



สนทนากาชาธรรม เล่ม ๒๕

ตอบปัญหาธรรมโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

www.kanlayanatam.com



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือลำดับที่ ๒ ๓ ๔



สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๕

ตอบปัญหาธรรมโดย
อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

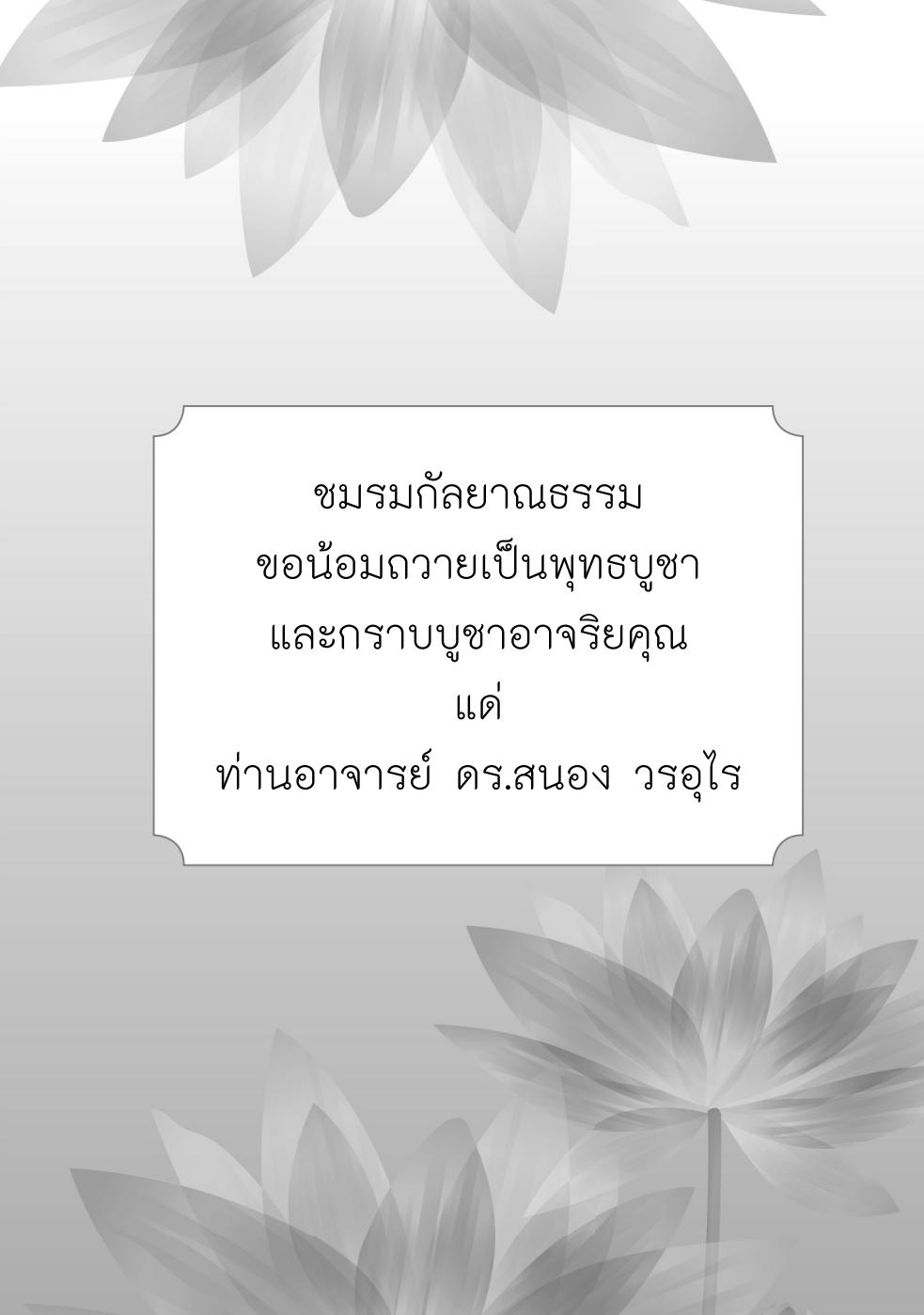
พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม

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

ออกแบบปกและรูปเล่ม ทิพวรรณ สายรักษา
เพลท Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑
พิมพ์ บริษัทชุมชนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๘๕-๗๘๗๑-๓

ลัทธิพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



ชมรมกัลยาณธรรม
ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา
และกราบบูชาอาจารย์คุณ
แต่
ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

อนุโมทนาภา



ด้วยสติ ด้วยปัญญา เห็นถูกตามธรรม ด้วยความเพียร
ด้วยความอดทน ฯลฯ หนังสือ สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๕
จึงได้สำเร็จเป็นรูปเล่ม ให้ญาติธรรมผู้มีปัญหา ได้ใช้เป็น
แนวทาง แก้ไขและปรับปรุงชีวิต ได้อ่าน ได้สัมผัส เพื่อให้
ชีวิตมีความเป็นอิสระจากมารมากยิ่งขึ้น

ข้าพเจ้าอ้างเอาอานิสงส์แห่งคุณธรรมทั้งหลาย ที่ได้
อุทิศให้กับการจัดทำหนังสือเล่มนี้ จนสำเร็จเป็นรูปเล่ม จงเป็น
พลวปัจจัยผลักดันชีวิตของผู้ร่วมกระบวนการ จงมีปัญญา
เห็นถูก มีดวงตาเห็นธรรม นำพาชีวิตไปสู่ความมีอิสรภาพ
ที่สมบูรณ์ จงทุกท่านทุกคนเทอญ

ดร. สนอง วรอุไร

คำนำ

ของ ชมรม กัลยาณธรรม



คำถามที่เข้ามามากมาย เป็นเหมือนงานที่ไม่รู้จักจบสิ้น แต่ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ก็ได้เมตตาตอบให้ตลอดเวลา เพราะท่านเห็นว่า มนุษย์ในยุคนี้ เวลาี้ มีความทุกข์กันมาก และต่างแสวงหาทางพ้นทุกข์ตลอดเวลา หากมีทางใดที่จะชี้ทางให้สามารถนำธรรมะเป็นแสงส่องทางในชีวิตได้ ท่านอาจารย์ ดร.สนองยอมไม่ปล่อยให้โอกาสนั้นผ่านพ้นไป

ทุกข์นั้น มิไว้ให้รู้ มิไว้ให้เห็น มิได้มิไว้ให้เป็น ถ้าจะก้าวไปให้ล่วงพ้นความทุกข์แล้ว เราก็ต้องพัฒนาจิตใจของเราตามแนวทางวิปัสสนา ที่พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงสอนไว้ เพื่อให้เห็นแจ้งซึ่งอริยสัจ ๔ ต่อไป

ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย เปรียบเสมือน ผู้เดินทางในทะเลทราย ท่านเหล่านั้นได้เดินนำทางเราไปก่อนแล้ว และได้

ทิ้งรอยเท้าไว้ให้เราเดินตาม พวกเราอย่าได้รื้อรอยอยู่เลย รีบเดินตามรอยเท้าของครูบาอาจารย์เหล่านั้นกันเถิด ก่อนที่รอยเท้าบนผืนทรายเหล่านั้น จะถูกสายลมแห่งกาลเวลา พัดให้จางหายไป

ยากนักที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ยากนักที่จะได้มาเกิดในประเทศที่มีศาสนาพุทธตั้งมั่นอยู่ มีครูบาอาจารย์มากมาย ยากนักที่จะมีศรัทธาและได้ปฏิบัติธรรม อย่าปล่อยให้โอกาสอันดีนี้ผ่านพ้นไป

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ทรงตรัสสอนเรื่อง อริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์แปด เหมือนกันหมด เราเกิดมาได้พบธรรมะของพระพุทธเจ้าแล้ว ทำไมต้องรอไปเกิดในศาสนาของพระศรีอารียเมตตรัยอีกเล่า? มาเร่งความเพียรกันเถอะนะ เวลาเหลือน้อยเต็มทีแล้ว

กราบอนุโมทนาและขอบพระคุณอย่างสูง
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

ธรรมาสารบัญ



๑. เพื่อนฝากถาม.....	๑๒
๒. รักผิดทาง.....	๑๒
๓. ไม่สบายใจ.....	๑๔
๔. เข้าคอร์ส ๘ ครั้ง.....	๑๕
๕. มีปัญหาตอนเคลื่อนเท้า.....	๑๗
๖. อากาการหัวหมุน.....	๒๐
๗. โรคออทิสติก.....	๒๑
๘. แนะนำสถานปฏิบัติธรรม.....	๒๓
๙. ถาม ๓ ครั้งแล้ว.....	๒๔
๑๐. มีข้อสงสัย.....	๒๔
๑๑. เสียงคลื่นในสมอง.....	๒๙
๑๒. คลายทุกข์ด้วยธรรม.....	๓๐
๑๓. บรรณานามีคู่.....	๓๓
๑๔. ตกงานครั้งที่ ๘.....	๓๔
๑๕. นี่แหละความเห็นผิด.....	๓๖
๑๖. ปฏิบัติธรรมตอนลูกหลับ.....	๓๘
๑๗. โกรธแต่ระงับได้.....	๔๑
๑๘. คนอยากดี.....	๔๒
๑๙. คิดได้ - มองได้.....	๔๔
๒๐. มารทำหน้าที่.....	๔๗
๒๑. บริจาคอาวูฐป็น.....	๔๘

๒๒.	เป็นมหากาธานหรือไม่.....	๔๙
๒๓.	จบอย่างไร.....	๕๐
๒๔.	ความเห็นแก่ตัว.....	๕๑
๒๕.	เคยแก้บน.....	๕๓
๒๖.	กายเล็กแต่จิตไม่เล็ก.....	๕๔
๒๗.	ใช้เวลา ๓ เดือน.....	๕๖
๒๘.	อธิษฐานผิดทาง.....	๕๗
๒๙.	ศิษย์ดีต้องมีครู.....	๕๘
๓๐.	เห็นผิดจากธรรม.....	๕๙
๓๑.	ผิดศีลหรือเปล่า.....	๖๑
๓๒.	ถูกหรือไม่ถูก.....	๖๑
๓๓.	เริ่มเห็นธรรม.....	๖๒
๓๔.	แพ้ใจตน.....	๖๘
๓๕.	ต้องเอาชีวิตแลกธรรม.....	๖๙
๓๖.	ใครเห็นผิด.....	๗๔
๓๗.	คุณอารมณ์ไม่ได้.....	๗๕
๓๘.	ปฏิบัติธรรมผิดทาง.....	๗๗
๓๙.	ผมมีทุกข์มาก.....	๗๙
๔๐.	มันคืออะไรคะ.....	๘๒
๔๑.	พระบวชใหม่.....	๘๕
๔๒.	สงสัยในการปฏิบัติธรรม.....	๘๙
๔๓.	ใจขุ่นมัว.....	๙๔
๔๔.	งูพิษตัวใหญ่.....	๙๖
๔๕.	ผมไม่เข้าใจ.....	๙๗
๔๖.	จิตขุ่นมัว.....	๙๙
๔๗.	ปรารภนาปิตอบายภูมิ.....	๑๐๑

๔๘. สอนให้ทำดีแต่ไม่ทำ	๑๐๒
๔๙. กำหนดเอาตามจริต	๑๐๖
๕๐. ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ	๑๑๐
๕๑. ตกนรกนานไหม	๑๑๒
๕๒. กำลังฝึกกสิณน้ำ	๑๑๔
๕๓. นิพพานใช้ไหมครับ	๑๑๕
๕๔. ชอบคิดมาก	๑๑๗
๕๕. ไม่กินข้าวจนตาย	๑๑๘
๕๖. สวดมนต์ก่อนนอน	๑๑๙
๕๗. ใช้หรือไม่	๑๒๐
๕๘. จิตจดจ่ออยู่กับอะไร?	๑๒๑
๕๙. กามราคะมากผิดปกติ	๑๒๒
๖๐. มหาทาน	๑๒๕
๖๑. ต้องการสัปปายะ	๑๒๗
๖๒. อากาโรหวิ	๑๒๙
๖๓. ดูฟุตบอลจนป่วย	๑๓๑
๖๔. เจลลตไข้	๑๓๒
๖๕. สวดบังสุกุลตายได้หรือไม่	๑๓๖
๖๖. ปุคคสิททาน หรือสังฆทาน	๑๓๗
๖๗. กังขามานาน	๑๓๘
๖๘. เย็นที่กลางกระหม่อม	๑๓๙
๖๙. อยากมีหลานเป็นลูกครึ่ง	๑๔๐
๗๐. นะ มะ พะ ณะ	๑๔๑
๗๑. ถ้ามได้ - ตอบได้	๑๔๔
๗๒. ปฏิบัติธรรมย่อหย่อน	๑๔๙
๗๓. ทาสีวัด	๑๕๒

๓๔.	กลับตัวตอนนี้ทันไหม.....	๑๕๓
๓๕.	จิตเป็นทาสของกิเลส.....	๑๕๔
๓๖.	ปฏิบัติธรรมแบบง่าย.....	๑๕๖
๓๗.	เชื่อว่าหนูได้สภาวะปรมาตม์.....	๑๕๘
๓๘.	เจตนาไม่ผิดศีล.....	๑๖๒
๓๙.	เคยสงสัย.....	๑๖๓
๔๐.	อาการกระดูกที่โอบหน้า.....	๑๖๕
๔๑.	จริตของมนุษย์.....	๑๖๗
๔๒.	ตามกฎแห่งกรรม.....	๑๖๙
๔๓.	ผู้ฟัง youtube.....	๑๗๐
๔๔.	สุขใจเมื่อได้กราบ.....	๑๗๒
๔๕.	ข้อกระทายมาเลี้ยง.....	๑๗๓
๔๖.	บุญใหญ่ของใคร.....	๑๗๔
๔๗.	เมื่อศรัทธาในธรรม.....	๑๗๕
๔๘.	ทำดียอมมีมารขัดขวาง.....	๑๘๐
๔๙.	แนะนำอีกครั้ง.....	๑๘๑
๕๐.	ศีลมีมลทิน.....	๑๘๓
๕๑.	ทำบุญเชิงเม้ง.....	๑๘๕
๕๒.	ผิดภูษาศาสนา.....	๑๘๖
๕๓.	คนตงฉิน.....	๑๘๗
๕๔.	เคยเขียนมาถาม.....	๑๙๒
๕๕.	ไม่ตรงตามธรรม.....	๑๙๕
๕๖.	เคยเบียดเบียนสัตว์.....	๑๙๗
๕๗.	ผมเกิดที่ลำปาง.....	๒๐๐
๕๘.	ต้องช่วยตัวเองให้ได้ก่อน.....	๒๐๑
๕๙.	ชายปีนดีไหม.....	๒๐๖
๑๐๐.	กาลามสูตรคักดีสิทธิ.....	๒๐๘

เปิดห้องสุนทนา





๑. เพื่อนฝากถาม



คำถาม

หนูมีคำถามของเพื่อนฝากให้ถามค่ะ
เวลาที่ตั้งใจปฏิบัติธรรมมากๆ ปฏิบัติต่อเนื่องไปได้สัก
ระยะ มักจะมีเหตุที่ทำให้ต้องหยุด เช่นป่วยหนัก หรือมีเรื่อง
ทำให้ต้องหยุดปฏิบัติ เป็นเพราะอะไรคะ แล้วต้องทำอะไร
ดีคะ

คำตอบ

๑๒

อาการที่บอกเล่าไป มีเหตุมาจากเจ้ากรรมนายเวรตาม
ทางนี้ ดังนั้นเมื่อมีบุญใหญ่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม ผู้รู้
จึงอุทิศบุญใหญ่ใช้หนี้ให้เจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ จนกว่า
อาการเจ็บป่วยหรืออุปสรรคปัญหาจะไม่เกิดขึ้น

๒. รักผิดทาง

คำถาม

ผมมีทุกข์ใจ มีความประสงค์จะให้อาจารย์ช่วยชี้แนะ
แนวทางเพื่อให้พ้นจากทุกข์นี้เสียที ผมเป็นชายซึ่งรักเพศ
เดียวกัน และขณะนี้แอบชอบผู้ชายคนหนึ่งซึ่งตอนแรกเขา
ยังไม่มีแฟนสาว และเมื่อไม่นานมานี้เอง เขามีแฟน ทำให้ผม



ยิ่งทุกข์กว่าเดิมมากมายเมื่อรู้ว่าเขามีแฟน อารมณ์หงุดหงิด
ทุกข์ใจ ฟังธรรมะ ปฏิบัติธรรมก็แล้วก็ยังไม่ค่อยจะดีขึ้น
คืออาจจะช่วยได้บ้าง แต่เดี๋ยวก็ทุกข์อีก ต้องเจอผู้ชายคนนี้
ทุกวันทำงาน

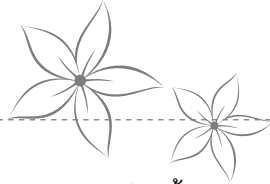
อาจารย์ช่วยแนะนำผมด้วยครับ ผมไม่ยอกทุกข์ทรมาน
เพราะเขาเองไม่รู้ ไม่ได้มาทุกข์กับผมเลย ผมจะทำอย่างไรดี
กรรมอะไรที่ทำให้ผมต้องเป็นแบบนี้ครับ

คำตอบ

เมื่อกรรมไม่ตี (ทศิล ข้อ ๓) ที่ทำไว้แต่อดีตให้ผลเป็นอกุศล
วิบาก ผู้ทำกรรมต้องชดใช้หนี้เวรกรรมจนกว่าจะหมดสิ้น วิธี
ชดใช้หนี้เวรกรรมที่ดีที่สุด คือประพาศบุญใหญ่ให้เกิดขึ้น ด้วย
การสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์ให้เจริญอสุภกรรมฐาน
๓๐ นาทีหรือมากกว่า เมื่อทั้งสองกิจกรรมแล้วเสร็จ ต้องอุทิศ
บุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ จนกว่าหนี้เวรกรรมจะ
หมดสิ้น ผู้ใดมีศีล มีสัจจะคุมใจ ผู้นั้นมีความศักดิ์สิทธิ์ เมื่อ
ประพาศตามคำชี้แนะได้แล้ว ผลสัมฤทธิ์ย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย



๓. ไม่สบายใจ



คำถาม

หนูมีเรื่องไม่สบายใจมาปรึกษาอาจารย์ดังนี้ค่ะ
หนูถูกคนรักเอาเปรียบและทำให้เสียใจบ่อยครั้ง หนูพยายามทำใจไม่ให้โกรธและอหิวกรรมให้เขาทุกครั้งที่ทำให้เราโกรธและเสียใจไม่ว่าจะเป็นเรื่องเงินที่ขอยืมไปแต่ไม่เคยได้คืน เขาไม่เคยมาดูแลเอาใจใส่หนู มีแต่เฉพาะเวลามีเรื่องจะให้ช่วยก็จะติดต่อมาหา เวลาหนูจะติดต่อหาเขาบ้าง เขาจะบอกว่าไม่ต้องหรอก ยุ่งในการทำงานสร้างตัวอยู่ ถ้าว่างจะติดต่อไปเอง (ที่คบกันนี้ที่บ้านของเขายังไม่รู้เลยว่าเราคบกันอยู่ คบกันมา ๗ ปีแล้วค่ะ) หนูเหนื่อย ทุกข์ใจ ขอเลิกไป ๔ ครั้ง เขาร้องให้ ขอโทษ ขอโอกาสปรับปรุงตัว แต่แล้วไม่ถึงอาทิตย์ก็กลับเป็นอย่างเดิมอีกค่ะ

๑๔

๑. หนูมีความคิดว่าเพราะกรรม เราต้องอดทนให้ชดใช้กันชาตินี้

๒. ถ้าเราอดทนไม่ได้ตอบ ช่วยได้เท่าที่จะช่วยได้ เพื่อวันหนึ่งเมื่อหมดหนี้กรรม เรากับเขาก็จะจากกันไปเอง หรือเขาจะเห็นความดีและปรับปรุงตัวในอนาคต

ทั้งสองความคิดนี้เป็นความคิดที่ถูกต้องแล้วหรือไม่คะ





คำตอบ

การถูกคนอื่นเอาเปรียบ เป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นว่า เรามีสิ่งทีคนเอาเปรียบไม่มี ตลอด ๔๕ พรรษาที่พระพุทธโคดมออกเผยแผ่ธรรม พระองค์สอนพุทธบริษัทให้แก้ปัญหาด้วยการดับเหตุที่ตัวเอง ดังนั้นผู้ใดมีจิตไม่หลงและไม่โง่ ความเสียใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จงดูตัวเองแล้วถามตัวเองว่า เรายังต้องเสียใจหรือเป็นอิสระจากความเสียใจ ก็เลือกได้ตามที่ชอบ

(๑) หากประสงค์จะสร้างขันติบารมีให้กล้าแข็ง ก็จงปล่อยให้เขาเบียดเบียนไปเรื่อยๆ ตรงกันข้าม หากไม่ประสงค์เช่นนั้น ต้องดับเหตุที่ตนเอง

(๒) เป็นความคิดเห็นที่ถูกต้องชอบธรรมครับ

๑๕

๔. เข้าคอร์ส ๘ ครั้ง



คำถาม

หนูปฏิบัติธรรมครั้งแรก ก.พ. ๒๕๕๒ ด้วยไม่รู้อะไรเลย ไม่เป็นอะไรเลย ในคอร์สสอนปฏิบัติแบบท่านเจ้าคุณโชดก แต่หลังจากนั้นก็เลิกปฏิบัติไป มาสนใจเริ่มทำต่อต้นปี ๒๕๕๓ จนปัจจุบัน ในระยะเวลา ๒ ปี เข้าคอร์ส ๘ ครั้ง จนพอจะปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ หนูมีสิ่งที่สงสัยมาตลอด อยากเรียนถาม อ.สนอง ตั้งแต่ครั้งแรกที่นั่งสมาธิ หนูเห็นจุดสีดำเล็กๆ เท่าหัวปากกาเมจิก บางทีไม่เห็นในสมาธิแต่เป็นช่วงที่



จิตทรงญาณอยู่ หรือเป็นช่วงที่เริ่มปิดตากำลังจะนอนหลับ เห็นบ่อยมาก มันจะผุดขึ้นมาเอง พอเห็นช่วงฝึกใหม่ก็เห็น หนอๆ มันก็ดับไป จนเดี๋ยวนี้ มันโผล่มาจิตรู้ว่าเห็นแล้วก็ไม่สนใจกลับมาพองยุบเองเป็นอัตโนมัติ แต่บางช่วงมันสงสัยมาก บางช่วงก็ไม่สงสัย ก็ดูอารมณ์สงสัยไป มันก็ดับ

เดือนมิถุนาที่ผ่านมาเข้าปฏิบัติในสมาธิเห็นจุดสีดำนี้มี เหลี่ยมมีมุมขึ้นมาทางขอบด้านซ้ายของจุด แต่พอเห็นแล้ว ดับไปเร็ว ไม่ได้ดูไม่ได้สังเกตต่อ พอหลังจากนั้นต่อมา มันเห็นเป็นจุดดำกลมเหมือนเดิมอีกแล้ว เหลี่ยมมุมหายไป หนูอยากฟังดูมากและก็สงสัยอยู่ แต่พระอาจารย์ก็ไม่ให้มองดูอะไรๆ เลย แล้วมันคืออะไร

หลังกลับออกมาด้วยอะไรหลายอย่าง หนูก็ไม่ได้เดินจงกรม นั่งสมาธิเลย แต่พยายามไม่ทิ้งปัจจุบัน เว้นการปฏิบัติในรูปแบบไปเดือนกว่า จนเหมือนเริ่มจะหลุด จึงพยายามแบ่งเวลามาเดิน นั่ง ก็กลับมาเดิน นั่งเองที่บ้าน มันก็จะเห็นจุดดำนี้มาบ่อยๆ อีกแล้วซึ่งเวลาเห็นสิ่งอื่นสิ่งใดๆ ก็ตามมันจะไม่ซ้ากันเลย ไม่เคยซ้ากัน แล้วหนูก็ไม่ได้สนใจ แต่จุดดำนี้มันเกิดซ้า เกิดแล้วเกิดอีกมาตลอดการปฏิบัติธรรม สนใจอยากรู้มาก หนูก็รู้ที่อยู่ว่าสนใจแต่ละไม่ได้ จะมีบ้างบางครั้ง หนูอยากดู แล้วเผลอเพ่งไปนิดหน่อย มันก็จะเห็นเป็นดำๆ กลมๆ บางครั้งเปลี่ยนไปบ้างเป็นดำเข็ม ดำอ่อน มันคืออะไรคะ





คำตอบ

มันคือกิเลสสามารถบวกรวมจิตใจ ไม่ให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ผู้รู้กำจัดการที่เกิดขึ้น ด้วยการกำหนดว่า “เห็นหนอๆ ๆ ๆ ๆ ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าการเห็นนั้นจะดับไป คนที่ไม่เชื่อผู้รู้ผู้มีประสบการณ์บอกกล่าว นอกจากไม่ทำตามแล้ว ยังอยากรู้ว่าสิ่งที่ถูกเห็นนั้นเป็นอะไร เขาเรียกว่ามีจิตขาดสติ จึงทำตัวเป็นน้ำชาล้นถ้วย ที่ไม่เชื่อคำแนะนำของผู้มีประสบการณ์ ผลที่ได้รับคือสามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่เข้าไม่ถึงมรรคผลของธรรมที่ปฏิบัติ

๕. มีปัญหาตอนเคลื่อนเท้า

คำถาม

สวัสดีครับ อ.สนอง ผมมีคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ดังนี้ครับ

๑. ปัจจุบันนี้ผมปฏิบัติธรรมอยู่ที่บ้าน ด้วยอิริยาบถเดินและนั่งเป็นส่วนใหญ่ ในการเดินจงกรมพบว่า มีปัญหาตอนเคลื่อนเท้าไปด้านหลังกับตอนเคลื่อนเท้าแตะลงพื้น ๒ จังหวะนี้เท้าจะลอยอยู่ในอากาศ ทำให้รู้สึกว่าการรู้สึกรู้สึกได้ไม่ชัดเหมือนตอนยกขึ้นเท้าหรือตอนเท้าแตะพื้นแล้ว (เพราะจะรู้สึกชัดกับความแข็งที่เท้าแตะอยู่กับพื้น)

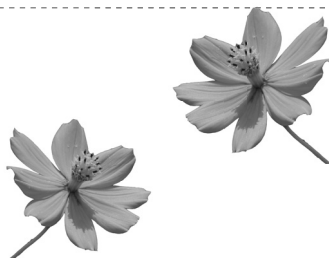




๒. ปัญหาที่พบอีกอย่างหนึ่ง คือ เมื่อปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดิน หากลมที่เข้าออกร่างกายแรง จิตก็จะเคลื่อนจากเท้าไปจับอยู่ที่ลมที่เข้าออกทางจมูกแทน

๓. ในอิริยาบถเดินหรือนั่ง (ในอิริยาบถนั่งกำหนดบริกรรม พุท-โธ ไปพร้อมกับลมหายใจเข้า-ออก) หากมีอาการคันเกิดขึ้นตามร่างกาย เช่น คันในรูหู หรือ บนใบหน้า ก็จะกำหนดอาการคันนั้น โดยกำหนดว่า คันหนอๆ หรือ รู้หนอๆ ๗ ไปเรื่อยๆ ปัญหาที่พบคือ เมื่ออาการคันนั้นลดลงเรื่อยๆ จนถึงระดับหนึ่ง จะเริ่มไม่แน่ใจว่าอาการคันนั้นหายไปหมดจริงหรือยัง บางครั้งก็จะพยายามเพ่งดูว่าหายคันหรือยัง บางครั้งก็จะทดลองเอามือไปเกาดูเพราะคิดจะเปรียบเทียบดูว่าอาการปัจจุบันนั้นกับหลังเกานั้นเหมือนกันหรือไม่ อยากขอความเมตตาอาจารย์เพื่อแนะนำว่าควรจะทำอย่างไรครับ

ผมกำลังจะไปปฏิบัติธรรมคอร์ส ๙ วันที่วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา จ.พระนครศรีอยุธยา จึงอยากขอขมาอาจารย์ที่ล่วงเกินอาจารย์ไปในทุกภพทุกกาล อันเกิดจากกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ขอให้อาจารย์อโหสิในกรรมที่ล่วงเกินนั้นด้วยครับ





คำตอบ

(๑) จิตที่มีกำลังของสติอ่อน จึงไม่สามารถระลึกได้ทัน ขณะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า และขณะที่เท้าลดระดับลงก่อนแตะพื้น วิธีแก้ไขคือ ต้องเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าให้ช้าที่สุด จนสติสามารถระลึกได้ทัน และขณะที่เท้าลดระดับลงก่อนที่จะสัมผัสกับพื้น ต้องลดระดับลงให้ช้าที่สุด จนสติสามารถระลึกได้ทัน ผู้มีสัจจะและทำได้ถูกต้องตามที่ชี้แนะ ปัญหาย่อมหมดไปเป็นธรรมดา

(๒) เป็นธรรมชาติของจิตที่ไปรับสัมผัสอิริยาบถใหญ่ (หายใจแรง) มาปรุงอารมณ์ วิธีแก้ปัญหาคือ ขณะกำลังเดินแล้วจิตเคลื่อนไประลึกอยู่กับลมหายใจ ให้กำหนดว่า “รู้หนอๆๆๆ” ไปเรื่อย จนกว่าการระลึกรู้ลมหายใจจะดับไปแล้วค่อยเอาจิตกลับมาระลึกอยู่กับเท้าที่ย่างก้าว

(๓) การเพ่งดูอาการคันว่าหายไปจริงหรือยัง นั้นแสดงว่าจิตขาดสติ จิตสังขารจึงเกิดขึ้น ผู้รู้จริงแท้และมีสัจจะ จะไม่ปล่อยให้จิตสังขารเกิดขึ้น แต่จะกำหนดว่า “คันหนอๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ (ไม่เลิกคันไม่เลิกกำหนด)

สุดท้าย อโหสิให้แล้ว

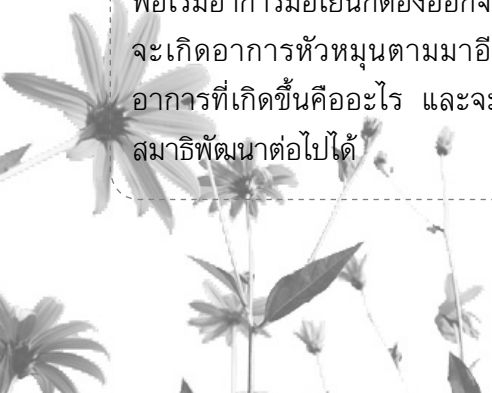




๖. อาการหัวหมุน

คำถาม

ดิฉันมีเรื่องรบกวนสอบถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ ดิฉันเพิ่งเริ่มปฏิบัตินั่งสมาธิเมื่อปีที่แล้ว (๒๕๕๔) ซึ่งก็นั่งได้เพียง ๑๐-๑๕ นาที และได้หยุดปฏิบัติไปหนึ่งปี เพิ่งจะกลับมาเริ่มปฏิบัติใหม่เมื่อไม่นานมานี้ โดยการไปบวชเนกขัมมะที่วัด ซึ่งการนั่งสมาธิคราวนี้นั่งได้นานขึ้น คือประมาณ ๓๐-๕๐ นาที แต่เมื่อนั่งได้ซักกระยะหนึ่ง ดิฉันจะมีอาการเหมือนหัวหมุน ซึ่งหมุนแรงมาก จนรู้สึกเวียนหัวเหมือนกลัวว่าตัวเราจะล้มลงให้ได้ และขณะนั้นก็ออกจากสมาธิไม่ได้ เพราะกลัวว่าอาการเวียนหัวจะติดออกมา ต้องนั่งต่อไปจนอาการดีขึ้นจึงออกจากสมาธิได้แต่รู้สึกทรมานมาก และระหว่างที่เวียนหัวในสมาธินั้นมือจะเย็นมากและตัวผิวกายเหมือนจะรู้สึกว่หนาวเยือกเย็นซ่า เหมือนจะอาการชนลุกแต่ก็ไม่ใช่ แต่จะเย็นที่ตัวซ่าว และดิฉันจะรู้สึกแบบนี้บ่อยมากเมื่อนั่งนานได้ซักกระยะหนึ่ง พอเริ่มอาการมือเย็นก็ต้องออกจากสมาธิทุกครั้งเพราะกลัวว่าจะเกิดอาการหัวหมุนตามมาอีก จึงเรียนถามอาจารย์ว่าอาการที่เกิดขึ้นคืออะไร และจะแก้ไขอย่างไรเพื่อให้การนั่งสมาธิพัฒนาต่อไปได้



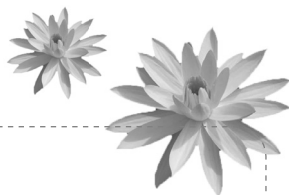


คำตอบ

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งดีที่ผู้รู้จริงนิยมประพฤติ แต่ผู้รู้จริงไม่นิยมทำๆ หยุดๆ เพราะนั่นคือเหตุให้เกิดความประมาท หากผู้ถามปัญหาหากลั้บมาปฏิบัติธรรมใหม่ แล้วเกิดอาการตามที่บอกเล่าไป นั่นเป็นตัวชี้ให้เห็นความขาดสติของจิต จึงไม่สามารถต้านอำนาจของมารได้

วิธีแก้ไขที่ถูกตรงคือ ต้องพัฒนาจิตให้มีศีล ๕ คมอยู่ทุกขณะตื่น แล้วสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย หลังสวดมนต์ให้เจริญอานาปานสติอย่างน้อย ๓๐ นาทีหรือมากกว่า เมื่อทั้งสองกิจกรรมแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวร ผู้ใดมีลั้ลจะประพฤติได้ถูกต้องตามนี้ทุกวัน ก่อนนอน ผู้นั้นจึงจะผ่านพ้นปัญหาตามที่บอกเล่าไปได้

๗. โรคออทิสติก



คำถาม

๑. ผมอยากทราบว่าเด็กที่เป็นออทิสติก จะสามารถบวชเณรได้ไหมครับ

๒. การที่ลูกชายผมเป็นโรคนี เกิดจากกรรมของพ่อแม่หรือเปล่าครับ

๓. การที่ผมจะให้ลูกชายบวชเณร ช่วงปิดเทอมนี้จะสามารถช่วยให้กรรมลดลงได้ไหมครับ



๔. ผมอยากทราบว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้ตัวผม
กับลูกชายให้มีชีวิตที่ดีขึ้นครับ

คำตอบ

(๑) ต้องขออภัยไม่ทราบว่าพระวินัยบัญญัติไว้เช่นไร แต่หากร่างกายทำงานได้ไม่เป็นปกติ อุปสรรคและปัญหาในการปฏิบัติธรรมย่อมเกิดขึ้น คือไม่สามารถเข้าถึงอริยธรรมได้

(๒) ทั้งพ่อแม่และลูก เคยประพฤติกุศลกรรมร่วมกันมา เรื่องนี้จึงได้เกิดขึ้นเป็นอกุศลวิบากที่ต้องเสวย

(๓) แม้จะบวชเป็นสามเณร แต่ไม่สามารถใช้ร่างกายสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ให้เกิดขึ้น โอกาสที่จะอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรจึงทำได้ยาก

(๔) เมื่อใดที่บุคคลได้กระทำความไม่ดีไว้ก่อน เมื่ออกุศลวิบากเกิดขึ้นแล้ว ผู้ทำความไม่ดีต้องเป็นผู้รับและชดใช้หนี้เวรกรรมจนกว่าจะหมดสิ้น ดังนั้นผู้ร่วมทำความกรรมควรสร้างบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) แล้วอุทิศผลบุญใหญ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ จนกว่าหนี้เวรกรรมจะหมดสิ้น แล้วอกุศลวิบากจึงจะมีโอกาสหมดไปได้





๘. แนะนำสถานปฏิบัติธรรม



คำถาม

๑. รบกวนอาจารย์แนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรมหรือวัดที่มีครูบาอาจารย์และมีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามธรรม ด้วยครับ ผมอยู่กรุงเทพฯ ครับ (วัดต่างจังหวัดก็ได้ครับที่เน้นการปฏิบัติ และมีครูบาอาจารย์คอยสั่งสอน)

๒. ผมตั้งใจอธิษฐานว่าชาตินี้ขอบรรลुพระโสดาบันเพื่อปิดบាយภูมิ ผมควรไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมระยะสั้นและกลับมาปฏิบัติที่บ้าน หรือผมควรบวชพระดีครับ (ถ้าบวชผมตั้งใจจะบวชประมาณ ๓ เดือนครับ) ผมเคยบวชพระแล้วครั้งหนึ่ง ผมบวชได้ ๑๕ วัน แต่ครั้งนี้ถ้าบวชผมตั้งใจจะบวชประมาณ ๓ เดือน เพื่อให้ได้ดวงตาเห็นธรรม และพัฒนาจิตจนบรรลुเป็นพระโสดาบัน รบกวนอาจารย์สอนแนะนำผมด้วยครับ หากผมเคยล่วงเกินอาจารย์สอน ผมขอโหสิกรรมด้วยครับ ขอขอบคุณครับ

๒๓

คำตอบ

(๑) แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดทับทิมแดง (หลังตลาดไท) จังหวัดปทุมธานี

(๒) จะบวชเป็นภิกษุแล้วปฏิบัติธรรม หรือจะไปปฏิบัติธรรมระยะสั้น ยังไม่สำคัญเท่ากับทำเหตุปัจจัยให้ลงตัว หากเหตุปัจจัยลงตัวแล้ว การเป็นพระโสดาบันจึงจะเกิดขึ้น



เหตุก็คือนำตัวเองไปปฏิบัติกรรมฐาน หากปัจจัย (บุญบารมี) ล้างสมมาไม่มากนัก หรือคือมีปัจจัยไม่มาก ต้องประพฤติปฏิบัติธรรมให้มากและยาวนานอย่างถูกต้องตามธรรม เมื่อเหตุที่ทำไปบรรจบกับปัจจัยที่ล้างสมมาแต่อดีต จิตย่อมมีโอกาสเข้าถึงอริยธรรมเป็นพระโสดาบันได้ สุดท้ายอโหสิให้แล้วครับ

๙. ถาม ๓ ครั้งแล้ว



คำถาม

ดิฉันเคยเขียนมาเรียนถามอาจารย์ไป ๓ ครั้งแล้วค่ะ ก็ปฏิบัติเองอยู่ต่อเอง เนื่องจากยังต้องทำงาน รับผิดชอบครอบครัว เลี้ยงดูพ่อแม่อยู่ จึงไม่สามารถกลางานไปปฏิบัติธรรมได้บ่อยๆ ได้ฝึกเองโดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยใช้อุ้งศภาวนาว่า พุทโธ

มีเรื่องรบกวนเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. ดิฉันได้ฝึกภาวนาพุทโธไปตลอด โดยไม่ได้ทำแค่เฉพาะนั่งสมาธิเท่านั้น แต่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย ไม่ว่าจะเดิน นั่ง กิน นอน ทำงาน ก็ตามดูลมหายใจเข้า-ออก จนหลายๆ คำภาวนาพุทโธหายไป มีแต่ความรู้สึกว่า ร่างกายหายใจ เข้า-ออก มันนิ่งๆ หัวว่างๆ ไม่มีความคิด ตั้งค่าหรือปรุงแต่ง อย่างนี้เรียกว่าทรงอารมณ์ เอกัคคตารมณ์ หรือเปล่าค่ะ



๒. พอเกิดความคิดปุ๊บถ้าเป็นเรื่องอื่นที่ไม่ใช่การทำงานที่ต้องทำในปัจจุบัน พอรู้ว่าคิด ตีฉันจะตามดูลมหายใจเข้า-ออกไปทันทีคะ หายใจเข้า-ออก ยาวๆ ลึก ๑ ชุด ความคิดที่ปรั่งแต่่ง ความคิดฟุ้งซ่าน มันหายไปเลยคะ ความคิดที่ผุดขึ้นนั้นหายไป อยากจะคิดก็คิดไม่ออกคะ ว่าสักครู่เราคิดอะไร กลายเป็นจิตจดจ่อกับปัจจุบันขณะแทน อย่างนี้เป็นผลมาจากการ ฝึกสมาธิหรือเปล่าคะ

๓. ตามดูลมหายใจต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เหมือนเวลานั่งสมาธิ ไม่ว่าจะนั่ง จะนอน จะตามดูลมหายใจไปเรื่อยๆ แรกๆ ก็ภาวนาพุทโธ จนจิตมันสงบ คำว่าพุทโธหายไป ตีฉันต้องกำหนดพุทโธให้อยู่ตลอดเวลาไปไหมคะ หากว่าคำว่าพุทโธหายไป

๔. อยากทราบว่า ปฏิบัติแบบนี้ไปเรื่อยๆ แบบนี้เรียกว่าสมณะชีพราหมณ์คะ แล้วจะทำวิปัสสนาได้อย่างไรคะ ที่แบบไม่ใช่ที่เราคิดไปเอง เช่นการพิจารณาไตรลักษณ์ หากจิตยอมรับได้จริงๆว่า ไม่มีอะไรแน่นอน จิตเขาจะปล่อยวางได้เองใช่ไหมคะ ถ้าแค่คิดว่าไตรลักษณ์จิตจะไม่วาง ตีฉันเข้าใจถูกต้องไหมคะ

๕. ขณะนั่งสมาธิ พอเกิดเวทนาในขาที่ปวด ตีฉันก็อดทนไปจนภาวนาพุทโธไปจนความปวดขานั้นหายไปเอง เป็นความรู้สึกสบายเกิดขึ้นแทน พอนั่งอีกครั้งพอปวดก็อดทนไปจนมีความรู้สึกว่าร่างกายหายไป ไม่มีร่างกาย แต่พอออก



จากสมาธิ ความรู้สึกปวดขาเพราะนั่งนานกลับมาทันทีที่ต้องขยับขาให้เลือดลมเดิน ไม่ทราบว่าเป็นการวิปัสสนาให้เห็นไตรลักษณ์หรือเปล่าค่ะ

๖. บางที่นั่งสมาธิ ดิฉันมีความรู้สึกว่าร่างกายหนักมาก เหมือนมีอะไรหนักๆ มาทับบ่า แขน ตามดูตามรู้เฉยๆ ค่ะ พอออกจากสมาธิอาการดังกล่าวหายไป นำมาพิจารณาอย่างไรดีค่ะ



คำตอบ

(๑) คำว่า “เอกัคคตา” หมายถึง สภาวธรรมในดวงจิต มีอารมณ์เพียงหนึ่งเดียว หรือเป็นสภาวธรรมที่จิตมีความสงบ ประณีต ไม่มีสิ่งกระทบภายนอกใดๆ มาทำให้จิตรับเข้าปรุงอารมณ์ได้ แม้แต่นิวรณ์ ๕ ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ในขณะที่จิตทรงอยู่ในเอกัคคตารมณ์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจึงรู้ด้วยใจตัวเอง รู้ เห็น เข้าใจด้วยตัวเองเพราะเป็นปัจฉัตตัง

(๒) ใช่ครับ เป็นผลที่เกิดจากจิตของผู้ถามปัญหา มีสติ แล้วสมาธิย่อมเกิดตามมาเป็นอัตโนมัติ

(๓) ทำได้ครับ เมื่อคำภาวนาพุทโธหายไป ให้เอาจิตตามดูพุทโธที่หายไปว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดการหายไปของพุทโธ ดำเนินไปสู่ความเป็นอนัตตา การหายไปของพุทโธ จึงมิใช่ตัวไชตน แล้วพุทโธจะปรากฏขึ้นใหม่ ปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งที่หายไปก็จะเกิดขึ้น วิธีการใช้จิตที่ตั้งมั่นจวน



แนวแน่ (อุปจารสมาธิ) ตามดูในลักษณะนี้ ผู้มีปัญญาเห็นถูกตามธรรมนิยามประพฤติ

(๔) คำตอบในข้อ (๓) นั้นเป็นการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แต่เมื่อพุทโธหายไปแล้วยังกำหนด พุทโธอยู่ โมหะย่อมเกิดขึ้นผู้บริกรรม การประพฤติเช่นนั้นจึงมิใช่วิปัสสนาภาวนา อนึ่ง คำภาวนาพุทโธ แท้จริงแล้วเป็นคำสมมุติ เมื่อคำนี้ไม่ปรากฏในดวงจิต (อนัตตา) ปัญญาเห็นแจ้งในคำว่าพุทโธไม่มีอยู่จริง จิตจึงจะปล่อยวางและว่างเป็นอุเบกขาได้เองโดยอัตโนมัติ

(๕) อาการปวดเมื่อเกิดขึ้นที่ขา แล้วแก้ปัญหามาตามทีบอกเล่าไป ถือว่าเป็นความเห็นผิด หากผู้ถามปัญหาที่มีความเห็นถูกต้องตรงตามธรรม ต้องเอาจิตตามดูอาการปวดขาว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่ออาการปวดขาเข้าสู่ความเป็นอนัตตา อาการปวดจะหายไปเป็นปลิดทิ้ง อย่างนี้จึงจะเรียกว่า เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามธรรม ดังนั้นผู้รู้จริงแท้จริงมิได้แก้ปัญหามาตามที่บอกเล่าไป

(๖) ต้องนำอาการหนักที่เกิดขึ้นมาพิจารณาตามข้อ (๕)





๑๐. มีข้อสงสัย

คำถาม

ดิฉันมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติของตัวเองจึงอยากสอบถามท่านอาจารย์

ขณะที่นั่งสมาธิ ดิฉันใช้การดูความรู้สึก พอมีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นหรือมีความคิดใดๆ ก็มักจะกลับมารู้สึก เหมือนจิตมันจะรวม มันจะนิ่งๆ แต่ดิฉันมีสติอยู่นะคะ คือ รู้สึกตัวอยู่ไม่หลับ ก็ดูความนิ่งๆ นั้นจนเหมือนกับจิตมัน ถอนตัวขึ้นมา ดิฉันก็จะออกจากสมาธิแล้วนอนเลย หรือ บางครั้งจิตขึ้นมา แล้วลงไปใหม่ ประมาณ ๒-๓ ครั้ง ที่ดิฉันอยากถามคือ เมื่อจิตถอนตัวขึ้นมาแล้วดิฉันควรทำอะไรต่อ ทุกวันนี้ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ก็นอนหลับไปเลย อยากจะขอคำแนะนำค่ะ

คำตอบ

สติเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับจิต ผู้มีสติคุณเจียวย่อมมีอารมณ์ลดน้อยลง สิ่งที่ผู้ถามปัญหาออกไปว่า “ดิฉันมีสติอยู่นะคะ” จึงต้องหันกลับมาดูตัวเอง แล้วถามตัวเองว่า มีอารมณ์ลดลงไหม และยังมีความคิดใดๆ เกิดขึ้นแล้ว เอาจิตกลับมารู้สึก (หนีปัญหา) มิใช่เป็นการแก้ปัญหาด้วยการดับที่ต้นเหตุตามที่พระพุทธโคดมตรัสไว้ ผู้รู้จริงแท้ไม่หนีปัญหา



แต่จะอยู่กับปัญหา แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาปัญหา (ความคิด) ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อความคิดเข้าสู่ความเป็นอนัตตา ความคิดจึงไม่ใช่ตัวใช้ตน แล้วปัญหาจึงจะดับลงได้ ดังนั้นผู้ถามปัญหาต้องปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องตามธรรม แล้วมรรคผลแห่งธรรมที่ปฏิบัติ จึงจะเกิดขึ้น

๑๑. เสียงคลื่นในสมอง

คำถาม

เนื่องจากดิฉันปฏิบัติธรรม ให้ทาน รักษาศีล นั่งภาวนา มาตลอดเกือบ ๓๐ ปีก็ก้าวหน้าไม่มากนัก แต่ความสงบมีมากกว่าเดิม สามารถใช้ชีวิตกับเพื่อนๆ ร่วมงานได้ดีโดยไม่ทำความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นเท่าที่ทำได้ และลดลงไปมาก แต่มีปัญหาคือขณะนี้ได้ยินเสียงคลื่นในสมอง อยู่ตลอดเวลา โดยไม่ได้ใส่ใจอะไร ก็อยู่กับมันได้ ยกเว้นเวลาปฏิบัติธรรมนั่งภาวนาคคลื่นนี้จะรบกวน เวลานั้นภาวนาต้องนั่ง ฟังธรรมะจากการเทศน์ของพ่อแม่ครูบาอาจารย์จากเทป

อยากทราบวิธีการไม่ให้คลื่นดังกล่าวมารบกวน จะทำอย่างไร ลองมาหลายวิธีก็ไม่สำเร็จ ก็เลยไม่สนใจ

คลื่นมันอยากมากก็ฟังมันไปเรื่อยๆ ไม่หงุดหงิด แต่ไม่ก้าวหน้าเรื่องการปฏิบัติ



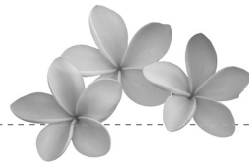


คำตอบ

ผู้ถามปัญหานั่งภาวนาแล้วมีคลื่นในสมองรบกวน (กิเลส-
มาร) นั่นเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า จิตมีกำลังของสติอ่อน จึงไม่
สามารถต้านอำนาจของกิเลสมารได้ ขณะนั่งภาวนายังต้อง
นั่งฟังเทพของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ยิ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ผิด
ทาง ทั้งนี้จิตจะมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้นได้ ต้องเอาจิต
จดจ่ออยู่กับสิ่งกระทบที่เป็นปัจจุบันขณะเพียงอย่างเดียว
ดังนั้นผู้ตอบปัญหาจึงแนะนำว่า หากประสงค์จะพัฒนาจิต
(สมถภาวนา) ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ต้องเอาศีลลงคุมให้ถึงใจ
เร่งความเพียรในการปฏิบัติธรรมให้มาก (๒๐ ชั่วโมงต่อวัน)
ทำทุกครั้งที่นี่ได้ ทำทุกครั้งที่ว่างจากงาน หลังปฏิบัติธรรม
แล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง แล้ว
ปัญหาดังกล่าวจึงจะมีโอกาสหมดไปได้

๓๐

๑๒. คลายทุกข์ด้วยธรรม



คำถาม

ขอขอบพระคุณที่ท่านอาจารย์ได้นำธรรมมาสู่จิตใจ
ของหนู และครอบครัวนะคะ หนูติดตามสื่อธรรมะของ
ท่านอาจารย์มานานแล้ว และเวลาที่จิตใจไม่สบาย ก็คลาย
ทุกข์ โดยอาศัยธรรมะที่ท่านอาจารย์ถ่ายทอดไว้เสมอ วันนี้
หนูมีคำถาม ๒ ข้อ จะขอความเมตตาจากท่านอาจารย์นะคะ



๑) หนูระลึกถึงธรรมบรรยายของท่านอาจารย์เรื่อง “ตายแล้วฟื้นขึ้นมาเล่า” ว่ามีผู้รอดจากนรก เพียงการเปล่งวาจาว่าจะงดเหล้าตลอดพรรษา หนูก็เลยเกิดแรงบันดาลใจชวนคุณแม่กับเพื่อนๆ ตั้งสัจจะนั่งสมาธิทุกวันอย่างน้อยวันละ ๑ ชม. ตลอดพรรษาเช่นกัน อธิษฐานให้สำเร็จ พระโสดาบันในชาตินี้ ปรากฏว่าพอเกือบจะครบเดือน หนูป่วยเป็นโรคสตรี ปวดท้องน้อยทรมานจนนั่งก็ไม่ได้ จึงอาศัยการนอนปฏิบัติเอา แต่ผลคือวงหลับ และเจ็บนิ้วเท้ามาก จึงหยุดปฏิบัติตอนยังไม่ครบเวลา คิดว่าตอนเช้าอาจจะมีอาการทุเลาลง จะได้นั่งปฏิบัติต่อตอนเช้ามืดให้ครบเวลา ชดเชยของคืนนี้ แต่ตอนเช้าหนูตื่นสาย สัจจะนั้นจึงขาดลง หนูก็อธิษฐานตั้งสัจจะใหม่ทันที และพยายามเพิ่มเวลาในการนั่งให้มากขึ้นในแต่ละครั้ง แต่ตอนนี้หนูก็ยังขจัดความผิดหวังในตัวเองไม่ได้ ขอให้ท่านอาจารย์โปรดชี้แนะด้วยเถิดคะ ว่าหนูควรทำความเห็นอย่างไรจึงจะเลิกเจ็บใจตัวเองได้คะ

๒) ตอนนี้หนูทำสมาธิได้ดีขึ้น ใช้วิธีเข้าและออกจากสมาธิตามลำดับขั้นของฌาน หนูเคยได้ยินที่ท่านอาจารย์เคยกล่าวว่า หากจะให้มีความดี ก็ให้เข้าสมาธิและออกจากสมาธิก็จะเกิดสติปัญญาพิสุจน์ธรรมะได้ ขอให้ท่านอาจารย์โปรดแนะนำวิธีออกจากสมาธิแล้วเกิดสติปัญญาพิสุจน์ธรรมะได้





คำตอบ

(๑) ต้องประพัตตินให้มีศีลคมใจอยู่ทุกขณะตื่น พัฒนาใจให้มีสัจจะ ยอมรับความจริงในเรื่องกฎแห่งกรรม ผลของกรรมมีจริง ผู้ทำกรรมไม่ได้ไว้เป็นเหตุ เมื่อผลของกรรมเกิดขึ้น ผู้ทำกรรมไม่ดีต้องยอมรับ และชดใช้หนี้เวรกรรมไปจนกว่าจะหมดสิ้น ทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร ปฏิบัติดังนี้เรื่อยไป จนกว่าอกุศลวิบากจะหมดไป

(๒) การพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้เข้าถึงความทรงฌานมิได้เป็นเหตุนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ แต่เป็นเหตุให้เกิดความรู้สูงสุด (ญาณ) ที่ยังข้องเกี่ยวกับวิภวัญจะ ผู้มีจิตตั้งมั่นอยู่ในระดับฌาน สามารถรู้ เห็น เข้าใจ ด้วยตัวเอง โดยมีตัวชี้วัดว่า ในขณะที่จิตทรงอยู่ในฌาน จิตจะไม่รับสิ่งกระทบภายนอกอื่นใด เข้าปรุงอารมณ์ แม้แต่อารมณ์ที่เป็นนิวรณ ๕ (ความพอใจในกามคุณ คิดร้ายผู้อื่น ความหดหู่ซึมเซา ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ความสงสัย) ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ แต่เมื่อนำจิตออกจากความทรงฌาน ความรู้สูงสุดที่ยังข้องเกี่ยวกับวิภวัญจะที่เรียกว่า อภิญญา ๕ (ความรู้ที่ใช้แสดงฤทธิ์ หูทิพย์ รู้ใจคนอื่น รู้กำเนิดหนหลัง ตาทิพย์) มีจริง เป็นจริง และเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ กับผู้ที่พัฒนาจิตให้เป็นสมาธิระดับฌานได้





๑๓. ปรารถนามีคู่

คำถาม

กระผมมีปัญหาอยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. ต้องทำบุญอย่างไร และอธิษฐานเช่นไรถึงจะได้พบคู่ครองที่ดี หากกระผมยังปรารถนาที่จะมีคู่ครอง

๒. ที่ผ่านมาชีวิตคู่ไม่ราบรื่น ต้องเลิกกันไปทำให้ทุกข์มากครับ เป็นมาหลายครั้งแล้วจะมีวิธีทำบุญอย่างไรครับชีวิตคู่จะได้ราบรื่น

๓. เวลาทำบุญผมได้อธิษฐานว่า ขอให้ผมได้พบและได้อยู่กับคู่ครองที่ดี ที่เป็นคู่สร้างคู่สม และให้ได้มาร่วมกันสร้างกุศล เพื่อก้าวสู่พระนิพพานด้วยกัน อยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า การอธิษฐานแบบนี้ถูกต้องหรือไม่อย่างไรครับ หรือควรอธิษฐานแบบไหนครับ ปัจจุบันนี้บางโอกาสก็จะทำบุญทำทาน และนั่งสมาธิ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรที่เป็นอุปสรรคขัดขวางชีวิตคู่

คำตอบ

(๑) ต้องทำเหตุ ๔ อย่างให้ถูกต้อง คือ สร้างมหากุศล อธิษฐานพบคู่ครอง ประพฤติตนเป็นผู้มีเมตตา และมีชีวิตเป็นผู้ให้สิ่งดีงามกับผู้อื่น

(๒) ประสงค์มีชีวิตคู่ที่ราบรื่น ต้องปรับตัวเองและคู่ครอง ให้มีคุณธรรม ๔ ข้อเสมอกัน คือ



- ก. มีความเชื่อเสมอกัน (สมลัทธิ)
- ข. มีศีลเสมอกัน (สมศีลา)
- ค. มีการสละบริจาคนเสมอกัน (สมจาคา)
- ง. มีปัญญาเสมอกัน (สมปัญญา)

(๓) เป็นความตั้งใจปรารถนา (อธิษฐาน) ที่สวนทางกัน บุคคลที่จะเข้าถึงนิพพานได้ ต้องมีจิตเป็นอิสระจากกิเลสที่ผูกมัดใจ แต่ความปรารถนามีคู่ครอง เป็นการเอากิเลสเข้ามาทับถมใจ ดังนั้นความปรารถนาของผู้ถามปัญหา จึงไม่สามารถทำให้สำเร็จลงได้

หากผู้ถามปัญหาปรารถนานำพาชีวิตเข้าสู่นิพพาน ต้องทำตนให้ได้เหมือนกับปีฬลิมานพ (พระมหากัสสปะ) กับภัททกาปิลาณี ที่ทั้งสองคนมีจิตเป็นอิสระจากกาม และได้ยกสมบัติให้กับบริวาร และต่างคนต่างไปบวชเป็นภิกษุและภิกษุณีอยู่ในพุทธศาสนา ปฏิบัติจนมีจิตบรรลอรหัตตผลด้วยกันทั้งคู่

๑๔. ตกลงครั้งที่ ๘

คำถาม

ปัจจุบันดิฉันอายุ ๓๙ ปี และกำลังตกงาน ซึ่งการตกงานครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๘ ค่ะ สาเหตุการออกจากงานส่วนใหญ่เกิดจากหัวหน้างานบีบบอกจากงาน



ดิฉันมีความตั้งใจที่จะไปปฏิบัติกรรมฐานเป็นเวลา ๑ เดือน เพื่อขอเรื่องหน้าที่การงาน ดิฉันขอคำแนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรม และจะมีวิธีที่จะทำให้ดิฉันได้งานทำที่มีความมั่นคงได้อย่างไรคะ

คำตอบ

ประสงค์เป็นผู้มีความสำเร็จในชีวิต ต้องพัฒนาตนเอง ให้มีศักยภาพดังนี้

(๑) พัฒนาตนให้มีความรู้ทางโลก (สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา) ให้สูงกว่าคนอื่น

(๒) พัฒนาตนให้มีคุณธรรมมากกว่าคนอื่น ด้วยการประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้อง อาทิ จริยธรรมลูก จริยธรรมพ่อแม่ จริยธรรมผู้ทำงาน จริยธรรมพลเมือง ฯลฯ

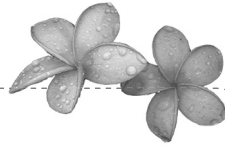
(๓) พัฒนาตนให้เป็นผู้มีดวงดี ด้วยการปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา จนคุณธรรมดังกล่าวให้ผลเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

ผู้ใดประพฤติเหตุได้ถูกต้องตามที่เสนอแนะนี้ ผู้นั้นมีงานทำไม่รู้จบ ส่วนสถานที่ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับสตรีเพศ คือ สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ หรือที่วัดมเหยงคณ์ อำเภอหันตรา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นต้น





๑๕. นี่แหละความเห็นผิด



คำถาม

พี่สาวของดิฉัน เดิมเป็นคนที่หากเชื่ออะไรแล้วจะเชื่ออย่างมาก ชอบนั่งสมาธิ นั่งครั้งละนานๆ ศึกษาพุทธศาสนา แนะนำให้คนอื่นสวดมนต์ แต่ไม่มีความสุขกับที่ทำงานโดยเล่าว่าเพื่อนร่วมงานไม่ดี และมีปัญหากับเพื่อนร่วมงานอยู่มาก ไม่นานมานี้น้องๆ ที่เคยอยู่ร่วมกันในบ้านย้ายออกมาอยู่หอทั้งหมด พี่สาวอยู่บ้านคนเดียวผ่านไปประมาณ ๒ สัปดาห์ กลับบ้านพบว่าพี่สาวมีอาการแปลกไปมาก คือ นั่งขึ้น ไม่ค่อยพูด บอกว่ามีวิญญูณติดตามและห้ามคนในบ้านแผ่เมตตาให้ญาติ เจ้ากรรมนายเวร บอกว่าเตี๋ยวิญญูณจะตามไม่เลิก มีวิธีการดำเนินชีวิตที่แปลกจากเดิมมาก เช่น เดินอยู่บางที่ก็หยุดนิ่งไป ก่อนเข้าบ้านทุกครั้งต้องล้างมือล้างเท้า แม่คุยด้วยก็ไม่ตอบ ตอนกลางคืนลุกขึ้นมาเปิดไฟในห้องนอนบ่อยเหมือนนอนไม่หลับ และบอกว่าเพิ่งรู้ว่าที่ชีวิตที่ผ่านมาดำเนินชีวิตแบบขาดสติ (ถ้ามองสายตาแล้วไม่ได้ดูลูกลี้ลูกลกนเหมือนคนโรครจิต) ใครว่าอะไรก็ไม่โกรธ นิ่งเฉย ที่บ้านบอกให้ทำบุญหรือชวนกลับบ้านต่างจังหวัดไปอยู่กับพ่อแม่ก็ไม่กลับ ชวนไปหาหมอก็ไม่ไป บอกว่าอยู่ได้ ตอนนี้ที่บ้านเครียดและทุกข์ใจอย่างมาก ดิฉันเองก็ศึกษาระยะอยู่บ้าง พยายามเปิดธรรมะให้พี่สาวฟัง แต่เมื่อดูพี่สาวแล้วก็ไม่แน่ใจว่าเขาเผชิญอยู่กับ



อะไร เขายังมีสติจริงหรือไม่ และจะมีวิธีแก้ไขให้ดีขึ้นได้อย่างไรคะ

คำตอบ

คนที่ศึกษาหาความรู้ในพุทธศาสนา ตามแนวทางคันถธุระ สามารถรู้ความรู้ในพระไตรปิฎกได้ แต่ยังเป็นความรู้ที่ไม่จริงแท้ (อวิชชา) ยังไม่สามารถนำความรู้นั้น นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ส่วนผู้ที่นำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม (วิปัสสนาธุระ) เป็นผู้ที่รู้จริงแท้ และสามารถนำความรู้นั้นไปส่งผ่านทางชีวิต ไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

ที่สาวของผู้ถามปัญหา เป็นผู้ที่มีความรู้ตามแบบคันถธุระ จึงสามารถแนะนำคนอื่นให้ทำความดีได้ แต่ตัวเองทำดีไม่ได้ ยังมีปัญหากับผู้ร่วมงาน มีปัญหากับคนในบ้าน มีจิตขาดสติ อันเป็นเหตุให้เกิดความเห็นผิด แล้วใช้ความเห็นผิดนั้นส่งผ่านทางให้กับชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกจึงแตกต่างไปจากคนปรกติ

หากประสงค์จะแก้ปัญหในเรื่องนี้ ผู้มีความเห็นผิดต้องแก้ปัญหาด้วยตัวเอง คือสร้างศรัทธาในสิ่งดีงามให้เกิดขึ้นก่อน ด้วยการนำตัวเองเข้าหาผู้ทรงคุณธรรม พุดคุยไต่ถามอยู่บ่อยๆ แล้วความศรัทธาในธรรมที่เป็นคุณจึงจะเกิดขึ้น เมื่อเกิดความศรัทธาขึ้นแล้ว เขาย่อมนำตัวเองไปพัฒนาปัญญาเห็นถูกต้องตามแนวทางวิปัสสนาธุระ เมื่อใดที่จิตเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติได้แล้ว



ปัญหาความเห็นผิดจึงจะหมดไป แล้วพฤติกรรมจะถูกเปลี่ยนมาเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องตามธรรม

๑๖. ปฏิบัติธรรมตอนลูกหลับ



คำถาม

หนูมีเรื่องอยากรบกวนถามท่านอาจารย์ หนูอายุ ๓๗ ปี หนูปฏิบัติธรรมมา ๖ ปี โดยไม่มีครูบาอาจารย์และไม่เคยไปปฏิบัติที่วัด หนูเริ่มปฏิบัติตอนลูกชายเกิด ๓ เดือนพอลูกหลับ หนูก็เข้าห้องพระสวดมนต์ บูชาพระรัตนตรัย อิติปิโส พาหุงมหากา ชินบัญชร กรณียเมตตาสูตร แล้วนั่งสมาธิตอนแรกที่ทำมีคนบอกว่า บ้าไม่มีใครเขาทำกัน หนูไม่รู้ รู้แต่ว่าต้องทำ หนูไม่รู้จะทำอย่างไร ก็เลยนั่งพูดกับพระในห้องพระว่าหนูบ้าอย่างที่เขาวาหรือเปล่า พอนอนหลับก็ฝันว่ามีพระพุทธรูปลอยมาจากท้องฟ้า สว่างมากหนูแบมือรับแล้วก็กำมือพระหายเข้าไปในมือหนู ความเย็นวิ่งเข้าที่หัวใจหนู ก็แบมือพระก็ยังคงเหมือนเดิมแล้วก็ลอยขึ้นไปบนฟ้า และหนูก็ปฏิบัติมาตลอดแบบสมถกรรมฐาน จนปีนี้หนูเริ่มลองพิจารณาอสุภกรรมฐาน เริ่มจากกระดูกเข้าไปภายในจิตสงบ เหมือนลูกโป่งพองออกเรื่อยๆ แล้วก็สว่างเย็นทั้งตัวแล้วในหัวมันหมุน มีความคิดว่าร่างกายไม่เที่ยงเป็นอนัตตา เราอยู่ในโลกสมมุติและอีกมากมาย จนสงสารตัวเองน้ำตาไหล คำพูดมันพูด



ขึ้นมา หนูห้ามไม่ได้มันคิดเอง แล้วก็ได้กลิ่นดอกไม้ หอมแบบ
ที่ไม่เคยได้กลิ่นมาก่อน มันเย็นเข้าไปในจมูก หอมนานอยู่แล้ว
ก็หายไป หนูรีบออกจากสมาธิแผ่เมตตา

ตอนนี้หนูเจอเรื่องแปลก ตอนกลางคืนจะไปที่ๆ มี
บ้านคนใส่ชุดขาวกันหมด แล้วนั่งฟังพระเทศน์ หนูยังเจอ
น้ำที่เสียไปแล้วอยู่ที่นั่นด้วย หนูดีใจที่กเขาแต่เขาไม่แปลกใจ
ที่เจอหนู เขาบอกว่าถ้าพระอรหันต์เทศน์ที่ไหนเขาต้องมาฟัง
เพื่อเอาบุญ หนูจำพระองค์ที่เทศน์ได้ ท่านบอกว่า ท่านอยู่ที่
เชียงใหม่ท่านแก่แล้วค่ะ ตอนหนูจะกลับน้ำบอกว่าขอล้างเท้า
หนู หนูก็เลยให้ล้าง ฝันแบบนี้บ่อยมาก บางทีก็มีคนมาเล่น
ดนตรีให้ฟัง บนนั้นเย็นมาก หนูไม่รู้ว่าอะไร ตอนนั้นก็ปฏิบัติไป
เรื่อยๆ พิจารณากระดูกซากศพ ในใจมีธรรมะตลอด

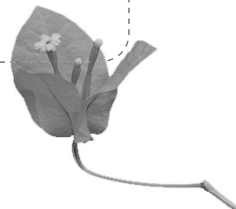
หนูมีคำถามอยากถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

(๑) หนูจะปฏิบัติอย่างไรต่อมีคนบอกว่า พิจารณาอสุภ
ต้องเป็นพระหรือพวกปลิกวิเวก คนมีครอบครัวไม่เหมาะ
ใช้ไหมค่ะ

(๒) สิ่งที่หนูฝันคืออะไร เพราะบางทีก็เห็นด้วยตาเนื้อ

(๓) เพื่อนพาไปดูดวง ทำไมเขาถึงบอกว่าไม่เห็น หาวา
มาลองของ หนูกลัวมาก

(๔) หนูอยากหลุดพ้น แต่มีครอบครัวคงยากใช้ไหมคะ
หนูเลยปฏิบัติเพื่อละกิเลสให้ได้มากที่สุดถูกไหมค่ะ





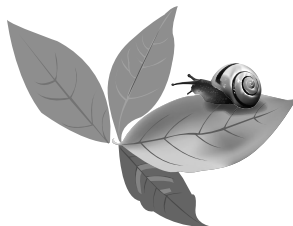
คำตอบ

(๑) คนที่มีครอบครัว (ฆราวาส) และมีความปรารถนา แสวงหาความสุขจากจิตสงบ ด้วยการพิจารณาอสุภะนั้น ทำได้ถูกต้องและเหมาะสมแล้วกับผู้ที่มีอุปนิสัยเป็นราคะจริต

(๒) เป็นศุภนิมิตที่เกิดจากกุศลกรรมที่สั่งสมไว้ในดวงจิต มาแสดงให้ปรากฏ แต่พึงระลึกอยู่เสมอว่า การเห็นศุภนิมิต นั้นมิได้เป็นเหตุนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ จึงควรอุทิศ บุญกุศลที่ตนมีให้กับสิ่งที่ถูกเห็น แล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป จนจิตเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งนั้นดีที่สุด

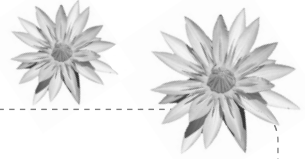
(๓) การดูดวงเป็นดิรัจฉานวิชา พระพุทธโคดมไม่แนะนำ ผู้หวังความพ้นทุกข์ให้ประพฤติ ส่วนใครผู้ใดนำเอาดิรัจฉาน วิชามาทำเป็นอาชีพ (มีฉณาอาชีพะ) ก็เป็นเรื่องของเขา ผู้รู้จริง แท้ไม่นิยมประพฤติ

(๔) หากยังต้องมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว การ พัฒนาจิตให้พ้นไปจากวิภวาระ จึงไม่สมควรประพฤติ ทำได้ อย่างมากก็เพียงกำจัดกิเลสในดวงจิต (สังโยชน์) ให้มีสภาวะ ธรรมเป็นอริยธรรมขั้นต้น ดังที่วิสาขาหรืออนาถบิณฑิก เศรษฐี ได้ทำให้อูฐเป็นตัวอย่างอยู่ในครั้งพุทธกาล





๑๗. โกรธแต่ระงับได้



คำถาม

หนูขอสอบถามเรื่องการปฏิบัติตัวที่ถูกที่ควร กรณีที่มีคนมาลบลู่ดูหมิ่นผู้ที่เราเคารพ บางครั้งเราก็รู้สึกโกรธอยากด่ากลับแต่ระงับไว้ ด้วยไม่อยากมีเวรกรรมต่อกัน ให้เขารับกรรมของเขาไป

แต่คนดีๆ คนอื่นเขามองว่าเราดูตาย ไม่ปกป้องหรือกตัญญูต่อผู้ที่เราเคารพ อันนี้ทำให้เรารู้สึกไม่เต็มมากกว่า กรณีแบบนี้เราควรทำตัวอย่างไรดีคะ ที่จะแสดงความกตัญญูต่อท่านที่เราเคารพ โดยที่ไม่สร้างเวรกรรมกับคนอื่นด้วยคะ

๔๑

คำตอบ

เมื่อได้ยินเสียงกล่าวลบลู่ แล้วจิตของผู้ได้ยินมีอารมณ์โกรธ นั่นเป็นเครื่องแสดงว่า ผู้ได้ยินมีจิตขาดสติ ระลึกไม่ทันเสียงที่เข้ากระทบจิต แต่เมื่ออารมณ์โกรธถูกระงับไว้ได้ แสดงว่าสติได้กลับมาหลังจากความโกรธได้เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่กล่าววาจาโต้ตอบออกไป สาธุ

ถ้าจะให้ดีกว่านี้ ต้องฝึกจิตตัวเองให้มีกำลังสติกล้าแข็งจนสามารถระลึกได้ทันคำกล่าวที่ขัดใจ (คำลบลู่) แล้วอารมณ์โกรธจะไม่เกิดขึ้น นั่นคือสิ่งที่ผู้รู้จริงแท้นิยมประพฤติ



คนในสังคมส่วนมากเป็นคนขาดสติ จึงใช้ความเห็นผิด
 ล่องนាំทางให้กับชีวิต จึงมองคนที่มีความเห็นถูกต้องตามธรรมว่า
 เป็นคนนิ่งดูตายแล้วไม่ปกป้อง นั่นเป็นเรื่องที่เขามอง แต่
 ผู้รู้จริงแท้หนึ่งเฉย ไม่นำเอาความเห็นผิดของคนอื่น มาปรุง
 เป็นอารมณ์ไม่ดี (อารมณ์บาป) ให้เกิดขึ้นกับตัวเอง พระพุทธ
 โคดมเป็นผู้รู้จริงแท้ และรู้จริงในทุกสิ่งทุกอย่าง (สัมพัญญ)
 สอนพุทธบริษัทให้แก้ปัญหาที่ตัวเองแบบนี้

๑๘. คนอยากดี



๔๒

คำถาม

ผมเป็นคนลาว อายุ ๒๔ ปี อีก ๒-๓ เดือนผมจะครบ
 ๒๕ ปี เคยบวช ๑ พรรษา สนใจธรรมะ ปัจจุบันช่วยพี่สาว
 ทำขนมเค้กขาย

๑. ผมมีจิตราคะแรงมาก ผมถือศีล ๕ เป็นประจำ
 ถ้ามีโอกาส ก็จะทำศีล ๘ แต่อุปสรรค ปัญหาสำคัญเลยคือ
 ตัวกามราคะ หรือ กามตัณหาราคะนี้ มันมีอำนาจเหนือใจ
 จนลั่นใจผมจริงๆ ผมจะทำยังไง เพื่อที่จะระงับ และกำจัด
 อารมณ์นี้ให้หมดไปจากใจได้

๒. ผมได้กล่าววจาสัตย์ต่อหน้าพระพุทธรูป และสิ่ง
 ศักดิ์สิทธิ์ แต่กลับคำคือทำไม่ได้ ตอนนี้ไม่สบายใจ ผมควร
 ทำอย่างไรดี



๓. อีกไม่กี่เดือนผมจะ ๒๕ ปีแล้ว เบญจเพสคืออะไร
เกี่ยวกับศาสนาพุทธและศาสนาพราหมณ์ อย่างไรครับ

คำตอบ

(๑) ผู้ถามปัญหาที่มีจิตไม่สงบ เพราะเหตุแห่งอุปนิสัย
เป็นโรคจริต หากประสงค์ทำจิตให้สงบ ต้องพิจารณาอสุภะ
อยู่เนืองๆ หรือทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครเก็บศพ ได้เห็นซากศพ
อยู่บ่อยๆ จนเกิดเป็นอสุภสังขยาได้เมื่อใด จิตจึงจะสงบลงได้
เมื่อนั้น

(๒) ต้องไปขอขมากรรมต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แล้วพัฒนาจิต
ให้มีสติระลึกรู้ทันสิ่งกระทบ ฝึกสติทุกครั้งที่นั่งได้ ฝึกทุกครั้ง
ที่ว่างจากงานที่ทำ เมื่อมีสติกล้าแข็งแล้ว คุณธรรมที่เรียกว่า
สังขละ จึงจะเกิดขึ้นได้

(๓) คำว่า “เบญจเพส” หมายถึง ๒๕ เช่น คนที่มี
อายุ ๒๕ ปี เรียกว่ามีวัยเบญจเพส ศาสนาพุทธมิได้ให้
ความสำคัญกับเบญจเพส แต่ให้ความสำคัญกับการพัฒนา
จิตให้มีสติ และมีปัญญาเห็นถูกตามธรรม คำนี้จึงไม่มีความ
สำคัญในพุทธศาสนา ส่วนศาสนาอื่นไม่ทราบ





๑๙. คิดได้ - มองได้

คำถาม

หนูขออนุญาตเรียนถามในสิ่งที่สงสัยเพื่อปฏิบัติตน ทั้งใจและกายในที่ทำงานให้ถูกต้อง และมีความเห็นถูกต้องทางธรรม

๑. การที่เราตั้งใจมีศีล ๕ คุมใจ แต่จิตไปมองคนอื่นที่ไม่มีศีลและวิเคราะห์ว่าเหตุที่เกิดวุ่นวายนั้นเป็นเพราะขาดศีลกัน หากพวกเขาเข้ามาอย่างเราก็ดิเนอะ การคิดเช่นนี้ไม่สมควรใช้หรือไม่คะ หรือว่าสามารถคิดได้มองได้

๒. การที่หนูยึดมั่นทางธรรมมากกว่าทางโลก คือว่าไม่ยุ่งเกี่ยวไม่สนใจสังคมรอบข้าง แต่จะเกี่ยวข้องในสิ่งที่จำเป็นเรื่องงาน เพราะไม่อยากเข้ากลุ่มที่ไม่มีศีลไม่มีธรรม เพื่อเจอ ส่อเสียด นินทา บ่นโว้ยวายกันแทบทุกขณะ ซึ่งหากมองดูแล้วหนูเหมือนเป็นคนไม่มีเพื่อน เพราะที่ทำงานไม่มีใครสนใจปฏิบัติธรรมเลย สนใจแต่ลักษณะไปทำบุญแก้กรรมเวอร์ อาจารย์คิดว่าหนูปฏิบัติตนเกินไปไหมคะ

๓. มีคนรู้จักใส่บาตรทุกเช้าและบ่าเพ็ญสาธารณประโยชน์ด้วยการกวาดบริเวณรอบโบสถ์ในวันที่สะดวก ก่อนเข้าทำงาน หนูเห็นแล้วต้องการปฏิบัติตามที่เขาชวนหนู เพราะต้องการเลี่ยงการอยู่ในห้องทำงานที่พูดถึงสารพัดปัญหา ไม่อยากเห็นพฤติกรรมของคนที่ยึดติด



ไว้วางใจ บ่นกันสนุกปาก ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือ
ไม่คะ ซึ่งมีคนบอกว่านั้นเป็นกิจของสงฆ์ไม่ควรทำ หนูไม่รู้
จะอธิบายผู้พูดเช่นนี้อย่างไร ขอคำอธิบายด้วยคะ

๔. จากคำถามที่ ๓ เมื่อได้ยินคำวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ
ของเพื่อนร่วมงาน หนูจะคิดนึกเสมอว่า พวกเขาน่าจะสา
เพราะยังไม่เข้าถึงธรรม ขาดสติ จึงมีปัญหากับผู้บังคับบัญชา
ทุกเรื่อง ทั้งที่ไม่สามารถทำอะไรให้ดีขึ้นได้ตามที่ผู้ใต้บังคับ
บัญชาต้องการ เป็นเพราะมุมมองต่างกัน เหตุปัจจัยต่างกัน
ระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา หนูก็ได้แต่
แนะนำว่า ในไม่ตีก็มีตี ในตีก็มีไม่ตี คิดในทางดีเพื่อรักษาใจ
ดีกว่า หนูเคยถูกมองถูกต่อต้านว่าเป็นคนเข้าข้างผู้บังคับ
บัญชา ซึ่งหนูคิดว่าด้วยเหตุที่ว่าผลกรรมที่แต่ละคนสร้างมา
จึงมาพบกันเช่นนี้ อาจารย์ว่าหนูคิดถูกหรือไม่คะ

๕. มีลูกน้องไม่กระตือรือร้นทำงาน มาสาย กลับก่อน
(เพราะเขามีอาชีพเสริมขายของจนดีก หนึ่งงานไปซื้อของมา
ขาย) หนูจึงนำเรียนผู้บังคับบัญชาขอเปลี่ยนคนที่พอมีความ
รับผิดชอบงานบ้าง สามารถทำแทนกันได้ในช่วงที่หนูลา สิ่ง
ที่หนูทำนี่จะเป็นการพูดให้ร้ายเด็กหรือไม่คะ (หนูคิดจะพัฒนาคน
แต่เหนื่อยใจเปล่า สุดท้ายส่งสารบประมาณหลวงจริง ๆ)

๖. หากการที่คนเราไม่เคยสร้างสมการเจริญจิตตภาวนา
เป็นเหตุให้ปัจจุบันชาติไม่ประพฤติปฏิบัติธรรม แล้วจะมี
โอกาสสร้างคนใหม่ๆ ให้เข้าหาธรรมเจริญสติภาวนาเพิ่มขึ้น



ได้อย่างไรคะ หรือว่าต้องให้ทุกข์ถึงที่สุดก่อน จึงจะเห็นแสงแห่งธรรม อาจารย์ช่วยอธิบายสักเล็กน้อยนะคะ

คำตอบ

(๑) สามารถคิดได้ มองได้ ด้วยการเอาคนที่ไม่มีศีล คมใจ เป็นครูสอนตัวเองว่า เราจะไม่ประพฤติทุจริตเช่นเขา แล้วเราจะไม่เป็นคนวุ่นวายเหมือนเขา

(๒) มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงต้องทำงาน ๒ อย่าง คือ งานที่ทำให้กับสังคม เพื่อการอยู่ร่วมที่ดีกับสังคม และงานที่ทำให้กับตัวเอง เพื่อนำปัจจัยเดินทางไปเกิดใหม่ในปรภพ ดังนั้นที่บอกว่า ไม่ยุ่งเกี่ยวกับคนทุจริตไร้ธรรมนั้นดีแล้ว เพราะเราจะไม่เป็นคนทุจริตไร้ธรรมตามเขาไปด้วย ตรงกันข้ามในสังคมยังมีคนดีมีศีลมีธรรม ให้เราได้เข้าร่วมคบหาสมาคม แล้วเราก็จะเป็นคนดีตามเขาไปด้วย

ถามไปว่า : การทำตัวเช่นนี้ เป็นการปฏิบัติเกินไปหรือไม่

ตอบมาว่า : ตามความเห็นถูก เป็นการปฏิบัติที่ไม่เกินไป แต่ยังปฏิบัติน้อยไป ที่ยังไม่สามารถปิดอบายภูมิได้

(๓) การใส่บาตรและบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เป็นการกระทำของคนดี ผู้ใดทำแล้ว ผู้นั้นมีบุญเกิดขึ้นและถูกเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิต ซึ่งผู้มีความเห็นถูกนิยมประพฤติ เช่นนี้ ส่วนใครจะมองการทำความดีของเราเป็นอย่างอื่น ก็เป็นเรื่องที่เขามอง ผู้รู้ไม่ได้ตอบหรือไม่อธิบายใดๆ ให้กับ ผู้มีความเห็นผิดไปจากธรรม



(๔) มงคล ๓๘ ที่พระพุทธโคดมตรัสแก่เทวดาที่วัดเซตวันในครั้งพุทธกาล ซึ่งหนึ่งใน ๓๘ อย่างนั้นคือ ให้เว้นประพาศีฆ้องแวงกับคนพาล (อเสวนา จ พาลานัง) ได้แล้วจะนำมาซึ่งเหตุแห่งความเจริญ (มงคล) นั้นเป็นเรื่องจริง ผู้เห็นถูกจึงไม่เสวนากับคนพาล และยังเห็นว่าผู้ทำกรรมไม่ดีไว้เป็นเหตุ ย่อมได้รับอกุศลวิบากเป็นสิ่งที่ตอบแทน

(๕) หากไม่ใช่หน้าที่ ผู้รู้ไม่เข้าไปก้าวล่วงในเรื่องของคนอื่น แต่ผู้รู้ดูเขาเป็นครูสอนใจว่าตนจะไม่ประพาศีฆ้องแวงเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นเหมือนเขา

(๖) ความศรัทธาในธรรมจะเกิดกับผู้ใดได้ ผู้นั้นต้องมีปัจจัย (บุญบารมี) สั่งสมมาแต่อดีตชาติ เมื่อปัจจัยให้ผลในชาติปัจจุบัน เขาย่อมนำตัวเองเข้ามาเดินในทางธรรมโดยไม่ต้องมีผู้ชักชวน

๒๐. มารทำหน้าที่



คำถาม

ขณะอยู่ในสมาธิเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำ มันบอกให้ผมเลิกทำซะ แต่ผมอยากทำ ลุกันอยู่ ลักพักมันก็วนมาอีก

ผมรู้ครับว่ามันเป็นกิเลสมาหลอก แต่ผมไม่มีกำลังพอจะต้านมันได้ ผมอยากถามอาจารย์ครับว่ามีธรรมะใดหรือ



วิธีการใด จัดการให้ความรู้สึกดังกล่าวนี้ดับลงได้ หรือข้ามมันไปได้

คำตอบ

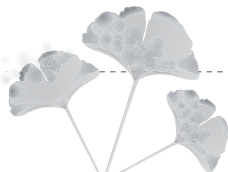
กิเลสสามารถมีอำนาจเหนือใจผู้ใด ความเบื่อน่ายจึงเกิดขึ้น และทำให้ล้มเลิกการปฏิบัติธรรม ตรงกันข้าม ผู้ใดพัฒนาจิตจนมีกำลังพละ ๕ (สัทธา วิริยะ สติ สมာธิ ปัญญา) กล้าแข็งผู้นั้นย่อมมีจิตต้านทานอำนาจของกิเลสamar ได้ หากผู้ถามปัญหาประสงค์กำจัดความเบื่อน่ายให้หมดไปจากใจ ต้องทำเหตุให้ตรง คือพัฒนาจิตให้มีกำลังพละ ๕ กล้าแข็ง

๒๑. บริจาคอาวูธ

คำถาม

การที่เราบริจาคอาวูธป็นให้แก่ข้าราชการทหารตำรวจ เพื่อใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ฯ ในงานราชการ มันจะบาป และเป็นอกุศลกรรมไหมครับ

ที่เรียนถามท่านอาจารย์ด้วยคำถามโง่ๆ และน่าอับอายนี้ ก็เพราะว่า เมื่อก่อนที่ผมจะได้ชีวิตใหม่จากพระพุทธองค์ กระผมมีอาวูธป็น (ถูกต้องตามกฎหมาย) อยู่ ๔ กระบอก ซึ่งตอนนี้ผมไม่ต้องการมีมันอีกแล้ว และไม่รู้อะไรจะทำอย่างไรมันดีครับ





กระผมจึงใคร่ขอความกรุณาท่านอาจารย์ ให้คำชี้แนะ
ด้วยครับ

คำตอบ

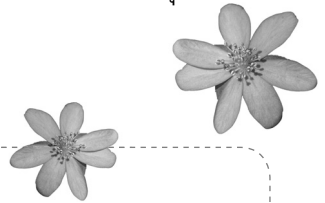
แม้เป็นหน้าที่ราชการ หากผู้รับบริจาคนำไปทำให้รูปนาม
ของสิ่งมีชีวิตอื่น ต้องพรากออกจากกัน หรือทำให้ได้รับ
บาดเจ็บทรมาน จัดว่าเป็นอกุศลกรรม ผู้บริจาคต้องมีส่วนร่วม
ในบาปนั้นด้วย ตรงกันข้าม ผู้บริจาคมีเจตนาให้นำไปใช้ใน
การกีฬา (ฝึกสมาธิ) และผู้รับนำไปใช้ได้ตรงตามเจตนาที่
บริจาค การกระทำนั้นเป็นกุศลกรรม อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นบาป
ตั้งนั้นจากปัญหาที่ถามไป ผู้บริจาคควรทำบุญใหญ่ (ปฏิบัติ
ธรรม) ให้เกิดขึ้นกับตัวเอง แล้วอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรม
นายเวรไปเรื่อยๆ จนบาปตามให้ผลไม่ทัน นั้นแหละดีที่สุด

๔๙

๒๒. เป็นมหาทานหรือไม่

คำถาม

กระผมมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องที่ท่านอาจารย์แนะนำดังนี้
ผมประสงค์จะสร้างมหาทาน โดยการเป็นเจ้าของภาพเลี้ยง
อาหารพระและผู้มาปฏิบัติธรรม เป็นระยะเวลา ๗ วัน แต่
ไม่ได้ออกค่าใช้จ่าย และลงมือทำเองทั้งหมด (ออกค่าใช้จ่าย
ส่วนมากให้โดยในนามเราเป็นเจ้าภาพร่วมประมาณ ๗๐%)





จะถามว่า เมื่อทำครบ ๗ วันแล้ว จัดว่าเป็นมหาทานโดยสมบูรณ์หรือไม่ครับ

คำตอบ

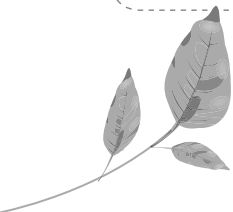
เจตนาในการสร้างมหาทานที่ไม่สมบูรณ์ ผลของมหาทานที่สมบูรณ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ผู้รู้จริงแท้ไม่ระลึกถึง ๗๐ % นั้น

๒๓. จบอย่างไร

คำถาม

กระผมขอขมากรรม หากกรรมใดที่กระผมเคยล่วงเกินต่ออาจารย์ไว้ในอดีตชาติ แสนโกฏี แสนกัลป์ และปัจจุบันชาติ ขออจารย์ยกโทษอโหสิกรรมให้กระผมด้วยครับ

อาจารย์ครับ ปัจจุบันผมได้ปฏิบัติธรรมมาเป็นระยะเวลา ๔ ปี ชีวิตเจอบททดสอบมากมาย ซึ่ง ณ ปัจจุบัน ก็ได้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน สภาพการเงินติดขัดอย่างมาก ฯลฯ (เรื่องต่างๆ จะจบลงเช่นไร) ใคร่ขอความกรุณาอาจารย์ให้คำชี้แนะ และให้แนวทางในการปฏิบัติ กระผมพอจะมีโอกาสได้ทำงานช่วยเหลือคน หรือทำงานในการเผยแพร่หลักธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาฯ หรือเปล่าครับ





คำตอบ

อโหสิกรรม จากคำถามในตอนแรก เรื่องต่างๆ จะจบลงด้วยความทุกข์กายและทุกข์ใจ ส่วนการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นต้องพัฒนาตัวเองให้มีศีลลงคมใจให้ได้ก่อน มีสัจจะและมีความเพียรในการปฏิบัติธรรม แล้วโอกาสนำพาชีวิตพ้นไปจากอุปสรรคและปัญหา จึงจะมีความเป็นไปได้

ส่วนเรื่องการช่วยเหลือคนอื่นนั้น ต้องช่วยตัวเองให้ได้ก่อน แล้วโอกาสช่วยคนอื่นให้พ้นอุปสรรคและปัญหา จึงจะเกิดผลเป็นจริงได้

๒๔. ความเห็นแก่ตัว



๕๑

คำถาม

ดิฉันอยากขอคำแนะนำการสร้างจิตอาสาแก่นักเรียนมัธยม (ม. ๑-๖) ที่โรงเรียนกำลังประสบปัญหาของสังคมตัวใครตัวมันคะ เริ่มต้นจากครูที่เห็นแก่ตัว ไม่ค่อยใส่ใจนักเรียน ในการเรียนหรือทำกิจกรรมจะพบว่านักเรียนช่างนิ่งดูตายและเห็นแก่ตัว ทั้งที่บางทีครูก็ทำงานให้เห็นเป็นตัวอย่าง นักเรียนจะหลบหลีกหนี อาจารย์คะหนูรู้ค่ะว่าการทำให้ดูดีกว่าพูด ถ้าในกรณีที่ครูทำให้ดูมีน้อย ดิฉันควรทำตัวอย่างไร ตอนนี้ก็พยายามไม่ให้จิตตกไปกับสภาพแวดล้อม พยายามดูลมหายใจ พิจารณากฎไตรลักษณ์ นั่งสมาธิ เมื่อ



ทำอะไรไม่ได้ก็จะยอมปล่อยให้วาง ตอนนี้นัดฉันอยากถามอีกข้อว่า การที่เราฝันไปไหนมาไหน เราสามารถควบคุมความฝันได้ไหมคะ

คำตอบ

จะทำงานอยู่ในองค์กรใดก็ตาม หากตัวเองไม่มีตำแหน่งหรือไม่มีอำนาจไปสั่งการให้ผู้อื่นทำตามกติกาของสังคม และยังมีอาชีพเป็นครูด้วยแล้ว ต้องพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพให้ได้ก่อน แล้วศิษย์ที่ถูกผลิตออกไปจากแม่พิมพ์ จึงจะมีคุณภาพตามได้ ในทางโลก ดร.โกลแมน ได้วิจัยแล้วพบว่า คนที่ประสบสำเร็จในชีวิต ต้องใช้ปัญญาไอคิว ๒๐ % และใช้คุณธรรมมากถึง ๘๐ %

หมายเหตุ : คุณธรรมในทางโลกพัฒนาได้ด้วยการประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น จริยธรรมของลูก ของพ่อแม่ จริยธรรมศิษย์ของครู จริยธรรมนักเรียนของโรงเรียน จริยธรรมพลเมืองของประเทศชาติ ฯลฯ

ดังนั้นพึงดูแลตัวเอง แล้วพัฒนาตัวเองให้มีคุณภาพให้ได้ก่อน จึงจะเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด

ความฝันเป็นเรื่องของคนที่มีจิตขาดสติ (ด้อยคุณภาพ) ดังนั้นต้องพัฒนาจิตให้มีสติระลึกได้ทุกขณะที่จิตมีการเกิด-ดับ หากทำได้เช่นนี้แล้วจะไม่ฝัน และไม่จำเป็นต้องควบคุมความฝันให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์



๒๕. เคยแก้บน

คำถาม

หนูขอรบกวนสอบถามปัญหาอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. หนูเคยบนและแก้บนโดยถือศีล ๘ ทุกวันพระ ตอนหลังไม่สะดวกจึงเปลี่ยนมาเป็นทุกวันอาทิตย์แต่ทำไม่ได้ไม่ครบถ้วนเลย เช่นกินอาหารหลังเที่ยง, ทาครีมกันแดด เกรงว่าจะเป็นการบาป ไม่ทราบว่าหนูควรจะทำอย่างไรดีคะ หรือถ้าจะขอยกเลิกจะเป็นไปได้ไหมคะและควรทำอย่างไร

๒. เคยอ่านคำตอบของอาจารย์เรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาเองที่บ้าน ในครั้งแรกควรไปที่มีอาจารย์แนะนำ หลังจากนั้นสามารถปฏิบัติเองที่บ้าน ถ้าเราจะปฏิบัติเองที่บ้านในครั้งแรกเลยโดยไม่มีอาจารย์ จะเป็นไปได้หรือไม่คะ

๓. อาจารย์พอจะแนะนำสถานปฏิบัติธรรมหรือพระสายวิปัสสนาที่สามารถไปฝากตัวปฏิบัติด้วย ในจังหวัดนครสวรรค์พอจะมีหรือไม่คะ

คำตอบ

๑. คำว่า “บน” หรือ “บนบาน” มีความหมายว่า ขอร้องให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย ถ้าสำเร็จจะให้สิ่งตอบแทน ตลอดระยะเวลาเวลานานถึง ๔๕ พรรษา ที่พระพุทธเจ้าออกเผยแผ่ธรรมพระองค์มีเคยสอนให้พุทธบริษัทประพฤติบนบาน แต่ทรงสอน



ให้บุคคลทำเหตุให้ตรง แล้วผลตรงตามที่ปรารถนาก็จะเกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ปัญหาที่บอกเล่าไปจึงมิใช่ปัญญาเห็นถูกในพุทธศาสนา และมีชีวิตที่แห่งความพันทุกข์ หากผู้ถามปัญหาเป็นชาวพุทธที่แท้ ต้องไม่ประพฤตินบนานอีกต่อไป นี่คือวิธีแก้ปัญหาก็ถูกตรงตามธรรม ส่วนที่เคยประพฤติดิฉัตรธรรม ย่อมให้ผลเป็นอกุศลวิบากที่ตนเองต้องรับ หากประสงค์ยกเล็กต้องไปขอขมาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แล้วต้องมีลัจจะไม่ประพฤตินบนานอีกต่อไป

๒. ประสงค์พัฒนาจิตให้เข้าถึงธรรมเบื้องต้น ด้วยการปฏิบัติธรรมอยู่ที่บ้านจะมีความเป็นไปได้ต่อเมื่อผู้ถามปัญหาต้องมีศรัทธา มีลัจจะ และมีความเพียรเป็นเครื่องสนับสนุน

๓. ขออภัย ไม่มีประสบการณ์กับพระสุปฏิปันโนในจังหวัดที่ผู้ถามปัญหาเอ่ยถึง

๒๖. กายเล็ก แต่จิตไม่เล็ก

คำถาม

เดี๋ยวนี้ผมเล็กคิ้มแอลกอฮอล์เด็ดขาดมาแล้ว ๒ ปี เมื่อก่อนคิ้มในบ้านได้ จึงยังมีพวกไวน์และเหล้าอยู่ ผมอยากกำจัดให้หมด จะให้คนอื่นต่อก็รู้ว่าไม่ดี ก็เลยคิดจะนำมาประกอบอาหารด้วยความร้อนทั้งหมด ผมจึงขอลถามว่า



- เอาเหล้าไวน์มาประกอบอาหาร หากว่าแอลกอฮอล์โดนความร้อน แล้วระเหยหมด เราเอาแต่กลิ่นของมัน อาหารนี้ทานได้ ไม่ผิดศีลใช่หรือไม่

- หากไม่ผิดศีลในข้างต้น เราควรจะใช้เวลานานเท่าใดในการให้ความร้อน เช่น ถ้าผมทำซุปรหอมฝรั่งเศส ผมเทไวน์ประมาณครึ่งขวด ควรต้มนานเท่าใดเพื่อแน่ใจว่า แอลกอฮอล์ระเหยหมด

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่เมตตา สอนสั่งให้ผมเข้าใจธรรม และช่วยให้ผมมีกำลังใจสู้กับกิเลส รักษาศีลและพัฒนาตนเองครับ

คำตอบ

เจตนาเอาเหล้าไวน์มาใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร ถือว่าผิดศีล ให้ผลเป็นบาป แม้แอลกอฮอล์ถูกความร้อนจนระเหยไปหมดแล้ว แต่ยังมีเจตนาเอากลิ่นของเหล้าไวน์มาเสพ ถือว่าผิดธรรม ซึ่งให้ผลเป็นบาปเช่นกัน ผู้รู้จริงแท้ไม่มีจิตเป็นทาสของกิเลส จึงเทเหล้าทิ้ง ดังนั้นเลือกเอาตามที่ชอบเถิด

- เจตนาเริ่มต้นผิดศีลแล้ว ข้อนี้อาจไม่ตอบ (ขออภัย)





๒๗. ให้เวลา ๓ เดือน

คำถาม

เนื่องจากหนูทำงานแล้วหัวหน้างานไม่ชอบไม่ถูกใจ ท่านอาจารย์คะหนูอยากหางานทำ ท่านอาจารย์บอกว่า อาชีพที่ดี ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม คือขายโลงศพ แล้วหนูเป็นผู้หญิง ควรประกอบอาชีพอะไรดีคะ เพราะหัวหน้างานให้ปรับปรุ่ร่างกายใน ๓ เดือน ถ้าไม่ดีขึ้นคงเอาหนูออกจากงานแน่นอนคะ

หนูรู้สึกกลัวว่าจะไม่มีงานทำ จึงอยากให้ท่านอาจารย์แนะนำอาชีพให้หนูคะ หนูจบ ป.ตรี ค่ะ และถ้าไม่มีงานทำจริงๆ หนูอยากบวช แต่หนูก็หาที่บวชไม่ได้คะ

รบกวนท่านอาจารย์แนะนำที่บวชให้หนูด้วยนะคะ
ขอขอบคุณคะ

คำตอบ

หากผู้ถามปัญหา มีความประสงค์ทำงานอยู่ในสถานที่เดิม ต้องพัฒนาตัวเองให้มีความรู้ (IQ) ให้สูงสุด และพัฒนาตัวเองให้มีคุณธรรม ด้วยการประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ เพราะจากงานวิจัยของดร.โกลแมนพบว่า ผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ปัญญา IQ ๒๐% และใช้คุณธรรมถึง ๘๐% ยิ่งไปกว่านั้นหากเป็นชาวพุทธ และได้พัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีดวงดี (ทาน ศีล ภาวนา) ด้วยแล้ว ย่อมเป็นที่เรียกหาเรียกใช้ให้



ทำงานอย่างไม่มีวันจบสิ้น ดังนั้น จงคิด พูด ทำเหตุให้ถูกต้อง
ในปัจจุบัน แล้วความสมปรารถนาก็จะเกิดขึ้น ตรงกันข้าม
คนขาดสติยอมคิดไปถึงงานในวันข้างหน้า ที่มีทั้งความเป็น
ไปได้และเป็นไปไม่ได้ พร้อมทั้งมีปัญหาเกิดขึ้น ไม่รู้จบ ต้อง
ขอภัยไม่แนะนำสถานที่บวชเพราะไม่สามารถเอาชนะใจ
ตนเองได้

๒๘. อธิษฐานผิดทาง

คำถาม

หนูทำงานใน รพ.เสวให้ จ.สระบุรี หนูดีใจมากเลยคะเมื่อ
มีบุญได้ฟังคำบรรยายธรรมะของท่านอาจารย์ และมีคำถาม
ให้ท่านอาจารย์ช่วยแก้ไข คือหนูเคยตั้งจิตอธิษฐานให้ขอใช้
หนี้กรรมเวรกับเจ้ากรรมนายเวรให้หมดชาตินี้ เพื่อให้หนู
จะได้เข้าถึงพระนิพพานในเร็ววัน (ชาตินี้) แล้วตั้งแต่นั้นมาหนู
สังเกตว่ามีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตของหนู
มาตลอดและเร็วมาก ทั้งๆ ที่หนูเป็นคนชอบสันโดษก็ยังคง
มีเรื่องเข้ามาเรื่อยๆ ขอความเมตตาและบุญบารมีของ
ท่านอาจารย์ช่วยตอบปัญหาให้หนูหลุดพ้นจากทุกข์ที่โง่เขลา
ในดวงจิตหนูด้วยนะคะ





คำตอบ

ที่บอกเล่าไปเป็นการอธิบายที่ผิดทาง ผู้รู้ไม่นิยมอธิบายเช่นนั้น แต่ผู้รู้อุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรเฉพาะที่เข้ามาทวงหนี้ อุทิศทุกวันที่ปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ เจ้ากรรมนายเวรใดเข้ามาทวงหนี้ก่อน ต้องอุทิศให้ก่อน เจ้ากรรมนายเวรใดยังไม่เข้ามาทวงหนี้ ยังไม่ต้องอุทิศให้ ผู้รู้ไม่เชื่อเชิญให้ทุกเจ้ากรรมนายเวรมาทวงหนี้พร้อมหน้ากัน เพราะไม่สามารถต้านทานอำนาจของเจ้ากรรมนายเวรพร้อมๆ กันได้ หากปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงนิพพานได้แล้ว แต่ตัวเองยังมีชีวิตอยู่ เจ้ากรรมนายเวรยังมีโอกาสเข้ามาทวงหนี้ได้ และเมื่อรูปดับนามดับเข้าสู่นิพพาน หนี้เวรกรรมที่ยังมีเหลืออยู่ เป็นอันถูยกยกเลิก (อโหสิ) โดยปริยาย

๒๙. ศิษย์ดีต้องมีครู



คำถาม

๑. ผมและครอบครัวอาศัยอยู่จังหวัดตรัง อยากสอบถามอาจารย์ว่า ที่ใกล้ๆ บริเวณนี้มีครูอาจารย์ที่สอน สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องตามธรรม มีในที่ใดบ้างครับ

๒. หากผมและครอบครัวได้เคยล่วงเกินหรือปرامาสท่านอาจารย์ ไม่ว่าจะโดยเจตนาหรือไม่เจตนาขออโหสิกรรมมา ณ ที่นี้ด้วยครับ



คำตอบ

(๑) ศิษย์ที่ดีต้องแสวงหาครู ครูสอนกรรมฐานที่อยู่ใกล้ผู้ถามปัญหา คือ หลวงพ่อเอี่ยม แห่งสำนักวิปัสสนาวังสันติบรรพต อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

(๒) อโหสิให้แล้ว

๓๐. เห็นผิดจากธรรม

คำถาม

ผมได้เริ่มปฏิบัติธรรมมาประมาณ ๑ ปี ๖ เดือน ตอนแรกผมได้สวดมนต์ และเดินจงกรม ๑ ชม.และนั่งสมาธิ ๑ ชม. เป็นประจำแต่จิตยังไม่เลื่อมใสในศีลมากนัก ต่อมามีความศรัทธาที่จะรักษาศีลและปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน คือพยายามมีสติตลอด และมีอยู่คืนหนึ่งกระผมนอนไปด้วยการดูท้องพองยุบและหลับไป มารู้สึกตัวอีกที จิตกำลังผุดมาบริเวณลิ้นปี่และรู้สึก คือกิเลสที่ย่อมจิตอยู่ไหลออกมาตาย ความรู้สึกตอนนั้นจิตว่าวิมุตติเห็นนิพพานแล้ว และก็กลับรูปร่างกายเหมือนเดิม และอีกครู่เดียวจิตก็ผุดอีก แต่ครั้งนี้ผุดมาเฉยๆ ไม่มีกิเลสตาย คิดว่าบรรลุนิพพานแล้ว ตอนนั้นจิตว่าเรามาถึงโดยไม่รู้ทางได้อย่างไร และก็กลับมาที่ร่างกายตามเดิม กราบเรียนถามอาจารย์สนองว่านี่ใช่ปัญญาเห็นแจ้งหรือดวงตาเห็นธรรมใช่หรือไม่ครับ เพื่อไม่ให้ความเห็นของผมเป็นความเห็นผิดครับ กระผมจะเพียรปฏิบัติธรรมในองค์ลัมมาสัมพุทธเจ้าต่อไป



คำตอบ

ที่บอกเล่าไปมิใช่ปัญญาเห็นแจ้ง และมีใช้ดวงตาเห็นธรรม คำว่า “ปัญญาเห็นแจ้ง” หมายถึง เห็นความจริงที่เป็นจริงแท้ (ปรมาตถสัจจะ) และไม่เนื่องด้วยกาลเวลา ครั้งแรกเมื่อเห็นกิเลสในใจไหลออกมาตาย และต่อมาเห็นว่าไม่มีกิเลสตาย อย่างนี้ไม่เรียกว่าปรมาตถสัจจะ

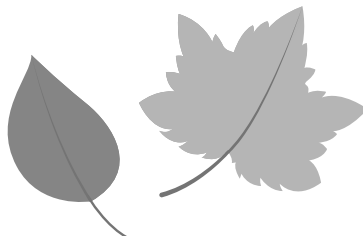
ส่วนคำว่า “ดวงตาเห็นธรรม” หมายถึง ใจที่เห็นสรรพสิ่งเกิด ย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิด และเมื่อเหตุดับสรรพสิ่งย่อมดับไปด้วย ส่งผลให้ใจเป็นอิสระจากกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์)

(๑) หากใจเป็นอิสระจากสังโยชน์ ๓ เรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรมขั้นโสดาปัตติผล

(๒) หากใจเป็นอิสระจากสังโยชน์ ๓ แต่กามราคะ และปฏิฆะมีกำลังอ่อน อย่างนี้เรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรมขั้นสกทาคามีผล

(๓) หากใจเป็นอิสระจากสังโยชน์ ๕ เรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรมขั้นอนาคามีผล

(๔) หากใจเป็นอิสระจากสังโยชน์ ๑๐ เรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรมขั้นอรหัตตผล





๓๑. ผิดศีลหรือเปล่า



คำถาม

หนูมีเรื่องกังวลใจค่ะ หนูเรียนทำเค้กญี่ปุ่น เค้กบางชนิด ต้องใส่เหล้า ๑-๒ ช้อนโต๊ะ ถือว่าผิดศีลหรือเปล่านั้นค่ะ อาจารย์ช่วยชี้ทางด้วยนะคะ

คำตอบ

ผิดศีลข้อ ๕ ครับ หากมีความจำเป็นต้องเรียนทำเค้ก ผู้รู้นิยมเรียนทำเค้กที่ไม่มีเหล้าเป็นส่วนประกอบ

๖๑

๓๒. ญกหรือผิด

คำถาม

ถามเรื่องตอนปฏิบัติ อานาปานสติ เข้าใจว่าถ้าแค่พุทโธ ตามลมจะเป็นสมณะ แต่ถ้าเอาจิตตามลมเข้าออก จะเป็น กายานุปัสสนาอยู่ในวิปัสสนา ญกหรือไม่ครับ ที่นี้ผมก็ตามลม เข้าตอนจิตจับที่ลมเข้า เมื่อลมเข้าไปได้เกือบสุด รู้สึกเหมือน ขนลุกไปทั่วร่าง เริ่มจากต้นคอถึงเท้า บางครั้งจิตตามไม่สุด ก็ลุกแค่ที่ต้นคอถึงสันหลัง เมื่อหายใจออกไม่รู้สึกละไร แบบนี้ คืออะไรครับ ผมสงสัยว่าทำถูกหรือไม่ รบกวนอาจารย์ช่วย แนะนำด้วยครับ ขอขอบคุณครับ

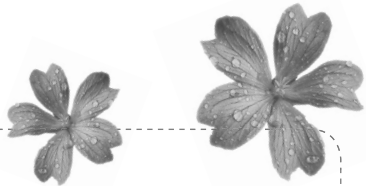


คำตอบ

การตามลมหายใจเข้าและตามลมหายใจออก ต้องมีจิตเห็นการหยุดหรือดับไป (อนัตตา) ของลม คือธาตุหนึ่งของร่างกายที่สูดอากาศเข้า และเมื่อหายใจปล่อยอากาศออก ต้องมีจิตเห็นการหยุดหรือการดับไปของลมคือธาตุหนึ่งของร่างกายที่ปล่อยอากาศออก อย่างนี้จึงจะเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อาการชนลูกทั่วร่างกาย เป็นตัวบ่งชี้ว่า สติเคลื่อนออกไปจากการดูลมที่เข้าออกร่างกาย จิตจึงไประลึก (สติ) อยู่กับอาการชนลูก ผู้รู้นิยมกำจัดอาการชนลูกด้วยการบริกรรมว่า “ชนลูกหนอๆ ๆ ๆ ๆ” จนกว่าอาการชนลูกจะดับไป แล้วเอาใจไประลึกอยู่กับลมเข้าออกดังเดิมที่ทำอยู่

๓๓. เริ่มเห็นธรรม



คำถาม

ผมได้มีโอกาสฟังธรรมจากซีดีของอาจารย์หลายเรื่อง และหลายวาระ รู้สึกเข้าใจในธรรมะของพระพุทธองค์ได้มากยิ่งขึ้น ต้องขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ไว้ ณ ที่นี้ สำหรับธรรมทานที่อาจารย์ได้กรุณาแบ่งปันให้ อย่างไรก็ตาม ผมยังคงมีปัญหาในการปฏิบัติธรรมและการนำธรรมะของพระพุทธองค์ เข้ามาปรับใช้แก้ไขทุกข์ของตน และของบุพการี



จึงใคร่ขอกราบเรียนถามเป็นธรรมเนียมแก่ท่านจากอาจารย์ เกี่ยวกับปัญหาเหล่านี้ ดังต่อไปนี้

๑. ผมเป็นแพทย์ที่ รพ.รัฐแห่งหนึ่งมาตลอด ๘ ปี แต่ช่วง ๒ ปีที่ผ่านมา ได้เริ่มสังเกตเห็นความไม่เที่ยงของวุฒิสงสาร ที่มนุษย์ทุกคนต้องพบพานอย่างเลี่ยงมิได้ ผมจึงได้เริ่มฝึกปฏิบัติธรรม (โดยไม่มีครูบาอาจารย์เลย) แต่อาศัยการฟังและอ่านหนังสือธรรมะของอาจารย์หลายๆ ท่าน ทุกๆ วันอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอาจารย์ในสายหลวงปู่ชาและหลวงพ่อสุรศักดิ์ วัดมเหยงคณ์ และเริ่มต้นสวดมนต์และรักษาศีลห้า รวมไปถึงการฝึกนั่งวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ โดยฝึกปฏิบัติทุกๆ วัน วันละอย่างน้อย ๕๐-๖๐ นาทีขึ้นอยู่กับโอกาส เท่าที่ผ่านมา ผมไม่แน่ใจว่าตนเองได้มีความก้าวหน้าไปบ้างหรือไม่ในการเจริญสติ บ่อยครั้งก็ไม่แน่ใจว่าคิดไปเองหรือไม่ โดยรู้สึกที่ผมขบรถด้วยความใจเย็นขึ้น มีเมตตาให้ทางแก่ผู้อื่น ไม่ลุแกโทสะเหมือนอย่างเคย รู้สึกตนเองโลภน้อยลงไปมาก ผมได้เลิกทำงาน part-time รพ. เอกชนไปทั้งหมด ล้มเลิกความตั้งใจที่อยากร่ำอยากรวย ด้วยเห็นว่าเงินเป็นเพียงทรัพย์สินภายนอก มิใช่อริยทรัพย์ที่แท้จริง และอยากใช้เวลาอยู่กับครอบครัว อบรมสั่งสอนบุตรให้เป็นคนดีมีศีลธรรม แต่ก็ยังมีบ่อยครั้งเช่นกันที่สติตามดูอารมณ์ไม่ทันเกิดความโกรธเป็นระยะๆ ได้ อย่างไรก็ตาม เวลานั่งกรรมฐาน ผมก็ไม่เคยเห็นนิมิตอันใดๆ เลย มีแต่



รู้สึกสงบเย็นเป็นบางครั้ง รู้ถึงความฟุ้งเป็นระยะๆ จึงเริ่ม
ลั้งเลสงสัยว่า อันที่จริงแล้วผมมีความก้าวหน้าในการเจริญ
สติบ้างหรือไม่ จึงใคร่ขอคำแนะนำในการปฏิบัติตนให้มี
ความก้าวหน้าในธรรมต่อไปจากอาจารย์ครับ

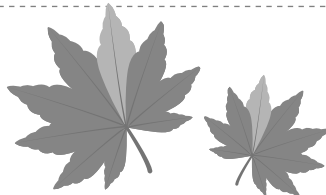
๒. ปัจจุบันคุณพ่อของผมมีอายุราว ๗๒ ปี แต่ยังคง
ทำงานเปิดบริษัทรับเหมาก่อสร้างเล็กๆ อยู่ เนื่องจากยังคงมี
หนี้สินอยู่มากมาย คุณพ่อท่านได้ทำอาชีพนี้มาตั้งแต่ผมยัง
เล็กๆ ตลอด ๔๐ ปีที่ผ่านมา ผมเห็นกิจการของท่านล้มลุก
คลุกคลานล้มละลายแล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ แล้วก็ล้มอีก อย่างน้อย
๓ รอบแล้ว เป็นอย่างนี้เกือบทุกๆ ๑๐ ปี อันเนื่องมาจากถูกเขา
เบี้ยวค่าก่อสร้างเป็นส่วนใหญ่ แล้วก็แก้ไขปัญหาดิวิธีด้วยการ
การก่อหนี้ใหม่ไปปะหนี้เก่าอย่างนี้เรื่อยมา ในขณะนี้ ที่ท่าน
กำลังพยายามล้างหนี้เดิม ก็เริ่มปรากฏเหตุแบบเดิมๆ อีก แล้ว
ท่านก็จะแก้ไขปัญหาแบบเดิมอีก ด้วยการกู้หนี้ยืมสินเพิ่มอีก
ท่านได้เคยขอยืมเงินของผมไปหลายแสนบาท แล้วตอนนี้ก็
เริ่มทยอยมายืมอีกเป็นระยะๆ ส่วนใหญ่ผมก็ได้ให้ไปแม้รู้ว่า
อาจไม่ได้เงินคืน ด้วยความรู้สึกว่าผมเป็นหนี้บุญคุณของบิดา
มารดาผู้ให้กำเนิดอย่างสูงสุด ใช้คืนอย่างไรก็หมดหมด แต่อีกใจ
หนึ่งก็รู้สึกว่ากิจการของท่านนั้นกำลังจะล้ม ในขณะที่รายได้
ของผมก็ไม่ได้มากมายในระดับที่จะเข้าไปประคองกิจการ และ
หนี้สินอันมากมายของท่านได้ อีกทั้งมีค่าใช้จ่ายในส่วนตน
และบุตรธิดาอีกพอควรที่ต้องดูแล ผมรู้สึกมี conflict อยู่ในใจ



ระหว่างความรู้สึกว่า เราต้องกตัญญูต่อบิดามารดาของตน ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต และความรู้สึกเห็นแก่ตัว (การไม่ให้ยืมเงิน) ผมได้เคยพยายามชักชวนท่านเข้าวัดฟังธรรม แต่ท่านก็ไม่สนใจ ขณะนี้ท่านก็ได้เพียงแค่ทำบุญใส่บาตร พระสงฆ์ในตอนเช้าเท่านั้น ผมจึงใคร่ขอคำชี้แนะของอาจารย์ ในการแก้ไขปัญหานี้ ผมควรจะทำอย่างไรดี

๓. ผมอยากตอบแทนบุญการี ด้วยการชักชวนท่านให้ เข้าถึงธรรมของพระพุทธองค์เท่าที่จะทำได้ ผมเคยนิมนต์ พระสงฆ์จากวัดหนึ่งมาเทศน์ และสอนปฏิบัติธรรมเจริญ กรรมฐานที่บ้าน แต่ท่านก็ดูไม่สนใจเท่าไรนัก ผมได้ลองมอบ DVD และ CD ธรรมะให้ท่านไป แต่ท่านก็ไม่เคยเปิดฟัง ผม จึงใคร่ขอคำชี้แนะของอาจารย์ในการชักชวนท่านเข้าสู่เส้นทางแห่งธรรม เพื่อเป็นเครื่องปกป้องตัวของท่านเองจากการ ตกไปสู่อบายภูมิด้วยครับ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์ เป็น อย่างสูงมา ณ ที่นี้ บางคำถาม ผมอาจไม่สามารถเรียบเรียง เป็นคำพูดที่กระชับหรือเข้าใจง่ายๆ ได้ ต้องกราบขอประทาน อภัยและอโหสิกรรมจากอาจารย์มาพร้อมนี้ด้วยครับ หากว่า กระผมได้ล่วงเกินท่านอาจารย์ไปในส่วนใด ขอให้อาจารย์ได้ โปรดกรุณาอโหสิกรรมให้กระผมด้วยครับ





คำตอบ

(๑) คำว่า “วิฆฺสงสาร” หมายถึงการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ อยู่ในภพต่างๆ ที่เป็นกายหยาบและกายทิพย์ มนุษย์ส่วนใหญ่ต้องนำพาชีวิตไปสู่ภพต่างๆ ตามแรงผลึกของกรรม ตามที่บอกเล่าไปเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับปัญญาของผู้ถามปัญหา ที่เข้าถึงความจริงบางอย่างได้ แต่ยังไม่ถึงขั้นที่จะทำให้ชีวิตเป็นอิสระจากกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์) ดังนั้นผู้ไม่ประมาทจึงเร่งความเพียร ฝึกจิตให้มีกำลังสติและกำลังปัญญาเห็นแจ้ง ให้กล้าแข็งมากยิ่งขึ้น แล้วโอกาสที่จิตจะเป็นอิสระจากสิ่งเศร้าหมองย่อมเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะความโกรธเป็นกิเลสตัวใหญ่ ที่มีกำลังผลักดันจิตวิญญาณไปสู่ภพนรกได้ ดังนั้นควรกำจัดให้หมดไปด้วยการให้อภัยเป็นทาน ให้อภัยในทุกเหตุที่ทำให้ขัดใจ แล้วอารมณ์สงบและเย็น (เมตตา) จึงจะเกิดขึ้นกับดวงจิตได้ อนึ่ง การไม่เห็นนิमितใดๆ ถือว่าเป็นสิ่งดี ไม่ต้องเสียเวลามาทำให้นิมนิตนั้นหมดไป กล่าวโดยสรุปแล้ว การพัฒนาจิตของผู้ถามปัญหา ได้มรรคผลก้าวหน้าอย่างน้อยต้องพัฒนาจิตให้เป็นอิสระ จากความโลภ ความโกรธ และความหลง แล้วจะหนีอบายภูมิได้

(๒) ผู้เป็นลูกต้องทำความดีให้มีมาก จนพ่อศรัทธาในตัวลูกให้ได้ก่อน แล้วลูกจึงจะสามารถชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตให้กับผู้ที่เป็นพ่อได้ อานิสงส์ของการทำบุญใส่บาตรในตอนเช้า ยังไม่ใหญ่เท่ากับอานิสงส์ที่เกิดขึ้นจากการ



สวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้วเจริญอานาปานสติ
อย่างน้อยครึ่งชั่วโมงหรือมากกว่า เมื่อทั้งสองกิจกรรมแล้ว
เสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง ผู้ที่มี
ศรัทธา มีสัจจะ และปฏิบัติได้ถูกต้องตรงตามนี้ ย่อมมีโอกาส
พ้นไปจากหนี้เวรกรรมที่กำลังเสวยอยู่

ส่วนการให้ทรัพย์สินกับพ่อนั้น เป็นสิ่งที่มีผู้มีความกตัญญู
กตเวทีควรกระทำ แต่ทำแล้วต้องไม่เบียดเบียนตัวเอง การ
กระทำในลักษณะนี้จึงจะได้บุญ ผู้รู้จริงแท้นิยมแสวงหาอริย
ทรัพย์ที่มีจิตเป็นอิสระจากสมมุติทั้งปวง

(๓) ศรัทธาในความดี เป็นต้นเหตุแห่งการเข้าใกล้พุทฺธคฺย
ไต่ถามกับผู้ทรงคุณธรรม หรือฟัง CD หรือดู DVD ดังนั้น
ผู้รู้จึงนิยมทำเหตุ (ศรัทธา) ให้เกิดขึ้นได้ก่อน แล้วความดีงามทั้ง
หลายจึงจะเกิดตามมาภายหลัง สุดท้ายไม่มีโทษใดๆ ต่อกันครับ





๓๔. แพ้ใจตน



คำถาม

ดิฉันได้ฝึกปฏิบัติธรรมเองที่บ้าน ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ๒๕๕๕ ที่ผ่านมา โดยการสวดมนต์และนั่งสมาธิ ซึ่งการนั่งสมาธินั้น ได้หลักมาจากหนังสืออานาปานสติของพระอาจารย์มิตซูโอะ วัดสุทัศน์วราราม จ.กาญจนบุรี และลองปฏิบัติดูด้วยตนเองที่บ้าน แต่มีความรู้สึกว่ายากมาก ไม่สามารถทำได้อย่างที่ท่านได้แนะนำไว้ในหนังสือซึ่งเป็นการเน้นวิปัสสนา เช่น การใช้ปีติมากำหนด เป็นต้น ค่ะ

จากนั้นไม่นานมานี้ได้พบหนังสือเกี่ยวกับการนั่งกรรมฐาน ของหลวงพ่อบุญศรี ชาติโร วัดป่าเหล่ากกหุ้ง จ.ขอนแก่น ซึ่งเน้นหนักไปทางนั่งให้เห็นทุกขเวทนา ต้องนั่งไม่ขยับขา ๓ ชม. ขึ้นไป ซึ่งก็ทำไม่ไหวอีกค่ะ ซึ่งนั่งได้อย่างมากที่สุดก็ ๒ ชม.ครึ่ง ค่ะ

รบกวนถาม

๑. ดิฉันควรจะปฏิบัติอย่างไรดีค่ะ ควรจะใช้การปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะแก่ตนเอง ค่ะ

๒. ดิฉันเคยได้รับรู้มาว่าคนเรามีจริตต่างกันไป ดิฉันควรค้นหาจริตของตน แล้วจึงค่อยหาทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองหรือไม่ค่ะ

๓. ถ้าเป็นอย่างไรใน ข้อ ๒ แล้วดิฉันจะทราบได้อย่างไรคะ ว่าดิฉันมีจริตอย่างไร รบกวนท่านอาจารย์แนะนำด้วยค่ะ



คำตอบ

(๑) ควรใช้พุทธโธมาเป็นองค์บริการ เมื่อใดที่จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิที่สมควรแล้วจึงนำจิตไปพิจารณาสติปัญญา ๔ ในภายหลัง

(๒) จริตของคนมี ๖ อย่าง (ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต ลัทธิจริต พุทธิจริต และวิตกจริต) ทั้ง ๖ อย่างของจริตนั้น เหมาะที่จะใช้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งในรูป ๔ มาเป็นองค์บริการ แล้วจิตจึงจะมีโอกาสตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ พิสูจน์ดูสิครับ

(๓) แนะนำแล้วในข้อ (๒)

๓๕. ต้องเอาชีวิตแลกธรรม



๖๙

คำถาม

หนูมีคำถามอยากจะสอบถามเพื่อความกระจ่างแจ้งแก่จิตของหนู ที่ตอนนี้มีคำถามแต่ไม่ได้คำตอบนะคะ

หนูได้ไปนั่งวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวัน เป็นเวลา ๘ วัน หนูได้อ่านหนังสือสวดมนต์ของหลวงพ่ोजรัญ ว่านั่งได้ทนได้จะดีเอง หนูได้อ่านหนูก็สัญญาว่าหนูจะอดทนจะนั่งแล้วไม่ขยับจนกว่าจะหมดเวลา แต่เมื่อหนูได้นั่งไปวันแรกกับวันที่สองหนูไม่สามารถทนได้

มาวันที่สามหนูตัดสินใจแน่วแน่ว่าวันนี้จะไม่ขยับ เมื่อถึงเวลาหนูได้นั่งสมาธิ ขณะนั่งเวทนามีมากจนหนูตัวสั่นเหงื่อออกมาก มีความรู้สึกทรมานอย่างมาก ใจบอกว่าให้ขยับ



แต่หนูไม่ขยับ ใจก็หวนคิดว่าเราไปทำอะไรทำไมมันถึงได้
ทรมาณขนาดนี้

หนูก็เพิ่งไปที่เวทนาและ จี๋ตามเวทนาที่ปวดนั้น แล้วนึก
แต่ว่าคล้ายหนอๆ ๆ ๆ จนถึงช่วงหนึ่งหนูแทบทนไม่ไหวแต่
จิตนึกไปถึงคำของหลวงพ่ोजรัญ ว่าถ้านั่งแล้วจะต้องตาย
ก็ให้ตายไป หนูก็บอกกับตัวเองว่า ถ้าจะตายก็ตายอยากได้
เอาไปเลย เราให้ชีวิตนี้ยกให้แล้ว แล้วร่างกายหนูก็ระเบิด
อธิบายไม่ถูก เย็นไปทั้งกาย มีความสุขมาก แล้วขณะนั้น
ในสมองก็ปรากฏภาพในอดีต ที่ญาติๆ กับหนูเคยทำบาป
เอาไว้ โดยไม่รู้จะทำแบบนั้นแล้วมันบาปไหลออกมาว่า
หนูใช้ก้านมะยมไปหวดปลาเข็มบางตัวสลบบางตัวตาย
และเอาไม้แปดไปตีแมลงปอจับใส่ถุงตาข่ายเล่น อีกไม่นาน
พระอาจารย์ก็บอกให้คลายสมาธิคะ

๑. หนูอยากทราบว่าอาการที่หนูเป็นตอนนั่งวิปัสสนา
กรรมฐานคืออาการอะไรคะ แล้วอาการนี้จะกลับมาอีกไหม

๒. ตอนนี้ใครว่าอะไรหนู หนูจะนั่ง เสมือนอาการโกรธ
จะดับเร็วมากคะ แค่วินาทีเดียวที่เหมือนจะมีอาการโกรธ
เข้ามากระทบหนู อาการนั้นจะแวบหายไปทันทีคะ อาการ
แบบนี้เขาเรียกว่าอะไรคะ อาการนี้จะหายไปไหมคะ หนู
อยากให้อยู่กับหนูไปตลอดต้องทำอย่างไรคะ

๓. หนูอยากรู้อดีตชาติของตนเองมาก หนูเพิ่งรู้จัก
ดร.สนองได้ไม่นานแต่อ่านประวัติของ ดร.แล้วอยากได้



อภิญาอย่าง ดร. บ้างนะคะ จะเป็นกิเลส หรือเป็นมิจฉาทิฎฐิ หรือไม่คะ

๔. ไหว้พระจำเป็นต้องจุดธูปหรือไม่คะ แล้วที่บ้านหนู ต้องไหว้บรรพบุรุษ ต้องสั่งฆ่าเปิดฆ่าไก่เพื่อเซ่นไหว้บรรพบุรุษ เสร็จแล้วจึงอัญเชิญอากง อาม่ามาที่บ้าน มารับของเซ่นไหว้ นะคะ จะบายไหมคะ หนูกลัวบายและไม่เห็นด้วย และหนูไม่คิด จะกินสัตว์มีขาอีกเลยนอกจาก ไช้และสัตว์ทะเลเท่านั้นคะ

๕. เวลานั่งสมาธิหนูไม่มีนิมิตอะไรเลย อย่างนี้ดีหรือไม่คะ

๖. การที่เราถือศีล ๕ แล้ว เผลอไปฆ่าหมัด ศีล ๕ ของหนูจะเป็นอะไรไหมคะ แล้วมีวิธีแก้ให้ศีลของหนูไม่ มัวหมองไหมคะ ถ้ามดกัดเราแล้วเราไปลูบแล้วมดตัวเล็ก มาก เราแค่จะจับออกหรือลูบออกไปไม่ให้กัดเราแล้วพอดู ที่มีเรามดได้ตายแล้ว แต่เราทำไปไม่เจตนาอันนี้บายไหมคะ หรือให้เขากัดเราไปเรื่อยๆ แล้วเพิ่งสมาธิไปที่ๆ เจ็บ แล้ว กำหนดว่าปวดหนอไปเรื่อยๆ คะ ตอนนี้หนูกลัวบายกลัวกรรม มากคะ

๗. พระโสดาบันทำได้ยากไหมคะ หนูจะพยายามเท่าที่ บุญบารมีหนูจะสามารถทำได้ แต่หนูอยากรู้ขั้นตอนการจะ ทำให้ได้นะคะ หนูไม่อยากเกิดมาแล้วคะ

๘. ตอนนี้หนูได้มานั่งวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ แล้วนะคะ ถึงได้รู้จัก ดร.สนองคะ



คำตอบ

(๑) ตามที่บอกเล่าไป จิตของผู้ถามปัญหาได้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด (อัปปนาสมาธิ) หรือเป็นสมาธิระดับฌานนั่นเอง การไปเห็นปลาเข็มถูกหวดด้วยก้านมะยม หรือเห็นแมงปอถูกตีด้วยไม้แบดมินตัน ยังมีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก หากปลาเข็มและแมงปอยังไม่เลิกจองเวร ผู้รู้จึงชี้แนะให้อุทิศบุญกุศลให้กับสัตว์ที่ถูกเห็น ทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ

(๒) อารมณ์โกรธหายไปรวดเร็วเป็นสิ่งที่ดี สาธุ เมื่อมีเหตุขัดใจเข้ากระทบจิต แล้วอารมณ์โกรธไม่เกิดขึ้นนั่นดีที่สุด ทั้งนี้เป็นด้วยเหตุจิตมีกำลังสติกล้าแข็ง สามารถระลึกได้ทันทุกสิ่งทีเข้ากระทบจิต แล้วปัญญาเห็นแจ้งเห็นสิ่งกระทบดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ หากผู้ถามปัญหาปรารถนาเข้าถึงภาวะเช่นนี้ ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติ และมีกำลังของปัญญาเห็นแจ้งให้กล้าแข็งยิ่งขึ้น

(๓) การอยากรู้อดีตของตัวเองถือว่าเป็นมิจฉาทิฎฐิ เพราะรู้แล้วมิได้เป็นเหตุ นำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ผู้รู้จริงจึงไม่แนะนำให้ผู้ใดมีความปรารถนาเช่นนี้

(๔) ไหว้พระไม่จำเป็นต้องจุดธูป เพราะควันจากธูปทำให้อากาศเกิดมลภาวะ การสั่งให้ผู้อื่นฆ่าสัตว์เพื่อจุดประสงค์ใดก็ตาม ถือว่าผู้สั่งฆ่าเป็นต้นเหตุของการประพาศิขิตศีลข้อปาณาติบาต ให้ผลเป็นบาป อนึ่ง ผู้ถามปัญหาไม่ประสงค์บริโภคเนื้อสัตว์ตามที่บอกเล่าไป แม้มิได้เป็นผู้สั่งให้ฆ่า แต่



ยังมีส่วนร่วมในอกุศลกรรมที่เป็นเขาน้ำนั้น ย่อมรับผลของบาปนั้นด้วย

(๕) ดีครับ

(๖) การทำให้ทั้งหมดและมดต้องตายจากไป ยังถือว่ามีศีล ๕ ขาดทะเลลุ แม้มิได้มีเจตนาทำให้สัตว์ต้องตาย แต่หากสัตว์นั้นยังจงเผลอไปกับผู้ที่ทำให้เขาต้องตาย ผู้ถูกจงเผลอยังต้องรับผลของบาปนั้น ผู้รู้ไม่หนีหนีนี้เวรกรรม แต่ผู้รู้นิยมชดใช้หนีเวรกรรมจนกว่าจะหมดสิ้น

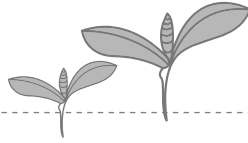
(๗) การพัฒนาจิตให้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลขั้นต้นสามารถทำได้ง่ายต่อเมื่อมีบุญบารมีเก่าลั้งสมมามาก ตรงกันข้าม ทำได้ยากหากมีบุญบารมีเก่าลั้งสมมาน้อย ดังนั้นเนยยบุคคลจึงไม่ย่อท้อต่อการพัฒนาชีวิต จนกว่าจะพ้นไปจากภาวะความเป็นปุถุชน แม้เป็นพระโสดาบันยังต้องเกิดอีกครับ

(๘) เป็นเพียงบอกเล่าสู่กันฟัง มิได้ถามปัญหาจึงไม่มีคำตอบ





๓๖. ใครเห็นผิด



คำถาม

หนูขอกราบไหว้พระคุณของอาจารย์ที่มีให้กับเพื่อนมนุษย์ทุกคน และขออนุโมทนาบุญกับอาจารย์ที่ได้บอกทางดำเนินของชีวิตทางสายเอกของคนที่ได้โอกาสเกิดมา ซึ่งคำสอนคำบอกกล่าวของอาจารย์ทำให้หนูหันมาบอใจตนเอง ได้สวดมนต์ ไหว้พระ กำหนดลมหายใจ หลังเลิกจากทำงานในแต่ละวัน หนูอยากถามอาจารย์ว่าถ้าชาตินี้หนูจบชีวิต แล้วถ้ายังไม่มีดวงตาเห็นธรรมแต่มีความตั้งใจจะตามขึ้นไปฟังธรรมและปฏิบัติธรรมเพื่อทางสิ้นสุดของกิเลสของชีวิตบนสวรรค์เบื้องบน หนูต้องปฏิบัติตัวและเตรียมตัวอย่างไรคะ หนูขอกราบไหว้ขอบพระคุณอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูง

๗๔

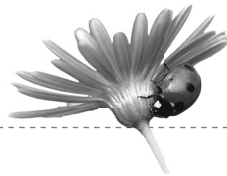
คำตอบ

การมีดวงตาเห็นธรรม จะเกิดขึ้นได้ต้องมีเหตุปัจจัยลงตัว เหตุคือมีจิตพิจารณาธรรมโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) หรือนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรมให้ถูกตรงตามธรรมวินัย ส่วนปัจจัยคือบุญบารมีเก่าที่ทำสั่งสมไว้ในดวงจิตแต่ครั้งอดีต เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัวแล้ว โอกาสเกิดดวงตาเห็นธรรมย่อมมีความเป็นไปได้ และคนฉลาดย่อมทำเหตุปัจจัยให้ถึงพร้อมในชาติ



ปัจจุบัน การเกิดเป็นมนุษย์ เป็นความปรารถนาของหมู่เทวดา ผู้หวังพัฒนาจิตไปสู่ความพ้นทุกข์ เพราะภพมนุษย์มีปัจจัยพร้อมในการพัฒนาจิต อนึ่งการไปเกิดในเทวโลกนั้น ต้องประพตติเหตุให้ตรงคือบำเพ็ญทาน และรักษาศีลให้อยู่กับใจทุกขณะตื่น

๓๗. คุณอารมณ์ไม่ได้



คำถาม

ขอโอกาสสอบถามท่านอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. ทำไมเวลาผมโมโห จึงควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ เช่น เวลาสอนการบ้านลูก (อายุ ๘ ขวบ เขามีปัญหาขาดสมาธิ ไม่ค่อยนิ่ง ไม่ focus หมอบอกว่าเป็นกลุ่มสมาธิสั้นแต่ไม่รุนแรง) แล้วเขาไม่เข้าใจ ผมจะขึ้นเสียงดัง และตะคอกใส่ ซึ่งผมก็รู้สึกแย่มากๆ ที่ทำแบบนี้ต่อลูก หรือบางทีเขาบ่นๆ เรื่องที่ได้ไม่ตั้งใจ ไม่ยอมหยุด ผมรำคาญก็จะตะคอกเสียงดังใส่เขา เขาก็จะสะดุ้ง และตกใจกลัว บางครั้งก็รู้สึกเวลามีความโกรธ แต่มันเหมือนควบคุมตัวเองไม่ได้ มันต้องแสดงออกมา ผมคิดว่าส่วนหนึ่งอาจจะเกิดจากความเครียดเรื่องงานที่สะสม ทำอย่างไรจึงจะลดความโกรธลงได้ครับ

๒. ตอนผมบวชเป็นพระ เมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว ในกุฏิห้องที่นอน มีกล่องยาที่ญาติโยมถวาย วางทิ้งไว้ก่อนที่ผมจะบวช



และมาอยู่ที่ห้องนี้ ผมได้หยิบยามจากกล่องนั้นมาใช้หนึ่งหลอด โดยไม่ได้บอกพระพี่เลี้ยง หรือพระอาจารย์ที่ดูแลอย่างนี้อาบัติและบาปไหมครับ และจะแก้ไขได้อย่างไรครับ

๓. ผมได้เคยฟังการบรรยายของอาจารย์จากซีดี และเคยพูดกับญาติๆ ว่า “อาจารย์บรรยายสนุกดี แต่บรรยายเรื่องประสบการณ์ ไม่ได้สอนวิธีปฏิบัติ เช่นไม่ได้บอกว่าจะต้องอย่างไรจึงมีความเห็นถูก เห็นตรง หรือทำอย่างไรในการนั่งสมาธิ จึงจะได้บรรลุญาณ ฯลฯ” เช่นนี้ ผมรู้สึกว่าเป็นความผิด เป็นการนินทาครูบาอาจารย์

คำตอบ

(๑) ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เป็นเพราะจิตขาดสติกำกับ ผู้มีสมาธิสิ้นสามารถฝึกให้มีสมาธิยาวได้ ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์ให้เอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก นานประมาณ ๓๐ นาที หรือมากกว่า เมื่อกิจกรรมทั้งสองแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง หากผู้ภาวนามีสังขะและทำตามวิธีที่เสนอแนะให้ได้ทุกวัน โอกาสที่จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิยาวนาน ย่อมเกิดขึ้นได้

ผู้ถามปัญหาตั้งใจจะลดความโกรธลงให้ได้ ต้องมีศีล ๕ คุมใจ มีกาย วาจา ใจ ตรงกัน แล้วให้อภัยเป็นทานให้ได้ ทุกครั้งที่มิเหตุขัดใจ จิตย่อมสงบเย็นและเมตตาจะเกิดและสั่งสมอยู่ในดวงจิต





(๒) บาบโดยมิได้เจตนา บาบเช่นนี้จะหมดไปได้ต้องขอ
ขมาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และต้องทำใจให้มีศีล ๕ และมีศีลจะอยู่
ทุกขณะตื่น

(๓) คำว่า “ความเห็นถูกต้อง” ต้องถามว่าถูกต้องของใคร
หากเป็นความเห็นถูกต้องของพระพุทธโคดมแล้ว ความเห็นนั้น
ต้องถูกต้องตามธรรมที่เป็นจริงขั้นปรมาตถ์จะ และการจะ
เข้าถึงความเห็นเช่นนี้ได้ ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตาม
แนวสติปัฏฐาน ๔ แล้วโอกาสที่จิตจะเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งจึง
จะเกิดขึ้น ผู้มีปัญญาเห็นแจ้งอยู่ในดวงจิต เป็นผู้มีความเห็น
ถูกต้องตามธรรม ดังนั้นการปรามาส (ดูถูก) ผู้ทรงคุณธรรม
ผู้ปรามาสย่อมแพ้ย่ำตัวเองด้วยเดชของศีล (ผู้ถูกปรามาส)
เป็นต้นเหตุ ผู้ตอบปัญหาได้ยกโทษให้กับผู้ถามปัญหาแล้ว
สบายใจได้

๓๘. ปฏิบัติธรรมผิดทาง



คำถาม

ผมได้ทำงานทางโลก ไปอยู่ปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นเวลา
๘ วัน ๗ คืน ด้วยความตั้งใจอย่างมาก เจริญสติตลอดเวลา
นั่งสมาธิ เดินจงกรม เหนื่อยมากก็นั่งเฉยๆ แต่ทำความรู้สึกตัว
ให้มีสติตลอดเวลา วันละ ๑๘ ชั่วโมง เวลานั้นสมาธิใช้วิธีดู
ลมหายใจที่มากกระทบโพรงจมูก ภาวนา พุท-โธ ผลที่เกิดขึ้น
วันแรก รู้สึกตึงและปวดเล็กน้อยบริเวณขมับและระหว่างคิ้ว



วันที่ ๒ มีอาการปวดเกร็งที่สมองบริเวณขมับและหน้าผาก
อย่างมาก วันที่ ๓ นั่งสมาธิไม่ไหวเนื่องจากปวดมาก คือ
ไม่ต้องให้นั่งสมาธิแค่หลับตาแล้วคิดว่าจะดูลมหายใจก็ปวด
แล้ว วันที่ ๔ ท้อมาก พุ้งมากคิดหาวิธีนั่งสมาธิแบบอื่น เพราะ
คิดว่าที่ผ่านมากคงเพ่งลมหายใจมากไป แต่การเดินทางและการ
เจริญสติอย่างอื่นยังทำอยู่ วันที่ ๕ นั่งสมาธิโดยดูลมหายใจ
แต่ดูแบบเบาๆ เบลอๆ ก็จะไม่ปวด แต่พอจิตเริ่มแนบกับ
ลมหายใจก็ปวดอีก หรือถ้าดูเบาๆ มากก็แค่เพ่งจิตเข้าสู่
ภวังค์ (หลับ) วันที่ ๖ ตัดลึนใจไม่ดูลมหายใจ ใช้วิธีนั่งเฉยๆ
ไม่คิดอะไร แต่พอเริ่มนิ่งก็เริ่มเห็นลมหายใจ อาการปวดสมอง
ก็เริ่มเขม็งเกลียวขึ้นมาอีก ต้องคอยขยับกล้ามเนื้อบริเวณ
ใบหน้าและหน้าผากเพื่อไล่ออกไป และทำอยู่อย่างนี้จนครบ
๘ วัน จิตไม่ได้นิ่งจนเข้าสมาธิได้ เนื่องจากต้องคอยไล่ออาการ
ปวดเป็นช่วงๆ จนออกจากวัดกลับบ้าน ขณะขับรถถ้าขับนิ่งๆ
แบบมีสมาธิในการขับอาการปวดที่ยังค้างอยู่ก็ยังคอยปรากฏ
เป็นช่วงๆ ที่เล่ามาทั้งหมด อยากจะถามอาจารย์ว่า

๑. การดูลมหายใจเป็นวิธีที่ไม่เหมาะกับผม หรือว่าผม
เริ่มต้นปฏิบัติดูลมหายใจโดยไม่ถูกวิธีเลยทำให้ปวด

๒. ถ้าผมจะทดลองปฏิบัติด้วยวิธีอื่น คือการเพ่งกลิ่นสี
โดยอ่านจากตำราแล้วทำ ไม่มีอาจารย์คอยดูแลจะเกิดอันตราย
หรือไม่ ถ้าทำเองได้ อาจารย์มีข้อแนะนำอะไรบ้าง ควรระวัง
อะไรบ้าง



คำตอบ

(๑) การเจริญสมถกรรมฐาน ต้องทำให้ถูกต้องกับจริตของผู้ภาวนา แล้วอาการที่เกิดจากมารจะไม่เข้ามารบกวน ฉะนั้นควรเปลี่ยนไปใช้การบริการมอย่างอื่น เช่น นั่งหลับตาแล้วกำหนดอากาศเป็นช่องว่างที่ไม่มีสิ้นสุดเป็นอารมณ์ วิธีการนี้เหมาะกับทุกจริตของคน สามารถทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ การภาวนาทำได้เฉพาะอิริยาบถนั่งเท่านั้น ทุกอิริยาบถสามารถนำมาใช้ภาวนาได้

(๒) จะใช้กสิณสีใดสีหนึ่ง (สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว) ย่อมทำได้ หากนำมาบริการมแล้ว ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ กสิณสีนั้นย่อมเหมาะกับผู้ถามปัญหา ตรงกันข้ามหากใช้กสิณสีมาบริการมแล้ว จิตไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ควรเลิกวิธีการเช่นนั้น และไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใดกับผู้มีสภาวะธรรมในทางโลก

๓๙. ผมมีทุกข์มาก



คำถาม

ผมเริ่มปฏิบัติธรรม ๔ ปี แต่มีความเพียรน้อยทำให้มีปัญหาบ่อย เกิดปัญหาที่มีทุกข์มาก จึงขอคำแนะนำจากอาจารย์ ดังนี้ครับ



๑. ผมมีความทุกข์ที่เกิดจากการใช้ชีวิตในสังคม ผมรู้สึกได้ถึง การถูกกระทำจากบุคคลรอบตัวที่ไม่เหมาะสม เช่น การพูดจาถูก พูดจาไม่ดี ปฏิบัติด้วยอย่างไม่ดี เป็นต้น โดยผมสังเกตว่า การถูกปฏิบัติในแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน เช่น หากเป็นคนที่ดูน่าเกรงขาม ก็จะไม่ถูกต่อว่ามากเท่าคนที่ดูอ่อนโยน หรือมีเมตตาหรือเป็นคนไม่สู้คน เพราะฉะนั้น ผมควรจะปฏิบัติตัวหรือวางใจอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือทั้งหมดเกิดจากวิบากกรรมใดๆ ของผม ทำให้ได้รับผลเช่นนี้

๒. การสร้างบุคลิกให้มีผู้ให้ความเคารพ ปฏิบัติด้วยอย่างเสมอกัน ไม่ถูกดูถูกดูแคลน มีความน่าเชื่อถือ ควรจะต้องใช้หลักธรรมข้อใดครับ

๓. พี่สาวของผมมีปัญหาอกหัก และไม่สามรถปล่อยวางจากแฟนคนดังกล่าวได้ ทำให้เป็นคนเครียด นอนไม่หลับ กินยาประชดชีวิต ออกจากงาน มีความเชื่อเรื่องโชคลาง และการพยากรณ์ดวงชะตา บูชาพระราหู บางอย่างมีความงมงายมาก ไม่เชื่อคนใกล้ตัวที่เป็นห่วง มีพฤติกรรมหลายอย่างน่าเป็นห่วง ทำให้ผมและแม่ไม่สบายใจเป็นทุกข์ ในฐานะที่ผมเป็นน้อง ผมจะมีวิธีใดที่จะช่วยได้หรือไม่ อย่างไรครับ เพราะหากจะใช้คำว่าสัตว์โลกย่อมเป็นตามกรรม แต่ในฐานะคนในครอบครัวเดียวกัน หากปล่อยไปเรื่อยๆ ไม่สร้างเหตุที่เหมาะสม ผมคงต้องเสียพี่คนนี้ไปครับ

๔. มีปัญหาอันมากมายระหว่างสมาชิกในบ้าน โดยเฉพาะตั้งแต่พ่อเสียไป ได้แก่ แม่กับป้า ป้ากับน้องผม พี่สาวกับ



น้องสาว ถึงขนาดไม่คุยกัน หรือถ้าพูดจะกระแทกใส่กัน
ประชดประชัน เหล่านี้มีเหตุจากอะไร และมีวิธีแก้ไขอย่างไร
บ้างครับ หรือควรสร้างเหตุอย่างไรให้คนในบ้านปรองดองกัน

คำตอบ

(๑) ผู้ถามปัญหาโซคติที่มีครูอยู่ใกล้ ไม่ต้องเดินทางไปหา
ครูที่อยู่ห่างไกลที่ไหน ครูพูดจาดีถูก พูดจาไม่ดี เราจะไม่
กล่าววาทจาเช่นเขา แล้วเราจะไม่มีพฤติกรรมไม่ดีเช่นเขา จะ
ทำอย่างนี้ได้ต้องพัฒนาจิตตนเอง ให้มีสติระลึกรู้ทันเสียงที่
ได้ยิน และมีปัญญาเห็นถูกตามธรรม (มีสติสัมปชัญญะ)
เช่นเดียวกันภาพที่เข้ากระทบประสาทตา (จักขุประสาท) หาก
เป็นภาพดี เราจะประพจน์เหมือนเขา แล้วเราจะมีพฤติกรรมดี
เช่นเขา ทั้งหมดนั้นเป็นเหตุที่ทำได้ ทำให้เราได้พัฒนาจิต
ตนเอง จึงเรียกว่าเป็นผู้มีโซคติ

(๒) ต้องพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีศีล มีสัจจะ มีเมตตา
มีสติ และมีปัญญาเห็นถูกตามธรรม คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น
แล้วความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้

(๓) เอาพี่สาวเป็นครูสอนใจตัวเอง ว่าเราจะไม่ทำตัวให้
เป็นคนเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) เช่นพี่สาว และเราจะได้ไม่ต้อง
เสวยอกุศลวิบากเหมือนเขา เรื่องของพี่สาวเป็นเรื่องของเขา
จะมีพระพุทธานุเจ้ามาโปรดสักก็องค์ก็ไม่สามารถช่วยได้ พี่สาว
ต้องบริหารจัดการชีวิตของตัวเองด้วยตัวเอง ปัญหาต่างๆ
จึงจะหมดไปได้ ผู้รู้ไม่เข้าไปก้าวกาล่งในชีวิตของผู้อื่น แต่ผู้รู้



ดูเขาเป็นครูไม่ดี ที่เราจะไม่ทำเช่นเขา แล้วเราจะไม่เป็นเหมือนเขา

(๔) เรื่องที่บอกเล่าไปมีต้นเหตุมาจาก สมาชิกครอบครัว ไม่นำตนให้มีศีลคุณใจ ไม่ประพฤติเมตตาต่อกัน อกุศลกรรม จึงได้เกิดขึ้น และนำมาซึ่งความไม่ปรองดองกัน (อกุศลวิบาก) เกิดขึ้นในบ้าน

๔๐. มันคืออะไรคะ



คำถาม

หนูมีข้อคำถามที่ต้องการให้ท่านอาจารย์ช่วยกรุณาให้คำแนะนำ ดังนี้ค่ะ

ขณะนี้ หนูรู้สึกว่แม้กระทั่งจิตใจของเราเอง เรายังไม่สามารถบังคับ หรือสั่งให้มันเปลี่ยนแปลงหรือคงที่ได้เลย แล้วอย่างนี้เราจะสามารถบังคับหรือสั่งอะไรได้จริงบ้าง แล้วมันก็เกิดความรู้สึกที่ว่าทุกอย่างที่เราได้พบเจอมาบนโลกนี้ มันเป็นเหมือนสสาร คลื่นพลังงาน หรือมวลอนุอะไรเล็กๆ แค่นั้น แท้จริงโลกมันคืออะไรกันแน่ แล้วสิ่งที่มากระทบกับประสาทสัมผัสของเราทั้งหมดที่ผ่านมา มันคืออะไรกัน แล้วตัวหนูจริงๆ มันคืออะไร

ตอนนี้หนูกำลังเรียนอยู่ค่ะ พอดคิดแบบนี้ หนูก็รู้สึกว่ หนูกำลังเรียน มันก็มีตัวหนูเกิดขึ้นมาตัวหนึ่ง ฉะนั้น บทบาทที่หนูสวมหน้ากากอยู่ตอนนี้ (รู้สึกเหมือนคนกำลังแสดงละคร)



คือ ต้องตั้งใจเรียนให้จบ แต่ในความรู้สึกเล็กๆ มันก็ยังไม่รู้สึกว่า มันก็ไม่ใช่ตัวหนูดูดี แล้วสิ่งที่กำลังทำอยู่มันก็ไม่ใช่ของจริง อยู่ดี (คือลับสนยังงีบอกไม่ถูก และกำลังรู้สึกงงๆ สิ่งที่เป็น ของจริงๆ มันคือ อะไรกันแน่)

ตอนนี้ มันรู้สึกเหมือนโล่งๆ ว่างๆ นิ่งๆ ลอยๆ อยู่ยังไง บอกไม่ถูกค่ะ ทราบแต่เพียงว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นถ้ามัน ไม่มีเหตุมันก็ไม่มีความหมาย แล้วจริงๆ หนูควรจะทำเหตุยังไงดี กันแน่ หรือไม่ควรทำอะไร หรือควรจะทำยังไงดี ไม่รู้เลยคะ

หนูจึงต้องการเรียนถามท่านอาจารย์ว่า

๑. ที่รู้สึกอยู่ในขณะนี้มันคืออะไรคะ
 ๒. แล้วมันเป็นความคิดความเห็นที่ถูกหรือไม่คะ
 ๓. แล้วแท้ที่จริง สิ่งจริงแท้ สิ่งที่เป็นของจริง มันคือ อะไรกันแน่คะ
 ๔. หนูควรจะทำยังไงต่อไปดีคะ
- จึงเรียนมาเพื่อท่านอาจารย์โปรดช่วยกรุณาให้คำชี้แนะ ด้วยค่ะ

คำตอบ

โลกคือที่เกิด ที่อยู่อาศัย ที่ทำกิจกรรมของชีวิต สิ่งที่มากระทบกับประสาทสัมผัสเรียกว่า आयตนะ ภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่เข้ากระทบผิวกาย (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง)





ตัวของผู้ถามปัญหา คือ รูปนามที่มากเกิดอยู่ในภพมนุษย์
สิ่งที่ปรากฏอยู่ในภพต่างๆ ของวิภวภูติ เป็นเพียงสิ่งสมมุติ
ที่เกิดขึ้นชั่วคราวแล้วหายไป ผู้ใดพัฒนาจิตจนเป็นอิสระจาก
สมมุติ ย่อมนำพาชีวิตพ้นไปจากการเวียนตาย - เวียนเกิดอยู่ใน
วิภวสังสาร หรือพูดได้ในอีกแนวทางหนึ่งว่า เป็นผู้ที่พัฒนาจิต
จนหมดสิ้นจากอาสวะใดๆ ปนเปื้อน นั่นคือตัวจริงของผู้ที่
ปรารถนานำพาชีวิตไปสู่ความสูงสุด และผู้ถามปัญหาจะพบกับ
ตัวจริงของตนได้ ต่อเมื่อต้องกำจัดกิเลส (สังโยชน์ ๑๐)
ให้หมดไปจากใจ

(๑) ที่รู้สึกอยู่ขณะนี้คือความรู้หรือปัญญาที่เห็นผิดไปจาก
ความเป็นจริงแท้

(๒) การแสวงหาความรู้ที่ชาวโลกนิยมพัฒนากันคือ การ
ฟัง การอ่าน ที่มีผู้รู้ไม่จริงมาบอกกล่าว หรือเขียนไว้ในตำรา
คัมภีร์ (สุดมยปัญญา) เมื่อนำข้อมูลที่ได้จากการฟังการอ่าน
ไปวิจัยเรียกว่า จินตามยปัญญา ความรู้หรือปัญญาทั้งสอง
ประเภทนี้ เข้าถึงความจริงได้เพียงสภาวะลัจจะ หรือความจริง
ที่ยังเป็นสมมุติ แต่มีคนจำนวนน้อยพัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญา
สูงสุด (ภาวนามยปัญญา) ย่อมมีโอกาสเข้าถึงความจริงแท้
(ปรมัตถลัจจะ) ที่ไม่เนื่องด้วยกาลเวลา

คนที่มีปัญญาทางโลกยอมรับว่า ความจริงที่เป็นสภาวะ
เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ส่วนคนที่มีปัญญาสูงสุด (โลกุตตรญาณ)
ยอมรับว่า สภาวะลัจจะ เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง (มิจฉาทิภูติ) แต่
ปรมัตถลัจจะเท่านั้นถูกต้อง (สัมมาทิภูติ) เพราะเป็นความจริง
ที่ไม่แปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา



(๓) สิ่งที่เป็นจริงแท้ คือ ปรมัตถลัจจะ หรือคือสิ่ง (ความจริง) ที่พ้นไปจากสมมุตินั่นเอง

(๔) ควรพัฒนาปัญญาเห็นถูกตามธรรมให้เกิดขึ้น ต้อง พัฒนาจิตตามแนวทางของวิปัสสนากรรมฐาน

๔๑. พระบวชใหม่



คำถาม

จากที่หนูเคยรบกวนถามท่านอาจารย์ไปแล้วในครั้งก่อน กระทู้ที่ ๒๒๕๕ ครั้งนี้ หนูขอรบกวนอาจารย์อีกเพียงเล็กน้อย เพื่อเป็นประโยชน์และเป็นแนวปฏิบัติให้แก่พระบวชใหม่

เนื่องจากคราวก่อนที่ถามท่านอาจารย์ว่า พระบวชใหม่ จะย้ายวัดที่จำพรรษาเพราะวัดที่บวช และพระร่วมวัดไม่เอื้ออำนวยในการปฏิบัติธรรมตามที่ท่านอาจารย์ได้เมตตาตอบ คำถามว่า ถ้าพระอุปัชฌาย์อนุญาตก็ย้ายวัดที่จำพรรษาได้

หนูขอรบกวนถามท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. หากพระอุปัชฌาย์วัดที่บวชไม่อนุญาตให้พระบวชใหม่ ไปจำพรรษาที่ใดเกิน ๖ วัน พระบวชใหม่ควรทำอย่างไรดีคะ เพื่อที่จะทำให้ท่านเปลี่ยนความคิด และอนุญาตให้พระบวชใหม่ไปจำพรรษาที่อื่นเป็นการชั่วคราวอาจจะแค่ ๑-๒ อาทิตย์ (เพราะพระอุปัชฌาย์ท่านมีอายุมากแล้ว ท่านมีความเชื่อเดิมๆ ว่าหากไปจำพรรษาที่อื่นเกิน ๖ วัน จะทำให้ขาดพรรษาค่ะ)



๒. ถ้าพระอุปัชฌาย์ไม่อนุญาตให้พระบวชใหม่ย้ายไปจำพรรษาที่วัดอื่นเด็ดขาด พระใหม่ต้องจำพรรษา ณ วัดเดิมที่พระรูปอื่นอุปบวหฺรึ ปฏิบัติตนไม่เหมาะสม ไม่นั่งสมาธิ ไม่เจริญกรรมฐาน มีการจุดไฟเผาหญ้าในบริเวณวัด ทำให้พระบวชใหม่ไม่สามารถนั่งสมาธิได้เลย

ขอความกรุณาจากท่านอาจารย์ได้โปรดให้แนวคิดหลักคำสอนเพื่อเป็นแนวทาง และกำลังใจให้แก่พระบวชใหม่ เพื่อจะได้ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ที่เป็นอุปสรรคอันหนักหน่วงที่พระบวชใหม่ต้องเจอในปัจจุบันนี้คะ

๓. พระบวชใหม่บอกว่าเวลานั่งสมาธิในตอนกลางคืนมักนั่งได้ไม่นาน บางครั้งก็ปวดขา-ปวดเอว บางครั้งก็ถูกมดกัด บางครั้งก็ง่วงนอนจนทนนั่งสมาธิต่อไม่ไหว ซึ่งก่อนนั่งท่านก็ตั้งใจว่าจะนั่งให้นานที่สุดแต่ก็ทำไม่ได้ ทำอย่างไรจึงจะทำให้พระบวชใหม่ นั่งสมาธิได้นานๆ ดับกิเลส ชนะเวทนาได้บ้างคะ

๔. ในการที่พระบวชใหม่จะบรรลุลหฺรรมแต่ละขั้น พระบวชใหม่ต้องปฏิบัติตนยึดหลักธรรมคำสอนใด เพื่อที่จะบรรลุลหฺรรมได้ดวงตาเห็นธรรม (เพียงเล็กน้อยก็ยั้งดีคะ) เพื่อเป็นกำลังใจให้พระบวชใหม่ในการปฏิบัติธรรมต่อไปในอนาคต

๕. การปฏิบัติธรรมของพระบวชใหม่ หากท่านไม่มีครูอาจารย์ที่คอยชี้แนะ สั่งสอนว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไรนั้น จะทำให้พระบวชใหม่บรรลุลหฺรรมอย่างพระรูปอื่นๆ ที่ท่านมีครูอาจารย์คอยชี้แนะ สั่งสอนได้มีัยคะ





๖. พระบวชใหม่บวชเป็นเวลาเกือบ ๔ เดือน ลีภประมาณ ๒๖ พ.ย. หากต้องจำพรรษาที่วัดเดิมที่บวช ซึ่งมีอุปสรรคมากมาย พระบวชใหม่กลัวจะไม่ได้อะไรเลยจากการบวชครั้งนี้ ตอนกลางวันก็ได้แต่กำหนดรู้ตามความรู้สึก ตอนกลางคืนก็นั่งสมาธิเพียง ๑ ชม. ตอนนี้พระบวชใหม่รู้สึกท้อใจมากๆ เลยค่ะ เพราะทุกอย่างไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ก่อนบวช พระบวชใหม่ควรทำเช่นไรเพื่อให้พ้นจากสภาวะจิตที่ขุ่นมัว หมัดกำลังใจและท้อถอยเช่นนี้ค่ะ

๗. พระบวชใหม่เคยตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้เวลาบวชได้เจอกับอาจารย์ที่คอยแนะนำ และชี้แนะตลอดการบวชในพรรษานี้ แต่การที่พระไม่สามารถไปจำพรรษาที่ใดได้ ย้ายวัดจำพรรษาไม่ได้ และวัดที่บวชก็ไม่มีพระรูปใดจะคอยชี้แนะ พระบวชใหม่เลย เพราะวัดนี้เน้นการสวดมนต์ ไม่เน้นปฏิบัติกรรมฐานเลย พระบวชใหม่ควรทำตนอย่างไรดีคะ (คำถามข้อใดที่ไม่ชัดเจน หนูต้องกราบขอโทษท่านอาจารย์ ดร.สนอง ไว้ ณ ที่นี้ด้วยนะคะ ทุกคำถามมาจากเจตนาดี ภายในใจเพียงต้องการคำตอบ และหลักคำสอนของท่านอาจารย์ ดร.สนองเพื่อเป็นหลักคำสอน แนวปฏิบัติเพื่อให้พระบวชใหม่ได้มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ตลอดระยะเวลาการบวชพรรษานี้ เนื่องจากพระบวชใหม่รักและเคารพ เชื่อฟังในคำสอนของท่านอาจารย์ ดร.สนองมากๆ ค่ะ)





คำตอบ

(๑) ต้องเรียนต้นเหตุของปัญหาให้อุปัชฌาย์รับทราบ เมื่ออุปัชฌาย์ตัดลีนอย่างไร ต้องปฏิบัติตามนั้น ผู้รู้ไม่นิยมหนีปัญหา เพราะหนีใจตัวเองไม่พ้น แต่ผู้รู้นิยมเอาปัญหามาเป็นบทเรียน ให้ตนได้พัฒนาจิตจนมีขันติ เมตตา สติ และปัญญาเห็นถูกตามธรรมเกิดขึ้นได้ ปัญหาจึงจะหมดไปได้

(๒) เมื่อใดมีสิ่งเข้ากระทบจิต แล้วทำให้เกิดเป็นอารมณ์ที่ไม่ปรารถนา (อนิฏฐารมณ์) บางคนเอาเวลาที่ปลอดจากสิ่งกระทบที่ไม่ดี มาพัฒนาจิตตนเอง เช่น เวลาที่คนอื่นนอนหลับ เวลาที่คนอื่นไม่จุดไฟเผาหญ้า เวลาที่คนอื่นไม่สูบบุหรี่ ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้เรียกว่าหนีปัญหาหรือเลี่ยงปัญหา ตรงกันข้าม ผู้รู้นิยมพัฒนาจิตตนเอง จนมีกำลังของสติกล้าแข็ง แล้วยอมอยู่กับสิ่งกระทบที่ไม่ดี แต่ไม่เกิดปัญหาขึ้นกับจิตได้

(๓) สิ่งที่เป็นจริงแท้ คือ ผู้ถามปัญหามีกำลังของสติอ่อน ปัญหาต่างๆ จึงได้เกิดขึ้นให้ตนต้องเสวย

(๔) หากประสงค์จะผ่านปัญหาที่บอกล่าไปให้ได้ ต้องพัฒนาจิตตนเอง ตามที่พระพุทธโคดมได้ตรัสกับภิกษุทั้งสามรูปในทำนองที่ว่า “ผู้ไม่ประมาท พึงระลึกอยู่เสมอว่า เราเป็นอยู่ได้ชั่วขณะ หายใจเข้าแล้วหายใจออก และระลึกว่า เราเป็นอยู่ได้ชั่วขณะ หายใจออกแล้วหายใจเข้าเท่านั้น” หากทำได้เช่นนี้ โอกาสพ้นจากเวทนาจึงจะเป็นได้





(๕) เป็นไปได้ต่อเมื่อต้องมีปัจจัย (บุญบารมี) เก่าสั่งสมมามาก ดังตัวอย่างของบรรดาพุทธสาวกที่มีชีวิตอยู่ในครั้งพุทธกาล ได้ฟังธรรมแล้วโยนิโสมนสิการ ก็สามารถเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้

(๖) แก้ปัญหาตามข้อ (๔)

(๗) ต้องช่วยตัวเอง ด้วยการพัฒนาจิต ตามข้อ (๔) แล้วโอกาสที่ปัญหาจะหมดไปได้ ยังมีอยู่

๔๒. สงสัยในการปฏิบัติธรรม



คำถาม

ดิฉันเคยเขียนมาเรียนถามท่านอาจารย์ ๒ ครั้งแล้วคะ หลังจากที่อาจารย์ได้ให้คำตอบเพื่อความกระจ่างในการปฏิบัติธรรมไปแล้ว ดิฉันได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เกิดความสงสัยในการปฏิบัติ จึงขออนุญาตเรียนถามเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถวิปัสสนา ดังนี้คะ

๑. ปกติดิฉันจะสวดมนต์ ไหว้พระก่อนแล้วจึงเดินจงกรมและนั่งสมาธิต่อ แต่ระยะหลังนี้ รู้สึกว่าเดินจงกรมขวย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ รู้สึกว่า กำหนดไม่ทันกับกริยาที่กำลังก้าวเดิน รู้สึกว่า การเดินของเราเข้าไป ทั้งๆ ที่เมื่อก่อนตอนไปฝึกที่วัดอัมพวัน ทำได้ เป็นไปได้ไหมคะว่า โดยปกติดิฉันกำหนดเดิน ขวา ซ้าย เอาการใช้ในชีวิตประจำวันเป็น



การกำหนดรู้ตามอิริยาบถเดิน เพราะถ้าไม่เดินนั่งอยู่ก็จะกำหนดพุทโธ ตามลมหายใจเข้าออก ยิ่งช่วงนั่งรถไฟฟ้าที่จิตจดจ่อกับลมหายใจตลอด พอเผลอคิดก็ดึงกลับมากำหนดใหม่ ไม่ทราบว่าจะแบบนี้จะได้ไหมคะ

๒. เมื่อต้นเดือน ก.ค. ดิฉันได้ประสบปัญหากับการตกงานแบบไม่ได้เตรียมตัว ต้องปรับตัวรับใจไม่ให้เครียด และเป็นทุกข์กับสิ่งที่กำลังประสบอยู่ และอาจจะเพราะดิฉันพอจะมีบุญกุศลที่ได้ทำมาบ้าง ได้พบกัลยาณมิตรทางธรรมได้แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมระหว่างว่างงานสักคอร์สหนึ่ง ซึ่งมิตรผู้นี้ได้ชวนและพาไปปฏิบัติที่สำนักพุทธสาวิกา ชลบุรีเป็นเวลา ๔ วัน ถือศีล ๘ ระหว่างปฏิบัติได้เข้าสู่สมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ตามลำดับ จนได้เห็นภาพผู้หญิงคนหนึ่ง ผิวดำ ผมหยิก กำลังเตรียมทำอาหารไปใส่บาตร เกิดสงสัยในจิตว่า ผู้หญิงคนนี้เป็นใคร เราไม่เคยรู้จักมาก่อน ได้มีเสียงบอกว่านี้แหละตัวมึงในอดีตชาติ ไม่ทราบว่าจะเกิดจากทิพพจักขุหรือเปล่านั้น

๓. ระหว่างปฏิบัติที่สำนักพุทธสาวิกา ช่วงเวลาประมาณตี ๑-๒ ขณะที่ดินกำลังหลับ รู้สึกตัวว่าได้ถูกดึงผ้าห่มออกจากร่างกายทางปลายเท้า ซึ่งดิฉันก็ดึงสู้ มองไปทางปลายเท้าไม่เห็นอะไร เห็นแต่กัลยาณมิตรที่มาด้วยก้นนอนหลับอยู่อีกด้านของมุมห้อง พอดิฉันดึงผ้าห่มกลับมาก็มีเสียงเป็นผู้ชายถามดิฉันว่า จะมาปฏิบัติธรรมอีกไหม ดิฉันนึกในใจว่า แล้ว



เป็นใครนี่ มาถามดิฉันทำไม เสียใจผู้ชายคนนั้นก็ถามอีกว่า
แล้วจะไปปฏิบัติธรรมที่ไหนต่อไป ดิฉันนึกในใจตอบกลับไปว่า
อาจจะไปสวนโมกขพลาราม แล้วเสียใจก็หายไป ลักพักดิฉันก็
รู้สึกว่าร่างกายหนักอึ้ง หายใจไม่ค่อยออก มีอะไรหนักๆ มาทับ
ที่บริเวณหน้าอก ร่างกายขยับไม่ได้ เลยสวดมนต์แผ่เมตตาไป
ลักพักก็ขยับได้เป็นปกติ จนได้ยินเสียงระฆังตีเวลา ตี ๓ ปลุก
ให้ตื่นขึ้นมาทำวัตรเช้าค่ะ ไม่ทราบว่าเหตุการณ์นี้เกิดจากญาติ
หรือเจ้ากรรมนายเวร มาขอให้ส่วนบุญกุศลหรือเปล่าค่ะ

๔. ดิฉันอยากทราบว่า หากว่าดิฉันปฏิบัติได้ถูกต้องจน
เข้าถึงสมาธิในองค์ฌานได้แล้ว ควรปฏิบัติอย่างไรต่อไปเพื่อ
พัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากวัฏฏสงสารค่ะ

๕. ดิฉันได้ยินมาว่า การที่เราปฏิบัติได้ในระดับนี้ย่อม
ต้องเกิดจากสะสมของเก่ามาจากอดีตชาติ ที่เคยได้กระทำ
มาแล้ว ลังสมไว้ ไม่ทราบว่า อันนี้เป็นเรื่องจริงไหมค่ะ เพราะ
ตั้งแต่เด็ก ดิฉันเป็นคนใช้เวลาอ่านหนังสือ ดูหนัง หรือทำสิ่งใด
สิ่งหนึ่งมักมีจิตจดจ่อกับเรื่องนั้นๆ โดยไม่สนใจสิ่งแวดล้อม
รอบข้าง ถ้าเรียกชื่อจะไม่ได้ยินค่ะ และดิฉันเพิ่งเคยเข้าคอร์ส
ปฏิบัติธรรมเพียงแค่ ๒ ครั้งจากวัดอัมพวัน และล่าสุดไป
ปฏิบัติที่สำนักพุทธสาวิกาค่ะ โดยครั้งแรกเกิดปีติ ครั้งที่สอง
เกิดสมาธิตามลำดับที่เคยได้เขียนมาเรียนถามอาจารย์ค่ะ

๖. กัลยาณมิตร ได้เคยเล่าให้ฟังว่า การปฏิบัติต้องมี
ครูบาอาจารย์คอยชี้แนะ สอน บางทีท่านอาจารย์ก็จะเมตตา



มาสอนในสมาธิของเรา แล้วดิฉันจะทราบได้อย่างไรว่า เรามีครูบาอาจารย์ท่านไหนที่เมตตาสอนเราได้บ้างคะ

๗. ถ้าสุดดิฉันนั่งสมาธิ พอจิตสงบก็รู้ว่าจิตคิด บางเรื่องก็คือเรื่องคาใจ และบางเรื่องไม่เกี่ยวกับตัวดิฉันเลย พอระลึกได้ว่า สงัดจิตออกนอก ก็ดึงกลับมาที่ความรู้สึกกลมหายใจ พุทฺโธฯ ต่อ รู้สึกได้ว่าจิตเบา บาง สบาย พอจิตออกไปนอกก็ตามดูว่าจิตเขาไปไหน แล้วดึงกลับมาที่ลมหายใจต่อ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ทราบว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องไหมคะที่จิตออกนอกนี้เป็นเรื่องธรรมชาติของจิตใช่ไหมคะ หากว่าดิฉันปฏิบัติไม่ถูก ไม่ทราบว่าจะแก้ตรงจุดนี้ได้ยังไงคะ

คำตอบ

(๑) การปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) ตามที่บอกเล่าไปวิธีใดนำมาประพฤติปฏิบัติแล้ว มีจิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันขณะ จิตย่อมสงบจากอารมณ์ปรุงแต่ง (สมาธิ) วิธีการนั้นถือว่าเป็นปฏิบัติได้ผลถูกต้องตรงตามธรรม จงดำเนินต่อไป

(๒) เกิดจากจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่น (อัปปนาสมาธิ) หรือที่เรียกว่า สมาธิระดับฌาน เมื่อจิตถอนออกจากฌาน อภิญญาตัวที่เรียกว่า ความรู้ เป็นเครื่องระลึกถึงรูปขันธ์ที่จิตเคยช้อยู่อาศัยในชาติก่อน (บุพเพนิวาสานุสติญาณ) จึงเกิดขึ้น ความรู้แบบนี้มีได้เรียกว่า ทิพพจักขุญาณ และมีได้เป็นเหตุ นำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏฏะ





(๓) บุคคลผู้มีจิตไม่เกิด - ไม่ดับ เรียกว่า ภวังคจิต (หลับ) จึงไม่สามารถรับรู้สิ่งใดๆ ทั้งสิ้น พลังงานจิตที่พัฒนาสมควรแล้ว จึงสามารถล้มผัสกับเสียงที่เป็นทิพย์ได้ การอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้าของเสียงที่ได้ยินนั้น ถือว่าเป็นการสร้างพันธไมตรีที่ดีต่อกัน ผู้รู้จึงนิยมประพฤติเช่นนี้

(๔) ผู้ที่ปฏิบัติสมถภาวนา จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นหนา หรือที่เรียกว่า สมาธิระดับฌาน หากถอนจิตออกจากความทรงฌาน ให้มาตั้งเป็นสมาธิระดับฌานแนวแนว (อุปะจารสมาธิ) แล้วนำจิตไปพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมว่าเหล่านี้ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เมื่อผัสสะที่เกิดขึ้นในดวงจิต ดำเนินไปสู่ความเป็นอนัตตา ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะนั้นย่อมเกิดขึ้น ทุกผัสสะต้องพิจารณาตามนี้ จนเห็นว่าแต่ละผัสสะเป็นสิ่งที่มิใช่ตัวตัวตน (อนัตตา) แล้วโอกาสที่จิตจะเข้าถึงภาวะความเป็นอริยบุคคลจึงจะเกิดขึ้นได้ นี่เป็นหนทางแห่งความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร

(๕) เสียงที่ได้ยิน เป็นผลที่มาจากบุญบารมีของเก่าที่เคยทำสั่งสมมาแต่อดีตชาติ ผู้รู้ไม่นิยมบริโภคของเก่าที่เป็นเหตุ นำพาชีวิตเวียนตาย - เวียนเกิดอยู่ในวัฏฏะ แต่ผู้รู้นิยมบริโภคของใหม่ ที่สามารถนำพาชีวิตไปสู่ความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร

(๖) เริ่มแรกต้องสร้างมหาทาน แล้วอธิษฐานให้ครูบาอาจารย์ผู้รู้และมีธรรม มาช่วยชี้ทางเดินของชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว ความสมปรารถนาในสิ่งที่อธิษฐาน จึงจะเกิดขึ้นได้



(๗) ธรรมชาติของจิตที่ขาดสติควบคุม ย่อมเคลื่อนออกไปจากตัว แล้วไปรับเอาสิ่งกระทบที่ไม่ดี (ชยะ) เข้าปรุงอารมณ์ ส่วนจิตที่พัฒนาดีแล้ว (มีสติ) ย่อมระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ แล้วเรื่องคาใจรวมถึงเรื่องอื่นๆ จะไม่เกิดขึ้นให้จิตรับเข้าปรุงเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี ดังนั้นการแก้ปัญหาตามที่บอกเล่าไป ผู้ถามปัญหาปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว สุดท้าย ทั้งผู้ถามและผู้ตอบปัญหาไม่มีโทษใดๆ ต่อกัน

๔๓. ใจขุ่นมัว



คำถาม

หนูมีเรื่องรบกวนสอบถามค่ะ คือว่าหนูมีปัญหาครอบครัว อยากให้หนูทำงานของครอบครัว ทั้งๆ ที่หนูก็ไม่ได้อยากทำ และเมื่อมาทำ ก็พบกับ การต่อว่า ทั้งๆ ที่ไม่ได้ผิดหรือเรื่องอื่นๆ หนูก็อดทน มาคิดว่าเป็นเพราะว่ากรรมเก่าที่เคยทำกันมา แต่เมื่อเวลาผ่านไป ๓ ปีแล้ว มันก็ไม่มีอะไรดีขึ้น หนูอยากได้วิธีในการดูแลใจตัวเองค่ะ ว่าเราควรจะทำอย่างไร ให้ผ่านทุกอย่างไปได้ หนูรู้สึก ว่า พอดูใจตัวเองแล้วมันมัวมากเลยคะ บางครั้งก็จิตอกุศลนะค่ะ

ด้วยความเคารพ



คำตอบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอาศัยปัจจัยจากสังคม ชีวิตจึงจะอยู่รอด ด้วยเหตุนี้จึงต้องตอบแทนคุณของสังคม (ครอบครัว) ด้วยการทำงานให้กับครอบครัว และเมื่อตายแล้วจิตวิญญาณต้องโคจรไปเกิดเป็นรูปร่างใหม่ จึงจำเป็นต้องทำงานให้กับตัวเอง คือเตรียมสร้างและสั่งสมปัจจัย (บุญ) เดินทางไปสู่ภพภูมิที่ดี สรุปได้ว่า เกิดเป็นมนุษย์ต้องทำงานสองอย่างคือ ทำงานให้กับสังคมและต้องทำงานให้กับตัวเอง

จงมองให้ออกกว่า งานภายนอกที่ทำแล้วไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล และไม่ผิดธรรม ถือว่าเป็นงานดี ผู้รู้จึงนิยมเลือกทำ แต่งานดีโดยใช้อิทธิบาท ๔ ใช้ขันติ และทำงานด้วยใจ ด้วยวิธีการอันเลิศโดยไม่หวังผลเลิศ เป็นเครื่องสนับสนุนการทำงาน หากทำได้เช่นนี้แล้ว ความสำเร็จในการเรียนรู้คน เรียนรู้วิถีทำงาน ก็จะเกิดขึ้นกับชีวิต เป็นประสบการณ์ของชีวิต

ส่วนการทำงานภายในเป็นเรื่องส่วนตัว ที่ต้องทำเมื่อมีเวลาว่างจากงานของสังคม ผู้ใดทำงานทั้งสองประเภทนี้ครบถ้วนสมบูรณ์ คุณค่าของชีวิตย่อมเกิดขึ้น





๔๔. ญพิษตัวใหญ่



คำถาม

เนื่องจากหนูได้ดูรายการทีวี รายการหนึ่ง ซึ่งเชิญผู้หญิงคนหนึ่งมาออกรายการ และผู้หญิงคนนี้ร่ำรวยมากและนับถือชูชก สาเหตุที่เธอนับถือเนื่องจากเธอไม่สบาย และได้ขอชูชกไว้แล้วหาย และหลังจากนั้นมาก็ขอได้เรื่อยๆ ทำให้เธอรวยขึ้นมา จากทั้งอาชีพที่เธอทำ จากการเล่นหวย และเปิดให้ผู้อื่นมาขอหวย ซึ่งเธอได้บอกว่าสาเหตุที่ถูกรวย เพราะชูชกมาเข้าฝันและบอกเลข แต่จากการที่หนูได้ศึกษาพระพุทธานามายาบ้าง และฟังธรรมของชมรมกัลยาณธรรมมา ทำให้หนูมีความคิดว่า

๑. ชูชก คือพระเทวทัต ซึ่งตอนนี้อยู่ในอเวจีมหานรกใช้ไหมคะ หากเป็นเช่นนั้น สิ่งที่เขาฝันนั้นคืออะไร หรือเป็นบุคคลที่เคยเกี่ยวข้องกับหญิงคนนั้น และบุคคลต่างๆ ที่มาขอในสิ่งที่ต้องการ

๒. การที่เธอร่ำรวยขึ้นมามาก เธอรู้สึกว่าเป็นเพราะเธอขอชูชก และดูแลรูปเหมือนของชูชกเป็นอย่างดี จึงขออะไรก็ได้ แต่หนูคิดว่าอาจจะเป็นเพราะบุญเก่าของเธอเองที่ทำให้เธอรวยขึ้นมา และเธอก็แจกทานเสมอ หนูคิดถูกต้องหรือไม่คะ

หนูมีความคิดว่า หากผู้ดูรายการไม่มีความรู้ทางพระพุทธานามายาบ้าง ผู้คนส่วนใหญ่อาจจะหลงเชื่อเพราะอยากรวย



และพากันไปขอทวย ซึ่งหนุคิดว่ซัดกับหลักคำสอนของพระพุทธรองค์ ซึ่งให้เราฟังตนเอง มากกว่าการบนบานนะคะ

คำตอบ

(๑) จิตที่ขาดสติยอมถูกพลังงานจิตของอมนุษย์หลอกให้เห็นผิด จึงมีจิตเป็นทาสของลาภสักการะ ส่วนเรื่องชุกชกนั้นตอบว่าใช่ กำลังเสวยอกุศลวิบากอยู่ในอเวจิมทานรก

(๒) หากผู้ถามปัญหาเชื่อในกฎแห่งกรรม บุคคลจะมีทรัพย์ได้ ต้องให้ทรัพย์เป็นทาน เรื่องนี้มีสาเหตุมาจากอดีตของผู้หญิงคนนี้ เคยให้ทรัพย์เป็นทาน เมื่อกรรมให้ผลเป็นวิบาก เขาย่อมเป็นผู้ร่ำรวยทรัพย์

อนึ่ง หากผู้ดูโทรทัศน์ประสงค์พิสูจนัจฉธรรมนี้ ต้องแสวงหารูปชุกชกหรือรูปเทวทัตมาบูชา และทำตัวเป็นคนตระหนี่เหนียวแน่น ไม่ให้ทรัพย์เป็นทาน ย่อมไม่สามารถร่ำรวยทรัพย์ได้แน่นอน

๙๗

๔๕. ผมไม่เข้าใจ



คำถาม

ผมมีสิ่งที่ไม่เข้าใจในภาวะที่เกิด จากการปฏิบัติครับ ขอถามเป็นข้อๆ เลยนะครับ

๑. ตอนผมนั่งสมาธิ ดุลมหายใจเข้า - ออก มีเสียงมโหรีแว่วๆ มาจากไหนก็ไม่รู้ครับ ผมก็เลยปล่อยการดุลม



หายใจ มาจับที่หู เพื่อสังเกตเสียง ก็ยังได้ยินอยู่ครับ แต่เสียงเบามาก (เสียงเบา แต่ชัด) ผมก็เลยออกจากสมาธิ แล้วก็พยายามฟังเสียงนั้นอีกว่ามาจากไหนก็ไม่ได้ยินอีกเลยครับ หูผมแว่วไปเองใช่ไหมครับ

๒. อีกครั้งหนึ่งตอนนั่งสมาธิ ดูลมหายใจอยู่นั้น ก็ได้ยินเสียงดังๆ ว่า ต่อมๆ (เหมือนเสียงตะโกนเรียกชื่อเพื่อนจากด้านหลังครับ) ได้ยินเรียกประมาณ ๒-๓ ครั้ง ผมก็เลยหลุดจากสมาธิ กลับกลายเป็นว่าเสียงที่ได้ยิน เป็นเสียงสุนัขมันเห่า โห่ๆ ดังมากครับ แต่ในสมาธิ ผมกลับได้ยินมันเรียกต่อมๆ (ชัดมากๆ ฟังเป็นเสียงคนครับ) ผมหูเพี้ยนไปเองหรือเปล่าครับ ท่านอาจารย์

๓. ตอนนั่งสมาธิ ช่วงที่สงบมากๆ จนไม่สามารถดูลมหายใจได้ เหมือนลมหายใจมันค่อยๆ ยาวมาก แล้วหายไปเลยครับ เลยกำหนดดูที่ท้องแทนแต่แผ่วมาก สุดท้ายก็หายไปอีก ต่อจากนั้น ผมจะชอบมากครับ มันเป็นความสงบที่สุขมากๆ แต่พอเปลี่ยนจากตรงนี้ซิคครับ ทำไมเหมือนมีหินก้อนใหญ่ๆ มาทับที่มือ ทั้งหนักทั้งปวด ทรมานมากๆ เลยครับ เหมือนร่างกายจะแตกสลาย จะหลุดเป็นชิ้นๆ พอเราทนไม่ได้จะออกจากสมาธิ ทำไมเหมือนมันจะออกยากขึ้นครับ เหมือนต้องใช้เวลา จะเป็นอันตรายหรือผมทำผิดวิธีครับ

กราบขอบคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์ เป็นอย่างสูง
ครับ





คำตอบ

(๑) หูเนื้อหูหนังมิได้แว่ว แต่ผู้มีบุญบารมีเก่าสั่งสม ย่อมได้ยินเสียงด้วยหุทิพย์ (ทิพโสต) ผู้รู้ไม่เอาจิตเข้าไป เป็นทาสของเสียงที่ได้ยิน เพราะมิได้เป็นเหตุนำพาชีวิตไปสู่ ความผันทกข์

(๒) หูที่ได้ยินเป็นเรื่องของหุทิพย์ ผู้ที่มีได้พัฒนาจิตจน เข้าถึงโลกียญาณ (ทิพโสต) ย่อมสัมผัสไม่ได้ จึงเข้าใจว่า การได้ยินเช่นนี้เป็นความเพี้ยน

(๓) การปฏิบัติธรรมไม่ผิดวิธี หากผู้ปฏิบัติเจริญสติ ให้มีกำลังระลึกได้ทันชั้นธมาร อากาณหก ปวดที่มีอจะหายไปตัวเอง

๔๖. จิตขุนมัว

คำถาม

หนูมีคำถามข้อสงสัยดังนี้ค่ะ

หากพระที่บวชใหม่ช่วงเข้าพรรษา ได้บวชที่วัดนี้และ ระหว่างจำพรรษา พระรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมในวัดนี้ได้มุ่งมั่นปฏิบัติ ธรรม มีการสวดมนต์ ฟังธรรม ฟุฒจาไม่สำรวม ประพฤติตนไม่เหมาะสม กับการเป็นพระ ดูทิว ไม่นั่งสมาธิ รวมทั้งมีการฟุฒจาเสียดสี ก่อกวนทำให้พระบวชใหม่รู้สึกจิตขุนมัว ซึ่งก่อนบวชพระบวช ใหม่ได้สนใจและศึกษาการปฏิบัติตนของพระปามาโดยตลอด





จึงทำให้รู้สึกว่าคุณลักษณะการปฏิบัติตนของพระวัดดังกล่าว เป็นลักษณะพระบ้าน ซึ่งไม่ถูกกับจริตของตน บวชมาเกือบ ๒๐ วัน ท่านรู้สึกว่าจะทำอะไรเลย ไม่ได้ปฏิบัติธรรมอย่างที่ตั้งใจ เพราะสภาพแวดล้อมและพระร่วมวัดไม่เอื้ออำนวย

(พระบวชใหม่มีความมุ่งมั่นที่จะปิดบាយภูมิในชาตินี้ ก่อนบวชเมื่อมีเวลาว่างท่านจะนั่งสมาธิเสมอ สวดมนต์ทุกคืน พระมีโอกาสร่วมฟังธรรมบรรยายของชมรมกัลยาณธรรม มา ๒ ครั้ง และได้เข้าไปกราบท่านอาจารย์ ดร.สนองว่าจะลาบวช พระดีใจมากที่ได้กราบลาบวชกับท่านอาจารย์)

วันที่ ๑-๗ กันยายนนี้ พระจะมีโอกาสร่วมปฏิบัติธรรม กับพระอาจารย์นวลจันทร์ที่บ้านธรรมทาน จังหวัดพิษณุโลก และไปวัดงค์ที่จังหวัดเลยเป็นเวลา ๔ วัน หากว่าจบหลักสูตรนี้ ถ้าพระจะขอจำพรรษาต่อที่บ้านธรรมทาน ไม่กลับไปจำพรรษา ที่วัดที่บวช จะถือว่าพระประพฤติผิดวินัยสงฆ์ ผิดศีล ขาดพรรษาและการบวชครั้งนี้จะเป็นบาปมัยยะ

คำตอบ

ก่อนที่พระบวชใหม่จะปลีกตัวไปปฏิบัติกับพระรูปอื่น ต้องขออนุญาตและพระอุปัชฌาย์มีความเห็นดีด้วย จึงจะทำได้โดยไม่ถือว่าเป็นบาป และการจะไม่กลับไปจำพรรษา อยู่ที่วัดเดิมที่ตนบวช ต้องได้รับอนุญาตจากพระอุปัชฌาย์ ด้วยเหมือนกัน บาปจึงจะไม่เกิดขึ้น



๔๗. ปรารภนาปิดอบายภูมิ

คำถาม

หนูกำลังฝึกนั่งปฏิบัติธรรมได้ไม่นาน และปรารภนาปิดอบายภูมิได้ในชาตินี้ แต่จากการสำรวจตัวเองพบว่าสิ่งที่ยังขาดอยู่มากคือความเพียรค่ะ ในครั้งนี้ หนูมีข้อสงสัยสอบถามท่านอาจารย์เพิ่มเติมเพื่อจะได้สิ้นข้อสงสัย และเป็นกำลังใจในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ค่ะ

๑. ท่านอาจารย์บอกว่าผู้จะปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงธรรมได้นั้น จะต้องมีการมีเก่าด้วย หนูจึงสงสัยว่าหากหนูมีการมีสังคมน้อย จะมีโอกาสบรรลุโสดาบันในชาตินี้ได้หรือไม่คะ

๒. หากยุ่งกำลังดูแลครอบครัว การบดไล้เขาจะเป็นการทำร้ายเขาหรือไม่ หรือเราควรปล่อยให้เขาดูแลครอบครัวแล้วจะบินไปเอง

๑๐๑

คำตอบ

(๑) ผู้ใดมีการมีเก่า (ปัจจัย) สังคมน้อย หากแรงความเพียรในการปฏิบัติธรรม (เหตุ) ให้มาก และปฏิบัติได้สมควรแก่ธรรม ผู้นั้นมีโอกาสเข้าถึงอริยธรรมได้ในวันข้างหน้า (ชาติปัจจุบัน)

(๒) ยุ่งดูแลเอาไปเลี้ยงชีวิต ดูแลไปเพียงน้อยนิดก็อ้อม แล้วบินจากไป ผู้รู้ไม่เอาจิตไปจดจ่ออยู่กับการดูแลของยุ่ง แต่นิยมให้เลือดเป็นทาน ผู้มีความเห็นถูกเช่นนี้ ก็เลสในดวงจิตย่อมถูกบำบัดให้หมดไปได้ง่าย





๔๘. สอนให้ทำดีแต่ไม่ทำ



คำถาม

หนูขอรบกวนคำถามนะคะ

๑. หนูมีความปรารถนาอย่างยิ่ง ในการนำพาพนักงาน
ผู้ร่วมงานในบริษัทของหนู ให้หันมาสนใจในการพัฒนาจิต
มีแนวคิดในการกำหนดลงไปนโยบาย เช่น การปฏิบัติธรรม
เพื่อการพัฒนาคนและเพื่อการพัฒนาระบบงานค่ะ หนูเคย
ตั้งเงินรางวัลสำหรับผู้ที่ไปปฏิบัติธรรม ปรากฏว่ามีผู้ให้
ความสนใจน้อยมาก ผู้ที่สนใจก็จะเป็นคนเดิมๆ ค่ะ แต่ประธาน
บริษัท คือ สามีนุ ขอบอกไม่ชอบวิธีการนี้ เหมือนการ
บังคับให้ไปปฏิบัติธรรมค่ะ ไม่น่าจะได้ผล นี่เป็นความเห็น
ของเขาค่ะ แต่หนูเห็นหลายๆ บริษัทใหญ่ๆ เขาก็กำหนด
ลงนโยบาย ก็ดีนี่ค่ะ ทำเป็นประเพณีกันทุกปีค่ะ หนูขอคำ
แนะนำ จากท่านอาจารย์ค่ะว่าควรจะทำอย่างไรดีค่ะ ใช้วิธี
ไหนดีค่ะ

เนื่องจาก หนูเห็นวิถีชีวิตของพนักงานแล้ว รู้สึกได้
เลยว่าหลายๆ คนสนใจแต่ตัวเลข ยอดขาย ที่ทำให้ได้
ค่าคอมมิชชั่น คือได้เปอร์เซ็นต์ในการซื้อขายเยอะๆ ค่ะ มีการ
เบียดเบียนบริษัทด้วยค่ะ แต่ทำหลักฐานให้ดูว่าถูกต้อง พุดเท็จ
ก็มีค่ะ รังแกเพื่อนก็มีค่ะ ไม่ได้รักเพื่อนจริงค่ะ หนูเป็นห่วงว่า
พวกที่ไม่รักาศิล ๕ จะมีชีวิตที่รุ่งเรืองได้อย่างไร แต่ที่แน่ๆ



พวกนี้ ได้เงินมากกว่าคนอื่นค่ะ และมีการเลียนแบบกันอีกค่ะ เขาไม่เคยรู้เลยว่าเกิดมาทำไม สนใจแต่เงินค่ะ นำสงสารค่ะ

๒. ถ้าจะตั้งดัชนีชี้วัด คนดี ความดี ของพนักงาน เป็นตัวเลข จะตั้งยังไงคะ เพราะเป็นนามธรรมค่ะ เช่น ถ้าไปปฏิบัติธรรม หรือไปทำโครงการจิตอาสา จะได้กี่คะแนน แต่ก็ไม่มีนี่ค่ะ กลับมาอาจจะมีพฤติกรรมไม่ดี เห็นแก่ตัวก็ได้ค่ะ หนุอยากให้เป็นคะแนนจิตสำนึกดีค่ะ เพื่อเป็นแบบอย่างแก่คนอื่น ๆ ค่ะ และเนื่องจากบริษัทหนูมีพนักงานมาก กระจายอยู่ต่างจังหวัดก็มี ไม่ได้เห็นพฤติกรรมกันตลอดค่ะ

๓. ท่านอาจารย์คะ ทำอย่างไร จึงจะทำให้พนักงานทุกคน กล้าที่จะรายงานทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในบริษัท ที่เป็นเรื่องจริง กล้าพูด กล้าสื่อสารให้เรา รู้ว่า เรื่องจริงเป็นอย่างไร ที่ผ่านมามีหลายคนที่ไม่กล้าค่ะ ทำให้พนักงานถูกรังแกก็มีค่ะ กว่าจะรู้ก็ถูกล้อออกไปแล้วค่ะ หนูเป็นห่วงคนที่ซื่อตรง ไม่เคยได้พูดคุยกัน ถ้ามกัไม่กล้าพูดค่ะ หนูและสามี ทำตัวอย่างให้เห็นในเรื่องทาน และทำโครงการต่างๆ เพื่อคนอื่น หลายโครงการ นำพาพนักงานเข้าร่วมด้วย แต่ได้ไม่ทั้งหมด การดูแลคนจำนวนมากให้เป็นคนดี ต้องทำอะไรคะ ที่เจอบ่อยคือ ดูเหมือนเป็นคนดี พูดดี พอลับหลัง ไม่ใช่อะไรที่เห็นค่ะ ทุกคนชอบที่นี่ เพราะสวัสดิการ การเงินดีมาก เมื่อเทียบกับที่อื่นๆ เพราะหนูให้เงินตามความสามารถ ไม่ได้ดูวุฒิการศึกษาค่ะ บางคนจบแค่มัธยมต้น ได้เงินเทียบเท่า ป.โท ก็มีค่ะ



สิ่งที่หนูรู้สึกเอิร์ทมากคือ สิ่งที่ไม่ได้สอนกลับทำ สิ่งการสอนให้ทำดีไม่ทำค่ะ หนูอยากให้พนักงานทุกคนเป็นคนดีจริงๆ ค่ะ ไม่ใช่หลงๆ ดิตแต่вітฤ กับเงินค่ะ

หนูกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์นะคะ ที่ให้แสงสว่าง แก่หนูมาตลอด ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยดลบันดาลให้ท่านอาจารย์และครอบครัวมีความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานเทอญและขอให้ท่านอาจารย์มีร่างกายแข็งแรงอายุยืนค่ะ เพื่อโปรดสัตว์โลกให้พ้นจากวิฎฐล้งสารณะคะ ช่วยส่องนำทางแก่สัตว์โลกตราบนานเท่านานคะ

คำตอบ

(๑) วิธีการที่เสนอมมาเป็นเรื่องดี แต่พนักงานต้องมีศรัทธาในความดีให้ได้ก่อน ยิ่งท่านประธานไม่เห็นดีด้วย ถือว่าทำได้ยาก ผู้ตอบปัญหาได้เห็นความเลื่อมของคนรออยู่ในวันข้างหน้า เมื่อแก้ปัญหาก็ตัวคนไม่ได้ จึงต้องบัญญัติวินัยของบริษัทขึ้นมาใช้ บัญญัติวินัยให้เข้มข้นและเด็ดขาด โดยเฉพาะผู้เป็นใหญ่ของแต่ละหน่วยงาน ต้องแต่งตั้งจากคนดีขึ้นเป็นหัวหน้าคุมคนไม่ดี ก็พอที่จะช่วยให้บริษัทดำเนินไปได้

(๒) พระพุทธโคดมสอนฆราวาสที่เป็นพุทธบริษัทให้อยู่กับทุกข์ โดยมีทุกข์เท่าที่จำเป็น ความดีของพนักงานใน



ทางโลก สามารถประเมินได้ด้วยกรให้คะแนนพฤติกรรม
(คิด พุด ทำ) เป็นตัวเลขจากน้อยไปหามาก เช่น ๑-๑๐ อาทิ

พฤติกรรมดีในการคิด

- คิดทำประโยชน์ให้บริษัท
- คิดทำบริษัทให้เจริญ
- คิดช่วยเหลือผู้ด้อยกว่า
- คิดให้อภัย

ฯลฯ

พฤติกรรมดีในการพูด

- พูดไม่เท็จ พูดไม่หยาบ พูดไม่ส่อเสียด พูดไม่เพ้อเจ้อ
- พูดประสานน้ำใจ พูดแล้วเกิดแรงจูงใจให้ทำความดี

ฯลฯ

พฤติกรรมดีในการกระทำ

- รับผิดชอบงาน ทำงานได้ผลสำเร็จ งานเสร็จทัน

เวลา ผลงานเข้าตา

- ไม่เอางานอื่นมาทำในเวลาของบริษัท
- ไม่สร้างข้อมูลอันเป็นเท็จ
- ให้อภัยผู้อื่น ประพฤติตนมีศีล มีสติสัมปชัญญะ

ฯลฯ

ดังนั้น ลองสร้างแบบประเมินพฤติกรรม แล้วแจ้งให้
พนักงานทราบล่วงหน้าและถือปฏิบัติ พร้อมทั้งเผยแพร่
พนักงานที่ดีด้วยการติดบอร์ดให้ทุกคนทราบ





(๓) ให้นักงานกรอกแบบประเมิน หัวหน้าหน่วยงาน ต้องวิเคราะห์ข้อมูล แล้วเสนอพฤติกรรมของผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นสิ่งปกปิดให้ผู้บังคับบัญชาที่มีหน้าที่โดยตรงรับทราบ

๔๙. กำหนดเอาตามจิต



คำถาม

๑) ผมปฏิบัติธรรมโดยไม่มีครูอาจารย์เลย ไม่รู้แนวเลย เลยกำหนดตามใจชอบ โดยภาวนาพุทโธ ปฏิบัติเองได้ ๒ ปี จะเข้า ๓ ปี และเห็นปรากฏการณ์ไม่ทราบว่าคุณหรือผิด จึงต้องขอคำแนะนำจากอาจารย์ เช่น ก่อนยังไม่ปฏิบัติเหมือนหลับและฝันไป เห็นอดีตชาติของตนเองโดยมีเสียงผู้ชายพูดน่าจะพาไปคู่อิตชาติแต่ไม่เห็นตัวคนพูด ครั้งแรกเป็นเจ้าเมืองที่ทำผิดศีลข้อกาเม ชาตินี้เลยต้องมาชดใช้กรรม ไม่สมหวังในเรื่องความรัก มีเสียงบอก และอีกชาติเป็นพญานาค ตัวสีดำเห็น ๒ ชาติ และผมก็เริ่มอยากนั่งสมาธิเอง นั่งสมาธิไม่รู้ว่าถึงไหน พอจิตสงบเห็นไรฝุ่นตัวทองๆ ไต่ตามย้วยเยี้ย เต็มไปหมดจนไม่กล้านอน ขยะแขยงมากครับ และพอกลับบ้านนอกที่สกลนคร บ้านมีริมน้ำ ลมโซยมา ไฟฟ้าในหมู่บ้านดับพอดี เลยไปนั่งริมน้ำมีดๆ คนเดียว แต่ทำสมาธิแบบลืมนตาครับ พอจิตสงบ เห็นกระแสลมเป็นสีทองตามความแรง แต่ก็ไม่เชื่อตัวเองว่าเห็นได้จริงหรือ พอเข้ามาอยู่ในบ้านก็กำหนด



ดูอีก สรุปเห็นจริง สามารถเห็นลมเห็นอากาศได้ อยากดูลมดูอากาศตอนไหน ก็เห็นได้เสมอ เมื่อจิตนิ่งกำหนดปั๊บเห็นปั๊บ พอไปเล่าให้ใครฟังเขาก็ไม่เชื่อ ดูสายตาเขาเหมือนผมเพื่อเจ้าและไม่เห็นด้วย ในการปฏิบัติของผมเพราะหลายคนบอกว่าอายุแค่ ๒๕ จะมาปฏิบัติได้ไง อายุเยอะก่อนค่อยทำ แต่ผมก็ไม่เชื่อ ต้องทำเพราะผมคิดว่าสิ่งนี้ถูก ผมคิดถูกไหมครับ

๒) ภาวนาแล้วหลับไป เห็นเส้นทางของคนทำบุญกับเส้นทางของคนไม่ทำบุญต่างกันมาก เห็นสมุทบัญญัติ บัญชีบาปไม่เห็น เห็นนรกต้นจ้าว นรกที่ทำโทษคนโกหกกับดื่มสุรา มีเสียงพามาแต่ไม่รู้ว่าเป็นเสียงใครครับ และภาวนาหลับไปเห็นพระชอบแสดงฤทธิ์ให้ดู และมีพระมาสอนให้พิจารณาภายใน ผมยังไม่ค่อยเชื่อ เพราะทำไมไม่เห็นตอนนั่งสมาธิครับ ทำไมต้องเห็นตอนนอนภาวนาแล้วหลับ หรือเกิดจากอุปาทานในจิตผมครับอาจารย์ พอเล่าเรื่องแบบนี้ให้คนฟังอีกก็เหมือนตัวเองเพื่อเจ้าอีกแบบเขามอง

๓) ทำไมนั่งสมาธิแล้วสว่างตลอดเวลา ไม่ยอมหายสักทีครับ สว่างทองๆ ทั่วกายครับ พอจิตสงบเข้าก็เป็นดวงกลมมวลเกิดขึ้น ใจผมเต้นครับเพราะตื่นเต้นและเอาความรู้สึกเข้าไปมองดวงกลมๆ พอจิตเคลื่อน ดวงกลมก็หายไปครับ แล้วมีอีกอาการ คือพอจิตสงบ เหมือนมีอีกร่างที่อยู่ในกายเนื้อ ยืดซ้าย ยืดขวา ยืดบน ยืดล่าง เหมือนจะออกจากร่าง พอออกไม่ได้ก็หมุนในกายเนื้อเหมือนเครื่อง



ซักผ้าเลย ผมควรทำอะไรดีครับ ลืมตาทำสมาธิก็เห็น
 อากาศเป็นสีทอง พอจิตสงบก็เป็นดวงสว่าง แสบเดียวจิต
 เคลื่อนก็หายไปเหมือนเดิมครับ ควรทำอะไร เพราะทำ
 สมาธิได้ทั้งลืมตาและไม่ลืมตา ควรเลือกแบบไหนดีครับ เพราะ
 เหมือนทำสมาธิภาซี ไม่มีการพิจารณาอะไรเลย เพราะ
 พิจารณาไม่เป็นครับ ขอคำแนะนำด้วยครับ

๔) ผมพยายามรักษาศีล ๕ ให้ครบครับ แต่พอจะครบ
 ทีไร เต็มวก็มหลายๆ อย่างเข้ามา ทำให้ผิดศีลและผมกลัวว่า
 ตัวเองจะไม่ได้สนุกเหมือนวัยรุ่นคนอื่น เลยยังตัวเองไว้ครับ
 เป็นความคิดที่ผิดมากใช่ไหมครับ ผมควรคิดอย่างไรครับ
 เพื่อไม่ให้ตัวเองอยากสนุกผิดศีลผิดธรรมครับ เพราะตอนนี้
 รู้สึกว่าเป็นอะไรไม่รู้ จิตเข้าใจอะไรๆ กับธรรมชาติได้หลาย
 อย่างพอพักหลังๆ มา โทสะมาจากไหนไม่รู้เพิ่มทวีคูณ
 มากกว่าเดิมอีก จนผมรู้ตัวว่าไม่เหมือนเดิม จนกลัวตัวเอง
 ครับ แก้อะไรดีครับ

๑๐๘

คำตอบ

(๑) สิ่งที่ยกเล่าไป เป็นเรื่องของคนที่มึบัจฉัย (บุญบารมี)
 ลังสมมาแต่อดีตชาติ การเห็นด้วยทิพพจักขุ มิได้ทำให้พ้นทุกข์
 ดั่งนั้นผู้รู้จริงแท้ จึงไม่เอาจิตเข้าไปผูกติดเป็นทาสของสิ่งที่
 ถูกเห็น ผู้ที่มีความเห็นถูกย่อมปฏิบัติธรรมเมื่ออายุยังน้อย

(๒) บุคคลผู้นั่งภาวนาแล้วก่อนหลับมึจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ
 ย่อมมีโอกาสเห็นหรือได้ยินเสียงที่เป็นทิพย์ได้ การเห็นและ



การได้ยินเป็นเรื่องของจิตสัมผัสที่ยังอยู่ในโลกสมมุติ จิตมิได้
ตกวงวังค์ตามที่เข้าใจ

(๓) เมื่อเห็นร่างกายหมุน ต้องแก้ปัญหาตัวหมุนด้วยการ
กำหนดว่า “หมุนหนอๆ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนอาการดังกล่าว
ดับไป แล้วจึงเอาจิตมาจดจ่ออยู่กับองค์บริการเดิม อนึ่ง
การหลับตา - ลืมตา แล้วเห็นอากาศเป็นสีทองหรือเป็นดวง
สว่าง เรียกการเห็นเช่นนั้นว่า นิमितติตตา (อุคคหนิमित)
ต้องแก้ปัญหาด้วยการกำหนดว่า “เห็นหนอๆ ๆ ๆ ๆ” ไป
เรื่อยๆ จนกว่าการเห็นจะดับไป ให้กำหนดทุกครั้งที่มีอาการ
เช่นนี้เกิดขึ้น

(๔) หากผู้เห็นผิมนำตัวเข้าปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธ
ศาสนา ย่อมมีจิตเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ คือยังมีพฤติกรรม
เป็นปุถุชน

ผู้รู้แก้ปัญหาอารมณ์โทษได้ ๒ วิธี คือ การให้อภัยใน
ทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจ ผู้ให้อภัยได้แล้วย่อมมีอารมณ์สงบและ
เย็น (เมตตา) เกิดขึ้นในดวงจิต และในอีกวิธีหนึ่งคือ พัฒนา
จิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญา
เห็นแจ้งดับขั้นธ ๕ ตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา) เมื่อขั้นธ ๕ เป็นอนัตตา อัตตาที่มีอยู่ในขั้นธ ๕
ย่อมดับตามไปด้วย





๕๐. ทีคณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ



คำถาม

หนูมีเรื่องรบกวนท่านอาจารย์ ได้โปรดเมตตาในคำถามด้วยนะคะ

หนูได้ไปปฏิบัติธรรมที่คณะ ๕ มาสักพัก และกลับมาปฏิบัติต่อเมื่อมีโอกาสที่บ้านคะ ในช่วงแรกๆ หนูรู้สึกว่าหนูอยากปฏิบัติมากและทำติดต่อมาเรื่อยๆ แต่ระยะหลังมานี้ หนูรู้สึกว่าตัวเองไม่มีสมาธิในขณะที่ปฏิบัติ คิดฟุ้งซ่าน มีความขี้เกียจเสียเป็นส่วนใหญ่ ที่สำคัญคือว่าหนูรู้สึกว่าในตัวหนูมีอยู่ ๒ คน คือว่า เวลาหนูตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ล้วนขัดแย้งกันเองในเรื่องนั้นๆ จนเป็นปัญหามาหลายครั้งหลายหนทั้งกับคนรอบข้างและกับตัวเอง (หนูไม่อยากจะสร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่นคะ) หนูตั้งใจและพยายามที่จะแก้ไขแล้วในหลายครั้งที่ผ่านมา แต่ไม่สำเร็จคะ ตอนนี้ หลายคนเขาบอกว่าหนูมีปัญหาเป็นอย่างมาก ไม่สามารถเข้ากับคนอื่นได้ทั้งๆ ที่เมื่อก่อนหนูไม่เคยเป็นอย่างนี้ ท่านอาจารย์ได้โปรดแนะนำหนูด้วยคะ

อีกเรื่องคือว่า เมื่อปีที่แล้วหนูไปรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมาคะ (หนูเป็นผู้ถูกเลือกนะคะ) ในความเชื่อและความศรัทธา หนูไม่กล้าที่จะลบล้าง หนูไม่เข้าใจเลยคะว่ามันเกิดเรื่องแบบนี้ด้วยสาเหตุอะไรจริงๆ แล้วเรื่องนี้มันส่งผลกับเรื่องข้างบนด้วยไหมคะ เมื่อปีที่แล้วหนูโดนรถชนไป ๓ ครั้งคะ อีกเรื่องคือ หนูมีปัญหาเกี่ยวกับตัวเองมาตลอดคะ



ปล. หนูเชื่อและศรัทธาในพระพุทธศาสนาโดยตลอด ซึ่งพอเกิดเรื่องแบบนี้ขึ้นกับตัวเอง หนูไม่เข้าใจ ลับสน มีคมีด หนูไม่เข้าใจตัวตน ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้เลยคะ หนูอยากเป็นผู้ที่หลุดพ้นจากความทุกข์ ทั้งปวงคะ จากคำสอนของท่านพระอาจารย์ท่านทั้งหลาย หนูพอเข้าใจ แต่ทำไมหนูปฏิบัติไม่ได้ หนูควรทำอย่างไรคะ เพื่อให้มีสติและรู้ปัจจุบันอยู่ทุกขณะจิตคะ ท่านอาจารย์ได้โปรดเมตตาหนูด้วยคะ หนูฟังธรรมะของท่านอาจารย์มา แต่ใช้มันไม่ได้เลยคะ

คำตอบ

๑๑๑

การปฏิบัติธรรม (สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา) ถือว่าเป็นการทำความดีขั้นสูงสุด เพราะทำให้สภาวะธรรมในดวงจิตเปลี่ยนแปลงเป็นอริยบุคคลได้ การทำความดีย่อมมีมารขัดขวาง มนุษย์มีกิเลสเป็นมาร (กิเลสมาร) มีชั้น ๕ เป็นมาร (ขันธมาร) มีจิตปรุงแต่งเป็นมาร (อกิสังขารมาร) มีเทวดาเป็นมาร (เทวปุตตมาร) และมีความตายเป็นมาร (มัจจุมาร) ผู้ใดพัฒนาจิตจนมีกำลังของพละ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมာธิ ปัญญา) กล้าแข็งได้แล้ว ผู้นั้นย่อมมีจิตต้านอำนาจของมารได้ แล้วการพัฒนาจิตย่อมเกิดผลก้าวหน้า ยิ่งมีจิตมั่นคงในพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ และมีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อยด้วยแล้ว ย่อมมีโอกาสเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้





ดังนั้นการไปรับขั้นธัมกับครุหมอมโนราห์ (จิตไม่มั่นคงในพระรัตนตรัย) จึงไม่มีโอกาสเข้าถึงธรรมที่ทำให้เป็นอริยบุคคลได้ ปัญหาต่างๆ ตามที่บอกเล่าไปจึงให้เกิดขึ้น

๕๑. ตกนรกนานไหม

คำถาม

กระผมมีเรื่องสอบถามว่า ตอนบวชผมติดทั้งสังขาทิเสส อยู่นับไม่ถ้วน เอาเงินไปเล่นการพนัน

เก็บเงินได้ในวัดเอาไปให้มารดา ผมจะตกนรกนานไหม ครับ แต่ผมปรารถนาจะเป็นพระพุทธเจ้า ผมกลัวที่จะตกนรก และจะตกนรกนานไหม ผมเป็นบ้าเข้าศรีรัฏฐยามาแล้วครับ ในชาตินี้ แต่ผมก็ยังปรารถนาที่เป็นพระพุทธเจ้าหรือพระปัจเจกพระพุทธเจ้า เพราะอยากรู้เรื่องกรรม รู้กำเนิดของโลก ความ เป็นมาต่างๆ ผมไม่กำหนดเวลาเพราะผมไม่ชอบการทะเลาะกัน แต่ผมติดในเรื่องกามอย่างเดียว อยากให้อาจารย์ชี้แนะหน่อย ครับ ว่าจะมีโอกาสได้เป็นหรือไม่สำหรับคนเป็นบ้า

คำตอบ

คำว่า “เก็บเงินได้” หากมิได้หมายถึง เงินที่มีผู้ทำตกหล่น หลงลืมไว้ในวัด แล้วผู้ถามปัญหาเก็บเงินได้และเอาไปใช้ให้ผล เป็นบาป ตรงกันข้าม มีผู้นำเงินมาถวายกับผู้ถามปัญหา



เงินนั้นยอมเป็นของผู้ถามปัญหาโดยชอบธรรม เมื่อนำเงินไป
ให้มารดายอมไม่ตกรอก

การประพาศีสั่งฆาติเสส หรือนำเงินไปเล่นการพนัน
มิได้ถือเป็นอาบัติปาราชิก แต่อาบัตินี้คงกล่าวจะพ้นไปได้ด้วย
การเข้าปริวาสกรรม

คนบ้ามีกำลังสติอ่อน จึงรับสิ่งกระทบรอบด้านมาปรุง
เป็นอารมณ์ ที่ผิดเพี้ยนไปจากอารมณ์ของคนปกติ จึงเรียกว่า
เป็นคนบ้า

คนที่ประสงค์จะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือประสงค์
เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ต้องบำเพ็ญบารมี ๑๐ (ทาน ศีล
เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อริยฐาน เมตตา
อุเบกขา) ให้ครบถ้วนทั้ง ๓ ระดับคือ บารมีธรรมดา อุบารมี
และปรมัตถบารมี จึงต้องใช้เวลาอบรมสั่งสมบารมียาวนาน
นับหลายอสงไขยแสนกัป (มหากัป) และต้องไปเกิดเป็นสัตว์
อยู่ในภพภูมิต่างๆ ของวัฏสงสาร ผู้ทำเหตุได้ถูกต้องครบถ้วน
สมบูรณ์แล้ว จึงจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

หมายเหตุ: กัป หรือ มหากัป มีความหมายเป็นอย่าง
เดียวกัน หมายถึงห้วงเวลายาวนานมาก (ภูมิวิลาสินี)





๕๒. กำลังฝึกกสิณน้ำ

คำถาม

ช่วงนี้กำลังฝึกกสิณน้ำอยู่ โดยได้แนวปฏิบัติมาจาก หลวงพ่อฤาษีลิงดำ ที่ท่านอัดเสียงไว้ เริ่มแรกข้าพเจ้าก็เอาน้ำใสแก้ว มองน้ำและจำภาพน้ำ แรกๆ จำไม่ได้มองยากเพราะน้ำมันใส ตอนนี่เริ่มจำภาพได้นึกภาพออกแต่อยู่ได้ไม่นานก็หายไป ภาพที่เห็นน้ำไม่อยู่นิ่งขยับไปมาซ้ายขวา เล็กบ้างใหญ่บ้างมีครึ่งภาพบ้างเต็มภาพบ้าง ภาพที่เห็นไม่ชัดเจน ภาพในใจมันอธิบายยาก ถ้าว่างอาจารย์ช่วยนั่งดูให้หน่อยว่าข้าพเจ้าทำถูกไหม พยายามทำวันละ ๑-๒ ชม. ช่วง ๙ โมงและบ่าย ๒ โมงได้วันที่สามแล้วตอนเขียนจดหมายนี้ แต่ผู้ใหญ่รู้เข้าก็มาตักเตือนว่าอย่าฝึกกลัวจะเพี้ยน ตอนนี่ข้าพเจ้าลับสนและยังมีข้อสงสัยอยู่ในแนวปฏิบัติ แต่ผู้สอนมรณภาพแล้วไม่อย่างนั้นจะฝากตัวกับท่านชะเลย จึงไม่รู้จะถามใคร เพราะยังไม่เห็นผู้รู้จริง

อยากให้อาจารย์ช่วยอธิบายเรื่องการฝึก จะติดต่ออาจารย์ได้อย่างไรเพื่อความต่อเนื่องในการฝึก ด้วยความเคารพ (ฝึกเพื่อได้ฌานสมาบัติวิสาสามและอภิญญา)





คำตอบ

การพัฒนาจิตโดยเอาน้ำมาเป็นองค์บริการ (อาไปกลิน) เหมาะกับผู้มีจิตโตอย่างใดอย่างหนึ่งในจิต ๖ อย่าง หากทำได้ ถูกตรง จิตสามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌานได้ เมื่อถอนจิตออกจากความทรงฌาน ปุพเพนิวาสานุสติญาณ และ จตุปปาตญาณ (โลกียญาณ) ย่อมเกิดขึ้น แต่ตัวสุดท้าย ของวิชา ๓ คือ อาสวัภขญาณ เป็น โลกุตตรญาณ เป็น ญาณที่สามารถกำจัดอวิชชาให้หมดไปจากใจได้ ผู้ตอบปัญหา ขออภัยที่ยังไม่มีประสบการณ์ตรง ในปัญญาสูงสุดตัวนี้ (อาสวัภขญาณ) จึงมีอาจเป็นครูของใครผู้ใดได้

๑๑๕

๕๓. นิพพานใช้ไหมครับ

คำถาม

ผมฟังธรรมบรรยายของพระอาจารย์ศิกฤทธิ วัตนา ป่าพง ท่านกล่าวถึง ชั้น ๕ ในการเจริญวิปัสสนาว่า

วิญญาณ จะไปรับรู้ ในอีก ๔ ชั้น ทำให้เป็นที่เกิด ของวิญญาณ หากวิญญาณรับรู้เพียงกาย ในขณะที่เจริญสติ รู้ลมหายใจ หรือรับรู้กายแต่เพียงอย่างเดียว หากกายดับไป จะไม่มีสิ่งที่ทำให้วิญญาณไปเกาะ จะเหลือเพียงวิญญาณ นั้นคือนิพพานใช้ไหมครับ หากไม่ใช่ จะเหลือเพียงวิญญาณ แล้วจะเรียกว่าอะไรครับ แล้วจะดับวิญญาณได้ไหมครับ หาก



ดับขั้นที่ ๕ หหมด เรียกว่า นิพพานໃໝ່ครั้บ บางครั้บ ท่านอาจารย์ศิกฤทธิใช้คำว่ำจิตไปรับรู้อารมณฺ์ต่าง ๆ จิตในที่นี่คือวิญญานໃໝ່ครั้บ คำว่ำจิต เช่น จิตไปรับรู้ในความร้อน หนาว ชอบ เกลียด กับ วิญญานในขั้นที่ ๕

เป็นตัวเดียวกันໃໝ່ครั้บ อีกอย่างหนึ่งครั้บ ตอนกำหนดจิตรู้ลมหายใจเข้าออก ผมกำหนดรู้ตอนจ้งหะเปลี่ยนลมหายใจที่ยาว ๆ มันมีจ้งหะหยุดหายใจนิดหนึ่งด้วยไม่ใช่เข้าปึบออกปึบ จะกลายเป็นคิดมากไปหรือเปล่าครั้บ แล้วกำหนดรู้แบบนี้ได้ไหมครั้บ คือผมรู้ตามลมทุกจ้งหะครั้บ

ขออาจารย์ช่วยอธิบายให้ผมเข้าใจด้วยครั้บ

ผมชอบอาจารย์ที่ให้ธรรมะแบบที่ปุ่กชนสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อบุญกุศลที่สูงสุดเท่าที่ฆราวาสจะสามารถทำได้

๑๑๖

คำตอบ

ผู้ตอบปัญหาได้ศึกษามาทางด้านคันถธุระ แต่เข้าถึงความรู้ที่มุ่งตรงสู่ความพ้นทุกข์ (วิปัสสนาธุระ) ดังนั้นต้องขออภัยที่ไม่สามารถแสดงความเห็นแบบคันถธุระ (รู้จำ) ได้ แต่หลวงพ่อประสิทธิ์ แห่งเกาะสีชังกล่าวไว้ในทำนองที่ว่า นิพพานเป็นสภาวะธรรมที่จิตปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เมตตา สติ ปัญญา ฯลฯ





๕๔. ชอบคิดมาก

คำถาม

หนูมีข้อสงสัยต้องการสอบถามท่านอาจารย์ ดังนี้ค่ะ
โดยธรรมชาติจิตของหนูนั้นเป็นจิตที่ชอบคิดมาก หรือชอบทำงานทางใจ มักจะไม่ค่อยอยู่นิ่งสักเท่าไรนัก จะนิ่งก็เฉพาะช่วงที่ทำสมาธิเสียเป็นส่วนใหญ่ แต่ประมาณหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมา จิตของหนูมีอาการแปลกไปจากเดิม คือจิตจะนิ่งได้เร็วและแม้กระทั่งยังไม่ทันได้ทำสมาธิก็เกิดนิ่งแล้ว หรือเมื่อคิดเรื่องราวต่างๆ ที่จากเดิมเคยคิดแล้วเกิดควมวุ่นวายขึ้นในจิต แต่ ณ เวลานี้เมื่อคิดแล้วจิตจะกลับมาอยู่ที่ตัว ไม่ออกนอกไปตามเรื่องราวต่างๆ เหมือนครั้งที่ผ่านมา เป็นเช่นนี้ประมาณอาทิตย์หนึ่ง ปัญหาที่ต้องการให้ท่านอาจารย์ช่วยกรุณาตอบ คือ ตอนนี้หนูรู้สึกว่ามันไม่มีอะไรให้คิด หรือมันไม่มีการทำงานทางจิตเหมือนเมื่อก่อนหน้า แล้วมันทำให้หนูเกิดอาการเบื่อ บางครั้งก็เฉยๆ หนูจึงอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า หนูควรจะทำอย่างไรต่อไปดีค่ะ คือ วิธีที่ใช้อยู่ตอนนี้ คือ เบื่อก็รู้ว่าเบื่อ ก็ดูมันไป เฉยก็รู้ ก็ดูมันไป (แต่ด้วยความที่ตัวเองน่าจะมึนสับสนประมาณถ้าไม่คิดแล้วมันรู้สึกว่าไม่มีอะไรให้จิตทำงาน ก็เลยทำตัวไม่ถูก ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไปดี เมื่อจิตมันไม่ทำงานอย่างที่เคยเป็น)



คำตอบ

จิตที่ไม่มีอะไรให้คิด แล้วเกิดเป็นความเบื่อ อย่างนี้เรียกว่า ยังเป็นผู้รู้ไม่จริง หากเป็นความเบื่อหน่ายในกองทุกข์ (นิพพิทาญาณ) จะเกิดปัญญาโลกุตตรญาณที่เรียกว่า มุญจิตุกัมยตาญาณ ตามมาเพื่อเร่งความเพียรพัฒนาจิตให้พ้นไปจากกองทุกข์นั้น

ดังนั้นในกรณีที่ยกเอ่อกำมานี้ พึงพิจารณาความเบื่อด้วยจิตที่ตั้งมั่นจวนแน่น จนกระทั่งเห็นว่า ความเบื่อดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อความเบื่อเข้าสู่ความเป็นอนัตตา จิตจะไม่เบื่อหน่ายอีกต่อไป เพราะมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในเรื่องของกาย เวทนา จิต ธรรมเกิดขึ้น ในจิตที่ตั้งมั่นจวนแน่นได้พิจารณา จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นกับดวงจิต

๕๕. ไม่กินข้าวจนตาย

คำถาม

ถ้าเราโดนใส่ร้าย ยัดเยียดข้อหา แล้วโดนจับขัง แต่เรารู้ตัวว่าไม่ได้ทำสิ่งที่คนเหล่านั้นยัดเยียดให้

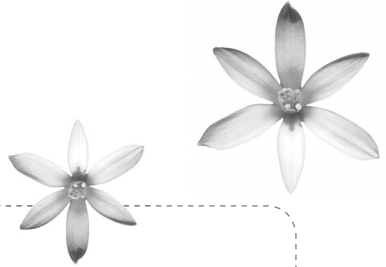
เราจิตใจเบิกบาน ไม่กินข้าวจนตาย เพราะไม่ยอมลงให้กับความอยุติธรรม แบบนี้จะเป็นบาปฐานฆ่าตัวตายหรือเปล่าครับ



คำตอบ

ไม่กินข้าวจนตาย แต่มีจิตใจเบิกบาน ถือว่าเป็นบุญ ผู้ที่ทำได้เช่นนี้ไม่มีบาป แต่หากต้องการเอาชนะความอยุติธรรม ยังถือว่าเป็นบาปได้

๕๖. สวดมนต์ก่อนนอน



คำถาม

กระผมมีเรื่องสงสัย อยากจะขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์

๑. เมื่อก่อนกระผมสวดมนต์ก่อนนอนไม่ค่อยได้ครับ เพราะว่าเวลาสวดมนต์จะรู้สึกว้าว เริ่มตัวร้อนและเหงื่อจะไหลออกมาตามแขนและลำตัวแม้แต่ขณะที่อาบน้ำมาใหม่แล้ว เริ่มสวดมนต์ก็เปิดพัดลมใส่ก็เป็นเหมือนกันครับ แต่ตอนเช้าไม่เป็นและเดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้วครับ กระผมเคยบอกตัวเองว่าให้เหงื่อมันไหลไปยังไงก็อย่าเลิกสวดมนต์ กระผมอยากทราบว่ามันเป็นอาการของอะไรครับ (กระผมสวดมนต์ตามคำแนะนำของหลวงพ่ोजรัญ)

๒. กระผมขออนุญาตนำธรรมบรรยายของท่านอาจารย์นำไปไรท์ลงซีดีเพื่อฟังเองและให้กับบุคคลที่สนใจ



คำตอบ

(๑) เป็นอาการที่เนื่องมาจากชั้นธมาร เข้ามาขัดขวาง การทำความดีในระยะต้น แต่เรื่องนี้ผู้ถามปัญหาสามารถ เอาชนะมารด้วยความเพียรและสัจจะ

(๒) อนุญาตครับ

๕๗. ใช้หรือไม่



คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ โปรดเมตตาชี้ทาง ธรรมให้กระผมได้เกิดปัญญาด้วยครับ มีโอกาสได้ฟังอาจารย์ บรรยายอยู่บ่อยครั้ง อาจารย์แนะว่า ศิล ๕ เป็นศีลขั้นพื้นฐาน ให้เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ หลังจากนั้นผมจึงพยายามรักษา ศิล ๕ มาโดยตลอด หากเป็นเช่นนี้แล้ว บุคคลใด ไม่ว่า เชื้อชาติศาสนาใด หากศิล ๕ ไม่ครบแล้ว (เช่น ยังดื่มเหล้า) ต่อให้เขาทำบุญ ทำทานสักเพียงใด ภพภูมิ ต่อไปก็จะต้อง เกิด “ต่ำกว่ามนุษย์” อยู่ดีใช่ไหมครับ

คำตอบ

ตอบว่าใช่ สัตว์บุคคลทั่วไปที่ยังมีจิตประพตติละเมิด ศิล ๕ ตายแล้วย่อมถูกพลังของบาป ผลักดันจิตวิญญาณให้ โจรไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ (นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน)



ตอบว่าไม่ทราบ เพราะไม่มีประสบการณ์ ตามความรู้เห็น
เข้าใจของผู้ที่ทรงไว้ซึ่งลัทธิปัญญาญาณ (พระพุทธรเจ้า) ที่
ตรัสกับพระเจ้ามหานามะ แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ ในครั้งพุทธกาล
ในทำนองที่ว่า

พระพุทธรโคตมะ : ดุกร มหาบพิตร อุบาสกผู้ถึงพระพุทธร
พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งตลอดกาลนาน และเป็นผู้ที่ไม่
มีปัญญาเฉียบแหลม ไม่ประกอบด้วยเจโตวิมุตติ แต่มีจิตพ้นไป
จากสังโยชน์ ๓ (สังกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีสัพพตปรามาส)
ถึงความเป็นพระอริยบุคคลโสดาบัน ตายแล้วย่อมไม่นำพา
ชีวิต ลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ (ปิดอบายภูมิ) เจ้าสรกานิ
ศากยราช แม้เสวยน้ำจันทน์ (เหล้า) เป็นปกติ แต่เวลาใกล้ตาย
มีจิตพ้นไปจากสังโยชน์ ๓ เราตถาคตจึงพยากรณ์เช่นนั้น
(มีโอปรเช่นนี้หายาก ดังนั้นไม่ควรเลี้ยงดื่มเหล้า)



๕๘. จิตจดจ่ออยู่กับอะไร

คำถาม

ผมขออนุญาตเรียนถามและขอคำชี้แนะจากอาจารย์
ดังนี้ครับ ผมเจริญภาวนาโดยใช้อานาปานสติและใช้คำว่า
พุทโธกำกับ เมื่อนั่งไปสักพักก็เกิดอาการคัน ผมค้นหาคำตอบ
ที่อาจารย์เคยตอบมาแล้วว่า ให้กำหนดว่า คันหนอๆ ะ ไป
เรื่อยๆ จนกว่าอาการคันจะหายไป





คำถามคือว่า การกำหนดคັນหนอ คือการเอาจิตที่จดจ่อกับลมหายใจไปรับรู้อาการคັນ แล้วเปลี่ยนคำบริกรรมจากพุทโธ มาเป็น คັນหนอ จนกว่าอาการจะหายไป หรือว่าตามดูลมหายใจต่อ แต่เปลี่ยนคำบริกรรมมาเป็น คັນหนอ ครับ

กราบขอพระคุณอาจารย์ครับ และหากผมได้ทำการล่วงเกินอันใดต่ออาจารย์ ไม่ว่าทางกาย วาจา ใจ ตั้งใจหรือไม่ก็ตาม กราบขอโทษกรรมจากอาจารย์ด้วยครับ

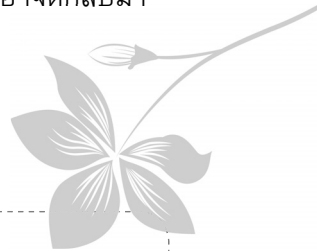
คำตอบ

ต้องเอาจิตมาจดจ่ออยู่กับอาการคັນและกำหนดว่า “คันหนอๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการคันจะหายไป (ไม่เลิกคัน ไม่เลิกกำหนด) เมื่ออาการคันหายไปแล้ว ให้เอาจิตกลับมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออกดังเดิม

๕๙. กามราคะมากผิดปกติ

คำถาม

๑. หนูมีคำถามที่จะถามต่อไปนี่คงเป็นคำถามที่ไม่มีอะไรต่างไปจากคำถามเรื่องความรักของผู้ถามท่านอื่นๆ นอกเสียจากการกระทำเมื่อครั้งอดีต หนูคบกับผู้ชายคนหนึ่ง เดิมเราเป็นเพื่อนกันสมัยเรียนคะ ตอนสมัยเรียนเรายังไม่คบกันคะ แต่ช่วงนั้นหนูกลับรู้สึกดีกับเขามาก เพราะเห็นว่าเขาเป็น





คนวางตัวดีและจิตใจดี แต่พอเรียนจบเราก็คบกัน จากนั้นก็มีปัญหากันเรื่อยมา และรุนแรงขึ้นทุกวัน ถึงขั้นลงไม้ลงมือจนกระทั่งเกือบฆ่ากันก็มี เดิมเขาเหมือนเป็นคนดีมากๆ เลยนะคะ แต่หลังๆ เขาจะติดเรื่องกามราคะมากผิดปกติจึงทำให้ทะเลาะกัน และทุกครั้งหนูก็เสียใจอย่างมาก แต่ก็หายโกรธเขาเร็วจนเขาได้ใจ ขณะนี้หนูตัดสินใจแยกทางกัน แต่ก็แอบกลัวว่าตัวเองจะใจอ่อนอีกเมื่อเขามาทำดีและขอโทษ จึงอยากทราบ่า หนูเคยทำกรรมใดไว้กับเขาหรือใครจึงมีกรรมแบบนี้ต่อกัน และกรรมระหว่างหนูกับเขาหมดกันหรือยังคะ หากต้องการหมดเวรกรรมต่อกันหนูจะต้องทำอะไร และคำมีบุญจะได้บวชตลอดชีวิตหรือไม่ หนูสามารถเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้เขากลับมาดีได้หรือไม่คะ

หนูกราบขอความเมตตากรุณาจากอาจารย์ช่วยชี้แนะแนวทางด้วยนะคะ หากพอมีหนทางแก้ไข

๒. ครอบครัวหนูตกต่ำลงเรื่อยๆ มีทางแก้ไข หรือปฏิบัติหรือไม่คะ สงสารครอบครัวมากๆ ค่ะ

๓. หนูมีใจอยากปฏิบัติธรรมสายพระป่า หนูยังมีบุญพอที่จะมีโอกาสเข้าถึงสมณธรรมที่แท้จริงได้บ้างไหมคะ

๔. หนูแนะนำเพื่อนคนหนึ่งไปบวชเพื่อปฏิบัติธรรมที่วัดป่ามัชฌิมาวาส จ.กาฬสินธุ์ ประมาณ ๓ เดือน โดยหนูก็ตั้งใจมากที่เพื่อนจะได้ไปอยู่กับพระผู้ปฏิบัติดี แต่หนูก็เป็นทุกข์ใจอยู่เนื่องจากเพื่อนทานเจแต่ที่วัดไม่มีเจ และที่วัดก็มี



การทำงานภายนอกมากหน่อย เลยเกรงว่าเพื่อนจะไม่ได้ปฏิบัติ
มากอย่างที่ตั้งใจไว้ ก็เลยกังวลและขอโทษเพื่อนอยู่บ่อยๆ กรณี
นี้หนูจะบาปไหมคะที่ทำให้เพื่อนไม่สะดวกตั้งข้างต้นที่กล่าว

ขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงค่ะ ที่กรุณามีเมตตาและ
ตอบคำถามของคนกิเลสหนา ขอขอบคุณค่ะ

คำตอบ

(๑) อติธรรมที่บุคคลทั้งสองได้กระทำไว้ต่อกัน คือ
เคยมีความสัมพันธ์กันมาก่อน และผลของกรรมจะหมดไปได้
ต้องทำเหตุปัจจุบันให้ขาดจากกัน ด้วยการประพฤติธรรมที่
ตรงกันข้าม ผู้รู้จริงแท้ (พระพุทธโคดม) สอนมิให้ไปแก้ปัญหาก
ที่คนอื่น แต่ปัญหาจะหมดไปได้ต้องดับเหตุที่ตัวเอง

(๒) ทุกคนในครอบครัวต้องมีศีล ๕ คุมใจ และมีความ
กตัญญูทวดเวทิต่อผู้มีอุปการคุณ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์
แผ่นดินเกิด ฯลฯ เมื่อใดทุกคนประพฤติได้ถูกต้องตรงตามนี้ ความ
เจริญของครอบครัวจึงจะเกิดขึ้นได้

(๓) บุญบารมี เป็นปัจจัยที่บุคคลได้กระทำและเก็บสั่งสม
มาแต่อดีต หากปัจจุบันทำเหตุให้ถูกต้อง คือ เอาศีล ๕ คุมใจ
ประพฤติตนให้มีศีลจะ และเร่งความเพียรในการปฏิบัติธรรม
(สมถภาวนา) จิตย่อมมีโอกาสดั่งมั่นเป็นสมาธิได้

(๔) บาปให้ผลเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หาก
เกิดขึ้นกับผู้ใด เรียกได้ว่าผู้นั้นมีบาปให้ผล อนึ่ง การทำงาน
หากบุคคลมีสติอยู่กับงานที่ทำ ถือได้ว่าการทำงานคือการ



ปฏิบัติธรรม ส่วนเรื่องการบริโภคอาหารเจ มิได้เป็นเหตุ
แท้จริงให้บุคคลเข้าถึงธรรม ผู้บริโภคเนื้อสัตว์ ยังสามารถ
บรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้ เว้นไว้แต่ว่าการบริโภคเนื้อสัตว์นั้น
ไม่ถูกต้องตามธรรมวินัย

๖๐. มหาทาน



คำถาม

ดิฉันเริ่มปฏิบัติธรรมเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทุกวันอย่าง
น้อยวันละ ๑ ชม มาได้ ๙ เดือนแล้วค่ะ เมื่อทำไปเรื่อยๆ
เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า จะพยายามทำ ทาน ศีล และภาวนา
ให้ได้ดีที่สุด มีข้อสงสัยเมื่อฟังเรื่องมหาทานค่ะ ที่อาจารย์
บอกว่า การทำบุญเลี้ยงพระทั้งวัดเป็นเวลา ๗ วันเป็นมหา
ทาน อานิสงส์มาก อยากทราบว่า

๑. ต้องเลี้ยงพระ ๗ วันรวดเลยหรือเปล่าหรือถ้าเรา
มีวัดหยุด เสาร์ อาทิตย์ เราค่อยๆ ทอยย ทำที่ละวัด ไปจน
ครบ ๗ วัดแต่อาจใช้เวลา ๒ เดือน หรือไม่คะ

๒. เข้าใจว่าบุญที่สูงที่สุดจริงๆ คือ วิปัสสนาถูกต้องไหมคะ

๓. แต่ก็มีกรณีในสมัยพุทธกาลซึ่งมีเจ้าหญิงองค์หนึ่ง
เป็นโรคผิวหนังรักษาไม่หาย ท่านเลยเลี้ยงพระทั้งวัดติดต่อกัน
จนหายดี ในกรณีนี้ ถ้าเปลี่ยนเป็นเจริญสมณะหรือวิปัสสนา
ติดต่อกัน จะได้ผลเหมือนกันหรือเปล่านั้น

อยากให้อาจารย์อธิบายเรื่องมหาทานด้วยค่ะ



คำตอบ

(๑) บุคคลในครั้งพุทธกาล เช่น พระอนนรุทธะ ในอดีตเคยถวายทานแด่พระปฐมุตตรพุทธเจ้าและสาวก นานติดต่อกัน ๗ วัน แล้วจึงตั้งจิตปรารถนาขอมิตาทิพย์ พระสิวลี ในอดีตถวายทานแด่พระปฐมุตตรพุทธเจ้าและสาวก นานติดต่อกัน ๗ วัน แล้วตั้งจิตปรารถนามีลาภมาก ปฎาจาราภิกษุณี ในอดีตได้ถวายทานแด่พระปฐมุตตรพุทธเจ้า นานติดต่อกัน ๗ วัน แล้วตั้งจิตปรารถนาให้มีความทรงจำพระวินัยมาก หลังจากนั้นต้องทำเหตุให้ตรง ความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้

เหตุตรงของพระอนนรุทธะ ผู้มีตาทิพย์ คือ

ก. ได้ถวายประทีปบูชา พระเจดีย์ทองบรรจุพระบรมสารีริกธาตุของพระปฐมุตตรพุทธเจ้า

ข. ถวายประทีปเป็นพุทธบูชาแด่พระสุเมธพุทธเจ้า

ค. ใช้ถาดใส่น้ำมันใสจุดไฟสว่างถวายพระกัสสปพุทธเจ้า ด้วยเหตุ ๓ อย่างนี้ เมื่อเกิดมาในครั้งพุทธกาล จึงได้รับแต่งตั้งให้เป็นพุทธสาวกผู้มีตาทิพย์

คำว่า “มหาทาน” หมายถึง การบริจาคทานอันยิ่งใหญ่ จึงมีปัญหว่า ทานอันยิ่งใหญ่ของใคร

- พระพุทธสาวกและพระพุทธรูปของพระพุทธโคดม เชื่อว่าการถวายภัตตาหารแด่พระพุทธรเจ้าและสงฆ์สาวก ๗ วันติดต่อกันเป็นมหาทาน เพราะสามารถเข้าถึงธรรมและมีความเป็นผู้ยอดเยี่ยม (เอตทัคคะ) ได้



- พรหม เชื่อว่า การให้อภัยเป็นทาน ทำให้จิตตั้งมั่น ระเบิดภาน จึงเชื่อว่าการให้อภัยเป็นทาน จัดว่าเป็นมหาทาน เพราะสามารถผลักตันจิตวิญญาณเข้าสู่พรหมโลกได้

- เทวดา เชื่อว่า การประพตูกุศลกรรมบถ ๑๐ อยู่ เนื่องนิตย จัดว่าเป็นมหาทาน เพราะสามารถผลักตันจิตวิญญาณ เข้าสู่เทวโลกได้

- มนุษย์ เชื่อว่า การประพตศีล ๕ จนมีศีล ๕ คุมใจ อยู่ทุกขณะต้น จัดว่าเป็นมหาทาน เพราะสามารถผลักตัน จิตวิญญาณเข้าสู่มนุสโลกได้

ฉะนั้น พึงพิจารณาด้วยตัวเองเถิดว่า พตติกรรมใด เป็นมหาทาน พตติกรรมใดมิได้เป็นมหาทาน แล้วเลือกประ- พตติตามที่ชอบเถิด

(๒) ถูกต้องครับ

(๓) ได้ครับ อธิบายเรื่องมหาทานไว้ในคำตอบ ข้อ (๑)

๖๑. ต้องการสัปปายะ



คำถาม

กระผมขออนุญาตเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. กระผมต้องการสถานที่ปฏิบัติกรรมฐานที่มีคนน้อยๆ หรือไม่พลุกพล่าน หรือเป็นส่วนตัว

๒. มีครูบาอาจารย์ที่สอนกรรมฐานถูกต้องตามธรรม



๓. การปฏิบัติธรรมควรใช้เวลาอย่างน้อยก็วัน ในกรณีที่เราไปปฏิบัติ ณ สถานที่ที่ปฏิบัติโดยตรง (ถ้าไม่นับว่าเราสามารถทำได้ที่บ้านหรือทุกที่ที่เราใช้ชีวิตประจำวัน) เนื่องจากกระผมไม่เคยไปรับกรรมฐานมาก่อนครับ

๔. กระผมวางแผนไว้ประมาณเดือนตุลาคม ปีนี้ ว่าอยากไปปฏิบัติกรรมฐานอย่างเต็มที่ครับ

คำตอบ

(๑) จากประสบการณ์ของผู้ตอบปัญหาเคยพบพระป่าทางอีสาน ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าเพียงรูปเดียวในกฏ หากผู้ถามปัญหามีจิตศรัทธาแรงกล้า จะประพฤติเช่นนั้นก็ไม่ผิดธรรมวินัย ดูตัวอย่างของชาวไทยใหญ่ (หลวงพ่อธี) ปฏิบัติธรรมอยู่บนยอดเขาลำพังคนเดียว จนสามารถบรรลุดวงตาเห็นธรรม แล้วจึงได้มาบวชเป็นพระสงฆ์

(๒) หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะปฏิบัติธรรมกับครูบาอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานที่ถูกต้องตามธรรม ต้องนำตัวเองไปเป็นศิษย์ของหลวงพ่อธี ที่ถ้ำวัววัดตาราม ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

(๓) เวลาไม่ใช่เป็นเครื่องกำหนดการเข้าถึงธรรม แต่เหตุปัจจัยเท่านั้นเป็นตัวกำหนด เหตุคือต้องปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เช่น เอาศีลคุมใจให้ได้ก่อน ใจจึงจะตั้งมั่นเป็นสมาธิใจที่เป็นสมาธิในระดับที่สมควร จึงจะมีโอกาสเกิดปัญญาเห็น





แจ้งได้ เมื่อใช้จิตที่ตั้งมั่นสมควรแล้ว ไปพิจารณาผัสสะว่า
ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ ทั้งนี้มีศีล มีสัจจะ มีความเพียร
เป็นแรงสนับสนุน ส่วนปัจจัยคือต้องมีบุญบารมีเก้านับสนุน
ดวงตาเห็นธรรมจึงจะเกิดขึ้นได้ ดูตัวอย่างการเข้าถึงธรรม
ของผู้ตอบปัญหาจากหนังสือทางสายเอกที่เขียนบอกไว้

การปฏิบัติธรรมเริ่มแรก ควรไปรับกรรมฐานจากครูบา
อาจารย์ก่อน แล้วจึงนำมาทำต่อที่บ้านได้

(๔) สาธุ

๖๒. อาการหิว



๑๒๙

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรที่เคารพ กระผม
ขอเรียนถามว่า

๑. ถ้าต้องการฝึนร่างกายให้อ่อนน้อยเพื่อทำงานหรือ
ปฏิบัติธรรมมีแนวทางปฏิบัติอย่างไรครับ เพราะบางครั้งกระผม
ฝึนแล้วเกิดอาการหิวๆ บ้าง สมองต้อๆ บ้าง บางครั้งคิด
ไม่ออก บางครั้งถึงกับมีนหัวครับ ทานอาหารไม่ค่อยได้ ่งง
เป็นธรรมดาครับ

๒. จากการฝึนดังกล่าวตามข้อ ๑ กระผมทานกาแฟหรือ
เครื่องดื่มชูกำลังเช่นกระทิงแดงถูกต้องไหมครับ (ผมคิดว่าสติ
ผมอ่อนเลยหาตัวช่วย แต่คิดว่ามันน่าจะทำลายสุขภาพครับ)



๓. บางครั้งผมหายใจเข้ายาวๆ แล้วเกิดอาการเหมือนไม่หายใจหรือหายใจเบามาก และรู้สึกว้าวุ่นกับตัวโยกไปโยกมาครับ (เป็นอาการเหมือนตอนนั่งทำสมาธิแต่ผมอยู่ในอิริยาบถปรกตครับ) ไม่ทราบว่ามันคืออาการอะไรครับ ทำบ่อยๆ ดีไหมครับ

๔. ตอนนี้ผมทำงานบริษัทไม่ค่อยมีวันหยุด ทำงานหนักมากเลิกงานดึกเกือบทุกวัน มีแต่ความกดดัน ผมขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ด้วยครับ (บางครั้งอยากจะลาออก แต่ผมนึกถึงท่านอาจารย์ “หนีไปไหนหนีใจตัวเองไม่พ้นหรอก อยู่แล้ว ลู๊ลิ”)

๑๓๐

คำตอบ

(๑) การฝืนร่างกายให้นอนน้อย มีช่องทางที่ผู้รู้แนะนำให้ประพฤติ ตรงกันข้าม ผู้รู้แนะนำให้รักษาสัจจะในการกำหนดห้วงเวลานอน

(๒) ถูกต้องทางโลก แต่ผิดทางธรรม

(๓) เหตุเป็นเพราะจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิขั้นต้น (ขณิกสมาธิ) จิตจึงแสดงอาการตัวโยกไปมาต่างๆ ที่ตัวไม่ได้โยก ฉะนั้นพึงกำจัดที่ต้นเหตุด้วยการกำหนดว่า “โยกหนอๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่า อาการตัวโยกของจิตจะดับไป แล้วตั้งจิตกลับมาสู่องค์บริการเดิมที่ทำอยู่ วิธีนี้เป็นการเพิ่มกำลังของสติให้มากขึ้น ดังนั้นผู้รู้จึงแนะนำให้กำหนดทุกครั้งที่มีอาการเช่นนี้เกิดขึ้น



(๔) วิธีแก้ปัญหาที่บอกเล่าไป ต้องทำงานด้วยใจ และต้องใช้วิธีการอันเลิศโดยไม่หวังผลเลิศ ทำได้เมื่อใด ปัญหาหมดไปเมื่อนั้น จะพิสูจน์ไหมครับ

๖๓. คูฟุตบอลจนป่วย



คำถาม

ช่วงฟุตบอลยูโร ๒๐๑๒ ผมนอนดิ๊ก แล้วตื่นสายเนื่องจากกลัวจะไปทำงานช้า ผมเลยไม่ทานข้าวเช้า จนวันหนึ่งผมปวดท้องหนักจนหน้ามืดเป็นลม จนเพื่อนต้องพุงตัวไปที่โรงพยาบาล หมอก็ให้นอนบนเตียง แต่อาการปวดท้องก็ยังไม่หาย ผมรู้สึกทรมานมาก พอตีผมมีพื้นฐานการฝึกกรรมฐานมาก่อนที่วัดอัมพวัน (หลวงพ่ोजรัญ) ผมจึงเลี่ยงความเจ็บปวดด้วยการกำหนดรู้ไปที่บริเวณที่ปวด จนหัวใจเต้นช้าลง ลมหายใจละเอียดขึ้นจนบางครั้งไม่มีลมหายใจ แล้วระดับความปวดก็จางลงไปจนอยู่ในระดับที่ผมนอนบนเตียงได้อย่างสบาย แต่ที่แท้จริงแล้วความปวดทรมานไม่ได้หายไปไหน เพราะพอผมคลายสมาธิออกก็ยังปวดอยู่เหมือนเดิมครับ ถ้ามว่า

- การที่ผมใช้ สมถกรรมฐานกอดความปวดไว้อย่างนี้ จะเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ไหมครับ
- ถ้าไม่ได้แสดงว่าผมต้องรับความปวดนั้นไว้ในสภาวะปกติตลอดเลยหรือครับ

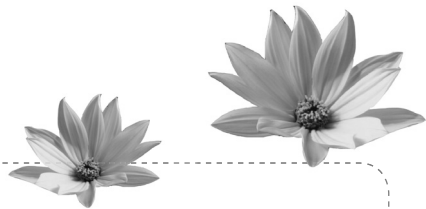


- ถ้าถึงวาระที่ผมต้องตาย แล้วผมใช้วิธีการกำหนดความเจ็บปวดทรมานลงลึกเข้าไปเรื่อยๆ จนจิตผมหลุดออกจากร่างแล้วผมจะไปไหนต่อครับ

คำตอบ

การใช้สมถภาวนากดอาการปวด เป็นการใช้สมาธิในทางที่ผิดไปจากธรรม การกระทำเช่นนั้นเป็นการลดอาการปวดหรือระงับอาการปวดได้ชั่วคราว ปัญญาเห็นแจ้งจึงไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อใดที่จิตคลายออกจากสมาธิ อาการปวดนั้นยังมีอยู่ วิธีนี้เป็นการหนีอาการปวดได้ชั่วคราว พระพุทธโคดมมิได้สอนให้ภิกษุประพฤติ หากกำหนดอาการปวดให้ลดลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งจิตหลุดออกจากร่าง ย่อมถูกพลังสมาธิระดับฌานอย่างอ่อนผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรไปโอบปาดิกะอยู่ในพรหมโลกชั้นปาริฉชชาภูมิ

๖๔. เจลลดไข้



คำถาม

สวัสดีครับ อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ผมมีปัญหาบวมน้ำถามอาจารย์ ดังนี้ครับ

เมื่อไม่กี่วันมานี้ ช่วงเวลาทุ่มกว่าๆ ผมซบมอเตอร์ไซด์ไปซื้อเจลลดไข้ให้ลูก ในขณะที่ซบอยู่ ช่วงขณะจิตก็รู้สึกได้ว่าเราเมื่อกี้นี้กับตอนนี้ไม่ได้เป็นคนๆ เดียวกัน คืออยู่ดีๆ มันก็



รู้สึกขึ้นมาเองนะครับความรู้สึกคือ อนาคตมันก็ไม่มี อดีตมันก็ไม่มี มีแต่ปัจจุบันล้วนๆ เราเมื่อทำหน้าที่ที่แล้ว กับเราตอนนี้ มันไม่ได้เป็นคนๆ เดียวกัน มันมีแต่ปัจจุบัน แม้คิดเรื่องงานที่ต้องทำในวันพรุ่งนี้ มันก็มีแต่ปัจจุบัน คือรู้ว่าพรุ่งนี้มีงาน แต่รู้แค่ว่าปัจจุบัน มันไม่ได้รู้สึกถึงพรุ่งนี้นะครับ ในขณะที่จิตรู้สึกแบบนี้อยู่ ใจรู้สึกสบาย โปร่ง รู้ทุกอิริยาบถที่กายดำเนินไป จะก้าวก็มีปัจจุบัน จะพูดก็มีแต่ปัจจุบัน ในขณะที่เซ็ดตัวให้ลูก มันก็มีแต่ปัจจุบัน มันมีแต่ความสุขในใจ แล้วก็มาพิจารณาต่อว่า เวลามันก็ไม่มีอยู่จริง มีแต่ปัจจุบันที่ดำเนินไป รู้สึกแบบนี้อยู่นานพอสมควร จนลुकนอน ผมก็ลงมาพิจารณาต่อ

ดูการก้าวเดินของเราว่า ในขณะที่เดินในขณะที่ย่างก้าว มันไม่มีก้าวที่แล้วเลยมันมีแต่เท้าที่เคลื่อนอยู่ มันมีแต่ตอนนี้ มีแต่เดี๋ยวนี้ ไม่มีเมื่อก็แล้ว แต่มันไม่รู้สึกถึงการเกิดดับคือไม่เห็นการเกิดดับนะครับ จนสักพักก็เลิกพิจารณามาดูทีวีรายการที่ชอบ ดูจนจบ ก็อาบน้ำสวดมนต์ไหว้พระ แต่ตอนนั่งสมาธินี้สิครับ ความรู้สึกแต่ปัจจุบันมันหายไปหมดเลย มันหายไปตอนไหนก็ไม่รู้ จะทำให้รู้สึกแบบให้มีแต่ปัจจุบันไม่ได้แล้ว เพราะตอนรู้สึกว่ามีแต่ปัจจุบันมันเกิดขึ้นเองครับ ไม่ได้ทำให้มันรู้สึก นั่งสมาธิก็ไม่ได้ จิตมันพุ่งไปหมด เลยยอมแพ้ เข้านอน ปรกติเวลานอนก็กำหนดพุทโธตลอด แต่คืนเกิดเหตุกำหนดไม่ได้ด้วยมันยังพุ่งอยู่ ก็ปล่อยให้หลับไปเลย โดยไม่ได้กำหนดนะครับ





คำถามคือ: ในขณะที่จิตรู้สึก ที่มีแต่ปัจจุบันโดยที่มันเกิดขึ้นเอง พร้อมกับความรู้สึกสบายกาย สบายใจ ในใจมีแต่สุข มีแต่อัมเอิบ เป็นผลมาจากการปฏิบัติที่ถูกต้องหรือเปล่าครับ แล้วถ้าเกิดขึ้นอีก จะรักษาความรู้สึกนี้ให้นานๆ ต้องปฏิบัติอย่างไรครับ แต่หากเกิดจากการปฏิบัติไม่ถูกต้องควรแก้ไขอย่างไรครับ แล้วที่รู้สึกว่าเวลาไม่มีอยู่จริงมีแต่ปัจจุบัน สิ่งที่ได้รู้สึกเป็นจริงหรือเปล่าครับ

ใจหนึ่งก็อยากถาม แต่อีกใจก็ไม่อยากถามเพราะกลัวว่ารู้คำตอบแล้วใจมันจะทิ้งปัญหานี้ไปเลย โดยที่ไม่ได้พิจารณาเพิ่มเติมให้มันแจ่มแจ้งด้วยใจ แต่ถ้าไม่ถามก็กลัวจะติดอยู่กับความรู้สึกนั้น ถ้าอาจารย์คิดว่าเป็นประโยชน์ที่จะตอบเพื่อคนอื่นที่เข้ามาอ่านก็ตอบนะครับ แต่ถ้าคิดว่าไม่ตอบแล้วแนะนำแนวทางในการพิจารณาก็แล้วแต่ความกรุณาของอาจารย์นะครับ

ผมปฏิบัติมาตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี จนเดี๋ยวนี้ก็ ๓๕ ปี ลีบกว่าปีมานี้ก็ปฏิบัติบ้าง ไม่ปฏิบัติบ้าง ช่วงที่ปฏิบัติก็เพราะได้อ่านหนังสือธรรมะแล้วเกิดกำลังใจแล้วก็ปฏิบัติอยู่ก็เป็นปี หลังจากนั้นเมื่อเหมือนหมดกำลังใจแล้วก็ไม่ปฏิบัติ ก็นานเลยครับ จนได้ไปเจอไปอ่านหนังสือธรรมะอีก เกิดกำลังใจอีกก็ปฏิบัติอีก เป็นอย่างนี้ซ้ำไปซ้ำมาตลอด แต่ไม่เคยพิจารณาในการปฏิบัติเลย จนกระทั่งได้ฟังการบรรยายของอาจารย์นี้แหละครับ จึงมีกำลังใจที่จะปฏิบัติให้ถูกต้อง ได้ฟังเทศน์ของท่านเจ้าคุณโชดก เรื่องเทศน์ลำดับญาณ แล้วก็ของพระอีกหลายรูป ที่ได้มีการ



โพสไว้ใน youtube จนถึงตอนนี้ก็เริ่มจะรู้สึกเบื่ออีกแล้ว ไปปฏิบัติธรรมที่วัดถ้ำสุมนโณก็รู้สึกวุ่นวายกับคนหมู่มาก อยากอยู่ที่เงียบๆ เคยคิด เห็นภาพตัวเองอยู่ในป่า ในเขา ในถ้ำแล้วรู้สึกมีความสุข จะรู้สึกคร่ำครึมากกับพระป่า พระอุดงค์ เป็นความรู้สึกที่มีมาตั้งแต่จำความได้ ใจอยากบวชไปอยู่ในป่า ในเขา มาก แต่ตอนนี้ยังทำไม่ได้ ต้องใช้กรรมที่สร้างมาอีกนาน แต่ก็อธิษฐานไว้ว่า ถ้าได้เกิดเป็นมนุษย์อีกไม่ว่าในชาติไหน ก็ขอให้ได้เกิดมาพบพุทธศาสนา และได้บวชปฏิบัติธรรมตั้งแต่เป็นเด็กๆ อธิษฐานทุกครั้งที่จะระลึกได้ครับ ที่อธิษฐานแบบนี้ ถูกไหมครับ ถ้าไม่ถูกควรเพิ่มเติมประโยคใดอีกในคำอธิษฐานครับ

๑๓๕

คำตอบ

การระลึกได้ว่า มีอยู่แต่ปัจจุบัน นั้นเป็นอาการที่เกิดกับจิตที่มีสติกำกับ ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะรักษาภาวะเช่นนี้ไว้ให้ได้ ต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันขณะ ทำทุกครั้งที่นั่งได้ และทำทุกครั้งที่ว่างจากงานภายนอกที่ทำให้กับสังขม และหากเมื่อใดมีจิตจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ จิตจะไม่ระลึกถึงกาลเวลาอื่นใดทั้งสิ้น (ไม่มีกาลเวลา)

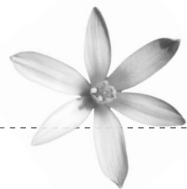
อนึ่ง ความกังวล เป็นอาการที่จิตขาดสติกำกับ ต้องแก้ปัญหานี้ตามที่บอกมาข้างต้น หรือกำหนดว่า “กังวลหนอๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความกังวลจะหมดไป



คนที่ปฏิบัติธรรมบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง เรียกว่าเป็นคนที่มีความประมาท จึงทำให้กิเลสครอบงำจิตใจ (เมื่อ) ได้ ส่วนเรื่องการอ่านหนังสือธรรมะ จัดว่าเป็นคັນถุระ คือสามารถรู้สิ่งต่างๆ ที่มีคนเขียนบอกไว้ในตำราหรือคัมภีร์ เรียกความรู้ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความจำ (ลัญญา) แต่หากนำตนไปปฏิบัติธรรมการประพฤติเช่นนี้เป็นวิปัสสนาธุระ จิตย่อมเข้าถึงความจริงแท้ ที่สามารถปิดอบายภูมิหรือนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ฉะนั้นจะประพฤติอย่างไร จงเลือกเอาตามที่ชอบเถิด คิดจะได้อยู่ในถ้ำ แล้วรู้สึกวุ่นวายกับคนหมู่มาก ให้กำหนดว่า “วุ่นวายหนอๆ ๆ ๆ ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความวุ่นวายจะหายไปจากใจ

การอธิษฐานตามที่บอกเล่าไปแล้ว แต่จะสมปรารถนา ต้องทำเหตุให้ตรง คือประพฤติไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อยู่เสมอ

๖๕. สวดบังสุกุลตายได้หรือไม่



คำถาม

ผมมีเรื่องสงสัยเกี่ยวกับการสวดบทบังสุกุลตายคือว่า คนที่ไม่ได้บวชเป็นพระสามารถสวดบทบังสุกุลตายได้หรือไม่ แต่ไม่ได้ไปสวดในงานศพเพราะบางครั้งไม่ว่าผมจะทำงาน ข้าราชการ หรือก็จิวัตรประจำวันนิกขັນได้ ผมจะสวดบทบังสุกุลตาย เป็นประจำแต่เป็นการสวดในใจ เหตุที่ผมสวดเพราะเมื่อสมัย



เป็นเด็กผมเคยไปดูพี่ชายที่บวชเป็นเณรไปสวดบังสุกุลตาย
ที่ป่าช้า ก็เลยจำบทสวดนั้นได้และเป็นบทสวดแรกๆ ที่ผม
จำฝังใจ

คำตอบ

คำว่า “บังสุกุล” หมายถึง ผ้าที่ภิกษุชั่งจากศพ การสวด
บังสุกุลตาย หมายถึง สวดมนต์เพื่ออุทิศบุญกุศลให้กับผู้ตาย
ดังนั้นจะสวดเมื่อใดย่อมสามารถทำได้ หากมีจุดประสงค์ และ
อุทิศบุญให้กับผู้ตาย หรือมีจุดประสงค์จะพัฒนาจิตให้มีสติ
สวดแล้วต้องไม่เป็นเหตุให้ขาดสติ เช่น ขณะขับรถยนต์พร้อม
กับการสวดมนต์ เป็นเหตุให้จิตหันมาจดจ่อกับบทสวดมนต์
ทั้งๆ ที่ตัวเองยังขับรถอยู่บนถนน อุบัติเหตุยังสามารถเกิด
ขึ้นได้ ผู้มีสติย่อมไม่ประพฤติเช่นนี้ แต่หากเป็นผู้ที่นั่งโดยสาร
ไปในรถยนต์ ไม่ถือว่าขาดสติ สามารถสวดได้

๑๓๗

๖๖. ปุคคสิกทาน หรือสังฆทาน

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร ผมมีคำถามดังนี้

๑. อยากทราบว่าการทำงานบุญกับพระเพียงรูปเดียว ตั้งใจ
ให้รูปเดียวโดยก่อนออกมาจากบ้าน ตั้งใจว่าไม่ว่าเจอพระรูปไหน
จะให้รูปนั้นก่อน แบบนี้จะเป็นสังฆทานได้ไหมครับ





๒. ถ้าออกมาจากบ้านเหมือนช็อกก่อน แต่ให้ของหลายชิ้น แต่พระเมื่อกลับไปวัดแล้ว ได้นำไปให้พระรูปอื่นฉันด้วย จะกลายเป็นสังฆทานได้ไหมครับ เพราะเราเจตนาตอนให้ให้รูปเดียว

คำตอบ

(๑) ผู้ที่ทำอาหารไปใส่ลงในบาตร (ทำบุญ) โดยมีความตั้งใจถวายพระเพียงรูปเดียว เจตนาเช่นนั้นเป็นบุคคลิกทาน แต่เมื่อพระที่รับบิณฑบาตกลับถึงวัด ได้นำอาหารไปรวมไว้เป็นส่วนกลางของสงฆ์ พฤติกรรมนั้นเป็นสังฆทาน ดังนั้นปัญหาที่ถามไปจึงมีความเป็นไปได้

(๒) ถ้านำอาหารจากการบิณฑบาตไปแบ่งให้พระรูปอื่น ยังถือว่าเป็นบุคคลิกทาน แต่หากไปรวมไว้เป็นส่วนกลางของสงฆ์ทั้งวัดสามารถนำไปใช้ได้ อย่างนี้จึงจะเรียกว่าเป็นสังฆทาน

๖๗. กังขามานาน

คำถาม

ผมมีคำถามอย่างหนึ่งเป็นข้อกังขามานานแล้วครับ อยากเรียนถามว่า บุญกุศลที่เราปฏิบัติสามารถเปลี่ยนแปลงดวงชะตาราศี ได้หรือไม่ครับ คือผมมิได้เป็นข้าราชการแต่ฝันอยากเป็นข้าราชการจึงไปดูหมอตี๋ค่อนข้างมีชื่อในความ



แม่ย่า เขาก็บอกว่าดวงผมไม่สามารถเป็นข้าราชการได้ เพราะว่าดาวบางดวงเสียอะไรทำนองนี้ ผมก็กลับมาปรึกษากับตัวเองว่าใครเป็นคนกำหนดชีวิตเรา ดวงชะตาอย่างนั้นหรือ แล้วความดีที่ผมเพียรพยายามทำมา กอปรกับบุญกุศลที่เราคิดดี ทำดี ปฏิบัติดี สามารถช่วยหนุนให้เราผิดวงชะตาชีวิตที่เปลี่ยนไปได้หรือไม่ครับ

คำตอบ

เปลี่ยนได้ครับ จงดูพฤติกรรมของเหลียวผานเป็นตัวอย่าง ผู้ใดประพฤติดุญกิรยาวัตถุ ๑๐ ได้จนเป็นปกตินิสัย เมื่อใดที่เหตุปัจจัยถึงพร้อม ความสมปรารถนาในสิ่งที่ตนต้องการ ย่อมเข้าถึงได้ ทั้งนี้ต้องไม่มีอกุศลกรรมใดๆ ปนเปื้อนแล้วความสมปรารถนาย่อมเกิดได้ง่าย

๑๓๙

๖๘. เย็นที่กลางกระหม่อม

คำถาม

ผมมีเรื่องจะกราบเรียนถามท่านอาจารย์ ผมปฏิบัติสมาธิมานาน และเริ่มตั้งใจแน่วแน่ต่อการปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนา ตั้งแต่ปี ๕๐ เมื่อตุลาคมปี ๕๓ ขณะเดินจงกรมอยู่ จิตรวมไปตั้งอยู่ที่กระหม่อม หลังจากนั้นมีความรู้สึกถึงการไม่มีกายอยู่ หลังจากนั้นเป็นต้นมาเวลาที่มีสติ จิตจะไปตั้งอยู่ที่



กลางกระหม่อมทุกครั้ง จะรู้สึกเย็นวาบ ปัจจุบันในระหว่างวัน
ก็มีอาการเช่นนี้อยู่ตลอดทั้งวัน
รบกวนท่านอาจารย์แนะนำว่าจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป

คำตอบ

จิตมิได้จดจ่ออยู่กับเท้าที่ก้าวย่าง (สติหลุด) หากประสงค์
ให้จิตมีสติมากขึ้น เมื่อรู้สึกเย็นวาบที่กลางกระหม่อม ต้อง
กำหนดว่า “เย็นหนอๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการเย็น
จะหมดไป แล้วดึงจิตมาจดจ่ออยู่กับอิริยาบถใหญ่ที่เป็น
ปัจจุบันขณะ

๑๔๐

๖๙. อยากมีหลานเป็นลูกครึ่ง



คำถาม

หนูได้ฟังธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ ทาง youtube
ค่อนข้างมาก ทำให้หนูเข้าใจธรรมะได้ดียิ่งขึ้น หนูตั้งใจจะเป็น
คนดี เพราะหนูเชื่อมากๆ ว่ามนุษย์เกิดมาเพื่อจะไม่เกิด
หนูระวังเพื่อรักษาศีล ๕ ให้ครบ ตอนอยู่ต่างประเทศรักษา
ไม่ยาก สำหรับหนู ตอนนี้อยู่เมืองไทยศีลมีพร่องบ้างเนื่องจาก
มีมดเล็กๆ

หนูมีคำถาม ว่าเมื่อหนูรักการปฏิบัติธรรม ชอบอยู่
เงียบๆ หนูควรจะมีลูกไหมคะ หนูเริ่มจะเป็นทุกข์เนื่องจากหนู
อายุ ๔๐ แล้วค่ะ (ทางครอบครัวอยากให้ มี เพราะอยากมี



หลานเป็นลูกครึ่งคะ) ถ้าคำถามของหนูทำให้ท่านอาจารย์ลำบากที่จะตอบ หนูกราบขอขมา ขอท่านอาจารย์อโหสิกรรมให้หนูด้วยนะคะ

คำตอบ

ตลอด ๔๕ พรรษาที่พุทธโคดมเผยแผ่ธรรม พระองค์ไม่เคยสอนให้ไปแก้ไขปัญหาที่คนอื่น แต่ทรงสอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ดังนั้นความอยาก (ตัณหา) ของคนอื่นก็เป็นกิเลสของผู้อยาก หากประพฤติตามความอยากของผู้อื่น ปัญหาย่อมเกิดขึ้นกับผู้ถามปัญหาได้ และที่พระพุทธรองค์ตรัสว่า “มนุษย์มีทรัพย์เป็นห่วงผูกขา มีสามี/ภรรยาเป็นห่วงผูกมือ มีบุตร/ธิดาเป็นห่วงผูกคอ” ฉะนั้นผู้ถามปัญหาพึงพิจารณาด้วยตัวเอง แล้วเลือกทำตามที่ชอบเถิด

๑๔๑

๗๐. นะ มะ พะ ธะ

คำถาม

ผมทำสมาธิด้วยการภาวนา นะมะพะธะ แบบอนุโลม ปฏิโลม จนรู้สึกว้าจืดละเอียดย จดจ่อกับคำภาวนา และคำภาวนาหายไป จิตมาจับอยู่ที่อารมณ์ ความรู้สึกภายนอกน้อยมาก เหมือนกับครึ่งหลับครึ่งตื่น แต่มีความรู้สึกตัวอยู่ ต่อจากนั้นก็ไม่มีรับรู้อารมณ์อะไร เลยเหมือนกับจิตดับไป ลึกพัก ก็กลับมารู้สึกตัวพร้อมกับดึงคำภาวนากลับมา





เมื่อภavanaไปได้สักพัก ก็เข้าสู่สภาวะเดิมอีก เป็น
อย่างนี้ อยู่ ๓ ครั้ง จึงถอนจากสมาธิ อุทิศบุญกุศลแล้ว
ล้มตัวลงนอน (ผมนั่งสมาธิอยู่บนที่นอนครับ) รู้สึกว่าขาขวา
เป็นเหน็บชา เริ่มปวดขามากขึ้น ตอนแรกจะทำเหมือนทุกครั้ง
คือนอนปวดขา ไปจนกว่าจะหาย แต่นึกถึงคำสอนของ ท่าน
อาจารย์สนอง ว่าเมื่อเลิกทำสมาธิให้เจริญปัญญาต่อ ก็ไปเห็น
จิตที่มันกระวนกระวาย ว่าขากำลังปวด แล้วก็ไปดูเวทนาเห็น
ความปวดเกิดขึ้น จิตเห็นว่าขาไม่ได้ปวดแต่จิตเป็นตัว
ปรุงแต่งว่าขามันปวด แล้วเหมือนเห็นเวทนาความปวดอยู่
รอบๆ ขา เหมือนกำลังขยี้มขาอยู่

ต่อจากนั้นผมก็กำหนดปวดหนอ ปวดหนอไปเรื่อยๆ
พอความปวดเริ่มหาย มีความรู้สึกดีใจก็กำหนดดีใจหนอ
ดีใจหนอไปเรื่อยๆ จนขาหายปวด รู้สึกว่าครั้งนี้ขาหายปวด
จากเหน็บชาเร็วกว่าทุกครั้งครับ

ขอเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้

๑. ผมสงสัยว่าตอนที่ผมทำสมาธิ อากาที่เหมือนจิต
ดับ แบบนี้ทำผิดหรือเปล่าครับ เป็นการขาดสติเผลอหลับไป
หรือไม่ครับ หากเป็นการขาดสติเผลอหลับไปจะแก้ไขอย่างไร
ครับ

๒. ผมปรารถนาเดินทางสายพุทธภูมิ ได้อธิษฐานขอ
ฝากตัวเป็นลูกศิษย์ ครูบาบุญชุ่ม ญาณสังวร เพื่อจะปฏิบัติ
ตามแนวทางที่ถูกต้องไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร การอธิษฐาน
จะสัมฤทธิ์ผลครับ



ผมเคยสอบถามท่านอาจารย์เรื่องลูก ตอนที่ภรรยา ตั้งครรภ์ ตรวจอัลตราซาวน์ แล้วพบถุงน้ำ ตอนนี้อลูกของผม คลอดมาได้ ๖ เดือนแล้วครับ ไม่พบถุงน้ำเหมือนตอนอัลตราซาวน์ สุขภาพแข็งแรงดีแต่มีวิบากบางอย่างที่ติดตัวมาด้วย ก็คงเป็นผลกรรมที่ต้องชดใช้แต่ก็มีสิ่งอัศจรรย์เกิดขึ้นให้เห็น หลายอย่างครับ

คำตอบ

ปัญญาที่เห็นว่าขามีได้ปวด แต่เห็นว่าเป็นเพราะจิตรับ สิ่งกระทบไม่ดีเข้าปรุงอารมณ์ อากาการปวดขาจึงเกิดขึ้น การเห็นในลักษณะนี้เรียกว่าเห็นถูก แต่หากเมื่อใดจิตเอาอาการปวดขามาพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ แล้วอาการปวดขา เข้าสู่ความเป็นอนัตตา ทุกขเวทนา (ปวดขา) ย่อมไม่มีอยู่จริง ปัญญาที่เห็นเช่นนี้เรียกว่า ปัญญาเห็นแจ้งในทุกขเวทนา ไม่เพียงเห็นแค่ ๓ ครั้งเท่านั้น ผู้ไม่ประมาทต้องเห็นให้ได้ทุกครั้ง แล้วสภาวะปุถุชนจึงจะมีโอกาสพ้นไปได้

อนึ่ง กำลังของสมาธิในดวงจิตของผู้ถามปัญหามีมาก พอแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องบริกรรมคำว่า “ปวดหนอ” อีกต่อไป แต่ควรใช้จิตตามดูอาการปวดว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น

(๑) คำว่า “จิตดับ” หมายถึง จิตที่ไม่มีการเกิด - ดับ (ภวังค์) อารมณ์ใดๆ จึงเกิดขึ้นไม่ได้ คนที่มีสติกล้าแข็ง จิตจะไม่ดับ การหลับจึงเกิดขึ้นไม่ได้ ดังนั้น คำว่า “เปลอ” จึง



หมายถึงจิตที่ขาดสติกำกับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันขณะ หากประสงค์จะแก้ปัญหานี้ ต้องเจริญสติทุกครั้งที่นั่งได้ เจริญสติทุกครั้งที่ว่างจากงานของสังคัม

(๒) คำว่า “อธิษฐาน” หมายถึง การตั้งจิตปรารถนาให้ตัวเองเข้าถึงสิ่งดีงาม (ความเป็นพระพุทธเจ้า) ในวันข้างหน้า ความสมปรารถนาจะเกิดขึ้นได้ต้องทำเหตุให้ถูกต้อง คือต้องบำเพ็ญบารมีทั้งสิบตัวให้ครบทั้ง ๓ ระดับ (บารมีธรรมดา อุปบารมี ปรมัตถบารมี) การประพฤติเช่นนี้เรียกว่า นำพาชีวิตเดินทางในสายพุทธภูมิ ซึ่งต้องใช้เวลาในการสั่งสมบารมีให้ครบ ๓๐ ทัศ ยาวนานเป็นหลายๆ อสงไขยกัป ซึ่งแตกต่างกันตามประเภทของพระพุทธเจ้า

๗๑. ถามได้ - ตอบได้

คำถาม

เรื่องมีอยู่ว่า เมื่อตอนผมอายุประมาณ ๒๐ ปี ผมได้ปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง เพราะได้เกิดศรัทธาจากที่ได้อ่านหนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ครั้งแรกที่นั่งสมาธิในห้องนอน นั่งเฉยนะครับไม่ได้สวดมนต์ ปิดไฟด้วย ขณะนั้นผมก็คิด ทำไมคนเราต้องเกิด ทำไมต้องมีเนื้อ มีหนัง ทำไมต้องมีความรู้สึกทางกาย ทางใจ ความรู้สึกมันเกิดมาจากไหน ทำไมไม่ดับสูญ ขณะที่คิดก็ทำความรู้สึกตามไปด้วย ทำอย่างนี้





ไปได้ลึกลับ ความรู้สึกทางกายมันหายไปหมดเลย ลมหายใจก็ไม่มี มีแต่ว่างกับความคิดล้นๆ ครับ มันเหมือนว่า ลอยอยู่ ไม่มีตัวตนเลย

แวบหนึ่งความรู้สึกกลัวก็เข้ามา ผมก็ลืมตาเลยเพราะงงสงสัย แต่ก็ไม่รู้จะถามใคร สภาวะแบบนี้ เรียกว่าอะไรครับ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุใดครับ

เท่าที่อ่านเว็บไซต์ตอบปัญหาของอาจารย์ ส่วนมากจะเข้าถึงสภาวะแบบนี้ได้แค่ครั้งเดียว รวมทั้งผมและเพื่อนอีกสองคน เป็นเพราะเหตุใดครับถึงไม่สามารถเข้าสภาวะเช่นนี้ได้อีก

ในช่วงอายุเดียวกันนั้น ที่ยังปฏิบัติธรรมอยู่ เช้าวันหนึ่งตอนผมเดินออกจากบ้านไปหน้าปากซอย ระยะทางก็ไกลพอสมควร เพื่อขึ้นรถโดยสารไปทำงาน ตอนนั้นมีเงินติดตัวอยู่ ๕ บาท ในระหว่างที่เดิน ขณะจิตหนึ่ง ความรู้สึกสุขก็เกิดขึ้นกับใจ มันเป็นความสุขที่อธิบายหรือเขียนเป็นตัวหนังสือไม่ได้เลยครับ มันอึดใจไปหมด สุขที่สุดในชีวิตที่เคยเจอมาเลย มันแปลกที่อยู่ดีๆ มันก็เกิดขึ้นเองสุขขึ้นมาเอง เดินไปยิ้มไป ตัวเบาโปร่ง สว่างยังงี้ไม่รู้ บอกไม่ถูกครับ ใครเห็นเข้าคงนึกว่าผมบ้าแน่ๆ สภาวะของสุขที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่าอะไรครับ แล้วเกิดขึ้นได้เพราะเหตุใดครับ

ผมเป็นช่างซ่อมมือถือนะครับ วันหนึ่งมีเครื่องซ่อมเข้ามา พอผมรู้อาการเสีย ความคิดก็เข้ามาเลยว่าจะคิดเงินลูกค้า



เท่าไร ตอนนั้นค่าซ่อมยังแพงมาก กำไรเยอะ ช่วงแวนหนึ่งของขณะจิต ผมสัมผัสได้ถึงตัวโลก

ผมหมายถึง ตัวโลกนะครับ ไม่ใช่ความโลภ ผมมันใจเต็มร้อย ผมรู้สึกได้เลยว่ามันเป็นตัว เป็นตนเลยครับ สัมผัสได้จริงๆ ครับ แต่อธิบายรูปร่างไม่ได้ คือเหมือนใจเราไปสัมผัสมันได้เลย ตัวโลกที่ผมสัมผัสได้มันมีอยู่จริงไหมครับ ถ้ามีอยู่จริง เพราะเหตุใดผมถึงสัมผัสมันได้ครับ

เมื่อปี ๕๔ ผมตั้งใจที่ทานอาหารมังสวิรัต และไม่มีเพศสัมพันธ์ ตั้งใจ ๑ ปี แต่ทำได้ ๑๐ เดือนครับ รักษาสังขะไม่ได้ อีกตามเคย เรื่องสังขะผมพร่องเป็นอย่างมาก อาจารย์มีวิธีที่จะแนะนำให้ผมนำไปปฏิบัติเพื่อให้เป็นแนวทางในการรักษาสังขะบ้างมั๊ยครับ รบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำด้วยครับ

ในช่วงปี ๕๔ คินหนึ่งผมนอนภาวนากำหนดลมหายใจอย่างเช่นทุกคิน ลักพักขณะจิตหนึ่ง ผมเห็นบางอย่างเกิดขึ้นในใจ มันชัดมาก มีความรู้สึกว่าเป็นดวงๆ กระพริบๆ เกิด-ดับๆ เยอะและเร็วมาก ในขณะที่มันกระพริบอยู่นั้น รู้สึกได้ถึงความกระเพื่อม สั่นไหว วิ่งไปทั่วร่างกาย เกิดขึ้นไม่กี่วินาที หรอกครับ แต่มันเห็นและรู้สึกได้ชัดเจนมากครับ สภาวะอย่างนี้เรียกว่าอะไรครับ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุใดครับ

ทุกเหตุการณ์ที่เล่ามานี้ เป็นความจริงที่เกิดกับผมครับ แต่เวลาไปเล่าให้เพื่อนๆ หรือใครฟัง รู้สึกได้เลยว่าคนฟังจะรู้สึกแปลกๆ กับผม



ตอนเด็กๆ ผมได้ขโมยเงินที่เขาร่วมกันใส่ของทำบุญ แต่จำไม่ได้ว่าทอดผ้าป่า หรือทอดกฐิน เป็นจำนวนไม่เยอะครับ ประมาณพันกว่าบาท ผมได้ฟังที่อาจารย์ได้บรรยายตอนหนึ่ง เรื่องการย้ายฐานเจดีย์ ตอนนั้นผมเข้าใจในเรื่องกฎแห่งกรรม เป็นอย่างดีแล้วครับและในเวลานี้ก็กำลังชดใช้อกุศลกรรม วิบากที่มันให้ผลอยู่ ผมยอมรับในผลของกรรมที่ได้สร้างไว้ เป็นอย่างดี แล้วก็ปล่อยให้กรรมนั้นดำเนินไปตามกฎตามเหตุ ตามปัจจัยของมันครับ ผมมีความทุกข์น้อยมากครับถ้าเทียบกับสภาวะกรรมที่มันส่งผลอยู่ในขณะนี้ ตัวผมก็ปฏิบัติธรรม ไปตามสติกำลังที่ฟังจะปฏิบัติได้ ที่อยากจะถามอาจารย์คือ ผมต้องทำบุญแบบไหนครับ เพื่อให้สมเหตุกับกรรมที่ได้ขโมยเงินทำบุญที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ครับ รบกวนอาจารย์แนะนำด้วย ครับ

ข้าพเจ้าตั้งจิตขอขมาอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่ได้ ล่วงเกินอาจารย์ด้วยใจ ขออาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร อโหสิกรรมให้ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

คำตอบ

ที่จำเป็นต้องเกิดอีกและมีส่วนประกอบของร่างกาย เป็น เพราะจิตยังมีอวิชชาเป็นต้นเหตุ

ที่จิตไปรู้ เห็น เข้าใจในความเป็นจริงแท้ เพราะเห็นว่ สรรพสิ่งเป็นของมิใช่ตัวตัวตน (อนัตตา) เช่น เห็นร่างกายไม่ใช่



ตัวไช่ตน ลมหายใจไม่ใช่ตัวไช่ตน ทั้งสองจึงไม่มีอยู่แท้จริง
จิตจึงปล่อยวางและว่างจากอารมณ์ปรุงแต่ง สภาวะที่เห็น
เป็นเช่นนี้เพราะจิตเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง

การเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง ส่วนมากเข้าถึงได้เพียงครั้ง
เดียว เป็นเพราะจิตมีกำลังสติอ่อน เมื่อใดจิตระลึกทันทุกสิ่ง
ที่เข้ากระทบจิต และเห็นทุกสิ่งดับไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อนั้น
ปัญญาเห็นแจ้งย่อมเกิดขึ้น แล้วปัญหาของผู้ถามและเพื่อน
อีกสองคนก็จะหมดไป

ความสุขที่เกิดขึ้น เนื่องจากจิตเป็นอิสระจากสิ่งกระทบ
ผู้ไม่ประมาทพึงรักษาจิตให้มีสติและมีปัญญาเห็นแจ้ง จน
สามารถนำพาชีวิตพ้นไปจากสมมุติได้เมื่อใด เมื่อนั้นจิตย่อม
เข้าถึงวิมุตติสุขได้

โลภะ เป็นกิเลสมารตัวใหญ่ที่คอยขัดขวางบุคคลไม่ให้
ทำความดี จงมองโลภะด้วยจิต จนเห็นว่ากิเลสตัวนี้ดับไปตาม
กฎไตรลักษณ์ แล้วจิตจึงจะมีอิสระจากโลภะได้ ตรงกันข้าม
ผู้มีปัญญาเห็นผิดย่อมเห็นว่า โลภะเป็นตัวตน (อัตตา) จึง
ไขว่คว้าแสวงหาโลภะมาไว้กับตน เมื่อโลภะถูกเก็บลั้งสมใน
ดวงจิตจนมีกำลังมากแล้ว โอกาสเข้าใกล้ความเป็นเปรตย่อม
เกิดขึ้น เช่น ลักขโมยเงินไปทำบุญ เป็นเพราะจิตมีโลภะ
ครอบงำ หากบุคคลประพฤติให้ทรัพย์เป็นทานอยู่เสมอ
หยุดการไปเอาของที่เจ้าของยังมีได้อนุญาตยกให้ หนทางสู่
ความเป็นเปรตย่อมไม่เกิด



ประสงค์จะหนีวิบากของการขโมยเงินทำบุญได้อย่าง
ถาวร ต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนากาวนา) แล้วปิดอบายภูมิให้ได้
สุดท้าย อโหสิให้แล้ว

๓๒. ปฏิบัติธรรมย่อหย่อน

คำถาม

อาจารย์ได้แนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาให้ ซึ่งหนูพยายาม
ทำตาม และอาจารย์บอกว่าหนูยังไม่ถึงสภาวะปรমัตถ์ ให้ย้อน
ดูคำถามที่ ๒๑๔๗ ข้อ ๑. สภาวะปรมัตถ์มันจะปล่อยของ
มันเอง ซึ่งข้อ ๒๑๔๗ ก็คือหนูเองที่เป็นคนถาม

๑. หนูรู้สึกว่าการปฏิบัติมันไม่อยู่ตัวเลย เต็มชีวิตเดียว
ไม่ดี เปลี่ยนแปลงทุกสัปดาห์ หลุดง่าย หมายถึงว่าเรา
ย่อหย่อนไปใช้ไหมคะ แต่พอหนูคิดแล้วปวดศีรษะหนูก็รีบ
ตัดใจปล่อยเรื่องนั้นทันที มันก็หายปวด ถูกไหมคะ (พยายาม
เจริญสติให้ทันการกระทบตั้งแต่ที่แรกด้วย)

๒. ถ้าเราายังต้องอยู่ในสังคม ทำงานหาเงิน ต้องกิน
ต้องใช้ เป็นพยาบาล พบเจอแต่สังคมผู้หญิง หลายครั้งหนู
ก็รู้สึกว่าต้องละอย่างไร ทำอย่างไร แต่มันก็ยาก ยากมากเลย
เวลาที่ไม่ได้อยู่ในห้องกรรมฐาน มันละยาก อาจารย์มีวิธีใด
ที่จะปฏิบัติไปได้โดยสบายในสังคมที่วุ่นวายไหมคะ





๓. หนูอยากบวชแต่ยังบวชไม่ได้ เพราะมีแม่ต้องดูแล แม่หนูอายุ ๕๖ ปี ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เราควรดูแล มารดาผู้มีพระคุณก่อนใช่ไหมคะ

๔. ออกจากกรรมฐานมาครั้งนี้ มีเพื่อนที่เรียนธรรม มาด้วยกันท่านหนึ่ง และมีครูบาอาจารย์อีกท่านหนึ่งซึ่งหนู เคารพมากเป็นฆราวาส สอนธรรมตั้งแต่หนูปฏิบัติครั้งแรก เมื่อ ๒ ปีก่อน ท่านบอกว่าหนูน่าจะปฏิบัติผิมนวพระพุทธเจ้า ควรเลิกปฏิบัติ เพราะหนูขาดสติ แต่หนูว่าไม่น่าจะใช้ เพราะ ปฏิบัติแล้วเราดีขึ้น ช่วงที่เราไม่ดี คือช่วงที่เราขาดสติไม่ทัน ก็เลย หนูคิดถูกไหมคะ หนูก็เลยปฏิบัติแนวเดิมของหนูต่อไป

๑๕๐

คำตอบ

(๑) อาการที่บอกเล่าไปมีสาเหตุมาจากจิตมีกำลังของ สติอ่อน พระพุทธโคดมมิได้สอนพุทธบริษัทให้ประพฤตินั้น ปัญหา แต่ทรงสอนให้อยู่กับปัญหา แล้วดับที่ต้นเหตุ ปัญหา จึงจะหมดไปได้ ดังนั้นเมื่อปวดศีรษะ แล้วรีบตัดใจปล่อย อาการปวดศีรษะทิ้งไป จึงเป็นการแก้ปัญหาคิดทาง ผู้รู้จริง มิได้ประพฤตินั้น ผู้รู้เอาอาการปวดศีรษะมาพิจารณาให้ดับ (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์

(๒) ในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดมตรัสถามภิกษุที่นั่ง อยู่ใกล้ในทำนองที่ว่า

พระพุทธโคดม : ภิกษุ เธอเจริญสติบ่อยแค่ไหน

ภิกษुरुบที่ ๑ : หม่อมฉันเจริญสติวันละครั้ง





ภิกษุรูปที่ ๒ : หม่อมฉัน เจริญสติทุกครั้งที้ออกบิณฑบาต
พระพุทธโคดม : แล้วเธอล่ะ (หันมาตรัสถามภิกษุรูปที่ ๓)
ภิกษุรูปที่ ๓ : หม่อมฉัน เจริญสติทุกครั้งที้อฉัน (กิน) คำข้าว
พระพุทธโคดม : เธอทั้งสามยังเป็นผู้ประมาท ตถาคต
เจริญสติ (มรณสติ) อยู่ทุกลมหายใจเข้า – อยู่ทุกลมหายใจออก
ดังนั้นผู้ใดพัฒนาจิตจนมีกำลังของสติกล้าแข็งได้แล้ว
ผู้นั้นย่อมอยู่สงบในสังคมาที่วุ่นวายได้

(๓) จงดุพระพุทธโคดมและพระสารีบุตรเป็นตัวอย่าง
ได้พัฒนาจิตจนบรรลุสภาวะธรรมสูงสุด แล้วจึงหันมาช่วยผู้อื่น
เช่น พระพุทธโคดมช่วยพระเจ้าสุทโธทนะ (พระราชบิดา)
จนบรรลุอรหัตตผล ช่วยพระนางปชาบดี (เชษฐภคินีของ
พระนางมหายา) จนบรรลุอรหัตตผล ช่วยราहुล (พระราช-
บุตร) จนบรรลุอรหัตตผล ช่วยสิริมหามายาเทพบุตรจนบรรลุ
โสดาปัตติผล และพระสารีบุตรช่วยนางสารีผู้มีมิถมาภิภูลี ให้
กลับมามีสัมมาภิภูลีและบรรลุโสดาปัตติผลได้

(๔) เครื่องชี้วัดการเข้าถึงธรรม

- ก. ปฏิบัติสมถกรรมฐาน จิตต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิ
- ข. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จิตต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง
ดังนั้นคนที่พูดว่า ผู้ถามปัญหาขาดสติ เป็นการพูดที่
ถูกตรงครับ แต่หากพูดว่า “น่าจะปฏิบัติผิดแนวฯ” เป็นการ
พูดที่ผิดไปจากธรรมในพุทธศาสนา พุทธศาสนาไม่มีคำว่า
“น่า” แต่มีคำว่า “เหตุและผล” ดังนั้นผู้ถามปัญหาติดคูก
แล้ว หากปรารถนาจะเลิกให้ทันกิเลสต้องเจริญสติอยู่เสมอ



๗๓. ทาสีวัด

คำถาม

๑. การทาสีวัด ได้อานิสงส์ อะไรบ้างคะ
๒. ถ้าเราตายขณะรับศีล ๕ เราจะไปสุคติภูมิไหมคะ ถ้าไม่ จะไปที่ไหนคะ
๓. การทำบุญใหญ่ ต้องทำบ่อยแค่ไหน กรรมถึงจะเบาบางลงคะ

คำตอบ

(๑) ทาสีให้วัดเป็นกุศลกรรม เมื่อกรรมดีให้ผล ผู้ประพฤติ ย่อมมีผิวพรรณงาม มีบริวารมาก และได้รับการยกย่องสรรเสริญ

(๒) ผู้ใดมีจิตจดจ่ออยู่กับศีลที่ตนรับ และจิตทั้งชั้นร์ ล่าโลกในขณะนั้น จิตวิญญูณจะถูกพลังของสติผลัดกันให้ ไคจรไปสู่สุคติภพ จึงสามารถเกิดเป็นมนุษย์ได้อีก

(๓) บุญใหญ่ (จิตตภาวนา) ที่มีผลทำให้จิตเปลี่ยนสภาวะ ธรรมจากปุถุชนไปเป็นอริยบุคคล (เปิดบารมี) ผลกรรม ย่อมเบาบางลงได้ และผลของกรรมย่อมหมดไปได้ (อโหสิกรรม) เมื่อละโลกเข้าสู่ภาวะนิพพาน





๗๔. กลับตัวตอนนี้ทันไหม

คำถาม

ผมเองเคยเป็นมิจฉาธิภูฏิมาก่อน ไม่เคารพพระสงฆ์ องค์เจ้า มองเรื่องธรรมะเป็นเรื่องไร้สาระ เคยทำผิดศีลมาแล้ว ทุกข้อ เริ่มมามีธรรมะเอาเมื่อ อายุได้ ๒๙ ปี ปฏิบัติธรรม ยังได้แค่รู้สึกวูบวาบเป็นบางขณะ การเคยผิดศีลและเป็น มิจฉาธิภูฏิมาก่อน เป็นอุปสรรคไหม แล้วมีวิธีลบล้างความชั่ว เดิมๆ ให้เบาลงได้ไหม ทางแห่งการทำดีปิดไปหรือยัง กลับตัว ตอนนี้อย่างทันไหมครับ

๑๕๓

คำตอบ

ในครั้งพุทธกาล ลิริมา (น้องหมอชิวก) มีอาชีพโสเภณี เมื่อนางรู้ว่าเป็นมิจฉาอาชีวะ จึงเลิกประกอบอาชีพนั้น แล้ว หันมาปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา จนจิตบรรลู่ไสตาปัตติผล (ปิดอบายภูมิได้) และอีกคนหนึ่งคือ ฉันทนิกษุ เป็นคนดีอัน ชอบกล่าวววาจาเสียดสีพระอัครสาวกและภิกษุอาวุโสอื่นอยู่ เป็นประจำ เมื่อถูกสงฆ์ลงพรหมทัณฑ์ (ไม่ว่ากล่าว ไม่ดักเตือน ไม่พ่ำสาธอน ไม่คบหาสมาคม) แล้วเกิดสำนึกผิด เปลี่ยน นพฤติกรรม หันมาเคารพเชื่อฟังพระผู้ใหญ่ จึงได้ปฏิบัติธรรม แล้วบรรลู่อรหัตตผล





ดังนั้นปัญหาที่ถามไป สามารถแก้ไขได้ ด้วยการหยุด
ประพัตติพฤติกรรมชั่วทั้งปวง แล้วหันมาพัฒนาจิตใจให้มีศีลคม
อยู่ทุกขณะตื่นให้จิตมีสมาธิ ให้จิตมีปัญญาเห็นแจ้ง แล้ว
อุปสรรคอันเป็นผลมาจากกรรมชั่วที่ทำไว้แต่อดีต ย่อมแก้ไข
ได้ แต่ต้องใช้หนี้เวรกรรมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดสิ้น และ
ทำดีอยู่เสมอ คือสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์ให้เอาจิต
จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก (อานาปานสติ) เมื่อกิจกรรม
ทั้งสองแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร
ทุกวัน เมื่อใดที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิดีแล้ว ให้นำตัวเข้าปฏิบัติ
ธรรมตามสำนักที่เปิดสอน องคุลิมาลประพัตติตัวเป็นโจรฆ่า
ตัดคอมาก ยังกลับตัวได้ ประสาอะไรกับผู้ถามปัญหาจะทำ
ไม่ได้ละครับ

๗๕. จิตเป็นทาสของกิเลส



คำถาม

เนื่องด้วยกระแสวัตถุนิยม และพฤติกรรมรุนแรงที่สื่อ
ถ่ายทอดออกมา รวมถึงกระแส social media ที่ไม่คัดกรอง
สิ่งที่ถูกต้อง ครอบครัวยุคใหม่ที่ชายหมกมุ่นกับสิ่งเหล่านี้ แม้
ทางบ้านจะแนะนำให้ไปฟังธรรมหรือปฏิบัติธรรม ก็ถูกปฏิเสธ
เสมอมา จนเมื่อเร็วๆ นี้ครอบครัวของพี่ชายมีปัญหาที่ทวี
ความรุนแรงมากขึ้นๆ หลานๆ มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง



มากขึ้น ไม่ค่อยสนใจเรียน ล่าสุดพี่ชายเดินหลงผิดทาง ผิดศีลข้อ ๓ พี่สะใภ้เหม่อลอยคิดจะทำร้ายตัวเองและคิดแค้นใจ พี่ชายลึกลับ พี่ๆ ที่บ้านพยายามค่อยๆ พูดเตือนสติ พี่ชายพี่สะใภ้ และหลานๆ แต่ดูเหมือนจะยิ่งเลวร้ายลงกว่าเดิม โดยส่วนตัว ไม่รู้จะช่วยอะไรให้ดีขึ้นกว่านี้ ได้แต่ดูกายดูจิตดูใจตัวเอง และแนะนำได้เท่าที่แนะนำ แต่ดูเหมือนจะไร้ผล เพราะพี่ชายไม่ค่อยฟังใคร ยิ่งถ้าเป็นน้อง ยิ่งไม่ฟัง ส่วนตัวได้แต่รู้สึกสังเวชใจ ทุกคนมีกรรมเป็นของๆ ตนจริงๆ จึงได้แต่แผ่บุญกุศลที่ตนเองได้สั่งสมมา และแผ่เมตตาให้ทุกสรรพสัตว์ รวมถึงทุกคนในครอบครัวด้วย เพื่อจะดลจิตดลใจให้เขาคิดถูก พูดถูก ทำถูก ไม่หลงผิดทาง ไม่ถลาลึกลับไปกว่านี้

จึงขอกราบเรียนถามอาจารย์ด้วยความเคารพว่าพอจะมีคำแนะนำเพิ่มเติมที่พอจะช่วยให้พี่ชายพี่สะใภ้ และหลานๆ ให้ออกห่างจากโลกมืดได้อย่างไร

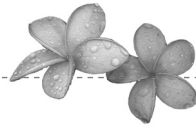
คำตอบ

ผู้มีความเห็นผิดไปจากธรรม ย่อมศรัทธาในสิ่งที่เป็นสมมติ เช่น โลกธรรมและวัตถุ จึงเอาจิตเข้าไปผูกติดเป็นทาสของสิ่งที่เป็นอกุศลดั่งที่บอกเล่าไป ในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดมเผยแผ่ธรรม โดยมีได้เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของใครผู้ใดพระองค์ทรงชี้ทางชีวิตที่นำไปสู่ความเจริญ และทรงชี้ทางชีวิตที่นำไปสู่ความวิบัติ ผู้ได้รับการชี้แนะต้องเลือกทางปฏิบัติ



ด้วยตนเอง ด้วยเหตุนี้ ความศรัทธาในสิ่งดีงามจะเกิดขึ้นกับใครผู้ใด ผู้นั้นต้องมีปัญญาเห็นถูก เขาจึงจะประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ดีงามได้ ดังตัวอย่างของนางสารี แม่ของพระสารีบุตร ได้เกิดปัญญาเห็นถูก แล้วจึงหันมาศรัทธาประพฤติตนให้ดีงามตามหลักของพุทธศาสนา จึงมีจิตบรรลุดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันได้ ก่อนที่จะตายจากโลกนี้ไป

๗๖. ปฏิบัติธรรมแบบง่าย



คำถาม

ดิฉันอยากขอความเมตตาจากอาจารย์ ช่วยแนะนำวิธีการสวดมนต์ ทำสมาธิ และปฏิบัติธรรมแบบง่ายๆ รวมถึงการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลเป็นภาษาอังกฤษ เนื่องจากตอนนี้สามีของดิฉันเป็นชาวต่างชาติมีเรื่องทุกข์ใจเกี่ยวกับการตกงาน กำลังหางานใหม่ ซึ่งบางครั้งเหมือนว่าจะได้งาน แต่ก็พลาดหวังไปโดยไม่คาดคิด ทั้งที่เขาเป็นคนมีความสามารถมาก เช่น เมื่อไปสัมภาษณ์งานเขาผ่านทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติแต่ทางบริษัทบอกว่าต้องขอโทษด้วย เนื่องจากตำแหน่งงานเต็มแล้วมีคนครบหมดแล้ว ซึ่งถ้าบริษัททราบเรื่องนี้ก่อนและแจ้งให้สามีทราบ ก็คงจะไม่เดินทางไปและยังไม่ลาออกจากงานเดิม (สาเหตุของการลาออกจากงานเดิมเนื่องจากบริษัทไม่มีการให้เซ็นสัญญาในการเป็นพนักงาน สามี



คิดว่าไม่มีความมั่นคงบริษัทจะให้ออกวันใดก็ได้ จึงพยายามหางานที่มีความมั่นคงมากกว่า) เนื่องจากค่าใช้จ่ายในการเดินทางสูงพอสมควร ต้องเดินทางข้ามประเทศ (ดิฉันกับสามีอยู่ต่างประเทศ) จนเป็นเหตุให้เขารู้สึกเสียใจอย่างมากที่ไม่สามารถเลี้ยงดูเราให้ดีได้ คิดว่าเขาไม่ดีพอสำหรับเรา ดิฉันให้กำลังใจและพยายามบอกให้เขาคิดถึงปัจจุบันว่าเรายังมีเงิน เนื่องจากดิฉันยังมีเงินเก็บอยู่บ้าง ยังพอใช้จ่ายได้อีกถึงสองสามปี ดิฉันพยายามแนะนำว่าให้เขาลองสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิดู เขาถามว่ามีวิธีง่ายๆ แนะนำหรือไม่ ซึ่งหากเป็นภาษาไทยดิฉันพอแนะนำได้เนื่องจากได้สวดมนต์ไหว้พระปฏิบัติธรรมอยู่เกือบทุกวัน สำหรับภาษาอังกฤษดิฉันพอแนะนำได้บ้าง แต่เกรงว่าจะไม่ครบสมบูรณ์ ดิฉันได้พยายามหาข้อมูลเป็นภาษาอังกฤษตามเว็บไซต์ แต่ยังไม่ได้ข้อมูลที่ชัดเจน หรือจะมีวิธีการใดที่จะเป็นจุดเริ่มต้นแบบง่ายๆ สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเรียนรู้เรื่องนี้มาก่อน จึงขอความกรุณาจากอาจารย์ ช่วยชี้แนะแนวทาง

คำตอบ

จากงานวิจัยที่ทำโดย ดร.โกลแมนพบว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องใช้ปัญญา ๒๐% แต่ใช้ EQ สูงถึง ๘๐% จากผู้รู้จริงในพุทธศาสนา คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องพัฒนาจิตตนเองให้มีการบำเพ็ญทาน มีการรักษาศีล



และมีการเจริญจิตตภาวนาอยู่ทุกขณะตื่น เมื่อเหตุปัจจัย ทั้งสามถึงพร้อม ผู้นั้นย่อมมีดวงดี (ชะตาดี) ผู้มีดวงดีย่อม ประสบกับความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา

คำว่าทานคือการให้ทุกสิ่งที่ดีงาม

คือหมายถึงการเว้นหรือไม่ประพฤติชั่วลัทธิ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดลูกเมียคนอื่น ไม่พูดเท็จและไม่ดื่มสิ่งที่มี แอลกอฮอล์ปนเปื้อน ส่วนการภาวนาหมายถึงการพัฒนาจิต ต้องสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้วเสร็จ ให้เอาจิตจดจ่อ อยู่กับลมหายใจเข้า-ออกที่ปลายจมูก

เมื่อจิตสงบจากอารมณ์แล้ว ให้ใช้จิตพิจารณาทุกสิ่งที เข้ากระทบจิต ดำเนินไปสู่ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแท้จริง แล้ว จิตจะปล่อยวางแล้วว่างเป็นอุเบกขารมณ์ นี่คือการภาวนา

ดูคำตอบใน website ชมรมกัลยาณธรรม ภาคภาษาอังกฤษ

๗๗. เขาว่าหนูได้สภาวะปรমัตถ์

คำถาม

หนูเข้ากรรมฐานครึ่งเดือน วันสุดท้ายก่อนออก พระ วิปัสสนาจารย์รับรองว่าหนูได้สภาวะปรมัตถ์ล้วน สภาวะที่เป็นคือ ความชัดเจนของธาตุ ๔ ที่เกิดกับกายอยู่ดีๆ มันก็ หายไปหมดเลย การดูใจก็หายหมดมองไม่เห็นต้นจิตเลย แต่



พระอาจารย์ก็ไม่พูดว่าอะไร บอกแค่ว่าดีแล้ว วันต่อมาก็ออกจากกรรมฐานด้วยความรู้สึกสงสัยอยู่บ้าง มีปัญหาเรียนถามอาจารย์

๑. เวลาเดินจงกรมในสภาวะปรমัตถ์แล้วทำเคลื่อนไหวล่องลอยไปเองหลายทีศ ควบคุมไม่ค่อยได้ ไม่ลงตัวกับจังหวะที่เดินจงกรมอยู่ ต้องทำอย่างไรคะ

๒. เวลากราบพระกราบเข้าเห็นสภาวะปรมัตถ์จริงๆ แล้วหนูเกิดกลัวๆ บ้าง หลอนๆ คือรู้อยู่ว่ามันไม่ใช่เรา แต่มันหลอนเหมือนใคร อะไรลิงประมาณนี้ (ถ้ามันเป็นของจริงทำไม่ถึงกลัว) หนูดูแล้วกำหนดกลัวหนอยๆ แล้วก็ใจสู้ ดูๆ ไปทำๆ ไป ถึงมันเคลื่อนไหวไป ไม่ใช่เราเคลื่อนไหวก็ดูๆ ไปถูกไหมคะ

๓. ออกมาทำงานในสังคัมปกติแล้วอภุศลจิตมันก็มาเพียบพร้อมเหมือนเดิม ก็เลสก็ยังมีอยู่ แต่ก็ละลายขึ้นบางอย่างที่อารมณ์หรือปัญหามันใหญ่หนอยๆ แล้วหนูคิดๆ แล้วมันปวดศีรษะเหมือนมันก็ยื้ออยู่ไม่ยอมให้คิด อยากคิดก็คิดไม่ออก เกิดจากอะไร คิดได้ใหม่ หมายถึงคิดเพื่อจะหาทางออก หรือต้องแก้ไขอย่างไรคะ

๔. สภาวะปรมัตถ์นี้ยังคงต้องกำหนด หมายถึงบรกรรมควบคุมไปด้วยไหม ถ้าไม่บรกรรมแล้วจะหลุดไหมคะ

๕. สภาวะปรมัตถ์นี้เทียบได้กับโคตรภูญาณหรือเปล่า แล้วถ้าอินทริยไม่สมดุล หรือกำลังตก มีโอกาสที่จิตจะตกสู่ฝ่ายปฏุชนไหมคะ



๖. มีอีกอย่างที่เปลี่ยนแปลงไปมากคือ หนูกำลังการทำผิดมาก แล้วถ้าเราปล่อยไปชั่วครึ่งชั่วคราว จะทำอะไรคะ ถ้าต้องการบรรลุธรรมในชาตินี้ แต่ผิดบ้างเล็กน้อยนี้มีบ้างไหมคะ

เช่น หนูดูแลผู้ป่วยเจ็บป่วยอยู่ เขาไม่ค่อยให้ความร่วมมือเท่าไร ไอตลอด ไม่มีเสมหะแต่ก็ยังจะโอ ให้คำแนะนำ ให้จับน้ำอุ่น+พักผ่อน เขาไม่ทำตาม จนหลอดลมตีบ เหนื่อยต้องพ่นยา หนูก็เกิดโทสะ ว่า ดู บ่น หลังจากนั้นอีกแค่ ๓๐ นาทีต่อมาอยู่ที่ๆ หนูเองเกิดอาการเหนื่อยเหมือนหายใจไม่สะดวก หายใจตื่นแล้วมีเสมหะติดคอ ต้องไอขับเสมหะออก เป็นอยู่ชั่วครู่เดียวไม่ถึง ๕ นาทีก็หาย หนูเองกลัว และก็แปลกใจมาก ทำไมผลกรรมมันแรงและเร็วมากเลยคะ อย่างนี้ก็ไม่ยุติธรรม ถ้าเทียบกับคนอื่นทุกๆ ไป เขาทำผิดมากมาย แต่เขาอาจจะไม่ต้องรับผลที่หนักเหมือนคนปฏิบัติธรรม

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของอาจารย์คะ

คำตอบ

(๑) การที่จิตมิได้จดจ่อ (ขาดสติ) อยู่กับเท้าที่ย่างก้าว มิได้เรียกว่าเป็นสภาวะปรมาตต์ หากประสงค์จะแก้ปัญหาคาการขาดสติ ต้องกำหนดว่า “รู้หนอๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการขาดสติจะดับไป แล้วจิตจึงจะมาจดจ่อ (มีสติ) อยู่กับเท้าที่ก้าวเดิน



(๒) คนที่เกิดอารมณ์กลัว เป็นคนไม่รู้จริงในสิ่งที่กลัว ผู้ที่เข้าถึงปรมาตถธรรม (อริยบุคคล) ย่อมไม่กลัวในสิ่งใดๆ ดังนั้นอารมณ์กลัวจึงมีต้นเหตุมาจากจิตขาดสติ และขาดปัญญาเห็นถูกตามความเป็นจริงจึงไปรับเอาสิ่งกระทบที่ไม่ดี มาปรุงเป็นอารมณ์กลัว

(๓) คนที่มีสติกล้าแข็งในดวงจิต ย่อมระลึกได้ทันอายตนะภายนอกที่เข้ากระทบจิต แล้วปัญญาเห็นแจ้งย่อมเห็นสิ่งกระทบจิตดับไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตจึงปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน (อนัตตา) และจิตพ้นเข้าสู่ความว่างเป็นอุเบกขารมณ์ อารมณ์ต่างๆ ของจิต เช่น ปวดศีรษะหรือคิดไม่ออก จะไม่เกิดขึ้น คือพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้มีสติ และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วปัญหาก็จะหมดไปได้

(๔) ยังไม่สามารถเรียกว่าเป็นสภาวะปรมาตถ์ วิธีที่จะเข้าถึงสภาวะปรมาตถ์ ต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วปัญญาเห็นแจ้งย่อมเข้าถึงสภาวะปรมาตถ์ด้วยตัวของมันเอง (ดูคำตอบเพิ่มเติมจาก ข้อ ๒๑๔๗ (๑))

(๕) สิ่งที่อยู่ตามปัญหาถามไป ยังเข้าไม่ถึงสภาวะปรมาตถ์ และยังมีใช้โลกุตตรญาณที่เรียกว่า โคตรภูญาณ

(๖) คนที่กลัวการทำผิด ยังเป็นคนที่มิมีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นปुरुชน ยังมีอารมณ์โกรธ มีอารมณ์อยู่ใต้อำนาจของกิเลสมาร (คำว่า ดู บ่น) ส่วนอริยบุคคลเป็นผู้รู้แจ้ง จึง



ไม่รับเอากิเลสมารต่างๆ ที่กล่าวมามีอำนาจเหนือใจ รวมถึงความอยุติธรรมใดๆ ย่อมไม่ปรากฏกับอริยบุคคลอีกด้วย

๗๘. เจตนาไม่ผิดศีล



คำถาม

สวัสดีครับ ท่านอาจารย์

คือผมมีข้อสงสัยเกี่ยวกับอาชีวะที่ผมทำอยู่ครับ ปัจจุบันผมทำงานในโรงงานเอทานอล อยู่ในแผนกของการหมักครับ โดยใช้ molasses + ยีสต์ เพื่อให้ได้ alcohol และกลั่นออกมาเป็น ๙๙.๙๘% ซึ่งจะนำไปใช้ผสมกับน้ำมัน เป็นแก๊สโซฮอลล์ต่อไปครับ ไม่ทราบว่าอาชีวะนี้บาปหรือไม่ครับ (เพราะเป็นการฆ่ายีสต์)

คำตอบ

พระพุทธโคดมบัญญัติบริหาร ๘ (อัฐบริหาร) ไว้ให้ภิกษุได้บริโภคใช้สอย หนึ่งในบริหาร ๘ คือ กระบอกกรองน้ำ ด้วยมีจุดประสงค์ให้ภิกษุกรองน้ำก่อนนำมาบริโภค (ยีสต์ผ่านเครื่องกรองน้ำได้) ภิกษุผู้ประพฤติแล้ว ย่อมไม่ผิดศีลข้อปาณาติบาต และอีกประการหนึ่งคือ ผลผลิตที่ได้จากการทำงานของยีสต์คือสารแอลกอฮอล์ ได้ถูกนำไปใช้ทำเชื้อเพลิงขับเคลื่อนยานพาหนะ จึงไม่ถือว่าเป็นบาปกับผู้ทำกรรมดังที่กล่าว



๗๙. เคยสงสัย

คำถาม

ก่อนหน้าี่ประมาณ ๒-๓ ปี ได้เคยอ่านหนังสือที่อาจารย์เขียนหลายเล่ม และประมาณปีที่แล้วได้ไปฟังอาจารย์บรรยายที่โรงแรมเฟิร์ส ประตูน้้า ช่วงแรกๆ เคยมีความสงสัยในตัว ของอาจารย์ ข้าพเจ้าขอกราบขอโหสิกรรมจากท่านอาจารย์ ในสิ่งที่เคยล่วงเกินจะด้วยกาย วาจา ใจก็ดี ขออาจารย์ได้โปรดโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วย

ข้าพเจ้าขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้

๑) ข้าพเจ้ามีความปรารถนา ที่จะบวชเป็นสามเณริ เพื่อล้้มผัสชีวิตนักบวชและศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนตามโครงการฯ ระยะสั้น (ในอนาคตเมื่อเหตุปัจจัยลงตัวยากจะละทางโลก แต่ยังไม่ตัดสินใจว่าจะเป็นในทางใด) แต่ด้วยข้าพเจ้ามีความรักชอบในเพศเดียวกันมาตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็กๆ จนทุกวันนี้อายุ ๔๒ ปี และเคยทราบว่าพระวินัยห้ามบุคคลที่เป็นบัณฑิตบวช เกรงว่าจะผิดพระวินัยและเป็นบาป ขออาจารย์เมตตาให้ความกระจ่างด้วย

๒) ข้าพเจ้าเริ่มเข้าสู่เส้นทางธรรม ในปี ๕๑ ปฏิบัติธรรมครั้งแรก ตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า และเคยไปปฏิบัติธรรมที่เสถียรธรรมสถานครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นก็นำแนวทางของท่านโกเอ็นก้ามาปฏิบัติเองที่บ้าน แต่ก็มี



ความรู้สึกว่ายังไม่ถูกจริตของตัวเองนัก และคิดเสมอว่าเราควรมีครูบาอาจารย์เพื่อสั่งสอนแนะนำ และสอบถามความก้าวหน้าตลอดถึงสิ่งที่สงสัยไม่เข้าใจ ทุกวันนี้ตั้งใจถือศีล ๕ ทุกวันตลอดชีวิต ๒-๓ ปีที่ผ่านมาสวดมนต์ นั่งสมาธิสม่ำเสมอวันละ ๑-๑.๕ ชม. ชีวิตดีกว่าเมื่อตอนยังไม่มามีธรรมอย่างเห็นได้ชัดกับตนเอง แม้จะดูแปลกในสายตาคนอื่น และขาดเพื่อนที่เคยมีไป ก็ไม่เป็นไร ปีนี้รู้ตัวว่าหลงหลวม มีเพียงระลึกรู้ลมหายใจ และสติในระหว่างวันเท่าที่ทำได้ และไม่เคยขาดตอนก่อนนอน แต่ความตั้งใจยังมีอยู่เต็มเปี่ยม จะขอมีดวงตาเห็นธรรมให้ได้ในชาตินี้ ลึกๆ รู้สึกเสมอว่าเรามีครูบาอาจารย์ แต่ยังไม่พบ หลายครั้งคำตอบทางธรรมได้พบโดยบังเอิญผ่านหนังสือที่ไม่ได้ตั้งใจอ่าน และผ่านการถามธรรมของผู้อื่นกับข้าพเจ้า จึงอยากจะขอความเมตตาอาจารย์แนะนำครูบาอาจารย์และหรือสถานที่ให้ด้วย

๑๖๔

คำตอบ

อโหสิให้แล้วครับ

(๑) การศึกษาหาความรู้ในพุทธศาสนาเถรวาททำได้ ๒ ทางคือ การศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์ (สุดมยปัญญา และจินตามยปัญญา) เพื่อให้เกิดเป็นความรู้แบบจำได้ และในอีกแนวทางหนึ่ง เป็นการปฏิบัติธรรม (วิปัสสนาธุระ) เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ซึ่งสามารถนำพาชีวิตไปสู่การพ้นทุกข์



คนที่รักชอบในเพศเดียวกัน ยังเป็นผู้มีศีลต่างพร้อย จึงสามารถเรียนรู้แบบแรกได้ แต่เมื่อนำตัวเองไปปฏิบัติธรรมแล้ว ย่อมเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ และไม่สามารถนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์

(๒) หากผู้ถามปัญหา ประสงค์พัฒนาจิตให้ถูกกับจริตของตน ให้ดูคำตอบใน www.kanlayanatam.com ข้อ ๒๒๒๐ แล้วประพจน์ให้ถูกต้อง ย่อมมีโอกาสทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ อนึ่ง ผู้ใดประพจน์อย่างน้อยศีล ๕ โดยมีกาย มีวาจา และมีใจตรงกัน ผู้นั้นย่อมมีความศักดิ์สิทธิ์ เมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว ย่อมมีโอกาสเข้าถึงธรรมได้ สุดท้ายแนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๘๐. อาการกระตุกที่ใบหน้า

คำถาม

ดิฉันได้ปฏิบัติธรรมมาแล้วเป็นระยะเวลาประมาณ ๓ ปี ตามแนวสติปัฏฐานสี่ ขณะนี้มีสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ในขณะที่นั่งสมาธิตั้งแต่ ตัวโยก หน้าสะบัด ตัวกระตุก ได้ปรึกษากับวิปัสสนาจารย์ ท่านก็ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ

ขณะนี้รู้สึกว่ามีสภาวะธรรมบางอย่างติดออกมาหลังจากคลายสมาธิแล้ว เช่น อาการกระตุกที่ใบหน้า อยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่าจะต้องแก้ไขอย่างไร และสภาวะธรรมที่เกิดเป็น



เรื่องปกติใช้ไหม และควรจะต้องทำอะไรบ้าง เพราะรู้สึกว่าจะบางที่ตั้งใจจะนั่งสมาธิ กำลังอธิษฐานเข้าสมาธิยังไม่ทันเสร็จสภาวะนั้นก็เกิดขึ้นแล้ว และรู้สึกว่าสภาวะดังกล่าวเกิดเป็นฐานกายและชัดเจนแล้ว เราไม่ค่อยได้พิจารณาฐานอื่นเป็นอะไรไหม บางทีวิปัสสนาจารย์กำลังพาเดินจงกรม บางครั้งกำลังเดินจงกรมกำลังจะกำหนดขวาย่างหนอ แต่หน้าสะบัดทำให้ต้องมากำหนดสะบัดหนอแทน ทั้งที่กำลังเดิน อย่างนี้ถูกต้องหรือเปล่าคะ ช่วยชี้แนะแนวทางดิฉันด้วยค่ะ

คำตอบ

๑๖๖

การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง มิใช่เพื่อให้เกิดอาการต่างๆ ตามที่บอกเล่าไป

อาการกระตุกที่ใบหน้า เกิดขึ้นเพราะจิตเข้าถึงสมาธิระดับต้น (ขณิกสมาธิ) วิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ต้องกำหนดว่า “กระตุกหนอๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการกระตุกที่ใบหน้าจะดับไป อาการกระตุกที่ใบหน้า เป็นเรื่องปกติของบางคนที่ปฏิบัติสมถกรรมฐาน เช่นเดียวกันการเดินจงกรม เป็นการฝึกจิตให้มีสติ คือเอาจิตจดจ่ออยู่กับเท้าที่ย่างก้าว เมื่อใดจิตไประลึกอยู่กับอาการสะบัดของใบหน้า แสดงว่าจิตขาดสติ (สติหลุดจากเท้าที่ย่างก้าว) จึงต้องกำหนดว่า “สะบัดหนอๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการดังกล่าวจะดับไป แล้วเอาจิตมาจดจ่อ



อยู่กับเท่าที่อย่างก้าวตังเดิม (ผู้ถามปัญหาทำถูกแล้ว) วิธีการเช่นนี้เป็น การเพิ่มกำลังสติให้มีมากขึ้น ผู้ใดทำตัวเป็นคนโง่ประพุดิตตามคำชี้แนะของผู้มีประสบการณ์เข้าถึงธรรมได้แล้ว ผู้นั้นย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมตรงกันข้าม ผู้ใดทำตัวเป็นเหมือนน้ำชาล้นถ้วย ไม่เชื่อและไม่ทำตามผู้รู้จริงมาบอกกล่าว ผู้นั้นย่อมเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ ขอภัยที่พูดตรง

๘๑. จริตของมนุษย์



คำถาม

หนูมีคำถามที่สงสัยมานานแล้ว เรื่องการฝึกสมาธิให้ตรงกับจริต จริตมีกี่แบบคะอาจารย์ หนูจะรู้ได้อย่างไรคะว่า อย่างไม่ไหนที่ตรงจริตของเรา

๑๖๗

คำตอบ

คำว่า “จริต” หมายถึง ความประพุดิต พันธ์นิสัยหรือพื้นเพของจิต (มนุษย์) ที่หนักไปทางด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งมีอยู่ ๖ ประเภท ได้แก่

๑. **รากจริต** มีความประพุดิต รักสวย รักงาม ละมุนละไม หากปรารถนาให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ควรนำเอาอย่างใดอย่างหนึ่งในอสุภะ ๑๐ หรือ อรูป ๔ ฯลฯ มาเป็นองค์บริกรรม



๒. **โทสจริต** มีความประพฤติกติ ใจร้อน หงุดหงิด รุนแรง หากปรารภณาให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ควรนำเอาอย่างใด อย่างหนึ่งในพรหมวิหาร ๔ (อภัยมัญญา) หรือกลิน ๑๐ ฯลฯ มาเป็นองค์บริการ

๓. **โมหจริต** มีความประพฤติกติ เหนงาซึม มงมาย เชื้อคนง่าย หากปรารภณาให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ควรนำเอา อย่างใดอย่างหนึ่งในกลิน ๑๐ (เว้นวรรณกลิน) หรืออานา- ปานสติ หรือ อรูป ๔ มาเป็นองค์บริการ

๔. **สัทธาจริต** มีความประพฤติซาบซึ้ง ซึ่นบาน เลื่อมใส ง่าย หากปรารภณาให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ควรนำเอาอย่างใด อย่างหนึ่งในกลินอื่น (เว้นวรรณกลิน) หรือ อนุสติ ๖ ข้อแรก หรือ อรูป ๔ มาเป็นองค์บริการ

๕. **พุทธิจริต** มีความประพฤติกติ ใช้ความคิดพิจารณา ค้นหาความจริง หากปรารภณาให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ควรนำเอา อย่างใดอย่างหนึ่งในกลินอื่น (เว้นวรรณกลิน) หรือ อุปสมา นุสติ หรือ มรณัสสติ หรือ อาหาเรปฏิกูลสัญญา หรือ จตุธาต ววิภูฐาน หรือ อย่างใดอย่างหนึ่งในอรูป ๔ มาเป็นองค์บริการ

๖. **วิตกจริต** มีความประพฤติกติ คิดวกวน จับจด ฟุ้งซ่าน หากปรารภณาให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ควรนำเอา อย่างใดอย่างหนึ่งในกลินอื่น (เว้นวรรณกลิน) หรือ อานา ปานสติ หรือ อย่างใดอย่างหนึ่งในอรูป ๔ มาเป็นองค์บริการ

จากรายละเอียดที่ชี้แจงมา ผู้ถามปัญหาโปรดพิจารณา ดูด้วยตัวเอง แล้วเลือกกรรมฐานที่ถูกต้องกับจริตของตน



มาบริการ โดยมีศีลคุณใจ แล้วเร่งความเพียรปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) ทำทุกครั้งที่นึกได้ ทำทุกครั้งที่ว่างจากงานสังคม แล้วผลสัมฤทธิ์ในการพัฒนาจิตย่อมเกิดขึ้นได้

๘๒. ตามกฎแห่งกรรม

คำถาม

ดิฉันอยากทราบว่าถ้าใครทำไม่ดีกับเราแล้วเราพยายามเฉยๆ ไม่ทำอะไรเป็นการโต้ตอบ และพยายามให้อภัย เพราะคิดว่าใครทำอะไรไว้สุดท้ายก็จะได้รับสิ่งนั้นเอง เป็นการคิดที่ถูกต้องหรือไม่ ถ้าเราให้อภัยแล้ว สุดท้ายเขายังได้รับผลแห่งการกระทำของเขาหรือไม่ ขอขอบคุณค่ะ

๑๖๙

คำตอบ

ถูกต้องครับ เป็นความคิดที่ถูกตรงตามกฎแห่งกรรม ด้วยเดชของศีลที่มีอยู่ในใจของผู้ให้อภัย ผู้ประพฤติเบียดเบียน (ทำไม่ดีกับเรา) ยังต้องรับผลของกรรมนั้นด้วย





๘๓. ผู้ฟัง youtube

คำถาม

กราบเรียนท่าน อ.ดร.สนอง

ก่อนอื่นหนูต้องขอชมชมรมกัลยาณธรรมที่ อ.ดร.สนอง เป็นที่ปรึกษาณะคะว่าได้สร้างโอกาสให้หนูและเพื่อนๆ ได้ ฟังธรรม ปกติหนูอยู่บ้านก็ฟังธรรมบรรยายจาก youtube ที่ อ.ดร.ได้ให้ความเมตตาเป็นประจำ ฟังซ้ำๆ จะได้เกิดปัญญา ฟังแล้วรู้สึกสนุก ไม่เบื่อเลย และหวังว่าตัวเองจะทำได้อย่างนั้น ลักวันหนึ่ง

คำถามของหนูมีอยู่ว่าเมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมาคือการ จัดฟังธรรมครั้งที่ ๒๓ ที่ผ่านมาหนูมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเทวดา ชั้นจตุมหาราชิกา คือท้าวจตุมหาราชทั้ง ๔ ผู้ปกครองโลก ทั้ง ๔ ทิศ มีท้าววิรูปักษ์ จอมนาค ครองทิศใต้ ข้อสงสัย ของหนูก็คือ (หนูไม่ได้ลบหลู่ณะคะ) ความรู้เดิมของหนูคือ เทวดาที่อยู่ในตระกูลพญานาคนี้ท่านเป็นเทวดากิ่งสัตว์ (ไม่รู้ ว่าถูกหรือเปล่าเพราะไม่ได้เปิดอ่านพระไตรปิฎก) แต่วันที่หนู ฟังธรรมเมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมา ถ้าหนูจำไม่ผิด อ.ดร.บอกว่า พญานาคเป็นสัตว์เดรัจฉาน เลยทำให้หนูสงสัยว่า พญานาคที่เป็น สัตว์เดรัจฉาน แตกต่างกับเทวดาที่เป็นพญานาคอย่างไร

คำถามของหนูอาจจะเป็นคำถามที่ไม่ก่อให้เกิดปัญญา ลักเท่าไร แต่ถ้าหนูไม่ได้ถามข้อสงสัยนี้ก็จะทำให้หนูรำคาญใจ และเป็นข้อสงสัยหนูไปเรื่อยๆ



สุดท้ายหนูหวังว่า อ.ดร.ให้ความเมตตาต่อหนูช่วยอธิบาย
ให้หนูเกิดปัญญา เพราะคำถามแบบนี้ไปถามผู้ไม่รู้ ความรู้หนู
ก็ไม่แน่นะคะ หนูขอความเมตตาจาก อ.ดร.นะคะ

คำตอบ

ความแตกฉานในธรรม เกิดขึ้นจากการฟังซ้ำๆ หลายครั้ง
ฉะนั้นจงดำเนินต่อไป แล้วสักวันหนึ่งจะสามารถใช้ปัญญา
ส่องทางชีวิตให้กับผู้อื่นได้

พญานาคเป็นสัตว์เดรัจฉานกายทิพย์ มิได้เป็นเทวดา
ตามที่เข้าใจ ด้วยเหตุที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน พระพุทธโคดมจึง
มิได้ทรงอนุญาตให้พญานาคบวชเป็นภิกษุ สัตว์เดรัจฉานมีศีล
ไม่ครบและมีความหลง (โมหะ) ลังสมอยู่ในดวงจิต จึงไม่
สามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่สัตว์เดรัจฉานสามารถบำเพ็ญทาน
และรักษาศีลได้ ตายแล้วจึงไปเกิดได้ไม่เกินภพสวรรค์

ที่ตอบมานี้อย่าปลงใจเชื่อตามหลักกาลามสูตร แต่หาก
ผู้ถามปัญหาประสงค์จะพิสูจน์สังขธรรมนี้ ต้องพัฒนาจิต (สมถ
ภาวนา) ให้เข้าถึงความตั้งมั่นสูงสุด (ฌาน) แล้วความรู้สูงสุด
ระดับโลกียญาณ (อภิปัญญา ๕) จึงจะรู้ เห็น เข้าใจ เรื่องของ
พญานาคด้วยตนเองได้





๘๔. สุขใจเมื่อได้กราบ

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์

๑. หนูก็มกราบพระพุทธเจ้าด้วยใจระลึกถึงท่าน เมื่อได้ทำครั้งใดจิตใจก็เปี่ยมด้วยความสุข นี่เกิดเป็นบุญใช่ไหมคะ

๒. การกราบพระพุทธเจ้าด้วยใจระลึกถึงท่าน มีอานิสงส์เหมือนกันหรือน้อยกว่ากับผู้ที่ได้กราบพระองค์จริงของท่านในสมัยพุทธกาลคะ

ขอบคุณมากค่ะ

๑๗๒

คำตอบ

(๑) ใช่ครับ

(๒) อานิสงส์ที่เกิดจากการกราบพระพุทธเจ้า จะมีมากหรือน้อย ให้ดูที่ขนาดของความอึดใจ (ปีติ) กราบแบบไหนมีปีติเกิดขึ้นมากกว่า การกราบแบบนั้นได้บุญมากกว่า หากเป็นไปในทางตรงกันข้ามได้บุญน้อยกว่า





๘๕. ชื่อกระท้ายมาเลี้ยง

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

ตอนนี้หนูมีความกังวลใจมากเลยคะ หนูไปซื้อกระท้ายมาเลี้ยงในหอพัก พอแม่หนูทราบเข้า แม่หนูเป็นกังวลว่า กลัวหนูจะดูแลกระท้ายไม่ดี เพราะมันเป็นลูกกระท้าย อายุเดือนครึ่งคะ แม่หนูบอกว่า ลูกกระท้ายต้องการแม่ แม่บอกให้หนูเอากระท้ายไปคืนที่ร้านคะ แต่หนูคิดว่าถึงคืนไปอย่างไร กระท้ายก็ไม่ได้เจอหน้าแม่อยู่ดี เพราะคนขายก็จะเอาไปขายต่อ หนูสงสัยว่ามันมากเลยคะ หากมันต้องเปลี่ยนที่อยู่บ่อยๆ หนูกลับสงสัยแล้วว่า หนูควรเอากระท้ายไปคืนที่ร้านหรือไม่คะ หนูก็ไม่ทราบความคิดกระท้ายมันทรอกนะคะ ว่ามันอยู่กับหนูแล้ว มันมีความสุขหรือเปล่า แต่หนูคิดว่า มันก็ค่อนข้างผูกพันกับหนู อยู่พอสมควรนะคะ หนูอยากเลี้ยงมันไว้ อยากเห็นมันมีความสุข

หนูขอความกรุณาอาจารย์ช่วยแนะแนวทางให้หนูด้วยนะคะ

คำตอบ

พฤติกรรมใดกระทำแล้วเกิดเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ผลของพฤติกรรมนั้นเป็นบาป หากเป็นไปใน



ทางตรงกันข้ามถือว่าเป็นบุญ ดังนั้นผู้ถามปัญหาพึงเลือกปฏิบัติตามที่ตนเองชอบเถิด จะดูว่าลูกกระต่ายมีความสุขหรือไม่ ให้อุพถุติกรรมของกระต่ายที่มีต่อคนเลี้ยง

๘๖. บุญใหญ่ของใคร

คำถาม

เมื่อไม่นานมานี้ หนูได้ร่วมทำบุญโครงการบูรณะปรับปรุงที่ประดิษฐานของพระพุทธเจ้า ถือว่าเป็นบุญใหญ่ไหมคะอาจารย์ แล้วบุญใหญ่ต้องประกอบด้วยอะไรบ้างคะ

คำตอบ

การร่วมบูรณะที่ประดิษฐานของเจ้าชายสิทธัตถะ (พระพุทธเจ้า) มีบุญเกิดขึ้นและส่งผลให้เข้าถึงสวรรค์สมบัติ

การปฏิบัติสมถกรรมฐาน มีอานิสงส์ส่งถึงพรหมสมบัติ ซึ่งถือว่าเป็นบุญใหญ่ ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีอานิสงส์ให้เข้าถึงนิพพานสมบัติ ซึ่งถือว่าเป็นบุญใหญ่ที่สุด





๘๗. เมื่อศรัทธาในธรรม

คำถาม

หนูขอกราบเรียนถามอาจารย์ ดร.สนอง ในเรื่องของการปฏิบัติ หลังจากฟังธรรมของอาจารย์ และได้เข้ามาเริ่มสนใจทางธรรม ได้ลองเรียนรู้ฟังซีดีธรรมะและนำแนวทางมาลองปฏิบัติเองบ้าง หาที่ฝึกปฏิบัติสมาธิเองบ้าง และเคยไปเรียนทำสมาธิหลักสูตรหลวงพ่อวิริยงค์มานั้น ตอนนี้ หนูมาตระหนักว่าหนูควรจะใส่ใจในการปฏิบัติและสังเกต และเร่งพัฒนาจิตใจยิ่งขึ้นได้แล้ว ไม่ควรรอให้เนิ่นนานไป จึงมาขอความเมตตาอาจารย์ ได้โปรดชี้แนวทางที่ถูกและคลายความลังเลสงสัยที่มีในตอนนี้นะ

๑. ในชีวิตประจำวันทุกวันนี้ เวลาไปทำงาน หรือดำเนินชีวิตปกติประจำวัน สิ่งที่หนูพยายามทำคือ ตื่นมาพยายามระลึกกายหรือใจเท่าที่ระลึกได้ คือรู้สึกตัวตามดูกายใจว่านั่งหรือเดิน หรือดูความรู้สึก ความคิด บ้างก็เห็นความไม่เที่ยงของมัน เช่นเดี๋ยวอยากเดี๋ยวไม่อยาก และบางครั้งก็ล้มผัสได้ว่า มันไม่ใช่ของเรา ไม่สามารถห้ามได้ มันคิดเองตามเรื่องของมัน หนูคอยทำแบบนี้ ระลึกรู้แบบนี้ไปเรื่อย บ่อยครั้งมากก็หลงพลัดไปกับมันยาวนานกว่าจะกลับมารู้สึกตัว นานๆ ครั้งที่จะเห็นเฉยๆ และดับไปต่อหน้า หนูทำมา สิ่งที่หนูเห็นประโยชน์จากการรู้สึกตัวเช่นนี้คือ ทำให้บางครั้งก็ไม่ไปเชื่อความคิด



ตัวเองนักเพราะมันไม่เที่ยง บางครั้งการเห็นความไม่เที่ยง หรือเห็นว่ามันไม่ใช่เราเพราะไม่สามารถบังคับอะไรได้ ก็ทำให้ปล่อยวาง แต่ไม่ได้คิดได้ตลอดค่ะ หนูควรทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ หรือควรปรับปรุงอย่างไรคะ

หนูใช้หลักคำสอนของพระอาจารย์ไพศาล, อาจารย์ก่าพล ในเรื่องรู้สึกตัวเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และพระอาจารย์ปราโมทย์ในการฝึกดูกายดูจิต เป็นแนวทางเดียวกันใช่ไหมคะ

๒. พอกลับถึงบ้านก่อนนอน หนูจะพยายามสวดมนต์ และทำสมาธิ และแผ่เมตตา, การทำสมาธิของหนูนั้นเนื่องด้วย เคยฝึกแนวของหลวงพ่อวิริยงค์ (แนวพุทโธ) มา เวลานั่งสมาธิ หนูจะกำหนดพุทโธๆ ๆ วางฐานของจิตไว้ที่หัวใจ บางครั้งก็เกิดความลังเล อยากเปลี่ยนมากำหนดลมหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ เพราะเวลาที่กำหนดพุทโธๆ ๆ ยังไม่รู้สึกรู้ว่า มันนิ่ง เข้าใจว่าอาจเป็นเพราะความเพียรน้อย แต่เคยไปปฏิบัติธรรมที่วัดท่าซุง นั่งสมาธิตอนเช้า ตอนนั้นยังไม่ได้เรียนสมาธิหลักสูตรของหลวงพ่อวิริยงค์ หนูจะกำหนดหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ แล้วจำได้ว่าจิตเคยนิ่งมาก นิ่งป๊ิง แบบนิ่งไม่่วงเลย สดชื่น

จริตหนูควรจะไปแนวไหนดีคะ หนูเคยลองจะเปลี่ยนไป กำหนดลมเข้าพุท ลมออกโธ จิตก็กำหนดได้สองสามครั้ง และก็กลับไปพุทโธๆ ๆ ที่ฐานของใจใหม่ รู้สึกเหมือนว่าตัวเอง ลับสนคะ และการฝึกเดินจงกรมด้วยนั้น หากจริตหนูเหมาะ



กับการฝึกแนวหายใจเข้าพุท หายใจออกโร การเดินจงกรม หนูควรฝึกแบบ รู้ย่างหนอ เดินหนอ ยกหนอ หรือ ฝึกนิก ในใจพุทโรๆ ๆ ขณะเดินไปเรื่อยๆ ดีคะ

๓. มีคนที่รู้จักกันเขาทักว่าหนูทำบุญอุทิศให้เจ้ากรรม นายเวรไหม เขาบอกว่าเขาเห็นผู้หญิงตามหนูมา ผมยวตาขวาง เขาเลยให้หนูทำบุญตอนเช้า และกรวดน้ำให้ หนูก็ทำบุญตามที่เขาแนะนำโดยกรวดน้ำ พร้อมระลึกะบุญของผลบุญให้ถึงแก่เจ้ากรรมนายเวรที่มาจองเวรปองร้าย เขาจะได้รับไหมคะ หนูทำถูกไหมคะ หลังๆ มาเวลาหนูทำบุญ หนูจะไม่ค่อยได้กรวดน้ำได้แต่ระลึกเอา พี่เขาบอกว่ามันไม่ถึงคะ และพี่เขาแนะนำให้ทำในตอนเช้า หากทำตอนบ่ายจะเหมือน ทำให้แก่ตัวเราเอง แต่หนูไม่ว่าทำเข้าบายก็ระลึกเสมอ ไปก่อนเลยคะ และการทำสมาธิและนิกอุทิศให้แต่เจ้ากรรม นายเวรโดยไม่ได้กรวดน้ำ เขาจะได้ผลบุญนี้ไหมคะ ในบางโอกาสด้วยความจำกัดของเวลา หนูก็จะระลึกสั้นๆ ว่า ลัตร์ ทั้งปวงจงเป็นสุข ลัตร์ทั้งปวงจงพ้นทุกข์ บางครั้งจิตหนูก็ กลัวมาก กลัวเขาโผล่มาให้เห็น เขาสามารถเข้าบ้านเรา ได้ไหมคะ บางครั้งขาดสติ จินตนาการจนกลายเป็นไม่กล้านั่งสมาธิ หนูควรเสริมกำลังใจอย่างไรดีคะ

๔. การที่เราปฏิบัติธรรมที่วัด เวลาที่จะอุทิศบุญกุศล เรากับเพื่อนรวมใจกันน้อมขอบุญนี้ ให้ส่งผลถึงแต่เจ้ากรรม นายเวรของแต่ละคน อย่างนี้จะช่วยให้มีพลังบุญมากขึ้นไป ถึงเขาใช่ไหมคะ



๕. หนูแต่งงานแล้วตอนนี้วางแผนมีลูก ทีแรกตั้งใจว่าจะไม่มีเพราะฟังธรรมแล้วคิดว่าการเกิดเป็นทุกข์ แต่ไปๆ มาๆ คิดใหม่ว่าครอบครัว หากมีลูกหนึ่งคนเหมือนเราเลี้ยงดูเขา และเมื่อในยามแก่เฒ่าเขาได้ดูแลเรา อธิษฐานไว้เหมือนเป็นกัลยาณมิตรต่อกันและใช้ชีวิตนี้พัฒนาตัวเอง เป้าหมายเพื่อการไม่กลับมาเกิดอีก เป็นมิจฉาปฏิฐิโหมคะ ในเพศฆราวาสแบบนี้จะมีดวงตาเห็นธรรม หรือมีโอกาสบรรลุธรรมหรือปิดอบายภูมิได้ไหมคะ

คำตอบ

(๑) จงใช้ชีวิตตามดูพฤติกรรมของกายและใจต่อไป แล้วปัญญาเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ก็เกิดขึ้น อนึ่ง คำสอนของครูบาอาจารย์ที่เอ่ยถึงนั้น เป็นไปในแนวเดียวกัน และจบลงที่เห็นแจ้งในกายและใจว่า ทั้งสองเป็นสิ่งที่มิใช่ตัวมิใช่ตน (อนัตตา) แล้วจิตย่อมปล่อยวาง และจิตว่างเป็นอุเบกขารมณ์

(๒) คำว่า “อาจ” ไม่มีในพุทธศาสนา แต่มีคำว่าเหตุ และผลเท่านั้น ปฏิบัติสมถกรรมฐานจะโดยวิธีใดก็ตาม เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว จิตย่อมมีสติและเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ดังนั้นพึงเลือกปฏิบัติเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง จะได้ไม่เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์

(๓) พระพุทธโคดมไม่เคยสอนให้เชื่อ เช่น สอนชาวกาลามะ มิให้เชื่อในเรื่อง ๑๐ อย่าง (กาลามสูตร) ดังนั้น



บุคคลจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับกรกระทำของตน บุคคล
ประพฤตินุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ในห้วงเวลาไหนๆ ย่อมมีบุญ
เกิดขึ้น ผู้มีบุญสามารถอุทิศบุญให้กับผู้อื่นได้ในทุกเวลาที่
ต้องการ และเมื่ออุทิศบุญแล้ว จะกรวดน้ำหรือไม่กรวดน้ำ
บุญนั้นย่อมส่งไปถึงผู้ที่ถูกอุทิศให้ได้ หากเขาอยู่ในสภาวะ
ที่มานุโมทนาบุญได้ เขาก็ได้รับบุญนั้น ตรงกันข้าม ถ้าไม่มา
อนุโมทนาบุญ เขาก็ไม่ได้รับบุญนั้น

ความกลัว มีเหตุจากความไม่รู้จริงในสิ่งที่กลัว ฉะนั้นพึง
แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ผู้เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งในสรรพสิ่ง (ดวงตา
เห็นธรรม) ย่อมไม่มีความกลัวในสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น

(๔) ใช้ครับ

(๕) ผู้เห็นถูกตามธรรม ไม่หวังพึงสิ่งอื่นใดนอกจากธรรมะ
การหวังพึ่งผู้อื่นเป็นมิจฉาทิฐิ ส่วนการพัฒนาจิตจนพ้นไป
จากวัฏฏะเป็นสัมมาทิฐิ

ในครั้งพุทธกาล พระนางเขมา มเหสีของพระเจ้า
พิมพิสาร, กัญจนะ บุตรของบุโรหิตของพระเจ้าฉันทปราชิต,
พาติยะ ลูกพ่อค้า ฯลฯ มีดวงตาเห็นธรรมระดับอรหัตตผล
ขณะยังอยู่ในเพศของฆราวาส นับประสาอะไรที่คนในยุค
ปัจจุบัน จะเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมไม่ได้ หากประพฤตินุญ
ได้ถูกต้อง และมิปัจจัยถึงพร้อม





๘๘. ทำดียอมมีมารขัดขวาง

คำถาม

กระผมมีความสงสัยจะขอเรียนถาม ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ดังนี้ครับ

๑. ผมไปปฏิบัติธรรม เมื่อเดินจงกรมแล้ว ก็นั่งสมาธิไม่รู้ว่านั่งใช้เวลาเท่าไร แต่ตอนนั้นปวดแบบไม่เคยนั่งปวดขนาดนั้น ก็สุดลมหายใจเข้าลึกๆ รู้สึกร้อนที่ต้นคอ เพราะบอกกับตัวเองว่า อาจจะไม่ได้นั่งได้แล้วปวดมากขนาดนี้ก็จะพยายามสุดลมหายใจเข้าออกซ้ำๆ ร่างกายจะร้อนที่ต้นคอ ตอนที่นั่งปวดมากๆ อยากจะเลิกแต่ก็กลัวเสียสัจจะก็นั่งกำหนดต่อไปได้เรื่อยๆ พอใกล้จะหมดเวลา เหมือนจิตจะกำลังศึกษาอะไรสักอย่าง จะเห็นจิตเบาในขณะที่ปวดอยู่ กำลังกำหนดต่อไปเวลาหมดทุกทีครับ (พระอาจารย์ให้คลายออกจากสมาธิ) ทำให้ตอนนี้เป็นอย่างนั้นตลอดเลยครับ เป็นเพราะอะไรหรือครับ

๒. เวลาที่จะออกไปทำธุระหรือเดินทาง ผมจะสวดมนต์และจะนั่งสมาธิสักพักหนึ่ง แต่เมื่อนั่งแล้วไม่อยากจะลุก เพราะเคยกับการนั่ง ๑ ชม. ปกติจะเดินจงกรมก่อนนั่ง เมื่อนั่งเลยจิตจะเบาเร็วมากครับสุดลมหายใจเข้าลึกหายใจออกได้ยาวเห็นได้ชัด เป็นเพราะอะไรหรือครับ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ล่วงหน้า
ที่กรุณาตอบครับ



คำตอบ

(๑) เหตุเกิดเพราะมีมารเข้ามาขัดขวางการทำความดีของผู้ถามปัญหา

(๒) ถือว่าเป็นความก้าวหน้าระดับหนึ่งในการพัฒนาจิต

๘๙. แนะนำอีกครั้ง

คำถาม

ผมเคยเขียนไปถามเรื่อง บวชวัดที่ใกล้บ้านแถวประชาชื่น ใกล้ซอยสามัคคี ที่สอนให้ผมรู้เข้าใจและปฏิบัติธรรมในทางที่ถูกได้ และอาจารย์ได้แนะนำให้ฝากตัวเป็นศิษย์เจ้าอาวาสวัดสังฆทานซึ่ง ณ ขณะนี้คือหลวงพ่อสอนอง แต่เมื่อกลางวันผมไปที่วัดมาเพื่อปรึกษาเรื่องบวช ทราบว่าท่านป่วยและไม่ค่อยมีเวลาพูดคุยกับศิษย์วัด ผมจึงกลัวจะเป็นการรบกวนท่าน

เพื่อให้ความตั้งใจของผมที่จะศึกษาธรรมและปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมของผมในครั้งนี เป็นไปอย่างถูกต้องและสำเร็จโดยเร็วที่สุด

จึงมาถามอาจารย์อีกครั้งว่าพอมีที่อื่นอีกหรือไม่ โดยขอขยายวงเป็นในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล เพื่อความสะดวกของญาติโยมในการไปมา หรือถ้าไม่มีจริงๆ แล้วจะเป็นวัดป่าเลขก็ได้ครับ ผมตั้งใจไว้ว่าจะบวชวันที่ ๒๐ ก.ค. ๒๕๕๕ หรือชว่นั้นครับ และอีกเรื่องครับ การบวชในช่วงเข้าพรรษา



ห้ามสีก่อนออกพรรษาหรือครีบ เพราะจริงๆ ไม่ได้วางแผนว่า จะสีกตอนไหน แต่เห็นพอบอกว่าถ้าในช่วงเข้าพรรษายังบวชอยู่ จะต้องสีกหลังจากออกพรรษามีเช่นนั้นถือว่าแหกพรรษา
อยากทราบว่าการตั้งกล่าวว่าเป็นแค่นั้น หรือว่า เอาตามสะดวกเราสีกตอนไหนก็ได้
ขอบพระคุณอาจารย์มากครับ

คำตอบ

เหตุที่แนะนำเจ้าอาวาสวัดสังฆทาน เพราะท่านเป็นครูบา อาจารย์ที่มีปฏิปทาถูกต้องตามธรรมวินัย หากผู้ถามปัญหาปรารถนาเข้าถึงธรรมอย่างถูกต้องและเร็วที่สุด ต้องประพฤติตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยเร่งความเพียร และมีบุญเก่าส่งผล เมื่อเหตุปัจจัยลงตัว ผลการเข้าถึงธรรมย่อมเกิดได้เมื่อนั้น

ครูบาอาจารย์ที่เป็นพระสุปฏิปันโนอีกท่านหนึ่ง คือ เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จังหวัดอยุธยา

ผู้ที่มีจิตยึดติดกับการไปมาที่สะดวกของญาติโยม ถือว่าเป็นมิจฉาทิฐิ ซึ่งเป็นเหตุให้ยากต่อการเข้าถึงธรรม และการทำความดีไม่ขึ้นอยู่กับฤกษ์ยาม ดังนั้นจะบวชเป็นภิกษุหรือลาสิกขา จะทำเวลาใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ถามปัญหา การแหกพรรษาเป็นเรื่องที่ออกจากปากคนที่ไม่รู้จริง พระพุทธโคดมมีเหตุผลถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ พระองค์มิได้ตรัสเช่นนั้น



๕๐. ศิลมีมลทิน



คำถาม

ทุกวันนี้ก่อนนอนประมาณ ๑- ๑ ชั่วโมงครึ่ง ผมจะสวดมนต์ เรียงลำดับตั้งแต่

๑. สวดสรรเสริญ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ
๒. บทพาหุง-มหากา
๓. บทอิติปิโส เท้าอายุ
๔. บทคาถาชินบัญชร
๕. บทพระคาถาเงินล้าน
๖. บทแผ่เมตตา - กรุณา

๗.หลังจากนั้นก็พยายามปฏิบัติพระกรรมฐาน-มโนมยิทธิ (นะ มะ พะ ธะ) (ที่ได้ไปอบรมมา ตอนไปอบรมไป ๓ ครั้ง ไม่สามารถมองเห็นอย่างที่คนอื่นๆ เขาทำได้) อีกประมาณ ๒๐ นาที

๘. บทอุทิศส่วนกุศล

เฉพาะข้อ ๑-๖ และ ๘ ผมทำเกือบทุกคืน ได้มากกว่า ๓ ปี แล้ว ส่วนข้อที่ ๗ ทำมาประมาณ ๓-๔ เดือน ผมมีความรู้สึก ว่า ผมไม่มีความพัฒนาในด้านใดๆ ที่เห็นได้ชัดเจนเลย ยังคงมีความรัก โลก โกรธ หลง เหมือนเดิม จะมีก็แค่พยายามรักษาศีลให้มากขึ้น พยายามหลีกเลี่ยง ตอนนี้อย่าได้ดื่มเหล้ามานานกว่า ๑ ปีแล้ว พอจะโกรธ ก็รีบจับอารมณ์



พอจะวิจารณ์คนอื่นๆ ก็รีบหยุด อាកาศที่หยุดนี้เป็นอาการเหมือนคนอดกลั้นครีบ ไม่ใช่เป็นแบบรู้ว่าไม่ตี ความตั้งใจปรามาสพระรัตนตรัยแทบจะไม่มี

อยากจะขอเรียนถามอาจารย์ว่าผมควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไปดีครับ เพื่อให้มีความเจริญก้าวหน้าในทางธรรม ตอนนีผมพอเห็นบ้างแล้วว่า ชีวิตมีแต่ความทุกข์ ไม่มีอะไรยั่งยืนเลย

คำตอบ

การสวดมนต์เป็นการพัฒนาจิตให้เกิดสติ เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ที่เรียกว่าภาวนา การอุทิศบุญกุศลก็เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เช่นกัน ทั้งสองกิจกรรมนี้ ผู้ใดประพฤติแล้ว บุญย่อมเกิดขึ้นและถูกเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิตของผู้นั้น

ส่วนการพัฒนาจิตตามข้อ ๗ ที่ถามไป ถือได้ว่าเป็นการกระทำให้เกิดบุญใหญ่ แต่เงื่อนไขมีอยู่ว่าผู้ปรารภณาเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติ ต้องมีอย่างน้อยศีล ๕ คุมใจทุกขณะตื่น และมี กาย วาจา ใจ ตรงกัน พร้อมทั้งมีอิทธิบาท ๔ สนับสนุนการปฏิบัติ ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติธรรมจึงจะเกิดขึ้นได้





๕๑. ทำบุญเชิงเม็ง

คำถาม

ขอความเมตตาท่านอาจารย์ ชี้ทางให้กระจ่างกับกรรมผมด้วยครับ คือว่าตัวกรรมผมมีครอบครัวหน้าที่การงานในกรุงเทพฯ มีพี่น้องอยู่ภาคใต้ ส่วนคุณพ่อคุณแม่กรรมผมได้เสียชีวิตไปนานแล้วที่จังหวัดภาคใต้ เราทำอวงซุ้ยให้คุณพ่อ ส่วนคุณแม่ท่านมีตำริว่าเป็นความยุ่งยากของลูกหลาน ท่านจึงสั่งให้จัดการเผาเมื่อเสียชีวิต พวกเราได้เก็บอัฐิทานไว้ที่วัดภาคใต้ ทุกปีก็จะทำบุญตามประเพณีวันเชิงเม็งที่ได้ และวันสำคัญให้ท่านทั้งสองทั้งกรุงเทพฯ และที่ภาคใต้

ปัญหามีอยู่ว่า ในช่วง ๖-๗ ปีหลัง กรรมผมไม่ได้เดินทางไปภาคใต้ในวันเชิงเม็ง แต่ก็ได้ทำบุญอุทิศให้ท่านทั้งสองในวันสำคัญๆ เสมอที่วัดกรุงเทพฯ รวมทั้งระลึกบุญคุณท่านและอุทิศให้เกือบทุกวันด้วยการสวดมนต์

ผมประพทิตั้งข้างต้นนี้ สมควรหรือไม่อย่างไรครับ เพราะเพื่อนฝูงพี่น้องเห็นว่ายังไม่ถูกต้องตามประเพณี และอกตัญญูต่อบุพการีหรือไม่ครับ

คำตอบ

สาระของการทำบุญวันเชิงเม็ง ผู้ทำได้บุญและได้อุทิศบุญที่ตนมีให้กับบรรพบุรุษ (พ่อแม่) ผู้ล่วงลับ นับได้ว่าเป็นการประพทิตจริยธรรมของลูกที่ดี มีผลเป็นความกตัญญู ผู้มีความ



กตัญญูย่อมมีชีวิตเจริญรุ่งเรือง หากเป็นเจตนาที่มีเหตุผลและไม่ยึดติดในประเพณี จะทำเชิงเม้งที่ไหนด่อมให้ผลเหมือนกัน คือมีการทำบุญ มีการอุทิศบุญให้กับผู้ล่วงลับ

๙๒. ผิดกฎศาสนา

คำถาม

คนที่ไม่ผิดศีล ๕ แต่เป็นคริสเตียนไม่ได้ทำบุญ เขาจะตกนรกไหมครับ

ผมมีน้องสาวหนึ่งคน เธอเป็นคนดีมากครับ แต่เธอเป็นคนคริสเตียนไม่ได้ทำบุญเพราะผิดกฎของศาสนา ต่อมาเกิดอุบัติเหตุและป่วยหนัก ก็ได้ทำบุญทางพุทธเพื่อต่อชะตาชีวิตบ้าง ใส่บาตร ปล่อยนก ปล่อยปลาบ้างครับ เป็นระยะๆ ~ ๑ ปี เธอไม่ได้ถือศีล ๕ แต่ก็ไม่เคยผิดศีล ๕ แต่เธอกลับฝันถึงที่ๆ มีการลงโทษและทรมานขมขื่น ตอนนั้นเธอกองอยู่ได้อีกไม่นานแล้วครับ จึงกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่าทำไมคนไม่ผิดศีล ๕ แล้ว ยังต้องตกนรกอีกหรือครับ

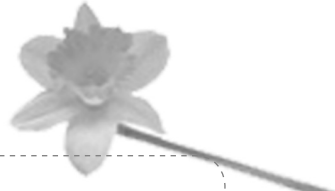
คำตอบ

คำว่า “ไม่ประพฤติผิดศีล ๕” หมายถึง กาย วาจา และใจ ต้องตรงกันคือไม่ละเมิดศีล ๕ ข้อ ชาตินี้ปัจจุบันไม่ละเมิดศีล ๕ แต่ชาติก่อนเคยละเมิดศีล ๕ แล้วกรรมตามให้ผลในชาติปัจจุบัน ความวิบัติย่อมเกิดได้เช่นกัน ดังตัวอย่างชาติอดีต



เคยออกกล้าสัตว์ป่าร่วมกับหมู่พวก แต่กรรมตามมาให้ผลทัน
ในชาติปัจจุบัน จึงนั่งรถยนต์ไปด้วยกันและเกิดอุบัติเหตุรถชน
กัน มีผู้ที่นั่งไปในรถคันนั้นตายไปถึง ๔ คน

๙๓. คนตงฉิน



คำถาม

กระผมเป็นคนหนึ่งที่ได้มีโอกาสได้ฟังธรรมจากท่าน
อาจารย์ทั้งที่หอประชุม มช. และที่อื่นๆ รวมทั้งได้มีโอกาส
ได้อ่านหนังสือที่ท่านอาจารย์เขียน ซึ่งเป็นกุศโลบายมหาศาล
มากครับ พอดีเมื่อวันอาทิตย์ ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕ ผมเห็น
ท่านอาจารย์นั่งที่เก้าอี้หน้าห้องประชุม มช. กะว่าจะไปปรึกษา
หาหรือเรื่องการดำเนินชีวิต สังเกตว่าท่านอาจารย์มีแขกที่เข้า
ไปปรึกษาหลายคน เลยไม่ไปรบกวนอาจารย์ แต่ขอปรึกษา
อาจารย์ทางเมลล์ครับ กราบขอโทษท่านอาจารย์หน่อยครับ

๑. ผมรับราชการมาเกือบ ๓๐ ปีครับ แต่ว่านิสัยผม
เป็นคนตรงยอมหักไม่ยอมงอ คิดเสมอว่าเราเป็นข้าราชการ
ของในหลวง ปฏิบัติราชการแทนพระเนตรพระกรรณ ต้อง
ชื่อตรง โปร่งใส ตรวจสอบได้ ไมโก่ง ไมคอร์รัปชัน แต่ชีวิต
ราชการไม่ค่อยจะรุ่งครับ เพื่อนๆ ร่วมรุ่นเดียวกันเขาเงินเดือน
เกือบเต็ม ๔๐,๐๐๐ บาท แต่ผมเพิ่งแตะ ๓๐,๐๐๐ บาท แต่เงิน
มีใช้ปัญหาหรือปัจจัยสำคัญครับท่านอาจารย์ เพียงแต่ว่า



- ผมอยากรู้ว่าผมมีกรรมอะไรที่ทำให้ชีวิตไม่รุ่งเรืองเหมือนอย่างเพื่อนๆ (ทั้งที่เขามีนิสัยชอบโกง คอร์รัปชั่น กินเหล้า สูบบุหรี่ ฯลฯ) ผมจะได้มีโอกาสได้ดำรงตำแหน่งหัวหน้าส่วนราชการอีกไหมครับ นานไหมครับถ้ามีโอกาส (เพราะผมเคยได้รับการแต่งตั้งเป็นหัวหน้าราชการระดับอำเภอมาเมื่อ ปี๒๕๕๑ เป็นได้ปีเดียว ผู้บังคับบัญชาปลดเนื่องจากไม่สามารถทำงานร่วมกับนายอำเภอได้ นายอำเภอคนนี้เป็นอิสลาม ชอบกินเบียร์ และมักจะเอาใจตนเอง พร้อมทั้งมักตั้งด่านกับ อส. ขูดรีดเงินพม่าเสมอ)

- ผมเคยไปปฏิบัติธรรม สวดมนต์ไหว้พระตลอด มีเกจิอาจารย์หลายๆ ท่านเขาทักว่า ชาตินี้ผมไม่มีโอกาสบรรลุนิพพานขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สู้ภรรยาผมไม่ได้ แต่ผมไม่ท้อครับ หมั่นสร้างกรรมดี ทาน ศีล ภาวนาตลอดครับ คิดเสมอว่า องค์กรวิมล ท่านฆ่าคนมานับไม่ถ้วน ท่านยังสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ ใช้ความเพียรเสมอครับ ผมอยากได้คำแนะนำจากท่านอาจารย์เรื่องการปฏิบัติให้ได้ผลในชาตินี้ เพราะผมตั้งปณิธานไว้ว่า จะไม่ขอกลับมาเกิดอีกแล้วครับ

๒. ภรรยาผม เกิดวันพฤหัสบดี ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๑๕ ปีชวด ก็รับราชการเหมือนกัน และฝึกปฏิบัติทั้งทาน ศีล ภาวนาตลอดครับ แต่มีคนทักว่าจะสำเร็จบรรลุนิพพานในชาตินี้ แต่การรับราชการมักจะไม่ค่อยรุ่งเหมือนผมครับ มีคนปองร้าย



เสมอครับ และก็มีโรคประจำตัว คือ กระดูกทับเส้นประสาท ไปผ่าตัดรักษาแล้วเมื่อ ๒ ปีที่ผ่านมา แต่มักมีอาการกำเริบเสมอครับ ไม่ทราบเป็นเพราะกรรมอันใด ภรรยาผมมักตัดพ้อตนเองเสมอว่า ทำไมมีกรรมขนาดนี้ แต่อยู่ไปเพราะต้องเลี้ยงดูพ่อแม่ครับ

อีกอย่างครับท่านอาจารย์ เวลาผมกับภรรยาไปปฏิบัติธรรมที่ไหน หรือไปไหนเป็นคู่ๆ มักมีแต่เรื่องประหลาดใจทุกทีครับ เช่น

- ไปปฏิบัติธรรมที่วัดถ้ำตอง อำเภอจอมทอง กำลังรับศีล ๘ เข้าสู่ข้อที่ ๒ ก็เกิดไฟฟ้าดับเกือบทั้งวัด หลวงพ่อสุชินบ่นว่า (ไอ้สองคนนี่มันมาแรงจริงๆ ไม่เคยมีไฟฟ้าดับอย่างนี้) ผมกับภรรยาก็ไม่สนใจ ตั้งหน้ารับศีล ๘ จนจบ แล้วนั่งภาวนาให้ไฟฟ้ามาปรกติเกิด ได้ประมาณ ๒ ชั่วโมง ช่างไฟที่เป็นพระก็บอกว่ามันไม่มีอะไรทำไมไฟถึงดับ พอเลิกเก็บเครื่อง ไฟฟ้าก็มาปรกติครับ

- อีกครั้งไปงานศพที่วัดปากทาง อำเภอแม่แตง เขาเอาศพไว้ศาลาวัดครับ ผมกับภรรยาไปถึงเวลา ๑๙.๐๐ น. พระยังไม่เทศน์ เห็นทางวัดเปิดไฟที่บริเวณในพระเจดีย์ ซึ่งมีพระพุทธรูป และรูปปั้นอดีตเจ้าอาวาส ประดิษฐานอยู่ภายในพระเจดีย์ก็พากันไปกราบ แล้วคิดว่าจะใช้เวลาลี้กครึ่งชั่วโมงนั่งภาวนาในพระเจดีย์นี้ น่าจะดี เพื่อรอพระมาสวดและเทศนาธรรม เพียงแค่คิดแล้วสบตากัน อยู่ๆ เบรกเกอร์



ไฟฟ้าก็แดง ไฟดับ ผมพยายามขึ้นเบรกเกอร์แต่กดอย่างไรก็แดงกลับ เลยพากันลงมา เจ้าอาวาสเห็นว่าไฟในพระเจดีย์มันดับ เลยบอกให้เด็กผู้ชายอายุประมาณ ๗ ขวบ ไปขึ้นเบรกเกอร์ ที่เดียวไฟฟ้าก็สว่างครับ

- ล่าสุดก็นั่งรถไปกราบพระ มาติดไฟแดงอยู่สี่แยกกาดสังคะยอม เห็นฝรั่งผู้หญิงนั่งมอเตอร์ไซด์ เก้าผมจุกขึ้นใส่หมวกกันน็อคแบบไม่ปลอดภัย ผมชี้ให้ภรรยาผมดู อยู๋ๆ ก็ยางล้อหน้ามอเตอร์ไซด์ของเขาแตก

ท่านอาจารย์ครับ มันเป็นปาฏิหาริย์หรืออะไรครับ ผมกับภรรยาที่นั่งปรึกษากันว่า มีอะไรเกิดกับเรา สงสัยอยู่ทุกวันนี้ครับ อีกอย่าง ผมกับภรรยาแต่งงานมาเกือบ ๒๐ ปี ไม่มีบุตรครับ ไปทำอิกซีที่ตึกศรีพัฒน์ หมดไปเกือบสองแสนก็ไม่ได้ครับ

๑๙๐

คำตอบ

(๑) ผู้ใดมีจริตคล้อยตามกิเลสในทางโลก ผู้นั้นจึงมีโอกาสเข้าถึงความเจริญในทางโลก แต่ผู้มีปัญญาเห็นถูกตามธรรมเห็นพฤติกรรมเช่นนั้น เป็นความเลื่อมของจิตวิญญานของมนุษย์ผู้รู้ย่อมรู้ เห็น เข้าใจตามความเป็นจริงว่า ชีวิตยังต้องดำเนินต่อไปข้ามภพชาติ มิได้ยืนยาวเท่าที่ตาเนื้อตาหนังเห็น จึงมีจิตเป็นอิสระจากโลกธรรมและวัตถุ (ไม่คล้อยตามกระแสโลก) ดังนั้นผู้ถามปัญหาพึงเลือกทางเดินของชีวิตด้วยตัวเองเถิด



เกจิอาจารย์หลายปากพูด ยังไม่เท่ากับการกระทำของตน หากผู้ถามปัญหาปรารถนานำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์แล้ว การบำเพ็ญทาน รักษาศีล และการทำจิตตภาวนา ยังเป็นหนทางที่iongคุณิมาล (จอมโจรแห่งแคว้นโกศล) นำมาประพฤติปฏิบัติ แล้วมีจิตบรรลอรหัตตผลได้ อัมพพาลี (โสภณิแห่งแคว้นวัชชี) ปฏิบัติแล้วยังบรรลอรหัตตผลได้ สิริมา (โสภณิแห่งแคว้นมคธ) ปฏิบัติแล้วมีจิตบรรลุโสดาปัตติผล (เปิดอบายภูมิ) ได้ ฯลฯ ประสาอะไรกับผู้ถามปัญหา หากปรารถนาความเจริญสูงสุดของชีวิต พึงมีศรัทธาประพฤติตามบุคคลที่ยกตัวอย่างมาให้ดู โดยมีศีล มีสัจจะคุมใจ แล้วเร่งความเพียรประพฤติปฏิบัติธรรมดังกล่าว แล้วความสมปรารถนาย่อมเข้าถึงได้

(๒) ผู้มีจิตเห็นถูกตามธรรม ย่อมไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ไม่คิดในทางลบกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต และไม่ท้อถอยในการทำความดีให้มีกำลังยิ่งขึ้น

ไฟฟ้าดับเป็นเรื่องภายนอก ผู้รู้ย่อมมีสติไม่เอาจิตไประลึกรออยู่กับแสงสว่างของไฟฟ้า ตรงกันข้าม เอาจิตไประลึกรออยู่กับเรื่องที่เป็นปัจจุบัณขณะ แล้วจิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

เรื่องเด็กเจ็ดขวบไปขึ้นเบรกเกอร์ (breaker) ไฟฟ้า หรือเรื่องฝรั่งนั่งรถมอเตอร์ไซด์ ก็เป็นเรื่องของเขา มิใช่เรื่องของเรา (สามีภรรยา) ที่ปรารถนาจะสร้างศรัทธา และนั่งภาวนาให้จิตมีความก้าวหน้าในทางธรรม ฉะนั้นพึงเว้นไม่เอาจิตไปจดจ่ออยู่กับสิ่งอันมิได้เป็นสาระกับชีวิตเช่นนั้น



๙๔. เคยเขียนมาถาม



คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์สนองที่นับถือ

ดิฉันเคยเขียนมาถามอาจารย์เกี่ยวกับสภาวะธรรมครั้งหนึ่ง ครั้งนี้มีข้อสงสัยดังนี้ค่ะ

๑. หลังจากกลับจากปฏิบัติธรรมครั้งแรก ในวันอาทิตย์ เช้าวันจันทร์มาทำงานตามปกติ เปิด facebook ดูรูปเพื่อนไป แล้วเกิดความฟุ้งซ่าน น้อยใจ ว่าทำไมไม่ส่งรูปให้เรา ประงแต่งไปในทางอกุศล ระหว่างนั้นก็มึนเสียงในหัวเกิดขึ้นว่า คิดไปแล้ว ได้อะไร คิดไปเพื่ออะไร ความฟุ้งซ่านอาการทางจิตหายไปทันที เหมือนใครดับไฟ ไม่ทราบว่าเป็นเสียงที่เกิดขึ้นในหัว คืออาการทางจิตที่มีสติมากุมหรือเปล่าค่ะ

๒. และอีกเหตุการณ์ค่ะ ปกติดิฉันเป็นคนฟุ้งซ่านมากๆ ต้องภาวนาด้วยการกำหนดให้ฟังมีสติรู้ตัว ด้วยการกำหนด หนอตลอดเวลาที่นึกได้ ทุกอิริยาบถที่นึกได้ก็ทำทันที ช่วงนี้ พอเกิดอาการฟุ้งซ่านก็หันมารู้สึกกาย รู้สึกทีบอึดอัดไม่แจ่มใส แน่นๆ เวลาที่ฟุ้งซ่าน ตามดูอาการด้วยความรู้สึกไปด้วย ระหว่างที่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน คิดไม่ได้ จนเวลาผ่านไปสัก ชั่วโมง ได้เกิดเสียงที่หัวดังขึ้นว่า คิดไปแล้วได้อะไร มันเกิดขึ้น หรือยัง ความคิดฟุ้งซ่านดับไปทันที จิตว่างๆ โปร่ง รู้สึกโล่ง จะคิดเรื่องเดิมที่ฟุ้งซ่านก็คิดไม่ได้ เหมือนลืมนึกไปทันทีเลยค่ะ ไม่



ทราบว่าการนี้คืออาการปล่อยวางทางจิตที่มีสติมาคุมหรือเปล่าค่ะ

๓. ไม่ทราบว่าดิฉันเข้าใจถูกต้องหรือเปล่า ว่าตนเองได้เคยเห็นการดับไปเองของจิตค่ะ เรื่องนี้ได้เกิดขึ้นก่อนที่ดิฉันได้เข้าไปปฏิบัติธรรมนะค่ะ คือระหว่างที่ฟังชาน ประจุไปเรื่อยๆ เป็นเรื่องเป็นราว สุตท้ายเรื่องทีฟังมันดับไปเอง รู้สึกเหมือนใครปิดไฟทันทีนะค่ะ แล้วเรื่องฟังชานก็เหมือนถูกลบออกไปจากจิตนะค่ะ ไม่เก็บมาคิดต่อ เหมือนถูกลืมนะค่ะ เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นครั้งเดียว จากนั้นมาดิฉันไม่เคยประสบอีกเลย จนเพิ่งมาประสบในคำถามข้อ ๑ และ ข้อ ๒ ค่ะ

๔. ดิฉันเป็นคนที่สวดมนต์ไหว้พระเกือบทุกวัน หากว่าวันไหนเลิกงานกลับบ้านไม่ตึก หรือเหนื่อยจนเกินไปจะไม่ได้สวดค่ะ และช่วงที่สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำจะเป็นช่วงประมาณ ๒-๓ ทุ่มค่ะ ระหว่างที่สวดมนต์ดิฉันมีความรู้สึกเหมือนดิฉันไม่ได้อยู่คนเดียวในห้องพระ มีดวงจิตดวงอื่นอยู่ด้วยค่ะ เวลาแผ่เมตตามีความรู้สึกขมลูกในช่วงแรกที่สวด แต่ตอนนี้ไม่รู้สึกแล้วค่ะ ไม่ทราบว่าดิฉันฟังชานหรือคิดไปเองหรือเปล่าค่ะ สวดมนต์เสร็จแล้วแผ่เมตตา ขอโหสิกรรมทุกครั้ง แต่พอปฏิบัติในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์จะเป็นช่วงประมาณ ๘- ๙ โมง จะสวดมนต์ เดินจงกรมและนั่งสมาธิกลับไม่มีความรู้สึกถึงการสัมผัสได้จากดวงจิตดวงอื่นค่ะ ไม่ทราบว่าเพราะอะไรค่ะ





คำตอบ

(๑) เหตุเพราะมีสติระลึกได้ทันความคิด แล้วปัญญาเห็นถูกตามธรรมตามมาให้ผล ความคิดที่เป็นอกุศล จึงได้ดับไปตามกฎไตรลักษณ์

(๒) เหตุเพราะจิตขาดสติ อารมณ์ฟุ้งซ่านจึงเกิดขึ้นยาวนาน แต่เมื่อจิตตามระลึกได้ทันความคิด และปัญญาเห็นแจ้งตามมาให้ผล จึงได้เห็นว่า ความคิดที่เป็นอกุศล เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) จิตจึงปล่อยวางความคิดที่ไม่ดีลงได้

(๓) คำว่า “ดับ” หมายถึง สูญสิ้นไป จิตเป็นพลังงานชนิดหนึ่งที่ไม่เคยดับอย่างถาวร แต่กิเลสที่สั่งสมอยู่ในดวงจิตสามารถทำให้ดับไปได้ เช่น ทำสังขญาและเวทนาดับลงชั่วคราว (สังขญาเวทยิตนิโรธ) หรือทำให้สังโยชน์ ๑๐ ดับไปจากจิตได้อย่างถาวร แล้วมีผลทำให้จิตพ้นไปจากการนำพาชีวิตวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร

(๔) ขณะสวดมนต์จิตมิได้จดจ่ออยู่กับบทมนต์ที่สวด แต่จิตไปจดจ่ออยู่กับสิ่งกระทบภายนอก อย่างนี้เรียกว่า จิตขาดสติ อารมณ์ฟุ้งซ่านจึงได้เกิดขึ้น ตรงกันข้าม ขณะสวดมนต์ เติณจกรรม นิ่งสมาธิ แล้วจิตจดจ่ออยู่กับอริยาบถที่เป็นปัจจุบัน อย่างนี้เรียกว่า จิตมีสติกำกับอริยาบถ





๙๕. ไม่ตรงตามธรรม

คำถาม

กระผมขอเรียนถามคำถามดังนี้

๑. การปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่ธรรม ศิลไม่บริสุทธิ์ มีความกำหนดใครในกาม เล่นหวย ซ้อลอตเตอร์ ดูภาพโป๊ เปลือย จำหน่ายเหล้าเบียร์เล็กน้อย ชอบนั่งสมาธิ ดูลมหายใจ สังเกตอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ดูความโลภ โกรธ หลง ตามกำลัง ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ควบคู่กัน จะมีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไรบ้าง โรคภัยไข้เจ็บ เวรภัยต่างๆ จะหนักกว่าคนที่ไม่ปฏิบัติธรรมหรือไม่ครับ

๒. ผมมีอาการตึงที่หน้าผากเกือบจะตลอดเวลา โดยเฉพาะเวลาอยู่นิ่งๆ ยืน นั่ง นอน จะตึงมาก เหมือนมีการตึงกันไปมาระหว่างตากับโพรงจมูก เป็นเพราะการปฏิบัติไม่สมควรแก่ธรรมหรือเปล่าครับ

๓. บางครั้ง มีอาการเจ็บแปลบแปลบที่หัวใจ ร้อนที่หน้าอกด้านซ้ายเป็นเวลานานๆ สามารถลืมตาได้นานๆ โดยไม่กระพริบตา นิ่งนานๆ โดยไม่เปลี่ยนท่า ถ้าเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไรบ้างครับ

๔. ผมนอนแค่ ๒-๓ ชั่วโมงก็ต้องตื่น เพราะนอนต่อก็ไม่หลับ แต่ก็ไม่กังวล ทราบว่าเป็นเพราะวิปัสสนา แต่ถ้าฝันว่าจะโดนทำร้าย หรือจะเกิดอุบัติเหตุ จะมีอาการวูบๆ



เหมือนตกจากที่สูง แล้วก็มารู้สึกถึงร่างกายที่นอนอยู่ ว่าลักษณะท่าทางการนอน แขนขาอยู่อย่างไร จะรู้สึกขาที่มีมือทั้ง ๒ ข้างทุกครั้ง อย่างนี้เป็นเพราะวิปัสสนาหรือเปล่าครับ ผมอายุ ๓๕ ปี เริ่มปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันประมาณ ๔ ปี ๑ ปีหลังเน้นนั่งสมาธิมากเป็นพิเศษ ครั้งละครึ่งชั่วโมงถึง ๑ ชั่วโมงครึ่ง ไม่เดินจงกรม ไม่สวดมนต์ ทำงานกลางคืน รีเฟฟชั่นโรงแรม นอนกลางวัน ทานวันละ ๑ หรือ ๒ หรือ ๓ มื้อตามกำลัง ออกกำลังกายบ้าง ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ครับ

คำตอบ

๑๙๖

(๑) พุทธกรรมที่บอกเล่าไป หากยังมีอยู่กับใครผู้ใด ผู้นั้นจะยังปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรมมิได้ และกรรมไม่ดีใดๆ ที่ทำแล้ว ย่อมมีโอกาสให้ผลเป็นอกุศลวิบากที่รุนแรง เมื่อเทียบกับคนที่มีได้ปฏิบัติธรรม

(๒) คำว่า “ปฏิบัติธรรม ไม่สมควรแก่ธรรม” นั้นหมายความว่า ไม่ปฏิบัติธรรมให้เป็นไปตามขั้นตอน ที่ผู้มีความเป็นลัทธิพญุตรัสไว้ พระพุทธโคดมสอนภิกษุให้ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) หากไม่เอาศีลลงคุณให้ถึงใจ เมื่อปฏิบัติสมถกรรมฐาน จิตย่อมไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตที่ไม่เป็นสมาธิ เมื่อนำไปพัฒนาต่อด้วยวิปัสสนากรรมฐาน จิตย่อมไม่เกิดปัญญาเห็นแจ้ง อย่างนี้เรียกว่า ปฏิบัติธรรม ไม่สมควรแก่ธรรม



(๓) หากยังคงทำเช่นนี้ต่อไป จะเกิดผลในทางที่ไม่ดีกับชีวิต คือทำให้จิตมีความเห็นผิดมากขึ้น ส่งผลให้อวัยวะของร่างกายต้องทำงานหนักปัญญาเห็นแจ้งไม่เกิด จึงไม่สามารถนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

(๔) อาการที่บอกเล่าไป มิได้เป็นเหตุเนื่องมาจากวิปัสสนา แต่เป็นเหตุที่เนื่องมาจากจิต ยังเข้าไม่ถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ จวนแนวแน่ (อุปจารสมาธิ)

๑๖. เคยเปียดเบียนสัตว์



คำถาม

ด้วยดิฉัน ซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ใน จ.เชียงใหม่ ได้ติดตามการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์ ดร.สนอง ทั้งจากเว็บไซต์ กัลยาณธรรมและ การบรรยายธรรมที่ จ.เชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕ ที่ผ่านมา และในโอกาสนี้ดิฉันมีเรื่องที่จะขอรบกวนท่านอาจารย์ โปรดเมตตาชี้แนะแนวทางปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง เพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่บิดาของดิฉัน โดยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่แต่กำลังทุกข์ทรมานจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งยังอยู่ในระหว่างการตรวจวินิจฉัยโรคจากแพทย์ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคมะเร็งตับ โดยเพิ่งปรากฏอาการมาได้ ๓ เดือน ทั้งนี้บิดาของดิฉันท่านกำลังจะมีอายุ ๕๙ ปี ซึ่งตัวท่านเองหมั่นเพียรรักษาศีล ๕ อยู่เสมอ ไม่ดื่มเหล้า ไม่



ลูปบุหรี ประกอบลัมมาอาชีพ และควรมีอายุยืนยาวจนถึงแก่
วัยชรา เพื่อจะได้มีโอกาสสั่งสมบุญสร้างกุศลต่อไป จึงขอ
เมตตาจากท่านอาจารย์ โปรดชี้แนะทางสว่างให้แก่ดิฉันดังนี้
ด้วยค่ะ

๑) ตอนกลางคืนก่อนเข้านอน ดิฉันจะปฏิบัติบูชาสวดมนต์
ไหว้พระ สวดบทพาหุงมหากา, สวดพระคาถาชินบัญชร, สวด
บทโพชฌังคปริตร (๙ จบให้แก่บิดา), ขอสมათานพระกรรมฐาน
ต่อพระพุทธเจ้าแล้วจึงเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ตามหลัก
ยุบหนอ พองหนอ หลังจากนั้นจึงแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง
สรรพสัตว์ อุทิศส่วนบุญกุศลให้บิดามารดาตลอดจนถึงสรรพ
สัตว์ทั้งหลาย แล้วจึงอธิษฐานบารมี จากพระรัตนตรัยให้บิดา
หายป่วย กลับมามีสุขภาพแข็งแรง ขอให้มีปาฏิหาริย์จาก
ผลบุญกุศลที่บุตรได้อุทิศให้แก่บิดา ให้ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ
จึงขอกราบเรียนถามว่า บุตรสามารถขอขมากรรมจาก
เจ้ากรรมนายเวรของผู้เป็นบิดาแทนได้หรือไม่ แล้วหากทำได้
ดิฉันควรปฏิบัติอย่างไรคะ

๒) ในกรณีที่บุตรปฏิบัติบูชาแทนบิดา ในการอุทิศบุญกุศล
หลังการสวดมนต์ ทำสมาธิ ผู้เป็นบิดาสามารถรับอนุโมทนาต่อ
บุญจากบุตร แล้วใช้บุญกุศลนั้น ขอขมากรรมจากวิบากกรรม
และเจ้ากรรมนายเวรได้หรือไม่คะ

๓) ดิฉันควรไปปฏิบัติธรรมและรักษาศีล ๘ ในสำนักปฏิบัติ
ธรรมสักแห่ง โดยตั้งใจจะปฏิบัติเพื่ออุทิศบุญกุศลให้แก่บิดา



ควรไปปฏิบัติอย่างน้อยก็วันละ แล้วควรอธิษฐานบารมีอย่างไร เพื่อให้บิดา หายป่วย

๔) เมื่อดิฉันปฏิบัติบูชาด้วยศรัทธาในพุทธฤทธิ์แล้ว ธรรมย่อมคุ้มครองคนดีเสมอใช่ไหมคะ

คำตอบ

(๑) ผู้เป็นบุตรสามารถขอขมาจากเจ้ากรรมนายเวรของบิดาได้ แต่เจ้ากรรมนายเวรของบิดา จะยกเลิกการจองเวรหรือไม่ เป็นสิทธิ์ส่วนตัวของเจ้ากรรมนายเวร ผู้อื่นไม่สามารถเข้าไปก้าวล่วงในกฎแห่งกรรมนั้นได้ เว้นไว้แต่ว่า เจ้ากรรมนายเวรจะยกเลิกการผูกพยาบาทด้วยตัวของเขาเอง ดังนั้นสิ่งที่ควรทำ คือผู้ถูกจองเวร (บิดา) ควรสร้างบุญใหญ่ให้เกิดขึ้นกับตัวเองด้วยการเข้าปฏิบัติธรรม แล้วขอความเมตตาจากผู้ร่วมปฏิบัติธรรม ช่วยกันอุทิศบุญใหญ่คือการปฏิบัติธรรม ให้กับเจ้ากรรมนายเวรของบิดา วิธีการเช่นนี้เคยมีพยาบาลห้องผ่าตัดได้ประพาศแล้ว มีผลทำให้ตัวเองได้รับการยกเลิกจองเวร และไม่ต้องลงไปเกิดเป็นสัตว์นรก

(๒) บิดาสามารถอนุโมทนาบุญ ที่ผู้เป็นบุตรอุทิศให้ได้ และเมื่อบิดาได้รับบุญแล้ว สามารถส่งบุญต่อให้กับเจ้ากรรมนายเวรได้ แต่เจ้ากรรมนายเวรจะยกเลิกการจองเวรหรือไม่ นั้น เป็นสิทธิ์ของเขา

(๓) การเข้าปฏิบัติธรรม บุญใหญ่ย่อมเกิดขึ้นกับผู้เข้าปฏิบัติ ส่วนจำนวนวันที่เข้าปฏิบัติธรรม ยังไม่สำคัญเท่ากับ



สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในดวงจิตของผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นอริยบุคคล ถือว่าบุญใหญ่ได้เกิดขึ้นกับผู้นั้นมากกว่าวันเวลาที่เข้าปฏิบัติ

(๔) พระพุทธโคดมได้ตรัสไว้ในทำนองที่ว่า “ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติ (มี) ธรรม” นั้นเป็นความจริงแท้แน่นอน ดังนั้นผู้ใดประพฤติธรรมแล้วมีพฤติกรรม (คิด พูด ทำ) ถูกตรงตามธรรมวินัยอยู่ทุกขณะตื่น ผู้นั้นย่อมมีธรรมคุ้มครองชีวิตมิให้วิบัติได้



๔๗. ผมเกิดที่ลำปาง

คำถาม

ผมเกิดที่จังหวัดลำปางแต่ขณะนี้ทำงานอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ ขอกราบเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

กระผมเคยไปปฏิบัติธรรมมาบ้างแล้ว ที่วัดถ้ำตอง อำเภोजอมทอง เชียงใหม่ แต่ใช้เวลาแค่ ๑-๒ วันเท่านั้น จากนั้นก็มาปฏิบัติเองที่หอพัก แต่ก็ยังไม่คืบหน้าเท่าไร อยากให้อาจารย์ช่วยแนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรมที่อื่นให้กระผมด้วยครับ เพื่อว่ากระผมจะได้พัฒนาการฝึกสติ สมาธิให้มากขึ้นกว่านี้ครับ



คำตอบ

แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอรุณวิเวก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ แต่โปรดสังเกตว่า การปฏิบัติธรรมจนจิตเข้าถึงธรรม มิได้ขึ้นอยู่กับวัดหรือครูบาอาจารย์ที่สั่งสอนธรรมแต่เพียงอย่างเดียว ยังต้องขึ้นอยู่กับความเพียรของผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมต้องสมควรแก่ธรรม (เอาศีลคุมใจให้ได้ก่อน จิตจึงจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ โอกาสจิตเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งย่อมเกิดขึ้นได้) และสุดท้ายต้องมีบุญเก่านั้นสนุน

๔๘. ต้องช่วยตัวเองให้ได้ก่อน

คำถาม

ดิฉันมีเรื่องขอคำแนะนำว่าการปฏิบัติตามที่ถูกต้องหรือไม่คะ

๑. ดิฉันควรจะเอาตัวเองให้รอดก่อนจะช่วยผู้อื่นหรือไม่คะ ควรจะปฏิบัติธรรมให้ตั้งมั่น มีศีลบริสุทธิ์ก่อนไปช่วยคนอื่น แม้จะเป็นบิดาและมารดา หรือญาติ เพราะดิฉันได้พยายามอย่างเต็มที่แล้วที่จะให้พวกเขาหันหน้ามาปฏิบัติอย่างจริงจัง ด้วยวัยที่ชราแล้ว ควรจะสั่งสมคุณความดีเพื่อความเจริญในชาติหน้า แต่ก็ไม่เป็นผล ดิฉันควรจะปล่อยวางแล้วตั้งใจมั่นทำกิจของตนให้ลุล่วง แต่การวางอุเบกษาที่ดี ควรจะทำเช่นไรคะ เพราะเวลาสวดมนต์หรือนั่งสมาธิ ใจก็ประหวัดคิดแต่ว่า เราดูแลเขาไม่เต็มที่ รู้สึกผิด



๒. การที่เราช่วยคนทั้งทางตรงทางอ้อม ด้วยใจสงสาร แต่นับวันยิ่งทำให้เขางอมืองอเท้า ไม่พยายามช่วยตนเอง อย่างนี้ จะเป็นการส่งเสริมคนให้ยิ่งเสียหรือไม่คะ ดิฉันจึงต้องหยุด เพื่อให้เขาสำนึกได้ ทำแบบนี้ถูกหรือไม่คะ เพราะดิฉันมาคิดว่า การช่วยเหลือคน ถ้าเป็นการส่งเสริมให้เขายิ่งทำผิดๆ น่าจะบาป

๓. การที่ดิฉันพบเจอกับสิ่งเลวร้ายในชีวิตที่เกิดจากการกระทำของพ่อแม่และญาตินั้น ดิฉันถือว่าเป็นวิบากของตนเอง ดังนั้นตั้งแต่เด็กดิฉันจึงปฏิญาณตนว่า จะไม่ทำให้ใครต้องเจ็บช้ำน้ำใจเพราะดิฉัน มุมานะพยายามเพื่อยืนด้วยตนเอง และจะพยายามชักจูงให้เขาเหล่านั้นเห็นชอบ รวมถึงมีน้ำใจช่วยเหลือหลายอย่าง ดิฉันคิดเสมอว่า ดิฉันจะทำดีกับคนที่ทำเลว เพราะไม่ต้องการต่อ ยอดหนี้กรรมกันอีก แต่ดิฉันเริ่มเหนื่อยกับการทำแบบนี้แล้ว เพราะเหมือนแบกพวกเขาเหล่านั้นไว้บนหลัง และดูเหมือนว่าจะคิดกันไม่ค่อยได้

๓.๑ ดิฉันควรวางพวกเขาลง แล้วให้พวกเขาเผชิญชะตาชีวิตกันเองดีกว่าไหมคะ ลัทธิโลกย่อมเป็นไปตามกรรม

๓.๒ ในมงคล ๓๘ หัวข้อสังเคราะห์ญาติ บอกว่า จะช่วยเหลือญาติเมื่อเขาได้พยายามอย่างเต็มที่เพื่อช่วยเหลือตัวเองแล้ว และควรมีขอบเขต ดังนั้นดิฉันจะหยุดค่ะ เพราะพวกเขาไม่เคยพยายามกันเต็มที่เลย ในเมื่อมีมือเท้าครบ แต่ไม่ทำงาน ดิฉันทำถูกไหมคะ



๔. ขอคำแนะนำการวางอุเบกขาด้วยค่ะ ดิฉันตั้งใจมั่นแล้วว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างแน่วแน่ พวกญาติที่ไม่ยอมช่วยตนเอง จะไม่สนใจแล้ว ขึ้นกับบุญกรรมของพวกเขาเองค่ะ

๕. การอธิษฐานต่อหน้าพระพุทธรูปทุกครั้งหลังสวดมนต์ว่า บุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ขออุทิศให้กับบิดามารดาและ (ชื่อญาติ) ช่วยเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ข้าพเจ้าไม่ต้องพบเจอกันอีกในชาติต่อไป บุญกุศลทั้งหมดนี้ช่วยเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ข้าพเจ้ามีความเจริญในธรรมเพื่อความก้าวหน้าจนถึงนิพพาน ข้าพเจ้าขอเลือกเส้นทางธรรมนี้โดยไม่เกี่ยวข้องกับเขาเหล่านั้นอีกต่อไป เป็นการยังยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเราเขาหรือเปล่าคะ ถ้าทำด้วยใจวางอุเบกขาไม่คิดเคียดแค้นแล้ว

๖. ถ้านั่งสมาธิแล้วจิตใจฟุ้งซ่าน แต่ไม่สะดวกรเดินจงกรม มีอุปายอื่นที่จะทำให้จิตสงบตั้งมั่นไหมคะ เพ่งกสิณได้หรือไม่คะ

คำตอบ

(๑) จากข่าวโทรทัศน์ คนที่ยังว่ายน้ำไม่เป็น ยังว่ายน้ำไม่แข็ง แต่มีเจตนาดีหวังช่วยคนตกน้ำให้พ้นจากการจมน้ำตาย ผลปรากฏว่า ต้องจมน้ำตายด้วยกันทั้งสองคน ซึ่งตรงกันข้ามกับเจ้าชายลิทัวตะ หนีครอบครัวไปบวชเพื่อพัฒนาตนเอง จนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วจึงหวนกลับไปช่วยพระเจ้าสุทโธทนะ (พระราชบิดา) ไปช่วยพระปชาบดีโคตมี



(พระน้านาง) ไปช่วยพระยโศธราพิมพา (พระมเหสี) ไปช่วยราหุล (พระราชบุตร) ให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร และสุดท้ายได้ใช้อิทธิวิธิขึ้นไปช่วยพระสิริหมามายาเทพบุตร (พุทธรมาดา) จนเป็นพระโสดาบัน มิให้ต้องลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิอีกต่อไป จากตัวอย่างที่ยกมาบอกเล่าให้ฟัง สรุปลงได้ว่า ต้องช่วยตัวเองให้อยู่รอดปลอดภัยได้ก่อน แล้วจึงจะช่วยผู้อื่นให้อยู่รอดปลอดภัยได้

(๒) มิเพียงแต่มีความรู้เรื่องสงสาร (กฎณา) แต่ยังต้องพัฒนาตนเองให้มีความสงสารอยู่ในจิตตนเองให้ได้ก่อน ตลอด ๔๕ พรรษาที่พระพุทธโคดมออกเผยแผ่ธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนทางอยู่รอดของชีวิต ให้พุทธศาสนิกผู้ศรัทธานำไปประพฤติปฏิบัติด้วยตัวเองแล้ว ผลสัมฤทธิ์ในสิ่งที่ตนปรารถนา จึงจะเกิดขึ้นได้ ตรงกันข้าม ผู้ใดรู้ทางที่พระองค์ทรงชี้แนะแล้ว แต่ไม่นำไปทำด้วยตนเอง พระองค์ก็ทรงปล่อยวางจนใจว่างเป็นอุเบกขา (ช่วยเท่าที่ช่วยได้) ทั้งนี้เพราะผู้รู้จริงแท้รู้ว่า สัตว์บุคคลมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย บุคคลจะดี จะชั่ว จะเลว จะหยาบ ขึ้นอยู่กับการกระทำ (กรรม) ของตัวเองเป็นต้นเหตุ

(๓) ผู้ใดมีจิตคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ เรียกผู้นั้นว่าเป็นพระโพธิสัตว์ ผู้มีจิตแน่วแน่อยู่นในปฏิปทาเช่นนี้ ย่อมต้องผจญกับความยากลำบากของชีวิต หากมีขันติสามารถอดทนได้ บารมีย่อมเกิดตามมาให้ผู้นั้นได้รับ



(๓.๑) จะปล่อยวางหรือจะเอาชีวิตของผู้อื่นมาเป็นภาระ (แบก) ก็อยู่ที่ความปรารถนาของผู้ถามปัญหา พระนิยตโพธิสัตว์ทรงแบกภาระของสัตว์โลก เพื่อหวังความสำเร็จโพธิญาณในวันข้างหน้า ตรงกันข้ามพระอนิยตโพธิสัตว์มีจิตท้อแท้ต่อความยาวนานของการบำเพ็ญบารมี จึงต้องลาพุทธภูมิ ดังที่หลวงพ่อกาญจนาธิเบศร์ ได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

(๓.๒) ถูกครับ ช่วยเท่าที่ช่วยได้ เพราะแต่ละคนมีชีวิตเป็นของตัวเอง จึงต้องบริหารจัดการชีวิตด้วยตัวเอง ตามกำลังศรัทธาของแต่ละคนที่ทำสั่งสมมาแต่อดีต

(๔) วางจิตให้เป็นอุเบกขาชั่วคราว สามารถทำได้ด้วยการพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงรูปमानที่ ๔ (อุเบกขาเอกัคคตา) และหากปรารถนาให้จิตปล่อยวางเป็นอุเบกขาอย่างพระ ต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาทุกสิ่งทีเข้าสัมผัสจิตว่าล้วนต่างดำเนินไปสู่ความเป็นอนัตตาได้แล้ว จิตย่อมปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน แล้วความว่าง (อุเบกขา) จึงจะเกิดขึ้น

(๕) ผู้ใดทำกรรมปัจจุบันไว้เป็นเหตุที่ไม่เหมือนกับผู้อื่น เมื่อกรรมให้ผลเป็นวิบาก ผู้นั้นย่อมเสวยวิบากของกรรมที่ต่างจากผู้อื่น หรือจะพูดได้ในอีกทางหนึ่งว่า ศรัทธานำมาซึ่งการกระทำ (กรรม) ผู้มีศรัทธาที่แตกต่างกันย่อมทำกรรมไว้เป็นเหตุที่ไม่เหมือนกัน



(๖) ท่านเจ้าคุณโชดก เคยพูดกับผู้ตอบปัญหาว่า “ถ้าไม่เอาศีลลงมาให้ถึงใจ จิตย่อมไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ” ดังนั้นผู้ถามปัญหาฟังดูตัวเอง แล้วปรับแก้ไขให้ถูกต้องได้เมื่อใด เมื่อนำจิตไปพัฒนา (สมถภาวนา) จิตย่อมเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้ตามหลักของไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) นั่นเอง

๔๙. ชายปีนดีไหม



คำถาม

เนื่องจากคุณพ่อเสียชีวิตไปแล้วประมาณ ๒ ปีค่ะ และมีปิ่นในครอบครองอย่างถูกต้องกฎหมาย ๓ กระบอก คุณพ่ออยู่ชัชรมยิงปิ่นค่ะ ตอนนีหนูกับน้องชายมีความเห็นไม่ตรงกัน เพราะน้องชายอยากให้ขาย เพราะยังงៃเราก้ไม่ได้ใช้ หนูก้บอกว่ไม่สบายใจ เพราะว่พระพุทธรเจ้าทรงห้ามไว้ไม่ให้ขายอาวุธถึงแม้ว่เราจะเจตนาแค่ขายเพราะไม่ได้ใช้ประโยชน์ แต่ถ้คนที่ซื้อไปเอาไปฆ่าหรือทำร้ายใคร เราจะมีส่วนในบาปนั้น (หนูเข้าใจผิด ฎูกอย่งไรคะ) น้องชายก็บอกว่า หนูเข้าใจผิดแล้ว เราไม่ได้ขายเป็นอาชีพ และก้เอาเงินที่ได้มาจะเอาไปทำบุญบริจาคอุทิศส่วนกุศล ให้ก้บพ่อ พี่ที่เป็นคนซื้อมาก็ได้ ส่วนคนที่ซื้อไปถ้เขาจะเอาไปทำบาปก็เ็นบาปของเขาเราไม่เกี่ยว และมีเหตุผลอื่น ๆ มาบอกหนูดังนี้คะ



๑) เราขายให้กับคนที่เขามีอาชีพนี้จริงๆ เช่น ตำรวจทหาร หรือขายให้กับสนามยิงปืน เพราะเขามีจุดประสงค์ให้ใช้สำหรับการฝึกสอนยิงปืนภายใน ไม่ได้นำออกไปยิงคนข้างนอก

๒) เราไม่ได้เบียดเบียนใคร

๓) อย่าเอาของไม่เป็นมงคลเก็บไว้กับตัว สมมุติคนอื่นมาบ้าน มีเด็กมาบ้าน คนไม่รู้เรื่องมา มันอันตราย (หนูแยกเก็บลูกกระสุนไว้กับบ้านหนึ่งแล้วเพื่อความปลอดภัยค่ะ)

รบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะ ให้หนูด้วยค่ะ ไม่อยากผิดศีลหรือผิดธรรมเลยค่ะ

๒๐๗

คำตอบ

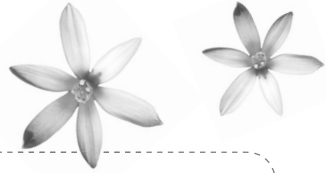
การเข้าไปมีส่วนร่วมในอกุศลกรรมใดๆ ผู้มีส่วนร่วมย่อมต้องได้รับผลแห่งบาปนั้นด้วย ดังนั้นความเข้าใจของผู้ถามปัญหาถูกตรงตามความเห็นของผู้รู้ในทางธรรมแล้ว

(๑) กรรมอยู่ที่เจตนา หากมีเจตนาขายที่มีได้เป็นไปในทางที่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล และไม่ผิดธรรม ถือว่าการซื้อขายนั้นมีเจตนาเป็นกุศล

(๒) การไม่ประพฤติเบียดเบียนสัตว์ บุคคล ถือว่าเป็นกุศลกรรม แต่หากถูกสัตว์ บุคคลจองเวร ผู้ขายต้องรับอกุศลกรรมนั้นด้วย

(๓) การกระทำที่บอกเล่าไปเป็นพฤติกรรมดี (กุศลกรรม) ผู้หวังความสวัสดิ์ของชีวิต สามารถทำได้





๑๐๐. กาลามสูตรศักดิ์สิทธิ์

คำถาม

ผมมีเรื่องสงสัยที่จะเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ ผมเคยได้ฟังอาจารย์ยกตัวอย่างในการบรรยายธรรมเกี่ยวกับ “โตเทยพราหมณ์” ที่มีมิชฉาทิฏฐิฉนทำให้ไปเกิดเป็นลูกสุนัข และผมได้รู้มาว่าโตเทยพราหมณ์นั้นเป็นนียตโพธิสัตว์ (ไม่แน่ใจว่ารู้มาถูกหรือไม่) จึงมีความสงสัยว่า ผู้ที่เป็นนียตโพธิสัตว์ ยังติดในโลภธรรมจนมีความเห็นผิดอย่างนั้นได้ด้วยหรือครับ

คำตอบ

การได้ยิน ได้ฟัง สิ่งใดแล้ว หากใช้กาลามสูตรเป็นเครื่องคัดกรอง ก็จะได้รู้ว่าสิ่งที่ได้สัมผัสนั้น เป็นความจริงมีเหตุผลรองรับ หรือเป็นความไม่จริง ไม่มีเหตุผลรองรับ ผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงโลกียญาณ (อภิญา ๕) และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงโลกุตตรญาณ (ญาณ ๑๖) ได้แล้ว ผู้นั้นย่อมมีกาลามสูตรเป็นเครื่องมือ คัดกรองความไม่จริงออกจากความเป็นจริงได้อย่างศักดิ์สิทธิ์ ดังนั้นความสงสัยของผู้ถามปัญหาจะหมดไปหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการพัฒนาจิตตนเอง

คำว่า “โพธิสัตว์” หมายถึง สัตว์ (รูปนาม) ผู้จะได้ตรัสรู้ จึงต้องบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ข้อให้ครบถ้วนทั้ง ๓ ระดับ (บารมี ๓๐ ทศ) ซึ่งโตเทยพราหมณ์มีพฤติกรรมตรงกันข้ามกับโพธิสัตว์