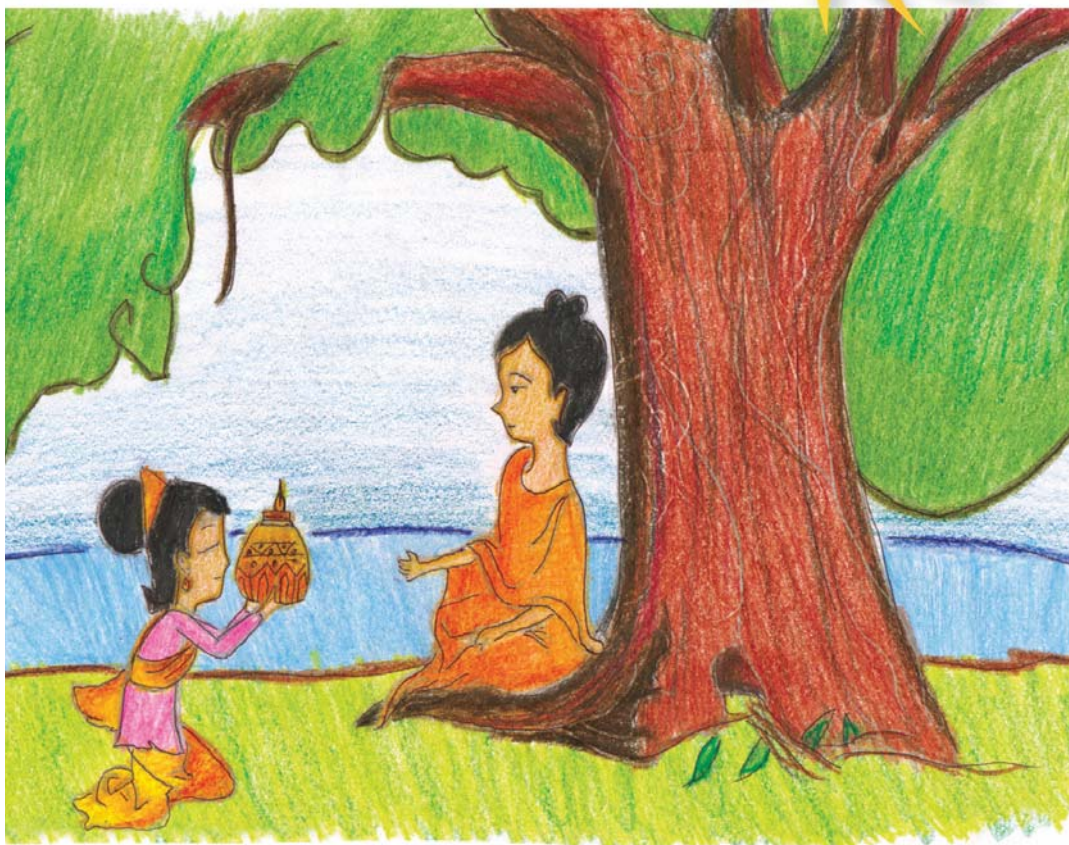


# สหทนาภาษาธรรม

เล่ม ๒๐



ดร.สมอง วรอุไร

# สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๐

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร





ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือดีอันดับที่ ๑๕๙

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๒๐ : จาก website kanlayanatam.com  
ตอบคำถามโดย : ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง  
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔  
หรือ ชมรมกัลยาณธรรม ๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ  
สี่ลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘  
ภาพปก : ไก่ขวัญ  
ภาพประกอบ : วิสูตร ธรรมะปัญญา  
คติธรรมประจำฉบับ : กิจปฏิบัติของพระโพธิสัตว์  
รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป โทร. ๐๘๙-๗๘๕๓๖๕๐  
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๕๔ จำนวน ๗,๕๐๐ เล่ม

.....  
สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

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



ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ

กราบบูชาอาจารย์คุณ

แต่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

## คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

“ตราบใดที่ยังมีผู้ดำเนินตามอริยมรรคมีองค์แปด โลกนี้ย่อมไม่ว่างจากพระอรหันต์” ตามคำกล่าวข้างต้นถือว่าเรายังโชคดีที่เกิดขึ้นมาในยุคที่ยังมีพระอริยบุคคลดำเนินสืบทอดบทพิสุจน์แห่งการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย แต่ท่านเหล่านั้นนับว่าเป็นสัดส่วนน้อยมากในจำนวนผู้ที่สนใจพระพุทธศาสนาถึงขั้นปฏิบัติอุทิศตนเพื่อพิสุจน์สังจธรรม ยิ่งท่านผู้รู้จริงที่มีความเสียสละอุทิศตนเพื่อประกาศพระธรรมยังมีน้อยนัก

ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร คือหนึ่งในผู้รู้ผู้อุทิศตนเพื่อพิสุจน์สังจธรรมจนถ่องแท้กระจ่างสว่างไสวในดวงจิต แล้วยังทุ่มเทอุทิศตนเป็นโคมสว่างแห่งพระพุทธะฉายส่องใจมวลชนผู้อยู่ในห้วงทุกข์ ดังปฏิปทาของท่านอาจารย์ที่กล่าวว่า “ผู้รู้จริงจะไม่ทิ้งสังคัมและย่อมจะมีสำนักตั้งญญตอบแทนคุณของพระพุทธเจ้า”

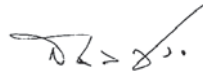
นับเป็นวาสนาอย่างยิ่งของพวกเราที่มีแบบพิมพ์-ครูผู้เปี่ยมเมตตาและปัญญาแห่งพระพุทเธ ท่านอุทิศเวลาให้แก่งานประกาศธรรมอย่างต่อเนื่องด้วยเปี่ยมเมตตา หวังให้เพื่อนร่วมทุกข์ได้พบแสงสว่างแห่งปัญญาถูกตรงฉายส่องชีวิต หนึ่งในล้านกุศลกิจที่ท่านบำเพ็ญคือหนังสือสนทนาภาษาธรรมนี้ ซึ่งสืบทอดธรรมทานต่อเนื่องมาถึงเล่มที่ ๒๐ แล้ว เนื่องในมงคลวาระ ๗๒ ปี आयुวัฒน์มงคล ของท่านอาจารย์เวียนมาครบรอบในเดือนกันยายน ศกนี้ ขอน้อมบูชาอาจารย์คุณแต่ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ครูผู้เป็นแบบอย่างและกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ในเส้นทางธรรมของปวงศิษย์ทุกคน

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

## อนุโมทนาภาจา

ด้วยความพากเพียร ด้วยความอดทน ด้วยใจที่จดจ่ออยู่  
กับการอ่านและการเขียนเพิ่มเติมแก้ไขด้วยปัญญาเห็นถูกเหล่านี้  
เป็นคุณธรรมให้งานชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงลงได้

ข้าพเจ้าขอขอบคุณทุกคน ที่อุทิศร่างกายแรงใจพลัง  
ต้นให้ผลงานสำเร็จออกมาเป็นรูปเล่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่  
มวลชนที่ศรัทธาในผลงานของชาวกัลยาณธรรม พร้อมอ้าเงา  
อาณิสงส์แห่งการกระทำในครั้งนี้ จงเป็นพลวปัจจัยผลักดันชาว  
กัลยาณธรรมให้บรรลุดวงตาเห็นธรรม จงทุกท่านทุกคนเทอญ.



ดร.สนอง วรอุไร



## ธรรมสารบัญญ

หน้า

๑.	ธรรมวินัยศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่า .....	๑๐
๒.	ร.ร.พิบูลไทยสังคม .....	๑๓
๓.	นักเรียนนอก .....	๑๗
๔.	เหมือนกระดุกจะแตก .....	๒๐
๕.	สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี .....	๒๕
๖.	หญิงมีกรรมปฏิบัติธรรม .....	๓๐
๗.	ดุสีกแต่ว่าดู .....	๓๒
๘.	อยากปิดอบายภูมิ .....	๓๔
๙.	แพ้กามราคะ .....	๓๘
๑๐.	อธิษฐานตามที่ชอบ .....	๓๙
๑๑.	เลือกในสิ่งที่ทำได้ .....	๔๒
๑๒.	สภาวะธรรมจากวิปากกรรม .....	๔๔
๑๓.	กลัวลงอบายภูมิ .....	๔๖
๑๔.	เปลือกของชีวิต .....	๔๘
๑๕.	มายาของจิต .....	๕๑
๑๖.	ตัดอารมณ์กาม .....	๕๒
๑๗.	คนไม่ดี .....	๕๓
๑๘.	จำเป็นต้องเลี้ยงสุนัข .....	๕๖
๑๙.	หนูมีศัตรูเยอะ .....	๕๗
๒๐.	คนดูแลพ่อแม่ .....	๕๙
๒๑.	โรคซึมเศร้า .....	๖๓
๒๒.	อุ้มท้องได้ห้าเดือนเศษ .....	๖๓
๒๓.	เป็นบุญหรือเป็นบาป .....	๖๕
๒๔.	ปาน ๔ .....	๖๖
๒๕.	ราคาไม้ก็บาท .....	๖๘
๒๖.	พาเขาหาหลวงพ่อก .....	๖๙
๒๗.	เปิดกรรม .....	๗๑
๒๘.	กลัวทุกที .....	๗๓
๒๙.	เชื่ออย่างสนิทใจ .....	๗๓
๓๐.	เหนียวค่ะ เหนียวมากๆ .....	๗๖
๓๑.	อุทิศบุญให้พ่อแม่ .....	๗๗
๓๒.	มี-มี-มี .....	๗๙



๓๓.	เห็นหลอดลมและปอด .....	๘๐
๓๔.	ประสงค์จะบวชเป็นพระ .....	๘๔
๓๕.	หนุว้างผิดที่ .....	๘๙
๓๖.	เพาะพันธุ์ลูกสุนัขชาย .....	๙๐
๓๗.	เขาไม่รับ .....	๙๑
๓๘.	คนไม่โง่งาย .....	๙๓
๓๙.	ต้องไม่ไกล .....	๙๖
๔๐.	อ่านแล้ววางไม่ลง .....	๙๖
๔๑.	อุทิศบุญให้พ่อแม่ .....	๙๙
๔๒.	ไม่ประสงค์เกิดในอินเดีย .....	๑๐๐
๔๓.	พ่อแม่ไม่เห็นด้วย .....	๑๐๒
๔๔.	ค้าขายพระเครื่อง .....	๑๐๔
๔๕.	จงทำต่อไป .....	๑๐๕
๔๖.	บุญรักษาใจ .....	๑๐๗
๔๗.	ใช้หรือไม่ .....	๑๐๙
๔๘.	เห็นถูกไหมครับ .....	๑๑๑
๔๙.	ท้องเสียซะมากกว่า .....	๑๑๒
๕๐.	ปลวกขึ้นบ้าน .....	๑๑๔
๕๑.	อยากให้ลูกทำบุญ .....	๑๑๕
๕๒.	ผมเป็นนักโทษ .....	๑๑๖
๕๓.	ชอบตะคอกลูก .....	๑๑๘
๕๔.	พระไสตาบัน .....	๑๒๐
๕๕.	ทำบุญหยอดตู้ .....	๑๒๒
๕๖.	ศีลต่างกัน .....	๑๒๕
๕๗.	ถามแบบเด็ก .....	๑๒๙
๕๘.	ทำได้ทั้งสองทาง .....	๑๓๐
๕๙.	อดีตสามเณร .....	๑๓๒
๖๐.	ผ่าตัดสามครั้ง .....	๑๓๔
๖๑.	แบบไหนดี .....	๑๓๕
๖๒.	ศีลยังไม่บริสุทธิ์ .....	๑๓๕
๖๓.	ยังไม่พ้นกาม .....	๑๓๖
๖๔.	จะได้บุญไหม .....	๑๓๙
๖๕.	ชื่อสกุลไม่ดี .....	๑๔๐
๖๖.	เป็นกิเลสหรือเปล่า .....	๑๔๑





๖๗.	ทำอย่างไรดี .....	๑๔๒
๖๘.	แม่โทรมาร้องไห้ .....	๑๔๓
๖๙.	เป็นครั้งแรก .....	๑๔๕
๗๐.	ตั้งสัจจะว่ายังไง .....	๑๔๗
๗๑.	ถามเป็นข้อๆ .....	๑๕๐
๗๒.	ไม่ช่วยไม่สบายใจ .....	๑๕๒
๗๓.	ฟังชานมาก .....	๑๕๓
๗๔.	บัว ๔ เหล่า .....	๑๕๕
๗๕.	ผมโชคดี .....	๑๕๖
๗๖.	ทำยังไงดีคะ .....	๑๕๗
๗๗.	ฝึกกรรมที่บ้าน .....	๑๕๙
๗๘.	ยิ่งฟังยิ่งศรัทธา .....	๑๖๑
๗๙.	คำสอนของท่าน .....	๑๖๓
๘๐.	ขอคำชี้แนะ .....	๑๖๗
๘๑.	บัวแย้มกลีบ .....	๑๖๘
๘๒.	มีวิธีแนะนำไหมคะ .....	๑๗๓
๘๓.	อาชีพสัตว์แพทย์ .....	๑๗๕
๘๔.	แนะนำพออย่างไร .....	๑๗๖
๘๕.	ดิฉันเปลี่ยนไปมาก .....	๑๗๘
๘๖.	เกี่ยวกับเขา .....	๑๘๑
๘๗.	ศิษย์เก่า ขอ ขอ .....	๑๘๒
๘๘.	มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ .....	๑๘๔
๘๙.	ทำมาค้าไม่ขึ้น .....	๑๘๕
๙๐.	อยากบรรลุธรรมเร็ว .....	๑๘๘
๙๑.	อยากเรียนหนังสือเก่ง .....	๑๘๙
๙๒.	หนูถูกว่าโง่และบ้า .....	๑๙๐
๙๓.	รักใคร่กระดูกมากกว่ารักลูก .....	๑๙๓
๙๔.	เครียดมา ๓ ปีแล้วค่ะ .....	๑๙๔
๙๕.	ส่งอารมณ์มาให้ตรวจ .....	๑๙๖
๙๖.	อยากให้ลูกได้ทำบุญ .....	๑๙๗
๙๗.	วัดมีสัปบายะมากกว่าที่บ้าน .....	๑๙๘
๙๘.	เขาเป็นมือปืนรับจ้าง .....	๒๐๒
๙๙.	ไม่สบายใจ .....	๒๐๕

เสียงกระซิบสู่ดวงใจเมื่อพุทธศักราช ๒๕๓๒  
พระอานันท์ พุทธิรักษ์โม ฌม ไฉนหลวงวัดบ้านปาง ต.ศรีวิชัย อ.ลี้ จ.ลำพูน

เจ้าจงเปิดประตูใจทุกด้านรับบทเรียนจากโลกกว้าง  
แล้วดวงใจของเจ้าจะบรรลุไตรโลกไว้ได้ทั้งหมด  
ดวงใจของเจ้าจะบรรล ฌม ไฉนกลางโลกธาตุทั้งหมด  
จักรวาลแห่งสรรพสิ่งจะหมุนรอบจนไร้ที่ติ  
ไร้อดีต อนาคต และปัจจุบัน  
ความไวของจักรวาลที่หมุนรอบอดีตโดยมีดวงใจเป็นแกนกลาง  
จะลุกแดงเป็นแสงสว่างอัน  
ดีและธรรมของพระองค์แผ่ไปยังโลกกว้าง  
ว่าใด ๆ ในโลกไม่มีอะไรที่แน่นอน  
ใครจะขัดใครจะแย้งใครจะแข่งกันอย่างไร  
แน่นอนต่างก็ได้เป็นเจ้าแห่งอนิจจัง เป็นสิ่งละเอียดเยี่ยงแห  
เจ้าจะยึดเอาอะไรเป็นหลักเหตุผลของสากล  
เหตุผลของหมู่คณะหรือของบุคคล  
เหตุผลมันก็เป็นปัจจัยการดับเฝ้าองไม่มีสิ้นสุด  
ใครจะโต้เถียงด้วยหลักเหตุผลของอะไรก็ตาม  
เหตุผลของแต่ละสิ่งย่อมเหมาะแก่บุคคลและเฝ้าไปตามกาลเวลา  
จะให้อีกคนหนึ่งย่อมรับเหตุผลของอีกคนหนึ่ง  
มันก็เป็นได้บางกรณี แต่มันเป็นการฝืนธรรมชาติ  
โดยหลักธรรมชาติต้องอยู่เหนือเหตุผล  
เหนือสิ่งสัมฤทธิ์บัญญัติโดยประการทั้งปวง





## ๑. ธรรมวินัยศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่า

### คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์สนอง วรอุโร

อาจจะไม่เกี่ยวโดยตรงกับการปฏิบัติธรรม แต่เป็นการเจ็บป่วยทางกายที่ทรมาณมากอยู่ค่ะ หนูเจ็บป่วยที่ขามีอาการปวดหนักๆ อยู่ตลอดเวลา อยู่ดีๆ ก็เจ็บจี๊ดๆ กระตุกแรงๆ เจ็บมากค่ะ พอตกกลางคืนอาการก็จะยิ่งหนักค่ะ (ทางกาย) ก่อนหน้านี้เป็นจนไม่สามารถเดินได้ต้องนอนอยู่กับที่เป็นเดือนๆ เลยค่ะ หาหมอรักษาที่ รพ.มอ. ทานยารักษาอาการชนิดรุนแรงถึงเฉียบพลัน ก็ไม่หายค่ะ แต่ก็ช่วยได้ เนื่องจากเจ็บมากจริง ๆ หลังจากทานยาประมาณ ครึ่งชั่วโมงจนถึงประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมงจากนั้นก็เหมือนเดิม จึงได้เข้าไปพึ่งทางไสยศาสตร์

ท่านบอกว่าที่บ้านสวน (เป็นขนาในสวน) ได้ปลุกสร้างอยู่บนจอมปลวกที่ดูแลสถานที่บริเวณนั้นๆ ให้ไปขอขมา และทำสังฆทาน ๗ วัน ๗ วัด อุทิศให้ท่านศักดิ์สิทธิ์ที่จอมปลวก นั้น และรื้อสิ่งปลุกสร้างนั้น หนูขอขมา และกลับมาบ้านตอนคืนนั้นเหมือนเส้นวิ่งทั้งตัวเลยค่ะ เส้นพริกจากตรงนั้นไปตรงนี้เห็นๆ เลยค่ะ เจ็บจนหายใจไม่ค่อยจะออก คิดว่าคงไม่รอดแน่แล้ว เป็นอย่างนั้นทั้งคืนไม่ต้องนอน ตอนเช้าก็ไม่สามารถกระดิกตัวได้อีกเลย กระดิกตัวจะเจ็บมาก ต้องนอนหงาย ถ่ายบนเตียงอยู่อย่างนั้น ๓ - ๔ วัน หายเลยค่ะ ปวดเพียงเล็กน้อย ก็ไปทำบุญ ๗ วัน



๗ วัด อุทิศส่วนกุศล และรื้อหรือสิ่งปลูกสร้าง พอรื้อขนำก็นำเศษวัสดุต่าง ๆ ไปทิ้งที่ทางสาธารณะ ที่บริจาคให้เป็นถนน แต่เป็นที่รกร้างอยู่เขายังไม่ได้ใช้ประโยชน์ กลับมาบ้านก็เจ็บลักษณะเดิมแต่ไม่รุนแรงเท่า หลังจากที่ย้ายไปแล้ว ก็ไปปรึกษาเกจิท่านเดิม อีกท่านก็บอกว่าไปหับเขาชิ ต้องจุดธูปบอกว่าของเหล่านี้ ยกให้เป็นสาธารณะประโยชน์ ก็ทำคະ อากการก็ดีขึ้น ๔-๕ วัน เหมือนจะหาย แต่ก็กลับมาเป็นอีกคະ และอีกอย่างหนึ่งเวลาจะออกจากบ้านไปไหน จะมีอาการปวดหัวมากๆ คະ เหมือนไม่ยอมให้เราไป เคยมีเพื่อนรุ่นพี่เขาบอกว่า อย่าไปยุ่งกับไสยศาสตร์พวกนี้มาก เขาจะมายุ่งกับเรานะ ก็ไม่ได้ว่าอะไร และตอนนี้เมื่อไหร่ไปบ้านใครมีบ้านของเจ้าที่ (หมายถึงศาลพระภูมิหรือบ้านแบบจีนของเจ้าที่นะคະ) แต่ไม่ใช่ทุกบ้านนะคະ หนูยังไม่ได้หักเขาหมายถึงยกมือไหว้หักทาย หรือหักทายในใจ แต่เราลืมหักทายนะคະ ก็จะหนักหัวตีบเลยคະ ก็ฉุกคิดขึ้นมาจึงหักทาย อาการปวดหัวก็หายไป เป็นไม่กี่ครั้งแต่พอจะสังเกตได้คະ บวกกับอาการเจ็บปวดที่ขาที่ยังคงมีอยู่ ทำให้คิดว่าเขา (เขาหมายถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่กล่าวมาข้างต้นคະ) กำลังมีอิทธิพลเหนือกายเรา แต่ใจไม่นะคະ ปกติเจ็บก็เจ็บไป แต่พอเอาใจไปข้องแวง ก็เจ็บนำดูขมอยู่คະ แต่เจ็บก็เจ็บไปจะกระดูกจะเด่นจะจืด ใจหนูก็เฉยๆ คະ บางครั้งก็ยังหันไปมองดูทั้งทางตา และใจเลยคະ ปกติก็ใส่บาตร รักษาศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิอยู่เป็นประจำ แต่หลังน้ำท่วมก็ยุ่งๆ ทั้งวัน และเหนื่อยเพลีย ตกค้ำก็หลับ ปฏิบัติบูชา ไม่สม่ำเสมอ มาประมาณ ๒ เดือนแล้วคະ



ข้อสงสัยของหนูก็คือ เขา(สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่กล่าวข้างต้น และอื่นๆ เหล่านี้) เขาสามารถมีอิทธิพลเหนือกายเราได้อย่างไร และเราจะทำยังไงไม่使他มีอิทธิพลเหนือกายเรา ด้วยวิธีทำให้เราเจ็บปวด โดยปกติเวลาไปที่ไหนสิ่งที่จะสัมผัสได้ก็คือชนลูกชนพอง แล้วแต่บริเวณ ก็จะรู้ไปเองว่าที่นี่มีสิ่งใดๆ สักอย่าง เขากำลังทักทายเราประมาณนี้ะคะดี หรือไม่ดี แต่ส่วนใหญ่ ๙๙.๙๙ % คิดเองนะคะว่าดีไม่มีใครบอกคะ ที่ไม่ดีก็รู้ได้ว่าไม่ค่อยดี รู้ได้ก่อนนะคะไม่มีใครบอกเหมือนกัน หนูก็จะไม่เข้าไปหรือจำเป็นต้องเข้าไปก็จะไม่อยู่นาน การสัมผัสไม่มีชนลูกชนพอง แต่จะประมาณว่าอึดอัดบอกไม่ถูก เหมือนมีสายตาจับจ้อง

รบกวนอาจารย์เมตตาตอบข้อสงสัยของหนูด้วยคะ และต้องขอภัยหากข้อความมันยาวไปหน่อย หนูตรองอยู่นานไม่แน่ใจที่จะสอบถามกับใครๆ ทั่วๆ ไปคะ

ขอบพระคุณในความเมตตาคะ

## คำตอบ

คำว่า “ ศักดิ์สิทธิ์ ” หมายถึง สิ่งที่มีอำนาจหรือมีกำลัง เช่น เด็กมีการร้องไห้เป็นกำลัง ไจรมีอาวุธเป็นกำลัง พระราชามีอิสรียะเป็นกำลัง สมณะมีศีลเป็นกำลัง ฯลฯ สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้ไม่มีอำนาจเหนือใจของพระอริยบุคคล ทั้งนี้เพราะพระอริยบุคคลมีสติระลึกได้ทันสิ่งที่เข้ากระทบจิต และมีปัญญาเห็นแจ้ง เห็นสิ่งกระทบดับไป (อนัตตา) สิ่งกระทบจึงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน



จิตย่อมปล่อยวางและว่างเป็นอิสระ กำลังหรือความศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าว จึงไม่เข้ามามีอำนาจเหนือใจของพระอรหันต์บุคคลได้

ดังนั้น หากผู้ถามประสงค์ให้ปัญหาดังกล่าวหมดไป ผู้ถามปัญหาต้องพัฒนาจิตตนเอง (สมถภาวนา) ให้มีสติระลึกรู้ทันสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เข้ากระทบจิตและพัฒนาจิตตนเอง (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้เมื่อใดแล้ว สิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ ไม่สามารถเข้ามามีอำนาจเหนือใจของผู้ถามปัญหาได้ เมื่อใดไม่รับเอาอำนาจอื่นใด (กิเลส) มาทำให้ขุ่นมัว ดิน น้ำ ไฟ ลม ของร่างกายก็จะอยู่ในสภาวะสมดุล การเจ็บป่วยย่อมไม่เกิดขึ้น ... พิสูจน์ใหม่ครับ

## ๒. ร.ร.พิบูลไทยสังคม

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร

ต้องขอโทษที่ส่งคำถามไร้สาระไปที่อาจารย์มากนะ

ครับ

๑. ผมไม่ค่อยเข้าใจในตอบของ คำถามที่ ๑๕๘๗ ครับ

๑.๑ คำว่า “มหาทาน” หมายความว่าอย่างไร และ ทำได้  
อย่างไรบ้าง

๑.๒ อย่างนี้เรียกว่าทำ “มหาทาน” หรือเปล่าครับ ถ้า



กระผมทำทานหรือทำบุญ ทุกวันด้วยเงิน ๑ บาท หรือ อาจเป็น  
สิ่งของเล็กน้อย อาจจะเป็นแค่การให้น้ำใจ แต่ให้ตลอดจัดว่าเป็น  
มหาทานไหมครับ มากกว่านั้น และทำทุกวันจะเป็นมหาทานได้  
หรือไม่ครับ

๑.๓ การไปเป็น อาสาสมัครจัดว่าเป็นมหาทานได้ไหม  
ครับ

๑.๔ กระผมเองก็เป็นคนที่ โง่ คนหนึ่งครับ ในการเรียน  
พ่อแม่มักจะพูดเสมอว่า ชีวิตไม่แน่นอน ถ้าไม่มีพ่อแม่พวก  
ผมจะลำบาก ท่านมักจะเตือนผมอยู่เสมอ ซึ่งผมก็คิดว่าดี  
เพราะเป็น มรณะสติ

แต่การเรียนของผมนี้สู้ครับแย่มาก ตอนนี้ ผมอยู่ พิบูล  
ไทยสังคม ม.๔ จะขึ้น ม.๕ ซึ่งตอนนี้อยู่ ม.๔ อาจารย์สั่งงาน  
มาไม่มากแต่ผมก็ยังทำไม่เสร็จ และคิดว่าต้องทำให้เสร็จได้แน่  
ครับ

อาจารย์ครับ ชีวิตในโรงเรียนมัธยมปลาย เขาสอนให้  
เด็กเข้ามหาวิทยาลัย โรงเรียนตั้งเป้าไว้ว่า ต้องการให้เด็กพูดได้  
๓ ภาษา ไทย จีน อังกฤษครับ เมื่อจบมา แต่ตอนนี้ผมอยู่ ม.๔  
เทอม ๒ เกือบขึ้นม.๕ มีงานที่ยังทำไม่เสร็จแต่คิดว่าต้องทำให้  
เสร็จแน่ (เพราะไม่เสร็จก็ติด ศูนย์ ติด รอ และอาจจะซ้ำชั้น  
หรือถูกไล่ออก) ซึ่งเรื่องงานในตอนนี้ ม.๔ นี้ ผมคิดว่าผมรับมือ  
ได้ แต่ ถ้า ม.๕ มีงานมากมายมากกว่านี้ และการเรียนผมยังไม่  
ดีไปกว่าตอน ม. ต้น ผมควรทำอย่างไรดี

๑.๕ ตอน ม.๔ เทอม ๑ ผมได้ไปลงเรียน มหาวิทยาลัย



รามคำแหง คณะนิติศาสตร์ ตั้งใจจะทำให้จบตอนม.๖ ให้ได้ แต่ว่า ผมไม่ได้ไปสอบ ต้องไปลงหน่วยกิตใหม่ เดือน มีนาคม อาจารย์ครับ ที่ผมไปลงราม คณะนิติศาสตร์ เพราะกระผมหวังว่าจะให้จบตอนม.๖ ให้ได้ แต่ว่า อีกใจก็อยากจะ เอ็นทรานซ์ ให้ติด ถ้าผมทำสองอย่างนี้ได้ดี แต่ว่า ดูแล้วเหมือนการจับปลาสองมือ ผมคิดว่า ต้องเอ็นทรานซ์เข้าคณะนิติศาสตร์ ธรรมศาสตร์ และตั้งใจเรียน นิติศาสตร์ รามและโรงเรียนพิบูล ให้ดีที่สุดดีกว่า เพราะอาจารย์ สอนให้ทำงานด้วยวิธีอันเลิศ ผมจะทำหน้าที่ของผมให้ดีที่สุด แต่ดูเกรดและหัวตัวเองแล้ว มันคงยากมากครับ แต่ถึงยังไงผมก็จะพยายามครับ

จึงมาขอคำแนะนำจากอาจารย์ ในการเรียน

๑.๖ เคยฟังบรรยายจากอาจารย์ เกี่ยวกับการเรียน และผมเป็นคนชอบอ่านหนังสือคุณหนูดี จึงอยากจะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ต่อการเรียนของผม

อาจารย์ครับ ทราบไหมครับว่าในจังหวัด ลพบุรี ผมไปปฏิบัติธรรมที่ไหนดี จะได้มีเกรดดี เรียนจบ เอ็นทรานซ์ติดกับเขาบ้าง ขอขอบคุณอาจารย์มากๆ ครับ

## คำตอบ

(๑). คำว่า “มหาทาน” หมายถึง ให้ทานกับคนหมู่มาก อาทิ อดีตของพระนันทะ พระเชษฐาของเจ้าหญิงนันทา ได้เคยถวายมหาทานแด่พระปฐมุตตรพุทธเจ้าและสาวก ติดต่อกันยาวนานเจ็ดวัน วันสุดท้ายได้ถวายผ้าแด่พระพุทธเจ้าและ





พระสาวก แล้วจึงตั้งจิตอธิษฐาน อดีตของพระมหาปชาบดี (พระน้านางของเจ้าชายสิทธัตถะ) ได้เคยถวายมหาทานแต่พระ ปทุมุตตรพุทธเจ้าและพระสาวกนานเจ็ดวัน แล้วตั้งจิตปรารถนา ตามที่ตนต้องการ ฯลฯ (เน้นถวายทานแก่ผู้ทรงคุณธรรมจำนวนมาก และยาวนาน)

(๒). เงินหนึ่งบาท ไม่สามารถให้กับคนหมู่มากได้ จึงไม่ เรียกว่าเป็นมหาทาน

(๓). เป็นอาสาสมัครดับไฟป่าไม่เรียกว่ามหาทาน เป็น อาสาสมัครปรุงอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก ติดต่อกันยาวนาน (เจ็ด ครั้ง) เรียกว่ามหาทานได้

(๔). การคิดว่าตนเองเป็นคนโง่ เท่ากับเป็นการสร้าง โปรแกรมโง่ไว้ในดวงจิต เมื่อใดที่เหตุปัจจัยถึงพร้อม ตัวเอง ต้องเสวยอกุศลวิบาก (โง่) แน่นนอน ผู้รู้เช่น พระโพธิสัตว์ นิยม อธิษฐานว่า “คำว่าไม่มี ไม่ดี ไม่ได้ ไม่สบาย จงอย่าได้เกิดขึ้นกับ ข้าพเจ้า” อย่างนี้ไม่เรียกว่าเป็นการสร้างโปรแกรมโง่ ตรงกันข้าม เรียกว่า เป็นการสร้างโปรแกรมฉลาดไว้ในดวงจิต

ดังนั้น ผู้ถามปัญหาต้องเลือกสร้างโปรแกรมจิตตาม ที่ตนชอบ (ชอบโง่หรือชอบฉลาด) และผู้ใดปรารถนาความสำเร็จในกิจทั้งปวง ผู้นั้นต้องใช้อิทธิบาท ๔ มาเป็นเครื่อง สนับสนุน คือ เรียนด้วยใจรัก (ฉันทะ) เรียนด้วยความพากเพียร (วิริยะ) เรียนด้วยใจจดจ่อ (จิตตะ) และใช้ปัญญาไต่สวนใน วิชาที่เรียน (วิมังสา)

(๕). ตั้งใจแล้วไม่ได้ทำให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้ เรียกว่าไม่มี



สัจจะ คนไม่มีสัจจะ ย่อมพบกับอุปสรรคและปัญหาในชีวิต

การตั้งความปรารถนาเพียงหนึ่งอย่างแล้วทำเหตุให้ตรง  
ย่อมสำเร็จได้ง่ายกว่าตั้งปรารถนาหลายอย่าง แล้วทำเหตุแต่ละ  
อย่างให้ถูกต้อง เกรดต่ำทำให้สูงได้ด้วยการเพิ่มศักยภาพของ  
สมองที่ใช้ในการศึกษาเล่าเรียน แต่ตัวที่ทำให้การเรียนล้มเหลว  
คือการตั้งโปรแกรมใจ ที่คิดว่า “มันคงยาก” เมื่อใดเหตุปัจจัย  
ลงตัว ยากแน่นอน

(๖). การพัฒนาศักยภาพในทางปัญญา มิได้เนื่องมาจาก  
การอ่านเพียงอย่างเดียว ยังเนื่องด้วยการทำจิตให้เป็นสมาธิ  
แล้วคลื่นสมองจะถูกปรับเปลี่ยนให้เป็นระเบียบโดยอัตโนมัติ ซึ่ง  
ส่งผลให้ความจำเพิ่ม ศักยภาพในการทำงานของสมองเพิ่ม

ต้องขออภัยที่ไม่ทราบสถานปฏิบัติธรรมในจังหวัดลพบุรี  
แต่ทราบว่าที่สิงหบุรีมีวัดอัมพวัน ที่อยุธยามีวัดมเหยงคณ์ เป็น  
สถานปฏิบัติธรรมที่ดี ควรนำตัวเข้าปฏิบัติและนำมาทำต่อบ้าน  
อย่างต่อเนื่องและยาวนาน ผลดีในการศึกษาเล่าเรียน ย่อม  
เกิดได้

### ๓. นักเรียนนอก

#### คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ที่เคารพครับ

เรื่องการนั่งสมาธิครับ ผมเป็นนักเรียนปริญญาเอกอยู่



ที่สหรัฐอเมริกาครับ ผมได้มีโอกาสฟังธรรมะของท่านบ่อยๆ ผ่านทาง website ครับ ผมได้ฝึกสมาธิเป็นประจำครับแต่ยังไม่มี ความรู้ทางด้านนี้มากครับ หลังจากเรียนจบแล้วผมต้องกลับไป เป็นอาจารย์ที่ร.ร. นายร้อยพระจุลจอมเกล้า ครับ ผมคิดว่าจะ เป็นสิ่งที่ดีมากหากผมได้ปฏิบัติธรรมและได้มีโอกาสไปสอนแก่นักเรียนนายร้อย ประกอบคู่ไปกับการสอนเรื่องในวิชาการครับ และถ้าหากเขาเป็นคนดีขึ้นมาและไป ทำงานเพื่อประเทศชาติต่อ ก็คงจะดีครับ แต่การจะสอนคนอื่นได้นั้นผมคิดว่าผมต้องปฏิบัติ ให้ถึง และเป็นแบบอย่างให้ได้ก่อนครับ ผมยังมีเวลาที่เรียนที่นี้ อีกหลายปีครับ

ผมมีปัญหาเรื่องการปฏิบัติอยากจะเรียนถามอาจารย์ ครับ

๑. เราจะรู้ได้อย่างไรครับ ว่าจิตในการภาวนาแบบไหน จะตรงกับเรามากที่สุดครับ

๒. เวลาผมนั่งสมาธิแล้วผมจะเห็นสีแดงวูบวาบ บ่อย มากครับ บางครั้งก็เหมือนกับทุกอย่างมันดับไปเลยครับ ผมไม่ แน่ใจว่าผมกำลังเดินผิดทางหรือเปล่าครับ

๓. ในตอนนี้ ผมยังไม่มีโอกาสได้พบครูบาอาจารย์เหมือนกับที่อาจารย์ได้พบกับท่านเจ้าคุณ โชติก เลขณ์ครับ ได้แต่ฟัง ธรรมะจากอินเทอร์เน็ตและก็ปฏิบัติตามครับ ท่านอาจารย์ มี อะไรจะแนะนำนักเรียนที่ต้องมาเรียนไกลบ้าน และไม่ได้มีโอกาส ที่จะได้พบครูบาอาจารย์บ้างไหมครับ

ขอขอบพระคุณอาจารย์มากนะครับ และอนุโมทนาใน การให้ธรรมะเป็นทานในครั้งนี้นี้ด้วยครับ



## คำตอบ

ผู้ใดมีศรัทธาในคุณธรรมเกิดขึ้นกับดวงจิตแล้ว หากนำตัวเองเข้าพิสูจน์สังขารในพุทธศาสนา จนเข้าถึงธรรมได้แล้ว ผู้ นั้นย่อมมีจิตเข้าถึงปัญญาสูงสุดที่สามารถ รู้ เห็น เข้าใจ เหตุผล ถูกตรงตามความเป็นจริงแท้ ผู้ตอบปัญหาามีประสบการณ์ตรงใน ทางนี้ จึงได้เขียนบอกเล่าไว้ในทางสายเอก ลองหาอ่านดู

(๑). ผู้ถามปัญหาประสงค์จะรู้ว่า จริตแบบไหน เหมาะ กับกรรมฐานบทใด ต้องเลือกดังนี้

ก. รากจริต เหมาะกับการพิจารณา ดิน น้ำ ลม ไฟ แสงสว่าง ที่ว่าง หรืออสุภะ ๑๐ หรือ อรูป ๔

ข. โทสจริต เหมาะกับฯ กสิน ๑๐ หรือพรหมวิหาร ๔ หรือ อรูป ๔

ค. โมหจริต เหมาะกับฯ ดิน น้ำ ลม ไฟ แสงสว่าง ที่ว่าง หรืออานาปานสติ หรือ อรูป ๔

ง. สัทธาจริต เหมาะกับฯ ดิน น้ำ ลม ไฟ แสงสว่าง ที่ว่าง หรือคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศีล ทาน และคุณที่ทำให้คนเกิดเป็นเทวดา หรือ อรูป ๔

จ. พุทธิจริต เหมาะกับฯ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือความตาย หรือความสกปรกของอาหารที่บริโภค หรือ อรูป ๔

ฉ. วิตกจริต เหมาะกับฯ ดิน น้ำ ลม ไฟ แสงสว่าง ที่ว่าง หรืออานาปานสติ หรือ อรูป ๔

หมายเหตุ : อรูป ๔ เหมาะกับทุกจริต

(๒). การนั่งสมาธิแล้วเห็นสีแดงวูบวาบ เป็นการปฏิบัติ



ธรรมที่ดำเนินมาเกือบทุกทางแล้ว ต้องกำจัดสีแดงวูบวาบให้หมดไป ด้วยการกำหนดว่า “เห็นหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆจนกว่าสีแดงวูบวาบหมดไป แล้วตั้งจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิมที่ใช้อยู่ การทำเช่นนี้มีผลทำให้จิตมีกำลังของสมาธิเพิ่มขึ้น คนที่พัฒนาปัญญาทางโลก (สุตมยปัญญาและจินตมยปัญญา) มาสูง หากทำตัวเป็นคนโง่ (น้ำชาไม่ล้นถ้วย) แล้วปฏิบัติตามคำชี้แนะ จากผู้มีประสบการณ์ตรงในทางธรรม มรรคผลแห่งธรรมที่ปฏิบัติย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย

(๓). ปฏิบัติตามที่ผู้ตอบปัญหา เขียนบอกไว้ในหนังสือ ทางสายเอกให้ได้เมื่อใดแล้ว สิ่งดั่งงามในชีวิตนี้และชีวิตหน้าเลือกได้ จะพิสูจน์ใหม่ ท่านนักเรียนนอก

## ๔. เหมือนกระดูกจะแตก

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนองด้วยความเคารพ

ดิฉันเป็นผู้หนึ่งที่สนใจในการปฏิบัติธรรม ดิฉันมีข้อสงสัยจะขอความกรุณาอาจารย์เมตตาตอบปัญหาดังนี้

๑. บางครั้งดิฉันรู้สึกว่าการสนใจในการปฏิบัติธรรมนี้ ทำให้ดิฉันดีกว่าคนอื่นๆ ควรแก้อย่างไรคะ

๒. บางครั้งดิฉันมีอาการปวดตา ตรงเข้าตาทั้ง ๒ ข้าง ถ้าลืมตาจะไม่ปวด แต่ถ้าหลับตาจะรู้สึกปวดที่เข้าตา ซึ่งก็ยังไม่



พอรู้บ้างว่ามีความคิดอยู่เรื่อยๆ ยิ่งทำให้ดิฉันรู้สึกปวดเข่าตามากขึ้น จากการปวดครั้งแรก ดิฉันตั้งใจไม่สนใจเกี่ยวกับการปฏิบัติเลย คือทิ้งไปประมาณเกือบอาทิตย์ อาการปวดก็หายไป แล้วดิฉันก็เริ่มใหม่เหมือนที่เคยปฏิบัติ คือ อ่านหนังสือศึกษาธรรมะ ฟัง mp3 และรายการธรรมะจากวิทยุก่อนนอน (รวมถึงจะฟังในเวลาอื่นๆที่สามารถฟังได้) ตอนนี้ดิฉันเริ่มมีอาการปวดตาเป็นครั้งที่ ๒ (ห่างจากครั้งแรก ไปประมาณเกือบเดือน) ดิฉันไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะดิฉันคร่ำเคร่งมากเกินไปหรือไม่ ซึ่งได้ไปพบแพทย์แล้ว สายตาก็ปกติดี (ดิฉันมีโรคประจำคือไมเกรน)

๓. ดิฉันได้สนใจการปฏิบัติและเริ่มปฏิบัติมานานประมาณสิบกว่าปีแล้ว เป็นการไปเข้าคอร์ส ปีละครั้ง ๒ ครั้ง แต่พอกลับมาใช้ชีวิตปกติก็จะหายไปหมด แต่ล่าสุดนี้ประมาณเกือบสามปีที่ผ่านมามีดิฉันก็ยังไปเข้าคอร์สอยู่เหมือนเดิม แต่กลับมาจะใช้วิธีฟังธรรมะก่อนนอนทุกคืน หรืออ่านหนังสือธรรมะศึกษาไปเรื่อยๆ ในเวลาว่างที่พอจะหาได้ จนมีความรู้สึกที่ธรรมะอยู่ในใจของดิฉันอาจจะไม่ทุกเวลาแต่ก็แทบทุกๆ วัน จนกระทั่งล่าสุดนี้ดิฉันได้ไปฟังธรรมะบรรยายที่หนึ่ง รู้สึกปลาบปล้ำมึนศรัทธาในพระอาจารย์เป็นอย่างมาก (พระชยสาโร) และพระอาจารย์ก็ให้ทำสมาธิประมาณ ๑๐-๑๕ นาที พอนั่งไปประมาณ ๕-๑๐ นาที ดิฉันรู้สึกปวดขาเป็นอย่างมาก ปวดจนรู้สึกว่าจะขาแข็งไปหมดเหมือนกระดูกจะแตก ดิฉันก็รู้สึกที่ปวดที่ขาเหลือเกิน และก็คิดว่าเมื่อไรพระอาจารย์จะบอกให้เลิกปฏิบัติชกที สลับไปมา กับความรู้สึกปวดที่ขานั้นแต่ก็มีอีกใจที่บอกว่าให้อดทนนั่งต่อไป



และก็สลับไปมากับความรู้สึกปวดที่ขา กับอยากให้พระอาจารย์บอกเลิกปฏิบัติ ดิฉันก็นึกได้ว่าเคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่งเค้าปวดที่ขา แต่บอกว่าปวดที่ใจ ตอนนั้นดิฉันก็คิดไปว่าจะปวดที่ใจได้อย่างไร ปวดที่ขาต่างหาก แต่แล้วดิฉันก็เห็นที่ใจดิฉันรื้อนรน กระวนกระวายในความรู้สึกปวดที่ขานั้น สลับไปมากับความรู้สึกที่อยากจะให้อาจารย์บอกเลิกการปฏิบัติ และดิฉันก็...เอ๊ะ นี่ใจปวดที่ใจ มันเป็นอย่างนี้เอง และทันใดนั้นดิฉันก็เห็นในความรู้สึกที่ใจว่าปวด และใจมันรื้อนรน กระวนกระวายก็หายไป ดิฉันจึงกลับไปดูที่ขา อ้าว ขาก็ยังปวดอยู่มากเหมือนเดิม ดิฉันจึงกลับมาดูที่ใจเอ๊ะ แต่ที่ใจกลับรู้สึกเฉย ๆ ไม่รื้อนรน กระวนกระวายแบบเมื่อสักครู่เลย ดิฉันจึงกลับไปดูที่ขาอีกครั้ง (อยากให้มันใจ) ก็ปวดเหมือนเดิม แต่ใจไม่รื้อนรนจึงนั่งภาวนาว่าสุขหนอ สุขหนอ แล้วพระอาจารย์ก็บอกให้เลิกปฏิบัติ ดิฉันจึงเปลี่ยนอิริยาบถ แต่ต้องใช้มือทั้ง ๒ ข้างจับขาให้เปลี่ยนท่า เพราะขาทั้ง ๒ ข้างแข็งจนดิฉันไม่สามารถขยับขาเองได้เลย ดิฉันใคร่ถามอาจารย์ว่าเหตุการณ์นี้คืออะไรคะ ไขปัญญาเห็นแจ้งหรือไม่ ดิฉันกราบเรียนอาจารย์ตรงๆ เลยว่า

ดิฉันอยากทราบมานานแล้ว ว่าปัญญาเห็นแจ้งเป็นอย่างไร และการเห็นไตรลักษณ์เป็นอย่างไร แต่ก็ยังไม่เคยได้คำตอบซักที เพราะถ้าจากเหตุการณ์ครั้งนี้เป็นการเห็นไตรลักษณ์หรือเป็นปัญญาเห็นแจ้ง ดิฉันก็คงจะดีใจเป็นอย่างมาก และเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติให้ดิฉันสู้ต่อไปค่ะ



ขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

ดิฉันเป็นคนหนึ่งที่ได้ติดตามผลงานอาจารย์มานานพอสมควร และรู้สึกศรัทธาอาจารย์เป็นอย่างมาก ถ้ามีโอกาสดิฉันตั้งใจว่าจะอยากพบอาจารย์ตัวจริงซักครั้ง และได้กราบอาจารย์ซักครั้งค่ะ

### คำตอบ

(๑). ใจเป็นพลังงานที่มีหน้าที่ รู้ คิด นึก ผู้ใดเห็นว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น ผู้นั้นยังไม่ดี ทั้งนี้เป็นเพราะความเห็นผิดและตัวตนเป็นเหตุ วิธีแก้ไขคือ นำตัวเข้าปฏิบัติธรรม (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ใช้ปัญญาเห็นแจ้งไปพิจารณาชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ว่าแต่ละชั้น ล้วนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา) เมื่อใดที่ชั้น ๕ เข้าสู่ความเป็นอนัตตา จิตจึงจะ รู้ เห็น เข้าใจ ถูกตรงตามความเป็นจริงแท้ว่า ชั้น ๕ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เมื่อชั้น ๕ ดับ อุตตายเป็นลำดับตามไปด้วย เมื่อเกิดปัญญาเห็นถูกเช่นนี้แล้ว จะไม่เห็นว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น

(๒). คนโบราณกล่าวว่า “ผู้ใดปรับธาตุทั้งสี่ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) ให้อยู่ในสภาวะสมดุล ผู้นั้นย่อมมีสุขภาพดีเป็นปกติ” หากผู้ถามปัญหาประสงคมีสุขภาพดี ทำไมไม่ลองเอาความเชื่อของคนโบราณ มาใช้กับตัวเองล่ะครับ

ในทางธรรมคนที่มีโรคประจำตัว (ไมเกรน) เหตุเป็น





เพราะเคยประพฤติเบียดเบียนผู้อื่น สัตว์อื่นมาก่อน แล้วเป็นเหตุให้มีการผูกเวรเกิดขึ้น เมื่อกรรมเวรให้ผล ผู้ทำกรรมไม่ดีไว้ ต้องรับอกุศลวิบากแห่งกรรมนั้น และต้องชดใช้ไปจนกว่าจะหมดสิ้นโรคประจำตัวจึงจะหาย และหากผู้ถามปัญหาประสงค์ชดใช้หนี้เวรกรรมให้หมดสิ้นไปเร็ว ต้องประพฤติบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) แล้วอุทิศบุญใหญ่ชดใช้นี้กรรมให้กับผู้จองเวร

(๓). ในครั้งที่ผู้ตอบปัญหาไปปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก ในวันสุดท้ายก่อนลาสิกขา ท่านเจ้าคุณฯ ได้พูดกับผู้ตอบปัญหาว่า “สิ่งที่ได้ไปนั้น เป็นของดี ของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต” ผู้ตอบปัญหาได้เก็บรักษาความดีนั้นไว้จนบัดนี้ ยาวนานถึง ๓๕ ปีเศษแล้ว ความดีนั้นยังคงอยู่ ทั้งนี้เป็นเพราะผู้ตอบปัญหาได้เจริญ พละ ๕ (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) อยู่ทุกขณะตื่น เมื่อใจมีกำลังกล้าแข็ง ใจจึงสามารถต้านทานอำนาจของมารได้ ความดีที่ได้มาจึงยังคงมีอยู่จนทุกวันนี้ และยังมีมากขึ้นอีกด้วย ดังนั้นหากผู้ถามปัญหา ประารถนาให้ผลดีที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม จะคงอยู่กับตัวเองตลอดไป ต้องเจริญพละ ๕ อยู่ทุกขณะตื่น

เรื่องปวดขาที่บอกเล่าไปนั้น ผู้ที่มีปัญญาระดับโลก (สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา) ย่อมเห็นว่า อาการปวด (ทุกขเวทนา) เกิดขึ้นที่ขา ตรงกันข้าม ผู้ที่พัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง (ภาวนามยปัญญา) ได้แล้ว ย่อมเห็นถูกตามธรรมว่า ใจต่างหากที่ไปรับเอาสิ่งกระทบไม่ดีที่ขา เข้ามาปรุงเป็นอารมณ์ปวดให้เกิดขึ้นกับใจ เมื่อใดผู้เห็นถูกตามธรรมเอาอารมณ์ปวด



มาพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ จนอารมณ์ปวดฟันเข้าสู่ความเป็นอนัตตา ผู้นั้นจึงจะพ้นไปจากทุกขเวทนานั้นได้

เช่นเดียวกัน หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะรู้จริงแท้ในเรื่องของไตรลักษณ์ ต้องไม่ทำตัวเป็นน้ำชาล้นถ้วย (ขอรภัยที่พูดตรง) ด้วยการเลิกอ่านหนังสือ เลิกเอาปัญญาทางโลกมาวิเคราะห์เหตุผลในทางธรรม แล้วนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม (วิปัสสนากรรมฐาน) เมื่อเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติได้แล้ว ปัญหาความไม่เข้าใจในเรื่องของไตรลักษณ์ ย่อมหมดไปได้เองเป็นอัตโนมัติ

สุดท้าย การมีศรัทธาในปัญญาของผู้ตอบปัญหา แล้วประสงค์จะพบตัวจริงและกราบสักครั้ง เลิกคิดได้แล้ว (ขยะ) ผู้เห็นถูกตามธรรมศรัทธาในพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณ ของพระพุทธโคตม จึงปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามธรรมวินัย นั้นจึงจะถือได้ว่า บุษามีพระคุณอย่างแท้จริง

## ๕. สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ดร. สอนอง ด้วยความเคารพอย่างสูง  
ผมเคยปฏิบัติธรรมแล้วจิตสามารถเข้าถึงอารมณ์ที่เรียกว่า สมาธิขั้นสูงสุดได้ (คิดเอาเอง) คือ ก่อนที่จิตจะเข้าสู่ความ



สงบสุขนั้น จะมีอาการปวดขาเนื่องจากการนั่งที่ทรมาณมาก แต่ก็ได้พยายามประคับประคอง จนอยู่ๆก็เกิดอาการวาบเข้าสู่ภาวะความสงบที่ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน เป็นความสงบอย่างยิ่ง จากภาวะดังกล่าวนั้นผมรู้สึกงงว่าตัวเองในขณะนั้นรู้สึกดีใจและเกิดความคิดว่า จะทำยังไงต่อไป เพราะอารมณ์ขณะนั้นจะไม่มีลมหายใจไม่รู้ว่าจะกำหนดหรือทำอะไรต่อไปดี แต่ความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นนั้นไม่สามารถทำลายความสงบที่เกิดขึ้น ได้เลย (ซึ่งปกติถ้าคิดหรือมีความรู้สึกอะไรจิตก็จะหลุดออกจากความสงบ) แม้แต่เสียงที่ได้ยินจากภายนอกก็เพียงสักแต่ว่าได้ยินคือเสียงที่ได้ยินนั้น เพียงแค่ว่าได้ยิน แต่ไม่สามารถทำลายความสงบนั้นได้ สักพักหนึ่งภาวะความสงบอย่างยั้งดังกล่าวก็หายไป และมาพร้อมกับอาการปวดที่หนักอึ้งมากๆ ซึ่งอารมณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวและไม่เคยเกิดขึ้นกับผมอีกเลย และทำให้ผมเข้าใจคำว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” ได้ครับว่าเป็นความจริง

จึงมีความสงสัยที่จะเรียนถามอาจารย์ซึ่งเป็นผู้รู้และเป็นครูบาอาจารย์ทางธรรมของผมครับว่า

๑. อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผมที่กล่าวไปนั้นเรียกได้ว่าสมาธิขั้นสูงสุดใช่หรือไม่ และภาวะดังกล่าวเราควรจะทำอย่างไรต่อไป หากเกิดภาวะดังกล่าวอีก เพราะเป็นอารมณ์ที่จิตเป็นหนึ่งเดียว ไม่มีลมหายใจเข้าออก มีแต่ความสงบ

๒. ผมได้ฟังธรรมะของอาจารย์ที่ได้กล่าวว่า บุคคลที่เป็น



ชายรักชาย จะไม่สามารถเข้าถึงธรรมได้ เนื่องจากอกุศลกรรมวิบาก ซึ่งผมก็เป็นชายรักชายเหมือนกันครับ จึงอยากทราบว่า ไม่สามารถเข้าถึงธรรมได้ ธรรมในที่นี้หมายถึงความเป็นอริยบุคคลอย่างเดียว หรือรวมไปถึงการเข้าถึงสมาธิขั้นสูงสุดจนได้ปัญญาขั้นที่ ๓ คืออภิญญาครับ เพราะผมไม่สามารถปฏิบัติธรรมจนเกิดความสงบที่กล่าวไว้ข้างต้นได้เลย นับตั้งแต่ตอนนั้น นอกจากความสงบแบบประเดี๋ยวประด๋าวเท่านั้น

๓. ผมมีความคิดว่า ถ้าหากว่าก่อนที่จะปฏิบัติธรรม กำหนดจิตอาราธนาซึ่งศีลแปดหรือการบวชใจ บุคคลที่เป็นชายรักชายจะสามารถปฏิบัติธรรมแล้วเข้าถึงธรรมได้หรือไม่ครับ เพราะผมคิดว่าการบวชใจหรือมีศีลแปดคุณใจ จะทำให้อยู่ในสภาวะเป็นเพศพรหมจรรย์ ซึ่งจะสามารถปฏิบัติธรรมได้โดยไม่ได้แยกว่าเป็นเพศชาย หญิงหรือเพศใดๆ ผมคิดถูกหรือไม่ประการใดครับ ขอความกรุณาจากอาจารย์ช่วยอธิบายให้เข้าใจด้วยครับ

๔. หลังจากที่มีการปฏิบัติธรรมมา ซึ่งผมก็มีความเพียรบ้าง ไม่มีความเพียรบ้าง จะเป็นช่วงๆครับ และสิ่งที่ผมสังเกตได้คือ เมื่อผมห่างจากความสนใจจากการปฏิบัติธรรม เพราะจากภาระต่างๆ จากการใช้ชีวิตแบบโลกๆไม่ว่าจะเรื่องการเรียน การทำงาน การแข่งขันดิ้นรนเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆเกิดขึ้นที่จะทำให้เรารู้สึก มีใจคล้อยตามและคิดว่า “นี่เราห่างจากการปฏิบัติธรรมไปแล้วนะ



จะต้องปฏิบัติธรรมแล้วนะ” จะเกิดสภาวะแบบนี้อยู่เสมอๆ ด้วยเพราะเหตุนี้ในปัจจุบันเวลาผมปฏิบัติธรรมผมจะอธิษฐานว่าขออย่าให้ผมมีใจ ห่างจากการปฏิบัติธรรม ขอให้ใจของผมระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และการปฏิบัติธรรมอยู่เสมอๆ จากเรื่องดังกล่าวอาจารย์คิดว่าผมคิดไปเองหรือไม่ครับ และการอธิษฐานจิตดังกล่าวผมคิดว่าจะช่วยให้เป็นไปตามนั้นได้จริง อาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไร

ผมขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่ช่วยกรุณาทำให้ผมได้เข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องจริงครับ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

## คำตอบ

อาการที่บอกเล่าไป เป็นผลที่เกิดจากจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ แน่วแน่ชั่วขณะ จึงได้รู้ว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

(๑). ใช่ครับ ในคราวปฏิบัติครั้งต่อไป หากประสงค์จะนำจิตเข้าสู่สภาวะดังกล่าว ต้องตั้งจิตอธิษฐานว่า “ข้าพเจ้าปรารถนาพัฒนาจิตเข้าสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด เป็นเวลานาน .... ชั่วโมง” แล้ว ลงมือปฏิบัติด้วยการเอาจิตจ่ออยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันขณะ เมื่อจิตเข้าสู่สภาวะดังกล่าวแล้ว คำอธิษฐานจะเป็นตัวกำหนด ความยาวนานของสภาวะธรรมดังกล่าวได้อย่างถูกต้องตรงและแม่นยำ



(๒). คำว่าไม่สามารถเข้าถึงธรรม ในที่นี้หมายถึง ไม่สามารถเปลี่ยนสภาวะของจิตปุถุชนไปเป็นอริยบุคคล ปุถุชนทั่วไปสามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงธรรมเบื้องต้น ที่ยังคงสภาพของจิตเป็นปุถุชนเหมือนเดิม คือยังมีจิตตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสमार

(๓). เมื่อใดที่บุคคลได้เสวยอกุศลวิบากจบสิ้นไปแล้ว การเอาศีล ๘ มาคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ย่อมเกิดขึ้นได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว โอกาสที่จะพัฒนาจิตจากสภาวะปุถุชน ไปสู่อริยบุคคล จึงจะเกิดขึ้นได้

ความคิดเป็นเรื่องของมโนกรรม ตามที่บอกเล่าไป หากมีศีล ๘ ที่บริสุทธิ์และมีอยู่ครบถ้วนคุมใจได้ทุกขณะตื่น ถือว่าความคิดที่บอกเล่าไปถูกต้อง

(๔). อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจตามที่บอกเล่าไป ถือว่าใจยังมีความต่างพร้อย ใจยังไม่บริสุทธิ์ เป็นใจที่ขาดสติกำกับในบางขณะ หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะก้าวข้ามอารมณ์เช่นนี้ให้ได้ ต้องพัฒนาใจให้มีศีลบริสุทธิ์ครบถ้วน และมีสัจจะคุมใจให้ได้ทุกขณะตื่น ทั้งนี้เพราะคุณธรรมทั้งสองเป็นเหตุทำให้กายศักดิ์สิทธิ์ และจิตศักดิ์สิทธิ์ คำอธิษฐานดังกล่าวจึงจะบรรลุผลถูกต้องตรงตามที่ตั้งปรารถนาไว้ ดังนั้นสิ่งที่ผู้ถามปัญหาอธิษฐานไว้ ถูกทางแล้ว เพียงแต่รักษาปฏิบัติทำให้ถูกต้องกับคำอธิษฐานเป็นใช้ได้



## ๖. หญิงมีครรภ์ปฏิบัติธรรม

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพค่ะ  
ดิฉันขออนุญาตถามคำถาม เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม  
ของหญิงมีครรภ์ค่ะ

เนื่องด้วย เมื่อวันหยุดปีใหม่ที่ผ่านมาได้ไปอธิษฐานต่อ  
พระเขี้ยวแก้วที่สิงคโปร์กับสามีว่า ขอให้มีลูกเป็นผู้ชาย เป็นคน  
ดี มีสัมมาทิฐิ เป็นผู้นำพาความเจริญมาสู่ครอบครัว แล้วเมื่อ  
กลับมาเมืองไทย ได้ไม่ถึงเดือน ก็พบว่าเพิ่งตั้งครรภ์ได้เพียงไม่  
กี่สัปดาห์ และช่วงก่อนที่จะทราบว่าตั้งครรภ์ไม่กี่วัน ได้คุยกับ  
สามีว่าช่วงสงกรานต์น่าจะไปปฏิบัติธรรมกัน สามีก็เห็นด้วย แต่  
เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ จึงไม่แน่ใจว่า ถ้าปฏิบัติโดยถือศีล ๘ จะ  
เป็นการเหมาะสมหรือไม่ สามีก็เสนอว่าน่าจะไปกราบพระเขี้ยว  
แก้วที่สิงคโปร์อีกครั้งในช่วงเวลานั้นแทน

ขอถามคำถามท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. หากช่วงสงกรานต์(ตั้งครรภ์ ประมาณ ๔ เดือน  
แล้ว)ไปปฏิบัติธรรม โดยถือศีล ๘ เจริญวิปัสณาที่สถานปฏิบัติ  
ธรรม จะเป็นการเหมาะสมหรือไม่ หากเหมาะสมรบกวนท่าน  
อาจารย์ช่วยแนะนำสถานที่ปฏิบัติค่ะ หากไม่เหมาะสมรบกวน  
ท่านอาจารย์แนะนำวิธีปฏิบัติตนในช่วงตั้งครรภ์เพื่อให้ลูก เป็น  
ผู้มีภาวะอารมณ์ที่ดี มีความคิดดี จิตใจดี



๒. หญิงมีครรภ์ทำบุญ ลูกในครรภ์ได้บุญด้วยหรือไม่  
 ๓. จากที่ได้อธิษฐาน กับพระเขี้ยวแก้วเรื่องลูก แล้วพบว่าตั้งครรภ์ ตามที่ได้อธิษฐาน ดิฉันและสามี ขอคำแนะนำท่านอาจารย์ค่ะว่าหากกลับไปกราบอีกครั้ง ท่านอาจารย์เห็นสมควรหรือไม่อย่างไรคะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามและ  
 ข้อเสนอของดิฉันมา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ

## คำตอบ

การปฏิบัติธรรมหมายถึง การพัฒนาจิตให้มีคุณธรรม การเอาศีล ๘ มาอยู่กับใจให้ได้ทุกขณะตื่น หากตั้งใจและทำได้ ถูกตรงกับใจที่ตั้งไว้ ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นการปฏิบัติธรรมเบื้องต้นได้

(๑). ผู้ถามปัญหาปรารถนาถือศีล ๘ แล้วนำตัวเข้าปฏิบัติธรรมสามารถทำได้ อนุโมทนาด้วยครับ ผู้ตอบปัญหาแนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อกัณหา วัดป่าทรัพย์ทวีคุณ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

(๒). ลูกในครรภ์รู้ว่าแม่ทำบุญ เมื่อเขาอนุโมทนาด้วย เขาได้บุญ

(๓). การระลึกถึงคุณและปรารถนาบูชาคุณของพระเขี้ยวแก้ว อยู่ที่ไหนก็สามารถกราบได้ แต่หากเดินทางไปกราบพระเขี้ยวแก้วที่สิงคโปร์ แล้วทำให้จิตมีศรัทธามั่นคงยิ่งขึ้น จิตมีปีติมากยิ่งขึ้น และไม่มีปัญหาเรื่องการเดินทาง ก็ควรจะไป





## ๗. คุณรู้สึกแต่ว่าดู

### คำถาม

ผมเป็นคนที่ต้องการฝึกสติให้มีมากเพิ่มขึ้น แต่ มีข้อสังเกตตามที่กระผมสงสัยดังนี้ครับ

๑) ผมสังเกตว่า เมื่อเรามีสติ จดจ่อกับสิ่งหนึ่ง ที่มากระทบ เช่น คุณภาพยนต์ทางทีวี แต่เมื่อเรากำหนดภาพที่ดูอยู่จริงแล้วเกิดรู้สึกว่หนังเรื่องนั้นไม่สนุกเลย มันไม่เกิดการปรุง ดูสักว่าดูภาพ ก็เลยสงสัยว่า คนที่มีสติบริบูรณ์จะมีอารมณ์ความรู้สึกทางโลกอย่างไร ผมว่าโลกเรานั้นคงไม่สนุกสนาน ไม่สดใสเลย ขณะพูดกันถ้าเรากำหนดรู้ว่าจะพูดอะไร กับเพื่อนฝูง หากสักแต่จะกำหนดรู้ ความรู้สึกในการสนทนาระหว่างเพื่อนฝูง มันไม่มีรสชาติเลยครับ

๒) เราควรกำหนด สติตลอดหรือไม่ เช่น รู้ว่าตนกำลังทำอะไร ไต่อยู่ ยืนนอน นั่งนอน เดินนอน ขว้างนอน ซ้ายย่างนอน สำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือ ขณะที่เราตั้งใจปฏิบัติช่วงใดช่วงหนึ่งเท่านั้นครับ เพราะผลจากข้อที่รู้สึกตามข้อ ๑ ทำให้ไม่แน่ใจว่า หากเราทำอย่างนั้นแล้วทำถูกต้องหรือเปล่า เพราะมันไม่เกิดอารมณ์ที่สนุกสดชื่นในการพบปะเพื่อนเลย

### คำตอบ

(๑). ดูหนังแล้วจิตขาดสติ จึงรับเอาสิ่งกระทบจากการดูเข้าไปปรุงเป็นอารมณ์ไม่สนุก (ทุกขเวทนา) อย่างนี้ไม่เรียกว่า “ดูสักแต่ว่าดู” ตรง กันข้าม หากจิตมีกำลังของสติกล้าแข็ง เมื่อสิ่ง



กระทบเข้าสัมผัสจิต แล้วจิตเห็นว่า สิ่งกระทบดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ จิตจะปล่อยวางสิ่งกระทบอารมณ์จะไม่เกิดขึ้นจากการดู อย่างนี้จึงจะเรียกว่า “ดู ลักแต่ว่าดู”

คนที่จิตมีกำลังของสติกล้าแข็ง ย่อมระลึกได้ทันทุกสิ่ง ที่เข้ากระทบจิต จิตจะไม่รับเอาสิ่งกระทบเข้าปรุงอารมณ์ แล้วทำให้จิตว่างเป็นอุเบกขา จิตย่อมสดใส ไม่มีอารมณ์มาทำให้จิตขุ่นมัวได้ ตรงกันข้าม จิตที่มีกิเลสเข้าปรุงแต่ง ย่อมทำให้การสนทนา พูดคุยมีรสชาติ และสนุกสนานไปด้วยอารมณ์ปรุงแต่งแบบโลกๆ คำตอบที่ถูกตรงเช่นนี้ ผู้ใดอ่านแล้วไม่เข้าใจต้องขอร้อง แต่หากผู้อ่านพัฒนาจิต ให้เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้เมื่อใด ย่อมรู้ เห็น เข้าใจ ได้ถูกตรง แล้วย่อมเกิดเป็นความศรัทธาในพุทธวจนะที่ตรัสไว้ว่า มิให้ปลงใจเชื่อในเรื่องลืออย่าง (กาลามสูตร)

(๒). คำว่า “กำหนดจิต” นิยมใช้เรียกกันในขณะมีการปฏิบัติธรรม แต่ในชีวิตประจำวัน นิยมเรียกว่า “เอาจิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันขณะ” เช่น ขณะกำลังเดิน ขณะกำลังพูด ขณะกำลังทำกิจการงาน ฯลฯ แล้วทำให้จิตมีอารมณ์สงบ ตรงกันข้าม จิตที่ไม่มีสติกำกับอิริยาบถดังกล่าว อารมณ์สนุก อารมณ์ไม่สนุก ย่อมเกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่า จิตขาดสติ ด้วยเหตุนี้หลังจากเสวยวิมุตติสุขแล้ว พระพุทธโคดมจึงดำริไม่เผยแพร่ธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ เพราะเป็นธรรมวินัยที่สวนกระแสกิเลสของชาวโลก ที่นำพาชีวิตไหลตามอำนาจของกิเลส แต่ชาวพุทธยังมีโชคดีที่ท่านสัทัมบดีพรหม มาเตือนพระสติว่า “มนุษย์ที่สามารถ รู้ เห็น เข้าใจ ธรรมวินัยได้ ยังมีอยู่” พุทธศาสนาจึงได้อุบัติขึ้นและดำรงอยู่ยาวนานมาจนถึงทุกวันนี้



## ๘. อยากปิดอบายภูมิ

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร.สนอง

หนูได้ฟังธรรมะบรรยายของอาจารย์ผ่านทางอินเทอร์เน็ตเสมอๆ ช่วงที่ไปศึกษาปริญญาโทที่อังกฤษ โดยได้รับการแนะนำจากกัลยาณมิตร แล้วหลังจากนั้นก็ฟังเรื่อยๆมา สิ่งที่เห็นผลก็คือ หนูกลายเป็นคนใจเย็นมากขึ้น ใช้เหตุและผลมากกว่าใช้อารมณ์ในการดำรงชีวิตในแต่ละวันมากขึ้น เวลามีความทุกข์ก็จะนึกถึงคำพูดของอาจารย์เสมอที่ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเราไม่อาจจะสุขหรือทุกข์ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ทุกวันนี้ พยายามที่จะรักษาศีลห้าเป็นอย่างน้อย เพราะไม่อยากจะตกต่ำว่ามนุษย์ แล้วที่สำคัญอยากปิดอบายภูมิให้ได้ ตามที่ได้ฟังอาจารย์บอกกล่าว หนูมีคำถามที่อยากเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. จริงๆแล้วหนูนับถือศาสนาคริสต์ ในทางศาสนา หนูไม่สามารถที่จะตัดบาตร หรือสวดมนต์ของศาสนาอื่นได้เลย แต่หนูมาคิดว่าการทำความดีนั้นไม่จำกัดว่าเรานับถือศาสนาใด ถึงหนูจะทำผิดกฎหรืออบทบัญญัติในทางศาสนาของหนู หนูคิดว่าพระเจ้าคงรู้ ว่าหนูมีความมุ่งมั่นที่ดีที่จะทำความดี และเป็นคนดีให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ทราบว่สิ่งที่หนูคิดนี้ถูกหรือไม่คะ กราบเรียนอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

๒. ตอนนี้หนูได้เดินทางกลับมาที่เมืองไทยได้เกือบสอง



อาทิตยฺแล้วคะ มีความตั้งใจว่าอยากไปพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา  
 สูงสุด ก่อนที่จะเริ่มทำงาน เพื่อนำปัญญาที่ได้มาชี้นำชีวิตไม่ว่าจะ  
 ทางโลกหรือทางธรรม ทุกวันนี้พยายามที่จะทำจิตให้สงบโดยการ  
 นั่งสมาธิ วันละห้านาทิสืบนาทีก็นั่งรู้สึกที่ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะ  
 ไม่รู้ว่าจะทำไปนั้นมันถูกวิธีมั๊ย บางวันแย่ยิ่งกว่าหัวถึงหมอนก็หลับ  
 เลย หรือบางวันก็ยุ่งทำนั่นทำนี่ จนไม่มีเวลาจะสงบจิตแม้แต่นาที  
 เดียว อาจารย์คะบางครั้งมันทำไม่ได้ดีเท่าที่ควร หนูพยายาม  
 ไม่ห้อคะ จะพยายามรักษาศีลห้าไม่ให้ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย จะ  
 พยายามพัฒนาจิตให้มีสติอยู่เสมอ หนูอยากที่จะปิดอบายภูมิ  
 ให้ได้ตามที่ได้ฟังอาจารย์บรรยายธรรมคะ กราบเรียนอาจารย์  
 ช่วยแนะนำ สถานปฏิบัติธรรมให้ด้วยคะ บ้านหนูอยู่ คลองสาม  
 ปทุมธานีคะ

๓. ตอนนี้งานว่างงานอยู่คะ อยากจะทำตัวให้เป็น  
 ประโยชน์ด้วยการเป็นอาสาสมัครกับทางชมรมกัลยาณธรรม  
 แล้วก็อยากจะบริจาคทุนทรัพย์เพื่อพิมพ์หนังสือธรรมะแจกด้วย  
 คะ ก็อย่างที่อาจารย์เคยชี้แนะว่าการให้เป็นการหนึ่ง ไม่  
 ว่าการให้ทุนทรัพย์ หรือการให้แรงงาน

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่าง  
 สูงคะ ที่ได้ชี้ทางธรรม ทางสว่าง ให้แก่หนูและทุกๆคนที่ได้รับ  
 ฟังธรรมบรรยายของท่านอาจารย์

ด้วยความเคารพอย่างสูง



## คำตอบ

(๑). ศาสนาเป็นลัทธิความเชื่อ ที่แต่ละศาสนาบัญญัติไว้ไม่เหมือนกัน บางศาสนาบัญญัติให้ศาสนิกเชื่อ แล้วทำตามคำบอกกล่าวและห้ามพิสุจน์ ตรงกันข้าม พุทธศาสนาสอนไม่ให้เชื่อ คำบอกกล่าวของครูบาอาจารย์ ตำรา คัมภีร์ ฯลฯ แต่สอนให้ รู้ เห็น เข้าใจ ด้วยการพัฒนาปัญญาสูงสุดให้เกิดขึ้นกับตัวเอง แล้วใช้ปัญญาที่พัฒนาได้ มาวิเคราะห์คำบอกกล่าวว่าเป็นจริงหรือไม่จริง แล้วจึงปลงใจเชื่อตามที่กล่าวไว้ในหลักกาลามสูตร

คำว่า “พระเจ้าคงรู้” เป็นการพูดของคนที่มีปัญญาทางโลก (สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา) แต่คนที่เข้าถึงปัญญาสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) จะพูดว่า “พระเจ้าต้องรู้” ไม่เพียงแต่พระเจ้าเท่านั้น หากผู้ถามปัญหาพัฒนาจิตให้เข้าถึงปัญญาสูงสุดที่เรียกว่า โลกียญาณ ความรู้ที่เรียกว่า เจโตปริยญาณ ย่อมรู้เห็น เข้าใจ ความคิดของบุคคล และการกระทำของบุคคลที่เป็นความลับได้ ด้วยเหตุนี้สิ่งที่พระเจ้ารู้ ย่อมรู้ได้ด้วยบุคคลผู้มีเจโตปริยญาณ เช่นเดียวกัน

การตักบาตรมีอานิสงส์ส่งผลให้บุคคลเข้าถึงสวรรค์สมบัติ การสวดมนต์แล้วจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ หากหยุดสวดมนต์แล้วพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ต่อไป โอกาสที่จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน ย่อมเกิดขึ้นได้ มีอานิสงส์ส่งผลให้บุคคลเข้าถึงพรหมโลกได้ ดังนั้นผู้ที่รู้จริงแท้ จะไม่ปิดกั้นอิสรภาพในการทำความดีของสัตว์บุคคล ผู้ใดรู้ เห็น เข้าใจ ได้ถูกต้องเช่นนี้แล้ว



ผู้นั้นย่อมมีจิตเป็นอิสระจากความที่ผู้รู้ไม่จริงแท้กำหนดไว้ และ  
 มากไปกว่านั้น ผู้รู้จริงแท้ยังชี้ทางให้บุคคลได้พัฒนาจิตวิญญูณ  
 ของตัวเอง ให้หมดไปจากความเศร้าหมอง และนำพาชีวิตพ้นไป  
 จากความทุกข์ทั้งปวงได้

(๒). การปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) เพื่อให้จิตตั้งมั่น  
 เป็นสมาธิ ผู้ตอบปัญหาได้นำตัวเองเข้าฝึกอย่างจริงจัง วันละ  
 ประมาณ ๒๐ ชั่วโมงต่อเนื่อง ๓๐ วัน ผลปรากฏว่า ปฏิบัติสมถ  
 ภาวนาได้นาน ๗ วัน จิตเข้าถึงสมาธิสูงสุดได้ เมื่อนำจิตออกจาก  
 สมาธิสูงสุดแล้ว อภิญญา ๕ (อิทธิวิธิ ทิพย์โสต เจโตปริยญาณ  
 ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ทิพพจักขุ) จึงได้เกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ แล้ว  
 พัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้ภายใน  
 ๓๐ วัน แล้วส่งผลให้มีพฤติกรรมถูกต้องตรงตามธรรมวินัย ที่ระบุไว้  
 ในพุทธศาสนามาจนทุกวันนี้

หากผู้ถามปัญหาปรารถนาจะพัฒนาจิตวิญญูณของตัว  
 เอง แนะนำให้ไปฝึกปฏิบัติธรรมที่วัดทับทิมแดง  
 (หลังตลาดไท) จังหวัดปทุมธานี โดยมีศีล มี  
 สัจจะ มีความเพียร และเอาชีวิตเข้าแลก  
 ธรรมได้แล้ว โอกาสเข้าถึงความปรารถนา  
 ดังกล่าว ย่อมเกิดขึ้น

(๓). แนะนำให้ผู้ถามปัญหาติดต่อกับ  
 ประธานชมรมกัลยาณธรรมได้โดยตรง





## ๙. แพ้กามราคะ

### คำถาม

ผมมีข้อสงสัยที่จะขอคำแนะนำกับอาจารย์ครับ

๑. ศิล สามารถที่จะสมานานกับพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ไหมครับ และพระเมื่อต้องอาบัติเล็กน้อยสามารถที่จะแสดงอาบัติกับพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ไหมครับ

๒. ผมพยายามที่จะปฏิบัติธรรม แต่ได้ประมาณ ๑ อาทิตย์ ผมก็ต้องแพ้กามราคะทุกที อาจารย์ช่วยแนะนำหน่อยนะครับ ขอขอบคุณท่านอาจารย์มากครับ

### คำตอบ

(๑). ได้ครับ หรือจะประพัตตนาให้มีศีลคุณใจด้วยตัวเองก็ได้

คำว่า “อาบัติ” เป็นการล่วงละเมิดสิกขาบทของภิกษุ ในทางโลกกำหนดให้ภิกษุที่ต้องอาบัติเล็กน้อย ไปกล่าวคำสารภาพผิดกับภิกษุรูปอื่น มิใช่กล่าวกับพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์อื่นใด

(๒). การทำตนให้พ้นจากกามราคะ ต้องบริโภคใช้สอยมกน้อยเท่าที่จำเป็นกับร่างกายจะทรงอยู่ได้ เพิ่มความเพียรในการเจริญสติให้มาก เมื่อใดจิตมีกำลังสติกล้าแข็ง แล้วนำจิตไปพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น เมื่อนั้นสติย่อมระลึกได้ทันสิ่ง



กระทบที่ทำให้เกิดกามราคะ ปัญญาเห็นแจ้งย่อมเห็นสิ่งกระทบ  
ดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ จิตเห็นว่า สิ่งกระทบไม่ใช่ตัว  
ตน จิตย่อมปล่อยวางและว่างเป็นอุเบกขา กามราคะก็ไม่อาจ  
เกิดขึ้น

## ๑๐. อธิษฐานตามที่ชอบ

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ  
อาจารย์ครับ เวลาที่เราทำดีหรือทำบุญเราควรจะ  
อธิษฐานว่าอย่างไรบ้างครับ ช่วยแนะนำด้วยนะครับ ขอขอบคุณ  
ครับ

### คำตอบ

หลังจากทำความดีหรือทำบุญแล้ว บุคคลควรอธิษฐาน  
อย่างไร ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของผู้อธิษฐาน

คำว่า “อธิษฐาน” หมายถึง ตั้งใจมุ่งผลอย่างใดอย่าง  
หนึ่ง หรือหมายถึง ตั้งจิตขอร้องต่อสิ่งที่ตนถือว่าศักดิ์สิทธิ์  
เพื่อผลอย่างใดอย่างหนึ่ง

ผู้มีความเห็นผิดไปจากธรรม

- บางคนอธิษฐานให้คนอื่นวิบัติ (สาปแช่ง) ด้วยการ  
เผาพริกเผาเกลือ





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

- บางคนอธิษฐานให้ตนเองถูกหวย ถูกล็อตเตอรี่
- บางคนอธิษฐานให้ตนได้รับเลือกเข้าสู่ตำแหน่งเพื่อมี

อำนาจ

- บางคนอธิษฐานให้ตนได้แต่งงานกับคนร่ำรวยทรัพย์

เงินทอง

ฯลฯ

ในครั้งพุทธกาล นางวิสาขา (โสดาบัน) ได้ไปเห็นบรรดา  
แม่ๆมารักษาอุโบสถอยู่ในวิหาร วัดบุพพาราม จึงได้ถามออกไป  
ว่า แม่ๆทั้งหลาย มารักษาอุโบสถ เพื่อปรารถนาสิ่งใด บรรดาแม่ๆ  
จึงได้ตอบในทำนองที่ว่า

หญิงชรา : ดิฉันมารักษาอุโบสถ ด้วยปรารถนาทิพย  
สมบัติ

หญิงกลางคน : ดิฉันมารักษาอุโบสถ เพราะไม่ต้องการ  
อยู่ร่วมกับสามี

หญิงที่แต่งงานแล้ว : ดิฉันมารักษาอุโบสถ เพราะ  
ต้องการได้บุตรชายในครรถ์แรก

หญิงวัยรุ่น : ดิฉันมารักษาอุโบสถ เพราะต้องการไปสู่  
สกุลของสามีในวัยที่ยังสาว

หลังจากที่ได้ฟังคำตอบแล้ว จึงได้พาบรรดาแม่ๆไปเฝ้า  
พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับเรื่องนี้ในทำนองที่ว่า

พระพุทธะ : วิสาขา สิ่งที่เป็นเองตามธรรมชาติของเหตุ  
ปัจจัย (สภาวะธรรม)



ชาติ คือการเกิด ย่อมนำสรรพสัตว์ไปสู่ความชรา  
ชรา คือความแก่ ย่อมนำสรรพสัตว์ไปสู่พยาธิ  
พยาธิ คือความเจ็บไข้ ย่อมนำสรรพสัตว์ไปสู่มรณะ  
สัตว์ทั้งหลายมุ่งเอาแต่วิภวัญจะ ไม่ปรารถนานิพพาน แล้ว  
พระองค์จึงได้ตรัสต่อไปว่า

พระพุทธะ : นายโคบาลย่อมใช้ท่อนไม้ ต้อนโคไปสู่ที่  
หากิน ฉันทใด ความแก่และความตาย ย่อมต้อนอายุของสัตว์ไป  
ฉันทนั้น

ส่วนผู้เห็นถูกตามธรรม มิได้อธิษฐานดังที่กล่าวข้างต้น  
- บางคนอธิษฐานให้ตน ไม่ต้องไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ใน  
อบายภูมิ

- บางคนอธิษฐานให้ตน ได้ไปเกิดในสุทธาวาสพรหม  
โลก

- บางคนอธิษฐานให้ตนมีดวงตาเห็นธรรม

- บางคนอธิษฐานให้ตนเข้าถึงพระ

นิพพาน

ฯลฯ

ฉะนั้น ผู้อ่านคำตอบนี้พึงอธิษฐาน  
เอาตามที่ตนเองชอบเถิด.





## ๑๑. เลือกในสิ่งที่ทำได้

### คำถาม

ปรึกษาเรื่อง ศิล แปะ ครับ

๑. ไม่นับอาหารยามวิกาล คือ ช่วงเวลาไหน ครับ หลังเที่ยงจริงหรือครับ เพราะบางทีเลิกตรวจ โอ พี ดี ก็เลยบ้าย แต่ก็ทานไปตามเพื่อนบ้าง(ตามสังคม ตามว่าต้องคบค้า คบหาด้วย) ทานเพราะรู้สึกหิวพอดีบ้าง แต่ผมก็คิดว่าเวลาไม่ได้สำคัญเนื่องจากภารกิจผมที่ต้องทำให้เสร็จไม่เหมือนพระ ผมกำหนดเวลา และ จำนวน คนใช้ไม่ได้ จึงไม่ได้เลิกก่อนเที่ยงเสมอ แต่อย่างไรผมก็ รู้สึกเสมอว่า ตอนนี้ทานข้าว เพราะหิวน้อย หิวมาก หรือไม่หิวแต่ไปทานเพราะต้องคุยกับเพื่อน และถ้าได้ทานคนเดียวก็จะทานให้ช้า กำหนดรู้ตักข้าว กำหนดรู้เคี้ยว ๓๐ ครั้ง กำหนดรู้ก่อนกลืน

๒. ผมหาเจอว่า มีคนถกเถียงกันว่า ทานอะไรได้บ้าง ซึ่งผมก็ไม่ได้ใส่ใจกับประเภทน้ำที่ทานหรือ ควรจะใส่ใจครับ เช่น บ้างก็บอกห้ามทานนม บ้างก็บอกน้ำผลไม้บางชนิดห้ามทาน โดยส่วนตัวผมผมคิดว่า พระพุทธองค์ ต้องการให้ฝึกความอดทน และ ลดบรรเทาให้กิเลสมันเบาบางลงไปคือ ให้รู้จักความรู้สึกอยากทานไม่ว่าจะเพราะความหิวจริงๆ หรืออยากทานเพราะเห็น ได้กลิ่น เพื่อนชวน ทั้งที่ไม่ได้หิว ซึ่งเราจะพบว่ามันหายไปเองได้ และเราก็อยู่ได้ไม่ได้หิว ไม่ได้จะอดตาย ยังทำงานได้ตาม



ปกติ ไม่ได้เป็นอย่างที่ยังวลเลย เราคิดไปก่อนบางที่ความหิวมัน ก็ยังมาไม่ถึง หรือ ถ้าต้องตายเพราะอดข้าว ก็ต้องยอมตายให้ มันรู้ไปว่าแค่ออดแค่นี้จะตาย (นี่เป็นความคิด คั้นแรกที่ผมไม่ทานอะไรเลย หลังจากเลิกงานเสร็จ ก็ไปออกกำลังกาย ยก *weight* ๑๐ นาที วิ่ง ๒๐ นาที กลับมากลัวว่าจะขาดเกลือแร่ร้อนตาย อยู่ในห้องคนเดียว แต่เมื่อทำได้ก็ทำมาตลอดครับ)

๓. อีกข้อหนึ่ง คือ ต้องนั่งทาน ด้วยหรือไมครับ เนื่องจาก เคยทำอยู่สักพัก แต่บางทีรีบเดินไปให้ทันตรวจ โอ พี ดี ก็ต้องทานให้เสร็จด้วย จึงทานไปเดินไป ดังนั้น จึงไม่ได้ปฏิบัติทุกครั้ง บางวันผมก็ใช้วิธีไม่ทานเลยครับ ไปทานน้ำเปล่าที่ โอ พี ดี แทนทานไปตรวจไป ก็บรรเทาความหิว และ มันก็หายไปได้เช่นกันครับ แต่ผมก็เห็นประโยชน์ในทำนองเดียวกันว่า การที่เราชะลอความอยากทานหลังจากซื้อ เห็น สัมผัส ได้กลิ่น เป็นการช่วยให้เรารู้จัก กิเลส และรู้ว่าเราเป็นคนอย่างไร มีอนุสัยเดิมอย่างไร ถ้าห้ามจริงๆ ผมก็จะได้ตัดสินใจว่า ถ้าไม่ทาน ก็ไม่ต้องทานเลยดีกว่าครับ

## คำตอบ

(๑). ห้วงเวลาหลังเที่ยงวันไปแล้ว ต้องงดบริโภคอาหาร อย่างนี้จึงจะเรียกว่า “เว้นบริโภคอาหารในเวลาวิกาล” (ข้อ ๖ ในศีล ๘)

หากผู้ถามปัญหามีความจำเป็นบางอย่าง ไม่สามารถปฏิบัติศีล ๘ ได้ ทำไม่เลือกปฏิบัติศีล ๕ ให้บริสุทธิ์เล่าครับ



เพราะศีล ๕ ยังสามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน และพระสกทาคามีได้

(๒). น้ำที่เป็นพุทธรูปัญญุตี้ให้ภิกษุดื่มได้ คือ น้ำอัฐฐบาน มีแปดอย่างได้แก่ น้ำมะม่วง น้ำผลหว่าหรือชมพู น้ำกล้วยมีเมล็ด น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด น้ำมะขาง น้ำผลจันทน์หรือผลองุ่น น้ำเหง้าบัว น้ำผลมะปรางหรือผลลิ้นจี่ ต่อมาหลังจากพรรษาที่ ๕ แล้ว ได้มีพุทธานุญาตเพิ่มเติมคือ น้ำผลไม้ทุกชนิด (เว้นน้ำต้มเมล็ดข้าวเปลือก) น้ำใบไม้ทุกชนิด (เว้นน้ำผักดอง) น้ำดอกไม้ทุกชนิด (เว้นน้ำดอกมะขาง) และน้ำอ้อยสด

ปัจจุบันคณะสงฆ์ได้เพิ่มเติมน้ำปานะเป็น ๑๖ ชนิด ได้แก่ น้ำผลมะม่วง น้ำผลหว่า น้ำกล้วยมีเมล็ด น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด น้ำมะขาง (เจือจางด้วยน้ำ) น้ำผลจันทน์ น้ำเงาะอุบล น้ำมะปราง น้ำผลเล็บเหยี่ยว น้ำพุทราเล็ก น้ำพุทราใหญ่ น้ำเนยใส (เปรียง) น้ำมันงา น้ำนมวัว นมแพะ นมควาย น้ำยาสูบ และน้ำผักผลไม้

(๓). วินัยของภิกษุกำหนดให้เว้นยืนฉัน เติ่นฉัน แต่มิได้ห้ามฆราวาสประพฤติ

## ๑๒. สภาธรรมจากวิปากกรรม

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนองค่ะ

สภาธรรมจากวิปากกรรม



ตอนนี้หนูกำลังเริ่มปฏิบัติ แรกๆ จะมีอาการที่แสดง สัญญาเดิมที่เราเคยเป็น ขณะปฏิบัติเท่านั้น แต่ต่อมาก็แสดงออกมาจนควบคุมไม่ได้ ต้องให้วิปัสณาจารย์แก้ไขให้ แล้วกลับมาดำเนินชีวิตปกติโดยทำการปฏิบัติ เข้ากับเย็น รอบละหนึ่งชั่วโมง เติมน กับนั่งอย่างละเท่าๆ กัน แต่ปัจจุบันนี้คะ อาการสัญญาเดิมนั่งๆก็แสดงที่ทำงาน จนต้องเปลี่ยนอิริยาบถ พอมายืนก็จะแทบควบคุมไม่ได้หนูรู้สึกมาก พอถามวิปัสณาจารย์ ท่านก็บอกให้เลิกปฏิบัติ เพราะท่านอยู่ไกล กับหนูท่านไม่เห็นอาการ จึงไม่สามารถแก้ไขได้ จนกว่าจะต้องลาหยุดงานไปยาวๆ แก้ไขกันไป

อาจารย์คะ หนูอยากปฏิบัติต่อคะ เกรงว่าถ้าเราละเลยไป ก็เลสมันจะกลับมาครอบครองเราหนาขึ้น เวลาที่เราสะสมการปฏิบัติ ก็ไม่รู้ว่าเราจะเหลือเวลาอีกนานแค่ไหน แต่ก็คงทำไม่ได้ถ้าให้ลาออกจากงานเพื่อไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ยังมีภาระต้องทำ และรับผิดชอบอยู่ ทางบ้านคงไม่เข้าใจแน่ๆ คะ เกรงว่าจะเกิดปัญหา ตอนนี้ ก็เลยคิดไม่ออกเลย ทำอย่างไร เราถึงจะปฏิบัติต่อได้คะ และขณะเราเลิกปฏิบัติ เรายังคงกำหนดได้หรือเปล่าคะ หนูไม่อยากละการฝึกพัฒนาจิตไปเลยคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์มากคะ ด้วยความเคารพอย่างสูงคะ

### คำตอบ

คำว่า “สภาวะธรรม” หมายถึง สิ่งที่เป็นเองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย ปัญหาที่ถามไปว่า “ขณะเลิกปฏิบัติ เรายังคงกำหนดได้หรือเปล่าคะ” ตอบว่า เมื่อเลิกปฏิบัติแล้วต้องไม่เอา



จิตจดจ่อ (กำหนด) อยู่กับองค์บริการธรรม อย่างนี้จึงจะเรียกว่า เลิกปฏิบัติ

พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกทางกาย เป็นผลที่เกิดมาจากการสั่งงานของจิต หากเป็นพฤติกรรมไม่ดี แสดงว่าขณะนั้น จิตมีกำลังของสติอ่อนกว่ากำลังของอกุศลวิบาก จึงมีอาการมัวพรุ้งแต่งไม่ดี แล้วสั่งร่างกายให้ทำตามที่จิตสั่ง ตรงกันข้าม ผู้มีกำลังสติกล้าแข็ง จิตสามารถระลึกได้ทันสิ่งที่เข้ากระทบ ย่อมไม่นำเอาสิ่งกระทบที่ไม่ดีเข้าปรุงอารมณ์ พฤติกรรมของบุคคลย่อมแสดงออกมาดี ดังนั้นต้องเข้าหาและปฏิบัติธรรมอยู่ใกล้กับครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ตรง ในการพัฒนาจิต จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ประพฤติเหตุให้ถูกต้องตามคำชี้แนะ ปัญหาดังกล่าวจึงจะหมดไปได้

## ๑๓. กลัวลงอบายภูมิ

### คำถาม

สวัสดีครับ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ครับ

ถ้าปรารถนาเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า?

ผมได้ฟังเทศปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ของท่านอาจารย์ ดร.สนอง

แล้ว มีประโยคหนึ่งท่านพูดว่า “คนธรรมดา อย่างเรา ก็สามารถอธิษฐานจิตเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ แต่ห้ามกำหนดเวลา (ว่าจะได้เป็นเมื่อไร) เพราะต้องใช้เวลายาวนานมาก”



ผมมีคำถามสงสัยดังนี้ครับ

ถ้าผมอธิษฐานจิตเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้จริง ระยะเวลาเกิดผม ต้องใช้เวลาอีกหลายล้านชาตินับไม่ถ้วน ชื่อนั้น ผมไม่กลัวครับ แต่ผมกลัวเปลืองอบายภูมิในชาติใดชาติหนึ่ง แต่อาจารย์บอกว่า การปิดอบายภูมิ ก็ต้องบรรลุโสดาบันให้ได้ แต่การบรรลุโสดาบัน ก็จะทำให้เราเกิดได้อีกเพียง ๗ ชาติ นั้นหมายความว่าเมื่อบรรลุโสดาบัน ก็จะทำให้ผมเหลือเวลาอีก ๗ ชาติ (ซึ่งการจะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต้องใช้เวลาอีกเป็นล้านๆชาติ) แต่ถ้าไม่เพียรให้บรรลุโสดาบัน ก็จะทำให้อาจเปลืองอบายภูมิได้ในชาติถัดๆไป ชื่อนี้ผมสงสัยจังครับ ว่าควรจะทำอธิษฐานจิตอย่างไร เพื่อให้ในอนาคตชาติถัดๆไป ไม่เปลืองอบายภูมิไปครับ

เพราะในชาตินี้ ผมเป็นตำรวจ และฟังจะมาเข้าทางธรรมะเมื่อตอนอายุ ๔๐ ปีนี้เอง แต่ก่อนหน้านี้อัปเดตทำบาปไว้หลายอย่าง แต่พอมาได้ฟังท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องสี่อาชีพเสียงนรก คือ ผู้พิพากษา , ทนาย , อัยการ และตำรวจ ก็เริ่มกลัวบาปครับ จึงคิดว่า ถ้าในชาติต่อไป ผมทำกรรมไม่ดีไว้ แล้วฟังมาคิดได้เมื่อตอนอายุ ๔๐ ปี เหมือนในชาตินี้อีก กลัวจะแก้บาปไม่ทันครับ

## คำตอบ

ผู้ใดปรารถนานำพาชีวิตดำเนินไปตามทางของพุทธภูมิ ผู้นั้นต้องประพฤติตนตามแบบอย่างพระโพธิสัตว์ ต้องบำเพ็ญบารมีนานนับอสงไขยแสนกัป บารมีขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้น





สูงสุด จึงจะครบถ้วน ๓๐ ทิศ แล้วโอกาสตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงจะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นบุคคลผู้ปรารถนาเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงมีจิตไม่หวั่นไหวที่จะไปเกิดเป็นสัตว์ (รูปนาม) อยู่ในภพใดๆของวัฏฏะ และในระหว่างที่สั่งสมบารมีอยู่นั้น ต้องไม่บรรลุนิพพานเป็นพระอริยบุคคลอย่างเด็ดขาด จนกว่าจะถึงพระชาติสุดท้ายที่เป็นพระสัมมาสัมพุทธะ

ด้วยเหตุนี้ หากผู้ตอบปัญหา ปรารถนาไม่ลงไปเกิดเป็นสัตว์ (รูปนาม) อยู่ในอบายภูมิอีกต่อไป ต้องเลิกปรารถนาเป็นพระพุทธรเจ้า และต้องพัฒนาจิตจนกระทั่งอย่างน้อยบรรลุนิพพานได้แล้ว จึงจะปิดอบายภูมิได้ นับแต่วันที่บรรลุนิพพานนั้น จะไม่ต้องลงไปเกิดอยู่ในภพที่ปราศจากความเจริญ (อบายภูมิ) อีกต่อไป และอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ย่อมนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ทั้งปวงได้

หลวงพ่อกฤษ์สิงดำ เคยบอกกับผู้ตอบปัญหาว่า คนที่กลัวนรกข่อมไม่ตกนรก แต่คนที่ไม่กลัวนรกข่อมตกนรก ฉะนั้นเลือกเอาตามที่ชอบ

## ๑๔. เปลือกของชีวิต

### คำถาม

กราบเท้าคุณพ่อ สอนอง ที่เคารพ

กระผมมีเรื่องขอปรึกษาดังนี้ ปัจจุบันผมอายุ ๔๖ ปี



ทำงานในบริษัทเอกชน ตั้งแต่ผมเริ่มสนใจในพระธรรมเกิดความ  
เบื่อหน่ายในวงจรชีวิตของการทำงาน ที่ต้องการผลกำไรสูงสุด  
และผลประโยชน์สูงสุด และที่สำคัญ ผมไม่มีความมุ่งมั่นใน  
การแข่งขัน แก่งแย่งชิงดีชิงเด่นที่จะทำให้เป้าหมายของบริษัท  
สัมฤทธิ์ผล ทำให้เป็นทุกข์ใจในปัจจุบัน จึงคิดที่วางแผนจะลาออก  
มาบวชอย่างน้อย ๑ เดือนเพื่อบำเพ็ญบุญกุศลแล้วจึงคิดอ่านที่  
จะทำมาหากิน อันต่อไป คำถาม

๑. ช่วยแนะนำด้วยครับว่าผมตัดสินใจผิดหรือถูก
๒. มีข้อแนะนำในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร  
ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

กำไรสูงสุดและผลประโยชน์สูงสุดในทางโลกคือ กิเลส  
ที่ผู้ไม่รู้จริงแท้ (อวิชชา) มีความปรารถนายิ่งนัก

(๑). เป็นการตัดสินใจผิดของผู้ที่หลงโลก ตรงกันข้าม  
เป็นการตัดสินใจถูกของผู้รู้จริงตามธรรม ฉะนั้นพึงเลือกทาง  
ชีวิตให้กับตนเอง

(๒). พระพุทธะได้ชี้ทางเดินของชีวิตว่า มีอยู่ ๗ สาย  
ดังนี้

๑. โทสะ เป็นเหตุผลักดันจิตวิญญาน สู่ภพนรก
๒. โลภะ เป็นเหตุผลักดันจิตวิญญาน สู่ภพเปรต
๓. โมหะ เป็นเหตุผลักดันจิตวิญญาน สู่ภพตรังจวน



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

๔. ศีล ๕ เป็นเหตุผลักดันจิตวิญญาณ สู่ภพมนุษย์

๕. ทานและศีล / กุศลกรรมบถ ๑๐ \* เป็นเหตุผลักดัน

จิตวิญญาณ สู่สวรรค์

๖. ฌาน เป็นเหตุผลักดันจิตวิญญาณ สู่พรหมโลก

๗. วิปัสสนาญาณ เป็นเหตุผลักดันจิตวิญญาณ สู่

นิพพาน

ท่านผู้ถามปัญหาต้องเลือกทางเดินของชีวิตด้วยตัว

เอง

\* กุศลกรรมบถ ๑๐ หมายถึง กรรมดีอันเป็นทางนำไป  
สู่สุคติ มีสิบอย่างดังนี้คือ

๑. เว้นทำลายชีวิต

๒. เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้

๓. เว้นจากประพฤติดีในกาม

๔. เว้นจากพูดเท็จ

๕. เว้นจากพูดส่อเสียด

๖. เว้นจากพูดคำหยาบ

๗. เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

๘. ไม่โลภคอยจ้องอยากได้ของเขา

๙. ไม่คิดร้ายเบียดเบียนเขา

๑๐. เห็นชอบตามคลองธรรม



## ๑๕. มายาของจิต

### คำถาม

สวัสดีครับ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุโร  
 ผมได้ยินมาว่า มีผู้นั่งสมาธิเข้าฌานหรือเข้าถึงธรรม  
 เบื้องต้น แล้วพบพระพุทธเจ้า กับพระสาวก ผมอยากทราบว่า  
 นั้นเป็นเพียงนิมิตหรือเป็นพระพุทธเจ้าจริงๆ ครับ ถ้าเป็นพระพุทธ  
 เจ้าจริงๆ จะเห็นไปได้อย่างไรครับ เพราะท่านได้ดับแล้วซึ่งรูปและ  
 นาม ขออาจารย์ ดร. สนอง ช่วยอธิบายให้กระผมด้วยครับ  
 หากผมได้คิด พุด สิ่งใดล่วงเกินกับท่านอาจารย์  
 ดร.สนอง ผมขอขมาด้วยครับ

### คำตอบ

คำว่า “นิมิต” หมายถึง เครื่องหมาย, คำมูล, ลาง, เหตุ  
 ฯลฯ บุคคลปฏิบัติธรรมแล้วนิมิตเห็นพระพุทธเจ้ากับพุทธสาวก  
 ผู้นำพาชีวิตพ้นไปแล้วจากวิภวัญชะ

เรื่องนี้พระป่าผู้ปฏิบัติธรรม เคยบอกเล่าให้ผู้ตอบ  
 ปัญหาฟัง ถึงการไปเห็นพระพุทโศดมและพุทธสาวก มาปรากฏ  
 ในนิมิตให้ท่านสัมผัสได้ เป็นรูปที่มีได้ประกอบด้วยธาตุขันธ์แบบ  
 สัตว์ในวิภวสังสาร และเป็นนามขันธ์ที่บริสุทธิ์ ไม่มีโลภ โกรธ หลง  
 เมตตา สติ ปัญญา ฯลฯ ปนเปื้อนอยู่ในนามขันธ์นั้น ... อ่านแล้ว  
 งง แต่หากผู้ใดปฏิบัติธรรมจนสามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงอริย  
 ธรรมได้แล้ว ผู้นั้นย่อมเห็นครรลองแห่งธรรม เป็นดังเช่นที่พระ  
 ป่าได้กล่าวไว้



## ๑๖. ตัดอารมณ์กาม

### คำถาม

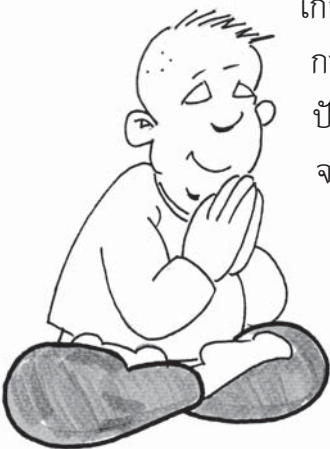
เรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

กระผมเป็นเด็กอายุราวๆ ๑๕ ปี อยากทราบว่า จะตัด  
กามารมณ์ไปจากใจได้อย่างไร และสามารถเข้าคอร์สปฏิบัติ  
ธรรมได้ไหม

### คำตอบ

คำว่า “กามารมณ์” เป็นอารมณ์ที่เกิดจากกามคุณ ๕ (รูป  
เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย อันน่าใคร่) เข้ากระทบจิตแล้วจิต  
รับเข้าปรุงเป็นอารมณ์ของกาม (กามารมณ์) ผู้ใดปรารถนานำ  
จิตให้พ้นไปจากอารมณ์ของกาม ต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานจน  
จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน ขณะจิตทรงฌานอารมณ์ย่อมไม่

เกิด หรือผู้ใดปรารถนาพ้นไปจากอำนาจของ  
กาม ผู้นั้นต้องปฏิบัติธรรม จนเกิดสติและ  
ปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ปัญหาตั้งกล่าวจึง  
จะหมดไปได้





## ๑๗. คนไม่ดี

### คำถาม

กราบทำอาจารย์ที่เคารพ

ผมเป็นคน จ.ศรีสะเกษ มาเรียนที่เชียงใหม่ ได้เกือบปีแล้ว ผมเคยเห็นอาจารย์ ๒ ครั้งครับ โดยทั้ง ๒ ครั้งเจอที่หอประชุมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒ และ ๓ ของชมรมพุทธศิลป์, สารธรรมล้านนา(ไม่แน่ใจ) ครั้งแรกอาจารย์บอกผมหลังจากที่ผมเข้าไปจับที่เท้าว่า “เดี๋ยวได้หนีไปบวช” ครั้งที่สองอาจารย์บอกให้ผมรักษาสุขภาพ เนื่องจากมีเอเย็น เพราะผมขอสัมผัสมืออาจารย์และอาจารย์ยังบอกให้ไปพิสูจน์ธรรม(ปฏิบัติ)อีกด้วย เพื่อเป็นการไม่เสียเวลาอันมีค่าในทางโปรดสัตว์โลกของอาจารย์ ผมขอถามเลยนะครับ

๑. ผมมีปัญหาเรื่องการเรียน คือผมสอบไม่ผ่านอยู่วิชาหนึ่งซึ่งเป็นวิชาปฏิบัติ ถ้าไม่ผ่านวิชานี้ก็ไม่จบ ผมคิดว่ามันยากมากสำหรับคนนิสัยอย่างผมที่จะทำให้ผ่าน มันทำให้ผมท้อ เลยคิดอยากดร็อปแล้วหนีไปพักผ่อนกาย ใจ ด้วยการหนีไปบวชเสียอย่างอาจารย์ว่า ผมจึงอยากถามว่ามันเหมาะสมกับกาละ เทศะ หรือเหมาะสมกับกรรมแล้วหรือยังครับ

๒. ผมสวดมนต์ก่อนนอน(เกือบ)ทุกวัน จะมีอาณิสงส์อย่างไรครับในชาตินี้และชาติหน้า และจะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีสมาธิขณะสวดมนต์ หากไม่มีจะทำอย่างไรให้มีสมาธิขณะสวดครับ



๓. ผมเคยลองปฏิบัติมาหลายสาย ทั้งพุทธโธและแบบ  
ธรรมกาย เลยไม่รู้ว่าจะเลือกสายไหนจึงจะถูกจริตและจะรู้  
ได้อย่างไรว่าถูกจริตเรา

๔. อยากให้อาจารย์แนะนำครูบาอาจารย์แถว  
จ.ศรีสะเกษด้วยครับ

๕. ผมเคยคิด พุด ทำ ไม่ได้ต่อศาสนบุคคล ศาสนสถาน  
ศาสนวัตถุและพ่อแม่ครูอาจารย์ จะมีวิธีขอมาอย่างไรและจะ  
มีวิธีป้องกันไม่ให้เป็นอีกอย่างไรครับ

๖. เคยอ่านหนังสืออาจารย์ เรื่องพระภูมิหรือเทวดา  
ชั้นล่างที่ว่าศาลพังและการถวายช้างม้าบั้น จึงอยากถามว่าการ  
สร้างศาลเล็กให้อย่างนั้นเขาได้อยู่จริงหรือไม่ การถวายช้าง, ม้า,  
ไก่ไม้หรือปูนปั้นเขาได้ใช้หรือไม่ แล้วช้างม้าไก่เหล่านั้นมีวิญญาณ  
ครองหรือ ถ้าหากศาลนั้นตั้งไม่ถูกวิธีของพราหมณ์จะมีเทวดาอยู่  
หรือไม่และจะรู้ได้ อยากรูว่ามีเทวดาครองอาศัยครับ

## คำตอบ

(๑). การคิดว่าอยากมาก เป็นการตั้งโปรแกรมจิตที่เป็น  
ลบ คนไม่รู้จริงชอบคิดเช่นนั้น เมื่อใดผลเกิดตามมาย่อมอยาก  
มาก ตรงกันข้าม ผู้รู้นิยมตั้งโปรแกรมจิตไว้เป็นบวก ผลสำเร็จ  
ที่เกิดขึ้นจึงง่ายมากเมื่อทำเหตุให้ถูกตรง

พระพุทธโคตมไม่เคยสอนให้ใครแก้ปัญหา ด้วยการ  
ทำตัวหนีปัญหา แต่สอนให้อยู่กับปัญหา หาเหตุที่ถูกตรงให้พบ  
แล้วดับที่ต้นเหตุนั้น ปัญหาจึงจะหมดไปได้อย่างแท้จริง



(๒). การสวดมนต์เป็นการภาวนา ซึ่งเป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หากทำได้ถูกต้องแล้ว จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิเกิดขึ้นในชาติปัจจุบัน และส่งต่อไปจนถึงชาติหน้า

คำว่าจิตเป็นสมาธิ หมายถึงจิตที่มีสติจดจ่อ หรือระลึกรู้ อยู่กับบทมนต์ที่สวด โดยจิตไม่ไปรับเอาสิ่งกระทบอื่นมาปรุงอารมณ์ อย่างนี้เรียกว่า สมาธิ

(๓). เมื่อเลือกเอากรรมฐานใดมาใช้เป็นองค์บริกรรมแล้วมีจิตจดจ่ออยู่กับกรรมฐานนั้น ถือว่ากรรมฐานนั้นถูกจริตของผู้บริกรรม

(๔). แนะนำหลวงปู่เณรคำ

(๕). ผู้ใดเคยปรามาสสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไว้ บาปย่อมเกิดขึ้นมีผลทำให้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม หากประสงค์จะก้าวข้ามบาปนั้น ต้องไปขอขมากรรมต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อาทิ พระพุทธรูป หรือ พระบรมธาตุเจดีย์ ที่มีคนนิยมกราบไหว้บูชากันมาก หลังจากขอขมากรรมแล้ว ต้องมีสัจจะไม่กระทำปรามาสให้เกิดขึ้นอีก โดยพัฒนาจิตให้มีสติกล้าแข็ง หากทำได้ถูกต้องเช่นนี้ปัญหา ย่อมหมดไป

(๖). พระพุทธโคดมไม่เคยสอนให้พุทธสาวกประพฤติ พิธีกรรม และผู้ใดปรารถนา รู้ เห็น เข้าใจในสิ่งที่ถามไป ผู้นั้นต้องมีศีลบริสุทธิ์कुใจ และปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) จนเข้าถึง โลกียญาณ (อภิญญา ๕) ได้แล้ว ปัญหาที่ถามย่อมกระจ่าง ด้วยตนเอง





## ๑๘. จำเป็นต้องเลี้ยงสุนัข

### คำถาม

เรียน ดร.สนอง ที่เคารพ

ขอเรียนถามคำถามที่เกี่ยวกับสุนัขดังนี้ค่ะ

ดิฉันอยากตัดวงจรความทุกข์อันเกิดจากการจากลาสัตว์เลี้ยง แต่ที่บ้านจำเป็นต้องเลี้ยงสุนัข พอเลี้ยงแล้วก็เหมือนเป็นการผูกพัน มีอันจะต้องดูแลรักษาใกล้ชิดกันในตอนป่วยทุกตัว พอเขาตายก็ทุกข์แสนสาหัส แม้จะพยายามบอกตนเองถึงความอนิจจังก็ตาม

ขอบคุณสำหรับเวลาของท่านค่ะ

### คำตอบ

ประสงค์ตัดความทุกข์ที่สุนัขตายจากไป เจ้าของสุนัขต้องพิจารณาด้วยตนเองจนเห็นว่า สรรพชีวิตเมื่อเกิดแล้วต้องแก่ เมื่อแก่แล้ว ต้องตาย ไม่มีชีวิตใดเกิดแล้วไม่ตาย แม้แต่เจ้าของสุนัขเอง ย่อมมีชีวิตดำเนินไปเช่นนี้ นี่คือสังขารของชีวิต ผู้ใดรู้ เห็น เข้าใจได้ถูกต้องเช่นนี้ จึงจะรู้ว่า การตายเป็นเรื่องของธรรมชาติ ... .

เราเฝ้าเองที่ไปทุกข์อยู่กับการจากไปของสุนัข .... ขออภัย

พูดตรง



## ๑๙. หนุมิต์ครูเยอะ

### คำถาม

กราบเรียนท่าน ดร. สอนอง วรอุไร

หนุอยากทราบว่าทำไมหนุถึงมีคั้ตรูเยอะจังเลยคะคือคนที่เกลียดหนุนะคะทั้งๆ ที่หนุไม่ได้ทำอะไรให้เขาเลย เขาก็นินทาว่าเราในทางไม่ดีอะคะ มันทำให้เราเจ็บใจ อยากรู้แก้แค้น หนุควรจะทำอย่างไรดีคะ และ หนุมิ้คำถามอยากรบกวนถามอาจารย์คะ

๑. การที่เราอยากทำบุญตลอดเวลา นี้ถือว่าเป็นความโลภใหม่คะ

๒. หนุอยากมีเพื่อนสนิทและจริงใจสักคนควรจะทำอย่างไรดีคะเพราะเวลาไปไหนมาไหนหนุมักไปคนเดียวอะคะ

๓. หนุเป็นคนดี้อและหน้าด้านคะ และไม่คอยเคารพผู้ใหญ่ใครบออะไรไม่ค่อยเชื่อ ตามใจตัวเองมากกว่า หนุควรทำอย่างไรจะหายดี้อคะ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงคะ

### คำตอบ

เจ็บใจ อยากรู้แก้แค้น เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากจิตที่มีความเห็นผิด เอาตัวเอง (อัตตา) เป็นที่ตั้ง เมื่อไม่เป็นไปตามที่ตนคาดหวัง อารมณ์ดังกล่าวจึงเกิดขึ้น และถูกเก็บบันทึกไว้ใน



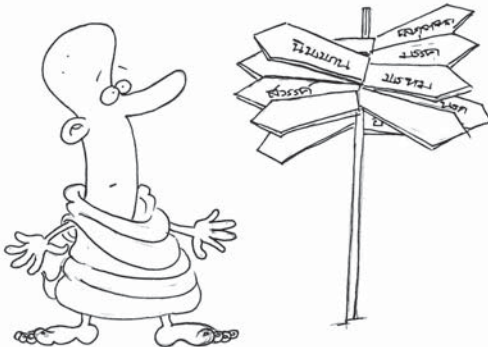
ดวงจิต เป็นบาป ผู้ใดปรารถนาให้บาปในลักษณะนี้หมดไปจากใจ ผู้นั้นต้องให้อภัยเป็นทานในทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจ เมื่อทำได้แล้ว เมตตางจะเกิดขึ้น ทำให้มีอารมณ์สงบเย็นและมีความสุข

(๑). การอยากทำบุญในทางโลก ไม่ถือว่าเป็นความโลภ แต่ในทางธรรมแห่งการพ้นทุกข์ ใจต้องไม่มีความอยากในบุญเกิดขึ้น

(๒). คำว่า “เพื่อนสนิท” หมายถึง เพื่อนที่รักใคร่ชอบพอกันอย่างมาก และไปมาหาสู่กันอยู่เสมอ

ผู้ใดปรารถนามีเพื่อนที่จริงใจ ผู้นั้นต้องทำตนเป็นผู้ให้ สิ่งดีงามแก่ผู้อื่น และต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีความจริงกายจริงวาจา จริงใจ ได้เมื่อใดแล้ว โอกาสมีเพื่อนสนิทที่จริงใจย่อมเกิดขึ้นได้

(๓). ปรารถนาไม่ดื้อและไม่หน้าด้าน ต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีบุญ โดยเฉพาะในข้อที่ว่า อปจายนมัย (ประพฤติอ่อนน้อม) และต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) แล้วความหน้าด้านจึงจะหมดไปได้





## ๒๐. คนดูแลพ่อแม่

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพ  
ขณะนี้ดิฉันมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวและการ  
ประกอบอาชีพการงานค่ะ ใคร่ขอคำชี้แนะสั่งสอนจากท่าน  
อาจารย์ด้วยค่ะ ปัจจุบันดิฉันไม่ได้ทำงานค่ะ เนื่องจากคุณพ่อ  
คุณแม่ต้องการให้ดิฉันอยู่ช่วยทำงานที่บ้าน ดูแลบ้าน และช่วย  
เหลือดูแลท่าน เพราะท่านทั้งสองอายุมากแล้วค่ะ

คุณพ่ออายุประมาณ ๗๐ กว่าปี (เป็นความดันโลหิตสูง  
นิดหน่อย) ส่วนคุณแม่ประมาณ ๖๐ กว่าปี (เป็นความดันโลหิต  
สูง ไชมันสูง) แต่ท่านทั้งสองยังทำงานอยู่ค่ะ มีอาชีพค้าขาย  
ซึ่งทำมานานแล้วค่ะ ก่อนหน้านี้ดิฉันเคยทำงานมาหลายปีแล้ว  
ค่ะ แต่ครั้งหลังสุดที่ออกจากที่ทำงานเดิมช่วงที่ยังหางานใหม่  
ไม่ได้ ก็อยู่บ้านช่วยทำงานบ้านทุกอย่าง ดูแลบ้าน ดูแลพ่อแม่  
ช่วยทำงานและธุระต่างๆแทนท่านทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ และ  
ก็พยายามหางาน PartTime ทำ เพราะคิดว่าจะได้มีเวลา  
มาช่วยทำงานบ้าน ดูแลบ้านและดูแลพ่อแม่ แต่ก็หาไม่ได้เลยค่ะ

เคยลองทำงานประเภทขายประกัน ประมาณ ๑ ปี แต่  
พอทำแล้วรู้สึกไม่ถนัดและไม่ชอบจึงหยุดทำ อยากจะกลับไป  
ทำงานประจำพยายามคุยกับคุณพ่อคุณแม่แต่ท่านทั้งสองก็ไม่  
เห็นด้วย เพราะท่านต้องการให้ดิฉันอยู่ช่วยทำงานบ้านและช่วย



ดูแลท่านค่ะ คุณกันที่ไรก็จะต้องทะเลาะกันทุกทีเพราะท่านไม่ยอม  
เข้าใจและไม่ยอมฟังเหตุผล ของดิฉันเลย บางครั้งอยากจะไป  
ศึกษาอบรมวิชาการหรือดูงานต่างๆที่ต่างจังหวัดท่านก็ไม่ยอม  
ให้ไปเลย หรือเคยลองพูดเปรยๆว่าอยากจะไปปฏิบัติธรรมที่ต่าง  
จังหวัดท่านก็ไม่ยอมให้ไป ทุกวันนี้ดิฉันรู้สึกท้อแท้ใจมากค่ะไม่รู้จะ  
ทำอย่างไรดี เพราะไม่อยากทำให้คุณแม่โกรธหรือไม่พอใจมากๆ  
เพราะว่าท่านมีโรคประจำตัวอยู่กลัวว่าท่านจะเป็นอะไรไป

ดิฉันคงจะบาปมาก และคงจะเสียใจไปตลอดชีวิตแน่ๆ  
แต่ดิฉันก็อยากจะทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการ เพราะอนาคตข้าง  
หน้า เมื่อไม่มีท่านทั้งสองดิฉันต้องพึ่งพาอาศัยตนเอง จึงต้อง  
รีบทำตอนนี้ ก่อนที่จะอายุมากหรือแก่ตัว จนไม่สามารถทำใน  
สิ่งที่ต้องการและควรทำได้อีก ดิฉันมีพี่ชาย ๑ คน ไปทำงานที่  
ต่างประเทศค่ะ นานๆจะกลับมาบ้านสักครั้งหนึ่ง ไม่เคยสนใจที่  
จะมาดูแลคุณพ่อคุณแม่เลย เค้าบอกกับคุณแม่ว่าเค้าต้องการ  
ความก้าวหน้าในอนาคต ไม่สามารถมาอยู่ดูแลคุณพ่อคุณแม่  
ได้ ขอให้คุณพ่อคุณแม่ดูแลตัวเองค่ะ และเค้าบอกกับคุณแม่  
ว่าในอนาคต ถ้าต้องกลับมาอยู่ประเทศไทย จะแยกตัวออกไปซื้อ  
บ้านอยู่เองกับแฟน เพราะที่บ้านคับแคบเกินไป และไม่อยากจะมา  
อยู่รวมกันหลายๆคนค่ะ

ใครขอคำแนะนำจากอาจารย์ว่าดิฉันควรจะตัดสินใจทำ  
อย่างไรดีค่ะ

๑. ดิฉันควรจะดูแลคุณพ่อ คุณแม่ไปก่อนตามที่ท่าน



ต้องการ ไม่ต้องไปทำงานข้างนอกซึ่งดิฉันคิดว่าคงจะตลอดไป  
แน่ๆจนกว่าท่านจะไม่อยู่แล้ว

๒. ดิฉันควรจะเลือกตัดสินใจทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการ  
คือออกไปหางานประจำทำและไปทำสิ่งต่างๆที่ต้องการและควร  
ทำแต่คงต้องเกิดปัญหาต่างๆตามมาภายหลังแน่นอนค่ะ

๓. เพราะเหตุใดชีวิตของดิฉันจึงต้องประสบกับชะตา  
กรรมเช่นนี้ค่ะ

๔. ดิฉันควรจะวางใจและปฏิบัติตัวอย่างไรดีค่ะ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงสำหรับความ  
เมตตาให้คำสั่งสอนและชี้แนะและการเสียสละเวลามาช่วยตอบ  
ปัญหาให้ค่ะ

### คำตอบ

มนุษย์มีงานหลักที่ต้องทำอยู่สองงาน คือ งานภายนอก  
ที่ทำให้กับสังคม หน่วยงาน ครอบครัว ฯลฯ และงานภายในที่  
ทำให้กับตัวเอง เช่น ใส่บาตร ไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรม ฯลฯ

การดูแลบ้าน ช่วยพ่อแม่ทำงาน ดูแลสุขภาพของพ่อแม่  
ฯลฯ ถือว่าเป็นงานภายนอก ประพฤติได้แล้วเป็นบุญเกิดขึ้นกับ  
ผู้เป็นลูกอีกด้วย

การทำงานภายนอก มีจุดประสงค์เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย  
ที่ใช้เลี้ยงดูชีวิต ผู้ใดไม่มีความจำเป็นในเรื่องนี้ ผู้นั้นไม่ต้องออก  
ไปแสวงหางานภายนอกอื่นใดมาทำอีก คิดให้ไกล เมื่ออายุชั้ย  
เวียนบรรจบ ทรัพย์ภายนอกต้องทิ้งไว้กับโลกเอาติดตัวไปไม่ได้



แต่บุญและบาปที่เกิดขึ้นจากการทำงานภายในเท่านั้น ที่ติดตามข้ามภพชาติได้ ผู้รู้สามารถทำงานภายในขณะอยู่ที่บ้าน ด้วยการประพฤติบุญกิริยาวัตร ๑๐ (ทาน ศีล ภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ช่วยเหลือคนอื่น แบ่งความดีให้คนอื่น อนุโมทนาเมื่อเห็นคนอื่นทำความดี ฟังธรรม สั่งสอนธรรม และทำความเห็นให้ตรง)

ผู้ถามปัญหามีโชคดี ที่ได้อุปการะเลี้ยงดูพ่อแม่ ถือได้ว่าเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวที ผู้มีคุณธรรมข้อนี้ เป็นผู้มี ความเจริญในชีวิตและในกิจการงาน (ธุรกิจ) ทั้งในชีวิตปัจจุบัน ตลอดไปถึงชีวิตหน้า

(๑). ควรเอาใจใส่ดูแลพ่อแม่ดังเช่นที่ประพฤติอยู่ และในวันข้างหน้าเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ยังต้องทำบุญอุทิศให้ท่าน อีกด้วย ทำได้เช่นนี้แล้วจึงจะเรียกได้ว่า เป็นลูกกตัญญู

(๒). ผู้รู้ไม่เข้าไปก้าวก้าวในชีวิตของคนอื่น ผู้รู้เป็นได้เพียงผู้ชี้ทาง จึงชี้ว่า ทำงานให้พ่อแม่ที่ดีกว่าทั้งพ่อแม่ แล้วไปหางานภายนอกอื่นมาทำ ฉะนั้นพึงตัดสินใจด้วยตัวเอง

(๓). สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน การได้อยู่ร่วมและทำงานตอบแทนพ่อแม่ มีผลทำให้ลูกได้สร้างและสั่งสมบารมี ผู้เห็นผิดคือผู้ไม่รู้จริงแท้ ย่อมปล่อยให้โอกาสอันดีงามให้ผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ และมีบาปเท่านั้นที่จะเป็นตัวถ่วงชีวิตให้ตกต่ำ

(๔). ผู้ตอบปัญหาได้ชี้ทางเจริญและตกต่ำของชีวิตให้แล้ว ฉะนั้นพึงเลือกบริหารจัดการชีวิตของตัวเอง ตามที่ขอพบๆ เกิด



## ๒๑. โรคซึมเศร้า

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ  
ผู้ที่ เป็นโรคซึมเศร้าเกิดจากการกระทำในอดีตอย่างไร  
และจะมีวิธีการรักษาให้หายอย่างไรโดยไม่ต้องใช้ยาบำบัด  
ขอแสดงความนับถือ

### คำตอบ

โรคซึมเศร้า มีเหตุมาจากการไม่เข้าใจผู้รู้ (สมณะ หรือพรหมณ์) และไม่สนทนากับผู้รู้ เมื่อโรคซึมเศร้าเกิดขึ้น ผู้ทำเหตุต้องเสวยอกุศลวิบากนั้นจนกว่าจะจบสิ้น โรคดังกล่าว จึงจะหมดไปได้โดยไม่ต้องใช้ยาบำบัด

## ๒๒. อุ้มท้องได้ห้าเดือนเศษ

### คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง ที่เคารพ  
เมื่อวันที่ ๙ ธ.ค. ๒๕๕๓ หนูต้องสูญเสียลูกชายที่อุ้มท้องมาได้ห้าเดือนกับอีกสองสัปดาห์ จากการมีน้ำเดินเด็กออกมา ก็ร้องไห้เล็กน้อย ๒ ชม.ก็ขาดใจตาย หนูสงสารลูกมากแต่ตอน





นั่นไม่มีแรงจะคิดอะไรเจ็บปวด เสียใจ เจ็บท้อง กังวล ธรรมะ  
 ที่เคยร่ำเรียนมาก็ตั้งมาใช้ไม่ได้เลย เนื่องจากไม่มีสติโดนความ  
 ปวดเข้าครอบงำ จนเวลาผ่านไปก็มานั่งเสียใจ ที่ไม่ได้คุยกับลูก  
 ก่อนเขาจะจากไปไม่ได้เซ็ดตัวให้เขาเลย หนูก็เลยไปนั่งวิปัสสนา  
 ที่วัดอัมพวันให้ลูก ไม่ทราบว่าจะลูกจะได้รับบุญมัยคะ กรรมใดหนอ  
 ที่ทำให้หนูสูญเสียลูก หนูไม่อยากทำมันอีก แต่ตอนนี้หนูก็อุเบกขา  
 ได้แล้ว ไม่มีทุกข์ใดคงอยู่ตลอด และสุขก็เช่นกัน ปลงเลยคะ หนู  
 ไม่รู้ว่าท่านอาจารย์จะได้อ่านเมลล์ของหนูหรือเปล่า คงแล้วแต่  
 บุญค่ะ

ขออภัยที่รบกวนอาจารย์ ขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

การเกิดการตายเป็นเรื่องกฎธรรมชาติ ทุกคนที่เกิด  
 มาบนโลกใบนี้หรือโลกไหนๆ เมื่อเกิดแล้ว ต้องแก่และตาย  
 ในที่สุด เพียงแต่ว่าอายุขัยของชีวิต ยืนยาวต่างกันตามกฎ



แห่งกรรมที่แต่ละชีวิต ทำไว้เป็น  
 เหตุ การประพตติทุศีลข้อแรก  
 (ปาณาติบาต) ทำให้อายุสั้น ฉะนั้น  
 หากผู้ถามปัญหาไม่ประสงค์พบกับ  
 เหตุการณ์ดังกล่าว ต้องประพตติศีล  
 ๕ คุมใจให้ได้ทุกขณะตื่น แล้วความ  
 สมปรารถนาย่อมเป็นผลเกิดตามมา



## ๒๓. เป็นบุญหรือเป็นบาป

### คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง

วันนี้หนูได้เข้าฟังบรรยายธรรมที่ ตึกสงฆ์ รพ.สวนดอก เชียงใหม่ เรื่อง กำลังใจ รู้สึกมีกำลังใจขึ้นมาเยอะค่ะ อยากเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

ใจของหนูอยากทำงานสืบทอดพระพุทธศาสนา เหมือนกันกับที่อาจารย์ทำอยู่ค่ะ โดยที่ตัวเองยังจะเอาตัวไม่รอดเลยคะ (พร้อมลงอบายตลอดเวลา) อาชีพการงานทางโลก ก็ไม่อยากจะทำ (ยังเกาะครอบครัวกินอยู่คะ) อยากที่จะไปไกลๆจากคนในครอบครัวตลอดเวลาคะ (ไปอยู่ต่างประเทศ) หนูจะเป็นแบบนี้อีกนานไหมคะ ควรทำอะไรคะ (เหมือนตัวเองอยู่ผิดที่ ผิดทาง ยังไงก็ไม่รู้คะ) แล้วอาการของใจแบบนี้มันเป็นบุญหรือว่า บาปคะ?

### คำตอบ

ฟังธรรมแล้วจิตสามารถระลึกได้ในสิ่งดีงาม ถือว่าเป็นบุญ และหากประสงค์จะมีบุญมากขึ้น ฟังอย่าปลงใจเชื่อตามหลักกาลามสูตร แต่หากนำตัวไปปฏิบัติธรรม จนเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติได้แล้ว นั่นแหละดีที่สุด



ผู้ถามปัญหาอยากทำงานสืบทอดพระพุทธศาสนา ต้องเอาคำสอน ( ธรรมวินัย ) มาปรับชีวิตของตัวเองให้มีพฤติกรรมดีงามให้ได้ก่อน ผู้ที่เข้าใจสิ่งจะศรัทธา แล้วการสืบทอดพระพุทธศาสนา ย่อมเป็นผลสำเร็จ

อนึ่ง หากผู้ถามปัญหามีสติ และมีปัญญาเห็นถูก ย่อมมีชีวิตอยู่กับครอบครัว อยู่กับสังคม แล้วทำงานให้ดีที่สุด จึงจะถูกตรงตามคำสอนของพระพุทธโคดม ส่วนจะอยู่กับสังคมได้อีกนานแค่ไหน ขึ้นอยู่กับแรงพลังของคุณธรรมที่ตนเข้าถึง จะเป็นตัวบ่งชี้

เมื่อใดบุคคลมีบาปเกิดขึ้นในใจ ความคิดที่เป็นอกุศลย่อมเกิดขึ้น การคิดที่จะหนีออกจากสังคมหนึ่งไปอยู่ในอีกสังคมหนึ่ง เป็นความคิดที่เป็นอกุศล

## ๒๔. ปธาน ๔

### คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง ที่เคารพ

เกี่ยวกับเรื่องความเพียร ๔ อย่าง ที่บอกว่า

๑. เพียรทำให้อกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด (อันนี้ทำง่าย

ค่ะ)

๒. เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้หมดไป (พอทำได้ค่ะ)



๓. เพียรทำให้กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้เกิดขึ้น (พอทำได้ค่ะ)

๔. เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ (ยากสุดๆค่ะ)

ความเพียรข้อสุดท้ายทำไมมันหนักหนาสาหัสสำหรับหนู ก็ไม่รู้ค่ะ พยายามติดก..ให้อยู่กฎไตรลักษณ์..แล้ว ได้บ้างไม่ได้บ้าง ค่ะ ตอนที่ทำได้..(มีคำพูดขึ้นมา คือ ช่างแม่ง ตัวใครตัวมันไว้ย) ก็เหมือน ตัวเองใจร้ายใจดำกับคนในครอบครัว(พ่อแม่ ญาติพี่น้อง) ตอนที่ทำไม่ได้ ก็เหมือน ตัวเองจะเดินอยู่ขอบ อบายภูมิ จะพลัดตกลงได้ตลอดเวลา

สรุป ระยะเวลาความไม่สบายใจมันนานขึ้นเรื่อยๆค่ะ แทนที่มันจะสั้นลง (หนูดทนน้อยไปรีเปล่าคะ กำลังศรัทธาของหนูอ่อนแรงใช้ไหมคะ ทำไงดีคะ ไม่มีกัลยาณมิตรที่เห็นไปทางเดียวกันเลยคะ) ขอคำแนะนำจากอาจารย์ค่ะและอุบายทางธรรมจากอาจารย์ค่ะ

## คำตอบ

ความเพียรตามที่เขียนบอกเล่าไป เรียกว่า “ปธาน ๔” โดยเฉพาะข้อที่สี่มีปัญหาก็เกิดขึ้นกับผู้ถามปัญหา เหตุเป็นเพราะคุณธรรมในพละ ๕ (สัทธา วิริยะ สติ สมာธิ และปัญญา) ยังมีกำลังอ่อน ผู้ใดเจริญพละ ๕ อยู่ทุกขณะตื่น ผู้นั้นย่อมมีกำลังใจกล้าแข็งที่สามารถต้านอำนาจของมาร แล้วความเพียรทุกข้อที่ระบุไว้ในปธาน ๔ ย่อมปฏิบัติได้ง่าย



## ๒๕. ราคาไม้เกี๊ยบาท

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง

ดิฉันได้อ่านหนังสือที่ท่านเขียน ๔ เล่ม หนังสือ ๔ เล่ม  
ราคาไม้เกี๊ยบาทได้เปลี่ยนชีวิตของดิฉันมากมาย ขอขอบพระคุณ  
อย่างสูงค่ะ มีปัญหาอยากทราบถาม จริง ๆ แล้วเพื่อน ๆ ที่  
ใส่บาตรตอนเช้าถามดิฉันและหลาย ๆ คนแต่ก็ไม่ได้คำตอบ คือ  
ถ้าเราเอากล้วย ๑ หวี ไปถวายพระพุทธแล้ว เราน่ากลัวยนั้น  
มาทำของหวานใส่บาตรพระสงฆ์อีกได้หรือไม่ บาปหรือไม่ บาป  
เพราะอะไร ขอขอบพระคุณล่วงหน้าค่ะ

### คำตอบ

ผู้ถามปัญหาอ่านหนังสือธรรมะ แล้วทำให้ชีวิตเปลี่ยน  
ไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะผู้อ่านหนังสือ มีความสามารถ  
วิเคราะห์หลักธรรมของพระพุทธโคตมได้ถูกต้อง มิได้เนื่องมา  
จากผู้เขียนหนังสือ ซึ่งเป็นเพียงผู้ถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธะ  
ออกมาในคำพูดที่คนในยุคปัจจุบันสามารถเข้าใจได้เท่านั้น ผู้ตอบ  
ปัญหาอนุโมทนาผู้อ่านหนังสือ ที่ดอกบัวในใจของท่านเริ่มแย้ม  
กลีบ

ส่วนปัญหาที่ถามไปนั้นสามารถทำได้ แต่จะบาปหรือไม่  
นั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในใจของ



ผู้กระทำ เมื่อนำของหวานไปใส่ลงในบาตรของพระสงฆ์ แล้วเกิดความสบายใจ อิ่มใจ ถือว่าได้บุญ แต่หากมาคิดย้อนหลังแล้วทำให้ไม่สบายใจ ตะขิดตะขวงใจ ถือว่าเป็นบาป ฉะนั้นผู้ใดระลึกได้ในสัญญาเก่าเช่นนี้ จึงไม่ควรกระทำ

## ๒๖. พาเขาหาหลวงพ่อกะ

### คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพยิ่งค่ะ

ดิฉันมีเรื่องรบกวนขอคำปรึกษา รบกวนช่วยด้วยนะคะ คนรักของดิฉันเพิ่งฆ่าตัวตายอันเป็นความเครียด จากเรื่องงาน และหนี้สินที่อาจจะกำลังเกิดขึ้นเร็วๆนี้ เขาคู่กับดิฉันเรื่องนี้มา สักกระยะก่อนเกิดเรื่องค่ะ และตัวเขาเองป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มาระยะหนึ่ง หมอให้หยุดงานทันที แต่ญาติเขาไม่เข้าใจเรื่องโรคนี้ และเขาหาคนทำงานแทนไม่ได้ และเขาก็กินยาคลายเครียดมา ตลอด ๒ ปี แต่ดิฉันเพิ่งรู้เพราะ เราไม่ได้อยู่ด้วยกันค่ะ

ดิฉันพาเขาหาหลวงพ่อกะเป็นระยะๆ ทำบุญร่วมกันบ้าง ไม่บ่อยเพราะดิฉันทำงาน ๒ ที่ ๗ วันและพี่น้องเขาไม่โอเคกับ ดิฉัน มาจากฐานะและความโลกในอดีตของดิฉัน กาลเวลาผ่านไป ทำให้ดิฉันวางโลกได้บ้าง รู้ว่าคนที่อภัยเสมอห่วงใยตลอดมาคือ เขา



ดิฉันรักเขามาก บอกเขาไว้ก่อนเสีย ๖ วันยังคุยกันดี ยังคุยกับพระก่อนเสียราว ๑๐ วันเขายังหัวเราะอยู่เลย บอกเขาว่า ถ้าเขาเสร็จงานจากต่างจังหวัดแล้ว ก็จะโทรไป วันนี้ อยากขอวิธี ตัดกรรมจากการฆ่าตัวตายให้เขาค่ะ รู้สึกว่าเขาอยู่กับดิฉันตลอด ดิฉันเป็นศิษย์วัดอัมพวัน ทราบจากพ่อบุญธรรมว่า เขาเคยฆ่าตัวตายมาแล้วในชาติก่อน ทำให้เขาคิดแบบนี้อีก ดิฉันอยากช่วยเขาให้ได้ บางครั้ง รู้สึกว่าตัวเองเป็นต้นเหตุเล็กๆ ที่ทำให้เขาเคยฆ่าตัวตายมาก่อน ดิฉันเคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้าตอนล้มละลาย เขาก็หาทาง ช่วยสำเร็จ เขาไปคุยกับจิตแพทย์ให้ด้วย ปัจจุบันก็ดีขึ้นมา หมดนี้รับว่าไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกอยากมีชีวิตอีกเป็นบางครั้ง แต่ภรรยา และยังมีห่วงน้องที่เหลือน้องคนเดียวอยู่ถ้าดิฉันตายไป ทำยสุดก็คิดว่าคงจะบวชชีในที่สุดตามที่เคยตั้งใจและเคยบอกเสียไว้

ดิฉันอยากขอวิธีจากอาจารย์จริงๆ มันอาจต้องใช้เวลา แต่ดิฉันจะตั้งใจให้สำเร็จให้ได้เพราะเชื่อเสมอว่าเขาอยู่กับดิฉันเสมอ และดิฉันต้องสงบเสียบียงให้เขา รวมทั้งบุพการีที่สิ้นไปแล้ว ของดิฉันต่อไป ขอความกรุณาด้วยค่ะ ขอขอบคุณมากค่ะ

## คำตอบ

กัมมฺนา วัตตตีโลโก สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม บุคคลมีกรรมเป็นของตน เมื่อกรรมไม่ดีให้ผลเป็นอกุศลวิบาก ผู้ทำกรรมไม่ดี ย่อมได้รับผลไม่ดีนั้น ส่วนผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ พึงเอาคนตายเป็นครูสอนใจ ดูแลรักษาชีวิตของตนมิให้เป็นเช่นเขา ด้วยการเอาจิต



จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก ปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีตและจะเกิดตามมาอีกในอนาคตย่อมหมดไป ผู้ฉลาดไม่เอาจิตไปผูกติดเป็นทาสกับใครผู้ใด ไม่เอาวิกฤตของชีวิตผู้ใดมาทำจิตตัวเองให้ตกต่ำ แต่เอาวิกฤตของเขามาเป็นโอกาส พัฒนาจิตวิญญาณของตนให้เป็นอิสระจากปัญหา ที่คนอื่นได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่างแล้วชีวิตย่อมเจริญงอกงามได้

## ๒๗. เปิดกรรม

### คำถาม

กราบเรียน : อาจารย์สอนอยู่ที่เคารพและนับถือ

หนูอยากเรียนถามว่า เมื่อก่อนหนูไปสวดมนต์-ไหว้พระนั่งสมาธิ นำพาตนเองไปเรียนรู้เพื่อนำมาปฏิบัติที่บ้าน ได้ติดตามผลงานของอาจารย์และได้นำพาตนเองเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สายท่านเจ้าคุณโชดก

ขณะนี้ หนูไม่ค่อยได้สวดมนต์-ไหว้พระเลยคะ เพียงแต่ระลึกถึงคุณ ของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในจิตตนเอง (ต้องสวดมนต์ไหว้พระเพิ่มไหมคะ ได้แต่นั่งสมาธิเข้า-เย็น ครั้งละครึ่งชั่วโมง ก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง เพราะบางวันฟุ้ง บางวันไม่ฟุ้ง) ณ ตอนนี้ก็ใ้ภาวะจิตนิ่งระดับนึงคะและในระหว่างวันก็กำหนด





อิริยาบถย่อย ไปเรื่อยๆ ทำไปทำไป กำหนดไป ให้มีสติประมาณ  
นั้นนะค่ะ แล้วทำไมความคิด ถึงคอยพิจารณาข้อธรรมอยู่เรื่อย  
ค่ะ แล้วจิตมันก็รู้ว่า เดียวมันก็เกิด-ดับ คือมันไม่มีอะไรเที่ยงนะ  
ค่ะ (คือมันคิดของมันเองนะค่ะ) ซึ่งไม่ได้มาจากการ “ภาวนามย  
ปัญญา” หนูต้องปฏิบัติอย่างไรต่อค่ะ

ด้วยความเคารพ

## คำตอบ

การสวดมนต์ไหว้พระ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้มีจิต  
ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ ผู้  
ไตรระลึกได้ในคุณความดีของพระฯ อยู่เสมอ ผลที่เกิดขึ้นกับจิต  
ย่อมไม่ต่างไปจากการสวดมนต์ไหว้พระ

วันใดจิตมีอารมณ์ฟุ้งซ่าน วันนั้นเป็นวันที่จิตมีสติอ่อน  
หรือมีจิตขาดสติ ผู้ที่เจริญได้ในวันข้างหน้า ย่อมพัฒนาจิตให้มีสติ  
กล้าแข็ง แล้วเอาสติมารักษากจิต ไม่ให้กิเลสเข้ารบกวนใจให้เกิด  
เป็นอารมณ์ฟุ้งซ่าน และยังมึสติระลึกได้ทันทุกสิ่งๆ ที่เข้ากระทบ  
จิต แล้วเห็นสิ่งกระทบดับไป (อนัตตา) ได้ จิตย่อมปล่อยวางสิ่ง  
กระทบที่มีไช้ตัวตน แล้วจิตว่างเป็นอุเบกขา จิตเป็นอิสระและมึ  
ความสุขเกิดขึ้น นี่คือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตของผู้มีความเห็น  
ถูก ดังนั้น หากผู้ถามปัญหาหวังความสุขสวัสดิ์ของชีวิต ต้องปฏิบัติ  
ให้ได้ผลตามคำแนะนำนี้



## ๒๘. กลัวทุกที

### คำถาม

อาจารย์สอนอยู่ที่เคารพ  
นั่งสมาธิแล้วรู้สึกดิ่งๆครึบๆทุกครั้งพอถึงตรงนี้ที่ใครผม  
กลัวทุกทีมีแนวทางการแก้ไขอย่างไรครับ

### คำตอบ

ความกลัวเกิดขึ้นเพราะเหตุไม่รู้จริงในสิ่งที่กลัว ดังนั้น  
ทุกครั้งที่นั่งทำสมาธิ แล้วมีอาการดิ่งๆเกิดขึ้นกับจิต ต้องเอา  
จิตที่ใช้บริการรรมมากำหนดว่า “ดิ่งหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่า  
อาการดังกล่าวจะยุติลง แล้วดึงเอาจิตกลับมาสู่องค์บริการรรม  
เต็มที่ทำอยู่

## ๒๙. เชื้ออย่างสนิทใจ

### คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สอน ที่เคารพอย่างสูง  
หนูได้มีโอกาสไปเข้ารับฟังการบรรยายของอาจารย์ที่ตีกงสงฆ์  
ร.พ.สวนดอกเป็นประจำ และติดตามอ่านหนังสือของอาจารย์  
ทุกเล่ม จึงมีความศรัทธาและเชื่อมั่นในองค์ความรู้ของอาจารย์  
อย่างสนิทใจ จึงขออนุญาตเรียนถามอาจารย์เลขนะคะ



เคยมีผู้ปฏิบัติธรรมที่สำเร็จมานบอกกับหนูว่า การให้ผู้มีมานใช้กำลังสมาธิตรวจสอบอดีตชาติ หรืออนาคตหรือสาเหตุของวิบากกรรมในปัจจุบัน (ที่คนในสังคมเรียกว่า “เปิดกรรม”) นั้นหากกระทำ มากครั้งจะเป็นเหตุให้เรา ต้องเสวยวิบากกรรมที่เป็นอกุศลเร็วขึ้น และปริมาณมากขึ้นกว่าที่ควรจะเป็น มีหน้าซ้ำวิบากกรรมที่เป็นกุศล จะปรากฏล่าช้าหรือไม่ปรากฏเลย แต่บางท่านก็แย้งว่าข้อมูลนี้ไม่เป็น ความจริง

ขอความกรุณาอาจารย์ไขข้อข้องใจให้หนูทีค่ะ เนื่องจากหนูมีความเข้าใจว่าวิบากกรรมของมนุษย์ จะส่งผลตามวาระของมัน แต่หนูสงสัยคิดว่าตั้งแต่ได้รับความเมตตา จากพระสงฆ์ และผู้สำเร็จมานเปิดกรรมให้ นับสิบท่าน (เฉพาะในปี ๒๕๕๒) ก็ประสบแต่สิ่งที่สร้างความทุกข์ยากลำบากทั้งกายใจอยู่เนืองๆ ทั้งๆที่ หนูสวดมนต์นั่งสมาธิเข้าเย็นมิได้ขาด ไม่เกียจคร้านในการปฏิบัติ อีกทั้งนอกจากทำบุญทุกวันพระ แล้วหนูก็ยังชักชวนคุณพ่อคุณแม่ทำบุญช่วยเหลือสังคมอีก เป็นต้นว่า บริจาคเงินซื้อโลงศพแก่ศพไร้ญาติ ไถ่ชีวิตโคกระบือ บริจาคเครื่องอุปโภคบริโภค แก่คนชราและเด็กกำพร้า ปล่อยปลาหน้าเขียง ฯลฯ

ส่วนการดำเนินชีวิตประจำวัน หนู ก็ปฏิบัติตามที่อาจารย์แนะนำ คือนำสิ่งที่จะสร้างกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เข้ามาสั่งสมในจิตให้น้อยที่สุด ซึ่งเป็นความโชคดีของหนู ที่ไม่ชอบโทรศัพท์คุยเรื่อยเปื่อยกับเพื่อน ไม่ชอบ เดินห้างฯ ไม่อ่านนิตยสารผู้หญิง เพราะชอบแต่อ่านหนังสือ และฟังซีดีธรรมะมาหลายปีแล้ว ทั้งในระหว่างวัน และก่อนนอนทุกคืน ดูรายการทางโทรทัศน์วันหนึ่ง อย่างมากที่สุด ๒ ชม. หนูจึงสับสนและข้องใจมากกว่า หนูปฏิบัติตน



ไม่ถูกไม่สมควรอย่างไร หนูต้องปรับปรุงการปฏิบัติอะไรเพิ่มเติม  
อีกบ้างคะ โปรดเมตตาให้คำแนะนำและไขข้อสงสัยที่หนูเรียน  
ถามไปเบื้องต้นทีนะคะ

ท้ายนี้ ขอกราบอารธนาคุณพระศรีรัตนตรัย คຸ້มครองให้  
อาจารย์และครอบครัว ประสบแต่ความสุขความเจริญ สุขภาพ  
แข็งแรง เพื่อที่จะสามารถมีกำลังทำตามปณิธานของอาจารย์  
ในการเผยแผ่คำทรงสอนของพระพุทธองค์ เพื่อช่วยเหลือเพื่อน  
มนุษย์ต่อไปนานๆนะคะ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ล่วงหน้าเป็นอย่างสูงค่ะ  
ขอแสดงความนับถือ

## คำตอบ

การ “เปิดกรรม” ตามที่ผู้มีความหลงนิยมเรียกกัน  
นั้น พระพุทธโคดมมิได้สอนให้พุทธศาสนิกประพฤติ โดยเฉพาะ  
นักบวชในพุทธศาสนาประพฤติแล้ว ถือว่าละเมิดวินัย

ผู้ตอบปัญหาไม่เคยแนะนำผู้ใด ให้สร้างกิเลสเครื่องเศร้า  
หมองเข้ามาสั่งสมในจิตให้น้อยที่สุด แต่แนะนำให้กำจัดกิเลสให้  
หมดไปจากใจให้มากที่สุด

สิ่งที่ผู้ถามปัญหาควรปฏิบัติเพิ่มเติมคือ พัฒนาจิตให้มี  
กำลังของสติกล้าแข็ง และพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เมื่อ  
ใดที่คุณธรรมทั้งสองเกิดขึ้น และสติอยู่กับใจได้ทุกขณะตื่นแล้ว  
จิตย่อมเป็นอิสระจากโลกธรรม วัตถุ กิเลส (โลภ โกรธ หลง)  
ตัดหา อุปาทาน เป็นเบื้องต้น และที่สุดสามารถกำจัดกิเลส  
ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน (สังโยชน์) ได้



## ๓๐. เหนื่อยค่ะ เหนื่อยมากๆ

### คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง ที่เคารพ

ขอกำลังใจค่ะ หนูกำลังเผชิญกับคนในครอบครัวที่มี  
มิจฉาทิฐิ แรง หนูรู้สึกรังเกียจและขยะแขยงมากๆค่ะ ตอน  
นี้หนูเกิดบาปขึ้นแล้วความคิดที่เป็นอกุศลต่างๆเลยตามมาเป็น  
พรวน รู้สึกไม่เบิกบานแจ่มใส สลดหดหู่หลายๆค่ะ หนูก็พยายาม  
ก้มหน้าก้มตาดูจิต(ตก)อยู่ค่ะ เหนื่อยค่ะ เหนื่อยมากๆ อาจารย์  
แผ่เมตตาให้หนูด้วยนะค่ะ และขอคำอวยพรให้หนูได้ไปอยู่ในที่ๆ  
หนูควรอยู่ด้วยนะค่ะ

ขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

พระพุทธโคดมมิได้สอนให้พุทธบริษัทประพฤตินั้น  
ปัญหา แต่สอนให้อยู่กับปัญหาและแก้ปัญหาที่ตัวเอง และยิ่ง  
กว่านั้นพุทธบริษัท เอาธรรมวินัยมาคุมใจตัวเองได้เมื่อใด เมื่อ  
นั้นพรย่อมเกิดขึ้น และไม่ต้องประพฤตินเป็นผู้ขออีกต่อไป

การแก้ปัญหาในเรื่องที่บอกเล่าไป ผู้ถามปัญหาต้อง  
พัฒนาจิตตัวเอง ให้มีสติรับทันสิ่งที่เข้ากระทบจิต และมีปัญญา  
เห็นถูกตามธรรม คือเห็นว่า สิ่งเข้ากระทบจิต ดับไปตามกฎ  
ไตรลักษณ์ได้เมื่อใด จะเห็นว่าคนในครอบครัวผู้มีความเห็น  
ผิด (มิจฉาทิฐิ) นั้นเป็นเรื่องของเขา “ความรู้สึกรังเกียจและ



ขยะแขยงมาก” เป็นเพราะเหตุ เราใจเอง (ขออภัยพูดตรง) ที่ไปรับเอาสิ่งไม่ดีของเขามาเป็นของเรา ทั้งๆที่เขาเป็นครูผู้มีอุปการคุณ สอนเรามีให้ประพฤติอย่างเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นเช่นเขา ด้วยเหตุนี้พระพุทธรูปโคดมจึงสอนให้อยู่กับปัญหา แล้วแก้ปัญหาวงด้วยการพัฒนาจิตตนเองให้มีความเห็นถูก แล้วปัญหาจึงจะหมดไปได้

อนึ่ง ผู้ใดพัฒนาจิตตนเองจนมีธรรมวินัยสถิตอยู่กับใจตัวเองได้แล้ว ผู้นั้นจะไม่ประพฤติตนเป็นผู้ขอ ตรงกันข้าม ประพฤติเหตุให้ถูกตรง แล้วพรก็จะเกิดขึ้นกับตัวเอง การแก้ปัญหาวงเบื้องต้น หมั่นให้อภัยเป็นทานในทุกเหตุที่ทำให้ขัดใจ แล้วความเมตตาจะเกิดขึ้นและสั่งสมอยู่ในดวงจิต เป็นเมตตาบารมี อารมณ์จะสงบและเย็น จะให้ดีที่สุดต้องพัฒนาจิตตนเอง ให้เกิดสติและปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้คุณธรรมทั้งสองที่พัฒนาได้ สองนำทางให้กับชีวิต จิตจึงจะมีโอกาสเป็นอิสระจากสิ่งเศร้าหมองทั้งปวงได้

## ๓๑. อุทิศบุญให้พ่อแม่

### คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง

ผมมีคำถามสงสัยเกี่ยวกับการแผ่เมตตาครับ

๑. หลังจากสวดมนต์หรือนั่งสมาธิ ผมจะแผ่กุศลนี้ให้พ่อแม่เป็นประจำ แต่ท่านไม่รู้ว่าผมทำให้อยู่เกือบทุกวัน ผมเคยทราบ



มาบ้างว่าเราควรจะบอก พ่อแม่จึงจะได้รับกุศลนั้น แต่ผมเกรงว่าถ้าบอก พ่อแม่จะเกิดทุกข์เล็กๆ ในใจ ผมคิดว่าท่านไม่อยากจะผมหลงทำบุญเหมือนย่ากับยายที่มีเงินเท่าไรก็มักจะถวายเป็นเสียหมด ผมควรทำอย่างไรดีครับเพื่อให้ท่านได้รับบุญที่ผมทำให้เต็มที่

๒. แล้วกรณีรูปนามใด ๆ ที่ผมไปบอกเขาไม่ได้ว่าผมแผ่เมตตา ให้เป็นประจำเพราะเค้าไม่มีชีวิตอยู่แล้ว ทำอย่างไรครับให้เค้าได้กุศลนี้

ด้วยความเคารพอย่างสูงครับ

## คำตอบ

(๑) ควรบอกท่านว่า “ผมนั่งสมาธิแล้ว อุทิศบุญให้พ่อแม่เป็นประจำครับ” เมื่อใดพ่อแม่อนุโมทนาสิ่งที่ท่านรับทราบ พ่อแม่จึงจะได้บุญที่ลูกส่งให้ ตรงกันข้าม หากพ่อแม่ทราบแล้วแต่มิได้อนุโมทนา ท่านก็ไม่ได้รับบุญจากลูก จงคิดเสียว่า คนที่มีความเห็นผิด ( มิจฉาทิฎฐิ ) ย่อมเป็นเช่นนี้ แล้วต้องปล่อยวาง เพราะชีวิตเป็นเอกสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของชีวิต ต้องบริหารจัดการด้วยตัวเอง

(๒) ผู้ถามปัญหาต้องทำจิตให้นิ่ง แล้วจึงกล่าววาจาอุทิศบุญให้กับผู้ล่วงลับว่า “บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำให้เกิดขึ้นแล้ว ข้าพเจ้าอุทิศบุญให้กับท่าน จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด”



## ๓๒. มี-มี-มี

### คำถาม

เรียน ดร.สนอง วรอุไร ที่นับถือ

ดิฉันได้อ่านหนังสือของท่านอาจารย์หลายเล่มค่ะ มีความรู้สึกมีกำลังใจ มีความรู้ จากที่ไม่เคยรู้ และมีคำถามอยากขอความเมตตาจากท่านอาจารย์ช่วยให้ความกระจ่าง ดังนี้ค่ะ

๑. เมื่อประมาณ ๒๐ กว่าปี มาแล้ว ดิฉันไปว่ายน้ำ แล้วจมน้ำ ขณะที่จมน้ำ อยู่ ๆ ก็มีน้องสาว (ลูกของน้ำชาย) มาดึงขึ้นช่วยไว้จึงรอดพ้นจากการจมน้ำตาย อยากถามว่าการจะตอบแทนบุญคุณควรเป็นอย่างไร เพื่อจะได้ไม่ต้องตามชดใช้กันหลายภพหลายชาติ

๒. เดิมเคยปฏิบัติแบบพุทธโธ มาประมาณ ๑๐ กว่าปี แต่ไม่ก้าวหน้า เพราะศีลข้อ ๓ ไม่บริสุทธิ์ แต่ปัจจุบันได้พยายามทำให้ศีลบริสุทธิ์แล้ว จึงรู้คุณของศีลที่บริสุทธิ์ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกจริง มาปัจจุบันได้มาปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอ ก็ไม่แน่ใจว่าจะเลือกแบบใด เหมือนไม่รู้ว่าจริตของตนเป็นอย่างไรกันแน่ เพราะถ้าจะทดลองไปเรื่อย ๆ คงเสียเวลา หรือตายก่อนแน่ จึงขอความกรุณาจากท่านอาจารย์ ช่วยให้ความกระจ่างด้วยค่ะ จะเป็นพระคุณอย่างสูง

กราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ค่ะ





## คำตอบ

(๑) ทำทุกอย่างที่เป็นความดีให้กับน้องสาว โดยไม่ต้องคิดว่าเป็นการชดใช้หนี้บุญคุณ จึงจะถือได้ว่า เป็นการตอบแทนพระคุณของน้องสาวอย่างแท้จริง

(๒) การนำเอาบทกรรมฐานใดมาบริกรรมแล้ว ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็วและยาวนาน กรรมฐานบทนั้นแหละที่เหมาะสมกับจริตของผู้ถามปัญหา ทำไมไม่ลองเอาอย่างใดอย่างหนึ่งในอรูป ๔ มาเป็นองค์บริกรรมดูบ้างล่ะ เพราะอรูป ๔ ใช้ได้กับทุกจริต

## ๓๓. เห็นหลอดลมและปอด

### คำถาม

เรียน อ.สนอง ที่เคารพอย่างสูง

หนูมีปัญหาอยากขอความกรุณาให้ อ.สนอง ช่วยชี้แนะดังนี้ค่ะ

๑) หนูนั่งสมาธิเองที่บ้านค่ะโดยปฏิบัติตามคำสอนจากหนังสือของหลวงพ่ोजรัญ วัดอัมพวันค่ะ คือ ตามดูลมหายใจเข้าออก แต่ไม่ได้นั่งสมาธิทุกวันนะคะ หนูรักษาศีลทุกวัน สวดมนต์และทำบุญเป็นประจำ หนูพยายามปฏิบัติเองอยู่หลายปี วันหนึ่ง ขณะที่กำลังนั่งสมาธิ จิตของหนูรวมไปอยู่ที่หน้าผาก เป็น



วงกลม และต่อมาก็เคลื่อนลงมารวมที่ท้อง พอมารวมที่ท้อง หนูก็เห็นอวัยวะภายในของตัวเอง คือ หลอดลมและปอดเป็น ภาพสี ชัดเจนยิ่งกว่าฟิล์มเอ็กซเรย์ หนูเห็นปอดและหลอดลม ของตัวเองขยับตามลมหายใจเข้าออกอยู่นาน หนูกำหนดว่าเห็น หนอ และพิจารณาสังขาร ธาตุ ๔ สักพักหนูก็ออกจากสมาธิใน ขณะที่ยังเห็นภาพอยู่ ต่อมาหนูไปอ่านหนังสือเกี่ยวกับกสิณ ของ หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ และรู้สึกว่าจะเข้าใจ ก็เลยลองฝึกกสิณสีเองดู และจิตรวมที่หน้าผากอีกครั้งหนึ่งแต่ไม่เห็นอะไรค่ะ เพราะต้อง ออกจากสมาธิเลยเนื่องจากถึงเวลาโบสถ์จะปิด หนูรบกวณให้ อ.สนอง ช่วยชี้แนะด้วยนะคะว่า หนูปฏิบัติมาถูกทางแล้วหรือไม่ และควรจะทำอย่างไรต่อไป

๒) เมื่อหลายวันก่อน หนูนั่งสมาธิไปได้สักพักก็มีอาการ ปวดขา พอกำหนดว่าปวดหนออยู่ ๓ ครั้ง อาการปวดขาก็หายไป หนูไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน เมื่อก่อนพอปวดขาก็กำหนดว่าปวด หนออยู่นานมากกว่าจะหายไป อยากให้ อ.สนองช่วยแนะนำด้วย ค่ะ เพราะไม่เคยสอบถามณ์กับพระอาจารย์ท่านใดเลยคะ

๓) ระยะเวลาหลัง หนูเห็นภาพในหัวบ่อยๆ (คือไม่ได้เห็น ด้วยตาค่ะ) ในขณะที่คุยเรื่องต่างๆกับคนอื่น (แต่ไม่ทุกคน) และ พยายามพิสูจน์ว่าสิ่งที่เห็นเป็นเรื่องจริงหรือไม่ และพบว่า เป็น เรื่องจริง เมื่อสองปีก่อนหนูไปตรวจร่างกายประจำปี คุณหมอ พบว่าเป็นเนื้องอกและตัดออกให้เลย พอกลับมาบ้านหนูรู้สึกแย่มาก กังวลไปหมด หนูเห็นภาพในหัวฉายให้ดูว่า ที่หนูเป็นเนื้องอก



เพราะไปฉีดยาแล้วเวลานี้ เป็นภาพเปรียบเทียบให้เห็นเลย หนูก  
กลัวมาก และรู้สึกผิด ไปทำบุญให้ปลวกด้วยค่ะ แต่ดูเหมือนว่า  
จะไม่ได้โอสิกรรมให้ เพราะตอนนี้หนูกลับมาเป็นอีกแล้ว ตรง  
ที่เดิมด้วยค่ะ พอรู้จักคุณหมอก็มีนมาก พอตั้งสติได้ก็เข้าใจ  
หลักธรรมเกี่ยวกับสังขารที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา และความทุกข์  
ประจำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ทำให้หนูหายทุกข์ใจและรู้สึกโชคดีที่  
ทำให้เข้าใจพระธรรมมากขึ้น หนูเคยเขียนมาถาม อ.สนองหลาย  
ครั้งแล้วค่ะ อาจารย์บอกว่า หนูเป็นพวกจิตเริ่มบริสุทธิ์ เลยได้รับ  
ผลบุญและบาปทันที หนูอยากถามอาจารย์ว่าหนูควรทำอะไร  
จึงจะสามารถขอลอสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรนี้ได้ หนูไม่อยาก  
จะทำร้ายพวกปลวกเลย ทุกครั้งที่เรียกบริษัทกำจัดปลวกมาหนู  
ก็ป่วยตลอด อาจารย์มีวิธีไล่ปลวกให้ออกไปจากบ้านถาวรได้ไหม  
คะ คือพอเพื่อนบ้านหนูฉีดยาฆ่าปลวกบ่อยมาก พวกปลวกก็เลย  
อพยพมาที่บ้าน หนูไม่อยากสร้างกรรมใหม่ค่ะ

๔) เวลาสวดมนต์เสร็จ หนูก็จะแผ่บุญกุศล แผ่เมตตา  
เป็นประจำ ตามบทในหนังสือที่ชอบ บางครั้งก็รู้สึกว่ท่านเหล่านั้น  
มารับบุญ หนูขอถามว่า การแผ่บุญกุศล แผ่เมตตาหลังจาก  
สวดมนต์เป็นสิ่งที่ถูกต้องไหมคะ คือ หนูสัมผัสได้ถึงวิญญาณ  
ที่มาขอส่วนบุญบ่อยๆ บางครั้งก็เห็นเลย หนูมักจะขออาราธนา  
คุณพระรัตนตรัย อุทิศบุญกุศลที่เคยทำมาให้กับคนที่มาขอเลยถ้า  
เจอข้างนอก เพราะรู้สึกอึดอัด แบบหายใจไม่ออก ไม่สามารถรอ  
จนกลับบ้านมาสวดมนต์ นั่งสมาธิหรือไปทำบุญให้ในขณะนั้นได้



มีคนมาบอกว่าสิ่งที่ทำนี้ไม่ควรจะทำก็เลย เริ่มไม่แน่ใจ ฝากถาม  
อ.สนองช่วยแนะนำสิ่งที่ถูกต้องด้วยค่ะ ว่าควรจะทำอย่างไร

หนูกราบขอพระคุณอาจารย์ สอนองมากค่ะที่เมตตา  
ตอบคำถามในครั้งนี้ ขอให้ อาจารย์มีความเจริญก้าวหน้าทาง  
ธรรมยิ่งขึ้นไป ขอขอบคุณค่ะ

### คำตอบ

(๑) การใช้วรรณกสิณ มาเป็นองค์บริกรรมนั้น เหมาะ  
กับผู้ที่มีโทสจริตเด่นกว่าจิตอย่างอื่น บริกรรมแล้วไม่เห็นอะไร  
แต่มีจิตรวมเป็นสมาธินั้นถูกต้องแล้ว ควรใช้วรรณกสิณเป็นองค์  
บริกรรมต่อไป

(๒) นั่งสมาธิแล้วปวดขา จึงกำหนดว่า “ปวดหนอๆ”  
แล้ว ทุกขเวทนาดับไป ถือว่าเป็นการบริกรรมที่ถูกต้อง ฉะนั้น  
ทุกครั้งที่มีอาการปวดเกิดขึ้นให้ปฏิบัติเช่นนี้ จนกระทั่งมีสติกล้า  
แข็งได้แล้ว อาการปวดจะไม่เกิดขึ้น จิตจะว่างเป็นอุเบกขา แล้ว  
ปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งกระทบเกิดขึ้น นั่นแหละดีที่สุด

(๓) ผู้ถามปัญหาเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง เพราะ  
ต้องดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ อนึ่งการอุทิศบุญให้กับปลวก  
ต้องปฏิบัติบุญใหญ่ให้เกิดขึ้น หลังปฏิบัติแล้วทุกครั้งต้องอุทิศ  
บุญให้กับปลวก จนกระทั่งเื่องอกไม่ปรากฏขึ้นมาอีก และไม่  
นึกถึงปลวกอีกต่อไป นั่นจึงจะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า หมดหนี้เวร  
กรรมกับปลวก คนโบราณนิยมเลี้ยงไก่ปล่อยไว้รอบบ้าน แล้ว  
ไม่มีปลวกขึ้นบ้าน



(๔) ผู้ใดประพฤติดุริยาวัตร ๑๐ (ทาน ศีล ภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ขวนขวายรับใช้ เกลี้ยความดีให้คนอื่น ยินดีในความดีของคนอื่น ฟังธรรม สั่งสอนธรรม และทำความเห็นให้ตรง) ให้เกิดขึ้นแล้ว ผลที่เกิดตามมาคือ ผู้ประพฤติดุริยาวัตรสั่งสมอยู่ในจิต ผู้มีบุญสามารถอุทิศบุญให้กับผู้อื่น หรือให้กับเจ้ากรรมนายเวรได้ทุกเวลาที่ปรารถนาจะให้

## ๓๔. ประสงค์จะบวชเป็นพระ

### คำถาม

สวัสดีครับ อาจารย์สอนอง

หลายปีที่ผ่านมาผมได้อ่านหนังสือ ทางสายเอก ของอาจารย์ ซึ่งหนังสือเล่มนี้เป็นจุดเริ่มต้น ในการสร้างความศรัทธา และความเข้าใจในพระพุทธศาสนาให้กับผมเป็นอย่างมาก ผมมีความประสงค์จะบวชเป็นพระสงฆ์ รวมถึงอยากปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามพระวินัยอย่างเคร่งครัดและปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ในระหว่างนั้นด้วย

ผมมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องการบวชเป็นพระสงฆ์ เงินทำบุญและเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังนี้ครับ

๑. การบวชเข้าเป็นพระสงฆ์ฝ่ายธรรมยุติกนิกายและ



มหานิกาย เหมาะสมกับผู้ที่มีความเชื่อที่คิดจะบวชแตกต่างกัน  
อย่างไร หากมีความเห็นความศรัทธาที่จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัด  
ในพระวินัยและข้อวัตร ควรจะเลือกบวชเข้าฝ่ายธรรมยุติกนิกาย  
หรือไม่ และทั้ง ๒ ฝ่ายมีความแตกต่างกันในข้อวัตรที่จะต้อง  
ปฏิบัติอย่างไรบ้างครับ

๒. คำถามข้อนี้ขอถามเกี่ยวกับการทำบุญด้วยเงิน  
อยากขอความเมตตาอาจารย์อธิบายถึงสิ่งที่ถูกต้องของทั้งฝ่าย  
“ธรรมยุติกนิกายและมหานิกาย” ด้วยครับ ว่าแตกต่างกันหรือไม่  
ผมคิดว่าข้อนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ยังสงสัยและจะได้ทำบุญ  
ได้อย่างถูกต้องด้วยครับ

๒.๑ การนำเงินใส่ลง “บาตร หรือ ย่าม ของพระที่บวช  
ใหม่” จากผู้ที่มาร่วมงานบวชเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ครับ หากผู้  
มาร่วมงานต้องการทำบุญควรทำอย่างไร เช่น นำไปให้เจ้าภาพ  
หากเจ้าภาพรับอุปฐากขณะพระสงฆ์ยังไม่ลาสมณเพศ เป็นต้น  
เรื่องนี้แตกต่างกันทั้งฝ่ายธรรมยุติกนิกายและมหานิกายหรือไม่  
ครับ

๒.๒ เงินที่ถวายพระไปแล้ว หากพระนำไปให้โยมบิดา  
มารดาด้วยมีเจตนาว่าสมควรให้ด้วยเป็นผู้มีพระคุณ ไม่ได้คิด  
ว่าให้นำเงินนั้นเก็บไว้เพื่อให้ตัวเองใช้หลังจากลาสมณเพศไปแล้ว  
การทำอย่างนี้ถือเป็นบาปและผิดพระวินัยหรือไม่ครับ (ผมไม่ได้มี  
เจตนาที่จะทำในข้อนี้ แต่อยากถามเพื่ออยากทราบความถูกต้อง  
สำหรับตนเองและผู้อื่นที่คิดจะบวชด้วย ครับ)



๒.๓ เงินที่ผู้มีศรัทธานำมาถวายพระรูปใดรูปหนึ่งโดยเฉพาะ หากไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่าจะนำไปให้พระทำอะไร เช่น เพื่อนำเงินให้โยมผู้รับอุปฐากไปซื้อปัจจัยอันสมควรในยามจำเป็น หากครบกำหนดที่ต้องการบวชแต่เงินที่ผู้ศรัทธานำมาถวายนั้นยังไม่ได้ถูกใช้ไป จนหมด พระผู้รับถวายเงินมานั้น หากประสงค์จะนำเงินที่เหลือนั้นถวายให้แก่วัดเพื่อเป็นประโยชน์ในเรื่อง ต่างๆ ต่อไป สามารถทำได้หรือไม่ครับ เคยฟังธรรมบรรยายตอนหนึ่ง เรื่องที่อาจารย์ได้พูดว่า “หากนำเงินไปใช้ไม่ตรงตามจุดประสงค์ของผู้ทำบุญจะเป็นการเปลี่ยนฐานเจตีย์” ด้วยเหตุนี้จะเหมาะสมกว่าใช้ไหมครับที่จะใช้ “ปาวารณาบัตร” เพื่อเป็นการใช้เงินได้อย่างถูกต้องและเต็มเม็ดเต็มหน่วยเป็นครั้งคราวไป หรือให้มีการบอกกล่าวกันก่อนที่จะทำบุญในทำนองว่า “หากเงินที่ทำบุญเพื่อพระสงฆ์รูปนี้ ยังคงเหลือหลังจากพระสงฆ์ผู้นั้นได้ลาสมณเพศไปแล้ว เงินที่เหลือนั้นขอยกให้แก่วัดต่อไป หากยินดีในข้อกำหนดนี้ ขอเชิญร่วมทำบุญในครั้งนี้ได้”

๓. อยากให้อาจารย์แนะนำวัดที่มีการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในกรุงเทพฯ หรือจังหวัดใกล้เคียง (เช่น นนทบุรี สุพรรณบุรี นครปฐม ฯลฯ) หรือวัดอื่นๆในประเทศไทย ที่อาจารย์เห็นสมควรด้วยครับ

ขอขอบพระคุณที่อาจารย์เมตตาตอบคำถามที่ค่อนข้างยาวที่ผมได้ถามไปด้วยครับ



## คำตอบ

(๑) จุดประสงค์หลักของการบวชเป็นภิกษุแบบธรรมยุติ ก็ด้วยมีเจตนาควบคุมความประพฤติให้เคร่งครัดตามวินัยมากกว่าการบวชเป็นภิกษุแบบมหานิกาย แต่ต้องไม่ลืมว่า ทั้งสองนิกายสามารถเปลี่ยนสภาวะธรรมในดวงจิต จากความเป็นปุถุชนไปเป็นอริยบุคคลได้เหมือนกัน ฉะนั้นพึงเลือกเอาตามที่ถูกกับจริตของตนเอง ส่วนรายละเอียดในการประพฤติวินัยที่แตกต่างกันนั้น โปรดถามผู้มีประสบการณ์ตรงในทางนี้ด้วยตัวเอง

(๒) แตกต่างกันในรูปของการปฏิบัติ ถ้าบวชเป็นภิกษุฝ่ายธรรมยุติ มีวินัยหลักห้ามใช้มือสัมผัสเงินโดยตรง ต้องเขียนใบปวารณาบอกจำนวนเงินที่ถวาย แล้วถวายใบปวารณาให้ท่านรับพระเคน ส่วนภิกษุฝ่ายมหานิกาย สามารถใช้มือจับเงินได้โดยไม่ต้องเขียนใบปวารณา แต่ทั้งสองนิกาย หากภิกษุมีจิตเป็นทาสของทรัพย์ (เงิน) จะรับเงินโดยวิธีใด ก็เปรียบเท่ากับว่า ถูกงูพิษกัดเหมือนกัน

(๒.๑) นำเงินใส่ลงในย่าม เป็นสิ่งที่ควรกระทำกว่าการนำเงินใส่ลงในบาตร เพราะบาตรเป็นภาชนะสำหรับรับอาหาร บางคนมักง่าย จึงเอาเงินใส่ลงในบาตร

การให้ทรัพย์เป็นทานแก่ผู้ใด ผู้ให้ย่อมได้บุญ ฉะนั้นจึงขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ให้ว่า จะทำบุญกับผู้ใด หากประสงค์จะทำบุญกับภิกษุบวชใหม่ (ทั้งสองนิกาย) โดยให้ไว้กับโยมอุปัฏฐาก ผู้ให้ต้องระบุงเจตนาให้ชัดว่า เงินที่ให้นี้ ใช้สำหรับอุปัฏฐากภิกษุบวช





ใหม่ หากผู้รับนำเงินไปใช้ไม่ตรงกับเจตนาของผู้บริจาค หลวงพ่อฤๅษีลิงดำเรียกว่า ย้ายฐานเจตีย์ มีอานิสงส์สร้างความเป็นปรารถให้กับผู้ที่นำเงินไปใช้ที่ผิดเจตนา

(๒.๒) หากผู้ถวายเงิน มีเจตนาถวายให้กับภิกษุไว้ใช้เป็นการส่วนตัว ภิกษุผู้รับเงินสามารถนำไปให้โยมมารดา - บิดาได้ โดยไม่เป็นบาป

(๒.๓) ตามที่เขียนถามไปสามารถทำได้ และไม่ถือว่าเป็นการเปลี่ยนฐานเจตีย์ เพราะบุคคลิกทานนั้น ผู้รับถวายเป็นเจ้าของทรัพย์โดยตรง จะนำไปใช้ในทางที่ถูกต้องชอบธรรม ไม่ถือว่าเป็นผิดวินัย แต่ถ้าสงฆ์ประพฤติตนเป็นผู้ขอ หรือพูดเป็นอย่างอื่นที่ส่อให้เข้าใจว่า ขอบริจาค สงฆ์ที่ปฏิบัติถูกต้องตามธรรมวินัย จะไม่ประพฤติ ดูพระสารีบุตรเป็นตัวอย่าง แม้จะมีโยมปวารณาให้ขอได้ แต่ไม่ขอจากใครผู้ใดทั้งสิ้น

(๓) การสอนวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง เมื่อนำไปปฏิบัติแล้ว ต้องมุ่งสู่มรรคผล ดังนี้

๑. ปฏิบัติสมถกรรมฐาน มรรคผลที่ถูกต้องคือ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

๒. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มรรคผลที่ถูกต้องคือ จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาญาณ)

๓. พฤติกรรม (คิด พูด ทำ) ของทั้งผู้สอนกรรมฐาน และผู้นำวิธีการไปปฏิบัติถูกต้องตามธรรมวินัยที่ระบุนั้นในพุทธศาสนา (ปฐมสังคายน)



วัดที่มีการสอนกรรมฐานได้ถูกต้องตามธรรมวินัย มีอยู่หลายวัด อาทิ วัดอ้อน้อย (นครปฐม), วัดมเหยงคณ์ (อยุธยา), คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ (กรุงเทพฯ), วัดป่าสุพรรณวนาราม (กาญจนบุรี), วัดป่าหมู่ใหม่ (แม่แตง เชียงใหม่), วัดอุตรดิตถ์ธรรมมาราม (อุตรดิตถ์), วัดป่าสุคติ (ชัยภูมิ) ฯลฯ

### ๓๕. หนูวางผิดที่

#### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร.สนองที่เคารพ

หนูมีเรื่องอยากรบกวนเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ ที่บ้านหนูมีโต๊ะหมู่บูชาซึ่งหนูจัดวางไว้ในห้องต่างหาก ซึ่งเป็นห้องพระ แต่เผอิญว่าห้องที่หนูทำเป็นห้องพระ เป็นห้องที่ติดอยู่กับห้องน้ำ (ที่บ้านเป็นทาวน์เฮ้าส์ค่ะ) ซึ่งเป็นกำแพงเดียวกัน โต๊ะหมู่บูชาหนูวางติดกับผนังกำแพงด้านเดียวกับที่เป็นผนังห้องน้ำ น้องหนูเค้าไปดูตำราการจัดวางโต๊ะหมู่จากอินเทอร์เน็ต เค้าก็บอกหนูว่า หนูวางผิด โต๊ะหมู่ห้ามอยู่ผนังเดียวกับห้องน้ำ แต่หนูเถียงเค้าว่าไม่จำเป็น มันอยู่กับการที่เราปฏิบัติมากกว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเรื่องพิธีกรรม ไม่ได้สอนเรื่องฤกษ์ยาม ไม่ได้สอนเรื่องฮวงจุ้ย แต่น้องหนูเค้าก็ยังคาใจ เพราะเขาเชื่อตามตำราที่อ่านมา หนูเลยอยากรบกวนอาจารย์ช่วยตอบให้ด้วยนะคะ



หนูจะได้ให้ห้องหนูอ่าน เพราะห้องหนูเค้านับถืออาจารย์มากจาก การได้อ่านหนังสือของอาจารย์ และการได้ฟังอาจารย์บรรยาย ธรรมที่กัลยาณธรรมค่ะ ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

เทวดาเป็นสัตว์ (รูปนาม) ที่อยู่ต่างภพกับมนุษย์ ยังมี เทวดาที่นับถือพุทธศาสนาและมีสภาวะของจิตเป็นปุถุชน เขาย่อมมากราบไหว้บูชาพระในห้องพระเหมือนมนุษย์ แต่มากระ ทำสักการะต่างเวลากัน ดังนั้นหากมีความจำเป็นต้องใช้ห้องดังกล่าวเป็นห้องพระ ทำไมไม่ทำผนังห้องพระให้แยกออกจากผนัง ห้องน้ำล่ะครับ จะได้มีความรู้สึกว่าเป็นคนละส่วนกัน

## ๓๖. เพาะพันธุ์ลูกสุนัขขาย

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ที่เคารพอย่างสูง

กระผมมีปัญหาอยากถามอาจารย์ว่า การเพาะพันธุ์ลูกสุนัขเพื่อจำหน่าย มีความผิดในทางศีลและทางธรรมอย่างไรบ้างครับ และมีโทษหนักหนาในทางธรรมมากไหม กระผมกำลังจะเพาะพันธุ์ลูกสุนัขเพื่อขาย อาจารย์มีข้อแนะนำอะไรบ้างเพื่อผมจะได้ ตัดสินใจได้ถูกต้องในการทำ เพื่อจะได้ไม่ผิดศีลและไม่ผิดธรรม จึงขอขอบคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง



## คำตอบ

การเพาะพันธุ์สุนัข แล้วเอาลูกของเขาไปขาย ถือเป็นกรกระทำที่เบียดเบียน พรากลูกไปจากแม่ ย่อมทำให้แม่สุนัขเสียใจ แล้วผูกเวรกับผู้กระทำ เมื่อใดที่บาปกรรมให้ผล ผู้กระทำกรรมไม่ดี ย่อมไม่มีทายาทสืบตระกูล ดังนั้นเมื่อทราบเหตุและผลของกรรมนี้แล้ว พึงเลือกทำอาชีพตามที่ชอบเถิด

## ๓๗. เขาไม่รับ

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ที่เคารพ

หนูมีปัญหาเรื่องเรียนหนังสือค่ะ คือหนูเรียนในระดับบัณฑิตศึกษาค่ะ เจื่อนไขในการสำเร็จการศึกษาคือ ต้องตีพิมพ์งานวิจัยในระดับนานาชาติค่ะ หนูส่งไป ๓ ที่แล้วเขาไม่รับเลยนะค่ะ พอดีหมดเวลาลาศึกษาต่อ เลยต้องกลับมาทำงาน ทำงานประจำไปซึ่งงานค่อนข้างมาก แล้วก็ต้องแบ่งเวลามา คิดเรื่องเรียนด้วย เลยรู้สึกว่าได้ดีสักเรื่อง งานวิทยานิพนธ์ไม่ก้าวหน้างานที่จะต้องตีพิมพ์ก็ไม่ก้าวหน้า

อยากจะขอความเมตตาจากท่านอาจารย์ ช่วยชี้แนะแนวทางเพื่อสำเร็จการศึกษา หนูอยากเรียนจบก่อนเดือนกันยายนปีนี้ เนื่องจากหมดเวลาเรียนจริงๆ (ครบ ๖ ปี) ต้องเสียเงินเพื่อจะคืนสภาพนิสิตใหม่อีกจำนวนมาก และที่สำคัญแม่กับ



เตี้ยเป็นห่วงมาก หนูเป็นอาจารย์สอนหนังสือ หนูจะได้สอนและทำงานวิจัยอย่างเต็มที่ มีเวลาได้ดูแลแม่กับเตี้ยและน้องสาวได้มากกว่านี้

กราบขอความเมตตาท่านอาจารย์ให้การชี้แนะด้วยค่ะ  
กราบขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

วิทยานิพนธ์เป็นการเขียนรายงานผลงาน ที่เป็นความจริงมีเหตุผลรองรับ ความจริงที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย คือเริ่มจากเหตุที่ทำ แล้วไปรอดูผลว่าจะมีปรากฏการณ์ใดบ้างเกิดขึ้น ตรงกันข้าม ความจริงที่เข้าถึงได้ยาก เริ่มจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ไปค้นหาหรือสืบดูว่า มีเหตุอะไรที่ทำให้เกิด คนที่มีเวลาจำกัด นิยมทำวิจัยอย่างแรกมากกว่าการทำวิจัยในรูปแบบที่สอง

นอกจากจะเลือกวิธีทำวิจัยแล้ว ผู้ใดพัฒนาตนเองให้มีความรู้มีความสามารถ ให้รู้มากกว่า ให้มีความสามารถมากกว่า ผู้ตรวจผลงานวิจัย (advisor) และพัฒนาตัวเองให้มีคุณธรรมสูงกว่าผู้ตรวจสอบผลงานวิจัยได้แล้ว ย่อมประสบความสำเร็จได้ง่าย จากผลงานวิจัยที่ทำในต่างประเทศพบว่า คนที่ประสบความสำเร็จใช้ปัญญา (IQ.) เพียง ๒๐% และใช้คุณธรรม (EQ.) มากถึง ๘๐% ฉะนั้นหากผู้ถามปัญหาประสงค์จะผ่านพ้นอุปสรรคให้ได้ ต้องดูตัวเองแล้วพัฒนาตัวเองให้มีคุณภาพดังที่กล่าวมานี้ให้ได้ แล้วความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นแน่นอน



## ๓๘. คนโมโหง่าย

### คำถาม

เรียน อ.สนอง ที่เคารพอย่างสูง

หนูกราบขอบพระคุณ อ.สนอง มากนะคะที่กรุณาตอบคำถามของหนู อ.สนอง ช่วยให้หนูเข้าใจมากขึ้น และมีแนวทางที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป หนูขอรบกวนถาม อ.สนอง เพิ่มเติม ดังนี้

๑) หนูจะกลับมาใช้วรรณกสินมาเป็นองค์บริการธรรมอีกตามที่ อ.สนอง แนะนำว่า เหมาะกับจริตของหนู หนูเป็นคนโมโหง่ายมากคะ แต่ตอนนี้ดีขึ้น เพราะพยายามฝึกสติเวลาโกรธก็รู้ว่าโกรธไม่ลืมตัวและหายโกรธเร็วขึ้น ความจริงหนูหยุดใช้กสินสีนานแล้ว เพราะมีคนบอกว่าไม่ใช่แนวทางของสติปัญญาฐาน ๔ ไม่สามารถทำให้บรรลุธรรมได้ ถึงแม้ว่าหนูจะรู้สึกว่ เวลาหนูใช้กสินสี จิตจะตั้งมั่นได้เร็วมาก บางครั้งใช้เวลาสั้นมาก ประมาณ ๑๐ กว่านาที ถึงหนูจะไม่ได้ฝึกกสินสีแล้ว แต่บางครั้งก็เกิดขึ้นเองโดยไม่ตั้งใจ ในขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิก่อนที่จิตจะตั้งมั่น แบบว่า มาเองคะ จิตรวมจะพุ่งทะลุวงสี ทำให้วงสีที่เกิดขึ้นเพียงวูบเดียวหายไป กลายเป็นจิตรวมและนิ่งเอง หนูขอถาม อ.สนอง ว่า กรณีนี้เป็นของเก่าหรือเปล่าคะ คือมีคนเคยบอกว่า ถ้าเคยฝึกมาก่อนในอดีตชาติ จิตจะจำได้ และทำได้เอง

๒) หนูอยากให้ อ.สนอง ช่วยแนะนำว่า เมื่อจิตรวมแล้ว จะต้องทำอย่างไรต่อไป หนังสือหลายๆ เล่มที่เคยอ่านอธิบายแล้วว่า ญาณขั้นไหนมีอาการอย่างไรเท่านั้น



๓) หนูไม่แน่ใจว่าจะสามารถเลี้ยงไก่เพื่อจะแก้ปัญหาเรื่องปลวกที่บ้านได้ เพราะตอนนี้ หนูรับภาระในการดูแลบ้านดูแลครอบครัวซึ่งมีลูกเล็กๆ กำลังชน และธุรกิจส่วนตัว คือมีงานล้นมือมาก กลัวว่าจะดูแลไก่ได้ไม่ดีพอ จะเป็นการสร้างกรรมใหม่ อ.สนองคิดว่า ถ้าหนูย้ายไปอยู่คอนโดซึ่งไม่ต้องฉีดปลวกอีกเลย จะเป็นการแก้ปัญหาแบบถาวรได้หรือเปล่าคะ เพื่อนหนูบอกว่า เป็นการหนีปัญหา

๔) รบกวน อ.สนองช่วยแนะนำว่า ถ้าเราไปบ่นแล้วลืมไปแก้บ่น รวมถึงลืมว่าเคยไปบ่นที่ไหน เราควรจะทำอย่างไรดีคะ กลัวแรงสินบนค่ะ

ขอบพระคุณ อ.สนองมากค่ะ ที่กรุณาตอบคำถามของหนู ขอบคุณค่ะ

## คำตอบ

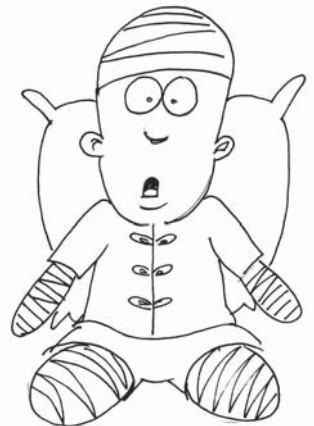
(๑). ผู้ที่บอกว่าฝึกกสิณ ไม่ใช่แนวทางของสติปัฏฐาน ๔ เป็นการบอกเป็นการพูดที่ถูกต้อง เพราะการฝึกกสิณมีเป้าหมายอยู่ที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และมีใช่เป็นการทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ที่นำไปสู่การบรรลุธรรมที่นำพาชีวิตไปสู่การพ้นทุกข์ ผู้ถามปัญหาใช้กสิณมาเป็นองค์บริการแล้วทำให้จิตตั้งมั่นได้เร็ว เป็นเพราะเคยปฏิบัติสมถภาวนา (กสิณ) มาก่อนนั่นเอง แต่ต้องไม่ลืมว่าการปฏิบัติธรรมในแนวทางนี้ ปัญญาเห็นแจ้งไม่เกิด



(๒). ญาณ หมายถึง ความรู้ยิ่งยวด หรือความรู้สูงสุด ที่เกิดขึ้นกับจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ความรู้ยิ่งยวดมีสองอย่างคือ โลกียญาณ (อภิญาญา ๕) และ โลกุตตรญาณ (วิปัสสนาญาณ) การไปรู้สมมุติบัญญัติของความรู้สูงสุด ด้วยการอ่านหรือฟังผู้อื่นบอกเล่า มิได้ทำให้เกิดความก้าวหน้าในการพัฒนาวิปัสสนาญาณ แต่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในดวงจิตของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นตัวบ่งชี้ความก้าวหน้าในการพัฒนาจิต

(๓). ที่เพื่อนบอกว่าหนีปัญหานั้น เขาพูดถูกต้องแล้ว เมื่อใดใช้ปัญญาทางโลกแก้ ปัญหาย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้ ผู้ที่เข้าถึงความเห็นถูก สามารถใช้ปัญญาป้องกันมิให้เกิดปัญหาขึ้นกับตัวเอง ด้วยการไม่นำตัวเองเข้าไปข้องเกี่ยวกับปัญหา ที่เป็นเหตุนำมาซึ่งบาปได้ ด้วยวิธีการที่เสนอมาน หากมีศักยภาพที่จะทำเช่นนั้นได้ ซึ่งเรื่องนี้ไม่ต่างจากการนำตัวเองให้พ้นไปจากความทุกข์

(๔). การขอขมาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สามารถแก้ปัญหาที่ตามมาได้ เมื่อขอขมากรรมแล้ว ต้องไม่ประพฤติซ้ำให้บาปเช่นนั้นเกิดขึ้นอีก ด้วยการพัฒนาตนเอง ให้มีศีลมีธรรมห้าข้อ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น และต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติกล้าแข็งอยู่เสมอ







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

## ๓๙. ต้องไม่ไกล

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร.สนอง ที่เคารพ  
คือช่วงปิดเทอมนี้ผมอยากไปเข้าปฏิบัติธรรม จึง  
อยากทราบสถานที่ปฏิบัติที่ถูกต้อง ร่องรอย ตามคำสอนของ  
พระพุทธองค์ ได้อยู่ใกล้บารมีพระอรหันต์ เจ้า แกวบริเวณไม่ไกล  
จาก จ.ชัยนาท มีไหมครับ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

มีครับ เช่นสถานปฏิบัติธรรมวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี  
หรือที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดอยุธยา

## ๔๐. อ่านแล้ววางไม่ลง

### คำถาม

สวัสดีค่ะอาจารย์สนอง  
หนูได้อ่านหนังสือ ทางสายเอก หนูไปงานไทยที่จังหวัดที่  
หนูอยู่ มีพระสงฆ์ไทยในลอนดอนตั้งเต็นท์ในงานนี้ แล้วหนูพาลูก  
ไปกราบท่าน แล้วหนูเห็นหนังสือของอาจารย์ มีวางอยู่เล่มเดียว



คะ พอหนูอ่านแล้ววางไม่ลง ต้องอ่านให้จบ ต้องขอขอบคุณ อาจารย์มากๆ คะที่มีหนังสืออย่างนี้ออกมา หนูอยู่ที่ประเทศ อังกฤษคะ ทำงานดูแลคนแก่ อยากจะเรียนถามอาจารย์ดังนี้ คะ

๑. งานบริการคนแก่เป็นงานที่หนักและปัญหาหนัก แต่ คนแก่บางคนเรื่องมาก ถ้าเค้าต้องการอะไรแล้ว เราต้องทำให้ ได้ แต่บางครั้งคนแก่คนอื่นก็ต้องการเราด้วย แต่เราไม่สามารถที่ จะให้เวลาเค้าได้มาก อย่างเช่น คนแก่บางคนต้องการคุยหรือให้ เราทำอะไรนาน ๆ บางครั้งหนูรำคาญมากคะ จะมีวิธีทำอย่างไร คะให้ใจเย็นและมองทุกสิ่งให้เป็นอุเบกขา

๒. หนูพยายามที่จะไม่นิโทษเพื่อนที่ทำงาน แต่บางครั้ง ก็มีหลุดบ้าง เพราะเค้าทำให้หนูโมโห เพราะเรามองกันต่างมุม คะ หนูพยายามที่จะไม่เข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนมาก อาจารย์ว่าหนู ทำถูกหรือเปล่าคะ ตอนพักหนูก็เอาหนังสือของอาจารย์มาอ่าน ทำจิตสงบเพราะไม่อยากไปยุ่งกับใครมาก

๓. ถ้ามีศีล ๕ ไม่ครบ แล้วต้องการที่จะทำให้ครบ คือ พยายามที่จะทำให้ครบ แต่ก็หลุดบ้าง ดีบ้าง ต้องทำอย่างไร คะ

๔. ถ้าสามิทุศีล แล้วเราบอกเค้า เค้าไม่ฟัง เราจะเป็น บาปด้วยหรือเปล่าคะ

๕. หนูสวดมนต์และนั่งสมาธิทุกวัน แต่สามิไม่ได้ปฏิบัติ แล้วเค้าจะอยู่กับหนูได้นานหรือเปล่าคะ

ขอบพระคุณคะ



## คำตอบ

(๑). คนที่เกิดมาเพื่อปรับปรุงแก้ไขชีวิตให้ดีขึ้น ย่อมพึงพอใจที่จะทำงานอยู่กับความยากลำบาก มากกว่าที่จะทำงานอยู่กับความสบาย เพราะเขาจะได้มีโอกาสพัฒนาจิตตนเองให้มีคุณธรรมเพิ่มขึ้น อาทิ มีความอดทน (ขันติบารมี) เพิ่มขึ้น มีความเพียร (วิริยบารมี) เพิ่มขึ้น มีการเรียนรู้คน (ปัญญาบารมี) เพิ่มขึ้น มีการให้อภัยในทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจ (เมตตาบารมี) เพิ่มขึ้น ผู้รู้ย่อมไม่ปฏิเสธที่จะทำงานในลักษณะนี้ จงดูผู้ตอบปัญหาเป็นตัวอย่าง แล้วทำตาม หากปรารถนาความเจริญของชีวิต ต้องไม่ท้อแท้ไม่ท้อถอยกับงานที่กำลังทำอยู่

(๒). จงเอาคนที่ชอบนิทาผู้อื่นเป็นครูสอนใจตัวเองว่าเราจะไม่ประพฤติอย่างเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นเหมือนเขา ผู้ใดดูให้ออก แล้วทำให้ได้ ดังที่แนะนำมา ย่อมทำให้มีคุณธรรมเพิ่ม คนที่มีศีลมีธรรม ย่อมไม่รวมเข้ากลุ่มกับคนที่ทุศีลไร้ธรรม เพราะเส้นทางเดินของชีวิต เป็นคนละทางกัน ฉะนั้นจงดูให้ออก แล้วเลือกเอาตามที่ชอบ

(๓). ทำตนให้เป็นผู้มีสัจจะ สวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน หลังสวดมนต์ เอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง หรือจนกว่าจะหลับไป วิธีการเช่นนี้เป็นเหตุทำให้มีศีลห้าข้อ กลับมาคุมใจทุกขณะตื่น

(๔). ถือว่าเป็นบาป แต่หากเมื่อใดสามิครุฑธาในตัวของผู้ถามปัญหา แล้วเขาประพฤติตามที่เราบอก จึงจะถือว่าไม่เป็นบาป



(๕). จะอยู่ด้วยกันได้นาน เท่าที่จิตของผู้ทรงคุณธรรม กับจิตของผู้ด้อยในคุณธรรม ยังไม่ปฏิเสธที่จะอยู่ร่วมครอบครัว เดียวกัน หรือพลังที่มีอยู่ในดวงจิตผลักดันให้ห่างจากกัน ด้วยเหตุนี้ พระพุทธโคดมจึงได้ตรัสในทำนองที่ว่า คนที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ต้องมีคุณธรรมสี่อย่างใกล้เคียงกัน คือ สมสัทธา สมศีลา สมจาคา และสมปัญญา

## ๔๑. อุทิศบุญให้พ่อแม่

### คำถาม

กราบท่านอาจารย์ ดร. สอนอง วรอุไร

กระผมมีคำถามว่า หากบิดามารดาเจ็บป่วย (ไม่ว่าทางกายหรือจิตใจ) ได้รับทุกขเวทนาแรงกล้า แม้รักษากับแพทย์อย่างไรก็ไม่ดีขึ้น และหากสาเหตุการเจ็บไข่นั้น มาจากเจ้ากรรมนายเวรหรือเป็นผลกรรม ผู้เป็นลูกจะสามารถสร้างผลดีแล้ว อุทิศผลบุญหรือแผ่เมตตาแต่ท่านเพื่อหวัง จะบรรเทาทุกขเวทนาให้ท่านบ้างจะได้หรือไม่ และหากอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรของท่านด้วยเขาจะได้รับหรือไม่

กราบอาจารย์สามครั้งครับ



## คำตอบ

การแผ่เมตตาให้กับพ่อแม่ แล้วทุกขเวทนาของพ่อแม่จะบรรเทาลงได้ ท่านต้องอนุโมทนาในคุณธรรมที่ลูกแผ่ให้ และเช่นเดียวกัน การอุทิศความดี (บุญ) ให้กับเจ้ากรรมนายเวรของพ่อแม่ หากเป็นบุญใหญ่และเจ้ากรรมนายเวรยอมรับ เมื่อเจ้ากรรมนายเวรมาอนุโมทนาแล้ว โอกาสยกเลิกการจองเวรกับผู้เป็นพ่อแม่ ย่อมเกิดขึ้นได้

## ๔๒. ไม่ประสงค์เกิดในอินเดีย

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง

ตั้งแต่ปีใหม่ ได้สวดมนต์เกือบทุกคืน(ยกเว้นวันที่อยู่เวร และสังขารไม่ไหวจริงๆประมาณ ๑ ครั้ง/เดือน) และตามด้วยการนั่งสมาธิ อีกประมาณ ๓๐ นาที

ขอรบกวนท่าน ดร.สนอง ดังนี้

๑. ได้อ่านเจอว่าการระลึกถึงกรรมที่ดีก่อนจิตจะหลุดไป มีผลต่อภพภูมิที่จะไปเกิดใหม่ จึงขอทราบว่าหากเราระลึกถึงองค์พระปริณิพพาน เมืองกุสินารา จะมีผลให้ต้องไปเกิดในอินเดียด้วยหรือไม่ เพราะทุกวันนี้ตั้งจิตอธิษฐานขอให้ได้พบพระพุทธรักษาทุกชาติ (แต่ไม่ประสงค์จะเกิดในอินเดีย)



๒. ได้ไปวัดทับทิมแดงตามที่ท่านอาจารย์แนะนำแล้วสงบ ร่มรื่น แต่ยังคงรอให้เหตุปัจจัยลงตัว จึงจะสามารถไปปฏิบัติธรรมได้ เพราะที่วัดเข้มงวดในการปฏิบัติครั้งแรกมาก ต้องอยู่ได้ถึง ๗ วันเต็ม ซึ่งในความเป็นจริงยังมีงานภายนอกที่ต้องรับผิดชอบอยู่ อาจารย์มีข้อแนะนำเพิ่มเติมมั้ยคะ

๓. มีลูกชายเป็นห่วงผูกคอ ปีนหน้าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัย ลูกเรียนฟิสิกส์ไม่ค่อยเข้าใจ ก็ให้ไปเรียนเพิ่มเติม แต่เป็นเด็กที่ไม่ถาม เคยหยิบหนังสือลูกมาอ่านแต่แม่ก็ไม่เข้าใจ ไม่สามารถสอนลูกได้(ตอนอายุเท่าลูก ทำคะแนนวิชานี้ได้ดี) คิดจะไปลงเรียนด้วยก็คิดว่าไม่ถนัดเพราะตัวเองก็มีงานที่ต้องรับผิดชอบ ขอคำแนะนำ เพื่อที่เมื่อเวลาผ่านไป แม่จะได้ไม่รู้สึกเสียใจต่อการตัดสินใจว่าได้ช่วยลูกอย่างเต็มที่แล้ว ลูกบอกก่อนนอนไม่ได้สวดมนต์แต่ทำอุบาสกอุบาสิกา แต่ชวนไปวัดไม่ไป บอกว่าถ้าไปก็จะเป็นบาป เพราะไม่ได้ตั้งใจไป

๔. ดิฉันเป็นคนที่ร้องไห้ง่ายมาก ได้ฟังเรื่องดีๆ ก็ร้องไห้ไปวัดทับทิมแดง พระมหาสมัยท่านเทศน์ ดิฉันนึกถึงลูกชาย เพราะเรามีความคาดหวังกับเขา บางครั้งไม่เป็นดังหวัง ก็น้ำตาไหล ควรแก้ไขอย่างไรดีคะ

กราบขอบพระคุณอย่างสูง แม่ลูกหนึ่ง

## คำตอบ

(๑). ผู้ไม่ประสงค์เกิดในประเทศอินเดีย ข้อมูลกรรม “ไม่เกิดในอินเดีย” ย่อมถูกบันทึกไว้ในดวงจิตเป็นสัญญา เมื่อใด



ที่จิตหลุดออกจากร่างนี้ เพื่อไปหาร่างใหม่อยู่อาศัย หากเป็นร่างมนุษย์จะไม่ใช่มนุษย์ที่อยู่ในประเทศอินเดีย

(๒). คนส่วนใหญ่ไม่รู้วันตายของตัวเอง ฉะนั้นจงทำวันนี้ให้ดีด้วยความไม่ประมาทเถิด นี่คือข้อแนะนำ

(๓). ผู้ใดปฏิบัติสิ่งดีงาม ผู้นั้นย่อมไม่ได้รับสิ่งดีงามตอบแทน ดังนั้น การปฏิบัติเหตุของการเรียนรู้ให้เข้าใจ ย่อมไม่ได้รับความเข้าใจในวิชาที่เรียน

(๔). ผู้ใดเจริญสติและปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้นได้แล้ว ผู้นั้นจะไม่ร้องไห้ในทุกกรณีที่มีสิ่งกระทบเข้าสู่ผัสสจิต

## ๔๓. พ่อแม่ไม่เห็นด้วย

### คำถาม

เรียนอาจารย์ดร.สนอง ที่เคารพ

ผมไม่มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมกับวัดที่อาจารย์แนะนำครับ เพราะ พ่อ แม่ ไม่เห็นด้วย แต่ผมก็มาคิดว่า ธรรมะที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ตัวเรา เพราะไปใส่บาตรทุกเช้า อธิษฐานบุญถึง เจ้ากรรมนายเวร พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ ญาติ พี่น้อง และ เจ้ากรรมนายเวรของผมเขา ผมอธิษฐานว่า ขอให้เข้าถึง อัมปนาตสมาธิ และ เป็นพระโสดาบันครับ จึงเขียนจดหมายมาขอคำแนะนำครับ แต่ว่า ผมมีเวลาของผม ใน ๑ วัน อาทิจ วัน จันทร



พุทธ ศุภร์ ต้องไปเรียนภาษาอังกฤษ ตั้งแต่ ๙.๓๐-๑๑.๐๐ น. จึงอยากเขียนจดหมายมาขอคำแนะนำเพราะ ถึงกระผมอธิษฐานไปยั้งนั้น แต่พอถึงเวลาจริง ชอบไปฟังเพลง ใน Youtube อยู่บ่อยๆ คือคิดว่ามีเวลาทั้งวัน ไปฟังเพลงไม่กี่ เพลง คงไม่เป็นอะไรหรอก

ปล. ผมอยากจะรู้จักความสุข จาก อับปนาสมาธิ แต่ว่าผมต้องไม่อยากซึ่งผมก็ทำได้ แต่ยังไม่ตั้งใจทำ ผมจะตั้งใจทำให้ได้ครับ ไม่ว่าจะอาจารย์จะตอบคำถามนี้หรือไม่ก็ตาม ผมเชื่อว่าผมต้องตั้งใจทำให้สำเร็จให้ได้ครับ.....

ด้วยความเคารพ

## คำตอบ

ผู้ใดอธิษฐานขอให้ตนเองเข้าถึงอับปนาสมาธิ แล้วไม่ทำเหตุให้ถูกตรง คือไม่พัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน ผู้นั้นย่อมเข้าไม่ถึงสิ่งที่ตนได้อธิษฐานไว้

การพัฒนาจิตให้มีสภาวะธรรมเป็นพระโสดาบัน ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งขึ้นในดวงจิต แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง ไปกำจัดสังโยชน์ ๓ (สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจจา และสึลล์พตปรามาส) ให้หมดไปจากใจได้เมื่อใด โสดาปัตติผลซึ่งเป็นสภาวะธรรมของพระโสดาบัน ย่อมเกิดขึ้นกับดวงจิต

ผู้ถามปัญหาได้เขียนบอกเล่าถึงสิ่งที่คิดเอาเองว่า “คงไม่เป็นอะไรหรอก” แท้จริงแล้ว เป็นอะไรแน่นอน คือเข้าไม่ถึงธรรมที่ตั้งความปรารถนาไว้





## ๔๔. คำขายพระเครื่อง

### คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไรที่เคารพ

พี่สาวของหนูมีปัญหาร้อนใจมากมากมาเป็นเวลานาน และได้ขอร้องให้หนูขอความ กระจ่างจากท่านอาจารย์ค่ะ พี่สาว เป็นคนดีค่ะ ทำการค้ามาหลายอย่างไม่เคยประสบความสำเร็จ จนเมื่อได้มาค้าขายพระเครื่องซึ่งเป็นธุรกิจที่พี่น้องคนอื่นทำอยู่ และประสบ ความสำเร็จกันทุกคน (หนูไม่ได้ทำค่ะ) เธอกลับ บาบค่ะ ทุกวันนี้เธอพยายามรักษาศีล ๕ และศีล ๘ ในวันพระ ทำบุญสังฆทานและอื่นๆ อย่างไม่คิดเสียดาย สวดมนต์ และ ศึกษาธรรมะ พี่สาวเครียดและกลัวบาบมากมาก แต่ยังมี ความ จำเป็นต้องทำเพราะต้องหาเลี้ยงครอบครัว

ขอท่านอาจารย์ได้โปรดเมตตาตอบคำถามและกราบ ขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

ผู้ได้รู้ว่า การประกอบอาชีพที่ทำให้คนอื่นยึดติดอยู่กับ วัตถุสิ่งของ อานิสงส์คือ ความหลงหรือโมหะ ซึ่งเป็นผลของ บาปที่ทำให้ผู้ประกอบอาชีพต้องได้รับ หากยังมีความจำเป็น ต้องประกอบอาชีพนี้เพื่อเลี้ยงปากท้องและครอบครัว ก็ยัง ต้องดำเนินต่อไป แต่ควรประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อยู่เสมอ



เพื่อให้บุญมีกำลังมากกว่าบาป แล้วชีวิตก็จะดำเนินต่อไปได้ แต่หากเมื่อใดได้บริจาคมหาทานให้เกิดขึ้นแล้ว และประสงค์จะพ้นไปจากอาชีวะที่เป็นบาปเช่นนี้ ต้องอธิษฐานให้ตนได้มีอาชีพที่เป็นสัมมาอาชีพะในวันข้างหน้า

## ๔๕. จงทำต่อไป

### คำถาม

เรียน อาจารย์ สนอง วรอุโร ที่เคารพ

คือดิฉันมีปัญหา เรื่องของการปฏิบัติ นั่งสมาธิ ฝึกมาประมาณ ๒ ปีกว่า ตอนแรกๆเครียดมาก คือตั้งใจมากเวลาปฏิบัติ คล้ายๆสมณะมากไป ช่วงปีแรกนั่งสมาธิวันละ ๕ นาที และค่อยๆเพิ่มขึ้นเรื่อยๆใน ๓ เดือน เพิ่มขึ้นเป็น ๒๐ นาที ใน ๒๐ นาที นั้นช่วงแรกปวดขาทรมาณมาก ใจคิดว่าทุกข์จริงๆคนเราเกิดมามีแต่ทุกข์ แต่อยู่มาวันหนึ่งนั่งๆมีอาการวาบๆในร่างกายและใจก็สบายขึ้นอย่างมากและคิดว่า การไม่ไปยึดหรือปล่อยวางนี้เป็นสุขมากๆ หลังจากนั้นมาสามารถนั่งได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมงอย่างสบายโดยใจและกายรับรู้เกือบตลอดเวลา มีบางวันที่อยากลองนั่งนานๆเกิน ๑ ชั่วโมงครึ่ง (อ่านหนังสือที่อาจารย์เขียนว่ายอมตายทำให้มีความเพียรขึ้น) แต่เมื่อนั่งสมาธิมากไปรู้สึกว่าจะไม่มีความสุขเวลามาอยู่ในสังคม จิตใจไม่ค่อยจะมีความสุข



รู้สึกหงุดหงิด จิตอ่อนแอ ลงไปมาก ทำให้ทุกข์ ไม่ทราบดิฉัน  
ต้องปฏิบัติอย่างไรอาจารย์ช่วยแนะนำด้วยนะคะ

ตอนนี้ดิฉันปรับโดยการนั่งสมาธิครึ่งละ ๑ ชั่วโมง นั่งๆ  
ไปเวลามีความสุขมากๆ เย็นไปทั่วตัว ตลอดในลำไส้ ในสมอง  
เย็นไปทั่ว ใจก็รับรู้ไม่ทราบว่าจะฉันปฏิบัติถูกหรือผิดคะ และเมื่อ  
มีอาการตามที่เล่าข้างต้น คือเมื่อมีความสุขมาก ดิฉันจะง่วง  
นอนมาก ถ้านอนจะหลับเลย และหลับสบาย ตื่นมาทำงานอย่าง  
มีความสุข จิตใจมีเมตตา แต่ถ้านั่งสมาธิต่อไปอีกอย่างที่เล่าให้  
อาจารย์ฟังว่า เกิน ๑ ชั่วโมง จะรู้สึกจิตตื่น เมื่อนอนหลับจะตื่น  
เร็วในตอนเช้า (ตื่นเอง) ในวันนี้รู้สึกจิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด มี  
ความทุกข์ ไม่ทราบว่าจะฉันควรปฏิบัติอย่างไรดีคะ อาจารย์ช่วย  
แนะนำด้วยนะคะ

ดิฉันขอบทวนอาจารย์แค่นี้คะ ขอบพระคุณอาจารย์  
มาก และดิฉันขอไห้สิกรรมด้วยนะคะ ที่รบกวนอาจารย์

กราบขอบพระคุณคะ

## คำตอบ

ปฏิบัติธรรมมาถูกทางแล้ว จงทำต่อไป อย่าได้ท้อแท้  
ในการทำความดี การอธิษฐานยอมตายเพื่อให้เข้าถึงธรรมชั้น  
สูงนั้น ยังไม่ถึงเวลา เพราะสมาธิยังมีกำลังไม่มากพอ การนำ  
ตัวเข้าอยู่ร่วมกับสังคัมแล้วไม่มีความสุขนั้น เพราะจิตยังมีกำลัง  
สติไม่กล้าแข็ง จึงไปรับเอากิเลสภายในสังคัมมาปรุงอารมณ์ทุกข์



หากเมื่อใดผู้ถามปัญหาพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติมากกว่านี้ มากจนกระทั่งจิตไม่รับเอากิเลสในสังขมาปรุงอารมณ์งามได้แล้ว ปัญหาไม่มีความสุขจึงจะหมดไป

ผู้ใดปฏิบัติสมถภาวนาแล้วรู้สึกมีความสุข เหตุเป็นเพราะจิตสงบจากอารมณ์ปรุงแตงนั่นเอง และเมื่อใดเกิดความรู้สึกเย็นไปทั่วตัว ต้องกำหนดว่า “เย็นหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการเย็นจะดับไป แล้วนำจิตกลับมาสู่องค์บริกรรมเดิมที่ใช้อยู่ วิธีการเช่นนี้เป็นการทำให้จิตมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้จิตมีกำลังของสมาธิเพิ่มตามมา เมื่อใดที่จิตมีกำลังของสมาธิจวนแน่น (อุปจารสมาธิ) ก็จะเริ่มพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ไปสู่การเกิดของปัญญาเห็นแจ้งได้ในภายหลัง ผู้ถามปัญหาปฏิบัติธรรมมาถูกทางแล้ว จงดำเนินต่อไป

## ๔๖. บุญรักษาใจ

### คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร. สอนอง วรอุไร

ชาวพุทธมีวิธีป้องกันตัวจากภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในโลกปัจจุบันได้อย่างไร ช่วยอธิบายให้เข้าใจด้วย เพราะจากเทปคำบรรยาย เรื่อง “พันทุกข์แบบฆราวาส” ในช่วงสุดท้าย อาจารย์ได้พูดถึงภัยพิบัติที่บอกว่าเร็วๆ นี้จะเกิด แล้วคำว่า “บุญรักษาใจ”



ที่บอกเล่าไปในช่วงนั่งสมาธิ ช่วยอธิบายอย่างละเอียดด้วยได้ไหมครับ และถ้าเป็นไปได้ (อาจารย์ไม่ตอบก็ได้) เมืองไทยจะเกิดภัยพิบัติอะไรอีกบ้างครับ ถึงไม่เกิดเราก็ควรดำรงตนไว้ในความไม่ประมาทใช้ไหมครับขอบคุณมากครับ

ด้วยความเคารพ

### คำตอบ

ชาวพุทธเชื่อใหม่ว่า พุทธวจนะเป็นเรื่องจริง และเป็นหนึ่งไม่มีสอง ผู้ใดพัฒนาจิตให้เข้าถึงความตั้งมั่นแน่วแน่ (ฌาน) และพัฒนาจิตให้เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ผู้นั้น ย่อมรู้ เห็น เข้าใจ ด้วยตัวเองว่า “ธรรมย่อมคุ้มรักษาผู้ประพฤติธรรม” เป็นเรื่องจริงแท้แน่นอน

คำว่า “ บุญรักษาใจ ” เป็นเรื่องจริง ผู้ถามปัญหาจะพิสูจน์ใหม่ว่า ผู้พัฒนาจิตจนมีบุญคุ้มรักษาใจได้แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ดังนี้ ใครแย่งชิงบุญไม่ได้ บุญติดตามทุกอย่างก้าว บุญติดตามข้ามภพข้ามชาติได้ ผู้มีบุญตกน้ำไม่ไหล (ไม่ตาย) ตกไฟไม่ไหม้ ใจรักขโมยบุญไม่ได้ บุญให้สมบัติที่ต้องการได้ทุกอย่าง ผู้มีบุญปรารถนาสิ่งดีงามใดย่อมได้สิ่งนั้น บุญทำให้ได้มนุษย์สมบัติ สวรรคสมบัติ นิพพานสมบัติ ฯลฯ

ถาม : เมืองไทยจะเกิดภัยพิบัติอะไรอีกบ้าง ?

ตอบ : ขอภัยไม่ตอบ แต่บอกเล่าว่า ผู้ใดเอาธรรมะมาคุ้มครองใจได้แล้ว จะไม่วิบัติ ตามภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และที่จะเกิดมาในอนาคต



## ๔๗. ไข้หรือไม่

### คำถาม

กราบ อาจารย์.ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

กระผมขออนุญาตเรียนถามเรื่องการปฏิบัติของผม จิตของผมชอบที่จะรู้กายรู้ใจมากกว่าการมานั่งสมาธิ หลับตาให้จิตสงบ ซึ่งการนั่งสมาธิของผมมักจะไม่ค่อยได้ผลเท่าไร นั่งประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ก็มักจะง่วงนอน แต่ในชีวิตประจำวัน ผมจะมีสติรู้ทันจิตอยู่เสมอ และมักรู้ทันเวทนาชั้นนี้ในการปรุงแต่งจิตเสมอๆ แล้วเมื่อคืนก็ได้นั่งสมาธิ แล้วก็ลองไม่ท่องอะไรเลย หายใจเข้า-ออก ไม่ท่องพุท-โธ ตามลมหายใจ ผมรู้สึกจิตผมสงบมากกว่าการนั่งท่องพุท-โธ ผมจึงมีคำถามรบกวนสอบถามอาจารย์หน่อยครับว่า

๑. การใช้ชีวิตประจำวันแบบรู้ทันกาย รู้ทันใจ เป็นการเจริญกรรมฐาน แบบวิปัสณากรรมฐานไข้หรือไม่ครับ

๒. การที่ผมนั่งสมาธิโดยที่นิ่งเฉยๆไม่ท่องพุท-โธ หรือการภาวนารูปแบบใดๆเลยก็ตามแล้วจิตสงบสามารถทำแบบนั้นได้หรือไม่ครับ เพื่อให้เข้าถึงอัปปนาสมาธิ

๓. จิต “ผู้รู้” หรือจิตที่รู้ทันเวทนาชั้นนี้ต่างๆนั้นเป็นจิตดวงใหม่ที่เกิดขึ้นมารับรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกต่างๆของจิต “ตัวเก่า” หรือว่าเป็นอย่างอื่นครับ

๔. คำว่าวิญญานในนามชั้นนี้ผมยังไม่ค่อยเข้าใจเลย ครับ ไข้จิตที่รวม เวทนา สัญญา สังขาร หรือไม่ครับ



๕. ผมสามารถใช้วีปัสนากรรมฐานนำจิตโดยไม่ค่อยปฏิบัติสมถกรรมฐานได้หรือไม่ครับ

ขอกราบขอโทษิกรรมจากอาจารย์ด้วยนะครับ ถ้าผมได้ล่วงเกินอาจารย์ไม่ว่าทางใดก็ตาม ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี และขออนุโมทนาสาธุในบุญที่ได้ร่วมถาม-ตอบปัญหาธรรมจากอาจารย์ด้วยครับ

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ครับ ที่ได้เมตตาในการชี้ทางสว่างแก่ดวงจิตที่มีดมนในวัฏสงสารไม่รู้กัภพชาติมาแล้ว มาในภพชาตินี้ได้รู้ ได้เห็นธรรม ได้ฟังธรรมจากอาจารย์แล้วทำให้จิตผมได้ตื่นขึ้นมามากมายครับ

## คำตอบ

(๑). รู้ทันกาย รู้ทันใจ แล้วจิตไม่ยึดติดในกายและใจ ...  
ตอบว่าใช่ครับ

(๒). ตอบว่า ได้ครับ

(๓). จิต “ผู้รู้” คือ จิตที่เห็นแจ้ง ส่วน จิต “ตัวเก่า” เป็นจิตที่มีกิเลสปรุงแต่งอยู่ภายใน

(๔). คำว่า “วิญญาน” หมายถึง จิต หรือจิตที่รู้อารมณ์ เช่น จิตที่มีเวทนา จิตที่สามารถจำ (สัญญา) สิ่งต่างๆที่ผ่านมาแล้วได้ จิตที่รับเอาสิ่งกระทบเข้าปรุงแต่ง (สังขาร) อารมณ์ ดั่งนั้นสิ่งที่เข้าใจนั้น ถูกต้องแล้ว



## ๔๘. เห็นถูกไหมครับ

### คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ผมมีเรื่องจะรบกวนถามอาจารย์ว่า ความเข้าใจคำว่า อนัตตาหรือความไม่มีตัวตน ของผมถูกต้องหรือไม่ครับ โดยการประมวลความคิดจากสมอง ไม่ได้ใช้ปัญญาเห็นแจ้งครับ

มีคนที่นั่งกรรมฐานแล้วไปพบเจอกับภพภูมิอื่น แล้วมาถามพระผู้รู้ คำตอบที่ผมได้รับการบอกเล่าอยู่บ่อยๆ คือ “ที่ไปเห็นนั้นได้เห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นนั้นไม่จริง” นี่ก็คือข้อมูลอย่างหนึ่งที่ใช้ในการทำความเข้าใจของผม ผมเข้าใจว่า ถ้าไม่มีมนุษย์แล้ว โลก ดวงจันทร์หรือดวงดาวต่างๆ ที่มองเห็นกันอยู่นี้ก็จะไม่มี ที่มันมีก็เพราะมนุษย์มีความถี่ของประสาทสัมผัสที่สัมผัสสิ่งเหล่านี้ได้ เหมือนกับที่มนุษย์ไม่สามารถสัมผัสภพภูมิสวรรค์ได้เนื่องจากความถี่ของประสาทสัมผัสไม่ตรงกัน ก็จะบอกว่าสวรรค์ไม่มีอยู่จริง คงเช่นเดียวกับเทวดาหรือสัตว์ในภพภูมิอื่นๆ ที่ไม่เห็นโลกมนุษย์ก็จะบอกว่าโลกมนุษย์ไม่มีอยู่จริง นอกเสียจากว่าเขาเหล่านั้นปรับความถี่ของประสาทสัมผัสให้ตรงกับภพภูมิมนุษย์ จึงจะรู้ว่าโลกมนุษย์มีอยู่จริง ซึ่งในเวลาเดียวกันเขาเหล่านั้นก็คงไม่เห็นภพภูมิของตัวเอง

สรุปว่า ความเข้าใจของผมคือ ภพภูมิต่างๆ รวมถึงโลกมนุษย์ มันไม่ได้มีอยู่จริง แต่ที่คิดว่ามีอยู่จริงก็เพราะสัตว์ใน





ภพภูมินั้นๆ มีความดีของประสาทสัมผัสที่รับรู้ได้ แล้วไปยึดมั่น  
ว่ามันมีอยู่จริง จริงแท้แล้วมันไม่มีตัวตน (ถ้าไม่มีสัตว์ ก็ไม่มีภพ  
ภูมิ ทุกอย่างล้วนไม่มีตัวตน)

จากทั้งหมดข้างต้นผมมีความเห็นถูกไหมครับ ...

ขอบพระคุณอาจารย์มากครับที่ช่วยชี้ทาง ด้วยความเคารพ

### คำตอบ

ไม่ถูกครับ คำว่า “อนัตตา” หมายถึง สัตว์ (รูปรนาม) ที่  
เป็นทั้งกายหยาบและกายทิพย์ ล้วนต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์  
คือ รูปนามเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจตา) รูปนามเป็นภาวะที่คงทน  
อยู่ไม่ได้ (ทุกขตา) และรูปนามต้องแตกสลายไปในที่สุด (ไม่มี  
อยู่จริง) รูปนามจึงมิใช่ตัวมิใช่ตน (อนัตตตา) ผู้ใดพัฒนาจิตจน  
เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง หรือปัญญาเห็นถูกตามความเป็นจริงแท้  
(ปรมาตตสัจจะ) ได้แล้ว ผู้นั้นย่อมเห็นสรรพสิ่ง เกิดขึ้นแล้วดับ  
ไป คือ สิ่งที่ถูกเห็นไม่มีอยู่จริงนั่นเอง

### ๔๙. ท้องเสียซะมากกว่า

#### คำถาม

กราบ อาจารย์ สอนอง วรอุไร ที่เคารพ

หนูเดินจงกรม เมื่อเกิดเวทณาก็หยุดเดิน หยุดภาวนา



อาการปวดนั้น อาการปวดมากขึ้นเรื่อยๆ จนรู้สึกว้า เหมือนร่างกายกำลังจะถูกหลอมละลาย หน้าตึงๆ ตัวลั่น เหงื่อออก ภาวนาว่ารู้หนอ รู้หนอ จิตก็อ่อนลง ผายลม ท้องไส้ปั่นป่วน มีอาการปวดท้องหนัก อาการทั้งหมดนี้เกิดพร้อมกัน หนูก็ภาวนา รู้หนอบ้าง ปวดหนอบ้าง การอธิษฐานยอมตายเพื่อให้เข้าถึงธรรมนั้นจะเป็นอย่างไรคะ หนูรู้สึกว้าจิตยังอ่อนเกินไปคงไปไม่ถึงขั้นนั้น หนูก็กลัวว่าจะถ่ายราดลงตรงนั้น เต็มวงคนที่อยู่ด้วยจะว่าได้นั่งสมาธิประสาอะไรถ่ายเรียราดอะไรแบบนี้ หนูไม่รู้จะทำอย่างไรก็เลยกำหนดไปเข้าห้องน้ำดีกว่า แล้วกลับมานั่งสมาธิ

เหตุการณ์แบบนี้เคยเกิดตอนที่หนูปฏิบัติที่วัด ตอนนั้นเกิดเวทนาตอนเดินก็เลยหยุดเดินเพื่อกำหนดปวดหนอ ๆ ๆ ๆ ปวดมากขึ้นเรื่อยๆ ตัวลั่น เหงื่อออกเยอะมาก แล้วมีแสงส่องมาทางศีรษะถึงลำตัวรู้ถึงความอ่อนของแสงนั้น หนูก็กำหนดรู้หนอ ๆ ๆ แล้วมีอาการปวดท้องเหมือนท้องจะเสีย จะอาเจียนแต่ไม่ออก ไม่ได้มีอาการเวียนหัวเลย มีอาการทางท้องเสียซะมากกว่า ก็เลยกำหนดไปห้องน้ำ แล้วมานั่งสมาธิ

ทั้งหมดนี้หนูปฏิบัติถูกผิดอย่างไร อาจารย์ช่วยแนะนำด้วยนะคะ

## คำตอบ

กำลังของสติยังไม่กล้าแข็งพอ การอธิษฐานยอมตายจะยังทำไม่ได้ผล การทำตามที่ร่างกายร้องเตือน เมื่อเสร็จแล้วค่อยมานั่งบริกรรมใหม่ ที่ผู้ถามปัญหาบอกเล่าไปทั้งหมด เป็นการ



ปฏิบัติธรรมที่ดำเนินมาถูกทางแล้ว เพียงแต่ทำตามคำชี้แนะให้  
ถูกต้อง แล้วการปฏิบัติธรรมจึงจะดำเนินก้าวหน้าได้

## ๕๐. ปลวกขึ้นบ้าน

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร. สนอง ที่เคารพ

ดิฉันได้ มีโอกาส ฟังซีดีบรรยายธรรมของท่าน รู้สึก  
เกรงกลัวต่อบาปเพิ่มขึ้นจากเดิมมาก และวันนี้ ดิฉันมีคำถาม  
อยากเรียนถามท่านอาจารย์ให้ช่วยตอบด้วยค่ะ เป็นเรื่อง ของ  
ปลวก เนื่องจากช่วงนี้มีฝนตกแผ่นดินไหว บรรดาเหล่าฝูงปลวก  
จะ โยกย้ายที่อยู่ ระหว่างทางนั้นมันก็ทำเป็นทางยาว แลดูแล้ว  
น่าขนลุก ก่อนหน้านี้ดิฉันเคยนำเหล็กไปขูดออกให้มันร่วงลงพื้น  
แล้ว กวาดไปทิ้ง จากนั้นก็ฉีดยากำจัดปลวกเพื่อไล่มัน

ครั้งนี้มันก่อตัวเป็นทางยาวจากพื้นสู่เพดาน สูงราวๆ  
สองเมตรครึ่ง ยาวที่สุดที่เคยเห็นมา ดิฉันควรทำอะไรดีคะ  
ความต้องการของดิฉันคือ ไม่อยากให้มันตายเลยสักตัว อยาก  
ให้มัน ไปไกลๆ จากบ้านดิฉัน เพราะ หากทิ้งไว้คุณนำมาเห็นเข้า  
มันต้องถูกกำจัดแน่นอน ดิฉันไม่อยากให้คุณนำต้องรับกรรมที่  
ทำร้ายปลวก แต่ดิฉันก็ไม่ทราบว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้ไม่  
ก่อให้เกิดศีลข้อที่ หนึ่ง



จึงเรียนถามมาเพื่อโปรดแนะนำ กราบขอบพระคุณ  
เจ้าค่ะ

### คำตอบ

คนที่กลัวบาปยอมไม่ตกรอก ส่วนเรื่องของปลวกขึ้นบ้าน  
ไม่ต่างไปจากปลวกขึ้นกุฏิของพระที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า พระป่า  
ป้องกันปลวกขึ้นกุฏิ ด้วยการใส่สบง จีวร ที่นุงห่มไม่ได้แล้ว นำ  
ไปชุบน้ำมันขี้ไต้ให้ชุ่ม แล้วพันไว้รอบโคนเสากุฏิ แล้วปลวกไม่  
สามารถไต่ขึ้นกุฏิอีกต่อไป

## ๕๑. อยากให้ลูกทำบุญ

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร. สนอง วรอุไร ด้วยความ  
เคารพอย่างสูงค่ะ

คือไม่ทราบว่าจะมีอุบายวิธีที่ทำให้ลูกได้ทำบุญอย่างไร  
ดีคะ คือ หนูพยายามอยากให้ลูกรู้จักการทำบุญ ทำทาน ขณะ  
นี้อยู่อเมริกา ทุกเดือนหนูจะส่งเงินไปเมืองไทยเพื่อให้น้องชาย  
โอรนทำบุญค่ะ แต่อยากให้ลูกชายได้ร่วมทำบุญด้วย โดยให้เค้า  
นำเศษเหรียญมาร่วมทำบุญด้วย ซึ่งไม่เยอะมากนัก เพราะเค้า  
ยังไม่มีใจตรงจุดนี้มากนักอะคะ หนูก็ให้เค้าจบบเงินของเค้า แล้ว



หนูอธิษฐานขอให้เค้าได้มีส่วนในบุญที่หนูได้ทำทุก ๆ บุญ  
วิธีนี้ใช้ได้หรือไม่อย่างไรคะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ดร. สนองมา ณ โอกาส  
นี้ด้วยค่ะ

### คำตอบ

ผู้เป็นแม่ต้องทำบุญให้ลูกดูเป็นตัวอย่าง และลูกสามารถ  
สัมผัสได้ถึงอานิสงส์ของบุญ อาทิ บุญให้สมบัติที่ต้องการได้ทุก  
อย่าง พรารถนาสิ่งใดได้สิ่งนั้นก็เพราะบุญ ผิดพรตงามก็เพราะ  
บุญ มีเสียงไพเราะก็เพราะบุญ เป็นใหญ่ได้ก็เพราะบุญ มีบริวาร  
ชื่อเสียงได้ก็เพราะบุญ มีมนุษย์สมบัติได้ก็เพราะบุญ ฯลฯ เมื่อใด  
ลูกสัมผัสได้ถึงสิ่งเหล่านี้ที่แม่มีอยู่ เมื่อนั้นลูกจึงจะศรัทธาในการ  
ทำบุญ แล้วเขาจะทำบุญด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องมีใครแนะนำ

## ๕๒. ผมเป็นนักโทษ

### คำถาม

เรียน อ.ดร.สนอง วรอุไร

ผมเขียนจด.ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๒ ผมเป็นนักโทษอยู่ที่เรือน  
จำสมุทรปราการ ไม่รู้ว่าอาจารย์เคยได้อ่าน จ.ม. ของผมฉบับแรก  
หรือเปล่า แต่ไม่เป็นไรครับ ที่ผมเขียนมาครั้งนี้ ก็เพื่ออยากให้



อ.ดร.สนอง ช่วยชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการนั่งสมาธิหน่อยครับ ผมฝึกนั่งมาได้ ๒๔ วันแล้ว วัน ๓๐ นาที ๒๐ นาที บ้าง เพราะโอกาสและสถานที่ในเรือนจำไม่ค่อยเอื้ออำนวยเท่าไร แต่ผมต้องนั่งทุกวัน วันไหนไม่ได้นั่งสมาธิ ใจจะกระสับกระส่ายมาก จิตสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง นิमितเห็นอะไรบ้าง (แต่ไม่มีนิมิตบ่อย) ตอนแรกๆ ที่นิมิตก็ดีใจ เพราะเป็นนิมิตที่ดี แต่พอได้มาอ่านหนังสือของหลวงพ่อกุศล ขิปปปญญ์ ท่านบอกไม่ต้องไปใส่ใจ

ผมลืมบอกไปผมปฏิบัติสมาธิตามหลักของหลวงพ่ोजรรณู วัดอัมพวัน นะครับ ผมอยากได้อาจารย์ที่ดีช่วยสั่งสอนให้ผม บอกตรงๆ เลยผมอยากเป็นเหมือน อ.ดร.สนอง ผมจะบวชไม่สึก จะขอมอบตัวและใจเพื่อพระพุทธศาสนา เพราะผมอยากช่วยเพื่อนนักโทษด้วยกันให้เขาพ้นจากทุกข์ด้วย เขาจะได้ไม่ทำผิดอีก ผมตั้งปณิธานไว้แล้ว ถ้าผมได้เป็นเหมือน อ.ดร.สนอง ผมจะช่วยเหลือพวกนักโทษทั่วประเทศ ให้พวกเขาเห็นว่าศาสนาพุทธ เป็นอย่างไร แต่ผมก็ไม่รู้ว่าตัวเองจะมีบารมีถึงขนาดนั้นหรือเปล่า แต่ผมก็เชื่อว่าผมคงพอมีบุญอยู่บ้าง ไม่งั้นผมคงไม่ใส่ใจกับธรรมะมากขนาดนี้

ถ้ายังงั้นผมขอรบกวน อ.ดร.สนอง ช่วยชี้แนวทางให้ผมด้วยนะครับ ผมจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง และไปช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายให้เขาพ้นจากความทุกข์เสียที หวังว่า อ.ดร.สนอง คงเข้าใจเจตนารมณ์ของผมนะครับ สุดท้าย ถ้าข้อความใดไม่สุภาพผมขออภัยด้วยนะครับ ด้วยความเคารพอย่างสูง



## คำตอบ

การปฏิบัติธรรมในรอบวัน ต้องทำดังนี้

๑. พัฒนาจิตให้มีศีล ๕ (บริสุทธิ์และครบถ้วน)
๒. สวดมนต์ บทอธิปิโส..... สวากขาโต...สุปฏิปันโน....
๓. บริกรรมตามที่หลวงพ่ोजรัญสอนให้ทำ
๔. มีสังฆะ
๕. เร่งความเพียร ปฏิบัติต่อเนื่องยาวนาน
๖. อุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งปฏิบัติแล้ว

เสร็จ

เมื่อจิตเข้าถึงอุچارสมาธิ ให้ต่อด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนเห็นว่าผัสสะที่เกิดขึ้น (กาย เวทนา จิต ธรรม) ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น

ที่เน้นย้ำคือ คิด พูด ทำ ต้องเป็นบวกเสมอ และระลึกอยู่เสมอว่า “คำว่าไม่มี ไม่ดี ไม่ได้ และไม่สบาย จงอย่าได้เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า” และ “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” เป็นจริงแท้แน่นอน พิสูจน์สิ

## ๕๓. ขอบตะคอกลูก

### คำถาม

สวัสดีคะอาจารย์

ดิฉันได้ขียนได้อ่านเรื่องราวของอาจารย์จากหลายๆ ที่



ช่วงนั้นก็ไม่ได้สนใจอะไรในตัวอาจารย์มากมาย เริ่มเลยนะคะ เมื่อปีที่แล้วดิฉันได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรม ๗ คืน ๘ วัน ของสาย คุณแม่ดร.สิริ กรินชัย ก่อนไป จนกระทั่งไปเราไม่รู้มาก่อนว่าต้องทำอะไรบ้างแต่พอไปแล้ว ปรากฏว่าสิ่งที่เราเตรียมตัวมาถูกต้อง และเมื่อปฏิบัติไปก็เริ่มเห็นบางอย่างขณะสวดมนต์ แต่ไม่ได้บอก อาจารย์สอบถามเพราะในใจลึกๆ บอกว่าอย่าไปสนใจ หลังจากทีกลับมาจากปฏิบัติธรรม ก็เริ่มสนใจเกี่ยวกับธรรมะมากขึ้น อ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะเยอะขึ้นแต่ไม่ได้ลงมือปฏิบัติ ตอนนั้นก็ฟังธรรมบรรยายของอาจารย์ทางอินเทอร์เน็ต จนเกิดศรัทธา อยากปฏิบัติเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ดิฉันไม่ชอบสวดมนต์ ไม่ชอบเข้าวัด แต่ก็ทำบุญทุกครั้งที่มีโอกาส วิธีการทำสมาธิของดิฉันก็คือนั่งในท่าสบาย ๆ หรือ นอน แล้วดูที่ลมหายใจเข้าออกแต่ไม่ได้กำหนดอะไรเลย ดูเฉยๆ จนรู้สึกที่เราหายใจแรง ในช่วงแรกมันค่อยแผ่วลงเรื่อยๆ ทุกวันนี้ก็ได้แค่นี้ละคะอาจารย์

อีกเรื่องคือ ดิฉันเป็นคนที่ยังไม่โหยงใจมาก ชอบ ตะคอกลูกอยู่บ่อยๆ รู้แหละว่าไม่ดี ควรแก้ไขอย่างไร ดิฉันทำงานเป็นหมอนวดมีอาจารย์เคยสอนว่าเวลานวด มืออยู่ไหน ตายู่นั้น ท่านบอกว่าเป็นวิบัสสนาอย่างหนึ่งให้เราจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ ดิฉันทำทุกครั้งเมื่อนวดแนวทางนี้ได้ไหมคะ

ขอบพระคุณอาจารย์มากคะ

### คำตอบ

คนที่ชอบตะคอก (ตะคอก) อยู่บ่อยๆ แล้วรู้ว่าเป็น





พฤติกรรมที่ไม่ดี คนนั้นมีโอกาสเป็นคนดีได้ เหตุที่ทำให้มีอารมณ์  
ซีโมโหและน้อยใจ เป็นเพราะจิตเห็นผิดและมีอึดตาสันนับสนุน วิธี  
แก้ไขพฤติกรรมไม่ดี ต้องแก้ที่ตัวเอง ด้วยการให้อภัยเป็นทานกับ  
ลูกที่ทำให้เหตุขัดใจ ให้อภัยเป็นทานบ่อยๆจนกระทั่งอาการตะคอก  
ลูกไม่เกิดขึ้นอีก

ที่อาจารย์หมอนวดแนะนำ “มืออยู่ไหนตาอยู่นั้นว่า เป็น  
วิปัสสนาอย่างหนึ่ง” เป็นคำแนะนำที่ถูกต้องของอาจารย์ท่านนั้น แต่  
ไม่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธโคดม ตรงที่ว่า เอาจิตจดจ่ออยู่กับ  
สิ่งที่ทำ เป็นการฝึกจิตให้มีสติ (สมถภาวนา) มิใช่เป็นวิปัสสนา  
ภาวนา ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

## ๕๔. พระโสดาบัน

### คำถาม

กราบเรียนถาม ท่านอาจารย์ ดร. สอนอง วรอุไร ที่เคารพ  
อย่างสูง

๑. ผู้สำเร็จเป็นพระโสดาบันในชาตินี้ จะเกิดอีกไม่เกิน ๗  
ชาตินั้น ผมอยากจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เมื่อผู้นั้นมา  
เกิดในครั้งต่อไป ต้องมาบำเพ็ญเพียรเป็นพระโสดาบันอีกหรือไม่  
ครับ หรือว่า มาบำเพ็ญเพียรเป็นอริยะบุคคลขั้นต่อไปเลยครับ

๒. จิตที่เป็นอกุศล เกิดขึ้นเอง โดยไม่ได้ตั้งใจ เมื่อตาม  
ระลึกได้แล้วจะเป็นกุศลแทนได้หรือเปล่าครับ แล้วถ้าระลึกไม่ทัน



จะเป็นอกุศล ที่ให้ผลมากหรือเปล่านั้น มีวิธีแก้ไข จิตที่เป็นอกุศล ที่เกิดขึ้นเองได้บ้างมั๊ยครับ

กรรมอันใดก็ตาม ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่รู้หรือไม่รู้ ที่ได้ล่วงเกินท่านอาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร ผมขออโหสิกรรมต่อท่านอาจารย์ด้วยครับ

ขออนุโมทนา ในบุญ ในกุศล ประการต่าง ๆ ที่ท่านอาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร ได้เพียรปฏิบัติให้เกิดมีขึ้น จนเป็นบารมีอันยิ่งใหญ่ด้วยครับ

กราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ

## คำตอบ

(๑). เมื่อมาเกิดใหม่ ต้องบำเพ็ญธรรมที่ทำให้เป็นอริยบุคคลขั้นที่สูงขึ้น

(๒). เมื่อใดจิตระลึกทันสิ่งที่เป็นอกุศลได้ เมื่อนั้นสติได้เกิดขึ้นแล้วในดวงจิต จิตที่ขาดสติย่อมรับเอาสิ่งกระทบอื่นเข้าปรุงอารมณ์ให้เกิดขึ้นกับจิต ถ้าเป็นอารมณ์ไม่ดีและเกิดขึ้นยาวนาน ย่อมให้ผลเป็นบาปเกิดขึ้นอย่างมากกับจิต ตรงกันข้ามถ้าเป็นอารมณ์ดีและเกิดขึ้นยาวนาน ก็ยังให้ผลเป็นบาปแต่ให้ผลไม่มาก วิธีแก้ไขมิให้จิตปรุงแต่งอารมณ์อกุศล คือต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้มีกำลังของสติรับทันสิ่งกระทบที่ไม่ดี และต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง พิจารณาสิ่งกระทบไม่ดีเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ วิธีนี้สามารถป้องกันบาปมิให้เกิดขึ้นกับจิต



## ๕๕. ทำบุญหยอดตู้

### คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

๑. คือว่าหนูอยู่ต่างประเทศค่ะ ได้ส่งเงินไปทำบุญโดยการให้น้องชายโอนเข้าบัญชีหรือฝากเพื่อนไปทำบุญหยอดตู้ทำบุญต่างๆ เช่นมูลนิธิหลวงปู่่มั่น หรือวัดพุทธบูชา ซึ่งบางครั้งเค้าไม่ได้บอกว่าหยอดตู้ทำบุญอะไรไปบ้าง จริงๆ การทำบุญทำทานคือการละ หรือสละ แต่ที่สงสัยคือ อานิสงส์จะเหมือนกับเราทำด้วยตนเองหรือไม่ แล้วเราจะทราบได้อย่างไรคะ ว่าเราได้ทำบุญอะไรและได้อานิสงส์อะไรไปบ้างอะคะ

๒. และทุกๆ เข้าและก่อนนอน หนูจะตั้งจิตขอตั้งใจรักษาศีล ๕ ตลอดชีวิตค่ะ และตั้งจิตขออนุโมทนาบุญกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ องค์พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ องค์พระโพธิสัตว์เจ้า องค์พระอรหันต์ พระอริยบุคคล พระ แม่ชี และฆราวาสทุกๆ คนทุกๆ ท่าน ที่ได้ไปบำเพ็ญบุญ ทาน ศีล สมาธิ ทุกๆ ที่ ทุกๆ วัด อะคะ เพราะหนูไม่สามารถไปทำเหมือนคนอื่นๆ จึงตั้งจิตน้อมไปอนุโมทนากับทุกๆ ท่านอะคะ ไม่ทราบว่าสิ่งที่ทำเป็นสิ่งที่ดี สมควรหรือ ผิดถูกอย่างไรคะ

๓. คือเมื่อปีที่แล้ว หนูไม่ค่อยสบายอะคะ อยู่ๆ จิตเค้าเกิดมรณานุสติเองอะคะ คือคอยระลึกถึงความตายบ่อยๆ และ



เป็นมาเรื่อยๆ ค่ะ จนถึงปัจจุบันนี้ค่ะ และมีอยู่วันหนึ่งค่ะ หนูนั่ง ผิงไฟอยู่ ก้อน้ำเจริญสติมองเปลวไฟ อยู่ๆ ก็คิดขึ้นมาว่า โอ เปลวไฟในนรกคงร้อนกว่านี้อีกนะ พอมีอยู่วัน ระหว่างยืนรอน้ำเดือดต้มไข่ ก็ไปคิดอีกค่ะว่า น้ำในนรกคงร้อนกว่านี้อีกมากมาย หนูมาคิด เอเราจะบ้าหรือปล่าวเนี่ย คิดอะไรแปลกๆ และมีอยู่วัน หนึ่งค่ะ น้องสาวมาหา เลยพากันไปเที่ยว sea world คนอื่นเค้า สนุกสนานกัน แต่หนูรู้สึกทุกข์ค่ะ ทุกข์เพราะมองเห็นสรรพสัตว์ ที่อยู่ในกรง ในตู้ แล้วมันคิดเห็นทุกข์ว่ามันคงทรมาณกว่าจะตาย ต้องเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน จิตมันเกิดความหดหู่ ความกลัวที่ จะทำไม่ได้อะคะ เรียนขอคำแนะนำท่านอาจารย์ดร. สอนอง ด้วย นะคะ

กราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์มา ณ โอกาสนี้ค่ะ กราบ สวัสดิ์ท่านอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

## คำตอบ

(๑). การทำบุญด้วยการเอาเงินหยอดลงในตู้รับบริจาค ปกติที่ตู้จะเขียนบอกไว้ว่า เงินที่หยอดลงในตู้ใบนี้ จะนำไปใช้ทำ อะไร ดังนั้นผู้ที่นำเงินหยอดลงในตู้ฯ ต้องทราบเจตนาดีแล้ว แต่ มิได้บอกให้ผู้เป็นเจ้าของทรัพย์ทราบ เมื่อเป็นดังนี้ผู้เป็นเจ้าของ เงิน ย่อมได้รับอานิสงส์น้อยกว่า ผู้นำเงินไปหยอดลงในตู้ หาก ผู้เป็นเจ้าของเงินแจ้งเจตนาของการบริจาคให้ชัดเจน ผู้บริจาค ย่อมได้อานิสงส์ตามเจตนา อาทิ



- เจตนาพิมพ์หนังสือเป็นธรรมทาน  
ยอมได้อานิสงส์เป็นปัญญา
- เจตนาช่วยค่าน้ำ ค่าไฟสองสว้าง  
ยอมได้อานิสงส์เป็นผู้มีกายทิพย์และไม่พบกับ  
ความขาดแคลนน้ำดื่มน้ำใช้
- เจตนาช่วยค่ารักษาพยาบาลนักบวช  
ยอมได้อานิสงส์เป็นผู้มีสุขภาพดี

ฯลฯ

(๒). ตั้งใจรักษาศีล ๕ ตลอดชีวิต แล้วกาย วาจา ปรารถนาได้ถูกต้อง ตามที่ตั้งใจไว้ อย่างนี้ให้ผลเป็นบุญ เมื่อเห็นคนอื่นทำความดีแล้วตัวเองมีจิตยินดีด้วย (อนุโมทนา) อย่างนี้ให้ผลเป็นบุญ ทั้งสองอย่างเป็นสิ่งที่ผู้เจริญแล้วนิยมปรารถนา

(๓). ผู้ใดเอาจิตระลึกรู้กับปัจจุบันขณะได้แล้ว อารมณ์ ฟุ้งซ่านตามที่บอกเล่าไป จะไม่เกิดขึ้น จึงแนะนำให้สวดมนต์ก่อน

นอน หลับสวดมนต์ให้เอาจิตจดจ่อ อยู่กับลมหายใจเข้า - ออก (อานาปานสติ) เมื่อปฏิบัติกิจกรรมทั้งสองแล้วเสร็จ ให้อุทิศบุญกุศลที่ตนได้ทำแล้วให้กับเจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนอุทิศบุญกุศลให้สรรพสัตว์ที่เป็นเพื่อนร่วมเกิด - แก่ - ตาย อยู่ในวิภวสังสาร ด้วยการกล่าวว่า “จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด”





## ๕๖. ศิลต่างกัน

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ดร.สนอง

ก่อนอื่นขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ ที่กรุณาตอบคำถามและช่วยชี้แนะการปฏิบัติในจดหมายก่อนหน้า นี้ หลังจากนั้นไม่นาน หนูได้ไปปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธ ในการปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้หลักสติปัฏฐานสี่ ควบกับการถือศีลแปด รวมทั้งอธิษฐานปิดวจา ตลอดจนการปฏิบัติ ประมาณเจ็ดวัน หกคืน เห็นผลดีมากค่ะ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ รู้สึกสงบ นิ่ง เย็น จะทำอะไรก็มีสติรู้ตัวตลอด มีความตั้งใจว่าจะเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้อุปนิสัยต่อบ้านให้ได้ทุกวัน แต่พอกลับมาปฏิบัติที่บ้านกลับรู้สึกไม่สามารถทำได้เหมือนที่อยู่ที่ยุวพุทธฯ มีคำถามที่อยากจะเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. การถือศีลที่ต่างกันระหว่างศีลแปดและศีลห้า นั้นมีผลต่อการปฏิบัติธรรมมั้ยค่ะ เช่นการถือศีลแปดจะทำให้จิตนิ่งเป็นสมาธิได้ดีกว่าศีลห้าหรือเปล่าค่ะ

๒. ประมาณวันที่สี่ของการปฏิบัติธรรม ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น พอจิตเริ่มนิ่งเป็นสมาธิ ก็มีอาการน้ำตาไหลแบบไม่รู้ว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร หนูไม่ได้รู้สึกเสียใจ หรือรู้สึกอะไรเลยค่ะ มีแค่ความนิ่งสงบ จิตอยู่กับการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก โดยไม่ได้ใช้คำบริกรรมใดๆทั้งสิ้นค่ะ มันเกิดจากอะไรค่ะ แล้วก็ในบางครั้งระหว่างที่ได้ฟังธรรมะบรรยาย จากพระอาจารย์ ก็ได้



ไปเห็นจุดดำเล็กบนพื้นจุดหนึ่ง ก็เพ่งมองอยู่สักพัก ก็รู้สึกว่าจะจิด  
นึ่งเป็นสมาธิ สามารถฟังธรรมะบรรยายโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ  
เลยแม้แต่ครั้งเดียว เป็นเวลาเกือบสองชั่วโมง ไม่รู้สึกปวดเมื่อย  
ที่ขาเลยคะ อยากทราบว่า การเพ่งแบบนี้ถือว่าเป็นการเพ่งกสิณ  
หรือเปล่า แล้วจะสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติธรรมได้มั๊ยคะ

๓. เมื่อกลับมาปฏิบัติที่บ้าน ไม่ว่าจะใช้การกำหนดรู้ลม  
หายใจเข้าออกหรือการลองเพ่งสิ่งของ หรือกำหนดบริกรรมพุท  
โธ ก็รู้สึกว่าจิดไม่นึ่งอย่างที่เคยเป็น หนูก็นั่งวิเคราะห์หัวว่าเป็น  
เพราะอะไร เช่นเคยได้ฟังธรรมะบรรยายของอาจารย์ตอนหนึ่ง  
ว่าถ้าศีลห้าไม่บริสุทธิ์จิตก็จะไม่นึ่ง หนูก็ถือศีลห้าตลอดคะ ทั้ง  
ก่อนและหลังไปปฏิบัติธรรม แต่มีข้อสงสัยอีกข้อคะ คือตอนนี้  
หนูเจริญอาหารมาก คุณแม่ทำอาหารอร่อย แล้วพี่น้องก็มักจะ  
มาทานอาหารกันค่อนข้างดึก ไม่ทราบว่าอันนี้จะเป็นอุปสรรคใน  
การที่ปฏิบัติธรรมรีเปล่าคะ หนูมักจะนั่งสมาธิประมาณเที่ยงคืน  
ตีหนึ่ง หรือตีสองเป็นประจำคะเพราะเป็นช่วงที่สงบที่สุดในบ้าน  
ก่อนนั้นก็จะมีสวดมนต์ก่อนคะ

๔. ตอนเจริญสติอยู่ที่บ้าน เกิดน้ำตาไหลอยู่ครั้งเดียว  
คะ หลังจากทีกลับจากการปฏิบัติธรรมมาใหม่ๆ หลังจากนั้นก็จะ  
มีแค่อาการรู้สึกวามขุ่นๆ ไปทั้งตัวคะ บางครั้งในขณะที่นั่งสมาธิ  
อยู่ก็มีแสงสีขาววามขึ้นมาในสมอง อยู่สักพักก็หายไป แล้วก็เกิด  
อีก ดับแล้วสว่าง ดับแล้วสว่าง อยู่สองสามครั้ง บางทีก็แค่ครั้ง  
เดียวคะ อยากทราบว่าที่หนูปฏิบัตินี้มันมาถูกทางหรือเปล่า หนู  
ควรต้องทำอะไรต่อไปคะ



๕. หลังจบการปฏิบัติธรรม รู้สึกว่าเป็นคอร์สที่ดีมาก เพราะได้ช่วยคนที่มีความรู้วิธีดับทุกข์ได้อย่างถูกต้อง ก็เลยตั้งใจที่จะเป็นเจ้าภาพในการปฏิบัติธรรมในครั้งต่อไปที่จะจัดในเดือนมิถุนายน โดยไม่ขอออกนาม หลังจากนั้นก็ได้มาตั้งจิตอธิษฐานว่าขอให้ทีมงานทำเพื่ออยากจะได้เงินเดือน เดือนแรกจากน้ำพักน้ำแรงของตัวเอง เอามาทำบุญตรงนี้ ไม่ทราบว่ามันนี่ถือเป็นบาปมั๊ยคะ (ตอนนี้ยังทำงานทำอยู่คะ มีเรียกไปสัมภาษณ์อยู่สองสามบริษัท แต่ก็ไม่ไ้งาน จึงทำให้เกิดวิตกว่า สิ่งที่เราอธิษฐานนั้นผิดหรือไม่)

สุดท้ายนี้ขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะที่ สละเวลาตอบคำถามของหนู หนูขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย คຸ້ມครองอาจารย์และครอบครัวให้มีความสุขกายสุขใจ มีสุขภาพแข็งแรง เพื่อจะได้เผยแพร่ธรรมะของพระพุทธองค์ต่อไปค่ะ

### คำตอบ

(๑). มีครับ ดีกว่าครับ

(๒). อาการน้ำตาไหล เรียกว่า ปิตี เกิดจากจิตตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ ที่ผู้ถามปัญหาเอาจิตไปจดจ่อ (สติ) อยู่กับจุดดําเล็กบนพื้น แล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถ้าจุดดํามีเหตุเกิดจากธาตุดิน เรียกว่าเพ่งกลืนได้ (กลืน ๑๐ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว แสงสว่าง และที่ว่าง) ดังนั้นผู้ถามปัญหาสามารถใช้จุดดํา มาเป็นตัวกำหนดให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้





(๓). เป็นเพราะที่บ้านไม่สัปปายะ (ไม่เหมาะสม) เท่ากับ  
ปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ

การถือศีล ๕ ต้องเอาศีลคุมกาย คุมวาจา และคุมใจ  
ปฏิบัติธรรมแล้วจิตจึงมีโอกาสดังมั่นเป็นสมาธิ

การบริโภคอาหารมาก และบริโภคอาหารในยามวิกาล  
(หลังเที่ยงวันไปแล้ว) เป็นอุปสรรคให้พัฒนาจิต แล้วเข้าไม่ถึง  
สมาธิจนแน่นแน่ (อุปจารสมาธิ)

(๔). การปฏิบัติธรรมถูกทางแล้ว เพียงแต่ว่าต้องกำจัด  
อาการขณลูกให้หมดไป ด้วยการกำหนด “ขณลูกหนอๆๆๆ” เมื่อ  
มีแสงสีขาววาวขึ้นในสมอง ต้องกำหนดว่า “วาวหนอๆๆๆ” เมื่อ  
อาการหายไปแล้วให้เอาจิตกลับมาสู่การบริการกรมเดิมที่ท้ออยู่

(๕). การปฏิบัติธรรมที่บอกเล่าไป ยังไม่ใช่วิธีการดับ  
ทุกข์ แต่เป็นการหนีทุกข์ชั่วคราว

ประสงค์เป็นเจ้าของภาพปฏิบัติธรรม ..... อนุโมทนาด้วย  
อธิษฐานขอให้มิงานทำ สามารถทำได้ แต่ความประสงค์  
จะสัมฤทธิ์ผลได้ ต้องทำเหตุให้ถูกต้อง เหตุที่ถูกต้อง คือ

๑. พัฒนาตัวเองให้เก่ง (มีความรู้ + มีความสามารถ)  
กว่าคนอื่น

๒. พัฒนาตัวเองให้มีคุณธรรมสูงกว่าคนอื่น ด้วยการ  
ประพฤติจริยธรรม เช่น จริยธรรมลูก และจริยธรรมพลเมือง  
ของประเทศชาติ

๓. พัฒนาตัวเองให้มีดวงดี (ทาน + ศีล + ภาวนา)



## ๕๗. ถามแบบเด็ก

### คำถาม

อยากถามอาจารย์ แบบเด็ก ๆ ครับ สงสัยมานานแล้วว่า เวลาที่ชาวต่างชาติตายไปครับแล้วไปพบยมบาล ท่านยมบาลท่านจะพูดภาษาอะไรครับ แล้วชาวต่างชาติจะเข้าใจไหมครับ หรือว่าท่านพูดได้ทุกภาษา สงสัยจริง ๆ ครับ

### คำตอบ

ยมบาลสื่อกับจิตวิญญาณอื่น ด้วยคลื่นจิตที่มีขนาดความถี่เดียวกัน และเช่นเดียวกัน ผู้ใดสามารถปรับคลื่นจิตให้มีความถี่ตรงกันกับคลื่นจิตของสัตว์อื่น ผู้นั้นสามารถสื่อกับสัตว์เหล่านั้นได้ อาทิ พระพุทธโคดมตรัสมงคล ๓๘ ให้เทวดาที่มาเข้าเฝ้า ณ วัดเชตวันฟัง ท้าวภูเวระ (เทวดา) ได้นำเอาอาฏานาภียปรีตร มาถวายพระพุทธโคดม เพื่อประทานให้แก่พุทธบริษัท นำไปสวดคุ้มครองอมนุษย์ในป่าไม่ให้เข้ามารบกวน ท้าวสหัมบดีพรหมมาราบทูลพระพุทธโคดมให้แสดงธรรมโปรดสัตว์โลก พระมหาโมคคัลลานะเหาะไปพบกัณฐกะเทพบุตรในดาวดึงส์แล้วสนทนากัน หลวงปู่ชอบสามารถสื่อกับช้างป่าได้ ฯลฯ





## ๕๘. ทำได้ทั้งสองทาง

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ที่เคารพ

๑. ผมไม่เข้าใจ/สับสน ในเรื่องการประพฤติธรรม ระหว่างการปลีกตัวออกจากสังคมไปวชกับการปฏิบัติในเพศฆราวาส อย่างใดจึงจะถูกต้องและสมควรกว่ากัน(ผมสามารถทำได้ทั้ง ๒ ทาง) ตามที่เคยได้ฟังมาว่า “การปฏิบัติธรรมอยู่ที่ไหนก็ได้ ไม่ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม แม้จะมีสิ่งเร้ามากเราก็สามารถสงบได้ท่ามกลางความวุ่นวาย ซึ่งชีวิตที่อยู่ในวัด/สำนักปฏิบัติ ก็เหมือนกับการหันหลังให้ความจริงคือธรรมะและความเป็นธรรมดาสามัญ การอยู่ในที่สงบก็เหมือนการฝึกซ้อม การลงสนามจริงคือการเข้าไปเผชิญกับโลกกว้างและชีวิตในเมืองแห่งความวุ่นวาย ซึ่งก็คือสถานที่ที่ดีที่สุดสำหรับการปฏิบัติธรรม” แล้วทำไมครูบาอาจารย์ทั้งหลายจึงหันหลังสละโลกแห่งความเป็นจริง โดยการบวชและใช้ชีวิตในป่าเขาที่เงียบสงบไม่วุ่นวาย??

๒. ระหว่างการบวชกับการดูแลบุพการีอย่างไหนได้อานิสงส์มากกว่ากัน(ผมชอบการบวช แต่บุพการีอยากให้อยู่กับท่าน)

กราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ



## คำตอบ

บวชแล้วปฏิบัติธรรม ก็สามารถเข้าถึงธรรมขั้นสูงได้ อาทิ พระนางมหาปชาบดี (ฉราวาส) ได้บวชเป็นภิกษุณีและมีชื่อว่า พระมหาปชาบดี ได้ปฏิบัติธรรมจนจิตสามารถบรรลุอรหัตตผล นางอัมพปาลี (ฉราวาสโสภณิ) ได้บวชเป็นภิกษุณี (พระอัมพปาลี) แล้วจึงปฏิบัติธรรมจนจิตบรรลุอรหัตตผล ตรงกันข้ามผู้ที่มิได้บวช ยังมีสถานะเป็นฉราวาส สามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุธรรมขั้นสูงได้ อาทิ พระนางเขมา มเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร ได้ฟังธรรมจากพระโอรชู้ แล้วโยนโสมนสิการ จนจิตสามารถบรรลุอรหัตตผลในขณะที่ยังเป็นฉราวาส กาฬุทายี มหาอำมาตย์ของพระเจ้าสุทโธทนะได้ฟังธรรมจากพระโอรชู้ แล้วโยนโสมนสิการ จนจิตบรรลุอรหัตตผลขณะยังเป็นฉราวาส พาหิยะได้ฟังธรรมจากพระโอรชู้ แล้วโยนโสมนสิการ จนจิตบรรลุอรหัตตผลในขณะที่ยังเป็นฉราวาส ฯลฯ

ดังนั้น การจะบวชหรือไม่บวช เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว ก็สามารถบรรลุอริยธรรมได้ เว้นไว้แต่ว่า คนที่มีบุญบารมีสั่งสมมาแต่อดีตชาติ ยังมีไม่มากพอ จึงจำเป็นต้องบวชเป็นภิกษุออกปลีกวิเวก หรือเป็นฉราวาสออกปลีกวิเวก เพื่อทำบารมีให้เต็ม แล้วจึงไปพัฒนาจิต จึงจะมีโอกาสบรรลุอริยธรรม



## ๕๙. อดีตสามีจองเวร

### คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง ดิฉันขอรบกวนเวลาอาจารย์เกี่ยวกับเรื่องทางโลกที่ยังสงสัยอยู่นะค่ะ

๑. สามีดิฉันเค้าทิ้ง ดิฉันและลูกสาว ๒ คนที่ยังเล็กมากไปอยู่กับหญิงอื่นและไม่เต็มใจจะส่งเสียค่าเลี้ยงดู ทำให้ต้องฟ้องเรียกค่าเลี้ยงดูลูกทั้ง ๒ อดีตสามีไม่พอใจที่ต้องจ่ายค่าเลี้ยงดูตามฟ้อง จึงพูดแบบผูกใจเจ็บว่าจะจองเวรดิฉันทุกชาติและจะไม่ขอรับบุญที่ดิฉันอุทิศให้ และยังแข่งดิฉันและลูกว่าให้สิ้นเนื้อประดาตัว ดิฉันและลูกๆ จะต้องรับวิบากตามที่อดีตสามีกล่าวไว้หรือไม่อดีตสามีจะตามจองเวรทุกชาติได้หรือไม่ค่ะ

๒. เคยอ่านพบว่าถ้าเราสบายใจ เบิกบานใจก็เป็นบุญ ถ้ามีคนที่เขาสบายใจ เบิกบานใจจากการได้เอาเปรียบผู้อื่น โดยที่เขาไม่ได้คิดว่าเป็นบาปหรือไม่รู้ว่าบาป จะถือว่าได้บุญหรือไม่ค่ะ

๓. ชอบนั่งสมาธิและสวดมนต์ก่อนนอนค่ะ แต่อยากทราบว่าถ้าเราใส่ชุดนอนที่ดูไม่เรียบร้อยแล้วสวดมนต์นั่งสมาธิ จะเกิดโทษไหมค่ะ เพราะ ในหนังสือสวดมนต์เขาแนะนำให้อาบน้ำชำระกายและแต่งกายให้เหมาะสมก่อนสวดมนต์

ขอบพระคุณอาจารย์ที่สละเวลาตอบปัญหาณะค่ะ

### คำตอบ

(๑). พระพุทธะสอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเองว่า “เวรย่อม



ระงับด้วยการไม่จองเวร” การใช้กฎหมายบังคับให้ผู้ละเมิดกฎ กติกาของบ้านเมือง ต้องปฏิบัติชดใช้หนี้เวรกรรมที่ตนก่อไว้ มิใช่ เป็นการระงับเวร แต่เป็นการผูกหนี้เวรกรรมให้สืบต่อเนื่อง เมื่อ ผู้ถามปัญหาประพาศผู้หนี้เวรกรรม โอกาสที่ตนต้องรับอกุศล วิบากนั้น ยังมีได้ เมื่อผู้ถามปัญหาจะแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ทำไป แล้ว ต้องแก้ด้วยการทำเหตุปัจจุบันให้ถูกตรง คือทั้งแม่และลูก ต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนมีกำลังของสติกล้าแข็ง และ ต้องประพาศบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อยู่เสมอ แล้วคำสาปแข่งย่อม ทำอะไรไม่ได้

ส่วนเรื่องการผูกจิตจองเวรทุกชาติ เป็นเรื่องเห็นผิดของ เขา หากผู้ถามปัญหาและลูกๆ ปฏิบัติธรรม (วิปัสสนาภาวนา) จน จิตเข้าถึงสภาวะดวงตาเห็นธรรมได้แล้ว โอกาสนำพาชีวิตพ้นไป จากการถูกจองเวร ย่อมเกิดขึ้น

(๒). ผู้มีตบอดในทางปัญญา นิยมประพาศบาปจน เคยชิน จึงนึกว่า การประพาศเอาเปรียบคนอื่นได้แล้ว เป็นบุญ ผู้ มีความเห็นผิดเช่นนี้ ย่อมทำชีวิตปัจจุบันให้มีอุปสรรคและปัญหา เมื่อตายทิ้งขันธ์ลาโลกแล้ว พลังบาปที่เกิดขึ้นจากการประพาศติ เบียดเบียน ยังมีโอกาสผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรไปสู่ทุกภพ

(๓). ผู้ใตนั่งสมาธิและสวดมนต์ก่อนนอน เมื่อประพาศติ แล้วทำให้เกิดเป็นความสบายกาย สบายใจ ถือว่าการนั่งสมาธิ และการสวดมนต์ ให้ผลเป็นบุญ ตรงกันข้าม ผู้ใดประพาศติแล้ว เกิดเป็นความสงสัยหรือไม่สบายใจ ถือว่าการนั่งสมาธิและสวด มนต์ ให้ผลเป็นบาป



## ๖๐. ผ่าตัดสามครั้ง

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ดร.สนองที่เคารพ

ดิฉันได้ฟังธรรมของท่านอาจารย์ทางอินเตอร์เน็ตมาประมาณ ๒ ปีแล้วค่ะทำให้ก้าวหน้าในทางธรรมมากขึ้น และเพิ่งได้พบตัวจริงของอาจารย์เมื่อดิฉันพาลูกๆ ๓ คน มาฟังธรรมจากชมรมกัลยาณธรรมครั้งที่ ๑๙ ค่ะ ปัจจุบันดิฉันใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยใช้ธรรมนำชีวิต และอยากให้คนอื่นเป็นสุขด้วยค่ะ

ดิฉันมีปัญหาอยากเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ ดิฉันเคยผ่าตัด ๓ ครั้ง อายุ ๑๓ ผ่าไส้ติ่ง อายุ ๒๙ ผ่าทำหมัน ล่าสุด ๔๘ ปีผ่าทอลซิน แต่ละคร้งหมอวางยาสลบและจะสลบประมาณ ๓ ชั่วโมง ดิฉันสงสัยว่า ๓ ชั่วโมง จิตอยู่ที่ใด เพราะก่อนสลบและฟื้นดิฉันรู้สึกแค่ชั่วพริบตา แต่เมื่อมองนาฬิกาจึงรู้ว่าเวลาหายไป ๓ ชั่วโมงค่ะ

### คำตอบ

จากเรื่องที่บอกเล่าไป ผู้ถามปัญหามีจิตระลึกได้ว่า กาลเวลาในการผ่าตัดผ่านไปแค่ชั่วพริบตา นั่นเป็นเครื่องแสดงว่า จิตอยู่ในสภาวะทรงฌาน ไม่รับเอาสิ่งกระทบภายนอกใดๆ เข้าปรุงอารมณ์และจิตยังคงอยู่ในร่างกาย



## ๖๑. แบบไหนดี

### คำถาม

สวัสดีครับ ขอรบกวนสอบถามท่าน ดร.สนอง ๆ สั้นๆ ว่า  
จำเป็นไหมครับที่สมถภาวนา(สมถกรรมฐาน)จะต้องใช้กรรมฐาน  
๔๐ หากใช้วิธีอื่นแต่มีสมาธิได้เหมือนกัน จะมีผลอย่างไรบ้างหรือ  
เปล่าครับ ขอขอบคุณครับ

### คำตอบ

นอกจากกรรมฐาน ๔๐ แล้ว บุคคลยังสามารถใช้  
วิธีการอื่นๆมาบริการรมให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และมีผลเหมือนกับการ  
ใช้กรรมฐาน ๔๐ คือจิตสามารถเข้าถึงสมาธิทั้งสามระดับได้

## ๖๒. ศิลยังไม้บริสุทธิ์

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ที่เคารพ

การที่อย่างน้อยจะเกิดเป็นมนุษย์และไม่ตกลงไปใน  
อบายภูมินั้น จะต้องมศีล ๕ ที่บริสุทธิ์เป็นพื้นฐานใช้ไหมครับ?  
อย่างไรก็ตาม การที่เรามีแค่เพียงความคิดที่อยากจะได้ของผู้  
อื่น ยังมีความคิดยินดีในกามอยู่ คิดที่จะเบี่ยงเบนความจริงบ้าง





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

และการดูสิ่งของหรือสื่อที่กระตุ้นในกามทั้งหลาย จะถือว่าผิดศีลหรือศีลขาดไหม? ถ้ายังไม่มีกามลงมือกระทำ

ขอบพระคุณครับ

### คำตอบ

คำว่า “มีศีล ๕” หมายถึง มีศีล ๕ ข้อ คุณกาย คุณวาจา และคุณใจอยู่ทุกขณะตื่น และต้องเป็นศีลที่บริสุทธิ์ไม่มีกิเลสปนเปื้อน

จากที่บอกเล่าไป ยังมีศีลที่ไม่บริสุทธิ์ ยังเปิดโอกาสให้กิเลสผลักดันจิตสู่อบายภูมิได้

## ๖๓. ยังไม่พ้นกาม

### คำถาม

เรียน ท่าน ดร. สอนอง ที่เคารพ

ดิฉันได้พบกับความมหัศจรรย์จากการนั่งสมาธิ ภาวนา แต่ไม่ได้นั่งนานนะคะ แค่นั่งห้านาทีเองค่ะ ทำบ้างไม่ทำบ้าง สวดมนต์พาหุงมหากา ฟันเห็นเหตุการณ์ล่วงหน้า เกิดขึ้นจริงเกินสิบครั้ง บางทีมีเสียงมาเตือนเหตุร้าย ถ้าเป็นเสียงจะพูดได้แค่คำเดียว ไม่ทราบว่าเป็นเสียงใครคะ มีชายหนุ่มกางเกงแดง



แบบยมบาลมาขอเป็นทาสค่ะ ตอรับไปแล้ว ไม่รู้เป็นอะไรรี  
เปล่า มันเป็นความฝันค่ะ ในความเป็นจริงไม่ให้ใครมาเป็นทาส  
หรือกค่ะ

จากนั้นก็ฝันเห็นชายหนุ่มกางเกงแดงอีกบอกว่าประตูนรก  
เปิดลักษณะเป็นบ้านโบราณสีดำๆ จะไปดูไหม ควรเข้าไปไหม  
คะ กลัวไม่ได้กลับมาค่ะ ไม่รู้เป็นเจ้าของกรรมนายเวรรีเปล่า แล้วมี  
บาทหลวงศาสนาคริสต์มาเข้าฝันด้วยค่ะ และพิสูจน์ได้ว่ามีสถานที่  
ที่นั่น จริง มีหน้าบาทหลวงคนนั้นจริงตามที่ฝัน ไม่รู้อะไรเกี่ยวกับ  
คริสต์ ฝันถึงตอนไปทำสมาธิที่ Sedona ประเทศอเมริกาค่ะ ท่าน  
คือ จอห์น เดอเบ็ทิส ค่ะ

เคยไปที่เกาะพังมีแม่ชีตาบอดท่านเข้ามาจับมือแล้วเข้า  
มาทักว่า หนูทำบุญมาเยอะในอดีต อย่ามีคู่แข่งสงสารลูกชายเขา  
อาจทำให้ลูกเขาตาย ถ้าอยากมีคู่ให้ไปขอแม่พระธรณี ไม่เข้าใจ  
เลยค่ะ

ครั้งหนึ่งวิญญาณมันออกจากร่างมาครึ่งหนึ่ง ไม่กล้าหัน  
กลับมาดูหน้าตัวเองเพื่อพิสูจน์ค่ะ กลัว สักพัก ค่อยๆ กระดิก มัน  
ก็กลับมาค่ะ เป็นอะไรคะอาการนี้ ดิฉันมีดวงตาเห็นธรรมเพราะ  
หลวงพ่ोजรัญ ดิฉันไปถามท่านในใจให้ตอบคำถามค่ะ ท่านตอบ  
สองข้อติดกันเลย น้ำตาไหล เลยเริ่มปฏิบัติธรรมจากวันนั้นค่ะ  
สิ่งที่เกิดขึ้นนี้คือพลังจิตหรืออะไรคะ

รบกวนเมตตาอธิบายด้วยค่ะ บางทีไปหักใครโดยบังเอิญ  
เขาก็เป็นจริงๆค่ะ มันพูดไปเองเพราะอยากพูดค่ะ

กราบขอบพระคุณค่ะ



## คำตอบ

ความฝันที่บอกเล่าไป เป็นเรื่องของสัญญาที่จิตเก็บบันทึกข้อมูลในอดีตไว้ เมื่อใดข้อมูลถูกส่งเข้ากระทบจิต ขณะที่ยังหลับไม่สนิท คือจิตยังเกิด - ดับ ย่อมรับเอาสิ่งกระทบปรุงเป็นอารมณ์ฝันหรือนิมิตได้ และจะไม่ให้ผลเป็นจริงกับชาติปัจจุบันที่จิตวิญญูณทั้งสองยังไม่โคจรมาพบกัน และยังผู้ถามปัญหาพัฒนาจิต ให้พ้นไปจากอำนาจของกามได้แล้ว โอกาสที่วิญญูณทั้งสองจะพบกัน ย่อมอยู่ห่างไกลนานนับกับ

เรื่องฝันเห็นชายนุ่งกางเกงแดงๆ เป็นเรื่องของความฝัน ไม่ควรเอาจิตไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันไม่มีอยู่จริง

เรื่องแม่ซีตาบอดที่เกาะพงัน พุดอย่างไรก็เป็นเรื่องของผู้พูด แต่การกระทำตัวเองเป็นเหตุ ที่จะต้องมีผลเกิดตามมาแน่นอน ฉะนั้นจงเลือกทำแต่กรรมดีอยู่ทุกเมื่อ แล้วผลดี (กุศลวิบาก) ย่อมเกิดขึ้นให้ผู้ประพฤติกกรรมได้เสวย

เรื่องความกลัว เหตุเป็นเพราะจิตไม่รู้จริงในสิ่งที่กลัว

คำว่า “ดวงตาเห็นธรรม” หมายถึง จิตเห็นสรรพสิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป และมีผลทำให้จิตเป็นอิสระ ไม่ยึดจับเอาสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มาเป็นของตัว อย่างนี้จึงจะเรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรม

ผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นหนา (ฌาน) ได้แล้ว เมื่อถอนจิตออกจากความทรงฌาน เจตปรีชญาณย่อมเกิดขึ้นกับผู้นั้นเป็นอัตโนมัติ ด้วยเหตุ



นี่ หลวงพ่อฯ ตอบคำถามได้ โดยไม่ต้องเอ่ยปากถามด้วยวาจา เพราะหลวงพ่อฯ มีเจโตปริยญาณ เกิดขึ้นนั่นเอง

สุดท้าย คำว่า “บังเอิญ” ไม่มีในผู้รู้จริงที่เป็นพุทธศาสนิก ทุกปรากฏการณ์เกิดขึ้นต้องมีเหตุที่ทำให้เกิด หรือพูดได้ในอีกทางหนึ่งว่า พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่เป็นความจริงมีเหตุผลกำกับ พระพุทธโคดมจึงได้ตรัสกาลามสูตรไว้เป็นเครื่องมือพิสูจน์ความจริง

## ๖๔. จะได้บุญไหม

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ดิฉันอยากเรียนถามว่า ดิฉันเป็นแม่บ้านไม่ได้ทำงาน อยู่บ้านเลี้ยงลูกอย่างเดียว เมื่อเวลาสามีทำบุญซื้อของทำสังฆทาน หรือทำบุญอื่นๆ ดิฉันจะได้บุญด้วยหรือเปล่าค่ะ

กราบขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ ได้แก่ การประพตติบุญ ภิริยาวัตถุ ๑๐ ( ทาน ศีล ภาวนา ประพตติอ่อนน้อม ขวนขวาย รับใช้ เจเสียความดีให้ผู้อื่น อนุโมทนาบุญ ฟังธรรม สั่งสอน ธรรม และทำความเห็นให้ตรง )



เมื่อสามชื่อของเพื่อไปทำบุญ หากผู้ถามปัญหาประพตติ  
อย่างใดอย่างหนึ่งตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ย่อมได้บุญ ประพตติได้  
หลายอย่างก็ได้บุญเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้นจงดูใจตัวเองแล้วทำเหตุให้  
ตรง บุญย่อมเกิดขึ้นโดยไม่ต้องเสียทรัพย์ ไม่ต้องเสียเวลา และ  
ไม่ต้องเสียแรงงานเช่นเขา

## ๖๕. ชื่อสกุลไม่ดี

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ สอนอง ค่ะ

ดิฉันมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องการตั้งชื่อ สกุล ของแต่ละ  
บุคคลค่ะ เพราะว่าเห็นบางคนไปดูหมอลแล้วเขาได้ทักว่าชื่อ สกุล  
นั้นไม่ดีต้องมีการเปลี่ยนเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น ไม่ทราบว่าจะจริงหรือ  
เปล่าค่ะ โดยส่วนตัวแล้วดิฉันไม่ค่อยเชื่อสักเท่าไร เลยอยาก  
รบกวนจะสอบถามอาจารย์เกี่ยวกับเรื่องนี้ค่ะ

ขอบพระคุณมากค่ะ

### คำตอบ

จริงของผู้มีความเห็นผิด แต่ผู้เห็นถูกเห็นว่า ชื่อไม่มีผล  
คนจะดีจะเลวอยู่ที่การกระทำของตัวเอง

คำว่า อชาติคัตรู มีความหมายที่ดีว่า ไม่เกิดมาเป็นคัตรู



แม้ชื่อจะดีแต่ยังคิดกบฏจับพระเจ้าพิมพิสาร (พระราชบิดา) ขังคุก แล้วสั่งให้ทหารลงโทษทรมานจนตาย เมื่อกรรมหนักฝ่ายไม่ดีให้ผล ตนเองจึงต้องลงไปเกิดอยู่ในโลหกุมภินรก

ฤาษีโมฆราช มีความหมายว่า จอมฤาษีผู้ไม่มีสิ่งใด ได้ฟังธรรมจากพระโศขุ์ แล้วโยนิโสมนสิการ จนจิตของฤาษีโมฆราชมีดวงตาเห็นธรรมบรรลุอรหัตผล

## ๖๖. เป็นกิเลสหรือเปล่า

### คำถาม

อยากทราบถามท่าน ดร.สนอง ว่าเวลาผมทำบุญหรือให้ทานก็มีความหวังที่จะไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิ หรือหวังว่าจะได้รับสิ่งดีต่างๆ อย่างนี้ถือว่าเป็นกิเลสหรือเปล่าครับ จะมีผลเสียหรือไม่ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วจะอย่างไรดีครับ

### คำตอบ

ถือว่าเป็นกิเลสครับ เรียกกิเลสตัวนี้ว่า ตัณหา ผู้ใดถูกตัณหาเข้าครอบงำจิต ผู้นั้นมีความทุกข์แน่นอน และตัณหามิได้พาจิตวิญญูณให้พ้นไปจากอบายภูมิ

ความคาดหวังจะได้รับสิ่งดีๆ มิได้มีเหตุผลมาจากตัณหา แต่มาจากผลของบุญ ในข้อที่ว่า ปรารถนาสิ่งใดได้สิ่งนั้นก็เพราะบุญ ( ยัม ยัม เทวาทิปตเถนติ )



ถามว่า : แล้วจะอย่างไรดีครับ

ตอบว่า : ให้สิ่งดีงามใดๆกับใครแล้ว ต้องไม่ปรารถนา  
สิ่งตอบแทนกลับคืนสู่ตน และต้องประพฤติบุญกิริยาวัตร ๑๐  
อยู่เสมอ

## ๖๗. ทำอย่างไรดี

### คำถาม

ผมเริ่มปฏิบัติมา ๔-๕ ปีแล้วช่วง ๓ ปีแรกได้ผลดีมาก  
ปัจจุบันถึงแม้จะแย่งแต่ก็เกิดจิตผู้รู้เห็นสภาวะบ้าง ไม่ถึงกับ  
หลงเหลือไปทั้งวันครับ ปัญหาก็คือในอดีต ๑๕ ปีที่แล้วผมเคย  
เป็นโรคซึมเศร้า ฟุ้งซ่านรักษากับจิตแพทย์นาน ๕ ปี ถึงแม้ปัจจุบัน  
นี้จะหายแล้ว แต่ผลที่ตามมาก็คือ จิตผมรับผัสสะเล็กน้อยทุก  
อย่างที่มากระทบถึงมากเรียกได้ว่าทุกอย่างอย่างเลขจริงๆ โดยเฉพาะ  
ปรุงเรื่องผีเวลาที่นั่งสมาธิ ปรกตินั่งได้ ๓๐ นาที บางทีก็ ๑ ชม.  
แต่ก็ยังโชคดีจิตผมยังเหลือตัวรู้ทำให้พิจารณาได้

ทำอย่างไรดีครับที่จะทำให้จิตละอภิสังขารมารได้ครับ  
ทำใจสู้กำหนดกลัวหนอตตามที อาจารย์เคยแนะนำ (ผมเคย  
คุยกับอาจารย์ระหว่างที่บรรยายเสร็จเดินลงมาจากรู้ชั้น ๒ แล้ว  
มานั่งรอรถกลับเชียงใหม่ที่โรงอาหาร พิษณุโลก)

กราบขอบพระคุณครับ



## คำตอบ

หากผู้ถามปัญหาปรารถนาเป็นผู้มีโชคดีต่อไป ต้องประพฤติสมณภavana จนจิตมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น จนสามารถรับทันสิ่งที่เข้ากระทบจิต แล้วอภิสังขารมารยอมทำอะไรไม่ได้

ส่วนเรื่องกลัวผีจะหมดไป ต่อเมื่อผู้ถามปัญหารู้จริงเรื่องผี ทำไมไม่ลองอธิษฐานว่า “ข้าพเจ้าจะยอมตายให้กับผี แต่มีข้อแม้ว่า ขอให้ได้ธรรมะของพระพุทธองค์” นี่คือเหตุตรงที่จะทำให้ไม่กลัวผี ... . พิสูจน์ไหมครับ

## ๖๘. แม่โทรมาร้องไห้

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ดิฉันอยากเรียนถามว่า พ่อแม่เปรียบเสมือนพระอรหันต์ของลูก ดิฉันควรจะปฏิบัติตนอย่างไรกับท่านดี เพราะแม่ดิฉันได้ติดการพนัน มีหนี้สินมาก ทุกวันนี้ลูกๆ ได้ให้เงินเดือนแม่รวมแล้วไม่ต่ำกว่า ๑๕,๐๐๐ บาท แต่ก็ไม่พอ ดิฉันเคยอ่านหนังสือของแม่ชีท่านหนึ่งท่านบอกว่าเงินเมื่อให้ท่านแล้วท่านจะเอาไปทำอะไรก็เรื่องของท่าน แต่ดิฉันกลัวว่าจะเป็นการสนับสนุนให้ท่านเอาไป





เล่น ดิฉันคิดผิดหรือเปล่าค่ะ บางครั้งแม่โทรมาร้องไห้มากเพื่อที่จะเอาเงินแต่ดิฉันไม่ให้ และได้พูดกับแม่ไปแรงบ้าง ดิฉันบาปไหมคะ ปัจจุบันแม่บอกว่าเลิกแล้วแต่เงินก็ไม่เคยพอคะ แต่ลูกๆ ไม่เชื่อคะเพราะแม่บอกแบบนี้มาหลายสิบครั้งแล้ว

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์มากค่ะ

### คำตอบ

สิ่งดีที่ลูกต้องประพฤติต่อแม่ผู้มีอุปการคุณ คือ ท่านเลี้ยงมา เลี้ยงดูท่านตอบแทน ช่วยทำธุรกิจการงานของท่าน ดำรงวงศ์สกุลมิให้เสื่อมเสีย ประพฤติตนเป็นทายาทที่ดี และเมื่อท่านล่วงลับ ต้องทำบุญอุทิศให้ บุตรธิดาใดประพฤติได้ตามนี้ เรียกบุตรธิดานั้นว่า มีความกตัญญูกตเวที ซึ่งเป็นคุณธรรมที่มีพลังผลักดันชีวิตและงาน ไปสู่ความรุ่งเรืองไพบูลย์ ตรงกันข้าม บุตรธิดาใดไม่ตอบแทนอุปการคุณของแม่ เรียกบุตรธิดานั้นว่า ออกตัญญู

การส่งเงินให้แม่ใช้เป็นรายเดือน เป็นสิ่งดีที่ควรทำ เพราะทำแล้วได้บุญ ตรงกันข้าม เมื่อรู้ว่าเงินที่ส่งให้แม่นำไปใช้เล่นพนัน (อบายมุข) แล้วบุตรธิดาผู้ส่งเงินให้ต่อไป ถือว่าผู้ส่งเงินให้ เป็นผู้ร่วมกระทำบาป ไม่ส่งเงินให้ไม่เป็นบาป และการต่อว่าแม่อย่างแรงหรือต่อว่าแม่อย่างอ่อน ถือว่าเป็นบาป บุตรธิดาที่เจริญเขาไม่ประพฤติ



## ๖๙. เป็นครั้งแรก

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์สนอง วรอุไร

ดิฉันเป็นคนหนึ่งที่สนใจในธรรมะ และไม่เคยส่งคำถามมาถามท่านอาจารย์เลย นี่เป็นครั้งแรกค่ะ ดิฉันขอเข้าคำถามเลยนะคะ คุณแม่ของดิฉันเป็นคนชอบปฏิบัติธรรมมาก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ท่านเคยไปปฏิบัติธรรมที่วัดแห่งหนึ่งในจังหวัดลพบุรี ท่านได้อธิษฐานจิตไม่กิน ไม่นอนเป็นเวลา ๙ วัน เมื่อปฏิบัติไปท่านเกิดอาการที่เขาเรียกว่า “วิปลาส” ตอนนั้นดิฉันยังไม่เข้าใจในธรรมะเท่าไร แต่ก็ชอบเข้าวัดตามท่าน ท่านเป็นอย่างนั้นมากกว่าครึ่งปีจนเป็นปกติ และไม่เคยเป็นอีก แต่เมื่อประมาณ ๔-๕ ปีที่ผ่านมา ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดแห่งหนึ่งใกล้บ้าน ท่านได้กลับมาเป็นอีกครั้ง และเป็นทุกครั้งที่ท่านกลับมาจากวัดแห่งนี้

ญาติพี่น้องได้พาไปพบกับพระอาจารย์ท่านหนึ่ง ท่านเรียนด้านโสยศาสตร์และดูดวง ท่านบอกกับญาติๆของดิฉันว่า ท่านเป็นคนจิตอ่อนไม่สามารถปฏิบัติได้ ถ้ายังปฏิบัติอยู่ก็จะเป็นอย่างนี้ไม่หาย และตอนที่เป็นอย่างนั้น เหมือนกับไม่สามารถควบคุมจิตใจตนเองได้ ทำให้อะไรก็สามารถมาแฝงใช้สังขารของท่านได้ ดิฉันก็เชื่อเป็นบางอย่างไม่ได้เชื่อทั้งหมด ล่าสุดที่เป็นเมื่อปีที่แล้วญาติก็ได้พาไปพบท่านอีกได้คำตอบใหม่ที่ว่า เป็นเพราะบรรพบุรุษที่เคยเป็นผีพ้อนผีรำ เขาทำให้ไม่สบาย (ดิฉันไม่เคยทราบมาก่อน



ว่าบรรพบุรุษเป็นผีฟอนผีรำ และแม็กี่ไม่เคยพูดถึง) และที่ดิฉัน  
คำนึงมากที่สุดก็คือ พูดไปพูดมาเหมือนกับท่านบอกว่ายาย คือ  
คุณแม่ของดิฉันท่านเป็นผีปอบ เวลาไม่สบายท่านจะมาใช้ร่างนี้  
แต่เรื่องนี้ก็มีแต่ญาติดิฉันที่พูดให้ดิฉันฟังแม้แต่คุณพ่อก็ไม่ทราบ  
และดิฉันก็ไม่ทราบว่าถ้าเป็นจริงอย่างที่เขาพูด คุณแม่ของดิฉัน  
ท่านจะทราบมาก่อนหรือไม่ถ้ามันเป็นเช่นนั้นจริงๆ ทำไมดิฉันไม่  
เคยทราบมาก่อน และดิฉันก็ไม่เชื่อด้วย ทุกวันนี้คุณแม่ท่านได้  
แต่คิดว่าท่านทำบาปกรรมอะไรมา ถึงต้องมาทำให้ท่านเป็นเช่น  
นี้ อยากไปปฏิบัติธรรมแต่ก็ป่วยทุกครั้ง

ดิฉันขอคำตอบจากท่านอาจารย์ด้วยค่ะว่าจะทำอย่างไร  
ให้แม่หายกลับเป็นปกติ แล้วเป็นเพราะอะไรที่คุณแม่ต้องเป็น  
อย่างนี้ใจจริงแล้วอยากพาท่านไปพบท่านอาจารย์ที่เดอะมอลล์  
นครราชสีมาค่ะ ที่ท่านอาจารย์จะไปบรรยายธรรมในวันที่ ๑๕  
พค. ๕๔ นี้แต่ว่ากลัวจะเข้าไม่ถึง ขอท่านช่วยตอบคำถามให้  
ด้วยค่ะ

ขอกราบขอบพระคุณค่ะ

## คำตอบ

คำว่า “วิปัสสนา” ตามพจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ  
และฉบับมติชน หมายถึง คลาดเคลื่อน ผันแปร หรือผิดเพี้ยน  
หลังจากที่ผู้ตอบปัญหาไปปฏิบัติธรรมเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ผู้ตอบ  
ปัญหามีพฤติกรรมที่ผิดเพี้ยน ไปจากพฤติกรรมของคนปกติใน  
สังคม แต่เป็นความผิดเพี้ยนไปในทางที่เป็นคุณ เป็นประโยชน์



ผู้ตอบปัญหาจึงดำรงความผิดเพี้ยนเรื่อยมาจนทุกวันนี้ ตรงกันข้าม ผู้ใดไปปฏิบัติธรรมเมื่อกลับมาแล้ว มีพฤติกรรม ผิดเพี้ยนไปในทางที่เป็นโทษ อย่างนี้ต้องรีบแก้ไข ด้วยการพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้มีสติเกิดขึ้น และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้มีปัญญาเห็นถูกตามธรรมเกิดขึ้น แล้วปัญหาในการมีพฤติกรรม ผิดเพี้ยนที่ไม่ดี หรือพฤติกรรมที่เป็นโทษ ย่อมหมดไป

ผู้ใดเอาจิตไปประสีกรู้อยู่กับเรื่องที่ตนเคยทำบาปมาก่อน ผู้นั้นย่อมไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ตรงกันข้าม ผู้ใดเอาจิตจดจ่ออยู่กับ การปฏิบัติธรรม ที่กำลังประพุดอยู่เป็นปัจจุบัน โดยมีศีล มีสังขะ คมใจ เมื่อเร่งความเพียรในการปฏิบัติให้มากขึ้นแล้ว อุทิศบุญให้กับสรรพสัตว์ที่ผูกเวรอยู่เสมอ โอกาสที่จะพ้นไปจากความเจ็บป่วย เมื่อคิดจะไปปฏิบัติธรรมย่อมเกิดขึ้นได้ เมื่อมารเลิกจองเวร

## ๓๐. ตั้งสังขะว่ายังไถ

### คำถาม

ผมอยากถามท่านอาจารย์ สักหน่อยครับ

๑. ผมอยากจะถามว่า ถ้าเราขอตั้งสังขะต่อหน้าพระพุทธ รูป เราควรจะตั้งสังขะว่ายังไถหรือครับ เพราะว่าตอนนี้ผมตั้งสังขะว่าข้าพเจ้าขอตั้งสังขะว่าข้าพเจ้าจะสวตมณต์ให้เป็นประจำ



ทุกวัน ไม่ว่างเว้น ถ้าข้าพเจ้ามีกิจธุระส่วนตัวใดๆข้าพเจ้าจะสวดมนต์อย่างไม่เต็มที่ก็คือบท อะระหัง สัมมา แต่ถ้าข้าพเจ้ามีเวลาว่างมากหนักข้าพเจ้าจะสวดมนต์อย่างเต็มที่ คือจะสวดมนต์ บทสวดมหาเมตตาใหญ่เพิ่มเข้าไปด้วยครับ ซึ่งปกติอยู่แล้วผมจะสวดมนต์ บทบูชาพระรัตนตรัย บทสวดนมัสการนอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า ไตรสรณคัมภ์ บทสวดพุทธธานุสสติ บทสวดธัมมานุสสติ บทสวดสังฆานุสสติ บทพาหุงมหากา อิติปิโสอายุบวก ๑ คาถาชินบัญชร บทแผ่เมตตาให้ตนเอง คำอธิษฐานขอโหสิกรรม บทแผ่เมตตา บทอุทิศส่วนกุศล ดังนี้ครับถ้าผมสวดอย่างเต็มที่ครับ และข้าพเจ้าจะปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานทุกๆวัน ขอให้การตั้งสังฆะของข้าพเจ้านี้ขอให้ข้าพเจ้าหายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆด้วยเทอญ สาธุ

ผมอยากถามว่าถ้าเราตั้งสังฆะแบบนี้ถูกหรือเปล่าครับ และได้รับอานิสงส์จากการตั้งสังฆะหรือเปล่าครับ

๒. ถ้าสวดมนต์บทพุทธคุณเท่าอายุเกิน + ๑ ถ้าสวดไม่ครบบวก ๑ และถ้าสวดเกินบวก ๑ นั้นดีหรือเปล่าครับ

๓. หลังจากการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ในการตั้งจิตอธิษฐานนั้นให้เราพูดในใจ แบบว่าปากขยับแต่ไม่มีเสียงออกครับถูกหรือเปล่าครับ และในการไปไหว้พระขอพรพระนั้น ต้องพูดขังใจหรือครับหรือว่าพูดในใจปากขยับแต่ไม่มีเสียงครับ

ช่วยตอบคำถามให้ผมที่ครับท่านอาจารย์ครับ



## คำตอบ

(๑). คำว่า สัจจะ หมายถึง ความจริง ความแน่แท้ หรือ ความซื่อตรง ( จริงกาย จริงวาจา และจริงใจ )

บอกไปว่าจะสวดมนต์ทุกวัน และจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกวัน สามารถตั้งสัจจะได้ แต่การประพฤติทางกายทางวาจา และทางใจ ต้องตรงกัน จึงจะเรียกว่า มีสัจจะ ผู้ใดประพฤติได้ถูกต้องเช่นนี้ ผู้นั้นสามารถอ้างเอาสัจจะมาอธิษฐานให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บได้ ส่วนจะหายได้หรือไม่ อยู่ที่กำลังของสัจจะ หากสัจจะมีกำลังมากกว่ากำลังของการเจ็บป่วย การอธิษฐานให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บ ย่อมเกิดขึ้นได้

(๒). ผู้ใดสวดมนต์เท่าอายุ + ๑ สวดมนต์เกินอายุ + ๑ ผู้นั้นย่อมมีกำลังของความเพียร มากกว่าสวดไม่ครบ + ๑ แต่อาณิสงส์ของการสวดมนต์ยังขึ้นอยู่กับ การมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่กับบทมนต์ที่สวด สวดมนต์ได้ถูกต้องตามอักขระ การรู้ความหมายของบทมนต์ที่สวด และการมีจิตเบิกบานหลังการสวดมนต์นั้นอีกด้วย

(๓). มนุषย์ทำกรรมได้สามทาง (กาย วาจา และใจ) ผู้ใดทำกรรมครบทั้งสามทาง ผู้นั้นย่อมได้รับอาณิสงส์มากกว่าผู้ที่ทำกรรมไม่ครบ

การขอพร จะขออย่างไรก็ได้ แต่ผลสัมฤทธิ์ในพร จะเกิดขึ้นกับผู้ที่ทำให้เหตุได้ถูกต้อง อาทิ

- ผู้ใดขอพรให้ตัวเองรวยทรัพย์ ผู้นั้นต้องหมั่นให้ทรัพย์



เป็นทาน และไม่หวังสิ่งใดตอบกลับคืนมา

- ผู้ใดขอพรให้ตัวเองเป็นคนดี ผู้นั้นต้องบำเพ็ญ

จิตตภาวนาจนเข้าถึงธรรมได้แล้ว ย่อมดีแน่นอน

- ผู้ใดขอพรให้ตัวเองมีอารมณ์เย็น ผู้นั้นต้องให้อภัยเป็น

ทานในทุกเหตุที่ทำให้ขัดใจ เมื่อทำได้แล้วย่อมมีอารมณ์สงบเย็น  
แน่นอน

ฯลฯ

## ๗๑. ถามเป็นข้อๆ

### คำถาม

ผมมีปัญหาจะเรียนถามอาจารย์เป็นข้อๆ ดังนี้ครับ

๑. ผมมีโอกาสได้ฟังอาจารย์บรรยายเรื่อง “ชีวิต  
หลังความตาย” ทางอินเทอร์เน็ต แล้วเกิดความเลื่อมใสศรัทธา  
ในพุทธศาสนาอย่างมาก จึงอยากจะทำเอาเรื่องนี้ไปเผยแพร่ให้  
กับญาติพี่น้องได้รับฟังเพราะน่าจะเป็นประโยชน์อย่างมาก จึง  
อยากจะขออนุญาตอาจารย์สนองด้วยครับ(ผมจะ copy ใส่ vcd  
ประมาณ ๖ แผ่น)

๒. การนั่งสมาธิภาวนา “พุท-โธ” กับ การเพ่งกสิณ อย่าง  
ไหนจะทำให้เข้าถึงสมาธิสูงสุดได้เร็วกว่ากันครับ ผมมีความรู้สึก  
ว่าการเพ่งกสิณจะทำได้ยากกว่า



๓. สัมภเวสี ถือว่าเป็นโอบปาติกะหรือไม่ครับ แล้วทำไม  
ยังต้องรอเกิดอีกครั้ง แล้วสมมุติว่า นาย ก.มีอายุขัย ๘๐ ปี แต่  
เจออุบัติเหตุตายตอนอายุ ๕๐ ปี แล้วต้องเป็นสัมภเวสีต่ออีก ๓๐  
ปีใช่หรือไม่ครับ

ต้องขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สนอง วรอุไร ล่วง  
หน้าด้วยนะครับที่กรุณามาตอบข้อสงสัยให้กระจ่าง ขอขอบคุณ  
ครับ

### คำตอบ

(๑). อนุญาตให้เผยแพร่ได้ หากมิได้ทำเพื่อการค้า

(๒). จะบริการมาให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด ขึ้นอยู่กับ  
จริตที่เหมาะสมกับองค์บริการ ความเพียรในการบริการ และ  
การบริการที่ทำสั่งสมมาแต่อดีตชาติ

(๓). คำว่า “โอบปาติกะ” หมายถึง  
การเกิดของสัตว์ (รูปร่าง) โดยผุดขึ้นทันที  
ทันใด มีร่างกายเป็นทิพย์ แต่รูปลักษณะยังคง  
เหมือนเดิมก่อนตาย ซึ่งสัมภเวสีเกิด  
โดยวิธีนี้ สัมภเวสีต้องรอเกิดเป็นสัตว์  
ในภพใดภพหนึ่งในวัฏฏะ เหตุเพราะ  
มีกฎธรรมชาติเป็นตัวกำหนด และที่ยก  
ตัวอย่างมาให้ดูนั้น ถูกต้องแล้ว







## ๗๒. ไม่ช่วยไม่สบายใจ

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

เมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว หนูพบเห็นตัวเอง ว่ายังหลง ยังยึดติดกับ ความดี ทำอะไรผิดพลาดไป ก็เลยเสียใจเป็นเวลานาน แม้เพียงเล็กน้อยก็เสียใจมาก หนูยึดติดกับการช่วยเหลือคน ทั้งพี่น้อง ญาติและเพื่อนสนิท ไม่สนิทก็ช่วยค่ะ บางครั้งจนตัวเองลำบาก พอจะตัดใจไม่ช่วยก็รู้สึกว่ามันบาป เราใจดำ เห็นแก่ตัวไปหรือเปล่า รู้สึกว่า ต้องช่วย ไม่ช่วยก็ไม่สบายใจอีก มีหลายครั้งที่ท้อใจ เหมือนทำดีแล้วไม่ได้ดี ทำไมเขามาทำอย่างนี้กับเรา เช่น ให้ยืมเงิน ก็ไม่คืนตามนัด หรือ เราว่างช่วยเขาทุกครั้ง แต่ พอเราต้องการการช่วยเหลือบ้าง ก็กลับไม่ว่าง ยุ่ง ไม่มีงานทำก็ ช่วยหางานให้ กลับว่าเราไปยุ่งเรื่องของเขา งานจะหาเอง ฯลฯ ก็ปล่อยวางหลายครั้งก็ทำไม่ได้ เป็นห่วงว่า ถ้ายังไม่มีการลดกิเลสมาคอยช่วยเหลือ จะยิ่งแย่ไปกว่านี้ พยายามนั่ง ให้เจอตัวการใหญ่ ก็พบว่า เราอยาก เราอยากดีเพราะมีเหตุผล ไม่ได้ทำดีเพื่อความดี หนูจะเริ่ม ที่ไหนก่อนดีค่ะ ฟุ้งมาก ระยะเวลาที่ผ่านมาทุกวันเลยคะ กราบขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

ผู้รู้จริงในพุทธศาสนา ช่วยเหลือผู้ใดแล้ว ย่อมไม่หวังผล



ตอบกลับคืนมา ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ไม่รู้จักจริง เมื่อช่วยเหลือใครแล้ว ย่อมหวังผลตอบกลับคืนมา หากเขาไม่ทำในสิ่งที่เราคาดหวัง จิตย่อมเป็นทุกข์

เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือการใช้ปัญญาไม่รู้จักจริง (อวิชชา) ส่องนำทางให้กับชีวิต ผู้ใดไม่ยอมฟัง ไม่ยอมฝึกนิสัย ไม่ยอมทำทุกข์ ผู้นั้นต้องหาตัวเองให้พบ ด้วยการพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ความทุกข์ย่อมลดน้อยลง และหมดไปในที่สุดได้

## ๗๓. ฟุ้งซ่านมาก

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ด.ร.สนอง ครับ

ผมมีปัญหาดังนี้คือตอนฝึกเดินจงกรม ผมฟุ้งซ่านมาก มีแต่ความคิดไม่ดีมาจะทำอย่างไรดีครับ แต่เคยฟังหลวงพ่ोजรรณฺสอนให้หยุดเดินแล้วกำหนด คิดหนอไปเรื่อยๆจนหายแต่ผมทำแล้วไม่หาย แต่ผมใช้วิธีเดินเร็วๆแล้วก็บริกรรมเดินหนอ เร็วๆผมจะสงบกว่าไม่รู้จักถูกต้องไหมครับ อาจารย์บางรูปสอนให้เดินช้าๆ อาจารย์บางรูปสอนให้เดินเร็วๆ อันนี้แล้วแต่เราใช้ไหมครับทำอันไหนแล้วสงบ ก็ทำอันนั้น

คนที่ทำผิดศีลแล้วจะ (อธิษฐานแบบไม่จำกัดการ) เป็น



พุทธะ ได้ไหมครับ แต่เขาก็ไม่ท้อแม้จะยาวนานเท่าไรก็ได้ หรือ  
คนที่จะเป็นพุทธะต้องมีศีลครบทุกๆชาติ แล้วถ้าเกิดชาติไหนจิต  
ตก เป็นบ้า หรือพลาดลงนรก จะมีสิทธิ เป็นพระพุทธได้ไหม

อยากรู้จักชื่อยักษ์ที่กล่าว คำว่านะโมเป็นครั้งแรกและ  
ความหมายของคำว่า นะโม ความหมายของคำว่า ตัสสะ ความ  
หมายของคำว่า อรหโต ความหมายของคำว่า สัมมาสัมพุทธะ  
สะ (อันนี้เป็นชื่อพระพุทธเจ้าถูกไหมครับ)

กราบขอบพระคุณอาจารย์ด้วยนะครับที่ได้ให้แสงสว่าง  
กับผม

## คำตอบ

เดินจงกรมแล้วจิตฟุ้ง เหตุเป็นเพราะไม่เอาศีลมาคุมจิต  
จะกำหนดคิดหนอไปเรื่อยๆ ย่อมหยุดคิดได้ไม่นาน แต่หากเอาศีล  
ที่บริสุทธิ์และมีอยู่ครบ ลงคุมให้ถึงใจ จิตย่อมเข้าถึงความตั้งมั่น  
เป็นสมาธิได้ง่าย

ส่วนเรื่องการเดินจงกรมช้าหรือเดินจงกรมเร็ว ขึ้นอยู่กับ  
อุปนิสัยของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน บางคนมีอุปนิสัยช้า  
ต้องเหมาะกับการเดินจงกรมช้า บางคนมีอุปนิสัยเดินเร็ว ต้อง  
เดินจงกรมเร็ว ผลสัมฤทธิ์จึงจะเกิดขึ้น

ผู้ใดประพฤติดุศีล ผู้นั้นหมดโอกาสเป็นพุทธะ แต่ก่อนที่  
จะตรัสรู้เป็นพระพุทธรูป พระโพธิสัตว์ยังมีโอกาสประพฤติดุศีลได้

ผู้ที่กล่าวคำว่า “นะโม” คือ สาตาศิริยักษ์และเหมวตาศิริยักษ์



ผู้ที่กล่าวคำว่า “ตสฺสະ” คือ อุปราชแห่งอสุรพิภพ  
(อสุรินทราหู)

(คำที่ไม่ได้ถามไป คือ ภควโต ซึ่ง ตปฺสสະ และภัลลิกะ  
มานพเป็นผู้กล่าว)

ผู้ที่กล่าวคำว่า “อรหโต” คือ ท้าวสักกเทวราช

ผู้ที่กล่าวคำว่า “สมฺมา สมฺพุทฺธสฺสະ” คือ ท้าวพกา  
พรหม

เหล่านี้เป็นคำกล่าวที่แสดงความเคารพ (นมัสการ)  
พระพุทธเจ้า ของบรรดาอมนุษย์ที่เอ๋ยชื่อ แต่มนุษย์ผู้ปรารถนา  
ความพ้นทุกข์ ไม่ควรเอาจิตไปผูกติดกับคำเหล่านี้

## ๓๔. บัว ๔ เหล่า

### คำถาม

ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า มีบัวเหล่าใดบ้างที่สามารถ  
เข้าถึงธรรมของพระพุทธองค์ได้ บัวเหล่าที่ ๔ สามารถพัฒนาตน  
ให้มาเป็นบัวเหล่า ที่ ๓ ได้หรือไม่ครับ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

บุคคล ๔ ประเภท (บัว ๔ เหล่า) มีดังนี้



บัวเหล่าที่ ๑ : ผู้ที่รู้และเข้าใจธรรมของพระพุทธะได้  
ฉับพลัน

บัวเหล่าที่ ๒ : ผู้ที่รู้และเข้าใจธรรมะเมื่อขยายความ

บัวเหล่าที่ ๓ : ผู้ที่พอจะแนะนำให้รู้และเข้าใจธรรมฯ  
ได้

บัวเหล่าที่ ๔ : ผู้ที่ไม่อาจเข้าใจความหมายของธรรมฯ  
ได้

บุคคลที่เปรียบได้กับบัวเหล่าที่ ๑ - ๓ สามารถบรรลุ  
ธรรมในพุทธศาสนาได้ แต่บุคคลผู้เปรียบเหมือนบัวเหล่าที่ ๔  
สามารถพัฒนาจนให้เป็นบัวเหล่าที่ ๓ ได้ ต้องใช้ความพยายาม  
อย่างมาก และใช้เวลาในการอบรมสั่งสมบารมียาวนานนับกับ  
จึงจะเข้าถึงธรรมของพระพุทธะได้

## ๓๕. ผมไซค์ดี

### คำถาม

ขอคำแนะนำก่อนเข้าปฏิบัติธรรม

ผมเจ้าของคำถามที่ ๖๗ ผมไซค์ดีที่ชวนภรรยา, พ่อตา,  
น้องแม่ รวมทั้งผม เป็นสี่เข้าปฏิบัติธรรมที่ศูนย์วิปัสสนาเชียงใหม่  
วันที่ ๔-๑๑ มิถุนายน ๕๔ นี้ครับ ผมกราบขอโอกาสช่วยแนะนำ  
ชี้แนะเพื่อเป็นกำลังใจให้ผมด้วยครับ เป็นการไปปฏิบัติตินอกบ้าน



ของผมครั้งแรก ผมจะทำให้ดีที่สุดเพื่อบูชาพระรัตนตรัยครับ  
กราบเท้าขอบพระคุณครับ

### คำตอบ

ผู้ใดปรารถนาพัฒนาจิตให้เข้าถึงธรรม ผู้นั้นต้องเอา  
ศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ (มีครบ) ไม่ต่าง ไม่พร้อย (ไม่มีมลทินปน  
เปื้อน) ลงคุมให้ถึงใจ แล้วจึงนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม โดยมีสังฆะ  
มีความเพียรสนับสนุน ย่อมเข้าถึงธรรมได้ในวันข้างหน้า

## ๓๖. ทำยังไงดีคะ

### คำถาม

รบกวนอาจารย์ด้วยนะคะ

๑. คือหนูกับเพื่อนๆ สงสัยกันว่า เด็กที่ปฏิสนธิในครรภ์  
มารดาที่ยังไม่ได้คลอดออกมามีจิตวิญญาณหรือยัง เพราะเคย  
อ่านเรื่องคนที่ระลึกชาติแล้วว่า วิญญาณเค้าเข้าร่างเด็กทารกที่  
เป็นหลานตอนที่หลานเกิดมาแล้ว

๒. หนูถูกนายจ้างให้ทำเอกสารเพื่อหลีกเลี่ยงการเสีย  
ภาษี หนูรู้ว่าเป็นบาปแต่ไม่ทำก็ไม่ได้เพราะเป็นลูกจ้าง หางาน  
ใหม่ก็ยังไม่ได้ ทำยังไงดีคะ หนูต้องรับวิบากร่วมกับนายจ้างด้วย  
หรือเปล่า



๓. หนูทำกรรมอะไรไว้กับนายจ้างจึงถูกเขาเอาเปรียบตลอดเวลา นายจ้างหนูไม่มีคุณธรรม พยายามหางานใหม่มานานแต่ก็ไม่ได้จึงต้องทนให้นายจ้าง กดขี่ต่อไป บางครั้งโกรธแต่พอรู้ตัว ก็โหดให้เพราะคิดว่าคงติดค้างเขาไว้แต่ชาติก่อนถ้าหมดยกกรรมคงได้ไป ถ้าหนูไม่ได้ติดค้างเขาแล้วเขาเอาไรด์เอาเปรียบ พนักงาน (เขาเอาเปรียบพนักงานทุกคนไม่ใช่หนูคนเดียว) เขาจะติดค้างต้องชดใช้ให้พวกหนูหรือเปล่านั้น หนูควรวางใจอย่างไรดีขณะที่ทำงานให้เขา เพราะบางเรื่องเขาใช้ให้เราทำเรื่องผิดๆ เช่นทำเอกสารโก่งภาษี, เป็นพยานเท็จเพื่อไล่พนักงานออก แต่ขัดเขาไม่ได้เพราะไม่ทำก็โดนไล่ออก

ขอบคุณค่ะสำหรับความกรุณา

### คำตอบ

(๑). เมื่อใดที่ตัวอ่อน (Embryo) ในครรภ์ แสดงอาการเคลื่อนไหวให้ปรากฏ นั่นเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ตัวอ่อนมีจิตวิญญาณณเข้าอยู่อาศัยแล้ว จิตที่มีบุญบารมีน้อยต้องเข้าอยู่อาศัยเร็ว แต่จิตที่มีบุญบารมีมากเข้าอยู่อาศัยช้า

(๒). ที่บอกเล่าไปถือว่าเป็นกรรมร่วม เมื่อใดที่กรรมให้ผล ผู้ทำกรรมไม่ดี ย่อมต้องรับอกุศลวิบากนั้น

ถามว่า : ทำยังไงดีคะ

ตอบว่า : หากจำเป็นต้องทำกรรมไม่ดีต่อไป ต้องป้องกันตัวเองด้วยการทำกรรมดีให้มากกว่ากรรมที่ทำไม่ดี แล้วอกุศลวิบากย่อมตามให้ผลไม่ทัน



(๓). นายจ้างเอาเปรียบลูกจ้าง แสดงว่าลูกจ้างมีบุญมากกว่านายจ้าง ลูกจ้างจึงถูกนายจ้างเอาเปรียบ ผู้รู้ยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบและผู้รู้ยอมไม่เอาเปรียบผู้ใด แล้วความสวัสดิ์ของชีวิต ย่อมเกิดตามมาในวันข้างหน้า

ถามว่า : หนูควรวางใจอย่างไรดี

ตอบว่า : บุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเอง จึงต้องบริหารจัดการชีวิตด้วยตัวเองว่า จะอยู่ทำชั่วต่อไป หรือหยุดทำชั่วมิให้บาปมีกำลังมากขึ้น แล้วหันไปทำความดีให้กับชีวิต และต้องไม่ลืมว่า เกิดมามีแต่ตัวเปล่า ตายไปก็ไปแต่ตัว เอาสมบัติทางโลกติดตัวไปไม่ได้ ฉะนั้นพึงเลือกทางชีวิตด้วยตัวเองว่า จะเอาบาปหรือเอาบุญติดตัวไปเกิดใหม่ จงเลือกเอาตามที่ชอบเถิด

## ๗๗. ฝึกธรรมที่บ้าน

### คำถาม

เรียน ดร. สนอง วรอุไร

ดิฉันเพิ่งจะได้ฟังและอ่านผลงานของอาจารย์ จากสื่อต่างๆ จึงมีความตั้งใจที่จะ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตาม CD ที่บ้าน (ไม่สะดวกจะไปตามสถานที่ฝึกต่างๆ ที่มีครูฝึก แต่ไม่อยากจะให้สะดวก) แต่ยังเป็นกังวลเรื่อง จิตปรุงแต่งแล้วทำให้เป็นคนสติไม่ดี หรืออาจจะเป็นบ้า เพราะเจอกับคนใกล้ตัว ที่เขา





ฝึกตาม CD อยู่ที่บ้าน แล้วเกิดอาการจิตปรุ่งแต่ง (น่ากลัวมาก เขาเล่าให้ฟัง) ตอนนั้นเขาเกือบตาย เขาบอกว่าถ้าเขาไม่มีบุญ เก่าอยู่บ้างเขาคงจะเป็นบ้าหรือตายไปแล้ว ปัจจุบันเขาก็ยังต้อง กินยา เกี่ยวกับโรคประสาท เพราะหมอแผนปัจจุบันเขาวินิจฉัย อย่างนั้น อาจารย์มีความเห็นเป็นอย่างไรคะ ถ้าจะปฏิบัติที่บ้าน เมื่อมีโอกาสจึงไปตามสำนักที่เราต้องการ

ขอขอบพระคุณท่านล่วงหน้าเป็นอย่างสูง สำหรับคำ  
ชี้แนะ

### คำตอบ

มนุษย์ที่เกิดมาในยุคปัจจุบัน มีบุญบารมีสั่งสมมาแต่ อดีตชาติไม่มาก การพัฒนาจิตจึงต้องอาศัยครูเป็นผู้ชี้แนะ หาก ผู้ถามปัญหานั้นใจว่า ตัวเองมีบุญบารมีสั่งสมมามากพอ การ ปฏิบัติธรรมที่บ้านย่อมทำได้ ด้วยการเอาธรรมวินัย (หลักตัดสิน ธรรมวินัย ๘) ที่พระพุทธรูปโคดมมอบให้พระมหาปชาบดีภิกษุณี มา เป็นครูสอนใจตัวเองได้

หลักตัดสินธรรมวินัย ๘ : ธรรมวินัยเหล่าใดเป็นไปเพื่อ

๑. ความคลายกำหนด
๒. ความหมดเครื่องผูกมัด
๓. ไม่เพิ่มกิเลส
๔. ความมักน้อย
๕. ความสันโดษ



๖. ความสัจด์

๗. ความเพียร

๘. เลี้ยงดูง่าย

หากนำไปปฏิบัติแล้วได้ผลดังนี้ พึงรู้ว่า เป็นธรรม เป็นวินัย เป็นคำสอนของพระศาสดา

ตรงกันข้าม หากปฏิบัติแล้วให้ผลไม่ตรงตามนี้ ต้องแก้ไข หากผู้ถามปัญหาแก้ไขด้วยตัวเองได้ ก็สามารถปฏิบัติธรรมอยู่ที่บ้านได้

คำวินิจฉัยของแพทย์แผนปัจจุบัน เขาวินิจฉัยตามความรู้ (สุตมยปัญญาและจินตมยปัญญา) ที่ได้เล่าเรียนมา จึงแก้ปัญหาด้วยการดับเหตุที่ไม่จริงแท้ แต่ผู้ที่เข้าถึงปัญญาสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) แก้ปัญหาด้วยการใช้ปัญญาเห็นถูกตามธรรมดับเหตุที่แท้จริงได้ แล้วปัญหาจึงจบสิ้น

## ๓๘. ยิ่งฟังยิ่งศรัทธา

### คำถาม

สวัสดีค่ะท่าน ดร.สนอง

หนูไม่มีโอกาสได้เข้ารับฟังการบรรยายธรรมโดยตรง แต่ก็ได้มีโอกาสได้ยินได้ฟังจากไฟล์เสียงของท่านทางอินเทอร์เน็ต ตอนนี้ดาวน์โหลดมาฟังหลายไฟล์แล้วค่ะ ยิ่งฟังยิ่งศรัทธาเพราะ



สิ่งที่ท่านพูดมา คือ สัจจะของพุทธศาสนาโดยแท้ ยินดีอย่างมากค่ะที่ได้มีโอกาสได้พบท่านแม้จะเป็นแค่การได้ฟังก็ถือว่าหนูกับท่านมีวาสนาได้เจอกันแล้ว หนูเป็นนักปฏิบัติ ถือว่ามีอสมัครเล่นก็ได้ค่ะ เข้ารับการฝึกกรรมฐานจากหลวงพ่ोजริญ วัดอัมพวัน ๒ ครั้งเองค่ะ แต่ก่อนหน้าก็มีเชื่อในพระพุทธ มาตลอด ยิ่งฝึกยิ่งเรียนรู้ยิ่งเข้าใจสัจธรรมและที่สำคัญได้ขัดใช้กรรมมาโขกโขนเช่นกันค่ะ ที่เขียนจดหมายมาครั้งนี้ เพื่อขอความกรุณาจากท่านในเรื่องของการเป็นผู้สอบถามบางเรื่องที่ยังไม่เข้าใจโดยจะขอความกรุณา จากท่านตอบข้อข้องใจของหนูด้วยนะคะ

คำถามแรก หลังจากทีกลับมาจากปฏิบัติธรรมครั้งแรก หนูมีความรู้สึกที่ไม่อยากแตะต้องสุรา หรือเที่ยวกลางคืนอีกเลย ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะกลัวหรืออะไรนะคะ แต่ความรู้สึกนี้มันเกิดขึ้นมาเองที่ว่าไม่อยากไปดื่มไม่อยากไปเที่ยวเตร่อีกแล้ว ขอเรียนถามว่านี่เป็นอาณิสยส์ของการฝึกปฏิบัติหรือเปล่าค่ะ

คำถามที่ ๒ ทำไมเวลาหลังจากเดินจงกรมและนั่งสมาธิเสร็จมีอาการเหมือนจะร้องไห้ และยังกว่านั้นเวลาแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลถึงได้ขนลุกและร้องไห้ค่ะ

คำถามที่ ๓ ถ้าทุกอย่างมีเหตุและผล หนูอยากทราบว่า มีเหตุอะไรบ้างค่ะถึงทำให้หนูฝันได้แม่นยำเหมือนตาเห็น เหตุการณ์ที่ฝันมักจะเกิดตามมาภายใน ๑ อาทิตย์ บางทีฝันล่วงหน้าถึง ๑ เดือน และเหตุการณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นจริงแม้แต่คำพูดก็ตรงกับฝันหมดเลยนะคะ แบบนี้เกิดจากอะไรค่ะ



หนูขอเรียนถามท่าน ดร.สนอง เพียงเท่านี้ก่อนค่ะ  
กรุณาตอบปัญหาไขข้อข้องใจให้หนูด้วยจักขอบพระคุณเป็น  
อย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

คำถามแรกตอบว่า : เป็นอนิสงส์ที่จิตของผู้ถามปัญหา  
ได้เข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติ

คำถามที่ ๒ ตอบว่า : เพราะมีความอิมใจ (ปีติ) เกิดขึ้น  
กับจิตของผู้ถามปัญหา

คำถามที่ ๓ ตอบว่า : เกิดจากผู้ถามปัญหามีความสัตย์  
(จริงกาย จริงวาจา และจริงใจ)

ทั้งสามข้อ ... . สาคู

## ๓๙. คำสอนของท่าน

### คำถาม

กราบเรียนครูบาอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพและมี  
พระคุณต่อผมอย่างสูง เพราะคำสอนของท่าน เตือนสติผมไม่  
ให้หลงระเหิดไปในทางโลกหลายครั้ง ครั้งนี้ก็อีกเช่นกัน ท่านได้  
ทำให้ผมคิดว่าความสุขที่แท้จริงที่เหนือกว่าความสุขทางโลก หรือ  
ความสุขนั้นมีอยู่ และเหมือนกับทุกครั้งที่ท่านจะทำให้ทุกคนเข้ามา



พิสูจน์ ผมติดใจมากกับคำว่า โคตรโง่ถ้าไม่เชื่อแล้วก็ไม่ยอมพิสูจน์ด้วย

ผมขอสารภาพเรื่องน่าอาย ว่าหลายครั้งแล้วที่ผมตั้งใจจะเลิกเที่ยวผู้หญิง เลิกเจ้าชู้และตั้งใจจะปฏิบัติธรรมโดยการมีสติใน ชีวิตประจำวัน และฝึกสมาธิ ทั้งสมถะและวิปัสสนาแต่ทุกครั้งก็พ่ายแพ้ต่อกิเลส และลืมจนหลงไปกับบอบายมุขไปนาน ลืมความตั้งใจที่จะลดละเลิก เป็นอยู่อย่างนี้หลายครั้งมาก ทุกครั้งที่พ่ายแพ้ต่อกิเลสสิ่งชั่วๆผมก็จะหมดกำลังใจ และความเชื่อมั่นในตัวเองจนไม่อยากจะตั้งสัจจะว่า จะเลิกเที่ยวโสเภณีอีกเพราะกลัวจะทำผิดคำพูดตัวเองอีก

๑. ครั้งนี้ผมจึงขอความกรุณาจากท่านให้ช่วยชี้แนะวิธีที่จะทำให้ผมไม่พ่ายแพ้ต่อกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จุดอ่อนของผมก็คือ ผู้หญิง ตอนนี้อยู่ที่ทำอะไรผมก็จะพยายาม กำหนด มีสติ ระลึกรู้เมื่อตาเห็นรูป แต่มันมักจะไม่หยุดอยู่แค่ที่ตาเห็นรูป แต่จะเลยไปถึงใจ คิดปรุงแต่ง เกิดความอยากได้มาครอบครอง คิดไปต่างๆนานา และก็อุบายวิธีที่จะ ทำให้กำลังใจคงอยู่และไม่เลิกความตั้งใจที่จะมีสติตลอดเวลา นั่งสมาธิสวดมนต์ก่อนนอนเป็นประจำ ผมควรจะใช้ธรรมะข้อไหนมายึดเหนี่ยวจิตใจครับเพื่อที่ผมจะไม่ย่อท้อไม่เลิกการปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ และไม่หลงระเรีงไปกับโลก ในวิธีเดิมอีก วิธีสู้อุบาย

๒. การที่พ่อแม่ผมเคยเปิดร้านที่มีการบริการทางเพศ มันจะเป็นผลของกรรมที่ส่งมาถึงผมหรือเปล่าครับ ที่ทำให้ผมใช้



เงินของพ่อแม่ไปเที่ยวโสเภณี อันนี้ผมรู้สึกอาย ตัวเองมากที่พูดแบบนี้ เพราะมันเป็นเหมือนการโทษพ่อโทษแม่ไม่พิจารณาตัวเอง แต่ก็อยากจะเรียนถามท่านให้ความกระจ่างด้วย พร้อมจะยอมรับคำติเตียนของท่านครับ

๓. ผมเคยอ่านเจอคำแนะนำของท่านก่อนหน้านี้ กับคนที่มีปัญหาคล้ายกับผม ที่ท่านแนะนำให้เข้าไปเจริญอุสภกรรมฐาน โดยไปดูศพที่เนาเปื่อยจริงๆ ผมควรทำ แบบเดียวกันใช่ไหมครับ แล้วจะไปหาศพที่ไหนได้ครับ ท่านบอกควรเอาให้ได้กลิ่นด้วย ผมต้องทำขนาดนั้นเลยหรือเปล่าครับ แค่เห็นรูปผมยังไม่รู้ว่าจะกล้ำเลย หรือเปล่า แต่ถ้าถึงขนาดต้องเอาแบบให้ได้กลิ่นด้วยคงจะยากครับ แต่ถ้าครูบาอาจารย์ ดร สนอง บอกว่าจำเป็นผมก็จะทำครับ แล้วจะไปหาที่ไหนได้ครับ

๔. ที่ฝรั่งเค้ามีคำพูดที่ว่า *Cleanliness is next to Godliness* นั้นจริงหรือเปล่าครับ คือผมหมายความว่า การรักษาความสะอาดบ้านเรือน ทรัพย์สินสมบัติที่อยู่อาศัยของเราให้สะอาดมีระเบียบ จำเป็นต่อการปฏิบัติธรรมมากน้อยแค่ไหนครับ มีตัวอย่างในครั้งพุทธกาลหรือเปล่าครับ

๕. การขึ้นชมธรรมชาติ ต้นไม้ป่าไม้ ภูเขาลำธาร แล้วเกิดความเพลิดเพลินสบายใจ ถือเป็นกิเลสหรือเปล่าครับ

สุดท้ายนี้ผมขอให้ผลบุญของผมที่มีตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ และผลบุญที่เกิดจากการปฏิบัติในอนาคตนับแต่นี้ไปจงมีจงเกิดแก่ครูบาอาจารย์ ดร สนอง ขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรงอยู่กับพวกเราไปอีกนานๆ สะสมบารมีไปอีกนานๆ นะครับ



## คำตอบ

วิธีพิสูจน์ความจริง (เหตุผล) ที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ ต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่น (ฌาน) นำจิตออกจากฌาน แล้วอธิษฐานพบเห็นสิ่งที่ตนปรารถนา เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว ย่อมรู้ เห็น เข้าใจได้

(๑). ประสงค์พัฒนาจิตให้เป็นอิสระ จากรูปลักษณะของเพศหญิง ต้องทำเหตุให้ตรงคือ คลุกคลีหรือสัมผัสศพเพศหญิงบ่อยๆ โดยเฉพาะซากที่เน่าพอง ขึ้นอืด ส่งกลิ่นเหม็น มีน้ำเหลืองไหลออกทางปาก ทางจมูก มีหนอนไต้ยั่วเยี้ย ฯลฯ ซากศพเหล่านี้หาได้จากโรงบรรจุศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า ของหมู่บ้านชนบทหรือในวัดชนบท

(๒). ผู้ใดเข้าไปมีส่วนร่วมในธุรกิจที่เป็นบาป ผู้นั้นต้องร่วมรับผลแห่งบาปนั้นด้วย

(๓). หากไม่สามารถสัมผัสกับซากศพตามข้อ (๑). ได้ ยังมีอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยปลดจิตให้เป็นอิสระ จากสรีระของเพศหญิงได้ แต่ไม่ฉกาจจนกระทั่งเท่ากับวิธีแรก คือนำตัวเองไปดูซากศพที่ท่านเจ้าคุณอลงกต แขนงไว้ให้ดู (Life Museum) ที่วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี แทนก็ได้ครับ

(๔). คำกล่าวที่เขียนเป็นภาษาต่างประเทศนั้น เป็นความจริง แต่ความหมายมิได้เป็นดังที่ผู้ถามปัญหาเข้าใจ ผู้ใดพัฒนาจิตให้สะอาด ไม่มีมลทิน (กิเลส) บนเปื้อน โอกาสเข้าใกล้พระเจ้าจึงจะเป็นไปได้



(๕). เป็นกิเลสละเอียดย ที่ทำให้จิตมัวหมองด้วยสิ่งที่ตาเห็น สิ่งที่ร่างกายสัมผัส

## ๘๐. ขอคำชี้แนะ

### คำถาม

กราบอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

กระผมขอรบกวนขอคำแนะนำจากอาจารย์ครับ ขอเรียนตามตรงนะครับผมไม่เคยได้ไปฟังธรรมะที่จัดตามที่ต่างๆ แต่ผมฟังธรรมะของอาจารย์ตามเว็บไซต์ของชมรมกัลยาณธรรม และที่อื่นๆ ผมเห็นจริงกับอาจารย์ที่ว่า วิชาทางโลกต่างๆ นั้นตั้งแต่ระดับต่ำสุดถึงขั้นสูงสุดนั้น ล้วนเป็นอวิชชา ไม่สามารถนำพาให้เราหลุดพ้นได้ แต่ขณะนี้ผมกำลังศึกษาในระดับสูงสุดทางโลก และจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องศึกษาให้สำเร็จ เพื่อเป็นปัญญาเลี้ยงชีพ ผมจึงใคร่ขอคำชี้แนะจากอาจารย์ว่า ผมควรตั้งใจไว้อย่างไร เพื่อให้เห็นตรงตามธรรม และศึกษาทางโลกให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงครับ

### คำตอบ

มนุษย์มีงานใหญ่ที่ต้องทำอยู่สองงาน คือ งานภายนอก





ที่ต้องทำให้กับสังคมส่วนรวม ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาหาความรู้ให้สูงสุด เพื่อนำความรู้มาใช้แก้ปัญหาให้กับสังคม และได้มาซึ่งปัจจัยหล่อเลี้ยงชีวิต แต่ต้องไม่ลืมว่า มนุษย์ยังมีงานภายในที่ต้องทำให้กับตัวเอง ต้องทำงานสั่งสมบุญเพื่อให้ชีวิตปัจจุบันมีความสุข และเพื่อใช้บุญเป็นอริยทรัพย์นำพาชีวิตไปเกิดใหม่ ในภพภูมิที่ดีในชาติข้างหน้า

ผู้ใดมีจิตระลึกรู้กับงานทั้งสองอย่างนี้ แล้วทำเหตุให้ตรง ผู้นั้นย่อมมีชีวิตปัจจุบันสะดวก ราบรื่นและมีความสุข พร้อมกับมีชีวิตหน้าสวัสดิ์ในสุคติภพ

## ๘๑. บัวแย้มกลีบ

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ที่เคารพ

ผมเองเริ่มสนใจในธรรมมะจริงๆมาได้สักกระยะหนึ่ง ถ้านับย้อนไปก็คงประมาณ ๓ ปี จากพื้นฐานเดิมตั้งแต่เด็กๆ ก็ชอบสวดมนต์ไหว้พระเหมือน คนอื่นๆ ที่นับถือศาสนาพุทธทั่วไป ที่ไม่รู้คำสอนที่เป็นแก่นแท้ๆ สักเท่าไร รู้เพียง จริยธรรมสากล ในเรื่องดีชั่ว บุญบาป บ้างเท่านั้น พอโตขึ้นมาก็ทำการทำงาน วุ่นวายอยู่กับชีวิตเหมือนกับหลายๆ ท่าน จนผ่านมาถึงวัยกลางคน



สาเหตุที่หันเข้าหา ธรรมะ ก็เพราะมีปัญหาทางโลก มีความทุกข์ ที่มีสาเหตุมาจาก โสภ โภรธ หลง มองหาใครที่คิดว่าพอจะเป็นที่พึ่งก็ไม่มี และอีกอย่างคิดว่าไม่มีใครให้คำปรึกษากับเราได้ ในขณะที่นั้นจะด้วยความบังเอิญหรืออย่างไรไม่ทราบ (ตอนหลังทราบว่าไม่ใช่เพราะความบังเอิญ) มีอยู่วันหนึ่งผมเห็นหนังสือธรรมะวางอยู่ที่ทำงาน เป็นหนังสือของเพื่อนคนหนึ่ง ก็เลยหยิบหนังสือเล่มนั้นขึ้นมาพลิกอ่าน พออ่านแล้ววางไม่ลง เกิดมีคำถาม ขึ้น ภายในใจมากมาย อีกทั้งในหนังสือก็ มี คำศัพท์ต่างๆ ที่ผู้เขียนนำมากล่าวอ้างที่ผมไม่รู้ความหมายเต็มไปหมด สิ่งนี้เป็นเหมือนการกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเข้าใจในตัวคำสอนจริงๆ ของพระพุทธเจ้า จากนั้นผมจึงขวนขวายหาคำอธิบาย เจาะลึกเข้าไปเรื่อยๆ จากข้อมูลในเว็บไซต์ต่างๆ และจาก หนังสือธรรมะ ในทุกหัวขั้อธรรม ผมเห็นว่าเป็นสิ่งที่ เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันไปหมด ด้วยปัญญา (อันน้อยนิด) ผมเห็นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์มาก ผมเกิดความเลื่อมใสศรัทธา อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน มุ่งมั่นที่จะศึกษาอ่านจากตำราซึ่งมีมากมายจากท่านผู้รู้ ที่มีหลายแง่มุม แล้วแต่ระดับความสนใจของผู้ที่จะศึกษา หนังสือ “พุทธธรรม” และ “พระไตรปิฎกฉบับประชาชน” เป็นหนังสือที่ผมมักหยิบขึ้นมาอ่าน บ่อยๆ เมื่อเกิดความสงสัย แล้วก็นำมาพิจารณาเสมอๆ ในระยะแรกๆ เป็นการศึกษาโดยการอ่านล้วนๆ แล้วพิจารณาตามไปกับตัวหนังสือที่ปรากฏ หลายครั้งที่อ่านจบแล้วก็กลับมาอ่าน



ซ้ำอีก เพราะส่วนใหญ่เป็นเรื่องของนามธรรม ลึกซึ้งมาก และหลายครั้งอีกเหมือนกันที่ต้องใช้จินตนาการประกอบไปด้วย

แล้วหลังจากนั้น ก็ลอง ลงมือปฏิบัติ โดยเริ่มจากการรักษาศีล ซึ่งเมื่อก่อนผมไม่เคยตั้งใจรักษาศีลเลย รู้แต่เพียงว่าถ้าทำแบบนี้จะผิดศีลข้อใดเท่านั้น แต่ไม่เคยตั้งใจสมาทานศีล จากนั้นก็ ลองนั่งสมาธิโดย เริ่มจากระยะสั้นๆ แล้วก็เพิ่มเป็นนานขึ้น พร้อมกับนำข้อธรรมต่างๆ เข้ามาพิจารณาขณะอยู่ในสมาธิตามที่ท่านผู้รู้แนะนำ ในขณะนั้นผมต้องทำงานประจำควบคู่ไปด้วย ทราบว่าศีลที่ตนเองสมาทานไม่บริสุทธิ์เพราะเกี่ยวข้องกับภาระการทำงานต่างๆ มากมาย อาจมีพลังพลอย แต่ก็ตระหนักในความตั้งใจของตนเองครับ

หลังจากเวลาผ่านไป รู้สึกว่าตัวเองเริ่มมีมุมมองหลายอย่างที่เกี่ยวกับชีวิต (ของตนเองและที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น) ต่างไปจากเดิม ทั้งในเรื่องงาน หรือ เรื่องปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามา ถ้าเป็นเมื่อก่อนอาจกินไม่ได้ นอนไม่หลับ กัดกัดกลุ้ม เต็มไปด้วยความทุกข์ แต่ปัจจุบัน พอจะ รู้ว่ามันเป็นเหตุและปัจจัยของกันและกัน มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันจะเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดไปไม่ได้ และมันก็ไม่มီးอะไรจริงๆ เพราะเราเข้าไปร่วมผสมโรงกับมันเองเราจึงเป็นอย่างนั้น เพื่อนๆในที่ทำงาน ที่ใกล้ชิดกันก็บอกเหมือนกันว่าเราเปลี่ยนไป ซึ่งผมก็ยอมรับว่ามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับผมจริงๆ การที่แนวคิดเปลี่ยน การแสดงออกด้านคำพูด รวมไปถึงการการแสดงออกทางกาย ของเราที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนรอบข้างโดยเฉพาะเพื่อนร่วมงาน นั้นยอมเปลี่ยนไป



ปัจจุบันผมออกมาทำอะไรเล็กๆ น้อยที่บ้าน เพื่อเลี้ยงดูตนเอง พร้อมกับศึกษาและปฏิบัติธรรมไปด้วย การออกจากงานประจำที่มั่นคง(ตำแหน่งและรายได้สูง) นั้นก็พิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่าจะไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน และอีกอย่างก็เห็นว่าตัวเราไม่เหมาะกับงานที่เคยทำอีกต่อไปแล้ว เพราะลักษณะงานที่ทำตั้งอยู่บนความอยากอย่างแรง มีผลประโยชน์เป็นตัวล่อ ซึ่งหลายๆ องค์กรในปัจจุบันก็เป็นอย่างนี้กันเกือบทั้งหมด ผมเข้าใจในระบบงานแบบนี้ดี และประการสุดท้ายที่ใช้เป็นเหตุในการตัดสินใจลาออกคือความต้องการ ความอยาก (อย่างที่คนอื่นเขาอยากกัน) ของผมมันน้อยลงไปทุกวันๆ อันนี้พิจารณาเห็นแล้วว่าไม่เป็นผลดีต่อองค์กรที่เข้าจ้างเราเลย เพราะองค์กรนั้นต้องการให้เรามีความอยากมากๆ จะได้กระตือรือร้นที่จะได้ในสิ่งที่กำหนดไว้เป็นเหยื่อ ที่มีชื่อเรียกว่า ผลตอบแทน

ในส่วนของ ข้อธรรมต่างๆ บางครั้งผมก็ต้องการที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนอื่นบ้าง(ต้องการคำแนะนำ) เพื่อเสริมสร้างปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป แต่บุคคลแวดล้อมที่จะมาคุยกันได้ในเรื่องนี้หายากจริงๆ จะไปสนทนาธรรมกับพระ(ปฏิบัติ)บ่อยๆ ก็เกรงเป็นการไปรบกวนท่าน ผมอยู่จังหวัดเชียงใหม่ ก็พอที่จะหาพระสุปฏิปันโนได้ครับ การได้เข้าไปได้พูดคุยกับท่านเหล่านี้ก็เหมือนเป็นการสร้างกำลังใจในการปฏิบัติ ผมทราบดีว่าหลักการของพุทธศาสนาอยู่ที่การใช้ปัญญาของตนเองพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง แต่ผมตอนนี้เหมือนกับเด็กที่เริ่มหัดอ่านหนังสือ ยังต้องการ คำชี้แนะจากครูบาอาจารย์หรือผู้รู้เพื่อการ



อ่านจะได้ถูกต้องแม่นยำ และจนสุดท้ายอ่านออกทั้งหมดได้ด้วยตนเอง

ที่ผมเขียนมาหาอาจารย์ ตั้งยี่สิบกว่าปีไม่ได้มีปัญหาอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่เขียนมาแล้วรู้สึกง่วง อาจมีบางคนที่มิประสบการณ์คล้ายกันกับผมก็ได้ โลกเราทุกวันนี้ตั้งอยู่บนความยุ่งเหยิง มนุษย์วิ่งตามความเจริญทางด้านวัตถุ จนลืมเสริมสร้าง ความเจริญทางด้านจิตใจ แต่ก็ไม่ใช้จะเลวร้ายเสียทั้งหมดเพราะ อย่างที่ทราบกันว่าขณะนี้มียุคหลายๆ คนที่เริ่มหันเข้ามาให้ความสนใจในตัวคำสอนของพุทธศาสนา คนเหล่านี้เข้ามาด้วยสาเหตุ และจุดมุ่งหมายแตกต่างกันออกไป ผู้รู้ที่คอยช่วยเหลือให้คำแนะนำจึงต้องหากลวิธีในการสอน(ชี้แนวทาง) เพื่อทำดีที่สุดแล้วจะนำพาเขาเหล่านี้เข้าสู่เนื้อแท้ของพุทธศาสนา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ ต้องขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านปัญญาของคนเหล่านั้นซึ่งมีไม่เท่าเทียมกัน

ท้ายนี้ผมอยากจะบอกว่า ผมโชคดีมากที่เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วพบพุทธศาสนา ต้องการให้ทุกคนโชคดีเหมือนกันกับผม มนุษย์เรานั้นกำลังล่องลอยอยู่ในกระแสของเหตุและปัจจัย อยากให้ผู้ที่ยังเข้าหาพุทธศาสนาไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ลองนำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปพิจารณาด้วยปัญญาอย่างรอบคอบทุกแง่ทุกมุมแล้วจะพบว่า “การเกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา นั้น ไม่เสียโอกาสที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์จริงๆ”

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง



## คำตอบ

เขียนบอกเล่าเรื่องราวของตัวเอง ที่พบสาระของ พระพุทธศาสนา แล้วใช้คำสอนในพระพุทธศาสนา มาส่องนำทาง ให้กับชีวิต สาธุที่บัวในใจเริ่มแย้มบานกลีบ และยังปรารถนาให้ทุกคน โชคดีเหมือนกับท่านนั้น เป็นความปรารถนาที่เป็นไปไม่ได้ ... ครับผม เพราะแต่ละคนมีบุญบารมีสั่งสมมาแต่อดีตชาติไม่เท่าเทียมกัน

## ๘๒. มีวิธีแนะนำไหมคะ

### คำถาม

ขอถามนะคะ การควบคุมอายตนะ โดยการกำหนด เห็น หนอ เสียงหนอ เป็นต้น ดิฉันพบว่า การกำหนดนั้นโดยเฉพาะ กลิ่นหนอนั้น ใจยังคงปรุงแต่งอยู่เพราะเรายังได้กลิ่นนั้นอยู่กลิ่นหอมเราก็ชอบ กลิ่นเหม็นเราก็อยากจะทำลบไปไกลๆทั้งที่กำหนด กลิ่นหนอ แล้วเหมือน สติกำหนด แต่อาจยังกิเลสที่เคঁไปปรุงแต่งต่อได้เช่นนี้ เราควรทำอย่างไรคะ

ถ้าอยากฝึกสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน อาจารย์พอมีวิธีแนะนำไหมคะ โดยเฉพาะตอนที่เราสันทนา เราเรียน เราทำงาน เป็นต้น



การใช้ชีวิตอยู่อย่างฆราวาสที่ไม่มีเวลานั่งสมาธิอย่างเต็มที่ เช่น  
นี้ จะมีหนทางไหนที่จะก้าวหน้าในธรรมบ้างคะ

### คำตอบ

สตรีหลายคนที่มีชีวิตอยู่ในครั้งพุทธกาล มีจริตเป็น  
เช่นผู้ถามปัญหา เธอเหล่านั้นได้ใช้กายคตาสติมาบริกรรม แล้ว  
สามารถพัฒนาจิตไปสู่ดวงตาเห็นธรรมได้ ทำไมผู้ถามปัญหา  
ไม่ใช้วิธีดังกล่าวดูบ้างล่ะครับ ปัญหาที่มีอยู่ว่า ศีล ๕ ต้องไม่ขาด  
ไม่ทะเลาะ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เช่น ไม่ยินดีกับการสัพพอกกับเพศตรง  
ข้าม ต้องไม่ฟังเสียงขับร้อง ไม่ระลึกถึงเรื่องเก่าๆที่เคยมีความ  
สัมพันธ์กันมาก่อน ฯลฯ หากมีสภาวะธรรมในใจเป็นเช่นนี้แล้ว แรง  
ความเพียรโดยมีศีลจะเป็นแรงสนับสนุน โอกาสพัฒนาจิตให้เป็น  
อิสระจากกลิ่นหอม ย่อมเกิดขึ้นได้

การฝึกจิตให้มีสติในขณะยังเป็นฆราวาสอยู่ที่บ้าน  
สามารถทำได้ด้วยสวدمนต์ก่อนนอน เอาอย่างใดอย่างหนึ่งใน  
อรุณ ๔ (กำหนดช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ กำหนดวิญญูญาณ  
หาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์  
และกำหนดภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่เป็นอารมณ์)  
มาบริกรรมอยู่เสมอ โอกาสที่จิตจะมีสติและตั้งมั่นเป็นสมาธิ  
ย่อมเกิดขึ้นได้เมื่อปฏิบัติยาวนานและต่อเนื่อง



## ๘๓. อาชีพสัตวแพทย์

### คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ผมมีคำถามจะเรียนถามอาจารย์ ๒ ข้อครับ

๑. อีกครั้งครับกับคำถามเกี่ยวกับอาชีพสัตวแพทย์ ก่อนหน้านี้ได้คำตอบมาแล้วเกี่ยวกับการกำจัดเห็บหมัด การทำหมัน สัตว์เป็นบาปครับ คราวนี้ผมมีข้อสงสัยว่า การที่มีสัตว์ป่วยแล้วเจ้าของนำมาให้สัตวแพทย์รักษา สัตว์ส่วนใหญ่ดูแล้วมันคงไม่ได้อยากมารักษาสักเท่าไร เพราะเวลาหมอจะตรวจ จะเจาะเลือด จะฉีดยา จะฉีดยาสลบเพื่อผ่าตัด มันจะดิ้นรนขัดขืนไม่ยอมให้ทำ แต่โดยดี ผมจึงมีคำถามว่าการที่เรามีความประสงค์ที่จะรักษา ให้เขาหายจากการป่วย แต่เจ้าตัวเขาไม่ยอมแล้วเราไปบังคับเพื่อรักษาเขานั้นเป็นบาปหรือไม่ แล้วการกระทำดังกล่าวมีผลทำให้ปฏิบัติธรรมไม่เป็นผลหรือไม่

๒. ผมเคยฝึกกรรมฐานโดยภาวนา เกศา โลมา นขา ทันทา ตะโจ กลับไปกลับมาโดยไม่สนใจลมหายใจก็เกิดผลทำให้จิตนิ่งได้ ปัจจุบันผมเปลี่ยนมาดูแลสุขภาพใจแล้วภาวนา พุท ธ โอ แต่ยังไม่เคยเกิดจิตนิ่งเลย (อาจจะไม่เหมาะกับจริตก็ได้) ผมอยากเรียนถามอาจารย์ว่า ถ้าผมตั้งใจทำต่อไป ไม่ละความเพียร มีโอกาสที่ทำให้เกิดจิตนิ่งได้หรือไม่ (ที่ต้องการเปลี่ยนเพราะต้องการสั่งสมไว้หลายวิธีเพื่อไปใช้ในภพต่อๆ ไป)

ขอขอบพระคุณอาจารย์มากที่เมตตา ด้วยความเคารพ





## คำตอบ

(๑). ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ถือว่าเป็นบาป สัตว์มีสุขภาพไม่ดีและเจ้าของนำสัตว์มาให้สัตว์แพทย์รักษา แม่ผู้รักษามีความปรารถนาดีให้สัตว์พ้นจากอาการเจ็บป่วย ซึ่งถือว่าเป็นบุญ แต่หากสัตว์ดิ้นรน ขัดขืน ไม่ยอมให้ทำ ถือว่าเป็นบาป งานนี้จึงได้ทั้งบุญและได้ทั้งบาป ด้วยเหตุนี้พระพุทโศดม จึงห้ามภิกษุมิให้ทำตนเป็นหมอรักษาโรค หากประพฤติแล้วเป็นเหตุให้การปฏิบัติธรรมยอมเข้าไม่ถึงธรรมที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์

(๒). องค์กรบริการมใด เมื่อนำมาปฏิบัติแล้ว ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ องค์กรบริการนั้นเหมาะกับผูปฏิบัติ จึงไม่จำเป็นต้องไปใช้กรรมฐานอื่นมาบริการอีก เพราะกรรมฐานทุกบทมีเป้าหมายตรงกัน คือจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ผู้ตอบปัญหาบอกว่า การใช้ข้อใดอย่างหนึ่งในรูป ๔ (ดูข้อ ๓๒) มาบริการนั้น เข้าได้กับทุกจริต

## ๘๔. แนะนำพ่ออย่างไร

### คำถาม

กราบเรียนครูบาอาจารย์ ดร. สนอง ครับ

ผมอยากเรียนถามอาจารย์ว่า ผมควรจะแนะนำพ่อผม



อย่างไรดีครับ พ่อผมเป็นโรคไตกำลังจะผ่าตัดเปลี่ยนไตเร็วๆนี้ ไตข้างหนึ่งของท่านเสื่อม หมอบอกว่าใช้งานได้แค่สิบเปอร์เซ็นต์เท่านั้น ถ้าผมจำไม่ผิด ผมได้เคยพาพ่อไปหาหมอแผนโบราณที่เพื่อนผมที่มีปัญหาโรคไตเคยรักษาด้วยแล้วได้ผล แต่พ่อบอกถึงร้านไม่เจอหมอบอกเพราะไม่ได้นัดไว้ พอพ่อผมเห็นสภาพร้านที่เก่าพ่อก็เลยเปลี่ยนใจไม่อยากพบหมอแผนโบราณผนวกปัจจุบันท่านนี้ ผมเองก็ไม่ว่าจะพูดยังไงต่อเมื่อพ่อตัดสินใจแล้ว แต่ผู้หวังดีหลายคนก็บอกผมว่า トラบดีที่พ่อผมยังไม่ได้ทำการฟอกไตหรือเปลี่ยนไตก็ยังมีโอกาสที่จะรักษาให้หายได้ด้วยการรักษาด้วยยาและการแพทย์แผนโบราณ

ผมจึงอยากจะเรียนถามอาจารย์ว่าผมควรพยายามเปลี่ยนใจพ่ออีกครั้งหรือเปล่าครับในการทำหน้าที่ลูก และอาจารย์พอจะรู้จักแพทย์แผนโบราณที่เก่งๆที่สามารถรักษาโรคไตของพ่อผมโดยไม่ต้องผ่าตัดเปลี่ยนไตหรือฟอกไตบ้างหรือเปล่าครับ หรือว่าผมควรจะวางเฉย อีกอย่างผมเองไม่ได้ดีพอที่จะชักจูงให้พ่อไปปฏิบัติธรรมเพราะอาจารย์เคยบอกว่าลูกไม่มีสิทธิ์สอนพ่อแม่ ยกเว้นว่าพ่อแม่จะศรัทธาในความดีของลูกและเห็นด้วยและยอมตามลูก

ผมขออภัยด้วยที่คำถามนี้ไม่ค่อยตรงเจตนาของเว็บไซต์นี้ที่ให้คนเข้ามาถามปัญหาทางธรรม

กราบเท้าครูบาอาจารย์ ดร.สนอง



## คำตอบ

บุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเอง จึงต้องเลือกทางชีวิตให้ กับตนเอง ตราบใดที่พ่อยังไม่ศรัทธาศรัทธาโรคกับแพทย์แผน โบราณ ก็เป็นเรื่องของท่าน ผู้ถามปัญหาควรดูท่านเป็นตัวอย่าง ว่า ความสำเร็จในเรื่องใดๆได้ ต้องมีศรัทธาเป็นต้นเหตุ การ เป็นลูกที่ดี มิได้อยู่ที่ทำให้พ่อเปลี่ยนใจ แต่อยู่ที่ ท่านเลี้ยงมา เลี้ยงท่านตอบ ช่วยทำธุรกิจการงานของท่าน ดำรงวงศ์สกุลมิ ให้เสื่อมเสีย ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความ เป็นทายาท และ เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ต้องทำบุญอุทิศให้ท่าน

ถามว่า : ผู้ตอบปัญหาพอจะรู้ว่า แพทย์แผนโบราณ ที่ เก่งในทางนี้บ้างหรือเปล่าครับ

ตอบว่า : ไม่มีประสบการณ์ครับ

## ๘๕. ดิฉันเปลี่ยนไปมาก

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ดิฉันก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ติดตามผลงานทางธรรมของท่าน อาจารย์ทั้งงานเขียนหนังสือธรรมะ และการบรรยายธรรมเป็น คนที่ชอบฟังธรรม ฟังได้ทั้งวันรู้สึกว่าจะฟังแล้วได้ปัญญาเพิ่มพูน นับจากวันที่ได้เริ่มศึกษาธรรม และประพฤติธรรม วิถีชีวิตของ



ดิฉันเปลี่ยนแปลงไปมาก ด้วยเพียงระยะเวลาเกือบปี โลกะ โทสะ โมหะ เบบางลงไปอย่างเห็นได้ชัด ความเห็นผิดว่าตัวเราเป็นของเรา ก็ลดน้อยถอยลงมีความมั่นคงในคุณของพระรัตนตรัย แนบแน่น เรียกว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรจะมาเปลี่ยนความเห็นของเราได้ และหมดความลังเลสงสัยในคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดิฉันรู้แล้วว่าบัดนี้ ดิฉันถึงแล้วซึ่งคุณของพระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งที่อาศัยอย่างแท้จริง...

ดิฉันมีคำถามจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. ก่อนที่ข้าพเจ้าจะเข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรม ดิฉันได้ฟังการบรรยายธรรมของท่าน ว.วชิรเมธี แล้วพิจารณา ธรรมนั้นแล้วรู้ถึงเหตุแห่งทุกข์ของดิฉัน จนเกิดเป็นปิติน้ำตาไหลพราก แล้วหลังจากนั้นฉันมีความสุขแบบประหลาด เป็นสุขที่ชีวิตนี้ไม่เคยสัมผัสมาก่อน เป็นสุขที่เกิดขึ้นในตัวเอง ซึ่งความทุกข์ที่เกิดจากปัญหาที่เราต้องเผชิญในชีวิต ประจำวันไม่อาจเข้าถึงใจเลยก็ว่าได้ ใจมันไม่ปรุงแต่งสิ่งที่เข้ามากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เลย อាកาร อย่างนี้เป็นอยู่ประมาณ ๑ อาทิตย์หลังจากนั้นก็เข้าสู่สภาวะปกติ ดิฉันอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่าสภาวะแบบนี้ คืออะไรคะ

๒. ดิฉันจะสวดมนต์ก่อนนอนทุกวันหลังจากสวดมนต์เสร็จ จะนั่งสมาธิเจริญสมถะเป็นหลักเนื่องจากระหว่างวันจะเจริญวิปัสสนา พอนั่งได้ประมาณ ๕-๑๐ นาทีจิตก็จะเริ่มเป็นสมาธิ (โดยปกติเป็นคนมีสมาธิค่อนข้างดีอยู่แล้ว เพราะหน้าที่



การทำงานต้องใช้สมาธิมากทำงานด้านบัญชีการเงิน) จะมีนิมิตเป็นลักษณะเมฆหมอก บางทีก็เป็นเมฆก้อนใหญ่สีขาวขุ่นจนกระทั่งสว่างเหมือนท้องฟ้าสีขาว แล้วว่างอยู่เฉย ๆ ก็มาหยุดอยู่ตรงนี้สักพักสมาธิก็จะถอยลงทำอะไรถึงจะผ่านนิมิตที่เป็นเมฆหมอกไปได้คะ บางทีรู้สึกเหมือนจะมีแสงสว่างจ้าเกิดขึ้นเหมือนมันแว็บ ๆ แต่ก็เข้าไม่ถึง ไม่ทราบเป็นเพราะอะไร ในสัญญาของดิฉันมักบอกตัวเองว่าเคยทำสมาธิมาก่อนและเคยได้ฌานมาก่อนและก็จะได้ฌานอีก ทำอย่างไรดิฉันจะเพิกถอนความเห็นผิดนี้ไปได้คะ

ขอภัยที่ต้องรบกวนเวลาของท่านอาจารย์และสุดท้ายนี้ขอให้ท่านอาจารย์มีร่างกายแข็งแรงคะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

## คำตอบ

(๑). เรียกสภาวะแบบนี้ว่า จิตเป็นอิสระจากสิ่งกระทบภายนอกที่เข้าทางทวาร ๖ หากผู้ถามปัญหาพัฒนาจิตให้มีสติและมีปัญญาเห็นแจ้งมากกว่านี้ จนเห็นว่า สรรพสิ่งเป็นของที่มีใช้ตัวตนได้แล้ว นั่นแหละคือดวงตาเห็นธรรม

(๒). นิมิตที่ปรากฏเป็นเมฆหมอกสีขาว มิได้ทำให้จิตหันไปจากความทุกข์ หากปรารถนาจะผ่านพ้นนิมิตดังกล่าว ผู้ถามปัญหาต้องบริกรรม “เห็นหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนนิมิตเมฆหมอกหายไป (นิมิตไม่หาย ไม่เลิกบริกรรม) แล้วตั้งจิตกลับมาสู่องค์บริกรรมเดิมที่ทำอยู่



ประสงค์เพิกถอนความเห็นผิด ต้องใช้จิตที่ตั้งมั่นจวน  
แน่น (อุปะการสมาธิ) ตามดู กาย เวทนา จิต และธรรม ที่  
ปรากฏขึ้นกับดวงจิตว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ ปัญญาเห็น  
แจ้งจะเกิดขึ้น แล้วความเห็นผิดย่อมหมดไปโดยปริยาย

## ๘๖. เกี่ยวกับเขา

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ  
อยากเรียนถามเกี่ยวกับการนั่งกรรมฐาน เนื่องจากผมมี  
ปัญหาเกี่ยวกับเขา มีอาการปวดเข่าบ้าง อยากเรียนถามว่าถ้าจะ  
นั่งบนเก้าอี้ แทนการนั่งแบบขัดสมาธิที่พื้นจะได้ผลเหมือน หรือ  
แตกต่างกันอย่างไรครับ และการนั่งบนเก้าอี้จะทำให้เข้าถึงระ  
ดับฌานได้หรือไม่ครับ

ขอขอบพระคุณครับ

### คำตอบ

ที่ถามไปให้ผลไม่เหมือนกัน ผู้ที่มีอาการปวดเข่า หาก  
ปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งขัดสมาธิบนพื้น ย่อมถูกชั้นธมารบกวาน  
แล้วทำให้จิตเข้าไม่ถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ แต่หากเปลี่ยนมา  
นั่งบนเก้าอี้ ย่อมไม่ถูกชั้นธมารบกวาน เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว



โอกาสที่จิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมเกิดขึ้นได้ และหากพัฒนาจิตจนมีกำลังของสมาธิสูงสุด ย่อมเข้าถึงสมาธิระดับฌานได้

## ๘๗. ศิษย์เก่า มอ ขอ

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนองที่เคารพ

ผมเป็นศิษย์เก่ามอขอครับ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ปัจจุบันอายุ ๓๕ ปีทำงานเป็นวิศวกรอยู่ในโรงงานแห่งหนึ่งในนิคมลำพูนผมเพิ่งได้มีโอกาสอ่าน “ทางสายเอก” รวมทั้ง download เสียงมาฟังเมื่อไม่นานมานี้ รู้สึกสนใจมากครับส่วนหนึ่งคืออยากจะพิสูจน์ (ความรู้สึกนี้ คงไม่ต่างไปจากความรู้สึกของอาจารย์ที่เขียนบรรยายไว้ในหนังสือ ว่าสมัยที่กลับจากอเมริกาใหม่ๆก็ต้องการพิสูจน์สำจรรยาทั้งหลาย) เพราะบอกตรงๆ ว่าผมอยู่มาจนบัดนี้ ยังไม่เคยเห็นของจริงเลยครับในฐานะที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ คนหนึ่ง ผมก็ต้องการพิสูจน์ด้วยตนเองด้วยเหตุและผล ว่าสรุปแล้วมันเป็นจริงและมีจริงหรือเปล่า

คำถามคือ ผมควรจะเริ่มยังไงดีครับ ต้องออกบวช ๓๐ วันเหมือนอาจารย์หรือเปล่า ต้องมีครุฑด้วยไหม แล้วต้องไปฝึกที่ไหนไปฝากตัวเป็นลูกศิษย์ใคร หรือฝึกเองก็ได้ แล้วใครจะสอน



ผม ใครจะสอบอารมณ์ผม เพื่อที่จะรู้ว่าไปถูกทางหรือเปล่า แล้ว  
ผมต้องฝึกวันละอย่างน้อยกี่นาที ก็ชั่วโหม่ง

รบกวนตอบคำถามด้วยครับ ก้าวแรกจะเริ่มยังไงดีด้วย  
ความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

ขอแก้ความเข้าใจผิดของผู้ถามปัญหาก่อนว่า สมัยที่ผู้  
ตอบปัญหากลับจากประเทศอังกฤษ ไม่ใช่ประเทศอเมริกาครับ

ผู้ใดไม่เชื่อว่า สิ่งที่เขียนบอกไว้ในหนังสือทางสายเอก  
เป็นความจริง หากนำตัวเองไปพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติธรรมให้  
ถูกตรงตามธรรม โอกาสที่ผู้นั้นจะหายโง่ แล้วเข้าถึงความจริง  
ที่บอกไว้ ย่อมมีได้เป็นได้ ขอภัยที่พูดตรง

(๑) ถามว่า : ต้องบวช ๓๐ วัน เหมือนอาจารย์หรือ  
เปล่า?

ตอบว่า : หากบวชเป็นภิกษุได้ย่อมมีโอกาสมากกว่า  
เพราะการทำทุกสิ่งให้เหมาะสม (สัปปายะ) ย่อมเกื้อกูลแก่  
การภาวนา และประคับประคองจิต ให้เกิดสมาธิได้เร็วและ  
ยาวนาน

(๒) ถามว่า : ต้องมีครูฯ ดีด้วยไหม ?

ตอบว่า : ครูที่สอนกรรมฐาน หากมีประสบการณ์และ  
เข้าถึงธรรมด้วยยิ่งดี เมื่อครูฯ บอกอย่างไร ศิษย์ต้องปฏิบัติให้  
ถูกตรงตามคำสอน คือไม่ทำตนเป็นน้ำชาล้นถ้วย ทำตามทุกสิ่ง





ที่ครูฯ บอกให้ได้ผล แล้วศิษย์ต้องตัดความอยาก (ตัณหา) ให้หมดไปจากใจ มีศึลบริสุทธิ์คุ้มใจ มีสัจจะ เร่งความเพียร และมีบุญบารมีเก่าส่งผล ฯลฯ โอกาสที่จะเข้าถึงธรรม จึงมีได้เป็นได้

(๓) ถามว่า : ต้องไปฝึกที่ไหน ? ฝากตัวเป็นศิษย์ของใคร ?

ตอบว่า : ไปฝึกที่วัดป่าหมูใหม่ อ. แม่แตง จ. เชียงใหม่ โดยฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อประสิทธิ์

(๔) ถามว่า : ต้องฝึกวันละอย่างน้อยกี่นาทีกี่ชั่วโมง?

ตอบว่า : ต้องฝึกให้มาก วันละไม่น้อยกว่า ๒๐ ชั่วโมง ต้องนอนน้อย ต้องกินน้อย กินเท่าที่ชีวิตดำรงอยู่ได้ พุดเท่าที่ครูฯ ถาม ไม่ฟังข่าวสาร ไม่อ่านหนังสือ ไม่มองไกลเกิน ๔ ก้าว ต้องตัดขาดจากญาติ มิตร เพื่อนฝูง บริวาร ฯลฯ ... . สู้ไหมครับ

## ๘๘. มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร. สนอง ครับ

ผมมีความสงสัย เรื่องการ ยึดเอา พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ นี่เป็นอย่างไรครับ ต้องทำอย่างไรครับ กรุณายกตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจด้วยครับ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.สนอง ครับ



## คำตอบ

ต้องทำกาย วาจา ใจ ให้หนักแน่นมั่นคง อยู่กับคุณของ พระพุทธเจ้า (พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาคุณ) ทำกาย วาจา ใจ ให้หนักแน่นมั่นคง อยู่กับคุณของพระอริยสงฆ์ (เนื้อนาบุญของโลก) และทำกาย วาจา ใจ ให้หนักแน่นมั่นคง ถูกตรงตามธรรมวินัยที่ระบุไว้ในพุทธศาสนา เมื่อทำได้ เช่นนี้แล้ว ย่อมไม่เอากาย วาจา ใจ ไปศรัทธาเลื่อมใสโชคชะตา เครื่องกลางของขลัง ปลูกเสกวัตถุ หมอทำนายทายทัก ตลอดจนพิธีกรรมทั้งปวง อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ฝึกเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ ดังที่พระอริยบุคคลได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่างของการเป็นพุทธสาวกที่ถูกตรงตามธรรมวินัย

## ๘๙. ทำมาค้าไม่ขึ้น

### คำถาม

สวัสดีครับ อ.สนอง ผมขอเรียก อาจารย์นะครับ เพราะจุดหักเหที่ผมศรัทธาในพุทธศาสนามากขึ้นและเริ่มปฏิบัติธรรมจริงจัง เพราะได้ฟังไฟล์ธรรมของอาจารย์ เมื่อ ประมาณ ๒ ปีที่ผ่านมา คือ

๑. ผมทำมาค้าไม่ขึ้น ทั้งๆ ที่พยายามเลือกแล้วว่าไม่ให้ผิดศีล เช่น ขายข้าวสาร รับซักผ้า ทำน้ำผลไม้ ขับรถ (ขาดทุน ตั้งแต่เดือนแรก-๑๐ กว่าปี )



๒. ไปบวชที่วัดป่า ประมาณ ๓ เดือน จนได้ยินเสียงน่ำ  
จะเป็นเสียงเทวดา ระหว่างนั้นทำบุญเยอะมากครับ ทุกอย่างๆ  
เท่าที่ทำได้

๓. แผลส่วนกุศลทุกวัน รักษาศีล ๕ แทบจะไม่ขาด บาง  
ครั้งก็ศีล ๘

๔. พระห้อยคอ มีพระธาตุเสด็จหลายองค์

ทำไมชีวิตผมถึงไม่ดีขึ้นเลยครับ กลับแย่งๆแล้วจะเป็น  
อย่างนี้อีกนานไหมครับ คือ

๑. หลังจากสึกมา ก็ต้องปิดร้าน เพราะเป็นหนี้ ขายของ  
ในร้านใช้หนี้ ยังใช้ไม่หมด ยังเป็นหนี้อยู่

๒. แยกกันอยู่กับแฟน

๓. หลังจากปิดร้าน ก็มาขับรถแท็กซี่ เกือบ ๓ เดือน  
ขับรถเยอะมากเต็มเวลา แต่พอได้เงินค่าเช่า ก็จะไม่มีคนเรียก  
อีก จนหมดเวลาเช่า ทำเงินประกันและเงินเก็บจ่ายค่าเช่า  
รถหมดแล้วครับ ผมต้องทำอะไรครับ ชีวิตถึงจะดีขึ้นกว่านี้  
ผมเพียงแค่ออยากได้เงินจากงานดีๆไม่ผิดศีล ผิดธรรม ไม่อยาก  
รบกวน พ่อแม่พี่น้องแล้ว จะได้สร้างตัวเลี้ยงครอบครัวได้เหมือน  
คนอื่น ๆ

ตอนนี้ผมอายุ ๔๐ แล้ว พ่อแม่ก็แก่มากแล้ว ถ้ายังสร้าง  
ตัวไม่ได้ พ่อแม่ก็ทุกข์ใจ มีวิธีไหนจะให้ผลเห็นผลเร็วที่สุดครับ ขอ  
ความกรุณา อาจารย์แนะนำผมด้วยครับ

ขอบขอพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง ขอผลบุญที่



อาจารย์ช่วยแนะนำผม และคนอื่น ขอให้อาจารย์สมปรารถนา  
ทุกอย่างดียิ่งๆขึ้นไปครับ

### คำตอบ

(๑) ผู้ใดมีความกตัญญูทวนเวทิต่อผู้มีอุปการคุณ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ กัลยาณมิตร แผ่นดินเกิด ลูกค้าที่มาใช้บริการ ฯลฯ เมื่อกรรมให้ผลเป็นกุศลวิบาก ผู้ทำกรรมย่อมเสวยผลดีในอาชีพการงาน และผลดีในการดำรงชีวิต

(๒) การได้ยินเสียง (น่าจะเป็นเทวดา) มิได้เป็นเหตุทำให้พันทுகข์ และคำว่า “ทำบุญเยอะมาก” ถ้าเยอะแบบการทำบุญตลอดชีวิตของมนุษย์ก่อนที่จะไปเกิดเป็น อังคุรเทพบุตร ในดาวดิงส์ ก็ยังถือว่าได้อานิสงส์น้อย เพราะไม่เลือกปฏิบัติ (ผู้มารับทาน) ซึ่งต่างจาก อินทกเทพบุตร ในสมัยเป็นมนุษย์ได้เอาข้าวเพียงทัพพีเดียว ใส่บาตรพระอนรุทธเถระ ยังได้อานิสงส์มากกว่า

(๓) แผ่ส่วนกุศลทุกวัน ถือว่าเป็นสิ่งดีที่บุคคลควรทำ ... สาธุ ผู้มีกุศลมากเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ค้อมใจอยู่ทุกขณะตื่น โดยไม่ต้องรักษาศีล แต่มีศีลบริสุทธิ์ มีศีลอยู่ครบเป็นอัตโนมัติ

(๔) พระอริยบุคคล มีจิตเป็นอิสระจากพระห้อยคอ และมีจิตเป็นอิสระจากพระธาดู ผู้ใดทำกรรมดีจนให้ผลเป็นกุศลวิบากได้แล้ว ผู้นั้นย่อมพบกับสิ่งดีๆแน่นอน เพียงแต่ทำตัวให้มีศีล ๕ คมใจ ย่อมมีทรัพย์ปลอดภัย ครอบครวัเป็นสุข ปราศจากโรค



ภัยไข้เจ็บ เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา เป็นที่อบอุ่นของสัตว์โลก ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นความจริงที่อยู่เหนือกาลเวลา ... พิสูจน์ดูสิครับ

## ๙๐. อยากบรรลุธรรมเร็ว

### คำถาม

เรียน อาจารย์ดร.สนอง...ที่เคารพ

หนูอยากทำให้ใจไม่ยึดติดกับสิ่งใดๆ ทั้งปวงในโลกนี้  
อยากบรรลุธรรมเร็วๆ อาจารย์เคยบอกว่าให้มีสติตลอดทั้งวัน  
หนูพยายามเกาะติดกับลมหายใจ แต่ก็ทำไม่ได้นานๆ จิตมันจะไม่  
จับอยู่นาน และหนูก็ไม่ถนัดกับขุบหนอ-พองหนอ พยายามระลึก  
รู้อิริยาบถต่างๆ ให้ต่อเนื่อง แต่ก็ไม่ก้าวหน้าขึ้นเลย ตอนนี้หนูไม่  
อยากจะเกี่ยวข้องกับภารกิจทางโลกแล้ว อยากจะมีเวลาปฏิบัติ  
ธรรม และอยากอยู่คนเดียวไม่อยากพูดคุย ไม่อยากออกไปไหน  
ไม่อยากทำกิจกรรมใดๆ ทั้งสิ้น บางทีมองว่าการพูดคุย การ  
ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่เกี่ยวข้องเป็นสิ่งที่ไม่มีสาระ บางทีต้องพูด  
เพื่อมารยาท เพื่อสื่อสาร ทำงาน จนบางคนคิดว่าหนูขี้ขลาด เพราะ  
เป็นคนพูดน้อย ไม่มีการพูดเพื่อสนุกสนาน เฮฮา และชอบปลีก  
ตัวอยู่เฉยๆ คนเดียวเป็นส่วนใหญ่ บางครั้งการปฏิบัติธรรมก็  
ทำให้เหงา และขาดความเบิกบาน ร่าเริงไปบ้าง หนูขอ รบกวน  
อาจารย์ดร.สนอง...ช่วยแนะนำให้หนูมีความก้าวหน้าในธรรม



และมีความสุขอยู่ในขณะนี้ แม้จะต้องอยู่คนเดียวด้วยนะ  
คะ หนูอยากปฏิบัติธรรมจนจิตถึงฌานและหลุดพ้นในที่สุดคะ  
ด้วยความเคารพ

### คำตอบ

ผู้ใดปฏิบัติผิดทาง ผู้นั้นยังมีอารมณ์เหงาเกิดขึ้นได้  
ผู้ใดยังเอาจิตไปผูกติดเป็นทาสของคำพูดคนอื่น ผู้นั้น  
ยังเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ หรือยังมีความเห็นผิดนั่นเอง

ผู้ใดยังมีความอยาก - ความไม่อยาก ผู้นั้นยังมีจิตเป็น  
ทาสของตัณหา หากนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม ย่อมเข้าไม่ถึง  
ธรรมที่ปฏิบัติ เพราะยังมีกิเลสมาร (ตัณหา) เป็นตัวขวางกั้น

ดังนั้นผู้ถามปัญหา ต้องทำใจให้เป็นอิสระจากกิเลสที่  
กล่าวถึง แล้วเอาศีลที่บริสุทธิ์ลงคุมใจ มีสัจจะ มีความเพียร  
แล้วโอกาสเข้าถึงธรรมย่อมมีได้เป็นได้

## ๙๑. อยากเรียนหนังสือเก่ง

### คำถาม

สงสัยคะ อยากเรียนหนังสือเก่ง ไม่ทราบว่าจะต้องนั่ง  
สมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน(พองหนอ ยุบหนอ) หรือ  
สมถกรรมฐาน(เพ่งที่หน้าผาก) คะ

ขอบคุนมากคะ



## คำตอบ

พองหนอ - ยุบหนอ เป็นอุบายฝึกจิตให้เกิดสติ แล้วผลที่เกิดตามมาคือ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ฉะนั้น ควรนำเอาอย่างใดอย่างหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ ที่ถูกกับจริต มาเป็นองค์บริกรรม โอกาสที่จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วส่งผลให้คลื่นสมองเปลี่ยนโดยอัตโนมัติ มีผลถึงทำให้เรียนหนังสือเก่ง ย่อมเกิดขึ้นได้

แนวทางที่ฝึกได้ในปัจจุบัน คือ ก่อนนอนสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย สวดมนต์แล้วเสร็จ กำหนดลมหายใจเข้าออกนาน ๑๕ - ๓๐ นาที ทุกวัน และทำต่อเนื่องยาวนาน ๓ เดือน แล้วโอกาสทำให้เป็นคนเรียนหนังสือเก่ง ย่อมเกิดขึ้นได้

## ๙๒. หนูถูกว่าไงและบ้า

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ดร.สนองที่เคารพ

หนูมีคำถามเกี่ยวกับความเห็นที่ถูกหรือผิดมารบกวนให้อาจารย์ช่วยชี้แจงนะคะ เรื่องมีอยู่ว่าตัวหนูกับแฟนคบกันมาได้ประมาณปีกว่าๆ เราสองคนสนใจธรรมะทั้งคู่ หนูเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมที่ว่ามันทำให้หนูมีสติเร็วขึ้น ไม่ติดอยู่กับอารมณ์ที่ชอบหรือไม่ชอบเป็นเวลานาน พุดอย่างมีสติมากขึ้น อย่างเช่นเวลาจะพุดเพื่อเจ้อสติก็จะมากำกับเลยว่ามีประโยชน์



หนูคิดว่ามันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี เป็นรากฐานที่มั่นคงในการพัฒนาตัวเองในขั้นต่อไป

ส่วนแฟนหนูมีเป้าหมายในการเป็นพระโสดาบันในชาตินี้ เขาบอกหนูว่าเขาอยากจะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี อยู่กับคนที่ช่วยให้เค้ามีพัฒนาการ (คบบัณฑิต ไม่คบคนพาล) เขาจึงเริ่มพยายามขอให้หนูเปลี่ยนแปลงเช่น ไม่ให้ใส่ น้ำหอม ไม่ให้แต่งหน้าเวลาไปบ้านเขา หลายครั้งที่หนูถูกว่าโง่และบ้าที่ยังยึดติดกับเรื่องพวกนี้ เขาอยากเห็นหนูมีปัญหาปล่อยวางเรื่องพวกนี้ได้ เขาบอกด้วยว่าถ้าหนูไม่ทำตามที่เขาบอกแล้วช่องว่าง (ทางปัญญา) ระหว่างหนูกับเขามีมากเกินไปเราก็คงต้องเลิกกัน

หนูเองเข้าใจว่าเขาปรารถนาดี และจริงๆหนูเองก็ทำตามที่เขาขอได้ ถึงแม้จะไม่เต็มใจเท่าใดนักเพราะในใจก็คิดว่าเขาค่อนข้างจะล้ำเส้นเรื่องส่วนตัวของหนู และโดยพื้นฐานนิสัยที่เขาเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง เรียกว่าง่าย ๆ ว่าหวังดีแต่ต้องได้ตามที่ต้องการ ไม่เช่นนั้นก็จะเกรี้ยวกราด การทำตามที่เขาขออาจจะเป็นการทำร้ายเขาโดยทางอ้อม ถ้าหนูยอมทำตามในครั้งนี้ ในอนาคตเขาก็ต้องมีเรื่องมาขอให้หนูเปลี่ยนอีก ไม่จบไม่สิ้นดูจากแนวโน้มที่ผ่านมา

หนูคิดว่าการปฏิบัติที่ถูกต้องคือ การมีสติอยู่กับตัวเอง ดูใจตัวเอง เวลาที่มีสิ่งสัมผัสจากภายนอก หรือแม้กระทั่งภายในใจมากระทบ ก็ไม่ยินดียินร้ายไปกับมัน ในกรณีแฟนหนู หนูจึงมองว่าเขามีแนวคิดที่ไม่ถูกต้องเท่าใดนัก เพราะเขาต้องการจะหาสภาพแวดล้อมที่ได้ตั้งใจเขา หรืออย่างน้อยก็ใกล้เคียง





เขาไม่สามารถอยู่กับสิ่งรอบตัว ที่มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น  
ได้ สำหรับหนูสภาพแวดล้อมนั้น มันคงไม่มีอยู่จริงเพราะไม่มีใคร  
หรือสิ่งใดจะดีได้ตามที่เราต้องการ แม้แต่ตัวเราเองก็ยังมีขัดแย้ง  
ในตัวเอง นับประสาอะไรกับคนอื่น

ทั้งนี้ทั้งนั้นหนูอาจจะมีความเห็นที่ผิด จึงรบกวนอาจารย์  
ช่วยตอบคำถามดังนี้คะ

- จำเป็นหรือไม่ที่หนูควรจะเปลี่ยนตัวเองตามที่แฟนขอ  
จำเป็น / ไม่จำเป็นเพราะอะไรคะ

- ความคิดของแฟนหนู ที่จะหาปัจจัยภายนอกที่ดี หรือ  
เปลี่ยนสิ่งที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้นตามที่เขาต้องการ ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ ก็ออกมา  
จากสิ่งนั้น/คนนั้นเป็นความคิดที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะอะไรคะ

- เราจะมึนวิธึในการอยู่ร่วมกับคนที่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง  
โดยเป็นกัลยาณมิตรอย่างไรคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามคะ

## คำตอบ

- ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนความเห็นถูกของตัวเอง ให้กลับไป  
ไปมีความเห็นผิดเหมือนเขา

- เป็นความคิดที่ผิดไปจากธรรม เพราะพระพุทธรสอน  
พุทธบริษัทให้แก้ปัญหากที่ตัวเอง มิได้สอนให้ไปแก้ปัญหากที่ผู้อื่น

- หากคิดจะอยู่ร่วม ผู้ถามปัญหาต้องให้อภัยเป็นทาน  
กับทุกสิ่งที่เขาทำเหตุขัดใจ และดูให้ออกกว่าเขาเป็นครูที่มีความ  
เห็นผิด ซึ่งเราจะไม่ประพฤดิเช่นเขา



## ๙๓. รักใครงกระดูมากกว่ารักลูก

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ค่ะ

ปกตินั่งสมาธิภาวนาพุทโธค่ะ แต่ขณะนั่งสมาธิมีแต่สงบ กับคิด (แบบยังรู้ตัวค่ะ) ไม่ได้สมาธิขึ้นไหนเลย คราวหนึ่ง เริ่ม นั่งได้ไม่นานค่ะ ประมาณ ๑๐ นาที เห็นว่ามีจิตของตัวเองเกาะ อยู่ช่วงกลางกระดูกสันหลัง แล้วรักใครงกระดูนี้มากๆ สักพัก ใครงกระดูนี้ก็ป็นเป็นผงลงไปกองกับพื้นต่อหน้าต่อตาเลย แล้ว จิตร้องให้สะอึกสะอื้น เหมือนกับของรักที่สุดในชีวิต (รักมากกว่า ลูกอีกค่ะ) สลายไปคามือเลย ตอนนั้นเหมือนกับว่าเราไม่มีที่ยึด เหนี่ยว เราจะไปเกาะกับอะไร จำได้ว่าที่เราสวดมนต์ “ที่พึ่งอื่น ของลูกไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของลูก” จึงน้อมใจ ไปหาพระพุทธเจ้า ขณะนั้นสะอื้นมากจนต้องออกจากสมาธิ (ยัง สะอื้นต่ออีกพักใหญ่) จากนั้นทั้งวัน มองร่างกายตัวเอง เหมือน มองสามีนอกใจ ใจมันด้านๆ ไม่เหมือนเดิมค่ะ ไม่แต่งตัว ไม่อยาก สวย แค่ดูแลความสะอาดเรียบร้อยก็พอแล้ว ผ่านมาเกือบปีแล้ว ก็ยังเป็นแบบนี้ค่ะ

๑. กราบเรียนถามแนวการปฏิบัติและการพิจารณาต่อไปค่ะ

๒. อาศัยอยู่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลาค่ะ ขอท่านอาจารย์ โปรดแนะนำอาจารย์ที่เข้าพบได้และให้แนวทางปฏิบัติได้ค่ะ



ขอบุญที่ข้าพเจ้าสร้างมา (แม้จะไม่มากนัก) จงช่วย  
บำรุงสุขภาพกายและใจของท่านอาจารย์ อายุยืนยาวนาน แข็ง  
แรงตลอดอายุขัย และด้วยเมตตาบารมีของท่านอาจารย์ ขอ  
ข้าพเจ้าได้เห็นธรรมที่ท่านอาจารย์เห็นแล้วด้วยเทอญ สาธุ  
ด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

(๑) รักษาสภาพความเห็นที่ถูกต้องตรงกับความ เป็นจริง  
ว่า “ที่พึ่งอื่นใดในโลก ไม่มีอยู่จริง ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็น  
ที่พึ่งอันประเสริฐนั้นแน่แท้” ระลึกถึงประโยชน์อยู่เสมอที่นึกได้  
ระลึกทุกครั้งที่ว่าจากงาน โดยมีความเพียรและมีสัจจะเป็นแรง  
สนับสนุน นี่คือทางปฏิบัติที่ควรดำเนินต่อไป

(๒) แนะนำให้ไปกราบและสนทนาธรรมกับหลวงพ่อ  
เอี่ยม สำนักปฏิบัติธรรมวังสันติบรรพต อ. เมือง จ. พัทลุง

### ๙๔. เครียดมา ๓ ปีแล้วค่ะ

#### คำถาม

เรียน ดร. สอนอง

ดิฉันขอปรึกษาหน่อยค่ะ ตอนนี่เครียดมากเครียดมา  
๓ ปี แล้วค่ะ ดิฉันขอเล่าเรื่องของดิฉันนิดหน่อยนะคะว่าดิฉัน



ทำงานใน กทม. มีลูกด้วยกัน ๒ คนค่ะ (๔ ขวบ กับ ๒ ขวบค่ะ) แต่สามีอยู่เชียงใหม่ โดยปกติก็เจอกันไม่บ่อยอยู่แล้วค่ะ ดิฉันก็พยายามทำตามคำแนะนำของทั้งหลายของค์ ที่ให้นั่งกรรมฐาน และคนอื่นๆ ที่ว่าต้องยิ้มเสมอค่ะ แล้วเค้าจะกลับมาเองค่ะ ดิฉันก็ยิ้มแล้วนะค่ะ แต่ว่าเวลาที่เราเจอกันมันก็แค่ ๒-๓ วัน ต่อครั้ง (เคยจะมาแค่ประมาณ ๑-๒ หรือ ๓ อาทิตย์/ครั้ง) ก็เลยทำให้ยิ้ม (เป็นปีเลยนะค่ะ) นั้นไม่ช่วยอะไร เพราะ เค้าเจอกับเมียน้อยบ่อยกว่าค่ะ แค่นี้ทะเลาะกันเท่านั้นเอง แต่ตอนนี้ยิ่งหนักเข้าไปใหญ่ค่ะ เพราะเมียน้อยมาทำงานที่ กทม. เขาก็ชัดเจนมากกว่าไปอยู่กับมันมากกว่าค่ะ แทบไม่มาบ้านเลยค่ะ จะมาที่ก็ทะเลาะชู้กันเกือบแย่ะค่ะ เหนื่อยใจมากๆเลยค่ะ

ดิฉันก็อ่านเจออีกคำแนะนำของหลวงพ่พระภาชีสิงดำ และหลวงพ่สนอง วัดสังฆทานค่ะ ที่ว่า “ยกสามีให้เมียน้อย ไปเลยจะได้ทานบารมีด้วย” ดิฉันก็พยายามทำใจเช่นนั้นนะค่ะ เมื่อรู้ว่าสามีไปอยู่กับเมียน้อย แต่ก็อดโทรไปต่อว่าสามีไม่ได้ค่ะ ว่าทำไมไม่มาหาลูกเลย สงสารลูกมากค่ะ เหนื่อยใจมากค่ะ ทุกวันนี้ก็นั่งกรรมฐานและแผ่เมตตาทุกวันนะค่ะ ทำมาเป็นปีแล้วค่ะ เมื่อไหร่จะใช้หนี้กรรมหมดชะทีคะ ความอดทนมันน้อยลงทุกที เพราะสามีก็ยิ่งแข็งกร้าวขึ้นทุกทีเลยค่ะ ตอนนั้นก็ไม่มีมาบ้านหาลูกแล้วค่ะ ดิฉันพยายามตัดใจนะค่ะแต่ก็ทำยากเหลือเกินค่ะ ขอคำแนะนำว่าจะตัดใจและปล่อยวางอย่างไรดีค่ะ

ดิฉันพยายามจะไม่มองว่าเขาเลวนะค่ะ แต่ในบางครั้งก็อดไม่ได้ค่ะ ขอบคุณมากค่ะ



## คำตอบ

หลวงพ่อกุญชรสิงดำ และหลวงพ่อสอนอง แห่งวัดสังฆทาน  
แนะนำได้ถูกต้องแล้ว แต่ผู้ถามปัญหายังประพจน์ไม่ถูกต้อง ตาม  
ที่ท่านทั้งสองแนะนำ ปัญหาจึงยังคงมิได้รับการแก้ไข เมื่อใดที่ผู้  
ถามปัญหามี กาย วาจา ใจ ตรงกับคำแนะนำ ปัญหาย่อมหมด  
ไปแน่นอน

## ๙๕. ส่งอารมณ์มาให้ตรวจ

### คำถาม

เรียน อาจารย์สอนอง วรอุไร ที่เคารพ

นานแล้วไม่ได้เขียนมาปรึกษาอาจารย์ ขอเล่าถึงความ  
คืบหน้าในการฝึกปฏิบัติ คือช่วงนี้รู้สึกที่สามารถประคองจิตที่  
มีความ คิดดี มีเมตตา หวังดีกับผู้อื่น ด้วยความจริงใจ แต่อยู่  
ในช่วงพัฒนา ยังไม่อยู่แบบนี้ได้ตลอดเวลาคะ คล้ายๆจิตรับรู้ว่า  
จะต้องชดใช้กรรมที่เคยทำไว้ทุกอย่าง เมื่อทราบด้วยจิตอย่าง  
นี้รู้สึกว่า จิตสงบและนุ่มรับ ประกอบกับรู้สึกรักผู้อื่นได้อย่าง  
จริงใจ และมีจิตใจอ่อนโยนขึ้น มีความสุขที่ละเอียดมากขึ้น ไม่  
ทราบว่าจะฉันฝึกมาถูกทางไม่คะ และต้องทำอะไรต่อไปบ้าง  
คะ ขอรบกวนอาจารย์แค่นี้คะ

ขอบพระคุณค่ะ



## คำตอบ

ฝึกได้ถูกทางแล้ว ผู้ไม่ประมาทควรรักษาความเห็นถูกตามธรรมเช่นนี้ให้คงอยู่ ด้วยการเจริญพละ ๕ อยู่เสมอ จนใจมีกำลังต้านทานอำนาจของมารได้ทุกขณะตื่น นี่คือสิ่งที่แนะนำให้ประพฤติให้ได้แล้ว ธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม จึงจะเป็นความจริงได้

## ๙๖. อยากให้ลูกได้ทำบุญ

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ในวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๔ เป็นวันงานบรรยายธรรมของทางชมรมกัลยาณธรรม และเป็นวันเกิดของลูกสาวด้วย ถ้าดิฉันไปร่วมฟังธรรมะ แต่อยากให้ลูกได้ทำบุญในวันเกิดด้วยจะต้องทำอะไรบ้างคะ (ลูกสาวไม่ได้ไปฟังธรรมะด้วยนะค่ะ) ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

การทำบุญมิได้เกิดจากการฟังธรรมเพียงอย่างเดียว แต่การประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญจิตตภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ช่วยเหลือผู้อื่น อุทิศความดีให้คนอื่น เห็นคนอื่นทำความดีแล้วอนุโมทนา ฟังธรรม สั่งสอนธรรม



และทำความเข้าใจให้ตรง ที่บอกมาทั้งหมดนี้ ผู้ใดประพฤติกแล้วได้ บุญ ฉะนั้น ควรบอกลูกสาวให้มีจิตระลึกรอยู่กับบุญกิริยาวัตรทุก เวลานั้น ว่าเมื่อประพฤติได้แล้ว บุญย่อมเกิดขึ้น โดยไม่ต้องรอ ให้ถึงวันเกิด

## ๙๗. วัดมีสัปปายะมากกว่าที่บ้าน

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ  
หนูอยากเรียนถามท่านอาจารย์ในเรื่องของการปฏิบัติ ธรรมค่ะ หนูเริ่มปฏิบัติธรรมตั้งแต่เข้าพรรษา เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๓ ที่ผ่านมา ตอนเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ หนูได้เข้าไปอยู่ในสำนัก ปฏิบัติธรรม ๓ เดือน ตั้งแต่เข้าพรรษา จนกระทั่งออกพรรษา ต่อจากนั้นหนูก็ปฏิบัติธรรมมาเรื่อยๆ แต่การที่เราอยู่ในวัดมี สภาพมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่าเราจึงปฏิบัติได้ดี แต่พอออกมาเจอกับกิเลสหลายๆอย่างทำให้บางครั้งก็ต่อต้านการปฏิบัติ หนูเริ่ม ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ แต่หนูไม่ท้อ และไม่สิ้นใจในสิ่งที่พระอาจารย์ ท่านสั่งสอน จนมาวันหนึ่งเมื่อไม่นาน หนูได้มีโอกาสฟังธรรมที่ ท่านอาจารย์ฯ บรรยาย จาก เว็บบุญพ

หนูรู้สึกว่แนวทางที่หนูปฏิบัติมาตรงกับที่ท่านพระ อาจารย์ฯได้ปฏิบัติมาก่อน และหนูก็มั่นใจและมีกำลังใจปฏิบัติ มากยิ่งขึ้น คือหนูเชื่อในเรื่องของนิมิต แต่ไม่ยึดติด เชื่อใน



เรื่องของภพภูมิต่างๆ ท่านพระอาจารย์ที่วัดท่านสอนเรื่อง วิปัสณาญาณ ที่หนูเข้าใจคือ การพิจารณาความเป็นจริงของสิ่ง ไม่เที่ยงๆละๆ ประกอบด้วย อนุญาณสมาบัติ นิमितญาณสมาบัติ นิโรธญาณสมาบัติ และอรหัตตญาณสมาบัติ หรือเรียกง่ายๆว่า สายละ ละวางกิเลสทุกอย่างที่เป็นกิเลสที่อยู่ในใจๆละ

หลักปฏิบัติที่ท่านสอนคือ ท่านให้ฟังออกตามแสง ไม่ต้องไปยึดติดกับคำบริกรรม แล้วตั้งจิตให้จิตออกไปในสถานที่ ต่างๆ บางครั้งเมื่อหนูปล่อยจิตให้ว่าง ก็จะมีนิมิต เป็นผี หรือเป็น สถานที่ต่างๆ ท่านบอกว่าให้ปล่อยออกไปเลย แล้วให้ย้อนกลับมาพิจารณาดูตัวเราเอง ดูกระดูก ดูความไม่เที่ยงแท้ ดูอสุภะ ในร่างกาย ให้เกิดความเบื่อหน่าย หรือดูภพ ภูมิต่างๆ เพื่อที่จะ ให้เรารู้สึกละเอียดต่อบาปกรรมว่าบาปกรรมมีจริงและผลของ บาปกรรมนั้นเป็นอย่างไเพราะว่าถ้าเราไม่รู้เองเห็นเอง เราจะ ไม่มีความยับยั้งชั่งใจ และการปล่อยวางต่อสิ่งต่างๆก็ใช้ในชีวิต ประจำวันเราได้

ท่านอาจารย์คะ หนูอยากเรียนถามท่านว่า

๑. ท่านอาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับสิ่งที่หนู รู้และปฏิบัติมา หนูมาถูกทางพันทุกข์หรือยังคะ

๒. หนูอธิษฐานมาตลอดว่าเมื่อสังขารหยาบหนูพังแล้ว หนูขอให้หนูได้ปฏิบัติธรรมอยู่บนสวรรค์ ไม่นิพพานได้สวรรค์ก็ ยังดี แล้วปฏิบัติขึ้นไปเรื่อยๆ หนูเบื่อความเสื่อมของคนในโลก เหลือเกิน บางครั้งหนูอยากอยู่คนเดียวในที่ที่สงบแต่หนูยังทำไม่ได้เพราะหนูยังมีกรรม หนูต้องทำและปฏิบัติจิตอย่างไรถึงจะสม ความปรารถนาคะ





๓. หนูเป็นคนทีหวั่นไหวต่อสิ่งเร้าง่าย เช่น คำพูดของคน ก็เก็บเอามาคิด คิดเล็กคติน้อย ทั้งเรื่องงาน เรื่องส่วนตัวจนตอนนี้หนูป่วยเป็นไมเกรนแล้วค่ะ และเป็นคนใจร้อนค่ะ เวลามีปัญหาอะไรหนูไม่อยากรั่งเลยค่ะ มันท้อๆ หนูอยากขอความเมตตา ท่านอาจารย์แนะนำกุศโลบายในการลด ละ เลิก อารมณ์เหล่านี้เพิ่มเติมค่ะ

๔. หนูเป็นคนจิตอ่อน เวลานั้นงวิปัสณากรรมฐาน เมื่อมีนิมิตเห็นผี หนูจะตกใจวูบ และสมาธิจะหายหนูต้องทำอย่างไรคะหนูถึงจะนั่งต่อได้ค่ะ

ขอรบกวนขอพระคุณท่านอาจารย์นะคะ และขอให้บุญกุศลแห่งความดีเหล่านี้จงดลบันดาลให้ท่านอาจารย์มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และขอให้ท่านสมความมุ่งหวังทุกสิ่งทุกอย่างค่ะ

### คำตอบ

(๑) ผู้ถามปัญหาปฏิบัติไม่ถูกทาง จึงยังไม่ทำให้พ้นไปจากความทุกข์

(๒) บรรณาณาไปเกิดเป็นเทวดา (ชาวสวรรค์ทั้งเพศชายและเพศหญิง) ควรทำเป็นสามขั้นตอนนี้

ก. สร้างมหาทานเช่นเลี้ยงพระเจ็ดวัน พิมพ์หนังสือธรรมะเผยแพร่ สร้างโรงงานให้คนหมู่มากได้ใช้ประโยชน์ ฯลฯ

ข. อธิษฐานเกิดในสวรรค์และได้ปฏิบัติธรรม

ค. ทำเหตุให้ตรง คือ บำเพ็ญทานพร้อมทั้งรักษาศีล หรือ ประพฤติกุศลกรรมบท ๑๐ ตลอดชีพ เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว ความสมปรารถนาย่อมเกิดขึ้น



(๓) การที่จิตเกิดอารมณ์หวั่นไหว นั้นเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า จิตมีกำลังของสติอ่อน

การป่วยเป็นไมเกรน หากเป็นด้วยเหตุแห่งกรรม คือ อดีตได้เคยประพฤติเบียดเบียนสัตว์ (รูปนาม) เช่น ทูตที่ศิโรษะ หรือทำให้ศิโรษะได้รับบาดเจ็บถึงขั้นทุพภิกขภาวะ

การมีอารมณ์ร้อน (โทสะ) เกิดขึ้นจากสามเหตุใหญ่ คือ

ก. จิตมีอัตรตา

ข. มีสิ่งขัดใจเข้ากระทบจิต

ค. จิตมีกำลังของสติอ่อน จึงรับสิ่งขัดใจเข้าปรุงเป็น อารมณ์ร้อน หรือที่เรียกว่า โทสะ

หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะแก้ไขปัญหานี้ต้อง

ก. ทุกครั้งที่มิสิ่งขัดใจเข้ากระทบจิต ต้องให้อภัยเป็นทาน อยู่เสมอ จนกระทั่งเกิดคุณธรรมที่เรียกว่า เมตตา ขึ้นในดวงจิต แล้ว ย่อมทำให้เป็นคนมีอารมณ์สงบและเย็น

ข. เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้ว ใช้ปัญญาเห็นแจ้ง พิจารณาขั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) จนเห็นว่าดับไปตามกฎไตรลักษณ์ และจะทำให้ อัตรตา คือ ตัวตน หรือความเห็นแก่ตัว ดับตามไปด้วย แล้วจะทำให้ อารมณ์ร้อน (โทสะ) หดไปอย่างสิ้นเชิง

(๔) ต้องหาครูผู้มีประสบการณ์ตรงและเข้าถึงธรรม ที่ปฏิบัติ คอยช่วยชี้แนะวิธีแก้ปัญหาก็ถูกต้อง ซึ่งเรื่องนี้ท่าน เจ้าคุณโชดก เคยพูดกับผู้ตอบปัญหาว่า “ถ้าเห็นนิมิตไม่ดี แล้วทำให้ตกใจกลัว ต้องเปิดไฟให้สว่าง แล้วลืมตาดูให้ชัด” จึง



จะรู้ว่า นิमितนั้นไม่ใช่มีอยู่จริง คือรู้จริงในเรื่องใดแล้ว จะไม่กลัว  
ในเรื่องนั้นนั่นเอง

## ๙๘. เขาเป็นมือปืนรับจ้าง

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง วรอุไร

สวัสดีค่ะอาจารย์ฯ หนูเป็นชาวพุทธอีกหนึ่งคนที่ใคร  
จะใฝ่รู้ในธรรมะของพระพุทธเจ้า และหนังสือที่มีชื่อว่า “ทาง  
สายเอก” ของอาจารย์ เป็นหนังสือที่เปลี่ยนชีวิตหนูจริง ๆ หนู  
เคยได้มีโอกาสไปฟังอาจารย์บรรยายที่โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี  
แล้วอาจารย์ก็มีเมตตาไต่ถามหนูว่าหนูทำงานที่ไหน พอหนูบอก  
ว่าหนูทำงานที่สำนักงานอัยการ อาจารย์ก็บอกหนูว่าหนูรู้หรือ  
เปล่าว่าในรกรณะ มีผู้พิพากษาอยู่เหมือนกันนะ เพราะตัดสินคน  
ผิด ต้องไปรับเวรรับกรรม หนูก็รู้ว่าแรงจิตอธิษฐานของหนูใน  
ทุกๆ ครั้งที่มีปัญหา หนูจะนึกถึงอาจารย์ตลอดค่ะ หนูภาวนาใน  
ใจว่าให้ช่วยหนูด้วย หนูเหมือนจะถึงทางตันแล้ว เหมือนกับ ณ  
ตอนนี้ ชีวิตมันมีปัญหาเข้ามา หนูเคยคิดนะค่ะ ว่าหนูคงทำเวร  
ทำกรรมเอาไว้ และเคยกล่าววาจาว่า หากหนูได้ทำอะไรกับใคร  
ไว้ หนูก็จะยินดีชดใช้ แต่ก็ไม่วายที่ใจมันจะเป็นทุกข์อีกนะค่ะ

หนูมีโอกาสได้เจอกับผู้หญิงคนหนึ่ง เขามีกิจการส่วนตัว  
เป็นร้านซูเปอร์มาเก็ตและขายเสื้อผ้ามือสอง เขาเป็นคนชอบ  
ใส่ชุดขาว แล้วเรียกตัวเองว่าผู้ปฏิบัติ หนูอยู่แรกๆ หนูก็รู้สึกดีๆ



นะคะ เขาชอบทำบุญ สวดมนต์ ไหว้พระ เขาก็พาหนูไปในทางที่ดี หนูจึงไปช่วยเค้าขายเสื้อผ้าหลังจากเลิกงานราชการตอนเย็น ไปช่วยอยู่ระยะหนึ่ง หนูก็มีปัญหาครอบครัว ต้องหย่ากับแฟน เค้าเป็นคนพาไปหย่า แล้วหลังจากหย่าหนูมาช่วยเขาขายของ ก็มีผู้ชายมาชอบพอหนู แล้วเขาก็จะชอบพูดว่าหนูนะอย่าไฝ่ตำนะ ชอบพูดกับคนอื่นว่ากลัวหนูจะไฝ่ตำ ณ ตอนนั้นหนูรู้ว่าเจตนาเขาดีว่าเขาหวังดี ไม่อยากให้หนูยุ่งกับสามีคนอื่น แต่อารมณ์หนูตอนนั้นมันคิดว่าเขาว่า หนูก็เลยจากเขาไป ผ่านไป ๒ ปี เหมือนมีอะไรให้หนูต้องกลับไปช่วยเขาอีกนะคะ ที่นี้กลับไปในฐานะลูก เพราะเขาบอกว่าเขาคือองค์แม่แห่งฟ้า ญาณของเทพต่างๆ จะใช้ร่างของเขาผ่านลงมา เขาไว้ใจหนูให้หนูดูแลกิจการซุเปอร์มาเก็ต กับน้องผู้ชายอีก ๑ คน ซึ่งเป็นเด็กวัยรุ่น เหตุการณ์ก็ดำเนินต่อไปอย่างปกติ จนกระทั่ง เขามีโอกาสได้รู้จักกับพระองค์หนึ่ง แล้วนิมนต์ท่านมาพักที่บ้าน ๒-๓ วัน อยู่หลายครั้ง เริ่มคุยโทรศัพท์กันบ่อย ๆ หนูรู้สึกไม่ดี เตือนเขาบอกวามันไม่เหมาะสม แล้วก็มีอะไรหลายๆ อย่างในตัวเขาที่ทำให้หนูรู้สึกไม่ดี แต่ระหว่างที่หนูทำงาน หนูได้เงินเดือนละคะ เขาให้เดือนละ ๕,๐๐๐ บาท แต่หนูยอมรับนะคะ ว่าหนูเคยเอาเงินในลิ้นชักไปใช้กินอาหารบ้าง ซื้อของบ้าง แต่ไม่ใช่เงินหลักหมื่นหลักแสน แล้วหนูก็คิดเสมอว่า เมื่อหนูมีหนูจะคืนเขาทุกบาท ไม่เคยคิดจะเอาแล้วเอาเลย เพราะมันไม่ได้มากมายหนักหนา หนูอาจจะไม่ใช่คนดี เพราะชีวิตหนูเดินทางผิดมาเยอะ แต่หนูก็พยายามแก้ไขให้ทุกอย่างดีขึ้น แล้วหลังๆ ก็มีโอกาสนั่งในร้านมาบอกหนูว่าเขาว่าหนูเสียๆ หายๆ หนูไม่มีปัญญาและเกิดโทสะ ว่าเขาเสียๆ หายๆ



เหมือนกัน สุดท้ายเขาก็ให้หนุออก แล้วเขาก็อมาหาหนุที่บ้าน พร้อมกับมือปิ่น (มารู้ทีหลังค่ะว่าเป็นมือปิ่นรับจ้าง) มาบอกหนุว่า หนุยกยกเงินเขาไป ๓๐๐,๐๐๐ บาท เพราะหนุทำงานที่ร้านให้เขา ๙ เดือน เขาบอกว่าเขาเคยได้กำไรเดือนละ ๕๐,๐๐๐ บาท แต่พอหนุอยู่กับน้องผู้ชาย เขาขาดทุนเกือบทุกเดือน มันเป็นเรื่องเป็นราวใหญ่โต เพียงเพราะหนุปากพล่อย พูดทุกอย่างไปด้วยอารมณ์ชั่ววูบจริงๆ จนกระทั่งเมื่อวานนี้ มีคุณตาซึ่งทำงานอยู่กับเขาที่ร้าน ไทรมาบอกหนุว่าให้หนุระวังตัว เพราะเขาจะจ้างมือปิ่นมายิงหนุ หนุก็บอกแกไปว่าเขาไม่ทำหรรอก แต่ในใจหนุก็อดคิดไม่ได้ว่า “นี่ฉันจะต้องถูกฆ่าตายงั้นรี” ถามว่ากลัวมั๊ย หนุตอบได้เลยว่ากลัว แต่หนุก็ตั้งจิตนะค่ะ ว่าถ้าหนุทำกับเขามาเมื่ออดีตชาติ หนุก็ยินดีจะชดใช้ แต่ถ้าหนุสามารถยังทำประโยชน์ให้กับพุทธศาสนาต่อไปได้อีก ก็ขอให้หนุมีชีวิตอยู่ต่อไป

หนุมองไม่เห็นใคร ที่จะชี้แนะทางสว่างโดยอาศัยคำสอนของพระพุทเจ้าให้หนุได้แก้ปัญหากับความทุกข์ตรงนี้ได้ หนุจึงส่งคำถามมาหาอาจารย์ หนุพยายามนั่งเฉย ต้อนรับทุกอย่างด้วยความสงบ หนุแผ่เมตตา กรวดน้ำให้เขา ขอให้เขาอโหสิ ขอให้ศัตรูกลับกลายมาเป็นมิตร แต่หนุไม่รู้ว่าทุกอย่างจะลงเอยอย่างไร หนุขอความกรุณาอาจารย์ได้โปรดชี้แนะหนุด้วยนะค่ะ ด้วยความเคารพ

### คำตอบ

คำว่า “แผ่เมตตา” หมายถึง ตั้งความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ปัญหาที่มีอยู่ว่าผู้ถามปัญหามีเมตตาอยู่ในดวงจิตไหม



เมตตาจะเกิดขึ้นได้กับผู้ใด ผู้นั้นต้องให้อภัยเป็นทานกับทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจ คนมีเมตตาอยู่ในดวงจิต เป็นคนมีอารมณ์สงบและเย็น ตรงกันข้าม คนที่มีโทสะและว่าคนอื่นในทางเสียหาย เป็นคนที่ไม่มีความเมตตา แล้วจะเอาเมตตาที่ไหนไปแผ่ให้คนอื่น ผู้ไม่มีเมตตาแล้วยังกระจายออก (แผ่) สิ่งที่ดีตนไม่มีให้คนอื่น คนอื่นย่อมไม่ได้รับอานิสงส์แห่งการแผ่ นั้น หากเป็นดังนี้ อุกุศลวิบากยังมีโอกาสเกิดขึ้น

ถามไปว่า : ขอความกรุณาอาจารย์ได้โปรดชี้แนะ

ตอบมาว่า : หากผู้ถามจะทำตนให้เป็นประโยชน์กับพุทธศาสนา ต้องสร้างมหากาน แล้วอธิษฐานว่า ขอให้ตนได้มีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์อย่างสุดๆ ให้กับพุทธศาสนา ก่อน แล้วจึงค่อยตาย ผู้ใดอธิษฐานเช่นนี้แล้วผู้นั้นต้องมีสัจจะ คือทำให้ถูกต้องตามข้ออธิษฐานไว้ แล้วความสมปรารถนาในสิ่งที่อธิษฐาน ย่อมเกิดขึ้น

## ๙๙. ไม่สบายใจ

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ด้วยความไม่สบายใจและไม่สามารถระงับได้ จึงต้องขอคำปรึกษาอาจารย์ ด้วยภาพที่ส่งแนบมาด้วยกันนี้ เนื่องจากที่บ้านเป็นทาวน์โฮม ๓ ห้องนอน



ไม่มีห้องพระค่ะ ได้บูชารูปครูบาอาจารย์มาที่บ้าน และหลังจาก  
ติดตั้ง ตามรูปที่แนบมา ก็เกิดความไม่สบายใจอย่างบอกไม่ถูก  
พอนำความไปสอบถามผู้อื่น ช่างบ้านบ้าง เพื่อนบ้าง ยิ่งทำให้ไม่  
สบายใจมากขึ้น .... ห้องนอนไม่ได้ ห้องน้ำไม่ได้ ทางเดินไม่ดี ....  
ห้องพระดีที่สุด หรือห้องรับแขกก็ได้ แต่ที่บ้านยังไม่มีห้องพระ  
ค่ะ ส่วนห้องรับแขกอยู่ชั้น ๑ จะควรหรือค่ะ ตอนนี้ หนูกั้นห้อง  
นอนไว้ เป็นพื้นที่สำหรับ สวดมนต์ เติมน้ำมัน และ จัดเก็บพระ  
ประธานและพระพุทธรูปไว้กับ หลังตู้ที่กั้นระหว่างห้องนอนค่ะ  
ขอความเมตตาท่านอาจารย์ช่วยชี้แจง แนะนำให้หนูด้วย  
นะคะ สาธุเจ้าค่ะ

## คำตอบ

ทุกข์ หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ บ้าน  
ที่ผู้ถามปัญหาใช้อยู่อาศัย คนอื่นมิได้อยู่ด้วย ผู้มิได้ร่วมอยู่อาศัย  
ย่อมติดใจอะไรก็ได้ ตามอารมณ์ใจของเขา แต่อารมณ์ใจของเรา  
เป็นสิ่งที่สำคัญกว่า จะเอารูปครูบาอาจารย์ไปติดตั้งอยู่ ณ ที่แห่ง  
ใดในบ้าน แล้วทำให้ผู้ถามปัญหาสบายใจ ตำแหน่งนั้นถือว่าดีที่สุด  
ฉะนั้นจงมีสติสัมปชัญญะ แล้วใช้สติสัมปชัญญะของตัวเองเป็น  
เครื่องตัดสินใจ



## กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

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

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

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทานของชมรมก็ลยาณธรรม กรุณาติดต่อ

### ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ  
๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔  
โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

### ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม  
เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐  
โทร. ๐๒-๒๖๖-๘๒๔๕ โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗





## ผลงานเล่มอื่น ๆ

### ของชมรมกัลยาณธรรม

- ทางสายเอก (ฉบับภาษาไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ, ศีลและปัญญา
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า, ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า
- มาดสดใส่ด้วยหัวใจเกินร้อย, ครูหนึ่งพรรษา
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑ - ๑๙
- อัฒมณีแห่งชีวิต, ประวัติต่านพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบทธิสุจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธียู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวผาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิดิพุทธ, มหัศจรรย์แห่งจิต, ธรรมะภาคปฏิบัติ
- สันติวรบท และอริยธรรม, คนดีที่โลกต้องการ
- รวบรวมสบทธรรม, การพัฒนาศักยภาพในวัยศึกษา
- ตายแล้วไปไหน, บริหารใจเพื่อสร้างจิตสำนึก
- สติ ๕ อย่าง และ บทโคลกแห่งพุทธอิสระ
- บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ, เด็กหญิงพิมพ์ดี
- ให้ทานเพื่ออะไร, พระศิริมานนทสูตร
- ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน, เริ่มต้นภาวนา ฯลฯ



นอกจากนี้ยังมีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3 อีกจำนวนมาก  
ติดต่อได้ที่ ชมรมกัลยาณธรรม

โทร. ๐๒-๒๖๖-๘๒๘๕ และ ๐๒-๗๐๒-๗๗๕๓

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



## กลัวทุกที

### คำถาม

อาจารย์สอนอยู่ที่เคารพ

นั่งสมาธิแล้วรู้สึกดังกังๆ ครប់ทุกครึ่งพอถึงตรงนี้ที่ไร  
ผมกลัวทุกที มีแนวทางการแก้ไขอย่างไรครับ

### คำตอบ

ความกลัวเกิดขึ้นเพราะเหตุไม่รู้จริงในสิ่งที่กลัว ดังนั้นทุก  
ครั้งที่นั่งทำสมาธิ แล้วมีอาการดังกังๆ เกิดขึ้นกับจิต ต้องเอาจิตที่ใช้  
บริการมากำหนดว่า “ดังกังหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการดังกัง  
กลัวจะยุติลง แล้วดึงเอาจิตกลับมาสู่องค์บริการเดิมที่ทำอยู่