

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๓

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร



www.kanlayanatam.com



ชมรมกัลยาณธรรม หนังสือดีอันดับที่ ๑๔

- สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๓** : จาก website kanlayanatam.com
- ตอบคำถามโดย** : ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
- จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย
- ชมรมกัลยาณธรรม** ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓
และ ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔
- หรือ ชมรมกัลยาณธรรม** ๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ
สีลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๑-๒
และ ๐๒-๖๓๕๓๙๙๔
- ภาพปก** : อ.สังัด ปุยอ็อก ศิลปินอิสระ
- รูปเล่ม , แยกสี , พิมพ์** : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป
โทร. ๐๒-๔๔๖๓๗๒๒ และ ๐๙-๑๐๓๓๖๕๐
- บทกลอนประกอบ** : จากหนังสือ คติธรรมคำกลอน (ส.ทับทิมเทศ)

ชมรมกัลยาณธรรมมีเจตนามุ่งมั่นในการเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธองค์ โดยจัดพิมพ์หนังสือ และบริจาคเป็นธรรมทานแก่สาธุชนทั่วไป และบริจาค ไปยังห้องสมุด เรือนจำ มหาวิทยาลัย โรงเรียน ทั่วประเทศ ฯลฯ เพื่อให้ ธรรมเป็นที่พึ่งและชี้ทางสว่างทางจิตใจแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งมวล

ท่านสามารถมีส่วนร่วมในงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยศึกษาและ ปฏิบัติตามธรรม และบริจาคค่าจัดพิมพ์หนังสือ เพื่อให้ชมรมฯ มี พุทธมนุสฺยในการผลิตหนังสือแจกเป็นธรรมทานต่อไป

ขออานิสงส์แห่งปัญญาทานบารมีที่ร่วมสร้าง จงนำท่านและ ครอบครัวให้เจริญรุ่งเรืองในธรรมะของพระพุทธองค์ สะอาด สว่าง สงบ ด้วยธรรม トラバจนถึงฝั่งพระนิพพาน เทอญ.

ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ

กราบบูชาอาจารย์คุณ แต่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

ทุกครั้งที่เปิดเว็บไซต์กัลยาณธรรม เหมือนได้เข้าหมู่บ้านเล็กๆ ที่มีความสงบร่มรื่นด้วยธรรม ทุกท่านต่างมุ่งหมายไปสู่จุดหมายแห่งความพ้นทุกข์ ทั้งถือปฏิบัติแห่งธรรมให้ส่องสว่างสู่จิตใจผู้อื่น ตามความสามารถ วาระโอกาสของตน มรดกธรรมที่พระพุทธองค์ประทานไว้ให้แก่ชาวโลก นับเป็นขุมทรัพย์มรดกอันล้ำค่าหาประมาณมิได้ แต่ธรรมะยังเป็นเรื่องที่คนบางกลุ่มเท่านั้นสนใจ คนมีความสุขบนกองวัตถุมักไม่สนใจธรรมะ ส่วนคนยากจนก็ไม่มีปัจจัยพอที่จะซื้อหนังสือซึ่งนับวันจะราคาสูงมาก หลายแห่งหลายวัดยังขาดหนังสือธรรมะ ไม่มีผู้อุทิศธรรมทานไปให้ทั่วถึง มัวแต่ทำบุญสร้างอิฐ สร้างปูน สร้างโลหะ วัตถุอดกันเสียมาก ส่วนหนังสือธรรมะซึ่งส่งเสริมพัฒนาสติปัญญา คุณธรรมสู่ความพ้นทุกข์ชาวพุทธยังมองข้ามปัญญาทานนี้กันไปมาก พระพุทธศาสนาจึงต้องการผู้เผยแผ่ธรรมอีกมาก การพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานนับว่าเป็นบุญอันเป็นหลักการของขมรมฯ อย่างหนึ่ง

กราบอนุโมทนาในคุณธรรมของท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่แสดงจุดยืนอันมั่นคงที่จะยืนหยัดเป็นผู้ให้ ตามพุทธดำรัสของพระศาสดา “สร้างคน ดีกว่าสร้างวัตถุ” ขอนอบน้อมบุญกุศลจากมหาทานนี้ ถวายเป็นพุทธบูชาและอาริยบูชาแด่ท่านอาจารย์สนอง วรอุไร และพ่อแม่ครูบาอาจารย์ทุกท่าน ผู้อุทิศตนเพื่อชี้ทางพ้นทุกข์ เทอญ.

คณะผู้จัดทำ

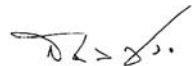
ชมรมกัลยาณธรรม

อนุโมทนาภาดา

จากคำถามจำนวนมาก ที่เหลือจากการตอบปัญหาในงานมหกรรมบรรยายธรรมที่ชมรมกัลยาณธรรม ได้จัดให้มีขึ้น ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครพิชรพิมุขมหาเมฆ เมื่อเดือนพฤศจิกายน ๒๕๔๘ รวมทั้งคำถามที่ผ่านเข้ามาทาง website www.kanlayanatam.com ข้าพเจ้าขอบคุณผู้ถามปัญหาทุกท่าน และยินดีให้ความกระจ่าง ในการเข้าถึงต้นเหตุแท้จริงของปัญหา และวิธีดับต้นเหตุของปัญหานั้น ๆ ตามภูมิธรรมปัญญาที่ข้าพเจ้าสามารถเข้าถึงได้ หากมีสิ่งใดที่ตอบไปแล้ว ท่านไม่สามารถเข้าใจได้ถ่องแท้ หรือทำให้ผู้ถามปัญหาเกิดความไม่สบายใจ ข้าพเจ้าต้องขออภัยที่บางครั้ง บางประเด็นจำเป็นต้องชี้ให้ตรงจุดของปัญหา เพื่อท่านผู้ถามจะได้เห็นเหตุที่แท้จริงและดับเหตุนั้นได้

ทำนี่ยังข้าพเจ้าขอบคุณคณะทำงาน ของชมรมกัลยาณธรรม ที่เห็นคุณค่าของการใช้ภูมิปัญญาทางธรรมแก้ปัญหาจึงได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจ แรงทรัพย์ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือ “สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๓” รวมทั้งขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้สำเร็จเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน เข้าสู่ใจของมวลชน

ข้าพเจ้าอธิษฐานเอาอานิสงส์แห่งทานนี้ จงเป็นพลวปัจจัยเกื้อหนุนให้กัลยาณมิตรของข้าพเจ้าทุกท่าน ได้เข้าถึงและมีดวงตาเห็นธรรม นับแต่นี้ต่อไปตราปชีวิตเข้าถึง ความดับสูญแห่งรูปนามเทอญ.



ดร.สนอง วรอุไร

ธรรมสารบัญ

หน้า

๑. ผีขอส่วนบุญ	๑๔
๒. ทำไม่จริง	๑๕
๓. เสียงทิพย์	๑๕
๔. ต่างคือไม่ต่าง	๑๖
๕. คิดจะเบี้ยวหนีหรือ	๑๖
๖. สาธุ ๆ ๆ	๑๗
๗. นี่แหละมาร	๑๘
๘. ใครพูดอะไรก็ได้	๑๙
๙. โยนิโสมนสิการ	๒๐
๑๐. วิปัสสนิก	๒๑
๑๑. ผ่าขาวเบือนฝุ่นเห็นง่าย	๒๒
๑๒. เปรตในบ้าน	๒๓
๑๓. คนดีผีคุ้ม	๒๔
๑๔. ให้ในสิ่งที่ไม่มี	๒๕
๑๕. บอกเขาเองสิ	๒๖
๑๖. วิปัสสนูปกิเลส	๒๗
๑๗. จิตปรุงแต่ง (สังขาร)	๒๗
๑๘. หนีกรรมชั่ว	๒๘
๑๙. ตายก่อนอายุขัย	๒๙
๒๐. กำล้างสติไม่กล้าแข็ง	๓๐
๒๑. อธิษฐานก่อนดีไหม	๓๑
๒๒. จำกัดบริเวณให้อยู่	๓๒
๒๓. ทำให้ให้มีพลัง	๓๓
๒๔. เริ่มจะดี	๓๔
๒๕. กรรมร่วม	๓๕

๒๖. ชื่ออันสำคัญโฉน	๓๖
๒๗. นีวรณธรรม	๓๗
๒๘. พรหมอริยะ	๓๘
๒๙. จิตดวงสุดท้าย	๔๐
๓๐. ถามยาว-ตอบสั้น	๔๒
๓๑. ยังไม่เอาชีวิตแลกกรรม	๔๕
๓๒. ปรับแก้ไขที่ตัวเอง	๔๖
๓๓. ทำร้ายตัวเอง	๔๗
๓๔. อนุญาตแล้วหรือยัง	๔๘
๓๕. ทำอย่างไรได้อย่างนั้น	๔๙
๓๖. สะใจได้เห็นตัวเอง	๕๐
๓๗. ควรแก่สมณะบริโภค	๕๑
๓๘. ดูแลทำตามให้ได้	๕๒
๓๙. ทำดีให้พ่อแม่ดูก่อนซิ	๕๔
๔๐. นี่แหละตณหา	๕๕
๔๑. อยากได้ลูกดี	๕๖
๔๒. บัณฑิตเจกชน	๕๗
๔๓. ตัดสินบนไม่ใช่พุทธศาสนา	๕๘
๔๔. รู้ด้วยตัวเอง	๕๙
๔๕. สมปรารถนาด้วยสัจจะ	๖๐
๔๖. พลังต้านมาร	๖๑
๔๗. ดุด้วยความหวังดี	๖๒
๔๘. ได้บาปมากกว่าบุญ	๖๔
๔๙. ปิดอบายภูมิ	๖๕
๕๐. อิริยาบถไม่สัปายะ	๖๖
๕๑. บาปอยู่ที่ใจเป็นทาส	๖๗
๕๒. ทรงทำให้ดูแล้ว	๖๘
๕๓. ชีวิตเป็นของเรา	๗๐

๕๔. หนีพ้นจากกิเลสได้ดีที่สุด	๗๒
๕๕. ความคิดอกุศล	๗๓
๕๖. ทำใจได้อย่างใจเอง	๗๔
๕๗. แก้วไม่ตรงจุด	๗๕
๕๘. ไม่ผิดเรื่องฆ่าแต่ผิดเรื่องลักขโมย	๗๖
๕๙. ดี คือ อะไร	๗๗
๖๐. อยากดีแต่ขี้เกียจ	๗๘
๖๑. ตายดี-ตายไม่ดี	๘๑
๖๒. ทำผิดแก้ใหม่ได้	๘๒
๖๓. นี่แหละตัวสติ	๘๓
๖๔. เหมือนในเป้าหมาย - ต่างในวิธีการ	๘๔
๖๕. ทำไมไม่พิสูจน์ดูล่ะ	๘๕
๖๖. นี่แหละปากคน	๘๖
๖๗. ต่างกันแต่สัมพันธ์กัน	๘๗
๖๘. อยากดีต้องฝึกใจตนเอง	๘๘
๖๙. เลือกการบริการที่เหมาะสมกับจริต	๘๙
๗๐. ทำตาม ข้อ ๖๙	๙๐
๗๑. สติต้องเข้มแข็งได้ก่อน	๙๑
๗๒. ไม่รู้จึงทำแท้ง	๙๒
๗๓. อกุศลกรรมให้ผล	๙๓
๗๔. ทำบุญใหญ่แล้วอุทิศให้เจ้าหนี้	๙๔
๗๕. รู้ว่าผิดแล้วแก้ให้ถูกได้	๙๕
๗๖. เหตุจริง เหตุไม่จริง	๙๖
๗๗. สืบหาต้นเหตุแล้วดับให้ได้	๙๗
๗๘. ทำตัวเองให้แม่ศรัทธาสี	๙๘
๗๙. อยากบรรลุนิพพาน	๑๐๐
๘๐. เข้าถึงความจริงได้ต่างกัน	๑๐๑
๘๑. มีสติก่อนจากลา	๑๐๒

๘๒. ทำบุญให้มากกว่าทำบาป	๑๐๔
๘๓. มิได้มีเจตนาฆ่า	๑๐๕
๘๔. ผลจากสมถภาวนา	๑๐๖
๘๕. ดูข้อ ๘๔	๑๐๗
๘๖. จะอยู่เพื่อตัววันนั้นหรือ	๑๐๘
๘๗. สาธุ ๆ ๆ	๑๑๐
๘๘. ความเป็นอริยะอยู่ไม่ไกล	๑๑๒
๘๙. ถามใจตัวเอง	๑๑๓
๙๐. บุญ - บาปอยู่ที่ใจ	๑๑๔
๙๑. ถามสั้นตอบยาว	๑๑๕
๙๒. เป็นได้สองทาง	๑๑๖
๙๓. เลือกการภาวนาที่เหมาะสมกับตน	๑๑๗
๙๔. เหมือนกับที่ถามไป	๑๑๘
๙๕. ไม่เพิ่มขยะใหม่กำจัดขยะเก่า	๑๑๙
๙๖. ทำได้แล้วดีเอง	๑๒๐
๙๗. นี่แหละปิติ	๑๒๑
๙๗. มีจิตจดจ่อสิ	๑๒๑
๙๙. ระลึกผิดทาง	๑๒๒
๑๐๐. ต้องฝึกกับผู้รู้	๑๒๓
๑๐๑. ตึงหนัก	๑๒๔
๑๐๒. แก้วด้วยสติและสัมปชัญญะ	๑๒๕
๑๐๓. ปัญญาสองระดับ	๑๒๖
๑๐๔. ดูศีลดูธรรม	๑๒๗
๑๐๕. ผิดต้องแก้	๑๒๘
๑๐๖. พัฒนาจิตถูกทาง	๑๒๙
๑๐๗. ดูข้อ ๑๐๖	๑๓๐
๑๐๘. สติสัมปชัญญะ	๑๓๐
๑๐๙. ปลีกวิเวก	๑๓๑

๑๑๐. คุณจะเชื่อใครล่ะ	๑๓๒
๑๑๑. ได้ทั้งบาปได้ทั้งบุญ	๑๓๓
๑๑๒. จัดการตัวเองก่อน	๑๓๓
๑๑๓. ปฏิบัติธรรมถูกทาง	๑๓๔
๑๑๔. ต้องปลดหนี้ด้วย	๑๓๕
๑๑๕. ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง	๑๓๖
๑๑๖. รู้ได้ต้องมีตาทิพย์	๑๓๗
๑๑๗. ต้องดับตัณหาได้ก่อน	๑๓๘
๑๑๘. กรรมให้ผลในภพถัดไปดี	๑๓๙
๑๑๙. อารมณ์ของสมณะและวิปัสสนา	๑๔๐
๑๒๐. สี่คู่แปดบุรุษ	๑๔๑
๑๒๑. ส่วนบุญ - ส่วนบาป	๑๔๒
๑๒๒. ขึ้นอยู่กับระดับของศีลและธรรม	๑๔๓
๑๒๓. ยังไม่หยุดทำบาป	๑๔๔
๑๒๔. บาปสิครับ	๑๔๔
๑๒๕. อยู่ที่เจตนาของผู้รับ	๑๔๕
๑๒๖. ทำได้แล้วดีเอง	๑๔๖
๑๒๗. ครุสอนกรรมฐานถึงที่ทำงาน	๑๔๗
๑๒๘. อ่านได้ทุกที่	๑๔๘
๑๒๙. อยากรู้ต้องพิสูจน์	๑๔๘
๑๓๐. ต้องเข้าใจถึงความจริง	๑๔๙
๑๓๑. แก้ได้หลายทาง	๑๕๐
๑๓๒. แก้อย่างนี้สิดี	๑๕๑
๑๓๓. ปัญญาบารมี	๑๕๒
๑๓๔. พันทุกข์ได้ในที่สุด	๑๕๓
๑๓๕. เลือกลงเอง	๑๕๔
๑๓๖. บาปครับ	๑๕๕
๑๓๗. ร่วมกระทำความหลง	๑๕๖

๑๓๘. อยากรู้ทันอิริยาบถ	๑๕๘
๑๓๙. สองอย่างนี้ต่างกัน	๑๕๙
๑๔๐. ขวนไปวัดบ่อย ๆ	๑๕๙
๑๔๑. ปรีชญาของรูปนาม	๑๖๐
๑๔๒. ดีที่สุด	๑๖๑
๑๔๓. มิได้บัญญัติเฉพาะมนุษย์	๑๖๒
๑๔๔. หาฟังหาอ่านเอาเอง	๑๖๓
๑๔๕. ครีทธาต้องมีก่อน	๑๖๔
๑๔๖. เหตุมาจากทุกขที่แก้ไม่ได้	๑๖๕
๑๔๗. รากะและต้นหาเป็นเหตุ	๑๖๖
๑๔๘. ต้องพิจารณาซากศพ	๑๖๗
๑๔๙. รู้ทันปัญหาหยุด	๑๖๘
๑๕๐. สัญญาณเตือนก่อนตาย	๑๖๙
๑๕๑. เสาะหาความหลง	๑๗๐
๑๕๒. ครุติใกล้ตัว	๑๗๑
๑๕๓. เอาเขาเป็นครู	๑๗๒
๑๕๔. กตัญญูฯ ตามธรรม	๑๗๓
๑๕๕. รูปนามมี - เวทนามี	๑๗๔
๑๕๖. จิตเต็มแท้	๑๗๕
๑๕๗. สติยังอ่อน	๑๗๖
๑๕๘. เห็นจริงหรือเป็นมายาของจิต	๑๗๗
๑๕๙. เห็นหนอ ๆ ๆ	๑๗๘
๑๖๐. ปฏิบัติในทุกอิริยาบถ	๑๗๙
๑๖๑. ไม่อยากเป็นร่างทรง	๑๘๐
๑๖๒. ต้องใช้หนี้จึงหมดหนี้	๑๘๑
๑๖๓. หนูตายในกรงดัก	๑๘๒
๑๖๔. คุณสะ เกิดมาทำไม	๑๘๒
๑๖๕. ไม่เหนื่อความเพียร	๑๘๓

๑๖๖. รูปที่ปราศจากนาม	๑๘๔
๑๖๗. บาปแน่นอน	๑๘๔
๑๖๘. สัตว์รอกเกิด	๑๘๕
๑๖๙. ตายแล้วไปไหน	๑๘๖
๑๗๐. ปุ่ณขณยมหุต	๑๘๗
๑๗๑. สันดานเปลี่ยนยาก	๑๘๘
๑๗๒. บาปทั้งน้ำและหลาน	๑๘๙
๑๗๓. ถามถูกครึ่งผิดครึ่ง	๑๙๐
๑๗๔. วิชชาหรือ อวิชชา	๑๙๑
๑๗๕. ธรรมสำหรับโสดาบัน	๑๙๑
๑๗๖. ปัญญาในทางธรรม	๑๙๒
๑๗๗. บวชก็ดี - ไม่บวชก็ได้	๑๙๒
๑๗๘. รุนแรงหนอ - รู้หนอ	๑๙๓
๑๗๙. ผิดทั้งกฎหมาย - ผิดทั้งศีล	๑๙๔
๑๘๐. กรรมอยู่ที่เจตนา	๑๙๕
๑๘๑. ไม่มีเจตนา	๑๙๖
๑๘๒. นี้แหละพูดเพื่อเจ้า	๑๙๗
๑๘๓. มีได้เป็นได้	๑๙๘
๑๘๔. ผิกอย่างต่อเนืองยาวนานจะดีเอง	๑๙๙
๑๘๕. ไม่สมควรคิด	๒๐๐
๑๘๖. เป็นคนดีหรือเปล่า	๒๐๒
๑๘๗. ตั้งเป้าหมายให้ถูกต้อง	๒๐๓
๑๘๘. ไครอโหลสิ	๒๐๖

ศตวรรษศำกถอน



.....ตอบว่าสมุหุทัยคืออวลดัยรัก
 ว่าอย่างต่ำกามคุณห้าเป็นราศี
 ถ้าจะนับตามวิถีมี่ในอดีต
 เพลินทั้งปวงเคยมาเสี่ยช้านาน
 ที่ผิดก็เลยแตกกั๊งก้านพุงชำนใหญ่
 ลึ่งไตขอปอกรรมก็มีชมเพลิน
 เพลินศูโทษคนอื่นตื่นตัวขี้ขี้
 โทษคนอื่นเขามากลั๊กเท่าไร
 โทษของเราเศร้าหมองไม่ต้อองผาก
 หมั่นศูโทษคนไว้ให้ใจเคย
 เมื่อเห็นโทษคนชั่วรับปีตัจ
 เร็วองอยากตีใหม่หุคคือต้อสมุหุทัย
 ตีแต่ไม่ตีนั้นเป็นพิษของอิตนั๊ก
 กำเรบโรคต้อวยพิษผิดล้าแดง
 ความอยากตีมีมากมักลากอิต
 ลัรรพขี้ขี้วมอของก็ต้อองเติม

เพลินยิ่งนักทำภาพใหม่ไม่หน่ายหนี
 อย่างสูงขี้สมุหุทัยอวลดัยมาน
 ก็เรื่องคิดเพลินไปในลั้งขาร
 กลับเป็นการตีไปให้เจริญอิตไปในลั้งวน
 เที่ยวเพลินไปในอิตไม่ต้อตอเชน
 เพลินจนเกินลิมต้อไม่กลัดอภัย
 โทษของต้อไม่เห็นเป็นใจจน
 ไม่ทำให้เราตกนรกละเลย
 ลั้งอวิปากไปตกนรกล แลสนล้าหัด
 เว้นเสี่ยซึ่งโทษนั้น คงได้เขยชมลัษขั้หมุขั้ภัย
 ทำอ้อยอิ่งต้อมากจากไมได้
 เป็นโทษใหญ่กลัดอจะไม่ตีนั้นก็แรง
 เหมือนใช้หนั๊กถูกต้อองของแลตลอง
 ธรรมไม่แล้งเพราะอยากตีนั้นเป็นเติม
 ให้เที่ยวอิตต้อวนไปอนใจเหิม
 ผิตยั้งเจ็พรั้ไปไกลลากอธรรม.....

จากชั้นระวิมิตติะฝั่งต้อธรรม
 นิพนธ์ของท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะเถระ

๑. ผีขอส่วนบุญ

กราบเรียนท่าน ดร.สนอง ที่เคารพอย่างยิ่ง

คำถาม

ตอนหลับอยู่เหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่นเหมือนมีคนมาขย่มเตียงเหมือนแผ่นดินไหวมาปลุกแต่ไม่ตื่นก็มาดึงแขนดึงขา คืออะไรคะ เมื่อก่อนไม่เคยเป็น แต่พอมาภาวนาอย่างจริงจังจะมีอะไรแปลก ๆ บ่อยมาก เกิดจากอะไรคะมีวิธีแก้ไขไหม แต่หนูไม่กลัวค่ะ

คำตอบ

เกิดจากรูปนามที่ละเอียดยมาขอส่วนบุญ วิธีแก้ไขคือทำตามที่ท่านเจ้าคุณโชดกแนะนำ คือทุกครั้งที่ทำจิตตภาวนาต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรให้กับญาติที่ตายไปแล้วให้กับสรรพสัตว์ที่เป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายในวัฏฏสงสาร ฯลฯ แล้วอาการเหล่านั้นจะหายไป

๒. ทำไม่จริง

คำถาม

ทำไมบางวันจิตก็สงบบางวันไม่สงบเลย ช่วงหลังนี้ไม่เคยสงบเลยมีกิเลสเยอะมากแนะนำด้วยค่ะ

คำตอบ

เป็นเรื่องปกติของคนปฏิบัติจิตตภาวนา ผู้ตอบคำถามเคยผ่านสภาวะแบบนี้มาก่อน วิธีแก้คือเร่งความเพียรให้มากขึ้น ปฏิบัติให้มีสติเข้มมากพอ แล้วอาการเหล่านั้นจะหมดไป

๓. เสียงทิพย์

คำถาม

ได้ยินเสียงสวดมนต์ตอนดึกไพเราะมากแต่นิดเดียว ทั้งที่ไม่มีใครเปิดเทปหรือมีงานคืออะไรคะ

คำตอบ

นั่นเป็นผลที่เกิดจากจิตนิ่งเป็นสมาธิ ความถี่คลื่นจิตของคุณจะไปตรงกับความถี่คลื่นในอีกมิติหนึ่ง

๔. ต่างคือไม่ต่าง

คำถาม

คำว่าไมทนายบุญกับอนุไมทนายบุญต่างกันอย่างไรคะ

คำตอบ

ต่างกันในการเขียน แต่มีความหมายเหมือนกันคือยินดี

๕. คิดจะเบี้ยวหนีหรือ

คำถาม

เจ้ากรรมนายเวรของเราในรูปแบบไหนบ้างเป็นผี วิญญาณ หรือเป็นอะไรได้บ้างคะ แล้วเขาไม่ไปตามบุญกรรม ของเขาหรือ ทำไมยังมาจองเวรกับเราได้อยู่ ทำไมพยายามไม่ มารับจิตเขาไปพิพากษาตามกรรมเขา เพราะเขาตายไปแล้ว อธิบายและแนะนำด้วยค่ะ

คำตอบ

มาในทุกรูปแบบที่ทำให้คุณไม่สบายใจ เป็นอุปสรรค เป็นปัญหา เป็นทุกข์ กรรมไม่ดีหากยังไม่ให้ผล ยังไม่ต้องรับ อุกุศลวิบากนั้น

บุญ คือความดี, กุศล, ความสุข ส่วนกรรมหมายถึง การกระทำ คนที่ทำความดี ทำแต่กุศลกรรม ตายไปแล้วไป โอบปาทิเกะในสุคติภพ เขาไม่มาจองเวรคุณหรอก ตรงข้ามคน บาบ ทำแต่อกุศลกรรม ถ้าเขาโคจรมาเจอผู้ที่เคยผูกเวรกันไว้ เขาสามารถทวงหนี้เวรกรรมได้

๖. สาธุ ๆ ๆ

คำถาม

ถ้าหนูจะโมทนาบุญล่วงหน้ากับผู้ที่หนูรู้ว่าเขาชอบทำบุญมาก ๆ รวมถึงท่านดร.สนอง และพระอรหันต์ทั้งหมดในโลกนี้แต่ท่านไม่ได้บอกหนูโดยตรง หนูขอโมทนาได้ไหม จะได้บุญไหมคะ ถ้าหนูโมทนาบุญกับพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ที่ท่านได้สั่งสมบุญบารมี หนูจะร่วมโมทนาบุญด้วยได้ไหม ต้องใช้คำพูดเช่นไรคะ

คำตอบ

อนุโมทนาบุญได้ เพราะเป็นบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ทำแล้วผู้อนุโมทนามก็ได้บุญ วิธีการคือ ระลึกถึงคุณความดีของท่าน ระลึกถึงการทำดีของท่าน แล้วกล่าวคำว่า สาธุ ๆ ๆ

๗. นี้อะไรมาร

คำถาม

เวลาสวดมนต์หรือนั่งภาวนาจะได้ยินเสียงชายมาพูด
ไม่ติในสมองว่างมงาย แต่มีเสียงหญิงมาพูดดีว่าเป็นเทวดาที่
รักษาตัวเรา คืออะไรคะ ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

คำตอบ

ศัตรู (มาร) คือตัวการที่คอยขัดขวางไม่ให้เราทำความ
ดี ส่วนคนที่สนับสนุนหรือเห็นดีด้วยเมื่อเราทำความดีคือมิตร
เวลาสวดมนต์หรือนั่งภาวนาแล้วได้ยินเสียง แสดงว่าสติ
เคลื่อนออกไป จากการสวดมนต์หรือนั่งภาวนา ควรต้อง
กำหนดการได้ยินเสียงว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ ๆ เรื่อยไปจนกว่า
การได้ยินเสียงดับไป แล้วตั้งจิตกลับมาสู่การสวดมนต์หรือ
องค์ภาวนาเดิม

เรื่องที่ถามว่าเป็นเทวดาอะไรนั้นนะ ไม่ต้องไปอยากรู้
รู้มากก็ฟังมาก (อุทัจจะ) เพราะเท่าที่ถามมาในข้ออื่น ๆ ก็ฟัง
มากอยู่แล้ว ความฟังซ่านเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตให้เกิด
ปัญญาเห็นแจ้ง

๘. ใครพูดอะไรก็ได้

คำถาม

พระ ๒ องค์ หมอตุ ๑ คน บอกว่ามีเด็กติดตามตัวหนู ตลอดเวลา เป็นกุมาร เป็นเด็กหญิงบ้าง แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่า จริงไหมคะ หนูชอบแม่เมตตาและอุทิศบุญกุศลทุกครั้งหลัง สวดมนต์ ภาวนา เขาถึงมาตามติดหนูใช้ไหมคะและต้องทำอะไรให้เขาบ้างคะ

คำตอบ

คำพูดที่ออกจากปากคน พระอริยะเขาไม่เชื่อ พระอริยะเชื่อเหตุผล คุณปฏิบัติจิตตภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เพื่อเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลในวันข้างหน้า ฉะนั้นควรดับความฟุ้งซ่านต่าง ๆ ที่เกิดกับใจของคุณให้ได้ แล้วการปฏิบัติจิตตภาวนาจึงจะสัมฤทธิ์ผล

๙. โยนิโสมนสิการ

คำถาม

เราสามารถละกิเลสโดยการตามดูจิตของเราเอง ตลอดเวลาโดยไม่ต้องนั่งสมาธิเลยได้ไหมคะ ต้องทำเช่นไรคะ และจะทำให้ถึงนิพพานได้ไหม ถ้าไม่ทำสมถะและวิปัสสนากรรมฐานด้วยการนั่งภาวนาอย่างเดียว ข้อนี้มีคนอื่นฝากถามมาค่ะ

คำตอบ

สามารถทำได้แต่ต้องสงบ แล้วดูจิตที่ถูกรายตนะภายนอก (รูป รส กลิ่น เสียง ฯลฯ) เข้ากระทบ แล้วเห็นสิ่งที่เข้ากระทบดับไป (อนัตตา) สิ่งกระทบไม่มีตัวตน เปรียบได้ดั่งที่ภูจากราเห็นน้ำที่ใช้รดเท่าทั้ง ๓ ครั้ง หายลับเข้าไปในแผ่นดินไม่มีน้ำเหลือให้เห็น ทุกผัสสะเห็นได้อย่างนี้ จะทำให้จิตปล่อยวาง จิตเป็นอิสระต่อสรรพสิ่ง โอกาสเข้าถึงพระนิพพาน มีความเป็นไปได้

๑๐. วิปัสสนิก

คำถาม

หนูติดสมถกรรมฐานมากกว่าวิปัสสนา เพราะหนูจะชอบมากกว่า แต่วิปัสสนาจะฟังชานมาก

ขอวิธีแก้ไขค่ะ

กราบขอบพระคุณและขอโมทนาบุญกับท่านดร.สนอง ทุกครั้งที่ท่านสร้างบุญค่ะ

สาธุ

คำตอบ

ปฏิบัติสมถกรรมฐานอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ เพราะอวิชชา (ความไม่รู้จริง) ยังไม่ถูกกำจัดให้หมดไป วิธีแก้ไขคือ ขณะที่จิตสงบเป็นสมาธิ ให้ใช้จิตตามดูอาการสงบของจิต จนกว่าจะเห็นความสงบหายไป (อนัตตา) และเช่นเดียวกัน หากนิมิตใดหรืออารมณ์อื่นใดปรากฏขึ้นกับจิต ต้องใช้จิตตามดูจนกว่าสิ่งเหล่านั้นหายไป (อนัตตา) แล้ววิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นแทนที่

๑๑. ผ้าขาวเปื้อนฝุ่นเห็นง่าย

คำถาม

เรียนดร.สนอง ที่เคารพอย่างยิ่งขอรบกวนถามท่านค่ะ
ทำไมทำบาปแล้วกรรมจะตามทันเร็วมากแต่เป็นกรรม
เล็กน้อย เช่นฆ่ามดก็จะค้นตามตัวเรื่อย ๆ เป็นเพราะอะไรคะ
กรรมอย่างอื่นก็เป็นคะ

คำตอบ

คนที่มีบุญ หากทำบาปแล้วผลของบาปจะเกิดขึ้นเร็ว
กว่าคนมีบุญน้อย (มีบาปมาก) ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่เราต้องใช้
หนี้บาปที่ตามมาให้ผล เจ้าคุณโชดกแนะนำว่า หลังจากฝึก
กรรมฐานเสร็จในแต่ละวัน ต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรม
นายเวรทุกครั้ง

๑๒. เปรตในบ้าน

คำถาม

พวกผี เปรตสามารถเข้ามาอยู่ในบ้านเราได้หรือไม่คะ หนูชอบสวดมนต์นั่งสมาธิเสมอ และอุทิศบุญพร้อมแม่เมตตาเสมอถ้าเขาเข้ามารบกวนเราควรแก้ไขยังไงคะ

คำตอบ

เรื่องนี้เป็นประสบการณ์ที่ยาวไกล ปัจจุบันยังไม่สามารถตามกลับไประลึกถึงได้ จึงตอบไม่ได้ แต่จากหลักฐานที่บันทึกกันไว้ มีแต่ไปพบเปรตในอากาศ เปรตบนพื้นดิน เปรตในไร่นา เปรตในหลุมคูถ เปรตในป่า เปรตบนทางสัญจร เปรตมีวิมานอยู่อาศัย ฯลฯ เปรตโดยกำเนิดที่อาศัยอยู่ในบ้าน หรือเข้ามาขอส่วนบุญในบ้านมีหรือไม่ไม่ทราบ แต่ถ้าเป็นมนุษย์ที่ยังมีเศษกรรมของเปรตเหลือตกค้างอยู่ในจิตใจ (มนุสฺสเปโต) มีบ้านเป็นที่อยู่อาศัยได้ เขามารบกวนในบ้านได้ ทางที่ดีควรทำทานให้ไปเท่าที่ตัวเองมีความสามารถจะให้ได้ เป็นหนทางหนึ่งที่เขาทำให้เราได้สร้างทานบารมีอย่าเห็นว่าเป็นการรบกวน หรือทำให้เดือดร้อน ให้เท่าที่มีให้แล้วสบายใจเป็นใช้ได้

๑๓. คนดีผีคุ้ม

คำถาม

คนดีมีเทวดารักษาทุกคนใช่ไหมคะแล้วเทวดาจะคุ้มครองเราเรื่องอะไรบ้างคะ แล้วเราต้องตอบแทนท่านอย่างไรบ้าง เทวดาท่านมาจากไหน มาได้อย่างไรและจะคุ้มครองตลอดเวลาไหมและจะเปลี่ยนเป็นองค์ใหม่ได้ไหมคะ

คำตอบ

คุณธรรมของมนุษย์คือการทำความดี คุณธรรมของสวรรค์คือปกป้อง คุ้มครองมนุษย์ผู้ทำความดี เช่นอนาถ บิณฑิกเศรษฐีมีเทวดารักษาอยู่ที่ซุ้มประตูเข้าบ้าน พระโพธิสัตว์ (เจ้าชายสิทธัตถะ) มีเทวดาผู้ใหญ่ ๔ องค์ (จตุโลกบาล) คอยปกป้องดูแล เป็นเทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา ที่ติดอยู่กับภพภูมิของมนุษย์ เทวดานี้หน้าที่เหมือนพี่เลี้ยงเขาช่วยทุกเรื่องที่ดีงามที่มนุษย์ผู้มีความดีประสงค์จะทำ เทวดาก็อยากได้ทำบุญ เช่นเดียวกันมนุษย์ อายุขัยของมนุษย์สั้นนิดเดียว เมื่อเทียบกับอายุขัยของเทวดา เขาคงไม่เปลี่ยนเทวดาองค์ใหม่มาดูแลมนุษย์ผู้มีบุญหรอก

๑๔. ให้ในสิ่งที่ไม่มี

คำถาม

เราแผ่เมตตาให้คนตายได้ไหมคะหรือได้แต่คนที่ยังไม่ตายเท่านั้น แล้วคำว่าอุทิศบุญกุศลสำหรับคนตายใช่ไหมคะ

ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

คำตอบ

คำว่าเมตตามีความหมายว่าความรักหรือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ถ้าคุณมีเมตตา คุณสามารถแผ่เมตตาให้คนอื่นและสัตว์อื่น ทั้งที่มีชีวิตและตายไปแล้วได้

ส่วนคำว่าบุญกุศล เป็นความประพฤติชอบทางกาย วาจา ใจ เป็นกุศลธรรม เมื่อคุณได้ทำแล้ว และมีบุญกุศลอยู่กับตัวแล้ว สามารถอุทิศบุญกุศลให้ทั้งคนที่มีชีวิตอยู่หรือคนที่ตายไปแล้วได้ แต่มีเงื่อนไขว่าจะได้รับต้องมานุโมทนาบุญเอาเอง

๑๕. บอกรับเองสิ

คำถาม

หนูชอบนั่งสมาธิสวดมนต์เสมอ และแผ่เมตตา อุทิศกุศลให้เหล่าสรรพสัตว์ทั้งสามทั่วโลกธาตุมานานแล้ว จะทำให้พวกกายทิพย์มากอยรับบุญอยู่ข้างตัวเราหรือเปล่านั้น หรือเขาจะคอยอยู่นอกบ้าน เพราะไม่อยากให้เขามาอยู่ในบ้านควรทำอย่างไรคะ

คำตอบ

พวกกายทิพย์ เช่น เทวดา พรหม เข้ามาในบ้านได้ ดูตัวอย่างของพระสารีบุตร ก่อนเข้านิพพานอาพาธหนัก มีเทวดาผู้ใหญ่ พรหมผู้ใหญ่ เข้ามาเยี่ยมอาการอาพาธถึงในห้องนอนที่บ้านเกิด เหตุเพราะพระสารีบุตรเป็นพระอรหันต์มีคุณธรรมสูง แต่ถ้าไม่มีคุณธรรม พวกนี้รังเกียจไม่เข้าไปใกล้ มนุษย์ผู้มีจิตใจสกปรก

ตรงกันข้าม จากประสบการณ์ของผู้ตอบคำถาม ภิกษุที่ถูกคนร้ายยิงตายแล้วโอปปาติกะเป็นสัมภเวสี มีกายทิพย์เช่นกัน ยังเข้ามาในโบสถ์แล้วสื่อให้มนุษย์ทราบได้ด้วยเสียงคนนอนกรน และกลิ่นเหม็นสาปสาาง วันรุ่งขึ้นได้เดินผ่านบ้านเล็ก (ศาลเจ้าที่) จึงได้บอกสัมภเวสีว่า วันนี้ไม่ต้องเข้าไปโบสถ์ เพราะมีกลิ่นเหม็นให้รออยู่ข้างนอกนี้แหละ แล้วจะอุทิศบุญกุศลให้ วันรุ่งขึ้นสัมภเวสีที่อ้างถึงไม่ได้แสดงสื่อให้ปรากฏอีกเลย ลองเอาเรื่องนี้ไปประยุกต์ให้กับตัวเองดูนะ

๑๖. วิปัสสนูปกิเลส

คำถาม

เพื่อนนั่งวิปัสสนาครั้งแรก เขารู้สึกตัวเขาเบาเหมือน
ปุยนุ่นและไม่ได้ยินเสียงหรือรับรู้สิ่งภายนอกคืออะไรคะ

คำตอบ

คือปีติชนิดหนึ่ง (อุพเพคาปีติ) เป็นผลที่เกิดจากจิตตั้ง
มั่นเป็นสมาธิ ยังไม่ใช่วิปัสสนาภาวนา

๑๗. จิตปรุงแต่ง (สังขาร)

คำถาม

เวลาตั้งจิตอธิษฐานหรือคุยกับพระบางรูปรู้สึกขนลุก
ขนพองมากเพราะอะไรคะ

คำตอบ

เพราะขาดสติ อากาการขนลุกขนพองจึงเกิดขึ้น ถ้าสติ
เข้มขันอาการเหล่านั้นจะไม่เกิด

๑๘. หนีกรรมชั่ว

คำถาม

ทำดีก็ขึ้นสูง ทำชั่วลงต่ำ

อย่างนี้ถ้าเราทำดีแล้วขึ้นสวรรค์พอเสวยสุขหมดก็ต้องลงมาชดใช้กรรมตามลำดับใช้ไหมคะ อย่างนี้แล้วอดีตที่เคยทำกรรมไว้ก็แก้ไขไม่ได้แล้ว แต่ปัจจุบัน ทำแต่ความดี อย่างนี้จะขึ้นสูงหรือลงต่ำ ก็ไม่มีผลสิคะ แล้วเราจะฝึกจิตให้ไปดีก่อนทำไหมคะ ในเมื่อก็ต้องได้รับทั้งสองอย่างอยู่แล้ว ลำบากก่อนสบายทีหลังไม่ดีกว่าหรือคะ หนูคิดผิดไหมคะ แนะนำด้วยค่ะ

คำตอบ

ใช่แล้ว กรรมทุกอย่างจิตเก็บสั่งสมไว้แก้ไขไม่ได้แต่หนีให้ห่างได้ ทำกรรมชั่วไว้แล้วคิดจะหนีผลของกรรมชั่ว ต้องทำดังนี้คือ ทุกขณะตื่นเล็กทำกรรมไม่ดีทุกชนิดทำแต่กรรมดีเรื่อย ๆ ไปให้จิตบันทึกแต่กรรมดีให้ยิ่งใหญ่ แล้วต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรบ่อย ๆ อุทิศให้ทุกวันได้ยิ่งดี หากทำได้อย่างนี้ยังพอมิโอกาสหนีวิบากของกรรมไม่ดีได้ ทั้งนี้มีเงื่อนไขว่ากรรมไม่ดีที่ทำมีความรุนแรงในการให้ผลมากแค่ไหน และกรรมดีที่มีอานิสงส์มากน้อยแค่ไหน ซึ่งขึ้นอยู่กับประเภทของกรรมดี ที่เลือกทำอีกด้วย

๑๙. ตายก่อนอายุขัย

คำถาม

พวกสัมภเวสีทำไมต้องตายก่อนอายุขัย แล้วเขาอยู่
อย่างไรในโลกเรา นี้ เขาสามารถไปไหนได้ตามต้องการใช้ไหม
และจะมารบกวนคนหรือเข้าสิงได้ไหมคะ

กราบขอบพระคุณอย่างยิ่งที่ท่านเมตตาถ้าคำถามใด
ไม่สมควรถามหนูขอกราบขออภัยท่านด้วยค่ะ

.....ผู้ไฝ่ธรรมะ

คำตอบ

เป็นไปตามชนิดของกรรมที่ทำไว้ก่อน เช่นทำกรรมตัด
รอนมาก่อนแล้วตายก่อนอายุขัยจะไปโอบปาตிகะเป็นสัมภเวสี
อยู่อย่างสัมภเวสี ตายตรงไหนมักจะอยู่ตรงนั้น บริเวณนั้น เว้น
ไว้แต่ว่าจะมีผู้นำเขาไปอยู่ที่อื่นเช่นพาไปอยู่ในวัด พาไปอยู่ข้าง
นอกโบสถ์ แต่เขาต้องยินยอม และทำตาม เขาอาจมาขอส่วน
บุญกับผู้มีบุญ หรือกลับแก้งคนที่ขาดสติให้พบความวิบัติได้

๒๐. กำลังสติไม่กล้าแข็ง

คำถาม

อาจารย์ครับ

ผมศรัทธาและเคยปฏิบัติแนวพองยุบมา แต่มีปัญหาว่าไม่สามารถจับอาการพองยุบได้เลยแม้ว่าห้องจะพองยุบ ตามปกติ เสมือนหนึ่งไม่มีความรู้สึกบริเวณห้อง เป็นมาหลายปีแล้วครับ รบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำวิธีแก้ด้วยครับ อยากรู้ปฏิบัติได้มาก

คำตอบ

นั่นเป็นเครื่องแสดงว่า จิตยังมีสติไม่ละเอียดมากพอ จึงไม่สามารถตามไประลึกรู้ อาการพอง-ยุบ ของหน้าต่างได้ วิธีแก้ไข ให้หายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อยปล่อยลมหายใจออกตามปกติ เพื่อทำให้เกิดอาการใหญ่ของการพอง-ยุบ ปรากฏให้สติจับได้แล้วปล่อยให้หายใจตามปกติ ลมเข้า-ออกจะละเอียดขึ้น ทำบ่อย ๆ จนมีสติเข้มข้นตามระลึกรู้อาการพอง-ยุบ แม้จะละเอียดเพียงใด ก็ตามระลึกรู้ได้หมด

๒๑. อธิษฐานก่อนตีใหม่

คำถาม

เจริญพร..อาจารย์สนอง วรอุไร

อาตมามีเรื่องอยากถามอาจารย์ ก่อนนั่งสมาธิ ควรที่จะอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิทุกครั้งไหม ?

คำตอบ (สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๒ ข้อ ๘๐)

ก่อนนั่งภาวนา ควรอธิษฐาน (พูด) ว่า ข้าพเจ้าจะปฏิบัติกรรมฐาน นาน(กี่วัน)ไม่อ่านหนังสือ ไม่ฟังวิทยุ ไม่พูดคุยกับคนอื่นแต่พูดกับครูอาจารย์เท่าที่จำเป็นจะปฏิบัติเต็มที่ (อย่างน้อย ๑๘ ชั่วโมง/วัน) ได้ผลแค่ไหนพอใจแค่นั้น หลังอธิษฐานแล้วทำใจตัวเองให้มีศีล และรักษาสัจจะที่ให้ไว้ นานเท่าจำนวนวันที่อธิษฐาน ผลสัมฤทธิ์จะเกิดได้ไม่ยาก

เขามีส่วนเสวบ้าง

ข้างหัวเขา

เองเลือกเอาส่วนดี

เขามีอยู่

เป็นประโยชน์โลกบ้าง

ยังน่าดู

ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้

ของเขาสบาย

ท่านพุทธทาสภิกขุ

๒๒. จำกัดบริเวณให้อยู่

คำถาม

เวลานั่งสมาธิเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา ควรจะแก้ไขอย่างไร ?

คำตอบ

ความฟุ้งซ่าน(อุทัจจะ)เกิดจากการสังจิตออกนอกตัว ไปสู่ออดีต อนาคต ไปรับสิ่งกระทบภายนอกมาปรุงแต่งเป็นอารมณ์ ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ในสมัยที่ฝึกอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก ก็เคยมีอาการอย่างนี้ และแก้ปัญหา ๒ วิธีคือ วิธีแรก หันหน้าเข้าหามุมห้อง เมื่อจิตส่งออกไปกระทบมุมห้องก็กลับเข้าสู่ตัว จิตไม่เที่ยวไปไกล จึงสงบได้

อีกวิธีหนึ่ง สร้างมโนภาพขึ้นมาว่า มีกล่องเหล็กผนังหนา ขนาดกว้าง ยาวประมาณหนึ่งคืบ กล่องนี้ฝังอยู่ในตัวเอง มีรูเปิดรูเดียว เล็กขนาดเข็มเย็บผ้าลอดได้ เอาจิตเราเข้าไปขังไว้ในกล่องเหล็กแล้วคอยจ้องดูที่ปากรู ว่าเมื่อไหร่จิตจะหนีออกไปข้างนอก ปรากฏว่าจิตไม่หนีออกไปนอกตัวอีกเลย เพราะเราคอยจ้องที่ปากรู ทั้งสองวิธีสรุปลงได้ว่า จิตมีสติมากขึ้น จึงไม่หนีออกไปข้างนอก ผลทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่านหายไป

๒๓. ทำใจให้มีพลัง

คำถาม

สวัสดีครับ อ.สนอง

คือผมอยากมีศรัทธาที่ถูกต้องและเต็มเปี่ยมต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าครับ ไม่ทราบต้องปฏิบัติตัวอย่างไรคือปัจจุบันก็ศรัทธา นะครับ แต่รู้สึกว่ายังคลอนแคลนไม่มั่นคงอยู่

หวั่นคิดว่าควรศรัทธาอย่างสุดจิตสุดใจ แต่จิตใจบางที่เราไม่เป็นไปตามนั้น

ไม่ทราบว่าทำอย่างไรดีครับ

คำตอบ

ต้องเจริญอินทรีย์พลัง ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ให้กล้าแข็ง แล้วใจของคุณจะมีพลังมาก ศรัทธาต่อพระศาสนาจะไม่สั่นคลอน

โกรธคือใจ

โมโหคือบ้า

ไม่โกรธคือว่า

ไม่บ้าไม่โง่

๒๔. เริ่มจะดี

คำถาม

เวลานั่งสมาธินานจนเหน็บมันกินที่แข็งและขา แล้วก็นั่งไปเรื่อย ๆ จนจิตเข้าสู่ภาวะใดภาวะหนึ่ง (ไม่ทราบ) แต่รู้สึกว่าจะสบาย คล้าย ๆ ว่าตัวลอยอยู่ เบาสบาย แล้วลองเอาจิตคิดว่า จะเลิกทำสมาธิมันก็ไม่อยากจะทำออก ไม่เหมือนตอนจิตไม่สงบ แต่เวลาจิตเข้าสู่ภาวะนั้นหูก็ยังได้ยินเสียงอยู่ อยากทราบว่า ควรจะอย่างไร ?

ขอเจริญพรขอบคุณอาจารย์

คำตอบ

อาการที่บอกนั้นเป็นปิตินิดหนึ่ง จะเกิดเมื่อจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ อาการเป็นเหน็บขาที่แข็งขาหายไป ความเบาสบาย เกิดขึ้นแทนที่ คนส่วนใหญ่มักไปติดที่อารมณ์นี้ เพราะจิตสงบ มีความสุข สมาธิระดับนี้หากนำไปพัฒนา วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้ ด้วยการตามดูเวทนา (ความเบาสบาย) ให้เห็นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อความเบาสบายดับไป(อนัตตา) จะเกิดปัญญาารู้แจ้งในเวทนาว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ดูตัวอย่างเหน็บที่แข็งขาหายไป เช่นเดียวกัน ขณะหูได้ยินเสียง ต้องตามดูให้เสียงดับ(อนัตตา) เช่นเดียวกัน แล้วจะเกิดปัญญาเห็นแจ้งในเสียงที่ได้ยินว่าเสียงก็ไม่มีตัวตน จิตปล่อยวางเสียง ทุก

ชนิดของเสียงในที่สุดดับหมด ถ้ารู้แจ้งเรื่องเสียงอย่างนี้แล้ว เสียงहनวกหู เสียงรบกวน เสียงสรรเสริญ เสียงก่นด่าินทา เป็นต้น ย่อมไม่มีอำนาจเหนือใจเรา จิตเป็นอิสระจากเสียง เพราะเกิดปัญญารู้ทัน(วิปัสสนาญาณ)

นมัสการพระคุณเจ้า ทำแบบคนโง่ เชื่อแล้วทำตามคำแนะนำ เตียวดีเอง ...สาธุ

๒๕. กรรมร่วม

คำถาม

ลูกสาวอายุ ๑๐ ปี เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวและได้เสียชีวิตไปอยากถามว่าที่ลูกสาวเสียชีวิตเป็นเพราะลูกสาวไปทำกรรมอะไรไว้รีเปลาหรือเป็นกรรมจากพ่อแม่

และเรื่องที่เคื่บอกว่าเด็กอายุน้อย ๆ ที่เสียชีวิตส่วนใหญจะหนีมาเกิดอยากถามว่ามีข้อเท็จจริงยังไ้

คำตอบ

เป็นกรรมร่วมระหว่างลูกที่มาอาศัยท้องเกิดกับกรรมของแม่ผู้ให้การอุ้มท้อง แล้วเลี้ยงดูหลังคลอดมาได้ ๑๐ ปี จึงตายกลับไปอยู่ที่เดิม ซึ่งมีอยู่บ่อยที่ชาวฟ้าชาวสวรรค์เขาลงมาหาประสบการณ์ชั่วคราว

๒๖. ชื่อนั้นสำคัญไฉน

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง
ท่านอาจารย์มีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการเปลี่ยนชื่อ-
นามสกุล ช่วงไม่นานมานี้คนไทยนิยมเปลี่ยนชื่อกันมาก แม้แต่
บุคคลที่เกิดในตระกูลดี ฐานะดี มีคุณวุฒิ ความรู้สูง ฉลาดเฉลียว
มียศตำแหน่งสูง

คำตอบ

หลวงพ่อบ่นที่หนูเปลี่ยนชื่อ เป็นเพราะหลวงพ่อเห็น
ความมกมายของหนู ที่เอาสมมติ(ชื่อ) มามีอิทธิพลอยู่เหนือจิตใจ
ชื่อนั้นสำคัญไฉน

อหิงสา คือความไม่เบียดเบียน การเว้นจากการทำร้าย
อหิงสกะ(ใจรองกุสิมาล) ยังฆ่าผู้คนได้มากถึง ๙๙๙ คน

อโศก คือไม่โศก ไม่เสียใจ พระเจ้าอโศกมหาราช ฆ่า
ชาวกลิงคะ ไปเป็นจำนวนมาก ยังโศกเศร้า ยังเสียใจในความ
เหยียดหยามของพระองค์เอง สู้ดทำยจึงวางศาสตราวุธ แล้วหัน
มาทำนุบำรุงพระศาสนาให้ขจรขยายได้

ปฎาจารา แปลว่าผู้ไปโดยไม่มีผ้าถุงห่ม(เสียสติ บ้า) เมื่อ
ได้บวชเป็นภิกษุณี กลับมามีสติสัมปชัญญะ แล้วบรรลอรหัตต
ผลได้

ดังนั้น ชื่อจึงเป็นเพียงสมมติบัญญัติ ใช้สำหรับสื่อถึงตัวบุคคลโดยเฉพาะ สมมติบัญญัตินี้ไม่มีอิทธิพลเหนือจิตใจ แล้วเหตุไฉนจึงเอาใจของเราเข้าไปเป็นทาสสมมติบัญญัติ ให้คุณค่าของจิตใจตนเองลดต่ำลงด้วยเล่า

๒๗. นีวรณธรรม

คำถาม

ถ้าเรานั่งสมาธิ แล้วจะมีวิญญาณอื่นสามารถมาเข้าร่างเราได้ไหมคะ ขอคำแนะนำด้วยค่ะ ถ้าเขาชวนคุยในจิตแล้วไม่สนใจเขาจะโกรธเราไหมและจะทำอันตรายเราได้ไหม และแก้ไขอย่างไรคะ

คำตอบ

ถ้านั่งสมาธิแล้วมีสติกำกับตลอดเวลา พลังงานอื่น (จิตวิญญาณ) ไม่สามารถมาใช้ร่างกายคุณได้ และที่ถามว่าเขาชวนคุยแล้วไม่สนใจ เขาจะโกรธไหม จะทำอันตรายได้ไหม เป็นคำถามที่เกิดจากคนขาดสติถาม คนมีสติเข้าไม่ถามกัน นี่แหละที่เรียกว่านิวรณธรรม คือสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้อำนาจในคุณธรรม

๒๘. พรหมอริยะ

คำถาม

พรหมในขั้นรูปพรหมจะปฏิบัติให้ถึงความหลุดพ้นได้หรือไม่

เมื่อตายไปหนุ่อยากเกิดเป็นรูปพรหมเพราะไม่ยอมอยู่ในกามภพ

แต่ได้ฟังเรื่องเก่าที่ท่านอาจารย์บรรยายไว้ว่าการไปเกิดเป็นพรหมขวยเลยเพราะต้องใช้ชาตินานมากและยังไม่สิ้นกิเลสต้องลงมาเกิดอีกไม่รู้ว่าจะพ้นทุกข์เมื่อไรเว้นแต่พรหมชั้นสุทธาวาสเท่านั้นที่นิพพานในชาตินั้น หนุ่สงสัยว่าพรหมประพฤติธรรมให้ถึงความหลุดพ้นไม่ได้หรือคะ หนุ่คิดว่าโดยทั่วไปพรหมน่าจะมีบุญมากกว่า มีความละเอียดมากกว่า และมีสติปัญญาดีกว่าเทวดาและมนุษย์นะคะ

(ขอพูดถึงเฉพาะผู้ที่ปรารถนาพ้นทุกข์เท่านั้นนะคะ)

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

การเข้าถึงความเป็นรูปพรหม มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ ๒ เส้นทางคือ เจริญสมถกรรมฐานอย่างเดียว จนจิตบรรลุฌาน ๑ - ๔ หากจิตทั้งร่างขณะจิตอยู่ในอารมณ์ฌาน จิตจะไปอุปปาตีกะเป็นรูปพรหม ที่ยังมีกิเลสในใจแต่กิเลสถูกข่มทับไว้ด้วย

อำนาจของฌาน เมื่อกำลังของฌานเสื่อม ยังต้องกลับมาเวียนตายเวียนเกิดอีกยังเข้านิพพานไม่ได้เพราะกิเลสยังไม่หมดไปจากใจ

การเข้าถึงรูปพรหมในแนวทางที่ ๒ ต้องปฏิบัติจิตตภาวนาทังสมถและวิปัสสนากรรมฐาน จนบรรลุความเป็นอริยบุคคลระดับ ๓ (อนาคามี) หากจิตที่ว่างขณะยังเป็นอนาคามีจิตจะไปโอปปาติกะ เป็นรูปพรหมชั้นสุทธาวาส (อวิหา อตปฺปาสุทฺสสา สุทฺสสี และอกนิขฐา) ระดับใดระดับหนึ่งตามภูมิธรรมภูมิปัญญาแห่งตน รูปพรหมชั้นนี้พัฒนาจิตให้สูงขึ้น แล้วเลื่อนระดับขึ้นถึงอกนิขฐาและหากยังไม่หยุดทำจิตตภาวนา ก็จะสามารบรรลุอรหัตผลได้ โดยไม่ต้องเวียนกลับมาเกิดเป็นเทวดาหรือนุชย์อีกเลย

ส่วนรูปพรหมตั้งแต่ชั้น ๑ - ๑๑ ยังมีสภาพจิตเป็นปุถุชนเปรียบเทียบกับในด้านภูมิธรรมภูมิปัญญาแล้วยังด้อยกว่าอริยเทวดาที่มีอยู่ในชั้นของสวรรค์ และยังด้อยกว่ามนุษย์ผู้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลอีกด้วย

๒๙. จิตดวงสุดท้าย

คำถาม

กราบสวัสดี อาจารย์สนองคะ

จากที่ติดตามฟังเรื่องจิตดวงสุดท้าย ว่าหากจิตใจเรา
เฝ่คิดได้ในเรื่องใดเป็นหลัก จิตนั้นก็จะไปจุดที่ทันที ณ ผลแห่ง
จิตที่คิดอย่างนั้น ตัวอย่างที่อาจารย์เคยกล่าวถึง ผู้หญิงที่
ประสบอุบัติเหตุ แล้วได้ไปท่องอยู่บนสวรรค์ ซึ่งนางฟ้าหรือ
เทวดามีรูปลักษณ์ เหมือนภาพวาดตามกำแพงโบสถ์ ดิฉัน
อยากทราบว่า สวรรค์เป็น international หรือเปล่าคะ ศาสนา
อื่น จะเห็นสวรรค์เหมือนชาวพุทธหรือเปล่าคะ

เช่น ศาสนาคริสต์ โดยส่วนมาก มักจะเล่า
ประสบการณ์ตายแล้วกลับฟื้นคืนชีพว่าตัวเองผ่านเข้าไปในอุโมง
แล้วเจอญาติที่เสียชีวิตก่อน ๆ นั้นมารอรับ อันนี้เป็นผลมาจาก
การสั่งสมความเชื่อที่แตกต่างกันหรือเปล่าคะ สวรรค์จะเป็น
สถานที่ของผู้มีบุญที่สามารถกำหนดรูปลักษณ์ของที่อยู่และสิ่ง
แวดล้อม เลยทำให้จิตดวงสุดท้ายของแต่ละศาสนาเห็นภาพ
ต่างกันหรือเปล่าคะ

กราบขอบคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

คำตอบ (จากสนทนาภาษาธรรมเล่ม ๒ ข้อ ๘๔)

สวรรค์และนรกเป็นสากล แต่รูปลักษณะอาจไม่เหมือนกันก็ได้ เพราะยังเป็นสมมุติของสังสารวัฏ ตัวอย่าง เช่น คุณไทยกับคุณฝรั่งไม่เหมือนกัน โบสถ์ไทย โบสถ์ฝรั่ง โบสถ์แขกยังไม่เหมือนกัน แต่มีสาระซึ่งเป็นสากลเหมือนกัน จะร่วมใช้ด้วยกันหรือไม่ร่วมใช้ก็ได้ เช่นฝรั่งมาติดคุกเมืองไทยหรือนักโทษไทยติดคุกไทยไม่ไปติดคุกฝรั่ง ในโลกแห่งวิญญานยังมีสมมติที่ต่างกัน สวรรค์ไทย สวรรค์ฝรั่ง สวรรค์แขก ก็ไม่เหมือนกัน แต่ความเป็นสาระแล้วคือสวรรค์ใช้ร่วมกันได้ หรือจะใช้แยกกันก็ได้ ไม่ต้องดูไกลคนไทยตายแล้วไปเกิดเป็นฝรั่ง แต่มีนิสัยแบบคนไทยก็มี ฝรั่งตายแล้วมาเกิดเป็นคนไทย แต่มีนิสัยแบบฝรั่งก็มี นั่นเป็นเพราะประสบการณ์เก่า สัญญาที่ถูกฝังไว้ในจิตนั่นเอง.

คิดแล้วทำ

ดีกว่าทำแล้วคิด

คิดแล้วพูด

ดีกว่าพูดแล้วคิด

๓๐. ถามยาว-ตอบสั้น

คำถาม

กราบท่านอาจารย์ดร.สนอง ที่เคารพค่ะ

หนูชื่อแพรวค่ะ หนูดีใจและรู้สึกที่ตัวเองโชคดีมาก ๆ ที่ได้มีโอกาสฟังการบรรยายธรรมของอาจารย์ จากเทป และจากไฟล์ wma ทางเน็ต หนูต้องขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ที่มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ จึงทำให้หนูได้รับผลความเมตตานี้ด้วย หนูอยากฝากตัวเป็นศิษย์ได้มั๊ยค่ะ หนูอยากรู้และอยากปฏิบัติธรรมมากค่ะ แต่ไม่ค่อยเข้าใจในพุทธศาสนามากนัก พยายามฟังจากเทปธรรมะต่าง ๆ ก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง คงเป็นเพราะหนูมีปัญญาอันน้อยนิด จนกระทั่งได้มาฟังจากอาจารย์ ก็รู้สึกเข้าใจมากขึ้น เหลือแต่เพียงการเรียนรู้และเข้าใจด้วยตนเอง คงต้องใช้เวลามากกว่านี้ค่ะ เพราะหนูยังติดเรื่องความกลัวอยู่มาก ๆ ไม่รู้จะทำอย่างไรให้หายกลัวผีสค่ะ เวลากลัว มันเครียดมาก ๆ ค่ะ แคได้ยินเสียงแมวร้อง หรืออะไรผิดปกตินิดนึง เหงือกก็จะมีใจเต้น ตัวชาเลยคะ หนูจะทำอย่างไรดีคะ มันทรมานจังเลย ทั้งที่ไม่เคยเห็น

และอีกอย่างหนึ่งที่หนูเขียนมาถึงอาจารย์ครั้งนั้นนั้น หนูอยากขออนุญาต อาจารย์ด้วยค่ะ ที่หนูนำเสียงของอาจารย์ มาไว้ที่ลงแผ่นซีดี แจกญาติพี่น้อง คุณแม่ และบุคคลที่หนูรัก เพราะอยากให้เขาได้รับรู้เหมือนอย่างที่ได้รับค่ะ นำสาวกับ

น้ำชายอีก ๒ คน ของหนู เขาก็ชอบเรื่องการปฏิบัติธรรมค่ะ แต่ว่าเขาไม่มีครูสอน เขาเคยนั่งสมาธิจนแยกกายละเอียดออกจากกายหยาบได้ และน้ำชายคนนี้แหละค่ะ ที่สอนให้หนูรู้จักการทำสมาธิตั้งแต่หนูยังเรียนอยู่ชั้นประถม ถ้าหนูปฏิบัติอย่างจริงจังปานนี้คงจะทำได้แล้วค่ะ เพราะว่าตอนนี้หนูอายุ ๓๗ ปีแล้วค่ะ แต่งงานและมีบุตร ๒ คนแล้ว ตอนที่องคนที่สองนี้แหละค่ะ หนูรู้สึกว่ายากฟังเทศธรรมะมาก ๆ ฟังทุกวัน ซึ่งตอนนั้นก็ไม่ว่าบว่าต้อง ฟังจนหมดแล้วในบ้านเลยต้องโทรไปค้นหา จึงได้รู้จักเทพของอาจารย์จากบริษัทเทพนี้แหละค่ะ อย่างนี้เรียกว่าแพ่ต้องอยากฟังทำธรรมไข่มัยค่ะ

หนูฟังจนตอนนี้ลูกสาวอายุ ๕ เดือนแล้วค่ะ ตอนใกล้คลอดก็ฝันเห็นพระพุทธรูปชินราช องค์ใหญ่มากเป็นองค์สีทอง ตั้งอยู่ริมแม่น้ำ ในฝันว่าชวนแม่ บอกแม่ว่าเดินเร็ว ๆ จะรีบไปเอาพระองค์นั้น กลัวคนอื่นมาเอาไปค่ะ แล้วหนูก็แอบเห็นพระพุทธรูปนั้นแปลงร่างมาเป็นพระสงฆ์หนุ่ม ผิวขาวสูงโปร่ง หนูก็เดินเข้าไปหา พระก็พูดกับหนูว่า “ตั้งนาน ได้เท่านี้เองหรือ” แล้วก็ตื่นค่ะ ก็คงจะตำหนิหนูว่าไม่ปฏิบัติสักที และหนูอยากรู้ว่าลูกที่เกิดกับหนูนั้นเป็นใครค่ะ

บางครั้งหนูนึกถึงลูกแล้วค่ะ ว่าเขาเพิ่งมาเกิด ก่อนหน้านี้เขาก็ไม่ใช่คน ทำให้เกิดความกลัวอีกแล้วค่ะ อาจารย์ ช่วยหนูด้วยเถอะค่ะ ฉบับนี้หนูคงต้องรบกวนเวลาของอาจารย์เพียงเท่านี้ก่อนค่ะ หนูขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่ง

ศักดิ์สิทธิ์ทั้งปวง โปรดอวยพรและคุ้มครองให้อาจารย์เดินทาง
ไปบรรยายธรรมโดยสวัสดิภาพ และมีความสุข มีสุขภาพแข็ง
แรงค่ะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

- ยังไม่รับเป็นศิษย์ เพราะยังไม่มียศที่ตั้งใจมากขึ้น
แล้วมาคุยกันใหม่

- กลัวผี แสดงว่าขาดสติ ฟังทางสายเอกแล้วเอา
อย่างอาจารย์ไม่ต้องกลัวผี

- อนุญาตให้ เผยแผ่ธรรมบรรยายแจกเป็นธรรมได้
อนุโมทนา

การทำดี

ถูกดี

นั่นมีค่า

การทำดี

ถูกเวลา

ค่าพหุพันธ์

การทำดี

ถูกบุคคล

ผลเอหนันต์

การทำดี

ด้วยศรัทธาหมั่น

นั่นแหละดี

๓๑. ยังไม่เอาชีวิตแลกกรรม

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพ

ดิฉันได้ฝึกวิปัสสนากรรมฐานมาระยะหนึ่งแล้ว คิด
อยากจะทำแบบปฏิบัติแบบยอมตายถวายชีวิตบ้าง จึงขอเรียน
ถามท่านว่า

การอดทนปฏิบัติดูสภาวะจิตติดต่อกันไปเป็น
เวลานาน ๆ เช่น การไปนั่งปฏิบัติในบ้านผิดูเพื่อความกลัว หรือนั่ง
ปฏิบัติติดต่อกันทั้งวันเพื่อดูจิตดิ้นรนเพราะเวทนา เป็นวิธี
การปฏิบัติแบบเอาชีวิตเข้าแลกหรือยังคะ

คำตอบ

คนที่ปฏิบัติกรรมฐานแบบยอมตายถวายชีวิต ต้อง
พัฒนาจิตให้มีกำลังสติกล้าแข็งจึงจะทำได้ ถ้าไปนั่งที่บ้านผิดู
แล้วยังมีความกลัว ยังไม่จัดว่ายอมตาย ถ้ายอมตายต้องไม่
กลัวตาย ผิจะมาหลอก มาบีบคอให้ตาย ก็ยอมสละชีวิต อย่าง
นี้เรียกว่ายอมตาย เช่นเดียวกันการดูจิตดิ้นรนเพราะเวทนา
มิใช่การยอมตาย ถ้ายอมตายต้องยอมให้เกิดทุกขเวทนาจนสุด
ชีวิตก็จะไม่ยอมขยับเขยื้อน ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ยอมสู้กับ
ทุกขเวทนาโดยเอาชีวิตเข้าแลก อย่างนี้เรียกว่ายอมตาย

๓๒. ปรับแก้ไขที่ตัวเอง

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์สนองที่เคารพ

ดิฉันมีคำถาม ที่จะขอคำแนะนำจากอาจารย์ เพื่อนำไปปฏิบัติแก่ทุกข์และแก้ไขตนเองค่ะ

ดิฉันอยากทราบว่าเพราะทำกรรมอะไรไว้คะ ถึงทำให้ต้องตกงานซ้ำซาก หรือบ่อย ๆ คะ? จะแก้ไขอย่างไรคะ? ตอนนี้ดิฉันตกงานได้ ๗-๘ เดือนแล้วค่ะ และเคยตกงานมาก่อนหน้านี้ ๓ ครั้ง ดิฉันจมอยู่ในกองทุกข์มาตลอดเพราะมีแรงกดดันรอบข้างอีกด้วย ทำให้มีความสงบเพียงแค่วินาทีที่ได้นั่งสมาธิหรือเจริญสติเท่านั้นค่ะ ใจของดิฉันมีทุกข์ปนอยู่ในอารมณ์อื่น ๆ อยู่เสมอ ทำให้จิตใจไม่เบิกบานเสียเลย

คำตอบ

สาเหตุที่ทำให้ตกงานซ้ำซาก ให้ดูตัวเองและปรับปรุงแก้ไขตัวเองดังนี้

- ศักยภาพตัวเองต่ำ คือ ด้วยความรู้ความสามารถ (IQ ต่ำ) ต้องเรียนรู้เรื่องงานให้มากและทำให้เป็น ทำงานให้ได้ผลสำเร็จ

- ความกตัญญูตเวทีต่อบรรพบุรุษหรือต่อผู้มีพระคุณมีน้อยหรือไม่มี ทำให้ไม่พบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

- ความขยันมีไม่มากพอ ต้องแก้ตัวเองให้การทำงานมีอิทธิพลอยู่เหนือกาลเวลา อย่าให้เวลามามีอิทธิพลกำหนดการเริ่มทำงานหรือการเลิกงาน ฯลฯ

๓๓. ทำร้ายตัวเอง

คำถาม

จริง ๆ แล้ว ดิฉันรักแม่มาก ๆ มีความคิดในสิ่งดี ๆ หลายเรื่อง que คิดจะทำให้ท่าน ตอบแทนบุญคุณท่าน แต่ก็ไม่มีโอกาสได้ทำเสียที เพราะจนถึงวันนี้ดิฉันยังเป็น ที่พึ่งของตัวเองไม่ได้เลย แต่มาเวลานี้ความรู้สึกอยากที่ตอบแทนบุญคุณนั้นกลับกลายเป็นความเกลียดชัง เคียดแค้นขึ้นมา ซึ่งมันสั่งสมมานานหลายปี และหลายเรื่องคะ ดิฉันควรจะทำอย่างไรคะ?

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของอาจารย์อย่างสูงคะ

คำตอบ

สาเหตุที่ทำให้พึ่งตัวเองไม่ได้

๑. มีบุญสั่งสมน้อย แก้ไขโดยประพฤติปฏิบัติ บุญกิริยาวัตร ๑๐ อยู่เสมอ แล้วอุทิศ บุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรบ่อย ๆ

๒. มีความดี (คุณธรรม) สั่งสมน้อย แก้ไขโดยประพฤติปฏิบัติ จริยธรรม ของลูกที่มีต่อพ่อแม่, จริยธรรมของลูกจ้างที่ดีต่อนายจ้าง, จริยธรรมเพื่อนที่ดีต่อเพื่อนทุกคนฯลฯ

๓๔. อนุญาตแล้วหรือยัง

คำถาม

ดิฉันอยากทราบว่าคนที่ทำงานเดียวกับดิฉันเป็นเพื่อนร่วมงาน รับราชการ มีหน้าที่ตักอาหาร ให้คนไข้และถ้ำอาหารเหลือแล้วเอาไปรับประทานที่บ้านจะผิดศีลหรือเปล่าคะ

คำตอบ

อาหารที่เหลือจากตักให้คนไข้ ถ้าผู้มีหน้าที่รับผิดชอบควบคุม ดูแล (เจ้าของ) เกี่ยวกับอาหาร อนุญาตให้ผู้อื่นที่มิใช่คนไข้รับประทานได้ จะนำกลับไปรับประทานที่บ้านถือว่าไม่ผิดศีลข้อ อทินนาทาน เพราะเจ้าของอนุญาตแล้ว ถ้าเขายังมิได้เอ่ยปากให้นำกลับไปบ้านได้ ต้องขออนุญาตและได้รับความเห็นชอบจากเขาเสียก่อนจึงจะนำกลับไปบ้านได้โดยไม่ผิดศีล

...อยากได้ดี

ไม่ทำดี

นั่นมีพอก

ดีแต่อยาก

หากไม่ทำ

น่าขำหน่อ

อยากได้ดี

ต้องทำดี

อย่าวิธอ

ดีแต่ข่อ

ขอแต่ดี

ไม่ดีเลย...

๓๕. ทำอย่างไรได้อย่างนั้น

คำถาม

ดิฉันมีบุตร ๑ คน เป็นชายอายุย่าง ๑๑ ปี มีนิสัยก้าวร้าวเอาแต่ใจ ขอบตาและตีพ่อแม่ ดิฉันควรแก้ไขอย่างไรคะ ดิฉันทราบว่าเป็นกรรมที่ดิฉันทำไว้กับพ่อแม่ เมื่อก่อน ทั้งเถียงไม่เชื่อฟังบางครั้งโกรธเคียดปลั่งมือตีพ่อแม่บ้าง ดิฉันเห็นกริยาของลูกแล้วนึกย้อนเห็นภาพตัวเองในวัยเด็ก มองลูกแล้วเห็นตัวเอง แต่ดิฉันคิดว่าตัวเองทำไม่เท่าครึ่งหนึ่งที่ลูกทำกับดิฉันตอนนี้ดิฉันกลัวบาปกรรมมาก ที่สำคัญดิฉันกลัวลูกต้องโดนอย่างตัวเองต่อไป

คำตอบ

ถ้าคุณเชื่อพระพุทธะว่า สิ่งไม่ดีที่ได้กระทำไว้ก่อนแล้ว จะกลับมาตอบสนองผู้กระทำให้ได้รับความเดือดร้อนในภายหลัง (กิเลส-กรรม-วิบาก) และถ้าคุณยอมรับความจริง คุณต้องยอมใช้หนี้กรรมเก่าที่ไม่ดี ใช้หนี้มากกว่าที่ได้กระทำไว้หลายเท่า เพราะพ่อแม่เป็นผู้มีคุณธรรมสูง ใช้หนี้กรรมไม่ดีจนกว่าจะหมดไปและต้องไม่สร้างหนี้ใหม่ (อกุศลกรรม) ขึ้นอีก

๓๖. สะใจได้เห็นตัวเอง

คำถาม

เมื่อกันยา ๔๗ ดิฉันมีโอกาสได้ไปปฏิบัติธรรม
หลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย ๗ วัน ออกมาดิฉันเห็นความเลว
ของตัวเองมาก ทั้งที่ก่อนเข้าดิฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนดีคนหนึ่ง
หลังจากนั้นดิฉันมีโอกาสเข้าหลักสูตรนี้อีก ๒-๓ ครั้ง แต่ยิ่งทำ
ยิ่งปฏิบัติดิฉันยิ่งเห็นกิเลสของตัวเองมากขึ้นทุกวัน ดิฉันเบื่อ
หน่ายเห็นแต่ความทุกข์ไม่อยากจะเกิดอีกแล้ว แต่ในขณะที่เดียวกัน
ความทุกข์แบบเดิม ๆ ก่อนเข้ากลับน้อยลง แต่ก็ไม่มีความสุข เป็น
ความรู้สึกที่อธิบายไม่ถูก ทั้งที่ก่อนปฏิบัติธรรมดิฉันคิดว่าตัว
เองก็มีความสุขดี ดิฉันควรแก้ไขหรือทำอะไรต่อไปดีคะ

ขอกราบขอบคุณท่านอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

เรื่องนี้เป็นธรรมดาของผู้ที่ใช้ภาวนามยปัญญา สองดู
ตัวเอง จะเห็นข้อบกพร่องของตัวเองจนเกิดเป็นความเบื่อหน่าย
เห็นแต่ความทุกข์จนไม่อยากจะเกิดอีกแล้ว ปัญหามีอยู่ว่า ทำ
อย่างไรจึงจะพ้นไปจากทุกข์ แห่งการเวียนตาย เวียนเกิดได้
พระพุทธะท่านเมตตาชี้ทางพ้นทุกข์ไว้นั้นเอง คือ มรรค ๘ หรือ
ถ้าจะให้หัดสั้นเข้าคือ ปฏิบัติธรรมด้วยตัวเอง ตามแนวของ ศีล-

สมาธิ-ปัญญา สิ่งที่คุณทำอยู่คือ เข้าปฏิบัติธรรมมา ๓ ครั้งแล้ว
ทำไมไม่ปฏิบัติต่อไป เป็นครั้งที่ ๔,๕,๖,๗ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะ
มีปัญญาเห็นแจ้งมากขึ้นแล้วทุกขที่มีอยู่ในใจก็จะหมดไป ๆ ใจ
มีความเป็นอิสระมากขึ้น ๆ ต้องปฏิบัติให้ใจเป็นอิสระต่อสรรพ
สิ่งได้หมด แล้วโอกาสพ้นไปจากการเวียนตาย เวียนเกิด จะมี
ได้เป็นได้

๓๗. ควรแก่สมณะบริโกค

คำถาม

ชื่อผลไม้ที่มีเมล็ดไปถวายพระ เช่น ส้ม ได้หรือไม่ เพราะ
เหตุใด

ขอบพระคุณครับ

คำตอบ

ชื่อผลไม้ที่มีเมล็ด เช่น ส้มไปถวายพระสงฆ์ สามารถ
ทำได้แต่ควรปกเปลือกลงเอาเมล็ดออกให้เรียบร้อยเสียก่อน หรือ
ทำเครื่องหมายให้รู้ว่าได้ทำกับปิยะ (สมควรแก่สมณะบริโกค)
แล้ว

๓๘. ดูและทำตามให้ได้

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

หนูมีโอกาสได้ฟังอาจารย์บรรยายธรรมจาก internet โดยบังเอิญ [หนูไปปฏิบัติธรรมกลับมา หนูสนใจฟังธรรมะเพิ่ม จึงหาฟังใน internet] หลังจากได้ฟังอาจารย์บรรยายธรรมในครั้งแรก หนูก็รู้สึกศรัทธาในตัวอาจารย์มาก ชอบวิธีการพูด น้ำเสียงของอาจารย์ และเรื่องที่อาจารย์พูดดูจะเป็นเรื่องที่ทันสมัย เข้าใจง่ายเหมาะกับคนในสังคมปัจจุบัน หนูจึงติดตามฟังธรรมะบรรยายของอาจารย์เกือบทุกเรื่องที่มีในชมรมกัลยาณธรรม หนูจะเปิดฟังซ้ำครั้งแล้วครั้งเล่าไม่เคยเบื่อ เวลาหนูฟังธรรมะของอาจารย์หนูจะมีความสุข รู้สึกสงบ ความโลภ โกรธ หลงก็ลดลง บางทีหนูสงสัยอะไรก็ให้ช่างบังเอิญเปิดฟังเรื่องที่อาจารย์พูดและเหมือนจะมีคำตอบในเรื่องที่หนูสงสัยอยู่พอดี และก็นำแปลก หนูฟังธรรมะของอาจารย์ซ้ำ ๆ ในเรื่องเดียวกัน แต่ความรู้ที่ได้รับก็แตกต่างกันไปไม่เหมือนเดิม อาจารย์คะ ถ้าเป็นไปได้ หนูอยากทราบวิธีการปฏิบัติของอาจารย์อย่างละเอียดว่าอาจารย์ใช้ชีวิตอย่างไรทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อที่หนูจะนำไปเป็นแบบอย่างใช้บ้าง หรืออาจารย์ช่วยแนะนำหนูด้วย หนูอยากเจริญก้าวหน้าในทางธรรมแต่หนูมี

ครอบครัวมีภาระไม่สามารถปฏิบัติได้เต็มที่ ตอนนี้ก็ได้แต่กำหนดสติในชีวิตประจำวัน ถือศีล ๕ และเดินจงกรม นั่งสมาธิบ้างแต่ไม่บ่อย

ด้วยความเคารพอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

วิธีปฏิบัติธรรมของผู้ตอบคำถามอยากจะรู้ว่าทำอะไร ต้องดู website หรืออ่านหนังสือเรื่อง “ทางสายเอก” ผลสุดท้ายได้สติระลึกลับ้างกระทบที่เข้าทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ และได้ปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น ปัจจุบันใช้สติและปัญญาเห็นแจ้งนำทางให้กับชีวิต เห็นทุกอย่างที่เข้ากระทบจิตดับหมดไม่มีตัวตน จิตจึงปล่อยวางสิ่งกระทบ จิตเป็นอิสระไม่เป็นทาสของสิ่งที่เห็น หูได้ยิน ลิ้นสัมผัสรสชาติ ฯลฯ จิตจึงมีอารมณ์สงบ(อุเบกขา) พร้อมกับเกิดปัญญารู้เท่าทันสรรพสิ่ง จึงได้ใช้ปัญญาเห็นแจ้งนี้ไปบอกกล่าวผู้ที่สนใจจะพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น พร้อมทั้งใช้ปัญญาเห็นแจ้งนี้มาตอบปัญหาผ่านทาง website นี้

ແຮລະ

๓๙. ทำดีให้พ่อแม่ก่อนซิ

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูงค่ะ
ดิฉันได้มีโอกาสฟังท่านอาจารย์ บรรยายธรรมจากอิน
เตอร์เน็ต เกิดซาบซึ้ง และยิ่งศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็น
อย่างมาก ดิฉันอายุ ๒๙ ปี อาศัยและทำงานอยู่ต่างประเทศ
กับสามีชาวต่างชาติ ยังไม่มีบุตรเมื่อวันแม่ที่ผ่านมา ดิฉันได้มี
โอกาสกลับเมืองไทย และได้ไปบวชชีพรหมณ์เพื่อทดแทน
พระคุณแม่เป็นเวลา ๓ วัน ซึ่งไม่ใช่ครั้งแรกที่ดิฉันได้บวชชี และ
ระลึกอยู่เสมอว่าถ้ามีโอกาสดิฉันอยากบวชชีในบ้านปลายชีวิต
ดิฉันมีปัญหารบกวนถามท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ
ดิฉันอยากให้พ่อกับแม่ของดิฉันปล่อยวาง เลิก
หลงใหลในวัตถุ หันหน้าเข้าวัดฟังธรรมให้มากกว่าที่เป็นอยู่ มี
ทางไหนบ้างคะที่ดิฉันพอจะช่วยพ่อกับแม่ได้บ้าง

คำตอบ

อยากให้พ่อแม่ปล่อยวาง เป็นความคิดที่ดี พระพุทธะ
สอนมิให้แก้ปัญหาคือผู้อื่น แต่สอนให้แก้ปัญหาคือตัวเอง ด้วย
การทำตัวเองให้เป็นผู้ปล่อยวางได้ก่อน ทำตัวเองให้เป็น
ตัวอย่างที่ดีให้พ่อแม่ดูเป็นตัวอย่าง เมื่อใดทั้งพ่อและแม่เกิด
ความศรัทธาในตัวลูก และปรารถนาจะทำได้อย่างลูก เมื่อนั้น
เหตุปัจจัยลงตัว ลูกจึงสอนพ่อแม่ถึงวิธีปล่อยวางได้

๔๐. นี้แหละตัณหา

คำถาม

สามีดิฉันไม่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาแต่ก็ไม่ได้
คัดค้านที่ดิฉันเป็นพุทธศาสนิกชน ดิฉันอยากทำบุญร่วมชาติกับ
สามีต้องทำอะไรคะ ดิฉันอยากให้เขาได้รับส่วนบุญและกุศล
ด้วยค่ะ

คำตอบ

อยากให้สามีมีส่วนร่วมในการสร้างบุญกุศล เป็นความ
คิดที่ดีแต่ถ้าเขาเป็นคนดี (มีคุณธรรม) และเป็นคนสะอาด (มี
ศีล) อยู่แล้ว ก็แสดงว่าเขาเป็นคนมีบุญ การที่จะไปทำให้คน
อื่นมาเป็นอย่างที่เราต้องการ นั้นเป็นความเห็นแก่ตัว นัก
ปราชญ์หรือคนมีปัญญาเขาไม่ทำกัน ที่เขาไม่ศรัทธานั้นเป็น
ความถูกต้องของเขา ที่เขาไม่คัดค้านในวิธีการสร้างบุญกุศล
ของคุณนั้นเป็นความดีของเขา แค่นั้นน่าจะพอแล้วสำหรับการ
เป็นสามีที่ดี

๔๑. อยากรู้ลูกดี

คำถาม

ภายในปีหน้าดิฉันกับสามีวางแผนกันไว้ว่าจะมีบุตรด้วยกัน ดิฉันอยากได้คนดี มีhiriโอดต็ปะมาเป็นบุตร ดิฉันและสามีต้องปฏิบัติตัวและใจอย่างไรคะ ถึงจะได้สิ่งนั้นมา

ดิฉันขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

ปีหน้าอยากมีบุตร ไม่ยาก ถ้าระบบสรีระของทั้งคู่มือมีความสมบูรณ์แข็งแรง ก็ขอความร่วมมือจากสามี ถ้าเขาไม่ขัดข้องความสำเร็จคงจะเกิดขึ้น ส่วนจะได้ลูกประเภทไหนมาเกิดกับคุณ อยู่ที่คุณกำหนดคุณสมบัติของลูกไว้อย่างไร เสร็จแล้วคุณต้องสร้างมหิทธาน อธิษฐานคุณสมบัติของผู้ที่จะมาเกิดเป็นลูก แล้วต้องสร้างเหตุของผู้เป็นแม่ให้เหมาะสมที่ปฏิสนธิวิญญานจะมากเกิด ตัวอย่างปฏิสนธิวิญญานที่จะมากเกิดเป็นลูก ต้องมาจากสุคติภูมิ ต้องมีความเห็นถูกต้องเอาสวรรค์สมบัติมาด้วย เอาบริวารมาด้วย ฯลฯ แล้วคุณต้องสร้างเหตุให้ตรง คือ รักษาศีลอย่าให้ขาดตกบกพร่อง ต้องให้ทานอยู่เสมอ ทำตัวเองให้เป็นผู้มีความเห็นถูกต้อง ทำตัวเองให้เป็นคนเย็น มีเมตตา มีความสงสาร (กรุณา) อยากรู้คนอื่น ถ้า

ทำตัวเองให้ได้อย่างนี้แล้ว จึงขอความร่วมมือจากสามีให้ช่วยสร้างรูป(ร่างกายของเด็ก)ให้ เพื่อรองรับปฏิสนธิวิญญาณมาเข้าในรูปที่สร้างขึ้นนั้น คุณก็จะได้บุตรที่มีลักษณะตรงตามที่กำหนดไว้ ลูกเกิดมาแล้วไม่สร้างปัญหา พ่อแม่มีความสุข.

๔๒. ปัจเจกชน

คำถาม

เรียนปรึกษาเรื่องการปฏิบัติธรรมครับ

ผมปฏิบัติธรรมโดยอ่านจากหนังสือและฟังเสียงบรรยายจาก internet โดยไม่ได้ไปสำนักใด ๆ ได้ไหมครับ (ปฏิบัติที่บ้าน)

คำตอบ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยไม่ต้องนำตัวเองเข้าสำนักปฏิบัติธรรมสามารถทำได้ ถ้ารู้ว่าผิดทางแล้วแก้ไขด้วยตัวเองได้ คุณตัวอย่างของภิกษุณีโคตมีในครั้งพุทธกาล ท่านใช้ “หลักกำหนดธรรมวินัย ๘” เป็นมาตรฐานวัดแนวทางการปฏิบัติของท่านจนสามารถบรรลุอรหัตผลได้

๔๓. ติดสินบนไม่ใช่พุทธศาสนา

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

ดิฉันมีปัญหาสงสัยขอเรียนถามอาจารย์ค่ะ

ดิฉันเคยนับถือเจ้าแม่กวนอิม เคยบनบานไว้หลายอย่างแล้วได้ แต่ตอนนี้ดิฉันไม่เชิงเลิกนับถือ แต่ไม่ได้สวดมนต์แล้วไม่ได้ทำตามที่เคยบนไว้เพราะดิฉันมาคิดได้ว่าทุกอย่างขึ้นอยู่กับกรรม ของเราเอง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ดิฉันควรจะ ต้องทำอะไรเกี่ยวกับกรรมค่ะ

คำตอบ

การสวดมนต์สรรเสริญคุณของพระโพธิสัตว์ สวดแล้วดี สวดแล้วเป็นมงคล ถ้ามีโอกาสควรสวดบ่อย ๆ

ส่วนเรื่องการบนบาน เป็นการขอร้องให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย เมื่อสำเร็จแล้วมีการให้สิ่งตอบแทน ถือว่าติดสินบนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระพุทธะไม่แนะนำให้พุทธบริษัททำ แต่แนะนำให้ตั้งจิตปรารถนา (อธิษฐาน) ให้ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ ที่สำคัญเมื่ออธิษฐานแล้วต้องสร้างเหตุให้ตรงกับที่อธิษฐานไว้ เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว สิ่งที่อธิษฐานจะสัมฤทธิ์ผล แล้วไม่ต้องให้สิ่งตอบแทนแก่ผู้ใดทั้งสิ้น เพราะนี่เป็นผลงานที่เกิดจากการกระทำของตนเองเป็นไปตามกฎแห่งกรรม

หากคุณไม่นับถือท่านแล้วและมีได้ทำตามที่เคยบน ครอบ
ขอโอฬักรกรรมและอธิษฐานจิตให้ท่านทราบ และขอขมาท่าน เพื่อ
ไม่ให้เป็นผลเสียกับตัวคุณต่อไปที่ไม่รักษาสัจจะ

๕๕. รู้ด้วยตัวเอง

คำถาม

บุคคลที่อยู่ในขั้นพระโสดาบัน โสดาปัตติผล สามารถรู้
ตนเองไหมว่าตนเข้าสู่ขั้นโสดาปัตติผล แล้วครับ

กราบเรียนถามอาจารย์ด้วยความเคารพครับ

คำตอบ

พระโสดาบันจะรู้เห็นด้วยตนเอง (สนุทวิภูสิโก) ว่าจิตได้
เข้าสู่ความเป็นโสดาบันแล้ว เป็นเรื่องธรรมชาติของจิตที่เป็น
สัมมาทวิภูสิ จะเห็นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่ง
นั้นทั้งปวงย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา จิตมีความเห็นถูก
อย่างนี้และปราศจากอารมณ์ปรุงแต่ง จิตรู้ทันสิ่งกระทบแล้ว
ปล่อยวางเป็นอิสระ เช่นปล่อยวางความเป็นเราเป็นของเรา
เป็นต้น

๔๕. สมปรารถนาด้วยสัจจะ

คำถาม

ดิฉันเคยฟังจากอาจารย์ที่เคยพูดเรื่องรักษาสัจจะ ดิฉันชอบพูดชอบบนแต่ไม่ค่อยทำได้อย่างที่ พูด แต่ตอนนี้ถ้าดิฉันจะเริ่มใหม่ที่เคยพูดแล้วทำไม่ได้ แต่ตอนนี้จะพูดแต่ในสิ่งที่ทำได้จริง ๆ แล้วที่ดิฉันเคยพูดไว้จะเกิดผลเสียหรือเปล่าคะ

คำตอบ

สัจจะเป็นคุณธรรม ผู้ใดทำได้แล้วจิตเก็บสังขมเป็นบารมี ผู้ที่มีสัจจะบารมี คิด พูดหรือทำสิ่งใดแล้วจะสมปรารถนาได้ง่าย คำพูดใดที่ออกจากปากไปแล้ว ผู้พูดมีสัจจะทำได้ตรงตามทีพูด จะให้ผลเป็นความศักดิ์สิทธิ์ ทำให้ผู้ฟังเชื่อถือศรัทธา ปรารถนา สิ่งใดสำเร็จได้ง่าย

ดังตัวอย่างของพระโพธิสัตว์ ตอนไปเกิดเป็นพญาปลา ชอนอาศัยอยู่ในหนองน้ำแห่งหนึ่ง พญาปลาชอนไม่กินสัตว์เล็ก สัตว์น้อยเป็นอาหาร เพราะต้องการบำเพ็ญบารมี ฤดูแล้งเข้ามาถึง น้ำในหนองงวตลง ผุ่จนกระยางต่างรุมกินปลาเล็กปลาน้อยเป็นอาหาร เกิดความสงสารคิดช่วยเหลือปลาเล็กปลาน้อย จึงได้อ้างเอาสัจจะที่ตนเองไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ได้กินสัตว์อื่นเป็นอาหาร เป็นพื้นฐานของการอธิษฐานขอฝนให้ตกลงมาเพื่อรักษาชีวิตของปลาเล็กปลาน้อยให้คงอยู่ ในที่สุดฝนตกลงมา มีน้ำฝนยังเต็มหนองน้ำ ความปรารถนาของพญาปลาชอนสำเร็จเพราะอ้างเอาสัจจะเป็นบาทฐาน สนับสนุนความปรารถนาของตน

สิ่งที่ผ่านไปแล้วแก้ไขไม่ได้ หากคุณหยุดความไร้สัจจะไว้เพียงนั้น แล้วเริ่มทำตนเป็นผู้มีสัจจะจากนี้ไปจนตาย ความศักดิ์สิทธิ์สามารถเกิดขึ้นกับคุณได้

๔๖. พลังต้านมาร

คำถาม

หลังจากที่อาจารย์กลับจากวัดครั้งแรกที่อาจารย์บอกว่าได้ขอมติมาแล้วอาจารย์ไม่ทิ้งนั้น อาจารย์มาทำอะไรต่อคะ อาจารย์มาเดินจงกรม นั่งสมาธิต่อทุกวัน หรือกลับไปเข้ากรรมฐาน เป็นระยะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

การรักษาความดีให้คงอยู่ ต้องทำให้มีกำลังกล้าแข็งด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ (พละ๕) อยู่เสมอ แล้วให้กำลังของสติกำลังของปัญญาเห็นแจ้งส่องนำทางให้กับชีวิต ทุกขณะตื่นมีสติระลึกได้ทันสิ่งกระทบที่เข้าทางทวารทั้ง ๖ (หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ) และมีปัญญารู้ทัน เห็นว่าสิ่งกระทบดับไป (อนัตตา) จิตปล่อยวาง ไม่เป็นทาสของสิ่งกระทบ จิตเป็นอิสระความดีที่ทำได้แล้วไม่สูญหายแต่จะมีเพิ่มมากขึ้น

ผู้ตอบคำถามรักษาความดีให้คงอยู่ด้วยวิธีนี้ มิได้นั่งบริกรรมหรือเดินจงกรมเหมือนตอนที่ไปฝึกใหม่ ๆ ใช้สติและสัมปชัญญะ (ปัญญาเห็นแจ้ง) นำทางให้ชีวิตทุกขณะตื่น โดยรู้เท่าทันไม่เป็นทาสของมาร อย่างที่ “มือโปร” หรือ “จอมยุทธ์ไร้กระบวณท่า” เข้าทำกันนั่นแหละ

๔๗. ดุด้วยความหวังดี

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์คะ
ต้องขอรบกวนอาจารย์ในการชี้แนะทางที่ถูกที่ควร และ
ขอขอบพระคุณที่ท่านได้กรุณาสละเวลาคะ คำถามของหนู คือ
ขณะนี้คุณพ่ออายุ ๗๖ ปี มีภาวะที่จิตใจเศร้าหมอง กลัว
ลูกลำบาก กลัวสิ่งต่าง ๆ ที่ยังไม่เกิดวิตกกังวลไปล่วงหน้า
ประกอบกับมีโรคความดัน โรคเกาต์ ต่อมลูกหมากโต และไส้
เลื่อนซึ่งผ่าตัดแล้ว รวมทั้งโรคเหงา เมื่อจิตใจไม่ปกติ ร่างกาย
ก็ยิ่งแย่ไปด้วย ทานไม่ได้ ไม่อยากอาหาร เบื่อชีวิต ซึ่งในความ
เป็นจริงแล้ว ลูก ๆ แต่ละคนโตกันหมด ไม่มีอะไรน่าห่วง แต่
พ่อก็ยังห่วง หากเมื่อได้รับอารมณ์ใด ๆ มากกระทบก็จะคล้อย
ตามอารมณ์นั้น ทั้งดีและไม่ดี ยิ่งถ้าไม่ดีก็ยิ่งเศร้าไปใหญ่ ปกติ
คุณพ่อไปวัดทุกวันพระ เป็นคนทำบุญกุศลมาตลอด แต่ขณะนี้
ดูเหมือนท่านคิดว่าตัวเองยังทำดีไม่พอ คิดว่าตัวเองมีกรรมที่
ทำให้ต้องเป็นแบบนี้ หนูและพี่ ๆ น้อง ๆ พยายามปลอบใจ
ดูแลให้กำลังใจพ่อเต็มที่ แต่ก็เหนื่อยใจที่ว่าไม่เป็นผลเพราะพ่อ
ฟังแต่ไม่ทำตาม หนูพยายามพูดเตือนสติและให้กำลังใจให้พ่อ
ปล่อยวางอย่ายึดติด พ่อก็ยังเหมือนเดิม หนูพยายามคิดว่า
หรือจะเป็นภาวะของผู้สูงอายุ แต่หนูต้องพูดแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ
โดยหวังว่าจะช่วยให้พ่อคลายกังวลต่าง ๆ ลงบ้าง จนบางทีก็
กลายเป็นบ่นว่า ถึงดูพ่อคะ แต่หนูมีเจตนาดี อยากให้พ่อมีสติ
ไม่ฟุ้งซ่าน คำถามคือการที่หนูดูหรือบ่นพ่อด้วยความหวังดี จะ
บาปไหมคะ และหนูจะใช้อุบายอย่างไรให้พ่อค่อย ๆ คลาย

ความยึดติดลงได้ หนูเองก็พยายามแก้ที่ตัวเองก่อนนะคะ โดยไม่ทำตัวให้พ่อต้องห่วงกังวล พยายามเป็นเพื่อนคุยกับพ่อ ใกล้ชิดมากขึ้น คือหนูกลัวว่า การที่พ่อทำดีมาตลอด แต่เกรงว่าจิตวาระสุดท้ายจะไม่ดีคะ ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยคะ
กราบขอบพระคุณคะ

คำตอบ

ในฐานะที่เป็นลูก ดุหรือบ่นเป็นกริยาที่ไม่สมควรจะใช้กับบุพการี แม้ว่าจะทำด้วยความหวังดีก็ตาม ควรพูดแนะนำด้วยเหตุและผล

ส่วนเรื่องที่จะให้พ่อไม่เป็นห่วงลูก ๆ และคลายความยึดติดลูกต้องสร้างศรัทธาให้พ่อเห็นว่า ลูกทุกคนมีความพร้อมด้วยปัจจัยในการดำเนินชีวิต มีความสุข และทำตัวให้เป็นທີ່พึ่งกับพ่อได้ เช่น พาท่านไปทำบุญที่วัด พาท่านไปโรงพยาบาล พาท่านไปหาหมอ เพื่อรับคำปรึกษาแนะนำรักษาโรคของท่าน ฯลฯ

เรื่องการไปทำบุญที่วัดทุกวันพระของพ่อ แสดงว่าท่านมีจิตใจใฝ่มนำไปทางกุศล ลูกแต่ละคนที่อยู่ใกล้ ควรจัดเวรรับภาระจัดเตรียมอาหารและนำท่านไปวัด รับศีลจากพระฟังธรรม แล้วเจริญกรรมฐานที่เหมาะสมกับวัยของท่าน ลูก ๆ ควรทำเป็นตัวอย่างให้พ่อดูได้ก่อนแล้วชักชวนให้ท่านทำตามสวدمนต์ไหว้พระเป็นประจำทุกวัน ทำไปตลอดชีวิต ที่แนะนำมาทั้งหมดนี้ หากลูกทำได้ครบถ้วนแล้วท่านยังปฏิเสธก็ต้องปล่อยวาง ถือว่าสัตว์โลกเป็นไปตามกรรม

๔๘. ได้บาปมากกว่าบุญ

คำถาม

สวัสดีค่ะอาจารย์สนองที่เคารพยิ่ง

ดิฉันอยากเรียนถามว่าถ้าเพื่อนขอยืมเงินไปซื้อปลาเป็นๆ มาแข่งขายที่ตลาด ถ้าเราส่งสารเพื่อนให้ยืมเงินไป ผู้ที่ยืมเงินจะผิดศีลข้อ ๑ ด้วยหรือเปล่าคะ และต้องได้รับกรรม ด้วยหรือเปล่าคะ

คำตอบ

ก่อนที่จะตอบขอยกตัวอย่างว่า นาย ก. และนาย ข. กำลังรวิกันคุณหนีบไม้ส่งให้นาย ก. เป็นอาวูร คุณได้นาย ก. เป็นเพื่อนคุณได้บุญ นาย ก. ใช้ไม้ไปตีหัวนาย ข. คุณได้นาย ข. เป็นศัตรู คุณได้บาป

เช่นเดียวกัน คุณให้เงินเพื่อนยืม คุณได้บุญ เพื่อนเอาเงินยืมไปลงทุนด้วยการซื้อปลาเป็นไปขาย ในทางโลกไม่ผิดกฎหมาย แต่ในทางธรรมเป็นมัจฉาอาชีวะ และผิดศีลข้อปาณาติบาตฯ ถือว่าคุณมีส่วนร่วมในการทำบาป, เมื่อใดที่กรรมให้ผล คุณจะได้รับทั้งกุศลวิบากและอกุศลวิบาก ได้เพื่อนหนึ่งคน แต่ได้ศัตรูมากมาย ศัตรูคงร่วมกันรวิคุณให้อยู่ไม่มีความสุข และถ้าปลาบางตัวเป็นผู้ที่เคยมีคุณธรรมสูงมากเกิดหรือเป็นพระโพธิสัตว์มาเกิดเป็นปลาเพื่อบำเพ็ญบารมี อานิสงส์ของบาปจะรุนแรงและอาจวิบัติถึงต้องตายก่อนวัยอันควรได้

แต่ถ้าคุณไม่ทราบว่าเขาเอาเงินไปทำอะไร คุณได้บุญ ล้วน ๆ

๔๙. ปิตอบายภูมि

คำถาม

เรียนอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง
ผมมีคำถามเรียนถามดังนี้ครับ
พระโสดาบัน โสดาปัตติผล ทำไมถึงปิดนรก ปิตอบาย
ภูมิได้ครับ

คำตอบ

คำว่าโสดาบันเป็นสมมติบัญญัติ ใช้สำหรับเรียกอริยบุคคลผู้เข้าถึงโสดาปัตติผล เป็นผู้ที่ละกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ (สังโยชน์) เบื้องต่ำ ๓ อย่าง ได้คือ ละความเห็นอันเป็นเหตุให้ยึดถือความเป็นตัวตน (สักกายทิฏฐิ) ละความสงสัย (วิจิกิจฉา) ในพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ และละความเห็นผิดว่ามีศีลเพียงอย่างเดียวแล้วปฏิบัติตามศีลก็สามารถทำให้บริสุทธิ์หลุดพ้นได้ (สีลพตปรามาส)

พระโสดาบันเมื่อสิ้นชีวิตแล้วไม่ลงไปเกิดในอบายภูมิ (ปิตอบายภูมิ) ด้วยเหตุที่มีจิตใจเสื่อมใสมั่นคงในพระรัตนตรัย และเป็นผู้มีศีลที่พระอริยเจ้ายินดี มั่นคงอยู่ในจิตใจตลอดเวลา พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ไว้ดังนี้

๕๐. อิริยาบถไม่สัปายะ

คำถาม

ผมนั่งสมาธิมาได้ปีสองปีแล้วแต่จิตไม่สงบชกที่ ปัญหาหนึ่งมีอยู่ว่า ขณะที่ผมดูลมหายใจเข้าออก หลังก็จะงอไปเรื่อยๆ พอรู้ตัวว่าหลังงอผมก็จะยืดหลังให้ตรงเป็นระยะ ๆ ทำให้จิตไม่สงบนิ่งชกที่ ถ้าจะปล่อยให้หลังงอไปเรื่อย ๆ ก็เกรงว่าจะไม่ถูกหลักไม่ดี เดียวหลังจะงอติดเป็นนิสัย เลยอยากจะรบกวนถามว่าควรจะทำอย่างไรดีครับ คอยยืดตัวเป็นระยะ ๆ ให้ชินหรือว่าไม่ต้องสนใจหลัง ดูลมหายใจอย่างเดียว หลังจะงอก็ปล่อยมัน

ขอบคุณครับ

คำตอบ

นั่งสมาธิแล้วหลังงอ เป็นอิริยาบถที่นั่งที่ไม่ดี นั่งไปนานๆ อาจทำให้ปวดหลังได้ สาเหตุจากกล้ามเนื้อพยุงกระดูกสันหลังอ่อนแอ เรื่องนี้ต้องปรึกษานักกายบำบัดช่วยแก้ไขให้ การฝึกจิตให้มีสติสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุด ฟัง ฯลฯ อิริยาบถใด ใช้แล้วมีปัญหา น่าจะเลี่ยงไปใช้อิริยาบถอื่นฝึกจิตให้มีสติได้เช่นเดียวกัน(อิริยาบถสัปายะ) ฝึกสติแล้วจิตไม่สงบ ต้องหันกลับมาดูตัวเองว่า มี ศีล

คุณใจ ได้ครบ ๕ โหมม ถ้ามีศีล ๕ อยู่ในใจตลอดเวลา โอกาสฝึกจิตให้มีสติทำได้ง่าย เกิดสมาธิตามมาได้เร็ว อีกปัจจัยหนึ่งคือ ความเพียร ในหนึ่งวันมี ๒๔ ชั่วโมง คุณใช้เวลาฝึกสตินานกี่ชั่วโมง และปล่อยเวลาให้จิตขาดสติ รับสิ่งกระทบภายนอกมาปรุงแต่งอารมณ์ยาวนานแค่ไหน ถ้าลดเวลาที่ปล่อยจิตให้ปรุงอารมณ์ให้น้อยลง แล้วเพิ่มเวลาให้กับการฝึกสติให้มากยิ่งขึ้นกว่า โอกาสจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจะเกิดได้ง่าย

๕๑. บาปอยู่ที่ใจเป็นทาส

คำถาม

สวัสดีครับ ดร.สนอง

มีคำถามอยากถามครับ

ถวายเงินพระบาปไหม หากต้องถวายเงินพระต้องทำ
อย่างไรถึงไม่บาป

คำตอบ

ถวายเงินให้พระสงฆ์เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ การให้ปัจจัยเป็นทาน ก่อนถวายเต็มใจ ขณะถวายตั้งใจ ถวายแล้วอึดใจอย่างนี้เป็นการถวายเงินที่มีอาานิสงส์เป็นบุญ

บาปเกิดขึ้นที่ใจ หากรับแล้วเอาเข้าไว้เป็นส่วนกลางของหมู่สงฆ์ หรือจิตไม่ตกเป็นทาสของเงินก็ไม่น่าจะบาป

๕๒. ทรงทำให้ดูแล้ว

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพยิ่ง
ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้

เกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ นั้น ชาว
ไทยพุทธใน ๔ จังหวัดภาคใต้ควรวางจิตใจไว้อย่างไร ตั้งอยู่ใน
อะไร และชาวพุทธในจังหวัดอื่นควรวางจิตใจไว้อย่างไร ตั้งอยู่
ในอะไร มีหนทางใดที่เราแต่ละคนจะปฏิบัติเพื่อช่วยรักษาแผ่นดิน
นี้ให้สงบสุขโดยเร็วได้หรือไม่

คำตอบ

ชาวพุทธทุกคน ถ้าเป็นชาวพุทธแท้ ต้องมีศีลและ
เมตตาอยู่ในใจผู้มีศีลเป็นผู้มีกาย วาจา ใจ สะอาด ผู้มีเมตตา
มีความสงบเย็น ต้นเหตุของปัญหาใน ๓ จังหวัดภาคใต้
อยู่ที่บุคคลเป็นผู้ทุศีลและขาดเมตตา มีปฏิสัมพันธ์ทางลบกับ
ผู้อื่น การพยายามจ้องแค้นจึงเกิดขึ้น

จะทำให้แผ่นดินใน ๓ จังหวัดภาคใต้สงบได้ ต้องรักษา
คนดีซึ่งเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ให้คงเป็นคนดีอยู่ได้ ด้วยการ
ไม่ไปเบียดเบียนเขา มีเมตตาช่วยเหลือเขาให้มีอาชีพให้มีงานทำ
ซึ่งจะส่งผลให้อยู่ดีกินดีมีปัจจัยใช้สอย ดังที่สมเด็จพระนางเจ้า

พระบรมราชินีนาถ ทรงกระทำให้อูเป็นตัวอย่าง เมื่อใดคนมี
งานทำ มีเงินใช้ มีความเป็นอยู่สุขสบาย เขาจะไม่ไปก่อปัญหา
ให้สังคมเดือดร้อนหรอก

ส่วนผู้ก่อความไม่สงบซึ่งมีเป็นส่วนน้อย ควรใช้ความ
เมตตาให้อภัยชักชวนเขาให้กลับมาช่วยพัฒนาบ้านเมือง ทั้งนี้ผู้
ปกครองดูแลสังคมต้องอดทน มีสัจจะ มีความยุติธรรม และ
ต้องสร้างงานให้เขาทำ

ส่วนผู้เห็นผิดไม่กลับตัวกลับใจ รัฐต้องจับเขามาเข้าสู่
กระบวนการยุติธรรมของบ้านเมือง ถ้าทำได้อย่างนี้แผ่นดินใน ๓
จังหวัดภาคใต้ จะมีความสงบในระดับที่อยู่กันได้อย่างปกติสุข

รักกันอยู่ขอบฟ้า

เขาเขียว

เสมีอันอยู่หอแห่งเดียว

ร่วมห้อง

ซังกันบ่ แสเหตียอ

ตาต้อ กัณหา

เหมอันขอบฟ้ามาบ่เอง

ป่าไม้มาบ่

๕๓. ชีวิตเป็นของเรา

คำถาม

อยากจะเรียน ดร.สนอง เกี่ยวกับการแต่งงานครับ
ผมได้เริ่มฝึกวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่ตอนเข้าค่ายที่
คณะมนุชย์มช. และก็ยังปฏิบัติเรื่อยมา ตอนนี้อยู่ อายุ ๒๓ ปี
หลังเรียนจบ คุณแม่คุณพ่อ และญาติ ๆ พี่ๆคุณพ่อหลายคน
อยากได้หลานเพื่อสืบทอดตระกูลตามความเชื่อของคนจีน
เพราะผมเป็นลูกของลูกชายคนโต ผมไม่ได้ยึดติดตรงนี้ เพราะ
คิดว่าทุกอย่างเป็นสิ่งที่เราสมมุติบัญญัติขึ้นมา และ ปรารถนา
อยากจะละกามราคะเพื่อให้จิตเป็นอิสระ และปฏิบัติกรรมฐาน
ได้ดีขึ้น เพราะคิดว่าการมีครอบครัวเหมือนมีภาระหนักเป็น
บ่วงผูกคอ เป็นการเพิ่มสิ่งที่ต้องกังวลในใจ ผมก็อธิบายให้คุณ
พ่อคุณแม่พี่ท่านก็รับฟังแต่ก็รู้ว่าท่านจะดีใจมากถ้าเรามีหลานให้
คงจะเป็นสิ่งที่ทำให้ท่านดีใจที่สุดในชีวิตที่ผมสามารถให้ได้

ผมควรจะตอบแทนบุพพากรีโดยการมีครอบครัว หรือ
ว่าตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรมโดยการเป็นโสดทั้งชีวิตดีกว่ากันครับ

คำตอบ

พ่อแม่มีบุญคุณในฐานะแม่ให้อาศัยท้องเกิด พ่อและ
แม่ให้การเลี้ยงดูจนเติบโตใหญ่ คุณจึงถูกสังขมสมมติเรียกว่าลูก

การระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนผู้มีพระคุณเป็นคุณธรรมของผู้เจริญ ลูกต้องปฏิบัติจริยธรรมการเป็นลูกที่ดี เช่น ท่านเลี้ยงมาเลี้ยงท่านตอบแทน ช่วยทำธุรกิจการงานของท่าน ดำรงวงศ์สกุลให้คงอยู่ทำตนเป็นทายาทที่ดี ทำบุญอุทิศเมื่อท่านล่วงลับ

ส่วนเรื่องของชีวิตคุณมีสิทธิ์ที่จะเลือกทางเดินได้เอง เป็นเรื่องที่ต้องบริหารจัดการเอาเอง เพราะชีวิตเป็นของคุณ ตัวอย่าง เจ้าชายสิทธัตถะ เลือกชีวิตการเป็นพระพุทธเจ้า ใช้ธรรมวินัยมาสั่งสอนคนให้พ้นทุกข์ “ปิณฑลิมานพ” (พระมหากัสสปะ) ทั้งสมบัตติเศรษฐี ออกบวชเป็นพุทธสาวกสำเร็จเป็นพระอรหันต์ “อัมพปาลี” ทั้งอาชีพลโสภณี ออกบวชเป็นพุทธสาวิกา สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ฯลฯ เหล่านี้ต่างเลือกทางเดินของชีวิตด้วยตนเอง และนำชีวิตไปสู่ความเจริญสูงสุด

...อันความตาย	ชายนารี	หนีไม่พ้น
อะมีน	ก็ตั้งตาย	กลายเป็นผี
ถึงแสนรัก	ก็ตั้งร้าง	ห่างทันที
ไม่วินนี้	ก็วินหน้า	อุจิงหน้าเรา...

๕๔. หนีพ้นจากกิเลสได้ดีที่สุด

คำถาม

ถ้าเรารู้ว่ากรรมชั่วในอดีตชาติอย่างหนึ่งกำลังจะส่งผลโดยต้องไปเกี่ยวข้องกับผูกพันหรือประพาศติมิชอบกับบุคคลที่ไม่สมควร และเราพยายามประกอบความดี ยกจิตให้สูง เพื่อระงับการประพาศติชั่วอันนั้น แต่ไม่มั่นใจว่าจะมีสติยับยั้งไว้ได้ตลอดไปหรือไม่ การหลีกเลี่ยงให้พ้นจากบุคคลนั้นเป็นทางออกที่ดีที่สุดหรือยัง และถ้าเรามีภาระหน้าที่ที่ทั้ง (หนี) เขาไปไม่ได้แล้วเราควรทำอย่างไร

ขอรบกวนขอพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่งครับ

คำตอบ

เมื่อใดกรรมชั่ว ให้ผล คุณต้องยอมรับความจริง ยอมรับอกุศลวิบาก ขณะเดียวกันหยุดทำชั่ว แล้วทำกรรมดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้น การนำตัวออกจากกลุ่มคนชั่วเป็นวิธีการหนึ่งที่จะไม่ให้คุณเข้าไปมีส่วนร่วมในกรรมชั่วเพิ่มมากขึ้น ผู้ตอบคำถามเคยมีปัญหายาอย่างนี้และได้ทำอย่างทีแนะนำ ด้วยการหางานใหม่ที่เป็นสัมมาอาชีพะทำ และทำได้สำเร็จมาแล้ว อย่างที่พระพุทธะตรัสไว้เรื่อง อเสวนากับคนพาลนั่นเอง

ถามว่าดีที่สุดหรือยัง ตอบว่าการหนีคนพาลยังไม่ดีไปกว่าการหนีให้พ้นจากสิ่งเศร้าหมอง (กิเลส) ทั้งปวงได้ นับว่าดีที่สุด

๕๕. ความคิดอกุศล

คำถาม

ผมมักจะมีความคิดที่เป็นอกุศล ผ่านเข้ามาในจิต
เนือง ๆ โดยพยายามจะรู้สติไม่ให้คิด แต่บางครั้งก็ฝันไม่ได้ครับ

คำตอบ

แก้ไขโดยให้ทานทุกรูปแบบ เพราะจะทำให้กิเลสหลุด
ง่ายและรักษาศีล ๕ ให้อยู่คุมใจ เพราะศีลทำให้ใจสงบ เมื่อทำ
ทั้ง ๒ อย่าง ได้แล้ว ทำจิตภาวนา (สมถกรรมฐานและ
วิปัสสนากรรมฐาน) แล้วใช้สติและปัญญาที่เห็นถูกต้องที่เกิดขึ้น
ไปกำจัดความคิดอกุศล โดยพิจารณาให้เห็นว่าความคิดอกุศล
เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือในที่สุดดับไปไม่มีตัวตนจิตจะ
ปล่อยวาง พิจารณาทุกครั้ง ความคิดอกุศลเกิดขึ้นในที่สุดจะ
หมดไปเอง

...แม้ช้อนกาย	ในกสิปเมฆ	กลางเวหา
ช้อนกายา	กลางสมุทร	สุดวิสัย
ตะช้อนตัว	ในหุบเขา	ลำเนาไพร
ณ ถิ่นใด	พัวตาย	นั่นไม่มี...

๕๖. ทำใจได้อย่างใจเอง

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดร.สนองค่ะ

ในอดีตแฟนได้เคยนอกใจ ต่อมาพอมีแฟนคนใหม่ ก็กลายเป็นคนขี้ระแวงตลอดเวลา อยากหายจากการระแวงค่ะ เพราะทำให้ไม่มีความสุขในชีวิต แต่ก็อดไม่ได้ ถ้าฝึกจิตพัฒนาตนเอง จะหายไปไหมคะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

คนขี้ระแวงเป็นคนมีสติอ่อน มีความเห็นแก่ตัว และไม่รู้จักจริงในเรื่องของชีวิต ที่ว่ามีสติอ่อนเพราะปล่อยใจให้ไปรับสัญญาเก่าที่ไม่ดีจากอดีตมาปรุงแต่งเป็นอารมณ์ และยึดติด (อุปทาน) อยู่ในอารมณ์ติดลบนั้นส่งผลให้เกิดเป็นความหวาดระแวง ทำให้เสียบุคลิกและเกิดทุกข์กับตัวเอง ถ้าอยากจะพ้นจากอุปทานนี้ ต้องฝึกจิตให้มีสติเข้ม ๆ คือให้ระลึกอยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น แล้วพัฒนาให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ให้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาขั้นที่ ๕ ให้ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อขั้นที่ ๕ ไม่มี(อนัตตา) ความเห็นแก่ตัวจะหมดไป จิตไม่ไป

เปลี่ยนคนอื่นให้มาเป็นอย่างที่เราคิด คนที่ไม่รู้จักจริงคือคนโง่ รั้ง แต่จะคอยเปลี่ยนคนอื่นให้มาเป็นเหมือนเรา อย่างนี้เรียกว่ามีความเห็นผิด ผลที่ตามมาคือเกิดเป็นทุกข์ขึ้นในใจ

อนึ่งชีวิตคน สัตว์ มีการเกิดแล้วตาย หากไปยึดถือสิ่งที่เป็นกำพวาคือจะไม่อยู่กับเราตลอดไป ต้องพลัดพรากจากกันในวันข้างหน้า(ตาย) เป็นอุปาทานที่สูญเปล่าเป็นทุกข์เรื่อยมาในทุกภพชาติที่เกิด หากรู้จักจริงอย่างนี้แล้ว คุณจะอยู่กับสิ่งที่เป็นสมมติได้อย่างไม่ระแวง และมีความสุข

๕๗. แก้วไม่ตรงจุด

คำถาม

เรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

โมโหแม่และตำแม่ในใจว่าโง่ รู้สึกละเอียดใจมากครับ แม่ยังมีชีวิตอยู่ แต่จะกราบขอขมาแม่กับพระพุทธรูปได้หรือไม่ครับ
ขอบคุณครับ

คำตอบ

ต้อง ขอขมาแม่ ที่ล่วงเกินแม่ จึงจะถูกตรงเหตุ (อกุศลกรรม) ที่ทำไว้ ให้แม่เอ่ยปากยกโทษให้ แล้วต้องไม่ล่วงเกินอีก

๕๘. ไม่ผิดเรื่องฆ่าแต่ผิดเรื่องลักขโมย

คำถาม

ผมจะประกอบธุรกิจผลิตกระเป๋า รองเท้า จากหนังสัตว์ (ส่วนมากจะเป็นหนังวัว) โดยไปซื้อหนังจากร้านค้าหรือโรงงานที่พอกย์อ้อมสำเร็จแล้ว ซึ่งไม่มีเจตนา ที่จะผิดศีลข้อปาณาติบาต และจะทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้สัตว์เหล่านั้น ทั้งนี้ จะเกิด ผล อย่างไรครับ

ขอผลบุญที่กระผมได้ปฏิบัติมาจงส่งผลให้อาจารย์เจริญในอายุ วรรณะ สุขะ พละ ครับ

คำตอบ

การทำธุรกิจเกี่ยวกับหนังสัตว์ ไม่ผิดศีลข้อปาณาติบาต เพราะไม่ได้สั่งให้เขาฆ่าเพื่อเอาหนังมาทำเครื่องใช้ แต่อาจผิดศีลข้อ ๒ อทินนา ตรงที่ว่าหากมีสัตว์ตัวใดเห็นผิด ผูกพยาบาทจองเวรกับผู้ที่เอาชิ้นส่วนของซากศพไปใช้ โดยมีได้ขออนุญาตจากเจ้าของซาก ทางที่ปลอดภัย ควรบั้งสุกุลตาย ก่อนนำหนังสัตว์เข้าสู่โรงงาน และทำให้ดียิ่งขึ้น ควรทำบุญบ่อย ๆ แล้วอุทิศบุญกุศลให้กับสัตว์ทุกตัวที่เราไปเอาหนังของเขามาใช้ (บั้งสุกุลตายหาได้จากหนังสือสวดมนต์ทั่วไป)

๕๙. ดี คือ อะไร

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ สอนอง ที่เคารพ

รบกวนขอเรียนถามว่าความหมายของคำว่า การคิดดี พุดดี ทำดี คืออะไรคะ จะต้องไปบรรยายเรื่องนี้คะ แต่ยังไม่
กระจ่าง ขอบคุณมากคะ

คำตอบ

คำว่าดีที่เขียนไว้ต่อท้าย การคิด การพุด การกระทำนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่ทำแล้ว เกิดประโยชน์กับชีวิตและไม่ เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ตัวอย่างเช่นคิดอยากช่วยเหลือ ผู้ประสบความอดอยากจากภัยน้ำท่วม จึงได้ไปบอกกล่าวผู้อื่น ให้สละบริจาควัตถุที่มีเหลือใช้ เพื่อนำไปแจกจ่ายให้เขาบรรเทา ทุกข์ลง เก็บรวบรวมสิ่งของที่รับบริจาคและใส่รถบรรทุกนำไป ส่งให้เขาผู้เดือดร้อนนำไปใช้บรรเทาทุกข์ให้เขาบางลง การคิด พุด ทำ อย่างนี้ถือว่าเป็นการคิดดี พุดดี และทำดี

๖๐. อยากดีแต่ขี้เกียจ

คำถาม

ท่านอาจารย์ได้ตอบคำถามในข้อ ๔๒ ว่า

“ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยไม่ต้องนำตัวเองเข้าสำนักปฏิบัติธรรมสามารถทำได้

ถ้ารู้ว่าผิดทางแล้วแก้ไขด้วยตัวเองได้ คุณตัวอย่างของภิกษุณีโคตมีในครั้งพุทธกาล ท่านใช้ “หลักกำหนดธรรมวินัย ๘” เป็นมาตรวัดแนวทางการปฏิบัติของท่านจนสามารถบรรลุอรหัตผลได้”

หนูไม่รู้หลักกำหนดธรรมวินัย ๘ คืออะไรจึงค้นเว็บปรากฏว่าพบหลายเว็บ จึงถือปี่มาที่หนึ่ง เพื่อว่าจะมีใครไม่รู้เหมือนหนู ก็จะได้ทราบด้วย คือ (๒๗๙) ลักษณะตัดสินธรรมวินัย ๘ หรือ หลักกำหนดธรรมวินัย ๘ (*criteria of the Doctrine and the Discipline*) ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อ

๑. วิราคะ คือ ความคลายกำหนด, ความไม่ติดพัน เป็นอิสระ (*detachment; dispassionateness*) มิใช่เพื่อความกำหนดข้อมใจ, การเสริมความติด

๒. วิสังโยค คือ ความหมดเครื่องผูกมัด, ความไม่ประกอบทุกข์ (*release from bondage*) มิใช่เพื่อผูกมัด หรือประกอบทุกข์

๓. อปจยะ คือ ความไม่พอกพูนกิเลส (*dispersion of defilements*) มิใช่เพื่อพอกพูนกิเลส

๔. อับปิจจตา คือ ความอยากอันน้อย, ความมักน้อย (wanting little) มิใช่เพื่อความอยากอันใหญ่, ความมักใหญ่ หรือมักมากอยากใหญ่

๕. สันตฏฐี คือ ความสันโดษ (contentment) มิใช่เพื่อความไม่สันโดษ

๖. ปวิเวก คือ ความสงัด (seclusion; solitude) มิใช่เพื่อความคลุกคลีอยู่ในหมู่

๗. วิริยารัมภะ คือ การประกอบความเพียร (energy; exertion) มิใช่เพื่อความเกียจคร้าน

๘. สุภรตา คือ ความเลี้ยงง่าย (being easy to support) มิใช่เพื่อความเลี้ยงยาก

ธรรมเหล่านี้ ฟังรู้ว่าเป็นธรรม เป็นวินัย เป็นสัตตสุสานัน คือคำสอนของพระศาสดา; หมวดนี้ ตรัสแก่พระนางมหาปชาบดีโคตมี Vin.II.259; A.IV.280. วินย.๗/๕๒๓/๓๓๑; อญ.อฏฐก.๒๓/๑๔๓/๒๘๙.

แต่ทว่าตอนนี้หนูยังไปไม่ถึงขั้นนั้นเพราะหนูขี้เกียจปฏิบัติธรรมอันใดเป็นไปเพื่อความหมั่น เพื่อความเพียร เพื่อปลุกศรัทธา เพื่อความเห็นทุกข์ ขอท่านอาจารย์ได้โปรดบอกธรรมนั้นให้หนู ด้วยเจ้าคะ เพราะหนูอยากบรรลุนิพพานภายใน ๗ ขาดีเหมือนกัน

กราบท่านอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูงเจ้าคะ

คำตอบ

อยากนิพพานใน ๗ ขาติ เป็นความเห็นผิด ต้องปรับ
ความเห็นให้ถูกเสียใหม่ว่าปรารถนานิพพานในอนาคตกาลอันใกล้
และต้องสร้างเหตุให้ตรงคือ ทำตัวเองให้เป็นผู้ไม่เกียจคร้านใน
การปฏิบัติธรรม ความขี้เกียจเป็นวิถีแห่งความเสื่อมของชีวิต เหตุ
เกิดเพราะจิตมีกำลังของสติอ่อน มักเกิดกับผู้ที่ชอบสงจิตออก
นอกร่าง ไปรับสิ่งกระทบภายนอกมาปรุงอารมณ์หลากหลาย

วิธีแก้ไขความขี้เกียจ ต้องทำจิตให้ไม่หวั่นไหวในเบื้องต้น
ด้วยการเอาศีลมาคุมใจให้ได้ก่อน แล้วจึงฝึกจิตให้มีสติ ตาม
องค์บริกรรมที่ใช้อยู่ ทำทุกครั้งที่นั่งได้ ทำทุกครั้งที่ว่างจากงาน
ที่ทำงานให้เอาใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำและสุดท้ายอย่าสนใจ
ออกนอกร่างหากเชื่อแล้วปฏิบัติตามนี้พร้อมทั้งมีสังขะสนับสนุน
ความขี้เกียจหายไปแน่นอนแล้วความขยันในการปฏิบัติธรรม
เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นไปได้อีก

๖๑. ตายดี-ตายไม่ดี

คำถาม

ขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

คนเราก่อนตายมีหลายรูปแบบ การตายแบบธรรมดาหรือแก่ตายนับวันจะน้อย ดังนั้นโอกาสที่จะเตรียมตัวเตรียมใจก่อนตายจึงน้อยเพราะปัจจุบันมีภัยต่าง ๆ มากมาย บ้างก็ป่วยตาย บ้างก็อุบัติเหตุตาย บ้างก็ถูกฆ่าตาย เหล่านี้ ส่วนใหญ่จิตจะมีสติจึงน้อยจึงคิดว่าส่วนใหญ่ตายแล้วคงไม่ไปสู่สุคติแน่ ดังนั้นอยากให้คุณอาจารย์ช่วยแนะนำในเรื่องนี้ด้วย

คำตอบ

การตายของคนส่วนใหญ่เกือบทั้งหมด ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไรและไม่รู้ว่าจะตายแบบไหน ดังนั้นเพื่อความไม่ประมาทจึงควรต้องพัฒนาจิตใจตนเองให้เป็นผู้มีสติ และใช้สติระลึกอยู่กับขณะกำลังจะตาย เมื่อใดที่จิตมีสติเป็นสัมมาสติ จิตที่หลุดออกมาจากร่างไปแล้ว จะไปปฏิสนธิหรือโอปปาติกะใหม่ในร่างที่อยู่ในสุคติภูมิ

สัมมาสติคือ ใจที่จดจ่ออยู่กับสิ่งดีงาม เช่นจดจ่ออยู่กับการรักษาศีลเนื่องนิത്യ จดจ่ออยู่กับการบริจาคทานอยู่เนื่องนิത്യ แล้วสัมมาสติจะถูกเก็บฝังไว้ในดวงจิต ตายแล้วจิตไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดี

๖๒. ทำผิดแก้ใหม่ได้

คำถาม

ดิฉันได้ไปฟังการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์ หลาย ครั้ง ก่อนที่ดิฉันจะไปฟังบรรยายธรรมของท่านอาจารย์ ดิฉัน ได้ถูกเพื่อนชักชวนให้นับถือพระศรีอารย เขาบอกว่าพระศรี อารยได้ลงมาแล้วให้ไปทำพิธีที่ศาลศรีอารยจังหวัดนครปฐมดิฉัน ก็เชื่อเพื่อนได้ไปทำพิธีที่นั่น เขาให้ดิฉันไม่ต้องบูชาพระพุทธรูป แต่ให้ตั้งศาลพระศรีอารยแทนเรียกว่าข้าราชการไสยศาสตร์ ต่อ มาได้มีเรื่องลงหนังสือพิมพ์ว่าเป็นเรื่องหลอกลวงไม่เป็นความจริง ดิฉันขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า

ที่ดิฉันได้ตั้งศาลพระศรีอารยที่บ้านแล้ว ดิฉันจะรื้อ ศาลออกไม่บูชาแล้ว จะเป็นอะไรไหมคะ และจะตั้งโต๊ะบูชา พระพุทธแทน ถึงแม้ปัจจุบันนี้ดิฉันก็ยังสวดมนต์อยู่ทุกวัน แต่ สวดมนต์อยู่ในห้องนอน และที่บ้านก็ไม่มีพระพุทธรูปบูชา แต่ ดิฉันใช้เป็นรูปภาพแทน

ดิฉันขอความกรุณาช่วยชี้แนะและแนะนำให้ปฏิบัติให้ ถูกต้องด้วยคะ ขอขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

รูปนามละเอียดยที่เข้ามาอยู่อาศัยโดยมิได้เชิญ เมื่อได้ ตั้งศาลแล้ว หากจะรื้อศาลทิ้งถ้าคุณมีคุณธรรมสูงกว่า สามารถ ทำได้ด้วยการ

จตุรปู ๑ ดอก ปักที่ศาลแล้วบอกว่า หากมีรูปนามใดที่

เป็นทิพย์มาสิงสถิตอยู่ที่ศาลนี้ โปรดย้ายออกไปอยู่ที่อื่นตามที่เหมาะสม

ผู้ตอบคำถามเคยมีปัญหาลักษณะนี้ และได้ทำอย่างที่เหมาะสมก็ยังมีชีวิตที่ปกติสุขมาจนทุกวันนี้

๖๓. นี้แหละตัวสติ

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ดิฉันมีข้อสงสัยในเรื่องสติอยากเรียนถามค่ะ

คอยถามตัวเองอยู่เสมอ เวลาเพลอ ๆ คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ (ที่ไม่ใช่เรื่องที่ทำอยู่) ค่ะ ว่า “นี่ฉันกำลังทำอะไรอยู่” เช่นนี้ เรียกว่าเป็นการ “มีสติ” ได้หรือไม่ค่ะ

ขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

เพลอไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้เป็นอาการของคนขาดสติ เมื่อระลึกได้ (สติ) ว่า “นี่ฉันกำลังทำอะไรอยู่” ระลึกรู้อย่างนี้ เรียกว่ามีสติ ถ้ายังต้องถามตัวเองอยู่บ่อย ๆ แสดงว่ามีสติอ่อน ถ้าถามตัวเองน้อยลงแสดงว่ามีสติเพิ่มขึ้น ถ้าไม่ต้องถามตัวเองเลยและจิตระลึกรู้อยู่กับหรือจดจ่ออยู่กับอริยาบถที่เป็นปัจจุบัน หรือจิตไม่ออกไประลึกรู้สิ่งที่ยอยู่นอกตัว เป็นเครื่องบ่งชี้ว่ามีสติกล้าแข็ง

๖๔. เหมือนในเป้าหมาย - ต่างในวิธีการ

คำถาม

คำสอนหรือหัวใจของพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ต่างกันหรือไม่ และมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือพระนิพพานใช่หรือไม่

คำตอบ

คำสอนในพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าแต่ละองค์ สอนเรื่องธรรมและวินัยเหมือนกัน มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือสอนฆราวาสให้มีธรรมะค้ำครองใจ สอนพุทธสาวกให้มีจิตพ้นไปจากอาสวะกิเลสและเข้าสู่พระนิพพานเป็นเบื้องสุด

ส่วนวิธีการสอนแตกต่างกันตามยุคสมัย ของผู้ที่ได้อบรมสั่งสมบารมีมาแตกต่างกันที่มากเกิดร่วมสมัย เช่น พระพุทธะบางองค์สอนเน้นในเรื่องความเพียร บางองค์สอนเน้นด้านศรัทธาและบางองค์สอนเน้นด้านปัญญา

หมายเหตุ : คำตอบนี้พึงอย่าปลงใจเชื่อ ด้วยเหตุที่เป็นคำตอบที่เป็นไปตามครรลองแห่งธรรม อริยบุคคลไม่เชื่อคำตอบหรือคำพูดที่ออกจากปากมนุษย์แต่เชื่อเหตุและผล

๖๕. ทำไมไม่พิสูจน์ดูละ

คำถาม

ทำไมคนทั่วไปไม่สามารถมองชาติภพในอดีตได้ ที่ถาม เพราะหากทุกคนสามารถรู้ชาติภพในอดีตได้ ทุกคนคงเชื่อ เรื่องกรรม และไม่ทำความชั่วอีก

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

คำตอบ

คนส่วนใหญ่ที่เกิดในยุคนี้ เป็นคนที่มีจิตใจเป็นทาส ของโลกธรรมและวัตถุ เป็นคนที่มีกำลังของสติอ่อนทำให้มีจิต ต้งมั่น (สมาธิ) ไม่ยาวนาน จึงปิดโอกาสของจิตใจที่จะเข้าถึง ความเป็นฉานและอภิปัญญา (ปัญญาสูงสุด) ดังนั้นการจะไปรู้ เห็นเข้าใจในเรื่องของภพชาติของอดีตจึงเป็นไปไม่ได้

เรื่องระลึกชาติได้นั้นมิได้ปิดกัน สำหรับผู้ที่มีความ ประสงค์จะพิสูจน์ด้วยตนเอง ขอเพียงแค่ต้องปรับแก้ไขตัวเอง ให้มีเหตุปัจจัยลงตัว เช่นทำตัวเองให้มีศีลคุณใจ เข้าหา กัลยาณมิตรทางธรรม ปฏิบัติสมถกรรมฐานเร่งความเพียร มี สัจจะ ฯลฯ ได้แล้ว โอกาสยังเปิดเสมอให้พิสูจน์ได้

๖๖. นี้แหละปากคน

คำถาม

อาจารย์ครับช่วยผมด้วยครับ ผมมีปัญหาหลาย คือว่าผมมีปมด้อยครับ คือว่า ตัวเตี้ย แล้ว ก็อ้วนด้วย ไปไหนมาไหน ใคร ๆ ก็ชอบพูด ว่า อ้วนแล้วยังเตี้ยอีก อะไรทำนองเนี่ยครับ ผมไม่ชอบมากเลย ได้ฟังทีไรแล้ว รู้สึกหนักใจมาก เป็นทุกข์ครับ ทำไงดีครับจึงจะช่วยให้หายทุกข์ได้ครับ ช่วยชี้แนะด้วยครับ

ขอให้อาจารย์มีความสุขนะครับ

คำตอบ

คุณต้องแก้ปัญหที่ตัวคุณเอง ด้วยการพัฒนาจิตใจให้ มีกำลังกล้าแข็ง คือต้องเจริญพละธรรม ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) อยู่เสมอ แล้วใช้กำลังสติกำลังปัญญาเห็นแจ้ง ส่องนำทางให้กับชีวิต จิตของคุณจะเป็นอิสระอยู่เหนือคำสรรเสริญ คำตำหนิต่ำหรือคำพูดล้อเลียนที่ออกจากปากของคนอื่นได้แน่นอน เป็นการแก้ปัญหที่ถูกต้อง แก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืนตามแนวทางของพระพุทธะ จจริงนะจะบอกให้

๖๗. ต่างกันแต่สัมพันธ์กัน

คำถาม

เรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

ผมมีคำถามอยากถามอาจารย์เพื่อความกระจ่างในการปฏิบัติครับ

๑. ความคิด, จิต และ สติ มีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไร?

๒. ความคิด, จิต และ สติ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างไร ?

คำตอบ

- จิตหรือใจ หรือจิตใจ คือสิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด นึก
- สติคือความระลึกได้, นึกได้
- ความคิดคือการใคร่ครวญ, ไตร่ตรอง

ทั้งสามมีความแตกต่างกัน แต่ทำงานสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน ถ้าจิตขาดสติจะฟุ้งซ่าน (อุทัจจะ) ถ้าจิตระลึกผิด (มิจนาสติ) จะเกิดสติตั้งมั่นผิด (มิจนัสมาธิ) ซึ่งนำไปสู่การเห็นผิด (มิจนาทิฏฐิ) คิดผิด (มิจนาสังกัปปะ) พูดผิด (มิจนาวาจา) ทำผิด (มิจนากัมมันตะ) ฯลฯ

ตรงกันข้ามถ้าจิตระลึกได้ถูก จะเกิดความตั้งมั่นถูกซึ่งนำไปสู่การเห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก ฯลฯ

๖๘. อยากดีต้องฝึกใจตนเอง

คำถาม

การทำจิตหนึ่งคือการทำให้สติรู้เท่าทันความคิด ใช่หรือไม่ครับ ถ้าใช่เราจะทำอย่างไรให้สติรู้เท่าทันความคิดตลอดเวลา?

ขอขอบพระคุณ อาจารย์เป็นอย่างยิ่งครับที่เมตตา ขอขอบคุณ กลุ่มกัลยาณธรรม เป็นอย่างยิ่งในการเผยแพร่ธรรมะที่ถูกต้องและตรงยิ่ง

เจริญในธรรมครับ

คำตอบ

การทำจิตหนึ่งคือการทำให้จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมาธิจะเกิดได้จิตต้องมีสติ สามารถระลึกได้ทันสิ่งกระทบภายนอกที่เข้าทางทวารทั้ง ๖ คือระลึกทันเสียงที่เข้ากระทบหู ระลึกทันรูปที่เข้ากระทบตา ระลึกทันกลิ่นที่เข้ากระทบจมูก ระลึกทันรสชาติที่เข้ากระทบลิ้น ระลึกทันเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่เข้ากระทบกาย และระลึกทันสิ่งที่ใจนึกคิด หรือความคิดที่เกิดขึ้นในใจ (ธรรมารมณ)

ผู้ถามมีความปรารถนาให้ตัวเองมีจิตระลึกได้ทันสิ่งกระทบ ต้องฝึกสมถกรรมฐาน (อุบายสงบใจ) และปรารถนาให้จิตรู้ทันสิ่งกระทบตามความเป็นจริงต้องฝึกวิปัสสนากรรมฐาน (อุบายเรื่องปัญญา) ด้วยตนเอง จนกว่าจิตใจของผู้ฝึกมีสติและปัญญาเห็นแจ้ง แล้วความปรารถนานั้นจะสัมฤทธิ์ผล

๖๙. เลือกการบริการที่เหมาะสมกับจริต

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
คำถามมีหลายข้อช่วยตอบให้ด้วยนะคะ
เมื่อปี ๒๕๔๑ เคยฝึกฟองยุบ หลายปี แต่จับฟองยุบ ไม่ได้เลย เคยได้ยินจาก อาจารย์บางท่านบอกว่า ถ้าคนที่มีปัญหา เคยผ่าตัดเกี่ยวกับช่องท้อง อาจจะไม่จับฟองยุบไม่ได้ นั่นจริงหรือไม่อย่างไร (เพราะตัวดิฉันเคยผ่าตัดมาแล้วทั้งหมด ๔ ครั้ง)

คำตอบ

การฝึกจิตให้มีสติทำได้หลายวิธี ดูกรรมฐาน ๔๐ ในหนังสือพุทธธรรมของท่านปยุตโต

ควรเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับจริตของตน สติจะเกิดขึ้นได้ง่าย ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว

ผู้ตอบคำถามเคยใช้วิธีการอื่นแต่ไม่สำเร็จ เมื่อใช้วิธี “ฟองหนอ-ยุบหนอ” ได้ผลเกิดเร็ว ฉะนั้นแนะนำให้ใช้กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต

การผ่าตัดหน้าท้อง อาจมีส่วนทำให้ความไว ในการสื่อสารความรู้สึกถดถอยลงไป เนื่องจากระบบประสาทถูกรบกวน ควรเลือกใช้วิธีอื่นจะดีกว่า

๗๐. ทำตาม ข้อ ๖๙

คำถาม

หลังจากที่จับพองยุบไม่ได้มาหลายปี เลยเปลี่ยนมาจับ
ลมหายใจเข้าออก ก็ยากอีก เพราะมีปัญหาเรื่องการหายใจ มี
ปัญหาสุขภาพส่วนตัวเป็น ภูมิแพ้และหอบหืด ทำให้หายใจไม่ชัด
เบามาก ๆ ทำอย่างไรดีค่ะ

คำตอบ

แนะนำให้ทำตาม ข้อ (๖๙) เหตุเพราะเครื่องมือคือ
อวัยวะของร่างกายไม่เหมาะสมที่จะให้จิตได้ใช้พัฒนาสติ ควร
เลือกใช้เครื่องมืออื่นหรือวิธีอื่นจะดีกว่า

...อันข้าไท	ได้ฟัง	เขาสึงรัก
แม่ถอยศักดิ์	สิ้นอำนาจ	วาสนา
เขาหน่ยหนี	มิได้อยู่	คู่ชีวิต
แต่เวรข้า	ช่วยกาย	จนวายปรารถน...

สุนทรภู่

๗๑. สติต้องเข้มแข็งได้ก่อน

คำถาม

ตอนนี้สับสนตัวเองว่าควรทำวิโหนติ และ อาจารย์ที่สอนอยู่ปัจจุบันบอกว่าต้องทำสมถกรรมฐานให้แน่นก่อน จนกว่าจิตจะเข้าสู่วิปัสสนาเอง มิใช่การนึกคิดเอาเองโดยการกำหนด โดยไปฝืนธรรมชาติ

ขอขอบพระคุณในความกรุณาตอบคำถามเหล่านี้ค่ะ

คำตอบ

อาจารย์ที่สอนอยู่ในปัจจุบันได้แนะนำว่าต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานให้แน่นได้ก่อนนั้นถูกต้องแล้ว คำว่าให้แน่น นั้นคือฝึกจนกระทั่งจิตมีกำลังของสติกล้าแข็ง ที่ถามไปในข้อ (๑) และ (๒) นั้นแสดงว่า การฝึกสมถกรรมฐานยังสอบไม่ผ่าน จิตยังไม่มีกำลังสติมากพอ ที่จะนำไปใช้พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ดังนั้นต้องแก้ไขที่ต้นเหตุให้ได้ก่อน

การฝึกจิตให้มีสติและฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ขอเน้นย้ำว่าต้องไม่ใช่วิธีนึกคิดเอาเอง แต่ใช้จิตจดจ่อกับอริยาบถที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน และใช้จิตตามดูผัสสะ (การกระทบ) ที่เกิดกับ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) หรือสรุปลงได้ว่าทุกสิ่งทีเข้ากระทบมีเกิดขึ้นแล้วดับไปไม่มีตัวตน จิตจะเกิดปัญญาเห็นแจ้ง นั่นคือเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นแล้ว กับจิตของผู้มีความเห็นถูกต้องตามธรรม (สัมมาทิฐิ)

๗๒. ไม่รู้จึงทำแท้ง

คำถาม

ขอกราบเรียนถามท่าน ดร.สนอง ดังต่อไปนี้

เมื่อในอดีตประมาณ ปี ๓๒ ได้เคยทำแท้ง โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์และไม่รู้ว่ามันบาป ตอนนั้นยังไม่ได้เข้าสู่การปฏิบัติธรรม แต่หลังจากได้เข้าสู่การปฏิบัติธรรมหลักสูตรของคุณแม่สิริ กรินชัย นั้น ขณะปฏิบัติเกิดมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง นั้นหมายถึง เหตุทำแท้งจึงปวดใช่หรือไม่ และ หากต้องตายไปเราจะตกไปอยู่ในที่ใด ซึ่งทุกวันนี้ก็แผ่เมตตาให้ทุกครั้งที่ทำกุศล ตรงนี้ช่วยให้เบาบางได้มั๊ยค่ะ

คำตอบ

การที่ได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติธรรม จนจิตสงบเป็นสมาธิได้แล้วจิตทวนกลับไประลึกถึงอกุศลกรรมที่ทำไว้แต่อดีต ส่งผลกลับมาให้คุณได้รับบอกกุศลวิบาก คือทุกข์เวทนาที่บอกไปนั้น ถูกต้องแล้ว

คำว่าเมตตาคือความรักความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และมีความสุข คนที่มีเมตตาเป็นคนมีอารมณ์เย็น เมื่อใดที่มีเหตุขัดใจเกิดขึ้นแล้วต้องไม่โกรธ ไม่นิโทษะ ไม่หงุดหงิด จึงจะเรียกได้ว่าผู้นั้นมีเมตตา ถ้ามีเมตตาอยู่กับใจตัวเองได้ก่อนแล้ว สามารถแผ่เมตตาให้กับคนอื่นสัตว์อื่นได้ คนอื่นสัตว์อื่นเมื่อได้รับเมตตา จะเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันตรงกันข้ามถ้าไม่มี

เมตตาอยู่กับใจตนเองแล้ว ยังไปแผ่เมตตาให้กับคนอื่นสัตว์อื่น
อยู่อีก ถือว่าการแผ่เมตตานั้นโมฆะ ไม่มีผลเพราะคนอื่นสัตว์
อื่นไม่ได้รับ ยังต้องมีการเบียดเบียนกันอยู่เหมือนเดิม

ส่วนคำว่ากุศล แปลว่า หรือหมายความว่า ความดี, บุญ,
ฉลาด ฯลฯ หากคุณสามารถสร้างบุญกุศลตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หาก
ใครได้ทำแล้วเป็นผู้มีบุญและสามารถอุทิศบุญกุศลให้คนอื่น
สัตว์อื่นได้

ฉะนั้นที่ถามว่าจะช่วยให้กุศลวิบากที่ได้รับนั้นเบาบาง
ลงหรือไม่ต้องตอบว่า ถ้าทำได้ถูกต้องตรงตามที่ได้แนะนำและหาก
เมตตาและบุญกุศลมีมากพอ และผู้รับการอุทิศเห็นด้วย รับรอง
ว่ากุศลวิบากที่ได้รับจะเบาบางหรือหมดไปได้แน่นอน

๗๓. อกุศลกรรมให้ผล

คำถาม

ทุกวันนี้ไม่มีงานทำ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ ตรงนี้เป็น
สาเหตุด้วยใช่หรือไม่

คำตอบ

คนที่ไม่มีงานทำ คนที่ทำอะไรไม่สำเร็จ อกุศลกรรม
แต่อดีตเป็นเหตุส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เกิดผลเช่นนี้

๗๔. ทำบุญใหญ่แล้วอุทิศให้เจ้าหนี้

คำถาม

วิธีแก้ไข ควรทำอะไรบ้าง

ขอบพระคุณเจ้าค่ะ

คำตอบ

วิธีแก้ไขต้องพัฒนาศักยภาพ ด้านสัมมาสติ และ ปัญญาเห็นถูกด้วยการนำตัวเองเข้าฝึกกรรมฐาน กับครูฝึกที่เป็นกัลยาณมิตรในทางธรรมเมื่อได้ผลแล้ว ต้องใช้สติและปัญญาเห็นถูกหยุดการสร้างอกุศลกรรมทุกชนิดและสร้างบุญกุศลให้เกิดขึ้นกับตัวเองให้มากที่สุด และในขณะที่ปฏิบัติหรือฝึกกรรมฐานควรขอความเมตตาจากผู้ร่วมฝึกฯ ช่วยอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรของคุณ ทำบ่อย ๆ แล้วอกุศลวิบากจะเบาบางหรือหมดไป การมีงานทำและความสำเร็จของชีวิตจะเกิดขึ้นแทนที่

๗๕. รู้ว่าผิดแล้วแก้ไขได้

คำถาม

อาจารย์ครับ

ผมพยายามฝึกสมาธิด้วยตนเอง (สรุปความรู้ แนวทาง จากการอ่านหนังสือของอาจารย์ ๆ ทั้งหลาย) สวดมนต์และ จิ๋นั้งสมาธิ (ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที จะปวด เมื่อย ซาซาก็เลิก ครั้บ) เวลานั้นสมาธิจะพยายามสำรวมจิตให้หนึ่ง (ยุบหนอ พอง หนอ) จะทำจิตให้ความคิดค่อย ๆ เล็กลง ๆ คล้าย ๆ กับการ รั้บรั้ว่าตัวตนของเราหดเล็กลง จนกลายเป็นจุดเล็ก ๆ จุดหนึ่ง บริเวณหน้าท้อง จะจับจิตไว้ตรงนั้น แต่ไม่ค่อยเกิดบ่อยนัก อาจ จะเพราะไม่ค่อยทำสม่ำเสมอ

๑. แนวทางที่ปฏิบัตินี้ใช้ได้ไหมครั้บ

คำตอบ

แนวทางปฏิบัติกรรมฐานแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่ บอกเล่ามานั้นยังไม่ถูกต้อง เหตุเพราะคุณใช้จิตกำหนดให้ ความคิดค่อย ๆ เล็กลง เป็นการใช้พลังจิตบังคับให้เป็นไปตาม ที่คุณต้องการ แต่การภาวนา “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นการใช้ จิตตามระลึกรั้ (สติ) อาการพองยุบที่ผ่นงหน้าท้อง คือจดจ่อ อยู่กับอิริยาบถที่เกิดอยู่ในปัจจุบัน หากจิตสามารถจดจ่ออยู่กับการ พอง-ยุบของผ่นงหน้าท้องตลอดเวลา จิตจะเข้าสู่การตั้ง มั่นเป็นสมาธิ ไม่เคลื่อนออกไปจากหน้าท้องไม่ออกไปรับสิ่ง กระทบภายนอกอื่นมาปรุงแต่งอารมณ์ การเจริญสติแบบพอง หนอ-ยุบหนอจึงจะถูกทาง

๗๖. เหตุจริง เหตุไม่จริง

คำถาม

ผมเกิดวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๙ เคยอ่านพบว่าคนเกิดราศีนี้จะมีสัมผัสพิเศษ เกี่ยวกับวิญญาณ ไม่ทราบว่าเป็นจริงไหม เวลาที่ไปสถานที่ต่าง ๆ บางครั้งผมจะรับรู้ด้วยอาการขนหัวลุก เช่น เมื่อปลายเดือนตุลาคม ผมไปทำเรื่องขอพระราชทานเพลิงศพพ่อ เป็นกรณีพิเศษ ก่อนไปได้จัดฐูปอกพ่อว่าขอให้ราบรื่น เมื่อทำเรื่องเสร็จจะมีอาการขนหัวลุก ขนแขนตั้ง เหมือนว่าพ่อรับรู้ในเรื่องนี้แล้ว อาจารย์คิดว่าเป็นเรื่องของการติดยึดไหมครับ แบบคิดเอง เออเอง

คำตอบ

เหตุแท้จริงที่คุณมีสัมผัสพิเศษ อยู่ที่ความถี่คลื่นจิตของคุณไปตรงกับความถี่ของคลื่นจิตของรูปนามอื่นที่เป็นทิพย์ จึงสัมผัสกันได้ มิได้มาจากเหตุที่ว่า เวลาเกิดของคุณไปตกอยู่ในราศีไหน

๗๗. สืบหาต้นเหตุแล้วดับให้ได้

คำถาม

ผมจะมีอาการปวดหลัง และปวดเมื่อยเท้า ข้อเท้า บ่อยมาก ๆ ไม่ทราบว่าเกิดจากวิบากกรรมใดครับ ขอให้ อาจารย์มีพลังกายที่แข็งแรง พลังใจที่แข็งแกร่ง เผยแผ่ธรรม ตลอดไปครับ

รบกวนอาจารย์มากแล้วครับ

คำตอบ

เกิดจากอกุศลกรรมของคุณเป็นต้นเหตุ คุณจึงต้อง รับอกุศลวิบากคือ ปวดหลัง ปวดเมื่อยเท้าข้อเท้าบ่อย ๆ วิธี หาต้นเหตุคุณลองทำจิตให้นิ่ง ลองสืบหาเหตุที่คุณทำในปัจจุบัน เช่นทำนั่ง ทำนอน ที่เป็นอุปนิสัยทำอยู่บ่อย ๆ การสวมใส่รองเท้า การเดิน ตลอดจนการรับประทานอาหารประเภทที่ย่อยสลาย แล้วปลดปล่อยกรดขี้กอกออกมามาก ลองไปปรึกษาผู้รู้ ผู้มี ประสบการณ์ เช่น แพทย์แผนปัจจุบัน นักกายภาพบำบัด หรือ ผู้มีทักษะในการฝึกโยคะ ฯลฯ อาจแก้ปัญหาให้กับคุณได้

๗๘. ทำตัวเองให้แม่ศรัทธาสี

คำถาม

เรียน อาจารย์สนอง วรอุไร

ดิฉันเคยฟังการบรรยายธรรมของอาจารย์เกี่ยวกับเรื่อง “ครูบาศรีวิชัย” และเลื่อมใสมากค่ะ ส่วนตัวดิฉันมีความสนใจ ใฝ่ใจในการฟังธรรมะ แต่อ่อนปฏิบัติ แต่ก็พยายามมีสติอยู่กับตัวเองตลอดวัน

ปัญหาของดิฉันคือเป็นห่วงคุณแม่ค่ะ อายุ ๖๐ ปี ๓ ปี ที่ผ่านมาชอบไปบ่อนคาสีโนบ่อย ๆ และระยะหลังไปแทบทุกวัน คนที่บ้านพูดก็ไม่ฟัง บอกว่าไปแล้วกลับมาสบายใจ นอนหลับสบายดีกว่าอยู่บ้านอีก ซึ่งปกติก่อนหน้านี้คุณแม่จะไม่ค่อยชอบไปไหน ชอบอยู่บ้านด้วยซ้ำ ดิฉันกลัวว่าสักวันหนึ่งผีพนันเข้าสิง แล้วจะเลิกไม่ได้

ขอรบกวนอาจารย์ว่า คุณแม่ดิฉันทำกรรมอะไรมาจึงชอบเล่นพนันตอนแก่ และจะทำอย่างไรถึงจะทำให้เลิกได้คะ อยากให้คุณแม่ไปสูคติภูมินะค่ะ เคยชวนไปสมาธิวิปัสสนาก็บอกว่าไม่ชอบไป

คำตอบ

การพนันเป็นหนึ่งในอบายมุข ๖ เป็นทางแห่งความ

เสื่อมของชีวิตนี้และชีวิตหน้า จึงไม่ควรนำจิตเข้าไปข้องเกี่ยว และเป็นทาสการพนัน เหตุเกิดเพราะ

๑. ปล่อยเวลาให้ว่างเปล่า โดยไม่หางานในตัวเองทำ
๒. ได้เพื่อนไม่ตีมีคนชั่วเป็นมิตร
๓. จิตเดิมยังมีความหลง (โมหะ) ค้างมาแต่อดีต

วิธีแก้พระพุทธรูปสอนให้แก้ที่ต้นเหตุคือ

๑. เจ้าตัวต้องมีศรัทธา พร้อมจะปรับปรุงแก้ไขชีวิตตัวเอง ศรัทธาเกิดขึ้นได้ ผู้อยู่ใกล้มีอิทธิพลอย่างมาก คือผู้อยู่แวดล้อมต้องเป็นคนสะอาดเป็นคนดี มีศีลธรรมคุ้มครองใจให้ได้ก่อน

๒. เจ้าตัวต้องไม่ปล่อยให้ว่างเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ ต้องหางานดี (สัมมากัมมันตะ) ทำ งานดีคืองานที่ทำแล้วเกิดประโยชน์กับชีวิต งานดีคืองานที่ทำแล้วไม่เบียดเบียนตัวเองไม่เบียดเบียนผู้อื่น

๓. เจ้าตัวต้องคบหาแต่กัลยาณมิตร เพราะกัลยาณมิตรจะขัดขวางไม่ให้ทำชั่วแต่จะชักชวนให้ทำแต่สิ่งดีงาม

๔. เจ้าตัวต้องพัฒนาจิตวิญญานให้เป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะ อยู่พร้อมทุกขณะตื่นแล้วใช้สติสัมปชัญญะ ส่องนำทางให้กับชีวิต

หากลูกได้ชักนำแม่ให้เกิดศรัทธา และปรับปรุงแก้ไขเหตุที่กล่าวข้างต้นได้แล้ว ปัญหาเรื่องการเล่นพนันจะหมดไป และยังเป็นความกตัญญูตเวทีที่ดีที่สุด ที่ลูกพึงมีต่อแม่ผู้มีพระคุณอีกส่วนหนึ่งด้วย

๗๙. อยากบรรลุโสดาบัน

คำถาม

ปฏิบัติอย่างไรจึงสามารถเข้าสู่เส้นทางของพระโสดาบัน
ได้ครับ

คำตอบ

จะเข้าสู่ความเป็นโสดาบันได้ ต้องปฏิบัติตนตามมรรค ๘ (หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา) มีปัญญาเห็นแจ้งว่า สรรพสิ่งที่เข้ากระทบจิตเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์มีความดับไปเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน (อนัตตา) จิตปล่อยวาง จิตเป็นอิสระต่อ สรรพสิ่ง คือและสักกายทิฏฐิได้ละความลังเลสงสัยได้ ละ สีสลพตปราคมาสได้ เห็นอย่างนี้และจิตเป็นอิสระได้อย่างนี้ ความ เป็นโสดาบันจึงเกิดขึ้น

* มรรคมืองค์ ๘ คือ ๑. สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ,
๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ, ๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ,
๔. สัมมากัมมันตะ ทำการชอบ, ๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยง
ชีพชอบ, ๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ, ๗. สัมมาสติ ระลึกร
ชอบ, ๘. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ

๘๐. เข้าถึงความจริงได้ต่างกัน

คำถาม

สวัสดีครับ อ.สนอง

ผมขอเรียนถามอาจารย์ว่าลำพังสุตมยปัญญาและ
จินตามยปัญญานั้นละกิเลสหรือคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ไหม
ครับ

ขอบคุณครับ

คำตอบ

สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่สามารถรู้เห็นเข้าใจความจริงชั่วคราว (สภาวะสังขะ) ยังเข้าไม่ถึงความจริงแท้ (ปรมาตตสังขะ) หากนำปัญญาทั้ง ๒ มาใช้ละกิเลสหรือใช้คลายความยึดมั่นถือมั่นของจิต ก็สามารถละกิเลสได้ชั่วคราว ใช้คลายความยึดมั่นถือมั่นได้ชั่วคราว

หากผู้ใดสามารถพัฒนาปัญญาตัวที่ ๓ คือภาวนามยปัญญาได้แล้ว ปัญญาตัวนี้สามารถรู้เห็นเข้าใจความจริงแท้ได้ คนที่เข้าถึงภาวนามยปัญญา มีทั้งสติ (ความระลึกได้) มีทั้งสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) อยู่ในดวงจิตของผู้นั้น สติระลึกทันสิ่งเส้าหมอง (กิเลส) ที่เข้ากระทบจิต สัมปชัญญะเห็นสิ่งที่เข้ากระทบดับไปตามกฎไตรลักษณ์ จึงไม่รับสิ่งกระทบเข้าปรุงเป็นอารมณ์ จึงไม่มีกิเลสให้ละ จิตไม่ถูกกิเลสครอบงำ หรือกิเลสเข้าครอบงำจิตไม่ได้จึงไม่มีความจำเป็นต้องคลายความยึดมั่นถือมั่น จิตมีแต่ความเป็นอิสระ มีความสงบและเป็นสุข

๘๑. มีสติก่อนจากลา

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

มีปัญหาที่ต้องการเรียนถามดังนี้ค่ะ

มีน้องที่รู้จักคนหนึ่งคุณพ่อเป็นมะเร็ง ซึ่งคุณหมอบอกว่าถึงทางตันของการรักษาแล้ว จะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน โดยคุณหมอให้ลูกเซ็นต์ยินยอมว่าหากมีอาการกลับมาที่โรงพยาบาลนี้อีก คุณหมอมจะไม่ทำการเจาะคอ ใส่ท่อ หรือปั๊มหัวใจ เพราะจะเป็นการทรมานคนไข้เปล่า ๆ คุณหมอมจะให้ยาที่ทำให้คนไข้จากไปอย่างสงบ (คงเป็นยาประเภทคลายกล้ามเนื้อหรือประเภทมอร์ฟีนก็ไม่ทราบ) ขอทราบความเห็นอาจารย์ค่ะ ว่าผู้เป็นลูกจะตัดสินใจอย่างไร

คำตอบ

ลูกที่ดีต้องรู้จักคุณของพ่อ และต้องตอบแทนคุณท่าน (กตัญญูทุกตเวที) เช่นการพาพ่อไปหาหมอรักษาโรคทางร่างกายนั้นถูกต้องแล้วแต่ต้องไม่ลืมว่าต้องรักษาใจของท่านให้ดีด้วยให้พ่อมีสติได้ก่อนที่จะทิ้งร่างกายที่ขำรุดนี้เพื่อไปเกิดใหม่ ถ้าใจไม่เศร้าหมอง ใจมีสติระลึกว่าจิตกำลังจะออกจากร่าง ท่านจะไปเกิดใหม่ได้ร่างใหม่ในสุคติภูมิ วิธีช่วยพ่อให้ใจไม่เศร้าหมอง

และมีสติระลึกรู้อยู่แต่สิ่งดิ่งาม ถ้ายังสามารถสวตมนต์ได้ให้
เจริญพุทธมนต์เข้า-เย็น (ทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น) ถ้ายังกำหนด
ลมหายใจเข้า-ออกได้ให้ภาวนา พุท-โธ ถ้าหยุ่งได้ยินเสียง ให้
ฟังเสียงพระสวตมนต์เสียงพระบรรยายธรรม สนทนาธรรม ฯลฯ
ปฏิบัติอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จะดีกับผู้ปฏิบัติเอง หากมีทุกขเวทนา
เกิดขึ้นให้พิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นตามกฎไตรลักษณ์(อนิจจัง-
ทุกขัง-อนัตตา) เมื่อเวทนาเข้าสู่อนัตตา ความไม่มีตัวตน จิตจะ
คลายความยึดติดเวทนาได้เอง จิตจะเป็นอิสระและสงบ

...ทุกข์สุข

อยู่ที่ใจ

มิใช่หรือ

ถ้าใจดี

ก็เป็นทุกข์

ไม่สุขใส

ถ้าใจไม่ดี

ก็เป็นสุข

ไม่ทุกข์ใจ

เราอยากได้

ความสุข

หรือทุกข์นา...

๘๒. ทำบุญให้มากกว่าทำบาป

คำถาม

กรณีมีหน้าที่ต้องให้ยาฆ่าเหา, ยาพยาธิ กับเด็กเล็ก ๆ จะหลีกเลี่ยงการผิดศีลข้อ ๑ อย่างไรคะ

คำตอบ

เมื่อยังต้องรับจ้างทำงาน รับเงินเดือนจากหน่วยงาน ด้วยการทำหน้าที่ให้ยาฆ่าเหา ฆ่าพยาธิ ต้องยอมรับความจริงว่าได้ทำบาป สร้างเจ้ากรรมนายเวรให้เกิดขึ้น หากมีช่องทางเล็กไปทางงานที่ไม่เบียดเบียนทำควรเลิกแต่ถ้ายังเลิกอาชีพนี้ไม่ได้ ต้องสร้างบุญใหญ่ เช่น สร้างโบสถ์ ศาลา ทอดกฐินประพาศติปฏิบัติธรรม ฯลฯ แล้วอุทิศบุญกุศลให้กับทุกชีวิตที่คุณไปเบียดเบียนเขา ทำบุญให้มากกว่าทำบาปแล้วบาปจะตามให้ผลไม่ทัน ทำเรื่อย ๆ ไป หากคุณพัฒนาจิตวิญญูญาณจนหลุดพ้นจากวัฏฏสงสารได้ บาปทั้งปวงเป็นอันยกเลิกไป

๘๓. มิได้มีเจตนาฆ่า

คำถาม

การที่เราว่าจ้างบริษัทกำจัดปลวกเป็นประจำทุกปี โดยตั้งใจไว้ว่าเพื่อป้องกันไว้ก่อนที่ปลวกจะมาอยู่ ถือว่าเข้าข่ายผิดศีลข้อ ๑ หรือไม่เพราะเวลาบริษัทมาฉีดยาจะมีแมลงอื่น ๆ ตายให้เห็น ทำให้ไม่ค่อยสบายใจที่จะทำต่อ แต่ถ้าปล่อยไว้จนบ้านพังค่อยซ่อมก็อาจจะต้องทำร้ายปลวกมากมายตอนซ่อม

ขอคำแนะนำด้วยคะ

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

หากมีเจตนาป้องกันปลวกมิได้มีเจตนาฆ่าปลวก ไม่ถือว่าผิดศีลข้อ ๑ แต่เมื่อบริษัทมาฉีดพ่นยาแล้วทำให้แมลงอื่นตาย ถือว่าผิดศีลข้อ ๑ กับแมลงอื่น ฉะนั้นก่อนให้บริษัทกำจัดปลวกมาฉีดพ่นยาควรอธิษฐานล่วงหน้า ๒-๓ วันว่า “ขอให้สรรพสัตว์ที่อยู่ในบริเวณที่จะฉีดพ่นยานั้น จงอพยพออกไปให้พ้นรัศมีของยา” แล้วอุทิศบุญกุศลให้กับแมลงอื่นสัตว์อื่นที่ตายเพราะการฉีดพ่นยา จากนั้นทำตามข้อ (๒)

๘๔. ผลจากสมถภาวนา

คำถาม

เรียนถามอาจารย์เรื่องการปฏิบัติธรรม

ผมปฏิบัติธรรมมานาน ๘ ปีครบทั้งสมถภาวนา และ
วิปัสสนา ในชีวิตประจำวันสามารถกำหนดได้ค่อนข้างดี เริ่ม
ผ่อนคลายลง ความ โกรธ โลภ หลง น้อยลงครับ บางช่วง
เวลาปฏิบัติได้ดีการเข้าสมาธิ การหลับ ตื่น ได้ เอง แทบ ไม่
ต้องใช้นาฬิกาปลุก อยากถามอาจารย์ครับ

เคยหลายครั้งกำหนดขุบพองขณะเข้านอน ตัวตริ๊ง
แข็งแล้วคล้ายตัวลอยขาทั้งสองยกลอย อยู่่นาน เกิดจากสมถะ
มากไปหรือเปล่าครับ

คำตอบ

อาการที่เกิดขึ้นเป็นปิติชนิดหนึ่ง เกิดจากการปฏิบัติ
สมถกรรมฐาน ที่สติยังมีกำลังไม่กล้าแข็งเท่าไร ควรทำปิติที่
เกิดขึ้นให้หายไป ด้วยการกำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่า
อาการดังกล่าวหายไป แล้วตั้งจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม คือ
พองหนอ-ขุบหนอ ๆ ๆ เรื่อยไป วิธีนี้จะทำให้จิตมีสติเพิ่มขึ้น แล้ว
สมาธิจะมีกำลังมากขึ้น

๘๕. ดุซ็อ ๘๔

คำถาม

บางครั้งจิตนิ่งไว้มาก นอน ผันก็รู้ กำหนด ได้ดี เวลาตื่นนอน มีอาการตัวเบา จิตรับรู้ทุกสัมผัสทุกขณะจิตจากนอนไปนั่งโดยไม่ได้ตั้งใจกำหนด ไม่ว่านั่ง งอ แขนยกทุกชั้นตอนละเอียดมาก แต่เป็นประมาณ สอง สามนาทีแล้วหายไป เป็นสองถึง สามครั้ง อยากเรียนถามอาจารย์ถามว่าเกิดจากอะไร และช่วยแนะนำการปฏิบัติเพื่อทำต่อไปด้วยครับ ผมจะมุ่งมั่นทำต่อไป

กราบขอบพระคุณอาจารย์สว่างหน้าครับ

คำตอบ

คนที่พัฒนาจิตจนมีกำลังของสติดีแล้ว จะไม่นอนผันเห็นโน่นเห็นนี่ อาการตัวเบาเมื่อนอน ก็คือปีตินั่นเอง ต้องปรับปรุงแก้ไขวิธีปฏิบัติเสียใหม่ ด้วยการทำตามข้อ (๘๔)

๘๖. จะอยู่เพื่อดูวันนั้นหรือ

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไรที่เคารพ
เมื่อเร็ว ๆ นี้กระผมได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับหลวงพ่อบุ
ธฺาณีโย (พระราชสังวรญาณ) วัดป่าสาละวัน อ.เมือง
จ.นครราชสีมา มีความตอนหนึ่งว่า “ถ้าพุทธศาสนาเสื่อมจาก
ประเทศไทยจะไปเจริญที่รัสเซีย ตอนนี้เขาก็เริ่มค้นคว้าทางจิต
กันมาก แม้ว่าจะมีจุดประสงค์ไว้ใช้ประโยชน์ในทางโลก แต่
การทำสมาธิพอถึงจุดหนึ่งก็จะถึงจุดสันติเหมือนกัน เขาจะมี
ความศรัทธาในพุทธศาสนา และเนื่องจากรัสเซียเป็นประเทศ
มหาอำนาจ เขาจะสามารถเผยแผ่พุทธศาสนาได้กว้างไกลมาก
คอยดูกัน ถ้าใครอยู่ได้ถึง ๒๐๐ ปีข้างหน้า ถ้าไม่เป็นไปตามนี้
ศพหลวงพ่อบุอยู่ที่ไหนเยี่ยมวดได้เลย”

หมายเหตุ หลวงพ่อ ชატะ ๔ ก.พ. ๒๕๖๔ มรณภาพ
๑๕ พ.ค. ๒๕๔๒ พระราชทานเพลิงศพ ๓๑ พ.ค. ๒๕๔๓

กระผมขอเรียนถามความคิดเห็นของท่านอาจารย์
เกี่ยวกับความข้อนี้

ขอกราบขอบพระคุณอย่างยิ่งมา ณ ที่นี้ครับ

คำตอบ

ถามว่าผู้ตอบมีความคิดอย่างไร เกี่ยวกับข้อความที่บอกเล่าไป

ขอตอบว่า ๒๐๐ ปี ข้างหน้าเป็นเรื่องของอนาคต คนตอบคำถามและคนถามคำถาม คงไม่มีอายุยืนยาวจนถึงเวลานั้นถามไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ตอบมาก็ไม่เกิดประโยชน์ สู้อาเวลาปัจจุบัน ไปพัฒนาจิตวิญญาณของตัวเอง ไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลส ตัณหา อุปาทานไม่ดีกว่าหรือ ได้ประโยชน์เกิดขึ้นจริงกับผู้พัฒนาด้วย

อนึ่งคำว่าศพ หมายถึง ซากผีหรือร่างของคนที่ตายแล้ว ศพของหลวงพ่อก ถูกพระราชาหนเพลิงไปแล้วเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๓ ปัจจุบันจึงไม่เหลือซากร่างกายของหลวงพ่อก ให้ใครต้องไปทำกรรมที่น่ารังเกียจได้อีก ไม่ต้องรอถึง ๒๐๐ ปีหรอก

ห้ามเพลิงไว้อย่าให้

มีควัน

ห้ามสรีรแสงอันนทร์

ส่องไขว้

ห้ามอายุให้หั้น

คืนเล่า

ห้ามตั้งนี้ไว้ได้

จึงห้ามนิมนทา

๘๗. สาธุ ๆ ๆ

คำถาม

กราบสวัสดีปีใหม่ แต่ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
หนูขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย พระบรม
ศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระธรรมและพระอริย
สงฆ์เจ้าทั้งหลาย ได้โปรดรักษาท่านอาจารย์ที่เคารพยิ่งให้มี
สุขภาพแข็งแรง มีความสุขทั้งกายและใจ อยู่เป็นกัลยาณมิตร
ที่พึงของสาธุชนทั้งหลายตลอดชั่วอายุกับปี และให้
กัลยาณมิตรเพื่อนชมรมกัลยาณธรรมมีความสุขกายสุขใจ เจริญ
ในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงซึ่งความพ้นทุกข์คือพระนิพพานโดย
เร็วพลันทุกท่าน.

หนูได้ถามคำถามมาหลายข้อซึ่งท่านอาจารย์ได้เมตตา
ตอบให้ด้วยดี มีผลให้หนูพ้นจากความติดในเรื่องนั้น ๆ (อย่าง
นำอัสจรรย์) หนูจึงเรียนมาให้ท่านอาจารย์ทราบว่าได้เวียนนี้หนู
ไม่หลงงมงายในเรื่องที่ไม่เป็นสาระประโยชน์อีกแล้ว และ
มีความเพียรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้น ในการครบรอบ
วันเกิดที่ผ่านมาหนูได้ตั้งสัจจะอธิษฐานว่าจะนั่งปฏิบัติกรรม
ฐานติดต่อกันอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงทุกวัน และในระหว่างปฏิบัติ
ก็สามารถดำรงสติไว้ดีโดยไม่รู้สึกเกียจคร้านเบื่อหน่าย แต่
นอกเวลาตั้งใจปฏิบัติก็ยังคิดไปเรื่องอื่นอยู่เกือบตลอดเวลา หนู

ก็คิดว่าจะพยายามตั้งสติระลึกูให้มากขึ้น ๆ และเชื่อว่าจะ
ต้องมีความก้าวหน้าขึ้นเรื่อยไปได้แน่นอนค่ะ

กราบท่านอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

สาธุ ๆ ๆ

...ใครขอพบ

ใครขัง

ข้างเถิด

ใครเข็ด

ใครชู

ข้างเขา

ใครต่ำ

ใครบ่น

ทนเถา

ใจเรา

ร่มเย็น

เป็นพถ...

๘๘. ความเป็นอริยะอยู่ไม่ไกล

คำถาม

เรียน อาจารย์สนองที่เคารพ

ฝึกกรรมฐานมาประมาณ ๓ เดือน แล้ว ในวันธรรมดาจะนั่งสมาธิ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง ถ้าเป็นวันเสาร์-อาทิตย์ จะปฏิบัติวันละ ๒-๓ ครั้ง แต่ ๓ เดือนที่ผ่านมาผมรู้สึกว่าไม่ก้าวหน้าเลยครับ บางครั้งจิตก็สงบมาก แต่บางครั้งก็เหมือนวุ่นวายไปหมดเลยครับ ผมจะต้องทำอย่างไรจึงจะถูกวิธี ศึกษาจากหนังสือบางครั้งไม่เข้าใจเลย ผมขอความกรุณาอาจารย์ช่วยแนะนำวิปฏิบัติหรือมีหนังสือเล่มใดที่ผมจะศึกษาได้บ้างครับ
ขอขอบพระคุณอาจารย์ไว้นะโอกาสนี้ด้วยครับ

คำตอบ

ถ้าประสงค์จะให้การฝึกกรรมฐานก้าวหน้าคงต้องทำอย่างจริงจังใช้เวลาฝึกให้ยาวนานและต่อเนื่อง และยังนำตัวเองไปเขารับการฝึกในสำนักที่เขามีการปฏิบัติธรรมจะดียิ่งขึ้น ยิ่งถ้ามีศีลและสัจจะเข้ามายึดพื้นที่ใจของคุณได้ โอกาสเข้าสู่ความเป็นอริยะก็อยู่ไม่ไกลนัก

๘๙. ถามใจตัวเอง

คำถาม

เรียน ดร.สนอง

บาปมั๊ย? ถ้าหากลูกบวชไม่ยอมสึกทั้ง ๆ ที่ครอบครัวมีความลำบากต้องการคนมาช่วยดูแลและพụngฐานะทางครอบครัว การปฏิบัติเช่นนี้ถือว่าบาปมั๊ยครับ หรือมีทั้งบาปและบุญครับ ที่ถามเพราะผมเห็นมาหลายกรณีที่พ่อแม่ไปร้องให้อ้อนวอนขอให้ลูกสึก แต่ก็มีทั้งที่ครอบครัวลำบากจริง ๆ ต้องการให้ลูกกลับมาช่วยกันทำงานหาเงิน และทั้งที่ตัดใจไม่ได้ อยากให้ลูกออกมาอยู่ที่บ้านตามปกติ

ขอบคุณครับ

คำตอบ

เมื่อบวชแล้วพัฒนาจิตให้เป็นอิสระต่อกิเลส ตัณหา อุปาทานได้นับว่าเป็นบุญ หากบวชแล้วกิเลสยังมีอยู่หรือมีเพิ่มมากขึ้น ผู้บวชเองก็เป็นบาป ดังนั้นควรถามใจตัวเองว่าเป็นอย่างไร

๙๐. บุญ - บาปอยู่ที่ใจ

คำถาม

สวัสดีครับ ท่านอาจารย์

๑. การรักษาศิลจำเป็นจะต้องสมาทานหรือไม่ หรือแค่คิดในใจว่างดเว้นตามข้อห้ามให้ได้ครบก็ใช้ได้หรือเปล่าครับ ผมสงสัยว่าชาวต่างชาติหรือแม้แต่คนไทยเองถ้าไม่ได้สมาทาน แต่ไม่ได้ทำผิดศีลเลยอย่างนี้ถือว่ามีศีลหรือไม่ครับ

๒. มีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่าการถวายของ(เงิน)พระเป็นบาป เพราะเราทำให้พระอาบัติ ถูกต้องหรือไม่ครับ

ปัจจุบันมีหลาย ๆ อย่างที่อาจารย์แต่ละท่านสอนไม่เหมือนกัน ผมก็พยายามค้นคว้าจากหลายที่เช่นพระไตรปิฎก แต่ก็ยังไม่เข้าใจ วันหลังอาจจะรบกวนถามอาจารย์อีกหลายข้อครับ ขอขอบคุณครับ

ด้วยความนับถืออย่างสูง

คำตอบ

(๑) ศีลไม่ต้องสมาทาน หากใจมีศีลกำกับและรักษาไว้ได้ ถือว่าเป็นผู้มีศีล หลายคนไปสมาทานศีลมาแล้วแต่ยังมีพฤติกรรมละเมิดศีล อย่างนี้เป็นกรสมาทานที่ไร้สัจจะถือว่าไม่มีศีล

(๒) พระพุทธะบัญญัติวินัย ห้ามพระจับเงินทอง เหตุด้วยไม่ต้องการให้จิตเป็นทาสของทรัพย์ หากรับประเคนแล้วเอาเข้าไว้เป็นส่วนของหมู่สงฆ์ ไม่น่าจะผิดเจตนารมย์ของพระวินัย แต่หากรับแล้ว เอาเก็บไว้เป็นส่วนของตนและยังจิตถูกผูกมัดด้วยปัจจัย(ทรัพย์) ด้วยแล้ว บาปแน่นอน

๙๑. ถามสั้นตอบยาว

คำถาม

การที่บอกว่าให้ได้แสงสว่างทั้งทางโลกและทางธรรม ควรแบ่งแยกอย่างไร (ฐานะคนที่มีครอบครัว)

คำตอบ

ในศาสนาพุทธเปรียบปัญญาเหมือนแสงสว่าง ที่ใช้ส่องนำทางให้กับชีวิต การนำพาชีวิตให้ผ่านพ้นอุปสรรคและปัญหา ต้องมีความเห็นถูกที่เรียกว่าสัมมาทิฐิซึ่งมี ๒ ระดับคือปัญญาเห็นถูกทางโลก เกิดได้จากการฟังผู้รู้บอกกล่าว แล้วนำไปปฏิบัติตาม ชีวิตจะดำเนินไปอย่างราบรื่น มีความสุข สัมมาทิฐิโลกิยะนี้ เป็นปัญญาที่ยังข้องเกี่ยวอยู่กับโลก ใช้ส่องนำทางให้กับชีวิตได้ดีในทางโลก

ส่วนปัญญาเห็นถูกตามธรรม เกิดได้จากการฟังผู้รู้บอกกล่าวแล้วพิจารณาคำบอกกล่าวโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) จะเกิดเป็นสัมมาทิฐิขั้นโลกุตตระ คือเห็นถูกตามธรรม หากใช้ปัญญาชนิดนี้ส่องนำทางให้กับชีวิต จะทำให้รู้เท่าทันโลก ธรรมและวัตถุ เห็นสรรพสิ่งมีการเกิดขึ้นชั่วคราวแล้วดับไป ไม่มีตัวไม่มีตน จึงไม่ได้คว้าเอามาเป็นของตน ในที่สุดปัญญาเช่นนี้สามารถส่องนำทางชีวิตให้อยู่เหนือ หรือพ้นไปจากทุกข์ได้ นี่คือแสงสว่างในทางธรรม

๙๒. เป็นได้สองทาง

คำถาม

กราบเรียนถามว่าก่อนนอนได้กำหนดสติและระหว่างที่หลับไป เหมือนมีใครมาเดินอยู่บนที่นอน และมาดึงผ้าห่ม อยากรทราบว่า เป็นเพราะอะไรค่ะ

คำตอบ

เป็นไปได้ ๒ ทาง คือยังมีสติไม่มาก กำลังของสติดังนี้ยังไม่กล้าแข็งจึงทำให้นอนหลับไม่สนิท และอีกทางหนึ่งหากมีกำลังของสติมากจนจิตนิ่งถึงระดับฌานได้แล้ว การไประลึกว่ามีคนมาเดินอยู่บนที่นอนขณะกำลังนอนอยู่นั้นไม่น่าจะมีความเป็นไปได้ แต่ถ้าเดินอยู่ใกล้ที่นอนนั้นเป็นไปได้ เรื่องนี้ต้องถามตัวเองว่า เมื่อจิตรับสิ่งกระทบภายนอกแล้วยังมีการปรุงอารมณ์ (สังขาร) เกิดขึ้น เรื่องที่ไประลึกว่ามีคนเดินอยู่บนที่นอนนั้น เป็นเพียงอุปาทาน ไม่ใช่เรื่องจริง

๔๓. เลือกการภาวนาที่เหมาะสมกับตน

คำถาม

ในการทำสมาธิภาวนาเบื้องต้นเราจะภาวนาว่าอย่างไร
ครับ ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา จิตใจฟุ้งซ่าน คิดไปในเรื่องต่าง ๆ
ทำให้ใจไม่นิ่งเราควรทำอย่างไรดี จึงจะทำให้นิ่งสงบได้

คำตอบ

การภาวนาเบื้องต้น คือต้องทำให้จิตมีสติได้ก่อนแล้ว
จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ ให้ไปดูหนังสือพุทธธรรมของท่านปยุตโต
เรื่อง “กรรมฐาน ๔๐” แล้วเลือกภาวนาตามจริตที่เหมาะสมกับตน

...พฤษภาทศวิ

โททนต์เสณังตง

นรชาติวางวาย

สติตทัวแต่ขัวตี

อีกกุญชรอันปลดปลง

ล้ำคัมภีร์หมายในกายมี

มลายสิ้นทั้งอินทรีย์

ประดับไว้ในโลกา...

๙๔. เหมือนกับที่ถามไป

คำถาม

ในการปฏิบัติกรรมฐานใหม่ ๆ จิตที่เข้าสมาธินั้นจะพุ่ง
ซ่านมาก มีวิธีอย่างไรให้จิตสงบโดยเร็ว

คำตอบ

วิธีทำให้จิตสงบโดยเร็ว ผู้ตอบคำถามเคยมี
ประสบการณ์เหมือนกับที่ถามไป จึงได้บอกเล่าวิธีแก้ไขไว้ใน
เทพบรรยายหรือในหนังสือเรื่อง “อุบายทำให้จิตสงบ” ลองไป
ฟังหรือหาอ่านเองแล้วปฏิบัติตามคำแนะนำ โอกาสที่จิตสงบ
จะเกิดขึ้นได้

ฟ้าเปลี่ยบลี	วันเดือนปีเปลี่ยนไป
ถึงละทุกขัขนาดไหน	ก็ใช้ละคงที่
เมื่อลมหวายไฉยยังมี	ชีวิตนี่ย่อมมีหวัง
เอาความเข้มแข็งเติมพลัง	เอาความหวังเป็นกำลังใจ

ส.เชมรังสี

๙๕. ไม่เพิ่มขยะใหม่กำจัดขยะเก่า

คำถาม

ในการที่เราจะดำเนินชีวิตอยู่ในทางโลกนั้น จะมีสิ่งที
กระตุ้นกิเลสมาก เราจะมึวิธีอย่างไรในการลดกิเลสที่จะมา
กระตุ้นกิเลสเรา

คำตอบ

วิธีลดกิเลส ต้องฝึกใจตัวเองให้มีกำลังของสติเข้มข้น
และฝึกใจให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ทั้ง ๒ รวมเรียกว่า
สติสัมปชัญญะ แล้วใช้สติสัมปชัญญะ พิจารณาสิ่งที่ตาเห็น สิ่ง
ที่หูได้ยิน สิ่งกลิ่นสัมผัสรสชาติ ฯลฯ ว่าทุกสิ่งทีเข้ากระทบเกิด
ขึ้นแล้วดับไป (อนัตตา) ไม่มีตัวตน กิเลสใหม่จะไม่เข้าไปเพิ่ม
เป็นมลทินให้กับใจ ขณะเดียวกัน กิเลสเดิมทีมีอยู่แล้วในใจจะ
หมดไป เมื่อใดกิเลสปรากฏชัดเจน ต้องใช้สติสัมปชัญญะ
พิจารณากิเลสว่าดับไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วกิเลสเก่าทีผูก
ขึ้นในใจจะหมดไปเอง

๙๖. ทำได้แล้วดีเอง

คำถาม

เข้าเย็นหนูปกติจะนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเป็นหลัก
ตอนเวลาระหว่างวันจะพยายามเจริญสติบางทีก็กำหนดอริยาบถ
บางทีก็ไปดูจิตว่าใจรู้สึกอย่างไร ไม่แน่นอนเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ
บางทีก็คิดแบบที่ถูกเรื่องไตรลักษณ์เปลี่ยนไป รู้สึกไม่มีที่
กำหนดประจำ จึงไม่ทราบว่ามีผิดหรือไม่ ช่วยแนะนำด้วยค่ะ

คำตอบ

การเฝ้าดูจิตใจตนเอง แบบที่ถูกต้องตามธรรม คือเฝ้าดู
ผัสสะทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจ ให้เห็นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อ
ใดผัสสะเข้าสู่อนัตตา คือไม่มีตัวตน จิตจะปล่อยวาง มีมาตร
วัดคือ มีอารมณ์สงบ และมีจิตเป็นอิสระ รักษาปฏิบัติทาทอย่างนี้
ไปเรื่อย ๆ แล้วดีเอง

...มีสติอยู่ทุกเมื่อ

อย่าหลงเชื่อตามกระแส

มีปัญญา รู้จักแก้

อย่ายอมแพ้กับปัญหา...

๙๗. นี้อะไร

คำถาม

ผมนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้สึกลมหายใจละเอียด ขนลุก ตัวลอย มีความรู้สึกหัวจะทิ่มพื้นจึงตกใจ ถอนออกสมาธิ จะมีวิธีแก้ไข อย่างไม่ให้เป็นอีกครั้ง

คำตอบ

อาการขนลุก ตัวลอย เป็นปิตินิดหนึ่ง เกิดจากจิตที่นิ่งเป็นสมาธิระดับหนึ่ง วิธีแก้ปิติ ต้องกำหนด “รู้หนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าปิตินั้นหายไป แล้วจึงตั้งจิต กลับมาสู่องค์ภาวนาลมหายใจเข้า-ออก ดังเดิม

๙๘. มีจิตจดจ่อสิ

คำถาม

ทำอย่างไรจึงจะมีสติตลอดเวลา

คำตอบ

ทุกขณะตื่นทุกครั้งที่นั่งได้ ทุกครั้งที่ว่างจากการทำงาน และทุกครั้งที่กำลังทำงาน ให้มีใจจดจ่ออยู่กับอริยาบถที่เป็นปัจจุบัน อย่าห่อหุ้มห่อถอยในการทำสมาธิ เร่งความเพียรไปเรื่อย ๆ แล้วกำลังสติจะกล้าแข็งขึ้นมาเอง

๙๙. ระลึกผิดทาง

คำถาม

เวลานั่งสมาธิจิตจะเคลื่อนไปรับรู้ตามที่ต่าง ๆ ในร่างกาย บางทีอยู่ที่ลมหายใจ บางทีก็ไปที่ท้องแล้วก็แวบไปปวดที่กระหม่อม วนเวียนไม่เคยจะนิ่งอยู่ที่ใดที่หนึ่งนาน ๆ แต่ก็มีสติตามรู้ตลอด เพียงแต่รู้สึกไม่สงบเลย ถือว่าปฏิบัติผิดหรือไม่เจ้าคะ

คำตอบ

ตามระลึกรู้อย่างนั้นดีแล้ว แต่ยังไม่ดีที่สุด จะให้ดีที่สุดต้องมองให้ออกว่าทุกสิ่งที่ระลึกรู้นั้นว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรเปลี่ยนในท่ามกลางและดับไป (อนัตตา) ในที่สุดทุกการระลึกรู้อย่างนี้จะเกิดเป็นปัญญาเห็นแจ้ง จิตปล่อยวางสิ่งที่ระลึกรู้ เหตุเพราะไม่มีตัวตนจิตเป็นอิสระ ถ้าระลึกได้อย่างนี้และรู้แจ้งได้อย่างนี้ จิตสงบแน่นอนปรับแก้ไขตัวเองให้เห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ) ตามนี้

๑๐๐. ต้องฝึกกับผู้รู้

คำถาม

เวลาเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ แล้วต้องพิจารณา ดูจิต ดูใจ ดูกาย ทำอย่างไร พิจารณาว่าอย่างไร และทำไมต้องพิจารณา ว่าร่างกายเราประกอบด้วย ผม เล็บ ฟัน เนื้อหนัง แขน ขา กระดูก ต้องพิจารณาว่าอย่างไร และทำไมต้องพิจารณาแบบนี้

คำตอบ

การทำจิตตภาวนาทำ ๒ เรื่อง คือทำจิตให้มีสติเพิ่มขึ้นแล้วมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิและเอาสมาธิไปทำจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ด้วยการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ คือ พิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ให้เห็นถูกต้องตามที่เป็นจริง คือ เกิดเป็นปัญญาเห็นแจ้งขึ้น ปัญญาชนิดนี้ต้องปฏิบัติด้วยตัวเอง และเข้าถึงด้วยตัวเอง มิได้เกิดจากการฟังการอ่าน จะเข้าถึงได้อย่างไรจะพิจารณาอย่างไร ต้องนำตัวเองเข้าฝึกกับครูผู้ชี้แนะแนวทาง เมื่อทำตามและมรรคผลเกิดขึ้นกับตัวเองแล้ว ปัญญาเห็นแจ้งจะเกิดขึ้น พฤติกรรมจะเปลี่ยนเป็นดีงาม อุปสรรคปัญหาหมดไป อยู่กับโลกอยู่กับคนทั้งดีและไม่ดีอย่างสงบสุข เหตุเพราะรู้เท่าทันว่าสิ่งต่าง ๆ ไม่มีอำนาจเหนือใจของเรา มีใจเป็นอิสระ มีใจไม่เป็นทาสของโลกธรรมและวัตถุไม่หลงโลก ตายแล้วยังไปเกิดดีอีกด้วย หรือหากทำจิตตภาวนาให้ถึงที่สุดสามารถทำชีวิตสู่การไม่ต้องตาย-เกิดได้อีกด้วย นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมต้องพัฒนาจิตวิญญูณของเรา

๑๐๑. ตึงหนัก

คำถาม

ทำอย่างไรให้หายจากอาการตึงหนักที่หน้าผากขณะ
นั่งสมาธิ

คำตอบ

หากต้องการแก้ไขปัญหาดึงหนักที่หน้าผาก ทำได้ ๒
แนวทางคือ ขณะมีอาการตึงหนักเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า “รู้หนอ
ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการติดลบนั้นหายไป และอีก
แนวทางหนึ่งคือ ให้เอาอาการตึงหนักนั้นมาเป็นองค์พิจารณา
ว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนและสลาย
ไปในที่สุด (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) ใช้จิตที่นิ่งตามดูให้เห็นสัง
ขารมของอาการตึงหนักที่เกิดขึ้น เมื่อใดอาการดังกล่าวหายไป
จะเกิดเป็นปัญญาารู้แจ้งขึ้นแทนที่ แล้วปัญหาจะหมดไป

การเฝ้าองนำศาสนา

ศาสนาเฝ้าอง

ศาสนานำการเฝ้าอง

บ้านเฝ้าองเจริญ

๑๐๒. แก่ด้วยสติและสัมปชัญญะ

คำถาม

ทำอย่างไรสำหรับคนที่เคยปฏิบัติธรรมแล้วถูกรบกวนจากกระแสอะไรบางอย่างทำให้รู้สึกเหมือนถูกผีจะแทรกตัวเข้ามาในร่างกาย ทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรม ทำให้รู้สึกอึดอัดหวาดกลัวปฏิบัติธรรมไม่ได้มีวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอาการนี้ได้อย่างไร

คำตอบ

เหตุที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะกำลังของสติยังไม่กล้าแข็งพอที่จะสามารถต้านพลังอื่นที่เข้ากระทบจิต จึงทำให้จิตหวั่นไหวและหวาดกลัว วิธีแก้ต้องเติมบุญให้กับตัวเอง ด้วยการปฏิบัติตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตมีพลังบุญมาก มีพลังสติ มีพลังปัญญามาก จิตไม่ตกเป็นเบี้ยล่างของพลังอื่น จิตรู้ทันเป็นอิสระต่อพลังอื่นที่เข้ากระทบ อาการหวั่นไหวของจิตจะหมดไปด้วยพลังของสติ และความหวาดกลัวหมดไป ด้วยพลังของปัญญาที่เพิ่มขึ้นมา

๑๐๓. ปัญญาสองระดับ

คำถาม

ปัญญาระดับโลกุตรระกับปัญญาระดับสัญญาแตกต่างกันอย่างไร การพิจารณาในเบื้องต้นเริ่มที่ปัญญาระดับสัญญาก่อนหรือไม่ครับเช่นการพิจารณาไตรลักษณ์

คำตอบ

ปัญญาสัญญาเป็นเพียงรู้ว่า ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน ยังมีพลังไม่มากพอที่จะนำมาแก้ปัญหที่เกิดขึ้นจากเหตุแท้จริงได้ เช่น หากใช้ปัญญาสัญญา แก้ปัญหาความเครียดของจิตใจ เขาจะให้ยาระงับการทำงานของระบบประสาท แต่หากใช้ปัญญาชั้นโลกุตระซึ่งมีพลังมาก มองเห็นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้ถูกจุด จะเห็นเหตุแห่งปัญหาเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ปัญหาเกิดได้ต้องดับได้เป็นธรรมดา ผู้มีปัญญาเห็นถูกอย่างนี้ไม่ยึดเอาตัวปัญหามาเป็นของตัวเอง เพราะความเป็นตัวตนของปัญหาแท้จริงแล้วไม่มี จิตปล่อยวางปัญหา จิตเป็นอิสระ ความเครียดหายไปอย่างยั่งยืน ไม่ต้องกินยาระงับประสาทเหมือนอย่างผู้มีปัญญาสัญญาเขาใช้แก้ปัญหากัน

สรุปแล้วปัญญาสัญญามีพลังอ่อน ไม่สามารถใช้พิจารณาไตรลักษณ์ให้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงได้

๑๐๔. ดุศีลคุณธรรม

คำถาม

การตามดูกาย ดูใจ จะทราบได้อย่างไรจะว่าการดูนั้น
ถูกต้อง

คำตอบ

การตามดูใจ ดูกาย หากดูให้ถูกต้องตามหลักของพุทธ
ศาสนาต้องดูที่ความสะอาด (ศีล) และดูที่ความดีงาม (ธรรม)
ที่มีอยู่ในใจ หากใจยังมีศีลบกพร่อง ยังมีธรรมบกพร่องต้องแก้ไข
เมื่อใดที่ใจมีศีลมีธรรมดีแล้ว กายซึ่งเป็นบ่าวรับใช้ใจ จะมี
พฤติกรรมสะอาดมีพฤติกรรมดีงามตามไปด้วย ดูอย่างนี้และ
ทำได้แบบนี้เรียกว่า ดูได้ถูกต้องตามธรรม

...ถ้าสัมผัสพระ	ละศีล	ก็สิ้นศักดิ์
ไม่มีหลัก	ศักดิ์สิทธิ์	ผิดอสังข
ตัวเองมีศีล	มีธรรม	ประจำใจ
เป็นกำไร	ล้ำเลิศ	ที่เกิดมา...

๑๐๕. ผิดต้องแก้

คำถาม

ได้ปฏิบัติธรรมโดยนั่งสมาธิแล้วเกิดเหงื่อแตกออกมา
มาก และมีแสงสว่างเหมือนจิตวิ่งขึ้นไปสว่างและจะออกไป
จากร่างกายแต่เหมือนไปติดอะไรอยู่บริเวณท้ายทอยด้านหลัง
ดั่งตึก ตึก หมายถึงอย่างไรคะ ปฏิบัติถูกต้องหรือไม่และการ
ปฏิบัติในแต่ละครั้ง เหตุการณ์จะต่อเนื่องกันใช่หรือไม่

คำตอบ

การปฏิบัติธรรมที่ให้ผลถูกต้องนั้น เมื่อปฏิบัติแล้ว จิต
ต้องมีความสงบจากการปรุงแต่งอารมณ์ จิตมีความเป็นอิสระ
และเกิดปัญญาเห็นแจ้ง รู้ทันสิ่งที่เข้ากระทบใจ หากปฏิบัติ
แล้วเหงื่อออกมาก มีแสงสว่างเกิดขึ้น มีอาการเกิดที่ท้ายทอย
ถือว่าการปฏิบัติยังผิดทาง ฉะนั้น ควรปรับแก้ไขสติให้ระลึก
ทันผัสสะ ด้วยการกำหนดว่า “รู้หนอ ๆ ๆ ๆ” จนกว่าอาการ
ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นหายไป แล้วนำจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม

๑๐๖. พัฒนาจิตถูกทาง

คำถาม

การพัฒนาจิตให้ก้าวหน้า เป็นไปได้กี่ทาง และมีทางใดบ้าง

คำตอบ

การพัฒนาจิตให้ก้าวหน้าตามหลักของพุทธศาสนามี ๒ ทางคือ ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ (สมถกรรมฐาน) แล้วทำจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนากรรมฐาน) ทั้ง ๒ แนวทางนั้น เป็นภาคปฏิบัติ ต้องทำด้วยตัวเองหากพัฒนาได้จริงแล้ว จิตใจต้องมีความสงบ อย่างน้อยเป็นสมาธิขั้นต้นหรือจนถึงระดับฌาน และจิตใจต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้งในสรรพสิ่งว่ามีเกิด-มีดับ จิตปล่อยวางสรรพสิ่ง ความเป็นอิสระของจิตใจเกิดขึ้นอย่างนี้ เรียกได้ว่า พัฒนาจิตได้ถูกทาง

๑๐๗. ดูข้อ ๑๐๖

คำถาม

จะทราบได้อย่างไรว่าการปฏิบัติธรรมของเราเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องเพราะบางสำนักก็มีคำสอนที่ต่างกัน

คำตอบ

ดูคำตอบข้อ ๑๐๖

๑๐๘. สติสัมปชัญญะ

คำถาม

สติกับสัมปชัญญะต่างกันอย่างไร

คำตอบ

สติคือการระลึกรู้ เช่น ระลึกรู้เสียงที่เข้ามาทางหู กระทบจิตเกิดเป็นผัสสะ หากจิตรู้ว่าเป็นเสียงพูดของคน ซึ่งเกิดดับตามกฎไตรลักษณ์แล้วจิตปล่อยวาง ไม่เอาเสียงคนพูดมาปรุงเป็นอารมณ์ อย่างนี้เรียกว่ามีสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นปัญญา รู้ทันนั่นเอง

๑๐๙. ปลีกวิเวก

คำถาม

การให้บรรลุลุธรรมไม่จำเป็นต้อง “ปลีกวิเวก” แต่ใช้การเจริญสติในชีวิตประจำวันและการทำความเห็นให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ก็เพียงพอแล้วใช่หรือไม่

คำตอบ

คำว่า “วิเวก” คือความสงบ การนำตัวเองเข้าไปอยู่ในห้องพระ ในห้องทำงานส่วนตัว อยู่ในป่าห่างจากผู้คน อย่างนี้เรียกว่า กายวิเวก ในสมัยที่ผู้ตอบคำถามไปบวชเป็นพระสงฆ์ และปฏิบัติธรรมอยู่ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ เนื่องจากมีคนมากหาความสงบสงัดได้ยาก จึงได้นั่งหันหน้าเข้ามุมห้องแล้วทำจิตตภาวนา ผลที่เกิดขึ้นคือมีใจสงบ (จิตวิเวก) มีกายสงบ (กายวิเวก) ดังนั้นในชีวิตประจำวันที่อยู่บ้าน หากทำใจให้สงบได้ ทำกายให้สงบได้ เท่ากับว่าเป็นการปลีกวิเวกได้เช่นกัน

๑๑๐. คุณจะเชื่อใครล่ะ

คำถาม

สำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติ การเริ่มต้นดูที่จิตเลย (จิตตานุปัสนา) ก่อนทำกายานุปัสนาได้หรือไม่ (เพราะบางท่านบอกว่าให้เริ่มที่กายานุปัสนา จะดีและเร็วกว่า)

คำตอบ

ผู้ที่เริ่มปฏิบัติกรรมฐานหากมีจิตใจยังไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ควรต้องฝึกสมถกรรมฐานให้จิตมีสติ แล้วตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ก่อนจึงค่อยนำพลังของสมาธิไปพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม (สติปัฏฐาน ๔) เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง และต้องปฏิกรรมสมควรแก่ธรรม พระพุทธะบัญญัติสติปัฏฐาน ๔ เรียงไว้เป็นลำดับคือ กาย เวทนา จิต ธรรม จึงได้สอนปริพาชก ชื่อ ติฆนยะ ให้พิจารณากายก่อน แล้วจึงสอนให้พิจารณาเวทนา ติฆนยะ จึงได้บรรลุโสดาปัตติผล ส่วนพระสารีบุตรนั่งถวายนานพักอยู่ข้างหลัง พิจารณาตามไปจึงบรรลุอรหัตตผล แล้วคุณเชื่อใครล่ะ

๑๑๑. ได้ทั้งบาปได้ทั้งบุญ

คำถาม

ถ้าเราฆ่าคนที่กำลังจะทิ้งระเบิดนิวเคลียร์เราจะได้บุญหรือบาป

คำตอบ

การฆ่าคน (สัตว์มีชีวิต) แม้ผู้ถูกฆ่าจะเป็นคนดีหรือไม่ดี ถือว่าผิดศีลข้อ ปาณาติบาต เป็นบาป ส่วนมีเจตนาจะช่วยชีวิต คนอีกจำนวนมากไม่ให้ตาย ถือว่าเป็นบุญ

๑๑๒. จัดการตัวเองก่อน

คำถาม

มีวิธีจัดการกับลูกดีอย่างไร

คำตอบ

ต้องจัดการตัวเองให้หายดีได้ก่อน ปกติคนที่มียึดตา (EGO) ดูตัวเองไม่ออกว่า ตัวเองเป็นคนดีหรือคนไม่ดี ดีหรือไม่ดี ต้องให้คนอื่นดูจึงจะเห็น ในทางพุทธศาสนา อริยบุคคลขั้นต้นได้แก่พระโสดาบันเป็นผู้เริ่มจะหายดีแล้ว หากได้พัฒนาปรับปรุงแก้ไขจิตวิญญาณของตัวเองจนกระทั่งบรรลुความเป็นอรหัตผลได้แล้ว นั่นแหละหายดี

๑๑๓. ปฏิบัติธรรมถูกทาง

คำถาม

เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เราปฏิบัติธรรมถูกทางและถูกกับจริตของเรา

คำตอบ

หากปฏิบัติธรรมได้ถูกต้องกับจริต จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว จิตเกิดปัญญารู้ทันสิ่งกระทบได้เร็ว และหากปฏิบัติได้ถูกทางแล้วจิตต้องสงบ ไม่ฟู ไม่แพบ ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ ขณะเดียวกันจิตมีความเป็นอิสระ อยู่เหนือสุข เหนือทุกข์ เหนือกาย เหนือใจ อย่างนี้เรียกว่า ปฏิบัติธรรมถูกทาง

...วันเวลาถ้าลี้ลับไปแล้ว

หมั่นอดองแก้วอมในมหานทีศรี

ให้ต้นต้นต้นหาข้อตาย

ก็ไม่มีวันคืนมาขึ้นขม...

๑๑๔. ต้องปลตหนี้ด้วย

คำถาม

เวลาทำบุญทุกครั้งไม่ว่าจะใส่บาตร ทอดกฐิน ถวายกันเทศน์ ถวายน้ำปานะพระสงฆ์ หรือว่าอนุโมทนาบุญเมื่อเห็นคนอื่นทำดีหรือทำบุญจะขอเพียงนิพพานะปัจจะโยโหตุเท่านั้น อย่างนี้ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างไรหรือไม่คะ

คำตอบ

หลังจากทำบุญชนิดต่าง ๆ จนกระทั่งตัวเองมีบุญมาก แล้วอธิษฐานให้ได้พระนิพพานเท่านั้น คงจะบรรลुความปรารถนาได้เนิ่นช้า เหตุเพราะเจ้ากรรมนายเวรที่เคยผูกพันกันไว้ในแต่ละภพชาตินั้นมีนับจำนวนไม่ถ้วน เขาคงไม่ปล่อยให้เราเข้านิพพานได้ง่ายหรอก คงยึดๆคดๆลากกันไปอีกยาวนาน ดังนั้นถ้าจะให้ดีต้องปลตหนี้เก่าด้วยการอุทิศบุญกุศลให้แก่เจ้ากรรมนายเวรด้วย อุทิศบ่อย ๆ อุทิศเรื่อยไปจนกว่าบรรลุสู่แดนพระนิพพาน

๑๑๕. ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง

คำถาม

จะทราบได้อย่างไรว่า การปฏิบัติธรรมโดยอุบายใด ที่
เหมาะกับอุปนิสัยของตนเอง และทราบได้อย่างไรว่าที่ปฏิบัติ
ขณะนี้ถูกต้องกับตนเองมากที่สุด

คำตอบ

คำตอบนี้ขอให้ผู้ถามกลับไปอ่านหนังสือพุทธธรรม
ของท่านปยุตฺโต ในเรื่องกรรมฐาน ๔๐ แล้วปฏิบัติให้เหมาะกับ
จริตของตน

...สว่างตาด้วยแสงไฟ

สว่างใจด้วยแสงธรรม

ใจสว่างเป็นบุญ

ใจรุ่งเป็นบาป...

๑๑๖. รู้ได้ต้องมีตาทิพย์

คำถาม

เราได้ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษที่ได้ล่วงลับไปแล้วเสมอ ๆ แล้วเราจะทราบได้อย่างไรว่าท่านได้รับแล้ว หรือว่าท่านไปเกิดไปสถานที่ใหม่แล้วหรือยัง

คำตอบ

อยากทราบว่าผู้ตายไปเกิดใหม่แล้วหรือยัง ถ้าพัฒนาจิตยังเข้าไม่ถึงฌาน อภิญญา (ตาทิพย์) ยังไม่เกิดก็ไม่สามารรู้ได้ด้วยตนเอง การอุทิศบุญกุศลส่งไปให้ผู้ตาย เป็นการทำบุญวิธีหนึ่ง เป็นความดี ควรทำสม่ำเสมอ หากท่านอยู่ในฐานะที่รับได้ ท่านย่อมได้รับแน่นอน ไม่ควรวิตกกังวล

๑๑๗. ต้องดับตัณหาได้ก่อน

คำถาม

ทำอย่างไรไม่ให้จิตใจฟุ้งงอยากให้เข้าสมาธิ (เคยมีสมาธิแล้วมีความสุข) จึงอยากเข้าสมาธิเร็วใจจดจ่อ ผิดไหม วิธีแก้ไขควรทำอย่างไร

คำตอบ

ทำจิตให้มีสติมากขึ้นจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วใช้พลังสมาธิไปพิจารณาความอยาก (ตัณหา) ให้เห็นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อตัณหาอนัตตาแล้ว ความอยากให้จิตเข้าถึงความเป็นสมาธิจะดับไปเอง แล้วจิตจะเข้าสมาธิได้เร็วเหมือนเดิม

...เรามีหูไว้ฟังทั้งสี่ซีก

อยู่กับตัวเองข้างตัวเองทั้งตัวเอง

ควรฟังหูไว้หูอยู่เหนือเหนือเอง

ก็เป็นแค่เรื่องกันพลาตูลาตูลาตูลา...

๑๑๘. กรรมให้ผลในภพถัดไปดิ

คำถาม

บุคคลที่ทำอกุศลตลอด ๕๕ ปี ตายไปเกิดบนสวรรค์
อยากทราบด้วยสาเหตุใด

คำตอบ

เหตุเพราะอดีตบุคคลผู้นี้เคยทำกรรมดี (กุศลกรรม)
อย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อนเช่นกุศลกรรมที่ให้ผลดีในชาติหน้า (อุป
ปัชชเวทนียกรรม) กุศลกรรม ที่ให้ผลก่อน (ครุกรรม) หรือ
กุศลกรรมที่เป็นตัวนำไปเกิด (ชนกกรรม) เมื่อจิตดวงสุดท้าย
ก่อนออกจากร่าง กุศลกรรมดังกล่าวข้างต้นให้ผล ผู้ตายจึงได้
รับกุศลวิบาก คือไปเกิดดิบนสวรรค์ ส่วนอกุศลกรรมที่ทำมา
ยาวนานถึง ๕๕ ปี ยังไม่สูญไปไหนยังรอให้ผลอยู่

๑๑๙. อารมณ์ของสมณะและวิปัสสนา

คำถาม

สมณะกับวิปัสสนามีอะไรเป็นอารมณ์พิจารณาอย่างไร

คำตอบ

สมถกรรมฐานมีอิริยาบถปัจจุบันเป็นอารมณ์ พิจารณาโดยเอาใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่นการก้าวย่างของเท้า การยุบพองของหน้าท้อง ฯลฯ หรือจดจ่ออยู่กับอายตนะภายนอก เช่น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ที่เข้ากระทบอายตนะภายใน เช่น หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ตัวอย่างเสียงที่กระทบหู ภาพที่กระทบตา ฯลฯ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานมีความเห็นแจ้งของจิต มีความเป็นอิสระของจิต มีความสงบชุ่มเย็นของจิตเป็นอารมณ์ ทำได้ด้วยการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) หรือสรุปลงได้ว่า สรรพสิ่งเกิดขึ้นล้วนเกิดมาแต่เหตุ เมื่อเหตุดับสรรพสิ่งดับไปด้วย

๑๒๐. สี่คู่แปดบุรุษ

คำถาม

เวลาสวดมนต์แปลมีอยู่ตอนหนึ่งว่า บุรุษสี่คู่นับเรียง
ตัวบุรุษทั้งแปดบุรุษ นั้นหมายถึง พระสาวกของพระพุทธเจ้า
องค์ใดบ้าง

คำตอบ

บุรุษ ๔ คู่ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระ
อนาคามี พระอรหันต์อย่างละ ๑ คู่

๘ บุรุษ ได้แก่

- โสดาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติไปสู่ความเป็นโสดาบัน
- โสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบันได้แล้ว
- สกิทาคามิมรรค กำลังปฏิบัติไปสู่ความเป็นสกิทาคามี
- สกิทาคามีผล เป็นพระสกิทาคามีได้แล้ว
- อนาคามิมรรค กำลังปฏิบัติไปสู่อนาคามี
- อนาคามีผล เป็นพระอนาคามีได้แล้ว
- อรหัตมรรค กำลังปฏิบัติไปสู่อรหันต์
- อรหัตผล เป็นพระอรหันต์ได้แล้ว

๑๒๑. ส่วนบุญ - ส่วนบาป

คำถาม

อยากให้ท่านอาจารย์แนะนำว่าการฟังบรรยายธรรม แล้วมีผู้มาฟังการบรรยายธรรม เดินเข้าออกขณะปฏิบัติ สภาวะเจริญวิปัสสนาธรรมถือว่าเป็นการทอนบุญของตนเอง หรือไม่

คำตอบ

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ การฟังธรรมเป็นบุญ ฟังธรรมส่วนไหนได้บุญส่วนนั้น ส่วนที่ไม่ได้ฟังก็ไม่ได้บุญ หนึ่งเมื่อฟังธรรมแล้ว จิตมีความสะอาด สว่าง สงบ สุขก็ได้บุญ หากฟังธรรมแล้วจิตใจยังไม่สะอาด ยังขุ่น ๆ มัว ๆ ยังว้าวุ่น ยังทุกข์ การฟังธรรมก็ไม่ได้บุญ

อยู่คนเดียวยังคงระวังถึงความผิด

อยู่ร่วมมิตรยังระวังคำขาน

อยู่ร่วมราชเฝ้าระวังการถ่ม

อยู่ร่วมพาลยังระวังทุกอย่างเฉย

๑๒๒. ขึ้นอยู่กับระดับของศีลและธรรม

คำถาม

ถ้าเรากำลังถือศีลอุโบสถในวันพระ แล้วมีคนโกหกเรา
ทำไม่ดีต่อเราเขาจะบาปหรือไม่ มากน้อยแค่ไหน เมื่อเทียบกับ
วันที่เราถือศีล ๕ ปกติ

คำตอบ

การพูดเท็จ ผิดศีลข้อมุสาวาท เป็นบาปชนิดหนึ่ง พูด
เท็จกับคนที่มีศีล ๘ ผู้พูดบาปมากกว่าพูดเท็จกับคนที่มีศีล ๕ การ
มีปฏิสัมพันธ์ติดลบกับคนที่มีคุณธรรมสูง เป็นบาปมากกว่าการ
มีปฏิสัมพันธ์ติดลบกับคนที่มีคุณธรรมน้อย

...ดวงใจแม่สะอาดแท้งว่าทุกสิ่ง

ดวงใจแม่สะอาดยิ่งกว่าสิ่งไหน

ดวงใจแม่สะอาดเกินกว่าสิ่งใด

ดวงใจแม่มีไว้เพื่อลูกตน...

๑๒๓. ยังไม่หยุดทำบาป

คำถาม

การนินทาคุณกำเนิด หรือการขายหรือแจกยาคุณกำเนิดเป็นบาปหรือเป็นวิบากกรรม ให้เราประพฤติปฏิบัติธรรมไม่ดีขึ้นหรือเปล่าคะ

คำตอบ

การนินทา การขาย การแจกยาคุณกำเนิด ถือว่าผู้กระทำมีส่วนในการเบียดเบียน เป็นบาป หากกรรมให้ผลเมื่อใด ผู้กระทำต้องรับอกุศลวิบากที่เกิดขึ้น บาปยังไม่หยุดทำการ ปฏิบัติธรรมเกิดมรรคผลยาก

๑๒๔. บาปสิครับ

คำถาม

คนที่เอาลูกออกที่ยังไม่ถึง ๓ เดือน บาปหรือเปล่า

คำตอบ

เป็นการทำที่ผิดศีลข้อ ปาณาติบาต ถือว่าเป็นบาป

๑๒๕. อยู่ที่เจตนาของผู้รับ

คำถาม

พระรับปัจจัยด้วยตัวเองบาปหรือไม่ผิดแบบไหน

คำตอบ

พระรับปัจจัยด้วยตัวเอง หากเป็นพระมหานิกายไม่บาปแต่ถ้าเป็นพระธรรมยุติ เป็นบาปตามสมบัติบัญญัติ ถ้ารับปัจจัยมาแล้วนำไปใช้ผิดจุดประสงค์ของผู้ถวาย เช่นผู้ถวายเจตนาให้เป็นสังฆทาน (เป็นของหมู่สงฆ์) หากผู้รับนำไปเก็บไว้ใช้ส่วนตัวก็เป็นบาปเช่นกัน หรือผู้ถวายปัจจัยมีเจตนาให้สร้างโบสถ์ แต่ผู้รับนำไปสร้างศาลา อย่างนี้เป็นบาป

รักกันมาก

ก็อาดูเกลียดกันมาก

หวังกันมาก

ก็อาดูผิดหวังมาก

เอาใจกันมาก

ก็อาดูรำคาญมาก

๑๒๖. ทำได้แล้วดีเอง

คำถาม

ตอนนี้อายุ ๖๐ ปีแล้ว มีความรู้สึกว่เบื่อชีวิตมากไม่รู้ว่าจะอยู่ต่อไปทำอะไรดี ได้หันมาสวดมนต์ทำสมาธิก็จิตใจไม่สงบ ยังคิดฟุ้งซ่านอยู่ ควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรดีจะช่วยสังคัมหรือ ศาสนา ก็ต้องมีค่าใช้จ่ายคือค่ารถและค่าอาหารนอกบ้าน แต่ไม่มีรายได้ควรจะทำอย่างไรดี

คำตอบ

อายุ ๖๐ ปีแล้ว หากไม่เคยทำจิตตภาวนามาก่อนจะ มาฝึกสมาธิเมื่อแก่ (ร่างกายชราแล้ว) คงทำได้ยาก ถ้าจะให้ดี ควรพัฒนาจิตวิญญูณที่เหมาะสมกับวัย อยู่กับบ้านสวดมนต์ เข้าเย็น สวดแบบพระทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น สวดเป็นบาลีแล้ว แปลเป็นภาษาไทยด้วย ตอนกลางวันหากไม่มีงานบ้านให้ทำให้อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทปสวดมนต์ ฟังเทปบรรยายธรรม หรือ ฝึกภาวนาด้วยการตั้งลูกประคำ หายใจเข้า-ออกหนึ่งครั้งตั้งลูกประคำหนึ่งลูกทำไปเรื่อย ๆ ทำทุกครั้งที่ว่างจากงาน ทำทุกครั้งที่นึกได้ ทำไปจนตายแล้วจะดีเอง

๑๒๗. ครูสอนกรรมฐานถึงที่ทำงาน

คำถาม

ข้าพเจ้าเป็นข้าราชการทำงานตอบแทนคุณแผ่นดินด้วยความบริสุทธิ์ยุติธรรมตามกำลังความสามารถ แต่มิได้รับความยุติธรรมจากผู้บังคับบัญชา มักจะพูดตำหนิ ส่อเสียดในเรื่องส่วนตัว ไร้สาระเสมอ ทำให้ข้าพเจ้าอับอายในหน่วยงานและชอบนิทล้าหลัง ในการนี้ข้าพเจ้าควรปฏิบัติอย่างไรต่อผู้บังคับบัญชาดังกล่าว (ควรนิ่งเฉย เดินหนี ตอบโต้หรืออดทนอดกลั้นต่อไปจนผู้บังคับบัญชาคนนี้จะเกษียณราชการไม่ค่ะ)

คำตอบ

วิธีแก้ปัญหาคือ ขอมรับความจริง อยู่กับความจริง ด้วยความนิ่งเฉย มีความอดทนอดกลั้น แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ไปเรื่อย ๆ หนีเวรกรรมที่แสดงออกในรูปของอกุศลวิบากที่คุณได้รับอยู่ปัจจุบัน จะค่อย ๆ หมดไป จะหมดช้าหรือเร็วต้องถามตัวคุณเอง ว่าเจริญขันติบารมีและพรหมวิหาร ๔ ได้มากน้อยจริงจังกัไหน

๑๒๘. อ่านได้ทุกที่

คำถาม

อ่านหนังสือธรรมะในห้องน้ำจะบาปไหม

คำตอบ

อ่านหนังสือธรรมะในที่ใดๆ ไม่สำคัญ แต่สำคัญตรงที่ว่า อ่านแล้วทำให้จิตผ่องใส เบาสบายและมีความสุข การอ่านอย่างนี้ได้บุญเกิดขึ้น แต่หากอ่านหนังสือธรรมะแล้วมีจิตขุ่นมัวหนักขึ้นไม่สบายใจ เป็นทุกข์ การอ่านนั้นได้บาป

๑๒๙. อยากรู้ต้องพิสูจน์

คำถาม

พญานาคมีจริงไหมครับ

คำตอบ

มีจริง ถ้าอยากรู้พิสูจน์ด้วยตนเอง ต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงฌานสมาบัติ ๘ ให้ได้ก่อน แล้วอภิิญญาตัวที่เรียกว่า ทิพพจักขุจะเกิดขึ้นกับจิต ซึ่งอภิิญญาตัวนี้สามารถเห็นสัตว์ที่มีกายทิพย์เช่นพญานาคได้

๑๓๐. ต้องเข้าใจถึงความจริง

คำถาม

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ควรจะเจริญหลาย ๆ ข้อไปพร้อม ๆ กันหรือไม่หรือควรจะเจริญแต่ข้อใดข้อหนึ่งให้เชี่ยวชาญ

คำตอบ

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ควรพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากกว่าก็ได้ ยกตัวอย่างในครั้งพุทธกาล พระพุทธะเสด็จไปสอนพระมหาโมคคัลลานะให้พิจารณากายว่า เมื่อแยกออกเป็นส่วน ๆ เป็นเพียงธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งแต่ละส่วนมิใช่ตัวมิใช่ตนของเราพิจารณาตามจนจิตบรรลอรหัตผล เช่นเดียวกันพระพุทธะเสด็จไปสอนหลานของพระสารีบุตรให้พิจารณา กาย และ เวทนาในแง่มุมต่าง ๆ พระสารีบุตรฟังอยู่ด้วยพิจารณาตามไปด้วย บรรลอรหัตผลได้เช่นกัน

๑๓๑. แก้ได้หลายทาง

คำถาม

เวลาจิตมีความทุกข์เศร้าหมองจะมีวิธีใดที่จะดึงจิตกลับมาให้มีสติและคลายจากจิตที่เศร้าหมองได้เร็วที่สุดเจ้าคะ

คำตอบ

หางานดี ๆ ให้จิตทำ อย่าปล่อยให้จิตว่างในทางโลก แก้ปัญหาเรื่องนี้ด้วยการเปลี่ยนสถานที่ท่องเที่ยวไปในที่ต่าง เพื่อให้จิตเปลี่ยนสิ่งกระทบที่ดี ปรุงอารมณ์ที่ดี วิธีนี้เป็นการหนีปัญหา ไม่ใช่การแก้ปัญหาตามแนวทางของพระพุทธะ เช่นเดียวกันมีคนจำนวนไม่น้อยแก้ปัญหาด้วยการนำตัวไปเสพสิ่งเสพติด ในทางธรรมแก้ปัญหาด้วยการเข้าวัด ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม จนกระทั่งมีสติกล้าแข็ง มีปัญญาเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) ตรงตามธรรม ความทุกข์ความเศร้าหมองจะหมดไปเอง

๑๓๒. แก้อย่างนี้ลิตี

คำถาม

ถ้าได้พราภจิตวิญญาณออกจากรูปแล้ว ควรแก้ไข
อย่างไร เพื่อให้อกุศลนี้เบาบางลงหรือหมดไป

คำตอบ

อกุศลกรรมดังกล่าวจะเบาบางหรือหมดไป ต้องชดใช้
หนักรรรมที่ทำได้ จนกว่าเจ้ากรรมนายเวรจะพอใจและยกเลิก
การจองเวร การทำบุญใหญ่เช่น สร้างวัด ปฏิบัติธรรม ฯลฯ แล้ว
อุทิศบุญกุศลที่เกิดขึ้นให้กับผู้จองเวร หรือดีที่สุดต้องพัฒนาจิต
ตนเองจนบรรลุลอรหัตผล แล้วทั้งชั้น ๕ ได้ จะไม่มีรูปนาม
ปราภภในสังสารวัฏ เวรกรรมตามไม่ได้และเป็นอโหสิกรรมไป

อันไหนไหน

ไม่สำคัญ

เท่าอันนี้

เป็นอันที่

สำคัญ

กว่าอันไหน

ถึงพรุ่งนี้

มะรืนนี้

ดีอย่างไร

ก็ยังไม่

สำคัญ

เท่าอันนี้

๑๓๓. ปัญญาบารมี

คำถาม

วิธีการสร้างปัญญาบารมีขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูงทำได้
อย่างไรบ้าง

คำตอบ

การสร้างปัญญาบารมีขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูงสุดเป็น
เรื่องที่ต้องทำสั่งสมข้ามภพข้ามชาติยาวไกล ถ้าอยากรู้ว่าจะ
ทำอย่างไร ต้องไปอ่านเรื่องในอดีตของพระพุทธโคดม ในครั้ง
ที่เสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ที่มีชื่อว่า สัมภวกุมาร
วิธูรบัณฑิตและเสนกบัณฑิต หรือฟังได้จากเทปบันทึกเสียง
หรือซีดีธรรมะ เรื่องปัญญาบารมี ที่ผู้ตอบคำถามเคยบรรยาย
ไว้เมื่อวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๖

เอ็นดูเปา

เอ็นเรพาต

โอบ่อหนัก

มังกุบหาย

โอบ่หนัก

อังกุบหาย

๑๓๔. พันทุกข์ได้ในที่สุด

คำถาม

หญิงและชายที่มีวัยต่างกันมากแต่ต้องมาพบกันในชาตินี้มีอภิปุญญาด้วยกัน แต่เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้จึงกลายเป็นความทุกข์ทรมานใจ อยากทราบว่า ทำบาปกรรมอะไรไว้ ควรปฏิบัติเช่นไร เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์นี้ ชาติภพต่อไปจะต้องพอกันอีกหรือไม่

คำตอบ

การที่บุคคลจะเกิดมาพบกัน ต้องอภิปุญญาด้วยกันได้ พระพุทธะ บอกว่าต้องทำกรรม ๔ อย่างมาใกล้เคียงกัน เหมาะสมกันพอ ๆ กัน คือ มีศีลพอ ๆ กัน (สมศีล) มีความเชื่อเหมือน ๆ กัน (สมสัทธา) มีการสละบริจจาคไปในแนวเดียวกัน (สมจาคา) และมีปัญญาเห็นถูกพอ ๆ กัน (สมปัญญา) หากบุคคลผู้นี้ ทำกรรมอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ และยังเป็นต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่ในสังสารวัฏ โอกาสที่จะพ้นไปจากทุกข์นั้นเป็นไปไม่ได้ แต่หากพัฒนาจิตวิญญาณให้เข้าถึงความเป็นอรหัญบุคคลของ คนทั้ง ๒ อย่างน้อยเป็นพระโสดาบัน ยังได้มีโอกาสพบกันอีก มีความทุกข์น้อยลง และในที่สุดเมื่อพัฒนาจิตยิ่งขึ้นไปก็พ้นทุกข์ได้ในที่สุด

๑๓๕. เลือกเอาเอง

คำถาม

ในการดำเนินธุรกิจต้องมีการแข่งขัน ผลประโยชน์ และช่วงชิงผลประโยชน์ต้องมีหลักธรรมอย่างไรเพื่อทำธุรกิจอย่างมีความสุข ผู้ถามมีความขัดแย้งกันใจในการยึดหลักธรรมกับการแข่งขัน

คำตอบ

การแข่งขันใด ๆ เพื่อช่วงชิงผลประโยชน์นั้นเป็นการแข่งขันที่ผิดหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพราะเป็นการแข่งขันกันเอากิเลสเข้าทับถมใจเป็นการแข่งขันที่จะสร้างเหตุลงไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ การแข่งขันเพื่อช่วงชิงผลประโยชน์ ต้องใช้อกุศลกรรมมถ ๑๐ เป็นเครื่องมือประกอบกรรม คือต้องทุจริตในกายกรรม ๓ ได้แก่ การฆ่า การลักขโมยช่วงชิง การล่วงประเวณีในบุตรภรรยาผู้อื่น ต้องทุจริตในวจีกรรม ๔ ได้แก่ การพูดไม่ตรงความจริง การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด การพูดเพื่อเจ้า และทุจริตในมโนกรรม ๓ ได้แก่ ใจมีความโลภอยากได้ของคนอื่น ใจผูกพยาบาท สุดทำใจมีความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) ไปจากธรรม เหล่านี้ทำแล้วเพิ่มกิเลสเพิ่มทุกข์ให้กับตนเอง เป็นความเสื่อมความตกต่ำของชีวิต

ส่วนการแข่งขันในทางพุทธศาสนา พระพุทธะสอนให้แข่งขันกับตัวเอง เอาชนะความไม่ดี เอาชนะสิ่งเศร้าหมอง (กิเลส) เอาชนะความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) ของตัวเอง ที่หลงไปยึดติดในมนุษยสมบัติ ด้วยเหตุนี้มิใช่หรือ ที่ยสะกุลบุตรลูกเศรษฐีที่มีบ้านหลังใหญ่โตเป็นปราสาท ๓ ฤดูอยู่อาศัย จึงสละมนุษยสมบัติ และเช่นเดียวกัน ปิณฑลิมาณฑพ (พระมหากัสสปะ) และภรรยา (ภัททกาปิลาณี) ทั้งสมบัตินหาเศรษฐีให้กับบริวาร ซึ่งทั้ง ๓ คนนำตัวเองออกบวชเป็นสงฆ์ในพุทธศาสนา ในที่สุดบรรลุอรหัตผล พ้นไปจากทุกข์ทั้งปวงได้สิ้นเชิง

๑๓๖. บาปครับ

คำถาม

การที่เราหยิบเงินทองสามี เอาไปใช้จ่ายในบ้าน ถือว่าบาปไหม (หยิบใช้จ่ายโดยไม่ได้บอกก่อน)

คำตอบ

ถ้าเขาไม่อนุญาตถือว่าทำผิดศีลข้อ ๒ (อทินนาทาน) เป็นบาป

๑๓๗. ร่วมกระทำความหลง

คำถาม

มารดาของลูก หลงงมงายเรื่องเข้าทรงมากและ บังคับให้ลูกต้องกราบเจ้าเข้าทรงด้วยหากไม่ไปด้วย ก็จะไม่ให้อ่าน น้อยใจคิดมาก หาวว่าลูกไม่รู้พระคุณของเจ้าเข้าทรงลูก พยายามสอนมารดาถึงหลักธรรมของพระพุทธเจ้า มารดาก็ไม่ ยอมเชื่อฟังทำให้ลูกทุกข์ใจมากที่ต้องฝืนพามารดาไปกราบเจ้า เข้าทรง ปัญหานี้จะแก้อย่างไรเจ้าคะเพราะเจ้าเข้าทรงมัก บังคับให้ลูกทำพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ขัดหลักพุทธศาสนา เช่นถวาย ของแก้บนของมารดา

คำตอบ

การพาแม่ไปหาเจ้าเข้าทรง เป็นความหลงผิดหนึ่ง ผู้ นำพามีส่วนร่วมในอกุศลกรรมนั้นด้วย ในระดับปรมาตถสัจจะ แม่และลูกเป็นเพียงสมมติบัญญัติของชาวโลก ที่บัญญัติกันขึ้น เพื่อใช้เรียกผู้มาอาศัยท้องเป็นที่เกิดว่าลูก และผู้ที่ให้ท้องเกิด ว่าแม่ แม่จึงมีพระคุณต่อลูกด้วยเหตุนี้ พระพุทธะสอนให้ลูก ต้องตอบแทนคุณของแม่ ด้วยการประพฤติจริยธรรมของการ เป็นลูกที่ดี คือท่านเลี้ยงมาเลี้ยงท่านตอบแทน ช่วยทำธุรกิจ การงานของท่าน ด้วยวงศ์สกุลให้คงอยู่ ทำตนเป็นทายาทที่ดี ทำบุญอุทิศเมื่อล่วงลับ ฯลฯ และยังสอนให้มีความกตัญญู

กตเวทิต่อผู้มีพระคุณในด้านอื่นอีก ดังตัวอย่างของพระอัครสาวกของพระพุทธโคตม ที่มีชื่อว่าพระสารีบุตรมีแม่ชื่อนางสารีซึ่งมีความเห็นผิด ครั้ทธาเสื่อมใสบูชาทำวมหาพรหมในคืนที่พระสารีบุตรจะทิ้งขันธ์เพื่อเข้านิพพาน ท่านได้สอนมารดาให้กลับมามีความเห็นถูก (สัมมาทิฎฐิ) จนได้บรรลुकความเป็นโสดาบันบุคคล

ฉะนั้นที่ถามไปหากลูกไม่ให้ความร่วมมือในการหลงผิดของมารดา ไม่ผิดหลักธรรมและไม่เป็นบาปแต่อย่างใด เพราะแต่ละชีวิตมีทางเดินของตัวเองต่างคนต่างมาสู่โลกนี้ ต่างคนต่างไปจากโลกนี้ การมาสู่โลกนี้แล้วมามีความสัมพันธ์กันในรูปแบบใดก็เป็นเพียงสมมติชั่วคราว ในที่สุดไม่มีตัวตน ไม่มีแม่ ไม่มีลูกนั่นคือสังขจรธรรมในระดับปรมาตถ์

...โสดาวิง	เข้าถึง	พระพุท
โสดาวิสุท	เข้าถึง	พระธรรม
โสดาปฏิบัติธรรม	เข้าถึง	พระสงฆ์
โสดาไม่หลง	เข้าถึง	พระนิพพาน...

๑๓๘. อยากรู้ทันอิริยาบถ

คำถาม

ทำอย่างไรเมื่อไม่สามารถตามรู้ได้ทันทุกอิริยาบถเมื่อทำงานในทางโลก ทำให้ขาดสติอย่างมาก

คำตอบ

ที่ถามไปแสดงว่ายังมีกำลังใจอ่อน โดยเฉพาะกำลังสติ ถ้ายังต้องทำงานทางโลกอยู่ การที่จะทำให้จิตตามรู้ได้ทันในทุกอิริยาบถนั้นเป็นไปได้ เหตุเพราะยังต้องใช้ปัญญาทางโลก (สุตะและจินตามยปัญญา) คือยังต้องใช้กิเลสทำงาน ทำงานแล้วเพิ่มพูนกิเลสให้มากขึ้นและจิตยังตกเป็นทาสของกิเลสอยู่ ความปรารถนาดังกล่าวข้างต้นจึงเป็นไปได้ แต่หากต้องการให้จิตตามรู้ได้ทันมากยิ่งขึ้น นั้นเป็นไปได้ ด้วยการเจริญพละธรรม ๕ (ศรัทธา วิริยา สติ สมาธิ ปัญญา) ให้กล้าแข็ง ด้วยการทำจิตตภาวนาบ่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ ทำไปจนกว่าจะถึงขั้นนี้ไปเกิดใหม่ แต่ถ้าจะให้มันจิตรู้ทันในทุกอิริยาบถ ต้องออกบวชแล้วปฏิบัติธรรมจนจิตบรรลอรหัตผล ทำได้แบบนี้แล้วจิตสามารถรู้ทันได้ในทุกอิริยาบถ

๑๓๙. สองอย่างนี้ต่างกัน

คำถาม

จิตอัปนา กับ จิตปรมัตติ แตกต่างกันอย่างไรร

คำตอบ

จิตอัปนาเป็นจิตที่เข้าถึงความเป็นสมาธิสูงสุด ส่วน
จิตปรมัตถ์เป็นจิตที่เข้าถึงปัญญาหยั่งรู้ความจริงสูงสุดคือจริงแท้

๑๔๐. ขวนไปวัดบ่อย ๆ

คำถาม

คนที่ชอบไปกับเพื่อนที่สนใจเข้าวัดโดยไม่ได้ศึกษาเขา
จะได้อะไรบ้างไหมคะ

คำตอบ

ได้แน่นอน ได้เห็นพระสงฆ์ได้ไหว้พระ ถือว่าเป็นมงคล
ได้ฟังพระสวดมนต์ ฟังพระคุยธรรมะกัน แม้จะฟังไม่รู้เรื่องยัง
ได้อานิสงส์เกิดขึ้น เหมือนกับที่สัตว์เดรัจฉานฟังธรรมแม้จะ
ไม่รู้เรื่องยังได้ไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ได้ ดังนั้นชวนเขาไป
บ่อย ๆ แล้วจะดีเอง

๑๔๑. ปรัชญาของรูปนาม

คำถาม

กรุณายกตัวอย่างรูปธรรม นามธรรม ทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับปรัชญาอย่างไร

คำตอบ

ในทางพุทธศาสนา ตัวอย่างของรูปธรรม เช่นร่างกายของเราที่สามารถสัมผัสผัสได้ด้วยระบบประสาท คือตามองเห็น มือจับต้องได้นี้ชาวโลก สมมติเรียกกันว่ารูปธรรม ส่วนนามธรรมเป็นสิ่งที่ระบบประสาทสัมผัสไม่ได้ หรือใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ตรวจวัดไม่ได้ เช่น จิตใจของสัตว์ซึ่งเป็นพลังงานชนิดหนึ่ง

ปรัชญาระหว่างรูปและนามนี้คือว่า เมื่อใดที่รูปและนามนี้มาอยู่ด้วยกันอิงแอบอาศัยกันและกัน ความมีชีวิตจึงเกิดขึ้น คือร่างกายเป็นเครื่องมือ (บ่าว) ให้จิตใช้ทำงาน จิตจึงทำหน้าที่เหมือนเป็นนายร่างกายทำหน้าที่เหมือนเป็นบ่าวรับใช้ หากเมื่อใดนาม (จิตใจ) ปฏิเสธรูป (ร่างกาย) สละรูปทิ้งรูป ความมีชีวิตจะหมดไป แล้วนามต้องเคลื่อนย้ายไปหารูปอื่นมาเข้าอยู่อาศัยใหม่ วัฏจักรนี้ดำเนินไปไม่สิ้นสุด หากนาม (จิตใจ) ยังมีสิ่งเศร้าหมอง(กิเลส) เกือบสะสม

๑๔๒. ดีที่สุด

คำถาม

เมื่อมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นควรจะดับอารมณ์โกรธโดยการกำหนดรู้ว่าโกรธหนอเพื่อไม่ให้กุศลจิตเกิดต่อไปหรือควรจะทำตามดูอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นจนกระทั่งดับไป วิธีการใดจึงจะช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง

คำตอบ

วิธีตามดูความโกรธ ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์อย่างแท้จริงคือความโกรธไม่เป็นของเที่ยง มีการแปรเปลี่ยนในท่ามกลาง และดับสลายในที่สุด (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) วิธีนี้ปฏิบัติได้แล้วสามารถหลุดพ้นไปจากความโกรธได้อย่างแท้จริง แต่ยังไม่พ้นไปจากทุกข์ทั้งหลายได้หมดสิ้น

คมอะไร ไม่คม เท่าคมปาก

คมมีดแม้คมมาก ปากคมกว่า

คมคำใครว่าคม ขมวาจา

ไม่คมกล้าวเท่าคม ตารมदन

๑๔๓. มิได้บัญญัติเฉพาะมนุษย์

คำถาม

การฆ่าสัตว์นั้นบาปแต่การฆ่าสัตว์ของสัตว์ด้วยกัน เช่น เสือล่าเนื้อ เป็นอาหารโดยมีเจตนาเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด ผลการกระทำของสัตว์ล่าเนื้อนั้นจะรับกรรมหรือไม่อย่างไร

คำตอบ

สัตว์เดรัจฉานฆ่าสัตว์เดรัจฉานด้วยกันก็เป็นบาปเพราะ ผิดศีลข้อปาณาติบาต ตายแล้วจิตวิญญาณลงไปเกิดเป็นสัตว์ นรกได้ รุกขเทวดาทำร้ายมนุษย์ถึงชีวิตก็ผิดศีลข้อปาณาติบาต จุตติแล้วยังต้องลงไปเกิดเป็นสัตว์นรกได้ทันที ดังนั้นศีลข้อ ปาณาติบาตมิได้มีไว้กำกับพฤติกรรมของมนุษย์เท่านั้น แต่มีไว้ สำหรับสัตว์ทั้งมวล ที่ยังมีการเวียนตาย-เกิดอยู่ในสังสารวัฏ

ยิ่งเสียบ

ยิ่งงำ

ยิ่งพรำ

ยิ่งเผย

ยิ่งเฉย

ยิ่งได้

ยิ่งตะกาย

ยิ่งอุต

๑๔๔. หาฟังหาอ่านเอาเอง

คำถาม

อยากให้ดร.สนอง เล่าประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้คนสนใจธรรมะ เช่นเรื่องเทวดานางฟ้า

คำตอบ

เรื่องเทวดานางฟ้าเคยพูดยกเป็นตัวอย่างประกอบการบรรยายในที่ต่าง ๆ ต่างกรรมต่างวาระกัน ต้องขออภัยให้ไปตามฟังจากเทปบันทึกการบรรยายเอาเอง หรือหาอ่านได้จากหนังสือการเสวนาธรรมระหว่างดร.สนอง วรอุไรและดร.บรรจบ บรรณรุจิ เรื่องชีวิตหลังความตาย : ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว

เขาโกรธ

เรายิ้ม

เขาแย้

เราโกรธ

เขายิ้ม

เราแย้

เขาโกรธ

เราโกรธ

ต่างแย้

เรายิ้ม

เขายิ้ม

สบายแน่

๑๔๕. ศรัทธาต้องมีก่อน

คำถาม

ตอนนี้คุณแม่อายุ ๖๕ ปี ข้าพเจ้าพยายามพูดชักชวนให้ท่านไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่ท่านปฏิเสธเสียทุกครั้ง ในฐานะเป็นลูก ข้าพเจ้าจะต้องปฏิบัติอย่างไรเพื่อที่จะให้คุณแม่ได้รับบุญหรือได้มีจิตอันเป็นกุศล

คำตอบ

ถ้าแม่ยังไม่เปิดใจรับ ธรรมะคงเข้าถึงใจได้ยาก วิธีที่ดีที่สุดในฐานะที่เป็นลูก ต้องสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นกับแม่ ด้วยการปรับปรุงแก้ไขตัวเองให้เป็นคนดีได้ก่อน คือ เป็นคนมีจิตใจสะอาดและมีจิตใจดีงามจนแม่เกิดความทึ่ง แล้วหยุดคิดว่าอะไรหนอทำให้ลูกของฉันเป็นคนดีได้ขนาดนี้ เมื่อนั้นแหละ ศรัทธาจึงจะเกิดขึ้นกับแม่ เมื่อถึงวันที่ลูกเป็นคนดีได้จริง ลูกจะพูดจะบอกอะไร แม่ย่อมเชื่อและทำตาม

๑๔๖. เหตุมาจากทุกข์ที่แก้ไม่ได้

คำถาม

ทำไมคนเราจะหันมาสนใจธรรมะ เมื่อเวลาที่มีทุกข์
มาก ๆ แต่ยามปกติกลับไม่สนใจศึกษา

คำตอบ

เหตุเป็นเพราะคนส่วนใหญ่หลงผิด เพราะพัฒนา
ปัญญาได้แก่สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา ซึ่งปัญญาทั้ง
สองสามารถเข้าถึงความจริงได้แก่สภาวะสัจจะ จิตจึงยังต้อง
ตกเป็นทาสของโลกธรรมและวัตถุ ใช้ปัญญานี้แสวงหาความ
สุขจากการเสพกาม ซึ่งเป็นสุขอายุสั้นและมีทุกข์เป็นของอยู่คู่
เมื่อใดที่เสพกามสุขไปมาก ๆ จนทุกข์ปรากฏขึ้นเด่นชัด แล้ว
ปัญญาทั้งสองยังแก้ไม่ได้ เมื่อนั้นแหละคนจำนวนมากจึงหันมา
สนใจธรรมะ

๑๔๗. ราคะและตัณหาเป็นเหตุ

คำถาม

ทำไมบางคนถึงโหยหาความรักคนรักแต่บางคนไม่ จะลดละได้อย่างไร เพราะบางครั้งจิตยังฟุ้งซ่าน

คำตอบ

ก็เขายังมีราคะ มีตัณหา ครอบงำจิตใจอยู่นะสิ คนประเภทนี้ยังต้องทุกข์ใจไม่เป็นอิสระ ใจยังตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา อุปาทาน ส่วนคนที่เขามีจิตเห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ) จิตมีความเป็นอิสระต่อโลกธรรมและวัตถุ มีจิตเป็นอิสระต่อสิ่งเศร้าหมอง เช่น อิสระจากราคะ ตัณหา อุปาทาน เขาจึงไม่แสวงหาสิ่งเหล่านั้นเพราะรู้ว่าถ้าเข้าไปยึดไปติด ไปตกเป็นทาสแล้วทุกข์เกิดขึ้นแน่นอน

ถามว่าจะลดกิเลสที่กล่าวถึงได้อย่างไร ต้องพิจารณาอสุภะกรรมฐานอยู่เนืองนิตย์ และต้องเข้าถึงความจริงของรูปนามให้ได้ เหมือนกับที่พระพุทธะนำสาวกไปพิจารณา ชากศพของสิริมา ซึ่งอดีตเคยเป็นโสเภณีรูปงามของแคว้นมคธ เมื่อจิตเห็นแจ้งในสังขารของรูปนามแล้ว ราคะ ตัณหา อุปาทาน จึงได้อันตรธานหมดสิ้นไปจากใจ

๑๔๘. ต้องพิจารณาซากศพ

คำถาม

สำหรับปุถุชนทั่วไป ที่สนใจด้านกรรมฐานจะมีวิธีลดละ
“ราคะ” ได้อย่างไร

คำตอบ

ดูคำตอบข้อ ๑๔๗

อสุภะ ๑๐

๑. อุทฺธมาตกะ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด
๒. วินีลกะ ซากศพสีเขียวคล้ำ
๓. วิปฺพพกะ. ซากศพมีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม
๔. วิจฺฉิทตกะ ซากศพที่ขาดเป็นสองท่อน
๕. วิกขยิตถะ ซากศพที่ถูกสัตว์แทะกินแล้ว
๖. วิกขิตตกะ ซากศพที่กระจายกระจาย
๗. หตฺวิขิตตกะ ซากศพที่ถูกสับเป็นท่อน ๆ
๘. โลहितกะ ซากศพที่มีเลือดไหลอาบร่าง
๙. ปุฬุวกะ ซากศพที่มีหนอนเจาะไช
๑๐. ยัมฺมูฏิกะ ซากศพที่เหลือแต่กระดูก

กรรมฐาน ๔๐ : วิสุทฺธิ. 1/226

๑๔๙. รู้ทันปัญหาหยุด

คำถาม

กระผมเจริญสติด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ เข้าออก จนรู้สึกวาลมหายใจละเอียดขึ้นเกิดความรู้สึกว่าชนลุกและตัวลอยขึ้นมีความรู้สึกวาทัวจะทิ่มลงพื้น เกิดตกใจวาทัวจะกระแทกพื้น สมาธิจึงถอนออก บัจจุบันเลยไม่สามารถทำสมาธิได้อย่างที่เคย จะแก้ไขอย่างไรดีครับ

คำตอบ

อาการทัวจะทิ่มลงพื้น เป็นผลมาจากจิตเข้าถึงความเป็นสมาธิระดับหนึ่ง วิธีแก้ปัญหานี้คือ ขณะเริ่มมีอาการทัวจะทิ่มลงพื้นให้กำหนด “รู้หนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการดังกล่าวหายไปแล้วให้ตั้งจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม คือลมหายใจ เข้า-ออก

๑๕๐. สัญญาณเตือนก่อนตาย

คำถาม

สัญญาณเตือนก่อนเข้าสู่ความตายเกิดขึ้นกับคนทุกคนหรือไม่

คำตอบ

สัญญาณเตือนก่อนเข้าสู่ความตาย เกิดขึ้นกับทุกคน จะระลึกได้ต้องมีสติมากระดับหนึ่ง คนที่มีสติน้อยระลึกสัญญาณเตือนก่อนตายไม่ได้

ตัวอย่าง : การเกิดเป็นสัญญาณเตือนว่าต้องตายแน่
การแก่ เป็นสัญญาณเตือนว่า....เวลาตายหัดสั้นเข้า
ทุกขณะ การเจ็บป่วย เป็นสัญญาณเตือนว่า
เวลาของชีวิตถูกบั่นทอนให้สั้นเข้าไปอีกแล้ว ฯลฯ

๑๕๑. เสาะหาความหลง

คำถาม

พลังจิตจากหลวงพ่อกฎปฏิบัติมานาน ๆ จะสามารถ
ถ่ายทอดพลังจิตไว้กับวัตถุได้จริงไม่ครับ ทำให้เข้าใจว่าวัตถุ
มงคลของอาจารย์ต่าง ๆ มีพลังสูงทำให้เสะหากัน

คำตอบ

หลวงพ่อกฎปฏิบัติธรรมมาโดยเฉพาะหากเข้าถึงฌาน
สมาบัติ ๘ ได้จะมีพลังจิตกล้าแข็ง สามารถถ่ายทอดพลังจิตไป
ยังวัตถุได้

ดิรัจฉานวิชา เป็นความรู้ที่ขวางต่อทางพระนิพพาน เช่นรู้
ในการทำเสน่ห์ รู้ในการทำให้คนวิบัติ รู้ในการทำให้วัตถุ
เปลี่ยนคุณภาพ ทำให้วัตถุมีพลัง รู้ในการทำให้ตัวเบา ฯลฯ
เหล่านี้ พระพุทธะบัญญัติเป็นวินัย ห้ามสงฆ์สาวกกระทำ
เป็นวิชาแห่งความหลง ที่ยังไม่พ้นอวิชชา ยังต้องเวียน
ว่ายตายเกิดในสังสารวัฏได้.

๑๕๒. ครุติใกล้ตัว

คำถาม

ทำอย่างไรคุณพ่อจึงจะไม่โมโหและอาละวาดใส่ครอบครัว ทำอย่างไรพ่อจึงจะหางานทำ ทำอย่างไรพ่อจึงจะรักลูกเท่า ๆ กัน ทำอย่างไรพ่อจึงจะรู้จักประหยัดเงิน ทำอย่างไรพ่อจึงจะไม่หาเรื่องคนในครอบครัว

คำตอบ

พระพุทธะมิได้สอนให้แก้ปัญหาที่คนอื่น แต่สอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ในฐานะเป็นลูก ต้องไม่แสดงกิริยาโต้เถียงโต้แย้งหรือให้การสั่งสอนแนะนำใด ๆ ต้องนั่งสงบปากสงบคำ สงบ กิริยาอาการ ได้สร้างขันติบารมี ได้สร้างเมตตาบารมี ได้สร้างปัญญาบารมี ทำให้เราได้คิดว่า สิ่งใดที่เราไม่ชอบ เราต้องไม่นำไปใช้กับคนอื่น แท้จริงแล้วพ่อเป็นครูที่ดี สอนให้ลูกอย่าได้ทำตามที่ทำทำให้ลูกดู ถ้าลูกเป็นคนมีความเห็นถูกต้อง และมองได้อย่างนี้ พ่อก็คือครูที่ดีเป็นผู้มีพระคุณ ทำให้ลูกได้สร้างสมอบรมบารมีนั่นเอง จึงนับได้ว่า คุณเป็นผู้มีโชคได้ครุติอยู่ใกล้ตัว

๑๕๓. เอาเขาเป็นครู

คำถาม

สามีไม่ทำงาน อารมณ์ไม่คงที่ภรรยาต้องหาเลี้ยงลูก ๓ คน และสามี รายได้ไม่มากควรทำอย่างไร

คำตอบ

ให้ลูกประพฤติจริยธรรมของลูกที่ดีของพ่อแม่ ขณะเดียวกันภรรยาต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำครอบครัว แจกงานให้ลูกช่วยทำ สอนให้ลูกสู้งาน ทั้งงานหนักงานเบาหากเป็นความสุจริตแล้วต้องทำได้ ให้กินอยู่ใช้สอยแบบพอเพียง บริโภคใช้สอยให้คำนึงถึงความเป็นประโยชน์ (สาระ) ไม่เป็นประโยชน์ (อสาระ) ไม่ทำ และสอนตัวเองให้เป็นผู้มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น ตนมี ตนเองได้รับ ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้ว คุณและลูก ๆ จะมีความสุข

๑๕๔. กตัญญูฯ ตามธรรม

คำถาม

เรื่องการกตัญญูบิดา มารดา ถ้าในการกตัญญูแล้ว ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ครอบครัวแตกแยกก็ตกันแม่ลูกเพราะ เชื้อบิดาและมารดาใส่ร้ายในบุตรสะใภ้แล้วการกตัญญูแบบนี้ จะมีบาปหรือไม่เรียนถาม

คำตอบ

ในฐานะลูกที่ดีต้องปฏิบัติจริยธรรมลูกที่ดีต่อพ่อแม่แต่ ความกตัญญูกตเวที (รู้คุณและตอบแทนคุณ) ต้องตั้งอยู่บน พื้นฐานของความถูกต้องชอบธรรม หากไม่ถูกต้องชอบธรรม ลูกไม่ปฏิบัติตามถือว่าไม่เป็นบาปแก่ลูก เป็นบาปของพ่อแม่เอง สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตัวเอง มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใครทำกรรมใดไว้ต้องรับผลแห่งกรรมนั้น ๆ นี้เป็น สัจจธรรมที่พระพุทธะบอกไว้นานแล้ว แต่ยังเป็นจริงเรื่อยมา จนถึงปัจจุบัน ฉะนั้นยอมรับความจริง อยู่กับความจริงแล้ว ปล่อยวางการสร้างกรรมของคนอื่นให้ได้ แล้วคุณจะมีความสุข

๑๕๕. รูปนามมี - เวทนามี

คำถาม

ผู้ที่ถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้วยังมีเวทนาทางใจให้รับรู้หรือ
หรือไม่ถ้ามีมีเวทนาอะไรบ้าง

คำตอบ

คำถามนี้ยังไม่ชัด คำว่าถึงที่สุดแห่งทุกข์ ถ้าหมายถึง
พ้นไปจากทุกข์แล้ว ยังต้องมีเวทนาทางใจให้รับรู้หรือไม่ ขอ
ตอบว่าถ้าผู้นั้นยังไม่ถึงขั้นนี้ ยังต้องมีเวทนาให้รับรู้อยู่ แต่จิต
ไม่รับเอาเวทนานั้นมาเป็นของตัวเอง จึงไม่ต้องทุกข์กับเวทนาที่
เกิดขึ้น เวทนาที่เกิดขึ้นมีสุขเวทนา ทุกขเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา
(อทุกขมสุขเวทนา)

... สมที่ดำกลับขาว

สียตายขาวกลับสิ้น

พินที่มั่งกลับคดจน

หูที่หยาบกลับตึง

สัณเฑาะเคยซึ่งกลับเขอะ

เตอะเต๋อนจำอะไรไม่ได้ ...

๑๕๖. จิตเต็มแท้

คำถาม

ขณะที่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จิตตื่นตัวเป็นปกติ สภาวะจิตตรงนี้คืออะไร ใจจิตเต็มแท้หรือเปล่า หรือสภาวะนิพพานชั่วคราวใช่หรือเปล่า

คำตอบ

สภาวะจิตที่มีความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นจิตที่มีสติระลึกรู้ทันทุกสิ่งกระทบภายนอกที่เข้าสัมผัสผัสจิต หากมีความรู้ตัวทั่วพร้อมและเห็นถูกตรงตามเป็นจริง (สัมมาทิฏฐิโลกุตระ) ว่าสิ่งกระทบดับไปเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วจิตปล่อยวางเป็นอุเบกขาได้จริง จะเรียกว่าเข้าถึงความเป็นจริงของจิตเต็มแท้ก็สุดแต่ใครจะเป็นผู้สมมติบัญญัติเรียกกัน

๑๕๗. สติยังอ่อน

คำถาม

มีบุคคลบางคนเมื่อฟังพระสวดแล้วมีอาการสั่นขึ้นมา
ไม่ทราบสาเหตุและมีอาการร้องไห้ด้วย เกิดจากสาเหตุใด ควร
ปฏิบัติเช่นใดบ้าง

คำตอบ

สาเหตุเกิดจากการขาดสติ จิตรับสิ่งกระทบเข้าปรุง
แต่งคุณสมบัติไม่อยู่ อาการติดลบดั่งกล่าวเกิดขึ้น หากเจริญพล
ธรรม ๕ ให้กล้าแข็งได้จริง อาการดังกล่าวจะหายไป

... อันศรัทธามจริง	“ตัญญู”	มิได้มี
แต่พอแปลเจอ	มันเป็นผี	โผล่มาได้
พอหายแปลเจอ	“ตัญญู”	ก็หายไป
หมด “ตัญญู”	เสียได้	เป็นเรื่อ่งดี ...

ท่านพุทธทาส ภิกขุ

๑๕๘. เห็นจริงหรือเป็นมายาของจิต

คำถาม

เวลาทำสมาธิ ในสมาธิเคยรู้ในสมาธิ ว่าเหมือนตนเองกำลังเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จะว่ารู้สึกดีใจก็ไม่เชิง แต่น้ำตาไหลออกมาขณะนั่งสมาธิ รู้สึกภายในอยู่ อยากทราบว่าอาการนี้ คิดเองหรือเปล่า กลัวว่าจะถูกหลอกว่าได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์

คำตอบ

บุคคลใดหากเข้าสมาธิถึงระดับฌานได้ โอกาสเกิดอภิัญญาทิพพจักขุมีได้เป็นได้ หากยังไม่สามารถเข้าฌานได้ แล้วจิตเกิดจินตภาพไปเห็นพระพุทธรูป ถือเป็นมายาของจิตที่เกิดจากสังขารปรุงแต่ง

๑๕๙. เห็นหนอ ๆ ๆ

คำถาม

เวลาเรานั่งสมาธิเกิดภาพต่าง ๆ จะแก้ไขอย่างไรไม่ให้
ตกใจแล้วลืมตา

คำตอบ

ในสมัยที่ผู้ตอบปัญหาไปทำจิตตภาวนา ได้เกิด
ปรากฏการณ์เช่นนี้ แต่เชื่อครูบาอาจารย์ที่บอกให้แก้ไข คือให้
กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ ภาพดังกล่าวได้หาย
ไปจริง แล้วท่านให้ตั้งจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม คือ พองหนอ-
ยุบหนอ ทำได้สำเร็จจริงปัญหาจึงหมดไป

... ผู้มีใจ

ละเอียดซื่อ

กลัดบาปพหมา

กายธาวา

ประกอบกรรม

ด้วยธรรมชาต

ในโลภนี้

ผู้ไม่มี

ราศีตาต

พากันกล่าวต

ผู้มีมี

เทวธรรม ...

๑๖๐. ปฏิบัติในทุกอิริยาบถ

คำถาม

ฝึกนั่งวิปัสสนาต้องทำควบคู่กับเดินจงกรมหรือไม่หรือ
แล้วแต่บุคคล และปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไรปัญญาจึงจะเจริญ
ยิ่ง ๆ ขึ้น

คำตอบ

การปฏิบัติกรรมฐาน ต้องทำได้ทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน
นั่ง นอน กิน ดื่ม พุด ฟัง ฯลฯ หลังจากฝึกจิตเป็น สมาธิได้ถึง
ระดับหนึ่งแล้ว (อุปะการสมาธิ) ต้องใช้พลังสมาธิไปพิจารณา กาย
เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์แล้ว
วิปัสสนาญาณจะก้าวหน้า

... อันสยยธาว	ชีวิต	คิดอนาคต
ดูผาตผาต	ยวงใจ	ในสภาพผล
แต่มีทุกข์	ข้อนี้ไว้	หลุดออกให้คน
เข้าขอมทพ	ทุกข์ยาก	ลำบากไป ...

๑๖๑. ไม่อยากเป็นช่างทรง

คำถาม

ถูกต้องหรือไม่ ที่เขาจัดว่ายังคงมีบารมี ถึงแม้มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อเลือกที่จะประกอบกรรมดีชั่วได้และพวกจิตวิญญาณที่รอเข้าร่างมนุษย์ (พวกช่างทรงหรือที่เรียกว่ามีองค์) ถืออะไรและเขาเหล่านั้นมีสิทธิที่จะเลือกมนุษย์คนนั้น ๆ ได้หรือ และมนุษย์คนนั้นถ้าต้องการฝึกวิปัสสนาจะทำอย่างไรจึงจะหนีพ้น

คำตอบ

คุณธรรมทั้ง ๑๐ คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา หากมีอยู่ในจิตใจของผู้ใด เรียกผู้นั้นได้ว่า เป็นผู้มามีบารมีแต่จะมีมากหรือน้อยนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง มีปรากฏมายาวนานแล้ว ส่วนใหญ่จะเลือกใช้ร่างที่มีบุญน้อยมีสติน้อยและต้องยินยอม เขาจึงจะใช้ร่างนั้นได้ ส่วนน้อยเจ้าของร่างยินยอมให้จิตวิญญาณอื่นมาใช้ร่าง เพื่อสร้างบุญบารมีร่วมกัน อย่างนี้มิให้เห็นได้ในปัจจุบัน หากไม่ประสงค์เป็นช่างทรง ต้องเจริญสติให้กล้าแข็งสร้างและสั่งสมบุญของตัวเองให้มาก และต้องไม่อนุญาตให้จิตวิญญาณอื่นมาใช้ร่างกายของตัวเอง เพื่อประโยชน์ของเขา อย่างนี้สามารถหนีพ้นจากการเป็นช่างทรงได้

๑๖๒. ต้องใช้หนี้จึงหมดหนี้

คำถาม

การทำหมันสัตว์ อาจารย์บอกเป็นบาปถ้าได้ทำไปแล้ว
จะต้องทำบุญอย่างไรจึงจะขอโทษสิกรรมได้

คำตอบ

ทำบุญใหญ่ ๆ เช่น สร้างกุฏิ สร้างศาลา สร้างทาง
เดินจงกรมถวายพระปฏิบัติกรรมฐาน ฯลฯ แล้วอุทิศบุญกุศล
ให้กับสัตว์ที่เราไปทำหมันแล้วขอมาโทษขอโทษเล็กจงเวรกัน
ถ้าบุญที่อุทิศมีมากพอ ถ้าเขาเห็นด้วยและยอมรับ เเวรกรรมที่
จงกันไว้เป็นอันยกเลิก

ค้นเงินทอง

หล่นหาย

ยื่นไปหา

ยังมีท่า

หวังพบ

ประสพสัม

แต่คืนวัน

ผ่านไป

ไม่ปรารภ

ฉะนิยม

ยื่นหลัง

อย่าหวังเลย

๑๖๓. หนูตายในกรงดัก

คำถาม

การใช้กรงดักหนูแล้วบังเอิญ หนูตายในกรงจะบาปมากไหม และจะต้องทำบุญอย่างไรหรือจะขอโทษกรรมอย่างไร

คำตอบ

หนูตายในกรงดักหนู ไม่บังเอิญหรอก การตายของหนูต้องมีเหตุที่ทำให้เกิด เจตนาดักหนูแล้วนำไปปล่อยในที่ห่างไกล เป็นบาปเหมือนกัน แต่บาปน้อยกว่าดักหนูได้แล้วนำไปฆ่าให้ตาย (ดูข้อ 71 ประกอบ)

๑๖๔. คุณละ เกิดมาทำไม

คำถาม

คนเราเกิดมาทำไม

คำตอบ

เกิดมาเพื่อชดใช้กรรมเก่าแล้วสร้างกรรมใหม่ เกิดมาเพื่อสะสมบุญสมบัติ เกิดมาเพื่อสั่งสมประสบการณ์ให้กับชีวิต ปรับแก้ไขชีวิตให้ดีขึ้น เกิดมาเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณให้พ้นไปจากวัฏกสงสาร ฯลฯ แล้วคุณละเกิดมาทำไม

๑๖๕. ไมهنือความเพียร

คำถาม

นั่งสมาธิแล้ววงนอนทำยังไงให้หายง่วง

คำตอบ

นั่งสมาธิแล้วง่วงมีวิธีแก้ไขได้หลายอย่าง ลองดูวิธีของพระพุทธะบอกให้พระมหาโมคคัลลานะแก้ง่วง ย่อ ๆ ดังนี้

- ให้พิจารณาให้มากถึงวิธีการกำหนดที่ทำให้เกิด

อาการง่วง

- ให้นึกถึงธรรมที่เคยฟังจนขึ้นใจ
- ท่องปณธรรมะที่ฟังมาโดยวิธีพิจารณา
- ให้ลืมตาดูหรือยกจิตมากำหนดที่หน้าผาก
- ล้างหน้า อาบน้ำ
- ให้นึกว่าเป็นกลางวันมีความสว่าง
- เดินจงกรมให้มาก (ไม่หายง่วงไม่เลิกเดิน)
- นอนแบบสี่เหลี่ยมแล้วกำหนดสติไปด้วย

ผู้ตอบคำถามเคยมีปัญหาเช่นนี้มาก่อน แก้ไขด้วยการอาบน้ำ ล้างหน้าและเดินจงกรมให้มาก ปรากฏว่าทำได้สำเร็จ

๑๖๖. รูปที่ปราศจากนาม

คำถาม

สัตว์ตัวเล็ก ๆ เช่นมด แบททีเรีย ไวรัส มีวิญญาณมั๊ย
แล้วบาปมั๊ยถ้าฆ่ามัน

คำตอบ

ถ้าเป็นสัตว์ที่มีรูปร่างเช่น มด ถ้าไปฆ่าคือผิดศีลข้อ
ปาณาติบาต เป็นบาปแน่นอน แบททีเรียและไวรัสไม่ใช่สัตว์ที่มี
รูปร่าง ไปทำให้ตายไม่ถือว่าผิดศีลข้อปาณาติบาต

๑๖๗. บาปแน่นอน

คำถาม

ถ้าเป็นนักเรียนแพทย์แล้วต้องผ่ากบเพื่อศึกษาจะบาปมั๊ย

คำตอบ

บาปแน่นอน ผู้ตอบปัญหาเคยสาธิตให้นักเรียนแพทย์
ดูก็บาปเดี๋ยวนี้ไม่ทำแล้ว

๑๖๘. สัตว์รอกเกิด

คำถาม

วิญญาณมีจริงมั๊ย แล้วทำไมต้องเห็นออกมาเป็นรูป
คนหน้าตาเสื้อผ้า เหมือนตอนที่ยังมีชีวิตอยู่

คำตอบ

วิญญาณมีจริงแต่ปรกติมองไม่เห็นด้วยตาเนื้อตาหนัง
ที่เห็นนั้นเป็นรูปร่างของสัตว์รอกเกิด (สัมภเวสี) ที่เขาเนรมิตรูปรู
หยาบให้มนุษย์เห็น

สัตว์รอกเกิด (สัมภเวสี)

นอกจากสัมภเวสีที่ปรากฏในร่างมนุษย์ที่มีกาย
ละเอียดแล้ว ยังมีสัตว์รอกเกิดในร่างของแมว สุนัข ภู กิ้งก่า
 ฯลฯ ที่มีรูปร่างละเอียดอีกด้วย นะจะบอกให้

๑๖๙. ตายแล้วไปไหน

คำถาม

บางคนตายไปทำไมหายไปเลย บางคนตายไปทำไมกลายเป็นวิญญาณ

คำตอบ

ถ้ายังไม่บรรลุนิพพาน ตายแล้วต้องไปเกิดใหม่ในภพใดภพหนึ่งแน่นอน หรือตายไปเป็นสัมภเวสี มนุษย์ทั่วไปสัมผัสไม่ได้จึงคิดว่าตายแล้วสูญ ที่บอกว่าคนตายไปแล้วกลายเป็นวิญญาณเป็นไปไม่ได้ วิญญาณคือความรู้แจ้งอารมณ์ เช่น จักขุวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางตา คือ เห็นนั่นเอง ฆานวิญญาณ คือความรู้อารมณ์ทางจมูกคือได้กลิ่นนั่นเอง ฯลฯ ส่วนในอีกความหมายหนึ่งคือ จิต หลายคนเรียกจิตที่หลุดออกจากร่างเมื่อตายว่า จิตออกหรือวิญญาณออก

๑๗๐. ปุถุชนยมทูต

คำถาม

ยมทูตจะมารับคนผิดได้รีเปล่า(ถ้าผิดจะเอามาคืนได้มั๊ย)

คำตอบ

เป็นไปได้ที่ยมทูตมาเอาคนผิดตัวไปลงโทษ แต่ในที่สุดต้องรีบนำกลับเข้าร่างเดิม เช่น กรณีที่คนตายมียมทูตพาไปเมืองนรกแต่ผิดตัวต้องส่งคืนร่างเดิม คนที่ตายจึงฟื้นตื่นขึ้นมาเล่าเรื่องไปเที่ยวนรกให้ฟัง มีปรากฏให้รู้เห็นได้บ่อย เขาทำหน้าที่ยบพร่องก็เหตุเพราะยังเป็นปุถุชนยมทูต นั่นเอง

ห่างสูนัซให้ห่างศอก

ห่างจอกให้ห่างวา

ห่างพาสาให้ห่างหมั่นโยชนั้แสนโยชนั้

๑๗๑. สันดานเปลี่ยนยาก

คำถาม

ชาติที่แล้ว กับชาติหน้ามีจริงมั๊ย แล้วมีส่วนเกี่ยวข้องกับนิสัยของชาตินี้รีเปลา

คำตอบ

ชาติปัจจุบันใคร ๆ ก็มองเห็นได้ว่ามีจริง ชาติที่แล้ว และชาติหน้าถ้าอยากพิสูจน์ว่ามีจริงหรือไม่ ต้องเจริญจิตตภาวนาจนสามารถเข้าฌานได้ อภิญญาที่เรียกว่าปุพเพนิวาสนุสติญาณและอนาคตังสญาณจะเป็นเครื่องมือให้พิสูจน์ได้ โดยปกติแล้วนิสัยของคนไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง เหตุเพราะถนัดในการทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ พฤติกรรมเดิมผลของพฤติกรรมจะถูกเก็บสั่งสมในดวงจิตข้ามภพชาติได้

๑๗๒. บาปทั้งน้ำและหลาน

คำถาม

ที่บ้านมีสุนัขดูมาก เราป้องกันไม่ให้เขาออกไปข้างนอกแต่บางทีเขาก็กระโดดข้ามรั้วออกไปกัดผู้อื่น ๓-๔ ครั้ง จนครั้งสุดท้ายเขาก็ดลุกชายของน้ำ เลือดไหลมากหลาย ๆ ครั้งที่คนบอกให้เอาไปปล่อยวัด แต่ข้าพเจ้าสงสารสุนัขตัวนั้นยังไปเขาก็รักบ้านทำงานดูแลบ้านดีมาก ที่บ้านเราไม่เคยต้องลือคบ้านเลย เวลาที่เขาอยู่บ้าน เราสบายใจมาก แต่ละวันก็สอนเขาให้เมตตาให้มีใจกุศล แต่ที่สุนัขก็แอบเอาไปปล่อย ข้าพเจ้าสงสารเขาและเห็นใจน้ำ แต่พูดไม่ออกไม่แน่ใจว่า การเอาเขาไปปล่อย มันบาปไหม มันเป็นการทอดทิ้งกัน อาจารย์มีข้อเสนออย่างไร

คำตอบ

คนที่เอาสุนัขไปปล่อยวัดให้อด ๆ อดยาก ๆ ได้กินอาหารบ้างไม่ได้กินบ้าง คนปล่อยต้องรับผลของบาป น้ำแอบเอาสุนัขไปปล่อย คุณรู้แล้วเกิดความไม่สบายใจ คุณก็บาปด้วย

๑๗๓. ถามถูกครึ่งผิดครึ่ง

คำถาม

เราจะต้องเจริญสติสัมปชัญญะถึงแค่ไหนที่จะทำให้
เห็นไตรลักษณ์เกิดขึ้นกับกายและจิต

คำตอบ

ถ้าประสงค์จะเข้าถึงกฎไตรลักษณ์ด้วยตัวเอง ต้อง
พัฒนาจิตให้เข้าถึงอุچارสมาธิ แล้วเอาพลังจิตระดับนี้ไป
พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม จะเห็นผัสสะเป็นของไม่เที่ยง
เปลี่ยนแปลงและไม่มีตัวตน (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) แล้ว
ปัญญาเห็นแจ้งซึ่งเป็นตัวสัมปชัญญะจึงเกิดขึ้น

... ไม่ต้องเรียนหรือทรมานภาษายิม

เพียงทำใจให้คุ้มก็คุ้มได้

หากอะตอปรอยยิมให้คุ้มใจ

คอยยิมใครก็ไม่คุ้ม ... เหว่ยิมเอง ...

๑๗๔. วิชชาหรือ อวิชชา

คำถาม

ถึงแม้จะไม่เห็นไตรลักษณ์เกิด-ดับถึยิบถ้าเรารักษาใจตัวเองไม่ให้ไปยึดมั่นสิ่งใด ๆ แล้วใจไม่ทุกข์แสดงว่าเรามีปัญญาในทางธรรมหรือยังคะ

คำตอบ

ผัสสะใดที่เกิดขึ้นในจิต แล้วจิตเห็นผัสสะดับไป (อนัตตา) ไม่มีตัวตน เกิดปัญญารู้ทันผัสสะ จิตปล่อยวางผัสสะ จิตเป็นอิสระจิตมีความสงบ อย่างนี้เรียกว่า เกิดปัญญาเห็นแจ้งในธรรมได้

แต่ถ้าผัสสะเกิดขึ้นทำเป็นไม่รู้ และไม่ยึดติดอย่างนี้ เป็นความหลง (โมหะ) ไม่เกิดปัญญาในทางธรรม

๑๗๕. ธรรมสำหรับโสดาบัน

คำถาม

เหตุปัจจัยใดที่ควรกระทำเพื่อการบรรลุโสดาบัน

คำตอบ

เหตุปัจจัยที่ทำให้บรรลุความเป็นโสดาบัน คือปัญญาเห็นแจ้งที่สามารถปลดปล่อยใจตนเองให้เป็นอิสระละสังโยชน์ ๓ ได้คือ ละ สักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉมาและละสีพลตปราคมาสได้

๑๗๖. ปัญญาในทางธรรม

คำถาม

ต้องสร้างเหตุปัจจัยอะไรเพื่อให้มีปัญญาในทางธรรม

คำตอบ

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ หากทำได้ถูกทางแล้ว สามารถเกิดปัญญาในทางธรรมได้

๑๗๗. บวชก็ดี - ไม่บวชก็ได้

คำถาม

การสร้างปัญญาควรออกบวชหรือไม่คะถ้าเป็นหญิง

คำตอบ

บวชก็ดี ไม่บวชก็ได้ หากปฏิบัติได้ถูกทาง โอกาสเข้าถึงปัญญาในทางธรรม มีความเป็นไปได้ ตัวอย่าง วิสาขาเป็นสตรีโสดาบันตั้งแต่อายุยังน้อย ต่อมาเจริญวัยขึ้นจึงได้แต่งงานกับลูกชายเศรษฐีจนมีลูกได้ถึง ๒๐ คน ส่วนลูกสาวเศรษฐีชื่อ ภัททกาปิลาณี ออกบวชจึงได้ภาวนา ด้วยปัญญา แล้วบรรลุอรหัตผล

๑๗๘. รุนแรงหนอ - รู้หนอ

คำถาม

สวัสดีปีใหม่ ค่ะ

ตอนช่วงก่อนปีใหม่ได้มีโอกาสไปฝึกวิปัสสนากรรมฐาน แล้วนำมาปฏิบัติต่อบ้าน อาการพองยุบ จะค่อนข้างรุนแรง พองสุด สุด และ ยุบ สุด สุด จะพยายามกำหนดรู้ให้เท่าทัน และจะมีอาการผงะ เข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมดาตามกฎไตรลักษณ์ แต่ การปฏิบัติเองคนเดียวจะไม่มีอันตรายไข่มัยคะ เกรงว่าคนข้างนอกเวลามาเห็นเราทำกรรมฐานแล้วจะตกใจกับอาการดังกล่าว จริงๆแล้วยังมีความรู้เรื่องนี้น้อยนิดมาก สุดท้ายจะขอเป็นกำลังใจในการทำงานของอาจารย์ ค่ะ

คำตอบ

อาการพอง-ยุบเกิดขึ้นรุนแรงให้กำหนดหรือมีจิตจดจ่อ (สติ) อยู่กับคำบริกรรมว่า รุนแรงหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ เรื่อยไป จนกว่าอาการพองยุบที่เกิดขึ้นรุนแรงนั้นดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ และเช่นเดียวกัน อาการผงะเป็นความปรกติของจิตที่มีสติอยู่ในระดับหนึ่ง ต้องกำหนดหรือมีจิตจดจ่อ (สติ) อยู่กับคำบริกรรมว่า รู้หนอ ๆ ๆ ๆ เรื่อยไปจนกว่าอาการผงะดับไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วจึงดึงจิตกลับมาสู่องค์บริกรรมเดิม คือพองหนอ-ยุบหนอ

วิธีดังกล่าวนี้ เป็นการดึงจิตกลับมาให้มีสติจดจ่อ อยู่กับอาการที่เกิดขึ้น เมื่อใดที่สติระลึกได้ทันอาการดังกล่าวจะหายไป (อนัตตา) ที่ถ้ามไปนั้นในทางปฏิบัติแล้วเป็นการส่งอารมณ์ให้กัลยาณมิตรช่วยตรวจสอบแก้ไข หากผู้ปฏิบัติกรรมฐานมีศรัทธาในคำชี้แนะแล้วปฏิบัติตามที่ผู้มีประสบการณ์แนะนำ ปัญหาที่เกิดขึ้นจะหมดไปไม่มีอันตรายใดเกิดขึ้น

๑๗๙. ผิดทั้งกฎหมาย - ผิดทั้งศีล

คำถาม

สวัสดีครับ ท่านอาจารย์

ขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

ผมมีอาชีพที่ต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์และต้องซื้อแผ่นโปรแกรมเถื่อนมาใช้งาน อย่างนี้ถือว่าผิดศีลข้ออทินนาภัยครับ

คำตอบ

การไปซื้อแผ่นซีดีเถื่อนมาใช้งาน เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย ในแง่ที่ว่ารับซื้อของโจรหรือของที่ขโมยมา และยังเป็น การสนับสนุนให้คนอื่นประพฤติผิดศีลข้อ ๒ (อทินนาทาน) ถือได้ว่าผู้ซื้อมีส่วนร่วมในการละเมิดศีลข้อ ๒ นั้นด้วย

๑๘๐. กรรมอยู่ที่เจตนา

คำถาม

ตามข้อ ๑๗๘ ถ้าผิดศีล แล้วถ้าผมใช้งานโปรแกรมหรือเพลงที่ผมซื้อมาก่อนหรือมีอยู่ในเครื่องก่อนที่จะสมาทานศีลถือว่าผิดมั้ยนครับ

คำตอบ

การไปซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์มาใช้งาน แต่มีโปรแกรมหรือเพลงติดอยู่ในเครื่องก่อนแล้ว เจตนาในการทำกรรมคือการซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์มิได้มีเจตนาซื้อโปรแกรมหรือเพลงที่ติดมากับเครื่องไม่ถือว่าเป็นกรรม จึงไม่ผิดศีลข้ออทินนาทาน

... หวังอะไรเต็มรั้วขยอะพลอยเค็ร่า

อะไรเล่าเต็มรั้วขยมิต้ขยค่า

หวังสิมบูรณ์พุลสิวส์ตีเต็มอัศรา

อะชาติหน้า ชาติใหม่มิได้เฉอ ...

๑๘๑. ไม่มีเจตนา

คำถาม

ได้ยินมาว่า อุโบสถศีลมีอานิสงส์มากแต่ก็บาปมากถ้าเราทำผิดศีล จริงมั๊ยครับ และถูกต้องตัวผู้หญิงได้ไหมครับในวันที่เราถืออุโบสถศีล

คำตอบ

จริงครับ อุโบสถศีลมีอานิสงส์มากกว่าเบญจศีล เพราะจะรักษาได้ยากกว่า ใช้ความพยายามมากกว่า จึงมีอานิสงส์มากกว่า ในวันที่ถืออุโบสถศีล ถ้าเป็นฆราวาสถูกต้องตัวสตรีได้ หากคุณไม่มีเจตนาประพฤติผิดพรหมจรรย์ คือเว้นจากการร่วมประเวณี

ตนเต็อนตน

ชเองตน

ให้พ้นผิด

ตนเต็อนฉิต

ตนได้

ใครจะเหม็อน

ตนเต็อนตน

ไม่ได้

ใครจะเต็อน

อย่าเข็เข็อน

เต็อนตน

ให้พ้นภัย

๑๘๒. นี้แหละพูดเพื่อเจ้า

คำถาม

การพูดจาหยอกล้อกันหรือพูดเล่นแบบเว่อร์ๆ สนุกๆ โดย
ในใจไม่เจตนาจะส่อเสียดหรือให้คนฟังต้องเสียใจ จะผิดข้อมุสา
มั้ยครับ

ขอบคุณครับ

ด้วยความนับถืออย่างสูง

คำตอบ

การพูดจาหยอกล้อ หรือพูดเล่น แบบเว่อร์ ๆ สนุก ๆ
ถือว่าไม่ผิดศีลข้อ ๔ (มุสาวาท) เว้นจากการพูดเท็จ พูดโกหก ไม่
ตรงตามความเป็นจริง แต่ผิดกุศลกรรมบถ (กรรมดีอันนำไปสู่
สุคติ) ข้อวจีกรรม ๔ ได้แก่ เว้นพูดเท็จ เว้นพูดส่อเสียด เว้น
พูดหยาบ เว้นพูดเพื่อเจ้า การพูดที่กล่าวถึงข้างต้น ถือว่า
เป็นการพูดเพื่อเจ้า จึงผิดวจีกรรมข้อที่ ๔

๑๘๓. มิได้เป็นได้

คำถาม

สวัสดีครับ

มีเรื่องอยากจะรบกวนถามอ.สนองครับ คือไม่ทราบว่านักบวชหรือฆราวาสฝ่ายมหายานซึ่งมีอยู่หลาย ๆ นิกายนี้ โดยทั่วไปไม่ทราบว่าจะมีผู้ที่เป็นอริยบุคคลไหมครับ คือถ้ามีอภิญญาผมคิดว่ามีแน่ แต่ผมไม่แน่ใจว่าถ้าเป็นระดับอริยบุคคลระดับโสดาบันขึ้นไปจะมีหรือเปล่าเพราะผมคิดว่าข้อปฏิบัติเพื่อความเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลดูเหมือนจะเป็นฝ่ายเถรวาทเท่านั้นครับ เลยอยากจะถามความเห็นของอาจารย์ครับ

ขอบคุณครับ

คำตอบ

นักบวชหรือฆราวาสฝ่ายมหายาน หากประพฤติปฏิบัติ สติปัญญา ๔ หรือโยนิโสมนสิการ แล้วเกิดปัญญาเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงว่า สรรพสิ่งเกิดขึ้นล้วนมีเหตุที่ทำให้เกิด เมื่อเหตุเหล่านั้นดับสรรพสิ่งย่อมดับไปด้วย แล้วจิตปล่อยวางเป็นอิสระได้ โอกาสเข้าเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล มิได้เป็นได้ (อ่านเรื่องเหลี่ยมผานสอนลูกเป็นส่วนประกอบ <Mybookneanam/leawphan.htm>)

การเกิดอภิญญาชั้นโลกียะ ไม่ว่าจะ เป็นฝ่ายเถรวาทหรือมหายาน หากสามารถมีจิตนิ่งเป็นฌานได้ โอกาสเข้าถึงอภิญญา มิได้เป็นได้เช่นกัน นิกายทั้ง ๒ มีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันได้

๑๘๕. ฝึกอย่างต่อเนื่องยาวนานจะดีเอง

คำถาม

ดร.สนองครับผมมีปัญหาจะถามดร.สนองครับ คือ บาบรีป่าวครับ ผมอยู่ดี ๆ มันเหมือนในจิตเรานั้นแบ่งเป็น ๒ ตัวครับ คือตัวหนึ่งดีอีกตัวหนึ่งไม่ดี เหมือนตัวไม้ดีมันแทรกขึ้นมาเลย คอยด่าพระบ้าง ด่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือบ้าง จิตด้านดีก็คอยบอกว่าไม่ดีนะ คอยขอโทษสิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่าไม่มีเจตนาหลบหลู่ เคยฟัง CD ของดร.สนองว่าเต็มวันก็หายตามกฎ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แต่ไม่หาย กลัวมากเลย จะนั่งสมาธิก็ไม่กล้ากลัวมันกลับมาอีก จะนอนก็นอนไม่หลับต้องรอให้ว่างจัดครับ อยากถามดร.สนองว่าจะบาปรีป่าวครับที่จิตอีกตัวคอยด่าสิ่งต่าง ๆ และจะทำอย่างไรให้หายครับทำไมคนอื่นไม่เป็นครับหรือเป็นบาปติดตัวมาครับ

ขอความกรุณาด้วยครับ

คำตอบ

ทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ มีทั้งส่วนดี (กุศล) และส่วนไม่ดี (อกุศล) ฝังลึกอยู่ในจิตใจ เมื่อกุศลกรรมให้ผลเป็นกุศลวิบาก จะมีอารมณ์ดี คิดพูดทำแต่สิ่งดีงาม แต่เมื่อใดที่อกุศลกรรมให้ผลเป็นอกุศลวิบากอารมณ์จะไม่ดี คิดพูดทำแต่สิ่งไม่ดี วิธีแก้ไขสิ่งไม่ดี ต้องปรับแก้ไขที่จิตใจตนเอง โดยทำตามคำ

แนะนำของผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ ด้วยการนำตัวเองเข้ารับการฝึกจิตให้มีกำลังของสติกล้าแข็ง สามารถระลึกทันสิ่งกระทบภายนอกที่ไม่ดี และระลึกได้ทันสิ่งกระทบภายในที่ฝังอยู่ในจิต ทำให้เกิดความคิดที่ไม่ดี ใช้จิตที่สงบตามดูความคิดที่ไม่ดีว่าในที่สุดดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ การฝึกต้องใช้ความอดทน ฝึกฝนต่อเนื่องในทุกอิริยาบถ ไม่ปล่อยให้จิตว่าง ต้องฝึกจิตอยู่ทุกขณะที่นึกได้ ฝึกทุกขณะที่ว่างจากกิจการงานภายนอก ฝึกตลอดไป บางคนบางกรณีอาจต้องใช้เวลาฝึกฝนยาวนาน กว่าอุกศลวิบากคือความคิดที่ไม่ดีหมดสิ้นไป

๑๘๕. ไม่สมควรคิด

คำถาม

สวัสดิ์ค๊ะท่านอาจารย์สอนอยู่ที่เคารพ

เรียนถามอาจารย์ ดังนี้ค๊ะ

ดิฉันนั่งสมาธิโดยกำหนดยุบพองและดูจิตพร้อมกันไป ด้วยค๊ะ ขณะที่นั่งสมาธิได้ประมาณ ๑๐ นาที จิตในขณะนั้นรู้สึกได้ว่ามีความสุข มีความสงบ แต่สักครู่หัวใจก็เต้นแรงขึ้น หายใจแรงขึ้น ตาที่หลับอยู่ก็กระพริบแรงขึ้น จากนั้นก็รู้สึกว่าร่างกายสั่นไหวแบบขึ้นลงทั้งตัวแรงขึ้น ๆ ลักษณะคล้ายการทรงเจ้าค๊ะ ดิฉันเกิดความกลัวแต่ก็ตามดูอาการทั้งหมดนี้จน

มันหายไปค่ะ ใช้เวลา ๓-๕ นาทีค่ะ จากนั้นก็เข้าสู่ภาวะปกติของการนั่งสมาธิ ออกจากสมาธิแล้วยังรู้สึกกลัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ค่ะ อาการนี้เคยเกิดขึ้นมาแล้ว ๔ ครั้งค่ะ ก่อนจะเกิดสภาวะเหล่านี้จิตมีความสุขและสงบทุกครั้งค่ะ แต่ในครั้งที่ ๔ นี้ดิฉันมีความรู้สึกว่ามีเงาดำผ่านไปมาหน้าดิฉัน ๒ เที้ยว ทั้งที่นั่งหลับตาอยู่ แล้วจึงเกิดอาการข้างต้นค่ะ แต่คราวนี้ดิฉันออกจากสมาธิทันทีเลยค่ะไม่รอให้ร่างกายสั่นไหว แล้วก็แผ่บุญเหมือนทุกครั้งค่ะ จึงอยากทราบค่ะว่าอาการข้างต้นนั้นเป็นอาการของอะไรคะ? เป็นไปได้ไหมคะว่ามีจิตอื่นต้องการร่างของดิฉัน?

ขออาจารย์แนะนำการปฏิบัติที่ถูกต้องให้ด้วยค่ะ

คำตอบ

การฝึกจิตให้มีสติด้วยการนั่งกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ควรฝึกควบคู่กับการเดินจงกรม สลับกันไป การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถใหญ่เหมาะกับผู้เริ่มฝึก เพราะจะทำให้การเจริญสติเกิดได้ง่าย และทำให้จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นได้ยาวนาน ดิฉันว่าการนั่งภาวนาเพียงอย่างเดียว

วิธีแก้ปัญหารื่องอาการสั่นไหวของร่างกาย ที่บอกไปนั้นทำได้ถูกทางแล้วให้รักษาปฏิบัติหน้าไว้ ส่วนเรื่องที่เป็นจิตวิญญานอื่นต้องการใช้ร่างของเรานั้น ไม่สมควรคิดแต่หากความคิดนี้เกิดขึ้นเมื่อใด ให้กำหนดจิตตามดูความคิดที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อความคิดอนัตตาไปแล้วให้ดึงจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม

๑๘๖. เป็นคนดีหรือเปล่า

คำถาม

คนที่ละทิ้งครอบครัว เพื่อไปแสวงหาความสุขสงบ หรือความหลุดพ้นส่วนตัว จะถือว่าเป็นคนดีหรือเปล่าครับ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ครับ

คำตอบ

คำว่าคนดีหรือคนไม่ดี เป็นสมมติบัญญัติของคนในสังคมบัญญัติขึ้นเพื่อใช้เรียกบุคคลผู้มีการกระทำที่คนในสังคมเห็นพ้องด้วยว่าเป็นคนดี และไม่เห็นพ้องด้วยว่าเป็นคนไม่ดี ในสังคมมีจรรยาหากไม่ออกไปลักขโมย คนในสังคมมีจรรยาจะมองว่าเป็นคนไม่ดี แต่คนในสังคมสัมมาชีพมองว่าเป็นคนดี ดังนั้นดีและไม่ดีจึงมีอยู่ในบุคคลคนเดียวกัน คนขี้เกียจถูกคนอื่นมองว่าเป็นคนไม่ดี คนขยันถูกมองว่าเป็นคนดี ผู้ที่ถามปัญหาไปนั้นมิใช่สิ่งนี้อยู่ในใจตัวเองหรือเปล่า...ลองย้อนดูตัวเองสิ

ในมุมมองทางพุทธศาสนา มองว่า คนที่เกิดมามีทั้งสิ่งดี (บุญ) และสิ่งไม่ดีคือกิเลส (บาป) เป็นของตัวเอง การละทิ้งครอบครัว เพื่อไปเอาสิ่งไม่ดีออกจากตัว แล้วเอาสิ่งดี ๆ เข้าไว้ในตัว คนในสังคมที่ใฝ่กิเลสมองเพียงครึ่งเดียวว่า เป็นคนไม่ดี แต่คนในสังคมที่ใฝ่ธรรมมองไกลกว่านั้น และเห็นตรงกันข้าม ตัวอย่างเจ้าชายสิทธัตถะละทิ้งครอบครัว เพื่อไปขจัดความไม่ดีทิ้ง แล้วแสวงหาความดีใส่ตัว เมื่อได้ความดีมาแล้ว นำมาบอกกล่าวกับคนในครอบครัว รวมทั้งคนในสังคมอื่นให้ทำความดี จนในที่สุด คนในครอบครัวและคนในสังคมอื่น เห็นดีด้วยแล้วทำตาม จนมีความดีสั่งสมอยู่ในตัวถ้วนทั่วกัน คนดี

เหล่านั้นได้พัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้น จนอยู่เหนือความดีความไม่ดี ที่เรียกว่า เหนือบุญเหนือบาปหรือหลุดพ้นจากบุญบาป ดังนั้น การละทิ้งครอบครัวไปเพื่อความหลุดพ้นส่วนตัว แล้วกลับมา นำคนอื่นให้หลุดพ้นตามด้วย ในมุมมองของพระเรียกว่าเป็นคนดี แต่ในมุมมองของมาร (คนบาป) เรียกว่าเป็นคนไม่ดี...แล้วคุณ ละมองจากมุมไหน

๑๘๗. ตั้งเป้าหมายให้ถูกต้อง

คำถาม

กระผมได้เคยอ่านหนังสือที่ท่านได้สนทนาตอบปัญหากันกับญาติธรรมทั้งหลาย

กระผมมีความสงสัยในการปฏิบัติดังนี้ครับ

กระผมปฏิบัติธรรมโดยการนั่งสมาธิ บริกรรมภาวนา พุทโธ เรื่อยมา จนจิตสงบ นิ่ง ว่าง สว่าง จนกระผมเริ่มเบื่อ ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไรต่อ ทำที่ไรก็ถึงแค่ตรงนี้ กระผมจึงได้เริ่ม ศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน โดยเมื่อก่อนกระผมมุ่งไปที่ความสงบอย่างเดียว แต่ตอนนี้ตอนนั่งสมาธิกระผมจะค่อย ๆ รับผิดชอบต่อเรื่อง ๆ ว่ากระทบตั้งแต่จมูก ออก ท้อง จากลม หายาไปจนถึงลม ละเอียด ในที่สุด จนลมหายใจหายไป ก็นั่ง จากนั้นกระผมจึงมาดูที่ตัวผู้รู้ คือดูที่ตัวรับรู้ความว่าง หรือสงบนั้น ถูกต้องหรือไม่ครับ ก็พิจารณาดูไปเรื่อย ๆ ก็ปรากฏว่าจิตนั้นไม่ได้รับรู้อยู่ที่ความว่างอย่างเดียวแต่กวักแกว่งไป ๆ มา ๆ ครับ

หลังจากออกจากการนั่งสมาธิแล้วกระผมก็เจริญสติทั้งวันนะครับ คือรับรู้อารมณ์สักแต่ว่ารู้ เห็นความปรุงแต่งที่เกิด

ขึ้นแล้วดับไปเช่นนี้ แล้วมาวันหนึ่งกระผมได้เจริญสมาธิ จนจิตสงบ โดยวันนั้นสามารถวางอารมณ์ของจิตแบบเป็นกลางได้มากเลยครับ ก็เลยเจริญสมาธิ เมื่อพอจิตสงบปุ๊บ จิตมันก็เหมือนกับทบทวนอะไรสักอย่างโดยกระผมไม่ได้ตั้งใจนึก กลับไปกลับมา ซึ่งผมก็ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นเช่นไรเพราะมันไม่มีภาษาที่จะเรียก จากนั้นก็เห็นในจิตว่ามีลำแสงสีขาวพุ่งออกมาบนศีรษะผม แล้วสติที่รับรู้อยู่นั้นเหมือนถูกดูดเข้าไปลึกมาก เหมือนกับใจจะขาดปานนั้นครับ แต่กระผมก็มีสติตามดู ว่าตายเป็นตาย จากนั้น สติของกระผมก็ขาดไปครู่หนึ่งซึ่งเร็วมาก แล้วมือได้สติจิตซึ่งไม่ได้มีความตั้งใจอะไรมาก่อนเลย กลับอุทิศฐานจิตของมันเป็นเอง ว่าขอถึงซึ่งพระนิพพาน หลังจากออกมาจากสภาวะนั้น กระผมก็มีความอึ้งอัมเมใจมากครับไปหลายวันและเหมือนกับเราไม่ค่อยยึดอะไรมากเหมือนเมื่อก่อน กระผมไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร จิตฟุ้งมากไปรีเปลา่ก็ไม่รู้ ซึ่งกระผมเองก็ไม่ได้ยึดติดว่ามันจะเป็นอะไรรู้แล้วก็แค่นั้น จึงใคร่ความเมตตาท่านกรุณาชี้แนะ แนะนำการปฏิบัติของกระผมเพิ่มเติมว่าถูกต้องหรือไม่ อย่างไรควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป จึงจะก้าวหน้า ฎกวิปัสณุปกิเลสหลอกหรือไม่

ขอขอบพระคุณท่านที่เมตตาตามา ณ โอกาสนี้

คำตอบ

ที่บอกเล่าและถามไป ผู้ตอบได้อ่านและเข้าใจแล้ว ขอตอบในฐานะที่เคยผ่านประสบการณ์เช่นนี้มาก่อนเกือบจะทั้งหมดที่เขียนไป

อาการจิตสงบที่นิ่งว่างสว่าง ปฏิบัติที่ไรก็จบลงตรงนี้ ข้าแล้วข้าอีกแล้วเริ่มมีอาการเบื่อเกิดขึ้น ผู้ตอบคำถามได้รับคำแนะนำให้แก้ไขได้ทันที่ด้วยเหตุอยู่ใกล้ครูผู้รู้ตนเอง

คำว่าเบื่อ (หน่าย ไม่อยาก อิดหนาระอาใจ) ตัวนี้เป็นกิเลส ที่เข้ามาทวนใจให้ขุ่นมัว ไม่ใช่เบื่อที่เรียกว่านิพพิทา หากเป็นนิพพิทาเกิดขึ้น จะมีผลตามมาคือ จิตเร่งความเพียรหาทางให้พ้นไปจากกองทุกข์คือความเบื่อที่เป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองนี้ ส่วนที่บอกไปเป็นความเบื่อที่มีเหตุจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ซึ่งยังไม่รู้ทันสภาวะความเป็นจริงของความเบื่อ

หากต้องการแก้ปัญหาคือความเบื่อของคุณที่เกิดขึ้น คุณต้องเปลี่ยนเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม เสียใหม่ว่าจะมุ่งไปสู่ปัญญา รู้แจ้งในสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และมีจิตปล่อยวางเป็นอิสระ มิใช่มุ่งไปที่ความสงบเพียงอย่างเดียว ใช้พื้นฐานจิตสงบของคุณนั้นมากำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม ให้รู้เห็นถูกต้องตรงตามสภาวะที่เป็นจริง ในที่สุดจะเห็นว่า กาย เวทนา จิต และธรรม จบลงที่อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา (กฎไตรลักษณ์) คือเป็นลักษณะที่มุ่งให้เห็นอย่างถ่องแท้ว่า จะเป็นกายก็ดี เป็นเวทนามก็ดี เป็นจิตก็ดี หรือเป็นธรรมก็ดี เป็นของมิใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากการเป็นสัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่เป็นของใครจริง ไม่ขึ้นอยู่กับการบังคับของใคร เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ฯลฯ ในที่สุดเมื่อจิตเห็นเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า เป็นสมมติที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว จิตจะปล่อยวางจิตเป็นอิสระ เกิดอุเบกขา และเกิดปัญญารู้เท่าทันสรรพสิ่ง นี้คือหนทางแห่งพุทธะ ที่อยู่เหนือความเบื่อความอยากอยู่เหนือความกวัดแกว่งของจิตใจ อยู่เหนือความยึดติด เหนือความอึดใจ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เกิดได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น

อย่าปลงใจเชื่อ ... ควรพิสูจน์ดูให้เห็นด้วยตัวเอง แล้วจะเห็นว่าสังขารของพระพุทธรูปนั้น ยังคงเป็นความจริงมาจนทุกวันนี้

๑๘๘. ใครอโหสิ

คำถาม

เรียนถาม อ.สนอง วรอุไรครับ

สวัสดีครับ ขอรบกวนถามอ.สนองว่า สมมุติว่าผมไปเบียดเบียนคน ๆ หนึ่งหรือพระองค์หนึ่งแต่คน ๆ นั้นหรือพระท่านรูปนั้นไม่ผูกเวรกับเรา อโหสิให้เราแล้วเรายังต้องรับกรรมจากการทำร้ายเบียดเบียนอยู่ไหมครับ

ขอบคุณมากครับ

คำตอบ

กรรมเบียดเบียนเมื่อถึงเวลาให้ผลจะเป็นอกุศลวิบากกลับมาตอบแทนผู้ก่อกรรมนั้น หากผลกรรมเบียดเบียนยังไม่แสดง และผู้ทำกรรมเบียดเบียนไปขอขมาโทษแล้ว ท่านยกโทษให้เป็นอันว่ากรรมที่ทำไว้เลิกให้ผล เป็นอโหสิกรรมไป ปัญหามีอยู่ว่า คุณไปเบียดเบียนท่านแล้วบริวารของท่านอาจจะเดือดร้อน จึงได้ผูกพยาบาทจองเวรได้ ท่านยกโทษให้แต่บริวารไม่ยกโทษให้คุณยังจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นอยู่

กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแผ่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการจัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี, MP3 และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะ เป็นเพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการ สละร่างกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการจัดงานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยัง ห้องสมุด หรือวัด ต่าง ๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทาน ของชมรมก็ลาถนธรรม กรุณาติดต่อ

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
๑๐๒๗๐ โทร. 02-7027353 และ 02-7029624
โทรสาร. 02-7027353 และ 02-7028763 หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

89/6-7 ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาธตเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กทม. 10500
โทร. 02-6353991-2 , 02-6353998
โทรสาร. 02-2663807

ผลงานเล่มอื่น ๆ

ของชมรมกัลยาณธรรม

- ทางสายเอก (ฉบับไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า
- มาดสดใส่ด้วยหัวใจเกินร้อย
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑ และ เล่ม ๒
- อัญมณีแห่งชีวิต , ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธียุ่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวผาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิถิปุทธ
- สันติวรบท และอริยธรรม

นอกจากนี้มีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3
อีกจำนวนมาก ติดต่อได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘ และ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓