



สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑๗

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร



กัลยาณธรรม



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๑๒๐

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๑๗ : จาก website kanlayanatam.com
ตอบคำถามโดย : ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔
หรือ ชมรมกัลยาณธรรม ๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ
สีลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘
ภาพปก : ภาพประกอบ : ดญ.กมลกานต์ สมุทรรัตนกุล
คติธรรมประจำฉบับ : ธรรมะของพระโพธิสัตว์
รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนดักันย์กรุ๊ป โทร. ๐๘๙๗๘๕-๓๖๕๐
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๕๐๐ เล่ม



สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com



ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ

กราบบูชาอาจารย์คุณ

แต่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร



คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

ชีวิตย่อมต้องเรียนรู้ ทนสู้เพื่อผ่านพ้นทุกฤดูกาล ยามพายุร้ายฝนพริ้ว อย่าหมดกำลังใจเพราะฟ้าใสในเวลาหลังฝนจะตามมาสักวัน การเรียนรู้เพื่อรู้จักความผันทุกข จำเป็นต้องมีใจทยให้เรียนรู้ นั่นคือความทุกข์ ซึ่งเปลี่ยนบทเรียนเวียนมาให้ศึกษาไม่รู้จบ

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๑๗ เป็นหนึ่งในหลักฐานที่แสดงว่าชีวิตผู้คนท่วมทับด้วยทุกข์เหลือประมาณ การศึกษาธรรมย่อมนำไปสู่ความพ้นทุกข์ และช่างโชคดีที่เรามีภคยานมิตรอย่างท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เป็นพ่อในบ้านธรรมะ ของชาวภคยานธรรมทุกคน

ขอบุญกุศลปัญญาบารมีที่ท่านอาจารย์เพียรเมตตาอย่างต่อเนื่องมา จงเป็นพลังปัจจัยดลให้ถึงความพ้นทุกข์ และสิ่งสูงสุดที่ท่านอธิษฐานไว้เทอญ



คณะผู้จัดทำ
ชมรมภคยานธรรม

อนุโมทนาภคา

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยปัญญา ขันติ เมตตา และความเพียร อันแรงกล้า ที่ครูผู้โอบอ้อมมีจิตเมตตา ส่งปัญหามาให้ข้าพเจ้าได้สร้างและสั่งสมบารมีดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ข้าพเจ้าขอบคุณครูทุกท่าน ขอบคุณทุกคนที่ร่วมกระทำความให้หนังสือสนทนาภาษาธรรมเล่มที่ ๑๗ สำเร็จเป็นรูปเล่มเพื่อเผยแพร่

ข้าพเจ้า อ่างเอาอาานิสงส์แห่งบุญ อันเกิดขึ้นจากการให้ธรรมเป็นทานในครั้งนี้ จงบันดาลให้ทุกท่านที่ร่วมในกระบวนการนี้มีปัญญาเห็นถูก มีดวงตาเห็นธรรม นำพาชีวิตไปสู่ความสวัสดิ์ ทั้งในชาติปัจจุบัน และชาติถัดไป จงทุกท่านทุกคนเทอญ

ดร.สนอง วรอุไร



ธรรมสารบัญ

หน้า

๑.	คนขี้สงสาร	๑๐
๒.	บุญที่เขาจะได้รับ	๑๒
๓.	เครียดเพราะอยู่ห่างไกล	๑๓
๔.	แต่งงานกับคนเกาหลี	๑๔
๕.	กลัวนรกไม่ตกนรก	๑๗
๖.	กลัวกรรม	๑๘
๗.	คนอยากดี	๑๙
๘.	เราเป็นใครสำคัญกว่า	๒๒
๙.	เคยฟังมาว่า	๒๖
๑๐.	ที่ไหนดี	๒๙
๑๑.	ทางสู่ความวิบัติ	๓๐
๑๒.	แพ้กิเลสกาฬ	๓๒
๑๓.	บัวใกล้บ้าน	๓๓
๑๔.	นอนอย่างพระสารีบุตร	๓๕
๑๕.	มาตรวัดคนดี	๓๖
๑๖.	ปรับความเห็นให้ถูก	๓๗
๑๗.	เพี้ยนดี	๔๐
๑๘.	มองตามธรรม	๔๕
๑๙.	มัจฉาสมาธิ	๕๐
๒๐.	สู้...สู้...และสู้	๕๒
๒๑.	นักบวชที่เห็นผิด	๕๖
๒๒.	ห่วงผูกมือหลุด	๕๘
๒๓.	ขายไปกลุ่มไป	๖๑
๒๔.	อุทิศบุญใหญ่ใช้หนี้เวร	๖๓
๒๕.	หาเกราะป้องกันตัว	๖๕
๒๖.	บาปหรือไม่	๖๗
๒๗.	คำพูดดีเตียน	๖๘
๒๘.	ยังคงเหมือนเดิม	๖๙
๒๙.	ทำบาปแลกปริญญาบัตร	๗๔
๓๐.	ผู้ไม่รู้ชอบละเมิด	๗๖

๓๑.	ชีวิตเลือกได้	๗๘
๓๒.	เผาปราสาท	๗๙
๓๓.	หายใจเพื่อสุขภาพ	๘๑
๓๔.	เย็นตา-ชาลิน	๘๓
๓๕.	เรื่องเดียวที่สงสัย	๘๔
๓๖.	ผ้าตัดหรือไม่ผ้าตัด	๘๕
๓๗.	ความรักเหมือนไฟเผา	๘๖
๓๘.	อริชชาเป็นเหตุ	๘๗
๓๙.	ยังแก้ไขได้	๘๙
๔๐.	ตื่นแต่่ง่าย	๙๐
๔๑.	ดีที่ถูกตำหนิ	๙๑
๔๒.	นักศึกษาปัญญาน้อย	๙๓
๔๓.	มีเพื่อนดีอยู่กับตัว	๙๕
๔๔.	ไม่เข้าข้างแม่	๙๖
๔๕.	มีใครเหมือนบ้าง	๙๘
๔๖.	แก้ไขได้	๑๐๑
๔๗.	ปรารถนาพุทธภูมิ	๑๐๓
๔๘.	ไม่แน่ใจ	๑๐๕
๔๙.	ขอบรรลุโสดาบันในชาตินี้	๑๐๗
๕๐.	เพิ่งคิดได้	๑๐๘
๕๑.	ขอคำแนะนำ	๑๑๑
๕๒.	คนอยากดี	๑๑๒
๕๓.	จัดงานศพใช้เงินมาก	๑๑๖
๕๔.	ผมคงจะคาใจ	๑๑๗
๕๕.	ผีสิงหรือผีเข้า	๑๒๒
๕๖.	เจ้าคุณฯ สอนไว้	๑๒๔
๕๗.	ชี้แนะได้ไหม	๑๒๖
๕๘.	ฮวงจุ้ยและโหราศาสตร์	๑๒๗
๕๙.	เงินกู-เงินยืม	๑๒๙
๖๐.	เปิดร้านขายแว่นตา	๑๓๐
๖๑.	มิตรดีที่สุด	๑๓๓
๖๒.	แนะนำสถานที่ด้วยค่ะ	๑๓๔
๖๓.	ทำได้-ซ่อมได้	๑๓๕
๖๔.	ขอขมากรรม	๑๓๖
๖๕.	ชดเมื่อเห็นแจ้ง	๑๓๗

๖๖.	พิสูจน์คำสอน	๑๓๙
๖๗.	ใกล้เกลือกินต่าง	๑๔๐
๖๘.	สรรพสิ่งเป็นครุ	๑๔๑
๖๙.	ช่วยได้ด้วยปัญญา	๑๔๓
๗๐.	บาปเท่าที่ทำ	๑๔๔
๗๑.	ดีไม่เหมือนกัน	๑๔๖
๗๒.	บุญจากการภาวนา	๑๔๗
๗๓.	เพ่งดูตัวเองออก	๑๔๘
๗๔.	เหมือนมีมดแมลงไต่หน้า	๑๕๑
๗๕.	เลือกปฏิบัติตามครุฑา	๑๕๒
๗๖.	หนูกอยู่ประเทศอเมริกา	๑๕๕
๗๗.	ตายแล้วทั้งหมด	๑๕๘
๗๘.	รู้จริงไม่ได้แย้ง	๑๖๒
๗๙.	ไม่เสียเงินเปล่า	๑๖๗
๘๐.	บาปของคนอื่น	๑๗๑
๘๑.	กรรมใกล้ตาย	๑๗๒
๘๒.	จิตไม่ดับด้วยมีกิเลสค้ำ	๑๗๕
๘๓.	สังคินสุธรรมชาติ	๑๗๙
๘๔.	หมดวิบากแล้วดีเอง	๑๘๑
๘๕.	หมดได้ด้วยสติ	๑๘๒
๘๖.	โรคซึมเศร้า	๑๘๔
๘๗.	ทำบุญขึ้นบ้านใหม่	๑๘๕
๘๘.	หน้กรรมที่ยังต้องชดใช้	๑๘๖
๘๙.	ปัญหาหมดด้วยปัญญา	๑๙๐
๙๐.	งานที่ผิดศีล	๑๙๒
๙๑.	ทำบุญผ่านธนาคาร	๑๙๓
๙๒.	เข้าถึงด้วยการปฏิบัติ	๑๙๔
๙๓.	ใช้อริยาบทที่เหมาะสม	๑๙๖
๙๔.	ปฏิบัติธรรมแต่ได้อธรรม	๑๙๙
๙๕.	บุคคลมีกรรมเป็นของตัวเอง	๒๐๑
๙๖.	ได้บุญไหม	๒๐๔
๙๗.	ไม่อยากคุยกับใคร	๒๐๕



มาค้นหิยสูตร

ดูก่อนมาค้นหิยะ เปรียบเหมือนบุรุษโรคเรื้อรัง มีตัว เป็นแผลมีตุ๋นตุ๋น อัน กิมีชาติบ่อนอยู่ เกาปากแผลอยู่ด้วย เล็บ ปรากฏให้รู้ร้อนที่หลุมถ่านเพลิง

ดูก่อนมาค้นหิยะ บุรุษโรคเรื้อรังคนโน้นมีตัวเป็นแผล มีตุ๋นตุ๋น อันกิมีชาติบ่อนอยู่ เกาปากแผลอยู่ด้วยเล็บ ปรากฏให้รู้ร้อน ที่หลุมถ่าน เพลิงด้วยประการใด ๆ ปาก แผลเหล่านั้น ของบุรุษโรคเรื้อรังนั่นเอง ยิ่ง เป็นของไม่สะอาดขึ้นมีกลิ่นเหม็นขึ้น และเม่าขึ้นด้วยประการนั้น ๆ และ ณะมีความเป็นของน่ายินดีนำพาเอาใจสักหน่อยหนึ่ง ก็คือปากแผลทั้งหลาย มีการเกาแผลเป็น เหตุเท่านั้นฉันใด

ดูก่อนมาค้นหิยะ สัตว์ทั้งหลายก็ฉันนั้นแล ยังไม่ปราศจากความ กำหนดในกาม ถูกกามตัณหาเคี้ยวกินอยู่ ถูกความเร่าร้อนที่เกิดขึ้น เพราะ ปรารถนากามเผาอยู่เสพกามอยู่

ดูก่อนมาค้นหิยะ สัตว์ทั้งหลายผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนดใน กามอัน กามตัณหาเคี้ยวกินอยู่ ถูกความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะกามเผา อยู่ เสพกามอยู่ด้วยประการใด ๆ กามตัณหาอ้อมเอริญแก่สัตว์เหล่านั้น และสัตว์เหล่านั้นก็ถูกความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนากามเผาอยู่ ด้วย ประการนั้น ๆ และณะมีความเป็นของน่ายินดี นำพาเอาใจสักหน่อยหนึ่ง ก็ เพราะอาศัยกามคุณทั้งห้า เท่านั้น.





๑. คนขี้สงสาร

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง

ดิฉัน ขออนุโมทนาบุญกับท่านอาจารย์ ที่ได้ช่วยให้ความกระจ่างแก่หลายๆท่านที่กำลังค้นหาหนทางหลุดพ้น ตามหลักพระพุทธศาสนา ดิฉันก็เป็นหนึ่งในนั้นด้วย ดิฉันขอความกรุณาอาจารย์ช่วยตอบคำถามดังนี้

๑. ดิฉัน เป็นคนขี้สงสาร และร้องไห้ได้ง่ายๆ เช่น ตอนยืนเคารพเพลงสรรเสริญฯ ก่อนดูหนัง ถ้าดิฉันคิดตามเนื้อเพลง บางครั้งก็เกิดตื่นตันแล้วก็ร้องไห้ออกมา หรืออ่านหนังสือ ดูทีวี ดูหนังที่มีเรื่องเศร้าๆก็จะร้องไห้ อย่างนี้ถือว่าจิตอ่อนหรือไม่คะ ต้องแก้ไขยังไง

๒. ตนเองตั้งใจจะถือศีลห้า ต้องสวดสมาทานศีลตอนเช้าทุกวันไหมคะ ตอนนี้สวด นโม ๓ จบ แล้วสวดปาณาติปาตาหรือแค่อธิษฐานจิตตั้งใจว่าจะทำก็เพียงพอ แล้วถ้าทำศีลขาดหรือพร่องต้องทำอะไร ถ้าวันนั้นตั้งใจถือศีลและเกิดทำมตตายโดยไม่ได้ตั้งใจถือว่าศีลขาดไหม

ขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงค่ะ ขอพระรัตนตรัยคุ้มครองอาจารย์ตลอดไป

คำตอบ

(๑). ตามที่บอกเล่าไปเรียกว่า มีจิตอ่อน จิตอ่อนคือ จิตที่มีกำลังสติไม่กล้าแข็ง จึงรับสิ่งที่เข้ากระทบจิตไม่ทัน อารมณ์ปรุงแต่งของจิตจึงเกิดขึ้น มีผลทำให้จิตหวั่นไหว วิธีแก้ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังสติเพิ่มมากขึ้น ด้วยสวตมนต์ก่อนนอน หลังสวตมนต์เอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก นาน ๑๕-๓๐ นาที ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เมื่อใดแล้ว จะไม่มีสิ่งกระทบใดทำให้จิตหวั่นไหวได้

(๒). อธิษฐานเพื่อการมีศีล ๕ เป็นสิ่งดี แต่ผลของการอธิษฐานจะเป็นจริงได้ ต้องพัฒนาใจให้มีศีล ๕ คุมอยู่ทุกขณะตื่น หากประพฤติแล้วศีลยังขาด ยังมีไม่ครบ ต้องขอขมาต่อหน้าพระพุทธรูป แล้วพัฒนาใจด้วยการสวตมนต์ก่อนนอน หลังสวตมนต์แล้วเสร็จต้องเจริญอานาปานสติอยู่เสมอ ทำมตให้ตายโดยไม่ตั้งใจ ไม่เรียกว่า ศีลขาด แต่เป็นศีลทะลุ ครับ



ในขณะที่ ซึ่งได้อยู่ในกายอันได้พบธรรมและมีโอกาสอันดี
อันได้มาโดยยาก การตั้งใจฟัง ตั้งใจคิดไตร่ตรอง
และตั้งสมาธิทั้งคืนและวัน เพื่อปลดปล่อยตนเองและผู้อื่น
ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด
คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๒. บุญที่เขาจะได้รับ

คำถาม

สงสัยมานานแล้วครับ
 อาจารย์ ครับ... บุญที่เราทำอุทิศให้แก่ผู้ตายโดยการ
 นิมนต์พระมาสวดบังสุกุลมาตिका และเลี้ยงพระถวายภัตตาหาร
 นั้น... หากว่าผู้ที่เราทำบุญอุทิศให้มันเขาไปเกิดแล้ว ไม่ว่าจะเป็
 นภพภูมิมนุษย์ เทวดา อปายภูมิ หรือสัตว์เดรัจฉาน เขาจะได้รับ
 บุญในรูปแบบใดในแต่ละภพภูมิที่เขาเกิดครับ....

ที่ผมสงสัยมากที่สุดคือ หากเขาเกิดใหม่เป็นมนุษย์แล้ว
 อยู่ในสมัยเดียวกันกับเรา.. คือเรากียังไม่ตาย (แต่อาจจะแก่
 กว่าเขาหน่อย) แล้วเรากียทำบุญให้เขาทุกๆปีบุญที่เขาได้รับจะ
 เป็นแบบใดครับ

คำตอบ

การทำบุญ แล้วมีเจตนาอุทิศบุญให้ผู้อื่น จะสัมฤทธิ์
 ผลได้ต่อเมื่อ ต้องมีผู้อุทิศบุญ ต้องมีบุญที่อุทิศ และต้องมีผู้
 มาอนุโมทนาบุญ เมื่อปัจจัยทั้งสามถึงพร้อม ความอิมใจ (ปีติ)
 ย่อมเกิดขึ้นกับสัตว์บุคคลผู้อนุโมทนาบุญ

แม้ว่ามีคนที่เท่ากันหรือต่อกว่ามาตูกเราด้วยความหยิ่งยโส
 การยกเขาผู้นั้นไว้เหนือกรรมหม่อมด้วยความเคารพอย่างสูง
 คุณตั้งอาวรณ์ของเรา คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓. เครียดเพราะอยู่ห่างไกล

คำถาม

หนูเคยฟังอาจารย์บรรยายธรรมที่วัดไร่เปิง และศึกษา
 อ่านหนังสือธรรมะ ของอาจารย์ เรื่อง ตายแล้วฟื้นตื่นมาเล่า
 ได้ข้อคิดและ สิ่งดีๆ กลับมาหลายเรื่องค่ะ

ขอรบกวน กราบเรียนถามอาจารย์สนอง ดังนี้ค่ะ
 หนู และแฟนมีเรื่องทุกข์ใจ คือ ตอนนี้ เราทั้งสองคน อยู่
 คนละที่ค่ะ พยายามหางานให้แฟนมาอยู่ที่ทางเหนือ มาประมาณ
 ๒ ปี กว่าแล้วค่ะ แต่ยังไม่มีโอกาสเลย หนูและแฟนเครียดมาก
 ไม่รู้จะแก้ไขปัญหาย่างไรดี ทุกวันนี้ก็ได้แต่หาโอกาสและรอคอย
 โอกาสไปเรื่อยๆ อายุก็มากขึ้นทุกวัน ครั้นจะให้หาใครคนใหม่ ใจ
 มันก็ไม่ใช้เรื่องง่ายค่ะ ในการเปลี่ยน

จึงอยากจะถามอาจารย์ว่า ต้องทำบุญกุศล อะไรค่ะ จึง
 จะได้มีโอกาสมาอยู่ด้วยกัน อย่างมีความสุขค่ะ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ล่วงหน้าค่ะ

คำตอบ

ความเครียดเป็นบาป ใช้แก้ปัญหาก็ไม่ได้ หากผู้ใดปฏิบัติ
 ทาน ศีล ภาวนา จนบังเกิดผลเป็นบุญที่ทำให้ดวงดีได้แล้ว ปัญหา
 ดังกล่าวจะหมดไปได้เอง



๔. แต่งงานกับคนเกาหลี

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง
ดิฉัน ขออนุโมทนากับความดีทั้งหลายที่ท่านอาจารย์
ได้กระทำมา ทำให้ศาสนาพุทธ ดำเนินไปตามแนวทางที่ถูกต้อง และ
ได้รับการยอมรับจากคนรุ่นใหม่ที่สนใจธรรมะที่พิสูจน์ได้ ดิฉันเป็น
คนสนใจธรรมะมาตั้งแต่เด็กอยากทำความดีช่วยเหลือสัตว์
ที่อ่อนแอ เมื่อ ๙ ปีก่อนได้แต่งงานกับคนเกาหลีและมาใช้ชีวิต
ที่นี่ ตอนนี้ดิฉันมีลูกสาว ๒ คนอายุ ๗ ขวบและ ๕ ขวบเมื่อเขา
โตมาอยากให้เขาได้ทำงานด้านการช่วยเหลือสังคม ดิฉันก็เลย
ทำเป็นตัวอย่างโดยการเป็นอาสาสมัคร ช่วยงานสังคมที่จำเป็น
ด้านบริการต่างๆ ที่นี่เขามีงานช่วยเหลือสังคมให้ทำมาก และ
เพราะไม่ได้ทำบุญกับวัดก็ทดแทนโดยการทำงานด้านช่วยเหลือ
แทนทำแล้วสบายใจ และมีความสุขที่ได้ทำงานด้านนี้ มีองค์กร
ประสานงานให้อำนวยความสะดวกแก่ผู้ที่สนใจ เด็กนักเรียนที่
นี่ จะต้องผ่านการทำงานให้กับสังคมในช่วงปิดเทอม และคนที่
ทำผิดกฎหมายเล็กน้อย จะถูกลงโทษให้ทำงานให้การช่วยเหลือ
สังคมแทนการจองจำ ถ้าบ้านเราเป็นอย่างนี้บ้างก็จะดีไม่น้อย
ดิฉันมีคำถามขอรบกวนท่านอาจารย์ดังนี้คะ
๑. ดิฉันให้ลูกสาวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนและก่อนไป
โรงเรียน และ จะพาไปสถานธรรมเดือนละครั้งซึ่งเป็นพุทธานิยาม

มหายาน ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรถูกไหมคะ นิกายมหายานต่างกับ
พุทธบ้านเราอย่างไรคะ

๒. ดิฉันเริ่มนับถือศีล ๕ แต่ไม่ได้กล่าวอาราธนา และ
บางครั้งเผลอพูดโกหกแต่ไม่ได้ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ถือว่าบาป
ไหมคะ

๓. เคยตั้งใจว่าจะไม่กินเนื้อสัตว์ทุกวันพระ เพื่อถวายแด่
ในหลวงแต่ทำได้สักพักก็ทำไม่ได้ เพราะยุ่งแต่คิดเรื่องอาหารของ
ลูกมาก่อน การที่เสียความตั้งใจอย่างนี้ เป็นบาปผิดศีล ๕ หรือ
เปล่าคะ

คำตอบ

ผู้ใดประพฤติดุกตรงตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ บำเพ็ญ
ทาน รักษาศีล เจริญจิตตภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ช่วยเหลือ
ผู้อื่น แบ่งความดีให้ผู้อื่น ยินดีในความดีที่ผู้อื่นกระทำ พังธรรม
เทศนาธรรมและทำความเห็นให้ถูกต้อง การประพฤติทั้งสิบอย่าง
นี้เป็นบุญ จะประพฤติ ณ ที่แห่งใด ได้ผลเป็นบุญทั้งนั้น จึงไม่
จำเป็นต้องไปทำที่วัด

(๑). ขี้ทางธรรมให้ลูกสาวประพฤติธรรมนั้น ถูกต้องแล้ว
ส่วนนิกายมหายานเป็นการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระ
โพธิสัตว์ ซึ่งนิยมปฏิบัติอยู่ในทิเบต จีน ญี่ปุ่น ฯลฯ ส่วนหินยาน
หรือเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า เถรวาท เป็นการปฏิบัติธรรมตาม
แนวทางของพุทธสาวก นิยมปฏิบัติกันในศรีลังกา พม่า ไทย ฯลฯ



แต่การปฏิบัติของทั้งสองแบบเข้าถึงสภาวะนิพพานได้เหมือนกัน

(๒). คำว่า “อาราธนา” หมายถึง เชื้อเชิญ นิมนต์ ขอร้อง ฯลฯ ซึ่งใช้กับพระสงฆ์หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่หากผู้ใดพัฒนาจิตให้มีศีล ๕ คุมใจได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องไปขอร้องใครให้มาบอกศีลให้

อนึ่ง การพูดโกหก แม้มีได้ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ยังเป็นบาปได้ตรงที่ไม่มีสิ่งจะ

(๓). ไม่เป็นบาปอันเนื่องมาจากผิดศีล แต่เป็นบาปอันเนื่องมาจากผิดธรรม (ข้อ ๔ เบญจธรรม) คือ ไม่มีสิ่งจะคุ้มครองใจ



จิตของผู้ที่ยึดติดกับคนหรือกระสุนี่ระสายตุลสายน้ำ
จิตของผู้ที่เกลียดชังศัตรูเผาไหม้ตั้งเช่นไฟ
จิตของผู้ที่โง่เขลา หลงลืมไปว่าอะไรอะไรไว้
และอะไรอะไร เต็มไปด้วยความบดบัง
การไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ คือกฏปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๕. กลัวนรกไม่ตกนรก

คำถาม

กราบท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

หนู ขอเรียนถามว่า หากหนูได้ทำความผิด โดยล่วงเกินกับสามีของคนอื่น แต่ไม่ถึงกับมีเพศสัมพันธ์ ต่อมาหนูสำนึกผิดจึงได้เลิก และได้สารภาพความผิดต่อหน้าพระพุทธรูป พร้อมให้คำมั่นว่าจะไม่ประพฤติผิดเช่นนั้นอีกตลอดชีวิต และได้ขอโทษกรรมต่อหญิงผู้เป็นภรรยาแล้ว หนูยังจะต้องตกนรกอีกหรือไม่จากบาปกรรมที่เคยทำไว้ เพราะตอนนี้หนูกลัวบาปกรรมมาก

ขอขอบคุณท่านอาจารย์มากค่ะ ที่เมตตา

คำตอบ

นอกจากไม่ประพฤติทุศีลข้อกาเมสุมิจฉาจารแล้ว หากยังประพฤติทุศีลข้ออื่น ตายแล้วยังมีโอกาสไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในนรกได้ อย่างน้อยรักษาใจให้มีศีล ๕ คุมอยู่ทุกขณะตื่นตายแล้วไม่หลงไปเกิดเป็นสัตว์นรก

เมื่อเข้าใจแล้วว่ากิเลสต่างๆ ถูกทำลายได้ด้วยญาณอันเกิดจากสมถสมาธิ การฝึกฝนสมาธิอันพ้นไปจากอุปถัมภ์แห่งสิ่งอย่างสมบุรณ์ คือกฏปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๖. กลั้วกรรม

คำถาม

กราบเรียนท่าน ดร.สนอง

ดิฉันมีลูกสาวอายุ ๑๑ ปี และลูกชายอายุ ๗ ขวบ ทุกวันนี้ได้นำพาลูกใส่บาตรก่อนไปโรงเรียน และวันพระพาไปปล่อยสัตว์ มีโอกาสก็พาไปวัดค่ะ

ขอความเมตตาสอบถามท่านอาจารย์ว่า มีสถานปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับวัยของลูกทั้งสองที่ใดบ้างค่ะ เพราะ ลูกสาวเคยไปที่พุทธทศแล้ว แต่ต้องใช้เวลาสมัครมีสถานที่ใด ที่เหมาะสมกับเด็กในวัยนี้อีกบ้างค่ะ (แต่ไม่ได้บังคับลูกนะคะ เพียงแต่ถามเค้าว่า ลูกอยากไปหรือเปล่า ลูกบอกว่าไปได้ถ้าแม่ให้ไป) ทุกวันนี้ครอบครัวกำลังปฏิบัติตามคำสอนของท่านด้วยความศรัทธา (เพราะมีเหตุการณ์หลายอย่าง ทำให้ดิฉันได้รู้ว่ากรรมที่เราได้ทำ ได้สั่งสมไว้นั้นให้ผลแน่นอน ตามที่ท่านอาจารย์ได้มาบอกกล่าว ให้แก่ญาติธรรมทั้งหลายได้รับรู้) และกำลังจะเปลี่ยนอาชีพที่อยู่คือ หนายความไปทำอาชีพที่ถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรมค่ะ ซึ่งก็ไม่ใช้เรื่องง่าย แต่ดิฉันและสามีเชื่อ และศรัทธาว่าความตั้งใจจริงที่จะสร้างคุณความดีพยายามไม่สร้างกรรมใหม่ จะนำพาชีวิตครอบครัวของดิฉันให้ได้ทำอาชีพที่ถูกต้อง ทั้งทางโลกและทางธรรมค่ะ เพื่อได้สั่งสมบารมีนำพาจิตไปสู่ภพภูมิที่ดียิ่งๆ ขึ้นค่ะ

ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตา และความกรุณาของท่านอาจารย์อย่างสูงค่ะ

คำตอบ

สามารถพาลูกทั้งสองไปปฏิบัติธรรมที่วัดปทุมวนาราม กรุงเทพฯ หรือพาไปปฏิบัติธรรมที่วัดอ้อน้อย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม



๗. คนอยากดี

คำถาม

ขอรบกวนท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. ขออนุญาต copy การบรรยายธรรมะ ของท่านอาจารย์ ที่ค้นเจอใน internet เพื่อแจกเป็นธรรมทาน และเพื่อการศึกษาธรรมะของตนเองค่ะ

๒. ขออนุญาต copy และ Print คำถาม-ตอบ บางข้อใน กัลยาณธรรม.คอม เพื่ออ่านเอง(หรือผู้ที่สนใจอ่าน) เนื่องจากการอ่านคำตอบของท่านอาจารย์ เหมือนอ่านหนังสือธรรมะที่อธิบายได้อย่างแจ่มชัด ค่ะ

๓. อยากถือศีล ๕ และ ศีล ๘ ให้บริสุทธิ์ (เพื่อเข้า



ให้ถึงธรรม)แต่ไม่ค่อยเข้าใจขอบเขตของศีล ขอรบกวนท่าน อาจารย์ช่วยแนะนำด้วยว่า การกระทำต่างๆ ต่อไปนี้มีผลให้ศีล ไม่บริสุทธิ์หรือขาดหรือไม่ และเมื่อกระทำพลาดพลั้งไปแล้วควร ทำอย่างไร

ศีลข้อ ๑ - ถ้าฆ่าสัตว์ไปแล้ว โดยไม่เจตนา เช่น กวาด บ้านโดนมดตาย

ศีลข้อ ๒ - นำสิ่งของ ของผู้อื่นมาใช้ก่อนบอกทีหลัง เพราะแน่ใจว่าเจ้าของไม่หวงแน่นอน

ศีลข้อ ๓ (ศีล ๘) - อุ้มเด็กผู้ชาย, จับต้องผู้ชายที่เป็น ญาติ โดยไม่ได้มีใจเสนาหาทางขู่สาว ศีลขาดหรือไม่บริสุทธิ์ หรือเปล่าคะ

ศีลข้อ ๔ - พุดแล้ว ผู้ฟังเข้าใจความหมายผิด แต่เราก็ค ็ไม่ได้อธิบายใหม่

ศีลข้อ ๕ - ทานยาที่มีส่วนผสมของเหล้า แต่เจตนาทาน เพื่อรักษาโรค

ศีลข้อ ๖ - ทานยาหรืออมยาเพื่อรักษาโรค ในตอนหลัง เที่ยงไปแล้ว

ศีลข้อ ๗ - ตูละครธรรมะ, ฟังเพลงธรรมะ, หน้าหนาว ผิวแห้งคันทาครีมทาผิว, ทาลิปมัน เพื่อเป็นยารักษาอาการผิวแตก คั้น, หวีผมส่องกระจกเพื่อสำรวจความเรียบร้อยเพราะยังต้อง ทำงานพบปะผู้คนอยู่

ศีลข้อ ๘ - นั่งบนเก้าอี้ไม้, นั่งบนเก้าอี้นุ่มเพราะไม่มีที่



อื่นให้นั่งได้, นอนบนเตียงไม้ปูด้วยเสื่อ หรือที่นอนบางๆ

ขอรบกวนขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความเมตตาของ ท่านอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

(๑). ประสงค์ก็อปปีคำบรรยายธรรม เพื่อนำมาฟังเอง หรือแจกฟรีเป็นธรรมทาน อนุญาตให้ทำได้

(๒). เจตนาตามที่บอกไป อนุญาตให้ทำได้

(๓). ต้องมีศีล ๕ ที่ไม่ขาด ไม่ทะเลาะ ไม่ต่าง ไม่พริ้ว คุม ใจอยู่ทุกขณะตื่นให้ได้ก่อน แล้วจึงค่อยเลื่อนไปปฏิบัติศีล ๘ จะ ทำได้ง่ายขึ้น คำว่า “ศีลไม่ขาด ไม่ทะเลาะ” หมายถึง ภาย วาจา ใจ เป็นศีลอยู่ครบบริบูรณ์ คำว่า “ไม่ต่าง ไม่พริ้ว” หมายถึง ศีลที่ ไม่มีมลทิน หรือไม่มีกิเลสปนเปื้อน ผู้ใดพลาดพลั้งในการรักษาศีล เมื่อระลึกได้แล้วต้องขอขมาต่อพระรัตนตรัย แล้วต้องพยายาม ไม่ให้เกิดความพลาดพลั้งขึ้นอีก หรือพลาดพลั้งน้อยลง จนไม่ พลาดพลั้ง จึงจะเป็นศีลที่น่าสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิของจิต นี้ คือศีลที่พระอริยเจ้าพอใจ

กวาดบ้าน แล้วไปโดนมดตายโดยไม่เจตนา ไม่ถือว่าผิด ศีลข้อปาณาติบาต แต่ผิดธรรมตรงที่จิตขาดสติ นำสิ่งของมาใช้ ก่อนแล้วบอกเจ้าของทีหลัง ถือว่าผิดศีลข้ออทินนาทาน บาปได้ เกิดขึ้นแล้ว อุ้มเด็กผู้ชายไม่ถือว่าผิดศีลข้อ ๓ กาเมสุมิจฉาจาร และเช่นเดียวกันอุ้มเด็กผู้ชายจับต้องผู้ชายที่เป็นญาติแล้วมิได้มี



จิตคิดไปในทางชั่วสาว ไม่ถือว่าผิดศีลข้อประพฤติผิดพรหมจรรย์
 พุดตรงความจริง แต่ผู้ฟังเข้าใจผิดเป็นเรื่องของผู้ฟัง ผู้พูดไม่
 ผิดศีลข้อมุสาวาท เจตนาทานยาที่มีเหล่าเป็นตัว
 สกัด ไม่ถือว่าผิดศีลข้อเว้นดื่มสุราเมรัย และศีล
 ข้อ ๗, ๘ ที่บอกเล่าไป หากมีเจตนาถูกต้องตาม
 นั้น ไม่ถือว่าเป็นบาป



๘. เราเป็นใครสำคัญกว่า

คำถาม

กราบเรียนดร.สนองฯ ค่ะ

อ้างถึงคำถามที่ ๑๒๕๐ จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ดิฉันขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ สำหรับคำตอบที่
 ได้รับ และดิฉันได้นำไปเป็นแนวทางปฏิบัติแล้วและตั้งใจจะทำดี
 ตามที่อาจารย์ฯ แนะนำโดยไม่คาดหวังอะไรตอบแทน นอกจาก
 ความสบายใจของตนเองและความถูกต้องที่ผู้เจริญนิยมนำ
 นอกจากนี้ ดิฉันขอเรียนถามอาจารย์ฯ ในเรื่องอื่นๆ ค่ะ

๑. ตอนที่ดิฉันตั้งครมภ์ ผันว่าได้เข้าไปในโบสถ์ โดยมี
 พระพุทธรูปอยู่ ๓ องค์ตั้งอยู่ องค์แรกองค์ใหญ่สุดเป็นเนื้อ
 ทองสัมฤทธิ์ องค์ที่ ๒ เป็นสีนาค ส่วนองค์ที่ ๓ ภายนอกมอง

ดูแล้วเป็นหินอ่อนสีชมพู เมื่อเพ่งมองลึกเข้าไปดิฉันเห็นเป็นเนื้อ
 ดินที่นวลเนียน ละเอียดยามากเกิดความหลงใหลอย่างมาก จึง
 เข้าไป อุ่มขึ้นมา และยังเคยฝันเห็นพระให้พรดิฉัน ตอนทอง
 ดิฉันสวดมนต์พระคาถาชินบัญชรและแอบขอว่าอยากมีลูก โดย
 จะพยายามถือศีล ๕ ตอนนี้อยู่ชายดิฉันอายุ ๑๐ ขวบ และเท่า
 ที่สังเกตพฤติกรรมลูก โดยรวมจะเป็นเด็กที่ชอบสบาย เรื่อยๆ
 หลายคน บอกว่าสุขภาพ เรียบร้อย ผิวพรรณดี ดิฉันคิดผูกเรื่อง
 ไปถึงความฝันเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว แต่มีประเด็นหนึ่งที่อดแปลกใจ
 ไม่ได้ เค้าเป็นคนไม่ชอบ คนพูดจาไม่ดี คำแรงๆ นี่เป็นเรื่องเลย
 และเวลาโกรธก็น่ากลัว ดิฉันตกใจมาก เค้าจะตาขวาง ร้องไห้
 และพร้อมลงไม้ลงมือ แต่เมื่ออารมณ์เย็นลงแล้วสำนึกผิดก็เข้า
 มาร้องไห้กราบขอโทษเป็นการใหญ่ ดิฉันอยากรู้ว่าเขาเป็นใคร
 กันมาเกิด เพราะตอนปรกติก็น่ารักดี หากอาจารย์ฯ เห็นว่าเป็น
 เรื่องไร้สาระ หรือเป็นเรื่องที่ไม่ควรไปรู้ อาจารย์ฯ ไม่ตอบก็ได้
 นะค่ะ (ขอประทานโทษค่ะ)

๒. อาจารย์คะ ดิฉันสำรวจตัวเองอยู่ทุกวัน ทุกวันนี้ศีล
 ๕ ดีขึ้นกว่าอดีต แต่มักจะพลาดข้อ ๔ รู้สึกยากมาก จะเตือนสติ
 ตนเองอย่างไร บางเรื่องไม่พูดก็ได้บางครั้งหาความพอดีให้ตัว
 เองไม่ได้ พอกลับ มาบ้านก็จะแวบขึ้นมาว่าไม่น่าพูดอย่างนั้นเลย
 บางครั้งก็ท้อสอบตกกับเรื่องง่ายๆ จะทำอะไรให้สติ แข็งขึ้น
 ในเรื่องนี้ค่ะ (พละ ๕ หรือเปล่าค่ะ)

๓. ดิฉันเป็นคนชอบคิดไตร่ตรองเอาเรื่องทางโลก ที่เจอ



มาเป็นตัวตั้งแล้วใช้ธรรมะเป็นตัวไขขานและ คิดคำตอบได้และเหมือนเกิดปัญญาเห็นว่า จะปัญหาใดก็สรุปลงที่หลักไตรลักษณ์ ได้หมด กระจำง แล้วก็จำไว้เป็นแนวทางระมัดระวัง ดิฉันเคยคิดอะไรแล้วเกิดปัญหาดิฉันมีความสุขจนไม่ได้หลับ ทั้งคืนมีความสุขในสติปัญญาอย่างบอกไม่ถูก อิมเอมใจแต่ไม่รู้จะบอกกล่าวให้ใครฟังใช้ชีวิตในปัญญา ไหมคะ เพราะเพิ่งเกิดแบบนี้ประมาณ ๒ - ๓ ครั้งในช่วง ๑ ปีที่ผ่านมา สภาวะอย่างนี้เรียกว่าอะไรคะ มาถูกทางหรือเปล่า หรือคิดไปเอง

๔. หลังสวดมนต์ดิฉันจะนั่งสมาธิต่อ โดยแอบนึกในใจว่าการนั่งสมาธิของข้าพเจ้านี้หวังให้ใจสงบสุข ไม่ต้องการเห็นโน่นเห็นนี่ การคิดแบบนี้จะดีหรือไม่ดีคะ

สุดท้ายนี้ดิฉันขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ฯ อย่างสูง ขอให้อาจารย์ฯ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ไปอีกนานๆ นะคะ กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

(๑). เป็นใครมาเกิดนั้นไม่สำคัญเท่ากับว่า ผู้เป็นแม่ต้องปฏิบัติจริยธรรมของการเป็นแม่ที่ดี และสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง คือ พัฒนาจิตให้มีศีลมีธรรมคุ้มครอง และปิดอบายภูมิให้ได้ นั่นเป็นสิ่งดีที่สุด

(๒). ไข่แล้วควรับ ต้องเจริญพละ ๕ ให้มีกำลังกล้าแข็ง คนที่รู้ศีล ๕ แต่ไม่มีศีล ๕ คุมใจ ปฏิบัติธรรมได้ แต่เข้าไม่ถึงธรรม



(๓). ผู้ใดใช้จิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิจนแน่วแน่วพิจารณาสิ่งที่เข้ากระทบจิต จนเห็นว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ จบลงที่ความเป็นอนัตตา แล้วปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นได้อย่างนี้ จึงจะพูดได้ว่าพัฒนาจิตได้ถูกทาง เห็นถูกตรงตามธรรมได้ ๒ ถึง ๓ ครั้งต่อปี ยิ่งดีกว่าไม่เห็น หากผู้ใดพิจารณาทุกสิ่งที่เข้ากระทบจิต จนเห็นว่าทุกสิ่งเป็นอนัตตาได้ นั่นแหละดีที่สุด

(๔). นั่งสมาธิแล้วต้องไม่คิดถึงเรื่องอื่น ต้องเอาใจจดจ่ออยู่กับองค์กรรมฐาน ที่นำมาใช้บริกรรมอยู่ในปัจจุบัน ผู้ใดปฏิบัติได้เช่นนี้แล้ว จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แน่นอน



แม่พระสาวกและพระป่อแตกพุทธเจ้า
ผู้บรรลุถึงการปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของตัวเอง
ก็ยิ่งเสียรพยามราวกับอะตัมไฟที่กำลังลุกไหม้อยู่บนศีรษะ
เมื่อเห็นเช่นนี้แล้วการปฏิบัติต่อความวิริยะ การขยันหมั่นเพียร
อันเป็นป่อเกิดของคุณลักษณะอันดีงามเพื่อประโยชน์แก่สิ่ง
มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๙. เคยฟังมาว่า.....

คำถาม

กราบสวัสดี อาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ขอความกรุณา
ช่วยตอบคำถามด้วยครับ

๑. อยากทราบว่าเราควรทำสมาธินานเพียงใดที่เพียงพอที่จะแผ่ส่วนกุศลได้และ

รบกวนท่านอาจารย์ช่วยแนะนำการแผ่ส่วนกุศล หลังทำสมาธิด้วยครับ ซึ่งก็ได้เพิ่มข้อสงสัยไปถึงการทำมหาทานว่าหากว่าทำสมาธินานๆ จะเป็นการทำมหาทานหรือไม่ และอยากขอคำชี้แนะอธิบายถึงการทำมหาทานด้วยครับ

๒. หากในการเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิ ถ้าไม่มีพื้นที่หรือไม่สะดวกจะนั่งเพียงอย่างเดียวโดยไม่ยืนจงกรม ได้หรือไม่ ทราบมาว่าหรืออาจจะได้ยืนมาผิด ว่าห้ามนั่งเกิน หนึ่งชั่วโมงต้องมีการเดินจงกรมด้วย จึงมีข้อสงสัยเพิ่มเติมอีกว่าการเข้านิโรธซึ่งใช้เวลานานกว่าจึงทำได้ทั้งที่ไม่ได้เดินจงกรม

๓. กระผมเคยฟังมาว่า การทำสมถะคือการยึดติดคำภาวนา โดยไม่สนใจอารมณ์ที่มากระทบ ส่วนวิปัสณาจะกำหนดจากอารมณ์ที่มากระทบ หากกระผมเข้าใจผิดอย่างไร ช่วยชี้แนะข้อแตกต่างระหว่างสมถะ กับวิปัสณากรรมฐานด้วยด้วย

สุดท้ายนี้ขอบพระคุณท่านอาจารย์มาก จากที่เดิมที่มีข้อสงสัยมาก พอได้เข้ามาอ่านประกอบกับการฟังธรรมจากคลิป

และเอ็มพีสาม ของท่านอาจารย์ทำให้ปัญหาบางข้อคลี่คลายไปมาก ขอขอบคุณอีกครั้งครับ

คำตอบ

(๑). ผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ เพียงชั่วช้างกระดิกหูหรืองูแลบลิ้น บุญใหญ่ได้เกิดขึ้นและสั่งสมอยู่ในจิตแล้ว ผู้นั้นสามารถอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร หรือสรรพสัตว์ที่อยู่ในวิสัยที่จะมารับบุญที่เกิดจากการอุทิศได้

ด้วยการกล่าววาจาของผู้อุทิศบุญว่า “ด้วยบุญที่ข้าพเจ้ามีอยู่ ข้าพเจ้าอุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวร อุทิศบุญให้กับ ... (ระบุชื่อ) หรือสรรพสัตว์ที่อยู่ในวิสัยมารับบุญได้ จงเป็นสุขอย่าได้มีเวรต่อกัน จงมีบุญรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด”

อนึ่งคำว่า มหาทาน หมายถึงการบริจาคทานอันยิ่งใหญ่ อาทิ ทานที่ถวายแก่พระที่ออกจากนิโรธสมบัติ ทานที่ถวายแก่ผู้ทรงคุณธรรมสูง ทานที่ถวายแก่หมู่สงฆ์ยาวนาน เช่น เจ็ดวัน ทานที่ให้แก่คนหมู่มาก ฯลฯ ส่วนการปฏิบัติธรรม (ทำสมาธิ) ยาวนาน เรียกว่า เป็นบุญที่เกิดจากการพัฒนาจิต ไม่เรียกว่าการบำเพ็ญทาน

(๒). การพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ บุคคลสามารถใช้กรรมฐานได้อย่างใดอย่างหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ มาเป็นองค์บริการได้ในทุกอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันขณะ เช่น อิริยาบถยืน



เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุด ฟัง ฯลฯ สามารถทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

(๓). สมถภาวนา เป็นการเอาจิตจดจ่ออยู่กับองค์บริกรรมที่เป็นปัจจุบันขณะ หากทำได้เช่นนี้ สิ่งกระทบที่เป็นเรื่องในอดีตหรือในอนาคต ไม่สามารถกวนใจให้เกิดเป็นอารมณ์ได้ จิตที่มีสภาวะเช่นนี้ เรียกว่าจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และหากเข้าถึงสภาวะที่จิตตั้งมั่นแน่นโดยสิ่งกระทบภายนอกใดๆ ไม่สามารถกวนใจให้เกิดเป็นอารมณ์ได้ เรียกสภาวะเช่นนี้ว่า จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน ซึ่งมีอารมณ์ฌานเท่านั้นที่ปรากฏขึ้นกับจิต

ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง คือ เกิดปัญญาเห็นถูกตามความเป็นจริงแท้ที่ไม่เนื่องด้วยกาลเวลา ผู้ใดใช้จิตที่ตั้งมั่นจวนแน่น (อุปะจารสมาธิ) ไปพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดผัสสะดับไป (อนัตตา) ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะยอมเกิดขึ้น



เพื่อปิดป่าความทุกข์ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง
ที่ไม่มีอำนาจอำนาจตัดด้วยปัญญาที่เข้าใจความบริสุทธิ์ของ
มณฑลทั้งสาม การอุทิศผลบุญที่ได้มาจากความพยายามนี้
เพื่อการตรัสรู้ คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๐. ทีโหนดิ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ.

ผมมีประสบการณ์คล้ายคลึงกับคำถามข้อ ๑๗ ครับ แล้วก็ได้รับคำตอบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ขอขอบคุณครับในปัจจุบันนี้จากการที่ได้ฟัง , คิด แล้วก็ปฏิบัติ ผลก็ออกมาดีในระดับหนึ่ง แต่ว่าก็ไม่ได้ก้าวหน้าอะไรมากมาย เพราะไม่ได้ไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์เลย เพราะไม่รู้จะไปทีโหนดิ (ของจริงที่ภาคปฏิบัติ)

ผมจึงขอรบกวนท่านอาจารย์ชวนแนะนำสถานที่ปฏิบัติแนวยุบ หนอ-พองหนอ หนอยครับ เพราะที่ผมปฏิบัติอยู่ก็เป็นแนวนี้

ป.ล.

- ได้ศึกษาเองตามแนวของท่านอาจารย์เจ้าคุณโชดก (ขออนุญาตเรียกท่านอาจารย์ครับ) และอัศรมหาบัณฑิตมหาสิสยาตอ.

- ที่สิงห์บุรีเคยไป แต่ยังไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติ เพราะคนเยอะมาก (จากการสอบถามปัจจุบันจะมีแม่ชีเป็นผู้สอน)

กราบขอโทษด้วยครับหากมีข้อความบางข้อความหรืออื่นๆที่ทำให้ผู้ อื่นอ่านแล้วเกิดความขัดข้องใจหรือไม่พอใจ.

ขอบคุณท่านอาจารย์มากครับ



คำตอบ

นอกจากวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรีแล้ว การสอนกรรมฐานแบบยุบหนอ-พองหนอ ยังมีที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์, วัดพระธาตุจอมทอง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ และสถานที่อื่นคงมีอีก ต้องขอยกยมิได้แสวงหา จึงไม่สามารถแนะนำได้มากกว่านี้



๑๑. ทางสู่ความวิบัติ

คำถาม

สอบถามท่านอ.สนองที่เคารพครับ รบกวนสอบถามดังนี้ครับ

๑. ผมสังเกตว่าวัตถุมงคลสมัยนี้มีการนำมวลสารอย่างเช่นกระดูกหรือชิ้นส่วนมนุษย์มาทำพิธีทางไสยศาสตร์เพื่อเรียกวิญญาณ เจตภูติ พราย สัมภเวสีหรือเทวดามาสถิตยอยู่เพื่อให้มีอำนาจมากขึ้น โดยอาจมีการแลกเปลี่ยนเลี้ยงดูโดยการเซ่นไหว้ หรืออุทิศบุญกุศลไปให้แทนการตอบแทนที่ช่วยเหลือผู้บูชา เช่นเรียกวิญญาณเด็กมาไว้ในกุมาร เรียกวิญญาณพรายมาไว้ในนางกวักเพื่อเพิ่มอำนาจ ไม่ทราบ่วาวิญญาณที่คนสร้างเรียกเข้ามาสถิตไว้ในเครื่องรางนั้น สามารถช่วยเหลือมนุษย์ได้หรือครับ

คล้ายๆ กับที่อ.เคยพูดไว้เรื่องการเซ่นไหว้เทวดารึเปล่าครับ

๒. ผมเป็นคนชอบศึกษาเรื่องเครื่องราง และพระเครื่อง มีข้อสงสัยว่า บางวัดทำไมถึงมีการสร้างชุกไว้ให้บูชาละครับ ทั้งที่ชุกตอนนี้ก็คือพระเทวทัตที่อยู่ในอเวจี หากเราบูชาจะเป็นโทษหรือไม่ ถ้าเป็นโทษจริงๆ ทำไมพระสงฆ์ที่มีชื่อเสียงมีผู้นับถือถึงได้สร้างกันครับ

ขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงที่ให้ความรู้และปัญญาแก่ผมครับ.....

ขอให้อาจารย์สุขภาพแข็งแรง และเป็นที่ยิ่งของชาว กัลยาณธรรมนานๆ นะครับ สาธุ

คำตอบ

(๑). ช่วยเหลือได้ แต่เป็นการช่วยเหลือของคนหลง อันเป็นเหตุก่อหนี้เวรกรรม ระหว่างผู้นำมาใช้กับจิตวิญญาณที่สิงอยู่ในวัตถุนั้น มิใช่วิถีแห่งความพ้นทุกข์ พระพุทธะจึงห้ามมิให้ภิกษุประพตติติรัจฉานวิชา

(๒). ต้องไปถามผู้สร้างรูปเคารพของชุกดูว่า เขามีเจตนาเป็นเช่นไร คำว่า “บูชา” หมายถึง แสดงความเคารพและเทิดทูน ในครั้งพุทธกาล เจ้าชายอชาตศัตรูบูชาพระเทวทัต ถึงขั้นคบคิดกันฆ่าพระราชบิดาแล้วตั้งตนเป็นกษัตริย์ ในที่สุดพระเทวทัตถูกธรณีสูบลงสู่อเวจีนรก ส่วนพระเจ้าอชาตศัตรูสวรรคตแล้วลงไปเกิดอยู่ในโลหภูมิกันรก ดังนั้นหากผู้ถามปัญหาประสงค์



ความเป็นสหายกับสองสัตว์นรกนั้น ต้องแสวงหาชุกมาไว้บูชา เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว ความสมปรารถนาย่อมเกิดได้

อนึ่ง พระเทวทัตเป็นพระสงฆ์ที่มีชื่อเสียงในหมู่พระพุทธรูป ไร้อธรรมอยู่ในครั้ง พุทธกาล ฉะนั้นควรดูให้ออกว่า คนที่นับถือ พระสงฆ์ที่มีชื่อเสียงในทางพุทธรูปไร้อธรรมอยู่ในปัจจุบัน คือผู้มีความเห็นผิดไปจากธรรมของพระพุทธรูปโคดมน์เอง

๑๒. แพ้กิเลสถาม

คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ตอนนี้ผมติดการเที่ยวหญิงขายบริการ (อาบ อบ นวด) ผมเคยตั้งใจที่จะเลิกหลายครั้งแล้ว แต่เลิกไม่ได้สักที ตอนนี้อยู่ ครั้งหลังจากที่ไปเที่ยวกลับมาแล้วตั้งใจตั้งใจว่าครั้งนี้จะเป็น ครั้งสุดท้าย จะไม่ไปอีก แต่พอผ่านไปสักเดือนก็เลิกไม่ได้ก็เข้ามา ครอบงำอีก สุดท้ายก็ไปอีกจนได้ เป็นอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกเดือน ละประมาณ ๑ ครั้ง ไม่รู้กี่รอบแล้ว บางครั้งเมื่อมีความอยากไป ก็สำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง ความอยากไปก็หายไปแต่พอผ่านไป ได้สักวันก็อยากไปขึ้นมาอีก ผมอยากเลิกจริงๆ แต่ก็ต้องมาเสีย ลังจะที่ให้ไว้กับตัวเองทุกครั้ง ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยชี้แนะ แนวทางด้วยครับ

ขอแสดงความเคารพ



คำตอบ

วิธีแก้ปัญหาก็ถามไป ต้องนำตัวเองเข้าสัมผัสกับหญิง สาวที่ตายไปแล้ว อาทิให้เห็นซากศพที่กำลังขึ้นอืด มีหนอนไต่ ยัวเยี้ย เห็นซากศพมีน้ำเหลืองไหลออกทางปากทางจมูก ให้ได้ สูดกลิ่นเหม็นเฝ้าของซากศพ ฯลฯ หรือนำตัวเองไปดูซากศพที่ ห้อยไว้ใน Life Museum ของวัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี ดู บ่อยๆ แล้วโอกาสหมดไปของปัญหาที่ถาม จึงจะมีได้



๑๓. บัวใกล้บาน

คำถาม

กราบสวัสดิ์คุณพ่อดร. สมอง วรอุไร ที่เคารพ.

หนูมีโอกาสได้อ่านหนังสือทางสายเอกของคุณพ่อตอน ไปปฏิบัติ ธรรม และรับฟังการบรรยายธรรมของคุณพ่อดร. สมอง ผ่านทางเว็บกัลยาณธรรมเป็นประจำค่ะ หนูมีความเคารพ ความนับถือศรัทธา และความเลื่อมใสในการทำงานของคุณพ่อ ดร.สมอง วรอุไร เป็นอย่างมากค่ะ.

หนูใช้ชีวิตอยู่กับสามีที่ประเทศฮอลแลนด์ สามีเป็นคน ไม่มีศาสนาแต่เข้าใจและให้การสนับสนุนในเรื่องของการสวด มนต์ การปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ หนูกำลังคิดที่จะลาออกจากการ



ทำงานในเร็วๆ นี้ เพราะอยากหางานทำที่ตัวเองชอบ ที่มีความ
ถนัดเหมาะสมในความสามารถของตัวเองค่ะ.

หนูมีความปรารถนาตั้งใจไว้ว่าหากมีโอกาสอยากที่จะกลับ
ไป ปฏิบัติธรรมประมาณสัก ๓๙ วันที่เมืองไทย เพราะหนูมีความ
เลื่อมใสศรัทธาในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างมาก เชื่อว่าการเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด ชีวิต
นี้หนูไม่ได้ต้องการอะไรมากมาย แต่ชีวิตนี้หนูโชคดีที่ได้พบธรรมะ
ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นมูลค่าอันมากมายมหาศาลของชีวิต ใน
การเกิดเป็นมนุษย์ของหนู

หนูกราบขอความกรุณาคุณพ่อดร. สนอง ได้ช่วยแนะนำ
สถานที่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานให้หนูด้วยค่ะ พี่นพเพนุเป็นคนทาง
ภาคเหนือ แต่หนูไม่มีปัญหาในเรื่องของการเดินทางค่ะ ไม่ว่าจะ
เป็นภาคไหนจังหวัดไหน เพราะหนูมีความปรารถนาและตั้งใจจริง
ที่จะไปปฏิบัติธรรมโดยตรงค่ะ

หนูกราบขอบพระคุณ คุณพ่อดร. สนองเป็นอย่างสูงค่ะ
ที่เมตตา และหนูขอให้คุณพ่อดร. สนองมีความสุขพลาณามัยที่แข็งแรง
ตลอดไปค่ะ

คำตอบ

สถานที่ปฏิบัติธรรมที่แนะนำคือ สำนักปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง
เลฉิ่ง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ , สำนักปฏิบัติธรรม
สุทธจิต อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ , วัดมเหยงค์ อำเภอ
เสนา จังหวัดอยุธยา ฯลฯ

๑๔. นอนอย่างพระสารีบุตร

คำถาม

เคยอ่านเจอว่า ไม่ให้นอนหันเท้าไปทางพระพุทธรูป ที่
บ้านวางพระพุทธรูปไว้หน้าห้องนอน เพราะไม่มีที่เนื่องจากเป็น
บ้านพักข้าราชการ และเวลานอน หันเท้าไปทางประตู ซึ่งตรงกับ
พระพุทธรูปที่วางไว้นอกห้อง อย่างนี้สมควรหรือไม่คะ
ขอคำแนะนำค่ะ

คำตอบ

การนอนโดยมีปลายเท้าชี้ไปทางที่วางพระพุทธรูป
เทวดาผู้รักษาพระพุทธรูป เห็นว่าเป็นการไม่เคารพวัตถุ อันเป็น
ตัวแทนของผู้ทรงคุณธรรม จึงไม่ควรประพฤติ แนะนำให้ปรับ
เปลี่ยนวิธีการนอน โดยให้ศีรษะหันไปทางพระพุทธรูป ในครั้ง
พุทธกาลพระอัครสาวกสารีบุตร เมื่อรู้ว่าพระพุทธเจ้าประทับ
อยู่ ณ ทิศใด จะประพฤติเป็นปกตินอนหันศีรษะไปทางทิศที่พระ
ศาสดาประทับ

ความสุขจากความรู้สึกร่างกายแตกต่างกัน เปรียบเสมือนน้ำเต็ม
ที่ยิ่งเต็มมากก็ยิ่งกระหายมาก การปลดปล่อยสิ่งที่ทำให้เกิด
การยึดมั่น คือกิเลสปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๑๕. มาตรการวัดคนดี

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง
ดิฉันขอรบกวนถามสิ่งที่ยังสงสัยอยู่นะคะ...ทำไม ดิฉันถึงรู้สึกซาบซึ้งจนบางครั้งน้ำตาไหล ตื้นตันใจมากเช่น เมื่อได้ฟังคนได้พูดถึงสิ่งที่ดี ๆ หรือสอน แล้วรู้สึกซาบซึ้ง กับสิ่งดี ๆ ที่ท่านทำ หรือสอน เป็นไปได้ไหมว่าสิ่งดี ๆ ที่ท่านทำนั้นแท้จริงแล้วดิฉันก็อยากทำแต่ยังทำมันไม่ได้ หรือยังไม่ได้ทำ เลยรู้สึกตื้นตันใจแทนท่านผู้คนที่ได้ทำมันจริง ๆ แล้วเป็นการขาดสติใช่หรือไม่ กำลังพยายามอยู่ จะไม่ให้เป็นแบบนี้ แต่ก็พลอยดีใจทุกทีที่ได้ยินได้ฟัง ควรทำอย่างไร นอกจากขาดสติแล้วยังเป็นคนจิตอ่อนด้วยใช่หรือไม่

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงสำหรับความกรุณาเสียสละ เวลาอันมีค่าของท่านอาจารย์

คำตอบ

การได้ยินได้ฟังสิ่งดีงาม แล้วซาบซึ้งจนถึงกับน้ำตาไหล เป็นสภาวะของจิตที่เรียกว่า ปีติ เกิดได้เพราะจิตมีสติไม่ก้ำกึ่ง จึงรับสิ่งกระทบมาปรุงอารมณ์ จะเรียกว่า “ขาดสติ” ย่อมเรียกได้ วิธีแก้ไข ต้องทำใจให้มีศีล ๕ คุมอยู่ทุกขณะตื่น เร่งความเพียรฝึกจิต (สมถภาวนา) โดยมีศีลจะเป็นเครื่องสนับสนุน

๑๖. ปรับความเห็นให้ถูก

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง
ดิฉันมีเรื่องขอคำปรึกษา รบกวนท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิต ให้แก่ดิฉันเพื่อการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกที่ควรด้วยคะ

๑. การที่เรามีสามีที่โกหกและปิดบังเรื่องเงิน ไม่บอกแก่ดิฉันแล้วดิฉันต้องทำอะไรดีคะ ถ้าคนใกล้ชิดเราชอบพูดโกหกเราจะทำอย่างไร เพื่อที่เราจะไม่เป็นเหมือนเขาผูกเวรจองกรรมในภพต่อไปอีก

๒. ดิฉันปิดบังเขาเรื่องเงินบ้างผิดไหมคะ ถ้าบอกเขาต้องเอาไปใช้จนหมดเพราะเราไม่รู้ว่าเขาเอาไปใช้อะไรบ้าง ดิฉันจะเก็บและใช้อย่างประหยัดแต่เขาชอบใช้แบบฟุ่มเฟือยไม่รู้จักคิด บางครั้งเงินมีจริงเท่านั้นแต่ดิฉันก็จะบอกน้อยกว่าที่มีเพราะกันเอาไว้ใช้ จ่ายที่จำเป็นเพื่อให้ ลูกตอนโตเป็นค่าเล่าเรียน ถ้าให้สามีรู้เขาต้องเอาไปใช้หมด ก็เลยต้องปิดบังสามีเขาทำให้ดิฉันผิดศีล ๕ ไหมคะ และเมื่อผิดศีลหรือผิดสังฆะจะแก้ใครแล้ว ต้องทำอย่างไร เพื่อไม่ติดเป็นกรรมเวรแก่เราได้อีกคะ

๓. ดิฉันชอบธรรมะมาตั้งแต่เด็ก และอยากหลุดพ้นไปนิพพาน ไม่ค่อยชอบเรื่องทางโลกเช่นแต่งตัว ดูหนัง และเที่ยวไปสถานที่ต่างๆ ดิฉันอ่านหนังสือธรรมเข้าใจแต่ปฏิบัติไม่ได้



เพราะอะไรคะ ตอนเป็นเด็กก็คิดแต่การทำดีอยากเป็นเหมือน พระโพธิสัตว์ ดิฉันชอบการช่วยเหลือ และการแบ่งปันมีความสุขที่ได้เป็นผู้ให้ เคยบวชชีพรหมณ์ ได้ ๗ วันยังบวชขี้ชอบชีวิตแบบนี้ แต่เพราะเป็นผู้หญิงพ่ออยากให้เรียนรู้ชีวิต โดยการมีครอบครัว ดิฉันก็เลยทำให้พ่อสบายใจโดยการแต่งงาน แต่ชีวิตคู่ดูเหมือนเป็นคู่กรรมกันมากกว่า ตอนเป็นเด็กแม่ดิฉันจะไม่เคยแสดงความรักต่อดิฉันเลย นอกจากอารมณ์โมโหเมื่อดิฉันทำงานไม่ได้ตั้งใจ ดิฉันเป็นลูกสาวคนโตมีน้อง ๓ คน ต้องทำงานบ้านตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ช่วยแม่ขายของเมื่อทำงานเช้าไม่ได้ตั้งใจแม่จะโมโหมาก ดิฉันทำงานให้แม่ไม่เหลวไหล ตั้งใจเรียนและเป็นเด็กดีเท่าที่ตนจะคิดได้ พยายามทำทุกอย่างให้พ่อแม่สบายใจ และเมื่อได้เลี้ยงลูกก็รู้สึกว่าการโมโห เมื่อลูกไม่เชื่อฟังหรือไม่ได้ตั้งใจจะโมโหใส่ลูก ทั้งที่ควรเป็นคนที่เราต้องเมตตาต่อเขา ใจจริง อยากสอนเขามากกว่าการใช้อารมณ์ แต่หักห้ามใจตนเองไม่ให้โมโหไม่ได้ ทำให้อายุสามสิบทุกอย่างออกจากตัวเอง ตอนนี้เท่าที่ทำได้คือ พยายามถือศีล ๕ สวดมนต์อาทิตย์ละ ๒-๓ ครั้ง ครั้งละ ๑๕ นาที และบุญกิริยา ๑๐ อย่าง แต่บางครั้งเครียดเรื่องสามีและเรื่องครอบครัว ตัวก็จะแก้ด้วยการฟังเพลง พูดคุยกับเพื่อนเพื่อระบาย หรือระบายกับลูก ซึ่งดิฉันรู้ว่าผิดแต่พยายามแก้ไข อยากนั่งสมาธิแต่นั่งแล้วรู้สึกอึดอัดมาก ที่ทำได้คือเวลาเครียดจะหาอะไรทำเพื่อไม่ให้เครียดทำงานด้านช่วยเหลือ และดูความรู้สึกตัวเองว่าเป็นอย่างไร ดิฉันรบกวนท่านอาจารย์ชี้แนะ



ข้อธรรมะ การดำเนินชีวิตแก้ดิฉันด้วยคะ ว่าดิฉันต้องปฏิบัติตนอย่างไรให้ตนเองไปในหนทางแห่งการหลุดพ้น

ขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูง ที่กรุณาชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก้ดิฉันและผู้คนมากมาย

คำตอบ

(๑). จงเอาสามีและคนใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเช่นนั้น มาเป็นครูสอนใจของเราว่าจะไม่ประพฤติอย่างเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นเหมือนเขา

(๒). ผู้มีคุณธรรมไม่เอาจิตเข้าไปก้าวล่วงในเรื่องส่วนตัวของคนอื่น และการพูดไม่ตรงกับความเป็นจริง ถือว่าผิดศีลข้อมุสาวาท เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นเวรกรรมต่อกัน ต้องประพฤติตนให้มีเบญจศีลและมีเบญจธรรม คุ่มครองใจอยู่ทุกขณะตื่น

(๓). ขอบธรรมะ ชอบอ่านหนังสือ แต่ปฏิบัติให้มีธรรมะ คุ่มครองใจไม่ได้ เหตุเป็นเพราะมีศีลไม่ครบ มีศีลไม่บริสุทธิ์ คุ่มครองใจ ผู้ใดอภัยได้ทุกเรื่องในสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจ เมตตาอันเป็นคุณธรรมที่ทำให้ใจสงบเย็นย่อมเกิดขึ้น และเก็บสังสมไว้ในจิตวิญญาณเป็นเมตตาบารมี ทำให้ความโมโห (โทสะ) ไม่เกิดขึ้น

พระพุทธะมิได้สอนให้หนีปัญหา แต่สอนให้อยู่กับปัญหา แล้วใช้ปัญญาเห็นถูกตามธรรม ดับเหตุของปัญหา เมื่อเหตุดับปัญหาย่อมดับตามไปด้วย อนึ่งการแก้ปัญหาคือการฟังเพลง



คุยกับเพื่อนหรือระบายอารมณ์ออกทางลูก ถือว่าเป็นการหนีปัญหา โดยเอาเสียงเพลง เสียงเพื่อนคุย หรือส่งอารมณ์ให้ลูก ทำให้อารมณ์เปลี่ยนไปชั่วคราว แต่ปัญหาเดิมยังมีค้างอยู่ในจิต ทั้งนี้เพราะเหตุของปัญหายังมิได้ดับ ฉะนั้นควรพัฒนาตัวเองให้มีเมตตา ด้วยการให้อภัยในทุกเหตุที่ทำให้ขัดใจ และดีที่สุดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้มีสติ และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้สติและปัญญาเห็นแจ้ง พิจารณาสิ่งกระทบที่เป็นเหตุขัดใจตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อสิ่งกระทบเข้าสู่ความเป็นอนัตตา สิ่งกระทบที่เป็นเหตุขัดใจจึงไม่ใช่ตัวตนแท้จริง จิตจะปล่อยวางและว่างเป็นอุเบกขา ผู้รู้หลุดพ้นจากปัญหาทั้งปวงด้วยวิธีการเช่นนี้



๑๗. เพ็ญนดี

คำถาม

เรียนถาม อ.ดร.สนอง ครับ

กระผมเริ่มต้นปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังตั้งแต่ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑ นั่งสมาธิเป็นประจำบริกรรม พองหนอ-ยุบหนอ ประกอบกับดูกายและใจตลอด จนกระทั่งประมาณเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑ วันหนึ่งขณะอาบน้ำ มองเห็นว่าแขนที่



กำลังถูสบู่ นั้นไม่ใช่ตัวเราแขนที่ถูกเป็นส่วนหนึ่ง แขนที่ถูกถูก็เป็นส่วนหนึ่ง ตาที่มองเห็นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง และได้เคยสอบถาม พระอาจารย์ท่านเรื่องสภาวะธรรมนี้ท่านว่าเป็นวิปัสสนาญาณ หลังจากครั้งนั้นกระผมก็ไม่ได้สนใจอะไรปฏิบัติไปเรื่อยๆ และไม่ได้สอบอารมณ์อีกเลย เนื่องจากผมปฏิบัติธรรมอยู่ที่บ้านจะไปปฏิบัติที่ วัดปิลละ ๒ ครั้งครั้งละ ๓-๗ วัน จึงไม่มีโอกาสได้ส่งอารมณ์กับพระอาจารย์ครับ

จนกระทั่ง ประมาณเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ เริ่มมีอาการมองเห็นแมวที่เลี้ยงไว้ มองเห็นหัวกับตัว คนละส่วนกัน คือเวลาแมวเลียขนที่ขา ผมจะเห็นหัวแมวดูเป็นมีชีวิตส่วนขาที่แมวกำลังเลียอยู่ดูเป็นไม่มีชีวิต แรกๆ ก็คิดว่าคงคิดไปเองหรือสายตาไม่ดีครับ หลังจากนั้นไม่นานขณะที่ผมยืนอยู่ในห้องน้ำ กำลังจะอาบน้ำ อยู่ๆ สายตาผมก็เหมือนเลื่อนๆ แล้วก็มีติดลง ขณะนั้นสัมผัสต่างๆ ไม่มี ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยินเสียง ร่างกายไม่มี เหมือนมีแต่จิต ขณะนั้นได้เห็นสภาวะเกิดดับ เห็นร่างกายมันหายไปเกิดความรู้ว่าร่างกายเราไม่มี พอสภาวะนี้หายไปร่างกายก็ปกติ ตามองเห็น หูได้ยินเสียง แต่ไม่เหมือนเดิมครับ คือตาที่มองเห็นเหมือนเราดูโทรทัศน์ ความรู้สึกเหมือนเราเป็นคนดูในร่างกายเราอีกที เวลามองเห็นแขน-ขา มันก็จะรู้สึกแต่ไม่มีเรา ไม่ใช่เรา ตลอดเวลาครับ เวลาทานอาหารก็รู้สึกว่าปากที่เคี้ยวอยู่ไม่ใช่เรา จนคนในครอบครัวมองว่าผมเพี้ยนไปแล้ว

นอกจากมองเห็นตัวเองไม่มีเราแล้วผมยังมองเห็นคน



อื่นไม่ใช่คน สัตว์ไม่ใช่สัตว์ เราและสัตว์อื่นเหมือนกัน คือผมจะมองเห็นร่างกายเขาเป็นส่วนหนึ่ง ส่วนศีระจะจะเป็นอีกส่วนหนึ่ง แยกขาดจากกัน (ความรู้สึกผมเลยรู้สึกกว่า คนและสัตว์จึงไม่มีความแตกต่างกันครับ)

ผมเคยลองมองไปเรื่อยๆ เห็นว่าร่างกายกับศีระที่แยกออกจากกันนั้น ร่างกายก็แยกออกเป็นส่วนๆ ลงไปอีก แขน ๒ ข้าง-ตัว-ขา ๒ ข้าง ก็เหมือนเอามาประกอบกันเข้าไว้เฉยๆ พอลองมองศีระก็เห็น ตา-จมูก-ปาก แยกออกเป็นส่วนๆ ไม่มีความเกี่ยวข้องกัน หรือแม้กระทั่งเห็นคนพูดหรือยิ้ม เมื่อมองไปที่พื้น ความรู้สึกมันบอกว่าเป็นกระดูกไม่ใช่ฟัน ตั้งแต่สภาวะนี้เกิดขึ้น ผมมองอะไรเมื่อแยกออกเป็นส่วนๆ แล้วไม่มีความสวยงามเลย มองเห็นบ้านสวยหลังใหญ่กลับเห็นเป็นอิฐ หิน ปูน ทรายครับ

ปัญหาของกรรมผมเกิดขึ้นตรงที่

๑. ผมมองไม่เห็นเหมือนคนอื่นๆ ในครอบครัว ผมกลายเป็นคนเพี้ยนเสียสติของคนในครอบครัว

๒. ผมเคยสอบถามพระอาจารย์ท่านว่า สิ่งที่เกิดกับผมนั้น คือดวงตาเห็นธรรมหรือไม่ ท่านไม่สามารถตอบได้ ท่านว่าต้องมาปฏิบัติ เก็บอารมณ์แล้วดูสภาวะ ดูลำดับญาณ จึงจะสามารถบอกได้ (ด้วยภาระทางบ้านผมจึงไม่สามารถที่จะปฏิบัติแบบเก็บอารมณ์ได้)

๓. หากผมมาผิดทางแล้วควรแก้ไขอย่างไรครับ

๔. หากกรรมเดินมาถูกทางแล้วควรปฏิบัติอย่างไรต่อครับ



๕. สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับผมนั้นคือ ได้ดวงตาเห็นธรรม หรือป่าวครับ

รบกวนเรียนถาม อ.ดร.สนอง เพียงเท่านี้ครับ ใจจริงกระผมเองอยากมีโอกาสที่จะได้พูดคุยกับ อ. เรื่องการปฏิบัติ ด้วยเพราะส่วนตัวกระผมปฏิบัติอยู่บ้าน ฟังธรรมะเรื่องการปฏิบัติจาก CD เสียเป็นส่วนใหญ่ครับ

หากกระผมผิดพลาดล่วงเกิน อ. ด้วยประการใด ๆ ทั้งปวง กระผมขอโทษกรรม อ. มา ณ ที่นี้ครับ

ขอแสดงความนับถือ อ. อย่างสูงครับ

คำตอบ

(๑). ผู้ถามปัญหาเพี้ยนติ จงเพี้ยนต่อไปให้ถึงที่สุด คนในครอบครัวมองว่าเป็นคนเสียสติ เป็นการมองถูกของคนที่เห็นผิดไปจากธรรม คนที่เห็นถูกตามธรรมเห็นว่า สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตของผู้ถามปัญหา กำลังดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์

(๒). เรียกว่ามีปัญญาเห็นถูกตามธรรม แต่ยังไม่เข้าถึงดวงตาเห็นธรรม ผู้ใดเห็นสิ่งที่เข้ากระทบจิตไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน (อนัตตา) แล้วทำให้จิตเป็นอิสระจากสัทธิกกายทัญญู วิจิกิจฉา สิลัพพตปรามาส ได้เป็นอย่างน้อย จึงจะเรียกผู้นั้นได้ว่า มีดวงตาเห็นธรรม

(๓). พัฒนาจิตมาถูกทางแล้ว จงพัฒนาต่อไป

(๔). ควรใช้สติระลึกร่างกาย เวทนา จิต ธรรม จนเห็นว่า



สิ่งที่ถูกระลิกนั้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน (อนัตตา) แล้วมีจิตเป็นอิสระ จากกิเลสที่ผูกมัดใจ ที่เรียกว่า สังโยชน์ ๑๐ ได้เมื่อใด ... สาธุ

(๕) ได้ปัญญาเห็นแจ้ง หรือเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า เห็น

ถูกตามธรรม ส่วนจะเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้ ให้ดูข้อ (๒)

อนึ่ง จากการสนทนาธรรมกับหลวงพ่อดี ท่านได้พูด กับผู้ตอบปัญหาว่า “ผู้ใดเห็นสรรพสิ่งเป็นอนัตตา ได้แล้ว โทษ ย่อมไม่มีกับผู้นั้น” และพระสารีบุตรพูดกับพระจันนะ ผู้ถูกพระ พุทธะลงพรหมทัณฑ์ว่า “ท่านจันนะ ท่านได้พัฒนาจิตจนเข้าถึง พระอรหันต์แล้ว พรหมทัณฑ์ย่อมถูกยกเลิกโดยปริยาย”

หมายเหตุ : พรหมทัณฑ์ หมายถึง โทษที่หมู่สงฆ์พร้อมใจ กัน ไม่พูดด้วย ไม่ว่าจะกล่าวตักเตือน หรือสั่งสอนภิกษุผู้ถูกลงโทษ และไม่คบหาสมาคมด้วย



เมื่อละเว้นจากสถานที่เป็นอันตราย
ความรู้สึกรุ่งเรืองต่างๆ ละเอียดๆ ลดน้อยลงไป
การปราศจากความไขว้เขว
จะทำให้ความอดุทธาหะในทางที่ตีเพิ่มขึ้น
เมื่อมีจิตใจที่แฉ่มแฉ่งบริสุทธิ์ การเข้าเฝ้าหัตถ์กรรม
อันแฉ่มชัดแน่นอน ก็จะเกิดขึ้น
การฝึกฝนโดยปราศจากความไขว้เขว
คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๘. มองตามธรรม

คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์ สนอง วรอุไร ที่เคารพอีก
ครั้ง

ก่อนอื่นขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่กรุณาช่วย
ไขข้อสงสัยใน จดหมายฉบับแรก ช่วยให้มีมองโลกได้ถูกต้องตรงตาม
ธรรมได้มากขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องธรรมดาของโลก คนส่วน
มากรวมไปถึงตัวกระผมเองก็ยังขาดสติ มองไม่เห็นตามความ
เป็นจริงอยู่เรื่อย หากขาดผู้ชี้ทางสว่างก็คงจะต้องลำบากเป็น
แน่แท้ ในจดหมายฉบับนี้ก็มีข้อสงสัยอีกจำนวนหนึ่งมาถามท่าน
อาจารย์

๑. สภาวะจิตสุดท้ายซึ่งมีส่วนกำหนดให้ดวงจิตไปเกิด
ในภพภูมิที่สูงขึ้นหรือต่ำลง นั้น สำหรับผู้ที่ตายก่อนหมดอายุขัย
(ตายโหง) นั้น สภาวะจิตสุดท้ายคือเมื่อใด ระหว่างเมื่อดวงจิตทั้ง
ร่าง หรือว่าขณะเป็นสัมพะเวสีแล้วถึงเวลาหมดอายุขัยแล้วจริงๆ
และสัมพะเวสี สามารถปฏิบัติธรรมต่อไปอีกก่อนที่จะหมดอายุขัย
จริงได้หรือไม่

๒. เพราะเหตุใด เมื่อท่านอาจารย์ได้ดวงตาเห็นธรรม
แล้ว ท่านเจ้าคุณโชดกจึงต้องกำชับว่าต้อง “รักษา” สิ่งที่ได้มาไว้
อย่างดี แล้วเหตุใดท่านอาจารย์จึงต้องใช้พละ ๕ ในการรักษาสิ่ง
ที่ได้จากการปฏิบัติเอาไว้ ในเมื่อผู้เข้าถึงกระแสแห่งนิพพานจะไม่
หลุดออกจากกระแส นั้น ถึงแม้จะดับขั้นธไปจุดใหม่แล้วก็ตาม



๓. เมื่อครั้งยังเด็ก สมัยผมเรียนอยู่ชั้น ป. ๒ อยู่ดีๆ ครูที่โรงเรียนก็เอาพระเครื่องเก่าๆ องค์กรหนึ่งมาให้ผม เป็นพระปางลีลา สีดำ เป็นลักษณะภาพนูนต่ำ ดูเป็นของเก่าๆ โบราณ น่าจะทำโดยใช้ดินหรืออะไรมาปั้น (ดูแล้วน่าจะมีจำนวนจำกัด) แล้วบอกว่าทำให้ผมเพราะบริจาคเงินผ้าป่าที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นมากที่สุด ใน ชั้น ผมก็รับเอาไว้แล้วเอามาคุยกับเพื่อน แต่เพื่อนบอกว่าเขาบริจาค ๒๐ บาทเช่นเดียวกัน แต่ก็ไม่ได้พระดังกล่าว

เมื่อโตขึ้นมาถึงเรื่องนี้อีกครั้ง ก็สงสัยว่าเหตุที่อาจารย์เอาพระองค์นี้มาให้ ช่างแปลกประหลาด น่าสงสัยยิ่งนัก ตอนนั้นผมก็มีสมมติฐานเป็นสองทาง ว่าพระองค์นี้อาจจะมีมนต์ดำหรืออะไรบางอย่าง ที่ทำให้ครูท่านนั้นไม่อยากเก็บไว้แล้วเอามาให้ผม หรือมีอะไรดลใจให้ท่านเอามาให้ผม ท่านอาจารย์สนองคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องนี้ครับ

๔. ผมเคยมีประสบการณ์แปลกๆ ทางจิตอยู่บ้าง ผ่านทางความฝัน (เพราะจากที่เคยบอกไว้ในฉบับแรกว่าการปฏิบัติกรรมฐานของผมยังอยู่ในระดับ เริ่มต้น) โดยเคยฝันเห็นข้อความที่เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในอนาคต ๑ ครั้ง ในขณะที่ฝันไม่ได้ใส่ใจอะไร แต่ก็มีอาการคิดได้ตอบความฝันนั้น จึงทำให้กลับมาระลึกถึงได้ เมื่อได้ประสบกับข้อความนั้นในความเป็นจริงในเวลาต่อมา แล้วอีกครั้งหนึ่งฝันเหมือนมีเสียงมาบรรยายสังขารของโลก ที่สอดคล้องกับหลักธรรมเรื่องความเป็นอนิจจังของสรรพ



สิ่ง แล้วผมก็ได้พิจารณาตามแล้วรู้สึกว่าจะใจเมื่อได้พิจารณาตามสารจากเสียงนั้น แล้ว เป็นจิตใจที่มีความสุขเป็นอย่างยิ่งแบบที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน เรียกได้ว่าอิมเอิบอย่างบอกไม่ถูกจริงๆ อยากถามอาจารย์ว่า ปรากฏการณ์ดังกล่าว มีสาเหตุจากอะไร สามารถบ่งบอกถึงพัฒนาการทางจิตของผมได้หรือไม่

๕. ข้อแตกต่างของการให้ปัญญาแก่บุพการีกับความออกตัญญูนั้นอยู่ที่ใด เพราะจากประสบการณ์ชีวิต ทำให้ผมได้เรียนรู้ว่า บุพการี ก็เป็นสามัญชนเช่นเดียวกับเรา ไม่สามารถยึดเป็นนิยามของความถูกต้องได้ ในบางครั้ง ความคิดและการกระทำของท่านเป็นไปในทางมิชฌาติชฐิหรือไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด โดยบางครั้งก็เป็นในส่วนของความคิด บางครั้งก็เป็นในส่วนของวิธีการ ผมเห็นว่า การโอนอ่อนผ่อนตาม หรือการเชื่อฟังสิ่งที่มาจากการเห็นผิดของท่านไม่ว่าจะโดยความคิดหรือวิธีการนั้น ก็รังแต่จะทำให้กิเลสของท่านเติบโต เป็นการสนองตัณหาแล้วไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น จึงลองแสดงความคิดเห็นของตนออกไปบ้าง ซึ่งบางครั้งผมก็ผิดบางครั้งก็ถูก แต่ในบางกรณี ด้วยความที่ท่านเป็นผู้ยึดติดในอัตตาสูง เมื่อฝ่ายท่านเข้าตาจน ก็จะจัดไม้ตายออกมาใช้โดยต่อว่าเราว่าเป็นคนเถียงพ่อเถียงแม่ ฯลฯ ซึ่งหลงประเด็นออกไป ทั้ง ๆ ที่ในบางครั้งก็เห็นได้ชัดว่าท่านไม่สามารถหาเหตุผลมาลบล้างสิ่งที่ผมเสนอ ได้ เหมือนกับว่าท่านพยายามรักษาฟอร์มของคนเป็นพ่อเป็นแม่อะไรทำนองนั้น



สุดท้ายนี้ ขออนุโมทนาบุญที่ท่านอาจารย์ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้มากด้วยกิเลสที่ยัง วนเวียนในวัฏสงสาร และขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่ช่วยตอบคำถาม คลายข้อสงสัยของ กระผม หมดเมลฉบับนี้ก็คงอีกนาน เพราะที่ได้ถามไปนั้นเป็นข้อสงสัยที่สั่งสมมานานนับปี แล้วถ้าผมมีข้อสงสัยอะไรเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม จะเมลมาสอบถามใหม่ครับ

คำตอบ

(๑). คำว่า สภาวะจิตสุดท้าย หมายถึง จิตที่หลุดออกจากร่างปัจจุบัน เหตุด้วยมีอุปฆาตกรรมมาตัดรอน จิตจึงต้องทิ้งร่างก่อนที่จะถึงอายุขัย แล้วเปลี่ยนไปอยู่ในรูปรนามที่เป็นทิพย์ ที่มีรูปลักษณะเหมือนเดิมก่อนตายทุกประการ จึงเรียกรูปรนามที่เป็นทิพย์นี้ว่า สัมภเวสี มีอายุเท่ากับอายุขัยที่เหลืออยู่ของร่างเดิม แล้วจึงจะไปปฏิสนธิหรือโอปปาติกะ อย่งใดอย่างหนึ่ง เป็นสัตว์อยู่ในภพใดภพหนึ่งของวัฏสงสาร อนึ่งขณะเป็นสัมภเวสี ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ ด้วยเหตุต้องเสวยอกุศลวิบากจนกว่าจะหมดสิ้น

(๒). คำว่า “ปัญญาเห็นแจ้ง” หมายถึง เห็นสิ่งที่เข้ากระทบจิต ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ ส่วนคำว่า “ดวงตาเห็นธรรม” หมายถึง เห็นสิ่งกระทบจิต ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วทำให้จิตเป็นอิสระจากกิเลสที่เรียกว่า สังโยชน์อย่างน้อยสามตัว คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส



ในห้วงเวลาปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ ผู้ตอบปัญหาได้เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งที่ยังเป็นส่วนของอริยมรรค หลังจากสึกออกมาแล้ว จึงได้เจริญผละ ๕ เพื่อใช้เป็นกำลังให้จิตได้พัฒนาเข้าสู่อริยผล

(๓). ผู้ใดเชื่อในกฎแห่งกรรม แล้วจะไม่สงสัยในสิ่งที่บอกเล่าไป การให้วัตถุเป็นทาน เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว ผู้ทำเหตุไว้ก่อน ย่อมได้วัตถุกลับคืนมา ผู้รู้ไม่เอาจิตเข้าเป็นทาสของวัตถุ เพราะวัตถุไม่ใช่เหตุแท้จริง ที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์

(๔). เรื่องที่บอกเล่าไป มีเหตุเกิดจากจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เหตุที่เป็นนิमितถูกตรง เพราะสังขจะมีพลังผลักดันให้เกิดความถูกต้อง ซึ่งสามารถบ่งบอกถึงสภาวะของจิตของผู้ถามปัญหา ว่าดำเนินมาถูกทาง ที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ในกาลข้างหน้า

(๕). การรินน้ำใส่ภาชนะที่หงาย ภาชนะย่อมรองรับน้ำไว้ได้ ตรงกันข้าม หากภาชนะยังคว่ำอยู่ แม้จะรินน้ำเต็มให้กี่ครั้งก็หน ภาชนะที่คว่ำย่อมรองรับน้ำไว้ไม่ได้ ข้ายังทำให้ภาชนะเปียกน้ำอีกด้วย ฉันทก็ตาม บุพการีที่ยังไม่เกิดศรัทธาในตัวลูก ไม่ต่างไปจากภาชนะที่คว่ำ นอกจากไม่เกิดประโยชน์แล้ว หากลูกไปชี้แนะหรือสั่งสอน ย่อมเกิดเป็นโทษได้ การประพุดติเช่นนี้เรียกว่า ออกตัญญู



๑๙. มิจฉาสมาธิ

คำถาม

กราบนมัสการดร. คะ

ดิฉันสวดมนต์เที่ยงคืน ทำวัตรเย็นแล้วก็สวดมนต์หนังสือหลวงพ่ोजรัญต่อ แล้วต่อด้วยชินบัญชร อีก ๑๐ จบ ต่อมาก็ฝึกจิตนั่งสมาธิสักระยะหนึ่งมันมีภาพบ้านเก่าๆหลายหลัง แล้ว เห็นภาพชายแก่มีฐานะ สักพักมีแสงผ่านเข้าตาวาวจ๋ามาก ขณะนั้นดิฉันตกใจมาก แล้วกำหนดจิตให้นิ่ง แล้วก็แผ่เมตตา ตอนแผ่เมตตาดิฉันรู้สึกตัวลอยขึ้นแล้วขลุ่ยทั้งตัวแล้วตัวหายใจไม่ค่อยออก แล้วก็พยายามแผ่เมตตาตามันเหนื่อยมากปากมันไม่ขยับ แล้วดิฉันก็พยายามแผ่เมตตาจนจบแล้วค่อยลืมตาขึ้นมา ดิฉันลืมตาไม่ได้ แล้วก็ตั้งจิตแล้วค่อยลืมตาขึ้นมาแล้วรู้สึกเหนื่อยมากๆ ลุกไม่ขึ้นแล้วหายใจแทบไม่ทันอาการเหมือนคนที่ออกกำลังกายมากๆแล้วหายใจ ไม่ทันเกือบจะเป็นลม ทำไมถึงเป็นแบบนี้คะ แล้วเราจะกำหนดจิตอย่างไรเมื่อรู้สึกตัวลอยขึ้นจากที่เรา นั่งอยู่

ท่านอาจารย์ดร.เจ้าคะ ช่วยให้หนูได้เห็นทางออกด้วยเถอะเจ้าคะ

กราบนมัสขอบพระคุณอย่างสูงเจ้าคะ

คำตอบ

การเปลี่ยนสภาวะจิตที่สงบ มาเป็นจิตที่ปรุงอารมณ์แบบทันทีทันใด ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานในปริมาณที่มาก ในห้วงเวลาอันสั้น ย่อมทำให้ร่างกายสร้างพลังงานปริมาณมากขึ้นมาไม่ทัน อาการเหนื่อยคล้ายจะเป็นลมจึงได้เกิดขึ้น ฉะนั้น การเปลี่ยนสภาวะของจิตที่สงบ มาเป็นจิตที่ปรุงอารมณ์ ต้องใช้เวลาแก่ร่างกายได้ปรับตัวชั่วคราวระยะหนึ่ง แล้วปัญหาดังกล่าว จะไม่เกิดขึ้น

เมื่อใดรู้สึกตัวลอย ผลนั้นเนื่องจากกำลังของสมาธิเป็นเหตุ เป็นการใช้สมาธิผิดธรรม จึงต้องกำหนดว่า “ลอยหนอยๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนอาการรู้สึกตัวลอยดับไป แล้วใช้จิตที่มีกำลังสมาธิไปพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม จนเห็นว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ จึงจะเรียกว่าเป็นการใช้สมาธิถูกต้อง (สัมมาสมาธิ)



เพื่อให้สว่างใสในกัถยาณมิตรผู้เจริญธรรม
กับปัญญา ความบกพร่องก็ระเหิดไป คุณสมบัติที่
ก็ละเอืงออกงามคล้ายดวงจันทร์ที่กำลังจะเต็มดวง
การตบหาและยึดมั่นในกัถยาณมิตรผู้เจริญธรรมและปัญญา
มากกว่ายึดมั่นในกายของตนเอง คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๒๐. สู้...สู้... และสู้

คำถาม

ก่อนอื่นขอกราบสวัสดี อ.สนอง วรอุไร...ผมขออนุญาต
เรียกว่า..คุณพ่อ นะครับ

ผมเป็นคนหนึ่งที่ได้มีโอกาสฟังธรรมะจากคุณพ่อโดย
บังเอิญในอินเทอร์เน็ต ผ่านรายการ ทไวไลท์ โชว์ และหลังจาก
นั้นก็ติดตามฟังธรรมบรรยายใน www.youtube.com ซึ่งมีอยู่
มากมาย และหลังจากนั้นก็ได้ติดตามอ่านในนิตยสาร secret จน
มาถึงหนังสือพ็อกเก็ตบุ๊กหลายเล่มของคุณพ่อ ซึ่งพิมพ์โดยสำนัก
พิมพ์อมรินทร์ ลูกดีใจเหลือเกินที่มีโอกาสได้ ดู อ่าน ฟังธรรมจาก
คุณพ่อซึ่งมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามธรรมและสอนได้อย่างเข้า
ถึง ถูกตรง และกินใจ ลูกมักจะปลื้มปิติเกือบทุกครั้งที่ได้มีโอกาส
ฟังธรรมของคุณพ่อ บางทีน้ำตาก็ไหลออกมาด้วยความปิติ ลูก
มีความสุขมากครับที่ได้ฟังธรรม

แต่ที่สำคัญว่านั่นคือลูกพยายามปฏิบัติตามธรรมที่คุณ
พ่อสั่งสอน ถึงแม้ลูกจะออกนอกกลุ่มออกทางบ้าง

แต่ลูกก็ยังคงมีคำสอนของคุณพ่อและครูบาอาจารย์หลายๆ ท่าน
คอยเตือนสติ

ต้องขออภัยคุณพ่อที่อธิบายมายืดยาว...

คำถาม ตัวลูกเองนั้นเป็นเกย์.. นี่คงจะเป็นผลจาก
การกระทำของลูกในอดีต แต่ลูกเองก็ยินดีและยอมรับในผล

กรรมนั้น ลูกเคยเสียใจผิดหวังมาบ้างแต่ลูกก็มองชีวิตในแง่บวก
เสมอ และไม่ได้มองว่าชีวิตตัวเองติดลบ เพราะยังมีสิ่งดีดีที่ลูก
เลือกทำได้อีกมากมาย และตัวลูกเองนั้นก็พยายามตั้งอยู่ในศีล
๕ ถึงแม้อาจจะเคยผิดพลาดไปบ้าง

ในเวลาอีกไม่นาน... ลูกนี่ก็ต้องบวชซึ่งคุณพ่อของลูก
เคยขอให้บวชมาหลายปีแล้ว ตั้งแต่ลูกเรียนจบ แต่ลูกก็มัลดีผ่อน
มาเรื่อยด้วยเหตุผลบางประการ ซึ่งแน่นอนลูกพอทราบว่าในการ
บวชนั้นต้องมีการขานนาค และในพระธรรมวินัยนั้นมีกฎระเบียบ
อย่างไร แต่ที่นี้ถึงอย่างไรลูกก็คงต้องบวช เพราะถ้าลูกต้องบอก
คุณพ่อของลูกว่าลูกเป็นเกย์ลูกก็กลัวว่าท่านจะเสียใจและ รับไม่
ได้ ยิ่งถ้าอ้างเหตุผลและกฎระเบียบในการบวชด้วยแล้ว ก็กลัว
ว่าจะยิ่งไปกันใหญ่ ลูกควรจะทำอย่างไรดีครับ...

อีกอย่างหนึ่งคุณพ่อ คุณย่า ท่านอยากเห็นชายผ้าเหลือง
ของลูก เปรียบเสมือนลูกได้ทดแทนพระคุณท่าน และมารดา
ถ้าสมมุติลูกบวชเข้าไปแล้ว... จะมีผลอย่างไรบ้าง... ลูกควรทำ
อย่างไร.. เพราะลูกก็ไม่อยากสร้างวิบากที่ไม่ดีให้กับตัวเองและ
ผู้อื่น ...

และอีกอย่างหนึ่ง คนที่เป็นแบบลูกจะมีโอกาสได้
ปัญญาเห็นแจ้งเหมือนคุณพ่อกี่ครั้ง... ความเป็นโสดาบันหรือ
อริยบุคคลจะเกิดขึ้นกับคนที่เป็นเกย์บ้างมั๊ยครับ... ลูกรบกวน
คุณพ่อช่วยตอบคำถามด้วยนะครับ ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ
ดร.สนอง วรอุไร เป็นอย่างสูงครับ



สุดท้ายขออวยพรให้ธรรมะคุ้มครองคุณพ่อและครอบครัว.. รวมถึงผู้สนทนาธรรม ผู้ฟังธรรมของคุณพ่อทุกท่านจงมีแต่ความสุขความเจริญตลอดจนเข้าสู่พระนิพพานเทอญ...สาธุ

คำตอบ

ในภาษาไทยที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน มิได้บัญญัติคำว่า “ปิติ” ขึ้นมาใช้สื่อความหมาย แต่พุทธศาสนาเรียกสภาวะของจิตที่เป็นความปลาบปลื้มใจ อิ่มใจ ว่า “ปิติ”

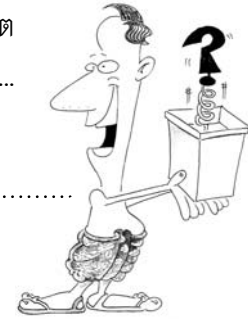
อนึ่ง ผู้ใดเชื่อว่า กฎแห่งกรรมมีจริง และยอมรับความจริงในเหตุผลที่ตนทำไว้ เรียกผู้มีศรัทธาเช่นนี้ว่า เป็นผู้ที่เจริญได้ในวันข้างหน้า จิตของสัตว์บุคคลที่มากเกิดเป็นมนุษย์อยู่ในชาติปัจจุบัน ไม่มีใครสักคนที่ไม่เคยประพฤติผิดพลาด แต่ผู้มีสติปัญญาเห็นถูก ใช้ความผิดพลาดมาเป็นครูสอนใจ และไม่ประพฤติให้ผิดซ้ำอีกต่อไป จึงใช้ความผิดพลาดเป็นบันไดก้าวสู่ความเป็นอริยบุคคลได้

เรื่องที่ถูกถามปัญหาเขียนปรึกษาไป ผู้รู้แก้ปัญหานี้ ด้วยการให้สถานะของการเป็นฆราวาส ปฏิบัติธรรมจนสามารถพัฒนาจิตให้มีสติกล้าแข็ง จนทำให้จิตเป็นอิสระจากพฤติกรรมดังกล่าวได้แล้ว จึงจะเปลี่ยนจากเพศฆราวาสไปอยู่ในเพศของภิกษุ ซึ่งดีกว่าการเริ่มต้นที่ไม่บริสุทธิ์ แล้วมาปฏิบัติธรรมภายหลัง ย่อมเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ ดังนั้นเมื่อคุณพ่อ คุณย่า อายาก



เห็นชายผ้าเหลืองของลูกของหลาน จงรับปากกับท่านว่า จะบวชให้ แต่ขอเลือกเวลาที่เหมาะสมด้วยตนเอง

อดีตโสเภณีแห่งแคว้นวัชชีที่ชื่อว่า อัมพปาลี เล็ก ประกอบอาชีพพิศุสอยอย่างเด็ดขาด แล้วมาบวชเป็นภิกษุณีปฏิบัติธรรมจนจิตบรรลอรหัตตผลได้ สิริมาโสเภณี แห่งแคว้นมคธ เล็ก ประกอบอาชีพพิศุสอยอย่างเด็ดขาด แล้วหันมาปฏิบัติธรรมจนจิตบรรลุโสดาปัตติผลได้ในขณะที่ยังเป็นฆราวาสอยู่ สตรีเพศทั้งสองยังทำให้ดูเป็นตัวอย่างดีได้ ประสาอะไรกับผู้ถาม ปัญหาผู้บวชเพศจะทำไม่ได้ละ ขอเพียงให้มีศรัทธามั่นคงอยู่กับพระรัตนตรัย และมีศีล ๕ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย คุณธรรมดังกล่าวนี้เองที่ทำให้ผู้ประพฤติมีศีล มีสัจจะ มีความเพียร เป็นแรงสนับสนุน จึงสามารถพัฒนาจิตให้เป็นอริยบุคคลได้ ในวันข้างหน้า ... สู้ ... สู้ ... และสู้



เมื่อแม่ทั้งหลายที่ได้เคยดูแลเราเป็นอย่างดี นับตั้งแต่หัวเวลาที่ไม่มีลูกกำเนิด กำลังทนทุกข์ทรมาน ความสุขของเราเองจะมีประโยชน์อันใดเล่า? เพราะฉะนั้น การมุ่งหมายอันเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้งเพื่อช่วยให้ทุกชีวิตอื่นไม่มีประมาณ ได้หลุดพ้น คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๒๑. นักบวชที่เห็นผิด

คำถาม

เรียนอ.ดร.สนองที่เคารพ

มีพี่ที่รู้จักชวนไปงานเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ทางจิตงานหนึ่ง (ซึ่งอ.ดร.บรรจบได้ไปบรรยายที่งานด้วย) และชวนผมพบพระรูปหนึ่ง ที่เชื่อว่าท่านดูวิบากกรรมได้ ผมไม่เคยไปพบพระลักษณะนี้มาก่อน แต่ด้วยความเกรงใจจึงไม่กล้าขัด เมื่อพบแล้วท่านทักเกี่ยวกับวิบากกรรมของผมในอดีตชาติ และแนะนำว่าต้องทำสังฆทานตามจำนวนที่ท่านแนะนำ ด้วยจำนวนเงินเกือบสองหมื่นบาท และต้องสร้างพระประจำวันเกิด ด้วยจำนวนเงินสามหมื่นกว่าบาท ที่สำนักสงฆ์ของท่าน และต้องบวชอย่างน้อยหนึ่งพรรษา เพื่อแก้ไขวิบากกรรมที่เจ้ากรรมนายเวรตามมา พระท่านบอกว่าผมโดนเจ้ากรรมนายเวรเล่นงานแบบเบาๆ มาประมาณสามสี่ปีแล้ว และจะกำลังหนักขึ้นเรื่อยๆ

ผมไม่เคยเชื่อเรื่องการแก้กรรม แต่เชื่อว่าธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม และเชื่อมั่นในการทำความดี แต่เมื่อโดนทักเข้าตรงๆ ตามประสาผู้ที่เป็นปุถุชนและยังไม่เห็นธรรม จิตใจก็อดหวั่นไหวไม่ได้ และพี่ที่แนะนำไปก็บอกว่าท่านแนะนำอะไรให้ทำไปก่อน แต่ผมก็ยังไม่แน่ใจว่าควรทำเช่นนั้นหรือไม่ จึงกราบเรียนขอคำแนะนำจากอาจารย์ ดร.สนองด้วยครับ

กราบขอบพระคุณมากครับ

คำตอบ

พระรูปนั้นที่ผู้ถามปัญหาบอกเล่าให้ฟัง เป็นสมมุติสงฆ์ที่ยังประพฤติละเมิดวินัยของพระพุทธะ ยังประพฤติดิรัจฉานวิชา คือใช้ความรู้ที่ขวางต่อทางพระนิพพาน มาทำนายทายทักชีวิตของบุคคลอื่น ซึ่งพระสุปฏิปันโนหรือพระอริยสงฆ์ไม่ประพฤติกัน ดังนั้นผู้ถามปัญหาจะศรัทธาเลื่อมใสในภิกษุประเภทนี้หรือไม่ เป็นสิทธิ์ของผู้ถามปัญหา แต่ผู้รู้เชื่อใน “กฎแห่งกรรม” และเชื่อว่า “ธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม” นั้นเป็นจริงแท้แน่นอน



แม้ว่าผู้อื่น ซึ่งถูกชักจูงด้วยความโลภอยากได้ทรัพย์ทั้งหมด
ของเราไป หรือทำให้ทรัพย์สิ้นของเราถูกขโมยไป
การอุทิศร่างกาย ทรัพย์สิ้น และบุญบารมีที่ได้สั่งสมมา
ตลอดกาลทั้งสามให้แก่คนเหล่านั้น
คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๒๒. ห่วงผูกมือหลุด

คำถาม

กราบเรียนถาม อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูงค่ะ

ดิฉันปฏิบัติธรรมมาประมาณ ๕ ปีแล้วค่ะ ติดตามผลงานอาจารย์ และปฏิบัติตามคำแนะนำดีๆ ของอาจารย์ให้ได้มากที่สุดค่ะ ครั้งแรกที่เห็นอาจารย์ในงานชมรมฯ ที่บพิตรพิมุข ดิฉันน้ำตาไหลโดยไม่รู้สีกตัวเลยค่ะ ตอนเลิกงาน ก็รอสองอาจารย์ที่บ้านใด อาจารย์ยังแตะหัว และบอกว่า ไชยดีนะลูก ปิติใจมากๆ ค่ะ ต่อไปเป็นคำถามค่ะ

๑) ๕ ปีที่ผ่านมาดิฉันชอบนั่งสมาธิ เติมน้ำมันน้อยมาก การนั่งในสมาธินาน ๆ เวลาเจอปัญหาในชีวิตประจำวัน ดิฉันก็ร้อนเลยนะค่ะ ทำให้ที่บ้านปรามาสบ่อย ๆ ได้แต่คิดว่าเป็นวาสนา อาจารย์มีอะไรจะแนะนำตรงนี้บ้างค่ะ

๒) ทำบุญ นั่งสมาธิ เห็นคนทำ แล้วบอกว่ารวยขึ้น แต่ธุรกิจของดิฉันก็ไม่ได้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เลย แต่นั่นไม่ใช่

จุดมุ่งหมายที่ดิฉันปฏิบัติธรรมนะค่ะ เท่าที่มีอยู่ ก็คิดวกินไม่ไหวใช้ไม่หมดแล้ว และบั้นปลายชีวิตอยากไปอยู่วัดเงียบ ๆ ต่างจังหวัดเลยค่ะ เคยแต่งงานและสามีทิ้งไป เจ็บไม่น้อยเลยคะ เคยคิดจะฆ่าตัวตาย แต่ธรรมรักษาคะ ไม่อยากโดดตึกตายอีก ห้าร้อยชาติ จึงเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส อยู่ตัวคนเดียวก็มีโอ

กาสปฏิบัติธรรมมากขึ้น ไม่มีห่วง บ้านที่ดิฉันอยู่ตอนนี้ก็เงินสองคนช่วยกันซื้อก่อนแต่ง เขาว่าจะฟ้อง แต่ไม่เห็นทำอะไร และเขาไม่เคยกลับมาเลย ไม่ติดต่อมาเลย (ถึงวันนี้ก็สองปีกว่าแล้วค่ะ) แล้วดิฉันจะคืนได้ยังไงคะ นั่งภาวนาเสร็จทุกครั้งก็จะอุทิศบุญกุศลไปให้เขา ขอโทษกรรม และขอโทษกรรมให้เขา ให้เจอกันชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายเท่าที่เจอกันมา อย่าเจอกันอีกเลยทั้งภพนี้และภพไหน ไม่อาฆาตเลย ความรู้สึกทุกอย่างจบไปแล้ว ดิฉันต้องทำอะไรอีกมั๊ยคะ

๓) สุดท้าย ขอถามเรื่องคำอธิษฐานค่ะ ทุกครั้งที่นั่งสมาธิเสร็จ จะอธิษฐานจิตว่า ขอให้บุญกุศลนี้จึงเป็นพลวปัจจัยให้ข้าพเจ้าปิดบาปได้ในชาตินี้ ขอให้ถึงพระโสดาบันในชาตินี้ ขอให้บรรลुพระนิพพานในอนาคตโดยเร็วเทอญ อยากทราบว่า อธิษฐานเช่นนี้ถูกต้องหรือไม่ ถ้าปฏิบัติไม่ถึงโสดาบัน อธิษฐานเช่นนี้ก็จะเป็นโมฆะไปทั้งหมดหรือป่าวคะ หรือถ้าปฏิบัติได้มากกว่าโสดาบัน แต่อธิษฐานชาตินี้ขอแค่นี้ ทำให้เราติดอยู่แค่โสดาบันหรือป่าวคะ เคยได้ยินมาว่า อธิษฐานถึงพระนิพพานไปเลย ขอให้ใหญ่ๆ ไว้ก่อน แต่ดิฉันเกรงว่าจะไม่ถึงคะ ดิฉันรับฟังและจำแนมจากอาจารย์ว่าโสดาบันต้องละสามข้ออะไรได้บ้าง ดิฉันพากเพียรปฏิบัติอย่างยิงเลยคะ

ขออนุโมทนาสาธุในบุญกุศลที่อาจารย์ได้ปฏิบัติแล้ว ทุกภพทุกชาติ ขอให้ข้าพเจ้ามีส่วนแห่งบุญนั้นทั้งสิ้นด้วยเทอญ ขอให้อาจารย์สุขภาพแข็งแรงตลอดไปคะ เพื่ออยู่เป็น



กำลังใจ เป็นแสงสว่างให้กัลยาณชนทั้งหลายไปนาน ๆ เลยค่ะ
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑). ผู้ใดฝึกจิตจนมีกำลังของสติกล้าแข็งได้แล้ว ผู้นั้นย่อมระลึกรู้ทันสิ่งกระทบ (คำปราสาท) แล้วไม่ทำให้เกิดอารมณ์หวั่นไหว (ร้อนเลยคะ) หากผู้ถามปัญหาปรารถนามีอารมณ์สงบเย็น สามารถทำได้สองทางคือ ให้อภัยเป็นทานกับคำปราสาทที่ได้ยิน ด้วยการภาวนาว่า “ช่าง มันเถอะๆๆ” ไปเรื่อยๆจนกว่าอารมณ์หวั่นไหวจะสงบลง แล้วความเมตตาที่จะเกิดขึ้นในจิตใจ ส่วนวิธีที่สอง ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังสติกล้าแข็ง แล้วใช้จิตพิจารณาคำปราสาทว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดคำปราสาทหมุนเข้าสู่ความเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน) จิตย่อมไม่รับเอาสิ่งที่ไม่เป็นตัวตนเข้ามาปรุงเป็นอารมณ์ จิตจะปล่อยวางคำปราสาท แล้วว่างเป็นอุเบกขาด้วยตัวของจิตเอง วิธีนี้เป็นการบริหารจัดการกับสิ่งที่เข้ากระทบจิตที่ดีที่สุด

(๒). ผู้ถามปัญหามีโชคดีที่ห้วงผูกมือ (สามี) หลุดไปได้ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามกระทำด้วยตัวเอง แต่ยังมีห้วงผูกขา (บ้าน) ที่เขายังไม่มาปลดให้เรา และยังมีทรัพย์ของตัวเอง ที่ตายแล้วต้องทิ้งเป็นทรัพย์กำพว้าไว้กับโลก ดังนั้นสิ่งที่น่ากระทำที่สุดในขณะปัจจุบันคือ พัฒนาจิต (ปฏิบัติธรรม) ให้เป็นอิสระจากโลกธรรม วัตถุ กิเลส ตัณหา อุปาทาน ได้เมื่อใดแล้วชีวิตข้างหน้าดีแน่นอน



(๓). ที่บอกเล่าไปเป็นการอธิบายที่มีปัญญาเห็นถูกต้องตามธรรมสนับสนุน สาธุ แต่เมื่ออธิบายแล้วต้องทำเหตุให้ถูกต้องกับคำอธิบายคือ พัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดอย่างน้อยสังโยชน์สามตัวแรก (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) ให้หมดไปจากใจได้เมื่อใด ความเป็นอริยบุคคลขั้นต้นย่อมเกิดขึ้นได้ และหากใครผู้ใดเร่งความเพียร โดยมีศีลและสังขจะเป็นแรงสนับสนุนด้วยการกำจัดอวิชชาให้หมดไปจากใจ (นิพพาน) ย่อมเกิดขึ้นได้

อนึ่ง ผู้ใดประพฤติเหตุถูกต้อง แต่ยังไม่ถึงผลที่ตนปรารถนา คำอธิบายยังคงมีอยู่ครับ



๒๓. ขายไปกลุ่มไป

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง
ดิฉันมีเรื่องไม่สบายใจ จากการประกอบอาชีพ ขายเครื่องดื่ม กาแฟ และไอศกรีมค้ะ ทั้งนี้เพราะมีพระท่านมาซื้อเครื่องดื่มกาแฟ และไอศกรีม ซึ่งมีนม เป็นส่วนประกอบ พระท่านจะมาซื้อทุกวัน และจำนวนมากๆ และให้แบ่งบรรจุแยกน้ำแข็งเพื่อนำกลับไปฝากที่วัดด้วย ทั้งในช่วงบ่ายและค่ำ ทั้งนี้ดิฉัน



ก็ต้องขาย เพราะไม่ทราบว่าจะปฏิเสธท่านอย่างไร ขายไปก็กลุ้มใจไป

ไม่ทราบว่าการขายเครื่องตี๋มและไอศกรีมเช่นนี้ เป็นบาปหรือไม่คะ ถ้าบาปแล้วดิฉันควรทำเช่นไรดีคะ ที่ผ่านมาดิฉันพยายามถือศีลห้า อะไรไม่ถูกไม่ควร จะไม่ทำเด็ดขาด มาเจอเหตุการณ์ แบบนี้แล้วรู้สึกไม่สบายใจคะ รบกวนขอคำแนะนำจาก อาจารย์ด้วยคะ

กราบขอบคุณคะ

คำตอบ

ผู้ใดมีศีล ๕ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ตายแล้วคุณธรรมที่เกิดจากการเว้นทำลาภชีวิต เว้นจากถือเอาของที่เขามิได้ให้ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการเสพของมีนเมา ย่อมผลักต้นจิตวิญญาณให้โคจรไปเกิดเป็นมนุษย์ได้อีก ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุบุญมีพลังผลักดันไปสู่สุคติภพ ดังนั้นอาชีพของผู้ถามปัญหา จึงมิได้เป็นการสร้างบาปให้เกิดขึ้นกับชีวิต แต่จะมีบาปตรงที่ว่า ตัวเองเข้าไปมีส่วนร่วมให้ภิกษุประพฤติละเมิดวินัย ดังนั้นหากยังมีความจำเป็นต้องทำอาชีพนี้อยู่ ต้องประพฤติตนให้เป็นผู้มีบุญ (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐) คุ้มรักษาอยู่เสมอ แล้วบาปจะตามให้ผลไม่ทัน และจะยิ่งเป็นการดีหากประพฤติบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) ให้เกิดขึ้น แล้วสามารถปิดอบายภูมิได้ จะทำให้ชีวิตมีความปลอดภัย ไม่หลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพที่ปราศจากความเจริญ (อบายภูมิ) อีกต่อไป



๒๔. อุทิศบุญใหญ่ใช้หนี้เวร

คำถาม

กราบเรียนถามท่าน อจ. ดร. สนอง ด้วยความเคารพ ยิ่ง

ข้าพเจ้าและครอบครัว ได้ปลูกต้นไม้พญาสัตบัน ไว้ตั้งแต่ปี ๒๕๓๖ อย่างไรก็ตาม เนื่องด้วยจากระยะเวลาที่ปลูก และความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งน้ำ (แทงค์น้ำเก็บของบ้าน) ทำให้ต้นไม้เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้บ้านของข้าพเจ้าทรุดรวมทั้งพื้นผิวของบ้านเกิดความเสียหาย เนื่องจากรากของต้นไม้ที่เติบโต

ทำให้ในเดือนธันวาคม ๒๕๕๒ ที่ผ่านมา คุณแม่ของข้าพเจ้าได้ตัดต้นไม้ออก ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่ได้มีการไหว้ใด ๆ ซึ่งหลังจากที่บ้านของข้าพเจ้าไม่มีต้นไม้ใหญ่นี้ ก็มีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับคนในบ้านทุกคน รวมถึงสุนัขที่เลี้ยงไว้ก็ถึงแก่กรรมในช่วงระยะเวลาเพียง ๑ เดือนหลังจากตัดต้นไม้ใหญ่

จึงอยากกราบเรียนถามอจ. ดร.สนอง ถึงวิธีการที่สมควรที่ข้าพเจ้าควรกระทำ เพื่อลดความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับคนในครอบครัวนะคะ

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง





คำตอบ

มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดหนึ่งในบรรดาสัตว์ทั้งหลาย ที่อุบัติขึ้นท่ามกลางสิ่งแวดล้อมของโลกใบนี้ หากมนุษย์ประพฤติตนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งที่อยู่แวดล้อม ย่อมมีชีวิตอยู่อย่างสงบและมีความสุข ตรงกันข้ามหากประพฤติเบียดเบียนย่อมทำให้เกิดการผูกจองเวรกับสัตว์ (รูปนาม) ที่มีกายหยาบและมีกายเป็นทิพย์ เมื่อใดผลของการผูกเวรเกิดขึ้น ผู้ประพฤติเบียดเบียนย่อมได้รับผลของกรรมนั้น เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ผู้รู้ย่อมรับความจริงในกฎแห่งกรรม และยอมขุดใช้หนี้เวรกรรมจนกว่าจะหมดสิ้น และหากประพฤติบุญใหญ่ (จิตตภาวนา) ให้เกิดขึ้น แล้วเอาบุญใหญ่ใช้หนี้ ผลแห่งการผูกจองเวรย่อมหมดสิ้นได้เร็ว



เพื่อคนที่มีความสัมพันธ์คบหากันมานานก็จะลากันไป
ทรัพย์สินสมบัติและสิ่งที่ครอบครองมาด้วยความพยายาม
ก็จะต้องละทิ้งไป วิญญาณสิ่งเป็นแขกพักอาศัย
อยู่ในกายก็จะออกลากายไป การไม่ยึดติดกับชีวิตนี้
คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๒๕. หาเกราะป้องกันตัว

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอจ. ดร. สนองด้วยความเคารพยิ่ง ปัจจุบันหนูประกอบอาชีพเป็นลูกเรือสายการบิน ซึ่งมีการบริการเครื่องบินแอลกอฮอล์ให้แก่ผู้โดยสารบนเครื่องด้วยใจหนู прารณนาที่จะรักษาศีลให้ได้ในใจทุกข้อ และไม่ได้มีใจยินดีในการที่จะเสิร์ฟเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ผู้โดยสารเลยถ้าเป็นไปได้ก็จะคอยเสีียง และบอกตัวเองในใจว่ามีได้ยินดีหรือเห็นดีในการเสพเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เหล่า นั้น

ที่หนูประกอบอาชีพดังกล่าวก็เพราะเห็นว่าเป็นอาชีพสุจริต และช่วยให้หนูมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สามารถเก็บเงินใช้คืนพ่อแม่ได้เร็วขึ้นขณะเดียวกันหนูก็รู้ว่าใจหนูไม่ธรรมดา ต้องการความเจริญในธรรม และข้ามให้พ้นไปจากกองทุกข์และอบายภูมิทั้งหลาย

จึงอยากกราบเรียนถามอจ. ขอความเมตตาจากท่านอจ. กรุณาชี้ทางให้ด้วยว่า ในกรณีนี้หนูควรทำอะไร หรือจะมีทางที่จะลดวิบากได้อย่างไร จากการที่หนูไปข้องเกี่ยวในการผิดศีลห้า เช่นบริการสุรา และการดื่มสุราของผู้โดยสาร โดยที่ใจหนูมิได้มีความยินดีในการผิดศีลห้าดังกล่าวแม้แต่น้อย

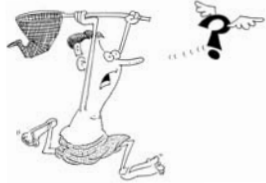
ขอกราบพระคุณท่านอจ.เป็นอย่างสูงค่ะ



คำตอบ

การให้บริการเครื่องตีมแอลกอฮอล์บนเครื่องบิน เป็น อาชีพที่ประพาศติชอบ (สุจริต) ในทางโลก ของผู้เป็นลูกเรือของ สายการบิน แต่เป็นการประพาศติชั่ว (ทุจริต) ที่เป็นต้นเหตุ ทำให้ ผู้ใช้บริการของสายการบินขาดสติ เมื่อใดที่กรรมให้ผลเป็นบาป ผู้ร่วมในอกุศลกรรมต้องรับผลแห่งบาปนั้นด้วย

วิธีแก้ปัญหาคือ ทำหน้าที่ (งานภายนอก) ให้ดีที่สุด และพัฒนาตัวเอง (งานภายใน) ให้เป็นผู้มีบุญคุ้มรักษาอยู่ทุก ขณะที่ปฏิบัติงาน ด้วยการประพาศติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ทาน ศีล ภาวนา ประพาศติอ่อนน้อม ช่วยเหลือผู้อื่นในทางชอบ ธรรม แบ่งความดีให้ผู้อื่น ยินดีในความดีของผู้อื่น ฟังธรรม สั่งสอนธรรม และทำความเห็นให้ตรง) อยู่เสมอ โดยเฉพาะ ประพาศติบุญใหญ่ (ภาวนา) ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลัง



สวดมนต์เจริญอานาปานสติ แล้วอุทิศบุญกุศล ให้เจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ ผู้ใดพัฒนาตนเอง ให้มีบุญคุ้มใจจนบาปตามให้ผลไม่ทัน การดำเนิน ชีวิตของผู้นั้น จะยังคงความสะดวง ความ ราบรื่น และปลอดภัยได้

ทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้นเป็นเพียงลิขิตของตนเอง ตั้งแต่เริ่มแรกลิขิต ปราศจากการปรุงแต่งใดๆ การเข้าใจเรื่องนั้นและไม่ยึดติดกับ การแบ่งแยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ คือกลุ่ปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๖. บาปหรือไม่

คำถาม

เรียนถามท่านอาจารย์ที่เคารพ

จากคำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องหน้าที่ของบุตร ข้าพเจ้ามีความสงสัยในข้อที่มีความว่า บุตรควรสืบทอดกิจการ ของบิดามารดา

หากบุตรมีความต้องการที่จะทำธุรกิจส่วนตัวของ ตนเอง และไม่สืบทอดกิจการของบิดามารดา อันซึ่งบิดามารดา ต้องการให้สืบทอดต่อ ถือว่าอกตัญญู และเป็นอกุศลกรรมหรือ ไม่

ขอขอบพระคุณล่วงหน้าสำหรับคำตอบจากท่านอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

หน้าที่ของบุตรตามหลักจริยธรรมของลูกหนึ่งเรื่องคือ ช่วยพ่อแม่ทำงาน ซึ่งมีได้หมายความว่าให้สืบทอดกิจการ ผู้รู้ไม่ ประพาศติก้าวล่วงในชีวิตของผู้อื่น ชีวิตเป็นของตัวเอง จึงต้อง บริหารจัดการด้วยตัวของเจ้าของชีวิตเอง การไม่ประพาศติตาม ความต้องการของผู้ก้าวล่วง ไม่ถือว่าเป็นความอกตัญญู และไม่ บาปด้วย



๒๗. คำพูดดีเตียน

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ที่นับถือ

อาจดูเป็นเรื่องเล็กๆในมุมมองของคนอื่นทั่วไปนะคะ แต่สำหรับดิฉันมันรบกวนจิตใจมานานแล้วค่ะขอรบกวนขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ว่า หากต้องการรักษาศีลข้อสองให้บริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อยจะทำอย่างไรคะ ที่จะไม่เป็นการเอาเวลาทำงานของบริษัทมาใช้ทำเรื่องส่วนตัว เพราะที่ทำงานมีเวลาว่างค่อนข้างมาก (ไม่ใช่งาน routine) อ่านหนังสือที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับงานหรือศึกษางานเพิ่มเติม ก็เข้าไปเพื่อนร่วมงานคนอื่นดูหนัง ฟังเพลง เล่น net (หัวหน้างานก็ไม่ว่า เนื่องจากเค้าก็ทำ เพราะมันค่อนข้างว่างจากงานจริงๆค่ะ)โดยนำ Notebook ส่วนตัวมาใช้ไฟของบริษัท (เพราะเครื่องคอมฯที่ฝ่ายมีน้อยค่ะ)

ทุกวันนี้ดิฉันใช้อินเทอร์เน็ต เอง ใช้ Notebook ส่วนตัวเหมือนกัน แต่ charge battery จนเต็มมาจากบ้าน และใช้งาน Notebook ในเรื่องส่วนตัวแค่แบตหมดค่ะ (ไม่ได้ใช้ไฟขององค์กร) และเข้า net ก็ในส่วนของการอ่านธรรมหรือบางที ดิฉันก็นำหนังสือธรรมมาอ่านที่ทำงานตอนว่างนะคะแต่เลิกๆแล้ว ก็คิดว่ามันยังเป็นการละเมิดศีลข้อสองอยู่อาจารย์ช่วยแนะนำทางออกด้วยนะคะ (ทุกวันนี้เพื่อนร่วมงานมองว่าดิฉันเคร่งครัดเรื่องศีลเกินไป) ไม่อยากสั่งสมสิ่งไม่ดีในจิตค่ะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

ผู้ใดพัฒนาจิตให้มีสติและปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ทุกขณะ ตื่นยอมมึງงานให้จิตได้ทำ ดังนั้นปัญหาที่ตามไปต้องแก้ด้วยสวตมมต์ก่อนนอน หลังสวตมมต์แล้วเสร็จ ต้องเจริญอานาปานสติ โดยมีความเพียรและสังขจะเป็นเครื่องสนับสนุน เมื่อใดจิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ให้พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ตามกฎไตรลักษณ์ แล้วจะเห็นว่า จิตมึງงานให้ทำอยู่ทุกขณะตื่น

คำพูดดีเตียนที่ได้ยิน ต้องนำมาพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดคำพูดดีเตียนหมุนเข้าสู่ความเป็นอนัตตา จิตจะปล่อยวางคำพูดนั้น แล้วจะเห็นว่า คนพูดดีเตียนเป็นครูสอนใจให้เราได้พัฒนาจิตได้อีกทางหนึ่งด้วย



๒๘. ยังคงเหมือนเดิม

คำถาม

กราบสวัสดิ์ท่านอาจารย์สนองครับ เพื่อไม่เป็นการเสียเวลา ฉบับนี้ผมมีข้อสงสัยต่าง ๆ มาสอบถามอาจารย์ดังต่อไปนี้

๑. ปกติเป็นคนที่มีภูมิต้นหาน้อยกว่าคนทั่วไป แต่มีภูมิต้นหาแรง โดยส่วนตัวคิดว่าเป็นพื้นฐานที่ดีให้ได้มาสนใจ



ธรรมะ เพราะอย่างน้อย วิภวตัณหาไม่ทำให้เราผลิตผลิตกับโลกธรรม และมองโลกแบบถอนตัวเองออกมาเพื่อให้รับรู้ได้อย่างเป็นกลางได้ง่ายกว่าคนมี ภวตัณหา แต่ก็อยากลดตรงส่วนนี้ แล้วก็ไม่ได้คาดหวังให้กลายเป็นคนคิดบวก มองโลกเป็นสีชมพู แต่ขอให้ไปสู่ความไม่ยินดียินร้าย ไม่ทราบที่ท่านอาจารย์จะแนะนำให้ต้องปฏิบัติภาวนาในรูปแบบใด อย่างไรเป็นพิเศษ ? เพื่อแก้ไขตรงส่วนนี้โดยเฉพาะ

๒. การฝึกสมถกรรมฐานของผมเป็นการดูหน้าห้องขุบพองเสียส่วนมาก แต่สถานปฏิบัติธรรมที่ใกล้ที่สุดจะฝึกแบบดูลมหายใจ ไม่ทราบว่าควรจะปฏิบัติควบคู่กันไป หรือเจาะจงเลือกเฉพาะที่ตัวเองฝึกแล้วรู้สึกว่าได้สติเจริญดีกว่า ? (ถึงจะฝึกดูหน้าห้องเป็นหลัก แต่ผมกลับรู้สึกว่าการดูลมทำให้จิตผมตั้งมั่นได้ง่ายกว่าครับ สันนิษฐานว่าจุดที่เราเพ่งจิตไปมันอยู่ใกล้ศีรษะมากกว่า) แล้วหากเลือกจะเข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดแล้ว ควรไปปฏิบัติธรรมกับครูบาอาจารย์บ่อยเพียงไร ?

๓. ได้อ่านหนังสือของศาสนาอื่นเล่มหนึ่ง ที่มุ่งหมายชวนเชิญชาวพุทธให้มาเข้าศาสนา เนื้อหาโดยหลักจะเกี่ยวข้องกับพระศรีอารยเมตตรัย ว่าเป็นคนคนเดียวกั้นกับศาสดาของพวกเขา ซึ่งจะกลับมาโปรดชาวโลกอีกในอนาคต มีการกล่าวอ้างพระธรรมมูลปัญหาคัมภีร์ขอม โดยคัดมาจากพระธรรมไตรปิฎก วัดพระสิงห์ จ.เชียงใหม่ และได้มีการรับรองความถูกต้อง ต่างๆ นานา แต่สะกิดใจข้อความตอนหนึ่งโดยอ้างว่าเป็นพุทธวจนะ ที่มี

เนื้อหาในทำนองที่ว่า ในยุคพระศรีอารย ทางปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์เดิมของพระศากยโคดมจะไม่สามารถนำมาใช้ได้อีกต่อไป ซึ่งขัดกับความเข้าใจเดิมที่ว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นอกาลโก จึงอยากเรียนถามท่านอาจารย์ซึ่งได้ศึกษาพระไตรปิฎกมากกว่าว่า ข้อความนี้ น่าเชื่อถือมากเพียงไร ? หรือเกิดจากการบิดเบือนเนื้อหา และตีความผิด ? มุมมองส่วนตัวของผม คิดว่าในเมื่อมีน้ำบ่อนี้อยู่ แล้วได้สัมผัสถึงความเย็นนำมาพอสสมควร ก็มุ่งมันขุดบ่อนี้ต่อไป อย่าไปคาดหวังอะไรกับน้ำบ่อหน้า

๔. ในอนาคตผมวางแผนไว้ว่าจะไม่สร้างครอบครัวแล้วบวชในพุทธศาสนา เพื่อแสวงหาปัญญาเห็นแจ้งตามทางของอาจารย์สนอง แต่ยอมรับว่าส่วนหนึ่งของความคิดนี้เกิดจากวิภวตัณหาของตัวเองที่มีต่อทางโลก และความหวังในการหาความสุขที่ประณีตกว่าทางโลก บวกกับแรงบรรดาลใจจากที่ได้เคยสัมผัสลองความสุขที่เป็นอิสระจากโลกธรรม (?- ไม่แน่ใจว่าอิสระจริงหรือไม่ แต่มั่นใจว่าประณีตกว่าความสุขทางโลก) มาแล้วเป็นเวลาล้านๆ เลยอยากสอบถามว่าความหวังในความสุขอันประณีตนี้ใช่โลภะหรือไม่ ? แล้วการมีครอบครัวในความเห็นของผู้เห็นถูกต้องตามธรรม เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติและเข้าถึงธรรมหรือไม่ ?

ฉบับนี้รับกวนอาจารย์เพียงเท่านี้ก่อนครับ กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ล่วงหน้าด้วยครับ



คำตอบ

(๑). ตัณหา หมายถึง ความทะยานอยาก แม้จะเป็นวิภวตัณหาก็ยังเป็นกิเลสอยู่ดี การทำให้ใจให้พ้นจากกิเลสตัวนี้ได้ชั่วคราว ต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่น ตัณหาย่อมไม่รบกวนใจให้หวั่นไหว トラบใดที่จิตยังทรงอยู่ในสภาวะเช่นนี้ วิธีที่สอง คือ พัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาวิภวตัณหาว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดวิภวตัณหาดำเนินสู่ความเป็นอนัตตา จิตจะปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน (วิภวตัณหา) แล้วว่างเป็นอิสระจากตัณหาได้ตลอดไป

(๒). ผู้ไม่รู้เอาจิตไปผูกติดอยู่กับสถานที่ฝึกกรรมฐาน ผู้รู้เอาปัจจุบันขณะที่ท้องฟอง-ท้องยุบ มาเป็นตัวกำหนดจิตให้จดจ่ออยู่กับอาการดังกล่าว มาเป็นองค์บริกรรม ทำที่บ้านก็ได้ โดยไม่ต้องเสียเวลาเดินทางไปฝึกยังสถานที่อื่นใด

อนึ่ง บทกรรมฐานได้นำมาเป็นองค์ภาวนา แล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว ให้เลือกใช้อองค์ภาวนานั้นเพียงอย่างเดียว โดยไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการอื่น ทั้งนี้เป็นเพราะผลที่เกิดจากการฝึกเป็นอย่างเดียวกัน คือ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ควรฝึกจิตภาวนาทุกขณะตื่น หรือฝึกจิตภาวนาทุกครั้งที่นึกได้ และฝึกจิตภาวนาทุกครั้งว่างจากการทำงานภายนอก

(๓). พระพุทธโคดมสอนชาวกาลามะแห่งเกสปุตนิกมชนบทแห่งแคว้นโกศลว่า อย่างปลงใจเชื่อด้วยเหตุสืบอย่าง

(กาลามสูตร) ผู้ใดประสงค์พิสูจน์คำกล่าวอ้างที่ยกขึ้นมาพิสูจน์ว่าเป็นคำกล่าวที่ถูกต้องหรือไม่ ต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว จะเห็นว่ามรรคมืองค์แปด เป็นทางดำเนินสู่ความพ้นทุกข์ โดยไม่มีกาลเวลามาเป็นปัจจัย ทำให้มรรคมืองค์แปดแปรเปลี่ยนไปเป็นความจริงได้

(๔). ปัญญาเห็นแจ้งเป็นปัญญาสูงสุด มีอยู่สองระดับ คือ เห็นแจ้งระดับที่เป็นมรรค (ญาณกำหนดแยกรูปนาม - ญาณหยั่งรู้อริยสัจจ์) กับปัญญาเห็นแจ้งระดับที่เป็นผล (ญาณข้ามพ้นภาวะปุถุชน - ญาณทบทวนกิเลสที่ละได้กับกิเลสที่ยังเหลืออยู่) ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธโคดมค้นพบ (ไม่ใช่ของอาจารย์สนอง) แล้วทำเผยแพร่ให้ชาวโลกได้รู้จัก

อนึ่ง ความสุขอันประณีตได้แก่ ความสุขที่มีจิตสงบจากอารมณ์ปรุงแต่ง อันเนื่องมาจากสังกะธบภายนอก ได้แก่ ความสุขที่จิตเข้าถึงฌานสมาบัติ และยังไม่ใช่ความสุขสูงสุด (วิมุตติสุข) ที่มนุษย์สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงได้



แม้ชีวิตของเราจะยากจน ถูกนิมนท์ว่าร้ายจากผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นทุกข์จากการเจ็บป่วยที่ร้ายแรง ทั้งเจ็บป่วยทางกาย และถูกภูตผีปีศาจทำร้าย การไม่มีความรู้สึกที่อหังการและไม่มัวรับเอาความชั่วร้ายทั้งปวงไว้ คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๒๙. ทำบาปแลกปริญญาบัตร

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง
หนูชื่อชนบพร ตั้งตระกูลวนิช กำลังศึกษา ปริญญาเอก ที่ University of Nebraska , Lincoln, USA สาขา Entomology. หนูมีปัญหาที่เป็นทุกข์ อยากกราบเรียนถามวิธีแก้ไข ปัญหาจากอาจารย์ค่ะ

หนูมาเรียนที่นี้ช่วงแรกด้วยทุนส่วนตัว(ทุนของสามี) อยุ่ไปได้ช่วงหนึ่งก็ได้รับทุนสนับสนุนการเรียน (graduate assistanceship) จาก อาจารย์ที่ปรึกษาที่เป็น Americans ที่นี้ ทำให้ไม่ต้องเสียค่าเรียน หนูกำลังทำ dissertation และ ต้องทำการวิจัยซึ่งเป็นการทดลอง ที่จำเป็นต้องฆ่าแมลง พยายามอย่างเต็มที่แล้วที่จะฆ่าให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ เพราะทราบดีว่า ผิดศีลข้อปาณาติบาต แต่จะไม่ทำก็ไม่ได้เพราะมีจะนั้นก็ จะไม่สำเร็จการศึกษา เพราะต้องการกลับไปสมัครทำงานเป็น อาจารย์ในมหาวิทยาลัย ระหว่างที่ศึกษาอยู่ที่ อเมริกา นี้ ก็ได้ download ธรรมะบรรยาย ของอาจารย์ผ่านทาง web site กัลยาณธรรม เมื่อปิดเทอม ช่วง Christmas ที่ผ่านมาก็กลับไปเยี่ยมบ้านที่เมืองไทย และได้ไปบวชชีพรามณ์ ๓ วัน และ ปฏิบัติกรรมฐาน เพื่ออุทิศให้แมลงที่ได้ฆ่าไป ช่วงที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น เวลาเดินจงกรมในโบสถ์ ก็ จะมีผึ้ง ผีเสื้อ มด แมลงวัน และ แมลง ต่าง มาบินตามตลอด แต่พวกเขาก็ไม่ได้มากัด อะไร

ก็ได้อุทิศบุญให้พวกเขาตลอด พอกลับมาที่ อเมริกา เพื่อศึกษา ต่อ ช่วงเปิดเทอม ก็ต้องฆ่าแมลงวันที่ทำการทดลองเพื่อ ทำ dissertation

เกือบทุกเดือน หนูจะส่ง Check ให้วัดที่ California ซึ่งเป็นวัดสาขาของหลวงปู่ชา ทุกคืนหนูจะ สวดมนต์ แผ่เมตตา นั่งสมาธิ ขออิโสสิกรรม ต่อแมลงวันได้ฆ่าไป แทบทุกคืน เพื่อเพิ่มกุศลกรรมให้มากขึ้นเพื่อหนีวิบากกรรมนี้ แต่รู้ดีว่า อย่างไม่รู้ต้องชดใช้ เนื่องจากผิดศีลข้อหนึ่ง ทำจิตให้นิ่งค่อนข้างลำบาก จิตจะคิดถึงแมลงที่ฆ่าตลอด สงสารพวกเขา แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร

กราบเรียนถามอาจารย์ว่าพอจะมีวิธีใดที่จะทำให้จิตนิ่งได้มากกว่านี้ได้ บ้างหรือไม่คะ

หนูควรจะต้องปฏิบัติธรรมหมวดใดให้มากขึ้น ตอนบวชชีพรามณ์นั้นจะนั่งมากกว่านี้มาก หนูจะทำอย่างไรให้เข้าถึงธรรมให้ได้มากกว่านี้คะ

ขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังขม เกิดมามีงานให้ทำอยู่สองงาน คือ งานที่ทำให้กับสังขมส่วนรวม เพื่อให้ได้ปัจจัยมาเลี้ยงชีวิต กับงานภายในที่ทำให้กับตัวเอง เพื่อเตรียมบุญเป็นปัจจัยเดินทางสู่โลกหน้า

การศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้ได้ปริญญาสูงขึ้น และนำ



มาใช้ทำงานให้กับสังคมได้มากขึ้นเป็นสิ่งที่ควรทำ แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า ความรู้เช่นนั้นนำเอาบาปติดมาด้วย จึงต้องชดใช้ด้วยการอุทิศบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) ให้กับเจ้ากรรมนายเวรอยู่เสมอ トラบใดที่การประพาศุติศีลข้อปาณาติบาตยังจำเป็นต้องกระทำอยู่

ผู้ใดยังมีศีลที่ขาด ทะลุ ต่าง พร้อย ไม่สามารถพัฒนาจิต ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับที่จะใช้พัฒนาปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้นได้ แต่หากเมื่อใดหยุดประพาศุติศีลได้แล้ว การพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมเกิดขึ้นได้ หมวดธรรมที่สำคัญคือ ศีล เป็นพื้นฐานนำจิตสู่สมาธิ สมาธิเป็นฐานนำสู่การเกิดปัญญาเห็นแจ้งตามหลักของไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) นั่นเอง

๓๐. ผู้ไม่รู้ชอบละเมียด

คำถาม

เรียนอาจารย์สนอง

หนูเกิดมาในครอบครัวที่นับถือศาสนาคริสต์ แต่ตอนนี้หนูอยากบวชในศาสนาพุทธ พ่อคิดว่าหนูทำไม่เหมาะสม เพราะเป็นการไม่ไว้หน้าญาติๆ และพ่อรู้สึกไม่ดีที่ลูกไม่ได้บวชในพระเป็นเจ้า ส่วนกับแม่นี้ หนูยังไม่กล้าคุย หนู ควรหรือไม่ควร บวชหรือ ไน้มน้าวพ่อแม่ ต่อไปคะ



ตอนนี้หนูก็ชักเริ่มจะรู้สึกว่ เราอยากบวชเพราะโลภ คือคิดว่าบวชแล้วจะต้องสุขอย่างนั้นอย่างนี้ อยู่กับโลกต่อไป เป็นบ้า เป็นทุกข์หาสุขไม่เจอแน่

ตอนแรก แค่คุยกับแม่ซีท่านนึ่ง แล้วท่านบอกให้มาอยู่ที่วัด แค่นี้หนูก็ดีใจแล้ว แต่หนูไม่ได้บอกท่านว่า ครอบครั้วหนูเป็นคริสต์.. หนูเลยไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ตัวเองเป็น เป็นกิเลส หรือ กุศลกันแน่ แล้วเราควรใช้ชีวิตอย่างไรต่อจากนี้

ขอบพระคุณอาจารย์คะ

คำตอบ

บุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเอง ผู้รู้จริงไม่เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของผู้อื่น ดังนั้นที่พ่อไม่เห็นด้วยกับการเลือกทางชีวิตของลูก จึงเป็นความเห็นผิดของผู้เป็นพ่อ คือยังรู้ไม่จริงแท้และยังมีความเห็นแก่ตัว จึงอยากให้ลูกเป็นอย่างที่พ่อคาดหวังได้

บุคคลในโลกส่วนใหญ่แสวงหากามสุข คือความสุขที่เกิดจากประสาทสัมผัส เป็นความสุขที่หยาบ มีความทุกข์เป็นของคู่มาเร็วไปเร็วและซื้อหาได้ด้วยราคาแพง แต่ความสุขที่แท้จริงให้สงบจากอารมณ์ เป็นความสุขที่ละเอียด ประณีต ยืนยาวกว่า กามสุข และลงทุนเพียงน้อยนิด ก็สามารถหาความสงบสุขได้ และยังได้เข้าถึงความสุขที่จิตเป็นอิสระจากโลกธรรมและวัฏฏได้แล้ว ก็นับได้ว่าประสบความสำเร็จในชีวิตปัจจุบันที่เข้าถึงความสุขเช่นนี้ได้ ดังนั้นพึงเลือกเอาตามท่ใจปรารถนา



๓๑. ชีวิตเลือกได้

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพ
ดิฉันอยากเรียนถามว่าถ้าดิฉันตายไปแล้ว และติดต่อให้ทางโรงพยาบาลมารับศพไปเป็นอาจารย์ใหญ่เลยโดยไม่ต้องจัดพิธีสวด ศพเลย ดวงจิตที่ออกจากร่างของดิฉันแล้ว จะสามารถไปในภพภูมิที่จิตดวงสุดท้ายกำหนดได้หรือไม่ จะผิดหลักการตามศาสนาพุทธหรือไม่ เพราะดิฉันคิดว่าการที่คนตายไปแล้วไม่อยากให้วุ่นวาย และจะบอกกับลูกว่าถ้าต้องการจะจัดงานศพให้จริงๆ ก็ไปถือศีลปฏิบัติธรรมให้แม่สัก ๗ วันก็พอแล้ว เพราะเป็นการไม่รบกวนคนอื่นด้วยและดิฉันคิดว่าผู้ตายน่าจะได้บุญมากกว่า ใช่หรือไม่คะ

ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาที่ให้ความกระจ่างสว่างหน้านะคะ และขออนุโมทนาในผลบุญที่อาจารย์ได้เผยแผ่ให้ความรู้เป็นธรรมทานแก่คนทั่วไปค่ะ

คำตอบ

ผู้ใดปรารถนามีชีวิตในวันข้างหน้าเป็นเช่นไร ต้องทำเหตุให้ถูกต้อง อาทิ

- ประพฤติศีล ๕ อยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดเป็นมนุษย์
- ประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ หรือให้ทาน + รักษาศีล เป็นเหตุให้เกิดเป็นเทวดา

- เข้าฌานแล้วตายในฌาน เป็นเหตุให้เกิดเป็นพรหม
- หนึ่ง ผู้ใดพัฒนาจิตจนบรรลุอย่างน้อยสี่ดาปัตติผล ตายแล้วไปเกิดอยู่ในสุคติภพ และไม่ต้องการบุญที่เกิดจากมีผู้อุทิศให้ ฉะนั้นการให้ลูกไปถือศีลปฏิบัติธรรมจึงเป็นความเห็นที่ถูกต้อง และผู้ใดยินดี (อนุโมทนา) ในการทำความดี (ปฏิบัติธรรม) ของผู้อื่น ผู้อนุโมทนาได้บุญด้วย

๓๒. เผาปราสาท

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง
หนูติดตามผลงานอาจารย์มานานมากเลยคะ แต่ยังมีข้อสงสัยดังนี้

๑. ตามประเพณีของคนพื้นเมืองเหนือ เมื่อจัดงานศพ เจ้าภาพจะจัดหาปราสาทสวยๆ เพื่อนำโลงศพมาประดับและอุทิศให้ผู้ตาย และได้สมบัติเป็นปราสาทใช้บนสวรรค์ไม่ทราบว่าเป็นจริงไหมคะ

๒. ถ้าไม่เป็นจริงเมื่อจัดงานศพ ควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิตทั้งทางโลกและทางธรรมคะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงและขออนุโมทนาบุญด้วยค่ะ

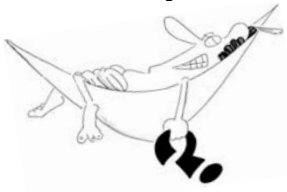


คำตอบ

(๑). มนุษย์ผู้ประพฤติปาณาติบาต ตายแล้วมีโอกาสลงไปเกิดอยู่ในภพนรก ไม่มีสัตว์นรกตนใดมีปราสาทอยู่อาศัย ตรงกันข้าม นันทิยามาณพ สร้างศาลาจตุรมุขถวายพระพุทธโคดมไว้ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ปรากฏว่ามีวิมานร้างเจ้าของ รออยู่ที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ทั้งนี้เพราะนันทิยามาณพยังไม่ตายจากภพมนุษย์ ฉะนั้นประสงค์พิสูจน์สังขารธรรมในเรื่องนี้ ผู้ถามปัญหาต้องเข้ามาให้ได้ แล้วอธิษฐานขอเห็นด้วยทิพพจักขุ

(๒). ผู้ใดประสงค์มีวิมานเป็นของตัวเองอยู่อาศัย ต้องประพฤติเหตุให้ถูกตรง ด้วยการบำเพ็ญทานและรักษาศีลตลอดชีวิต หรือประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ ตลอดชีวิต หรือพัฒนาจิตจนเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน แล้วตายลงในขณะจิตทรงอยู่ในฌาน ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหม ทั้งเทวดาและพรหมมี

วิมานอยู่อาศัย



เมื่อไปพัวพันกับคนพาลผู้มีจิตอกุศล
พืชงามประการก็จะเพิ่มขึ้น กิเลสในสมาธิก็จะถอยลง
ความเมตตา และความกรุณาก็จะหมดสิ้นไป
การละทิ้งการคบหากับคนพาล คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๓. หายใจเพื่อสุขภาพ

คำถาม

กราบสวัสดีท่านอ.ดร.สนอง วรอุไร ครับ ขอเรียนถามปัญหาธรรม ขอความกรุณาดังนี้ครับ

ถ้าเราหายใจแบบเอาสติตามไปดูพองหนอ-ยุบหนอ-พองหนอ-ยุบหนอ แบบนี้เป็นการหายใจเข้าทางช่องท้อง เช่นนี้ทำให้ได้สุขภาพ ด้วยใช่ ไหมครับ เพราะเคยอ่านหนังสือสุขภาพเขาบอกว่าถ้าเราหายใจเข้าช่องท้องช้าๆ ลึกๆ เช่นนี้จะทำให้สุขภาพดี

ปัญหาของกรรมที่อยากเรียนถามอยู่ตรงที่ว่า ถ้าเราฝึกสติตามดู โดยตามลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก แบบนี้อากาศมันจะไปกักอยู่ที่ปอด ไม่ลงไปในช่องท้องเต็มที่ แบบนี้สุขภาพจะไม่ดีเท่ากับหายใจเข้าช่องท้อง (เหมือนเด็กทารกตอนเกิดมาใหม่ๆ จะหายใจเข้าช่องท้อง) ดังนี้.....ถ้าเราอยากฝึกสติ เราควรฝึกดูลมหายใจเข้าออก พองหนอ-ยุบหนอ , หรือดูที่ลมที่กระทบปลายจมูกดีครับ ??? บ่อยครั้งที่สลบไปสลบมา (เพราะเข้าใจว่าถ้าเลือกอันใดอันหนึ่งไปเลยน่าจะดีกว่า)

กราบขอบพระคุณท่านอ.ดร.สนอง วรอุไรเป็นอย่างยิ่ง ขอให้ท่านอาจารย์มีสุขภาพดี ช่วยเหลือผู้คนไปนานๆ ยิ่งๆขึ้นไปขอบคุณครับ

และขอบคุณพี่ๆ ทีมงานชมรมกัลยาณธรรมเป็นอย่างสูงเช่นกัน ขอขอบคุณครับ



คำตอบ

เป็นการหายใจเอาอากาศเข้าทางจมูกอย่างมาก แล้วไปมีผลทำให้หน้าท้องพองขึ้น เซลล์ที่บุผนังหน้าท้องได้รับออกซิเจน ทำให้มีสุขภาพดีได้ ตรงกันข้าม หากหายใจเอาอากาศเข้าทางจมูกเพียงปริมาณน้อย เซลล์ที่บุผนังหน้าท้องอาจได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ สุขภาพจึงไม่ดีได้ ฉะนั้นการหายใจเข้าลึกๆและปล่อยลมออกจากร่างกายยาวๆ จึงทำให้การฝึกจิตทั้งสองแบบ มีสุขภาพดีได้ จึงควรเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตมาใช้ฝึกจิต ก็สามารถทำให้จิตมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิและมีสุขภาพจิตดีได้



แม้แต่เทวดาก็ยังถูกจองจำอยู่ในคุกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด และพวกเขาจะมารับปล่อยผู้อื่นได้อย่างไร ดังนั้นเมื่อหาที่พึ่ง ของพึ่งพระรัตนตรัยที่ไม่มีควมหวาดกลัว นี่คือการปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๓๔. เย็นตา - ชาลีน

คำถาม

เรียน อ.ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ
ดิฉันมีปัญหาว่าเมื่อนั่งสมาธิแล้วมีอาการเหมือนสมองเบาๆ เย็นที่สูงตา และรู้สึกเหมือนชาๆที่ลิ้น และตามผิวหนังตัวเย็นๆ และเบาๆ และคล้ายๆ จะถึงจุดสุขมากๆ แต่ไม่ถึง ไม่ทราบต้องใช้จิต ณ ขณะนั้นดูที่อาการที่เกิด ขึ้นกับกายหรือต้องทำอะไรคะ

ขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงที่เมตตาตอบคำถาม

คำตอบ

ขณะนั่งสมาธิ ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต เช่น รู้สึกสมองเบา เย็นที่สูงนัยน์ตา ชาที่ลิ้น ฯลฯ ต้องกำหนดจิตให้รู้ทันอาการที่เกิดขึ้นว่า “เบาหนอๆๆ” “เย็นหนอๆๆ” “ชาหนอๆๆ” ตามลำดับจนกว่าอาการดังกล่าวหายไป แล้วดึงจิตกลับมาสู่องค์บริการเต็ม ที่ใช้เป็นฐานกำหนดฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงกล่าวไว้ว่า
ความทุกข์อันไม่อาจทนทานได้ในอบายภูมิทั้งสาม
เป็นผลของการทำชั่ว เพราะฉะนั้น การละเว้นการทำชั่วแม้จะเป็นภัยแก่ชีวิตของตนเอง คือการปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๓๕. เรื่องเดียวที่สงสัย

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพ
 ผมขอรบกวนสอบถามอาจารย์เรื่องเดียวที่สงสัยคือ
 ทุกอย่าง นั้นย่อมต้องมีเหตุมาก่อนจึงเกิดผลในปัจจุบันหรือ
 ในอนาคตแน่นอน แต่การที่มนุษย์ได้กระทำการที่เป็นกุศล เช่น
 บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ สามารถทำให้ตนเองอยู่เหนือดวงได้ มีความ
 สัมพันธ์กันอย่างไรครับ

ด้วยความเคารพอย่างสูงครับ

คำตอบ

ผู้ใดประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (เหตุ) อยู่เสมอ เมื่อบุญ
 ให้ผลแล้ว ผู้นั้นมีโอกาสพัฒนาชีวิตให้อยู่เหนือดวง (ผล) ได้
 เพราะบุญนำมาซึ่งสิ่งดีงามทั้งปวง



ความเพียรเพียรสฤษฏ์สถานในภพมาฉลุภูมิทั้งสาม
 เปรียบตั้งน้ำค้างบนปลายใบไม้ อันจะหายไปในวันพรุ่งนี้
 การปฏิบัติให้บรรลุถึงสถานะมั่นคงคือการทำหลุดพ้น
 อันไม่เปลี่ยนแปลง คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๖. ผ่าตัดหรือไม่ผ่าตัด

คำถาม

อยากจะถามเรื่องการปฏิบัติธรรมและสุขภาพ อยาก
 ถามว่าวิปัสสนากรรมฐานแก้กรรมได้ไหมคะ
 อยากทราบว่าตอนนี้ได้ปฏิบัติมาหลายเดือนแล้ว อยาก
 ทราบว่ามีปัญหาเรื่องเนื้องอกในมดลูก จะได้ผ่าตัดหรือไม่
 ผ่าตัด

ขอบคุณค่ะ

คำตอบ

วิปัสสนากรรมฐานแก้ (ทำให้หาย, ทำให้หมดไป) กรรม
 ไม่ได้ หนี้กรรมจะหมดไปได้ด้วยการชดใช้ ผู้ใดดีรูปดับนาม
 เข้านิพพานได้ หนี้กรรมที่เหลือค้างอยู่ในจิต ถูกยกเลิกให้ผล
 (อโหสิ)

ผู้ใดปฏิบัติธรรมมานานหลายเดือน มิได้หมายความว่า ผู้
 นั้นเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติ ตรงกันข้าม ผู้เข้าถึงธรรมที่
 ปฏิบัติเป็นผู้มีบุญใหญ่ เมื่ออุทิศบุญใหญ่ให้เจ้ากรรม
 นายเวร เนื้องอกในมดลูกมีโอกาสหายไปได้โดยไม่ต้องผ่าตัด





๓๗. ความรักเหมือนไฟเผา

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง วรอุไร ค่ะ

หนูขอเรียนถามอาจารย์เรื่องกรรมกับความรักค่ะ ปกติแล้วหนูเป็นคนนิ่งๆ เฉย แต่หากเมื่อใดมีความรักแล้วรู้สึกเหมือนไฟเผา ใจจะร้อนรุ่มกระวนกระวายระแวงไปหมด ทำให้หนูต้องเจ็บกับความรักหลายครั้งหลายคราด้วยความที่จิตไม่ปกติของหนู จนหนูรู้สึกความรักปนความพยาบาท ไม่พอใจก็ทำอะไรขาดสติ

หนูจะแก้ปัญหาโดยวิธีใดค่ะ และเรียนอาจารย์ว่าจิตหนูขณะนี้ไม่สงบเลย เวลาทำบุญ ปฏิบัติธรรม หนูก็ขอให้พรรักที่ดีแต่ไม่เจอเลยค่ะ มีปัญหาตลอด

จึงขอความกรุณาอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ
ด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

ต้องแก้ปัญหาด้วยการให้อภัยได้ในทุกเรื่องที่เป็นเหตุขัดใจ แล้วเมตตาอย่าอึดอัดขึ้น ผู้ใดรักผู้อื่นด้วยมีเมตตาเป็นพื้นฐานของใจ เช่น พ่อแม่รักลูก ความรักเช่นนี้ย่อมมีความสุข ตรงกันข้าม ความรักที่มีตัณหาเป็นพื้นฐานของใจ ความรักเช่นนี้ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ เพราะตัณหาทำให้ใจมีความทะยานอยาก เช่นอยากได้อารมณ์อันนำใคร่ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่



๓๘. อวิชชาเป็นเหตุ

คำถาม

สวัสดีครับท่านอาจารย์

๑. มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาทั้งหมด คือเกิดมาเสวยกรรมดี และกรรมไม่ดี ผมมีความสงสัยว่า สรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนต้องมาจากจุดเริ่มต้น หรือมาจากศูนย์ทั้งนั้น มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาชาติแรกล้วนยังไม่ได้ทำกรรมอะไรเลย เหตุใดถึงต้องมาเกิดครับ

๒. ผู้คุมสมัยก่อนที่ลงโทษนักโทษโดยการทรมานนักโทษต่างๆนาๆ ตามหน้าที่ (เป็นนักโทษที่ทำผิดจริง) เป็นบาปไหมครับ (ถ้าบาป) ยมบาลที่อยู่ในนรกลงโทษผู้ที่เคยทำกระทำความผิดบนโลกมนุษย์ สิ่งที่ยมบาลทำแล้วไม่มีความผิดเพราะเป็นหน้าที่กรรมมีข้อยกเว้นใช่ไหมครับ

๓. ยมบาลที่อยู่ในนรก ที่คอยลงโทษ ผู้ที่เคยทำผิดบนโลกมนุษย์ คนที่ถูกลงโทษนี้จะอาฆาตแค้นยมบาลได้ไหมครับ

๔. สวรรค์และนรกเป็นสากลไหมครับ ถ้าผมนับถืออิสลามอยู่ประเทศอื่น ต้องเจอสวรรค์หรือนรก ตามความเชื่อแบบศาสนาพุทธหรือปล่าวที่ยมบาลใส่กางเกงแดง เป็นแบบนี้ทั้งโลกหรือปล่าว หรือว่าสวรรค์นรกขึ้นอยู่กับแต่ละศาสนาไม่เกี่ยวกัน เวลาคนตายก็ไปตามศาสนาใครศาสนานั้น



คำตอบ

(๑). เพราะความไม่รู้จริง (อวิชชา) ที่มีอยู่ในจิต เป็นพลังผลักดันให้ต้องมาเกิด

(๒). เป็นบาปกับนักโทษผู้มีจิตจองเวรกับผู้ทำให้เขาต้องทุกข์จากการถูกรุกราน ไม่ถือว่ายามบาลประพาศติด เพราะทำหน้าที่ถูกต้องตามกฎหมาย

(๓). คนที่เกิดเป็นสัตว์อยู่ในนรกแล้ว ไม่มีโอกาสอาฆาตแค้นยามบาลได้ เพราะต้องเสวยความทุกข์ล้วนจากการถูกรุกราน

(๔). มีความเป็นสากลในเรื่องของสภาวะ คือ เทวดาเสวยกามสุขที่เป็นทิพย์เหมือนกัน แต่มีสมมุติ เช่น เครื่องแต่งกายไม่เหมือนกัน และเช่นเดียวกัน สัตว์นรกมีสภาวะที่เหมือนกัน คือ เสวยกามทุกข์ล้วนๆ จากการถูกรุกราน แต่มีสมมุติ เช่น แต่งกายไม่เหมือนกัน

ผู้ใดประสงค์พิสูจน์สังขารธรรมในเรื่องเช่นนี้ ผู้นั้นต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนบรรลุความทรงฉานให้ได้ก่อน แล้วใช้ทิพพจักขุไปสัมผัส สัตว์ เทวดาและสัตว์นรก ที่มาจากศาสนิกของแต่ละศาสนา

เมื่อพบกับความทุกข์อันหนักหน่วงเพ็ดเตเพ็ดนั้น แม่ว่าอะไรดีเยี่ยม
ตั้งสายรุ้งในฤดูร้อน พึงอย่าเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้
การไม่มองสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นของจริง และละทิ้งการยึดมั่น
คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๙. ยังแก้ไขได้

คำถาม

สวัสดีครับอาจารย์

๑. สอบถามเรื่องอาบัติของพระครับถ้าพระติดอาบัติหนัก (สังฆาทิเสส) ต้องเข้าปริวาสถึงจะระงับได้ใช่ไหมครับ แล้วพระรูปนั้นถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรมจะมีสิทธิได้ดวงตาเห็นธรรมรีเปลา่ครับ หรือหมดสิทธิ์แล้ว

๒. เวลานั่งสมาธิมีอาการเพ่งตรงหน้าผากเกิดจากอะไร หรือครับมีวิธีแก้ไขรีเปลา่ หรือค่อยๆ ไปเรื่อยๆ ครับ

ขอขอบคุณอาจารย์ที่ช่วยตอบคำถาม ขอให้อาจารย์เจริญในธรรมมะนะครับ

คำตอบ

(๑). ใช่ครับ ผู้ใดหยุดประพาศอาบัติน้อยๆ เต็ดขาด แล้วหันมาปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม ยังมีสิทธิ์ที่จะพัฒนาจิตให้เข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้

(๒). การเพ่งตรงหน้าผาก เกิดจากการเอาจิตไปจดจ่ออยู่ที่หน้าผาก หากเพ่งแล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ถือว่าเป็นสมถภาวนาแบบหนึ่ง ผู้ใดเอาจิตไปผูกติดกับการเพ่งแบบนี้ ผู้นั้นยังมีความหลงเพราะมิได้ทำสมาธิที่เกิดขึ้น ไปพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ดังนั้นควรแก้ไข ด้วยการพิจารณาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในสติปัญญา ๔ ที่เกิดขึ้นว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์



๔๐. ตื่นเต้นง่าย

คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง ที่เคารพ

ต้องขออนุญาตอาจารย์นะคะ ถ้าหนูเขียนอะไรผิดไป หนูขอโทษด้วยนะคะ

หนูได้อ่านหนังสือของอาจารย์แล้วรู้สึกศรัทธา และได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ของพระธรรมวิสุทธิกวี เจ้าอาวาสวัดโสมนัส และได้ฝึกปฏิบัติเอง มา ๑ ปีกว่า ซึ่งเป็นเวลาที่น้อยมาก ฝึกนั่งสมาธิทุกวันๆละประมาณ ๒ ชั่วโมง ช่วงแรกๆ เริ่มครึ่ง ๕ นาที ๑๐ นาที และค่อยๆ เพิ่มมาเรื่อยๆ ปัจจุบันนั่งติดต่อกัน เป็นเวลา ๑ ชั่วโมง

หนูมีปัญหาคือเป็นคนตื่นเต้นง่ายมาก เวลาตื่นตื่น ควบคุมไม่ได้เลย มือสั่น ใจสั่น พูดไม่ออก ไม่ทราบมีกรรมอะไร หนูพยายามฝึกสมาธิ แต่ยังไม่ช่วยไม่ได้ไม่ทราบต้องทำอะไรคะ และการที่เราทำบุญโดยการนั่งสมาธิ แล้วทำไมกรรมถึงได้ตอบสนองเราเร็วมากและเห็นทุกครั้งที่เราทำกรรม รู้สึกเหมือนกรรม ตอบสนองเราทุกครั้งและเร็วด้วย เพราะว่าตอนนี้จิตยังไม่เข้มแข็งพอที่จะไม่ทำกรรมทางการคิด บางครั้งเกือบจะกลับไปเป็นเหมือนเมื่อก่อน ที่ไม่ทราบว่าแต่ละวันทำกรรมอะไรไป และกรรมอะไรตอบสนอง เพราะสนุกไปวันๆ

ขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

คำตอบ

ผู้ใดขาดสติ ผู้นั้นมีอาการหวั่นไหวได้ง่าย ประสงค์ให้อารมณ์ของจิตลดลง ต้องพัฒนาใจให้มีศีล ๕ ที่ไม่ขาด ไม่ทะเลาะ ไม่ต่าง ไม่พร้อย ให้ได้ทุกขณะตื่น แล้วจิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย อาการหวั่นไหวของจิตจะลดน้อยลง จนกระทั่งจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ได้

การปล่อยให้อิทธิพลเข้ามา มีอำนาจเหนือใจ (สนุกไปวันๆ) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับคนที่มีจิตขาดสติ ฉะนั้นหากผู้ถามปัญหาประสงค์มีชีวิตตนเองตกต่ำ ต้องเอาศีล ๕ มาคุมใจ เจริญอานาปานสติโดยมีความเพียรและสังขจะเป็นเครื่องสนับสนุน

๔๑. ดีที่ถูกตำหนิ

คำถาม

เมื่อปีใหม่ที่ผ่าน ๒๕๕๓ มาทางดิฉันได้นิมนต์พระสงฆ์จำนวน ๙ รูป มาบิณฑบาตร อาหารแห้ง ที่โรงงานที่ดิฉันทำงานอยู่ และได้เตรียมอาหารคาว หวานใส่ขันโตถวายให้พระท่านฉันในเวลาเพลพร้อมการถวายสังฆทาน ซึ่งในหลายครั้งที่มีการจัดงานทำบุญปกติ ทางโรงงานดิฉันจะให้พระท่านฉันเพลที่โรงงาน



แต่เมื่อต้นปีใหม่ ๒๕๕๓ วันนั้นไม่สะดวก เรื่องเวลา จึงเป็นไปตาม
ขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้น ภายหลังจากจบงานทำบุญก็มีการส่ง
พระ ดิฉันมีคำถามดังนี้

๑. เพื่อนร่วมงานดิฉัน ซึ่งเป็นผู้หญิง ได้เข้าไปช่วยถือ
บาตรที่ทางโรงงาน ได้เตรียมข้าวสวยใส่ในบาตรพระขณะที่ท่าน
กำลังกลับเนื่องมาจาก ไม่มีผู้ชายช่วยถือเพียงพอ พระ ๙ รูป
เป็นการกระทำที่สมควรในทางธรรมหรือไม่คะ

๒. การที่ไม่ได้ให้พระสงฆ์ท่านนั่งฉันเพลที่โรงงาน แต่
ใส่อาหารในปิ่นโตแทนถือว่าผิดมั๊ยคะ แล้วอานิสงส์ต่างกันกับ
ให้พระท่านฉันที่โรงงานหรือเปล่านั้นคะ

ปล. พนักงานหลายคนตำหนิทางเพื่อนร่วมงานดิฉัน และ
เรื่องการที่ดิฉันจัดอาหารใส่ปิ่นโตถวายให้พระท่านไปฉันที่วัด

ขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงคะ ที่เมตตาในการ
ตอบข้อข้องใจในครั้งนี้

ด้วยความเคารพอย่างสูงคะ

คำตอบ

(๑). หากสตรีผู้อุ้มบาตรเป็นญาติกับภิกษุ ถวายบาตรโดย
ภิกษุรับจากมือโดยตรง ไม่ถือเป็นบาป ตรงกันข้าม หากสตรีผู้อุ้ม
บาตรมิใช่ญาติอุ้มบาตรถวาย แล้วภิกษุรับบาตรด้วยมือโดยตรง
ภิกษุรูปนั้นมีโทษจากการล่วงละเมิดสิกขาบท (บาป) สตรีผู้ร่วม
กระทำบาปให้เกิดขึ้น ย่อมต้องรับโทษนั้นด้วย จึงไม่ควรกระทำ



แต่หากภิกษุใช้ผ้ารองรับบาตรที่สตรีผู้มิใช่ญาติส่งถวาย ไม่ถือว่า
เป็นบาป

(๒). การนิมนต์พระสงฆ์มาฉันภัตตาหารที่โรงงาน
หรือนำอาหารบรรจุลงในปิ่นโตแล้วถวายให้พระนำกลับไปฉันที่
วัด สามารถทำได้ ไม่ถือว่าเป็นความผิด ส่วนบุญที่เกิดขึ้นจาก
การกระทำทั้งสองรูปแบบ ประพฤติแบบไหนได้บุญมากกว่าขึ้น
อยู่กับ ก่อนทำบุญศรัทธา ขณะทำบุญตั้งใจ ทำบุญแล้วสบายใจ
ประพฤติก่อนแล้วทำให้ปัจจัยทั้งสามมีกำลังมากกว่า การ
ประพฤตินั้นได้บุญมากกว่า



๙๒. นักศึกษาปัญญาน้อย

คำถาม

หนูเป็นนักศึกษาเภสัชคะ ได้พบธรรมะของพระพุทธเจ้า
เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา หนูหมั้นไปทบทวนธรรมะที่นิโรธารามอยู่
ตามทีโอกาสจะเอื้ออำนวย อยู่ที่หอพักหนูก็ฟังธรรมก่อนนอน
ทุกคืน ตอนที่อยู่ในวัดหนูเข้าใจเรื่องคำสอนของพระพุทธองค์
มากคะ และตั้งใจว่าจะทำตามแต่พอออกมาอยู่กับสภาพสังคม
อยู่กับเพื่อน ๆ ก็กลับไปหลงระเริงอย่างเดิมอีก บางครั้งก็ยัง
ส่องกระจกแล้วเห็นว่ายังมีคนที่จะงามอีก แต่หนูก็บอกตัวเอง
ว่า จริง ๆ แล้วคนไม่ได้งามหรอก แต่บางครั้งมันก็ยังเปลือยคะ



หนูไปอ่านหนังสือ เค้าบอกว่า การจะเข้าถึงธรรมะต้องใช้ตา ปัญญาในการมองไม่ได้เข้าถึงด้วยการคิด หรือการฟังธรรม

อยากเรียนถาม ท่านอ.ดร.สนอง วรอุไร ว่า อ.มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัวให้สามารถดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นไปได้จริง สำหรับนักศึกษาปัญญาอ่อนอย่างหนูบ้างไหมคะ

ขอบคุณล่วงหน้าค่ะที่กรุณาชี้ทางสว่างให้

คำตอบ

ผู้ใดฟังธรรมก่อนนอน ผู้นั้นมีบุญเกิดขึ้นและสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาน ผู้ใดเข้าใจคำสอนของพระพุทธะ (มีความเห็นถูกต้อง) ผู้นั้นมีบุญเกิดขึ้นและสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาน

ตรงกันข้าม ผู้มีจิตหลงระเริงอยู่กับกิเลสของสังขม ผู้นั้นมีบาป (จิตเศร้าหมอง) เกิดขึ้นและสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาน ผู้ใดส่องกระจกแล้วพอใจว่าตนเองยังมีความงาม ผู้นั้นมีบาป (ขาดสติ) เกิดขึ้นและสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาน

ใจที่มีลักษณะดังเช่นที่กล่าวมานี้ เปรียบได้กับคนที่ขังว่ายน้ำไม่เป็นแล้วตกน้ำ จึงต้องมีกิริยาผลุบๆโผล่ๆ คือทำบ้างไม่ทำบ้าง (ไม่สม่ำเสมอ) ตายแล้วยังมีโอกาสเกิดเป็นสัตว์อยู่ในทุกติภพหรือในสุคติภพได้ ดังนั้นผู้ที่ไม่ประมาทในชีวิต ย่อมเร่งความเพียรฝึกจิตให้มีสติ และฝึกจิตให้มีปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้สติปัญญาที่พัฒนาได้ สั่งสมแต่สิ่งที่เป็นบุญ เพื่อใช้นำพาชีวิตไปสู่ความสวัสดิ์ในวันข้างหน้า

๔๓. มีเพื่อนดีอยู่กับตัว

คำถาม

สวัสดิ์ค่ะอาจารย์

พอดีหนูได้อ่านคำตอบของอาจารย์ไว้ในคำถามคำตอบค่ะว่า

ลมหายใจเข้าออกเป็นกัลยาณมิตรที่ดี เพราะอยู่กับเรา ตั้งแต่แรกเกิด จนบัดนี้ยังทำหน้าที่ได้อย่างซื่อตรง ฉะนั้นควรประพฤติดีต่อกัลยาณมิตร ด้วยการหายใจเข้ากำหนด “พุท” หายใจออกกำหนดว่า “โธ” กำหนด “พุท-โธ” ทุกครั้งที่มิจิตระลึกได้ถึงเพื่อนดีคนนี้ และกำหนดทุกครั้งที่ว่างจากการทำงานภายนอก คือหมดภาระที่ต้องทำให้กับสังขมแล้ว ต้องทำงานให้กับเพื่อนดีคนนี้

อนึ่ง พระสารีบุตรกล่าวว่า การมีสติระลึกได้ในกาย (กายคตาสติ) เป็นกัลยาณมิตรที่ดีที่สุด

ทีนี้หนูอยากทราบค่ะว่าในชีวิตการทำงานระหว่างวัน ถ้าหนูพยายามให้มีสติตลอดเวลาเท่าที่จะทำได้โดยการระลึกรู้อยู่ที่คำบริกรรม พุทโธ หรือรู้ลมหายใจ หรือรู้เห็นความคิดในระหว่างวัน ถือว่ามีสติหรือยังคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์มา ณ ที่นี้ค่ะ



คำตอบ

ขณะทำงานในรอบวัน (งานภายนอก) ผู้ใดเอาใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ ผู้นั้นมีสติ ตรงกันข้าม ขณะทำงานในรอบวัน ผู้ใดเอาใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก (งานภายใน) ผู้นั้นขาดสติจากงานที่ทำ โอกาสผิดพลาดในงานที่กำลังทำอยู่ย่อมเกิดขึ้นได้ ดังนั้นหากผู้ถามปัญหาเห็นว่าพัฒนาจิตผิดพลาด แล้วแก้ไขใหม่ให้ถูกต้อง เพื่อนดีของชีวิตย่อมเกิดขึ้นได้

๔๔. ไม่เข้าข้างแม่

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

๑. จะทำอะไรให้แม่มองเห็นความสุขที่เกิดจากการให้ได้บ้างคะ ? เพราะแกอายุมากแล้วไม่ทราบจะมีชีวิตอยู่ได้อีกนานแค่ไหน เพราะแกยึดติดกับของของแกเหลือเกิน

๒. ช่วงหลังๆ หนูขัดแย้งกับแม่บ่อยมาก ทำให้แม่เป็นทุกข์เพราะหนูไม่เข้าข้างแม่ เพราะหนูเห็นว่ามันเป็นแค่ของนอกกาย ถ้าคนอื่นเขาอยากได้ก็ทำทานไปเถอะ แต่แม่ไม่เห็นด้วยและทำให้แม่โกรธหนูในบางครั้ง หนูรู้สึกบาปมาก หนูควรทำอย่างไรดีคะ

ขอบพระคุณมากค่ะ



คำตอบ

(๑). กิเลส คือ สิ่งที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง ราคะ โทสะ โมหะ มีอำนาจเผาใจให้เร่าร้อน โทสะกำจัดได้ด้วยการให้อภัยเป็นทาน ราคะกำจัดได้ด้วยการพิจารณาอสุภะ โมหะกำจัดได้ด้วยการปฏิบัติธรรมจนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาวิชชาตามกฎไตรลักษณ์ ฉะนั้นผู้เป็นลูกต้องทำให้แม่ศรัทธาคำสอนในพุทธศาสนาให้ได้ก่อน แล้วนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม โอกาสที่แม่จะเลิกยึดติดในวัตถุสิ่งของ จึงมีได้เป็นได้

(๒). ผู้ใดทำให้แม่ผู้มีอุปการคุณมีความโกรธเกิดขึ้น ผู้นั้นได้สร้างบาปเป็นสมบัติไว้กับตัว แต่หากผู้เป็นลูกมีสติประพฤติจริยธรรมของการเป็นลูกที่ดี อาทิ ท่านเลี้ยงดูเรามา เราต้องเลี้ยงท่านตอบแทน ช่วยทำงานแทนแม่ ดำรงวงศ์สกุลไม่ให้เสียชื่อเสียง ทำงานเป็นทนายทที่ดี ไม่ขัดใจ ไม่ได้แย้งโต้เถียง ฯลฯ เหล่านี้หากประพฤติได้แล้ว ความดีงามย่อมเกิดขึ้นเป็นบุญสั่งสมอยู่ในจิต นำข้ามภพชาติได้ ความประพฤติเหล่านี้เป็นสิ่งที่ลูกควรทำให้เกิดขึ้น



ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงไม่มีช้อยกเว้น
เกิดขึ้นจากความต้องการความสุขเพื่อตัวเราเอง
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเกิดขึ้นจากจิตที่เห็นแก่ความสุข
ของผู้อื่นเป็นที่ตั้ง คือถือปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๔๕. มีใครเหมือนบ้าง

คำถาม

กราบท่านอาจารย์ และอนุโมทนาบุญกับธรรมทานของท่านอาจารย์ค่ะ

คำถามนี้อาจจะฟังชานไปหน่อย ไม่ทราบว่าจะมีใครเหมือนไหม

๑. ปกติในเวลาตื่นหนูไม่ค่อยมี sense หรือประสาทสัมผัสรับรู้สิ่งเหนือธรรมชาติ เพียงแต่เป็นบางช่วงที่บางวันรู้สึกร้อนไปหมดตั้งแต่เช้า มันเกิดความรู้สึกขึ้นมาเองว่าสงสัยจะมีเรื่องซุนใจเข้ามาเยือน และก็จริงตามนั้น เพราะมีคนคอยเข้ามาชวนให้หงุดหงิดซ้ำๆ พยายามข่มใจว่า “โกรธหนอ ๆ ๆ” ก็ยังไม่หาย เพราะยังได้ยินคนๆ นั้นก็ยังกวนอารมณ์อยู่ ในความรู้สึกที่เกิดคือพอเอาจิตเข้าไปกระทบอารมณ์นั้น อธิบายไม่ถูกค่ะ คือ เหมือนเราก้าวขาออกไปพोटัวสัมผัสประตูเท่านั้น ปรากฏว่าความโกรธมันโถมเข้าใส่ทันทีเหมือนระเบิด รู้ตัวว่าทำไม่ถูกต้อง แต่ไม่สามารถระงับได้ แบบนี้รบกวนท่านอาจารย์ชี้แนะด้วยค่ะ

๒. เหมือนจะสัมผัสสิ่งที่ตามองไม่เห็นเฉพาะเวลาหลับและฝันไปค่ะ บางครั้งมาเป็นปริศนาธรรมโดยรู้เองในฝัน เช่น ฝันเห็นกระแสน้ำไหลเชี่ยวมากแบบน้ำป่า แต่ยังมีคนลงไปในบ้นห่างขยงลอยไปก็บกระแสน้ำนั้นโดยหัวเราะสนุกสนานไปด้วย ในขณะที่หนูเดินบนฝั่งไปตามกระแสน้ำในฝันรู้สึกกลัวมาก ยังคิดว่า

ทำไมกล้าเล่นน้ำเชี่ยวอย่างนั้น สุดท้ายหนูเดินทวนกระแสน้ำและไปพบลูกแก้วกลมๆเหมือนส้มโอ ในฝันรู้สึกเองว่า สิ่งใดก็แล้วแต่คงจะเตือนให้อย่าหลงละเลิงตามกิเลส แล้วจะได้พบสิ่งดีๆ สิ่งทีหนูตีปริศนาธรรมจากความฝันนี้ถูกต้องไหมคะ

๓. เวลาฝันเห็นญาติที่เสียชีวิตไปแล้ว ทำไมรู้สึกว่าคุณเขาอายุอ่อนวัยขึ้น ผมดำ หน้าใส ซึ่งตอนที่เสียชีวิตนั้นอายุมากแล้ว ผมก็หงอก ผิวก็เหี่ยวช่น บางครั้งเห็นหน้าชัดเจน บางครั้งพละมัวแต่รู้ได้ว่าเป็นใคร มีเป็นบางช่วงเหมือนกันที่จะฝันเห็นวิญญาณอยู่ปะปนกับมนุษย์ รู้ได้โดยเห็นเป็นรูปร่างแบบร่างคนที่โปร่งแสงปะปนกับร่างทึบแสงแบบมนุษย์ อย่างล่าสุดก็ฝันเห็นญาติที่เสียชีวิตแล้วดูหนุ่มขึ้น แต่ปรากฏว่าตอนใกล้ตื่นกลับได้ยินเสียงรึมหว่า “หนาว” ซึ่งก็หลายครั้งที่ได้ยินเสียงติดหูตอนกำลังตื่น เช่นเสียงกึ่งกึ่งไฟเราะซึ่งได้ยินพร้อมกับเหมือนเป็นยานอะไรสักอย่างที ขยับปีกก็จะมีเสียงดังไฟเราะ เสียงนั้นติดหูจนตื่นก็ยังไม่ได้ยิน แต่ไม่ใช่เสียงที่อยู่รอบตัวขณะนั้นแน่ๆ ค่ะ บางครั้งก็เสียงหวีด ครึ่งนี้มาเป็นคำพูด สิ่งเหล่านี้ทำให้บางครั้งสับสนว่า ฝันไป หรือ ฝันจริง ค่ะ

๔. เมื่อก่อนได้ฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิบ้าง แต่ติดตรงเมื่อนั่งสมาธิจับพองยุบนิ่งอยู่กับที่ อธิบายไม่ถูกค่ะเป็นความสบายที่อึดอัด เพราะเหมือนติดอะไรบางอย่าง ไม่ก้าวหน้า จนหนูละทิ้งวิธีนี้ และใช้แบบกำลังทำอะไรก็ให้รู้ตัว และดูจิตบ้าง แต่ไม่สม่ำเสมอ วิธีนี้ในหนึ่งวันบางทีรู้ตัวอาจไม่ถึง ๑ นาที ค่ะ รบกวนท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ



ถ้าเป็นคำถามที่เลอะเทอะ ต้องกราบขออภัยทุกท่านค่ะ
แต่ขอร้องใจจริง ๆ ค่ะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

(๑). ปัญหาความโกรธแก้ได้สองวิธีคือ ต้องแก้ที่ตัวเอง ด้วยการพัฒนาจิตให้มีศีลคมอยู่ทุกขณะตื่น สวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้วเสร็จ ให้เจริญอานาปานสติ ประมาณครึ่ง ชั่วโมงทุกวัน และอีกวิธีหนึ่งต้องให้อภัยเป็นทานอภัยอยู่เสมอ ให้อภัยทุกครั้งที่มีเหตุขัดใจเกิดขึ้น เมื่อใดจิตมีเมตตาเกิดขึ้นแล้ว ปัญหาความโกรธจะไม่เกิดอีกต่อไป

(๒). ถูตามความรู้เห็นเข้าใจของผู้ถามปัญหา ผู้ใด พัฒนาจิตจนกระทั่งตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้ว ผู้นั้นจะไม่มีผิวน เกิดขึ้น

(๓). ผิวนจริงครับ เหตุเป็นเพราะจิตมีกำลังของสมาธิ อ่อน

(๔). การเอาใจไปจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ เป็นการพัฒนา จิตให้มีสติได้ จิตใดมีสติกำกับ จิตนั้นมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปัญหาอยู่ที่ว่า การปฏิบัติที่ไม่สม่ำเสมอเป็นจุดอ่อนของผู้ถาม ปัญหา ควรแก้ไขด้วยการเร่งความเพียร ประพฤติต่อเนื่อง โดย มีสังฆจะเป็นเครื่องสนับสนุน

๔๖. แก้ไขได้

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนองผู้มีพระคุณอย่างสูง
กระผมขอกราบเรียนถามปัญหาทางธรรมกับอาจารย์
ขออาจารย์ช่วยกระผมผู้มืดบอดด้วยกิเลสด้วยครับ

ผมเป็นเกย์ อยู่กับแฟน ที่บรรลุนิติภาวะแล้ว ผมอายุ ๓๐ แฟนอายุ ๒๖ อยู่กันด้วยความรัก และต่างคนต่างทำงาน เลี้ยงตัวเอง ผมศรัทธาและนับถือพระพุทธศาสนาอย่างมาก อยากมีโอกาสบรรลุพระธรรมสูงสุดของพระบรมศาสดาผู้มี มหากรุณาธิคุณ ทุกวันนี้ไม่มีโอกาส ไปปฏิบัติตามสถานที่ฝึก อบรม ได้แต่พยายามฝึกฝนจิตใจไปพร้อมกับการดำเนินชีวิต ประจำวัน ตั้งใจถือศีล ภาวนาศีล ๕ เป็นเครื่องคุ้มกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ มีความตั้งใจจริงที่จะหลุดพ้นจากภพชาติ จากสังขาร อันเป็นทุกข์ แต่มีคนบอกว่า การที่ผมอยู่กับแฟน โดยไม่ได้ขอพ่อ ขอแม่ ของเค้าถือว่าผิดศีลข้อ ๓ ทำให้ผมไม่สบายใจมาก จึงขอ เรียนถามอาจารย์ครับ ว่าควรทำอย่างไรดี เพราะผมกับแฟนเป็น เกย์ ไม่สามารถบอกกับที่บ้านได้อยู่แล้วครับ ผมไม่อยากผิดศีล ข้อ ๓ กลัวว่าจะเจริญสติไม่ได้ ขออาจารย์ช่วยให้ทางสว่างด้วย ครับ

อีกข้อ คือ งานที่ทำ ต้องใช้ความคิดเยอะ คิดละเอียด คิดรอบครอบ บางครั้งต้องคิดไปในอนาคต คิดเพื่ออนาคต



วางแผนล่วงหน้า เวลาอยู่บ้านก็ต้องคิดงานล่วงหน้า เพราะงานหนัก ทำให้ผมรู้สึกว่าจิตไม่ค่อยนิ่ง เพราะไม่สามารถฝึกจิตไปพร้อมกับการใช้ความคิดอย่างหนักได้ อาจารย์เป็นผู้รู้ เป็นผู้มีปัญญาทางโลกอย่างแตกฉาน ช่วยให้คำแนะนำผมด้วยครับ

ขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงครับ ผมขออนุโมทนาในบุญกุศลที่อาจารย์ได้สร้างนะครับ

คำตอบ

ลูกที่พ่อแม่ยังมีได้กล่าววาจายกให้กับผู้อื่น หากผู้ถามปัญหาไปประพฤติเสพเมถุนกับลูกของเขา ถือว่าประพฤติผิดศีลข้อ ๓ ทางเลือกมีอยู่สองอย่างคือ ไปขอกับพ่อแม่ให้เขายกแฟนให้ หรือหยุดประพฤติดังที่บอกเล่าไป แล้วพัฒนาตนให้มีทาน ศีล ภาวนาคุ้มครองใจ โดยมีความเพียร มีสัจจะ และมีบุญบารมีเก่า เป็นเครื่องสนับสนุน เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว โอกาสปิดอบายภูมิ ดังที่สิริมาโสภณในครั้งพุทธกาลได้ทำให้ดู หรือปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา จนพัฒนาจิตพ้นไปจากวิภวสังสาร ดังที่อัมพปาลีโสภณในครั้งพุทธกาลได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่างแล้ว ความตั้งใจแน่วแน่ที่จะหลุดพ้นจากภพชาติของผู้ถามปัญหาย่อมเกิดขึ้นได้

อนึ่ง ศีลเป็นเกราะคุ้มกันใจมิให้หวั่นไหว ผู้ใดมีศีลที่ไม่บริสุทธิ์คุ่มใจ จิตย่อมปรุงอารมณ์หลากหลาย และยิ่งเอาจิตไปจดจ่ออยู่กับอนาคตของงาน จิตย่อมห่างไกลจากปัจจุบันขณะ ความตั้งมั่นเป็นสมาธิของจิตเกิดไม่ได้ครับ

๔๗. บรรณานาพุทธภูมิ

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุโร ที่เคารพเป็นอย่างยิ่ง

ผมก็เป็นคนที่รักในธรรมะ และติดตามผลงานหนังสือของท่านอาจารย์อยู่เสมอ ผมเป็นคนชอบอ่านหนังสือธรรมะมาก ถ้าคิดดูแล้วการอ่านหนังสือธรรมะ อาจเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของผมไปแล้วก็ได้ เมื่ออ่านแล้วก็เกิดมีความสุขทางใจ และทำให้เกิดความสงบด้วย...

ผมมีข้อสงสัยเป็นอย่างมาก โดยสิ่งที่ผมไม่เข้าใจนั้นอาจดูง่ายในสายตาของผู้อื่น แต่สำหรับผมแล้ว ถ้ายังสงสัย ก็ต้องถามผู้ที่รู้จริง และตอบเราได้อย่างกระจ่างชัด คือว่าตอนนี้ผมอายุประมาณ ๒๐ ปี จึงกล่าวได้ว่า ความรู้ทางธรรมของผมยังน้อยมากนัก ผมมีข้อสงสัยดังนี้ครับ

๑. การสูบบุหรี่ ดื่มน้ำชา กาแฟ เมื่อทำงานติดเป็นนิสัย ผลของกรรมนั้น จะทำให้ตกนรกหรือไม่ครับ(เพราะผมเป็นคนหนึ่งติดกาแฟ และบุหรี่ มาก และก็เคยเห็นพระเถระสูบบุหรี่จันทามาก จันทกาแฟอยู่บ่อยๆ)

๒. การอ่านหนังสือธรรมะมาก จะขัดขวางการประพฤติธรรมหรือไม่ (ผมเคยอ่านในหนังสือ ธรรมะเล่มหนึ่ง เลยเกิดความสงสัย)



๓. การปรารถนา พุทธภูมิ ไม่ทราบว่าจะมีวิธีปฏิบัติต่อตนเองอย่างไร จึงจะไม่ดูอาจเอื้อมเกินไป.

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เป็นอย่างสูง ที่กรุณาตอบคำถามให้

ขออนุภาพแห่งธรรม คຸ້ມครอง ท่านอาจารย์ และครอบครัว และทางชมรมกัลยาณธรรมทุกท่าน ให้สูงยิ่งในธรรมชั้นๆ ไป ขอขอบคุณครับ

คำตอบ

(๑). คำว่า “ติด” หมายถึง ชอบอย่างขาดไม่ได้ อาการที่ข้องอยู่ คงอยู่ ไม่หลุด ฯลฯ

ฉะนั้นคำว่า “ติดกาแพ” จึงหมายถึงชอบดื่มกาแพอย่างขาดไม่ได้ เพราะในกาแพมีสารคาเฟอีน ซึ่งเป็นยาเสพติดอย่างอ่อน แต่มีฤทธิ์อย่างแรงต่อการเต้นของหัวใจ ด้วยเหตุนี้คนที่มิสตีอ่อน จึงมีจิตเป็นทาสของสารคาเฟอีน จึงเลิกดื่มกาแพไม่ได้

เช่นเดียวกันในบุหรีมีสารเสพติดอย่างอ่อน เป็นสารพิษที่เรียกว่า นิโคติน ผู้ใดสูบบุหรีเอาสารนี้เข้าสู่ปอด หรือคนที่อยู่ใกล้คนสูบบุหรีหายใจสูดเอาควันบุหรีเข้าสู่ปอด แล้วร่างกายกำจัดออกไม่หมด สารนิโคตินจะถูกส่งสมอยู่ในปอด ทำให้เป็นมะเร็งปอดได้ ดังนั้นจิตที่ติดกาแพหรือบุหรี เป็นจิตที่มีกำลังของสติอ่อน เป็นจิตหลง (โมหะ) ตายแล้วความหลงมีโอกาสนวลักดันจิตวิญญาณไปสู่ภพเดรัจฉานได้ แต่ไม่ถึงภพนรก

(๒). อ่านหนังสือธรรมะมาก ทำให้จิตมีสัญญาในธรรมะสั่งสมไว้มาก เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมได้

(๓). ผู้ใดปรารถนาพาชีวิตดำเนินไปในแนวทางของพุทธภูมิ ให้ดูตัวอย่างและประพฤติตามปฏิปทาของ ครูบาศรีวิชัย แห่งล้านนา ครูบาบุญชุ่มแห่งถ้ำราชคฤห์ อำเภอหาง จังหัดลำปาง หลวงพ่ออนันต์แห่งวัดพระธาตุแสงแก้วมงคล อำเภอดอกคำใต้ จังหัดพะเยา

๔๘. ไม่แน่ใจ



คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง

ทางครอบครัวของหนูกลัวใจและร้อนใจเพราะแม่มีท่าทีไปรัก และชอบคนคราวลูก เขาเป็นลูกน้องที่ช่วยแม่ขายของค่ะ แม่บอกว่าจะรับเขาเป็นลูก และอยากให้เขาเข้ากับพวกเราทุกคนให้ได้ แต่ความรู้สึกเราไม่แน่ใจว่าแม่รักเขาแค่ไหน เพราะแม่ทั้งผ่อนรถให้เขา และซื้อ notebook ให้เขา ทั้งๆ ที่ลูกๆ อย่างเราเราก็ไม่เคยได้แบบนั้น และเราก็ไม่ได้รวยอะไรเลย เงินที่แม่มี ก็คือ เงินเดือนของเราทุกคนที่ให้แม่ไว้ใช้จ่าย แม่ให้เหตุผลว่าเพื่อใช้ในงานของแม่ แต่กลายเป็นว่า เขาใช้อยู่คนเดียว แต่มัน



ก็มีข้อดีอยู่ตรงที่ว่า เขาก็คอยไปรับส่งแม่เวลาขายของ เพราะเราทุกคนทำงานนอกบ้าน และแยกครอบครัวไปแล้ว แต่เวลาอื่นๆ รถก็อยู่กับเขา

หนูก็พยายามคิดว่า อะไรที่เป็นความสุขของแม่ก็ให้เขาทำเถิด หนูเลยไม่แน่ใจว่าอะไรผิดอะไรถูก บาบไม่บาป เราควรห้ามเขาไหมคะ แต่ถ้าเราพูด คงบ้านแตกแน่ๆ เพราะเขาคงไม่ฟังเรา

พล พ่อหนูเสียไปนานแล้ว และเขาคนนั้นก็ไม่มีลูกเมีย ขอบคุณมาก ๆ นะคะที่ช่วยไขความกระจ่าง

คำตอบ

การตอบแทนพระคุณของแม่ นอกจากส่งเงินให้แล้วยังสามารถทำอย่างอื่นได้อีก เช่น นำอาหารไปเลี้ยงดูท่าน ช่วยทำงานแทนท่าน ดำรงวงศ์สกุลไม่ให้เสื่อมเสีย เจ็บป่วยนำท่านไปให้หมอรักษา ฯลฯ ฉะนั้นการส่งเงินให้เป็นหนึ่งในวิธีตอบแทนคุณ หากส่งเงินให้แล้วท่านนำไปใช้ผิดทาง ลูกไม่ส่งให้ไม่ถือว่า

ผิดธรรม ฉะนั้นพึงเลือกปฏิบัติตามที่เหมาะสม ปฏิบัติแล้วสบายใจนั้นแหละดีที่สุด ผู้รู้ไม่เข้าไปก้าวล่วง เช่น ไม่แนะนำ ไม่สั่งสอน ไม่สั่งให้ใครทำตามที่ต้องการ จึงถือว่าไม่ผิดธรรม



๔๙. ขอบรรลุโสดาบันในชาตินี้

คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่ปฏิบัติอยู่ตอนนี้คือ

- ๑. ตื่นตีห้า มาสวดมนต์-เดินจงกรม-นั่งสมาธิ ประมาณ ๒ ชม. ส่วนหัวค่ำ สวดมนต์-นั่งสมาธิ ประมาณ ๓๐- ๔๕ นาที
- ๒. รักษาศีล ๕
- ๓. ช่วงเวลาทำงาน ถ้าว่างจะดูกาย ดูจิตไป แต่จะทำยากเพราะมักจะหลง
- ๔. ตักบาตร-ทำบุญ-พิมพ์หนังสือธรรมะ สม่าเสมอ
- ๕. อ่านหนังสือธรรมะ และเข้าร่วมฟังบรรยายธรรมะ และฟังซีดีธรรมะทุกวัน ที่ปฏิบัติมานี้ ถูกทางแล้วยังคะ เพื่อที่จะได้ นิพพาน หรืออย่างน้อยในชาตินี้ขอบรรลุโสดาบัน ยากให้อาจารย์แนะนำด้วยคะ ว่าต้องทำอะไรอีกบ้าง เพราะมุ่งมั่นมาก ค่ะ หรือ ควรจะบวชชี เลยดีคะ (ในกรณีหมดภาวะดูแลพ่อ-แม่แล้ว)

ขอขอบพระคุณล่วงหน้าค่ะ

คำตอบ

การดูกายดูจิต แล้วทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ต้องใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแน่น (อุปัชฌาย์สมาธิ) พิจารณากายและ



จิตโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ว่ากายและจิตดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อกายและจิตเข้าสู่ความเป็นอนัตตาได้ ปัญญาเห็นแจ้งในกายและจิตย่อมเกิดขึ้น ผู้รู้ไม่จริงใช้สมองคิดว่า กายและจิตต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ อย่างนี้ความหลงหรือรู้ไม่จริงแท้ย่อมเกิดขึ้น

อนึ่ง การตัดบาตร ทำบุญ พิมพ์หนังสือ ฯลฯ ได้อานิสงส์เป็นเพียงสวรรค์สมบัติ แต่การฟังธรรมฟังซิติ แล้วใช้จิตโยนิโสมนสิการ ทำให้มีโอกาสเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้ และการเป็นฆราวาสหากปฏิบัติธรรมได้ถูกต้องตามธรรม ย่อมเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้โดยไม่ต้องบวชเป็นชี

๕๐. เพิ่งคิดได้

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง ครับ

ตอนนี้กระผมเรียนอยู่ที่ประเทศอังกฤษ ศึกษาต่อปริญญาโท ช่วงที่ก่อนมาประเทศอังกฤษทำงานมาสี่ปี ชีวิตออกนอกกลุ่มนอกทางบ้างและใช้ชีวิตด้วยความประมาทมาก รับประทานเหล้าบ่อยมาก แต่ก็ยังมีความรับผิดชอบต่องาน เหตุผลที่มาศึกษาต่อเพราะต้องการก้าวหน้าทางการงานแต่ต้องทำงาน



ที่อังกฤษ ด้วย และทางบ้านสนับสนุนค่าเรียน ผมจะรับผิดชอบค่ากินอยู่ ตั้งแต่ก่อนผมมาผมมีความสนใจด้านสมาธิมานานแล้ว โดยเพิ่งเข้าศึกษาปริญญาโทปีนี้ และรู้สึกเครียดต่อการเรียนมากๆ จนไปรู้จัก อ.สนอง ในรายการทไวไลท์ ของคุณไตรภพ ครั้งนั้นท่านอาจารย์แนะนำว่าให้ฝึกความเชื่อ, ความเพียร, สติ, ศีล และปัญญา ผมก็พยายามฝึก ทุกวันครั้งละสามสิบนาทีและสามารถทำให้ผมมีสมาธิมากขึ้นช่วงนี้ผมจะพยายาม นั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ พุท ธอ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะดำเนินมาถูกทางหรือไม่ กระผมจึงอยากให้อาจารย์แนะนำการฝึกด้วยครับ หรือหนังสือช่วยฝึกครับ

ตั้งแต่ผมมาอยู่ที่นี่ มันทำให้ผมสามารถคิดถึงความคิดดีที่พ่อกับแม่กระทำทำให้ผมมาและเลี้ยงดูมามากยิ่งขึ้น และเมื่อจบการศึกษา ผมมีความตั้งใจจะบวชทดแทนคุณท่านประกอบกับที่ดูรายการกระผมก็อยากกลับไป พยายามเป็นคนดี และจะช่วยเหลือผู้อื่น อยากจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้กับสังคมบ้าง อย่างที่อาจารย์ทำบ้าง

อยากให้อาจารย์แนะนำสถานที่บวชด้วยครับ บ้านผมอยู่แถวมินบุรี ความตั้งใจผมอยากจะศึกษาพุทธศาสนา คือในความคิดครั้งแรกผมตั้งใจบวชวัดแถวฉะเชิงเทรา ซึ่งน้องชายเคยบวช และประกอบกับสะดวกคุณพ่อ และคุณแม่ด้วยครับ แต่มาคิดดูอีกที ไหนๆ เป็นการบวชเพื่อหาความรู้ด้วย จึงอยากได้ความรู้จากวัด จึงอยากได้คำแนะนำครับ



สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณอาจารย์มากๆ ครับ นับถืออย่างสูง

คำตอบ

จากงานวิจัยต่างประเทศพบว่า ผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ปัญญาไอคิวร้อยละ ๒๐ ใช้คุณธรรมร้อยละ ๘๐ ฉะนั้นหากผู้ถามปัญหาประสงค์ความสำเร็จในการเรียน ต้องประพฤติให้ได้ดังนี้

- ๑. มีศีล ๕ บริสุทธิ์คุมใจ
- ๒. มีสังขะ
- ๓. มีความเพียร
- สวดมนต์ก่อนนอน
- เจริญอานาปานสติ ๑๕ - ๓๐ นาที หลังสวดมนต์
- ๔. อุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร

และในฐานะเป็นชาวพุทธ ควรทำดวงให้ดีด้วยการ ประพฤติบุญกิริยาวัตร ๑๐ ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ช่วยเหลือผู้อื่น อุทิศความดีให้คนอื่น ยินดีในความดีของคนอื่น ฟังธรรม สั่งสอนธรรม และทำความเห็นให้ตรง

ส่วนเรื่องอนาคตที่จะกลับไปทำความดี ตอบแทนคุณของพ่อแม่ ยังไม่ถึง ผู้รู้ไม่เอาจิตไปคิด เพราะคิดแล้วยังทำไม่ได้ ประโยชน์ย่อมไม่เกิด



๕๑. ขอคำแนะนำ

คำถาม

ผมมีศีล ๕ เป็นปกติและพยายามรักษากุศลกรรมบถ ๑๐ ด้วย แต่เวลานั่งสมาธิจิตยังฟุ้งอยู่รบกวน อาจารย์ แนะนำหน่อยครับ

คำตอบ

ศีล ๕ ที่เป็นพื้นฐานให้จิตเข้าสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ต้องเป็นศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย แล้วเอาศีลที่มีลักษณะเช่นนั้นลงคุมใจ ศีลที่มีลักษณะข้างต้น

๑. ใจไม่คิดเบียดเบียนสัตว์ ไม่คิดฆ่า ไม่คิดกักขัง ผูก ล่าม ไม่คิดทำร้าย

๒. ใจไม่คิดล่วงอินทนาทาน เช่น ไม่คิดเอาของที่เจ้าของมิได้อนุญาตมาเป็นของตน ไม่ใช้เวลาของหน่วยงานมาทำประโยชน์ส่วนตัว ไม่ลอกเลียนแบบ ไม่ถือยศฐาบรรดาศักดิ์ของคนอื่น ฯลฯ

๓. ไม่คิดละเมิดกามสมุจฉาจาร เช่น ไม่คิดเสพเมถุน ไม่คิดลวนลามผู้อื่น

๔. ไม่คิดพูดเท็จ ไม่คิดพูดให้ร้าย ยุแหย่ให้สังคมแตกแยก

๕. ไม่คิดเสพของมีนเมา
ฯลฯ

หากผู้ถามปัญหาประพฤติได้ดังนี้ โอกาสพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมเกิดได้ง่าย



๕๒. คนอยากดี

คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ขออนุญาตเรียกอาจารย์ว่าคุณพ่อณะคะ เนื่องจากหนูอ่านหนังสือของคุณพ่อหลายเล่มแล้ว และรู้สึกเข้าใจง่ายและเหมาะสมแก่คนที่เริ่มปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ตัวหนูเองมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม และเชื่อว่าทำดีย่อมได้ดีทำชั่วย่อมได้ชั่ว ตามพระพุทธพจน์ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ค่ะ ดังนั้นหนูจึงพยายามปฏิบัติธรรมให้ได้มากที่สุด เท่าที่มีโอกาส แต่มีคำถามหลายอย่างที่อยากจะถามจากผู้รู้ จึงขอความเมตตาคุณพ่อช่วยชี้แนะให้ลูกได้ผ่านพ้นอุปสรรคทั้งหลาย และได้มีโอกาสมีปัญญาเห็นธรรมด้วยนะคะ คำถามมีดังนี้ค่ะ

๑. ทุกวันนี้หนูพยายามสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน และหลังจากสวดมนต์เสร็จจะนั่งสมาธิต่อครั้งละ ๓๐ นาที แต่หนูยังสับสนเรื่องการกำหนดลมหายใจค่ะ เนื่องจากหนูจะกำหนดหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ แต่พอหายใจออกที่โรมันจะมีความรู้สึก ว่า ต้องกลั้นหายใจไว้ก่อนแล้วค่อยหายใจเข้าต่อไป ทำให้รู้สึกอึดอัดไม่โปร่ง ควรจะแก้อย่างไรดีคะ

๒. คุณพ่อบอกเสมอว่าผู้ปฏิบัติจะสำเร็จได้ต้องมีศีลบริสุทธิ์ ซึ่งหนูอยากจะทำให้ได้ดีที่สุด แต่ความจำเป็นบางอย่างทำให้หนูรู้ว่าศีลตัวเองไม่บริสุทธิ์ คือหนูมีครอบครัวแล้ว และสามี

เป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดีมากค่ะ ส่วนตัวหนูเองมีพี่น้องหลายคน และแต่ละคนมักจะนำปัญหามาให้ต้องแก้ไขเสมอ ซึ่งหลายครั้งที่หนูแก้ปัญหาโดยไม่บอกให้สามีทราบ เนื่องจากเกรงใจและไม่อยากให้สามีตำหนิพี่น้องของเรา หรือเอือมระอากับพี่น้องของเรา ทำให้หลายครั้งที่หนูต้องโกหกสามี หรือ แอบนำเงินที่สามีฝากเข้าบัญชีไว้ ให้เป็นเงินเก็บของครอบครัวโดยสมมุติบัญชีเป็นชื่อของหนู ไปให้พี่น้องยืมบ่อยๆ โดยไม่ได้บอกสามีอย่างนี้ถือว่า หนูผิดศีลข้อทินนา หรือเปล่าคะ และปัจจุบันนี้หนูถูกยืมเงินไปแล้ว ไม่ได้คืนทำให้ไม่มีเงินมาคืนในบัญชีไว้เหมือนเดิม ทุกครั้งเวลาสามีถามถึงจำนวนเงินหนูจะบ่ายเบี่ยง และตอบยอดไม่ตรงกับที่มีอยู่จริงหนูจะทำอย่างไรดีคะ หนูคิดว่าทุกวันนี้ที่หนูนั่งสมาธิไม่เกิดผล คงเนื่องมาจากศีลของหนูไม่บริสุทธิ์ แต่หนูไม่กล้าบอกความจริงกับสามี เนื่องจากสามีเป็นคนใจดี แต่เวลาโมโห ก็แรงมากหนูคิดว่าถ้าสามีรู้คงโกรธมากกกกกก หนูควรจะทำอย่างไรดีคะคุณพ่อ ควรจะบอกความจริงและยอมรับผิดเพื่อจะได้ไม่ต้องมานั่งปิดบังโกหกต่อไปดีมั๊ยคะ แต่หนูเองไม่มั่นใจว่าถ้าสามีโกรธและไม่โห่รุนแรง หนูจะมีสติพอจะตั้งรับได้ดีแค่ไหน รบกวนคุณพ่อช่วยชี้แนะทางสว่างให้กับหนูด้วยคะ

๓. หนูเคยมีโอกาสได้ไปปฏิบัติธรรม ที่วัดอัมพวันสิงห์บุรี เป็นเวลา ๓ วัน ซึ่งเป็น ๓ วันที่หนูตั้งใจดีมาก กลับมาที่บ้านก็ตั้งใจปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยมีการสวดมนต์ก่อนนอน หลังจากนั้นจะเติมจงกรม ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๓๐ นาที ๒-๓ วันแรกที่ทำหลัง



กลับจากวัดปฏิบัติได้นิ่งไม่มีอะไร แต่พอวันที่สี่ที่ห้า หลังจากเดิม
จงกรมเสร็จ ช่วงเวลาที่นั่งสมาธิหนูรู้สึกปวดหลัง และหงุดหงิด
มาก จนไม่สามารถนั่งหลับตาต่อได้ ต้องลืมตาขึ้นมา พอลืมตาก็
ไม่รู้สึกอะไร แต่พอหลับตาจะนั่งสมาธิต่อ ก็รู้สึกเหมือนเดิมอีก
และรุนแรงมากขึ้น หงุดหงิดไม่มีสาเหตุ หลังปวดไปหมด หนู
พยายามกำหนดปวดหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ แต่ไม่สามารถผ่าน
ได้ ต้องยุติการนั่งหลายครั้ง ซึ่งทำให้หนูกลายเป็นคนเสียสัจจะ
อย่างนี้การปฏิบัติธรรมของหนู จะมีโอกาสสำเร็จได้หรือไม่ และ
ควรจะทำอย่างไรดีคะ

สุดท้ายนี้ขอบคุณคุณพ่อและขออนุโมทนาบุญด้วยนะคะ
ที่คุณพ่ออุตส่าห์เสียสละเวลา เสียสละตนเอง เพื่อช่วยชี้แนะให้
คนด้อยปัญญาอย่างหนูได้มีโอกาสเดินตามรอยเท้าพ่อค่ะ

คำตอบ

(๑). การบริการเพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ต้อง
บริการให้เหมาะกับจริตของแต่ละบุคคล

(๑.๑) คนที่ชอบรักสวยรักงาม (ราคะจริต) เหมาะกับการ
บริการมอสู่หรือกายคตาสติ

(๑.๒) คนที่ใจร้อนหงุดหงิด (โทสะจริต) เหมาะที่จะ
บริการมวารณกสิณหรือเจริญเมตตา

(๑.๓) คนที่เหงาซึม เชื้อคนง่าย (โมหะจริต) เหมาะแก่
การเจริญอานาปานสติ

(๑.๔) คนที่มีจิตขบซึ่งเลื่อมใสโดยง่าย (สัทธาจริต)
เหมาะแก่การบริการมอนุสติ หกข้อแรก

(๑.๕) คนที่มีช่างคิดพิจารณา (พุทธิจริต) ควรใช้มรณ
สติ จตุธาตวัตถาน ๔ หรืออาหาเรปฏิกูลสัญญา มาบริการ

(๑.๖) คนที่ชอบคิดวอกวน คิดฟุ้งซ่าน (วิตกจริต) ควร
เจริญอานาปานสติ

ดังนั้นผู้ถามปัญหาควรลองเลือกวิธีการตามที่ เสนอ วิธี
ใดทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว ให้เลือกใช้วิธีนั้น ก็สามารถก้าว
ข้ามปัญหาที่ถามไปได้

(๒). สามิประสงค์ให้เป็นเงินเก็บของครอบครัว หาก
เขามีได้อนุญาตให้ไปใช้อย่างอื่น ผู้ที่นำไปใช้ยอมผิดศีลข้อ
อทินนาทาน หากผู้ถามยอมรับความจริง สาราภาพความจริง
แล้วรักษาสัจจะมีให้ประพฤติกุศลเกิดขึ้นซ้ำ ปัญหายอมผ่านพ้น
ไปได้

(๓). นั่งปฏิบัติสมาธิแล้วปวดหลัง ควรลุกขึ้น
เดินจงกรม เมื่อใดจิตมีกำลังของสติกล้าแข็ง จึงจะ
อยู่เหนือทุกขเวทนา (ปวดหลัง) ได้ ด้วยการกำหนด
ว่า “ปวดหนอๆๆๆ” จนกว่าอาการปวดหลังหายไป





๕๓. จัดงานศพใช้เงินมาก

คำถาม

ปัจจุบันการจัดงานศพ ใช้เงินมาก เท่าที่ผมเจอ วัดที่หาดใหญ่ ต่ำๆ ประมาณเจ็ดหมื่นบาท คำถามที่จะตั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่อยากจ่ายเงินนะครับ ผมเพียงมาคิดว่า ในเมื่อเราปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ทำบุญทำทานมาดี ชีวิตวันหน้าก็หวังไปนิพพาน ไม่ยึดติดอะไรอีกแล้ว แม้แต่ร่างกายเรา

หากผมตายแล้วสังคนข้างหลังว่า ถ้าผมตายให้เผาได้เลยไม่เอาพระมาสวด ประมาณว่าตายเข้าเผาเย็น

ผมจะทำเช่นนี้ได้หรือไม่ การนำพระมาสวดมีผลอะไรต่อดวงวิญญาณเราอย่างไร

หวังว่าคำถามนี้ท่าน ดร.สนอง คงจะได้รับนะครับ ขอบพระคุณครับ

คำตอบ

ผู้ใดปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้แล้ว เมื่อจำเป็นต้องทิ้งขันธ์ลาโลก ย่อมไม่ต้องการบุญที่เกิดจากการอุทิศของใครผู้ใด ทั้งนี้เป็นเพราะตัวเองสั่งสมบุญไว้มากพอแล้ว ที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์

อนึ่ง หากผู้ถามปัญหา ได้พัฒนาจิตจนเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล แม้เพียงขั้นต้น (โสดาบัน) ได้แล้ว แม้จะนำพระมา

สวดให้กับศพ ย่อมไม่มีผลต่อดวงวิญญาณของผู้มีสภาวะจิตเป็นเช่นดังที่กล่าว ฉะนั้นจงดูใจตัวเองให้ออก แล้วคำตอบจะอยู่ที่นั่น

๕๔. ผมคงจะคาใจ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ก่อนที่ผมต้องส่งคำถามมาถามท่านอาจารย์ ผมต้องตรองอยู่นานเกรงว่า สิ่งที่ผมถามจะเป็นเรื่องไร้สาระรีเปล่าสำหรับท่านอาจารย์ แต่ผมคงต้องถามไม่ถั่งผมคงจะคาใจแล้วจะปฏิบัติต่อไปไม่ได้ ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์จากทางท่านอาจารย์ด้วยนะครับ คือกระผมได้เจริญสติตามแต่เวลาเอื้ออำนวย สืบเนื่องมาจากกระผมต้องทำงาน และต้องอ่านหนังสือไปด้วย ทำให้บางที่อาจจะปฏิบัติได้ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยนัก และเป็นการปฏิบัติตามแนวท่านที่เคยได้ไปปฏิบัติกับทางวัดกรรมฐานแห่งหนึ่ง เมื่อนานมาแล้ว ทำให้กระผมเองไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ผมคิดไปเองรีเปล่า ดังนั้นจึงขออนุญาตถามท่านอาจารย์เป็นข้อๆดังต่อไปนี้

๑. คือที่ผ่านมามีฝึกเจริญสติอยู่ที่บ้านไม่ได้ไปที่วัด แต่



ก็ได้ปฏิบัติโดยอาศัยจากคำสอนที่ท่านพระอาจารย์ท่านหนึ่งเคยให้ไว้ นำมาปฏิบัติประกอบหาจากหนังสือของท่านพระอาจารย์ที่มีเผยแพร่ไว้ ซึ่งเมื่อนานมาแล้ว ผมได้ไปปฏิบัติกรรมฐานกับพระอาจารย์ท่านนี้โดยทางวิทยาลัยจัดไปซึ่งเป็นวัด ที่เน้นทางด้านกรรมฐานแห่งหนึ่ง ย่านสิงห์บุรี ซึ่งก็มีการรับกรรมฐานจากท่านพระอาจารย์ อย่างกรณีนี้ถือว่าผมมีอาจารย์กรรมฐานแล้วหรือไม่ครับ หลังจากนั้นก็ไม่ค่อยได้ปฏิบัติเลยครับ บอกตรงๆ นะครับรู้สึกหลายอย่างมันไม่เอื้อเลยครับช่วงนั้น

๒. หลังจากกลับมาจากวัด ผมเองก็ไม่ได้สนใจปฏิบัติมากนัก แต่หลังจากที่ผมได้มีโอกาสบวชทดแทนคุณบุพการี ที่วัดแถวบ้านซึ่งท่านก็สอนการเจริญสติแบบสมถภาวนา ซึ่งผมเองก็ไม่ค่อยสนใจมากนัก และเมื่อได้ลาสิกขาออกมาและได้ฟังเสียงธรรมและเรื่องราวของท่านเจ้าคุณโชดก และพระอาจารย์ท่านนั้น ซึ่งท่านก็เป็นศิษย์ท่านเจ้าคุณอาจารย์เช่นกัน ทำให้ผมเกิดศรัทธาและเสียดาย ที่ไม่ได้ปฏิบัติในสิ่งที่ควรปฏิบัติขณะอยู่ในเพศบรรพชิต เมื่อคิดได้ดังนั้นจึงเริ่มปฏิบัติ

ผมจึงได้ปฏิบัติเรื่อยมาตามแต่เวลาเอื้ออำนวย ซึ่งขณะเจริญสติผม ณ. ขณะนั้นก็ไม่ว่างรู้สึกอะไรมากนัก กล่าวคือไม่รู้สึกถึงสิ่งต่างๆ แบบคน อื่นๆ เขา ไม่ว่าจะนิมิตหรืออะไร นอกจากอาการเวทนาต่างๆ พวกปวดโน่น ปวดนี้ หรืออาการคันหรือปิติ ซึ่งอาการดังกล่าวผมเอง ก็ได้กำหนดตามที่เคยได้รับการสอนมา หรือค้นคว้าเพิ่มเติมตามแนวของท่านทั้งสอง



ซึ่งผมเคยได้มีโอกาสไปที่คณะห้า ซึ่งทางคณะห้าได้บอกว่าเป็นแนวเดียวกัน ซึ่งผมเองก็ไม่แปลกใจครับ ก็ท่านเป็นศิษย์อาจารย์ท่านนี้มา นอกจากขณะเจริญสติจะไม่มีอาการใดเด่นชัด ดังเช่นคนอื่นแต่มีอาการวูบซึ่งเกิดทั้งขณะเดินหรือนั่ง ซึ่งอาการแบบนี้เกิดจากอะไรครับ เคยได้ยินมาบ้างว่าอาจเกิดจากอาการง่วง ถ้าอย่างนั้นเราจะรู้ได้ยังไงว่า อาการดังกล่าวเกิดจากการง่วงจริงหรือเกิดจากอย่างอื่น

และบางครั้งในขณะที่ไม่ได้เจริญสติ เวลาผมมองร่างกายแล้วมันเหมือนไม่ใช่ของเรา ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นขณะเรามองส่วนนั้นสักระยะ เช่น ขณะล้างมือ เมื่อมองดูมือเหมือนไม่ใช่มือ ขณะขับถ่าย มองขาเหมือนไม่ใช่ ขา ตัวเองเป็นต้น ส่วนเวลามองคนอื่นนั้นหากเป็นคนอื่น บางครั้งก็รู้สึกเช่นเดียวกันแต่ก็ไม่ทุกคน ซึ่งอาการดังกล่าวเพิ่งมาเกิดในช่วงนี้สิบ เนื่อง จากช่วงนี้จะปฏิบัติมากกว่าช่วงก่อนหน้าครับ และบางครั้งหากไม่ได้เจริญสติอาการนั้นก็ยังมีอยู่ และมีความรู้สึกอยากกลับไปเจริญสติ อาการดังกล่าวผมผิดปกติหรือคิดไปเองหรือเปล่าครับ ถ้าผิดปกติมีทางแก้ไขไหมครับ และจำเป็นไหมที่เราต้องไปสอบอารมณ์ และฟังเทศน์ลำดับญาณ (ซึ่งกรณีหลังผมไม่อยากฟังเนื่องจากกลัวว่าพอฟังไปแล้วจิตจะเกิดสัญญา แล้วจะมีปัญหาในการปฏิบัติ)

๓. ผมอยากให้อาจารย์ช่วยอธิบายเกี่ยวกับพละ ๕ ด้วยครับหรือจะชี้ช่องว่าไปหาดูเพิ่มเติมที่ไหนก็ได้ครับ รวมถึงอยาก



ทราบด้วยว่า ขณะที่เราเรียนหนังสือ (คือผมต้องเตรียมตัวสอบ
เข้ารับราชการ และทำงานไปด้วย ซึ่งก็ไม่เกี่ยวกับที่จะไปสอบเลย
ซึ่งผมเรียนมาสองสาขาครับ)

เราควรจะมีปฏิบัติเน้นทางสมถภาวนาดี หรือวิปัสสนาดี
ครับ และควรใช้เวลาประมาณเท่าใดต่อวัน หรือจะเอาตามที
เวลาเอื้ออำนวย และหาเวลาเพิ่มเติมจากเลิกทำกิจกรรมที่ไม่มี
สาระ เช่นดูทีวี และหันมาปฏิบัติแทนครับ และท่านอาจารย์ครับ
ช่วงนี้ผมอยากบอกท่านอาจารย์ว่า ผมเองก็สับสนไปหมดแล้ว
ว่าจะเอาอย่างไรจะเน้นทางโลก หรือทางธรรมดี เพราะทางโลก
ผมเองก็ยังมีภาระอยู่ครับ ซึ่งก็ต้องรอให้อะไรมันคลี่คลาย แต่
ก็กลัวว่าจะหมดอายุเสียก่อนได้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง หวังว่า
ท่านอาจารย์จะอนุเคราะห์ผมด้วย

ขอบคุณสำหรับความอนุเคราะห์ และความเสียสละของ
ท่านอาจารย์ ที่กรุณาช่วยไขปัญหาให้ครับ

และสุดท้ายนี้ต้องขออภัยด้วยถ้าเขียนข้อความวกวน
หรือเขียนผิดไปบ้าง ขอขอบคุณอีกครั้งครับ

คำตอบ

- (๑). ที่บอกเล่าไปถือได้ว่ามีอาจารย์ให้กรรมฐานแล้ว
- (๒). ผู้ใดปฏิบัติธรรมอย่างไม่จริงจัง ย่อมเข้าไม่ถึง
มรรคผลของธรรมที่ปฏิบัติ ที่บอกเล่าไปเป็นอาการปกติของ



คนที่มีกำลังสติ กำลังความเพียร กำลังขันติ กำลังปัญญา ฯลฯ
อ่อน

(๓). ผู้ถามปัญหาประสงค์รู้เรื่อง พละ ๕ สามารถหา
อ่านได้จากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของ พระ
ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) และหากประสงค์ให้มีพละ ๕ เกิดขึ้น
กับจิตของตัวเอง ต้องนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม

ผู้ใดปรารถนาให้ตัวเองมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความ
จำดี มีความขยัน ต้องปฏิบัติสมถกรรมฐาน และผู้ใดปรารถนา
มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม ต้องนำตัวเองเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน โดยมีศีล มีสังขะ มีความเพียร มีขันติ ฯลฯ เป็น
เครื่องสนับสนุนแล้ว ย่อมบรรลุความปรารถนาได้ แต่
จะได้มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับกำลังของคุณธรรมที่
พัฒนาได้ รวมถึงบุญบารมีเก่าที่ส่งผลสมได้



แม้บางคณะตำว่าร้ายเราต่างๆ นานาด้วยการป่าวประกาศ
ไปทั่วทั้งหนึ่งแผ่นดินโลก การพูดถึงคุณงามความดีของผู้หนึ่ง
ด้วยจิตที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความโอบอ้อมอารี
คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๕๕. ผีสิงหรือผีเข้า

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ดร.สนอง

ขอเรียนสอบถามเรื่อง ผีสิงหรือผีเข้า

ขออนุญาตเล่าที่ไปที่มาก่อน คือน้องสาวมีอาการผิดปกติ เหมือนคนป่วย จะรู้สึกกระวนกระวายใจไม่ตี ประมาณดึกๆ เที่ยงคืนบ่อยไปหาหมอวินิจฉัยโรคจิต มีวันหนึ่ง แสดงอาการเป็นคนอื่น บอกเป็นผีผู้ชาย อยากมาอยู่ด้วย ได้ไปหาคนทรงทำพิธี ทุกอย่าง แล้วอาการดีขึ้น จากนั้นไปปฏิบัติธรรม เพื่ออุทิศส่วนกุศล ให้ผี หลังจากนั้น มีอาการปวดท้อง หมอวินิจฉัย ไล่ตั้งและผ่าไส้ติ่ง ปวดหลัง ขาขวาอ่อนแรง หมอวินิจฉัยกระดูกทับเส้น แต่เอกเรย์ไม่มีอะไร ไปตรวจซ้ำ มีอาการสั้น หมอสงสัยโรคไทรอยด์ เจาะเลือดก็ปกติ ต่อมาน้องสาวจะรู้สึกว่ามี อึดอัด หายใจไม่ออก ถ้ามีคนที่ทำบุญเยอะๆ เดินเข้าหา และยิ่งหลุดแสดงตัวเป็นผี มีเสียงเปลี่ยน อึดอัด บอกเป็นผีตนเดิมที่ยังอยู่เกาะอยู่ในร่างกาย มาขออยู่ด้วย ได้ไปหาพระอาจารย์หลายวัด ท่านแนะนำทำบุญแผ่ส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร

ถึงตอนนี้ น้องสาวดีขึ้น แต่ยังรู้สึกว่ายังมีอยู่ในร่างกาย แต่สามารถกำหนดรู้ และบังคับ เวลามีอาการไหลท้องขึ้นมาถึงหน้าอก ยังมีอาการเดินกระเผลก บ้าง แต่จิตใจดีขึ้น แต่ยังอยากให้หายขาด ตั้งแต่ผีเข้า จน ปัจจุบัน เกือบ ๓ เดือนแล้ว ที่ทำอยู่

ตอนนี้ ตักบาตร ไปวัด ทำบุญ สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ แผ่ส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ทุกวัน ทุกวันก็ให้น้องสาวมองบวก ว่าเขามาสอนให้เราปฏิบัติ ในการกำหนดรู้ แต่น้องสาวอยากหายเป็นปกติ

เรียนขออาจารย์ช่วยเหลือ น้องสาว ให้หายป่วย ด้วยครับว่าจะต้องทำวิธีใด

ขอบพระคุณมากครับ

คำตอบ

พฤติกรรมที่น้องสาวประพฤติดูอยู่ขณะนี้ ทำได้ถูกต้องแล้ว แต่จะให้ดียิ่งขึ้น ควรนำตัวเข้าปฏิบัติธรรมที่เป็นหมู่คณะ ยังมีจำนวนนักปฏิบัติธรรมมากยิ่งดี แล้วขอความเมตตาทุกคนที่ร่วมปฏิบัติธรรม อุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรของน้องสาว และจะยิ่งดีที่สุด หากน้องสาวปฏิบัติธรรมจนสามารถเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้แล้ว ปัญหาดังกล่าวย่อมหมดไป



แม้จะมีผู้เปิดโปงความผิดทั้งหลายของเรา หรือพูดถึงเราในทางลบต่อหน้าสาธารณชน แต่การแสดง ความเคารพต่อคนผู้นั้น และมองเขาผู้นั้นเป็นกัลยาณมิตร ผู้ร่วมเดินทางสู่การหลุดพ้นคือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๕๖. เจ้าคุณฯ สอนไว้

คำถาม

เรียน ดร.สนอง วรอุไร ที่นับถือ

ดิฉันขอเรียนถามปัญหาที่ดิฉันติดอยู่ในใจมานาน ดิฉันมีลูกคนหนึ่งเป็นพี่ชายของแม่ ปัจจุบันแกกำลังลำบาก อยู่ห้องเช่าเพียงคนเดียว มีหลานชายไปมาหาสู่บ้างนานๆ ครั้ง อายุแกก็มากแล้ว ร่างกายก็ไม่ค่อยแข็งแรง ดิฉันสำนึกว่าแกมีบุญคุณ เคยดูแลดิฉันเมื่อพ่อแม่ไม่ว่างเมื่อยามเด็กๆ เคยส่งสอนอบรม ดิฉัน ปัจจุบันส่งเงินให้แกทุกเดือน ป่วยไข้ก็ส่งเงินไปให้เพิ่มเติม แต่ไม่เคยไปเยี่ยมเยียนเลย เนื่องจากดิฉันไม่สามารถทำใจได้

เมื่อก่อนแกอาศัยอยู่กับครอบครัวลูกเลี้ยงของแก ต่อมามีปัญหาครอบครัวนั้น ซึ่งสาเหตุไม่ชัดเจน แต่ประมาณว่าแกไปทำมิดีมีร้าย กับหลานสาวคนหนึ่ง จะร้ายแรงแค่ไหน เป็นเรื่องที่ปิดบังกัน หลานสาวคนนี้ ปัจจุบันสติก็ไม่ค่อยดี ไม่ทราบว่าจะเกิดจากเรื่องที่แกกระทำ หรือ เป็นของแกเอง

เมื่อดิฉันได้ยิน เรื่องนั้นมา ตอนแรกก็ไม่เชื่อ แต่มีบางอย่างในจิตใต้สำนึก บอกว่าเชื่อว่าแกทำแน่ บางครั้งเคยหวนคิดไปถึงตอนเด็ก แกอาบน้ำให้ครั้งนึง ตอนนั้นแม่เป็นเด็ก รู้สึกไม่ชอบ และก็ไม่อยากให้แกอาบน้ำให้อีกเลย ส่วนแม่ของดิฉัน ตัดขาดกับแกอย่างสิ้นเชิง ไม่รู้เรื่องของแกอีก แกขอมาอาศัยอยู่ที่บ้าน แม่ก็ไม่ให้ พ่อดิฉันก็รังเกียจแก การส่งเงินให้แกทุกเดือนนั้น แม่ดิฉันก็ไม่รู้

ตอนนี้ ดิฉันรังเกียจแก รังเกียจพฤติกรรมของแก แต่พยายามขมไว้ไม่ให้ใครรู้ แม้แต่แกเอง ก็ไม่เคยแสดงให้รับ

รู้ ยังส่งเงินให้ทุกเดือน และสอบถามความเป็นอยู่แกบ้างตามสมควร

ดิฉันอยากถามว่า การตอบแทนบุญคุณนั้น ทำแค่นี้พอหรือไม่ เราตอบแทนไปตามหน้าที่ โดยจิตใจเราไม่สามารถกำจัดหรือแยกส่วนดี เลวของแกออกจากกันได้ ถือว่าเราตอบแทนบุญคุณพอแล้วหรือไม่ การไม่ไปดูแล เยี่ยมเยียน จะถือว่าเนรคุณหรือไม่ ขอแนวทางในการทำใจในกรณีนี้ และหากมีคำแนะนำอย่างไร ดิฉันขออ้อมรับไว้เพื่อพยายามปฏิบัติต่อไป

ขอให้อาจารย์ เจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป บุญกุศลที่อาจารย์ชี้แนะแนวทางให้แก่ผู้คน ขอเป็นแสงสว่างในทางธรรมให้แก่อาจารย์และครอบครัวตลอดไป ขอขอบคุณค่ะ

คำตอบ

ผู้ใดมีความไม่ชอบใจ (รังเกียจ) เกิดขึ้นกับจิตของตัวเอง ผู้นั้นมีบาปอยู่ในใจ แต่หากผู้ใดเห็นคนอื่นประพฤติน่าเกลียด แล้วเอาเขามาเป็นครูสอนใจตัวเองว่า เราจะไม่ประพฤตินั้นเขา ผู้นั้นมีบุญเกิดขึ้นกับใจ เจ้าคุณโชดกเคยสอนผู้ตอบปัญหาว่า “หนี หมาให้ห่างคอก หนีวอก (ลิง) ให้ห่างวา หนีพาลา (คนพาล) ให้หนีห่างไกลลับตา”

ฉะนั้น ผู้ถามปัญหาไม่เคยไปเยี่ยมเยียนผู้ถูกสมมุติว่าเป็นลูก มิได้ประพฤตินิยัตติธรรมแต่อย่างใด

การส่งเงินไปให้ลูก การสอบถามความเป็นอยู่ของลูก เป็นสิ่งที่ประพฤติน่าเกลียดแล้ว แต่ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น ควรนำหมู (หลายคน) ไปเยี่ยมเยียนตามโอกาสอันควร และการไม่ไปเยี่ยมเยียนไม่ถือว่าเป็นการให้ร้ายผู้มีคุณ (เนรคุณ)



๕๗. ชี้นะได้ไหม

คำถาม

อ้างถึงคำถามข้อ ๖๔

เป็นบุญของผมที่อาจารย์ช่วยชี้นะทางออกให้ ผมต้องการจะปฏิบัติตามที่อาจารย์บอกครับ แต่ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร ขอรบกวนอาจารย์ช่วยชี้นะแนวทางได้ไหมครับ ถ้าเป็นไปได้ผมอยากจะขอเรียนพบอาจารย์ได้ไหมครับ หรือจะให้ผมทำอย่างไรก็ได้ครับ

ด้วยความเคารพ

คำตอบ

ผู้ถามปัญหาต้องพัฒนาจิต ด้วยการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จนจิตเข้าถึงอริยธรรมเป็นอย่างน้อยพระอนาคามีให้ได้ก่อน แล้วจึงนำตัวเข้าฝึกสมถกรรมฐานอย่างยิ่งยวด กับพระอริยบุคคลผู้มีประสบการณ์ในการเข้านิโรธสมาบัติ แล้วโอกาสหายจากโรคดังกล่าว จึงจะเป็นไปได้

แม้ว่าผู้ยื่นอะมาตัตติระยะของเรา
ในขณะที่เราปราศจากความผิดแม้แต่น้อยนิด
การนี้ย่อมรับการกระทำอันชั่วร้ายของเขาทั้งปวงมาได้ที่เราด้วย
พลังแห่งความกรุณาต่อกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๕๘. ฮวงจุ้ย และโหราศาสตร์

คำถาม

ถึงท่านดร.สนอง วรอุไร

๑. เรื่องของฮวงจุ้ยและโหราศาสตร์นั้นมีผลต่อชีวิตเราประมาณกี่เปอร์เซ็นต์ครับ และส่วนในเรื่องของกรรมนั้น มีผลต่อชีวิตของเราก็เปอร์เซ็นต์ครับ

๒. ผมอยากทราบวิธีที่จะรุ่งเรืองแบบรวดเร็ว และมั่งคั่งในอนาคต ผมรู้ว่าการให้ทานนั้นเป็นเหตุทำให้เรามีทรัพย์มาก แล้วทานแบบไหนที่ให้ผลได้ทันตาเห็นครับ พอผมได้ไปอ่านข้อมูลในเว็บไซต์ ก็ได้เห็นข้อความอันหนึ่งที่ว่า การถวายสังฆทานนั้นทานยิ่งดีมาก แม้แต่พุทธญาณยังหาที่สิ้นสุดมิได้อันนี้เป็นจริงแน่แท้แล้ว เพราะผมและคุณแม่ได้พิสูจน์แล้วเป็นจริงครับ แต่ตอนนั้นผมและคุณแม่ได้ถวายไปตอนเมื่อต้นปีที่แล้ว แค่หนึ่งครั้งเองโดยที่ผมไม่ชื่อของสำเร็จมาถวาย แต่ชื่อของที่มีคุณภาพมาจัดถวายเอง และเมื่อผมฟังได้ไปอ่านหนังสือ ชื่อเรื่อง ความสำเร็จที่มาจากพระพุทธเจ้า นั้นเขาบอกให้ทำทุกเดือน ซึ่งผมเสียตายนมากถ้ารู้ก่อนคงจะดีกว่านี้แน่นอน เพราะในหนังสือบอกให้ทำทุกเดือน ขอให้ผู้ที่อ่านไปลองพิสูจน์ดูนะครับ ชื่อของที่มีคุณภาพมาถวายแล้วสิ่งที่ดีจะกลับมาหาท่านเอง และกระผมอยากทราบวิธีที่จะเจริญอยากมั่งคั่ง ยั่งยืนเท่าที่ผมรู้ว่ามีการกตัญญู รักษาศีล เจริญภาวนา กระผมอยากให้ท่าน



แจกแจงรายละเอียดเพิ่มครับว่าจะต้องทำทุกวัน หรือทำให้ยิ่ง
ขึ้น หรือทำมากขึ้น และอยากให้ท่านช่วยชี้แนะว่าในการทำบุญ
ควรทำอะไรบ้างอย่างไร และมีวิธีอย่างอื่นอีกหรือปล่าวครับ
ขอความเมตตาท่านโปรดช่วยชี้แนะโดยละเอียดเพื่อให้ทำเหตุให้
ตรงอย่างให้ดีที่สุดครับ และกระผมยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะน้อมนำ
มาปฏิบัติให้เพื่อพิสูจน์ความเป็นจริงต่อไปครับ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงครับ ที่เมตตาแสดงพระ
ธรรมให้แก่กระผมได้ทราบครับ ขออนุโมทนาบุญที่ท่านได้ตอบ
ข้อนี้ครับ สาธุ สาธุ สาธุ

คำตอบ

ฮวงจุ้ยและโหราศาสตร์มีผลต่อชีวิตของบุคคลก็
เปอร์เซ็นต์ ไม่มีใครตอบได้ถูกต้อง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคุณธรรมที่เก็บ
บันทึกไว้ในดวงจิตของแต่ละบุคคลมีไม่เท่ากัน และความรู้เกี่ยวกับฮวงจุ้ยหรือความรู้ที่เกี่ยวกับโหราศาสตร์ มีอาจเข้าถึงความ
จริงในชีวิตของผู้มีสภาวะจิตเป็นอริยบุคคลได้

แม้บางคนที่เราเคยดูแต่เหมือนเป็นลูกของเราเอง
กลับมามองว่าเราเป็นศัตรู การดูแลรักษาเขาด้วยความรักใคร่
เปรียบเสมือนแม่ที่ดูแลลูกด้วยความรักเพื่อลูกป่วย
คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๕๙. เงินกู้ - เงินยืม

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
การที่คนที่มีเงินแล้วโกงไปอย่างนี้เป็นกรรมที่มาจาก
ดอกเบี้ยยที่เราคิดเขาหรือปล่าวครับ การที่ปล่อยเงินกู้เป็นบาป
หรือปล่าวครับ แล้วต้องปล่อยดอกเบี้ยเท่าไรจึงจะไม่บาปครับ
แล้วถ้าคนโกงไปทรัพย์นั้นจะกลับมาหาเราหรือปล่าวครับ ขอความ
เมตตาท่านโปรดให้ข้อคิดทางธรรมด้วยครับ

คำตอบ

การออกเงินกู้แล้วทำให้ผู้กู้เงินเกิดความไม่สบายใจ
ถือว่าเป็นบาป ผู้ปล่อยเงินกู้ต้องรับบาปนั้นด้วย การออกเงินกู้
ที่ไม่คิดดอกเบี้ย (เงินยืม) ไม่ถือเป็นบาป

คนที่โกงทรัพย์ไปแล้ววกกลับเอาทรัพย์มา
คืนให้ กับผู้เป็นเจ้าของ ไม่เรียกว่าโกงทรัพย์ แต่เรียก
ว่าเป็นผู้สำนึกผิดในกฎแห่งกรรม



แม้เราอาจจะมิใช่ผู้เป็นเจ้าของมากมายแต่เราพยาย
และว่ารอยตุณแห่งทรัพย์ การประจักษ์แจ้งว่าโชคลาภ
ทั้งหลายในโลกไม่มีแก่นสาร และการปราศจากความหยิ่งทะนง
คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๖๐. เปิดร้านขายแว่นตา

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ดร. สนองที่เคารพอย่างสูง
ผมเปิดร้านขายแว่นตา และคอนแทคเลนส์มาได้
สามปีกว่า ปีแรกยอดขายไม่ตื๋นัก จึงมีลูกค้าแนะนำให้นำ
คอนแทคเลนส์จากเกาหลี ที่มีคุณภาพสูงกว่าเลนส์ทั่วไปมา
ขาย และประกอบกับการบริการ และแนะนำสินค้าอย่างตรง
ไปตรงมา และคิดถึงความปลอดภัย และประโยชน์ของลูกค้า
เป็นหลัก จึงมียอดขายดีขึ้นเป็นลำดับ จึงอยากเพิ่มช่องทางการ
จัดจำหน่ายโดยการเปิดเว็บไซต์ แต่เนื่องจากในช่วงนั้นรายได้ยังไม่
มากนักพอ จึงนำเงินที่ได้จากคุณยายมาลงทุน ซึ่งเดิมผมตั้งใจว่า
จะนำเงินจำนวนนี้ไปทำบุญ แต่กะว่าขอเอามาลงทุนทำเว็บก่อน
พอมีกำไรจะเอาไปทำบุญตามที่ตั้งใจ ซึ่งเปิดเว็บผ่านไป ๑ ปี ก็ไม่
ประสบความสำเร็จ แต่ยอดขายที่หน้าร้านกลับดีขึ้นเรื่อยๆ จาก
การบอกต่อของลูกค้าประจำจึงเก็บเงินแต่งงานได้สำเร็จเมื่อต้น
ปี ๕๒ และขายดีขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งปลายปีคุณยายป่วยหนัก
เราจึงนำเงินไปช่วยค่ารักษาพยาบาล คุณยายเป็นจำนวนเท่ากับ
ที่คุณยายได้ให้มาในความก่อน ต่อมาเราก็ตั้งใจจะทำเว็บไซต์กัน
อีกครั้ง แต่ก็มีความติดขัด และอุปสรรคเกิดขึ้นหลายอย่างที่ยัง
ไม่สามารถเปิดเว็บไซต์ได้ จึงขอความกรุณา ดร.สนอง โปรด
ชี้แนะและให้ปัญญากับผมและภรรยาด้วยครับ

ผมได้ทำสมาธิด้วยตัวเองมาเป็นเวลา ๕-๖ ปี เมื่อมีข้อ
สงสัยก็อ่านหนังสือคุณดั่งตฤณเพื่อชี้ทางบ้าง ต่อมาได้รู้จักกับ
ภรรยา ก่อนที่จะได้แต่งงานกัน ก็ได้รู้จักกับน้ำหนักอล ซึ่งเป็นที่
เคารพของครอบครัวภรรยา จึงได้อ่านหนังสือของท่านอาจารย์
ดร.สนอง และได้ยึดเป็นแนวทางมาตลอด กระทั่งปลายปี ๕๑
ได้ฝันว่า ผมไปนั่งร่วมกับคนหลายคน กลางบ้านเรือนไทยหลัง
ใหญ่ ไม่นานจากนั้นทุกคนก็หมอบกราบ พอเงยหน้าขึ้น ก็เห็น
ปลายเท้า และจิวรัสสัม แล้วท่านก็นั่งลงบนเก้าอี้แล้วเรียกให้ผม
เข้าไปหา ผมจึงคลานเข้าไป ท่านจึงพูดขึ้นว่า “อย่างมึง ต้องได้กู
เป็นครูบาอาจารย์ก่อน จึงจะก้าวหน้า “ผมได้ยินแล้วดีใจมาก ก้ม
ลงกราบเท้าแล้วน้ำตาไหลไม่หยุด พอรู้สึกตัวตื่นก็ทำให้สงสัย
ว่าท่านที่รูปร่างท้วมมาก แต่ไม่ท้วมเท่ากับท่านพุทธทาส เป็น
ใคร เดือนมกราคมปี ๕๒ ผมบวชได้ ๒ วัน ได้อ่านหนังสือเล่ม
หนึ่ง หนังสือเล่มนี้ได้ตอบคำถามที่ผมสงสัยในขณะที่ทำสมาธิได้
อย่างหายสงสัย ซึ่งก่อนนี้ถามใครก็ไม่ได้คำตอบที่กระจ่างใจ เมื่อ
พลิกดูภาพท่านที่หน้าปก จึงมั่นใจได้ทันที ที่เป็นองค์เดียวกับที่ได้
เจอในฝันคือ หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ เคยปรึกษากับน้ำหนักอลว่าทำ
อย่างไรจะได้เจอกับครูบาอาจารย์ ท่านแนะนำให้ไปอธิฐานจิตใน
สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ผมก็ไปที่เขาชีเมี่ยง เมื่อปลายเดือนมีนาคม
ปี ๕๒ แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ จึงขอความกรุณาจาก ท่าน
อาจารย์ ดร.สนอง มีสิ่งใดที่ผมควรทำต่อไปได้บ้างครับ

ต้นเดือน กุมภาพันธ์ ปี ๕๓ นี้ ผมและภรรยาจะเดิน



ทางไปทำบุญ ที่วัดของครูบาน้อย พร้อมกับน้ำหมอล หากไม่
เป็นการเกินวิสัยที่ผมจะพึงได้ ขอให้ผมและครอบครัวได้มีโอกาส
สนทนาธรรมกับ ท่านอาจารย์ ดร.สนองด้วยครับ

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.สนองอย่างสูง ที่กรุณา
ชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่กระผมและครอบครัว

คำตอบ

การทำธุรกิจให้เจริญ เจ้าของธุรกิจต้องปฏิบัติตนให้มี
คุณธรรม อย่างน้อยดังนี้

- ๑. มีศีล ๕ คุมใจ
- ๒. บำเพ็ญทานอยู่เสมอ
- ๓. มีความกตัญญูทวดเวที่ต่อผู้มีอุปการะ (ลูกค้า พ่อแม่
ยาย ฯลฯ)
- ๔. มีความซื่อสัตย์ต่อผู้มาใช้บริการ (ลูกค้า)
- ๕. ทำธุรกิจโดยมีมือทิบาท ๔ เป็นเครื่องสนับสนุน
- ๖. ต้องเว้นอบายมุข

ฯลฯ

ในยามที่ไม่สามารถปราบความโกรธและความเกลียดชัง
ภายในภายนอกได้ เราก็จะมีแต่ศัตรูเพิ่มมากขึ้น
การเอาชนะจิตใจของเราให้สงบได้ด้วยกองทัพแห่งความเมตตา
และความกรุณา คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๖๑. มิตรดีที่สุด

คำถาม

กราบอนุโมทนาบุญกับท่านอาจารย์คะ
หนูต้องการตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ด้วยการแนะนำท่าน
ให้ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยเวลาที่มีจำกัด และสุขภาพที่ไม่
สมบูรณ์ ซึ่งต้องผ่าตัดในเร็วๆ นี้ จึงขอความกรุณาท่านอาจารย์
แนะนำ อาจารย์หรือกัลยาณมิตรผู้ที่มีเมตตาสอนวิปัสสนาที่ถูก
ต้อง ตรงแนวของพระพุทธองค์ที่สุด ในเวลาอันจำกัด เพื่อให้
เป็นอริยทรัพย์ติดตัวไปทุกชาติ ทุกภพ

ขออนุโมทนาบุญอีกครั้งค่ะ

คำตอบ

ผู้ใดมีสุขภาพกายไม่ดี จำเป็นต้องเข้ารับการผ่าตัด หรือ
ผู้ใดมีสุขภาพกายดี ไม่ต้องเข้ารับการบำบัดจากหมอ

ลมหายใจเข้าออกเป็นกัลยาณมิตรที่ดี เพราะอยู่กับเรา
ตั้งแต่แรกเกิด จนบัดนี้ยังทำหน้าที่ได้อย่างซื่อตรง ฉะนั้นควร
ประพุดติดต่อกัลยาณมิตร ด้วยการหายใจเข้ากำหนด “พุท”
หายใจออกกำหนดว่า “โฮ” กำหนด “พุท-โฮ” ทุกครั้งที่มีการ
ระลึกได้ถึงเพื่อนดีคนนี้ และกำหนดทุกครั้งที่ว่างจากการทำงาน
ภายนอก คือหมตภาระที่ต้องทำให้กับสังคมแล้ว ต้องทำงานให้
กับเพื่อนดีคนนี้

อนึ่ง พระสารีบุตรกล่าวว่า การมีสติระลึกได้ในกาย
(กายคตาสติ) เป็นกัลยาณมิตรที่ดีที่สุด



๖๒. แนะนำสถานที่ด้วยค่ะ

คำถาม

สวัสดีค่ะอาจารย์ หนูติดตามอาจารย์มานานค่ะ ขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. หนูนั่งสมาธิมา ปีกว่าแล้วค่ะ บางครั้งนั่งได้นานเป็น ๑-๒ ชม. แต่หนูยังไม่ก้าวหน้าเลยค่ะ ยังไม่สามารถเห็นกายดับได้ โดยใช้จิต ไม่ใช่สมอง แต่หนูสามารถดับเวทนาได้คือ เมื่อปวดก็กำหนด ปวดหนอ ตามดูตำแหน่งที่ปวด อาการปวดก็ซาแล้วหายไป ๒-๓ รอบค่ะ หนูควรทำอะไรต่อไปค่ะ

๒. หนูไม่ได้เดินจงกรมค่ะ เพราะจิตไม่นิ่งค่ะ ได้ไม้ค่ะ

๓. หนูอยู่ชลบุรี วันที่ ๑๗ มค. นี้เป็นวันเกิด ขอพรจากอาจารย์ด้วยค่ะ และตั้งใจจะไปปฏิบัติธรรมอยากให้อาจารย์แนะนำสถานที่ด้วยค่ะ

คำตอบ

(๑). การแก้ปัญหาเรื่องเวทนา (ปวดขา) ทำได้ถูกวิธีแล้ว ให้ดำเนินต่อไป เมื่อใดจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิจนแน่น (อุปจารสมาธิ) ได้แล้ว ให้นำจิตไปตามดูกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดจิตเห็นผัสสะที่เกิดขึ้น เข้าสู่ความเป็นอนัตตา ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะย่อมเกิดขึ้นเมื่อนั้น

(๒). การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถใหญ่ เมื่อใช้จิตระลึกรู้อยู่กับเท้าที่ก้าวเดิน สมาธิย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายกว่านั่งบริกรรม ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมที่หวังความก้าวหน้าในสมาธิ ต้องนั่งบริกรรมสลับกับ

การเดินจงกรม ผู้ตอบปัญหาใช้อิริยาบถใหญ่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) และอิริยาบถย่อย (กิน ดื่ม พุด ดู ฟัง ฯลฯ) มาเป็นเครื่องมือใช้ในการพัฒนาจิตด้วยในครั้งที่ไปปฏิบัติธรรมอยู่กับเจ้า คุณโชคก

(๓). ประพัตตุนให้มีศีล มีสังขะ มีความเพียรได้แล้ว คุณธรรมทั้งสามอย่างนี้คือพรที่ให้กับผู้ถามปัญหา ส่วนสถานที่ปฏิบัติธรรมแนะนำให้ไปปฏิบัติที่วัดอโศการาม



๖๓. ทำได้ - ช่วยได้

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ที่เคารพ ผมอยากเรียนถาม อาจารย์ว่า

๑. กรรมอันใดที่ทำให้เราต้องไปเกิดติดเอาเชื้อโรคร้ายแรงมา คือเชื้อ HIV

๒. เราจะมีวิธีรักษาโรคร้ายแรงนี้ โดยการใช้ธรรมะช่วยได้ไหมครับ ถ้ามีขออาจารย์โปรดชี้แนะหนทางด้วยนะครับ ด้วยความเคารพครับ

คำตอบ

(๑). ประพัตตุนศีลข้อสามหรือเคยประพัตตุนเบียดเบียนด้วยการนำเชื้อโรคเข้าตัวผู้อื่นมาก่อน

(๒). ช่วยได้ แต่ผู้ถามปัญหาจะทำได้หรือไม่ คือพัฒนาจิตให้เข้าถึงภาวะนิโรธสมาบัติอย่างน้อยสามวัน



๖๔. ขอบขมากรรม

คำถาม

เรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

มีปัญหอยากเรียนถามอาจารย์ว่าหากเคยผิดคำอธิษฐานต่อพระพุทธรูปและพระที่เราเคารพด้วยการระลึกถึง จะมีวิธีการใดเป็นการแก้ไขเพื่อขอบขมากรรมและแสดงถึงความสำนึกผิดได้บ้างคะ (ความจริงแล้ว วิชากรรมที่ผิดต่อคำอธิษฐานได้เกิดขึ้นแล้ว) สิ่งที่ได้ทำไปแล้วคือ ทำสมาธิ ระลึกจิตขอขมาต่อท่าน ที่ได้ผิดคำอธิษฐาน แล้วยังมีสิ่งใดที่ควรทำเพิ่มเติมหรือไม่คะ เพราะเกรงว่า จะมีวิชากรรมที่ยาวนาน กว่า การผิดคำพูดทั่วไป

ขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างยิ่งคะ

คำตอบ

การขอบขมากรรมที่เคยประพาศผิดคำอธิษฐานเป็นเรื่องที่ทำได้ ด้วยการสวดมนต์ต่อหน้าพระพุทธรูป หรือต่อองค์พระธาตุเจดีย์ เสร็จแล้วกล่าวขอขมาโทษที่ได้ประพาศผิดคำอธิษฐาน และให้สัจจะว่าจะไม่ประพาศผิดคำอธิษฐานอีก ผู้ใดประพาศเช่นนี้แล้วรักษาสัจจะไว้ได้ โทษย่อมไม่มีกับผู้นั้น

หลวงพ่อดี แห่งถ้ำวออันตตา ต.เมืองนะ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ บอกกับผู้ตอบปัญหาว่า

“ผู้ใดเห็นสรรพสิ่งเป็นอนัตตา โทษย่อมถูกยกเลิกโดยปริยาย”

๖๕. ชัดเมื่อเห็นแจ้ง

คำถาม

เรียน อ.ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ผมขอถาม คำถามอื่นๆ แต่คำตอบไม่ชัดสักที คือกินเนื้อสัตว์ ไม่บาปจริงหรือ ??? ตามเหตุที่อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ทั้งๆ ที่เรารู้ว่า จะมีเนื้อกิน ก็ต้องมีการฆ่า ดังนั้น หากเราส่งเสริมการกินเนื้อ ขอบการกินเนื้อ ก็เท่ากับ ส่งเสริมการฆ่า ส่งเสริมให้ผู้อื่นฆ่า ทำบาปยิ่งขึ้น (เพราะเรารู้อยู่แล้วว่า ทำอย่างไร จึงได้เนื้อมาทำอาหาร) เปรียบไปแล้ว ก็เท่ากับ รับผิดชอบของใจ ซึ่งผิดกฎหมายแน่นอน มีกรณีเดียว ที่จะไม่บาป คือ ได้เนื้อมาจากการตายโดยธรรมชาติของสัตว์นั้นๆ

นี่คือ ข้อสงสัยในชีวิตมากๆ แต่ทุกคนล้วนตอบตามพระไตรปิฎกจนผม ตั้งข้อสงสัย ว่า พระไตรปิฎก นั้นเป็นการแต่งเอาเองภายหลัง ตามจริตผู้แต่งสมัยนั้นๆ ปัจจุบัน มีหลักฐานทางการแพทย์มากมาย ระบุว่ามังสวิรัตินั้น มีผลดีต่อร่างกาย ยิ่งกว่า เช่น เป็นมะเร็ง ไม่ควรกินเนื้อ ไชมันจากสัตว์ นั้นอันตรายกว่าพืช ฯลฯ ช่างม้า วัว ควาย กินพืช ตัวโตจ้ง โตเร็วด้วย หรือว่านี่คือ อวิชชา เรื่องหนึ่งของมนุษย์

ด้วยความเคารพยิ่ง





คำตอบ

พระพุทธะตรัสสอนชาวกาลามะ มิให้ปลงใจเชื่อในเรื่อง สิบอย่าง หนึ่งในนั้นคือ มิให้ปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือ คัมภีร์ ฉะนั้นหากผู้ถามปัญหาประสงค์จะเข้าใจถึงแก่นแท้ของ ความจริง เรื่องการกินเนื้อสัตว์ว่าเป็นบาปหรือไม่ ขออภัยต้อง วางพระไตรปิฎกลงชั่วคราว แล้วนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม จน เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้เมื่อใดแล้ว ความสงสัยเรื่องการกินเนื้อ สัตว์ย่อมหมดไป

พระอรียสงฆ์หลายรูป (ขอไม่เอ่ยนาม) ยังบริโภคเนื้อ สัตว์ก็สามารถพัฒนาจิตจนเข้าถึงธรรมที่ทำให้เป็นอริยบุคคลได้ อริยบุคคลไม่สงสัยในเรื่องที่ถามครับ



เมื่อเราเสียสติได้แม้ร่างกายของเราที่อุ่มง่ามตรงสู่พระนิพพาน แล้วจะมีเหตุอันใดที่จะตั้งอกตั้งใจถึงวัตถุประสงค์ภายนอกเล่า เพราะฉะนั้น การบำเพ็ญทานและความเชื่อเพื่อพ่อแม่ โดยไม่หวังผลตอบแทน คือถือปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๖๖. พิสูจน์คำสอน

คำถาม

เรียน อาจารย์ดร.สนอง

หนูมีสองคำถาม รบกวนขอ.ตอบเป็นแนวทางเพื่อการ ปฏิบัติต่อไปนะคะ

๑. อาจารย์คิดว่าจะมีกลยุทธ์ใดที่จะช่วยทำให้คนไทยที่ นับถือศาสนาพุทธ ทั้งระดับนักเรียน นักศึกษา และวัยทำงาน รวมถึงเกษียณอายุ ได้มีโอกาสในการสัมผัสแก่นคำสอนของ พระพุทธเจ้าที่กระชับ สั้น เข้าใจง่าย และสามารถนำไปประยุกต์ ใชในชีวิตจริงบ้างคะ

๒. เวลาฟังเทศน์ หนูมักจะมีอาการขนลุกคะ อาการ แบบนี้เกิดขึ้นเพราะอะไรคะ อากาศก็ไม่ได้หนาวคะ ขอบพระคุณในความเมตตาล่วงหน้าคะ

คำตอบ

(๑). ต้องพิสูจน์คำสอนในพุทธศาสนา ด้วยนำตัว เองไปปฏิบัติธรรม โดยมีศีล สัจจะและความเพียรเป็นเครื่อง สนับสนุน นี่แหละเป็นกลยุทธ์ที่ดีที่สุด ในการเข้าใจถึงแก่นของ พุทธศาสนา

(๒). อาการขนลุกเกิดขึ้น เพราะจิตเริ่มตั้งมั่นเป็น สมภา



๖๗. ไกล่เกลือกินต่าง

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพครับ
 ผมได้ตามอ่านจากหนังสือและจากเว็ปกัลยาณธรรม
 จึงอยากจะปฏิบัติกรรมฐาน ลองดูกับเขาบ้าง แต่ว่าเท่าที่ทราบ
 แถวๆ บ้านผมไม่มีการสอนกรรมฐาน บ้านผมอยู่ เขาหลัก
 จ.พังงา ตามที่อาจารย์เคยบอกในหนังสือว่า จะต้องมีการบูชา
 อาจารย์คอยสอน เพื่อไม่ให้หลงเดินทางผิดจึงอยากจะรบกวน
 ให้อาจารย์ช่วยแนะนำการปฏิบัติ กรรมฐาน หรือแนะนำครูบา
 อาจารย์ที่สอนกรรมฐาน ให้ผมหน่อยครับ

ตอนนี้ผมหาสื่อต่างๆ ของหลวงพ่ोजรัญ วัดอัมพวัน ที่
 สอนกรรมฐาน ไม่ทราบว่า ผมจะนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ
 กรรมฐานได้หรือไม่ครับ

กราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ

คำตอบ

ทำตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญให้ถูกต้อง ย่อมเข้า
 ถึงธรรมได้ อนึ่งในยุคปัจจุบัน คนมีบุญมากมาเกิด มีไม่มาก จึง
 ต้องการครูผู้มีประสบการณ์มาชี้แนะ อยู่จังหวัดพังงาทำไมไม่
 ฝากตัวเป็นศิษย์ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่ोजรัญ สำนักวิปัสสนา
 วังสันติบรรพต (วังเนียง) อ.เมือง จ.พัทลุง

๖๘. สรรพสิ่งเป็นครู

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง
 ผมมีแฟนคนหนึ่งซึ่งนับถือศาสนาคริสต์(ยังไม่ได้
 แต่งงานกัน) ตัวผมเองให้ความเคารพพระเจ้าในฐานะเทพ
 บุตรองค์หนึ่ง แต่เมื่อวันก่อนผมได้ไปบ้านของแฟน ครอบครัว
 ของแฟนได้มีการร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า ในทำนองที่ว่า
 เป็นผู้สร้างทุกสิ่งซึ่งในใจของผมเห็นแย้งอยู่ เมื่อมีการร้อง
 เพลงและอธิษฐาน ขอพรพระเจ้าผมรู้สึกอึดอัดแต่ก็ได้ภาวนา
 ในใจว่าพุทโธฯ ไม่ได้ร่วมร้องเพลงและอธิษฐานตามพิธีกรรม
 นั้น นอกจากนั้นญาติๆบางคนของแฟนผมยังกล่าวว่าพระพุทธ
 ศาสนาในทางไม่ดี ซึ่งผมไม่ชอบใจอย่างมาก ผมมีคำถามดังนี้

๑. การที่ผมนับถือพระเจ้าในฐานะเทพบุตรองค์หนึ่ง
 เป็นการเห็นถูกหรือไม่ พระเจ้าเป็นผู้สมควรแก่การเคารพบูชา
 หรือไม่

๒. เมื่อครอบครัวของแฟนได้มีการร้องเพลงสรรเสริญ
 พระเจ้า ผมควรทำอย่างไรเมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงออกจาก
 พิธีกรรมนั้นได้

๓. เมื่อมีคนว่าร้ายพระพุทธศาสนา ผมควรจะทำอย่างไร
 ไม่ให้บาปเกิดขึ้นกับตัวผม

๔. ตัวผมเองเชื่อในพระพุทธศาสนาว่าเป็นทางที่ถูกต้อง



และอยากให้แฟนเห็นถูกอย่าง ที่ผมเห็น ผมทราบว่าเป็นเรื่องที่ไม่ควรไปบังคับใจกันเนื่องจากจะทำให้เกิดบาป แต่ผมก็ได้พยายามบอกแฟนไปว่าพระพุทธศาสนามีหลักธรรมว่าอย่างไรบ้าง แฟนผมเองก็แลกเปลี่ยนความเชื่อกันกับผม โดยผมไม่ได้บังคับแต่อย่างใด อยากทราบว่าควรทำอะไรให้แฟนของผมเห็นถูกต้องตามวิถีทางของพระพุทธศาสนาครับ

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณท่านอาจารย์สนองที่เมตตาสอนหลักธรรมต่างๆ ถ้าหากจดหมายฉบับนี้เป็นการรบกวนผมต้องกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

คำตอบ

(๑). เห็นถูกหรือเห็นผิด ต้องใช้ปัญญาเป็นตัวตัดสิน ผู้ใดพัฒนาปัญญาได้เพียงสองระดับต้น (สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา) ย่อมเห็นว่า พระเจ้าเป็นผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่าง และหากผู้ใดพัฒนาปัญญาสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) ให้เกิดขึ้น ย่อมเห็นว่าคำกล่าวข้างต้น ยังไม่ถูกต้องตามธรรมชาติที่เป็นจริงแท้ ด้วยเหตุนี้ผู้ใดบูชาสิ่งที่ด้อยค่า ย่อมเข้าไม่ถึงสิ่งที่สูงค่า เลือกบูชาตามศรัทธาณะครับ

(๒). ผู้ใดนั่งฟังแล้วใช้ปัญญาวิเคราะห์หาเหตุผล การได้ยินได้ฟังนั้นจะเป็นครูสอนใจของผู้ฟังให้เกิดปัญญา

(๓). ผู้ใดไม่เอาใจเข้าร่วมกับการได้ยินได้ฟัง สิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ บาปย่อมไม่เกิดกับผู้ที่มีสติระลึกรู้เสียให้ร้ายที่ได้ยินนั้น



(๔). ผู้ใด คิด พูด ทำ ได้ถูกต้องตามธรรมวินัยในพุทธศาสนาได้แล้ว สิ่งดีงามย่อมเกิดขึ้นกับผู้นั้น ผู้มีสิ่งดีงามคุ้มครองใจ ย่อมได้รับความเชื่อถือ จากบุคคลผู้มีจิตใฝ่อยู่ในความดี การสอนผู้อื่นด้วยการกระทำดีให้เขาดู ดีกว่าการพูดดีให้ผู้อื่นได้ยินได้ฟัง เพราะอย่างแรกย่อมทำให้ศรัทธาและทำตามเกิดขึ้นได้ง่าย

๖๙. ช่วยได้ด้วยปัญญา

คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ผมอยากเรียนถามอาจารย์ว่า การเอาตุ๊กตาช้าง ม้า หรือ ชาย หญิง ไปถวายที่ศาลเจ้าที่เพื่อให้ท่านใช้เป็นพาหนะ และข้าบริวาร ในเมื่อตุ๊กตาเหล่านั้นเป็นแค่สิ่งของ ไม่ได้มีจิต เจ้าที่ซึ่งเป็นเทวดา จะขี่ม้าที่เป็นสิ่งของ หรือจะเรียกใช้ข้าทาสที่เป็นแค่สิ่งของขึ้นหนึ่งได้อย่างไร

ขอขอบพระคุณอาจารย์สำหรับคำตอบครับ

คำตอบ

คนมีพลังปัญญามาก ย่อมนำวัตถุมาทำให้เกิดประโยชน์กับชีวิตได้มาก เช่น มนุษย์นำวัตถุมาทำเป็นพาหนะ นำพาตัวเอง





ไปในที่ต่างๆได้ เช่นเดียวกัน เทวดามีพลังมากกว่ามนุษย์ จึงยอมเนรมิตวัตถุให้เกิดประโยชน์แก่เขาได้เช่นกัน หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะพิสูจน์ลัทธิธรรมนี้ ต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนสามารถเข้าฌาน และเกิดปัญญาสูงสุดที่เรียกว่า อภิญญา ๕ ได้เมื่อใดแล้ว ย่อมเข้าถึงความจริงในสิ่งที่กล่าวนี้ได้ พิสูจน์ใหม่ครับ

๓๐. บาปเท่าที่ทำ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร.สนองที่เคารพ

หนูมีเรื่องอยากกราบเรียนถามอาจารย์ว่า การที่เราจะปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้าขึ้น ต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ แต่การประกอบอาชีพในชีวิตประจำวันนั้น มีบางครั้งต้องพูดจาโกหก พูดปดกับลูกค้า (หนูเป็นพนักงานที่ทำงานเกี่ยวกับการค้าขาย) และบางครั้งต้องทำการหลีกเลียงภาษี (ขายใบกำกับภาษีเพื่อให้ลูกค้าไปใช้ในการหลบเลี่ยงภาษี) ซึ่งหนูก็รู้ว่าเป็นการผิดศีลข้อลักทรัพย์ และบางทีหนูก็รู้สึกที่เรากำลังโกงแผ่นดินหรือเปล่า แต่หนูต้องทำตามหน้าที่ลูกจ้าง ไม่สามารถจะหลีกเลียงได้

หนูเลยอยากถามอาจารย์ดังนี้ว่า

๑. สิ่งที่หนูทำอยู่บาปมากไหมคะ

๒. และจะมีทางแก้ไขและปฏิบัติอย่างไร(บางทีหนูคิดจะเปลี่ยนอาชีพ แต่ความรู้ัน้อย และงานที่ทำอยู่ก็มีเงินเดือนพอที่จะเลี้ยงตัวเอง และพ่อแม่พี่น้องได้)

ปัจจุบันหนูพยายามชวนขายในธรรม หนูอ่านหนังสือธรรมะ หนูฟังธรรมทุกครั้งที่มีโอกาสไป หนูเข้าอบรมปฏิบัติธรรมทุกครั้งที่มีโอกาส เวลาอยู่บ้านก็สวดมนต์เข้าเย็น นั่งสมาธิ และก็แผ่เมตตา หนูอยากเจริญก้าวหน้าในทางธรรมคะ อยากเป็นผู้รู้ที่สามารถปลดทุกข์ให้ตัวเองได้ และอยากเป็นผู้รู้บอกกล่าวคนที่ไม่รู้ได้

หนูขอให้อาจารย์เมตตาตอบคำถามให้หนูด้วยนะค่ะ
กราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑). สิ่งที่บอกเล่าไป เป็นการสร้างบาปให้เกิดขึ้นในชาติปัจจุบัน เมื่อใดที่กรรมให้ผล ย่อมถูกกล่าวตู่ โทษะพินาศ ปฏิบัติธรรมแล้วจิตไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ฯลฯ ตายแล้วบาปยังผลักดันจิตวิญญาณให้โศครไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิได้

(๒). หากยังจำเป็นต้องทำอาชีพนี้อยู่ จงทำต่อไป แต่ต้องประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อยู่เสมอ เพื่อให้จิตมีบุญสั่งสมมากกว่าบาป แล้วบาปตามให้ผลไม่ทัน ชีวิตจะดำเนินอยู่ได้โดยยังไม่วิบัติ อนึ่งสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบัน จงทำต่อไปตลอดชีวิต



๗๑. ตีมไม่เหมือนกัน

คำถาม

เรียน ดร.สนอง ที่เคารพ

๑. ทุกวันนี้พยายามรักษาศีลห้าอย่างเคร่งครัด แต่มีข้อสงสัยว่า ยังต้องไหว้เจ้าและบรรพบุรุษด้วยเหล้า แต่ไหว้แล้วก็ไม่ได้ให้ใครดื่ม จะเป็นบาปหรือไม่

๒. ชอบมีความคิดว่าตัวเองกระทำไม่ดีต่อพระสงฆ์ เช่น ใช้เท้าเหยียบ ทุกวันนี้สวดมนต์บทธอบมาทุกวัน ก็ยังมีความคิดนี้ค้างอยู่ รู้สึกแย่มาก จะแก้ไขอย่างไรดีค่ะ

ขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

คำตอบ

(๑). ผู้ใดมีเจนาให้เครื่องดื่มที่เป็นสุราเมรัยแก่ผู้อื่น (รูปนามอื่น) ผู้นั้นเป็นต้นเหตุให้รูปนามอื่นประพฤติทุจริต ถือว่าเป็นบาป

(๒). นำตัวไปขอขมากรรมต่อหน้าเจดีย์ที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ต่อหน้าอุทเทสิกเจดีย์ (พระพุทธรูป) ต่อหน้าบริโกทเจดีย์ของพระพุทธเจ้า ฯลฯ ด้วยการสวดมนต์บทธรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย แล้วสสารภาพผิดที่มีจิตคิดอกุศล ล่วงเกินด้วยการกล่าววาจาให้อริยสงฆ์ยกโทษให้ แล้วต้องไม่ทำเหตุที่เป็นอกุศลเช่นนี้ให้เกิดซ้ำขึ้นอีก จากนั้นต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังสติกล้าแข็ง ด้วยการเจริญอานาปานสติ โดยมีความเพียรและสังขจะเป็นแรงสนับสนุน

๗๒. บุญจากการภาวนา

คำถาม

สวัสดีค่ะ อาจารย์สนอง

ปัจจุบันนี้หนูได้ไปปฏิบัติธรรม ที่วิเวกอาศรม จ.ชลบุรี อาทิตย์ละ ๒ วัน ครั้งละ ๓-๔ ชม. นอกนั้นปฏิบัติที่บ้านประมาณ ๑ ชม. นั่ง ๓๐ นาที เดิน ๓๐ นาที แนว พอง-ยุบ ค่ะ วันนี้ขณะเริ่มปฏิบัติ เริ่มเดินจงกรมได้กลิ้งหมื่นสาป แต่ไม่ได้ตกใจ ไม่มีอาการกลัวก็แผ่เมตตาทันทีไม่ทันจบ กลิ้งหายไป ก็ปฏิบัติต่อ เดิน-นั่ง นาน ๔ ชม. สลับกันก็ไม่ได้กลิ้งอีกเลย ตลอดเวลา ๔ ชม. นี้มีความรู้สึกเสียบมากไม่ได้ยินเสียงอะไรทั้งที่มีพระปฏิบัติอยู่ รู้ตัวกำหนดตลอด และรู้ว่าเหมือนจิตกำลังมองตนเองนั่งสมาธิอยู่ สงัดมากทั้งที่กลางวัน และตนเองนั่งมากไม่กระดุกกระดิกเลย ค่ะ ทั้งที่กำหนดอยู่ตลอดเวลา แต่ เหมือนจิตใจตนเองตื่นเร็ว จนปวดใจบอกไม่ถูกพอกำหนดก็หายไปเลย เคยเป็นแบบนี้หลายครั้ง หนูอยากรู้ว่า

๑. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ คืออะไรคะ แล้วทำไมถึงเกิด (กลิ้งหมื่น) เป็นความก้าวหน้าหรือไม่คะ

๒. ที่หนูแผ่เมตตาหนูทำถูกหรือไม่คะ

๓. อาการปวดใจ จากเหตุการณ์นี้คืออะไรคะ ขอให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรงทุกทุกวันนี้ค่ะ

ด้วยความเคารพ ค่ะ



คำตอบ

(๑). ผู้ใดพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรม ผู้นั้นได้ทำบุญใหญ่ให้เกิดขึ้น สัตว์ (รูปนาม) ที่ประสงคืบุญจากการอุทิศยอมแสดงนิमित (กลืนเหม็น) ให้ผู้มีบุญใหญ่สัมผัสได้ ซึ่งถือได้ว่าเป็นความก้าวหน้าระดับหนึ่งในการพัฒนาจิต แต่ยังไม่ก้าวหน้าจนถึงระดับที่นำไปพ้นไปจากความทุกข์ได้

(๒). ทำถูกแล้วครับ

(๓). เป็นทุกขเวทนา (ขันธมาร) ที่มาทดสอบกำลังใจ ว่า จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ หากแก้ปัญหาได้ถูกต้อง อาการดังกล่าวจะหายไป

๓๓. เพิ่งดูตัวเองออก

คำถาม

เรียน อ สอนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง
เสียดาย เพิ่งมารู้จักอาจารย์ได้ไม่นาน โดยเปิดเจอในเว็บไซด์ และ ติดตามไปฟังอาจารย์ ที่หอประชุม มช ตอนนี้เสียดายเวลาที่ผ่านไปอดีตมาก ที่ไม่ทำตัวให้เป็นสาระกับชีวิต ตอนนี้อยากปรารถนา จะสร้างตนเองให้เป็นคนที่มีสาระให้มากที่สุด แต่ผมก็ยังไม่แน่ใจว่าจะทำยังไงครับ กับเวลาที่ผมเหลืออยู่

วันนี้ ผมเพิ่งไปตรวจร่างกายมา และเพิ่งทราบจากหมอ ท่านว่าผมเป็นมะเร็ง ไม่รู้ว่าระยะใดแล้ว หมอไม่ได้พูดถึง แต่ตำหนิผมเพิกเฉยกับอาการที่เป็นอยู่ ที่จริงแล้วอาการของผมเรียกว่า โรครุกรึมครับ เพราะเป็นแต่เกิด และ คนจะเป็นโรคนี้น้อยครับ กล่าวคือ ผมมีลูกอ้วนทะไม่ลงถุงทั้งสอง และตอนขณะอายุน้อย คุณแม่ท่านก็ไปให้หมอดู และ ผ่าตัด แต่ปรากฏว่า หมอท่านทำไม่สำเร็จครับ เพราะเหตุผลไรไม่ทราบ บอกว่าสายมันสั้น พ่อ แม่ และ ผม ก็ไม่ได้ใส่ใจ เพราะไม่มีความรู้เท่าใด ต่อมาปรากฏว่า ผมทำงานยกของต่างๆ มันจะมีโอกาสกระทบกับ อ้วนทะ ที่บริเวณท้องน้อย บ่อย มันเจ็บ ไปหาหมอ หมอท่านให้ผ่า ปรากฏว่า ok ทำได้ตอนนี้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าผลเลิศนัก มีข้อบกพร่องทั้งสองข้าง ข้างหนึ่ง โตกว่าปกติ ข้างหนึ่งเล็กกว่าปกติ เหตุการณ์ผ่านมาประมาณ ๒๐ ปี ทีนี้มันก็ค่อยค่อยเปลี่ยนแปลง แข็ง และ บางครั้งก็เจ็บ แต่ผมก็ไปให้หมอท่านตรวจดูอยู่ หมอท่านว่าไม่น่าใช่มะเร็ง อีกเสบธรรมดา

ก่อนหน้านี้ใจผม เป็นอะไรไม่ทราบ เหมือนระแวงว่าผม อาจเป็นโรคร้ายครับ เวลาสวดมนต์ เวลาอธิษฐาน จิตส่วนหนึ่ง เหมือนแข่งตัวเองว่า เป็นโรคนี

ที่ประหลาดอีกประการหนึ่งคือ มีคนแนะนำลูกความ อยู่คน เป็นคนบ้านนอก มาปรึกษาคดีเกี่ยวกับมรดกกับผม เราก็คุยกัน ปรากฏว่าแกดันเล่าให้ฟังว่า ตัวแกเป็นมะเร็งลูกอ้วนทะ ทั้งที่ผมไม่ได้เล่าเรื่องอะไรเกี่ยวกับตัวผมให้เขาทราบ ทำให้ใจผม กระเพื่อมมาก ทำไมคนเป็นโรคนี้น้อยมาก ทำไมมาเจอกับผม สดุดใจจริง



ผมจึงตัดสินใจ มาพบคุณหม่อีก ทั้งที่ผมก็ไม่เจ็บ หรือ รู้สึกผิดปกติมากนัก แต่ทำให้ผมน้ำตาไหล เพราะผม อาจเป็นไปได้ว่าเราจะมีเวลาเหลืออีกเท่าไร เรายังทำอะไรให้คุณแม่ได้ไม่ มากเลย ชีวิตที่ผ่านมาไร้สาระมามากแล้ว

ผมขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ครับ ทำอะไรดีครับ ให้คุ้มกับเวลาตอนนี้ที่สุด

ทุกวันนี้ผมก็ พยายาม รักษาศีล ให้ทาน และ เจริญ ภาวนา (แบบทำเอง) อาจไม่ถูกต้อง

ไม่รู้ว่าจะได้รับคำตอบเมื่อใด อาจารย์ยังแยะ แยะอยากมีความรู้ ที่สามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้เช่นท่านอาจารย์

คำตอบ

โปรแกรมจิตที่ตั้งไว้ผิด ว่าตัวเองเป็นมะเร็งที่ลูกอั้นทะ เป็นสัญญาเก่าที่สืบมาแต่อดีตที่เคยตัดสินใจคิดว่าไม่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ผลของกรรมจึงผลักดันจิตใจให้รู้สึกเป็นเช่นนั้น หากยังคงปล่อยให้อั้นทะลึกลดลงอยู่เช่นนี้ ตายแล้วพลังของอกุศลกรรม ยังมีโอกาสผลักดันจิตวิญญาณให้โฉบไปเกิดเป็นสัตว์ที่มีลูกอั้นทะใหญ่อยู่ใน อบายภูมิได้

อนึ่ง ผู้ใดประสงค์นำพาชีวิตให้พ้นไปจากแรงผลักดันของกรรมบาปเช่นนี้ ต้องหยุดกระทำความผิดอย่างเด็ดขาด แล้วหันมาพัฒนาจิตวิญญาณ ประพฤติทาน ศีล ภาวนา จนสามารถปิดอบายภูมิได้แล้ว ความปลอดภัยของชีวิตหน้าจึงจะเกิดขึ้นได้

๓๔. เหมือนมีมดแมลงไต่หน้า

คำถาม

เรียนถามท่านอาจารย์ สอนอง วรอุไร
กระผมใคร่รบกวนสอบถามปัญหาดังต่อไปนี้
ขณะที่นั่งกรรมฐานมี ปัญหาที่พบ คือขณะนั่งสมาธิ เกิดรู้สึกเหมือนมีมดแมลงมาไต่หน้า ไต่ตัวหรือขา ซึ่งบางครั้ง สนิมตามาตุ๊กก็จะพบบ้างไม่พบบ้าง จะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นของจริงหรือเป็นเวทนา

ขอบพระคุณครับ

คำตอบ

สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสภาวะสังขะ ผู้มีปัญหาทางโลก (สุขตมย ปัญญาและจินตามยปัญญา) สามารถสัมผัสได้ว่ามีอยู่จริง แต่หากผู้ใดพัฒนาปัญญาเห็นถูกตามธรรมได้แล้ว จะเห็นว่าอาการดังกล่าวไม่มีอยู่จริง

หากขาดเสี้ยซึ่งดีแล้ว ก็จะไม่สามารถบรรลุแห่งสุดประสงคฺ์
ของตนเองได้ ดังนั้น ความปรารถนาที่จะสิ้นของความประสงคฺ์
ของผู้อื่นก็ยิ่งเป็นเรื่องตลก เพราะฉะนั้น การรักษาศีล
โดยปราศจากความปรารถนาในทางโลก
คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๗๕. เลือกปฏิบัติตามศรัทธา

คำถาม

เรียนถามท่านอาจารย์ที่เคารพ

๑. สงสัยว่าเมื่อครั้งพุทธกาลที่มีเปรตซึ่งเป็นญาติของพระเจ้าพิมสารมาขอส่วนบุญซึ่งพระองค์ก็ได้ทำบุญและอุทิศให้โดยกรวดน้ำ ซึ่งทำให้เกิดข้อสงสัยดังนี้

๑.๑ เคยได้ยินมาว่าการทำบุญเสร็จไม่จำเป็นต้องกรวดน้ำก็ได้ ซึ่งผมเคยกรวดน้ำแบบเกาะต่อๆ กันไป ซึ่งก็ถูกตำหนิเพราะดูแล้วไม่สมควร ท่านว่าหากกรวดเองไม่สะดวกก็ให้ใช้วิธีสาธุหรืออธิษฐานให้ญาติที่ล่วงลับแทน ก็ได้ เช่นนี้เป็นวิธีการที่ถูกต้องหรือไม่

๑.๒ มีคนบอกว่าการที่บุพการีล่วงลับไปแล้ว หากเราเป็นบุตรทำบุญ แม้ไม่กรวดน้ำบุพการีนั่นก็ได้เช่นกัน จึงอยากทราบสาเหตุใดกรณีของพระเจ้าพิมสารทำไมพระองค์จึงต้องใช้วิธีกรวดน้ำ ทำไมถึงใช้อธิษฐานจิตไม่ได้

๑.๓ จริงหรือไม่ที่เราเป็นบุตรเมื่อทำบุญแล้วบุพการีที่ล่วงลับไปแล้วจะได้รับ ผลนั้นไปด้วย

๒. อยากทราบว่ามาดวงวิญญาณมากมายที่มากมายเกิดยังโลกมนุษย์นี้ มากมายเหลือไม่ทราบมาจากไหน (หรือจะแนะนำชื่อหนังสือให้ไปค้นคว้าต่อก็ได้นะครับ)

๓. การทำบุญเราควรจะเลือกหรือไม่ว่าควรทำกับใคร และหากเราเลือกผลบุญที่ได้จะได้ เท่ากับที่เราไม่เลือกไหม

๔. การที่เราเห็นผู้ทรงศีลบางท่านประพฤติไม่เหมาะสม แล้วเราพูดคุยถึง เหตุการณ์ดังกล่าวให้ผู้อื่นฟังด้วยใจที่ไม่ได้อคติ และเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงอย่างนี้เราจะบาปหรือไม่ครับ

คำตอบ

(๑.๑). ถูกต้องครับ

(๑.๒). ผู้ใดมีบุญ แล้วอุทิศบุญให้ผู้อื่น และผู้อื่นมาอนุโมทนาบุญ การอุทิศบุญนั้นย่อมสัมฤทธิ์ผล

อนึ่งการอุทิศบุญ ด้วยการกรวดน้ำหรือไม่กรวดน้ำ เป็นสิ่งที่ทำได้ตามศรัทธาเพราะให้ผลเป็นอย่างเดียวกัน ในกรณีของพระเจ้าพิมสารอุทิศบุญด้วยการหลังทักษิโณทก (กรวดน้ำ) ตามศรัทธาที่พระองค์มี

(๑.๓) จริง หากบุตรมีบุญ แล้วอุทิศบุญให้บุพการีที่อยู่ในวิสัยที่จะรับบุญได้ และต้องมาอนุโมทนาบุญนั้น ตรงกันข้ามไม่จริงหากบุพการีไม่อยู่ในวิสัยที่จะมาอนุโมทนาบุญได้ การอุทิศบุญย่อมไม่สัมฤทธิ์ผล

(๒). พระพุทธโคดมสอนชาวกาลามะ แห่งแคว้นปุตตนิคม แห่งแคว้นโกศลว่า อย่าปลงใจเชื่อด้วยเหตุ ๑๐ อย่าง (คัมภีร์ติกนิบาตร อังคุตตรนิกาย) ดังนั้นผู้ตอบปัญหาจึงบอกว่า ดวงวิญญาณที่โคจรมายังโลกมนุษย์ใบนี้ มาจากการทิ้งรูปขันธ์ของสัตว์ที่อยู่ในภพต่างๆ ของวิภวสงสาร จึงอย่าปลงใจเชื่อตามหลักกาลามสูตร แต่หากประสงค์พิสูจน์ัจฉธรรมนี้ ต้องพัฒนาจิต



(สมถภาวนา) จนเข้าถึงความตั้งมั่นแน่วแน่ (ฌาน) แล้วถอยจิตออกจากความทรงฌาน ความรู้สูงสุดระดับโลกิยะ (อภิญญา ๕) ย่อมยืนยันคำตอบนี้ได้

(๓). ขึ้นอยู่กับปัญญาและความศรัทธาของผู้ทำบุญ อาทิ ทำบุญโดยไม่เลือกผู้รับ (ปฏิคาหก) ย่อมได้บุญน้อยกว่าทำบุญให้กับผู้ทรงไว้ซึ่งคุณธรรม ทำบุญกับผู้ที่มีคุณธรรมหม่มาก ย่อมได้บุญมากกว่า ทำบุญกับผู้ทรงคุณธรรมเพียงคนเดียว ทำบุญด้วยการให้ปัญญาเป็นทาน ย่อมได้อานิสงส์สูงสุด ฯลฯ

(๔). ผู้ใดรับฟังเรื่องราวแล้วเกิดเป็นความไม่สบายใจ ถือว่าผู้พูดเป็นต้นเหตุทำบาปให้เกิดขึ้นกับผู้ฟัง ผู้พูดต้องได้รับบาปนั้นด้วย



หากเรามีแต่เพียงรูปร่างท่าทางของผู้ปฏิบัติ แต่ไม่ตรวถุสติของบรพองของตนเอง ละเป็นไปได้อัว เราอาจปฏิบัติในทางที่ตรงกันข้ามกับพระธรรม เพราะฉะนั้น การหมั่นตรวถุสติของบรพองของตนเอง และการกำลัดข้อบรพองเหล่านั้น คืออภิปฏิบัติของพระโพธิสัตว

๗๖. หนุอยู่ประเทศอเมริกา

คำถาม

กราบสวัสดิ์ท่านอาจารย์ดร. สนอง วรอุไรด้วยความเคารพอย่างสูงคะ

๑. หนุอยู่ประเทศอเมริกาคะ หนุอยากทราบคะว่า การที่เราทำงานเสรีที่ร้านอาหารไทย และส่วนมากเจ้าของร้านจ่ายเงินพนักงานเป็นเงินสด โดยไม่มีการหักภาษีใดๆ ไว้เลยคะ ซึ่งเป็นการผิดกฎหมายของประเทศอเมริกาคะ ทีนี้หนุก็สงสัยคะว่า ถ้าผิดกฎหมายแล้ว ก็น่าจะผิดศีลธรรมด้วยเช่นกัน เพราะถือว่าเป็นการโกงประเทศชาติ หรือปล่าวคะ พอติหนุศึกษาธรรมะ หนุค่อย ๆ พิจารณาดูแล้วว่าถ้าอยากจะพ้นทุกข์ ควรจะหลีกเลี่ยงการทำไม่ดีให้มากที่สุด กระทำความดีให้ถึงพร้อม ทำจิตให้ผ่องใส ดังที่พระพุทธองค์ได้บอกทางไว้ละคะ เพื่อนบางคนบอกว่า เจ้าของร้านเค้าทำแบบนี้จะให้ทำอย่างไร

ส่วนปัญหาเรื่องที่ต้องเสรีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ ลูกค้า หนุสงสัยเหมือนกันคะ แต่บังเอิญได้มาอ่านคำตอบของท่านอาจารย์ก่อนคะ

๒. หนุอยากทราบว่าอันนี้คือผลของการเจริญมรณานุสติหรือปล่าวละคะ คือช่วง ๒-๓ เดือนที่ผ่านมา หนุเจริญมรณานุสติคะ หนุมองเห็นว่าพอหนุจะหลงระเริงไปกับความสุขทางโลก เช่น การไปเดินซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า พอจิตหนุไประลึกถึง



ความตาย มันหยุดชะงักไปซะ ไม่สนุกสนานเลย แต่หนูมาค่อยๆ พิจารณาดู ในทางกลับกันว่า เวลาที่หนูไปเจอความทุกข์ หรือ โกรธ หนูไม่ค่อยได้ไปคิดถึงเรื่องความตายเลยอะคะ ไม่ทราบ ว่าผิดถูกอย่างไร อาจารย์ช่วยกรุณาแนะนำหนูด้วยนะคะ

สุดท้ายนี้หนูขอกราบขอขมาท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร มา ณ โอกาสนี้ด้วยคะ ถ้าหนูเคยได้ล่วงเกินท่านอาจารย์จะ ด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ดี จะอดีตชาติหรือปัจจุบันชาติก็ดี ต่อหน้าหรือลับหลังก็ดี รู้เท่าถึงการณ์หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี หนูขอกราบขอขมาท่านอาจารย์ ด้วยคะ ขอท่านอาจารย์ดร.สนอง ได้โปรดอโหสิกรรมให้หนูด้วย เทอญคะ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์ที่มี เสมอมาด้วย คะ

ผู้เฝ้ารอแห่งทางพ้นทุกข์

คำตอบ

(๑). การทำกิจการค้าใดๆ ในประเทศที่มีความเจริญทาง โลก ทางร้านหักเงินเป็นภาษี ณ ที่จ่าย ส่งให้กับรัฐแล้วโดยสว นรวม แต่ควรมีใบกำกับฯ มอบให้พนักงานเสิร์ฟอาหารเก็บไว้เป็น หลักฐานด้วย หากเจ้าของร้านประพฤติดุจจริต ก็ไม่ใช่หน้าที่ของ ผู้เสิร์ฟอาหาร จะไปก้าวล่วงในการดำเนินชีวิตของผู้อื่น ผู้ถาม ปัญหาประสงคนำพาชีวิตของตัวเองไปสู่ความพ้นทุกข์ ต้องไม่



นำตัวเข้าร่วมกระบวนการที่ข้องเกี่ยวกับธุรกิจทางโลก แล้ว หันมาปฏิบัติธรรม ความเป็นอิสระจากกิเลสหรือพ้นไปจากความ ทุกข์ จึงจะเกิดขึ้นได้

(๒). ผู้ใดมีจิตระลึกถึงความตาย แล้วหยุดซื้อหาของที่ เกินความจำเป็นแก่การดำเนินชีวิต นั่นคือผลที่เกิดจากการเจริญ มรณานุสติ และหากยังรักษาจิตให้จดจ่อ (สติ) อยู่กับความตาย ความทุกข์อันเนื่องมาจากความโกรธย่อมไม่เกิดขึ้น ดังนั้นพึงเร่ง ความเพียร และมีสังขจะพิจารณามรณานุสติอยู่เสมอ แล้วความ สุขจากมีจิตระงับ (สงบสุข) ย่อมเกิดขึ้น สุดท้ายผู้ตอบปัญหา อโหสิกรรมให้แล้ว



หากขาดเสียซึ่งปัญญา การตรัสรู้ที่สัมบูรณ์แบบ โดยอาศัยบารมีทั้งหมดที่เหตุนั้นและเป็นไปไม่ได้เลย ด้วยเหตุนี้ การฝึกฝนอุบายหรือหลักการด้วยปัญญาที่ไม่แบ่งแยก ระหว่างภพทุกสิ่งทั้งสาม คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๗๗. ตายแล้วทั้งหมด

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง

ดิฉันเคยเขียนมาเรียนถามท่านอาจารย์หลายครั้งแล้ว คราวนี้ดิฉันมีเรื่องมาขอรบกวนสอบถามท่านอาจารย์อีกดังนี้ค่ะ

๑. CD เพลง , VCD ภาพยนตร์/ Concert ต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งบันเทิง หรือหนังสือที่สอนในสิ่งที่ไม่ดี เช่น สอนทำไวน์ ซึ่งเราไม่อยากจะเก็บรักษาแล้ว เราควรจะทำอย่างไรดีกับมันจึงจะสมควรที่สุดคะ ยกตัวอย่าง

ข้อ ๑ บริจาคแก่อห้องสมุด เพื่อประโยชน์ในการศึกษา วิชาการทางด้านนั้นๆ

ข้อ ๒ นำไปขายต่อ/ให้คนที่สนใจ เพื่อส่งต่อให้แก่คนที่อยากได้จริงๆ

ข้อ ๓ นำไปทิ้ง เพื่อให้คนเก็บขยะได้ประโยชน์ เช่น ขายต่อหรือเอาไป Re-cycle (เขาจะเก็บไปทำอะไรต่อ ก็ขึ้นอยู่กับเขาแล้ว ไม่เกี่ยวกับเรา)

ข้อ ๔ ทำลายทิ้ง เนื่องจากเป็นสิ่งที่มอมเมาผู้คน หรือหากไม่ใช่ตามด้านบน ควรจะทำอย่างไรดีคะ

๒. ระยะเวลาที่ผ่านมา ดิฉันได้ฟังธรรมบ่อยมากขึ้น และพยายามเจริญสติอย่างต่อเนื่องตลอดเวลามากขึ้นไม่ว่าจะอยู่ใน

ที่ใด สถานการณ์ใด รู้สึกกิเลสคือตัวทุกข์เกิดขึ้นตลอดเวลา ไม่ว่าจะได้อยากหรือไม่ได้อยาก รู้สึกถึงใจที่ดิ้นไปมา หากความสงบไม่ได้ และวันนี้ อยู่ๆ ก็เกิดปัญญาถึงความจริงอย่างหนึ่งเมื่อชีวิตผ่านพ้นมาหลายสิบปีแล้วว่า ว่าดิฉันเป็นผู้ที่มีนิสัยอิจฉาริษยาเป็นอย่างมากนอกเหนือจากเป็นคนอ่อนไหว มากกับท่าทีของคนอื่น (ชอบเป็นกระสอบทรายตลอดเวลา) เมื่อได้รู้เห็นคนอื่นทำสิ่งที่เหลวไหล ไร้สาระ ดิฉันจะรู้สึกสงสารในความเป็นมนุษย์ปุถุชน แต่เพียงรู้ว่าจริงๆ แล้ว แอบสะใจอยู่ในที แอบรู้สึกที่เราเหนือกว่าเขา ดีกว่าเขา แต่ตอนที่ดิฉันเห็นคนเดียวกันนั้นทำดีและได้ดีมีความสุข ดิฉันกลับรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจคับแค้นใจ และอิจฉา ว่าทำไมดิฉันด้อยกว่าเขา ทำไมดิฉันจึงไม่เก่ง ไม่ดี ไม่เจริญก้าวหน้าอย่างเขาบ้าง ทั้งที่ดิฉันเป็นคนดี ชอบทำความดีต่างๆ

ดิฉันเกิดความรู้สึกขึ้นว่าควรจะปล่อยวาง ไม่ควรยึดติด ยินร้ายในความรู้สึกเหล่านั้น ไม่ว่าจะความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ หรือความรู้สึกอันเป็นต้นเหตุ คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อย่างคนอื่นเขา และพยายามมีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันบ่อยๆ ตั้งใจทำหน้าที่ของตนเท่านั้น สร้างเหตุปัจจัยต่อโดยไม่หวังผลอะไรทั้งสิ้น ก็รู้สึกว่าผ่านเวลาแห่งความรู้สึกร้ายๆ นั้นมาได้ ดงงามขึ้นกว่าในอดีต และคาดหวังว่าจะทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต และการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในความคิด ความรู้สึกของตัวเอง กลับทำให้ดิฉันรู้สึกว่าเจริญสติได้ดีขึ้น ส่วนในเวลาที่ดิฉันไม่ต้องคิดอะไร ก็จะมีตุลุมหายใจเข้าออก หรือดูการ



เคลื่อนไหวของกาย แล้วแต่ว่าเห็นอะไรชัดเจน ถ้ามีเวลาก็จะนั่งสมาธิเพื่อฝึกให้จิตมีความตั้งมั่นเพื่อเจริญสติได้ดีขึ้น รู้ตัวบ่อยขึ้น แต่ก็ไม่ค่อยได้นั่งเท่าไรค่ะ การฟังธรรมแต่ละครั้ง แม้ว่าจะเคยฟังแล้ว แต่ดิฉันกลับรู้สึกเข้าใจชัดเจนมากขึ้น มองในแง่มุมมองใหม่ๆ ได้จนน่าแปลกใจ ดิฉันถือศีล ๕ ค่ะ แต่ก็มีหม่นหมองบ่อยๆ ในข้อกาเม (แอบชอบแฟนคนอื่น) และมุสา ค่ะ แต่ดิฉันคิดว่าเมื่อมีสติรู้ตัวมากขึ้น ก็จะรักษาศีลได้ดีขึ้นตามลำดับ

ท่านอาจารย์คะไม่ทราบว่าแนวทางที่ดิฉันเล่ามานี้ถูกต้องหรือไม่ นำไปสู่ความหลุดพ้นหรือไม่ค่ะ ดิฉันต้องการบรรลุธรรมโดยเร็วที่สุด อย่างน้อยก็ขอให้เข้าถึงโสดาบันในชาตินี้ค่ะ เพื่อให้พ้นอบายค่ะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยปกปักรักษาท่านอาจารย์ให้ประสบแต่ความสุข ความเจริญ มุ่งสู่จุดหมายอันเป็นที่หวังโดยเร็วที่สุดค่ะ

คำตอบ

(๑). ผู้มีปัญญาเห็นถูกตามธรรมในพุทธศาสนา เลือกกระทำตามข้อย่อยที่สี่ ผู้ประสงค์ได้ทั้งบุญได้ทั้งบาป เลือกกระทำตามข้อย่อยที่สาม ผู้ที่ยังมีความโลภและยังขึ้นชมนินดีอยู่กับบาป เลือกกระทำตามข้อย่อยที่สอง ผู้ที่ยังมีโมหะสองนำทางให้ชีวิต นิยมสร้างกรรมนำสู่การเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เลือกกระทำตามข้อย่อยที่หนึ่ง ดังนั้นเลือกตามที่ชอบครับ

(๒). ผู้ใดทำความดี แล้วยังหวังให้คนอื่นชื่นชมยินดีกับความดีที่ตนทำ ผู้นั้นยังมีอตฺตา ยังไม่ใช่คนดีในพุทธศาสนา คนดีในพุทธศาสนา คิด พุด ทำ ต้องไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม นิสัยชอบอภิจฉาวิชา ความสมอยากหรือไม่สมอยาก (ตัณหา) เห็นสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง ความรู้สึกด้อยกว่าเขา เป็นผลที่เกิดมาจากความเห็นแก่ตัว (อตฺตา) เมื่อถึงวาระที่ต้องทิ้งขันธ์โลภ โทษสมบัติเหล่านี้มีพลังผลักดันจิตวิญญาณให้โฉบไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ

ดังนั้นผู้ใดหวังความเจริญให้เกิดขึ้นกับชีวิต ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังสติรับทันสิ่งกระทบ (ผัสสะ) ที่เกิดขึ้นกับใจ และต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นถูกตรงตามธรรม คือเห็นผัสสะดับไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วอารมณ์ตามที่บอกเล่าไป จะไม่เข้ามารบกวนใจให้ขุ่นมัวได้อีก

ดังนั้นสิ่งที่บอกเล่าไป ดำเนินมาถูกทางแล้วจงปฏิบัติต่อไป ด้วยการสวดมนต์บทสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้วกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) และสุดท้ายอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร โดยมีความเพียรและสังขจะเป็นแรงสนับสนุน โอกาสที่ศีลข้อสามและศีลข้อสี่ จะกลับมาคุ้มครองใจ แล้วส่งผลให้เกิดความสงบสุข และมีจิตเป็นอิสระจากสิ่งกระทบใดๆ ย่อมเกิดขึ้นได้



๗๘. รู้จริงไม่ได้แย่ง

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง

เคยฟังธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ แล้วได้ความรู้ดีครับ แต่ผมยังมีข้อสงสัยบางประการดังนี้ เรื่อง..

อาจารย์บอกว่าคน ทำผิดศีล ผิดธรรม จะปฏิบัติไม่ได้ คือไม่ได้ผล

คนมีศีล มีธรรม อาจารย์ว่า มีธรรมะคุ้มครอง ? มีเทวดาคุ้มครอง

คนเราทะเลาะกันนั้นบางทีก็ไม่มี ใครทำผิดต่อกันแต่เป็นเพราะ เข้าใจผิดกัน ทีนี้มีไหมครับที่มีคนมาอาฆาต พยาบาทจองเวรเรา แบบเข้าใจผิด เช่น ฆ่ากันตาย แต่ผีมันเข้าใจผิด ว่าเราไปฆ่า เขาตาย อะไรทำนองนี้

ขอเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้

๑. กระผมว่า คนในโลกนี้ ไม่เคยกระทำความผิด ศีล ผิดธรรม คงไม่มี มนุษย์ทุกคนเป็นคนบาป จะมากหรือน้อยแล้วแต่มีขอบเขต และ อะไรเป็นตัวกำหนดครับ หากถือตามอาจารย์ว่า คนผิดศีล ๕ จะปฏิบัติธรรมไม่ได้ แต่อาจารย์ก็เคยยกตัวอย่างพระอรหันต์บุคคลท่านหนึ่ง ในยุคนี้ ซึ่งอดีต ทำผิดศีล ข้อใหญ่เลยคือ ปาณาติ...ฆ่าสัตว์ คือฆ่าภรรยาตนเอง ยังบรรลุนิพพานได้

หรือ แม้ในอดีต ท่านองคสีมามาล ท่านทำบาป ฆ่าคนมามากมาย แต่สุดท้ายท่านก็บรรลุนิพพานได้ หรือ เพราะบุญเก่าท่านมาก ?? มันไม่ขัดกันหรือครับ ขอให้อาจารย์ช่วย ขยายความข้อนี้ด้วยครับ ด้วยความเคารพ.

๒. อาจารย์ว่า คนมีศีลบริสุทธิ์ ย่อมได้รับความคุ้มครอง จากเทวดา และ ธรรมะ มีขอบเขตเพียงใดครับ ผมเห็นว่าอาจารย์ต้องมีศีล ๕ คุมใจ และ ถือเป็นเวลานานแล้วด้วย อาจารย์เคยบรรยายแล้วว่า ถวายนวดพระ..ต่อมาอาจารย์กลับต้องรับเคราะห์ปวดเมื่อยแทนพระ...หรือ มีตัวอย่างจากเรื่อง ที่อาจารย์บรรยาย เช่นเรื่อง อาจารย์ว่า คนที่ช่วยเหลือคนอื่น แล้วตัวเองกลับต้องมารับ ความอาฆาต หรือ การจองเวร จากเจ้ากรรมนายเวร จากผู้ที่เราเข้าช่วยเหลือ หมอตา เป็นโรคตา หมอกระดูกเป็นโรคกระดูก... อย่างนี้การช่วยเหลือบุคคลอื่น เราก็ต้องหลีกเลี่ยงสิครับ ซึ่งผมดูแล้วมันน่าจะไม่ต้องงั้นนะครับ อาจารย์ช่วยขยายความเพื่อเราจะเข้าช่วยบุคคลใดให้เราปลอดภัยด้วยครับ

๓. เราถูกคนเกลียดชัง ทำร้ายเราเพราะ มีการเข้าใจผิดกันมิได้ แต่เรื่องเจ้ากรรมนายเวร ที่มาจองเวรผิดคน มีไหมครับ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่เคารพ...





คำตอบ

ผู้ตอบปัญหาพูดไว้อย่างนี้

● คนที่ประพาศิลา รื้อธรรม สามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่เข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ

● คนที่อย่างน้อย มีเบญศีล และมีเบญจธรรม สถิตอยู่กับใจทุกขณะตื่น ย่อมมีเทวดาคุ้มรักษา

● คำว่า “บางที” ไม่เกิดขึ้นกับจิตของผู้รู้ในพุทธศาสนา เพราะสรรพสิ่งเกิดขึ้นได้ย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิด

ฉะนั้นคนที่ทะเลาะกัน เนื่องมาจากเหตุที่คนทั้งสองต่างมีจิตรู้ไม่จริงแท้ และคนที่เข้าใจผิด คนที่ฆ่ากันตาย ย่อมมาจากเหตุในอดีต เคยผูกเวรกันไว้ ผู้ใดประสงคฺ์พิสูจนํ์สังฆธรรมที่กล่าวมานี้ ผู้นั้นต้องนำตัวเองเข้าปฏิบัติกรรมฐาน จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้เมื่อใดแล้ว เหตุและผลดังกล่าวจึงจะเป็นจริงได้

(๑). มนุษย์ที่เกิดมาล้วนมีบุญและบาปสั่งสมอยู่ในจิตวิญญาณของทุกคน เพียงแต่ว่าแต่ละคนสั่งสมบุญและบาปมาไม่เท่ากัน เหตุที่เป็นเช่นนี้ เนื่องมาจากแต่ละคนทำกรรมไว้ไม่เหมือนกัน กล่าวยืนยันซ้ำอีกครั้งว่า คนที่ประพาศิลา ๕ สามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่เข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ เช่นปฏิบัติสมถกรรมฐาน แล้วจิตเข้าไม่ถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิขั้นสูงได้ หรือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แล้วปัญญาเห็นแจ้งไม่เกิดขึ้นกับจิต



ยกเว้น ผู้ใดหยุดประพาศิลาอย่างเด็ดขาด แล้วหันมาประพาศิลา ศีล ภาวนา โดยมีบุญบารมีเก่าที่ทำไว้แต่อดีตชาติส่งผล การบรรลุธรรมที่เข้าถึงความเป็นอริยบุคคล ย่อมเกิดขึ้นได้ ดังตัวอย่าง สิริมาโสภณ อัมพาลีโสภณ จอมใจองค์ลีลา ฯลฯ หยุดประพาศิลา แล้วหันมาบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา จนจิตเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ สิริมาโสภณ ตายแล้วไปเกิดเป็นสิริมาเทพนารีโสภณ อยู่ในสวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตติ อัมพาลีอรหันต์ และองค์ลีลาอรหันต์ ทั้งชั้นธรรมาโลก ดับรูปดับนามแล้วไปสู่นิพพาน เวรกรรมที่ยังมีเหลืออยู่ในจิตเป็นอันถูกยกเลิกให้ผล (อโหสิ) ผู้ใดประพาศิลาได้เช่นนี้ กรรมชั่วที่เหลืออยู่ในจิตวิญญาณ ย่อมยกเลิกให้ผล พิสูจนํ์ใหม่ครับ

(๒). ฟังผิด ฟังใหม่ได้ ผู้ตอบปัญหามีเคยพูดว่า คนมีศีลบริสุทธิ์ย่อมได้รับความคุ้มครองจากเทวดา แต่พูดว่า คนที่มีอย่างน้อยศีล ๕ และมีธรรม ๕ สถิตอยู่กับใจทุกขณะตื่น ย่อมมีเทวดาคุ้มรักษา คำว่า มีธรรมอย่างน้อยได้แก่ มีเบญจธรรม (เมตตา กรุณา สัมมาอาชีวะ กามสังวร สังฆะ สติสัมปชัญญะ)

อนึ่ง การเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนกรรมของคนอื่น ผู้เข้าร่วมต้องได้รับอานิสงส์ของกรรมนั้นด้วย อาทิ บุคคลผู้ร่วมกุศลกรรมกับอนาถบิณฑิกเศรษฐี ได้รับอานิสงส์ของกุศลกรรมดังนี้

- อนาถบิณฑิกเศรษฐี มีจิตบรรลุ โสดาบัน
- กาหะ (บุตรชาย) มีจิตบรรลุ โสดาบัน



- มหาสุภักทา (ลูกสาวคนโต) มีจิตบรรลु ไสดาบัน
- จุฬสุภักทา (ลูกสาวคนที่สอง) มีจิตบรรลु ไสดาบัน
- สุมณาเทวี (ลูกสาวคนสุดท้อง) มีจิตบรรลु สกิทาคามี

● นางปุณณา (ลูกทาสเกิดในเรือน) มีจิตบรรลุ อรหันต์

ตรงกันข้าม บุคคลผู้ร่วมกระบวนอกุศลกรรม กับพระเทวทัต ได้รับอานิสงส์ของอกุศลกรรมดังนี้

● พระเทวทัต ภูธรณีสู่ไปเกิดเป็นสัตว์ อยู่ในอเวจีมหานรก

● พระเจ้าอชาตศัตรู (ศิษย์พระเทวทัต) ตายแล้วไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในโลหภูมิ นรก

ดังนั้นการช่วยเหลือบุคคลอื่น ผู้ให้การช่วยเหลือย่อมได้รับผลเป็นบุญจากผู้ถูกช่วยเหลือ และยังต้องรับผลบาป ที่เจ้ากรรมนายเวรของผู้ถูกช่วยเหลือ ได้ผูกพยาบาทไว้ แม้ความเป็นจริงกฎแห่งกรรมเป็นเช่นนี้ บุคคลผู้มีหน้าที่ต้องช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้องตามที่สังคมกำหนด แม้ว่าการช่วยเหลือนั้นได้ทั้งบุญและบาป แต่อานิสงส์ของบุญมีมากกว่าบาป ผู้รู้ไม่เว้นประพตติ ผู้รู้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ยังต้องประพตติ ตนให้มีบุญคุ้มรักษา ด้วยการประพตติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ทาน ศีล ภาวนา ประพตติอ่อนน้อม ช่วยเหลือคนอื่น อุทิศความดี อนุโมทนาความดี ฟังธรรม สั่งสอนธรรม ทำความเห็นให้ตรง) อยู่เสมอ



(๓). ผู้ใดพัฒนาปัญญาทางโลก (สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา) ย่อมรู้เห็นเข้าใจว่า การจองเวรผิดคนมีอยู่จริง แต่คนที่พัฒนาปัญญาสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) และเข้าถึงได้ แล้ว ย่อมรู้เห็นเข้าใจว่า ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุที่ทำให้เกิด ดังนั้นการจองเวร ย่อมมีเหตุมาจาก ผู้ถูกจองเวรเคยประพตติ เหตุเบียดเบียนผู้อื่นมาก่อน



๓๙. ไม่เสียเงินเปล่า

คำถาม

สวัสดิ์คะอาจารย์ หนูติดตามหนังสืออาจารย์ทุกเล่มที่อาจารย์ออกตีพิมพ์มันเป็นประโยชน์มากๆ ค่ะ เพราะทำให้หนูสามารถเปลี่ยนความคิดและเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น (เท่าที่บุญญาไป) แต่หนูก็ขอพรทุกครั้งทีหนูสวดมนต์ภาวนาว่าขอให้หนูและคนที่หนูรักไปทางธรรม มากกว่าทางโลกค่ะ หนูพยายามที่จะสวดมนต์และกำหนดสติทุกครั้งทีหนูรู้สึกอย่างไร เช่น กำลังหงุดหงิด , กำลังคิดไม่ดี , พุดไม่ดี (และก็สามารถหยุดการกระทำที่ไม่ดีได้คะ) ให้หนูพยายามรู้ตัวเองอยู่เสมอ พอบางครั้งหนูรู้สึกว่ากลับไปเป็นเหมือนเดิม เช่น ขี้โมโห, โกรธ , หลงกับวัตถุสิ่งของ หนูพยายามเรียกสติกลับ



คืนมา บางครั้งได้บ้างไม่ได้บ้าง หนูอ่านหนังสือของอาจารย์หนู ต้องอ่านหลายรอบ เพื่อสอนและเตือนใจหนูไม่ให้กระทำสิ่งที่ไม่ดี บางครั้งหนูอ่านหนังสือของอาจารย์บางตอนมันตรงมากกับตัว หนู หนูร้องให้ออกมาเลยคะ ยังไงหนูขอให้อาจารย์ผลิตหนังสือ ดีๆ ออกมาอีกนะคะ หนูมีคำถามรบกวนถามอาจารย์คะ

๑. หนูเป็นคนที่มีความลังเลมาตั้งแต่วัยรุ่น เช่น ตากระตุก เหมือนมีคนมาตึงหนังตาหนูเลยคะ แล้วหนูบอกแม่ ว่าเรื่องบัตรประชาชนหนูไปดูบัตรประชาชนของแม่บอกว่าแม่ บัตรจะหมดอายุแล้ว เดียวจะไปต่อบัตรเป็นเพื่อนนะแล้วคุณ แม่ก็มาเสียก่อน หรือก่อนแข่งแข่งและก่อนวันเกิดคุณแม่หนูจะ ผันถึงท่านตลอดเหมือนเตือนหนูว่า ใกล้ถึงวันต้องทำบุญแล้ว หนูจะผัน เช่นผันแบบนี้หนูจะเจอคนแปลกหน้า หรือแม้แต่วเวลา หนูพูดอะไร(โดยไม่ตั้งใจ)ประเดี๋ยวก็จะมีเรื่องทำนองที่หนูพูด คะ บางครั้งหนูก็กลัวว่ามันจะเกิดคะ

๒. หนูเคยสวดมนต์เช้าและเย็นทุกวันครั้งละเกือบ ๑ ชม. คะหนูรู้สึกสงบมากและมีความสุขในจิตขณะนั้น และขณะที่ หนูสวดมนต์ในช่วงนั้นหนูจะอธิษฐานว่าขอให้หนูไปทีใดก็เป็น ประโยชน์ ที่นั่น ช่วงนั้นก็จะมีแต่คนที่มาปรึกษาหนูในความทุกข์ ต่างๆ พอหนูเลิกสวดมนต์เหมือนเดิมหนูสวดน้อยลงทุกครั้งที หนูสวด หนูไม่เคยสวดได้เหมือนแต่ก่อนจิตจะไม่สงบ ไม่ค่อยมี สมาธิจิตไม่จดจ่อเหมือนก่อนคะ อาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยคะ

๓. หนูเป็นคนเงินหนูไม่ได้ไปไหว้ที่สุสานมาประมาณ ๕ ปี แล้วหนูจะบาปไหมคะ เพราะที่บ้านสามีเขาถือว่าต้องให้เด็ก

อายุ ๕ ปี ก่อนถึงไปสุสานได้ แล้วพอกับแม่ท่านตายไปเขาจะ ทราบไหมคะว่า หนูมีลูกแล้วหมายถึงท่านมีหลานแล้ว แต่ก่อน หนูเริ่มตั้งท้องหนูเคยจุดธูปบอกท่านแล้วคะ บางปีที่พี่สาวไปหนู บอกพี่สาวว่าให้ฝากบอกด้วยว่าท่านมีหลานแล้ว

๔. เมื่อก่อนหนูเป็นคนอารมณ์ร้อนและขี้หงุดหงิด แต่ ตอนนี้เป็นน้อยมาก หนูพยายามมีสติและรู้ตัวตลอดเท่าที่ทำได้ และทุกครั้งที่หนูนอนหนูจะพยายามสวดมนต์แล้วก็หลับไปเลย ตั้งแต่หนูสวดมนต์และอ่านหนังสือของอาจารย์ทำให้หนูทราบ ว่าจิตหนูตลอดมาที่ เป็นสามารถทำให้ตกนรกได้ หนูจึงกลัวมาก หนูจะถามอาจารย์ว่าตอนนี้หนูเปลี่ยนแล้วหนูยังจะตกนรกหรือ เปล่าคะ เพราะสิ่งที่หนูทำไปตอนที่หนูไม่ทราบว่ามันเป็นระยะ เวลานานกว่าที่หนูทำ อย่างมีสติกว่าตอนนี้

หนูขอรบกวนอาจารย์เท่านี้คะ ขอขอบคุณอาจารย์ด้วย นะคะ

คำตอบ

ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธะได้ตรัสเป็นครั้ง สุดท้ายในทำนองที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราขอเตือนเธอเป็นครั้ง สุดท้ายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

(๑). พระพุทธะมิได้สอนพุทธบริษัทให้หนีปัญหา แต่สอน ให้อยู่กับปัญหา ใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับที่ต้นเหตุ แล้วปัญหายอม หมดไปแน่นอน



(๒). การสวดมนต์เป็นความดี ที่ควรกระทำและรักษาไว้ให้คงอยู่ เพราะปฏิบัติได้แล้วเป็นความดี ผู้ใดรักษาความดีไว้ได้ ผู้นั้นไม่ประมาท

(๓). บาปเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อใดมีความไม่สบายใจเกิดขึ้น พึงรู้เถิดว่าเมื่อนั้นมีบาปเกิดขึ้นแล้ว ผู้ใดไม่ไปไหว้ที่สุสานแล้วมีความสบายใจ ก็ไม่ถือว่าเป็นบาป ตรงกันข้ามไม่ไปไหว้ที่สุสานแล้วไม่สบายใจ ต้องไปไหว้ที่สุสานจะเกิดเป็นความสบายใจ จิตก็จะมิบุญเกิดขึ้น

อนึ่ง หากผู้ถามปัญหา สามารถสื่อถึงผู้ตาย (พ่อแม่) ได้ว่าตัวเองมีลูกแล้ว ผู้ตายย่อมรับทราบได้ ตรงกันข้าม สื่อสารกับผู้ตายไม่ได้ ท่านก็ไม่รับทราบ

(๔). ผู้ใดมีอาการร้อนหรือหงุดหงิด ขณะที่จิตกำลังออกจากร่างเพื่อไปหาร่างอยู่อาศัยใหม่ พลังของโทสะ (หงุดหงิด) ย่อมผลักดันจิตวิญญาณไปเกิดเป็นสัตว์นรก ฉะนั้นผู้ไม่ประมาทพึงกำจัดสิ่งขัดใจ อันเป็นเหตุให้เกิดอาการร้อนหรือโทสะ ด้วยการให้อภัยเป็นทาน หรือทุกครั้งที่มีเหตุขัดใจเกิดขึ้น ให้บริกรรมว่า “ช่างมันเถอะๆๆๆ” ไปเรื่อยๆจนกว่าความหงุดหงิดหรืออาการร้อนหมดไป หากทำได้แล้ว คุณธรรมที่เรียกว่า ความเมตตา ก็เกิดขึ้น แล้วถูกเก็บสั่งสมเป็นเมตตาบารมีอยู่ในดวงจิต ผู้มีเมตตาเป็นผู้ไม่มีความหงุดหงิด ไม่มีความโกรธ มีแต่อารมณ์สงบเย็น ตายแล้วยังมีพลังผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรไปเกิดเป็นสัตว์ (รูปนาม) อยู่ในสุคติภพได้

๘๐. บาปของคนอื่น

คำถาม

เรียน อ.ดร.สนอง วรอุไร ด้วยความเคารพอย่างสูง หนูมีความไม่สบายใจเกี่ยวกับสถานการณ์บ้านเมืองตอนนี้ คือหนูได้ยื่นข่าวไม่คืนักที่มีคนพูดถึงในหลวงในทางที่เสียหายอย่างมาก

หนูเชื่อว่าพระองค์เป็นผู้ทรงอยู่เหนือการเมืองและเป็นผู้ครองแผ่นดินโดย ธรรม แล้วกลับมีคนข้างในมาพูดให้เกิดความเสียหายกับพระองค์ท่านเช่นนี้ เขาไม่เห็นความรับผิดชอบชั่วดีหรือบาปบุญเลยกันเลยคะ หนูเกรงว่ามันจะเป็นบ่อนทำลายชาติศาสนา สถาบันพระมหากษัตริย์

หนูควรจะวางใจอย่างไรดี กับข่าวที่นับวันยิ่งจะมีแต่ทางลบ ที่บางกลุ่มพยายามล้มล้างสถาบันและประเทศไทยจะต้องเป็นแบบนี้อีกนานเท่าใด

ขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

ผู้ใดได้ยินได้ฟังสิ่งที่ไม่ดี แล้วนำสิ่งไม่ดีมาปรุงเป็นอารมณ์ไม่ดีให้เกิดขึ้น บาปย่อมเกิดและเก็บสั่งสมอยู่ในจิตของผู้นั้น ตรงกันข้าม ผู้ใดได้ยินได้ฟังสิ่งกระทบที่ไม่ดี แล้วไม่นำมาปรุงเป็นอารมณ์ไม่ดีให้เกิดขึ้นกับจิต ผู้นั้นไม่มีบาปเก็บสั่งสมใน



จิต และหากผู้ใดระลึกได้ว่าเป็นสิ่งกระทบไม่ดี เห็นสิ่งกระทบ
ไม่ดีดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ ย่อมเห็นว่าสิ่งกระทบไม่ดี ไม่ใช่
ตัว ไม่ใช่ตน (อนัตตา) แล้วจิตไม่รับสิ่งกระทบไม่ดีมาไว้กับจิต
จิตปล่อยวางสิ่งกระทบได้แล้ว บุญย่อมเกิดสั่งสมในจิต ฉะนั้น
ผู้ถามปัญหา พึงเลือกปฏิบัติตามที่ชอบๆเถิดครับ

๘๑. กรรมใกล้ตาย

คำถาม

สวัสดีครับท่านอาจารย์

ผมมีปัญหาสอบถามต่อ นะครับ อาจารย์เคยกล่าวว่า
เวลาใกล้ตาย จิตจะอ่อนกำลังลง สิ่งที่เคยทำในอดีตเป็นประจำ
หรือเป็นปมอดีตทั้งดีและไม่ดี จะถูกแสดงออกมาในรูปของคติ
นิमितหรือกรรมนิमित ส่งผลให้จิตนำไปสู่ภพใหม่ติดตัวไป ช่วงที่
คนเราใกล้ตาย (ผู้ป่วยไม่ตอบสนองต่อเหตุปัจจัยภายนอกแล้ว
เช่นการได้ยิน การเห็น...แต่หัวใจยังเต้นอยู่)

๑. สมองคงยังสั่งงานได้อยู่เพราะหัวใจเต้น แต่ผมอยาก
ทราบ ว่า จิตยังทำงานได้อยู่ไหมครับ

๒. จะมีความเจ็บปวดอยู่ไหมครับ หากมี จิตไปกำหนด
รู้ความเจ็บนั้น หรือ จิตไปรองรับรู้ความเจ็บนั้น สิ่งใดเป็นตัว



กำหนดจิตให้กำหนดรู้หรือไปรองรับรู้ความเจ็บปวดครับ ใช้
สติสัมปชัญญะหรือไม่ครับ และสติสัมปชัญญะ ไม่ได้มาจาก
สมองแต่มาจากจิตใช่ไหมครับ และก็จะจึงวนกลับมาที่เดิมว่าอะไร
เป็นสิ่งกำหนดจิตครับ สมองและจิต แยกออกจากกัน อย่างไร
ครับ

๓. สติสัมปชัญญะยังจะมีได้ในคนที่ใกล้ตายไหมครับ
เพราะในทางวิทยาศาสตร์ คนใกล้ตายสมองจะไม่สามารถสั่ง
งานได้เหมือนเดิม ตอนนั้น สิ่งใดจะกำหนดให้เราคิดดี ผมนึกถึง
วันตาย ว่าในขณะที่ใกล้ตายจิตผมจะไม่มีสิ่งยึดติดและไม่มีสมาธิ
ผมเลยหาสิ่งยึดติดคือการท่องบทสวด เช่น ธัมจักกัปปวัตตนสูตร
เป็นต้น แต่ผมเกรงว่าสมองใกล้ตายจะไม่สามารถนึกถึงบทสวด
ได้ หรือใช้พลังงานที่เหลืออยู่นิดนิกพุทโธ ก็พอแล้วครับ หรือ
แท้จริงแล้วจิตสามารถนึกถึงและท่องบทสวดนั้นได้เมื่อจิตใกล้
ดับลงครับ

สรุปได้ง่ายๆ ว่าผมไม่เข้าใจความสามารถของจิตเมื่อ
ใกล้ดับ จะสามารถกำหนดรู้ถึงสิ่งยึดเหนี่ยวได้ไหมครับ จิตยัง
ทำงานได้อยู่ด้วยสิ่งใด และสิ่งใดเป็นตัวควบคุม และเราสามารถ
ควบคุมจิตได้ไหมในช่วงเวลาใกล้ตาย ผมนึกถึงความตายทุกๆ
วัน เพราะไม่รู้จะเป็นเวลาใด เวลาเดินหรือออกกำลังกาย หาก
ว่าย่น้ำผมจะท่องบทธัมมจักกัฯ และชินบัญชร หากวิ่งผมจะฟัง
เสียงธรรมะในมือถือ น้อยครั้งที่จะบริกรรมพุทโธ (เว้นแต่ตอน
นั่งสมาธิ) ผมคิดว่าจะทำอย่างไรก็ได้ให้จิตสงบ ผมคิดและทำถูก



แล้วใช่ไหมครับ

ขอบพระคุณในความกรุณาอีกครั้งนะคะ

คำตอบ

ผู้ตอบปัญหาได้กล่าวว่า “จิตอ่อนกำลังลง” แต่กล่าวว่า “ลมหายใจอ่อนลง พลังของร่างกายลดน้อยลง น้ำออกจากร่างกาย เหลือเพียงธาตุดินกองอยู่”

(๑). จิตยังทำงาน เกิด-ดับ อยู่เป็นปกติ

(๒). トラバใดที่จิตมีกำลังของสติอ่อน จิตจะยึดเอาเวทนา (ความเจ็บปวด) มาปรุงเป็นอารมณ์ ความเจ็บปวดหรืออาการเจ็บปวดจึงเกิดขึ้น

สติ หมายถึง ระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม ส่วนสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตระหนักรู้ สติและสัมปชัญญะมักใช้คู่กัน เรียกว่า สติสัมปชัญญะ ทั้งสองนี้เกิดขึ้นที่จิต มิได้เกิดขึ้นที่สมอง

คำถามที่ว่า อะไรเป็นตัวกำหนดจิต เป็นคำถามที่จัดอยู่ในประเภทที่ไม่ควรคิด จึงขอไม่ตอบ

อนึ่ง สมอง เป็นส่วนของรูปธรรม ส่วนจิตเป็นนามธรรม ทั้งสองแยกกันเมื่อจิตปฏิเสศที่จะอยู่กับร่างที่เป็นรูปธรรม จึงทิ้งร่าง (รวมถึงสมอง) ไว้เป็นซากศพอยู่กับธรรมชาติ เพื่อรอการสลายเนาเปื่อยผุพัง

(๓). สติสัมปชัญญะ ยังมีได้ในคนที่ใกล้ตาย แต่กำลังของสติสัมปชัญญะของแต่ละคนมีไม่เท่ากัน

ผู้ใดพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติกล้าแข็งได้แล้ว ย่อมระลึกได้ในคำภานาพุทโธที่เคยภานา ในภมณฑลัมจักกับวัตตนสูตรที่เคยสวด ในกุศลธรรมที่เคยทำ ฯลฯ จิตที่มีสติระลึกได้เช่นนี้ ย่อมมีพลังผลักดันจิตไปสู่สุคติได้

๘๒. จิตไม่ดับด้วยมีกิเลสคำ

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ครับ

ผมมีปัญหาคือ ๓ ข้อ เรียนถามนะครับ

๑. ผมฟังเสียงธรรมของอาจารย์มาก็มากพอควร ได้ยินอาจารย์เคยกล่าวว่า จิตจืดแล้วก็ไปเกิดใหม่ หาร่างใหม่อยู่ ผมจึงมีความสงสัยว่า จิตเป็นจิตดวงเดิมหรือไม่ครับ

- หากใช่ จิตก็ไม่ได้ดับไปจริงหรือครับ เพราะมีการเกิดดับไปมาไม่จบสิ้น ไม่ได้ดับจริง จิตก็เป็นของเที่ยงหรือไม่ครับ

- หากไม่ใช่แล้วผลกรรมทั้งดีและไม่ดีของจิต ก็ไม่สืบต่อเนื่องไปยังจิตดวงใหม่หรือครับ

(คำถามอาจจะไม่เป็นไปเพื่อการหลุดพ้น แต่ผมก็ไม่เข้าใจให้ตรงตามหลักไตรลักษณ์)

๒. การที่มนุษย์คนหนึ่งเกิดมาในภพปัจจุบันและ



ปรารถนาจะเข้าถึงนิพพาน เขาสามารถทำได้ในภพนั้นไหมครับ หรือต้องมีกฎเกณฑ์ในอดีตกรรมรองรับ เช่นการสั่งสมบุญบารมีมา ผมมองว่าการเกิดเป็นความเสี่ยง หากเราได้ปฏิบัติอยู่ในศีลในภพนั้นก็จริง แต่ก็ยังไม่สามารถรับประกันได้ว่าจะไม่ตกอบายภูมิ เพราะความเสี่ยงยังคงมีอยู่อันเกิดจากมิจฉาทิฐิในภพนั้นๆ การตั้งอยู่ในศีลสามารถรับประกันในการมีสัมมาทิฐิได้หรือไม่ครับ เพราะผมมั่นใจว่าหากเราได้เกิดเป็นมนุษย์อีก และมีสัมมาทิฐิติดตัวทุกภพชาติ จะเป็นหลักประกันในการไม่ตกอบายภูมิ จึงมีคำถามข้อที่ ๓ ครับ

๓. การปิดอบายภูมิ คือต้องถึงไสตบอันขึ้นไป แต่บุคคลที่ยังไม่ถึง เราจะปฏิบัติตนอย่างไรในการที่จะทำให้สัมมาทิฐิเกิดกับเราทุกภพทุกชาติไป จนสามารถเข้าถึงนิพพานได้ในที่สุด เพราะผมกลัวภพใดภพหนึ่งผมอาจจะหลง และขาดเหตุตรงนี้ไป จนทำให้เกิดมิจฉาทิฐิขึ้นมาได้ในระหว่างภพ

ป.ล. ในภพนี้ จิตใจผมปกติเป็นคนที่ไม่เข้าหาธรรมะได้ง่าย ผมชอบที่จะอ่านเรื่องราวธรรมะ แต่ก็บางช่วงที่จิตใจผมหลุดไปจากธรรมะ คือไม่ได้ขบคว้าและนึกถึง ช่วงนี้เป็นอีกช่วงหนึ่งที่ผมกลับเข้ามาศึกษาและจริงจังอีกครั้ง เพราะเหตุได้ไปพบกับการเสียชีวิตของคนรู้จัก ทำให้เกิดจิตคล้อยตามคิดได้ว่า ชีวิตคนเราไม่เที่ยง อายุเพียง ๑๗ จากโลกไปไวเกิน บุญยังไม่ได้ทำสร้างมากเท่าที่ควรเป็น ผมคิดไปแล้วเราจะมารอหวังให้นานถึงบุญในเวลาอันปลายคงไม่ทัน ผมจึงกลับมานึกถึงธรรมะ

อีกครั้งและดูเหมือนจะดีกว่าทุกครั้งที่ผมทำมา ผมอยากมีสัมมาทิฐิแบบตอนนี้ ณ ปัจจุบันนี้ ไม่เสื่อมคลาย จนไปถึงทุกๆ ภพเลยครับ

ขอความเมตตาจากอาจารย์ด้วยนะครับ กราบ
ขอบพระคุณครับ

คำตอบ

(๑). เป็นจิตดวงเดิมที่ยังมีกิเลสสั่งสมอยู่ภายใน ปกติจิตมีธรรมชาติ เกิด-ดับ เร็วมาก ขณะที่จิตมีการเกิด-ดับ จิตสามารถทำงาน (รู้ คิด นึก ฯลฯ) ได้ จิตที่มีกิเลสสั่งสมอยู่ภายใน ย่อมดำเนินไปตามที่ธรรมชาติกำหนด (กฎไตรลักษณ์) ผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ย่อมเห็นจิตที่ยังมีกิเลสเป็นอนัตตาด้วยตนเองที่เรียกว่า สนฺทิฐิโก นั่น คือจิตที่มีกิเลสปรุงแต่งไม่มีอยู่จริง (อนัตตา) ผู้ใดอ่านจากตำราคัมภีร์ ผู้นั้นจะยังไม่สามารถรู้เห็นเข้าใจอย่างถ่องแท้ในความเป็นอนัตตาของจิตได้

(๒). การเข้าถึงนิพพานสามารถทำได้ในภพที่ตนเกิด ทั้งนี้อยู่ในเงื่อนไขที่ว่า ต้องมีบุญบารมีสั่งสมมามากพอ เมื่อได้ฟังธรรมแม้เพียงครั้งเดียว แล้วใช้จิตพิจารณาโดยแยบคาย ก็สามารถบรรลุอรหัตผลได้ ตัวอย่างเช่น พาทิยะ ได้ฟังพระพุทธรัสสอนในทำนองที่ว่า “เมื่อเห็นสักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน เมื่อทราบสักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้สึกสักแต่ว่ารู้สึก” พาทิยะฟังแล้วโยนิโสมนสิการ แล้วทำให้จิตบรรลุอรหัตผลทันที



ส่วนผู้ที่มีบุญบารมีสั่งสมมามากแต่ยังไม่พอ เมื่อฟังธรรมครั้งแรกไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้ แต่เมื่อได้ฟังซ้ำหรืออธิบายเพิ่มเติม ก็สามารถบรรลุอรหัตตผลได้ ตัวอย่างเช่น ยสะ ลูกเศรษฐี ชาวเมืองพาราณสี ได้ฟังอนุปุพพิทตาจากพระโอรส ครั้งแรกจิตบรรลุโสดาบัน พอได้ฟังอนุปุพพิทตาซ้ำเป็นครั้งที่สอง จิตบรรลุอรหัตตผล แล้วได้รับพุทธานุญาตให้บวชเป็นสงฆ์สาวก ที่ชื่อว่า พระยสะ

ผู้ใดสั่งสมบุญบารมีมาไม่มากพอ (เนยบุคคล) ต้องนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม จนเกิดปัญญาเห็นถูกตามธรรมได้แล้ว โอกาสเข้าถึงนิพพาน จึงมีได้เป็นได้

อนึ่ง ผู้ใดพัฒนาจิต จนสามารถกำจัดสังโยชน์ ๓ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) ให้หมดไปจากใจได้แล้ว จึงจะเป็นหลักประกันได้ว่า ผู้นั้นจะไม่ใคร่ไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิอีกต่อไป จนกว่าจะนำพาชีวิตไปสู่พระนิพพาน



ความทุกข์ต่างๆ เปรียบเสมือนการตายของเด็กในความฝัน การหลงคิดไปว่าสิ่งใดๆ เป็นจริง ทำให้เราเหนื่อยล้า ดังนั้น เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ให้มองว่าเป็นสิ่งลวง นี่คือนิยามปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๘๓. สงคินสูตรธรรมชาติ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพ

ประมาณสักสามปีมาแล้วผมมีโอกาสได้รู้จัก “ดร.สนอง วรอุไร” จากการอ่านและฟังการบรรยายธรรมะ ในเว็บไซต์ กัลยาณธรรม ก็เกิดความเคารพ เลื่อมใส ศรัทธา ได้ติดตามอ่านหนังสือและการบรรยายธรรมะ และได้ยึดเอาคำบรรยาย คำปรึกษาแนะนำ การตอบคำถามมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

ผมมีคำถามดังนี้

พ่อแม่ผมเสียชีวิตไปประมาณสัก ๓ และ ๔ ปี (ผมอยู่ที่แคลิฟอร์เนีย พ่อและแม่เสียชีวิตที่เมืองไทย) ผมไม่ได้ปรนนิบัติพ่อแม่เท่าที่ควรหลังจากเผาพ่อและแม่ ผมได้เอากระดูกส่วนหนึ่งไว้บูชาและเป็นที่ระลึกถึง ผมเอาน้ำและอาหารไหว้อยู่เสมอทุกๆวันที่เจริญภาวนา ก็อุทิศผลบุญกุศลให้ และไปทำบุญที่วัดให้บ่อยๆ

แต่บางครั้งผมรู้สึกว่าจะเป็นการกักกันหรือ “ถ่วง” การดำเนินไปตามธรรมชาติของชีวิตพ่อแม่รีเปลา ที่ผมเอากระดูกมาเก็บไว้ จนถึงขณะนี้ผมจะร้องไห้ รำรำเพื่อ คิดถึงพ่อและแม่ตลอด จะมีผลเป็นไปในทางลบกับ “วิญญาณ” พ่อแม่หรือไม่อย่างไรครับ และผมควรจะทำกระดูกไว้หรือจัดการอย่างไร

กราบขอบพระคุณ

ปล.ผมอายุ ๕๐ พ่อและแม่อายุ ๘๔ และ ๗๕



คำตอบ

หากจิตวิญญาณของผู้ล่วงลับ กับจิตวิญญาณของผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ มีขนาดความถี่คลื่นจิตเป็นแบบเดียวกัน ผู้อยู่หลัง (บุตร) มีจิตเศร้าหมองเป็นทุกข์ด้วยเหตุใดก็ตาม ผู้ล่วงลับย่อมได้รับสื่อแห่งความเศร้าหมองเป็นทุกข์นั้นด้วย

กระตุกถือว่าเป็นธาตุดิน มีแหล่งที่มาจากดิน บรรพบุรุษได้หยิบยืมธาตุดินมาใช้ประกอบเป็นรูปร่างกายชั่วคราว เพื่อให้จิตวิญญาณได้ใช้เป็นเครื่องมือประกอบกรรม เมื่อหมดอายุการใช้งานแล้ว ผู้รับนิยมส่งคืนสู่ดินแหล่งเดิม ฉะนั้นหากผู้ถามปัญหา ประสงค์ให้สรรพสิ่งดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ แล้ว ควรนำอัฐิหรือกระดูกที่เผาแล้ว กลับคืนสู่ดิน (ฝังโคนต้นไม้) ตามกมลสำเนาของบรรพบุรุษที่มีชีวิตอยู่ก่อนตาย



สำหรับพระโพธิสัตว์ที่ปรารถนาความสุขจากพระธรรมนั้น
ทุกๆ คนที่ก่อให้เกิดภัยอันตรายเป็นตั้งทรัพย์สินมีค่า
เพราะฉะนั้นการฝึกฝนขันธ์โดยปราศจากการมุ่งร้ายใดๆ
คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๘๔. หมดวิบากแล้วดีเอง

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง

ขอความเมตตาจากท่านอาจารย์ ช่วยกรุณาชี้แนะแนวทางให้ผมด้วย

ผมเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นชายรักชาย ที่กำลังรับวิบากกรรมจากการประพฤติผิดศีล ผมทราบว่าตนเองเป็นแบบนี้ตั้งแต่เริ่มเป็นหนุ่ม แต่ก็ประพฤติผิดเรื่อยมา จนมาถึงจุดเปลี่ยนที่เห็นทุกข์ของการไม่สมหวัง การหลอกลวง ความโดดเดี่ยว ทุกข์จากความกำหนดที่รุนแรงกว่าคนทั่วไป ผมต้องการแก้ไขจิตใจที่วิปริต ให้กลับมาเป็นชายปกติ ลดความกำหนดให้เบาบางลง พยายามมุ่งหน้าเข้าหาพระศาสนา หากผมปฏิบัติวิปัสสนา และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดีให้หมดไป

เป็นไปได้หรือไม่ที่ผมจะหลุดพ้นจากวิบากกรรมนี้ แล้วกลับเป็นชายชาติศรีสมภาคภูมิครับ

คำตอบ

ผู้ถามปัญหาประสงค์พ้นจากวิบากกรรมที่ตนกำลังเสวยอยู่ สามารถทำได้ด้วยการออกกำลังทางกายให้มาก เช่น เล่นกีฬาแบดมินตัน เล่นกีฬาเทนนิส เล่นกีฬาวอลเลย์บอล เล่นกีฬาฟุตบอล ฯลฯ เป็นประจำ และจะดียิ่งขึ้น หากได้สวดมนต์แล้วเจริญอานาปานสติก่อนนอนทุกวัน เสรีใจแล้วอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ



๘๕. หมดยุติด้วยสติ

คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

หนูขอเรียนถามอาจารย์เรื่องโรคที่เกิดจากกรรมค่ะ หนูเป็นโรคทางจิตใจแบบที่วัยรุ่นส่วนน้อยมากเป็นกัน เกี่ยวกับการเสพติดพฤติกรรมที่ไม่ดีค่ะ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพร่างกาย สมาธิและจิตใจอย่างมาก หนูไม่สามารถควบคุมใจหนูไม่ให้ทำพฤติกรรมที่ไม่ดีนี้ได้ ซึ่งไม่ได้ผิดศีลนะค่ะ แต่หนูคิดว่ามันเป็นการเบียดเบียนตนเองมาก หนูพยายามนั่งสมาธิและสวดมนต์ ทำให้ปรับตัวเองดีขึ้นมาได้บ้าง แต่ก็ละไม่หมด

๑. หนูอยากทราบว่ามีโรคนี้เกิดจากกรรม หรือหนูมาจากภพที่ต่ำกว่ามนุษย์ค่ะ หนูรู้สึกว่ามันเป็นกิเลสในตัวที่เกิดขึ้นมาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด หนูคิดว่ามันเกิดจากการไม่มีสติเมื่อเกิดความอยากนี้ขึ้นมา คล้ายๆ กับรู้ว่าเหล้าไม่ดีแต่ก็ยังดื่ม อันนี้เป็นคำถามเพิ่มเติมค่ะ

เวลานี้หนูใช้ศีลคุมใจอยู่ตลอด ก่อนหน้าที่หนูเริ่มฟังธรรม หนูเคยผิดศีลข้อ ๒, ๓ และ ๔ แต่ข้อ ๓ นี้รุนแรงมากทำให้เป็นผลให้เกิดข้อ ๒, ๔ ตามมา เพราะอยากได้คนที่ไม่ใช่ของเรา (อันนี้ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นค่ะ) ทำให้หนูทุกข์ใจมากจนต้องเข้าหาธรรมะ ตั้งแต่ปลายปีที่แล้ว

๒. อยากทราบว่าเมื่อหนูกลับมารักษาศีลให้บริสุทธิ์ จะ

มีส่วนช่วยให้หนูบรรลุธรรม และควบคุมใจตัวเองได้มากขึ้นได้หรือไม่ค่ะ

ขอให้ผู้ทรงธรรมจงอยู่นานค่ะ กราบขอบพระคุณ

คำตอบ

กรรม หมายถึง การกระทำ มนุษย์ทำกรรมได้สามทาง คือ ทำกรรมด้วยการคิด (มโนกรรม) ทำกรรมด้วยการพูด (วจีกรรม) และทำกรรมด้วยอวัยวะของร่างกาย (กายกรรม)

(๑). จิตของผู้ใดเมื่อทำงานแล้ว ทำให้เกิดอารมณ์และการสั่งงานผิดไปจากคนปกติ ถือว่าจิตนั้นเป็นโรค การกระทำทางกายใดๆ เมื่อบุคคลประพฤติแล้ว ทำให้ร่างกายมีลักษณะและมีอาการผิดไปจากคนปกติ ถือว่าร่างกายนั้นเป็นโรค ทั้งนี้จิตที่ขาดสติและจิตที่มีความเห็นผิด จึงเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคทั้งสองแบบ

(๒). ผู้ใดมีศีล ๕ บริสุทธิ์คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น แล้วนำตัวเข้าปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา จนเข้าถึงผลแห่งการปฏิบัติได้แล้ว โรคดังกล่าวจะหายไป และยังมีโอกาสบรรลุธรรมได้

หากเราถูกกระทบจากกิเลสต่างๆ แล้วชี้ให้เห็นถึงข้อบกพร่องของพระโพธิสัตว์องค์อื่นๆ เรายุติลงใจตัวเองตั้งมั่น การไม่พูดถึงข้อผิดพลาดของผู้ที่ได้เข้าสู่เส้นทางของมหายาน คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๘๖. โรคซึมเศร้า

คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง วรอุไร
อยากทราบว่าโรคซึมเศร้าสามารถรักษาด้วยการนั่งสมาธิได้หรือไม่ ถ้าได้ มีการรักษาอย่างไร ด้วยความนับถือ

คำตอบ

ผู้ใดพัฒนาจิตให้มีสติรับทันสิ่งกระทบ และพัฒนาจิตให้มีปัญญาเห็นแจ้ง จนเห็นว่าทุกสิ่งๆ ที่เข้ากระทบจิตเป็นอนัตตา โรคซึมเศร้าย่อมหายไปโดยปริยาย ฉะนั้นการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถรักษาโรคซึมเศร้าให้หายขาดได้ แต่ยับยั้งได้ชั่วคราว เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ



นี่เองคือการพูดหยาบตายและเพื่อเอื้อทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สงบ และทำให้ความประพฤติของพระโพธิสัตว์เสื่อมถอยลง การไม่พูดหยาบตายและไม่พูดเพื่อเอื้อที่ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่พอใจ คือกิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๘๗. ทำบุญขึ้นบ้านใหม่

คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ
ผมอยากจะเรียนถามอาจารย์ว่า การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ แล้วให้พระเจิมประตูบ้าน และใช้ด้ายสายสิญจน์วงล้อมรอบตัวบ้านนั้นดีหรือไม่ครับ เพราะในแง่หนึ่งไม่น่าจะดี เพราะเป็นการป้องกันไม่ให้อมนุษย์ที่หวังดี และอยากอยู่ช่วยเราไม่สามารถเข้ามาอยู่อาศัยได้ แต่อีกในแง่หนึ่งน่าจะดี เพราะเป็นการป้องกันไม่ให้อมนุษย์ที่ไม่หวังดีเข้ามาทำร้ายเราได้

จึงอยากเรียนถามอาจารย์ว่าควรทำอย่างไรจึงจะเป็นการดีและเหมาะสมกว่ากัน ขอคุณอาจารย์มากครับ

คำตอบ

หากผู้ถามปัญหาพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีศีลมีธรรม (ธรรมวินัย) คุ่มครองใจได้ทุกขณะตื่น การเข้าอาศัยอยู่ในบ้านใหม่นั้นจะเป็นมงคล โดยไม่ต้องทำบุญขึ้นบ้านใหม่แล้วให้พระมาเจิมประตูให้ นี่เป็นสิ่งที่ทุกคนที่เข้าอาศัยอยู่ในบ้านควรทำอย่างยิ่ง เมื่อทุกคนประพฤติได้แล้ว ธรรมวินัยย่อมคุ้มรักษาทุกคนในบ้านให้มีชีวิตสวัสดิ์



๘๘. หนี้กรรมที่ยังต้องชดใช้

คำถาม

สวัสดีค่ะ ตอนนี้หนูเรียนอยู่ต่างประเทศค่ะ มีความ
ข้องใจอยากขอความกรุณาให้ความกระจ่างนะคะ

เมื่อสี่ปีก่อน หนูมีโอกาสได้รู้จักอ.คนไทยท่านหนึ่ง ที่มา
ปฏิบัติภารกิจที่นั่นหนึ่งสัปดาห์ระหว่างนั้นหนูทราบว่า อาจารย์
ท่านขอคุณหม้อออกจากรพ. และเดินทางมาทำงานนั้นหนูรู้สึก
เป็นห่วง เลยไปคอยดูแลอาจารย์ท่านนี้แทบทุกวันค่ะ เมื่อกลับ
ไปเมืองไทย หนูก็ไปเยี่ยมอาจารย์ท่านนี้เสมอ และบ่อยครั้งที่
ไปอ.ท่านมักจะเข้ารพ. หนูเลยไปนอนที่รพ.ด้วย

เมื่อปีที่แล้ว อ.ท่านตัดสินใจรับการรักษามะเร็งด้วย
คีโม (ท่านเป็นมะเร็งเต้านมมา ๑๕ ปีโดยไม่ได้รับการรักษาและ
เป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย ซึ่งลามไป ต่อมน้ำเหลือง ปอด กระดูก
ตั้งแต่ตอนหนูพบท่านสี่ปีก่อน) ซึ่งมีผลให้เส้นเลือดบริเวณแผล
แตก เลือดจึงไหลซึมไม่หยุด คุณหม้อจึงให้ฉายแสง สิบครั้ง
ตลอดเวลาที่รักษาทางแพทย์แผนปัจจุบัน และที่หนูรู้จักอาจารย์
ท่านมาอ.ท่านไม่มีอาการแพ้ใดๆเลยคะ ไม่เคยบ่น หงุดหงิด กับ
การป่วย มีเพียงอ่อนเพลียบ้าง แต่ท่านพยายามทานอาหารทุก
หมู่และทานเยอะ หนูสังเกตว่าอาจารย์ทำสมาธิและสวดมนต์
สม่ำเสมอค่ะ เมื่อออกจากสมาธิ หน้าตาจะสดใส เสียงก็สดใส
จนไม่มีใครทราบว่าอ.ป่วยคะ อ.เคยบอกว่าการปฏิบัติธรรมช่วย

รักษาให้อ.อยู่กับมะเร็งได้ยาวนาน จนเวลาเจอคุณหม้อบางท่าน
ก็จะทักอาจารย์ว่า “ยังไม่ตายอีกหรือ” ค่ะ

เมื่อเดือนมค.ที่ผ่านมา อ.เริ่มขยับร่างกายไม่ได้ ปกติหนู
โทรหาอาจารย์ทุกสองอาทิตย์ค่ะ จนเมื่อกลางเดือนมีค. สังเกต
ว่าอาจารย์พูดไม่ชัด เลยคิดว่าคงไม่มีแรงเปล่งเสียง ตอนนั้นหนู
คิดว่าอ.คงเป็นหนัก ก็คิดไตร่ตรองว่าระหว่างการเดินทางไปเยี่ยมคน
ป่วยหนัก ก็บร้อไปงานศพจะเอาอย่างไรดี ด้วยความกังวลกับ
การเรียนที่นี้และแอบคิดว่า อ.น่าจะยังอยู่ได้อีกหลายเดือน จึง
ตัดสินใจไม่กลับค่ะ หลังจากนั้นก็ได้คุยกันอีกเลย และท่านเสียชีวิตก่อนสงกรานต์ค่ะ

หนูได้ถามคนที่เฝ้าอ. เขาบอกว่าช่วงอ.อาการทรุดลง
หม้อจะพาเข้าไอซียู เนื่องจากปอดไม่ทำงาน อ.ก็ไม่ยอมไปคะ
หม้อก็เลยบอกว่าท่านไม่น่าจะอยู่ได้เกินสามชม. ท่านก็อยู่ได้แปด
ชั่วโมง โดยที่หม้อบอกว่าท่านใช้กล้ำมเนื้อหายใจ และก่อนอ.จะ
สิ้นลมท่านพูดว่า “อ.กำลังจะตาย” ซ้ำอยู่สามครั้งค่ะ ช่วงเวลาที่
อ.เสียชีวิตตรงกับเข้ามดที่นี้หนูยังนอนหลับอยู่ และฝันว่าอาจารย์มา
หา มาแบบไม่ป่วยเลยคะ อ.อยู่กับหนูที่บ้านทั้งวัน คุยกันสารพัด
เรื่อง ทานข้าวเที่ยง ข้าวเย็น ด้วยกัน จนคำหนูก็บอกว่าหนูจะ
ไปส่งอ.ที่บ้านคะ ในฝันนี้ทุกอย่างชัดเจนเหมือนจริงมากค่ะ เช่น
กลิ่นหอมของข้าวในจานที่รู้สึกได้ หนูรู้สึกว่าเป็นฝันที่นานมาก
สุดท้ายเลยบอกตัวเองว่าตื่นดีกว่า คิดว่าต้องโทรบอกอ.ให้ได้ว่า
ฝันถึง แต่ได้รับอีเมลก่อนว่าอ.เพิ่งเสียชีวิตสองชม.ที่ผ่านมา



อ่านอีเมลจบหนูกถามตัวเองว่าจริงหรือ เมื่อกี้อยู่เจอกัน อยู่เลย แล้วก็โทรกลับไปถามที่เมืองไทย ในช่วงสามวันแรกก็ท้อ เสีย หนูบอกตัวเองว่ามันถึงเวลา และอ.ท่านก็แค่สร้างที่เป็น ชาติต่างๆ กลับคืนธรรมชาติ ไปเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งรอบตัวหนู และแม้แต่ตัวหนูเองก็ยังมีแร่ธาตุเหล่านั้นในตัว ก็เป็นสิ่งเดียวกันหมดและคิดว่า คงจะได้เจออีกในภายหน้า หลังจากสามวันแรก รู้สึกว่าสติจะอ่อนลง เพราะคิดถึงท่านบ่อย และน้ำตาไหลได้

ครบเจ็ดวันที่ท้อ.เสียชีวิต หนูก็ฝันอีกครั้งค่ะ แต่ครั้งนี้ ภาพไม่ชัดเหมือนครั้งแรก มันเป็นภาพลางๆ ค่ะ ฝันว่าได้ไปหาอ. แล้วบอกว่าหนูมาลาอาจารย์ โดยพยายามไม่ให้น้ำตาไหล แล้วอ. ก็กลับไป หนูยังจำกลิ่นหอมๆ ในฝันได้ค่ะ

ตั้งแต่นั้นเดือนเมษา หนูเริ่มสวดมนต์ก่อนนอน แผ่ เมตตา แบบบอกชื่ออ. และคนที่สนิทสื่กว่าคน เมื่ออ.เสียชีวิต ก็สวดมนต์เพิ่ม และอุทิศส่วนกุศลให้เป็นข้าวทิพย์อาหารทิพย์แก่ อาจารย์อยู่เจ็ดวัน สิ่งที่หนูสงสัยก็คือ

๑. หนูเข้าใจว่า (ซึ่งหนูอาจจะเข้าใจผิดก็ได้นะคะ) อ. ท่านเข้าสู่อริยบุคคลแล้ว โอกาสกลับมาเกิดในโลกมนุษย์ก็คง เหลือน้อย ถ้าท่านได้ไปอยู่ในพรหมโลก จิตยังสามารถสื่อถึงกันได้หรือไม่ค่ะ ถ้าได้ต้องมีสภาวะปัจจัยใดบ้างค่ะ

๒. ผลบุญกุศลของการทำวิปัสสนากรรมฐาน จะส่งถึง อริยบุคคลไหมค่ะ

๓. มีคนบอกว่าการฝันโดยเฉพาะครั้งแรก เป็นเพราะ

จิตผูกพัน ถ้าเป็นเช่นนั้นจริงจะทำให้อาจารย์ ไปในที่ต่ำกว่าที่ควร ตามศีลธรรมของอาจารย์หรือเปล่าค่ะ

๔. การที่หนูคิดถึงอาจารย์ท่านบ่อยๆ โดยเมื่อรู้ทันจะ ท่องว่า คิดหนอคิดหนอ แล้วทำงานต่อ จับความคิดถึงได้วัน ละเป็นสิบครั้ง และบางครั้งปล่อยให้คิดไปจนรู้สึกเสียใจ น้ำตา ไหลรวมทั้งการอยากรู้ว่าอาจารย์ท่านไปอยู่ที่ใด เหล่านี้เป็นการ สะท้อนความยึดติด และมีตัวตนของหนูใช่ไหมค่ะ และหนูควร จะแก้ไขอย่างไรค่ะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์สนองมากค่ะที่อ่านเมลล์ ยาวๆ ของหนู และให้ความกระจ่างในคำถามเหล่านี้ค่ะ

ขอให้ผลบุญในการคลายความสงสัยข้องใจ และใน การแนะนำความสว่างแก่บุคคลทั้งหลาย คู่มครองให้อาจารย์มี สุขภาพดี และสำเร็จในความปรารถนาทุกประการค่ะ

คำตอบ

(๑). ก่อนพุทธกาล ฆฎิการพรหม นำอัฐบริวารจาก สุทธาวาสพรหมโลก มาถวายเจ้าชายสิทธัตถะในวันทรงผนวช สหัมบดีพรหม มากราบทูลให้พระพุทโศดมเผยแผ่ธรรมที่ทรง ตรัสรู้ เทวดาลงมาที่วัดเชตวัน เพื่อทูลพระศาสดาให้บอกความ เป็นมงคล (มงคล ๓๘) ฯลฯ ฉะนั้นมนุษย์และอมมนุษย์สามารถ สื่อถึงกันได้ด้วยพลังงานจิตที่พัฒนาดีแล้ว

(๒). อริยบุคคลไม่ต้องการบุญจากการอุทิศของใครผู้ใด



เพราะอริยบุคคลได้ทำและสั่งสมบุญด้วยตัวเอง จนมีกำลังมากพอที่จะผลักดันชีวิตตัวเองสู่นิพพานได้แล้ว

(๓). ในกรณีที่ยกเลิกไปแล้ว จิตวิญญาณของอาจารย์ที่ตายทั้งชั้นธรรมาโลกไปแล้ว ไม่โคจรไปสู่ภพต่ำ

(๔). ใช่แล้ว เป็นการสะท้อนภาพให้เห็นถึงการเอาจิตไปผูกติดอยู่กับผู้ที่ตายไปแล้ว หากผู้ถามปัญหาปรารถนาอิสรภาพให้กับจิตของตัวเอง ต้องกำหนด “คิดหนอๆๆๆ” ทุกครั้งที่คิดถึงผู้ตาย จนกว่าความคิดถึงจะหายไป



๔๙. ปัญหาหมดด้วยปัญญา

คำถาม

กราบเรียนถามเรื่องการนั่งสมาธิครับ

ผมนั่งสมาธิโดยการดูที่ลมหายใจ และภาวนาพุทโธ ตามลมหายใจครับ สองสามวันที่ผ่านมาเวลานั่งแล้วผมรู้สึกแปลกที่กลางกระหม่อมครับ คือคันๆ บางทีเหมือนขนลุกบริเวณนั้นเหมือนมีอะไรมาวางอยู่บนศีรษะครับ จนวันนี้ก็เกิดอาการนี้อีก ผมเลยเข้าไปดูอาการคันๆนี้ เห็นเป็นนิมิตรูปร่างมีขาอยู่บนศีรษะ สวยมากครับ และเปลี่ยนรูปทรงไปมา ผมก็พิจารณาว่านี่เป็นนิมิตไม่ควรยึดติด สักพักจากรูปสวยงามนั้น กลายเป็นโพล่ง



ขึ้นกลางกระหม่อม พอตามไปดู เห็นภายในร่างกาย เห็นกระแสไหลผ่านเนื้อลงไปเรื่อยๆตามโครงกระดูก แล้วหายไปครับ สุดท้ายเห็นเป็นดวงแสงสว่างที่กลางกระหม่อม แล้วก็กลับมาความว่างภาวนาต่อ อาการคันๆ เกิดตลอดการนั่งจนออกจากสมาธิก็ยังรู้สึกอยู่

จึงกราบเรียนถามอาจารย์ ดร.สนอง ว่าคืออะไรครับ รบกวนด้วยครับ กราบขอบพระคุณครับ

คำตอบ

ปฏิบัติสมถภาวนาแล้วเกิดอาการคันที่ศีรษะ ต้องกำหนดว่า “คันหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆจนกว่าอาการคันหายไป เมื่อมีขนลุกต้องกำหนดว่า “ขนลุกหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ เมื่อเห็นว่ามีขงาวางอยู่บนศีรษะ ต้องกำหนดว่า “เห็นหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ สิ่งที่ปรากฏเหล่านั้น เป็นกิเลสที่เข้ามารบกวนใจ ให้การปฏิบัติสมาธิไม่ก้าวหน้า จึงต้องพัฒนาจิตให้มีสติเพิ่มมากขึ้น ด้วยการกำหนดตามวิธีการที่ชี้แนะ



เนื่องจากสวภักขยทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท และทำให้ความสามารถในการฟัง การไตร่ตรองกับการตั้งสมาธิลดลง การไม่ยึดมั่นกับบ้านเรือนของเพื่อนๆญาติๆ หรือผู้ให้การอุปถัมภ์ทั้งหลาย คือกิเลสปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๔๐. งานที่ผิดศีล

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง

ขออนุญาตเรียนถามอาจารย์เรื่องการทำงานกับบริษัทที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงไก่ และนำไก่นั้นมาฆ่าแหละขายถ้าเราไปร่วมงานกับที่นี่ (ฝ่ายคอมพิวเตอร์) จะได้รับวิบากกรรมอย่างไรบ้างคะ ตอนนี้งำลังลังเลว่าจะไปสัมภาษณ์งานที่นี่ดีหรือไม่ เพราะอยากจะทำบุญในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น แต่ตอนนี้ก็ตงงานอยู่จึงอยากรับคำแนะนำของอาจารย์ก่อนการตัดสินใจว่าจะไปดีหรือไม่ (แต่ใจตอนนี้โอนเอียงไปทางจะไม่ไปคะเพราะกลัวบาปคะ) กราบขอบพระคุณคะ

คำตอบ

ผู้ใดปรารถนาความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ผู้นั้นต้องประกอบสัมมาอาชีวะ คือทำอาชีพเลี้ยงตัวต้องไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลและไม่ผิดธรรม เป็นพื้นฐานรองรับความเจริญของชีวิต

เมื่อกิเลสได้ฝังลึกลงไปจนเป็นนิสัย การเอาชนะกิเลสก็ทำได้โดยยาก แต่ด้วยอาวุธอันได้แก่สติ การทำสมาธิกิเลสต่างๆ เช่น โลภะ ให้ได้ทันใดที่กิเลสนั้นเริ่มเกิดขึ้นมา ตีอกปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๔๑. ทำบุญผ่านธนาคาร

คำถาม

ผมสงสัยครับ เมื่อวันที่ ๑๑/๔/๕๓ ผมได้มีโอกาสไปทอดผ้าป่าที่วัดมเหยงคณ์ ปลายปลื้มใจในงานกุศลนี้ยิ่งนัก ผมขอแบ่งบุญกุศลในงานบุญครั้งนี้ให้กับท่าน อ. ดร.สนอง วรอุไร และกัลยาณมิตร ทุกท่านด้วยนะครับ

ผมมีข้อสงสัยอยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า การทำบุญโดยการโอนเงินผ่านบัญชีธนาคารให้ทางวัด กับการนำเงินไปถวายวัดด้วยตนเอง จะได้านิสงส์เหมือนหรือต่างกันอย่างไรบ้างครับ กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง

คำตอบ

สาธุ การโอนเงินไปทำบุญโดยผ่านบัญชีธนาคาร กับการนำเงินไปทำบุญด้วยตัวเอง การกระทำทั้งสองแบบเมื่อประพฤติแล้ว เกิดเป็นความสุขขึ้นในใจเท่ากันย่อมได้บุญเท่ากัน หากวิธีใดทำแล้วเกิดเป็นความสุขใจมากกว่า ควรเลือกวิธีทำบุญแบบนั้น

โดยสรุปแล้ว ไม่ว่าจะเราทำอะไรอยู่ก็ตาม เราควรถามตัวเองว่าจิตของเรากำลังอยู่ในสภาวะใด การตอบตนเองของผู้หนึ่งด้วยการมีสติสัมปชัญญะ พร้อมอยู่ตลอด ตีอกปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



๙๒. เข้าถึงด้วยการปฏิบัติ

คำถาม

สวัสดีครับท่านอาจารย์

ผมมีปัญหา ๓ ข้อ กราบขอความกรุณาค่ะ

๑. ผู้ใดพัฒนาจิต จนสามารถกำจัดสังโยชน์ ๓ ได้ การพัฒนาคือการทำสมาธิเข้าถึงขั้นจวนแนวแน่ จิตจะทำงานอัตโนมัติเลยใช่ไหมครับ ที่จะไตร่ตรองได้เอง โดยเราไม่ได้นึกคิดเอง เพียงแต่เรากำหนดสติ ตามดู แต่จิตจะคิดเองด้วยตัวของจิตเองเลยใช่ไหมครับ ฉะนั้นเราไม่สามารถคิดไปเองได้จากสมอง

๒. เป็นไปได้ไหมครับว่า ลำดับขั้นสมาธิ จากขณิกสมาธิ ไป ถึง อุปจารสมาธิ แล้วจิตไตร่ตรองเองได้เลย โดยไม่ต้องเลยไปถึงอัปนาสมาธิก่อน แล้วจึงถอนจิตออกมาระดับอุปจารสมาธิ แล้วจึงใช้จิตไตร่ตรองครับ

๓. อยากให้ท่านอาจารย์แนะนำเสริมการทำสมาธิให้ไปได้ถึงอุปจาระสมาธิ ครับ ผมทราบจากฟังธรรมของอาจารย์ คร่าวๆ ว่า

๑. ใช้พะละธรรม ๕

๒. กำหนดสติโดยการตามดูลมหายใจเข้าออก

มนุษย์ทุกคนสามารถทำสมาธิเข้าถึงขั้นอุปจารสมาธิได้ไหมครับ โดยไม่คำนึงถึงบุญเก่า หากเขาได้พยายามในภพนี้อย่าง ตีเยียม หรือการได้สมาธิขั้นที่จิตสามารถถูกไตร่ตรองโดยธรรม จะเกิดแก่ผู้มีบุญบารมีเต็มสะสมไว้เท่านั้นครับ

ป.ล. ผมเคยฟังท่านโชดกแล้วว่าพระเทวทัต สามารถได้อภิญญาแสดงฤทธิ์ได้ ผมสงสัยว่า การได้ฌาน ไม่จำเป็นต้องมีศีลคุณใจหรือครับ และฌานไม่ใช่สิ่งที่เราจำเป็นจะได้ใช้ไหมครับ ผมจะพยายามทำให้ได้ตามแนวทางถูกต้องที่อาจารย์สอนครับ ผม... ขอบพระคุณในความกรุณาครับผม

คำตอบ

(๑). จิตมีธรรมชาติรู้ คิด นึก ฉะนั้นเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแนวแน่แล้ว จิตจะกำหนดรู้ว่า กรรมฐาน (กาย เวทนา จิต ธรรม) ไตที่ปรากฏในจิต ย่อมดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วปัญญาเห็นแจ้งจะเกิดขึ้น ปัญญาเห็นแจ้งมีได้เกิดที่สมอง

(๒). เป็นไปได้

(๓). การปฏิบัติสมถภาวนาเพื่อให้จิตเป็นอุปจารสมาธิ ผู้ นั้นต้องมีศีลคุณใจให้ได้ก่อน แล้วใช้กำลังของสังขารและวิริยามาเป็นแรงสนับสนุน จิตยอมเข้าถึงอุปจารสมาธิได้ง่าย อนึ่งการกำหนดอานาปานสติ เหมาะกับผู้มีโมหจริตหรือวิตกจริต ซึ่งจะ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิง่าย บุญเก่าที่บุคคลทำ สังสมไว้ในดวงจิตมาก่อน ย่อมมีพลังผลักดันจิต ให้เกิดศรัทธา นำตัวเข้าพัฒนาบุญให้มีกำลังมากขึ้น ฉะนั้นจงอยู่กับปัจจุบันนั้น ถูกต้องแล้ว





๙๓. ใช้อิริยาบถที่เหมาะสม

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง
ดิฉันได้ปฏิบัติธรรม แนว พอง-ยุบ มา ๒ ปีแล้ว
โดยจะไปปฏิบัติที่วัด ปีละ ๒-๓ ครั้ง ครั้งละ ๓-๗ วันค่ะ ปกติ
ในชีวิตประจำวัน ดิฉันจะ ฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา โดยฟังจาก cd
บ้าง วิทยูบ่าง ฟังไปทำงานไป ตลอดทั้งวัน วันอาทิตย์ทำงาน
บ้านก็เปิดฟังตลอด ทั้งวัน ฟังไปทำงานบ้านไปเกือบตลอดทั้ง
วัน ก่อนนอนก็สวดมนต์ (แต่ไม่ทุกวัน วันไหนทำงานเครียดและ
เหนื่อยมากก็นอนเลย ไม่ได้สวดมนต์) หนังสือธรรมะดิฉันก็อ่าน
อยู่เกือบตลอดเวลาที่มีเวลาว่าง

มีปัญหาเกิดขึ้นกับดิฉัน ที่จะเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้
คือ

๑) เมื่อต้นปี ดิฉันก็ได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัด อีก ๗ วัน ดิฉัน
มีความตั้งใจมากในการปฏิบัติ คือสำรวมกาย วาจา ใจ ไม่พูด
ไม่คุยกับใครเลย ทานอาหารน้อย นอนน้อย ขณะปฏิบัติ จิตมี
สมาธิดี เดิน-นั่ง อย่างละ ๑.๓๐ ชม. มีเวทนาเกิดขึ้นมากมาย
เหลือเกิน บางวันมีเวทนาจนจนถึงกับร้องไห้ แต่ดิฉันก็อดทน
จนครบเวลาทุกครั้ง ปัญหาคือ สภาพจิตของดิฉันมันรู้สึก เฉยๆ
ที่ๆ ไม่เกิด ปีติ เหมือนครั้งก่อนๆ มันรู้สึก เฉยๆ ไม่ยินดี ไม่
ยินร้าย เหมือนท่อนไม้ อย่างนั้นเลยทีเดียวน เป็นอยู่อย่างนั้น

ตลอดทั้ง ๗ วัน ดิฉันปฏิบัติอะไรผิดไป หรือเปล่าค่ะ ทำไมถึง
เป็นอย่างนี้ค่ะ ดิฉันควรแก้ไขอย่างไรค่ะ

๒) ที่วัด จะสอน เดินจงกรม แค่ ระยะเวลาที่ ๑ เท่านั้น มี
อยู่วันหนึ่ง ดิฉันนั่งง่วงนอนมาก ขณะเดินจงกรมอยู่ ยังจะหลับได้
ดิฉันจึงลองเดิน จงกรมระยะ ที่ ๕ เลย เพื่อให้จิตมีสติมากขึ้น
ปรากฏว่า จิตมีสติ สมาธิมาก ความง่วงหายเป็นปริศนึ่ง หลัง
จากวันนั้น ดิฉันก็กำหนดเดินจงกรม ในระยะที่ ๕ ตลอด (อ่าน
จากในหนังสือ) ดิฉันปฏิบัติข้ามขั้นตอน โดยที่ อาจารย์ผู้สอน ยัง
ไม่ได้สอน ถือว่าผิดหรือเปล่าค่ะ(แต่ที่วัดคงจะไม่สอนเพิ่มหรือ
ค่ะ เพราะไปหลายครั้งแล้ว ก็ไม่เคยสอนเพิ่มเลยสักครั้ง ได้แต่
ปฏิบัติ ในระยะที่ ๑ มาตลอด)

๓) ดิฉันมีปัญหาอีกเรื่อง คือ ดิฉันไม่สามารถ กำหนดจิต
ในขั้นตอน “ยืนหนอ” ได้ จิตมันแข็งขึ้น มันกำหนดไม่ได้เลย พอ
ถึงขั้นตอนนี้ ดิฉันจะข้ามไปทุกครั้ง ดิฉันจะแก้ไขอย่างไรดีค่ะ
(จิตเคลื่อนไหวไปตามกายที่เคลื่อนไหว พอกายหยุดเคลื่อนไหว
จิตมันก็แข็งขึ้น)

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑). การปฏิบัติธรรมผิดทาง ทำให้จิตมีโมหะเพิ่ม อาการ
ที่บอกเล่าไปจึงเกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้น ต้องเอาจิต
จดจ่ออยู่กับทุกขเวทนา ด้วยการกำหนดว่า “ปวดหนอๆๆๆ” ไป



เรื่อยๆ จนกว่าทุกขเวทนาจะหายไป แล้วกำลังของสติจะเพิ่มขึ้น

(๒). เมื่อกำหนดวิธีเดินจงกรมในระยะที่ ๕ แล้ว ทำให้จิตมีกำลังของสติมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น จงปฏิบัติต่อไปและไม่ถือว่าผิดพลาดของการปฏิบัติธรรม แต่ในทางโลกถือว่าผิดพลาดของครู

(๓). การปฏิบัติธรรมสามารถทำได้ทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด ฟัง ฯลฯ ฉะนั้นจงเลือกอิริยาบถที่ถูกต้องกับจริตของตัว อิริยาบถใดเมื่อนำมาใช้ปฏิบัติแล้ว ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทำให้จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ จงใช้อิริยาบถนั้นเป็นฐานในการปฏิบัติ



ข้าพเจ้าได้เขียน “กิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ” ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเกี่ยวกับความหมายของพระสูตรพระตันตระและอรรถกถาต่างๆ ให้แก่ผู้ที่ต้องการฝึกฝนตนตามแนวทางของพระโพธิสัตว์

๙๔. ปฏิบัติธรรมแต่ได้ธรรม

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ดร.สนอง

หนูปฏิบัติกรรมฐานแล้วเห็นอดีต(ชาตินี้)ที่หลายคนที่เกี่ยวข้องทำไมดีกับหนูไว้ ทำให้จิตตก ถึงขนาดคิดพยายามให้เขาเหล่านั้นประสบความสำเร็จบ้างต่างๆ ที่แต่ก่อนหรือตอนที่เขาเหล่านั้นแสดงกริยาไม่ดี หรือทำไม่ดีต่างๆ หนูจะรู้สึกเฉยๆ หรือหลายครั้งจะคิดว่าคงทำกรรมกับเขาไว้เขาถึงได้มาทำกับเราชาตินี้ หรือบางเรื่องหนูลืมไปแล้ว แต่พอมาปฏิบัติกรรมฐานหนูกลับได้ยินเสียง ได้เห็นเหตุการณ์เหล่านั้นชัดขึ้นมา ในห้วงความจำไม่สามารถขมเขมามาได้ จิตใจร้อนรน กระวนกระวาย เมื่อมาเจอกันอีกครั้งหากเขาเหล่านั้นพูดไม่ดี ทำไม่ดีกับหนู หนูจะตอบโต้ด้วยถ้อยคำ วาจาสาปแช่ง(แต่ไม่ได้พูดหยาบคาย) พร้อมทั้งจะถามว่าหนูไปทำอะไรให้ถึงทำกับหนูอย่างที่แล้วมาหรือกระทำอยู่ขณะนี้ ไม่ได้คำตอบหรือก่นนอกจากดวงตาเยาะเย้ย ถากถาง ยิ่งทำให้หนูโกรธมากยิ่งขึ้น สาปแช่งในใจต่าง ๆ นา ๆ (ซึ่งแต่ก่อนนี้หนูจะเฉยไม่ได้ตอบ ไม่รับรู้ ไม่โกรธ หรือบางครั้งถูกกระทำหนักมากๆ หนูโกรธ แต่จะไม่พูด ไม่แสดงออกอะไร ที่สำคัญไม่เกิดทุกข์ค่ะ)

พยายามขมใจคิดว่าเป็นการใช้กรรมค่ะ เพียงแต่แปลกใจว่า คนอื่นเวลาปฏิบัติกรรมฐานจะรับรู้หรือระลึกได้ว่าทำผิด



หรือทำอะไรไม่ได้แล้ว สำนึกผิดได้ แต่หนูกลับเห็น จดจำได้ว่า ใครทำอะไรไม่ดีกับหนูอย่างไร รบกวนอาจารย์กรุณาชี้แนะ ทุกวันนี้หนูทุกข์มาก จิตใจเศร้าหมองคะ สวดมนต์ ปฏิบัติกรรมฐาน ยิ่งทำให้เห็นชัดเจน หลายครั้งถึงขนาดร้องไห้ขณะนั่งเลยคะ คิดอยากเลิกปฏิบัติหลายครั้ง แต่เวลาไม่ได้นั่งกรรมฐานจิตจะฟุ้งซ่านมากได้ยิน จิตค้ำึงแต่คำพูด กิริยาที่เขาเหล่านั้นทำไม่ได้พูดไม่ดีกับหนูคะ

หนูสงสัยมานานมากแล้ว ไม่ทราบว่าจะสอบถามใคร ให้ได้รับความกระจ่าง หวังความเมตตาจากท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะคะ

อ้อ! วิธีชีวิตหนูขณะนี้ถือว่าตกอับคะ ตกอับถึงขนาด ถูกลดตำแหน่งโดยไม่มีเหตุผล (ไม่ได้เข้าข้างตัวเองคะ หากนับนอกจากไม่ปฏิบัติตามนายในสิ่งที่ผิดทั้งศีลธรรมและกฎหมาย แล้ว หนูถือว่าไม่เคยขัดใจเจ้านาย ไม่เคยเอาเปรียบเพื่อนร่วมงาน อีกทั้งยังทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ส่วนตัวในการทำงาน อีก และหมายรวมถึงพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ด้วยคะ) ชีวิตตกอับมาเป็นลำดับถึงกับถูกลดตำแหน่งหนูเลยหันมาปฏิบัติกรรมฐานเลยเห็น อดีตดั่งที่กล่าวมาข้างต้นคะ

ขอความกรุณาให้ความกระจ่างและขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

เวร หมายถึง ความแค้นเคือง ความปองร้ายกัน ความแค้นเคือง ฯลฯ ผู้ใดเคยทำกรรมที่เป็นเวรไว้แต่อดีต เมื่อเวรกรรมตามให้ผลทัน ผู้เคยก่อเวรไว้ต้องยอมรับความจริง และต้องชดใช้ไปจนกว่าจะหมดเวร การชดใช้หนี้เวรกรรมด้วยบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) เป็นการทำให้หนี้เวรกรรมหมดเร็ว

อนึ่ง ผู้ใดมีความขัดใจเกิดขึ้น แล้วให้อภัยเป็นทานแก่ผู้เป็นต้นเหตุได้ เมตตาอย่าอมเกิดขึ้นกับผู้ให้อภัย ผู้ใดมีเมตตา ผู้นั้นหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เทวดาคุ้มรักษา ฯลฯ

๔๕. บุคคลมีกรรมเป็นของตัวเอง

คำถาม

กราบสวัสดี ดร.สนอง วรอุไร เป็นครั้งแรกที่ผมอยากปรึกษาท่านอาจารย์ครับ

ก่อนอื่นผมขอบรรยาย เรื่องส่วนตัวของผมเล็กน้อยนะครับ เพื่อที่จะได้เข้าใจเรื่องของกระผมได้มากขึ้น กระผมเกิดเป็นลูกคนเดียวของแม่ โดยที่พ่อของผมเขามีภรรยามาก่อน มีลูก ๔ คนครับ รวมผมก็คนที่ ๕ เท่ากับว่าผมมีพี่น้องต่างท้องแม่ ๔ คนครับ ปัจจุบันนี้ผม อยู่กับแม่ ๒ คนครับ ผมให้แม่มาอยู่กับผม



ที่กรุงเทพ บ้านแม่อยู่ที่เชียงใหม่ ตอนนี่แม่ของผมป่วยทางจิต ครับ(เป็นโรคหูแว่ว) ได้ยินเสียงคนเดียว พูดคนเดียว ทั้งนี้ผมไม่ทราบ ว่า แก่ไปทำกรรมอะไรมา นะครับ ให้แก่รักษาแกก็ไม่ยอมรักษา เลยอาการไม่ดีขึ้น ผมจึงเครียดมากๆ ครับ เข้าเรื่องเลย นะครับ ปัจจุบันผมอายุ ๒๘ ปี ได้บวชตอนอายุ ๒๖ ปีครับ หลังจากได้ฟังเทศบรยายธรรมของหลวงพ่อดาญสิงห์ดำ เรื่องของนรก ผมจึงคิดว่า อายุของเราไม่แน่นอน จึงขอลางานไปบวช ๓ เดือน ๑ พรรษา โดยตัดสติใจก่อนบวชไม่กินสองอาทิตย์ โดยก่อนหน้านั้นผมไม่สนใจเรื่องธรรมะเลย ทั้งนี้จุดประสงค์ที่บวชครั้งแรกในชีวิต เพื่อทดแทนคุณ บิดา มารดา ครับโดยตั้งใจให้ท่านได้อานิสงส์ตอนมีชีวิต หลังจากสึกมาก็ ถือศีล ๕ มาตลอด แต่ก็มีพร้อยบ้างเล็กน้อยๆ การดำเนินชีวิตผมจะก็รู้สึกผิดทุกๆ ครั้ง ที่ทำเรื่องที่ไม่ดี แต่ไม่ได้ผิดศีลห้า นะครับ แต่รู้สึกว่ามันจิตตกไปมาก ในเวลาที่คิดไม่ดี ผมยังรู้สึกตัวได้ว่า ผมยังวนเวียนอยู่กับ กิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ผมมีความคิดว่าอยากกลับไปแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ โดยกลับไปบวชอีกครั้งเพื่อตนเองครับ อยากไปปฏิบัติกับพระอาจารย์ที่เป็นพระกรรมฐาน ครับ ขอเรียนถามท่านอาจารย์ ครับ

๑. อยากถามท่านอาจารย์ครับว่า แม่ของผมแก่ไปทำกรรมอะไรมาท่านถึงได้เป็นโรคทางจิต หูแว่ว ครับ

๒. การที่ผมเอาแม่มาอยู่ด้วยโดยมีเจตนาดีที่อยากให้แกรักษาตัว แต่แม่มักปฏิเสธการรักษา ผมไม่อยากจะบังคับแกทาน

ยา ฉีดยา แก่เข้าใจว่าเป็นยาพิษ แบบนี้แกก็จะไม่หายป่วย ผมจึงปล่อย ไม่บังคับแกแบบนี้ผมเป็นลูกอกตัญญูหรือไม่

๓. ถ้าผมจะขอออกบวชแบบไม่มีกำหนดโดยไม่ได้ดูแลแม่ เพื่อแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ อยากดับกิเลส ในตนเอง ผมเหมือนเป็นลูกอกตัญญูไหมครับ อย่างเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านยังทิ้งเรื่องต่างๆทิ้งหมด เพื่อแสวงหาทางหลุดพ้น พระองค์ยังทรงทิ้งภรรยา และบุตร และ ราชสมบัติ...(ผมเป็นคนเลวไหมครับ หากทิ้งท่าน ไปบวช)

๔. พระโสดาบัน นี้ต้องละสังขโยข้อย่างน้อย ๓ ประการ และจำเป็นใหม่ต้องได้ฌาน ถึงจะบรรลุธรรมได้

ทั้งนี้ต้องขอขอบพระคุณอาจารย์เสียเวลาอ่านพร้อมตอบคำถาม และกราบขอขมาท่านอาจารย์ ที่นำปัญหาส่วนตัวมาถามอาจารย์

คำตอบ

(๑). โรคหูแว่ว เกิดได้สองทางคือ ระบบประสาททางหูทำงานผิดไปจากปกติ หรือในแนวทางที่สอง ผู้ป่วยมีขนาดความถี่ของจิต ไปตรงกับขนาดความถี่คลื่นจิตของมนุษย์ การสื่อสารจึงเกิดขึ้นได้

(๒). ไม่ถือว่าเป็นลูกอกตัญญู

(๓). ผู้ใดรู้คุณและตอบแทนคุณแก่ผู้มีอุปการะ ผู้นั้นมีความกตัญญูทุกเวที เช่น พระโพธิสัตว์ทั้งพ่อ ทั้งภรรยา ทั้งลูก



ไปบวช เมื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าโคตมแล้ว ได้กลับมาตอบแทนคุณ ให้พ่อ ลูก ภรรยาได้บรรลอรหัตตผล และในพรรษาที่ ๗ ได้ขึ้นไปตอบแทนคุณของพุทธมารดาในเทวโลก จนบรรลุโสดาปัตติผล ตรงกันข้ามหากมิได้ตอบแทนคุณ กับผู้มีอุปการะ ถือว่าอกตัญญู

(๔). ไม่จำเป็นต้องพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน ก็สามารถเป็นพระโสดาบันได้

๔๖. ได้บุญไหม

คำถาม

สวัสดีครับอาจารย์ที่เคารพ กระผมมีปัญหาจะถามดังนี้ครับ

- การฝึกทำสมาธิ แต่ว่าใจมันไม่เป็นสมาธิ อย่างนี้เราจะได้บุญไหมครับ แล้วถ้าเราจะอุทิศบุญจะมีผลไหมครับ ด้วยความเคารพอย่างสูง



คำตอบ

คำว่า “บุญ” มีความหมายได้หลายอย่าง เช่น หมายถึงการทำความดี ความประพฤติ



ชอบทางกาย วาจา ใจ หมายถึงความสุข หมายถึงกุศลธรรม ฯลฯ

ฉะนั้น การฝึกสมาธิเป็นการทำความดี ผู้ใดประพฤติแล้วผู้นั้นมีบุญ การฝึกสมาธิเป็นการประพฤติชอบทางกาย วาจา ใจ ผู้ใดประพฤติแล้ว ผู้นั้นมีบุญ การฝึกสมาธิเป็นกุศลธรรมผู้ใดประพฤติแล้ว ผู้นั้นมีบุญ ผู้ใดฝึกสมาธิแล้วมีความสุขเกิดขึ้น ผู้นั้นมีบุญ ฯลฯ



๔๗. ไม่อยากคุยกับใคร

คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง ที่เคารพยิ่ง
ตอนนี้หนูมีปัญหากับการดำเนินชีวิตค่ะ หนูยังมีความจำเป็นที่จะต้องทำงานเพื่อต้องการเงินเดือนมาใช้จ่าย แต่หนูเบื่อที่จะต้องอยู่ในสังคม หนูไม่อยากคุยกับใครในบางวัน หนูไม่อยากไปร่วมงานเลี้ยงของบริษัท ตอนนี้หนูเลี้ยงที่จะต้องทำงานกับคนอื่น เผอิญงานที่หนูสามารถทำคนเดียวจบได้ แล้วถึงจะให้อีกคนทำต่อ หนูรู้สึกแยเหมือนกันที่หนูเป็นอย่างนี้ และหนูเป็นคนมองทุกสิ่งในแง่ร้ายด้วยค่ะ ซึ่งมันสะท้อนออกมาจากคำพูดของหนูเอง เวลาที่จะต้องแสดงความคิดเห็นกับคนอื่น



อาจารย์คะมีวิธีหรือธรรมะข้อใดที่จะทำให้หนูหลุดพ้นจากสิ่งที่เป็นอยู่ ได้คะ ขอความเมตตาอาจารย์แนะนำหนูด้วยคะ ขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงคะ

คำตอบ

ผู้ใดมีความเห็นผิดและมีอึดตา ผู้นั้นย่อมมองคนอื่นไม่ดี ตรงกันข้าม ผู้ใดให้อภัยเป็นทาน ให้อภัยในทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจได้ ผู้นั้นมีเมตตาเป็นบารมีสั่งสมอยู่ในจิตใจ ผู้มีเมตตาเป็นผู้มีอารมณ์สงบเย็นและมีความสุข และดียิ่งขึ้นหากได้พัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ย่อมเห็นความไม่ดีของผู้อื่นเป็นครูสอนใจ มิให้เราประพฤติดำเนิน ย่อมเห็นความไม่ดีของตัวเอง (อึดตา) เป็นต้นเหตุให้เกิดความเศร้าหมองขึ้นในจิตใจ ซึ่งต้องกำจัดให้หมดไปด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ฉะนั้นผู้หวัง

ความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต ต้องมองตัวเองและแก้ ปัญหาที่ตัวเอง



ด้วยอำนาจของผลบุญที่เกิดขึ้นจากการประพันธ์บทเหล่านี้ ขอให้สัตวิโลกทั้งหลายที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏจงอุปไปด้วยโพธิจิตทั้งสองประการอันได้แก่โพธิจิตสัมมตและโพธิจิตปรมัตถ์ และเป็นตั้งพระอุทเทตตวรผู้ปกป้อง ผู้ทรงไม่ตำรังอยู่ในสุตโต่งทั้งสอง อันได้แก่สังฆารและนิพพาน

กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน



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

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

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทานของชมรมก็เลยาดนธรรม กรุณาติดต่อ



ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๕๖๒๙
โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๔๘ โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗



ผลงานเล่มอื่น ๆ
ของชมรมกัลยาณธรรม



- ทางสายเอก (ฉบับภาษาไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ, ศิลและปัญญา
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า, ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า
- มาดสดใสด้วยหัวใจเกินร้อย, ครูหนึ่งพรชชา
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑ - ๑๖
- อัญมณีแห่งชีวิต, ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบพพิสูจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวผาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิดีพุทธ, มห้ศจรรยแห่งจิต, ธรรมะภาคปฏิบัติ
- สันติวรบท และอริยธรรม, คนดีที่โลกต้องการ
- รวบรวมสบทธรรม, การพัฒนาศักยภาพในวัยศึกษา
- ตายแล้วไปไหน, บริหารใจเพื่อสร้างจิตสำนึก
- สติ ๕ อย่าง และ บทโคลกแห่งพุทธอิสระ
- บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ, เด็กหญิงพิมพ์พวดี
- ให้ทานเพื่ออะไร, พระศิริมานนทสูตร
- ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน, เริ่มต้นภาวนา ฯลฯ



นอกจากนี้ยังมีเทพคำบรรยาย, ซีดี และ MP3 อีกจำนวนมาก
ติดต่อได้ที่ ชมรมกัลยาณธรรม
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๔๔๘ และ ๐๒-๓๑๐๒-๓๓๕๓
www.kanlayanatam.com