

สนทนาภาษาธรรม

เล่ม | ๒๔

ดร.สนอง วรอุไร





สนทนากาชาธรรม เล่ม ๒๔

ตอบปัญหาธรรมโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

www.kanlayanatam.com



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๒๑๑



สนทนากาชาธรรม เล่ม ๒๔

ตอบปัญหาธรรมโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๖ จำนวนพิมพ์ ๕,๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย ชมรมกัลยาณธรรม

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

ออกแบบปกและรูปเล่ม ทิววรรณ สายรักษา

เพลท Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๕-๓๖๕๑

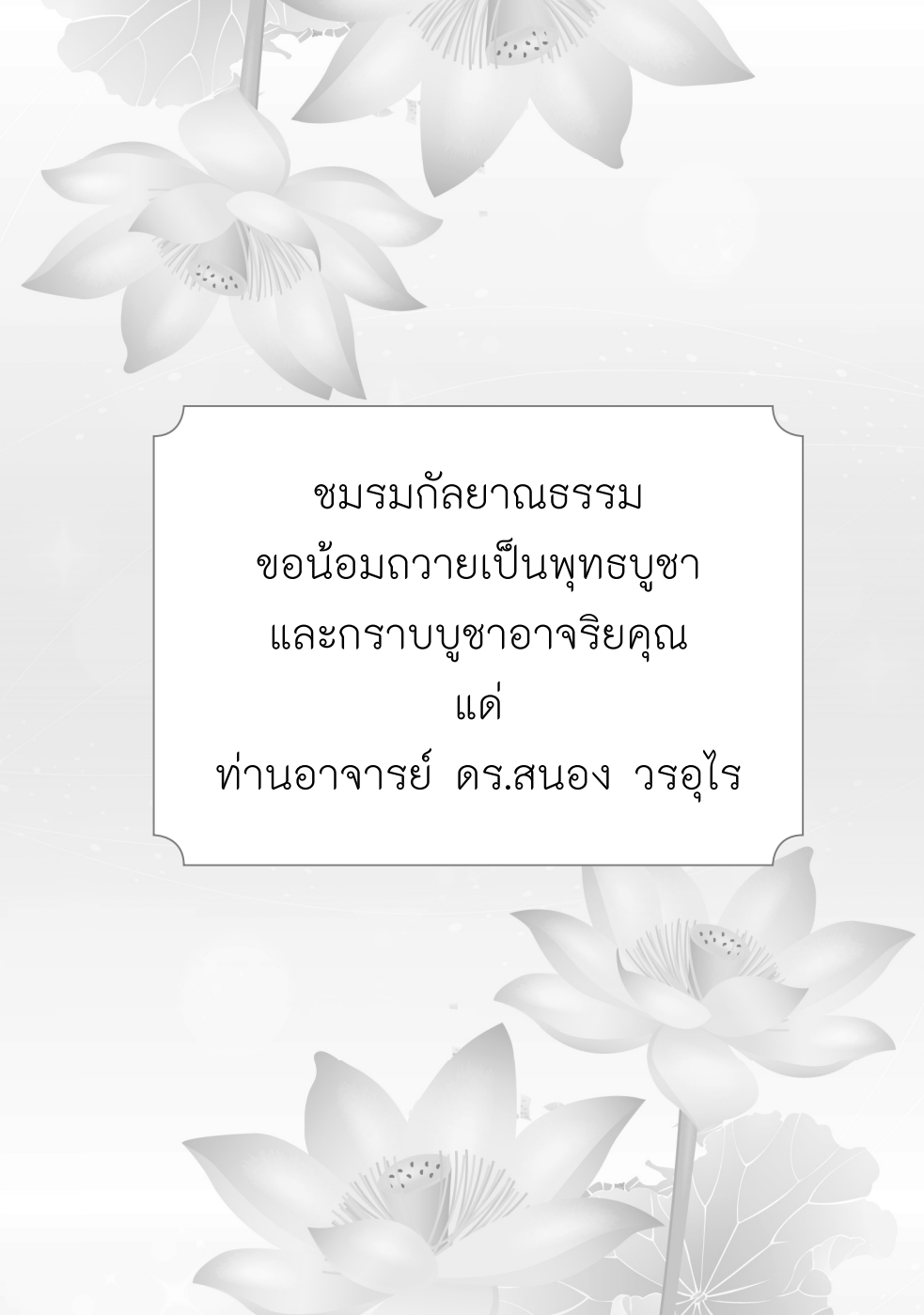
พิมพ์ บริษัทชุมชนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

ลัทธิพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



ชมรมกัลยาณธรรม
ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา
และกราบบูชาอาจารย์คุณ
แต่
ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

อนุโมทนาภา



จากการจัดทำหนังสือสนทนาภาษาธรรม เล่มที่ ๒๔ นี้ ข้าพเจ้าได้ใช้กำลังกายกำลังใจ อุทิศให้กับงานอย่างมาก การสนทนาภาษาธรรมจึงสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี งานเผยแผ่สังฆธรรมในพุทธศาสนา เป็นงานที่ทำได้ค่อนข้างยาก ทำแล้วให้ผลเป็นบุญใหญ่ ทั้งนี้เพราะการให้ความรู้ หรือให้ปัญญาที่เห็นถูกตามธรรมเป็นทาน ผู้รู้จริงแท้ในพุทธศาสนา เชื่อว่าเป็นการให้ที่สูงสุด

ข้าพเจ้าจึงอ้อางเอาอานิสงส์แห่งทานนี้ จงเป็นพลวปัจฉัยส่งผลให้ผู้ร่วมกระบวนกุศลธรรมทุกท่าน จงมีความเห็นถูกมีดวงตาเห็นธรรม นำพาชีวิตนี้ไปสู่ความสวัสดิ และนำพาชีวิตหน้าไปสู่ความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร จงทุกท่านทุกคนเทอญ

ดร. สนอง วรอุไร

คำนำ

ของ ชมรม กัลยาณธรรม



ศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้สูงสุดนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกระทำสิ่งที่เลิศไว้เป็นแบบอย่าง มิใช่แบบอย่างเฉพาะแก่มวลมนุษยชาติเท่านั้น แม้แต่เทพและพรหมก็ค้อมศีรษะสรรเสริญ ในสามโลกนี้ พระพุทธองค์เป็นผู้เลิศประเสริฐที่สุด พระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ทั้งหลายต่างดำเนินตามรอยพระบาทด้วยความเด็ดเดี่ยวมั่นคงในธรรม เพราะได้พิสูจน์แล้วถึงอานุภาพอันวิเศษยิ่งของธรรม อันพระพุทธเจ้าทรงประทานไว้ให้เป็นแสงสว่างแห่งดวงใจของปวงสรรพสัตว์ เป็นศาสดาแทนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาโดยตลอดกว่า ๒ พันปีแล้ว

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เป็นครูผู้เมตตาศิษย์และเป็นแบบอย่างของทายาทพระพุทธรูปที่มุ่งมั่นอาจหาญตามรอย

ธรรม ท่านสละชีวิตเพื่อพิสูจน์ธรรมจนได้พบสิ่งมหัศจรรย์แห่ง
ธรรมที่สูงค่ายิ่ง ตลอดสังสารวัฏอันยาวไกล ท่านได้พบทางออก
และแผนที่ชัดเจนแล้ว จึงสละอุทิศลมหายใจที่เหลือเพื่อทดแทน
คุณอันเหนือเคียรเกล้าขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เผยแผ่ธรรมนำแสงสว่างสู่ใจมวลชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อบรรเทา
โลก โกรธ หลง ในใจสรรพสัตว์ ให้พ้นภัยจากอบายภูมิ

หนังสือสนทนาภาษาธรรมเล่ม ๒๔ นี้ เป็นส่วนหนึ่งของ
ความเมตตาที่ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ตอบปัญหาธรรม
ทาง www.kanlayanatam.com อย่างต่อเนื่อง อาณิสงส์แห่ง
ธรรมทานนี้ คณะผู้จัดทำขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และน้อม
บูชาอาจารย์คุณ แต่ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ด้วยความ
เคารพศรัทธาอย่างสูงยิ่ง

กราบอนุโมทนาและขอบพระคุณอย่างสูง
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

ธรรมสารบัญ



๑. ยังเข้าไม่ถึงธรรม.....	๑๒
๒. แพ้ใจตัวเอง.....	๑๓
๓. แก้ปัญหาได้ถูกทาง.....	๑๖
๔. ปฏิบัติธรรมให้สุด.....	๑๘
๕. สิ่งศักดิ์สิทธิ์.....	๒๒
๖. จิตย้ายที่อยู่.....	๒๓
๗. หลับเมื่อไร.....	๒๔
๘. วิชาของกรรมเก่า.....	๒๖
๙. เห็นผิดหรือเห็นถูก.....	๒๙
๑๐. วิธีแก้ง่วง.....	๓๐
๑๑. เกิดแรงใจ.....	๓๓
๑๒. แก้ปัญหาถูกทาง.....	๓๕
๑๓. คิดไม่ออก.....	๓๖
๑๔. พิสูจน์ใหม่.....	๓๗
๑๕. กำลังสติอ่อน.....	๓๙
๑๖. เข้าใจแล้ว.....	๔๐
๑๗. แก้ปัญหาผิดทาง.....	๔๑
๑๘. ครูสอนใจ.....	๔๓
๑๙. บ้านใกล้เรือนเคียง.....	๔๕
๒๐. ต้องมีลัจจะ.....	๔๖
๒๑. ไม่มีคำว่า....ถ้า.....	๔๙

๒๒.	อยากปิดอบายภูมิ.....	๕๐
๒๓.	ความเห็นในธรรม.....	๕๒
๒๔.	คนอยากรู้.....	๕๔
๒๕.	ไม่ตรงเจตนาภรณ์.....	๕๕
๒๖.	คนกลัวตาย.....	๕๖
๒๗.	ไม่คล้อยตามกิเลส.....	๕๙
๒๘.	เบื้อแบบปลง.....	๖๑
๒๙.	ลมหมดก่อน.....	๖๔
๓๐.	อกุศลกรรมให้ผล.....	๖๖
๓๑.	ถูกทั้งสองแบบ.....	๖๘
๓๒.	ทิ้งแน่.....	๗๐
๓๓.	ปีติเป็นตัวชี้วัด.....	๗๒
๓๔.	หน้กรรมต้องชดใช้.....	๗๔
๓๕.	วัดที่มีครุติ.....	๗๖
๓๖.	ดวงตาเห็นธรรม.....	๗๗
๓๗.	ไม่ผิดศีลกาเมา.....	๘๒
๓๘.	ไม่รู้จึงดำหนิ.....	๘๔
๓๙.	ปรับสมดุลของร่างกาย.....	๘๘
๔๐.	ทำไมต้องศีล ๘.....	๙๐
๔๑.	สามิไม่ชอบ.....	๙๐
๔๒.	คิดไม่ดี.....	๙๖
๔๓.	วินัยบัญญัติ.....	๙๗
๔๔.	นั่งบนดอกบัว.....	๙๘
๔๕.	ทำบุญต้องได้บุญ.....	๙๙
๔๖.	เมื่อบุญให้ผล.....	๑๐๑
๔๗.	สมณะ หรือ วิปัสสนา.....	๑๐๓

๔๘.	ถูกต้องหรือไม่.....	๑๐๖
๔๙.	เสียงรถประเภทไหน.....	๑๐๗
๕๐.	ฝันดี-ฝันไม่ดี	๑๑๒
๕๑.	คำชี้แนะสั้นๆ.....	๑๑๕
๕๒.	ถูกของคนที่ถูก.....	๑๑๗
๕๓.	คู่มือเคลื่อนไหว.....	๑๑๙
๕๔.	สถานที่ไม่ลับปายะ.....	๑๒๐
๕๕.	ดูลมมิใช่ดูปลายจมูก.....	๑๒๑
๕๖.	โต๊ะหมุบูชา.....	๑๒๓
๕๗.	ปาราชิกหรือไม่.....	๑๒๖
๕๘.	ผิดปกติหรือไม่.....	๑๒๗
๕๙.	เจ้าของอนุญาตแล้ว.....	๑๓๐
๖๐.	หากหนูมีบุญพอ.....	๑๓๒
๖๑.	ผิดหวังในความรัก.....	๑๓๕
๖๒.	ชอบปวดต้นคอ.....	๑๓๘
๖๓.	เลี้ยงกุมารทอง	๑๓๙
๖๔.	บางครั้งใจคิดลบหลู่.....	๑๔๒
๖๕.	คนตระหนี่.....	๑๔๓
๖๖.	อยากปิดอบายภูมิ.....	๑๕๔
๖๗.	จิตคิดลบ.....	๑๔๗
๖๘.	ดูเขาเป็นครู.....	๑๔๙
๖๙.	การไหว้เชิงเม้ง.....	๑๕๐
๗๐.	โรคขาดสติ	๑๕๒
๗๑.	รู้จริงไม่หนีปัญหา.....	๑๕๓
๗๒.	ยึดทรัพย์ใช้หนี้.....	๑๕๕
๗๓.	ธรรมะมือใหม่.....	๑๕๖

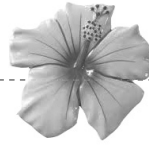
๓๔.	กลัวไม่มีเพื่อน.....	๑๕๗
๓๕.	คนกลัวฆ่ามด.....	๑๖๐
๓๖.	คนกวนเมือง.....	๑๖๑
๓๗.	มาขอส่วนบุญ.....	๑๖๓
๓๘.	เห็นผิดจึงเชื่อหมอดู.....	๑๖๗
๓๙.	นี้แหละมาร.....	๑๗๐
๔๐.	อาชีพออกเงินกู้.....	๑๗๑
๔๑.	ของเก่าชาติที่แล้ว.....	๑๗๔
๔๒.	เบญจศิลป์-เบญจธรรม.....	๑๗๖
๔๓.	แนะนำให้ฆ่าสัตว์.....	๑๗๗
๔๔.	ครูสอนกรรมฐาน.....	๑๗๙
๔๕.	คนไกลบ้าน.....	๑๘๑
๔๖.	หลวงพ่อกุ๊.....	๑๘๒
๔๗.	بابทั้งสองอย่าง.....	๑๘๔
๔๘.	อย่างไรได้บุญกว่า.....	๑๘๕
๔๙.	เป็นการภาวณาหรือไม่.....	๑๘๗
๕๐.	بابยังคงอยู่กับใจ.....	๑๘๘
๕๑.	สวรรค์ทั้งทางโลก และทางธรรม.....	๑๙๐
๕๒.	มีอารมณ์แบบอริยบุคคล.....	๑๙๓
๕๓.	คนดี-คนชั่ว.....	๑๙๔
๕๔.	การบริหารหนี้กรรม.....	๑๙๘
๕๕.	ต้นไม้ไม่ใช่สัตว์.....	๒๐๐
๕๖.	มน มยา.....	๒๐๔
๕๗.	สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม.....	๒๐๕
๕๘.	ได้ยินเสียงสวดมนต์.....	๒๐๖
๕๙.	ทำอย่างไรก่อน.....	๒๐๘

เปิดห้องสุนทนา





๑. ยังเข้าไม่ถึงธรรม



คำถาม

เรียน อ.ดร.สนอง วรอุไร

สามีปฏิบัติธรรม แต่คงผิดทาง หมกมุ่นเกินไป อยากบรรลु อยากเข้าใจธรรมเร็วๆ มากๆ ค้นหาอะไรมากมาย ตอนนี้เครียด และฟุ้งซ่าน เริ่มแยกไม่ได้ว่าอะไรจริง อะไรคือมายา เริ่มมีอาการแปลกๆ เช่น คิดว่าตัวเองเป็นพระเทวทัตบ้าง อะไรบ้าง

ดิฉันไม่ทราบจะทำอย่างไร ให้ไปหาจิตแพทย์ หรือพบผู้มีภูมิธรรม หรืออย่างไรดีค่ะ มีดจริงๆ ค่ะ เพื่อนทางธรรมคนหนึ่งแนะนำให้ปรึกษา ดร. ก่อนค่ะ

๑๒

คำตอบ

ในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดมได้ตรัสกับหมู่ภิกษุที่อยู่แวดล้อมในท่านองที่ว่า

- ภิกษุที่สนใจในฤทธิ์ ย่อมไปรวมกลุ่มอยู่กับท่านมหาโมคคัลลานะ
- ภิกษุที่สนใจในปัญญา ย่อมไปรวมกลุ่มอยู่กับท่านสารีบุตร
- ภิกษุที่สนใจในพระวินัย ย่อมไปรวมกลุ่มอยู่กับท่านอุบาลี ฯลฯ



ดังนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นกับสามี ต้องทำให้สามีเกิดความรู้สึกผิดในธรรมะที่ถูกต้องให้ได้ก่อน ด้วยการนำตัวเข้าใกล้ แล้วสนทนาอยู่กับผู้มีความเห็นถูกต้องตามธรรม เมื่อศรัทธาเกิดขึ้นแล้ว ปัญหาที่ตามมาจึงจะมีโอกาสหมดไปได้

๒. แพ้ใจตัวเอง

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

หนูคิดอยากจะเปลี่ยนงาน สาเหตุหลักๆ เป็นเพราะงานหนัก เยอะเกินไปที่จะสามารถทำอย่างมีความสุขได้ และส่วนใหญ่เป็นงานด่วน ต้องเร่งรีบอยู่ตลอดเวลา ที่ผ่านมามันพยายามดูและรู้ทันจิตตนเองที่กำลังเครียดและไม่ชอบพยายามกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ไม่ไปอยู่ในความคิดนานๆ ก็จะสามารถผ่านไปทุกครั้ง แต่ช่วง ๒ เดือนที่ผ่านมา ออยู่ๆ จิตมันก็ตก รุนแรงกว่าครั้งอื่นๆ เจอปัญหาเข้าหน่อยก็ทุกข์ใจ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถ จิตไม่ค่อยมีสมาธิ จะนั่งภาวนานานๆ เหมือนเมื่อก่อนก็ทำไม่ได้ หมดแรง จิตหนักๆ มีแรงแค่นๆ แนนๆ กลางหน้าอก ถึงเวลาเลิกงานแล้วมันก็ยังเป็นอยู่ หนูคิดว่าที่มันเป็นรุนแรงขนาดนี้ เป็นเพราะกังวลเรื่องงานที่มีปัญหา จะไม่คิดถึงมันก็ได้ไม่ได้เพราะต้องหาทางแก้ไขปัญหา และกังวลเรื่องจะเปลี่ยนงานใหม่ดีหรือไม่ เพราะ



หนูก็รู้ว่าความทุกข์เกิดที่ใจเราเองรับมาเครียดเอง (แต่หนูก็ห้ามมันไม่ได้) ไม่ได้เกิดจากงาน ถ้าใจยังไม่เปลี่ยน ทำงานอะไรก็เป็นทุกข์อยู่ดี คำถามคือว่า

หนูควรที่อดทนสู้กับกิเลสในใจ ทำงานที่เก่าไปเรื่อยๆ หรือว่าถอยมาตั้งหลักก่อน โดยการเปลี่ยนงานทีละ เพราะอยู่ที่เดิมแล้วรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความสุขเลยคะ (งานเดิมหนูเป็นพนักงานบริษัทคะ ถ้าเปลี่ยนงานหนูคิดว่าจะไปทำสวนผักผลไม้) และหนูสงสัยว่าการภาวนาของหนูอาจจะผิด เพราะทำไมความทุกข์มันไม่ได้ลดลง แถมยังเกิดบ่อยๆ อีกด้วย ขอความกรุณาท่านอาจารย์ขอคำแนะนำด้วยคะ ขอขอบคุณพระคุณอย่างสูงคะ

คำตอบ

พระพุทธโคดม มิได้ทรงแนะนำพุทธบริษัทให้หนีปัญหา แต่ให้อยู่กับปัญหา แล้วใช้ปัญญาแก้ไขจนกว่าปัญหาจะหมดไป ท่านเจ้าคุณโชดกได้กล่าวกับผู้ตอบปัญหาว่า “จะหนีไปอยู่ที่ใด ก็หนีใจตัวเองไม่พ้น จงอยู่แล้วสู้สิ” คำกล่าวนี้เกิดขึ้นในครั้งที่ผู้ตอบปัญหาไปปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณฯ แล้วคิดจะหนีออกจากวัดมหาธาตุฯ

งานหนักไม่เคยทำให้ใครตาย แต่งานหนักสอนคนให้เรียนรู้ สอนคนให้แกร่งด้วยประสบการณ์ จะผ่านพ้นไปได้ ต้องเอาชนะใจตนเองด้วยการประพฤติกฎปฏิบัติดังนี้



(๑) ต้องทำงานด้วยใจ ด้วยวิธีการอันเลิศโดยไม่หวังผลเลิศ

(๒) ต้องใช้อิทธิบาท ๔ (หัวใจแห่งความสำเร็จ) เป็นเครื่องสนับสนุน คือทำงานด้วยใจรัก (ฉันทะ) ทำงานด้วยความพากเพียร (วิริยะ) ทำงานด้วยใจจดจ่อ (จิตตะ) และใช้ปัญญาได้สวณงานที่ทำ (วิมังสา)

(๓) ต้องทำงานให้แล้วเสร็จทันเวลา ด้วยการเว้นอบายมุข

(๔) ผลงานเข้าตา คือ เจ้านายพอใจ ผู้ใช้บริการพึงใจ เป็นที่เรียกหาเรียกใช้

และ (๕) ทำงานเพื่องาน

ผู้ตอบปัญหามิงานให้ทำตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ เรื่อยมาจนทุกวันนี้ ยังทำงานอยู่อย่างไม่มีวันจบสิ้น มิได้เคยคิดท้อแท้หรือคิดท้อถอยต่อปัญหาของงานแต่อย่างใด ยังต้องทำงานเรื่อยไปตราบยังมีลมหายใจเข้า-ออกจากร่างกายนี้ ทั้งนี้เป็นเพราะผู้ตอบปัญหาเอาชนะใจตนเองได้นั่นเอง

ปัญหามืออยู่ว่า ผู้ถามปัญหาจะยอมแพ้ใจตัวเอง (แพ้กิลเลสที่มีอยู่ในใจตน) หรือจะเอาชนะใจตัวเอง จงเลือกเอาตามทีชอบๆ เถิด



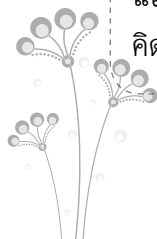


๓. แก้ปัญหาได้ถูกทาง

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ดิฉันได้ทำกรรมชั่ว มีจิตคิดอกุศล คิดริษยาและคิดฟุ้งซ่าน จึงมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานอยู่บ่อยๆ และหลายเดือนก่อน เพื่อนร่วมงานของดิฉัน ได้ไปสอบถามเกี่ยวกับตัวดิฉันกับ พระอาจารย์ท่านหนึ่ง ซึ่งท่านมีญาณสามารถรู้ความคิดของผู้อื่นได้ และได้กลับมาบอกเล่าเกี่ยวกับตัวดิฉันไปจนทั่วที่ทำงาน เมื่อดิฉันได้รู้จึงรู้สึกโกรธเพื่อนร่วมงานและพระอาจารย์ท่านนั้นมาก และยังได้กล่าวปรามาสท่านไว้อีกด้วย ช่วงนั้นดิฉันเป็นทุกข์มาก เพราะเดินไปไหนก็มีแต่คนมองด้วยสายตารังเกียจ จนคิดจะลาออก แต่หัวหน้ารังเอาไว้ไม่ยอมให้ออก ไม่รู้จะทำอย่างไรกับสถานการณ์แบบนี้ จนได้มีโอกาสฟัง ธรรมะบรรยายของท่านอาจารย์ ดร.สนอง เห็นธรรม เห็นอย่างไร จึงได้กลับมามองตัวเอง และคิดว่าดิฉันควรยอมรับในความผิดของตัวเอง และทุกคนเป็นเหมือนกระจกส่องให้เห็นความผิดพลาดในอดีต ซึ่งทำให้ดิฉันสำนึกผิดและกลับมาพัฒนาจิตใจของตัวเอง ด้วยการรักษาศีล สวดมนต์ และนั่งสมาธิ ซึ่งสามารถช่วยให้จิตใจดิฉันไม่ฟุ้งซ่านและคิดร้ายกับผู้อื่นอีก





ดิฉันจึงอยากจะเรียนถามอาจารย์ว่า ก่อนสวดมนต์ และนั่งสมาธิ ดิฉันได้สวดบทขอขมากรรมแก่พระรัตนตรัย ทุกครั้ง เพียงพอหรือไม่คะที่จะขอขมากรรมต่อพระอาจารย์ ท่านนั้น ถ้ายังไม่เพียงพอ อยากขอคำแนะนำจากอาจารย์ ดร.สนอง ด้วยค่ะ

คำตอบ

ควรสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยก่อนนอน ทุกคืน จะเป็นการกระทำที่ดีที่สุดสำหรับคนที่ยังมีจิตไม่มั่นคง ในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ส่วนเรื่องการขอขมากรรม ที่เคยปรามาส (ดูถูก) คนอื่นไว้ กระทำเพียงครั้งเดียวก็พอ แต่ หลังจากการขอขมากรรมแล้ว ต้องรักษาสัจจะ มิให้การปรามาส อื่นใดเกิดขึ้นอีก

ผู้ใดมีศีล ๕ และมีสัจจะคุมใจ ความศกดิ์สิทธิ์ย่อมเกิดกับ ผู้นั้น คนที่มีความศกดิ์สิทธิ์ ปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา จนคุณธรรม ทั้งสามให้ผล ชะตาชีวิต (ดวง) ย่อมดีแน่นอน





๔. ปฏิบัติธรรมให้สุด



คำถาม

กราบ อ.ดร.สนอง วรอุไร

หนูสวดมนต์+นั่งสมาธิดูพองยุบก่อนนอน แต่ไม่ได้ทำทุกวัน วันไหนนั่งสมาธิก่อนนอนจะหลับสบายเป็นสุขมาก เบาเหมือนขึ้นสวรรค์ ไม่อยากตื่นเลย แต่ก็ฝืนตัวเองตื่นขึ้นมาได้ เมื่อได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก จะบอกตัวเองว่าต้องตื่น รู้สึกว่าตื่นลำบากเพราะฝืนกับกิเลสคืออยากนอนมากๆ

พอช่วงเดือนนี้มันแย่มาก เพราะหนูนอนตื่นสาย ๔-๕ ครั้ง/เดือน และยังมีเกือบสายอีกหลายครั้ง เนื่องจากหนูหลับแบบไม่รู้สติใดๆทั้งสิ้น ศีรษะถึงหมอนนอนดูพองยุบไม่เกิน ๕-๑๐ ครั้งก็หลับ ไม่ได้รู้สึกเป็นสุขในการนอน แต่รู้สึกเหมือนว่าตายแล้ว (จะรู้สึกถึงสุขเวทนาบ้างเล็กน้อยตอนที่ตื่นแล้ว) นอนทั้งคืนตื่นมาก็เหมือนนอน ๕ นาที ตอนเช้านาฬิกาปลุกดังจนดับไปก็ไม่รู้ตัว นาฬิกาตั้งซ้ำอีกทุกๆ ๑๐ นาที อีก ๔-๕ รอบดังจนดับก็ไม่ได้ยินเสียงใดทั้งสิ้น หนูคิดว่าสติอ่อนไป ตอนที่เรตื่นก็พยายามกำหนดอิริยาบถให้มากขึ้น เพิ่มนาฬิกาปลุกเป็น ๓ เครื่อง ก็แก้ไขตัวเองไม่ได้เลย จนเริ่มกังวลหลับยากขึ้น เพราะรู้สึกว่าตอนจะนอนจะฟังจะคิดตลอดกลัวไม่ตื่น



แต่หนูก็พยายามเจริญสติไว้ก่อน กำหนดอิริยาบถให้
มากๆ เข้าไว้ จนความฟุ้งหายไป แต่อาการตื่นลำบากไม่หาย
จนเมื่อ ๒ วันก่อนก็ตื่นสายอีก เพราะไม่ได้ยินอะไรเลย เวลา
จะตื่นจริงๆ เหมือนมันมีความรู้สึกกระตุกที่ใจ เหมือนมีแรง
ดึงอะไรสักอย่าง คิดว่าเป็นจิตมาจากที่ไกลๆ ดึงเข้ามาหาตัว
แล้วก็รู้สึกอึ้งๆ ไม่มีอะไรอื่นเลย มีแต่ความรู้สึกว่ารู้อะไรสักอย่าง
แต่ก็ไม่รู้ว่าคืออะไร คิดว่าอึ้งอยู่นาน ๒-๓ อึดใจ จึงรู้ถึงผัสสะ
คือเสียงนาฬิกากระทบหูข้างขวา กระแทกแรงและชัด เสียง
วิ่งจากหูเข้าที่ใจ รู้ขึ้นมาว่าเป็นเสียงนาฬิกา กำหนดยืหนอ
ตื่นหนอ ต้องตื่น แล้วจึงตื่น

๑. ตอนที่รู้ว่ามีอะไรสักอย่างหนึ่งแต่ไม่รู้ว่าคืออะไร ใ
จิตหรือไม่ ถ้าใช่ ทำไมมีแต่จิต ไม่มีตาตนาฬิกา ไม่มีหูได้ยิน
เสียง เพราะช่วงเวลานั้นๆ นาฬิกามันกำลังดังอยู่ตลอด

๒. ตอนที่รู้ถึงเสียงกระทบหู ยืหนอ ตื่นหนอ แล้วจึง
ตื่น มันเป็นไปเองโดยไม่ได้ตั้งใจกระทำ เหมือนมันบริกรรมเอง
อย่างนี้จะใช่สติหรือไม่ หรือความเคยชินคะ

๓. อาการที่หนูเป็นเกิดจากอะไร ต้องแก้ไขอย่างไรจึง
ถูกต้อง แบบไม่กลับมาเป็นอีกเลย

๔. เคยมีคนนั่งสมาธิแล้วเข้าฌาน แล้วตายไปเลยไหมคะ

๕. ตอนนี้หนูเกิดความรู้สึกกลัวมันดุ ดกลัวหายไป ไม่
กลับ เพราะถึงแม้นั่งตอนกลางวัน ไม่ได้นั่งแล้วนอน แต่นั่ง
ไม่เกิน ๑๕ นาที พองยุบก็หาย เป็นว่างมันไม่มีอะไรๆ ก็



(๔) คำว่า “ญาณ” หมายถึง ความรู้สูงสุดที่เกิดขึ้นกับจิตที่พัฒนาแล้ว ส่วนคำว่า “ฌาน” หมายถึง สภาวะที่จิตสงบประณีต (อัปปนาสมาธิ) ที่เกิดจากการพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน

ดังนั้นคนที่เข้าถึงญาณแล้วตายจึงไม่มี แต่คนที่เข้าฌานแล้วทิ้งขันธ์ลาโลก (ตาย) จึงมีได้ ดังตัวอย่างการเสด็จดับขันธปรินิพพานของพระพุทธโคดม การเข้านิพพานของพระอานนท์พุทธอุปัฏฐาก การเข้านิพพานของพระมหาชบาตีภิกษุณี ฯลฯ

(๕) สิ่งที่ยกเล่าไปจะหมดไม่ได้ ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังต้านมาร ด้วยการเจริญผละ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา) อยู่เสมอ แล้วปรับศรัทธากับปัญญาให้มีกำลังใกล้เคียงกัน ปรับวิริยะกับสมาธิให้มีกำลังใกล้เคียงกัน ส่วนสติต้องพัฒนาให้มีกำลังมากที่สุด จนสามารถระลึกได้ทันความกลัวที่เกิดขึ้น แล้วปัญหากลัวมันดูด กลัวมันหายไป จะไม่เกิดขึ้น





๕. สิ่งศักดิ์สิทธิ์

คำถาม

ขอรบกวนท่าน ดร. ให้ความรู้ในเรื่อง “กรรมนั้นอยู่ที่เจตนา”

“ผู้ทำมีเจตนา” มีหลักการที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ในนิพเพริกสูตร ฉักกนิบาต อังคตตรนิกาย ว่า...

“เจตนาหัง ภิกขเว กัมมัง วทามิ”... แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าเจตนาเป็นกรรม

..เจตนา..... ได้แก่ ความตั้งใจหรือความรู้ ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 อย่างคือ...

๑. บุปผเจตนา...เจตนาก่อนทำ
๒. มุญจนเจตนา...เจตนาในเวลาทำ
๓. อปรปรเจตนา...เจตนาเมื่อได้ทำไปแล้ว

คำถามคือ ๑. คนที่มีเจตนาเพราะป่วยทางจิต อาจจะมากบ้างน้อยบ้าง คิด พูด ทำ ไม่ดี หรือใดๆ ก็แล้วแต่ แต่เป็นเพราะป่วยทางจิต ซึ่งในการตีความเรื่องเจตนาอาจจะลำบากในส่วนนี้ขอรบกวนท่าน ดร. ช่วยวิเคราะห์ด้วยครับ

๒. ผู้ป่วยบางคนไม่สามารถหยุดความคิดของตัวเองได้ ไปนึกอะไรไม่ดีกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ (น่าจะเป็นโรคที่เรียกกันว่า “โรคย้ำคิด ย้ำทำ”) กรณีนี้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะถือโทษครับ



คำตอบ

(๑) คำว่า “เจตนา” ตามที่พระพุทธโคดมได้ตรัสไว้ ต้องเป็นเจตนาที่มีสติเป็นฐานรองรับ คนที่มีอาการเจ็บป่วย (อาพาธ) ทางจิต เป็นคนที่มีจิตขาดสติ

(๒) คำว่า “ลिंगคัคคีลิตธิ” หมายถึง ลिंगที่เป็นของควร เคารพเลื่อมใส แม้ลिंगคัคคีลิตธิ์นั้นเป็นรูปนามที่มีความเห็นผิด แต่สามารถหยั่งรู้ความคิดของคนอื่นได้ ความคิดปราสาท (ตฤก) ย่อมเป็นโทษกับผู้มีอกุศลมนโกรรมได้

๖. จิตย้ายที่อยู่

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์สนอง วรอุโร
ตามที่ผมเข้าใจว่าทุกอย่างเป็นสิ่งสมมุติ มีแต่จิตที่
วนเวียนไปตามวิภวสงสาร อยากจะถามว่า จิตเพิ่มขึ้นได้หรือ
เปล่าครับ ตามความเข้าใจของผมจิตลดลงได้ จากการที่
พระท่านบรรลุอรหัตต์ ไม่กลับไปเกิดอีก หลุดออกจากวงจร
วิภวสงสาร แสดงว่าจิตมีจำนวนอยู่จำนวนหนึ่งเพิ่มขึ้นไม่ได้
แต่ลดลงได้ คำถามอาจไม่ค่อยเป็นประโยชน์แต่มีความข้องใจ
มานานแล้วครับ





คำตอบ

ความจริงในขั้นปรมาตถลัจจะ ย่อมเห็นทุกสิ่งทุกอย่างใน
วิภวสงสารเป็นสิ่งสมมุติ รวมถึงจิตที่มีสิ่งเศร้าหมอง (กิเลส)
สิ่งสมมุติอยู่ในด้วย สำหรับ คำถามที่ว่า จิตเพิ่มได้หรือเปล่า
ตอบว่า ในวิภวสงสารเพิ่มไม่ได้ แต่ย้ายที่อยู่ได้ คือ ย้ายจาก
วิภวสงสาร ไปอยู่ในสภาวะที่เรียกว่า นิพพาน

๗. กลับเมื่อไร



คำถาม

กราบเรียนถาม ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ
ช่วงนี้กระผม เดินจงกรม ๑ ชม. นั่งสมาธิ ๑ ชม. พยายาม
ทำให้ได้ตลอดในแต่ละวัน การเดิน และนั่ง ก็รู้สึกว่ามีอารมณ์
ไม่รุ่มรวยเท่าไร จากที่ผ่านมา เวลานั่งสมาธิก็กำหนดได้
ง่ายขึ้น เย็นในจิตใจมากขึ้น เวลานั่ง ตอนนี้มีไม่ค่อยได้ยึดหลัง
บ่อยแล้ว เพราะไม่ว่าจะไปทำงานหรือที่บ้านจะนั่งบังคับให้
หลังตรงตลอด ตอนนี้นั่งหลังงอ ไม่นั่งบ่อยแล้ว รู้สึกว่า
จะอัตโนมัติ ยึดขึ้นตลอด โดยไม่ต้องบังคับให้ยึดตัวตรง
พระอาจารย์ที่ได้สอนกรรมฐานท่านให้จับอาการหาว ก็ทำได้
อาการหาวหายไปโดยไม่ต้องกั้นเลยครับ แต่จับกลับยังทำ



ไม่ได้ครับ มีแค่เล็กน้อยที่หุดับไปไม่ได้ยิน แวบเดียวครั้งเดียว
แต่ก็ไม่ได้ตั้งใจมากครับ

อยากจะถาม ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร คือเวลา
ผมนั่ง รู้สึกว่าอยู่กับที่ อารมณ์อยู่กับที่ กระผมควรจะต่อไป
อย่างไรดีครับ

คำตอบ

ตอบว่าปัญหาจะหมดไปได้ ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลัง
ของสติกล้าแข็ง ซึ่งในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดมได้ตรัส
ถามภิกษุที่อยู่แควดล้อมว่า

พระพุทธโคดม : ภิกษุ เธอเจริญสติ (มรณสติ) อย่างไร

ภิกษุที่ ๑ : เราพึงเป็นอยู่ชั่วขณะคืนหนึ่งกับวันหนึ่ง

ภิกษุที่ ๒ : เราพึงเป็นอยู่ชั่วขณะฉับนิมิตหมายชั่วขณะหนึ่ง

ภิกษุที่ ๓ : เราพึงเป็นอยู่ชั่วขณะเดียวชั่วคำหนึ่ง

พระพุทธโคดม : ตามที่กล่าวมาทั้งหมด ยังชื่อว่าเป็น
ผู้ประมาท เธอพึงเป็นอยู่ชั่วขณะ ลมหายใจเข้าแล้วหายใจ
ออก หรือลมหายใจออกแล้วหายใจเข้า

ผู้ใดประพฤติดังผลเป็นเช่นนี้แล้ว ย่อมระลึกได้ทันว่า
ก่อนที่จิตจะเข้าสู่ภวังค์ (ไม่เกิด-ไม่ดับ) หรือเรียกว่านอนหลับ
อย่างแท้จริง ย่อมรู้ เห็น เข้าใจได้ว่า ตนเองได้หายใจเอาลม
เข้าสู่ร่างกาย หรือหายใจเอาลมออกจากร่างกาย



๘. วิกฤตของกรรมเก่า



คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

เมื่อประมาณ ๑๐ วัน มานี้ หนูรับทราบผลการพิจารณาเลื่อนขึ้นเงินเดือน ช่วงเดือนเมษายน - เดือนตุลาคม ที่ผ่านมา ซึ่งผลการพิจารณา ปรากฏว่าหนูเป็นเพียงคนเดียวที่ได้ครึ่งขั้น คนอื่นได้หนึ่งขั้นหมด ทั้งที่หลายคนเข้าทำงานที่หลังหนู และผลงานหนูก็ไม่ได้ด้อยกว่าใคร ที่ผ่านมาหนูคิดว่าตั้งใจทำงานอย่างดีที่สุด แต่ไม่ได้หวังว่าจะต้องได้ขั้นนั้นขั้นนี้ แต่ผลการพิจารณาคั้งนี้ หนูคิดว่าไม่ยุติธรรมเลยคะ ซึ่งไม่มีเหตุผลหรือหลักเกณฑ์ใดเลยตามระเบียบ ที่จะไม่พิจารณาหนึ่งขั้น โดยเขาอ้างว่าหนูลาหยุดเกินกำหนด ซึ่งไปตรวจสอบแล้ว ปรากฏว่าไม่ได้เกินแต่อย่างใดคะ

ซึ่งข้ออ้างนี้ เขาหวังผลอะไรก็แล้วแต่ ทำให้หนูได้รับความเสียหาย และรู้สึกไม่เป็นธรรมกับหนูเลยคะ หนูไม่เคยโกรธเลยที่ผู้มีอำนาจจะพิจารณาใครให้ขั้นมากกว่า แต่ที่หนูรับไม่ได้คือ หนูไม่ได้ทำอะไรผิดเลย และทุ่มเททำงาน อยากให้งานออกมามี ไม่ได้หวังผลตอบแทนเป็นอย่างอื่น แต่ในส่วนลึทธิของหนู ซึ่งมันต้องเป็นไปตามขั้นตอนปกติ ผู้มีอำนาจกลับมาทำอย่างนี้ หนูรับไม่ได้จริงๆ คะ



ตอนนี้ หนูก็ได้แจ้ง และขอคำอธิบายจากต้นเหตุคะ เขาพยายามไปนับในสมุดเซ็นชื่อ ให้เกินให้ได้คะ แต่นับยังงี้ก็ไม่เกิน แล้วเขาก็อ้างว่า รายชื่อตกไป จะแก้ไขให้... ซึ่งถ้าเขาอ้างไปอย่างนั้น จะทำให้ขึ้นเงินเดือนหนูตามหลังคนที่รับราชการที่หลัง ซึ่งไม่มีเหตุผลสมควรเลยคะ

หนูคิดว่าด้วยอุปนิสัยของหนูที่เป็นคนไม่ค่อยพูด จึงทำให้คนเหล่านั้นคิดจะทำยังไงก็ได้ หนูไม่ได้โกรธที่เขาทำอย่างนี้กับหนู แต่อยากจะเรียกร้องสิทธิที่หนูควรได้รับตามปกติ ที่พวกเขาไม่มีสิทธิ์มาทำอะไรตามอำเภอใจได้คะ และเหตุผลที่หนูไม่ค่อยพูด คือ มีความรู้สึกว่าการพูดแต่ละครั้งกับบางคนที่ไม่มีสาระเลย หาประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ปกติก็จะพูดในเรื่องงาน แต่ไม่ค่อยจะพูดเล่น เฮฮา... และมีความรู้สึกว่ บางครั้งคำพูดกับความรู้สึก หรือความนึกคิดในใจของแต่ละคน มันก็ไม่ตรงกัน หนูจะชอบทำงานอยู่ในห้องคนเดียวคะ

หนูไม่อยากจะเอาผิดอะไรกับพวกเขาเลย แต่การทำงานที่ไม่มีความรอบคอบ และไม่เป็นธรรมก็ไม่ใช่อุณลักษณะของผู้มีอำนาจคะ และหนูก็ไม่ยอมที่เขาจะมาทำอะไรตามอำเภอใจอย่างนี้

หนูอยากขอความเห็น และคำชี้แนะจากอาจารย์คะ ตอนนี้หนูกลัวใจมากคะ ขอความกรุณาท่านอาจารย์เมตตา หนูด้วยนะคะ

ขอบพระคุณมากคะ จาก ผู้ถูกกระทำ



คำตอบ

ผู้ที่พัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงความรู้สูงสุด ย่อมรู้ เห็น เข้าใจว่ากฎแห่งกรรมมีจริง แล้วจึงจะยอมรับ ผลของกรรมโดยดุษณี และไม่โต้แย้งโต้เถียงกับความเห็น ทางโลกที่ผู้บังคับบัญชามอบให้ ผู้ตอบปัญหาเคยได้รับ ประสบการณ์เช่นนี้มาก่อน และคิดจะลาออกจากราชการ แต่ด้วยเหตุแห่งบุญเก่าตามให้ผลได้ทัน จึงมิได้ทำตามที่คิด และตั้งหน้าตั้งตาทำแต่กรรมดี โดยไม่นำไปเปรียบเทียบกับ คนอื่น ผลปรากฏว่า คนที่ได้ดีในครั้งนั้น มีชีวิตวิบัติไปตาม กรรม ตรงกันข้ามกับผู้ตอบปัญหา ยังคงมีชีวิตสวัสดิมาจน ทุกวันนี้

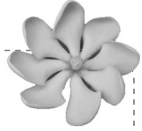
๒๘

ความไม่สบายใจ (กลุ่มใจ) ให้ผลเป็นบาป ผู้รู้ยอมรับ และยอมชดใช้หนี้บาปไปจนกว่าจะจบสิ้น นอกจากนี้ผู้รู้ยังเร่ง ทำความดี (กุศลกรรม) โดยไม่เอาจิตไปผูกติดเป็นทาสของ ผลงาน คือทำความดีเพื่อความดี ทำความดีโดยไม่หวังผล ตอบแทน นี่คือการทำความดีของผู้รู้จริงแท้





๙. เห็นผิด หรือเห็นถูก



คำถาม

กราบอาจารย์สนอง วรอุไร ครับ

ผมเป็นอีกคนหนึ่งที่มีปัญหาชีวิตด้านการครองเรือน เป็นเหตุต้องให้เกิดการหย่าร้างกัน ทำให้เกิดความทุกข์มาก สงสารลูกทั้งสองคนที่ต้องมาเจอแบบนี้ ผมเชื่อว่าเป็นกรรม ที่ทำเอาไว้ (ก็ยอมรับผลกรรม) แต่เนื่องจากผมต้องการที่จะรับลูกมาดูแล เลยเป็นเหตุให้ต้องให้คนกลางมาช่วย เพื่อให้ทางศาลช่วยตัดสินใน เรื่องการอุปการะบุตร เพราะทาง ภรรยาไม่ยอมให้ผมดูแล เลยทำให้เป็นทุกข์ ผมเลยเปลี่ยน การดำเนินชีวิตใหม่คือ ปฏิบัติธรรม คือทำตามที่อาจารย์สอน ทำอุกกุหมาย ฤกษ์ศีล ฤกษ์ธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) เลยมี คำถามอยากถามอาจารย์ครับ

ในทางธรรมผมต้องทำแบบไหนครับ กับเรื่องบุตรทั้งสอง คนครับ ขอความเมตตาอาจารย์ช่วยตอบปัญหาเพียงข้อเดียว ครับ

คำตอบ

ผู้ใดพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง ได้แล้ว ผู้นั้นย่อมรู้ เห็น เข้าใจว่ากฎแห่งกรรมมีจริง และบุตร ภรรยา วงศาคณาญาติ ฯลฯ แท้จริงแล้วเป็นเพียงสิ่งสมมุติ



ที่คนรู้ไม่จริงได้บัญญัติขึ้น และยึดถือกันว่ามีจริงเป็นจริง ในครั้งที่หลวงปู่แหวนยังไม่มรณภาพ กลุ่มบุคคลที่มาจากภาคอีสาน ประสงค์ให้หลวงปู่ฯ กลับไปโปรดญาติที่อีสานบ้าง หลวงปู่แหวน (พระอรหันต์) จึงได้พูดตอบไปว่า “กูไม่มีญาติ” เรื่องนี้เป็นความจริงแท้ ผู้ใดพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงโลกุตตรญาณได้แล้ว ย่อมรู้ เห็น เข้าใจความจริงที่เป็นสมมติทั้งหลาย ที่คนเห็นผิดได้บัญญัติขึ้นและยึดถือกันว่ามีจริงเป็นจริง แล้วย่อมไม่เอาสิ่งสมมุติมาเป็นของตัวเอง หรือพูดได้ในอีกทางหนึ่งว่า จิตปราศจากสิ่งที่เป็นสมมุติบัญญัตินั่นเอง

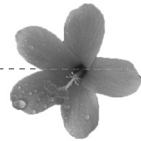
๑๐. วิธีแก้วง

คำถาม

กราบเท้าอาจารย์ที่เคารพค่ะ
หนูเพิ่งได้มีโอกาสฟังธรรมบรรยายของอาจารย์ เมื่อไม่นานมานี้ และได้ติดตามฟังมาโดยตลอด

หนูขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ที่เมตตาเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธองค์ ให้พวกเราได้ดำเนินไปสู่หนทางที่ถูกต้องค่ะ
หนูมีคำถาม กราบขอความเมตตาจากอาจารย์ค่ะ

- หนูฝันร้ายแทบทุกคืน บางคืนฝันที่หลายๆ เรื่อง หนูอยากทราบว่าตามพระไตรปิฎก สาเหตุแห่งฝันร้าย เกิดจากอะไรได้บ้าง แล้วต้องปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้ไม่ฝันร้ายคะ





- สาเหตุของการทำคุณคนไม่ขึ้น เกิดจากอะไรได้บ้างคะ แล้วจำเป็นต้องประพฤติตนอย่างไรเพื่อให้ดำเนินในทางที่ถูกต้องคะ
- หนูง่วงนอนแบบบังคับไม่ได้ แบบไม่มีสาเหตุ และมักง่วงรุนแรง กระทั่งหัน และบ่อยครั้งอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงกับชีวิต เช่น ขับรถอยู่ หนูทราบว่าสิ่งที่ประสบอยู่เป็นไปตามกฎแห่งกรรม และหนูพยายามกำหนด พุทฺโธ และตามตนเองให้ทัน เพื่อให้มีสติ แต่สติมีขึ้นเพียงชั่วขณะ แล้วกลับมาง่วงมากใหม่ อาจารย์มีอุปมาปราบภิเษลความง่วงไหมคะ ตอนนีความง่วงเป็นอุปสรรคสำคัญของชีวิตหนูมากจริงๆ ค่ะ ตื่นก็ง่วง หลับก็ฝันร้ายคะ ทุกครั้งที่ง่วงนอนหนูรู้สึกเหมือนว่าจะต้องตาย และทุกครั้งที่ตื่นนอน เหมือนได้เกิดใหม่คะ หนูกราบขอความเมตตาคะ

หนูขอให้อาจารย์มีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นนื่อนานูญของพระพุทฺธศาสนาต่อไปนะคะ ธรรมบรรยายของอาจารย์ เป็นแสงสว่างให้กับผู้คนมากมายเหลือเกินคะ

กราบลาอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูงคะ

คำตอบ

อารมณ์ฝันร้ายมีเหตุมาจากจิตใต้สำนึก เก็บบันทึกข้อมูลอันเป็นอกุศลไว้ภายใน เมื่อล้มตัวลงนอนใกล้หลับ ข้อมูลได้ถูกส่งเข้ากระทบจิตแล้วจิตปรุงเป็นอารมณ์ไมตรี (ฝันร้าย) จึงได้เกิดขึ้น วิธีแก้ปัญหานี้ทำได้สองวิธีคือ



วิธีที่ ๑. ขณะตื่นเมื่อสิ่งกระทบไม่ดี (อายุตนะภายนอก) เข้ากระทบจิต ต้องให้อภัยเป็นทานในทุกเหตุที่ทำให้ขัดใจ แล้วความรักความปรารถนาให้ผู้อื่นได้ประโยชน์และมีความสุข (เมตตา) จึงจะเกิดขึ้น แล้วถูกเก็บลั้งสมไว้ในดวงจิต ผู้มีเมตตามีอารมณ์สงบเย็น เป็นที่รักของมนุษย์และอมมนุษย์ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข นอนหลับไม่ฝันร้าย

วิธีที่ ๒. พัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนจิตเกิดกำลังสติกล้าแข็งได้แล้ว นอนหลับย่อมไม่เกิดเป็นความฝันทั้งดีและร้าย

สาเหตุที่ทำให้คุณคนไม่ขึ้น เป็นเพราะจิตขาดสติ อารมณ์ขุ่นมัวด้วยกิเลสจึงถูกลั้งสมไว้มากในดวงจิต วิธีแก้ปัญหานี้คือ ก่อนนอนสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย หลังสวดมนต์เจริญสติ (อานาปานสติ) เมื่อกิจกรรมทั้งสองแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง ผู้ใดมีศีล มีศีลจะมีความเพียร และทำตนเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ปัญหาทำคุณคนไม่ขึ้น จึงจะหมดไปได้

พระพุทธโคดม สอนวิธีแก้กังวลนอนให้กับพระมหาโมคคัลลานะ ในทำนองดังนี้

๑. กำหนดนึกถึงความง่วงนั้นให้มาก
๒. หากยังไม่หายง่วง ต้องพิจารณาถึงธรรมที่ได้ยินได้ฟังจนชื่นใจ
๓. หากยังไม่หายง่วง ต้องท่องบ่นธรรมที่ศึกษาโดยพิสดาร



๔. หากยังไม่หายง่วง ต้องใช้วัสดุแยงหูทั้งสองข้างและ
เอามือลูบตัว

๕. หากยังไม่หายง่วง เอาน้ำล้างหน้า แล้วเหลียวซ้าย
แลขวา แหงนดูดาว

๖. หากยังไม่หายง่วง ต้องกำหนดจิตให้เห็นเป็นแสงสว่าง
ตลอดเวลา

๗. หากยังไม่หายง่วง ต้องเดินจงกรมโดยไม่หยุด

๘. หากยังไม่หายง่วง ต้องล้มตัวลงนอนแบบสี่เหลี่ยม

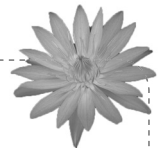
ในครั้งที่ผู้ตอบปัญหาไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ
แก้ปัญหาทางง่วงนอน โดยเอาน้ำเย็นราดหัวราดตัว และเดิน
จงกรมไม่เลิก ผลที่สุดความง่วงหายไปเพราะเอาชนะใจตนเองได้

๑๑. เกิดแรงใจ

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนองค่ะ

เพิ่งมีโอกาสฟังธรรมที่อาจารย์บรรยาย มีแรงฮึดใน
การปฏิบัติธรรมมากเลยค่ะ แต่ศรัทธานี้มักตั้งอยู่ไม่นาน
อาจเพราะไม่ได้รู้สึกด้วยตัวเอง และได้มีโอกาสไปฟังของ
พระอาจารย์เจ้าคุณโชดกด้วยค่ะ ท่านเทศน์ดีมาก ๆ เข้าใจ
และสนุกมาก ๆ แต่เสียดายมีน้อย และตอนนั้นคงใช้เทปอัด
คุณภาพเสียงจึงยังไม่ดีเท่าตอนนี้





ชอบที่อาจารย์ ดร.สนองบอกว่า ผมก็มี ๑๐ นิ้วเท่ากับพวกคุณ ผมยังทำได้ ทำไมคุณจะทำไม่ได้ เป็นกำลังใจดีมากเลยคะ แต่กึ่งตรงที่อาจารย์เคยตอบคำถามคนอื่นว่า ถ้าเราไม่เคยฝึกมาจากชาติก่อน เราจะจิตสงบยาก (หรือหนุ่อ่านผิดไปยังใจกราบขออภัยนะคะ) หมายถึงทำให้เราพยายามแค่ไหนในชาตินี้ก็ไม่สงบหรือคะ หรือยังใจ

สุดท้ายนี้หนุ่ขอให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง และมีธรรมะดีๆ มาให้พวกเราฟังและเกิดศรัทธาในการปฏิบัติตามนานๆ นะคะ

คำตอบ

คำว่า “ผู้ที่ไม่เคยฝึกกรรมฐานมาแต่ชาติปางก่อน ย่อมมีจิตสงบได้ยาก” นั้นมิได้หมายความว่า ไม่สามารถฝึกให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ แต่หมายความว่า ต้องใช้ความเพียรพัฒนาจิต (สมถภาวนา) มากกว่าคนที่มิประสบการณ์มาแต่ชาติปางก่อน หากจะเปรียบเทียบกับการตักน้ำใส่โอ่ง นาย ก. มีกำลังมาก (ฝึกมามาก) สามารถตักน้ำใส่โอ่งได้วันละหนึ่งกระป๋อง (๒๐ ลิตร) นาย ข. มีกำลังน้อย (ฝึกมาน้อย) สามารถตักน้ำใส่โอ่งได้วันละหนึ่งแก้ว แต่บุคคลทั้งสองตักน้ำใส่โอ่งทุกวันไม่เลิก โอ่งของนาย ก. ย่อมเต็มด้วยน้ำเร็วกว่าโอ่งของนาย ข. แต่โอ่งทั้งสองย่อมเต็มด้วยน้ำเหมือนกัน



๑๒. แก้ปัญหาถูกทาง

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง

ขอรบกวนสอบถามอาจารย์ในเรื่องการปฏิบัติธรรมว่า หากนั่งสมาธิโดยการบริกรรม ยุบหนอ-พองหนอ จนเกิดอาการปวด ก็ไปกำหนดที่ปวดหนอ มีบางครั้งที่กำหนดปวดหนอแล้ว พอเราบริกรรมปวดหนอ ทำให้จิตแทนที่จะจดจ่อ กับจุดที่ปวด กลับกระโดดมาที่คำบริกรรมแทน อยากเรียนถามว่าการปฏิบัติถูกต้องไหมคะ หากผิดควรแก้ไขอย่างไร

คำตอบ

เมื่อเกิดอาการปวด แล้วกำหนดว่า “ปวดหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการปวดหายไป แล้วจิตเคลื่อนมาจ่ออยู่กับคำบริกรรมเดิม “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่ทำอยู่ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องสำหรับผู้ที่เริ่มมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ





๑๓. คิดไม่ออก



คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพค่ะ

ปัจจุบันข้าพเจ้าจะคิดวางแผนงานในอนาคต หรือจินตนาการเรื่องอะไรก็ไม่ค่อยจะได้ เวลาปฏิบัติธรรมที่วัด หากข้าพเจ้าเริ่มมีความคิดภาวนาคิดหนอส่วนใหญ่ ๒-๓ หนอเร็วที่สุดหนอเดียว แล้วจอต่า ความคิดหายไป แต่อยู่บ้าน บางทีต้องวางแผนการเรียนและงานด้วย คิดไม่ออก เหมือนภาพกลางๆ ว่างๆ ไม่สามารถชัดเจนและเป็นเรื่องราวได้ แม้ขณะคิดข้าพเจ้าจะไม่ได้ภาวนาคิดหนอ แต่ถ้าให้ตอบคำถามหรือเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาตอบได้จำได้ค่ะ

อยากทราบว่าเป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่? ดีหรือไม่ดี? หากไม่ใช่? ข้าพเจ้าควรต้องแก้ไขอย่างไรบ้างคะ

ขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงค่ะ

คำตอบ

คนขาดสติยอมคิดแต่เรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว และคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต ความคิดทั้งสองแบบไม่ทำให้ชีวิตสมปรารถนาได้ ดังนั้นผู้รู้จึงเอาจิตมาจดจ่อ อยู่กับ



เหตุที่ทำให้ในปัจจุบัน ทำให้เหตุให้ถูกต้องแล้วความสมปรารถนา
จึงจะเกิดขึ้นได้ในวันข้างหน้า

อกุศลวิบากที่เกิดขึ้นกับผู้ถามปัญหา เนื่องมาจากปฏิบัติ
ธรรมไม่สมควรแก่ธรรม ผู้ใดพัฒนาตัวเองให้มีศีล (ศีล ๕)
คุมกาย คุมวาจา และคุมใจให้ได้ทุกขณะตื่น เมื่อนำจิตไป
พัฒนา (สมถภาวนา) โดยมีความเพียรเป็นแรงสนับสนุน สติ
ย่อมเกิดขึ้นกับผู้นั้น แล้วปัญหาที่ถามไปจะไม่เกิดขึ้น นี่คือ
การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุอย่างแท้จริง

๑๔. พิสูจน์ใหม่

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ

ผมจะอย่างไรดี? ตกงานมาแล้ว ๖ เดือน, ทุกอย่าง
ค่อยๆ เริ่มเกิดขึ้น จากเมื่อ ๕ ปี จับได้ว่าภรรยาเริ่มมีใหม่
ซึ่งเป็นเพื่อนรักของผมเอง จากวันนั้นผมกับเธอจากกันด้วยดี
และไม่มีทะเลาะ แต่ต้องพลัดพรากจากลูก “อันนี้ทุกข์
มากๆ ครับ” ที่ต้องจากกันเพราะบ้านเป็นของภรรยา และผมไม่
ได้แบ่งทรัพย์สิน ตอนนั้นก็เครียดมากแต่ก็ “ไม่ตกงาน”

ชีวิตลุ่มๆ ดอนๆ จากนั้นก็เริ่มศึกษาธรรมได้ ๓ ปี
ทางอินเตอร์เน็ตบ้าง หรือหนังสือธรรมต่างๆ จนได้ไปเรียน
เกี่ยวกับการทำสมาธิ (ทำทุกวันครับและมีพัฒนาการได้ดี)



จากนั้นจู่ๆ เจ้านายก็ขอให้ออกจากงาน (ผมถามว่าผมไม่ได้ทำผิดอะไร ทำไมคุณทำแบบนี้?) ตอนแรกก็คิดว่าจะฟ้องร้อง แต่คิดดูอีกที คงต่อกรรมกันไม่จบสิ้น ก็เลยรับเงินมาตามกฎหมาย

หลังจากตงงาน ก็หางานได้สักพัก ก็เดินทางมาหางานทำที่ประเทศอังกฤษ แต่จู่ๆ จิตใจผมก็หล่นเหมือนไม่มีแรงหวาดกลัว “จิตไม่มีกำลัง” เลยต้องกลับมาเริ่มต้นที่กรุงเทพฯ ใหม่ คนเดียว เพราะถ้าอยู่ต่อที่ประเทศอังกฤษ ผมคงใช้เงินเก็บหมดลงเร็วกว่าที่คิด เพราะทุกอย่างแพงไปหมด และไม่ขอเบียดเบียนผู้มีพระคุณครับ (เลยตัดสินใจกลับมา และคิดว่าดีเหมือนกัน ถ้าไม่ไปก็เหมือนไม่ลองคงไม่รู้) ด้วยสภาพจิตใจในตอนนั้นมันนิ่งเหมือนเมื่อก่อน สับสน วุ่นวาย หวาดกลัว (จิตไม่มีกำลัง) ในระยะเวลาก่อนหน้านี้และจนถึงปัจจุบัน ผมได้มีการทำบุญ ภาวนา และมีศีลครบ ตามที่เคยฟังอาจารย์บรรยายธรรม แต่ดูเหมือนไม่เห็นมีแสงสว่างจากปลายอุโมงค์เลยเลย

ไม่ทราบว่ามี ทำอะไรขาดเหลือไปบ้างครับ รบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำผมด้วย





คำตอบ

ผู้ใดมีห้วงเวลาของชีวิตที่ต้องเสวยอกุศลวิบาก อุปสรรค และปัญหาย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา หากผู้นั้นไม่ยอมแพ้ใจตนเอง พัฒนาจิต (ทาน ศีล ภาวนา) จนกระทั่งมีคุณธรรม ทั้งสาม ลั่งสมอยู่ภายในและยอมชดใช้หนี้เวรกรรมให้หมด ลีนไป ชีวิตใหม่ย่อมพบกับความสวัสดิ์แน่นอน ผู้รู้ไม่ยอมแพ้ ต่อโชคชะตา แต่หันมาพัฒนาจิตตามที่แนะนำ ชะตาดีของชีวิต ย่อมเกิดขึ้นได้ในวันข้างหน้า...สู้ครับ

๑๕. กำลังสติอ่อน



คำถาม

เรียนอาจารย์สนอง วรอุไร

นั่งทำสมาธิยุบหนอพองหนอ เจียบดีแล้ว สงบแล้ว นิ่งแล้ว แล้วเวลามีเสียงดัง เช่น ปิดประตู รถซึ่งวิ่งผ่าน สะดุ้งตกใจ ทำอย่างไรครับ

คำตอบ

คนที่ได้ยินเสียงดังแล้วตกใจ นั้นเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า จิตยังมีกำลังสติอ่อน จึงรับเอาสิ่งกระทบ (เสียงดัง) เข้าปรุง เป็นอารมณ์ตกใจ ดังนั้นอารมณ์ เจียบ สงบ นิ่ง ที่บอกเล่าไป เป็นผลมาจากการใช้สมองคิด มิได้เกิดมาจากการรู้ เห็น เข้าใจด้วยจิต



๑๖. เข้าใจแล้ว

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ดิฉันติดตามอ่านผลงานของท่านอาจารย์ด้วยความศรัทธา และตั้งใจจะประพฤติ ตามที่ท่านอาจารย์สอนค่ะ ทั้งนี้ ดิฉันมีเรื่องขอความกรุณาจากท่านอาจารย์ ดังนี้ค่ะ

๑. เคยตั้งจิตอธิษฐานที่เป็นความเห็นผิดในเรื่องของความรัก บัดนี้เข้าใจแล้วตามที่ท่านอาจารย์กล่าวสอน จึงขอทราบวิธีถอนคำอธิษฐานที่เป็นมิจฉาทิฐิเหล่านี้ ว่าต้องทำอย่างไร

๒. ต้องไปแก้คำอธิษฐานทุกที ที่เคยไปกล่าววาจาไว้หรือไม่คะ ทำคนเดียวได้หรือไม่คะ

๓. ขอทราบคำอธิษฐานที่ควรตั้งมั่นค่ะ

ขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จงปกป้องคุ้มครองท่านอาจารย์ ให้อยู่เผยแผ่คำสอนของพระพุทธองค์ต่อไปให้นานแสนนานนะคะ

คำตอบ

(๑) ประสงค์ยกเลิกคำอธิษฐาน สามารถทำได้เหมือนกับการขอขมากรรม



(๒) ไม่จำเป็นต้องเดินทางไปแก้คำอธิษฐานในทุกที่ เพียงแต่ทำเหตุให้ถูกต้อง แล้วขอขมากรรมที่ไมติ ที่ทำไว้ในทุกแห่งที่ระลึกได้และที่ระลึกไม่ได้ และขอขมากรรมด้วยตัวคนเดียวเองได้

(๓) หากปรารถนานำพาชีวิตให้เข้าถึงสิ่งดีงาม หลังจากสร้างมหาทานแล้ว ต้องตั้งจิตปรารถนา (อธิษฐาน) ให้เกิดมาพบพุทธศาสนา มีปัญญาเห็นถูกต้องตามธรรม และนำพาชีวิตให้พ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวง

๑๗. แก้ปัญหาผิดทาง



๔๑

คำถาม

กราบเรียนถาม ดร.สนอง ค่ะ

๑. การก๊อปปี้ออกสาร ถ้ายังไม่ได้รับอนุญาต เท่าที่ทราบคือเป็นบาป ในกรณีการศึกษา หนังสือ จำนวนมากเป็นของต่างประเทศ เป็นไปไม่ได้หรอกค่ะ ที่เราจะซื้อทุกเล่ม บางเล่มเป็นหนังสือห้องสมุด เราจะตามซื้อทุกเล่ม เป็นไปไม่ได้ เพราะบางเล่ม เป็นหนังสือเก่า บางเล่มราคาแพงมาก เราซื้อมากๆ จะไม่ไหวค่ะ อย่างนี้เราก็ต้องก๊อปปี้ แล้วจะทำอย่างไรคะ ถึงจะบาปน้อยลง เพราะนักศึกษาทั่วไป ในเมืองไทย เขาก๊อปกันทั้งนั้นค่ะ เพราะซื้อทุกเล่ม มันจะไม่ไหวนะค่ะ



๒. คนที่มีอาการทางจิตเภท เช่น หูแว่ว แต่ตอนนี้อยากนอน อาการนั้นหายแล้ว เป็นปกติ แต่ตอนเข้ากรรมฐาน เช่น วิปัสสนากรรมฐาน ต้องกำหนดต่อเนื่อง และอยากนอนได้วันละประมาณ ไม่เกิน ๔ ชั่วโมงอย่างอาจารย์ ยาที่กินนี้จะต้องระงับสิ่งที่เกิดขึ้นคือ พอคربเดือน อาการหูแว่วจะกลับมาปรากฏอยู่ คือยาที่กินนี้ลดอาการหูแว่ว แต่ทานก่อนนอนเวลากินแล้วจะทำให้เคลิ้ม อยากนอนหลับ ถ้าอยู่ในกรรมฐานเหมือนจะบังคับให้หลับ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำกรรมฐานคือถ้าทานยา อาการหูแว่วจะไม่มี แต่อาการอยากหลับจะกลับมา จะทำอย่างไรคะ เพื่อจะแก้ปัญหานี้

๔๒

คำตอบ

(๑) ห้องสมุดได้จัดหาหนังสือไว้ให้ผู้สนใจได้อ่าน ถือว่าเป็นการให้ความรู้เป็นทาน ผู้ที่เข้าไปอ่านหนังสือในห้องสมุดไม่ถือว่าเป็นบาป และไม่จำเป็นต้องไปซื้อหาหนังสือที่ตนอ่านมาเก็บไว้เป็นของตัวเอง หากเจ้าหน้าที่ห้องสมุดอนุญาตให้หยิบยืมบทความในหนังสือได้ ไม่ถือว่าเป็นบาปเช่นกัน

(๒) การปฏิบัติสมถกรรมฐานมิใช่เป็นการบังคับจิตให้หลับ แต่เป็นการทำให้จิตมีอารมณ์ปรุงแต่งลดลง ผู้ใดมีสติปล่อยวางสิ่งที่เข้ากระทบจิตได้ จิตย่อมเข้าสู่ภวังค์ (ไม่เกิด-ไม่ดับ) หรือที่เรียกว่าหลับนั่นเอง



อนึ่ง ความรู้ของคนโบราณกล่าวว่า “เมื่อ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของร่างกายเข้าสู่ภาวะสมดุลแล้ว ร่างกายย่อมไม่เกิดการเจ็บป่วย”

๑๘. ครูสอนใจ

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

หนูขอบคุณในเมตตาอันสูงส่งของอาจารย์ ที่ช่วยกรุณาชี้แนะให้แก่ผู้ที่มีดมนในปัญญาอย่างหนู

หนูมีคำถามจะรบกวนถามอาจารย์ ดังนี้ค่ะ

คุณพ่อท่านชอบดื่มเหล้า เล่นการพนัน พุดเพื่อเจ้า และไม่ค่อยมีความซื่อสัตย์ค่ะ สิ่งที่น่าไปสู่ความเสื่อมทั้งหลายท่านไม่ละเลย ท่านรู้ผิดชั่วดีหมดค่ะแต่ท่านไม่ทำ หนูกลัวใจมากค่ะ ไม่รู้จะช่วยเหลือท่านยังไง หนูพาท่านไปปฏิบัติธรรมหลายครั้ง สื่อธรรมะทุกอย่างพยายามสรรหาให้ ไม่ว่าจะ เป็นหนังสือธรรมะ ซีดีธรรมะ พาไปทำบุญ ท่านก็ทำเฉพาะที่อยู่ต่อหน้าหนู พอลับหลังก็ทำเหมือนเดิม หนูส่งเงินให้ท่านไว้ใช้จ่าย ท่านก็นำไปซื้อเหล้ากิน เล่นการพนัน ใช้ในทางที่ผิดไปก่อนนี้ไว้ หนูก็ตามจ่ายให้ พอจะเอาท่านมาอยู่ด้วยท่านก็ไม่มา ท่านมีปัญหาสุขภาพเยอะมากค่ะอาจารย์ หนูพยายามนำท่านไปรักษาตัว แต่ท่านไม่ดูแลตัวเอง หนูเลยตัดปัญหา



โดยไม่ส่งเงินให้ใช้ เพราะกลัวท่านจะนำไปใช้ในทางที่ผิดอีก แต่ดูแลเรื่องอื่นแทน ไม่ทราบว่าคุณทำอย่างไรถูกหรือเปล่านั้นแล้วหนูควรทำอะไรถึงจะนำท่านเข้ามา รู้ เห็น และมีธรรมได้คะ อาจารย์ หนูจนปัญญาจริงๆ อาจารย์โปรดเมตตาชี้แนะด้วยคะ

หนูเปลี่ยนลึนหัวใจมาใส่ลึนหัวใจเทียมคะ (หนูเป็นโรคลึนหัวใจรั่ว) พอทราบมาบ้างว่า มันมีอายุของลึนเทียมอยู่ได้ไม่นาน ก็เลยใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ศิล้าพยายามให้ครบสวดมนต์ทุกวัน หลังสวดมนต์หนูจะนั่งสมาธิต่อแล้วแผ่เมตตาไปวัดเพื่อปฏิบัติธรรม (ตามแต่โอกาสเอื้ออำนวย) ฟังธรรมอยู่ประจำ หนูปฏิบัติธรรมมานานแล้วคะ แต่รู้สึกที่ไม่ก้าวหน้าเลย เพราะทุกครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมก็จะได้แค่ความรู้สึกสงบเฉยๆ แล้วหนูเป็นลูกคนเดียวที่พ่อแม่พึงพาได้ในทางโลก ส่วนในทางธรรมหนูช่วยพวกท่านไม่ได้เลยหรือ เป็นเพราะเหตุนี้หรือเปล่าคะ ที่ทำให้หนูปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า หนูต้องทำอย่างไรคะอาจารย์ ขอความเมตตาชี้แนะด้วยคะ

๔๔

คำตอบ

ไม่ส่งเงินให้ผู้อื่นนำไปใช้ในทางที่เป็นอกุศล ไม่ถือว่าเป็นบาป

ผู้ใดจะหันมาและสนใจพัฒนาตัวเองในทางธรรม ผู้นั้นต้องมีศรัทธาในธรรมให้ได้ก่อน ดังนั้นผู้เป็นลูก จึงต้องพัฒนา



จิตตัวเองให้มีธรรมคุ้มครองใจให้ได้ก่อน แล้วความศรัทธาในธรรมจึงจะมีโอกาสเกิดขึ้นกับผู้เป็นพ่อได้

ปฏิบัติสมถภาวนาให้ถูกตรงได้แล้ว ความตั้งมั่นเป็นสมาธิของจิตย่อมเกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้ถูกตรงได้แล้ว ปัญญาเห็นแจ้งในดวงจิตย่อมเกิดขึ้น ทั้งสองแบบของการปฏิบัติเมื่อได้ผลถูกตรงแล้ว จึงจะเรียกว่าได้ผลก้าวหน้า หากได้ผลเป็นเพียงความสงบเพียงอย่างเดียวถือว่า ความก้าวหน้าในปัญญาเห็นแจ้งยังไม่เกิด

ฉะนั้น ผู้ใดปรารถนาให้การพัฒนาจิตได้ผลเต็มร้อย ต้องทำจิตที่ตั้งมั่น ไปพัฒนาต่อด้วยวิปัสสนาภาวนา แล้วโอกาสมีปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้นได้ ผู้ที่ช่วยตัวเองได้อย่างนี้แล้ว โอกาสที่จะช่วยผู้อื่นให้เข้าถึงมรรคผล ย่อมมีได้เป็นได้

๑๙. บ้านใกล้เรือนเคียง



คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง ที่เคารพ

ดิฉันมีปัญหาคือจะรบกวนให้ท่านแนะนำค่ะ คือว่าคุณพ่อของดิฉันมีพี่น้องหลายคน มีน้องสาว ๒ คน ยังไม่มีครอบครัว อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป อยู่คนละบ้านกับครอบครัวหนู แต่บ้านเราอยู่ใกล้กัน ทั้ง ๒ คน ดูแลปู่กับย่า ปู่เดินไม่ได้ต้องคอยอุ้มอาบน้ำ แต่ย่าเพิ่งเสียชีวิตเมื่อไม่นานนี้ แต่ครอบครัวหนูก็จะไป



มาหาสู้กันทุกวัน หลังจากฆ่าเสียไม่นาน พ่อของหนูก็มีปัญหา
กันแรงมากกับอาทั้ง ๒ คน ไม่มีใครยอมจ้อกัน ทำให้พ่อไม่ได้
ไปหาปู่เหมือนเคย พ่อของหนูหนักใจมาก กลัวบาปที่ไม่ได้
ไปหาปู่เลย เพราะปู่อายุมากแล้ว ถ้าเป็นอะไรไปจะเป็นบาป
ติดตัว อยากให้ท่านดร. แนะนำว่า พ่อของหนูควรจะทำอย่างไร
ดีคะ เพื่อไม่ให้เกิดเวรกรรมติดตัว

คำตอบ

ผู้เป็นพ่อควรพัฒนาจิตใจให้มีเมตตา ด้วยการให้อภัยเป็น
ทานในทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจ หากทำได้แล้ว ย่อมมีอารมณ์
สงบเย็น (เมตตา) มีมนุษยธรรมและอมนุษย์ เข้าใกล้

๔๖

๒๐. ต้องมีสัจจะ



คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนองค่ะ

หนูมีโอกาสไปเจริญวิปัสสนาเป็นครั้งแรก เมื่อ ๒-๓ วัน
แรกก็เริ่มจะดีแล้วค่ะ แต่พอวันต่อๆ มา มีน้องคนหนึ่งเขา
ชอบมากวน มาแตะตัวเรียกอ้างว่า แม่ซีใช้อยู่เรื่อย ทุกครั้ง
ที่เขาอยู่ในห้องนั้น เขาก็มากวนเรื่อยๆ ในใจนึกว่ายังเป็น
เด็กอยู่ ตอนจะลาศีลก็โอโหสิให้เขาต่อหน้าพระพุทธรูปไปแล้ว
ละค่ะ เพราะในใจก็คิดว่าเราคงเคยไปรบกวนเขามาก่อน เขา



เลยมากวนเราบ้าง เลยอโหลิไปนะคะ แต่มาตอนนี่ก็รู้สึก
เสียดายเวลาที่มีโอกาสได้ไป และนี่ก็โมโหเขาอยู่เป็นเนืองๆ
ก็เลยอยากถามท่านอาจารย์สนองว่า

๑. การอโหลิกรรมที่ผ่านไปแล้ว และ ณ ปัจจุบันเรา
ยังแอบเคืองๆ นื่องเขาอยู่เป็นบาปไหมคะ แล้วผลอโหลิกรรม
จะเป็นผลสำเร็จไหมคะ และจะเป็นบาปหรือไม่ หรือที่หนูคิด
เสียดาย โมโห เป็นเพียงสัญญาคะ (เพราะตอนปฏิบัติก็แอบ
เสียดายเวลาและโมโหเหมือนกันคะ)

๒. ถ้าเราเคยปรามาสพระที่มีคุณธรรมสูงๆ แต่ไม่ได้
ตั้งใจแต่ประการใด แต่เพราะฟุ้งซ่าน ถ้าจะขอขมาท่าน เรา
จะต้องทำอย่างไรบ้างคะ จะต้องเตรียมอะไรไปขอขมาท่าน
บ้างคะ

๓. ถ้าคนเรามีเวรผูกกันมา กระทำชั่วต่อกันมา ตาม
กฎแห่งกรรมจริงหรือไม่คะ ถ้าจะให้หมดเวรหมดกรรมต่อกัน
จะต้องอโหลิกรรมให้แก่กันและกันทั้ง ๒ ฝ่าย ถึงแม้ฝ่ายใด
อโหลิกรรมให้ แต่อีกฝ่ายไม่อโหลิกรรม ฝ่ายที่ไม่อโหลิกรรม
ก็จะตามราวียู้อย่างนั้น จริงหรือคะ

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์สนองคะที่
เมตตา และหนูเองเคยมีอคติกับอาจารย์ สุดท้ายนี้หนูกราบ
ขอโทษ ขออโหลิกับอาจารย์ด้วยนะคะ





คำตอบ

(๑) เมื่อใดจิตมีอารมณ์ขุ่นเคือง (เสียดาย โมโห) เกิดขึ้น เมื่อนั้นบาปได้เกิดขึ้น ผู้รู้ย่อมให้อภัยเป็นทานในทุกเหตุที่ทำให้ ชัดใจ แล้วเมตตาบ่มเกิดขึ้นตามมา อารมณ์ขุ่นเคืองจึงจะ หายไปได้ หรือหากรู้จริงแล้วว่าตนเคยทำกรรมไม่ดีไว้ก่อน เมื่อกรรมให้ผลเป็นอกุศลวิบาก ตนย่อมยอมรับผลของกรรม โดยดุขณี จนกว่าหนี้เวรกรรมจะชดใช้ได้หมดสิ้น

(๒) นำดอกไม้ ฐูปเทียนหรือพวงมาลัย ไปสักการะ ลिंगค์ดีลิตี แล้วสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย เมื่อ สวดจบแล้ว ต้องกล่าววาจาชอขมากรรมที่เคยปรามาส (ดูถูก) พระผู้ทรงคุณธรรมสูง หลังจากขอขมากรรมแล้วต้องมีลัจจะ ไม่ปรามาสผู้อื่นได้อีกต่อไป

(๓) กฎแห่งกรรมมีจริง และมีผลต่อชีวิตของสรรพสัตว์ จริง ส่วนอโหสิกรรมต้องรับรู้ด้วยกันทั้งสองฝ่าย แต่การ อโหสิกรรมที่ดีที่สุดคือ พัฒนาจิตตนเองจนเห็นสรรพสิ่งเป็น อนัตตาได้แล้ว หนี้เวรกรรมย่อมหมดโอกาสให้ผลในชาติหน้า ได้





๒๑. ไม่มีคำว่า...ถ้า

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ

หนูอยากถามว่าหนูนั่งสมาธิสายยวบหนอ พองหนอ มีอยู่
ครั้งหนึ่งสามารถกำหนดได้ทัน นั่งได้ถึง ๒ ชั่วโมงแต่เหมือน
นั่ง ๕ นาที อาการที่เกิดขึ้นเป็นสมาธิขั้นใด แล้วตอนนี้หนู
นั่งสมาธิได้ดีขึ้น เนื่องจากตอนกลางวัน พยายามกำหนดสติ
ให้รู้ตัวแบบของหลวงพ่อเทียน แต่หนูไม่เข้าใจว่า ถ้านั่งสมาธิ
จนจับลมหายใจไม่ได้ หนูควรทำอย่างไร และการพิจารณา
กฎไตรลักษณ์ เราควรคิดนึกเหตุการณ์เอาเอง หรือรอให้
ความคิดมันเกิด แล้วดู พิจารณาการนั่ง กำหนดเวทนา
เราควรต้องอดทนจนมันแตกไปหรือไม่ บางทีทนได้แค่ ๒
ชั่วโมง ก็ทนไม่ไหว

กรุณาชี้แนะด้วยค่ะขอบคุณมากค่ะ

คำตอบ

อาการที่เกิดขึ้นเป็นสมาธิขั้นที่เรียกว่า จิตตั้งมั่นแน่วแน่
(อัปปนาสมาธิ) ควรถอยจิตให้ลงมาตั้งมั่นอยู่ในระดับจวน
แน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) ด้วยการอธิษฐานจิตก่อนนั่งภาวนาว่า
เมื่อใดจิตเข้าถึงความตั้งมั่นแน่วแน่แล้ว ให้ถอนจิตมาตั้งมั่น
เป็นสมาธิในขั้นจวนแน่วแน่ แล้วจิตจะเกิดผัสสะอย่างใด



อย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับ กาย เวทนา จิต หรือธรรม ต้องใช้จิตตามดูผัสสะว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดผัสสะเข้าสู่ความเป็นอนัตตา ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะนั้นจึงจะเกิดขึ้นทุกผัสสะต้องพิจารณาตามหลักการนี้

อนึ่ง พุทธศาสนาเป็นเรื่องของเหตุและผลจึงไม่มีคำว่า ถ้า.....

๒๒. อยากปิดอบายภูมิ

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง
เมื่อผมได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดแห่งหนึ่งและเริ่มเข้าใจสมมติ และเห็นความเป็นอนัตตา โดยก่อนไปปฏิบัติธรรมที่วัดแห่งนั้น ผมสงสัยว่าสักกายทิฐิ และมานะในสังโยชน์ ๑๐ ต่างกันอย่างไร เพราะเข้าใจด้วยปัญญาทางโลกว่า ไม่มีตัวตนเราเขาแล้วจะมีความถือตัวถือตนได้อย่างไร ถ้าไม่มีสักกายทิฐิก็น่าจะไม่มีมานะด้วย และตอนนี้ผมเข้าใจแล้วด้วยการโยนิโสมนสิการว่า สักกายทิฐิต่างจากมานะ เพราะผมเข้าใจว่าความจริงไม่มีตัวตนเราเขา มานะเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ผมยังต้องละให้ได้

ผมมีคำถามคือ

๑. ที่ผมบอกเล่าไปนั้นเป็นความเข้าใจถูกต้องตรงตามธรรม



หรือไม่ ถ้ายังไม่ใช่และผมมีข้อที่ต้องแก้ไขประการใด ขอความ
กรุณาอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยครับ

๒. ผมควรปฏิบัติต่อไปอย่างไรเพื่อปิดอบายภูมิให้ได้
ในชาตินี้

คำตอบ

คำว่า “ลักกายทิฏฐิ” หมายถึง การมีความเห็นผิดว่าเป็น
ตัวของตน เช่น เห็นว่าร่างกายเป็นลักษณะที่แสดงถึงภาวะ
การดำรงอยู่ของคนหรือสัตว์ว่ามีอยู่จริง ตรงกันข้าม ผู้ใดมี
ความเห็นถูกต้องตามธรรม ย่อมเห็นว่าร่างกายของคนหรือสัตว์
ไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงสมมติที่เกิดขึ้นชั่วคราวแล้วหายไป ผู้ที่
เห็นเช่นนี้ย่อมคลายความเห็นผิดลงได้

ส่วนคำว่า “มานะ” หมายถึง สำคัญตัวเองว่าเป็นนั่น
เป็นนี่ เช่น ฉันเป็นคนวรรณะสูงสุด (พราหมณ์) เธอเป็นคน
ชั้นต่ำ (ศูทร) จะมาเป็นนักบวชอย่างฉันไม่ได้

(๑) ผู้ใดเห็นถูกต้องตามธรรมว่า เมื่อไม่มีตัวตนเราเขาแล้ว
ความถือตัวถือตน ย่อมหมดไปจากใจ

(๒) หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะปิดอบายภูมิ ต้องใช้
ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดอย่างน้อย ลักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ
สีลัพพตปรามาส ให้หมดไปจากใจได้เมื่อใด ตายแล้วจะไม่
ลงไปเกิดในทุกข์ดิภพ (ปิดอบายภูมิ) ตายแล้วเกิดอีกไม่เกิน
เจ็ดชาติ จิตวิญญาณย่อมโคจรเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า นิพพาน



๒๓. ความเห็นในธรรม

คำถาม

อยากขอคำแนะนำจากท่านหน่อยค่ะ

คือหนูและเพื่อนได้ไปค่ายนั่งสมาธิกับทางชมรมของมหาวิทยาลัย หลังจากกลับมา เพื่อนคนนั้นก็ได้นั่งสมาธิต่อเนื่อง และได้พบความอัศจรรย์บางอย่างขณะนั่งสมาธิ จึงคิดว่าชมรมนี้สามารถเป็นที่พึ่งให้กับเขาได้ และจากนั้นได้ทุ่มแต่เวลาส่วนใหญ่ไปกับทางชมรม ช่วยงานพี่ๆ ในชมรมจนไม่ค่อยได้เข้าเรียน ถึงกับต้องทิ้งคาบเรียนหลายวัน เพื่อไปจัดงานของทางชมรมนี้

หนูคิดว่าการปฏิบัติธรรมและการนั่งสมาธิที่เขาทำเป็นสิ่งที่ดี ถ้าไม่ติดตรงที่พี่ๆ ในชมรมใช้งานเพื่อนของหนูหนักเกินไปสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยคนหนึ่ง และเพื่อนหลายคนสังเกตถึงพฤติกรรมของพี่กลุ่มนั้นว่า เกร่งกับวัดๆ หนึ่งจนมากเกินไป และพูดถึงคนที่ออกจากชมรมนี้ไปในทางที่ไม่ดีเลย (หนูก็กลัวโดนเอาไปพูดไม่ดีเหมือนกัน เพราะไม่ค่อยได้ช่วยงานชมรม) หนูเตือนเพื่อนหลายครั้งแล้วเขาก็ยังไม่ยอมเชื่อ เพราะเขาเป็นคนค่อนข้างจะหัวแข็งไม่เปลี่ยนความคิดอะไรง่ายๆ แต่อยู่ๆ ก็มาทุ่มเทชีวิตให้กับชมรมนี้ อย่างไม่ลืมหูลืมตาไม่รู้ว่าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ได้อย่างไร เพื่อนหลายคนเตือนแล้วก็ได้ไม่ผล



ท่านเป็นผู้ที่มีปัญญามาก ได้โปรดกรุณาแนะนำด้วยว่าจะบอกเพื่อนคนนี้อย่างไรดี หรือว่าเป็นเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เขากระทำได้ถูกต้องแล้วไม่ต้องทำอะไร หรือว่าเป็นเพราะหนูอิจฉา ที่เพื่อนให้ความสำคัญกับชมรมนี้มากกว่าหนู หนูจึงคิดมากไปเอง ทั้งๆ ที่เพื่อนอาจทำถูกแล้ว

ขอความกรุณาช่วยให้คำแนะนำในการลดความอิจฉานี้ด้วยคะ ตอนนี้เพื่อนหนูยอมละทิ้งการเรียนหมด แล้วยอมหลุดทุน พสวท. เพื่อทุ่มเทกับงานชมรมไปแล้วคะ

คำตอบ

ผู้เห็นผิดยอมไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ (เรียนให้สำเร็จ) ตามความคาดหวังของผู้อุปการะ และผู้มีความเห็นถูก ตามธรรม (สัมมาทิฐิ) ย่อมไม่เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของใครผู้ใด เว้นไว้แต่ว่า ผู้เห็นผิดเกิดเปลี่ยนแปลงความคิดหันมาศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม จึงทุ่มเทให้กับสิ่งดีงาม และยอมรับคำตักเตือนของผู้หวังดีได้





๒๔. คนอยากรู้

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพค่ะ

หนูฝึกสมาธิมาได้หลายปีแล้ว ก็พบว่าแบบพองหนอยุบหนอ ก็เหมาะกับหนูนะค่ะ แต่หนูทราบมาว่ามีการฝึกสมาธิแบบกลืนด้วย หนูอยากลองฝึกดูบ้างนะค่ะ อาจารย์ว่าหนูจะเปลี่ยนดีไหมคะ แล้วหนูควรจะมีกกลีณแบบไหนดีคะ
กราบขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

กรรมฐานบทใด เมื่อนำมาใช้พัฒนาจิต (สมถภาวนา) แล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ กรรมฐานบทนั้นย่อมเหมาะกับจิตของผู้ปฏิบัติ ผู้ถามปัญหาได้ใช้บทกรรมฐาน พองหนอยุบหนอ มาพัฒนาจิต แล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ควรใช้กรรมฐานบทนั้นต่อไป และต่อยอดด้วยการพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ แล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้นได้





๒๕. ไม่ตรงเจตนารมณ

คำถาม

๑. คำว่า “บอกบุญ” ในกรณีที่วัดตั้งตู้รับบริจาคที่ระบูป้าย เช่น “ค่าน้ำ ค่าไฟ” ถือว่าเป็นการบอกบุญหรือเปล่า ช่วยอธิบาย

๒. ถ้าพระนำเงินที่ได้จากตู้บริจาคไปใช้ นอกเหนือจากที่ป้ายบริจาคระบุไว้ เช่น

๒.๑ ป้ายระบุว่า ค่าน้ำ ค่าไฟ แต่นำไปซ่อมแซมปฏิสังขรณ์วัด ได้หรือไม่ ช่วยอธิบาย

๒.๒ ป้ายระบุว่า ค่าน้ำ ค่าไฟ แต่นำไปสงเคราะห์ช่วยเหลือ คน ชาบ้าน ที่เดือดร้อน ได้หรือไม่ ช่วยอธิบาย

๒.๓ ถ้าพระหรือผู้ที่ทำหน้าที่ในการใช้จ่ายเงินที่ได้จากตู้บริจาค ที่จิตที่ไม่ยึดติดในมูลค่าของเงิน นำเงินไปใช้จ่ายต่างๆ ไป ไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตู้บริจาคระบุไว้ ได้หรือไม่ เพราะอะไร และจะมีผลอย่างไร ช่วยอธิบาย

ขอบพระคุณอย่างสูงครับ

คำตอบ

(๑) คำว่า “บอกบุญ” หมายถึง ชักชวนให้มาทำบุญด้วยกัน ใครผู้ใดศรัทธาให้ทรัพย์เป็นทาน (ค่าน้ำ ค่าไฟ) ก็สามารถนำเงินไปใส่ลงในตู้รับบริจาคได้



(๒) ผู้รับบริจาคระบุว่า จะนำไปจ่ายเป็นค่าน้ำ ค่าไฟ แล้วมีผู้ศรัทธานำเงินไปใส่ลงในตู้รับบริจาคตั้งกล่าว ด้วยมีเจตนาให้ทรัพย์เป็นทานเฉพาะค่าน้ำ ค่าไฟเท่านั้น

๒.๑ หากผู้ที่มีหน้าที่รับเงินบริจาค ไปใช้ซ่อมแซมปฏิสังขรณ์วัดสามารถทำได้ แต่ผลที่เกิดจากการกระทำดังกล่าว ไม่ตรงกับเจตนารมณ์ของผู้บริจาค การกระทำในลักษณะนี้ให้ผลเป็นบาป

๒.๒ เช่นเดียวกับข้อ ๒.๑ ผลจากการทำกรรมไม่ตรงกับเจตนารมณ์ของผู้บริจาค บางคนเรียกว่าเป็นการย้ายฐานเจตีย์ มีผลเป็นบาปเกิดขึ้นกับผู้ประพฤติเช่นนั้น

๒.๓ ผู้ที่มีความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) สามารถนำเงินไปใช้ในกิจอย่างอื่นได้ แต่ผู้ที่มีความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) มีบั้งอาจประพฤติเช่นนั้นเพราะเมื่อตายไปแล้ว บาปย่อมมีพลังผลักดันจิตวิญญาณไปสู่ทุกคติภพได้

๒๖. คนกลัวตาย



คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร

ผมมีปัญหามากมายเลยครับ ดร. คือผมเป็นคนที่ยึดกลัวมากๆ ผมกลัวว่าผมจะตาย ทั้งๆ ที่ผมรู้ว่าคนเราเกิดมาต้องตาย แต่ผมยังยอมรับมันไม่ได้ มันทำให้ผมปฏิบัติไม่ศিবหน้า



เลยครับ เพราะผมยังมีความกลัวใช้ไหมครับ ผมเป็นคนที่มีสมาธิสั้นมากเลยครับ ไม่สามารถนั่งนับลมหายใจได้นานๆ ดร.ช่วยชี้แนะแนวทางให้ผมอย่างละเอียดหน่อยได้ไหมครับ เพราะผมรู้ว่าผมมีความกลัวเป็นอารมณ์อยู่ทุกๆ วัน เวลากลัวผมก็นับลมหายใจแต่มันได้แป๊บเดียวครับ ความกลัวมันทำให้ผมนอนไม่หลับ กินไม่อิ่ม ไม่ร่าเริง และก็ทำอะไรๆ ไม่ได้เต็มที่ ความกลัวของผมก็คือ ผมกลัวภัยธรรมชาติครับ ทุกวันนี้มันรุนแรงมาก ผมกลัวมาตั้งแต่เด็กๆ เกี่ยวกับพายุและฝนตกหนัก แต่ตอนนี้มันมีเพิ่มมาหลายอย่างแล้วครับ ดร.โปรดมีเมตตา ช่วยสงเคราะห์ผมให้ไปในทางที่ต้องไปหน่อยครับ ผมต้องการความสงบ และไม่อยากจะลงมากเกิดบนโลกใบนี้อีกแล้ว แต่เป็นเพราะผมมีบารมีไม่พอ ยังกลัว ยังหวังอยู่อีกหลายๆ อย่างนะครับ

ผมอยากไปปฏิบัติธรรมที่วัด แต่ผมไม่ค่อยกล้าออกจากบ้าน เพราะผมเป็นห่วงแม่ แม่สุขภาพไม่ค่อยจะดี และผมกลัวว่าออกไปแล้ว ฝนจะตกหนัก พายุจะมา เลยไม่กล้าไปไหน ดร.เมตตาผมหน่อยนะครับ ความกลัวทำให้ผมเป็นทุกข์มากแล้วครับ ผมมองหาทางออกไม่เจอแล้วครับ

ผมมีเรื่องอยากถาม ดร.นะครับ คือว่าผมอยากบวช แต่แม่ไม่ค่อยสบาย ผมควรทำยังไง อีกอย่างคือ ภัยพิบัติครั้งใหญ่กำลังจะเกิดขึ้นจริงหรือครับ ถ้าจริงเราควรปฏิบัติตัวยังไง



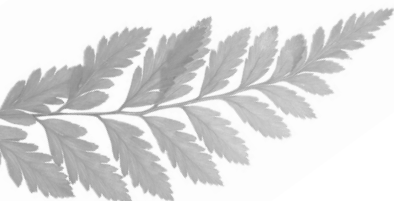
กราบขอบพระคุณ ดร.สนอง มากๆ เลยครับ ที่สละเวลา
ตอบคำถามของผู้ที่ติดต่อคนนี้ ให้มองเห็นทางสว่างนะครับ

คำตอบ

ความกลัวเกิดขึ้นจากเหตุแห่งความไม่รู้จริง ผู้ถามปัญหา
ควรใช้มรณสติ มาเป็นองค์บริกรรมให้จิตเกิดสติ จึงจะมีโอกาส
พ้นไปจากความกลัวได้

ภัยธรรมชาติไม่มีใครสามารถแก้ไขได้ แต่มีใคร (ผู้รู้จริง)
สามารถป้องกันตัวเองได้ ด้วยการเอาธรรมะมาคุ้มครองรักษาใจ
ธรรมะเบื้องต้นที่บุคคลควรทำให้เกิดขึ้นกับจิตของตัวเอง คือ
เอาศีล ๕ และสติมาคุ้มครองรักษาใจให้ได้ทุกขณะตื่น เพราะคุณธรรม
ทั้งสอง รักษาคนมิให้ประมาท และหากผู้ใดพัฒนาชะตาชีวิต
ให้เป็นผู้มีดวงดี ด้วยการปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา จนคุณธรรม
ทั้งสามให้ผลแล้ว ดวงชะตาย่อมดีแน่นอน

สำหรับผู้ถามปัญหาควรทำปัจจุบันให้ดี ด้วยการไหว้พระ
สวดมนต์ก่อนนอน หลังจากนั้นเอากรรมฐานที่ถูกกับจริต
(มรณสติ) มาบริกรรม แล้วสมาธิย่อมเกิดได้ง่าย จากนั้น
ทำตัวเองให้มีศีล มีสัจจะและมีความเพียรเป็นแรงสนับสนุน
แล้วปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจึงจะหมดไปได้





๒๗. ไม่ค่อยตามกิเลส

คำถาม



กราบเรียนท่านอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง
ผมมีเรื่องอยู่ว่า เมื่อผมกลับจากต่างประเทศแล้ว จะ
บวชพร้อมกับน้องให้กับพ่อแม่ โดยผมจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่าย
ให้ทั้งหมด และผมก็บอกกับแม่ว่า ไม่เอาวงดนตรีมาเล่นในงาน
ผมเห็นว่ามันไม่จำเป็น และสิ้นเปลืองโดยไม่เกิดประโยชน์
เพราะวงดนตรีนั้นเป็นพวกแต่งตัวไม่สุภาพนุ่งน้อยห่มน้อย
ดูแล้วเกิดตัณหาหาคะ ไม่เหมาะสมที่จะเอามาเล่นในงานบวช
แต่แม่ว่าต้องเอามาเล่นให้ได้ เพราะว่าจะได้ให้แขกได้ดู ได้
ตอบแทนเขา ที่เขามาร่วมงานมันจะได้ดูไม่น้อยหน้าจนเกินไป
ก็เกิดการโต้เถียงกันในเหตุผลของแต่ละคน ในที่สุดแม่ก็
บอกว่าถ้าไม่พอใจไม่ต้องบวชก็ได้ จะบวชเอาแต่น้อง ส่วนตัว
ผมจะไปหาบวชที่ไหนก็ได้ หาวว่าผมเป็นคนใจดำ ไม่เอาหน้า
พ่อแม่ที่น้อง ผมก็บอกไปว่าไม่บวชก็ได้ ถ้ามีวงดนตรีมาเล่น
จะไปหาที่บวชเอง มันไม่เหมาะสม ผมก็ไม่ทำตามเด็ดขาด
ผมก็ยังยืนยันเจตนาอย่างหนักแน่นอยู่เหมือนเดิม แม่ผมรู้สึก
เสียใจ และผิดหวังอย่างมากที่ผมไม่เชื่อฟัง รู้สึกว่าท่านจะกลุ้ม
และเป็นทุกข์อย่างมาก ผมก็เสียใจที่ทำให้ท่านเป็นอย่างนั้น

ขอคำชี้แนะจากท่านอาจารย์ด้วยครับ ว่าผมควรจะทำ
อย่างไร เพราะผมกลัวบาปที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์ การกระทำ
ของผมมันแข็งกร้าวเกินไปหรือเปล่า?



คำตอบ

ผู้ถามปัญหาให้เหตุผลถูกต้องตามธรรมแล้ว แต่แม่ไม่เห็นด้วยเพราะเห็นผิดไปจากธรรม ...พฤติกรรมของลูกไม่ถือว่าเป็นบาป

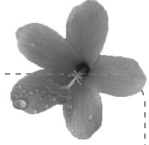
ในครั้งพุทธกาล พระเจ้าสุปปพุทธะ (พ่อตา) มีความเห็นผิดไปจากธรรม จึงมีพฤติกรรมต่อต้านพระพุทธโคดม (ลูกเขย) ผลที่สุดถูกภรรยีสูลงไปเกิดเป็นสัตว์นรก กรณีเช่นนี้พระพุทธเจ้าปล่อยวางใจเป็นอุเบกขา เพราะพระเจ้าสุปปพุทธะมีชีวิตเป็นของตัวเอง ต้องบริหารจัดการด้วยตัวเอง แต่บริหารชีวิตไปในทางที่ผิด เช่นเดียวกับ อุปติสสะ (พระสารีบุตร) อุปเสนะ จุนทะ ขทิ ส่วนน้องสาวของอุปติสสะ ได้แก่ จาลา อุปะจาลา และสีสุปะจาลา ออกบวชเป็นภิกษุณี ทั้งนี้เป็นด้วยเหตุนางสารี (แม่) มีความเห็นผิดไปนับถือทำวมหาพรหม บรรดาลูกชายและลูกสาวจึงหนีไปบวช ต่อมาพระสารีบุตรไปช่วยแม่ (นางสารี) ให้กลับมามีความเห็นถูกต้อง และมีจิตบรรลุโสดาปัตติผลได้

ดังนั้นผู้ถามปัญหาต้องใช้ปัญญาของตัวเอง บริหารจัดการชีวิตตามที่ชอบเถิด





๒๘. เบื่อแบบปลง



คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

๑. กระผมได้สวดบทพาหุงฯ หรือ บทถวายพรพระ เป็นประจำก่อนไปทำงาน หรือเดินทางและก็หลังจากได้ปฏิบัติกรรมฐาน เคยได้ยินท่านอาจารย์พูดไว้ว่า ตัวท่านอาจารย์ ก็สวดเป็นประจำ ส่วนกระผมเอง เวลาสวดจะนึกถึงความหมายตามบทนั้นๆ และชอบนำไปเป็นสติเวลาเจอกับเรื่องที่ตรงกับบทสวด ว่าพระพุทธรูปเจ้าท่านได้ชนะมารด้วยวิธีใด กระผมเลยเอามาชนะจิตใจและแก้ไขสิ่งที่เกิดในงานที่ทำ ไม่ว่าจะแก้ปัญหาจากคนหรือเครื่องจักร กระผมจะนำไปใช้สอนตัวเองตลอดเวลา อย่างนี้ถูกต้องหรือไม่ครับ

๒. กระผมได้นำคำท่านอาจารย์ที่ได้เตือนสติ ในคำว่า “น้ำชาล้นถ้วย” กระผมนำมาเป็นเครื่องเตือนสติ และสอบตัวเองตลอดเวลา ก็ได้อ่านบทบรรยายของพระครูเกษมธรรมทัต วัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา จึงได้เข้าใจคำว่า “น้ำชาล้นถ้วย” ของท่านอาจารย์ ดร.สนอง มากยิ่งขึ้นแล้วยังอ่านบทบรรยายธรรม ของพระครูเกษมธรรมทัต “ดูผู้รู้” กระผมก็ได้นำมาสังเกตตัวเองตลอดเวลา ผสมกับตัวเองได้ไปฝึกกับหลวงพ่ोजรัญ วัดอัมพวัน สิงห์บุรี ในเบื้องต้น ทำให้อ่านหรือฟัง การบรรยายเรื่องธรรมะจะไม่



รู้สึกยึดว่าที่ตัวเองทำอยู่ดีอยู่แล้ว แต่กลับได้ธรรมะเข้ามา พิจารณาเยอะขึ้น เข้าใจขึ้น ขจัดน้ำในถ้วยชา เพื่อรับสิ่งใหม่ ได้ตลอดเวลา ทำให้ตอนนี้ปรับวิธีที่ปฏิบัติ ทำให้รู้สึกโปร่งขึ้น เบาขึ้น เป็นกลางขึ้น รับแล้ววาง รับใหม่วางใหม่ แบบนี้ยัง ถูกต้องหรือเปล่าครับ

๓. จากที่ปฏิบัติมา มีวันหนึ่งที่กระทบได้ตื่นขึ้น ก็จะฝึกกำหนดตื่นให้ได้ประจำ พอตื่นสิ่งที่แว็บมาก่อนกำหนดคือ เบื่อกับที่จะต้องตื่นแล้ว คือไม่ได้เบื่อบนขี้เกียจนะครับ แต่ เบื่อแบบปลงนะครับ ตัวเองก็กำหนด ตื่นหนอๆ ก็หายไป แต่กลับรู้สึกดี ตื่นแบบสบายใจ แล้วก็กำหนดได้ เมื่อเวลาตื่น ต่อๆ มา สดชื่นตลอดตั้งแต่นั้นมา แบบนี้เรียกว่า ถูกทาง หรือเปล่าครับ

รบกวนถามท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร แค่นี้ครับ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่สละเวลา มาตอบคำถาม สิ่งที่เคยคิดไม่ดีกับท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ขอให้ท่าน ดร.สนอง วรอุไร อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ด้วยเทอญ

คำตอบ

(๑) โปรดเข้าใจให้ถูกต้องว่า ในขณะที่ผู้ตอบปัญหาไป ฝึกพัฒนาจิตอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก ผู้ตอบปัญหาต้องไหว้พระ สวดมนต์ก่อนปฏิบัติธรรมทุกครั้ง



ผู้ถามปัญหาสวดมนต์ด้วยมีปรารภณาให้จิตมีกำลังของสติเพิ่มขึ้น ขณะสวดมนต์ต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับทมนต์ที่สวด การรู้ความหมายของบทมนต์เป็นเรื่องของปัญญา ตัวอย่างเช่น พระพุทธโคดมเอาชนะมารได้ด้วยพระปัญญา (มิได้เนื่องด้วยการสวดมนต์) ฉะนั้นผู้ถามปัญหาพึงพัฒนาจิตให้เกิดโลกุตระปัญญา แล้วใช้ปัญญานั้นปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตนเอง ให้ถูกต้องตามธรรม และใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาการทำงานให้กับสังคม อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ถูกต้องตามธรรม

(๒) ถูกครับ และถูกยิ่งขึ้น หากปล่อยวางกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์ ๑๐) ไม่ให้เข้ามามีอำนาจเหนือใจได้แล้ว กิจที่ต้องทำให้กับชีวิตนี้เป็นอันจบสิ้น

(๓) เมื่อมีอารมณ์เบื่อก่เกิดขึ้น แล้วไปกำหนดว่า “เบื่อหน้อๆๆๆ” เป็นการทำให้อารมณ์เบื่อหายไป ด้วยมีสติกลับคืนมา ผู้รู้ไม่กำหนดเช่นนั้นเพียงอย่างเดียว แต่ผู้รู้เอาจิตตามดูอารมณ์เบื่อกว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดอารมณ์เบื่อบรรเทาเข้าสู่ความเป็นอนัตตา อารมณ์เบื่อย่อมหายไปพร้อมกับปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น แล้วทำให้จิตเกิดญาณหยั่งรู้ อันใคร่จะพ้นไปเสียจากอารมณ์เบื่อนั้น (มุจจิตุกัมยตาญาณ) อย่างนี้จึงเป็นการแก้ปัญหาที่ถูกทาง ที่นำจิตไปสู่ความพ้นทุกข์... อโหสิครับ





๒๙. ลมหมดก่อน



คำถาม

คำถามวิปัสสนากรรมฐาน

ข้าพเจ้าปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน เริ่มจากกับคณะคุณแม่สิริ กรินชัย แล้วปฏิบัติต่อบ้านเป็นหลัก การปฏิบัติข้าพเจ้าไม่หวังผลจากการปฏิบัติแต่ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ แต่นั่นทำให้สภาวะเกิดขึ้นต่อเนื่องตามลำดับเรื่อยมา เมื่อติดขัดข้าพเจ้าก็ไปปฏิบัติที่วัดแล้วพระอาจารย์จะให้คำแนะนำ ข้าพเจ้าก็ฟังธรรมบรรยายของอาจารย์ด้วย ขอถามและขอคำแนะนำหน่อยค่ะ

๑. เมื่อก่อน นอนปฏิบัติภาวนานอนหนอยๆ ก็หลับค่ะ ไม่ฝัน หลับสนิท ตื่นตามเวลาที่กำหนดโดยไม่ต้องใช้นาฬิกาปลุก แต่ปัจจุบัน เวลานอนภาวนานอนหนอยๆ จนกระทั่งตื่นมาอีกทีเช้าแล้วตามเวลาที่กำหนด แต่เหมือนผ่านไปประมาณ ๓๐ นาที เหมือนยังไม่ได้นอนแบบหลับ รู้สึกเพลียที่ยังไม่หลับแต่ก็ไม่เหนื่อยค่ะ หลังจากนั้นเหมือนกันค่ะ อยากรับก็ต้องไม่ภาวนา

๒. ขณะปฏิบัติลมหายใจเข้า-ออกแผ่วเบาลงเรื่อยๆ จนเกือบขาดแต่ไม่ขาดไป คนเราเมื่อจะตายลมหมดก่อนใช่ไหมคะ? แล้วทำครั้งหลังลมหายใจเหมือนขาดไปสัก ๒ วินาที



(รู้สึกอย่างนั้น) เลยออกจากสมาธิแบบกระทันหันเหมือนปลาอุบขึ้นเขียง

๓. ปัจจุบันข้าพเจ้ารู้สึกไม่สุข แต่ก็ไม่ทุกข์เหมือนเฉยๆ ไม่ลบ ไม่บวก อยู่ที่ศูนย์ แต่ยังยินดีเมื่อเห็นคนอื่นทำดีและรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด แม้ว่าสามีของข้าพเจ้าจะเอาใจใส่ทำดีเพียงใด เมื่อถามข้าพเจ้าว่ามีความสุขไหม? ข้าพเจ้าก็ตอบเสียงๆ ว่าก็ดีคะ (ไม่อยากโกหกและรักษาน้ำใจ) ข้าพเจ้ากำหนดอิริยาบถย่อยแล้วนั่งสมาธิเลยคะ ไม่ค่อยเดินจงกรมก่อน และภาวนาแทรกอยู่ในชีวิตประจำวันเลย จะนั่งหรือนอนปฏิบัติเมื่อเกิดสภาวะธรรม แล้วก็ออกจากสมาธิอย่างน้อยประมาณ ๓๐ นาทีไม่เกิน ๑ ชั่วโมง ขอความกรุณาอาจารย์แนะนำว่า ข้าพเจ้าควรปรับปรุง แก้ไขอะไร อย่างไร เพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

๖๕

คำตอบ

(๑) เป็นเพียงเรื่องบอกเล่า มิได้ถามปัญหา จึงไม่สามารถชี้แนะได้

(๒) ใช่ครับ

(๓) เมื่อเห็นคนอื่นทำความดี แล้วมีใจยินดี และยังไม่อยากโกหกเพราะรักษาน้ำใจ นั้นเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ผู้ถามปัญหายังมีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นปุถุชน ผู้ใดปรารถนาก้าวข้ามความเป็นปุถุชน ผู้นั้นต้องกำจัดความยินดีและความ



ความอยากรักษาน้ำใจ (กิเลส) ให้หมดไปจากใจ ด้วยเอาจิตตามดูกิเลสว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดจิตเห็นกิเลสว่าเป็นของที่มีชีวิตตัวตน (อนัตตา) จิตย่อมปล่อยวางกิเลสแล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น เมื่อนั้นสภาวะธรรมในดวงจิตจึงจะมีโอกาสเปลี่ยนจากความเป็นปุถุชน ไปเป็นอริยบุคคลได้

๓๐. อกุศลกรรมให้ผล

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ

สวัสดีค่ะ ตอนนี้อนุมีความกังวลใจมาก เนื่องจากหนูกระทำสิ่งที่ผิดศีลข้อ ๓ ซึ่งทำให้ครอบครัวไม่สบายใจ ตัวหนูเองก็ไม่สบายใจด้วย แต่ก่อนหนูเคยทำผิดและบอกกับตัวเองว่าจะไม่ไปทำอีก เพราะพระอาจารย์ท่านก็เตือนหนู หลังจากนั้นมาประมาณหนึ่งปีเต็ม ครั้งนี้หนูอยู่กับแฟนสองต่อสอง อารมณ์มันพาไปเองค่ะ ตอนนั้นขาดสติมากเลยทั้งคู่ ซึ่งมาถึงตอนนี้หนูกับแฟนก็ตั้งใจนะค่ะว่าจะไม่ทำอีกต่อไปแล้ว แต่ก็ยังไม่สบายใจอยู่ตลอดค่ะ

เดือนที่แล้วหนูก็ไปปฏิบัติธรรมที่วัด ตั้งหลายวัน แล้วก็อธิษฐานจิต ขอให้อย่าทำซ้ำ แต่ทำไมคำอธิษฐานของหนูไม่ประสบความสำเร็จเลยคะ ตอนนี้อนุไม่มีความสุขเอาเสียเลย หนูไม่อยากชดใช้กรรมเลยคะ ถ้าหนูทำความดีเพิ่มมากๆ



จะหนักกรรมได้ไหมคะ หนูสังเกตว่า หากช่วงใดหนูกับแฟน
ทำศีลข้อสาม บกพร่อง หลังจากนั้นไม่เกินสามเดือนต่อมา
ก็ต้องมีเรื่องทะเลาะกันรุนแรง หนูอยากถามอาจารย์ว่า หนู
คิดถูกหรือเปล่าคะ หรือหนูคิดมั่วๆ ไปเอง

อาจารย์คะ หนูเองรู้สึกส่วนตัวเองผ่านโลกมาเยอะ
เหลือเกิน บางครั้งเจอปัญหาต่างๆ เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่
มันทำให้หนูรู้สึกเสียใจอย่างรุนแรง และที่ผ่านมาก็เป็นบ่อยๆ
หนูเหนื่อยเหลือเกินค่ะ จนบางครั้งหนูถึงไม่อยากจะอยู่บนโลกนี้
เลย รู้สึกโดดเดี่ยว อยากฆ่าตัวตายเลยด้วยซ้ำ หนูควรทำ
อย่างไรดีคะ ให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น หรือทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาทำให้
หนูเสียใจ เกิดจากรรมเก่าที่เคยทำไว้

๖๗

คำตอบ

ผู้ใดมีศีลและมีลัจจะคุมใจ ผู้นั้นมีกายศักดิ์สิทธิ์ มีจิต
ศักดิ์สิทธิ์ ผู้มีความศักดิ์สิทธิ์สามารถพัฒนาจิต (สมถภาวนา)
ให้มีกำลังของสติเกิดขึ้นได้ง่าย ผู้มีสติคุ้มครองจิตใจอธิษฐาน
สิ่งใดแล้ว ย่อมพบกับความสมปรารถนาในสิ่งนั้น ฉะนั้นเมื่อ
ทราบเหตุดังนี้แล้ว จงเลือกปฏิบัติเอาตามที่ชอบเถิด





๓๑. ถูกทั้งสองแบบ



คำถาม

กราบ อ.ดร.สนอง วรอุไร ค่ะ

เรียนถามวิธีการดูปวดค่ะ

เคยทราบมา ๒ แบบ คือเมื่อนั่งสมาธิแล้วปวดขามากๆ
วิทยากรได้แนะนำ บอกว่าสมาธิให้ใช้สมาธิดู คือบริกรรม
ปวดหนอๆๆ ไปเรื่อยๆๆ โดยใช้สมาธิจี้ ตอนดูทรมานมาก
จะขาดใจ แล้วมันก็ดับไปเอง (เคยใช้สมาธิดูปวดที่มากๆ แล้ว
ดับหลายรอบ เพราะสภาวะมันขึ้นๆ ลงๆ) หลังจากหายปวด
สภาวะธรรมจะดีขึ้นมาก รู้กายใจได้ว่องไวมากๆ สติไวขึ้น
รู้ผัสสะกระทบดับทันทีโดยอัตโนมัติ

แต่ต่อมาตนเองได้เข้าปฏิบัติกับพระ ท่านแนะนำว่า
ไม่ให้จี้ (ท่านพูดประมาณว่าเป็นวิธีที่ผิด) ให้ดูปวดแต่ลึกว่าปวด
ดูแยกปวดไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ปวด หนูก็ลองทำก็ทำได้ ปวด
มากอยู่ แต่มันก็คือปวด ไม่ใช่ตนเองปวด ทรมานมากอยู่ แต่
ไม่ปวดแบบจะขาดใจ มันเหมือนปวดแต่อยู่กับปวดได้ ดูจน
ปวดดับไป หลังจากหายปวด สภาวะธรรมจะดีขึ้น แต่ดีขึ้น
ไม่มาก เหมือนการดูปวดแบบแรกที่เคยทำมา

เรียนถามอาจารย์ว่าแบบใดถูกต้อง? (หนูสงสัยมานาน
มาก) ในความเข้าใจของหนูคิดว่า การดูปวดแบบลึกแต่ว่า
ปวดน่าจะเป็นวิธีที่ถูกต้อง แต่ช่วงหลังๆ มานี้หลายต่อ



หลายครั้ง หนูปวดมากๆ แล้วมันทนไม่ไหว เช่น เมื่อปวดที่ใด ก็ดูว่าปวดมากปวดน้อย มีเบามีหนัก แล้วบริกรรมปวด หนอๆๆไปเรื่อยๆ แต่มันชอบเห็นเป็น Anatomy ตรงตำแหน่ง ที่ปวดนั้นๆ เห็นเส้นเลือด เส้นเอ็น กระดูก เห็นกลไกการทำงานภายใน ก็จะมีบริกรรมเห็นหนอๆ แล้วไม่ค่อยแน่ใจว่า ตนเองจี้มากไปหรือเปล่า ก็จะถอยๆ ออกมานิดหนึ่ง แต่ไม่รู้ คิดไปเองหรือเปล่า พอถอยออกมาไม่จี้ มันก็ปวดทรมาน มากๆ เลย เช่น ปวดตาก็เหมือนใครมาควักลูกตา จนช่วงหลัง ก็ใช้สมาธิจี้จนมันดับไป ผิดหรือเปล่านั้น

คำตอบ

๒๙

ถูกทั้งสองแบบ แต่แบบที่หนึ่งนั้นเหมาะสำหรับคนที่เริ่ม มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ส่วนแบบที่สองนั้น เหมาะสำหรับคนที่ มีจิตเป็นสมาธิดีแล้ว เมื่อเกิดอาการปวดที่ขา ต้องใช้จิตตามดู อาการปวดขาว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่ออาการ ปวดขาเข้าสู่ความเป็นอนัตตา อาการปวดขาย่อมหายไป พร้อมกับการเกิดขึ้นของปัญญาเห็นแจ้ง

ส่วนวิธีดูตำแหน่งที่มีอาการปวด แล้วเห็นเส้นเลือด เอ็น กระดูก ฯลฯ เป็นจิตตสังขาร เพราะจิตเอาสิ่งที่เห็นเข้า ประจักษ์อารมณ์อย่างต่อเนื่อง เป็นการปฏิบัติธรรมที่ผิดทาง ผู้ หวังความก้าวหน้าในธรรมย่อมเว้นที่จะประพฤติ





๓๒. ทิ้งแน่

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

เนื่องจากหนูปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังมาประมาณ ๒ ปี โดยรักษาศีล สวดมนต์ ทำสมาธิภาวนา เข้าเย็นมิได้ขาด บุญกิริยาวัตตูลิภัก์พยายามทำตลอด ในการใช้ชีวิตประจำวัน ก็อยู่อย่างสันโดษโดยมิได้รู้สึกฝืน กล่าวคือ หนูไม่ได้โทรศัพท์คุยเล่นไร้สาระกับเพื่อนหรือญาติพี่น้องเลย เพราะไม่ชอบอยู่แล้ว ไม่อ่านหนังสือนิตยสารหรือหนังสือพิมพ์หรือบันเทิงใดๆ ดูโทรทัศน์บ้างวันละ ๑-๒ ชม. บางวันก็ไม่ดู ไม่ฟังเพลง ไม่เดินห้างฯ นอกจากจำเป็นไปซื้อของใช้ส่วนตัว

ในระหว่างวัน ถ้าไม่เจริญภาวนาก็อ่านหนังสือธรรมะ และฟังซีดีบรรยายธรรมของอาจารย์หรือของพระสุปฏิปันโน เช่น ท่านเจ้าคุณโชดก ญาณสิทธิ หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ หลวงพ่อจรัญ พระอาจารย์เปลี่ยน เป็นต้น (เนื่องจากหนูมีเวลามาก ไม่มีครอบครัว และไม่ได้ประกอบอาชีพ เพราะมีปัญหาลุขภาพ รักษากับแพทย์ที่มีชื่อเสียง และความสามารถนับสิบท่าน มาร่วม ๗ ปีแล้ว ก็ยังไม่หาย มีผู้มีอภิญญาหลายท่านเคยบอกว่าเป็นโรคเวรโรคกรรม แต่หนูยังโชคดีที่มีคนช่วยเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ)



อย่างไรก็ตาม หนูไม่เข้าใจว่า ผลจากการปฏิบัติธรรม แทนที่หนูจะมีความสุข สบายใจ เหมือนที่เคยได้ยินมา กลับรู้สึกหงุดหงิดง่าย อึดอัดขัดข้องใจ เปื่อหน้ายชีวิต ท้อแท้ มองว่าทุกสิ่งที่มีมนุษย์ทำ นอกเหนือไปจากการปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องไร้สาระมาก ชีวิตมนุษย์ไม่มีอะไร นอกจากลมหายใจ เข้าออก ทำให้อยากพ้นไปจากโลกนี้ มีความกังวลใจว่า การถึงมรรคผลนิพพานจะล่าช้า เพราะเครื่องมือคือร่างกายนี้ ไม่อำนวยการ ถ้าหนูอายุมากกว่านี้จะทำอย่างไร ฟุ้งซ่านมาก จิตรวมเป็นสมาธิไม่ได้

เคยมีผู้แนะนำว่าให้ไปถือศีลปฏิบัติธรรมที่วัด เจ้ากรรม นายเวรจะได้ไม่รบกวนมาก หนูก็ไปปฏิบัติที่วัดรำเปิง ก็ยังคง ฟุ้งซ่านอยู่ มีหน้าซ้ำข้อเข่ายังอักเสบเรื้อรัง จนเดินหรือยืน เหมือนคนปกติไม่ค่อยได้ รักษาamar่วมปียังไม่หาย ซึ่งหมอบอกว่าเพราะสุขภาพมีปัญหาอยู่ แล้วยังไปเดินจงกรมมาก แต่หนูก็ยังปฏิบัติธรรมที่บ้านต่อไปไม่ได้ขาด

หนูไม่ทราบว่าจะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร เพราะไม่แน่ใจว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริง ไม่ทราบเพราะ หนูสติปัญญาน้อย หรือด้อยความเพียร หรือเจ้ากรรมนายเวร เพราะเป็นสิ่งที่หนูไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ล้วนแต่ฟัง จากผู้อื่นมา

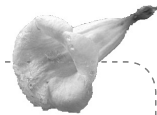
จึงขอความกรุณาอาจารย์ชี้แนะแนวทางให้ที เพื่อที่หนู จะได้แก้ปัญหา ให้ตรงจุดและมีแรงกายแรงใจปฏิบัติธรรมต่อไป



คำตอบ

จงดูอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม เป็นตัวอย่าง แม้ร่างกายจะพิการด้วยโลกกรรม ท่านก็มีได้ท้อแท้ในการปฏิบัติธรรมแล้วยังสามารถเข้าถึงธรรมได้อีกด้วย ฉะนั้น พึงใช้หนี้เวรกรรมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดหนี้ พร้อมทั้งบำเพ็ญทาน รักษาศีล และเจริญจิตตภาวนา อยู่ทุกขณะตื่นที่นึกได้หรือระลึกได้ บำเพ็ญคุณธรรมทั้งสามไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงชั้นรัลโลก แล้วจะพบว่าความเจริญรุ่งเรืองของชีวิตรออยู่ในภพหน้า ตรงกันข้าม ผู้ไม่ฉลาดระลึกอยู่กับอกุศลวิบากที่ตนเสวย แล้วเกิดเป็นความท้อแท้ ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยมิได้สร้างสิ่งดีงามให้กับชีวิต แล้วความวิบัติเกิดขึ้นได้ในวันข้างหน้า

๓๓. ปีติเป็นตัวชีวิต



คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ครับ
กระผมมีปัญหาสงสัย จึงขอความกรุณาท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยครับ

ผมมีความเข้าใจอยู่ว่า ถ้าตั้งก่อนให้ ขณะให้ และหลังจากให้สมมติมีศรัทธา ๑๐๐ วัตถุที่ให้บริสุทธิ์ กับผู้รับมีคุณธรรมสูง เช่นนี้แน่นอนว่า เมื่อเราศรัทธา ๑๐๐ ถ้าได้ให้ท่านแก่



ขอทานทุกๆ ไป ก็ให้ทานแต่พระภิกษุที่มีคุณธรรมสูง ผลคงต่างกันแน่นอน ไม่อาจเป็นไปได้เลยที่อานิสงส์ หรือปิติที่เกิดจากการถวายทานแต่พระสงฆ์ จะน้อยกว่าไปกว่าให้แก่ขอทาน กระผมจึงอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า อะไรเป็นตัวชี้วัดว่า การที่เราทำทานไปจะได้อานิสงส์มากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับปิติที่เกิดเป็นสำคัญใช่หรือไม่ครับ เพราะบางครั้ง ให้ทานแก่ขอทาน ก็ออกจะมีความรู้สึกปิติมากกว่าที่ได้ถวายแต่พระภิกษุสงฆ์เสียด้วยซ้ำไป ซึ่งอาจเป็นเพราะเมตตาธรรมเกิดด้วยหรือเปล่าเมื่อเป็นเช่นนี้ อะไรคือตัวชี้วัดอานิสงส์ของการทำทานกันแน่ ขอความกรุณาด้วยครับ....

คำตอบ

ผู้รู้จริงแท้กล่าวว่า ให้ทานแก่เดรัจฉานมีผลหนึ่งร้อย ให้ทานแก่ปุถุชนผู้ทุศีลมีผลหนึ่งพัน ให้ทานแก่ปุถุชนผู้มีศีลให้ผลหนึ่งแสน ให้ทานแก่ผู้มีจิตเป็นอิสระจากกามมีผลแสน โภภี ฯลฯ

จากตัวอย่างที่ยกมาแสดงจะเห็นว่า ความแตกต่างของสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นเครื่องบ่งชี้ผล (ปิติ) ที่จะเกิดขึ้นกับผู้ให้ทาน ดังกรณีของหญิงชราถวายน้ำดองผักเพียงจอกเดียวแก่พระมหากัสสปะ ผู้ออกจากนิโรธสมาบัติแล้วเกิดปิติขึ้นอย่างมาก ตายแล้วได้ไปเกิดเป็นเทพนารีอยู่ในสวรรค์ชั้นนิมมานนรดี ลิงป่ารักขิตวันถวายรวงผึ้งป่าแก่พระพุทธโคดมแล้วเกิดปิติอย่างมาก ตายแล้วไปเกิดเป็นเทพบุตรอยู่ในสวรรค์



ชั้นดาวดึงส์ ฯลฯ สรุปแล้วผู้ถามปัญหาทราบใหม่ว่า สภาวะธรรม
 ในดวงจิตของขอทานกับสภาวะธรรมในดวงจิตของภิกษุ (สงฆ์)
 ที่ตาเห็น ใครมีคุณธรรมมากกว่ากัน ด้วยเหตุนี้ พระพุทธโคดม
 จึงได้ตรัสกาลามสูตร ไว้เป็นเครื่องคัดกรองความไม่จริงออกจาก
 ความจริง ใครผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงโลกียญาณ (อภิญาญา ๕)
 และพัฒนาจิตจนเข้าถึงโลกุตตรญาณ (ญาณ ๑๖) ได้แล้ว
 ย่อมพบว่า กาลามสูตรเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์

๓๔. หน้ักรรรมต้องชดใช้

๗๔

คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์สนองที่เคารพครับ

กระผมมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องที่ท่านอาจารย์เคยพูด
 บ่อยๆ ว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” แต่ผมมีข้อสงสัยว่า
 ทำไมเมื่อเรามีบุญใหญ่ ปฏิบัติธรรมหรือความดีใหญ่ๆ คน
 เหล่านั้นโดนเจ้ากรรมนายเวรตามทวงหนี้ อย่างเช่น เจ็บป่วย
 พิการหรือมีอุปสรรคปัญหาชีวิตมากมาย ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้
 ปัญหานั้นไม่เกิด แต่ถ้าเป็นแบบนั้น ทำไมธรรมถึงไม่คุ้มครอง
 ให้ท่านเหล่านั้นเป็นสุข หรือปลอดภัยครับ อย่างเช่น บางท่าน
 ปฏิบัติธรรมแล้วจากคนปกติกลายเป็นคนพิการ มีหนี้สิน หรือ
 อย่างพระเจ้าพิมพิสาร ทำไมถึงถูกรุกรานโดยพระเจ้าอชาตศัตรู
 เป็นต้นครับ อยากให้อาจารย์อธิบายสิ่งนี้ให้ด้วยครับ



ผู้ถามมิได้มีความคิดปรามาสต่อวาจาของพระพุทธะ
หรือท่านอาจารย์แต่อย่างใดครับ ถ้ามีสิ่งใดล่วงเกินผมขอกราบ
ขอขมาอาจารย์ด้วยครับ

คำตอบ

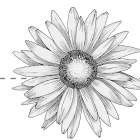
ตามปกติแล้ว การปฏิบัติธรรมมีอันสงฆ์เป็นบุญใหญ่
เพราะสามารถให้ผลถึงพระนิพพานได้ เมื่อมีบุญใหญ่แล้ว
เจ้ากรรมนายเวรย่อมตามทวงหนี้เป็นธรรมดา ในครั้งที่ผู้ตอบ
ปัญหาไปปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก ท่านบอกให้
ผู้ปฏิบัติธรรมอุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งทีปฏิบัติ
แล้วเสร็จในรอบวัน

ส่วนคำว่า “ธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม” นั้น
หมายถึง ผู้มีธรรมะต้องมีศีลบริสุทธิ และมีสติบริบูรณ์คุ้มครอง
ใจอยู่ทุกขณะ ดังตัวอย่างของหลวงปู่สุภา (ภูเก็ต) ที่ไปนั่งปฏิบัติ
ธรรมอยู่กลางป่า แล้วถูกงูใหญ่กลืนจากปลายเท้าเข้ามาถึง
บั้นเอว หลวงปู่ฯ มีสติ ไม่กลัวตาย จึงพูดกับงูใหญ่ว่า “ชีวิตนี้
ไม่เสียดาย หากจำเป็นต้องชดใช้หนี้เวรกรรมด้วยชีวิต ก็กิน
ได้เลย แต่ที่บวชเป็นพระและปฏิบัติธรรมมาจนทุกวันนี้ ก็หวัง
นำพาชีวิตไปสู่พระนิพพาน หากจำเป็นต้องตาย ก็ขอให้ถึง
พระนิพพาน” งูใหญ่ได้ยินดังนั้น ก็ขยอร่างกายส่วนล่างของ
หลวงปู่ฯ ออกจากปากที่อมอยู่ นี่แสดงให้เห็นว่า ธรรมะ คือ
ศีลและสติ เป็นเครื่องคุ้มครองรักษาชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัย



ในกรณีของผู้ตอบปัญหา ในครั้งที่ไปปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก ก่อนวันเกิดเหตุท่านเจ้าคุณฯ พูดว่า “จะเข้าถึงธรรมของพระพุทธเจ้าได้ ต้องเอาชีวิตเข้าแลก” และในคืนวันเดียวกันนั้น ในวิหารร้างที่ผู้ตอบปัญหาเข้าไปปฏิบัติธรรมลำพังเพียงผู้เดียว มีผีมาบีบคอจนผู้ตอบปัญหาหายใจแทบไม่ออก จึงได้พูดกับผีว่า “ชีวิตนี้ไม่เสียดาย หากจะตายก็ยอม แต่ขอให้ได้ธรรมะของพระพุทธโคดม” ผลปรากฏว่า ผีคลายมือออกจนหายใจได้สะดวก พร้อมกับได้ปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น ทั้งนี้เป็นด้วยเหตุ ผู้ตอบปัญหามีศีลและมีสติคุณใจ จึงมิได้หวั่นไหวต่อความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น

๓๕. วัดที่มีครูดี



คำถาม

เรียนถาม ดร.สนอง

ดิฉันอยากจะทำปฏิบัติธรรมแบบมีพระอาจารย์ แล้วค่อยมาทำเองที่บ้าน จึงอยากให้อาจารย์แนะนำสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสมกับดิฉันด้วยค่ะ

คำตอบ

วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี, ถ้ำวอรัตน์ดาราม อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่, วัดมเหยงคณ์ จังหวัดอยุธยา ฯลฯ



๓๖. ดวงตาเห็นธรรม



คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง
วันนี้อยากจะถามคำถามอาจารย์ ซึ่งก็มาจากคำบรรยาย
อาจารย์ ที่ได้บรรยายไว้หลายที่ ซึ่งฟังแล้วต่อมาก็มีความคิด
ที่สงสัย และกระผมมีคำถามอย่างนี้ครับ

๑. คำว่า ดวงตาเห็นธรรม จะต้องพัฒนาจิตของเราด้วย
ภาวนามยปัญญา เท่านั้นใช่ไหมครับ เราจึงจะเข้าถึงได้ และ
มีดวงตาเห็นธรรมได้ (นอกจากบุคคลบางกลุ่ม เช่น ในสมัย
พุทธกาลที่เพียงได้รับโอกาสฟังธรรมจากพระพุทโธษฐ์ก็
สามารถบรรลุธรรม มีดวงตาเห็นธรรม เป็นโสดาบัน หรือแม้แต่
เป็นพระอรหันต์เลย) แม้จะไม่จำเป็นต้องทำปฏิบัติภาวนาเลย ถูกต้อง
ไหมครับ และปัจจุบันคนประเภทนี้จะยังมีอยู่หรือไม่ครับ

๒. คนจำนวนมากปฏิบัติธรรมได้แต่เข้าถึงธรรมยังไม่ได้
เพราะศึลยังไม่บริสุทธิ์พอ ในไตรสิกขา ต้องทำตามลำดับก่อน
หลัง จึงจะพัฒนา จนถึงภาวนามยปัญญาได้แล้ว สิ่งที่เขาทำ
และปฏิบัติหรือพยายามทำ เมื่อศึลยังไม่ถึง ระดับที่พระอรียเจ้า
พอใจ จะเป็นโมฆะ หรือสูญเปล่าไปหรือเปล่า?

๓. การพิสูจน์ ความจริงเกี่ยวกับเรื่องตายแล้วไม่สูญ
เทวดามีจริงหรือไม่ นรกมีจริงหรือไม่ ต้องพัฒนาจิต จนเข้า
ฌานได้ ถ้ามอาจารย์ว่า เงื่อนไขสำคัญที่ทำให้คนส่วนใหญ่



ไม่สามารถพัฒนาจนถึงจุดนี้ คืออะไรครับ นอกจากเรื่องศีลแล้ว (ผมเข้าใจว่า เราต้องมี ความเพียร วิริยะ ความศรัทธา มีสมาธิ สติพอ อาจารย์มีอะไรที่จะแนะนำเพิ่มเติม หรือต้องแก้ไขอย่างไร)

๔. เคยได้ยินอาจารย์บอกแล้วว่า ถ้าเข้าฌานได้แล้ว ออกจากฌานแล้วอธิษฐาน ก็จะทราบเรื่องราวตามที่ตั้งใจไว้ แล้วที่การที่เห็นบุคคลใด ท่านทักทายโดยไม่ได้หลับตาหรือเข้าสมาธิเลย เช่น กำลังบรรยายหรือพูดคุยกับเรา ท่านก็สามารถรู้เรื่องของเราหรือในใจเราได้ เป็นด้วยวิธีอย่างไรครับ

ผมได้มีโอกาสพูดคุยกับท่านผู้พิพากษาท่านหนึ่ง ที่ท่านชอบนั่งสมาธิ และปฏิบัติธรรม ปกติเห็นท่านก็ไม่สูงส่งกับใคร แต่ผมมีโอกาสพบท่านโดยบังเอิญ ขณะท่านมางานคอมพิวเตอร์ ไม่รู้เป็นจังหวะประการใด ได้คุยเรื่องคติความและธรรมะท่านเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่งขณะท่านนั่งบัลลังก์ วันหนึ่งท่านมีความรู้สึกอยู่บนบัลลังก์ผู้พิพากษา ท่านรู้ว่าเจ้าหน้าที่หน้าบัลลังก์กำลังคิดอะไร จะทำอะไร ท่านสงสัย จึงลองเสียบเคียงถาม ปราบกฏว่าเรื่องที่เจ้าหน้าที่หน้าบัลลังก์ กำลังคิดจะทำตรงกับเรื่องที่ท่านรับรู้ ผมจึงบอกว่าหากมีผู้พิพากษาอย่างท่านจำนวนมาก ก็จะตัดสินคดีด้วยความเที่ยงธรรม ตัดสินอย่างถูกต้อง แต่ท่านบอกว่าทำอย่างนั้นไม่ได้หรอก บางกรณีแม้ว่ารู้ว่ามีผิดก็ต้องลงโทษ เช่น ท่านเล่าว่าได้ตัดสินคดีความ



เรื่องหนึ่ง โดยรู้ว่าผู้ต้องหาไม่ผิด แต่ต้องลงโทษ ทั้งนี้เป็นเพราะการนำสืบของ ทนายความและพยานหลักฐาน ไม่อาจโต้แย้งพยานหลักฐานของพนักงานอัยการได้ (จำเลยคดีนี้ถูกฟ้องข้อหาร่วมกันค้ายาเสพติด ที่จริงแล้วเป็นความโชคไม่ดีของจำเลยคนนี้ เพราะจำเลยในคดีนี้ แต่ไปอยู่ผิดที่ผิดทาง โดยอยู่ร่วมกับคนค้ายา จำเลยที่ ๑ ในขณะนั้น) ท่านว่าเป็นกรรมของจำเลยคนนั่นเอง

สิ่งที่จะถามคือ อะไรทำให้ท่านทราบครับ ท่านคงยังไม่ได้อธิษฐานขอรับรู้เรื่องของ เจ้าหน้าที่หน้าบัลลังก์ ท่านคงยังไม่ได้นั่งสมาธิเข้าฌานในขณะนั้นเลย

๕. การปฏิบัติธรรมมีหลายวิธี ตามที่สำนักต่างๆ ได้สอน การที่เราจะทราบ หรือรู้ว่าตนเองเหมาะสมกับวิธีการไหนที่สุด (เคยไปบางสถานที่ บอกว่าวิธีแบบนี้... ดีกว่าวิธี... เพราะเป็นทางลัดและทางตรง ไม่อ้อม) แต่ก็มิได้ยืนยันว่า ต้องดูว่าตนเอง มีจริตเหมาะกับแบบไหน จึงควรฝึกแบบนั้น

ถ้าเป็นอาจารย์จะแนะนำอย่างไรครับ? เพราะเท่าที่ฟังอาจารย์บรรยาย ไม่ได้มีเรื่องที่อาจารย์ บอกว่าวิธีไหนดีกว่า...

๖. อาจารย์ครับ คำว่า มหาทาน ถ้าเรากำลังทรัพย์ไม่ถึง หากเราร่วมในงานบุญนั้น เช่น ลงแรงช่วยงาน หรือ ทรัพย์จำนวนไม่มาก หรือไม่ติดต่อกันจนครบ ๗ วัน แต่พยายามทำบ่อยๆ ผลของท่านนั้นจะเป็นอย่างไรครับ



๗. ขอกราบขอบพระคุณความเมตตาของอาจารย์ที่ให้ความรู้มา ณ ที่นี้ด้วย และหากมีสิ่งใดที่พลาดพลั้งได้เคยล่วงเกินอาจารย์ไป ในทางใดไม่ว่าในอดีตชาติ หรือปัจจุบัน ขออาจารย์ได้ให้อภัยผู้ถามด้วยครับ

คำตอบ

(๑) ใช่ครับ ต้องใช้ปัญญาเห็นแจ้ง (ภาวนามยปัญญา) ตามคุณเห็นว่า สิ่งต่างๆ ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ ดวงตาเห็นธรรมจึงจะเกิดขึ้น

คนในครั้งพุทธกาล มีบุญบารมีสั่งสมมาแต่อดีตชาติมาก เขาเพียงแค่พิจารณาธรรมโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ก็สามารถบรรลุดวงตาเห็นธรรมได้ และจากประสบการณ์ของผู้ตอบปัญหา ได้พบแล้วหนึ่งคนที่เข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้ด้วยการโยนิโสมนสิการ

(๒) นอกจากมีศีลยังไม่บริสุทธิ์แล้ว ยังไม่เอาศีลลงคุมให้ถึงใจ และยังมีบุญบารมีเก่าสั่งสมมาไม่มากอีกด้วย หากยังไม่ถึงธรรมไม่เป็นโมฆะ แต่ต้องใช้ความเพียรและระยะเวลาอบรมสั่งสมบารมีให้กับตัวเองให้มีกำลังมากขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยลงตัวเมื่อใด ความสำเร็จในการเข้าถึงธรรมย่อมเกิดขึ้น

(๓) เหตุปัจจัยยังไม่ถึงพร้อม เช่น ยังมีศีลไม่บริสุทธิ์ บารมีตัวอื่นยังมีกำลังอ่อน ยังปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่ธรรม ฯลฯ เหล่านี้เป็นเหตุให้จิตมีกำลังสติอ่อน มีอารมณ์



เกิดขึ้นกับจิตหลากหลาย แล้วความสงบเป็นสมาธิแนวแนว (ฌาน) จะยังไม่เกิดขึ้นกับจิต

(๔) แม้มีได้นั่งหลับตา แต่จิตของเขาเป็นอุเบกขา แล้ว เจโตปริยญาณ จึงได้เกิดขึ้น และสามารถหยั่งรู้จิตของ สัตว์บุคคลผู้อยู่ใกล้

ความจริงในทางธรรม (กฎแห่งกรรม) กับพยานหลักฐาน ในทางโลก เป็นสิ่งที่ตรงกันหรือไม่ตรงกันก็ได้ การตัดสินใจ คติความใช้หลักฐานในทางโลกเป็นหลักตัดสิน ดังนั้นคนที่ มิได้ทำความผิดในชาตินี้ แต่อกุศลกรรมในชาติก่อนส่งผล คนที่มีได้ทำความผิดในชาติปัจจุบัน จึงต้องถูกตัดสินให้เป็น คนผิดได้ ดังนั้นผู้รู้จริง เช่น สมเด็จฯ โต จึงตัดสินให้ภิกษุที่ถูกตี ที่ศิโรษะ และมาฟ้องพระผู้ใหญ่ว่าเป็นฝ่ายผิด ทั้งนี้เพราะ พระพุทธโคดมได้ตรัสสอนว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” ซึ่งให้ผลเป็นจริงข้ามภพชาติตามกฎแห่งกรรม

สิ่งที่ผู้พิพากษา ทราบเรื่องราวต่างๆ ของเจ้าหน้าที่หน้า บัลลังก์ โดยที่มิได้นั่งเข้าฌานตามที่ตาของปุถุชนเห็น เป็น เพราะเหตุเนื่องมาจากผู้พิพากษามีเจโตปริยญาณ อันเนื่อง มาจากผู้พิพากษามีจิตนิ่งเป็นปกติอยู่ก่อนแล้ว

(๕) การปฏิบัติธรรมมีอยู่ ๒ แนวทางคือ ปฏิบัติสมถ ภาวนาเป็นการทำให้จิตนิ่ง และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการทำให้จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้ง ส่วนวิธีการทำให้จิตนิ่ง (สมถภาวนา) มีอยู่หลายวิธี ซึ่งผู้ถามปัญหาต้องลองปฏิบัติ



ด้วยตนเอง โดยเอาอย่างใดอย่างหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ มาลองทำดู กรรมฐานใดทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ง่าย กรรมฐานนั้นเหมาะแก่การพัฒนาจิตของผู้ถามปัญหา ส่วนวิปัสสนาภาวนาต้องใช้จิตที่ตั้งมั่นจวนแน่น (อุปะจารสมาธิ) ตามดู กาย เวทนา จิต ธรรม ว่าล้วนดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วโอกาสเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น

(๖) มหาทาน ทำแล้วต้องเกิดผลกับคนหมู่มาก เช่น รักษาใจให้มีศีลคมอยู่ทุกขณะตื่น ตั้งโรงงานเลี้ยงคนหมู่มาก สร้างสถานปฏิบัติธรรม การเผยแพร่ธรรมะเป็นทาน ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้ ถือได้ว่าเป็นมหาทานทั้งสิ้น

(๗) ไม่มีโทษ

๓๗. ไม่ผิดศีล กาเมฯ



คำถาม

สวัสดีครับ อาจารย์สนอง วรอุไร

กระผมมีคำถามที่สงสัยเหลือเกินดังนี้ครับ

๑. ถ้าหากจิตเกิดความเศร้าหมอง ชุ่นมัว ฟุ้งซ่าน เราสามารถนิภภาพที่เราได้บริจาคทานมา แทนกำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อกำจัดความรู้สึกดังกล่าวได้ไหมครับ เพราะบางทีต้องอยู่ในสถานที่ไม่เหมาะต่อการนั่งภาวนา

๒. มีภิกษุตนหนึ่งที่ว่า การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง กระผมสงสัยว่า การตั้งตู่หนึ่งสื่อธรรมะกลางที่



สาธุธารณะ เพื่อให้คนที่ศรัทธานำไปอ่านฟรี หรือบริจาคให้ผู้อื่น การทำเช่นนี้เท่ากับว่าเป็นการสร้างมหาทาน หรือไม่ครับ

๓. ถ้าจะทำหมั้น (ตัดทอลำเลียงอสุจิ) เพื่อแก้อาการกำหนด หรือรักษาศีลข้อสาม จะผิดถูกประการใด หรือพอเพียงทางเลือกใดบ้างครับ

สุดท้ายนี้หากล่วงเกิน ลบหลู่ ต่ออาจารย์ กระหม่อมขออโหสิกรรมมา ณ ที่นี้ด้วยครับ ขอขอบคุณครับ

คำตอบ

(๑) ได้ครับ การระลึกถึงทานที่ตนเคยบริจาคนั้น ทำให้เกิดสติ ผู้มีสติ ย่อมมีจิตไม่เศร้าหมอง

(๒) เป็นการสร้างมหาทาน

(๓) เป็นการแก้ปัญหาที่ผิดทางธรรม หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะให้ใจมีศีล ข้อ ๓ คงอยู่ ต้อง

ก. บริโภคอาหารเท่าที่ร่างกายจะคงอยู่ได้

ข. ต้องมีความเพียรปฏิบัติธรรมให้ยาวนาน

ค. ต้องนอนพักผ่อนให้น้อยลง

หรือหากพัฒนาจิตจนมีสภาวะธรรมเป็นพระอนาคามี ดังที่ปีผลิमाणพได้ปฏิบัติให้ดู การประพฤติดุศีลข้อ ๓ ย่อมไม่เกิดขึ้น

สุดท้าย...อโหสิให้ครับ





๓๘. ไม่รู้จักตำหนิ



คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง
หนูได้ฟังซีดีธรรมบรรยายของท่านอยู่บ่อยๆ และมีอยู่
เรื่องหนึ่งที่ท่านกล่าวถึงเรื่องกิเลสว่า ไม่มีพระอรหันต์องค์ไหน
ที่สามารถกำจัดกิเลสได้หมดสิ้นเชิงแม้แต่องค์เดียวเลย

แต่หนูฟังชูดีนานแล้ว และจำเลขที่ชูดไม่ได้ และก็
แน่ใจว่าหนูจำเนื้อหาได้ถูกต้อง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์หรือไม่ แต่หนู
ก็ได้เผลอพูดเรื่องนี้กับพระรูปหนึ่งขณะสวดบารมณระหว่าง
ปฏิบัติธรรม หนูได้เผลอพูดต่อว่า แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าก็ยังไม่
สามารถขจัดกิเลสได้หมดร้อยเปอร์เซ็นต์เช่นกัน หลังจาก
นั้นพระรูปนี้แสดงสีหน้าเหมือนไม่พอใจหนู ตำหนิว่าไม่ควรพูด
และถามว่าใครพูด หนูไม่ได้ตอบท่าน บอกแต่ว่า

อาจารย์ท่านไม่มีเจตนาปรามาสท่านพุทธะ ท่านเพียง
บรรยายธรรมให้เห็นว่ากิเลสมีทั้งฝ่ายดีและไม่ดี การอยากไป
นิพพานก็ถือเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง แต่เป็นกิเลสฝ่ายดี หนูตอบ
พร้อมกับไม่ค่อยแน่ใจและกลัวบาปขึ้นมาทันที เพราะหนูเริ่มไม่
แน่ใจว่า หนูได้เผลอพูดผิดเหมารวมเอาท่านพุทธะด้วยหรือเปล่า
พระรูปนี้ยังยกตัวอย่างว่า เคยมีคนปรามาสแล้วเจอสิ่งไม่ดี
ต้องรีบวิ่งมาขอโทษจึงจะหาย แต่ท่านก็ไม่ได้เล่ารายละเอียดต่อ
หนูก็บอกว่า หนูจะรีบกลับไปขอขมาพระรัตนตรัย



แล้วหนูก็กราบลาท่านขึ้นไปห้องพระ ก็กราบพระพุทธรูป
ขอขมาโดยท่อง “วันทามิ พุทธัง สัพพังเมโทสัง ชมะละมะ
กันเต วันทามิ ธัมมัง สัพพัง เมโทสัง ชมะละมะกันเต วันทามิ
สังฆัง สัพพัง เมโทสัง ชมะละมะ กันเต กรรมชั่วอันใดที่ข้าพเจ้า
ได้ประมาทพลาดพลั้ง ล่วงเกินในคุณพระพุทธร พระธรรม
พระสงฆ์ จะเจตนาหรือหาเจตนามิได้ก็ดี ขอให้ท่านจงลูโทษ
และโปรดอโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้า เพื่อการสำรวมระวังในคราว
ต่อไป” จากนั้นหนูก็ปฏิบัติต่อ เดินจงกรม นั่งสมาธิ หนูฟังท่าน
กล่าวบาย คิดถึงแต่เรื่องนี้ และหยุดเดินเป็นระยะๆ กำหนด
คิดหนอ และท่องขอขมาเหมือนเดิมไปเรื่อยๆ เหมือนกับ
หนูเริ่มเครียด และรู้สึกปวดศีรษะข้างซ้าย คล้ายไมเกรน แต่
หนูก็ไม่ย่อท้อ ยังคงตั้งใจเดินจงกรม และนั่งสมาธิต่อ แม้ว่า
จะมีฟังสลับก็กำหนดคิดหนอ สลับกับท่องขอขมาไปเรื่อยๆ
เป็นอย่างนี้อยู่วันครึ่ง แล้วอาการปวดหัวก็หายไป

นอกจากนี้หนูได้ถามพระรูปนี้ว่าทำอะไร จึงจะมีสติ
ก่อนพูดจะได้ไม่เผลอพูด ท่านบอกให้กำหนด “อยากคุยหนอ”
แล้วสติจะกั้นไม่ให้เราพูด

ที่หนูเขียนมาหาท่านอาจารย์ดร.สนองครั้งนี้ หนูอยาก
จะขอโทษท่าน ถึงแม้ว่าหนูจะไม่ได้บอกพระรูปนี้ว่าหนูไป
ได้ยินมาจากใครก็ตาม แต่หนูก็ไม่สบายใจ อยากกราบขออภัย
ท่านอาจารย์ดร.สนองมา ณ ที่นี้ด้วย และโปรดอโหสิให้หนู
ด้วย ในคราวต่อไป หนูจะระวังกำหนดความคิดก่อนพูดทุกครั้ง



หากหนูเผลอจำเนื้อหาการบรรยายของท่านผิด จนทำให้หนู
เผลอพูดปราชญ์ท่านพุทธะ จนอาจเป็นบาปได้

นอกจากนี้หนูกราบขอความกรุณาจากท่านโปรดช่วย
แนะนำด้วยว่า หนูควรแก้ไขเพิ่มเติมอย่างไรอีก เพราะหนูยัง
เป็นกังวลกลัวบาปอยู่ แม้ว่าหนูได้ลากรรมฐานมา ๓ วันแล้ว
ก็ตาม ทำให้หนูมีความทุกข์มาก ประกอบกับครั้งหนึ่งเมื่อปี
๕๔ ประมาณเดือนเมษายน หนูเคยเข้าหาท่านกราบเรียนถาม
ท่านเรื่องลูกชายและสามี หลังจากนั้นประมาณ ๑ สัปดาห์
หนูก็หกล้มที่ป้ายรถเมล์ คาง แขน มือ กระแทกฟุตบาทจน
เขียวช้ำ หนูไม่แน่ใจว่า เกิดจากที่หนูทำให้ท่านเข้าใจผิดใน
เรื่องซึ่งตัวลูกชายหนูหรือไม่ หนูไม่มีเจตนาที่จะให้ท่านเข้าใจผิด
หนูซึ่งเด็กผู้ชายสูงใหญ่คนที่นั่งถัดจาก เด็กชายที่นั่งข้างหลังหนู
ต่างหาก แต่ถ้าไม่ใช่เพราะสาเหตุนี้ หนูก็อยากถือโอกาส
กราบขออภัย และขอโหสิกรรมจากท่านเช่นกัน เพื่อไม่ให้
เป็นบาปเป็นเวรสืบไป หลังจากวันนั้นทำให้หนูไม่กล้าที่จะ
เข้าหาท่านอีก หนูรู้ว่า การเข้าหาอรุณบุคคลเป็นเรื่องที่ต้อง
ระมัดระวังการคิด พูด ทำ เป็นอย่างมาก

กราบขอโทษที่เขียนยาวไป และกราบขอบพระคุณท่าน
เป็นอย่างสูง ที่ต้องทนอ่านเรื่องที่ยาวนี้ ท่านอายุมากแล้ว แต่
ยังต้องอดทนเหนื่อยกาย เพื่อช่วยให้มวลชนพ้นทุกข์ ท่านไม่
ต้องรีบตอบก็ได้ ท่านจะได้พักเหนื่อยบ้าง ทำย่นี่ขออำนาจ
คุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง





ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและภัยอันตรายใดๆ ทั้งสิ้น พร้อมกับ
ได้มรรคผลนิพพานในชาตินี้ด้วยเทอญ

คำตอบ

พระที่แสดงสีหน้าไม่พอใจ แสดงว่ายังมีจิตเข้าไม่ถึงปรมาตม
ธรรมของพระพุทธโคตม ผู้ที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงอรหัตตผล
แล้ว หมายถึงผู้ที่สามารถกำจัดกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์ ๑๐)
ที่เป็นเหตุให้เวียนตายเกิด อยู่ในวิภวสสารจนหมดไปจากใจได้
แล้ว จึงบรรลอรหัตตผล ส่วนนี้เวรกรรม (กิเลส) ที่ยังเหลือ
อยู่ในดวงจิต ก็เป็นอโหสิกรรมเมื่อทิ้งรูปขันธ์แล้ว ยกตัวอย่าง
จอมโจรองคฺลีมาล ได้ประพฤติฆ่าตัดคอคนมาเป็นจำนวนมาก
เมื่อจิตบรรลอรหัตตผลแล้ว ได้ออกบิณฑบาตในเมือง ยังถูก
ชาวบ้าน (เจ้ากรรมนายเวร) ขว้างปาด้วยก้อนดินและท่อนไม้
จนบาตรแตก ตัวเองก็บาดเจ็บ นี่เป็นเครื่องแสดงว่า แม้จิต
จะบรรลอรหัตตผลแล้ว หันเวรกรรมยังมีอยู่และยังต้องได้รับ
การชดใช้ เมื่อท่านได้ทิ้งรูปขันธ์ลาโลกไปแล้ว (อนุภาทิสเส-
นิพพาน) หันเวรกรรมที่ยังเหลืออยู่ จึงเป็นอโหสิกรรมนั่นเอง

ผู้ถามปัญหายังมีกำลังของสติอ่อน และยังไม่ถึง
ปัญญาเห็นแจ้ง จึงเอาคำพูดของคนอื่น เข้าปรุงเป็นอารมณ์
ไม่ดีให้กับตัวเอง แล้วส่งผลกระทบถึงร่างกายให้เกิดอาการ
เจ็บป่วยกลายเป็นไมเกรนอีกด้วย ฉะนั้น จงเอาศีลที่บริสุทธิ์
ลงมาให้ถึงใจ แล้วเร่งความเพียรปฏิบัติธรรม จนเข้าถึงธรรม
ได้แล้ว ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงจะหมดไป



๓๙. ปรับสมดุลของร่างกาย

คำถาม

รบกวน ดร.สนอง ได้โปรดช่วยชี้แนะหน่อยครับ

๑. เนื่องจากเวลาผมนั่งสมาธิมักจะมีน้ำมูกตลอด (เนื่องจากผมเป็นภูมิแพ้แต่เด็กๆ ครับ) ทิ้งไว้ก็หายใจไม่ออก จับลมหายใจเข้าพุท ออกโธ ไม่ได้เลยครับ ควรแก้อย่างไรดี ควรหยุดนั่ง แล้วไปล้างน้ำมูก หรือมีขั้นตอนทำต่อครับ

๒. เวลานั่งสมาธิแล้วปวดหลัง เนื่องจากพยายามทำให้ตรงเวลานั่ง หรือปวดขา ควรหยุดดูลม แล้วดูรู้อาการปวดแทนใช่ไหมครับ

๓. เราจะหยุดดูลมเมื่อไหร่ครับ

๔. ถ้าต้องการฝึกในเวลาปกติ เช่น ตอนเดินเล่น หรือกินข้าว ผมควรใช้การจับลม หรือการมีสติรู้การกระทำตลอดอย่างไรหนึ่ดีกว่าครับ แล้วการมีสติรู้การกระทำตลอด มันต้องละเอียดแค่ไหนครับ อย่างเช่น แปร่งพื้นต้องรู้กระทั่งการชักมือเข้าหรือออก หรือเปล่าครับ หรือภาวนาแค่แปร่งหนอแปร่งหนอ แล้วความเร็วของการกระทำช้าลง เนื่องจากตั้งใจดูการกระทำของตัวเองนี่ ปกติไหมครับ





คำตอบ

(๑) นั่งสมาธิแล้วน้ำมูกไหล ต้องหาหมอนทางโลกเยียววารักรักษา แต่ในทางธรรม เมื่อใดที่จิตมีสติ ความสมดุลของดิน น้ำ ไฟ ลม จะเกิดขึ้น แล้วอาการน้ำมูกไหลจะหายไป

(๒) การปฏิบัติสมาธิสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ (ยืน เดิน นั่ง นอน ฯลฯ) นั่งสมาธิแล้วปวดหลัง ก็เลือกไปใช้อิริยาบถอื่นที่ไม่ปวดหลัง

ผู้ที่มีสติอ่อน เมื่อเกิดอาการปวดหลัง ต้องกำหนดว่า “ปวดหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนอาการปวดหายไป แล้วดึงจิตกลับมาสู่องค์กรรมฐานเดิมที่ทำอยู่

(๓) ผู้มีสติกล้าแข็ง ไม่เคยหยุดคลุมหายใจ ตัวอย่างเช่น พระพุทธโคดม เอาจิตจดจ่อ (สติ) อยู่กับลมหายใจเข้า แล้วปล่อยออก เอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจออก แล้วสูดเข้า ทุกขณะที่จิตมีการเกิด-ดับ พระองค์ไม่เคยหยุดกรรมฐานที่กล่าว

(๔) ดีที่สุด มีจิตระลึก (จดจ่อ) อยู่กับอิริยาบถใหญ่ ที่เป็นปัจจุบันขณะ เช่น ขณะเดินเอาจิตจดจ่ออยู่กับเท้าที่ย่างก้าว ขณะเคี้ยวข้าว เอาจิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถเคี้ยวข้าว ขณะแปร่งฟันเอาจิตจดจ่ออยู่กับการแปร่งฟัน ฯลฯ อนึ่ง ขณะแปร่งฟัน ต้องไม่กำหนดว่า “แปร่งหนอๆๆๆ” เพราะการกำหนดเช่นนั้น เป็นการลบสติ มิให้ระลึกอยู่กับการแปร่งฟัน



๔๐. ทำไมต้องศีล ๘

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ
ในกรณีที่เราปฏิบัติธรรมถือศีล ๘ จะมีข้อห้ามมิให้ใช้
เครื่องอุปโภคบริโภคของหอม แต่ถ้าเราทาแต่ครีมหรือโลชั่นกันแสงแดด
มิให้ผิวหนังเป็นอันตรายจากการเผาไหม้ จะถือว่าผิดศีลหรือไม่
คะ

คำตอบ

ผิดครับ เพียงแค่มีสีล ๕ คุณใจ ก็เป็นพระอรหันต์บุคคล
ระดับต้นๆ ได้ ถือศีล ๘ เหมาะที่จะเป็นพระอนาคามี

๔๑. สามิไม่ชอบ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ
ดิฉันได้เริ่มปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังจากเดือนมกราคม
เป็นต้นมา พยายามรักษาศีล ๕ สวดมนต์ นั่งสมาธิทุกวัน
เนื่องจากที่ผ่านมาได้ทำบาปมา และรู้สึกจะอายใจและเกรงกลัว
ต่อบาป จึงตั้งปณิธานว่าจะไม่กระทำชั่วอีก จะทำแต่บุญกุศล
ไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ การปฏิบัติธรรมของดิฉัน เรียกว่ามี



ความเพียรมากที่สุดในชีวิตที่เคยทำมาอย่างต่อเนื่อง วันนี้ เป็นวันที่ ๙๐ พอดิและจะทำต่อไป หวังแค่ว่าเวรกรรมจะ ทุเลาเบาบางไปบ้างเท่านั้น ดิฉันอยากเรียนถามท่านอาจารย์ ดังนี้ค่ะ

๑. สามีนึงของดิฉันเป็นชาวต่างชาติคริสเตียน เขาไม่ชอบ เวลาที่ดิฉันขอไปทำบุญที่วัดในบางครั้ง และไม่ชอบให้ดิฉัน สวดมนต์ก่อนนอน (สวดมนต์ นั่งสมาธิ กรวดน้ำ แผ่ส่วนกุศล ใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ หนึ่งชั่วโมงสิบห้านาที ดิฉันถือว่าย่าง น้อยไป) บางครั้งดิฉันก็ต่อรองว่าจะสวดแบบสั้นไม่นั่งสมาธิ (ประมาณ ๒๐ นาที) ไม่อยากมีปัญหากับเขาวันนั้น แต่เขาก็ ไม่ยอมอีก ดิฉันไม่ได้บ่นพร่องเรื่องงานบ้าน หรือดูแลลูกดูแล สามีนี เป็นปัญหาใหญ่ของดิฉัน จนบางครั้งอยากจะเลิกกับเขา เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ นี่เรียกว่ากิเลสใช้ไหมคะ ถือว่าเป็นการเบียดเบียนครอบครัวหรือเปล่าคะ

๒. คุณแม่กับพี่สาวของดิฉันเกรงว่า ดิฉันจะมีปัญหา ครอบครัว จึงแนะนำให้ดิฉันอย่าเคร่งมาก ศิล ๕ ก็ไม่ต้องเคร่ง มาก (เช่น สามีนชอบให้ตีไม้ไผ่ด้วยบางครั้ง เวลาออกไปทาน อาหารนอกบ้าน) แต่ดิฉันมีความเห็นว่าการปฏิบัติธรรมไม่ใช่ เรื่องที่จะทำเล่นๆ การปฏิบัติด้วยความวิริยะ และถือศีลอย่าง เคร่งครัด จึงถือว่ามีธรรมะคุ่มใจอย่างแท้จริง ท่านอาจารย์มี ความเห็นอย่างไรคะ พอดีมีทางที่เป็นสายกลางในกรณีนี้ได้ จริงหรือ



๓. สามีของดิฉันจัดการซื้อหุ้นให้กับดิฉัน ซึ่งหนึ่งในหุ้นที่ซื้อเป็นบริษัทที่เกี่ยวกับคาลิโน และเอ็นเตอร์เทนเมนท์ ดิฉันขอให้เขาขายและซื้อหุ้นตัวอื่น เพราะไม่อยากจะสนับสนุนให้คนเล่นการพนัน เราซื้อหุ้นแบบหวังเงินปันผล ไม่ได้ซื้อขายเก็งกำไรอะไรคะ สามีไม่ยอมขาย อยากให้เก็บหุ้นตัวนี้ไว้เพราะเป็นหุ้นที่อนาคตดี การเจริญเติบโตสูง เขาบอกว่าถือว่าเธอสนับสนุนกลุ่มเอ็นเตอร์เทนเมนต์ก็แล้วกัน อย่างนี้ถือว่าเป็นบาปสำหรับดิฉันหรือไม่คะ ดิฉันไม่เห็นด้วยแต่ต้องจำใจ เต็มใจจะมีปัญหาอีก

๔. ดิฉันไม่มีโอกาสไปวิปัสสนาที่วัดตามที่เจตนา เนื่องจากข้อจำกัดที่สามีไม่ยินยอม และมีลูกวัยกำลังชนที่ต้องดูแล จึงได้แต่ฟังซีดีธรรมะของท่านอาจารย์ ที่มีญาติธรรมแจกจ่ายเป็นธรรมทานที่วัด อ่านหนังสือธรรมะ ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต นั่งสมาธิเองยังพอได้บ้าง แต่ก็ไม่ถึงระดับมีสมาธิจวนแนวแน่อะไรแบบนั้น แต่ก็พยายามนั่งให้นานที่สุดพอที่จะมีโอกาสทำ การทำวิปัสสนานั้นดิฉันคิดว่า การไม่มีครูบาอาจารย์แนะนำอาจหลงทางและเสียเวลา แต่ก็พยายามลองฝึกด้วยตนเอง เวลาที่เราใช้จิตไปรู้สภาวะธรรมต่างๆ นั้น เวลาโกรธก็รู้ว่าจิตมันโกรธอยู่ มันก็ยังเป็นนามธรรม จึงไม่รู้ว่าจะปฏิบัติถูกหรือไม่ประการใด แต่ถ้าอย่างสิ่งที่ปรากฏที่อายตนะของเรา นั้นให้เราารู้สึกเอา เช่น ถ้าคนที่แขนก็ให้จิตไปรู้สึกที่แขนตรง



ที่ค้น ไซหรือไมคะ เพราะบางทีตอนฝึกแรกๆ ใจมัน “คิด” เอาว่าเรารู้ว่าที่แขนมันคัน อย่างนี้ถือว่าผิดไซไหมคะ

๕. เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้วความทะเยอทะยานมันหายไป ต้นเดือนหน้าจะสอบเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชาชีวะบัญญัติ เป็นวิชาแรกที่ถ้าหากผ่านโปรแกรมนี้ก่อน หรือภายใน ๖ ปีนี้ คงจะได้ใบเบิกทางในการประกอบอาชีพให้มีรายได้ดีขึ้น รู้สึกว่าตอนนี้ไม่อยากเป็น ไม่อยากสอบแล้ว ไม่แน่ใจว่านี่เป็นกิเลสที่มัลลวงให้เราซี้เกียจไม่อ่านหนังสือ หรือเป็นเพราะกิเลสความอยากไม่มีแล้วกันแน่คะอาจารย์

๖. พอปฏิบัติธรรมแล้วก็พยายามฝึกที่ว่า ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่คิดหรือปรุงแต่งต่อ เนื่องจากเรายังอยู่ในสังคมอยู่ การไม่คิดตามหรือออกความเห็นว่าดีไม่ดี อาจทำให้เรากลายเป็นคนเฉยชาไป มีอุปายโหนพอจะประณีประนอมกับการวางตัวในสังคมได้บ้างไหมคะ ดิฉันอยู่ต่างประเทศซึ่งวัฒนธรรมเขาต่างจากเรา อย่างที่อาจารย์ทราบค่ะ

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่กรุณาเสียสละเวลา ซึ่งทางธรรมให้กับผู้ที่ยังต้องปัญญาอย่างดิฉันอยู่ หากดิฉันล่วงเกินท่านทางมโนกรรม ขออาจารย์ได้โปรดกรุณาอโหสิกรรมให้กับดิฉันด้วยนะคะ ขออนุโมทนากับท่านอาจารย์สำหรับธรรมทานที่ท่านเมตตากรุณาให้กับพวกเราเสมอมาด้วยค่ะ





คำตอบ

(๑) ผู้ปรารถนาทำความดี แต่มีอุปสรรคเข้าขัดขวาง มิให้ความดีเกิดขึ้น สิ่ง que เข้าขัดขวางตามที่บอกเล่า นั้นเป็นกิเลสมาร หนึ่ง บุคคลสามารถทำความดีได้ทางกาย ทางวาจา และทางใจ และสามารถทำความดีได้ในทุกอิริยาบถ โดยไม่เลือกกาลเวลา เมื่อสามิไม่ชอบให้นั่งสวดมนต์ ผู้ถามปัญหาสามารถนอนสวดมนต์ด้วยใจ ย่อมทำได้ หรือหากสามิไม่อยู่บ้าน ก็สามารถนั่งสวดมนต์ได้ สวดมนต์ด้วยการออกเสียงได้ ก็จะไม่เป็นการเบียดเบียนเขา

(๒) หากมีความจำเป็นต้องดื่มไวน์ที่เป็นแอลกอฮอล์ เพื่อให้เกิดความปรองดองของครอบครัว ก็ดื่มได้เท่าที่จำเป็น แต่จิตต้องไม่เป็นทาสของไวน์ และต้องมีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหว ในคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีปัญญาว่าเรจึงและเฉียบแหลมในธรรม ชีวิตย่อมไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา

(๓) บาบ คือ ความไม่สบายใจ ไม่สบายกาย ผลตอบแทนที่เกิดจากหุ้นที่สามิซื้อให้ (ซื้อบาบให้) ผู้เป็นภรรยาควรระลึกอยู่เสมอว่า ผลตอบแทน (เงิน) เป็นของไม่บริสุทธิ์ หากไม่มีจิตยินดีในอกุศลกรรมนั้น ไม่ถือว่าเป็นบาบ ตรงกันข้าม หากผู้ใดเข้าไปมีส่วนในบาบนั้น ถือว่าเป็นผู้ร่วมกระทำบาบได้ ดังนั้นผู้รู้จึงนิยมพัฒนาจิตตนเอง ให้มีบุญมากกว่าบาบ แล้วชีวิตจะยังคงอยู่ดีเป็นปกติได้ด้วยบุญให้ผล



(๔) การปฏิบัติธรรมที่ให้ผลถูกต้อง คือปฏิบัติสมภาวนา แล้วจิตต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแล้ว จิตต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง การปฏิบัติธรรมแล้วมีผลเป็นไปตามที่กล่าวมานี้ ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกตรงตามธรรม

เมื่อใดปฏิบัติธรรมแล้วเกิดอาการคันที่แขน ต้องกำหนดว่า “คันหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการคันที่แขนจะหายไป (ไม่หายคัน ไม่เลิกกำหนด) เมื่อเกิดอาการอื่นใดเกิดขึ้น ต้องกำหนดให้ถูกต้อง เช่น เกิดความคิด ต้องกำหนดว่า “คิดหนอๆๆๆ” จนกว่าความคิดจะหายไป เมื่อเกิดความกลัว ต้องกำหนดว่า “กลัวหนอๆๆๆ” จนกว่าอาการกลัวหายไป เมื่อเกิดอาการวูบเหมือนตกจากที่สูง ต้องกำหนดว่า “วูบหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนอาการวูบหายไป ฯลฯ แล้วจึงเอาจิตกลับมาสู่องค์บริการเดิมที่ทำอยู่ การประพฤติเช่นนี้เป็นอุบายให้จิตมีกำลังสติเพิ่มขึ้น แล้วจิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิโดยอัตโนมัติ

(๕) การที่จิตปฏิบัติเสถียรสิ่งที่เป็นสมมติทางโลก ไม่เรียกว่ากิเลส แต่เรียกว่า จิตเกิดความก้าวหน้าเป็นอิสระจากสิ่งสมมติที่ชาวโลกผู้ไม่รู้จริง (โมหะ) หลงเอาจิตไปผูกติดเป็นทาส

(๖) ทางสังคัมเรียกว่า เป็นความเฉซาหรือเพี้ยน แต่ในทางธรรมเป็นตัวบ่งชี้ความเป็นอิสระของจิต ฉะนั้นพึงรู้ทันจิตว่า พฤติกรรมของเราที่เกิดขึ้น ทำให้มีชีวิตเป็นอิสระมากขึ้นจริงไหม? ถ้าเห็นว่าดี จงดำเนินปฏิบัติทาเช่นนี้ต่อไป



ตรงกันข้าม คนที่มีกำลังของสติอ่อน ย่อมคล้อยตามคำพูด
ของปุถุชน ผู้ยังหลงโลก หลงสังคม แล้วต้องถามตัวเองว่า
เราจะเป็นเช่นเขาไหม? จงเลือกทางเดินของชีวิตด้วยตัวเอง
อโหสิกรรมให้แล้วครับ

๔๒. คิดไม่ดี



คำถาม

เรียนอาจารย์สนอง

ผมกำลังเริ่มฝึกสติ แต่จิตมักฟุ้งไปเรื่องอื่น เหมือนมัน
ออกมาจากจิตเอง ทำให้คิดไม่ติดตลอด แต่ตอนนี้จิตมีสติ-สมาธิ
บ้างแล้ว แต่ก็มีที่คิดไม่ติดตลอด จะทำอย่างไรจึงจะสงบ คิดแต่
สิ่งดีๆ บ้างครับ

สุดท้ายที่เขียนมานี้ เพื่อขออโหสิจากอาจารย์สนอง
เนื่องจากมนโกรรมทั้งหลาย ขอให้อาจารย์สนองเมตตา
ยกโทษ ให้อโหสิ แก่ผมด้วยเทอญ ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

ผู้ใดมีศีล มีสัจจะ คุมใจได้แล้ว เมื่อเจริญสติโดยมี
ความเพียรเป็นแรงสนับสนุน จิตย่อมเข้าถึงความตั้งมั่น
เป็นสมาธิได้ง่าย

ฉะนั้น ผู้ถามปัญหาปรารถนาให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่น
เป็นสมาธิ ต้องประพฤติดุเหตุให้ถูกต้อง...

อโหสิกรรมให้แล้ว



๔๓. วินัยบัญญัติ

คำถาม

เรียนอาจารย์สนอง ผมมีคำถามที่เกี่ยวข้องกับพระวินัย
ดังนี้ครับ

- (๑) การที่พระสงฆ์ขึ้นรื้อรับบิณฑบาตอยู่ตามตลาดและ
- (๒) การที่พระสงฆ์ให้พรกับฆราวาสผู้มาใส่บาตรแล้วรับพร
ด้วยลักษณะการนั่งของๆ จะถือว่าผิดพระวินัยหรือไม่ครับ
เพราะตามพระวินัย ห้ามภิกษุขึ้นแสดงธรรมกับฆราวาสที่ไม่
ป่วยและกำลังนั่งอยู่

ขอพระคุณอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามครับ

๘๗

คำตอบ

- (๑) พระวินัยกำหนดให้ภิกษุโคจรบิณฑบาตไปตามลำดับ
บ้าน ยกเว้นภิกษุอาพาธอนุญาตให้เว้นประพฤติได้
- (๒) พระวินัยบัญญัติให้ภิกษุนั่งแสดงธรรม พระที่ปฏิบัติ
ธรรมในปานิยมประพฤติเช่นนั้น แต่ในครั้งพุทธกาลพระพุทธร-
โคดม ยืนอยู่บนถนนแล้วสอนธรรมให้พาทิยะ





๔๔. นั่งบนดอกบัว

คำถาม

ความในใจจากใจจริง

กราบสวัสดี ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ
อย่างสูงครับ

กระผม ตอนนี้อายุ ๒๙ ปี มีเรื่องที่จะถามท่านอาจารย์
ครับ

คือเรื่องมีอยู่ว่า ผมฝันว่าเจ้าแม่กวนอิม ได้อวดดอกบัว
ขนาดใหญ่เท่ากับคนนั่งได้หนึ่งคน มาให้ผมแล้วให้ผมขึ้นไป
นั่งอยู่บนดอกบัว และกลีบของดอกบัวมีสีชมพูสวยงามมาก
แล้วผมก็พนมมือ พอผมพนมมือ ดอกบัวก็พาผมลอยขึ้นไป
ในอากาศ ในความฝันเป็นแบบนี้ครับท่านอาจารย์ เหตุที่ผม
ฝันแบบนี้มีเหตุเป็นยังไงบ้างครับ อันที่จริงในชีวิตของผมมี
เรื่องราวต่างๆ มากมายเข้ามา ซึ่งผมคิดว่าคงไม่มีใครเคยเจอ
เหมือนกับผมแน่เลย ถ้าผมมีโอกาสผมอยากจะไปหาอาจารย์
แล้วผมจะเล่าความจริงชีวิตในอดีตของผม ที่ผ่านมาให้อาจารย์
ได้ฟัง ขอให้ผมได้เจอกับอาจารย์ที่ผมเคารพรัก และศรัทธา
ด้วยใจจริงเถิดครับ ขอให้ท่านอาจารย์ได้กรุณาผมด้วยเถิดครับ

สุดท้ายนี้ ผมขออนุญาตรบกวนเวลาของอาจารย์ท่านนี้
นะครับ กราบสวัสดีครับ

ด้วยความเคารพอย่างสูง





คำตอบ

ที่บอกเล่าไปเป็นศุภนิมิตบ่งชี้ว่า หากผู้ถามปัญหา นำพาชีวิตให้ดำเนินไปถูกต้องตามธรรมแล้ว ความพันทกข์จะเกิดขึ้นสารุ

๔๕. ทำบุญต้องได้บุญ



คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ
กระผมได้ติดตามศึกษาเว็บไซต์กัลยาณธรรมมาโดยตลอด โดยเฉพาะสนทนาภาษาธรรม จะอ่านเกือบทุกคำถาม คำตอบ ซึ่งอาจารย์ก็ให้ธรรมะในการเป็นผู้ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นผู้ประพฤติและปฏิบัติตนไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรมและไม่ผิดกฎหมาย แต่ก็มีเรื่องอึดอัดใจเกิดขึ้นกับตนเอง ผมเป็นข้าราชการที่ต้องทำงานร่วมกับชุมชนและวัด มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาโดยตลอด โดยเฉพาะทางวัด แต่มาระยะหลังเจ้าอาวาสเปลี่ยนไป มีก็ก ส่งเรียนหนังสือ เช่าอยู่คอนโด ช้อรถเก๋งให้ขับ ท่านยืมเงินศรัทธาเขาไปทั่ว แต่ละคนก็ไม่ได้เงินคืน บางรายเป็นแสน และท่านก็โทรมาขอยืมเงินจากผม ผมรู้ข้อมูลท่านอยู่ก็เลยบ้ายเบี่ยงไม่ยืม ล่าสุดท่านทำหนังสือเชิญชวนผมและศรัทธาบางคนที่มีอันจะกินและชอบทำบุญ ให้ร่วมทำบุญกับวัด ผมรู้สึกอึดอัดใจ ไม่ทำก็ไม่ได้อ



ทำแล้วก็ไม่ได้อะไร...ทุกวันพระอยากไปทำบุญที่วัดอื่น แต่ก็กลัวคำครหาในฐานะเป็นข้าราชการที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้าน แต่ก็อาศัยวันสำคัญทางศาสนาและวันเสาร์ วันอาทิตย์บ้าง ไปทำบุญนอกพื้นที่

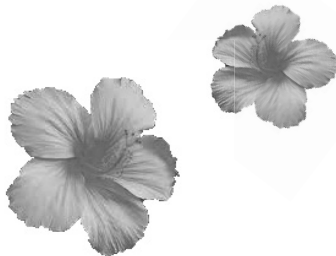
อาจารย์ครับ ขอความกรุณาได้ช่วยแนะนำวัดในจังหวัดลำพูน ที่ไปทำบุญแล้วได้บุญด้วยครับ

คำตอบ

ความอึดอึดใจให้ผลเป็นบาป ผู้ใดมีสติกำกับจิต ไม่คร่ำคร่าในสิ่งที่มีไฉธรรม ผู้นั้นไม่มีบาปเกิดขึ้นกับจิต

คนที่กลัวคำกล่าวครหา เป็นผู้ที่ไม่มีความระมัดระวังใจ นอกจากนั้นยังมีอดีตติดอยู่กับใจ จึงมีความเห็นผิดไปจากธรรมคือ ความอึดอึดใจที่ให้ผลเป็นบาป ผู้ใดไม่คร่ำคร่าแล้วไม่ทำบาปจะไม่เกิดกับผู้นั้น

ประสงค์ทำบุญแล้วได้บุญ ต้องไปที่วัดป่าพุทธพจน์หรือภูญไชย ลำพูน โดยมีพระอริยวงส์ เป็นเจ้าอาวาส





๔๖. เมื่อบุญให้ผล

คำถาม

สวัสดิ์ครับท่านอาจารย์ ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์
สนองครับ

กระผม เรืออากาศโท... เป็นข้าราชการทหารอากาศ
ครับ สมัยตอนที่ผมเป็นเด็กอายุช่วงประมาณ ๑๒-๑๖ ปี พ่อแม่
ของกระผมยากจนมาก ท่านมีอาชีพทำนา จึงอาศัยการเอา
ข้าวเปลือกไปขายเพื่อเอาเงินมาใช้จ่าย ปีไหนฝนแล้งข้าว
ได้น้อย ปีนั้นจะลำบากมาก ผมต้องช่วยพ่อแม่ทำนาตลอด
เพราะผมรู้ว่าถ้าท่านไม่มีข้าว ท่านก็ไม่มีเงิน

จนผมอายุ ๑๗ ปี ผมตั้งใจเรียนเพราะต้องการที่จะ
ผ่านความยากจนและผมก็ทำสำเร็จ ผมสอบเข้าเป็นนักเรียน
เตรียมทหารในส่วนของกองทัพอากาศได้ และได้ทุนไปศึกษา
ต่อต่างประเทศ (เกาหลีใต้) พอผมจบมาผมก็อยากจะเป็นนักบิน
เนื่องจากผมเป็นทหารอากาศ แต่ผมสอบตกเพราะสายตา
ผมสั้น ผมรู้สึกเป็นทุกข์มาก ก็เลยเปิดอินเทอร์เน็ตไปเจอ
คลิปของท่านอาจารย์พูดเรื่อง... ชีวิตหลังความตาย... ก็เลย
ฉุกคิดแบบโดนใจมาก ตอนเป็นเด็กทุกข์เพราะบ้านจนแต่พอ
มีอาชีพแล้ว มีเงินเดือนแล้วทุกข์ เพราะความอยากที่จะเป็น
อะไรต่อ อยากเลื่อนยศอยากได้ สองชั้น สรุปลแล้วพอไม่เป็น
ครับ



ปัจจุบันผมอายุ ๒๘ ปี ได้นำตัวเองเข้าไปปฏิบัติธรรม เพราะใจเห็นแล้วว่า จะรวยหรือจนสุดท้ายก็ต้องทิ้งทั้งหมด ผมพยายามอยู่ ๒ ปีครึ่ง โดยใช้วิธีดูจิตและดูกายโดยการ กำหนดรู้กายและใจทำเต็มที่เท่าที่รู้สึกตัว แต่ไม่ค่อยได้นั่งสมาธิเพราะผมเป็นข้าราชการ เวลาไม่ค่อยมี ผมพิจารณาของผมไปเรื่อย มีอยู่วันหนึ่งผมนั่งรถทัวร์ไปต่างจังหวัด ผมนึกภาพเห็นขวดน้ำที่เขาใส่น้ำกับน้ำมันซึ่งแยกชั้นกันอยู่ และกระผมก็เกิดอาการบึ้งขึ้นมาในใจเป็นของแปลกๆ ซึ่งมันเกิดของมันเอง มันเห็นว่าจิตเราอยู่อีกส่วนหนึ่ง (อยู่นิ่งๆ) และความคิด (ไม่ว่าคิดดีคิดชั่ว, คิดว่าถูกคิดว่าผิด), ความรู้สึกอะไรทุกอย่างถูกแยกออกไป และเห็นว่ามันพร้อมจะสลายไปไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่ง รวมเวลาของอาการเกิดแล้วไม่น่าจะเกิน ๔ วินาทีครับ มันแป๊บเดียว แต่มันเป็น ๔ วินาทีที่มีค่าสำหรับกระผมมาก เพราะเวลาที่จิตส่งออกนอก ความรู้ตัวนี้จะเข้ามาช่วยทันที่ว่า สิ่งที่จะเกิดหลังจากที่จิตส่งออกไปนั้นมันไม่ใช่ของจริง หรือบางทีควบคุมจิตไม่ทันจนปรั่งเป็นทุกข์ เรียบร้อย ความรู้ตัวนี้ก็เข้ามาบอกอีกว่า นี่ก็ไม่ใช่ของจริง จนทุกวันนี้ผมเหมือนมีของวิเศษที่จะบอกใครให้ทราบก็ไม่ได้อเพราะไม่รู้จะบอกยังไง จนต้องเขียนอีเมล์มาขอขอบพระคุณท่านอาจารย์นี้แหละครับ

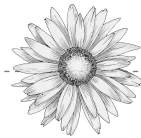
ขออนุโมทนาบุญกับท่านอาจารย์ด้วยครับ



คำตอบ

สาธุ บุญบารมีเก่าส่งผลให้แล้ว จงดำเนินชีวิตไปตามแนว
ของประธาน ๔ นะครับ

๔๗. สมณะ หรือวิปัสสนา



คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ผมมีเรื่องเรียนถามอาจารย์ถึงการปฏิบัติแบบวิปัสสนา
กรรมฐานครับ ทุกวันนี้ไม่แน่ใจว่า ปฏิบัติแบบ สมณะหรือ
วิปัสสนากันแน่ โดยการปฏิบัติของผมคือ จะแบ่ง เป็น ๒ แบบ
คือในรูปแบบกับประจำวัน

(๑) ในรูปแบบผมจะนั่งสมาธิกำหนดพุทโธ ไปเรื่อยๆ
แต่ถ้าเพลอ หรือหลงไปคิดเรื่องอะไร ก็จะบอกวา “เพลอ
รู้ว่าเพลอ” “คิดรู้ว่าคิด” “ฟุ้งซ่านให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน” หรือ “สงบนิ่ง
ให้รู้ว่า สงบนิ่ง” แล้วผมก็จะกำหนด พุทโธต่อ ถ้าคิดอีก
หลงอีกก็กำหนดแบบเดิม พอเรารู้ตัวว่าคิด ความคิดมันก็
จะดับไป ตัวสติก็จะกลับมา ให้รู้ว่าสิ่งเหล่านี้มันเกิดดับๆ ไป
ปฏิบัติแบบนี้ เรียกว่า สมณะหรือวิปัสสนาครับ

แต่ปัญหาอีกอันคือ นั่งไปนานๆ จะเกิดอาการปวด ผม
ก็จะกำหนด “ปวดรู้ว่าปวด” แต่เรื่องปวดนี้มันไม่หายเหมือน



ความคิด หรือความหลงครึบ เลยไม่รู้จะกำหนดยังไงดีให้มันดับไปเหมือน ความคิดหรือต้องกำหนด “ปวดรู้ว่าปวด” ไปเรื่อยๆ แทนพุทโธไปเลยครึบ รบกวนอาจารย์ช่วยแนะให้ละเอียดนิดหนึ่ง ถ้าสมมุติให้กำหนด ปวดรู้ว่าปวด ไปเรื่อยๆ มันจะหายยังไงครึบ

(๒) การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ผมก็จะทำการดูจิตให้รู้อารมณ์ไป อยากได้ก็รู้ว่าอยาก โกรธรู้ว่าโกรธ คิดรู้ว่าคิด เผลอรู้ว่าเผลอ แบบนี้เป็นวิปัสสนา ผมเข้าใจถูกต้องไหมครึบ

รบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำด้วยครึบ ผมกลัวติดสมณะแล้วจะไม่ทำวิปัสสนา

ผมอยากได้รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องครึบ ไม่อยากไปทางสมณะ อาจารย์ช่วยแนะนำครูบาอาจารย์ให้ทีครึบ จะใกล้หรือไกลก็ได้ครึบ (ตัวผมอยู่กรุงเทพ) อยากได้หลักสักอันหนึ่งมายึดไว้ แล้วดำเนินไปในทางวิปัสสนาให้ถูกต้องจะได้มั่นใจในการปฏิบัติของตน ทุกวันนี้ก็สับสนในการปฏิบัติครึบ มันจึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติในบางครั้ง

คำตอบ

(๑) เมื่อเกิดอาการปวด แล้วกำหนดว่า ปวดรู้ว่าปวด แต่อาการยังคงมีอยู่ แสดงว่ากำลังของสติยังด้อยกว่ากำลังของขันธ์มาร ผู้ตอบปัญหาเคยมีประสบการณ์เช่นนี้ จึงได้กำหนดว่า “ปวดหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ อาการปวดที่ขาไม่



หายไป จะไม่เลิกกำหนด ตั้งใจไว้แบบนี้โดยเอาชีวิตเข้าแลก ในที่สุดพลังของขันธมาร (ปวดชา) ไม่มีอำนาจเหนือพลังของสติที่เกิดขึ้นกับจิต อาการปวดที่ชาจึงดับไป บัดนี้จิตมีกำลังของสติกล้าแข็งเหนือสิ่งกระทบใดๆ แล้วจิตได้ว่าง เข้าสู่ความเป็นอุเบกขา... พิสูจน์ไหม? แบบนี้สมถภาวนา

(๒) การดูจิตให้รู้อารมณ์ จะเป็นวิปัสสนาได้ต่อเมื่อ จิตรู้ เห็น เข้าใจ ว่าอารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต ล้วนต่าง ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

ตัวอย่าง เมื่อจิตมีอารมณ์โกรธ ย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิด เมื่อเหตุ (ความขัดใจ) ดับตามกฎไตรลักษณ์ อารมณ์โกรธ ย่อมดับตามไปด้วย

เมื่อจิตคิด ย่อมรู้ว่าต้องมีเหตุที่ทำให้เกิด เมื่อเหตุ (อภิสังขาร) ดับตามกฎไตรลักษณ์ อารมณ์ที่จิตคิดย่อมดับตามไปด้วย

เมื่อจิตเพลิน ย่อมรู้ว่าต้องมีเหตุที่ทำให้เกิด เมื่อเหตุ (ขาดสติ) ดับตามกฎไตรลักษณ์ อารมณ์ที่จิตเพลินย่อมดับตามไปด้วย ฯลฯ

การใช้จิตตามระลึกรู้ในลักษณะนี้เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา ผู้ตอปปัญหาแนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมกับเจ้าอาวาส วัดมเหยงคณ์ จังหวัดอยุธยา





๔๘. ถูกต้องหรือไม่

คำถาม

ขอสอบถาม ดร.สนอง วรอุไร ดังนี้

๑. เวลาผมเดินจงกรมจิตของผมแวบไปนึกถึงคนไม่ถูกกัน จิตจะรู้สึกโมโหแต่ไม่มากนะครับ รู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจซะมากกว่า ผมต้องกำหนดขอโหสิกรรมต่อเขา ขอให้เขาจงมีความสุขประมาณ ๒๐-๓๐ วินาที จิตจึงสงบกลับมาองค์ภavana ต่อ และจิตจะยิ้มอ้มเอิบ ปฏิบัติต่อไปได้

๒. ถ้าขณะเดินจงกรมผมเกิดอาการแบบนี้อีก และผมทำเหมือนข้างต้นถูกต้องหรือไม่

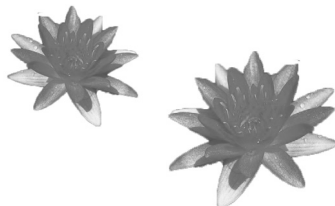
ขอชี้แนะข้อขัดข้องด้วย

ขออำนาจบุญกุศลจงคุ้มครองให้อาจารย์สนอง วรอุไร สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บด้วยเถิด

คำตอบ

(๑) วิธีแก้ปัญหามิให้จิตเกิดอารมณ์โมโห ทำได้ถูกต้องแล้ว จงดำเนินต่อไป ทุกครั้งที่จิตระลึกถึงสิ่งที่ทำให้ขัดใจ ต้องให้อภัยเป็นทาน แล้วอารมณ์โมโหจะไม่เกิดขึ้น

(๒) ถูกต้องครับ





๔๙. เสี่ยงรถประเภทไหน

คำถาม

กราบสวัสดิ์ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่นับถือครับ
ผมได้นำตัวเองไปปฏิบัติธรรมมาแล้วสองครั้ง ปีที่แล้ว
ไป ได้ ๔ วัน ปีนี้ เมื่อเดือนที่แล้ว (มี.ค. ๕๕) ไปมาได้ ๕ วัน
จากครั้งแรกกับครั้งที่สอง แตกต่างกันมากในเรื่องของความ
เข้าใจ ในครั้งแรกทำตามวิธีที่พระอาจารย์ได้สอน ก็ทำไป
ความที่ตัวเองชอบนึกคิดวิเคราะห์ อาการต่างๆ หรือสิ่งที่
เกิดขึ้นต่างๆ จะเป็นเหตุให้ตัวเองก้าวหน้า จะคอยนึกถึงผลที่
ได้ทำตลอดเวลา แล้วกลับมาที่บ้านก็ไม่ได้ทำต่อเนื่อง จากนั้น
ก็เลิกทำโดยสิ้นเชิง ในปีที่แล้วในขณะที่ตนก็ไม่กำหนดตาม
อาการ ตามที่พระอาจารย์ได้สอนไว้ ไปใช้การวิเคราะห์ที่
อาจารย์สอนแบบไม่เข้าใจ แต่เป็นการนึกคิดของตัวเองมาก
กว่า พอปฏิบัติเสร็จพระอาจารย์ให้พัก ก็จะมานั่งคุยถึง
อาการที่ตัวเองทำได้ไม่ได้ อยากจะอวดตัวเองให้คนอื่นฟัง
เมื่อนั่งเสียบๆ ก็จะคิดถึงบ้านคิดถึงเรื่องที่ผ่านมา ก็ไม่ได้
กำหนด

มาปีนี้เดือนที่แล้ว (มีนาคม) ก็ตั้งใจไปอีก ตั้งใจไป ๕ วัน
ก็เอารถไปจอดที่ลานวัด ด้วยความที่ตัวเองเป็นห่วงรถ จึง
กำหนดในใจไว้ก่อน ล่วงหน้าว่า ถ้าไม่ใช่ของเรา หายก็จะ
ไม่เสียดาย คือ หายก็หาย เมื่อตอนปฏิบัติก็ไม่เกิดอาการ



เป็นห่วงรถเลย ก็เป็นเช่นเดิมในวันแรกๆ จะคุยและจะอวดตัวเองเช่นเดิม ก็มีหลวงพี่รูปหนึ่ง ที่ดูแลโรงนอนที่พัก ก็มาพูดให้ผมได้คิด ทำให้ผมลองพิสูจน์ (ตอนนั้นคิดถึงคำอาจารย์ ดร.สนอง ที่กล่าวว่าเราต้องพิสูจน์) ก็เลยลองไม่พูดกับใครเลย เขาจะไม่ปฏิบัติดีไม่ดี สนใจไม่สนใจ เมื่อผมเห็น ก็จะกำหนด ถ้าไม่พอใจเขาก็กำหนด เพราะจะจับได้ตอนที่เกิดอารมณ์ชอบไม่ชอบ แล้วกำหนดที่ตาไม่ทัน แล้วก็ตั้งมั่นใจตัวเอง ลองกำหนดเวลาเดิน หลังจากฝึกปฏิบัติ เสร็จกลับที่พัก ก็จะกำหนด ทุกอย่างที่เราสัมผัสได้ในปัจจุบัน จะตามอาการตัวเอง แต่ไม่ได้ละเอียดมากเท่าไรครับ เพราะบางครั้งก็เพลินไปไม่รู้ตัว แต่พอรู้สึกได้ก็รีบกลับมากำหนดปัจจุบันทุกอิริยาบถครับ กลับมาที่บ้าน ก็ยังกำหนดทุกอิริยาบถ ตลอดที่นึกรู้ตัวได้ และจะคอยห้ามใจตัวเองตลอด ทำให้นึกถึงคำที่อาจารย์ ดร.สนอง บอกว่าให้กำหนด ทุกขณะตื่น แล้วก็ อ.ดร.สนองบอกว่า ครูบาอาจารย์สอนอย่างไรไม่ต้องสงสัย ให้ทำตามอย่างเดียว ก็มีพระอาจารย์ที่วัดรูปหนึ่งที่สอน ท่านก็จะบอกว่า โยมไม่ต้องสงสัย มีหน้าที่เดินก็เดินไป ถึงเวลานั่งก็นั่งไป กำหนดรู้อยู่ปัจจุบันให้ได้จริงๆ เหอะ แล้วจะรู้เอง ผมก็พิสูจน์เลยตั้งใจ เพราะตัวเองติดความคิดที่อยากทำ สงสัยตลอดเวลา วิเคราะห์ตลอดเวลาในอาการที่เกิด ทำให้ผมมองแค่นี้ก็อย่าง คือ ชอบ ไม่ชอบ เวลาที่มีสิ่งกระทบเมื่อกำหนดที่อายตนะไม่ทัน ก็ไปดูที่อารมณ์กำหนดตาม



อารมณ์ที่เกิดขึ้น ตอนครั้งแรกก็ที่ทำ จะไปยึดติดกับวิธีการเดิน การนั่ง ความคิดจะไม่สนใจสิ่งกระทบอะไรเลย ไม่กำหนดรู้ ถึงอารมณ์ที่เกิดจากการกระทบ ขอให้ตัวเองเดินได้รอบ ก็ใช้ได้

แต่พอตอนนี้ กว่าจะได้เดินนั้นยากมาก ทำให้คิดถึงตอนแรก เราเดินเพราะเราอยากเดินนี้เอง เดินได้เกิดความพอใจ โดยที่ตัวเองก็ไม่ได้กำหนด ในอารมณ์นั้น เพราะตัวเองทำได้ในวิธีการแล้ว ประุ่งแต่งต่อว่าใช้ได้แล้ว สำเร็จในวิธีการนี้แล้ว

สิ่งที่จะรบกวนถาม ท่าน อ.ดร.สนอง วรอุไร

๑. ผมปฏิบัติที่บ้าน จะมีเสียงรถ วิ่งผ่านตลอด เวลาที่ผมกำหนด ก็จะไปจับอยู่ที่หู เสียงหนอๆ แต่ก็ยัง คิดรู้อยู่ว่าเป็นเสียงรถประเภทไหน อย่างนี้จะปฏิบัติอย่างไรให้ถูกต้องครับ แล้วเมื่อมีเสียงสุนัขเห่า การเห่าของสุนัขจะเป็นจังหวะ ผมกำหนดว่าเสียงหนอๆ ไปเรื่อย จนสุนัขหยุดเห่า แต่ช่วงที่สุนัข เสียงขาดเป็นช่วงๆ ก็จะต้องอารมณ์ตัวเอง อย่างนี้ถูกต้องหรือเปล่าครับ แต่เสียงรถวิ่งผ่าน ผมจะชิน ผมกำหนดเมื่อได้ยิน แต่ไม่รู้ให้สิ่งนี้หายไป จะได้หรือเปล่าครับ แต่ถ้ารถที่วิ่งเสียงดังมาก ผมก็จะกำหนดจนกว่าเสียงจะหายไปครับ

๒. ในขณะที่ผมทำอะไรผมจะพยายามกำหนดทุกอย่างที่ตัวเองจับได้ เวลาเดินผมจะจับได้แค่ อย่างหนอ จับหนอ ตีมนหนอ กลิ่นหนอ คิดหนอ นั่งหนอ ถ้าเพลินไปไม่รู้ตัวก็จะ



กลับมาตั้งสติก่อน ตามแบบที่หลวงพ่ोजรัญได้สอนไว้ ตั้งแต่กลับมาจากการปฏิบัติครั้งที่สอง พยายามทำตลอดเวลาที่รู้สึกได้ครับ พยายามจะกำหนดให้ได้มากที่สุด อย่างนี้ถือว่าถูกต้องหรือเปล่าครับ

๓. เรื่องของศีล ผมตั้งสัจจะไว้ในใจตอนที่ปฏิบัติว่า จะไม่พูดจา ที่ส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ ตามศีลห้า ข้อสาม เพราะศีลข้อนี้ที่ผมดูแลแล้วจะผิดมากที่สุด นอกนั้น ไม่กระทำอยู่แล้วครับ ก็เลยตอนนี้ พูดระวังมากครับ แต่ถ้าผมอธิบายในเรื่องของการปฏิบัติให้ผู้ที่ต้องการฟังถึงความจริง ตามที่ตัวเองเข้าใจ จะผิดหรือเปล่าครับ

๔. แต่ก็แปลกครับ เวลาเราพูดน้อยลง คือแทบจะไม่พูดเลย ทำงานก็ทำไป พอใจไม่พอใจ ก็กำหนดไป กินก็จะกินน้อยลง ทำให้ความเบื่อดอกสิ่งที่ทำให้ตัวเองติดสบาย คือไม่อยากอยู่กับคนที่เราเคยพูดคุยไร้สาระ เบื่อที่จะอยู่กับคนหลายๆ ที่คุยแต่เรื่องคนอื่น ทำให้ตอนนี้เข้าใจว่า สิ่งที่เป็นจริงปัจจุบัน นี่ถ้าเราอยู่ให้ได้จริง เป็นสิ่งที่สงบมากกว่า จิตที่คิดว่าอันนั้นดีไม่ดี ชอบไม่ชอบ ผมสวดอิติปิโสเท่าอายุบวกหนึ่ง เมื่อเริ่มสวดก็ท้อ เลยตัดนิสัยจิตนี้ ด้วยการสวด ๑๐๘ ชะเลยครับ ผินตอนนี้เลยชอบผินใจ จะทำตรงกันข้ามกับจิตที่คิดไม่ดีครับ

สุดท้ายขอให้ ท่าน อ.ดร.สนอง วรอุไร มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน และขอขอบพระคุณล่วงหน้าที่ ท่าน อาจารย์ได้กรุณาตอบคำถาม ขอขอบพระคุณครับ



คำตอบ

การปฏิบัติธรรมที่ไม่ต่อเนื่อง ไม่ต่างไปจากการตักน้ำใส่ตุ่ม ตักๆ หยดๆ โอกาสที่น้ำจะเต็มตุ่มย่อมเกิดขึ้นได้ยาก อนึ่ง ผู้รู้ผู้ฉลาดนิยมประพடுத்தเหตุให้ถูกต้องโดยไม่หวังผล ขอภัยคนโง่ ไม่ประพடுத்தเหตุให้ถูกต้อง แต่หวังผลเล็กให้เกิดขึ้น

(๑) คำว่า “น้ำชาล้นถ้วย” ยังเป็นจริงในทุกยุคทุกสมัย มีมากล้นจนไม่สามารถรองรับน้ำเข้าบรรจุในถ้วยได้อีก ดังนั้น เมื่อได้ยินเสียง ต้องกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนเสียงที่ได้ยินดับไป แล้วจึงเอาจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิมที่ทำอยู่ เรื่องของเสียงสุนัขเห่าเป็นจิ้งหะ หรือเสียงที่เกิดจากรถยนต์จะดังมากดังน้อย จะต้องไม่เอาจิตเข้าไปปรุงอารมณ์ให้เกิดขึ้น หากจิตปรุงอารมณ์เช่นนั้นเรียกว่า น้ำชาล้นถ้วย ผู้รู้เมื่อได้ยินเสียง แล้วกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆๆๆ” จนเสียงดับไป อย่างนี้ไม่เรียกว่าน้ำชาล้นถ้วย

(๒) ถูกต้องครับ แต่หากมีความเพียร และประพடுத்தได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน การบรรลุธรรมย่อมเกิดขึ้น

ผู้รู้มีความเพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นให้คงอยู่ แล้วความดีย่อมคุ้มรักษาตัวเองได้ ตรงกันข้าม ผู้ไม่มีความเพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นให้คงอยู่ เรียกว่าเป็นผู้ประมาท จิตจึงตกเป็นทาสของมารได้

(๓) ศิล ๕ ข้อที่สาม เป็นเรื่องของกาเมสุมิฉณาจาร แต่ ศิลข้อที่สี่ เป็นเรื่องของการพูดจาที่ไม่เป็นจริง



การที่จะอธิบายความจริงตามที่ตัวเองเข้าใจ เป็นสิ่งที่ไม่ผิด แต่หากความเป็นจริงนั้น ไม่ถูกต้องตามธรรมวินัยของพระพุทธโคตม ถือว่าผิด

(๔) ตลอด ๔๕ พรรษาที่พระพุทธโคตมออกเผยแผ่ธรรม พระองค์มิได้แนะนำให้พุทธบริษัท สวดมนต์เท่าอายุขยวหนึ่ง และไม่เคยแนะนำพุทธบริษัทให้ประพฤติฝืนใจตัวเอง

๕๐. ฝันดี-ฝันไม่ดี



คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพคะ

หนูมีความสงสัย และอยากทราบว่าเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ เกิดเพราะเหตุใด และหนูควรปฏิบัติอย่างไร จึงจะมีความก้าวหน้าในธรรมะ

ทุกครั้งที่หนูฝันถึงสิ่งเหล่านี้ไม่นาน เหตุการณ์ที่หนูฝันก็จะเกิดขึ้นคะ

๑. ประมาณปี ๒๕๕๓ หนูจะฝันเห็นน้ำ และลอยคอในน้ำ เกือบตลอดทุกคืน ฝันถี่มากๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ ต่อเมื่อเกิดอุทกภัยในปี ๒๕๕๔ ที่ผ่านมา ก็สงสัยว่ามันจะสอดคล้องกับเหตุการณ์ที่หนูฝันหรือไม่คะ หลังจากนั้นมาก็ไม่เคยฝันถึงลักษณะนี้อีกเลยคะ



๒. หนูฝันว่าในหลวงเสด็จมาที่ทำงานหนู จากนั้นประมาณ ๓ เดือน โครงการในพระราชดำริ (กปร.) ก็ได้มาตั้งสำนักงานติดที่ทำงานหนู คือบริเวณ ริมน้ำเจ้าพระยา ใกล้สะพานพระราม ๘ ค่ะ

๓. หนูฝันถึงบุคคลหนึ่ง ซึ่งอยู่ๆ ก็ฝันถึง หลังจากนั้นประมาณ วันที่ ๓ ของการฝัน บุคคลที่หนูฝันถึงก็มาที่ที่ทำงานหนูค่ะ

๔. และประมาณหลายปี ตอนที่หลวงตามหาบัวยังดำรงชั้นธรรมาอยู่ หนูก็เห็นใบหน้าของหลวงตาชัดเจนมากค่ะ หลวงตาก็ยิ้ม และมีวงกลมล้อมรอบใบหน้าหลวงตาค่ะ จากนั้นหนูก็ได้ข่าวว่าหลวงตาจะมาที่สวนแสงธรรม ใกล้ๆ ที่พักของหนู หนูดีใจมากๆ ค่ะ

๕. และเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดในฝัน เกิดตอนที่หนูจะลืมนิทานขึ้นมา แต่หนูลืมนิทานไม่ได้ สิ่งที่แปลกคือ หนูเห็นพระสงฆ์ยืนอยู่ปลายเตียงของหนู ชัดเจนมากค่ะ แต่มองไม่เห็นหน้าค่ะ เห็นเฉพาะคอลงมาค่ะ พยายามจะมองหน้าท่าน แต่มองไม่ได้ค่ะ

สิ่งที่หนูอยากเรียนถามอาจารย์ก็คือ เป็นเพราะอะไรหรือคะ จะเรียกว่านิมิตได้ไหมคะ และหนูควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะมีความก้าวหน้าในธรรมคะ เพราะหนูไม่อยากจะมาเกิดอีกแล้ว และอยากได้ฌานค่ะ จะได้ทราบเรื่องของตนเอง และอยากช่วยผู้อื่นด้วยค่ะ



กราบขอพระคุณอาจารย์มากๆ ค่ะ และหนูนั่งกราบ
ขอขมาอาจารย์ด้วยนะค่ะ หากทำให้อาจารย์ต้องเหนื่อย
และหากมีสิ่งใดที่หนูเคยล่วงเกินอาจารย์ ทั้งตั้งใจ หรือไม่
ตั้งใจ ทั้งทางกาย วาจา ใจ ขออาจารย์อโหสิกรรมให้หนู
ด้วยนะค่ะ

กราบขอพระคุณอาจารย์มากๆ ค่ะ

คำตอบ

(๑) ที่บอกเล่าไปเป็นความฝันที่ไม่ดี หากผู้ถามปัญหา
ไม่ปรารถนาให้ชีวิตเป็นเช่นความฝัน ต้องบำเพ็ญทาน ศีล
ภาวนาอยู่เสมอ บำเพ็ญตลอดชีวิต แล้วจะไม่มีชีวิตเป็นดัง
ที่ฝัน

(๒) (๓) และ (๔) เป็นนิमितดี (กุณนิमित) ผู้รู้ไม่เอาจิตไปผูก
ติดอยู่กับความฝัน เพราะมิได้เป็นเหตุ นำพาชีวิตไปสู่ความ
พ้นทุกข์

(๕) เรียกว่าเป็นนิमितได้ และหากปรารถนา นำพาชีวิตไป
สู่ความพ้นทุกข์ ต้องพัฒนาตนเองให้มีศีลคุณใจ แล้วนำตัวเอง
ไปปฏิบัติธรรม เมื่อใดจิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว โอกาส
นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์จึงจะเกิดขึ้น

อนึ่ง การอยากรู้เรื่องของตนเอง มิใช่เหตุแห่งการ
พ้นทุกข์ และความอยากช่วยเหลือคนอื่น ต้องนำพาชีวิต
ดำเนินไปตามแนวทางของพระโพธิสัตว์

อโหสิกรรมให้แล้วครับ



๕๑. คำชี้แนะสั้นๆ

คำถาม

กราบขอบน้อมอาจารย์ที่เคารพ

หนูเกิดมาในครอบครัวที่เป็นมิชฌาติกูญฺฐิ แต่หนูมีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีขึ้นจริงๆ หนูขออน้อมรับพระรัตนตรัยเป็นสรณะสูงสุดของดวงจิตนี้ตลอดไป รบกวนขอความเมตตาอาจารย์ช่วยแนะนำอย่างละเอียดดังนี้ค่ะ

๑. วิธีการฝึกสติ ในชีวิตประจำวัน
๒. วิธีการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง
๓. วิธีการลดทิฏฐิ และอัตตาในตนเอง
๔. วิธีการปราบความอิจฉา ริษยา

กราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

๑๑๕

คำตอบ

ต้องปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) คือเอาศีลคุมใจให้ได้ก่อน แล้วจึงปฏิบัติสมถภาวนา จิตจึงจะมีสติแล้วตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เอาจิตที่เป็นสมาธิจวนแน่น (อุปะจารสมาธิ) ไปพัฒนา (วิปัสสนาภาวนา) แล้วโอกาสที่จิตจะเกิดปัญญาเห็นแจ้ง จึงจะเป็นไปได้





(๑) สวดมนต์ก่อนนอน เจริญจิตภาวนาก่อนนอน หลังจากที่ทำกิจกรรมทั้งสองแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร

(๒) เอาศีล ๕ ลงคุมให้ถึงใจ เร่งความเพียรพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง ทำทุกครั้งที่นึกได้ ทำทุกครั้งที่ว่างจากงานแล้วโอกาสที่จิตจะมีกำลังของสติกล้าแข็ง จึงจะเกิดขึ้นได้

(๓) วิธีลดทิฏฐิ (ความเห็นผิด) ต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งตามดูผัสสะว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดที่จิตเห็นผัสสะไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะนั้นย่อมเกิดขึ้น ทุกผัสสะต้องพิจารณาตามแนวทางนี้ แล้วความเห็นผิดไปจากธรรมจึงจะหมดไปได้

หลังจากนั้นใช้ปัญญาเห็นแจ้ง ตามดูขั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ล้วนต่างดำเนินไปสู่ความเป็นอนัตตา แล้วขั้น ๕ จะดับไป อัตตา (ego) ที่อยู่ในขั้น ๕ จะดับตามไปด้วย

(๔) เมื่อใดที่บุคคลได้พัฒนาจิตจนมีความเห็นถูกต้อง และอัตตาดับตามขั้น ๕ ไปแล้ว ความอิจฉาริษยาจะไม่มีกับผู้นั้น





๕๒. ญกของคนที่พูด

คำถาม

ผมเป็นคนที่เคยตี้มเหล่าเบียร์แต่ปัจจุบันเลิกขาดมานานแล้ว เพราะผมอยากจะรักษาศีลและไม่ชอบตี้ม มีคำถามหนึ่งที่มีคนชอบถามผมในโต๊ะสังสรรค์ แต่ผมไม่ทราบจะตอบเขาว่าอย่างไรดีเพื่อให้เขายอมรับ

เขาถามว่า “ทำไมถึงไม่กิน การกินเหล้า ไม่เมาไม่ได้ไปทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ผิดศีล เรารู้ลิมิตของเราดี กินนิดหน่อยไม่ถึงกับขาดสติหรอก ถ้าไม่ได้ไปสร้างภาระให้ใคร ยังมีสติดูแลตัวเองได้ก็ไม่น่าจะผิดไม่ใช่หรือ”

ผมก็ตอบไปว่า “ผิดศีลข้อห้าไง” มันเป็นความรู้สึกข้างในว่าที่ทำมันผิด แต่ไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้ เพราะผมรู้ว่ามันเป็นการเปิดโอกาส ถ้าตี้มแล้วมันต้องมีครั้งต่อไปแน่ๆ เช่นผมตี้มวันนี้ พรุ่งนี้ไปกับอีกพวกที่รู้จักกัน ก็คงต้องโดนกล่าววว่า “เมื่อวานได้ยินว่าตี้ม วันนี้ตี้มอีกครั้งจะเป็นไร” เช่นนี้เกิดขึ้นเป็นแน่ โดนเข้าชี้มากๆ เข้าผมจึงตอบไปอีกว่า “ผมไม่ชอบมันไม่อร่อย ตี้มแล้วรู้สึกไม่ดี” เพราะนี่เป็นเหตุผลส่วนตัวที่จะไม่มีข้ออ้างอะไรมาทำให้เขาเข้าชี้ต่อได้อีก ประมาณนี้ครับ แต่ผมอยากจะตอบให้เป็นเหตุเป็นผลมากกว่านี้ เพื่อให้คนเหล่านั้นเข้าใจและยอมรับศีล เพื่อให้คนเหล่านั้นหยุดทำผิดควรตอบอย่างไรครับ

ขอบคุณอาจารย์มากครับ



คำตอบ

ผู้ใดมีจิตขาดสติ ผู้นั้นย่อมมีอารมณ์ของจิตเกิดขึ้น การตีมธุราเป็นต้นเหตุทำให้จิตมีกำลังของสติลดลงความประมาท จึงได้เกิดขึ้น ผู้ใดเว้นตีมธุราได้แล้ว ย่อมเกิดประโยชน์ (อาานิสงส์) ขึ้นกับผู้นั้น อาทิ มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่งุนงง ไม่เซ่อ ไม่หลง ไม่หวาดสะดุ้ง ไม่กลัววอกุศลวชิกรรม (เท็จ หยาบ ส่อเสียด เพื่อเจ้า) ไม่ขี้เกียจ ไม่อกตัญญู ไม่ตระหนี่ มีความซื่อตรง ละอายชั่วกลัวบาป มีปัญญาดี ฯลฯ

สมาชิกของสังคมาไฉนตีมธุรา สังคมานั้นมีความเจริญ มีความสงบ มีความสุข ตายแล้วจิตวิญญานไม่ใคร่ลงไปเกิด เป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ พระพุทธโคดมเป็นผู้รู้จริงแท้ เป็นผู้รู้จริงในทุกสิ่งทุกอย่าง (สัมพัญญ) จึงทรงบัญญัติ การเว้นตีมธุราไว้เป็นวินัยให้ภิกษุปฏิบัติ และบัญญัติ สุราเมรัยฯ ไว้เป็นศีลให้ฆราวาสประพฤติ

ผู้ใดมีอารมณ์ปรุงแต่งเกิดขึ้นกับจิต ผู้นั้นมีจิตอ่อนด้วย กำลังของสติ ในครั้งที่ผู้ตอบปัญหาไปปฏิบัติธรรมอยู่กับท่าน เจ้าคุณโชดก ท่านเจ้าคุณฯ ได้พูดว่า “เรียนมาจนจบชั้น ปริญญาเอกแล้ว แต่ยังมีสติเพียงนิดเดียว” คำพูดประโยคนี้นั้น ผู้ตอบปัญหาได้พิสูจน์แล้วว่าเป็นความจริงแท้ ฉะนั้นความเห็นที่ว่า “ตีมธุราเพียงนิดเดียว มิได้ทำให้จิตขาดสติ” จึงเป็นคำพูดของคนที่ยังมีความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) เป็นคำพูดของคนที่ยังเข้าไม่ถึงความจริงแท้ ยิ่งไปกว่านั้น หากบุคคลได้



พัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว
ย่อมมีจิตเป็นอิสระจากคำพูดที่ออกจากปากคนที่อยู่ในสังคม
และไม่เอาจิตเข้าไปก้าวล่วง (หยุดทำผิด) กับชีวิตของคนอื่น
อีกด้วย

๕๓. คู่มือเคลื่อนไหว



คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์ ดร.สนอง ค่ะ

คุณแม่เป็นอัลไซเมอร์ค่ะ แต่ชอบไปวัดเพื่อสวดมนต์แต่
จำบทสวดไม่ได้ แม้แต่อ่านบางคำก็อ่านไม่ได้ อยากให้คุณแม่ได้
ปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีสติดีขึ้น ไม่ทราบว่าแนวการเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียนที่จะจัดขึ้นที่เชียงใหม่
๑๓-๑๗ ก.ค. นี้จะเหมาะสำหรับคุณแม่หรือเปล่าคะ จะได้
เตรียมพักร้อนพาท่านไปค่ะ ขอขอบพระคุณในความเมตตา
ของอาจารย์ค่ะ

๑๑๙

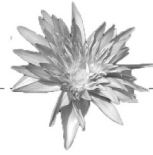
คำตอบ

ผู้ใดเสวยผลของอกุศลวิบากแล้ว ผู้นั้นจำเป็นต้องเสวย
ผลแห่งกรรมนั้นไปจนกว่าจะหมดสิ้น ผู้รู้ย่อมผู้อื่น (คุณแม่)
เป็นครูสอนใจตัวเอง ว่าอย่าประพฤติเช่นเขา (ไม่เจริญสติอยู่
เสมอ) แล้วเราก็จะไม่เป็นเหมือนเขา การเจริญสติตามแนว



ของหลวงพ่อบุญ เป็นการศึกษาเคลื่อนไหวของมือ (อิริยาบถใหญ่) หากอัลไซเมอร์มีกำลังอ่อนโอกาสที่จิตจะมีสติเกิดขึ้นย่อมเป็นไปได้

๕๔. สถานที่ไม่สัปบายะ



คำถาม

กราบเรียนถามปัญหา อ.ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ
กระผม นายทวีศักดิ์ มีปัญหาขอเรียนถามท่าน อาจารย์
ดังนี้ครับ ครั้งหนึ่งผมได้เคยทำการบนบานไว้กับ องค์พระ-
พุทธรูปหลวงพ่อบ้านแหลมไว้ว่า หากวันใดลูกมีบ้านเดี่ยว
เป็นของตัวเอง (สมัยก่อนฐานะการเงินไม่ค่อยดีครับ) จะสร้าง
ห้องพระถวายหลวงพ่อบ้านแหลมไว้ แต่ปัจจุบันนี้ผมผ่อนบ้านเดี่ยวที่ซื้อไว้
ใกล้จะหมดแล้ว แต่อาจจะไม่สามารถสร้างห้องพระได้ ดังที่
เคยบนบานไว้ครับ สถานที่ไม่ค่อยเอื้ออำนวยเท่าที่ควร ได้แต่
สร้างเป็นตู้ไม้ และตั้งพระพุทธรูปหลวงพ่อบ้านแหลมไว้ข้างบน
และพยายามกราบไหว้ สวดมนต์บูชาหลวงพ่อก่อนนอน
กระผมจึงไม่ค่อยสบายใจนักครับและกลัวบาป หากไม่ได้ทำ
การแก้บน

ท่านอาจารย์กรุณาช่วยแนะนำวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม
ให้กับกระผมด้วยครับ กลัวบาปและกลัวจะเกิดสิ่งไม่ดีหากไม่ได้
แก้บนครับ



คำตอบ

คำว่า “บนบาน” หมายถึง การขอร้องให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยถ้าสำเร็จแล้วจะให้สิ่งตอบแทน

พระพุทธโคดมมิได้เคยสอนพุทธศาสนิกให้ประพฤติบนบาน หากปรารถนาเข้าถึงสิ่งใดแล้ว ต้องทำเหตุให้ถูกต้อง สิ่งใดที่บุคคลให้สัจจะไว้แล้วไม่ประพฤติตาม เรียกผู้นั้นว่าไม่มีสัจจะ ผู้ไม่มีสัจจะย่อมไม่ได้รับประโยชน์จากสิ่งที่ตนปรารถนา เพื่อไม่ให้เสียสัจจะ ทำไมผู้ถามปัญหาไม่กันพื้นที่ส่วนหนึ่งของบ้าน (เท่าที่ทำได้) ไว้ทำเป็นห้องพระล่ะครับ

๕๕. ดุลมมิใช่ดูลายจุมุก

๑๒๑

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

กระผมได้อ่าน/ฟัง การบรรยายของอาจารย์แล้ว ทำให้เกิดความเลื่อมใสในการปฏิบัติสมาธิเป็นอย่างมากครับ ช่วงนี้ผมจึงมีเวลาว่างเมื่อไหร่ ก็จะพยายามทำสมาธิบ่อยๆ แต่ผมพบปัญหาดังนี้ครับ

๑. อยากทราบว่า ที่เขาว่าให้กำหนดลมหายใจที่ปลายจุมุกนั้น (หรือที่ท้องก็ตาม) ขณะนั่งสมาธิ ผมได้จินตนาการ (ในความมืด) เห็นปลายจุมุกผมตลอดเวลา นั้น ผมทำถูกต้องหรือเปล่าครับ ถ้าไม่ถูกรบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะในการ



กำหนดลมหายใจ ที่ถูกต้องด้วยครับ เพราะผมรู้สึกว่ถ้าไม่กำหนดไว้ที่ไหนสักที่ มันจะคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ตลอดเลยครับ

๒. เมื่อผมพยายามนั่งสมาธิ (โดยใช้ขาขวาทับขาซ้าย) ไปเรื่อยๆ ประมาณครึ่งชั่วโมง ผมจะปวดมากๆ ตั้งแต่ก้นกบ, ต้นขา หรือบริเวณที่มีการพับขาขวาทั้งหมด ผมใช้วิธีคิดว่า “ปวดหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ หรือคิดว่า จริงๆ ไม่ได้ปวดหรอก แต่เราคิดไปเองว่ามันปวด สุดท้ายก็ไม่ได้ผลครับ ต้องยอมแพ้ทุกที มันจะซาไปทั้งขา ขอรบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยครับ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาจากอาจารย์ ดร.สนอง มา ณ ที่นี้ด้วยครับ

๑๒๒

คำตอบ

(๑) ต้องเอาจิตจดจ่อ หรือระลึกอยู่กับลมหายใจที่ผ่านเข้า-ออกทางจมูก มิใช่เอาจิตไปจดจ่ออยู่กับปลายจมูก

(๒) การคิดที่บอกเล่าไป เป็นการใช้สมองคิด ซึ่งไม่ถูกต้องตามแนวทางของผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อใดเอาจิตไปจดจ่ออยู่กับองค์บริกรรมว่า “ปวดหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ โดยไม่ยอมล้มเลิก ในที่สุดอาการปวดดังกล่าวดังจะดับไป ซึ่งจะมีผลทำให้จิตมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น





๕๖. โຕ้ะหมุ่บุงช

คำถาม

สวัสดีคะอาจารย์ที่เคารพ หนูมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการตั้งโຕ้ะหมุ่บุงช

๑. หนูอยู่แฟลต มีพื้นที่จำกัด มีหิ้งพระก็เล็ก หนูเลยนำพระหน้าตัก ๕ นิ้ว ๓ นิ้ว รวม ๑๑ องค์ มาวางบนหลังตู้แทนหิ้งพระ จะเป็นอะไรไหมคะ?

๒. หิ้งหรือโຕ้ะหมุ่ อาจารย์ว่าควรหิ้วไปทางทิศใดจึงจะเหมาะสมคะ? หรือไม่จำเป็น? เพียงเลือกพื้นที่วางในที่ๆเหมาะสม ซึ่งหนูได้ปรึกษาพระอาจารย์ที่สอนกรรมฐาน ท่านบอกว่าจะวางทิศไหนก็ได้ทั้งนั้น ถือเอาสะดวกวางในที่ๆอันควร

๓. มีคนแสดงตนว่าเป็นผู้ดูจิตแนะนำว่า หากให้ชีวิตมั่นคง เจ้านายรัก ได้รับความเชื่อถือ ต้องใช้โຕ้ะหมุ่บุงช แล้วหันไปทางทิศใต้ แล้วเอาแก้วที่ครอบองค์พระออก อาจารย์ว่าคำแนะนำที่ว่านี้ถูกต้องไหมคะ? เพราะตรงข้ามกับข้อมูลในอินเทอร์เน็ตว่า ควรหันหน้าพระไปทางทิศตะวันตก ออก ห้ามหันไปทางทิศใต้และทิศตะวันตก

๔. และไม่ควรมีหิ้งพระหลายหิ้ง จะทำให้ครอบครว้ไม่เป็นปึกแผ่น ไปคนละทิศละทางไม่มีความสุข ไม่มั่นคง จะเป็นตัวล้ารองตลอด จริงหรือไม่คะ?



๕. โຕ้ะหมุบุดชาจะมีโຕ้ะใหญ่เป็นฐาน หากหนุใช้โຕ้ะที่มีอยู่แล้ว และสูงกว่ะแทนโຕ้ะใหญ่ที่เป็นฐานรองแทน จัดวางในห้อยงโถง/ห้อยงรับแขกได้ไหมคะ? จะได้ไม่เตี้ย กั้วจะเปลอไม่สำรวมเดิน ยืน นั่ง นอน

๖. ปกติก่อนนอนหนุกราบหมอนสวดมนต์ หากไม่ดึกจะนั่งสมาธิ ห้อยงพระถวายดอกบัวและน้ำอาทิตยลละครั้ง และไหว้พระก่อนออกจากบ้าน หนุปฏิบัติตนเช่นนี้เหมาะสมไหมคะ?

๗. หนุพยายามถือศีล ๕ ไมให้ต่างพร้อย แต่สังเกตตัวเองแล้วรู้สึกว่ามีกรเปลี่ยนแปลงไป คือ เจียบขริม ไม่ค่อยอยากพูดจา อยากจะพูดจะฟังแต่ธรรมะ เพราะในที่ทำงานพูดแต่เรื่องเพื่อเจ้อ ส้อยเสียด เหน็บแนม ตำหนิ แช่ว อ่าล้อเล่นกันเกือบทุกนาทิจะเจียบก็ตอนพักกลางวันประมาณ ๑๒.๑๕ น. จะหลับกัน เพราะประหัยดไฟ หนุเปิดธรรมะให้ฟัง... การที่หนุทำตัวเช่นนี้ มีความรู้สึกแบบนี้ ผิดเพี้ยนหรือไม่คะ?

๘. เมื่อหนุนึกถึงแนวทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ทไร หนุรู้สึกอึดอัด เพราะจะทำอย่างไรไม่ให้มีการเกิด เหมือนจะเร่งทำความดีทำบุญกุศล เพราะกว่าจะรู้ตัวมีดวงตาเห็นธรรมก็ล่าช้า คิดๆ แล้วก็คงยาก ก็คิดต่อว่าหากต้องเกิดอีกก็ขอให้เกิดในตระกูลที่ดีมีธรรมะบริสุทธิ์... ที่เป็นเช่นนี้ถือว่ะหนุฟุ้งซ่านเกินไปหรือไม่คะ?

กราบขอบพระคุณอาจารย์มากคะ



คำตอบ

(๑) ไม่เป็นไรครับ เพราะเจ้าของมีจิตศรัทธาและเอาไว้ในที่สูง เทวดาที่คุ้มครองพระพุทธรูปไม่ตำหนิ

(๒) อาจารย์สอนกรรมฐานบอกถูกแล้ว และการวางพระพุทธรูปไว้ในที่ที่เหมาะสม (สะดวก) นั้น หมายถึงวางไว้ในที่สูงและไม่มีพฤติกรรมลบหลู่

(๓) ถูกต้องของผู้แนะนำ แต่ไม่ถูกต้องของผู้มีจิตศรัทธาเลื่อนใส ส่วนข้อแนะนำจากอินเทอร์เน็ตนั้น สามารถทำได้เมื่อมีสถานที่ที่เหมาะสม

คำว่า “ห้าม” หมายถึง ไม่ให้กระทำ ตลอด ๔๕ พรรษา ที่ออกเผยแพร่วรรณ พระพุทธองค์มิได้เคยห้ามผู้ใดมิให้ประพฤติ แต่ทรงสอนในทำนองที่ว่า ผู้ใดประพฤติอกุศลธรรมแล้ว ผลไม่ดีย่อมเกิดตามมา และผู้ประพฤติต้องรับผลแห่งอกุศลวิบากนั้น ดังตัวอย่างที่จะเห็นได้ในกรณีของพระเทวทัต พระเจ้าสุปปพุทธะ พระเจ้าอชาตศัตรู ฯลฯ พระพุทธองค์มิได้ทรงห้ามบุคคลทั้งสาม มิให้ประพฤติไม่ดีตามที่เขาเหล่านั้นปรารถนา

(๔) จริงตามความเห็นของผู้แนะนำ แต่ไม่จริงตามผู้รู้ที่มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม

(๕) ได้ครับ

(๖) หากปฏิบัติด้วยความศรัทธาในคุณธรรม (พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณ) ของพระพุทธองค์ ถือว่าถูกต้องครับ



(๓) คำว่า “เพี้ยน” ในที่นี้หมายถึง มีพฤติกรรมผิดแปลกไปจากคนอื่น ดังนั้นที่ถามไปจึงถือว่าเพี้ยน แต่เป็นการเพี้ยนที่เกิดประโยชน์กับชีวิต จงเพี้ยนต่อไป

(๔) ถือว่าฟุ้งซ่านเกินไป เพราะจิตขาดสติระลึกรู้กับปัจจุบัน อารมณ์ดังกล่าวจึงเกิดขึ้น

๕๗. ปาราชิกหรือไม่



คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ครับ

เนื่องด้วยพรรษาที่ผ่านมา ผมได้มีโอกาสบวชเป็นพระ และได้จำวัดที่สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง ซึ่งในสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ จะมีห้องคอมพิวเตอร์ที่เก็บรวบรวมเกี่ยวกับเรื่องธรรมะไว้เยอะ แต่เป็นของพระอาจารย์ท่านหนึ่ง ซึ่งยกไว้เป็นส่วนกลาง เวลาจะเข้าใช้ต้องขอรับกุญแจห้องจากท่านก่อน ผมเข้าใช้และเห็นว่าข้อมูลทั้งหมดน่าสนใจจึง Copy มาโดยไม่ได้ขออนุญาตท่านก่อน และขออนุญาตอีกครั้งเมื่อต้องการข้อมูลเพิ่มเติม จึงขออนุญาตในครั้งที่สอง สงสัยว่าอาการเช่นนี้เป็นปาราชิกหรือไม่ครับ หากอาจารย์ตอบไม่ได้พอจะแนะนำผู้รู้ ที่ผมจะสามารถสอบถามได้หรือไม่ครับ ความจริงพระปริยัติธรรมมีอยู่เยอะ เพียงแต่คิดว่าท่านจะเห็นเป็นเรื่องของธรรมะที่เผยแพร่ต่อๆ กันได้ จึงไม่มั่นใจที่จะปรึกษาครับ

รบกวนอาจารย์ด้วยนะครับ



คำตอบ

คำว่า “ปาราชิก” หมายถึง อาบ้ติหนัก ๔ อย่าง ที่ทำให้ขาดจากความเป็นภิกษุ คือ เสพเมถุน ลักของเขา ฆ่ามนุษย์ และอวดอุตริมนุสธรรมที่ไม่มีในตน

ในกรณีที่ยกเล่าไป ไม่ถือว่าเป็นการลักของเขา เพราะเจ้าของข้อมูลได้อนุญาตให้ไว้เป็นส่วนกลาง และยังได้อนุญาตให้นำกุญแจห้องไปเปิดใช้ข้อมูลได้ จึงถือว่าเป็นการอนุญาตแล้ว

๕๘. ผิดปกติหรือไม่

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ ดิฉันมีเรื่องรบกวนเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. ดิฉันได้มีโอกาสฟังวิทยุรายการธรรมะ เป็นเรื่องเกี่ยวกับแม่คนที่ถูกช่างเกเรฆ่าลูกจนตาย ภายหลังแม่ก็สามารถเอาชนะช่างเกเรตัวนั้นได้ ด้วยความร่วมมือของเพื่อนๆ ตอนนั้นขณะที่ฟังจนเกือบจบ ดิฉันกลับไม่รู้สึกรดีใจต่อวีรกรรมของแม่คน กลับรู้สึกว่าเวลาที่เรามีความพยายามแล้ว คิดที่จะแก้แค้นเราได้สร้างอกุศลกรรมมากมาย เช่นในกรณีนี้ แม่คนชักชวนเพื่อนๆ ให้มาร่วมสร้างวิบากอกุศลกรรมด้วย การคิดเช่นนี้ของดิฉันถือว่าผิดปกติหรือไม่คะ



๒. มีโอกาสฟังการแสดงธรรมของอาจารย์ผ่าน อินเทอร์เน็ต เกี่ยวกับเรื่องที่ว่าอาจารย์ได้เมตตาถ่ายทอด ธรรมะ ของพระพุทธเจ้าเรื่องห้วงว่า สามภรรยาเป็นห้วง ผูกมือ ทร์พยมบัติเป็นห้วงผูกขา ลูกเป็นห้วงผูกคอ อยู่ๆ วันหนึ่งดิฉันก็เกิดเห็นภาพในความคิดว่า ลูกกำลังขี่คอแม่ ชัดเจนมากค่ะ เห็นแล้วรู้สึกสลดว่าขี่คอจนตายกันไปข้างหนึ่ง และถ้าลูกของลูกก็ต้องขี่คอซ้อนทับกันไปเรื่อยๆ อันนี้ยังไม่ รวมกับทรมณ์สมบัตินี้และสามภรรยาที่เป็นห้วงที่มีมือและขาอีก สิ่งที่ดีฉันคิดถือว่าฟังชานหรือเปล่านั้น

๓. ดิฉันได้เคยดูดวงทางโทรศัพท์ตอนกลางคืน แต่พอ เข้าวันรุ่งขึ้นตื่นขึ้นมา อยู่ๆ ประโยคหนึ่งในโอวาทสี่เหลี่ยมผืนผ้า ก็ลอยมาในความคิด ประโยคที่ว่า โหราศาสตร์ยังไม่ถึง กรรมดีกรรมชั่ว ทำให้ดิฉันรู้สึกโง่มากที่ดูดวง เรียนถาม อาจารย์ว่าเป็นเพราะอะไรคะ ที่ทำให้คิดถึงประโยคนี้ขึ้นมา ได้เอง

๔. ดิฉันเคยช่วยแม่ไปเก็บต้นไม้ที่ชาวบ้านตัดทิ้ง แล้ว เอามาทำพิน ขณะที่มือของดิฉันสัมผัสไปกับซากใบไม้เก่าๆ ก็ รู้สึกลึกลับว่าร่างกายของเรานี้ยังมีค่าน้อยกว่าซากไม้เหล่านี้ อีก เพราะได้เคยฟังธรรมจากหลวงพ่อดำเรียนถาม อาจารย์ว่า เป็นเพราะอะไรคะ ที่ทำให้คิดถึงประโยคนี้ขึ้นมา ได้เอง





๕. ก่อนการปฏิบัติธรรมในแต่ละวัน จะต้องอธิษฐานทุกครั้งหรือเปล่าคะ และจะต้องอธิษฐานอย่างไรคะ ดิฉันปฏิบัติธรรมเองที่บ้านคะ ฟังครูบาอาจารย์จากอินเทอร์เน็ตที่ฟังบ่อยก็จะมีท่านเจ้าคุณโชดก และหลวงพ่อกฤษีสิงดำ จะรู้ได้อย่างไรว่าดิฉันควรจะปฏิบัติตามแนวไหนคะ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาจากอาจารย์ ดร.สนอง มา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ

คำตอบ

(๑) ไม่ผิดปรกติสำหรับคนที่มีสัมมาทิฐิ ตรงกันข้าม ผิดปรกติ สำหรับคนที่มีมิจฉาทิฐิ

(๒) ไม่ถือว่าเป็นการคิดฟุ้งซ่าน การเห็นภาพลูกช็อคแม่ม เป็นการเห็นด้วยจิตที่สงบจากอารมณ์ปรุงแต่งทั่วไป แต่เห็นด้วยความถี่คลื่นจิตที่เป็นระเบียบดีแล้ว จึงไม่ถือว่าเป็นการคิดฟุ้งซ่านของคนที่มีจิตเข้าถึงโลกียญาณ

(๓) เหตุเกิดจากจิตใต้สำนึก เก็บบันทึกสิ่งที่เป็นสัมมาทิฐิไว้ภายใน

(๔) เป็นเพราะจิตได้ระลึกถึง คำที่หลวงพ่อกฤษีสิงดำได้เคยพูดไว้ในอดีต ที่ผู้ถามปัญหาได้ยินได้ฟังธรรมของท่านมาก่อน

(๕) สมถกรรมฐานแนวใดที่ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง การปฏิบัติธรรมทั้งสองอย่างนั้น ถือว่าถูกต้อง



การปฏิบัติธรรมในแต่ละวัน ไม่จำเป็นต้องอภิชฐาน
ทุกครั้ง ขอเพียงแต่มีศีล มีสัจจะकुุมใจ และปฏิบัติธรรม
สมควรแก่ธรรมแล้วเป็นอันใช้ได้

๕๙. เจ้าของอนุญาตแล้ว

คำถาม

สวัสดิ์คะอาจารย์ วันนี้ขอรบกวนถามข้อสงสัยเพิ่มเติม
จากอาจารย์ดังนี้คะ

๑. เมื่อนำสิ่งของและอาหารไปถวายสังฆทานแล้ว พระ
(๑ รูป) ท่านอนุญาตให้นำอาหารส่วนที่เหลือไปทานต่อได้ ขอ
ถามอาจารย์ว่าอาหารที่เหลือนั้น เราสามารถนำกลับไปทาน
ต่อที่บ้านได้หรือไม่คะ กรณีที่นำกลับไม่ได้ เราควรทำอย่างไร
กับอาหารที่เหลือคะ

๒. การซื้อลอตเตอรี่ถือเป็นบาปหรือเปล่าคะ แตกต่าง
กับการเล่นหวยอย่างไรคะ

๓. คนที่ถูกทำคุณไสย มีกรรมเก่ามาอย่างไร และควร
แก้ไขอย่างไรคะ

๔. การเห็นความเดือดร้อน การถูกทำร้ายหรือความ
วุ่นวายของคนอื่น เราไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเพราะเป็นกรรม
ของคนคนนั้น ขอเรียนถามอาจารย์ว่าเราควรปฏิบัติอย่างไร
ถึงจะเรียกว่าเป็นการวางเฉยหรือมีอุเบกขากับเรื่องดังกล่าว



๕. เพียงการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลที่ได้จากการสวดมนต์ภาวนา ทำสมาธิให้กับดวงจิตดวงวิญญาณที่ยังวนเวียนเป็นทุกข์อยู่นั้น สามารถช่วยให้พวกเขาไปเกิดได้หรือไม่คะ

๖. เมื่อเราสวดมนต์ตามปกติในห้องพระ ถือเป็นการบูชาพระหรือหลวงพ่ที่มีอยู่ด้วยหรือเปล่าคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง และขออนุโมทนา กับกุศลจิตของอาจารย์ ในการให้คำตอบเป็นทานแก่ทุกคำถามด้วยค่ะ

คำตอบ

(๑) ได้ครับ

(๒) ไม่แตกต่างกัน เพราะทั้งสองเป็นการกระทำที่ให้ผลเป็นความวิบัติของชีวิต

(๓) เหตุเป็นเพราะเคยประพฤติเบียดเบียนผู้อื่นลัทธิอื่นมาก่อน ผู้ใดระลึกได้แล้วสามารถป้องกันมิให้เวรเกิดขึ้น ต้องพัฒนาจิตให้มีศีล และมีสติคุมให้ได้ทุกขณะต้น

(๔) ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในทางโลก ต้องปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้องกับอำนาจที่ตนมี แต่ผู้รู้จริงแท้ย่อมไม่เอาตัวเข้าไปข้องเกี่ยวกับอกุศลกรรมของคนอื่น การจะทำได้เช่นนี้ต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้มีสติระลึกได้ทันสิ่งที่ตาเห็น และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วการเข้าถึงอุเบกขารมณ์ จึงจะเกิดขึ้นได้



(๕) ในครั้งพุทธกาล พระเจ้าพิมพิสารได้ตรัสอุทิศส่วนพระราชกุศลว่า “ขอผลทานนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าด้วยเถิด” พระองค์อุทิศผลบุญกุศล หลังจากได้ถวายข้าวยาคุ อาหารอย่างอื่น ผ้าเสนาสนะ ฯลฯ ให้แก่ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว ผลปรากฏว่า เปรตญาติ (ปรทัตตูปชีวี) มาอนุโมทนาบุญ แล้วเปลี่ยนเพศไปบังเกิดเป็นเทพบุตรอยู่ในสวรรค์

(๖) การสวดมนต์บท อระรัง สัมมาสัมพุทโธ..., หรือ การสวดมนต์บท อิติปิโสภควา..., ถือว่าเป็นการบูชาคุณของพระพุทธเจ้า

๖๐. หากหนูมีบุญพอ



คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพรัก
หลังจากที่มีกัลยาณมิตร ท่านหนึ่งในสถานที่ทำงานได้นำหนังสือของท่านอาจารย์ ดร.สนอง มาให้หนูได้อ่านจึงได้รู้ว่าเราเป็นคนที่ห่างไกลธรรมะมากเหลือเกิน แต่มาวันนี้ได้เริ่มศึกษาธรรมะ ถ้ามีเวลาว่าง กัลยาณมิตรท่านนี้พยายามบอก สอน และเตือนในเรื่องธรรมะอยู่เสมอ หากหนังสือมาให้อ่าน ถ้าหากหนูมีบุญพอ คงจะได้มีโอกาสพูดคุยซักถามปัญหา กับท่านอาจารย์ซักครั้ง



หนูมีครอบครัวแล้วค่ะ มีบุตรชายสองคน อยู่บ้านเดียวกันกับพ่อแม่และน้องชาย แต่บ้านหลังนี้ไม่เคยมีความสงบสุขเท่าที่หนูจำความได้พ่อจะคอยหักหาญน้ำใจแม่ตลอด มีเมียน้อยบ้าง ต้มเหล้าอาละวาดบ้าง บ่นว่าให้แม่สารพัด คนที่ต้องรับกรรมก็เป็นแม่ทุกที หนูสงสารแม่ทุกครั้งที่มีปัญหากัน ถ้าหนูไม่ไปห้ามก็กลัวท่านจะตีกันตาย เพราะหนูเป็นลูกคนโต ถ้าเราไปห้ามก็กลายเป็นเราไปพูดกับท่านแรง ส่วนน้องชายติดยาบ้าถึงขนาดประสาทหลอน ฉุนเฉียว เมื่ออยากยาจะขอเงินกับแม่ ไม่ได้ก็จะอารมณ์ฉุนเฉียวโมโหร้าย ทำให้พ่อมีข้ออ้างต้มเหล้า

ปัญหาทุกอย่างตกลงที่แม่แต่เพียงผู้เดียว ถ้าพ่อไม่กินเหล้า ท่านก็จะเป็นที่รักและเป็นที่ยำเกรงของลูกมาก วันหนึ่งพ่อและน้องชายสัญญากันว่าจะเลิกสุราและยาบ้า เมื่อน้องชายเลิกยา พ่อกับแม่จึงให้หนูรับน้องไปทำงานด้วย หนูจึงพาน้องไปทำงานด้วยอยู่มาวันหนึ่ง หนูบอกเตือนเขาบางสิ่งเขาไม่พอใจ เขาทำร้ายร่างกายหนูในสถานที่ทำงาน หนูโกรธเขามากแต่ก็ลายฉิมทรทนนี้ คอยบอกคอยเตือนให้เรากภัย ให้เขากลับมาทำงานตามเดิม แต่หนูจะไม่ยุ่ง ไม่สอน ไม่เตือนอะไรกับเขากอีกแล้ว ปล่อยให้เขาดำเนินชีวิตของเขาเอง (พ่อกับแม่เลี้ยงดูน้องชายแบบตามใจมาตั้งแต่เล็ก อยากรได้อะไรก็ให้ได้)

ทุกวันนี้หนูจะพยายามไม่พูดกับพ่อกับแม่เรื่องน้องชาย ถ้าพูด ท่านก็เข้าข้างน้องชาย เพราะให้เงินเยอะแต่เวลาขอ



กลับคืนไปเท่าไรท่านไม่คิด ก็เลยไม่อยากพูด พูดไปก็ทำให้ท่านไม่สบายใจ เวลาน้องชายมีเงินก็จะกลับไปเสพยา พ่อก็กลับมาตี้มเหล้าหนักกว่าเดิม แต่พ่อแม่ไม่ค่อยจะยอมรับ ท่านจะพร่ำสอนว่าให้เรารักน้อง แต่น้องไม่เคยนับถือเราเป็นที่เลยสักครั้ง หนูคิดจะหนีไปให้พ้นกับปัญหาทั้งหมดนี้ แต่หนีไม่เคยได้ ต้องกลับมาทุกครั้ง เพราะสงสารและห่วงพอกับแม่ แล้วเวรกรรมมันจะตกที่ลูกชายของหนูแบบนี้หรือเปล่านั้น

ทุกวันนี้หนูสวดมนต์ภาวนาทุกวัน แม่เมตตาอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้พวกเขาให้เจ้ากรรมนายเวร พยายามเจริญอานาปานสติทุกวัน เพื่อจะได้หลุดพ้นปัญหาทั้งปวงค่ะ ขออาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

ด้วยความเคารพและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ที่เมตตาและสละเวลาตอบปัญหาให้กับคนที่ด้อยปัญญาเช่นหนูค่ะ

คำตอบ

ผู้อยู่อาศัยร่วมกับพ่อแม่ แล้วประพฤติดิจริยธรรมของการเป็นลูกที่ดีต่อพ่อแม่ ผู้นั้นได้ชื่อว่า เป็นลูกกตัญญู ซึ่งส่งผลให้ชีวิตและงานเจริญไพบูลย์

บุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเอง ตลอด ๔๕ พรรษาที่พระพุทฺธโคดมเผยแผ่ธรรม พระองค์มิเคยตรัสให้ผู้ใด เข้าไปแก้ปัญหาก็กับผู้อื่น แต่ทรงตรัสให้แก้ปัญหาก็กับตัวเอง ทั้งนี้



เพราะบุคคลมีกรรม (การกระทำ) เป็นทายาท มีกรรมเป็น
กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ด้วยเหตุนี้
จึงแบ่งมนุษย์ออกเป็นสองฝ่ายตามการกระทำของตน คือ
มนุษย์ที่มีจิตใจชั่วช้าเลวทราม และมนุษย์ที่มีจิตใจประณีต
ดีงาม

ดังนั้น ผู้ถามปัญหาพึงเลือกปฏิบัติเอาตามที่ชอบเถิด
หากประพฤติได้ถูกต้องตรงตามคำสอนของผู้รู้จริงแท้ และรู้ทุกสิ่ง
ทุกอย่าง (ลัทธิปัญญา) ความสวัสดีของชีวิตและความหมดไป
ของปัญหาย่อมเกิดขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นหากผู้ถามปัญหาปฏิบัติ
ธรรมจนเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้แล้ว ย่อมเป็นที่มั่นใจได้ว่า
ชีวิตย่อมมีโอกาสพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวงได้

๖๑. ผิดหวังในความรัก



คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์คะ

ดิฉันเป็นคนหนึ่งที่รู้จักอาจารย์จากหนังสือที่อาจารย์เขียน
ที่ร้านหนังสือค่ะ ปกติเป็นคนชอบอ่านหนังสือ เพิ่งจะมาสนใจ
ทางด้านธรรมะอย่างจริงจัง เมื่อตอนที่ชีวิตประสบปัญหา
ผิดหวังในความรัก ประกอบกับได้กัลยาณมิตรที่ดีชักชวน
ให้ไปปฏิบัติธรรม จึงให้ความสนใจธรรมะเรื่อยมา จากวันนี้ก็
เป็นเวลาเกือบจะ ๑๐ ปีแล้ว



มีข้อสงสัยเกี่ยวกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นดังนี้ค่ะ

๑. เมื่อเดือน ก.พ. ต้นปี ๕๕ นี้ ดิฉันกับเพื่อนอีก ๓ คน ได้ไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมแบบ ๓ วัน ของวัดอัมพวัน สิงห์บุรี โดยการกำหนดยุบหนอ พองหนอในการนั่งสมาธิ และการย่างหนอในการเดินจงกรม ระหว่างที่เดินจงกรม จิตสงบ มีความรู้สึกอยู่ที่ฝ่าเท้าเวลาที่ก้าวเดิน ย่างเหยียบ จากเดินเปลี่ยนเป็นนั่งสมาธิ ระหว่างนั่งกำหนดยุบหนอ พองหนอ ได้เกิดอาการตัวโยก หน้าจะ tím ฟัน โยกไปข้างหน้า และข้างหลัง โดยที่ระหว่างนั่งดิฉันไม่ได้หลับ พอเกิดอาการดังกล่าวได้กำหนดโยกหนออๆ ไปเรื่อย จนหมดอาการไปเอง อยากทราบว่าทำไมดิฉันจึงมีอาการตัวโยกระหว่างนั่งสมาธิทั้งๆ ที่ไม่ได้นั่งหลับ มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอด โดยกำหนดตามสภาวะที่เกิดขึ้น

๒. เมื่อเดือน พ.ค. ที่ผ่านมา ได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน อีกครั้ง คราวนี้ได้เข้าคอร์สแบบนั่งและเดินอย่างละ ๑ ชั่วโมง เดินก่อนแล้วนั่งปรากฏว่า ดิฉันนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงกว่า แต่กลับรู้สึกกว่าเวลาผ่านไปแป๊บเดียวจริงๆ ไม่ปวดขา แบบที่คนอื่นเขาปวดกัน แบบที่พระอาจารย์บอกว่าให้ดูเวทนาแล้วกำหนดปวดหนอ ตามเวทนาแต่ละคน ไม่มีอาการปวดเมื่อย กลับรู้สึกสบาย เหมือนได้ไปพักที่ไหนสักแห่งหัวว่างเปล่า ไม่มีอาการง่วง หาวแต่ประการใด เป็นแบบนี้ทั้งๆ ที่ดิฉันไม่ได้หลับไปเพราะได้ยืมเสียงรอบๆ ข้างด้วยค่ะ ไม่ทราบว่า อาการแบบนี้คืออะไรคะ



๓. หลังจากนั้นช่วงหัวค่ำ ได้ทำวัตรเย็นและเดินจงกรม นั่งสมาธิอีกรอบ คราวนี้แทนที่จะเกิดอาการข้างต้นแบบ รอบเช้าและรอบบ่าย กลายเป็นว่ารอบนี้ดิฉันเห็นภาพตัวเอง ตั้งแต่เด็กๆ วัยประถม มัธยม ภาพเพื่อนเก่าๆ คนเก่า เหตุการณ์ ที่ทำให้เราเสียใจ ดีใจ มันฉายให้ดูเหมือนดิฉันกำลังดูหนึ่งชีวิต ตัวเองอยู่ ดูเฉยๆ นะคะ ไม่ได้คิดปรุงตามสิ่งที่เห็นในระหว่าง การนั่งสมาธิ กำหนดคิดหนอๆ แต่พอออกจากสมาธิก็มีอาการ เหน็บชาปวดขา และสิ่งที่ได้คิดได้เห็นระหว่างนั่ง มันเกิดจาก ดิฉันฟุ้งซ่านหรือเปล่าคะ และสิ่งกระทำให้ถือว่าปฏิบัติถูกแล้ว ใช่ไหมคะ

มีข้อสงสัยเท่านี้ค่ะ กราบขอบพระคุณที่อาจารย์กรุณา ให้ความกระจ่างมา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ
ด้วยความเคารพและนับถือ





คำตอบ

(๑) เป็นเพราะจิตมิได้จดจ่อ (ขาดสติ) อยู่กับองค์ภาวนามารจึงสามารถบันดาลให้อាកารตัวโยกตัวโคลงเกิดขึ้น

(๒) เป็นเพราะจิตเข้าถึงสมาธิจวนแน่น้วน (อุปจารสมาธิ) และหากเมื่อใดจิตตั้งมั่นแน่น้วน (ฌาน) จิตจะไม่รับสิ่งกระทบภายนอกอื่นใดเข้าปฐนารมณั้ แม้นิวรณั้ ๕ (กามฉันทั้ พยาบาท ถินมิทระ อุทธั้จกุกุจจะ และอวิชชา) ก็ไม่อาจทำให้จิตรับเข้าปฐนารมณั้ได้

(๓) ในช่วงหัวค้ำ จิตได้รับการพัฒนาจนเข้าถึงสมาธิสูงสุดที่เรียกว่า อับปนาสมาธิ หรือ ฌาน แล้วทิพพจักขุ (โลกิยญาณ) จึงไปสัมผัสกับอดีตทนหลังของตัวเอง การเห็นเช่นนี้ มิได้เป็นเหตุนำจิตสู่ความพันทุข์ จึงถือว่ามีผิด เพราะปัญญาเห็นแจ้งมิได้เกิดขึ้น

๖๒. ชอบปวดต้นคอ

คำถาม

กราบเรียนท่าน อ.สนองที่เคารพ

๑. หนูนั่งสมาธิแล้วมันชอบปวดต้นคอมาก หนูไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร แต่ทุกวันนี้ถึงปวดหนูก็พยายามกำหนดปวดหนอ มันก็หายบ้างไม่หายบ้าง ไม่ทราบจะทำอะไร รบกวนอาจารย์ด้วยคะ



๒. การที่หมอนวด ตามร้านทั่วไป ช่วยนวดแก้อาการปวดเมื่อยต่างๆ ให้เขาหายเมื่อย แล้วเจ้ากรรมนายเวรเขา จะมาจองเวรหมอนวดไหม

คำตอบ

(๑) นั่งสมาธิแล้วปวดที่ต้นคอ เป็นเพราะชั้นธมารมาขัดขวางการทำความดีของผู้ถามปัญหา หากประสงค์จะให้อาการปวดที่ต้นคอหายไป ต้องเร่งความเพียรบริกรรมคำว่า “ปวดหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ ไม่หายปวดต้นคอไม่เลิกบริกรรมผู้มีสัจจะประพฤติดับเหตุได้ถูกต้องตรงอย่างนี้ จึงจะสามารถผ่านชั้นธมารตัวนี้ไปได้

(๒) ผู้ใดเข้าไปมีส่วนร่วมในอกุศลกรรมของผู้อื่น ผู้นั้นย่อมได้รับการจองเวรจากฝ่ายตรงข้าม

๑๓๙

๖๓. เลี้ยงกุมารทอง

คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์สนองที่เคารพครับ

กระผมมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องที่ท่านอาจารย์ดังนี้

๑. การเลี้ยงกุมารทองหรือลูกกรอกโดยคอยอุทิศบุญทำกุศลให้ ให้อาหารและที่อาศัย นับว่าเป็นการมีผีเป็นเพื่อนหรือไม่ครับ



๒. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง จัดว่าเป็นศีลขาด หรือว่าต่างพร้อยครับ

๓. อาจารย์เคยบอกว่าผู้ให้สิ่งใดยอมได้สิ่งนั้น ผมมีคำถามว่า ถ้าเราบริจาคเงินสร้างสื่อธรรมะเป็นทาน สิ่งที่กลับมาหาเราจะเป็นเงินหรือธรรมะครับ หรือสละเงินสร้างวิหารสร้างพระ เมื่อปัจฉยลงตัวเราจะมีทรัพย์สร้างบ้านยังงั้นหรือครับ?

๔. ระหว่างถวายทานกับผู้มีความสูง กับบริจาคทานกับคนหมุ่มมาก เช่น สร้างโรงพยาบาล อนิสงส์แบบไหนจะมากกว่ากันครับ

๕. ตั้งใจทำความดีหรือเริ่มลงมือทำดีมากๆ เมื่อใด มักจะมีอุปสรรคปัญหาผาหมาคอยเล่นงานชะงั้นย่ำแย่แทบทุกครั้งไป จนไม่สามารถเดินหน้าต่อได้ สาเหตุเกิดจากอะไร และควรแก้ไขอย่างไรครับ

๖. ศิลที่บริสุทธิ์มีผลทำให้ทานบริสุทธิ์และให้ผลเร็วกว่าคนที่ทุศีล ข้อนี้จริงหรือไม่ครับ

ขอขอบคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงครับ สิ่งใดที่ข้าพเจ้าล่วงเกินอาจารย์ไป ข้าพเจ้าขอให้อาจารย์อโหสิกรรมให้ด้วยครับ ขอขอบคุณครับ





คำตอบ

(๑) คำว่า “เพื่อน” หมายถึง ผู้ร่วมฐานะ, ผู้ชอบพอรักใคร่กัน, ผู้อยู่ในสภาพเดียวกัน

คำว่า “คนใช้” หมายถึง คนที่มีหน้าที่คอยรับใช้ ฉะนั้น การเลี้ยงกุมารทองหรือลูกกรอก เพื่อจุดประสงค์เอาผีเป็นคนรับใช้ จึงไม่เรียกว่า มีผีเป็นเพื่อน

(๒) ไม่เรียกว่าประพฤติทุศีลข้อ ๓ แต่เรียกว่า มีศีลต่างพร้อย

(๓) กรรมอยู่ที่เจตนา เจตนาบริจาคทรัพย์สร้างธรรมะเป็นทาน อาณิสสส์ที่เกิดขึ้นผู้ให้ได้ปัญญา สละทรัพย์สร้างวิหาร สร้างพระ ผู้ให้ยอมได้รับอาณิสสส์คือ ได้พบพระพุทธศาสนา มีบริวารมาก มีชื่อเสียง เป็นที่ยกย่อง ฯลฯ

(๔) ในครั้งพุทธกาล พระราชาที่ ๗ พระพุทธโคดมได้เสด็จไปจำพรรษาอยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เพื่อโปรดพุทธมารดา ในครั้งนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสถามเทวดาสององค์ในทำนองที่ว่า

พระพุทธโคดม : อังกรเทพบุตร เหตุใดเธอจึงถอยออกไปนั่งอยู่ห่างไกลจากตถาคตถึง ๑๒ โยชน์

อังกรเทพบุตร : ในครั้งที่ข้าพเจ้าเกิดเป็นมนุษย์ ข้าพเจ้าได้ให้ทานเป็นอันมากแก่มหาชน แต่ทานของข้าพเจ้าว่างเปล่าจากทักษิณียบุคคล



พระพุทฺธโคดม : อินทกเทพบุตร เหตุใดเธोजึงยังคงนั่งอยู่
หลังพุทฺธมารดา โดยมิต้องถอยห่างไกลเหมือนอังกุรเทพบุตร

อินทกเทพบุตร : ในครั้งที่ข้าพเจ้าเกิดเป็นมนุษย์ ข้าพเจ้า
ได้ถวายข้าวเพียงทัพพีเดียวแก่พระอรุทระ ผู้เป็นทักษิไนย
บุคคล

ดังนั้น ผู้ถามปัญหาพึงพิจารณาด้วยสติปัญญาของตัวเอง
เถิด

(๕) บุคคลตั้งใจทำความดี ย่อมมีมารมาขัดขวาง ซึ่ง
เป็นเรื่องปกติธรรมดา ผู้ใดปรารถนาให้ตัวเองมีกำลังต้านทาน
อำนาจของมารได้ ผู้นั้นต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังพละ ๕ (ลัทธา
วิริยะ สติ สมာธิ และปัญญา) กล้าแข็งกว่าพลังอำนาจของ
มาร การทำความดีจึงจะสำเร็จลุล่วงลงได้

(๖) จริงครับ

๖๔. บางครั้งใจคิดลบหลู่

คำถาม

กราบอาจารย์สนอง วรอุไร ครับ

ผมอยากถามเกี่ยวกับจิต บางครั้งมีการลบหลู่พระรัตนตรัย
ครับ บางทีมันขึ้นมาเองครับ ทั้งที่ใจรักเคารพในคุณพระรัตนตรัย
มากครับ เกิดจากเพราะอะไรครับ และมีวิธีแก้ไขยังไง ให้ไม่มี
และไม่เกิดจิตเหล่านี้ หรือบรรเทาให้น้อยลงได้อย่างไรครับ



และจิตที่เกิดขึ้น นอกจากทำให้จิตตก จะเป็นบาปหรือเปล่าครับ ทั้งที่เจตนาไม่อยากคิดเลยครับ ขออาจารย์ชี้แนวทางด้วยครับ ขอบพระคุณอาจารย์ที่เคารพมากในนี้ด้วยครับ

คำตอบ

ครั้งใดที่บุคคลมีจิตลบหลู่ในพระรัตนตรัย ครั้งนั้นบุคคลย่อมขาดสติกำกับการทำงานของจิต ซึ่งให้ผลตามมาเป็นบาปเกิดขึ้น แล้วถูกเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิตของผู้ขาดสติ หากปรารถนาให้พ้นไปจากการระลึกในสิ่งที่ไม่ดีเช่นนี้ได้ ต้องปฏิบัติตามคำชี้แนะใน website ข้อ ๒๑๓๑ (๒)

๑๔๓

๖๕. คนตระหนี่

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพค่ะ ต้องขอรบกวนอาจารย์ในการชี้แนะทางที่ถูกที่ควร และขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความเมตตาที่กรุณาตลอดเวลาค่ะ คำถามของหนู คือ

ขณะนี้คุณแม่อายุ ๘๐ กว่า มีความตระหนี่มาก แม้ไม่ศรัทธาในศาสนา ไม่เห็นประโยชน์ของการทำบุญใดๆ ถ้าจะทำบุญ เราต้องแอบทำ แม่เคยลำบากมาก่อน พยายามที่จะประหยัดเงินที่จะเลี้ยงลูกๆ ตอนนี้อยู่ๆ เด็บโตและเลี้ยงดูตนเองได้หมด แต่แม่มยังมีนิสัยประหยัดและตระหนี่มาก ลูกๆ



มักจะบอกโกหกเธอ เพื่อให้เธอมีความสุขกับสิ่งที่เราใช้ง่าย ในทุกอย่างและทำบุญ ลูกๆ ไม่ทราบว่าจะทำอะไรกับแม่ ลูกๆ ไม่ต้องการที่จะโกหกแม่ ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

การกล่าววาจาที่ไม่ถูกต้องกับความเป็นจริง ถือว่า ประพฤติทุจริตข้อ ๔ ผู้ปรารถนาพัฒนาจิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ต้องเว้นประพฤติดังกล่าว

ความตระหนี่ (มัจฉริยะ) หากยังมีอยู่ในจิตใจของใคร ผู้ใด ผู้นั้นยังมีจิตเศร้าหมองด้วยกิเลส โอกาสที่จะพัฒนาจิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

หากผู้ถามปัญหาเชื่อในพระบัญญัติธรรมของพระพุทธเจ้า ย่อมประพฤติตามหลักกาลามสูตร ด้วยการพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้เข้าถึงโลกียญาณ (อภิญา ๕) และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เข้าถึงโลกุตตรญาณ (ญาณ ๑๖) ได้เมื่อใดแล้ว ย่อมรู้ เห็น เข้าใจ ได้อย่างถูกต้องว่า แท้จริงแล้วความเป็นแม่ ลูก ญาติ พี่น้อง ฯลฯ เป็นเพียงสมมุติบัญญัติที่ไม่มีอยู่จริงกับผู้เข้าถึงอริยธรรมในพุทธศาสนา แล้วย่อมทำให้มีใจปล่อยวางเป็นกลาง ด้วยรู้ เห็น เข้าใจ ได้อย่างถูกต้องว่า สัตว์โลกมีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็น



เผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย จึงแบ่งสัตว์บุคคลออกเป็น
สองฝ่ายคือ ฝ่ายชั่วช้าเลวทราม และฝ่ายประณีตดีงาม

๖๖. อยากปิดอบายภูมิ

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

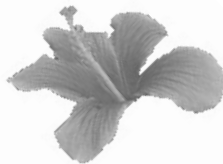
ผมได้ฝึกจิตให้เป็นสมาธินานพอสมควร และได้อ่าน
หนังสือธรรมะหลายเล่ม ผมสนใจเกี่ยวกับการปิดอบายภูมิ
การปิดอบายภูมิต้องปฏิบัติให้ได้ไต่ตាប់ัน คือต้อง ทำจิตให้
ไม่มีกังวล ในสังโยชน์ ๓ ข้อแรกคือ

๑. สักกายทิฏฐิ ที่เห็นว่าอัตภาพร่างกายไม่เป็นของเรา
เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีเรา

๒. วิจิกิจฉา ไม่สงสัยในความดีของพระพุทธเจ้า

๓. สิลัพพตปรามาส ปฏิบัติศีล ๕ อย่างเคร่งครัด

ผมคิดว่าข้อปฏิบัติ ๓ ข้อนี้ไม่ยากนัก แต่การปฏิบัติ
ให้ได้ ๓ ข้อนี้ ยากมาก จึงสงสัยว่าจะมีอะไรหลายอย่างที่ไม่
รู้และลึกซึ้ง ยากแก่การปฏิบัติ จึงอยากทราบว่า มีอะไรบ้าง
จึงขอความกรุณา ช่วยแนะนำด้วยครับ





คำตอบ

(๑) ผู้ที่หมดลักกายทิฏฐิ สามารถดูได้จากพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เช่น จิตเป็นอิสระจากอาการเจ็บปวดใดๆ ของร่างกาย จิตเป็นอิสระจากเสียงก่นด่าของคนที่อยู่รอบข้าง จิตเป็นอิสระจากความตายที่จะต้องมาถึงตนในวันข้างหน้า ฯลฯ ความปลอดจากอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้เป็นตัวบ่งชี้ความสิ้นไปของลักกายทิฏฐิ

(๒) คำว่า “วิจิกิจฉา” หมายถึงความสงสัย ผู้มีจิตเป็นอิสระจากวิจิกิจฉา ต้องไม่สงสัย แต่มีจิตมั่นคง ไม่หวั่นไหว ในคุณของพระพุทธเจ้า ในคุณของพระธรรม และในคุณของพระอริยสงฆ์ คนที่จะหมดวิจิกิจฉาได้อย่างแท้จริง ต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึง ผลญาณ (ญาณตัวที่ ๑๕) ได้แล้ว วิจิกิจฉาสังโยชน์จึงจะหมดไปจากจิตสันดานได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้นผู้ถามปัญหาต้องดูที่ใจตัวเอง แล้วปรับแก้ไขให้ถูกต้อง ความสิ้นไปของวิจิกิจฉา จึงจะหมดไปจากจิตของตนได้

(๓) คำว่า “สีลัพพตปรามาส” เป็นความเห็นผิดว่า บุคคลจะบริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ด้วยศีลและวัตร เช่น จิตเห็นผิดว่า กิน เดิน นอน เหมือนอย่างโค เหมือนอย่างสุนัข เมื่อตายแล้วจะมีความสุข หรือมีจิตเห็นผิดว่า พระเจ้าเป็นผู้สร้างโลก สร้างมนุษย์ สร้างสัตว์ ตลอดจนสร้างสรรพสิ่ง คอยรับบาปจากการกระทำผิดของสาวก หรือกระทำการใดๆ



ให้พระเจ้าพอใจ โดยเชื่อว่าเมื่อตายแล้วจะได้ไปอยู่กับพระเจ้า หรือมีจิตเห็นผิดว่า การบวงสรวงเทวดา เจ้าป่า เจ้าเขา ภูตผี ปีศาจ โดยเชื่อว่า เมื่อตายไปแล้วจะมีความสุข หรือมีจิตเห็นผิดว่า การบูชาเทวดาโดยไม่คำนึงถึงความบกพร่องในศีล ที่ตนมี โดยเชื่อว่าตายแล้วจะมีความสุข และสุดท้ายการกระทำใดๆ ที่หวังความสุขในภพหน้า โดยมีได้ประพตติตาม มรรค ๘ เช่น ยินชาเดียว ใช้ของแหลมทิ่มแทงตนให้บาดเจ็บนอนบนหนามแหลมคม ไต่บันไดมิด ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้ ผู้ใดประพตติแล้ว ถือว่าเป็นลิลัพพตปรามาส

ฉะนั้น ผู้หวังความพ้นทุกข์ พึงดูใจตัวเอง แล้วใช้ปัญญา เห็นแจ้งปรับแก้ไขให้ถูกต้อง แล้วโอกาสที่จิตจะเข้าถึงอริยธรรม จึงจะเกิดขึ้นได้

๑๗. จิตคิดลบ



คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ค่ะ

หนูมีข้อสงสัยเกี่ยวกับอาการที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนี้ค่ะ คือ ช่วงนี้หนูรู้สึกว่าคุณสามารถสัมผัสและรับคลื่นอารมณ์ของคนรอบข้างได้ โดยที่เขายังไม่ได้แสดงคำพูด ท่าทาง หรือ ปฏิกริยาอาการใดๆ เลย (คล้ายกับว่าหนูกำลังเป็นตัวของเขา



คนนั้นในขณะนั้นเลยคะ) ซึ่งหากเป็นอารมณ์ด้านบวก ก็ไม่มีปัญหาเพราะเป็นสิ่งที่ดี แต่เมื่อต้องรับอารมณ์ด้านลบ หนูจะรู้สึกเครียด หงุดหงิด และมีอาการต่างๆ เช่นเดียวกับที่เขาคนนั้นกำลังเป็นอยู่เลยคะ

หนูเลยต้องการเรียนถามท่านอาจารย์คะว่า

๑. อาการที่หนูกำลังเป็นเกี่ยวข้องกับกาปฏิบัติธรรมหรือไม่คะ

๒. เมื่อเกิดอาการขึ้น หนูควรจะทำอย่างไรต่อไป

๓. การเปิดรับคลื่นอารมณ์ในลักษณะนี้ สามารถกำหนดเพื่อเปิดรับหรือปิดรับคลื่นอารมณ์ได้หรือไม่

จึงเรียนมาเพื่อท่านอาจารย์โปรดพิจารณาให้ข้อแนะนำให้ด้วยนะคะ เพราะตอนนี้หนูไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไปแล้วคะ
ขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงคะ

คำตอบ

(๑) อาการที่บอกเล่าไป เป็นผลเกิดจากการปฏิบัติธรรมที่ผิดทาง คือปฏิบัติธรรมแล้วยังเข้าไม่ถึงธรรม ปัญหา (อารมณ์ติดลบ) จึงได้เกิดขึ้น

(๒) วิธีแก้ปัญหในข้อ (๑) ต้องเอาจิตที่ตั้งมั่นจวนแน่นว่แน่ ไปพิจารณาอารมณ์ติดลบที่เกิดขึ้น ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เมื่อใดจิตเห็นอารมณ์ติดลบเป็นอนัตตา อารมณ์ติดลบย่อมไม่ใช่ตัวตนแท้จริง จิตจะ



ปล่อยวางแล้วว่างจากอารมณ์ดังกล่าวนั้น ปัญหาก็จะหมดไป
นี่คือปัญญาเห็นถูกตามธรรมที่ผู้รู้นิยมพัฒนาให้เข้าถึง

(๓) เปิดรับคลื่นอารมณ์ได้ แต่จิตยังไม่มีกำลังปิดรับ
คลื่นอารมณ์ที่เห็นผิดได้ หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะปิดรับ
คลื่นอารมณ์ที่เห็นให้ได้ ต้องพัฒนาจิตตามข้อ (๒)

๖๘. ดูเขาเป็นครู

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง
หากต้องใช้ชีวิตคู่ร่วมกับสามีที่มีอุปนิสัย เป็นคนมีอัตตา
สูง ลำพอง ไม่นอบน้อม ดูหมิ่นดูแคลน ไม่ให้เกียรติยกย่อง
ไม่ไว้ใจเรา ทั้งยังลบหลู่และก้าวร้าวต่อบุพการีของเรา
ไม่ยินดีพร้อมทั้งตำหนิเมื่อเราส่งเคราะห์ญาติหรือตอบแทน
พระคุณบุพการี (ส่วนทรัพย์ที่นำไปส่งเคราะห์ญาตินั้น หนูหา
มาได้เองค่ะ ไม่เคยเบียดเบียนเขาเพราะเห็นว่ามันไม่ควร และก็ได้อ
แบ่งเป็นสัดส่วนตามสมควรแล้ว) เขาจะเอาแต่ญาติฝ่ายตน
แต่หนูไม่ทำอย่างเขา ปฏิบัติเท่าเทียมกันหมดค่ะ หนูต้อง
ปฏิบัติตัวอย่างไรคะอาจารย์ แล้วในจิตหนูคิดจะเลิกการอยู่
เสมอๆ จะเป็นการหนีกรรมที่ต้องชดใช้ต่อเขาหรือเปล่าคะ
หนูควรทำอย่างไร โปรดเมตตาชี้แนะ ด้วยเถิดค่ะ

ขอขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ

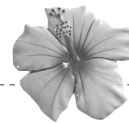


คำตอบ

อายุขัยร่างกายของมนุษย์สั้นมาก เมื่อเทียบกับอายุขัยร่างกายของเทวดาหรือพรหม เขามีได้ประพบัติการเป็นสามิที่ดี ฟังเอาเขาเป็นครูสอนใจตัวเอง ว่าเราจะไม่ประพบัติอกตัญญูเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่เสื่อมจากความเป็นมนุษย์เหมือนเขา วันใดที่จิตปฎิเสธจะอยู่ในร่างกายของสามิ พลังของบาปย่อมผลักดันจิตวิญญานของเขา ให้โคจรไปเกิดเป็นสัตว์ในทุคติภพแน่นอน ผู้ที่มีชีวิตเจริญรุ่งเรืองในชาตินี้ เขามีขันติ มีเมตตา มีสติ มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม และประพบัติตนเป็นผู้ให้ ฉะนั้นฟังดูให้ออก แล้วเลือกเอาเองว่า เราจะประพบัติตนอย่างไรต่อกรณีที่เกิดขึ้นนี้

๑๕๐

๖๙. การไหว้เซ็งเม้ง



คำถาม

ท่านอาจารย์สนองครับ

ผมอยากเรียนถามว่า การไหว้เซ็งเม้ง นำอาหารไปเซ่นไหว้ ผากระดาศเงินกระดาศทอง + เสื้อผ้าข้าวของกระดาศ ไปให้บรรพบุรุษ ตามธรรมเนียมคนไทยเชื้อสายจีน

๑. บรรพบุรุษจะได้รับหรือไม่

๒. มีข้อคิดจากธรรมเนียมปฏิบัตินี้อย่างไร เนื่องจากเด็กสมัยใหม่ไม่อยากไปครับ



โปรดเมตตาให้ความกระจ่างด้วยครับ
ขอขอบคุณครับ

คำตอบ

คำว่า “ธรรมนิยม” หมายถึง ประเพณี แบบแผน หรือแบบอย่างที่ดีปฏิบัติสืบต่อๆ กันมา

หากผู้ถามปัญหาศรัทธาในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธโคตมแล้ว ต้องประพฤติตามหลักกาลามสูตร ๑๐ ข้อ เพราะสิ่งที่บุคคลได้สัมผัสนั้น มีทั้งเรื่องจริงและเรื่องไม่จริง คือไม่มีเหตุผลรองรับ ทั้งนี้เป็นเพราะพระพุทธรูปมีพระเมตตาป้องกันมิให้ชาวกาลามะถูกหลอกให้เชื่อเอาด้วย

(๑) บุญกุศลมิได้เกิดขึ้นจากการเฝ้าวัตถุ แต่เกิดจากการประพฤติตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ข้อ (ดูข้อ ๑๙๙๗) และผู้ล่วงลับจะได้รับบุญหรือไม่ ต้องมีปัจจัย ๓ อย่างถึงพร้อม คือ

- ก. มีผู้อุทิศบุญ
- ข. มีบุญที่อุทิศ
- ค. มีผู้มาอนุโมทนาบุญ

(๒) จะรู้วาระธรรมนิยมปฏิบัติเป็นความจริงหรือเป็นความไม่จริง ต้องพิสูจน์ ด้วยการประพฤติตามที่ได้แนะนำไว้ใน ข้อ ๒๐๐๒ (๓)





๗๐. เป็นโรคขาดสติ

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดร.สนอง

หนูรู้ว่าในใจลึกๆ หนูรู้สึกเป็นทุกข์มาก ไม่รู้ทุกข์อะไร เห็นแต่ทุกข์ หนูร้องไห้เยอะมาก หนูเห็นจิตใจตัวเอง บ่อยครั้ง หนูก็เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน แปลกที่ว่าเวลาหนูได้ฟังหรืออ่านเกี่ยวกับธรรมะแล้วก็น้ำตาไหล มันสะท้อนใจ หลายครั้งที่หนูรู้สึกเหมือนจะตายจริงๆ ทั้งที่พอไปตรวจหาหมอก็มองไม่ได้ เป็นอะไร

หนูทราบว่าหนูคงมีกรรมเยอะ ตอนนี้อยากให้หนูก็อยาก ล้างสมมติไว้หลายๆ และตั้งใจอยากบรรลุนิพพานอย่างน้อยก็ในระดับต้น

หนูเคยอ่านหนังสือของท่านเจ้าคุณโชดก เกี่ยวกับลำดับของญาณ หนูไม่ทราบว่านี่อาจเป็นเพราะหนูติดในภาวะไหนหรือไม่ สิ่งที่เกิดกับหนูเป็นเพราะอะไร หนูควรจะทำอย่างไร และควรทำอะไรให้อยู่ในโลกได้โดยปกติ

หนูเป็นผู้หญิง หนูอยากหาครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์มาชี้แนะทางให้ปฏิบัติ ขอท่านอาจารย์กรุณาแนะนำด้วยค่ะ ด้วยความเคารพอย่างสูง



คำตอบ

สิ่งที่เกิดขึ้นมีต้นเหตุมาจากจิตขาดสติ และมีปัญญาเห็นผิดไปจากความจริงแท้ ความรู้สึกว่าจะตาย แท้จริงแล้วมิได้เป็นเช่นนั้น หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะให้พ้นไปจากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ต้องพัฒนาจิตให้มีสติและมีปัญญาเห็นถูกตามธรรม ด้วยการสร้างมหาทาน แล้วอธิษฐานให้ตนได้พบครูบาอาจารย์ที่เข้าถึงธรรม จากนั้นต้องประพடுத்தเหตุให้ตรง ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้วเสร็จให้เจริญจิตตภาวนาเมื่อสองกิจกรรมแล้วเสร็จต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรเมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว ผู้ถามปัญหาจึงจะได้พบครูบาอาจารย์มาชี้แนะแนวทางที่ถูกตรงให้

๑๕๓

๗๑. รู้จริงไม่หนีปัญหา

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

ดิฉันเป็นคนที่อ่อนไหวง่ายมาก หากใครทักหรือพูดอะไรนิดหน่อยทำให้เคืองหู ก็มักจะเก็บไปคิดมากและก็โกรธ จึงมักหลีกเลี่ยงพบปะสังสรรค์กับคนๆ นั้น คือจะพยายามไม่ให้เห็นเขาในระยะสายตา รวมไปถึงเวลาดิฉันเลิกกับแฟน ดิฉันก็จะพยายามไม่ไปในที่ๆ คนเยอะ เพราะกลัวเจอเขา ซึ่งเมื่อเจอแล้วจิตใจดิฉันมันเหมือนถูกทำร้าย หดหู่ รู้สึกไร้ค่าทุกครั้ง



ดิฉันทำได้แค่เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง เวลาจะออกไปไหนมาไหน ก็ต้องคอยระวังตัวว่าจะเจอแฟนคนเก่า รวมถึงเพื่อนของเขา และคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งหลาย ซึ่งดิฉันรู้สึกว่าจะไม่ปลอดภัยเลย และไม่มีความสุขด้วย เวลาที่เจอกัน ใจดิฉันมันเจ็บแบบบอกไม่ถูก ดิฉันพยายามพิจารณาดูจิตว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป แต่มันก็ยังรู้สึกไม่ดี ไม่หายเลย ทุกวันนี้ดิฉันไม่รู้จะทำอย่างไรดี ฝากคุณอาจารย์ช่วยเมตตาด้วยนะคะ ดิฉันหมดปัญญาจริงๆ ค่ะ

คำตอบ

๑๕๔

พระพุทธโคดม มิได้สอนให้พุทธบริษัท ประพฤติตนเป็นคนหนีปัญหา แต่ทรงสอนให้อยู่กับปัญหา แล้วใช้ปัญญาเห็นถูกตามธรรมกำจัดที่ต้นเหตุ ปัญหาจึงจะดับไปได้

ดังนั้นพฤติกรรมที่บอกเล่าไปเป็นการหนีปัญหา จะหนีไปในที่แห่งใดๆ ในโลก ย่อมหนีใจตัวเองไม่พ้น จงอยู่แล้วสู้สิ วิธีสู้กับปัญหาที่ดีที่สุด คือพัฒนาจิตตนเอง (สมถภาวนา) ให้มีกำลังสติกล้าแข็ง และพัฒนาจิตตนเอง (วิปัสสนาภาวนา) ให้มีปัญญาเห็นแจ้งกล้าแข็ง เมื่อใดสิ่งๆ ที่ตาเห็น (ภาพ) ดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ จิตจะเป็นอิสระจากสิ่งๆ ที่ตาเห็น ปัญหาจึงจะไม่เกิดขึ้นกับผู้มีปัญญาเห็นแจ้งเช่นนี้ นี่เป็นการแก้ปัญหาที่ถูกตรงที่ผู้รู้จริงนิยมประพฤติ



๗๒. ยึดทรัพย์ใช้หนี้

คำถาม

กราบเรียน อ.สนอง วรอุไร
การยึดทรัพย์สินเพื่อใช้หนี้ตามคำพิพากษาของศาล เพื่อ
บังคับคดีแก่จำเลยนั้น จะเป็นการผิดศีลผิดธรรมและเป็นบาป
กับตัวเราหรือไม่ครับ หากมีคนจ้างเราทำในเรื่องเหล่านี้ และ
จะมีวิธีแก้อย่างไรไม่ให้เป็นบาปกับตัวเรา เพราะชีวิตทางโลก
ต้องดำเนินต่อไป ต้องกินต้องใช้

ขอแสดงความนับถือ จาก ผู้ศรัทธาในพระรัตนตรัย

๑๕๕

คำตอบ

ไม่ผิดศีล แต่ผิดธรรม การเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการ
อกุศลกรรมของคนอื่น ให้ผลเป็นบาป

หากผู้ถามปัญหาที่มีความจำเป็นที่ต้องทำงานประเภทนี้
ต่อไป เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด ผู้ไม่ประมาทนิยมพัฒนาจิต (ทาน
ศีล ภาวนา) ให้เกิดเป็นบุญใหญ่อยู่เสมอ แล้วบารมียอมตาม
ให้ผลไม่ทัน ชีวิตจึงจะดำเนินไปได้ปกติ





๗๓. ธรรมะมือใหม่

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ผมเป็นคนสนใจธรรมะและติดตามผลงานของอาจารย์มาพอสมควร ก็เลยลองส่งคำถามมาบ้าง ครั้งแรกผมขอรับกวนถามดังนี้

๑. การที่เราทวงหนี้จากลูกหนี้ทางไสยศาสตร์ จะเป็นบาปไหมครับ เช่น เอารูปลูกหนี้มาไว้ใต้ฐานพระพุทธรูป แล้วอธิษฐานให้เขามาใช้หนี้แก่เรา

๒. ลูกสาวผมเป็นโรคซึมเศร้า ผมไม่รู้จะเริ่มต้นธรรมะบทไหนกับลูกก่อน

ผมขอรับกวนแค่นี้ครับ ถ้าได้รับคำตอบมาครั้งต่อไป ผมจะหาคำถามมาอีก

จาก ผู้สนใจธรรมะมือใหม่





คำตอบ

(๑) เป็นบาปครับ

(๒) สวดมนต์ก่อนนอน เมื่อแล้วเสร็จตามด้วยกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) อยู่เสมอ เมื่อใดที่กรรมดีให้ผล อารมณ์ซิมเศร้ำหมดไปจากใจแน่นอน ผู้ใดมีศีล ๕ คุมใจและมีศีลจะ (กาย วาจา ใจตรงกัน) อารมณ์ซิมเศร้ำย่อมอันตรธานรวดเร็ว

๗๔. กลัวไม่มีเพื่อน

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพค่ะ

หนูขอกราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างท่วมท้นนะคะ ที่อาจารย์ได้กรุณาไขปัญหาข้อใจหนูมาโดยตลอด ตอนนี้อยู่สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้แล้วค่ะ แต่หนูรู้สึกกลัวค่ะ กลัวการไม่มีเพื่อน กลัวการโดนเพื่อนแบน เหมือนครั้งที่เคยเป็นเมื่อสมัย ม.๔-๖ มีคนมาทักหนูว่า “หนูจะต้องโดนเพื่อนแกล้งหนักกว่าครั้งที่เคยโดนมาค่ะ”

ตอนนี้หนูรู้สึกแย่ไปหมดเลยค่ะ กลัวไม่มีเพื่อน กลัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ หนูพยายามทำตัวเป็นคนดี มีน้ำใจ ไม่ชี้เหนียว ไม่ชี้ไกรธแล้วนะคะ พยายามทำจิตมีเมตตา อย่างที่อาจารย์เคยบอกหนู บางครั้งหนูอาจจะทำผิดพลาดไปบ้าง แต่ก็



พยายามทำดีที่สุดนะคะ หรือเป็นเพราะเวรกรรมที่หนูเคย ทำ
ไว้ ส่งผลคะ... ทำยังไงให้หมดไปเร็วๆ ดิคะ
ขอบพระคุณคะ

คำตอบ

ความกลัวเกิดจากความไม่รู้จักจริงในสิ่งที่กลัว หากผู้ถาม
ประสงค์เป็นคนมีเพื่อนแวดล้อม ต้องทำให้เหตุถูกต้อง
อย่างน้อย

๑. พัฒนาจิตให้มีอารมณ์สงบและเย็น ด้วยการให้อภัย
เป็นทานทุกครั้งที่มีเหตุขัดใจ แล้วความมีเมตตาย่อมเกิดขึ้น
อานิสงส์อย่างหนึ่งของเมตตา คือ มนุษย์และอมนุษย์ย่อม
นำตัวเข้าใกล้

๒. พัฒนาจิตให้เป็นผู้ให้สิ่งดีที่ตนมีแก่ผู้อื่นสัตว์อื่น ให้
แล้วต้องไม่เบียดเบียนตัวเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่น
อานิสงส์ของการให้สิ่งดีงาม คือ การได้เพื่อนอยู่ใกล้ชิด

คนมีปากเอาไว้พูด มีปากเอาไว้กิน คนไม่รู้ย่อมพูดได้
ทั้งสิ่งดีและสิ่งไม่ดี (นินทา) ด้วยเหตุนี้พระพุทธโคดมได้ตรัส
ไว้ในทำนองที่ว่า “ใครพูดอย่างไร ก็เป็นเรื่องของเขา แต่การ
กระทำของตัวเองเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม” ดังนั้นหากผู้ถาม
คิด พูด ทำ แต่สิ่งดีๆ คือ ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล และไม่
ผิดธรรม เมื่อใดที่การกระทำ (เหตุ) ให้ผล ผู้นั้นย่อมได้รับ
ผลดีแน่นอน



เพื่อนทักด้วยคำพูดก็เป็นเรื่องของเพื่อน ผู้ใดไม่เอา
คำพูดของคนอื่น มามีอำนาจเหนือใจตนเอง เรียกผู้นั้นว่า
เป็นผู้รู้จักจริง หากเป็นไปในทางตรงข้าม ขออภัยเรียกผู้นั้นว่า
ไม่รู้จักจริง (โง่)

คนที่ถูกเพื่อนกลั่นแกล้ง หากมีขันติ และมีเมตตาคุ้มครอง
ใจอยู่ทุกขณะตื่น ผู้นั้นย่อมไม่มีอารมณ์หวั่นไหว ยิ่งกว่านั้น
ยังทำให้มีกำลังของคุณธรรมทั้งสองกล้าแข็งขึ้นอีกด้วย

สุดท้าย ใครผู้ใดเอาจิตไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว
ในอดีต ย่อมแก้ไขไม่ได้ และเอาจิตไปจดจ่อกับเรื่องของอนาคต
ที่ยังไม่เกิดขึ้น เรียกผู้นั้นว่ามีความเห็นผิด ตรงกันข้าม หาก
เอาจิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน สร้างเหตุดีให้เกิด
เป็นปัจจุบัน ผู้มีความเห็นเช่นนี้เรียกว่า เป็นผู้รู้จักจริง (เห็นถูก)





๗๕. คนกลัวฆ่ามด

คำถาม

เรียนถาม ดร.สนองค่ะ

คือหนูพยายามรักษาศีล ๕ นะคะ ความจริงอยากรักษาศีล ๘ ด้วยซ้ำค่ะ แต่กลัวว่าจะค่อยๆ เพิ่มเอา แต่จะมีปัญหา กับศีลข้อที่ ๑ นะคะ ซึ่งตัวสำคัญที่ทำให้ผิดศีลคือมดค่ะ มดตัวเล็กๆ ไม่ทราบว่ามีมาจากไหนมากมายนัก เวลาจะต้มน้ำ เขาก็ไปอยู่ในกา สร้างความรำคาญใจและกระอักกระอ่วนมากเลยคะ ขนาดในเตาแก๊สเขายังไม่เว้น ส่วนเราก็จะใช้ที่ เราก็ต้องทำร้ายเขา แต่ก็ไม่ได้ตั้งใจเลยคะ ก็นึกเสียใจอยู่ แต่สัตว์ชนิดอื่นก็ไม่ฆ่านะคะ ยุงมากินเลือดอย่างดีก็เอามือปิดออก ยิ่งสัตว์ที่เป็นอาหารก็ไม่ได้ฆ่าเลย ส่วนมดนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ ค่ะ ไม่ทราบว่าถ้าเราทำร้ายเขาโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่เขามารบกวนเราเอง เราจะผิดศีลไหมคะ (หลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ ค่ะ)

คำตอบ

คำว่า “พยายาม” หมายถึง ทำด้วยความมานะบากบั่น ซึ่งมีความหมายไปในทำนองเดียวกับคำว่า “ความเพียรพยายาม” คือ พยายามทำจนกว่าจะสำเร็จ

การประพฤติดุศีลข้อที่ ๑ เรื่องฆ่ามด หากผู้ถามมีสติระลึกได้ทันสิ่งที่ตาเห็น (มด) แล้วให้อภัยเป็นทานได้ทุกครั้ง



ความมีเมตตาช่วยอมเกิดขึ้น และถูกเก็บล้งสมอยู่ในดวงจิต เป็นเมตตาบารมี ผลที่เกิดตามมาคือ ไม่เกิดอารมณ์โทสะ แล้วความคิดที่จะกำจัดมดจะหมดไปจากใจ เมื่ออารมณ์สงบ และเย็นได้ ผู้นั้นย่อมมีจิตเมตตา อุทิศบุญกุศลที่ตนมีให้ กับมด คำชี้แนะนี้ต้องทำให้ได้ทุกครั้งที่ตาเห็นมด แล้วการ ประพฤติปณาดิบาตเรื่องมดย่อมหมดไป

คนโบราณไม่ห้ามตรวมถึงแมลงสาป แต่คิดป้องกันด้วยการใช้พืชมลสมกับการบูร แล้วบรรจุใส่ในถุงผ้า วางไว้ตาม ทางเดินหรือชอกมุมที่มีมดและแมลงสาป ผลปรากฏว่าไม่มีสัตว์ ดังกล่าวมาเดินเพนพ่านให้เป็นที่ขัดใจ

๗๖. คนกวณเมือง

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ผมอยากจะรบกวนเรียนถามอาจารย์ในเรื่องการเมือง และเรื่องธรรมะดังนี้ครับ ผมเคยได้ยินได้อ่านสิ่งที่อาจารย์ ตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องความวุ่นวายในบ้านเมืองมาบ้างแล้ว ว่าไม่ควรเอาตัวเข้าไปเกี่ยวกับการกระทำที่ไม่ดีทั้งหลาย ที่ ก่อให้เกิดความวุ่นวายขึ้นในบ้านเมือง แต่อย่างไรปัญหาในบ้าน เมืองต่างๆ ถ้าฝ่ายธรรมมีอำนาจ มีบริวารมาก แล้วทำให้เกิดความไม่เป็นธรรมขึ้นในบ้านเมือง ใช้อำนาจในทางที่ผิด



ทำลายหลักการที่ดีของบ้านเมือง ทำสิ่งซึ่งขัดต่อจริยธรรมที่ดี
 ก่อให้เกิดความเสียหายที่ใหญ่หลวงต่อบ้านเมือง แล้วคนดีๆ
 ของบ้านเมืองจะต้องทำอะไร ถ้ารวมตัวกันขัดขวางคนไม่ดี
 ก็ก่อให้เกิดความวุ่นวายมากขึ้น ถ้าดูเฉยๆ ก็เป็นห่วงบ้านเมือง
 หรือต้องปล่อยไว้ให้คนไม่ดีทำไป แล้วสุดท้ายกรรมก็ตามทันเอง
 อาจารย์กรุณาชี้แนะหรือให้ข้อคิดด้วยครับ ขอขอบคุณมาก
 ครับ

คำตอบ

พระพุทธโคดมได้ตรัสไว้ในทำนองที่ว่า “ธรรมย่อมชนะ
 อธรรม” หากคนในสังคมบ้านเมืองร่วมกันพัฒนาจิตตนเอง
 ให้มีธรรมะคุ้มครองใจ คนในสังคมย่อมอยู่กันอย่างสงบสุข
 หากคนในสังคมมิได้ศรัทธา ประพฤติธรรมให้ถูกต้องตามที่
 กล่าวมา ความเดือดร้อนวุ่นวายก็จะเกิดขึ้น ดังนั้นผู้ใดพัฒนา
 จิตตนเอง (ทาน ศีล ภาวนา) ให้มีดวงดีได้เมื่อใดแล้ว ความวิบัติ
 ของชีวิตย่อมไม่เกิดขึ้นกับผู้นั้น





๗๗. มาขอส่วนบุญ

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

๑. ดิฉันมีเหตุการณ์ประหลาดคือฝันว่าได้ไปที่สูงๆ สวยงาม มีสิ่งโตโบราณแบบภาพวาด แต่มีชีวิตเข้ามาสู้กับ ดิฉัน มีผู้หญิงเห็นเหตุการณ์แต่ไม่ช่วย ต่อมาแฟนบอกว่า จะพาไปเที่ยว Hearst Castle ก็เลยถามไปว่าที่นั่นมีอะไร ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งโตไหม แฟนไม่ทราบค่ะ ปรากฏว่าพอไปถึงที่นั่น มีวิดีโอสมัยก่อนที่เจ้าของปราสาทยังอยู่ มีคนมอบ สิ่งโตรูปปั้น โบราณให้กับเจ้าของปราสาท ซึ่งเป็นตัวเดียวกัน กับที่ฉันเห็นในฝัน ปราสาทนี้มีสัญลักษณ์เป็นรูปสิ่งโตคะ สถานที่จริงตรงกับความฝันทุกประการ คืออยู่บนเขา ข้างล่าง มีทะเล ฝันก่อนไปสองวันค่ะ

คำถามคือ ใครมาขอส่วนบุญคะ

๒. ได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันอีกครั้ง ขณะนั่งสมาธิ มีอาการปวดขา ซึ่งเป็นปกติ แต่ครั้งนี้ พอกำหนดต่อว่า ปวดหนอยๆ ก็ไม่ปวดอีกแต่มีอาการคือ เหมือนเราเป็นหิน รูป ไม่ใช่ตัวตน คือขาไปเรื่อยๆ แต่ไม่เจ็บใดๆ แต่เราไม่สามารถ ขยับขา มือได้อีกต่อไป เหมือนมีตัวเบาๆ อีกตัวกำลังวิ่งไป ข้างบน เกือบจะถึงหัวใจ ก็เลยถอนกำหนด เพราะกลัวเป็น



อัมพาต ขณะถอนกำหนดยังคงขยับขาไม่ได้ทันที แต่ไม่ได้เจ็บปวด

การปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันครั้งก่อนหน้านี้ เห็นภาพทหาร มีปีกชื่อนามสกุลด้วยจำได้แม่น แต่พอถอนสมาธิออกเดินไปสามก้าว ลืมคะ ครั้งนี้ออกกระตาดขาปากกาไปจดด้วย แต่ไม่มีภาพใดๆ คะ กลับเป็นอาการนี้แทน

คำถามคือ ดิฉันจะเป็นอัมพาตไหมคะ หากครั้งต่อไปพร้อมที่จะยอมสละกายนี้ ดิฉันไม่กลัวพอที่จะให้ซาเลยไปถึงศิระษะ ทหารท่านนั้นคือใครคะ ดูรูปงามมากคะ (ปกติทำสมาธิที่บ้านไม่มีอะไรคะ แคเหมือนเราไม่หายใจเฉยๆ)

๓. ดิฉันเคยไปดูนิทรรศการพระบรมสารีริกธาตุที่เซ็นทรัลเวิลด์ แล้วก็ชื่นชมจึงนำแผ่นโบรชัวร์ที่เขาแจกในงานมากราบไหว้ทุกวัน และแอบคิดเล็กๆ ว่าอยากได้พระธาตุมาสักการะบ้างก็คงจะดี จากนั้นมาประมาณหนึ่งอาทิตย์ วันนั้นได้เลิกเร็ว ดิฉันเป็นผู้จัดการไม่ค่อยได้มีโอกาสเลิกเร็วคะ ก็เลยได้ไปสวดมนต์ที่วัดยานนาวา บังเอิญได้นั่งข้างหน้า ก็มีพระสงฆ์นำพระธาตุมาแจกแต่ไม่ได้ทุกคนคะ ท่านมิได้เป็นพระประจำที่วัดยานนาวานะคะ วันนั้นท่านมาสวดมนต์พิเศษคะ

คำถามคือ เหตุที่เกิดขึ้นนี้คือธรรมะจัดสรรใช่ไหมคะ มิใช่บังเอิญใช่ไหมคะ

๔. ตอนเป็นเด็กอายุสิบขวบ ไปดูการเกิดแก่เจ็บตาย แต่งงาน มีบุตร กับชากศพ เกิดอาการไม่อยากอยู่ในวงจรนี้



แล้วก็ฝังใจกับเรื่องของพระเวสสันดร ตั้งใจว่าจะยกทุกอย่างทำบุญ ดิฉันชอบเดินก้มหน้าจนโดนว่า ว่าเสียบุคลิก จึงต้องเลิกไป และพอดิฉันโตขึ้นมา ก็มีคนชอบอิจฉาเนื่องจากดิฉันเป็นคนหน้าตาดี ชอบว่าดิฉัน แต่ดิฉันไม่รู้สึกละอะไรเลย กลับเห็นว่าคนผู้นั้นเป็นคนน่าสงสาร จนเพื่อนสนิททนไม่ได้ ต้องออกว่ากล่าวแทน แต่ปัจจุบันโตขึ้นมาทำงานแล้วเจอคนมีกิเลสเยอะ จิตดิฉันจึงไม่สะอาดเหมือนที่ผ่านมา ใครมาว่าเราว่าตอปป จนได้มาพบกับหลวงพ่ोजรัล ดิฉันจึงได้กลับมาสู่การมีสติอีกครั้ง แต่ก็ไม่ดีเท่าตอนลืบขบ

ดิฉันได้แต่งงานกับชาวต่างชาติที่ไม่ต้องการมีบุตร ซึ่งดิฉันรู้สึกแปลกใจมาก

คำถาม ดิฉันจะได้มีโอกาสจิตประภัสสรเหมือนตอนลืบขบไหมคะ

๕. คุณพ่อดิฉัน เสียชีวิตกะทันหัน ดิฉันอยู่ที่อเมริกา หาวัดยากมากเพราะไกล ดิฉันก็ขับรถไม่เป็น นั่งรถไฟไปหาเพื่อน พอดีร้านที่จะไปซื้อของปิด จึงไปอีกร้าน ปรากฏว่าร้านนั้นมีพระมาพอดี ดิฉันดีใจมากที่ได้ทำสังฆทานให้พ่อ เจ้าของร้านบอกว่าปกติ หลวงพ่อจะไม่มาเอง หลวงพ่อบอกว่าวันนี้มีกิจด่วนจึงต้องมา

คำถามคือ ธรรมะจัดสรรใช้ไหมคะ ด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ



คำตอบ

(๑) อดีตเป็นเจ้าของของปราสาท แต่มีจิตเป็นทาส (หลง) ของสิ่งก่อสร้าง ตายไปด้วยความหลง จึงไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน (สิงโต) มาปรากฏให้เห็นเพื่อขอส่วนบุญ... ขออภัย มีชีวิตที่แห่งความผันทุกข์

(๒) คนที่กลัวตายเพราะไม่รู้จริงในสิ่งที่กลัว เป็นเพียงปัญญาที่เกิดจากจิตตั้งมั่นแน่วแน่เท่านั้น

ผู้ใดยอมเอาชีวิตเข้าแลกกับธรรมะของพระพุทธโคดม จิตยอมเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้ การที่จิตเกิดปรุงแต่ง แล้วกลัวว่าจะป็นอัมพาต แท้จริงแล้วมิได้เป็นเช่นนั้น เหตุที่กลัวเพราะถูกอกอิลังขารมารขัดขวาง มิให้เกิดความก้าวหน้าในการพัฒนาจิต

เมื่อใดเห็นรูปทวารในขณะที่มีการพัฒนาจิต ต้องกำหนดว่า “เห็นหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่ารูปทวารจะดับไป แล้วจิตจะมีกำลังของสติมากขึ้น

(๓) ใช่ครับ เกิดขึ้นเพราะมีบุญสั่งสมในดวงจิต ความบังเอิญไม่มีในผู้รู้จริงทางพุทธศาสนา มีแต่เหตุและผลเท่านั้นที่เกิดขึ้น เหตุเพราะมีบุญสั่งสมอยู่ในดวงจิต หนึ่งในอานิสงส์ของบุญคือ ปรารถนาสิ่งใดยอมได้สิ่งนั้น

(๔) มีโอกาสเป็นไปได้ หากพัฒนาจิตให้มีกิเลสลดลง

(๕) ใช่ครับ คนมีบุญย่อมประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนได้ตั้งใจได้



๗๘. เห็นผิดจึงเชื่อหมอดู

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร

ก่อนอื่นต้องการกราบขอบพระคุณ ดร.สนอง มากๆค่ะ หนูได้มีโอกาสได้ฟังธรรมจาก ดร.แล้วเกิดศรัทธา จนพยายามปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้นมาได้ในระดับหนึ่ง ปัญหาที่หนูจะถามอาจดูโง่ๆ ถามเพื่อตามใจกิเลสในตัวเอง หนูเคยเจอหมอดูท่านหนึ่ง ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ท่านทำนายว่า หนูมีเนื้อคู่กับผู้ชายอ้วนใส่แว่น และหนูก็ถามว่า คือคนนี่ที่หนูชอบอยู่หรือเปล่า โดยเอารูปให้เขาดู เขาบอกว่าใช่ แต่หนูก็ไม่แน่ใจ เขาจึงให้หนูไปเสี่ยงทายต่อหน้าพระพุทธรูป ณ โรงพยาบาลแห่งนั้น และหมอดูก็บอกว่า เราเป็นเนื้อคู่กัน

หนูรู้สึกดีใจ แต่ในใจลึกๆ ก็มีความไม่แน่ใจอยู่ แต่หลังจากนั้นเราก็ได้เริ่มคบกัน แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ

เขาบอกว่า คนที่เขาจะแต่งงานด้วยคือผู้หญิงที่เขาคบมาตั้งแต่ อายุ ๑๕ ปี และแฟนเก่าของเขา ที่เขาบอกหนูว่าเป็นเพื่อนกัน แสดงตัวและอาละวาดกับหนู บอกว่าเธอเป็นเมียเขา หนูเสียใจมาก และต่อว่าหมอดูว่าไม่แม่น หนูเสียใจมาก

หลังจากนั้นหนูก็ไปปฏิบัติธรรม และกลับมาสวดมนต์ ยอดพระกัณฑ์พระไตรปิฎก เป็นเวลาติดกัน ๑ เดือน



หลังจากนั้น หมอดูคนนั้นติดต่อมา บอกว่าผู้ชายคนนั้น โดนของจากผู้หญิง ให้ช่วยเหลือเขา โดยเขาจะทำน้ามนต์ จำนวน ๓ ครั้ง เพื่อให้มนต์ดำออกจากตัวผู้ชาย โดยหนูดึงนำไปให้เขากินเอง หนูก็ดัดสินใจไป หลังจากที่คิดจะตัดใจแล้ว โดยใจคือคิดที่จะช่วยเขา หลังจากนั้น หนูก็จ้างหมอดูมาตลอด คอยถามตลอดเวลาว่าเขาคิดอย่างไรกับหนู เป็นอย่างไรบ้าง (หมอดูยังยืนยันว่า คนนั้นยังเป็นเนื้อคู่หนูอยู่ แต่มีวิบากกรรม) ไม่นานผู้ชายตกลงแต่งงานกับผู้หญิงคือแฟนที่เขาคบมาตั้งแต่อายุ ๑๕ ปี

หมอดูก็บอกว่าเดี๋ยวก็เลิกกัน และเขาก็เลิกกันจริงๆ แต่ทุกครั้งที่มีปัญหาหมอดูบอกว่าที่ช่วยเพราะว่า หนูเป็นเนื้อคู่กับเขา และผู้ชายจิตก็คิดหวังเงินกับผู้หญิงคนนั้น ซึ่งมันไม่ดี แต่หนูก็ต้องเสียค่าครูด้วยนะคะ ๑ พันกว่าบาททุกครั้ง และหมอดูบอกว่าผู้หญิงที่เป็นแฟนเขานั้น ทำของใส่มาโดยตลอด เพราะผู้หญิงรวยมาก จวบจนวันนี้ เขาก็เปลี่ยนไป เราไม่ได้เจอกัน ตั้งแต่เขาประกาศแต่งงาน จนเขาประกาศยกเลิกแต่งงาน หนูก็ยังคงเฝ้าถามหมอดู ทั้งๆ ที่ในใจก็บอกว่าไม่อยากจะเชื่อ แต่หมอดูเดานิสัยผู้ชายคนนั้นถูกเป๊ะ และหมอดูก็บอกว่าสามารถสื่อกับ ร.๕ ได้ด้วย ท่านเป็นคนแนะนำให้หมอดูทราบ

คำถามคือ ๑. การทำเสน่ห์ หรือเล่นของใส่ทางเหนือ มีจริงหรือ



๒. หนูรู้ว่าหนูกำลังหลง ทั้งๆ ที่ผู้ชายก็ไม่ได้เป็นคนดีมาก หรือรักหนูเท่าไรหรอก แต่หนูยังยึดติดกับเขาเพราะคำของหมอดู ว่าหนูเป็นเนื้อคู่เขาด้วย และใจหนูด้วยที่ยังรักเขาอยู่ และหนู ก็ยังคิดว่า ถ้าไม่ได้แต่งงานกับคนนี้ หนูก็จะไม่แต่งงานกับใครอีก

หนูลืบนั่นคะ หนูควรทำอย่างไรดีคะ ช่วยชี้ทางสว่างให้ หนูด้วยคะ

ขอบคุณคะ

คำตอบ

พระพุทธโคดมเป็นผู้ที่ตรัสรู้แล้วและรู้แจ้งในทุกสิ่งทุกอย่าง (ลัทธิปัญญา) ได้ตรัสไว้ในทำนองที่ว่า ผู้ใดปรารถนา ความพ้นทุกข์ ผู้นั้นต้องไม่เอาจิตไปเป็นทาสคำพูดของคนอื่น และต้องไม่ข้องแวะกับดิรัจฉานวิชา คือความรู้ที่ขวางต่อ ทางพระนิพพาน ผู้ถามปัญหาปฏิบัติสวนทางกับคำชี้แนะของ ผู้รู้จริง จึงเป็นทุกข์และเสียค่าโง่ (ขออภัยที่พูดตรง) ใช้ความ หลง (โมหะ) หรือความเห็นผิดส่องนำทางให้กับชีวิต โอกาส นำพาชีวิตไปพบกับความวิบัติจึงมิได้ ตรงกันข้าม ผู้ใด ปรารถนามีชีวิตสะดวกราบรื่นและมีความสุข ผู้นั้นต้องพัฒนา จิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วความสวัสดี ของชีวิตจึงจะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นพึงเลือกเอาตามที่ชอบเถิด





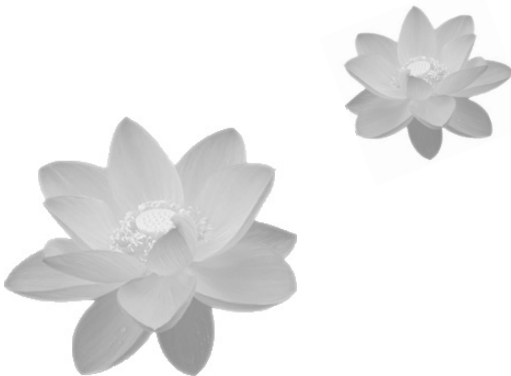
๗๙. นี้แหละมาร

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง

หนูขออนุญาตรบกวนท่านช่วยชี้แนวทางการปฏิบัติ ด้วยนะคะ คือเมื่อเวลาใดนึกถึงว่าจะปฏิบัติ ปรากฏว่าตัวเอง มีความรู้สึกตึงเครียดเกิดขึ้น ลังเกตว่าจิตกลับไม่ชอบ ไม่อยากนั่งสมาธิหรือว่าเดินจงกรม แต่พอในเวลานั่งสมาธิ ความรู้สึกนี้ค่อยๆ หายไป เมื่อเลิกจากสมาธิก็เข้านอน ปรากฏว่าจะมีอาการเครียด โดยสังเกตจากการกัดฟัน หรือ การปวดกล้ามเนื้อหน้า คอ และไหล่ เมื่อตื่นนอน จึงอยาก ทราบว่า ตนเองปฏิบัติผิดหรือควรแก้ไขอย่างไร

ขอขอบพระคุณอาจารย์ มา ณ ที่นี้ด้วย ด้วยความเคารพ อย่างสูง





คำตอบ

อยากทำความดี (นั่งสมาธิ) ย่อมมีมารมาขัดขวางมิให้ความดีเกิดขึ้น ความรู้สึกตึงเครียดเป็นชั้นธมาร ความไม่ชอบ ไม่อยากนั่งสมาธิ หรือไม่อยากเดินจงกรม เป็นกิเลสธมาร ผู้ใดมีจิตปรารถนาทำความดี และได้พัฒนาจิตให้มิกำลัง คือ พละ ๕ (สัทธา วิริยะ สติ สมာธิ และปัญญา) เข้มแข็งกว่ากำลังของมารได้แล้ว ผู้นั้นจึงจะสามารถทำความดีให้เกิดขึ้นได้ ฉะนั้น พึงเร่งความเพียรพัฒนาจิตให้มิกำลังตามที่ชี้แนะ และเมื่อปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในรอบวัน ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง จนกว่าอาการปวดเมื่อยที่หน้า คอ ไหล่ หายไปจากใจ จึงจะเอาชนะชั้นธมารได้

๘๐. อาชีพออกเงินกู้

คำถาม

ขอรบกวนสอบถามท่าน อ.ดร.สนอง ดังนี้ค่ะ

๑. อาชีพปล่อยเงินกู้ ถือว่าเป็นอาชีพที่ผิดศีลธรรมหรือไม่อย่างไรคะ

๒. ถ้าหนูมีอาชีพปล่อยกู้ แต่ได้เขียนรายละเอียดด้านอัตราดอกเบี้ย ให้ผู้กู้รับทราบอย่างชัดเจนในเว็บไซต์ก่อนกู้ จะถือว่า โอเค ทางด้านศีลธรรมหรือไม่อย่างไรคะ



๓. อาชีพขายประกัน ทั้งประกันชีวิต ประกันสุขภาพ ประกันบ้าน ประกันรถ ประกันรายได้ ถือว่าเป็นอาชีพที่ผิดศีลธรรมหรือไม่อย่างไรคะ

๔. ถ้าหนุมีอาชีพขายประกันหลายประเภทตามข้อ ๓ แต่ได้เขียนรายละเอียดการประกัน ให้ผู้สนใจรับทราบอย่างชัดเจนในเว็บไซต์ก่อนทำประกัน จะถือว่าถูกต้องทางด้านศีลธรรมหรือไม่อย่างไรคะ

๕. ปัจจุบันชีวิตตกต่ำ ตกงานและพยายายมทำงานใหม่คือขายของ แต่ก็ขายได้น้อยมากๆ คือ ๓ วันขายได้ ๑ ชิ้น ๓๐ บาท ถ้าเป็นอย่างนี้ต่อไป เงินเก็บก็จะหมดแล้ว รายได้ก็ไม่พอกับรายจ่าย และที่ผ่านมานูจะเจออุปสรรคในหลายๆ ขั้นตอนในการทำงาน ส่วนสภาพจิตใจทุกข์มากๆ หดหู่ เศร้า เครียด ระทมเหมือนคนโดนซ้อมหนักมา ๒-๓ ปีแล้วคะ ทั้งๆ ที่ได้ทำทานบ้าง รักษาศีล (ตอนนี้ครบด้านกายแต่ยังไม่คุ้มใจ เช่น คิดร้ายต่อผู้ที่มาทำไม่ดีกับหนู) และภาวนาบ้างเล็กน้อย ที่ชีวิตตกต่ำ เจอแต่อุปสรรคปัญหาในการทำงาน และสภาพจิตเศร้าหมองอย่างนี้น่าจะเป็นเพราะกรรมเก่าหรือไม่อย่างไรคะ และควรประพฤติอย่างไรชีวิตถึงจะดีขึ้นคะ

กราบขอบคุณและอนุโมทนาต่อท่านอาจารย์ที่เมตตาคะ



คำตอบ

(๑) หากอาชีพดังกล่าวเป็นเหตุให้เกิดความเบียดเบียนกับผู้กู้เงิน ถือว่าผู้ออกเงินให้กู้ประพฤติผิดธรรม

(๒) หากผู้กู้เงินมีความจำเป็น ต้องปฏิบัติตามคำชี้แนะทางเว็บไซต์ แล้วเขายังมากู้เงิน โดยที่ผู้ให้กู้ปฏิบัติถูกต้องตามคำชี้แจง ไม่ถือว่าผิดธรรมโดยตรง แต่ผิดธรรมทางอ้อมด้วยเป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียน

(๓) หากปฏิบัติได้ถูกต้องตามคำชี้แจงที่ให้ไว้กับลูกค้าที่มาทำประกัน ถือว่าไม่ผิดศีลและไม่ผิดธรรม ตรงกันข้ามหากไม่ปฏิบัติได้ถูกต้องตามคำชี้แจง หรือลาออกไปโดยไม่รับผิดชอบ ถือว่าผิดศีลและผิดธรรม

(๔) คำว่า “ถ้า” ไม่มีในพุทธศาสนา เพราะทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ต้องมีเหตุที่ทำให้เกิด

เมื่อเขียนรายละเอียดคำชี้แจงให้ลูกค้าที่เอาประกันรับทราบ และปฏิบัติได้ถูกต้องตามคำชี้แจงนั้น ไม่ถือว่าผิดศีลธรรม

(๕) ผู้ใดปรารถนาความเจริญรุ่งเรืองในธุรกิจการงาน ผู้นั้นต้องมีความซื่อสัตย์ และมีความกตัญญูทวนเวียนต่อลูกค้านอกจากนี้ยังต้องบริหารการงานโดยมีอิทธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา) เป็นเครื่องสนับสนุน





๔๑. ของเก่าชาติที่แล้ว

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ผมมีเรื่อง
รบกวนถามอาจารย์ดังนี้

ผมมีหลานชายคนหนึ่ง อายุตอนนี้ ๔ ขวบ เขาสามารถ
มองเห็นดวงจิตที่อยู่ต่างภูมิกับตนเอง (หลานเห็นมาตั้งแต่อายุ
๑-๔ ขวบ) พ่อกับแม่เป็นคุณหมอ ชอบพาลูกไปโรงพยาบาล
และเขาก็จะเห็นดวงจิตนั้นในหลายรูปแบบ ถ้าเห็นแบบ
ธรรมดาเขาจะไม่กลัว (เห็นในลักษณะปกติเหมือนคนทั่วไป)
แต่ถ้าไม่ธรรมดา เช่น มีเลือดเต็มตัวเขาก็จะบอกว่กลัว
นำคนนั้นมีเลือดด้วย เมื่อเดือนที่แล้ว ลูกพาขั้บรถไปเที่ยว
ในเมือง เขาบอกลูกว่าเห็นท่านขุนโผล่ขึ้นมาจากกระถางดอกบัว

ขอถามครับ ๑. เป็นเรื่องปกติสำหรับเด็กทั่วไปหรือไม่

๒. ควรแนะนำพ่อกับแม่ของหลานอย่างไร

๓. ถ้าเป็นของเก่าของหลาน เราควรทำอย่างไร

๔. ผมควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อแนะนำพ่อกับแม่ของเขา
ผมเป็นคนปฏิบัติธรรมมาพอสมควร แต่ไม่เคยมีประสบการณ์
แบบนี้เลย พ่อกับแม่ก็มีใจใฝ่ธรรมพอสมควร

ผมแนะนำพ่อกับแม่ให้สวดมนต์แผ่เมตตา ทำบุญอุทิศ
ส่วนกุศล ให้ดวงจิตที่หลานได้พบเห็นอย่างนี้พอใช้ได้ไหมครับ

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง



คำตอบ

(๑) เปรียบเทียบกับเด็กทั่วไปแล้ว ถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ปกติ เพราะเด็กคนที่กล่าวถึง มีโลกิยญาณ ที่เรียกว่า ตาทิพย์ (ทิพพจักขุ)

(๒) หากพ่อแม่ไม่สนใจในพฤติกรรมของลูก ก็ควรปล่อยวาง เพราะเป็นเรื่องของเขา แต่หากพ่อแม่ประสงค์ที่จะรู้ถึงพฤติกรรมดังกล่าว ก็ตอบเหมือนข้อ (๑) เมื่อเด็กโตขึ้นพฤติกรรมเช่นนี้ย่อมหมดไปเอง เมื่อจิตมีความเศร้าหมอง (กิเลส) มากยิ่งขึ้น ย่อมบดบังทิพพจักขุ มิให้ทำงานได้

(๓) หากหลานประสงค์อยากรู้ สิ่งที่เขาสัมผัสได้ ควรบอกให้หลานทราบ ถึงวิธีการเกิดขึ้นของตาทิพย์ และต้องปล่อยให้เป็นไปตามความปรารถนาของเขา

(๔) หากพ่อแม่ของหลานเกิดความศรัทธา อยากรู้เรื่องการเกิดของตาทิพย์ ควรบอกเขาว่า ผู้ใดพัฒนาจิตจนตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นหนา (ฌาน) ได้แล้ว เมื่อถอนจิตออกจากความทรงฌาน อภิญญา ๕ (อิทธิวิธี ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และทิพพจักขุ) ย่อมเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ โลกิยญาณเช่นนี้ รู้ เห็น เข้าใจ ด้วยการทำงานของพลังงานจิต ที่พัฒนาจนมีความถึคลิ้นเป็นระเบียบได้แล้ว หากพ่อแม่เด็กสนใจ จึงค่อยแนะนำให้เขาไปปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) แล้วโอกาสเข้าถึงความรู้เช่นนี้ ย่อมมีได้เป็นได้



๘๒. เบญจศีล – เบญจธรรม

คำถาม

กราบเท้าอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพค่ะ

วันนี้หนูมีเรื่องขอให้อาจารย์ช่วยอธิบายเรื่อง เบญจศีล กับเบญจธรรมค่ะ เช่น คนมักง่ายทิ้งขยะ, คนที่เล่นหวย, คนที่ไม่ทำตามกฎระเบียบสังคม ขับรถฝ่าไฟแดง เป็นต้น จัดว่าเขาไม่ผิดศีลแต่เขาผิดธรรมใช่หรือไม่คะ แต่หนูไม่สามารถอธิบายให้เพื่อนเข้าใจความต่างของ เบญจศีลกับเบญจธรรม หนูบอกว่าเบญจศีลเป็นข้อห้าม เบญจธรรมเป็นข้อพึงปฏิบัติ แต่เพื่อนสงสัยว่า คนมักง่ายทิ้งขยะ, คนที่ไม่ทำตามกฎระเบียบสังคม ขับรถฝ่าไฟแดง เล่นหวย ผิดธรรมในข้อไหนคะ

รบกวนอาจารย์ช่วยอธิบายหน่อยนะคะ

คำตอบ

บุคคลผู้มีเบญจศีล (ศีล ๕) คຸ້ມครองใจยอมเว้นฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ เว้นประพฤติดูผิดในกาม เว้นพูดเท็จ และเว้นสุราเมรัย ส่วนบุคคลผู้มีเบญจธรรมสถิตอยู่กับใจ ย่อมมีความเมตตากรุณา มีสัมมาอาชีวะ มีกามสังวร มีสังกะ และมิสดีสัมปชัญญะ



- ดังนั้นคนมักง่ายทิ้งขยะผิดที่ เป็นผู้ประพฤติดีศีลธรรม หรือไม่มีธรรม
- คนที่ซักรถผ้าไฟแดง เป็นผู้ประพฤติดีศีลธรรมฯ
- คนที่เล่นหวย เป็นผู้ประพฤติดีศีลธรรมฯ

๘๓. แนะนำให้ฆ่าสัตว์

คำถาม

กราบเรียนถามท่าน ดร.สนอง ค่ะ

ดิฉันและสามีเราเลี้ยงม้าไว้ด้วยความรัก และม้าตัวนี้ ก็ป่วย ตอนนี้อยู่เทียบกับคน ก็อายุประมาณ ๗๐ ปี สัตวแพทย์ ลงความเห็นว่าควรฆ่าได้แล้ว เพราะไม่สามารถรักษาให้หาย ชาติได้ มีแต่จะเจ็บปวดทรมาน ถ้าถามใจของเราทั้งคู่เรา ไม่อยากทำเช่นนั้นเลย แต่ถ้าไม่ทำม้าก็จะเจ็บปวดทรมาน จากอาการป่วยที่ไม่สามารถรักษาได้ อยากถามว่า ถ้าเรา จำเป็นต้องทำตามที่หมอลงความเห็น เรารับรู้ เราร่วมในบาป ด้วยไหมใช่ไหมคะ ส่วนตัวแล้วดิฉันพยายามจะถือศีล ๕ ให้ ครบ มาเกิดเหตุการณ์แบบนี้แล้ว รู้สึกไม่สบายใจเลยคะ อยากให้ม้าไปเกิดในภพภูมิที่ดีและได้พบพระพุทธศาสนา ด้วย เราควรทำอย่างไรให้แก่ม้าตัวเลี้ยงของเราคะ

ขอกราบขอบพระคุณท่าน ดร.สนอง ค่ะ

ด้วยความเคารพและนับถือ



คำตอบ

ผู้ใดเห็นดีด้วย และประพฤติดำตามคำแนะนำของสัตวแพทย์
ผู้นั้นย่อมมีอานิสงส์เป็นบาปเกิดขึ้น

อนึ่ง มนุษย์และสัตว์ ย่อมมีชีวิตเป็นของตัวเอง มีกรรม
เป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรม
เป็นที่พึ่งอาศัย ด้วยเหตุนี้ ตลอด ๔๕ พรรษาที่พระพุทธโคดม
ออกเผยแผ่ธรรม พระองค์มิได้ชี้แนะให้ใครผู้ใด เข้าไปก้าวล่วง
ในชีวิตของผู้อื่น สัตว์อื่น เพราะสัตว์มีกรรมเป็นของตน แต่
ทรงสอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ด้วยการดับที่ต้นเหตุ ดังนั้น
ความอยาก (ตัณหา) ที่จะให้ม้าไปเกิดในภพภูมิที่ดีและได้พบ
พระพุทธศาสนา จึงเป็นความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) ของผู้เป็น
เจ้าของม้า





๘๔. ครูสอนกรรมฐาน

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ด้วยความเคารพอย่างสูง

กระผมได้ฟังท่านอาจารย์บรรยายธรรมะในตอนหนึ่ง ใจความประมาณว่า “ถ้าเราจะประพฤติปฏิบัติธรรม ให้ดี ควรที่จะมีครูบาอาจารย์ที่สำเร็จแล้วอบรมสั่งสอนจึงจะดี” กระผมจับใจความได้ประมาณนี้ครับ ผิดพลาดประการใด ขอกราบขอภัยด้วยครับ

กระผมได้ฝึกปฏิบัติตนอยู่ที่บ้าน ได้ความรู้มาจากหนังสือบ้าง วิดีโอบ้าง ฟังธรรมะบรรยายของพระอาจารย์หลายๆ องค์บ้าง และของท่านอาจารย์ด้วยครับ อาจเป็นเพราะด้วยสาเหตุอื่นใดก็ไม่ทราบ หรืออาจเป็นเพราะไม่มีครูบาอาจารย์คอยแนะนำสั่งสอนก็เป็นไปได้ จึงทำให้การฝึกปฏิบัติของผมไม่เกิดผลใดๆ (หมายถึง แม้กระทั่งขณิกสมาธิ กระผมก็ยังฝึกไม่ได้เลยครับ) และที่ทำไปจะถูกหรือผิดประการใดก็ไม่ทราบ ดังนั้นตามใจความข้างต้น

๑. การประพฤติปฏิบัติธรรม (หมายถึงฝึกสติ นั่งสมาธิ ให้เจริญยิ่งขึ้นไป) เราจึงจำเป็นที่จะต้องมีครูบาอาจารย์ ไซ้ไหมครับ



๒. กรณีของกระผมควรฝึกต่อที่บ้านไปเรื่อยๆ หรือควรมีครูบาอาจารย์ดีครับ

๓. ครูบาอาจารย์ที่กล่าวถึง จะไปหาท่านได้ที่ไหนบ้างครับ กระผมอยู่เชียงใหม่ครับ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์อย่างสูง

คำตอบ

(๑) ในยุคสมัยนี้ คนที่มาเกิดเป็นมนุษย์มีบุญบารมีสั่งสมมา ไม่มากเท่ากับคนที่มาเกิดอยู่ในครั้งพุทธกาล ดังนั้นหากมีความประสงค์จะให้เข้าถึงธรรมได้เร็ว ต้องมีครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์มาชี้แนะทางให้ปฏิบัติ

(๒) หากสามารถปรับความสัปปายะ (เหมาะสม) ที่บ้านให้เหมือนกับที่วัด ไม่จำเป็นต้องไปปฏิบัติธรรมที่ไหน เป็นเพียงปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยมีหัวใจแห่งความสำเร็จ (อิทธิบาท ๔) และมีความเพียรเป็นเครื่องสนับสนุน เมื่อปฏิบัติสมถกรรมฐาน จิตย่อมเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ และเมื่อเอาจิตที่ตั้งมั่นจวนแน่น (อุปจารสมาธิ) ไปพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ตามกฎไตรลักษณ์ แล้วปัญญาเห็นแจ้งย่อมมีโอกาสเกิดขึ้น

(๓) แนะนำ หลวงพ่อประสิทธิ์ วัดป่าหมู่ใหม่ อำเภอแม่แตง, พระอาจารย์เปลี่ยน วัดอรุณญิวเวก อำเภอแม่แตง, หลวงพ่อทอง วัดพระธาตุศรีจอมทอง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ฯลฯ



๘๕. คนไกลบ้าน

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ หนูมีคำถามอยาก
จะเรียนถามอาจารย์ดังต่อไปนี้ค่ะ

๑. เวลาหนูนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ พุทโธ อยู่ไม่
กี่ครั้ง ก็มีเวทนาปรากฏ มีอาการคันแล้ว อะไรเป็นสาเหตุที่
ทำให้เกิดเวทนาเร็วคะ

๒. ถ้าหากว่าระหว่างการทำปฏิบัติธรรม เราต้องช่วยที่วัด
ทำงานต่างๆ เช่น ล้างจาน ปอกผลไม้ งานเหล่านี้จะรบกวน
การปฏิบัติธรรมของเราหรือเปล่าคะ

๓. ถ้าหากบางคนซื้อหุ้นเพื่อผลกำไรในระยะยาว เช่น
ห้าปีหรือสิบปี นั้นจะเป็นการผิดธรรมหรือเปล่าคะ

ขอขอบคุณมากค่ะ





หลับนอนไหนไม่รู้ สรุปลักษณะเกิดดับ เกิดขึ้น ๒ วัน ๑ คืน
พอออกจากคอร์สมา ไม่ได้ทำต่อเนื่อง สภาวะนี้หายไป...
อยากขอคำแนะนำเรื่องสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นค่ะ
กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เป็นผลจากมีสมาธิเป็นต้นเหตุ
จึงทำให้นอนไม่หลับ และปัญญาที่เห็น การเดินของซีพจร
ลมหายใจที่เข้า-ออก และท้องพองยุบ ฯลฯ เป็นการเห็นด้วย
ปัญญาโลกิยะ หากผู้ถามปัญหาปรารถนาให้เกิดปัญญา
เห็นแจ้ง ต้องเอาอาการดังกล่าวมาพิจารณาดูว่า ดำเนินไป
ตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดที่อาการเหล่านั้นเข้าสู่ความเป็น
อนัตตา ปัญหาเห็นแจ้งในอาการของกาย (กายคตาสติ) ย่อม
เกิดขึ้น





๘๗. บททั้งสองอย่าง

คำถาม

กราบสวัสดิ์ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรค่ะ

๑. หนูเคยอ่านที่มีคนถามท่านอาจารย์เรื่องการทำงานที่ต้องเสิร์ฟเหล้า พอดีงานที่อเมริกาตอนนี้หายากค่ะ ร้านที่ไม่มีเหล้าเสิร์ฟขาย จะหาได้น้อยมากๆ ค่ะ หนูอยากทราบว่าทำไมเราถึงได้มีส่วนร่วมในวิบากกรรมด้วยคะ ถ้าเราจะตั้งจิตว่า เราขอทำตามหน้าที่พนักงานเสิร์ฟ ไม่ได้ยินดีหรือไปเชียร์ให้เขาทานเหล้าเลยนะคะ

๒. พอดีเพื่อนในกลุ่มที่รู้จักกัน (สมมติชื่อคะ) คือน้องเอ ทำบุญแต่เขียนในใบเสร็จรับเงิน เป็นชื่อของน้องบี เพื่อให้น้องบี นำใบเสร็จรับเงินไปไว้หักลดหย่อนภาษี เพื่อที่ว่าจะได้รับเงินภาษีคืนกลับมานำไปทำบุญ ขอคำแนะนำว่าเป็นการกระทำที่สมควรไหมคะ คนในกลุ่มยินดีเขียนชื่อน้องบีด้วยความเต็มใจนะคะ เพราะคิดว่าจะได้นำเงินที่ได้คืนมาไปทำบุญนะคะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร มา ณ โอกาสนี้ค่ะ

ขอให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรงตลอดไปนะคะ



คำตอบ

(๑) การเสิร์ฟเหล้า โดยมีจิตไม่ยินดี ถือว่ายังมีส่วนร่วมในกระบวนอกุศลกรรม (ทุจริต) นั้นอยู่ เมื่อใดที่กรรมไม่ดีให้ผล ผู้มีส่วนร่วมย่อมได้รับผลอันเป็นบาปนั้นด้วย

(๒) การเขียนใบเสร็จที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ถือว่าเป็นการประพฤติทุจริต มีอานิสงส์เป็นบาป เมื่อนำเงินบาปที่ได้ไปทำบุญ จึงได้บุญที่ไม่บริสุทธิ์

๘๘. อย่างไรให้ได้บุญมากกว่า

คำถาม

กราบเรียนท่าน อ.สนอง วรอุไร

ปัจจุบันนี้ผมจะถวายน้ำใส่แก้วและขนมใส่ถ้วย เอาไปไว้ที่โต๊ะบูชาพระในบ้านเป็นประจำ

เพราะว่าผมตื่นมาก็ต้องอาบน้ำแต่งตัว รีบไปทำงานเลยไม่ได้ไปใส่บาตรพระสงฆ์

คำถาม ๑. ผมทำแบบนี้ได้บุญมากกว่า หรือน้อยกว่า กับถวายพระที่มาเดินบิณฑบาต หรือไม่อย่างไรครับ

๒. เวลาผมใส่บาตรข้ามวันไปแล้ว ผมจะเอาขนมออกมาจากโต๊ะบูชาพระ และถ้าผมเอาขนมมากิน จะเป็นอะไรหรือไม่อย่างไร หรือกินไม่ได้ครับ ให้ทิ้งไปเลย ช่วยตอบข้อสงสัยให้ด้วยครับ ผมจะได้ทำให้ถูกต้อง



๓. เวลาผมใส่บาตร ผมก็จะขอบอริชฐานว่า “ข้าพเจ้า ขอถวายน้ำและขนมนี้ แต่องค์สมเด็จพระลั้มาลั้มพุทธเจ้า และ พระอริยสงฆ์ทั้งหลาย” ผมทำแบบนี้ได้หรือเปล่าครับ หรือจะถวายแค่พระพุทธเจ้าเท่านั้น เพราะขนมมีแค่ ๑ ห่อ เท่านั้น

คำตอบ

(๑) บุญทำให้เกิดความสบายกายสบายใจ ประพฤติ
อย่างไรแล้วมีความสุขสบายกาย เกิดความสบายใจมากกว่า
การประพฤติอย่างนั้นได้บุญมากกว่า

(๒) ก่อนเอาขนมมากิน ต้องขออนุญาต (ลาการบูชา)
ก่อน

(๓) คำว่า “อริชฐาน” หมายถึงตั้งจิตปรารถนาในสิ่ง
ที่ติงาม ดังนั้นการประพฤติที่มีจิตปรารถนาบูชาคุณของ
พระพุทธเจ้า จึงสามารถทำได้ เป็นอามิสบูชา





๘๙. เป็นการภาวนาหรือไม่

คำถาม

วันนี้ยากขอความรู้อาจารย์สั้นๆ ดังนี้ครับ

๑. การภาวนา เท่าที่เห็นหรือทราบ คือ เดินภาวนา (จงกรม) และนั่งภาวนา ขัดสมาธิ (นั่ง) ขอเรียนถามว่า บางทีผมนั่งระหว่างพักงานไม่ตั้งใจ แต่ใจมันภาวนาโดยไม่รู้ตัว เช่น ภาวนาในใจ พุทโธ, พุทโธ จะถือว่าเป็นการภาวนาหรือไม่ เพราะดูเหมือนว่า เราไม่ได้มีเจตนา ตั้งต้นที่จะภาวนา ครับ

๒. จิตมันภาวนาไปเอง ในข้อ ๑ ถือเป็นเรื่องดี หรือ ต้องปรับปรุง ใดๆ ครับ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์ครับ

๑๘๗

คำตอบ

(๑) ถือว่าเป็นการภาวนาได้

(๒) ดีครับ เป็นการภาวนาที่เกิดจากความเคยชิน





๙๐. บาปยังคงอยู่กับใจ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ครับผม
คือผมมีข้อสงสัยและไม่สบายใจ ที่อยากจะถามครับ

๑. ผมเคยบวชเป็นพระตอนเมื่ออายุ ๒๑ บวชอยู่
จำพรรษา ประมาณ ๔ เดือนได้ แต่ผมก็เพลอสติ โดยเจตนา
ได้ทำอาบัติสังฆาติเสส ไปแล้วด้วยกัน ๒ ครั้ง ด้วยความที่ยัง
มีจิตใจ ที่เป็นราคะกับเรื่องกามตัณหาอยู่ จึงได้ทำลงไป เพราะ
ความกำหนดอย่างมากๆ สุดท้ายทน (ช่วยเหลือตัวเอง) แต่
พอทำไปแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยดี รู้สึกผิดในขณะนั้น และก็ไม่ได้ไป
ปาวีวาสกรรมเพื่อปลงอาบัติ และก็สึกออกมา

๒. ปัจจุบันผมอายุ ๒๙ ปีแล้ว อยากทราบว่า ผมบาป
มากไหมครับ ตายไปจะตกนรกหรือเปล่า และตอนนี้ผม
อยากจะแก้ไขสิ่งที่ทำลงไป จะต้องแก้อย่างไร เพราะตอนนี้
ผมแต่งงานแล้ว และมีจิตศรัทธาในพุทธศาสนามาก สวดมนต์
และเจริญกรรมฐานอยู่เสมอ แต่ในใจก็ยังคิดอยู่ว่า ตอนบวช
เคยมีอาบัติไม่ได้แก้ไข จะเป็นบาปมากไหม และถ้าผมไปบวช
อีก จะต้องไปแก้อาบัตินี้อีกใช่หรือเปล่าครับ

๓. อาบัตินี้ถ้าผมไม่ได้แก้แล้ว มันจะติดไปกับผม ข้ามภพ
ข้ามชาติหรือเปล่าครับ และถ้ายังมีอาบัติติดตัวอยู่แบบนี้ จะมี



โอกาสเข้าถึงธรรมแบบฆราวาสได้หรือเปล่าครับ เพราะปัจจุบัน
นี้ผมสติดีกว่าแต่ก่อนอยู่ครับ และมีความศรัทธาเป็นอย่างยิ่ง
ในพุทธศาสนา และชอบปฏิบัติกรรมฐาน

๔. ถ้าผมจะแก้ไขในเรื่องที่ทำอบตีสั่งฆาติเสสนี้ ในขณะ
ที่เป็นฆราวาสอยู่ จะทำได้ไหมครับ ช่วยตอบปัญหาที่คาใจผม
มานานให้ด้วยครับ

สรุปคือ ผมอยากจะทราบว่ แก้ไขได้หรือไม่ ถ้าแก้ได้จะ
ต้องแก้อย่างไร หรือถ้าแก้ไม่ได้ผมจะมีโทษประการใด ในชาติ
ปัจจุบัน และตายไปจะตกนรกหรือไม่

ขอบพระคุณท่านอาจารย์มากๆ ครับ





คำตอบ

(๑) เป็นเพียงคำบอกเล่า มิได้ถามปัญหา

(๒) ต้องขอขมากรรมต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในพฤติกรรมที่ทำ ผิดพลาดมาแล้ว

ส่วนคำว่า “บาป” หมายถึงความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ครั้งใดที่จิตระลึกถึงอดีตที่ผิดพลาด แล้วทำให้ไม่สบายกายไม่สบายใจ ยังชื่อว่าบาปยังมีอยู่และใช้ หากบวชเป็นภิกษุอีก ต้องไปแก้อาบัติให้หมดไป

(๓) บาปยังคงมีอยู่ในดวงจิต เมื่อจิตยังระลึกได้อยู่ และสามารถติดตามข้ามภพชาติได้

(๔) แก้ได้ด้วย การไปขอขมากรรมต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์

๑๙๐

๙๑. สวัสดิ์ทั้งทางโลก และทางธรรม

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

วันนี้หนูมีคำถามที่สำคัญ คือ ตอนี่หนูเป็นนักศึกษาอยู่ กำลังมีความสนใจในเรื่องการดำเนินชีวิต ในทางที่มีคุณค่า รวมถึงสนใจเรื่องธรรมะ ประารถนาเป็นบัณฑิตทั้งทางโลกและทางธรรม

คำถามมีอยู่ว่า

๑. เราควรทำตนอย่างไร ให้เจริญในทางโลก



๒. ขณะเดียวกันควรทำอะไร ถึงจะเป็นผู้ที่มีแต่เจริญ
ไม่มีเสื่อมในทางธรรม

นอกจากนี้หนุยังมีข้อสงสัยที่จะขอความเมตตาจาก
อาจารย์สนอง คือ

๓. ขรवासก็สามารถบรรลุดุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ จริง
หรือไม่

๔. การปฏิบัติธรรมนั้น ทำเพื่อละความชั่วและกิเลส
ทั้งปวง ไม่ใช่ทำให้ได้เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ทำเพื่อให้ปล่อยวาง
และทำให้สิ้นอาสวกิเลส ทำไปเรื่อยๆ ไม่ต้องอยากหรือหวัง
เมื่อไหร่ที่ทำเต็มแล้ว เมื่อนั้นผลของการกระทำ ย่อมให้เห็นแจ้ง
รู้ได้ด้วยตนเอง จริงหรือไม่

๕. การปฏิบัตินั้นให้กำหนดเรื่อยๆ แม้แต่ความคิดก็ต้อง
กำหนด แต่บางครั้งต้องพิจารณาคิดให้เกิดปัญญาด้วย ไม
ฉะนั้นปฏิบัติไปก็ไม่เกิดปัญญา จริงหรือไม่





คำตอบ

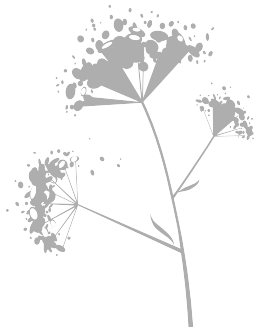
(๑) ผู้ปรารถนาความเจริญในทางโลก ต้องพัฒนาตน ให้เป็นคนเก่ง (สุดมยปัญญาและจินตามยปัญญา) และพัฒนา ตนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม คุ่มครองใจอยู่ทุกขณะต้น

(๒) ผู้หวังความเจริญในทางธรรมและไม่เสื่อมถอย ต้อง พัฒนาจิตจนสามารถปิดบทยกมิให้ได้ คืออย่างน้อยต้องมีสภาวะธรรมในดวงจิต เป็นพระโลดดาบัน ชีวิตย่อมมีความ เจริญก้าวหน้า ย่อมไม่เกิดอีกไม่เกิดเจ็ดชาติ ย่อมนำพาชีวิต พ้นไปจากวัฏสงสาร

(๓) จริงครับ พระเจ้าสุทโธทนะ พระนางเขมา พาหิยะ ฯลฯ ได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่างแล้ว

(๔) จริงครับ

(๕) หากหมายถึงปัญญาเห็นแจ้ง ต้องปฏิบัติธรรมให้ เข้าถึงด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่หากพัฒนาสมถภาวนา จนเกิดปัญญาสูงสุด (โลกียญาณ) ย่อมเห็นไม่แจ้ง ปัญญาเช่นนี้ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์





๙๒. มีอารมณ์แบบอริยบุคคล

คำถาม

สวัสดีครับท่านอาจารย์
ขรราวาสผู้บรรลุธรรมแต่ไม่ออกบวช ควรจะต้องวาง
อารมณ์อย่างไร ดำเนินชีวิตอย่างไรต่อไปในสังคัมครับ
ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ครับ

คำตอบ

ผู้บรรลุธรรม หมายถึง ผู้เข้าถึงอริยธรรมที่นำไปสู่ความ
พ้นทุกข์ ในครั้งพุทธกาล อนาคตบัณฑิตกเศรษฐีและลูกชาย วิสาขา
โสมกะเศรษฐี ปุณณเศรษฐี รวมถึงภรรยาและลูกสาว บรรลุ
ธรรมเป็นพระโสดาบัน อิลิตัตตะคนเลี้ยงช้างของพระเจ้า
ปเสนทิโกศลบรรลุธรรมเป็นพระสกทาคามี บุคคลเหล่านี้มิได้
บวช แต่ยังสามารถอยู่ในเพศของฆราวาสได้

ผู้ที่บรรลุธรรม เป็นพระโสดาบัน ย่อมมีจิตมั่นคงไม่
หวั่นไหวในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และมีศีลไม่ขาด
ไม่ทะเลาะ ไม่ต่าง ไม่พริ้วย ส่วนพระสกทาคามี นอกจากมี
คุณสมบัติดังกล่าวแล้ว ยังมีกามราคะและปฏิมะอย่างอ่อน
อยู่ในดวงจิต ปิยผลิमाणพและภัททา กากีลานี ทั้งสองเป็น
ขรราวาสอนาคามี แต่มีจิตเป็นอิสระจากกาม ไม่มีเพศสัมพันธ์
ซึ่งกันและกัน และมีจิตบรรลุอรหัตตผล แล้วต้องถือเพศ



เป็นนักบวช เช่น พระนางเขมา ทัพพมัลลบุตร พระมหา-
กัจจายนะ ฯลฯ บุคคลเหล่านี้บรรลุลุทธิธรรมขณะยังอยู่ในเพศ
ฆราวาส จึงต้องบวช

๕๓. คนดี-คนชั่ว

คำถาม

สวัสดิ์คะคุณลุงสนอง ที่เคารพอย่างสูง
หนูมีเรื่องสงสัยค่ะว่า หนูควรจะทำหรือวางใจยังไงดี
เนื่องจากหนูรู้สึกเป็นห่วงหลวงพ่อดังหนึ่งที่หนูเคารพมาก
เรื่องมีอยู่ว่า ในวัดจะมีกลุ่มคนอยู่ ๒ กลุ่มใหญ่ๆ คือ

๑. กลุ่มที่ช่วยงานวัดในระดับบน

เป็นคนมีการศึกษา อยู่วัดช่วยงานมานาน มีผลงานชัดเจน
ทำงานดี ทำงานบริหารจัดการต่างๆ ที่สำคัญของวัด คนกลุ่มนี้
เป็นที่ไว้วางใจของหลวงพ่อดีใจอย่างมาก เพราะช่วยงานหลวงพ่อดี
มานาน ภาพของคนกลุ่มนี้ (บางคน) ในสายตาบุคคลทั่วไป
จะสวยงาม แต่กับคนในวัดและนอกวัด บางคนที่เขาไม่ชอบ
เขาจะมีพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เป็นกุศลเลย และยังชอบใช้
อิทธิฤทธิ์ต่างๆ เช่น หาความสบายจากวัดใส่ตัว สร้างอิทธิฤทธิ์
ที่เหนือกว่าคนอื่นๆ เล่นพรรคเล่นพวก และใช้อำนาจที่มี
กดขี่ข่มเหงคนในวัดที่อ่อนแอกว่า (ซึ่งก็จริงอยู่ที่คนกลุ่มนี้มี



ศักยภาพมาก ในการช่วยทำให้วัดพัฒนาและเติบโตได้มาก
อย่างปฏิเสธไม่ได้)

๒. กลุ่มที่ช่วยงานในระดับล่าง

ทำงานทั่วไป ไม่ค่อยสำคัญนัก ทำงานตามที่เห็นว่าเป็นงาน ได้ช่วยงานวัด ไม่จำเป็นต้องให้หลวงพ่อบทราบบว่าตนทำงาน คนกลุ่มนี้ไม่มีอิทธิพลใดๆ ในวัด บางทีมักจะถูกคนกลุ่มที่ ๑ ใช้ให้ทำงานเหมือนกับเป็นคนใช้ของตัวเอง ซึ่งคนกลุ่มนี้ก็ยอม เพราะอยากอยู่ที่วัดอย่างไม่มีปัญหา และไม่ได้คิดอะไรมากถือว่าได้ช่วยงานวัด

หนูเป็นห่วงหลวงพ่ोजังคะ อยากให้หลวงพ่อได้รู้ความจริงของคนกลุ่มที่ช่วยงานวัดในระดับบน (บางคน) ที่หลวงพ่อไว้ใจมากนั้น ว่าที่แท้แล้วกลุ่มคนที่หลวงพ่อไว้ใจ เขาก็มีบางมุมที่ไม่ดี ชอบใช้อำนาจที่หลวงพ่อให้เพื่อทำงานให้วัด เบียดเบียนคนอื่นอย่างไม่ชอบธรรม หลวงพ่อควรระวังไว้บ้าง เพราะบางครั้งเวลามีเรื่องทะเลาะกันระหว่างคนสองกลุ่มนี้ คนกลุ่มที่ช่วยงานวัดในระดับบน มักจะใช้อำนาจชี้้นำให้การตัดสินใจในทางที่ทำให้คนระดับล่าง เหมือนกลายเป็นคนที่มีความผิดมากมาย ทำให้ดูเหมือนว่าหลวงพ่อตัดสินใจคนอย่างไม่มียุติธรรม

ทั้งๆ ที่จริงแล้ว พวกคนกลุ่มบนก็มีเรื่องที่ไม่ดี มีการกระทำที่น่าละอายเหมือนกัน แต่ไม่มีใครนำมาเปิดเผย คน



พวกนี้ยังสามารถอยู่ในวัดได้ต่อไปอย่างสง่างาม หนูก็ไม่แน่ใจ เหมือนกันว่า สิ่งที่หนูเข้าใจเกี่ยวกับคนสองกลุ่มนี้ จะถูกต้องตามข้อเท็จจริงหรือเปล่า จึงอยากจะถามคำถามคุณลุงดังนี้ค่ะ

คำถาม

๑. ถ้าหากหลวงพ่อดัดสินคนผิดไป (จากเหตุปัจจัยที่ไม่เพียงพอ) โดยที่หลวงพ่ไม่มีเจตนาที่ไม่ดี หลวงพ่จะบาปไหมคะ

๒. ถ้าคนบางคนในวัดใช้อำนาจที่หลวงพ่มอบหมายให้ไปเบียดเบียนคนอื่น ๆ โดยที่หลวงพ่ไม่ทราบ หลวงพ่จะมีส่วนแห่งบาปนั้นไหมคะ

๓. บางทีหนูก็คิดได้ว่า ทุกอย่างเป็นไปตามกฎแห่งกรรม จึงเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ ไม่ควรจะไปยุ่งกับชยะของคนอื่นอย่างที่คุณลุงเคยสอน แต่จิตใจหนูก็ยังไม่หนักแน่นพอให้หนูยอมรับ

- บางทีก็มีอีกความคิดหนึ่งโผล่ขึ้นมาว่า ถ้าหากเราไม่บอกให้หลวงพ่ทราบทั้งๆ ที่รู้ ก็เท่ากับว่าเราเป็นคนไม่กตัญญู เพราะทั้งๆ ที่รู้ว่า มีสิ่งไม่ดีอยู่รอบๆ หลวงพ่ แต่ไม่เตือนให้หลวงพ่ทราบ ก็เหมือนกับเรายืนมองท่านทำกรรมไม่ดีโดยที่ท่านไม่ได้เจตนา และไม่รู้ตัว

- บางครั้งหนูก็คิดว่าปล่อยหลวงพ่และคนพวกนั้นไปเถอะ จะก่อเวรก่อกรรมก็เรื่องของท่าน วิชาของท่านกับคนเหล่านั้น มาทำตัวเราให้ดีจะดีกว่า หนูสับสนตลอดเวลา



เลยคะ ขอความเมตตาคุณลุงสนอง ช่วยชี้ทางที่เป็นลัทธิมา-
ติภิกษุให้หนูด้วยนะคะ หนูควรระวังใจอย่างไรดี
ขอให้คุณลุงมีสุขภาพแข็งแรงนะคะ ขอบพระคุณคะ

คำตอบ

(๑) ใครผู้ใด (รวมถึงหลวงพ่อก) หากใช้อำนาจไปตัดสิน
คนอื่น ก็ถือว่า ยังมีปัญญาเห็นผิดไปจากธรรม ตลอด ๔๕
พรรษา ที่พระพุทธโคดมออกเผยแผ่ธรรม พระองค์ไม่เคย
ใช้อำนาจไปตัดสินใครผู้ใดว่าผิดหรือถูก แต่ทรงชี้เหตุที่ทำแล้ว
เกิดเป็นผลดี แล้วเหตุที่เกิดเป็นผลไม่ดีขึ้นกับตัวเอง ซึ่ง
เจ้าของชีวิตต้องนำไปแก้ที่ตัวเอง

(๒) มีส่วนของบาปในฐานะที่เป็นต้นเหตุให้เกิดการ
เบียดเบียน

(๓) คุณคนอื่นเป็นครูสอนใจว่า หากเขาทำไม่ดี เราก็จะ
ไม่ทำเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นคนไม่ดีเช่นเขา ดังนั้นต้อง
แก้ปัญหาที่ตัวเองด้วยการพัฒนาจิตใจให้มีสติ และพัฒนาจิตใจ
ให้มีปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับความ
เห็นแก่ตัว (อัตตา) ที่มีอยู่กับใจให้หมดไป แล้วเราก็จะเป็นคน
ที่มองคนอื่นเป็นครูสอนใจได้

สรุป มองความไม่ดีของตัวเอง แล้วพัฒนาตัวเองให้ตี
ปัญหาจึงจะหมดไปจากใจของผู้มอง นี่คือนิยามลัทธิในทาง
ธรรม



๙๔. การบริหารหนี้กรรม

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ดิฉันรับราชการเป็นพนักงานอัยการ มีหน้าที่ในการสั่งฟ้องผู้กระทำความผิด และว่าความในฐานะเป็นทนายของแผ่นดิน มีเรื่องเรียนสอบถามท่านอาจารย์สนอง ดังนี้ค่ะ

๑. การที่เราสั่งฟ้องผู้ต้องหา ตามพยานหลักฐานที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ หากมีบางกรณีที่ผู้ต้องหาไม่ได้ทำผิดตามที่เราสั่งฟ้อง แต่เราทำหน้าที่โดยสุจริต เช่นนี้เราจะเป็นบาปหรือได้รับผลกระทบใดหรือไม่, หากเป็นบาป จะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

๒. การสืบพยานหรือว่าความในศาล มักมีบรรยากาศของการต่อสู้กับฝ่ายตรงข้าม ต้องใช้วิวาทะในทางจิตวิทยา เพื่อความได้เปรียบในผลของคดี ซึ่งโดยนิสัยส่วนตัว ดิฉันไม่ชอบการวิวาทะเช่นนี้เลย เพราะเป็นคนชอบฟังมากกว่าพูดและไม่ชอบการโต้เถียง แต่อย่างไรก็ดี ดิฉันมีความจำเป็นไม่สามารถเปลี่ยนงานที่ต้องทำ ณ ขณะนี้ได้ จึงอยากขอคำแนะนำว่าจะมีวิธีการฝึกจิตอย่างไรที่จะสามารถทำงานดังกล่าวนี้ได้ และทำงานนี้ได้โดยไม่เป็นบาป (เพราะเคยได้ยินมาว่า การทำหน้าที่ดังกล่าวเหมือนเป็นการแทรกแซงกฎแห่งกรรมของผู้อื่น)

ขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงค่ะ



คำตอบ

(๑) โปรดอ่านเรื่องของคุณหมออาจินต์ บุญยเกตุ แล้วจะเข้าใจในสิ่งที่ถามได้ดี

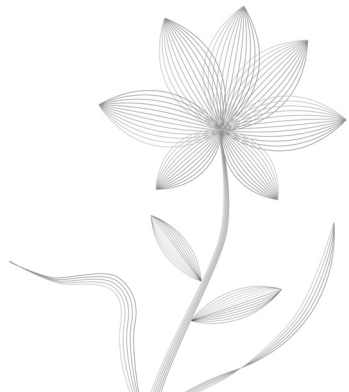
วิธีแก้อุทกุศลวิบาก (บาป) ที่ตนกำลังเสวยอยู่ต้องทำดังนี้

- ยอมชดใช้หนี้เวรกรรมจนกว่าจะหมดสิ้น
- ทำบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) แล้วอุทิศบุญใหญ่ใช้หนี้
- หนีหนี้เวรกรรมให้ตามไม่ทัน ด้วยการบำเพ็ญทาน

รักษาศีล เจริญจิตตภาวนาอยู่เสมอ

- หนีเข้านิพพาน ด้วยการปฏิบัติธรรม จนสามารถกำจัดสังโยชน์ ๑๐ ได้ หนีเวรกรรมที่ยังมีค้างอยู่ในดวงจิต จะเป็นอโหสิกรรม

(๒) ต้องทำตนให้มีเทวดาล้มมาทิวาสิริคุ้มรักษา แล้วการเข้าไปข้องเกี่ยวกับความขัดแย้งของผู้อื่น ย่อมมีผลให้หนี้เวรกรรมไม่เกิด ผู้ใดปฏิบัติอย่างน้อยมีเบญจศีล มีเบญจธรรม คุ่มใจทุกขณะตื่น ผู้นั้นมีเทวดาคุ่มรักษา





๙๕. ต้นไม้ไม่ใช่สัตว์

คำถาม

เรียนถามอาจารย์ถึงข้อสงสัยครับ

๑. ต้นไม้จัดเป็นสิ่งมีชีวิตในโลก ในทางธรรมต้นไม้มีชีวิตหรือไม่ ต้นไม้มีจิตใจหรือไม่ และถ้าใช้ต้นไม้อยู่ในภพภูมิใดใน ๓๑ ภูมิ ผมคิดว่าต้นไม้ไม่มีความรู้สึกทางกาย เพราะไม่มีระบบประสาท ถ้าเราตัดหรือถอนก็ไม่น่าจะรู้สึกเจ็บ แต่ต้นไม้ น่าจะมีความรู้สึกทางจิตใจ จึงสงสัยว่า เมื่อเราตัดแต่งต้นไม้ เราบอบหรือไม่ เมื่อเราผสมเกสรดอกไม้ถือว่าเราผิดศีลหรือไม่ เหมือนจับสิ่งมีชีวิตมาผสมพันธุ์ควรผิดข้อ ๓

๒. เรามีวิธีอย่างไรในการตรวจสอบจริตแบบอื่นใหม่นอกจากสังเกต ผมพบว่าบางครั้งเรามีมากกว่า ๑ จริตในจริต ทั้ง ๖ ผมจะนำความรู้นี้ไปใช้กับคนในครอบครัว เพื่อจะเลือก กองกรรมฐานที่ปฏิบัติ

๓. ผมเคยถามอาจารย์เมื่อนานมาแล้ว เรื่องผมควรปฏิบัติกรรมฐานกองใดอาจารย์บอกผมมา ๔ กอง ซึ่งอยู่ในหมวดพุทฺธิจริต ผมเรียนถามว่า อาจารย์ทราบจากการตั้งถามของผมหรืออย่างไร

๔. อาจารย์ช่วยแนะนำวิธีฝึกปฏิบัติตามแนวพุทฺธิจริตให้ผมด้วย หมายถึงกรรมฐานแต่ละกองมีวิธีอย่างไรบ้าง ถ้าคำอธิบายยาวไปไม่สามารถตอบในบอร์ดนี้ได้ ช่วยแนะนำผมผ่านอีเมลนี้ก็ได้ครับ



๕. อธิบาท ๔ สำคัญต่อการทำทุกอย่างให้สำเร็จรวมถึง การปฏิบัติธรรม การอบรมให้ลูกหลานมีอธิบาท ๔ ครบถ้วน จะทำอะไรครับ

๖. ตัวผมรู้ว่าผมยังอ่อนในเรื่องอธิบาท ๔ นี้ โดยเฉพาะ ข้อฉันทะ ซึ่งถือว่าแยะมาก การทำให้ชอบที่จะทำอะไร ซึ่ง การนั้นไม่ใช่สิ่งที่ตนชอบหรือพอใจที่จะทำอย่างแท้จริงไม่ได้ ส่งผลให้การนั้นไม่สำเร็จ ในที่นี้หมายถึงงานภายนอกที่จำเป็น ควรจะแก้ไขอย่างไรดีครับ แต่ผมมีฉันทะในบางเรื่อง เช่น การปฏิบัติธรรม หรือผลดีความอธิบาท ๔ ผิดไปชี้แนะด้วยครับ

ขอบคุณอาจารย์มากครับ อาจารย์เป็นแรงบันดาลใจ ให้ผมมากๆ เลย

คำตอบ

(๑) ต้นไม้เป็นสิ่งมีชีวิต แต่ไม่มีจิตวิญญาณครอง ต้นไม้ จึงมิใช่สัตว์ ความรู้ในพุทธศาสนา มิได้จัดต้นไม้ให้อยู่ในภพภูมิ โดของวัฏสงสาร

อนึ่ง ผู้มีเพศเป็นฆราวาส มีศีล ๕ เป็นวินัยที่ต้องประพฤติ คือ เว้นฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ เว้นประพฤติผิดในกาม เว้น พุดเท็จ และเว้นจากการเสพของมีนเมา ด้วยเหตุนี้ การ ตัดแต่งต้นไม้และการผสมเกสร จึงมิได้ถือว่าเป็นบาปกับ ฆราวาสผู้กระทำเช่นนั้น



(๒) บุคคลมีจริตอยู่ในดวงจิตครบทั้งหกอย่าง แต่จิตใจมีพื้นนิสัยเด่นกว่าจริตอย่างอื่น จึงเรียกผู้ที่มีพื้นนิสัยเด่นว่าเป็นจริตเช่นนั้น อาทิ มีนิสัยหนักไปทางรักสวยรักงาม เรียกว่ามีราคะจริต มีนิสัยหนักไปในทางจับจดฟุ้งซ่าน เรียกว่ามีวิตกจริต มีนิสัยหนักไปในทางใจร้อนหงุดหงิด เรียกว่ามีโทสะจริต ฯลฯ จะมีจริตเด่นไปในทางใดก็ตาม หนึ่งในอรูปกรรมฐาน ๔ เหมาะที่จะนำมาบริกรรม แล้วจะทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย

(๓) ใครผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ (ฌาน) ได้แล้ว เมื่อถอนจิตออกจากความทรงฌานผู้นั้นย่อมมีเจโตปริยญาณ ซึ่งทำให้หยั่งรู้วาระจิตของผู้อื่นได้

(๔) ผู้มีพุทธิจริต ควรนำเอาอย่างใดอย่างหนึ่งในสี่เขียว สี่เหลือง สี่แดง สี่ขาว แสงสว่าง ที่ว่าง และความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีเกิดขึ้นกับทุกคน ระลึกถึงอาหารที่ตนบริโภคว่าเป็นสิ่งสกปรก (ปฏิกูล) ระลึกถึงธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งเป็นสิ่งไม่มีชีวิต แต่มาประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่างกาย ให้จิตเข้าอยู่อาศัยเพียงชั่วคราวเท่านั้น และระลึกเอาอย่างหนึ่งในอรูป ๔ มาบริกรรม คือ ระลึกว่าช่องว่างเป็นสิ่งที่หาที่สิ้นสุดมิได้ วิญญาณเป็นสิ่งที่หาที่สิ้นสุดมิได้ ความไม่มีอะไรเลย (ว่างเปล่า) หาที่สิ้นสุดมิได้ และภาวะที่มีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาไม่ใช่ ผู้มีพุทธิจริตเหมาะกับการนำเอาอย่างใด



อย่างหนึ่งในกรรณฐานที่กล่าวมานี้ มาเป็นองค์บริกรรม
แล้วยอมทำให้จิต เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย

(๕) คำว่า “อิทธิบาท ๔” หมายถึง คุณธรรมสี่อย่างที่
ผู้ปรารถนาความสำเร็จในกิจที่ทำ ต้องพัฒนาให้มี (มีใช่เพื่อรู้)
อยู่กับใจของตัวเอง คุณธรรมทั้งสี่อย่างนั้นได้แก่ความพอใจ
ในกิจที่ทำ (ฉันทะ) มีความเพียรในกิจที่ทำ (วิริยะ) มีใจจดจ่อ
ในกิจที่ทำ (จิตตะ) และใช้ปัญญาไต่สวนในกิจที่ทำ (วิมังสา)

(๖) ต้องนำตัวเข้าไปใกล้และพูดคุยไต่ถามกับผู้ประสบ
ความสำเร็จอยู่เสมอ ปัญหาที่ถามไปจึงจะมีโอกาสหมดไปได้





๔๖. มโน มยา

คำถาม

รบกวนสอบถามท่านอาจารย์ ดร.สนองค่ะ

๑. จากคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ อันนี้สอดคล้องกับที่ฝรั่งเอาไปประยุกต์ออกเป็นหนังสือ the secret ที่สรุปออกมาแนวๆ ว่า อยากได้อะไรให้คิด และเชื่อว่าจะต้องได้ ก็จะได้จริง อย่างนี้ถ้าเอาหลักนี้มาใช้กับทางโลกแนวที่ยังมีกิเลส เช่น คิดว่าฉันจะต้องรวยภายในปีนี้แน่นอน จะได้ผลจริงไหมคะ กรณีที่ไม่มีผลบุญเก่าด้านทำทานมาก่อนเลย

๒. หนูเคยได้ยินท่านอาจารย์พูดในวิดีโอว่า ความคิดก็เหมือนเป็นวัตถุอย่างหนึ่งในจักรวาล แปลว่า ความคิดมีผลจริง ดังนั้น ถ้าคิดบวกไว้ทุกเรื่อง ชีวิตก็จะมีแต่ด้านดีๆ ใช่หรือไม่อย่างไรคะ

กราบขอบคุณท่านอาจารย์มากค่ะ





คำตอบ

(๑) ประโยคที่ว่า “จิตเป็นนาย ร่างกายเป็นบ่าวรับใช้จิต” เป็นคำกล่าวที่เป็นจริงที่สามารถพิสูจน์ได้ ดังนั้นคนที่คิดว่าฉันจะต้องรวยในปีนี้แน่นอน เมื่อคิดแล้วต้องทำเหตุให้ถูกต้อง ผลถูกต้องจึงจะเกิดขึ้นได้ ฉะนั้นผู้ที่อยากรวยทรัพย์ ต้องหมั่นให้ทรัพย์เป็นทานอยู่เสมอ แม้มิได้มีบุญเก่าส่งผล แต่หากทำเหตุปัจจุบันให้ถูกต้อง จนกระทั่งกรรมให้ผล ผู้ให้ทรัพย์เป็นทาน ย่อมรวยทรัพย์แน่นอน

(๒) ผู้รู้นิยม คิด พูด ทำในสิ่งที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล และไม่ผิดธรรม อย่างนี้จิตจะเรียกว่า คิดดี พูดดี ทำดี แล้วผลดี (กุศลวิบาก) ย่อมเกิดขึ้นให้ผู้มีพฤติกรรมดีได้เสียย ดังนั้นผู้หวังความสวัสดิ์ของชีวิต ต้องคิดบวกให้ได้ทุกเรื่อง

๔๗. สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ผมอยากทราบว่าคนที่นับถือศาสนาอื่น เมื่อตายแล้ว จะเจอคนที่ถือพุทธไหม หรือเขาตายเขาจะไปอยู่ภพภูมิของเขาครับ

ขอบพระคุณดร. มากครับ



คำตอบ

คนที่จะมีโอกาสพบกันอีกในปรโลก มิได้เนื่องมาจากการนับถือศาสนาที่ต่างกัน แต่เนื่องมาจากการทำกรรมในปัจจุบันเป็นต้นเหตุ อาทิ ปัจจุบันฆ่าสัตว์อยู่เสมอ ตายแล้วไปเกิดในภพพรก ประพฤติคอร์รัปชันอยู่เสมอ ตายแล้วไปเกิดในภพเปรต บำเพ็ญทานรักษาศีลอยู่เสมอ ตายแล้วไปเกิดในสวรรค์ ฯลฯ

๙๘. ได้ยินเสียงสวดมนต์

๒๐๖

คำถาม

สวัสดีค่ะอาจารย์

ดิฉันขอลถามอาจารย์เพื่อคลายความสงสัยหน่อยค่ะ ในช่วงไม่กี่เดือนที่ผ่านมา ดิฉันได้ยินเสียงสวดมนต์แว่วในหูบ่อยๆ ค่ะ เป็นเสียงพระสวดมนต์แต่ไม่ทราบว่าเป็นสวดบทอะไร แรกๆ ดิฉันคิดว่าเป็นเสียงข้างบ้านเปิดซีดีธรรมะ แต่พอลองเปิดหน้าต่างไปดูก็ไม่ได้ยินเสียงจากข้างบ้านเลยค่ะ ดิฉันเคยคิดว่าคงคิดไปเอง แต่พอได้ยินหลายครั้งเข้าก็สงสัยค่ะว่าเกิดอะไรขึ้น บางครั้งได้ยินตอนอาบน้ำ ตอนเข้านอน ตอนสวดมนต์ พอรู้สึกตัวว่าได้ยินก็ลองตั้งใจฟังค่ะว่าคิดไปเองหรือเปล่า พอตั้งใจฟังก็ปรากฏว่ายังได้ยินเสียงนั้นอยู่ค่ะ ขอให้อาจารย์ช่วยคลายข้อสงสัยนี้ให้หน่อยนะคะ



อีกข้อหนึ่งคือเวลานั่งสมาธิรู้สึกง่วงนอนไปมาคะ เคยรู้สึกง่วงนอนแต่รู้ตัวคะเลยตามดูก็ยังหม่นอยู่แบบนั้น และบางครั้งก็รู้สึกง่วงนอน หาวจนน้ำตาไหล เวลาที่สวดมนต์และนั่งสมาธิคะ มีวิธีตั้งสติอย่างไรบ้างคะ ช่วยแนะนำด้วยนะคะ ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงคะ

คำตอบ

จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ในระดับที่เหมาะสมแล้ว (ฌาน) เมื่อใดจิตถอยออกจากฌาน จึงจะสามารถสัมผัสผัสกับเสียงที่อยู่เหนือการรับรู้ของโสตประสาทได้

อนึ่ง เมื่อระลึกได้ว่าตัวเอนไปมา ต้องกำหนดว่า “เอนหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆจนกว่าอาการดังกล่าวจะหายไป และเมื่อรู้สึกง่วงนอน ต้องกำหนดว่า “หม่นหนอๆๆๆ” ไปเรื่อยๆจนกว่าอาการง่วงนอนจะหมดไป แล้วจึงตั้งจิตกลับมาสู่องค์บริกรรมเดิมที่ทำอยู่ การกำหนดเช่นนี้เป็นการเรียกสติคืนมาสู่การภาวนาแต่แรกที่ทำอยู่ เช่นเดียวกัน เมื่อนั่งสมาธิหรือสวดมนต์แล้วเกิดอาการง่วงนอน ควรเปลี่ยนอิริยาบถจากทำนองไปเป็นเดินจงกรม หรือยืนหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ จนกว่าอาการง่วงนอนจะหมดไป





๙๙. ทำอย่างไรก่อน

คำถาม

เรียน ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง
การโหลิกรรมกับการแผ่เมตตาให้กับคนที่ยังมีชีวิตอยู่
ควรทำสิ่งใดก่อน ขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

ควรแผ่เมตตาก่อน เพราะจะทำให้ไม่มีเวรกับสัตว์บุคคล
ที่เข้ามาสัมพันธ์ด้วย



สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ผมอยากทราบว่าคนที่นับถือศาสนาอื่น เมื่อตายแล้ว
จะเจอคนที่ถือพุทธไหม หรือเขาตายเขาจะไปอยู่ภพภูมิ ของเขา
ครับ

ขอบพระคุณดร. มากครับ

คำตอบ

คนที่จะมีโอกาสพบกันอีกในปรโลก มิได้เนื่องมาจากการ
นับถือศาสนาที่ต่างกัน แต่เนื่องมาจากการทำกรรมในปัจจุบัน
เป็นต้นเหตุ อาทิ ปัจจุบันฆ่าสัตว์อยู่เสมอ ตายแล้วไปเกิดใน
ภพนรก ประพฤติคอร์รัปชั่นอยู่เสมอ ตายแล้วไปเกิดในภพเปรต
บำเพ็ญทานรักษาศีลอยู่เสมอ ตายแล้วไปเกิดในสวรรค์ ฯลฯ

