่างไรที่จะไม่เอาธุระของคนอื่นมาเป็นของตน และยังคงทำหน้าที่ของตัวเองสมบูรณ์ต่อคนที่สำคัญในชีวิต เช่น บิดามารดา

๒. จากที่ท่านได้กล่าวถึงการอธิษฐาน ท่านบอกว่าหากตั้งโปรแกรมจิตไว้ในทางบวก ก็จะได้ในสิ่งนั้นในที่สุด สำหรับดิฉัน มีหมอดูเคยทักว่ายังไงก็จะไม่อดอยาก ดิฉันก็ระลึกถึงสิ่งนี้ได้ หลายๆ ครั้งที่ดิฉันเดินทางไปที่ไม่มีใครรู้จัก โดยแทบจะไม่มีเงิน ดิฉันก็สามารถรอดมาได้

๒.๑ ดิฉันอยากทราบว่าสิ่งที่ดิฉันได้กล่าวมานั้น ถือเป็นการตั้งโปรแกรมจิตในทางบวกหรือไม่คะ ?

๒.๒ ดิฉันจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องตั้งโปรแกรมจิตเรื่อยๆ เพื่อให้สัมฤทธิ์ผล หรือว่าดิฉันจะต้องทำอะไร เพื่อให้อธิษฐานสัมฤทธิ์ผลคะ ?

๒.๓ การตั้งโปรแกรมจิตนั้นจะคงอยู่ตลอดไปไหมคะ ? อะไรที่จะทำให้มันหยุดคะ ?

๒.๔ หากโปรแกรมจิตในทางลบ จะเป็นอย่างไรคะ ?

๓. ดิฉันคบกับผู้ชายคนหนึ่งมาหลายปีคะ เวลาที่เราไม่ได้อยู่ด้วยกัน เขาก็คบกับคนอื่นคะ เขาเป็นคนที่โลเล ตัดสินใจ



ไม่ได้ค่ะ ดิฉันจึงเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม และแผ่ส่วนกุศลไปให้เขาค่ะ หวังว่าเขาจะได้เป็นคนที่ไม่โลเลเสียที

ดิฉันเองยอมรับได้แม้กระทั่งเด็กที่เกิดกับผู้หญิงคนอื่นที่เขาคบเมื่อปีที่แล้ว ดิฉันเริ่มที่จะยอมรับอะไรๆ ได้มากขึ้น ไม่ว่าเขาจะมาหรือไม่มา แล้วจู่ๆ ดิฉันก็เกิดรู้สึกเฉยๆ กับเหตุการณ์พวกนี้ และดิฉันก็สามารถวางได้ค่ะ

๓.๑ ดิฉันสงสัยว่า ทำไมอยู่ดีๆ ดิฉันถึงเจ็บปวดกับเรื่องนี้น้อยลงคะ

๓.๒ ดิฉันเคยได้ยินว่า ศีลของคนที่เป็นคู่กันต้องเสมอกัน ในกรณีคู่ของดิฉัน ดูเหมือนว่าจะไม่เสมอกัน ดิฉันเข้าใจถูกไหมคะ? (อย่างไรก็ดี ดิฉันก็จะยังคงปฏิบัติต่อไป และแผ่เมตตาให้ทุกคน)

ดิฉันรู้สึกขอบพระคุณท่านอย่างสูง ที่กรุณาช่วยตอบคำถามให้กับดิฉันและคนหมู่มากนะคะ ขอให้พวกเราได้ถึงพระนิพพานกันค่ะ ขอบพระคุณมากค่ะ

คำตอบ

ก่อนตอบปัญหา ได้อโหสิกรรมให้กับผู้ถามปัญหาแล้ว

๑. คำว่า “ไม่เอาเรื่องคนอื่นมาเป็นของตน” หมายความว่า ไม่เอากิเลสของคนอื่นมาเป็นของตน ตัวอย่างเช่น เรื่องของนาย ก. นิยมประพาศคอร์ดรีปชั่น แล้วยังได้รับอุปโลกน์ให้เป็นใหญ่เป็นโต มีบริวารมาก มีอำนาจมาก ฯลฯ เมื่อได้ยินได้ฟัง



เรื่องของนาย ก. แล้วก็เป็นเรื่องของเขา ไม่เอาเรื่องของนาย ก. มาคิด หรือมาทำให้จิตใจเกิดจินตนาการต่อเนื่อง ส่วนนางสาว ข. มีหุ่นดี มีหน้าตาสวยงาม เรียนอยู่ในสถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียง ฯลฯ เมื่อได้ยินได้ฟังเรื่องของนางสาว ข. แล้วไม่เอาเรื่องของนางสาว ข. มาคิด หรือไม่เอามาจินตนาการต่อเนื่อง อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ไม่เอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นของตน ผู้ที่จะทำเช่นนี้ได้ จิตต้องมีสติและมีความเห็นถูกต้องตามธรรม ส่วนเรื่องของบิดามารดา หากท่านเจ็บป่วย ผู้เป็นบุตร - ธิดาต้องดูแลต้องพาไปให้ผู้มีความรู้ (หมอ) ในด้านการเจ็บป่วยรักษา อย่างนี้จึงเรียกว่าเป็นลูกกตัญญู ส่วนอาการเจ็บป่วยของท่าน จะหายหรือไม่ ก็เป็นเรื่องของท่าน ผู้เป็นบุตร - ธิดาไม่เอาจิตมาจินตนาการให้เศร้าหมอง เพราะเราในฐานะลูกได้แสดงความกตัญญูต่อก่อนแล้ว ส่วนจะหายจากอาการเจ็บป่วยหรือไม่ เป็นเรื่องของกฎแห่งกรรม ที่ท่านได้ทำเหตุไว้ก่อน

๒. การตั้งโปรแกรมจิตไว้ในทางบวกหรือทางที่เป็นกุศล เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว ย่อมเกิดเป็นกุศลวิบาก (บุญ) ให้ผู้ที่กระทำเหตุดีได้รับ (เสวย) ส่วนเรื่องหมอดูเคยชัก วิเศษน่าว่า ศาสนาพุทธของผู้รู้จริงแท้ ผู้รู้จริงแท้ ไม่เคยสอนให้พุทธบริษัทเชื่อในคำพูดของคนอื่น แต่สอนให้เชื่อในการกระทำของตนเอง ผู้ใดทำเหตุไว้ดี เมื่อกรรมให้ผล ย่อมได้รับผลดีตอบกลับคืนมา

๒.๑ ศาสนาพุทธไม่สอนให้เชื่ออย่างมงายไร้เหตุผล แต่สอนให้มีปัญญา (กาลามสูตร) ให้ใช้ปัญญาพิจารณาจนเห็น



ว่าคำกล่าวนั้นเป็นบุญเป็นกุศลหรือไม่ คำกล่าวนั้นมีโทษหรือไม่มีโทษแก่ผู้ปฏิบัติตาม ในฐานะที่ผู้ตอบปัญหาและผู้ธรรมอยู่ในใจตนเอง จึงบอกว่า ผู้ใดพัฒนาจิตจนสามารถเข้าถึงอภิญญา ๕ (แสดงฤทธิ์ได้ มีหุทธิพิภย์ รู้ใจคนได้ ระลึกชาติหนหลังได้ มีตาทิพย์) และพัฒนาจิต (วิปัสสนากาวนา) จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว กาลามสูตรย่อมมีความศักดิ์สิทธิ์ที่สุด

๒.๒ อยากเป็นอะไรหรืออยากได้รับผลเช่นไร ต้องทำเหตุให้ถูกต้องกับสิ่งที่ปรารถนานั้น บางคนปรารถนาไปเกิดเป็นเทวดาต้องบำเพ็ญทานรักษาศีลอยู่เสมอ บางคนปรารถนาไปเกิดเป็นพรหมต้องพัฒนาจิต (สมถกาวนา) ให้เป็นสมาธิแน่นแน่ (ฌาน) แล้วตายในฌาน พลังของของฌานจึงจะผลักดันจิตวิญญาณให้ไปอุปบัติกะเป็นพรหม ความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้ สุดท้าย บางคนปรารถนาปิดอบายภูมิ เหตุตรงคือต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนากาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งแล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับอย่างน้อยสังโยชน์ ๓ ให้หมดไปจากใจ โอกาสพ้นไปจากอบายภูมิจึงจะเกิดขึ้นได้

๒.๓ การตั้งโปรแกรมจิต หมายถึงการตั้งจิตปรารถนาจะคงอยู่ตลอดไป หากได้รับพยากรณ์จากพระผู้ทรงความเป็นลัทธิปัญญา หรือมีสติมั่นคงที่จะกระทำเหตุให้ตรง การตั้งโปรแกรมจิตหยุด คือไม่ได้รับในสิ่งที่ตนปรารถนา เหตุเป็นเพราะมีจิตขาดสติ อันเนื่องมาจากการประพฤติสังขารมียังไม่เข้มแข็งจึงไม่สามารถประพฤติเหตุให้ตรงกับสิ่งที่ตั้งปรารถนาไว้



๒.๔ ผู้ที่ตั้งโปรแกรมจิตในทางลบ เช่น เผาพริก เผาเกลือ สบประแป้งให้ผู้อื่นวิบัติ เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว ออกุศลวิบากที่เป็นลบ (บาป) ย่อมเกิดขึ้นกับผู้ที่มีความเห็นผิดเช่นนั้น ตรงกันข้ามหากผู้ที่ถูกสบประแป้งมีคุณธรรมสูง มีศีล มีสติคุ้มครองรักษาใจ บาบย่อมเกิดได้เร็วกับผู้สบประแป้ง (ตั้งโปรแกรมจิตในทางลบ)

๓. การแผ่ส่วนกุศล (บุญ) ไปให้ผู้อื่น หากผู้ที่ถูกกล่าวถึงไม่มาอนุโมทนาบุญ เขาย่อมไม่ได้รับผลบุญที่มีผู้แผ่ไปให้นั้น

สารุ ที่ไม่เอาเรื่องของคนอื่น มาทำให้จิตของตนต้องสูญเสียอิสรภาพ (เศร้าหมอง) พระอริยบุคคลนิยมประพฤติเช่นนั้น อุปติสสะ (พระสารีบุตร) ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าที่พระอัสสชินำมาบอกกล่าว ในทำนองที่ว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดจากเหตุ ตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และตรัสถึงความดับไว้ด้วย ตถาคตมีปกติตรัสดังนี้” คือเห็นด้วยใจที่สงบว่า สรรพสิ่งไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) จึงปล่อยวาง แล้วจิตว่างเป็นอิสระจากสิ่ง que เข้ากระทบจิต ผลที่เกิดตามมาคือจิตได้ปรวิรรต เข้าถึงความ เป็นพระโสดาบันอริยบุคคลได้ขณะที่ยังอยู่ในเพศฆราวาส

๓.๑ เหตุเพราะจิตเป็นอิสระมากยิ่งขึ้น

๓.๒ คู่สร้างคู่สม มีคุณธรรม ๔ อย่างใกล้เคียงกัน

(๑) สมลัทธิธา

(๒) สมลิลลา

(๓) สมจาคา

(๔) สมปัญญา



หากคุณธรรมทั้ง ๔ มีความห่างกัน ก็เป็นคู่ปาก คู่กัด คู่จองเวร

หมายเหตุ : ผู้ที่มีจิตเป็นทาสของกาม (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย) ตายแล้วยังต้องไปเกิดอยู่ในกามภพ (นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา) เป็นพระอริยบุคคลหรือเข้านิพพานไม่ได้

๗๗. คำแนะนำที่เป็นบุญ

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง ครับ ผมได้มีโอกาสไปเยี่ยมพระน้องชายซึ่งบวชที่วัดได้ไม่นาน และได้มีโอกาสสนทนากัน ผมก็ได้แนะนำให้พระได้ฝึกสมาธิ วิปัสสนา เล่าให้พระฟังว่า ตอนบวชผมปฏิบัติอย่างไร และก็พูดแนะนำว่าการบวชเพื่อให้ได้บุญในมุมมองของผม คือบวชแล้วตั้งใจฝึกปฏิบัติให้มาก เพราะอยากให้พระปฏิบัติให้มาก และก่อนกลับก็พูดว่า “ให้ท่านปฏิบัติให้ดี ให้ปฏิบัติชอบ ให้สมกับที่ญาติโยมได้กราบไหว้” การพูดแนะนำอย่างนี้ ถือเป็นบาปหรือไม่ครับ

ด้วยความเคารพอาจารย์อย่างสูง



คำตอบ

คำว่า “บุญ” หมายถึง ความดี กุศล ความสุข ฯลฯ บวชแล้วหากมีพฤติกรรมเป็นบุญ กาย วาจา ใจ ต้องตรงกัน คือ ประพฤติตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อย่างถูกต้องชอบธรรมดังนี้

๑. การให้สิ่งดีงาม
๒. การรักษาศีลและประพฤติดี
๓. การเจริญจิตตภาวนา
๔. การประพฤติอ่อนน้อม
๕. การชวนชวายุรับใช้
๖. การเฉลี่ยส่วนความดีให้ผู้อื่น
๗. เมื่อเห็นผู้อื่นทำดี แล้วมีความยินดี
๘. การฟังธรรม
๙. การสั่งสอนธรรม
๑๐. การทำความเห็นให้ตรง

ดังนั้น หากแนะนำผู้บวชใหม่ให้ประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ถือว่าเป็นการแนะนำให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นบุญครบสาธุ





๗๘. ทำตามใจแม่

คำถาม

กราบเรียน ดร. สนอง ที่เคารพ ตอนนี้อดิฉันเป็นทุกข์กับงานมากค่ะ ตอนนี้มีอาชีพรับราชการครู แต่เป็นงานที่แม่กับน้องชายเลือกให้เพราะอยากให้รับราชการ ตั้งแต่ทำงานมาเกือบสองปี ดิฉันทำตามหน้าที่เพื่อหน้าที่ ทำให้เต็มที่ ทำให้ดีที่สุดเหมือนที่อาจารย์กล่าว แต่งานที่ทำนั้น บางอย่างมันขัดหลักของศีลธรรมและกฎหมาย แต่ก็ต้องทำเพื่อองค์กร ตัวดิฉันเองศรัทธาในคำสอนของพระพุทธองค์ สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ และรักาศิล ๕ จึงมักเกิดความรู้สึกรู้สึกขัดแย้งในใจตัวเองตลอดเวลา ว่าเรากำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ผิดศีล ทำให้ดิฉันไม่มีความรักในงานที่ทำอยู่เลย อีกทั้งเพื่อนร่วมงานขาดความสามัคคี แยกแยกกันเป็นหลายกลุ่ม ชอบนินทา และไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน เมื่อไม่มีคนที่จริงใจ ยิ่งรู้สึกไม่มีกำลังใจเลย ปรึกษาใครก็ได้ รู้สึกแตกแยก ไม่ค่อยคบใคร เพราะคิดว่าในเมื่อหากัลยาณมิตรไม่ได้ ก็อยู่คนเดียวดีกว่า

เมื่อตอนกั้นขายนปีที่แล้วตั้งใจจะลาออกจากราชการบอกแม่ไปว่าดิฉันเป็นคนมีความรู้มีความสามารถ และขยันทำงาน ยิ่งไงก็ไม่ตกงานแน่นอน แต่แม่ก็เป็นทุกข์ใจกับดิฉันมาก ท่านเครียดเป็นเดือนๆ ดิฉันก็เครียด เรามีมุมมองในการทำงานไม่เหมือนกัน แม่ก็จะอยากให้รับราชการเพราะมีความมั่นคง



มีสวัสดิการมาก แต่ดิฉันมองความรักในงานมาก่อน เพราะถ้าได้ทำงานที่รักและมีประโยชน์มีคุณค่าต่อตนและคนอื่นแล้ว ต่อให้หนักหนาทุกข์ยากเพียงใดดิฉันก็มีกำลังใจในการทำงานอย่างไรก็ตามเมื่อเห็นแม่ทุกข์ใจเพราะตัวเองนานขนาดนั้น ดิฉันก็รู้สึกผิด เพราะในชีวิตนี้ทำเพื่อแม่มาตลอด และตั้งใจจะทดแทนพระคุณแม่ให้มากที่สุด เป็นคนที่เชื่อในเรื่องของความกตัญญูมาก ตอนนั้นจึงเอาพวงมาลัยไปขอขมาแม่ ให้โอกาสกรรมในบาปที่ทำให้บุพการีต้องทุกข์ใจ แล้วก็ตั้งใจว่าจะกลับมารับราชการต่อ

หลังจากนั้น ดิฉันก็พยายามปรับตัว อดทนกับงานที่ทำ แต่ยิ่งอดทน ก็รู้สึกวุ่นวายไปวันๆ ไม่ใช่งานที่ชอบ ที่ทำอยู่ก็เพื่อแม่เท่านั้น นานเป็นปีที่ดิฉันทำงานหามรุ่งหามค่ำ บางวันกลับตึกมาก เกิดความเครียด เหนื่อยใจ ร้องไห้บ่อยมาก เพราะระบายกับใครก็ได้ บางทีก็คิดว่าเป็นวิบากกรรมของเราที่มาตกในถิ่นที่บีบจี้แหวดล้อมไม่ได้เกือหนุนในทางธรรมเลยคะ ขาดกัลยาณมิตร ทุกข์ ท้อ ก็ไม่ยอมให้แม่รับรู้ เพราะกลัวท่านจะทุกข์ไปด้วย จนบางทีก็กลัวตัวเองจะเป็นโรคประสาท พยายามหันหน้าเข้าหาธรรมะ แต่ก็ช่วยได้บางครั้งเพราะจิตฟุ้งมากคะ ดิฉันรู้สึกท้อแท้กับชีวิต ถ้าจะเลือกทำในสิ่งที่ตัวเองชอบก็ทำให้แม่ต้องทุกข์ใจ แต่ถ้าทำเพื่อแม่ ตัวเองก็เป็นทุกข์เหลือเกิน จึงมีคำถามเรียนถามอาจารย์ให้ช่วยชี้แนะดังนี้คะ



๑. ถ้าต้องทำงานที่บางครั้งผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม ยังจะถือว่าทำหน้าที่เพื่อหน้าที่หรือไม่

๒. การคิดว่าเมื่อไม่มีกัลยาณมิตร เราก็อยู่กับตัวเอง เป็นกัลยาณมิตรให้ตัวเองนั้น เป็นความคิดที่ถูกต้องหรือไม่

๓. ขอความเมตตาอาจารย์ ได้ชี้แนะแนวทางในการตัดสินใจเลือก ว่าควรจะทำเพื่อแม่หรือเพื่อตัวเองคะ

๔. ทำอย่างไรจะได้พบกัลยาณมิตรในทางธรรมคะ

๕. หากต้องทำงานอยู่ต่อไป ดิฉันควรจะใช้หลักธรรมใดในการทำให้อดทนและไม่ท้อแท้กับงาน และอยู่ร่วมกับคนที่แตกแยกอย่างไรคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงที่เมตตาคะ

คำตอบ

(๑) ผู้มีความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) เลือกทำแต่งานดี (ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม) โดยมีอิทธิบาท ๔ (ทำด้วยใจรัก ทำด้วยความพากเพียร ทำด้วยมีจิตจดจ่อ และใช้ปัญญาไตร่สวนงานที่ทำ) เป็นแรงสนับสนุน ผู้มีความเห็นถูกพึงเลือกทางดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

ผู้มีความเห็นถูก มีความกตัญญูตเวทีต่อผู้มีอุปการคุณ ด้วยการประพฤติจริยธรรมลูกที่ดีต่อพ่อแม่ ดังนั้น หากผู้ถามปัญหา มีความเห็นผิดไปจากธรรม (ทำตามใจแม่) บาปย่อมเกิดขึ้นกับผู้มีความเห็นผิด หากจำเป็นต้องทำตามใจผู้อื่น ต้อง



ประพัตติบุญใหญ่อยู่เสมอ เพื่อให้บาปตามส่งผลไม่ทัน หรือ ดีที่สุดต้องพัฒนาจิต แล้วปิดบาปบุญมิให้ได้ หรือหนีไปเกิด ในสุทธาวาสพรหมโลก หรือหนีไปอยู่ในพระนิพพาน คำว่า "ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่" ต้องรู้ให้ได้ว่า หน้าที่ที่ทำงานนั้นให้ผลเป็น บุญหรือบาป หากเป็นบุญจงทำ หากเป็นบาปจงงดเว้นไม่ทำ ด้วยเหตุนี้ ผู้รู้จึงเลือกทำหน้าที่ในงานที่ดีครับ

(๒) ในครั้งพุทธกาล พระอานนท์ได้กล่าวไว้ในทำนอง ที่ว่า "ไม่มีใครเป็นกัลยาณมิตรได้เท่ากายคตาสติ" ดังนั้นความคิดเห็นของผู้ถามปัญหาจึงเป็นสัมมาทิฐิ สาธุ

(๓) ผู้มีความเห็นถูก นิยมตัดสินใจเลือกทำงาน (งานดี) ด้วยตัวเอง และไม่ลืมประพัตติจริยธรรมต่อผู้มีอุปการคุณ

(๔) ต้องเข้าหาและสนทนารธรรม กับผู้มีความเห็นถูก อยู่เสมอ

(๕) งานที่ทำหากให้ผลเป็นบาป ต้องประพัตติกุศลธรรม อยู่เสมอ เพื่อให้บุญใหญ่กว่าบาป แล้วจึงจะมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย





๗๙. จริ่งใหม่

คำถาม

กราบเรียน อ. สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง ก่อนอื่น
กระผมต้องขอโหสิกรรมต่อท่านอาจารย์ หากได้เคยล่วงเกิน
ท่านด้วยกาย วาจา ใจ ค่ะ ขอเรียนสอบถามดังนี้ครับ

๑. การที่เราได้โหลดหนังในเว็บไซต์ต่างๆ ไปที่ให้บริการให้
ดูหนังออนไลน์นั้น ผิดศีลไหมครับ ถ้าไม่ผิดศีล จะผิดธรรม
ไหมครับ

๒. ในวัฏสงสารไม่มีสิ่งใดเป็นเรื่องบังเอิญ จริ่งใหม่ครับ
แต่สิ่งที่เกิด เช่น ฝนตก เหตุใดจึงสามารถพิสูจน์ด้วยวิธีทาง
วิทยาศาสตร์ได้เช่นกันครับ

๓. การที่จิตเราจะนิ่งเป็นสมาธิได้นั้น ศิลต้องบริสุทธิ์
ศีลของเราต้องบริสุทธิ์อยู่ยาวนานเท่าใดจนกว่าจิตนั้นจะนิ่งเป็น
สมาธิ หมายความว่าถ้าเราตั้งใจจะปฏิบัติในอีก ๕ วันข้างหน้า
ภายในเวลาก่อน ๕ วัน ถ้าเรามีศีลบริสุทธิ์ เพียงพอหรือไม่

๔. การที่เราเคยคิดว่าอยากทำอาชีพต่างๆ หลากๆ อย่าง
แล้วเราได้ทำอาชีพต่างๆ นั้น เรียงลำดับมา หมายความว่า
เกิดจากการอธิษฐานของเราหรือไม่ครับ ถ้าอาชีพที่เราทำ
ไม่สามารถสร้างรายได้ให้เราที่มีความเป็นอยู่ที่ดีได้ เราควรทำ
อย่างไรครับ



๕. หากเราไม่มีโอกาสที่จะไปปฏิบัติกรรมฐานในที่ที่สมควร จะต้องฝึกที่บ้านอย่างไรครับ

๖. ในจังหวัดจันทบุรีมีพระอาจารย์ที่สอนกรรมฐานถูกต้องตามธรรมไหมครับ

กระผมขอกราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เป็นอย่างสูงครับ

คำตอบ

(๑) ไม่ผิดศีล หากเจ้าของลิขสิทธิ์อนุญาตให้ก๊อปปี้ (โหลด) ไปดูได้ ส่วนผิดธรรมนั้นมีแน่ เพราะจิตตกเป็นทาสของกาม

(๒) ในวัฏสงสาร ทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล ดังนั้นจึงไม่มีความบังเอิญ หากประสงค์จะพิสูจน์ด้วยปัญญาทางโลก ต้องพัฒนาสมองด้วยการอ่าน การฟัง และการวิจัย ตรงกันข้าม หากประสงค์จะพิสูจน์ด้วยปัญญาสูงสุด ต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้เป็นสมาธิ และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง จึงจะสามารถพิสูจน์ได้ว่า สรรพสิ่งเกิดขึ้นด้วยความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล

(๓) บุคคลที่ประสงค์จะมีจิตนิ่ง ต้องเอาศีลมาคุมใจในห้วงเวลาที่ประสงค์จะให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

(๔) ความคิดอยากทำอาชีพต่างๆ เป็นความเห็นถูกทางโลก แต่เป็นความเห็นผิดในทางธรรม เพราะความอยากเป็นกิเลส (ตัณหา) จึงไม่สามารถพัฒนาจิตให้พ้นไปจากวัฏสงสารได้



คำว่า "อธิษฐาน" หมายถึง การตั้งจิตปรารถนาในสิ่งที่ดี หากตั้งจิตปรารถนา เลี้ยงกบ เลี้ยงปลา ขายเพื่อเอาเงินมา เลี้ยงดูครอบครัว ในทางธรรมไม่ถือว่าเป็นการอธิษฐาน แต่ หากมีจิตปรารถนาประกอบอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม โดยใช้อิทธิบาท ๔ ใช้ความซื่อสัตย์ต่อลูกค้า และมีศีล ๕ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ความสำเร็จจึงจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้

(๕) สวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน หลังสวดมนต์ เจริญ อานาปานสติไปจนหลับ ตื่นขึ้นตอนเช้า จึงจะอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร ผู้ที่ทำได้ถูกต้องตามนี้ ความสมปรารถนา จึงจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้

(๖) แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดมาบจันทร์ จังหวัดระยอง หรือที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเขาหิน นองแสง อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี แต่จะเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับตัวเองเป็นหลัก

๔๐. พุทธิกกรรมต่างจากคนอื่น

คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์สนอง วรอุไร หนูปฏิบัติธรรม มา ๘ ปีแล้ว โดยไม่เคยไปนั่งที่วัด นั่งที่บ้านตลอด สวดมนต์ และนั่งสมาธิก่อนนอน นั่งโดยใช้พิจารณากายกับอสุภะ ตอนนี หนูมีปัญหาถามท่านค่ะ



๑. พิจารณาจนจิตสงบเห็นตัวเองและมีพระล้อมรอบใไลจิวรสีกรัก และมีเสียงนุ่มๆ พุดว่า เอหิภิกขุ คืออะไรคะ ไม่รู้จักมาก่อนคะ

๒. เมื่อเวทนาเกิดมากก็ทนจนหายไป พออีกวันหนึ่งใหม่ก็ไม่ปวดเหมือนเดิม แต่มีบางครั้งมีเสียงบอกว่า รู้แล้วว่างและว่าง แล้วหนูจะทำไมต่อคะ

๓. การสื่อจิตมาสอนคืออะไรคะ

๔. ตอนนี้มีคนบอกว่าเพี้ยนคะ

กราบขอบพระคุณอย่างสูงคะ

คำตอบ

๑๗๙

(๑) หากนำจิตไปสนใจกับสิ่งที่ถูกเห็น เรียกว่า โมหะ ดังนั้นจึงขอกัยไม่ตอบเพราะไม่เป็นเหตุให้พ้นทุกข์ (๒) เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ปรุงแต่ง แล้วต้องใช้จิตตามดูความว่างว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อความว่างเข้าสู่ความเป็นอนัตตา จิตย่อมไม่ว่างดังที่ถามไป แล้วปัญญาเห็นในความว่างจึงจะเกิดขึ้น

(๓) สิ่งที่บอกเล่าไปแล้วถามไป เป็นความรู้ขั้นสูง (โลกียญาณ) ไม่สามารถกำจัดกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์) ได้

(๔) หากเป็นการเพี้ยนติ เพี้ยนสู่การเปลี่ยนสภาวะธรรมในดวงจิต จากปุถุชนไปเป็นอริยบุคคล เพี้ยนสู่การนำพาชีวิตไปสู่สุทธาวาสพรหมโลก หรือเพี้ยนไปสู่การนำชีวิตหลุดพ้นไปจากวัฏสงสาร จงเพี้ยนต่อไป



ผู้มีลัทธิมาทิกู้ว่า ชีวิตเป็นของตัวเอง จึงต้องเลือกทางชีวิตให้กับตัวเอง ใครจะพูดอย่างไรเป็นเรื่องของเขา เรื่องของเราอยู่ที่การกระทำดีด้วยตัวเอง นั่นแหละดีที่สุด

๘๑. ผลที่ผิดทาง



คำถาม

กราบสวัสดีคุณอา ดร.สนอง ครับ กระผมเป็นคนหนึ่งที่เจริญสติ ในแบบสติปัญญาอันลึ มาจากวัดอัมพวัน (หลวงพ่ोजรัญ) ครับ ก่อนอื่นกระผมขอกล่าวก่อนว่า ที่กระผมจะแนะนำ สภาวธรรมตัวเองต่อไปนี้ กระผมมิได้ตอบตามตำราครับ เป็นสภาวที่เกิดขึ้นจริงกับตนเองล้วนๆ ครับ กล่าวแบบคร่าวๆ นะครับ กระผมปฏิบัติมา ๒ ช่วงครับ คือครั้งแรกที่ปฏิบัติ ต่อเนื่องมาได้ ๔ เดือน สภาวธรรมถึงเห็นชัดในการเกิดดับของรูปนามที่กำหนดรู้อยู่ ไหลรินต่อเนื่องได้ดี แต่ยังไม่ถึงกับเห็นมันดับไปสนิท ไม่มีการเกิดให้เห็นเลย และหยุดไป ๔ เดือน ไม่ได้ปฏิบัติไม่ได้ไหวพระสวดมนต์เลย เนื่องจากไปทำธุรกิจขายตรงเจ้าหนึ่งกลับบ้านดึกๆ มากทุกวัน เลยมาพิจารณาเห็นความเสื่อมถอยต่ำลงของจิตใจตนเองหลายอย่าง จึงเลิกธุรกิจขายตรงและกลับมาเริ่มปฏิบัติใหม่อีกครั้ง ซึ่งก็ผ่านสภาวธรรมเดิมๆ ครับ จนมาเห็นความดับไปของรูปนาม ยกตัวอย่างคือท้องฟองยุบไม่เห็นท้องฟองยุบ ไม่เห็นอิริยาบถการก้าว ยก ย่าง แม้แต่



น้อย ก็ทนปฏิบัติต่อไป ทำแบบไม่เห็นนั่นแหละครับ ลัก ๒ เดือน
เกิดความเบื่อหน่ายแบบสุดขีด ง่วงหงาวหาวนอน จนคิดจะ
เลิกปฏิบัติอีก แต่ก็คิดว่า เอาน่ามาไกลขนาดนี้แล้วจะเลิกไปเีย
บังคับตนเองไปวัดอัมพวัน ปฏิบัติ ๕ วัน วันสุดท้ายออกมาเริ่ม
มีรูปร่างปรាកฏจางๆ ให้เห็นบ้างไม่เห็นบ้าง ก็ยังดี ปฏิบัติมา
เรื่อยๆ เวทนา เล็กๆ น้อยๆ คันยุยกยิก ปวดไม่มากนักแต่ก็ไม่
หายปวด ผ่านมา จนเริ่มเห็นการเกิดดับของรูปร่าง ไหลรื่นดีขึ้น
เรื่อยๆ สมาธิมีมากเป็นพิเศษ กำหนดอะไรก็คล่องไปหมด
บางครั้งมากไปจนไม่เห็นอริยาบถของรูปร่าง ทุกขเวทณาก็มี
น้อย นั่งก็ตั้งเข้ามานไปเลย ต้องถอยออกจากมานบ่อยๆ ต้อง
เดินจงกรมให้มากๆ ถึงจะพอเอาอยู่ปักสติแรงๆ ด้วยครับ

เลยตัดสินใจไปวัดอัมพวันอีกครั้ง ปฏิบัติอีก ๕ วันเพิ่งกลับ
มาจากวัดเมื่อวานครับ กลับมาถึงบ้านที่กาญจนบุรี ตอนเย็นก็
เปิดธรรมะที่หลวงพ่อก่านเจ้าคุณโชดกท่านได้แสดงไว้ เลยลอง
กำหนดเสียงเป็นวิปัสสนาให้ได้ยินในรูป (ประสาทหู) ปรากฏว่า
เห็นการเกิดดับของเสียงในรายละเอียดของเสียงก็เห็นเกิดดับ
อีกด้วย เห็นไหลรื่นต่อเนื่อง จนถี่เข้าๆ หน้าเกร็งปากเบี้ยว กราม
ขากรรไกรล่างของปากบิดไปจนสุดจนปวดกราม กำหนดก็ไม่ทัน
มันถี่และเร็วแต่เห็น ลักครูก็คลายลงมา กำหนดได้ยินต่อ ก็เกิดรู้
เห็น ถี่เข้าๆ ต่อเนื่องไปอีก ครานี้หนักขึ้นบวกกับความอ่อนเพลีย
มาจากการเดินทางและการปฏิบัติเคร่งตลอด ๕ วัน เลยหยุด
กำหนด นอนฟังไป ไม่กำหนด เลยเพลอหลับไป



เข้ามาปฏิบัติต่อ เติมนजरมได้ราว ๕๐ นาที ก็เกิดอาการ
เกร็งขา (จริงเริ่มเกร็งนาทีที่ ๒๐) เกร็งจนเดินต่อไปได้ยาก เห็น
การเคลื่อนไหว ยก ย่างเหยียบ เอียงตัวไปมา เห็นไหลลื่นดีมาก
เลยต้องกำหนดนั่ง ดูพองยุบไป ลัก ๑๐ นาทีก็เริ่มออกอาการ
เกร็งหน้าท้อง เริ่มพองยาวนานขึ้นเริ่มเห็นท้องพองนานและ
ละเอียดขึ้นมากเรื่อยๆ แต่ท้องยุบไม่นาน และละเอียดน้อย
กว่าท้องพอง แต่ก็ยังถือว่าละเอียด เห็นถี่เข้าๆ กำหนดไม่ทัน
พยายามหายใจให้เป็นปกติ แต่ก็ยังพองยาวและเกร็งหน้าท้อง
ขึ้นไปเรื่อยๆ ทรงตัวบ้าง แล้วก็หนักขึ้นไปเรื่อย แล้วก็ลดฮวบ
คลายลงมาได้สัก ๔-๕ วินาทีก็เริ่มถี่ขึ้นๆ อีก เป็นอยู่ ๓ รอบก็
หมดเวลาปฏิบัติก่อนครับ จริงๆ ก็คิดว่าเป็นสภาวะธรรมหนึ่ง
ที่ต้องเจอและก็ผ่านไปได้เหมือนที่เคยๆ เจอหลายๆ อย่างมานั้น
แหละครับ แต่ก็อยากให้คุณอานะแนะนำเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยอะไร
ที่เผื่อจะมีอะไรพอแนะนำครับ ผมจะกำหนดยืนหนอน้อยๆ ครับ
ช่วงนี้ ถ้ายืนหนอนมากแล้ว สมาธิมันมากไป มันจะล้าหน้าสติครับ
สุดท้ายนี้ขอให้คุณอานะ ดร. มีสุขภาพแข็งแรงครับ ถ้า
จะกรุณาตอบผม ก็ขอตอบเท่าที่ผมจำเป็นต้องทราบนะครับ
กราบขอบพระคุณครับ

คำตอบ

ผู้ถามปัญหาเขียนบอกเล่าไปทั้งหมด ถึงผลการปฏิบัติ
ธรรมที่วัดอัมพวัน นั้นทราบแล้ว ต้องขอภัยผู้ถามปัญหาที่จะ



ต้องพูดว่า การปฏิบัติสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอ ผลที่ถูกทาง
จิตต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิ ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผล
ที่ถูกตรงจิตต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้งว่า สรรพสิ่ง (ผัสสะ) ที่เกิด
ขึ้นในดวงจิต เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ที่สุดแล้วผัสสะไม่ใช่
ตัวตน (อนัตตา) จึงเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า จิตรู้ เห็น เข้าใจ (สนทวิภูจฺจิกโก)
ดังนี้แล้ว ย่อมปล่อยวาง และว่างเป็นอิสระจากสิ่งทีเข้ากระทบ
จิต แต่ผลการปฏิบัติที่บอกเล่าไป จิตขาดสติจึงไประลึกรออยู่
กับอาการเกร็ง อาการปวด อาการหนักตัว อาการคัน ฯลฯ
เหล่านี้เป็นการปฏิบัติธรรมที่ให้ผลไม่ถูกทาง คือ จิตยังเข้า
ไม่ถึงการมีสติ และจิตยังเข้าไม่ถึงการเกิดปัญญาเห็นแจ้ง

ฉะนั้น จึงขออนุญาตแนะนำว่า

- (๑) การปฏิบัติธรรม ต้องดำเนินตามกฎไตรลักษณ์
- (๒) ไม่ใช่สมองคิด แต่ใช้จิตตามคุณเห็นว่า สรรพสิ่ง
ล้วนต่างดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ ในที่สุดไม่มีตัวตน
- (๓) ทำตัวเป็นคนโง่ แล้วปฏิบัติให้ถูกตรงตามคำชี้แนะ
ของครูสอนกรรมฐานที่มีดวงตาเห็นธรรม
- (๔) เร่งความเพียรในการปฏิบัติธรรม ซึ่งท่านเจ้าคุณ
โชดกได้ชี้แนะไว้ว่า
 - ผู้มีความเพียรมาก ปฏิบัติธรรมวันละ ๒๐ ชั่วโมง
 - ผู้มีความเพียรปานกลาง ปฏิบัติธรรมวันละ ๑๐-๑๒
ชั่วโมง
 - ผู้มีความเพียรน้อย ปฏิบัติธรรมวันละ ๕-๖ ชั่วโมง



(๕) ผู้ที่เอาชนะใจตนเองได้ ย่อมไม่มีอะไรที่จะต้องแพ้อีก
ฉะนั้น ลู้อัและปรับความเห็นให้ถูก
สุดท้าย ขอบใจที่อวยพรให้

๘๒. ไปเกิดในกามภพ

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ดิฉันได้รู้จักท่านจากเพื่อนรัก
ของดิฉัน เพื่อนของดิฉันช่วยแนะนำดิฉันเกี่ยวกับเรื่องปัญหา
ชีวิตแต่งงานของดิฉันคะ ดิฉันได้อ่านหนังสือภาษาอังกฤษของ
ท่านแล้ว และมีกำลังใจที่ศึกษาธรรมะเพื่อการมีชีวิตอย่างมี
สติคะ

๑. เมื่อไม่นานมานี้ดิฉันเพิ่งรู้ว่าสามีของดิฉันแอบมีสัมพันธ์
ลึกซึ้งกับผู้หญิงอื่นมาถึงห้าปีแล้วคะ ผู้หญิงคนนี้ทำงานเป็น
ลูกน้องของสามีดิฉันคะ เธอช่วยเหลืองานของสามีดิฉันเยอะ
เลยคะ อย่างไรก็ตามก็ดี ดิฉันก็ได้เตือนสามีฉันหลายครั้ง เพราะ
ดิฉันรู้สึกได้ว่าผู้หญิงคนนี้ชอบสามีของดิฉันคะ (ซึ่งดิฉันรู้สึกได้
เมื่อ ๑๒ ปีที่แล้ว) ดิฉันจับผิดได้ครั้งหนึ่งเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว ตอน
เขาบอกว่าเขากำลังทำงานอยู่ แต่จริงๆ แล้วอยู่บนรถกับผู้หญิง
คนนั้นคะ ดิฉันก็ยังเชื่อเขาอยู่และให้โอกาสในครั้งนั้น ๔ เดือนที่
แล้วดิฉันพบว่าเขาแอบมีสัมพันธ์ลึกซึ้งกันคะ เพราะฉันไปเจอ
ข้อความในมือถือของเขาคะ มันเป็นข้อความแบบที่คู่รักส่งถึงกัน
ดิฉันเสียใจและโกรธมากคะ



ดิฉันคิดที่จะจบความสัมพันธ์ไปเลย จะได้ไม่ต้องไปเสียเวลากับผู้ชายคนนี้ แต่ว่าเรามีลูกด้วยกันสองคนค่ะ และนี่เป็นสิ่งที่ทำให้ฉันยังคงอยู่กับเขา แต่ว่าดิฉันไม่สามารถให้อภัยเขาได้เลย (เพราะดิฉันเคยบอกเขาแล้วว่า อย่าติดต่อกับผู้หญิงคนนี้) ดิฉันคิดว่าเราแต่งงานกันอย่างมีความสุขถึง ๑๖ ปี ดิฉันควรทำอะไรดีคะ

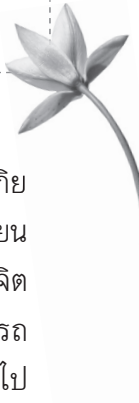
๒. ตั้งแต่เด็กๆ เวลาที่ดิฉันรวบรวมสมาธิ ดิฉันมักจะมีความรู้สึกถึงความเป็นตัวตนของฉันในโลกนี้ โลกนี้เป็นของจริงค่ะ นี่คือนสิ่งที่ดิฉันรู้สึก แต่จะรู้สึกได้เพียงแค่นี้ไม่เกินนาทีค่ะ ดิฉันกลัวและรู้สึกไม่สบายใจ เวลาที่ฉันรู้สึกถึงตัวตนของดิฉันในร่างกายนี้ นี่คือนสิ่งที่ดิฉันรู้สึกอะไรคะ ? ดิฉันควรจะทำสมาธิและฝึกจิตอย่างไรดีคะ

ขอบคุณมากค่ะ

๑๘๕

คำตอบ

(๑) บุคคลผู้พัฒนาจิตจนเข้าถึงความรู้สูงสุดระดับโลกิยญาณ ย่อมรู้ เห็น เข้าใจว่า รูปนาม (สัตว์) ที่เวียนตายเวียนเกิดอยู่ในภพต่างๆ ของวัฏสงสาร หากสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นปฏิกุชน คือมีกิเลสกำมั่งสมอยู่ในดวงจิต ยังสามารถมีคู่ครองได้หลายคน ยกเว้นจิตที่เป็นพระอนาคามีขึ้นไป ย่อมมีจิตเป็นอิสระจากกาม จึงปฏิบัติธรรมการมีครอบครัวอย่างเด็ดขาด





ดังนั้น เรื่องที่บอกเล่าไป จึงเป็นเรื่องปกติธรรมดาของ ผู้ที่ยังมีจิตเป็นทาสของกาม (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย) ผู้รู้จริงแก้ปัญหานี้ด้วยการพัฒนาจิตตนเองให้มีความสงบและ เย็น (เมตตา) ด้วยการให้อภัยเป็นทานแก่สามีที่เป็นเหตุทำให้ ชัดใจ และดูแลรักษาครอบครัวให้คงอยู่ ด้วยการประพฤติ จริยธรรมการเป็นแม่ที่ดีของลูก และจะดีที่สุด หากผู้ถามปัญหา พัฒนาจิตตนเองให้สามารถปิดบทยุภิมิได้ แล้วการเกิดเป็น มนุษย์ในครั้ง นี้ จะไม่สูญเปล่า

(๒) โลกธรรมและวัตถุเป็นของที่มีอยู่จริงตามที่ตาเห็น ตรงกันข้าม ผู้ที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ย่อม เห็นด้วยจิตว่า สรรพสิ่งในโลก ล้วนเป็นของไม่มีอยู่จริงแท้ สรุปลงได้ว่า ปัญญาเห็นผิดหรือความไม่รู้จริง (อวิชชา) ย่อมเห็น โลกธรรมและวัตถุเป็นของที่มีอยู่จริง แต่ความรู้ที่เป็นจริงแท้ เห็นสรรพสิ่งในโลกเป็นของว่างเปล่า นี่เป็นปัญญาสูงสุดหรือ ปัญญาเห็นแจ้งที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ บัดนี้ประชากรโลก มีประมาณเจ็ดพันล้านคน ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย และทั้ง มนุษย์สมบัติไว้เบื้องหลังให้เป็นของกำพรว้า พิสูจน์ไหม ?





๘๓. ไม่กล้านั่งสมาธิ

คำถาม

มีข้อสงสัยอยากจะถามค่ะ คือเป็นคนชอบนั่งสมาธิอยู่แล้ว เลยนั่งมาตลอด แต่พออ่านหนังสือธรรมเล่มหนึ่งแล้ว เขาบอกว่าถ้าเรานั่งไปเรื่อยๆ พัฒนาจิตจนละเอียด จะสามารถเห็นวิญาณได้ คือเลยทำให้กลัวมากจนไม่กล้าทำสมาธิอีก เพราะปกติเป็นคนกลัวผีมากถึงมากที่สุด ทำอย่างไรดีคะ ? คือมีวิธีที่เวลาปฏิบัติธรรมไปแล้วไม่ต้องเห็น มีไหมคะ ไม่ต้องการมีญาณพิเศษอะไรทั้งนั้นค่ะ ขอให้แค่ได้นั่งสมาธิเท่านั้นละคะ รำคาญตัวเองเหมือนกันค่ะว่ากลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว แต่มันก็กลัวอยู่ดีค่ะ พยายามทำใจไม่ให้กลัวแล้วแต่ก็กลัวอยู่ดีค่ะ ทำอย่างไรดีคะ

๑๘๗

คำตอบ

กลัวผีเป็นด้วยเหตุไม่รู้จริงเรื่องผี ผู้ตอบปัญหาเคยกลัวผีมาตั้งแต่วัยเด็กที่จำความได้ แม้กระทั่งบวชเป็นพระภิกษุก็ยังไม่เลิกกลัวผี จนวันหนึ่งได้เข้าไปปฏิบัติธรรม (พองหนอ-ยุบหนอ) อยู่ในวิหารร้างของวัดมหาธาตุฯ ลำพังเพียงรูปเดียว ในห้วงเวลาประมาณตีสองถึงตีสาม ได้ถูกผีบีบคอจนแทบจะหายใจไม่ออก จึงได้พูดออกไปว่า "ขอยอมตาย แต่ให้ได้ปัญญาเห็นแจ้งก็แล้วกัน" ผียอมแพ้จึงเลิกบีบคอ นับตั้งแต่นั้นจน



กระทั่งบัดนี้ ไม่กลัวผีอีกเลย ช้ำยังชอบคบผีเป็นเพื่อนอีกด้วย เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้ตอบปัญหาเข้าถึงความจริงเรื่องผี จึงไม่กลัวผีอีกต่อไป ผู้ใดปรารถนาไม่กลัวผี ไม่กลัวอมนุษย์ ไม่กลัวสิ่งลวงตาลวงใจใดๆ ต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนากาวณา) จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ความรู้จริงแท้ในสิ่งที่กลัว จะไม่เกิดขึ้น

๘๔. วางตัวอย่างไร

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ ตัวลูกได้มีโอกาสย้ายสายงานไปทำในแผนกที่สนใจ ทำให้ต้องไปทำงานใหม่ ตอนไปก็เตรียมใจไว้แล้วค่ะ ว่าทุกที่ล้วนมีทั้งคนดีและคนไม่ดี เราเน้นทำงานให้ดีที่สุด พัฒนาตัวเองดีกว่า แต่พออยู่ไปสักพักใจที่เตรียมตั้งรับไว้ก็รู้สึกหดหู่ค่ะ เพราะได้เจอคนที่ทำตัวเป็นเจ้าถิ่น คอยบังคับคนผู้นั้นคนนี้ไม่ให้ช่วยเหลือเรา และแสดงให้เห็นต่อหน้าเลยว่าเขาไม่ให้ใครช่วยเรา มันทำให้รู้สึกอึดอัดมากค่ะ ทั้งๆ ที่ตัวเองก็ไม่เคยมีความประสงค์ร้ายอะไรกับเขาเลย รู้สึกโดดเดี่ยวมากและก็หดหู่ใจด้วยค่ะ (ที่ทำงานเก่า ลูกก็เจอคนที่ทำตัวเป็นเจ้าถิ่นเช่นนี้เหมือนกัน)

อยากเรียนถามอาจารย์ว่า





๑. ลูกควรมีแนวคิดอย่างไร เพื่อช่วยให้ลูกมีสติสามารถ
ตั้งรับเหตุการณ์เช่นนี้ได้ ไม่ให้ใจหตุหุและเศร้าหมองยามเมื่อ
สิ่งเหล่านี้มากกระทบใจ

๒. ลูกควรปฏิบัติตนอย่างไรกับคนที่เป็นเจ้านั่นคนนี่ดีคะ

๓. ผู้หญิงเมื่อเจอใครที่มีฐานะดีกว่า หรือมีชาติตระกูล
หรือมีหน้าตาดีกว่า ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยชอบและจับกลุ่มต่อต้าน
ทั้งๆ ที่เขาก็ไม่ได้มีเจตนาคิดร้ายหรือเป็นศัตรู แต่ผู้หญิงเหล่านี้
ก็ไม่ชอบ เหตุการณ์แบบนี้เมื่อเจอกับตัวเอง ควรจะวางตัว
อย่างไรดีคะ ถ้าเรายอมเขาตลอด เขาก็เหยียบย่ำเรา แต่ถ้าเรา
แข็งกร้าวก็จะเป็นการทำให้เกิดความแตกแยก ลูกไม่รู้ว่าจะควร
วางตัวอย่างไรในสถานการณ์เช่นนี้ดีคะ

๔. ลูกจะมีวิธีไหนให้ตัวเองได้ทำงานห่างไกลจากคน
จิตใจไม่ดี และให้ได้รายล้อมกับบุคคลผู้มีคุณธรรมและเป็น
กัลยาณมิตรกับลูกคะ

๕. คนสอนงานลูก มีอายุและตำแหน่งไล่เลี่ยกับลูก ดังนั้น
เขาจึงไม่ได้สอนอย่างเต็มที่ ลูกถามหาความรู้แต่ละคร้งก็อึดอัด
จึงไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรดี หากจะไปถามความเข้าใจงานกับ
หัวหน้าโดยตรง ก็กลัวจะโดนมองว่าประจบสอพลอ แต่หากเรา
ไม่รีบเรียนรู้งาน เมื่อหัวหน้าเรียกถามเรียกใช้ ก็จะไม่สามารถ
ทำงานให้กับหัวหน้าได้ เหตุการณ์เช่นนี้ลูกควรทำเช่นไรดีคะ

๖. ลูกพบเจอหัวหน้าผู้ชายบางคน พุดจาจะลาบละล้ง
เรื่องส่วนตัว อย่างไม่มีมารยาท คนเช่นนี้หากไม่ตอบ ตัวเรา



จะดูมองว่าไม่เคารพผู้ใหญ่ พยายามเลี้ยงไม่พบเจอ แต่ก็นี่ไม่พ้นในบางครั้ง บุคคลเช่นนี้ลูกควรปฏิบัติตัวอย่างไรกับเขาดีคะ

๗. ที่ทำงานใหม่ ลูกควรไหว้พระ, เจ้าที่เจ้าทาง, สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ใดๆคะ เพื่อช่วยให้ท่านช่วยปกป้องคุ้มครองลูกให้ห่างไกลคนไม่ดีเหล่านี้

๘. ลูกมีความประสงค์อยากสอบชิงทุนไปต่างประเทศ เพื่อนำความรู้มาพัฒนางานในสายตัวเอง หากแต่ก็กลัวว่าจะสอบไม่สำเร็จ เนื่องจากต้องแข่งขันกับคนจำนวนมาก อีกทั้งแผนกที่ลูกอยู่ก็ไม่นิยมให้ไปเรียนเมืองนอกหากไม่มีเส้นสายที่ใหญ่จริง ลูกควรใช้หลักธรรมใดในการปฏิบัติเพื่อพาไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งหวังไว้ดีคะอาจารย์

สุดท้ายนี้ กราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงสำหรับความเมตตาตอบคำถามของลูกคะ ขอให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ช่วยชี้ทางสว่างให้กับลูกศิษย์ไปนานๆ นะคะ ทุกครั้งที่ลูกหลงทาง ลูกจะยึดแนวทางการทำงานของอาจารย์ที่อุทิศทั้งงานทางโลกและทางธรรมมาเป็นกำลังใจ ให้เราตั้งใจทำงานทางโลกให้ดีที่สุด โดยไม่หวังตำแหน่งใดๆ ให้ใจหลง และละเลยการมุ่งเน้นทำงานอย่างแท้จริง

กราบขอบพระคุณอาจารย์อีกครั้งคะ



คำตอบ

การดูคน ให้ดูที่พฤติกรรม (คิด พูด ทำ) คนดีต้องมีพฤติกรรมดี ไม่ผิดกฎหมาย หรือไม่ผิดศีล หรือไม่ผิดธรรม หากเป็นไปในทางตรงกันข้าม เรียกว่า คนไม่ดี มนุษย์มีงานสองชนิดให้ทำคือ งานภายนอกที่ทำให้กับสังคม ส่วนงานภายในต้องทำให้ให้กับตัวเอง หากประสงค์ไปเกิดดีในสุคติภพ ต้องสั่งสมบุญ เพื่อใช้เป็นปัจจัยเดินทางสู่สุคติปรภพ

(๑) มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ ก่อนนอนสวดมนต์ หลังสวดมนต์เจริญอานาปานสติ แล้วปัญญาเห็นถูกตามธรรมจึงจะเกิดขึ้นได้ ผู้มีสติสัมปชัญญะ ดูคนอื่นเป็นครูสอนใจ หากเขามีพฤติกรรมดี จงทำอย่างเขา แล้วเราก็จะดีเหมือนเขา หากเขามีพฤติกรรมไม่ดี จะไม่ทำอย่างเขา แล้วจิตของเราจะสั่งสมบุญอยู่ทุกขณะตื่น

(๒) ประพฤติอ่อนน้อมต่อคนดีนั้นดีที่สุด หากพบกับคนไม่ดี จงคิด พูด ทำ เท่าที่จำเป็น แล้วทำตัวให้อยู่ห่างไกลนั้นดีที่สุด

(๓) คนดีย่อมประพฤติก่อนอ่อนน้อม คนดีนิยมให้สิ่งดีเป็นทานอยู่เสมอและไม่หวังผลตอบแทน คนดีมีศีลห้าคุ้มครองใจอยู่ทุกขณะตื่น คนไม่ทำการงาน (ชอบคุย) คนที่ประพฤติดต่อต้านสังคมเป็นคนไม่ดี ฉะนั้น พึงเสวนากับคนดีเท่านั้น หากเราประสงค์จะเป็นคนดี

(๔) ในข้อ (๓) บอกวิธีดูคนดีและคนไม่ดีให้แล้ว เราจะเป็นคนแบบไหน พึงเลือกคบหาสมาคมด้วยตัวเองนะครับ



(๕) คำว่า “ประจบสอพลอ” หมายถึง การประจบประแจง ผู้บังคับบัญชาหรือผู้มีฐานะสูงกว่า ด้วยการให้ร้ายป้ายสีผู้อื่น เพื่อเอาประโยชน์ตน หากผู้ถามปัญหาไม่เจตนาเพื่อเรียนรู้ เพียงอย่างเดียว จึงมิได้ถือว่าเป็นการประจบสอพลอ หมายเหตุ สิ่งที่อยู่รอบข้างสามารถเป็นครูสอนใจได้ทั้งนั้น

(๖) ควรคบค้าสมาคมเท่าที่จำเป็น เพื่อให้การทำงาน สำเร็จลุล่วง

(๗) หากผู้ถามปัญหาใช้เหตุผลถูกต้องตามธรรม สิ่งไม่ดีทั้งหลายจะไม่แผ้วพาน ส่วนการนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือ สิ่งที่ระบบประสาทไม่สามารถสัมผัสได้ เป็นเรื่องของปัญหา ที่บุคคลสามารถสัมผัสได้ จึงไม่เกี่ยวกับคนอื่น

(๘) ความกลัวเกิดจากความไม่รู้จริงในสิ่งที่กลัว ดร.โกลแมน วิจัยไว้ในต่างประเทศว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ ปัญญาไอคิวร้อยละ ๒๐ แต่ใช้คุณธรรม (EQ) ถึงร้อยละ ๘๐ ดังนั้นจึงต้องพัฒนาตัวเองให้ถูกต้อง อนึ่ง ชาวพุทธที่นิยม บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญจิตภาวนา ย่อมทำให้ตัวเอง เกิดดวงดี (ชะตาดี) ความสมปรารถนาในที่ที่มุ่งหวัง ย่อม เกิดขึ้นกับผู้มีดวงดี





๘๕. ติดสมมติ

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง (และทีมงาน) ก่อนอื่นดิฉันต้องขอขมาต่อทุกท่าน หากได้เคยล่วงเกินกันมานะคะ พ่อแม่ของดิฉันต้องการให้ดิฉันอยู่กับเขาตลอดเวลา ดิฉันก็มีพี่น้อง (เป็นผู้ชายอีก ๓ คน และมีน้องสะใภ้อีกสองคนคะ) ดิฉันตระหนักได้ว่าพี่น้องของฉันจำเป็นต้องมาดูแลพ่อแม่บ้างแล้วเพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณ (กตเวทิต์) เพราะพ่อแม่แก่ลงทุกทีทุกที บางครั้งดิฉันเองก็มีธุระและไม่ได้ดูแลพ่อแม่ในบางเวลา ซึ่งพี่น้องของดิฉันก็จะเข้ามาดูแลแทน ดิฉันคิดไปเองว่าดิฉันมีเหตุอันสมควรที่จะไปทำธุระบ้าง เพราะตลอดเวลาดิฉันก็ทำตัวเป็นลูกที่ดีและดูแลพ่อแม่ เวลาที่พี่น้องคนอื่นๆ ไม่อยู่ พี่น้องและสะใภ้ก็ดูมีความสุขที่ได้ดูแลพ่อแม่เหมือนกันคะ

๑. ท่านอาจารย์คะ ดิฉันควรบริหารจัดการในการแบ่งเวลา (อย่างชาญฉลาด) ให้กับพ่อแม่และตัวเองอย่างไรดีคะ ?

๒. การไม่ได้ดูแลพ่อแม่ในบางเวลา ถือว่าอกตัญญูหรือไม่คะ แต่ถ้าดิฉันจะไม่ดูแลพ่อแม่ไปเลย จะถือว่าอกตัญญูหรือไม่คะ

๓. เวลาที่ดิฉันไม่ได้อยู่กับครอบครัว ดิฉันก็แผ่เมตตาให้เขา อย่างนี้จะช่วยทดแทนการดูแลที่บ้านได้ไหมคะ



ในบางครั้งที่สมาชิกในครอบครัวของดิฉันกำลังเครียดกับปัญหา แต่ดิฉันไม่ได้รู้สึกร้อนรนตามไปด้วยคะ ดิฉันสัมผัสได้ถึงความรักที่เขามี แต่ดิฉันไม่ได้ทุกข์ไปด้วย ดิฉันทำได้แค่แผ่เมตตาไปให้เพื่อให้บรรเทาทุกข์เขาไปบ้าง แต่มันทำให้ดิฉันรู้สึกแย่มาก เพราะดิฉันรู้สึกว่าดิฉันเห็นแก่ตัว คนในครอบครัวมีความทุกข์ขนาดนั้นแต่ตัวดิฉันยังปกติ พวกเขาสงสัยว่าทำไมดิฉันถึงยังกิน ยังหัวเราะได้ อยู่ปกติ

๔. หลังจากที่ดิฉันได้เจริญสติ หรือทำกุศลกรรม ดิฉันแผ่เมตตาให้กับพี่น้องของฉัน เขาเป็นมะเร็งกะ และพ่อแม่ของดิฉันก็เศร้าเอามาก ดิฉันอธิษฐานให้พวกเขาเปิดใจและให้เข้าถึงปัญญา ดิฉันตั้งจิตอธิษฐานให้พวกเขามีจิตเป็นกุศล และแข็งแรง แต่ดิฉันก็เห็นได้ว่าพวกเขาดีขึ้นเพียงเล็กน้อย ดิฉันควรจะทำอย่างไรดีที่จะบรรเทาทุกข์ให้พวกเขาคะ

คำตอบ

(๑) มนุษย์เกิดมา มีงานต้องทำอยู่สองอย่างคือ

ก. งานภายนอก ได้แก่งานที่ทำให้กับสังคมส่วนรวม ครอบครัว เป็นสังคมที่ใกล้ตัว ที่ผู้รู้ไม่เว้นประเพณี ความเป็นคนมีความกตัญญูกตเวที เป็นยอดของคุณธรรม ดังตัวอย่าง พระพุทธโคดม พระสารีบุตร หมอชีวกโกมารภัจจ์ ฯลฯ ล้วนต่างเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวที ความดีงามของชีวิตจึงได้เกิดขึ้น



ข. งานภายใน ได้แก่งานที่ทำให้กับตัวเอง เพื่อนำปัจจัย
คือบุญไปเกิดใหม่ในปรโลกที่เป็นสุคติภพ ผู้รู้จึงนิยมประพุดิ
บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ตลอดชีวิต

(๒) ผู้รู้ นิยมประพุดิกัตถุญญกตเวทีต่อพ่อแม่ให้ได้มาก
ที่สุด ตรงกันข้าม ผู้ไม่รู้ นิยมให้ผู้อื่นดูแลพ่อแม่แทนตน แล้ว
ความเสื่อมของชีวิตย่อมเกิดตามมา

(๓) ขณะที่พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ แล้วลูกแผ่เมตตาให้เพียง
อย่างเดียว ยังไม่ถือว่าเป็นความกัตถุญญกตเวทีที่เป็นรูปธรรม

(๔) โรคมะเร็งเกิดจากเหตุประพุดิเบียดเบียนสัตว์ ด้วย
เหตุนี้ผู้รู้จึงนิยมประพุดิศีล ๕ ให้มีอยู่กับใจทุกขณะตื่น พ่อแม่
เศร้าใจที่เห็นลูกเป็นมะเร็งก็เป็นเรื่องของพ่อแม่ จงดูพ่อแม่
เป็นตัวอย่าง แล้วอย่าประพุดิเช่นท่าน การช่วยเหลือผู้เป็น
มะเร็งแล้วอาจช่วยไม่ได้ แต่ผู้มีความรู้ทางโลกช่วยบรรเทา
อาการได้ ดังนั้นญาติจึงนิยมส่งต่อให้หมอบเป็นผู้ดูแลคนไข้
แทนตน การช่วยเหลือที่ดีที่สุดต้องสอนญาติให้ระวังรักษาตน
มิให้เป็นมะเร็งด้วยการประพุดิศีล ๕ ตลอดชีวิต

๘๖. เลือทางไหน

คำถาม

กราบเรียนท่าน ดร.สนอง วรอุไร แต่ก่อนหนูก็เคยไปฟัง
ธรรมที่ชมรมกัลยาณธรรมจัดคะ แต่ตอนนี้หนูไม่ได้ไปแล้วนาน
แล้วคะ ตอนนี้หนูมีข้อสงสัย และมีความทุกข์ใจอย่างมากว่า



หนูจะเลือกทางไหนดี เรื่องของหนูมีอยู่ว่า มีคนมาแนะนำให้หนูสวดมนต์ที่เป็นของนิกายมหายานค่ะ ที่มีอยู่ ๖ คำ สวดซ้ำๆ ที่ต้องไปสวดมากมด้วยอะค่ะ แล้วหนูก็สวดได้ประมาณ ๑ เดือนครึ่งแล้ว หนูรู้สึกคิดถึงตอนที่หนูเคยได้ทำบุญ ไหว้พระ หนูก็อยากจะทำสวด แต่ถ้าหากหนูหยุดสวดก็กลัวว่าชีวิตหนูจะดิ่งลง หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ บางครั้งมันทำให้หนูอยากกลับมาสวดมนต์เหมือนเดิม แล้วหนูก็กลัวเสียสัจจะคำอธิษฐานไป หนูกลัวบาป หนูไม่รู้จะเลือกทำอย่างไรดีคะ ช่วยชี้ทางสว่างให้หนูด้วยค่ะ

ขอท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะหนูให้ถูกทางด้วยนะคะ หนูยังรู้สึกกลับสนในตัวเองมากเลยคะ ถ้าหนูเป็นคนเลวในสายตาคนอื่น หนูจะยังไหว้พระทำบุญได้ไหมคะ ที่หนูเปลี่ยนมาสวดมนต์อันนี้เพราะหนูกลัวคนอื่นมาแย่งแฟนหนูคะ เพราะหนูรักแฟนหนูมาก ชะตาชีวิตหนูเหมือนต้องเสียบางอย่างเพื่อให้ได้มาคะ หรือว่าหนูคิดมากไปเองก็ไม่รู้ ตอนนี้หนูจะกลับมาทำบุญหินยานเหมือนเดิมได้ไหมคะ หนูต้องทำขอขมาหรือทำอย่างไรบ้างคะ แล้วหนูต้องทำยังไงบ้างคะ เหมือนหนูตายจากเดิมไปแล้ว ก่อนหน้านี้หนูก็เคยไปไหว้ศาลหลักเมืองที่กรุงเทพฯ ตั้ง ๔ ครั้ง ภายใน ๑ เดือน เพราะหนูไม่สบายใจหนูก็ไปไหว้พระอีก แล้วอยู่ๆ หนูก็มาสวดมนต์อันนี้ แล้วหนูควรจะทำอย่างไรดีคะ เหมือนกรรมมันกำลังตามหนูอยู่ หนูก็เลยสวดมนต์อันนี้เหมือนหนูตายจากอันเดิมไปแล้ว หนูอยากได้ดีมีความสุขกับเขาบ้าง เหมือนหนู



ไม่มีดีเลยหนุต้องทำอะไรบ้างคะ เหมือนหนูมาไกลแล้ว
เขาบอกว่าอย่าหยุดสวด หนูรู้สึกกลัวจังเลยคะ กรุณาให้
คำตอบ

ถ้าหากหนูเขียนไม่ถูกต้องหรือผิดอย่างไร โปรดโอโหสิกรรม
ให้หนูด้วยนะคะ ขอขอบคุณความเมตตาที่อาจารย์ให้คำตอบ
หนูด้วยนะคะ ขอบพระคุณมากคะ

คำตอบ

ก่อนอื่นต้องรู้ว่า พุทธศาสนาที่ถูกเผยแพร่ไปทางประเทศ
ธิเบต จีน ญี่ปุ่น ฯลฯ เป็นความรู้สลายมหายาน เป็นการพัฒนา
ตนให้เป็นผู้สอนธรรม ให้รู้การประพฤติพิธีกรรม เช่น สวดมนต์
อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ท่องบ่นมนตรา ให้เกิดเป็นมงคลขึ้นกับ
ชีวิต ตลอดจนพัฒนาชีวิตให้เข้าสู่พระนิพพาน ซึ่งสามารถ
เรียกการมีพฤติกรรมเช่นนี้ว่า พระโพธิสัตว์

ส่วนความรู้ในพุทธศาสนาที่ถูกเผยแพร่ไปสู่ประเทศลังกา
พม่า ไทย ฯลฯ เป็นสายหินยานหรือเถรวาท ในสายนี้พุทธศาสนิก
สามารถเข้าถึงความรู้ในพระพุทธานุสสา (พระไตรปิฎก) ได้สอง
แนวทาง คือ แนวทางที่เรียกว่า คันถธุระ หรือปริยัติ เป็นการ
พัฒนาสมองให้เกิดปัญญาจำ (สัญญา) โดยมีเปรียญธรรม ๓ ถึง
เปรียญ ๙ เป็นเครื่องรองรับปัญญาสัญญาที่พัฒนาได้ แม้จะ
พัฒนาสมองจนมีความรู้ได้มากเพียงใด ก็ไม่สามารถสัมผัสกับสิ่ง
อันเป็นทิพย์ได้ ไม่สามารถนำพาชีวิตไปสู่พระนิพพานได้ เว้นไว้
แต่ว่า พุทธศาสนิกจะพัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาสูงสุดโลกิยญาณ



และโลกุตตรญาณได้แล้ว จิตจะสามารถสัมผัสกับสิ่งอันเป็นทิพย์ และสามารถนำพาชีวิตไปสู่การพ้นทุกข์ (นิพพาน) ได้สรุปได้ว่า สายเถรวาทสามารถรู้และมีความรู้ในพระไตรปิฎก

บุคคลมีชีวิตเป็นเอกสิทธิ์ของตัวเอง จึงสามารถเลือกการดำเนินชีวิตได้ด้วยตัวเอง เมื่อรู้ว่าดำเนินชีวิตผิดพลาดไปแล้วสามารถแก้ไขใหม่ให้ถูกต้อง ด้วยการสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย แล้วยกเลิกอริษฐานเดิม ทั้งอริษฐานใหม่ การประพฤติเช่นนี้มีได้ถือว่าเป็นการเสียสัจจะ

๑๙๘

อนึ่ง การสวดมนต์มีเป้าหมายอยู่ที่การพัฒนาจิตให้มีสติและหากโยนิโสมนสิการ จนจิตเข้าถึงธรรมในบทรตนต์ได้แล้วโอกาสที่จิตจะพัฒนาไปสู่ความเป็นอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุนี้ การสวดมนต์ได้มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ป้องกันมิให้คนอื่นมาแย่งแฟน ผู้รู้จริงทุกสิ่งทุกอย่าง (ลัทธิปัญญา) ตรัสว่า “มนุษย์มีทรัพย์สมบัติเป็นห่วงผูกขา มีสามี - ภรรยาเป็นห่วงผูกมือ มีบุตร - ธิดาเป็นห่วงผูกคอ” ดังนั้นบุคคลจะทำตัวให้สูญเสียอิสรภาพ ก็เลือกเอาตามที่ชอบเถิด

สุดท้าย พระผู้ทรงความเป็นลัทธิปัญญายังตรัสว่า คนอื่นจะพูดอย่างไร ก็เป็นเรื่องที่เขาพูด แต่ความเป็นจริงแท้แล้วอยู่ที่การกระทำของเรา ด้วยเหตุนี้ ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิตย์ (ธมมวิตถุโก ภิกขุ) จึงได้พัฒนาตนเองให้มีจิตเป็นอิสระจากโลกธรรม และวัตรทั้งปวง อุปติสสะ (พระสารีบุตร) ในสมัยที่เป็นพราหมณ์หนุ่ม จึงได้มีจิตปรีวรตจากปุถุชน ไปเป็นอริยบุคคลโสดาบัน เมื่อได้ฟังพระอัลสลซิกกล่าวว่า “พระคาสดา



ทรงสอนว่า สรรพสิ่ง เกิดขึ้นล้วนเกิดจากเหตุ และตรัสถึง
ความดับแห่งเหตุ นั้น “ไว้ด้วย” พระศาสดามีปกติตรัสดังนี้
จริงไหมครับ

๔๗. หมออย่างต้องตาย

คำถาม

รบกวนท่าน อาจารย์สนอง ครับ ผมรักษาคนไข้แล้วเกิดผล
แทรกซ้อนตามมา หดหู่ใจ มีหลักธรรมอะไรแนะนำผมบ้าง ผม
ทำงานด้านผิวหนัง เลเซอร์ผู้ที่มีปัญหาผิวหนังใบหน้า ที่ผ่านมา
ไม่เคยมีปัญหาแทรกซ้อนอะไรกับคนไข้ เนื่องจากผมทำตาม
แนวทางการรักษาตลอด แต่ก็เกิดความผิดพลาดขึ้นมาจนได้
เมื่อเครื่องเลเซอร์ส่งพลังงานแรงกว่าค่าพลังงานที่เราตั้ง ซึ่งผม
จะยึดค่าพลังงานเป็นหลัก เชื่อถือในตัวเครื่องมือ ไม่คิดว่าเครื่อง
มีมันจะส่งพลังงานเกินค่าที่ตั้ง เวลาผมทำเลเซอร์ ผมจะถาม
คนไข้ว่าร้อนไหมทุกคน แต่คนไข้ก็บอกพอทนได้ ซึ่งพลังงานที่
ตั้งค่านี้ก็ต่ำมาก ไม่เคยมีปัญหา จึงไม่ได้ถามย้ำคนไข้ จนผม
ทำเลเซอร์ทั่วหน้า ผลสุดท้ายวันนั้นมีคนไข้หน้าไหม้กลับมาหา
ผม ๓ รายซึ่งไหม้ระดับไม่รุนแรง แต่ผลคือจะเกิดสะเก็ดรอยด้า
และหลุดไป หลังหลุดจะเกิดรอยต่างขาว แล้วตามด้วยรอยด้า
ซึ่งถ้าคนไข้โดนแดดจะเสี้ยนที่รอยด้าจะจางยากอยู่
หลายปี แต่ถ้าไม่โดนแดด รอยด้าจะจางไปเองภายในครึ่งปี
ตรงจุดนี้ทำให้ผมกังวลมากๆ กลัวคนไข้ดูแลหน้าไม่ตี จนเกิด



รอยดำนาน ผมรู้สึกหดหู่ สงสาร อยากร้องไห้ รู้สึกผิดตลอดเวลา รู้สึกกังวลแทนคนใช้ตลอดเวลา กลัวจะดูแลหน้าไม่ตี จนผมไม่มีการมฉนในการทำงาน ผมขอความกรุณา ท่านอาจารย์สนองแนะนำธรรมะ วิธีคิด และวิธีทำใจต่อจากนี้ จักขอบพระคุณอย่างสูงครับ

คำตอบ

เครื่องมือทุกชนิดที่ใช้ความรู้ทางโลก (ทางวิทยาศาสตร์) มาประดิษฐ์คิดค้นให้เกิดขึ้น ย่อมมีการแปรเปลี่ยนไปจากความจริงตลอดเวลา เพียงแต่ว่าความจริง (เหตุผล) ที่แปรเปลี่ยนไปนั้น จะเกิดขึ้นช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับความรู้และคุณภาพของวัสดุที่นำมาใช้สร้างเครื่องมือั้น เครื่องมือเลเซอร์ที่แพทย์นำมาใช้กับคนไข้ ก็เป็นไปในลักษณะนี้ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป (ผิดไปจากเป้าหมายเดิม)

ผู้ที่เข้าถึงความรู้ที่เป็นจริงเช่นนี้ ย่อมรู้และยอมรับอายุขัยการใช้งานของเครื่องมือ คือรู้ว่าไม่มีเครื่องมือใดในทางโลกสามารถใช้งานให้คงมาตรฐานเดิมได้ตลอดไป ผู้ที่เข้าถึงความจริงในความรู้ทางโลก ต้องยอมรับผลของการกระทำ (อกุศลวิบาก) แล้วกลับตัวเสียใหม่ หันไปพัฒนาจิต (วิปัสสนากาวณา) จนเข้าถึงความเป็นจริงแท้ (ปรมาตถสัจจะ) ได้แล้ว ปัญหาความผิดพลาดจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป



๘๘. เรื่องของเขา

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

กราบขออภัยที่รบกวนอาจารย์ครับ ผมมีปัญหาพ่อกับแม่ทะเลาะกัน (พ่อกับแม่อายุประมาณ ๗๐ ปีแล้ว) ซึ่งปัญหาเริ่มก่อตัวมาหลายปีพอสมควรแล้ว แต่ช่วงหลังซึกจะเริ่มหนักขึ้นเรื่อยๆ เพราะทั้งสองท่านสะสมความไม่พอใจซึ่งกันและกันมากขึ้นเรื่อยๆ ผมเป็นคนกลางก็พอจะมองออกว่าทั้งสองคนนั้นมีอดีตบาดแผลพองๆ กัน ทั้งสองคนต่างมีทิฐิที่ไม่ติดต่อกัน ผมก็พอจะมองออกว่าคนไหนมีอะไรที่จะต้องแก้ไขบ้าง แต่ผมก็บอกท่านไม่ได้เพราะกลัวจะเป็นการสอนพ่อแม่ ดังนั้นเมื่อไหร่ที่ท่านทะเลาะกันจนไม่มองหน้ากันหลายวัน (บางครั้งพ่อก็หนีไปอยู่บ้านย่าหลายวันจึงจะกลับมา) ผมก็ได้แต่ขอร้องให้หยุดทะเลาะกัน จากปัญหานี้ผมอยากจะเรียนถามอาจารย์ว่า การที่ผมทำอยู่ปัจจุบันนี้ถูกต้องหรือไม่ครับ และผมสามารถทำอะไรได้มากกว่านี้หรือเปล่าครับ เพื่อให้ทั้งสองท่านติดต่อกันแบบยั่งยืน ขอขอบพระคุณอาจารย์ครับ

๒๐๑

คำตอบ

ผู้เป็นลูกไม่มีสิทธิ์จะไปว่ากล่าวตักเตือนพ่อแม่ หากมีความเห็นผิดไปคิดว่าว่ากล่าวผู้มีอุปการคุณแก่ตน ถือว่าเป็นผู้มีความอกตัญญู ที่ส่งผลถึงความวิบัติของชีวิตของผู้เป็นลูก ผู้รู้จริง



วางแผนและดูท่านทั้งสองเป็นครูสอนใจ ว่าตนจะไม่ประพฤตินั้น นั่น พ่อแม่ได้พัฒนาสมอง (ปัญญาทางโลก) พร้อมกับมี ego หรืออัตตาเกิดตามมา ปัญญาทางโลกเห็นเพียงความจริงชั่วคราว (สภาวะสังขละ) เมื่อกาลเวลาผ่านไป ความจริง (เหตุผล) ที่เคยเป็นจะไม่เป็นจริงอีกต่อไป แต่มนุษย์ยังมีศักยภาพที่จะพัฒนาจิตตนเองให้เข้าถึงความเป็นจริงแท้ (ปรมาตถสังขละ) ความจริงแท้เช่นนี้จะคงเป็นความจริงตลอดไป และไม่เนื่องด้วยกาลเวลา

ส่วนความเห็นแก่ตัว (ego) จะเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติจากการพัฒนาสมอง หรือการพัฒนาปัญญาทางโลก ทางโลกนิยมประพฤติกิริยธรรมที่เกี่ยวข้องอยู่ตลอดเวลาชีวิต แล้ว ego หรือความเห็นแก่ตัว จะถูกกลบฝังไม่ให้เห็นออก ตรงกันข้าม ผู้ที่ปรารถนาจะเข้าถึงปัญญาสูงสุดที่เป็นปัญญาเห็นแจ้ง ต้องพัฒนาจิตตนเองด้วยวิปัสสนา แล้ว ego หรือความเห็นแก่ตัว จะถูกกำจัดให้หมดไปจากใจได้อย่างถาวร

ผู้ที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงความเป็นจริงแท้ (ปรมาตถสังขละ) ได้แล้ว ย่อมเข้าถึงต้นเหตุที่แท้จริงของปัญหา เมื่อใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับต้นเหตุของปัญหา การทะเลาะเบาะแว้งจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

ด้วยเหตุนี้ หากผู้เป็นลูกประสงค์ให้พ่อแม่หยุดการทะเลาะเบาะแว้ง ลูกต้องนำพ่อแม่ไปเปลี่ยนความเห็นผิดให้กลับมาเป็นความเห็นถูก ในทางโลกต้องให้พ่อแม่ประพฤติกิริยธรรมที่เกี่ยวข้องตลอดชีวิต แต่ดีที่สุด ลูกต้องพาพ่อแม่



ได้มีโอกาสเข้าหาและสนทนากับผู้มีความเห็นถูกต้องเสมอ แล้วความคิดที่ผิด รวมถึงความเห็นแก่ตัว จึงจะหมดไปได้

สรุป

๑. จงดูท่านเป็นครูสอนใจตนเองว่า เราจะไม่ประพฤติเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่มีพฤติกรรมไม่ดีเหมือนเขา

๒. จงนำท่านเข้าหา พุดคุย สนทนากับสมณะผู้มีปัญญาเห็นถูกต้องตามธรรมอยู่เสมอ แล้วปัญหาที่บอกเล่าไปจึงจะหมดไปได้

๘๙. อย่าไปบอกร้อง

คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์สนอง ที่เคารพลูกควรทำอย่างไร เมื่อแม่ปฏิบัติกับลูกแบบนี้

๑. ตอนเด็ก เข้าไปได้ยินแม่พูดกับพี่ว่า "มากินมะม่วงแล้วอย่าไปบอกร้องละ" พอเห็นว่าเราเดินเข้าไปได้ยินก็ไม่ยินดียินร้าย ไม่เข้ามาปลอบหรือแก้ไขใดๆ ทั้งสิ้น

๒. ตอนเด็ก ชอบนินทาเรื่องเราให้กับพี่น้องตัวเองฟัง จนวันหนึ่ง นางสาวพูดอย่างจริงจังต่อหน้าแม่ว่า "รู้ตัวไว้นะว่าแม่เขารักพี่มากกว่า เขาไม่รักเราหรอก" พอมองหน้าแม่ แม่มีสีหน้าบึ้งตอบกลับมา ไม่สนใจเลยว่าลูกที่ยังเด็กจะเศร้าเพียงใด

๓. ตอนเด็ก แสดงกิริยาโกรธเกรี้ยวเราที่มาช่วยซักผ้าซ้ำ และพูดว่า "ปากตีนักนะ บอกจะมาช่วยแล้วมาซ้ำ" โดยที่พี่ชาย





ไม่ต้องทำงานหรือช่วยงานบ้านใดๆ ตื่นสายนอนดึก ชี้เกียดัว
เป็นชน แต่แม่ก็ห่วงและดูแลเป็นพิเศษ

๔. ตอนที่เราไม่มีเงินเพราะมีหนี้สิน แต่ไม่เคยขาดเรื่อง
ให้เงินแม่ทุกเดือน กลับโดนตะคอกว่า "เอาเงินมาสิหมดแล้ว"
ทั้งที่ตอนนั้นเพิ่งกลางเดือน และพี่ชายไม่ต้องให้เงิน แต่ที่ไม่พอ
เพราะเอาเงินไปให้น้องตัวเองที่ไม่มีงานทำ เพราะไม่ยอมทำงาน

๕. ตอนที่ชายที่คืนที่พ่อยกให้เป็นมรดกได้ แม่ไม่นึกถึง
เราเลย กลับบอกว่า "แบ่งเงินให้พี่เขาด้วยละ และก็เอาเงินมา
ให้ด้วยจะไปใส่ของ" เราให้หมดเลย ไม่ขอมีส่วนแบ่ง เพราะ
ทำงานแล้วตั้งใจว่า อะไรที่ไม่ใช่ของเรา แม้จะเป็นของพ่อแม่
ก็ไม่เอา ทั้งที่ตอนนั้นแทบไม่มีเงินจ่ายค่าเทอมเรียนปริญญาโท

๖. ขณะกินข้าวอยู่ แม่เดินมาพูดแบบน้ำเสียงไม่พอใจที่
เห็นเรากินเยอะว่า "อย่ากินหมด แบ่งให้พี่เขาด้วย" ทั้งๆ ที่แม่
ก็รู้ว่าเราไม่ใช่คนกินจุ ตอนนั้นกินข้าวเปล่ากับน้ำตาแทนเลย
ตอนนั้นเงินซื้อข้าวยังแทบไม่มี ต้องหางานพิเศษทำเล็กตึก

๗. แม่มักคิดถึงแต่น้องของตัวเองก่อน ไม่สนใจความรู้สึก
ของลูกว่าเสียใจแค่ไหน แต่มองตัวเองไม่มีเงินก็มาเอาจากลูก
ไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ลูกจะเสียใจแค่ไหนไม่เคยรับรู้ มีแต่จะ
บอกว่า จะเอามาให้เขาได้เมื่อไหร่ละ และไม่เคยได้รับเงินคืนเลย
สักบาทเดียว แม่ก็ไม่สนใจด้วยว่าน้องตัวเองจะคืนไหม มีแต่บอก
ว่า ให้เขาไป เขาก็ไม่มี ที่ไม่มีแต่เอาเงินเป็นล้านจากพี่ๆ ไปลงทุน
แล้วแจ้ง และไม่ยอมทำงานอะไรบอกว่าไม่ถนัดไม่ชอบงานนี้ พอ
ไม่มีเงินมาขอแม่ที่เกษียณแล้ว จะเอาจากไหน ถ้าไม่ใช่จากลูก



๘. แม่เอาเงินที่เราเสียสละไม่เอาส่วนแบ่งจากชายที่ดินไปซื้อรถใหม่ให้พี่ที่ขับรถคันเก่าไปชนเสาไฟฟ้าเพราะขับซิ่ง โดยไม่สนใจว่า เราตั้งใจให้แม่ฝากสหกรณ์ไว้กินตอนแก่ แล้วสุดท้ายเมื่อไม่มีเงิน ก็มาไกลจากเรา โดยที่พี่ชายไม่ต้องทำอะไรเลย ได้ทั้งเงินส่วนแบ่ง ได้ทั้งรถ ๒ คันรวมคันแรกที่ซื้อให้ตอนเรียนปวช. เพราะอยากมีรถ สุดท้ายลูกชายก็ขับไปซึ่งจนและ ไม่มีการต่อว่าจากแม่สักคำ แม่ยังคงเห็นว่าพี่ชายทำอะไรไม่เคยผิดเสมอ

๙. ตอนเรียน เรามีเงินเก็บ แม่ชอบเข้าไปค้น เพื่อดูว่ามีเท่าไรจะได้เอามา และพอมีใครอยากได้เงินเพื่อซื้อของฟุ่มเฟือย ก็จะมาบอกให้มาเอาจากเรา และไม่คืนด้วย

๑๐. ตอนที่แยกบ้านออกมาแล้ว แม่ต้องการห้องน้ำใหม่ พอเรายังไม่ทำให้ ก็โกรธหาว่าแต่งงานแล้วเปลี่ยนไป ทั้งที่ความจริง เรายังไม่มีเงิน แต่กับพี่ชายที่อยู่ด้วยกันไม่ไปบอกให้ทำ เงินก็มีแล้ว กลับมาโกรธใส่เราที่ให้เงินเดือน พาไปหาหมอเอกชน เพราะไม่ยอมให้แม่ลำบากไปคอย รพ.รัฐ เสียเงินแพงไม่รู้ก็เท่า ทำไมไม่นึกถึง กลายเป็นว่า เราเป็นคนแรกที่อยากได้อะไรจากเราต้องได้แบบนั้น แม่ไม่เคยไปเอาจากลูกชายจากน้องของตัวเองเลย ไม่เคยทำกิริยาไม่ดีกับคนอื่นยกเว้นเรา

๑๑. พ่อต้องผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา แม่มาบังคับให้เสียเงิน ๔ หมื่นบาทเพื่อพาไปเอกชน แต่เราไม่ยอม เพราะใช้สิทธิ ๓๐ บาทได้ เสียไม่เกินสามพัน แม่โกรธมาก หาว่าเงินแค่นี้ให้ไม่ได้ ทั้งที่ความจริง อยากเก็บไว้ยามจำเป็น เพราะแม่เป็นโรคเรื้อรัง ที่ต้องเสียเงินอีกเยอะ โกรธเรามากถึงขนาดไปบ้าน



แล้วเดินหนีเข้าห้อง มันมีเหตุผลไหม ที่เราพยายามทำดีกับแม่ เพราะโรคที่แม่เป็นมันอยู่ได้ไม่นาน เราพยายามทำทุกวินาทีให้ ดีที่สุด แต่ทำไมสิ่งที่ได้ตอบกลับมาเป็นแบบนี้

๑๒. แม่เพิ่งจะทำดีกับเรามาไม่นาน หลังจากที่เรามาดี กับแม่เสมอมา ทำให้เราคิดว่า ทำไมต้องมีเงื่อนไขถึงจะดีกับเรา หรือน้อยใจและเสียใจมาก

ปัจจุบันลูกแต่งงานแยกออกมาแล้ว คอยดูแลแบบห่างๆ ไม่เข้าไปใกล้ชิดเหมือนเก่า เพราะยิ่งใกล้ยิ่งทำให้เจ็บช้ำน้ำใจ เรื่อยมา แต่แผลในใจไม่เคยหายไปเลย บางครั้งอยากให้แม่ บอกว่า ขอโทษ แต่ก็คิดว่าบาปเปล่าๆ พยายามคิดว่า แม่อาจ ทำไปด้วยความไม่รู้ตัว แต่ความเสียใจไม่หายไปสักทีคะ ยังคง ร้องไห้เมื่อคิดถึงขึ้นมา ร้องไห้ทุกครั้งที่เห็นแม่ของคนอื่นดีกับ ลูกของตนเอง แล้วมาเปรียบเทียบกับกันยิ่งทำให้เสียใจ พยายาม คิดว่า สิ่งที่เราเจอมามันเป็นวิบาก ที่ต้องชดใช้ และคิดว่า หาก ไม่มีความกตตันเหล่านั้น เราคงไม่ได้ดีและไม่เข้าหาธรรมะอย่าง เช่นวันนี้คะ แต่สิ่งที่ผ่านมามันช่างโหดร้ายเหลือเกิน ใครทำร้าย เรามันไม่เจ็บเจียนตายเท่าคนในครอบครัวจริงๆ ค่ะ

อาจารย์สนองช่วยชี้แนะให้ลูกที่คะ สิ่งที่ลูกทำมันถูกแล้ว ใช้ไหมคะ ที่ไม่เข้าไปใกล้ชิดเหมือนเก่า คอยดูห่างๆ ดีกว่า ยัง ใจก็ไม่ได้ทอดทิ้งนะคะ

ลูกเข็ดแล้วคะ แต่ลูกคิดว่าทำดีให้ถึงที่สุดแล้ว ไม่อยาก เจอกันอีกเลยคะ ทำอย่างไรดีคะ สิ่งที่ลูกเจอน่าจะเพียงพอได้ แล้วในชาตินี้จะคะ ตอนนี้พยายามภาวนาเพื่อหนีจากสิ่งไม่ดี ทั้งหลาย และไม่อยากเจอแบบนี้อีกเลยคะ ขอขอบคุณคะ



คำตอบ

(๑) ผู้รู้นิยมให้อภัยในทุกเหตุที่ทำให้ช้ำใจ เมื่อทำได้แล้ว จิตย่อมมีแต่ความสงบเย็น (เมตตา) ในครั้งพุทธกาล พระมหากัจฉายนะ เป็นผู้มีการมณเฑาะว์สงบเย็น และยังมีสติสัมปชัญญะ อันเนื่องมาจากโยนิโสมนสิการธรรมที่ได้ยินได้ฟังจากผู้รู้จริงมา บอกกล่าว จนจิตบรรลอรหัตตผลและมีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นกับดวงจิต ท่านมีหูเหมือนเป็นคนหูหนวก มีตาเหมือนเป็นคนตาบอด มีปากเหมือนเป็นคนใบ้ มีกำลังเหมือนเป็นคนอ่อนแอ ลักษณะต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นกับพระมหากัจฉายนะ จึงทำให้ชีวิตมีแต่ความสวัสดิ ด้วยเหตุนี้ ผู้ถามปัญหาไม่พึงเอาคำกล่าวที่ไม่ดีมาเป็นของตน ด้วยการให้อภัยเป็นทานและพัฒนาจิต จนเกิดสติสัมปชัญญะได้เมื่อใดแล้ว โชคดีย่อมเกิดขึ้นกับผู้ถามปัญหา

(๒) จงเอาคำพูดที่ได้ยินจากปากนางสาว มาทำให้เกิดเป็นบุญกับตัวเอง ตามข้อ (๑) สาธุ

(๓) และ (๔) จงเอาคำพูดของแม่มาเป็นครูสอนใจ ว่าเราจะไม่พูดเช่นเขา และเราก็จะไม่บาปเหมือนเขา

(๕) เกิดเป็นมนุษย์ในชาตินี้ ผู้ใดประพฤติดนเป็นผู้ให้สิ่งดีงามกับผู้อื่นหรือสัตว์อื่นได้ ย่อมได้ชื่อว่าเกิดมาไม่สูญเปล่า ผู้รู้จึงนิยมประพฤดี ส่วนผู้ที่ไม่รู้ นิยมทำตนเบียดเบียนและหวังสิ่งของแสวงหามนุษย์สมบัติอันเป็นสมบัติกำพว้า นำติดตัวไปไม่ได้เมื่อตายลง ด้วยเหตุนี้ พึงเลือกเอาตามสติปัญญาของตนเองเถิด

(๖) สาธุ เขาสอนให้เราเห็นว่า การหวังสิ่งของและการเบียดเบียน เป็นการสร้างเหตุให้นำพาชีวิตลงไปเกิดเป็นสัตว์นรก



เป็นอย่างมาก หรือหากเบียดเบียนไว้น้อย ตายแล้วมีโอกาส
ไปเกิดเป็นเปรตอสุรกายได้

(๗) และ (๘) จงดูเขาเป็นครูสอนใจ ว่าเราจะไม่ประพฤติ
เยี่ยงเขา แต่ประพฤติให้อภัยเป็นทานในทุกเหตุที่ทำให้ขัดใจ
แล้วจิตของเราจะมีความสงบเย็น (เมตตา) สาธุ

(๙) จงดูคนที่ชอบไปก้าวล่วงในชีวิตของผู้อื่น ว่าเป็น
ครูที่ไม่ดี พร้อมกับให้อภัยเป็นทานอยู่เสมอ การดูในลักษณะนี้
เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมของคน ที่ ตายลงวันใดจะมีโอกาสไป
เกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ จึงต้องขอบคุณเขาที่เป็นครูอยู่ใกล้ตัว
ไม่ต้องเสียเงิน ไม่ต้องเสียเวลา ไปหาครูที่อยู่ห่างไกลยังงี้ละ

(๑๐) หนีเวรกรรมบางอย่างให้ผลข้ามชาติ จงก้มหน้า
ก้มตาชดใช้หนี้กรรมให้หมดไป จะได้ไม่ต้องเกิดมาพบกับสภาวะ
เช่นนี้อีก ผู้ฉลาดนิยมนำตัวเองไปปฏิบัติธรรม แล้วขอความ
เมตตาผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมช่วยอุทิศบุญใหญ่ที่ตนมี ชดใช้หนี้
เวรกรรมแทนให้ แล้วหนี้กรรมย่อมจบสิ้นได้เร็ว

(๑๑) การเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นอกุศลวิบากของการประพฤติ
ทุจริตที่ทำไว้แต่อดีต คือประพฤติดนเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่น
มาก่อน ผู้รู้ไม่นิยมประพฤดิเช่นนั้น แล้วการเจ็บไข้ได้ป่วยจะ
ไม่เกิดขึ้นกับตัวเอง

อนึ่ง กรรมเป็นของเฉพาะตน ผู้ที่ทำการกรรมไม่ดี (เบียดเบียน)
กับผู้อื่นสัตว์อื่น จึงต้องเสวยอกุศลวิบากที่ไม่ดี (เจ็บป่วย) จนกว่า
จะหมดหนี้เวรกรรม ผู้รู้จึงนิยมวางเฉย พร้อมกับอุทิศบุญให้
กับเจ้ากรรมนายเวรของเขา ด้วยความเคารพ

ผู้มีสติสัมปชัญญะ ย่อมมองคนไม่ดีเป็นครูสอนใจ ว่าเราจะไม่ประพฤติเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่ดีเหมือนเขา ในทางตรงกันข้าม จงมองคนที่มีความประพฤติดีเป็นครูสอนใจ ว่าเราจะประพฤติเช่นเขา แล้วเราก็จะดีเหมือนเขา อนึ่ง การปฏิบัติธรรม ต้องประพฤติตนให้ตรงตามธรรม (ทาน ศีล ภาวนา) ประพฤติตนเป็นผู้ให้สิ่งดีงาม (ให้ทาน) กับสัตว์บุคคลที่ต้องการ โดยไม่หวังผลตอบแทน ทำกาย วาจา และใจ ให้มีศีล ๕ คมอยู่ทุกขณะตื่น แล้วจึงนำตัวไปปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง ปฏิบัติสมถภาวนาแล้วจิตต้องมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแล้วจิตต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง (โลกุตตร-ญาณ ๑๖)

ดร. สอนง วรอุไร



www.kanlayanatam.com
Facebook: [kanlayanatam.com](https://www.facebook.com/kanlayanatam.com)